広報なか

No.104
●発行日／平成25年９月11日発行
●発　行／那珂市
●編　集／秘書広聴課
広報グループ
〒311ー0192
茨城県那珂市福田1819ー5
●ホームページURL（携帯可）／
http://www.city.naka.lg.jp
●メールアドレス／
hisho-k@city.naka.lg.jp

2013
9
目次
CONTENTS

2 那珂市事業仕分けを実施します
4 医療福祉費支給制度（マル福制度）について
6 血圧が高めと言われたら…
8 菅谷まつり
9 水戸ホーリーホックホームゲーム 那珂市の日
10 那珂市消費生活センターです
13 那珂市内放射線量の測定状況
14 まちの話題
16 Information
18 市立図書館だより　ほか
20 さわやかさん　ほか

燃えたぎる炎を打ち消す七つぼんぼり（菅谷まつり）

■那珂市事業仕分けを実施します
～どなたでも自由に傍聴できます～

那珂市では、市民の皆様の視点に立った、成果重視の効率的で質の高い行政活動が実施できるよう、また、透明性の高い開かれた市政とするため、行政評価システムを実施し、必要性、有効性、効率性などの観点から客観的に判定してきました。

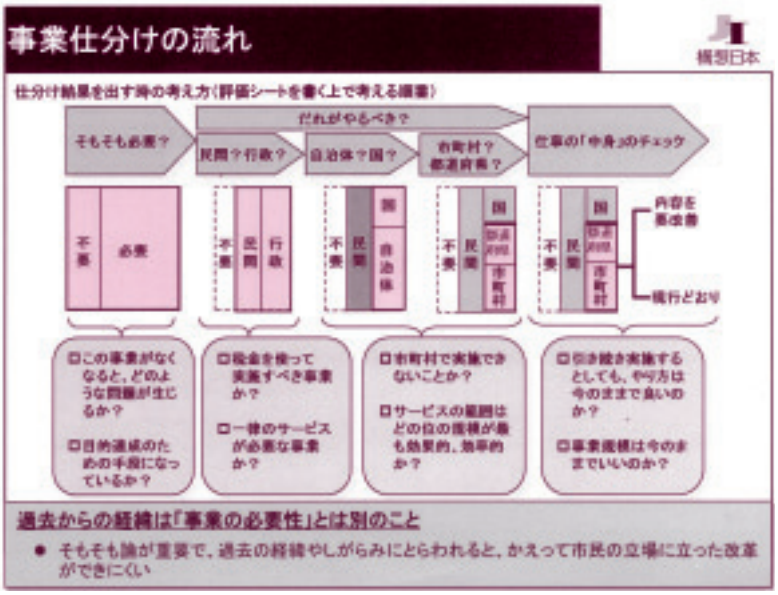
しかし、地方自治体を取り巻く厳しい環境に対応した持続可能な自治体を目指すうえでは、より一層の財政健全化が必要であり、市民の皆様とともに、効果的で効率的な行財政改革を推進するために、本年度も「事業仕分け」を実施することとしました。

■事業仕分けの手順

当市の事業仕分けは、20歳以上の市民の皆様の中から無作為に抽出した1500人のかたのうち、すでに参加を希望された27人のかたに、「市民判定人」として参加いただき、実施します。

当日は、対象事業ごとに、「市民判定人」の皆様に仕分け人と当市担当職員の議論をお聞きいただいたうえで、その事業が『そもそも』必要かどうか、必要ならばどこが実施するか（官か民か、国か地方か）を判定していただきます。

判定は、市民判定人の多数決により、対象事業ごとに「不要・凍結」「国・県・広域」「那珂市（要改善）」「那珂市（現行どおり）」のいずれかに判定します。



※構想日本ホームページ資料をもとに作成

■判定結果の公表と市の対応

当日の判定結果については、それぞれ内訳を示し、当日会場で公表するとともに、後日ホームページなどで仕分け人や市民判定人の皆様の意見とともに公表します。

あわせて、事業仕分けの判定結果を尊重し、実際の事業に反映させるため、事業仕分け実施後速やかに市の対応の検討を開始し、方向性を決定・公表します。

なお、平成25年度事業仕分けは、限られた時間の中で論点のズレや議論不足をなくし、分かりやすい内容となるよう、平成24年度に引き続き、全国の自治体で事業仕分けを手掛けている「構想日本」に仕分け人を依頼して実施します。

構想日本事業仕分けホームページ
http://www.kosonippon.org/shiwake/

◆事業仕分けの趣旨をご理解いただくため「事前研修会」を開催し、事業仕分け当日に判定をお願いする市民判定人の皆様にご出席いただきました。
※講師の伊藤伸さん（構想日本政策ディレクター）

■事業仕分け対象事業

今回の事業仕分け対象事業は、平成24年度に市が実施した694事業のなかから、「市の裁量余地が大きい事業」「市民に直接還元される事業」などと判断される84事業を候補とし、市長が本部長を務める行政評価推進本部において、日程表のとおり12事業を事業仕分け対象事業と決定しました。

◆平成24年度那珂市事業仕分け

問い合わせ
行財政改革推進室
☎298・1111
（内線572・573）

◆平成25年度那珂市事業仕分け日程◆

日時：**10月５日（土）** 午前９時～午後４時45分（予定）
場所：中央公民館

◆開会式　午前９時（２階講座室）

会場	回	開始予定時刻（１事業50分）	事業名称	担当課
第1会場（2階講座室）	1	午前９時30分	公共交通利用促進施設管理事業	企画部　政策企画課
	2	午前10時30分	都市計画街路整備事業 （菅谷市毛線街路整備事業・上宿大木内線街路整備事業）	建設部　都市計画課
	3	午前11時30分	公共下水道整備事業	上下水道部　下水道課
	4	午後１時30分	ひとり暮らし高齢者等緊急通報システム事業	保健福祉部　介護長寿課
	5	午後２時30分	乳児家庭全戸訪問事業	保健福祉部　健康推進課
	6	午後３時30分	子育て支援センター事業	保健福祉部　こども課
第2会場（1階大会議室）	1	午前９時30分	図書館運営事業	教育委員会　生涯学習課
	2	午前10時30分	聖苑運営事業	市民生活部　市民課
	3	午前11時30分	小学校英語活動指導員設置事業	教育委員会　学校教育課
	4	午後１時30分	不法投棄廃棄物撤去事業	市民生活部　環境課
	5	午後２時30分	市民活動支援事業	市民生活部　市民協働課
	6	午後３時30分	清水洞の上整備事業	産業部　商工観光課

◆閉会式　午後４時30分（２階講座室）
※仕分けの進行状況により、開始予定時刻が前後することがあります

☆市ホームページでは、事業仕分け実施前に配布予定資料を掲載する予定です。あわせてご参照ください。

◆医療福祉費支給制度（マル福制度）について◆

茨城県では小学校3年生までのお子様やひとり親のかた、妊産婦のかた、障がいをお持ちのかたを対象に、健康保険適用分の医療費助成をしています。（マル福制度）

さらに、市独自の制度として小学校4年生から中学校3年生までのお子様を対象に、同様の医療費助成を行っています。

ただし、所得の状況により対象とならない場合があります。

【マル福制度の区分・対象者】

◆小児マル福
出生日から小学校3年生までのお子様（9歳到達後の最初の3月31日まで）

◆児童マル福
小学校4年生から6年生までのお子様（12歳到達後の最初の3月31日まで）

◆生徒マル福
中学生までのお子様（15歳到達後の最初の3月31日まで）
※入院のみの助成となります

◆ひとり親マル福
配偶者のないかたで、18歳未満のお子様を現に監護しているかたおよびそのお子様

◆妊産婦マル福
妊娠の届出をした月の初日から出産をした月の翌月末日までのかた

◆重度心身障害者マル福
次のいずれかに該当するかた
○身体障害者手帳（1・2級または3級の内部機能障がい）
○療育手帳（Ⓐ・A）
○身体障害者手帳3級かつ療育手帳B
○障害年金（1級）
○特別児童扶養手当（1級）
※自己負担はありません

【手続きについて】

対象のかたは、次の必要書類を持参して手続きをしてください。

◆生徒マル福以外
○印かん（認印で可）
○対象者の健康保険証
○母子手帳、妊娠届出書の写し（妊産婦のみ）
○身体障害者手帳、療育手帳、障害年金証書、特別児童扶養手当証書など該当するものの手帳または証書（重度心身障害者のみ）
※転入などで所得がわからない場合など他に書類が必要になることがあります

◆生徒マル福
入院のみの助成となります。お子様が退院した後の手続きになります。
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。
○お子様が入院した際の領収証
○印かん（認印で可）
○お子様の健康保険証
○高額療養費が支給される場合は、支給額が分かる書類
※手続きは、妊産婦マル福が健康推進課（総合保健福祉センター「ひだまり」内）、重度心身障害者マル福が社会福祉課、それ以外のマル福がこども課になります

【使用方法および自己負担額】

◆県内の病院などで診療を受けた場合
健康保険証と併せて受給者証を提示してください。受給者証を提示することで、窓口での支払金額は次の自己負担額のみとなります。
ただし、定期検診などの健康保険適用外の費用については対象となりません。

◆自己負担額
○外来の場合（1医療機関ごと）
1日600円（月2回まで）
3回目からは無料
○入院の場合（1医療機関ごと）
1日300円（月3000円限度）
※食事代・部屋代など保険適用外の分は全額自己負担となります
※調剤薬局では自己負担はありません（ただし、健康保険適用外の費用は除きます）

小児・児童・生徒・妊産婦マル福の所得制限額

扶養人数と給与所得控除後の額		うち、老人控除対象配偶者または扶養親族数		
		1人	2人	3人
0人	393万円	—	—	—
1人	423万円	429万円	—	—
2人	453万円	459万円	465万円	—
3人	483万円	489万円	495万円	501万円
4人以上	扶養人数1人追加ごとに30万円加算			

父もしくは母（妊産婦の場合は本人と配偶者）の前年（出生月が1月～6月の場合は前々年）の所得額が左記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。
※所得の判定年度についてはお問い合わせください

ひとり親マル福の所得制限額

扶養人数と給与所得控除後の額		うち、老人控除対象配偶者または特定扶養親族数		
		1人	2人	3人
0人	301万6千円	—	—	—
1人	339万6千円	349万6千円	—	—
2人	377万6千円	387万6千円	397万6千円	—
3人	415万6千円	425万6千円	435万6千円	445万6千円
4人以上	扶養人数1人追加ごとに38万円加算			

母子もしくは父子の前年（申請月が1月～6月までの場合は前々年）の所得額が左記の所得制限額を超える場合は、受給できません。また、対象者の生計維持者が母または父以外の場合は、所得制限額は1,000万円になります。
なお、毎年7月1日から判定年度が変わります。

問い合わせ

こども課子育て支援グループ
☎298・1111（内線252～254）
◆重度心身障害者マル福について
社会福祉課障がい者支援グループ
（内線126～128）
◆妊産婦マル福について
健康推進課母子保健グループ
（総合保健福祉センター「ひだまり」内）
☎270・8071

重度心身障害者マル福の所得制限額

扶養人数	本人	配偶者・扶養義務者
0人	512万9千円	628万7千円
1人	550万9千円	653万6千円
2人	588万9千円	674万9千円
3人	626万9千円	696万2千円
4人以上	扶養人数1人追加ごとに38万円加算	扶養人数1人追加ごとに21万3千円加算

対象者や配偶者、対象者の扶養義務者の前年（申請月が1月～6月までの場合は前々年）の所得額が左記の所得制限額を超える場合は、受給できません。
なお、毎年7月1日から判定年度が変わります。

難病患者のかたに福祉手当を支給（毎年10月に手続を）

対象となるかた：10月1日時点で那珂市に住民登録をしているかたで、保健所から「一般特定疾患医療受給者証」が交付されているかた
手　当　額：年額1万5000円
申請期間：10月1日(火)から平成26年3月31日(月)まで
申請方法：所定の様式に記入・押印のうえ、受給者証（コピー可）、振込先（本人名義）が確認できるもの
※詳細についてはお問い合わせください
問い合わせ　社会福祉課障がい者支援グループ　☎298－1111（内線126～128）

血圧が高めと言われたら…。そのままにしていませんか？

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

平成24年度の、那珂市国保加入者を対象に実施した特定健康診査より、全体の41.5%のかたが、正常より血圧が高いという結果となりました。

体温計が一家に１本になってきたのと同様に、血圧計も一家に１台ある時代になってきました。みなさんのお宅には血圧計はありますか？

「血圧が高め」という健診結果が戻ってきたら、家庭での血圧測定を行い、普段の血圧を知ることが大切です。

昼間の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」がわかります。自分の血圧を知って、早めの治療を行うことで脳卒中や心臓、腎臓の病気の発症を防ぐことにつながります。

●家庭で血圧をはかるときの３つのポイント●

① 血圧計の選び方は？

おすすめはこの２タイプ

上腕測定タイプ

上腕挿入タイプ

② 正しい測定方法は？

測定のタイミング

●１日２回（朝・夜）行う

朝
- 起床後１時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬をのむ前

夜
- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は４つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

測定するときのポイント

いすに座って１～２分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ１枚なら着たままでもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ１枚ぐらいなら、着たまま測定してもよい。

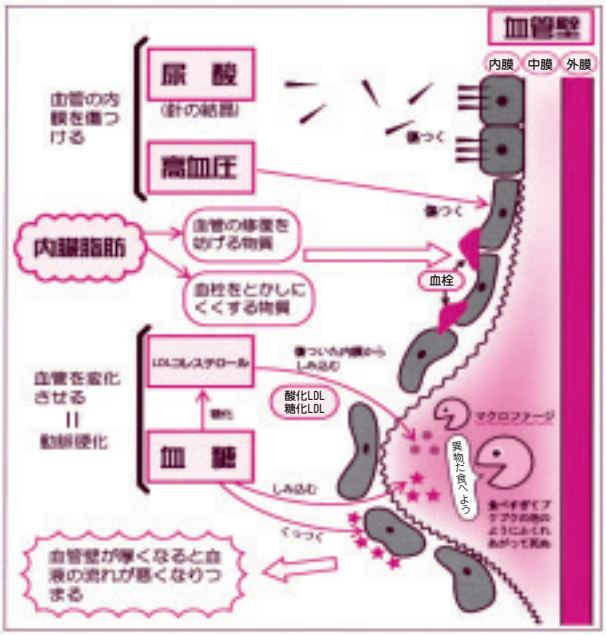
③ 家庭血圧の基準値は？

正常血圧の基準値						高血圧の診断基準（降圧治療の対象）					
家庭で測定	収縮期	125未満	病院で測定	収縮期	130未満	家庭で測定	収縮期	135以上	病院で測定	収縮期	140以上
	拡張期	80未満		拡張期	85未満		拡張期	85以上		拡張期	90以上

※糖尿病や腎障がいがある場合は、この基準は用いません

③の基準を参考にして、あなたの血圧は下記のどれに該当しますか？

	A　正常血圧	B　白衣高血圧	C　仮面高血圧	D　持続高血圧
特　徴	病院での血圧、家庭での血圧ともに正常	家庭での血圧は正常なのに、病院での血圧は高血圧になるタイプ	病院での血圧は正常なのに、家庭での血圧では高血圧になるタイプ	病院での血圧、家庭での血圧ともに高い状態
治療の必要性	高血圧の遺伝を有するかたは血圧測定をお続けください	すぐに治療する必要はありませんが、白衣高血圧の約３分の１は、将来高血圧になりやすいとされています	治療が必要です	治療が必要です



動脈硬化のしくみ

動脈硬化とは、血管の壁が厚くなり硬くなる状態です。**高血圧**や**高尿酸**により血管の壁が傷つき、さらに**高血糖**や**高コレステロール**に伴い血管の壁が変化しながら血管が狭くなっていきます。

そして、これらのことが一部または全身の血管に起こることで血液をしなやかに送り出すことができなくなっている状態です。

動脈硬化の影響を受けやすい臓器は、脳･心臓･腎臓です。

これらは常にたくさんの血液が必要な臓器であり、太い血管と細い血管がはりめぐらされた構造をしています。

その血管に動脈硬化が生じると血液の流れが滞り血の塊ができたり、血管がもろくなって破れてしまい各臓器が正常に働かなくなってしまいます。

【図１】脳および心疾患治療中のかたの原因疾患治療の割合
（平成23年５月 那珂市国保診療分レセプトより）

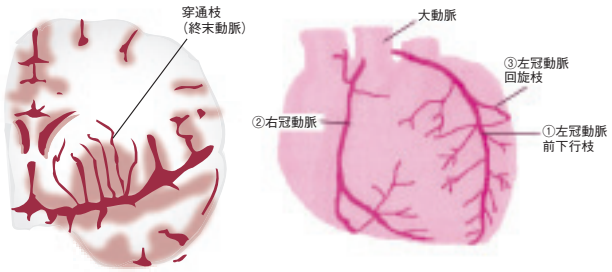
生活習慣病治療者　4,493人

脳血管疾患治療者　463人	原因疾患治療者
	高血圧症 73%
	脂質異常症 52%
	糖尿病 35%

虚血性心疾患治療者　626人	原因疾患治療者
	高血圧症 79%
	脂質異常症 60%
	糖尿病 51%

図１は那珂市国保加入者の生活習慣病治療状況を確認したものです。

生活習慣病で治療をしているかた4,493人のうち、脳血管疾患で治療をしているかたが463人、虚血性心疾患で治療をしているかたが626人いました。そのかたがたの原因疾患を確認したところ、いずれも７割を超えるなど、高血圧症の割合が高くなっています。



高血圧には、自覚症状がほとんどないため、高血圧だと気がつかないうちに、症状が進行しているというケースも少なくありません。

生活習慣病予防健診（30歳代）・各保険者による特定健康診査・高齢者健診などを受けることで、動脈硬化の状態を予測し、将来の脳卒中・心筋梗塞などにならない生活を心がけていきましょう。

菅谷まつり

8月15日、菅谷まつりが開催されました。地元では大助まつりとして親しまれていて、150年以上の歴史を持つ菅谷地区の伝統的なまつりです。

当日は、午後3時から9地区の山車が続々と菅谷鹿島神社前に集まり、次々に境内に繰り込んでいきました。威勢のいい掛け声とともに、豪快に繰り込んでいく山車を見ようと、たくさんのかたが参道の両側を埋め尽くしました。

そして、すっかり日も暮れて暗くなり、境内に整列した山車の提灯に灯りがともされると、まつりはクライマックスへ。本殿の前に焚かれた火を、竹に各地区の提灯をつけた七つぼんぼりで叩いて消しあい、まつりの最後を彩りました。

◆飾り付けられた提灯が美しく輝く夜の山車

水戸ホーリーホックホームゲーム　那珂市の日

8月11日、2013Jリーグ・ディビジョン2　第28節　水戸ホーリーホック対栃木SCの試合が、「那珂市の日」として開催されました。

当日は開場直前になって激しい雷雨となり、予定されていた市内のサッカー少年団による前座試合が、残念ながら中止になってしまいました。

試合前には海野市長のあいさつがあり、ホーリーホックへ熱いエールを送りました。

また、那珂市の日のイベントとして、スタンドへ投げ込んだボールを受け取ったかたへ、那珂市産の野菜をプレゼントしました。

試合は、鈴木選手のPKでの先制点を皮切りに4ゴールを挙げるなど、ホーリーホックの攻撃陣が躍動。終盤の栃木の反撃もしのいで、4−3で激しい点の奪い合いを制しました。これでホーリーホックは、栃木・群馬との3チームで争う北関東ダービーでの優勝を決めたほか、これがホームゲーム通算100勝目となるなど、今年の那珂市の日は印象にも記録にも残る勝利となりました。

那珂市は、水戸ホーリーホックホームタウン推進協議会に加盟し、同チームを応援しています。

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

試合前にはサッカー少年団の子どもたちが選手と一緒に記念撮影！

海野市長も、ひまわり大使ナカマロちゃんと一緒にホーリーホックに声援を送りました。

2013Jリーグ ディビジョン2　第28節
2013年8月11日（日）　18:03キックオフ
ケーズデンキスタジアム水戸
【入場者数】5,195人
【天候】曇　気温25.0℃　湿度91％

ホーリーホック	4	2 前半 1 2 後半 2	3 栃木SC

鈴木隆行	12分	得点者	25分 廣瀬浩二
橋本晃司	36分		49分 杉本真
小澤司	56分・60分		65分 クリスティアーノ

前座試合は中止になってしまいましたが、市内サッカー少年団の皆さんもピッチで記念撮影

ボールを受け取った100人のかたに那珂市産野菜をプレゼント

みんなで応援に行こう！

水戸ホーリーホック 今後のホームゲーム日程

試合日	開始時間	節	対戦相手
9月22日（日）	16:00	第34節	ロアッソ熊本
10月6日（日）	13:00	第36節	徳島ヴォルティス
10月20日（日）	16:00	第37節	ギラヴァンツ北九州
11月10日（日）	19:00	第40節	東京ヴェルディ
11月17日（日）	14:00	第41節	京都サンガF.C.

※試合会場はすべてケーズデンキスタジアム水戸（水戸市小吹町2058−1）
※チケットなど、詳しくは水戸ホーリーホック（☎212−7700）へお問い合わせください

はい 那珂市消費生活センター です

９月は「高齢者向け悪質商法・振り込め詐欺防止キャンペーン」期間です

「自分だけはだまされない」なんて思っていませんか？悪質商法は複雑・多様化しています。気づいたときには被害が大きくなっているということも少なくありません。悪質商法から身を守るために、日頃から気をつけましょう。

勝手に株を購入されてキャンセル料の請求!?
買え買え詐欺の新手口！
～消費者をあわてさせてお金を騙し取る買え買え詐欺～

突然、「あなたの名前で社債を購入した」と電話をしてきて、消費者をあわてさせてお金を騙し取ろうとする買え買え詐欺の新しい手口が広がっています。これまでの買え買え詐欺では、買い取り業者が「代わりに権利を買ってくれれば高値で買い取る！」などと言って、消費者に利益になると思わせて社債などを購入するよう誘導する手口でしたが、新しい手口では、「あなたの名前で社債を購入した」などと電話をしてきて、消費者をあわてさせ、キャンセル手続きをさせるように誘導し、「キャンセル料が必要」などと言ってお金を騙し取ろうとします。

【アドバイス】

◆不審な電話は相手にせず、すぐに電話を切ってください。一度電話に出ると切りにくくなります。留守番電話機能を利用して、かかってきた電話には出ず、必要に応じて後でかけ直すようにする方法も有効です。

◆業者とやりとりしてしまった場合でも、絶対にお金は支払わないでください。動揺してしまってもお金は支払わないでください。一度支払ってしまうと、取り戻すことは極めて困難です。

◆日頃から家族や身近な人による高齢者の見守りも大事です。トラブルに遭っているかたの多くが高齢者です。高齢者の被害の未然防止や拡大の防止のためには、家族や身近な人の協力が不可欠です。

出前講座募集

那珂市消費生活センターでは、消費生活に関する講座をご希望の団体･グループ(10人以上)を募集しています(内容についてはご相談ください)。出前講座をご希望のかたはご連絡ください。

困ったときには、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）

119番通報のかけ方について

119番通報の中には、「火事だ！早く来て！」とだけ言って電話を切ってしまうかたがいます。これでは、災害現場がわからないため、救急車や消防車がその場所に行くことができません。119番通報をするときは、あわてず落ち着いて次のようにお答えください。

■119番の通報要領

※局番なしの「119」で消防本部につながります。
あわてず、落ち着いて指令員の問いにお答えください

消　防	はい119番消防です。火事ですか？救急でですか？	
通報者	火事です	救急です
消　防	場所（住所）はどこですか？	
通報者	那珂市○○、××番地　□□□宅（アパート○号室）です。 ※交通事故など住所がわからない場合は、現場から見える目標物になりそうな物を教えてください （例）「○○交差点西側です」「○○コンビニ△△店前です」　など	
消　防	・何が燃えていますか？ ・どの位燃えていますか？ ・逃げ遅れやケガをしたかたはいますか？	・年齢、性別は？病気ですか？ケガですか？ ・どこが痛い（負傷）ですか？意識はありますか？血が出ていますか？
通報者	・２階建て建物が燃えています。 ・車（バイク）が燃えています。	・○○がいつごろから痛いです。 ・車と歩行者の交通事故で、２人がケガをしています。
消　防	あなたのお名前と、今かけている電話番号を教えてください。	
通　報	名前は、○○です。電話番号は、１２３－４５６７です。	
消　防	わかりました。 消防車（救急車）が向かってますので、車が見えましたら誘導してください。	

～通報者への「口頭指導」～

救急要請受信時に、通報者に応急手当の協力をお願いし、口頭で心肺蘇生・止血などの応急手当の指導を行うことがあります。

「あなたの大切な人を救うために」ご協力をお願いします。

問い合わせ　消防本部　☎295－2111

歯の教室 - 第18回 -

口の中の細菌と全身の感染症

那珂市歯科医師会
瓜連中央歯科クリニック
寺門正徳　先生

特別擁護老人ホームや老人保健施設にて、お年寄りに歯磨きを良くしていただいたり、入れ歯を不潔にしておかないように指導したり、管理をしていると肺炎や気管支炎になる率が減少したという報告がされています。

身体の弱った老人の肺炎の原因は、誤嚥（ごえん）が原因と言われています。唾液が誤って気管に入ってしまい、唾液中の細菌により、肺に炎症が起きてしまうケースが多く見受けられます。口の中を不潔にしていれば、唾液中の細菌も異常に増え、問題を起こすことは明らかです。特にベッドで長い間寝ている時間の多いお年寄りは、要注意です。口の中を清潔にするだけで、老人性の肺炎を予防することができるのは、こうした理由からです。

老人の肺炎以上に怖いのは、口の中を不潔にしたままで行われる歯科治療です。特に抜歯や神経をとる治療などは観血治療と言われ、たくさんの細菌が一気に血中に流れ込んで、敗血症を起こすことがあります。抜歯の後で発熱がしたりするのは、これが原因のひとつとなります。抗生剤のなかった昔は、「歯を抜くのは命取りだ」と言われた由縁です。ひどい虫歯や歯周病を放置しておくことも、とても危険です。歯の組織の周りの細菌が、血流に乗って遠く離れた臓器に障害を起こすことがあります。「病巣感染」と呼ばれ、関節リウマチや心内膜炎、糸球体腎炎などを引き起こします。適切な歯科処置で軽快することも稀ではありません。

口の中をある程度きれいに保つことは、虫歯や歯周病予防だけでなく、身体の健康を保ち、かからなくても良い病気から身を守るという意味でも大切なことです。必要以上にきれいにする必要はありません。人間と細菌が仲良く暮らせるバランスがうまく取れれば、病気になることはありません。

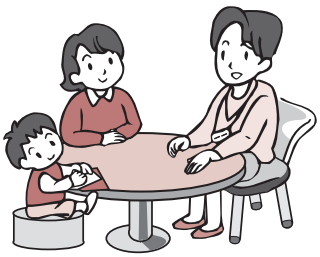
今回は、『すまいる』で実施している『ポーテージプログラム（指導）』を紹介します。

ポーテージとは、一人ひとりの子どもの発達に応じた個別支援プログラムで、このプログラムの最大の特徴は、主として両親が家庭でお子さんとどのようにかかわったらよいのか、保護者のかたへの子育て支援プログラムです。

お子さんの発達の度合い（何ができるのか？わかっているのか？）を正しく知るために、ポーテージチェックリストを使います。

チェックリストは、乳児期の発達、社会性、言語、身辺自立、認知、運動の六つに区別され、お子さんの発達を保護者と指導者が共通理解しながら、家庭の中で、どのようにかかわればよいのかがわかります。

具体的には、お子さんに歩くことを教えるとき、お子さんの体のどこを支えてあげるといいのか？（お子さんの腰の回りを支えてあげる）お子さんが、それほど好きでない行動を行わせるときは、どのように声掛けして、好きでない行動ができるようにするのか？など、お子さんができることをチェックリストを基に一緒に考えていきます。



◆相談時間　午前８時30分～午後５時
◆休　　館　土・日曜日、祝日、年末年始

◆ポーテージチェックリスト

～教室案内～

●おひさま教室（個別指導）

小学校に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。

●にこにこ教室（集団指導）

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に、親子で参加する遊びの集団教室です。

選挙いろいろQ&A

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。

問い合わせ　那珂市選挙管理委員会　☎298・1111（内線514・515）

Q 寄附の禁止ってどういうことなの？

A 政治家（現職の政治家や候補者、これから立候補しようとしている人をいいます）が、選挙区内の人などに対して寄附をすること（政治団体や親族に対するものおよび政治教育集会などに関する必要やむを得ない実費の補償を除きます。なお、この場合であっても、食事は提供できません）は禁止されています。

また、第三者が政治家を名義人とし、選挙区内の人たちに対する寄附をすることや、政治家の後援団体が選挙区内の人たちに対して行う寄附も、同様に禁止されています。

もちろん、選挙人も候補者に対し、寄附を求めることはできません。

【禁止される政治家の寄附の例】

○病気見舞い
○お中元やお歳暮
○お祭りへの寄附や差し入れ
○地域の行事やスポーツ大会への寄附や差し入れ
○葬式の花輪、供花
○結婚祝や香典（政治家本人が結婚披露宴、葬式などに自ら出席してその場で行う場合は罰則が適用されない場合があります）

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	0.074	8月5日
	横堀小学校	0.076	8月7日
	額田小学校	0.068	8月7日
	菅谷小学校	0.083	8月1日
	菅谷東小学校	0.073	8月5日
	菅谷西小学校	0.082	8月6日
	五台小学校	0.082	8月5日
	戸多小学校	0.090	8月5日
	芳野小学校	0.079	8月5日
	木崎小学校	0.060	8月6日
	瓜連小学校	0.081	8月6日
	横堀幼稚園	0.077	8月7日
	額田幼稚園	0.074	8月1日
	菅谷幼稚園	0.064	8月6日
	菅谷西幼稚園	0.097	8月5日
	五台幼稚園	0.102	8月6日
	芳野幼稚園	0.077	8月5日
	那珂第一中学校	0.060	8月5日
	那珂第二中学校	0.080	8月5日
	那珂第三中学校	0.075	8月7日
	那珂第四中学校	0.051	8月1日
	瓜連中学校	0.074	8月5日
	茨城学園	0.078	8月5日
	ナザレ幼稚園	0.054	8月2日
	さいせい幼稚園	0.098	8月5日
	大成学園幼稚園	0.081	8月5日

○公共施設

担当課および測定場所		測定値	測定日
健康推進課	保健センター（ひだまり）	0.085	8月7日
生涯学習課	中央公民館	0.094	8月3日
	図書館	0.084	8月2日
	那珂総合公園	0.089	8月7日
	歴史民俗資料館	0.097	8月4日
	ふれあいの杜公園	0.101	8月7日
市民協働課	ふれあいセンターよこぼり	0.087	8月8日
	ふれあいセンターごだい	0.094	8月7日
	ふれあいセンターよしの	0.086	8月7日
	総合センターらぽーる	0.096	8月7日
那珂聖苑	那珂聖苑	0.101	8月8日
都市計画課	中谷原公園	0.111	8月7日
	宮の池公園	0.088	8月6日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.094	8月6日
	静峰ふるさと公園	0.099	8月6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	0.075	8月7日
	額田保育所	0.065	8月7日
	ゆたか保育園	0.082	8月1日
	かしま台保育園	0.080	8月9日
	ごだい保育園	0.086	8月8日
	瓜連保育園	0.083	8月1日
	子育て支援センター	0.076	8月7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います。
○その他の高さの測定値はホームページでご覧ください。

●水道水の環境放射能水準調査結果

7月15日から8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 ☎298－1111
学校教育課 内線8276
こども課 内線252
健康推進課 内線531
生涯学習課 内線8282
市民協働課 内線263
都市計画課 内線355
商工観光課 内線245
水道課 内線8365
那珂聖苑 ☎352－0073

みんなで料理を楽しもう

7月26日、料理をとおして地域や食への関心を持ってもらおうと、給食センターとJAひたちなか農業協同組合が共催し、「調理員さんといっしょ夏休み親子料理教室」が中央公民館で実施されました。

市内の小学生と保護者19組が参加し、那珂市の野菜や那珂市の民話についての紙芝居の読み聞かせや、地場産物を使った調理実習を行い、参加者の皆さんは工夫を凝らしながら調理を楽しんでいました。

歴史民俗資料館講演

歴史民俗資料館では、市内の遺跡および出土品を紹介する企画展の催しとして、8月9日、中央公民館で講演会「発掘こぼれ話」を開催しました。

同資料館高村勇学芸員により、発掘調査の重要性や発掘調査時のエピソード、また発掘調査で分かる古代のトイレ事情などの講演がありました。参加した皆さんは、興味深く話に聞き入り、トイレ事情の話になると笑い声があちこちから聞こえてきました。

スポーツで交流を深める

8月3日・4日、那珂市・横手市友好都市スポーツ交流事業が、秋田県横手市で開催されました。

今年は那珂市の4つの軟式野球スポーツ少年団から25人の選手が横手市へ赴き、横手市大森野球場で、横手市の野球スポーツ少年団と対戦しました。

試合のほか、懇親会や横手市内見学なども行われ、参加した子どもたちは、友好を深めていました。

少年野球県内一を決める

8月17日～20日の期間、那珂総合公園で、のび伸び牛乳杯第33回茨城県ちびっ子野球選手権大会が開催されました。県内各地から48チームが出場し、優勝を争いました。最終日の20日は準決勝と決勝が行われ、茎崎ファイターズ（つくば市）が見事に優勝を果たしました。那珂市からは芳野野球スポーツ少年団が出場し、1・2回戦を突破したものの、3回戦で惜しくも逆転負けとなりました。

原爆の悲劇を忘れない

8月6日から18日までの期間、市立図書館1階の展示コーナーにおいて、原爆写真パネル展を開催しました。

那珂市では、「核兵器廃絶・平和市宣言」をして、核兵器のない平和な世界の実現を目指しています。

ヒロシマ・ナガサキが受けた原爆の悲劇を二度と繰り返さないため、そして平和の尊さを伝えるために、広島平和記念資料館から写真パネルをお借りして展示しました。

なかなか塾が国土交通大臣表彰

市民活動団体「なかなか塾」（塾長卜部一弘さん）が、「道路の愛護に努め顕著な功績があった団体」として認められ、国土交通大臣からの感謝状が送られ、8月19日海野市長に報告に訪れました。

「なかなか塾」は、平成8年に創設され、34人の正会員のほか、賛助会員やボランティア協力団体などで構成された団体です。15年以上にわたって、環境美化などで活動されています。

小学生がみんなでサッカー観戦

8月7日、那珂市サッカー協会主催のスルガ銀行チャンピオンシップ無料観戦バスツアーが行われました。小学生を対象としたこのツアーには、引率者を含め45人が参加し、カシマサッカースタジアムで白熱の試合を観戦しました。鹿島アントラーズとブラジル王者のサンパウロFCが対戦する国際試合ということで、参加した皆さんは、Jリーグとは一味違った雰囲気の中での試合を楽しんでいました。

第9回那珂市子ども会親睦球技大会

各地区の子どもたちが熱戦を繰り広げました

キックベースをとおして各子ども会の健全育成と親睦を深めることを目的に、那珂市子ども会育成連合会が主催する「第9回那珂市子ども会親睦球技大会」が7月20日、那珂総合公園多目的広場で行われました。

子どもたちの元気いっぱいで、はつらつとしたプレーの数々に、大きな歓声が送られていました。

■大会結果　優勝　額田4区／準優勝　仲之内子供会／3位　下宿下子ども会／4位　戸多

■優勝の「額田4区」（額田小学区）

■準優勝の「仲之内子供会」（菅谷東小学区）

市水道と井戸等を直接つないではいけません

ご家庭や事業所において、市水道の給水管と市水道以外の井戸水などの管やその他の設備に使用する管を直接つないではいませんか。

市水道の給水管と井戸等を直接つなぐ行為は、井戸水やその他の設備に存在する細菌や不純物等が水道管に流入し、水道水を著しく汚染させることも考えられるため、水道法により固く禁止されている行為です。

また、バルブを設置し、必要に応じて水道水と井戸水等を切り替えて使用している場合も同様です。

そのまま放置しておきますと、大量の水道水が井戸等に流れ込み、多額の水道料金が請求される場合や、細菌や不純物等の逆流により、水道水が汚染され、近隣の皆様の健康被害も懸念されます。

事故が起こる前に、最寄りの市指定給水装置工事事業者へ連絡し、早急に市水道と井戸等の切り離しを行ってください。

禁止している接続を発見した場合には、切り離しを行うまで、水道の利用を中止していただくことになりますので、ご了承ください。なお、その改修に係る費用は自己負担になります。

問い合わせ／
水道課総務グループ　☎296－1941

ご協力ありがとうございます 善意銀行へ

7月15日～8月14日（敬称略）

切手・テレカボランティアポピー	33,900円
さくらダンスクラブ	10,831円
ＪＡひたちなか	12,287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
☎229－0309

那珂市社会福祉協議会が7月1日に移転しました

那珂市社会福祉協議会は、事業拡大などに伴い、那珂市役所瓜連支所隣りの分庁舎内に事務所を移転しました。

新事務所には、総務、地域福祉、介護支援、相談支援の各グループが移転します。いままでの総合保健福祉センター「ひだまり」内の事務所は「社会福祉協議会菅谷分室」となりました。

【新事務所】
〒319－2102　瓜連321
（那珂市役所瓜連支所隣分庁舎内）
☎229－0309　FAX296－1002

【菅谷分室】
〒311－0105　菅谷3198
（総合保健福祉センター「ひだまり」内）
☎298－8881　FAX298－8890

問い合わせ／
那珂市社会福祉協議会
（那珂市役所瓜連支所隣分庁舎内）
☎229－0309

✲ 人の動き ✲

那珂市の人口（8月1日現在）
※（　）内は前月比

男	27,532人	（－16）
女	28,449人	（＋14）
計	55,981人	（－2）
世帯数	21,570世帯	（＋41）

○出生　30人（7月1日～31日）
○死亡　44人

✲ 国保ミニ情報 ✲

○那珂市国保の加入者数　15,884人
（平成25年7月末現在・前月比35人減）
○那珂市国保が医療費の一部として支払った金額　3億321万円
（平成25年7月・前月比495万円増）

※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 ✲

○国民健康保険税（普通徴収）　3期
○後期高齢者医療保険料（普通徴収）　3期

納期限：9月30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／収納課収納グループ
☎298－1111　内線173・174

●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
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。

10月の休日当番医

６日	岡田クリニック	（後台）☎270−8188
13日	小野瀬医院	（後台）☎295−2221
14日	小宅内科医院	（菅谷）☎298−0050
20日	河野胃腸科外科	（竹ノ内）☎295−5386
27日	鈴木呼吸器科内科	（中台）☎353−2811

■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

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／10月８日（火）13：00〜17：00
29日（火）13：00〜16：00
場所／市役所（本庁）１階市民相談室
対象者／市内に住所を有するかた
相談員／弁護士
申込方法／事前に次まで予約してください。
費用／無料
その他／同じ事案について再度の相談はご遠慮ください。
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／10月２日（水）、９日（水）、16日（水）、23日（水）、30日（水）
９：00〜15：00
場所／
総合保健福祉センター「ひだまり」相談室
問い合わせ／
那珂市社会福祉協議会（瓜連支所隣　分庁舎内）
☎229−0309

行政相談を開設します

日時／10月18日（金）13：00〜16：00
場所／市立図書館　展示コーナー
開設相談／国の行政機関などが行っている仕事について苦情や意見・要望
相談員／行政相談委員
問い合わせ／
秘書広聴課市民相談グループ
☎298−1111　内線117

ごみの出し方について

家庭から出される燃えるごみは、美観・清潔の維持および迅速な収集を行うために、一度に出せるごみの量を少量に限らせていただいています。
ごみ排出量の目安／指定袋５個まで
ごみ排出時間／収集当日の朝８時まで
指定袋の出し方／
必ず氏名をフルネームで記入してください。
問い合わせ／
環境課環境グループ
☎298−1111　内線447〜449

昨年の月見の会

市立図書館だより

☎352-1177

図書館まつり（10月26日・27日）

◆講演会
日時：10月26日（土）午後１時30分開演
講師：羽佐間正雄氏
入場券（無料）：10月20日（日）午前９時30分から図書館で配布します。（１人１枚まで・定員100人）

◆語り部を体験しよう
日時：10月27日（日）午前10時～正午
講師：茨城女子短期大学ことばの芸術学科講師小松崎浩司氏および司書課程学生

◆おはなしワンダーランド（子ども向け）
日時：10月27日（日）午後２時～２時45分
出演：児童ボランティア

◆朗読会（大人のかたもどうぞ）
日時：10月27日（日）午後３時20分～４時10分
出演：児童ボランティア

☆講師プロフィール

羽佐間 正雄 氏

（スポーツジャーナリスト・元ＮＨＫアナウンサー）

1954年NHK入局以来40年にわたって世界各国から数々のビッグイベントを中継。中でもオリンピック中継(夏・冬）11回は日本人として最多であり、これらの国際的な活躍が評価され、1987年に全米スポーツキャスター協会国際部門賞を受賞、殿堂入り（外国人・第１号）を果たした。この勲章は日本人としては唯一のものである。

1988年にNHK退職、NHK契約第一号キャスターとなる。

1993年、フリーとなりNHKをはじめ、民放テレビ、ラジオに出演の他、CMも放映。

講演、研修、執筆等に活躍中。

図書特別整理期間のお知らせ

図書資料の点検を行うため、９月23日（月）から10月４日（金）までは休館となります。

※休館中の本の返却はブックポストへ、CD／DVDは図書特別整理期間終了後に図書館内カウンターでの返却をお願いします

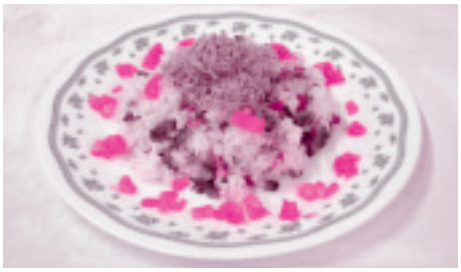
図書館カレンダー 10月 October

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	31		

休館日

おはなし会
６日・20日 午後２時～
17日 午前10時30分～
25日 午後３時～

Cook



ヘルスメイトさんが作る健康料理㊻

ゴーヤと梅干しの炒めごはん

■材料（４人分）
ゴーヤ……１本
梅干し……３個（20g）
ハム……50g
オリーブ油……大さじ２
塩……少々
しょう油……少々
ごはん……米２合分（300g）
おぼろ昆布……適量
トマト……適量

■１人分360kcal／塩分1.8g

■作り方
①ゴーヤはタネとワタを取り、粗いみじん切りにする。梅干しはタネを取りみじん切りにする。ハムは５㎜位の角切りにする。
②フライパンにオリーブ油を熱し、ゴーヤを炒め塩で軽く下味をつける。
③ご飯と梅干しとハムを加えて炒め、しょう油をかくし味に加えて仕上げる。器に盛りおぼろ昆布と色どりにトマトの角切りを適当に散らす。

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
海後　敏子さん
本米崎(成人食部会)

■コメント
夏のスタミナ食材ゴーヤをたっぷりと入れた、夏バテ防止の料理です。ゴーヤのタネとワタはしっかり良く取ること。

戸籍のまど

7月15日～8月14日届出
（敬称略）

おめでた

竹ノ内	石川	生風輝 悠太
中台	花塚	結衣 一寛
菅谷	小佐畑	来夢 恵太
後台	山田	彪仁 教弘
静	金子	涼太 貴広
静	齋藤	大司 盛司
平野	鈴木	優依 清二
菅谷	込山	夢乃 慧一
杉	武石	丈 順子
額田南郷	鈴木	理真 博
菅谷	木村	朱里 光一
菅谷	黒田	圭亮 義和
菅谷	菊池	澪桜 均

おくやみ

静	三輪	美月	正訓
杉	菅沼	千佳	祥弘
鴻巣	坂倉	健太	直人
菅谷	與澤	ふたば	秀樹
菅谷	平野	夏希	大樹
菅谷	山田	琉輝空	竜大
菅谷	會澤	柊和	典久
竹ノ内	萩谷	俊太	正俊
後台	會田	明香里	勝寿
横堀	田那辺	永遠	丈覧
竹ノ内	萩野谷	羽海	和宏
杉	新谷	優斗	幸生
平野	江畠	凛也	潤也
菅谷	池元	寧人	建太

菅谷	飯塚	きく江	84才
中里	萩野谷	力男	84才
額田南郷	佐藤	勝	60才
飯田	大和田	勝	73才
瓜連	萩野谷	岩保	91才
杉	森下	ハナ子	87才
後台	井上	きぬ	84才
南酒出	稲田	保	86才
菅谷	石川	今也	71才
後台	山田	つぎ	87才
瓜連	佐藤	いち	86才
菅谷	石田	勲	74才
後台	松本	文子	82才
竹ノ内	石川	明	90才
飯田	吉田	公男	69才
本米崎	山田	勇	89才
額田南郷	橋爪	照夫	68才
本米崎	関	清	92才
後台	上田	君江	85才
西木倉	山田	則雄	77才
瓜連	佐川	芳枝	86才
向山	小田倉	正治	64才
門部	大内	登美	93才
後台	瀧田	久美子	66才
本米崎	市毛	一枝	84才
菅谷	舩越	トシ子	91才
下大賀	秋山	博	94才
菅谷	瀬谷	よし	87才
後台	鈴木	久夫	73才
中台	川又	義生	62才
戸	檜山	榮作	92才

季のうた

【俳　句】あせび句会

けんめいに今を一途に蛙鳴く　桜井筑蛙
座り込み蟻穴覗く孫ふたり　松井節子
夕焼を使い果たして草を刈る　小澤佐代
包丁の手さばき見事初鰹　高畠久美子
夏の朝世界遺産の富士に沸く　益子春子
上州の句座に連なりむぎこがし　雨宮文枝
夏蝶の高きにありて眩しかる　髙野祝子
古びたる文学全集桜桃忌　宇佐美和子
ググクッと蛙の挨拶畦を行く　大森満
歳時記に天眼鏡や沙羅の花　飯島京子
水泳のあとの血流湧く元気　藤岡みち子
紫陽花につつまれ嬰の宮参り　筒井かよ子
久に逢ふ友の笑顔や四葩咲く　浅野とし子

【短　歌】ときわ短歌会　片岡明選

聞き直すことは面倒聞こえてるふりして頷く術（すべ）おぼえたり　武田八重子
犬小屋の主（あるじ）は亡きと知りたるか前に蝉穴七つできたり　川上恵美子
スベリヒユ嫌われものと思いしが食料と聞き驚きやまず　大森勝代
にぎやかな声をひびかせ孫たちの釣りし魚でバーベキューせり　海野宏幸
織姫と彦星のように年一度高校球児に会いに行く夏　梅沢悦子
宮古湾に今なお残る岸壁を見せつつ船の鴎連れゆく　加藤要
ぽとり落ちまたぽとり散る夏椿朝に開きて夕べには散る　小宅進
提灯を点して迎える盂蘭盆に集う親族に童のおらず　赤塚満夫
暑き日に水やり続け二本だけ植えしパパイヤ花をつけたり　海野宏幸
暮れるまで友と遊びし路地裏の夕餉の匂い今もたちくる　山屋勝代
待つ人のありて爪まで青く染めナス漬け作るを日課となしぬ　梅沢悦子
朝に見るトロロアオイの大き花にすだれ巻き上げ豊かさにひたる　川上恵美子

さわやかさん 102

西村由香梨さん（22歳） 菅谷

仕事もプライベートも精一杯頑張ります

私は、城里町にある紙の加工会社に勤めて4年目になります。職場ではハガキや値札シールなどの製品を作っています。高校生のときに受けた授業がきっかけでものづくりに興味がわき、今の仕事を選びました。一日中立ちっぱなしの仕事なので大変ですが、物を作っているという誇りを持って仕事をしています。

休日は、友達とドライブをしたり、ショッピングに行ったりします。もちろん、美味しい物の食べ歩きも楽しみの一つです。最近は大子町にある蕎麦屋さんが気に入っています。

また、食べるだけでなく料理を作るのも好きで、創作料理にチャレンジしています。最近は、パスタ料理で色々と試しています。作った料理を家族に食べてもらうと、みんな笑顔になります。料理を作る楽しみの一つです。

これからも、仕事もプライベートも精一杯頑張り、充実した日々を送りたいと思います。

はじめてのたんじょうび ーご家族からのメッセージー

HAPPY BIRTHDAY!!

兄弟仲よく、元気に育ってね

石井静那（せな）くん 7/22生まれ

父・啓輔さん 母・静香さん（竹ノ内）

ニコニコ笑顔、大好きだよ！

廣木七海（ななみ）ちゃん 7/5生まれ

父・隆文さん 母・明子さん（菅谷）

いっぱいたべて、
大きく元気に育ってね

川越悠煌（はるき）くん 7/16生まれ

父・真一さん 母・玲子さん（菅谷）

［12か月健診時に掲載希望者による抽選を行っています。］

印刷／いばらき印刷株式会社

PRINTED WITH SOY INK
再生紙と大豆油インキを使用しています。