

広報 なか

No.91

- 発行日/平成24年8月13日発行
- 発行/那珂市
- 編集/秘書広聴課
広報グループ
〒311-0192
茨城県那珂市福田1819-5
- ホームページURL(携帯可)/
<http://www.city.naka.lg.jp>
- メールアドレス/
hisho-k@city.naka.lg.jp

2012

8

目次 CONTENTS

- | | |
|---------------------------|-----------------------------------------|
| 2 オークリッジ市中学生交換交流 | 9 ご存じですか?児童扶養手当
秋の全国交通安全運動を実施 |
| 4 那珂市事業仕分けを実施します | 11 那珂市内放射線量の測定状況 |
| 6 国民年金保険料免除制度 | 12 まちの話題 |
| 7 特定健診のおしらせ | 14 Information ほか |
| 8 教育支援センターにご相談ください | 18 さわやかさん、表紙の裏側 ほか |



日本の文化を体感（オークリッジ市中学生交換交流）

平成24年度 中学生交換交流

国際親善姉妹都市

オークリッジ



国際親善姉妹都市であるオークリッジ市(米国テネシー州)から、中学生10人と引率の先生2人が、7月9日から16日までの8日間、那珂市に滞在しました。

オークリッジの中学生は、書道・茶道といった日本の伝統文化を体験したほか、市内の様々な施設を見学し、日本の文化と触れ合いました。

また、日本での宿泊については、ホストファミリーの家庭でホームステイを体験しました。ホスト生徒と一緒に中学校へ通ったり、休日に出かけたりと、多くの思い出を作り、親交を深めていました。

8月には16日から26日まで、那珂市の中学生10人がオークリッジを訪問します。

那珂市とオークリッジ市。海を越えた両市の友好は、中学生交換交流を通じて一層深まっています。



オークリッジ市からの訪問団



- | | |
|------------------------|---------------------------|
| ロバーツビル中学校 | ジェファーソン中学校 |
| ○Elias Brown/増子 乃愛 | ○Trevor Cox/秋山 侑悟 |
| ○Wilson Hammer/勝山 修平 | ○Joey Kocak/根本 祥有 |
| ○Alek Wereszczak/石井 優咲 | ○Emma Dallas/高畑 葉月 |
| ○Mandy Pitz/三浦 栞 | ○Paige Howe/平松 菜々子 |
| ○Stella Powell/市村 千恵 | ○Katherine Fulcher/鯉淵 つかさ |
| ◇Sean Seyfert/宇佐見 武勝 | ◇Katie Saxe/森島 栄子 |

※○は生徒・◇は引率者、日本名はホスト 敬称略



Oak Ridge 2012 Oak Ridge 2012 Oak Ridge 2012 Oak Ridge 2012 Oak Ridge 2012 Oak Ridge 2012



Oak Ridge 2012 Oak Ridge 2012 Oak Ridge 2012 Oak Ridge 2012 Oak Ridge 2012 Oak Ridge 2012



那珂市事業仕分けを実施します

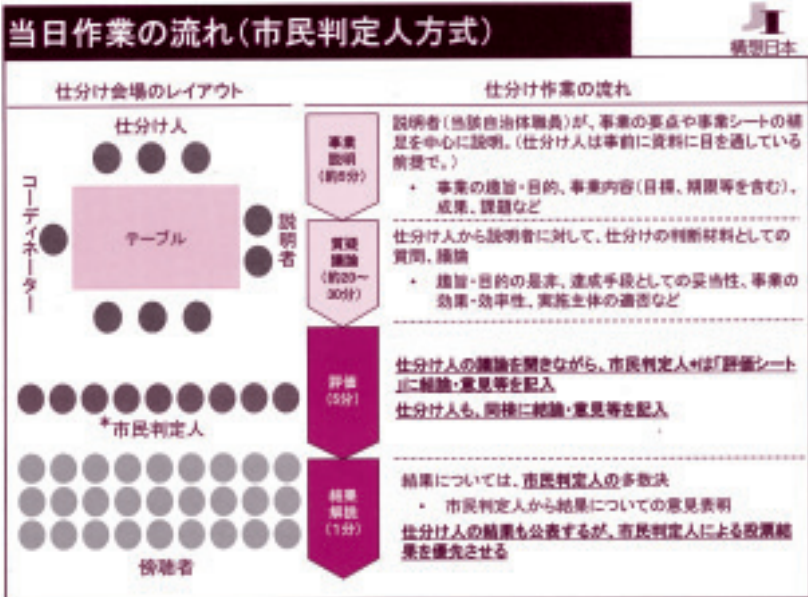
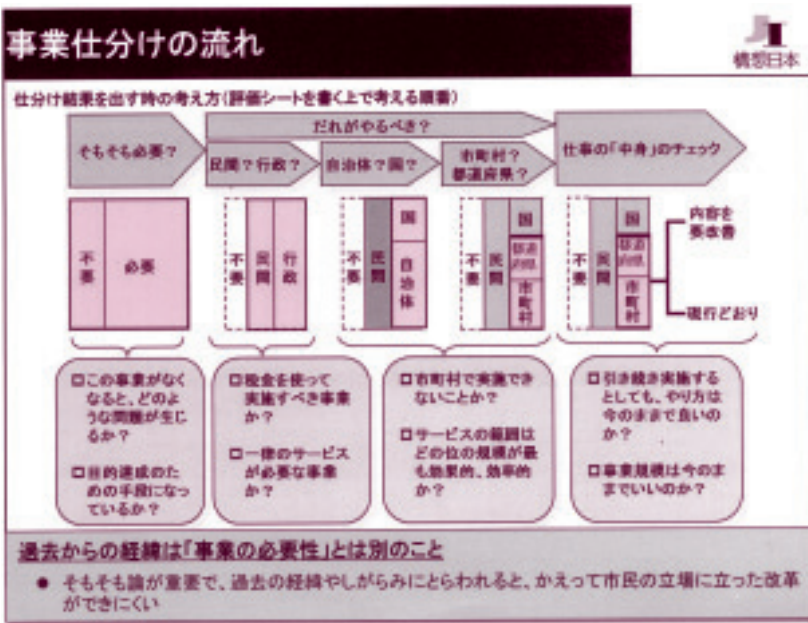
市民の皆様と進める行財政改革

市では、市民の皆様視点に立った、成果重視の効率的で質の高い行政活動が実施できるよう、また、透明性の高い開かれた市政とするため、行政評価システムを実施し、必要性、有効性、効率性等の観点から客観的に判定してまいります。

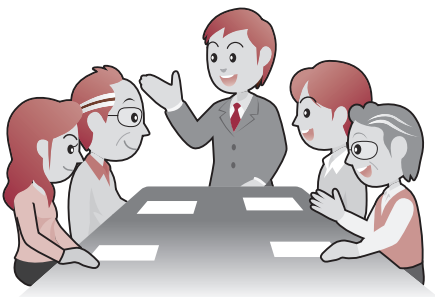
しかし、地方自治体を取り巻く厳しい環境に対応した持続可能な自治体を目指すうえでは、より一層の財政健全化が必要であり、市民の皆様とともに、効果的で効率的な行財政改革を推進するために、「事業仕分け」を実施することといたしました。

事業仕分けの手順

実際の事業仕分けでは、仕分け人と市担当職員が議論を行い、対象とした事業が、「そもそも」必要かどうか、必要ならばどこが実施するか（官か民か、国か地方か）などについて1事業ごとに30分程度の議論の後、判定を行ってまいります。



※構想日本ホームページ資料をもとに作成



- 仕分け人と市担当職員の議論の内容を踏まえ、対象事業について
- 不要
 - 必要性の再検討
 - 国、県、広域
 - 那珂市(要改善)
 - 那珂市(現行どおり)
- のいずれかを判定します。

那珂市の事業仕分けにおいては、行政を熟知し、事業仕分けを多数経験した行政職員・議員・弁護士・民間企業経営者などを仕分け人とし、市民の皆様から無作為に抽出した1000人のかたのなかから1班あたり14人のかたに、「市民判定人」として参加していただき、実施いたします。

判定結果の公表と市の対応

判定結果については、それぞれ内訳を示し、当日会場にて公表するとともに、後日ホームページ等にて仕分け人や市民判定人の皆様の意見とともに公表いたします。

あわせて、事業仕分けの判定結果を尊重し、来年度以降の事業に反映させるため、事業仕分け実施後速やかに市の対応について検討を開始し、方向性を決定・公表してまいります。

事業仕分け対象事業

事業仕分けの対象事業については、市民生活に直接大きな影響を与えている事業や、市の裁量の余地が大きい事業を優先して選定いたしました。

当日の順番は、今後のおしらせ版や市のホームページにてお知らせいたします。

なお、平成24年度那珂市事業仕分けは、国のほか、平成14年度以降90以上の自治体の事業仕分けを手掛けている「構想日本」の協力を得て実施いたします。

構想日本事業仕分けホームページ
<http://www.kosonippon.org/shiwake/>

問い合わせ

行財政改革推進室
☎ 298・1111
(内線 572・573)

平成24年度那珂市事業仕分け

日時 9月29日(土)
午前9時～午後4時45分(予定)
場所 那珂市中央公民館

公開にて実施し、どなたでも自由に傍聴できます
(事前申し込み不要・入退出自由)

◆平成24年度那珂市事業仕分け対象事業

事業名称	担当課
広報事業	企画部 秘書広聴課
市税前納報奨事業	総務部 収納課
自治活動施設建設費等補助事業	市民生活部 市民協働課
家庭系可燃ごみ収集事業	市民生活部 環境課
民間交通安全指導員設置事業	市民生活部 防災課
地域生活支援事業	保健福祉部 社会福祉課
学童保育事業	保健福祉部 こども課
家族介護継続支援事業	保健福祉部 介護長寿課
予防接種事業	保健福祉部 保険課
しどりの湯管理事業	産業部 農政課
静峰ふるさと公園管理事業	産業部 商工観光課
木崎地区地籍調査事業	建設部 土木課
市営住宅管理事業	建設部 建築課
預かり保育事業	教育委員会 学校教育課
青少年相談員設置事業	教育委員会 生涯学習課
消防団設置事業	消防本部 警防課

※当市の事業仕分けは、2班にて8事業ずつ実施します。
班分け、順番については、今後のおしらせ版や市のホームページにてお知らせします。

国民年金保険料の納付が困難な場合には、「保険料の免除制度」

があります

国民年金の月額保険料は、14,980円（平成24年度）ですが、所得が少ないなど保険料を納付することが経済的に困難な場合には、申請手続きをしていただくことにより、保険料の納付が全額または一部免除される制度があります。

この制度では、年金事務所で前年所得などを審査し、承認を受けることにより、その期間の全額もしくは一部の納付が免除されます。免除の

■表1 免除を受けた期間の保険料額等

	保険料額 (月額)	老齢基礎年金の 受給資格期間には？	受け取る老齢基礎 年金の計算には？
全額免除制度	納付なし	老齢基礎年金の受給資格期間に入ります	年金額に2分の1が反映されます
4分の1納付制度 (4分の3免除)	3,750円	4分の1を納付すると老齢基礎年金の受給資格期間に入ります	年金額に8分の5が反映されます
2分の1納付制度 (2分の1免除)	7,490円	2分の1を納付すると老齢基礎年金の受給資格期間に入ります	年金額に4分の3が反映されます
4分の3納付制度 (4分の1免除)	11,240円	4分の3を納付すると老齢基礎年金の受給資格期間に入ります	年金額に8分の7が反映されます

注意事項 一部納付（一部免除）制度は、保険料の一部を納付することにより残りの保険料が免除となる制度です。一部保険料を納付しなかった場合は、その期間の一部免除が無効（未納と同じ）となるため、将来の老齢基礎年金の年金額に反映されません。また、障がいや死亡といった不慮の事態が生じた場合に、障害基礎年金または遺族基礎年金を請求できなくなる場合がありますので、必ず一部保険料を納付していただく必要があります。

全額免除および一部免除の所得基準

- 全額免除 (扶養親族等の数+1) × 35万円 + 22万円
- 4分の1納付 78万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
- 2分の1納付 118万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
- 4分の3納付 158万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

■表2 平成24年度に追納する場合の額

(平成22・23年度は加算額なし)

	全額免除	4分の3免除	2分の1免除	4分の1免除
平成14年度の月分	14,940円	—	7,470円	—
平成15年度の月分	14,720円	—	7,360円	—
平成16年度の月分	14,510円	—	7,260円	—
平成17年度の月分	14,560円	—	7,280円	—
平成18年度の月分	14,610円	10,950円	7,300円	3,650円
平成19年度の月分	14,640円	10,970円	7,320円	3,650円
平成20年度の月分	14,760円	11,070円	7,370円	3,690円
平成21年度の月分	14,840円	11,120円	7,420円	3,700円
平成22年度の月分	15,100円	11,320円	7,550円	3,770円
平成23年度の月分	15,020円	11,260円	7,510円	3,750円

問い合わせ
保険課保険・年金グループ
 ☎298・1111
 (内線1425147)

■保険料の「追納」をお勧めします
 国民年金保険料免除、若年者納付猶予が承認された期間は、国民年金保険料を納めた場合よりも老齢基礎年金の受け取り額が少なくなってしまう。これらの期間は、10年以内であれば、あとから保険料を納めることができます。ただし、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。保険料は表2のとおりです。
 追納することにより、保険料を納付した場合と同じ年金額で老齢基礎年金を受け取ることができます。

承認期間は、7月から翌年6月までです。免除を受けた期間の保険料額は表1のとおりです。
■全額免除・一部免除のほかに「若年者納付猶予制度」があります
 30歳未満のかたで所得が少なく、保険料の納付が困難なときは、申請手続きをしていただくと、年金事務所の前年の所得などを審査し、承認されることにより、その期間の保険料の納付が猶予され、あとから保険

料を納めることができます。申請者本人と配偶者の前年所得が、一定の基準額以下であることが条件です。
■申請に必要なもの
 ○年金手帳または基礎年金番号通知書
 ○印鑑
 ※失業等が理由のときは、雇用保険被保険者離職票、雇用保険受給資格者証のいずれが必要

■原則、毎年申請が必要です
 全額免除・一部免除、若年者納付猶予制度は、原則として毎年申請が必要です。ただし、保険料全額免除または若年者納付猶予が承認されたかたが、申請時に翌年度以降も申請を行うことをあらかじめ希望する場合は、翌年度以降は、あらかじめ申請を行わなくても、継続して申請があったものとして自動的に審査を行います。(失業等を理由とした場合を除く)

もしかして、あなたも糖尿病!?

～平成23年度特定健診受診者の62%が糖尿病または糖尿病予備群でした～

「糖尿病」というと、一番に思い浮かぶ症状はなんですか？



- ・おしっこが泡立つ
- ・のどが渇く
- ・急にやせた
- ・体がだるい
- ・甘いものが欲しい など

これらは、糖尿病の合併症が起こるところに見られる症状です。

それでは……

- ◆合併症ってどうなるの？
→失明・足のえ死（腐る）・人工透析
- ◆合併症以外にもなにか起こるの？
→心筋梗塞・脳梗塞



こうなると…

- ・生活が不便になる
- ・医療費がかかる
- ・働けない

など、今までの生活ができなくなります！

○糖尿病初期のころは、症状がほとんどありません。



糖尿病を早期発見できるのは『**健診**』です！

○糖尿病を見つける検査ってなんだろう？



特定健診では血液をとって、

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）を調べます。

HbA1cは**5.2%以上が異常値**です。ご自身の検査値をぜひご確認ください。

まだ間に合います！

特定健診実施中！（国保加入者対象）

- 集団検診（総合健診） 10月16日（火）まで
- 医療機関健診（指定医療機関） 12月27日（木）まで

※那珂市国保以外のかたは、お勤め先にご確認ください。

申し込み・
問い合わせ

総合保健福祉センター「ひだまり」 健康増進グループ
☎270-8071

お話しください悩まずに

教育支援センター にぜひ相談ください

小中学生の皆さん、勉強や友達など学校生活のことや家庭生活について悩みはありませんか。また、保護者の皆さん、子育てやしつけについて相談したいことはありませんか。

那珂市教育支援センターでは、さまざまな悩みをもつ子どもたちの相談や教育に関する保護者などの相談に応じています。

「だれかに相談にのってもらいたいな…」と思ったら、お気軽にご連絡ください。

相談内容

- 友達について
- いじめについて
- 学校に行けない
- 勉強について
- 家での生活について
- 進路について
- 子育て・しつけについて
- その他

教育相談

(那珂市教育支援センター)

☎295-5921

☎295-5913

教育やしつけについての経験豊かなスタッフが、電話や面接による相談に応じています。相談されるかたの立場に立って、よくお話をお聞きし、支援や助言に当たっています。安心してお気軽にご利用ください。相談内容については、秘密を守ります。

●相談日時

月曜日～土曜日(祝日は休み)

午前9時～午後4時30分

●相談場所

那珂市教育支援センター

(那珂市商工会館2階)

●スタッフ

カウンセラー、教育相談員

●相談方法

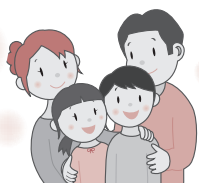
電話相談(随時)

来所相談(予約制)

●相談対象

幼児、小・中学生および

その家族、教職員、その他



案内

那珂市教育支援センター

那珂市菅谷4404-7 那珂市商工会館2階

案内図



【ひまわり教室開設日】

火曜日から金曜日(祝日は休み)

午前9時30分～午後3時

○保護者のかたとの相談のほかに、お子さんの個別相談や支援を行っています。(幼児～中学生、その他)

○学校に行きづらい小中学生が、当センター内の「ひまわり教室」で過ごすこともできます。詳しくはお問い合わせください。

まずはお電話から

「ご存じですか？」 児童扶養手当

■児童扶養手当とは

児童扶養手当は、父母の離婚などにより父または母と生計を同じくしていない児童が養育される家庭（ひとり親家庭）の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

■支給の対象となるかた

- 次のいずれかに該当する「18歳に達する日以後の最初の3月31日（18歳）になってからの年度末」までの児童」を扶養しているひとり親家庭の父・母または両親に代わってその児童を養育しているかたが対象になります。
- ① 父母が離婚した児童
 - ② 父または母が死亡した児童
 - ③ 父または母が一定の障がいのある児童
 - ④ 父または母の生死が明らかでない児童
 - ⑤ 父または母から引き続き1年以上遺棄されている児童
 - ⑥ 父または母が引き続き1年以上拘禁されている児童
 - ⑦ 母が婚姻しないで生まれた児童
 - ⑧ 母が懐胎した当時の事情が不明である児童

■ご注意ください

支給資格があっても申請しない場合や、婚姻の届け出をしていないくても事実婚と認められる場合、公的年金を受けることができる場合などは手当が支給されませんのでご注意ください。なお、支給資格者、同居の扶養義務者の前年所得が一定以上ある場合は、その年度（8月から翌年の7月まで）手当の一部、または全部の支給が制限されます。

●現在 児童扶養手当を

受給しているかたへ

引き続き児童扶養手当を受ける条件を満たしているかどうかを確認するために、8月に現況届の提出が必要となります。受給資格があるかたには現況届を郵送しますので、期限までに手続きをお願いします。提出がない場合は、8月分以降の手当を支給できませんのでご注意ください。

問い合わせ

こども課子育て支援グループ

☎298・1111

(内線252)

平成24年 秋の全国交通安全運動を実施します

茨城県交通安全県民運動の推進要綱に基づき、県民一人ひとりに広く交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けることにより、交通事故のない安全で快適な交通社会を実現するための運動の一環として、今年も秋の全国交通安全運動を実施いたします。

【スローガン】

○年間統一スローガン

『ぼくしない どうろのとびだし ふざけっこ』

○対象者別スローガン

『安全は ゆとりの心と マナーから』（運転者向け）

『日ぐれ時 キラリと光る 反射材』（歩行者・自転車利用者向け）

【運動の基本】

交通ルールの遵守と交通マナーの向上



◆昨年の運動の様子

【運動の重点】

- ① 高齢者の交通事故防止
- ② 子どもの交通事故防止
- ③ 夜間（特に薄暮時）の交通事故防止
- ④ 自転車の安全利用の推進
- ⑤ 飲酒運転の根絶
- ⑥ すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

運動期間中は、市内主要交差点で、関係団体による立哨指導活動を行うほか、市内の高校生に協力していただき、那珂警察署前と総合センターらぼーる前交差点において、安全運転啓発グッズ等を配布するキャンペーン活動を予定しております。

【主唱】

茨城県交通安全対策協議会

【協力団体】

那珂警察署、那珂市交通安全推進協議会、那珂地区交通安全協会、那珂地区安全運転管理者協議会、那珂地区交通安全母の会、那珂市民間交通安全指導員

問い合わせ

防災課防災・防犯・交通グループ

☎298・1111(内線444)

市内AED設置一覧

No.	市公共施設	設置場所
1	那珂市役所	1階ロビー
2	瓜連支所	1階ロビー
3	那珂市中央公民館	1階ロビー
4	那珂総合公園	1階ロビー
5	図書館	1階ロビー
6	高齢者福祉センター	事務室
7	那珂聖苑	斎場入口
8	那珂学校給食センター	事務室
9	瓜連学校給食センター	廊下
10	総合センターらぼーる	1階ロビー
11	ふれあいセンターよこぼり	事務室
12	ふれあいセンターよしの	ロビー
13	ふれあいセンターごだい	玄関ホール
14	総合保健福祉センター「ひだまり」	1階ロビー
15	那珂市立第一中学校	職員室
16	那珂市立第二中学校	職員室
17	那珂市立第三中学校	職員室
18	那珂市立第四中学校	職員室
19	那珂市立瓜連中学校	職員室
20	那珂市立菅谷小学校	職員室
21	那珂市立菅谷東小学校	2階廊下
22	那珂市立菅谷西小学校	職員室
23	那珂市立本米崎小学校	職員室
24	那珂市立横堀小学校	職員室

No.	市公共施設	設置場所
25	那珂市立額田小学校	職員室
26	那珂市立五台小学校	職員室
27	那珂市立木崎小学校	職員室
28	那珂市立芳野小学校	職員室
29	那珂市立戸多小学校	職員室
30	那珂市立瓜連小学校	職員室
31	菅谷幼稚園	事務室
32	菅谷西幼稚園	事務室
33	横堀幼稚園	事務室
34	額田幼稚園	事務室
35	芳野幼稚園	事務室
36	五台幼稚園	事務室
37	菅谷保育所	事務室
38	額田保育所	事務室
39	子育て支援センターつぼみ	事務室
40	しどりの湯保養センター	事務室
41	那珂市消防本部	受付
42	額田地区交流センター	事務室
No.	市内県公共施設	設置場所
1	茨城県立水戸農業高等学校	保健室・寮・体育教室
2	茨城県立那珂高等学校	体育館入口
3	茨城県植物園	事務所・きのこ館
4	笠松運動公園	陸上競技場・体育館
5	茨城県立茨城学園	事務室

※救命講習会を実施していますのでお問い合わせください。

問い合わせ

消防本部 警防課
☎295-2111

歯の教室 - 第5回 -

定期的な歯科衛生士による
専門的口腔清掃の大切さ



塩野歯科医院
櫻村直美 歯科衛生士

突然ですが、みなさんは定期的な歯科健診を受けるために、歯科医院に通っていますか？きつとほとんどのかたが、痛みが出てからではないでしょうか。しかも、ちよつとの痛みだと我慢してしまい、痛くてどうしようもなくなったり、腫れたりという症状が出て、やっと歯科医院へ行くことに。しかし、そこまで痛みが出てしまうと、神経を抜く処置になってしまうと、歯を抜かなくてはならないかもしれません。そうになると、時間も費用もたくさんかかってしまうこととなります。そうならないために、私がおすすめることは、定期的な歯科

医院での専門的口腔清掃です。自分の歯、歯肉を守るには、定期的なプロの助けが必要なのです。専門的口腔清掃とは、毎日自分で行う歯磨きでは落とせない部分の汚れを、専門の器具を用いて汚れを取り除き、最後に研磨剤で歯の表面をきれいに仕上げます。超音波の振動で汚れを落とすため、少し痛みをともなうので苦手な方もいますが、定期的に通われているかたは、終わった後、「気持ちよかったよ」とか「すっきりして、くせになりそう」なんて言っているだけで、私もとてもうれしく思っております。定期的な口腔清掃を行うことにより、汚れのつきやすい所や、虫歯になりやすい所が把握でき、歯周病の予防、虫歯の早期発見にもつながります。ただ、定期的な口腔清掃を受けたからといって虫歯にならないわけではありません。

いつまでも自分の歯を使って食事や会話を楽しむためには、悪くなった部分を「治療」するよりも、痛くなる前に、「予防」することが大切です。将来一本でも多く自分の歯を残すためにも、これからは、美容室に行くのと同じように、歯科医院にも定期的な足を運んでみてはいかがでしょうか。

那珂市内の放射線量の測定状況をお知らせします

市内の小中学校、幼稚園、都市公園、保育所（園）、体育施設などで放射線量を測定しています。また、市ホームページにも掲載しています。

○小中学校、幼稚園

担当課および測定場所	測定値	測定日
学校教育課	本米崎小学校	0.086 7月10日
	横堀小学校	0.093 7月10日
	額田小学校	0.089 7月11日
	菅谷小学校	0.102 7月10日
	菅谷東小学校	0.084 7月10日
	菅谷西小学校	0.100 7月10日
	五台小学校	0.096 7月11日
	戸多小学校	0.105 7月10日
	芳野小学校	0.100 7月9日
	木崎小学校	0.083 7月10日
	瓜連小学校	0.105 7月10日
	横堀幼稚園	0.093 7月10日
	額田幼稚園	0.086 7月10日
	菅谷幼稚園	0.085 7月9日
	菅谷西幼稚園	0.106 7月10日
	五台幼稚園	0.109 7月10日
	芳野幼稚園	0.084 7月11日
	那珂第一中学校	0.072 7月9日
	那珂第二中学校	0.102 7月10日
	那珂第三中学校	0.099 7月10日
	那珂第四中学校	0.071 7月10日
	瓜連中学校	0.092 7月9日
	茨城学園	0.096 7月11日
	ナザレ幼稚園	0.058 7月11日
	さいせい幼稚園	0.098 7月10日
	大成学園幼稚園	0.080 7月11日

○公共施設

担当課および測定場所	測定値	測定日
保健センター	保健センター(ひだまり)	0.066 7月9日
生涯学習課	中央公民館	0.105 7月6日
	図書館	0.091 7月5日
	那珂総合公園	0.106 7月11日
	歴史民俗資料館	0.116 7月10日
	ふれあいの杜公園	0.113 7月11日
市民協働課	ふれあいセンターよこぼり	0.095 7月11日
	ふれあいセンターごだい	0.120 7月11日
	ふれあいセンターよしの	0.107 7月11日
	総合センターらぼーる	0.098 7月11日
那珂聖苑	那珂聖苑	0.120 7月11日
都市計画課	中谷原公園	0.116 7月10日
	宮の池公園	0.085 7月10日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.096 7月10日
	静峰ふるさと公園	0.108 7月10日

○保育所、保育園など

担当課および測定場所	測定値	測定日
こども課	菅谷保育所	0.099 7月9日
	額田保育所	0.085 7月9日
	芳野学童保育所	0.100 7月9日
	かしま台保育園	0.101 7月9日
	瓜連保育園	0.097 7月11日
	ゆたか保育園	0.097 7月11日
	ごだい保育園	0.085 7月9日
	子育て支援センター	0.092 7月9日

○測定値の単位は、すべて、マイクロシーベルト/時間です。

○小中学校、幼稚園、保育所（園）は地表面から50cmの高さでの測定値で、公共施設は地表面から1mの高さでの測定値です。

○測定結果は、すべて国の除染等の基準を下回っています。

○その他の高さの測定値はホームページをご覧ください。

【日常生活で少しでも放射線を少なくできる方法】

- 校庭・園庭などの屋外での活動後には、手や顔を洗い、うがいをする。
- 土や砂を口に入れないように注意し、口に入った場合には、うがいをする。
- 登校・登園時、帰宅時に靴の泥をできるだけ落とす。
- 土ぼこりや砂ぼこりが多いときは、窓を閉める。

問	那珂市役所	☎298-1111
	学校教育課	内線8276
	こども課	内線252
	保健センター	内線531
	生涯学習課	内線8282
	市民協働課	内線263
	都市計画課	内線355
商工観光課	内線245	
	那珂聖苑	☎352-0073

結成50周年・高齢者クラブ連合会



7月5日、那珂市高齢者クラブ連合会（会長廣木夫美雄さん）の結成50周年・記念大会が約300人の会員が出席し中央公民館で盛大に開催されました。

第1部では記念式典が行われ、長寿会員表彰等ののち、全員で万歳三唱をおこない閉式となりました。引き続き行われた第2部はアトラクションで、各支部の会員が唄や踊りなどを披露し会場から拍手が湧き上がりました。

人権教育地域学習会



6月29日、総合センターらぼーるで、家庭教育学級第1回合同学習会・人権教育地域学習会が270人余りが参加し開催されました。

教育サポーター仲島正教先生を講師に迎え、『あーよかつたなあなたがいて』『優しさ』という温かい貯金』をテーマに講演がありました。自身の教員時代の体験を踏まえた、笑いあり、涙ありの内容に参加者は話に引き込まれていました。

ワールドカップ決勝のピッチで活躍



7月1日、神奈川県の日産スタジアムで開催された「日韓交流サッカー(U-10)」に、那珂FC所属の大和田悠翔さん（菅谷小5年）が茨城県選抜チームの一員として出場しました。これは、2002年に日韓両国で行われたワールドカップ10周年を記念した大会で、開催年に生まれた子どもたちで構成されたチームが出場しました。茨城県選抜は全勝の成績で、大和田さんもチームの勝利に貢献しました。

沿道の花で心を和やかに



6月23日、ボランティア団体「なかなか塾」が、那珂インター線押敷交差点付近の沿道で、草花の植付奉仕活動を実施しました。

那珂高校、水戸農業高校、なるみ園、東海那珂ロータリークラブ、賛助会員など、85人が参加し、マリーゴールド、キンギョ草等約3500株の花を沿道に植えました。また、ひまわりフェスティバルに開花するようにひまわりの種を播きました。

外国料理教室（スリランカ料理）



那珂市国際交流協会では、外国文化を身近に感じていただくため、「国際交流のつどい 外国料理教室」を6月27日、中央公民館で開催しました。今年、ジャナカさんとチャミラ・グナセカラさんの2人を講師に迎え、スリランカカレー他スリランカ料理2品を作りました。参加者は料理を通して国際交流の輪を広げるとともに、多くの情報交換をしながら楽しく有意義な時間を過ごしました。

大洞ため池草刈り清掃奉仕活動



飯田自治会では自治会活動の一環として、6月24日に大洞ため池の草刈りを飯田自治会、飯田夏祭り実行委員会、地域住民のかた総勢100人余りが参加し実施しました。それぞれ刈り払い機、草刈鎌等で除草作業を行い、3時間程で生い茂っていた雑草がきれいに刈られました。地区では、今後ため池の草刈り清掃のボランティア活動を継続していき、ため池の環境美化を行っていきます。

震災時の活動が表彰されました



6月21日、関東地方非常通信協議会から那珂市ボランティアHAMクラブ（代表磯崎茂夫さん）および那珂市が表彰されました。市と同クラブは災害時における協定を平成19年に結んでおり、昨年3月に発生した東日本大震災の際に、市内の災害状況等の情報をアマチュア無線を介して災害対策本部に伝え、応急対策に多大な貢献をしたことが評価されました。

社会を明るくする運動



7月2日、イオン那珂町店ほか2か所で、保護司会、更生保護女性会、青少年相談員連絡協議会、連合民生委員児童委員協議会および海野市長が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪のない地域社会を築こうとする「社会を明るくする運動」街頭啓発を行いました。

また、法務大臣メッセージが保護司会の代表のかたから海野市長に伝達されました。

**災害時における
相互応援に関する協定
(横手市・桶川市)**



◆五十嵐忠悦横手市長と海野市長



◆岩崎正男桶川市長と海野市長

那珂市は、秋田県横手市および埼玉県桶川市と「災害時における相互応援に関する協定」を結びました。

7月6日に五十嵐忠悦横手市長が、7月17日に岩崎正男桶川市長が本市を訪問し調印式を行いました。

横手市とは平成16年から友好都市提携協定書を取り交わしていることが縁となり、今回協定を取り交わすことになりました。

桶川市とは昨年3月の東日本大震災の際、震災復旧作業にあたる職員を派遣いただいたことがきっかけとなり、協定を取り交わすことになりました。

*** 国保ミニ情報 ***

- 那珂市国保の加入者数 15,961人
(平成24年6月末現在・前月比9人減)
 - 那珂市国保が医療費の一部として支払った金額 3億52万円
(平成24年6月・前月比1,273万円減)
- ※皆さんの日頃の健康づくり、病気予防の心がけが医療費の増加、ひいては国保税の増額を抑えることにつながります。ご協力をお願いします。

ご協力ありがとうございます

善意銀行へ

6月15日～7月15日(敬称略)

滑川 順一	5,000円
ぴっぴお話の会 南波 久代	4,297円
野木 利三郎	10,000円
(有)えくぼ	20,000円
森脇 成俊	10,000円
さくらダンスクラブ	15,000円

※善意銀行の寄付は、那珂市社会福祉協議会でお受けしています。
☎298-8881

*** 人の動き ***

那珂市の人口(7月1日現在)

※()内は前月比

男	27,461人	(0)
女	28,338人	(+4)
計	55,799人	(+4)
世帯数	21,214世帯	(+11)

- 出生 38人 (6月1日～30日)
- 死亡 41人

*** 今月の納税 ***

- 市県民税(普通徴収) 2期
 - 国民健康保険税(普通徴収) 2期
 - 後期高齢者医療保険料(普通徴収) 2期
 - 介護保険料(普通徴収) 3期
- 納期限：8月31日

■市税の納付は口座振替で

市税の納付には、便利で確実な口座振替制度がありますので、どうぞご利用ください。

詳細については、下記までお問い合わせください。

問い合わせ/収納課収納グループ
☎298-1111 内線174・175

図書館カレンダー

9月

September

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

☐ 休館日

●市役所の電話番号
☎298-1111 (代表)

●ホームページ URL
http://www.city.naka.lg.jp

●メールアドレス
hisho-k@city.naka.lg.jp

●おしらせ版
市では、「広報なか」のほかに、「おしらせ版」(月2回)を発行しています。このコーナーではその一部を掲載していますが、「おしらせ版」も併せてご覧ください。

那珂市民憲章

わたしたち那珂市民は、那珂・久慈の清らかな流れと豊かな緑に恵まれた郷土を愛し、市民としての誇りを持ち、明るく住みよいまちをめざします。

- 一 すこやかな心と体をつくりましょう
- 一 伝統を大切にし教養をふかめましょう
- 一 助け合い思いやる心をもちましょう
- 一 きまりを守り安全を心がけましょう
- 一 自然を愛し資源をいかしましょう

法律相談

日時/9月4日(火) 13:00~17:00

18日(火) 13:00~16:00

場所/市役所(本庁) 1階 市民相談室
相談員/弁護士

申込方法/事前に次まで予約してください。

申し込み・問い合わせ/
秘書広聴課市民相談グループ
☎298-1111 内線117

心配ごと相談

日時/9月5日(水)、12日(水)、

19日(水)、26日(水)、

いずれも9:00~15:00

場所・問い合わせ/
那珂市社会福祉協議会(総合保健福祉センター「ひだまり」内) ☎298-8881

人権相談を開設します

日時/9月14日(金) ※電話相談可
10:00~15:00(昼休みを除く)

場所/市役所(本庁) 5階会議室
相談員/人権擁護委員

申し込み・問い合わせ/
秘書広聴課市民相談グループ
☎298-1111 内線117

防火標語作品募集

消防本部では、火災の発生防止を目的とし、一般家庭の皆様へ深く火災予防思想の普及啓発を図るため、市民の皆様から防火標語作品を募集します。

応募要領/
作品は1人1作品。用紙は自由。
※作品、住所、氏名は楷書でお願いします

応募締切/9月14日(金) ※必着
表彰/優秀作品を表彰し、管内の火災予防広報用の防火標語として、広く活用します。

申し込み・問い合わせ/
消防本部予防課予防グループ
☎295-2114
〒311-0105 菅谷651-3



9月の休日当番医

2日	小宅内科医院	(菅谷)	☎298-0050
9日	岡田クリニック	(後台)	☎270-8188
16日	小野瀬医院	(後台)	☎295-2221
17日	那珂クリニック	(中台)	☎295-9800
22日	ルリア記念クリニック(中里)		☎296-3333
23日	諸岡医院	(瓜連)	☎296-1123
30日	鈴木呼吸器科内科	(中台)	☎353-2811

■診療時間/9:00~11:30

※受診の際、必ず当該医療機関へ電話で問い合わせください。

※診療時間外は、「茨城県救急医療情報コントロールセンター」(☎241-4199)、または「那珂市消防本部」(☎295-2111)へお問い合わせください。



なかひまわりフェスティバル2012が開催されます!

那珂総合公園周辺に、夏の日差しを浴びた約25万本のひまわりが花を咲かせます。イベント当日には、ひまわり畑を利用したひまわり迷路や、ひまわり畑を一望できる熱気球体験のほか、会場内でもさまざまなイベントを行います。また、花火大会を開催し、夜空に大輪の花を咲かせます。皆様お誘いあわせの上、ぜひお越しください!

日時/8月25日(土) 午前10時~午後7時40分(花火大会は午後7時から)

※小雨決行(荒天中止・花火のみ9月1日(土)に順延)

場所/那珂総合公園

内容/郷土芸能発表、城之内早苗歌謡ショー、那珂ふるさと大使ミニコンサート、時空戦士イバライガーRショー、大抽選会、熱気球など

那珂市選挙管理委員会委員 が改選されました



吉野四郎委員長
(鴻巣)



中嶋直幸委員長代理
(額田北郷)



檜山公行委員 (戸)



海野崇委員 (門部)

那珂市選挙管理委員会委員が平成24年6月29日に任期満了になったことに伴い、市議会において新たな委員が指名推薦されました。

新たな委員の任期は、平成24年6月30日から平成28年6月29日までです。

Q 投票日当日、私はどの投票所に行けば投票できるの？

A 入場券に投票所名が書いてありますので、その投票所で投票してください。記載された投票所以外では投票することはできませんので、ご注意ください。

Q 投票所入場券ってどんなもの？

A 投票所入場券は、圧着葉書になっており、1通で世帯員4人までの入場券が印刷されています。(世帯5人以上の場合は、2通郵送されます。)表面と裏面のどちらもはがして開き、本人部分を切り離して投票所へお持ちください。表面が入場券に、裏面が期日前投票の宣誓書になっています。期日前投票をする場合は、事前に裏面の宣誓書に記入してから期日前投票所に来場するとスムーズに投票することができます。(当日投票をする場合は、宣誓書に記入する必要はありません。)



選挙いろいろ Q & A

問い合わせ

那珂市選挙管理委員会
☎ 298・1111
(内線 514・515)

このコーナーでは、市民の皆さんが選挙について抱いている疑問や、知りたいことについてお答えしていきます。

Cook



ヘルスメイトさんが作る健康料理③ ポテトチキングラタン

今月のヘルスメイトさん



那珂市食生活改善推進員
連絡協議会

加藤 悦子さん
後台(こども食部会)

■コメント

フライパンだけでできて、小麦粉、牛乳をよく混ぜているとだまにならずとろみがつきます。大人でも子どもでもあうやさしい味のグラタンです。

■作り方

- ①じゃがいもを皮つきのままひとつずつラップでくるみやわらかくなるまでレンジで加熱する。皮をむきひと口大に切る。
- ②鶏肉は小さめのひと口大に、小松菜は1cm位に切る。
- ③フライパンにバターを熱し、鶏肉、小松菜、じゃがいもの順に入れ、火が通ったら弱火にして小麦粉を入れて混ぜる。
- ④牛乳を入れかき混ぜながら中火で熱し、とろみがついたら塩、こしょうで味をつけグラタン皿に移す。
- ⑤とろけるタイプのチーズをかけて、オーブントースターでチーズが溶け軽くこげめがついたらできあがり。

■材料(2人分)

小松菜……………	1/2把	小麦粉……………	大きじ2
とり胸肉……………	100g	牛乳……………	260ml
じゃがいも……………	中2個	とろけるチーズ……………	30g
バター……………	10g	塩、こしょう……………	各適量

■ 1人分350kcal/塩分0.9g

四季のうた

【俳句】あせび句会

行く春や潮の寄せくる能舞台
いつせいに飛び立つ雀麦は黄に
夏至近しいルカジャンプの大飛沫しんがき
水高の増して整ふ滝の筋
涼風やさぎ波寄する六角堂
台風過龜の親子の甲羅干し
千年を素朴に生きて滝桜
健やかに稚児一歳立葵
食介助の母と向き合う夏至の夕
突然の雹に庵炉の議論止む
つつましく巻いて散るなり花むくげ

桜井 筑蛙
浅野 とし子
益子 春子
雨宮 文枝
高野 祝子
宇佐美 和子
大森 満
飯島 京子
藤岡 みち子
筒井 かよ子
草野 ゆたか

【短歌】那珂短歌会 片岡明選

ボーチュラカ庭の暑さに挑むごと一重も八重もあまた花咲く
山寺の狭き参道降りくれば雨に濡れるアジサイの花
老々の介護のテレビ見終わって「俺は好いよ」と夫のつぶやく
未熟児に生まれたる孫も年長さん体揺らして太鼓をたたく
日食の余韻に宮の池めぐるわれを掠めて黄蝶とびゆく
畑中に抱卵中の雉子の見え丸く残して大根を抜く
筍を採り来し竹林花咲きぬ親との風景遠くなりゆく
天才は理解し難き風を生む木々に囲まれピカソの絵を観る
霧深き緑の畦を颯爽と白シヤツが田水確かめてゆく
授かりし五人目の曾孫に「陽斗はると」の名太々と書き双手にかかぐ
山々を映す水田を波立たせ編蛇踊るごとく戦ふ
キッチンキッチンの東の窓べに新しく置く家事デスク座れば嬉し

大森 勝代
小宅 進
山屋 勝代
梅沢 悦子
桐原 富貴子
池田 美代子
川上 恵美子
武田 八重子
大森 満
草野 豊
加藤 紀子
塙 紀子

戸籍のまど

6月15日～7月14日届出

(敬称略)

おめでた

住所	出生児氏名	届出人
杉	廣木 李咲	和久
菅谷	大塚 麗杏	康明
東木倉	檜山 琉夏	豪介
額田南郷	磯 舜太朗	恭兵
菅谷	大久保 璃音	貴章
菅谷	平石 絢香	憲一
菅谷	平石 絢香	憲一
後台	佐々木 涼汰	洋
菅谷	鈴木 智海	邦光
菅谷	甲高 由唯	弘嘉

おくやみ

住所	氏名	年齢
後台	高橋 慶太郎	慶昌
菅谷	浅川 千依	博
平野	山口 颯大	欽也
菅谷	吉村 和真	潤一
鴻巣	木村 結愛	稔
菅谷	佐藤 亜未	清隆
菅谷	高倉 遙人	務
堤	佐川 陸	大毅
菅谷	阿部 圭吾	健太郎
菅谷	菅谷 綿引	悦子
額田北郷	伏見 貞吉	91歳
横堀	鹿志村 實	80歳
福田	海野 康彦	73歳
飯田	鈴木 よし	97歳

後台	沼田 威得	75歳
戸崎	蘭部 進一	80歳
菅谷	佐々木 啓人	34歳
飯田	鈴木 美喜男	85歳
菅谷	緑川 ふじ	99歳
額田東郷	船橋 修三	51歳
中里	萩野谷 藤二	89歳
戸	柳橋 邦治	82歳
堤	住谷 宏一	81歳
飯田	小根澤 辰治	60歳
下大賀	引田 剛	72歳
鴻巣	宮本 光一郎	85歳
中台	中村 好一	78歳
飯田	寺門 みつゑ	97歳
堤	澤畑 征支	74歳
中里	小徳 のぞみ	78歳
東木倉	三平 はるい	89歳
菅谷	大曾根 四郎	83歳

※このコーナーは、市民の皆様から届出があったもののうち、掲載を希望されたかたのみ掲載しています。

東木倉	根本 正男	84歳
下大賀	茅根 みよ	89歳
竹ノ内	柴田 知里	57歳
中台	草野 吉郎	78歳
南酒出	桐原 武久	68歳
後台	内山 昭二郎	83歳





綿引 愛美さん(22歳) 平野

さわやかさん 89

私は現在常磐大学人間科学部教育学科に通っています。大学では、コミュニケーション実習のサークルに所属しています。
サークルの活動内容は、ラジオ活動として、昨年までは、水戸にあるFMばるるんで毎週水曜日の午後9時から1時間の番組を持たせていただきました。番組の構成・内容は自分たちで企画し、毎回4つのコーナーを放送していました。私もその中のひとつを担当しましたが、

達成したという充実感

季節ごとの話題、お祭り・イベント、自分の好きなものなど、紹介する話題も自分で探さなければならなかったことが、大変でありやりがいのあることでした。また、生放送のため緊張の連続ですが、毎週の放送が無事終了すると達成したという充実感はなにごとにもかえられないものでした。
今年からは、自分たちでインターネットで音声配信を行っています。

パパとママの宝物
生まれてきてくれてありがとう



のりかず 齊藤玄和くん
父・和広さん 母・彩子さん(鴻巣) 6/9 生まれ

強くて優しい男の子になってね!



せい 會澤晴生くん
父・勝重さん 母・布美恵さん(管谷) 6/30 生まれ

元気にすくすく育ててね!



のあ 神長希陽ちゃん
父・ブライアンさん 母・恵美さん(額田南郷) 6/10 生まれ

HAPPY BIRTHDAY!!



はじめてのたんじょうび

ご家族からのメッセージ



表紙の裏側

姉妹都市であるオクリッジ市との中学生交換交流が実施され、中学生10人と引率の先生2人が那珂市を訪れました。那珂市の家庭にホームステイをし、市内の施設や名所を巡るなど様々な体験をしたオクリッジの皆さんには、とても充実した滞在となったようでした。(7月9日~16日)

ヘルスメイトさんが作る 健康料理



ポテトチキングラタン

※レシピは16ページに記載