

なか

1

発行日 平成27年1月1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

E-mail hisho-k@city.naka.lg.jp

U R L <http://www.city.naka.lg.jp>

目次 Contents

新年のごあいさつ	… 2
那珂市市制施行10周年記念式典	… 4
那珂市特産品ブランド認証品が決定	… 6
スポーツ推進委員だより	… 8
那珂市スポーツ少年団活動紹介	… 11
那珂市消費生活センターです	… 12
那珂市内放射線量の測定状況	… 13
まちの話題	… 16
Information ほか	… 18
ナカマロちゃん ほか	… 20

迎春

輝かしい希望に満ちた年に・・・

輝かしい新春を迎えて市長および市議会議長から
年頭のごあいさつを申し上げます



【那珂市長】

海野 徹

謹んで新年の寿ことほぎを申し上げます。市民の皆さまには、夢と希望に満ちた新春をお迎えのことと思いません。心からお慶び申し上げます。

月日の経つのは早いもので、市長として多くの皆さまの力強いご支援とご支持を頂き、市政の舵取りを負託されてから、4年の歳月が経ようとしています。

振り返れば、就任直後に発生した東日本大震災により、市内全域に甚大な被害が発生いたしました。その後、災害復旧・復興に職員と共に奔走し、併せて多くの市民の皆さま

「一人ひとりが輝くまち、
未来に夢がもてるまち 那珂市」を目指して

各種団体、議会の皆さまのご支援を頂戴しながら、懸命に対応してきたことは、鮮明な記憶として今でも甦よみがってまいります。

今日、震災からの速やかな復旧・復興をほぼ果たすことができましたのも、市民の皆さまや各種団体に併せて議会の強力なご支援、ご協力の賜物と改めて思うところであります。この災害を教訓としまして、災害に柔軟に対応できる、強靱な防災体制を築いていきたいと、決意したところでです。

さて、昨年11月15日に、那珂市市制施行10周年記念式典を挙行しましたところ、350人余のかたがたにご臨席を頂き、また、助川市議会議長をはじめ、多くのご来賓の皆さまにご祝辞を頂戴いたしました。

式典におきましては、那珂市の進

展に寄与された122人の皆さまに表彰状を贈呈しますとともに、日本の社会福祉発展や青少年の健全育成などに顕著な功績を残された、那珂市出身の4人の先賢に名誉市民の称号を贈呈することができました。名誉市民となられました4人のかたがたは、幾多の困難に遭遇しながらも決して諦めることなく、不屈の信念をもって、地域住民はもとより日本国民のためにさまざまな施策を実現し、大きな貢献をしてこられました。

私も4人の先賢の生き方をお手本として、市民の皆さまが真に幸せを実感できる、また、那珂市に住んで良かったと言われる地域社会づくりに邁進して参りたいと思えます。

今後とも、「一人ひとりが輝くまち、未来に夢がもてるまち 那珂市」の実現のため、これまでの歩みを止めることなく、さらに那珂市が飛躍するよう、市民の皆さまとの協働のまちづくりを進めてまいりる覚悟であります。引き続き、皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、今年一年が市民の皆さまにとりまして、平穏な日々の中に、健康で笑顔の絶えない、幸せに満ち溢れた年となりますことを心から祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。





【那珂市議会議長】

助川 則夫

新年おめでとうございます。輝かしい平成27年の新春を迎え、謹んで皆さまがたのご繁栄とご多幸をお祈り申し上げます。

市民の皆さまには、日ごろからあたたかいご理解とご協力を賜っておりますことにつきまして、厚くお礼申し上げます。新年を迎え、那珂市の明るい未来のさらなる発展を念願しているところでございます。

私も昨年3月に議長に就任してから、市政の進展と円滑なる議会運営のため、微力を捧げてきたところでございます。また、議会といたしましても、那珂市の発展のため、各種施策について慎重に議論・審議を重ねてまいりました。克服していくべ

市民に開かれた議会として 存在感のある信頼される議会を目指します

き課題は少なくありませんが、一步、よりよいまち、よりよい議会を目指して、職務に尽力しているところでございます。

さて、平成26年を振り返りますと、さまざまな出来事がございます。那珂市として、一つの節目といえる市制施行10周年を迎え、記念式典が盛大に執り行われたことは、記憶に新しいところでございます。これは次の10年の飛躍のためのスタートでもあり、議会としまして、心を新たに活動に取り組んでいく所存でございます。また、横手市との友好都市締結からも10周年を迎えました。戸村氏が佐竹氏とともに秋田に移り、横手城主となったことに端を発する、400年以上にわたる友好の歴史の節目に立ち会えましたことには、大変に感慨深い思いでおります。

また、消費税の引き上げ、内閣改造、衆議院の解散、自然災害、緊迫する国際情勢など、この1年の間には多くの変化、問題も生じました。地方行政を取り巻く環境は、日増しに多難なものとなっており、議会としまして、果たさなくてはならない役割が多様化していることを、改めて感じているところでございます。

その役割を果たすためにも、那珂市議会では、「市民に開かれた議会」を目指し、議会改革に取り組んでおります。昨年は那珂市議会初の取り組みといたしまして、議会報告会を開催し、市民の皆さまに議会の活動をお伝えすると同時に、たくさんの貴重なご意見を伺うことができました。さらに、独自に議員勉強会を開催し、議員の資質向上に努めております。

このような取り組みも、まだまだ小さな歩みではございますが、今後も、市民の生活を第一に、市政に積極的に提言を行うとともに、市民の皆さまの負託に応えるべく、時代とともに歩む組織を目指し、存在感ある、信頼される議会としての責任を果たしてまいる所存でございます。皆さまのお一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が皆さまにとりまして飛躍の年となりますことを心よりご祈念申し上げ、年頭のごあいさつといたします。



那珂市市制施行10周年記念式典

旧那珂町、旧瓜連町が平成17年1月21日に合併し、那珂市誕生から本年度で10年目の節目を迎えたことを記念して、那珂市市制施行10周年記念式典を11月15日、中央公民館で開催しました。

式典は、三部構成で行われ、第一部が市勢発展に多大なる功績を残されたかたがたを表彰する「市制施行10周年表彰式典」、第二部が郷土の発展に大きな功績があり、郷土の誇れる先賢を名誉市民として顕彰する「那珂市名誉市民章贈呈式典」、第三部が『那珂市の名誉市民たち』と題した「記念講演」として開催しました。

名誉市民章



那珂市名誉市民とは…

「那珂市名誉市民条例」で、那珂市に居住し、もしくは居住していたかた、または那珂市に関係の深いかたで、地方自治の進展、社会福祉の増進、産業の振興、教育・文化・学術・技芸・スポーツの向上に多大な貢献をし、市民が郷土の誇りとして、ひとしく尊敬するかたに「那珂市名誉市民」の称号を贈り顕彰すると定められています。

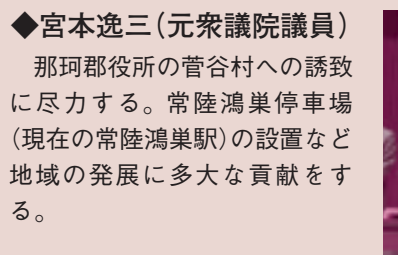
那珂市名誉市民章贈呈式典

那珂市名誉市民章贈呈式典では、名誉市民に選定された根本正氏、宮本逸三氏、中井川浩氏、岩上二郎氏の4人のかたの親族に海野市長から名誉市民章の贈呈を行いました。



◆根本正（元衆議院議員）

義務教育の無償化や未成年者の喫煙・飲酒を禁止する法案を成立させる。水郡線の全線開通や利根川の治水工事の促進、高層気象台の設置など数多くの業績を残す。



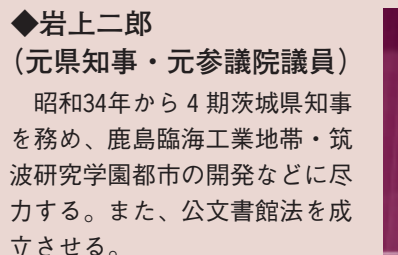
◆宮本逸三（元衆議院議員）

那珂郡役所の菅谷村への誘致に尽力する。常陸鴻巣停車場（現在の常陸鴻巣駅）の設置など地域の発展に多大な貢献をする。



◆中井川浩（元衆議院議員）

阿見町の旧海軍航空隊跡地に財団法人霞ヶ浦農科大学（現在の茨城大学農学部および霞ヶ浦高等学校）を創設するなど数多くの業績を残す。



◆岩上二郎

（元県知事・元参議院議員）

昭和34年から4期茨城県知事を務め、鹿島臨海工業地帯・筑波研究学園都市の開発などに尽力する。また、公文書館法を成立させる。



記念講演

「那珂市の名誉市民たち」と題し、名誉市民に顕彰された4人の偉人について、仲田昭一歴史民俗資料館長が、それぞれの人物、功績の概要、エピソードなどをわかりやすく説明しました。



◆会場のかたは、4人の偉人についての説明に聞き入っていました

市制施行10周年表彰式典

表彰式典では、自治功労表彰者6人、功労者表彰、善行表彰および感謝状授与者33人、市制施行10周年特別表彰者83人の合わせて122人のかたを表彰しました。



受賞者および功績概要、感謝状贈呈者

■那珂市表彰規則に基づく自治功労表彰

武藤博光（市議会議員）／遠藤実（同）／山口博（薬剤師）／越田久次郎（保育所医）／寺門利昭（消防団員）／萩野谷孝一（同）

■那珂市表彰規則に基づく功労表彰、善行表彰および感謝状授与

澤畑薫（保護司）／小泉和美（公文書開示・個人情報保護審査会委員）／鈴木孝雄（民生委員・児童委員）／石川つや子（同）／那珂市シルバリーハビリ体操指導士会（高齢者福祉施策に貢献）／村居道夫（保育所歯科医）／吉川一郎（同）／加藤守正（農政審議会委員）／吉原誠一（同）／稲川有明（消防団員）／清水隆男（同）／澤畑美浩（同）／小高義勝（同）／大内和男（同）／前澤賢司（同）／海野一徳（同）／石井敏治（同）／助川秀樹（同）／秋山直義（同）／瀧敏弘（同）／高松真一（同）／高島保男（農業委員会委員）／小豆畑節夫（学校医）／塙篤美（同）／渡邊龍雄（学校薬剤師）／山口直（同）／根本ひろ美（同）／山野圭三（中央公民館運営審議会委員）／山野圭三（社会教育委員）／宮田洋子（民話の語り部として文化遺産の継承）／古田玉満（市

に100万円以上の寄付）／鈴木芳雄（多年にわたる地域への貢献）／故・綿引大（市に100万円以上の寄付）／坂本好伸（元那珂ふるさと大使）

■市制施行10周年記念特別表彰

小宅近昭（元町長・市長）／鹿志村孝子（元人権擁護委員）／増子孝司（元保護司）／菌部弘（同）／松岡昭徳（元統計調査員）／渡邊伝蔵（同）／秋山誠（同）／海老澤渉（同）／柴山卓雄（同）／會澤宏（元区長・副区長）／市毛勇（同）／山田進（同）／綿引嘉道（同）／大和田清（同）／柏村武（同）／故・岩間辰雄（同）／赤津忠昭（同）／小林義威（元原子力専門委員）／洲崎輝雄（同）／井澤庄治（同）／平野治（同）／足立隆治（元民間交通安全指導員）／小貴征勝（同）／小林孝（同）／佐藤勝明（同）／三田寺幸明（同）／間宮恒雄（同）／山田進（同）／中井川保夫（同）／寺門光男（同）／市毛邦男（同）／加藤昭（同）／檜山榮一（同）／船橋一夫（同）／大橋晴代（同）／川崎清美（同）／鈴木のり子（同）／塙きよ子（同）／宮崎光恵（元民生委員・児童委員）／軍司秀文（同）／柴山嘉子（同）／谷由喜子

（同）／飯塚昭（同）／會澤恒男（同）／木野内千代子（元国民健康保険運営協議会委員）／山田進（同）／秋山敏子（元食生活改善推進員）／秋山かつ（同）／大和田正子（同）／小國操（同）／川崎知子（同）／瀨谷みつえ（同）／寺門ゆきえ（同）／塙わくり（同）／平松澄江（同）／猪狩三郎（元都市計画審議会委員）／柏村豊（同）／遠藤京子（元文化協会副会長）／三田寺正義（元スポーツ推進委員）／中村健（元体育協会会長・理事）／瀬谷良子（元青少年相談委員）／村上宏人（元文化財保護審議会委員）／檜山正義（元文化協会会長）／山田勝三（元消防団員）／飛田潤一（同）／武藤秀次（同）／豊島光一（同）／加藤中好志（同）／高村剛明（同）／鴨志田慎一（同）／塩野保（同）／山田明（同）／広島勇（同）／白塚勝利（同）／坂本一夫（同）／山田直文（同）／先崎渡（同）／松本浩義（同）／齋藤正明（同）／石川強（同）／加藤昇（元農業委員会委員）／小沼博恭（元市議会議員）

（順不同・敬称略）



那珂市では、産業の振興と元気で活力あるまちづくりの取り組みの一つとして、今年度より「那珂市特産品ブランド認証制度」を実施しています。「特産品ブランド認証」では、那珂市産の農作物や農産物を使用した加工食品などを募集し、「那珂市特産品ブランド認証委員会」が、那珂市らしさなどの認証基準により審査をしました。その後、「那珂市特産品ブランド推進協議会」が最終決定を行い、この度那珂市初となる認証品が決定しました。

平成26年度那珂市特産品ブランド認証品が決定



【クロサワ本舗有限会社】
飯田3650-1 ☎229-2485
午前9時～午後4時 定休日・日曜日

① クロサワ本舗のやわらか干いも黄金泉(価格は要問い合わせ)
さつまいもの希少品種の那珂市産『泉』を独自のやわらか製法で仕上げました。『泉』本来の深い甘み、なめらかでねっとりとした舌ざわり、透きとおった黄金色と、こだわりぬいた干いもです。



【ひまわりの丘】
杉1095-2 ☎298-5059
午前10時～午後6時 定休日・不定休

② シフォンケーキ
(ホール1100円、カット160円・ともに税込)
こだわりの平飼鶏の新鮮な卵『ひまわりっこ』をたっぷり使った、無添加・無着色で素材の良さを味わえるふんわりとしたシフォンケーキです。



【有限会社青柳製菓】
福田1792-4 ☎295-2688
午前8時～午後7時 定休日・不定休

③ 那珂銘菓ひまわりの詩^{うた}
(1個130円・税込)
ひまわりの種、ゴマ、レーズン、くるみ、アーモンドをひまわり油で香ばしく炒り、甘い小倉餡に練りこみました。ひまわりの花の形に焼き上げた、見た目もかわいい月餅です。

問い合わせ

那珂市特産品ブランド推進協議会（商工観光課内）

☎298・1111（内線244）

来年度も那珂市特産品ブランド認証品を募集します。募集内容などにつきましては、那珂市ホームページや広報紙などに掲載する予定です。



【有限会社つぼ焼おおがね】
額田北郷609 ☎298-1088
午前8時～午後6時30分 定休日・月曜日

④ つぼ焼
（1個95円・税抜）
まろやかな黄身餡、ほっくりとした紫芋餡、人参入り芋餡を昔懐かしいニッキ香る生地で包み、芋の形に見立てひとつひとつ丁寧に焼き上げました。ここだけのオリジナル焼き菓子です。



【ふれあいファーム芳野】
鴻巣2090 ☎295-8155
午前9時～午後5時30分 定休日・なし

⑤ 青大豆豆腐よしの美人
（1丁280円・税込）
厳選された那珂市産青大豆を100%使った、滑らかな口当たりのもめん豆腐です。ヘルシーな青大豆は甘味がストリートに感じられ、その淡い黄緑色は食卓に彩りを添えてくれます。



【肉のヤマダ】
後台678-5 ☎295-3629
午前8時～午後7時 定休日・木曜日

⑥ ひまわりコロッケ
（1個100円・税込）
那珂市産のホクホクしたジャガイモに、茨城ブランド肉『常陸牛』と『ローズポーク』を閉じ込めました。ひまわりの種のプチプチとした食感がアクセントになったオリジナルコロッケです。



特産品ブランド認証事業者の皆さん

特産品ブランド認証式
11月21日、市役所で那珂市特産品ブランド認証書の交付式を実施しました。
今回認証された6品の事業者に市長から認証書を交付し、今後もより一層精進され、飛躍されることを願いました。また、事業者を代表して青柳製菓の加藤さんは「このような形で評価されてうれしい、一層の研さんを重ねたい」と話されました。

スポーツ推進委員だより

問い合わせ

生涯学習課スポーツ推進室
(那珂総合公園内)
☎297・0077

〔那須塩原市スポーツ推進委員会との実技研修会について〕

報告者：竹林 勝男



3月23日(日)、那須塩原市にしないすの運動公園にて、那須塩原市スポーツ推進委員会のかたがたによる指導の下、「ドッジビー」の実技研修会を行いました。

ドッジビーとは、ナイロンとウレタン素材でできた柔らかいディスクを使うスポーツです。特徴としては、当たっても痛くないため、小学生をはじめ家族で参加できるゲームが色々あり、全国各地で各種の大会が開催されています。その中のゲームの一部を紹介します。

- スロー&キャッチ：投げて捕る。これが基本。自分の思った所に行く楽しい。
- ディスクドッジ・ドッジボールと同じルール。
- PK戦・サッカーのPK戦と同じ。ディスクの変化が面白い。

○ディスクゲッター9：9枚パネルを用い行う。ストラックアウトと同じ。

そのほかにも、たくさん種類があります。ドッジビーは人数の多少にかかわらず子どもから高齢者のかたまで年齢別に各種のプレーを選択でき、安全に楽しく遊べるスポーツです。



〔平成26年度小学生ふるさと教室〕

報告者：小泉 邦彦

6月21日(土)、那珂総合公園アリーナにおいて、平成26年度小学生ふるさと教室が行われ、親子70組が参加しニュースポーツのドッジビーで楽しい1日を過ごしました。

開会式後、最初に2人1組になってスロー&キャッチの練習を行い、次に3班に分けて15分ずつディスクゲッター9(ストラックアウト)とPK戦の練習を行いました。10分の休憩後、ディスクドッジの試合をリーグ戦方式により1試合7分間で行いました。最後に、親子子どもの対抗戦を行い、白熱した試合で大変盛り上がりしました。次にドッジビーについて簡単に紹介します。

【ドッジビーとは】

ウレタンとナイロンでできているfrisbeeです。安全性を高め、さらにさまざまな競技・遊びに対応できます。

【ディスクの投げ方(バックハンドスロー)】

- ・ディスクを正しく握る。
- ・投げ出す前に姿勢を直す。
- ・胸の前にディスクを構え狙う。
- ・重心を移動させながら投げる。
- ・手首のスナップを利かせる。
- ・少しずつスピードアップする。

ドッジビーは、健康づくりにつながるスポーツでもあります。今後は、那珂市の小学校に普及していければと考えています。



〔関東スポーツ推進委員研究大会に参加して〕

報告者：生井 裕美

6月13日(金)・14日(土)の2日間にわたり、群馬県総合スポーツセンターをメイン会場に関東スポーツ推進委員研究大会が開催されました。

「楽しく歩いて健康づくりin群馬!ウオーク・ハイク・トレッキングの理論と実践」を大会テーマに関東各都県のスポーツ推進委員が一堂に集まり、当面する生涯スポーツの諸問題について研究協議が行われました。

1日目の基調講演では、高橋尚子選手、イチロー選手などトップアスリートのシューズ制作を担当した三村仁司氏による「世界の選手に愛されるシューズ作り」と題し、人の弱点を見つけその部分を強化するようならばらしいシューズ作りにかけた思いや、真の指導者とはなどについて聞くことができました。

2日目の第1分科会では、立正大学教授の山西哲郎氏による「歩くについての理論と実践」というテーマで、運動処方としてのウォーキング・ジョギングの進め方から、セルフチェックや素足歩きの体験などを学び、充実した研究大会となりました。



「那珂市・東海村スポーツ推進委員会交流会に参加して」

報告者：菅谷 恵美子

8月23日(土)、那珂総合公園で東海村スポーツ推進委員会との交流会が行われました。



前半は、東海村の指導で、ニュースポーツ「オーバルボール」の研修実践をしました。4チームに分かれ1人ずつ、色分けした卵型のボールをコート前方の得点ゾーンに転がし乗せて得点を競いました。ボールが弾かれ、高得点ゾーンから大きく出された時は、各チームから歓声があがり盛り上がりました。ルールも簡単ですぐ理解でき、場所と用具があれば子どもから大人まで幅広い年齢層で楽しむことができそうです。ぜひ、那珂市でも取り入れたいと思いました。

後半は、スポーツ推進委員の選出方法について、「良かったと思う点・課題と思う点」「地域とどのように関わった活動をしているのか」の内容で、和やかな中にも活発に情報交換や意見交換を行いました。東海村では「各地区からの選出でないので地域の片寄りや地区情報が得られない」、那珂市では「高齢者対象の活動が多く、子ども向けの活動が少なく」「などの課題が出されました。今後も交流会を行ってスポーツ推進委員としての意識を高め合い、地域スポーツの推進普及が円滑になるように繋げて行きたいと思いました。」



「なかひまわりフェスティバルにおけるスポーツ推進委員の実技開催について」

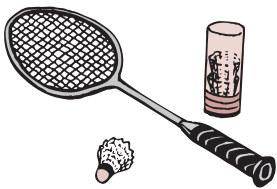
報告者：小林 澄男

那珂総合公園にて8月30日(土)、ひまわりフェスティバルが盛大に開催されました。私たちスポーツ推進委員は今年もアリーナにおいて、軽スポーツおよびニュースポーツ普及のため親子で楽しめるスポーツを紹介しました。

今回用意したスポーツは輪投げ、マグネットダーツ、スポーツ吹き矢、ファミリーバドミントン、ドッジビー、ヘルスバレーボールの6種目で参加者は子どもから大人まで300人を超える人数となり、親子が一緒になって心地よい汗をかき楽しみました。

軽スポーツは、小さい子どもからお年寄りまで無理なく体を動かし、他のスポーツに比べて比較的負荷のからない楽しいスポーツです。ニュースポーツは、子どもの体力向上や中高年の健康維持・増進、高齢者の介護予防など、さまざまな分野で活用されるスポーツで、勝敗よりも「楽しみ」「気晴らし」「人との交流」「健康体力づくり」に重点を置いた生涯スポーツです。参加者の皆さまからは「来年も楽しみにしています」というお言葉をいただきました。

私たちスポーツ推進委員は、皆さん楽しんでいただけるスポーツを幅広く紹介していきたいと思えます。またぜひ、来年も一緒に楽しみましょう。



「水戸地区スポーツ推進委員協議会実技研修会に参加して」

報告者：檜山 真弓

9月3日(水)、常陸大宮市西部総合運動公園体育館にて実技研修会が開催され、穴に入るとホールインワンのような快感を味わえる競技「バックコー」と「ニチレクボール(室内ペタンク)」を体験してきました。

バックコーとは、お手玉のようなピンバックを傾斜のついたボードに投げ、穴に入れば3点、ボードに乗れば1点という得点が付きます。ボードの上はツルツルしていて穴に入ったり、ボードからはみだしたり、ちょっととしたスリルが味わえます。下手投げであるため肩に負担もかかりません。男性も女性も子どもも高齢者でも楽しめるバリアフリースポーツです。

ニチレクボールとは、ペタンクと同じルールです。ボールが柔らかなので室内でできます。ボールを当てて標的玉を動かし、相手のボールを弾き飛ばしたりすることもOKなので、上手に利用すれば逆転につぐ逆転でゲームが盛り上がりま

す。2つの競技とも安全で手軽に楽しめるスポーツだと思えました。



◆水戸地区スポーツ推進委員協議会実技研修会

公民館まつり2014

11月21日から23日まで、中央公民館を会場に「公民館まつり2014」が開催されました。

中央公民館を利用している団体をはじめ、公民館主催教室の生徒の作品展示や発表、体験教室やバザーなどが行われました。

体験教室に参加されたかたは、真剣な表情で取り組み、出来上がった作品に満足していました。



第3回那珂市の農業を考える 心でつながる元気で美味しいナカ

11月20日、「第3回那珂市の農業を考える」を総合センターらぼーるで開催しました。

第1部は、「我がふるさとを守れ〜あれから7年の挑戦〜」と題し、那珂市農業後継者クラブの小林大輔さんによる、遊休農地活用の取り組みや農事組合法人を立ち上げていく過程の苦労話、今後の取り組みについて発表がありました。小林さんは、3月に開催される農業後継者クラブ発表会の全国大会に出場を予定しています。



◆パネルディスカッション

第2部は、斎藤邦人さん（内外エンジニアリング(株)技術課長）から、「元気ナカむらづくり塾」の活動報告がありました。

第3部は、テーマ「那珂市の農業農村のこれから」心でつながる元気で美味しいナカ」で、コーディネーターに上野裕士さん（内外エンジニアリング(株)取締役技術本部長）、パネラーに元気ナカむらづくり塾から塾長の松崎副市長、講師の福与徳文さん（茨城大学農学部教授農学博士）、塾生の峯島勝則さん、田口映子さん、小林ゆき江さん、和知健一さんによるパネルディスカッションが行われ、活発な意見が交わされました。



◆活動を発表する小林さん（写真上）
◆「元気ナカむらづくり塾」を報告する斎藤さん（写真左）



菅谷東ミニバスケットボールスポーツ少年団

私たちは菅谷東ミニバスケットボールスポーツ少年団です。バスケットボールに必要な「走る、飛ぶ、仲間と頑張る」ことをモットーに一生懸命頑張ることのできるチームを目指しています。バスケットを通して、礼儀やあいさつを学ぶことはもちろん、ルールやマナー、他人を思いやる気持ちなどの社会性も楽しく自然に身につくようにしていきます。



本団の大きな特徴は、選手の「がんばり」をみんなで支援する体制が整えられていること。体を動かすことが大好きになった子どもたちが、真剣な眼差しで生き生きとコートを走り、その姿に一喜一憂しながら大きな声援を送り続ける大人たちの姿があることです。

そのほか、親子でレクリエーションをしたり、バーベキューや豚汁作りも年に数回企画しています。運動が得意な子も苦手な子も、ぜひ一度体育館に足を運んでみてください! とても楽しいですよ。一同、心よりお待ちしております。



【主な活動日・内容】

- 毎週水・木曜日 18:30~20:30
毎週土曜日 9:00~正午
場所 主に菅谷東小学校体育館
- 週末は、練習試合や大会参加、レクリエーションなどがあり、時間や場所の変更があります。

木崎サッカースポーツ少年団



1997年4月創設。那珂市木崎地区を中心に活動しているサッカー少年団です。本団は日本スポーツ少年団の目的に従い、地域の学校教育活動以外においてサッカーボールを主としたスポーツ、および文化活動を通じて青少年の健全な育成に資することを目的としています。現在、木崎地区近隣の小学校の子ども達と活動の趣旨に賛同しボランティアで子ども達の指導をしてくれている指導者有志、そして強力にチームをサポートしてくれる育成会が三位一体となって活動しています。指導方針としては、競技力の向上はもとより、未来のある子ども達の将来の姿を見据えて、サッカー選手としても、また競技を通じて人としても“良い選手”となれるように指導しています。従ってそれに関わるコーチングスタッフ、育成会においても「Players・First=子どもが主役」を念頭において活動に取り組んでいます。

【主な活動日・内容】

- 通常練習 日曜日9:00~正午(木崎小校庭)
- 室内練習 木曜日18:00~20:00(木崎小体育館)
- ※土曜日、祝日は試合になる場合があります
- その他各種大会やリーグ戦(U-12、11、10、9)への参加、親子サッカー、合宿、ボウリング大会などイベント、地域とのコミュニティを積極的にはかる活動をしています。団員募集中:5歳~小学校6年生

★詳細は下記URLから★

<https://sites.google.com/site/kizakipride/>



◆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



那珂市消費生活センター です

問い合わせ

那珂市消費生活センター
☎298-1111(内線118)

若者向け悪質商法防止共同キャンペーン実施中！

～若者の消費者トラブルの事例と注意点～

関東甲信越地区の都県および政令指定都市などの消費生活センター・国民生活センターでは、1月から3月までの間、若者向け悪質商法防止の啓発活動を実施します。被害にあわないように注意しましょう！社会経験が浅い若者が被害にあいやすい消費者トラブルについて、事例と注意点をまとめましたので参考にしてください。



ケース1：ワンクリック請求 ～無料アプリをダウンロードしたら～



スマートフォンの公式マーケットの無料アプリ一覧から、内容をよく確認せずアプリをダウンロードした。アプリを開いたら、アダルト情報サイトだった。「18歳以上ですか？」と表示され、画面に触れたら登録完了になってしまい、3日以内に9万円を支払うように表示された。怖くなって業者に電話すると、「支払わないと退会できない」と言われた。

ここに
注意

- ★一般サイトだけでなく、公式マーケットでも、安易にアプリをダウンロードしない。個人情報を抜き取るアプリもあるため、インストールする際には、「アクセス許可」画面をよく確認する。
- ★あわてて電話やメールなどで業者に連絡しない。身に覚えのない請求には応じない。

ケース2：インターネットショッピング ～届いた商品がイメージと違う～



届いた商品がイメージと違う、メールで問い合わせしても返事がない。代金を振り込んだのに商品が届かない・・・。
手軽で便利なインターネットショッピングですが、商品を手にとって確認せずに購入するため、トラブルも多発しています。

ここに
注意

- ★購入する前に、返品特約の表示を確認する。通信販売にはクーリング・オフ制度は適用されない。
- ★支払い方法が前払いだけでなく、代金引換、カード払いなど複数用意されているショップを選ぶ。
- ★ショップの住所、責任者名、電話番号、メールアドレスが書かれているか確認。これらに不備があるショップとは取引しない。
- ★注文内容、業者からの確認画面を保存する。

ケース3：マル千商法 ～もうかる話があると呼び出され～



職場の先輩に、「もうかる話がある。一緒に聞きに行こう」と誘われファミレスに行った。そこで同席した女性に、「商品を友達に紹介して、会員を増やせば手数料が入り、もうかる。一緒に頑張りましょう」と言われ、先輩の誘いなので断りきれずに契約してしまった。でも、結局誰も買ってくれず、商品の在庫と商品代金の支払いだけが残り、周りの友達も離れていった。

ここに
注意

- ★先輩や友人、SNSで知り合った人などから勧誘されることが多い。SNSの出会いの中には、良い人を装って近づいてくる悪質な場合もある。「断りにくい」「嫌われたくない」の気持ちは厳禁。
- ★「簡単に」「誰でも」もうかる話はない。「おいしい話はない」と思って断る。
- ★商品代金の支払いのために金融業者から借金をしない。強引な勧誘で人間関係を壊してしまったり、自分が加害者になる可能性もあるので要注意！

◆困ったことやわからないことがありましたら、消費生活センターにご相談ください◆

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	0.072 12月2日
	横堀小学校	0.066 12月3日
	額田小学校	0.062 12月2日
	菅谷小学校	0.071 12月2日
	菅谷東小学校	0.071 12月2日
	菅谷西小学校	0.080 12月2日
	五台小学校	0.067 12月5日
	芳野小学校	0.073 12月2日
	木崎小学校	0.058 12月2日
	瓜連小学校	0.080 12月2日
	横堀幼稚園	0.064 12月3日
	額田幼稚園	0.070 12月3日
	菅谷幼稚園	0.069 12月2日
	菅谷西幼稚園	0.085 12月2日
	五台幼稚園	0.074 12月2日
	芳野幼稚園	0.069 12月8日
	那珂第一中学校	0.070 12月2日
	那珂第二中学校	0.067 12月2日
	那珂第三中学校	0.074 12月2日
	那珂第四中学校	0.046 12月3日
	瓜連中学校	0.066 12月1日
	茨城学園	0.078 12月4日
	ナザレ幼稚園	0.054 12月8日
	さいせい幼稚園	0.083 12月10日
	大成学園幼稚園	0.078 12月9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)	0.090 12月5日
	中央公民館	0.080 12月5日
生涯学習課	図書館	0.079 12月2日
	那珂総合公園	0.089 12月9日
	歴史民俗資料館	0.084 12月2日
	ふれあいの杜公園	0.093 12月9日
市民協働課	ふれあいセンターよこぼり	0.082 12月3日
	ふれあいセンターごだい	0.086 12月3日
	ふれあいセンターよしの	0.080 12月3日
	総合センターらぼーる	0.087 12月3日
	戸多地区交流センター	0.071 12月3日
那珂聖苑	那珂聖苑	0.096 12月2日
都市計画課	中谷原公園	0.084 12月4日
	宮の池公園	0.078 12月4日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.074 12月3日
	静峰ふるさと公園	0.089 12月3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	0.071 12月2日
	額田保育所	0.067 12月3日
	ゆたか保育園	0.087 12月3日
	かしま台保育園	0.068 12月2日
	ごだい保育園	0.081 12月3日
	瓜連保育園	0.074 12月5日
	子育て支援センター	0.067 12月2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

11月15日から12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

119番通報の受付場所が変わります

これまで、それぞれの地域の消防本部が受け付けていた火事や救急などの119番通報について、平成28年6月1日から一部の市町村を除き、共同指令センターで受け付けを開始します。

◆共同指令センターとは◆

共同指令センターは、各消防本部が共同で設置した機関です。共同指令センターでは、管轄する市町村からの119番通報を一括して受け付け、通報内容などから災害地点、火災や救急、救助などの災害種別を決定、出動部隊を編成し、管轄消防本部の消防隊・救急隊などへ出動指令や現場活動の支援などを行います。

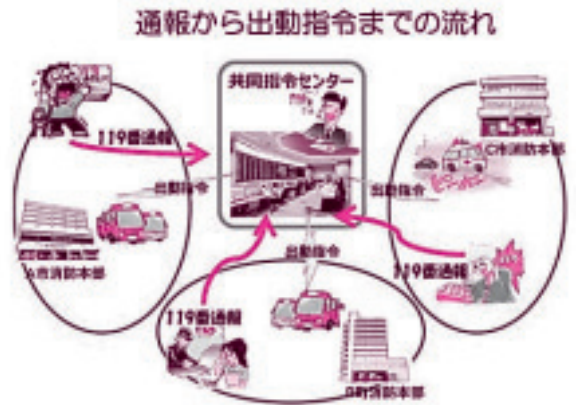
◆119番通報の方法◆

119番通報の方法はこれまでと変わりません。

ただし、共同指令センターでは、複数の市町村からの119番通報を受け付けますので、119番通報時に住所を告げる場合には、市町村名を含めてお伝えください。

◆消防指令業務の共同運用によるメリット◆

- 複数の消防本部の災害情報などの情報共有が可能となります。
- 共同で施設などの整備をすることで、単独の消防本部では整備が難しい最新の情報通信機器を導入することが可能になります。
- 一部の地域からの119番通報が集中した場合でも、対応が可能な人員が共同指令センターには確保されています。



みんなの健康 ~薬のお話し~

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

セルフメディケーション支援薬局

このす薬局 薬剤師 小徳 めぐみ先生

元来、街の薬局は地域に密着した情報拠点としてお薬の使用に関する助言や健康相談に応じてきました。しかし昨今は、医薬分業が進んだことにより、処方箋の調剤をすることが薬局の主な仕事と思う人も多いのではないのでしょうか。

医療は進歩し、日本人の平均寿命も世界トップクラスになりましたが、健康で長生きすることはそう簡単ではないようです。そこで、国の新しい仕組み作りにより、薬局が昔からしていた仕事が見直されるようになりました。

そこで、「セルフメディケーション (Self-medication) 〓 自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること (WHO 定義)」推進のために薬局・薬剤師もその一役を担うことになりました。

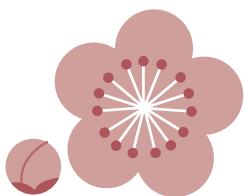
これからは、あなたの家に飲みかたがわからなくなったり、飲み残しているお薬があれば袋に入れて薬局へお持ちください。再度お薬の説明をし、飲みやすい工夫や調整をお手伝いします。

また、健康食品はお薬と合わせても大丈夫と思いませんか？体調に合わせた食生活をしていますか？

禁煙の相談など、さまざまなお悩みにもお応えします。心の悩みも解決方法を一緒に考えていきましょう。

また最近では、血糖値の状態を示すヘモグロビンエーワンシー (HbA1c) やメタボの指標となるコレステロールなどの検査ができるようになった薬局もありますので利用してみてください。これからは、薬局も病気の予防や早期発見に関わってまいります。薬剤師は、お薬の提案や量の調整、気になる症状(副作用も含め)を医師と相談し、他の医療・福祉スタッフと連携しながら患者さんに寄り添い、ご自身が治療や療養に積極的に取り組んでいけるような援助も続けていきます。

処方箋で立ち寄った薬局、風邪薬を買うために入った薬局、もちろんかかりつけ薬局でも、「健康のこと」ちよつと薬剤師に相談してみてくださいね。





◆テーマ本入れ替えのお知らせ

1 番書架のテーマ本を2015年のNHK大河ドラマ「花燃ゆ」に関連する資料に入れ替えました。

物語は吉田松陰の末妹で後に久坂玄瑞の妻となる杉文を主演とし、幕末から明治維新へ向けた激動の時代が描かれる予定となっています。ドラマ放送にあわせて関連本を読んでみてはいかがでしょうか。

◆新着本案内

【一般書】

『つちくれさん』／仁木英之 著

『大原御幸』／林真理子 著

『みんなの少年探偵団』／

万城目学・湊かなえ 著

【児童書】

『カップもやっぱりキュウリでしょ?』

／シゲタサヤカ 作・絵

『パンツはながれる』

／殿内真帆 絵・林正博文

◆紙芝居案内

★『パーシーはパーシー』／ウィルバート・オードリー原作 ヒット・エンターテインメントリミテッド監修 教育画劇

きかんしゃトーマスと仲間たちが活躍する楽しい紙芝居。パーシーは大きな汽笛を響かせて速く走るゴードンにあこがれます。自分もそうなりたいたと、ゴードンのマネをしたせいで…。(出典：TRC MARC)



©2014 Gullane (Thomas) Limited.

『ゆきのひのできごと』／ウィルバート・オードリー原作

『ピンクのジェームス』／ウィルバート・オードリー原作

『トーマスとしゃしん』／ウィルバート・オードリー原作

『とくべつなプレゼント』／ウィルバート・オードリー原作

『とくしゅしょうぼうしゃプリン』／ウィルバート・オードリー原作

図書館カレンダー

2月

February

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

■ 休館日

□ 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～



ヘルスマイトさんが作る健康料理 ⑪

親子丼

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

高齢食部会の皆さん

■コメント

塩分量を少なくするために、かつお節のだし汁を濃いめにとりました。薄味ですが、おいしくいただけます。

Cook

■材料（4人分）

鶏もも肉（皮なし）……………200 g
 たまねぎ……………180 g
 三つ葉……………6 g
 卵……………4 個
 焼きのり……………1 枚
 ご飯……………600 g

だし汁……………1 カップ
 酒……………大さじ 2
 砂糖……………大さじ 2
 みりん……………大さじ 2
 しょう油……………大さじ 2

■ 1人分 465kcal/塩分1.5g

■作り方

- ①鶏肉は余分な脂を取り除き、肉の厚い部分は切り込みを入れ、食べやすい大きさに削ぎ切りにする。たまねぎは縦に2～3等分にして横に5mmの厚さに切り軽くほぐしておく。三つ葉は2cmの長さに切っておく。
- ②フライパンにAの調味料を入れて中火にかけ、煮立ってきたらたまねぎ、鶏肉の順に加え、フライパン全体にまんべんなく広げる。時々鶏肉を返しながら3～4分煮る。その間にボウルに卵を割り入れ、ざっくりとほぐす。
- ③たまねぎが半透明になり、鶏肉に弾力が出て火が通ったら溶き卵を中心から外に向けて回し入れる。溶き卵を全体に行き渡らせた後、フタをして、火を止め好みの固さに蒸らす。
- ④丼にご飯を盛り、③をのせ三つ葉を散らす。

■だし汁の作り方

- ①1.8リットルの水を沸騰させ、火を止めてから30gのかつお節を入れる。
- ②かつお節が沈んだら軽く混ぜ、そのまま20～30秒おく。
- ③細かい目のザルかキッチンペーパーを敷いたザルでこし、かつお節を軽く絞る。

映画「天心」上映会



11月15日、総合センターらぼーるで、映画「天心」の上映会が開催されました。全3回上映し、上映前には、松村克弥監督（写真左）の舞台あいさつがありました。上映終了後には再び監督が登場して、映画が生まれたきっかけや、撮影のエピソードが語られました。来場者は、茨城の美しい自然と日本の近代美術に大きな影響を与えた岡倉天心と弟子たちの物語の世界に引き込まれていました。

商工感謝祭



11月22日、一の関ため池親水公園で那珂市商工会主催の「商工感謝祭」が開催されました。秋晴れの空の下、家族連れなど多くのかたが来場し、市内37店舗の模擬店での買い物やグルメ、さまざまなイベントを楽しみました。メインイベントの模擬上棟式は、午前と午後の2回行われました。餅や菓子などがまかれると、集まったかたたちは歓声を上げながら次々と拾い、大いに盛り上がりました。

全国老人クラブ連合会会長表彰



11月13・14日に大分県別府市で開催された「全国老人クラブ大会」において、中台地区の並木遊楽会（会長鈴木孝雄さん）が全国老人クラブ連合会会長表彰を受け、11月25日に市長に報告に訪れました。同会は平成15年に結成され、現在67人の会員で活動しています。結成以来、継続的にボランティア活動やスポーツ活動を行っており、その顕著な活動が認められての今回の受賞となりました。

杉自治会三世交代



11月24日、杉公民館で杉自治会の三世交代交流会が開催されました。さわやかな秋晴れの下、小さい子どもからお年寄りまでが集まり、グラウンドゴルフを楽しみました。大きな鍋で150人分用意された熱々のいも煮とおにぎりでお腹を満たし、午後からはビンゴゲームで大いに盛り上がりました。同自治会では、今後もこのような交流事業を続けていきます。



飯田自治会三世交代交流・防災訓練

12月7日、ふれあいセンターよしので飯田自治会の防災訓練が行われました。関東電気保安協会による講話の後、地域住民約120人が参加して、避難訓練、消火器操作体験、煙体験のほか、子どもには消火作業着用体験などが実施されました。昼食には、炊き出し訓練で作られたカレーライスを食べながら意見交換をし、午後は三世交代交流として、輪投げやグラウンドゴルフを楽しみました。



那珂キッズひまわりサッカー大会

11月30日、那珂総合公園で、那珂市サッカー協会主催の年長児を対象とした4人制のサッカー大会「第1回那珂キッズひまわりサッカー大会」が開催されました。初めてサッカーをする子ども、サッカー少年団のお兄さんお姉さんやコーチに教わりながら、みんなでミニゲームを楽しみました。会場には水戸ホーリーホックのマスケットホーリー君も登場し、大会を盛り上げてくれました。



東尋坊・灯台守からのメッセージ

11月24日、総合センターらぼーるで「こころの健康づくり講演会」を開催しました。講師にNPO法人「心に響く文集・編集局」代表の茂幸雄氏を招き、自殺の名所と呼ばれている福井県の東尋坊で日々パトロールにあたり、悩みを抱えた人々の話を聞き、自殺を水際で食い止めてきた取り組みについて講演いただきました。多数の市民が参加し、他人事ではないと、真剣に耳を傾けていました。



なみきまつり

11月23日、中台なみきコミュニティ広場で、世代間交流の集いとして「第15回なみきまつり」が開催されました。焼きそば・豚汁・餅つきなどの模擬店や子ども会のゲームコーナー、輪投げチャンピオン大会などが用意され、200人を超えるかたが来場しました。また、防災訓練の一環として、市消防本部の協力により起震車での地震体験を行い、地区住民の防災意識を高揚を図りました。

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

イノシシの捕獲を行っています

神崎・額田・戸多・芳野・木崎・瓜連地区の農地が、イノシシにより荒らされているため、市有害鳥獣捕獲隊による捕獲を実施します。

実施期間中は、事故防止のため実施範囲の山林への立ち入りを控えるようお願いします。

実施範囲／

常磐自動車道の北側の市内全域

実施期間／2月28日(土)まで

捕獲方法／わな(止め刺しは銃器使用)

問い合わせ／農政課農業振興グループ

☎298-1111 内線235・236

2015農林業センサスにご協力ください

この調査は、我が国の農林業・農山村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。

期日／2月1日(日)現在

※1月中旬から2月にかけて統計調査

員が調査票を持って伺います

対象／農林業を営んでいるかた

問い合わせ／政策企画課情報政策室

☎298-1111 内線436



★事件・事故の発生状況★

(平成26年11月末現在)

○那珂市の交通事故

人身交通事故	291件
負傷者	382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	476件
うち 空き巣	31件
自動車盗	24件
自転車盗	66件

※防犯は、鍵かけ、声かけ、心がけ！

問い合わせ／那珂警察署

☎352-0110

★火災・救急の状況★

(平成26年11月)

○火災件数

1件 (本年累計23件)

○救急出場件数

136件 (本年累計1,786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

＊人の動き＊

那珂市の人口(12月1日現在)

※()内は前月比

男	27,459人	(+10)
女	28,338人	(-6)
計	55,797人	(+4)
世帯数	21,813世帯	(+31)

○出生 37人 (11月1日～30日)
○死亡 45人

＊国保ミニ情報＊

○那珂市国保の加入者数 15,432人
(平成26年11月末現在・

前月比66人減)

○那珂市国保が医療費の一部として支払った金額 3億2,461万円
(平成26年11月・

前月比864万円増)

※皆さんの日ごろの健康づくり、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＊

- 市県民税(普通徴収) 4期
- 国民健康保険税(普通徴収) 7期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収) 7期

納期限：2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

【川柳】那珂川柳会 植木利衛選

課題「初詣で」
 初詣で家内安全願うの
 初詣で姪の花嫁祈る叔母
 賽銭を握る手温い初詣で
 病む友の快癒を祈る初詣で
 初詣で人人の浅草寺
 新鮮な注連縄くぐり初詣で
 晴れ着着てダックス犬も初詣で
 初詣で破魔矢握って紅葉の手
 初詣でお下がり着てVサイン
 初詣で願いはジャンボ宝くじ
 父ははと一張羅着て初詣で
 除夜の鐘聞いて出かける初詣で
 初詣で神社仏閣梯子して
 かがり火に顔がほとぼる初詣

植木 横須 山松 富丹 田高 白清 佐小 久岡
 木須 川尾 田能 尻橋 水水 藤森 友悦 保村
 利千 英茂 道永 美昌 貞慶 なみ 友悦 恆
 衛恵 克子 夫子 代子 也夫 子子 子子 子子

【短歌】ときわ短歌会 片岡明選

朱の海と見紛ふほどの紅葉のコキアの丘にファントムの影
 休耕地はどこにも見えず台湾の農地を占めるフルーツ畑
 友の喪に集いし人に涙なく僧侶の鐘に幼子の泣く
 膝痛め十日見ぬ間に領有を宣りて畑を苦瓜襲ふ
 山紅葉、イロハカエデにツタウルシ裾のおおかたすでに冬立つ
 夕陽差す勿来の関の紅葉は濃きも薄きも風に舞い散る
 庭芝の光を返す霜だたみ餌を探して小鳥ら歩く
 ウィッグを飛ばされなにかと手を翳し遊覧船のデッキに立寄り
 母の家片付けおれば焦げ鍋の数の多さに涙のにじむ
 大方の葉の霜枯れて諦めしも白き花咲く足摺野地菊
 あの町で買ひし緑のセーターは陽光浴びて竿に揺れいる

山梅 大川 海小 大赤 梅川 加
 屋沢 森上 野野 森塚 沢上 藤
 勝悦 勝上 野野 勝塚 悦上 藤
 代子 代子 幸進 代夫 子子 子子 子子

●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。

2月の休日当番医

- 1日 河野胃腸科外科 (竹ノ内) ☎295-5386
- 8日 那珂記念クリニック (中台) ☎353-2800
- 11日 諸岡医院 (瓜連) ☎296-1123
- 15日 西山堂慶和病院 (鴻巣) ☎295-5121
- 22日 小野瀬医院 (後台) ☎295-2221

■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/2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/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/2月4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

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





水郡線 80 周年ロゴ入り帽子をかぶって SL と記念撮影！

ひまわり大使 ナカマロちゃん

今年もいろいろな場所に行きたいな♪
 去年の7月15日、晴れて那珂市の特別住民となったナカマロちゃんは、県内だけでなく県外でも那珂市のPR活動を頑張っています。お友達もたくさんできて寂しがり屋も少し克服したようです。そんなナカマロちゃんから、皆さんへのメッセージをお届けします♪
 「みんなの笑顔を見ると、僕も元気が湧いてくるよ！いつか『ゆるキャラグランプリ』で上位に入ることを夢見て、ひまわりダンスの練習もがんばるよ♪



去年仲良くなったお友達だよ！
みんな今年もよろしくね♪

今年もいろいろな場所に行くから、見かけたら声をかけてね！

ヘルスメイトさんが作る 健康料理



親子丼

※レシピは15ページに記載

大きくなあれ！

HAPPY BIRTHDAY!!



うみひと
塩津海仁くん

11/27
生まれ

父・紀彦さん 母・めぐみさん(菅谷)

これからも一緒に成長しようね!!



ちあ
大金知愛ちゃん

11/15
生まれ

父・優介さん 母・結香さん(菅谷)

いつも元気でいてね



りさ
中崎里彩ちゃん

11/8
生まれ

父・勝也さん 母・景子さん(額田北郷)

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

12月5日から7日まで水郡線でSL(奥久慈清流ライン号)が運行されました。普段見ることのできないSLを一目見ようと、沿線には大勢の鉄道ファンや近所のかたがカメラ片手に来ていました。上菅谷駅のホームでは、菅谷保育所の園児がSLに旗を振って歓迎しました。(12月5日)