広報なか

2007 No.24
●発行日／平成19年1月1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.lg.jp
●メールアドレス／
kikaku@city.naka.lg.jp

1 目次／Contents

迎春　新年のごあいさつ　2
第２回那珂市文化祭　4
市政だより（生活習慣病について）　6
〃　（高野氏館跡発掘調査ほか）　8
まちの話題　9
はじめての誕生日　ほか　11
さわやかさん、表紙の裏側　ほか　12

「はじめてのおもちつき楽しいね」　（ゆたか保育園で防火餅つき会）

迎春

希望に満ちた輝かしい年に…

市民とともに　豊かなまちづくりを目指して

那珂市長
小宅近昭

あけましておめでとうございます。市民の皆様には、輝かしい希望に満ちた新春を健やかにお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

本市におきましては、合併して2年が経過いたしますが、「自然・地域・ひと・先端科学が融和したまち」を新市まちづくり計画の基本目標に掲げ、人にやさしく文化の香り高いまちづくりを目指して参りました。

この間、地域包括支援センター及び地域包括支援サブセンターの設置やＡＥＤ（自動体外式除細動器）の設置、防犯事業の自警団設立支援や自主防災組織育成事業の開始、瓜連駅自由通路・橋上駅舎の完成、静峰ふるさと公園八重桜まつりやひまわりフェスティバルの開催、市章及び市の花（ひまわり）木（八重桜）鳥（白鳥）の決定、市立図書館の開館など、保健福祉、生活環境、産業経済、教育文化の各分野にわたる多様な行政ニーズに応えて参りました。このように着実な成果を上げられましたことは、偏に市民の皆様のご理解・ご協力の賜であり、心から厚く感謝申し上げる次第でございます。

さて、地方分権の進展、少子高齢社会の到来、住民ニーズの多様化等社会情勢は大きく変化しておりますが、これらに的確に対応するためには、計画的で効率的な行政運営及び行政改革の推進が不可欠であります。本市では、平成17年11月に策定した「那珂市行政改革大綱」及び「那珂市行政改革実施計画」に基づき行政改革を強力に推進するとともに、新たな行政運営の指針としての「第1次那珂市総合計画」を策定しているところであり、今年は、新たなまちづくりに向けての基盤となる重要な年になるものと強く認識しております。

市民の皆様と互いに理解を深め合いながら、協働によって市民主体のまち、安全で安心して暮らせるまちを築き上げ、「合併してよかった」「住んでよかった」と思っていただけるようなまちづくりを目指し、今年も精魂を傾注して市政進展に尽くして参る所存でございますので、市民の皆様のより一層のご支援とご協力を賜りますよう心からお願い申し上げます。

結びに、市民の皆様のますますのご健勝とご多幸、そして本年がさらなる飛躍の年となりますことを心からお祈り申し上げ、年頭のごあいさつといたします。

輝かしい新春を迎えて
新年のごあいさつ

那珂市議会議長
會澤　明

新年あけましておめでとうございます。市民の皆様には、新春をお健やかにお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年は、那珂市誕生から2年目を迎え、議会といたしましては、新市の均衡ある発展のため、各種施策について慎重に議論・審議を重ねて参りました。この間、市民の皆様には、温かいご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。新年を迎え、那珂市の明るい未来のさらなる発展を念願しているところでございます。

さて、皆様ご承知のとおり、今日の地方行政を取り巻く環境は、少子・高齢化の進行や地方分権の推進、三位一体改革への適切な対応など、地方自治体にとっては、大きな変革の時期を迎えております。本市においても、一般財源の減少が見込まれる中、生活環境の整備・充実や地域福祉の推進など多くの行政課題を抱えており、厳しい行政運営となっております。

このような状況の中、本市が確実な発展を遂げていくためには、財政基盤を確立し、財源の効率的運用や事務事業の見直しを推進するとともに、地域の資源を有効に活用・連携することにより、個性豊かな地域社会の形成と活力あるまちづくりを行っていかなければなりません。そのためには、地方自治の本旨である住民自治の理念に則り、市民と行政、そして住民の代表である議会が互いに目標を共有し一体となって、合意形成を図っていくことが必要であると考えております。

議会といたしましても、住民自治を基本にすえ、市行政に積極的に提言を行うとともに、市民の皆様がたの付託に応えるべく、時代と共に歩む組織を目指し、信頼される議会としての責任を果たして参りたいと決意を新たにしているところでございます。

今後とも、市民の皆様のより一層のご理解・ご協力を心からお願い申し上げまして新年のごあいさつといたします。

◎今年は亥年

今年は亥年―――十二支の最後の干支です。十二の方向を示す十二支の発祥地は中国。それぞれに動物を当てた中国の干支と日本の干支は基本的に同じです。しかし少しだけ違いがあります。それは、日本の「イノシシ」年が中国では「ブタ」年なのです。これは、中国語と日本語の漢字に原因があります。中国語でブタを示す漢字は「猪」、イノシシは「野猪」と書きます。つまり、中国から日本へ干支が伝わったときに「イノシシ」年に変わってしまったのですね。干支は、モンゴル、チベット、ベトナムといった近隣諸国などにも伝わっていますが、「イノシシ」年に変わったのは日本だけだそうです。

イノシシは、古代バビロニアなどでは神聖な獣とされていました。しかし、神聖なものとしての不可触性が、汚れたものとしての不可触性に移行し、しかもそれがブタまで及んだことから、ユダヤ教やイスラム教のブタの食用のタブーを生み出したとされています。

さて、イノシシは、日本では北海道、東北、北陸の一部を除いた広い範囲に分布しています。奄美大島や沖縄などには、琉球イノシシと呼ばれる小型のものが生息しています。イノシシは夜間に食を求めて人里に現れ、栗や芋、稲などを食べてしまいます。芋は鼻鏡を巧みに使って掘り起こし、栗はきばで穴を開けて食べます。また、“ぬたを打つ”といって、体に泥を塗る習性があるので、田んぼを荒らすこともしばしばです。このため、日本ではイノシシを害獣としていました。

人間は昔からイノシシを様々に利用してきました。肉は獣肉を食べることを忌避していた時代から、“山くじら”と呼んで食べてきました。毛はブラシに、歯は印材に、胃液はマムシにかまれたときに使ったといわれています。皮は靴用に使われましたが、それは怒り毛（首から背にかけての剛毛は怒ると立つので“怒り毛”という）で縫ったようです。

猪突猛進という言葉があるように、目標に向って突き進むことも必要ですが、時の移り変わりが速い時代だからこそ、ときには一度立ち止まり、心に余裕をもってゆっくりと休むようにしたいものです。そして、十二支の終わりの年の今年、過去を冷静に振り返り、新しい時代に向け、より一層ステップアップしたいものですね。

第２回 Cultural Festival

那珂市文化祭

那珂市の文化がここに華開く

11月24日から26日までの３日間、那珂市文化協会主催による第２回那珂市文化祭が中央公民館と総合センターらぽーるで盛大に開催され、会員一人ひとりの力のこもった作品展示やステージ発表が行われました。期間中は多くの来場者が両会場を訪れ、那珂市の文化に触れることができる有意義な時間を過ごしました。

長須与佳「ふるさとコンサート」

Tomoka Nagasu

●長須与佳さん

Profile

本米崎出身。琴古流尺八を人間国宝である故山口五郎氏、松山龍盟氏に、薩摩琵琶を坂田美子氏に師事　2001年：東京芸術大学音楽学部邦楽科尺八専攻卒業　2002年：ドイツ「リュートフェスティバル」に日本代表として参加　2003年：第９回全国邦楽コンクール（長谷検校記念）に琵琶の部で出場、総部門で最優秀賞・文部科学大臣奨励賞を受賞　2004年：女性和楽器奏者３人グループ「Rin'」でメジャーデビュー　2006年：「Rin'」北米デビューを果たす

市内（本米崎）出身の琵琶・尺八奏者で邦楽界から注目されている長須与佳さんのコンサートが11月24日、総合センターらぽーるで行われました。このコンサートには遠くは大阪、東京からも足を運んだかたがいるなど、長須さんの人気は全国的。海外公演も果たす長須さんの奏でる洗練された音楽にじっと聴き入る満員の観客は、ホールの隅々まで響き渡る澄みきった美しい琵琶と尺八の音色を心行くまで楽しみました。

長須さんは大学入学当時、ふるさとのことばかり考えていたエピソードを披露。その望郷の思いを表現した曲「モトリ・カーナ」（「戻りたいな」の意）や那珂市をイメージして作曲した「Himawari」、軽快なアップテンポで観客と一体となった「Joyful Joyful　～交響曲第九番より～」、情景が脳裏に浮かぶやさしい音色の「赤とんぼ」「ふるさと」など素敵な楽曲を演奏し観客を魅了しました。現在、テレビや海外公演など多方面でご活躍の長須さん。今後もますますご活躍が期待されます。

生活習慣病について

あなたのからだ、見直してみませんか？　その3

問い合わせ　健康推進課成人保健係（☎270・8071）

生活習慣病には高血圧や高脂血症、糖尿病などいろいろありますが、これらは遺伝的要素を除けば肥満が大きく関与しているといわれています。そのため肥満がある場合、血圧や血中コレステロール、血糖値などに異常がなくても十分に注意しなければなりません。そこで今回は肥満を例にとって今の自分の食事量は多いのかどうか、どんな運動なら生活の中に取り入れられるのかを考えていきます。

■図1

BMI＝体重[　　](kg)÷身長[　　](m)÷身長[　　](m)

【計算例】　身長1m55cm・体重65kgのかたの場合
BMI＝65÷1.55÷1.55≒27

あなたのBMI指数は？

判定表		
	25.0以上	肥　満
	18.5以上25.0未満	普　通
	18.5未満	や　せ

資料：日本動脈硬化学会　動脈硬化性疾患診療ガイドライン

標準体重＝身長[　　](m)×身長[　　](m)×22

【計算例】身長1m55cmのかた場合
標準体重＝1.55×1.55×22≒52.9

■図2　**1日に必要なエネルギー量＝目標体重[　](kg)×基礎代謝基準値[　](kcal/kg/日)※1×生活活動強度[　]※2**

【計算例】50歳女性、身長1m55cmで生活活動強度がⅠの場合
目標体重＝1.55×1.55×22≒52.9
→目標体重は53kgと考えましょう
1日に必要なエネルギー量＝
53kg×20.7kcal/kg/日×1.3≒1,426kcal/日

※1　基礎代謝基準値

年齢（歳）	基礎代謝基準値(kcal/kg/日) 男	女
18～29	24.0	23.6
30～49	22.3	21.7
50～69	21.5	20.7
70以上	21.5	20.7

※2　生活活動強度（日本人の栄養所要量第6次改定より）

強　度	日常生活の内容
Ⅰ（1.3）	散歩、買い物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほか、大部分は座位での読書、談話、また座位や横になってのテレビ、音楽鑑賞などをしている場合
Ⅱ（1.5）	通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事等立位での業務が多いほか大部分は座位での事務、談話などをしている場合
Ⅲ（1.7）	生活活動強度Ⅱの者が1日1時間程度、速歩やサイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、1時間程度は農業や漁業などでの比較的強い作業に従事している場合
Ⅳ（1.9）	1日のうち1時間程度は激しいトレーニングや材木の運搬、農繁期の農耕作業などの強い作業に従事している場合

■自分は肥満かどうか体格を確認してみましょう

肥満かどうかの目安にはBMIという体格指数がよく使われます。そして、BMI「22」が最も病気にかかりにくいとされておりBMI「22」を標準体重としています。図1の式に当てはめて自分自身の体格、標準体重を計算してみましょう。そして、肥満の判定が出たかたは標準体重に近づけるようにしましょう。

■肥満を解消し、標準体重に近づけるためにはどのようなことに気をつければいいのでしょう

消費エネルギー（身体活動によって使われるエネルギー）より摂取エネルギー（食事の量）の方が多くなると、余った分のエネルギーが脂肪となって体に蓄積されてしまいます。1日に必要なエネルギー量は、年齢や性別、生活活動強度などによって個人差があります。標準体重を目標体重として、1日に必要なエネルギー量を計算してみましょう。（図2参照）この1日に必要なエネルギー量の中で、何をどのくらい食べるか？ということになります。そこで、いろいろある食品の中でも、果物、砂糖、油脂類の1日の摂取基準量を確認してみましょう。

○果物の1日の摂取基準量は80キロカロリーです

80キロカロリー分とはどのくらいの量でしょうか？（表1参照）りんごはだいたい1/2個、りんごとみかんを食べる時はりんご1/4個とみかん1個で1日の量になります。

○砂糖の1日の摂取基準量は20gです

砂糖20gというと、上白糖では大さじ2と1/2杯くらいになります。表

■表1　果物80kcalあたりの重量

	果物名 バナナ	甘柿	りんご	キウイフルーツ	みかん	グレープフルーツ	いちご
1日の基準量(g)	95	130	150	150	180	210	240
皮付の量(g)	135	140	170	170	215	275	―
目安	中1本	1個	中半分	1と1/3個	2個	3/4個	20粒

2は飲み物や菓子類に含まれる砂糖の量の目安です。例えば、まんじゅう1個で1日分の砂糖を摂取することになります。料理に使う砂糖はどうでしょう。煮物、煮魚、和え物、酢の物の1人前にはおよそ3～4gの砂糖が使われています。甘い飲み物や菓子類などを食べた日は砂糖を使ったおかずは控えるなど上手に選んで食べましょう。

※果物、砂糖の基準量は一般的な量です。血糖値の高いかたは果物は80キロカロリー厳守、砂糖は10gです。

○油脂類の1日の基準量は身長や標準体重、生活活動強度などによって違います

例えば50～69歳女性の平均では約10.2g、50～69歳男性の平均では約18.6gです。

食品に含まれる油脂量は表3のとおりです。油を多く使うものとしては揚げ物や炒め物がありますが、見えない油脂類にも注意が必要です。カレーライスとマヨネーズを使ったサラダ(マヨネーズを大さじ1/2使うとして)を組み合わせると、約20gの油脂類を取ることになります。

次に、消費エネルギー(身体活動によって使われるエネルギー)について考えてみましょう。

■運動の効果について

活発な運動を行うと、消費エネルギーが増えて身体機能が活性化することにより、糖や脂質の代謝が活発になります。その結果、内臓脂肪が減少し、血糖値や脂質異常、血圧が改善し生活習慣病の予防につながります。また、運動を継続的に行うことにより、筋肉で糖を取り込む力(感受性)が上がるため、筋肉内でのエネルギー消費が増加します。

まずは、1日の生活の中でどんな運動ができるかを考えることから始めましょう。(表4参照)日常生活の中のちょっとした工夫でエネルギー消費は高まります。買い物は車を使わず歩いて行ったり、エレベーターを使わずに階段を使ったりするなど、生活の中に運動を取り入れましょう。

一般に運動のみで減量するよりも、運動と食事改善とを合わせて行った方が体重の減量がしやすくなります。また、運動と合わせて実施することで筋力を低下させず、基礎代謝量(寝ていても消費するエネルギー)を維持することができます。

■生活習慣病を予防するために

健診結果から自分のからだはどうなっているのか、どうしてそのような状態になっているのかを考え、日常生活の中で無理なく継続して運動、食事について取り組むことが生活習慣病の予防につながります。ただし、治療中の病気があるかたは運動量などについて主治医に相談しましょう。食事の摂取基準量や運動で消費するエネルギーは、年齢や性別、生活活動強度によって個人差があります。健診結果の見方、自分に合った食事の量についてなど地区担当の保健師や栄養士が健康づくりのお手伝いをしますので、遠慮なくご連絡ください。

■表2　砂糖の量の目安

食品名	100cc当たりの砂糖の量	食品名	砂糖の量
スポーツドリンク	6g	クッキー3枚	7g
コーヒー	9g	チョコレート6かけ	12g
飲むヨーグルト	12g	串団子1本	8g
清涼飲料・天然飲料	12g	まんじゅう1個	21g
乳酸飲料	13g	大福1個	10g
栄養ドリンク	15g	水ようかん1個	27g

■表3　食品に含まれる油脂の量

食品名	油脂量
バター、マーガリン　大さじ1	9.6g
マヨネーズ　大さじ1	10g
ごま　大さじ1	4.5g
ピーナッツ　10粒	5g
くるみ　10g	7g
カレー、シチュー　1食分	15g
グラタン（冷凍）　1食分	10g
ミートソース　1食分	10g

■表4　運動種目別エネルギー消費量

項目	10分間続けるときの消費エネルギー(kcal)	体重60kgの人が10分間続けると
歩行速度60m/分	0.534×体重(kg)	32.04kcal
歩行速度80m/分	0.747×体重(kg)	44.82kcal
ジョギング（軽い）	1.384×体重(kg)	83.04kcal
ジョギング（強い）	1.561×体重(kg)	93.66kcal
自転車	0.800×体重(kg)	48.00kcal
階段（上ぼる）	1.349×体重(kg)	80.94kcal
階段（下りる）	0.658×体重(kg)	39.48kcal
乗り物（電車バス立位）	0.375×体重(kg)	22.5kcal
掃除（掃く・拭く）	0.676×体重(kg)	40.56kcal
掃除（掃除機）	0.499×体重(kg)	29.94kcal
水泳（平泳ぎ）	1.614×体重(kg)	96.84kcal

(日本体育協会スポーツ科学委員会)
(糖尿病運動療法の手引き/医歯薬出版/1998より)

**日常生活のちょっとした工夫で
エネルギー消費は高まります
生活の中に運動を取り入れて
生活習慣病を予防しましょう！**

高野氏館跡発掘調査・県文化財の指定　問い合わせ 生涯学習課歴史民俗資料館（☎297－0080）

中世豪族の住居遺跡「高野氏館跡」を発掘し、現場説明会

市教育委員会では、菅谷中宿（総合保健福祉センター「ひだまり」東側）の「高野氏館跡」の発掘調査で、屋敷を取り巻く掘割と土塁が完全な形で見つかり11月26日、現場説明会を行いました。

15世紀から16世紀ごろの豪族の館であるこの遺跡は、一辺約75メートルの正方形で、巾約３メートル、深さ約1.7メートルの掘割が巡らされ、内側に厚さ約３メートルの土塁が築かれていました。南側には堀をまたぐ橋とやぐら門の跡が見つかり、また、屋敷中央に母屋跡、北東部に倉庫跡、さらに井戸や墓なども確認されました。規模は小さいものの、中世の館跡で掘割と土塁までもが完全に残っているのは、県内では極めて珍しいもの。

現場説明会に参加したかたは、市内外から約180人。遠くは神奈川県や千葉県からも訪れ、調査員の説明に耳を傾けていました。見事な館跡の出現に、感嘆の声と消滅を惜しむ声がしきりでした。調査内容は報告書にまとめられ、記録保存されます。

仲福田観音堂木造如意輪観音立像が県指定文化財になりました

仲福田観音堂の木造如意輪観音立像が11月16日、県の文化財として指定されました。

一般的な如意輪観音像は、坐像または半跏像で片膝を立てて座る六臂（ひ）の像、二臂の像が通例ですが、この観音像は立像として造られており、また全国でも特異な四臂の作例。像高は107.5センチメートルで、平安時代のケヤキ材一木造です。高い髻（もとどり）（かみ）を結ったおだやかな顔をやや右に傾け、左右二本の臂（うで）は、それぞれやわらかく印を結んでいます。両肩から腹部、さらに脚へと流れる納衣は軽やかに体を包み、優雅な印象を与えてくれます。当初は彩色でしたが、現在は一部に古色が残り、ほかは素地となっています。

防犯に役立てて！

東京電力（株）水戸支社長から防犯灯25基が寄贈されました

不審者による犯罪が多発している中、犯罪の未然防止に役立ててほしいと11月28日、東京電力（株）所恭一水戸支社長から、防犯灯25基が寄贈されました。この防犯灯は、通学路など市内の危険箇所に設置していく予定です。ありがとうございました。

小田部茉央さん（戸多小１年）が県教育長賞受賞

大好きいばらき作文コンクール・花と緑の環境美化コンクール

第17回大好きいばらき作文コンクールと第34回花と緑の環境美化コンクールの表彰式が11月27日、茨城県市町村会館で行われ、市内からは作文コンクール小学生低学年の部で、戸多小１年小田部茉央さんが県教育委員会教育長賞を受賞しました。同じく中学校の部では、那珂三中３年寺門絵莉果さんが大好きいばらき県民会議理事長賞を受賞しました。

県教育委員会教育長賞を受賞した
小田部茉央さん（戸多小１年）
作文の題名は「やさいのリレー」

また、花いっぱい運動で素晴らしい成果を上げている地域・団体・職場・学校が表彰される花と緑の環境美化コンクールでは、鷺内区ふれあいフラワーロードが県造園建設業協会長賞を、菅谷小が大好きいばらき県民会議理事長賞を受賞しました。

楽しく和やかに集いました

中台二区で世代間交流の集いが開催

中台二区コミュニティセンターで11月19日、第７回世代間交流の集いが開催され、地区の子どもたちやお年寄りなど約160人が参加し交流しました。子どもたちは早速、昔遊びのベーゴマやメンコ、餅つきなどを指導を受けながら体験。その面白さに目を輝かせていました。また、区民のかたの絵画や書道、写真等の力作を展示した文化祭が行われたほか、収益金の一部を那珂市社会福祉協議会に届けるチャリティー活動も併せて行われました。

ろくやさんに善男善女が集う

瓜連地区の常福寺で二十六夜尊法要

瓜連地区の常福寺で11月16日と17日に二十六夜尊（通称「ろくやさん」）が行われ、県内外から数多くの参拝客が訪れました。これは常福寺第２代目僧侶、了誉上人に対し行われた大法要が、600年余り時を隔てた現代まで伝わるもの。今では主に学問の仏様として向学の祈願がされます。境内には様々な出店が並らび、植木やとうがらしなどの行商人と参拝者の賑やかなやりとりに、訪れた人たちは今年も冬の訪れが近いことを感じているようでした。

健やかに楽しくプレーを

木崎地区高齢者クラブスポーツ大会

木崎地区高齢者クラブスポーツ大会が11月24日、木崎グラウンドで開催され、プレー前に小宅市長から木崎地区にグラウンド・ゴルフの用具一式が貸与されるセレモニーが行われました。小宅市長が「グラウンド・ゴルフの輪を那珂市から全国に広げてもらえるよう練習に励んでください」とあいさつ。木崎グラウンドでグラウンド・ゴルフをはじめ各種競技の快音が響き渡り、活き活きとしたプレーが繰り広げられることが期待されます。

まちの話題

たすきに思いを込めて　各選手とも持てる力を発揮

第44回那珂市冬季駅伝競走大会が開催

すっきりと晴れ渡った空の下、第44回那珂市冬季駅伝競走大会が12月３日、那珂総合公園で開催されました。市内の小・中学生や一般参加の各チームが各部門で熱戦を繰り広げました。

この日は天気、気温とも絶好の駅伝日和。大会に照準を合わせて練習に励んできた各選手は、次の走者にたすきをつなぐために持てる力を発揮し、素晴らしい走りを見せました。

なお大会結果は次のとおりです。

（順位・チーム名）

【小学校男子の部】①菅谷西小Ａ②額田小Ａ③木崎小Ａ④芳野小Ａ⑤菅谷小Ａ⑥五台小Ａ**【小学校女子の部】**①五台小Ａ②菅谷東小Ａ③菅谷西小Ａ④瓜連小Ａ⑤菅谷東小Ｂ⑥芳野小Ａ**【中学校　学校対抗男子の部】**①那珂四中②那珂一中③那珂三中**【中学校　学校対抗女子の部】**①那珂四中②那珂一中③那珂三中**【中学校　部活動対抗男子の部】**①那珂一中野球部Ａ②那珂四中バスケットボール部Ａ③那珂一中野球部Ｂ④那珂一中サッカー部Ａ⑤那珂三中サッカー部Ａ⑥那珂一中バスケットボール部Ａ**【中学校　部活動対抗女子の部】**①那珂四中バスケットボール部Ａ②那珂四中バレーボール部Ａ③那珂四中バレーボール部Ｂ④那珂四中テニス部Ｂ⑤那珂四中テニス部Ａ⑥那珂四中バスケットボール部Ｂ**【一般の部】**①市消防本部Ａ②笠松走友会Ａ③水戸農業高校

和気あいあいと一歩一歩

第10回鹿島地区ふれあい区民歩く会

第10回鹿島地区ふれあい区民歩く会が11月５日開催され、久慈川堤防など往復約８㎞のコースを歩きました。この日は絶好のハイキング日和。参加者は久慈川からの爽やかな風を受けながら歩く会を楽しみました。歩き終わった後、留守を預ったかたがたにより豚汁や鮭のチャンチャン焼きが振る舞われ、おいしさに参加者から笑顔があふれました。その後、大歓声の中リングマッチが催され子どもからお年寄りまで充実した楽しい１日を過ごしました。

芸術の秋 私たちの音楽を楽しんでください

那珂市小中学校音楽会開催

那珂市小中学校音楽会が11月22日、総合センターらぽーるで開催され、市内の各小中学校から計18団体が参加しました。綿引満男市教育研究会長は、「音楽は生活を楽しくさせるもの、という言葉があります。音楽を発する側が一生懸命頑張れば、必ず聴く側にも気持ちは伝わるはずです」とあいさつ。今年は３部構成で実施され、合唱、金管バンド、吹奏楽バンドが日ごろの練習の成果を披露しました。それぞれの学校が持ち味を出し切り、バラエティ豊かな発表に盛大な拍手が贈られました。

まちの話題

地域の話題や身近な行事などありましたら、次までおしらせください。
■企画課広報係 ☎298-1111 内線433

晩秋の夜を万灯が照らす

静神社で秋の大祭

常陸二の宮としても古くから信仰を集める静神社で11月25日から27日までの３日間、家内安全や商売繁盛などを願う秋の大祭が盛大に催されました。境内では、ヒノキの小枝で飾られた神輿を担ぐ「お笹明神」や、神主が山のつたを体に縛り舞を奉納する「つた舞」などの神事も厳かに執り行われました。今年も大祭期間中は、多くの参拝者で賑わった静神社。杉木立に囲まれた150段を数える石段の参道には万灯がともされ、晩秋の夜を照らしていました。

つい一杯 鈍る判断 待つ地獄

年末交通事故防止キャンペーン

年末の交通事故防止県民運動（12月１日～31日）の街頭キャンペーンが12月１日、那珂警察署前と総合センターらぽーる前で行われました。悪質な飲酒運転により痛ましい事故が多発している中、小宅市長は「飲酒運転は、死亡事故などの重大事故につながる危険な運転行為です。人の命を奪い、運転した人自身の将来も奪います。飲酒運転を根絶しましょう」とあいさつ。チラシを配りながら道行くドライバーに飲酒運転の追放を呼びかけました。

長年 地域スポーツの振興に尽力

近藤かをるさんが文部科学大臣表彰

市体育指導委員の近藤かをるさん（菅谷）が長年にわたり地域スポーツの振興に尽力されたとして11月16日、大分県別府市で開催された第47回全国体育指導委員研究協議会大分大会で文部科学大臣から表彰状が贈られました。近藤さんは、那珂町の時代から女子バレーの普及を通じて市民の皆さんの健康、体力の保持・増進のみならずスポーツによる地域の活性化に大きく貢献されました。今後もますます近藤さんの活躍が期待されます。

四季のうた

【俳　句】瓜連かつらぎ俳句会

穂芒の大揺れ小揺れ狐塚　栗原冨久
大げさに叩いて秋の蚊を仕止め　秋野三峰
五七五当て嵌(はめ)ており鰯雲　眞﨑一耕
八十路なお生きるよろこび柚子実る　栗原美枝
忍び来て雨にひたきの羽振るう　堀口泉流
立冬の衣(ころも)一枚着脱ぎする　長谷川和希子
母の忌やうつむいて咲くお茶の花　塙静風
冬立つや巻ちん汁に笑みこぼる　井坂光位
蔦紅葉鎧におわす地蔵尊　鈴木三風
柚子風呂の香り満ち居り閨(ねや)の前　眞﨑蒼月
晩秋や垣刈り込みえ夕日落つ　萩野谷ヨシ子
菊日和世間話の輪の中に　木内晴絵
史を秘めし巨杉フクロウ涼を呼ぶ　堀口白流

【短　歌】白鳥(くぐひ)短歌会

夕暮れに微かに揺るる竹の葉に春まだ遠き風の冷たさ　井坂光位
よちよち歩きの幼児見つめる若き母髪に白梅の花びらひらり　大森満
まろやかな光を浴びて冬桜まどろむ湖(うみ)を眺めつつ咲く　加藤要
自分史にほど遠くとも三冊目五年日記はずしりと重し　草野豊
手作りの栗きんとんと干し柿のかき込めくり込め妻に伝はる　中井川胤文
バス停の椅子にもたれて目を合はす老婆と犬の絆(きずな)深かり　中崎美登利
歩き始めし孫のビデオに釘づけの若き夫婦とくり返えし見る　水書恵子

はじめてのたんじょうび

HAPPY BIRTHDAY!

― ご家族からのメッセージ―

笑顔いっぱいのまなと
心も体も大きく育ってね!!

廣瀬真翔(まなと)くん
父・哲治さん　母・香緒里さん
1月12日生まれ(後台)

兄弟仲良く
元気に育ってね

宇野冬馬(とうま)くん
父・貴之さん　母・真美さん
1月25日生まれ(菅谷)

笑顔のかわいい　優しい
女の子になりますように♡

鈴木紗彩(さあや)ちゃん
父・友則さん　母・純子さん
1月30日生まれ(菅谷)

那珂市の人口・今月の納税

✻ 人の動き ✻

那珂市の人口及び世帯数
(12月1日現在)

※(　)内は前月比

男	27,908人	(−12)
女	28,659人	(+26)
計	56,567人	(+14)
世帯数	19,965世帯	(+7)

✻ 今月の納税 ✻

○市県民税(普通徴収)　4期
○国民健康保険税　7期
納期限：1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。どうぞご利用ください。
問い合わせ／
市税務課収納推進室
☎298−1111　内線167

さわやかさん 24

料理は楽しい！さらに料理の腕を磨きたい

髙橋道明さん
菅谷　22歳

偉大な存在である父の姿を小さいころから見ていたこともあって高校3年生のときに「料理人になる」と決意。未知の世界東京で修行したいと一念発起して、東京新橋にある中華料理店「新橋亭」に就職して今年で5年目になります。就職当時は鍋洗いから始まった仕事も、現在は注文を確認して指示を出したり、料理を作らせてもらえるようになりました。金曜日の夜ともなるとあまりの忙しさに時間を忘れるほどですが、お客様に喜んでもらえる料理を素早く提供できる充実感に、この仕事は自分にあっていると確信できるようになりました。

今年も料理の腕をさらに磨き、「無・言・実・行」を掲げて努力を惜しまず料理の勉強をしていきます。そして近い将来父の経営する「ファミリーラーメン華林」(堤)を継げるよう大きくなって帰ってきたいと思います。

ぼくとわたしの美術館

「やったー」おとうさんとちからをあわせてつくばさんにのぼったよ。また、のぼろうね。

菅谷保育所
えばたみつきちゃん
（6歳）

なかまとひょうたんおにをしていて、ぼくはおいかけてどんどんタッチしておうちにいれちゃうんだよ。

ナザレ幼稚園
なかがわしんのすけくん
（5歳）

芳野小学校　1年　檜山佑輝さん

芳野小学校　3年　細谷優真さん

芳野小学校　6年　大内康平さん

表紙の裏側

●「ぺったんぺったん」ゆたか保育園児が餅つき体験！

市消防本部が実施している防火餅つき会が12月1日、ゆたか保育園で行われました。2人1組となった園児は、消防職員の手助けを得ながら「よいしょよいしょ」と掛け声をかけながらぺったんぺったん。重い杵を元気良く持ち上げ一生懸命お餅をつきました。できあがったお餅はお雑煮やきなこ餅などに調理され園庭で楽しく昼食会。友達やおじいちゃんおばあちゃんと一緒に食べるお餅にみんな大満足の一日でした。

印刷／山三印刷株式会社

R100 PRINTED WITH SOY INK
古紙配合率100%再生紙と大豆油インキを使用しています。