

なか



目次 Contents

なかひまわりフェスティバル2019	… 2
夏に輝く未来のスター	… 4
わがまちの環境を考える	… 7
祝 敬老	… 8
まち那珂topics	… 16
Information	… 18
さわやかさん ほか	… 22





なか ひまわり フェスティバル 2019

8月24日に那珂総合公園で開催された「なかひまわりフェスティバル」は「ひまフェス」の愛称で親しまれる那珂市の一大イベント。

那珂市の花である約25万本のひまわりがたくさんの来場者を出迎え、多彩なステージイベントやアクティビティ、模擬店がひまフェスに華を添え、花火が夜空を彩りました。





夏に輝く

未来のスター

この夏、市内の学校やスポーツ少年団で活動する少年少女がさまざまな競技で大活躍し、関東大会や全国大会に出場するなど大変優秀な成績を収めました。

希望あふれる未来のスターをご紹介します。



2019 全日本青少年空手道
選手権大会出場

鈴木悠さん

(菅谷小学校 3年)

小林きらりさん

(菅谷小学校 3年)

【極真会館茨城支部那珂道場所属】



JA 共済 CUP2019 第 46 回
茨城県学年別少年サッカー大会
低学年の部第 3 位 (県サッカー
協会優秀選手賞受賞)

大沼明日叶さん

(菅谷東小学校 4年)

【FC.LAZOS.MITO 所属】



第 51 回全日本少年少女
武道錬成大会 (柔道競技)
高学年の部団体優勝

五味田俊祐さん

(芳野小学校 6年)

【舞鶴柔道クラブ所属】



第 31 回茨城県ジュニア育成大会
新体操の部 5、6 年ボールの部優勝

三村祐未さん

(五台小学校 5年)

【NOVA 新体操クラブ所属】

NPB ガールズトーナメント 2019
全日本女子学童軟式野球大会出場



日清食品カップ第 35 回
全国小学生陸上競技交流大会
混合リレー出場

武藤莉音さん

(瓜連小学校 6年)



神長邑和さん

(瓜連小学校 5年)

奥田さくらさん

(菅谷小学校 6年)

【茨城ガールズ所属】

JFA バーモントカップ
第29回全日本U-12フットサル
選手権大会第3位



佐藤健太郎さん 照山幹大さん 井坂俊亮さん
(横堀小学校6年) (ひたちなか市 菅谷東小学校6年
在住小学6年)

【那珂FC所属 (大会はマルバ茨城FCとして出場)】

第41回全日本少年少女
武道錬成大会 (銃剣道)
小学4年生の部第5位



大内瑛心さん
(芳野小学校4年)

2019 第47回
日本リトルシニア日本選手権
大会出場

第47回関東陸上競技大会
(共通女子・走り高跳び) 出場

稲川マルティーナさん
(那珂第二中学校9年)



三田寺大吾さん 榊原和羽さん 金子一久さん
(那珂第一中学校9年) (那珂第二中学校9年) (瓜連中学校9年)

【友部リトルシニア所属】

第36回全日本少年
軟式野球大会第3位

引田樹さん
(瓜連中学校9年)



令和元年度
関東中学校体育大会出場

男子バスケットボール部
(那珂第四中学校)



令和元年度全国高校総合体育大会
サッカー競技大会出場



大槻海偉さん
(水戸商業高校3年)

横山開さん
(水戸商業高校2年)



全国高等学校定時制通信制
体育大会第52回
ソフトテニス大会出場

中村一喜さん
(水戸農業高校4年)



全国高等学校定時制通信制
体育大会第54回陸上競技
大会(陸上・砲丸投げ)出場

佐藤潤也さん
(水戸農業高校3年)



全国高等学校定時制通信制
体育大会第54回
陸上競技大会(陸上・
短距離走)出場

太田萌乃華さん
(水戸農業高校2年)



第53回全日本高等学校馬術競技大会
出場(団体)

第30回全日本高等学校馬術選手権大
会出場(個人・原一晴さん)



全国高等学校定時制通信制
体育大会第52回
ソフトテニス大会出場

峯崎大季さん
(水戸農業高校4年)



原一晴さん (水戸農業高校3年) 菊池輝さん (水戸農業高校3年) 菊川正範さん (水戸農業高校3年)

第103回高等学校相撲
金沢大会出場



胡麻田翔さん (水戸農業高校1年) 江連春樹さん (水戸農業高校2年) 白土稜さん (水戸農業高校2年)



第97回全国高等学校
相撲選手権大会出場

江連春樹さん
(水戸農業高校2年)



～やってみよう！冬の省エネ～ ウォームビズで冬を快適に

ウォームビズとは、寒い季節でも暖房に頼りすぎないで快適に過ごそうという取り組みです。「首まわりや足もとをあたためる」「体をあたためる食材をとる」など、ちょっとした工夫をすることで、暖房に頼りすぎることなく快適に過ごすことができます。



ウォームビズのポイント

- 暖房時の室温は20℃（目安）にしよう
- 特に冷えやすい首まわりや足もとをあたためよう
- ほかの部屋の暖房を消して1つの部屋に集まろう
- 外出や就寝20分前に暖房を消して余熱で暖をとろう
- 厚手のカーテンなどで窓から暖気を逃がさないようにしよう
- 根菜や香辛料など、体をあたためる食材をとろう
- 電源不要で持ち運びできる湯たんぽを上手に使おう

地球温暖化対策のため、暖房時のエネルギー使用量と二酸化炭素（CO₂）発生量を削減して、地球に、みんなに、やさしい冬にしましょう。

CO₂削減 エコライフチャレンジ 2019

参加者募集！

参加者全員に
エコバッグをプレゼント！

県央地域が一体となって、地球温暖化の主な原因である二酸化炭素（CO₂）などの温室効果ガスを削減する取り組みです。

省エネ・節電生活にチャレンジしましょう！

◆取り組み期間

10月1日～11月30日

◆取り組み内容

各家庭の電気使用量について、昨年からの削減量を競います。

◆申込方法

各電力会社から発行される11月分の「電気ご使用量のお知らせ」を参考に、エコライフチャレンジの参加申込兼報告書に必要事項を記入の上、環境課に直接または郵送で提出してください。

※参加申込兼報告書は、市役所（本庁）1階ロビー、環境課、瓜連支所、市立図書館または市ホームページで取得できます。

◆申込期限

12月20日（金）

問い合わせ 環境課環境グループ ☎298-1111（内線447～449）

祝 敬老

市内では、今年度中に13人のかたが100歳を迎えられます。
 先崎市長は、9月17日・18日にご自宅や施設を訪問し、内閣総理大臣・県知事からの褒状などや市からの記念品を、お祝いの言葉とともに一人ひとりに手渡しました。

いつまでもお元気で！ 市内にお住まいのご長寿の皆さん

●今年度中に100歳を迎えるご長寿 13人

- 綿引 進 さん (額田南郷)
 - 塙 清 さん (菅谷)
 - 山田 つる さん (後台)
 - 小林 源之助さん (後台)
 - 山崎 芳子 さん (後台)
 - 松澤 ふみ子さん (後台)
 - 田中 とし さん (豊喰)
 - 小貫 とよ さん (下江戸)
 - 檜山 トモエさん (鴻巣)
 - 鈴木 三喜子さん (飯田)
 - 庄司 いね さん (門部)
 - 佐藤 みつ さん (瓜連)
 - 藤 吉子 さん (中里)
- 100歳以上のご長寿 30人
- 村上 キヨヲさん (東木倉・109歳)
 - 橋本 ふよ さん (菅谷・106歳)
 - 前澤 なつ さん (中里・105歳)
 - 岩渕 うめ さん (菅谷・104歳)
 - 細割 よし さん (中台・104歳)
 - 寺門 雪枝 さん (中里・104歳)
 - 寺門 静 さん (南酒出・103歳)
 - 戸村 薫 さん (中台・102歳)
 - 片岡 キヨ子さん (南酒出・102歳)

- 豊島 そて さん (南酒出・102歳)
 - 関谷 ツヤ さん (中里・102歳)
 - 本圖 くみ さん (中里・102歳)
 - 武藤 きし さん (向山・101歳)
 - 椎名 ヤス さん (額田東郷・101歳)
 - 関 のぶ さん (額田東郷・101歳)
 - 足立 政治 さん (額田南郷・101歳)
 - 宇佐美キヨ さん (菅谷・101歳)
 - 海老根やゑ さん (菅谷・101歳)
 - 塙 あきのさん (菅谷・101歳)
 - 小笠原かつ さん (福田・101歳)
 - 上金 みつゐさん (豊喰・101歳)
 - 杉山 はつ さん (戸・101歳)
 - 大澤 すて さん (飯田・101歳)
 - 古谷 こう さん (門部・101歳)
 - 佐々木みゑ さん (中里・101歳)
 - 軍司 壽夫 さん (中里・101歳)
 - 高畑 初榮 さん (鹿島・101歳)
 - 照沼 うめ さん (額田南郷・100歳)
 - 福井 ナカ さん (豊喰・100歳)
 - その他 1人
- ※順不同。9月末日現在にご存命で掲載を希望されたかたについて掲載しています。



村上キヨヲさん (東木倉)

村上キヨヲさんは、市内最高齢の109歳を迎えました。
 この日は、施設で開かれたお祝い会にご家族も出席され、プレゼントのケーキや花束などに囲まれ満面の笑顔の村上さん。「お料理と縫い物が得意で、着物も仕立ててくれたことも。いつもおしゃれで優しいおばあちゃんです」とお孫さんが話してくれました。先崎市長も「これからもお元気にお過ごしください」とお伝えしました。



山田つるさん (後台)

ご家族と一緒に生活している山田つるさんは、今年度中に100歳を迎えました。
 週3回通っているというデイサービスでは、多くのかたとお話しをすること、一緒にお食事を召し上がることを楽しんでると話す山田さん。テレビでのプロ野球観戦を楽しみにしていて、読売ジャイアンツのファンだそうです。
 長生きの秘けつを伺うと「自然に任せることかな」と、にこやかに話してくれました。

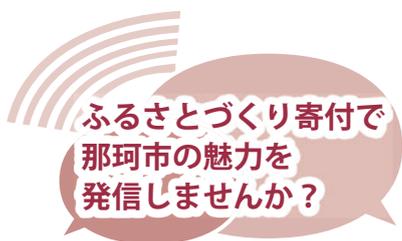
平成30年度の

ふるさとづくり寄付について報告します



平成30年度には、総額1,998万5,700円の寄付をいただきました。
受け入れた寄付金につきましては、下表のとおり、まちづくりの貴重な財源として有効に活用させていただきました。なお、氏名などの公表に同意をいただいた寄付者のかたは、市ホームページに掲載しています。

寄付金使途指定事業	件数	事業名	金額
自然環境の保全に関する事業	238件	静峰ふるさと公園管理事業	250万円
		白鳥保護事業	66万9,000円
		一の関溜池公園管理事業	250万円
福祉施策の充実に関する事業	93件	ひとり暮らし高齢者等緊急通報システム事業	23万5,000円
		学童保育事業	200万円
		こども発達相談センター運営事業	100万円
		子育て支援センター事業	100万円
教育または文化の振興に関する事業	242件	障害児学習活動支援事業	200万円
		教育用コンピューター管理事業(小学校)	200万円
		教育用コンピューター管理事業(中学校)	200万円
		歴史民俗資料館運営事業	50万円
		図書館運営事業	160万700円
快適な生活環境の形成に関する事業	45件	防犯事業	40万円
		交通安全施設整備事業	42万6,000円
協働のまちづくりに関する事業	21件	市民活動支援事業	65万5,000円
		まちづくり活動参加促進事業	10万円
		男女共同参画推進事業	40万円



市では、ふるさとづくり寄付をされた市外にお住まいのかたに対し、謝礼品の贈呈を行っており、市の魅力をさらに広く発信していくため、謝礼品の提供にご協力いただける事業者を募集しています。県内外に事業者名や商品名などをPRでき、商品発送時にチラシなどを同封することで、リピーターの獲得も期待できます。詳しくは財政課までご連絡ください。

謝礼品掲載サイト

ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」
<https://www.furusato-tax.jp/japan/prefecture/08226>
ふるさと納税ポイント自治体ポータルサイト「ふるぽ」
<https://furu-po.com/naka/>

問い合わせ

☎298-1111

【税金の申告・控除について】 税務課市民税グループ (内線165)
【寄付の申込みについて】 財政課財政グループ (内線523)

子どもたちの笑顔を守るために

児童虐待は社会全体で解決する問題です

国では11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、全国的に広報・啓発を行っています。

児童虐待は、子どもの心身に重大な影響を与えます。また、子どもが自分で助けを求めることは困難です。子どもへの虐待を疑ったり見かけたときは、ためらわず市こども課または児童相談所へご連絡ください。調査の結果、虐待でなかったとしても責任は問われません。

身体的虐待 殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせるなど

性的虐待 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど

ネグレクト 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置するなど

心理的虐待 言葉による脅し、無視、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるうなど

虐待かもと思ったら すぐにお電話をください。

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

連絡は匿名で行うことも可能です。

連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

お住まいの地域の
児童相談所に
つながります



いち はや く
1 8 9



保護者の皆さんへ

虐待通告については、確認したら虐待ではなかったという場合もあります。虐待を疑われたかたは、驚かれると同時に大変ショックを受けられると思いますが、通告により救われた子どもたちもたくさんいます。どうか**確認**のための訪問にご理解ご協力をお願いします。

また、子育てが思うようにいかず、不安や悩みを抱えたときは、1人で悩まず気軽にこども課家庭児童相談室または健康推進課母子保健グループ（☎270-8071）までご相談ください。

問い合わせ こども課家庭児童相談室 ☎298-1111（内線256）

女性に対する暴力 ひとりで悩まず、まずはご相談ください



11月12日～25日(女性に対する暴力撤廃国際日)は「女性に対する暴力をなくす運動」の期間です。

暴力は、その対象の性別、加害者や被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。配偶者などからの暴力(DV=ドメスティック・バイオレンス)、性犯罪、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメントなどの女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものです。

DVとは、配偶者や恋人などの親密な関係(過去に親密であった関係も含まれる)にある男女間における身体的、精神的、性的、経済的、社会的暴力などのことです。DVの問題は、当事者だけでは解決が困難で、適切な介入や地域・社会での取り組みが必要な問題です。あなたも1人で悩まずに、勇気を出して相談してみませんか。

相談機関

茨城県女性相談センター ☎221-4166

女性の悩み全般の相談

※平日 午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日は午後5時まで)

茨城県警察女性専用相談電話 ☎301-8107

DV・ストーカー・リベンジポルノに関する女性からの相談

※女性警察官が24時間対応

女性の人権ホットライン ☎0570-070-810
☎231-5639 (IP電話の場合)

女性の人権に関する相談

※平日 午前8時30分～午後5時15分



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

11月は「男女共同参画推進月間です」

県では、11月を「男女共同参画推進月間」と定め、男女共同参画を推進することとしています。

性別や慣習にとらわれず、男女が対等なパートナーとして、自分らしさや個性によってやりたいことに挑戦できる社会を実現するためには、皆さん一人ひとりの意識改革が必要です。

ふだんの生活の中で「男だから」「女だから」という理由で行動している、言ってしまうことがあったら、少しだけでも考え直してみてください。そこからが男女共同参画社会のスタートです。

問い合わせ 市民協働課市民活動グループ ☎298-1111 (内線262)



横手市との懸け橋 石橋Report!

那珂市の皆さん、こんにちは！

那珂市と友好都市である横手市から人事交流で派遣されている石橋菜穂子です。

暑かった夏も過ぎ、朝晩の空気にも秋の気配が感じられるようになりました。秋は空気が澄み、夜空の月がくっきりと輝いて見えます。先月は中秋の名月でしたが、皆さんご覧になりましたか？中秋の名月は、別名「芋名月」とも言うそうです。さつまいもがおいしいこの季節、干し芋の原料となる玉豊や泉などの収穫も最盛期を迎えています。那珂市産の新干し芋が出る冬が今から楽しみです。

ところで、今年の夏はどんな思い出ができましたか？那珂市の夏といえば「ひまフェス」。毎年楽しみにされているかも多いと思います。今年は雨の影響などで例年よりもひまわりの背丈が低かったようですが、見渡す限り一面のひまわり畑は圧巻でした！さすが25万本！一輪でも存在感のあるひまわりですが、

これだけ咲いていると本当に美しかったです。ひまわりからたくさんの元気をもらいました。ステージでは、ナカマロちゃんが近隣市町村のゆるキャラたちと一緒に会場を盛り上げていましたよ！

来場された皆さんの目を楽しませたひまわりたちは、イベント後に収穫され、ひまわりオイルに変身します。ひまわりオイルは、血液サラサラ効果のあるオレイン酸や抗酸化作用を持つビタミンEなど、健康と美容にかかせない成分をたくさん含んでいるそうです。私もふだんの生活に取り入れ、より美しくなろうと思います。

那珂市へ来て早くも半年が経ちましたが、残り半年も那珂市の魅力をたくさん発見していきたいと思っています。



皆さんこんにちは。那珂市と友好都市である秋田県横手市とのさらなる親睦を深めるため、4月から横手市役所へ派遣されている永井悠介です。

さて、第2話は「横手市伝統のお祭り」です。横手市では、27の伝統的なお祭りが世代を超えて地域に伝わっていて、かつて身近であったワラがあちこちで使われています。しめ縄、履物、鹿島人形（鹿島様または厄神様と呼ばれるワラ人形で地域により異なる形をしており、無病息災や悪疫退散の祈願のため祀られる）に屋形舟など、今も稲作の文化がお祭りの中に伝わります。そこで、実際に私が体験した2つのお祭りを紹介したいと思います。

1つ目は「藤巻の厄神立て」です。毎年6月上旬の日曜日に藤巻地区の全土からワラが持ち寄られ、高さ2.5m、重さ100kgを越える厄神様が製作されま



す。厄神様は、太鼓を打ち鳴らしながら、交代で背負って練り歩き、1kmほど離れた立て場に安置します。実際に背負ってみると私は15m歩くのがやっとでしたが、参加者には高齢の男性もいて、住民一丸となって運ぶ姿が非常に印象的でした。

2つ目は「横手の送り盆まつり」です。送り盆まつりは、約300年前の享保の大飢饉のとき、亡くなったかたを供養するために始まったと伝えられ、毎年8月16日に横手市蛇の崎川原と蛇の崎橋周辺で行われます。各町内が屋形舟を練り出して御霊を送り、川原で供養を済ませた舟が橋の上でぶつかり合う姿は圧巻です。私も本番の約2か月前から舟の製作を微力ながらお手伝いをさせていただき、町内の皆さんの送り盆まつりに掛ける熱い気持ちを近くで感じながら準備をしました。当日は雨が降り、肩に担ぐ舟もさらに重くなりましたが、それ以上に伝統や歴史の重さを感じながら無事に終えることができました。



舟ぶつけの様子

多くの伝統と歴史がある横手市は、冬にもたくさんのお祭りがありますので、ぜひ遊びに来てください。それでは、次回の「必撮仲介人」でお会いしましょう。



新しくなった
「友情の鐘平和記念堂」で

中学生交換交流

那珂市の中学生が オークリッジ市を訪問

8月17日～27日、那珂市の中学生10人と引率者2人の計12人が、国際親善姉妹都市のアメリカ合衆国テネシー州オークリッジ市を訪れました。

7月に那珂市を訪問したオークリッジ市の中学生との再会を喜んだ那珂市の訪問団は、ホームステイを通してアメリカの文化や習慣に触れ、生きた英会話の中で生活するなど貴重な体験をしてきました。

中学生交換交流事業参加者

高橋凜(那珂一中)／阪場俊介(那珂二中)／片岡美咲(那珂三中)／鈴木雫(那珂三中)／関笙真(那珂三中)／根本結衣(那珂三中)／勝山紗帆(那珂三中)／関口望々子(那珂四中)／吉澤菖(那珂四中)

／宇田川菜稟(瓜連中)

◆引率

関千穂(瓜連中教諭)／益子隆明(市民協働課主幹)



市立図書館だより

☎352-1177

◆新着本案内

【一般書】

『至誠の残滓』／矢野隆 著
『黙秘犯』／翔田寛 著
『先をゆくもの達』／神林長平 著

【児童書】

『あなあなはてな』／はらぺこめがね 作
『だいすきな先生へ』
／ナンシー・カーペンター 絵
／デボラ・ホプキンソン 文

※その他の新着本については、市立図書館ホームページをご覧ください。

<http://www01.ufinity.jp/nakalib/>

★『最後の兄弟』／ナタシャ・アパナー 著／藤沢満子 訳 河出書房新社

彼は私の背中で疲れ切って死んだ。南国の荒々しい自然の中で練り広げられる、地元少年と収容所暮らしの謎の外国人少年の心の交流、無残な最後…。アフリカ東方モーリシャス出身の女性作家による美しく哀しい青春小説。(出典：TRC MARC)



★『ヤービの深い秋』／梨木香歩 著／小沢さかえ 画 福音館書店

ふわふわの毛に包まれた、ハリネズミのように小さくてふしぎな生きもの、ヤービ。ヤービたちと「大きい人」たちは、深い海の時間で会い…。永遠の子どもたちに贈る、マッドガイド・ウォーターシリーズ第2弾。(出典：TRC MARC)



図書館カレンダー

11月

November

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

■ 映画会 9日 午後1時30分～

※休館中の本の返却は、ブックポスト(正面玄関左側壁面)をご利用ください。ただし、CD/DVDは破損防止のため、開館後にカウンターでご返却ください。

■ おはなし会

3日 午後2時～

17日 午後2時～

午後3時～

21日 午前10時30分～

22日 午後3時～

高齢者の暮らしを支える「地域包括支援センター」

成年後見制度をご存知ですか？

成年後見制度とは、認知症、知的障害、精神障害などの理由で、判断能力が不十分な人の代わりに「後見人」が財産の管理や、1人で行うことが難しい契約の代理および不利益な契約の取り消しなどを行うことによって、本人の利益を守るための制度です。申し立ては本人や配偶者、4親等内の親族が行います。

地域包括支援センターでは、専門職が成年後見制度利用のご相談に応じています。相談は無料です。気軽にご相談ください。

お住まいの地区	地域包括支援センター	住所	電話番号
神崎・菅谷	青燈会	菅谷605-2	295-5288
五台・戸多・芳野	ゆたか園	後台2045-4	295-1287
額田・木崎・瓜連	ナザレ園	中里361-2	296-3405

Q 後見人は何をしてくれるの？

- A ○財産（現金や預貯金）の管理
- 生活・医療・介護などに関する契約・手続き
- 不動産管理（自宅の売却など）
- 相続手続（口座名義変更など）

Q 後見人は誰が決めるの？

- A 家庭裁判所が、本人にとってどのような支援が必要なのか考慮して、親族、弁護士、司法書士、社会福祉士などの専門職、法人などから適任者を選任します。

Q 申し立て費用はいくらかかるの？

- A 裁判所に納める印紙・切手代として1万円程度です。ただし、判断能力の鑑定が必要な場合、鑑定料として別途5万～10万円かかります。

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）

みんなの健康

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

身近な「うつ」の非薬物療法

ルリア記念クリニック 院長 小徳 勇人 氏

うつ状態の治療に際しては、その昔「笠原の小精神療法」という基本的な態度を箇条書きにした「心得」があり、40年経った今も大事な教えとしていかにしています。

そして、最近ではこの療法を基にいくつか工夫を加えています。それは、以前に比べて皆さんの扱う情報量が飛躍的に増え、夜寝ないでスマホをいじっていたり、せつかく休職してもSNSで仕事をしていたり、家族と居ても関係が適切でなかったりなど、環境の変化に伴い、なかなか回復ペースに戻れない人たちが多くなったからです。

工夫の一つが「リア充」（リアル（現実）の生活が充実している人の意）。今ここにある人間関係を充実させることで、本来に大切なことがなおざりにされていないか考えて向き合ってもらおう支援です。「星の王子さま」では、王子さまが狐とリスペクトしあうことを通してバラの大切さに気づきます。

もう一つは「シンデレラリバイ」。夜の12時にはシンデレ

ラのように王子さまから自由になつて「素敵な朝」を迎えてみましょう。夜11時から早朝4時は睡眠のゴールデンタイムです。この時間に夜更かしをしてSNSに反応したり、動画漬けになったり、ましてオンラインゲームなどは御法度です。

うつを退治するには、自分で作る小さな「変化」が大切になります。大切な人との別れのショックで眠れない日が続き、次第に落ち込んで身動きが取れなくなり、仕事や学校に行けなくなったりすることは、誰でも経験することです。

ちゃんと悲しみと向き合うのは少し元気が出てきてからが良いのです。うつのときは無理せず生活リズムを整えてください。治療についてもっと知りたい人、気になった人は、笠原先生の小精神療法について調べてみてください。

10月1日から

小規模な飲食店にも 消火器の設置が義務付けられました

平成28年12月22日に新潟県糸魚川市で発生した大規模火災を受け、これまで消防法施行令で消火器設置の義務がなかった延べ面積150㎡未満の飲食店にも、令和元年10月1日から消火器の設置が義務付けられました。

※IHコンロは設置義務の対象外です。

火を使わない場合や次の装置がある場合は設置義務が免除されます

- 油過熱防止装置
- 自動消火装置
- その他、危険な状態の発生防止および発生時における被害を軽減する安全機能を有する装置（カセットコンロの圧力感知安全装置など）

消防法施行令の改正後は原則として、飲食店は延べ面積にかかわらず、消火器の設置が必要です。



◆消防用設備などの点検・結果報告の義務

今回の消防法施行令の改正により、新たに設置した消火器は6か月ごとに点検し、1年に1回消防署に報告することが義務となります。

Cook



ヘルスメイトさんが作る健康料理 169

いももち

1人分(168kcal / 塩分 1.4g)

コメント

沸騰してからじゃがいもをゆでると粘りが出るので丸めやすくなります。おやつにも最適です。

協力

那珂市食生活改善推進員協議会

■材料（4人分）

じゃがいも……大3個
 A { 砂糖……大さじ4
 水……大さじ3
 しょうゆ……大さじ2
 みりん……大さじ1
 片栗粉……大さじ1/2

B { 片栗粉……大さじ4
 塩……少々
 サラダ油……適量

■作り方

- ①なべにAを入れ、ひと煮立ちさせて冷ます。
- ②じゃがいもは皮をむいて4等分に切り、沸騰したお湯で約15分ゆでる。竹串が通るくらいにやわらかくなったら、ざるに上げてしばらくそのまま置く。じゃがいもの表面が乾いて白っぽく粉をふいたらボウルに移し、Bを加えてつぶしながら混ぜる。（すりこぎ棒などを使用）
- ③なめらかになってきたら手で直径4cmの平たい丸形に形成する。
- ④フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、③を並べ入れて両面をこんがり焼く。
- ⑤器に盛り①を絡める。



8/26

水戸農高生チームが敢闘賞

第9回全国高校生そば打ち選手権大会が都立産業貿易センターで開催され、水戸農業高等学校食品化学科3年の高土夏花さん、鴨志田優月さん、大曾根稀斗さん、野平祐美さん（写真左から）がチームとして出場しました。この大会は全国33校が出場し、時間内にそばを仕上げながら、こね、練り、切りなどの行程から衛生面に至るまで審査される大会。全員で力を合わせ見事敢闘賞を受賞しました。



8/17

茨城ロボッツを応援しよう！

市とマザータウン協定を結ぶ茨城ロボッツを応援しよう！と「那珂市の巨」が開催されました。当日は多くのファンが那珂総合公園を訪れ、越谷アルファーズとの一戦に声援を送りました。また試合に先立ち、いい那珂暮らしプロジェクトの一環として、ミニバスケットボールスポーツ少年団団員に向けた茨城ロボッツの専属コーチによるポイントレッスンが行われ、子どもたちは熱心に取り組んでいました。



9/5

銅メダリスト中村礼子さん来校

菅谷西小学校に元競泳選手の中村礼子さんが来校しました。アテネ、北京五輪ともに200m背泳ぎで銅メダルを獲得した中村さん。冒頭、五輪の映像を子どもたちと振り返り、会場の臨場感とともに当時の思いを伝えました。「チャレンジすること、続けること、楽しむこと、悔しいと思うことが大切」との言葉に、子どもたちは熱心に耳を傾け、質問タイムでは多くの質問を寄せていました。



9/1

那珂良しクリーン作戦を展開

第74回国民体育大会の開催に合わせ、馬術競技会場の水戸農業高等学校周辺、常磐自動車道側道および国体時にシャトルバス発着所となる那珂総合公園周辺のクリーン作戦を実施しました。早朝から降り出した雨も開始時には上がり、約650人の市民の力がたが担当エリアでごみ拾いを行いました。参加した皆さんの協力もあって計700kgのごみを集めることができました。



9/10

優雅な演奏の中月見の会

市観光協会主催の月見の会が曲がり屋で行われました。夕立も止み一時雲間から月が顔を出した今回、矢渡友実加さん・磯野舞さんによるフルート・ピアノ演奏、武藤宗林さん・まさ江さんによる琴・尺八の演奏、那珂ふるさと大使の長須与佳さん（写真）による琵琶・尺八の演奏が行われ華を添えました。また多くの来場者が、模擬店や文化協会茶道部会による野点会場を訪れ、大変にぎわいました。



9/8

おもてなしの心構えを学ぶ

総合センターらぼーるで「おもてなし講演会・国体ボランテニア説明会」を開催しました。「あなたが主役！のおもてなし」をテーマに、(株)JTB 総合研究所の近滋男氏から、おもてなしの心構えについて講演をいただきました。続く第2部では、馬術競技会ボランテニアスタッフの皆さんが、業務内容と来場者へのおもてなし方について確認し、本大会に向けて気運を高めました。



9/13

高齢者をねらった悪質商法に注意

カスミフードスクエア那珂店で、市消費生活センター職員と消費者団体の皆さんが、9月の「高齢者向け悪質商法・ニセ電話詐欺被害防止共同キャンペーン」期間に合わせ、街頭啓発活動を行いました。近年、悪質商法やニセ電話架空請求詐欺など高齢者の被害が依然として後を絶たないことから、啓発リーフレットなどを手渡し、注意を呼びかけました。



9/12

那珂野菜で日本料理入門

しどりの里で「季節の那珂野菜を味わう家庭でできる日本料理入門」をテーマに食農セミナーを開催しました。参加者は、茨城県日本料理技能士会の吽野和憲先生から、なすやかぼちゃ、きゅうりなどの那珂野菜をふんだんに取り入れた日本料理のメニューや、調理のコツを学びました。試食の時間では、おいしい料理とともにできたばかりの新米を味わい、秋を感じる一日となりました。

※人の動き※

那珂市の人口（9月1日現在）
※（ ）内は前月比

男	26,858 人	(- 3)
女	27,857 人	(+ 5)
計	54,715 人	(+ 2)
世帯数	22,778 世帯	(+ 7)

○出生	30 人
○死亡	37 人

(8月1日～31日)

※国保ミニ情報※

(8月末現在)

- 那珂市国保の加入者数 12,756 人
(前月比 36 人減)
- 那珂市国保が医療費の一部として
支払った金額 2 億 9,586 万円
(前月比 319 万円増)

※皆さんの日頃の健康づくり、病気予防の心掛けが医療費の増加や国保税の増額の抑制につながります。ご協力をお願いします。

※今月の納税※

- 市県民税（普通徴収） 3 期
- 国民健康保険税（普通徴収） 4 期
- 後期高齢者医療保険料（普通徴収） 4 期
- 介護保険料（普通徴収） 4 期

納期限：10月31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をご利用ください。詳細は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

令和元年第3回那珂市議会定例会が開催されました

9月3日～20日(18日間)の会期で開催され、次の市長提出議案について、審議の結果すべて可決および承認されました。



◆報告

- 損害賠償請求に関する和解及び損害賠償の額の決定について(専決処分)
- 平成30年度決算に基づく地方公共団体の財政の健全化に関する法律による健全化判断比率の状況について
- 平成30年度決算に基づく地方公共団体の財政の健全化に関する法律による資金不足比率の状況について
- 平成30年度那珂市一般会計継続費精算報告書について
- 平成30年度那珂市水道事業会計継続費精算報告書について

◆条例の一部改正・制定

- 那珂市税条例の一部を改正する条例
- 那珂市印鑑条例の一部を改正する条例
- 那珂市公共下水道条例の一部を改正する条例
- 那珂市農業集落排水処理施設の設置及び管理に関する条例の一部を改正する条例
- 那珂市消防団員の定員、任免、服務等に関する条例等の一部を改正する条例
- 那珂市危険物規制事務手数料条例の一部を改正する条例
- 那珂市立幼稚園保育料徴収条例
- 使用料等の見直しに伴う関係条例の整備に関する条例

◆補正予算

- 令和元年度那珂市一般会計補正予算（第2号）
- 令和元年度那珂市国民健康保険特別会計（事業勘定）補正予算（第2号）
- 令和元年度那珂市介護保険特別会計（保険事業勘定）補正予算（第2号）

◆その他

- 大宮地方環境整備組合理約の変更について
- 平成30年度那珂市各種会計歳入歳出決算の認定について
- 平成30年度那珂市水道事業会計決算の認定について
- 那珂市教育委員会委員の任命について

●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
city-p@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。



11月の休日当番医

- 3日 メディカルGPクリニック横堀 (横堀)
☎ 298 - 3922
 - 4日 たに内科クリニック (古徳)
☎ 229 - 0721
 - 10日 西山堂慶和病院 (鴻巣)
☎ 295 - 5121
 - 17日 ルリア記念クリニック (中里)
☎ 296 - 3333
 - 23日 鈴木呼吸器科内科 (中台)
☎ 353 - 2811
 - 24日 小宅内科医院 (菅谷)
☎ 298 - 0050
- ※診療時間は午前9時～11時30分です。
※受診の際は、必ず当該医療機関へ電話でお問い合わせください。

◆診療時間外の休日夜間診療などについては、次の機関にお問い合わせください。(24時間365日受付)

- 子どもの病気について
茨城子ども救急電話相談
(☎ # 8000) (☎ 03-5367-2367)
- 大人の病気について
茨城おとな救急電話相談
(☎ # 7119) (☎ 03-5367-2365)

◆茨城県救急医療情報システム
急病などですぐに受診したいときに、お近くの医療機関の情報を検索できます。

- パソコンから
(<http://www.qq.pref.ibaraki.jp/>)
- 携帯電話から
(<http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt>)

額田の子どもを守り支える会 県知事表彰を受賞

県道額田南郷田彦線の道路美化活動が認められ、道路里親である額田の子どもを守り支える会(成田敏行会長)が県知事表彰を受けました。地域のサポートを受けながら、子どもたちが力を合わせた結果が実りました。



写真① 大宮土木事務所で表彰状を受けた渡辺奈津美さんと会長(写真右)
写真② 市長に受賞を報告する会長、清水涼子さん、大内勇人さん、宮本真実さん(写真左から)

事件・事故の発生状況 (8月末現在)

- 那珂市の交通事故
人身交通事故 98件
負傷者 119人
死者 1人
※暗くなる前から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 257件
うち 住宅侵入窃盗 22件
自動車盗 7件
車上ねらい 35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 (8月末現在)

- 火災件数
0件 (本年累計 22件)
- 救急出場件数
222件 (本年累計 1,568件)
※火災出場件数が増加しています。火の取り扱いには十分注意してください。
問い合わせ/市消防本部
☎ 295 - 2111

教育委員を任命しました



欠員となっていた市教育委員会委員に、9月の市議会定例会で同意を得て、新たに榊原一和委員を任命しました。(任期:令和元年9月20日～令和3年3月31日)

同委員会には、教育機関を管理し、学校の組織編制、教育課程、教科書その他の教材の取り扱いおよび教育職員の身分取り扱いに関する事務を行うとともに、社会教育や学術・文化に関する事務を管理し、執行する権限が与えられています。

善意銀行へ

ご協力ありがとうございます

- 8月15日～9月14日(敬称略)
- 切手テレカボランティアポピー 17,674円
- 三菱マテリアル(株)、三菱原子燃料(株) 10,000円
- ぬかんざきまつり実行委員会 10,000円

※善意銀行の寄付は、市社会福祉協議会でお受けしています。
☎ 229 - 0309



すべて
基準値
以下

9月の市内放射線量の測定状況をお知らせします

測定場所	測定値	測定日
1 横堀小学校	0.042	2日
2 額田小学校	0.052	3日
3 菅谷小学校	0.052	3日
4 菅谷東小学校	0.055	3日
5 菅谷西小学校	0.057	2日
6 五台小学校	0.062	3日
7 芳野小学校	0.049	2日
8 木崎小学校	0.047	2日
9 瓜連小学校	0.053	2日
10 ひまわり幼稚園	0.069	3日
11 那珂第一中学校	0.059	2日
12 那珂第二中学校	0.056	3日
13 那珂第三中学校	0.033	4日
14 那珂第四中学校	0.037	2日
15 瓜連中学校	0.053	1日
16 茨城学園	0.049	3日
17 ナザレ幼稚園	0.045	4日
18 さいせい幼稚園	0.069	5日
19 大成学園幼稚園	0.065	10日
20 旧本米崎小学校	0.076	3日

※測定値…「単位はマイクロシーベルト/時間」「国の除染などの基準値は0.23」

21 菅谷保育所	0.070	5日
22 瓜連保育園	0.058	2日
23 ゆたか保育園	0.068	2日
24 かしま台保育園	0.056	9日
25 ごだい保育園	0.077	19日
26 大成学園額田保育園	0.039	1日
27 いくり保育園	0.054	3日
28 地域子育て支援センター	0.066	4日
29 総合保健福祉センター	0.081	9日
30 市中央公民館	0.077	4日
31 市立図書館	0.087	3日
32 那珂総合公園	0.094	5日
33 歴史民俗資料館	0.084	1日
34 ふれあいの杜公園	0.081	5日
35 ふれあいセンターよこぼり	0.077	11日
36 ふれあいセンターごだい	0.073	11日
37 ふれあいセンターよしの	0.075	11日
38 総合センターらぼーる	0.091	11日
39 戸多地区交流センター	0.047	11日
40 那珂聖苑	0.077	5日

41 中谷原公園	0.056	5日
42 宮の池公園	0.062	5日
43 一の関ため池親水公園	0.049	12日
44 静峰ふるさと公園	0.079	11日

※1～28は地表面から50cm、29～44は1mの高さで測定

※学校給食センターで調理される食材は、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

※8月15日～9月14日の期間、市内各浄水場、芳野配水場の水道水の放射性物質の測定結果は、いずれも不検出

問い合わせ ☎ 298 - 1111

1～20	学校教育課	内線 8274
21～28	こども課	内線 252
29	健康推進課	内線 531
30～34	生涯学習課	内線 8282
35～39	市民協働課	内線 265
40	市民課	内線 152
41・42	都市計画課	内線 355
43・44	商工観光課	内線 243



選挙のギモンや知りたいことにお答えします！

選挙いろいろQ & A

Q 投票所入場券が届かないときや、なくしたときはどうすればいいの？

A 投票所入場券は、選挙人に対して選挙が行われることをお知らせすること、投票所で選挙人名簿との本人照合をスムーズに行うために送付しているものです。投票用紙の引き換え券ではありません。

したがって、選挙人名簿に登録されていれば、投票所入場券が届いていない場合やなくしてしまった場合でも投票はできますので、投票所で受付の係員にお申し出ください。

Q 投票所入場券に書いてある投票所とは、別の投票所で投票できないの？

A 投票所では、選挙人名簿抄本と本人照合をした後に投票を行います。この選挙人名簿抄本は投票所の区域ごとに作られ、投票日当日の投票所には、その区域にかかる分だけを備えつけています。そのため、別の投票所で投票することはできません。

なお、期日前の投票の場合は、那珂市役所本庁または瓜連支所のいずれでも投票することができます。

問い合わせ

市選挙管理委員会 ☎ 298・1111

(内線 514・515)





【川柳】那珂川柳会 植木利衛選
課題「夜長」

シヨツピングモールで夜長ウォーキング
夜長でも明日は早出と本を閉じ
テレビ消し読書と決めて夜長かな
虫の音に癒されながら夜長かな
秋の夜は彼のセーター編み始め
ダンス会終われば夜長茶飲み行き
本開き目蓋が重くなる夜長
秋の夜や月と虫とがコラボして
コンビニも夜長になると集会所
深夜便枕辺に聞く夜長かな
青春期語らう夜長同期会
露天風呂秋の夜長を戯れて
ひとりカラオケ演歌と酒に酔う夜長

岡部 久美子
岡村 恆子
草野 豊
久保田 悦子
小森 友子
沢 美寿々
主藤 タカ子
清水 慶子
高橋 昌也
田尻 美代子
富田 道夫
横須賀 千恵子
植木 利衛

【短歌】ときわ短歌会 片岡明選

姉さんへの手紙の短歌を読みましたと志乃先生のメールが届く
玩具ひとつ孫の置き忘れたる部屋のすだれを揺らし秋の風吹く
水瓶に入れしメダカが餌となるボウフラを追うを終日眺む
十日余の雨なき庭に水まけば赤く幾度も薔薇の辞儀する
電柱を登れる蔦の先端が宙をつかみに挑戦続く
住み心地よろしからずや団地からいつしか蜥蜴も蛇も消えたり
秋アカネの群れを追い出しオニヤンマ庭を独占し自在に飛べり
野良仕事終えて家路につく夫婦茜に染まる雲眺めつつ
幾たびも歩行を続けたる虫を見詰むる吾を見る思ひに
前をゆく孫の背中に木洩れ日が踊れり風の出できたるらし
大正のイメージの花と姉の言う凌霄花を夏空に見て
ついと来てついと去りゆく鬼ヤンマぶれることなく水平に飛ぶ

小野瀬 進 壽
小宅 幸
海野 宏
片岡 明
大森 勝 代
加藤 要
小藤 進
小宅 幸
大森 勝 代
加藤 要
小藤 進
小野瀬 明 壽

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。



加藤 日向さん (20歳) 鴻巣

さわやかさん

168

いつも私のとなりにいるもの

私はダンスインストラクターとして働いています。ダンスを始めたのは、5歳の頃に母親に連れられてスタジオに行ったことがきっかけですが、それ以来、ダンスは私にとってかけがえのない存在になりました。

ダンスには、観た人を笑顔にし、感動させる力があります。発表会はもちろん、今ではSNSを通じて自分のダンスを多くの人に伝えることができ、それがきっかけでファンになってくれたり、私に教わりたいたいと言ってくれたりする人もいます。

今はダンスを教える立場となり、どうすれば私と同じように、生徒にもダンスを好きになってももらえるかと悩むこともあります。だからこそ、生徒から「楽しかった」と言ってもらえることは最高の喜びです。

これまで私のとなりには、いつもダンスがいました。これからも、ダンスとの出会いを与えてくれ、女手一つで私を支えてくれた母親に感謝しながら、自身のスキルを磨き、ダンサーとしてもインストラクターとしても人々を魅了できるようになりたいです。



元気に育ってね!



おとは 乙葉ちゃん

8/22 生まれ

父・隼弥さん 母・麻衣さん (菅谷)

すくすく元気に大きくなあれ!



ななみ 菜々珠ちゃん

8/19 生まれ

父・貴広さん 母・友美さん (菅谷)

1歳おめでとう。毎日幸せをありがとう。



えりい 英里依ちゃん

8/4 生まれ

父・輝彦さん 母・美奈さん (菅谷)

はじめてのたんじょうび

ご家族からのメッセージ

[12か月児健康診査時に抽選を行っています。]



ヘルズナイトさんが作る 健康料理



いももち

※レシピは15ページに掲載

裂紙の裏側

8月24日に開催されたなかひまわりフェスティバル当日。多くのかたが満開のひまわり畑を訪れる中、おそろいのボーダーシャツが素敵なご家族に目が留まりました。お話をお伺いすると「子どもに一面のひまわりを見せたくて県外から来ました」と、なんと嬉しいお言葉。ご両親の優しい笑顔に包まれて、ひまわりのように大きく明るく育ったお子さんとまた遊びにきてほしいですね。