



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、運動のコツと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
- ▶ **内容** 講話、骨を強くする“骨コツ体操”
- ▶ **講師** 理学療法士・骨粗しょう症マネージャー 藤田 義隆 氏
- ▶ **定員** 25 人 ※定員になり次第締め切り
- ▶ **料金** 無料
- ▶ **対象** 市内在住のおおむね 70 歳以下の方
- ▶ **申込** 下記申込先に電話
- ▶ **期間** 11 月 4 日（火）～ 28 日（金）
- ▶ **持ち物** 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
- ▶ **場所** 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** 無料
- ▶ **対象** 市内在住のおおむね 74 歳以下の方
- ▶ **申込** 下記申込先に電話
- ▶ **期間** 11 月 4 日（火）～ 12 月 15 日（月）
- ▶ **持ち物** エプロン、三角巾、マスク

問・申 健康増進課
☎ 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！



行方市公式 LINE
市の情報を配信中！



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
☎ 029-274-3211

詳細はこちらから▶



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。

問・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
☎ 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 ～ 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。

問・申 法人の事業者：（一社）鹿行法人会
☎ 0299-82-8386
個人の事業主：潮来税務署法人課税第 1 部門
☎ 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。

問・申 かしま灘楽習塾事務局（鹿嶋市立中央公民館内）
☎ 0299-85-2601
メール nadapost@nadajuku.com
（火～金曜日、9:00 ～ 15:00）

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・申 水戸地方法務局 供託課
☎ 029-227-9917

大山守大場家保存協会 令和 7 年度文化講演会

- ▶ **演題 1** 『常陸風土記』行方郡を読むー石川桃溪の書簡をたどるー
- ▶ **講師** つくば市教育局文化財課 久保田 昌子 氏
- ▶ **演題 2** 「鹿行地域の交通史ー近代の鉄道を主としてー」
- ▶ **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践」
- ▶ **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

問 （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」
- ▶ **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）
☎ 0299-73-3877

ホームページはこちらから▶



- ▶ **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 大山守大場家保存協会
☎ 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
☎ 0299-55-0114

申し込みはこちらから▶



アレルギー疾患住民向け講演会

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、管理栄養士が分かりやすくお話しします。

- ▶ **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
☎ 029-853-5673
平日 8:30 ～ 17:00

申し込みはこちらから▶





- JW CAD 講習（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
☎ 0299-69-1171
FAX 0299-69-6455
ホームページはこちらから▶



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
☎ 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 が大変便利です。

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 回目の誕生日」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、併せてご確認ください。

問 潮来税務署
☎ 0299-66-6931
国税庁ホームページはこちらから▶



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
☎ 0299-72-0483

2025 年ディンギーレース結果

9 月 14 日 (日) に霞ヶ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
☎ 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
☎ 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
☎ 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
☎ 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、まずにご相談ください。

【茨城県 犯罪被害者相談窓口】
☎ 029-301-7830

- ▶ **日時** 平日 9:00 ～ 16:00 ※ 12:00 ～ 13:00、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】
☎ 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
☎ 029-301-2842
茨城県警察本部警務課 犯罪被害者支援室
☎ 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

問 いばらき出会いサポートセンター
☎ 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)
☎ 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・申 茨城県少子化対策課
☎ 029-301-3261
ホームページはこちらから▶



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

問・申 マリッジサポーター鹿行地域活動協議会
☎ 090-7945-7987 (中島)