

2014  
**12**

目次  
CONTENTS

- |          |                                     |           |                 |
|----------|-------------------------------------|-----------|-----------------|
| <b>2</b> | わがまちの環境を考える                         | <b>9</b>  | 消防本部NEWS        |
| <b>4</b> | 政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています        | <b>10</b> | 市立図書館だより        |
| <b>5</b> | 法人市民税の税率が改正されます<br>いばらきシニアカードを配付します | <b>11</b> | まちの話題           |
| <b>6</b> | 那珂市文化祭、みんなの健康                       | <b>14</b> | Information     |
| <b>7</b> | 那珂市スポーツ少年団活動紹介                      | <b>16</b> | 市長コラム、料理        |
| <b>8</b> | 那珂市内放射線量の測定状況                       | <b>18</b> | さわやかさん、表紙の裏側 ほか |



フラダンスを披露（那珂市文化祭）





# 私たちのまわりの「温暖化」

## ◆那珂市は温暖化しているか？

地球規模で進行しつつある温暖化は、世界中の多くの人々の関心を集めています。温暖化とは1年の平均気温が年とともに上昇していくことです。

それでは、那珂市は温暖化しているのでしょうか。残念ながら、那珂市には古くからの気象データがありませんが、水戸市には水戸地方気象台があり、古くからの気象データがあります。

右の図1は、1897年から2013年までの水戸市の年平均地上気温の平年差の経年変化を示しています。平年差とは、年平均気温から平年値（1981年から2010年までの30年間の気温の平均値で、13.64℃）を差し引いた値のことです。各年毎の気温平年差は◆印で示されています。図から、水戸市の年平均気温は、特に1990年代以降に高温を記録した年が集中しています。長期的傾向としては、100年につき1.2℃の割合で気温上昇が進んでいるといわれています。

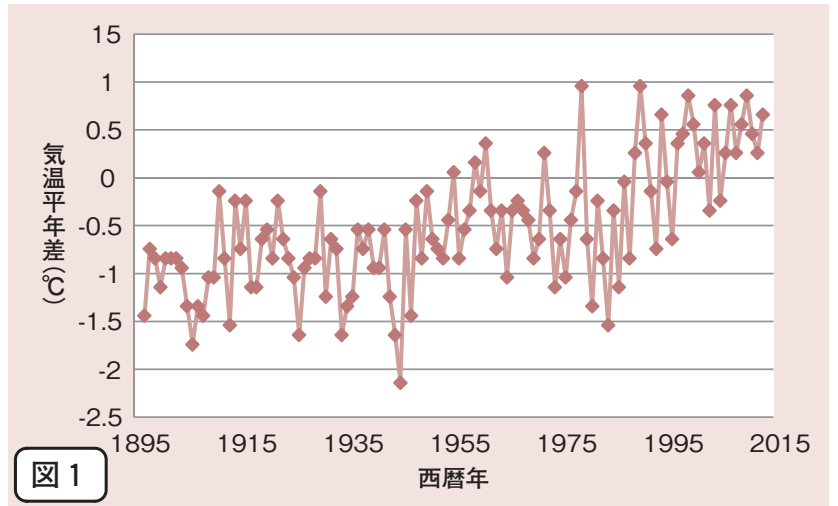


図1

このままの上昇を続けると、2100年には気温上昇は3℃を超えることが予想されます。このまま地球温暖化が進行していくと仮定すると、那珂市もこれらの結果とほぼ同じように気温が上昇していくものと考えられます。



地球温暖化との関連性がほぼ間違いないとされている「異常気象」が世界各地で数多く報告されています。ここで、近年報告された事例を紹介します。

### 2003年

フランス、イタリア、ポルトガル、ベルギー、スイスなどヨーロッパで熱波が発生し、ヨーロッパは過去500年で最も暑い夏になった。異常な高温は6月に始まり、8月最初の2週間の熱波でピークに達した。この熱波による死者は5万2000人以上にのぼり、ヨーロッパの歴史において最も破壊的な気象災害の一つとなった。

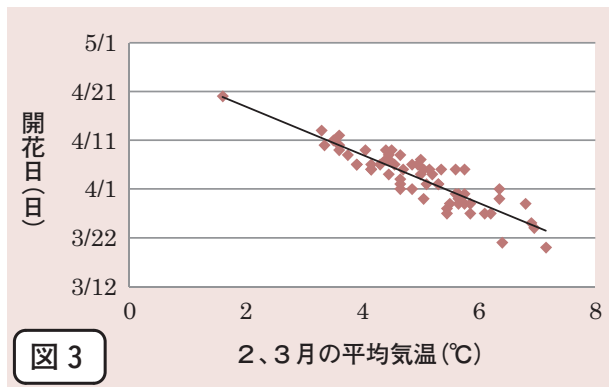
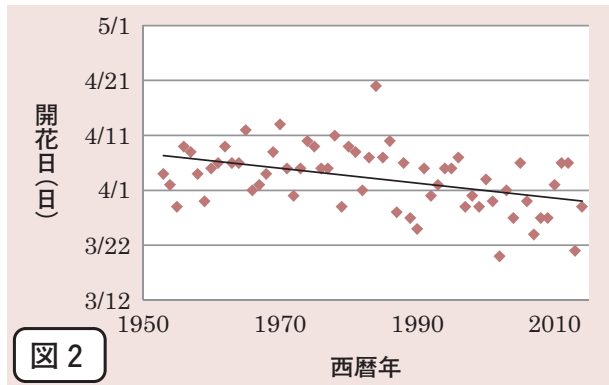
### 2010年

ヨーロッパから西ロシアにかけて熱波が発生。ロシアは西部やシベリアを中心に記録的な猛暑に見舞われ、1日の平均気温が平年より9～10℃も高い状態が長く続き、「130年の観測史上最も暑い年」となった。計5万5000人（モスクワだけで1万1000人）が死亡。ロシア西部では異常少雨、干ばつや森林火災による被害が発生し、穀物生産に打撃を受けた。

### 2012年

アメリカで熱波が発生し、アラスカとハワイを除く本土48州では、7月の平均気温が25.3℃に達した。これは20世紀の平均より約1.8℃高く、1895年に観測を開始して以来最も暑い7月となった。テキサス州をはじめとしたアメリカ中西部に広がる大穀倉地帯は、40℃を超える雨のない日が続く、穀物生産に大打撃を受け、世界の食料価格が高騰した。

## ◆温暖化は私たちのまわりの生き物にどんな影響を与えているか？



温暖化は、私たちのまわりのさまざまな生き物にどのような影響を与えつつあるのでしょうか。

それでは、温暖化によって桜の開花日がどのように変化しているかを取り上げてみましょう。水戸地方気象台が発表している水戸市における桜（旧県庁三の丸庁舎前の土手にある桜の木）の開花日で調べてみます。

図2は、1953年から2013年までの桜の開花日がどのように変化しているかを示しています。1953年は4月4日が開花日でしたが、2013年は3月29日でした。データにはばらつきがありますが、点在する数値の傾向を出してみると、図2に示すような右下がりの近似直線を引くことができます。このことから開花日は年とともに約1.3日/年の速度で早まっていることがわかります。

図3は、水戸市の2月と3月の気温の平均値に対して、開花日がいつになったのかをグラフにしたものです。これを見ると、データにばらつきはなくなりほぼ近似直線どおりになります。このことから、開花日は2～3月の平均気温が高いほど、早まることがわかります。温暖化の影響で暖冬傾向が進み、2～3月の気温が高まれば、桜の開花日は今後も早まっていくものと考えられます。

次に、日本国内で分布域（生息域）が変化している生き物の例を2つ紹介します。

図4は、オオバノハチジョウシダ（大葉の八丈羊歯）という植物で、数年前、県民の森で発見されました。オオバノハチジョウシダは林の中の湿った場所に生える常緑性のシダ植物で、葉が大型で1～2mになり、薄緑色から暗紫色、基部は暗褐色で、羽片の隙間がくしの菌のように広がっています。分布域は関東・北陸以西・四国・九州で、千葉県あたりが北限とされていましたが、近年茨城県内でも観察できるようになりました。今では、福島県の太平洋沿岸部にあたるいわき市瀬戸町に群生地が発見され、いわき市が新北限地とされています。



南方系（亜熱帯・暖帯性）のチョウ類でも、その分布域を北方に拡げていく現象がみられます。庭や公園などで図5のようなチョウを見かけたことはありませんか。この写真はツマグロヒョウモン（棲黒豹紋）というチョウのメスで、本来は南西諸島、九州、四国、本州南西部で見られる種です。本州では、1980年代まで近畿以西でしかみられなかったのですが、徐々に分布域が北上し1990年代以降には関東地方南部で観察されるようになりました。2002年には関東地方北部でも目撃報告があり、2006年以降関東地方にほぼ定着し、普通種になりつつあります。このように温暖化によって各地の気温が上昇し、分布域が北に拡大している例として、他にナガサキアゲハなどがあり、ツマグロヒョウモンとナガサキアゲハは温暖化の指標種として注目されています。



私たちは、このような身のまわりで確実に起こっている生態系の変化を真摯に受け止め、今こそ地球温暖化防止の対策について真剣に考え、取り組んでいかなければなりません。

※図1～3 環境省環境カウンセラー：勝井明憲氏作成（気象庁発表のデータ参考）

# 政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています



政治家と有権者のクリーンな関係を保ち、お金のかからない選挙を実現するために寄附禁止のルールを守りましょう

みんなで徹底しよう  
**三ない運動**

贈らない! 求めない! 受け取らない!

これらのものも、政治家の寄附禁止の対象となります。

秘書等が代理で出席する場合の結婚祝	地域の運動会・スポーツ大会への飲食物等の差入
お祭りへの寄附・差入	町内会の集会・旅行等の催物への寸志・飲食物の差入
落成式・開店祝等の花輪	病氣見舞
お歳暮・お年賀	入学祝・卒業祝
葬儀の花輪・供花	秘書等が代理で出席する場合の葬儀の香典

- ① **政治家の寄附の禁止**  
政治家が選挙区内にある者に対して寄附することは、その時期や名義のいかに関わらず、罰則をもって禁止されています。また、政治家以外の者が政治家名義の寄附をすることも罰則をもって禁止されています。
- ※政党その他の政治団体や親族に対するもの、および政治教育集会に関する必要やむを得ない実費の補償は、禁止の対象から除かれます（政治教育集会に関する実費の補償のうち、食事や食料の提供は禁止され、罰則の対象となります）
- ※政治家本人が自ら出席する結婚披露宴における祝儀、葬式や通夜における香典は違法ですが、罰則の対象からは除かれています（選挙に関するとなされた場合や、通常一般の社交の程度を超えている場合は処罰されます）
- ② **政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止**  
政治家に対して寄附をしようとする目的で勧誘や要求をすることは禁止されています。政治家を威迫して、あるいは、政治家の当選または被選挙権を失わせる目的で勧誘や要求をすることも罰則されます。政治家名義の寄附を求めるとも禁止されており、威迫して求めると処罰されます。
- ③ **政治家の関係団体の寄附の禁止**  
政治家が役員や構成員である団体や会社が、選挙区内にある者に対して、政治家の氏名を表示したり、氏名が類推されるような方法で寄附をすることは禁止されており、選挙に関する寄附すると処罰されます。
- ④ **後援団体の寄附の禁止**  
後援団体（いわゆる後援会）が、選挙区内にある者に対して、花輪・供花・香典・祝儀や、これらに類するものを出したり、後援団体の設立目的により行われる行事や事業に関する寄附以外の寄附をすると、その時期や名義のいかに関わらず処罰されます。
- ⑤ **年賀状などのあいさつ状の禁止**  
政治家は、選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状・暑中見舞状などの時候挨拶状（電報なども含む）を出すことは禁止されています。
- ⑥ **挨拶を目的とする有料広告の禁止**  
政治家や後援団体（いわゆる後援会）が、選挙区内にある者に対して、主として挨拶を目的とする有料の広告を新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・インターネットなどに出すと処罰されます。政治家や後援団体に対し、挨拶を目的とする有料広告を求めることも禁止されており、威迫して求めると処罰されます。

①～④および⑥の項目によって処罰されると、公民権停止(※)の対象となります。  
※「公民権停止」とは？…選挙への立候補、選挙での投票、選挙運動への参加などが禁止されること

【総務省 なるほど！選挙「寄附の禁止」】 [http://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo\\_s/naruhodo/naruhodo08.html](http://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo_s/naruhodo/naruhodo08.html)

問い合わせ 那珂市選挙管理委員会(総務課内) ☎298-1111(内線514・515)



# ■法人市民税の税率が改正されます

## ◆法人市民税の税率改正について

平成26年度税制改正により、法人市民税法人税割の一部が地方法人税として国税化され、その全額が地方交付税の財源とすることとされました。

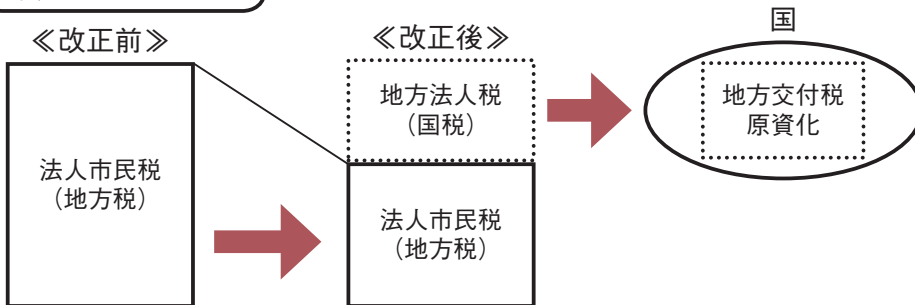
これにともない那珂市の法人市民税における法人税割税率を、平成26年10月1日以後に開始する事業年度から次のとおり引き下げとなります。

- 平成26年9月30日以前に開始する事業年度 → 14.7%
- 平成26年10月1日以降に開始する事業年度 → 12.1%

問い合わせ

税務課市民税グループ  
☎298-1111  
(内線165・166)

### 改正のイメージ



※地方交付税：地方間の格差を縮小し、財政力の低い地方にも一定水準の財源を保障するための国税。各地方の財源となる税収から一定割合を地方交付税として国が徴収し、地方交付税交付金として地方に再配分します

※均等割については変更ありません

## ◆予定申告における経過措置

法人税割税率の改正にともない、平成26年10月1日以後に開始する最初の事業年度または連結事業年度の予定申告に係る法人税割額については予定申告税額を求める算式の「6を乗じる」部分が次の値となります。

経過措置 「前事業年度の法人税割額 × 4.7 ÷ 前事業年度の月数」  
(通常は、「前事業年度の法人税割額 × 6 ÷ 前事業年度の月数」です)



表面



裏面

※裏面は緊急連絡用カードとしてご利用できます

問い合わせ

介護長寿課高齢者支援グループ  
☎298-1111  
(内線132・133)

※代理の場合は、代理者の本人確認ができる書類もお持ちください

○持参するもの  
対象者の本人確認ができる書類  
(運転免許証、健康保険証など)

※対象者ご本人がお越しください。ご本人が来られない場合は、代理も可

※各地域包括支援センターへお越しの場合は、事前に連絡をお願いします

・市役所(本庁) 介護長寿課 (②番窓口)  
・那珂市地域包括支援センター 青燈会 ☎295・5288  
・那珂市地域包括支援センター ゆたか園 ☎295・1287  
・那珂市地域包括支援センター ナザレ園 ☎296・3405

○対象となるかた  
市内に住所を有する65歳以上のかた

○配付場所

【いばらき高齢者優待制度】

65歳以上のかたを対象に「いばらきシニアカード」を配付しています。協賛店舗において、「いばらきシニアカード」を提示することにより、割引やポイント加算などの特典が受けられる制度です。

いばらきシニアカードを配付します

## 那珂市市制施行10周年記念協賛事業 第10回 那珂市文化協会設立10周年記念

# 那珂市文化祭

主催／那珂市文化協会 後援／那珂市、那珂市教育委員会  
写真協力／那珂市文化協会写真部会

10月24日から26日までの3日間、中央公民館と総合センターらぼーるで、那珂市の文化の祭典である第10回那珂市文化祭が開催されました。

中央公民館には各団体が作った作品が展示され、力作の数々が会場を埋め尽くしました。総合センターらぼーるではステージ発表が行われ、演奏や舞いなど、多彩な発表が披露されました。また、ロビーでは保幼小中学校美術展が行われ、児童・生徒などの作品が多数出展されました。



## みんなの健康 ～歯のお話し～

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

「総義歯が合わなくなると、上の義歯が落ちてしまう。」「義歯が当たって痛い。」  
このような訴えで歯科医院を受診する方がいます。その原因は、義歯が合わなくなっているためなのか、義歯の適合状態をチェックしてみると、歯肉に良く適合しています。咬み合わせ(咬合状態)もよいようです。何が原因なのか、口腔を良く観察してみると唾液が少なく見えます。

唾液は、唾液腺で作られ口腔内に分泌されます。唾液腺には耳下腺、顎下腺、舌下腺と言われる3大唾液腺があり、それぞれの部位からサラサラした唾液とネバネバした唾液が出てきます。サラサラした唾液は主に耳下腺から食事の時に多く分泌され、ネバネバした唾液は納豆やオクラに含まれるムチンを含み、顎下腺や舌下腺から分泌されます。唾液の分泌は自律神経によってコントロールされ、リラックスしている時はサラサラした唾液が分泌されやすく、緊張やイライラしているときはネバネバした唾液が分泌されます。

上顎の総義歯がバネで歯に固定されているのに落ちてこないのは、2枚の下敷きの間に水を入れ

ると下敷きがくっついてしまう原理と同じです。つまり歯肉と総義歯の間に唾液が介在すると、義歯は歯肉にくっついて落ちてこないのです。また、噛むことによっても義歯は動き歯肉とこすれあいません。義歯と歯肉の間に介在する唾液は、潤滑剤の働きをして歯肉が傷つくのを防いでくれます。唾液は義歯を使用するうえで無くてはならないものなのです。

この唾液の分泌量が低下し、口の中が渇くのがドライマウスと言われています。その原因は、糖尿病、老化、ストレス、筋力低下、薬の副作用、シエーグレン症候群などが挙げられます。

その中でも、薬の副作用によるものが近年増えてきているように思われます。降圧剤、利尿剤、抗うつ剤、睡眠剤などの薬の中には唾液の分泌を抑制してしまうものがあります。特に高齢のかたは、何らかの薬を服用していることが多く、その副作用でドライマウスになっていることがあります。

どんな薬を飲んでいるのか、薬の情報は歯科の診断をする上で不可欠なものです。歯科医院を受診する時には、必ず「お薬手帳」を持参し、提示してください。

## ドライマウスについて

塩野歯科医院 塩野宗則先生



## 那珂フットボールクラブスポーツ少年団

那珂FCは「那珂町サイクリング」から「那珂町サッカースポーツ少年団」を経て、那珂市となったときに名称を「那珂フットボールクラブ」へ変更しました。今年度で創設35周年を迎え、現在、小学校1年生から6年生まで162人のサッカー大好き団員で活動しています。近年では各種公式戦などにおいて団員の活躍が結果として表れるようになってきました。また、3年前から女子クラスを設け、「メテオーラ」（イタリア語で「流れ星」）として活動しています。サッカーを通じ大きな夢を持って、一つひとつの目標をクリアする過程を大切にしています。随時、体験入団を受け付けていますので、ホームページ（<http://nakafc.sakura.ne.jp/>）をご確認ください。



### 【那珂FC育成方針】

サッカーの楽しさを知ってもらう中で、礼儀や思いやり、協力の精神など、心身の健全な成長を支援します。

- 夢を持ち、目標を持つこと。
- あいざつがしっかりできること。
- 自分のことは自分でできること。
- 仲間を思いやること。
- サッカーを通じて努力することやチャレンジすることの大切さを学ぶこと。

## 那珂市柔道スポーツ少年団



こんにちは！私たちは那珂市柔道スポーツ少年団です。当団では、幼稚園生から中学生までが柔道を通して「心と技と体」を鍛えています。

日本古来の武道である柔道の基本精神は、「礼に始まり礼に終わる」にあります。道場への入退場時、また練習や試合の前後には必ず礼をし、練習の最後には全員で「黙想」をします。団での活動を通して自然と礼儀が身に付きます。皆さんも私たちと一緒に柔道をやってみませんか？運動が苦手なお子さんでも大丈夫です。女の子も大歓迎です。

随時見学（体験）を受け付けていますので、練習時間に見学（体験）にお越しください。

### 【主な活動内容】

- 練習日 毎週火曜日、木曜日、金曜日、日曜日
- 場所 那珂一中柔道場、那珂四中柔道場、那珂警察署
- 通常の練習の他に試合への参加、バーベキューやスキーなどの楽しいレクリエーションも行っています。



◆地域で楽しくスポーツしよう！那珂市のスポーツ少年団の活動を紹介します◆

# 那珂市スポーツ少年団活動紹介

問  
合わせ

那珂市スポーツ少年団本部  
（那珂総合公園スポーツ推進室内）  
☎297・0077

## 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	0.075 11月10日
	横堀小学校	0.065 11月14日
	額田小学校	0.059 11月10日
	菅谷小学校	0.070 11月7日
	菅谷東小学校	0.071 11月14日
	菅谷西小学校	0.079 11月13日
	五台小学校	0.067 11月4日
	芳野小学校	0.079 11月12日
	木崎小学校	0.063 11月11日
	瓜連小学校	0.081 11月13日
	横堀幼稚園	0.065 11月11日
	額田幼稚園	0.069 11月12日
	菅谷幼稚園	0.065 11月10日
	菅谷西幼稚園	0.089 11月5日
	五台幼稚園	0.072 11月10日
	芳野幼稚園	0.080 11月12日
	那珂第一中学校	0.073 11月10日
	那珂第二中学校	0.069 11月11日
	那珂第三中学校	0.070 11月11日
	那珂第四中学校	0.044 11月10日
	瓜連中学校	0.069 11月12日
	茨城学園	0.074 11月10日
	ナザレ幼稚園	0.062 11月12日
	さいせい幼稚園	0.091 11月13日
	大成学園幼稚園	0.083 11月11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 11月7日
生涯学習課	中央公民館	0.088 11月5日
	図書館	0.080 11月7日
	那珂総合公園	0.088 11月9日
	歴史民俗資料館	0.083 11月5日
	ふれあいの杜公園	0.098 11月11日
市民協働課	ふれあいセンターよこぼり	0.078 11月12日
	ふれあいセンターごだい	0.097 11月12日
	ふれあいセンターよしの	0.086 11月12日
	総合センターらぼーる	0.088 11月12日
	戸多地区交流センター	0.068 11月10日
那珂聖苑	那珂聖苑	0.100 11月2日
都市計画課	中谷原公園	0.077 11月11日
	宮の池公園	0.069 11月11日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.070 11月13日
	静峰ふるさと公園	0.089 11月13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	0.058 11月10日
	額田保育所	0.068 11月5日
	ゆたか保育園	0.077 11月4日
	かしま台保育園	0.063 11月4日
	ごだい保育園	0.072 11月4日
	瓜連保育園	0.076 11月4日
	子育て支援センター	0.072 11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

10月15日から11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 内線8274  
 健康推進課 内線531  
 生涯学習課 内線8282  
 市民協働課 内線263  
 都市計画課 内線355  
 商工観光課 内線245  
 こども課 内線252  
 水道課 内線8365  
 那珂聖苑 ☎352-0073



# ポスター・標語で防火を呼びかけ

市内の小・中学生、一般のかたがたからご応募いただいた防火ポスター・防火標語は、どれも火災予防に対する真剣な気持ちが進められた素晴らしい作品でした。消防本部では厳正な審査の結果、最優秀賞・優秀賞を決定し、消防本部において表彰式を行いました。なお、最優秀作品については、防火ポスター・防火標語として印刷し、市内の駅、主要な事業所や店舗、公共施設などに掲示し、防火意識の高揚をはかります。

## 防火ポスター・防火標語入賞者



中学生 小学生高学年 小学生低学年



入賞されたみなさん（表彰式）

## 防火ポスター・防火標語入賞者

（敬称略）

### 防火ポスター

#### 小学生低学年

- 最優秀作品 住谷永遠（額田小2年）
- 優秀作品 菱沼実希（瓜連小2年）
- 立原小々菜（菅谷西小3年）

#### 小学生高学年

- 最優秀作品 細越皓多（五台小5年）
- 優秀作品 檜山由莉（菅谷西小4年）
- 高野遥那（菅谷東小6年）

#### 中学生

- 最優秀作品 矢吹静流（那珂四中3年）
- 優秀作品 菱沼未来（瓜連中2年）
- 吽野圭祐（那珂三中2年）

### 防火標語

#### 小学生

- 最優秀作品 三田七海（芳野小3年）
- 優秀作品 岩間心優（菅谷東小1年）
- 鈴木秋嶺（五台小5年）

#### 中学生

- 最優秀作品 藤田真波（那珂四中1年）
- 優秀作品 益子比呂武（那珂四中2年）
- 山口幹太（那珂四中2年）

#### 一般

- 最優秀作品 俵淳
- （NTTエレクトロニクス（株）茨城事業所）
- 優秀作品 小澤勇
- 吉成文春
- （NTTエレクトロニクス（株）茨城事業所）

- ◆小学生 「火のかくにん 出かける前の 合言葉」
- ◆中学生 「大丈夫 言い切れないよ もう一度」
- ◆一般 「安心の 暮らしの中心 火の用心」

## 火災予防アトラクション・住宅用火災警報器設置促進キャンペーン

11月10日、イオン那珂町店駐車場において、幼年消防クラブ火災予防アトラクションを行いました。これは、11月9日から15日までの火災予防週間に合わせて実施したもので、当日は菅谷幼稚園児が、「わたしたちは火あそびをしません」の掛け声のもと、いっせいに風船を空へ飛ばして火災予防意識の一層の向上をはかり、お遊戯「いいねなかなか」を披露しました。



菅谷幼稚園園児のアトラクション



わたしたちは火あそびをしません



住宅用火災警報器の説明の様子

また、店舗入口付近では、那珂市消防団女性消防部の皆さんが、買い物に訪れたかたがたに住宅用火災警報器の設置促進を呼びかけるキャンペーン活動を行いました。



## こんな時はどうすればいいの？

### 図書館閉館後に本を返却するには？

図書館正面玄関の左側壁面に設置してあるブックポストへ投函してください。ブックポストは曜日に関係なく図書館が閉館（休館）している時間帯に限り利用することができます。

ただし、DVDやCDはブックポストでの返却は受け付けていませんのでご注意ください。ブックポストに投函しますとDVDやCDが破損してしまう可能性がありますので、ご協力をお願いします。



## ◆「全国訪問おはなし隊」がやってきまーす！

楽しい「おはなし」をたくさんおのせて「全国訪問おはなし隊」のキャラバンカーが市立図書館にやってきます。おはなし隊が読み聞かせや紙芝居で子どもたちに本のおもしろさを届けます。参加無料・事前申込不要です。

日時 平成27年1月12日（月）午後2時30分～（1時間程度）

対象児童 2～8歳くらいのお子さん

※キャラバンカー内部には各社から発行された児童書（約550冊）が展示してあり、子どもたちが自由に読むことができます

## 年末年始休館のお知らせ

12月29日（月）から1月3日（土）まで市立図書館は休館となります。

なお、12月28日（日）は午前9時30分から正午までの開館、1月4日（日）は午後1時から午後5時までの開館となりますのでご注意ください。

### 図書館カレンダー

# 1月

January

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 4日は午後1時から開館

おはなし会

- 15日 午前10時30分～
- 18日 午後2時～
- 20日 午前11時～
- 23日 午後3時～

◆今年度は茨城女子短期大学保育科の学生によるおはなし会も開催しています（1月は20日に開催）。保育士を目指す学生たちと一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。

## 図書館まつり

10月25日、26日と那珂市立図書館において「図書館まつり」を開催しました。25日はテレビ、ラジオなどで活躍されているフリージャーナリスト・元NHK記者、キャスターの小林和男氏の講演会を行いました。「ウクライナ後にプーチンロシアが狙うもの」という演題で、最近の国際情勢などを話されました。プーチン氏と面会した際のエピソードなど、小林氏の興味深い話に、来場者は聞き入っていました。

26日は、茨城女子短期大学ことばの芸術学科講師小松崎浩司氏などによる那珂市の昔ばなしの朗読、図書館児童サービスボランティアによるおはなしワンダーランド、朗読会などを行い、多くの家族連れのかたがたが訪れました。



### 講演する小林和男氏

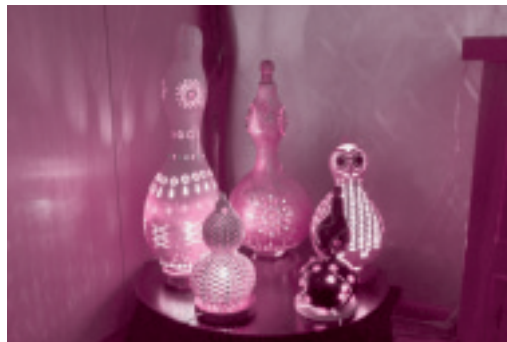
左の写真は

- 「昔ばなしの朗読」写真上
- 「おはなしワンダーランド」写真中
- 「朗読会」写真下





## 幻想的なひょうたんの灯り



10月25、26日に中山サツさん（菅谷）の自宅で「ひょうたん灯り展」が開催されました。このひょうたんランプは、家庭菜園で栽培されたひょうたんの中身をくりぬいて乾燥させた後、表面に穴を開けたり、ビーズなどで装飾をして作品に仕上げていきます。

今年で3回目となるこの展覧会では、中山さんと教室生5人の作品約100点が並び、幻想的な灯りに来場者は惹きつけられていました。

## 子育てのエピソードを発表



11月8日、総合センターらぼーるで『親が変われば子どもも変わる』運動 那珂市推進大会」を開催しました。

第1部は、「子育て体験発表会」として、那珂四中学区と那珂高等学校の保護者代表5人が、子育てを通しての悩みや心に残ったエピソードを発表しました。第2部は、元茨城県学校長会会長の中川實先生による子育てに関する講演会を行い、参加者は有意義な時間を共有しました。

## フジイカップサッカー大会



11月1・2・9日の3日間、ふれあいの杜公園で那珂市サッカー協会主催の「第7回フジイカップサッカー大会」が開催されました。

予選を突破した4チームが決勝トーナメントに進みました。雨の中行われた決勝戦はPK戦の末、MT・mark（写真）がバルカンを破り優勝しました。優勝チームは、那珂市代表として「第9回市町村サッカー協会チャンピオン大会」に出場します。

## 大きなおいもがたくさんとれたよ



11月7日、菅谷保育所・額田保育所の「ふれあいの集い」の行事として、市内の未就園児の親子を対象に、芳野市民農園で親子さつまいも掘り体験を行いました。

約50組の親子が参加し、子どもたちはお父さんお母さんと一緒に土を掘り、大きなさつまいもを見つけると大喜びで、次々と収穫していました。

参加者からは、「食育のために苗植えからやってみたい」などの意見がありました。

## 茨城県高校駅伝大会を開催



10月30日、さわやかな秋晴れの空の下、那珂総合公園周辺周回コースで茨城県高等学校駅伝競走大会が開催されました。

この大会は、全国高等学校駅伝競走大会および関東高等学校駅伝競走大会の予選会も兼ね、男子7区間42・195km、女子5区間21・0975kmの距離で争われました。

男子は水城高校（6年連続9回目）、女子は茨城キリスト高校（2年ぶり18回目）が優勝し、12月21日に京都市で行われる全国大会に茨城県代表として出場します。

また、今大会での男女上位6校が関東大会の出場権を獲得しました。

### 【男女上位6校】

#### ○男子の部

優勝：水城、第2位：常総学院、第3位：日立工、第4位：太田一、第5位：緑岡、第6位：竜ヶ崎一

#### ○女子の部

優勝：茨城キリスト、第2位：水城、第3位：水戸二、第4位：取手聖徳女、第5位：東洋大牛久、第6位：太田一



優勝した茨城キリスト高校（写真右）、水城高校（写真左）

## オーストラリアの魅力を紹介



11月16日、中央公民館で「多文化共生セミナー オーストラリア編」が開催されました。カサンドラ・ウオーカーさんを講師に招き、オーストラリアの魅力や、日本で驚いたこと、また母国との文化や習慣の違いなどを話していただき、最後は多文化共生社会に必要なことについて考えました。講話終了後は、オーストラリアの健康食品「ベジマイト」などを試食しながら講師との交流会を楽しみました。

## 男女共同参画社会とは？



11月2日、中央公民館で男女共同参画啓発事業「男と女輝いて生きる講演会」を開催しました。講師は、日本人の奥さんを持つタレントのダニエル・カールさんで、男女共同参画とコミュニケーションについて講演いただきました。約200人の参加者は、ダニエルさんのユーモアのある語り口調に終始笑いが絶えず、楽しみながら男女共同参画社会について理解を深めました。





## 障がい者交流事業

10月26日、ふれあいセンターよこぼりで、障がい者、介助者、ボランティアなど約80人が参加し、「障がい者交流事業」が開催されました。村上守さん、真理子さんご夫妻（鴻巣）によるコンサートやNPO法人日本ミュージック・ケア協会会長宮本啓子さんによるミュージック・ケア（音楽療法）を参加者全員で行い（写真）、昼食には手作りカレーを食べながら、楽しいひとときを過ごしました。



## 横手市を華やかに彩る

10月4日から11月3日まで、友好都市の秋田県横手市の増田観光物産センター蔵の駅で、「増田のまちなみと蔵史めぐり」が開催され、その応援企画「倭文織と吊るし雛展」として、那珂市で活動する「倭文機グループ手しごと」と「キルティ工房」の皆さんが制作した倭文織とつるし雛が同会場に展示されました。来場されたかたは、かわいらしく華やかな作品の数々に見入っていました。



## 家族でふれあいの時間を

11月8日、額田保育所でファミリーコンサートを開催しました。お孫さんが保育所に通っている武藤さんご夫妻（額田東郷）をお招きして、「春の月」や「アンパンマン」などの曲を琴と尺八で演奏していただきました。また、親子でふれあいながらのリトミックダンスを楽しんだ後は、お父さんたちが作ったアツアツの七運汁を食べ、家族でふれあいの時間を過ごしました。



## ワンデイチャレンジで美化活動

10月26日、芳野まちづくり協議会で毎年恒例の「ワンデイチャレンジ」を実施しました。今回は、ぶん洞・又三ため池（鴻巣）をきれいにしようと総勢100人が参加し、ため池周辺のごみ拾いや刈払機を使っての除草など、熱心に作業を行いました。同協議会では、今後もこのような環境美化活動を継続し、住みよい地域づくりに取り組みんでいきます。

**茨城県行政書士会と「災害時における支援協力に関する協定」を締結**



10月30日、茨城県行政書士会（國井 豊会長）と、「災害時における支援協力に関する協定書」を締結しました。

この協定は、地震などの大規模な災害時に被災者支援相談窓口の開設や会員を派遣していただき、無料相談や証明・申請など、被災に伴う手続きや書類作成を支援していただくという内容です。

**㈱常陽銀行菅谷支店および瓜連支店と「要援護者等の見守り活動協力に関する協定」を締結**



左から㈱常陽銀行笹沼常務、廣瀬瓜連支店長、田向菅谷支店長

11月14日、㈱常陽銀行菅谷支店および瓜連支店と、「要援護者等の見守り活動に関する協定書」を締結しました。

この協定は、市内で事業活動を行う際に、要援護者のいる世帯で不審なことに気付いたときまたは市内の公道に陥没などの異常を発見したときは、市に通報するという内容です。

**㈱常陽銀行がイベントテントを寄贈**

11月14日、㈱常陽銀行から那珂市市制施行10周年の記念として、ワンタッチ・イベントテント2基を寄贈いただきました。

市では有効に活用させていただきます。ありがとうございました。

**ご協力ありがとうございます  
善意銀行へ**

10月15日～11月14日（敬称略）

三菱マテリアル(株)・三菱原子燃料(株) 10,000円  
ぴっぴお話の会 南波 久代 3,981円  
匿名 30,600円  
那珂ライオンズクラブ 70,000円  
野木利三郎 10,000円  
切手・テレカボランティア ポピー 11,610円



那珂ライオンズクラブの皆さん

※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

**★火災・救急の状況★**

（平成26年10月）

○火災件数 1件（本年累計22件）  
○救急出場件数 158件（本年累計1,650件）  
※救急出場件数が増加しています。真に緊急を要するかたのために、救急車の適正利用をお願いします  
問い合わせ／那珂市消防本部 ☎295-2111

**★事件・事故の発生状況★**

（平成26年10月末現在）

○那珂市の交通事故  
人身交通事故 265件  
負傷者 347人  
死者 2人  
※暗くなる前から、反射材を身に付けましょう！  
○那珂市の犯罪  
刑法犯認知件数 437件  
うち 空き巣 27件  
自動車盗 22件  
自転車盗 58件  
※「ひばりくん防犯メール」で情報をキャッチ！  
問い合わせ／那珂警察署 ☎352-0110

**\* 人の動き \***

那珂市の人口（11月1日現在）

※（ ）内は前月比

男 27,449人（-10）  
女 28,344人（-24）  
計 55,793人（-34）  
世帯数 21,782世帯（-15）

○出生 51人（10月1日～31日）  
○死亡 51人

**\* 国保ミニ情報 \***

○那珂市国保の加入者数 15,498人  
（平成26年10月末現在・

前月比54人減）

○那珂市国保が医療費の一部として支払った金額 3億1,597万円

（平成26年10月・

前月比1,452万円減）

※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

**\* 今月の納税 \***

○固定資産税・都市計画税 3期  
○国民健康保険税（普通徴収） 6期  
○後期高齢者医療保険料（普通徴収） 6期  
○介護保険料（普通徴収） 5期

納期限：12月25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

**やまびこ音楽教室が寄付**

10月27日、やまびこ音楽教室（代表富山和信さん）から、10月19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50,000円を那珂市に寄付いただきました。

市では有効に活用させていただきます。ありがとうございました。



●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。

## 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/1月13日(火) 13:00~17:00

27日(火) 13:00~16:00

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(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

### 心配ごと相談

日時/1月7日(水)、14日(水)、

21日(水)、28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

### ごみの出し方について

家庭から出される燃えるごみは、美観・清潔の維持および迅速な収集を行うために、一度に出せる量を少量に限らせていただいています。

ごみ排出量の目安/指定袋5個まで

ごみ排出時間/収集当日の朝8時まで

指定袋の出し方/

必ず氏名をフルネームで記入してください。

問い合わせ/

環境課環境グループ

☎298-1111 内線447~449

### 水道の凍結にご注意ください

寒さが厳しくなるこれからの季節は、水道管が凍結により破損することがあります。水道管を適切に管理し、凍結防止に努めてください。

#### ◆水道水が凍結しやすい場所

- ・水道管が露出しているところ
- ・北向きで日陰になるところ
- ・屋外で風当たりの強いところ

#### ◆凍結を防止する方法

- ・露出している水道管は、発泡スチロール製などの保温材を巻きつける
- ・水道メーターボックス内にビニール袋に入れた布や発泡スチロール材などを入れる

#### ◆凍結したとき

- ・自然に解けるのを待つ
  - ・水道管に布をかぶせてその上からぬるま湯をゆっくりかける
- ※熱湯をかけると水道管が破損することがあります

#### ◆破損したとき

- 水道メーターボックス内の補助バルブを閉め、那珂市指定給水装置工事事業者に修理を依頼してください(費用は個人負担)

※補助バルブが老朽化し正常に機能しないときは、那珂市指定給水装置工事事業者に修理を依頼してください(費用は個人負担)

問い合わせ/

水道課工務・管理グループ(瓜連支所)

☎298-1111 内線8364



## 1月の休日当番医

- 1日 那珂クリニック (中台) ☎295-9800
- 2日 鈴木呼吸器科内科 (中台) ☎353-2811
- 3日 ののがき脳神経外科クリニック (中台) ☎352-0555
- 4日 小豆畑病院 (菅谷) ☎295-2611
- 11日 瓜連慶友整形外科 (古徳) ☎296-1116
- 12日 なかむらクリニック(飯田) ☎353-2310
- 18日 たに内科クリニック(古徳) ☎229-0721
- 25日 埴内科消化器科(後台) ☎295-2110

■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





## 消息通信

師走となりました。何かと気ぜわしい日々をお過ごしのことと思います。また、新年を迎えるための準備に追われ、多忙の毎日と推察いたします。交通事故などに注意され、ドライバーのかたは安全運転に努めて頂きたいと思いません。

皆さまと同様かと思いますが、私の年末恒例の行事に、年賀状を出す作業があります。年賀状を初めて出したのは、小学生になってからで、担任の先生に出したように記憶しています。以来、親しい友人やお世話になったかたがた、遠方の親せきや御縁を継続しておきたいかたなどに送っています。年賀状の習慣については、郵便制度ができた明治以降のものと思っていました。実は、平安時代初期に藤原明衡という貴族が記した年賀状の例文が残されており、年賀状が古くから社会に定

着し、日本の文化となっていたようです。

一時期、虚礼廃止や簡素化の運動が高揚し、年賀状が衰退した時期がありました。情性で出すべきではないという意見もあります。また、近年は携帯電話のメールや電子メールが新年挨拶の主流となりつつあります。とはいえ、元旦に、年賀状に目を通すことは楽しみの一つではないでしょうか。

年賀状については色々の評価があります。最大の効用は繋がりを絶やさない消息通信であると思っております。大学を卒業してから40年、年賀状交換以外一度も会わなかった長野市の友人が、東日本大震災の時電話をくれました。何の違和感もなく、「大丈夫か?」と、大学時代の関係に戻りました。

また、本市と国際親善姉妹都市のオークリッジ市との交換留学も、生徒達が両市の大使として、クリスマスカードでお互いの繋がりを継続して頂ければ有り難く思うところです。

1年のコスト52円の情報通信。私はずっと続けようと思っております。

那珂市長 海野 徹

## Cook



ヘルスマイトさんが作る健康料理 ⑪

### 野菜がたくさん摂れる料理

#### 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

#### 成人食部会の皆さん

#### コメント

不足しがちな野菜がたくさん摂れるメニューです。豚のしゃぶしゃぶも白和えも、季節の野菜に変えておいしく気軽に食べられます。

#### 作り方

- 豚しゃぶしゃぶおろしポン酢かけ  
(1人分 168kcal/塩分1.3g)
- ①豚肉はお湯にくぐらせ火を通し、水に取り冷まし、水気を切る。
  - ②ミニトマトは半分に切り、水菜は5cmに、長ねぎは5cmの細切りにする。
  - ③器にレタス、水菜、長ねぎ、豚肉を盛りAのおろしポン酢をかける。
- ほうれん草とこんにゃくの白和え  
(1人分 65kcal/塩分0.9g)
- ①小松菜、ほうれん草は茹でて4cmに切って絞る、だし汁としょう油で適宜下味を付ける。
  - ②こんにゃく、にんじんは短冊に切り、だし汁で煮ておく。
  - ③木綿豆腐は熱湯で軽く茹で、あら熱を取りつぶす。
  - ④調味料をよく混ぜ、小松菜、ほうれん草

をよく絞り、②、③とともに食べる直前に和える。

#### 玉ねぎスープ

- (1人分 20kcal/塩分0.6g)
- ①玉ねぎは薄切り、しいたけはいしづきを取って薄切りにする。しめじはいしづきを取り小房に分ける。
  - ②鍋に水、鶏ガラスープ、玉ねぎ、しいたけ、しめじを入れ12~13分煮込む。
  - ③塩、こしょう、しょう油で味を整え、ワカメを加える。

#### さつまいもごはん

- (1人分 194kcal/塩分1.0g)
- ①米をとき、水と昆布を入れ30分以上おく。
  - ②さつまいもは皮ごと2cmの厚さにいちよう切りにし流水で洗っておく。
  - ③すべての材料を炊飯器に入れ昆布を取り出し炊く。

#### 材料 (4人分)

豚しゃぶしゃぶおろしポン酢かけ	こんにゃく	100g	ワカメ	適宜
豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)	にんじん	30g	鶏ガラスープ	小さじ1/3
ミニトマト	木綿豆腐	1/2丁	水	400cc
水菜	白すりごま	小さじ2	塩・こしょう・しょう油	各適宜
長ねぎ	砂糖	大さじ1	さつまいもご飯	
レタス	白みそ	20g	さつまいも	200g
調味料	しょう油	適宜	米	カップ1.5
A 大根おろし	だし汁	小さじ2	水	カップ2
ポン酢しょうゆ	玉ねぎスープ		塩	小さじ1
ほうれん草とこんにゃくの白和え	玉ねぎ	150g	昆布(10cm角)	1枚
小松菜	しめじ	20g		
ほうれん草	生しいたけ	20g		





【俳句 (吟行句)】 あせび句会

休み田のまた一つ増え草紅葉  
 兔抱く乙女に笑顔秋の雨  
 とちの実やロバの幸子は八十歳  
 高速を離れ紅葉の山の道  
 鎧めく河馬の背中に木の葉散る  
 冬の雨人待ち顔の観覧車  
 落ち葉舞ふくると回る象の鼻  
 河馬の子の気儘にもぐる冬の雨  
 夕立や方の蛇口を開け放ち  
 石路の花温み伝わるモルモット  
 落葉掻きて浴びるも自在象の鼻  
 花八ッ手チンパンジーの檻隠す  
 手長猿の空中演技散紅葉  
 冬の雨縞馬じつと動かざり

桜井 筑娃  
 大森 満  
 飯島 京子  
 藤岡 みち子  
 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  
 海野 美恵子

【短歌】 白鳥短歌の会

木犀の薫る小道を袖着て姉によく似た人のよぎれり  
 幾人の悲喜見て来しや一葉の顔に数多の皺のよりたり  
 好きなもの食べては好きな事をなし終の時をば天寿と決めん  
 藍色の山にかかれる白雲の柿色となりやがて消えたり  
 猛暑日に吾の機嫌をとりくるる夫と分け合う宅配弁当  
 蜘蛛よけの篠竹振りて壮年の古徳古道を先立ち歩む  
 さよならをしたき頭痛が今宵また吾を慕いきて床を共にす  
 幼子が私の頬に触れた手のぷっくりもち肌なして温とし  
 身を揺らし痴れゆく老いの繰り返す話に笑みを返し聴きいる  
 ビールよりぬるめの燗へと晩酌の移り寂しさ日々に増しゆく  
 紅葉の極まるコキアを睥睨し瞬時に消ゆるファントムの影

小野瀬 壽  
 赤塚 満夫  
 草野 豊  
 小堆 弘子  
 中崎 美登利  
 海野 宏幸  
 大森 満  
 大森 勝代  
 仲沢 照美  
 池田 美代子  
 加藤 要

戸籍のまどでは、新生児と亡くなられたかたの氏名などを掲載していますが、不正使用や目的外使用防止の観点から、ホームページ上での掲載はいたしませんのでご了承ください。



新江 友和さん (19歳) 菅谷

さわやかさん 13

私は、小学生の時に消防署を見学し、消防士という職業に興味を持ちました。そして高校1年生の時に、東日本大震災が起こり、その時にテレビで救助活動をする消防士の姿を見て、やはり自分も人を助ける仕事がしたいと思い、消防士になる決意をしました。

東消防署の救助隊に所属し、1年7か月がたちました。日々の訓練は体力勝負で、小学校から高校までサッカーを続けていた自分にとってもハードですが、希望であった消防士の仕事なので毎日が充実しています。先輩がたのご指導の下、夏には「茨城県消防救助技術大会 障害突破の部」で優勝することができ、自信もついてきました。

### 1人でも多くの人を助けたい

働き始めたころは、不規則な勤務になかなか身体が慣れませんでした。今は休みの日には映画を観たり、サッカーやフットサルを楽しみ、オンとオフを切り替えることができます。今後も、先輩がたから多くの知識や技術を吸収し、1人でも多くの命を守り救える消防士になりたいです。

HAPPY BIRTHDAY!!



お兄ちゃん、お姉ちゃんといっぱい遊ぼうね。



やすたか 永田恭貴くん

10/12 生まれ

父・恭彦さん 母・理絵さん(後台)

お兄ちゃんと一緒に、元気に育ってね!



りおん 鈴木綾桜ちゃん

10/30 生まれ

父・崇浩さん 母・文恵さん(横堀)

元気にすくすく育ってね!!



ゆあ 川崎結愛ちゃん

10/22 生まれ

父・直人さん 母・佳代子さん(瓜連)

はじめのたんじょうび

—ニ家族からのメッセージ—



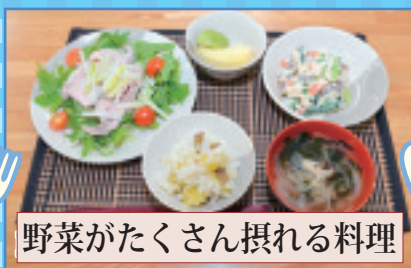
[12か月健診時に掲載希望者による抽選を行っています。]

### 表紙の裏側

10月24日から26日までの3日間開催された那珂市の文化の祭典「那珂市文化祭」の発表部門です。総合センターらぼーる多目的ホールで行なわれ、文化協会加盟団体による歌、踊り、太鼓、吹奏楽、コーラスなど多彩で幅広い年齢層のかたの熱演に会場からは大きな拍手が上がりました。(10月25日)

ヘルスメイトさんが作る

健康料理



野菜がたくさん摂れる料理

※レシピは16ページに記載