

なめがた
市報 行方

Namegata City Public Relations

2

February 2024
No.222

- フォトレポート 令和6年行方市二十歳のつどい (p.2～)
特集 定住促進の取り組み (p.6～)
お知らせワイド版 女性のための検診ほか (p.8～)
まちの話題 しらうお魚醬発売記念対談ほか (p.17～)



祝！二十歳！

1月7日(日)、市文化会館にて二十歳のつどいが開催されました。きらびやかな衣装に身を包み、同級生と笑顔で会話している姿が印象的でした。

掲載事業は、新型コロナウイルス感染症などの影響により中止や変更となる場合があります。事前にお問い合わせください。



令和6年行方市二十歳のつどいはたち



▲市長から記念品贈呈 代表 椎名 琴美さん



▲代表謝辞 実行委員長 石井 悠斗さん



▲司会進行も円滑に行うことができました



▲アトラクションの準備も実行委員が行いました

ひ皆さんには、多くの人からさま

とって大きな強みとなります。ぜひ皆さんには、多くの人からさ

満ちあふれ、人生で一番輝いている時期です。この若さは皆さんに

満ちあふれ、人生で一番輝いている時期です。この若さは皆さんに

満ちあふれ、人生で一番輝いている時期です。この若さは皆さんに

式典の中で、市長からは「二十歳という年代は、心も体も活力に

式典の中で、市長からは「二十歳という年代は、心も体も活力に

式典の中で、市長からは「二十歳という年代は、心も体も活力に

式典の中で、市長からは「二十歳という年代は、心も体も活力に

式典の中で、市長からは「二十歳という年代は、心も体も活力に

ました。

ました。

ました。

ました。

ました。

す。

す。

す。

す。

す。

1 月7日（日）、行方市文化会館にて、令和6年行方市二十歳のつどいが開催されました。

1 月7日（日）、行方市文化会館にて、令和6年行方市二十歳のつどいが開催されました。

1 月7日（日）、行方市文化会館にて、令和6年行方市二十歳のつどいが開催されました。

1 月7日（日）、行方市文化会館にて、令和6年行方市二十歳のつどいが開催されました。

1 月7日（日）、行方市文化会館にて、令和6年行方市二十歳のつどいが開催されました。



二十歳のつどい 実行委員紹介

石井悠斗	石間雄樹
渡邊美友	河野騎士
成田彩華	河野美咲
出沼由衣	石井初叶
金田央翔	磯山汰実
切島琉太	近藤夏碧
椎名琴美	篠原碧里
安部瑠花	



さまざまなことを学び、自分自身の裾野を広げつつ、新しい社会を築いていってほしいと思います」と励ましの言葉がありました。

式典後のアトラクションでは、中学校時代の学年主任の先生方、担任の先生方からお祝いの言葉をいただきました。また、参加者有志による祭りばやしと踊りの披露をしていただきました。

新たな未来に向けて羽ばたく二十歳の皆さんの、今後のご活躍を期待しています。

祝！二十歳



社会貢献活動
【いばらき子ども食堂応援募金】
 二十歳のつどい当日、会場にて、実行委員、高校生会が中心となって募金活動を行い「33170円」の募金が集まりました。皆さんからいただいた募金は、認定NPO法人茨城NPOセンター・コムンズを通じて、サポートを必要とする県内の子ども食堂などに助成され、地域で子どもを支え、見守る仕組みの創設や継続のために活用されます。



◀ 祭りばやしのキツネ、おかめの舞、ひよつこの踊りが演奏と共に披露されました。恩師の先生方からは、思い出などを語っていただきました。

アトラクション
【中学時代の先生からのお祝いメッセージ】
【有志による祭りばやしの演奏と踊りの披露】



磯山 叶汰さん

この二十年間、私たちはたくさんの人に支えられながら、成長してきました。二十歳という人生の節目、大人としての門出を迎えることができたのは、どんなときも一番の味方でいてくれた家族をはじめ、辛いことも楽しいことも共有し、互いに高めあってきた友人、ご指導いただいた恩師の皆さまや、いつも優しい笑顔で見守ってくれた地域の皆さまのおかげです。

私は、社会人として働いています。ビールのアルミ缶を製造している会社で、ネットワークの管理等を行う仕事を担っています。働き始めて、二年の月日がたちますが、いろいろな壁におつかってきました。例えば、人間関係についてです。誰でも一回はおつかったことがある壁だと思います。学生の頃は、接していて「合わない」と感じた相手とはすぐに距離をおくことができましたが、社会人では、そうはいきません。周囲に

同年代が多かった学生時代とは違い、幅広い年代の方と関わりを持つことがほとんどです。感じ方や捉え方が人それぞれで、自分の考えを人に伝えるということの難しさを痛感しました。このようなとき、気軽に相談できたのは、友人や家族でした。友人とは同じ悩みを分かち合い、家族は何も言わずに私の話を聞いてくれました。今でも、人間関係は難しいと感じていますが、周りの人たちからのアドバイスに耳を傾けつつ、不器用でも自分のペースで解決方法を探していくことの大切さを学びました。

今後、このような壁におつかることが多々あると思います。うまくいくことばかりではないと思いますが、そのようなときでも「楽しんでこそが人生」と思いながら、強く生きていきたいと思えます。私が前向きに考えることができるのも、いつも支えてくれる友人や家族がいるからです。この場を借りて、感謝の気持ちを伝えさせていただきます。「いつもありがとう、そして、これからもよろしくお願いします。」この式典が終わった後や、家に帰った後に皆さんも家族に感謝の気持ちを伝えてみてはいかがでしょう。私は「人とのつながりを大事にしていきたい」と、二十年間生きてきて思いました。恥ずかしくても、不器用でも、これからも感謝の気持ちを伝えていけるようにしていきたいと思えます。



河野 美咲さん

私は現在、短期大学で保育者になるための勉強をしています。今年の三月には卒業し、社会人として、一人の先生として働き始めます。これまでの二十年間を振り返り、思ったことは、この世界に「当たり前はない」ということです。私は、高校生の時に事故に遭い、左足に後遺症が残りました。膝を曲げることができず、しゃがんだり走ったりと人間が当たり前に行えることができません。足を切断しない選択をしたため、手術やリハビリは過酷で、立ち方や歩き方も分からず、ずっと寝たきりの状態でした。食事もうろくにできず、トイレにもお風呂にも行けないという毎日でした。それでも、保育者になるという夢は諦めきれず、保育の学校に進学しました。しかし、現実には甘くはなく、実習は地獄の日々でした。子どもたちと一緒に駆け回り遊ぶことができず、子どもの目線に合わせることもできない。こんな私

が、子どもたちの大切な時期に關わっていいのか、保育者になつていいのか、毎日葛藤しました。私の後遺症への理解は難しく、生きづらさを感じていました。

社会では、子どもの虐待に関するニュースが連日のように報道されています。また、戸籍の登録がなく、この世に存在していないとされる子どもたちもいます。自分の経験と、こうした社会の現状からも、今、自分が生きていることは「当たり前じゃない」ということを強く思い知らされました。この世の中は、誰かの支えがあって成り立っています。

私は、小さいながらも、一生懸命に生きている子どもたちがいることを知り、家に居場所がないと感じる子どもたちも、愛されていると安心して過ごせる環境をつくれる、私自身がその居場所になれる保育者になりたいと考えています。保育者は、子どもたちにとって、家族以外で生まれて初めて関わる大人の一人です。ハンデを持つ私だからこそ、私にしかできない保育をしていきたいと考えています。そして今、私自身が生きていて良かったと思えるのは、家族をはじめ、友人や周りの方々のおかげです。これからも、行動や言葉で、感謝の気持ちを伝え続け、思いやりを忘れることなく、支えてくれる人々を大切にしながら生きていきたいと思えます。

特集
定住促進の
取り組み

働き方×暮らし方提案セミナー —やりがいのある仕事×充実の田舎暮らし—



行方市では、全国的な合計特殊出生率の減に加え、18歳〜25歳の進学・就職等による市外への転出が人口減少の大きな要因となっています。進学先、働く場を求めて市外へ転出し、その後市内へ戻らないという状態が続いていることから、転出した若者にUターンを促すとともに「行方市で育ち、行方市で働く」という選択肢を提案すること、市外出身者にとっても行方市での生活をイメージしてもらうことを目的として、「仕事」と「暮らし」にスポットをあてたセミナーを開催しました。

令和5年12月26日（火）、東京都千代田区のあるさと回帰支援センターと行方市情報交流センターをオンラインでつなぎ、市内で働いている4人をゲストスピーカーに迎え、それぞれの職場や仕事内容、プライベートの過ごし方などを紹介しました。市の魅力については「都会のような派手さは無いが、生活するにはとても良い場所」「豊かな自然で季節を感じることでできる」などと語り、質疑応答のコーナーでは市のお薦めスポットや食

材を紹介したほか、各勤務先の採用担当者から採用スケジュールや求める人物像などが説明されました。

セミナーの参加者からは「田舎で働くという選択肢も考えてみたくなった」「もっといろいろな職種の方の話も聞いてみたい」との感想が聞かれました。

市では、今後も定住促進の取り組みとして、雇用機会の拡大や情報発信等に取り組んでいきます。



▲セミナーに登壇された皆さん

【問い合わせ】

事業推進課 事業推進グループ
☎ 0299-7210811
なめがた定住移住促進サイト



① 行方市ってどんなところ？

市職員が、行方市の地理や特産品、市の特長などを説明しました。



② 行方で働く！どんな仕事？

以下の4人がゲストスピーカーとして、行方市での仕事ぶり＆暮らしぶりを紹介しました。



むらさき こうた
村崎 恒太さん
株式会社池貝
勤務

神奈川県を卒業後、株式会社池貝に入社。4年間設計業務に従事した後、東京営業所で営業職に従事。4月からは本社（行方市）に戻り、技術営業課で営業と工場との橋渡し役としてお客様の求める製品を提供できるよう奮闘中。休日は2人のお子さんと公園等で過ごすことが多い。自然豊かな環境で子育てを楽しんでいる。



た や しょういち
田谷 祥一さん
鹿行広域事務組合消防本部
勤務

東京都の大学を卒業後、鹿行広域事務組合消防本部（潮来市・銚田市・行方市を管轄）に採用され、現在14年目。火災や救急出動など現場の第一線で活躍中。休日には趣味のボートやバイクを楽しむほか、家業である農業の手伝いに汗を流すなど、充実した日々を過ごす。



みずかい あやか
水貝 彩香さん
行方市役所
勤務

東京都の大学を卒業後、行方市役所に入庁。今年度から事業推進課で国際交流や公共交通等を担当。外国の方も住みやすい行方市を目指し、茨城県・地域の方と連携しながら各種イベントや交流会の実施などに取り組む。プライベートでは御朱印集めで各地を巡るほか、ネイルサロンでの癒しタイムやジムで汗を流すなど、アクティブな休日を満喫中。



さかもと かずゆき
坂本 和之さん
トノハテクノ株式会社
勤務

大学時の4年間で他県で過ごした後、地元企業であるトノハテクノ株式会社に就職。入社から9年ほどはCADを用いての設計業務等に従事。現在は製造部の課長として製造部全般のマネジメントを担当。プライベートでは2人の息子さんと鹿島アントラーズの試合観戦を楽しむパパ。ホームゲームはほとんどの試合に足を運んでいる。

③ 採用担当者から

各勤務先の採用担当者から、今後の職員採用スケジュールや、求める人物像などが説明されました。

01 女性のための検診(完全予約制)

【問い合わせ】
健康増進課(保健センター)
☎ 0291-34-6200

■ がんの早期発見が生存率上昇につながります

今や、がんは治らない病気ではありません。早期にがんが発見できれば、90%以上の方が完治するといわれています。早期発見のキーワードは、「検診」です。大切な命を守るために、必ずがん検診を受けてください。

▼ 申し込み方法

申し込み方法	申 込 先	受付時間	受付期間
① 健診 Web 予約サービス ※事前の利用者登録が必要です。	(1) URL https://www.kenko-link.org/ (2) QRコード▶ 	24 時間	2月 8日(木) ～ 16日(金)
② 電 話	健康増進課(保健センター) 0291-34-6200	9:00 ～ 17:00	2月 13日(火) ～ 16日(金)

※混雑緩和のため、健診 Web サービスでの申し込みを先行して受け付けます。申し込み方法ごとに予約枠を設定しているため、Web 申し込みのみで定員になることは絶対にありません。

※電話受け付け初日や、受け付け開始時間直後は電話が大変混雑します。つながりにくい場合は、時間をおいてからおかけ直してください。

※各日程とも定員になり次第締め切ります。

※健診 Web 予約サービスでは、受診項目ごとに予約日時を選択する必要があります。必ず同一日時を選択してお申し込みください。

※受診日の約 2 週間前に、検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、事前に健康増進課までご連絡ください。

▼ 受診項目

項目		対象年齢 ※令和 7 年 3 月 31 日時点の年齢	個人負担金	備考
乳がん	超音波検査	30 歳～ 59 歳	1,000 円	
	乳房 X 線検査 (マンモグラフィ)	40 歳以上	1,000 円 (41 歳は無料)	2 年に 1 回 40 歳代は 2 方向の撮影
子宮(頸部)がん		20 歳以上	1,000 円 (21 歳は無料)	子宮頸部の細胞診 午後のみ実施
骨粗しょう症		20・25・30・35・40・45・ 50・55・60・65・70 歳	1,000 円	4 月 14 日(日)・19 日(金)・ 20 日(土)・23 日(火)のみ実施

▼ 日程・会場

日程	検診当日の 受付時間	受診項目			会場	
		乳がん	子宮がん	骨粗しょう症		
4月	10日(水)	10:00～10:30	○		行方市保健センター (山田 3282-10)	
		12:30～13:10	○	○		
	11日(木)	10:00～10:30	○			
		12:30～13:10	○	○		
	12日(金)	10:00～10:30	○			
		12:30～13:10	○	○		
	14日(日)★	10:00～10:30	○			○
		12:30～13:10	○	○		○
	17日(水)	10:00～10:30	○			地域包括支援センター (玉造甲 478-1)
		12:30～13:10	○	○		
	18日(木)	10:00～10:30	○			
		12:30～13:10	○	○		
19日(金)★	10:00～10:30	○		○		
	12:30～13:10	○	○	○		
20日(土)	10:00～10:30	○		○		
	12:30～13:10	○	○	○		
23日(火)	10:00～10:30	○		○		
	12:30～13:10	○	○	○		
24日(水)	10:00～10:30	○		麻生公民館 (麻生 1221)		
	12:30～13:10	○	○			
25日(木)	10:00～10:30	○				
	12:30～13:10	○	○			
26日(金)	10:00～10:30	○				
	12:30～13:10	○	○			

※子宮がん検診を受診されない方は、午前中の受け付けになります。

★：託児サービス実施日

▼ 託児サービス ※完全予約制です。検診申込時にお申し出ください。

【日時】 4月14日(日)、19日(金) 午後のみ

【定員】 各日5人 ※定員になり次第締め切り

【対象】 0～6歳の未就学児



医療機関検診のご案内

※集団検診でご都合の悪い方は、医療機関検診でも受診することができます。詳しくは、健康増進課までお問い合わせください。

※子宮(頸部)がん検診を初めて受ける方、乳房の豊胸手術をされた方、ペースメーカーを留置している方は、医療機関での検診をおすすめします。

※乳房にしこりなど自覚症状のある方は、集団検診ではなく早めに医療機関を受診してください。

※不審な電話にご注意ください

保健センター職員を名乗り、個人情報聞き出そうとする電話が相次いでいます。十分にご注意ください。

02 県民交通災害共済

【問い合わせ】
総務課（麻生庁舎）
☎ 0299-72-0811

令和6年度の加入申し込みを受け付けています

県民交通災害共済は、年一定額の会費を支払うと、加入者が交通事故でけがや死亡した場合、その度合いに応じて見舞金が給付される制度です。いざというときのために、ぜひ家族そろってご加入ください。

▼ 会費（1年間）

900円/人

※中学生以下（2月1日現在）は500円/人

※9月30日以降に申し込んだ方は450円/人

▼ 万一のときの見舞金

死亡…100万円

最低治療実日数3日以上 of 傷害…2万円

▼ 対象となる交通事故

日本国内の道路上等を運行中の自動車、バイク、自転車等の接触・衝突・転落・転覆事故等による人の死傷

▼ 共済期間

1年間（4月1日～令和7年3月31日）

※途中加入の場合は、申し込みの翌日から令和7年3月31日まで

▼ 見舞金の請求手続き

総務課防災交通グループに以下の必要書類を持参し、請求してください。

- ・会員証
- ・運転免許証（免許の必要な車両を運転中に事故を起こしたとき）
- ・交通事故証明書（自動車安全運転センター所長発行のもの）
※交通事故証明書のない事故に基づく請求は、指定の「事故申立書」を使用し、最高9等級（3万円）まで（「災害区分別見舞金額一覧」参照）の給付となります。
- ・診断書（医師の診断書や柔道整復師・はり師・きゅう師等の施術証明書）
※カイロプラクティックなどは診断行為から除外されます。

▼ 災害区分別見舞金額一覧

等級	災害区分	見舞金額
1	死亡	100万
2	治療実日数181以上の傷害	30万
3	治療実日数151以上の傷害	25万
4	治療実日数121以上の傷害	20万
5	治療実日数91以上の傷害	15万
6	治療実日数61以上の傷害	10万
7	治療実日数41以上の傷害	8万
8	治療実日数21以上の傷害	6万
9	治療実日数8以上の傷害	3万
10	治療実日数3以上の傷害	2万
障害	身体障害者1級・2級該当	50万

※次のような事故の場合、見舞金の全部または一部が給付されませんので、ご注意ください。

- ①会員または見舞金受取人の故意による事故
- ②会員が無免許・酒気帯び運転中に生じた事故またはその事実を承知で同乗していた事故
- ③地震・洪水・暴風・その他の天災によって生じた事故
- ④正当な理由なく医師の指示に従わなかったとき
- ⑤会員または見舞金受取人の重大な過失による事故
- ⑥法令に違反し、茨城県市町村総合事務組合長が不適切と認める事故

▼ 加入申し込み場所

麻生総合窓口室（麻生庁舎）

北浦総合窓口室（北浦庁舎）

総合窓口課（玉造庁舎）

※令和5年度の会員証がある方はお持ちください。なお、申し込みは年間を通して随時受け付けています。



03 出産被保険者の国民健康保険税

【問い合わせ】
税務課（麻生庁舎）
☎ 0299-72-0811

■ 出産被保険者の産前産後期間の国民健康保険税を減額します

1月から、出産する（出産した）被保険者分の国民健康保険税（所得割額および均等割額）については、減額となります。届け出が必要となりますので、下記の内容をご確認いただき、該当する場合は届け出をしてください。

▼ 対象者

出産する（出産した）被保険者分のみ

▼ 減額の範囲

【単胎出産】（1人の赤ちゃんを出産）

出産予定月または出産月（出産した後に届け出の場合）の産前1カ月、出産月以降3カ月分

【多胎出産】（2人以上の赤ちゃんを同時に出産）

出産予定月または出産月（出産した後に届け出の場合）の産前3カ月、出産月以降3カ月分

（例1）令和6年1月に単胎出産する（した）場合

R5.12	R6.1	R6.2	R6.3	R6.4
対象外の期間	対象の期間			

※令和6年1月から制度開始のため、令和5年12月分は対象外

（例2）令和6年2月に単胎出産する（した）場合

R5.12	R6.1	R6.2	R6.3	R6.4
	対象の期間			

▼ 届け出の時期

出産予定日の6カ月前～出産後

※行方市に令和6年1月以降に転入された方で、転入前に出産し、減額対象の月数が経過していない場合は、行方市でも減額の対象となる可能性がありますので、お問い合わせください。

▼ 必要なもの

- ・マイナンバーカード等（世帯主または出産する被保険者の個人番号の分かるもの）
- ・母子手帳等（出産予定日または出産日と単胎または多胎の別が分かるもの）

▼ 届け出場所

- 麻生総合窓口室（麻生庁舎）
- 北浦総合窓口室（北浦庁舎）
- 国保年金課（玉造庁舎）



2月の市税と保険料は・・・

国民健康保険税 第8期 介護保険料 第6期 後期高齢者医療保険料 第8期

納期限（振替日）は2月29日です。

04 令和6年度（令和5年分） 確定申告・住民税申告相談

【問い合わせ】
税務課（麻生庁舎）
☎ 0299-72-0811

■ 令和6年度（令和5年分）申告相談は事前予約制で実施します

令和6年度（令和5年分）申告相談は、待ち時間を短縮するため、来場日時を事前に予約していただきます。昨年までの地区割はありませんので、ご希望の会場・日時を予約してからお越しください。予約は先着順とし、定員に達し次第、締め切ります。当日券の配布は行いません。事前予約をせずに来場された場合、申告をお受けすることができませんので、必ずご予約の上、来場ください。詳細は、市報行方1月号に同封した「令和6年度（令和5年分）確定・住民税申告相談のおしらせ」でもご案内しています。

【申告期間】 2月16日（金）～3月15日（金） ※土日祝日を除く

【相談時間】（午前の部）8:30～11:00（午後の部）13:00～16:00

【申告会場】 麻生公民館 2階 研修室
北浦庁舎 2階 第1会議室
玉造庁舎 2階 第1会議室



▼ 予約受付期間

2月2日（金）9:00～3月14日（木）17:00

予約受付開始日	申告相談期間
2月2日（金）9:00～	2月16日（金）～2月29日（木）
2月13日（火）9:00～	3月1日（金）～3月15日（金）

▼ 事前予約方法

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

予約方法	受付時間	必要書類
①インターネット予約 (1) 市公式ホームページ トップページから「確定申告・ 住民税申告 関連情報」バ ナーをクリック (2) QRコード▶ 	24時間	市からの「市民税県民 税申告のご案内」（は がき）に記載された予 約番号・パスワード ※お持ちでない方も申 告予約は可能です。
②電話予約 予約専用ダイヤル 0299-77-7272	9:00～17:00 ※土日祝日 を除く	

※税務課の窓口へ来庁したり、税務課へ直接お電話いただいたりしても、予約を取ることはできません。

※予約受け付け開始日付近は電話が大変混雑します。つながりにくい場合は、時間をおいてからおかけ直してください。

▼ 予約時間枠（1枠30分程度を予定しています。）

午前の部	8:30～9:00	9:00～9:30	9:30～10:00	10:00～10:30	10:30～11:00	
午後の部	13:00～13:30	13:30～14:00	14:00～14:30	14:30～15:00	15:00～15:30	15:30～16:00

▼ 予約取消・再予約

予約された日のご都合が悪くなった場合は、事前予約方法から予約取消・再予約の手続きをしてください。

※予約した際の予約番号・パスワードが必要です。

▼ 注意事項

- ・1枠の予約で申告相談ができるのは1人分のみです。同一世帯の2人以上の申告を行う場合は、連続する時間帯を、人数分予約してください。
 (例) 夫婦それぞれが申告をする場合
 × 9:00～の枠を夫分・妻分で予約
 ○ 9:00～の枠を夫分で予約、9:30～の枠を妻分で予約
- ・予約した時間帯の10分前までに会場にお越しください。予約した時間に来場されない場合は、予約をキャンセルしたとみなします。
- ・他の申告者の進行状況により、予約した時間よりお待ちいただく場合があります。事業所得がある方・医療費控除を受ける方は、事前に収支内訳書や医療費控除の明細書等を作成の上、会場にお越しください。

▼ 市役所ではお受けできない申告

以下の申告がある方は、税務署で申告してください。必要書類等も税務署へご確認をお願いします。

- ・青色申告 ・暗号資産取引 ・個人間の土地、建物の譲渡申告 ・雑損控除
- ・初年度の住宅借入金特別控除 ・過年度の確定申告
- ・株式等の譲渡、上場株式等の配当所得（今年度から） ・消費税 ・先物取引 ・贈与税

確定申告などに関する問い合わせ

国税相談専用ダイヤル ☎ 0570-00-5901（自動音声がかかります）
 潮来税務署 ☎ 0299-66-6931（自動音声がかかります）



▲タックスアンサーはこちら

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



ひろ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。

05 電力・ガス・食料品等価格高騰 重点支援給付金（追加給付）

【問い合わせ】
社会福祉課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111
給付金臨時電話（直通）
☎ 0299-56-6100

■ 住民税均等割非課税世帯を支援する給付金です

▼ 支給対象世帯

令和5年12月1日時点で行方市に住民登録されている世帯で、世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税の世帯

▼ 支給手続き等

(1) 住民税非課税世帯（確認書送付世帯）

1月末から順次「確認書」を送付しています。

内容を確認し、同封の返信用封筒で返送してください。

(2) 住民税非課税世帯（確認書送付世帯を除く）

令和5年1月2日以降に他市区町村から転入した方がいる世帯や、住民税未申告者を含む世帯は、申請書と必要書類を併せて提出してください。（必要書類は申請書に記載されています）

※申請書は市公式ホームページからダウンロードできます。郵送をご希望の方は、お問い合わせください。

▼ 申請（返送）期限

3月29日（金）消印有効

※期限までに申請がない場合、本給付金の支給を辞退したものとみなします。

▼ 支給額

1世帯あたり7万円

※確認書・申請書受理日から1カ月程度を目安に、指定の口座に振り込みます。

▼ 注意事項

以下に該当する世帯は、支給対象外です。

- ・住民税均等割が課税されている者の扶養親族等のみで構成される世帯
- ・令和5年1月2日以降に入国または出生したことにより新設された世帯
- ・住民税均等割が課されないことについて、租税条約の適用を届け出ている世帯員がいる世帯

広告

**神栖・鹿島セントラル
法律事務所**

お気軽にご相談ください

☎0299-91-1171

弁護士 瀧 智英
弁護士 谷本 雅晃
(茨城県弁護士会所属)

鹿島セントラルビル新館5階

〒314-0144 茨城県神栖市大野原4丁目7番11号

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

06 ヘルプマーク・ヘルプカード

【問い合わせ】
社会福祉課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111

■ 援助や配慮が必要な方のためのマークです

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう作成したマークです。ストラップとして、衣服やバッグに身に着けることができ、一見して配慮が必要なことを伝えられるので、公共交通機関等における優先席の確保等、日常生活で幅広く役立つことが期待できます。ヘルプマークを身に着けた方を見かけた場合は、電車・バス内で席を譲る、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

必要とされている方には、対象者本人からの申し出により、1人につきヘルプマーク1個、ヘルプカード1枚を無料で配布しています。本人が窓口で受け取ることが困難な場合は、ご家族や支援者等による受け取りも可能です（郵送による配布は不可）ので、以下のとおり申請してください。

▼ 対象者

行方市に住民登録があり、障害者手帳等を所持している方、難病の方、妊娠初期の方など援助や配慮を必要としている方

▼ 申請方法

援助が必要になることが分かる書類（障害者手帳、指定難病特定医療費受給者証、母子手帳、その他傷病等が確認できる書類等）を持参し、社会福祉課へ申請



◀ヘルプマーク

・ストラップを利用してかばん等に着けて使用します。

▼ヘルプカード

・緊急連絡先や必要な支援内容等を記載することができます。



※個人情報に記載されていますので、取り扱いには注意してください。

07 医療費のお知らせ(医療費通知)

【問い合わせ】
国保年金課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111

■ 内容をよく確認しましょう

「医療費のお知らせ」（医療費通知）は、健康保険加入者の皆さんにご自分が受けた医療費がいくらになるのかを知っていただき、医療費についての関心と健康管理に対する理解を深めていただくために実施しているものです。

本市では、2月上旬に令和5年1～10月診療分を送付しています。手元に届いたら、病院等で受け取った領収書と照らし合わせ、内容をよく確認してください。相違または不明な点があれば、国保年金課までお問い合わせください。

また、確定申告（医療費控除）を行う場合、「医療費のお知らせ」が「医療費控除の明細書」として使用できますので、紛失しないようご注意ください。



08 第16回水郷美術展覧会

【問い合わせ】
生涯学習課（北浦庁舎）
☎ 0291-35-2111

■ 水郷地域の美術振興の向上を目的として開催します

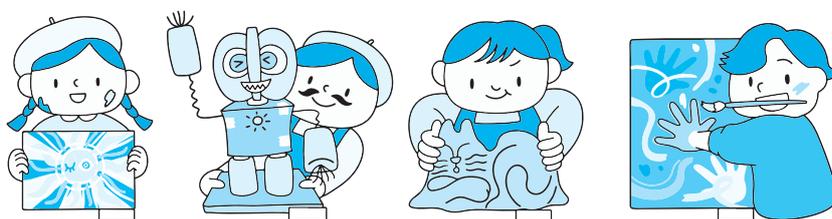
水郷美術展覧会は、水郷美術家協会を中心に、行方市・潮来市の美術振興の向上を目的として、絵画・書道・写真・陶芸の4部門の作品を展示しています。皆様のご来場をお待ちしています。

▼ 会期

2月7日（水）～2月11日（日）

▼ 会場

潮来市中央公民館 大ホール（潮来市日の出 3-11）



過去の放送番組の一部を
「なめテレ オンデマンド」で視聴できます！



なめがたエリアテレビが放送した番組の一部を、パソコンや、スマートフォン、タブレット、高機能TV等に無料で配信する動画配信サービス「なめテレオンデマンド」で視聴することができます。

なめテレオンデマンドは、見逃してしまった番組や、もう一度見たい過去に放送した番組を、いつでも好きな時間に視聴することができます。

※ QRコードもしくはURL (<http://namegata.tv/>) からアクセスしていただくか、「なめテレ オンデマンド」で検索してください。

※ただし、インターネットへの回線接続費および通信料は各自負担となります。

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。

掲載までの流れは右記の通りです。

詳しくは、政策秘書課までお問い合わせください。

☎ 0299-72-0811
FAX0299-72-2174

広告原稿提出（発行1カ月前）

↓
広告掲載内容審査

↓
広告掲載決定

↓
掲載発行

し らうお魚醤発売記念対談 市長×笠原将弘シェフ

なめがたブランド戦略会議では、霞ヶ浦産シラウオを原料にして「しろうお魚醤」を商品化しました。「しろうお魚醤」は、霞ヶ浦の周辺地域で伝統的に食べられていた「シラウオの塩辛」から着想を得て企画したもので、シラウオと食塩のみを使用し、身が溶けるまで待つという、伝統的な製法により熟成させた一品です。シラウオの素材としての可能性を凝縮しているのので、さまざまな料理に深い味わいを加えることができる調味料となっています。

このたび、この商品の発売を記念して、行方市長と料亭「贅否両論」の笠原将弘シェフとの記念対談を行いました。対談の様子は、なめがたエリアテレビまたはなめがたブランド戦略会議のホームページでご覧いただけます。また「しろうお魚醤」を使ったレシピを、笠原シェフに監修していただきました。ご家庭でお気軽に作ることができるレシピですので、ぜひお試しください！



▲（写真左から）ファシリテーターのフリーアナウンサー木村さおりさん、鈴木市長、笠原将弘シェフ



◀ 「しろうお魚醤」
（写真左）こはく
（写真右）すず
※行方市観光物産館こいこい、
ECサイト「なめがたさんちの
特選マルシェ」等で販売中

魚醤たまねぎドレッシングサラダ

材料

タマネギ 1/2
お好みの野菜
A（魚醤大さじ1、米酢大さじ2、
サラダ油80cc、こしょう少々、
砂糖小さじ2）

作り方

- ① タマネギはすりおろして水気を絞る。
- ② ①をAと混ぜ合わせる。
- ③ ②をお好みの野菜にかける。

魚醤風味 シラウオと野菜の炊き込み御飯

材料（約4人分）

シラウオ 80g
ニンジン 50g
ゴボウ 60g
しめじ 1/2
みつば 5本
米 2合
塩 少々
A（水360cc、魚醤大さじ1、酒
大さじ2）

作り方

- ① 米は研いで30分浸水させ、ザルに上げ水気を切る。
- ② シラウオは塩水で洗い、水気を切っておく。
- ③ ニンジンは3cm長の細切り、ゴボウはささがき、しめじは根元を切ってほぐす。
- ④ みつばは茎を小口切りにする。
- ⑤ 土鍋に米、A、③を入れて炊く。強火にかけ、沸いたら中火で5分、弱火で15分。
- ⑥ ⑤に②を散らし、5分蒸らす。
- ⑦ ④を散らして完成。

魚醤スープで野菜鍋

材料（約4人分）

大根 300g
長ネギ 1本
白菜葉 3枚
えのき 1パック
シイタケ 4枚
もめん豆腐 1丁
レモン 1個
A（水1リットル、魚醤大さじ4、
砂糖大さじ2.5、おろしにんにく
小さじ2、酒大さじ5）

作り方

- ① 大根はピーラーでリボン状にむく。長ネギはななめ薄切り、白菜の葉の部分はザク切り、茎の部分はそぎ切りにする。
- ② えのき、シイタケは根元を落とし、ほぐす。
- ③ もめん豆腐は8等分に切る。
- ④ 土鍋にAを合わせて火にかけ、①②③を煮て、お好みでレモンを絞る。



◀こちらのレシピはなめがたブランド戦略会議のホームページで公開中！



◀市長と笠原シェフの対談の様子はこちら

子ども会相互の親睦を深める 子ども会まつり in 白浜

12月3日（日）、茨城県立白浜少年自然の家にて、子ども会まつりが開催され、参加者や運営スタッフ合わせて439人が参加し、体験や交流を行いました。本イベントでは、市子ども会育成会役員や、保護者の方々、なめがたふれあいスポーツクラブ、文化協会かるたの会、かすみがうら市水族館、高校生会による運営協力のもと、ニュースポーツ、なめがた郷土かるた体験会、生き物との触れ合い、創作活動や焼き芋配布等が行われました。活動に参加した子どもたちは、貴重な体験と交流の機会を楽しみ、会場は大きな盛り上がりを見せました。



▲行方市更生保護女性会（玉造支部）の皆さん

シ クラメンの鉢植えを寄贈 行方市更生保護女性会

行方市更生保護女性会の皆さんが、支部ごとに玉造・麻生・北浦庁舎を訪れ、シクラメンの鉢植えを寄贈しました。行方市更生保護女性会は、母として女性としての立場から青少年の健全育成に取り組み、明るい社会づくりを目指す活動の一環として、シクラメンの配布を行っています。

高 度な専門性を持つ外部人材を活用 遠隔教育実証研究事業公開授業

12月7日（木）、北浦小学校にて、静岡大学大学院総合科学技術研究科准教授伊藤友孝先生との遠隔授業が、同時双方向型Web会議システムを活用して実施されました。高度な専門性を持つ大学の先生から直接指導や助言をいただくことで、プログラミングを活用した課題解決への意欲と探究心、思考力等を高めることができました。6年生の石橋優さんは「伊藤先生や友達にアドバイスをもらい、自分のプログラムをもっと良いものにできました。行方市の未来のために考えているプログラムを、次の時間に組み直すのが楽しみです」と語りました。



生 物多様性保全とSDGs 環境講演会

12月13日（水）、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、北浦中学校2年生を対象に、環境保全行方市民会議主催の環境講演会が開催されました。国立環境研究所生物多様性領域生態リスク評価・対策研究室室長の五箇公一さんが講師となり、持続可能な社会を目指す上での生物多様性保全の重要性等について、詳しく説明していただきました。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良い機会となりました。

農業施策に関する要望書を提出 行方市農業委員会

12月15日(金)、行方市農業委員会(高塚利英会長)は、「令和6年度行方市農業施策に関する要望書」を市長へ提出しました。地域農業を取り巻く環境は、肥料・飼料・農業資材等の価格高騰、農業者の高齢化や後継者不足、鳥獣害被害など、さまざまな課題を抱えています。本要望書は、農業委員会活動を通じて得た知見や農業者の「現場の声」を幅広くくみ上げ、農業に取り組める環境づくりが構築され、本市の農業が発展するよう、要望したものです。



▲(写真右) 行方市農業委員会高塚利英会長



▲(写真中央) 元ラグビー日本代表 大野均さん

体を動かす楽しさを体感 SOMPO ボールゲームフェスタ 2023in 行方

12月16日(土)、北浦運動場にて、元ラグビー日本代表の大野均さんをはじめとした著名なアスリートらが、子どもたちに体を動かす楽しさやボールゲームの基本的な技術などを指導しました。ボールを使った遊びを通して運動の基礎を作るプログラム「あそびバ!」には37組の親子が参加し、笑顔あふれる時間を過ごしました。さまざまなボールゲームを体験するプログラム「キッズチャレンジ」には58人の子ども達が参加し、体を思い切り動かして、各競技を楽しみました。

鹿行地域では初 手話言語の普及に関する条例を制定

市は、「手話は言語である」との認識に基づき、12月19日(火)、「行方市手話言語の普及に関する条例」を制定しました。この条例により、手話への理解の促進および手話の普及を図り、手話を必要とする人が手話を使いやすい環境を整備するために必要な施策を推進します。また、手話とろう者について理解を深め、ろう者と聞こえる人たちが互いに尊重し合い、支え合いながら生きていける地域社会の実現を目指します。



▲表敬訪問

国際大会で多数入賞 国際空手道研究会連盟 拳友会 北浦支部

11月5日(日)、横浜武道館で開催された世界空手道連盟士道館国際大会に市内の小・中学生が出場し、以下の9人が入賞しました。

フルコンタクト空手 小学生 男子	フルコンタクト空手 小学生 女子
小学1年の部	小学2年の部
【優勝】飯島 岳 (玉造小)	【準優勝】立花 蘭 (玉造小)
【第3位】高野 碧葉 (玉造小)	小学4年の部
【第3位】平間 大輝 (北浦小)	【準優勝】飯島 希依 (玉造小)
小学4年の部	フルコンタクト空手 中学生 女子
【準優勝】立花 善 (玉造小)	無差別級
【ベスト8】鈴木 豪 (玉造小)	【優勝】村上 愛季 (北浦中)
小学5年の部	
【第3位】狩谷 裕飛 (玉造小)	

地域社会へ恩返し 麻生高校生 清掃ボランティア活動

12月26日(火)、麻生高校の生徒や教員合わせて約230人が、清掃ボランティアを実施しました。この活動は、ボランティア精神を養うとともに、学校内外の美化活動への貢献、普段お世話になっている地域社会への恩返しなどを目的とし、恒例行事として毎年実施されています。清掃範囲は、麻生高校敷地内のみならず、麻生高校から行方警察署、麻生公民館、麻生商店街までの道路沿いと広範囲にわたり、可燃ごみ20袋、不燃ごみ3袋分のごみが収集されました。



農業活性化の一助として 地域おこし協力隊 佐藤晶さんが着任

11月1日付けで、行方市の新たな地域おこし協力隊として、佐藤晶さんが着任しました。佐藤さんは市の農業活性化の一助として新規就農を目指し、市内農業経営者のもとで農作業に従事するほか、市農産物のPR活動、朝市やマルシェ等の企画提案に向けた活動などをしていく予定です。

※地域おこし協力隊…都市地域から住民票を移動して、地域での協力活動を行いながら、その地域への定住・定着を図る制度。市では平成30年から現在までに4人の隊員を任用。

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



まちの
広報紙

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



行方市のコンテンツは
こちら▶



iPhone



地域防災への気持ち新たに 令和6年行方市消防出初式

1月6日（土）、麻生運動場体育館にて、行方市消防出初式が行われ、市内の消防団員や消防署員など約270人が参加しました。式典では、市長式辞と団長訓辞を受け、参加者一人一人が地域の防火・防災への気持ちを新たにしました。併せて、表彰（県知事表彰：永年勤続功労章30年以上：2人、20年以上：43人、県消防協会長表彰：永年勤続功労章30年以上：1人、功労章15年以上：30人、家族消防団員表彰：1組）などが行われました。



▲式典終了後に天王崎公園にて消防車両27台が一齐放水

私たちの大切な行方を守る 消防団員募集中

人と街を守るチームとして、あなたも消防団の一員になりませんか。入団のお問い合わせは地元消防団または消防団事務局（総務課防災交通グループ ☎ 0299-72-0811）までご連絡ください。

令和5年第15回なめがた狂歌年間特別賞受賞者発表

今回は第1期・第2期合わせて延べ1,019人1,581首の応募がありました。75の方が入選され、そのうち31人と3校が特別賞を受賞しました。おめでとうございます。入選作品は市公式ホームページからご覧いただけます。

賞	受賞者（校）名
茨城県知事賞	田曾 真由美（千葉県八千代市）
行方市長賞	松本 玉江（行方市）
行方市議会議長賞	柏 茉紘（玉造小学校）
行方市教育委員会教育長賞	千 夏（神奈川県秦野市）
選者賞	二宮 正博（福岡県筑紫野市）
	大本 茉弥（大阪桐蔭高等学校）
	片山 泰輝（日本体育大学）
秀逸	古賀 由美子（佐賀県唐津市）
	穂苅 敏（北海道札幌市）
	服部 青甫（かすみがうら市）
	沖 暁洋（日本体育大学）
	品川 稜空（日本体育大学）
	塚本 陽代莉（鹿島高等学校）
	野邊 麻尋（水海道第二高等学校）
	貝塚 優輝（玉造中学校）
	岡田 優龍（波野小学校）
	宮川 穰（麻生小学校）
	茂木 莉愛（麻生小学校）
	山口 颯太（麻生小学校）
	出沼 希子（麻生小学校）
永作 悠太（麻生小学校）	

賞	受賞者（校）名
奨励賞	米良 紀子（和歌山県新宮市）
	沼倉 未磨（日本体育大学）
	鈴木 智矢（麻生高等学校）
	言えぬ恋（鹿島高等学校）
	飯島 大翔（玉造中学校）
	曾根 明李（潮来第一中学校）
	永作 啓太（麻生小学校）
	櫻井 結（麻生小学校）
	高柳 彩乃（北浦小学校）
学校賞	栗又 幸音（玉造小学校）
	麻生小学校
	北浦小学校
	玉造中学校

（順不同・敬称略。受賞者の希望により狂歌名での表記あり）



入選作品一覧▶

帰省メシを——食べた記憶・作る思い

「行方帰省メシ」新エピソード公開

帰省したときに食べるごはん「帰省メシ」にまつわるエピソードを集めた企画「行方帰省メシ」。これまで、学生編・社会人編と連載してきましたが、今回は特別編として、「帰省メシ」を食べる側・作る側、どちらも経験された方を取材し、お話をうかがいました。取材会場として使用させていただいたのは、つくば国際会議場内のRistorante TSUMU（リストランテ ツム）。当日は、市の食材をふんだんに取り入れた料理をご提供いただきました。取材の様子は、なめがたエリアテレビ（なめテレ）で放送予定です。



◀ なめがた大使・著述家の小林光恵さん



▶ 小林先生の幼なじみ・小池公子さん



▲ 取材当日のメニューを一部ご紹介！

- ①霞ヶ浦シラウオと鯉のカルパッチョ ②霞ヶ浦産ナマズのフリット ③行方市産サツマイモのアイス ④ナスのチョコ包み行方市産のレンコン添え
- ※通常メニューとは異なります



▲ 「行方帰省メシ」（市公式ホームページ）

<https://www.city.namegata.ibaraki.jp/page/dir009654.html>



行方市シティプロモーション活動の一環として、なめがた大使の著述家・小林光恵先生が企画・監修し、市公式ホームページで公開しています。船が港に戻り休息を取りながら燃料を補給するように、さまざまな人が食材豊かな行方市に帰省して英気を養い、ふたたび学業や仕事などの地へと戻っていく。そのおひとりおひとりの「帰省メシ」に込められた、さまざまな思いをお伝えしています。皆さんの「行方帰省メシ」に関するエピソードも、随時募集中です！



「茨城の豊かさを料理で表現する」をコンセプトとした、つくば市出身の大井健司シェフが手がけるイタリアンレストラン。大井シェフには行方市シティプロモーションタスクフォースのサポートメンバーとして、「食」によるシティプロモーション活動を推進していただいています。レストランで提供される料理にも、行方市産の食材が数多く使用されています。

- ▼ Ristorante TSUMU（リストランテ ツム）
（住所）〒305-0032 つくば市竹園 2-20-3 つくば国際会議場 1 階
（ホームページ）<https://ristorante-tsumu.com/>



- ▼ 大井シェフが参加した行方市シティプロモーション「食」イベント
「風と土と美味しい飯（食クエスト）」<https://youtu.be/BI5S-aWZTDc>
「風と土と美味しい飯（外伝）」<https://youtu.be/uMzTeyww1Jk>

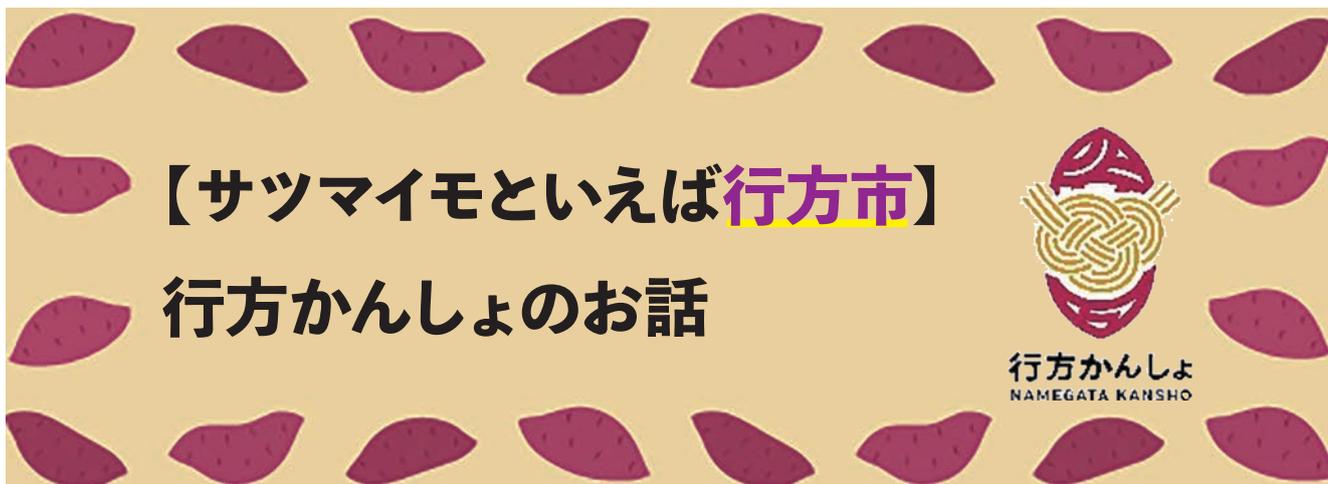


◀ 食クエスト



▶ 外伝





■日本最大級のサツマイモの祭典！さつまいも博 2024 に出展します

サツマイモを中心に、作り手と売り手と買い手が一堂に会するサツマイモの一大博覧会「さつまいも博」。なめがたブランド戦略会議（事務局：経済部ブランド戦略課）が中心となり、サツマイモのコンビニエンスストアをコンセプトとした「さつマート NAMEGATA」を出店します。焼き芋や干し芋はもちろん、さつまいもホットスナックやさつ恋アパレルグッズなど、行方のサツマイモを多くの方に楽しんでいただける品をご用意しています。これを機に、さらに行方市および行方かんしょの認知度を上げ、地域の活性化につなげていきます。皆様のご来場をお待ちしています！

会期：2月20日（火）～25日（日）

会場：さいたまスーパーアリーナ けやきひろば



■料理研究家 藤井恵さん考案のサツマイモレシピを紹介します

○揚げずに作れるツヤツヤ大学いも

フライパン1つで手軽に作れる至福の一品です。

材料（作りやすい分量）

- サツマイモ（紅はるか）…………… 2本（約500g）
- サラダ油 …………… 大さじ5
- 砂糖 …………… 大さじ5
- しょうゆ …………… 小さじ1
- 黒いりごま …………… 少々

作り方

- ① サツマイモはよく洗い、小さめの一口大の乱切りにする。水に15分さらして水気を拭く。
- ② フライパンに①、サラダ油、砂糖、しょうゆを入れる。
- ③ ふたをして、弱めの中火にかける。油がふつふつとしてきたら、ふたをはずしてサツマイモを返し、ふたについた水分を拭く。再びふたをして5～6分蒸し揚げにする。
- ④ ③の工程をさらに2～3回繰り返し、サツマイモに火を通す。砂糖があめ状になり、サツマイモがこんがり色づいたら、火を止める。
- ⑤ サツマイモにあめをからめながら取り出し、器に盛る。フライパンの油を捨て、残ったあめをサツマイモにかけて、黒ごまをふる。



市内のサツマイモに関する情報をお待ちしています。出荷先を探している生産者の方や、おいしいサツマイモスイーツのお店など、どんな情報でも歓迎です。

【この記事（サツマイモ）に関するお問い合わせ先】

ブランド戦略課 ☎ 0291-35-3114（直通）



サツマイモ LOVE の皆さんはこちら▲



図書館

行方市立図書館

☎0299-55-1495



おすすめ新着本



ひとり旅日和 5 幸来る！
(秋川 滝美)

今後は計画的に旅をしようと心に誓った日和。9カ月我慢したのちに選んだ行き先は新潟・能登「のとじま水族館」！春日山神社、海釣り、旅を大満喫する。ある日、想いを寄せる蓮斗が九州に転勤するという話を聞いて…。



観覧車
(赤川 次郎)



関東のおいしい道の駅
&SA・PA 2023
(JTBパブリッシング)



大好評おやつ
BEST500
(ワン・パブリッシング)



キオクがない！
(いとう みく作)
(平沢 下戸画)



大ピンちずかん2
(鈴木 のりたけ)



ふゆのあとには
はるがきます
(石井 睦美文)
(あべ 弘士絵)

人気アーティストのCDあります

- ・ i DO ME S3 (Snow Man)
- ・ COCONUT (NiziU)
- ・ MISIA THE GREAT HOPE BEST (MISIA)
- ・ Mr.5(King & Prince)
- ・ 湘南乃風～ 20th Anniversary BEST (湘南乃風)
- ・ ANTENNA (Mrs.GREEN APPLE)
- ・ ブギのリズムと昭和モダンに魅せられて (笠置シズ子他)
- ・ 東京ディズニーリゾート 40 周年 “ドリームゴーラウンド” ミュージック・アルバム (石井竜也他)

イベント情報

おいで絵本の楽しい時間

- ▶日時 2月14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。

February 2月 図書館カレンダー

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

行方市のうた

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



(1番)

はくく さとやま
われを育む 里山は
だいち めぐみ み
大地の恵に 満ちあふる
あさひ かわ かがや
朝日 湖に輝き
ゆうひ やま は
夕日 山の端そめる
ああ ふるさと わが希望

(2番)

まつ こころ
祭りばやしに 心おどり
ふとぎ さと
風土記の里に 童の声はずむ
やっ た かがや いなほ
谷津田 風にそよぎ 稲穂
くがね かがや
黄金に輝く ああ ふるさと
ああ わが 安らぎ

(3番)

いにしえ う
古のなごり 受けつぎし
おおぞら こ
大空 はばたく 子どもらの
ゆめ はくく まなびや ひら こころ
夢を 育む 学舎は 拡く心の
いしづえ
礎ぞ ああ ふるさと
ああ わが未来 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

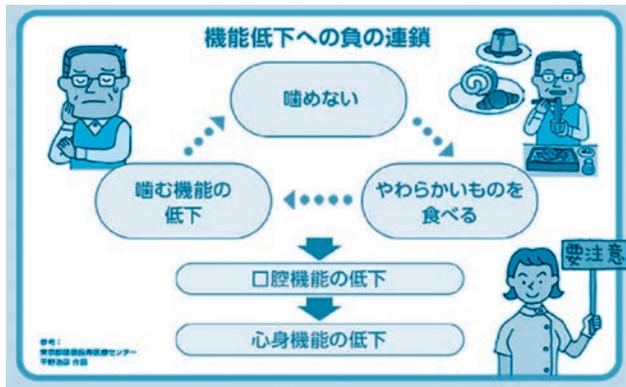
いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療、保険、介護および福祉など、さまざまな面から総合的に支援します。

「口腔機能の低下(オーラルフレイル)」は全身の衰えにつながります!

歯や口の機能が衰えた状態を「オーラルフレイル」と言います。口の中の健康状態の低下を放置してしまうと、全身の衰えにつながりますので、注意が必要です。

●口腔機能低下が進むと・・・

お口の機能が衰えると、柔らかい物ばかりを食べるようになり、やがて食事が楽しめなくなり、食欲低下から低栄養となり、全身の機能が低下して誤嚥性肺炎や要介護状態を招く恐れがあります(下図)。まずは、ちょっとした変化や不調に早めに気づき、それを放置せず、早め早めの対策をすることが大切です。



★口の健康状態をチェックしてみよう!!

- むせる・食べこぼす
- 食欲がない、少ししか食べない
- 柔らかい物ばかり食べる
- 活舌が悪い・舌が回らない
- お口が渇く・ニオイが気になる
- 自分の歯が少ない・あごの力が弱い
- 虫歯や歯周病、または入れ歯の不具合に悩んでいる

●毎日の生活でオーラルフレイル予防を!!

対策1 歯と歯ぐきをケアする

歯磨きなどの口腔清掃は、虫歯や歯周病を防ぐセルフケアの基本です。歯ブラシだけでなく、歯間専用グッズを利用して、きれいに取り除きましょう。入れ歯の手入れも忘れずに!

対策2 バランスのとれた食事と、1日1品かみごたえのある食品を取り入れよう

かみごたえのある食品を食べることは、より多くの食品をバランスよくとることにつながり、低栄養対策にもつながります。

対策3 口や舌を使う

「かむ力」「飲み込む力」に欠かせない筋肉を強化して、しっかりかんで、よくしゃべりましょう。

対策4 かかりつけ歯科医をもつ

かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯医者さんに口の状態をチェックしてもらいましょう。

健康的に生活するためには、「積極的に社会参加」「運動習慣を持つ」「しっかりかんで、よく食べる」「口腔ケア」を実践することがとても大切です。何歳になっても元気で過ごせるよう、フレイル予防・改善に取り組んでいきましょう。



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。

◆ ベビーマッサージ教室参加者募集 ◆

下記の日程で「ベビーマッサージ教室」の参加者を募集します。マッサージを通して、赤ちゃんからのメッセージを受け止め、親子の絆を深めましょう。

【日 時】 2月21日(水) 10:00～11:30

※ 30分間ベビーマッサージを行い、終了後はママ同士の交流および育児相談の時間となります。

【場 所】 行方市保健センター

【対 象】 1カ月～10カ月児の親子

【定 員】 7組

【持ち物】 ベビーオイル・バスタオル(普段使っているもの)・ハンドタオル2～3枚・飲み物

【講 師】 インストラクター 松田佳織先生

【申込期間】 2月1日(木)～16日(金)

【申込先】 子育て世代包括支援センターどれみ

子育て広場カレンダー

【午前】 9:30～11:30

【午後】 13:00～15:00

2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
2	金	◆				
5	月		○			
8	木	○	○	*		
9	金			★	○	
13	火	▲★			○	
14	水	○			♪	
15	木			◆	★	
16	金	○				
18	日			○		
19	月			▲		
20	火	♪			◆	
21	水	○				
22	木			○	○	
26	月			♪		
28	水	○		♥		
29	木				▲	○

★…絵本の読み聞かせ(10:30～)

▲…幼稚園教諭による子育て相談 *…作業療法士によるミニ講話

◆…保健師による子育て相談 ♥…ほっと!サロン(10:00～)

♪…ミュージックケア(【午前】10:30～【午後】14:00～)

「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いたします。

◆ 子育て広場内ミニ講話を開催しました ◆

12月7日(木)、北浦子育て広場内でミニ講話を開催しました。「子どもの心の発達について」をテーマに、包括連携協定を締結しているアール医療専門職大学の坂本晴美准教授に講演いただいた後、個別相談で参加者の方へのアドバイスをいただきました。参加者の方からは「子どもとの関わり方の参考になった」「今後の子育てをするうえで大切なことを学べた」などの感想をいただきました。



◆ 離乳食セットを贈呈いただきました ◆

12月7日(木)、7カ月児健康相談時に東急不動産の地域貢献事業により、環境キャラクターの着ぐるみ「みらいちゃん」から手渡しで離乳食セットを贈呈いただきました。次月以降は市職員から離乳食セットをお渡しします。

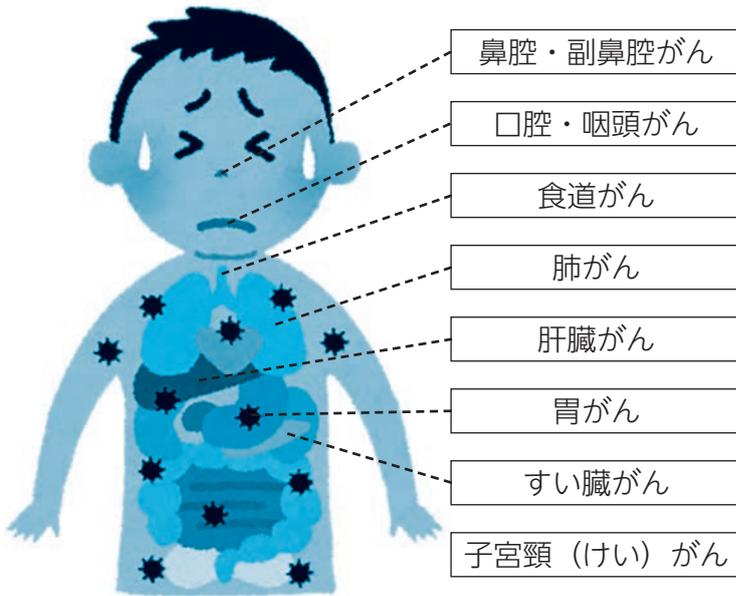




今日から禁煙、始めてみませんか？

① 喫煙と健康被害

◎ がんのリスク



その他にも…



Q 煙の出ない、電子タバコであれば問題ない？

A 電子タバコは紙巻きタバコより有害物質が少ないとされているものもありますが、それにより病気や死亡リスクが少なくなることは明らかになっていません。



② 受動喫煙

喫煙者が吸うタバコから出ている煙や、喫煙者が吐き出す煙を吸うことを「受動喫煙」と言います。

「受動喫煙」によって、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群のリスクが高まります。受動喫煙は子どもの呼吸疾患、中耳炎の原因になるともいわれています。

大切な家族の健康と命を守るため、ご家庭内にタバコのない環境を整えましょう。

③ 禁煙を成功させるコツ

- (1) 「いつから禁煙を始めるか」を決める。
- (2) なぜ禁煙するのか、はっきりさせる。
- (3) 人に禁煙を宣言して応援してもらう。
- (4) 自分のタバコを吸うくせを知る。
- (5) ニコチン離脱症状について事前に学習する。
- (6) タバコを吸いたくなったらどうするかを決める。
- (7) 禁煙補助薬を使う。
- (8) 禁煙外来を受診する。
- (9) 禁煙することを絶対にあきらめない。

公民館情報

麻生公民館ギャラリー展示予定のお知らせ

▼ つるし飾り展示

2月21日(水)～3月8日(金)

つるし飾り同好会の皆さんによる手作りのつるし飾りです。熟練の手による見事な作品です。

▼ 公民館講座受講生の水彩画展示

3月9日(土)～3月21日(木)

玉造公民館で開催された公民館講座「ふるさとスケッチ」。秋の市内をめぐって、スケッチしました。皆さんの身近な風景が描かれているかもしれません。



【臨時休館のお知らせ】

第6回茨城100kウルトラマラソンin鹿行の開催に伴い、3月10日(日)、北浦公民館は臨時休館します。ご理解ご協力をお願いします。
※麻生公民館・玉造公民館は通常どおり開館します。

【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

行方歴史探検 2023 11

行方市指定無形民俗文化財

麻生八坂神社 麻生^{ぎ おん}祇園馬出し祭り

^{すさのおのみこと} 須佐之男命と^{やまたのおろち}八岐大蛇～

所在地：行方市麻生 420



麻生八坂神社は麻生藩新庄氏の^{そうちんじゆ}総鎮守で、約400年の歴史があります。廃藩後は、古宿、新田の両地区が中心となって、「麻生祇園馬出し祭」が行われるようになりました。初日の宵祇園では、祭神の須佐之男命を奉じた^{みこし}神輿を先頭に、稚児や神職が行列をなして地区内を練り歩きます。また、霞ヶ浦に神輿を担ぎ入れる「お^{はまろ}浜降り」も行われます。2日目の本祇園では、境内で喚声をあげて揉み合う神輿と八岐大蛇に見立てた五色の布で美しく飾られた馬が、寄っては追われる勇壮な戦いの模様が奉納されます。祭礼は、毎年旧暦の6月14、15日の両日に行われていましたが、近年は毎年7月の最終土曜日と日曜日に開催されています。八坂神社の案内板にあるQRコードから説明動画を視聴することができますので、ぜひご利用ください。

※麻生町史民俗編(2001麻生町史編さん委員会)、麻生町史料編「麻生日記書抜1」(1999麻生町史編さん委員会)、麻生の文化3、9、47号(麻生町郷土文化研究会)、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！

発泡ポリスチレン製容器に MCT オイルやえごま油等を加えないで！！

【事例】

即席カップ麺に湯と MCT オイル(中鎖脂肪酸油)をほぼ同時に入れて食べようとしたところ、容器の底が抜け、足に湯がかかった。熱いと思ったがやけどはしなかった。MCT オイルは身体に良いオイルと言われプレゼントされたもので、コーヒーやスープに混ぜてお召し上がりくださいと書いてあったので、入れても大丈夫だと思った。

【解説】

発泡ポリスチレン製容器とは、ポリスチレンを発泡させて作られた容器で、軽くて丈夫で、クッション性があります。また、熱を伝えにくく、食品の保存性に優れており、即席カップ麺や総菜等の食品に多く使用されている容器です。発泡ポリスチレン製容器に、MCT オイル等の食用油を加えたところ、容器が破損して湯が流出したという相談が寄せられています。

以下のポイントをおさえておきましょう。

- ① 容器の変質・破損を招くため、添付以外の食用油等は加えないようにしましょう。容器から漏れ出た湯でやけどをするおそれもあります。
- ② 添付以外の食用油等を加えたい場合は、即席カップ麺の中身を発泡ポリスチレン製容器以外の容器に移してから、加えるようにしましょう。

何か分からないことがあったり、トラブルにあった場合は、一人で悩まず、行方市消費生活センターに相談してください。

— 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



行政手続き オンライン申請のご案内

オンライン申請（ぴったりサービス）は、国が運営するマイナポータルから、パソコンやスマートフォンなどを利用して、さまざまな申請や届け出を検索し、その詳細を確認したり、マイナンバーカードを使って申請書のオンライン入力、電子申請を行ったりすることができます。

【必要なもの】

- ・申請者本人のマイナンバーカード（電子証明書付き）
 - ・「スマートフォン」または「パソコン+カードリーダー」
- ※スマートフォンやカードリーダーは、マイナンバーカードの読み取りに対応した機種をご用意ください。

【こんなところが便利です】

- ・24時間365日、時間や場所を問わず申請が可能です。
- ・申請する際に市役所に行く手間やコスト、窓口での待ち時間が発生しません。

【オンライン申請可能な手続き】

サービス・制度名	手 続 き 名	担 当 課
児童手当	児童手当等の受給資格及び児童手当の額についての認定請求	こども福祉課 ☎ 0299-55-0111
	児童手当等の額の改定の請求及び届出	
	氏名変更／住所変更等の届出	
	受給事由消滅の届出	
	未支払の児童手当等の請求	
	児童手当等に係る寄附の申出	
	児童手当等に係る寄附変更等の申出	
	受給資格者の申出による学校給食費等の徴収等の申出	
	受給資格者の申出による学校給食費等の徴収等の変更等の申出	
児童手当等の現況届		
児童扶養手当	児童扶養手当の現況届	
保育	支給認定の申請	健康増進課 ☎ 0291-34-6200
	保育施設等の利用申込	
	保育施設等の利用に係る現況届	
母子保健	妊娠の届出	
介護保険	要介護・要支援認定の申請	介護福祉課 ☎ 0299-55-0111
	要介護・要支援更新認定の申請	
	要介護・要支援状態区分変更認定の申請	
	居宅（介護予防）サービス計画作成（変更）依頼の届出	
	居宅介護（介護予防）福祉用具購入費の支給申請	
	居宅介護（介護予防）住宅改修費の支給申請（住宅改修前）	
	高額介護（予防）サービス費の支給申請	
	介護保険負担割合証の再交付申請	
	介護保険負担限度額認定申請	
	被保険者証の再交付申請	
	住所移転後の要介護・要支援認定申請	

こちらのQRコードから



第39回

気候変動対策と脱炭素・ネットゼロ

行方市SDGs推進アドバイザー・茨城大学教授 野田 真里

1. 温室効果ガス削減と脱炭素

先月号でご案内の通り、気候変動対策のためには温室効果ガスの排出削減が必須です。中でも二酸化炭素は温室効果ガスの排出量の多くを占めるので、その対策が必須です（他に、メタン、一酸化二窒素、フロン等）。

COP28でも「2050年までに世界のネットゼロを可能とするために、全ての化石燃料からの脱却を図る」（UAEコンセンサス）とされました。二酸化炭素を排出する化石燃料（石油、石炭等）からの脱却、つまり、脱炭素への取り組みが重要となります。

2. ゼロエミッションー二酸化炭素の排出ゼロを目指す

では、脱炭素社会にどのような取り組みをいけばよいのでしょうか。国連大学（UNU）は、「ゼロエミッション」、つまり「人為

的活動から発生する排出を限りなくゼロにすることを目指す」構想を1994年に提唱しました。二酸化炭素も人為的な活動から発生するものですので、このゼロエミッションに含まれます。

二酸化炭素の排出の大半はエネルギー起源なので、化石燃料に依存しないようにすることが重要です。ゼロエミッションでは「自然界に存在する持続可能な生態系に倣い、異業種にまたがって無駄なく資源が循環される産業クラスターを基礎とする、環境と調和した持続的な社会経済システムの構築」（UNU）を目指します。

3. ネットゼロ（カーボンニュートラル）ー二酸化炭素の排出を「正味ゼロ」にする

「ネットゼロ」(net zero)とは、二酸化炭素の排出抑制と吸収で、排出の実質上「正味ゼロ」に

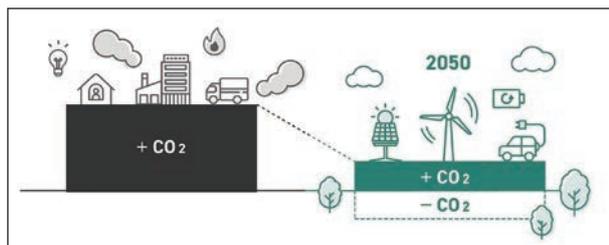
する点が特徴といえます。「カーボンニュートラル」も考え方の基本は同じです（図）。二酸化炭素の再生可能エネルギーや電気自動車（EV）への転換を通じた削減と、植林等による吸収を通じて、「カーボンオフセット」つまり炭素(carbon)を相殺(Offset)する取り組みがなされています。

2018年、ネットゼロを目指すうえで重要な『1.5℃の地球温暖化』特別報告書が、国連気候変動枠組み条約(UNFCCC)の要請に基づいて、「気候変動に関する政府間パネル」(IPCC、1998年設立)により作成されました。IPCCは気候変動対策に対して、科学的な知見や政策的根拠を提供する機関です。以前のおさらいですが、UNFCCCパリ協定では地球の気温上昇を産業化以前と比して1.5℃〜2.0℃に抑えるとしています。

その概要ですが、私たちの生活に及ぼす影響として、「健康、生計、食料安全保障、水供給、人間の安全保障、及び経済成長に対する気候関連のリスクは、1.5℃

5℃の地球温暖化において増加し、2℃においてはさらに増加する」とされています。そして、地球温暖化を1.5℃に抑えるために、「世界全体の人為的なCO2の正味排出量が、2030年までに、2010年水準から約45%減少し、2050年前後に正味ゼロに達すると予測される」とされています（「1.5℃特別報告書」SPM、環境省2018参照）。これにより、日本をはじめ世界は、2050年ネットゼロに向けた取り組みを加速化しています。

図 カーボンニュートラル（ネットゼロ）の考え方



出典：環境省 (n.d.)

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



2024 シーズン開幕！ホームゲーム初戦は3月2日！

いよいよ2024シーズンが開幕します。アントラーズのホーム開幕カードは、3月2日（土）のセレッソ大阪戦です。ポポヴィッチ新監督のもと、タイトル奪還へ向け、戦力を充実させました。

今シーズンから、全国の小学生以下のお子さんを、一部席種において全試合無料でご招待*します。アントラーズでは今後も安全・安心な試合運営に努めるとともに、未来を担う子どもたちにより多くの試合観戦をお楽しみいただけるよう、さまざまな施策の実施や、観戦環境の向上に取り組んでまいります。今シーズンもカシマスタジアムへ足を運び、熱い声援を送りましょう！

*一部の大会は対象外となります。詳細は、鹿島アントラーズのホームページにてお知らせします。



© KASHIMA ANTLERS



© 1992 K.A.F.C



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

今月のホームゲーム

【J1リーグ】

◇ 3月2日（土）15:00
第1節 セレッソ大阪

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
人権相談	2月6日（火）	10:00～12:00 13:00～15:00	麻生公民館	総合窓口課 ☎ 0299-55-0111
	2月7日（水）		北浦公民館	
	2月8日（木）		玉造公民館	
法律相談★	2月5日（月）	10:00～12:00	地域包括支援センター	社会福祉協議会 ☎ 0299-36-2020
	3月4日（月）			
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
ひきこもり相談	月～金（閉庁日を除く）	9:00～12:00 13:00～16:00	社会福祉課 （玉造庁舎）	社会福祉課 ☎ 0299-55-0111
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



行方市のSDGsを毎月紹介!

持続可能な市を目指し、できることから始めよう

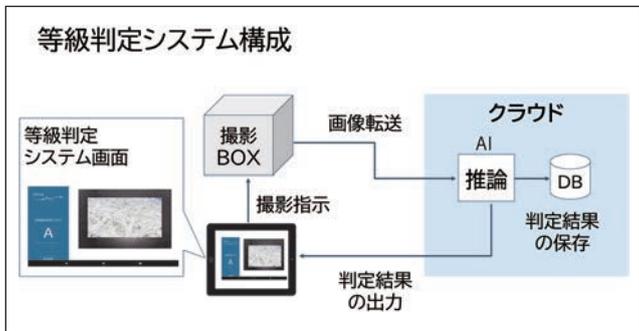


SDGsには、持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用することおよび持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化することが目標の一つとして掲げられています。

市では、水産業が持続可能な産業であり続けるために、令和3年度から「霞ヶ浦シラウオ×AI」プロジェクトを始動しています。

主な取り組みは株式会社 ima の支援のもと実施している、AIを活用したシラウオの高付加価値化です。従来のシラウオ漁は、安い魚価に対して漁獲量を増やすことで、漁師は収入を上げてきましたが、近年は漁獲量の減少や、価格低迷の常態化等により、大変厳しい状況に置かれていました。限りある水産資源を持続可能とし、価値ある魚が適正な価格で取り引きされるよう、シラウオの画像データと漁師の目利きに基づいて等級をAIが学習し、鮮度評価を行うことで、これまでは明確な基準がなかった価格設定において、適切な値付けが等級に応じてできるようになりました。AI判定されたシラウオは、ミシュラン店など高級飲食店にも採用され、販売単価はこれまでの5倍以上になっています。

市では、この「AI」技術を活用した事業モデルを確立し、将来的には農産物のブランディングにも活用できるのではないかと、今後の展開にも期待しています。



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。

◆編集後記◆
2月といえば節分。2年ほど前に鬼に扮し、甥っ子の家に遊びにいきました。その時はとても怖がっていた甥っ子に、今では「鬼が来ても平気だよ」と言われてしまいました。子どもの成長は早いんだなあと実感した瞬間でした。(大)

今月号の特集で紹介したセミナーでは、行方市で勤務する4人の方が仕事の魅力や住環境の良さについて熱く語ってくれました。実際に働いて生活している方の生の声を直接聞くことは、Uターンや移住を考えている方々にとっても大いに参考になったことでしょう。(丹)

かわいい笑顔あつまれ!

お姉ちゃんになりました!

あべ	ももこ	ちゃん	3歳
阿部	桃子	ちゃん	3歳
あべ	ひなこ	ちゃん	0歳
阿部	陽向子	ちゃん	0歳

「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）、市内セブンイレブン全9店舗に配置しています。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	32,050人 (-67)
男	16,214人 (-47)
女	15,836人 (-20)
世帯数	13,108世帯 (-35)

令和6年1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)
----------------	---------------	---------------