

2013

3

目次
CONTENTS

- | | | | |
|----|-------------------|----|----------------------------------|
| 2 | こども発達相談センター「すまいる」 | 11 | 4月より屋内温水プールで
平日パスポートを発行します ほか |
| 4 | 民生委員・児童委員を紹介します | 14 | 那珂市消費生活センターです |
| 6 | 平成24年中 救急と火災の概況 | 15 | 那珂市内放射線量の測定状況 |
| 8 | 行政組織の一部を変更します ほか | 16 | まちの話題 |
| 9 | 今年度の特定健診は受けましたか? | 18 | Information |
| 10 | 人事行政の運営等の状況を公表します | 22 | さわやかさん、表紙の裏側 ほか |



たくさんの雛に囲まれて (つるしびなまつり)

「子ども発達相談センター」すまいる

4月から子ども発達相談センターを開設します

子ども発達相談センターは、すべての子どもが心身ともに健やかに成長するため、子どもの発達に関する心配ごとや子育ての悩みについて、保健、福祉、教育の各々の場で実施していた事業を一元化し、保護者や施設職員などが相談できる総合相談窓口として実施していきます。

■子ども発達センターはどこ なところ、相談するにはど うしたらいいの？

子育ての悩みは、子どもが何歳になっても、また、障がいがあってもなくても、みんなそれぞれ違った個性をもち、その悩みの「重さ」、「大きさ」は比較できません。こどもの成長には個人差があります。「うちの子はゆっくりなだけかしら?」、「育て方はどうしたらいいの?」、「障がいがあると言われた」など悩んでいませんか? まずはお電話ください。子ども発達相談センターは、保護者の子育てに関する悩みを一緒に考えるところです。

■どんな相談ができるの？

◆家庭では・・・

- なかなか歩かない
- ことばが遅い、うまく話せない
- 発音がはつきりしない、会話がなりたたない
- 何度か名前を呼んでも振り向かない
- 障がいがあると言われた。どのように子育てしていったらいいのか・・・など

◆保育園や幼稚園の集団生活のなかで・・・

- 理由なく友だちをかんだりたたいたりする
- 言われたことや約束を忘れてしまう
- 一緒に手をつないで歩くことを嫌がる
- 保育園や幼稚園に行きたがらない
- 待てない・・・など

■だれでも相談を受けられるの？

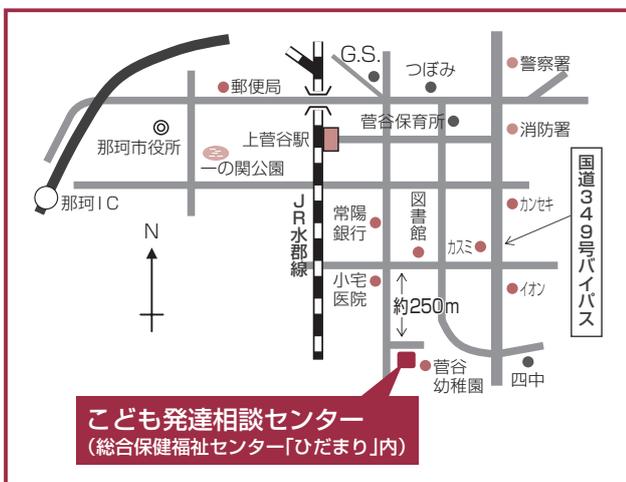
センターで行う教室や来所個別相談は、市内にお住まいの小学校就学前のお子さんとその保護者を対象に行います。

電話相談は、18歳未満のお子さんをもつ保護者と保育園・幼稚園など施設の職員を対象に行います。相談料は無料です。

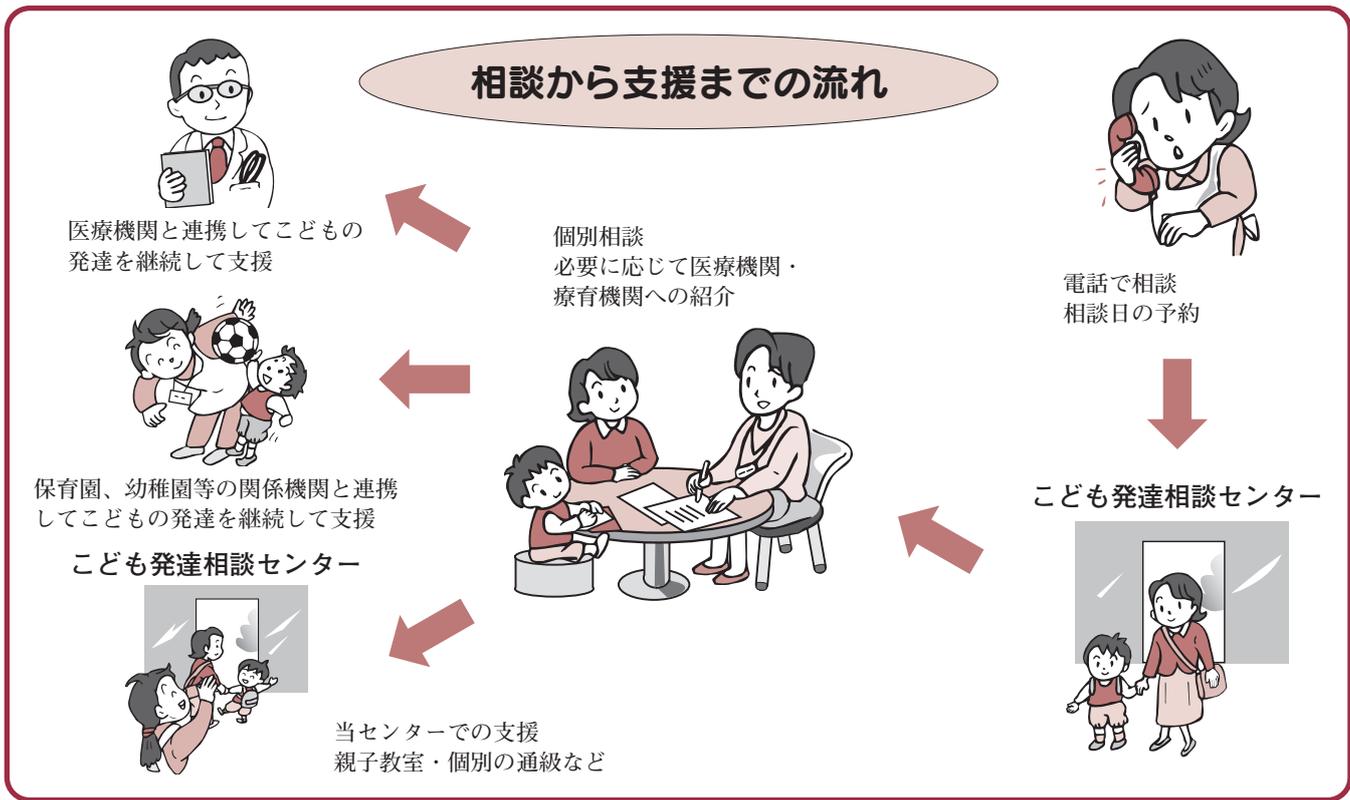
■どんなスタッフが運営するの？

センター長、指導員、心理相談員、ポーター
認定相談員等

子ども発達相談センター「すまいる」



※受付時間 午前8時30分から午後5時まで



施設案内

開館時間：午前 8 時 30 分～午後 5 時
休 館：土・日曜日、祝日、年末年始

◆**にこにこ教室（集団）**
発達について心配のある幼稚園入園前のお子さんとその保護者を対象に、親子で参加する遊びの集団教室です。

●**おひさま教室（個別）**
小学校就学前までのお子さんとその保護者に、指導員と親子の 1 対 1 で行う遊びの教室です。必要に応じて小集団の遊びも行います。

■**どんな事業を実施するの？**

◇**巡回相談**
保育園、幼稚園などの集団生活の中で、こどものかわりについて、不安や相談ごとのある施設職員からの相談を行います。また、必要に応じてその施設に通っている保護者の相談も行います。



問い合わせ

■ 3月31日まで
こども課子育て支援グループ
☎ 298-1111 (内線 252~254)

■ 4月1日から
こども発達相談センター
☎ 353-2055

那珂第1地区
民生委員児童委員協議会

あなたの地区の
民生委員・児童委員

氏名	担当地区
飯塚 昭	鷺内 (1・5・11・16・18~20・25・27班)
加藤 護	鷺内 (2~4・6~10・23・26班)
日座 彬人	鷺内 (12~15・17・21・22・24班)
宮田 正紀	東組 (2・6・10・14・20・21・23・27・30・33・34・38班)
宮田 ひろ子	東組 (3・7・9・13・15~19・22・26・37班)
椎名 博	東組 (1・4・5・8・11・12・24・25・28・29・31・32・35・36班)
平野 博子	寄居
佐竹 信隆	仲之内 (湊街道東側 1・2・4・5・10・11班)
平野 治	仲之内 (湊街道西側 3・6~9班)
大和田 優	堀之内 (国道349号バイパス東側)
永井 ち系	堀之内 (国道349号バイパス西側)
宮田 久行	下宿下
古屋 紀榮子	下宿上 (12~28班)
高野 れい子	下宿上 (1~10班、市営かしま台住宅)
川村 禮子	かしま台 (国道349号バイパス東側)
萩谷 幸江	かしま台 (国道349号バイパス西側)
向田 博明	菅谷中宿 (東区18~24・27~31・38・46班)
小川 力男	菅谷中宿 (西区 (水郡線西側))
市村 光明	菅谷中宿 (中央区 1~8・13・15~17・25・26・36・37・47班)
鴨志田 誠	上宿第1 (1・2班、水郡線西側)
軍司 秀文	上宿第1 (3~5班、竹ノ内1・2丁目)
小林 眸	上宿第2
井澤 三千代	上宿第3 (1~6・12~16班、組外)
平野 百代	上宿第3 (7~11・17・18・20・21班)
石沢 勝男	一の関 (2・3・5・6・9・10・12・15・17・18・21・23班)
飯塚 賢治	一の関 (1・7・8・11・13・14・16・19・20・22・24班)
神尾 多門	ときわ台
高橋 武好	原福田
吉原 和子	仲福田
助川 睦枝	下福田

菅
谷

あなたの身近な
相談相手です

民生委員・児童委員は、地域の皆様の福祉に関する相談を受け、支援する活動を行っています。

生活上の相談や障がいのある人、寝たきりや一人暮らしの高齢者、さらに児童や母子父子世帯の支援など、幅広く活動しています。また、主任児童委員は、児童福祉に関する事項を専門に担当し相談を受けています。援助や相談、行政とのパイプ役を担う民生委員・児童委員にどうぞお気軽にご相談ください。

(平成25年3月1日現在)

問い合わせ

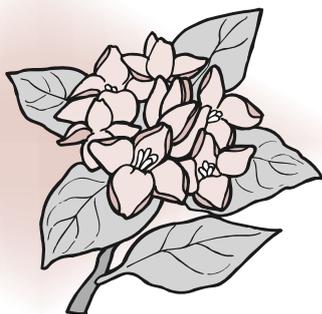
社会福祉課生活福祉グループ
☎298-1111 (内線125)

氏名	担当地区
峯島 智之	野仲 (野中、駒潜、田代、茨野)
會澤 和恵	上宿 (新地、宮脇、上宿)
岩下 京子	後台中宿 (中宿、大仏、下新地、西原)
三田寺 重光	田向 (田向、津田)
平澤 公明	後台第三 (下野)
岡本 洋一	後台第三 (出水、富士山)
石川 佑介	中台第一 (旧国道349号西側)
石川 つや子	中台第一 (旧国道349号東側、中台津田の一部)
鈴木 孝雄	中台なみき (北側、旧国道349号東側)
安田 恭子	中台なみき (南側 (旧国道349号東側を除く)、中台第一の一部)
小林 早苗	中台津田 (那珂湊那珂線北側、後台の一部)
小蘭井 博士	東木倉
木内 玲子	西木倉
木村 芳男	豊喰

五
台

瓜連地区
民生委員児童委員協議会

	氏名	担当地区
瓜連	柏 美智子	静 (下組、中組、新地組)
	小沼 中正	静 (東組、上組、北城各組)
	疋田 泰子	下大賀 (長堀組、中通り組、表組、西組、久保組)
	樫村 満久	下大賀 (前新地組、荒谷組、馬場各組、駅前各組)
	和田 ヨシ子	瓜連上 (1~7・16~20班)
	小関 満	瓜連上 (8~15班)
	櫻井 朋子	瓜連中 (1・3・7・8・10・11班)
	和田 恵美子	瓜連中 (2・4~6・9・12班)
	楠見 仁子	瓜連下 (1~10班)
	雉子波 幸子	瓜連下 (11~17班)
	海野 和代	古徳 (1~5班)
	関谷 靖子	古徳 (6~11班)
	菊池 博子	中里 (1~7班)
	橋本 貢	中里 (8~10・12~16・21・22班)
	樫村 三枝子	鹿島 (台組、中組、西1・2)
	生田目 道子	鹿島 (東1・2、北組)
	加藤木 捷洋	平野第1 (1~12班)
	青柳 嘉昭	平野第1 (13~23班)
	岡村 恆子	平野第2 (1~8班)
	池田 美代子	平野第2 (9~14班)
椎名 美佐子	平野第3 (1~8班)	
松浦 壽子	平野第3 (9~14班)	



那珂第2地区
民生委員児童委員協議会

	氏名	担当地区	
神崎	海後 敏子	本米崎 (四堰、海後、塙)	
	佐々木 澄夫	本米崎 (久保、松原)	
	篠塚 政雄	向山 (入向山、表向山、笠松、保登内)	
	山崎 寿江	横堀 (道高、所の内、隣友、野所内、重楽)	
	平山 敏子	横堀 (上記を除く)	
	住谷 惇	堤	
	瀬谷 正志	杉 (杉北、杉西、杉東1~3・5班)	
	大森 とし子	杉 (杉東4・6~8班、杉南)	
	額田	鈴木 久美子	額田第一 (永井、柄目、新地)
		宇野 博之	額田第二 (下宿、本郷、上之町)
大録 毅		額田第三 (下之町、坂下、向山南)	
椎名 猛博		額田第三 (高岡)	
白土 和夫		額田第四 (小堤、仲之町、横宿町、天王)	
安 正敏		額田第五 (新道、古宿)	
戸多	宮崎 あさ子	額田第六 (天神町、森戸、畑中)	
	小林 稔	若宮、中谷原	
	川和田としる	宿	
	館 敦子	立石	
	小堆 弘子	田崎、大内	
芳野	小貫 さち子	下江戸	
	綿引 菊江	飯田 (旧1区)	
	児玉 章男	飯田 (旧2区)	
	鈴木 和子	飯田 (旧6区)	
	吉野 四郎	鴻巣 (木戸、本上、本中、鴻巣住宅)	
	小澤 ますみ	鴻巣 (上記を除く)	
	畔野 誠	旭	
	平松 正枝	戸崎 (松並、文洞、北山、松の口)	
	寺門 律子	戸崎 (西組、南組、北組)	
	木崎	叶野 功	鹿島、白河内
小林 賢雄		門部台	
中井川 聖子		門部坏、下河原	
小田 義弘		北酒出、内宿	
前澤 磯		新宿	

主任児童委員

那珂第1地区民生委員児童委員協議会		那珂第2地区民生委員児童委員協議会		瓜連地区民生委員児童委員協議会	
飛田 美智子	大和田 一宏	加藤 智恵子	秋山 英子	和田 光江	加藤 智子
那珂一中学区 (五台小・菅谷西小)	那珂四中学区 (菅谷小・菅谷東小)	那珂二中学区 (本米崎小・横堀小・額田小)	那珂三中学区 (戸多小・芳野小・木崎小)	瓜連中学区(瓜連小)	

平成 24 年中 救急と火災の概況をお知らせします

救急の部

救急車の適正利用にご協力をお願いします

救急車の出場件数が年々増加し、現場到着も遅くなっています。一刻を争う重症患者の救急搬送に支障が出かねない状況です。軽い打撲やかすり傷など緊急性が低いときには、自家用車などを利用しましょう。また、体の調子がおかしいときは症状が重くなる前に、早めに診察を受けましょう。

- ◇定期的な通院等において、タクシー代わりに救急車を常用することは控えてください。
- ◇緊急に医療機関等に搬送しなければならない場合は、迷わずに救急車を要請してください。

平成24年中における救急出場件数は1,886件です。

救急事故種別では、急病が1,127件と最も多く、全体の59.8%を占め、次いで交通事故の277件(全体の14.7%)、一般負傷の205件(全体の10.9%)となっています。

また、搬送人員については、一日平均5.17人のかたが搬送されています。搬送先については、市外の病院へ86.7%搬送されているのが現状です。1件に対する出場時間(覚知～病院収容)は平均44分です。ドクターヘリ搬送件数は29件となっています。

問い合わせ
消防本部警防課 ☎295-2111 (内線54)

月別救急活動状況

(単位：件)

月別	事故種別										その他				計
	火災	自然災害	水難	交通事故	労働災害	運動競技	一般負傷	加害	自損行為	急病	転院搬送	医師搬送	資機材搬送	その他	
1月	1			17	1		20	2	3	112	17				173
2月				21	1	1	14		3	97	11			3	151
3月	1			19	3		18		2	90	20				153
4月				19	3		18	1	3	70	18				132
5月	1			25	2	2	14	2	2	76	14				138
6月				18	1	5	13			80	9			2	128
7月	1			20	1	1	20		2	104	10			2	161
8月			1	22	3		18	1	5	99	17			2	168
9月				35	2	6	14		2	72	12			2	145
10月	3			12		2	18		2	94	11			1	143
11月				37	2		16		2	111	15				183
12月				32	2	2	22	2	2	122	24	1		2	211
計	7	0	1	277	21	19	205	8	28	1,127	178	1	0	14	1,886

救急概要

(単位：件)

区分	東消防署	西消防署	計	一日平均
出場件数	1,372	514	1,886	5.16
搬送件数	1,222	468	1,690	4.63
搬送人員	1,263	486	1,749	4.79
不搬送	150	46	196	0.53

市内・市外搬送別人員件数

(単位：人)

区分	市内	市外	計
東消防署	167	1,096	1,263
西消防署	72	414	486
計	239	1,510	1,749

火災の部

平成24年中における火災件数は27件で、前年に比べると1件増加しました。

火災種別では、建物火災が11件中、住宅火災（一般住宅・共同住宅・併用住宅）が7件発生し、そのうち6件の住宅において、住宅用火災警報器が設置されていませんでした。

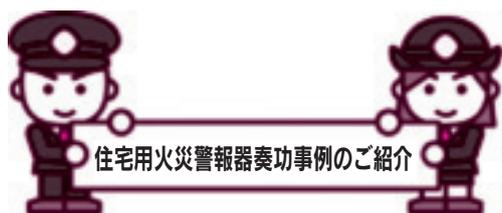
平成23年6月1日からはすべての住宅に、住宅用火災警報器の設置が義務づけられています。

火災は決して他人事ではなく、どこの家庭にでも起こりうることです。万が一の時でも、住宅用火災警報器があればいち早く火災を知らせてくれます。住宅火災で逃げ遅れ等による犠牲者をなくすた

めに、住宅用火災警報器を設置してください。

出火原因別では、たき火が9件で1位となっており、これからの季節、空気が乾燥し強風が吹くと予想され、非常に火災が起こりやすくなりますので、火の取り扱いには十分注意してください。

火災を未然に防ぐために、日頃から隣や地域の人と協力し、火災が起きない起こさない環境づくりが大切です。皆さんの家庭でも、もう一度火の元を見直し、ちよつとした気のゆるみからの火災を起こさないよう、火災予防にご協力をお願いいたします。



住宅用火災警報器奏功事例のご紹介

あわや大惨事に・・・

深夜、2階建ての木造住宅で、1階エアコンのコンセントから火災が発生した。住宅火災警報器の警報音で住民が目覚まし、家族全員が避難し大事に至らずにぼや火災ですみました。

このお宅では台所はもちろん各部屋にも住宅用火災警報器を設置していました。万全の備えがあったため火災に早期に気付くことができました。

火災の早期発見に大変効果のある住宅用火災警報器を設置し、住宅火災から尊い命・財産を守ってください。

火災概況

区 分		平成24年	平成23年	比較増減
出火件数 (件)	合計件数	27	26	1
	建物火災	11	8	3
	林野火災	4	3	1
	車両火災	5	1	4
	その他火災	7	14	△7
焼損棟数 (棟)	全 焼	5	4	1
	半 焼	0	0	0
	部分焼	3	1	2
	ぼ や	3	3	0
焼損面積	建物床 (㎡)	405.84	293.03	112.81
	建物表 (㎡)	0.72	7.24	△6.52
	林野 (a)	10.40	5.45	4.95
死傷者数 (人)	死 者	3	0	3
	負 傷 者	5	0	5
出火率(件)		4.8	4.7	0.1

※「出火率」は、人口1万人当たりの出火件数の割合

問い合わせ
消防本部予防課 ☎295-2111 (内線27)



損害状況

(単位：円)

区 分	平成24年	平成23年
損害額合計	31,493,000	33,540,000
建物火災	19,572,000	23,468,000
林野火災	0	0
車両火災	11,921,000	4,000
その他火災	0	10,068,000
1日当たりの損害額	86,282	91,890
1件当たりの損害額	1,166,400	1,290,000
市民1人当たりの損害額	563	600
1世帯当たりの損害額	1,495	1,592

出火原因

	出火件数(件)					焼損面積		
	計	建物	林野	車両	その他	建物(㎡) 床面積	表面積	林野 (a)
こんろ	2	2				50.67		
放火の疑い	2		1	1				1.3
たき火	9		2		7			8.1
配線器具	1	1				9.93		
排気管	1			1				
溶接機・切断機	1			1				
取灰	1		1			13.63		
その他	5	4		1		238.44		
不明	5	3	1	1		123.17	0.72	1.0
計	27	10	5	5	7	435.84	0.72	10.4

行政組織の一部を変更します

問い合わせ 総務課総務グループ
☎298-1111 (内線515)

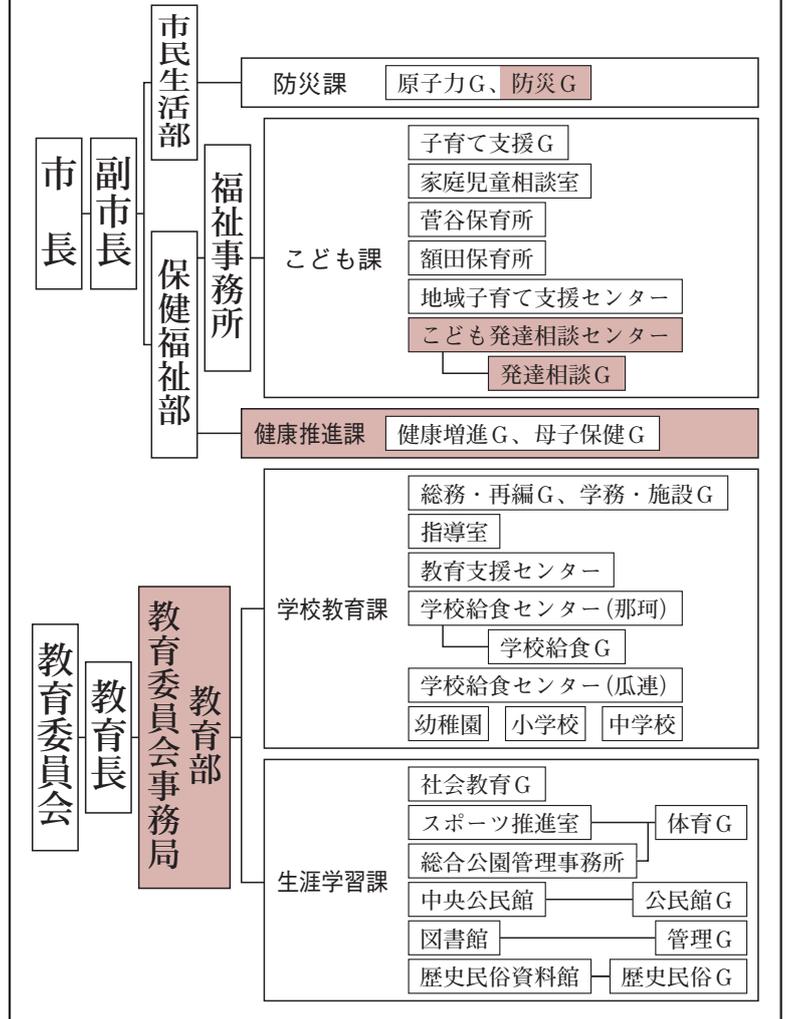
市は、平成25年4月から、発達障がいがある子どもに対して特性に対応した医療的、福祉的および教育的援助を推進するため、「こども発達相談センター」を新設します。

また、乳幼児期から成人期まで市全体の健康増進を図り、かつ災害時において看護を要する重篤な市民の受け入れや避難所等での健康相談など重要な役割を果たすべくスピード感を持った自己完結できる組織にするため、保健福祉部保険課内室であった保健センターを保健福祉部健康推進課とするなど、次のとおり組織の一部を改編します。

■行政組織の変更点（平成25年4月から）

- 防災課の「防災・防犯・交通G」の名称を「防災G」に変更します。
- 「こども発達相談センター」を保健福祉部こども課内(場所は総合保健福祉センター「ひだまり」内)に設置します。
※こども発達相談センターについては、2～3ページでも紹介しています。併せてご覧ください
- 保健福祉部保険課内室の「保健センター」を「保健福祉部健康推進課」に変更します。
- 教育委員会事務局に「教育部」を設置します。

●組織図（変更箇所のみ）



■那珂市デマンド交通は「ひまわりタクシー」に決定

4月1日から運行開始を予定しているデマンド交通の愛称は、「ひまわりタクシー」に決定しました。

那珂市デマンド交通愛称選考会で、応募総数1500点の中から次の3点を選出しました。なお、最優秀作品については複数の応募がありましたので、抽選により決定しました。

◆最優秀作品（1点）

「ひまわりタクシー」 応募者 勝山みちさんほか7人

◆優秀作品（2点）

「なかよしタクシー」

「らくのり君」

最優秀作品に選ばれた「ひまわりタクシー」は、那珂市の花が「ひまわり」であり覚えやすいことや、コミュニケーションバスが「ひまわりバス」として運行しており、「ひまわりタクシー」が親しみやすい名称ということで多くの応募がありました。また、やさしく、温もりのある那珂市デマンド交通のイメージにあっているため選出しました。

今後は、「ひまわりタクシー」が日常生活の移動に不便をきたしているかたがたの足になり、多くの人に親しんでもらえるよう運行していきます。



◆タクシーの前面・側面に表示しています

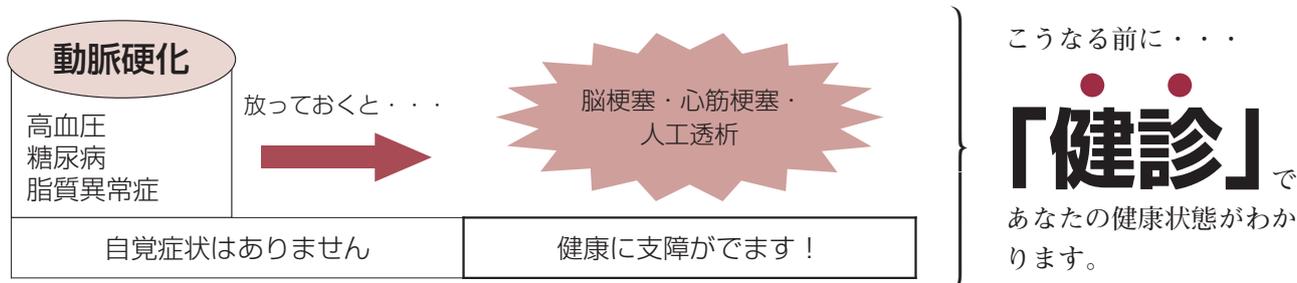
問い合わせ

政策企画課公共交通対策室
☎298-1111 (内線436)

今年度の特定健診は受けましたか？

～平成24年度国保加入者の特定健診結果より～

■健診は、動脈硬化の危険因子である「高血圧」、「糖尿病」、「脂質異常症」等を早期に発見し、将来の脳梗塞や心筋梗塞、人工透析を予防する目的があります

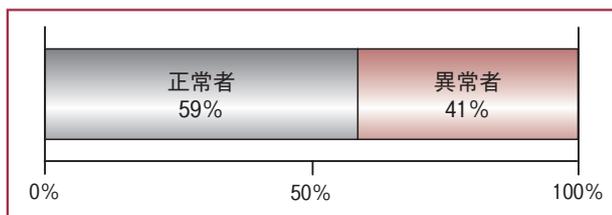


動脈硬化を引き起こす「高血圧」、「糖尿病」、「脂質異常症」を見る健診項目

あなたの健診結果は正常ですか？異常ですか？

(平成24年度那珂市特定健診結果より)

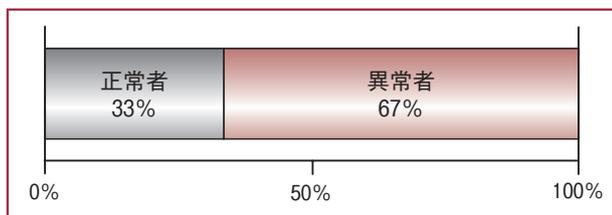
●高血圧（検査項目：血圧）



高血圧は脳梗塞の最大危険因子です

正常値 最高血圧 129mmHg以下かつ
最低血圧 84mmHg以下
異常値 最高血圧 130mmHg以上または
最低血圧 85mmHg以上

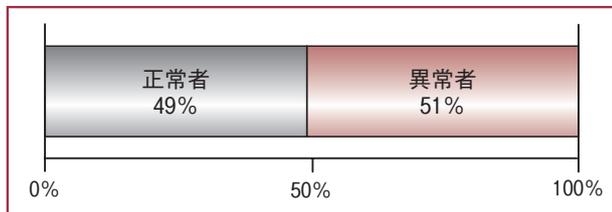
●糖尿病（検査項目：ヘモグロビンエーワンシー）



HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は糖尿病の指標となる検査です。異常値を放置すると糖尿病合併症や人工透析につながります。

正常値 HbA1c 5.1%以下
異常値 HbA1c 5.2%以上

●脂質異常症（検査項目：LDLコレステロール）



脂質異常症をみるにはいくつかの検査項目がありますが、特にLDLコレステロールは動脈硬化を進め心筋梗塞の危険因子です。

正常値 LDLコレステロール値 119mm/dl以下
異常値 LDLコレステロール値 120mm/dl以上

上記の結果は国保加入者の特定健診結果ですが、血圧は受診者の41%、HbA1cは67%、LDLコレステロールは51%のかたが異常でした。

動脈硬化を進める因子は高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、年齢等ありますが、特に上記の3項目は重要な指標になります。1つの項目が異常でも動脈硬化は進み、2つ、3つと重なると動脈硬化の進みが加速します。

今年度の健診結果をもう一度確認してみましょう。また、これからも健診を受診したら、血圧、HbA1c、LDLコレステロールの値は注意してみてください。

問い合わせ 総合保健福祉センター「ひだまり」健康増進グループ ☎270-8071

人事行政の運営等の状況を公表します

人事行政の公平性と透明性を高めるため、市では市職員の任免や給与、勤務条件等の状況を公表しています。

今回は、平成23年度の人事行政の運営等の状況のうち、主なものについて公表します。なお、詳しくは市ホームページまたは市立図書館の行政資料コーナーでもご覧いただけます。

●職員の任免および職員数に関する状況

職種別の採用・退職者数の状況

区 分	採用者数(人)		退職者数(人)	
	平成23年4月1日	平成23年4月2日～平成24年3月31日	平成23年4月1日～平成24年3月30日	平成24年3月31日
行政職	10	0	1	12
消防職	5	0	0	0
技能労務職	0	1	0	1
合 計	15	1	1	13

※行政職とは一般行政職、企業職および教育職を合わせた職員です
 ※技能労務職とは、単純な労務に雇用される職員で、運転手・給食調理員等をいいます

任命権者別職員数の状況

区 分	職員数(人)		
	平成23年4月1日	平成24年4月1日	対前年増減数
市長部局等	320	322	2
教育委員会	67	68	1
消防本部	100	100	0
合 計	487	490	3

※市長部局等には、議会事務局、農業委員会事務局および企業職が含まれています
 ※平成24年4月1日の職員数には、平成24年4月1日付けの採用者が含まれています
 ※職員数は常勤の職員で、休職者および派遣職員を含み、県等との人事交流による受入者および臨時職員等は含みません

●職員の給与の状況

平均給料月額および平均年齢（平成23年4月1日現在）

区 分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	335,400円	44.3歳
技能労務職	236,500円	44.2歳

初任給の状況（平成23年4月1日現在）

区 分	学 歴	初任給
一般行政職	大学卒	172,200円
	高校卒	140,100円
消 防 職	大学卒	197,200円
	高校卒	158,100円
技能労務職	高校卒	137,200円

●職員の勤務時間その他の勤務条件の状況（平成23年4月1日現在）

勤務開始時間	勤務終了時間	休憩時間
午前8時30分	午後5時15分	正午から午後1時まで

※特別の勤務に従事する職員の勤務時間は異なります

●職員の分限処分および懲戒処分の状況

分限処分者数	2人
懲戒処分者数	0人

●職員のサービスの状況

育児休業の取得者数(新規取得者数)	女性職員 6人
介護休暇の取得者数(新規取得者数)	女性職員 1人

●職員の福祉および利益の保護の状況

■厚生福利制度

○茨城県市町村共済組合

主な事業	事業内容
短期給付事業	組合員とその家族の病気・出産・災害等に対して必要な給付を行う
長期給付事業	組合員の退職・障がい・死亡に対して年金または一時金の給付を行う
福祉事業	健康の保持増進事業や保養施設の運営、住宅資金の貸付等を行う

○那珂市職員互助会

主な事業	事業内容
給付事業	各種見舞金、祝金、弔慰金等の給付を行う
福利厚生事業	各種球技大会、クラブ活動助成、人間ドック受診助成等の実施

○公平委員会からの報告事項

区 分	件 数
勤務条件に関する措置の要求	0件
不利益処分に関する不服申立	0件

問い合わせ
 総務課職員グループ
 ☎298 - 1111 (内線516)

4月より屋内温水プールで平日パスポートを発行します

那珂総合公園では、屋内温水プール使用の利便性の向上・利用促進をはかるため、4月より平日パスポート（土・日曜日、祝日は除く）の発行を始めます。

◆対象者

市内に住所を有するかた、または市内に勤務地もしくは在学地を有するかた

◆利用期間 6か月

◆料金 6000円

◆手続きに必要なもの

○顔写真 1枚（縦3.0cm×横2.4cm）

○住所等がわかるもの

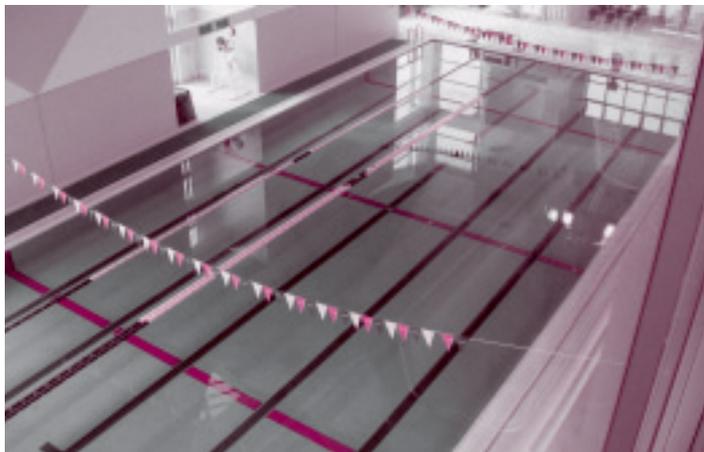
（運転免許証、健康保険証など）

○在勤、在学が証明できるもの

（社員証、学生証など）

○料金

※申請書に必要事項を記入の上、那珂総合公園窓口へお申し込みください（申請書は那珂総合公園窓口にて用意してあります）



平成25年度スポーツ教室のお知らせ

スポーツ推進室では、次のとおりスポーツ教室を実施しますので皆様のご参加をお待ちしております。

教室名		対象	定員	回数	受講料
ヨガ		18歳以上のかた	20人	20	8000円
エアロビクス		18歳以上のかた	20人	20	8000円
ジュニアテニス		小学3年生～6年生	70人	20	10000円
スケート		小学4年生～中学3年生	40人	3	2000円
水	初心・初級（2教室）	18歳以上で泳げないかた	各30人	16	10000円
	初級・中級	18歳以上で25m程度泳げるかた	30人	16	10000円
	中級・上級	18歳以上で泳ぎの完成を目指すかた	30人	16	10000円
泳	アクア・エクササイズ（5教室）	18歳以上のかた	各28人	16	8000円
	幼児（9教室）	満4歳～6歳の未就学児童	各28人	16	8000円
	小学校低学年（4教室）	小学1・2年生	各30人	16	8000円
	小学校中・高学年（2教室）	小学3～6年生	各30人	16	8000円
	小学校低学年（夏期）	小学1・2年生	30人	9	5000円
小学校中・高学年（夏期）	小学3～6年生	30人	9	5000円	

※申し込みの案内については、その都度「広報なか おしらせ版」でお知らせします

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

平成25年春の全国交通安全運動を実施します

新入学児童等に対する交通安全指導の重要性や、高齢者が関係する交通事故の多発等、現在の交通事故情勢に対処するため、市民一人ひとりに交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけることにより、交通事故防止の徹底をはかります。

【実施期間】

4月6日(土)～15日(月)

【スローガン】

『上げた手に 気づいて止まる 思いやり』

【運動の基本】

子どもと高齢者の交通事故防止

人権擁護委員を紹介します

人権擁護委員は、地域の皆さんが人権について関心を持ってもらい、その大切さについて広めると同時に人権に対する理解を深めてもらうために様々な啓発活動を行っています。

また、あらゆる人々の人権を守るため、毎日の暮らしの中で起こる人権に関する問題(いじめ、体罰、差別問題など)に対し、法務局や市役所などで人権相談を受けています。

相談日の日程は、広報なか「おしらせ版」やホームページ等でお知らせします。

【運動の重点】

- ① 自転車の安全利用の推進(特に自転車の安全利用五則の周知徹底)
- ② 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③ 飲酒運転の根絶

運動期間中は、市内主要交差点で、関係団体による立哨指導活動を行うほか、市内の高校生に協力いただき、那珂警察署前と総合センターらぼーる前交差点で、交通安全キャンペーン活動を予定しています。

問い合わせ

防災課防災・防犯・交通グループ

☎298-1111(内線444)

那珂市人権擁護委員

氏名	住所
住谷 静子	堤
宮崎 吉博	額田南郷
藤田 美和子	菅谷
高島 勇	豊喰
秋山 春男	下江戸
鈴木 とも子	飯田
海野 崇	門部
小笠原 純生	瓜連
園部 昌俊	下大賀

問い合わせ

秘書広聴課市民相談グループ

☎298-1111(内線117)

第9回那珂市教育振興大会

2月21日、第9回教育振興大会が総合センターらぼーるで開催され、教職員や関係者300人余が出席しました。

スポーツや文化等の分野で活躍されたかたの功績を讃えるとともに、社会教育の分野で功績のあったかたに感謝状が手渡されました。続いて、受賞した生徒と教諭から成果発表がされました。

式典後には、東京工業大学で生命システムを専攻する本川達雄教授による「子供を大切にしている時間の考え方」と題した記念講演が行われました。



■リコーダー演奏発表をした本米崎小・那珂二中の皆さん



■ロボカップ世界大会出場を報告する那珂一中3年の川又巧也さん



■研究発表をする横堀小学校の小林豪教諭



■記念講演「子供を大切にしている時間の考え方」東京工業大学教授本川達雄氏

消防車の救急支援活動について

救急現場において、建物内などから傷病者を搬送する現場や救急隊だけでは活動が困難な場合に救急車と同時に消防車も出場し、連携して救急活動を行っています。

■救急支援活動は、主に次のような場合に行われます

- 急病人やけが人が心肺停止等の重症が予想される場合で、救急車が別の場所に出場中ですぐに到着できない場合
- 階段や通路などが狭い、または2階建以上の建物で救急事故が発生し、傷病者の搬出が困難と判断される場合
- 国道や県道等の交通量の多い道路において発生した救急事案で、救急隊員および傷病者の安全の確保を図る必要がある場合
- 傷害事件等にかかる救急事案で、救急隊員および傷病者等の安全の確保を図る必要がある場合

- 消防車のサイレンで区別できます
- 救急支援出場の場合「ウーウー」
- 火災出場の場合「ウーカンカン」

■市民の皆様のご理解をお願いします

「救急車を呼んだのに消防車が来た」というように驚かれることもあるかも知れませんが、一人でも多くの人命を救うことを目的としておりますので、市民の皆様のご理解をお願いします。



問い合わせ

消防本部

☎295・2111

歯の教室 - 第12回 -

妊娠中の口腔管理



瓜連中央歯科クリニック
寺門正徳 先生

影響します。赤ちゃん自身自身の健康のためにも、歯と歯茎の健康を守ることも大切です。歯周病菌は女性ホルモンを利用して発育します。妊娠時に発症する妊娠性歯肉炎などは、痛みや出血するからといって磨かないと重度な歯肉炎になってしまふことがあります。

- 「妊娠期の予防としての三つの約束」
- ①ホームケアでしっかり予防
 - ②クリニックでのプロフェッショナルケアと健診
 - ③担当医師と相談

栄養や歯のケアに無関心だった昔は、妊娠すると歯が悪くなると思われていました。現代では妊娠中に必要な栄養素の摂取と、ブラッシングホームケアの習慣化によって、お口の中の予防は確実にできると理解されています。毎食後の歯磨きや就寝前の歯磨きを忘れずに、きちんと行うこと。それが最大の予防方法です。

妊娠すると母体には様々な変化が起こります。女性ホルモンの増加や新陳代謝・唾液や胃液を消化液の性質までもが変化することを知っていますか？

このような変化は、歯や歯肉にも影響を及ぼします。歯周病や虫歯の発生原因にもなるということです。歯周病は細菌の慢性感染症です。感染症はおなかの赤ちゃんの健康にも

妊娠中の口の中は、唾液の性質がネバネバになっていたり、ホルモンのバランスが崩れて、口の中の清潔が保てなくなることがあります。また、つわりなどで食べ物の好みが変わったり、酸っぱいものが食べたくなるのは皆さんご存じだと思います。一度にたくさん食べることができずに、何回かに分けたり食生活習慣も変化します。この時期は、歯や胃液の酸度が変化したり、つわりで十分なブラッシングができないため、歯垢の停滞が増加し、酸がエナメル質表面を溶かし（脱灰）たり歯肉の炎症を起したりして、虫歯や歯周病になりやすくなります。妊娠時期には、さらにトラブルを防ぐために、普段以上にブラッシングやホームケアには注意が必要です。



那珂市消費生活センターです

クーリング・オフできない 通信サービスの契約は慎重に！

どこにいても瞬間に世界とつながるインターネットは、情報のやり取りをする上で、生活を飛躍的に便利にしました。今では子どもから高齢者まで幅広く利用しています。今回はインターネット回線契約に関するトラブルを紹介します。



「利用料が安くなる」「インターネット光回線に切り替えないか」といった光回線などのインターネット回線契約やプロバイダ契約を勧める電話勧誘や訪問販売の相談が増えています。



事例 1

「この地域に光回線が開通するので切り替えないか」という電話勧誘や訪問販売が多く、断っているのに何度も勧誘してくるので困っている。どうしたらよいか。

※いばらき消費生活メールマガジンより抜粋

事例 2

突然業者が訪問してきて、「従来のインターネット回線の利用料金より安くなると説明を受けた。具体的にどのくらい安くなるのか理解しないまま承諾し契約書に署名・捺印した。よく考えたら現状のままでよいので、クーリング・オフしたい。

**アドバイス…セールストークに惑わされず、即断・即決しないで、
実際に支払うことになる料金や費用を確認しましょう！**

インターネット回線利用などの電気通信サービスを提供する契約は、訪問販売や電話勧誘販売を規制する特定商取引法が適用されないため、クーリング・オフはできません。また、解約する際は違約金を請求される場合もありますから、契約する前によく説明を聞き、理解して契約することが大切です。

- ◆しつこい勧誘を断るときは、あいまいな返事をせず、業者名、連絡先、担当者名を聞いたうえで、「契約するつもりはないので電話しないでほしい」旨をはっきりと伝えましょう。
- ◆強引な勧誘を受けた際には、代理店を管理している電話通信会社に連絡するのもよいでしょう。
- ◆契約した覚えが無い、受けた説明と実際の契約内容が違う、苦情を申し出たのに対応されないなどの場合には、早めに消費生活センターに相談してください。

**困ったことがあったら早めに
消費生活センターに相談しましょう。**

問い合わせ

那珂市消費生活センター
☎298-1111 (内線118)

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	本米崎小学校	0.090 2月5日
	横堀小学校	0.086 2月5日
	額田小学校	0.061 2月5日
	菅谷小学校	0.102 2月4日
	菅谷東小学校	0.079 2月5日
	菅谷西小学校	0.093 2月5日
	五台小学校	0.089 2月5日
	戸多小学校	0.105 2月7日
	芳野小学校	0.099 2月4日
	木崎小学校	0.096 2月5日
	瓜連小学校	0.101 2月5日
	横堀幼稚園	0.082 2月5日
	額田幼稚園	0.082 2月5日
	菅谷幼稚園	0.078 2月5日
	菅谷西幼稚園	0.101 2月5日
	五台幼稚園	0.110 2月5日
	芳野幼稚園	0.079 2月5日
	那珂第一中学校	0.069 2月4日
	那珂第二中学校	0.092 2月5日
	那珂第三中学校	0.097 2月5日
	那珂第四中学校	0.064 2月5日
	瓜連中学校	0.081 2月5日
	茨城学園	0.088 2月6日
	ナザレ幼稚園	0.062 2月5日
	さいせい幼稚園	0.107 2月5日
	大成学園幼稚園	0.084 2月5日

○公共施設

担当課および測定場所	測定値	測定日
保健センター	保健センター(ひだまり)	0.087 2月12日
	中央公民館	0.097 2月7日
生涯学習課	図書館	0.090 2月7日
	那珂総合公園	0.102 2月7日
	歴史民俗資料館	0.109 2月3日
	ふれあいの杜公園	0.110 2月7日
市民協働課	ふれあいセンターよこぼり	0.093 2月13日
	ふれあいセンターごだい	0.106 2月13日
	ふれあいセンターよしの	0.094 2月13日
	総合センターらぼーる	0.101 2月13日
那珂聖苑	那珂聖苑	0.109 2月13日
都市計画課	中谷原公園	0.125 2月12日
	宮の池公園	0.091 2月12日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.107 2月4日
	静峰ふるさと公園	0.113 2月4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	0.073 2月12日
	額田保育所	0.076 2月12日
	ゆたか保育園	0.094 2月13日
	かしま台保育園	0.092 2月12日
	ごだい保育園	0.095 2月12日
	瓜連保育園	0.087 2月14日
	子育て支援センター	0.085 2月12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、すべて国の除染等の基準を下回っております。

○その他の高さの測定値はホームページをご覧ください。

●水道水の環境放射能水準調査結果

1月15日から2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。

各浄水場および芳野配水場の測定は週1回行っています。詳細は、市ホームページに掲載しています。

【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。

問 那珂市役所
学校教育課
こども課
保健センター
生涯学習課
市民協働課
都市計画課
商工観光課
水道課
那珂聖苑

☎298-1111
内線8276
内線252
内線531
内線8282
内線263
内線355
内線245
内線8365
☎352-0073

那珂一中で防災教室を実施



2月14日、那珂一中で地域との連携による学校の「防災教室」が同校1年生、2年生に加え保護者、地域の住民等が参加し行われました。
NPO法人茨城防災士ネットワークの高橋茂さん、加藤孝雄さんを講師に招き、「災害から大切な命を守る方法」東日本大震災の教訓を生かして」のテーマで講演が行われました。終了後は学校職員、保護者、地域住民に講師を交え懇談が行われました。

カミスガ☆1000円で豪遊!?



2月3日、恒例となりました「第5回ガヤガヤカミスガ」が開催されました。宮の池公園通りに再び出現した商店街、今回はワンコイン（1000円・5000円）の商品がずらりと並びました。グルメのお店には、買い物客でたくさん行列ができました。
当日は19000人が来場し商店街の出現を楽しんでいました。次回は4月7日「第4回サスガ☆カミスガ」です。

ほしいもに関する資料を寄贈



2月12日、茨城大学地域総合研究所特命教授先崎千尋さん（静）が白土松吉関連資料を、歴史民俗資料館に寄贈しました。
白土松吉は、ほしいもの普及に尽力した研究者で、菅谷にあった那珂郡農会でサツマイモの増収に大きな功績を残し「サツマイモの神様」と呼ばれるようになりました。資料の寄贈には白土松吉の孫に当たる白土洋子さん（水戸市）も同席しました。

水稻の鑑定大会で準優勝



2月7日、第10回茨城県農産物検査協議会鑑定大会が開催されました。海野敦之さん（鴻巣）が出場し、1000点満点中970点の高得点で見事準優勝に輝きました。この大会は、試料（水稻）の品位および産地品種銘柄を目で見て鑑定する大会で、全50問で競われました。
平成17年に鑑定資格を取得した海野さんは、市内酒造所の酒米の検査をするなど高い技術を持ち合わせています。

八代亜紀さん絵画展&トークショー



1月29日から2月3日までの期間、八代亜紀さんの絵画展が総合センターらぼーるで開催されました。また、2月2日にはトークショーが行われました。八代さんはフランスのル・サロン展に5年連続入選し、永久会員になるなどの活躍をしています。

トークショーでは、絵画展のエピソードや作品制作の話などについて語り、観客は「画家・八代亜紀」の世界に引き込まれていました。

一の関自治会がクリーン活動



12月24日と1月20日の2日間、一の関自治会環境安全本部が、不法投棄クリーン活動を実施しました。

自治会のかたや、地域を守る会の会員など61人が参加して、那珂郵便局から常磐自動車道までの山林などに不法投棄されたごみを収集しました。

拾い集められたごみは、2日間で軽トラック6台分もの量に達しました。

清水洞の上自然を守る会の活動に栄誉



清水洞の上自然を守る会が、常陽新聞厚生文化事業団による福祉・文化団体顕彰を受賞し、1月28日に表彰式が行われました。

これは、福祉・文化等の分野で顕著な成績をあげている県内の個人・団体を顕彰するもので、清水洞の上自然を守る会が行っている地域の自然環境の整備や、新たな観光資源の創出、地域コミュニティの活性化に多大な貢献をしている活動が評価されました。

「新那珂八景」写生コンテスト



なかなか塾 主催の「新那珂八景」写生コンテストが行われ、市内11の小学校から231点の作品が集まりました。入賞者は次のとおりです。(敬称略)

【那珂市長賞】

綿引虹夏(瓜連小5年)

【那珂市教育長賞】

菱沼未来(瓜連小6年)、中野咲希(菅谷東小5年)、住

谷恵(額田小6年)

【那珂市社会福祉協議会長賞】

水野純汰(瓜連小6年)、永沼光星(菅谷西小5年)、関帆乃香(本米崎小6年)

【なかなか塾長賞】

関惟未(菅谷東小6年)、下田優介(菅谷東小5年)、武藤星夜(本米崎小5年)、田所真由子(本米崎小5年)、岩倉綾花(横堀小4年)、櫻井智基(芳野小6年)、鈴木萌美(芳野小6年)、岩間帆香(芳野小6年)

＊ 国保ミニ情報 ＊

○那珂市国保の加入者数 15,832人
(平成25年1月末現在・

前月比14人減)

○那珂市国保が医療費の一部として
支払った金額 3億1,737万円
(平成25年1月・

前月比4,410万円減)

※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

ご協力ありがとうございます 善意銀行へ

1月16日～2月15日(敬称略)

野木 利三郎 10,000円

びっぴお話の会 南波 久代

5,218円

峯島 京一 22,114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(2月1日現在)

※()内は前月比

男 27,578人 (+1)

女 28,447人 (-12)

計 56,025人 (-11)

世帯数 21,444世帯 (+13)

○出生 34人(1月1日～31日)

○死亡 62人

■平成25年度市税等の納付のお知らせ 問い合わせ/収納課収納グループ ☎298-1111 内線174・175

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市県民税(普通徴収)			1期		2期		3期			4期		
固定資産税・都市計画税		1期		2期					3期		4期	
軽自動車税		全期										
国民健康保険税(普通徴収)				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	
後期高齢者医療保険料(普通徴収)				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	
介護保険料(普通徴収)	1期		2期		3期		4期		5期		6期	

※固定資産税は償却資産を含みます

※各納期限は月の末日(12月は25日)です。ただし、納期限が土・日曜日、祝日に当たるときはその翌日となります

■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」をご利用
ください。

●**手続方法**／市内の金融機関・郵便局には、那珂市専用
の「市税等口座振替依頼書」が用意してありますので、
預貯金通帳、届け出印鑑を用意して、口座振替を行う
各金融機関・郵便局(ゆうちょ銀行)の窓口で申し込
み手続きをしてください。

●**振替開始**／口座振替の登録が完了すると、市から「口
座振替開始通知」のがきを送付します。

口座振替が開始されるまでには、金融機関での申し込
み手続き後、1～2か月かかりますので、余裕を持っ
て手続きをしてください。

※現在、市県民税、固定資産税・都市計画税の口座振替
を申し込まれているかたで、「口座振替区分(期別振
替・全期前納振替)の変更」をご希望のかたは、市役
所(本庁)収納課の窓口で、「市税口座振替区分変更
届」の手続きを3月中に行ってください。

●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
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。

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

法律相談

日時/4月2日(火) 13:00~17:00
23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/
秘書広聴課市民相談グループ
☎298-1111 内線117

心配ごと相談

日時/4月3日(水)、10日(水)、
17日(水)、24日(水)
9:00~15:00
場所・問い合わせ/
那珂市社会福祉協議会(総合保健福祉センター「ひだまり」内)
☎298-8881

お詫びと訂正

広報なか2月号(No.97)21ページに掲載しました「公民館まつりバザー・体験部会より寄付」の内容に誤りがありました。正しくは次のとおりです。お詫びして訂正します。

(正)
『「食の教室 ライス」、「マドレーヌ」、「花遊会」、「ラベンダーの会」、「創作人形教室 華」の各団体が』

森松工業株式会社と「応急給水活動における給水タンクの優先提供に関する協定」を締結



2月15日、森松工業株式会社と、「応急給水活動における給水タンクの優先提供に関する協定」を締結しました。

この協定は、市内で災害が発生し、給水に支障が生じた場合、応急給水活動において、森松工業より給水タンクを優先的に市に提供していただくという内容です。

協定の締結により、那珂市の防災体制のさらなる充実がはかられます。

地球温暖化防止キャンペーン



2月は公共交通利用促進・地球温暖化防止キャンペーン期間でした。期間中の2月13日、海野市長も自宅から徒歩で市役所に出勤しました。



4月の休日当番医

- 7日 小豆畑医院 (菅谷) ☎295-2611
- 14日 瓜連慶友整形外科 (古徳) ☎296-1116
- 21日 岡田クリニック (後台) ☎270-8188
- 28日 鈴木呼吸器科内科 (中台) ☎353-2811
- 29日 那珂クリニック (中台) ☎295-9800

■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

図書館カレンダー

4月

April

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



選挙いろいろ Q & A

問い合わせ

那珂市選挙管理委員会

☎ 298・1111

(内線514・515)

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。

Q 不在者投票の請求用紙はどうやって入手できるの？

A 不在者投票の請求用紙（不在者投票宣誓書兼投票用紙等交付請求書）は、選挙執行時に那珂市選挙管理委員会のホームページから様式をダウンロードすることができますので、そちらを印刷してお使いください。

Q ファックスで不在者投票の請求はできるの？

A 不在者投票の請求の際には、不在者投票宣誓書兼投票用紙等交付請求書を提出することが必要ですが、その提出方法は、公職選挙法施行令において、「直接」または「郵便等」「等」とは一般信書便事業者等による信書便を指します）により行うよう定められています。

そのため、定められた以外の方法である、ファックス、電子メール、電話等では、不在者投票の請求を行うことができません。



Cook



ヘルスマイトさんが作る健康料理⑩
豆腐つくねバーグ

■作り方

- ①木綿豆腐はしっかり水切りをしておく。万能ねぎは小口切りにする。
- ②とりひき肉、木綿豆腐、水でもどしたひじき、とき卵、万能ねぎ、しょうゆ、片栗粉を入れてこねる。小判型にまとめ、温めたオーブントースターにクッキングシートをしき、10～15分焼く。
- ③鍋にAを入れて中火にかけて少し煮立てる。
- ④焼き上がったハンバーグを器に盛り、③のたれをかける。

■材料（2人分）

- とりひき肉……………100g
- 木綿豆腐……………200g
- ひじき（乾燥）……………4g
- とき卵……………1/5個
- 万能ねぎ……………2本

- しょうゆ……………小さじ1/2
- 片栗粉……………小さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2
- みりん……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- しょうが汁……………小さじ1/2

■ 1人分206kcal／塩分1.1g

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

齋藤 俊江さん

瓜連（成人食部会）

■コメント

簡単でボリュームがあり、ヘルシーでおすすめです。



【俳句】あせび句会

学校に灯のともりけり冬の鵲
腰痛は招かざる客去年今年
町内会一升瓶で受く年酒
金色の初日拝して清々し
子に孫に伝へたきこと鏡割
朱をひとつ残し高きやからす瓜
童待ち手持ち無沙汰な奴風
初暦絵の華やかに部屋明かり
A型とB型夫婦初笑ひ
あかあかと備長炭の爆せる音
慣れし頃孫は帰りぬ寒の入り
憂きことのさはさは消ゆる初湯かな
びんころを念じ仰ぎし今日の月

桜井筑蛙
益子春子
雨宮文枝
高野祝子
宇佐美和子
大森満
飯島京子
藤岡みち子
筒井かよ子
浅野とし子
松井節子
高島久美子
會澤ちい子

【短歌】ときわ短歌会 片岡明選

パチカンの日曜礼拝諸人の静かな歩みに祈りの響く
沿道に手を振り迎えるSLの汽笛は那珂の台地ゆるがす
我が見ゆる吊り籠よりも傍らの享保の籠に吾は魅せらる
淡雪が地に着くまでに消えてゆく空見上げつつ春を待ちおり
覚醒と眠りの間を^{あわ}行き来して残業の子の戻れるを待つ
念願のスカイツリーに上りきて見下ろし見直し酔へる二時間
枝ぶりの見事と見する大銀杏夕陽のなかに影法師なる
縁側に手拭かぶり亡き母に似たる燵がひとり座れり
入場料かわりに土産ひとつ買ひ日暮れの西山荘見てまわる
寒稽古終わって面を外したるあどけなき子の頬つべた赤し
ひさびさに聞こえる汽笛に心寄せ窓にSL近づくを待つ

やまとちらざる
赤塚満夫
加藤要
大森勝代
武田八重子
草野豊
海野宏幸
山屋勝代
梅沢悦子
小宅進
川上恵美子

戸籍のまど

1月15日～2月14日届出
(敬称略)

おめでた

住所	出生児氏名	届出人
菅谷 廣瀬	陵	正明
竹ノ内 中川	結翔	博善
菅谷 森田	迅音	俊介
福田 佐久間	朱梨	康雄
菅谷 富田	笑琉	強司
福田 井出	絢翔	信太郎
平野 長谷川	奏	修
菅谷 磯良	香美	暁
戸崎 江幡	寧々	隆司
中台 岩尾	実紅	浩靖

おくやみ

住所	氏名	年齢
菅谷 井川	蘭	雅和
菅谷 長瀬	脩真	修
菅谷 市川	杏奈	俊介
菅谷 山本	息吹	宏
横堀 小田倉	新	顕
菅谷 塩谷	歌乃	直人
菅谷 二階堂	大智	崇
竹ノ内 秋山	優太	宏之
菅谷 石井	創大	宏平
後台 山田	きん	99歳
菅谷 飛田	一	83歳
額田南郷 住谷	喜美江	75歳
鹿島 生田目	初枝	88歳
南酒出 小泉	勲	84歳

瓜連 益子	百合枝	80歳
瓜連 萩野谷	かつ江	93歳
本米崎 武藤	正義	92歳
鴻巣 海野	すみ江	88歳
菅谷 仲田	ゆき	95歳
後台 久野	秀行	58歳
戸 関野	忠	80歳
鴻巣 宮本	賢	76歳
福田 吉井	文夫	74歳
瓜連 瀧	勝美	77歳
瓜連 藤田	六郎	82歳
戸 根本	いゑ	89歳
鴻巣 齊藤	勇次郎	101歳
門部 勝山	昇	77歳
下大賀 寺門	まつ江	81歳
豊喰 佐藤	美代子	87歳
飯田 金子	みつゑ	88歳
菅谷 藪田	政雄	82歳

飯田 鈴木 なか 89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ただきます





服部 紗奈さん(21歳) 菅谷

さわやかさん 96

私は保健室の先生(養護教諭)になりたいと思っています。高校生のときに保健室の先生から受けた指導が心に残っていて、いつか自分も同じようにこどもたちの支えになれたらいいなと思っただけです。現在は茨城大学教育学部の3年生で、授業では養護教諭になるために、保健、看護、カウンセリングなど様々なことを学んでいます。

こどもたちの心に寄り添える先生に...

また、サークル活動として、茨城大学学生赤十字奉仕団に所属し、手話講習会を開催したり、老人ホームなどを訪問して利用者のかたとレクリエーションなどを通じて交流したりしています。こうした活動は、人として成長できたり、先生になるために必要なことを学べています。今は目標に向けて勉強中です。先生になったら、こどもたちの心に寄り添えるような温かい「保健室の先生」になりたいです。

HAPPY BIRTHDAY!!

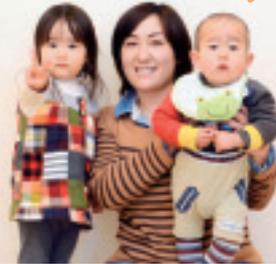


はじめてのたんじょうび

ご家族からのメッセージ



元気いっぱいまっすぐに育ってね



ようじ 綿引陽士くん 1/11 生まれ
父・秀晃さん 母・千亜貴さん(竹ノ内)

元気で優しい子になってね



つばさ 渡邊翼くん 1/26 生まれ
父・毅さん 母・瞳さん(菅谷)

お兄ちゃんと楽しく遊んで元気に育ってね



てっしん 関口徹真くん 1/9 生まれ
父・豪之さん 母・友絵さん(菅谷)

[4月からは、12か月健診時に掲載希望者による抽選を行います。]

表紙の裏側

つるしびなまつりの様子です。曲がり屋と一の関ため池親水公園でイベントが開かれ、たくさんの家族連れで賑わいました。訪れたかたは、参加したお店で買い物を楽しんだり、きれいに飾られたつるしびなの前で記念写真を撮っていました。(3月3日)

ヘルスメイトさんが作る健康料理



豆腐つくねバーグ

※レシピは20ページに記載