

# なごか

広報

2007 No.28

- 発行日／平成19年5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](mailto:kikaku@city.naka.lg.jp)

## 5 目次／Contents

那珂市地域子育て支援センター「つぼみ」オープン	2
こんなとき あんなとき 各種相談窓口のご案内	4
農地法の申請等ほか	6
市政だより（那珂市の健康診査結果から）	8
// （茨城県後期高齢者医療広域連合通信①）	10
環境ミニトピックス ほか	11
まちの話題	12
Information	14
市立図書館へ行こう！	16
活き活き人	18
さわやかさん、表紙の裏側 ほか	20



満開の桜の木の下で三世代輪投げ大会（観桜会・文洞溜池）

やさしさあふれる子育て支援の拠点を目指して

# 那珂市地域子育て支援センター「つぼみ」がオープンしました



これまで、菅谷保育所で未就学児の子育て支援事業を展開してきた子育て支援センターが4月2日、那珂市地域子育て支援センター「つぼみ」として新たに歩み始めました。

那珂市地域子育て支援センター「つぼみ」は、親同士・子ども同士が互いにふれあえる機会を提供することにより、子育てに対する悩みや不安の解消を図ってもらうことを目的としています。子育てについて悩みをお持ちのかたはいませんか。専門の職員がご相談に応じます。

「つぼみ」では今後、子育てサークルや子育てボランティアの育成及び支援をしていきます。未就学児の子育て真っ最中のお父さん、お母さん、ぜひ「つぼみ」にお越しになってふれあいや遊びを通じた健やかな子育てライフを送りましょう。

表1は、平成19年度の主な子育て支援事業です。各種事業につきまして、詳しくは「つぼみ」までお問い合わせください。



## あそびの広場

あそびの広場として「つぼみ」の屋内スペースを開放しています。お父さん、お母さん、子育てについて意見交換をしてみませんか。お子さん同士のふれあいの場としてご活用ください。

## 一時預かり保育

1歳から未就学児までを対象に一日2時間を限度に一時預かり保育を実施しています。急な外出などの際にご利用ください。※予約が必要です。

【利用料】1時間当たり600円  
※その他、菅谷保育所で一時保育サービス事業を行っています。利用方法など詳しくは「つぼみ」までお問い合わせください。

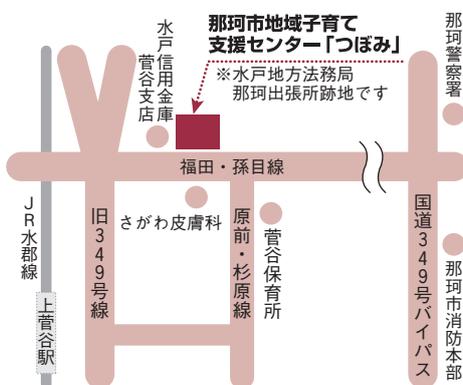
## 子育て相談

保育士による子育て相談を実施しています。「子どもが反抗期を迎えどう対処したらいいの?」「子育てと仕事の両立がうまくいかない」など一人で悩まず子育てに関する悩みを打ち明けることで気持ちを楽にしませんか。

## 子育て情報の提供

那珂市では各種の子育て支援事業を展開しています(表1参照)。子育て支援事業の詳細につきましては、「つぼみ」までお問い合わせください。各種の事業の内容をご案内します。

### 案内図



開館時間 8:30~17:15  
※土・日曜日、祝日、  
年末年始は休館です。

費用 無料 ※一部有料  
対象 未就学児とその親

問い合わせ  
那珂市地域子育て支援センター「つぼみ」  
☎295-7934  
〒311-0105 那珂市菅谷661-15



●表1 主な子育て支援事業（平成19年度）

事業名	内容	対象	日時	場所	備考
ふれあいの集	施設で遊ぼう！	0歳児～就学前児	毎週金曜日(5月～2月) 9:30～11:30	菅谷保育所(60組) 額田保育所(40組)	※登録必要 ※有料(保険・教材費) ※8月休み
子育て教室	「親子で遊ぼう」と講話(①子育て②発達・保健)	2歳6か月～2歳8か月児	【6月】①9日／②23日 【9月】①8日／②22日 【11月】①10日／②17日 【2月】①2日／②16日	菅谷保育所	該当するかたに個人通知します
フレンドリー保育	学区で仲間づくりをしよう！	3歳児	週2回開催(5～2月) 9:30～11:30 ①②⑥⑦会場は火・木曜日 ③④⑤会場は水・金曜日	次の学童保育所(①横堀②額田③菅谷④菅谷東⑤菅谷西⑥五台)と⑦ふれあいセンターよしの ※学区対象7か所	※登録必要 ※有料(保険・教材費) ※8月休み
あそびの広場	集まって情報交換をしよう！	0歳児～就学前児	9:00～16:00	那珂市地域子育て支援センター「つぼみ」	※無料
			9:00～14:00	本米崎学童保育所	
リズムの広場	リトミック	2・3歳児	5月24日・6月28日 7月12日・9月13日 10月25日・11月22日 10:30～11:00	菅谷保育所	直接会場までお越しください ※無料
	エアロビクス		6月22日 10:00～10:40	ふれあいセンターよこぼり(予定)	
父と子の広場(愛称：那っちゃん広場)	お父さんの保育を応援！	2歳児～	第2・4土曜日 9:30～11:30	菅谷保育所	※無料 ※お父さんがご参加ください。

※上記は事業の概要を示したものです。詳細は、那珂市地域子育て支援センター「つぼみ」までお問い合わせください。

## チルドレンズ・ホーム

### 竣工式典



児童養護施設チルドレンズ・ホームの新寮舎が完成し3月28日、竣工式典が晴れやかに行われました。完成した新寮舎は、小舎制を基調にしたプライバシーに配慮したもので、式典後に行われた内覧会では、出席者が実際に寮舎内を見学し、寮舎の完成を祝いました。

## 菅谷東学童保育所が開所しました



■菅谷東学童保育所外観

両親の共働きなどの理由から、放課後保護者のいない子どもたちを預かる学童保育所が菅谷東小学校敷地内に新たに完成し3月24日、開所式が行われました。新しい施設で40人から70人に定員を増やして新たにスタートを切った菅谷東学童保育所。式では子どもたちが感謝の言葉を述べた後、父母会代表池羽正晴さんが「両親の共働きの増加とともに、子どもたちを狙った犯罪も増えており学童保育の役割はますます重要になっています。さらに保育内容が充実されることを期待します」とあいさつし開所を祝いました。

# 各種相談窓口

## こんなとき あんなとき — 困ったことや心配ごとなど、悩まずに —

◇ お気軽にご利用ください。ただし、祝日、年末年始はお休みです。

名称	日時	場所	内容	問い合わせ
市民相談	月曜日～金曜日 8:30～17:15	市民相談室 【市役所1階】	市政に対する意見や要望、苦情など相談全般	市民相談室 ☎298-1111 内線117・118
法律相談 (要予約)	月1～2回 (開催日時については、広報なかおしらせ版に掲載します。)		相続・契約などいろいろな法律に関する相談に弁護士が応じます(相談時間は1人15分間。市内に住所を有するかたのみ。)	
行政相談	年4回 (6月、9月、12月、3月。開催日時は広報なかおしらせ版に掲載します。)	会議室 【市役所5階】	国の行政に関する意見や要望を行政相談委員がお聴きします	
人権相談			人権を侵害されている問題や家庭内のめんどごとなどについて、人権擁護委員が相談に応じます	
こころの相談 (要予約)	偶数月に1回 13:00～16:00 (開催日時は広報なかおしらせ版に掲載します。)	健康推進課 【総合保健福祉センター「ひだまり」】	心の悩みに関する相談に精神科医が応じます	健康推進課 成人保健係 ☎270-8071〔直通〕
乳幼児健康相談			子育ての悩みや疑問、発育発達離乳食などに関する相談	健康推進課 母子保健係 ☎270-8071〔直通〕
予防接種相談			予防接種についての相談	
消費生活相談	月曜日～金曜日 8:30～17:15	生活安全課 【市役所4階】	悪質商法や多重債務、訪問販売等の契約に係わるトラブルなど消費生活に関する相談	生活安全課 消費生活係 ☎298-1111 内線443
年金相談		国保年金課 【市役所1階】	国民年金についての相談	国保年金課 国民年金係 ☎298-1111 内線143
納税相談		税務課 【市役所1階】	納税に関する相談	税務課収納推進室 ☎298-1111 内線167
介護相談	月曜日～金曜日 8:30～17:15	地域包括支援センター【市役所2階】	介護予防や福祉サービスなどの相談	地域包括支援センター ☎298-1111 内線204
	月曜日～金曜日 8:30～17:30	地域包括支援サブセンター青燈会 ※菅谷605 介護老人保健施設 ライブラーライフ 「那珂」内		地域包括支援サブセンター青燈会 ☎295-5288 ※神崎・額田・菅谷地区 (福田を除く)のかた
		地域包括支援サブセンターゆたか園 ※後台2045-4 特別養護老人ホームゆたか園隣		地域包括支援サブセンターゆたか園 ☎295-1287 ※福田・五台・芳野地区のかた
		地域包括支援サブセンターナザレ園 ※中里352-1 ナザレ幼稚園隣		地域包括支援サブセンターナザレ園 ☎296-3405 ※戸多・木崎・瓜連地区のかた

名 称	日 時	場 所	内 容	問い合わせ
家庭児童相	月曜日～金曜日 8:30～17:00	社会福祉課 【市役所1階】	児童の生活やしつけ、不登校、親子関係の悩みなど家庭や子どもに関することについて家庭相談員が相談に応じます。	社会福祉課 家庭児童相談室 ☎298-1111 内線127
母子家庭相	月曜日～金曜日 9:00～16:00		母子家庭のかたの日頃の悩みごとや心配ごとについて母子自立支援委員が相談に応じます。	社会福祉課 お母さんの悩みごと、 心配ごと相談室 ☎298-1111 内線127
障がい者相	月曜日～金曜日 8:30～17:15	社会福祉協議会 【総合保健福祉センター「ひだまり」】	障がいのあるかたの日常生活全般についての相談	社会福祉協議会 ☎298-8881〔直通〕
心配ごと相	毎週水曜日 9:00～15:00		日常生活の心配ごとや悩みごとの相談(電話も可)	
ボランティア相	月曜日～金曜日 8:30～17:15		ボランティア全般についての相談	ボランティア市民活動センター (社会福祉協議会内) ☎298-8881〔直通〕
子育てや教育の相談	月曜日～土曜日 9:00～16:30 (瓜連分室は水・金曜日のみ)	教育支援センター 【商工会館2階】 教育支援センター瓜連分室 【市役所(瓜連支所)2階】	子どもの教育等にかかわる親の悩み、子どもの悩みについての相談	教育支援センター ☎295-5921〔直通〕 教育支援センター瓜連分室 ☎296-1313〔直通〕
結婚相談	毎月第1・第3日曜日 10:00～15:00	(社)那珂市シルバー人材センター	結婚に関する相談	(社)那珂市シルバー人材センター ☎295-5741〔直通〕

## 新しい農業委員が決まりました

農業委員会は、公職選挙法に基づいて選ばれた選挙による委員と農業団体や市議会推薦による学識経験者で構成される市町村の行政機関です。

3月11日、任期満了に伴う那珂市農業委員会委員選挙が行われ、19人の委員が当選しました。また、議会推薦の委員4人、土地改良区推薦の委員1人、農協推薦の委員1人も併せて選任されました。農業委員は次のとおりです。

### ■選挙による委員 ※【 】は選挙区 (敬称略)

- 【神崎】 武藤 登 (本米崎)・ 坪 幸生 (横堀)
- 【額田】 加藤守正 (額田南郷)・加藤 昇 (額田北郷)
- 【菅谷】 宮田隆夫 (菅谷)・吉原誠一 (福田)
- 【五台】 峯島智之 (後台)・根本 治 (中台)
- 【戸多】 渡邊 浩 (戸)・根本 衛 (大内)
- 【芳野】 鈴木 任 (飯田)・ 咩野達一 (鴻巣)  
寺門政一 (戸崎)
- 【木崎】 中崎はる子 (鹿島)・根本弘木 (北酒出)
- 【瓜連】 檜山喜義 (下大賀)・小澤喜一 (瓜連)  
萩野谷俊一 (瓜連)・鈴木孝雄 (中里)

### ■議会推薦による委員

- 小田倉猛 (向山)・加藤 昭 (菅谷)
- 坂本克則 (豊喰)・寺門正美 (瓜連)

### ■JA推薦による委員 笹島岩男 (福田)

### ■土地改良区推薦による委員 高島保男 (飯田)



農業委員の皆さん (市庁舎前で小宅市長と寺門副市長を囲んで)

### ○会長・各役員が決まりました

4月5日、改選後はじめての農業委員会が開催され、会長ほか各役員が決まりました。

### ■新役員及び常任委員 (敬称略)

- 会 長 吉原誠一
- 会長職務代理者 根本弘木
- 県農業会議会議員 吉原誠一
- 常任委員長 鈴木 任
- 副常任委員長 鈴木孝雄
- 常任委員  
渡邊 浩・根本弘木・宮田隆夫・加藤 昇  
檜山喜義・小田倉猛・笹島岩男・中崎はる子  
根本 治・吉原誠一

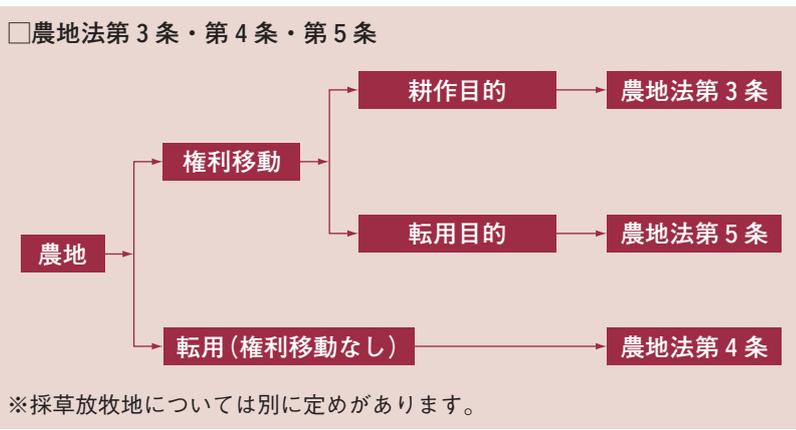
後世に、美しい田畑のある風景を伝えるために

# 農地を売買・貸借、転用するときは 農地法の申請等が必要です

耕作者の地位の安定と生産力の増進を図ることを目的に定められている農地法。  
農地の権利移転や転用をする際は、農地法上各種申請手続きが必要です。

農地は、農業における基本的な生産基盤です。食糧の安定的な供給を図るためには、優良な農地を確保するとともに、それを最大限効率的に利用する必要があります。

農地法は、土地の農業上の効率的な利用を図るためその利用関係を調整し、耕作者の地位の安定と農業生産力の増進を図ることを目的に制定されています。農地を売買・貸借、転用する際には、農地法上許可を受ける必要がありますので、必ず所定の申請をしてください。



■農地法第3条について  
農地等を耕作するために売買をした  
り・貸し借りをするときには?  
↓農地法第3条の許可が必要です

農地または採草放牧地を耕作するために、売買あるいは貸し借りする場合は、農地法第3条により農業委員会の許可が必要です。これは、資産保有や投機目的などの農地取得を規制するとともに、農地を効率的に利用できる人に耕作してもらうことを目的としています。

ただし、条件等がございますので詳細は市農業委員会事務局にお問い合わせください。

■農地法第4条について  
自己の農地を転用するときは?  
↓農地法第4条の許可(または届出)が必要です

市街化調整区域内にある自己所有の農地を転用する場合は、農地法第4条の許可(市街化区域内の農地等については農業委員会へ届出)が必要です。

農地の転用とは、農地を住宅・駐車場等農地以外の目的に利用することです。

■農地法第5条について  
農地または採草放牧地を転用するために売買、貸借するとき

↓農地法第5条の許可(または届出)が必要です

市街化調整区域内にある農地または採草放牧地について、転用を目的として権利の設定または、移転をする場合は、農地法第5条の許可(市街化区域内の農地等については農業委員会へ届出)が必要です。

※農地法第4条・第5条については、農林水産大臣の許可が必要な場合があります。

■農地法Q & A  
Q 農地を転用するのに、なぜ許可が必要なのですか?

A 農業生産の基盤である農地は、国民に対する食料の安定的供給を図る上で重要な役割を担っており、農地法に基づき農地転用許可制度は、その適切な運用を通じ、良好な営農条件を備えている農地を確保する一方、社会経済上必要な土地需要にも適切に対応するために設けられています。

Q 農地転用の許可申請はどのように行うのですか?

A 市街化調整区域内の農地を転用するには県知事の許可が必要です。許可申請書は、農業委員会に提出してください。農業委員会では、月一回の総会でその申請を審議し、意見を付けて県に送付しています。

**Q** 農振法（農業振興地域の整備に関する法律）との関連は？

**A** 転用予定地が農業振興地域の整備に関する法律の定める農用地区域内にある場合は、農用地区域除外申請により農用地区域から外さなければなりません。農用地区域とは、今後長期にわたり農業上の利用を確保すべき土地として設定された区域です。

**Q** 農業用施設の農地転用は？

**A** 自分の所有する農地を農業用施設に供する場合、200㎡未満であれば許可は必要ない場合があります。しかし届出が必要ですので、事業に着手する前に、農業委員会事務局にご相談ください。

**Q** 地目変更登記はお済みですか？

**A** 農地転用の許可を受け、転用目的のどおり工事が完了しても、登記簿上の地目は変わりません。法務局で地目変更登記の手続きをし、登記簿上の地目を変更してください。

※農地法関係の各種申請書・届出書が、市ホームページからダウンロードできます。ぜひご利用ください。

問い合わせ

市農業委員会事務局

☎298・1111 内線240

ホームページ

<http://www.city.nakajg.jp/>

## 農地法上のことば

### ●農地

農地法上の農地とは「耕作の目的に供される土地」のことです。

耕作とは、土地に労働及び資本を投じ肥培管理を行って作物を栽培することです。「耕作の目的に供される土地」とは、現に耕作されている土地はもちろん、現在は耕作されていなくても耕作しようとするればいつでも耕作できるような、客観的に見てその現状が耕作の目的に供されるものと認められる土地（いわゆる耕作放棄地）をも含みます。

土地の現況が農地であるときは農地法の諸規則を適用することになっていきます。（「現況主義」と言われています。）このことから、土地登記簿上の地目が農地以外（山林「原野」など）でも現況が農地として利用されていれば農地法の規制等を受けることとなります。

### ●農地を転用する（農地転用）

「農地を転用する」とは、農地を農地でなくすることです。すなわち農地を住宅や工場、学校、病院、道路、資材置場、山林等に転用する行為がこれに該当します。

## 標準小作料・農作業標準賃金が改訂されました

市農業委員会では、平成19年度からの小作料標準額及び農作業標準賃金を次のとおり改訂しましたのでご利用ください。

### ■小作料標準額(10aあたり)

農地の区分	小作料の標準額	備 考
田	上	8,000円 基盤整備済みで用排水路が整備された農地
	中	6,000円 「上」以外の農地
畑	中	3,000円

※農地の自然条件、利用条件に応じ原則、賃貸借は当事者間で設定できます。

### ■農作業標準賃金

	作業名	単 位	賃 金	摘 要
田	水 田 耕 起	10 a	6,000円	トラクター一番耕起
			5,000円	トラクター二番耕起
			8,000円	トラクターブラウ耕
	代 か き	10 a	8,000円	トラクター
	田 植 え	10 a	8,000円	
	刈 り 取 り	10 a	19,000円	コンバイン
	乾 燥	10 a	10,000円	運搬別
畑	畦 塗 り	1 m	50円	
			6,000円	トラクター
			8,000円	ブラウ耕
	畑 耕 起	10 a	13,000円	深耕掘
			19,000円	コンバイン
	麦・陸稲刈り取り	10 a	10,000円	20a以上の圃場
			13,000円	20a未満の圃場
	乾 燥	10 a	10,000円	運搬別
ご ぼ う 堀	10 a	75,000円	トレンチャー	
山 芋 前 進 掘	1 m	25円	トレンチャー	

※変形、小圃場、湿田、倒伏状況等条件により割り増し

※この額は標準額ですので、契約するときは諸条件を考慮し、両者の話し合いにより決定してください。

## 健康診査を受けて、自分の体を見直そう!!

那珂市の平成18年度の基本健康診査結果から内臓脂肪が蓄積しているかた（BMI25以上のかた）**肥満**が多いことが分かりました。内臓脂肪と生活習慣病は深い関わりがあります。今回は、那珂市の基本健康診査の実態を踏まえて、内臓脂肪が身体に及ぼす影響、血液データから自分の体を見直すことの大切さを考えてみましょう。

内臓脂肪を確認する方法

BMI（体格指数：Body Mass Index）

【算出方法】

$$BMI = \text{体重}[\text{kg}] \div \text{身長}[\text{m}] \div \text{身長}[\text{m}]$$

【計算例】身長1m60cm、体重65kgのかたの場合

$$65\text{kg} \div 1.60\text{m} \div 1.60\text{m} \approx 25.4$$

判定表	肥満	25以上
	普通	18.5以上25.0未満
	やせすぎ	18.5以下

資料：日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患診療ガイドライン

■表1 那珂市基本健康診査結果の判定別割合

	男			女		
	40歳代	50歳代	60歳代	40歳代	50歳代	60歳代
受診者数	154人	301人	846人	579人	1100人	1407人
異常なし	14人	22人	35人	106人	136人	113人
割合	9.1%	7.3%	4.1%	18.3%	12.4%	8.0%
要指導	50人	106人	204人	253人	390人	370人
割合	32.5%	35.2%	24.1%	43.7%	35.5%	26.3%
要医療	90人	173人	607人	220人	574人	924人
割合	58.4%	57.5%	71.7%	38.0%	52.2%	65.7%

### ■那珂市の基本健康診査の結果について

○「異常あり」は約9割!!

表1は、市の基本健康診査を受診した人数と受診した結果「異常なし」「要指導」「要医療」と判定された人数とその割合を男女別、年代別で比較しています。

各年代ともほとんどのかたに何らかの異常があることが分かります。特に、40歳代男性で「要指導」と判定されたかたは32.5%、「要医療」と判定されたかたは58.4%と約9割のかたの健診結果に異常があることが気になります。

### ■健康診査の結果、異常の傾向は？

表2は、市の基本健康診査で受けられる項目とその異常者（要指導者・要医療者）の割合を男女別、年代別で比較したものです。

○女性より男性に異常者が多い

健康診査のすべての検査項目において年代を問わず、女性より男性に異常者が多いです。例えば、中性脂肪について、40歳代男女で異常者の割合を比べた場合では、女性が7.3%に対し、男性は34.4%と顕著に表れています。

○40歳代男性に肥満が多い

那珂市の40歳代男性の肥満度は、44.8%です。これは、図1のように、全国の40歳代男性の肥満度34.4%を大きく上回っています。

○女性は年齢とともに肥満になる

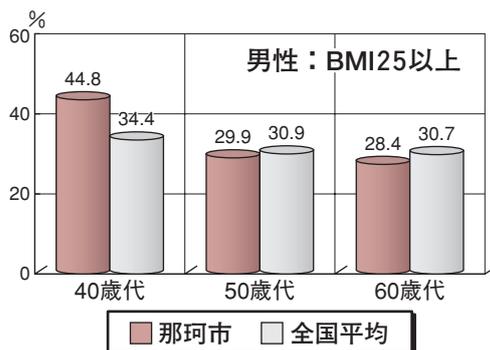
女性の肥満者の割合が、40歳代は15.9%なのに対し60歳代は26.9%

%と約1.7倍に増えています。

○血圧の異常者が多い

検査項目のなかで、血圧の異常者の割合は各年代でも多くです。高血圧症は、全国で最も高頻度な生活習慣病です。血圧は、食塩摂取量が多いことや肥満などが原因で上昇するとされています。

図1 那珂市と全国平均の比較



資料：平成15年厚生労働省「国民健康・栄養調査」

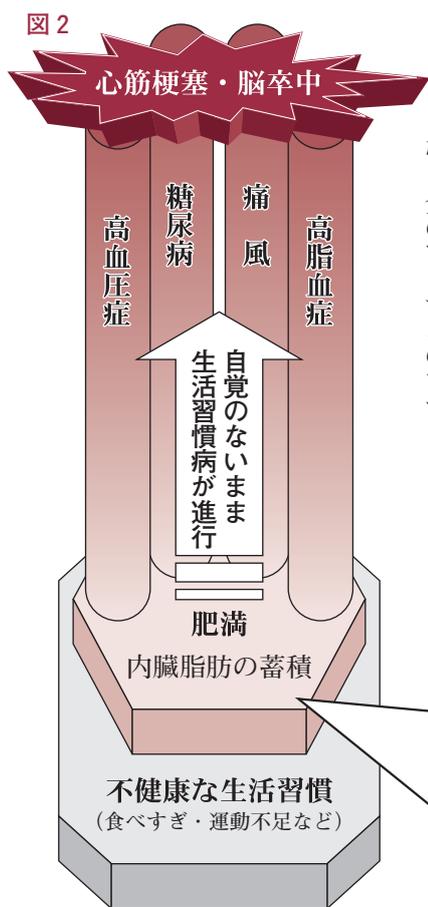
### ■肥満は危険信号

○生活習慣病を引き起こす原因に！

食べすぎ、運動不足など不健康な生活習慣を続けると肥満になり、血圧、血糖値などに異常をきたし生活習慣病を引き起こす原因になります。

肥満になると、図2のように、動脈硬化を抑える物質は減少し、血圧を上昇させてしまう物質が増加するため、高血圧症や糖尿病等の生活習慣病になる可能性が高めることとなります。そして、たとえ血圧や血糖値が少し高めなど軽い異常であっても、異常が重複したときには、心筋梗塞、脳卒中などに至ることもあるのです。

これは、全国の死因の上位にある心疾患・脳血管疾患を起こす引き金のひとつなのです。



肥満になると、体の中ではこんなことが起こっています！

- ◆アンジオテンシノーゲンの増加↑↑  
(血圧を上げる物質)  
高血圧の危険を高める。
- ◆アディポネクチンの分泌減少↓↓  
(血管壁に働き動脈硬化を抑える物質)  
(血糖値を下げるインスリンの効きを良くする物質)  
動脈硬化症・糖尿病の危険を高める。

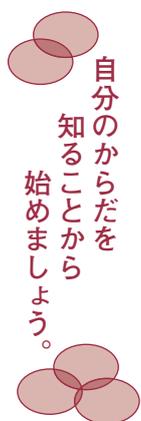
■生活習慣病を予防するために

○年に一度は健診を受けましょう  
生活習慣病は自覚症状がありません。その生活習慣病を唯一見つける方法が「基本健康診査」です。  
市の「基本健康診査」では血液検査、尿検査、心電図検査などさまざまな検査を受けられます。

自分の身体の状態を知り、生活習慣を改善していくことで生活習慣病

を予防でき、発症してしまっても重症化を防ぐと言われています。

年に一度は健康診査を受けて、健康維持や生活改善に役立ててください。



■表2 平成18年度 市基本健康診査の実態について

			異常者の割合						
			男			女			
検査により分かること	検査項目	正常範囲	40歳代	50歳代	60歳代	40歳代	50歳代	60歳代	
肥満度	BMI (体重kg)÷(身長m) <sup>2</sup>	18.5~24.9 (標準22)	44.8%	29.9%	28.4%	15.9%	22.8%	26.9%	
循環器疾患	血圧	収縮期血圧 拡張期血圧	130mmHg以下 85mmHg以下	38.4%	50.8%	58.0%	20.7%	40.1%	48.0%
		脂質代謝	総コレステロール	~200mg/dℓ ~220mg/dℓ (50歳以上の女性)	49.4%	48.5%	46.6%	44.1%	45.0%
	HDLコレステロール		40mg/dℓ~	15.6%	9.0%	9.1%	1.4%	1.5%	2.9%
	中性脂肪	空腹時 ~149mg/dℓ 食後 ~199mg/dℓ	34.4%	29.2%	23.7%	7.3%	13.6%	13.6%	
糖尿病	血糖	空腹時 ~109mg/dℓ 食後 ~139mg/dℓ	9.1%	20.9%	25.5%	3.6%	7.4%	14.6%	
	HbA1c (糖化ヘモグロビン)	~5.4%	7.1%	13.3%	18.3%	3.0%	8.8%	14.3%	
	尿糖	(-)	1.9%	6.3%	6.0%	0%	0.7%	0.6%	
肝疾患	G O T	~40IU/ℓ	10.4%	6.0%	5.9%	1.7%	2.1%	2.9%	
	G P T	~35IU/ℓ	35.1%	16.6%	12.0%	4.3%	7.5%	6.1%	
	γ-G T P	~59IU/ℓ	36.4%	24.6%	22.4%	2.8%	6.6%	4.7%	
痛風	尿酸	~6.9g/dℓ	24.7%	22.3%	20.2%	20.8%	0.9%	1.9%	

※異常者の割合(%) =  $\frac{\text{各検査項目の異常者数}}{\text{各年代の受診者数}} \times 100$

※異常者の割合が受診者の20%以上を示したものを   で表示しています。

# 平成20年4月から「後期高齢者医療制度」が始まります

■後期高齢者の医療保険制度が変わります！

平成18年6月の健康保険法等の改正に伴い、平成20年4月1日から新たな「後期高齢者医療制度」が始まります。これにより、後期高齢者は現在加入している国保や社保（被扶養者を含みます）を脱退し、後期高齢者医療制度に加入することになります。対象となるかたは次のとおりです。

- 平成20年4月1日現在で、
- ① 75歳以上のかた
- ② 65歳以上75歳未満のかたで、一定の障害を持ち、広域連合長が認めたかた

■茨城県後期高齢者医療広域連合が設立されました

後期高齢者医療制度に関する事務を広域にわたり処理するため、県内すべての市町村で組織する「茨城県後期高齢者医療広域連合」が設立されました。現在、後期高齢者医療制度施行に向けた準備に取り組んでおり、平成19年度中に必要な事項を決定していきます。

今後、後期高齢者医療制度の内容

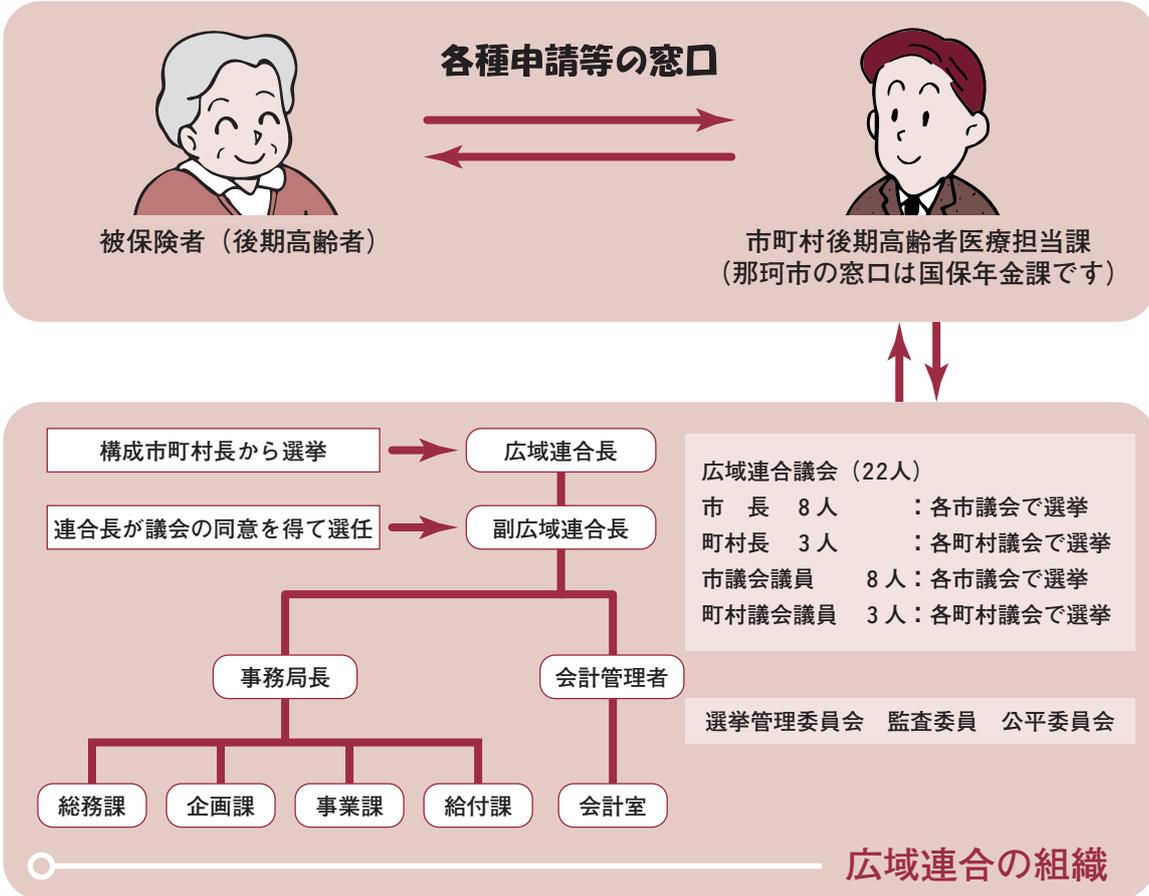
等について随時紹介していきます。

■茨城県後期高齢者医療広域連合と市町村

茨城県後期高齢者医療広域連合は、県内すべての市町村が加入し、後期高齢者医療に関する事務を広域にわたり処理するための「特別地方公共団体」です。茨城県後期高齢者医療広域連合は、後期高齢者医療制度全体の財政を運営していく組織です。後期高齢者のかたの各種申請等の窓口取扱いは、現在と同様に市町村が行います。（那珂市の窓口は国保年金課医療福祉係です。）

## 茨城県後期高齢者医療広域連合

☎ 309-1211  
 FAX 309-1126  
 〒311-4141  
 水戸市赤塚1-1 ミオス1階





問い合わせ  
生活環境課環境保全係  
☎298-1111 内線255

## その音 だいじょうぶ？

### ●その音、ご近所に迷惑になっていませんか？

私たちは日常生活で様々な音を出しています。自分では意識せずに出している音も、他の人にはうるさいと感じることもあります。特にアパートやマンションでは、壁一枚へだてて隣の生活があり、お互いにちょっとした気づかい・気づきが必要となってきます。

### ●暮らしの中の騒音対策

- ピアノ・楽器類
  - ・演奏するときには、窓を閉めるようにしましょう
  - ・時間帯に気をつけましょう
- 車の空ぶかし・アイドリング
  - ・不要な空ぶかしやアイドリングは控えましょう
- 掃除機・洗濯機など
  - ・深夜や早朝の使用は控えましょう
  - ・騒音値の小さい製品を選びましょう
- ペットの鳴き声
  - ・ペットの習慣をよく知り、きちんとしつけましょう
- ドアやシャッターの音
  - ・ドアチェッカー（ドアクローザー）を取り付けましょう
  - ・注油などで動きをスムーズにする工夫をしましょう
- 爆音器 ※鳥などを追い払うための機器
  - ・住宅から離れたところに設置し、爆音方向を住宅地に向けないように気をつけましょう
  - ・時間帯に注意し、早朝や夜間の使用はやめましょう
  - ・できるだけ音の間隔を空けて使用しましょう

### ●騒音をなくす5つの気づき

- 1 時間帯に配慮しましょう。
- 2 音がもれない工夫をしましょう。
- 3 音は小さくする工夫をしましょう。
- 4 音の小さい機器を選びましょう。
- 5 ご近所とのおつきあいを大切にしましょう。

### 今月の環境にやさしい行動

- シャワーのお湯は流しっぱなしにしないようにしましょう
- 使わない電化製品の電源プラグは、コンセントから抜きましょう

## 気をつけていますか？

Dental Health



## 唾液の働き

那珂市歯科医師会会員  
瓜連中央歯科クリニック(瓜連)  
院長 寺門 正徳

唾液は消化のみならず、体にとって多様な働きをしていることが近年の研究により明らかになってきました。虫歯や歯周病から歯を守る働きもそうした唾液の大事な働きのひとつです。①食べカスを洗い流す ②虫歯菌が出した酸を中和する ③溶かされた歯を修復する ④プラーク（歯垢）の形成を抑える などです。

### ■唾液は口の中の健康を保つ

歯の表面にプラークが付着していると（酸を作る細菌の塊）、飲食のたびにプラークが酸性になり歯の表面を溶かします。このとき、唾液の酸を中和する働き（緩衝能）が強く作用すると歯は溶かされずにすみます。反対に緩衝能の低い人は、酸の働きが持続するので歯が溶かされてしまいます。虫歯の始まりです。また虫歯になりやすい部位は、唾液の流れが悪く唾液の影響を受けにくい部位と一致しています。

鼻炎・花粉症などで口で息をしている人は、前歯の表面がいつも乾燥しているので、前歯に虫歯のできる確率が高まります。虫歯が多くてよく噛めない人は、咀嚼が不十分であるため唾液の分泌も悪くなり、進行度も速くなります。唾液が口の中の隅々まで流れていることが、口の中を健康に保つ秘訣でもあります。

### ■唾液を出にくくする副作用のある薬があります

唾液の分泌量が極端に少なく緩衝能の低い患者さんは、しばしば何らかの薬を常用していることがあります。多くの薬には唾液を出にくくする副作用のあることが知られています。特にお年寄りには服用薬の種類が多く、義歯があたる、舌が痛いなど、ドライマウス（口腔乾燥症）と言われる症状を示すことがあります。このような場合、薬の変更や中止を担当医と検討してみてはいかがでしょうか。

よく噛んで食事をすることは消化・吸収の働きを良くするためだけではなく、唾液の分泌を促し口の中の健康を守ることでもあるのです。

■問い合わせ／瓜連中央歯科クリニック ☎296-4182



## 秋山一男さんに瑞宝双光章

秋山一男さんのご遺族に伝達式

2月1日に逝去された秋山一男さん（下江戸）が叙勲（瑞宝双光章）を受章され3月19日、小宅市長から遺族に対して伝達が行われました。

秋山さんは町職員を経て、昭和52年3月から昭和60年3月までの2期8年間、那珂町収入役として町の会計事務の円滑な処理に尽力されました。また、町三役として、町の重要な行政施策に参画し、公務員の経験を活かして側面から支えるなど、町政の発展に多大な貢献をされました。



## あるがままの姿をつかもう

「青少年健全育成のまち」宣言事業

「青少年健全育成のまち」宣言事業の一環として特別講演が3月17日、総合センターらぼーるで開催されました。長年教壇に立ち、現在は青少年育成アドバイザーを務める片野紀夫氏が「あるがままの姿 あるべき姿」をテーマとして、ひきこもり、いじめ、登校拒否について自らの体験を元に講演。「子供たちのあるがままの姿をつかまないと教育は前に進まない」という片野氏の熱いメッセージを受け、参加者は一層青少年健全育成への意識を高めました。



## 道路では気をつけようね

新入学児童交通安全のつどい

新小学1年生になる児童とその保護者を対象に、入学式間近の4月7日、新入学児童交通安全のつどいが市中央公民館で開催されました。県警による腹話術や寸劇、交通安全アニメ映画では、信号の見方や横断歩道の渡り方を再確認し、大きな声を出し練習をして、知らない人が来たときのお約束なども覚えました。また、五台小金管バンド部の演奏を聴いたり、白バイの試乗をしたりして、楽しみながら交通ルールを学ぶことができました。

■企画課広報係 ☎298-1111 内線433



## みんなでスポーツ、健康づくり！

第3回市高ク連瓜連支部体協スポーツ大会

健康づくりと仲間づくりを目的に3月23日、ふれあいの杜公園において市高ク連瓜連支部体協スポーツ大会が開催されました。今回はグラウンド・ゴルフに新たに輪投げとペタンクの2種目が加わり、約80人が参加。グラウンド・ゴルフでは30メートルの距離をホールインワンする凄腕の選手もいました。◆大会の結果（優勝者のみ）グラウンド・ゴルフ 女子の部 長谷川芳子 男子の部 蛭田清 輪投げ 猿田忠男 ペタンク 中里長寿会B（敬称略）

## 小田部明広さん（戸多小5年）が全国で「最優秀賞」を受賞

（社）青少年育成国民会議主催平成18年度「家庭の日」絵画・ポスター展



「お盆に家族で障子張りをしている姿を描きました。最優秀賞を受賞できてうれしいです」と小田部明広さん（写真上）／最優秀賞受賞作品「しょうじはり」（写真下）

昨年度、社団法人青少年育成茨城県民会議では茨城県が定めている「家庭の日」（毎月第3日曜日）の絵画・ポスターの募集をしたところ、小学生の部に青少年育成那珂市民会議を含む県内17市町村から42点の応募があり、そのうち優秀作品となった作品2点を社団法人青少年育成国民会議主催の平成18年度「家庭の日」絵画・ポスター展に推薦しました。

全国28県から55点の作品が推薦された児童（小学生）の部で、小田部明広さん（戸多小）の作品「しょうじはり」が最優秀賞を受賞しました。



## スポーツを医学的にサポート

平成18年度那珂市体育協会スポーツ講演会

平成18年度那珂市体育協会スポーツ講演会が3月25日、らぼーるで開催されました。「スポーツ傷害について」と題した小野瀬医院院長スポーツドクター小野瀬好良氏の講演では、突き指や疲労骨折などの発生原因や注意点を分かりやすく説明。ステージ上でテーピングの仕方を披露すると、参加者から高い関心を集めていました。その他、柳沢和雄筑波大学大学院助教授が「総合型地域スポーツクラブ」について講演するなど実り多い講演会となりました。



## 女性の翼を広げよう

第10回那珂市女性の翼連絡協議会総会

第10回那珂市女性の翼連絡協議会総会が4月8日、ふれあいセンターよこぼりで開催されました。

総会では、木名瀬貴久子会長が「国際的感覚を身に付けてさらに活躍していくことが求められています。今年度は福祉に重点を入れて活動していきましょう」とあいさつ。今年度、盲目の津軽三味線奏者である踊正太郎さんをお招きして福祉コンサートを計画するなど、女性の翼は男女共同参画社会実現に向けて今年も活動を続けていきます。



## オークリッジとの架け橋に

うぶるり茂子さんが市長表敬訪問

那珂市が行っている国際親善姉妹都市アメリカ合衆国テネシー州オークリッジ市との中学生交換交流事業。その交流期間中、那珂市の中学生がオークリッジ滞在中に支援を行う応援会で中心的な活躍をされているうぶるり茂子さん（オークリッジ市在住）が来日し4月3日、小宅市長を表敬訪問しました。

今回の来日では那珂高等学校も訪れた茂子さん。那珂市とオークリッジ市との架け橋としてますます活躍されています。

# まちの話題

地域の話題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。



## 安全安心なまちづくりのために

額田地区で火災訓練を実施

家庭での火災事故発生を防止するため、額田地区火災報知器普及委員会主催の火災訓練が3月31日、根本保氏宅(額田東郷)で実施されました。今回は外部ブザー付火災警報器を設置した体の悪い高齢者宅で火災が発生したと想定し訓練。火災発生後、火災警報器が鳴り近所の人駆けつけ救助避難、そして消防車が到着し鎮火、事情聴取までを訓練しました。今後このような活動が市内全域に広まり、日常での防災意識の向上につながることを望まれます。



## われら ぼうさい探検隊！

菅谷学童保育所児童が一日ぼうさい探検隊結成

菅谷学童保育所の児童50人が3月26日、防火水槽や消火栓、110番の家など市内の防犯・防災のポイントを巡り自分たちの住むまちを知るぼうさい探検隊を実施しました。

4コースに分かれてひだまりから約2kmを歩いて消防本部に到着した子どもたちは早速、消火と放水を体験。実際に消火器を使用するなど普段できない体験からその表情は真剣そのものでした。その後防災マップをまとめるなど、子どもたちはさらに防災・防犯意識を高めました。



## 火災に立ち向かい消火活動

市消防本部で初期消火者を表彰

初期消火活動に力を尽くされた増村毅さん(平野・写真左)・山岡光孝さん(水戸市・写真中央)・高島和男さん(ひたちなか市・写真右)の勇敢な行動をたたえ3月15日、市消防本部で表彰式が行われ、消防長から表彰状が手渡されました。2月16日10時50分ころ古徳地内で発生した火災にいち早く気づいた増村さん、山岡さん、高島さんは、各自消火器を持ち寄り燃え盛る炎を協力し合いながら消火され、被害を最小限に食い止める活躍をされました。

産業統計室 ☎03-3501-1511(代表)  
 内線2896~2897  
<http://www.meti.go.jp/statistics/index.html>  
 市企画課統計係 ☎298-1111 内線433

**平成19年度農業振興地域整備  
 計画の除外申請書の受付について**

農用地区域の土地を所有するかた  
 で、自己用住宅、農家住宅等転用計画  
 があるかたについては、除外申請を次  
 により受け付けます。事前に相談の  
 上、手続きをお願いします。

**除外できる要件／**

- ①平成19年度内に確実に計画が実行さ  
 れること。
  - ②農用地区域以外に代替すべき土地  
 がないこと。
  - ③除外後農用地区域の集団性が保たれ  
 ること。
  - ④除外後土地利用に混在が生じないこ  
 と。
  - ⑤土地基盤整備事業が完了した年度  
 (工事の公告完了後)から8年が経過  
 した土地であること。
- ※許可は受付終了時から7か月以上の  
 期間がかかります。

**除外申請受付／**

6月1日(金)~29日(金)  
 提出先・問い合わせ／  
 市経済課農政係 ☎298-1111 内線235

**らぼーる健康教室を開設します**

市総合センターらぼーる2階機能訓  
 練室(トレーニングルーム)では週2  
 回、指導員がいろいろな機械を使っ  
 て、健康運動での安全な器具の使用法  
 やトレーニング方法を指導し、皆様の  
 健康づくりの補助をしていきますの  
 で、ぜひご利用ください。

期間／6月2日(土)~11月29日(木)

○毎週木曜日 13:00~15:00

○毎週土曜日 9:00~11:00

場所／市総合センターらぼーる

利用料／300円

受付／らぼーる1階窓口

※教室開催時は、一般の利用者・料金  
 及び時間が制限されますので、ご協  
 力をお願いします。

問い合わせ／市生涯学習課スポーツ振  
 興室体育係(那珂総合公園)

☎297-0077

**ご協力ありがとうございます  
 善意銀行へ**

3月15日~4月14日(敬称略)

佐藤節江	100,000円
那珂市傷痍軍人会	179,769円
福田勝男	2,000円
匿名	944円
宮の池子ども会	10,721円
(株)ソニー・ミュージックマニュ ファクチュアリング	4,258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



佐藤節江さん

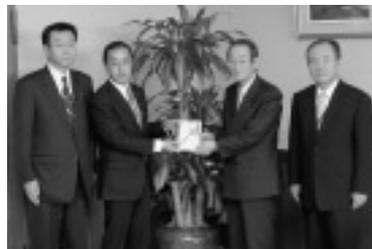


宮の池子ども会の皆さん

**防犯に役立てて！**

**常陽銀行菅谷・瓜連支店長から  
 防犯ブザーを寄付**

犯罪を未然に防ぐために役立て  
 てほしいと4月6日、常陽銀行菅  
 谷・瓜連支店の両支店長から防犯  
 ブザー550個の寄付をいただきました。  
 このブザーは、新小学1年  
 生全員に配布されます。



**事故を減らしたい！**

**JAひたちなかから交通安全  
 帽子を寄付**

少しでも事故を減らしたいと4月  
 6日、JAひたちなかから交通安全帽  
 子560個の寄付をいただきました。  
 登下校時の交通安全の思いを込め、  
 新入学児童全員に配布されます。



**\* 国保ミニ情報 \***

- 那珂市国保の加入者数 21,112人  
 (平成19年3月末現在・前月比48人減少)
  - 那珂市国保が医療費の一部として  
 支払った金額 2億6262万円  
 (平成19年3月・前月比563万円増加)
- ※皆さんの日頃の健康づくり、病予  
 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。

**\* 今月の納税 \***

○軽自動車税 全期

納期限：5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、次までお問  
 い合わせください。

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(4月1日現在)

※( )内は前月比

男	27,881人	(-9)
女	28,612人	(-18)
計	56,493人	(-27)
世帯数	20,017世帯	(+32)

- 出生 46人 (3月1~31日)
- 死亡 45人

### ■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。



## 6月の休日当番医

3日	水野医院	(西木倉)	☎298-8039
10日	越田医院	(菅谷)	☎298-0051
17日	岡田クリニック	(後台)	☎270-8188
24日	諸岡医院	(瓜連)	☎296-1123

### ■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内)へお問い合わせください。

☎241-4199

## 法律相談

日時/6月19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

## 行政・人権相談を開設します

日時/6月1日(金) ※受付は先着順  
10:00~15:00(昼休みを除く)

場所/市役所(本庁)5階会議室  
開設相談/

### ○行政相談

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

### ○人権相談

人権を侵害されている問題や家庭内のめごとなど

相談員/行政相談委員、人権擁護委員  
法務局職員

問い合わせ/市秘書課市民相談室

☎298-1111 内線118

## 心配ごと相談

日時/6月6日(水)、13日(水)、20日(水)、27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

## こども歯科相談のおしらせ

日時/6月21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

## 福祉循環バスの運行を一部変更しました

5月7日(月)から、福祉循環バスの「病院Aコース」ひだまり発14時30分と15時40分、「病院Bコース」ひだまり発14時20分と15時40分、「買い物・銀行コース」ひだまり発14時40分と15時40分の便が運休となり、代わりに各コースひだまり発15時00分の便が運行となりましたのでお知らせします。

また、「病院Bコース」は、ジャスコ及びカスミ前停留所が利用できるようになりましたので併せてお知らせします。

### 病院Aコース/

ひだまり→小野瀬医院前→諏訪前→  
15:00 15:06 15:11

那珂記念クリニック前→埴医院前→  
15:16 15:19

堀の内→ひだまり

15:26 15:30

### 病院Bコース/

ひだまり→ジャスコ前→杉前→市役所  
15:00 15:04 15:09 15:15

→ゆたか園→那珂一中入口→ひだまり  
15:23 15:27 15:30

### 買い物・銀行コース/

ひだまり→カスミ入口→常銀前→

15:00 15:04 15:09

県信那珂支店前→ホームック前→

15:14 15:18

ひだまり

15:25

※上記は、主な停留所の通過時刻です。なお、変更になった詳しい時刻については、市社会福祉課総務社会係または市総合保健福祉センター「ひだまり」等でご確認ください。

問い合わせ/市社会福祉課総務社会係

☎298-1111 内線123

## 6月1日に商業統計調査が実施されます

経済産業省では、6月1日現在で平成19年商業統計調査(卸売業・小売業)を実施します。この調査は、全国の卸売業・小売業を営む事業所を対象とし、商業の実態を明らかにすることを目的としています。

調査結果は、国や都道府県、市区町村における商業の振興、中心市街地活性化などの施策を進める上での重要な基礎資料として、多方面で利用されるだけでなく、個々の事業所が経営指針を作る際にも役立っています。

調査にあたっては、都道府県知事から任命された商業統計調査員が事業所を直接訪問し、調査票を配布して必要な事項を記入していただき、収集するという方法等で行います。

提出された調査票は、統計法により厳重に秘密が守られ、統計作成の目的以外には一切使用いたしませんので、正確な報告にご協力ください。

問い合わせ/

経済産業省経済産業政策局調査統計部

## ■市立図書館へ行こう！ ●新着図書のご案内



### 戦国の風 お市の方

戦国動乱の運命に翻弄されつつも強くしなやかに生きたお市の方。兄・信長の命令で浅井長政に嫁ぎ、長政没後は柴田勝家の妻に。妻として女として波瀾万丈の生涯を描く、壮大な歴史ロマン！（河出書房新社ホームページより）  
鈴木輝一郎／河出書房新社



### みずうみ

ひとつだけ、教えてくれ。今日は、何月、何日だ——伸び縮みする時間の中で、みずうみは渦巻き、そして落ちていく。『ポーの話』から2年、待望にして著者最高の最新長篇小説！（河出書房新社ホームページより）  
いしいしんじ／河出書房新社

### その他の新着図書紹介

#### 【一般図書】

- 「騙し絵の館」倉阪鬼一郎／東京創元社
- 「夏休みの狩り」又吉栄喜／光文社
- 「冥王星パーティ」平山瑞穂／新潮社
- 「ママの友達」新津きよみ／光文社
- 「ソウルケイジ」菅田哲也／光文社
- 「焼刃のにおい」津本陽／光文社
- 「水上のバッサカリア」海野碧／光文社
- 「月島慕情」浅田次郎／文藝春秋
- 「千年樹」荻原浩／集英社
- 「覚悟の人」佐藤雅美／岩波書店
- 「八日目の蟬」角田光代／中央公論新社
- 「朝日のようにさわやかに」恩田陸／新潮社

### 3月の図書館利用状況

一般書貸出 17,052冊  
児童書貸出 11,475冊  
視聴覚貸出 7,623件  
貸出利用者数 11,761人

■市立図書館 ☎352-1177

#### ●開館時間

平日 9:30~19:00  
土・日曜日 9:30~17:00

### ○図書館カレンダー

5月							6月						
May							June						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

■ 休館日

HAPPY BIRTHDAY!

## はじめてのたんじょうび

—ご家族からのメッセージ—



元気に大きくなってね

ゆうか  
海老根優華ちゃん  
父・清範さん 母・順さん  
5月26日生まれ（菅谷）



いつもニコニコ笑顔を振りまいてね

りくと  
牧野陸斗くん  
父・晃一さん 母・幸子さん  
5月2日生まれ（平野）



すくすく育ってね

しょうき  
加藤木翔希くん  
父・正一さん 母・優子さん  
5月31日生まれ（菅谷）



ヘルスマイトさんが作る健康料理②  
たけのこ

## 筍と挽肉のはさみ焼き

### ■材料 5人分

- ゆでたけのこ…………… 450 g
- とりもも挽肉…………… 300 g
- 長ねぎ：みじん切り…… 120 g
- 卵…………… 1/2個
- 山椒の葉…………… 1～2枚
- 塩…………… 少々
- 小麦粉… 適宜／サラダ油… 大さじ2杯
- 砂糖… 大さじ1と小さじ2杯
- しょうゆ… 大さじ2杯強
- 酒… 大さじ2杯強／だし汁… 200cc (付け合せ)
- グリーンアスパラ…………… 1.5束
- にんじん…………… 50g／山椒の葉…… 5枚

### ■作り方

- ①Aをよくこねて肉ダネをつくる。
- ②たけのこは太いところを輪切りにし、小麦粉をつけて①の肉ダネをはさむ。
- ③フライパンにサラダ油を入れて温まったところに②を入れて両面に焼き色をつける。
- ④砂糖を入れて砂糖が溶けたら、しょうゆをまわし入れ次に酒を加える。
- ⑤両面に調味料が絡んだら、だし汁を加えてアルミホイルで落とし蓋をつくり火加減を調整しながら、中まで火を通す。
- ⑥火が通ったら、煮汁を軽く煮詰めてタレにする。
- ⑦アスパラは、3～4cm長さに切り青ゆでに、にんじんは、5mmの厚さの花形にして、さっとゆでる。
- ⑧器に盛り付けた後にタレをかけ、天盛りに山椒をあしらう。

## 今月のヘルスマイトさん



那珂市食生活改善推進員  
連絡協議会瓜連支部

秋山敏子さん

古徳(シニアグループ)

■旬のたけのこを主菜にしてみました。  
硬い部分を短冊に切って青じそドレッシング(ノンオイル)をかけて、漬物風にしてもおいしいですよ。

菅部	門部	菅谷	戸部	菅谷	瓜連	菅谷	杉谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	住所	
大内	仲田	仲田	瀬戸	関町	八重樫	西村	萩原	富山	大森	會澤	會澤	西面	武田	佐林	出生原氏名
香乃	遥	葵	里乃香	風	璃彩	優希	維吹	大翔	琉生	唯菜	冴菜	太陽	正斗	聖也	届出人
厚志	幸男	幸男	勇	崇明	真行	和也	一洋	覚志	博	千夏	千夏	和章	正傑	英雄	届出人

おめでた

戸籍のまど

3月15日～4月14日届出  
(敬称略)

菅谷	菅谷	下大賀	菅谷	菅谷	後台	菅谷	門部	鴻巣	菅谷	鴻巣	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	横堀	菅谷	杉谷	津田	本米	中里
風間	伊藤	秋山	深作	澤田	古田	中島	會澤	岩間	高橋	小林	高畑	小田部	池田	松本	大森	折笠	吉田	佐々木	渡引	池崎
琥羽	春奈	未来	翔太	美優	琴音	沙弥	月	悠隼	麻希	美結	陽仁	真奈	美咲	侑奈	翔太	莉歩	勇輝	明花	明将	思美
孝史	陽介	栄一	涼子	祐	幸男	健二	元弘	進二	章友	弘幸	盛徳	秀樹	裕輔	潤	芳明	寛	晋	洋	勝也	清美

額田	堤北郷	横堀	瓜連	鴻巣	菅谷	飯田	菅谷	鴻巣	飯田	飯田	南酒出	横堀	瓜連	飯田	菅谷	菅谷	菅谷	額田北郷	菅谷	住所
小泉	澤畑	鹿志村	石川	石川	山田	川崎	長島	大内	間宮	寺門	片岡	佐久山	益子	平松	田口	久米	加倉井	榊原	船橋	氏名
きよ	菊恵	建夫	勇	彦一	實弘	夏次郎	正夫	はな	志津江	田郎	幸男	キヨ	早子	徳男	ツマ	すゑ	宏一	あよ		
84歳	88歳	82歳	81歳	84歳	75歳	72歳	92歳	64歳	99歳	91歳	91歳	56歳	90歳	86歳	84歳	90歳	86歳	68歳	90歳	年齢

おくやみ

※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。



瓜連	菅谷	下大賀	菅谷	門部	豊喰	鴻巣	瓜連	後台	瓜連
高村	土橋	吉原	片桐	海野	海野	細谷	佐藤	塩野	近江
秀凱	うた	薫	テル	とし	幸三	津木雄	常吉	武	四郎
83歳	90歳	87歳	95歳	80歳	90歳	80歳	85歳	82歳	89歳

# 父に憧れてはじめてソフトボール 世界でのプレーを目指して!



## 香

川県で3月17日から20日まで行われた第25回全国高等学校女子ソフトボール選抜大会に茨城県代表として出場を果たした水戸商業高等学校ソフトボール部。現在、その水商ソフトボール部でキャプテンとしてチームをまとめる沢幡優佳さんは、文字どおりチームの要として活躍しています。

沢幡さんをソフトボールと引き合わせてくれたのは父の誠士さん。誠士さんは、広島東洋カープ、阪神タイガースで投手として活躍した元プロ野球選手で、引退後現在まで市内で芳野野球スポーツ少年団の指導者として子どもたちに野球の楽しさを教えていま

す。幼いころから少年団の練習に参加していたという沢幡さんは、「遊び感覚で野球に親しんでいたら、いつの間にか自分にとって野球が大切な存在になっていました」と話すように、小学生時代は思う存分野球に取り組み充実した毎日を過ごしました。

そんな沢幡さんですが、中学校では違うスポーツにチャレンジしました。それはバスケットボール。当時、ソフトボール部がなかったことから選んだバスケットボールでしたが、そこでも持ち前のスポーツ感覚をいかんなく発揮し、チームメイトとともに市内で優勝するという経験もしたそうです。

## 生き活き 人 第26回

キャプテンを務める水戸商業高等学校ソフトボール部が全国大会に出場  
沢幡優佳さん／鴻巣

平成17年に念願の水商ソフトボール部への入部を果たした沢幡さんは現在、監督の指導を受けながら日夜練習に励んでいます。金子英樹ソフトボール部監督に沢幡さんについてお話を伺いすると「中学校でソフトボールをしておらず入部当時はボールに慣れることからスタートした。3年生となった今、4番を打ちシヨートを守るという攻・走・守すべてをそろった水商ソフトボール部のキャプテンとして活躍している。この短期間で成長には目を見張るものがある」と沢幡さんの成長ぶりを話してくださいました。

大会への切符を手にし大会に臨んだ水商ナイン。福井県の強豪三国高等学校と初戦を交え、全国の実力を肌で感じる絶好の機会を得ることができました。しかし、試合では全国大会特有の雰囲気から自分たちの実力を十分に発揮することができず悔しい思いをしたという沢幡さん。この惜敗の経験から「全国大会で経験した悔しさは全国大会で勝つことでしか晴らせない。次の大会であるインターハイでは全国でベスト4に入りたい」と新たな目標を設定し、同じ道を目指す水商ナインとともに「気持ちを一つにして自分たちの実力を試合で発揮できるように」と監督の指導の下、次の目標に向かって歩みだしました。



茨城県高校女子ソフトボール新人大会で優勝した水戸商業高校ソフトボール部の皆さん(最前列左から3番目が沢幡優佳さん)

大会へ臨んでいます。これからも人並み以上に練習を積み、水商ソフトボール部のみんなが目標を達成していきたいです。そして、将来も競技を続けて、オリンピックなど世界の舞台でプレーできる選手になりたいです」と沢幡さんですが、新しい笑顔でそう話してくれました。

ソフトボールに一生懸命取り組み沢幡さんと、水商ソフトボール部が今後ますます活躍されることが期待されます。

# 古 ふるさとのまち 里

出雲崎は、松尾芭蕉の有名な紀行文「奥の細道」で越後路の途中「荒海や佐渡によこたふ天河」の俳句を残した町、また、日本の石油産業発祥の地、さらには「良寛さん」とよばれて今も敬愛される江戸時代後期の禅僧であり、また詩人・書家でもある良寛生誕の地として知られています。

丘の上の良寛記念館からは、良寛さんの母の国佐渡を向いにして右手に弥彦山、眼下に良寛堂、出雲崎漁港、そして海岸線に沿って続く旧北国街道には、江戸時代に建てられた奥行き長い妻入り形式の街並みといった歴史的旧跡を眺めることができます。

出雲崎漁港で行われる毎年恒例のお盆の「船まつり」は、子どもたちの夏休みの思い出として、今でも深く印象に残っています。地元で水揚げされたさばやいか、あなごの名物浜焼きの香ばしい匂いが漂う中、大漁旗のなびく漁船に乗って遊覧体験を楽しみ、街並みを練り歩く「おけさ流し」の行列ではゆかた姿で一緒に踊りました。

## 第26回

### 江戸時代の歴史的風情の残るまち「出雲崎町」

新潟県三島郡出雲崎町



勝山晴子さん／門部



#### ■ふるさと一口メモ

新潟県長岡市の北西部に隣接して位置する出雲崎町。江戸時代、佐渡で産出された金銀は出雲崎港で陸揚げされ、北国街道を通り江戸まで運ばれた。そのため幕府は出雲崎とその周りの広い地域を直接支配。「天領」と呼ばれるその地域の中でも出雲崎は大変な賑わいを極めた。最近では、街並保存活動などもあり、毎年、東京芸術大学日本画科院生が訪れて描くスケッチ作品が現在約300点にのぼり町に保存されている。人口約5,200人。

新潟といえば「こしひかり米」が有名ですが、実家で収穫するおだかけの白米は格別です。また、各家々の味がする名産の笹団子と三角ちまき、天然の海草「いご草」を練り上げた「いご練り」、ぜんまいの煮物などの山菜風味と磯の香りは忘れられない古里の味です。

結婚して那珂市に住み25年が経ちました。息子たちは社会人となり、自分の時間があるようになつた今は、趣味を通じてよい友人に恵まれ、充実した日々を過ごしています。

帰省は年3回ほど。帰るたびに父母と食卓を囲むひとときが昔に戻つた気持ちにさせてくれる、大切な私の古里です。



## 【俳句】瓜連かつらぎ俳句会

春暁や茜にぐさり杉の鉾  
水仙の花芽となりを見て太る  
陽の匂う蒲団の中に安らぎぬ  
草むらを見え隠れして雉の声  
雛飾る孫の童顔胸に抱き  
老梅をしかと支えし焼き丸太  
菜の花ややさしく香り日向道  
花に酌み生きる幸あり日和あり  
グランドに意欲燃やせし小春かな  
晩春の般若心経棒読みす  
水牛に揺られ由布島花めぐり  
子規の句を口遊つ梅の径

秋野三峰 眞崎一耕  
眞崎静風 橋坂光位  
井原三枝 栗原三枝  
鈴木三風 眞崎蒼月  
眞崎白流 堀野谷ヨシ子  
萩野谷和希子 長谷川和希子  
栗原富久 堀口泉流

## 【短歌】ときわ短歌会

もうすでに達観したか老い母に美人と誉めると口許ほころぶ  
やまと ちずる  
旅終えて家に着くなり夫のいう「畳はいいな、炬燵をつける」  
梅 沢悦子  
もう少し負荷加えれば筋力もつくぞ知りつつバーベル上げる  
川上 恵美子  
雪の中遠近の家はや起きて祭り支度の声聞こえくる  
大和 愛司  
朝早く鳴く鶯に安堵して庭の小手毬瓶に活けたり  
鈴木 洋子  
びよんびよんとはねる雀に見とれつつ日なたぼこする海の公園  
高木 みはる  
サイコロのたやすく抜ける大ききの覗き穴あり鶴を待つ鳥屋に  
片岡 明

## 自分の選んだ道



田所香織さん  
本米崎 22歳

私は、東海村の社会福祉法人淑徳会常陸東海園で介護福祉士として働いています。

小さいころからおじいちゃん、おばあちゃんが大好きだった私は、おばあちゃんが病気になる家で介護をすることになってから、次第に介護に興味を持ち始めました。

介護の仕事はとても体力を使うので、休養はしっかりと取るようにしています。そして辛いときには職場のかたや同じ介護の仕事をしている友人に相談してすっきりします。また仕事の行事でフラダンスを踊る機会があり、最初は大変でしたが先輩に教わり最近では楽しく踊れるようになりました。

毎日、施設利用者の皆様や職員のかたと楽しく仕事をしています。今後も笑顔を忘れずに目標を持って、良い介護福祉士になれるよう一日一日を大切に過ごしていきたいです。

## ぼくとわたしの美術館



はれたびにおさんぽにいったよ。おおきなこいのぼりが、おそろをげんきにおよいでいたよ。

ごだい保育園  
わたひなほちゃん(5歳)



おともだちとぶらんこにのってたかくこげたよ。たのしかった。

茨城済生幼稚園  
かずもとときくん(5歳)



横堀小学校 4年 大森智訓さん



横堀小学校 5年 金澤佳汰さん



横堀小学校 6年 瀬谷夏未さん



### 表紙の裏側

#### ●満開の桜の下 恒例の観桜会で三世代輪投げ大会(文洞溜池)

桜が咲き誇る文洞溜池で4月8日、毎年恒例の観桜会が催されました。ステージでは民謡や元石川ばやし保存会による太鼓の演奏が披露されたほか、三世代交流輪投げ大会では、子どもからお年寄りまでが熱戦を繰り

広げ、数々の好プレーに多くの歓声が上がりました。会場に隣接した芳野農産物直売所が5月20日にオープンするという明るい話題も会に花を添え、終始和やかで心温まる観桜会となりました。

