見やすく読みまちがえにくい ユニバーサルデザインフォント

市報 行方 令和 7 年 11 月 1 日 № 224 企画部 政策秘書課 (麻生庁舎) ☎ 0299-72-0811

# お知らせ版



# 健康増進課から 各教室参加者の募集

# 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?

- ▶ 日時 12月12日(金) 13:45~15:00 ※受付は、13:15から
- ▶ 場所 保健センター
- 講話、骨を強くする"骨コツ体操"
- 理学療法士・骨粗しょう症マネー ジャー 藤田 義降 氏
- ▶ 定員 25 人 ※定員になり次第締め切り
- ▶ 料金 無料
- 市内在住のおおむね70歳以下の方
- 下記申込先に電話
- 11月4日(火)~28日(金)
- 運動しやすい服装、上履き

### 栄養教室 ~冬編~

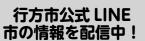
ご自身や家族の食習慣を見直して、毎日を健康 に過ごしましょう。今回は、お正月太りをリ セットするヘルシーメニューを作ります。

- ▶ 日時 令和8年1月8日(木)9:30~12:00
- 保健センター
- ▶ 内容 栄養バランスに関する講話、簡単な 調理実習
- ▶ 定員 10 人 ※定員になり次第締め切り
- ▶ 料金
- 市内在住のおおむね74歳以下の方
- 下記申込先に電話
- 11月4日(火)~12月15日(月)
- エプロン、三角巾、マスク
- 問·即 健康増進課
  - **2** 0291-34-6200

# 多言語翻訳音声 読み上げ対応 電子版市報行方配信中!











# 勝田駐屯地•施設学校開設 74 周年記念行事

駐屯地を一般開放し、記念行事を開催します。

- ▶ 日時 11月22日 (土) 8:30~15:00
- ▶ 場所 陸上自衛隊勝田駐屯地(ひたちなか 市勝倉 3433)
- ▶ 内容 観閲式、訓練展示、装備品展示、体 験試乗など ※天候により変更あり
- ▶ 料金 無料
- 問 陸上自衛隊勝田駐屯地 広報班 **5** 029-274-3211







# ひとり親世帯サポート ~お弁当支援第2弾~

地域ボランティア団体「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 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。ぜひご利用ください。

- ▶ 日時 12月7日 (日) 15:30~16:30
- ▶ 場所 麻生公民館 1F ロビー
- ▶ 対象 市内在住の支援を必要としている方
- ▶ 申込 名前・電話番号・住所・必要個数を下 記申込先にメールまたは FAX
- ▶ その他 ·限定 50 食 ※先着順 ・市内外の協力者からのプレゼントあり ・アレルギー対応はできません。
- 間・申 地域ボランティア団体 「チームエール」 (代表:中城 かおり) メール yell\_namegata2020@yahoo.co.jp FAX 0299-73-2469



# 埋蔵文化財発掘補助員の募集

令和8年1月からの行方市内における埋蔵文化財 発掘調査実施に伴い、現地での作業補助員を募集 します。また、県内各地の発掘補助員も募集中で す。詳細は、下記 QR コードからご確認ください。

問·申 (公財)茨城県教育財団 埋文企画課

**2** 029-225-6587

ホームページはこちらから▶



# 源泉所得税の年末調整説明会

源泉所得税の年末調整の説明会を開催します。

- ▶ 日時 11月11日(火)、13日(木)、20日(木)  $14:00 \sim 15:30$ 
  - ※会場の定員の都合上、希望する日 に参加できない場合があります。
- ▶ 場所 高正 U&I センターホール (鹿嶋勤労 文化会館) 2階 AV 会議室
- ▶ 申込 下記申込先に電話
- ▶期限 11月6日(木)

※税務署での申告相談は事前予約制です。国 税の一般的な相談は国税相談専用ダイヤル (0570-00-5901) をご利用ください。

- 間・申 法人の事業者: (一社) 鹿行法人会
  - **5** 0299-82-8386
  - 個人の事業主:潮来税務署法人課税第1部門
  - **2** 0299-66-6934



**\*** •••

# かしま灘楽習塾 公開講座

10月~令和8年2月にかけて、語学・趣味・ 健康・文化など楽しい 18 講座 (1~3回講座) が続々開講中です。講座内容などの詳細は、下 記QRコードからご確認ください。※一部講 座は終了しました。

間・申 かしま灘楽習塾事務局 (鹿嶋市立中央公民館内) **2** 0299-85-2601

メール nadapost@nadajuku.com (火~金曜日、9:00~15:00) 回然回

ホームページはこちらから**▶** 



# 相続・遺言セミナー

相続に関わる税金や不動産、遺言書等に関する セミナーを行います。

- ▶ 日時 11月29日(土) 13:00~16:00
- ▶ 場所 土浦市勤労者総合福祉センター ワーク ヒル土浦(土浦市木田余東台4-1-1)
- ▶ 内容 司法書士、税理士および法務局職員 による相続に関する講演
- ▶ 定員 40 人 ※先着順。空きがある場合は 当日参加可
- ▶ 料金 無料
- ▶ 申込 下記申込先に電話
- 問: 即 水戸地方法務局 供託課
  - **2** 029-227-9917

# **.**...

# 大山守大塲家保存協会 令和 7 年度文化講演会

- ▶ 演題 1 「『常陸風土記』行方郡を読む-石川
- ▶ 講師 つくば市教育局文化財課 久保田 曽子 氏
- ▶ 演題 2 「鹿行地域の交通史-近代の鉄道を主として-」
- ▶ 講師 元茨城県立歴史館史料部 行政資料室長 川俣 正英 氏

# ☆○○(公社)日本リウマチ友の会茨城支部 医療講演会&相談会

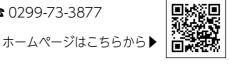
リウマチ治療に関する講演会を開催します。講 演会後、個別医療相談も受け付けます。

- ▶ 日時 11月9日 (日) 13:00~16:00 ※受付は、12:30から
- ▶ 場所 水戸市福祉ボランティア会館 赤塚ミオ ス2階大研修室(水戸市赤塚1-1) ※オンライン同時開催(Zoom) ミーティングID 873 7044 2902 パスコード 693735
- ▶ 演題 「44年におよぶ患者さんとの診療から 学んだ当院でのリウマチ治療の実際|
- ▶ 講師 なるしま内科医院院長 成島 勝彦 氏
- ▶ 料金 無料
- ▶ 申込 講演会は、事前申し込み不要。個別医 療相談は、講演会受付時に申し込み
- 間 (公社) 日本リウマチ友の会 茨城支部 ☎ 090-4383-9238 (會澤) メール ibaraki.riumachi@gmail.com



# 郷土に関する歴史講演会

- ▶ 日時 11月29日(土) 13:20~15:40 ※受付は、13:00から
- ▶場所 鹿行生涯学習センター(レイクエコー) 大研修室
- ▶ 演題 「考古学からみた鹿島・香取『神郡』 の成立と中臣鎌足し
- **▶ 講師** 茨城大学学術研究院人文社会科学野 教授 田中 裕 氏
- ▶ 定員 80人 ※定員になり次第締め切り
- ▶ 料金 無料
- ▶ 対象 中学生以上の方
- ▶ 申込 来所、電話またはホームページから
- 問・申 鹿行生涯学習センター(レイクエコー)
  - **2** 0299-73-3877



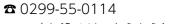
- ▶ 日時 11月16日(日)12:45~16:00 ※受付は、12:00から
- ▶ 場所 行方市文化会館 大ホール
- ▶ 料金 無料
- 問 大山守大塲家保存協会
  - **2** 0299-55-3230

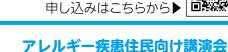
# アドバンス・ケア・プランニング (人生会議) 市民講座

自分が病気になったときや、自分に介護が必要 になったとき、どこで誰と過ごしたいか、どのよ うな医療やケアを受けたいか、考えたことはあ りますか?今回の講座では、もしもの時のことを 一緒に考える「もしバナゲーム」を体験します。

- ▶ 日時 12月4日 (木) 10:00~11:30 ※受付は、9:30から
- ▶ 場所 地域包括支援センター
- ▶ 定員 15人 ※定員になり次第締め切り
- ▶ 料金 無料
- ▶ 対象 市内在住の方
- ▶ 申込 電話または下記 QR コードから
- ▶期限 11月27日(木)
- 問·申 地域包括支援センター

りやすくお話しします。





アレルギー疾患に関する最新の知識や予防方 法について、医師、薬剤師、管理栄養士が分か

- ▶ 日時 12月7日 (日) 13:00 ~ 15:00 ※開場は、12:30から
- ▶ 場所 筑波大学附属病院 桐の葉モール 2階 講堂(つくば市天久保 2-1-1)
- ▶ 内容 成人喘息、食物アレルギー、アトピー 性皮膚炎、エピペンの正しい使い方等
- ▶ 定員 80人 ※定員になり次第締め切り
- ▶ 料金 無料
- ▶ 申込 電話または下記 QR コードから
- ▶期限 12月4日 (木)
- ▶ その他 駐車料金300円のご負担をお願いします。
- 問·申 筑波大学附属病院 総務部医療支援課
  - **2** 029-853-5673
  - 平日 8:30 ~ 17:00
    - 申し込みはこちらから▶ ■

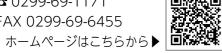




# 鹿島産業技術専門学院 スキルアップセミナー

### JW CAD 謹習(基礎)

- ▶ 日時 令和8年1月13日(火)、15日(木)、 19日(月)、20日(火)、22日(木)、 26日(月)18:00~21:00
- ▶ 内容 JW CAD の操作および作図
- ▶ 定員 12 人 ※定員を超えた場合は抽選
- ▶ 料金 5.000円
- ▶ 対象 Windows の基本操作ができる方
- ▶ 申込 郵送またはホームページから
- ▶期間 11月10日(月)~12月3日(水) ※郵送の場合は必着
- 問·申 茨城県立鹿島産業技術専門学院 〒 311-2223 鹿嶋市林 572-1
  - **2** 0299-69-1171 FAX 0299-69-6455





# 秋の火災予防運動

秋の全国火災予防運動が11月9日(日)から15 日(土)まで実施されます。火災に注意しましょう。

### 林野火災に注意

本年2月に岩手県大船渡市で発生した大規模 な林野火災を筆頭に、全国各地においても林野 火災が多く発生しているところです。風が強 く、空気が乾燥した日は、火災が発生しやすい 状況となります。ごみの焼却行為などの禁止行 為は、行わないでください。

# リチウムイオン電池の適切な取り扱いを

リチウムイオン電池から発火による火災が、発生 しています。落下などによる破損、過充電に注意 し、処分する際は有害ごみとして出しましょう。

### 地震による電気火災防止に 感震ブレーカーが有効です

感震ブレーカーとは、大地震の強い揺れを感じ て自動的に電気を遮断し、電気の供給を遮断す る器具であり、地震時の電気火災を防ぐことが 期待できます。一般家庭に設置する義務はあり ませんが、電気火災の防止に有効ですので、設 置を推奨しています。

# 大切な命を守るために 『住宅用火災警報器』 の設置と点検を

問 鹿行広域事務組合 消防本部予防課 **2** 0291-34-7119

# 確定申告は e-Tax で! マイナンバーカードの準備はお済みですか

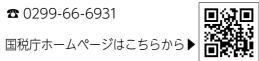
確定申告には、ご自身のスマホとマイナンバー カードを使って、国税庁ホームページ「確定申 告書等作成コーナー」を利用する e-Tax が大

混雑する確定申告会場に出向かずに、ご自宅か ら確定申告の作成・提出(送信)ができますの で、ぜひ e-Tax をご利用ください。

なお、申告をする際には、マイナンバーカード と併せてパスワードが2つ(①署名用電子証明 書用:英数字6~16文字、②利用者証明用電 子証明書用:数字4桁)必要となりますので、 ご不明の方は事前に確認をお願いします。

※マイナンバーカードの電子証明書の有効期 間切れにご注意ください。有効期限は「発行 日から5回日の誕生日 までです。令和2年 から始まったマイナポイント事業でマイナ ンバーカードを取得した方については、更新 の必要が見込まれますので、併せてご確認を お願いします。

問 潮来税務署



# 12月は個人事業税第2期分の納期です

令和7年度個人事業税第2期分の納期限は、 12月1日(月)です。期限内の納付をお願い します。口座振替の手続きをされている方は、 納期限日に引き落としとなりますので、残高の 確認をお願いします。第2期分の納付書は、第 1期分とまとめて8月に発送しています。納付 書を紛失した方は、下記までご連絡ください。

問 茨城県行方県税事務所 課税第一課 **2** 0299-72-0483

# 2025年ディンギーレース結果

9月14日(日)に霞ケ浦天王崎で行われた上 記レース結果は、次のとおりです。

優勝 シーホッパー 大平 浩康

準優勝 シーホッパー 榎茂

第3位 シーホッパー 山口 政文

問 行方市スポーツ協会 セーリング部 **2** 080-5139-6489

# 全国健康保険協会 (協会けんぽ) 加入者の方へ

### 12月2日以降、 従来の健康保険証は利用できなくなります

令和6年12月2日で健康保険証の新規発行が 終了し、健康保険証を利用登録したマイナンバー カード (以下、「マイナ保険証」) で医療機関を受 診する仕組みに移行しています。令和7年12月 2日以降、従来の健康保険証は利用できなくなり ますので、マイナ保険証の登録手続きが済んでい ない方は、お早めにお手続きをお願いします。従 来の健康保険証をお持ちの加入者(令和6年11 月29日までに日本年金機構において新規に資格 取得(扶養認定)の決定をされた方)で、令和7 年4月30日時点でマイナ保険証をお持ちでない 方には、10月中旬に資格確認書をご自宅に送付 しましたので、郵送物をご確認ください。

問 協会けんぽ茨城支部 業務グループ ☎ 029-303-1500 (音声案内 1 番)

# 全国一斉障害年金法律相談

障害年金に関するお困りごとについて、弁護士が 電話で相談に応じます。お気軽にご相談ください。

# 【全国一斉障害年金法律相談】

- ☎ 0570-051-113 ※当日のみ電話相談可
- ▶ 日時 11月13日 (木) 10:00~16:00 ※ 12:30 ~ 13:30 を除く
- ▶ 料金 無料
- ▶ 申込 事前申し込み不要
- **▶ その他** 050IP 電話からは利用できませんの で、ご注意ください。
- 問 茨城県弁護士会事務局
  - **2** 029-221-3501

# 歯の何でも電話相談

歯に関する悩みや質問について、歯科医師が電 話で相談に応じます。お気軽にご相談ください。

# 【歯の何でも電話相談】

- ☎ 029-823-7930 ※当日のみ電話相談可
- ▶ 日時 11月16日(日)9:00~12:00 ※一人あたり 10 分程度
- ▶ 料金 無料
- 問 一般社団法人 茨城県保険医協会
  - **2** 029-823-7930

# 無料調停手続相談会

裁判所調停委員が、調停手続きに関する相談を 受け付けます。秘密は厳守します。お気軽にご 相談ください。

- ▶ 日時 11月30日(日) 10:00~15:00
- **▶ 場所** 鹿嶋市立中央公民館(鹿嶋市宮中 4631-1)
- ▶ 内容 金銭問題・近隣関係・交通事故・土 地家屋などの民事調停、夫婦・親子 関係・親族関係・相続関係などの家 事調停に関すること
- ▶ 料金 無料
- ▶ 申込 事前申し込み不要
- 問 水戸地方・家庭裁判所麻生支部 **2** 0299-72-0091



# 犯罪被害者の方向け相談窓口

11月は、犯罪被害者等支援広報啓発強化期間で す。ひとりで抱え込まず、まずはご相談ください。

犯罪被害者等支援

# 【茨城県 犯罪被害者相談窓口】 **2** 029-301-7830

▶ 日時 平日 9:00 ~ 16:00

**※** 12:00 ∼ 13:00、

シンボルマーク 「ギュっとちゃん」 土・日・祝日、年末年始除く

# 【(公社)いばらき被害者支援センター】 **2** 029-232-2736

▶ 日時 平日 10:00 ~ 16:00 ※土・日・祝日、年末年始除く

# 【性暴力被害者サポートネットワーク茨城】

- ☎ # 8891 または ☎ 029-350-2001
- ▶ 日時 平日 9:00 ~ 17:00

※年末年始を除く

※土・日・祝日、夜間の電話は「内閣 府コールセンター」に転送されます。

# 【茨城県警 性犯罪被害相談「勇気の電話」】

- ☎ # 8103 または ☎ 0120-21-8103
- **▶ 日時** 24 時間対応
- 問 茨城県生活文化課 安全なまちづくり推進室
  - **2** 029-301-2842

茨城県警察本部警務課 犯罪被害者支援室

**2** 029-301-0110

# ☆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。

# いばらき出会いサポートセンター 「入会登録料無料キャンペーン」のご案内

いばらき出会いサポートセンターは、会員登録制 による男女の出会いと結婚を支援しています。女 性を対象に、入会登録料(通常11,000円または 22.000円)の無料キャンペーンを実施します。

- ▶ 期間 8月1日(金) ~令和8年1月31日(土)
- ▶ 対象 上記期間中、センターに入会登録する女性
- 間 いばらき出会いサポートセンター
  - **2** 029-224-8888

ホームページはこちらから▶ □



# 市では、上記登録料の 11,000 円を全額助成します! 「行方市結婚支援団体等加入時助成金」

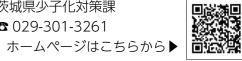
申請等の詳細は、事業推進課へお問い合わせください。

- 問 事業推進課(情報交流センター内)
  - **3** 0299-72-0811

# 結婚支援ボランティア「マリッジサポーター」募集

茨城県では、結婚を希望する独身の方の出会いの 相談や仲介等をボランティアで行っていただく 「マ リッジサポーター」を募集します。結婚支援に関 心のある方は、お気軽にお問い合わせください。

- ▶ 期間 10月1日(水) ~令和8年1月31日(土)
- 問·即 茨城県少子化対策課
  - **2** 029-301-3261



# 恋がはじまるクリスマス婚活 Party

あなたの運命の出会いをサポートします!

- ・公認心理士の講師によるコミュカ up のプチ講座 ・チャペルや庭園の見学
- ケーキとお茶で交流会
- ▶ 日時 12月14日 (日) 14:00~16:30 ※受付は、13:30から
- ▶ 場所 アトンパレスホテル (神栖市大野原 1-12-1)
- ▶ 対象・定員 45 歳までの男女各 10 人
- **▶ 会費** 男性 4,000 円 女性 1,000 円
- ▶ 申込期間 11月2日(日)~12月2日(火)
- ▶後援 いばらき出会いサポートセンター
- 間・即 マリッジサポーター鹿行地域活動協議会 ☎ 090-7945-7987 (中島)