

広報 なか

No.103

●発行日／平成25年8月12日発行
●発行／那珂市
●編集／秘書広聴課
広報グループ
〒311-0192
茨城県那珂市福田1819-5
●ホームページURL(携帯可)／
<http://www.city.naka.lg.jp>
●メールアドレス／
hisho-k@city.naka.lg.jp

2013

8

目次

CONTENTS

- | | | | |
|----|------------------------------------|----|-----------------|
| 2 | オークリッジ市中学生交換交流 | 13 | 那珂市内放射線量の測定状況 |
| 4 | 災害に備えて | 14 | まちの話題 |
| 8 | 教育支援センターにご相談ください | 16 | Information |
| 9 | 家庭ごみの減量化に
取り組みましょう! | 18 | 市立図書館だより ほか |
| 10 | ご存じですか? 児童扶養手当
秋の全国交通安全運動を実施します | 20 | さわやかさん、表紙の裏側 ほか |



「和」の心を学ぶ(オークリッジ市中学生交換交流)

平成25年度 中学生交換交流

国際親善姉妹都市

— International Sister City —

オークリッジ

— Oak Ridge —



国際親善姉妹都市であるアメリカ・テネシー州オークリッジ市の中学生10人と引率の先生2人が、7月8日から15日までの8日間、那珂市に滞在しました。

オークリッジ市の中学生は、那珂市の中学生の家庭にホームステイをしながら、異なる文化での生活を体験しました。

また、日中はホストファミリーの中学生と一緒に市内の中学校で授業を受けたり、書道・茶道・昔遊び・倭文織^{ワヅモノオリ}など、日本の伝統文化を学びました。

最初の頃は緊張気味だったオークリッジの皆さんもホストファミリーと打ち解けるにつれて日本での生活にも慣れ、最終日には抱き合いながら別れを惜しむ姿が見られました。

今回那珂市でホストファミリーを務めた10人の中学生は、8月19日から29日までオークリッジ市を訪れ、学校生活やアメリカの文化を体験します。



オークリッジ市からの訪問団



ロバーツビル中学校

- Lauren McCoig／猪狩 雛
- Savannah Ward／渡引 愛結
- Samuel McFarland／今橋 佳瞭
- Kyle Larson／長津 縁
- Marybeth Barnes／新井 璃子
- ◇John Quarles／宇佐見 恵子

※○は生徒・◇は引率者、日本名はホスト



ジェファーソン中学校

- Bronson Burdick／南波 剣司
- Sarah Roth／澤幡 香奈
- Candace Pang／岩間 礼珠
- Charles Collier／熊崎 史幸
- Chloe Nussbaum／市村 千桜
- ◇Heather Henderlight／大森 千苑子

敬称略





Lauren
ローレン



Savannah
サバシナ



Samuel
サムエル



Kyle
カイル



Marybeth
メリベス



John
ジョン



Heather
ヘザー



Bronson
ブロンソン



Sarah
サラ



Candace
キャンデイス



Charles
チャールズ



Chloe
クロエ

いつ起こるかわからない災害に備えて

本市に大きな被害をもたらした東日本大震災の発生から2年5か月がたちました。

市では、災害に備えて各種団体との協定や、資機材の整備などを進めています。今回、あらためて市民の皆様にも、風水害や地震などの災害が発生したときの、情報伝達・災害への備えについてご案内します。



飲料水の確保のために

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などを、「災害時協力井戸の家」として市内に56か所登録させていただいており、災害時には目印として次のような看板が掲げられます。



協力井戸に看板を設置

また、非常時の飲料水確保のため、市内の配水場に取水口を設け、中央公民館、総合センターらぼーるには生活用水確保のため、防災井戸を設置しました。

防災倉庫の整備

拠点避難所5か所に、災害に備え防災資機材などを保管する、防災倉庫を設置しました。



拠点避難所に防災倉庫を設置

防災行政無線の活用

各家庭に配布された戸別受信機と市内全域に設置されている屋外子局で情報をお伝えします。

【戸別受信機】

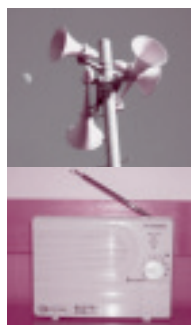
各家庭に貸与している戸別受信機は、常に電源を入れておき、放送が聞ける状態にしておきましょう。停電時には自動的に内蔵の乾電池に切り替わります。

問い合わせ

防災課防災グループ
☎298・1111
(内線442・443)

本体の電池切れランプが点滅しているときは電池が消耗しているサインです。新しい電池に交換してください。また、年1回は交換をお願いします。

動作確認のため、毎週日曜日夕方5時に時報（七つの子）を放送しています。



屋外子局(上)
戸別受信機(下)

【屋外子局】

市内全域に計109基が設置されています。

動作確認のため、午前8時（瓜連地区は午前6時）、正午、午後5時に時報を放送しています。

緊急速報メールによる市の緊急情報の配信

市では、NTTドコモが平成23年11月から開始した「エリアメール」ならびにKDDIおよびソフトバンクが平成24年5月から開始した「緊急速報メール」を活用し、那珂市域における災害・避難情報を携帯電話のメールにより配信します。

災害時応援協定を締結

市では、災害時の応援体制を強化するため、現在99の自治体・25の民間事業者や各種団体と災害時応援協定などを締結し、物資や人員などの確保に努めてまいりました。今後も災害時に対応できるよう、必要に応じ様々な民間事業者、各種団体、自治体との間で、応援協定の締結を進めていきます。

「災害時応援協定」とは

大きな災害が発生した時に、どのような活動で協力するのか、内容をあらかじめ決めておくもので、自治体と民間事業者や各種団体との間、もしくは自治体間で締結されます。

協定の内容は様々で、物資の提供や、人的応援、緊急輸送業務など多岐に渡っています。

この協定を結ぶことにより、災害が発生した際の対応をよりスムーズに進めることができるというメリットがあります。

自治体間

締結日	自治体名	協定名	協定内容
H16.10.22	秋田県横手市	災害時における相互応援に関する協定	災害時応援協定
H24.6.6	環境自治体会議災害応援協定参加自治体(30自治体)	災害時における相互支援に関する協定	災害支援協定
H24.7.17	埼玉県桶川市	災害時における相互応援に関する協定	災害時相互応援協定
H25.4.5	神奈川県海老名市 茨城県桜川市	災害時における相互応援に関する協定	災害時相互応援協定
H25.7.12	廃棄物と環境を考える協議会 加盟団体(65自治体)	災害時における相互応援に関する協定	災害時相互応援協定



桶川市との協定調印式

民間事業者・各種団体

締結日	団体名	協定名	協定内容
H13.12.13	いばらきコープ生活協同組合	災害救助に必要な物資の調達に関する協定	必要な物資の調達
H18.5.21	イオン那珂町店	災害時における防災活動協力に関する協定	防災活動協力
H19.8.1	那珂市環境緑化協同組合	災害時の応急復旧に関する協定	応急復旧工事
H19.8.1	那珂市建設業協同組合	災害時の応急復旧に関する協定	応急復旧工事
H19.10.3	那珂市ボランティアHAMクラブ	アマチュア無線による災害時応援協定	情報収集
H21.6.1	(株)パブリックベンディングサービス	災害時における飲料水等の供給協力に関する協定	飲料水等の供給
H21.8.5	那珂市指定管工事組合	災害時応急復旧工事に関する協定	応急復旧工事
H24.2.6	芙蓉レンタル(株)	災害時における資機材供給の協力に関する協定	資機材供給
H24.2.9	茨城県石油業協同組合 適格組合那珂支部	災害時における燃料の優先供給に関する協定	燃料の優先供給
H24.2.9	利根コカ・コーラボトリング(株)	災害時における救援物資提供に関する協定	救援物資提供
H24.3.28	コメリ災害対策センター	災害時における物資供給に関する協定	物資提供
H24.4.19	水戸コミュニティ放送(株)	災害時における放送要請に関する協定	放送要請
H24.5.28	JR東日本水戸支社	地震等大規模災害に関する覚書	帰宅困難者
H24.9.24	(公社)隊友会茨城県隊友会那珂支部	災害時における協力に関する協定	避難誘導、物資輸送
H24.9.26	パルシステム茨城	災害時における生活必需物資供給協力等に関する協定	物資提供および輸送
H24.11.28	那珂市下水道災害協力会	下水道災害支援協定	緊急点検、調査
H24.12.27	社会福祉法人ナザレ園 社会福祉法人豊潤会 社会福祉法人新世会 社会福祉法人青燈会 医療法人青燈会 社会福祉法人実誠会	災害発生時における福祉避難所の設置運営に関する協定	災害時要援護者
H25.2.15	森松工業(株)	応急給水活動における給水タンクの優先提供に関する協定	給水タンクの優先提供
H25.5.2	那珂市歯科医師会	災害時の歯科医療救護についての協定	歯科医療救護
H25.7.19	磐城実業(株)(なか健康センター)	災害時における施設利用の協力に関する協定	施設利用

◆那珂市避難所一覧◆

避難所は地域に41箇所あります。このうち、災害時に防災行政無線などで開設する避難所をお知らせします。お近くの避難所や拠点となる避難所と自宅からの避難経路を確認しておきましょう。

※災害の形態により開設する避難所は変わります

番号	名称	所在地
1	本米崎小学校	本米崎2706-1
2	本米崎公民館	本米崎1513
3	横堀小学校	横堀1502-1
4	横堀公民館	横堀1722-1
5	ふれあいセンターよこぼり	横堀1526-1
6	笠松運動公園	向山1282-1
7	第二中学校	額田南郷2386-4
8	額田小学校	額田北郷311
9	額田公民館	額田北郷612
10	菅谷小学校	菅谷2378-1
11	菅谷西小学校	菅谷4542-1
12	菅谷東小学校	菅谷891-2
13	第一中学校	後台2547
14	第四中学校	菅谷2476
15	総合保健福祉センター「ひだまり」	菅谷3198
16	中央公民館	福田1819
17	五台小学校	東木倉960-1
18	水戸農業高等学校	東木倉983
19	那珂高等学校	後台1710-1
20	茨城女子短期大学	東木倉960-2
21	茨城学園	後台1485-1
22	ふれあいセンターごだい	後台1491-43
23	戸多小学校	戸2297
24	茨城県林業技術センター	戸4692
25	茨城県植物園	戸4589
26	那珂総合公園	戸崎428-2
27	宿農村集落センター	戸3628-1
28	第三中学校	飯田3645
29	芳野小学校	飯田3992
30	ふれあいセンターよしの	飯田307-1
31	木崎小学校	門部2765
32	門部第5区農村集落センター	門部2715-2
33	静公民館	静564-1
34	下大賀コミュニティセンター	下大賀1526-1
35	瓜連小学校	瓜連1296
36	総合センターらぼーる	古徳371
37	古徳公民館	古徳191-4
38	平野コミュニティセンター	平野1800-333
39	瓜連体育館	古徳310
40	瓜連中学校	瓜連1015
41	中里公民館	中里583-5

※ 拠点避難所



地震から身を守る心構え

大規模な地震はいつ起こるか分かりません。地震から身を守るための心の備え10か条をもう一度確認しておきましょう。

①身の安全を確保する

地震が起こったら、まず身の安全を確保しましょう。

②火の始末をする

揺れがおさまったら、すぐに調理器具や暖房器具など火の始末をしましょう。

③出口を確保する

建物が歪んで出口が開かなくなることがあるので、ドアを開けて出口を確保しましょう。

④火が出たら消火する

火事を見つけたら、大声で叫んで隣近所に知らせましょう。協力して、まずは初期消火を行いましょう。

⑤あわてて外に飛び出さない

外に出るときは、瓦やガラスなどの落下物に注意して、落ち着いて行動しましょう。

⑥狭い路地や塀際、崖や川べりには近づかない

狭い路地や塀際は、瓦が落ちてきたり塀が倒れてくる危険があります。また、崖や川べりは地盤が緩んで崩れやすくなっている場合があります。近づかないようにしましょう。

⑦山崩れや津波に注意する

山間部や海の近くで地震に遭遇した時は、早めに避難の準備をしましょう。

⑧最小限の荷物を持って、徒歩で避難する

荷物は必要最小限にして、車は使わず徒歩で避難場所や避難所に避難しましょう。

⑨協力して応急救護を行う

お年寄り、体の不自由な人や、けが人などに声をかけて、助け合いましょう。

⑩正しい情報を入手する

噂やデマに惑わされず、ラジオなど信頼できる情報をもとに落ち着いて行動しましょう。



～万が一に備えて

みなさんのご家庭で準備をお願いします～

★3日以上の上の食料や飲料水の準備を！

食料は特別なものを準備しなくても、パンなど普段から購入している食料でかまいません。常に3日以上上の備蓄を心がけましょう。

◎買い置きしたい食品の例

主食 無洗米 パックごはん もち パン うどん カップ麺 など 	副菜 レトルトスープ 即席汁物 たまねぎ かぼちゃ 人参 のり 乾燥食品 など	主菜 ツナ缶 サバ缶 大和煮 レトルトカレー など 
飲物 水 お茶 スkimミルク 野菜ジュース など ※1日1人あたり3ℓが目安	その他  キャラメル はちみつ チョコレート ビスケット 梅干 など	調味料 砂糖 塩 味噌 油 しょう油 ケチャップ マヨネーズ など

★非常持出品を用意しておきましょう！

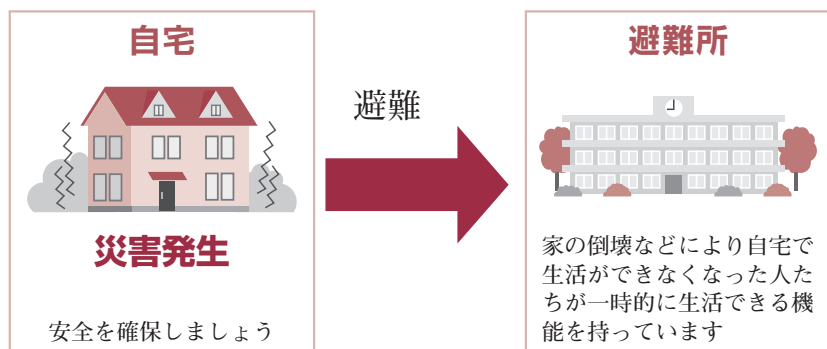
家族構成を考えて必要なものを用意し、いざという時にすぐに取り出せる場所に保管しましょう。

◎避難時に持ち出すもので、必要な物の一例

非常食・水	飲料水、乾パン、缶詰、クラッカー、レトルト食品など
貴重品	現金(小銭)、預金通帳、印鑑、その他の重要書類
衣類等	衣類、タオル、毛布、寝袋、下着類、上着など
安全対策	ヘルメット、防災頭巾、救急セット、常備薬、靴など
日用品	手袋(軍手)、ティッシュペーパー、ろうそく、マッチ、ライター、ロープ、懐中電灯、携帯ラジオ、生理用品、歯ブラシなど
あると便利なもの	ウェットティッシュ、マスク、ビニール袋、携帯用浄水器、食品用ラップ、ナイフ、缶切り、雨具など
その他	笛、携帯用カイロ、健康保険証(コピー)

★避難所の確認をしておきましょう！

避難所は地域に41箇所あります。お近くの避難所と自宅からの避難経路を確認しておきましょう。

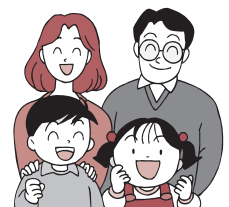


★家族で防災会議を開きましょう

地震や台風などの災害による被害を最小限に食い止めるためには、日ごろの備えが大切です。年に一度は家庭で防災会議を開き、家族みんなで防災対策について話し合しましょう。

■話し合いの内容(例)

- 家族の役割分担を決める
- 最寄りの避難所と避難ルートを確認する
- 家族が離ればなれになったときの連絡方法を決める
- 非常持出品をチェックする



お話しください悩まずに

教育支援センター にぜひ相談ください

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

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

「だれかに相談にのってもらいたいな…」と思ったら、お気軽にご連絡ください。

相談内容

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

教育相談

(那珂市教育支援センター)

☎295・5921

☎295・5913

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

●相談日時

月曜日～土曜日（祝日は休み）

午前9時～午後4時30分

●相談場所

那珂市教育支援センター

(那珂市商工会館2階)

●スタッフ

カウンセラー、教育相談員

●相談方法

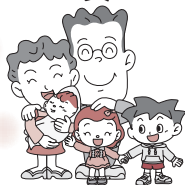
電話相談（随時）

来所相談（予約制）

●相談対象

幼児、小・中学生および

その家族、教職員、その他



案内

那珂市教育支援センター

那珂市菅谷4404-7 那珂市商工会館2階

案内図



【ひまわり教室開設日】

火曜日から金曜日（祝日は休み）

午前9時30分～午後3時

○保護者のかたとの相談のほかに、お子さんの個別相談や支援を行っています。（幼児～中学生、その他）
○学校に行きづらい小・中学生が、当センター内の「ひまわり教室」で過ごすこともできます。詳しくはお問い合わせください。

まずはお電話から

家庭ごみの減量化に取り組みましょう！

那珂市民が年間に出した家庭ごみの排出量は、過去5年間減少傾向にありますが、まだまだごみの排出量は高いレベルにあります。どのようにすればごみを減らせるか、それぞれの家庭の知恵がいま必要とされています。

今回は、「生ごみ」について考えてみましょう。家庭から出される可燃ごみの約10%は「生ごみ」です。生ごみの約80%は水分で、ごみの水切りをすることで約10%減らすことができます。さらにコンポスト化（堆肥化）によって、生ごみの減量化が図れます。

問い合わせ

環境課環境グループ
☎298-1111
(内線447~449)

<なぜ、ごみを減らす必要があるの？>

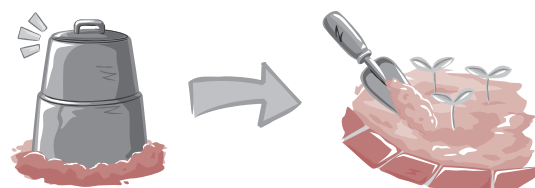
焼却施設（環境センター）での焼却効率やごみ収集車の運搬効率が向上します。ごみの量を減らすことで、この費用を削減でき、また焼却施設の耐用年数を伸ばすことができます。さらには、ごみを燃やすことで発生する、地球温暖化の原因となる、二酸化炭素（CO₂）の排出量を減らすことができます。

<生ごみ処理機器の種類>

【コンポスト】	【バイオ型電動処理機】	【乾燥型電動処理機器】
生ごみとともに、乾いた土、落ち葉などを入れ、土の中の微生物の力で生ごみを分解します。かき混ぜるといった管理（メンテナンス）を3～6か月することで堆肥化が可能です。	微生物が活躍しやすいようにかくはんや加熱を行い、微生物の力で生ごみを発酵・分解します。	生ごみをかくはんしながら熱風を送り乾燥させて減量します。
補助金→購入金額の1/2（上限3,000円）	補助金→購入金額の1/2（上限20,000円）	

<生ごみ処理機器使用のメリット>

- ①ごみ出しの袋が軽くなり、回数も減る
- ②台所が清潔・衛生的になり、臭いも減らせる
- ③ごみ集積所を動物に荒らされにくくなる
- ④家庭菜園などに使う肥料を作れる



<生ごみ処理機器購入補助金を受けた世帯に対し、アンケートを実施しました>

これから生ごみ処理機器を利用されるかたへの参考とさせていただくために、電動生ごみ処理機器・コンポスト容器を購入し、過去2年間に市の補助金を受けた世帯を対象にアンケート調査を実施しました。（回収率82.9%）

【アンケート結果】

- ・生ごみ処理機器購入の目的は「堆肥を作るため」「ごみ減量化に取り組むため」という意見が多数でした。
- ・使用してから可燃ごみの排出量が減ったというかたが70%以上でした。
- ・できた生成物は「肥料として利用している」「土に還している」というかたが90%以上でした。
→アンケート結果から、生ごみ処理機器はごみの減量化につながっているといえます。

“循環型社会をめざして”

わたしたちは、①地球上の資源は有限であること、②最終処分には限界があること（焼却処分は二酸化炭素（CO₂）の排出量を増やすこと、埋め立て処分のための土地がなくなりつつあること）、を考慮し、従来の「大量生産・大量消費・大量廃棄型社会」に代わり、ごみの量をできるだけ少なくした循環型社会をめざす必要があります。循環型社会とは、資源→製品→使用→廃棄→再使用・再生（→資源…）というサイクルが確立された社会です。

このような社会は、【3R】（①リデュース…ごみの発生を抑制する、②リユース…ごみを再利用する、③リサイクル…再び資源として再利用する）が徹底されることにより実現されます。特に「ごみを出さないこと」が重要なのです。

最近では、ごみとなるものを買わない・少しぐらい傷んだものは修理して使用するということも重要とされています。

■「ご存じですか？」 児童扶養手当

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

■支給の対象となるかた

次のいずれかに該当する「18歳に達する日以後の最初の3月31日（18歳になってからの年度末）までの児童」を扶養しているひとり親家庭の父・母または両親に代わってその児童を養育しているかたが対象になります。ただし児童の心身におおむね中度以上（特別児童扶養手当2級と同じ程度の障がい）がある場合は、20歳未満までとなります。

- ① 父母が離婚した児童
- ② 父または母が死亡した児童
- ③ 父または母が一定の障がいの状態にある児童
- ④ 父または母の生死が明らかでない児童
- ⑤ 父または母から引き続き1年以上遺棄されている児童
- ⑥ 父または母が引き続き1年以上拘禁されている児童
- ⑦ 父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童
- ⑧ 母が婚姻しないで生まれた児童
- ⑨ 母が懐胎した当時の事情が不明である児童

■ご注意ください

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

●現在 児童扶養手当を受給しているかたへ

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

問い合わせ

子ども課子育て支援グループ

☎298・11111

(内線252)

■秋の全国交通安全運動を実施します

県民一人ひとりに広く交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けることにより、交通事故のない安全で快適な交通社会を実現するための運動の一環として、9月21日から30日まで秋の全国交通安全運動を実施します。

【スローガン】

○第9次交通安全計画統一スローガン
『ぼくしくない どうろのとびだし ぶざけっこ』

○対象者別スローガン

『安全は ゆとりの心と マナーから』（運転者向け）

『日暮れ時 キラリと光る 反射材』（歩行者・自転車利用者向け）

○年間重点スローガン

『お年寄り 孫のお手本 いい横断』



◆交通安全啓発キャンペーン

【運動の基本】

交通ルールの遵守と交通マナーの向上

【運動の重点】

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

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

【主唱】

茨城県交通対策協議会

【協力団体】

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

問い合わせ

防災課防災グループ

☎298・11111

(内線444)

住宅用火災警報器・消火器などの不正取引にご注意ください！

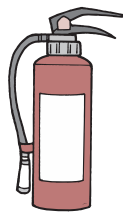
◆全国各地で消火器、住宅用火災警報器の不正取引情報が多数報告されています。

◆消火器の実例

「一般住宅に消火器の設置が義務付けられたから販売に来た」
「消火器を取り替える時期ではないですか？」

「お宅の消火器が点検の時期だ」
などと持ちかけてくるケースがありました。

※一般家庭に消火器の設置義務はありません！



ルールを守って楽しい花火

夏真っ盛り！花火の季節になりました。花火による事故をなくすために、花火は正しく遊びましょう。

☆花火による火災を防ぐポイント☆

- 花火に書いてある注意事項をよく読み、必ず守ること。
- 花火を人や家に向けてたり、燃えやすい物のあるところで使用しないこと。
- 必ず水の入ったバケツを用意して、遊び終わった花火は完全に消火すること。
- 必ず大人と一緒に遊ぶこと。
- 吹出し、打上げ花火などの筒もの花火は絶対に筒をのぞき込まない。

問い合わせ

消防本部予防課 ☎295-2114

◆住宅用火災警報器の実例

「住宅用火災警報器の設置が義務付けられた」と家に取りこみ、国の示す機器の基準に適合していない住宅用火災警報器を複数取り付けて高価を請求するケースがありました。

◆被害にあわないために

○はつきりと断り、契約書などの書面に署名、捺印はしないようしましょう。

○怪しいと感じたらすぐに消防本部へ問い合わせましょう。

※消防本部・消防署では住宅用火災警報器・消火器などの斡旋は一切行っていません

歯の教室・第17回・

老化と歯の病気



那珂市歯科医師会
瓜連中央歯科クリニック
寺門正徳 先生

お年寄りの患者様は、「先生！私も歳をとったよ。目にきて、歯にきて・・・」

歯が悪くなるのが、「老い」としての自覚症状のひとつとして認識しているかたが多いようです。若いころから適切なケアを心がければ、歳をとっても歯が悪くなることはないのですが、老化が様々な病気のリスク因子になるとは、否定できません。またそのような病気が歯の健康を損なう原因にもなり、健康な歯を失うことが、心身の老化の引き金になることも事実です。

高齢になって口の中の具合が悪くなる原因のひとつは、唾液の問題です。老化により唾液が少なく

なるというデータはありませんが、日常の臨床では唾液の出にくいお年寄りは、たくさん見られます。唾液は消化を助け、殺菌に役立つばかりか、口の中をきれいを保つ魔法の液体で、酵素や免疫因子を含んでいます。唾液が少ないと、ものを噛み、すりつぶし、呑み込むことが困難になります。そして、のどや粘膜の病気にもなりやすく、口の中をきれいにできるだけの唾液量が出なければ、当然虫歯にもかかりやすくなります。唾液腺の病気や放射線療法で、唾液が出にくくなっている高齢者もいますが、多くの高齢者の問題は、薬の副作用が多いようです。高血圧の薬、アレルギーの薬、喘息の薬、鎮痛剤や炎症抑制の薬、精神・神経の薬など、様々な薬に唾液分泌を抑制する副作用があります。さらに高齢になると、どうしても「お茶の時間」である間食が増えます。唾液が出にくく、間食が増えるということは、さらに虫歯になるリスクが大きくなるということです。高齢者は歯茎が下がって歯の根が露出している割合が多くなります。この部分は固い歯の表面よりも、柔らかく、虫歯になりやすい部位です。高齢者の健康のためには、定期的に歯科医院を受診して、唾液量をチェックしてもらうことも大切です。



今回は、『すまいる』で実施する研修会のご案内です。

『すまいる』が実施する教室や相談に来ている保護者との会話の中で、「子どもはかわいいです。でも、つい怒ってしまう。夜になって、わが子の寝顔を見ると、なぜ怒ってしまったんだろうと思う」と話すお母さんたちに多く出会います。

そこで、「怒らなくてもいいのに怒ってしまう」、「子どもとどのように向き合ったらいいのか？」などの悩みについて一緒に話し合ってみませんか。

◆子育て講座（ペアレント・トレーニング）

回	内容	開催日	時間
第1回	こどもの行動を振り返ろう	9月20日(金)	午前10時～ 11時30分
第2回	ほめ上手になろう	11月1日(金)	
第3回	ほめ上手を続けるために	11月15日(金)	

- 対象 市内にお住まいの小学校低学年までのお子さんがいる保護者
- 講師 神山努先生（国立特別支援教育総合研究所）
- 場所 こども発達相談センター「すまいる」
- 定員 10人程度
- 費用 無料
- その他 当日の保育を行います。（希望者のみ・要予約）
- 申込期間 8月26日（月）～9月10日（火）
※定員になり次第締切



～教室案内～

●おひさま教室（個別指導）

小学校に就学前までのお子さんとその保護者に、指導員と親子の1対1で行う遊びの教室です。必要に応じて小グループの遊びも行います。

●にこにこ教室（集団指導）

発達について心配のある幼稚園入園前のお子さんとその保護者に、親子で参加する遊びの集団教室です。

- ◆相談時間 午前8時30分～午後5時
- ◆休館 土・日曜日、祝日、年末年始



選挙いろいろ

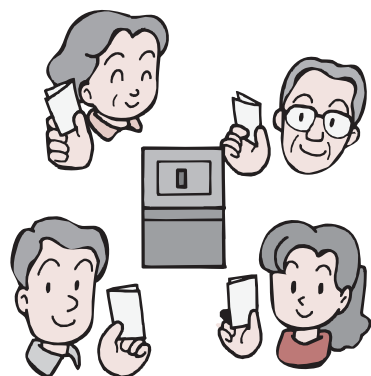
Q & A

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 投票所には係員がたくさんいますが、そんなに必要なのですか？

A 市内の投票所は全部で26投票所ありますが、それぞれの投票所には、投票事務全般を管理執行し、選挙人に正しい投票を案内することや公正的確に処理されているか、投票の秘密が守られているか、投票所内の秩序が保たれているかなどを注意する責任者として「投票管理者」が1人、これらの投票事務の公平を確保するための公益代表として投票事務全般に立ち会う「投票立会人」の2人を、地元自治会などに依頼して、市の選挙管理委員会が選任しています。

また、直接投票事務に従事する者として、受付、選挙人名簿対照、投票用紙交付など、その投票区における選挙人の数や選挙の種類などによって、数名の市の職員を配置しています。
したがって、投票所の事務には多くの人員が携わることになりますが、公正的確な投票事務を確保するために、必要最小限の人数で管理執行しています。



問い合わせ

那珂市選挙管理委員会
☎298・1111
(内線514・515)

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	0.080 7月3日
	横堀小学校	0.078 7月2日
	額田小学校	0.074 7月2日
	菅谷小学校	0.074 7月1日
	菅谷東小学校	0.078 7月1日
	菅谷西小学校	0.091 7月2日
	五台小学校	0.083 7月2日
	戸多小学校	0.090 7月2日
	芳野小学校	0.082 7月1日
	木崎小学校	0.071 7月2日
	瓜連小学校	0.093 7月2日
	横堀幼稚園	0.078 7月4日
	額田幼稚園	0.072 7月3日
	菅谷幼稚園	0.073 7月1日
	菅谷西幼稚園	0.100 7月2日
	五台幼稚園	0.090 7月2日
	芳野幼稚園	0.066 7月1日
	那珂第一中学校	0.058 7月1日
	那珂第二中学校	0.085 7月1日
	那珂第三中学校	0.077 7月2日
	那珂第四中学校	0.049 7月2日
	瓜連中学校	0.073 7月1日
	茨城学園	0.080 7月1日
	ナザレ幼稚園	0.057 7月3日
	さいせい幼稚園	0.104 7月11日
	大成学園幼稚園	0.083 7月2日

○公共施設

担当課および測定場所	測定値	測定日
健康推進課	保健センター(ひだまり)	0.087 7月2日
生涯学習課	中央公民館	0.092 7月5日
	図書館	0.086 7月4日
	那珂総合公園	0.092 7月3日
	歴史民俗資料館	0.099 7月5日
	ふれあいの杜公園	0.100 7月3日
市民協働課	ふれあいセンターよこぼり	0.082 7月10日
	ふれあいセンターごだい	0.097 7月10日
	ふれあいセンターよしの	0.084 7月10日
	総合センターらぼーる	0.093 7月10日
那珂聖苑	那珂聖苑	0.104 7月10日
都市計画課	中谷原公園	0.101 7月3日
	宮の池公園	0.087 7月3日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.084 7月10日
	静峰ふるさと公園	0.095 7月10日

○保育所、保育園など

担当課および測定場所	測定値	測定日
こども課	菅谷保育所	0.073 7月11日
	額田保育所	0.066 7月10日
	ゆたか保育園	0.092 7月4日
	かしま台保育園	0.080 7月2日
	ごだい保育園	0.084 7月1日
	瓜連保育園	0.089 7月3日
	子育て支援センター	0.084 7月10日

○測定値の単位は、すべて、マイクロシーベルト/時間です。

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

○測定結果は、すべて国の除染等の基準を下回っています。

○その他の高さの測定値は市ホームページをご覧ください。

●水道水の環境放射能水準調査結果

6月15日から7月14日までの期間、市内各浄水場（後台、木崎、瓜連）および芳野配水場の水道水の放射性物質（放射性ヨウ素および放射性セシウム）の測定結果は、いずれも不検出となっています。

各浄水場および芳野配水場の測定は週1回行っています。詳細は、市ホームページに掲載しています。

【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
学校教育課
こども課
健康推進課
生涯学習課
市民協働課
都市計画課
商工観光課
水道課
那珂聖苑

☎298-1111
内線8276
内線252
内線531
内線8282
内線263
内線355
内線245
内線8365
☎352-0073



大洞ため池の環境を守る

6月16日、飯田自治会の皆さんが、自治会活動の一環として、大洞ため池周辺の草刈りを行いました。約80人が参加し、約3時間かけて生い茂っていた雑草をきれいに刈り取りました。また、茨城ケイテクノの協力のもと、テングス病が入ったサクラの木の枝の剪定作業も行いました。飯田自治会では、今後もボランティア活動を継続し、ため池の環境美化を図っていく予定です。



料理を通じて国際交流

6月26日、国際交流料理のつどいが、中央公民館で開催されました。このつどいは、料理を通じて国際交流の輪を広げることを目的に開催されています。今回は、中国出身の高岡麗さんと鈴木恵子さんを講師に招き、餃子・花巻・胡麻団子・ワンタンの4品の中華料理を作りました。参加者の皆さんは、積極的に質問をしながら調理をし、最後には完成した料理を全員でおいしくいただきました。



水難事故に備えて

6月26日、下江戸地内の千代橋付近の那珂川流域において、那珂市消防本部による水難救助訓練が実施されました。今回は、川で溺れた要救助者が発生したという想定のもと、潜水を行ったり、救助艇を使っての捜索を行いました。参加した隊員は、実際の救助さながらの表情で訓練に取り組む、緊張感が漂う訓練となりました。



那珂FCの2人が茨城県選抜としてプレー

那珂FCに所属する2人が、7月26日～28日に開催された2つの大会に、茨城県選抜チームの一員として出場しました。埼玉県で開催された「埼玉国際ジュニアサッカー大会」に菊池伶桜さん(菅谷小6年・写真右)が、栃木県で開催された「MTM交流戦in栃木」に大槻海偉さん(五台小6年・写真左)がそれぞれ出場し、海外チームや他県の選抜チームを相手に奮闘しました。

訪問マッサージ

- 体調が悪く通院出来ない方のためにご自宅にてマッサージが受けられます。
- 健康保険を利用できます。

主な対象者

- ◆脳梗塞の後遺症の方
- ◆脊髄損傷の方
- ◆体調が悪く寝たきりの方
- ◆パーキンソン病、その他疾患の方

西武治療室 那珂市後台3115-4 電話295-0989
見代 隆 (国家資格 あん摩マッサージ指圧師)

税金・水道料金の納付は、常陽銀行の口座振替をご利用ください。

※お申込方法等については、お近くの常陽銀行窓口へご相談ください。

ベストパートナーバンク



菅谷	支店	029 (298) 1345
瓜連	支店	029 (296) 0311

用水路やため池で遊ぶと危険です

毎年、7月から9月にかけて、大雨により用水路やため池の水位が高くなり、場所によっては水深が1メートル以上になる場合もあります。こうした場所で子どもが転落すると、大事故につながります。

痛ましい事故を未然に防ぐために、子どもたちが用水路やため池で遊ばないようにご家庭でも注意していただくとともに、遊んでいる場面を見かけたら、すぐに声かけをお願いします。

問い合わせ／

農政課農村整備グループ

☎298-1111 内線238

有害ごみの出し方について

有害ごみの電池・電球・体温計（水銀入り）については、それぞれ回収業者が異なるため、別々に袋詰めして排出してください。

問い合わせ／

環境課環境グループ

☎298-1111 内線447～449

「住みよさランキング」で那珂市が県内4位に

東洋経済新報社が公表した2013年版「住みよさランキング」で、那珂市が全国790都市の中で59位、県内都市では4位にランクインしました。

このランキングは、統計データを基に、安心度・利便度・快適度・富裕度・住居水準充実度の5つの観点から評価するものです。

ご協力ありがとうございます 善意銀行へ

6月15日～7月14日(敬称略)

匿名	1,522円
カトリック那珂教会	10,000円
野木 利三郎	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

☎229-0309

磐城実業株式会社と「災害時における施設利用の協力に関する協定」を締結



7月19日、磐城実業株式会社と「災害時における施設利用の協力に関する協定」を締結しました。

この協定は、市内で災害が発生し既存の避難所が持つ機能に不足が生じた場合、同社の「なか健康センター」の施設を一時避難所として提供したり、施設内の入浴施設を被災者に提供するなどの協力をしていただけることを定めています。

* 人の動き *

那珂市の人口(7月1日現在)

※()内は前月比

男	27,548人	(-5)
女	28,435人	(-17)
計	55,983人	(-22)
世帯数	21,529世帯	(+3)

○出生 39人 (6月1日～30日)
○死亡 49人

* 国保ミ二情報 *

○那珂市国保の加入者数 15,919人
(平成25年6月末現在・前月比13人減)

○那珂市国保が医療費の一部として支払った金額 2億9,826万円
(平成25年6月・前月比99万円減)

※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 *

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

納期限：9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。

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173・174



キミという世界遺産を応援します

9月生受付中

入会金 15,000円 無料キャンペーン中

私立中学受験対策 小学5・6年対象
エジソンくらぶ 全国模試 8月28日(水)
AM9:30~12:30

県立私立高校受験対策 志望校合格判定模試
中学1・2・3年対象
8月28日(水)新教研テスト
8月31日(土)茨城統一テスト

日立一高附属受験 小学6年対象
エジソンくらぶ 全国模試 9月28日(土)
AM9:30~12:00

合格だ

未来の夢を叶えるために今がある
確かな合格への王道はここにある

と・こ・と・ん・教・室

平成進學アカデミー

水戸校 ☎029(253)1722

ひたちなか校 ☎029(273)8655

那珂校 ☎029(298)1588

東海校 ☎029(287)7123

日立校 大みか校 ☎0294(837) ☎0294(822)

多賀校 ☎0294(324)45

小水津校 ☎0294(822)8

陸奥原校 ☎0294(712)100

十王原校 ☎0293(207)71

高萩校 ☎0293(456)65

磯原校 ☎0293(456)65

大津校 ☎0293(785)50

笠間友部校 ☎0293(71)466

飯沼下郷校 ☎0293(255)45

自習室完備 新着情報はホームページで <http://www.tokotonkyoshitsu.com>

●市役所の電話番号
☎298-1111 (代表)

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

●メールアドレス
hisho-k@city.naka.lg.jp

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

那珂市民憲章

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

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

法律相談

日時/9月17日(火) 13:00~17:00
場所/市役所(本庁) 1階市民相談室
対象者/市内に住所を有するかた
相談員/弁護士
申込方法/事前に次まで予約してください。
費用/無料
その他/同じ事案について再度の相談はご遠慮ください。

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

心配ごと相談

日時/9月4日(水)、11日(水)、
18日(水)、25日(水)
9:00~15:00
場所/
総合保健福祉センター「ひだまり」相談室
問い合わせ/
那珂市社会福祉協議会(瓜連支所隣分庁舎内)
☎229-0309



防災行政無線戸別受信機の試験放送の実施

ご家庭などに貸し出している戸別受信機の受信状態確認のため、試験放送を実施しています。

放送日時/毎週日曜日 17:00
放送内容/午後5時に流れる時報(七つの子)

放送が聞こえないときは/

- 電源(コンセント・スイッチ)の状態を確認してください。
- アンテナの状態を確認してください。
- 受信状態が良好な場所に位置を変えてみてください。

問い合わせ/
防災課防災グループ
☎298-1111 内線442・443

農地の適正な管理について

農地(田・畑)に雑草が繁茂して、近隣の農地や生活環境に影響を及ぼす箇所が見受けられます。ご自分の所有または借り受けている農地は、草刈り、耕起などを行い周囲に迷惑をかけるまいよう、適正な管理をお願いします。

問い合わせ/
農業委員会事務局
☎298-1111 内線240



9月の休日当番医

- 1日 なかむら内科・泌尿器科クリニック(飯田) ☎353-2310
- 8日 埴内科消化器科(後台) ☎295-2110
- 15日 諸岡医院(瓜連) ☎296-1123
- 16日 那珂クリニック(中台) ☎295-9800
- 22日 ルリア記念クリニック(中里) ☎296-3333
- 23日 小豆畑病院(菅谷) ☎295-2611
- 29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



広告募集

市では、市内事業者のみならずの広告を募集しています

広報「なか」、市ホームページ等に掲載することができます。お気軽にご相談ください。

料 金 ■ 広報「なか」 半枠1ヵ月10,000円~
市ホームページバナー 1枠1ヵ月10,000円

対 象 ■ 市内および近隣市町村に住所または事業所もしくは店舗等を有するかた(政治・宗教・風俗営業等を除く)

掲載2ヵ月前までにご相談下さい【空き状況・詳細はお問合せ下さい】
問い合わせ ■ 行財政改革推進室 ☎298-1111 内線572



◆新しいコーナーを設置しました

☆『夏休み課題図書』

児童書新刊コーナー（1番書架）に配架しています。

※貸出期間は1週間、1人1冊まで

☆『マンガでわかる！身近なギモン！』

人気の学習マンガ「ドラえもんシリーズ」、「科学漫画サバイバルシリーズ」、「名探偵コナンシリーズ」、「こちら葛飾区亀有公園前派出所両さんシリーズ」、「学研マンガでよくわかるシリーズ（～のひみつ）」をまとめました。

※場所は、児童書架、自動貸出機の後ろ壁際の書架左です

◆新着本紹介

【一般】

『親の家を片づける』／主婦の友社 編

『ネット選挙』／西田亮介 著

『あしあと動物園』／小宮輝之 著

『家族写真』／荻原浩 著

『グランドマンション』／折原一 著

『聖なる怠け者の冒険』／森見登美彦 著

【ヤングアダルト】

『明日は、どうしてくるの？』／

栗田亘 著

『学校では教えてくれない人生を変える音楽』／雨宮処凛・池谷裕二他24名 著

『チャーメインと魔法の家』／

ダイアナ・ウィン・ジョーンズ 作

【児童書】

『仕事発見！』／毎日新聞社 著

『夏っ飛び！』／横山充男 作

『かあちゃん取扱説明書』／

いとうみく 作

『きょうのえほん』／

いもとようこ 作・絵

『カラスのスカラ』／

猫野べすか 絵・石津ちひろ 作

『あるひぼくはかみさまと』／

キティ・クローザー 作

図書特別整理期間のお知らせ

図書資料の点検を行うため、9月23日（月）から10月4日（金）までは休館となります。

※休館中の本の返却はブックポストへ、CD/DVDは図書特別整理期間終了後に図書館内カウンターでの返却をお願いします

図書館カレンダー

9月

September

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

おはなし会
1日・15日
午後2時～
19日
午前10時30分～

休館日



ヘルスマイトさんが作る健康料理⑤
ホットサラダグラタン

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

檜村はるみさん
鹿島(こども食部会)

■コメント

大きく切ることで、少ない調味料で味がなじみます。ヨーグルトを入れることで、カロリーが抑えられます。焼かずにそのままホットサラダとしても召し上がれます。

■作り方

- ①じゃがいもと人参は太めの拍子木切りに、茹でて水分を切っておく。
- ②アスパラガスは、4cmくらいに切る。しめじはいしづきを切ってほぐし、鍋でさっと茹でる。ウインナーも茹でて3つくらいに切る。
- ③玉ねぎは半分に切り芯を取り、くし形に切りレンジで蒸す。
- ④ボウルにAの調味料をいれマヨネーズソースを作る。
- ⑤①～③を④のマヨネーズソースにいれ、ざっくり混ぜてグラタン皿に移し、トースターで8～10分位焼き、チーズが溶けて少し焦げ目がつけば出来上がり。

■材料（2人分）

じゃがいも……………2個
人参……………80g
アスパラガス……………2～3本
玉ねぎ……………120g
ウインナー……………4本
しめじ……………30g

A
マヨネーズ……………大さじ2
ヨーグルト……………大さじ2
マスタード……………適量
塩・こしょう……………各適量
スライスチーズ……………3枚

■1人分411kcal/塩分2.2g

Cook

四季のうた

【俳句】瓜連かつらぎ俳句会

万作に旗振る如し稲穂波
木鉄の音軽ろやかに夏の来る
日焼け「イヤ」あねき被りの渡し守
暗きまで神域深き木下闇
女武者鹿島の杜の茂りかな
終戦日羅りしアメバの腹を撫て
少子化に葉師祭りもひっそりと
宿の下駄浴衣で道後散策す
風の中つまづき啼けるほどどぎす
風鈴のひとつは孫にガラス館
雉の子が連なり親にしたがいて
うたた寝の顔に簾の影うごく
幼にもひとり言あり蝸牛

真崎 一耕
長谷川 和希子
埴口 静風
堀口 白流
秋野 三峰
堀口 泉流
井坂 光位
栗原 富久
飯島 力子
栗原 三枝
萩野 三子
鈴木 三風
木内 晴絵

【短歌】那珂短歌会 片岡明選

かなかなや声を限りに畑なる母を呼ばひし日々のたらくる
良し悪しはともかく近頃集会にいずこもペットボトル配らる
願わくは寒くも暑くもなき夜なれ眠れずめる本の重たき
庭に生えし松葉牡丹を鉢に寄せ夫の好みし花を育む
継ぎ接ぎのグラデーシオンなる屋根瓦震災記録となりて残りぬ
Tシャツの胸を切り取りそのままを枕カバーに君の使えり
芝のなか林のごとく咲き立てる振花見上ぐ蟻の目線に
梅雨明けの掃きたるごとき朝空を見上げて鴉のふとき一声
忘れられいる通路の灯細やかな暮しを支え来しを愛しむ
娑羅の花散りしく庭を掃き清め今日咲く花を数へてみたり
小雀の止まらんとして揺らしたる若竹の秀は元に戻れり
不意打ちの地震に備え確かむるホテル五階の非常階段

加藤 要
大森 勝代
武田 八重子
川上 恵美子
埴口 紀子
梅沢 悦子
桐原 富貴子
木村 豊子
秋葉 静枝
草野 静枝
小田倉 玲子
片岡 明

戸籍のまど

6月15日〜7月14日届出

(敬称略)

おめでた

住所	出生児氏名	届出人
菅谷	鈴木 誠	寿幸
菅谷	矢野 晃理	健太郎
福田	澤島 怜那	司
額田南郷	小嶋 未結	大輔
菅谷	村上 裕	裕紀
東木倉	中川 凜音	雄大
菅谷	増子 愛夢	寿久
中台	木村 もえ	健
菅谷	河野 英都	真人
菅谷	金子 千鶴	伸幸
瓜連	小沼 心晴	徹
菅谷	横山 新菜	正人
菅谷	片山 淳平	晶夫
菅谷	助川 諒	肇

おくやみ

住所	氏名	年齢
菅谷	布谷 琉聖	嘉彦
菅谷	鴻巣 長谷川 武蔵	竜司
杉	大森 愛彩	博
飯田	石田 宥健	健浄
瓜連	高田 智基	健
菅谷	鬼澤 琉伊	隆一
菅谷	青島 駿太	三昭
中台	江沼 倫風	健一
菅谷	益子 侑也	宜丈
本米崎	小室 湊	克盛
瓜連	岩間 実里	裕喜
古徳	平松 悠仁	啓央
額田南郷	細谷 帆夏	一城 久寿
菅谷	柳橋 悦夫	87才
戸	岡本 なほ	102才
菅谷	飯塚 悦夫	87才
菅谷	松田 ぢやう	96才

額田北郷	安 登茂子	87才
菅谷	本田 初枝	81才
菅谷	石川 よし江	86才
福田	住谷 晃	78才
瓜連	富山 勝三	83才
菅谷	野上 ケサ子	84才
門部	澤幡 幸男	84才
横堀	福田 ヒロヨ	87才
鴻巣	龍崎 清	76才
瓜連	河合 英一	84才
津田	井上 雅道	65才
菅谷	益子 皓夫	91才
津田	太田 トシノ	93才
戸	助川 あい	82才
瓜連	海老澤 征義	75才
東木倉	後藤 正明	82才
額田北郷	黒澤 佳子	63才
菅谷	富永 正喜	63才
額田北郷	本田 穰二	86才
瓜連	増子 ハツノ	97才
額田北郷	宮崎 皿郎	86才
戸	檜山 一	82才



本米崎 海老澤 勤 85才

※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ただきます



石井 康之さん(20歳) 菅谷

さわやかさん 101

消防士として東消防署に勤務して2年4か月が経ちました。小学校から高校までバスケットボールをしていたこともあり、体力には自信がありました。が、訓練は想像以上に厳しいものでした。消防士になりたいと思ったきっかけは、小学生の頃に発生した新潟中越地震です。消防隊が災害現場で活躍しているニュース映像を見て、自分も消防士になり、人の役に立ちたいと思いました。また、東消防署の救助隊に所属し、

みんなから頼られる消防士に

要救助者の救助について、先輩消防士から指導を受けています。今年、茨城県消防救助技術大会「障害突破の部」に出場し、第2位になり、関東地区大会に出場することができました。救助の技術や現場での状況判断は先輩消防士には及びませんが、これからも訓練を重ねて、消防士としての能力を高めていくとともに、市民の皆さんからだけでなく、同僚からも頼られるような消防士になりたいです。

兄弟仲良く育ててね!



かいり 森戸海璃くん 6/5 生まれ 父・淳さん 母・亜由美さん(菅谷)

泣き虫藍音君、たくさん食べて遊んで元気に育ててね!



あいと 坂本藍音くん 6/9 生まれ 父・淳さん 母・佐知子さん(竹ノ内)

いつも笑顔でいてね



ちより 浅川千依ちゃん 6/26 生まれ 父・博さん 母・舞子さん(菅谷)

【12か月健診時に掲載希望者による抽選を行っています。】

HAPPY BIRTHDAY!!



はじめてのたんじょうび

ーご家族からのメッセージー



表紙の裏側

オークリッジ市との中学生交換交流では、日本文化体験プログラムも行われ、茶道体験では、10人の中学生と2人の先生が着物に身を包み、所作や作法を学びました。アメリカではなかなか着ることができない着物が気に入ったようで、カメラで互いの着物姿を撮影する様子が見られました。(7月10日)

ヘルスメイトさんが作る

健康料理



ホットサラダグラタン

※レシピは18ページに記載