

2014

1

目次  
CONTENTS

- |    |              |    |                  |
|----|--------------|----|------------------|
| 2  | 新春のごあいさつ     | 11 | 那珂市消費生活センターです    |
| 4  | 水鳥           | 15 | 那珂市内放射線量の測定状況    |
| 8  | 受章おめでとうございます | 16 | まちの話題            |
| 9  | 那珂市総合防災訓練    | 18 | Information ほか   |
| 10 | 公民館まつり ほか    | 20 | ナカマロちゃん、表紙の裏側 ほか |



よいしょ！よいしょ！おいしいお餅になってね（芳野幼稚園：防火餅つき会）

# 迎春

輝かしい希望に満ちた年に・・・

輝かしい新春を迎えて市長および市議会議長から  
年頭のごあいさつを申し上げます



【那珂市長】

## 海野 徹

謹んで新年の寿ことほぎを申し上げま  
す。市民の皆様には、輝かしい希望  
に満ちた新春をお迎えのこととお喜  
び申し上げます。

今年、私にとりまして市長とし  
て1期4年の最終年という区切りの  
年となります。顧みれば、就任直後  
に発生した東日本大震災により、本  
市においても未曾有の甚大な被害が  
生じ、不自由な生活を余儀なくされ  
たことは、いまだ記憶に新しいとこ  
ろです。しかしながら、この災害の  
経験を踏まえ、市民の生命と財産を  
守ることが、市長である私の最大の  
責務であることを、改めて強く認識  
したところであります。そして、1日も早

### 「一人ひとりが輝くまち、 未来に夢がもてるまち」をめざして

い震災からの復旧・復興を目指す  
とともに、地域防災計画の抜本的な見  
直しなど、安全・安心なまちづくり  
の実現のため全力で取り組んでまい  
りました。今、新しい年を迎え、就  
任以来の日々を振り返り、反省点を  
教訓として市勢発展のために渾身の  
力を傾注するべく決意を新たにしてい  
ります。

さて、昨年の我が国は、2020  
年五輪・パラリンピックの東京での  
開催が決まり、久しぶりの明るい  
ニュースに沸き立ちました。東京五  
輪は、スポーツの振興において大き  
な機運の高まりをもたらすことはも  
ちろん、先端技術はじめ、伝統文化  
や四季折々の自然景観など日本独自  
の魅力を全世界に発信する絶好の機  
会であります。同時に、多方面に波  
及する経済効果にも期待がかかるな  
ど、私たち日本国民に明るい未来志  
向の雰囲気をもたらしてくれました。

一方、政治・経済の情勢は、現内  
閣の成長戦略が一定程度奏功し、株  
価の上昇や企業の業績向上、あるい  
は消費者心理の高揚など、景気の回  
復に期待を抱かせる要素が出てきた  
ところです。しかしながら、今後の  
経済成長は規制緩和などの構造改革  
の成否に左右されることが懸念さ  
れ、依然として我が国の経済動向は  
不透明であります。また足元では、  
円安の影響による日用品の値上がり  
など、我々市民の感覚において、ま  
だまだ厳しい状況が続いております。

このような中、来春には市制施行  
10周年の大きな節目を迎えることと  
なります。旧那珂・瓜連両町のそれ  
ぞれの歴史を受け継ぎ、那珂市が誕  
生して10年。「一人ひとりが輝くま  
ち 未来に夢がもてるまち 那珂  
市」の実現のためにも、これまでの  
まちづくりの取り組みを総括すると  
ともに、今一度、先人たちの偉業に

学び、那珂市の将来像を見据えてい  
きたいと思えます。そのためにも、  
この節目に合わせて、地元のみなら  
ず、日本の近代化に多大な貢献をさ  
れた本市の歴史的な偉人を名誉市民  
として顕彰し、その功績を市民共通  
の財産として、次代を担う子どもた  
ちの目標として、また誇りとして継  
承していくことを考えております。

今後も、安全・安心な住みよいま  
ちづくりと市勢のさらなる発展を目  
指し、私自身、たゆむことなく努力  
を続け、一步一步着実に進めてまい  
ります。市民の皆様とのさらなるご理  
解とご協力を賜りますようお願い申  
上げます。

結びに、市民の皆様にとりまし  
て、幸せが実感でき喜びの多い、そ  
して、夢と希望に満ちあふれた年と  
なりますことを心からお祈り申し上  
げ、新年のごあいさつといたしま  
す。





【那珂市議会議長】

## 福田 耕四郎

新年おめでとうございます。  
輝かしい平成26年の新春を迎え、  
謹んで皆様方のご繁栄とご多幸をお  
祈り申し上げます。

私も議長就任以来、市政の進展と  
円滑なる議会運営のため、微力を捧  
げてきたところでございます。ま  
た、議会といたしましても、那珂市  
の発展のため、各種施策について慎  
重に議論・審議を重ねてまいりまし  
た。この間、市民の皆様には、あた  
たかご理解とご協力を賜りました  
ことにつきまして、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、東日本大震災から間もなく  
3年が経過しようとしており、市内  
の復旧は進んでまいりましたが、福  
島第一原子力発電所では汚染水問題  
が発生するなど、原発事故はいまだ

## 市民に開かれた議会を目指し、 改革を進めています

完全な終息には至っておりません。

また、昨年各地で豪雨、台風など  
による被害が相次いだことから、深  
刻化する地球環境の問題に対し、一  
層真剣に対応しなければならぬ現  
実が浮き彫りとなっております。

経済についても、政府の11月の月  
例経済報告では、2か月連続で景気  
は「緩やかに回復しつつある」とし  
ましたが、賃金の低迷など、住民の  
実生活にはまだまだ十分な効果が及  
んでいないのが現状です。併せて、  
雇用・経済・社会情勢にも予断を許  
さない状況が続いております。

このように、私たちを取り巻く社  
会・経済・生活環境は多難となつて  
おり、地方自治体が直面している課  
題は多岐にわたっております。

このような状況のなか、現在の地  
方議会の責任と役割はこれまでに増  
して大きく重くなっております。地方自  
治の根幹にかかわる政策問題への積  
極的な関与や執行機関の活動に関す  
るチェック機能の発揮がますます求  
められております。そして、その機

能を十分発揮するためには、必要と  
される自己改革をしていくことが議  
決機関としての責務であり、議会の  
活性化にもつながるものと確信し、  
那珂市議会では、「市民に開かれた  
議会」を目指し、「昨年の改選以来、  
議会改革に取り組んでおります。

昨年は、市内の20歳以上の200  
0人を対象に議会に関する市民アン  
ケートを実施し、多くの方に回答の  
ご協力を賜りました。この結果か  
ら、市民の皆様が議会に抱く思いを  
感じ、市議会のあり方を改めて考え  
させられた次第です。

そういったことを受け、昨年9月  
に議会運営および議員活動の基本原  
則などを定めた那珂市議会基本条例  
を制定いたしました。これを機に、  
議会としても、心を新たに、よりよ  
いまちづくりに一層の尽力をしてま  
いりたいと思います。また、議会基  
本条例に基づき、来たる1月25日、  
26日には議会報告会を予定しており  
ます。議会の活動を皆様にお伝えい  
たしますとともに、皆様からの忌憚

のないご意見を賜るための貴重な機  
会と考えておりますので、たくさん  
の方々のお越しをお待ちしておりま  
す。

さらに、昨年11月には本会議場の  
改修を行い、設備を一新いたしました。  
この改修により映像の配信など  
において、より質のよい情報をお届  
けできるものと考えております。

改革はまだまだ途上でございます  
が、今後も、市民の生活を第一に、  
市政に積極的に提言を行うとともに  
に、市民の皆様への負託にこたえるべ  
く、時代とともに歩む組織を目指  
し、信頼される議会としての責任を  
果たしてまいりたいと存じます。皆  
様のなご一層のご指導ご鞭撻を賜り  
ますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が皆様にとりま  
して飛躍の年となりますことを心よ  
り祈念申し上げ、年頭のごあいさつ  
といたします。



# 水鳥

18

## 徳川光圀と那珂市

水戸藩初代藩主・徳川頼房の三男徳川光圀は名君の誉れが高く、藩主就任前後から西山荘での隠居生活をとおして、数々のエピソードが語り継がれています。今回は、それらの中から那珂市に関することがらを抜き出し、整理してみました。「光圀伝」のNHKの大河ドラマ化が期待されている今日でもあり、一つの話題として紹介してみます。

### 徳川光圀（義公）の本質

光圀は、死体などが浮く浅草川を渡り切り、父頼房から褒美の短刀を拝領するなど幼少期からの剛毅な面、吉原など江戸市内を徘徊する青年期の無頼な面を見えています。その遊び人的生活が一変する転機となったのは、18歳で中国の歴史書『史記』の「伯夷伝」を読んだことでした。中でも、兄伯夷と弟叔斉の兄弟が互いに家督を譲りあったこと、兄弟が周の武王が臣下として主君である殷の紂王に反逆し国家を転覆させる革命を否定したことは、光圀にとって衝撃的であり、光圀が生涯をかけて解決する大きな課題でした。それらは、兄頼重の子綱條を第3代

の藩主にしたこと、『大日本史』を編さんして日本の主君は天皇であり、將軍や藩主・領民はその臣下であることを明らかにしたことと解決します。この君臣についてのとらえ方の違いが、幕末水戸藩の悲劇になっていきます。

### 那珂市内の社寺改革

改革の眼目は、寺院と神社を明確に区別すること。由緒が不明であり、また不行跡な祭祀者や住職などのいた神社や寺院を整理したこと、神社を一村に一社としたことなどでした。ただし、由緒ある神社や寺院は手厚く保護しました。八幡神社を廃止したいわゆる「八幡改め」は、臣下として天皇（応神）を祀ることは不敬であること、佐竹氏の信仰対象である八幡神社は否定したことからなどとは言われますが、水戸の八幡宮は一時城下から離れ、額田の八幡神社は鹿嶋神社と合体するなど由緒の明らかなものは潰さずに保護されています。

整理の実態を那珂市内の例で見えます。はじめに神社の改めですが、常陸一の宮・二の宮・三の宮である鹿島・静・吉田に改称されています。

- ① 吉田神社へ  
白鳥八幡(向山)、駒形八幡(横堀)、若宮八幡(東木倉)、若宮八幡(下江戸)
- ② 鹿島神社へ  
八幡(杉)
- ③ 静神社へ  
八幡(堤)、八幡(田崎)
- ④ その他の改称・整理
- 鹿島・八幡(門部)を鹿島静神社
- 鹿島・八幡(天内)を鹿島諏訪神社



額田まつりの鹿嶋八幡神社

- 鹿島・八幡(菅谷両宮)の八幡社を分離
- 沼尾(福田)を春日神社
- 鹿島・三嶋・駒形八幡・若宮八幡(後白)を鹿島三島神社
- 諏訪・諏訪八幡(西木倉)を諏訪神社
- 国神・若宮・弓矢八幡神社(戸)を国神神社
- 駒形神社(南酒出)の神宮寺常勝院を分離
- 瀧神社(下大賀)は弘願寺移転に伴い現在地へ
- 額田鹿嶋八幡神社  
光圀が奉納した什器類があり、本殿前にはお手植えの真榊もあります。その後の水戸藩の崇敬は、幕末水戸藩の碩学会沢正志斎自筆の扁額「額田神宮」が奉納されていることでも明らかです。

次に寺院です。ゆかりの寺院や整理された寺院、引き寺された主な寺院をあげてみます。

○阿弥陀寺（浄土真宗・額田南郷）

光圀は元禄11年（1698）3月9日に太田久昌寺住職日乗上人と訪問しています。寺伝によると、境内の見事なしだれ桜はこの時に光圀がお手植えされたものとされています。また、境内墓地には鈴木市十郎に嫁した光圀の養女万姫の墓もあります。

○引接寺（浄土宗・額田南郷）

元あつた心岩（岸）寺に代わって元禄9年（1696）に光圀により建立された寺で、本尊阿弥陀如来は高萩の八幡宮の神仏分離により2体の脇侍とともに光圀から拝領したものです。脇侍はやや膝を折り浄土から来迎の姿勢をとっています。光圀は、本尊の背面にその由来を記しています。



阿弥陀如来三像



万姫墓所

○毘盧遮那寺（真言宗・額田北郷）

光圀の命により観音寺と遮那寺を併せて毘盧遮那寺とし向山に移されましたが、正徳元年（1711）に現在地に移されました。室町時代に額田城主小野崎善通により奉納された大般若経を所蔵しており、毎年正月に行われる大般若会法要は荘厳な雰囲気の中で行われます。



大般若会法要

○不動院（真言宗・菅谷）

光圀が寺の再興にあたって武田山不動院大聖寺と命名しました。光圀が参詣した際に『きけかしとまつよりいと長き日をくらしかねたる花の木のもと』と詠んでいます。寺には当時から桜があつたものと思われまふ。現在は茨城県指定天然記念物となっている見事なカヤノキが聳えています。



不動院のカヤノキ

○清水寺（曹洞宗・東木倉）

地方の住民は京都の清水まではなかなか行けない時代、東木倉清水の地に京都の清水寺にちなんだ名前を付けて光圀が建立したものです。光圀が帰依した明からの亡命僧心越が開山で、その弟子で水戸の祇園寺の僧呉曇を住職としました。本尊は心越が明から持参した白衣観音（焼失）で、安産子育て信仰から多くの参拝者を集めました。光圀は次の和歌を詠んでいます。

『ここもまたくにごそかわれ山城の心のすめるおなし清水』



「村絵図」に描かれた清水寺境内

○一乗院（真言宗・飯田）

元は水戸の台吉田にあつた佐竹氏建立の寺でしたが、光圀により飯田村久福寺の跡に引き寺されました。光圀は、元禄10年（1697）3月18日の多聞天入仏供養に参列し、飯田村庄屋大和田源衛門宅に宿泊しています。寺には、水戸吉田村時代に奉納されたことを示す大般若経を収める唐櫃が伝わっています。

○静安寺（臨済宗）

室町時代初期に佐竹義篤が父貞義の菩提を弔うために静神社の神宮寺として建立したが、光圀の神仏分離の方針により寛文8年（1668）飯田村へ引き寺され、さらに元禄7年（1694）に戸崎村洞前溜池上方へと引き寺されました。しかし、天保期の斉昭の社寺改革により廃寺となつています。

○蒼龍寺（曹洞宗・南酒出）

南酒出城内にあつた高泰院の跡に水戸仙波から引き寺されました。蒼龍寺は水戸城の鬼門にあたる城東にあり、その後仙波弘沢に移つていました。毎年11月に猷穀祭である「星祭り」が行われ、那珂市指定天然記念物のカヤの巨樹（市指定文化財）が聳えています。



蒼龍寺のカヤの巨樹



大般若経を収める唐櫃

○弘願寺（臨濟宗…大賀）

南北朝時代に佐竹貞義が静神社境内に神宮寺として建立した寺で、光圀の神仏分離策により下大賀に移りました。天保期に廃寺となりましたが、明治初期に復活しました。茨城県指定文化財である雪村画の「滝見観音図」は、常陸太田市の正宗寺「滝見観音図」の元となったものとされ大変貴重なものです。境内の「くすぐり地藏尊」は、病に悩む庶民が、病める患部に当たる地藏尊の部位を撫でると治るとされ、多くの信仰を集めています。



くすぐり地藏尊

光圀と静神社・常福寺

①静神社

光圀は、本殿改修をしていた寛文7年（1767）にヒノキの根元から「静神宮印」の銅印（国指定重要文化財）を発見し、その保存のために漆塗りの箱を作り由来記を自筆しています。光圀の子綱條は、父光圀の遺志を受け継いで「三十六歌仙」の額を奉納しています。

②常福寺（浄土宗…瓜連）

常福寺は、徳川家康から寺領100石を拝領し、初の水戸城主武田信吉の導師を務め、水戸藩徳川家初代頼房が伽藍を修築しています。光圀は、頼房の位牌を安置して水戸徳川家の菩提所とし、本米崎の上宮寺から交換して得た「拾遺古徳伝」（国指定文化財）を寄進した上、朝廷に奏請して常に紫の法衣を着する常紫衣の綸旨を賜っています。光圀が刺殺した家老藤井紋太夫の髑髏盃なるものが密かに伝えられています。また、境内墓地には初代水戸藩主頼房の代から招かれた山野辺家の墓所があり、日立助川へ移るまでの当主らの巨大な五輪塔が並んでいます。



銅印と光圀作印筒

那珂市域の棚倉街道周辺

①浄鑑院常福寺（浄土宗…向山）

光圀が徳川家康の五男で伯父武田信吉の菩提を弔うために、水戸と太田の間の景勝地を選んで建立した寺で、京都の知恩院に似せた大伽藍でありました。寺の僧侶も数百人が修行に励んでいたともいわれています。歴代藩主の参拝はもちろん、幕末の志士吉田松陰も参詣しているこの寺、那珂二中はその境内の一部です。元禄5年（1692）3月24日、光圀は寺に額田の阿弥陀寺・心岸寺、西山莊近くの久昌寺住職らを迎えて宴を開いています。幕末に廃寺となり、現在は住職たち数人の墓碑が残されています。



住職たちの墓碑

②菅谷横須賀家

光圀は、元禄12年（1698）9月24日に横須賀家を訪問しています。その前の晩の23日には延命院（現廃寺）へ宿泊していることから、寺は宿泊所にもなっていたことがわかります。横須賀家は周辺の村々の庄屋を束ね、藩有林を管理する山横目の職を務めていました。家には、光圀が好んだ初茸や西山莊の周辺へ植える桃の苗木を周辺の村から集め

て送るようにと、光圀の家来から指示された手紙が数点伝えられています。主人の勘兵衛は、立ち寄った光圀をそば切りのご馳走などで接待、光圀も時には江戸土産のお椀やキセルを与えています。

③額田鈴木家

江戸の吉原で光圀と交流を結んだ鈴木市十郎は、光圀の養女万姫を嫁として迎えました。元禄5年（1692）9月5日、光圀は久昌寺住職日乗上人と訪問しています。鈴木家には光圀を迎えるために建てられた書院が現存し、葵の紋をつけた什器類も伝えられています。光圀お手植えのモチノキの双樹も珍しいものです。万姫の墓は阿弥陀寺に在り、最近鈴木家により説明板が設置されました。鈴木家7代市十郎世美（樗堂）の『鈴木氏記録』には、9代藩主斉昭訪問の詳細が記録されています。



鈴木家書院



山野辺家墓所



鈴木氏記録  
（鈴木とし子氏蔵）

④飯田大和田家

光圀は、飯田村の一乗院との関係から庄屋である大和田源衛門宅をしばしば訪れています。迎えた大和田家には、光圀のために誂え用意した手あぶり用の火鉢が現存しています。当主はもちろん、夫人も子どもたちも光圀へのお目見えが許されています。



火鉢(大和田勝規氏蔵)

西山荘からの巡村

①戸村

光圀が那珂西(城里町)へ参る時に戸村の渡し場近くの河原畠を見渡し、ある畑を指さして案内役の庄屋に、「あの地は真桑瓜にふさわしい地質であろう、仕付けて西山荘へ納めよ」との命令でした。結果はすこぶる美味な真桑瓜、念のために来年もと仕付けるとさらに良い味でありました。それにより、その畑は村役人に配当されることとなり「お瓜畠」と称したといわれています。

②岩崎堰と小場江堰

二つの堰とも光圀の父頼房の晩年の造成です。この堰から瓜連・門部地区に流れる岩崎用水と那珂川流域

に流れる小場江用水は、光圀時代にはさらに整備され、また新田開発も

さらに進みました。これには永田茂衛門・勘衛門(号は円水)・八郎兵衛の永田家3代にわたる功労と民政担当の奉行望月五郎左衛門恒隆や技術指導の平賀保秀らの存在が大きな力となっていました。戸村の渡しにさしかかった光圀は、小場江用水がもたらした美田を満足して見渡したことでありましょう。戸崎の洞前溜池も永田茂衛門らの掘るところです。

③菅谷

(ア)病馬のこと。元禄13年(1700)10月、光圀は菅谷を通ったおりに脚を痛めた馬を農耕に使っていた農夫に出あいました。気の毒に思った光圀は、お供の御厨又衛門に命じて駄馬の丈夫な馬を水戸城下から求め与えました。農夫の病馬は、放して水戸藩の小金の牧(千葉県)に送りました。大能の牧(高萩)はオオカミが数多くいて危険であるからとの配慮でありました。ほかに、老馬を使役していた菅谷村の農夫に健馬を与えた話も伝わっています。



戸村地域を流れる小場江用水

(イ)菅谷街道松並木のこと。幕末に加藤寛齋が記録した「常陸国北郡里

程間敷之記」には棚倉街道の松並木が描かれています。光圀の当時から中台から額田にかけての街道は見事な松並木であったと思われま。逸話によると、この並木街道の菅谷において笠をかぶった隠密らしき者に手招きされた光圀は、お供を残して横道に入り何やら密談の後、何くわぬ顔をして戻ってきたこと。光圀も秘密持ちであったこととの一端を物語っています。



加藤寛齋が記録した額田南郷高岡付近。街道の黒部分は松の樹木群。

光圀アラカルト

○根本正と義公壁書

東木倉村から代議士となった根本正は、光圀が示したとされる「義公壁書」を生涯の指針として大切にしています。それは名刺の裏に印刷して日頃の活動に用いていたことにも表れています。生家の根本喜代寿氏宅には、根本正自筆の壁書が軸装されて残っています。壁書の写しは、飯田の大和田家文書および中台の石川家文書の中にも残っています。

壁書はおよそ次の9か条からなっています。「苦は楽しみの種、楽は苦の種と知れ」「子ほどに親を思え」「主人と親の教えを守れ」「掟を守れ、火に注意、恩を忘れることなかれ」「欲と色と酒とをかたきと知れ」「朝寝すべからず、話の長座すべからず」「小なることは分別せよ、大なることに驚くべからず」「九分は足らず、十分はこぼれることと知れ」「分別は堪忍にあることを知れ」(要約)

根本正は生涯禁酒を通じたようですが、光圀は酒豪であったようです。いくら飲んでも酔いつぶれることはなく、盃を交わした者、その数までよく覚えていたそうで「人は酒に飲まれるが、義公は酒を飲む人であった」といわれています。また、「酒は人の氣を助けて壮にする、しかし酒を侍んで盛んなる氣は真の勇氣ではない。醒めてから後悔する。場所をわきまえて時には禁酒とすべし」「寒夜の酒は春色のごとし、酒を樂しむことだ」など酒飲みの方にも教えています。



「義公壁書」(根本正筆)(根本喜代寿氏蔵)

問い合わせ

歴史民俗資料館  
☎297・0080

# 平成25年 秋の褒章・叙勲、危険業務従事者叙勲 受章おめでとうございます

秋の褒章・叙勲、危険業務従事者叙勲が発表されました。市内では、公共の事業に尽力したかたに贈られる秋の褒章に2人、地方自治や教育に長く貢献したかたに贈られる秋の叙勲に2人、警察官や消防など危険性の高い公務に励んだかたに贈られる危険業務従事者叙勲に箕川敏男さん(額田南郷)、石川洋一さん(中台)など6人がそれぞれ選ばれ栄誉に輝きました。

受章者の皆様、おめでとうございます。

## 黄綬褒章

瀬谷利雄さん  
(杉)



現日立総合防災株式会社代表取締役/昭和41年

頃から永年にわたり防災設備のメンテナンスに従事されています。安全に対して妥協しない姿勢で、現在も会社経営に当たられています。

## 藍綬褒章

小澤 悟さん  
(向山)



元農林業センサス調査員/昭和35年に農林業セ

ンサス調査員に任命されて以来、50年の永きにわたり調査員に従事されました。常に他の調査員の模範となりました。

## 瑞宝双光章

川崎輝夫さん  
(鴻巣)



現児童養護施設「若草園」園長/昭和50年に児童

養護施設「若草園」を開園し、児童福祉の推進に尽力されました。障がい者更生施設なども運営され、地域の社会福祉にも貢献されています。

## 瑞宝双光章

廣木直人さん  
(菅谷)



元2等陸尉/昭和46年に入隊されて以来35年の

永きにわたり、国民の安全安心のために尽力されました。施設教導大隊に所属された後、人事係として自衛官募集に従事されました。

## 瑞宝単光章

小泉一郎さん  
(戸)



元准陸尉/昭和40年に入隊されて以来35年の永

きにわたり、国民の安全安心のために尽力されました。陸上自衛隊普通科に所属され、通常の訓練の他、災害発生時は救援に当たりました。

## 瑞宝単光章

宮田隆夫さん  
(菅谷)



現茨城県林業種苗協同組合副理事長/昭和55年

に茨城県林業種苗協同組合理事の職に就かれ、平成24年からは副理事長を務められています。永年にわたり林業の振興に尽力されました。

## 瑞宝双光章

大録 毅さん  
(額田南郷)



元茨城県警部/昭和35年に茨城県警察に奉職以

来42年の永きにわたり、市民の安全安心のために尽力されました。交番や駐在所などの勤務が多く、地域住民から厚く信頼されていました。

## 瑞宝単光章

加藤昭衛さん  
(平野)



元茨城県警部補/昭和41年に茨城県警察に奉職

されて以来36年の永きにわたり、市民の安心安全のために尽力されました。地域課や交番勤務が多く地域の住民との絆も強いかたでした。



# 那珂市 総合防災訓練

いつ起こるかわからない  
災害への備えを常に忘れずに

11月24日、那珂二中をメイン会場に、那珂市総合防災訓練を実施しました。

那珂市で震度6強の地震が発生し、さらに前日までの大雨で久慈川の水位が上昇しているという想定のもと、市内全域で約2100人が参加し、初動対応などを訓練しました。

那珂市では、この総合防災訓練の経験を生かし、今後も緊急時に備えた防災体制の強化をはかっていきます。



◆住民や各種団体が那珂二中での訓練に参加。消防本部による救助訓練や応急手当講習、防災ヘリによる被害状況調査なども行われました。



◆市内の自治会や自主防災組織でも独自の訓練が行われました。(写真左から野仲自治会、門部台自治会、堀之内自治会、平野第1・2・3自治会)

## 参加団体の声

那珂市総合防災訓練に参加して  
那珂市歯科医師会会長 小林克男

那珂市歯科医師会は、災害時  
応援協定団体として救護所にお  
ける口腔ケア、身元確認のため  
の口腔所見採取活動などの啓蒙  
活動を実施しました。多数の住  
民が参加し、用意した300本  
の歯ブラシ、口腔ケア用品が品  
切れとなる状態でした。

広範囲な災害では、DMAT  
(医療チーム)も防災ヘリも消防  
車も不足して、すぐにはやって  
こないことを肝に銘じておく必  
要があると感じます。

非常時に何ができるか、住民  
一人ひとりが今一度考え、準備  
をする意識を  
高めていかな  
いと、東日本  
大震災の時の  
不自由な状況  
が繰り返され  
るのではない  
でしょうか。



い  
問  
合  
わ  
せ

防災課防災グループ  
☎298・1111  
(内線442544)

# 公民館まつり2013

11月22日から24日まで、中央公民館を会場に「公民館まつり2013」が開催されました。

中央公民館を利用している団体や公民館主催の教室生の作品の展示や発表が行われました。

また、教室体験やバザーなども行われ、訪れたかたは楽しい時間を過ごされました。



## 第35回那珂市社会福祉大会

11月30日、総合センターらぼーるで第35回那珂市社会福祉大会が開催されました。多年にわたり家族の介護に尽力されているかたや、市内において地域福祉の増進に貢献されているかたなど64人のかたと4団体が表彰されました。また、記念上映として、家族の深い絆が描かれた「わが母の記」が上映されました。

受賞者は次のとおりです

(順不同・敬称略)

### ■那珂市社会福祉協議会会長表彰状

受賞者

【多年にわたり家族を献身的に介護しているかた】

佐川喜一／飯塚政夫・マス子／高橋吉徳／齋藤一夫／小林俊江

【多年にわたりボランティアとして地域福祉の増進に貢献されているかた】

並木遊楽会／清水洞の上自然を守る会／村上守・真理子／みんなどで乗ろう水郡線の会

【多年にわたり社会福祉関係の職にあり地域福祉の増進に貢献されたかた】

宮田正紀／山野圭三



受賞者を代表して謝辞を述べる小関満さん

### ■那珂市社会福祉協議会会長感謝状

受賞者

【多年にわたり家庭における福祉を実践されたかた】

川崎克夫／小林とし子

【多年にわたり社会福祉関係の職にあり地域福祉の増進に貢献されたかた】

海後敏子／山崎寿江／大森とし子／宇野博之／安正敏／宮崎あさ子／飯塚昭／日座彬人／平野博子／佐竹信隆／永井ちえ／宮田久行／古屋紀榮子／市村光明／軍司秀文／小林眸／石沢勝男／神尾多門／大和田一宏／助川睦枝／峯島智之／岩下京子／平澤公明／石川佑介／小林早苗／小園井博士／木村芳男／川和田としる／小堆弘子／児玉章男／吉野四郎／叶野誠／平松正枝／叶野功／小林賢雄／中井川聖子／小田義弘／前澤儀／片岡英明／柏美智子／小沼中正／和田ヨシ子／小関満／櫻井朋子／和田惠美子／楠見仁子／橋本貢／櫻村三枝子／谷島貞男／池田美代子／松浦壽子

【善意金品事業へ多額の寄付をされたかた】

野木利三郎／那珂ライオンズクラブ



# 那珂市消費生活センターです

## 若者向け悪質商法防止共同キャンペーン実施中！

関東甲信越地区の都県ならびに政令指定都市などの消費生活センター・国民生活センターでは、今年度も1月～3月までの間、若者向け悪質商法防止の啓発活動を実施します。被害に遭わないように注意しましょう。



## スマホ（スマートフォン）のトラブル急増中！

急速な勢いで広まっているスマホ。アプリなどを自由に活用できるのが魅力ですが、一方で個人情報流出などのトラブルも増加しています。危険性も認識して対策を取ることが必要です。

### 相談事例

- 突然見知らぬ業者から、利用した覚えがないのに、利用料の請求のメールが届いた。
- アダルト画像が見られるというアプリをインストールした。無料のはずなのに、9万円を請求するメールや電話が来て、「家まで取りに行く。怖い思いをするよ」と脅された。
- 間違いメールがきっかけで異性と親しくメールをしていると、メール交換のためのサイトに登録する羽目に。そのサイトでメール交換をするのに20万円もかかってしまった。

### ■アドバイス■

- 身に覚えのない請求は無視する。絶対に業者に連絡しない。  
(契約が成立していないと考えられるケースがほとんど。相手と連絡をとったり、慌てて支払ったりしない)
- 無料だと思っても、料金を取られることもあるので、安易にアクセスやダウンロードをしない。
- 不正なアプリによって、端末の個人情報などが相手業者に伝わっている可能性があります。不必要な、「アクセス許可」があるものは、インストールを中止する。また、提供元が不明など、信頼できないアプリはインストールしない。
- 相手が信用できるかよく考え、怪しいメールにあるURLには、アクセスしない。

### SNSでマルチ会員に…？

SNSのサイト内で知り合った人から紹介され、マルチ取引を始めた。全然もうからないので解約したい。  
※SNS…ソーシャル・ネットワーク・サービスの略。インターネット上で、友人や知人との交流を行うことができるサービスのこと

### ■アドバイス■

マルチ取引（ネットワークビジネス・連鎖販売取引）とは、参加者の紹介や商品販売で利益があることをメリットに次々に販売組織に加入させ、ピラミッド式に拡大していく取引形態です。友人や職場などの付き合いからばかりでなく、最近はSNS上で知り合った人に誘われて始めたというケースが増加しています。連鎖販売取引は特定商取引法で規制されていて、法定書面を受け取った日から数えて20日間以内であれば書面でクーリングオフができることになっています。

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)

## ■暖房機器による火災に注意しましょう

毎日寒さが厳しい日が続きます。こんな冬には快適な生活を送るために石油ストーブ、ファンヒーターなどの暖房機器は欠かせません。しかし、快適になる反面、暖房機器が原因となる火災も少なくありません。取扱説明書などをよく読み、機器の正しい取り扱いや管理をすることで暖房機器が原因となる出火を防ぎましょう。



### ★ストーブ火災防止のためのポイント★

- ◆洗濯物などを近くに干し、乾燥機代わりに使用しない。
- ◆新聞、雑誌などの燃えやすい物を近くに置かない。
- ◆布団やカーテンの近くでは使用しない。
- ◆ストーブのそばを離れるときや寝るときには、必ず消す。
- ◆給油は、火を消してから行い、キャップが確実に閉まったことを確認する。
- ◆スプレー缶は近くに置かないようにし、ストーブ付近で使わない。

問い合わせ

消防本部

☎295・2111

## 歯の教室 - 第22回 -

### プロバイオティクス



那珂市歯科医師会  
塩野歯科医院  
塩野宗則 先生

最近、新聞広告に「プロバイオティクス」という言葉がありました。ちよつと聞き慣れない言葉です。これは人に良い影響を与える細菌(微生物)、またはそれらを含む食品を言います。細菌は病気の原因になったり、食べ物を腐らせたりして、人に悪いことをするものと思われています。しかし、私たちの体の中には約500種500兆個の細菌が住んでおり、重さは2kgにもなります。これらの細菌は、人体常在菌といいい私たちの健康を保つ上で大切な役割をしています。そして、この常在菌はストレスや過剰の薬の摂取、悪い生活習慣などによって影響を受け細菌のバランス(善玉菌と悪玉菌の割合)が崩れ、様々な病気や体調不良を引き起こすといわれています。そこで、薬

剤や抗菌剤などを使わずプロバイオティクスを摂取することで常在細菌を健全化することによって病気を予防し、健康を維持していきましょうという療法があります。これをバイオセラピーといっています。

バイオセラピーに用いられるプロバイオティクスは、ヨーグルトや乳酸飲料に代表される乳酸菌やビフィズス菌が良く知られていますが、植物性乳酸菌のぬか漬、納豆(納豆菌)、味噌、キムチなどもプロバイオティクス食品なのです。これらの多くは腸の細菌にはたらくものが多いのですが、近年、口腔の細菌に働くものが開発されました。歯周病や口臭の改善が認められ歯科治療に取り入れられている医院もあり、市販もされています。口腔にはたらくプロバイオティクスはまだ歯周治療やウ蝕治療に取って代わるものはありませんが、将来虫歯の予防や歯周病の治療に広く応用されていくのではないのでしょうか。





### ◎一人ひとりのニーズに応じて

年齢や性格、障がいの種類や程度などによっても、生活の中で困難なこと、苦手なことが違います。そのため、一人ひとりの特徴に応じて配慮したり、支援したりしていくことが大切です。



- ◆できたことをほめる・できないことを叱らない (12月号掲載)
- ◆視覚的な情報を提示して説明する  
理解している言葉を使い、写真や絵などを添えて説明してあげると、理解しやすくなります。
- ◆説明や指示は短い文で、順を追って、具体的に  
言葉で説明するときは、短い文で、一つずつ順を追って、具体的にできるようにしましょう。
- ◆安心できる環境を整える  
人混みや大きな音、光などの刺激を苦手とする場合には、そのような刺激による不快感を大きくしないよう、安心できる環境をつくってあげましょう。
- ◆善悪やルールをはっきりと教える  
いけないことや迷惑なことは、はっきり教えましょう。具体的にどのようにしたらよいかを教えましょう。
- ◆発達障がいの子ども(人)を温かく見守る  
子どもが騒いだり、パニックを起こしたりしているとき、少しの時間待つことで無理に叱るよりも早く混乱から抜け出せることもあります。

<政府広報オンライン資料参照>

### ～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。

#### ●にっここ教室(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。

- ◆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



## 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 候補者が準備行為としてできることはあるの？

A 立候補の届出以前の選挙運動は禁止されていますが、次のようなものは選挙運動とは区別されており、事前の準備行為として認められています。

- 立候補のための瀬踏(せがみ)行為(有権者の支持状況を調査する行為)
- 選挙事務所や個人演説会場などの借り入れの内交渉
- 出納責任者・選挙運動員・労務者となることの内交渉
- 自動車・拡声器の借り入れの内交渉
- 選挙運動員たちの任務の割り振り
- 選挙運動用はがきの宛名書き、印刷
- 選挙運動用ポスター・立札・看板などの作成、印刷





## ◆新着本紹介

### 【児童書】

『空のふしぎ図鑑 見上げてごらん!』／武田康男 監修

『スウェーデンこくおうをすくえ!』／マージョリー・W. シャーマット 文  
マーク・シーモント 絵

『パン屋のこびととハリネズミ』／アニー・M.G.シュミット 作

### 【児童書】(絵本)

『おふろのくまちゃん』／デイヴィッド・ウォーカー 絵  
シャーリー・パレント 文

『十二支のおやこえほん』／高島純 作

『うわさのようちえん』／きたやまようこ 著

『ワニのお嫁さんとハチドリのお嫁さん』／竹田鎮三郎 絵  
清水たま子 文

『とてもおおきなサンマのひらき』／岡田よしたか 作

### 【一般書】

『伊勢神宮と三種の神器 古代日本の祭祀と天皇』／新谷尚紀 著

『結ぶ。包む。おくる。ラッピングの基本が一番わかりやすい本』／日高麻由美 著

『はんだ付けの職人技 「電子工作」「電子機器修理」が、うまくなる』／野瀬昌治 著

『光の王国 秀衡と西行』／梓澤要 著

『名もなき日々を』／宇江佐真理 著

『ようこそ授賞式の夕べに』／大崎梢 著

『花咲小路一丁目の刑事』／小路幸也 著

## テーマ本入れ替えのお知らせ

1 番書架のテーマ本を、2014年NHK大河ドラマ「軍師官兵衛」に関連する資料に入れ替えました。

NHK大河ドラマ「軍師官兵衛」は、戦国時代末期の乱世を生き抜いた黒田官兵衛を描いた戦国時代劇です。どのようにして天下一の軍師となったのか、黒田官兵衛が生き抜いた戦国時代とはどのような時代だったのか、他にどのような英雄がいたのか、関連した本を読むことでより一層楽しくNHK大河ドラマを観ることができるのではないのでしょうか。ぜひ手に取って読んでみてください。

### 図書館カレンダー

# 2月

February

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	

休館日

おはなし会

2日・16日  
午後2時～

20日  
午前10時30分～

28日  
午後3時～

## ■県民交通災害共済

### 2月3日から平成26年度の加入受付開始

県民交通災害共済は、県内にお住いのかたが、交通事故による災害を受けた場合の救済を目的とした共済です。

加入を希望されるかたは、希望者全員の生年月日をご確認のうえ、市役所(本庁) 4階防災課または瓜連支所でお申し込みください。

### ◆会費

一般 900円

平成26年4月1日現在で中学生以下

500円

### ◆共済期間

平成26年4月1日から平成27年3月31日まで

※途中加入の場合は、申し込みの翌日から平成27年3月31日まで

### 【受付窓口延長の実施について】

2月、3月は次の日程・場所で加入受付窓口時間を延長します。

### ○実施日

2月27日(木)、3月27日(木)

### ○時間

午後5時15分～7時30分

### ○場所

市役所(本庁) 1階ロビー

問い合わせ

防災課防災グループ  
☎298・1111  
(内線4425444)

# 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	0.081 12月6日
	横堀小学校	0.073 12月2日
	額田小学校	0.070 12月4日
	菅谷小学校	0.081 12月2日
	菅谷東小学校	0.073 12月6日
	菅谷西小学校	0.086 12月2日
	五台小学校	0.075 12月2日
	戸多小学校	0.093 12月6日
	芳野小学校	0.083 12月2日
	木崎小学校	0.070 12月2日
	瓜連小学校	0.087 12月6日
	横堀幼稚園	0.072 12月4日
	額田幼稚園	0.078 12月2日
	菅谷幼稚園	0.066 12月2日
	菅谷西幼稚園	0.099 12月2日
	五台幼稚園	0.093 12月5日
	芳野幼稚園	0.065 12月2日
	那珂第一中学校	0.055 12月2日
	那珂第二中学校	0.086 12月2日
	那珂第三中学校	0.087 12月2日
	那珂第四中学校	0.057 12月2日
	瓜連中学校	0.078 12月2日
	茨城学園	0.084 12月3日
	ナザレ幼稚園	0.056 12月2日
	さいせい幼稚園	0.101 12月6日
	大成学園幼稚園	0.083 12月2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)	0.088 12月2日
生涯学習課	中央公民館	0.089 12月4日
	図書館	0.082 12月3日
	那珂総合公園	0.094 12月4日
	歴史民俗資料館	0.093 12月3日
市民協働課	ふれあいの杜公園	0.104 12月4日
	ふれあいセンターよこぼり	0.080 12月5日
	ふれあいセンターごだい	0.092 12月4日
	ふれあいセンターよしの	0.085 12月4日
那珂聖苑	総合センターらぼーる	0.088 12月4日
	那珂聖苑	0.105 12月5日
都市計画課	中谷原公園	0.093 12月2日
	宮の池公園	0.081 12月2日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.087 12月3日
	静峰ふるさと公園	0.091 12月3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	0.072 12月3日
	額田保育所	0.074 12月3日
	ゆたか保育園	0.082 12月2日
	かしま台保育園	0.085 12月3日
	ごだい保育園	0.079 12月3日
	瓜連保育園	0.079 12月3日
	子育て支援センター	0.079 12月3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、すべて国の除染などの基準を下回っています。
- その他の高さの測定値は市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

11月15日から12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  
 健康推進課  
 生涯学習課  
 市民協働課  
 都市計画課  
 商工観光課  
 こども課  
 水道課  
 那珂聖苑  
 ☎298-1111  
 内線8276  
 内線531  
 内線8282  
 内線263  
 内線355  
 内線245  
 内線252  
 内線8365  
 ☎352-0073

## 美しいメロディーを響かせて



11月7日、総合センターらぼーるで、平成25年度那珂市小中学校音楽会（主催・那珂市教育研究会）が開催されました。市内16の小中学校が参加し、8小学校が合唱、2小学校が金管、1小学校が和太鼓、5中学校が吹奏楽の演奏をそれぞれ披露しました。各学校とも、日ごろの練習の成果を発揮し、美しい歌声や楽器の音色が会場に響き渡りました。

## ぬかんざきまつり



11月10日、那珂市商工会東支部主催の「チャリティーぬかんざきまつり」が、ふれあいセンターよこぼりで開催されました。ステージパフォーマンスや模擬店に多くの人が集まりました。牛乳早飲み大会では笑いと拍手に包まれ、大盛況の一日となりました。一体となった地域の「和」が感じられたイベントでした。なお、このまつりの収益は、社会に役立てられる予定です。

## 飯田自治会自主防災組織「防災訓練」



12月1日、飯田自治会自主防災組織・ふれあいセンターよしの合同防災訓練が、子どもたち30人を含む130人を超える参加者で、地震発生に伴い火災が発生したという想定で訓練が実施されました。また、煙体験、消火器操作訓練を行い、参加者たちは、煙の怖さ、消火器の操作の難しさを改めて体験しました。終了後は、炊き出し訓練で調理したカレーライスを試食し解散となりました。

## 常に交通安全を心がけて



12月1日から31日は、子どもと高齢者の交通事故防止と、夕暮れ時と夜間の交通事故防止、飲酒運転の根絶に重点を置いた「年末の交通事故防止県民運動」が実施されました。運動期間中の12月2日には、国道349号那珂警察署前と、国道118号らぼーる前交差点で街頭キャンペーンを行い、海野市長らが参加して、ドライバーのかたがたに啓発チラシなどを配布して、安全運転のお願いをしました。



## 健康を保つために

12月4日、五台地区高齢者クラブ「みどり会」主催の健康講座が後台公民館で開催されました。

市の保健師と管理栄養士、そして県薬剤師会の先生の3人が講師になり、「肺炎の予防について」「栄養の話」「お薬の話」それぞれの項目について講義を行いました。

参加された高齢者のかたがたは、メモをこまめにとりながら、健康についての正しい知識を身につけていました。



## 那珂四中PTA全国協議会長表彰

このほど、活動が顕著であると日本PTA全国協議会長表彰を受けた那珂四中PTAの皆さんが12月10日、海野市長に受賞報告に訪れました。子どもたちや保護者にメッセージを伝えようと自らが監督、出演しDVDを制作。さらに親子球技大会、文化祭への参加など、子どもたちとの対話を重視し活動しています。また、広報紙は全国広報コンクールで入選するなど、熱心な活動を展開しています。

## 全員でたすき 絆の絆を繋ぐ



12月1日、那珂総合公園および周辺道路で第51回那珂市冬季駅伝競走大会が開催されました。

開会式では、芳野小学校6年生の石川陽人さん、蝦名涼音さんによる力強い選手宣誓が行われ、参加144チームの熱い戦いが始まりました。

大会結果は次のとおりです。(順位・チーム名)

- 【小学校男子】①五台小 A ②菅谷東小 A ③額田小 A
- 【小学校女子】①額田小 A ②菅谷東小 A ③五台小 A
- 【中学校男子(学校対抗)】①那珂四中 ②那珂二中 ③那珂一中
- 【中学校女子(学校対抗)】①那珂四中 ②那珂二中 ③那珂三中
- 【中学校男子(部活対抗)】①那珂四中サッカー部 A ②那珂四中テニス部 A ③那珂四中サッカー部 B
- 【中学校女子(部活対抗)】①那珂三中バレー部 ②那珂四中バスケットボール部 ③那珂二中バスケットボール部 A
- 【一般】①那珂駅伝 ②那珂高校サッカー部 A ③那珂市消防本部

### 故・中崎定さん(瓜連)が 旭日単光章を受章



9月18日に逝去された故・中崎定さんが旭日単光章を受章され、海野市長が遺族のかたに対し伝達を行いました。中崎さんは通算4期16年の永きにわたり瓜連町議会議員を務め、任期中副議長を1年務めるなど、郷土の発展のためにご尽力されました。

### 那珂ふるさと大使・まつい えつこさんが那珂市役所を訪問



12月11日、那珂ふるさと大使のまついえつこさんが海野市長を敬訪問しました。シンガーソングライターとしてご活躍されているまついさんは、茨城をテーマにした楽曲を収録したオムニバスアルバム「De less ke (デ・レス・ケ)」をリリースされました。

### ＊ 今月の納税 ＊

- 市県民税(普通徴収) 4期
- 国民健康保険税(普通徴収) 7期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収) 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



ヘルスメイトさんが作る健康料理 ⑩

### 純生ロール

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

大窪 洋子さん

菅谷(高齢食部会)

#### ■コメント

粉の混ぜ方が足りないと焼きあがった生地があっという間に沈んでしまうので、しっかりと混ぜましょう。クリームは、泡立てすぎると舌ざわりが悪く、重くなるので、とろっとした状態に仕立てます。ロールケーキはシンプルに素材の良し悪しがはっきり出ます。

## Cook

#### ■作り方

- ①ボウルに卵を入れ溶きほぐす。グラニュー糖を加え湯煎にかけ泡立て、ひと肌くらいの温かさになったら湯煎からはずし、もったりと字が書けるようになったらハンドミキサーを低速にし7分ほど混ぜる。
- ②一度ふるっておいた薄力粉を、もう一度ふるいながら少しずつ加える。薄力粉を入れ終わったらボウルを回すようにしっかりと混ぜる。すくい上げた生地がリボン状にゆっくりと流れ落ち、その跡がすぐ消えるまで混ぜる。
- ③紙を敷いた天板に生地を流し入れ、カードで平らにし180℃で11分ほど焼く。取り出したら約20cmの高さから天板ごと落とし、沈みを抑える。
- ④氷水をはったボウルで生クリームとグラニュー糖を泡立てる。7分立て程度はかなり緩い状態で止める。(泡立て器の筋の跡が少し残って消える程度)
- ⑤焼いた生地の紙をゆっくりはがすし、焼き色のついたほうを上にしてクリームを塗り巻き込む。巻きどまりを下にして冷蔵庫で冷やす。

#### ■材料(8切れ分)

卵(L)……………3個  
グラニュー糖……………90g  
薄力粉……………56g  
バニラオイル……………適宜

#### ◎クリーム

生クリーム(35%)……………130g  
グラニュー糖……………8g

■1切れ 182kcal/塩分0.2g



## 【川柳】那珂川柳会 植木利衛選

課題「屠蘇」  
賑やかに行き交う人も屠蘇に酔い  
下戸の婿お屠蘇を紙めて夢心地  
屠蘇酌めば父の訓示とお年玉  
孫たちと屠蘇酌み交わしいい気分  
子ら巣立ち二人とろんと屠蘇に酔い  
屠蘇に酔い毎年同じ決意する  
屠蘇の膳昭和二年の父が居る  
お屠蘇こそ地元新酒で祝います  
屠蘇酌んで一年の計組み立てる  
正座して夫と屠蘇を酌み交わし  
ところとると妻がつぐ屠蘇溢れおり

遠藤 恒子  
岡村 友子  
小森 友子  
佐藤 美寿々  
沢橋 昌也  
高橋 美代子  
田尻 永子  
丹能 英子  
山川 千恵子  
横須賀 吟

## 【短歌】白鳥短歌会

みちのくの山にひかれて詣でたる羽黒の森に吾も山伏し  
ぐらぐらと国を変えゆく為政者に深夜ハイドと酒を重ねつ  
ビンゴゲーム賞品僅かとなる時にビンゴの成りて走る女見る  
今月の歌誌もしみじみ読みかえし炬燵に旅する奥の細道を  
若き日の朱き書き込み読みかえし炬燵に旅する奥の細道を  
あかときの眠りを覚ましバトカーの連なりゆけり高速道を  
祭には手ぬきをせんと思いつつも始めていたりおこわの仕度  
わが脳の断面写真見るとときトマトの輪切りを皿に並べる  
口数の少なくなれる母と居て見詰むる軒に菊の咲きおり  
何か変とわが家の犬は思うらむしきりに吠える救急車の音に  
熟す期を失いたるか無花果の葉陰に固くみどりのままに  
熟したる無花果取らむと掴みたる枝に横たふ長き蛇ヒメヘビ

小堆 弘美  
仲沢 照幸  
海野 宏豊  
草野 満夫  
赤塚 満夫  
大森 満夫  
夷針 利理子  
池田 美代子  
大森 美代子  
中崎 美登利  
渡辺 知英子  
加藤 要

●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。



## 2月の休日当番医

2日 埴内科消化器科 (後台) ☎295-2110  
9日 瓜連慶友整形外科 (古徳) ☎296-1116  
11日 那珂クリニック (中台) ☎295-9800  
16日 岡田クリニック (後台) ☎270-8188  
23日 ルリア記念クリニック(中里) ☎296-3333

■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/2月18日(火) 13:00~17:00  
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/事前に予約してください。  
費用/無料(相談時間は1回20分)  
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

## \* 人の動き \*

那珂市の人口(12月1日現在)  
※( )内は前月比  
男 27,500人 (+4)  
女 28,434人 (+3)  
計 55,934人 (+7)  
世帯数 21,624世帯 (+17)

○出生 28人(11月1日~30日)  
○死亡 54人

## \* 国保ミニ情報 \*

○那珂市国保の加入者数 15,697人  
(平成25年11月末現在・前月比37人減)  
○那珂市国保が医療費の一部として支払った金額 2億8,641万円  
(平成25年11月・前月比3,437万円減)  
※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

## 心配ごと相談

日時/2月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26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

## 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



ひまわり大使  
ナカマロちゃん

ひまわり大使ナカマロちゃんは、雲の上の妖精界で生まれ育ちました。遊んでいる最中に雲の隙間から見えるひまわり畑を覗いていたところ間違っ落ちてしまいました。そこはひまわり畑で、迷っているところを地元の人に助けられて以来、今はすっかり那珂市が気に入ってしまい、市内を元気に遊び回っています。

ナカマロちゃんは、那珂市と同じハーブの形をしたひまわりのお顔で、太陽のように明るく、いつもみんなを元気に

みんなを笑顔で明るくしたい！

にしてくれれます。でも時々淋しがり屋になります。

好きなものは、七運汁、那珂かぼちゃなど那珂市の特産品です。

ナカマロちゃんは、那珂市をもっともっと盛り上げるため、「ぼくの元気で、ひまわりみたいにみんなを笑顔で明るくしていくよ！」と言っています。

これからも、いろんな場所に出かけていくナカマロちゃん。みんなと一緒に写真を撮ることが大好きです。見かけたら、声をかけてね。

HAPPY BIRTHDAY!!



はじめてのたんじょうび

— 家族からのメッセージ —



いつも笑顔をありがとう



なつき  
山口奈月ちゃん

11/22  
生まれ

父・統さん 母・優さん(竹ノ内)

これからも  
元気いっぱい育ててね！



ひまり  
石井陽茉莉ちゃん

11/19  
生まれ

父・直人さん 母・聖子さん(菅谷)

お姉ちゃんと仲良く  
元気に育ててね！



まお  
黒澤茉央ちゃん

11/6  
生まれ

父・孝志さん 母・優子さん(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。]

表紙の裏側

芳野幼稚園で行われた防火餅つき会です。「よいしょ！」の掛け声に乗せて、2人1組で杵を振り上げ、一生懸命お餅をつきました。みんながついたお餅は、保護者のかたが、のり・あんこ・きな粉の3種類の味付けをして、みんなでおおいしく食べました。(12月11日)

ヘルスメイトさんが作る  
健康料理



純生ロール

※レシピは18ページに記載