

2012

9

目次
CONTENTS

- | | | | |
|---|-------------------------------|----|----------------|
| 2 | 公共交通を利用しましょう | 11 | 那珂市内放射線量の測定状況 |
| 4 | 医療福祉費支給制度（マル福制度） | 12 | 那珂市消費生活センターです |
| 6 | 防災について | 13 | まちの話題 ほか |
| 7 | 風疹の流行に注意しましょう | 16 | Information ほか |
| 8 | 野焼きは法律で禁止されています | 20 | さわやかさん ほか |
| 9 | 水戸ホーリーホック那珂市の日
図書館まつりのおしらせ | | |



安全に気をつけて、みんなできれいな花火（横堀幼稚園：防火花火）

いまだからこそ「列車&バス」

くみんなで公共交通機関を利用しましょう

列車や路線バスは、日常生活において移動手段を持たない高齢者や学生などにとって必要不可欠なものです。近年、地方都市における公共交通は、自動車交通の普及に伴う利用者数の減少等によりバス路線の減便や廃止等が進み、衰退の一途をたどっています。そこで地域の公共交通を維持していくため、地域や家族で利用するようにしていきましょう。

公共交通の利用には次のような利点があります。

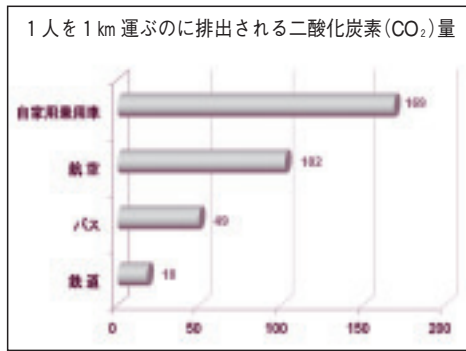
●環境にやさしい

現代は多くのかたが環境問題に対し、様々な関心を持っています。特に震災後は、節電やエコにその関心の高さが表れております。

自動車の二酸化炭素排出量に比べ、バスは3分の1以下、鉄道は9分の1の排出量となっています。

二酸化炭素の排出を減らすために自動車をエコカーに変えることも一つの方法ですが、列車やバスなどの公共交通機関を利用することは、身近にできて地球の温暖化対策に大きく貢献できる方法の一つです。

サラリーマンのかたが通勤に列車やバスを利用すれば、帰りに「ちよっと一杯」なんてことも気軽にできます。



平成22年度 国土交通省資料

●体にやさしい

クルマを利用する場合、玄関から駐車場までの移動ということが多くなり、あまり歩くことがなく運動不足になりがちです。

それに比べ、公共交通機関を利用

するときは、駅から自宅や目的地に歩いたり、乗り換えで歩いたり歩くことが多くなります。

1時間クルマで移動(102キロカロリー)すると、電車・バスを使う(220キロカロリー)のとは、2倍以上もカロリー消費量が違います。(厚生労働省「第6次改訂日 本人の栄養所要量」より)

健康のためにも、公共交通機関を利用しましょう。

●お財布にやさしい

クルマには、保険、税金、駐車場の必要です。

例えば、2000ccのクルマを持つだけで、1日1700円(※内訳A)、さらに、ガソリン代、高速道路代などを含めると、一生懸命節約して乗っても、1日2000円(※内訳B)かかります。

列車・バスは乗っただけの費用しかかかりません。公共交通機関は、格段に安上がりです。

※内訳A：車両(2000万/7年間)+税金(年7万)+車検(年5万)+駐車場(年12万)+保険(年10万)+年62万
※内訳B：(内訳A)+ガソリンなど(年13万)+年75万(単位：円)
【いばらきの公共交通ホームページより】

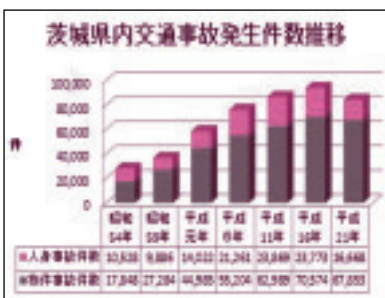
●「安心・安全」人にやさしい

茨城県内の交通事故件数は年間10万件近くになります。

みんなが公共交通機関を利用すれば、車の交通量が減り、交通事故の減少が期待できます。

公共交通機関を利用して移動する場合は、寝不足や体調不良、お酒を飲んだときでも、安心して移動することが出来ます。また、本や新聞を読んだり、好きな音楽を聴いたりなど、自分の好きなことができます。精神的にもゆとりのある時間を過ごせます。

みなさんも、移動の際の安全・安心のことを考えて、電車・バスを使ってみましょう。



茨城県交通白書(平成21年版)より

問い合わせ

政策企画課
公共交通対策室
☎298・1111
(内線436)

公共交通情報

●路線バス「水戸〜太田線」がお得で便利に

平成24年度から路線バス「水戸〜太田線」がお得で便利になりました。JR上菅谷駅ロータリー内に乗り入れられ、水郡線との乗り換えがスムーズになり、料金については全区間どこまで乗っても最高500円と値下げになりました。那珂市内から水戸市方面は最高でも400円になりました。

●上菅谷駅から常陸太田市内の高校前まで、ますます便利に

JR水郡線の乗継で常陸太田行がない時間帯、上菅谷駅から常陸太田市内の高校へバスが運行され、ますます便利になりました。

浜田営業所〜水戸駅〜上菅谷駅〜太田駅前〜増井車庫線主要バス停時刻表

浜田営業所〜水戸駅						水戸駅〜上菅谷駅		上菅谷駅〜太田駅前					太田駅前〜増井車庫					
増井車庫	6:22	8:40	9:27	10:32	16:30	上菅谷駅	6:30	太田駅前	12:22	12:24	12:34	12:38	12:41	12:51	13:03	13:13	13:24	13:29
太田駅前	6:25	8:43	9:30	10:35	16:33	太田駅前	6:33	上菅谷駅	12:24	12:26	12:36	12:40	12:43	12:53	13:05	13:15	13:26	13:31
太田駅前	6:33	8:53	9:40	10:45	16:43	上菅谷駅	6:44	太田駅前	12:34	12:36	12:46	12:50	12:53	13:03	13:15	13:26	13:31	13:36
藤田十文字	6:44	9:03	9:50	10:55	16:53	太田駅前	6:56	上菅谷駅	12:41	12:43	12:53	12:57	13:00	13:10	13:22	13:27	13:32	13:37
上菅谷駅	6:56	9:15	10:02	11:07	17:05	藤田十文字	7:06	太田駅前	12:51	12:53	13:03	13:07	13:10	13:20	13:32	13:37	13:42	13:47
茨城大学	7:06	9:25	10:12	11:17	17:15	上菅谷駅	7:17	上菅谷駅	13:03	13:05	13:15	13:19	13:22	13:32	13:44	13:49	13:54	13:59
常陸大宮	7:17	9:36	10:23	11:28	17:26	太田駅前	7:25	太田駅前	13:13	13:15	13:25	13:29	13:32	13:42	13:54	13:59	14:04	14:09
水戸駅北口	7:25	9:41	10:28	11:33	17:31	増井車庫	7:59	増井車庫	13:24	13:26	13:36	13:40	13:43	13:53	14:05	14:10	14:15	14:20
水戸駅南口	7:35	9:51	10:38	11:43	17:41													
水戸駅西口	7:45	10:01	10:48	11:53	17:51													
水戸駅東口	7:55	10:11	10:58	12:03	18:01													
水戸駅南口	8:05	10:21	11:08	12:13	18:11													
水戸駅北口	8:15	10:31	11:18	12:23	18:21													
水戸駅南口	8:25	10:41	11:28	12:33	18:31													
水戸駅北口	8:35	10:51	11:38	12:43	18:41													
水戸駅南口	8:45	11:01	11:48	12:53	18:51													
水戸駅北口	8:55	11:11	11:58	13:03	19:01													
水戸駅南口	9:05	11:21	12:08	13:13	19:11													
水戸駅北口	9:15	11:31	12:18	13:23	19:21													
水戸駅南口	9:25	11:41	12:28	13:33	19:31													
水戸駅北口	9:35	11:51	12:38	13:43	19:41													
水戸駅南口	9:45	12:01	12:48	13:53	19:51													
水戸駅北口	9:55	12:11	12:58	14:03	20:01													
水戸駅南口	10:05	12:21	13:08	14:13	20:11													
水戸駅北口	10:15	12:31	13:18	14:23	20:21													
水戸駅南口	10:25	12:41	13:28	14:33	20:31													
水戸駅北口	10:35	12:51	13:38	14:43	20:41													
水戸駅南口	10:45	13:01	13:48	14:53	20:51													
水戸駅北口	10:55	13:11	13:58	15:03	21:01													
水戸駅南口	11:05	13:21	14:08	15:13	21:11													
水戸駅北口	11:15	13:31	14:18	15:23	21:21													
水戸駅南口	11:25	13:41	14:28	15:33	21:31													
水戸駅北口	11:35	13:51	14:38	15:43	21:41													
水戸駅南口	11:45	14:01	14:48	15:53	21:51													
水戸駅北口	11:55	14:11	14:58	16:03	22:01													
水戸駅南口	12:05	14:21	15:08	16:13	22:11													
水戸駅北口	12:15	14:31	15:18	16:23	22:21													
水戸駅南口	12:25	14:41	15:28	16:33	22:31													
水戸駅北口	12:35	14:51	15:38	16:43	22:41													
水戸駅南口	12:45	15:01	15:48	16:53	22:51													
水戸駅北口	12:55	15:11	15:58	17:03	23:01													
水戸駅南口	13:05	15:21	16:08	17:13	23:11													
水戸駅北口	13:15	15:31	16:18	17:23	23:21													
水戸駅南口	13:25	15:41	16:28	17:33	23:31													
水戸駅北口	13:35	15:51	16:38	17:43	23:41													
水戸駅南口	13:45	16:01	16:48	17:53	23:51													
水戸駅北口	13:55	16:11	16:58	18:03	24:01													
水戸駅南口	14:05	16:21	17:08	18:13	24:11													
水戸駅北口	14:15	16:31	17:18	18:23	24:21													
水戸駅南口	14:25	16:41	17:28	18:33	24:31													
水戸駅北口	14:35	16:51	17:38	18:43	24:41													
水戸駅南口	14:45	17:01	17:48	18:53	24:51													
水戸駅北口	14:55	17:11	17:58	19:03	25:01													
水戸駅南口	15:05	17:21	18:08	19:13	25:11													
水戸駅北口	15:15	17:31	18:18	19:23	25:21													
水戸駅南口	15:25	17:41	18:28	19:33	25:31													
水戸駅北口	15:35	17:51	18:38	19:43	25:41													
水戸駅南口	15:45	18:01	18:48	19:53	25:51													
水戸駅北口	15:55	18:11	18:58	20:03	26:01													
水戸駅南口	16:05	18:21	19:08	20:13	26:11													
水戸駅北口	16:15	18:31	19:18	20:23	26:21													
水戸駅南口	16:25	18:41	19:28	20:33	26:31													
水戸駅北口	16:35	18:51	19:38	20:43	26:41													
水戸駅南口	16:45	19:01	19:48	20:53	26:51													
水戸駅北口	16:55	19:11	19:58	21:03	27:01													
水戸駅南口	17:05	19:21	20:08	21:13	27:11													
水戸駅北口	17:15	19:31	20:18	21:23	27:21													
水戸駅南口	17:25	19:41	20:28	21:33	27:31													
水戸駅北口	17:35	19:51	20:38	21:43	27:41													
水戸駅南口	17:45	20:01	20:48	21:53	27:51													
水戸駅北口	17:55	20:11	20:58	22:03	28:01													
水戸駅南口	18:05	20:21	21:08	22:13	28:11													
水戸駅北口	18:15	20:31	21:18	22:23	28:21													
水戸駅南口	18:25	20:41	21:28	22:33	28:31													
水戸駅北口	18:35	20:51	21:38	22:43	28:41													
水戸駅南口	18:45	21:01	21:48	22:53	28:51													
水戸駅北口	18:55	21:11	21:58	23:03	29:01													
水戸駅南口	19:05	21:21	22:08	23:13	29:11													
水戸駅北口	19:15	21:31	22:18	23:23	29:21													
水戸駅南口	19:25	21:41	22:28	23:33	29:31													
水戸駅北口	19:35	21:51	22:38	23:43	29:41													
水戸駅南口	19:45	22:01	22:48	23:53	29:51													
水戸駅北口	19:55	22:11	22:58	24:03	30:01													
水戸駅南口	20:05	22:21	23:08	24:13	30:11													
水戸駅北口	20:15	22:31	23:18	24:23	30:21													
水戸駅南口	20:25	22:41	23:28	24:33	30:31													
水戸駅北口	20:35	22:51	23:38	24:43	30:41													
水戸駅南口	20:45	23:01	23:48	24:53	30:51													
水戸駅北口	20:55	23:11	23:58	25:03	31:01													
水戸駅南口	21:05	23:21	24:08	25:13	31:11													
水戸駅北口	21:15	23:31	24:18	25:23	31:21													
水戸駅南口	21:25	23:41	24:28	25:33	31:31													
水戸駅北口	21:35	23:51	24:38	25:43	31:41					</								

◆医療福祉費支給制度（マル福制度）について◆

茨城県では小学校3年生までのお子様やひとり親のかた、妊産婦のかた、障がいをお持ちのかたを対象に、健康保険適用分の医療費助成を行っています。（マル福制度）

さらに、市独自の制度として小学4年生から中学3年生までのお子様を対象に同様の医療費助成を行っております。

ただし、所得の状況により対象とならない場合があります。

●マル福制度の区分・対象者

◆小児マル福

出生日から小学校3年生までのお子様（9歳到達後の最初の3月31日まで）

◆児童マル福

小学校4年生から6年生までのお子様マル福（12歳到達後の最初の3月31日まで）

◆生徒マル福

中学生までのお子様（15歳到達後の最初の3月31日まで）
※入院のみの助成となります

◆ひとり親マル福

配偶者のないかたで18歳未満のお子様を現に監護しているかたおよびそのお子様

◆妊産婦マル福

妊娠の届出をした月の初日から出産をした月の翌月末日までのかた

◆重度心身障害者マル福

- 次のいずれかに該当するかた
- ・身体障害者手帳（1・2級または3級の内部機能障害）
 - ・療育手帳（AまたはA）
 - ・身体障害者手帳3級かつ療育手帳B
 - ・障害年金（1級）
 - ・特別児童扶養手当（1級）

※自己負担はありません

●手続き

対象のかたは、次の必要書類を持参して子ども課または社会福祉課でお手続きください。

◆生徒マル福以外

- 印かん（認印で可）
- 対象者の健康保険証

○母子手帳、妊娠届出書の写し（妊産婦のみ）

○身体障害者手帳、療育手帳、障害年金証書、特別児童扶養手当証書など該当するものの手帳または証書（重度心身障害者のみ）

※転入等の関係で所得がわからない場合など他に書類が必要になる場合があります

◆生徒マル福

生徒マル福は、入院のみの助成となります。お子様が退院した後、次の必要書類を持参して子ども課までお越しください。

所得審査の結果、制度に該当する場合は、後日、口座振込でマル福分をお支払いします。

- ① お子様が入院した際の領収証
- ② 印かん（認印で可）
- ③ お子様の健康保険証
- ④ 高額療養費が支給される場合は、支給額が分かる書類

●使用方法および自己負担額

◆県内の病院等で診療を受けた場合健康保険証と併せて受給者証を提示

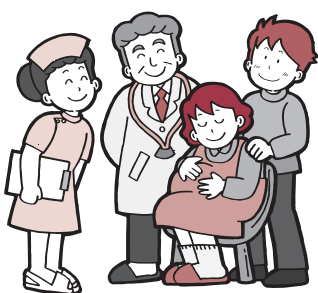
示してください。受給者証を提示することで、窓口での支払金額は次の自己負担額のみとなります。

ただし、定期検診等の健康保険適用外の費用については対象となりません。

◆自己負担額

- 【外来の場合】
1 医療機関ごとに1日600円（月2回まで）、3回目からは無料
- 【入院の場合】
自己負担は1医療機関ごとに1日300円（月3000円が限度）

※食事代・部屋代など保険適用外の方は全額自己負担となります
※調剤薬局では自己負担はありません（ただし、健康保険適用外の費用は除きます）



小児・児童・生徒・妊産婦マル福の所得制限額

扶養人数と 給与所得控除後の額		うち、老人控除対象配偶者または扶養親族数		
		1人	2人	3人
0人	3,930千円	—	—	—
1人	4,230千円	4,290千円	—	—
2人	4,530千円	4,590千円	4,650千円	—
3人	4,830千円	4,890千円	4,950千円	5,010千円
4人以上	扶養人数1人追加ごとに30万円加算			

父もしくは母（妊産婦の場合は本人と配偶者）の前年（出生月が1月～6月の場合は前々年）の所得額が左記の所得制限額を超える場合は、受給できません。また、お子様の生計維持者が父または母以外の場合は、所得制限額は1,000万円になります。

ひとり親マル福の所得制限額

扶養人数と 給与所得控除後の額		うち、老人控除対象配偶者または特定扶養親族数		
		1人	2人	3人
0人	3,016千円	—	—	—
1人	3,396千円	3,496千円	—	—
2人	3,776千円	3,876千円	3,976千円	—
3人	4,156千円	4,256千円	4,356千円	4,456千円
4人以上	扶養人数1人追加ごとに38万円加算			

母子もしくは父子の前年（申請月が1月～6月までの場合は前々年）の所得額が左記の所得制限額を超える場合は、受給できません。また、対象者の生計維持者が母または父以外の場合は、所得制限額は1,000万円になります。
なお、毎年7月1日から判定年度が変わります。

問い合わせ

こども課子育て支援グループ
☎298・1111
(内線2525254)
◆重度心身障害者マル福については
社会福祉課障がい者支援グループ
(内線1265128)

重度心身障害者マル福の所得制限額

扶養人数	本人	配偶者・扶養義務者
0人	5,129千円	6,287千円
1人	5,509千円	6,536千円
2人	5,889千円	6,749千円
3人	6,269千円	6,962千円
4人以上	扶養人数1人追加ごとに38万円加算	扶養人数1人追加ごとに21.3万円加算

対象者や配偶者、対象者の扶養義務者の前年（申請月が1月～6月までの場合は前々年）の所得額が左記の所得制限額を超える場合は、受給できません。
なお、毎年7月1日から判定年度が変わります。

難病患者のかたに福祉手当を支給（毎年10月に手続きを）

対象となるかた：10月1日時点で那珂市に住民登録をしているかたで、保健所から「一般特定疾患医療受給者証」が交付されているかた

手 当 額：年額2万円

申 請 期 間：10月1日(月)から31日(水)まで

申 請 方 法：所定の様式に記入・押印のうえ、受給者証（コピー可）、振込先（本人名義）が確認できるもの

※詳しくはお問い合わせください

問 い 合 わ せ 社会福祉課障がい者支援グループ ☎298-1111 (内線126~128)

防災

防災について考える

災害が発生したときのために

■地震が発生したら

【屋内では】

◆まず第一に、身の安全を確保しましょう

◆あわてて外に飛び出さないようにしましょう

◆玄関などの扉を開けて脱出口を確保しましょう

◆ガスの元栓やストーブなどの火の始末をしましょう（立っていられないほどの地震の場合は、身の安全を優先しましょう）

【屋外では】

◆ブロック塀などは倒壊する危険があるので、近寄らないようにしましょう

◆大きな看板やガラスの落下に注意しましょう

◆高い建物から離れましょう

■台風や大雨のときは

◆できるだけ屋外に出ないようにしましょう

◆河川や用水路・ため池などには近づかないようにしましょう

◆土砂崩れなどに注意しましょう

■日常できる対策は

◆防災グッズ（水・非常食・ラジオなど）を準備しておきましょう

◆家具などの転倒防止策を行っておきましょう

◆日頃から家族などと災害時の連絡の取り方、集合場所などを話し合っておきましょう

■那珂市の災害対策

■非常用飲料水・食糧等の備蓄

市役所、中央公民館、コミュニティセンターなど、市内の主要な避難施設に、飲料水や食糧、毛布、発電機といった、災害発生時に必要となる物資・資機材の備蓄を進めています。

■自主防災組織の結成促進

自主防災組織とは、「地域の皆さんの連携・協力により、防災活動を効果的・組織的に行うことを目的とした自主的な組織」のことです。市では、組織の結成や資機材等の整備補助制度を設けて、自治会を単位とした自主防災組織の結成を促進しています。

■防災行政無線の整備

市内の全世帯や事業所などに戸別受信機を無償で貸し出しているほか、市内109か所に屋外子局（放送用スピーカー）を設置しています。この防災行政無線は、災害時の重要な情報伝達手段です。特に、戸別受信機は、日頃から動作の確認をお願いいたします。機器に不具合がある場合は、修理・交換をしますので、防災課までご持参ください。

■緊急速報メールの配信

災害時の緊急情報をいち早くお知らせするために、市からの緊急情報を市内に滞在する携帯電話を所有するかたに、一斉に配信します。

■非常用水の確保

東日本大震災の際、上水道施設の損壊により、生活用水の確保が困難になったことを教訓に、拠点施設に防災井戸を整備しています。また、市内の浄水場や配水場から直接取水できる設備も整備しています。

さらには、震災時に井戸水の提供についてご協力していただける家を、「災害時協力井戸の家」として、市内に55件登録させていただきました。

問い合わせ

■防災に関すること

防災課防災・防犯・交通グループ

☎298・1111

（内線442・443）

■農作物の放射能測定に関すること

農政課農業振興グループ

☎298・1111

（内線235・236）

■ご利用ください

■放射線測定器の貸出

空気中の放射線量を測る機器の貸出を無料で行っています。貸出を希望されるかたは、防災課までお問い合わせください。

■農作物の放射能測定

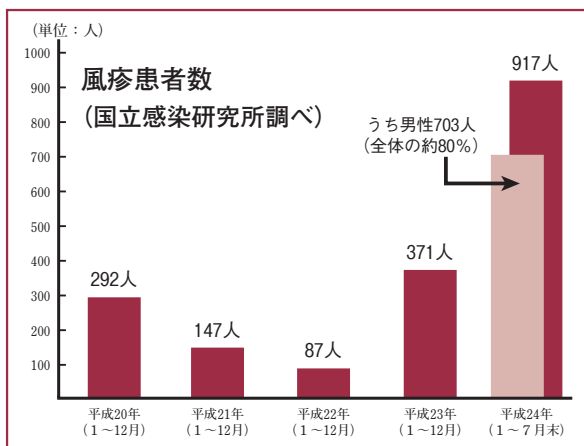
市内で生産された野菜などに含まれる放射能の測定を行っています。測定を希望されるかたは、農政課までお問い合わせください。



■災害時協力井戸の家看板

風疹の流行に注意しましょう！

風疹が流行しています。今年の風疹患者数は7月末までで全国で917人となり、平成20年以降過去最多です。特に20代から40代の働き盛りの男性に流行しています。



定期予防接種の対象者①を参照で、まだ予防接種を受けていない場合は早めに受けましょう。また特に妊婦さんへの感染を守る観点から、国では②に該当するかたに対し、任意での予防接種を受けることをすすめています。なお、定期予防接種対象者以外は予防接種費用の助成はありません。予防接種が受けられる医療機関についてはお問い合わせください。

問い合わせ
総合保健福祉センター「ひだまり」
母子保健グループ
270・8071

①定期予防接種の対象者

- MR (麻しん風しん) 1期
1歳〜2歳未満 (2歳の誕生日の2日前まで)
- MR (麻しん風しん) 2期
幼稚園・保育園の年長児 (平成18年度生まれ)
- MR (麻しん風しん) 3期
中学1年生 (平成11年度生まれ)
- MR (麻しん風しん) 4期
高校3年生 (平成6年度生まれ)
- ※MR2・3・4期の対象者の接種期間は平成25年3月31日までです

②予防接種がすすめられている対象者 (任意予防接種)

- I 妊婦の夫、子どもおよびその他の同居家族
 - II 10代後半から40代の女性 (特に妊娠希望者または妊娠する可能性の高いかた)
 - III 産後間もない女性
- ※I〜IIIの対象者が明らかに風疹にかかったことがある、予防接種を受けたことがある、または抗体が陽性であると確認できたかたは除きます

風疹Q&A (国立感染症研究所感染症情報センターホームページより)

Q 風疹はどんな病気ですか？

A 風疹ウイルスによっておこる急性の発疹性感染症です。潜伏期間は2〜3週間で、主な症状は発疹、発熱、リンパ節の腫れです。感染しても明らかな症状がでることがないまま免疫ができてしまう人が15〜30%程度います。一度かかると大部分の人は生涯風疹にかかることはありません。風疹ウイルスは患者さんの唾液のしぶきなどによってほかの人にうつります。発疹の2〜3日前から発疹がたあと5日くらいまでの患者さんは感染力があると考えられています。

Q 風疹の定期予防接種はなぜ必要なのですか？

A 妊婦、とくに妊娠初期の女性が風疹にかかることによって、生まれてくる赤ちゃんが先天性風疹症候群(難聴、心疾患、白内障など)になることがあります。風疹の自然感染による合併症の予防にもなり、大人が感染して重症になることも予防します。さらに、多くの人が予防接種をうけると、個人が風疹から守られるだけでなく、ほかの人に風疹をうつすことが少なくなり、社会全体が風疹から守られることとなります。

Q 成人女性が風疹ワクチンを受ける場合に注意することはありますか？

A 妊娠出産年齢の女性に風疹ワクチンを接種する場合には、妊娠していない時期にワクチン接種を行い、その後2か月間の避妊が必要です。風疹ワクチンは、大変安全なワクチンで、妊娠中に風疹ワクチンを接種されたため胎児に障がいがあったという報告はこれまで世界的にもありませんが、その可能性は理論的にまったく否定されているというわけではありませんので、注意が必要です。

Q 成人男性が予防接種をうける必要はありますか？

A 平成23年度の感染症流行予測調査によると、30代から50代前半の男性の5人に1人、20代の男性の10人に1人は風疹の免疫を持っていませんでした。大人が風疹にかかると、発熱や発疹の期間が子どもに比べて長く、関節痛がひどいことがよくみられます。また、脳炎、血小板減少性紫斑病、溶血性貧血などの合併症をおこすことがあります。妊娠中の女性が近くにいた場合は、風疹をうつし、その赤ちゃんが先天性風疹症候群となる可能性があります。ですので、これまで風疹の予防接種を受けたことがない場合は、可能な限り予防接種を受けるようにしてください。

野焼きは法律で禁止されています！

問い合わせ

環境課環境グループ

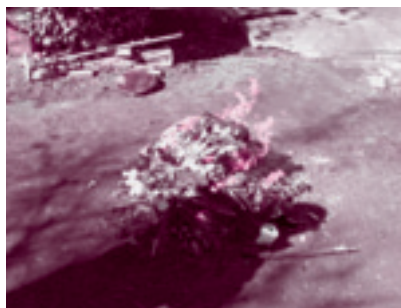
☎298-1111 (内線447~449)

ごみの野焼き(野外焼却)についての苦情が多く寄せられています。ごみを燃やすと、悪臭や煙による近隣住民とのトラブルだけでなく、ダイオキシン類などの有害物質を発生させ、人の健康への影響が心配されています。

これらの行為はすべて禁止されています！



地面での屋外焼却



ドラム缶による屋外焼却

◆野焼き禁止の例外

- ①国または地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却
→河川管理者が行う伐採した草木の焼却など
- ②震災、風水害、火災、凍霜害その他の災害の予防、応急対策または復旧のために必要な廃棄物の焼却
→凍霜害防止のための稲わらの焼却など。ただし、廃タイヤの焼却は禁止
- ③風俗習慣上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
→「どんど焼き」などの地域の行事における「しめなわ」や門松の焼却など
- ④農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却
→農業者が行う稲わらの焼却、林業者が行う伐採した枝条の焼却など
- ⑤たき火、その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの
→たき火、キャンプファイヤーなどを行う際のくず等の焼却など

※例外であっても、周辺の住民生活に支障を与えたり、苦情があった場合は指導の対象となります

◆野焼き禁止の例外

ご自身の安全を確保することを第一に、野焼きの場所や状況について次までお知らせください。

- 環境課 ☎298-1111 (平日 午前8時30分~午後5時15分)
- 消防本部 ☎295-2111 (平日 午後5時15分~翌午前8時30分、土・日曜日、祝日、年末年始は終日)
- 茨城県不法投棄110番 ☎0120-536-380 (平日の昼間)

●ご家庭の草や剪定枝などの処理は？

- ①那珂市指定袋に入れ、可燃ごみ収集の日に出してください。指定袋が破けてしまうような場合は、処分できる基準の大きさに整えてください。基準は、太さ5センチの枝木を長さ50センチ以内に揃え、直径30センチ程度の束にし、その束に指定袋を巻きつけて出してください。一回に出す量は3束までです。
- ②大きさは基準内でも多量で燃えるゴミの日に出すことが困難なときは、環境センターに直接搬入してください。(有料)
- ③基準よりも太く大きく、環境センターでの受け入れが不可のときは、専門の処理業者へ依頼してください。(有料)



水戸ホーリーホックホームゲーム -MITO HOLLY HOCK- 那珂市の日



↑ ↓ 熱い闘いの前座試合
(那珂一中 vs 那珂二中)



↑ 選手と一緒に記念撮影を行うサッカー少年団の子どもたち。

華麗なプレーを存分に堪能してました。



問い合わせ

生涯学習課スポーツ推進室
(那珂総合公園内)
☎297・0077

那珂市は、水戸ホーリーホックホームタウン推進協議会に加盟し、同チームを応援しています。

そして試合は、ホーリーホックが試合終了間際に山村選手のゴールで追いつき、引き分けとなりました。訪れたかたがたも、プロの選手の華麗なプレーを存分に堪能してました。

試合前には、海野市長があいさつを行い、ホーリーホックの選手の皆さんを激励しました。また、ハーフタイムにはスタンドへボールの投げ込みを行い、ボールを受け取られた100人のかたには、那珂市産の野菜がプレゼントされました。

前座試合では那珂一中と那珂二中が対戦し、両チームとも気迫のこもったプレーを見せて会場を盛り上げました。

8月5日、2012Jリーグ・ディビジョン2 第27節 水戸ホーリーホック対モンテディオ山形戦が、「那珂市の日」として開催されました。

2012Jリーグ ディビジョン2 第27節
2012年8月5日(日) 18:04キックオフ
ケーズデンキスタジアム水戸
【入場者数】4,213人
【天候】晴 気温28.5℃ 湿度78%

Mito Hollyhock 2 1 前半 1 2 後半 1 2 **モンテディオ山形**

小澤司 6分 得点者 45分, 75分 永田亮太
山村佑樹 90+1分

図書館まつり

10月27日・28日

那珂市立図書館では10月27日、28日の二日間に、図書館まつりを開催します。

27日には小宮悦子氏の講演会、28日にはおはなし会、朗読会、コンサートを開催します。皆様ぜひお越しください。

◆講演会

日 時：10月27日(土) 午後1時30分開演
講 師：小宮悦子氏 (フリーアナウンサー)
入場券(無料)：10月21日(日) 午前9時30分から図書館で配布します。(1人1枚まで・定員100人)

◆ボランティアによるおはなし会、朗読会

日時：おはなし会
10月28日(日) 午前10時30分開演
朗読会
10月28日(日) 午後1時30分開演

◆コンサート

日時：10月28日(日) 午後3時開演
内容：ギターとフルートのコンサート
出演：村上守氏 (ギター)、村上真理子氏 (フルート)

※会場はいずれも図書館2階多目的室

問い合わせ 市立図書館 ☎352-1177

講師プロフィール

小宮悦子



埼玉県出身。昭和56年テレビ朝日に入社。報道番組「ニュースステーション」の初代サブキャスター。平成3年に退社し、その後はフリーアナウンサーとして「スーパーJチャンネル」や「サンデーフロントライン」に出演。

主な著書には「おしゃべりな時間対談集」・「小宮悦子のおしゃべりな時間対談集」などがあり、他にも外国の絵本の翻訳なども行っている。

119番通報についての那珂市消防本部通信指令室からのお知らせです

- 傷病者の容態・程度等の情報または、被害者の連絡先等の問い合わせには一切お答えできません。
- 那珂市内から携帯電話で119番通報をしても、隣接の消防本部（水戸市消防本部等）に繋がってしまう場合がありますが、転送され那珂市消防本部に繋がります。少々お時間がかかりますがご安心ください。
- 火災等の問い合わせはテレホンサービス☎295-8090をご利用ください。

119番通報から出場までの流れ



問い合わせ 消防本部☎295-2111

歯の教室 - 第6回 -

歯周病は
全身に影響する



生天目歯科医院
生天目実 先生

表面にあったら、医科の分野では一大事です。

歯周病菌の関与が疑われる病気をあげてみると、

- ① 糖尿病
- ② インシュリンの働きを邪魔する
- ③ 心筋梗塞（血管が硬く狭くなる）
- ④ 早産・低体重児出産
- ⑤ 子宮の収縮促進
- ⑥ 誤嚥性肺炎

（口腔内細菌が気管から肺に入る）
以上が挙げられます。

急に歯周病が悪化した患者に内科検診をお願いすると血糖値が上がっていることが多く、九州大学における調査でも、歯周病の人が境界型糖尿病になる率は正常な人の3倍であるとの結果が出ています。「歯周病菌連鎖を口腔内で食い止める」というテレビのCMは大げさではないのです。

つまり、糖尿病を改善するには歯周病を治療することも大切です。

しかし、進行した歯周病を治療するには大変な時間と労力が必要です。それは、やはり予防が必要です。それには、歯科衛生士に嫌気性菌の塊である歯石を取ってもらう予防歯科（リコール）が一番大切なことなのです。

歯周病の悪玉菌は、嫌気性菌といわれ、毒性を示す物質を歯周ポケットに排出し、組織を破壊します。また最近の研究では、全身の病気と関連している可能性が高いことが報告されています。つまり歯周ポケット内の粘膜組織が炎症で破壊され、小さな潰瘍がたくさん作られます。この歯周ポケットの傷（潰瘍）から細菌や毒素が歯肉の血管に入って、血液によって体の隅々に運ばれ、色々な悪影響を身体に与えるということがわかってきました。

口臭程度の歯周病では、歯周ポケット内の潰瘍の総面積は、手のひらの大きさになるといわれています。そのような大きな潰瘍が体の

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	0.091 8月8日
	横堀小学校	0.086 8月6日
	額田小学校	0.081 8月9日
	菅谷小学校	0.100 8月6日
	菅谷東小学校	0.089 8月7日
	菅谷西小学校	0.103 8月7日
	五台小学校	0.096 8月8日
	戸多小学校	0.104 8月7日
	芳野小学校	0.107 8月6日
	木崎小学校	0.093 8月7日
	瓜連小学校	0.111 8月7日
	横堀幼稚園	0.085 8月7日
	額田幼稚園	0.081 8月7日
	菅谷幼稚園	0.086 8月7日
	菅谷西幼稚園	0.106 8月7日
	五台幼稚園	0.109 8月7日
	芳野幼稚園	0.090 8月7日
	那珂第一中学校	0.075 8月6日
	那珂第二中学校	0.095 8月7日
	那珂第三中学校	0.095 8月7日
	那珂第四中学校	0.068 8月8日
	瓜連中学校	0.094 8月6日
	茨城学園	0.090 8月7日
	ナザレ幼稚園	0.057 8月9日
	さいせい幼稚園	0.108 8月9日
	大成学園幼稚園	0.080 8月7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)	0.090 8月2日
生涯学習課	中央公民館	0.095 8月7日
	図書館	0.094 8月4日
	那珂総合公園	0.112 8月7日
	歴史民俗資料館	0.116 8月7日
	ふれあいの杜公園	0.115 8月7日
市民協働課	ふれあいセンターよこぼり	0.098 8月8日
	ふれあいセンターごだい	0.113 8月8日
	ふれあいセンターよしの	0.095 8月8日
	総合センターらぼーる	0.091 8月8日
那珂聖苑	那珂聖苑	0.117 8月9日
都市計画課	中谷原公園	0.127 8月6日
	宮の池公園	0.104 8月6日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.094 8月8日
	静峰ふるさと公園	0.109 8月8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	0.098 8月13日
	額田保育所	0.085 8月13日
	芳野学童保育所	0.107 8月13日
	かしま台保育園	0.087 8月13日
	瓜連保育園	0.096 8月13日
	ゆたか保育園	0.106 8月14日
	ごだい保育園	0.092 8月15日
	子育て支援センター	0.089 8月13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おります。

○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



那珂市消費生活センターです

悪質商法の手口から高齢者を守ろう！ みんなの見守りが被害を防ぎます

9月は「高齢者向け悪質商法・
振り込め詐欺防止キャンペーン」期間です

悪質業者は、多くの高齢者が感じている「お金」「健康」「話し相手」「住まい」などに関する不安につけ込んで近づき、言葉巧みに不安をあおって大切な老後のお金を騙し取ります。

高齢者の悪質商法被害をなくすためには、高齢者自身が気をつけることはもちろんですが、家族や近所の人など周囲の人が見守ることも大切です。



<高齢者が狙われやすい悪質商法>

●次々販売

布団・着物・浄水器・住宅リフォームなど、手を変え品を変え次々と契約を持ちかけます。親切心を装った販売員には注意しましょう！いらぬものはきっぱり断りましょう。

◆気づきポイント

見知らぬ人がたびたび出入りしている。新しい商品がある。お金の困っている様子が見られる。

★対応方法

本人に被害者意識がなくても、周りの声掛けで被害に気づくこともある。

- ・「本当に必要なものですか？」と本人に声かけを。
- ・「どなたですか？」など、販売員に対して声かけを。

●利殖商法

未公開株・海外先物取引等、長引く不況や預貯金の低利息の影響で、あやしげな投資や投資話の罠にはまってしまう被害が増加しています。「簡単に儲かる」「絶対に儲かる」投資などありません。儲け話には手を出さないようにしましょう。

◆気づきポイント

お金の困っている様子が見られ、たずねても理由を話さず考え込んでいることがある。

★対応方法

ダイレクトメールや請求書等の郵便物も注意「どうしたんですか？」「これは何かしら？」など声掛けをし、不審な点があれば、消費生活センター等に橋渡しを。



高齢者を振り込め詐欺や悪質商法から守るには……

周りの見守りや声掛けによってわかる「自覚していない被害」「相談できない被害」があります。地域の高齢者を意識して見守り、悪質商法の被害から守りましょう。

困ったときには、早めに消費生活センターに相談しましょう！

問い合わせ

那珂市消費生活センター
☎298-1111 (内線118)



ロクイチ会に県知事表彰

道路里親制度により、県道日立笠間線の、国道118号線との交差点から静峰ふるさと公園入口までの約2・2kmの環境美化活動を行っているロクイチ会が、その功績を認められて茨城県知事から表彰され、8月10日に常陸大宮土木事務所で行われた表彰式に出席しました。36人の会員で地域の道路の美化に取り組んでいるロクイチ会。この表彰を受けるのは、県内で今年度4団体目となります。



◆冷蔵庫にシールを貼る



◆ペットボトルは冷蔵庫に保管

緊急カードを作成しました

額田地区まちづくり委員会・福祉環境部会、額田地区民生委員・児童委員の協働で、一人暮らし高齢者を対象に、ペットボトルを利用した手作りの緊急カードを作成しました。6月から民生委員が対象者を訪問し、本人の利用意志の確認を行いました。緊急カードには、本人の状況などを記載し、冷蔵庫に保管しておくことにより、緊急時に適切な対応ができることを目的としています。



NAKA

—平成24年度中学生交換交流—

OAK RIDGE

那珂市の中学生がオークリッジ市を訪問

8月16日から26日にかけて、中学生10人、引率2人の計12人が、国際親善姉妹都市のオークリッジ市を訪れ、ホームステイをとおして交流を深めました。現地に到着すると中学生たちは、オークリッジの中学生との久々の再会を喜びました。オークリッジの名所を巡ったり、それぞれのホストファミリーと楽しい時間を過ごすなど、中学生たちは異なる文化の中で貴重な体験をしました。



審判1000試合を達成



那珂FCで副会長を務める齋藤幸夫さんが、サッカー審判通算1000試合を達成しました。

齋藤さんはJFA（日本サッカー協会）3級審判員で、1977年に初めて笛を吹いてから、指導者として子どもたちに指導をする傍ら、審判としての実績を積み重ねてきました。そして、6月23日に行われた試合で、ついに1000試合の舞台に到達しました。

少年野球県内一を競う



8月18日～21日、那珂総合公園を主会場に、「のびのび牛乳杯第32回茨城県ちびっ子野球選手権大会」が開催されました。

決勝戦には海野市長も観戦に訪れ、表彰式では選手の健闘をたたえていました。

那珂市から参加した那珂ファイターズは、1回戦で波崎ウイングス（神栖市）に、3・6で惜しくも敗れてしまいました。熱いプレーで会場を沸かせました。

スポーツをとおして交流を



8月11日・12日、横手市・那珂市スポーツ交流事業として、友好都市である秋田県横手市からミニバスケットボールスポーツ少年団を招き、交流試合として那珂市内の少年団と対戦しました。

横手市からは男女合わせて27人の選手が那珂市を訪れ、那珂市の少年団の子どもたちと熱戦を展開しました。

元気いっぱいプレーを見せてくれた子どもたちは、お互いに交友を深めていました。

平和への願いをこめて



8月5日から10日までの期間、市役所1階ロビーにおいて、原爆写真パネル展が開催されました。

核兵器のない平和な世界の実現のために、2歳で被爆し、12歳の若さで亡くなった佐々木禎子さんの一生をとおして原爆の悲劇と平和の尊さを伝える「サダコと折り鶴」のパネル26枚を、広島平和記念資料館からお借りして、展示しました。

那珂地区生徒指導懇談会



7月24日、中央公民館で那珂地区生徒指導懇談会が開催されました。

那珂市青少年相談員、青少年育成那珂市民会議環境部会委員および近隣高校の教師など80人余りが出席しました。

主催者のあいさつの後、懇談に入り、薬物問題、望ましい生活習慣などのテーマに沿って発表者からの現状報告のあと、出席者による活発な意見交換が行われ、今後の指導の参考としていました。

第2回額田夕涼み会



8月18日、那珂市市商工会東支部額田青年部主催の「額田夕涼み会」が額田小学校で開催されました。

大人気の「きもだめし」コーナーは、終始長蛇の列ができ、「牛乳早飲み大会」では笑いと拍手に包まれました。天気にも恵まれ、大盛況の一日でした。額田地区の「和」が、感じられたイベントでした。なお、収益金は、チャリティーとして社会に役立てられます。

第8回那珂市子ども会親睦球技大会

各地区の子どもたちが熱戦を繰り広げました



■優勝の「下宿上子ども会」
(菅谷小学区)



■準優勝の「仲の内子供会」
(菅谷東小学区)

キックベースをとおして各子ども会の健全育成と親睦を深めることを目的に、那珂市子ども会育成連合会が主催する「第8回那珂市子ども会親睦球技大会」が7月21日、那珂総合公園多目的広場で行われました。

子どもたちの元気いっぱい、はつらつとしたプレーの数々に、大きな歓声が送られていました。

■大会結果 優勝 下宿上子ども会／準優勝 仲の内子供会／3位 古徳子供会／4位 木崎ブルー

西消防署救助隊が全国第3位



8月7日、第41回全国消防救助技術大会が東京都江東区で開催され、那珂市消防本部西消防署救助隊が、水上の部溺者救助の種目で第3位となりました。

溺者救助とは3人1組で行い、1人が要救助者となり、救助者と補助者の2人が協力して浮環とロープを使い救助する訓練です。

救助隊員たちは、日常の勤務を行いながら、厳しい訓練を行ってきました。

**勝山丈夫さん(菅谷)が
瑞宝双光章を受賞**



元菅谷西小学校長の勝山丈夫さん(菅谷)が、瑞宝双光章を受賞されました。

勝山さんは、教員を39年6か月の永きにわたり務め、児童の教育のほか、教育環境の整備にご尽力されました。

**白土勤弥さん(常陸大宮市)
が市に寄付**



7月31日、白土勤弥さん(常陸大宮市)が、市に30万円を寄付されました。

白土さんは、市の発展のために役立ててほしいと託しました。

＊ 国保ミニ情報 ＊

○那珂市国保の加入者数 15,964人
(平成24年7月末現在・
前月比3人増)

○那珂市国保が医療費の一部として
支払った金額 3億38万円
(平成24年7月・
前月比14万円減)

※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**

7月15日～8月15日(敬称略)

野木 利三郎 10,000円
カトリック那珂教会 10,000円
やまびこ音楽教室 第34回発表会
チャリティー歌謡ショー
代表 富山 和信 30,000円



やまびこ音楽教室の皆さん

※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(8月1日現在)

男 27,541人
女 28,426人
計 55,967人
世帯数 21,301世帯

※住民基本台帳法の改正により、平成24年8月1日現在から、外国人住民も含まれた人口となります

○出生 30人(7月1日～31日)
○死亡 51人

＊ 今月の納税 ＊

- 国民健康保険税(普通徴収) 3期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収) 3期

納期限:10月1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

10月

October

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	31			

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。



10月の休日当番医

- 7日 なかむら内科・
泌尿器科クリニック (飯田)
☎353-2310
- 8日 かぼちゃクリニック (横堀)
☎352-1107
- 14日 西山堂慶和病院 (鴻巣)
☎295-5121
- 21日 那珂記念クリニック (中台)
☎353-2800
- 28日 瓜連慶友整形外科 (古徳)
☎296-1116

■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。

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/10月9日(火) 13:00~17:00
23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/10月3日(水)、10日(水)、
17日(水)、24日(水)、
31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

行政相談を開設します

日時/10月19日(金) 13:00~16:00
場所/市立図書館 展示コーナー
開設相談/国の行政機関などが行っている仕事についての苦情や意見・要望
相談員/行政相談委員
問い合わせ/
秘書広聴課市民相談グループ
☎298-1111 内線117

不法投棄は犯罪です

不法投棄は法律で固く禁じられており、不法投棄をした者には5年以下の懲役、または1千万円以下の罰金(法人は3億円以下)が科せられます。不法投棄は、市の美しい自然の景観を損なうだけでなく、水質汚濁の原因にもなり、私たちの健康に影響を及ぼします。

不法投棄は重大な犯罪であり、絶対に許されない行為です。

問い合わせ/環境課環境グループ
☎298-1111 内線447~449

第3回「サスガ☆カミスガ」開催

日時/10月7日(日) ※雨天中止
午前10時~午後4時
場所/菅谷・宮の池公園通り
主な内容(予定)/
○茨城弁サミット(茨城の駅弁博覧会)
○スポーツ鬼ごっこ・カミスガカップ
○プロレス、腕相撲大会など
主催/カミスガプロジェクト
共催/那珂市・那珂市商工会・那珂市観光協会
問い合わせ/
カミスガプロジェクト 菊池一俊
☎295-8392



夏空に向かって咲くひまわり

人権擁護委員の委嘱発令がされました



園部昌俊さん



秋山春男さん

7月1日付けで、園部昌俊さん（下大賀）と秋山春男さん（下江戸）に法務大臣から人権擁護委員の委嘱発令がされました。

人権擁護委員は、人権擁護委員法に基づき、地域の中で人権思想を広め、人権侵害が起きないように見守り、人権を擁護していくための活動を行っています。

【任期】

平成24年7月1日～平成27年6月30日

問い合わせ

秘書広聴課市民相談グループ
☎298・1111
(内線117)



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。

Q 投票所入場券が届かないときや、なくしたときはどうすればいいの？

A 投票所入場券は、選挙人に対し選挙があることをお知らせすること、投票所で選挙人名簿の本人照合をスムーズに行うためのものです。手元がないからといって投票することができないわけではありません。

投票所入場券が届いていない場合やなくしてしまった場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できますので、投票所で受付の係員に申し出てください。

Q 投票所入場券はいつ届くの？

A 法令では、「選挙期日の公示（告示）日以後できるだけ速やかに選挙人に投票所入場券を交付するように努めなければならない」としています。したがって、公示（告示）日の翌日から始まる期日前投票に間に合わないこともありますが、選挙人名簿に登録されていれば投票所入場券がなくても期日前投票はできます。

Cook



ヘルスメイトさんが作る健康料理④
豆腐入り肉団子のきのこあんかけ

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

平野 久子さん

菅谷 (成人食部会)

■コメント

ヘルシー料理にこだわり、油を使わずに仕上げました。あんかけにすることで、味も良くなじみ、ボリューム感もあって、とっても美味しいです。

■作り方

- 豆腐はクッキングペーパーに包み重しを乗せ水気を切る。ほうれんそうは茹で、3～4cmの長さに切る。
- 生しいたけは薄切り、しめじは小房に分け、えのきだけは長さ半分に切る。
- ボールに豆腐、ひき肉、Aを入れよく混ぜ、12個の楕円形にする。蒸気の上があった蒸し器で7分位蒸す。
- だし汁を温めきのこをB内で煮、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 皿にほうれんそうをしいて③を盛り④をかける。

■材料（4人分）

木綿豆腐 ……………400 g
豚赤身ひき肉 ……………120 g
ほうれんそう ……………320 g
生しいたけ……………80 g
しめじ……………40 g
えのきだけ……………40 g
片栗粉……………小さじ1・1/3

A { 長ネギ(みじん切り)……………20 g
しょうが汁……………小さじ1
塩……………2 g
酒……………大さじ1/2
片栗粉……………大さじ1・1/3

B { だし汁……………240cc
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………小さじ2
赤唐辛子……………少々

■1人分162kcal/塩分1.2g



戸籍のまど

7月15日～8月14日届出

(敬称略)

おめでた

住所	出生児氏名	届出人
杉	菜奈美	直一
杉	菜ノ羽	満義
菅谷	響汰朗	宏行
菅谷	そよ風	純
菅谷	田中	隆文
菅谷	廣木	隆文
菅谷	柴田	雅仁
菅谷	平野	真
菅谷	外岡	孝
菅谷	中村	文昭
菅谷	川越	真一
菅谷	瀬谷	悟史
菅谷	齋藤	郁
菅谷	有	哲也
瓜連	高林	友翔

瓜連	引田	結菜	勝己
瓜連	杉山	結郁	直樹
東木倉	土橋	和生	忠孝
菅谷	杉山	未紗	優作
菅谷	櫻井	緋里	幹郎
菅谷	堀江	悠馬	歩
竹ノ内	石井	静那	啓輔
菅谷	小口	穂乃夏	研二
津田	橋本	茉耶	浩一
福田	鈴木	蒼海	良
東木倉	桑原	慶	悟
菅谷	神崎	徹平	博
静	黒澤	俊介	雅門
瓜連	藤田	望華	哲一
杉	萩谷	和子	一雅
菅谷	本間	隆誠	寿雄
菅谷	猿田	晋太郎	邦彦
杉	富永	明里	隆明
福田	後藤	俊平	孔一
後台	中里	有乃	祐司
菅谷	重田	惺南	洋

おくやみ

住所	氏名	年齢		
菅谷	和田	88歳	後台	山崎 芳枝 91歳
北酒出	照沼	87歳	後台	福田 三次 59歳
菅谷	宮田	87歳	本米崎	谷田部 貢 55歳
本米崎	海老澤	98歳	後台	編引 稔 80歳
鴻巣	大内	95歳	北酒出	川田 明美 44歳
瓜連	大曾根	68歳	後台	鈴木 進 71歳
本米崎	佐々木	94歳	菅谷	鈴木 恵江 79歳
下江戸	飛田	94歳	門部	萩谷 千代 95歳
門部	井坂	82歳	菅谷	西村 勝敏 48歳
額田南郷	梅原	93歳	北酒出	郡司 東海男 88歳
菅谷	横須賀	89歳	津田	石崎 君代 93歳
豊喰	鈴木	69歳		
後台	鴨志田	90歳		
菅谷	根本	70歳		
瓜連	寺門	63歳		
鴻巣	戸川	85歳		

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

俳句

終戦の記念日猛暑真直中
夕闇に数ない螢が灯を点す
お施餓鬼やなむあみだぶつと蟬時雨
ローカルの海の駅舎の夏終わる
合歓の花天蓋にして川遊び
いずこよりいずこに蟻の列無言
夏野菜温みのままに黄昏れり
日焼け児の髪まで焼けて赤かりし
星祭る星なき空に祈りこめ
背の孫の足でよろこぶ庭花火
千拓史畦一本に青田風
紙芝居学保の子等は汗の顔
台風の進路の懸念蝸牛遅々

栗原 富久
萩野谷 ヨシ子
秋野 三峰
堀口 泉流
埴 静風
真崎 一耕
木内 晴絵
長谷川 和希子
栗原 三枝
飯島 カチ子
鈴木 三風
井坂 光位
堀口 白流

短歌

このところ忙しく言葉かけられぬ犬は拗ねてか背を向けいたり
カーデイガンの胸元おさえ降り立ちぬ乳房ひとつを失いし友は
色褪せしアジサイ見れば思い出す過ぎしロマンは夢のまたゆめ
朝採りの真つ赤なトマト得意気に夫に見せてひと日始まる
稲の大大きくなりて水田の面に映る太陽おぼろ
いい短歌が浮かびくる日もこない日も吾の大事な一日にあり
盆前の大仏さまに蟻のごと僧達かかるモツブ片手に
あかり消し盆の満月眺めてる今宵オオカミ遠吠えはせず
時差にあらず少しずらして買物に向かう木陰のなき炎天下

川上 恵美子
武田 八重子
小宅 進
山屋 勝代
海野 宏幸
大森 勝代
加藤 勝代
梅沢 悦子
片岡 明



住谷 美咲さん(21歳) 額田東郷

さわやかさん 90

私は今年の4月から、ひたちなか市のファッショングルーズにあるアパレルショップで働いています。もともと人と接することが好きなこともあり、今の仕事を選びました。働いていて難しく感じるところは、お客様に声を掛けるタイミングです。ショッピング中のお客様の気持ちになって、お客様が「ちよつと話を聞きたいな」と思うときに声掛けをすることを心がけています。まだまだ、先輩の店員み

お客様の笑顔が一番です

たいにはいきませんが、自分なりに少しずつ頑張っています。また、商品を購入していただいたお客様が笑顔で店を出られると、働いている私には最高の喜びとなります。仕事がお休みの日は、友達とショッピングに行ったり、映画を見たりしています。車の運転をするのが好きなので遠くにドライブに行ったりと仕事も遊びも忙しいけれど充実した日々を過ごしています。

姉妹仲良く、明るく優しい子に育ってね



まなか 関根愛華ちゃん 7/6 生まれ 父・良行さん 母・聖子さん(後台)

元気に育ってね



ひろと かなと 大類広夢くん・大類叶夢くん 7/20 生まれ 父・鉄也さん 母・真由美さん(後台)

元気いっぱい大きくなってね



かんと 海野寛太くん 7/20 生まれ 父・勝広さん 母・和美さん(杉)

HAPPY BIRTHDAY!!



はじめてのたんじょうび

ご家族からのメッセージ

