

2014

# 3

目次  
CONTENTS

- |   |                              |    |                  |
|---|------------------------------|----|------------------|
| 2 | あなたの健診結果に、動脈硬化を進める原因はありませんか？ | 9  | 那珂市消費生活センターです    |
| 4 | 救急と火災の概況をお知らせします             | 13 | 那珂市内放射線量の測定状況    |
| 6 | 那珂市内で空き巣が多発!                 | 14 | まちの話題            |
| 7 | 茨城県市長会自治功労表彰式 第10回那珂市教育振興大会  | 16 | Information      |
| 8 | 消費税率(国・地方)の引き上げについて          | 20 | ナカマロちゃん、表紙の裏側 ほか |



ひなに魅せられて (2014那珂のひなまつり)



# あなたの健診結果に、 動脈硬化を進める原因はありませんか？ —生活習慣病の予防と重症化を防ぐために—

問  
い  
合  
わせ

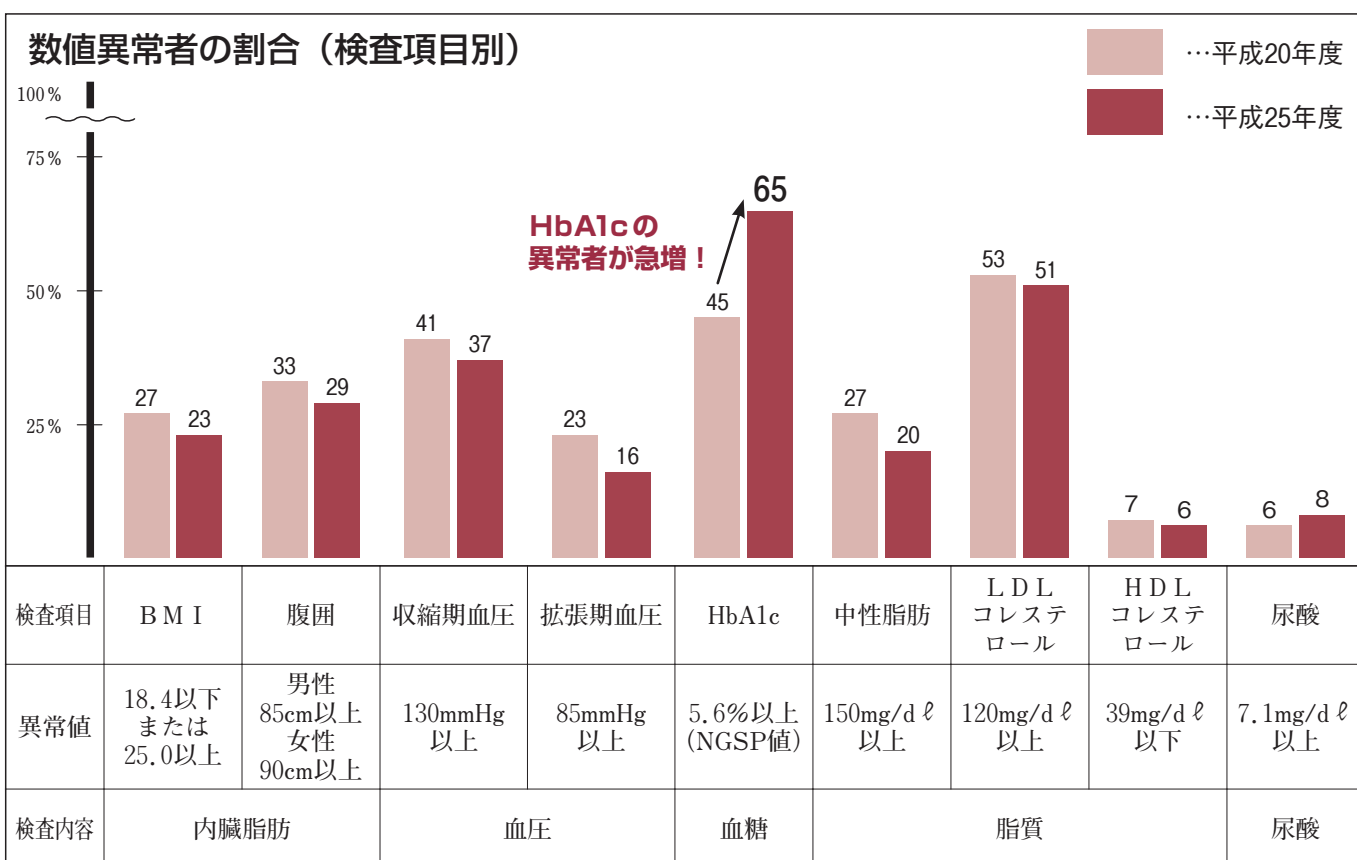
健康推進課健康増進グループ  
(総合保健福祉センター「ひだまり」内)  
☎270-8071

## HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)正常範囲でない人が急増しています <平成20・25年度比較> ～那珂市国民健康保険加入者の特定健診結果から～

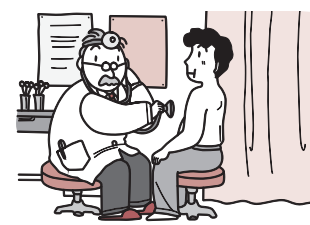
法律の改正により平成20年度から住民健診の基本健康診査が、保険者主体で実施する「特定健康診査・特定保健指導」に変わり、5年が経過しました。

次の表は特定健診・特定保健指導がスタートした平成20年度と25年度の健診結果を、項目別に比べたものです。

平成20年度に比べると、25年度は、HbA1cの異常者が45%から65%へと急激に増加しています。HbA1cとは、約1～3か月間の血糖状態を反映する指標です。血液中の過剰な糖分は、血液中を流れている身体の様々な物質と結びつき「動脈硬化」や「皮膚・骨の老化」、「傷が治りにくい」、「がんになりやすい」、「風邪をひきやすい(感染しやすい)」などの変化を起こします。そのため、糖尿病ではないかとも血糖を正常範囲にすることが必要です。



特定健診・特定保健指導は、動脈硬化を進める「高血圧・高血糖・脂質異常・高尿酸」などの危険因子を早期に発見し、将来起こりうる「脳卒中・心筋梗塞・糖尿病合併症・人工透析」などの生活習慣病を予防するために行っています。また、生活習慣病の治療中の場合は、動脈硬化の進行を防ぎ、現在の病気を重症化させない効果もあります。



血圧、血糖、脂質、尿酸の異常は、1つでもあれば動脈硬化の要因となり、さらに複数の異常が重なると動脈硬化の進行がますます加速します。そして、**自覚症状がないまま気づかぬうちに生活習慣病へと陥るおそれがあります。**生活習慣病と健診結果の関係については下の図をご覧ください。

## 生活習慣病と健診結果の関係図

### 健診結果のこんな項目に注意！

#### 内臓脂肪 (BMI、腹囲)

##### 【内臓脂肪から出る物質】

- ・血圧を上げる
- ・血糖を下げるホルモン (インスリン) の働きを妨げる
- ・中性脂肪をたくさんつくる
- ・血栓をつくりやすくする など

これらの項目が異常値でも、自覚症状はありません



#### 血圧の異常

収縮期血圧  
拡張期血圧

#### 脂質の異常

中性脂肪  
LDLコレステロール  
HDLコレステロール

#### 尿酸の異常

尿酸

#### 血糖の異常

血糖  
尿糖  
HbA1c

急増！

## 血管が変化していく (動脈硬化の進行)

動脈硬化とは、血管の壁が厚く硬くなる状態です。その進行によって、血液の流れが悪くなり詰まりやすくなります。

### これらの症状が出ると、日常生活に影響が出ます

#### 心臓病

狭心症  
心筋梗塞

#### 脳卒中

くも膜下出血  
脳梗塞  
脳出血

#### 糖尿病合併症

神経障がい  
網膜症  
腎臓障がい・人工透析

生活習慣病の予防や重症化を防ぐためには、自覚症状がない段階で生活習慣の改善を行い、動脈硬化を進行させる危険因子を解消することが大切です。今年度の健診結果通知をもう一度ご覧になり、動脈硬化を進める原因がないか確認してみましょう。



# 平成 25 年中 救急と火災の概況をお知らせします

## 救急の部

平成25年中における救急出場件数は2024件です。

救急事故種別では、急病が1259件と最も多く、全体の62・2%を占め、次いで交通事故の272件（全体の13・4%）、一般負傷の241件（全体の11・9%）となっています。

また、搬送人員にあつては、一日平均4・93人のかたが搬送されています。搬送先については、市外の病院へ84・9%搬送されているのが現状です。1件に対する出場時間（覚知～病院収容）は平均41分です。ドクターヘリ搬送件数は31件となっています。

### 救急車の適正利用にご協力をお願いします

救急車の出場件数が年々増加し、現場到着も遅くなっています。一刻を争う重症患者の救急搬送に支障が出かねない状況です。軽い打撲やかすり傷など緊急性が低いときには、自家用車などを利用しましょう。また、体の調子が悪いときは症状が重くなる前に、早めに診察を受けましょう。

- ◇定期的な通院などにおいて、タクシー代わりに救急車を常用することは控えてください。
- ◇緊急に医療機関などに搬送しなければならない場合は、迷わずに救急車を要請してください。

問い合わせ  
消防本部警防課 ☎295-2111（内線54）

### 月別救急活動状況

（単位：件）

月別	事故種別										その他				計
	火災	自然災害	水難	交通事故	労働災害	運動競技	一般負傷	加害	自損行為	急病	転院搬送	医師搬送	資機材搬送	その他	
1月				26	2		27	1	2	146	21	1			226
2月				18			18	2	2	124	13			2	179
3月	1			17	2		15		4	116	8			2	165
4月				19	2		19		1	93	10				144
5月				27	1	7	7		5	104	15			2	168
6月				16	3	2	10		2	85	11			1	130
7月				19	2	5	32	1	1	97	12				169
8月			2	32	1	1	25	1	2	119	18			2	203
9月	1			21		1	23	1	1	102	7			2	159
10月				23	5		24			91	13			1	157
11月	1		1	29	3	3	21	1	2	83	16				160
12月				25	4	1	20			99	13			2	164
計	3	0	3	272	25	20	241	7	22	1,259	157	1	0	14	2,024

### 救急概要

区分	東消防署	西消防署	計	1日平均
出場件数(件)	1,507	517	2,024	5.55
搬送件数(件)	1,292	467	1,759	4.82
搬送人員(人)	1,326	475	1,801	4.93
不搬送(件)	215	50	265	0.73

### 市内・市外搬送別人員件数

（単位：人）

区分	市内	市外	計
東消防署	191	1,135	1,326
西消防署	81	394	475
計	272	1,529	1,801

# 火災の部

平成25年中における火災件数は22件で、前年に比べると5件減少しました。

火災種別では、建物火災が9件中、住宅火災（一般住宅・共同住宅・併用住宅）が6件発生し、そのうち5件の住宅において、住宅用火災警報器が設置されていませんでした。

平成23年6月1日からはすべての住宅に、住宅用火災警報器の設置が義務づけられています。

火災は決して他人事ではなく、どこかの家庭にでも起こりうることです。万一の時、住宅用火災警報器があればいち早く火災を知らせてくれます。住宅火災で逃げ遅れなどによる犠牲者をなくすために、住宅用火災警報器を設

置してください。

出火原因別では、たき火が7件で最も多く、次いで石油風呂釜、こんろ、配線器具とそれぞれ2件となっています。これからの季節、空気が乾燥し、強風が吹くと予想され、非常に火災が起りやすくなりますので、火の取り扱いには十分注意してください。

火災を未然に防ぐために、日頃から近隣や地域の人と協力し、火災が起きない起こさない環境づくりが大切です。皆さんの家庭でも、もう一度火の元を見直し、ちよつとした気のゆるみからの火災を起こさないよう、火災予防にご協力をお願いします。

問い合わせ  
消防本部予防課 ☎295-2111（内線27）



## 住宅用火災警報器奏功事例のご紹介



あわや大惨事に・・・

深夜、2階建ての木造住宅で、1階エアコンのコンセントから火災が発生しました。住宅火災警報器の警報音で住民が目覚まし、家族全員が避難し、大事に至らずにぼや火災ですみました。

このお宅では台所はもちろん各部屋にも住宅用火災警報器を設置していました。万全の備えがあったため、火災を早期に気付くことができました。

火災の早期発見に大変効果のある住宅用火災警報器を設置し、住宅火災から尊い命・財産を守ってください。

## 火災概況

区 分		平成25年	平成24年	比較増減
出火件数 (件)	合計件数	22	27	△5
	建物火災	9	11	△2
	林野火災	3	4	△1
	車両火災	3	5	△2
	その他火災	7	7	0
焼損棟数 (棟)	全 焼	7	5	2
	半 焼	0	0	0
	部分焼	3	3	0
	ぼ や	1	3	△2
焼損面積	建物床 (㎡)	418.24	405.84	12.40
	建物表 (㎡)	5.40	0.72	4.68
	林野 (a)	34.1	10.4	23.7
死傷者数 (人)	死 者	1	3	△2
	負傷者	0	5	△5
出火率(件)		3.9	4.8	△0.9

※「出火率」は、人口1万人当たりの出火件数

## 損害状況

(単位：円)

区 分	平成25年	平成24年
損害額合計	16,907,500	31,493,000
建物火災	11,596,500	19,572,000
林野火災	861,000	0
車両火災	2,370,000	11,921,000
その他火災	2,080,000	0
1日当たりの損害額	46,321	86,282
1件当たりの損害額	768,500	1,166,400
市民1人当たりの損害額	301	563
1世帯当たりの損害額	805	1,495

## 出火原因

(単位：件)

	出火件数				
	計	建物	林野	車両	その他
こんろ	2	2			
放火の疑い	1				1
たき火	7	1	1	1	4
配線器具	2	1		1	
排気管	1			1	
石油風呂釜	2	2			
取灰	1		1		
その他	1	1			
不明・調査中	5	2	1		2
計	22	9	3	3	7



～那珂警察署からの緊急警報～

# 那珂市内で空き巣が多発！

## 【注意してください！】

今年に入り、那珂市内で「空き巣」が多発しており、1月の1か月間だけで、昨年1年間の総件数の約半分の発生件数（約20件）に上っています。被害対象は、一戸建て、集合アパート、平屋の借家などさまざまで、1階の窓ガラスの鍵部分を割られて侵入されています。

那珂警察署では、パトロールを強化するとともに、犯人検挙に向けて全力で捜査中です。聞き込み捜査などで邪魔した際には、ご協力をお願いします。



### ◆情報提供のお願い

犯人検挙、防犯の力となるのは、市民の皆様の「目」です。

もし、ご近所で空き巣に入られたといった話を耳にしたら、「普段見ない車が近所に止まっていなかったか?」、「その日、何かの営業マンが飛び込み営業に来なかったか?」など、普段と違うことはなかったかどうかの確認をお願いします。

「そういえば…」、「もしかして?」といった事を思い出した場合には、些細な事でも構いませんので、情報をお寄せください。

### ◆「空き巣」を撃退するために

泥棒は、「入りやすく、見えにくい」所を狙います。防犯の基本は、なるべく「入りづらく、見えやすい」ようにすれば良いということになります。

外からは全く中の様子がかうかがい知れないということが、泥棒にとって一番空き巣に入りやすい状況なのです。

### ★我が家の安心チェック★

- 家を空けるときは短時間でも鍵をかけて！
- 鍵の保管場所は大丈夫ですか？
- ワンドアツーロックにしましょう！
- シングルガラスからペアガラスにして防犯力UP！
- センサーライト、防犯ジャリ、防犯カメラなどを活用しましょう！
- お出かけの際は、ご近所に一声かけて！
- 見知らぬ人を見かけたら一声かけて！

問い合わせ

那珂警察署  
☎352-0110

## 茨城県市長会自治功労者表彰式

茨城県市長会自治功労者表彰式が2月7日、茨城県市町村会館で行われ、那珂市から民間自治功労者として、加藤昭さん（菅谷）と小笠原純生さん（瓜連）の2人が表彰されました。

加藤さんは、昭和55年4月に那珂町民間交通安全指導員に就任以来、街頭立哨による歩行者保護指導、特に通学時間帯の児童・生徒への現場指導により正しい交通安全ルールの普及、意識の高揚に多大な貢献をされました。また、平成10年から平成25年まで約15年間、民間交通安全指導員隊長として、自ら率先して街頭キャンペーンなどに参加するとともに、後進の指導にあたり、地域の交通事故防止に貢献されました。

その他にも、平成16年3月から平成25年3月まで農業委員会委員を務め、地域農業者の世話役として農業委員活動に積極的に取り組み、農業の振興・発展に尽力されました。

小笠原さんは、昭和48年10月に人権擁護委員に就任以来、13期約40年の永きにわたり人権意識啓発活動・人権相談などに尽力し、人権意識の向上に多大な功績を残されました。

人権相談などの活動にあたっては、豊富な経験と知識を活かし、常に公平な観点で様々な問題解決に尽力されるなど、地域の人権擁護活動



◆知事、市長と記念撮影をする  
加藤昭さん（右から2人目）と、  
小笠原純生さん（右から3人目）

において中心的な役割を果たされてきました。特に小学生を対象とした人権教室に積極的に取り組むなど、子どもの人権を守るために貢献されました。

また、昭和52年から平成16年までの27年の永きにわたり、民生委員・児童委員として社会福祉の精神をもつて献身的に活動され、地域福祉の向上に多大な功績を残されました。

## 第10回 那珂市教育振興大会

2月12日、総合センターらぼーるで、第10回那珂市教育振興大会を開催し、教職員や関係者など、約300人が出席しました。

今年から、善行青少年表彰が大会に組み込まれ、スポーツや文化などの分野で活躍されたかたの功績や、良い行いをした青少年を讃えるとともに、社会教育の分野で功績のあったかたがたに感謝状が手渡されました。表彰後には発表プログラムとして、木崎小学校の児童14人と地域ボランティア3人のかたがたによる、いばらきの魅力再発見事業実践発表「木崎小学区の発見！きざきたんけん隊」と、那珂二中の小貫香織教諭による「新しい時代に求められる学校経営」の、2つの発表が行われました。

さらに、公益財団法人浜松市花みどり振興財団理事長であり、栃木県足利市にあるあしかがフラワーパーク園長でもある塚本こなみ氏による、「心根を育てる」と題した講演会も実施されました。

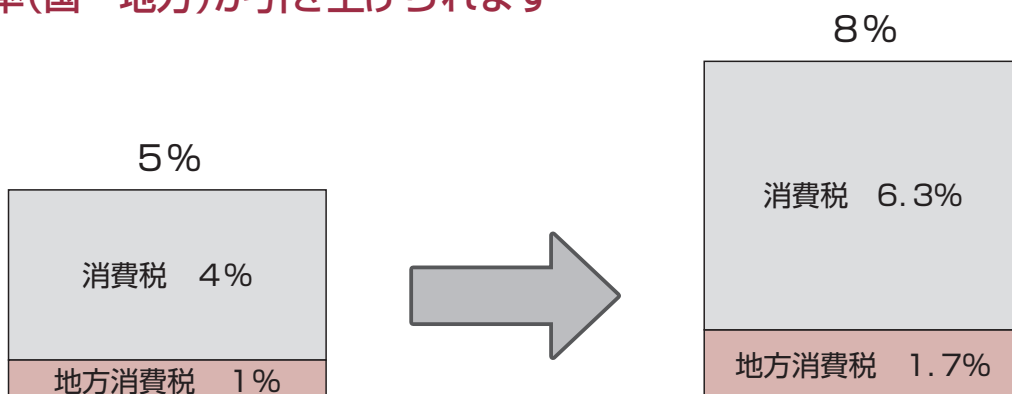


■木崎小児童は門部ひょっとこ踊りなどを披露  
（写真左下）

■塚本こなみ氏による講演会（写真右下）

# 消費税率(国・地方)の引き上げについて

## ■消費税率(国・地方)が引き上げられます

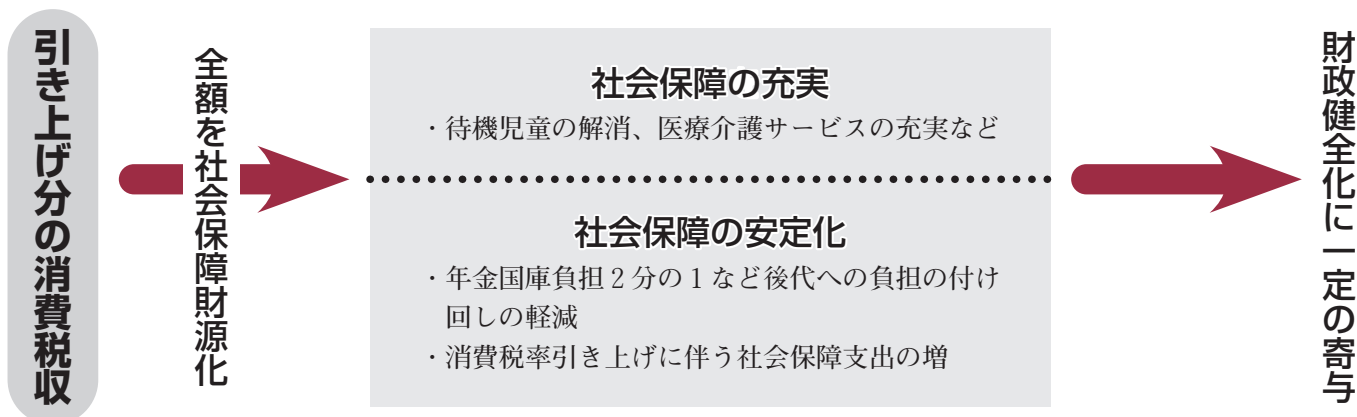


平成26年4月1日～

※地方消費税とは、国税である消費税と同様に、事業として行った商品の販売、サービスの提供などの国内取引や外国貨物の引き取りに対して課税される都道府県税です

※消費税率10%（消費税7.8%・地方消費税2.2%）への引き上げについては、改めて経済状況などを総合的に勘案した検討を行います

## ■引き上げ分の消費税収(国・地方)はすべて社会保障財源化されます



## ■円滑かつ適正な転嫁にご理解とご協力をお願いします

消費税率(国・地方)の引き上げに当たって事業者のかたがたが円滑かつ適正に転嫁できるよう、転嫁、広告・宣伝、価格表示、便乗値上げなどに関する相談窓口を設置しています。

ご相談があるかたは次の相談窓口にお問い合わせください。

★消費税価格転嫁等総合相談センター 専用ダイヤル ☎0570-200-123

【受付時間】 平日：午前9時～午後5時（平成26年3月・4月は土日も受付）

※お住まいの地域に応じて、次の通話料金がかかります。

固定電話：8.5円～80円／3分間、携帯電話：90円／3分間、公衆電話：30円～220円／3分間

HP上の専用フォーム <http://www.tenkasoudan.go.jp>（24時間受付）

問い合わせ 税務課市民税グループ ☎298-1111（内線165・166）





# 那珂市消費生活センターです

## いつの間に？子どもがカード決済でゲームアイテムを購入 ～クレジットカードの管理は大丈夫？～

子どものオンラインゲームのトラブルが全国的に増え続けています。「親の知らない間に子どもがオンラインゲームでアイテムを購入し、カード会社から請求された」などの相談が多く見られます。



### 相談事例

小学生の娘に親のスマートフォンを渡し、オンラインゲームで遊ばせていた。一度クレジットカードでアイテムを購入し、その後も1回100円程度なら良いと思い、その都度親がパスワードを入れて購入させていた。しかし、後日カード会社からの請求額が8万円になっていて驚いた。どうも一度パスワードを入れると、その後、何分間かはパスワードなしで何度もアイテム購入ができたようだ。具体的な状況については娘もよく覚えておらず、はっきりしたことはわからない。どう対応したらいいか。

オンラインゲームには、ゲーム中で使える有料のアイテムを販売するゲームもあります。クレジットカードで支払う場合、カード情報を登録すると、それ以降は簡単に決済できる仕組みのものもあり、注意が必要です。カード会社から高額な請求を受けるまで保護者が気づかないといった事例も多く見受けられます。

### ■アドバイス■

#### ○親子でゲームについて一緒に話し合う

- ・スマートフォンやゲーム機の、ゲームや機器の仕組みについて確認する
- ・子どもが遊んでいるゲームが、無料なのか、有料なのか、有料ならばなにが有料なのか再確認する
- ・大人の携帯電話やスマートフォン、大人が会員登録したIDを子どもには利用させない
- ・フィルタリングなどのアクセス制限をする

#### ○大人はクレジットカードの管理に注意する

- ・自分がどこにしまっているのか確認する
- ・利用明細を毎月確認する

#### ○トラブルにあった場合には親子で消費生活センターにご相談ください

### 出前講座のお知らせ

那珂市消費生活センターでは、消費生活に関する講座をご希望の団体・グループ（10人以上）に実施しています（内容についてはご相談ください）。出前講座をご希望のかたはご連絡ください。



困ったことがあったら早めに  
消費生活センターに相談しましょう。

問い合わせ

那珂市消費生活センター  
☎298-1111(内線118)

## 堤自治会で自主防災組織を結成!

2月22日、堤公民館で堤自治会自主防災組織の結成式ならびに防災訓練が実施されました。

訓練は「震度6強の地震で那珂市全域に避難勧告が発令、火災が発生」という想定で行われ、約50人の参加者全員が消火器操作訓練を行い、火の怖さや消火器の特性、火災を早期に知らせしてくれる住宅用火災警報器の重要性を学びました。

訓練終了後には、炊き出し訓練で作られた豚汁と非常食のお粥を試食しました。炊き出し訓練は、食生活改善推進員の指導のもと行われ、寒空の下集まった参加者の体を温めてくれました。



参加者による消火器操作訓練



問い合わせ

消防本部

☎295・2111

## 歯の教室 - 第24回 -

### 知覚過敏症



那珂市歯科医師会  
塩野歯科医院  
塩野宗則 先生

浪人が一升徳利から酒を呑み、「酒が五臓六腑にしみわたるぜ」と、口に含んだ酒を刀の柄に吹きかけ、チャンバラの始まりであります。かっこいいですね。でも、お酒が歯にしみることはありませんか。特に冷たいビールやロックのウイスキーを口に含んだ時、一過性に歯に痛みを感じることはありませんか。それは、象牙質知覚過敏症かもしれません。

体の中で歯は特別な器官と言えます。つまり歯の根の部分(歯根)は体の中にあり、歯の上の部分(歯冠)は体の外にあります。私達の体の表面は上皮と言われる組織で被覆されています。歯冠を覆っているエナメル質は上皮組織と言えます。そして歯肉粘膜も上皮組織です。加齢や歯周病で歯肉が

退縮すると本来上皮組織で覆われていた歯根が口腔に露出します。歯根面はセメント質で覆われていますが、薄く柔らかい組織のため、容易に磨り減って象牙質が露出してしまいます。象牙質には直径2ミクロンほどの歯髄から象牙質表面に至る細管(象牙細管)が無数に存在します。つまり歯髄と歯根表面は象牙細管でつながっているのです。そして象牙細管は象牙細管内液で満たされています。口腔内に露出した象牙質表面の象牙細管開口部に刺激が加わると細管内液の移動が生じ、歯髄に刺激が伝えられ、痛みが生じると言われています(動水力学説)。

知覚過敏の痛みは、数秒もしくは30秒以内の一過性の痛みと言われます。それ以上持続するような場合は歯髄炎、つまり虫歯が疑われます。また、歯の亀裂や摩耗、くさび状欠損などと合併していることもあり、その原因を特定するのが困難なこともあります。歯科医師でも悩むのです。自己診断は禁物です。歯科医院を受診してください。





### ★開設して間もなく1年を迎えます

昨年4月に開設しました「那珂市こども発達相談センター『すまいる』」は、お子さんの発育、発達に関する相談や療育指導を行う総合相談窓口です。

発達が気になるお子さんと保護者へのサポートや関係施設などへの支援を、保健、医療、福祉、教育など各関係機関と連携を図りながら、よりよい支援につなげていきます。



#### こども発達相談センター

#### 相談から支援までの流れ



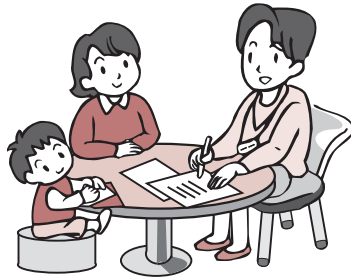
当センターでの支援  
親子教室・個別の通級など



保育園、幼稚園などの関係機関と連携してこどもの発達を継続して支援



医療機関と連携してこどもの発達を継続して支援



個別相談  
必要に応じて医療機関や療育・福祉関係機関への紹介



電話で相談  
相談日の予約

#### こども発達相談センター



#### ★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。

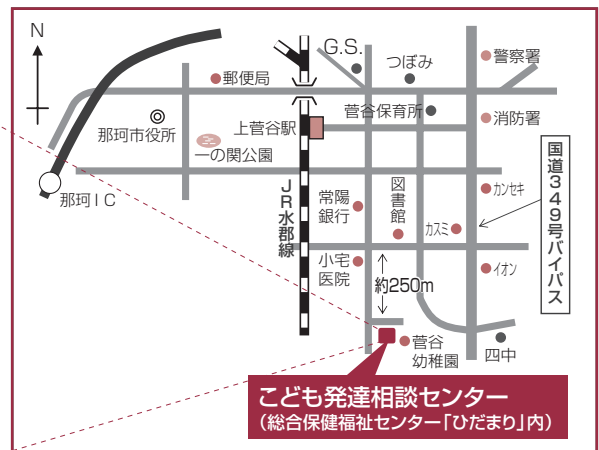
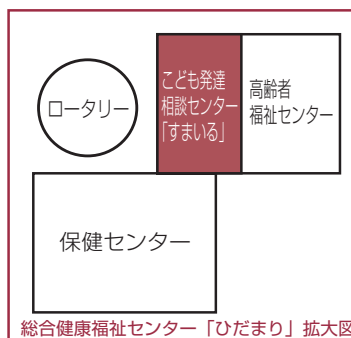
#### ★にこにこ教室(集団指導)

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。

#### ★巡回相談

保育園、幼稚園などの集団生活の中で子どものかかりについて、施設職員からの相談を行います。

- ◆発達に関する相談は随時受け付けています。
- ◆詳細は、「すまいる」までお問い合わせください。



- ◆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





## ◆新着本紹介

### 【一般書】

『リスクの世界地図』／菅原出 著  
 『すばらしき特殊特許の世界』／  
 稲森謙太郎 著  
 『お茶と和菓子のテーブルセッティング』／浜裕子 著  
 『穴』／小山田浩子 著  
 『ワースト・インプレッション』／  
 滝田務雄 著



『月光の誘惑』／赤川次郎 著 新潮社刊

15年前、見知らぬ女から赤ん坊を託された高校生の美紀。美紀の娘として育てられた涼子は、ピアノに打ち込む16歳の少女へ成長。しかし母娘は憎悪的にされ、美紀が封印した秘密に魔の手が…。(出典：TRC MARC)

### 【児童書】

『医者になりたい君へ』／須磨久善 著  
 『さよならのドライブ』／  
 ロディ・ドイル 作 こだまともこ 訳



『あなたのママはね』／デイヴィッド・ウォーカー 絵  
ケリー・ベネット 文／岩崎書店

あなたのママはね、うまれたとき、ぼちっとしたおめめで、かみはふわふわだったの。あなたにそっくりね。あなたのママは、わたしのあかちゃんだったの…。祖母・母・子の3人の心あたたまる家族の物語。(出典：TRC MARC)

## 「こども図書館まつり」を開催します

4月27日(日)に「こども図書館まつり」を開催します。おはなし会などの楽しいイベントを予定していますので、市立図書館にまだ来たことがないというかたもこの機会にぜひお立ち寄りください。

### 図書館カレンダー

# 4月

April

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			

休館日

おはなし会

6日・20日  
午後2時～

17日  
午前10時30分～

25日  
午後3時～



## 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 やつてはいけない選挙運動は何があるの？②

A 次のような行為は禁止されています。

### 【署名運動】

誰であっても、特定の候補者に投票をするように、あるいは投票しないように依頼する趣旨の署名を集めたり、投票を依頼するために後援会加入などの名目で署名を集めてはいけません。なお、任期満了による選挙があるときは、選挙での投票依頼などを目的としない直接請求のための署名運動であっても、その選挙区内では、任期満了日の60日前から投票日までの間は禁止されます。(衆議院の解散の場合は、解散の翌日から投票日までの間)

### 【人気投票の公表】

誰であっても、選挙での当選者を予想する人気投票の経過や結果を公表することはできません。これは、その公表によって、選挙人が候補者に正しくない先入観をもってしまう、選挙の公平性が失われてしまう可能性があるからです。新聞、雑誌、ラジオ、テレビ、演説、ポスター、チラシなど、一切の公表が禁止されています。

### 【氣勢を張る行為】

誰であっても、選挙運動のため人目を引こうと自動車や連ねたり隊列を組んで往來したりしてはいけません。ほかにも、鐘や太鼓、ラッパ、サイレンなどを高々と鳴らしたり、花火などを用いたりすることも氣勢を張る行為として禁止されています。

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	0.083	2月6日
	横堀小学校	0.070	2月3日
	額田小学校	0.067	2月3日
	菅谷小学校	0.080	2月3日
	菅谷東小学校	0.070	2月3日
	菅谷西小学校	0.088	2月3日
	五台小学校	0.081	2月3日
	戸多小学校	0.087	2月3日
	芳野小学校	0.080	2月3日
	木崎小学校	0.071	2月3日
	瓜連小学校	0.086	2月6日
	横堀幼稚園	0.072	2月6日
	額田幼稚園	0.068	2月3日
	菅谷幼稚園	0.067	2月5日
	菅谷西幼稚園	0.098	2月3日
	五台幼稚園	0.087	2月5日
	芳野幼稚園	0.069	2月3日
	那珂第一中学校	0.058	2月3日
	那珂第二中学校	0.077	2月3日
	那珂第三中学校	0.085	2月3日
	那珂第四中学校	0.054	2月3日
	瓜連中学校	0.071	2月3日
	茨城学園	0.080	2月3日
	ナザレ幼稚園	0.056	2月5日
	さいせい幼稚園	0.093	2月6日
	大成学園幼稚園	0.083	2月6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)	0.088	2月5日
	中央公民館	0.091	2月5日
生涯学習課	図書館	0.095	2月4日
	那珂総合公園	0.094	2月5日
	歴史民俗資料館	0.090	2月2日
	ふれあいの杜公園	0.098	2月5日
市民協働課	ふれあいセンターよこぼり	0.078	2月12日
	ふれあいセンターごだい	0.093	2月12日
	ふれあいセンターよしの	0.077	2月12日
	総合センターらぼーる	0.096	2月12日
那珂聖苑	那珂聖苑	0.103	2月12日
都市計画課	中谷原公園	0.075	2月13日
	宮の池公園	0.082	2月13日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.083	2月5日
	静峰ふるさと公園	0.101	2月6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	0.069	2月10日
	額田保育所	0.075	2月5日
	ゆたか保育園	0.084	2月3日
	かしま台保育園	0.085	2月5日
	ごだい保育園	0.085	2月3日
	瓜連保育園	0.081	2月3日
	子育て支援センター	0.082	2月5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

1月15日から2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  
 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  
 こども課  
 水道課  
 那珂聖苑  
 ☎298-1111  
 内線8274  
 内線531  
 内線8282  
 内線263  
 内線355  
 内線245  
 内線252  
 内線8365  
 ☎352-0073

## 那珂のおいしいほしほし



第7回ほしほし品評会（茨城ほしほし対策協議会主催）で、小田内一郎さん（向山）の生産したほしほしが「その他品種の部」で入選しました。本審査はひたちなか市のニューポートひたちなかファッショングループに会場した2000人の投票によって行われました。

小田内さんは「泉13号」という品種のほしほしを生産しており、那珂市の生産者では唯一の受賞となりました。

## こころの健康づくり講演会



2月8日、総合センターらぼーるで健康教育学士・心理カウンセラーwaitari（わたり）氏を講師に迎えて「こころの健康づくり講演会」を開催しました。「命リセット」のちの大切さを考える機会に」と題し、自殺予防の歌から始まり、自らも自殺を図った経験から、予防の重要性について講演しました。参加者からは、わかりやすい言葉で今後の人生の参考になったとの感想が出ました。

## 観光地めぐり（額田地区を歩く）



2月19日、那珂市内観光地めぐりが開催され、今年は額田地区の名所をめぐりました。

額田城跡からスタートした29人の参加者の皆さんは、徒歩で移動して、阿弥陀寺、引接寺、鈴木家住宅、毘盧遮那寺、額田鹿嶋八幡神社と、観光ボランティアガイドや各所の関係者のかたの説明を受けながら6か所の観光地をまわり、地域の魅力を再発見していました。

## 中学生による「ことばの格闘技」



2月23日、総合センターらぼーるで、第3回那珂市中学生ディベート大会を開催しました。「部活動の朝練は中止すべきである」というテーマのもと、肯定と否定に分かれて意見をぶつけあいました。各校2試合ずつ行い、唯一2勝した那珂一中が優勝しました。

事前に調べた資料や専門家の話などを引用して説得力を増したり、相手の意見を理解した上で返答したりと、大人顔負けの見事な内容でした。



## 環境に優しく ノーマイカーデー



2月は公共交通利用促進・地球温暖化防止キャンペーン期間でした。期間中の2月18日、海野市長は自宅から市役所まで徒歩で通勤しました。この運動は、那珂市をはじめ県央地域の9市町村が、公共交通の重要性や優位性、過度なマイカー利用がもたらす温暖化などの問題について意識を高めることを目的として実施し、期間中は環境負荷の軽減に配慮した行動に取り組みました。

## 一の関・鷺内自治会が地元を清掃



12月22日、一の関・鷺内自治会が合同で、不法投棄が多い常磐自動車道の側道などから、軽トラック8台分の不法投棄されたごみを回収しました。早朝8時前からの作業にも関わらず、62人が参加し、空き缶・ペットボトルから粗大ごみまで様々なごみを収集し、きれいに整備しました。収集後には、美しい景観がいつまでも続くように願い、再発防止の看板を20本立てました。

## クラブの挑戦を発表



2月6日、平成25年度茨城県農業青年プロジェクト実績発表会が茨城県庁で開催されました。水戸地域を代表して、那珂市農業後継者クラブの小林大輔さん（門部・写真前列左）が、クラブ内に農事組合法人「那珂アグリズ」を設立した苦労話やクラブの今後の取組、目標などについて発表しました。小林さんは優秀賞と特別賞を受賞し、関東ブロック実績発表会の茨城県代表に選ばれました。

## 「新那珂八景」写生コンテスト



なかなか塾 主催の「新那珂八景」写生コンテストが行われ、市内11の小学校から201点の作品が集まりました。入賞者は次のとおりです。（敬称略）

### 【那珂市長賞】

大和田侑里（瓜連小6年）

### 【那珂市教育長賞】

高橋佑汰（額田小6年）、棚井啓斗（額田小6年）、原真奈美

（額田小6年）

### 【那珂市社会福祉協議会長賞】

安島英里（瓜連小6年）、渡邊迅（額田小6年）、海老澤嶺（本米崎小5年）

### 【なかなか塾長賞】

寺門絢菜（瓜連小5年）、横山開（瓜連小5年）、小針唯香（菅谷東小6年）、木村緋奈（菅谷東小5年）、萩谷麻衣（額田小6年）、皆川絵理沙（額田小6年）、岩倉綾花（横堀小5年）、花和日向葵（芳野小5年）

★事件・事故の発生状況★

(平成26年1月末)

○那珂市の交通事故

人身交通事故 32件  
負傷者 40人  
死者 0人

※夜道では、反射材を身につけましょう！

○那珂市の犯罪

刑法犯認知件数 59件  
うち 空き巣 15件  
車上狙い 4件  
自動車盗 6件

※空き巣が多発！些細なことでも警察署まで情報を！

問い合わせ／那珂警察署

☎352-0110

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)

旧茨城交通芳友会 4,000円  
切手・テレカボランティアポピー 18,090円  
野木 利三郎 10,000円  
那珂市立横堀小学校 5,000円



那珂市立横堀小学校の皆さん

※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

＊人の動き＊

那珂市の人口(2月1日現在)

※( )内は前月比

男 27,519人 (+9)  
女 28,437人 (-10)  
計 55,956人 (-1)  
世帯数 21,667世帯 (+11)

○出生 42人 (1月1日～31日)  
○死亡 67人



■平成26年度市税などの納付のおしらせ 問い合わせ／収納課収納グループ ☎298-1111 内線173・174

	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」をご利用ください。

- 手続方法**／市内の金融機関・郵便局には、那珂市専用の「市税等口座振替依頼書」が用意してありますので、預貯金通帳、届け出印鑑を用意して、口座振替を行う各金融機関・郵便局(ゆうちょ銀行)の窓口で申し込み手続きをしてください。

- 振替開始**／口座振替の登録が完了すると、市から「口座振替開始通知」のはがきを送付します。

口座振替が開始されるまでには、金融機関での申し込み手続き後、1～2か月かかりますので、余裕を持って手続きをしてください。

※現在、市県民税、固定資産税・都市計画税の口座振替を申し込まれているかたで、「口座振替区分(期別振替・全期前納振替)の変更」をご希望のかたは、市役所(本庁)収納課の窓口で、「市税口座振替区分変更届」の手続きを3月中に行ってください



●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。



## 4月の休日当番医

- 6日 那珂記念クリニック (中台)  
☎353-2800
- 13日 西山堂慶和病院 (鴻巣)  
☎295-5121
- 20日 小野瀬医院 (後台)  
☎295-2221
- 27日 小宅内科医院 (菅谷)  
☎298-0050
- 29日 小豆畑病院 (菅谷)  
☎295-2611

■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

## 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  
対象者 / 市内に住所を有するかた  
相談員 / 弁護士  
申込方法 / 電話または窓口で事前に予約してください。

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

## 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

## 心配ごと相談

日時 / 4月2日(水)、9日(水)、  
16日(水)、23日(水)、  
30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

## 那珂地区交通安全協会が ランドセルカバーを寄贈



2月12日、那珂地区交通安全協会(会長渡邊勝一さん)からランドセルカバー470枚を寄贈いただきました。

このカバーは、黄色の蛍光色で薄暮時でもドライバーからの視認性が高くなっており、新入学児童全員に配布します。

## 那珂市農業委員会が受賞



2月8日、那珂市農業委員会(会長吉原誠一さん)が「地域の農地と担い手を守り活かす運動推進大会」で茨城県農業会議から昨年に引き続き表彰を受けました。

## \* 国保ミニ情報 \*

- 那珂市国保の加入者数 15,660人  
(平成26年1月末現在・  
前月比35人減)
- 那珂市国保が医療費の一部として  
支払った金額 3億1,271万円  
(平成26年1月・  
前月比2,534万円減)

※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

## 茨城県トラック協会水郡線 支部と「災害時緊急輸送の 協力に関する協定」を締結



2月28日、茨城県トラック協会水郡線支部(支部長滝常容さん)と、「災害時緊急救援輸送の協力に関する協定」を締結しました。

この協定は、地震など大規模な災害時における物資などの緊急救援輸送への協力をしていただくという内容です。

協定の締結により、那珂市の防災体制のさらなる充実がはかられます。







## 議会と予算

広報紙がお手元に届くころは、議会の開催中であると思います。定例議会は、3月、6月、9月、12月の年間4回開催されます。

3月議会は主に予算を審議、9月議会は主に決算内容を審議します。6月議会と12月議会は、緊急を要する事業の補正予算や条例の制定・改正などが審議されます。今月開催されている議会は、お金の使い方について審議してもらうものです。予算は、各担当課が履行しなければならぬ事業や、市民のかたが必要とするものを計上し、収入に見合う予算編成をするために、何度もヒヤリングや調整を繰り返し、議会に諮ります。9月に開催される議会は、お金の使われ方を審議してもらいます。市民の皆様からお預かりした税金が、市民のために有効に、無駄なく使われたかを議会が判断します。予算同様に決算も大変重要

であると言われていきます。今回の議会で審議されている平成26年度の、那珂市の一般会計予算は181億5000万円、昨年度に1・2%の減となります。特別会計予算は7件で、総額138億9600万円となり、国民健康保険特別会計の医療費、介護保険特別会計の給付費などの扶助費が増大しました。他に水道事業会計予算の審議もされます。この予算案は、教育厚生常任委員会、総務生活常任委員会、産業建設常任委員会で審議され、議会最終日の本会議で可否が判断されることとなります。なお、議会の日程は、市ホームページに掲載していますのでご確認ください。皆様が納めた税金が、どの様に使われようとしているか、また、どのように使われたか、お時間がありませんでしたら、直接、審議状況をのぞいてみませんか。

那珂市長 海野 徹



## Cook



ヘルスメイトさんが作る健康料理 ⑩  
白菜と鶏団子の鍋

### ■作り方

- ①鶏ひき肉に長ネギのみじん切り、しょうがのしぼり汁、溶き卵、しょうゆ、かたくり粉を入れ鶏団子(A)を作る。
- ②白菜は2つに切りそぎ切りにする。しめじは石突きを切りほぐす。ニンジンも輪切りにする。長ネギはナナメ切りにする。
- ③鍋に水、しょうゆ、みりんを入れ煮立ったら①の鶏団子を入れ、浮いてきたら白菜、ニンジン、しめじを入れる。煮立ったら、長ネギを入れる。
- ④器に盛り、ユズの細切り、クレソンを乗せる。好みにポン酢(B)をつけて食べる。

※クレソンの代わりに、三つ葉、水菜など使いやすいものでも可

### ■材料(4人分)

白菜	400g
長ネギ	1本
ニンジン	7cm
しめじ	1袋
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
水	適宜
ユズの皮	適宜
クレソン	適宜

A(鶏団子)	鶏ひき肉	300g
	長ネギ(みじん切り)	1/2本
	しょうがしぼり汁	大さじ2
	溶き卵	1/2個
	しょうゆ	大さじ1
B(ポン酢)	かたくり粉	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	だし	適宜

■1人分 202kcal/塩分2.8g

## 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

佐藤恵美子さん  
平野(成人食部会)

### ■コメント

野菜がたくさんとれるメニューです。しょうがで体が温まり免疫力がアップします。



【俳句】あせび句会

電飾の駅前通り夕しぐれ  
書き初めの姉を邪魔する末娘  
雪原の丹頂鶴はバレリーナ  
稚児の顔隠して余る朴落葉  
はりはりと畑を覆ふ霜の声  
夏の富士三保の天女と杯かわす  
永瀑やでんと構へて仁王立ち  
七草の揃ふ豊かさ土鍋粥  
祈り込め絵馬を奉納初詣  
句座和む春著の友のうひうひし  
朝もみじ天女は衣替へ給ふ  
過ぎし日のメモの愛着古曆  
手焙る火梅の小枝の燃されけり

桜井 筑蛙  
筒井 かよ子  
浅野 とし子  
松井 節子  
高畠 久美子  
小澤 佐代  
益子 春子  
雨宮 文枝  
高野 祝子  
宇佐美 和子  
大森 満  
飯島 京子  
藤岡 みち子

【短歌】那珂短歌会 片岡明選

浮かびこぬ言葉にはるかふるさとの真弓の山の夕影みつむ  
退院の祝のピンクの自転車フォークダンスの再開を待つ  
蕭条と流るる小川の岸の辺に群るるクレソン青く彩へり  
車椅子押しゆく熾ゆるやかな足どりに冬の日のそそぎおり  
男草と謂わるるまでの苦の生を愉しみ揺るるか水辺の菖は  
水と温度はいのちの泉 リビングに異種野ばたんの冬のむらさき  
鍋釜を研ぐに遣り甲斐持ち得ねば刃金のくすみを見ては悔い  
待ち侘びてみなど見詰める海原に初日の昇る瞬にときめく  
ほの甘く匂ふは菘か隣席の少女がリボンをかけし箱もつ  
一言を悔いある帰りわかつたかわかつたかと線路は鳴けり  
風邪ひくに食べたものはと聞きくれる人のいなくて苦き薬飲む  
母さんの記憶の引出し壊れたかいきつ戻りつ今日どのあたり

池田 美代子  
塙 紀子  
加藤 要  
大森 満  
秋葉 静枝  
桐原 富貴子  
川上 恵美子  
小坂 けい子  
小田倉 玲子  
草野 豊  
梅沢 悦子  
大森 勝代

戸籍のまど

1月15日～2月14日届出

おめでた

(敬称略)

菅谷 中庭	菅谷 小松	菅谷 鈴木	菅谷 平野	額田東郷 菊池	向山 寺門	菅谷 石塚	額田東郷 鈴木	杉 環	菅谷 海老原	中台 菊池	菅谷 白府	鴻巣 栗里	菅谷 辻
翔	稟	アンナ	純乃介	真璃菜	龍志	駿	爽祐	佑芽子	遥	暖	結夢	将一	統也
大輔	真也	悠也	光弘	智康	靖二	岳史	謙太郎	広大	昌幸	裕一	優一	将則	大輔

---

菅谷 中台	菅谷 菅谷	菅谷 菅谷	菅谷 菅谷	横堀	古徳	菅谷	後台	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	戸	菅谷
福田	中根	瀬尾	國上	石原	大部	山本	高橋	土田	丸山	田那辺	鎌田	関町	上妻
結衣	良志	悠愛	珠里	英奈	優衣	将輝	旺雅	颯馬	瑞希	樹	琉生	琉那	春翔
秀知	千佳	崇	利洋	康英	司	隆彦	竜治	涉	隆道	大智	修平	延寿	崇明

---

南酒出	瓜連	門部	下大賀	菅谷	南酒出	菅谷	菅谷	本米崎	瓜連	飯田	後台	菅谷	南酒出	戸	中台	瓜連	横堀	田崎
前澤	高橋	陽	ナヲ	小林	池島	三浦	福田	吉田	秋山	土田	宮下	二宮	田中	吉沢	小野	萩野谷	森田	本田
かつみ	杏輔	陽	ナヲ	満枝	洋子	幸江	きよ子	俊男	秀夫	正夫	勉	陽太郎	美恵子	静行	喜代美	敏一	まつ江	敏
64歳	24歳	83歳	100歳	93歳	78歳	57歳	86歳	82歳	76歳	90歳	77歳	79歳	84歳	90歳	77歳	80歳	99歳	91歳

---

菅谷	瓜連	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷
飛田	龍崎	佐藤	磯崎	小堆	黒澤	関	山崎	加藤	鈴木	大内	加藤	山崎	横堀	本米崎	本米崎	田崎	後台	菅谷	瓜連
博	すて	和憲	彰	三夫男	隆	正勝	清	とみ江	つや	昇	千歳	善衛門	藤田	會澤	久米	忠雄	智子	智子	善衛門
84歳	100歳	64歳	74歳	90歳	87歳	81歳	83歳	91歳	88歳	64歳	92歳	90歳	86歳	82歳	86歳	82歳	86歳	90歳	86歳

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まいります





# ひまわり大使 ナカマロちゃん

ひまわり大使ナカマロちゃんは、新年を迎えてからも大忙しの毎日です。ナカマロちゃんは、那珂市のPRをしながら色々なことにチャレンジしています。1月12日に行われた消防出初式では、市立幼稚園の園児と一緒にアクションに参加して、華麗なダンスを披露すると、出席者からは大きな拍手がわきあがりました。

本職のPR活動も頑張っています。2月は宇都宮市とつくば市で開催され

## たくさんの人とお友達になりたい

た「いばらき春の観光キャンペーン」や「いばらき花フェスタ」に参加し、他のゆるキャラや来場したたくさんの方々とお友達になってきました。

4月19日から5月6日まで、静峰ふるさと公園で「八重桜まつり」が開催されます。期間中の4月26日、27日の2日間はイベントがあり、ナカマロちゃんも参加します。たくさんの方とお友達になりたいナカマロちゃん。見かけたら声を掛けてください。

HAPPY BIRTHDAY!!



# はじめてのたんじょうび

—ご家族からのメッセージ—



これからも元気に成長してね!



ゆあ  
**井上結葵ちゃん**  
父・雄太さん 母・裕加さん(竹ノ内)

1/9  
生まれ

元気100倍で育ててね!



あんな  
**市川杏奈ちゃん**  
父・俊介さん 母・裕子さん(菅谷)

1/16  
生まれ

これからも元気いっぱい成長してね



りょう  
**廣瀬陵くん**  
父・正明さん 母・由紀子さん(菅谷)

1/4  
生まれ

[12か月健診時に掲載希望者による抽選を行っています。]

## 表紙の裏側

2014那珂のひなまつりが、2月1日から3月9日まで開催され、曲がり屋や市役所など9か所でつるしびなが展示されました。訪れたかたたちは、色とりどりのつるしびなに魅せられていました。また、3月1日は曲がり屋・一の関ため池親水公園でつるしびなまつりが開催されました。(3月1日)

ヘルスメイトさんが作る

健康料理



白菜と鶏団子の鍋

※レシピは18ページに記載