

な め が た
市報 行方

Namegata City Public Relations

3

March 2024

No.223

- 特 集 子育てするならなめがた 行方市の学校給食 (p.2 ~)
お知らせワイド版 令和 6 年度総合健診 (p.6 ~)
まちの話題 ふるさと応援ティアップ事業 (p.16 ~)

大好きな給食！いただきます！

地元の食材をふんだんに使用した給食に、児童たちも満足そうな表情を浮かべていました。

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。

おいしい給食いつもありがとうございます！



給食、ココがすごい！

市では、1日約2300食を2つの施設で調理しています。

特色のある給食として、地域食材を豊富に使用した献立「なめがたの日給食」を提供しています。毎月19日は食育の日で、その前後のごはんの日を「なめがたの日給食」としています。

全国有数の生産量を誇るサツマイモを使った「大学芋」や「天ぷら」など、本市の豊かな農産物の料理をはじめとして「鯉の揚げ煮」、「川エビの佃煮」など、霞ヶ浦・北浦の名産品も登場します。

給食の時間は「食育」の時間で、知育・徳育・体育の基礎です。そのため、栄養価はもとより、バラエティーに富んだ給食は、子どもたちの健やかな成長の土台となります。給食は「楽しく味わって学べる勉強時間」であってほしい。給食センターではそう願っています。

特集 子育てするなら なめがた

地元の恵みいっぱい！ なめがたの日給食（令和6年1月分）

春雨サラダ

行方市で有機栽培されたニンジン
は、色が濃く、味わい深いのが特長。
給食に彩りを添えてくれます。

にらまんじゅう

給食センターの大きなオーブンで
焼き上げています。国産の食材を
多く使用した製品を選んでいきます。



牛乳

県内の豊かな自然
の中で育った乳牛
から搾った新鮮な
牛乳です。

ごはん

月・水・金曜日は、ごはんの日。
行方市産コシヒカリを100%使用。
甘みと粘りが強く、米の香りとうま
みを感じることができる品種です。

行方野菜の中華丼

白菜、チンゲンサイ、シメジ、ニ
ンジンなどの地元野菜をふんだん
に使用！豚肉は茨城県産を使用し、
栄養満点の中華丼です。



行方市の給食費

現在の1カ月あたりの給食費お
よび給食費のみで作った1食あた
りの金額は表のとおりです。この
金額で栄養バランスに優れたおい
しい給食を提供するためには、食
材以外（負担いただいた給食費は、
全て食材料費に充てられます）の
経費を、市の予算や「ふるさと応
援寄附金」などでまかなわなけれ
ばなりません。

令和5年度の予算で計算してみ
ると、全ての経費（※）を含めた
1食あたりの給食は約744円です。
市では地場産物や国産食材の
ほか、旬の食材を積極的に使用す
るなど、毎日飽きのこない献立を
考え、提供しています。

表

1カ月あたりの給食費		
園児	小学生	中学生
3,800円	4,000円	4,300円
1食あたりの費用 ※給食費のみ		約242円
1食あたりの費用 ※全ての経費		約744円

※全ての経費（人件費、光熱水費、修繕料等）

行方市の学校給食



①朝の健康チェックを行い、衛生的な身支度に整える。



②食材が業者から届く際に、数・重さ・温度・消費期限などを確認し、検収記録を取る。



③当日の献立を確認し、打ち合わせを行う。



④野菜は流水で3回洗い、葉物類はバラバラにして1枚1枚洗う。冷凍野菜も同様に洗う。



⑤食材を調理する。揚げたり、蒸したり、煮たり、あえたりとさまざまな調理方法を用いる。



⑥食材の温度を確認し、中心温度85℃以上、90秒以上加熱されたことを記録する。



⑦配食を行い、各クラスの人数に合わせて食缶に盛りつける。配送車に乗せて給食を提供する。



⑧残菜を計り、記録する。



特集 子育てするなら なめがた

レシピ集はこちらから▶

みんなも作ってみてね!



学校の味をおうちでも!
給食レシピ集

給食に登場する人気のメニュー
をご家庭でも作ってみませんか?
栄養たっぷりの食事をお楽しみく
ださい!



みんな大好き! ジャージャー麺



【作り方】

- ① Bの野菜のキュウリ以外はゆで、水を切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、ニンニク・ショウガを入れ炒める。
- ③ 豚ひき肉を入れ、色が変わってきたら、タケノコ・長ネギを加え、よく炒める。
- ④ ☆の調味料と水を入れて煮る。
- ⑤ 片栗粉を分量外の水で溶き、とろみをつける。

【仕上げ】

麺をゆで、ゆであがったらよく湯切りし、器に盛る。麺の上にAをかけ、Bのゆで野菜とキュウリを盛り付けて完成!

【材料】分量：4人分（ ）内は切り方
A

中華麺…4玉
豚ひき肉…120g
タケノコ水煮…96g (みじん切り)
長ネギ…2/3本 (みじん切り)
おろしニンニク…小さじ1/2
おろしショウガ…小さじ1/2
ごま油…大さじ1
☆テンメンジャン…大さじ6と小さじ2
☆コチュジャン…大さじ1と小さじ1
☆紹興酒または日本酒…大さじ1
☆砂糖…小さじ2
☆中華だし…小さじ1/2
☆しょうゆ…小さじ2
片栗粉…大さじ2強
水…120cc

B

チンゲンサイ…1株 (ざく切り)
キャベツ…3枚 (ざく切り)
もやし…1袋
ニンジン…1/3本 (千切り)
キュウリ…1本 (千切り)

ジャージャー麺のお供に! パンサンスー



【作り方】

- ① 春雨を規定の時間ゆで、水にさらす。
- ② もやし・キュウリ・ニンジンをゆでる。
- ③ ①、②の食材を事前に混ぜ合わせておいた調味料であえて完成!

【材料】分量：4人分（ ）内は切り方
緑豆春雨…24g (5cmカット)

ロースハム
またはボンレスハム…2枚 (千切り)
※ピンクのかまぼこでも◎
錦糸卵…20g
もやし…1/4袋
キュウリ…1/2本 (千切り)
ニンジン…1/8本 (千切り)
★上白糖…小さじ2と1/2
★しょうゆ…小さじ2
★酢…大さじ1/2
★ごま油…小さじ1
※★は事前に混ぜ合わせておく

01 令和6年度総合健診（完全予約制）

【問い合わせ】
健康増進課（保健センター）
☎ 0291-34-6200

■ 体の異常や病気などの「早期発見・早期治療」のために必ず受診しましょう

「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。

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	3月 7日 (木) ～ 15日 (金)
② 電 話	健康増進課（保健センター） 0291-34-6200	9:00 ～ 17:00	3月 11日 (月) ～ 15日 (金)

※混雑緩和のため、健診 Web 予約サービスでの申し込みを先行して受け付けますが、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。

※健診受診日の約2週間前に、健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。

▼ 日程・会場

日	程	会 場	受 診 項 目	健診当日の受付時間
6月	1日 (土)	地域包括支援センター (玉造甲 478-1)	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
	3日 (月)			
	4日 (火)			
	5日 (水)			
	6日 (木)	行方市保健センター (山田 3282-10)		
	7日 (金)			
	9日 (日)			
7月	10日 (月)	麻生公民館 (麻生 1221)		
	5日 (金)			
	6日 (土)			
	8日 (月)			
	9日 (火) ★			

★7月9日 (火)：視力・聴力検査実施日

※各会場の健診初日および土・日曜日は、やや混雑します。ご了承ください。

▼ 受診項目

項 目		対 象 年齢は令和7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・社会保険 扶養の方※	1,000円※ (国民健康保険加 入者で40・45・ 50・55・70歳 以上の方は無料)	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・血液検査など
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		40～74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歳以上の 未検者	1,000円 (40・45・50・ 55・60歳は無料)	血液検査
⑦腹部超音波検査		40～74歳の方で 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。健診当日に「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	対 象 者	個人負担金	場 所	実 施 日
視力・聴力セット検査	19～60歳	2,000円	麻生公民館	7月9日(火)

▼ 今後の健診について

	日 程	受診項目	申込受付
住民健診	10～11月頃	・健康診査 ・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7年 1月頃	・健康診査 ・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・腹部超音波検査	11月頃

行方市国民健康保険被保険者証をお持ちの方へ **医療機関健診・人間ドック等のご案内**

○医療機関健診(特定健康診査) ▶ 県内の医療機関で受診可能(申込期間:4月～令和7年2月末)

○人間ドック・脳ドック ▶ 市の契約医療機関で受診可能(申込期間:4月～12月27日)

※資格要件、申し込み方法等の詳細は、市報行方4月号に掲載予定です。

【問い合わせ先】 国保年金課(玉造庁舎) ☎ 0299-55-0111

02 市有地の売却

【問い合わせ】
財政課・資産経営課（麻生庁舎）
☎ 0299-72-0811

■ 市有地を一般競争入札により売却します

▼ 入札物件

物件番号	所在地番	登記地目	登記面積	最低売却価格
R5-1	行方市若海字鉄砲峯 840 番 31	宅地	1508.37㎡	5,950,000 円
	行方市若海字鉄砲峯 840 番 36	宅地	8.03㎡	
	行方市芹沢字弁天 1551 番 5	宅地	2.13㎡	

▼ 入札について

区分	期日	時間	場所
入札案内書の配布	2月20日（火） ～3月11日（月） ※閉庁日を除く	9:00～12:00 13:00～16:00	財政課（麻生庁舎） 北浦総合窓口室（北浦庁舎） 総合窓口課（玉造庁舎）
参加申し込み			財政課（麻生庁舎）
入札	3月19日（火）	9:30～	麻生庁舎別棟 A会議室

※その他入札参加申し込み方法、申し込み条件等があります。詳しくは「入札案内書」をご確認ください。

03 こども家庭センター「どれみ」 こども発達支援センター

【問い合わせ】
こども福祉課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111
健康増進課（保健センター）
☎ 0291-34-6200

■ 4月から保健センター内にそれぞれオープンします

母子保健分野の「子育て世代包括支援センターどれみ」と、児童福祉分野の「子ども家庭総合支援拠点」を統合・再編し、新たに「こども家庭センターどれみ」として開設します。「子育てするならなめがた」をスローガンに、妊娠期から子育て期の包括的な相談支援体制を構築し、安心して出産・子育てができるよう、切れ目なく漏れなく寄り添いながら、支援を行います。

また、「こども発達支援センター」も新設します。ことば・運動・心理など、子どもの発達の専門職が、お子さんの発達に応じた支援を提案したり、お子さんとの関わり方について、保護者の方の相談に対応したりするなど、包括的な支援を提供します。

詳しくは、市報行方 4月号でお知らせする予定です。



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？

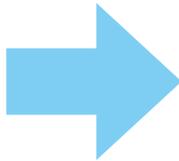
国内の自殺者数は昨年よりやや減少していますが、小中高生の自殺者数は過去2番目の多さとなっており、社会全体でこの問題と向き合うことが求められています。

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
- ボーッ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
- 食欲がわからない、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

名称	連絡先	相談時間
いばらきころの ホットライン	(月～金) ☎ 029-244-0556 (土・日) ☎ 0120-236-556 ※祝祭日および年末年始を除く	9:00～12:00 13:00～16:00
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
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) 8:00～22:30 (火・木・土・日) 11:00～22:30 ※最終受付は終了30分前まで

▼ 「ころの体温計」で気軽に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。



こちらから▲

05 国民年金保険料

【問い合わせ】
国保年金課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111
水戸南年金事務所
☎ 029-227-3278

■ 学生には国民年金保険料の納付が猶予される制度があります

国民年金は、20歳から60歳未満の全ての方が被保険者（加入者）となり、保険料の納付が義務付けられています。学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される、学生納付特例制度があります。この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などにより障害が残ったとき、障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

▼ 対象者

学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）等に在学していて、所得が所得基準以下の方
〈所得基準〉128万円＋（扶養親族の数×38万円）

▼ 申請できる期間

申請書が受理された月から2年1カ月前（すでに保険料が納付済の月を除く）～年度末まで
※申請が遅れると障害年金を受取れないなどの不利益が生じる場合がありますので、速やかに申請をしてください。

※1枚の申請書で申請できるのは、4月から次の年の3月までの12カ月間であるため、必要に応じ、年度ごとに申請書を提出してください。

（例）令和6年5月に令和4年4月から令和7年3月までの期間を申請する場合に必要な申請書

- ①令和4年度分（令和4年4月～令和5年3月）
- ②令和5年度分（令和5年4月～令和6年3月）
- ③令和6年度分（令和6年4月～令和7年3月）

▼ 添付書類

- ・在学期間が分かる学生証のコピー（裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載がある場合は裏面のコピーを含む）または在学証明書（原本）
- ・失業等の理由により申請を行う場合は、失業した事実が確認できる書類

▼ 提出先

国保年金課または最寄りの年金事務所（郵送による提出も可）

※マイナンバーカードをお持ちの方は、スマートフォンやパソコンからマイナポータルを利用して電子申請をすることも可能です。

▼ 追納について

納付猶予の期間は、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取るために必要な受給資格期間にカウントされますが、後から追納しないと老齢基礎年金額の受給額が増えることはありません。学生納付特例の承認を受けた期間は、10年以内であれば保険料をさかのぼって納めること（追納）ができます。将来受け取る年金額を増額するためにも、追納することをお勧めします。

06 戸籍証明書等の広域交付

【問い合わせ】
総合窓口課（玉造庁舎）
☎ 0299-55-0111

■ 全国の戸籍が最寄りの市区町村窓口で取得できるようになります

3月1日から、戸籍証明書等の広域交付が始まります。これにより、本籍地以外の市区町村の窓口でも、戸籍証明書・除籍証明書を請求できるようになります。

どこでも 本籍地が遠くにある方でも、お住まいや勤務先の最寄りの市区町村の窓口で請求できます！

まとめて 必要な戸籍の本籍地が全国各地にあっても、1カ所の市区町村の窓口でまとめて請求できます！

▼ 広域交付で請求できる戸籍証明書等

- ・ 本人の戸籍証明書等
- ・ 夫または妻（配偶者）の戸籍証明書等
- ・ 父母・祖父母など（直系尊属）の戸籍証明書等
- ・ 子・孫など（直系卑属）の戸籍証明書等



▼ 手数料

証明書等	手数料
戸籍証明書（戸籍謄本）	450円
除籍証明書（除籍謄本・改正原戸籍謄本）	750円

▼ 交付窓口

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）

▼ 注意事項

- ・ 一部事項証明書（戸籍の記載事項証明書）、個人事項証明書（戸籍抄本）、コンピュータ化されていない一部の戸籍・除籍は請求できません。
- ・ 平日の開庁日のみ請求できます。休日窓口では請求できません。
- ・ 広域交付で戸籍証明書等を請求できる方が、直接来庁して請求する必要があります。郵送や代理人による請求等はできません。
- ・ 請求時には、顔写真付きの本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証等）の提示が必要です。
- ・ 請求の内容によっては、本籍地への確認作業に時間を要しますので、翌日以降の交付となる場合があります。

07 水稻生産実施計画書 (空中散布申し込み)

【問い合わせ】
農林水産課 (北浦庁舎)
☎ 0291-35-2111

■ 期限までに提出をお願いします

水稻生産実施計画書は、2月下旬から順次発送しています。令和5年産から提出方法が個人提出となったため、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

3月26日(火)

※空中散布申し込みも含む

■ 水稻農薬空中散布をご希望される方は申し込みをお願いします

市農作物病害虫防除対策協議会では、水稻の病害虫による被害を防止するため、無人ヘリコプターによる農薬空中散布を実施します。以下の項目をご確認の上、お申し込みください。

▼ 散布実施時期

7月中旬～下旬

※決定次第、市報等で周知予定

▼ 散布料金

10aあたり2,100円(予定)

▼ 申し込み方法

「水稻生産実施計画書」にて、お申し込みください。

▼ 留意事項

- ・水稻生産実施計画書と水稻農薬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6年度水稻農薬空中散布の申し込みについて(注意点)」をご確認ください。

行方の魅力発信広報番組 「なめトーク」

Lucky FM
88.1/94.6

Lucky FM 茨城放送(水戸局 94.6MHz、守谷・日立局 88.1MHz、水戸局 119.7kHz)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、鉾田市)

■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。

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

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

弁護士 瀧 智英
弁護士 谷本 雅晃
(茨城県弁護士会所属)

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

08 飼い犬の登録・狂犬病予防集合注射

【問い合わせ】
環境課（北浦庁舎）
☎ 0291-35-2111

令和6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

玉造地区	4月6日(土)	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
		11:30 ~ 11:45	玉造西地区学習センター
		13:00 ~ 13:15	行方市泉配水場前
		13:25 ~ 13:40	小座山農村集落センター
	4月7日(日)	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	榎本スポーツ交流センター (旧榎本農民研修センター)
		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
北浦地区	4月12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
	4月13日(土)	11:35 ~ 12:00	行方市役所北浦庁舎
		9:00 ~ 9:15	前田商店脇
		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	㊤出荷組合
		10:45 ~ 11:00	小貫地区学習センター
		11:10 ~ 11:20	JA 武田店跡キアリング倉庫
		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		
13:50 ~ 14:05	小舟津バス停 (㊤商店付近)		

麻生地区	4月14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
	4月15日(月)	13:50 ~ 14:20	麻生公民館
		14:30 ~ 14:45	新原公民館
		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		
13:00 ~ 13:15	白浜ウォーキングセンター		
13:25 ~ 13:40	大和地区館跡地		
13:50 ~ 14:05	天掛ふるさとコミュニティセンター		

▼ 注意事項

飼い犬の排せつ物は、必ずお持ち帰りください。ティッシュ、ビニール袋をご持参ください。

▼ 料金

飼い犬の登録有無	登録手数料	注射済票料	予防注射料金
登録済み	-	350円	3,000円
未登録	2,000円		

※釣り銭のないようご協力をお願いします。

▼ 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。

09 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

■ 「F-REGI（エフレジ）公金支払い」によるクレジットカード納付が終了します

市では、「F-REGI(エフレジ) 公金支払い」サイトによる、市税・保険料のクレジットカード納付のご利用が可能でしたが、3月31日をもって、取り扱いを終了します。

固定資産税・軽自動車税（種別割）・市県民税・国民健康保険税については、「地方税お支払いサイト」を使ってのクレジットカード納付が可能です。

4月1日からの納付方法については、下記の納付方法を参照ください。

固定資産税 軽自動車税（種別割） 市県民税 国民健康保険税 の納付（普通徴収に限る）

- ・現金による納付（金融機関窓口・行方市役所窓口・コンビニエンスストア など）
- ・口座振替（市内金融機関窓口・行方市役所窓口・インターネットで申し込みが可能です）
- ・スマートフォン決済アプリによる納付（PayPay LINE Pay PayB d払い auPAY J-Coin Pay 他）
- ・地方税お支払いサイトを使った納付（クレジットカード・インターネットバンキング・ダイレクト納付・Pay-easy を使った納付が可能です）

介護保険料 後期高齢者医療保険料 の納付（普通徴収に限る）

- ・現金による納付（金融機関窓口・行方市役所窓口・コンビニエンスストア など）
- ・口座振替（市内金融機関窓口・行方市役所窓口・インターネットで申し込みが可能です）
- ・スマートフォン決済アプリによる納付（PayPay LINE Pay PayB d払い auPAY J-Coin Pay）

各納付方法の詳細につきましては、以下のページを参照してください。

市公式ホームページ「納付方法」

<https://www.city.namegata.ibaraki.jp/page/dir011045.html>
QRコードは
こちらから▶

行方市の 口座振替が インターネットで 申し込みできます！

スマートフォンや
パソコンで！

固定資産税・軽自動車税・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・保育所保育料・放課後児童クラブ納付金
降園後保育納付金・市営住宅使用料・学校給食費・スクールバス利用料
上下水道料金（全て普通徴収に限ります）

申し込みは
こちらから！

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4月1日です。



防災対応型エリア放送 52 チャンネル

なめがたエリアテレビ電波拡張のお知らせ

現在、市が進めている防災対応型エリア放送「なめがたエリアテレビ」については、微弱な電波での許可のため、防風林等の遮蔽物により、ご家庭での受信に格差が生じており、大変ご迷惑をおかけしています。市では、これらに対処するため、送信アンテナ置局箇所の増設や放送波の出力増強工事について、所管官庁（総務省）と協議を進めながら、順次対応しています。

令和5年度において、下記のとおり送信アンテナ置局1カ所の増設工事を完了し、開局しました。

局名	電波拡張エリア
沖洲	ほほえみの浜付近

開局箇所周辺(送信アンテナから半径1km程度の範囲)にお住まいのご家庭においては、お手数でもチャンネルスキャンをお試ください。

※チャンネルスキャンの方法はこちらから(※右のQRコードから下記URLへ接続できます。)

https://www.city.namegata.ibaraki.jp/areaTV/pdf/guide_210826.pdf



また、開局したエリアは、視聴状況確認のため、職員等による世帯訪問を進めていきますので、ご協力をお願いします。(※職員等は身分証明書を携行しています。)

なお、電波拡張エリアであっても、チャンネルスキャンの結果、受信できない場合は、市負担による専用アンテナ設置等の工事を実施しますので、お手数でも事業推進課までご連絡ください。

【問い合わせ】 事業推進課（麻生庁舎）

エリアテレビお問い合わせ専用

フリーダイヤル 0120-72-0818

メールアドレス name-tv@city.namegata.lg.jp

笑顔を守る 未来を繋ぐ

11ネ!

なめがたエリアテレビ



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。

市の魅力を全国発信 吉田精工株式会社とふるさと応援ティアアップ事業

市は、12月、本市に本社を置く吉田精工株式会社と共同で「ふるさと応援ティアアップ事業」を実施しました。この事業は、同社における地域貢献の一環として、本市の特産品であるサツマイモを市内から調達することによって生産者を支援するとともに、特産品を全国のグループ会社へ配布することによって、地域の魅力を全国発信するものです。地域と企業が手を取り合うことで、より効果的にふるさとを盛り上げることが可能となりますので、引き続きさまざまな取り組みを展開してまいります。



▲(写真右) 吉田精工株式会社 山中一剛代表取締役副社長



▲(写真右) 行方ライオンズクラブ羽生光博会長

社会を明るくする運動の活動を支援 行方ライオンズクラブからボールペンを寄贈

1月15日(月)、行方ライオンズクラブ(羽生光博会長)から、ボールペンが寄贈されました。寄贈されたボールペンは、社会を明るくする運動なめがた地区推進委員会の活動の一環として開催された作文コンテストの参加者に配布されます。この作文コンテストは、犯罪や非行について考えたことなどがテーマとされ、行方市・潮来市の小中学生279人が参加しました。

地域を守る防災対策講座 行方市区長会研修会

1月17日(水)、行方市区長会(橋本清会長)は、研修として「地域を守る防災対策講座」を開催しました。防災士の資格を持つ「Lucky FM 茨城放送」の菊地真衣アナウンサーと、樋口直実防災キャスターを講師として招き、昨今の地震や風水害の発生状況を振り返りながら、災害から身を守るため、過去の災害の経験を後世に伝えること、日頃からの地域での助け合いや、いつどこで起こるか分からない災害に対する準備の重要性などについて、講演をいただきました。防災意識の醸成につながる良い機会となりました。



▲(写真左から) 樋口直実防災キャスター、菊地真衣アナウンサー



▲飼い主の岩下さんとシェパードのウォッカちゃん

市内では初の快挙 警察犬に嘱託

1月18日(木)、民間で飼育・訓練し、事件捜査等で活躍する「嘱託警察犬」の嘱託式が開催されました。市内で初めて警察犬の嘱託を受けたのは、シェパードのウォッカちゃん。警察犬の試験を見事合格した後、すでに1月に3回出動しており、好成績を収めています。飼い主の岩下恵美さんは、30年以上前から大型犬の繁殖に携わっており「今後は飼い主としてだけでなく、警察犬の指導士として嘱託を受け、自分が育てた犬と一緒に出動したい」と抱負を語りました。



▲「MARO ポーズ」で記念撮影(写真左から)横田教育長、鈴木市長、MAROさん、佐々木裕大さん、山野校長

漆喰アートを寄贈 銀職人 MARO さんから玉造中学校へ

1月19日(金)、玉造中学校へ漆喰アートが寄贈されました。この作品は、水戸市在住のアーティスト、銀職人 MARO さんが制作したものです。「人生において大切なものは何か」を考えるきっかけになればという願いが込められた作品は、贈呈式で初めて生徒の皆さんに披露されました。MARO さんは「いろいろなこと、特に嫌いなことには興味をもって取り組んでください。地道に努力の球根を育てていけば、必ず成功の種ははじけます」と生徒の皆さんに語りかけ、生徒会長・佐々木裕大さんへ作品を手渡しました。

野球しようぜ! 大谷翔平選手、野球グローブを寄贈

アメリカ大リーグの大谷翔平選手から、日本全国の各小学校へ、ジュニア用野球グローブ3つ(右利き用2つ、左利き用1つ)が寄贈される取り組みにより、行方市立小学校4校へも、それぞれ野球グローブが届けられました。各小学校では贈呈式が行われ、大谷選手からのメッセージとともに、在校生の皆さんに披露されました。



▲大谷翔平選手のサインがプリントされた野球グローブ



▲(写真左から)麻生東小河野校長、北浦小成田校長、玉造小田辺校長、麻生小秋元校長、横田教育長

【大谷翔平選手 コメント】

「私はこのグローブが、私たちの次の世代に夢を与え、勇気づけるためのシンボルとなることを望んでいます。それは、野球こそが、私が充実した人生を送る機会を与えてくれたスポーツだからです。グローブを寄贈することで、子どもたちが野球というスポーツに触れ、興味を持つきっかけになってほしいと願っています。」

出典：PRTIMES 2023年11月9日掲載 株式会社ニューバランスジャパン「大谷翔平選手 日本全国の小学校へ6万個の野球グローブを寄贈」



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



地域課題の解決を目指して 麻生高校1年生 探究型活動成果報告会

麻生高校1年生は、総合的な探究の時間における活動の一環として「地域の課題への麻生高校としてのアプローチを探る」というテーマのもとに、地元行方市の課題解決のために提言をするという活動を行っています。探究は福祉医療・地域振興・多文化共生（国際）・自然科学・教育・環境の6分野の観点から実施され、1/31（水）、1年間の活動のまとめとして、各分野の代表者による成果報告会が行われました。発表終了後には、市長からそれぞれの探究テーマについて講評がなされました。



囃子用具を新調 宝くじコミュニティ助成事業

上宿区では、宝くじの受託事業収入を財源とする宝くじの社会貢献事業「令和5年度コミュニティ助成事業」により、地域の伝統である囃子に使用される用具を新調しました。この囃子は、たくさんの住民が一体となって参加する祭礼や地域行事などで披露されており、コミュニティの中心的な役割を担っています。上宿区では行事をこれまで以上に華やかに盛り上げ、地域全体の活性化につなげていこうと張り切っています。

コミュニティセンターを新築 宝くじコミュニティ助成事業

両宿区では、宝くじの受託事業収入を財源とする宝くじの社会貢献事業「令和5年度コミュニティ助成事業」により、コミュニティセンターを新築しました。この建物は、たくさんの住民が一体となって参加する祭礼や地域行事などの拠点となり、コミュニティの中心的な役割を担います。両宿区ではコミュニティセンターが新築されたことによって、地域をさらに活性化させることを目指しています。



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





★行方かんしょの焼き芋を使用した発泡酒「YAKIIMO MEDLEY」販売中！

なめがたブランド戦略会議では、サツマイモの産地として、その強みを生かすべく、“焼き芋”に着目して商品開発を行いました。行方かんしょは、生産者と協力し年間を通じた「品種リレー出荷体制」を構築しているため、いつでも旬のサツマイモを提供することができます。このことから、季節により異なる品種のサツマイモを焼き芋にして、サツマイモの風味をより感じる事ができる発泡酒を製造しました。季節によって焼き芋の味が変化することを楽しんでもらいたいという思いを込めて「YAKIIMO MEDLEY（焼き芋メドレー）」と名付けました。行方の焼き芋ならではの上品な香りと高い品質を体感できる発泡酒です。行方市のふるさと納税返礼品にもなっています。ぜひお試しください。

【販売場所】

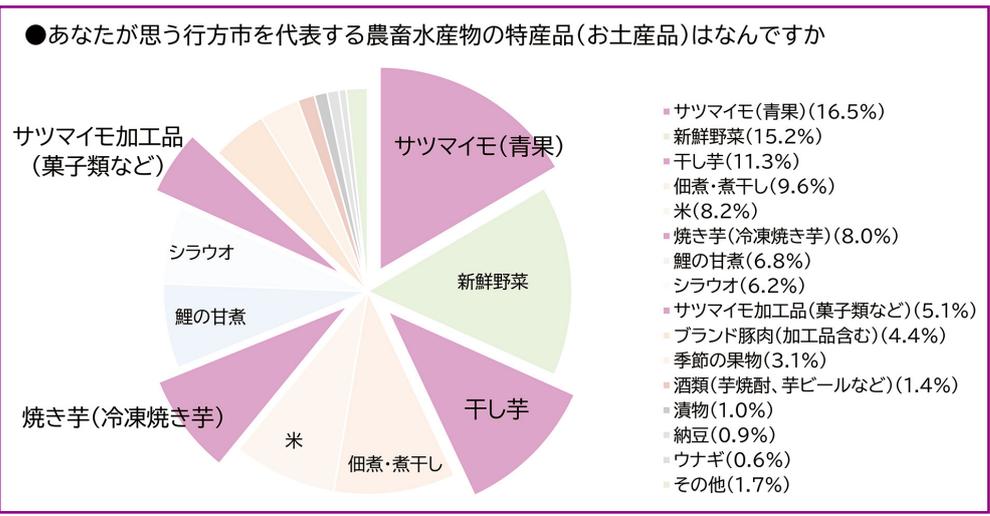
ECサイト「なめがたさんちの特選マルシェ」
<https://www.namegatasanchino.com>
 行方市観光物産館こいこい（行方市玉造甲 1963-5）

【価格】1本 700円（税込）



★市民意識調査からみるサツマイモは？

令和5年11月に実施された「令和5年度行方市市民意識調査」。「行方市を代表する農産物は何ですか？」との質問に対し、26.7%の方が「サツマイモ」と回答し、次に「レンコン」、「エシャレット」、「イチゴ」と続きました。また、「行方市を代表する農畜水産物の特産品は？」との質問には、サツマイモやサツマイモ関連の商品が回答全体の40%を占めていることから、サツマイモが行方市を代表する特産品との認知が高いといえます（右表）。これからも、行方のサツマイモの魅力を再発見し、市民の皆さんはもちろん、全国の皆さんにも愛されるよう、行方のサツマイモをPRしていきます。



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



一線の湖 (砥上 裕将)

湖山賞をかけて干瑛と競った展覧会から2年。大学3年生の霜介は進路に悩んでいた。次の一步が踏み出せないなか、亡き母が勤めていた小学校から水墨画教室の依頼を受けることになり…。「線は、僕を描く」の続編。



タスキ彼方
(額賀 滯)



80歳、ハッピーに
生きる80の言葉
(鳥居 ユキ)



奇跡のレンジおかず
202
(まゆこ)



子どもと最高の1日を
楽しむ!東京ディズニ
ーランド&シー40周年
スペシャルガイド
(晋遊舎)



あたしデイズ
(いとう みく作)
(平澤 朋子絵)



おまえうまそうだな
さよならウマソウ
(宮西 達也)

第170回芥川賞・直木賞受賞作

▶芥川賞

・東京都同情塔 (九段 理江)

▶直木賞

・ともぐい (河崎 秋子)

・八月の御所グラウンド (万城目 学)

イベント情報

おいで絵本の楽しい時間

▶日時 3月13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休	5	6	7	8	9
10	11休	12	13	14	15	16
17	18休	19	20 春分の日	21	22	23
24	25休	26	27	28	29休	30
31						

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
ふどき こえ
風土記の里に 童の声はずむ
やつた かなほ
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 ばばたく 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。

地域包括支援センターが新しくなります

今まで市が運営していた地域包括支援センターは、4月1日から行方市社会福祉協議会へ運営を委託します。今まで以上に市民の皆さんの身近な総合相談窓口として、関係機関と連携し、高齢者への支援を行っていきます。

地域包括支援センターの場所・連絡先などは今までと変更はありません。

【相談先】 行方市地域包括支援センター

場所：行方市玉造甲 478-1 TEL 0299-55-0114

----- 高齢者相談センター（在宅介護支援センター） -----

※ 24時間 365日対応

【麻生地区】 あそうの郷 行方市青沼 981-2 TEL:0299-73-0311

【玉造地区】 玉寿荘 行方市手賀 1854-1 TEL:0299-55-3636

【北浦地区】 きたうら 行方市山田 3339-6 TEL:0291-34-6125

行方市介護支援専門員連絡協議会 総会 を開催しました。

行方市の介護支援専門員（ケアマネジャー）は、居宅介護支援事業所や介護保険施設、地域包括支援センターに在籍しています。近隣市も含めて約60人の介護支援専門員は、連絡協議会を設立し、年6回勉強会を開催しています。玉寿荘所属の郡司昌弘会長を中心に、皆さんがいつまでも住み慣れた自宅で生活するためのお手伝いができればと、日々活動しています。1月23日（火）には総会を開催し、訪問看護ステーションあやめ銚田の磯崎哲也先生を講師に迎え「精神疾患の障がい者サービスについて」の講演を受け、互いに話し合いを行いました。





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♪

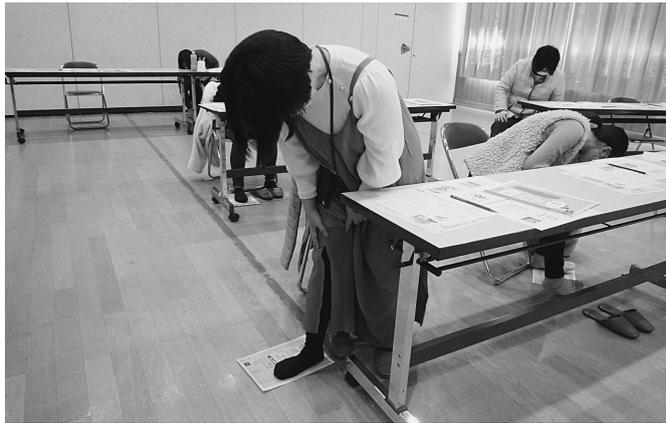
☎080-2211-4411

✉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。

◆ 子育てカアアップ講座を開催しました ◆

2月1日(木)、子育てカアアップ講座を開催しました。アール医療専門職大学の理学療法士谷口圭佑先生を講師に迎え「妊婦の靴選び・ファーストシューズの選び方」をテーマに講演いただきました。場面に応じた最適な靴の選び方を説明いただき、参加者は実際に足のサイズを測って記録しました。参加者の方からは「足のつくり、靴の構造を知ることができた」「子どもの靴の選び方についてとても参考になった。参加して良かった」などの感想をいただきました。ご参加ありがとうございました。



◆ ベビーマッサージ教室を開催しました ◆

1月24日(水)にベビーマッサージ教室を開催しました。参加者の方からは「マッサージ中でも授乳できたりするなど、自由な感じが参加しやすくて良い」「他の方との交流もできて楽しかった」などの感想をいただきました。ご参加ありがとうございました。



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	金	○			★	
4	月		▲			
5	火	○				
6	水	★			○	
7	木		○			
8	金	○				
12	火	○	★◆			
13	水	○			♪	
14	木		☺			
15	金		○		▲	
18	月		♥			
19	火	○			◆	
21	木	◆				
22	金		○	♪	○	
25	月		○			
26	火				○	
27	水		○			
28	木	▲♪			○	

◎はお楽しみ会を開催予定です。子育て広場や講座で出会った方で交流しませんか?

★…絵本の読み聞かせ(10:30～) ▲…幼稚園教諭による子育て相談

◆…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～)

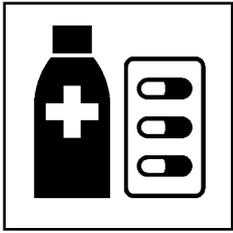
「子育て広場」とは…

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。

◆ 子育て広場ミニ講話を開催しました ◆

2月8日(木)、「子どもにとって良いおもちゃとは?」をテーマに、アール医療専門職大学の坂本晴美准教授(作業療法士)に講演いただいた後、個別相談で参加者へのアドバイスをいただきました。ミニ講話の様子は、行方市地域ポータルサイト「なめがた日和」内「子育て日和」にも掲載しています。ぜひご覧ください。

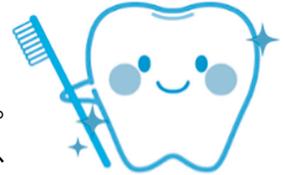




みがいてあげよう 子どもの歯

「乳歯は生え変わるから…」と安心していませんか？

「乳歯は生え変わるから、問題ない」と考えているとしたら、大変危険です。乳歯にむし歯が多かったお子さんは、永久歯でもむし歯になりやすいため、乳歯の時期から仕上げみがきが大切になります。



《効果的な仕上げみがきを身につけよう》

歯みがきの姿勢

子どもを膝の上に寝かせてお口の中がよく見えるように。

歯ブラシの持ち方

えんぴつを持つようにして力の入れすぎに注意！

歯ブラシの動かし方

歯と歯ぐきの境目に当て、左右に小刻みに動かす。

歯と歯の間

歯と歯の間は、子ども用フロスを使って、汚れをこすり取る。

手の添え方

上の前歯をみがくときは、上唇裏の筋（右上図○部分）に歯ブラシが当たらないように、人差し指でガードする。あいている方の手で唇やほっぺを広げて、みがき残しのないように。

みがき残し

歯と歯の間、かみ合わせ、歯と歯肉の境目はむし歯がしやすい。重点的にみがきましょう！



《 歯ブラシ・歯みがき粉の選び方 》

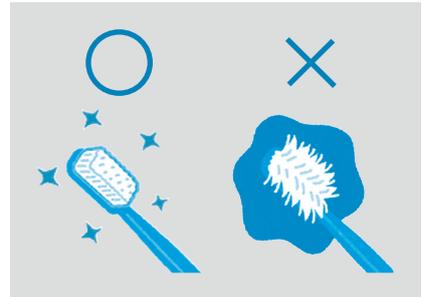
- 歯ブラシの大きさは子どもの指2本の幅より小さめのもので、毛が短くコシのあるもの
- 毛先がボサボサになる前に取り替えましょう (目安は1カ月に1本)
- 歯みがき粉は、フッ素入りを選ぶことをおすすめします。(年齢に合ったフッ素濃度のものを選びましょう)
- 歯ブラシは2本用意しましょう (子ども専用と仕上げみがき用)

フッ素入り歯みがき粉 目安濃度 (使用量)

【歯が生えてから2歳】 900～1000ppmF (1～2mm程度)

【3歳～5歳】 900～1000ppmF (5mm程度)

【6歳～成人】 1400～1500ppmF (1.5～2cm程度)



お子さんは保育園・認定こども園・幼稚園・小学校・中学校等で歯科健診を受けましたか？
保護者の方は、健診結果を確認しましたか？
歯科健診の結果、歯科医での受診が必要な場合は早めに受診しましょう！

「かかりつけ歯科医」を持ちましょう！

かかりつけ歯科医へ定期的に受診することで、口腔内の小さな変化にも気付いてもらえ、むし歯・歯並び・噛み合わせの確認、フッ素塗布等も行ってくれます。

※身近にいる家族も一緒に、定期的に歯科健診を受けましょう ※

公民館情報

玉造公民館展示のお知らせ

玉造公民館ロビーには、自称「人形の家」の皆さんによる、ちりめんで作ったお人形が展示されています。3月は「お雛様」です。一つ一つ表情が異なり、どれもかわいらしく、ロビーの一角が、ぱっと華やいています。自称「人形の家」の皆さんは、年間を通して、ちりめん人形を作成しては、公民館に自主展示してくださっています。ぜひ、心のこもった作品をご覧ください。



玄関では「玉造幼稚園」の園児による作品がお出迎えしてくれています。こちらにも、楽しみにお越しください。



【問】 玉造公民館 ☎ 0299-55-0171

行方歴史探検 2023 12

行方市指定有形文化財(建造物)

泰英山常光院 山門

～桃山様式を今に伝える傑作～

所在地：行方市小高 1201



泰英山常光院は、永享 12 (1440) 年に常陸国国主佐竹氏が開闢した曹洞宗の寺院です。本尊は釈迦牟尼仏と慈覚大師の作と伝えられる無量寿仏です。慶長 7 (1602) 年に佐竹氏が秋田へ移封された後も、檀徒の中心であった家臣 18 騎が、この地に残って法灯を守り続けました。明治 42 (1909) 年に本堂は焼失しましたが、山門は火災から免れました。この山門は江戸期の元禄年間につくられ、切妻六脚門(間口 1 間半)、銅板葺きで、桃山時代の寺院建築様式を模した傑作といわれています。昭和 62 (1987) 年に行方市の有形文化財に指定されました。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。

※麻生町史通史編(2002 麻生町史編さん委員会)、麻生の文化 3、14、15 号(麻生町郷土文化研究会)を参考としています。

【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！

サブスクリプションで思わぬ請求に!?

【事例】

自宅で過ごす時間が増えたため、動画配信サービスのサブスクの無料トライアルを申し込んだ。その後、一度も利用せず半年ほど忘れていたが、最近になってクレジットカードで月額 2,000 円の引き落としが続いていることに気づいた。

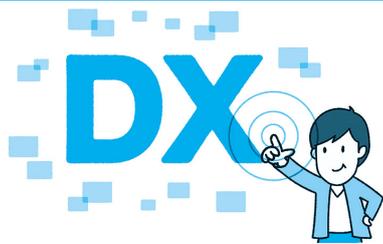
【解説】

サブスクリプション(サブスク)とは、定められた料金を定期的に支払うことにより、一定期間、商品やサービスを利用できるサービスです。動画や音楽の配信などを中心に広がりを見せていますが、契約内容等を正しく理解しないまま申し込み、予期せぬ請求を受け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無料トライアル(お試し)であっても、期間内に事業者の定める方法で解約しないと、多くの場合、自動的に定額サービスに移行し、支払いが続きます。申し込む前に最終確認画面等で、有料プランへの移行時期や価格、解約方法などをよく確認しましょう。
- ②サブスクの請求にすぐ気づけるように、キャリア決済やクレジットカード等の明細を、毎月確認しましょう。
- ③スマートフォンアプリの場合には、アプリをアンインストールするだけでは解約はできないので、注意が必要です。

— 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



引っ越しされる方へ

～関連サービスのご案内～

マイナポータルからオンラインで転出届を提出できるようになりました！

引っ越し際に手続きが必要な転出届は、マイナポータルを通じてオンラインによる提出が可能です。このサービスを利用する方は、転出にあたり市役所への来庁が原則不要となります。また、ご自身単身での引っ越しのほか、ご自身と同一世帯員や、ご自身以外の世帯員の方の引っ越しでも利用可能です。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要となります。

【手続きができる方】

- ・署名用電子証明書（英数字6～16桁の暗証番号）が有効なマイナンバーカードをお持ちの方
- ・日本国内での引っ越しをする方

＼ご利用はコチラから／



マイナポータル
「引っ越し手続」ページ



参考にデジタル庁のホームページをご案内します。



引っ越し手続
オンラインサービス



スマホ用電子証明書
搭載サービス

くらしの手続きガイドを ご利用ください！

「くらしの手続きガイド」はお手持ちのスマートフォンやパソコンなどから簡単な質問に答えていくだけで、皆さんのライフイベントごとに必要な手続きや持ち物を確認できるオンライン行政手続き案内サービスです。

現在、以下のライフイベントで利用可能です。

出生・転入・転出・転居・おくやみ

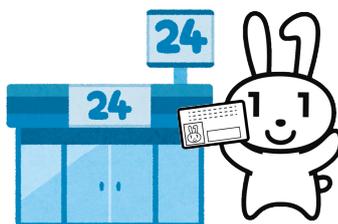
＼ご利用はコチラから／



証明書の発行は コンビニ交付がおトクです！

マイナンバーカードを利用してコンビニ等に設置されているマルチコピー機から発行する住民票の写し、印鑑登録証明書、課税証明書の交付手数料が200円に減額されます。いつでも（※12月29日～1月3日とメンテナンス時を除く）どこでも（※コンビニ交付対応のコンビニ等に）発行することができます。

証明書の種別		窓口交付	コンビニ交付
住民票 の写し	本人のみ	300 円	200 円
	世帯全員		
	世帯の一部		
印鑑登録証明書			
課税証明書			



＼利用方法はコチラから／



第40回

気候変動への適応

行方市SDGs推進アドバイザー・茨城大学教授 野田 真里

1. 二つの気候変動対策―「緩和と適応」

気候変動対策には、大きく分けて「緩和」(mitigation)と「適応」(adaptation)の二種類があります(図)。SDGsターゲット13・3では「気候変動の緩和策と適応策、影響の軽減、早期警戒に関する教育、啓発、人的能力、組織の対応能力を改善する」とあります。

まず「緩和」とは、気候変動を引き起こす「原因を少なく」する対策です。具体的にはすでにご紹介してきた、国連気候変動枠組み条約、パリ協定等による、温室効果ガスの削減や再生可能エネルギーの導入等による排出削減、そして植林等による二酸化炭素の吸収促進といった、脱炭素・ネットゼロへの取り組みがこれにあたります。

2. 「気候変動は急に止まらなす」―影響に備える「適応」

もう一つの「適応」とは、気候変動によってもたらされる「影響に備える」対策です。気候変動を極力抑制する「緩和」とともに、「適応」によってすでに起きている、起きつつある気候変動の影響を軽減することも極めて重要です。「緩和」による効果が発現するには時間がかかりますし、過去に蓄積された温室効果ガスの影響等もあり、気候変動による自然や人間生活への影響はどうしても避けられません。「気候変動は急に止まらない」のです。

従いまして「全ての国々で、気候関連の災害や自然災害に対するレジリエンスと適応力を強化する」(SDGsターゲット13.1)ことが重要になります。日本では、気候変動への適応策の基盤として、「気候変動適応法」が平

成30年に成立しました。ここでは「気候変動影響」とは、「気候変動に起因して、人の健康又は生活環境の悪化、生物の多様性の低下その他の生活、社会、経済又は自然環境において生ずる影響」とされています。また、「気候変動適応」とは、「気候変動影響に対応して、これによる被害の防止又は軽減その他生活の安定、社会若しくは経済の健全な発展又は自然環境の保全を図ること」とされています。

3. 気候変動適応の分野と地域社会

環境省が平成30年にまとめた「気候変動適応法の概要」によれば「適応の総合的推進」に向けた7分野として、自然災害に加えて、農林水産業、水資源・水環境、自然生態系、健康、産業・経済活動、国民生活が挙げられています。具体的には、「高温耐性の農作物品種の開発・普及、魚類の分布域の変化に対応した漁場の整備、堤防・洪水調整施設等の着実なハード整備、ハザードマップ作成の促進」等が挙げられており、令和5年に「熱中症予防対策の推進」が追加

されました。

「気候変動適応法」では、国、事業者、国民による責務や国際協力に加えて、地域社会の重要性についても述べられています。具体的には、地域気候変動適応計画策定の努力義務(第12条)、地域において気候変動適応に関する情報収集・提供等を行う拠点「地域気候変動適応センター」の確保(第13条)、そして広域協議会による国と地方公共団体等の連携(第14条)が挙げられています。

図 気候変動対策―緩和と適応



出典：国立環境研究所 (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 シーズン前半ホームゲームスケジュール!

2月23日(金)からJ1リーグがスタートしました!

今シーズンはクラブスローガンに「Football Dream- かける-」を掲げ、タイトル奪取にかける決意と覚悟を胸に、一丸となって目標達成のために戦います。アグレッシブかつ組織的なフットボールで選手がピッチをかけ回り、目の前の一つ一つの勝負、一戦一戦の試合に全ての力をかけます。また、ファン・サポーター、パートナー、地域、全てのステークホルダーと力をかけ合わせ、アントラーズファミリーとともに戦うスタジアムでタイトルをつかみ取ります。

ぜひ、カシマスタジアムまで足を運び、皆さんの熱い声援を送りましょう!

2024 シーズンスローガン



鹿島アントラーズ公式サイト
<https://www.antlers.co.jp/>

3/ 2 (土) 15:00	J1リーグ	第2節 セレッソ大阪
3/17 (日) 15:00	J1リーグ	第4節 川崎フロンターレ
3/30 (土) 15:00	J1リーグ	第5節 ジュビロ磐田
4/13 (土) 15:00	J1リーグ	第8節 京都サンガF.C.
5/ 3 (金・祝) 15:00	J1リーグ	第11節 湘南ベルマーレ
5/12 (日) 13:05	J1リーグ	第13節 東京ヴェルディ
5/19 (日) 15:00	J1リーグ	第15節 ヴィッセル神戸
6/ 1 (土) 15:00	J1リーグ	第17節 横浜F・マリノス
6/16 (日) 18:00	J1リーグ	第18節 アルビレックス新潟
6/26 (水) 19:00	J1リーグ	第20節 ガンバ大阪
7/ 6 (土) 18:00	J1リーグ	第22節 北海道コンサドーレ札幌
7/20 (土) 18:00	J1リーグ	第24節 FC東京
8/ 7 (水) 19:00	J1リーグ	第25節 サガン鳥栖
8/17 (土) 18:00	J1リーグ	第27節 浦和レッズ

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★	3月4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
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	子ども福祉課 (玉造庁舎)	子ども福祉課 ☎ 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	子ども福祉課 (玉造庁舎)	子ども福祉課 ☎ 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、飢餓を終わらせ、食糧安全保障および栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進すること、および持続可能な生産消費形態を確保することが、目標の一つとして掲げられています。農業は、国民生活に不可欠な食料を供給する機能等を有しています。茨城県は広大で肥沃な農地、首都圏に位置する地理的優位性などの強みを背景に、農業産出額が全国3位(令和4年)で「食材の宝庫」として日本の食料マーケットを支えています。茨城県では、農業を魅力ある産業として次世代に引き継いでいくため、「儲かる農業」の実現を目指して収益性を高めるための構造改革を進め、その一つとしてブランド力向上による高付加価値化を図っています。

「行方かんしょ」は、令和5年3月に国の地理的表示(GI)保護制度に登録された「なめがたブランド」創出のけん引役です。GI保護制度とは、社会的評価等の特性を有する製品の名称を、地域の知的財産として保護するものです。登録されると、市場において目にする機会が増えたり、外食、観光などの他業種とのコラボ商品・コラボサービスの開発・提供が推進されたりします。なお、平成27年のGI制度開始以来、全国で138品目が登録されていますが(令和6年1月29日時点)、茨城県内では行方かんしょの他に、江戸崎かぼちゃ、飯沼栗、水戸の柔甘ねぎ、奥久慈しゃもの5品目が登録されています。

参照:『令和4年度 食料・農業・農村白書』『地理的表示保護制度の運用見直し』農林水産省、『茨城農業の将来ビジョン』茨城県



参照:『令和4年度 食料・農業・農村白書』『地理的表示保護制度の運用見直し』農林水産省、『茨城農業の将来ビジョン』茨城県

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◆
写真撮影にご協力していただいた児童の皆さん、ありがとうございます。どの写真を使うか非常に悩みました。給食といえば小学校の頃の私は、折開催されるデザート争奪じゃんけん大会に燃えていました(笑)(太あつという間に3月となった気がします。ある研究によると、人が感じる時間経過の速さは、年齢に比例して加速するのだそう。一方で、日常に変化や新しい体験を取り入れると、時間を長く感じられるという調査結果もあるとか。日々を大切に過ごしていきたいものです。(井)

かわいい笑顔あつまれ!

産まれてきてくれてありがとう!

てづか手塚	りく莉徠	ちゃん	5歳
てづか手塚	とあと杏	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	32,008人 (-42)
男	16,182人 (-32)
女	15,826人 (-10)
世帯数	13,116世帯 (+8)

令和6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)
----------------	---------------	---------------