

- 特集1 対談「行方市の地域医療について」(p.2～)
特集2 行方市の健康課題 (p.6～)
お知らせワイド版 総合健診 ほか (p.8～)
まちの話題 鹿行農林事務所長から感謝状 ほか (p.17～)
連載記事 DX通信 ほか (p.24～)



生氣あふれる書の美しさ

玉造小学校で開催された、水戸葵陵高等学校書道部による書道パフォーマンス。
音楽に合わせて演舞しながら書がしたためられる様子は、圧巻でした。

対談 「行方市の地域医療について」



行方市長

鈴木 周也

土浦協同病院

なめがた地域医療センター病院長

清水 純一 先生

新型コロナウイルス感染症の収束の兆しがいまだに見えぬ中、市の地域医療はどうあるべきか？土浦協同病院なめがた地域医療センターの清水病院長をお迎えし、3つのテーマについて意見を交わしました。

テーマ1

なめがた地域医療センターの医療継続について

院長 まず2年前に入院機能を停止したことで、市民の皆さんには多大なるご心配をおかけしました。この辺りの地域は、国の少子高齢化や人口減少を先取りしているようなところなんです。国の地域医療構想の中でも、医療資源を多く必要とする高度医療は基幹病院、日常的に頻度の高い病気に関しては地域の医療機関でと、医療機能の「集約」と「分散」という形で進めるように指導されています。その一環として、J A茨城県厚生連として判断をさせていただきました。

市長 なめがた地域医療センター（以下「医療センター」という。）が開設された経緯を考えますと、市民の皆さんは高度救急（救命救急センター）もできるのではない

かという期待を強く持っていたと思います。そのため、おとしし4月に入院機能が停止されたことに強く不安を感じ、慢性疾患の場合でも通常診療を受診できるのかと、存続を危ぶむ声が上がったのだと思います。そこで今「医療センターでこれまで通り通常診療を受けることができる」、「医療センターがなくなることはない」と、市として市民の皆さんにお伝えしているところです。通常診療を受診できるありがたさ、また、基幹病院である土浦協同病院とのつながりがあるという安心感を、市民の皆さんに持っていただけるように、正しく情報を伝えていくことが、これからの重要な課題です。

予防医療の大切さ

市長 医療センターでは、人間ドックもかなりの数を引き受けていただいています。かかりつけ医を身近に持つておくことの大切さを、市民の皆さんが意識し続ける

ことが、今後の地域医療を守っていく上で大切なことだと思えます。

院長 予防医療といえますか、病気になるないように、生活習慣をいろいろケアしていかななくてはいいけない。そういう点でも病院として貢献したいと思っています。

市長 「予防」は非常に重要であると認識しており、市としてもその対策に力を入れていきます。元々、行方市を含むこの地域は、心疾患や脳疾患の発症率が高いといわれています。食生活はもとより、私もですが、歩くことのできる近い距離でも車で移動し、体を動かす習慣があまりないのも要因ではないかと考えます。予防に向けて、私たち一人一人がやるべきことは、病院に行く前の「未病（みびょう）」の段階で気をつけることだと思います。

医療センターの診療受付時間

院長 常勤の医師たちには、午前の外来だけではなく、午後の外来も実施するよう指示しています。今年の4月からの実施に向けて準備を進めている状況です。待ち時間を少なくすることで、皆さんの

利便性に貢献したいと思っています。

市長 待ち時間の問題は、他の病院においても同様です。午後も診察していただけることは誠にありがたいです。市民の皆さんの安心につながる上、医療機関としての存在感も高まると思います。

新型コロナウイルスの接種状況

院長 1日最高で約450人、これまで合計約7万回接種を行いました。特に問題なく行えたと思います。

市長 行方市のワクチン接種率は高く、県内でもトップクラスです。医療センターがワクチンの接種会場として協力してくださったことも、この結果につながっています。現在、感染の第8波にあるといわれていますが、行方市における65歳以上の感染者数は、他の自治体と比べて少ない状況です。

院長 感染をゼロにはできないとしても、入院したり、重症化して亡くなったりすることを防げれば、かなりの効果があると考えた方がいいと思います。例えば、以前はインフルエンザにかかって亡くなる方がたくさんいたのです

が、ワクチンを接種することにより、重症化予防の効果があるとデータが出ています。もちろん新型コロナウイルスに関する関係してもそういうデータが始めていますので、医療資源が枯渇しないためにも、ワクチン接種はぜひともお勧めしたいと思っています。

市長 重症化した場合、医療センターには入院機能が無いので、隣の医療機関に行かなければなりません。そのとき医療機関がひっ迫していると、行方市民の受診できるところがなくなってしまうことを危惧しています。そのため、まずは市民が重症化しにくい環境を作っておくことが重要です。重症化を防ぐという点で、ワクチン接種は有効だったと考えてよろしいでしょうか。

院長 おっしゃる通りです。

市長 今後もワクチン接種を継続的に実施していく場合、ワクチン接種が重症化予防の一つの手段として有効であることを、市民の皆さんに理解していただけるよう努めていきます。

発熱外来開設の効果

市長 発熱外来の開設についても

大変お世話になりました。感染リスクを考慮して、発熱外来と通常診療を分けて対応していただいたことは、患者の負担軽減と円滑な受診につながったと思います。

院長 内科・小児科の看護師や技師が分担して、1日最高で30〜40人の患者を診ていました。最近はいぶ減ってきています。冬の寒い時期に、指定した場所に収容されず、テントを張り、ドライブスルーで検査を行ったこともありました。看護師が非常によく働いてくれて、適切に患者を分け、私たち医師がそれから診察するという流れができました。また調剤薬局などに患者は行けないので、院内処方薬を渡していました。その点に関しては、かなり連携が取れるようになり、病院としての一体感を生むことができたと思っています。

市長 私たちの見えない部分で大変な努力をされていたわけですね。市民の皆さんにとっても、医療センターで診てもらえることは安心感があります。いざというときに受診できる医療機関が近くにあることは、地域医療を守るためには大事なことです。

テーマ2

小児医療体制について



昭和30年4月24日生まれ。東京医科歯科大学医学部を卒業後、同大学附属病院、土浦協同病院などで小児科医として勤務。その後、同院総合周産期母子医療センター長、土浦協同病院なめがた地域医療センター病院長、土浦協同病院統括院長補佐を歴任し、令和2年1月から再び、なめがた地域医療センターの病院長として勤務。趣味は、ゴルフ、サッカー観戦。

院長 私と女性医師の2人体制で小児医療を担当しています。午後も一般の外来を行い、急な熱発などにも対応しています。医療技術が進歩したことで、基幹病院の土浦協同病院でも、小児科や新生児科の入院数は激減しました。基幹病院で治療して、我々のような地域の病院でフォローするという体制が非常に組みやすくなっています。これからもこれは継続していくつもりです。

市長 私の子どもも、小さな頃は夜になるとよく熱を出していたので、夜間、病院に駆け込んだこと

が何度もありました。育児は病気との闘いですから、その対応や気軽に受診できる環境が整っているかどうかは、子育てしやすいまちの実現において非常に重要になってきます。このまちに小児科医がいることはとても心強いです。

小児医療の現状

院長 そもそも以前の小児科医は、症状を診て、流行を見て、インフルエンザだという診断をしていました。今は抗原キットやPCRが発達したので、検体をとって、どういった病気だから何日ぐらいは熱が出るだろうとか、こういうことに気をつけてくださいとか言うことができるようになりました。夜中の心配などもかなり解消でき



▲ファシリテーターの木村さおりさん
(なめテレアナウンサー)

るようになったと思います。
市長 子どものときによくかかるといわれる水ぼうそうや風疹についてはどうでしょうか。

院長 水ぼうそうや風疹などは今はほとんど見ません。予防接種のおかげですね。小さな子どもへの新型コロナウイルスの接種についても、当初は小児科学会もかなり慎重でした。しかしこれだけ流行してくると、小さな子が脳症で後遺症を残したり、ひどい場合には亡くなってしまったりすることが多くなり、積極的に接種する方向に変わりました。

市長 子どもたちが幼稚園や学校でけがをした場合の外科的な診療についてはいかがでしょうか。

院長 重症なけがだと、やはり土浦協同病院に行っていたり、対応になります。症状によっては、対応可能な場合もありますので、お問い合わせください。

テーマ3

市の目指す医療体制について

市長 行方市の医療提供体制は脆弱です。このような中、私たちが日常生活を営む上では、病気がけがなど、さまざまなリスクが存在しています。そのため、救急体制が整えられていて、また、慢性疾患を持っていても診てもらえる病院が近くにあるなど、市民が希望する医療を適切に受診できる、そして常に健康状態を管理できる環境が整っていないければなりません。今後も医療提供体制の強化を図っていくためには、市として医療機関にさまざまな支援を講じていかなければならないと思います。医療センターについても、その維持に向けた体制を整えていくことが、やはり重要であると思います。

院長 土浦協同病院、筑波大附属病院をはじめとした連携病院と協力して、医療体制を維持しています。このたび、土浦協同病院の救急医も増員しました。東京医科歯科大学からチームで来てくれ、今



までいた職員たちと一緒に連携できるようになりました。

市長 いざというときに救急医に診てもらえることは、地域の安心感につながります。医療センター

ができた時の救急科に対する期待が大きかったことを考えると、今後、救急と通常診療をどうバランスよく維持していくかが重要です。地域医療をこの先も守って

いたために、公的な医療機関である医療センターの存在が必須であることを私たちは再認識するとともに、今後も病院の維持・存続に向けて、行政、地域住民が一体となって地域医療を支える体制を整えていきたいと思えます。

在宅医療の推進

市長 地域医療の一つに訪問介護、在宅医療と呼ばれる分野があります。

院長 現在も在宅医療を実施していますが、今以上に増やすことが難しい状況です。しかしながら、訪問することで地域の方に安心していただくことが一番だと思いますので、土浦協同病院と連携し、今後も努力していきます。

市長 行方市は公共交通が少ないエリアです。交通手段が制限され病院で受診するのが難しいという方もいる現状を考えますと、在宅医療が有効になってくると思えます。今後、在宅医療を推進していくためには、医療センターや地域の医師たちと緊密に連携しながら、その強化・充実を図っていかねければならないと思えます。今後、市が在宅医療に対していろいろな形で医療機関を支援しつつ、市民、特に高齢の方がさまざまな形で治療を受けられるのが、目指すべき医療提供体制だと思います。

花粉症の治療

市長 私の周りでは、花粉症に苦しんでいる方がとても多くいます。医療センターでは、その治療が行われていると伺っています。

院長 「舌下免疫療法」というスギ花粉症の根本的な治療があります。当院では、小児科が成人まで対応しています。今までに1000〜2000人ぐらいが治療を受けています。毎朝舌の下にタブレットを置き、その後5分間は食事を控えます。私自身も患者の一人ですが、治療により、花粉の時期にマスクもくしゃみも全くせずになります。これから受験に臨む子や小中高生に、特に喜ばれています。現在、人口の約30%がアレルギーを持っているといわれています。ぜひご利用ください。

市長 花粉症の方にとって、花粉の飛散時期は非常に辛いものです。この治療法によって症状が緩和されるのは大きな効果です。この時期、外出しづらいというようなとき、その治療によって心配も軽減されると思います。

院長 治療を開始できるのは6月からです。6月から12月が花粉が飛散しない時期なので、ご希望の方はその時期を見計らって予約してください。

* * *

市長 医療センターには、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザやそれ以外の疾病、また子育てについても多大なご協力をいただいています。市民の日常生活における安全・安心は、医療機関の充実によるところが大きいです。この地域の医療提供体制がきちんと整えられれば、さらなる暮らしやすさにつながるものと思います。今後も医療センターの発展をお祈りするとともに、市民の皆さんが暮らしやすさを実感できるまちづくりを進めてまいりたいと思えますので、引き続きご理解とご協力をお願いします。本日は誠にありがとうございました。

対談の様子を一部要約してお届けしました。全編は、なめがたエリアテレビ（なめテレ）で放送予定です。

特集 2 行方市の健康課題

【問い合わせ】 国保年金課（玉造庁舎） ☎ 0299-55-0111

市では、被保険者の医療受診状況と特定健診結果から、重点的な対策が必要な疾病を明らかにし、効果的な保健事業の実施および市民の健康寿命延伸の取り組み等に役立てるため、国民健康保険医療費などの状況を分析しました。分析の結果から分かったことを一部抜粋して報告します。

～令和 3 年度分の医療費の分析結果～

- 行方市では糖尿病や高血圧の方が多く、その医療費も高額である。

医療費が高額な疾病（上位3つ）	
糖尿病	1 億 9,107 万円
その他の悪性新生物（腫瘍）	1 億 6,885 万円
その他の心疾患（心不全、不整脈等）	1 億 5,544 万円

患者数が多い疾病（上位2つ）	
高血圧性疾患	3,896 人
糖尿病	3,650 人

- 医療費 32 億 2,736 万円のうち、生活習慣病の医療費は 6 億 7,560 万円であった。
- 生活習慣病の疾病別有病率は、高血圧性疾患、糖尿病、脂質異常症の順になっている。
- 特定健診では、血糖値が高い、LDL（悪玉）コレステロールが高いという結果が出た方が多い。

生活習慣病疾病別の有病率（上位3つ）	
高血圧性疾患	34.4%
糖尿病	32.2%
脂質異常症	24.7%

特定健診で有所見者割合が高い検査項目 ※ R3 年度に特定健診を受診した者	
HbA1c (5.6%以上)	63.2%
LDL コレステロール(120mg /dl 以上)	52.0%
空腹時血糖 (100mg/dl 以上) ※人間ドック等医療機関健診受診者のみ	48.9%

- 令和 3 年度に特定健診を受けた者 2,980 人のうち、メタボリックシンドロームに該当する方は 21.4%で、およそ 5 人に 1 人はメタボリックシンドロームである。

メタボリックシンドローム該当割合 ※ R3 年度に特定健診を受診した者	
基準該当	21.4%
予備群該当	12.1%



- 人工透析に関する分析の結果では、人工透析を行っている 36 人のうち 25 人の方が、生活習慣を起因とする糖尿病から悪化して透析に至っている状況である。

「行方市国民健康保険ポテンシャル分析（令和 4 年 6 月）：株式会社データホライゾン」から

市では、生活習慣病の医療費が全体の約 20%を占めていることから、医療費の削減には食事や生活習慣を見直し、生活習慣病の予防・重症化予防をすることが不可欠です。高血圧や糖尿病、脂質異常症などは、動脈硬化を促進し、虚血性心疾患や脳血管疾患を引き起こす要因にもなるといわれています。市では今後も、生活習慣病の予防に関する取り組みを継続していきます。

推定食塩摂取量検査を行いました

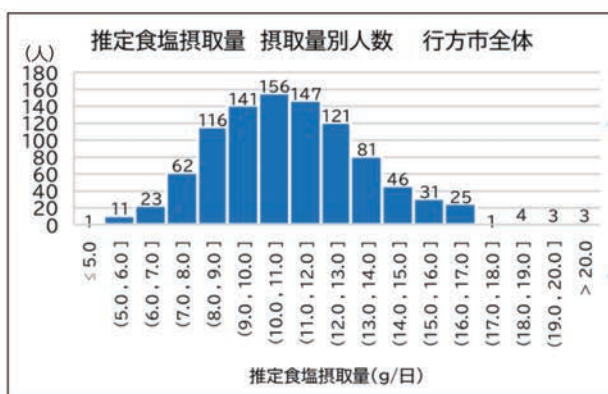
本年度は、市民の皆さんが食塩をどのくらい取っているのかを確認するため、6月～7月の総合健診の際に推定食塩摂取量検査を実施しました。この検査は、特定健診を受診される方のうち1,000人を抽出し、うち972人の方にご協力をいただきました。検査の結果は以下の通りです。

※この結果は、1日分の尿を蓄尿して調べたものではないため、あくまで参考値となります。

調査人数	
全 体	972人
(内訳) 男性	475人
女性	497人

推定食塩摂取量(結果)	
平均値	11.0g
最大値	21.7g
最小値	4.5g

食塩摂取 目標量	
男性	7.5g未満/日
女性	6.5g未満/日
高血圧の方	6.0g未満/日



10～11g程度の食塩摂取が一番多い

3地区を平均値と比較すると、
麻生地区 11.0g
北浦地区 10.8g
玉造地区 11.2g
であった。

- ・ 今回の調査は早朝尿のみでの検査となったため、前日の夕飯等の塩分に左右された結果が出たと推測されます。
- ・ 平均値をみると、今回の結果では11.0g/日でした。
- ・ 11.0g/日は、いずれの目標量と比べても多い状況です。



食塩を取り過ぎないために

- ① 味噌汁やラーメンなどの汁（スープ）は、飲まずに残す
「汁は少なめ+具材がたくさん」な味噌汁がおすすめです。また、ラーメンなどのスープは全て飲むと3～5g程度の塩を取るようになります。

～ラーメンのスープを飲む量別の塩分例～

- しょうゆラーメン 麺と具を食べ、スープを
- ① 全部飲む: 6.4g
 - ② 半分飲む: 4.1g
 - ③ 飲まない: 1.7g



- ② 食卓で使う調味料は小皿にとって使う

食卓で使う調味料は、料理そのものの味を確認してから使うこと、かけ過ぎを防ぐために小皿にとって料理に少しつけて食べるようにすることがポイントです

- ③ 主食+主食の組み合わせを控える

麺類も丼ぶりも塩分が多く入っているので、「ラーメンとチャーハン」といった組み合わせは要注意。しかも、炭水化物同士の組み合わせは肥満を招きます。野菜のおかずがついている定食にすると、栄養バランスも整い、塩分もおさえることができます。

～料理に含まれる食塩の目安～



- ④ 漬物などの量は控えめにする

漬物は大量の塩で漬けられているため、食べる量には注意が必要です。

漬物に含まれている塩の量の例 ⇒



白菜の塩漬け 30g
食塩 0.7g



たくあん 2切れ
食塩 0.9g



きゅうりの
ぬか漬け 5切れ
食塩 0.9g



梅干し 1個
食塩 1.8g

検査にご協力いただきありがとうございました。

01 総合健診 (完全予約制)


【問い合わせ】
健康増進課 (保健センター)
☎ 0291-34-6200

■ 体の異常や病気の「早期発見・早期治療」のために必ず受診を

「忙しいから」「何の症状もないから」「元気だから」と健診を受けずにいると、病気や異常を見逃してしまう可能性があります。この機会を逃さず、ぜひ健診を受けましょう。

▼ 申し込み方法

以下のいずれかの方法でお申し込みください。各日程とも定員になり次第締め切ります。

申し込み方法	申込先	受付時間	受付期間
市公式 ホームページ	「総合健診」で検索 または QR コードから 申し込み▶  ※入力漏れがあると予約が取れない 場合があります。 ※お申し込み後に日付等を変更され る場合は、お電話ください。	24 時間	3月13日(月)～17日(金)
電話	健康増進課 (保健センター) 0291-34-6200 ※つながりにくい場合はしばらく時間 をおいておかけ直してください。	9:30 ～ 17:00	

▼ 日程・会場 ★：視力・聴力セット検査実施日

日程	会場	受診項目	健診当日の受付時間
6月1日(木)	行方市保健センター (山田 3282-10)	①基本健診 ②結核・肺がん検診 ③胃がん検診 ④大腸がん検診 ⑤前立腺がん検診 ⑥肝炎ウイルス検査 ⑦腹部超音波検査	8:00～11:30
6月2日(金)			
6月3日(土)			
6月5日(月)			
6月11日(日)	麻生公民館 (麻生 1221)		
6月13日(火)			
6月14日(水)★			
6月15日(木)			
7月1日(土)	地域包括支援センター (玉造甲 478-1)		
7月3日(月)			
7月4日(火)			
7月5日(水)			

※申込時、受付時間の指定はできません。

※健診受診日の2～3週間前に受診日時を記載した受診票を郵送します。受診票が届かない場合は、ご連絡ください。

▼ 受診項目

項目		対象年齢 ※令和6年3月31日時点	個人負担金	内容
①基本健診	生活習慣病 予防健診	19～39歳	1,000円	問診・身体計測・尿検査・血圧測定・血液検査(脂質・肝機能・血糖値・貧血検査・尿酸・クレアチニン・eGFR)・心電図・眼底検査
	特定 健康診査	40～75歳誕生日 前で国民健康保険 加入者または社会 保険被扶養者*	1,000円* (国民健康保険加入者 で40・45・50・55・ 70歳以上は無料)	上記+腹囲測定
	高齢者 健康診査	75歳以上	無料	問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査 ※心電図・眼底検査・貧血検査 を追加できます。(別途料金が必要)
②結核・肺がん検診		19歳以上	無料	胸部X線検査
③胃がん検診		40歳～74歳	1,000円	バリウム検査
④大腸がん検診		40歳以上	500円	2日間採便検査
⑤前立腺がん検診		50～74歳の男性	500円	血液検査
⑥肝炎ウイルス検査		40歳以上で一度も 検査を受けたこと がない人	1,000円 (40・45・50・55・ 60歳は無料)	血液検査
⑦腹部超音波検査		40歳～74歳で 年度内偶数年齢	1,000円	超音波による肝臓・胆のう・胆管・ 膵臓・腎臓・脾臓等の検査

※社会保険被扶養者の方は加入している健康保険組合によって個人負担金が異なります。
当日「健康保険被保険者証」と「特定健康診査受診券」をご提示ください。

▼ 医療機関による出張検査

土浦協同病院なめがた地域医療センターが健診会場にて出張検査を実施します。

検査項目	実施日	会場	対象者	個人負担金
視力・聴力セット検査	6月14日(水)	麻生公民館	19～60歳	2,000円

▼ 今後の健診について

種類	日程	受診項目	申込受付
住民健診	10～11月頃	・基本健診 ・結核・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診 ・肝炎ウイルス検査	8月頃
女性のための検診	11月頃	・乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診	9月頃
1月総合健診	令和6年1月頃	・基本健診 ・結核・肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん検診 ・肝炎ウイルス検査・腹部超音波検査	11月頃

インターネット申し込みの方法が変わります

令和5年度住民健診から、インターネットでの申し込みが市公式ホームページから、茨城県総合健診協会の「健診 web 予約サービス」に変更となる予定です。

ご利用には、氏名や生年月日、パスワードなどの事前登録が必要となります。受診日前日に健診お知らせメールが届くなど、便利な機能がついています。ぜひご利用ください。



▲利用者登録はこちらから

02 行方市議会議員一般選挙

【問い合わせ】
選挙管理委員会（麻生庁舎）
☎ 0299-72-0811

■ 行方市議会議員一般選挙関係の日程

任期満了に伴う「行方市議会議員一般選挙」関係の日程をお知らせします。

▼ 投票日等について

- 【投票日】 4月23日（日）
- 【告示日（立候補届出日）】 4月16日（日）
- 【選挙すべき人員】 18人

▼ 立候補を予定されている方へ

【立候補予定者説明会】

- ・日時：3月28日（火）14:00
- ・場所：行方市役所麻生庁舎 情報交流センター ホール
- ※立候補届出に関する説明を行いますので、立候補予定者は必ず出席してください。
- ※会場の都合上、出席者は各立候補予定者につき2人以内でお願いします。

【立候補届出事前審査】

- ・日時：4月6日（木）9:00～17:00
- ・場所：行方市役所麻生庁舎 情報交流センター ホール

【選挙公報事前審査】

- ・日時：4月10日（月）9:00～17:00
- ・場所：行方市役所麻生庁舎 情報交流センター ホール

03 戦没者等の遺族に対する特別弔慰金

【問い合わせ】
社会福祉課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111

■ 請求をお忘れではありませんか？

令和2年4月に受け付けを開始した「第11回特別弔慰金」の請求期限が3月31日（金）までとなっています。期限を過ぎると弔慰金を受ける権利がなくなるため、該当する方でまだ請求がお済みでない場合は、お早めに申請をお願いします。

▼ 留意事項

特別弔慰金は、ご遺族を代表するお一人が受け取るものであり、ご遺族間の調整は、記名国債を受け取った方が責任を持って行うことになります。

行方の魅力発信広報番組 「なめトーク」



Lucky FM 茨城放送（水戸局 94.6MHz、守谷・日立局 88.1MHz、水戸局 1197kHz、土浦・県西中継局 1458kHz）で、毎月第2・第4金曜日の午前10時35分から5分間放送しています（「HAPPYパンチ」の番組内）。

行方市民向けの募集・お知らせ情報や、行方市の観光・イベント情報など旬の情報をお知らせします！

エフエムかしまの放送エリアは 鹿行地域でお聴きいただけます



ひるどきナルナの番組内「鹿行ナビ」、毎月第2火曜日の午前11時40分から10分間、行方市の魅力を生中継でお届けします。ぜひ聴いてください。

- 放送エリア
鹿行地域（鹿嶋市、潮来市、神栖市、行方市、銚田市）
- 周波数 76.7MHz

※本市は、茨城放送およびエフエムかしまと、それぞれ「災害協定」を締結しています。地震や風水害などの大規模災害が発生した際には、放送エリア内において本市の情報をお知らせします。

04 3月は自殺対策強化月間

【問い合わせ】
社会福祉課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111

■ 生きづらさを抱えていませんか？

国内の自殺者数は近年減少傾向にあります
が、若い世代では順位別で見ると自殺が死因
の上位を占めており、社会全体でこの問題と
向き合うことが求められています。

年齢（歳）	1位	2位	3位
10～19	自殺	不慮の事故	腫瘍
20～29	自殺	不慮の事故	腫瘍
30～39	自殺	腫瘍	心疾患
40～49	腫瘍	自殺	心疾患

年齢別死因順位（資料：厚生労働省「人口動態統計」）

▼ 見逃さないで こころの「SOSサイン」

- 不眠または過眠の症状がある
- 疲れやすく元気が出ない
- 不安で落ち着かない
- わけもなく悲しくなる
- 体調がすぐれない
- わけもなくイライラする
- ポーツとして集中できない
- 人とかかわるのがおっくう
- 自分のことを否定してしまう
- 何をしても楽しいと思えない
- 食欲がわかない、または食べすぎる
- お酒や刺激物の摂取量が増えた



▼ こころの「SOSサイン」に向き合うために

- 食生活を改善しよう
→ 1日3食多様な栄養素を摂取して体調を整える
- 運動習慣を身につけよう
→ 頭と体のリフレッシュができる
- 心身の緊張を和らげよう
→ 趣味に触れる時間などを作ってリラックスする
- 不安な気持ちを書き出そう
→ 置かれた状況を客観的に見て気持ちを整理する
- 相談しよう
→ 第三者に相談することでより冷静な判断がしやすくなる
↓ 相談したい人が周りにいないときは…
- ◎ 専門の機関に相談しよう

▼ 相談窓口

手段	名称	連絡先	相談時間
電話	いばらきこころの ホットライン	(月～金) ☎ 029-244-0556 (土・日) ☎ 0120-236-556	9:00～12:00 13:00～16:00 ※祝祭日および年末年始を除く
	よりそいホットライン	☎ 0120-279-338	毎日 24 時間
	いのちの電話	☎ 0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月 10 日 8:00～翌 11 日 8:00
	子どもホットライン (18 歳まで)	☎ 029-221-8181	毎日 24 時間
SNS	生きづらびっと (LINE 相談)	こちらを読み取って ご利用ください▶ 	(月・水・金・土) 11:00～16:30 (月～金・日) 17:00～22:30 ※最終受付はそれぞれ終了 30 分前まで

▼ 「こころの体温計」で気軽にこころの健康状態をチェックしてみよう

パソコンやスマートフォン、携帯電話を利用して気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。

「こころの体温計」はこちらから▶



05 出産・子育て応援給付金

【問い合わせ】
健康増進課（保健センター）
☎ 0291-34-6200

■ 妊婦・子育て世帯の経済的負担の軽減を図ります

市では、1月から「出産・子育て応援給付金」の支給事業を実施しています。対象者には順次ご案内していますが、対象となっていて未申請の方は下記の方法で申請ください。

▼ 対象者

- ①令和4年4月1日以降に出産された方
- ②妊娠中の方

▼ 給付額

妊娠届け出時：妊娠1回あたり5万円
出生届け出後：新生児1人あたり5万円

▼ 申請期限

3月24日（金）

▼ 申請書類

- ・出産応援給付金支給申請書（対象者①②の方）
- ・子育て応援給付金支給申請書（対象者①の方）

▼ 持参するもの

- ・口座番号がわかるもの（通帳またはカード）
- ・公的身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証等）

06 マイナンバーカード 出張申請サポート

【問い合わせ】
総合窓口課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111

■ 市内の商業施設で申請のお手伝いをします

お買い物のついでに最短10分程度で簡単に申請ができます。どうぞお気軽にお越しください。

▼ 日時



【ベシア玉造店】

3月12日（日）9:00～16:00



【セイヤマモール麻生店】

3月25日（土）9:00～16:00



▲ QRコード付きマイナンバーカード
交付申請書

▼ 対象者

行方市に住民登録がある方
※写真撮影をしますので、お子さまやご高齢の方
も必ず本人がお越しください。

▼ 必要書類

- ・QRコード付きマイナンバーカード交付申請書
- ・本人確認書類
（1点）運転免許証・パスポート・障がい者手帳等
（2点）健康保険証・介護保険証・年金手帳・マル福等

広告

借金の整理	離婚	相続
破産	過払金	金銭問題
各種民事・家事事件	不動産・建築	

神栖・鹿島セントラル法律事務所
 問合せ 0299-91-1171 秘密厳守・夜間対応可
 弁護士 瀧 智英（茨城県弁護士会所属）鹿島セントラルビル新館5階
 弁護士 谷本 雅晃（茨城県弁護士会所属）茨城県神栖市大野原4-7-11

うちの子「結婚」しないのかしら？ 独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、
プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談ください

☎ 029-835-3751

結婚相談所 ムスベル

07 開発許可等の権限移譲

【問い合わせ】
都市建設課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111

■ 県が行ってきた開発許可等の事務を4月1日から市が行います

▼ 権限移譲される主な事務

- ・都市計画法に基づく開発許可に関する事務
開発区域面積が3,000㎡以上の開発許可、開発行為に伴う検査および検査済証の交付、開発登録簿の閲覧・写しの交付、その他開発許可制度に関する事務
- ・租税特別措置法に基づく優良宅地造成の認定

▼ 留意事項

- ・令和5年4月1日以降に申請予定の案件は、市と事前相談を行ってください。
- ・令和5年4月1日以降、申請手数料を茨城県収入証紙で支払うことはできません。
- ・令和5年3月14日までに申請する案件は、これまでどおり茨城県（鹿行県民センター建築指導課）が行います。

08 水田営農計画書 水稲農薬空中散布

【問い合わせ】
農林水産課（北浦庁舎）
☎ 0291-35-2111

■ 水田営農計画書の提出方法が変更になりました

令和5年産から水田営農計画書は個人提出となり、集落での回収は行いません。ご注意ください。

▼ 提出方法

郵送または農林水産課まで持参

▼ 提出期限

※空中散布申し込みも含む

3月24日（金）

■ 無人ヘリコプターによる農薬空中散布を実施します

市農作物病害虫防除対策協議会では、水稲の病害虫による被害を防止するため、農薬空中散布を実施します。下記の項目をご確認の上、お申し込みください。

▼ 申し込み方法

2月下旬に郵送している「水田営農計画書」にてお申し込みください。

▼ 留意事項

- ・水田営農計画書と空中散布の申込書は同じ書類です。
- ・そのほか留意事項については、同封している「令和5年度水稲農薬空中散布の申込みについて（注意点）」をご確認ください。

▼ 散布料金

10aあたり2,000円（予定）

▼ 散布実施時期

7月下旬 ※決定次第市報等で周知予定

広告



年金のお受け取りはJAで！

◎ JAで年金振り込みをご指定いただくと、素敵な特典をご用意しております！

年金お振込でご成約プレゼント

金利を優遇した定期貯金

お誕生月に記念品をプレゼント

年金友の会活動

JAなめがたしおさい

詳しくは、お近くの支店へお問い合わせください。



大野支店 0299-69-0079

鹿嶋支店 0299-83-2181

神栖支店 0299-92-3881

波崎支店 0479-48-0005

麻生支店 0299-72-0068

潮来支店 0299-63-1234

北浦支店 0291-35-2211

玉造支店 0299-55-0010

本店 0299-93-5510



©よりぞう

09 飼い犬の登録 狂犬病予防注射

【問い合わせ】
環境課(北浦庁舎)
☎ 0291-35-2111

令和5年度飼い犬の登録と狂犬病予防注射を実施します

生後91日以上の犬は、狂犬病予防法により「登録」と「狂犬病予防注射」が義務づけられています。平成7年4月1日以降に済ませた登録は、その犬の生涯にわたって有効なので、毎年更新する必要はありません。ただし、狂犬病予防注射は、毎年1回必ず受けなければなりません。予約は不要ですので、愛犬と一緒にご都合の良い会場へお越しください。

▼ 狂犬病予防注射の日程

麻生地区	4月9日(日)	9:00 ~ 9:15	五町田ふるさとコミュニティセンター
		9:25 ~ 9:40	西浦地区学習センター
		9:50 ~ 10:05	今宿農村集落センター
		10:15 ~ 10:30	橋門四番組集会所
		10:40 ~ 10:55	小高地区館
		11:05 ~ 11:25	島並農村集落センター
		11:40 ~ 11:55	本城会館
		13:00 ~ 13:15	(有) 出沼喜之助商店前
		13:25 ~ 13:40	粗毛農村集落センター
		13:50 ~ 14:20	麻生公民館
		14:30 ~ 14:45	新原公民館
	4月10日(月)	9:00 ~ 9:15	井貝農村集落センター
		9:25 ~ 9:40	谷津農村集落センター
		9:50 ~ 10:05	四鹿杉平農村集落センター
10:15 ~ 10:30		青沼ふるさとコミュニティセンター	
10:40 ~ 10:55		石神構造改善センター	
11:05 ~ 11:20		太田地区館	
11:30 ~ 11:45		台矢幡集会所	
北浦地区	4月14日(金)	9:00 ~ 9:25	要地区館
		9:35 ~ 9:45	南高岡農村集落センター
		9:55 ~ 10:10	中根農村集落センター
		10:20 ~ 10:40	繁昌地区学習センター
		10:50 ~ 11:05	吉川農村集落センター
		11:15 ~ 11:30	旧北浦幼稚園
		11:35 ~ 12:00	行方市役所北浦庁舎
	4月15日(土)	9:00 ~ 9:15	前田商店
		9:25 ~ 9:40	行戸中央公民館
		9:50 ~ 10:05	南原生活改善センター
		10:15 ~ 10:35	㊦集荷所
		10:45 ~ 11:00	小貫地区学習センター
		11:10 ~ 11:20	JAグリーンショップ武田店跡
11:30 ~ 11:50	武田地区館		
13:00 ~ 13:15	長野江田園都市センター		
13:25 ~ 13:40	金上農村集落センター		
13:45 ~ 14:00	小舟津バス停(㊦商店付近)		

玉造地区	4月16日(日)	9:00 ~ 9:15	藤井集会所	
		9:25 ~ 9:40	荒宿農村集落センター	
		9:50 ~ 10:10	玉川地区学習センター	
		10:20 ~ 10:35	新田ふるさとコミュニティセンター	
		10:45 ~ 11:00	手賀地区学習センター	
		11:10 ~ 11:20	高須一本松前	
		11:35 ~ 11:55	玉造西地区学習センター	
		13:00 ~ 13:15	行方市泉配水場	
		13:25 ~ 13:40	小座山農村集落センター	
		4月17日(月)	9:00 ~ 9:20	沖洲集落センター
			9:30 ~ 9:45	羽生地区学習センター
	9:55 ~ 10:10		八木蒔地区学習センター	
	10:20 ~ 10:35	澤屋商店前駐車場		
	10:45 ~ 11:00	中山消防機庫		
11:10 ~ 11:30	上山農村集落センター※			
13:00 ~ 13:15	榎本農研研修センター			
13:25 ~ 13:40	若海農村集落センター			
13:55 ~ 14:30	行方市役所 玉造庁舎			

※「旧上山組公民館」「上山江北産業跡地」は「上山農村集落センター」に変更します。

▼ 会場での注意点

- ・ 来場者はマスクを着用してください。
- ・ 大声で話すことなどは避けてください。
- ・ 十分な距離をとるなどの対応をお願いします。
- ・ つり銭のないようにお持ちください。
- ・ 飼い犬の排泄物は、必ずお持ち帰りください。

▼ 飼い犬の登録料等

種類	登録済み	未登録
登録手数料	—	2,000円
注射済票 交付手数料	350円	350円
予防注射料金	3,000円	3,000円
計	3,350円	5,350円

▼ 届け出は環境課へ

登録犬が死亡したり、所在地や所有者に変更があったりした場合は、届け出をしてください。

10 野良猫の対策

【問い合わせ】
環境課（北浦庁舎）
☎ 0291-35-2111

■ 動物ボランティアの皆さんと協働で対策しています

「かわいそうだから」といって餌を与えると、たくさんの野良猫を呼び込んでしまいます。猫は餌を食べるとよそに散らばり、近所へふん尿やノミの被害などをもたらしています。このことを知ってください。また、猫の繁殖力が強いことも意識してください。猫は、1年のうち3回出産し、また生後半年もすれば出産ができるようになります。メスが生まれる確率は高く、気づかぬうちに「猫だらけ」ということにならないようご注意ください。猫が増えて困っても、猫を収容するところはありません。

市では、下記の対策を実施しています。

▼ TNR 活動【成猫】

※ TNR…野良猫を捕獲し（Trap）不妊手術を行い（Neuter）捕獲した場所に戻す（Return）の略手術をした猫は、その印として麻酔が効いている間に耳先がV字にカットされます。この印は桜の花びらのように見えるため「さくら耳」と呼ばれ、さくら耳の猫は「さくら猫」と呼ばれます。この取り組みは、行方市以外でも行われているため「さくら猫」を知る人が増えています。本市においては、この活動を始めて2年が経過します。あなたの近くにも「さくら猫」が歩いているかも知れません。「さくら猫」を見かけたときは、その猫1代限りの命ですので、どうぞ温かい目で見守ってください。



▲さくら猫

▼ 譲渡（里親探し）【子猫】

ボランティア主催の「譲渡会」で里親を探しています。猫は野で生活すると4～5年の寿命ですが、人間に飼われると20年以上の寿命になります。猫の幸せだけでなく、猫に癒しや幸福感をもたらしている方も多いようです。譲渡の条件を設定していますので、猫を迎え入れようと考えていただける方は、条件をご確認いただくとともに、ご家族全員でよく話し合ってください。

【里親の条件】

- ・ 避妊去勢手術を必ず行い、報告すること。
- ・ 室内で飼養すること。
- ・ 猫を飼うことに家族全員の同意が得られていること。
- ・ 猫の健康管理を良好に保ち、近隣に迷惑をかけることのないよう飼育管理をすること。
- ・ 飼養状況など報告すること。
- ・ 高齢者や一人暮らしの方については、後継者がいること。
- ・ アパートや賃貸住宅の場合、ペット可の住宅であること。
- ・ 4匹以上猫を飼っていないこと。

広告

3年ぶり！ 関川まつり開催決定！！

感謝祭

4月 8・9日（土・日） 9時～16時

★キッズ・トリートメントも大展示！

★あの人！有名人がやってくる！

★大人からお子様まで大満足！

★来場プレゼントあり！

株式会社 関川豊商店 ☎0120-010-518

入場無料！詳しくはこちら

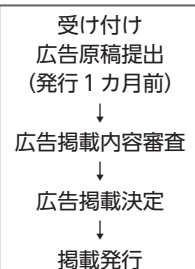
小川文化センターアビオス
〈会場住所〉小美玉市小川225

広告募集

「市報行方」へ
広告を掲載しませんか

市では「市報行方」に有料広告を掲載される方を募集しています。
詳しくは、政策秘書課まで。

☎ 0299-72-0811
FAX0299-72-2174



11 市税と保険料

【問い合わせ】

収納対策課（納付全般）・税務課（市税）

麻生庁舎 ☎0299-72-0811

介護福祉課（介護保険料）・国保年金課（後期高齢者医療保険料）

玉造庁舎 ☎0299-55-0111

■「地方税共通納税システム」が導入されます

4月から、納付書に印刷されているQRコードを使って、さまざまな支払い方法で納付ができるようになります。詳細については随時発信していきますので、市公式ホームページや市報をご確認ください。

【納付可能な科目（予定）】固定資産税 軽自動車税（種別割）市・県民税 国民健康保険税

※介護保険料・後期高齢者医療保険料は、QRコードを使っての納付はできません。

令和5年4月から **eL** があれば

地方税のお支払が便利・簡単に!!
24時間365日、いつでもどこでもお支払可能!!

納付書に「**eL**マーク」があれば、
地方税お支払サイトやスマホ決済アプリが利用できます。

eLマーク

eL-QR

eL番号



スマホやパソコンでも
お支払が可能



さまざまなお支払方法から
選択が可能

※各種スマホ決済アプリからお支払は、
各社のアプリでの手続になります。



利用できるスマホ決済アプリは
地方税お支払サイトで
ご確認ください

詳しくはこちら

地方税お支払サイト

(利用者向けホームページ)

<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/>

QRコードは新デンソーウェブの登録商標です

ホームページの
閲覧は
令和5年3月より
納付は
令和5年4月より
可能です

LTA 地方税共同機構
LOCAL TAX AGENCY

3月の市税と保険料は・・・

国民健康保険税 第9期

納期限（振替日）は3月31日です。

鹿行農林事務所長から感謝状 城下川流域環境保全会

1月18日(水)、茨城県鹿行農林事務所長から城下川流域環境保全会(堀井達之会長・鹿行管内多面的機能支払交付金長期活動組織)への感謝状が贈呈されました。会の皆さんは、農地や農業用施設の適切な保全管理や持続的な保全管理体制の構築を目的に、10年以上にわたり、水路の草刈りや補修・清掃活動などに、地域の皆さんと一体となって取り組んでいます。



笑って学ぶ SDGs 環境講演会

1月24日(火)、国連の定める「持続可能な開発目標(SDGs)」を分かりやすく学んでもらおうと、麻生中学校2年生を対象に、環境保全会行方市民会議主催の環境講演会が開催されました。お笑い芸人のみのるチャチャさんとお待ちちゃんさんが講師となり、お笑いを交えたテンポの良いトークで、SDGsの掲げる目標について説明しました。行方市環境基本計画に基づく環境教育および環境学習の一環として、環境を守るため、自分は何ができるかを考える機会となりました。

人が人らしく生きる権利を学ぶ 人権啓発映画上映会

1月29日(日)、麻生公民館にて、行方市と水戸・鹿嶋人権啓発活動ネットワーク協議会との共催により、人権啓発映画上映会が開催されました。参加者全員で人権啓発映画「ホーム」を鑑賞し、人が人らしく生きる権利である人権を改めて見つめ直すとともに、同和問題をはじめとした人権課題を正しく知り、身近なこととして理解を深める機会となりました。



美しい美土里づくり優良活動表彰 手賀・資源を守る会

2月2日(木)、令和4年度農業農村シンポジウムにて、手賀・資源を守る会(村松建一会長・多面的機能支払交付金活動組織)へ鹿行地区で初受賞となる、茨城県知事賞が授与されました。会の皆さんは、行政区や学校との連携により農地や農業用施設を持続的に保守管理できる体制を整えるとともに、小学生の田植え体験や稲刈り体験を実施し収穫した米を学校へ提供するなど、地域一体となって食育にも取り組んでいます。また、なめがたエリアテレビを活用した活動PRなどの取り組みが高い評価を受けて、今回の受賞となりました。

文部科学大臣優秀教職員を受賞 玉造小学校教職員の皆さん

行方市立玉造小学校が、学校教育における教育実践等に顕著な成果を挙げた教職員組織として「令和4年度文部科学大臣優秀教職員」を受賞しました。表彰式に出席した茂木政則校長は「本校の教職員一人一人の努力が評価の対象となりました。学校として解決しなければならない課題もまだあるので、この機会に保護者や地域の皆さんのお力をいただきながら、さらなる取り組みをしていきたいと思っております」と話しました。



▲表敬訪問

チャリ用折りたたみハンガー 全日本学生児童発明くふう展に出展

玉造中学校1年生小栗維心さんの発明した作品が、第66回茨城県発明工夫展で、特賞である公益財団法人いばらき中小企業グローバル推進機構理事長賞を受賞しました。今後、第81回全日本学生児童発明くふう展へ出展されます。小栗さんは自転車通学をしており、雨の日の帰りに濡れたかっぱを着る不快さを何とかしたいという思いから、今回のアイデアを思いついたそうです。作品には、身近にある材料を使ったり、滑り止めをつけて風に飛ばされないようにするなどの工夫が施されています。

全日本アマチュアキックボクシング選手権 U-15 日本一

北浦中学校1年生の成田烈さんが、11月20日(日)に沖縄県で開催されたアマチュアキックボクシング全日本選手権に初出場し、15歳以下39kg級で見事優勝しました。成田さんは「決勝ではカウンターを狙う相手に対してラッシュをかけて勝つことができました。もっとたくさんの大会に出てベルトを取りたい」と話しました。

【結果】 決勝戦 2ラウンド1分24秒 KO勝ち



▲表敬訪問

水産加工品の出来栄を競う 令和4年度茨城県水産製品品評会

当市からは下記の皆さんが受賞されました。日頃から当市水産加工業の振興にご協力いただいております。

賞	品名	受賞者
茨城県議会議長賞	白魚佃煮	辺田商店 邊田 和夫さん(白浜)
茨城県農林水産部長賞	えび赤煮	大輪水産 大輪 茂七さん(麻生)
茨城県加工連会長賞	わかさぎ佃煮	永作光商店 永作 行伸さん(麻生)
	若さぎ煮干	海老澤商店 海老澤 正之さん(宇崎)
茨城県水産物開発普及協会会長賞	わかさぎ甘露煮	辺田商店 邊田 清孝さん(白浜)



図書館

行方市立図書館

☎0299-55-1495



おすすめ新着本



闘え!ミス・パーフェクト (横関 大)

東大出身、元厚労省のキャリア官僚、真波莉子。退官後もファミレスや病院を立て直したり大忙しのなか、新たな問題が舞い込み何故か限界集落を活性化させるハメに。そこに勝気な敏腕コンサルが現れて…。世直しエンタメ第2弾。



一睡の夢
(伊東 潤)



名探偵の
生まれる夜
(青柳 碧人)



新しい収納の
教科書
(赤工 友里)



プロの履歴書からわかる
生きものの仕事
(松橋 利光)



こえてくる者たち
(斉藤 洋)



わたしが
あんであげる
(せな けいこ)

第168回芥川賞・直木賞受賞作

▶芥川賞

- ・この世の喜びよ (井戸川 射子)
- ・荒地の家族 (佐藤 厚志)

▶直木賞

- ・地図と拳 (小川 哲)
- ・しろがねの葉 (千早 茜)

イベント情報

おいで絵本の楽しい時間

- ▶日時 3月8日(水) 10:30～
- ▶場所 図書館2階 おはなしの森
- ▶内容 乳幼児とその保護者の方を対象とした絵本の読み聞かせを行います。参加希望の方は、図書館まで電話でお申し込みください。

March 3月 図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 休	7	8	9	10	11
12	13 休	14	15	16	17	18
19	20 休	21	22	23	24	25
26	27 休	28	29	30	31 休	

行方市のうた



<https://www.youtube.com/watch?v=IVAUma8WqIM>

(1番)

われを^{はぐく}育む ^{さとやま}里山は
 大地の^{めぐみ}恵に ^み満ちあふる
 朝日 ^{かわ}湖に輝き
 夕日 ^{やま}山の端そめる
 ああ ^{きぼう}ふるさと わが希望

(2番)

祭りばやしに ^{こころ}心おどり
 風土記の^{さと}里に ^{こゑ}童の声はずむ
 谷津田 ^{かぜ}風にそよぎ ^{いなほ}稲穂
 黄金に輝く ^ああ ^{ふるさと}ふるさと
 ああ わが ^{やす}安らぎ

(3番)

古の^{いにしえ}なごり ^う受けつぎし
 大空 ^{おおぞら}はばたく ^こ子どもらの
 夢を ^{はぐく}育む ^{まなびや}学舎は ^{ひら}拡く^{こころ}心の
 礎 ^{いしづえ}ぞ ^ああ ^{ふるさと}ふるさと
 ああ わが^{みらい}未来 あー



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療、保険、介護および福祉など、さまざまな面から総合的に支援します。

悪質商法から自分の身を守りましょう

人をだましてお金を儲けようとしている悪質な業者や犯罪者が増えています。

その中でも特に高齢者が狙われやすくなっています。

なぜ、高齢者が狙われやすいのでしょうか？

①「高齢者＝お金持ち」と思われている！

長年働いて得た退職金や老後のためにコツコツと貯めたお金、さらに年金が狙われています。



②「高齢者だけの世帯」「高齢者の一人暮らし」が狙われている！

話し相手がない寂しさや高齢者の人の良さにつけ込み高額な契約をさせます。

一人暮らしの場合には、身近に相談相手がないため狙われやすい傾向にあります。

③「老後の生活の不安」につけ込まれる！

特に健康・孤独・お金に対する不安につけ込み、甘い言葉で近づいてきます。

④悪質商法のワナに気づけない「判断力の低下」！

年を取るにつれ、判断力が低下し「あやしい」ことに気づくことが遅くなってしまいます。

「自分は大丈夫」と思い込むのは極めて危険です。

◎悪質商法の被害に遭わないためにも次の5つのことが大切です

- 必要ないものは「買いません」とはっきり断る。
- 簡単にドアを開けず、まずは名前と訪問の目的を聞く。
- 即断、即決は絶対にダメ。必ず誰かに相談する。
- 甘い言葉には裏がある。疑うこと。
- 一人で悩まず、身近な人や相談窓口に相談する。



悪質商法の被害をくい止めるためには、高齢者と日常的に接している身近な方々が、まず変化に気づき、相談機関につなげることが重要になります。相談が早ければ早いほど、被害を防ぐこと、被害を軽減することができます。一人で悩まずに、すぐに相談しましょう。



Bringing up a child
子育て

子育て世代包括支援センターどれみ
(行方市保健センター内)

♪子育て相談ダイヤル♪

☎080-2211-4411

✉kosodate@city.namegata.lg.jp

子育て相談ができます!お気軽にご連絡ください。

◆妊娠期～子育て期をサポートします◆

子育て世代包括支援センターどれみでは、全ての妊婦や子育て世帯を対象に、妊娠から出産・子育てまで一貫して身近で相談に応じ、さまざまなニーズに即した必要な支援につないでいます。スマートフォン等を利用したオンライン相談にも対応しますので、お気軽にご連絡ください。

▼妊娠届け出時

妊娠届け出時に保健師が面談を実施し、寄り添いながら出産までの見通しを立て、安心して出産・育児ができるようお手伝いします。

▼妊娠8カ月頃

アンケートを実施し希望者と面談を行い、産前・産後サービス利用を一緒に検討・提案します。妊娠中の健康管理や不安などもお気軽にご相談ください。

▼出生届け出後

出生届け出後に面談を実施し、産後ケア等の紹介や保育園の入園手続き等の相談を行います。



子育て広場カレンダー

【午前】 9:30～11:30

【午後】 13:00～15:00

3月	麻生(麻生公民館)		北浦(保健センター)		玉造(玉造公民館)	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1	水			○	○	
2	木	○			○	
3	金	○		○		
6	月			○		
7	火	▲		○		
8	水	♪			○	
9	木			○	◆	
10	金	○		○		
13	月			◆		
14	火	★			○	
15	水	○			★▲	
16	木			★		
17	金	○			○	
20	月			○		
22	水	○			○	
23	木	○		▲		
24	金				♪	
27	月			♪		
28	火	◆			○	
29	水			○	○	

▲幼稚園教諭による子育て相談 ◆保健師による子育て相談

★絵本の読み聞かせ(10:30～) ♪ミュージック・ケア(10:30～)

子育て広場は完全予約制です。

利用当日の8:40から9:15までにどれみまでご連絡ください。

「子育て広場」とは…

就学前のお子さんとそのご家族のために開かれる遊び場です。行ってみたい会場どこに参加しても大丈夫です。お気軽にご来場ください!お母さんだけでなく、他のご家族の方も大歓迎です!お子さんの安全を守るためにスタッフがいますが、お子さんをお預かりして保育するものではありません。お子さんから目を離さないようお願いします。

◆笑顔が増える子育てのコツ◆

「しつけ」の大切なポイントは、その子なりの感じ方や考え方を受け止めることです。

子育てをがんばりすぎず、笑顔が増える家庭に!

子どもの気持ちや考えに耳を傾ける

→子どもに問いかけをしたり、「○○したらどうかな?」など相談をしながら、どうしたらよいかを一緒に考えます。

子どもの発達段階に合ったかわり方をする

→子ども自身が困難を抱えているときは、専門家に相談し、適切なケアをすることが必要です。成長するペースは人それぞれです。子どもが理解できる言葉で伝えましょう。

「言うことを聞かない」といっても、いろいろな理由があることを知る

→子どもの立場に立って、状況に応じた対応方法を考えます。

子どもの状況に応じて、身の回りの環境を整える

→危ないものは手の届かないところに置くなど、先回りして叱らずにすむ環境をつくりまします。誤飲するものやケガするものがないかを確認しましょう。

望ましい行動、できたことを具体的にほめる

→「約束が守られて、えらかったね」「○○してくれて助かったよ。ありがとう」など言葉に出して伝えましょう。



Health

健康づくり

健康増進課 (行方市保健センター内)
☎0291-34-6200



質の良い睡眠で こころもからだも健康に



睡眠は、心身のメンテナンスをし、疲れをとり、明日への活力を養う大切な時間です。睡眠時間が不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。

今の自分の睡眠についてチェックしてみましょう。

睡眠の質 チェック

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 起きる時間が日によって違っている | <input type="checkbox"/> 寝る前の2時間以内に飲食をする |
| <input type="checkbox"/> 朝食をしっかりとする習慣がない | <input type="checkbox"/> 寝る前に嗜好品(コーヒー、たばこ)をとる |
| <input type="checkbox"/> 日中、強い眠気を感じることもある | <input type="checkbox"/> 寝酒をしないと眠りにつきにくい |
| <input type="checkbox"/> 運動する習慣がない | <input type="checkbox"/> 睡眠中に激しいいびき、歯ぎしりをする |
| <input type="checkbox"/> 仕事はデスクワーク中心である | <input type="checkbox"/> 休日は平日より2時間以上遅くまで寝ている |
| <input type="checkbox"/> 寝る前にパソコンやスマートフォン、テレビをみる | |



が複数ある方で睡眠に満足していない場合、睡眠の質が低下している可能性があります。質の良い睡眠をとるために、生活を見直してみましょう。

● 質の良い睡眠をとるためのコツ ●

- ① 朝起きたら『太陽の光』を浴びましょう。脳と体を目覚めさせます。
- ② 就寝3~4時間前のカフェイン入りの飲料(コーヒー、紅茶)や就寝1時間前の喫煙は覚醒効果があるため、なるべく控えましょう。
- ③ 就寝前に食事をする場合は、消化のよいものを食べましょう。
- ④ 寝酒は睡眠を不安定にするため控えましょう。



《 パソコンやスマートフォンの光に注意！ 》

青白い光や白っぽい光は覚醒作用が強く、テレビやパソコン、スマートフォンの画面を寝る前に長時間見ることは、質のよい睡眠を妨げてしまいます。布団に入ったらスマートフォンを見ないことから始めましょう。



長期にわたり睡眠不足が続き、睡眠障害を放置すれば、健康を損ないます。ご自身の睡眠状態に疑問を感じたら、専門医に相談してみましょう。



公民館情報

第17回行方市「輝く未来展」が 開催されました

2月10日(金)～19日(日)の10日間、今年度出展された334点の市内の幼稚園児および小中学生の絵画や書の作品が麻生公民館体育室にて展示され、たくさんの方々にご来場いただき、子どもたちの頑張った学習の成果を見ていただくことができました。

優秀作品48点については、2月19日(日)、麻生公民館大ホールにて表彰式が行われ、表彰状がそれぞれ授与されました。

受賞者一覧については、市公式ホームページで公開しています。

受賞者一覧▶



【問】 麻生公民館 ☎0299-72-1573
北浦公民館 ☎0291-35-3777
玉造公民館 ☎0299-55-0171

行方の埋蔵文化遺産と出土物 12

沖洲古墳群

場所：行方市沖洲

沖洲古墳群は、行方市の北西部にあり、沖洲集落を中心とする鎌田川流域の台地や沖積地に勅使塚古墳、大日塚古墳、延戸古墳、権現山古墳、八重塚古墳などで構成されています。中でも、勅使塚古墳は4世紀末のものとして推定され、県内で最も古い前方後方墳といわれています。また、6世紀後半に築造されたと推定されている大日塚古墳から出土した「猿の埴輪」は、動物型埴輪の傑作と言われ、国の重要文化財に指定されています。教科書にも掲載されたため全国的にも有名です。近隣には、三昧塚古墳も所在しており、この辺りには、大小多くの古墳が所在し、古墳群を形成しています。近くに霞ヶ浦がキラキラと水を湛え、遠くは筑波山、富士山を望む風光明媚な風景に古代の人々も感動し、この地に多くの古墳を造ったのではないのでしょうか。(文責：行方市教育委員会生涯学習課)



埴輪猿

(東京国立博物館蔵)

※沖積地…土砂などが河川に運ばれて河口や河岸に堆積した土地

※玉造町史(1985 玉造町史編さん委員会)、霞ヶ浦の前方後円墳(1955 明治大学考古学研究室)を参考にしています。

【問】 生涯学習課文化・社会教育グループ ☎0291-35-2111

はい、こちら行方市消費生活センター！

実在する事業者を装う偽SMSにご注意を！！

【事例】

契約している携帯電話会社を名乗り「ご利用料金のお支払いが確認できておりません。以下のURLからご確認が必要です」という内容のSMSが届いたためアクセスしたところ、キャリア決済のログインIDとパスワードの入力を求められたので入力した。その後、身に覚えのない請求が約8万円あった。

【解説】

通販サイト、クレジットカード会社、宅配便事業者などの実在する組織をかたるメールやSMSを送信し、パスワードやID、暗証番号、クレジットカード番号などの個人情報を詐取るフィッシングに関する相談が全国の消費生活センター等に多く寄せられています。フィッシングの手口では「支払い方法に問題がある」など消費者の不安をあおるメールやSMSが送られてきます。

以下のポイントをおさえておきましょう。

- ① あせらず冷静に判断し、メールやSMSに記載されたURLには安易にアクセスしないでください。必ず公式サイトや公式アプリから内容の真偽を確認しましょう。
- ② メールやSMSから誘導された偽サイトでは、個人情報を絶対に入力しないでください。偽サイトを開いたとしても、情報を入力しなければ被害はありません。もしも入力してしまった場合は、速やかにパスワードを変更し、クレジットカード会社などに連絡しましょう。

— まずはお電話を！ —

【問い合わせ】 行方市消費生活センター ☎0291-34-6446



市公式ホームページをより便利に!

「AI チャットボット」

お試しください

行方市のホームページを見ても、知りたい事がどこに載っているかわからない・・・。そんな経験はありませんか?このたび、行方市ホームページをより便利に利用していただくために「AI チャットボット」を導入しました。行方市マスコットキャラクターのなめりーミコットがご案内します!なお、AI チャットボットには学習が必要です。多くの皆さんにご利用いただくことで学習し、回答の精度が上がり、よりの確なご案内ができるようになります。行方市ホームページをご利用時には、ぜひ AI チャットボットをお試しください。

チャットボットの使い方



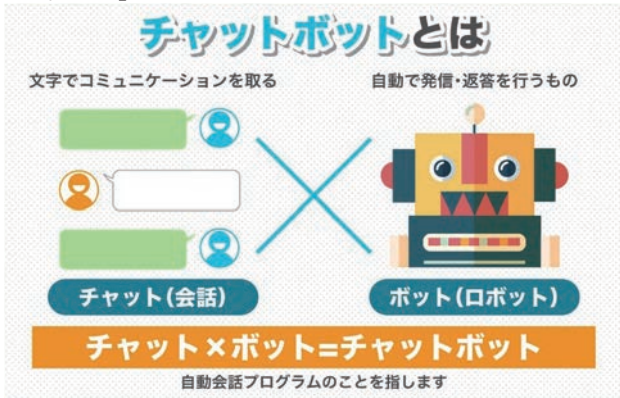
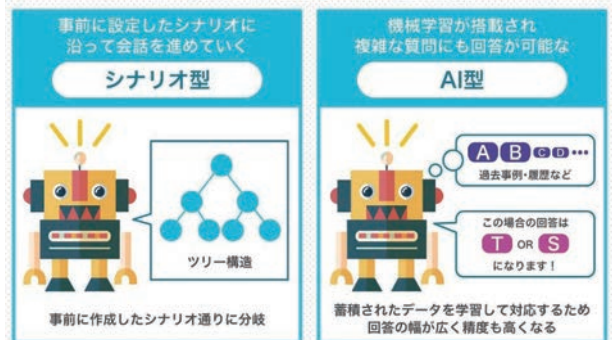
※ AI チャットボットは、機械学習により回答精度が向上するという特徴があります。質問に対し期待する回答が得られないこともありますのでご了承ください。

チャットボットとは?

© チャットプラス株式会社

チャットボットとは「チャット(会話)」と「ボット(ロボット)」を組み合わせた言葉で、自動会話プログラムのことを指します。パターンマッチ型、人工知能型などさまざまな種類があります。チャットボットは、大きく2つに分類されます。設定したシナリオに沿って会話を進める「シナリオ型」と、AIが学習したデータから質問に対する最適な回答を選択する「AI型」です。

チャットボットの種類



近年ではAIの開発を進め、より自然な会話を可能とする試みもなされています。会話の履歴などのデータから学習する能力、仕組みを持った機械学習によるものをAIと呼びますが、機械学習は人為的な調整、修正が必要になります。また、最近ではディープラーニングというAI開発の新しいブレイクスルーが生まれました。

問い合わせ先▶DX推進室(0299-72-0811)

第28回

SDGsの三層構造とジェンダー平等

行方市SDGs推進アドバイザー・茨城大学教授 野田真里

1. 三層構造でSDGsをより身近に

SDGsはカラフルなロゴの17目標がよく知られていますが、本連載で説明している通り、それだけではありません。ご承知の方もいらっしゃると思いますが、今回はあらためてSDGsの三層構造についてご説明いたします。SDGsは「他人事」ではなく、「我が事」であるという点が、この三層構造を理解することでより身近に感じられ、取り組みやすくなります。

SDGsは世界全体が持続可能な開発の推進にむけて共に歩むべき道程を示し、かつ、その歩みを共通の尺度で測り、経験を共有しながら取り組むことが可能となっています。三層構造とは17の目標、169のターゲット、そして244（重複を除くと242）の指標を指します。以下、ジェンダーを事例に説明していきます（図表）。

2. 大きなビジョンを示す第1層（目標）、目標の内容を具体化した第2層（ターゲット）、進捗を数値化して測る第3層（グローバル指標）

第1層はよく知られる17の目標であり、持続可能な開発の3つの側面である経済・社会・環境について、地球規模で目指すべき大きなビジョンが示されています。目標5では、「ジェンダー平等を達成し、すべての女性及び女兒が自由と力を獲得できるようにする」と、やや抽象度が高い、崇高な目標が掲げられています。SDGsのロゴにある訳文（例 5 ジェンダー平等を実現しよう）はわかりやすいですが、単純化されている側面もありますので、目標の全文を読んでいただくことをお勧めします。

第2層のターゲットでは、目標の内容をより具体的に示したものとなります。ターゲットによって、目標年や数値が含まれる場合もあります。例えば、ターゲット

5・4は無報酬の育児・介護や家事労働になります。なお、ターゲットの中にはアルファベットがついているものがありますが、目標達成のための手段であることを意味しています。例えば、ターゲット5・cの「ジェンダー平等の促進と、すべての女性・少女のあらゆるレベルにおけるエンパワーメントのため、適正な政策や拘束力のある法律を導入し強化する」がこれにあたります。

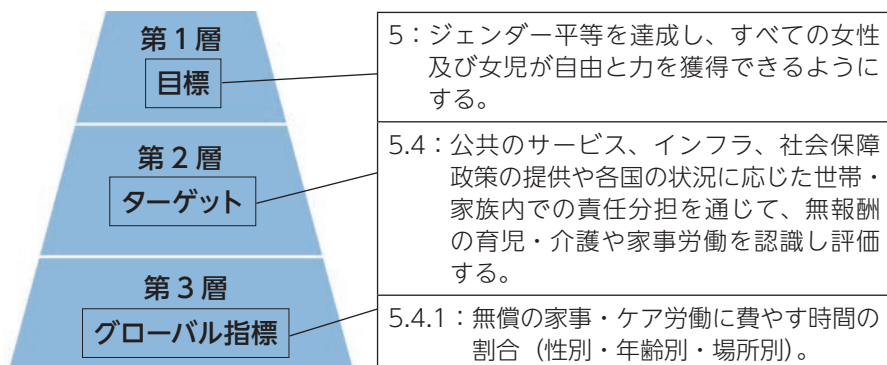
そして、第3層のグローバル指標では、SDGs達成に向けた取り組みの進捗を数字で示し、測るものとなります。例えば、5・4無報酬の育児・介護や家事労働を認識・評価するというターゲットの進捗を測るために、グローバル指標5・4・1無償の家事・ケア労働に費やす時間の割合について、性別・年齢別・場所別に数値化する、という形になります。

3. 日常生活からのジェンダー平等への取り組み

いかがでしょうか、家事・ケア（育児、介護）労働といえますと、私たちの日常生活においてとても身近なことですね。日本では家事労働における女性の負担が重

いとされており、新型コロナ禍でその状況が悪化しています。SDGsの三層構造で、それぞれの家庭で家事労働を見直すこともこのグローバル指標の改善につながり、ひいては目標5のジェンダー平等、そして日本や世界のSDGs達成に向けた身近な取り組みになるのです。

図表 SDGsの三層構造とジェンダー平等



出典：外務省 Japan SDGs Action Platform より筆者抜粋・編集
※訳文につき目標は筆者、ターゲットは「SDGsとターゲット新訳 ver.1.2」による

鹿島アントラーズ

行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです



2023 シーズン前半ホームゲームスケジュール

2月17日(金)にJ1リーグが開幕しました!

今シーズンはクラブスローガンに「Football Dream-ひとつに-」を掲げ、クラブに関わる全てのアントラーズファミリーとひとつになって戦います。フットボールではアグレッシブで流動的な攻撃、妥協なき献身的な守備をベースとしながら、光輝く個性が団結して力を発揮し、タイトル奪還を目指します。また、ビジネスにおいては、ファン・サポーター、パートナー、地域と思いをひとつに、成長へ向けてともに歩んでいきます。

ぜひカシマスタジアムまで足をお運びいただき、皆さんの熱い声援をお願いします。

2023 シーズンスローガン



鹿島アントラーズ
オフィシャルサイト
<https://www.antlers.co.jp/>

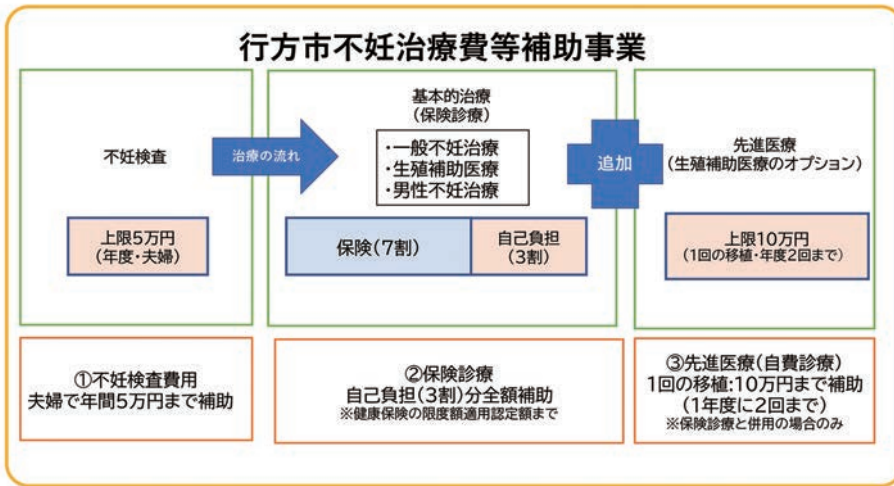
3/12 (日) 15:00	J1リーグ	第4節	アビスパ福岡
4/1 (土) 15:00	J1リーグ	第6節	サンフレッチェ広島
4/5 (水) 19:00	ルヴァンカップ	第3節	アビスパ福岡
4/15 (土) 16:00	J1リーグ	第8節	ヴィッセル神戸
4/29 (土・祝) 19:00	J1リーグ	第10節	ガンバ大阪
5/14 (日) 13:30	J1リーグ	第13節	名古屋グランパス (国立競技場)
5/20 (土) 15:00	J1リーグ	第14節	FC東京
5/24 (水) 19:00	ルヴァンカップ	第5節	柏レイソル
6/11 (日) 18:00	J1リーグ	第17節	湘南ベルマーレ
6/18 (日) 18:00	ルヴァンカップ	第6節	アルビレックス新潟
7/1 (土) 18:00	J1リーグ	第19節	京都サンガF.C.
8/6 (日) 18:00	J1リーグ	第22節	北海道コンサドーレ札幌
8/19 (土) 18:00	J1リーグ	第24節	サガン鳥栖
8/26 (土) 18:00	J1リーグ	第25節	アルビレックス新潟

各種相談案内 ※相談は全て無料です。★は予約が必要です。

相談名称	日程	時間	場所	問い合わせ先
法律相談★	毎月第1月曜日	10:00～12:00	地域包括支援センター	社会福祉協議会 ☎ 0299-36-2020
消費生活相談	月～金(閉庁日を除く)	9:00～12:00 13:00～16:00	消費生活センター (北浦庁舎)	消費生活センター ☎ 0291-34-6446
母子・父子自立支援相談	月～金(閉庁日を除く)	9:00～12:00 13:00～16:00	こども福祉課 (玉造庁舎)	こども福祉課 ☎ 0299-55-0111
家庭児童相談	月～金(閉庁日を除く)	9:00～12:00 13:00～16:00	こども福祉課 (玉造庁舎)	こども福祉課 ☎ 0299-55-0111
教育相談★	月～金(学校閉庁日を除く)	9:00～16:00	教育支援センターポプラ	教育支援センターポプラ ☎ 0291-35-3030



市では、全ての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進することを目的として、不妊治療を受ける夫婦の経済的負担の軽減を図るため、治療費の補助を行っています。補助の対象は、不妊の原因を探す「不妊検査」から「基本的治療（一般不妊治療・生殖補助医療）」、さらには高度な医療技術等を用いた「先進医療」まで、幅広く対応した内容となっており、行方市において安心して妊娠・出産・子育てをしていただくための制度の一つです。



SDGs

…「持続可能な開発目標」と訳され、2015年の国連総会で採択された。17項目の目標を掲げ、目標の下には、具体策や数値目標などを示した計169のターゲットがある。

医療機関案内

+ 茨城子ども救急電話相談 24時間 365日
☎ 050-5445-2856 (短縮ダイヤル# 8000)

+ 茨城おとな救急電話相談 24時間 365日
☎ 050-5445-2856 (短縮ダイヤル# 7119)

+ 中毒110番
つくば (9:00 ~ 21:00) ☎ 029-852-9999
大阪 (24時間対応) ☎ 072-727-2499
日本中毒情報センター <https://www.j-poison-ic.jp>

+ 鹿嶋市夜間小児救急診療所
☎ 0299-82-3817

診療時間 夜間(毎日) 20:00 ~ 23:00
(受付 22:45まで)

対象 中学生以下
場所 鹿嶋市宮中 1998-2
鹿嶋市教育センター内



花粉症に悩まされるこの時期。今年最大の報道も！早めの対策が肝心だと重々承知しているのに、なぜか毎年、症状がかなり出ているから病院に駆け込むことになりました。皆さんもお気をつけください。(井)

今月号に掲載されている「行方市の健康課題」。皆さんも塩分の取り過ぎには注意しましょう。私も、手軽で安いカップラーメンやカップ焼きそばでお昼を済ますのを控えようかと思いました。(大)

◆ 編集後記 ◆

かわいい笑顔あつまれ!



おしゃべりが上手です♪

いしだ 瑞季 ちゃん 1歳
石田 ちゃん

スマホでもっと楽しめる! 市報行方デジタルブック!

音声読み上げ、スライドショー、10言語の多言語翻訳機能が搭載された無料のスマートフォン向けアプリです。紙の情報を電子データで配信しています。

Android



iPhone



行方市のコンテンツはこちら▶



第5回茨城 100k ウルトラマラソン in 鹿行 (ROKKO) お知らせとご協力をお願い

北浦を中心に鹿行5市を巡り、水辺ならではの美しい景観を選手に楽しんでいただきながら、鹿行地域の魅力を広くPRし、地域の活性化を図ることを目的として「第5回茨城 100k ウルトラマラソン in 鹿行 (ROKKO)」が開催されます。開催当日、北浦湖岸沿いの混雑や交通規制などで、ご迷惑をおかけすることが予想されます。ご理解ご協力をお願いいたします。



▼ 開催日時

3月12日(日) 5:00 スタート
(制限時間 14 時間以内)

▼ 会場

北浦公民館 スタート・ゴール
神栖市 息栖神社 折り返し

▼ 参加人数(予定)

302 人



【問い合わせ】

茨城 100k ウルトラマラソン実行委員会事務局
商工観光課(北浦庁舎)
☎ 0291-35-2111

「市報行方」は、各地区の公共施設(各庁舎、公民館、図書館、運動場など)やその他施設(セイミヤモール麻生店、ベイシア玉造店、なめがた地域医療センターなど)に配置しています。
また、市内セブンイレブン全9店舗にも配置しています。
詳しくは、ホームページでご確認ください。(こちらのQRコードから▶)

【市報配布に関するお問い合わせ】 総務課(麻生庁舎) ☎ 0299-72-0811



行方市の人口



総数 32,430 人 (-73)
男 16,349 人 (-24)
女 16,081 人 (-49)
世帯数 12,978 世帯 (-22)
令和5年2月1日現在の住民基本台帳人口
※外国人住民を含む () は前月との比較

行方市民憲章 やさしい自然 かがやく人 わたしたちがつくる 魅力あるまち、行方市



市の花 ヤマユリ (山百合)



市の木 イチョウ (銀杏)



市の鳥 シラサギ (白鷺)