

発行日 平成29年2月13日  
 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

# なか



## 目次 Contents

スポーツ推進委員だより	〓 2
まちでともに暮らす	〓 4
平成29年那珂市成人式	〓 6
那珂ふるさと大使通信	〓 8
那珂市議会 第4回定例会	〓 9
わがまちの環境を考える	〓 10
那珂市内放射線量測定状況	〓 17
まちの話題	〓 18
Information	〓 20
さわやかさん ほか	〓 24



# スポーツ推進委員だより

## 〔全国スポーツ推進委員研究協議会に参加して〕

報告者…委員長 稲川 敏夫

第57回全国スポーツ推進委員研究協議会福井大会が、11月17・18日に福井県鯖江市・越前市において開催されました。

この大会は、スポーツ推進委員の目指す方向性などについて研究協議し、委員の資質の向上を図るとともに、生涯スポーツの振興に資することを趣旨として開催される研究協議会です。

今年度開催の福井県は、平成27年度全国体力・運動能力等調査の体力総合得点において、対象4部門とも1位であり、過去も4位以下はないという実績を誇っています。このようなスポーツに対する意識の高い福井県で「スポーツ文化の醸成と地方創生に向けて」を大会テーマとして2日間開催されました。

平成29年度は、茨城県において大会が開催されるため、受付を始め、駐車場、案内板、係員の配置なども合わせて視察し、来年の成功を祈りつつ福井県を後にしました。



大会スケジュール

【1日目】開会式、表彰式、講演、シンポジウム

○講演テーマ

「スポーツに学ぶコミュニケーション」～元気・活気・勇気を与えるトーク術～

講師：岩崎由純氏（一般財団法人日本ベップトーク普及協会会長）

【2日目】分科会（発表、研究協議）

○第1分科会「地域住民のニーズに応じた魅力あるスポーツクラブを目指して」

○第2分科会「生涯現役社会の実現に向けたスポーツ推進委員の役割」

○第3分科会「障がい者と垣根を越えたスポーツライフ」

○第4分科会「新たなスポーツの普及・促進とスポーツ推進委員の役割」

## 〔平成28年度 小学生ふるさと教室〕

報告者…生井 裕美

6月25日、那珂総合公園アリーナにおいて、平成28年度小学生ふるさと教室が行われ、市内のたくさんのお母さん、お父さんが参加しました。

参加者は班に分かれ、約20分交代でローテーションを組み、ドッジビー、ソフトバレーボール、ファミリィバドミントンの体験を楽しみました。



◆ドッジビー

ドッジビーとは、柔らかい素材でできているフリスビーで行うドッジボールに似たルールのスポーツで、初めて行う親子にもすぐになじみ、親子だけでなく参加者共々に交流し、楽しんでいけるようすが伺えました。また、ソフトバレーボール、ファミリィバドミントンについてもなじみやすいルールで、おおいにかかわりを楽しみ、良い汗をかいている姿がたくさん見られ、素敵なお手伝いができたことをうれしく思いました。これを機に、さまざまなニュースポーツを伝えていきたいと考えています。

## 稲川敏夫さんがスポーツ推進委員30年勤続で表彰

市スポーツ推進委員会委員長の稲川敏夫さんが、スポーツ推進委員として、スポーツの推進、普及および発展に貢献した長年の功績に対して贈られる「全国スポーツ推進委員連合30年勤続表彰」を受賞されました。



◆海野市長への受賞報告



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

【水戸地区スポーツ推進委員協議会女性研修交流会に参加して】

報告者：根本 幸子

10月27日、ひたちなか市総合体育館において、水戸市近郊（9市町村）から50人が参加し、平成31年開催茨城県体のイメージダンス「そして未来へ」の練習をしました。スポーツの祭典にふさわしく、ダイナミックな広がりを感じられ、みんなが元気になれる軽快な曲です。歌は水戸市出身のシンガーソングライター磯山純さんが歌っています。

同じ曲でも、年代によって踊りが違うとのことですが、今回はシニア部ですが、動きが激しく、身体全体で力強さを表現するようになっていきます。

これから、各地域で練習の場が増えてくると思います。皆さんで国体を盛り上げられるよう、頑張りましょう。



◆イメージダンスの練習のようす

【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 眞弓

9月23日、ひたちなか市総合運動公園において、水戸地区スポーツ推進委員協議会実技研修会が開催されました。17市町村のスポーツ推進委員103人の参加があり、実技研修ではスピード・ラダーゲッターとノルディックウォーキングを行いました。今年はノルディックウォーキングを紹介します。ノルディックウォーキングは、北欧フィンランドが発祥と言われ、2000年ごろにフィットネス（健康な人が行う）志向のスポーツとして日本に伝わってから、15年間のさまざまな研究結果により、転倒予防・介護予防・リハビリテーションへの応用も広がりました。

【日本でのノルディックウォーキングと呼ばれるもの】

①ポールを（進行方向）後方の地面に突いて押し出し推進力を生み出して、運動効果を増大させるウォーキング

②一般に、ポールウォーキングと呼ばれるウォーキング法で、体の前方の地面に突くことによって、安定的に歩くことを基本にしたウォーキング

【ノルディックウォーキングの効果】

①普通の歩行よりもエネルギー消費量が約20%高い

②体重（荷重）が分散することによって、関節や膝への負担が軽減される

③生活習慣病である、糖尿病や肥満の改善にも有効である

そのほか、さまざまな効果があります。手軽にできるスポーツですので、皆さんもぜひ体験してみてください。



◆ノルディックウォーキング実技研修

【平成28年度 体力・運動能力調査実施】

報告者：中橋 利江

スポーツ庁より、国民の体力・運動能力の現状を把握するため、那珂総合公園アリーナにて9月17日に高齢者（65～79歳）18人、9月21日に成人（20～64歳）40人のご協力により、6項目の体力測定を実施しました。

安全対策に万全を期した上で、成人の部は①握力②上体起こし③長座体前屈④反復横跳び⑤立ち幅跳び⑥シャトルランの6種目を測定しました。また、高齢者の部は①握力②上体起こし③長座体前屈④片足開眼立ち⑤10m障害物歩行⑥6分間歩行の6種目を測定しました。

私は、高齢者の部を担当させていただきました。日ごろから何らかの運動をされているのでしょうか。皆さんの高齢者とは思えない体力と運動能力の良さに驚きました。



▶いきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会 マスコット「いばラッキー」

# まちでともに暮らす

～障がい(者)に対する、一人ひとりのこころのバリアフリー推進のために～



何をのせようかな

▲障がい者と家族の外出行事  
(かなさ笑楽校 親子でピザ作り)

病気や事故、加齢は誰にでも起こりうることです。同様に、歩けない、話せない、聞こえない、人とうまくつきあえない…などの「障がい」をもつことも、誰にでも起こりうることです。

障がいをもつかたにとって暮らしやすいまちは、どんな人にとっても暮らしやすいまちです。周りの人の理解や気配りの輪が広がることで、よりいっそう安心して暮らせるまちになります。障がいや障がいをもつかたの暮らしについて、3回シリーズでお伝えします。2回目の今回は知的障がいについてです。

**知的障がい者とは**  
知的機能の障がいが発達期(おおむね18歳まで)にあらわれ、日常生活に支障が生じているため、何らかの特別な援助を必要とする状態にあるかたのことをいいます。  
生活や学習面で現れる知的な働きや発達、同年代のかたの平均と比べてゆつくりとしています。  
発語がなく身の回りの全面的支援が必要な最重度障がいのかたから、職業生活をほぼ送れる軽度障がいのかたまで、障がいのあらわれ方は人それぞれで、個人差があります。

## 障がいて？障がい者って？



障がいがあり、一定の基準を満たす場合「障害者手帳」が交付されます。障害者手帳には「身体障害者手帳」「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」があります。障害者手帳を所持していることで、医療費の軽減や身体の機能を補う用具の給付、日常生活や社会生活の支援を受けられるサービスの利用など各種制度を利用することができます。

市の手帳交付者数 (平成28年4月1日現在)

身体障害者手帳	療育手帳	精神障害者保健福祉手帳
1606	381	275

## 療育手帳とは 知的障がいを持つかたに交付されるものです

「療育手帳」は、知的障がいにより日常生活や社会生活において制約があるかたに、いろいろな支援を受けやすくするために交付しています。

障がいの程度によって、①(マルA)…最重度、A…重度、B…中度、C…軽度の4段階に分かれています。障がいの程度に応じて受けられる支援も変わってきます。

**障がいの特性**  
障がいの程度や個人により異なりますが、知的障がい者の特性としては次のようなものがあげられます。  
【例】  
○読み書き、計算が苦手  
○自分の考えや気持ちを伝えるのが苦手  
○イメージすることが苦手  
○複雑な会話や抽象的なことがらを理解することが苦手  
○考えることに時間がかかったり、状況を判断して予測することが苦手  
※一部または複合する場合があります

どう接したらいいの？

ひとりの人として、本人の理解度に合わせ接し、介助者が一緒にいても必ず本人の意思を確認してください。次のような理解があれば、社会参加しやすくなります。

【例】

- はつきり短く、具体的な話し方のほうが伝わりやすくなります。
- イメージがしやすいよう絵や写真などを合わせて伝えると、より分かりやすくなります。

こだわりが強い分  
仕事熱心



▲周平さん (29歳)  
療育手帳A

周平は人とコミュニケーションがとれないし、こだわりが強いんだよね。家では毎日同じやり方で洗濯物を干して畳んでいるし、それが習慣で彼のこだわりなんだ。自分で選んだやり方で自分の役割を果たすことで、毎日安心して生活ができていくんだ。

ただ、何かに困っても、自分の気持ちや考えを言葉にして周りに伝えられない。こうしたい、ああしたいとか。カードとかを使ったりして確認するしかなかった。具合が悪くても倒れるまでやめられなかったりもする。親に相談もできないから、自分なりの行動で表すことになるんだよね。  
困っていても自分からは言えない人がいるんだって知ってほしいな。(父)

地域の一員として  
暮らしたい

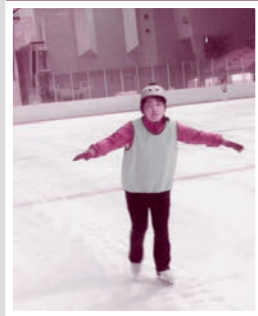


▲大翔さん (15歳)  
療育手帳C

大翔は、小学校に入るまで言葉が出ませんでした。特別支援学校の中等部で部活動を始めたらスポーツで勝ち負けなく楽しめて、とても積極的になりました。何もしないと家にこもるタイプだけれど、自分から出られるようになってほしいと思います。

周りの人にはいざというときに理解してほしいと思って子どものときから近所の人には、うちの子はこういう子だよと話しました。だから、近所のパトロールの方にも「1人で学校に行けるようになったね」と声をかけられながら成長できました。本当にありがたいことです。孫はこれからも地域の人に見守られて暮らしてほしいと願っています。(祖母)

夢はスペシャル  
オリンピックス



▲文香さん (20歳)  
療育手帳A (マルA)

特別支援学校を卒業してから、今は障がい者の就労支援事業所に通って仕事をしています。最初は農作業を希望していたんですけど、支援員さんが手先が器用だからと手芸(布への刺繍)を勧められて今はかわいい手作り品ができあがっています。

今の一番の楽しみはスケート。小学1年生から始め、同じ障がいをもつ子と親のグループで滑っています。最近では先生の指導も受けられるようになり、スペシャルオリンピックスへの出場も現実味を帯びてきました。  
親としては「この子はこんな子だ」と決めつけてしまいがちになります。でも周りの人から新しい面、良い面を気づかせてもらい、この子の可能性を広げられていると思っています。(母)

障がい特性は  
人によりさまざまです

障がい種別が同じでも症状や生じる問題は、年齢や障がい状況により個人差があります。そのため個々の特性を理解し対応していくことが大切です。

暮らしに合った地域づくり  
地域自立支援協議会

障がい福祉の関係機関等が集まり、地域における障がい者等の課題や地域の実情に応じた体制の整備について協議を行うため、障害者総合支援法に基づいて設置されています。

問い合わせ・相談

社会福祉協議会相談支援グループ  
社会福祉障がい者支援グループ

☎229・0309  
☎298・1111  
(内線126/128)

3月号では「精神障がい」について紹介します。

# 平成29年那珂市成人式

1月7日、那珂総合公園で平成29年那珂市成人式を開催しました。式典には、今年の那珂市の新成人526人のうち416人が式典に参加し、厳肅な雰囲気の中、大人への第一歩を踏み出しました。

式典終了後は、アトラクションとしてスライドショーで中学校の思い出を振り返ったり、大抽選会で当選番号に一喜一憂したりと、会場は大いに盛り上がりました。その後中学校区ごとに記念撮影を行い、終了後も久しぶりに再会した旧友との会話が續いていました。

## はたちの決意

—大人の一步を歩く—



成人式を迎えて、両親には今まで育ててもらったので、これから親孝行をしたいと思っています。今は看護学生なので勉強を頑張り、将来は看護師として社会に貢献していきたいです。

福田 優菜さん (那珂一中卒業)

本日成人式を迎え、成人の間入りをすることができました。今まで育ててくださった両親や周りのかたがたには感謝の気持ちでいっぱいです。成人式を節目として、社会人として社会に貢献できるように日々努力を怠らずに成長していきたいです。



白土 昇汰さん (那珂二中卒業)

本日、成人式を無事迎えることができ大変うれしく思っています。お世話になった家族や友人、職場のかたがたには感謝の気持ちでいっぱいです。自分が大人だということを自覚し、両親や周りのかたへの感謝を忘れず、精一杯過ごしていきたいと思えます。



萩谷 拓也さん (那珂三中卒業)

本日、無事成人式を迎えることができ、大変うれしく思います。今まで支えてくださった両親をはじめ多くのかたがたへの感謝の気持ちを忘れずに、これからもがんばっていききたいと思えます。



黒澤 理紗さん (那珂四中卒業)

18歳選挙権が施行され、20歳になった実感を得る機会が減少する中、成人式の持つ意味が非常に大きくなっていると思います。これを機に成人としての自覚を持ち、これまで支えてくださったかたがたに恩返しできるよう精進していきたいです。



鈴木 唯友さん (瓜連中卒業)



成人者代表謝辞



大抽選会



司会のお二人



成人式実行委員の皆さん

- 実行委員長 小堆 恵美さん
- 副実行委員長 菊池なつみさん、綿引 真菜さん
- 実行委員 齋藤 滯奈さん、檜山 涼加さん、  
白田 梨紗さん、中嶋 真利さん、  
吉田 恭子さん、大録 葵さん、  
檜山菜々子さん、林部 詠美さん、  
檜山 夏海さん

# 那珂市水道事業会計

平成27年度の決算状況についてお知らせします。

問い合わせ

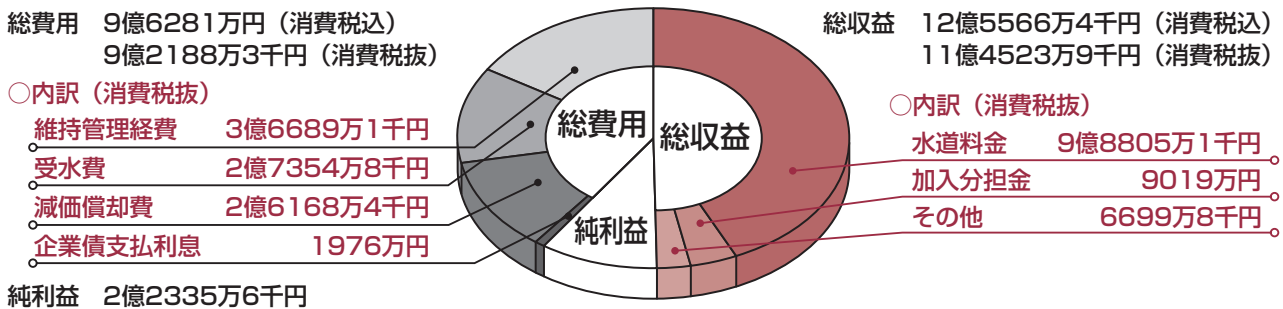
水道課総務グループ

☎296-1941

水道事業は地方公営企業として位置付けられています。そのため、経理はその企業活動を正確に把握する必要があり、営業に関わる活動を損益取引(収益的収支)とし、営業活動以外における資本の増減を資本取引(資本的収支)とする複式簿記を採用しています。

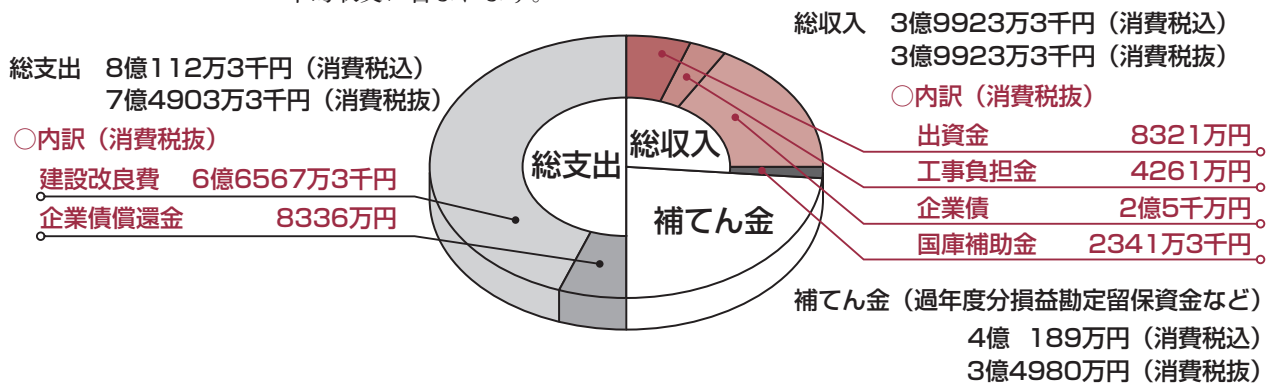
収益的収支、資本的収支それぞれについて「広報なか平成28年11月号」6ページにてお知らせした市水道事業会計の決算状況の詳細を説明します。

**◆収益的収支**…地方公営企業の経常的企業活動に伴い、年度内に発生すると見込まれるすべての収益とそれに対応するすべての費用をいうものです。したがって、減価償却費のように現金支出を伴わない支出についても費用に含まれます。



水道事業は皆さまからの水道料金、加入分担金を主な収入源として運営しています。費用は、浄水場の運転管理に係る費用、水を購入する費用、減価償却の費用などになります。

**◆資本的収支**…施設の整備や企業債の償還元金などの支出、これに要する資金としての企業債収入なども資本的収支に含まれます。



収入は、出資金および公共下水道などの工事に伴う水道管移設費用の負担金です。支出は、建設改良費および建設改良に伴い借り入れた企業債の償還に係る費用です。支出が収入を上回るため、不足分は、過年度分損益勘定留保資金などで補てんしました。

## ◆これからの水道

水道事業は、安全かつより安定した水の供給を図るため、既存施設の適正な維持管理に努め、また、配水管網整備計画に基づき、配水管の整備および老朽管の更新を積極的に行っています。

昨年度から木崎浄水場のI期更新事業を行っています。本年度は、浄水池、配水ポンプ室などの築造工事を行い、平成34年度の事業完了に向けて計画的に進めていきます。また、厚生労働省が策定した「新水道ビジョン」を受け、平成26年度に策定した「那珂市水道事業ビジョン」を目指すべき方向性として、「安全」「強靱」「持続」を目標に確実に進めてまいります。

「安全」 いつまでも安心して飲める、安全で信頼される水道

「強靱」 災害に強く、たくましい水道

「持続」 いつまでも皆様の近くにありつづける水道



# ふるさと大使の

# 「那珂良し来良し」



問い合わせ

秘書広聴課秘書グループ

☎298・1111 (内線423・424)



那珂市立図書館名誉館長

よこすか 横須賀 鎮夫 さん

(神奈川県在住)

## ふるさととして出会い

ふるさととは、生まれ育ったところをいいますから、私の場合、10歳までを過ごした菅谷（下宿下）がふるさとということになります。60年以上も昔のことです。小学5年生まで菅谷小学校に通い、小学6年生になると母の実家のある水戸に親、兄弟と離れ、1人転校しました。その水戸の小学校で見せられたのが映画『二十四の瞳』です。この作品は香川県小豆島出身である壺井栄氏の小説を映画化したもので、小豆島の岬の文教場に赴任してきた女先生と12人の生徒たちとの交歓を、戦前から戦後にかけて描いた名作です。小豆島の四季の中で繰り広げられる先生と生徒たちとの交流は、やさしく、美しく、そこに流れる童謡の調べは、菅谷を離れた切なさもあって心に染み渡りました。「赤とんぼ」「夕焼け小焼け」「浜辺の歌」そして、「仰げば尊し」……その後、曲折あってNHKに入

り、放送には40年以上携わりましたが、私の場合『二十四の瞳』との出会いや、幼児期の故郷への思いから、仕事には歌が、それも子どもの歌がついて回ったように思います。「みんなのうた」「歌はともだち」「あの日あの歌」など。阪神淡路大震災の年に担当した「紅白歌合戦」もテーマは「ふるさと、新たな旅立ち」でした。番組の大トリはもちろん「故郷」の大合唱。以来、復興歌のように歌われる「故郷」ですが、私の「うさぎ追いかの山」は登校時いつも眺めた常陸太田の山々であり、「小鮒釣りしかの川」は後台橋の下を流れる川なのです。

ふるさとも今は那珂市と名も代わり、住みやすいまちとして高順位(関東第5位)にランキングしています。市立図書館の誕生もその要因の1つとなっています。

人生とは「出会い」です。那珂市をふるさととする皆さんや子どもたちに、読書やホールでの交流を通じて素敵な出会いがあることを願っています。



▲テレビ番組収録の際に片岡鶴太郎さんと



# 平成28年第4回那珂市議会定例会

11月29日～12月16日(18日間)開催

市長提出議案の報告2件、条例の一部改正7件、平成28年度補正予算14件、その他6件の合計29件について審議されました。



第4回  
定例会

## 【報告】

### ■専決処分について

一般会計補正予算(第5号)  
245万2000円を追加

### ■専決処分について

損害賠償請求に関する和解及び損害賠償の額の決定

## 【条例の一部改正】

■市職員の給与に関する条例の一部を改正する条例

平成28年度人事院勧告に伴い改正  
■市特別職の職員で常勤のものとの給与及び旅費に関する条例の一部を改正する条例

平成28年度人事院勧告に合わせて特別職の職員の給与に関する法律の改正法が国会に上程されたことから、国の取扱いに合わせて改正

■市税条例等の一部を改正する条例

法人税割の標準税率および制限税率が引き下げられることに伴い、所定の規定を整備、また軽自動車税環境性能割の創設に伴う規定を整備し、合わせて軽自動車税の種別割のグリーン化特例(軽課)を1年延長  
■市国民健康保険税条例の一部を改正する条例

市民税で分離課税される特例適用利子等及び特例適用配当等を国民健康保険税の所得割の算定および軽減判定に用いる総所得金額に含める読替規定を附則に加えるもの

### ■市駅前自転車等駐車場の設置及び管理に関する条例の一部を改正する条例

JR水郡線額田駅に自転車等駐輪場を新たに設置するため改正

■市職員の勤務時間、休暇等に関する条例の一部を改正する条例

民間に合わせ、介護を行う職員の超過勤務免除、介護休暇の分割取得および介護時間の新設について所要の改正を行うとともに、民間労働法制の改正に合わせ、子の対象範囲を拡大するため改正

■市職員の育児休業等に関する条例の一部を改正する条例

民間労働法制の改正に合わせ、育児休業を取得できる子の対象範囲を拡大するための改正

## 【平成28年度補正予算】

### ■一般会計(第6号)

2878万1000円を減額

■国民健康保険特別会計(事業勘定)(第2号)

198万4000円を減額

■下水道事業特別会計(第2号)

12万9000円を追加

■農業集落排水整備事業特別会計(第2号)

18万4000円を追加

■介護保険特別会計(保険事業勘定)(第2号)

110万円を減額

■上菅谷駅前地区土地区画整理事業特別会計(第1号)

4万9000円を減額

### ■一般会計(第8号)

1億1543万9000円を追加

■国民健康保険特別会計(事業勘定)(第3号)

2244万1000円を追加

■下水道事業特別会計(第3号)

487万6000円を追加

■農業集落排水整備事業特別会計(第3号)

債務負担行為の追加

■介護保険特別会計(保険事業勘定)(第3号)

7万円を追加

■水道事業会計(第1号)

債務負担行為の追加

■一般会計(第7号)

54万円を追加

■一般会計(第9号)

1451万円を追加

## 【その他】

■指定管理者の指定について

■市道路線の認定について

■市道路線の変更について

■「奨学金制度の改善と教育費負担の軽減に関する意見書」の採択を求める請願(一部採択)

■「後期高齢者の保険料軽減特例の継続を求める意見書」の提出を求める請願

■地方議会議員の厚生年金への加入を求める意見書



# 犬や猫の飼い方を考えてみましょう



犬や猫に限らず、動物を飼うには責任が伴います。飼う前に、自分の生活環境や経済状況が変わっても終生飼養できるかきちんと考えてみましょう。エサを与えてかわいい姿を楽しむだけでは責任ある飼い方とは言えません。

地域や社会、また動物のためにも飼い方について考えてみましょう。

## ●犬の飼い方について

### 1 登録・注射を行いましょ

犬を飼う場合は、市への登録と、年1回の狂犬病予防注射を受けることが法律で義務付けられています。市では、4月と10月に狂犬病予防集合注射を行っています。詳しくは市のホームページをご確認ください。

### 2 犬は放さないようにしましょう

犬はつないで飼うことが義務付けられています。自分の犬は大丈夫だからと勝手な判断で放すことは許されません。散歩中についてもきちんとつないで散歩しましょう。



### 3 ふん・尿は片付けましょ

道路や自宅外の敷地は、犬のトイレではありません。自分の土地に排泄されることはあまりいい気持ちではありません。相手の身になって、きちんと片付けましょ。

### 4 無駄ぼえをなくしましょ

長時間ぼえ続けているのを放置すると、近隣の迷惑になってしまいます。また、無駄ぼえに悩んでいるという飼い主のかたは、どうしてぼえるのか原因を見つけて取り除いてあげましょ。

### 5 犬の逃走を防ぎましょ

首輪、リードなどの調節を定期的に行いましょ。犬は大きな音が苦手です。お祭りの花火や雷の時期は特に注意が必要です。万が一逃げてしまったときのために、首輪に鑑札や注射済票を付けてください。保護したときに飼い主への連絡が可能です。



※鑑札と注射済票の首輪への装着は、法律で義務付けられています

## ●猫の飼い方について

### 1 室内飼育をしましょう

室内飼育をすることで、交通事故や猫同士の感染症、ケンカ、迷子などから守り、他人の敷地でのふん、鳴き声など近所への迷惑を防ぐことができます。また、望まれない妊娠を避けることができます。

### 2 避妊・去勢手術を受けさせましょう

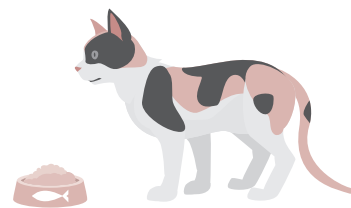
1年間に数回出産することがあり、その度に新しい飼い主を探すことは難しいことです。繁殖を望まない場合には、避妊・去勢手術を受けさせましょう。病気や発情期特有の問題行動を防ぎ、室内飼育がしやすくなります。

### 3 所有者表示をしましょう

首輪のない猫が、外で迷子になると、野良猫と区別がなくなり、保護の可能性も低くなります。突然の災害時にも役立ちますので、普段から首輪や名札を付けておきましょう。

#### ○所有者のいない猫について○

地域にいる所有者のいない猫は、もともと人間が捨てたり、放し飼いにして増えた猫たちです。こうした所有者のいない猫たちを地域の問題として考え、避妊・去勢手術、エサや水の管理、または新しい飼い主を探すなどの活動をしていく必要があります。



## ●犬猫の殺処分ゼロをめざして

平成28年12月28日、「茨城県犬猫殺処分ゼロを目指す条例」が公布、同日施行されました。条例では、所有者がいない猫に対する取り組みへの支援についても定めており、人と動物の共生する社会の実現に向けて努めるとしています。飼い主の都合で捨てられたり、迷子になるなどして、多くの犬や猫が収容されています。犬や猫の殺処分ゼロを目指し、次のことをお願いします。

### 1 終生飼養をする

飼い主は、犬や猫が命を終えるまで適切に飼養することに努めましょう。どうしても飼えなくなった場合は、動物指導センターなどに相談し、新しい飼い主を自分で探しましょう。

### 2 避妊・去勢手術を受けさせる

犬や猫の繁殖を望まない場合は、不幸な命を増やさないためにも、飼い主が責任を持って避妊・去勢手術を受けさせましょう。避妊・去勢手術をすることで、病気や発情期特有の問題行動を防ぐことが期待できます。

### 3 いなくなったらすぐ探す

飼っている犬・猫がいなくなったらすぐに、市役所（環境課 ☎298-1111）、動物指導センター（☎0296-72-1200）、警察署（☎352-0110）に問い合わせてください。保護された先で飼い主を待っています。飼い主のところに帰れるように「名札や迷子札を付ける」「犬の首輪などに、鑑札および注射済票を付ける」「マイクロチップを入れる」などの対策があります。

平成29年

# 那珂市新年賀詞交歓会

1月13日、中央公民館で市、市議会、市商工会およびJA常陸が発起人となり、賀詞交歓会が開催されました。



市内各界を代表する約250人が一堂に会した式典では、発起人代表の海野市長が「本日までご参会の皆さまは、各界・各分野におけるリーダーであり、先導者であります。その専門性と卓越なる先見性をもって、本市の市勢発展のために今後とも変わらぬご支援とご協力をお願いします」と新年のあいさつを述べ、その後歓談がスタートし、

出席者同士が和やかに新年のあいさつを交わしていました。会場内には、那珂市特産品ブランド認証品や市内の飲食店などで販売されている米ゲルを使った惣菜やデザートが並び、試食された皆さんから好評の声をいただきました。



米ゲルを使ったメニューの紹介



歓談のようす



ふるさと大使の皆さん（市長、教育長とともに）

## 那珂ふるさと大使情報交換会を開催

賀詞交歓会終了後、毎年恒例の「那珂ふるさと大使情報交換会」を開催しました。

今回は、新たに大使に就任された佐藤一意さんと青山清英さんも参加され、総勢10人で和やかな雰囲気の中、意見交換が行われました。

大使の皆さんからは、それぞれの自己紹介と近況報告をしていただくとともに、市に対する想いや貴重なご意見を多数お寄せいただきました。皆さんのご意見からは那珂市への熱い思いが伝わり、大変有意義な会になりました。

# 秋田県横手市から参りました！ 中村の「なかなかいい」那珂暮らし⑨

突然ですが「雅香」と書いて何と読むでしょうか。字面の意味は「みやびなかがおり」になりますが、正解は「がっこ」。漬物を意味する秋田の方言「がっこ」の当て字です。横手の名産であるいぶりがっこは、樽に漬ける前に燻製にするため「燻った漬物↓いぶりがっこ」となるんですね。

いぶりがっこはそのまま食べても美味しいのですが、やはりいぶりがっこの本場である秋田県人としては、より美味しく食べていたきたい。そこで今回ご紹介したいレシピは「いぶりがっこのクリームチーズ和え」です。材料はいぶりがっことクリームチーズのみ。作り方はいぶりがっこを刻んでチーズと混ぜるだけなのです。が、燻した香りがチーズと絶妙にマッチする最高の組合せなのです。ナカマロちゃんの店で例年販売されているいぶりがっこは、横手のいぶりがっこコンテスト「いぶりんピック」で優勝したレシピで漬けたもので、その名も金メダルならぬ「金樽」といいます。ぜひ一度お手にとっていただき、この最高の組合せを味わってみてください。



ととても美味しくできました。

先日、横手のいぶりがっこをラップで歌った「IBURI」という動画がYouTubeで公開されました。横手市も撮影に協力しており、横手の風景といぶりがっこのかがどのように作られているのかが分かりますので、いぶりがっこに興味がありましたらぜひご覧ください（下のQRコードからアクセスできます）。



# 高齢者の暮らしを支える「地域包括支援センター」

今日は地域包括支援センターに寄せられた実際の相談例をご紹介します。

## 事例1



病院の相談員から、退院することになった患者さんの相談がありました。職員が患者さん本人と面談し、在宅生活にむけて介護保険の申請を行い、介護サービスの利用を検討しました。認定後、通所リハビリテーションの利用を始め、住宅改修で手すりを設置して、住み慣れたご自宅での生活を継続されています。

## 事例2



介護をしているご家族から「認知症ではないかと心配だが、どうしたらよいか」と相談がありました。介護されているご本人の状態やご家族の意向を確認し、認知症疾患医療センターなど専門相談機関への紹介と必要なサービスの調整を行いました。受診を機に、ご家族だけで抱え込まず、心配なことがあれば相談しながらご本人を支えています。

地域包括支援センターは、65歳以上のかたのための介護・健康・福祉の総合相談窓口です。ご自身やご家族のことでお困りのことがあればお住まいの地区の地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

**相談受付日時** 午前8時30分～午後5時30分(土・日曜日、祝日および年末年始をのぞく)

### 問い合わせ

- 【神崎・菅谷地区】地域包括支援センター青燈会(介護老人保健施設ライブリーライフ「那珂」内) 菅谷605-2 ☎295-5288
- 【五台・戸多・芳野地区】地域包括支援センターゆたか園(特別養護老人ホームゆたか園隣) 後台2045-4 ☎295-1287
- 【額田・木崎・瓜連地区】地域包括支援センターナザレ園(ナザレ幼稚園隣) 中里352-1 ☎296-3405

## みんなの健康 ～薬のお話～

### 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

### かぜと薬剤耐性菌のお話

このす薬局 小徳めぐみ先生

「子ども(3歳)の鼻水がすごくて、たんが絡まったようなせきが出ています。熱は平熱で機嫌は悪くないです。ひどくなると困るから、先月もらった抗生物質(抗菌剤)を飲ませて大丈夫ですか?」ある日薬局にかかってきた電話です。これに対してどう答えたらいいか。

さて、皆さんは自分の平熱をご存じですか?平熱が低いかたは36度台でも発熱していることがあります。また、痛み止めを常用しているかたは感染症になっても熱が上がらず、病気を見逃すこともあります。体温が1度上昇するごとに脈が1分間に20回以上増加する場合は細菌感染の指標とすることもできます。ぜひ健康管理の1つとして自分の平熱を知っておいてください。

かぜを引き起こす病原体はウイルスと細菌の2種類に分類されます。かぜの80～90%はウイルスが原因ですから、それには抗生物質は効果がありません。一方、残り10～20%の細菌感染によるかぜ(溶連菌やマイコプラズマなど)には抗生物質が必要になる場合があります。

国の調査によると、子どもに処方された薬を指示どおりに飲まなかった親は3人に1人、また、飲み残

しておいた処方薬を自己判断で子どもに飲ませてしまったことがある親は3人に2人いるそうです。

症状が消えたから処方されたお薬を飲まなかったことや、ウイルスによるかぜにむやみに抗生物質を使用することは、薬剤耐性菌の出現を促すことがあります。この問題を解決するために「薬剤耐性(AMR)対策アクション」という国のプランよって「適切な薬剤」が必要な場合に限って「適切な量と期間」使用することが、近年徹底されつつあります。

そういったことから「残っているお薬は飲まないでください。薬剤耐性菌の原因になります。かめず溜まっている鼻水をお持ちの吸引用の器具で吸ってあげてください。それでせきは落ち着くと思います。明朝まで様子を見てまたご相談ください」とお答えしました。

何かわからないことがありましたら、かかりつけ医、かかりつけ薬剤師にご相談ください。

#### 【ミニ知識】

- 抗生物質(抗菌剤) 細菌を殺す作用のある感染症の治療薬
- 薬剤耐性菌 抗生物質が効かなくなってしまう細菌。薬が効かなくない感染症の原因になります。



## ◆新着本案内

### 【一般書】

- 『屋根をかける人』 / 門井慶喜 著
- 『やみ窓』 / 篠たまき 著
- 『さまよえる古道具屋の物語』 / 柴田よしき 著
- 『走狗』 / 伊藤潤 著
- 『家康1 自立編』 / 安部龍太郎 著

### 【児童書】

- 『HM同好会』 / 藤野千夜 作
- 『ライバル・オン・アイス 2』 / 吉野万理子 作 / げみ 絵
- 『人と出会う場所 世界の市場』 / 小松義夫 写真・文
- 『にっこりおすしとわさびくん たべもののおはなし・すし』 / 佐川芳枝 作 / こばようこ 絵

※新着本案内は、図書館ホームページをご覧ください  
<http://www01.ufinity.jp/nakalib/>

## ★『八月は冷たい城 The Lonely Castle in August』

／恩田陸 著 講談社  
 夏流城での林間学校に初めて参加する光彦。少年4人を迎えたのは、首から折られた4つのひまわりの花だった。不穏な空気が漂うなか、互いに疑心暗鬼をつのらせる卑劣な事件が続き…。『メフィスト』掲載を単行本化。  
 (出典：TRC MARC)



## ★『マルゲリータのまるちゃん たべもののおはなし・ピザ』

／井上林子 作 / かわかみたかこ 絵 講談社 (たべもののおはなしシリーズ)  
 1年ピザ組のマルゲリータのまるちゃんは、なんでも力いっぱいやる女の子。ピザの時間に、力いっぱいピザ生地を回したら…。まめちしきも掲載。おはなしを楽しみながら、たべものがもっと好きになるシリーズ。  
 (出典：TRC MARC)



**図書館カレンダー**

3月

March

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**

おはなし会

5日・19日  
午後2時～

16日  
午前10時30分～

24日  
午後3時～

**A Q 通称を使用するためには?**

候補者が通称を使用したいときは、通称認定申請書を提出しなければなりません。この提出のときには、選挙長に対してその申請した呼称が戸籍上の氏名に代わるものとして広く通用していることを説明し、かつ、そのことを証するに足りる資料を提示しなければなりません。すなわち、公の機関が発行した書類、手紙や葉書などの信書、名刺、著書その他その人の呼称として通用している実績を示すに足りるだけの資料を提示する必要があります。

この通称認定申請に基づき、選挙長が、本名に代わるものとして広く通用していると認定した場合、認定書が交付され、通称使用が可能となります。

※氏または名をひらがなまたはカタカナ書にしたい候補者は、通称の認定に必要な資料の提示は不要です

**A Q 本名でしか立候補できないの?**

候補者が立候補の届出をするとき、その届出書に記載する氏名は、必ず「戸籍簿に記載された氏名(以下「本名」といいます)」と一致する氏名でなければならぬと決められており、この届出書に記載された候補者の氏名は、その記載どおりに選挙の各手続きにおいて使用されます。

しかし芸能人の芸名などのように、実際に本名以外の呼称を有し、それが本名に代わり広く通用している場合、決められた手続きをとれば、選挙で使用することができます。この候補者の本名以外の氏名を「通称」といいます。

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。

問い合わせ

那珂市選挙管理委員会

☎298・1111

(内線514・515)





福島県川内村から  
お届けします  
～川内だより～⑭

那珂市のみなさん、こんにちは。ひだまり保健師の中山友子です。

「雪の中大丈夫？」と那珂市に戻るたびに皆さまに声をかけられますが、福島県内でも会津地方と違って降っても長期に積もらず、また、どんな道でも除雪車が対応してくれるので安心です。ただ、風の冷たさはとてつもなく、アイスバーンの道は今でもドキドキです。那珂市のアイスバーンとは厚さ硬さが違う気がします。

さて、今回は帰村後、頑張っている「川内村のお母ちゃんたち」の話します。

私が家庭訪問でおじゃましたお宅には、大小さまざまな「お母ちゃん」や「おばあちゃん」が作ったであろうと思われる作品の数々がありました。すべてが手作り作品です。隠居暮らしの90歳のおばあちゃんが「刺し子作品」を作り、91歳独居のおばあちゃんが「こたつカバー」を編み、93歳のおばあちゃんが「布ぞうり」を作る。ほかにも、つるしびなやパッチワーク、毛糸の帽子、クラフトバック、手提げや布バック、裂き織り作品……見事な作品ばかりです。聞いてみると「好きでやっているから誰に見せるものでも無い。褒めてくれた人にはくれてやっている」と。昔から好きでやっているのか？ いやいや、皆さん「避難生活でやることもない。都会では畑もない。そこで、暇つぶしに始まった」と言うではありませんか。そのことを何人かの村民に話したところ、「昔は公民館で文化祭をやっていたが、避難生活で中断してしまいました。作品展をやりたい。やろうよ」となったのです。

昨年4月に実行委員会を立ち上げ1年間の計画で、今春2月25日(土)から3月4日(土)まで「お母ちゃんたちの手作り小物作品展 in 川内村」を実施します。平塚らいうは「元始、女性は太陽であった」と言いましたが、女性が元気で明るいまちは華やかで元気です。そんなことを思いながら実行委員長として川内村のお母ちゃんたちとともに、また保健師として「被災地からの脱却」を目指しています。

2年間で14回の「川内だより」を発信しましたが、今回で終了となります。はたして私自身の力がどこまで川内村にとって支援の力になったかわかりませんが、那珂市に戻ってからは、何らかの形で川内村の後方支援に回りたいと思います。まずは那珂市の皆さん！この緑豊かな川内村に、一度は足を運んでみてください。

私を送り出してくれた家族や海野市長をはじめとする職員、市民の皆さまに感謝します。(平成28年12月31日の読売新聞に私のインタビューが掲載されていますのでご覧ください。)



日時 2月25日(土)～3月4日(土)

午前10時～午後3時

場所 YO-TASHIオープンスペース、  
町分オルタナ(旧はやま保育所)

問い合わせ

お母ちゃんたちの手作り小物作品展 in 川内村

実行委員長 中山

☎090-4759-6858 ※午後6時～10時



◎表彰、感謝状を受けたかた

(順不同・敬称略)

- 茨城県知事表彰
  - 永年勤続功労章を授与する職員 (30年以上)
    - 市消防団第4分団第2部部長 根本清隆 / 市消防本部消防司令 寺門芳和
  - 永年勤続功労章を授与する職員 (20年以上)
    - 市消防団第2分団分団長 小室榮 / 市消防団第5分団第1部部長 高畑誠也 / 同第2部部長 小田倉守 / 市消防団第7分団第1部部長 檜山勝広 / 市消防団第2分団第2部部長 坪隆 / 市消防団第4分団第1部班長 初瀬剛 / 市消防団第5分団第1部班長 叶野正和 / 同第3部班長 星誠 / 市消防団第4分団第3部団員 坪和博 / 市消防団第5分団第2部団員 山崎裕司 / 市消防団第7分団第2部団員 茅根健司 / 同第3部団員 飛田吉高 / 市消防本部消防司令補 安省吾 / 同 富山哲也 / 同 赤津道明 / 同 川崎克弘 / 同 小野瀬裕治 / 同 大内徹
- 茨城県消防協会長表彰
  - 優良分団表彰
    - 市消防団第1分団 永年勤続功労章 市消防団第4分団第2部部長 根本清隆
  - 永年勤続消防職員妻女に対する感謝状
    - 市消防団第4分団第2部部長 根本清隆妻女 根本とみ江 / 市消防本部消防司令寺門芳和妻女 寺門恵子
  - 親子消防団員に対する感謝状
    - 市消防団本部女性消防部部長 後藤京子 / 同団員 後藤絵梨
- 那珂市消防団長表彰
  - 感謝状を授与する団員 (ポンプ車操法の部)
    - 市消防団第1分団第1部 (班長) 伊師雄一 / 団員 木村禎 / 津村井厚 / 赤津和幸 / 軍司智之 / 鈴木浩一
  - 感謝状を授与する団員 (小型ポンプ操法の部)
    - 市消防団第4分団第3部 (団員) 井出雅夫 / 後藤将仁 / 鈴木正一 / 坪洋紀 / 根本博之

平成 29 年  
那珂市消防出初式



新春恒例の「平成 29 年那珂市消防出初式」を 1 月 8 日、那珂総合公園多目的広場で挙行了しました。消防団員、自衛消防隊員、消防職員など約 500 人が参加し、張りつめた空気の中、地域防災への決意も新たに士気の高揚を図りました。また、永年勤続功労章や親子消防団員に対する感謝状などの表彰も行われました。さらに、市立幼稚園児の幼年消防クラブの皆さんのかわいらしい踊りも披露され、式典を盛り上げてくれました。

消防団員募集

～あなたの力が必要です～



最近の災害形態は、大規模複雑化の傾向にあります。大火災、地震、風水害などの大規模災害に対応するには、たくさんの人の力が必要です。このような中、地域の消防防災力を担う消防団の力は、ますます重要になってきています。東日本大震災などの過去の災害においても、消防団員の献身的な活躍は、地域住民の信頼を得てきたところです。消防団員は、自分の職業を持ちながら「自分たちのまちは自分たちで守る」という郷土愛護の精神に基づき、地域防災活動のリーダーとして活躍するとともに、幅広いコミュニティ活動を通して、地域振興の維持増進にも中心的な役割を果たしています。消防団と地域の皆さんとのふれあいを大切に活動は、安心・安全なまちづくりの実現に欠かせないものです。まちを愛する一人ひとりの力を結集すれば、地域の安全は確かなものになります。だからこそ、いま、消防団にあなたの力が必要です。



# 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	横堀小学校	0.045	1月10日
	額田小学校	0.044	1月6日
	菅谷小学校	0.047	1月10日
	菅谷東小学校	0.058	1月13日
	菅谷西小学校	0.072	1月11日
	五台小学校	0.066	1月13日
	芳野小学校	0.060	1月13日
	木崎小学校	0.047	1月10日
	瓜連小学校	0.079	1月11日
	横堀幼稚園	0.059	1月10日
	菅谷幼稚園	0.055	1月13日
	菅谷西幼稚園	0.077	1月12日
	五台幼稚園	0.074	1月13日
	芳野幼稚園	0.064	1月11日
	那珂第一中学校	0.047	1月10日
	那珂第二中学校	0.055	1月12日
	那珂第三中学校	0.043	1月10日
	那珂第四中学校	0.047	1月13日
	瓜連中学校	0.067	1月10日
	茨城学園	0.060	1月13日
ナザレ幼稚園	0.052	1月12日	
さいせい幼稚園	0.078	1月10日	
大成学園幼稚園	0.066	1月11日	
旧本米崎小学校	0.078	1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）	0.082	1月5日
生涯学習課	中央公民館	0.076	1月6日
	図書館	0.078	1月4日
	那珂総合公園	0.091	1月6日
	歴史民俗資料館	0.090	1月11日
	ふれあいの杜公園	0.067	1月6日
	市民協働課	ふれあいセンターよこぼり	0.080
ふれあいセンターごだい		0.077	1月11日
ふれあいセンターよしの		0.076	1月11日
総合センターらぼーる		0.099	1月11日
戸多地区交流センター		0.054	1月6日
那珂聖苑	那珂聖苑	0.081	1月4日
都市計画課	中谷原公園	0.068	1月12日
	宮の池公園	0.074	1月12日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.068	1月12日
	静峰ふるさと公園	0.069	1月12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	1月6日
	瓜連保育園	0.075	1月5日
	ゆたか保育園	0.083	1月4日
	かしま台保育園	0.071	1月11日
	ごだい保育園	0.085	1月4日
	大成学園額田保育園	0.051	1月10日
	地域子育て支援センター	0.070	1月11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。

## ●水道水の環境放射能水準調査結果

12月15日から1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。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

## ◆学校給食食材の放射性物質測定検査について

学校給食センター（那珂・瓜連）で調理されている給食食材は、毎日放射性物質の測定を行い、基準値を超えていない食材のみを使用しています。

**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  
 学校給食センター

☎298-1111  
 内線8274  
 内線531  
 内線8282  
 内線263  
 内線355  
 内線243  
 内線252  
 内線8365  
 ☎352-0073  
 ☎298-1102

## 【日常生活で少しでも放射線を少なくできる方法】

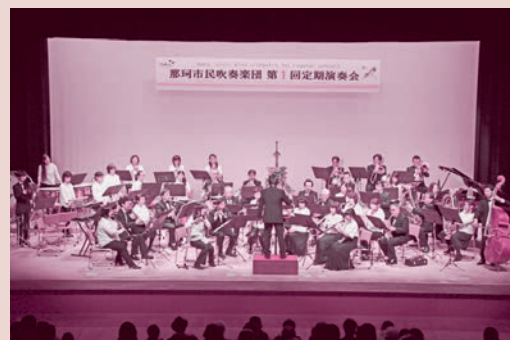
- 校庭・園庭などの屋外での活動後には、手や顔を洗い、うがいをする。
- 土や砂を口に入れないように注意し、口に入った場合には、うがいをする。
- 登校・登園時、帰宅時に靴の泥をできるだけ落とす。
- 土ぼこりや砂ぼこりが多いときは、窓を閉める。

## 生物多様性の保全に関する講演会



12月9日、中央公民館で、なか環境市民会議（自然環境部会）主催の生物多様性の保全に関する講演会が開催されました。講演では、環境カウンセラーの勝井明憲氏より、絶滅の恐れのあるサワトランオ（静岡県沼津市地区に生息する絶滅危惧種I類の野草）を保護する活動のほか、NPO法人設立、活動の様子、ドイツの自然保護団体やアメリカのエコアーティストとの交流の様子も紹介されました。

## 市民吹奏楽団第1回定期演奏会



12月24日、総合センターらぼーるで、那珂市民吹奏楽団第1回定期演奏会が開催されました。本演奏会は初めての同楽団単独での演奏会で、ドラゴンクエストなどおなじみの曲が次々と披露され、楽器の奏でる迫力ある演奏に、満員のお客様さんは感動の拍手を送っていました。また、クリスマスプレゼント抽選会も行われ、当選番号が発表されるたび歓声があがっていました。

## e・Tax推進大使になりました



12月21日、ひまわり大使ナカマロちゃんが常陸太田市の太田税務署で行われた「太田税務署管内e・Tax推進大使委嘱状交付式」に出席しました。当日は、イータ君（国税庁イメージキャラクター）ともお友達になり、ご機嫌なナカマロちゃんでした。これから推進大使として、2月から始まる確定申告に向けてe・Taxや昨年から運用開始となったマイナンバー制度をPRしていきます。

## 飯田自治会防災訓練



12月4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、124人が参加しました。消防署員から、応急処置の仕方や担架の作り方などの講話、AEDの取扱いについての訓練を受けた後、実習室より火災が発生したとの想定で避難訓練、消火訓練を行いました。避難訓練では、ケガ人や身体の不自由な人の搬送や、煙ハウスで煙の中を避難する困難さを体験しました。

## ナカマロサンタがやってきた!



12月22日、菅谷保育所でクリスマスパーティーをしました。  
 みんなでお歌やダンスを楽しんでいると、ナカマロサンタさんがプレゼントを持ってやってきてくれました!みんな飛び上がって大喜びでした。プレゼントをもらった後は、ナカマロサンタさんに質問をしたり、「あわてんぼうのサンタクロース」をみんなですいすい歌い、楽しい時間を過ごしました。

## 消防訓練を実施 (文化財防火デー)



1月26日の文化財防火デーの取り組みとして1月16日、毘盧遮那寺(額田北郷)で消防訓練を行いました。  
 訓練は、本堂での法要最中の出火を想定して、火災発生から通報・初期消火・文化財の搬出・避難誘導・消火作業など一連の消火活動の訓練を行いました。檀家総代長の宮崎さんは「しっかり訓練をして、貴重な文化財を守っていかねばならないの思いを強くしました。」と話されました。

## 親子で楽しく、おいしく♪



12月4日、中央公民館で、市更生保護女性会主催のわくわく親子料理教室が「社会を明るくする運動」の一環として開催されました。  
 講師の海野寿江先生の指導で、豚肉のポットローストやライスボールなどクリスマスに楽しめる料理4品を作りました。参加した子どもたちは、ポテトサラダに飾るハムを星形にしたり、キュウリを薄く切ってリボン状にしたりと、楽しんで作っていました。

## 自分で打った常陸秋そばは格別



11月15日、瓜連上自治会のむくろ樹会(老人会・会員43人)で常陸秋そばの新そばを使ったそば打ち講習会が行われました。  
 JA常陸瓜連支所の協力により道具が準備され、また細かい技術指導も受けながら会員の皆さんはそば打ちを楽しみました。そば打ちの後は、一足早い忘年会として、でき上がった香り高いそばを、ざるそばやけんちゃんそばで味わいました。

★事件・事故の発生状況★

(平成28年12月末現在)

○那珂市の交通事故

人身交通事故	280件
負傷者	366人
死者	1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	520件
うち 空き巣・忍び込み	32件
自動車盗	39件
自転車盗	34件

※防犯は 鍵かけ 声かけ 心がけ

公民館まつり実行委員会  
バザー・体験部会が寄付



1月17日、公民館まつり実行委員会バザー・体験部会より、11月25日～27日に開催された公民館まつりで「エコクラフトの会」「さざれ教室」「食の教室ライス」の各団体がバザーや体験教室などを行った際の収益金23,770円が寄付されました。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。

額田駅前に駐輪場を整備



JR水郡線額田駅前の無料駐輪場がこのほど完成し、供用を開始しました。新駐輪場は、約30台の自転車が駐輪できる、屋根およびLED照明つきの設備となっており、これにより水郡線を利用するかたの利便性が向上しました。

善意銀行へ

ご協力ありがとうございます

11月15日～1月14日 (敬称略)

那珂ライオンズクラブ	70,000円
常陸農業協同組合那珂営農経済センター	10,000円
カトリック那珂教会	10,000円
野木 利三郎	20,000円
匿名	20,668円
ぴっぴお話の会 南波久代	4,457円
那珂市ゴルフ連盟	78,162円
木崎地区鹿島自治会	22,480円
佐藤 元基	5,000円
水戸友の会	5,000円
薬師神 毅雄	5,000円
匿名	30,000円
水戸ヤクルト販売	車いす 2台



那珂ライオンズクラブ



那珂市ゴルフ連盟

※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(1月1日現在)

※( )内は前月比

男	27,266人	(+ 7)
女	28,165人	(- 2)
計	55,431人	(+ 5)
世帯数	22,324世帯	(+ 34)

- 出生 26人 (12月1日～31日)
- 死亡 52人

＊国保ミニ情報＊

○那珂市国保の加入者数 14,228人  
(平成28年12月末現在・

前月比87人減)

○那珂市国保が医療費の一部として支払った金額 3億3,065万円  
(平成28年12月・

前月比3,155万円増)

※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＊

- 固定資産税・都市計画税 4期
- 国民健康保険税(普通徴収) 8期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収) 8期
- 介護保険料(普通徴収) 6期

納期限：2月28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



## 【俳句】瓜連かつらぎ俳句会

影二つ動かぬベンチ梅月夜  
烈公の愛でし梅かと触れて見る  
妻と居て幸せかみしめ梅見酒  
節分や良縁願ひ福は内  
子ら離れ豆撒く夫の背のまろみ  
雪が舞うはばたく孫への祝い酒  
冬籠り妻の弾く琴夢うつつ  
自分にも夫にも買ってバレンタイン  
寒水仙礼拝堂のある学校  
冬晴れや獵師の笛の響く里  
木枯らしや見送る子等に逝く母に  
雪しまく峡の底なる故郷は  
からす瓜吹かれる儘に絵になりぬ

堀口 泉流  
真崎 一耕  
井坂 光位  
荻野 ヨシ子  
栗原 三枝  
飯島 力子  
秋野 三峰  
栗原 富久  
長谷川 和希子  
埴野 静風  
木内 晴絵  
秋野 三枝  
栗原 三枝

## 【短歌】那珂短歌会 片岡明選

「若者たち」の澄みたる音色に青春の蘇りくるオカリナ教室  
夕方に散りゆく紅葉を山寺の障子は淡く映しておりぬ  
これ以上の紅はないぞと山紅葉今を盛りと公園にあり  
歌臭浜に残して離れたり寄り寄りしつと海鳥は飛ぶ  
雪だるますらりと並ぶ札幌は「気温がマイナス」と子の電話あり  
軒下の紙蚊帳吊りにすがりつくバツタをかすめ初雪の降る  
人住まぬ家となりたる窓覆うすだれに冬の夕日は射せり  
孫のこと詠みたる歌を歌集より書き出してねと娘は軽く言ふ  
戦争で帰らぬ父を待っていた友思いつつ「里の秋」吹く  
百歳のしだれ桜は樹木医の手当てむなくこの夏切らる

堀 紀子  
小宅 進  
大森 満  
川上 恵美子  
池田 美代子  
加藤 要  
大森 勝代  
草野 豊  
埴野 紀子  
池田 美代子

●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。



## 3月の休日当番医

- 5日 なかむらクリニック (飯田) ☎353-2310
- 12日 瓜連慶友整形外科 (古徳) ☎296-1116
- 19日 鈴木呼吸器科内科 (中台) ☎353-2811
- 20日 たに内科クリニック (古徳) ☎229-0721
- 26日 あいざわ循環器内科クリニック (竹ノ内) ☎229-1230

■診療時間/午前9時~11時30分  
※受診の際、必ず当該医療機関へ電話でお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  
※119番は、消防本部ではなく「いばらき消防指令センター」につながります。119番は「緊急事態」のための電話です。安易な利用は避け、適正利用にご協力ください



## ★火災・救急の状況★

(平成28年12月)

- 火災件数  
1件 (平成28年累計18件)
  - 救急出場件数  
191件(平成28年累計2,126件)
- ※大切な命を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう  
問い合わせ/消防本部  
☎295-2111

## 総合(人権・行政)相談

日時/3月10日(金)  
午前10時~正午  
午後1時~3時  
場所/市役所(本庁)  
市民相談室(人権相談)  
ロビー(行政相談)

開設相談/人権を侵害されている問題や家庭内のもめごとなど(人権相談)、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(行政相談)

相談員/人権擁護委員、行政相談委員  
問い合わせ/  
秘書広聴課市民相談グループ  
☎298-1111 内線117

## 法律相談

日時/3月7日(火) 午後1時~5時  
3月21日(火) 午後1時~4時  
場所/市役所(本庁)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/事前に電話または窓口で予約してください。  
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



これからの那珂市を見据えて

2年前、皆さまの信任を得て、那珂市長として2期目の職責をいただきました。今月13日は任期の折り返しの日となります。この2年間、多くの市民の皆さまのご支援や、職員に支えられながら、「市民が第一」の市政運営を進めることができました。改めて深く感謝申し上げます。

那珂市は住みよさランキング全国40位、茨城県内では守谷市、つくば市に続き第3位と評価されていますが、茨城県は、好感度第47位と最下位に位置付けられています。

しかし、昨年の鹿島アントラーズのリーグ優勝や天皇杯獲得、今年に入ってから水戸一高卒業の恩田陸氏の直木賞受賞に続き、牛久市出身の稀勢の里が初場所優勝し、第72代横綱となりました。稀勢の里の活躍は全世界に発信され、茨城県や牛久市・龍ヶ崎市の地名がたびたび見られるように

なっています。茨城県の名前が改めて評価されるのではないかと大いに期待をしているところです。

市では、各地域に、従来の縛りを越えて、自由に住宅が建てられる区域指定制度が始まる予定です。また、原子力災害時に備えた広域避難計画と避難ガイドマップの配布および住民説明会を実施します。また、少子化に対応するため市立幼稚園を一園に編成し、市役所北側に用地を獲得し、定数210人の新設幼稚園を整備します。

このほか、那珂研究所西地区に天然ガスを燃料とする出力10万kWの火力発電所が建設中で間もなく完成し、7月に発電が始まる予定です。この地区では、ほかの企業も発電所計画を示しており、市は、電源立地自治体の仲間入りができる予定です。

現在、1月から3月まで職員を内閣府に派遣し危機管理部門の職務に従事させ、災害時の危機管理のプロフェッショナルを養成しております。今後も、皆さまにお約束した事項の履行や、「安心安全で市民が主役」の市政運営に努めてまいります。

那珂市長 海野 徹

Cook



ヘルスメイトさんが作る健康料理 137

サバ缶のポケットサンド  
ヨーグルトサラダ

今月のヘルスメイトさん

那珂市食生活改善推進員協議会

子ども食部会の皆さん

■コメント

身近にある食材を使い、親子で作る楽しさを味わってください。

サバ缶のポケットサンド

■材料 (4人分)

- 食パン(6枚切り) ..... 4枚
- バター(無塩) ..... 10g
- レタス ..... 40g
- キュウリ ..... 20g
- トマト ..... 60g
- サバ水煮(缶詰) ..... 100g
- A { マヨネーズ ..... 大さじ1
- 味噌 ..... 小さじ1/2
- こしょう ..... 少々

■1人分 (270kcal/塩分1.3g)

■作り方

- ① 食パンは半分になり、切込みを入れて内側にバターを塗る。レタスは挟みやすい大きさにちぎり、キュウリは斜め薄切り、トマトも薄い半月切りにする。
- ② ボウルにサバ水煮を入れてほぐし、Aを混ぜる。
- ③ 食パンにレタス、キュウリ、トマト、②をはさむ。

ヨーグルトサラダ

■材料 (4人分)

- かぼちゃ ..... 170g
- ブロッコリー ..... 100g
- たまねぎ ..... 30g
- A { ヨーグルト ..... 大さじ2
- マヨネーズ ..... 大さじ1
- レーズン ..... 15g
- しょうゆ ..... 小さじ1
- こしょう ..... 少々

■1人分 (81kcal/塩分0.3g)

■作り方

- ① かぼちゃは一口サイズに切り、ブロッコリーは小房に分け、たまねぎは薄切りにする。
- ② 耐熱ボウルにかぼちゃを入れて600Wのレンジで3分加熱し、ブロッコリー、たまねぎを加えてさらに2分加熱する。
- ③ Aを混ぜてから②に加えて和える。

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。



後藤 捺美さん (20歳) 菅谷

こわやかさん 137

私は、水戸市にある新安全警備保障  
株に勤めてもうすぐ2年になります。  
当社は、駅ビルの常駐警備や機械警  
備、輸送警備、ホームセキュリティな  
どを行っており、県内には那珂市も含  
め37ターミナルがあります。私は、事  
務員として警備員約300人の制服準  
備などのサポートをしています。

### 努力は人を裏切りません

私は高卒で入社しましたが、女性の  
同期は大卒での入社だったため、同じ  
年齢のかたが居らず、不安でいつぱい  
でした。そのため、私は自分なりに同  
期と差がでないようマナーの勉強を  
したり、パソコン教室に通ったり、  
ニュース番組を積極的に見るようにし  
てきました。失敗しても何度も挑戦し、  
今では多少ではありますが、警備員の  
皆さんから頼られるようになってきた  
と感じています。

私には大事にしている言葉がありま  
す。それは、「ミニバスケットボールの  
コーチをしてきたかたにもらったもの  
で、「努力は無限」という言葉です。努  
力をしていても皆が報われるわけでは  
ないと思っていました。報われるまで  
皆さんの努力をしようという気持ちに  
させてくれました。

これから先もたくさんの困難がある  
と思いますが、自分なりに努力して今  
以上に頑張りたいと思います。

ヘルスメイトさんが作る

健康料理



サバ缶のポケットサンド  
ヨーグルトサラダ

※レシピは22ページに掲載

毎日楽しく  
一緒に過ごして行こう!

HAPPY BIRTHDAY!!



みつき  
廣沢美月ちゃん

12/15  
生まれ

父・智典さん 母・香菜子さん(竹ノ内)

ご飯を食べて大きくなってね!



さら  
生天目彩来ちゃん

12/7  
生まれ

父・聡さん 母・みかさん(瓜連)

元気で大きくなってね



ゆうや  
古橋悠也くん

12/27  
生まれ

父・順一さん 母・亜紀さん(中台)

[12か月健診時に掲載希望者による抽選を行っています。]

はじめのたんじょうび

—ご家族からのメッセージ—



### 表紙の裏側

晴れ晴れとした天気の中行われた1月7日の成  
人式は、新成人の皆さんの友人との記念撮影で  
の笑顔と、式典中のきりっと引きしまった表情がと  
ても印象的でした。

式典後に行われた大抽選会では、やはり皆さ  
んディズニーリゾートのペアチケットを狙っていたよ  
うです。これはもうずっと何年も変わらないんだな  
と感じました。