

なごか

広報

2008 No.38

- 発行日／平成20年3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

3 目次／Contents

企業会計の手法で平成18年度末の 財政状況を公表します	2
市政だより（新しい健康診査制度が始まります）	4
// （茨城県後期高齢者医療広域連合通信⑥）	6
// （老人医療制度について）	7
// （国民年金について ほか）	8
「しどりの湯」の利用料金が変わります ほか	10
市消防本部からお知らせ	11
環境ミニトピックス ほか	13
まちの話題	14
Information	16
市立図書館へ行こう！	18
生き活き人	20
さわやかさん、表紙の裏側 ほか	22



最高の景色の中でスキーも上達！（スキー・スノーボード教室）

企業会計の手法で、

平成18年度末の財政状況を公表します。

市では、毎年2回、市民の皆さんに財政状況を公表しており、平成18年度決算の状況については、すでに「広報なか・11月号」にてお知らせしております。

今回は、平成18年度末のバランスシートおよび平成18年度中の行政コスト計算書をご報告します。これは、すでにお知らせした平成18年度決算について、企業会計的な手法から財政状況を公表するものです。

平成18年度末 那珂市普通会計 バランスシート (平成19年3月31日現在)

(単位：千円)

借 方	
資産合計	66,101,433
【資産の部】	
1 有形固定資産	58,491,653
(1) 総務費	3,193,260
(2) 民生費	1,958,072
(3) 衛生費	2,500,814
(4) 労働費	0
(5) 農林水産費	2,426,945
(6) 商工費	394,616
(7) 土木費	27,982,622
(8) 消防費	1,492,538
(9) 教育費	16,750,491
(10) その他	1,792,295
(うち土地で所有するもの)	(18,356,447)
2 投資等	4,766,881
(1) 投資および出資金	1,875,645
(2) 貸付金	99,867
(3) 基金	
①特定目的基金	1,966,624
②土地開発基金	640,000
③定額運用基金	0
基金計	2,606,624
④退職手当組合積立金	184,745
3 流動資産	2,842,899
(1) 現金・預金	
①財政調整基金	919,172
②減債基金	619,383
③歳計現金	714,456
現金・預金計	2,253,011
(2) 未収金	
①地方税	562,861
②その他	27,027
未収金計	589,888
資産合計	66,101,433

貸 方	
負債・正味資産合計	66,101,433
【負債の部】	
1 固定負債	21,579,459
(1) 地方債	17,559,261
(2) 債務負担行為	
①物件の購入等	0
②債務保証または損失補償	10,164
債務負担行為計	10,164
(3) 退職給与引当金	4,010,034
2 流動負債	1,794,084
(1) 翌年度償還予定額	1,794,084
(2) 翌年度繰上充用金	0
負債合計	23,373,543
【正味資産の部】	
1 国庫支出金	5,253,059
2 都道府県支出金	1,808,687
3 一般財源等	35,666,144
正味資産合計	42,727,890

※債務負担行為に係る補償等(本表に計上したものを除く)	
①物件の購入に係るもの	429,773千円
②債務保証および損失補償に係るもの	1,820,000千円
③利子補給等に係るもの	0千円

バランスシートは、平成18年度末現在の時点で、市にどれだけの財産や借金があるかを表しています。

バランスシートの左側(借方)は、市の資産が平成18年度末の時点で、どのような状態になっているかを示しています。道路や学校等の有形固定資産、貸付金等の投資等、預金や納期限が過ぎている未納の税金等の流動資産に分類しています。

一方、右側(貸方)は、平成18年度末の時点でどのように資金を確保してきたかを示しています。

平成18年度 那珂市普通会計 行政コスト計算書 (平成18年4月1日～平成19年3月31日)

(単位：千円)

【行政コスト】	
1 人に関するコスト	4,120,823
(1) 人件費	3,887,104
(2) 退職手当引当金繰入等	233,719
2 物に関するコスト	5,197,504
(1) 物件費	2,503,634
(2) 維持補修費	227,218
(3) 減価償却費	2,466,652
3 移転支出的なコスト	5,566,786
(1) 扶助費	1,844,122
(2) 補助費等	1,390,906
(3) 繰出金	2,087,906
(4) 普通建設事業費 (他団体等への補助金等)	243,852
4 その他のコスト	465,272
(1) 災害復旧事業費	0
(2) 失業対策費	0
(3) 公債費(利子分のみ)	432,983
(4) 債務負担行為繰入	0
(5) 不納欠損額	32,289
行政コスト	a 15,350,385

【収入項目】	
1 使用料・手数料等	b 997,341
2 国庫(県)支出金	c 1,792,446
3 一般財源	d 11,771,030
収入合計(b+c+d)	e 14,560,817
4 正味資産国庫(県) 支出金償還額	f 326,954
5 期首一般財源等	36,124,508
差引(e-a+f) 一般財源等増減額	▲462,614
調整額	4,250
6 期末一般財源等	35,666,144

行政コスト計算書は、市が平成18年度中に実施した事業のうち、平成19年度以降に資産を残さない、給付金などの行政サービスの提供のため、どのようなコストがかかったのかを示したものです。

市が実施する事業には、公共事業や行政サービスなど、さまざまな内容が含まれており、いずれも1年間の限られた予算のなかで運営しています。

しかし、1年間の決算書のみで、市の事業の経費の財源や、資産の状況をご理解いただくことは困難です。例えば、学校を運営するにあたっては、1年間の決算書に記された金額以外にも、学校の校舎の建築費用のように、建築した年度の決算書に記された経費を用いて現在運営しているものがあります。

このため、市では、市の長期的な財政状況について、より適切にご理解いただくため、平成17年度から、バランスシートおよび行政コスト計算書を作成・公表しております。

バランスシート等を使って、「利益の追求」を目的とする民間企業の経営状態と、市税をもとに「住民福祉の増進」を目的とする地方公共団体の財政状況とは、単純に比較することは困難です。

しかし、バランスシート等によって、将来の世代のために市がこれまでに準備した資産について、財源をどのように確保してきたのか、より容易に把握していただけるものと考えております。

このため、今後もバランスシート等の作成手法の改善や、公表手段の拡充など、整備を進めてまいります。

※このバランスシート・行政コスト計算書は、総務省『地方公共団体の総合的な財政分析に関する調査研究会報告書』(平成13年3月)所収の作成要領に準拠して作成しました。

問い合わせ

財政課 財政係 ☎298-1111 (内線522)

新しい健康診査制度が始まります

4月からの各種健診の申し込みと個人負担金

前号では、健診の実施方法、案内方法を中心にお知らせしました。今回は、各種健診の申し込み、健康診査年間日程表の活用法、各種健康診査個人負担金などを中心にお知らせします。

ご不明な点につきましてはお問い合わせください。

1 各種健診の申し込みについて

★申し込み形態は大きく分けて「登録制」と「申し込み制」があります。

	登録制	申し込み制
申し込み	不必要	必要
健診案内	対象地区での健診案内が自動的に届きます。	申し込みをされたかたへ健診案内郵送
該当健診	○特定健診(旧基本健診) ※40歳以上	○特定健診(旧基本健診) ※30歳から39歳まで
	○生活機能評価 ※要支援、要介護認定者を除く65歳以上 ○胸部レントゲン検診 ○胃がん検診 ○大腸がん検診 ○子宮がん検診	○乳がん検診 ○前立腺がん検診 ○肝炎ウイルス検診 ○医療機関子宮がん検診
申し込み先	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(直通)	
注意	◎今年度からはじめて上記の健診を希望されるかたは、申し込みが必要となります。 (昨年までは職場で受診していたかた、医療機関で受診していたかたなど)	◎毎年、健診の申し込みが必要です。 「健康診査年間日程表」で日程、申し込み期間等をご確認の上、お申し込みください。

Q：私は登録されているのかどうか分かりません。健診案内は届くのでしょうか？

A：平成19年度、申し込みをしなくてもお手元に健診案内が届いた、または毎年健診案内がお手元に届いているかたはすでに登録されているかたとなります。登録されているかどうか、ご心配なかたはお問い合わせください。

2 健康診査年間日程表の活用法は？

★健康診査年間日程表は、3月中旬頃に各家庭に配布されます。

- ①登録制の健診を初めて希望する際の、日程、会場の確認
 - ②案内が届いた健診日では都合が悪く、別日に変更する際の日程の確認
 - ③申し込み制の健診を希望する際の、日程、会場、申し込み期間等の確認
 - ④社会保険組合等の被扶養者(家族)が、市の健診会場で特定健診を受診する際の日程、会場の確認
- 【注意】市の健診会場で、特定健診を受診希望される場合、必ず健康推進課☎270-8071までご連絡ください。
- 特定健診についての案内、受診券発行等は医療保険者からとなります。

3 各種健診の個人負担金っていくらなの？

健診名	受診対象年齢(対象者)	個人負担金
特定健診 (生活機能評価を特定健診と合わせて実施します)	30～39歳(那珂市民)	1,500円
	40～64歳(那珂市国民健康保険)	1,300円
	65～74歳(那珂市国民健康保険)	1,000円(注)
	75歳以上(後期高齢者医療)	無料
生活機能評価	65歳以上(要支援、要介護認定者を除く)	無料

(注) 65歳～74歳のかたで生活機能評価を受診しない場合は、特定健診の個人料金が1,300円となります。

○受診の際には、**[受診券]**と**[保険証]**の提示が必要となります。

○生活機能評価受診の際は、必ずチェックリストを記入してお持ちください。

○特定健診は各医療保険者が実施します。社会保険組合等の被扶養者(家族)のかたがたの特定健診の料金は、市の料金とは異なりますので、ご自身の健康保険証の発行元(医療保険者)までお問い合わせください。

各種がん検診	受診対象者			個人負担金
胸部レントゲン	男性	女性	40歳以上	400円
喀痰細胞診(注)	男性	女性	50歳以上	1,000円
胃がん	男性	女性	40～74歳	1,300円
大腸がん	男性	女性	40歳以上	500円
前立腺がん	男性		50～74歳	700円
肝炎ウイルス	男性	女性	40歳	900円
子宮がん(集団)		女性	20歳以上	1,000円
子宮がん(医療機関)		女性	20歳以上	2,000円
マンモグラフィ 1方向		女性	50～65歳	900円
マンモグラフィ 2方向		女性	40～49歳	1,500円
乳房超音波		女性	25～56歳	900円

(注) 喀痰細胞診検査は、50歳以上でたばこの本数や自覚症状により必要とされたかたのみの検査です。

○各種がん検診は保険種別に関係なく、市民のかたであればどなたでも受診できます。

Q：社会保険組合等の組合本人が市の健診を受診することはできないの？

A：がん検診については、保険種別に関係なく那珂市民であればどなたでも受診できます。ただし、40～74歳の特定健診につきましては、健診の実施が医療保険者に義務づけられましたので、那珂市民であっても、那珂市国民健康保険以外のかたにつきましては、那珂市の特定健診を受診することはできません。

皆さんの疑問にお答えします。このほか健診に関するご質問がございましたら、お気軽に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」

健康推進課成人保健係 ☎270-8071

Q：腹部超音波検査はなぜやらないの？

A：平成13年度から市の集団検診として肝臓、胆のう、膵臓、腎臓、脾臓等の病気の早期発見のため腹部超音波検診を実施してまいりましたが、皮下や内臓の脂肪、消化管内のガス等によって画像がはっきりと映し出されず、「念のため再検査をお勧めします」などの文言が入った結果通知をすることが多々ありました。医師が行う検査であればその場で対応が可能ですが、集団検診で行う場合には医師が不在なため限界があります。

そのため、受診者が支払う個人負担金の費用と検診の効果などを検討した結果、見直しが必要と判断し、平成20年度からは腹部超音波検診については実施しないこととなりました。

平成20年3月中に後期高齢者医療の被保険者証を送付します

平成20年4月1日から、75歳以上のかた（広域連合の認定を受けた一定の障害を有する65歳以上のかたも含まれます）を対象とする「後期高齢者医療制度」が始まることに伴い、新たに後期高齢者医療の被保険者証を一人ひとりに送付します。

■後期高齢者医療の被保険者証送付時期

後期高齢者医療の被保険者証をお届けする時期は、左表のとおりです。

■後期高齢者医療の被保険者証送付時期

平成20年4月1日の時点で75歳（一定の障害を有するかたについては65歳）になっているかた	<ul style="list-style-type: none"> ○平成20年3月中に1人1枚の後期高齢者医療の被保険者証を郵送します。 ○現在、限度額適用・標準負担額減額認定証や特定疾病療養受療証をお持ちのかたへは、同封して郵送します。
平成20年4月2日以降に75歳の誕生日を迎えるかた	<p>75歳の誕生日の約1か月前（4月2日から5月1日）までに誕生日を迎えるかたは3月中に、町から送付されるお知らせの各種手続きが済んだ後、後期高齢者医療の被保険者証をお渡します。</p>

■現在、老人保健法医療受給者証をお持ちの65歳以上75歳未満のかた

○老人保健制度から引き続き、後期高齢者医療制度の対象者となります。

○市町村へ障害認定の申請を撤回する申し出を行った場合には、後期高齢者医療制度へは加入せず、現在加入している国民健康保険または被用者保険のままとなりま。この撤回は、後期高齢者医療制度に加入した後も、いつでもすることができま。

※今後、一定の障害を有し65歳に達したかたおよび新たに一定の障害の認定を受けた65歳以上75歳未満のかたについては、申請して認定を受けると後期高齢者医療制度へ加入することができま。

○被保険者証の有効期限は、毎年8月1日から翌年7月31日までの1年間です。

■被保険者証の有効期限

○自己負担割合（1割または3割）については、毎年、前年の所得に応じて判定しま。

■今回交付する被保険者証の取り扱い

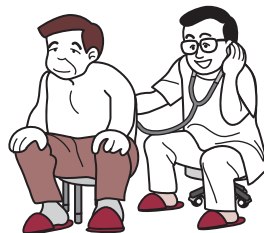
○有効期限が平成20年4月1日から平成21年7月31日までの1年4か月間となります。（今回のみの延長です）

○平成20年4月1日から平成20年7月31日までの自己負担割合（1割または3割）は、現在の老人保健制度のものが引き継がれます。

○平成20年8月1日からの自己負担割合（1割または3割）が前年の所得によって変更になるかたについては、平成20年7月中に被保険者証の変更等をお知らせしま。

■お医者さんにかかるとき

平成20年4月1日からは、医療機関の窓口以後期高齢者医療の被保険者証を提示してください。



問い合わせ

茨城県後期高齢者医療広域連合

<http://www.kouiki-ibaraki.jp/>

〒311-4141 水戸市赤塚1-1 ミオス1階

☎309-1212（制度に関すること）

☎309-1213（被保険者証に関すること）

FAX309-1126

那珂市の老人医療費 平成18年度は一人当たり年間約74万円に！

老人保健制度は、高齢者のかたが

医療機関等を受診する際の負担を軽くし、安心して医療を受けるための制度です。75歳以上のかた(65歳以上で一定以上の障害を持つかたを含む)が対象で、医療機関等の窓口では、医療費の1割(現役並み所得者のかたは3割)をご負担していただいています。

◆那珂市の老人医療の動向

平成18年度の那珂市の老人保健の総医療費は、約47億円でした。受給者数は年々減少していますが、一人当たり医療費は前年度とほぼ変わらず、0.1%減少の約74万円となりました。これは茨城県内44市町村中16位の高さであり、県平均の約72万円を上回る金額です。

◆生活習慣病を防ごう

平成19年5月の那珂市の老人医療の受診状況によると、循環器系の疾患が最も多く、なかでも高血圧系疾患での受診は全体の約21%にあたります。

また、全体を見渡してみると、高血圧や心疾患、糖尿病など生活習慣病と呼ばれるものが上位を占めています。これらは、その名のとおり日頃の生活習慣が引き起こす慢性疾患で、完治には時間がかかります。しかし、日頃から「栄養」「運動」「休息」のバランスを心がけることで、予防することも可能な病気なのです。これからの発病や、症状の悪化を食い止めるためにも、正しい生活習慣を身につけましょう。

■上手に医療機関等にかかりましょう



健康に留意し、上手に医療機関を受診していただくことが、医療費の抑制につながります。皆様のご協力をお願いします。

- ①お医者さんのかけもちはやめましょう
複数の医療機関で同じような検査を行うと、医療費が高くなるうえ、体への負担も大きくなります。
- ②定期的に健康診断を受けましょう
定期的に健康診断を受けて、病気の早期発見や予防に努めましょう。
- ③かかりつけのお医者さんを持ちましょう
健康や病気について、何でも相談できるお医者さんを持ちましょう。
- ④かかりつけの薬局を持ちましょう
複数の病院等から薬を処方されると、飲み合わせに注意が必要な場合もあります。かかりつけの薬局を持って何でも相談しましょう。
- ⑤健康保険証と老人医療受給者証、健康手帳を使いましょう

老人医療受給者証(4月からは後期高齢者医療被保険者証)には、そのかたの医療費の自己負担割合が記載されていますし、健康手帳には健康状態が記録できます。正しい医療費の精算と健康管理のために、必ず窓口に掲示しましょう。

- ⑥休日診療等はなるべく避けましょう
時間外や休日等は、医療費が割高になります。また、患者が集中することで、急患のかたが受診できなくなる可能性もあります。緊急時以外は、なるべく通常の診療時間内に受診しましょう。

■非課税世帯のかたが入院するときは…

入院時の食事代は一食当たり260円ですが、非課税世帯のかたは「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、所得に応じた減額を受けることができます。この証の交付を受けるには、市窓口への申請が必要です。また、有効期限がありますのでご注意ください。

■医療費の変化

	受給者数	医療費	1人当たり費用額
平成16年度	7,022人	48.9億円	69.7万円
平成17年度	6,703人	49.9億円	74.5万円
平成18年度	6,346人	46.9億円	73.9万円

■平成19年5月の診療状況

種 類	件数	割合
循環器系の疾患	2,391件	32.6%
消化器系の疾患(胃炎、肝疾患等)	946件	12.9%
眼および付属器の疾患(白内障等)	856件	11.7%
筋骨格系および結合組織の疾患(神経痛、痛風等)	851件	11.6%
内分泌、栄養および代謝疾患(糖尿病等)	558件	7.6%
その他	1,737件	23.6%
計	7,339件	100%

※循環器系疾患の内訳

種 類	件数	割合
高血圧性疾患	1,526件	63.8%
脳梗塞	373件	15.6%
虚血性心疾患	185件	7.7%
その他	307件	12.9%
計	2,391件	100%

平成20年度の国民年金保険料が決まりました

1 前納するとお得です

4月からの国民年金保険料は月額14,410円となります。保険料を月別に納付する場合は当該月の翌月末日が納期限ですが、前納すると割引になります。(下表参照)

○口座振替の早割

保険料の口座振替日は通常は翌月末日ですが、申し出により当月末日にすると月額50円割引されます。

希望されるかたは、金融機関、郵便局または水戸北社会保険事務所へお申し出ください。
○クレジットカードでの納付が始まりました

2月からクレジットカードでの保険料の納付が可能となりました。月別納付・前納(一年・半年)が選択でき、前納の割引は下表のとおりです。

希望されるかたは、市国保年金課国民年金係または水戸北社会保険事務所へお申し出ください。

	一年前納	半年前納
対象	4月分から翌年3月分の保険料	4月分から9月分または、10月分から翌年3月分の保険料
毎月納付した場合	14,410円×12か月=172,920円	14,410円×6か月=86,460円
前納した場合	169,850円(3,070円割引)	85,760円(700円割引)
納期限	4月30日	4月30日または10月31日

※年度途中の各月からでも前納できます。金額等は市国保年金課国民年金係(4月からは市保険課介護・年金係)までお問い合わせください。

2 学生納付特例制度の申請方法が変わります

学生納付特例とは、保険料の納付が困難な学生のかたに対して最長10年間納付を猶予する制度です。

希望するかたは毎年度申請が必要ですが、申請方法が一部変わります。

○2月下旬までに平成19年度分の承認を受けたかた

新年度も在学予定のかたには、3月下旬に社会保険庁から申請書(はがき形式)が郵送されます。必要事項を記入して返送すると、審査の結果について後日通知が届きます。在学証明書等の添付は必要ありません。

○2月下旬までに承認を受けていないかた、新規のかた

年金手帳、印鑑、学生証(写しでも可)または在学証明書(写しでも可)または市国保年金課国民年金係へお持ちください。

※学生納付特例の承認期間は、

老齢基礎年金受給のための期間(最低25年)には算入されますが年金額の計算には入りません。そのため、将来受給する年金額を増やしたいかたは、さかのぼって納付(追納)が必要です。追納は10年以内ならば可能ですが、3年目からは当時の保険料に加算金がつきます。追納を希望するときは、市国保年金課国民年金係へお申し出ください。

※学生納付特例の承認を受けずに保険料を未納にしておくと、不慮の事故に遭ったときに、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。



3

任意加入者の保険料は口座振替になります

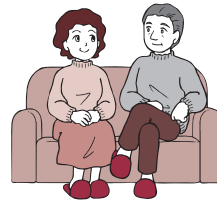
国民年金の保険料を納付する期間は60歳までですが、次のいずれかに該当するかたは本人の申し出により60歳以降も任意加入することができま

す。
○老齢基礎年金を受給するための資格期間(25年以上)を満たしていないかた

○資格期間は満たしているが、将来の受給額を増やしたいかた

希望するかたは年金手帳、預金通帳、通帳届出印を市国保

金課国民年金係へお持ちください。なお、保険料の納め忘れを防ぐため、4月に任意加入したかたからは、原則として口座振替での納付となります。(すでに任意加入されているかたの納付方法に変更はありません)



4

年金の受給額は据え置かれます

平成20年度の年金額は平成19年度と同額です。

○老齢基礎年金(年額)

792,100円
(40年間納付した場合)

○障害基礎年金(年額)

1級 990,100円
2級 792,100円

○遺族基礎年金(年額)

妻が受けるとき(子がひとり)
1,020,000円
子が受けるとき(子がひとり)
792,100円

※子とは、18歳に達する年度の末日までの子か、20歳未満で1・2級の障害のある子をいいます。

健康推進課から

4月から

妊婦健診費用の助成回数が5回になります

4月から妊婦健診費用の助成回数が2回から5回に増えます。4月1日以降に妊婦健診を受けるかたは受診票の交換、追加交付が必要です。

次のとおり交換、追加交付を行いますので、市総合保健福祉センター「ひだまり」までお越しください。

■対象者

出産予定日が平成20年4月

1日以降の妊婦

■期間

4月1日(火)～30日(水)

■場所

市総合保健福祉センター

「ひだまり」

■持ってくるもの

母子健康手帳、妊婦・乳児一般健康診査受診票つづり、交換券

※ご不明な点があるかたは、次までお問い合わせください。

■問い合わせ

健康推進課母子保健係

☎270・8071

予防の前提はうつさないことだから感染経路を断つ対策を！インフルエンザは予防から！

予防の基本は「手洗い」と「うがい」です。

◇標語◇

ひろげるをインフルエンザひろげよう咳エチケット

☆咳エチケットとは？

○咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1メートル以上離れましょう。

○鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。

○咳・くしゃみが出たら、マスクをしましょう。

○マスクは説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。

■問い合わせ

健康推進課総務企画係

☎270・8071

余暇活用施設

「しどりの湯保養センター」

の利用料金が変わります。

余暇活用施設「しどりの湯保養センター」の運営が平成20年4月1日から指定管理者制度を導入し、那珂市から那珂市社会福祉協議会に代わります。

市総合保健福祉センターの浴場については廃止となりますので、今後は「しどりの湯保養センター」を代替施設として利用していただきますようお願いいたします。

高齢のかたやお子さんに対して低料金で利用しやすく、また、送迎バスの運行や売店の新設等利用しやすい施設となりますので、どうぞご利用ください。

なお、施設隣りにある静峰ふるさと公園内のグラウンド・ゴルフ場については、5月下旬にオープンする予定です。オープンまで少々お待ちください。

改正後（4月1日から）	
市内に居住する65歳以上のかた※	200円
一般	400円
子ども（3歳未満は無料）	200円
市内に居住する65歳以上のかたの回数券（12枚つづり）	2,000円
一般回数券（12枚つづり）	4,000円
子ども回数券（12枚つづり）	2,000円

※カードを発行しますので最初に利用されるかたは、住所と年齢が確認できるものをお持ちください。

改正前	
大人	500円
子ども（3歳未満は無料）	300円
大人回数券（11枚つづり）	5,000円
子ども回数券（11枚つづり）	3,000円

※子どもは、小学生以下のかたです。



しどりの湯保養センター
那珂市静1720-3

- 開館時間10:00～20:00
- ※最終入館は19:00
- 月曜定休（祝日の場合は翌日）および年末年始



グラウンド・ゴルフ場

問い合わせ

市経済課農業振興係

☎298-1111（内線233）

那珂市社会福祉協議会

☎298-8881

しどりの湯保養センター

☎296-4770

平野地区自主防災会設立

合同発足式

自主的な防災活動を効果的・組織的に行うことを目的とする自主防災会が、平野1区、平野2区そして平野3区で結成・設立し、平野コミュニティセンターで2月2日、合同発足式が行われました。市が推進する自主防災会は、中里地区に続き計4地区と広がり、安心・安全へとつながる結束力と連携を深めました。



また、発足式後には平野自主防災会連絡会、那珂市社会福祉協議会の共催により、「平野防災防犯マップづくり」が開催され、日赤那珂市地区地域奉仕団や平野台の皆さんの協力で実現しました。子どもからお年寄りまでが、お互いに交流しながら自分の目線で住み慣れた地区内をあらためて点検。各区ごとに防災ポイント・防犯ポイントをマップに落とし、それぞれ発表の中で防災・防犯の共通理解を図りました。

問い合わせ

市生活安全課 原子力行政・防災係

☎298-1111（内線445）

4月1日から西消防署(中里917-1)は 火災出動時に無人になります

那珂市は、第1次那珂市総合計画の柱の一つとして「安全で快適な住みよいまちづくり」を掲げ、災害から市民を守るために、消防体制の充実と消防力の強化を図ってまいります。

この使命をより迅速に効率的に果たすため、市消防本部では最先端の技術を駆使した「消防指令センター」を導入しました。これまで以上の災害防止体制はもちろんのこと、万一発生した災害にも、正確な情報に基づいた迅速な行動と的確な対応が可能になります。

このことに伴い、複雑・多様化する災害現場に対応するため、平成20年4月1日から西消防署職員は、火災出動時に全員で現場へ出動することになりました。このため、火災出動の際は西消防署庁舎が施錠され、一時的に無人になりますのでお知らせします。

問い合わせ／市消防本部通信指令室
☎295-2111 内線70

■西消防署玄関に備え付けの「駆けつけ電話」から 市通信指令室につながります

西消防署が無人の際、西消防署玄関(玄関に向かって右側)に備え付けの「駆けつけ電話(写真参照)」から市消防本部



通信指令室につながりますので、緊急時は119番通報と同じように話をしてください。受話器を取ると通話できます。(無人時は、市消防本部通信指令室が監視カメラで西消防署庁舎を監視します)

市民の皆様が安心して暮らせるよう24時間365日サポートしてまいりますので、ご協力をお願いします。

「市総合センターらぼーる」「ふれあいセンターよしの」 「ふれあいセンターよこぼり」にAEDを設置しました

市総合センターらぼーる、ふれあいセンターよしの、ふれあいセンターよこぼりに1月16日、AED(自動体外式除細動器)を設置しました。

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、操作手順や使用方法が音声で指示されます。簡単な講習を受けることで、一般のかたでも操作することができ、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

問い合わせ／市消防本部警防課
☎295-2111 内線54

な救命活動を可能にするものとして期待されています。

■救命講習会を開催しています

市消防本部では、救命講習会を開催しています。受講を希望するかたは、市消防本部警防課までご連絡ください。



ふれあいセンターよしのに
設置されたAED

那珂市女性消防隊(仮称)に はっぴ 法被・活動服・軽可搬ポンプを整備しました

財団法人自治総合センターが宝くじの普及広報を目的として実施している「女性消防隊による安全で災害に強い地域づくり推進事業」。同助成を受けてこのたび、那珂市女性消防隊(仮称)が法被(32着)、活動服(帽子、ベルト、靴16セット)および軽可搬ポンプ(1台)を整備しました。

4月に発足を予定している那珂市女性消防隊(仮称)が、火災の予防や地域防災の活性化のために大いに活躍されることが期待されています。

問い合わせ／市消防本部予防課
☎295-2111 内線28



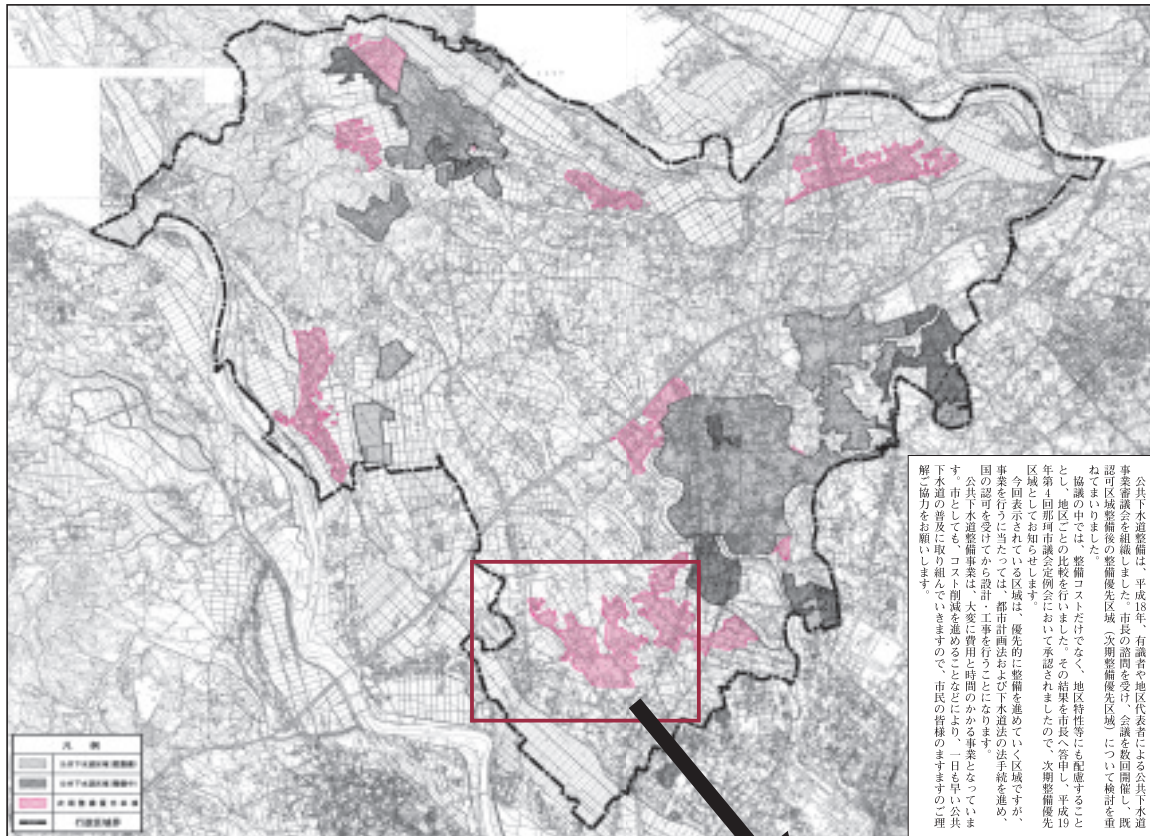
■軽可搬ポンプ

■法被(はっぴ)

■活動服

おわびと訂正

広報なか2月号No.37（平成20年2月12日発行）に掲載しました「那珂市公共下水道整備計画」（P16～17）の図で、次のとおり誤りがありました。おわびして訂正いたします。



公共下水道整備の予定区域をお知らせします

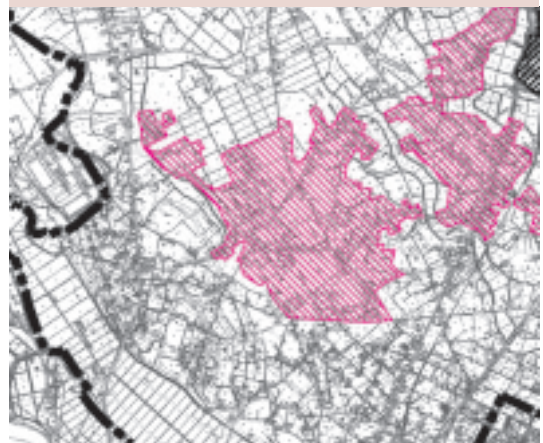
那珂市公共下水道整備計画

問い合わせ 下水道課工務係 ☎298-1111 内線8972

誤



正



問い合わせ 下水道課工務係 ☎298-1111 内線8372



問い合わせ
生活環境課環境保全係
☎298-1111 内線255

上手に車とつきあうエコ・ドライブ

地球温暖化問題やガソリン価格の高騰で燃費に対する関心が高まっています。

「茨城県エコ・カレッジ実践コース」を受講したかたがたが11月12日、社団法人日本自動車連盟（JAF）茨城支部の協力を得て、エコ・ドライブ実験を実施しました。

受講者は、円滑な交通の流れと安全を確保しながら、燃費を向上するエコ・ドライブ方法（環境に優しい運転方法）を数値等を使って詳しく説明を受けたのち、コース走行で実践しました。

「普段の運転による走行での燃費計測」と「エコ・ドライブでの燃費計測」を行い、燃費を比較した結果、平均で40～50%、燃料1リットル当たり走行距離で3キロメートル程度燃費が向上しました。

市民の皆様、家計にも優しいエコ・ドライブを心がけましょう。

【実験結果】

ドライバー11人の平均値

通常運転	8.3km/L
エコ・ドライブ	12.9km/L
改善率	57.0%

社団法人日本自動車連盟（JAF）

<http://www.jaf.or.jp/eco/index.htm>

エコ・ドライブのポイント

- ①正しい運転姿勢で、発進時は一呼吸おき、アクセルを徐々に踏み込む。（ふんわりアクセル）
- ②先の状況を見て一定速度で走行。
- ③停止位置を予測しながら、早めに減速。燃料の節約に努めましょう。



今月の環境にやさしい行動

- 冷蔵庫の庫内は季節に合わせて温度調節をしましょう。
- 冷蔵庫は物を詰め込み過ぎないようにし、整理整頓に気をつけましょう。



軽自動車税について

■軽自動車税の課税、納付方法

軽自動車税は、毎年4月1日現在の原動機付自転車や軽自動車の所有者に課税されます。軽自動車税は月割課税制度がないため、年度の途中での廃車や、所有者の変更があっても、その年度分の税は4月1日現在の所有者に課税されます。市役所から送付された納税通知書により5月末日までに金融機関に納付してください。

なお、口座引き落としを依頼されているかたについては通知書のみ発送しますので、口座残高等の確認をお願いします。

■軽自動車税の税額

種 類		税額（円）	
原 付	一種（50cc以下）	1,000	
	二種（90cc以下）	1,200	
	二種（125cc以下）	1,600	
軽 自 動 車	二輪（125cc超250cc以下）	2,400	
	三輪	3,100	
	四 輪	自家用 乗用	7,200
		自家用 貨物	4,000
	四 輪	営業用 乗用	5,500
		営業用 貨物	3,000
被けん引車		2,400	
二輪の小型自動車（250cc超）		4,000	
小 型 特 殊 自 動 車	農 耕 特 殊 自 動 車	二輪	1,600
		四輪	1,000cc以下
	1,000cc超		3,100
	コンバイン		1,600
その他		4,700	
ミニカー		2,500	

■軽自動車関係の届出

軽自動車を取得、廃車、譲渡した場合や住所等を変更した場合は次の該当届出先への届け出が必要となります。

種 類	届 出 先
原動機付自転車(125cc以下)・小型特殊自動車(農耕作業用含む)・ミニカー	市税務課 ☎298-1111 内線165
四輪の軽自動車	軽自動車検査協会 ☎293-9989
二輪の軽自動車(125cc超～250cc以下)二輪の小型自動車	茨城運輸支局 ☎050-5540-2017

■問い合わせ 税務課市民税係 ☎298-1111 内線165



今のすいとんは美味しいよ

額田地区いきいきサロン

2月12日額田小学校で、いきいきサロンとの交流「すいとんを食べる会」が催されました。

高齢者を囲み小学生の司会進行で行われた会では、合奏や合唱の披露、カルタなどのゲームと一緒に楽しみました。また、物が豊富な現在とは違う戦時中や戦後の生活、食事の様子についての話がありました。

今回は具もたくさんのすいとん。話を聞いた子どもたちは、戦争で物がなかった頃の簡素な味も想像しながら、おいしく食べていました。



一足早い春を先取り！

「なかなか塾」花壇植え付け作業

今年で活動12年目。ボランティア団体「なかなか塾」が1月26日、那珂インター線飯田押敷交差点のフラワーロード花壇にパンジー植え付けを行いました。作業には、水戸農業高校・なるみ園の協力も得て約60人が参加。色あせた冬の景色に、太陽の光を浴びた2,500株のパンジーが鮮やかに咲き誇りました。

ボランティア活動をしたいかたを開放的に受け止めている「なかなか塾」。環境美化をはじめとしたさまざまな分野で活躍しています。



いつも見守ってくれて、ありがとう

本米崎小学校「本米ふれあい集会」

本米崎小学校の児童が2月15日、登下校のときに元気なあいさつを交わし、いつも見守ってくれる地域のかたがたを招き、「本米ふれあい集会」を開きました。

けん玉、羽根突き、お手玉、カルタとりなど、地域のかたたちと一緒に遊びふれあいを深めました。そして、会の終わりには記念の花を手渡すと、「いつもありがとうございます。一緒に昔遊びができて楽しかったです」と、日ごろの感謝の気持ちを伝えました。

企画課広報係 ☎298-1111 内線433



落語で大笑いのひととき

那珂市文化協会新春落語会

文化体験事業として那珂市文化協会が主催した新春落語会が2月1日、市総合センターらぼーで開催されました。3組の出演者の開演を前に、「どうぞ大いに笑っていただき、今年をよい年にしていただきたいと思います」と那珂市文化協会榎山正義会長があいさつ。春風亭昇太さんが登場すると、まずはテレビで活躍中の話題で大笑い。いつの間にか落語の世界に引き込まれながら、満席の会場の皆さんは時の経つのも忘れ楽しみました。

阿木燿子さんの魅力に包まれて

男と女輝いて生きる講演会

女性ネットワークなか主催の「男と女輝いて生きる講演会」が1月26日、阿木燿子さんをお迎えて市中央公民館で開催されました。

「自分らしく生きるために」と題して行われた阿木さんの講演。「人生の醍醐味は成熟していくことです。そのためには、自分のなかにいる自分を育てる『育自』が必要。自分自身を褒め、慈しみ、愛しましょう」と自分自身を大切にすることが自己の成長につながると講演しました。

夫である宇崎竜童さんとの家庭生活に話が及ぶと、「『楽しいね』『おめでたいね』が夫婦の口癖」とほの



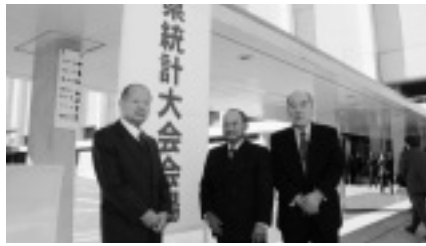
ぼのした一面をのぞかせた阿木さん。現在、取り組んでいるコーラス活動にも触れながら、「男性、女性ともそれぞれの垣根を越えて、最高のハーモニーを奏でていきましょう」とメッセージを投げかけると、会場は温かな雰囲気に入れられ、阿木さんの魅力であふれた講演会となりました。



みんなで大切に育てました 戸多小6年生「人権の花」運動

生命の尊さを実感して優しさと思いやりの心を育んでもらうために今年度、「人権の花」運動が戸多小学校で実施されました。

6年生が大切に育てた花々は初夏には可憐な花を咲かせ小学校の前庭を彩りました。またプランター6鉢を7月20日、戸多郵便局に贈呈する地域美化活動にも取り組むみました。協力して栽培した結果、2月1日には感謝状が贈られた皆さん。当運動で培った豊かな心で4月からの中学校生活をスタートします。



統計でわかるわが町 わが社会 第49回茨城県統計大会開催

統計調査の一層の充実・発展を図るため1月24日、県民文化センターで第49回統計大会が開催され、市内から次のかたがたが統計調査功勞により表彰されました。(敬称略・写真は出席された受賞者の皆さん)

■経済産業省経済産業政策局調査統計部長感謝状／今川順子(菅谷)

■県知事表彰／海野幸雄(額田東郷)、川崎重男(中台)

■県統計協会総裁表彰／小笠原保男(菅谷)、瀬谷一男(杉)、鈴木幸(豊喰)、渡邊伝蔵(菅谷)



ジャズで過ごす午後 国際交流サロン

那珂市国際交流協会主催の国際交流サロンが1月27日、ふれあいセンターよしので開催されました。市民の皆さんに外国文化を身近に感じていただこうと、会場ではトッド・トレフソン&デキシー・ランブラーズがアメリカ音楽(ジャズ)を演奏。曲の説明や、お話を交えながらの演奏に皆引き込まれながら午後のひとときを過ごしました。また途中休憩では、外国人の皆さんとおしゃべりや、お茶やケーキでアフタヌーンティーを楽しみました。

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。



だれでも気軽に健康増進 太極拳教室

スポーツクラブひまわり主催の太極拳教室が2月3日、市中央公民館で開催されました。太極拳の王といわれる美しく健康的な「81式太極拳」を海老根康夫講師が指導。「体重移動を意識しながらやってみましょう」と準備体操も太極拳風で始まり、最初の構えから教えていただきながら、ゆっくりとした円を描くような動作を自然な呼吸に合わせて行いました。「目的は健康のために」と、無理なくできる太極拳を参加者全員楽しみながら学んでいました。



那珂市の文化を再発見！ 那珂市内観光地巡りが開催

那珂市をもっと知ってもらおうと2月5日、那珂市観光協会が那珂市内観光地巡りを開催しました。

額田山車会館や三島神社のシイ・鱗勝院のスギ・蒼龍寺のカヤなど市内に点在する天然記念物をゆっくり一日かけて見て回った皆さん。今回は芳野農産物直売所も訪れ、那珂市産野菜の新鮮さを身をもって実感していました。市内一円を巡った参加者の皆さんは身近に息づく歴史や文化を肌で感じる事ができた一日を過ごしていました。



瓜連中が第3位入賞 鈴木杯争奪近隣中学校バレーボール大会

第24回鈴木杯争奪那珂市近隣中学校バレーボール大会が1月26日、那珂総合公園と瓜連体育館で行われました。この大会は、那珂市近隣の中学校1・2年生女子が参加して行われる伝統の大会。近隣市町村からは常陸大宮市、常陸太田市、ひたちなか市、城里町、東海村の中学校が参加し、計18校が白熱した試合を繰り広げました。

市内では、瓜連中が第3位に入賞する活躍を見せ、地元開催の大会を大いに盛り上げました。

■平成20年度市税等の納期のおしらせ

問い合わせ／市税務課収納推進室 ☎298-1111 内線167

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市県民税(普通徴収)			1期		2期		3期			4期		
固定資産税・都市計画税	1期			2期					3期		4期	
軽自動車税		全期										
国民健康保険税(普通徴収)				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	
後期高齢者医療保険料(普通徴収)				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	
介護保険料(普通徴収)	1期		2期		3期		4期		5期		6期	

※ 固定資産税は償却資産を含みます。

※ 各納期限は月の末日(12月は25日)です。ただし、納期限が土・日曜日、祝日に当たるときはその翌日となります。

■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の利用をお勧めします。

●**手続方法**／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、通帳印をお持ちの上、備え付けの申込用紙に必要事項を記入して、窓口でお申し込みください。

●**振替開始**／市から後日「口座振替開始期のお知らせ」のしがきを送付します。おおむね依頼した日の翌月から口座振替が開始となります。

※固定資産税・都市計画税を期別振替から全期前納振替へ変更する場合は、変更届が税務課に用意してありますので、3月中に提出してください。

茨城県市長会民間
自治功労者表彰



2月14日、茨城県市町村会館において茨城県市長会民間自治功労者表彰式が行われました。

那珂市からは15年の永きにわたり民生委員・児童委員として地域住民福祉の向上に貢献された森井一雄さん(平野)と、民生委員・主任児童委員に就任以来、14年の永きにわたり児童生徒を取り巻く環境の改善に尽力された植田桂子さん(西木倉)の2人が表彰されました。



ご協力ありがとうございます
善意銀行へ

1月15日～2月14日(敬称略)

野木利三郎 20,000円
切手・テレカボランティアポピー 12,000円
平成20年新成人那珂第四中学校
同窓会参加者 20,850円
根本毅 30,000円
那珂市立菅谷東小学校 33,965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

※ 国保ミニ情報 ※

- 那珂市国保の加入者数 21,018人
(平成20年1月末現在・前月比24人減少)
- 那珂市国保が医療費の一部として支払った金額 2億8,460万円
(平成20年1月・前月比1,289万円減少)

※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。

※ 人の動き ※

那珂市の人口(2月1日現在)

※()内は前月比

男 27,849人 (-16)
女 28,689人 (-2)
計 56,538人 (-18)
世帯数 20,231世帯 (+7)

○出生 30人 (1月1日～31日)
○死亡 57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。



4月の休日当番医

- 6日 なかむら内科・泌尿器科クリニック (飯田) ☎353-2310
- 13日 埴内科消化器科 (後台) ☎295-2110
- 20日 慶和病院 (鴻巣) ☎295-5121
- 27日 那珂クリニック (中台) ☎295-9800
- 29日 えびすいクリニック(竹ノ内) ☎295-8881

- 診療時間 / 9:00~11:30
- ※往診はしません。
- ※保険証は必ずお持ちください。
- ※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 / 4月15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

こども歯科相談のおしらせ

日時 / 4月17日(木) 9:30~11:30
※前日までにご予約ください。
※定員は21組です。

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

農業集落排水に早めの接続を!!

現在、市内では5地区(戸崎、西木倉、門部、神崎額田、戸多北部地区)で農業集落排水が供用されています。集落排水は、地域におけるし尿、生活雑排水などの汚水を処理し、きれいな水にします。農業用排水の水質保全、農業用排水施設の機能維持や快適な生活環境改善の観点から、農業集落排水区域のかたでまだ接続されていないかたは、早めの接続をお願いします。※農業集落排水に接続するための工事は、市指定の排水設備指定工事店へご依頼ください。指定工事店が分か

らない場合は、下記までお問い合わせください。または市のホームページでもご覧いただけます。

○市ホームページ

<http://www.city.naka.lg.jp>

問い合わせ /

市農村振興課集落排水維持管理係
☎298-1111 内線263

緊急地震速報に係る悪質商法や不審な人物などにご注意ください

最近、緊急地震速報の受信装置設置の義務化を偽ったり、気象庁の名をかたった訪問やアンケート調査などの行為が行なわれたりしているとの情報があります。

気象庁では、市民の皆様には緊急地震速報受信装置の設置等を義務付けたり、直接設置に伺ったりすることはありません。また、アンケート調査を行う場合でもご家庭を直接訪問したり、個人情報の記入をお願いしたりすることはありませんので、ご注意ください。これまでに寄せられた情報の例 /

○気象庁の依頼などと名乗って、「緊急地震速報」の受信装置の取り付け等を理由に、ドアを開けさせようとする者が来た。

○「緊急地震速報」に関するアンケート調査を口実に、名前や住所などの個人情報を記入させられた。

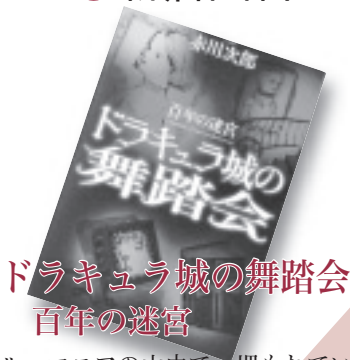
○「市町村の防災センターからの依頼です」などと名乗って、「緊急地震速報」の受信装置を家庭へ設置することを行政が義務化しているかのような説明を行い、販売しようとする業者が現れた。

問い合わせ /

気象庁地震火山部管理課

☎03-3212-8341 内線4505・4516

市立図書館へ行こう！ ●新着図書のご案内



ドラキュラ城の舞踏会 百年の迷宮

ルーマニアの山中で、埋もれていた中世の城が発見された。まるで昨日まで誰かが住んでいたかのように保存状態の良い、不思議な城だった。その城の壁には、日本人と思われる女性の肖像画がかけられていて…。
(角川書店ホームページより)
赤川次郎／角川書店



エクサバイト

記録媒体の飛躍的な小型化により、人々は一生のうちに見聞きする総てを記録出来るようになる……情報化社会の行き着く先が人間にもたらすものとは？
記憶と記録、そして時間をめぐる壮大なエンタテインメント！
(角川書店ホームページより)
服部真澄／角川書店

その他の新着図書紹介

【一般図書】

- 「カソスキの行方」津村記久子／講談社
- 「空で歌う」中山智幸／講談社
- 「平成大家族」中島京子／集英社
- 「ブランケット・キャッツ」
重松清／朝日新聞社
- 「月のころはさらなり」
井口ひろみ／新潮社
- 「親指の恋人」石田衣良／小学館
- 「うちへかえろう」小川内初枝／小学館
- 「フラミンゴの家」伊藤たかみ／文藝春秋
- 「新・御宿かわせみ」平岩弓枝／文藝春秋
- 「運命の書(上・下)」
ブラッド・メルツァー著、越前敏弥 訳
／角川書店
- 「フェレットの冒険
(1 海の救助隊・2 嵐のなかのパイロット)」
リチャード・バック著、法村里絵 訳
／新潮社

ほか

1月の図書館利用状況

一般書貸出 18,765冊
児童書貸出 12,512冊
視聴覚貸出 10,236件
貸出利用者数 12,823人

●市立図書館 ☎352-1177

●開館時間

平日 9:30~19:00
土・日曜日、祝日 9:30~17:00

図書館カレンダー

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

休館日 (4月から毎月最終木曜日が休館となります。)

HAPPY BIRTHDAY!

はじめてのたんじょうび

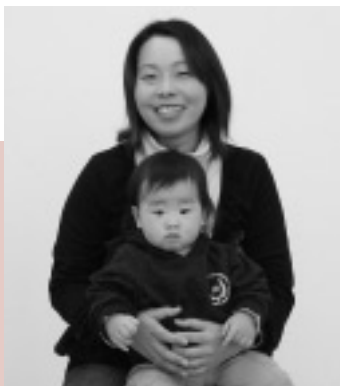
—ご家族からのメッセージ—



元気に大きくなってね

ゆうき
西村優希くん

父・和也さん 母・里佳さん
3月15日生まれ (瓜連)



のびのび元気に育ってね

なぎ
関町凧くん

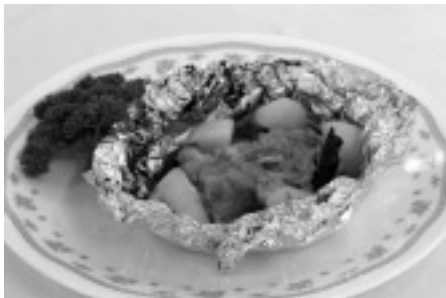
父・崇明さん 母・里美さん
3月16日生まれ (戸)



元気に大きくなってね

みさき
池田美咲ちゃん

父・裕輔さん 母・志保さん
3月23日生まれ (竹ノ内)



ヘルスマイトさんが作る健康料理③

豚肉の香り焼き

■材料

- 豚肉（しゃぶしゃぶ用）…… 160 g
- じゃがいも……………100 g
- 生しいたけ…………… 2 枚
- にんにく……………適量
- 長ねぎ…………… 3～4 cm
- サラダ油……………少々
- 味噌……………20 g
- しょうゆ……………大さじ 1/2
- 酒……………大さじ 1/2
- 砂糖……………小さじ 1/2
- アルミホイル……………30cm×30cm：2枚

■作り方

- ①豚肉は1枚ずつしゃくしゃくにして一口大にまとめる。
 - ②長ねぎは一口切りにする。
 - ③じゃがいもは食べやすい大きさに切り、電子レンジで加熱しておく。
 - ④生しいたけは食べやすい大きさに切る。
 - ⑤Aを混ぜ合わせて味噌だれをつくり、長ねぎを加える。
 - ⑥アルミホイルの中央にサラダ油を薄く塗り⑤の味噌だれを半量敷き、豚肉、じゃがいも、生しいたけを並べ上から残りの味噌だれをかけ、アルミホイルでぴっちり包む。
 - ⑦180度のオーブンで7～10分焼く
- ※オーブンの代わりに魚焼きグリルやオーブントースターでもOK

今月のヘルスマイトさん



那珂市食生活改善推進員
連絡協議会那珂支部

稲田昌子さん

横堀（介護食部会）

■在宅介護は食事作りも大変です。時には既製のタレや調味料を使うこともストレスをためない方法です。

戸籍のまど

1月15日～2月14日届出
(敬称略)

おめでた

住所	出生児氏名	届出人
菅谷 杉	宇佐美 悠斗	堅行
菅谷 菅谷	海野 結菜	正司
菅谷 菅谷	長我部 亮	清
菅谷 菅谷	佐藤 樹梨	佳史
後台 菅谷	峯島 寧々	勝則
中台 菅谷	木名瀬 喬二郎	友和
瓜連 菅谷	小園 佑翔	信博
菅野 菅谷	成田 祥隆	真喜夫
菅野 菅谷	今井 南緒	真理
菅野 菅谷	宮田 萌衣	知彦
菅野 菅谷	富山 拓磨	英知
菅野 菅谷	今福 優弥	智礼
菅野 菅谷	今井 愛心	健太郎
横堀 菅谷	江沼 璃音	敏夫

おくやみ

住所	氏名	年齢
菅野 平野	大山 連斗	84歳
豊嶮 菅谷	海野 奈美	83歳
後台 菅谷	會澤 心和	89歳
菅谷 菅谷	野口 晃奨	67歳
瓜連 菅谷	綿引 真由	86歳
菅谷 菅谷	恒石 翼	76歳
菅野 菅谷	田中 愛美	71歳
菅野 菅谷	會澤 諒	80歳
後台 菅谷	鈴木 零良	80歳
菅野 菅谷	岡崎 希来々	80歳

中台 菅谷	北酒出 貞一	91歳
南酒出 菅谷	南酒出 あさ	82歳
下大賀 菅谷	久 久	96歳
額田北郷 菅谷	耕造 隆夫	76歳
下江戸 菅谷	うめ 八重	50歳
菅谷 菅谷	八重 八重	78歳
菅谷 菅谷	八重 八重	92歳
菅谷 菅谷	八重 八重	75歳
菅谷 菅谷	八重 八重	91歳
菅谷 菅谷	八重 八重	83歳
菅谷 菅谷	八重 八重	82歳
菅谷 菅谷	八重 八重	60歳
菅谷 菅谷	八重 八重	84歳
菅谷 菅谷	八重 八重	87歳
菅谷 菅谷	八重 八重	75歳
菅谷 菅谷	八重 八重	61歳
菅谷 菅谷	八重 八重	73歳
菅谷 菅谷	八重 八重	89歳
菅谷 菅谷	八重 八重	77歳
菅野 菅谷	八重 八重	84歳
額田東郷 菅谷	八重 八重	86歳
瓜連 菅谷	八重 八重	103歳

額田南郷 菅谷	加藤 菊男	96歳
菅谷 菅谷	小泉 武雄	86歳
菅谷 菅谷	平塚 よしの	90歳
菅谷 菅谷	山田 なみ	95歳
菅谷 菅谷	山田 千代重	89歳
菅谷 菅谷	山田 千代重	81歳
菅谷 菅谷	山田 千代重	75歳
菅谷 菅谷	山田 千代重	81歳
菅谷 菅谷	山田 千代重	89歳
菅谷 菅谷	山田 千代重	95歳
菅谷 菅谷	山田 千代重	90歳
菅谷 菅谷	山田 千代重	86歳
菅谷 菅谷	山田 千代重	96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。

人

模型制作12年 仏閣建築物への情熱

堀 正さん／中台

奈良／薬師寺・東塔(三重塔)作製



重

厚にして精巧。昨年の秋、中台2区コミュニティセンター

で行われた「世代間交流」の催しの中で、その大きさと完成度の高さから注目を集めた木造模型が展示されました。

作品の原型は奈良・薬師寺

東塔。仏教伝来とともに始まった当初の寺院建築から奈良、平安時代に確立した和様建築物で、その日本建築物の造形美に魅了された模型製作者、堀正さんが約12年の歳月をかけて完成させた作品です。

模型作りに至ったきっかけは、市販のプラモデルの出来映えにあつたそうで「実物とは違い細かい部分が省略されている。なにより立体感がない」と、不満に思うところに「一人の手で作られたもの。

なら自分にもできるはず」と自ら作製することを決意。また堀さんは「私の親も同じように山門や神輿の模型を作っていたと聞きます。奉納されている作品の写真を見ていたことも、始めるきっかけです」と話してくれました。

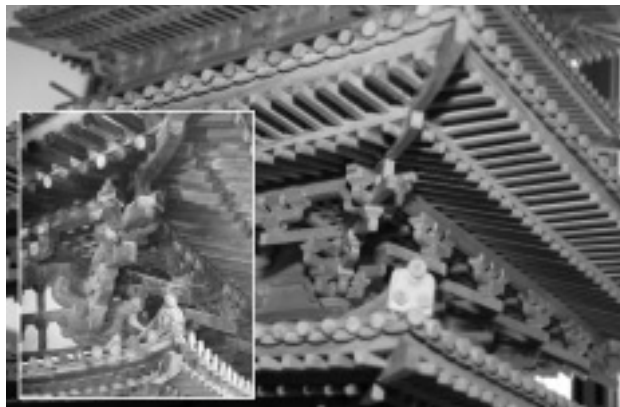
作製には構想だけで約2年1/150プラモデルを5倍にして縮尺を取り、細部は一度奈良で実際に見た記憶、資料写真を基に設計図を作製。組み方のイメージを固めるためと、村松や瓜連の山門へ観察に何度も通ったそうです。

作業もまずは材料集めから。ヒノキやヒバの廃材をもらって来ては、設計のとおり一つ一つ部品加工をするミリ単位の勝負。工房に籠れば一日7、8時間費やして柱2、

3本と、神経を使う地道な作業を繰り返して、大量の部品を組んでいくそうです。しかし「組んでみてはじめて気付く歪みや誤差、木は乾くと縮むこと。わずか0.5mmの隙間でも、見栄えが悪いので一から屋根一つ造り直すこともしばしばありました。私は大工でないから知識も一から。一発で成功するなど無理で、失敗を積み重ね覚えていきました」と、好きだからこそ妥協を許さない、納得の作品を作り上げました。

また「着色すれば、隙間にパテなどで埋めて誤魔化せるでしょうが、瓦の継ぎ目が潰れてしまう。私は木の質感も大切にしたいので着色はしません。完成から日が浅く作り始めと完成間際の色の違いが出ていたので、時が経てば黒く朽ちけ、重量感が増すともっといい感じになるでしょうね」と、堀さんは語ります。

完成から半年、あまり人目に触れずにいた三重塔。家族からの勧めもあつて今回の展示に踏み切ったそうですが、「作ることが目的だったので、



▲実物

▲模型

完成後のことは何も考えていませんでした」と、余韻にはあまり浸ることなく、すぐに次の建物「平等院鳳凰堂」の作製を始められました。

模型を作ることにについて堀さんは「建物がただ好きだからで、そこに建物があるから作るのかな。友人には「まだこのくらいなのか」と言われたりもします。根性、根気がないと無理でしょうが、これが私の生きがいになっていきますよ」と、生活の一部として模型作りに意欲を持ち続け、今日も作製に打ち込まれています。



【俳句】瓜連かつらぎ俳句会

喜寿となる一歩踏み出す恵方道
 激動の年の手締を冬の雷
 良い年の予感腹から初笑い
 厄負いし達磨の焚かる三ヶ日
 年輪を重ね際立つ去年今年
 茶の花のやさしき香り日向道
 風の道湧きて匂えり梅の花
 俳句など嫌いになって日向ぼこ
 一輪車競う校庭春隣る
 コーヒーに渦巻くミルク冬の薔薇
 初春の顔えと妻のうす化粧
 初句会八十路すぎても活き活きと
 美少女も着ぶくれてる同窓会
 客辞して孤独を充たす初歌舞伎

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

【短歌】那珂短歌会

石路の黄色き花の蜜求め蝶去りがたし秋の夕暮れ
 年毎にぼっこりお腹気になりてスニーカー履き夜道を闊歩す
 三億の大台越えしアメリカに危機を乗りきる強さを感じず
 わが名「紀」の落款温し亡き夫が彫りし素朴な消しゴムの印
 細き脛きりりと立てる少年のけがれを知らぬ白きスニーカー
 夕つ陽に染まる冬原かがやくに惑うひと日の影長く曳く
 熱れすぎたバナナ二本の寄り添ふに凝る心こころの解ほぐれてゆきぬ
 年賀状にそれぞれ一言書き添つぎえて恙なきこと伝えてきたり
 初雪のまぶしき朝を走りゆくローカル列車汽笛響かせ

仲田 歌子
 桐原 よし子
 海野 宏幸
 堀 紀子
 高畠 久美子
 桐原 富貴子
 小田倉 玲子
 大森 勝代
 赤塚 満夫

古
ふるさと
里

ふるさと

私の古里は、市として日本でも有数の面積を誇る福島県いわき市です。そのような広いいわき市の中で私が生まれ育ったのは、浜通り地方の玄関口として茨城県に近い勿来町です。近くには、いわき名所のひとつに数えられる勿来の関があります。いにしえをひも解けば源義家、通称八幡太郎義家が、奥州征伐に出兵の際、あまりにも美しい桜にしばし足を止め、歌を詠まれました。

私が子どもの頃の思い出としては、地区単位で催し事をする機会が多くありました。どこの家でも一家総出で、春は勿来の関で花見、夏は海水浴をしながら、砂浜に景品を書いたカードを埋めて宝探し、秋には各家々が朝から準備を始め盛大に芋煮会をしたりと、その時期ごとに楽しみにしているイベントがありました。また、海が近いために新鮮

た事は有名です。また、眼下に広がる勿来海水浴場は、遠浅で穏やかなため、夏になれば首都圏からの観光客や、砂浜でキャンププアィヤーをする若者たちで一気に活気づきます。

第35回

数多くの歌に詠まれた
美しい風景と出会うまち
福島県いわき市



甲高秀紀さん／菅谷

福島県



■ふるさと一口メモ

福島県の東南端に位置し、南部は茨城県と接している中核市いわき市。豊かな自然環境と温暖な気候風土に恵まれた地域。いわき市の魚「めひかり」は、底引き網で漁獲される体長15センチメートルほどの「アオメソ」という魚で、目が非常に大きく、青緑色に光ることから通称「めひかり」と呼ばれている。いわき沖のめひかりは脂がのって特においしいといわれ市の特産品となっている。人口約350,000人。

な魚が毎日食卓に出ているとも思い出します。自転車の荷台に氷を詰めた魚箱を乗せ、毎日のように魚屋さんが売りに来ました。あんこうの吊るし切りなどはそれぞれの家で行っており、父がさばく手伝いをしたことなど、今ではいい思い出です。そんな実家近くにも、徐々

に都市化の波が押し寄せ、子どものころ小鳥を捕ったり、魚を釣って遊んだ野山や小川は宅地に変ぼうしつつあります。ちよっぴり寂しい気もしますが、昔の風景は生涯心に焼き付いて忘れないでしょう。どうぞ「来る勿れ」などど読まず、桜の季節にでも足を運んでみてはいかがでしょうか。

笑顔を引き出せる「言語聴覚士」に



飯島亜希子さん
平野 23歳

私は昨年から、介護老人保健施設フェニックス那珂で失語症や構音障害、摂食・嚥下障害等があるかたにリハビリを行う言語聴覚士として働いています。言語聴覚士を志したのは以前、脳梗塞により失語症を患い、コミュニケーションが思うようにとれず、ストレスを抱えていた祖父が、言語聴覚士のかたと接することで見えるうちに表情が明るくなつていくのを目の当たりにし、この仕事に魅力を感じたからです。

これからも経験を積むと同時に、新しい情報を得るために積極的に学会等にも参加して、そこで習得した知識を仕事に生かしていきたいと思っています。

時折、祖父の笑顔を引き出し出してくれたりハビリの光景を思い出しては、私も多くのかたの表情を明るくすることができるようさらに頑張りたいと思います。

ぼくとわたしの美術館



芳野幼稚園
かとうあいじろうくん(6歳)

はくちょうけんがくにいきました。しょうがっこうからきゅうしょくのパンをもらって、はくちょうにあげてきました。

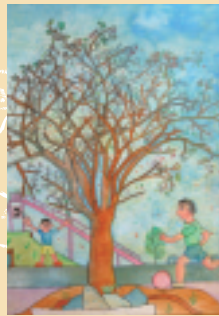


額田保育所
さわはたゆひろくん(6歳)

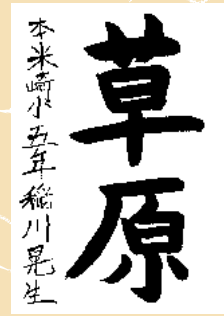
はくちょうがはねをばたつかせていたのがとてもかっこよかったよ。



本米崎小学校 2年 佐々木杏奈さん



本米崎小学校 5年 南健志郎さん



本米崎小学校 5年 稲川晃生さん



表紙の裏側

●白銀の世界にて 少年少女スキー・スノーボード教室

1月4日から5日、那珂市教育委員会・那珂市体育協会主催の少年少女スキー・スノーボード教室が福島県の裏磐梯スキー場で開催されました。当日は天候に恵まれ、2日間とも絶好のスキー日和となり、

小学4年生から中学2年生合わせて79人の皆さんが参加しました。最初は滑れなかった初心者のかたも上手に滑れるようになって、見渡す限りの広大な白銀世界の中で、気持ちいい滑りを楽しんでいました。

