



お知らせ版

ひとり親世帯サポート ～お弁当支援第3弾～

チームエールが、行方市の食材をふんだんに使用したお弁当支援 (限定 50 食・事前予約制) で、ひとり親世帯、支援を必要としている方々を応援します。市内外の企業からのプレゼントもあります。ぜひご利用ください。なお、お弁当のアレルギー対応はできませんので、ご了承ください。

- ▼ 日時 12月3日(日) 16:00～17:00
- ▼ 場所 麻生公民館ロビー (麻生 1221)
- ▼ 対象 行方市在住の支援を必要としている方
- ▼ 申し込み方法 下記連絡先へメールか FAX で①～④を記載し、お申し込みください。(定員になり次第、締め切り) ①お名前、②電話番号、③住所、④必要個数

問・申 地域ボランティア団体「チームエール」
(代表: 金田弥生)
メール yell_namegata2020@yahoo.co.jp
FAX 0299-73-2469

犯罪被害者週間 (11/25～12/1)

誰もが突然、事件や事故などに遭う可能性があります。被害に遭われた際には、相談窓口や、最寄りの警察署にご相談ください。被害に遭われた方や、そのご家族が回復するためには、周囲の方のご理解と、温かな支援が必要です。皆さんのご協力をお願いします。

問 行方警察署
☎ 0299-72-0110
茨城県警察 性犯罪被害相談「勇気の電話」
シャープハートさん
☎ #8103 または 0120-21-8103

行方市食生活改善推進員協議会 やさしい在宅介護食教室

フレイル予防のための食習慣や、ご家庭でできる介護食のポイントについてお話しします。いつまでも健康で自立した生活を続けていくため、また、もし自分やご家族に介護が必要になった時のための対応を考えてみませんか? ご自身の今の体の状態を知ってもらうため、血圧計や筋肉量や体内年齢が分かる体組成計をご用意しています。

- ▼ 期日 12月12日(火)
- ▼ 時間 13:30～15:00 (受け付け 13:15～)
- ▼ 場所 行方市保健センター (山田 3282-10)
- ▼ 対象 市内在住の方
- ▼ 定員 20人程度
- ▼ 料金 無料
- ▼ 申し込み方法 下記までご連絡ください。
- ▼ 申込期間 11月1日(水)～30日(木) ※定員になり次第、締め切り

問・申 健康増進課
☎ 0291-34-6200

なめがた秋祭り開催!

行方市の魅力、堪能してみませんか

- ▼ 期日 11月18日(土)・19日(日)
- ▼ 場所 霞ヶ浦ふれあいランド



知って実践! 食べて健康! 栄養教室

年末年始の慌ただしい時期、食生活が乱れていませんか? ご自身や家族の食習慣を見直して、毎日を健康に過ごしましょう。

- 第1回 【講話】 普段の食生活を見直そう
- 第2回 【調理実習】 正月太りを解消しよう!

- ▼ 期日 12月6日(水)、令和6年1月10日(水)
- ▼ 時間 【講話】 9:30～11:00 (受け付け 9:15～) 【調理実習】 9:30～12:00 (受け付け 9:15～)
- ▼ 場所 行方市保健センター (山田 3282-10)
- ▼ 対象 市内在住のおおむね 74歳までの方
- ▼ 定員 10人
- ▼ 料金 無料
- ▼ 申し込み方法 下記までご連絡ください。
- ▼ 申込期間 11月1日(水)～22日(水) ※定員になり次第、締め切り

問・申 健康増進課
☎ 0291-34-6200

鹿行歴史講演会

鹿行地方の真宗門徒
～親鸞聖人 850年と信仰の一端～

- ▼ 日時 11月19日(日) 13:30～15:30
- ▼ 場所 レイクエコー大研修室
入場無料、事前申し込み不要
- ▼ 定員 144人
- ▼ 講師 たかの えいじ 高埜 栄治氏 (鹿行地方文化研究会理事)

問 鹿行地方文化研究会 (白田)
☎ 080-2034-8336

骨粗しょう症予防教室

いつまでも生き生きと過ごすために、10・20・30年先…を見据えて取り組みを始めてみましょう。この教室で、運動のコツを一緒に楽しく学んでみませんか? どなたでもご参加いただけます。

- ▼ 期日 12月8日(金)
- ▼ 時間 13:45～15:00 (受け付け 13:15～)
- ▼ 場所 行方市保健センター (山田 3282-10)
- ▼ 対象 市内在住のおおむね 70歳までの方
- ▼ 定員 25人
- ▼ 料金 無料
- ▼ 申し込み方法 下記までご連絡ください。
- ▼ 申込期間 11月1日(水)～24日(金) ※定員になり次第、締め切り

問・申 健康増進課
☎ 0291-34-6200

多重債務者のための無料法律相談会

- ▼ 日時・場所 11月27日(月) 13:00～17:00 取手市役所議会棟 (取手市寺田 5139)
12月5日(火) 13:00～17:00 古河市役所古河庁舎 (古河市長谷町 38-18)
12月6日(水) 13:00～17:00 日立シビックセンター (日立市幸町 1-21-1)
12月7日(木) 16:00～20:00 茨城県水戸合同庁舎 (水戸市柵町 1-3-1)
- ▼ 申込期限 11月1日(水) から相談会開催日の1週間前までに予約してください。

問・申 茨城県県民生活環境部生活文化課
☎ 029-301-2829

第2回

なめがた食彩うまいもんまつり

「なめがた食彩うまいもんまつり」が4年ぶりに「食」をテーマに開催します。ぜひ誘いあわせの上ご来場ください。

- ◇ 芋煮汁の無料配布
- ◇ おらが店の自慢の逸品選手権
お店自慢の逸品料理が勢ぞろい。あなたの好みの逸品が見つかるかも…
- ◇ 物販テント市
各事業所の商品や食品が軒を連ねます。
- ▼ 日時 12月2日(土) 9:00～
- ▼ 場所 行方市麻生公民館 駐車場

問 行方市商工会
☎ 0299-72-0520

ウエイトリフティング タレント発掘体験会

日本ウエイトリフティング協会は、次世代のオリンピック選手を発掘するため、このプロジェクトを開催します。君の隠れた才能を発見しよう!

- ▼ 日時 12月2日(土) 13:00～16:00
12月3日(日) 9:00～12:00
- ▼ 場所 榎本スポーツ交流センター (玉造甲 6517-2)
※旧榎本地区農民研修センター・玉造工業高等学校となり
- ▼ 申し込み方法 こちらの QR コードから▶



問・申 日本ウエイトリフティング協会 (福田太公)
☎ 090-1602-1316

お詫びと訂正

市報行方お知らせ版 10月号 (No.199) 裏面「税理士による無料税務相談所」中の「場所」におきまして、表記に誤りがありました。訂正して、お詫びいたします。
(誤) 鹿嶋市立中央図書館
【正】 鹿嶋市立中央公民館

第17回 行方市文化祭

芸術の秋、皆さんの素晴らしい作品や発表があります。活動の成果をぜひご覧ください。

【第17回 行方市文化祭】

▼ 期日

10月29日(日)～11月12日(日)
(展示の部) 11月2日(木)～11月5日(日)
(発表の部) 10月31日(火)～11月12日(日)

▼ 時間

9:00～16:00
※11月5日(日)は15:00まで

▼ 場所

各地区の公民館

【プレミアムコンサート】

日本総合伝統芸能集団「喜楽座」による、津軽三味線、和太鼓、お箏、唄、踊りなど和の総合エンターテイメントをお楽しみください。※入場には、チケットが必要です。

▼ 日時

11月11日(土)
開場 13:00～ 開演 14:00～

▼ 会場

麻生公民館 大ホール

問 麻生公民館 ☎ 0299-72-1573 北浦公民館 ☎ 0291-35-3777

骨粗しょう症市民公開講座 骨の健康を考えてみませんか

▼ 内容

講演1 骨の役割、骨の栄養
講師：亀田尚徳 先生
講演2 介護されたくないあなたへ
講師：平塚圭介 先生

▼ 日時

11月19日(日) 10:00～11:30

▼ 場所

レイクエコー 1階講座室2

▼ 申し込み方法

こちらのQRコードから▶
または下記へ氏名、電話番号、
参加人数を記入し、FAX



問・申 旭化成ファーマ株式会社
「骨粗鬆症市民公開講座」係
FAX 029-855-2021 土日祝除く

資格取得で就職へのステップを 令和6年度学院生募集

▼ 出願資格・期間

【プラント保守科(期間2年)】
高等学校卒業者(卒業見込み含む)
11月10日(金)～30日(木)
【生産CAD科(期間1年)】
17歳以上おおむね45歳以下の方
12月7日(木)

▼ 体験型オープンキャンパス

11月16日(木)
プラント保守科と生産CAD科の授業が
体験できます。

問 茨城県立鹿島産業技術専門学院
☎ 0299-69-1171

2023年度全国統一防火標語 「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

■ 11月9日(木)～15日(水)の7日間は
秋の火災予防運動期間です。

令和5年1月1日から9月30日までに鹿行
広域事務組合消防本部管内で発生した火災は
98件(令和5年9月30日現在)で、前年
より50件増加しました。火災原因別でみると、
たき火および野焼きからの出火が約4割を占
め、近年たき火の放置から風にあおられ周囲
の可燃物に着火したことや、消火の確認をせ
ずにその場を離れ延焼したケースが増えてい
ます。

■ ごみの野焼きは禁止されています。

家庭ごみや産業廃棄物を野焼きすることは、
一定の例外を除き「廃棄物の処理及び清掃に
関する法律(廃棄物処理法)」によって禁止
されていますので、絶対に行わないでくださ
い。「野焼き」は、周囲にお住まいの方々に
「悪臭がする」「洗濯物が汚れる」などの被害
を及ぼすこともあるほか、ダイオキシン類の
発生源となって、環境汚染の原因にもなりま
す。「野焼き」は絶対にやめましょう!!

問 鹿行広域事務組合消防本部
☎ 0291-34-2119

11月は個人事業税第2期分の納期です

個人事業税は、県内で事業を営んでいる個人
の方に、前年中の所得金額に対して課税さ
れる税金です。納期は毎年8月と11月の2
期に分かれています。今月はその第2期分
の納期となっており、納期限は11月30日
(木)です。納期限までに納税してください。
なお、個人事業税の納税には便利な「口座振
替制度」があります。ぜひご利用ください。

問 茨城県行方県税事務所
☎ 0299-72-0483

国税相談専用ダイヤルを導入します
国税に関する相談は
☎ 0570-00-5901

ウォーキング教室 参加者募集

▼ 日時

11月26日(日)

▼ 集合場所

玉造運動場駐車場

▼ コース

玉造運動場～泉天竜～旧355号～国道
355号～高須旧湖岸堤～土地改良区内道
路～旧355号～玉造運動場 約9.2km

▼ 日程

9:00 受付開始
9:15 開会式・準備運動・玉造運動場出発
12:00 玉造運動場到着・解散

▼ 料金

参加費1人300円(保険代他)

▼ 申し込み方法

11月22日(水)までに住所・氏名・電
話番号を添えて申し込んでください。当
日参加できない場合には、下記までご連
絡ください。

▼ 感染症対策

受付時に体温測定を行います。37℃以上
の方は参加できません。

問・申 玉造運動場内
なめがたふれあいスポーツクラブ
☎ 0299-55-3211

スポーツボウリング 無料体験スクール

スポーツボウリングを体験してみませんか。
下記の日程で無料体験スクールを実施しま
す。

▼ 日時・場所

11月7日(火)、9日(木) 鹿島ボウル
10:30～11:45、20:00～21:15
11月7日(火)、9日(木) 銚子ボウル
10:30～11:45、19:00～20:15

問 スポーツボウリング推進協議会
☎ 0299-84-6767

行方市公式LINE
市の情報を配信中!



☆行方市からの婚活情報☆
市の結婚支援事業と、近隣で開催される
パーティー情報をお知らせします。

独身者限定! なめがた社会人サークル「チアフル」 会員募集のご案内

なめがた社会人サークル「チアフル」を設立
しました。ニコニコ、楽しい、明るいという
意味の「チアフル」は、出会いや交流の場と
して年代別、趣味別のイベントを実施する
サークルです。サークル活動を通して、気軽
に友達づくり、異業種交流、恋活をしてみま
せんか?

▼ 活動内容

年代別、趣味別のイベントの実施
※興味のあるもののみの参加可

▼ 入会資格

独身で満18歳以上の方
※市内市外問いません

▼ 会費等

会費無料。希望するイベントに参加する
際に参加費のみご負担いただきます。

▼ 入会方法

こちらのQRコードからお申し
込みください。またはホームペー
ジから申請書類をダウンロード
して提出してください。



▼ 必要書類

本人確認書類
※市外の方は、戸籍謄本または独身証明
書も必要です。

問 事業推進課(情報交流センター内)
☎ 0299-72-0811

女性登録者無料キャンペーン中! 「いばらき出会いサポートセンター」

同センターは、県が労働団体と共同で設立した
団体で、結婚を希望する独身の方を対象に、会
員登録制によるパートナー探しの支援を行って
います。男性の方の登録料(11,000円)は市
で負担します。

問 事業推進課(情報交流センター内)
☎ 0299-72-0811



茨城県警察防犯アプリ いばらきポリス

いばらきポリス 検索

令和5年3月から配信中!



iPhone(iOS)
App Store



Android
Google Play