

2010

8

目次
CONTENTS

- | | | | |
|---|----------------------|----|-------------------------|
| 2 | 国際親善姉妹都市オークリッジ | 9 | 市民活動団体紹介 水辺の会
児童扶養手当 |
| 4 | 医療福祉費支給制度について | 10 | 那珂市消費生活センターです |
| 5 | 国民年金保険料の免除制度について | 11 | まちの話題 |
| 6 | 乳児家庭全戸訪問がスタートしました | 14 | Information |
| 7 | 平成22年
国勢調査が実施されます | 16 | 文化財のご案内 ほか |
| 8 | 協働のまちづくり Q&A | 18 | さわやかさん、表紙の裏側 ほか |



海を越えてやってきた16人の「友」(オークリッジ市中学生交換交流)

オークリッジ

オークリッジ市(米国・テネシー州)から、中学生10人と引率の先生2人が、また、国際親善姉妹都市として20周年の大きな節目の年を迎え、オークリッジ市長夫妻、オークリッジ姉妹都市応援会のかたがたが、7月6日から13日にかけて那珂市を訪れました。

訪問団の一行は、書道や茶道体験など日本の文化や礼儀作法を学んだり、施設見学や市内中学校で交流を深めました。また、7月10日には国際親善姉妹都市盟約締結20周年記念式典が催され、互いに記念品を交換して友好を深め、トム・ビーハン市長、小宅市長の固い握手が交わされました。式典後には、トム・ビーハン市長の講演で、オークリッジから見た姉妹都市「那珂市」との20年の軌跡を振り返りました。

那珂市からは8月17日から27日にかけて、中学生10人がオークリッジへ訪問します。中学生交換交流事業・女性の翼をはじめ、多くの交流事業を通じて、両市の友情の絆を深めています。



トム・ビーハン
オークリッジ市長

国際親善姉妹都市盟約締結20周年 平成22年度 中学生交換交流



(写真右)
記念品交換
(写真上)
トム・ビーハン市長
による講演会



オークリッジ市からの訪問団

オークリッジ市長 Tom Beehan / 小宅 昭子
 オークリッジ市長夫人 Kay Brookshire / 鈴木 久榮
 オークリッジ姉妹都市応援会長 Steve Kelley / 海野 寿江
 オークリッジ姉妹都市応援会員 Shigeko Uppuluri / 浅野 真輝



- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| ロバーツビル中学校 | ジェファーソン中学校 |
| ○William Mason / 浅野 真輝 | ○Madelyn Fowler / 藤咲 晴香 |
| ○Sydney Noelle Buckner / 檜山 涼加 | ○Grace Hall / 北川 優菜 |
| ○Tiffany Ann Potok / 森田 ちひろ | ○Warren LaForest / 遠藤 賢太 |
| ○Sam Kelley / 中井川 滉平 | ○Yuri Kato / 富山 莉瑚 |
| ○Andy Tatum / 根本 祥椰 | ○Amy Douglas / 茅根 悠花 |
| ◇Abbie Wilmore / 柏村 初江 | ◇Jason Nussbaum / 本田 慶子 |

※○は生徒・◇は引率者、日本名はホスト 敬称略

Ladies and Gentlemen!

1st - 到着・歓迎夕食会

サム

"Su-si-"

トム

ケイ

2nd - 市役所表敬訪問・市内施設見学

Oh!!

Zooooom!!

☆Sparkling!☆

"Wabi Sabi"

アビー

"友" = friend

グレイス

Oh! I See...
This is Green Tea.

ジェイソン

エミー

マドリン

3rd - 日本文化体験

4th - 各中学校で

Oak Ridge
Delegation

ティファニー

シドニー

スティーヴ

ユリ

Souvenir
from Ork Ridge

Very
interest in
Japan!

ウィリアム

5th - 20周年記念式典

6th - ホストと過ごす

茂子・ウプルー

Yeeeahhh!!!

Enjoy party :)

アンディー

ウォーレン

See you again.

7th - 遠足

フェアウェルパーティー

8th - 帰国

OK! spiky!!

医療福祉費支給制度（マル福制度）が改正されます

市では、妊産婦、乳幼児、学齢児童、ひとり親世帯および重度心身障害者のかたの健康の保持増進を図るため、医療費の一部を助成する医療福祉費支給制度（マル福制度）を設けていますが、その医療福祉費支給制度が平成22年10月より改正されます。改正の内容は以下のとおりです。

●改正点

●小児マル福の対象年齢の引き上げ

これまでの医療福祉費支給制度では、小学校就学前のお子様を対象として外来分と入院分の医療費を助成していましたが、子育て家庭への経済的な負担の軽減を図るため、小学校3年生まで引き上げて助成することとしました。名称は、乳幼児マル福から小児マル福と変わります。

【申請手続】

平成13年4月2日から平成16年4月1日の間に生まれたお子様のうち、所得審査の結果、制度に該当する保護者あてに、8月上旬に申請書を郵送しております。内容をご確認のうえ、8月27日（金）までにこども課へ申請書等を提出してください。

※提出書類

- ①申請書
- ②お子様の健康保険証のコピー（お子様が社会保険に加入の場合）

また、転入等により所得の確認ができないかたや、所得が限度額を超え制度に該当しないかたへも、その旨の通知を郵送いたします。

なお、現在、ひとり親マル福を受給している平成13年4月2日から平成16年4月1日の間に生まれたお子様は、10月1日から小学校3年生の年度末まで、小児マル福に切り替わります。原則として申請手続は不要ですので、該当するかたへは新たな受給者証を9月下旬に郵送いたします。

※現在、障害マル福を受給している平成13年4月2日から平成16年4月1日の間に生まれたお子様は、引き続き障害マル福に該当となりますので、新たな手続きはありません。



●改正点

●学齢児童等マル福の対象年齢の改正

これまで小学生と中学生を対象として入院分の医療費を助成していましたが、小児マル福が小学校3年生まで対象年齢が引き上げられることにより、10月1日以降は小学校4年生から中学校3年生までが学齢児童等マル福の対象となります。（現在、ひとり親マル福や障害マル福を受給しているお子様は除きます）

【申請手続】

小学校4年生から中学校3年生までのお子様で退院した後、以下の必要書類を持参してこども課までお越しください。所得審査の結果、制度に該当する場合は、後日、口座振込みにてマル福分をお支払いします。転入等の関係で所得が分からない場合は、課税証明書等をご提出いただく場合があります。

※必要書類

- ①お子様が入院した際の領収証
- ②印鑑（認印で可）
- ③お子様の健康保険証
- ④高額療養費が支給される場合は、支給額が分かる書類
- ⑤振込先の口座の分かるもの

小児マル福および学齢児童等マル福の所得制限額

扶養人数	給与所得控除後の額
0人	401万円
1人	431万円
2人	461万円
3人	491万円
扶養人数1人追加ごとに30万円加算	

小児マル福および学齢児童等マル福は、父および母の所得額が以下の所得制限額を超える場合は、受給できません。また、お子様の生計維持者が父または母以外の場合は、所得制限額は1,000万円になります。

なお、お子様の生年月日により判定年度が変わりますので、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

こども課子育て支援グループ
☎298・1111
(内線252)

国民年金保険料の納付が困難な場合には、

「保険料の免除制度」があります

国民年金の月額保険料は、15100円（平成22年度）ですが、所得が少ないなど保険料を納付することが経済的に困難な場合には、申請手続きをしていただくことにより、保険料の納付が全額または一部が免除される制度があります。

この制度では、年金事務所で前年所得などを審査し、承認を受けることにより、その期間の全額もしくは

一部の納付が免除されます。免除の承認期間は、7月から翌年6月までです。免除を受けた期間の保険料額等は表1のとおりです。

■全額免除・一部免除のほかに「若年者納付猶予制度」があります

30歳未満のかたで所得が少なく、保険料の納付が困難なときは、申請手続きをしていただくと、年金事務所 で前年の所得などを審査し、承認

されることにより、その期間の保険料の納付が猶予され、あとから保険料を納めることができます。申請者本人と配偶者の前年所得が、一定の基準額以下であることが条件です。

■申請に必要なもの

○年金手帳または基礎年金番号通知書
○印鑑
※失業等が理由のときは、雇用保険

被保険者離職票、雇用保険受給資格者証のいずれかが必要です。

■原則、毎年申請が必要

全額免除・一部免除、若年者納付猶予制度は、原則として毎年申請が必要です。ただし、保険料全額免除または若年者納付猶予が承認されたかたが、申請時に翌年度以降も申請を行うことをあらかじめ希望する場合は、翌年度以降は、あらかじめためて申請を行わなくても、継続して申請があったものとして自動的に審査を行います。（失業等を理由とした場合を除く）

■保険料の「追納」をお勧めします

国民年金保険料免除、若年者納付猶予が承認された期間は、国民年金保険料を納めた場合よりも老齢基礎年金の受取り額が少なくなっています。これらの期間は、10年以内であれば、あとから保険料を納めることができます。ただし、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

追納することにより、保険料を納付した場合と同じ年金額で老齢基礎年金を受け取ることができます。

問い合わせ

保険課 保険・年金グループ
☎298・1111
(内線1425147)

■表1 免除を受けた期間の保険料額等

	保険料額 (月額)	老齢基礎年金の 受給資格期間には？	受け取る老齢基礎 年金の計算には？
全額免除制度	納付なし	老齢基礎年金の受給資格期間に入ります	年金額に2分の1が反映されます
4分の1 納付制度 (4分の3免除)	3,780円	4分の1を納付すると老齢基礎年金の受給資格期間に入ります	年金額に8分の5が反映されます
2分の1 納付制度 (2分の1免除)	7,550円	2分の1を納付すると老齢基礎年金の受給資格期間に入ります	年金額に4分の3が反映されます
4分の3 納付制度 (4分の1免除)	11,330円	4分の3を納付すると老齢基礎年金の受給資格期間に入ります	年金額に8分の7が反映されます

注意事項 一部納付（一部免除）制度は、保険料の一部を納付することにより残りの保険料が免除となる制度です。一部保険料を納付しなかった場合は、その期間の一部免除が無効（未納と同じ）となるため、将来の老齢基礎年金の年金額に反映されません。また、障害や死亡といった不慮の事態が生じた場合に、障害基礎年金または遺族基礎年金を請求できなくなる場合がありますので、必ず一部保険料を納付していただく必要があります。

全額免除および一部免除の所得基準

- 全額免除 (扶養親族等の数+1) ×35万円+22万円
- 4分の3納付 78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除等
- 2分の1納付 118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除等
- 4分の1納付 158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除等

全額免除および一部免除の世帯構成別の所得基準の目安

世帯構成	全額免除	一部納付		
		4分の1 納付	2分の1 納付	4分の3 納付
4人世帯 (夫婦、子ども2人)	162万円	230万円	282万円	335万円
2人世帯(夫婦のみ)	92万円	142万円	195万円	247万円
単身世帯	57万円	93万円	141万円	189万円

※申請者本人のほか、配偶者、世帯主のかたも、前年所得が一定の基準額以下であることが条件です。

乳児家庭全戸訪問が スタートしました！

今年4月から那珂市では、赤ちゃんの健やかな成長を願い、「乳児家庭全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん事業）」を始めました。

乳児家庭全戸訪問事業について、Q & Aで概要をお知らせします。

Q…この事業の目的は？

A…子どもは顔がみんな違うのと同じように、成長のスピードもそれぞれ違います。生まれつき体格が良く、どんどん成長していく子。ゆっくり少しずつ育っていく子。みんな成長の度合いはちがいます。また、兄弟ができての悩みなど、それぞれの個別に応じた子育てに関する相談に応じ、個々に応じた支援をするためにこの事業が開始されました。

Q…対象者は？（どの家庭に来てくれるの？）

A…那珂市に住所を有する生後4か月未満の乳児のいる家庭すべてに、おおむね生後2か月頃、自宅に伺います。

Q…生後3か月に、那珂市に転入してきました。訪問はしてくれませんか？

A…転入届を出していただければ、原則生後4か月未満のお子さんには訪問します。しかし、手続き上の関係で、連絡が遅くなる場合も予測されますので、「ひだまり」までご連絡ください。

Q…生後4か月を過ぎた場合、来てくれないのですか？

A…「ひだまり」までご連絡ください。生後4〜5か月児を対象に乳児健康相談を実施していますので、そちらもご利用ください。

Q…申し込みは？

A…不要です。対象者には事前に連絡します。ただし、生後3か月になってこちらから連絡がない場合には、ご連絡ください。

私たち保健師・助産師が訪問します！



Q…費用は？

A…無料です。

Q…どんなことをしてくれるの？

A…1 育児に関する相談

① 赤ちゃんのからだについて（身体測定等）

② お母さんの産後の身体について

③ 赤ちゃんのお世話について（授乳、排泄、環境整備等）

④ 生活リズムについて

2 予防接種予診票兼受診券一式の配布と接種方法についての説明

3 子育て支援に関する情報提供

Q…誰が来てくれるの？

A…保健師または助産師が訪問します。訪問する際は、事前に「ひだまり」からご連絡（電話）してから伺います。

6月28日に、本事業の担当者研修会を実施しました。今回は、知識や技術の習得だけでなく、乳児に携わる関係機関のスタッフ間の共通理解を図るため、市内保育園の保育士や在宅の管理栄養士等も参加して講義を受けました。



◆講義の様子

問い合わせ

総合保健福祉センター「ひだまり」
母子保健グループ
☎270・8071

国勢調査が10月1日に実施されます

■国勢調査とは？

10月1日に平成22年国勢調査が全国一斉に行われます。国勢調査は統計法に基づいて行われ、国内に住んでいるすべての人を対象として行うもので、行政の基礎となる人口・世帯の実態を明らかにする、国の最も基本的な統計調査です。9月下旬から10月上旬にかけて、調査員が皆さんの自宅へ、調査票の配布と受け取りに伺います。調査票には、氏名や世帯構成、就業状態、通勤・通学地などを記入していただきます。調査員をはじめとする調査関係者には守秘義務があり、調査内容の秘密は保護されます。

国勢調査の結果は、私たちのまわりに活用されますので、皆さんのご協力をお願いします。

■調査内容は各方面で利用されます

○議員定数の決定、市や政令指定都市の設置、地方交付税の算定、都市計画の策定などに調査結果が利用されます。

○介護の充実や安心して子供を生み育てる環境の整備など、豊かな福祉社会実現に向けての諸施策の基礎資料となります。

○住民の安全を守り、災害の規模を最小限に食い止める有効な防災対策を立てるために、国勢調査から得られる人口の地域分布や人口密



度、昼間人口や住宅の建て方、階数などのデータが利用されます。○様々な行政施策に必要な将来の人口や世帯数の予測は、いずれも国勢調査の結果を基に推計されています。

■調査結果は、来年の2月から公表されます

人口および世帯数の速報結果が、平成23年2月に公表される予定です。

その後、年齢別・産業別などの詳しい結果を順次公表します。調査結果は、インターネットや報告書でどなたでもご覧になれます。

■調査員とはどのような人？

調査員は、市区町村の推薦に基づいて総務大臣が任命した非常勤の国家公務員です。責任をもって事務を遂行できる者であって秘密の保護に關し信頼のおける者が、任命されています。

■プライバシーは保護される？

国勢調査は統計法等の法令規定に基づいて行われており、調査に従事する人には、調査上知り得た秘密に属する事項を他に漏らしてはならない守秘義務が課されています。また、統計をつくる目的以外に調査票を使用することは固く禁じられており、秘密の保護の徹底が図られています。安心してご記入ください。

■答えなければならないの？

国勢調査は統計法によって、調査票に記入して提出する報告義務が定められています。

また、正確な調査結果を得るためには、正しい回答が必要となります。もし、不正確・不完全な回答であった場合、精度の低い統計となってしまう可能性があります。調査結果は、私たちの身近な行政施策や将来計画に利用されますので、ぜひ、ご協力をお願いします。

平成22年国勢調査は、以下の項目について調べます。

【世帯員一人ひとりに関する項目】

- 1 氏名および男女の別
- 2 世帯主との続柄
- 3 出生の年月
- 4 配偶者の有無
- 5 国籍
- 6 現在の場所に住んでいる期間
- 7 5年前にはどこに住んでいたか
- 8 教育
- 9 9月24日から30日までの1週間に仕事をしましたか
- 10 従業地または通学地
- 11 従業地または通学地までの利用交通手段
- 12 勤めか自営かの別
- 13 勤め先・業主などの名称、事業の内容
- 14 本人の仕事の内容

【世帯について】

- 1 世帯員の数
- 2 住居の種類
- 3 住宅の建て方
- 4 住宅の床面積の合計(延べ面積)

協働のまちづくり Q & A

問い合わせ

市民協働課市民活動グループ

☎ 298・1111

(内線 263・265)

このコーナーでは、「市民との協働のまちづくり」について、市民の皆様から寄せられた質問とその回答についてお知らせしています。

質問

①

1年間という準備期間で自治会に移行するために
はどうするの？

回答

1年間という期間内でスムーズに移行できるよう、自治会や地区まちづくり委員会のモデル会則、移行するための手順などをわかりやすく整理したガイドブックを作成しました。ガイドブックは正副区長、地区まちづくり委員会の準備委員のかたがたに配布してあります。

また、地域まちづくりサポート職員制度（市職員の地域担当制）を導入し、市と市民の皆さんとの協働によって移行準備を進めていきます。



質問

②

地域まちづくりサポート職員制度ってどんな制度なの？

回答

地域まちづくりサポート職員制度（市職員の地域担当制）は、区制度から自治会制度にスムーズに移行できるよう、市と市民自治組織（自治会や地区まちづくり委員会）とのパイプ役として導入しました。

サポート職員として、地区まちづくり委員会（旧町村単位市内8地区）ごとにリーダー（1人）、サブリーダー（1〜2人）を含む5〜8人を配置しています。

サポート職員は、自治会の会則づくり等のサポートや、必要な行政情報の提供、市や市民自治組織との連絡調整、各地区の状況等の情報交換などを行います。

*昨年12月に市が策定しました「那珂市協働のまちづくり指針」、本年3月に制定しました「那珂市協働のまちづくり推進基本条例」、「まちづくり出前講座メニュー」は、那珂市ホームページ上でもご覧いただけます。

市民活動団体を紹介します！

「水辺の会」

わがまちを美しく！

一の関地区の水路や道路を美化することを目的に活動する水辺の会は、平成15年の結成から、今年で8年目を迎えています。

結成のきっかけになったのは、一の関地区の環境の悪化でした。雨水路には油やヘドロが溜まり、道端にはゴミやペットの排泄物が散乱する惨状を見かねた地元住民が中心となり、地域の美化に乗り出しました。

現在は、一の関地区の出水溝の水質浄化と、道路の緑化を柱に年間8回程度活動をしています。

道路緑化については「道端に花が咲いていればゴミを捨てようと思う人はいなくなるはず」という考えに基づき、沿道住民の理解と協力を得つつ、約400メートルにわたり、初夏にマリゴールド、秋にはパンジーを植えています。開花した際の眺めは美しく、道路の景観に彩りを与えています。また、水質浄化に関しては、一の関出水溝の水底に玉砂利を敷き、炭を放流して、水の活性化をはかっています。

地道な活動が実を結び、投棄される

ゴミの量は大幅に減ったといえます。また、水質が浄化された一の関出水溝には、水路沿いで遊ぶ子どもが現れるようになりました。走り回る子どもたちの姿を見るのもやりがいだそうです。

当初7人だった会員も、現在では16人にまで増えました。城里町など、市外在住の会員もあり、活動の波は広がりを見せています。

「ここで水質浄化や花植えのコツをつかんだ人たちが、それぞれの地元で活動してくれればいいですね」と、加藤広会長は、今後の展望を語ってくれました。



ご存じですか？

児童扶養手当制度

■児童扶養手当とは？

児童扶養手当は、父母の離婚などにより父または母と生計を同じくしていない児童が育成される家庭（ひとり親家庭）の生活の安定と自立の促進に寄与し、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給される手当です。

■支給の対象となるかたは？

次のいずれかに該当する「18歳に達する日以後の最初の3月31日（18歳）まで」の児童を扶養しているひとり親家庭の父・母または両親に代わってその児童を養育しているかたが対象になります。

- 父母が離婚した児童
- 父または母が死亡した児童
- 父または母が一定の障害の状態にある児童
- 父または母の生死が明らかでない児童
- 父または母から引き続き1年以上遺棄されている児童
- 父または母が引き続き1年以上拘禁されている児童
- 母が婚姻しないで生まれた児童

問い合わせ

子ども課子育て支援グループ
☎298・1111
(内線252)

○母が懐胎した当時の事情が不明である児童

■次の点にご注意ください！

受給資格があっても申請しない場合や、婚姻の届け出をしていなくても事実婚と認められる場合は手当が支給されませんのでご注意ください。なお、受給資格者、同居の扶養義務者の前年所得が一定以上ある場合は、その年度（8月から翌年の7月まで）手当の一部、または全部の支給が制限されます。

現在、児童扶養手当を受給しているかたへ

引き続き児童扶養手当を受ける条件を満たしているかどうかを確認するために、8月に現況届の手続きが必要となります。受給資格者があるかたには現況届を郵送いたしますので、期限までに手続きをお願いします。提出がない場合は、8月分以降の手当を支給できませんのでご注意ください。



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)

貸金業法が大きく変わりました!

貸金業法とは、消費者金融などの貸金業者や、貸金業者からの借り入れについて定めている法律のことです。この貸金業法が平成22年6月18日から大きく変わりました。利用者の皆さんが安心して借りられるように次の点が変わることになりました。

総量規制

借りすぎ・貸しすぎの防止

年収の3分の1を超える額の新規の借り入れができなくなります。
借り入れの際に収入を証明する書類が基本的に必要になります。

上限金利の引き下げ

法律上の上限金利が29・2%から、借り入れ金額に応じて15%〜20%に引き下げられます。

貸金業者に対する規制も厳しく

法令遵守の助言・指導を行う国家資格のある人を営業所に置くことが必要になります。

◆◆◆ 脱・借金への道 ◆◆◆ 借金は次の4つの方法で必ず解決できます

◆ 其の一 任意整理

裁判所を通さず、貸金業者と法律専門家との間で返済方法を和解する方法
○借金総額が比較的少額のとぎ

◆ 其の二 特定調停

裁判所が貸金業者と相談者の間に立って利害関係を調整する方法
○借金をしている貸金業者の数が少ないとき
○金利の引き直し計算で借金の減額が見込まれるとき
○債務者本人でも申し立てができるので費用を抑えることができる

◆ 其の三 個人版民事再生

裁判所が認可した再生計画に基づき、債務を返済する方法
○借金をしている貸金業者の数や額が多いとき
○債務者が定期的な収入を得ているとき
○住宅ローンがあり、住宅を手放したくないとき

◆ 其の四 自己破産

裁判所を通じて、債務の支払を免責してもらう方法
○返済の見込みがないとき

重要なポイント

借り入れは年収の3分の1まで
借入には年収の証明が必要
ヤミ金からは絶対に借りないで!
困ったら、あせらないで、まず相談

(金融庁・消費庁パンフレットより抜粋)

法律の専門家に依頼し、受任通知が送付されたり、裁判所に申し立て、申立書が送付されると、貸金業者は取立て行為ができなくなります。
それぞれメリット・デメリットがあります。困ったときには早めに相談しましょう。



沿道に心を癒す花々を咲かせよう



ボランティア団体「なかなか塾」が6月26日、那珂インター線飯田押敷交差点付近のフラワールoadで恒例の植栽を行いました。
水戸農業高校、那珂高校、なるみ園などの協力を得ながら行われた作業には、参加された90人のかたの手によってマリーゴールド、ベゴニアなど約3千株が沿道の花壇に丁寧に植えられ、作業を終えた皆さんは一樣に清々しい笑顔を見せていました。

笑顔とガッツで全員バレー



第30回記念全日本バレーボール小学生大会茨城県大会が、6月19日、20日に古河市、結城市で開催されました。那珂市からは、県央支部大会で好成績を収めた瓜連バレーボールスポーツ少年団(女子)が駒を進め、県大会でも笑顔とガッツあふれる全員バレーを展開した選手たちは、対する強豪石岡南チームに一步及ばずながらも白熱の好試合を繰り広げました。この経験を活かし、今後さらなる活躍が期待されます。

エコクッキングかんたんパン作り



7月2日、五台小学校家庭教育学級研修会として、料理研究家・海野寿江先生の指導のもと「作ってみよう!みんなで楽しむかんたんパン」をテーマにエコクッキングが中央公民館で行われました。保護者の皆さんは、環境のことを考えて、ビニール袋一枚を使ってできるパン生地作り方を学び、テンプルパンやあんパンなど、子どもたちと楽しいパンが一緒に作れる美味しいパンを焼き上げました。

困ったときには相談を



市内でも悪質商法の被害が出ている現在、消費者団体のスワン暮らしの会が7月13日、KASUMI瓜連店で、「振り込め詐欺などにご注意ください」と買い物客に声をかけ、悪質商法への注意を呼びかけました。
スワン暮らしの会は、年間をとおして悪質商法被害防止の啓発活動が続けているほか、地球温暖化防止や環境美化への取り組みを積極的に行っています。

大洞ため池 ボランティア美化活動



飯田地区では7月4日、大洞ため池(飯田)の草刈りが、芳野まちづくり協議会飯田支部、飯田区長会、飯田夏祭り実行委員会、地域住民のかた総勢110人の参加者が集まり実施しました。それぞれ刈り払い機、草刈り鎌、熊手で除草を行い、皆さんの熱心な活動により生い茂っていた雑草がきれいに刈られました。同地区では今後、ため池の草刈り作業のボランティア活動を継続し、ため池の環境の浄化を行っていきます。

みんな笑顔で収穫体験ツアー



■小林庄市さん とうもろこし圃場

7月3日、那珂南瓜・とうもろこし(味来)収穫体験ツアーが開催されました。今年で6回目を迎える収穫体験ツアーには100人が参加し、JAひたちなか瓜連直売所から圃場(鹿島)まで2班に分



■小林勝美さん 那珂南瓜圃場

かれバスで移動。皆さんはそれぞれとうもろこし5本・那珂南瓜1個を収穫しました。収穫後には、瓜連直売所とうもろこしと南瓜の試食会が行われ参加した皆さんは満喫した一日を過ごしました。

「ダメ。ゼツタイ。」普及運動



一人ひとりの薬物乱用問題に対する認識を高め、薬物乱用防止を訴える「ダメ。ゼツタイ。」普及運動常陸大宮地区6・26ヤング街頭キャンペーンが6月26日、サンモリノ那珂において実施されました。キャンペーンでは、寺門副市長のほか、市民活動団体の皆さん、ヤングボランティア協会、那珂四中の生徒13人が啓発資料の配布や街頭募金活動を行い同運動の周知を図りました。

勇敢な功績に感謝状



水難事故が発生した際に、勇敢な行動で人命を救助。消防協力者としての功績をたたえ、消防長から7月2日、那珂市消防本部において、水戸市の滝原孝さんに、感謝状が授与されました。

滝原さんは、6月19日、那珂市下江戸千代橋付近那珂川で、川に流されている男性(58)を発見し、川舟で引き上げ救助しました。滝原さんの勇敢な行動のおかげで、一人の尊い命が救われました。

願い事は交通安全



7月5日、一の関親水公園で、那珂地区交通安全協会（会長 渡邊勝一）主催による交通安全祈願七夕まつりが行われました。参加した菅谷東小の4年生児童81人が、交通安全に関する願い事を短冊に書き、笹に飾り付けました。

また、小宅市長は挨拶の中で「市民一人ひとりの交通安全への意識を深めていただくことが重要です」と述べ、市民の皆さんの交通安全意識の向上に期待していました。

森林浴で心身ともにリフレッシュ



今年で22回目を数える春の那珂市民歩く会が6月23日、日光戦場ヶ原から小田代ヶ原で行われました。

当日はあいにくの雨のため当初のコースを短縮して赤沼からハイキングを開始。歩き始めると次第に雨脚も止まり、皆さんは軽やかに足を進めました。野鳥がさえずり、小川がせせらぐ奥日光の自然を体いっぱい感じながら、皆さんは心身ともにリフレッシュしていました。

理解を深めて明るい社会を築こう



7月1日、保護司会、更生保護女性会および小宅市長が上菅谷駅、後台駅、瓜連駅で、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする「社会を明るくする運動」の街頭啓発活動を行いました。

また、法務大臣メッセージが保護司会の代表のかたから小宅市長に伝達されました。

守ろう安全運転 交通ルール



夏の交通事故防止県民運動（7月20日～8月20日）に伴い7月21日、那珂警察署前と総合センターらぼーる前で、交通安全街頭キャンペーンが行われました。夏は行楽の際の過労運転、交通量の増加、また、夏休みで子どもたちが屋外での活動が増えるため運転をするかたは交通安全の意識が大切です。皆さんが事故のない楽しい夏を過ごせるように、ドライバー一人ひとりに交通安全を訴えました。

**环平四郎さん(横堀)が
瑞宝双光章を受章**



元郵便局長の环平四郎さん(横堀)が、瑞宝双光章を受章されました。

环さんは、郵政省(現・日本郵政公社)に奉職され、昭和57年に緒川郵便局長として退職されるまで、「この道ひとすじ」を座右の銘に、地域の郵便事業に尽力されました。また、那珂町選挙管理委員等を務めるなど、那珂市の自治にも貢献されました。

环さんは「章をいただけたのは職員がよくやってくれたから。皆さんのおかげです」と語ってくださいました。

**平野秀一郎さん、早人さん(菅谷)
がBMX世界選手権に出場**



7月29日～8月1日まで南アフリカ共和国で開催されるBMX世界選手権に日本代表として出場するにあたり、平野秀一郎さん、早人さん(菅谷)が、7月20日、小宅市長を訪問しました。

早人さんは、13歳クラスと、クルーザー13・14歳クラスの2種目に出場し、秀一郎さんは、クルーザー45歳以上クラスに出場します。ともに世界選手権への出場は初めてです。

世界の大会での活躍が期待されます。

**ご協力ありがとうございます
善意銀行へ**

6月15日～7月14日(敬称略)

切手・テレカボランティア ポピー 8,000円
 ぴっぴお話の会 南波 哲龍 3,697円
 小貫 恵美子 300,000円
 カトリック那珂教会 20,000円
 野木 利三郎 10,000円

※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。
☎298-8881

人の動き

那珂市の人口(7月1日現在)

※()内は前月比

男 27,625人 (+1)
 女 28,484人 (+2)
 計 56,109人 (+3)
 世帯数 20,794世帯 (+4)

○出生 50人 (6月1日～30日)
 ○死亡 32人

国保ミニ情報

- 那珂市国保の加入者数 15,801人
(平成22年6月末現在・前月比14人減少)
- 那珂市国保が医療費の一部として支払った金額 2億7,752万円
(平成22年6月・前月比864万円減少)

※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

- 市県民税(普通徴収) 2期
 - 国民健康保険税(普通徴収) 2期
 - 後期高齢者医療保険料(普通徴収) 2期
 - 介護保険料(普通徴収) 3期
- 納期限：8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/市収納課収納G
☎298-1111 内線172・173

図書館カレンダー

9月

September

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



後台の一般の家庭の庭先に、大変珍しい「山ゆり」の花が咲きました。板状に広がった1本の幹から100を超えるつぼみを付けていました。

[市政情報グループ撮影]

●市役所の電話番号
☎298-1111 (代表)

●ホームページ URL
http://www.city.naka.lg.jp

●メールアドレス
kikaku@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3回(ただし、5月、8月、1月は月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。



9月の休日当番医

5日 小豆畑病院 (菅谷) ☎295-2611
12日 小宅内科医院 (菅谷) ☎298-0050
19日 那珂クリニック (中台) ☎295-9800
20日 慶和病院 (鴻巣) ☎295-5121
23日 那珂中央病院 (飯田) ☎298-7811
26日 かぼちゃクリニック (横堀) ☎352-1107

■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/9月7日(火) 13:00~17:00
9月28日(火) 13:00~16:00
場所/市役所(本庁) 1階 市民相談室
相談員/弁護士
申込方法/事前に次まで予約してください。
申し込み・問い合わせ/
市秘書課市民相談室
☎298-1111 内線117

那珂市民憲章

わたしたち那珂市民は、那珂・久慈の清らかな流れと豊かな緑に恵まれた郷土を愛し、市民としての誇りを持ち、明るく住みよいまちをめざします。

- 一 すこやかな心と体をつくりましょう
- 一 伝統を大切にし教養をふかめましょう
- 一 助け合い思いやる心をもちましょう
- 一 きまりを守り安全を心がけましょう
- 一 自然を愛し資源をいかしましょう

心配ごと相談

日時/9月1日(水)、8日(水)、
15日(水)、22日(水)、
29日(水)
いずれも9:00~15:00

場所・問い合わせ/
那珂市社会福祉協議会(市総合保健福祉センター「ひだまり」内)
☎298-8881

人権相談を開設します

日時/9月17日(金) ※受付は先着順
10:00~15:00(昼休みを除く)
場所/市役所(本庁) 5階会議室
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
相談員/人権擁護委員
問い合わせ/市秘書課市民相談室
☎298-1111 内線117

消火栓の機能調査

消防署では、年間をとおして市内に設置されている消火栓の機能調査を行います。そのため、調査後に家庭で使用されている水道水が濁る場合があります。通常は、蛇口から水道水を出し続けると、濁りが取れ無色透明に戻りますが、水道水がいつまでも無色透明に戻らない場合には、お手数でもご連絡ください。なお、このようなときは飲用を差し控えてください。また、洗濯物に色が付着することがありますのでご注意ください。

この調査は、有事の際に消火栓の機能を万全にしておくために行うものです。ご理解、ご協力をお願いします。
問い合わせ/
市水道課(瓜連支所) ☎296-1941
市消防本部 ☎295-2111

平成22年度青少年健全育成関係催事開催のご案内

青少年育成那珂市民会議では、4つの専門部会(家庭・育成・環境・広報)があり、各部会役員が丸となって青少年健全育成活動事業の推進に努めています。また、広く市民の皆さまに青少年健全育成の大切さと活動の趣旨をお知らせするため、毎年、下記のような大会や式典を開催しています。詳細につきましては、開催時ごとに参加のご案内を広報なかおしらせ版へ掲載いたします。多くの皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

日時	事業名
10月9日(土) 9:15~	「青少年の主張」 発表大会ならびに 表彰式典
11月6日(土) 9:15~	「親が変われば、 子どもが変わる運動」 那珂市推進大会
12月4日(土) 9:30~	「家庭の日」図画・ 作文発表会ならびに 表彰式典
平成23年 3月5日(土) 9:30~	那珂市「善行青少年 健全育成のつどい」

場所/総合センターらぼーる
多目的ホール

問い合わせ/
那珂市教育委員会
市生涯学習課社会教育G(瓜連支所)
青少年育成那珂市民会議事務局
☎298-1111 内線8283

文化財のご案内

蘇った「静のムクノキ」



歴史民俗資料館では「那珂台地の遺産～指定文化財展～」を9月5日(日)まで開催しています。市内の指定文化財のうち、天然記念物は県指定が4件、市指定が16件の合計20件があります。これらの多くは推定樹齢300年から500年ですが、桂木稲荷神社境内の「静のムクノキ」は900年余と超高齢の見事な大樹で県指定文化財天然記念物です。永保3年(1083)、源義家が後三年の役^{やしろ}に遠征する際にこの地に軍を休め、社に戦勝を祈願し、この時に軍を指揮した鞭を地に挿したまま出陣したのが根づいたものと伝えられています。



このムクノキは、ニレ科の植物で北限の巨木として珍しいものです。近年樹勢の衰えが進んでいましたが、昨年度末に那珂市の文化財保護事業および「緑の募金」の地域緑化活動事業として樹勢回復の手当を実施しました。枝葉も良く伸び輝きを増し蘇りました。

雄大な巨樹の姿は、歴史の重さを感じさせ、人々を謙虚にさせるものがあります。ぜひ、一度は訪ねてみてください。

問い合わせ 歴史民俗資料館 (那珂総合公園内)
☎297-0080

Cook



ヘルスマイトさんが作る健康料理⑥ ポークソテーのきのこソース

■材料 (4人分)

- | | |
|-------------------|-----|
| 豚肉しょうが焼き用…8枚 | } A |
| プレーンヨーグルト…100g | |
| しょうゆ……………大さじ1と1/2 | |
| 塩……………小さじ1/2 | |
| こしょう……………少々 | |
| サラダオイル……………少々 | |
| パプリカ(赤)……………1個 | |
| サニーレタス……………適宜 | |
| きゅうり……………1本 | |

■作り方

- ①豚肉はAに漬けて10～15分置く。
- ②サニーレタスは食べやすくちぎり、そのほかの野菜も薄切りにしてさっと水で流してざるに上げておく。
- ③エリンギ、えのきを同じくらいの食べやすい長さに切る。
- ④フライパンにサラダオイルを熱して①の豚肉を焼く。
- ⑤きのこ類をバターで炒め、小麦粉を振り入れる。なじんだら牛乳を少しずつ入れて弱火でのばし、最後にしょうゆを少々加える。
- ⑥豚肉、野菜を器に盛り、⑤のソースをかけて、きぬさやを散らす。

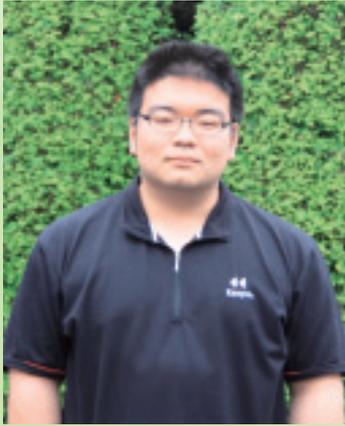
今月のヘルスマイトさん



那珂市食生活改善推進員
連絡協議会

大森 勝代さん
向山(運動休養部会)

■肉をヨーグルトに漬けるとやわらかくなります。きのこの旨みや香りが牛乳とまろやかにマッチします。肉を魚に代えてもおいしく召し上がれます。スタミナアップで夏を乗り切りましょう。



袴塚 浩史さん(21歳) 南酒出

さわやかさん 67

私は子どもの頃から力は強いほうで、好んで運動をしてきました。中学ではサッカー部に、高校では剣道部で汗を流していましたが、自分の力をストリートに活かせるスポーツとして、ジムの先生の勧めでパワーリフティングを始めました。

パワーリフティングは、スクワット・ベンチプレス・デットリフトの3種類の最大挙上重量の総計を競うスポーツで、大学の授業を終えた後には、ジムでそ

の日ごとの種目を鍛えています。以前ではクリアできなかった重量でも、練習を積み重ねただけ明らかに記録へと現れ、自分の努力の成果が数字で見えることが面白く、達成感を得られる魅力あるスポーツです。

始めてからまだ1年ですが、自分でも着実に鍛えられていることに充実しており、大会でも良い結果が残せるようになったからできる限り続けていきたいと思っています。

パワーリフティングで己を鍛え充実した日々を

HAPPY BIRTHDAY!!



はじめてのたんじょうび

ご家族からのメッセージ



元気に育ってね



りく 後藤稜空くん 6/23 生まれ
父・亮祐さん 母・千尋さん(菅谷)

いっぱい食べて大きくなってね



そうすけ 小室颯介くん 6/8 生まれ
父・和人さん 母・友美さん(本米崎)

いっぱい大きくなってね



たいせい 柏 太惺くん 6/11 生まれ
父・重光さん 母・由恵さん(瓜連)

表紙の裏側

国際交流事業で那珂市を訪れたオークリッジ市の訪問団の皆さんです。今年、那珂市とオークリッジ市が姉妹都市になって20周年ということもあり、トム・ビーハン市長と夫人も来訪しました。元気いっぱいの皆さんは、日本文化を存分に堪能していました。

[7月6日~13日]

ヘルスメイトさんが作る健康料理



ポークソテーのきのこソース

※レシピは16ページに記載