

ななか

広報

2006 No.20

- 発行日／平成18年9月11日発行
- 発行／那珂市
- 編集／市長公室企画課広報係
〒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／
kikaku@city.naka.lg.jp

9

目次／Contents

市立図書館 10月15日オープン	2
防災 災害への備えは万全ですか？	6
市政だより(生活習慣病について)	8
〃 (横手市とスポーツ交流)	10
環境ミニトピックス ほか	11
まちの話題	12
Information	14
市中央公民館から図書案内 ほか	16
生き活き人	18
さわやかさん、表紙の裏側 ほか	20



ファインプレーにはにかむ選手と笑顔で讃えるチームメイト(第26回茨城県ちびっ子野球選手権大会)

市立図書館

Naka City Public Library

10月15日オープン



10月15日、那珂市に図書館が誕生します。図書館は明るく、楽しいみんなの空間です。そして、新しい出会いの空間です。そこには、たくさんの情報があり、いろいろな世界へとつながっています。

一人ひとりの暮らしの中に図書館を…。図書館はあなたを待っています。

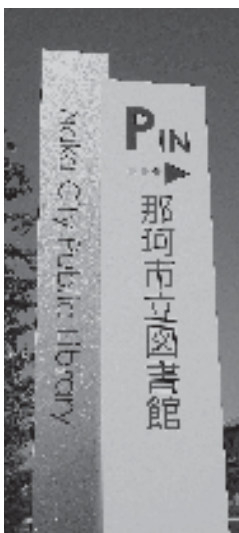
待望の市立図書館が まもなく開館します

那珂市菅谷に完成した「市立図書館」は、鉄筋コンクリート造り2階建てで、延床面積約3610平方メートル。1階の開架スペースは一般開架と児童開架に分けられています。一般開架には、「インターネットコーナー」、「AVコーナー」、「郷土資料コーナー」、「対面朗読兼録音室」を設置しました。児童開架には、お話し会の催しや子どもたちがゆったり本を読めるよう「お話しコーナー」を設置しました。また、来館者が気軽に利用できるよう「喫茶コーナー」や発表の場となる「展示コーナー」も設置しました。2階には、会議、研修、映画会、学習等の多様な利用ができる120人収容の「多目的室」や50人収容の会議室、「ボランティア活動室」等を設置

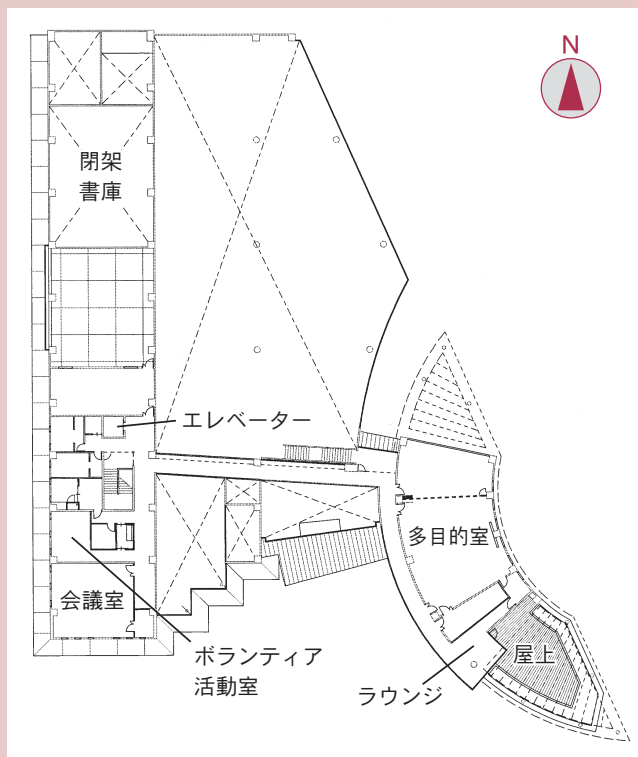
しました。多目的室と西側会議室等を結ぶ廊下は、図書館を東西に貫くブリッジとして、1階開架スペースを一望できる開放的な空間となっています。

館内に設けられた「こども図書コーナー」、「新聞・雑誌コーナー」、そして「一般書コーナー」では、社会科学、自然科学、文学、芸術など分類ごとに図書が整理されています。また、「ブラウジングコーナー」やソファ、「閲覧コーナー」など140席を館内様々な場所に用意してあります。広い開架スペースを生かして、快適で落ち着いた館内です。オープン当初は図書・AV資料併せて約8万点でスタートし、将来的には開架15万点、閉架で15万点を予定しています。

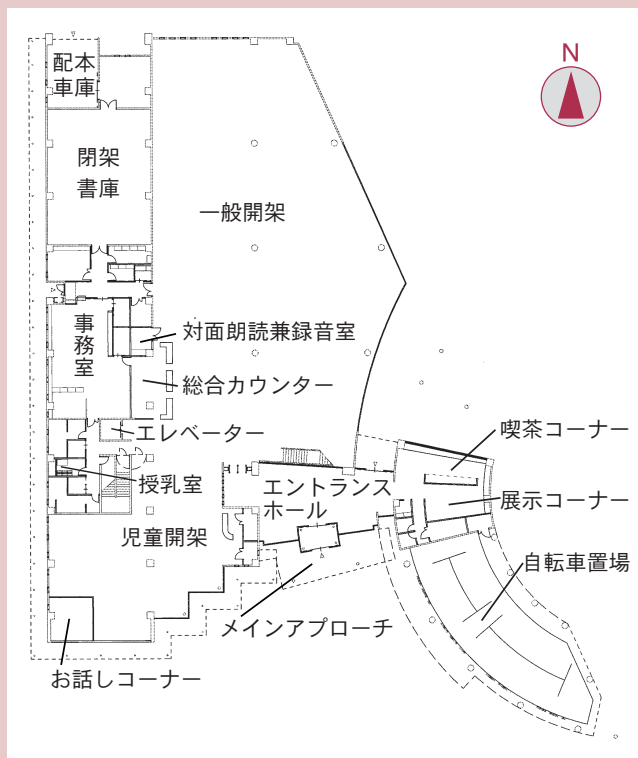
だれもがいつでも、自由に、気軽に利用でき、親しみやすい図書館です。さあ、皆さん図書館へ出かけましょう。



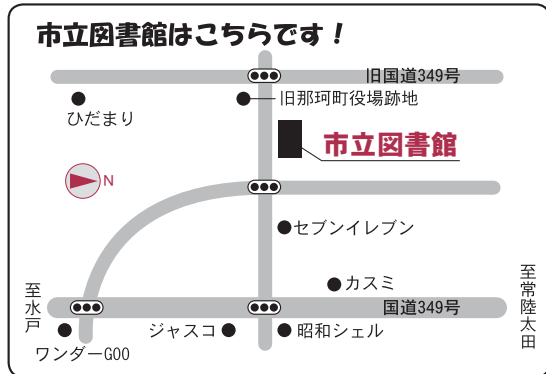
■図書館の概要



2階平面図



1階平面図



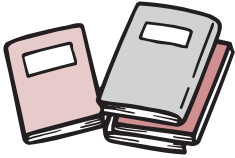
図書館内の壁面に設置された陶板レリーフは、大子町在住のドイツ人陶芸家ゲルト・クナッパー氏の作品で、題は「Akatsuki(暁)」です。レリーフ中央にはゲーテンベルクによって世界で初めて発明された活版印刷機を描いた銅版があり、原画はゲーテンベルク博物館（ドイツ）に所蔵されているもので、この作品を制作するにあたり、氏が同博物館から許諾を得、図書館に相応しい活字文化の原点の意を込めて完成させたものです。

図書館の役割って…？

図書館と聞いて、皆さんはどのような場所を思い浮かべますか？本を貸してくれるところ、本を読むところなど、人それぞれに思いつくことはあるでしょう。皆さんが思いつくことのひとつが、図書館にとって大切な役割の一つですが、それだけではありません。

図書館は、赤ちゃんからお年寄りまで、幅広い年齢層の人が利用します。それだけに利用者の求めるものも様々です。しかし、古今東西の資料の広がりやおびただしい情報量の増加は、必要とする情報を利用者自ら見つけ出すことを困難にしています。しかも、身近にある資料は限られていますし、必要な情報を得るには費用がかかります。そこで図書館が役に立ちます。図書館では貸出やレファレンスという形で市民の皆さんに資料や情報を質・量ともに提供できるように準備しています。

勉強や仕事に必要な知識を得ようとする人、気軽に立ち寄って本を読んでいく人、じっくりと調べものをする人、様々な目的で利用されるかたに、的確な情報を提供できることが図書館の最も大切な役割といえるでしょう。



9月30日から、図書館で利用登録を受け付けます 登録には「一般登録」と「手のひら登録」の選択ができます



本を借りるためには、「図書館利用カード」または「手のひら登録」が必要です。

図書館利用登録ができるかたは、那珂市にお住まい、お勤め、または通学されているかた（その他のかたは5ページ参照）です。事前登録の受け付けは、9月30日から開始（午前9時30分～午後5時。10月2・10日を除きます）します。利用登録は、開館後も随時受け付けます。

事前登録は、ご本人のみとさせていただきます。登録には、「一般登録（図書館利用カードを交付）」または「手のひら登録（図書館利用カードは交付されません）」の選択ができます。ただし、「手のひら登録」を選択できるのは、中学生以上です。いずれの場合も申込書の提出とご本人の確認が必要です。必ず身分証明書（住所・氏名が書かれている健康保険証や免許証等）をご持参ください。

市立図書館はこんなに便利です！

■本にICタグを導入しました

本1冊1冊に、ICタグを取り付けています。ICタグは、同時に数冊の本を読み取ることができるので、従来のバーコード読み取りより処理速度が大幅にアップ。お待たせする時間を短縮し、速やかに手続きをすることができます。また、この機能により、自動貸出機でも貸出しが可能となりました。

■目の不自由なかたも「音声・拡大読書器」をご利用ください

本に書かれている文字を大きくしたり、音声で読み上げたりする「音声・拡大読書器」が配置してあります。視力の弱いかたなど図書館利用にハンディのあるかたもサポートします。

■「お話しコーナー」などで子どもたちも楽しめます

子どもたちに本を好きになっていただけるよう、お話し会、読み聞かせなどの行事を地域の母親、読書会のかたがたなどボランティアの皆さんのご協力を得ながら充実させていきます。



□CD試聴コーナー

CDを借りる前に試聴できます。どうぞご利用ください。

□AVブース

DVDを視聴できるブースを5ブース設置しました

とっても便利！②

とっても便利！①



全国で初めて「手のひら登録」を採用 カードなしで本が借りられます！

「手のひら登録」のしくみは、静脈に近赤外線をあてると静脈中の還元ヘモグロビンが近赤外線を吸収するという特性を利用し、静脈パターンを読み取り、登録済みの静脈パターンと照合して本人確認を行うというものです。静脈パターンとは、手のひらの青や紫の血管が網の目のようにになっている静脈の模様のことです。このパターンが人によって全く異なるため、本人確認を行うことができます。

この方法により、一度登録すると利用カードがなくても本を借りることができます。このたび、那珂市立図書館では全国に先駆けて、この方式を採用しました。



市立図書館利用案内

●利用案内

開館日 火曜日～日曜日
 開館時間 平日 9:30～19:00
 土・日曜日 9:30～17:00
 休館日 月曜日（月曜日が祝日に当たる場合は、次の開館日に当たる日）、祝日、年末年始（12月28日～1月4日）、図書特別整理期間（毎年1回7日以内）

●図書館利用登録の資格

- ・市内にお住まい及び水戸地方広域市町村圏内市町村（水戸市、ひたちなか市、笠間市、東海村、城里町、大洗町、茨城町）にお住まいのかた
- ・市外にお住まいのかたのうち、市内に通学し、または通勤するかた

●図書館利用登録の方法

- ・登録申込書を提出してください。またその際、身分証明書（氏名・住所が確認できるもの。健康保険証や運転免許証など）を必ず提示してください。
- ・次のいずれかで利用登録をすることができます。
 - ①一般登録 → 図書館利用カードの交付
 - ②手のひら登録（中学生以上）

●個人貸出点数（団体は別途）

- ・図書 1人8点以内
- ・紙芝居 1人5点以内
- ・視聴覚資料（DVD・CD） 1人2点以内

●貸出期間（団体は別途）

- ・図書 貸出の日から15日以内（例、金曜日～2週間後の金曜日）
- ・紙芝居 上記と同じ
- ・視聴覚資料 貸出の日から8日以内（例、金曜日～1週間後の金曜日）

●交通機関

駐車場108台（内身障者用4台）、駐輪場70台分を完備
 ※福祉循環バスもご利用できます。コース及び運行時間は市ホームページをご参照ください。

◎市立図書館の開館に伴い、市中央公民館図書室及び児童図書室は、10月31日をもって閉室となります。今後、現図書室は会議室として、児童図書室は閲覧用図書コーナーとして活用していく予定です。また、市総合センターらぼーる図書室は、引き続き開設しますので、こちらもどうぞご利用ください。

問い合わせ／那珂市立図書館
 〒311-0105
 那珂市菅谷2995-1
 TEL352-1177 FAX352-1178

Q読みたい（借りたい）本の検索の仕方は？

A 図書館内に設置されたコンピューターで、簡単に本を探せます。画面に表示された文字を直接触るだけで蔵書検索ができ、貸し出し中かどうか分かります。貸し出し中ではない場合は、館内のどの場所にあるかも分かります。また、ご家庭からでも図書の検索ができますし、予約を入れることもできます。



図書館ホームページ <http://www.lib.city.naka.ibaraki.jp>
 （開館と同時にホームページもオープン予定です）

Q知りたいことがあるけど、どう調べたらいいの？

A レファレンスサービスをご利用ください。レファレンスとは、「調べもののお手伝いをする事」です。日常の疑問から、仕事や趣味の調べものまで、幅広く対応していきます。図書館には本（情報）と皆さんを結ぶ専門家（司書）がおりますので、お気軽に声をかけください。

Q借りたい本が図書館にないときは？

A 借りたい本が図書館にないときは、リクエストを受け付けます。できる限り皆さんのニーズにお応えしたいと考えておりますが、選書基準に照らした結果、ご希望に添えない場合もありますので、ご了承いただきます。また、蔵書していない図書を他の図書館から取り寄せて借りることもできますので、司書におたずねください。



Q図書館の資料のコピーはできるの？

A 図書館にある資料については、有料でコピーできます。ただし、雑誌、新聞の最新号などはコピーできません。また、コピーのできる範囲と条件は著作権法により決まっていますので、詳しくは職員におたずねください。



図書館へ来てくださいね！
 皆さんをお待ちしていま～す！！

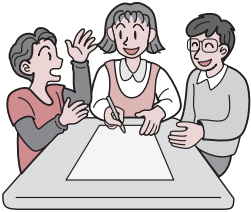
皆さん、はじめまして。私たち8人は市立図書館の司書です。「司書」という仕事を皆さんはご存じですか？司書は、本と皆さんをつなぐ人です。分かりやすくいうと、皆さんの読みたい本をそろえ、利用しやすいように整理し、提供する仕事です。私たちが皆さんの快適な読書生活をサポートします。本に関することで分からないことがあれば、何でも相談してください。図書館で皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。

防災

災害への備えは万全ですか？

■9月1日は防災の日です。防災について考えてみましょう

「防災の日」は、1923年9月1日（大正12年）に起こった関東大震災の教訓を忘れることがないよう、防災意識を高めることを目的として1960年（昭和35年）に制定されました。災害は忘れたころにやってくるものです。日頃から家族全員で防災について話し合っているかがでしょうか。



■市が取り組んでいること

○那珂市地域防災計画

平成17年1月21日の那珂町と瓜連町との合併を受けて、平成17年度に「那珂市地域防災計画」を策定しました。これは、「風水害等対策」「震災対策」「原子力災害対策」の3点を計画の中心とし、市及び防災関係機関等がそれぞれの機能を有効に發揮して、地域における災害の予防、応急対策、復旧対策を実施することにより、市民の生命、身体及び財産を災害から保護することを目的としています。

○ハザードマップの作成

近年の全国各地での一連の豪雨災害で明らかになった課題を踏まえ、災害時の確かな判断・行動を実現するための防災情報の充実を図るため、平成17年に水防法が改正され、浸水想定地区や避難場所、洪水予報等の伝達方法などについて記載した地図を作成し住民へ周知することが市町村に義務づけられました。那珂市においては、平成19年度中にハザードマップを作成し、市民の皆様へ配布できるよう準備を進めています。

○自主防災組織活動の推進

市では、避難場所や防災無線の整備をすすめる一方、地域の皆さんが主体となる防災活動の支援にも取り組んでいます。災害時における地域住民による初期消火及び避難体制な

どの整備強化を図るため、区を単位とする、住民により自主的に結成され自発的に防災活動を行うとする団体などに補助金を交付することで自主防災組織活動を推進しています。（自主防災組織結成事業、「資材等整備事業」があります）

■災害時には「防災行政無線」で情報を伝達します

各家庭にある戸別受信機と、朝8時（瓜連地区は朝6時）、昼12時、夕方5時にチャイムを放送している屋外子局を整備しています。以前は那珂地区の久慈川・那珂川沿い及び消防団詰所に屋外子局を26基整備し、河川の増水警戒や消防団招集等に主に使用してきましたが、平成11年9月のJCO臨界事故時に住民への広報が円滑に実施できなかった反省を教訓にして、那珂市内全域において屋外、屋内に関わらず緊急時にいち早く情報伝達ができるように各家庭へ戸別受信機を無料で貸与し、また屋外子局を109基整備しました。これまでに幸いにも災害・事故等での緊急放送は行っていませんが、災害緊急時等の方が一に備えて整備していますので、電源を切ることなく常に放送を聞くことができる状態にしておいてください。

○戸別受信機を設置できる世帯

市内に居住（原則として住民登録を要する）する世帯及び事業所に1

台設置できます。なお、ご希望があれば増設することも可能です。

○戸別受信機の設置場所

電波の発信元は那珂市役所ですので、市役所側の窓際に単独でコンセントに差し込み、アンテナを伸ばしてください。

○那珂市から転出する場合

市役所市民課、または瓜連支所市民窓口課に返却して下さい。（戸別受信機は市からの貸与品です。）

○那珂市内で転居する場合

戸別受信機は地区ごとに設定されています。菅谷地区から瓜連地区など地区が変更になる場合は、市役所に現在のものを返却してください。新しい地区の受信機をあらためて貸与します。

※現在お使いのものを一緒に引越さないでください。

○電池切れランプが点滅したら

停電になった場合は、戸別受信機内の乾電池に自動的に切り替わって作動します。ランプが点滅しているのは、乾電池が消耗している状態ですので交換してください。また、年に1回は交換をお願いします。



■戸別受信機

災害への備えは
万全ですか？ **防災**

■市内の避難所一覧

番号	名称	所在地	電話番号	地区名
1	本米崎小学校	本米崎2706-1	298-1044	本米崎
2	本米崎公民館	本米崎1513	295-0470	
3	横堀小学校	横堀1502-1	298-0255	向山、横堀 堤、杉
4	横堀公民館	横堀1722-1	295-0462	
5	ふれあいセンターよこぼり	横堀1526-1	270-8007	
6	笠松運動公園	向山1282-1	202-0808	
7	第二中学校	額田南郷2386-4	298-1045	額田
8	額田小学校	額田北郷311	298-6838	
9	額田公民館	額田北郷 612	295-0477	菅谷、福田
10	菅谷小学校	菅谷2378-1	298-0004	
11	菅谷西小学校	菅谷4542-1	295-2151	
12	菅谷東小学校	菅谷891-2	295-4007	
13	第一中学校	後台2547	298-0040	
14	第四中学校	菅谷2476	298-8767	
15	総合保健福祉センターひだまり	菅谷3198	270-8071	
16	中央公民館	福田1819	298-5680	後台、中台 東木倉、西木倉 豊喰、津田 上河内
13	第一中学校	後台2547	298-0040	
17	五台小学校	東木倉960-1	298-1109	
18	水戸農業高等学校	東木倉983	298-6266	
19	那珂高等学校	後台1710-1	295-2710	
20	茨城女子短期大学	東木倉960-2	298-0596	
21	茨城学園	後台1485-1	298-1555	
22	戸多小学校	戸2297	297-0055	戸、田崎、大内 下江戸、上国井
23	茨城県林業技術センター	戸4692	298-0257	
24	茨城県植物園	戸4589	295-2150	
25	那珂総合公園	戸崎428-2	297-0077	
26	宿農村集落センター	戸3628-1	297-0941	
25	那珂総合公園	戸崎428-2	297-0077	飯田、鴻巣 戸崎
27	第三中学校	飯田3645	298-1128	
28	芳野小学校	飯田3992	298-0127	
29	ふれあいセンターよしの	飯田307-1	295-2673	鹿島、門部 北酒出、南酒出
27	第三中学校	飯田3645	298-1128	
30	木崎小学校	門部2765	298-5421	
31	門部第5区農村集落センター	門部2715-2	-	静、下大賀 瓜連上、古徳 平野
32	静公民館	静564-1	296-2718	
33	下大賀公民館	下大賀1526-1	-	
34	瓜連小学校	瓜連1296	296-0021	
35	総合センターらぼーる	古徳371	296-1651	
36	古徳公民館	古徳191-4	296-3522	
37	平野コミュニティセンター	平野1800-333	296-3082	
38	瓜連体育館	古徳310	296-0448	瓜連中、瓜連下 中里、瓜連鹿島
39	瓜連中学校	瓜連1015	296-0049	
40	中里公民館	中里583-5	296-3347	



■新たに設置する
避難所案内看板



■避難所看板

■地域の避難場所をご確認ください

市には計40か所の避難場所があります。お近くの避難場所及び自宅からの避難経路を確認して災害時に備えましょう。なお、平成18年度中に避難所へ誘導するための案内看板を設置します。(左図参照)

■災害時の行動を再確認しましょう

- ①まず身の安全確保をしましょう
 - ②2次災害を防ぐためにもすばやく火の始末をしましょう
 - ③あわててすぐに家などから飛び出さないようにしましょう
 - ④地域ぐるみで協力し合って応援救護をしましょう
 - ⑤避難は事前にいくつかのルートを準備しておき、車ではなく徒歩で避難しましょう
 - ⑥間違った情報に惑わされないように正しい情報を聞きましょう
 - ⑦危険な場所には近づかないようにしましょう
- 災害時には連絡手段が寸断されてしまう恐れがあります。災害発生時にどのような行動をとるのか、家族内で事前に決めておきましょう。

防災グッズを備えましょう

日頃から防災グッズを家庭で準備し、置き場所を確認しておきましょう。

- 救急キット ○懐中電灯 ○飲料水
- 下着 ○携帯ラジオ ○非常食 ○軍手や靴下(ガラスの飛び散った室内を歩く際に必要です) ○現金 ○トイレットペーパー ○ウエットティッシュ(水が使えないときに便利です)



問い合わせ先
生活安全課 原子力行政・防災係
☎298-1111 内線445

あなたのからだ、見直してみませんか？ その2

今回は、生活習慣病を予防するための取り組みの一つとして、今年度から実施している「基本健康診査二次健診（糖尿病に関する精密検査）を取り上げます。なぜこの健診を導入したのか、そして、この健診で何が分かるのか、あなた自身のからだを見直すきっかけにしてください。

■なぜこの健診を導入したのか

市では30歳以上の人を対象に基本健康診査（身体計測、尿検査、血圧、



血液検査、眼底検査、心電図）を実施していますが、その中で糖尿病を発見する検査として「血糖検査」と「ヘモグロビンA1c検査」を実施しています。「ヘモグロビンA1c検査」は老人保健法に基づいて実施すれば、糖尿病の遺伝や自覚症状がある人、肥満の人、高脂血症のある人などしか実施できませんでしたが、「広報なか6月号」でお伝えしたように那珂市は糖尿病予防に力を入れる必要があることから、旧那珂町では平成13年度、旧瓜連町では平成17年度から全員を対象として実施しています。

この検査を実施することで、表1

のように空腹時血糖は異常がなくてもヘモグロビンA1cに異常を示す人がいることが分かり、早期の糖尿病予防につながります。

しかしながら、境界型の場合、受診した結果、大丈夫と言われたり、このくらいなら大丈夫だろうと、それまでの生活習慣を見直さずに糖尿病になるケースもありまし

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積で動脈硬化を促進し生活習慣病を起こしやすくなった状態のことで、内臓脂肪蓄積（ウエスト周囲径が男性で85cm、女性で90cm以上）を必須条件とし、①血清脂質異常（中性脂肪値150mg/dl以上、またはHDLコレステロール値40mg/dl未満）②血圧高値（最高血圧130mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上）③高血糖（空腹時血糖値110mg/dl）の3項目のうち2つ以上が当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

た。そこで、自分のインスリンの出力を知り、インスリンを上手に使うための工夫をすることが生活習慣病の予防につながると考え、市内の医療機関の協力を得て「基本健康診査二次健診」を導入しました。

■「基本健康診査二次健診」はどんな検査か

基本健康診査二次健診は、75g糖負荷検査を行います。75g糖負荷検査は、糖尿病の精密検査として実施されていますが、メタボリックシンドロームと診断された場合には、血糖値が正常であってもこの検査を勧められます。

■表1 ヘモグロビンA1cと血糖値の相関

空腹時血糖	ヘモグロビンA1c	男		女	
		40歳以上	40～69歳	40歳以上	40～69歳
異常なし	異常なし	891人	624人	1,717人	1,415人
異常なし	異常あり	32人	21人	57人	41人
異常あり	異常なし	168人	107人	153人	119人
異常あり	異常あり	140人	94人	150人	112人

(平成16年度那珂町基本健康診査より)

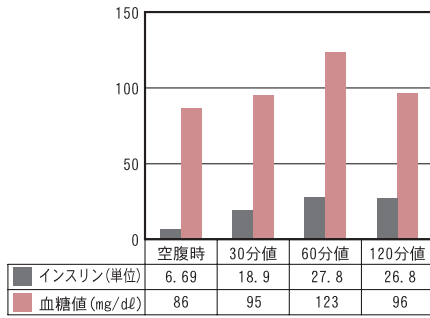
※空腹時の血糖異常ありとは、血糖値が110mg/dl以上をいい、ヘモグロビンA1c異常ありとは、5.5%以上をいいます。

豆知識

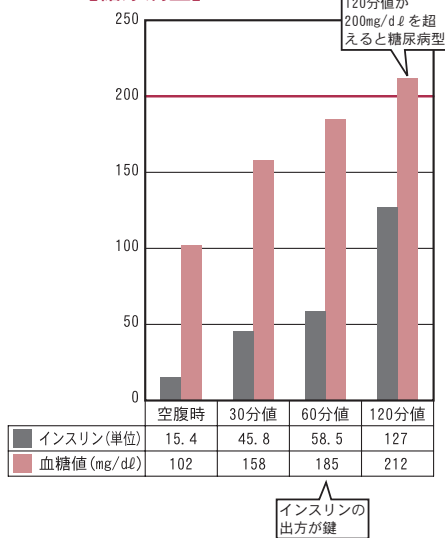
インスリンとは

すいぞう 膵臓から分泌されるホルモンです。組織における糖質・脂肪・たんぱく質・核酸の合成・貯蔵を促す作用があり、特にブドウ糖の筋肉内への取り込みを促進させ血糖値を減少させます。

■ 図2 【正常型】



【糖尿病型】



新しい民生委員・児童委員を紹介します

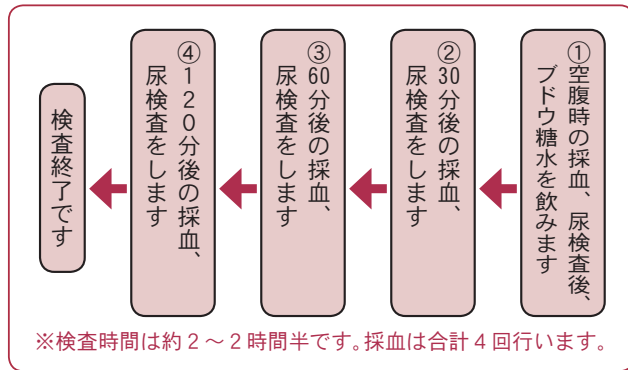
民生委員は、高齢者や障害者、生活に困っているかたの相談相手・支援者として活動しており、同時に児童委員として、子どもをめぐる様々な問題についても相談活動や環境づくりなどをし、行政とのパイプ役としての役割を担っています。また、主任児童委員は、児童福祉に関する事項を専門に担当し相談を受けています。

このたび、欠員になっていた地区の民生委員・児童委員が決まりましたのでご紹介します。

- 山田ふみ子
担当地区 本米崎(海後・久保・埜)
- 鈴木彪史
担当地区 芳野1区
- 関美津恵(主任児童委員)
担当地区 瓜連中学区

(敬称略)

■問い合わせ 市社会福祉課総務社会係
☎298-1111 内線123



■ 図1 検査の流れ

② 肥満(体格指数BMIが25以上) または血縁者に糖尿病の人がいる人

① ヘモグロビンA1cが5.5〜6.4%(境界領域)

■この健診の対象者は

市の基本健康診査を受けた、40歳以上64歳以下の人(平成19年3月31日現在)で次の①②両方の項目に該当する人です。

■何が分かるのか

■検査方法について
75gのブドウ糖が溶けた水(ブドウ糖水)を飲み、血糖値とインスリンを調べます。(図1参照)

この検査は、体内で糖がどのように処理されるのかをみるものです。(結果は図2参照)糖を処理するには膵臓から分泌されるインスリンホルモンが必要ですが、血糖値や血中インスリン濃度の変動をみることで、インスリン抵抗性(インスリンがからだの中でうまく働いているのか)やインスリン反応(インスリン分泌のされかた)を知ることができません。

■健診を実施して

検査を受けた人の感想を聞いてみると、「いろいろ努力して痩せたから大丈夫だろう」と思っていたけれど、健診の結果、インスリンの出方が悪いために血糖値が高くなっていくことが分かり、このまま分らずにいたらもっと悪くなっていたかもしれない。早く分かって本当に良かった」などの意見が寄せられました。また、高血圧や高脂血症で治療している人でも、自分のインスリンがたくさん出すぎているのか、少ないのか、分泌がゆっくりなのかなど知ることが生活習慣を見直すことにつながるため治療中の人へも健診を勧めています。

■表2 茨城県基本健康診査判定基準のめやす

検査項目(単位)	正常範囲
血圧(mmHg)	最高血圧 139以下 最低血圧 89以下
総コレステロール(mg/dL)	150~199 ※50歳以上女性150~219
HDLコレステロール(mg/dL)	40以上
中性脂肪(mg/dL)	149以下(空腹時) 199以下(随時)
尿酸(mg/dL)	6.9以下

もし異常があった場合、あなた自身、改善するためには何が大切だと思いますか。次回は、どのように生活習慣を見直していったらよいかなど、食事面、運動面の両方から具体的にお知らせします。

横手市とスポーツ交流

問い合わせ 生涯学習課スポーツ振興室(☎297-0077)

スポーツを通じて友好の輪を ミニバススポーツ少年団が 秋田県横手市で交流大会

横手市・那珂市友好都市スポーツ交流事業スポーツ少年団ミニバスケットボール大会が8月17日、横手市横手体育館で開催されました。横手市とスポーツ交流がはじまって今年で5年目。これまで野球、剣道のスポ少が相互に親交を深め、ミニバスは昨年に続いての交流大会となりました。那珂市からは、菅谷東、菅谷西、五台、もちの木、瓜連の各スポ少から選ばれた男子19人、女子18人が参加し、横手市ではASAKURAほか4チーム計52人が大会に出場。男女それぞれ3ゲームずつ計6ゲームで行われた大会は、白熱した好ゲームが展開され、今年は3勝3敗と引き分けに終わりました。

大会前日、歓迎式に出席した一行は、横手城の見学をはじめ横手川蛇の崎橋上で屋形舟が勇壮にぶつかり合う伝統行事「送り盆まつり」などを楽しみ、横手の文化に触れました。今後も互いの歴史を学び、スポーツを通じて市民間交流が深まることが期待されます。



②



①



③



④

①落ち着いてシュートをねらう(那珂市男子チーム) ②相手のディフェンスの間に切り込んでシュート!(那珂市女子チーム) ③選ばれた那珂市男子チーム ④同那珂市女子チーム



三菱マテリアル(株)から AEDが寄贈

三菱マテリアル株式会社から8月4日、AED1台が寄贈され、市役所(本庁)市民課に設置しました。AEDは、心肺停止状態の人の胸に電極パッドを当て、通電によって救命する機器で、操作手順や方法などが音声で指示され、簡単な講習を受ければ一般のかたでも操作することができます。緊急時に周囲に居合わせた人が使用することで、より迅速な救命活動を可能にするものとして期待されています。寄贈ありがとうございました。

防犯に役立てて!!

東海那珂RCから
防犯パトロールカーが寄贈



(左)中村澄夫東海那珂RC会長からキーを受け取る小宅市長 (右)寄贈された防犯パトロールカー

ここ数年、小学生を狙った犯罪が多発している中、防犯に役立ててもらいたいと7月26日、東海那珂ロータリークラブから同クラブの20周年記念事業の一環として防犯パトロールカー(トヨタパッソ)1台が寄贈されました。

市内でも各所で防犯グループが発足し、現在25団体が子どもたちを犯罪から守ろうと熱心に活動をされています。市としましても、いただいた防犯パトロールカーを積極的に活用し、犯罪の抑止に取り組んでいきます。寄贈ありがとうございました。

問い合わせ
生活環境課廃棄物対策係
☎298-1111 内線253

ごみを減らすために

●ごみの重さ・かさを減らそう

生ごみは水分をカットしましょう

生ごみには水分が多く含まれているため、運ぶときに重い、夏場は腐りやすい、環境センターで焼却する際には燃えにくいなど、様々な弊害があります。この水分がカットできれば、ごみの重さはグッと軽くなります。

⇒三角コーナーやネットなどにためている場合は、最後にギュッとひと絞りして、水分をカットしてから捨てましょう。このひと手間でごみの重さが大きく違ってきます。

●生ごみ処理機器の購入補助制度について

本市に住所を有し居住している一般家庭に対し、生ごみ処理機器の購入補助制度があります。ごみの減量化と資源再利用のために、ぜひご利用ください。



○生ごみ処理容器 (コンポスター等)

補助対象数：1世帯につき2基まで

補助金額：購入額の半額補助(100円未満切り捨て)で、3,000円が上限です。

※市内の販売店(販売指定店はなし)での購入品に限ります。

○電動・手動生ごみ処理機器

補助対象数：1世帯につき1基まで

補助金額：購入額の半額補助(100円未満切り捨て)で、20,000円が上限です。

※販売指定店ははありません。

<申請の手順>

購入前に市生活環境課窓口で申請書を受け取り、記入欄、添付書類の説明を受けてください。(市ホームページからも申請書がダウンロードできます)

先着順で受け付けし、予算の範囲内で交付します。

◆今月の環境にやさしい行動

<キッチンでのごみ減らし>

- 食べきれぬ分だけ買って作る
- 食材は上手に使いきる

気をつけていますか？

Dental Health

歯の健康 ⑤

口腔内の癌について



那珂市歯科医師会会員
小林デンタルクリニック
(後台)
小林 克男

口の中(口腔)も体の一部であり、胃に胃癌ができるように、口腔にも癌ができ、口腔癌と呼ばれています。口腔癌はさらに発生部位によって、舌癌、歯肉癌、口底(舌と歯肉の間)癌などに分けられます。

■原因は

口腔癌の原因は他の癌と同様、今なお不明な点が多く、予防法も確立されていませんが、誘因として過度な喫煙、飲酒、合わない義歯や金属冠(被せ物)、むし歯のところがった縁などの慢性刺激で誘発されると考えられています。

■主な症状

さて、口腔癌の症状ですが初期症状は痛みがもっとも多い(50%前後)とされますが、早期癌では痛みが鈍く、受診が遅れがちになります。

その他、しこり、腫れ、出血、粘膜の変色、歯の動揺などがあります。口腔癌は肉眼的には、盛り上がり膨らんでいるもの、潰瘍をつくっているもの、白色や発赤しているものなど様々です。そのため、一見して口内炎のように見えるものでも、実は癌である場合もあり、専門医(口腔外科)による診断が必要になります。

■治療法

口腔癌の治療法ですが、主に外科療法、放射線療法があり、化学療法も行われています。

口の中の潰瘍が2週間以上治らなかつたり、できものが急に大きくなったりするような場合、素人判断は危険ですし、働き盛りの忙しい男性に患者が多いことを考えると、早めに専門医を受診することをお勧めします。

また、年齢が若いほど細胞が活発であるため、癌の進行は早いことを忘れてないでください。



問い合わせ/小林デンタルクリニック ☎298-5665

市無形民俗文化財「大助ばやし」を後世に

菅谷鹿島神社で大助ばやし大会が開催



8月になると菅谷のあちらこちらで聞こえてくるお囃子の音。菅谷の9町内で1日から行われた太鼓と笛の練習の成果を披露する大助ばやし大会が8月15日、菅谷鹿島神社で開催されました。3年に1度開催される菅谷の大助まつり。9台の山車上で競われる大助ばやしは、平成16年

に市無形民俗文化財（当時那珂町）に指定されています。この伝統のお囃子を絶やすことなく後世に伝えていこうと29年前から子どもたちの発表の場として大会がはじめられました。

舞台上に上った子どもたちの目は、真剣そのもの。お揃いのハッピーを身にま

とい、元気に掛け声をかける子どもたち、そして神社に鳴り響くお囃子の競演に、場内から大きな拍手が沸き起こりました。最後に、菅谷大助ばやし保存会による模範演奏が行われ、参加者や境内に詰めかけた皆さんは、息の合ったすばらしいお囃子に聞き入っていました。



市役所でインターンシップ

四中生が市役所で職場体験

働く人の生きがいを知り、その努力を体験することによって勤労の意義や職業観についての意識を高めてもらうことを目的に8月2日、那珂四中の生徒5人が市役所で職場体験をしました。

2班に分かれてそれぞれの業務につくと真剣に仕事に取り組みました。「テレビなどで那珂市の話題がでるとうれしい。那珂市が好きなので将来、市役所で仕事をしてみたいため希望してきました」とはつらつと語ってくれました。

企画課広報係 ☎298-1111 内線433



「ワッショイ」声高らかに

飯田夏まつりが開催

夏休みも中盤を迎えた8月14日、飯田夏まつりが開催され、子ども神輿行列と盆踊りが行われました。

筑波神社（飯田）を出発した子どもたちが、「ワッショイ、ワッショイ」と元気な声を揚げながら約1時間30分かけて一乗院までお神輿を担いで飯田地内を練り歩くと、一目見ようと沿道に集まった地元のかたがたは子どもたちに熱い声援を送りました。また、夕方からは盆踊り大会が催され、浴衣に着替えた子どもたちは音色に合わせて元気に踊りました。



姉妹都市オークリッジ市へ

ガールスカウト茨城37団が国際交流

姉妹都市間でのガールスカウト交流が、数年にわたり文通によって続けられてきました。

“いつか会いたい”という願いが7月21日に実現。中学生以上12人がオークリッジ市に5日間滞在し、アメリカンガールスカウトのキャンプとホームステイを体験しました。

世界連盟であるガールスカウト。共通の歌を英語と日本語で合唱したり情報交換したり、“ガールスカウトは姉妹である”という言葉を変えて実感した旅となりました。



ホテルの放つ光りに歓声

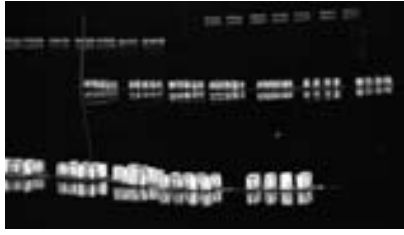
戸崎洞前ため池周辺でホテル探検隊

子どもたちにホテルの生態を知ってもらおうと7月25日、芳野まちづくり協議会が主催するホテル探検隊が行われました。小菅次男茨城生物の会会長がゲンジボタルとヘイケボタルの違いやホテルの生息できる環境などについて講演したあと、観覧会場へ移動。周辺が暗闇に包まれるなかヘイケボタルの放つ眩い光が夜空に点滅しはじめると、参加者から一斉に歓声があがりました。参加した小学生は「とてもきれい。はじめて見ました」と感激していました。



様々な出し物が並びました 瓜連上区で夏祭りが開催

瓜連上区の夏祭りが7月29日、瓜連上公民館広場で開催されました。焼きそば、玉入れゲーム、だるま落としなど特徴ある出し物が並び、地元子どもやお年寄りなど大勢のかたが参加。数ある出店の中でも、景品にカプトムシがもらえる玉入れゲームや射的が特に人気で、子どもたちはみな夢中になって挑戦していました。夜にはステージで、カラオケ大会、マジックショー、踊りなどが催され、参加者たちはより一層地域のつながりを深めたようでした。



水面に映る光に平和を託して 一の関ため池親水公園で灯ろう流し

戦争や事故で命を失ったかたの慰霊と平和を祈る第31回那珂市灯ろう流しが8月20日、一の関ため池親水公園で開催されました。約1200個の灯ろうが浮かぶため池は、終わり行く夏の風情をたたえ、どこかもの悲しげ。参加者一人ひとりが灯ろうの光に平和の祈りをささげていました。また、会場には小学生が描いたあんどんも並べられ、表彰が行われたほか、愛地球博にも出演したR&Bシンガー加藤裕子さん（那珂市出身）のコンサートも行われました。



柔道で市内の中学生が活躍 県スポーツ少年団スポーツ大会(柔道)

茨城県スポーツ少年団スポーツ大会が7月23日、茨城県武道館大道場で行われました。那珂柔道スポーツ少年団からも36人が参加し、次の成績を残しました。

【個人戦】女子・中学2年生(軽量級52kg未満) 優勝 根本絵理香(菅谷) / 女子・中学1年生(軽量級50kg未満) 準優勝 渡邊絢香(中台)・第3位 住谷若菜(後台) / 女子・中学1年生(軽量級50kg以上) 優勝 大森志帆美(中台)【団体戦】Aブロック3回戦進出 / Bブロック準優勝

まちの話題

地域の話や身近な行事などありましたら、次までおしらせください。

元気はつらつ さぎ内子ども会に初の栄冠

第2回那珂市子ども会親睦球技大会



久々の真夏日となった7月29日、市内各小学校区を勝ち抜いた子ども会22チームによる第2回那珂市子ども会親睦球技大会が那珂総合公園で開催されました。各チームの子どもたちは練習の成果を十分に発揮し、好試合が繰り広げられました。

予選リーグを勝ち抜いた6チームは決勝トーナメントに進出。実力どおり緊迫したゲームを展開しました。決勝に駒を進めたのはさぎ内子ども会と木崎B。熱戦の末、7対2



(左)優勝したさぎ内子ども会チーム
(右)最後まであきらめずに戦いぬいた
木崎子ども会Bチーム(準優勝)

でさぎ内子ども会が初の栄冠に輝きました。

入賞したチームは、次のとおり。
優勝 さぎ内子ども会(菅谷西小学区) / 準優勝 木崎B(木崎小学区) / 第3位 中宿子ども会A(菅谷小学区) / 第4位 額田6区子ども会A(額田小学区)



地域に伝わる祭りを楽しむ

戸崎夏祭り・聖観世音御田植祭が開催

7月30日に開催された戸崎夏祭り。観音堂前には紅白の幕が張られ、隣の公民館広場周辺は子どもたちが描いた行灯あんどんが下げられました。さらには手製の幟旗のぼりばたが翻るなどすべて手作り。聖観音御田植祭を中心に、子ども輪投げの集いや「なかハーモニカ・01」の合奏、マジックショー、子ども花火大会と趣向も凝らされました。当屋、氏子をはじめ地元各団体関係者も一致協力。老若男女約300人が集い合い、地区の平安を祈りつつ夏の宵を大いに楽しみました。

で、どうぞご協力をお願いいたします。
 問い合わせ／市企画課統計係
 ☎298-1111 内線433

都市計画基礎調査を実施します

本調査は、都市計画法に基づき行うもので、おおむね5年ごとに土地利用現況・建物用途・都市施設・市街地整備等の状況を把握し、都市計画の策定に役立てるために実施します。那珂市においては、平成18年度が調査

対象年度となっており、市から委託を受けた調査員（業者）が9月中旬から11月下旬にかけ、目視による現地の状況調査を行います。

調査員は、市から発行された身分証明書及び腕章を携帯しており、原則として敷地内に立ち入ることはありませんので、皆様のご理解をお願いします。

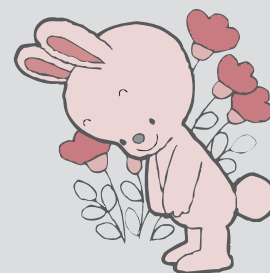
委託業者／国際航業(株) 水戸営業所
 水戸市城南1-1-8

問い合わせ／市都市計画課都市計画係
 ☎298-1111 内線342

ご協力ありがとうございます 善意銀行へ

7月15日～8月14日(敬称略)

後台 長生会	5,000円
ローソン那珂古徳店	3,000円
匿名	1,000円
那珂市ゴルフ連盟	22,000円
於曾能章男	10,000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

国民年金コーナー

問い合わせ／水戸北社会保険事務所 ☎231-2381
 市国保年金課国民年金係 ☎298-1111 内線142

年金を増やしたいかたのための・・・付加年金・・・

老後に、より高い老齢基礎年金を受けたいと考えているかたは、月々の定額保険料（平成18年度：13,860円）に「付加保険料（月額400円）」を上乗せして納めることができます。納付できる対象のかたは、第1号被保険者（自営業者・自由業・学生など）または任意加入被保険者となります。ただし、保険料の免除を受けているかたや国民年金基金に加入しているかた、第3号被保険者のかたは付加保険料を納付することができません。

「付加年金」は、老齢基礎年金に上乗せされた年金が生涯受け取れます。

※「付加年金」の加入届出は、市役所(本庁)国保年金課・瓜連支所まで

付加年金(年間受け取り額)の計算は → 200円×付加保険料納付月数

例：○付加保険料を10年(120月)間納めた場合の計算

400円×120月=48,000円

○1年間に受け取る付加年金額

200円×120月=24,000円(年額)

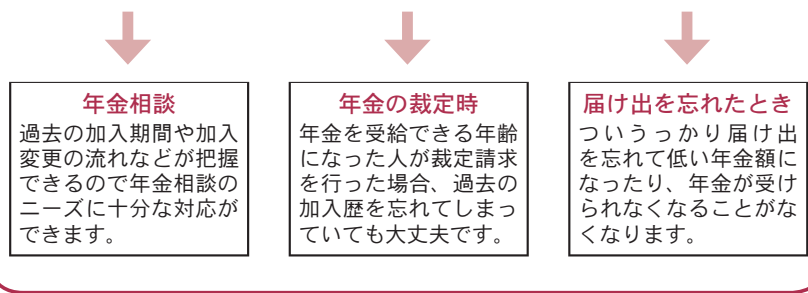
※2年間で、支払った保険料と同額になるため大変お得です。

生涯の大切なパートナー・・・年金手帳・・・

国民年金や厚生年金に加入すると「年金手帳」が交付されます。この「年金手帳」は、年金に関する手続きのときや就職したときに、必ず提出を求められます。また、勤務先が変わったり、住所が変わっても一生使用しますので、大切に保管してください。

一人にひとつの・・・基礎年金番号・・・

「基礎年金番号」とは、20歳になり国民年金に加入したときや就職して厚生年金や共済組合に加入したときなど、公的年金に初めて加入したときに付けられ、加入制度が変わっても、そのまま一生使用します。



年金相談
 過去の加入期間や加入変更の流れなどが把握できるので年金相談のニーズに十分な対応ができます。

年金の裁定時
 年金を受給できる年齢になった人が裁定請求を行った場合、過去の加入歴を忘れてしまっても大丈夫です。

届け出を忘れたとき
 ついすっかり届け出を忘れて低い年金額になったり、年金が受けられなくなることがなくなります。

＊ 今月の納税 ＊

○国民健康保険税 3期
 納期限：10月2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。

預貯金口座のある市内の金融機関または郵便局に、納税通知書、預貯金通帳、通帳印を持参し、備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、窓口でお申し込みください。

問い合わせ／市税務課収納推進室
 ☎298-1111 内線167

＊ 人の動き ＊

那珂市の人口(8月1日現在)

※()内は前月比

男	27,893人	(-11)
女	28,609人	(+13)
計	56,502人	(+2)
世帯数	19,868世帯	(+15)

■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

kikaku@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3回(ただし、5月、8月、1月は月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

1日 鈴木呼吸器科内科 (中台)

☎353-2811

8日 河野胃腸科外科 (菅谷)

☎295-5386

9日 ルリア記念クリニック(中里)

☎296-3333

15日 埴内科消化器科 (後台)

☎295-2110

22日 小野瀬医院 (後台)

☎295-2221

29日 那珂クリニック (中台)

☎295-9800

■診療時間 / 9:00~11:30

※往診はしません。

※保険証は必ず持参してください。

※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(県メディカルセンター)へお問い合わせください。☎241-4199

法律相談

日時 / 9月26日(火) 13:00~16:00

10月17日(火) 13:00~17:00

場所 / 市役所(本庁) 1階市民相談室
相談員 / 弁護士

※事前に予約が必要です。

申し込み・問い合わせ / 市秘書課市民相談室 ☎298-1111 内線118

■那珂市は「青少年健全育成のまち」 みんなで積極的に青少年を育成しよう!

【入選標語】「ありがとう」感しゃと笑顔で つくるまち

熊谷理緒さん(横堀小5年)

心配ごと相談

日時 / 10月4日(水)、11日(水)、18日

(水)、25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(市総合保健福祉センター「ひだまり」内)

☎298-8881

健康相談のおしらせ

日時 / 10月16日(月) 9:30~11:00

場所 /

市総合保健福祉センター「ひだまり」

内容 / 生活習慣病予防、栄養・食事に関することなど健康に関する相談、血圧、血糖測定など

対象者 / 18歳以上のかた

担当者 / 保健師、栄養士

持ってくるもの / 健康手帳

費用 / 無料

問い合わせ /

市総合保健福祉センター「ひだまり」

健康推進課成人保健係 ☎270-8071

こども歯科相談のおしらせ

日時 / 10月26日(木) 9:30~11:30

※前日までにご予約ください。

場所 /

市総合保健福祉センター「ひだまり」

対象者 / 2歳~就学前のお子さん

内容 / 歯垢染め出し・歯科衛生士によるブラッシング指導・歯に関する相談

持ってくるもの /

歯ブラシ(現在使用しているもの)、

コップ、タオル1枚、洗濯バサミ1個、

母子健康手帳

費用 / 無料

申し込み・問い合わせ /

市総合保健福祉センター「ひだまり」

健康推進課母子保健係 ☎270-8071

紙おむつ等の購入クーポン券の発行(第2期分)について

市では、常時紙おむつを必要とするかたを在宅で介護する世帯に対し、那珂市内で紙おむつ等を購入できるクー

ポン券を発行しています。

助成金額 /

1期当たり

市民税課税世帯 12,000円分

市民税非課税世帯 24,000円分

クーポン券利用期限 /

平成19年3月31日まで

対象者 /

市内に住所を有し、次のいずれかに該当するかたを在宅で介護する家族

・介護保険の要介護5または4の高齢者

・身体障害者手帳の肢体不自由の1級または2級に該当する身体障害者(児)

・療育手帳④またはAに該当する知的障害者(児)

利用対象 /

紙おむつ、尿とりパッド、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャンプー

クーポン券利用可能店 /

那珂市内の薬局、薬店等及び介護用品専門店

申請時期 /

第2期 8月1日~11月30日

※土・日曜日、祝日は除きます。

申請場所 /

・市役所(本庁) 市介護福祉課高齢者支援係

・瓜連支所 市環境福祉課保健福祉係持参するもの /

対象者が有する介護保険被保険者証、身体障害者手帳または療育手帳のいずれか

問い合わせ / 市介護福祉課高齢者支援係 ☎298-1111 内線135

事業所・企業統計調査にご協力をお願いします

10月1日の平成18年事業所・企業統計調査を前に、9月下旬から事業所や企業に調査員がお伺いし、調査票をお届けします。「調査票の記入のしかた」をご覧ください。調査票のご記入をお願いします。また、調査内容については統計以外には決して使用いたしません。後日調査員が受け取りに伺いますの

■市中央公民館から新着図書のご案内



女信長

織田信長は「天才」ではない。普通の人間、そして女だ。だからこそ、時代の最先端をいき、歴史はかくの如く動いたのだ。鬼才が、空前絶後の大胆な発想で、史実のなかに「生身の信長」を描ききった戦国小説。

佐藤賢一／毎日新聞社



第九の日

The Tragedy of Joy

憧れと驚き、そして歓び。いま「物語」の力が世界を救う！クイーン「第八の日」を模して創られた表題作のほか、ポー、ウエルズへのオマージュ2編に、書下ろし短編を付した新世紀の恋愛科学小説。

瀬名秀明／光文社



優しい子よ

少年の強い祈りが「奇跡の3か月」を生んだ…。他人の幸せを願いながら逝った少年との交流を描く感動の私小説。少年との出会いから始まり、ひとつの命の誕生で終わるまでを、実話をもとにつづる。

大崎善生／講談社

7月の図書室利用状況

一般書貸出	2,184冊
児童書貸出	1,445冊

■図書室は、市中央公民館の休館日（月曜日・月曜日が祝日にあたるときはその翌日）が休みとなります。

市中央公民館 ☎298-5680

その他の新着図書紹介

【一般図書】 ●「新・風に吹かれて」五木寛之／講談社 ●「希以子」諸田玲子／小学館 ●「ブラッドタイプ」松岡圭祐／徳間書店 ●「溺れる人魚」島田荘司／原書房 ●「スピン」山田悠介／角川書店 ●「静寂の子」谷村志穂／祥伝社 ●「時の風に吹かれて」梶尾真治／光文社 ●「瓦礫の矜持」五條瑛／中央論新社 ●「福家警部補の挨拶」大倉崇裕／東京創元社 ●「赤々煉恋」朱川湊人／東京創元社 ●「船泊まりまで」片山恭一／小学館 ●「オートフィクション」金原ひとみ／集英社 ●「おとこ坂 おんな坂」阿刀田高／毎日新聞社 ●「灰色のピーターパン」池袋ウエストゲートパークVI 石田衣良／文藝春秋

HAPPY BIRTHDAY!

はじめてのたんじょうび

—ご家族からのメッセージ—



パパとママの宝物です
元気に育ってね

なつき
植田菜月ちゃん

父・剛史さん 母・和子さん
9月24日生まれ(西木倉)



みんなを優しい気持ちに
できる人になってください

りおん
宮川凜桜ちゃん

父・隆博さん 母・光代さん
9月25日生まれ(菅谷)



のびのび、すくすく、ニコニコ!

りんたろう
須藤凜太郎くん

父・慎一さん 母・智子さん
9月9日生まれ(本米崎)



ヘルスメイトさんが作る健康料理⑰

ケーキ風押し寿司

■材料 4人分

- 白米 2合/砂糖 大さじ2
- A { 酢大さじ3/酒大さじ1/水 340ml
- { 昆布(5×5cm) 1枚/塩少々
- 鶏ひき肉 150g
- B { 醤油小さじ1/砂糖大さじ1
- { 生姜の絞り汁 1/2片分/塩少々
- C { 卵2個/塩少々/酒大さじ1
- { 砂糖大さじ1と1/2
- サラダ油 少々/絹さや 1パック
- 塩・酢 各少々/紅生姜 適宜

■作り方

- ①炊飯器にといだ米とAを入れて硬めに炊き、炊き上がったごはんに砂糖を加えさっと混ぜあわせておく。
- ②フライパンに油少々を熱し鶏ひき肉を炒めて、Bを加えて調味する。ひき肉がバラバラになったら火を止める。
- ③Cを混ぜて卵液を作る。フライパンに油少々を熱して薄焼き卵を作り、千切りにして錦糸卵にする。絹さやは塩ゆでにして斜め細切りにする。
- ④直径15cm位のケーキの型に酢を塗り錦糸卵を敷き①のごはんの1/3を入れ表面に絹さやをのせて手で押さえる。
- ⑤④の上に①のごはんの1/3をのせ、②の鶏ひき肉をのせて残りのごはんをのせ手で押さえる。
- ⑥ひっくり返して型から慎重に外して器に移し紅生姜を飾る。

今月のヘルスメイトさん



那珂市食生活改善推進員
連絡協議会瓜連支部

櫻村弘子さん
瓜連

- 子どもにも大人にも喜ばれるメニュー。卵はいり卵にすると簡単です。冷たいごはんでも電子レンジで温めて作れます。ぜひ作ってみてください。

戸籍のまじり

7月15日～8月14日届出

おめでた

住所	出生児氏名	届出人
菅谷	中崎	陸人
菅谷	渡辺	芳夫
飯田	中橋	貴志
堤	翔	満
菅谷	白澤	雄大
菅谷	飯嶋	美月
戸崎	小川	裕紀
下大賀	川口	梓
額田南郷	松原	萌夏
菅谷	加藤	諒
菅谷	後藤	ひまり
菅谷	清水	美来
額田北郷	中島	宏
菅谷	高林	克巳
郡司	志穂	一也
寺門	優斗	正人
古徳	優泰	宏
戸	尊成	勇也

おくやみ

住所	氏名	年齢
後台	助川	73歳
額田北郷	宮崎	97歳
額田北郷	津田	92歳
額田北郷	森田	69歳
鹿島	高畑	64歳
東木倉	石井	74歳
古徳	関谷	87歳
杉	塚	87歳
飯田	吉田	73歳
鴻巣	大内	85歳
後台	鴨志田	82歳
菅谷	千葉	65歳
中里	住谷	70歳
中台	木下	78歳

西木倉	山田	88歳
引田	愛子	74歳
田所	義弘	67歳
富田	昭一	79歳
前島	護	94歳
福田	芳江	80歳
篠原	昇	79歳
菅谷	邦夫	87歳
飯田	光男	75歳
飯田	鈴木	90歳
中里	鈴木	85歳
額田南郷	中原	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。

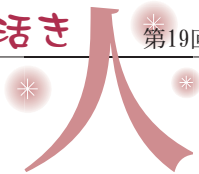


西木倉	山田	88歳
引田	愛子	74歳
田所	義弘	67歳
富田	昭一	79歳
前島	護	94歳
福田	芳江	80歳
篠原	昇	79歳
菅谷	邦夫	87歳
飯田	光男	75歳
飯田	鈴木	90歳
中里	鈴木	85歳
額田南郷	中原	85歳

9月は何の月？ オゾン層保護対策推進月間

オゾンは、地表から約10～50km上空の成層圏に多く存在しており、このオゾンが多く集まる層のことをオゾン層と呼びます。このオゾン層は、太陽光に含まれる有害な紫外線の大部分を吸収し、地球上の生物を守るバリアとなっています。しかし、近年、フロンなどのオゾン層破壊物質によってオゾン層の破壊が進んでおり、健康や生態系への悪影響が心配されています。

我が国では、1988年、世界に先駆けて「オゾン層保護法」を制定しました。この法律に基づき、オゾン層破壊物質の生産規制や排出抑制に取り組んでいます。また、フロンの大気中への放出を防ぐため、「フロン回収破壊法」、「家電リサイクル法」などに基つき、製品を廃棄するときのフロンの回収・適正処理を義務づけています。



2006 中学生の熱い夏 それぞれの関東大会

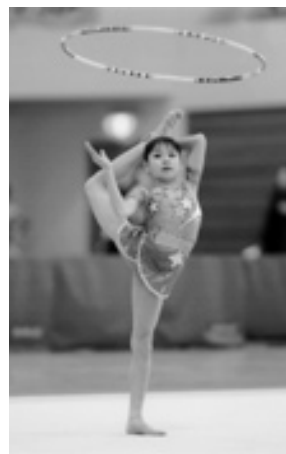
志賀亮太さん（那珂二中）・生天目里実さん・木村望さん・金久保優輝さん（那珂四中）
水泳、新体操、相撲の各種目で関東大会に出場し、健闘しました



志賀亮太さん
（那珂二中2年生）
水泳 平泳ぎ200m
関東大会6位／県大会4位
県大会平泳ぎ1000m・200mで4位、関東大会平泳ぎ200mで6位入賞をはたした志賀さんは、放課後毎日スイミングスクールで練習を重ねる生活を送っています。「練習は辛いけど友達と切磋琢磨しながらタイムを更新できる水泳は楽しい」と話す志賀さん。関東大会ではこれまで以上の泳ぎをしなれば決勝に進めないというプレッシャーを跳ね除けて、見事200mで2分32秒75の自己ベストをマークしました。

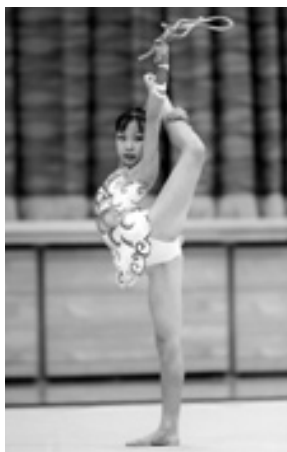
志賀さんの次の目標は全国大会出場。そのために「きつい練習にも耐えなければならぬ」と将来を見据えた練習に今日も力が入ります。

の魅力を教えてくれた生天目さん。今秋、佐賀県で開催される「かささぎ杯国際ジュニア新体操競技会」に向けて早くも練習をスタートしました。



生天目里実さん
（那珂四中3年生）
新体操（個人）
関東大会15位／県大会2位
県大会で第2位、関東大会で第15位の成績を収めた生天目さん。「大会ではレベルの高い選手と交流したり、同じ大会に出場できて勉強になりました。演技中に失敗をしてしまったことに悔いが残りますが、この経験をバネに次の大会ではさらに頑張りたい」と元気に話してくれました。

「大会で演技を終えたときの達成感や言葉では言い尽くせません」と新体操の魅力



木村望さん
（那珂四中3年生）
新体操（個人）
関東大会24位
／県大会4位
新体操をしていてお姉さんの影響で、小学校3年生のときから練習を始めた木村さんは、今回の県大会で第4位、関東大会で第24位の成績を収めました。

「県大会は関東大会の出場権がかかっていたため緊張しましたが、関東大会ではあまり緊張せずに思い切り演技ができました。演技時間もあっという間に過ぎてしまった感じです。演技の内容にも満足しています」と明るく話す木村さん。「中学校最後の大会が終わってしまえば寂しい気持ちです。これから練習を続けて高校でも新体操を頑張っていきたい」と抱負を語ってくれました。



金久保優輝さん
（那珂四中2年生）
相撲 関東大会決勝トーナメント進出／県大会4位
小学2年生のときから相撲を始め、現在は尾曾道場（元武双山・現藤島親方の父、尾曾正人さんの道場）や水戸農業高校相撲部などで稽古に打ち込む金久保さんは、今回の関東大会で決勝トーナメントに進出。惜しくも2回戦で敗れたものの予選リーグでは栃木、山梨の県大会1位の相手を破るなどの成果を得ました。「今回の悔しさを次の大会に生かしたい」と力強く話す金久保さん。「勝負は一瞬、引き分けなし」の相撲の世界。そこで勝ち残っていくために「敵しい稽古を続けければ結果は必ずついてくる」を胸に、練習に取り組んで来年の全国大会出場を目指します。

古 ふるさと 里

武田信玄と上杉謙信による川中島の合戦でも有名な長野県川中島に生まれた私。父が国鉄職員で転勤が多く、家族共々官舎住まいが多かったため、故郷のまちはどちら？の問いに戸惑ってしまいますが、青春時代を過ごした塩尻を中心にするを取りたいと思います。

「塩尻」という地名は、信州地方に塩を送る「塩の道」の終点という意味で、そこから名づけられたそうです。「敵に塩を贈る」ということわざも交戦中に、謙信が敵地の農民たちに大切な塩を贈ったという美談は有名です。高校入試間もない3月、その塩尻に転勤が決まり、当初松本の高校に入学したいという願いも空しく、急遽地元の桔梗ヶ原高校(現志学館)に入学しました。しかし、それが主人との縁のはじまり。同校の後輩後輩だったのです。その後、私たちは結婚しました。



松川玲子さん／平野

第19回

アルプスの山々が望める 思い出の信州塩尻

長野県塩尻市



■ふるさと一口メモ

松本盆地の南端、長野県のほぼ中央に位置する塩尻市。八ヶ岳中信高原国定公園等の観光資源にも恵まれ、登山、ハイキング、リゾート等の観光客も年々増加。また中山道、三州街道、北国西街道沿いに栄えた奈良井宿、費川宿、本山宿、洗馬宿、塩尻宿、郷原宿は、今もその面影が残る。往時のにぎやかさがしのばれます。ワインの醸造は、市内の醸造所が海外のワインコンテストで賞を受賞するなど、脚光を浴びている。人口約68,000人。

まれた塩尻。主人も若い頃それらの峰々を縦走したそうです。一緒に出かけたハイキング、そして冬、雪が降り積もったその山々の美しさは、今も忘れえません。また、桔梗ヶ原の高原はワインの産地でも有名です。主人の実家も葡萄農園を営んでおりました。山梨と違い、塩尻ではアメリカ産品種コンコード、ナイアガラで醸造されま

す。それぞれ赤と白で独特の味わいのワインです。農園にお手伝いに行き、甘い葡萄をよくいたいたものです。結婚後、東京の調布市に40数年暮らしていましたが、縁あつてここ平野で暮らすことになりました。良い友人にも恵まれ、これからの人生、自然の中で楽しく過ごせれば幸いです。と思っております。



【俳句】瓜連かつらぎ俳句会

栗の花夕暮れ時に匂いけり
豊饒と十蕪洗う媪かな
子育ての終わりに軽し夏つばめ
瓜蔓の横暴足の入れ場なし
短夜や足病みて知る老い心
トンネルをいくつ抜けても若葉かな
メモ帳を大きく綴じて春逝けり
句の心そだて向日葵背丈伸ぶ
さくらんぼ茎をよじりて小さき恋
田草取り腰の痛さに耐えており
黄金の鷗尾の輝き紫陽花寺
陽炎やへのへのもへじ泣きつ面
やわやわと手にしなうもの真竹の子

埴野 静風
堀口 三流
真崎 一耕
井坂 光位
栗原 富久
長谷川 和希子
栗原 美枝
鈴木 三風
萩野 寿美礼
石川 登魚
木内 晴絵
真崎 蒼月

【短歌】白鳥短歌会

足腰の痛みの癒えずりハビリにと畑の手入れの地下足袋を穿く井坂光位
朝明けに若葉の茂る遊歩道白髪の人颯爽とゆく 大森 満
読まれざるまま並められし書の背文字浮遊する昼の転た寝の部屋 加藤 要
「群迷を断つ」とう友の刻字額父祖の地離れ建てしわが家に 草野 豊
豆林檎赤き花つけ誰を恋ふや昨日も今日も人待つがごと 関谷 亀 寿
「キャラブキ」とう山路の味懐しく採りたての山菜旅のみやげに 中崎 美登利
その花の可憐さに似ぬ芋環の根張りしぶとく庭にはびこる 中井川 胤文

自分で考え決定、それが魅力の仕事です

私はワンダーグー那珂店化粧品売場で働いています。短大2年の時、アルバイトとして入社し、現在は契約社員として発注、品出し、陳列など売場全体の事を任されています。当店はセルフ形式のため私の方からお客様に声をかけることは少なく、まずは店内の雰囲気や商品のレイアウトが重要です。自分で考え売場を飾り、商品の広告文句を書くなど、お客様へのアピールが売上に直結します。自分で考え行動できるので、責任はありますがとてもやりがいのある魅力的な仕事です。お客様が店を気に入り、リピーターになってくれるようなお店を目指しています。休日には買い物やコンサートに出かけます。母とのランチも楽しみの一つですね。今は仕事に全力投球なのでこれからは時間を作り、通い始めたピアノ教室や、約20年間続けているピアノを楽しみたいと思います。



鍋谷彩子さん
菅谷 25歳

ぼくとわたしの美術館



五台幼稚園
わたひきゆりちゃん
(6歳)

ざりがにつりにいったよ。たくさんつれてたのしかったよ。



かしま台保育園
さとうゆいちゃん
(5歳)

ママともうとといっしょ。おまつりでみたはなびがたのしかったよ。



菅谷西小学校 2年 和田真奈美さん



菅谷西小学校 4年 武石直也さん



菅谷西小学校 6年 小川詩織さん

表紙の専例

●那珂菅谷野球スポーツ少年団 はつらつプレーで快挙 第3位

タカノフーズ杯第26回県ちびっ子野球選手権大会が那珂総合公園で8月19日、20日、22日に行われ、市から那珂菅谷野球スポーツ少年団と芳野野球スポーツ少年団の2チームが出場しました。那珂菅谷ス

ポ少は、初戦に仁連エンゼルス(古河市)に4対2で勝利したのを皮切りに強豪を連破。日頃の練習の成果を遺憾無く発揮しました。22日に開催された準決勝で、惜しくも敗れたもの見事第3位に輝きました。

