

なか

広報

2006 No.16

- 発行日／平成18年5月11日発行
- 発行／那珂市
- 編集／市長公室企画課広報係
〒311-0192
茨城県那珂市福田1819-5
- ホームページURL(携帯可)／
<http://www.city.naka.ibaraki.jp>
- メールアドレス／
kikaku@city.naka.lg.jp

5 目次／Contents

春、今真っ盛りー市内桜めぐりー	2
那珂市高齢者保健福祉計画を策定しました	4
市政だより(那珂聖苑周辺環境調査報告)	7
(国民健康保険からのお知らせ ほか)	8
環境ミニトピックス ほか	11
まちの話題	12
Information	14
市中央公民館から図書案内 ほか	16
生き活き人	18
さわやかさん、表紙の裏側 ほか	20



「ニュートンのリンゴの木」を校庭に植樹する子どもたち(額田小学校)



■阿弥陀寺（額田南郷）

阿弥陀寺にある枝垂れ桜は樹齢約200年。毎年4月初旬にはライトアップもされ、幻想的な雰囲気包まれます



春、今真っ盛り

市内桜めぐり



気象庁によると、今年の水戸市の桜の開花は、平年より5日早い3月30日。その4日後のぽかぽか陽気となった4月3日、那珂市内でもあちらこちらで一気に桜が花を咲かせました。

今年、皆さんは、どちらの桜をご覧になりましたか？まだまだ、那珂市内でも隠れた桜のスポットがたくさんあると思いますが、今回、広報係で撮影した市内の桜の一部をご紹介します。また、静峰ふるさと公園の八重桜とまつりの様子は6月号で紹介する予定です。



■ 瓜連小（瓜連） 今年、校庭の桜は74人の新入生を迎えました



■ 那珂三中（飯田） 背後の杉の木に桜がとても映えます



■ 龍昌院（戸）
門をくぐると古木の枝垂れ桜が。本堂の前にも少し小振りの枝垂桜が満開



桜咲く分洞ため池前広場で 鴻巣地区の3世代のつどい

満開の桜を楽しみながら、子どもからお年寄りまで互いにふれあうことを目的に芳野3区・4区3世代の集いが4月9日、分洞ため池前広場で開催されました。常陸鴻巣駅ふれあい駅舎ワーキング委員会のメンバーを中心に企画したこのつどいは、芳野地区では、今年で2回目の開催。参加した地元約200人の皆さんは、輪投げをしたり、お囃子などを聴いたりしながら、今花盛りの桜の下で、互いに親交を深めていました。

■ 五台小・五台幼稚園（東木倉）



■ 那珂総合公園（戸崎）



■ 宮の池公園（菅谷）
那珂八景にも選ばれている宮の池公園の桜。桜のトンネルができました



身近な地域で高齢者の介護を支えていくために…

那珂市高齢者 保健福祉計画 を策定しました

計画期間：平成18年～平成20年

●計画策定の趣旨

○那珂市の高齢化率は20・2%、要介護認定率は13・2%に…

日本の高齢化は、世界に類のない速さで進行しており、将来推計人口によると、10年後の平成27年には高齢化率が26%を超え、国民の4人に1人が高齢者になると予測されています。

本市の高齢化率は平成17年4月現在20・2%で、全国（19・9%）、茨城県（19・0%）を若干上回っており、国や県よりも高齢化が進んでいる状況にあり、人口推計で見ても人口は減少傾向で推移するものの、

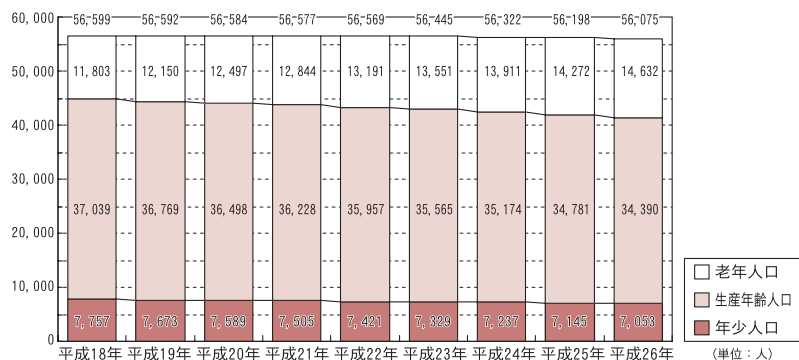
高齢者数は増加傾向にあることがわかります。また、寝たきりや認知症等の要介護者も着実に増加しており、平成17年4月現在の介護保険の要介護認定率（65歳以上の高齢者に占める要介護・要支援認定者の割合）は13・2%と、高齢者の1割強が要介護等認定者となっています。

○身近な地域で高齢者の自立した生活と介護を支えていくために

市では平成14年度に高齢者保健福祉計画（平成11年度策定）を見直し、高齢者保健福祉サービスと介護保険サービスの連携をさらに充実・強化させ、高齢者が健康で生きがいを持って、いきいきと健やかに暮らすことのできるような地域環境をつくるための新たな高齢者保健福祉計画を策定し、介護保険事業をはじめ、介護予防や生きがいづくり等の高齢者保健福祉施策の推進を図ってまいりました。介護保険制度施行後6年が経過した今、高齢者を取り巻く社会環境や介護サービス等に対する市民のニーズも大きく変化してきています。

また、介護保険制度による介護サービスの面で高齢者の自立を支えられるのではなく、高齢者自身が自分の健康は自分で守るという意識を啓発するとともに、介護予防や社会参加・生きがいづくりにも積極的に取り組み、高齢者の自立した生

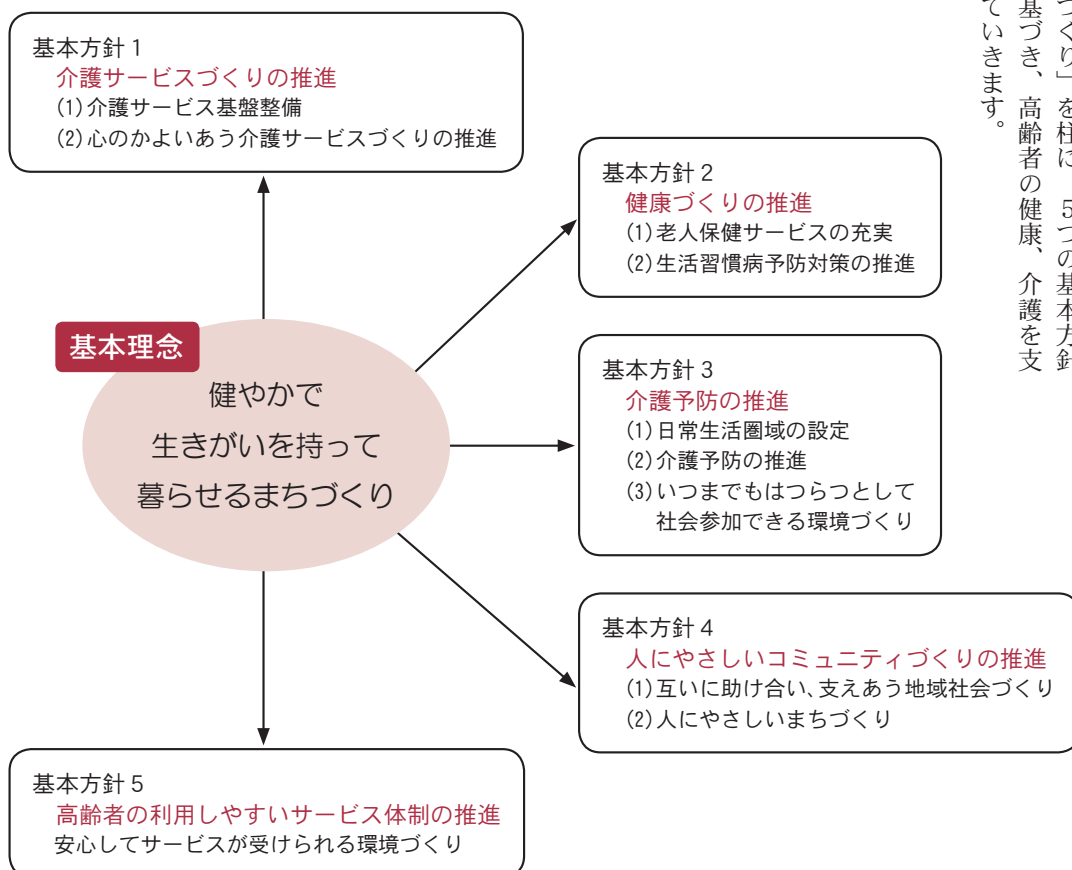
■那珂市の人口推計



活を支援していくことが求められています。さらに、これらの取り組みを推進していくためには、地域における自主的な取り組みを促すとともに、その活動を支援することも必要となってきています。

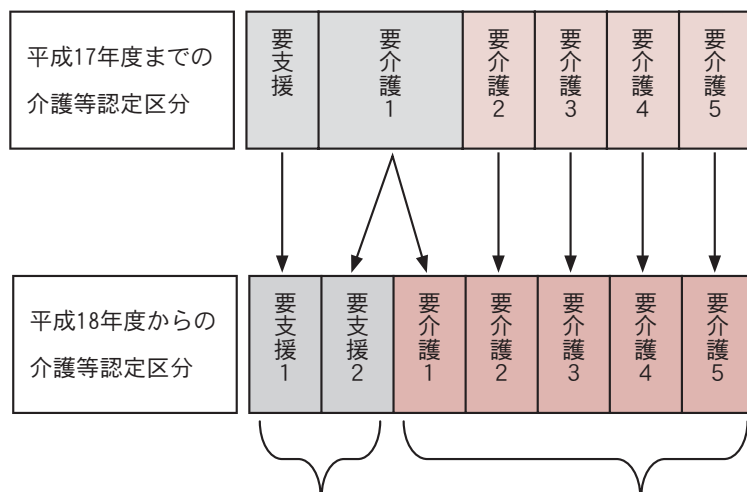
以上のような背景を踏まえ、高齢者自身の自助努力と家族による支えとともに、身近な地域で高齢者の介護を支えていくことを目的に、第4次那珂市高齢者保健福祉計画を策定しました。

■計画の基本体系図（基本理念及び基本方針）



●計画の体系

那珂市高齢者保健福祉計画の体系は、左図のとおりです。基本理念「健やかで生きがいを持って暮らせるまちづくり」を柱に、5つの基本方針に基づき、高齢者の健康、介護を支えていきます。



●新しい要支援・要介護区分と介護保険で受けられるサービス

高齢者人口の増加に伴い、要支援・要介護1の軽度の認定者が大幅に増加しています。平成18年度以降は、要支援を要支援1とし、また、要介護1を要支援2と要介護1に細分化して、要支援1及び要支援2を介護予防サービスの対象者とし、介護予防を目的としたサービスの提供を行います。

○介護予防サービス

- ・介護予防デイサービス
- ・介護予防デイケア
- ・介護予防訪問介護 など

○地域密着型介護予防サービス

- ・介護予防小規模多機能型居宅介護
- ・介護予防グループホーム など

○施設サービス

- ・特別養護老人ホーム
- ・老人保健施設
- ・介護療養型医療施設

○地域密着型サービス

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・夜間対応型訪問介護
- ・グループホーム など

○在宅サービス

- ・訪問介護
- ・訪問看護
- ・デイサービス
- ・ショートステイ

●地域包括支援センター

那珂市では、介護保険法の改正に伴い、市直営による地域包括支援センターを市に1か所、また3つに分けた各生活圏域に地域包括支援サブセンターを設置します。それぞれの生活圏域における地域支援事業（介護予防事業・包括的支援事業・任意事業）、介護予防サービス（新予防給付）のケアマネジメントを行います。

また、地域包括支援サブセンターには、介護予防拠点としての機能を持たせ、リハビリや健康維持のための筋力トレーニング、口腔ケアなど様々な介護予防事業を行えるようにします。

※地域包括支援センター等の設置により、今まで活動してきた「在宅介護支援センター」は廃止します。

こちらは
「那珂市地域包括支援センター」
です



市民の皆様、はじめまして。このたび「那珂市地域包括支援センター」が誕生し、4月1日から市役所（本庁）の2階に事務所を開設いたしました。

「那珂市地域包括支援センター」は、介護予防や福祉サービス等に関する皆様の身近な相談窓口です。ピンクの看板を目印にご来庁ください。なお、相談は電話でもお受けいたします。どうぞお気軽にご相談ください。また、同時に市内3か所に身近な窓口として「地域包括支援サブセンター」も開設しましたので、こちらも併せてご利用ください。

那珂市地域包括支援センターに関する
問い合わせ／

那珂市地域包括支援センター（那珂市役所内） ☎298-1111 内線204

那珂市高齢者保健福祉計画に関する
問い合わせ／介護福祉課高齢者支援係

☎298-1111 内線135

各生活圏域と地域包括支援センター



●地域支援事業

「地域支援事業」は要支援・要介護状態となるおそれのある高齢者を対象とし、全高齢者の5%程度に実施され、そのうち20%程度のかたが要介護状態にならないようにするのが目的です。

事業名	主な事業内容
介護予防事業	- 介護予防事業が必要な高齢者の選定 - 要支援、要介護になるおそれの高いかたを対象とする介護予防事業の提供（特定高齢者施策） - 全高齢者を対象とする介護予防事業の提供（一般高齢者施策）
包括的支援事業	- 介護予防事業のサービスマネジメント - 地域の高齢者の実態把握、介護保険サービス以外の生活支援サービスとの調整 - 虐待の防止や早期発見、判断能力が低下した高齢者等が、住み慣れた地域で自立して生活できるように金銭管理や相談等の実施 - 支援困難事例を担当しているケアマネージャーへの支援
任意事業	- 介護サービス事業所への指導・支援 - 介護家族への支援 等

那珂聖苑周辺環境整備対策協議会との公害防止協定に基づき、平成17年度に実施した環境調査結果について次のとおり公表します。

なお、平成16年12月から合併処理浄化槽に替わり下水道の使用を開始したため「合併処理浄化槽からの排水」の調査項目につきましては、検査項目から外れました。



平成17年度の測定結果は全て協定基準値以下です

那珂聖苑周辺環境調査報告

問い合わせ 那珂聖苑(☎352・0073)

■排出ガス(排出筒出口)

測定日：排気ガス 1 回目 6 月15日、2 回目11月25日 ダイオキシン 6 月15日

項 目	協定基準額	1 回目結果	2 回目結果
ばいじん	0.01g/m ³ N以下	0.001g/m ³ N未満	0.001g/m ³ N未満
硫黄酸化物	30ppm以下	30ppm未満	30ppm未満
窒素酸化物	100ppm以下	24ppm	22ppm
塩化水素	50ppm以下	50ppm未満	50ppm未満
ダイオキシン類	0.1ng-TEQ/m ³ N以下	0.021ng-TEQ/m ³ N	

■騒音(敷地境界)

測定日：1 回目 6 月15日、2 回目11月25日

項 目	協定基準額	1 回目結果	2 回目結果
騒 音	50dB以下	50dB	46dB未満

■悪臭(排気筒出口)

測定日：1 回目 6 月15日、2 回目11月25日

項 目	協定基準値	1 回目結果	2 回目結果
アンモニア	1ppm以下	0.2ppm	0.1ppm未満
メチルメルカプタン	0.002ppm以下	0.001ppm未満	0.001ppm未満
硫化水素	0.02ppm以下	0.01ppm未満	0.01ppm未満
硫化メチル	0.01ppm以下	0.001ppm未満	0.001ppm未満
二酸化メチル	0.009ppm以下	0.001ppm未満	0.001ppm未満
トリメチルアミン	0.005ppm以下	0.0005ppm未満	0.0005ppm未満
アセトアルデヒド	0.05ppm以下	0.002ppm	0.027ppm
プロピオンアルデヒド	0.05ppm以下	0.001ppm未満	0.001ppm未満
ノルマルブチルアルデヒド	0.009ppm以下	0.001ppm未満	0.001ppm未満
イソブチルアルデヒド	0.02ppm以下	0.001ppm未満	0.001ppm未満
ノルマルバレールアルデヒド	0.009ppm以下	0.001ppm未満	0.001ppm未満
イソバレールアルデヒド	0.003ppm以下	0.0005ppm未満	0.0005ppm未満
イソブタノール	0.9ppm以下	0.01ppm未満	0.01ppm未満
酢酸エチル	3ppm以下	0.01ppm未満	0.01ppm未満
メチルイソブチルケトン	1ppm以下	0.01ppm未満	0.01ppm未満
トルエン	10ppm以下	0.1ppm未満	0.1ppm未満
スチレン	0.4ppm以下	0.05ppm未満	0.05ppm未満
キシレン	1ppm以下	0.1ppm未満	0.1ppm未満
プロピオン酸	0.03ppm以下	0.001ppm未満	0.001ppm未満
ノルマル酪酸	0.001ppm以下	0.0002ppm未満	0.0002ppm未満
ノルマル吉草酸	0.0009ppm以下	0.0002ppm未満	0.0002ppm未満
イソ吉草酸	0.001ppm以下	0.0002ppm未満	0.0002ppm未満

平成16年度の国民健康保険医療費は一人当たり約34万円

■国民健康保険とは

国民健康保険は、病気やけがをしたときの医療費に充てるため、加入者みなでお金を出し合って支えあう制度です。

国民健康保険には、職場の健康保険に入っているかたや生活保護を受けているかた以外はすべてのかたが加入します。

■市の国民健康保険の医療費は増加しています

平成16年度の国民健康保険の医療費の総額は、約74億3700万円でした。これは1人当たり換算すると年間約34万4000円を使ったこととなります。平成15年度の総額は約71億3800万円ですから、1年間でおよそ3億円増加したことになります。

■被保険者区分ごとの医療費の動向

国民健康保険には3つの区分があります。①一般被保険者、②退職者等被保険者、③老人保健適用被保険者の3区分です。(表1参照)

平成15年度と平成16年度の対象者人数、医療費総額、1人当たりの

医療費を区分ごとに比較してみました。(表2参照)

お店を営んでいるかたや農業等に携わっているかたとその家族などが該当する一般被保険者は、33人減少したにもかかわらず、医療費総額は約1億5200万円増加しました。1人当たりの医療費は、約1万2000円増加し、約18万8000円かかっています。

次に、厚生年金等の加入期間が20年以上あるかたなどが該当する退職者等被保険者は、364人増加したことから、医療費総額も約1億4800万円増加しました。1人当たりの医療費は、約1万円増加し、約33万2000円かかっています。

最後に、75歳以上のかたが該当する老人保健適用被保険者は、制度改正に伴い対象年齢が70歳以上から75歳以上に引き上げられたことにより、対象被保険者数は203人減少しましたが、1人当たりの医療費は約2万4000円増加し、約71万円と一般被保険者の約3・7倍の医療費がかかっています。

このように国民健康保険の医療費は年々増加傾向を示しています。

■表1 加入者の区分

区 分	内 容	備 考
①一般被保険者	・お店を営んでいるかた、農業・漁業などに携わっているかたとその家族 ・パート・アルバイトなどで職場の健康保険に加入していないかた	老人保健適用者を除く
②退職者等被保険者	退職などにより、職場の健康保険をやめたかたとその家族	厚生年金や各種共済組合などの年金を受けられるかたで、その加入期間が20年以上、もしくは40歳以降10年以上あるかた
③老人保健適用被保険者	75歳以上のかた	昭和7年9月30日に生まれたかた及び一定の障害がある65歳以上のかたを含む

■表2 医療費の動向(平成15年度・平成16年度の比較)

区 分	年 度	人数	前年比	医療費	前年比	1人当たりの医療費	前年比
①一般被保険者	平成15年度	13,011人		2,297,791,282円		176,604円	
	平成16年度	12,978人	-0.3%	2,450,210,435円	6.6%	188,797円	6.9%
②退職者等被保険者	平成15年度	2,663人		857,427,147円		321,978円	
	平成16年度	3,027人	13.7%	1,005,821,056円	17.3%	332,283円	3.2%
③老人保健適用被保険者	平成15年度	5,804人		3,982,939,104円		686,240円	
	平成16年度	5,601人	-3.5%	3,981,161,984円	-0.04%	710,795円	3.6%
計	平成15年度	21,478人		7,138,157,533円		332,347円	
	平成16年度	21,606人	0.6%	7,437,193,475円	4.2%	344,219円	3.6%

※表中の数値は、旧那珂町と旧瓜連町の数値を合算したものです。

■1か月間の受診件数と医療費の合計

このように国民健康保険の医療費は増加していますが、主にごどのような病気にに対して使われているのでしょうか。

平成17年5月の1か月を例に集計してみたところ、1か月間に約1万1300件の医療機関受診があり、その結果、約2億4300万円の医療費が使われていることがわかりました。(老人保健適用被保険者、住所地特例者及び調剤薬局分を除きます。表3参照)

■疾患別の特徴は

平成17年5月の1か月間の受診状況の集計結果は以下のとおりです。

受診件数別に見ると、1位は、2362件で、胃かいよう、肝炎、肝硬変などの「消化器系疾患」、2位は、2286件で高血圧、心臓病、脳卒中などの「循環器系疾患」、3位は1064件で、肺炎、ぜんそくなどの「呼吸器系疾患」でした。次に、治療日数別では、1位は、5379日で「消化器系疾患」、2位は3913日で「循環器系疾患」、3位は2838日で「筋骨格系及び結合組織の疾患」でした。また、1件当たりの医療費別に見ると、1位はがんなどの「新生物」、2位は「妊娠、分娩及び産じよ

く」、3位は腎臓病、前立腺肥大症、子宮内膜症などの「尿路性器系疾患」でした。

■日頃から健康には注意しましょう

このように国民健康保険の医療費はいろいろな病気に使われています。なかでも高血圧や心疾患、糖尿病など生活習慣病による医療費の増加が問題となっています。

医療費が増えると国民健康保険の財政を圧迫し、保険税を引き上げざるを得なくなります。そうならないためにも、日頃の生活を点検し、健康診断を受けるなどして、日頃から自分の健康状態をチェックしておきましょう。

■医療費節約のポイント

- ①お医者さんのかけ持ちはやめましょう。
 - ②時間外受診はなるべくやめましょう。
 - ③かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう。
 - ④お医者さんを信頼し、指示を守りましょう。
 - ⑤定期的に健康診断を受け、病気の早期発見・治療を心がけましょう。
- ちょっとした工夫で医療費を節約することができます。皆様のご協力をお願いします。

■表3 疾患別からみた特徴 (平成17年5月の1か月間の集計結果)

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位	
受診件数の多い疾患	消化器系疾患 2,362件	循環器系疾患 2,286件	呼吸器系疾患 1,064件	内分泌、栄養及び代謝疾患 901件	筋骨格系及び結合組織の疾患 849件	その他の疾患 3,838件
治療日数の多い疾患	消化器系疾患 5,379日	循環器系疾患 3,913日	筋骨格系及び結合組織の疾患 2,838日	精神及び行動の障害 2,297日	内分泌、栄養及び代謝疾患 1,550日	その他の疾患 9,340日
1件当たりの治療費が高い疾患	新生物 約84,000円	妊娠、分娩及び産じよく 約60,000円	尿路性器系の疾患 約53,000円	精神及び行動の障害 約47,000円	損傷、中毒及びその他の外因の影響 約42,000円	平均 約22,000円

※「1件当たりの治療費が高い疾患」の数値は平均値です。

■メタボリックシンドロームの診断基準(日本内科学会)

ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$ ・ 女性 $\geq 90\text{cm}$
・ 上記に加え以下のうち2項目以上に該当

リポ蛋白異常 高トリグリセリド血症 $\geq 150\text{mg/dl}$
かつ/または
低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dl}$

血 圧 高 値 収縮期血圧(上の血圧) $\geq 130\text{mmHg}$
かつ/または
拡張期血圧(下の血圧) $\geq 85\text{mmHg}$

高 血 糖 空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dl}$

今注目されている病態
「メタボリックシンドローム」とは、動脈硬化性疾患(心筋こうそくや脳こうそくなど)の発症頻度を飛躍的に高める危険因子の集積状態のことで、従来は「内臓脂肪症候群」と言われていたものです。

診断基準は次のとおりです。該当するかたは、内臓脂肪を減らすために減量に挑戦しましょう。高脂血症や高血圧、糖尿病などが気になるかたはメタボリックシンドロームを意識して、運動をしながら肥満を改善することが大切です。

那珂市誕生 1 周年記念公開番組

問い合わせ 企画課広報係(☎298・1111 内線433)

那珂市誕生 1 周年記念

NHKテレビ「福祉ネットワーク 公開すこやか長寿」 公開録画を行います



「福祉ネットワーク 公開すこやか長寿」の公開放送の様子

那珂市誕生 1 周年を記念して「福祉ネットワーク 公開すこやか長寿」の公開録画を実施します。高齢者とその家族を対象に、自宅で簡単にできる健康法、体操、リハビリ運動など介護予防のための最新情報を紹介します。観覧をご希望のかたは、次によりお申し込みください。

《講師をご紹介します》



大田仁史（おおたひとし）

昭和11年香川県生まれ。平成17年茨城県立健康プラザ管理者、茨城県立医療大学名誉教授。専門はリハビリテーション科、全国各地で介護予防の体操普及に取り組んでいる。茨城県内では、シルバーリハビリ体操指導士の養成を行っている。



毒蝮三太夫（どくまむしさんだゆう）

昭和11年東京生まれ。昭和23年12歳で舞台「鐘の鳴る丘」でデビュー。現在ラジオ・テレビで活躍中。「福祉ネットワーク」への出演は4年目となる。

- 日 時 7月2日(日)
開場13:00 開演13:30 終演15:50(予定)
- 会 場 那珂市総合センターらぼーる
(那珂市古徳371)
- 内 容 <第1部>
番組収録
「日常の動作をラクにする」～介護予防に向けて～
講師 大田仁史（茨城県立健康プラザ管理者）
司会 河野多紀
<第2部>
講演会「まむし流 元気で長生きするコツ」
講師 毒蝮三太夫（タレント）

- 観覧申込 入場は無料ですが、入場整理券が必要です。
往復はがきの「往信用裏面」に①郵便番号 ②住所 ③名前 ④電話番号を、「返信用表面」に ①郵便番号 ②住所 ③名前を明記してお申し込みください。
※応募多数の場合は抽選の上、入場整理券（1枚で2人入場可）をお送りします。

【宛先】 〒311-0192 那珂市福田1819-5
那珂市企画課「公開すこやか長寿」係

【締切】 6月9日(金) 必着

- 放送予定 教育テレビ 7月20日(木) 20:00～20:29
教育テレビ (再) 7月27日(木) 13:20～13:49
- 主 催 那珂市、NHK水戸放送局、NHK厚生文化事業団
- 問い合わせ 那珂市企画課広報係 ☎298-1111 内線433

<http://www.city.naka.ibaraki.jp/>
NHK水戸放送局 ☎232-9810
<http://www.nhk.or.jp/mito/>

環境TOPICS

13

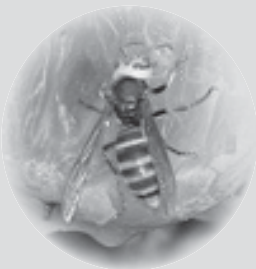
問い合わせ
生活環境課環境衛生係
☎298-1111 内線254

スズメバチの習性

●スズメバチの1年間

4月から6月にかけて、前年の秋に羽化し越冬した女王バチは、1匹で巣作りを始めます。最初の働きバチが羽化するまでの約1か月間は、女王バチが1匹で餌や巣材集めを行い子育てし、6月から7月にかけて働きバチの羽化が本格化すると、女王バチは産卵に専念するようになるため、巣は急速に大きくなります。

秋にオスバチと新女王バチの幼虫が育てられるようになると、新しく働きバチが育てられることはなくなり、9月下旬から11月にかけて、新女王バチが越冬のため巣を離れるころには、営巣活動をしなくなるため巣内の働きバチの数も急激に減って冬には巣は空になります。スズメバチの巣の利用はいずれの種類も1年限りで、翌年同じ巣を再利用することはありません。



●刺されないために

巣に直接触れたり、棒や石などで刺激を加えることはもちろん、枝を揺らしたり、近くで作業をしてハチを刺激しないようにしましょう。巣を見つけたら早めに取り除くことが大切です。春先の単独営巣期には、女王バチ1匹ですので危険性が低く駆除も容易です。また、黒い物に激しく攻撃性を示すため、頭部は攻撃を受けやすいので帽子をかぶり、服装は長袖で白っぽい服装をしてください。室内にハチが入ってきた場合は、刺激を与えず窓を開けて出ていくのを待ちます。

●巣の撤去について

スズメバチの巣に気づいたときは、市生活環境課にご連絡ください。ただし、巣の場所が屋根裏や床下など作業が困難な場合や撤去時に破損の恐れがある場合については、市では対応できないため、直接業者への依頼をお願いします。依頼業者につきましては、タウンページの消毒業に掲載されております。業者依頼の費用につきましては個人負担となります。

●今月の環境にやさしい行動

- 生垣や庭木、プランターなどで緑化をしましょう。
- 買い物へマイバッグを持参し、レジ袋の消費を削減しましょう。

気をつけていますか？

Dental Health

歯

の

健康

1

虫歯予防と生活習慣

那珂市歯科医師会会員

瓜連中央歯科クリニック

寺門 正徳

■虫歯はどうしてできるの？

虫歯は細菌(ストレプトコッカスミュータンス)が砂糖を代謝して酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすのがはじまりです。一方で唾液は、この酸を中和する能力を持ち飲食と飲食の間隔が十分にあれば、唾液の働きによりある程度虫歯を防ぐことは可能です。

虫歯の発症は、食事回数・個人の唾液の能力・歯の質・細菌の種類・フッ素の使用などによって決まります。甘いお菓子を食べないで歯をよく磨くことは、虫歯予防には大切なことですが、最も重要なのは、口の中に食べ物がある時間の長さ、つまり飲食頻度がリスクを左右するということです。

■間食は食事1回分？

例えばいつも喉がイガイガしてのど飴をなめ続けているとか、タクシーや長距離トラックの運転手さん・出退勤時の車の中で甘い缶コーヒーをハンドルのそばにおいて少しずつ長時間のみ続けているとか、子供の発熱時をきっかけにイオン飲料を絶えず飲ませる習慣がついたなどの不見識が虫歯を増やす最大の原因となるのです。間食は缶コーヒー1本でも飴玉1個でもカステラひとかけらでも口の中では食事回数1回分です。

■キシリトール製品をお勧めします！

どうしても甘いものを減らせないかたには、酸をつくらずミュータンス菌の増殖を抑える効果のあるキシリトール製品をお勧めします。テレビを見ながらだらとおやつを食べる習慣を改めれば、3度の食事の時間にお腹がすいておいしくしっかりご飯が食べられるはずです。

このようなリズムのある食生活が虫歯を防ぐのです。つまり虫歯予防には生活習慣の見直しがぜひとも必要なのです。

■問い合わせ／瓜連中央歯科クリニック

☎296-4182 FAX296-4181

※今月から、那珂市歯科医師会の先生がたから「歯の健康」について連載がはじまります。毎月ためになるお話を掲載していく予定です。



郵便配達いつもありがとう

一日郵便局長ケネス・ハイブズさん

那珂郵便局で4月21日、郵政記念日の式典が行なわれ、一日郵便局長にケネス・ハイブズさん(菅谷)が就任しました。ケネスさんは、英語講師をしながら市国際交流協会の「小中学校等国際理解支援事業」のゲストティーチャーとして市内の小中学校等で英語教育に力を注いでいます。「来日まもないころ、郵便配達のかたが英語であいさつしてくれて感激しました。いつもありがとう。」とあいさつするケネスさん。その後、郵便局長の初仕事としてお客様へ花鉢をプレゼントしました。



地域の活性化と郷土愛を育む

戸崎地区洞前ため池で桜の植樹

「戸崎の将来を考える会」の役員や地元小学生とその父母約30人が3月26日、地域の活性化と郷土愛を深めてもらいたいと小学校卒業の記念に同地区洞前ため池隣接地に桜の苗木20本を植樹しました。この苗木は、歌手で植樹活動家のしらいみちよさんが、阪神淡路大震災被災者慰問コンサートの益金をもとに育てられた苗木が額田城跡保存会へ寄贈され、その一部が譲渡されたものです。将来この桜が、まちづくりのシンボルとなるために、いち早い開花が待たれます。



アウト、セーフの声高らかに

那珂市軟式野球連盟審判講習会

那珂市軟式野球連盟(横須賀昭理事長)が主催する審判講習会が3月19日、那珂総合公園野球場で開催され、市内の各チームの代表者30人が審判の技術を学びました。野球を楽しくプレーするには審判の正しいジャッジが不可欠と菊地一男審判長の指導のもと、位置取りやコールの仕方など細部にわたり熱のこもった講習が行われました。今後、連盟では登録チーム以外で野球を楽しんでいるかたにも参加を呼びかけていくなど講習会の充実を図る予定です。

企画課広報係 ☎298-1111 内線433



ルールを守って安全運転

春の交通安全運動キャンペーン

春の全国交通安全運動の一環として、街頭キャンペーンが4月6日、那珂警察署前及びらばー前交差点で実施されました。小宅市長は「那珂市では、昨年8月から本日まで死亡事故が発生しておらず、このままゼロが続くよう、皆さんで呼びかけましょう」とあいさつ。キャンペーンには水戸農業高校の生徒約20人も参加し、「安全運転を心掛けてください」「気をつけて行ってらっしゃい」などと道行くドライバーに笑顔で交通安全を訴えました。

小泉総理から構造改革特別区域計画の認定書を授与

那珂市が「福祉有償運送特区」に認定

構造改革特別区域計画の認定書授与式が4月18日、東京都千代田区的首相官邸大ホールで行われ、小泉内閣総理大臣から小宅市長に認定書が授与されました。認定されたのは、「福祉有償運送特区」の計画で、通称「セダン特区」といわれるものです。

この計画は、NPO等が行う福祉有償運送(外出支援サービス)について、セダン型の一般車両の使用を可能とする特例を活用することにより、福祉車両を必要としない身体障害者、知的障害者、精神障害者及び要介護高齢者等の移動制約者のニーズに対応する移動支援体制を整備しようとするものです。

今回、この認定を受けたことにより、本市で活動するNPO等は、セダン型の一般車両による福祉有償運送を行うことができます。



認定書の授与後、小泉内閣総理大臣を囲んで(後列中央が小宅市長)

地域が一丸となって子どもたちを守る

「瓜連地区安全活動連絡会」がこの春発足



子どもたちを犯罪や事故から守ろうと瓜連地区各区や各種団体が組織した「瓜連地区安全活動連絡会」の発足式が4月7日、市総合センターらぼーで開催されました。

会の発足に当たり、秋山典雄会長(下大賀)は、『『気楽に、気長に、危険なく』をモットーに活動を行いたい。継続することが力になるので皆さんのご支援をお願いしたい』とあいさつし、瓜連地区の防犯体制の充

実を誓いました。小宅市長は「皆さんの自主的な取り組みはとても心強い。市としても連携を図り支援していきたい」とあいさつ。また、小田部那珂警察署長は「継続してほしい、地域の監視の目になってほしい、情報の相互の提供を」と3つのお願いを呼びかけました。

その後、各区の代表者などが、現在のパトロール体制を報告。相互に活動状況を確認しました。瓜連地区では現在、8つの区で防犯組織が結成されており、残る3区についてもまもなく結成が予定されています。連絡会の発足で、地域が一丸となって子どもたちを守るこの取り組みが、今後ますます地域の連携を生み、犯罪の未然防止に大きな役割を果たしていくことが期待されます。



交通安全への意識新たに

新入学児童交通安全のつどい

入学式を控えた新小学1年生とその保護者を対象に、新入学児童交通安全のつどいが4月1日、市中央公民館で開催されました。県警による腹話術やアニメ上映が行なわれ、信号機の見方や道路の横断方法など、通学時に必要な交通ルールを分かりやすく指導。子どもたちに注意を呼びかけました。

那珂高校吹奏楽部による演奏のあと、白バイやシートベルト体験車試乗もあり、子どもたちも交通安全への意識を新たにしていました。

まちの話題

地域の話や身近な行事などありました。次までおしらせください。



認知症を地域で支えていこう

栗田病院が第1回「こころ」の集いを開催

認知症を地域で支えていくために、介護の現場からの声を交えて理解を深めることを目的に4月9日、「こころ」の集い((医)社団有朋会栗田病院主催)がらぼーで開かれました。はじめに「認知症の診断と治療」をテーマに講演が行われ、その後シンポジウムが開催。入所、通所施設担当や家族会など多方面の代表者が出席し、家族が認知症になった場合にどのように接すれば良いかや入所、通所施設での介護状況などについて、活発に意見が交換されました。現場からのメッセージに、参加者は真剣に耳を傾けていました。



大きな希望を胸に 新1年生

市内の小学校で入学式が行われる

市内の小学校11校で4月10日、入学式が行われ計549人の新1年生が小学校生活をスタートさせました。

戸多小学校でも同日、19人の新1年生を迎え、保護者や在校生、来賓、教職員の皆さんが見守る中、入学式が行なわれました。大きな希望を持った新入生に、小野瀬彰校長からは「元気にあいさつしましょう。友達と仲良くしましょう。交通ルールを守りましょう。」と式辞。式典後、新1年生の教室からは、さっそく友達になったクラスメートと楽しく話をする声が聞こえました。

国民年金コーナー こんなときは、必ず届出を！

就職や結婚、転職、退職などにより国民年金は被保険者の種別が変更になったときに、そのつど届出が必要となります。届出を忘れると、将来受け取る年金額が減額されたり、受けられなくなったりする場合がありますので必ず届け出てください。

こんなとき	どうする	届 出 先
20歳になったとき (厚生年金・共済組合の加入者と被扶養配偶者は除く)	国民年金の加入手続きをする	第1号被保険者 →市役所(本庁)・瓜連支所 第3号被保険者 →配偶者の勤務先
会社を退職したとき	国民年金の加入手続きをする (被扶養配偶者も同様)	市役所(本庁)・瓜連支所
結婚や退職で配偶者の扶養になったとき	第3号被保険者への種別変更の手続きをする	配偶者の勤務先
配偶者の扶養からはずれたとき(収入が増えたときなど)	第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の手続きをする	市役所(本庁)・瓜連支所
配偶者が勤め先をかえたとき	改めて第3号被保険者となる手続きをする	配偶者の新しい勤務先
住所、氏名がかわったとき	変更の手続きをする	第1号被保険者 →市役所(本庁)・瓜連支所 第2号、第3号被保険者 →勤務先

※第1号被保険者とは自営業、自由業、学生など

※第2号被保険者とは厚生年金や共済組合の加入者

※第3号被保険者とは第2号被保険者に扶養されている配偶者

問い合わせ／水戸北社会保険事務所 ☎231-2381

国保年金課国民年金係 ☎298-1111 内線142

第2回 9月15日(金) 9:30~11:30

「永田茂右衛門父子と三大江堰」

第3回 11月17日(金) 9:30~11:30

「徳川光圀と文化財保護」

場所／市中央公民館

参加費／無料

申込方法／それぞれ開催日の1週間前までに次までお申し込みください。

申し込み・問い合わせ／

市歴史民俗資料館 ☎297-0080

農家の皆様へ

○農業所得は収支計算となります

収支計算とは、収入金額から必要経費を差し引いて所得金額を計算することです。平成18年分からは、すべてのかたが収支計算することになります。経費目安割合方式による申告はできませんのでご注意ください。

○収支計算すると

ご自分の経営状態が把握できるとともに、損失が出た年には、その損失を給与などの他の所得から差し引いて計算することができます。

○収支計算するには

農業所得に係る伝票や領収書を保存することが必要です。また、伝票等の紛失や集計漏れを避けるためにも、帳簿などへ記帳することをお勧めします。

なお、市税務課窓口及び瓜連支所市民窓口課には、月々の収入金額や必要経費を記録する用紙がありますので、ぜひご利用ください。

問い合わせ／

太田税務署個人課税第一部門

☎0294-72-2172

市税務課市民税係

☎298-1111 内線165・166

ご協力ありがとうございます
善意銀行へ

3月15日～4月14日(敬称略)

福田勝男 2,000円

海野實 3,600円

ローソン那珂古徳店 3,000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

防犯に役立てて！

常陽銀行菅谷支店長から防犯ブザーを寄付

犯罪の未然防止に役立ててほしいと4月12日、常陽銀行菅谷支店長から防犯ブザーの寄付をいただきました。このブザーは、新小学1年生549人に配布されます。



＊ 今月の納税 ＊

○軽自動車税 全期

納期限：5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、次までお問い合わせください。

問い合わせ／市税務課収納推進室 ☎298-1111 内線167

＊ 人の動き ＊

那珂市の人口(4月1日現在)

※()内は前月比

男 27,912人 (－57)

女 28,616人 (－11)

計 56,528人 (－68)

世帯数 19,783世帯 (+34)

Information

市の暮らしの情報

■市役所の電話番号

☎298-1111(代表)

■ホームページURL

<http://www.city.naka.ibaraki.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。



6月の休日当番医

4日	埴内科消化器科	(後台)
	☎295-2110	
11日	小野瀬医院	(後台)
	☎295-2221	
18日	鈴木呼吸器科内科	(中台)
	☎353-2811	
25日	瓜連中央医院	(瓜連)
	☎296-0271	

■診療時間／9:00～11:30

※往診はしません。

※保険証は必ず持参してください。

※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(県メディカルセンター)へお問い合わせください。☎241-4199

法律相談

日時／6月13日(火) 13:00～17:00

場所／市役所(本庁) 1階市民相談室

相談員／弁護士

※事前に予約が必要です。

申し込み・問い合わせ／市秘書課市民相談室 ☎298-1111 内線118

行政・人権相談を開設します

日時／6月1日(木) 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

■那珂市は「青少年健全育成のまち」 みんなで積極的に青少年を育成しよう！

【入選標語】 ゆずりあう ころろがつくる やさしいまち

三村日菜さん(横堀小3年)

開設相談／

○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

○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／行政相談委員、人権擁護委員

問い合わせ／市秘書課市民相談室

☎298-1111 内線118

心配ごと相談

日時／6月7日(水)、14日(水)、21日(水)、28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

こども歯科相談のおしらせ

日時／6月29日(木) 9:30～11:30

※前日までにご予約ください。

場所／

市総合保健福祉センター「ひだまり」

対象者／2歳～就学前のお子さん

内容／歯垢染め出し・歯科衛生士によるブラッシング指導・歯に関する相談
持ってくるもの／

歯ブラシ(現在使用しているもの)、コップ、タオル1枚、洗濯バサミ1個、母子健康手帳

費用／無料

申し込み・問い合わせ／

市総合保健福祉センター「ひだまり」健康推進課母子保健係 ☎270-8071

「女性ネットワークなか」構成団体を募集します

「女性ネットワークなか」は、那珂市における女性の力を広く結集し、個人の資質向上及び女性活動の振興を図ることを目的に、各種女性団体及び男女共同参画の推進を行っている団体が協力・連携して、研修、情報交換などを行っています。

那珂市を男女が協力して住みやすいまちにしていこうために、活動団体の加入を募集します。

対象／市内を中心に活動している団体、グループ(宗教活動、政治活動及び営利事業を目的とするものは除く)

加入申込／随時

申し込み・問い合わせ／

「女性ネットワークなか」事務局

(市企画課男女共同参画係)

☎298-1111 内線435

特別企画展「手紙展」(仮称) 展示資料を募集します

市歴史民俗資料館では、11月3日から特別企画展「手紙展」(仮称)を予定しています。

今回は、市民の皆様から様々な手紙を募り展示します。先祖が歴史上著名な人物からもらった手紙、有名人から届いた手紙、外国から届いた絵ハガキ、親族からの思い出の手紙など、皆様がお持ちの手紙をぜひご出展ください。

展示は、プライバシーの保護に配慮し、お申し出があれば、文面の一部、差出・受取人住所、氏名等の公表はいたしませんのでご安心ください。

ご協力いただけるかたは、次までお気軽にご連絡ください。

申込締切／9月15日(金)

※毎週月曜は休館日ですご注意ください。

※ご連絡いただいた後、当館学芸員がご自宅までお伺いします。(電話連絡の後、持ち込み可)

申し込み・問い合わせ／

市歴史民俗資料館 ☎297-0080

那珂市文化財愛護協会から 公開研修会のおしらせ

那珂市文化財愛護協会では、毎月1回定例研修会を行っています。今年度は、市教育委員会と共催で公開研修会を3回開催します。

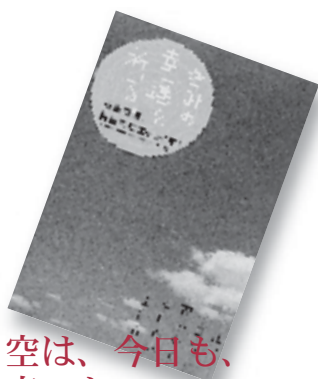
会員のほか市民の皆様の多数の参加をお待ちしています。ぜひお申し込みください。

日時・内容／

第1回 6月23日(金) 9:30～11:30

「弥生時代の墓制と那珂市域の遺跡」

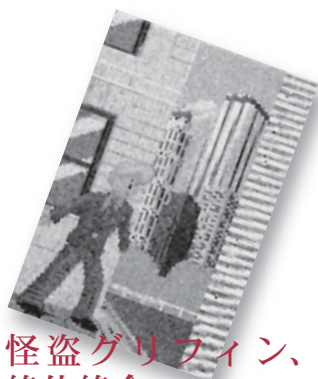
■市中央公民館から新着図書のご案内



空は、今日も、青いか？

勝者のいないM&A、日本人男性の「電車男」率、インフルエンザの初体験。硬軟織り混ぜたテーマで時代の最先端を鮮やかに、やわらかな語り口で切り取る初エッセイ集。

石田衣良／日本経済新聞社



怪盗グリフィン、絶体絶命

ニューヨークの怪盗グリフィンにメトロポリタン美術館が所蔵する贋作のゴッホの自画像を盗んでほしいという依頼が舞いこんだ。「あるべきものを、あるべき場所に」が信条のグリフィンがとった大胆不敵な行動とは。

法月綸太郎／講談社

3月の図書室利用状況

一般書貸出	2,288冊
児童書貸出	1,137冊

■図書室は、市中央公民館の休館日（月曜日・月曜日が祝日にあたるときはその翌日）が休みとなります。

市中央公民館 ☎298-5680



きいろいゾウ

その昔。少女は、病室できいろいゾウと出会った。青年は、飛ばない鳥を背中に刻んだ。月日は流れ、都会に住む一組の若い夫婦が田舎の村にやってきた。ちっぽけな夫婦の大きな愛の物語。

西加奈子／小学館



ママの狙撃銃

世界の平和より、今夜のおかず。福田曜子はふたりの子をもつ主婦。夫の孝平は中堅企業のサラリーマン。ふたりはごくふつうの恋をし、ごくふつうの結婚をしました。ただひとつ違っていたのは。

荻原浩／双葉社



ミス・ジャッジ MISS JUDGE

メジャーデビューを果たす橘由樹が登板する開幕戦、大観衆の見守るなか、ヤンキース対レッドソックスの激闘が展開される。大リーガーとなった日本人投手と審判員との確執を描く。

堂場瞬一／実業之日本社



風魔 上・下

忍び衆が諸国を暗躍する戦国時代。関東の雄・北条氏征伐のため小田原城を睥睨する豊臣勢。北条氏を陰で支える風魔一党の束ね風間小太郎は、主君一門を救うための奇策を講じた。乱世の英雄を写真した痛快時代小説。

宮本昌孝／祥伝社

その他の新着図書紹介

【一般図書】●「Op. ローズダスト Operation ROSEDUST 上・下」福井晴敏／文藝春秋●「プラスチック・ソウル Plastic Soul」阿部和重／講談社●「弥勒の月」あさのあつこ／光文社●「黒い太陽」新堂冬樹／祥伝社●「火喰鳥」杉本章子／文藝春秋●「今夜は心だけ抱いて」唯川恵／朝日新聞社●「びっくり館の殺人」綾辻行人／講談社



ヘルスマイトさんが作る健康料理⑬

豆腐と豚肉の キャベツ巻き煮

■材料 4人分

豚ロース薄切り	240 g		
木綿豆腐	1 丁 (300 g)		
キャベツ	8 枚 (400 g)		
A	{	だし汁	2 と 1/2 カップ
		酒	大さじ 1 と 1/3
		醤油	大さじ 1 と 1/3
		みりん	大さじ 1 強
酢	小さじ 1		
みつば	小 1 束 (20 g)		

■作り方

- ①豆腐は水気を切り1.5〜2cm角の長方形に切ります。
- ②キャベツは大きいまま芯をそぎやわらかくなるまで茹でて、ざるに広げてさします。
- ③②を縦半分に切って2枚ずつ重ねて広げ、その上に豚肉を広げて重ね、豆腐を置き、端からくりと巻きます。
- ④鍋にAと③を入れて煮立ったら弱火にして落しぶたをし、キャベツがやわらかくなるまで15〜20分煮て、酢を回しかけて火を止めます。
- ⑤切り分けて器に盛り、ざく切りにしたみつばを散らして盛り付けます。

今月のヘルスメイトさん



那珂市食生活改善推進員
連絡協議会那珂支部

松本妙子さん

額田南郷

- 飽和脂肪酸やコレステロールの少ない豆腐を主役にした料理です。これからの季節、キャベツが甘みを増してよりおいしくなるでしょう。

[illegible]

おめでた

戸籍のまど

3月15日～4月14日届出

津田	菅谷	中台	額田北郷	菅谷	南酒出	後台	門部	菅谷	後台	瓜連	杉	後台	飯田	瓜連	おくやみ		住所	菅谷	門部	瓜連	杉	飯田	飯田
根本	齊藤	岩松	海老沢	大和田	鈴木	皆川	古谷	長山	小沼	鯉沼	佐藤	佐藤	荻間	清水			氏名	櫻井	勝山	川野邊	豊田	川勾	山崎
英揮	公美子	聖直	友菜	萌	雫	勇	陽希	芽唯	凜	琉生	悠生	菜	陽生	智也				正一	兼	清	みよ	貞子	武雄
和彦	精一	一樹	佑樹	英樹	正寿	薫	榮義	將則	喜久雄	健二	正人	勝	正人	靖裕			年齢	62歳	82歳	80歳	89歳	67歳	78歳

おくやみ

中里	額田北郷	鴻巣	古徳	菅谷	菅谷	瓜連	菅谷	菅谷	戸	飯田	南酒出	北酒出	菅谷	菅谷	額田北郷	鹿島	中里	豊喰	古徳	後台	菅谷	菅谷	西木倉
寺山	榊原	高畠	寺門	木村	根本	寺門	加藤	池田	高橋	川原	袴塚	瀬谷	磯崎	平野	宮崎	小野里	木内	坂本	後藤	吉原	柏村	船橋	植田
操	あさ	ふち江	俊一	稲子	まつ	ひさ	ふく江	脩	正太郎	とみ	啓壽	義雄	悦之介	由夫	金	初江	照	さき	定雄	つや	忠	義光	仁
81歳	93歳	84歳	91歳	81歳	97歳	88歳	72歳	89歳	96歳	72歳	79歳	79歳	78歳	74歳	81歳	83歳	91歳	96歳	88歳	91歳	65歳	81歳	85歳

※このコーナーは、市民の皆様から届出があったもののうち、掲載を希望されたかたのみ掲載しています。



鴻巢 瓜連 菅谷 後台

廣 矢 鈴 宮
瀨 口 木 本

正巳 定 宣子 力雄

87 71 81 88
歳 歳 歳 歳

白銀の世界に魅せられて 夢の全国スキー大会に

第43回全国中学校スキー大会 アルペン種目SLに出場
大内仁嗣さん／那珂四中3年



インスペクション後、ゴールの前で

家族全員がスキーが大好きという、いわゆるスキー一家。アルペン種目で全中に出場経験がある二人の兄の後を滑りながら、知らず知らずのうちにスキーの魅力に引き込まれていきました。練習は、冬休みや土・日曜日に行い、年間滑走日数は約30日。今シーズンは「群馬県クラブアルペン」の講習会などにも参加し、技術を磨きました。また、スケジュールが合った時には、お兄さんもコーチを務めてくれたそうです。

「昨年、入賞できなかった県大会で入賞することが目標で、全国大会に出場することなんて夢でした。全国のレベルは想像以上。2本目の滑走に残れませんでした。とてもいい経験になりました。これからも自分の可能性を追求し、やれるところまでやってみたいですね」

全国の晴れ舞台。最後まであきらめずゴールを目指した大内さん。来シーズンもまた颯爽と風を切り、滑っていきます。その気持ちを胸に…。

ト リノオリンピック開幕前の2月6日、日本でも技術と速さを競う中学生スキーの最高峰の大会、第43回全国中学校スキー大会（全中）が新潟県妙高高原赤倉温泉スキー場で開催されました。その大会に出場したのは大内仁嗣さん。「緊張感がピークに達して、スタート台に立った瞬間、頭の中が真っ白になってしまいました」とあどけない表情で語ります。

前のインスペクション（コースの下見をすること）で念入りにコース取りやリズムをイメージし、いざスタート台に。大内さんの出走順は175番目。滑走順はタイムに大きく影響し、早いほどコースの条件が良く、後になればなるほどコースは荒れ、大きな溝ができます。すでに悪条件となった状況のなかスタート。少しでもタイムロスを減らすため、旗門のポールぎりぎりのライン取りで果敢に攻めていきました。しかし、中盤線で予期せぬ転倒。けれども「このままではタイムを残せない」とすぐさま起き上がり、そこから再度スタート。そしてゴールをぐぐりました。

HAPPY
BIRTHDAY!

はじめてのたんじょうび

—ご家族からのメッセージ—



ゆりな
浅野由梨奈ちゃん
父・力さん 母・智恵さん
5月15日生まれ(菅谷)

優しくそして
活発な女の子になってね



さや
中井川咲弥ちゃん
父・恵さん 母・美幸さん
5月18日生まれ(門部)

わが家のお姫様です



りおん
池澤梨音ちゃん
父・文彦さん 母・悦子さん
5月30日生まれ(菅谷)

元気に明るく育ってね

古 里 ふるさとのもち

都道府県で北海道の次に広い面積を保有する岩手県の北上山地の盆地に位置し、北に早池峰山、東南に六角牛山、西南に石上山の遠野三山に囲まれ、日本の原風景が残る大自然のふところに抱かれた田園が広がるのどかな山里。それが古里遠野市です。遠野市といえば、柳田國男の「遠野物語」で全国的に知られていますが、

私のお勧めスポットは、民話の里としても有名な「とおの昔話村」。ここでは懐かしい語り口調で、カッパ伝説、ザシキワラシ、オシラサマなどの語り部の話を聞くことができます。また、施設内のレストランでは地元米を醸造したどぶろくが味わえます。さらに柳田國男、佐々木喜善、伊能嘉矩に関する資料が展示されている「遠野市立博物館」。特に柳田國男については、すべてが分かるといわれています。さらに「伝承園」では、遠野地方の昔ながらの農家の生活様式、南部曲がり屋を再現。ここでも訪れたかたに民話を楽しんでもらっています。

第15回

民話の里「遠野」は 私の古里 とのおのし 岩手県遠野市



國井久見子さん／額田南郷



■ふるさと一口メモ

北上山地の大自然に息吹く田園都市遠野市。佐々木喜善の語りを基に記した柳田國男の「遠野物語」は特に有名で、その物語なしでは遠野は語れないほど。カッパ淵と呼ばれる常堅寺裏を流れる小川の淵にはカッパが住み、人々を驚かし、いたずらをしたという伝説がある。悠久の昔の風景と昔話のところが色濃く残るまち。平成17年10月に宮守村と合併し新「遠野市」としてスタート。人口約32,000人。

私の生まれた附馬牛町は、「とおの昔話村」の北に位置するのどかな里。山間を流れる荒川には、ヤマメ、イワナも生息しています。春はワラビ、餅タラボなど山菜取り、秋は天然舞茸、山シメジなどキノコ採りを楽しめます。自然豊かな土地で取れた食材を使った郷土料理はとてもお勧めです。

那珂市に住んで早20年になります。どこか古里遠野にも似た自然があり、地域の人々も心温かく、私の心を和ませてくれる那珂市はすてきな町。現在は上菅谷の駅前に居酒屋くうちやんを営んでおります。今でも時折、古里を思い、趣味の山菜取りやキノコ狩りの季節になると山に足を運んでいます。



【俳句】瓜連かつらぎ俳句会

三世説く老僧りと梅の花
靴音に鯉の口寄る春うらら
里山を巡る初音の舌足らず
啓蟄ややと離る風邪の神
野に佇ちて眼鏡拭きつつ春探す
白鳥の帰る日間近野菜蒔く
肚底の声しぼりける猫の恋
フーホイも老夫婦二人の祝い餅
日を選び風を誘いて花菜畑
春めくや唄もそつと隠し紅
こぶし咲きさららまぶしきランドセル
一隅に道祖神あり露の臺
独り居てうたた寝侘し春炬燵

栗原美枝 眞崎耕 堀口泉流 塙静風 長谷川和希子 栗原富久 秋野三峰 萩野谷寿美礼 木内晴絵 石川登魚 眞崎蒼月 鈴木三風 井坂光位

【短歌】白鳥短歌会

節樽の手に心込め切り絵截るこの一時に安らぎおぼゆ
もう一度目映いチャンスあげますといふごとく覆う今朝の白雪
娘らの来る前に雪かき済ませたり老いたりなどと言われたくなし
浮き世とはよくぞ言いたり人生は浮沈の多し心につれて
径の辺の金木犀の花の香に幸せもらい深呼吸する
年の瀬にぎつくり腰で床に臥す掃除する娘カレー作る夫
鶯の寄り来し枝に花未だし声も未熟に去にてしまへり

井坂光位 上田はるみ 草野豊 関谷亀寿 中崎美登利 水書恵子 中井川胤文

「ありがとう」の一言が明日への活力

私は、昨年5月から水戸市内の眼科に勤めています。主に受付業務を担当しています。この仕事を希望したのは人と直接関わりのある仕事に興味があったからです。毎日患者さんと接することができこの仕事はとてもやりがいがあります。特に心がけていることは、笑顔で患者さんに接することです。「ありがとう」の一言が明日の仕事への活力になっています。

医院勤めのなかから健康の大切さを実感し、仕事のあとにジムに通ってリフレッシュしています。そのため少しずつ体力もつき何事にも前向きになりました。例えばそれまでしたことのなかった一人旅もそのひとつです。4月には父の実家のある鹿児島県に行ってきました。誰とも友達になれるのが一人旅の魅力ですね。これからもいろいろなところに出かけたいと思っています。



古川知佳さん
菅谷 23歳

ぼくとわたしの美術館



茨城済生幼稚園
はぎのやみほちゃん
(5歳)

はくちょうさんにパンをあげたよ。とてもかわいかったよ。



ナザレ幼稚園
しげくによしくん
(5歳)

カブトムシをてでつかまえることがたのしくて、もっとつかまえようとおもったよ。



本米崎小学校 2年 小林優華さん



本米崎小学校 3年 照沼勇希さん



本米崎小学校 5年 武藤祥子さん



表紙の裏側

●額田小学校で「ニュートンのリンゴの木」を植樹

アイザック・ニュートンがりんごが木から落ちるのをヒントに「万有引力の法則」を発見した逸話のもととなったりんごの木の分譲株が東京小石川植物園から額田小学校に贈られ3月24日、5年生全員で植樹が行

われました。「子どもたちに夢と科学する心を」と民生委員・児童委員津久井昌明さんと額田小PTA会長安西弘志さんのご努力で寄贈されたりんごの木。これから大切に育てられ、いつしか実をつけることでしょう。

