

2013

# 11

目次  
CONTENTS

- |    |                      |    |                 |
|----|----------------------|----|-----------------|
| 2  | 夏に輝いた小中学生アスリートたち     | 13 | 那珂市内放射線量の測定状況   |
| 4  | 那珂市の財政事情             | 17 | まちの話題           |
| 10 | 12月3日から9日は「障害者週間」です  | 18 | Information     |
| 11 | 月見の会<br>水戸黄門さま漫遊ウォーク | 20 | 市長コラム ほか        |
| 12 | 那珂市消費生活センターです        | 22 | さわやかさん、表紙の裏側 ほか |



満月を愛でる一夜（月見の会）

# 夏に輝いた 市内の小中学生アスリートたち

記録的な猛暑に見舞われた今夏でしたが、その暑さにも負けず、那珂市の小中学生がスポーツの全国大会・関東大会に出場し、目覚ましい活躍を見せました。今回は、サッカー・柔道・陸上競技・スナッグゴルフで見事な成績を残した皆さんをご紹介します。

Jリーグで最多タイトルを獲得している鹿島アントラーズの下部組織であるジュニアチーム。その中心選手として活躍しているのが大山さんと川野さんです。

2人は小学校1年生からサッカーを始め、大山さんは4年生から、川野さんは5年生から鹿島ジュニアでプレー。週に4回、鹿嶋市内へ練習に通っています。

キャプテンでもある大山さんは、ゲームを組み立てる能力に長ける司令塔で、プレススキックも任せられるなど、キックの精度も高い選手です。川野さんはスピードがあり、サイドから中に切れ込むアタッカーで、ドリブルには自信があると言います。



大山 晟那さん(菅谷東小6年・写真右)  
川野 歩武さん(芳野小6年・写真左)  
【第37回全日本少年サッカー大会 優勝】  
(鹿島アントラーズジュニア)

鹿島ジュニアは、茨城県代表として、少年サッカー最大の大会である全日本少年サッカー大会に出場し、1次・2次リーグを全勝で通過します。2次リーグ最終戦では、ディアブロッサ高田(奈良県)と対戦し、苦しみながらも1-0で勝利。この勝利で、「粘り強く戦えるようになった」と実感し、優勝を意識したと振り返ってくれました。

決勝戦の相手は名古屋グランパスU12(愛知県)。3月のダノンネーションズカップでも対戦し、敗れていた相手ですが、チームの雰囲気はよく、「1回負けていたけど、勝てるという気持ちはあった」そうです。開始3分、鹿島はゴールに向かっ

て左の位置でフリーキックを獲得。「練習の時からニアを巻いてねらっていた」という大山さんが右足を振り抜くと、ボールは壁の上を越えてゴールに吸い込まれ、貴重な先制点が生まれます。その後も鹿島は粘り強い守備を見せ、川野さんを投入してチャンスをうかがいます。そして、カウンターから試合を決定づける2点目を奪い、全国8981チームの頂点に立ちました。

優勝の瞬間について、川野さんは「すぐうれしかった」と振り返ります。大山さんは、うれしい一方、この大会でなかなかチャンスを決められなかったことが気になっていたそうで、最後にキャプテンとしてみんなの役に立てたという安心感が大きかったそうです。

鹿島ジュニアの次なる目標は、来年1月に開催されるバーモントカップ全日本少年フットサル大会です。この大会は昨年も鹿島が優勝しており、2人も「大会2連覇と、全日本少年サッカー大会と合わせて2冠を目指す」と力強く語ってくれました。

また、個人としては、大山さんは「一日一日を大切に、本当に真剣にサッカーに取り組みたい」、川野さんは「このチームで1試合でも多く試合をしたい。一本一本のシュートを大切に、もつと結果を出していきたい」と今後の目標を語った2人のさらなる活躍が期待されます。



### 小林 開道さん (五台小4年)

【第45回全日本少年少女武道錬成大会(柔道) 優勝】  
 (無心塾飯島道場)

小林さんは、水戸市にある無心塾飯島道場で日々鍛錬に励んでいます。無心塾飯島道場には、小学生から大人まで、県内トップクラスの選手が数多く在籍しています。小学校2年生の12月から柔道を始めた小林さんは、まだ柔道歴は2年弱ながらも、その選手たちと組手を重ねるうちに急成長しています。その成長ぶりには、道場の飯島貞夫塾長も「順調すぎるぐらい順調」と語ります。

得意技は背負い投げで、「相手を投げる瞬間が気持ちいい」と語る小林さん。練習が楽しいといい、通常の練習の後にも、居残り練習をこなしています。

団体戦の全日本少年少女武道錬成大会では、次鋒として出場し、2回

戦では、この大会3連覇中の強豪・朝飛道場(神奈川県)と対戦。小林さんも「強いとみんなが言っていた」と振り返る相手で、先に1勝を先行されるも、小林さんが一本勝ちを奪うと、チームも波に乗り、3-1で勝利をおさめました。

決勝戦の広畑柔道教室(兵庫県)との試合では、小林さんは「最初は緊張した」そうですが、有効を3つ奪って見事に優勢勝ち。この小林さんの勝利が、5人を通じて唯一の勝利となり、1-0で無心塾飯島道場が優勝を果たしました。

今後の目標については、「次は個人戦で茨城県1位になって、全国大会に出場したい」と語ってくれました。



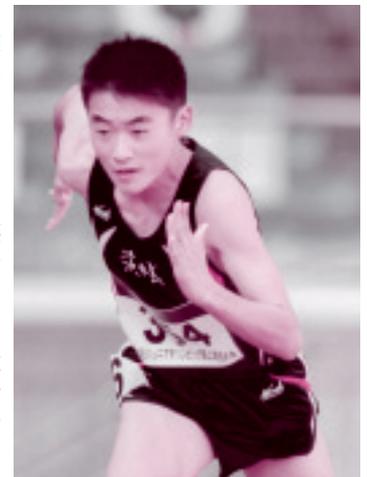
### 芳野小スナッグゴルフチーム

(写真左から小林優太さん、石川開人さん、中村健太郎さん、海野伸英さん、小林洋介さん、蝦名凌効さん、古橋歩さん)

【第11回スナッグゴルフ対抗戦JGT Oカップ 出場】

芳野小スナッグゴルフチームのメンバーは5月末から練習を開始し、朝、昼休み、放課後に加え、休日も自主練習に励みました。芳野小出身のプロゴルファーである後藤勲プロの指導も受けて実力をつけ、茨城B地区予選会で優勝し、全国大会へ駒を進めました。

仙台市で開催された全国大会では、「アップダウンが厳しくて、慣れないコースだった」と振り返る難コースに苦しみましたが、古橋さんがホールインワンを出すなど奮闘し、19位で大会を終えました。選手の皆さんは結果については悔しがりましたが、プロゴルフと一緒にラウンドをするなど、思い出に残る大会となりました。



### 藤武 直希さん (那珂四中3年)

【関東中学校陸上競技大会 100m 出場】

藤武さんは、茨城県中学校総合体育大会に100mで出場し、11秒37の記録で第3位となり、茨城県代表として関東中学校陸上競技大会に出場しました。関東大会では、予選3位で惜しくも決勝に進出することができませんでした。大会前に怪我をしてしまい十分な練習ができない状

況で臨んだ県大会でしたが、「応援に来てくれた先生や友達の声援が力となり第3位になることができました」と話してくれました。

また、昨年と一昨年は、県大会で1位となつてジュニアオリンピック陸上競技大会に出場し、上位24人で競う準決勝に進出するなど顕著な成績を残しています。

現在は受験勉強のため陸上は休んでいます。藤武さんは、「高校進学後も陸上を続けていき、まずはインターハイに出場したいです」と、目標を力強く話してくれました。

# 那珂市の財政事情

問い合わせ

財政課財政グループ  
☎298-1111  
(内線522・523)

## 平成24年度決算および財政健全化比率・平成25年度上半期執行状況

市では、市民の皆さんに財政状況をお知らせし、市政運営の状況をご理解いただくため、毎年2回、財政事情を公表しています。

今回は、9月の市議会定例会で認定されました平成24年度決算の状況および平成25年4月1日から平成25年9月30日までの間における予算の執行状況などについてお知らせします。

### ①平成24年度決算

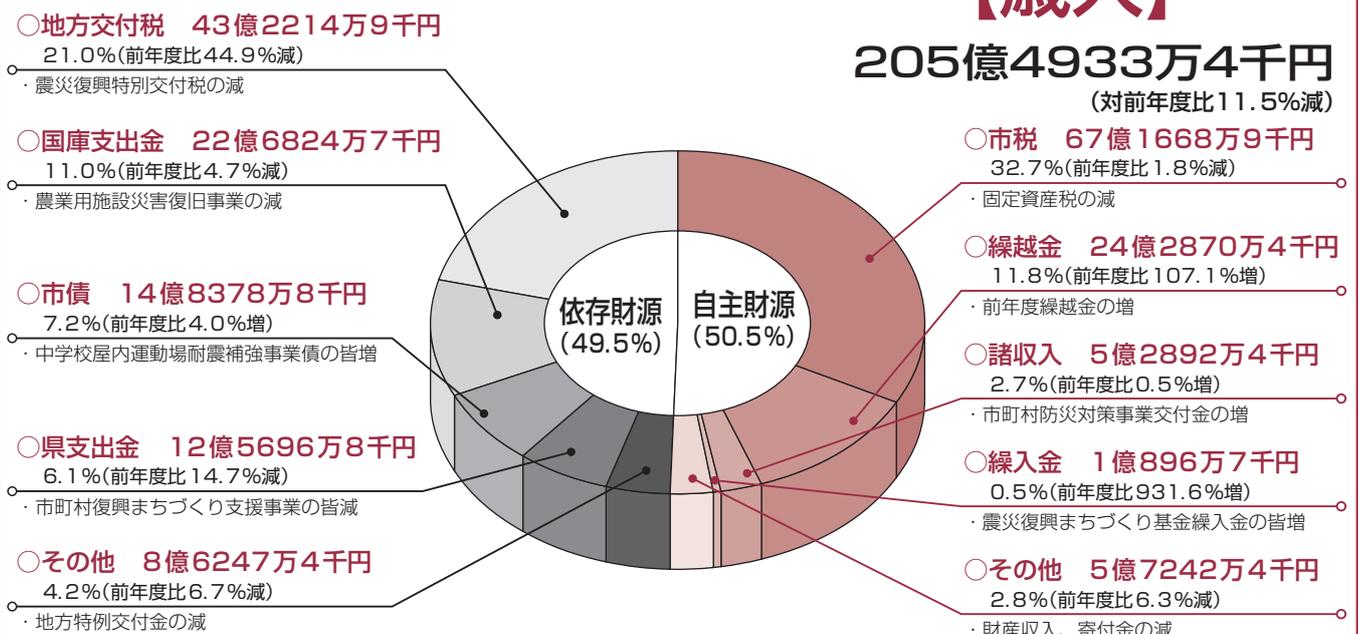
#### ◆平成24年度一般会計収支状況

区分	平成24年度	平成23年度	増減率
予算額	219億6406万4千円	241億2809万8千円	△9.0%
歳入総額①	205億4933万4千円	232億757万8千円	△11.5%
歳出総額②	191億7218万1千円	207億7887万4千円	△7.7%
歳入歳出差引額③(①-②)	13億7715万3千円	24億2870万4千円	△43.3%
翌年度に繰り越すべき財源④	4億87万6千円	13億1091万4千円	△69.4%
継続費通次繰越額	3225万円	0円	皆増
繰越明許費繰越額	3億5567万6千円	13億1091万4千円	△72.9%
事故繰越繰越額	1295万円	0円	皆増
実質収支額⑤(③-④)	9億7627万7千円	11億1779万円	△12.7%

平成24年度の一般会計決算は、前年度が東日本大震災に伴う災害関連事業の増により歳入歳出総額が大幅に増加したことから、相対的に減少しています。歳入は前年度の災害復旧事業が繰り越されたことにより繰越金が増加した一方、固定資産税の減収や震災復興特別交付税の減少により大幅な減額となりました。歳出では道路改良舗装事業などの普通建設事業が増加した一方、災害復旧事業に係る下水道事業特別会計などへの繰出金が減少したことにより、大幅な減額となりました。

### 【歳入】

205億4933万4千円  
(対前年度比11.5%減)



自主財源…那珂市が自らの権限で確保（徴収）したことによって得られた財源  
 依存財源…国や県から決められた額を交付されることによって得られた財源および割り当てられることなどによって得られた財源で、那珂市の裁量が制限されている財源

# 【歳出】 191億7218万1千円

(対前年度比7.7%減)

## 歳出 (性質別)

○その他 2億5545万1千円  
1.3%(前年度比64.6%増)

・維持補修費の増

○積立金 9億4798万7千円  
4.9%(前年度比41.2%減)

・財政調整基金積立金の減

○補助費等 15億6224万1千円  
8.2%(前年度比4.7%減)

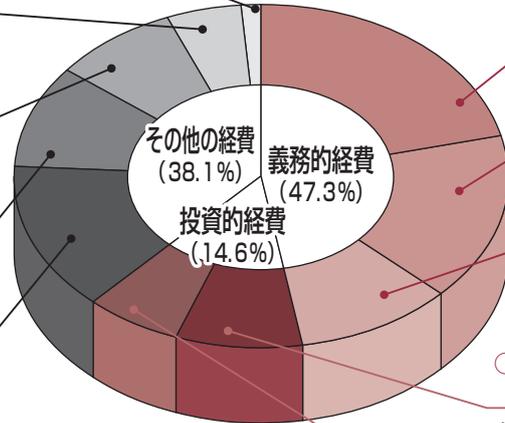
・大宮地方環境整備組合負担金の減

○繰出金 18億6265万6千円  
9.7%(前年度比30.9%減)

・下水道事業特別会計繰出金(災害復旧費)の減

○物件費 26億9123万5千円  
14.0%(前年度比4.8%減)

・災害廃棄物対策事業の減



○人件費 40億6022万4千円  
21.2%(前年度比0.7%減)

・地方公務員共済組合等負担金の減

○扶助費 30億2655万円  
15.8%(前年度比1.6%増)

・障害福祉サービス給付事業の増

○公債費 19億7855万1千円  
10.3%(前年度比2.3%減)

・起債償還元金および利子の減

○普通建設事業費 15億8866万3千円  
8.3%(前年度比67.1%増)

・道路改良舗装事業の増  
・安心安全対策両宮排水路整備事業の増

○災害復旧事業費 11億9862万3千円  
6.3%(前年度比33.6%減)

・震災による災害復旧事業の減

義務的経費…人件費・扶助費・公債費など、市が支出にあたり義務を負っている性格の強い経費  
投資的経費…工事請負費や公有財産購入費など資本形成に向けられる経費  
その他の経費…物件費・維持補修費や特別会計繰出金、積立金・出資金・貸付金など

## ○那珂市の歳入と歳出を家計に例えると…?

○収入…月30万円

○支出…月27万9800円

区分	金額	構成比	費目
◆給与(基本給)	9万8100円	32.7%	市税
◇給与(諸手当)	7万5600円	25.2%	地方交付税・交付金など
◇友人からの援助	5万1600円	17.2%	国庫・県支出金
◆前月からの繰越金	3万5400円	11.8%	前年度繰越金
◇ローン借入	2万1600円	7.2%	市債
◆パート収入	8400円	2.8%	使用料・手数料など
◆預金引き出し	1500円	0.5%	繰入金
◆その他臨時収入	7800円	2.6%	諸収入

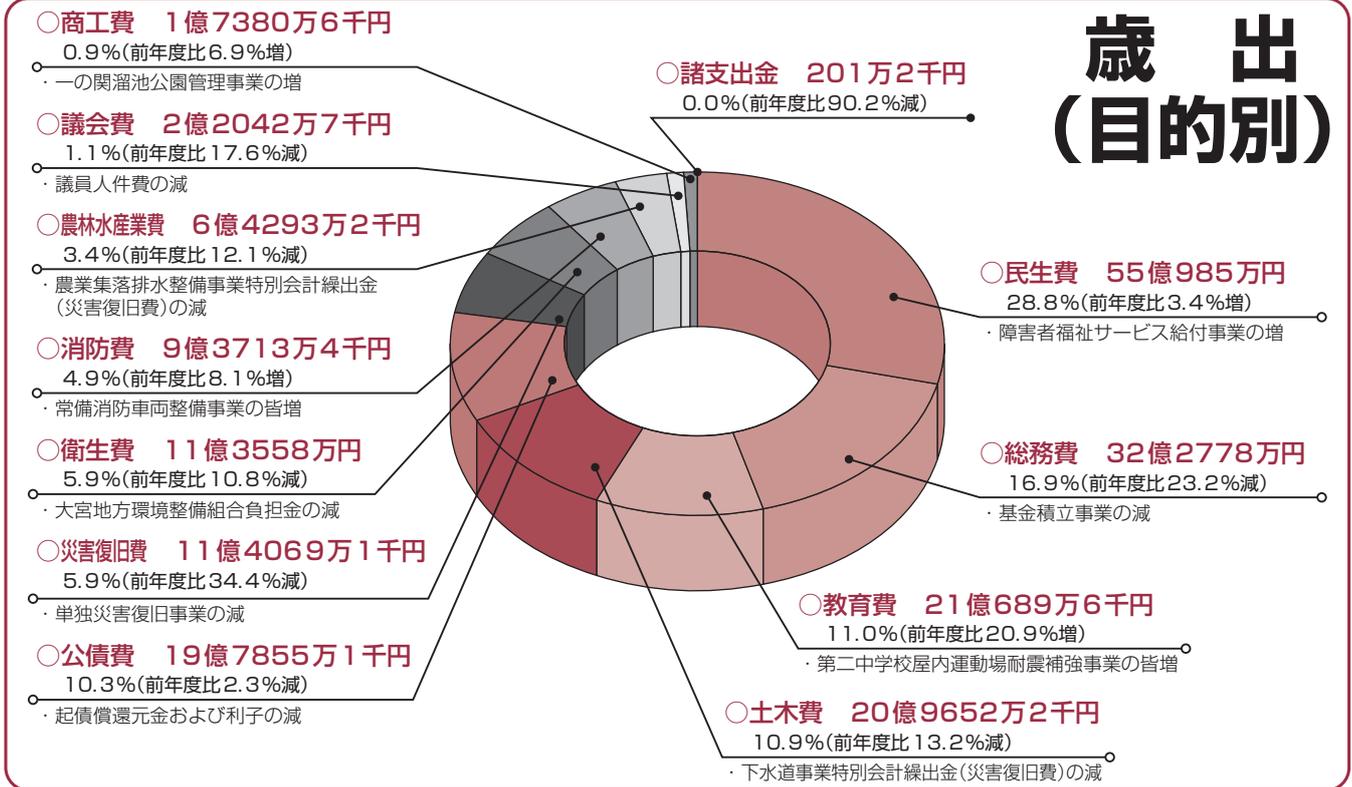
区分	金額	構成比	費目
生活費(食費・光熱水費など)	9万8800円	35.3%	人件費、物件費
医療・介護・教育費など	6万6900円	23.9%	扶助費・補助費など
家の増改築・車の購入・地震による家の補修	4万3900円	15.7%	普通建設事業費、災害復旧事業費など
ローンの返済	2万8800円	10.3%	公債費
子どもたちへの仕送りなど	2万7700円	9.9%	貸付金・繰出金など
預金	1万3700円	4.9%	積立金

◆：自主財源 ◇：依存財源

※市の年間決算額を1か月の家計に置き換えてみましたが、単純比較は困難ですので、あくまで目安としてください

●収入支出差引(歳出歳入差引) 2万200円  
●家電購入の残金ボーナス払い 5900円  
(平成25年度に繰り越す財源)  
●実際の収支(実質収支) 1万4300円

# 歳出 (目的別)



## 市税負担の状況

税目	平成24年度 決算額	1世帯あたりの 負担額	1人あたりの 負担額
市民税	28億8513万4千円	13万4192円	5万1533円
固定資産税	30億643万2千円	13万9834円	5万3700円
軽自動車税	1億1957万9千円	5562円	2136円
市たばこ税	3億9611万7千円	1万8424円	7075円
都市計画税	3億942万7千円	1万4392円	5527円
合計	67億1668万9千円	31万2404円	11万9971円

※世帯数21,500世帯、人口55,986人（平成25年3月31日現在）

市の財政は、市民の皆さんの直接または間接の税負担により成り立っています。平成24年度の1世帯1人あたりの負担額は表のとおりです。

また、都市計画税は、公園・道路・下水道などの都市計画事業や土地区画整理事業などに充てられる目的税で、市では次の事業に充当しています。なお、これらの事業の30.5%は都市計画税で賄われています。

### 【都市計画税充当事業】

安心安全対策両宮排水路整備事業、下菅谷地区まちづくり事業、上菅谷駅前地区まちづくり事業、菅谷地区まちづくり事業、上宿大木内線街路整備事業、区画整理事業費および公債費（過去の都市計画事業などで借り入れた市債の返済分）

## 特別会計の決算状況

特別会計は、特定の事業を行う場合、特定の収入をもって特定の支出に充て、一般会計から分離して別に経理を行う会計です。平成24年度の特別会計の決算額は表のとおりです。

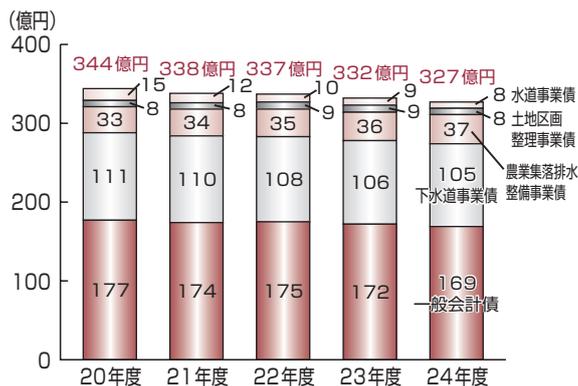
会計名	歳入決算額(A)	歳出決算額(B)	差引額(A)-(B)	平成23年度歳出決算額	増減率
国民健康保険(事業勘定)	57億7164万1千円	54億5714万円	3億1450万1千円	51億3732万5千円	6.2%
下水道事業	29億590万5千円	26億5388万5千円	2億5202万円	20億6810万2千円	28.3%
公園墓地事業	1610万9千円	1330万1千円	280万8千円	1239万3千円	7.3%
農業集落排水整備事業	8億5819万6千円	8億3040万9千円	2778万7千円	7億7724万1千円	6.8%
介護保険(保険事業勘定)	38億9217万9千円	38億1693万6千円	7524万3千円	34億6991万5千円	10.0%
上菅谷駅前地区土地区画整理事業	1億314万6千円	8999万8千円	1314万8千円	1億2855万4千円	△30.0%
後期高齢者医療	4億7651万8千円	4億7614万円	37万8千円	4億3283万4千円	10.0%
那珂地方公平委員会	—	—	—	5万8千円	皆減
合計	140億2369万4千円	133億3780万9千円	6億8588万5千円	120億2642万2千円	10.9%

## 市債の状況

区分	平成24年度末現在高	増減高	平成23年度末現在高
一般会計債	169億4836万4千円	△2億3165万3千円	171億8001万7千円
下水道事業債	104億5564万4千円	△1億5019万8千円	106億584万2千円
農業集落排水整備事業債	36億6913万2千円	6076万1千円	36億837万1千円
土地区画整理事業債	7億8272万9千円	△6311万8千円	8億4584万7千円
水道事業債	8億1038万4千円	△1億295万4千円	9億1333万8千円
合計	326億6625万3千円	△4億8716万2千円	331億5341万5千円

平成24年度末の市債現在高は、中学校屋内運動場耐震補強事業や、まちづくり交付金事業、公共下水道事業、地方交付税の振替分としての臨時財政対策債などに22億3168万8千円を借り入れた一方で、27億1885万円の元金を返済したことにより、326億6625万3千円となりました。市債現在高は市債発行の抑制により減

＜市債年度末現在高の推移＞



少しています。今後も、市債残高の抑制に努めます。上記のグラフは過去5年間の市債年度末現在高の推移です。市では財政健全化プランの推進により、市債発行の縮減や低金利の市債への借り換えなどにより、将来負担の軽減を図っています。

## 市有財産の状況

区分	平成24年度末現在高	増減高	平成23年度末現在高
土地	175万3947㎡	1万6820㎡	173万7127㎡
建物	16万6854㎡	△117㎡	16万6971㎡
有価証券	1337万5千円	5万6千円	1331万9千円
出資による権利	7471万9千円	0円	7471万9千円
債権	1920万9千円	584万8千円	1336万1千円
基金	65億6905万5千円	9億4743万9千円	56億2161万6千円

土地は中里地内の土地の寄付を受け入れたことなどにより増加しました。

建物（延面積）は市内4か所の消防団詰所を解体したことなどにより減少しました。

債権は災害援護資金貸付金の増などにより増加しました。

基金については、減債基金、学校施設整備基金、公共施設整備基金などを積み増すことで9億4743万9千円の増額となりました。

## 合併に伴う財政支援措置活用事業

### ◆平成24年度合併特例債充当事業

事業名	充当額	事業費
両宮排水路整備事業 ※1	1億390万円	1億949万7千円
まちづくり交付金事業(菅谷地区) ※2	1億990万円	1億8787万円
合計	2億1380万円	2億9736万7千円

※1 繰越明許費分含む

※2 安心安全対策両宮排水路整備事業

合併特例債は、合併後の一体性の確立や均衡ある発展に資する公共施設の整備事業などに対し、その財源として発行することができる通常の地方債よりも有利な市債です。10年間の発行が認められている合併特例債は、このたびの東日本大震災により、発行期限が10年延長可能となりました。

平成24年度において、合併特例債を活用した事業は表のとおりです。

## 企業会計(水道事業会計)の決算状況

区分		平成24年度決算額	平成23年度決算額	増減率
収益的収支	収入	11億4975万8千円	11億4903万8千円	0.1%
	支出	9億8865万9千円	11億7065万9千円	△15.5%
資本的収支	収入	2億4469万8千円	4101万8千円	496.6%
	支出	4億8786万2千円	3億7639万2千円	29.6%

市の水道事業は、民間企業と同様に企業会計が導入されており独立採算で運営しています。

○収益的収支…事業の管理運営など経常業務に関する収入および支出（消費税込み）

○資本的収支…水道管の敷設など建設改良費に関する収入および支出（消費税込み）

※資本的収入の支出に対する不足額は、内部留保資金などで補てんしました

## ② 財政健全化比率の状況

従来の財政指標は、単年度における主会計（一般会計など）の収支状況に主眼がおかれていましたが、自治体全体の財政状況が健全な状態であるかどうかを判断するための次の4つの指標「健全化判断比率」が定められ、平成19年度決算から全国の自治体で公表しています。また、公営企業においても「経営健全化判断基準」が定められ、同様に公表しています。

那珂市の数値は**良好**であり、**健全性が保たれています！**

これまでの指標では、信号に例えると赤信号と青信号しかなかったため、気付いた時には財政破綻ということもありました。しかし、この指標では、新たに黄色信号をつくり、早めに財政状況を改善することで、破綻を未然に防ぐことを目的としています。

区分	那珂市		早期健全化基準 (黄色信号)	財政再生基準 (赤信号)	
	平成24年度	平成23年度			
健全化判断比率	実質赤字比率	— ※黒字のため数値なし	— ※黒字のため数値なし	13.04%	20.00%
	連結実質赤字比率	— ※黒字のため数値なし	— ※黒字のため数値なし	18.04%	30.00%
	実質公債費比率	<b>10.6%</b>	11.6%	25.0%	35.0%
	将来負担比率	<b>38.4%</b>	61.4%	350.0%	—
資金不足比率	— ※黒字のため数値なし	— ※黒字のため数値なし	経営健全化基準 20.0%		

- 実質赤字比率**…普通会計（一般会計など）の実質的赤字が標準財政規模に占める割合（1年間の収入、支出を比べ赤字の割合を示したもの）
- 連結実質赤字比率**…特別会計を含む市の全会計の実質的赤字が標準財政規模に占める割合（企業会計を含めた全会計の赤字の割合を示したもの）
- 実質公債費比率**…一般会計の公債費（借入金の返済額）に、特別会計の公債費を充てるための繰出金などを加えた実質的な公債費が標準財政規模に占める割合（市債の割合が適正かどうかを判断する数値）
- 将来負担比率**…一般会計などの実質的な将来負担額（一般会計などの借入金残高、特別会計の借入金残高のうち一般会計負担の見込み、市の全職員が退職すると仮定した場合の退職手当負担見込み、土地開発公社などの関係団体への一般会計負担見込みなど）が標準財政規模に占める割合
- 資金不足比率**…市の公営企業において生じている赤字（資金不足）が事業規模に占める割合（公営企業における経営状態の悪化の度合いを示すもの）。市では水道事業会計、下水道事業特別会計、農業集落排水整備事業特別会計の3会計が対象となります。

※標準財政規模とは、地方公共団体の標準的な一般財源を示すもので、当市では120億2088万2千円(平成24年度)となっています

### 財政健全化比率以外の主な財政指標の状況

指標	指標が表しているもの	数値 (対前年比)	県内順位
財政力指数	財政基盤の強さを表す指標で、標準的な行政需要を賄うのに必要な財源を、どれだけ自力で調達できるかを表す指標です。数値が大きいほど、財源に余裕があるとされており、数値が1を超えると普通交付税の交付を受けないこととなります。	0.64 (△0.02)	25位/ 44市町村
経常収支比率	財政構造の弾力性（ゆとり）を判断する指標で、経常的な経費（人件費、扶助費、公債費、物件費など）が経常的な収入（市税・普通交付税などの毎年収入される性質の収入）に占める割合で、比率が低いほど、臨時的財政需要に対して余裕があります。	91.1% (1.9)	33位/ 44市町村

# ③平成25年度上半期執行状況 (平成25年4月1日～9月30日)

平成25年度の予算執行にあたっては、限られた財源を最大限に生かすよう努めるとともに、歳入予算の早期確保と歳出予算の計画的かつ効率的な執行に努めています。

平成25年9月30日現在の一般会計、特別会計、水道事業会計、市有財産の状況および市債の状況について、お知らせします。

## ●市債現在高

区分	平成25年 3月31日現在高	増減高	平成25年 9月30日現在高
一般会計債	166億7816万4千円	△5億2782万9千円	161億5033万5千円
下水道事業債	99億6224万4千円	997万3千円	99億7221万7千円
農業集落排水整備事業債	34億7363万2千円	1億2292万2千円	35億9655万4千円
土地区画整理事業債	7億8272万9千円	△5318万6千円	7億2954万3千円
水道事業債	8億1038万4千円	△6560万9千円	7億4477万5千円
合計	317億715万3千円	△5億1372万9千円	311億9342万4千円

## ●市有財産現在高 (水道事業会計分は含まない)

区分	平成25年 3月31日現在高	増減高	平成25年 9月30日現在高
土地	173万5012㎡	1万8749㎡	175万3761㎡
建物	16万6854㎡	0円	16万6854㎡
有価証券	1331万9千円	5万6千円	1337万5千円
出資による権利	7471万9千円	0円	7471万9千円
債権	2063万7千円	1147万7千円	3211万4千円
基金	64億2874万7千円	1億4030万8千円	65億6905万5千円

## <水道事業会計>

区分	収入・支出	予算現額 (A)	収入・支出済額 (B)	執行率 (B)/(A)
収益的収支	収入	11億1786万4千円	5億7190万円	51.2%
	支出	10億9817万7千円	2億6693万円	24.3%
資本的収支	収入	9112万7千円	4234万7千円	46.5%
	支出	6億3463万3千円	1億6080万4千円	25.3%

※資本的収入の支出に対する不足額は、内部留保資金などで補てんします

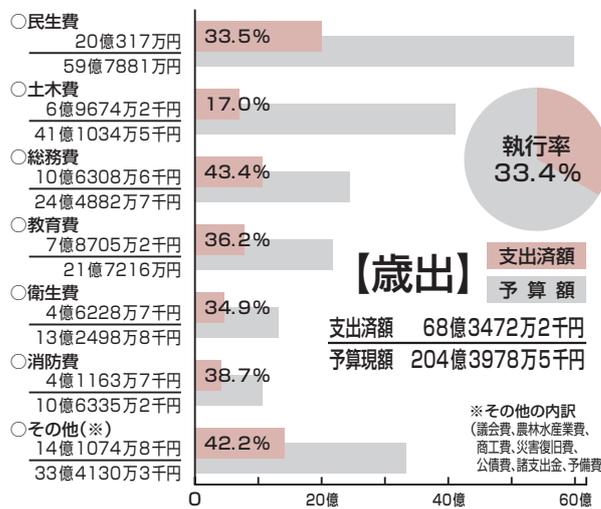
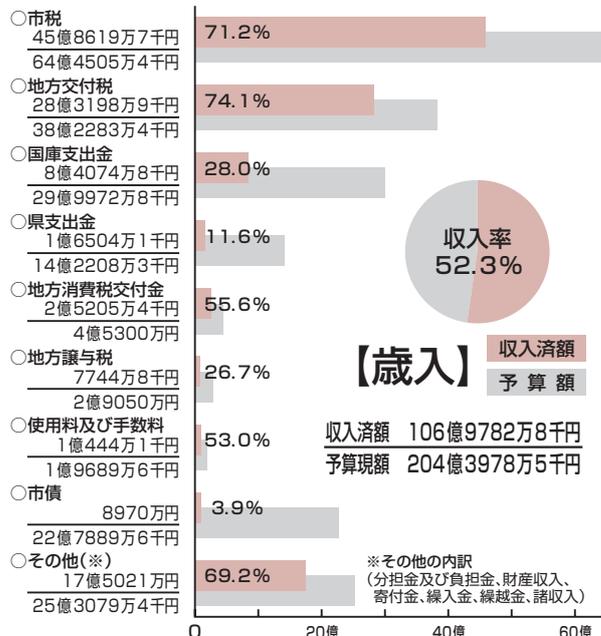
## <特別会計>

特別会計の歳入歳出予算の執行状況は予算現額に対する収入済額の割合が34.2%、支出済額の割合が38.8%で、例年並みの状況となっています。

会計名	予算現額 (A)	収入済額 (B)	収入割合 (B)/(A)	支出済額 (C)	支出割合 (C)/(A)
国民健康保険(事業勘定)	55億7700万円	24億2322万4千円	43.5%	22億7333万1千円	40.8%
下水道事業	34億8577万4千円	7億6450万8千円	21.9%	13億1383万円	37.7%
公園墓地事業	1513万2千円	1137万1千円	75.1%	88万9千円	5.9%
農業集落排水整備事業	13億6565万1千円	1億5116万円	11.1%	4億1501万6千円	30.4%
介護保険(保険事業勘定)	41億5616万円	16億7756万1千円	40.4%	16億5723万1千円	39.9%
上菅谷駅前地区土地区画整理事業	1億6699万8千円	1315万円	7.9%	8620万3千円	51.6%
後期高齢者医療	4億7100万円	1億7200万9千円	36.5%	1億5866万7千円	33.7%
合計	152億3771万5千円	52億1298万3千円	34.2%	59億516万7千円	38.8%

## <一般会計>

平成25年9月30日現在における一般会計の歳入歳出予算の執行状況は、予算現額に対する収入済額の割合が52.3%、支出済額の割合が33.4%で、ともに順調に執行されています。



# 12月3日から9日は「障害者週間」です

「障害者基本法」では、国民の皆様の中に広く基本原則（地域社会における共生、障がい  
を理由とする差別の禁止など）に関する関心と理解を深めるとともに、障がいのあるかた  
が社会、経済、文化その他のあらゆる分野の活動に参加することを促進するため、毎年12  
月3日から9日までを障害者週間と定めています。

## ともに生きる社会をつくるために ～身につけよう心の身だしなみ～

### ～障がいの理解～

障がいはだれにも生じ得る身近なもの

- 身体障がいの半数は18歳から64歳までの間の病  
気や事故によるもの
- うつと診断されるのは国民15人に1人

障がいは多種多様で同じ障がいでなくても一律ではない

- 障がいの程度による違い
- 障がいが生じた時期による違い

外見では分からない障がいもある

- 聴覚障がいや心臓・腎臓などの内部障がい
- 精神障がいや自閉症などの発達障がいなど

不自由はあるが周囲の理解や配慮があればできる  
ことが多い

- 地域での自立した生活、就労など

### ～日常生活や事業活動の 中での配慮や工夫～

商品やサービスを提供する際には、障がいのある  
利用者もいることを考えて、どのような配慮が必要か  
聞いてみましょう。

困っていそうな場面を見かけたら、「何かお困り  
ですか」と一声かけて、自分にできるお手伝いを  
しましょう。

「障がいがあるから」と決めつけず、それぞれの個  
性や能力を活用することを一緒に考えてみましょう。

## 共生社会の実現

(障がいの有無にかかわらずだれもが人格と個性を尊重しさえあう社会)

(障害者施策推進本部決定「共に生きる社会を作るために～身につけよう心の身だしなみ～」より)

問い合わせ

社会福祉課障がい者支援グループ

☎298-1111(内線126~128)

# 月見の会

十五夜に当たる9月19日、曲がり屋・一の関ため池親水公園で、月見の会を開催しました。曲がり屋では、歌手のMILLEAさんと那珂ふるさと大使の長須与佳さんによるミニコンサートや、宮田洋子さんの民話語りを行いました。また、公園内は灯籠でライトアップされ、夜の闇の中に、灯籠の光と曲がり屋が美しく浮かび上がりました。



MILLEA

月の明かりに照らされて ミニコンサート



長須 与佳



◆宮田洋子さんによる民話語り

## 第9回

# 水戸黄門さま漫遊ウォーク

10月5日、徳川光圀公の時代から深い関係にあった那珂市、水戸市、常陸太田市の3市間を歩く、第9回水戸黄門さま漫遊ウォークを開催しました。

当日は雨が降ったりやんだり、すっきりしない空模様でしたが、参加者の皆さんはしっかりとした足取りで歩いていました。

また、水戸を出発するコースでは根本正生家で、常陸太田市を出発するコースでは阿弥陀寺で、それぞれ那珂市の観光ボランティアによる説明があり、歴史の足跡に触れながらのウォーキングとなりました。



◆海野市長、高橋水戸市長、大久保常陸太田市長による印籠の引継式が行われ、ジャンボ印籠の大きさには参加者からも驚きの声が上がっていました。



阿弥陀寺（額田南郷）



根本正生家（東木倉）





# 那珂市消費生活センターです

## 借金（多重債務）で悩んでいませんか？ ～必ず解決できる問題です。まずはご相談を～

借りては返す日々に、ひとりで悩んでいませんか？多重債務（複数の借入先からの借金や返しきれない借金がある状態）は、放置したままではいつまでたっても解決することはできません。1日でも早く整理しましょう。債務整理の方法には次の方法があります。まずはご相談ください。



### 【債務整理を解決する4つの方法】

#### ①任意整理

- 裁判所を通さず、貸金業者との話し合いによって和解する私的な債務整理の方法です。個人で和解交渉も可能ですが、法律専門家に委任することが多いようです。
- 貸金業者が合意しない限り、債務は整理できません。

#### ②特定調停

- 裁判所が債権者と債務者の間に入って調整・仲介し、債務を整理（返済の見直しなど）します。法律専門家に依頼することは必須ではなく、依頼しない場合は数千円程度の費用ですみます。貸金業者の合意が必要です。

#### ③個人版民事再生

- 裁判所の認定した再生計画に基づき、債務のうちの一部を分割して返済し、残りの債務を免除してもらう方法です。利用できるのは、定期的な収入があるかたなどに限られます。手続きが複雑なことから、法律専門家への依頼は必須で、他の手続きに比べ、時間もかかります。

#### ④自己破産

- 裁判所に破産申立・免債申立をし、決定を受けると、全財産は債権者に分配し、残った債務を全部免除してもらう方法です。
- 過去7年以内に自己破産により、借金を免除してもらっているなどの事情がある場合には認められません。

弁護士などが受任した旨を金融業者に通知すると、取り立ては止まります。消費生活センターでは、債務状況を聞き取り、協力弁護士などに法律相談（初回は無料）の紹介をしています。弁護士などが債務整理を手伝うと費用が発生しますが、資力が少ないかたには、日本司法支援センター（法テラス）の「民事法律扶助制度」という弁護士などの費用の立て替えを行う制度があります。

相談内容の秘密は厳守します。  
ひとりで悩まず、安心してご相談ください。

問  
い  
合  
わ  
せ

那珂市消費生活センター  
☎298-1111  
(内線118)

## 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	0.076 10月10日
	横堀小学校	0.078 10月8日
	額田小学校	0.066 10月9日
	菅谷小学校	0.074 10月7日
	菅谷東小学校	0.072 10月7日
	菅谷西小学校	0.082 10月3日
	五台小学校	0.076 10月10日
	戸多小学校	0.081 10月8日
	芳野小学校	0.080 10月7日
	木崎小学校	0.067 10月7日
	瓜連小学校	0.081 10月8日
	横堀幼稚園	0.069 10月8日
	額田幼稚園	0.066 10月7日
	菅谷幼稚園	0.065 10月8日
	菅谷西幼稚園	0.095 10月3日
	五台幼稚園	0.094 10月10日
	芳野幼稚園	0.066 10月8日
	那珂第一中学校	0.055 10月7日
	那珂第二中学校	0.081 10月8日
	那珂第三中学校	0.080 10月7日
	那珂第四中学校	0.052 10月3日
	瓜連中学校	0.073 10月7日
	茨城学園	0.077 10月7日
	ナザレ幼稚園	0.055 10月2日
	さいせい幼稚園	0.101 10月10日
	大成学園幼稚園	0.082 10月8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)	0.091 10月4日
	中央公民館	0.088 10月8日
生涯学習課	図書館	0.079 10月8日
	那珂総合公園	0.086 10月8日
	歴史民俗資料館	0.093 10月6日
	ふれあいの杜公園	0.099 10月8日
市民協働課	ふれあいセンターよこぼり	0.080 10月9日
	ふれあいセンターごだい	0.093 10月9日
	ふれあいセンターよしの	0.083 10月9日
	総合センターらぼーる	0.089 10月9日
那珂聖苑	那珂聖苑	0.096 10月10日
都市計画課	中谷原公園	0.097 10月11日
	宮の池公園	0.088 10月11日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.095 10月9日
	静峰ふるさと公園	0.088 10月9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	0.070 10月7日
	額田保育所	0.073 10月8日
	ゆたか保育園	0.086 10月3日
	かしま台保育園	0.089 10月8日
	ごだい保育園	0.085 10月2日
	瓜連保育園	0.090 10月7日
	子育て支援センター	0.076 10月7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、すべて国の除染など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

9月15日から10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

## 消防ポンプ操法競技大会で消防団の技術を競う

### 第6分団第3部が3位、第7分団第2部が4位入賞

第64回茨城県消防ポンプ操法競技大会県北地区大会が9月29日、ひたちなか市那珂湊漁港で行われ、県北地区9市町村から計16チームの消防団員が日頃の訓練の成果を競い合いました。

那珂市から出場したチームは、第6分団第3部（東木倉、西木倉、豊喰地区）がポンプ車操法の部で第3位入賞、第7分団第2部（田崎、大内地区）が小型ポンプ操法の部で第4位入賞、両チームとも好成績を残すことができました。また、個人の部では第6分団第3部班長で操法大会では指揮者を務めた山田孝行さんが最優秀選手賞を受賞しました。

出場選手は、各自仕事をもちながらも、2か月以上前から訓練に励みました。この訓練で消火活動技術の向上と消防団員の団結力が強化され、火災などから地域住民の生命と身体および財産を守るため消防活動に活かされます。



ポンプ車操法の部出場の第6分団第3部の皆さん  
(東木倉、西木倉、豊喰地区)



小型ポンプ車操法の部出場の第7分団第2部の皆さん  
(田崎、大内地区)

問い合わせ 消防本部警防課 ☎295-2111

唾液とは、三大唾液腺（耳下腺、顎下腺、舌下腺）および小唾液腺から分泌される体液のことです。成分は、99・5%が水分で、残りの半分ずつは有機成分（酵素であるアミラーゼ、マルターゼ、免疫に関与する血清アルブミン、血清グロブリン、唾液の性状に粘り気を出すムチン、抗菌作用をもつ酵素であるリゾチム、同じく抗菌作用のある糖ペプチドのラクトフェリンなど）と無機成分（ナトリウム、カリウム、無機リン酸、重炭酸塩、リン酸塩、ごく少量のフッ素など）で構成されています。

歯に対する唾液の働きとしては、緩衝作用と再石灰化があげられます。歯の一番外側を覆っているエナメル質は、酸性の食物や細菌の産生する酸によりpHが5・4以下になるとエナメル質表層下の破壊（脱灰）が起きます。このpHの低下を唾液中の重炭酸塩やリン酸塩が防ぎ、さらに中性に戻るにつれ表層下脱灰の部分に唾液中の無機成分が添加される再石灰化が起きて、歯の破壊がとまります。また、唾液の潤滑作用によって発音、嚥下などの運動を補ったり、免疫作用により細菌感染を予防します。

これらの働きは唾液によって十分に口腔内が湿润していることが大切ですので、ご飯を食べるときにはよく噛んで唾液の分泌を促進させること、日常、口の中が乾燥していると感じる場合は口呼吸になっていないか、また、唾液の分泌が減少する疾患や、それに対するお薬もありますので、心配であればお近くの歯科医院を受診することを勧めます。

## 歯の教室 - 第20回 -

### 唾液の働き



那珂市歯科医師会  
瓜連中央歯科クリニック  
小林克紀 先生





## 発達障がいで、なんだろう？

今月は、発達障がいのある人を理解するために、自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害など、主な発達障がいの特徴を紹介します。なお、発達障がいは、複数の障がいが重なって現われることもあり、障がいの程度や年齢（発達段階）、生活環境などによっても症状は違ってきます。発達障がいは多様であることをご理解ください。



### ～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。必要に応じて小集団の遊びも行います。

#### ●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

### それぞれの障がいの特性

- 言葉の発達の遅れ
- コミュニケーションの障がい
- 対人関係・社会性の障がい
- パターン化した行動、こだわり

知的な遅れを伴うこともあります

#### 自閉症

#### 広汎性発達障害

#### アスペルガー症候群

- 基本的に、言葉の発達の遅れはない
- コミュニケーションの障がい
- 対人関係・社会性の障がい
- パターン化した行動、興味・関心のかたより
- 不器用(言語発達に比べて)

#### 注意欠陥多動性障害 AD/HD

- 不注意(集中できない)
- 多動・多弁(じっとしてられない)
- 衝動的に行動する(考えるよりも先に動く)

#### 学習障害 LD

- 「読む」、「書く」、「計算する」などの能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手

※政府広報オンラインより引用



## 選挙いろいろ

## Q & A

問い合わせ

那珂市選挙管理委員会

☎298・1111

(内線514・515)

このコーナーでは、市民の皆さんが選挙について抱いている疑問や、知りたいことについてお答えしていきます。

### Q 選挙運動はいつからいつまで行えるの？

A 選挙運動は、公示日(告示日)に立候補の届出をしてから投票日の前日までに限り行うことができます。それ以外の期間、例えば、立候補届出前にする選挙運動は、事前運動として法律で禁止されています。

### Q 選挙運動と政治活動の違いは？

A 政治上の目的をもって行われる一切の活動が政治活動と言われています。つまり、広い意味では選挙運動も政治活動の一部となりますが、公職選挙法では選挙運動と政治活動を理論的に明確に区別しており、それらを定義付けすると次のように解釈できます。

#### 【選挙運動】

特定の選挙に、特定の候補者の当選を図ることまたは当選させないことを目的に投票行為を勧めること。

#### 【政治活動】

政治上の目的をもって行われる一切の活動から、選挙運動に当たらない行為を除いたもの。





## こんな時はどうすればいいの？

### 借りた本が破れてしまったら？

本のページが破れたり、外れたりした場合は、セロハンテープなどを使って自分で直さずに、そのままの状態図書館職員まで申し出てください。

図書館では、特殊なテープを使用して本の補修を行っています。セロハンテープを貼ってしまうと変色したり、テープが縮みシワができてしまったりします。直したつもりが、本をさらに傷める原因となりますのでご協力をお願いします。

## ◆新着本紹介

### 【一般書】

- 『レンズが撮らえた150年前の日本』／小沢健志 監修
- 『写真で比べる地球の姿 ビジュアル図鑑』／幾島幸子・関利枝子 訳
- 『味噌汁専門店の具だくさん味噌汁100』／美噌元 監修
- 『サイバー・コマンダー』／福田和代 著
- 『鏡の花』／道尾秀介 著
- 『ともえ』／諸田玲子 著
- 『シャドウ・ストーカー』／ジェフリー・ディーヴァー 著
- 『だから荒野』／桐野夏生 著

### 【ヤングアダルト】

- 『魔使いの盟友』／ジョゼフ・ディレイニー 著
- 『木曜日は曲がりくねった先にある』／長江優子 著
- 『戦後日本史の考え方・学び方』／成田竜一 著
- 【児童書】
- 『ねこじやら商店世界一のプレゼント』／富安陽子 作
- 『いのちの木』／ブリッタ・テッケントラップ 作絵



図書館カウンター

## 図書館カレンダー

# 12月

December

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

休館日

28日は正午から休館

おはなし会

- 1日・15日 午後2時～
- 19日 午前10時30分～
- 27日 午後3時～

## 人権擁護委員の委嘱発令がされました

10月1日付けで、勝山栄さん（門部）と木内仁一郎さん（中里）に法務大臣から人権擁護委員の委嘱発令がされました。

人権擁護委員は、地域の皆さんが人権について関心を持ってもらい、その大切さについて広めると同時に人権に対する理解を深めてもらうために様々な啓発活動を行っています。

また、あらゆる人々の人権を守るため、毎日の暮らしの中で起こる人権に関する問題（いじめ、体罰、差別問題など）に対し、法務局や市役所などで人権相談を受けています。

相談日の日程は、広報なか「おしらせ版」や市ホームページなどでお知らせします。



木内仁一郎さん



勝山栄さん

### 【任期】

平成25年10月1日～平成28年9月30日

### 問い合わせ

秘書広聴課市民相談グループ

☎298-1111 (内線117)



## 額田城跡保存会間伐林を伐採

10月5日、額田城跡保存会では、額田城跡の樹木の間伐作業を実施しました。

作業は保存会会員のほか、埼玉県にある(株)輪の社員のかがボランティアとして参加されました。保存会会員がボランティア活動を通じ同社の社会貢献活動を知り声をかけて実現したものです。

作業は、小雨の降る中、3時間ほどで45本間伐しました。終了後には炊き出しされた豚汁で体を温めました。



## 飯田自治会環境浄化活動

10月6日、飯田自治会では環境浄化活動の一環として、飯田大洞ため池の草刈り清掃作業を実施しました。当日は82人の参加者があり、刈払機50台で作業し、雑草が見える見られるうちに刈り取られていきました。一部にスズメバチが見られたので、消防署の手を借りて駆除を行いました。訪れる人々の心を和ませるとともに、子どもたちが安心して登校できる環境になりました。



## 中宿子ども会 国土交通大臣表彰

10月15日、東京都新宿区で平成25年度(第20回)「鉄道の日」鉄道関係功労者大臣表彰式が開催され、中宿子ども会(菅谷)が環境美化に尽力したとして、太田国土交通大臣(写真左)から表彰されました。中宿子ども会は、平成元年から25年にわたり、JR水郡線中菅谷駅とその周辺の清掃および季節の草花を植えたプランターを設置し、毎日手入れを行うなどの奉仕活動を行ってきました。



## 光圀の養女万姫墓所に案内板

徳川光圀の養女である万姫の墓所がある阿弥陀寺(額田南郷)に、10月15日、木製の案内板が設置されました。この案内板は、万姫が嫁いだ鈴木家の子孫にあたる皆さんが設置したものです。墓地の入り口と万姫墓所前に設置された案内板には、万姫の生涯や、歴代の水戸藩主が水戸と常陸太田の瑞竜山墓所を行き来する際には鈴木家に立ち寄ったといった内容が書かれています。

### 飛田利雄さん（菅谷）が 旭日単光章を受章



元那珂町議会議長の飛田利雄さん（菅谷）が、旭日単光賞を受賞されました。飛田さんは、那珂町議会議員として3期12年にわたり地域の発展に尽力され、在任中は、那珂町議会議長および副議長を歴任するなど、地方自治の振興に貢献されました。

おめでとうございます。

### 赤い羽根共同募金



10月3日、赤い羽根共同募金運動の街頭募金活動を（株）かわねや菅谷店駐車場で行いました。

海野市長のほか、社会福祉協議会の中村会長をはじめ、民生委員などが、来店したかた一人ひとりに募金の呼びかけを行いました。

この運動は10月1日から実施しており集まった善意は、子どもたち、お年寄りや障がいのあるかたの安心できる生活のためなどに使われます。

### ご協力ありがとうございます 善意銀行へ

9月15日～10月14日（敬称略）

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

### やまびこ音楽教室が寄付



副代表の住谷百合子さん

10月15日、やまびこ音楽教室（代表富山和信さん）から50,000円が那珂市に寄付されました。

10月6日に開催された「ふれあいチャリティー歌謡祭」の収益の一部で、市では有効に活用していきます。

ありがとうございました。



### ＊人の動き＊

那珂市の人口（10月1日現在）

※（ ）内は前月比

男	27,479人	（－39）
女	28,429人	（－7）
計	55,908人	（－46）
世帯数	21,592世帯	（＋6）

○出生 21人（9月1日～30日）  
○死亡 50人

### ＊国保ミニ情報＊

○那珂市国保の加入者数 15,832人  
（平成25年9月末現在・

前月比30人減）

○那珂市国保が医療費の一部として支払った金額 3億2,960万円  
（平成25年9月・前月比3,425万円増）

※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

### ＊今月の納税＊

○国民健康保険税（普通徴収） 5期  
○後期高齢者医療保険料（普通徴収） 5期

納期限：12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

●市役所の電話番号  
☎298-1111 (代表)

●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

●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。



### 12月の休日当番医

- 1日 ののがき脳神経外科クリニック (中台)  
☎352-0555
- 8日 河野胃腸科外科 (竹ノ内)  
☎295-5386
- 15日 ルリア記念クリニック(中里)  
☎296-3333
- 22日 小宅内科医院 (菅谷)  
☎298-0050
- 23日 那珂クリニック (中台)  
☎295-9800
- 29日 埴内科消化器科 (後台)  
☎295-2110
- 31日 岡田クリニック (後台)  
☎270-8188

■診療時間/9:00~11:30  
※受診の際、必ず当該医療機関へ電話で問い合わせください  
※診療時間外は、「茨城県救急医療情報コントロールセンター」(☎241-4199)、または「那珂市消防本部」(☎295-2111)へお問い合わせください

## 那珂市民憲章

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

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

### 法律相談

日時/12月10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/事前に予約してください。  
費用/無料(相談時間1回20分)  
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

### 行政・人権相談を開設します

日時/12月13日(金)  
10:00~12:00、13:00~15:00  
場所/総合保健福祉センター「ひだまり」  
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もめごとなど  
相談員/行政相談委員、人権擁護委員  
問い合わせ/  
秘書広聴課市民相談グループ  
☎298-1111 内線117

### 心配ごと相談

日時/12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

### 歴史民俗資料館企画展 「静織の里とその周辺」

今年、常陸国風土記編さんの詔(天皇からの命令)が出されてから1300年の年に当たります。そこで、歴史民俗資料館では風土記と那珂市の関わりを探ろうと企画展を計画しました。幻の織物と言われる静織(倭文織)や、ゆかりの静神社についてもご紹介します。皆様お揃いでご来館ください。

日時/12月8日(日)まで  
9:00~16:30

(入館受付は16:00まで)

休館日/毎週月曜日、12月1日(日)  
場所/歴史民俗資料館 多目的ホール  
入館料/無料  
問い合わせ/歴史民俗資料館  
☎297-0080



## 禁煙外来

『禁煙外来』という言葉をご存知でしょうか。これは、たばこを止めた人向けに作られた専門外来の科目で、喫煙依存症者を対象に一定の基準を満たせば、健康保険の適用を受けられるものです。

私は、一時期禁煙をしたことがありましたが、1日20本、多い頃には50本の喫煙を40年以上続けてきました。少なくとも今まで44万本以上のたばこを吸ってきたことになりました。

現在那珂市では、約4億円のたばこ税が歳入となっております。目的税ではありませんので、使い方は自由裁量となっております。大変貴重な財源であります。従いまして、私もたばこ税に貢献してきたことになりました。

私は以前から、周囲のかたがたより禁煙するように忠告されてきました。なかなか実行にいたりませんでした。今回、ある先生の

助言で、補助薬を服用することで難無く禁煙できるので、試してみようかというアドバイスを頂き、また、禁煙に成功した職員の意見にも後押しされ、『禁煙外来』の門を叩きました。

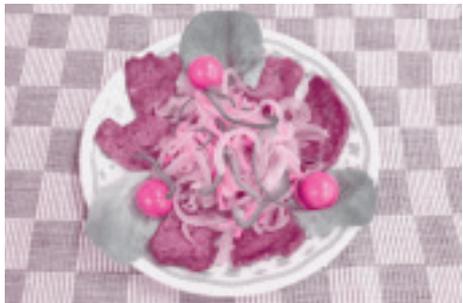
まず、ニコチン依存症である認定を受けてから、保険適用の診察となります。7月13日が初診日でした。禁煙補助剤チャンピックス0.5mgを3日間、1mgを4日間、2mgを11週間服用します。最初の1週間はたばこを吸いながら服用します。2週目から禁煙して服用します。禁煙開始日までの1週間は1日平均約20本を喫煙していました。それでも、苦しむことなく禁煙に入れました。そして現在も禁煙継続中です。

禁煙したいとお考えの方はお話しになってはいかがでしょうか。



那珂市長 海野 徹

## Cook



ヘルスメイトさんが作る健康料理®  
レバーの南蛮漬け

### ■作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんは3～4cmの長さの千切り、ピーマンは縦半分に切って千切りにし、しょうがも千切りにする。
- ②鍋にAを入れて火にかけて沸騰させる。ここに①の野菜を入れてさっと煮て、火を止め10分くらい漬けておく。その後、野菜を別の器に取り出ししておく。
- ③レバーのスライスに片栗粉をつける。
- ④フライパンに1cmくらいの深さになるように油を入れて、③のレバーを揚げる。(強火で揚げると焦げてしまうので、中火から弱火で様子を見ながら揚げる)
- ⑤揚げたレバーは②の汁に漬け込む。レバーすべてが汁に漬け終わったら、その上に別皿に取り出しておいた野菜をのせて味をなじませる。
- ⑥味がなじんだら、器に盛り付ける。

### ■材料(4人分)

- 豚レバースライス…… 240g
  - 玉ねぎ…………… 250g
  - にんじん…………… 40g
  - ピーマン…………… 60g
  - しょうが…………… 8g
  - 片栗粉…………… 適量
  - 揚げ油…………… 適量
  - しょうゆ…………… 50ml
  - みりん…………… 100ml
  - A 酒…………… 20ml
  - 酢…………… 50ml
  - だし汁…………… 50ml
- 1人分 201kcal/塩分1.2g

### ＜レバーの下処理や調理について＞

- 新鮮なものであれば、流水で洗い、水気を切っておく。血抜きをするときは10分くらい漬けてもよい。
- においが気になる場合は、流水で洗ったレバーを牛乳に漬けるとよい。
- 鶏レバーは油で揚げると破裂するので注意が必要。
- レバーを食べやすくする調理法
  - ①味付けを濃いめにする(佃煮風)
  - ②カレー粉を使ってから、唐揚げなどにする

## 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  
奥田 律子さん  
菅谷(こども食部会)

### ■コメント

レバーは鉄分の多い食材です。野菜いっぱい酸味が効いて美味しいです。カロリーが高いため、コレステロールの高いかたは食べ過ぎに気を付けましょう。



【俳句】瓜連かつらぎ俳句会

稲架解かれ畦に杭穴残しけり  
 干し大根大方乾き縄ゆるむ  
 菊の香や眼よりも高く献杯す  
 恩讐も遠し孤児らに菊の雨  
 大菊の陽を得てさらに深む白  
 初菊や一輪手向け七回忌  
 観て行ってへのへのもへじ案山子展  
 乙女像十和田の紅葉背に降らす  
 読み聞かす絵本の中の夜長かな  
 彼岸入り日差し分け合う墓の石  
 茎漬や手が覚えてる塩加減  
 晩秋やぐつと呑みほす喜寿祝い  
 蕎麦の花残月山にかかりけり

鈴木三風 栗原富久 真崎一耕 堀口泉流 栗原三枝 井坂光位 秋野三峰 堀口白流 木内晴絵 飯島カチ子 長谷川和希子 萩野谷ヨシ子 塙静風

【短歌】那珂短歌会 片岡明選

熊本のタイはどぎゃんとそのフリーズに惹かれ購う真鯛の切り身  
 午前四時「縄文杉」へと勇み発つトロツコ軌道の枕木踏みて  
 ロボットの媪のゆかしき三味を聞く菊の香満つる古き館に  
 弦切れしギターが壁にかけてあり仄かに聞こゆる蟻の鳴く声  
 山栗のまあるい甘さに思い出す笑顔の父と濡れた長靴  
 生きの限り迷いはつきて来るならば一人懸命に生くる術選る  
 上京の母は道順違えずや明日の手術の娘が気づえる  
 ひとつずつ選びて来たる別れ道朧に見える我の行く先  
 人知れず唐松の葉の零れいき 止まり得ぬと覚悟の上や  
 山間の里のなだりにかたまりて燃え立つごとく彼岸花咲く  
 甲斐無きと知りつつ摩る浮腫む足 リンパの戻りの悪しき故かな  
 駆出でて途端の雨に三つ折の傘を開くに手間取るしばし

桐原富貴子 池田美代子 加藤要 川上恵美子 梅沢悦子 大森勝代 大森満 山屋勝代 秋葉静枝 小坂けい子 武田八重子 片岡明

戸籍のまど

9月15日〜10月14日届出

おめでた

菅谷 小倉 結萌 恒二  
 菅谷 長岡 茜音 一成  
 竹ノ内 堀口 蒼太 祐一  
 竹ノ内 五十川 瑠美 淳一  
 菅谷 中村 翔 進  
 菅谷 會澤 優姫 誠一  
 鴻巣 大和田 奈々 浩幸  
 菅谷 後藤 絢香 輝夫  
 菅谷 石田 丞 学海  
 南酒出 井出 月香 雅夫  
 菅谷 石川 夏樹 剛  
 下大賀 秋山 悠貴 雅弘

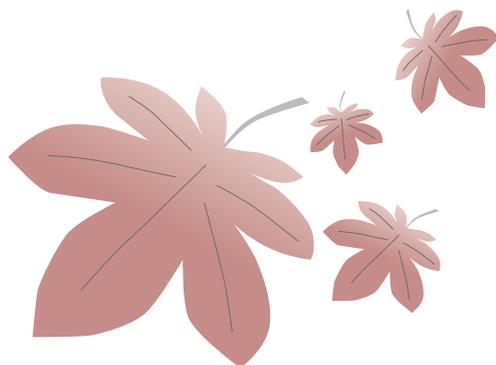
(敬称略)

おくやみ

竹ノ内 寺門 凌我 将人  
 下江戸 小貴 翔大 厚士  
 杉 片野 玉江 79才  
 杉 桑名 清 71才  
 菅谷 宮本 進 81才  
 中里 萩野谷 きくい 94才  
 下大賀 寺門 登 87才  
 瓜連 中崎 定 87才  
 菅谷 大和田 八重 90才  
 中台 籠橋 重夫 87才  
 静 先崎 守 79才  
 南酒出 井坂 すみ 99才  
 中台 沼田 義男 83才  
 飯田 宇佐美 幸男 73才  
 戸崎 高島 仲治 89才  
 瓜連 龍崎 達 85才

鴻巣 海野 十三 74才  
 菅谷 秋葉 あき 94才  
 鴻巣 細谷 三郎 89才  
 菅谷 横山 つま子 92才  
 古徳 寺門 博文 60才  
 横堀 山崎 こう 102才  
 本米崎 長須 きくえ 88才  
 後台 寺門 幹遣 69才  
 横堀 生田目 つや 95才  
 杉 玉川 昌雄 73才  
 福田 高橋 きん 84才  
 鴻巣 細谷 みどり 94才  
 福田 引田 實 77才  
 額田南郷 本多 節子 81才  
 菅谷 會澤 ちる 85才  
 菅谷 小國 正子 85才  
 横堀 中庭 しつゝい 93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ます





小林 歩夢さん(19歳) 菅谷

さわやかさん 104

私は茨城工業高等専門学校での5年生で、来年3月に卒業になります。在学中の思い出は、語学研修でイギリスに2週間程滞在したことです。ホストファミリーの家庭にお世話になりました。現地の語学学校に通いました。そこには世界各国から学生が集まっています。交流する中で多様な文化を知ることができました。その経験は自分の視野を広くしてくれたと同時に、改めて日本の良さもわかりました。今は、日常生活をビデオや写真を撮

り、学生生活の記録として、一つの作品に編集しています。4月からは放送関係の会社に就職が決まりました。最初は裏方の仕事から始まりですが、仕事を教えていただきながら先輩方の技を盗み、少しずつ自分を高めていきたいです。将来は、多くの人に愛されるような番組を作りたいと思っています。そして自分の名前に使われている「夢」や希望を多くの人に提供できるようになりたいです。

多くの人に夢や希望を提供したい

元気でずくずく大きくなってね



かいと 宮内海翔くん 9/27 生まれ 父・健一さん 母・雪乃さん(東木倉)

お姉ちゃんたちに負けず、たくましく育ててね



れむ 鈴木零夢ちゃん 9/6 生まれ 父・博守さん 母・智穂さん(後台)

兄弟3人いつまでも仲良くしてね



はなの 寺門花埜ちゃん 9/17 生まれ 父・薫さん 母・友美さん(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

毎年秋の恒例となっている「月見の会」を、今年も一の関ため池親水公園と曲がり屋で開催しました。見事な満月の光と夢 AKARI に照らされた幻想的な空間の中、昔話の語り部や、琵琶や尺八で奏でる音や歌声に、訪れたかたは日本の秋の風情に浸っていました。

(9月19日)

ヘルスメイトさんが作る 健康料理



レバーの南蛮漬

※レシピは20ページに記載