

発行日 平成28年1月1日

発行 那珂市

編集 秘書広報課広報グループ

〒311-0192

茨城県那珂市福田1819-5

E-mail hisho-k@city.naka.lg.jp

URL <http://www.city.naka.lg.jp>



目次 Contents

新年のごあいさつ	… 2
「那珂ふるさと大使」の皆さんです	… 4
協まち・カフェ	… 6
那珂市外部評価委員会	… 7
国旗・国歌・国民の祝日についてご存じですか	… 8
消費生活センターです	… 10
那珂市内放射線量測定状況	… 13
まちの話題	… 16
Information	… 18
ナカマロちゃん ほか	… 20

迎春

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

時代に合った地域の創造を目指して、 本市の魅力を積極的に発信します



【那珂市長】

海野徹

は人口減少のスピードが増していくことが予想されており、人口の減少は避けられないのが実情です。

このような状況において、今後とも地域社会の活力を維持するために

は、交流人口や定住人口の確保を図つていかなければなりません。市では、「安定した雇用の創出戦略」「那珂市への人口還流戦略」「結婚・出産・子育て応援戦略」「時代に合った地域の創造戦略」の4本を柱とした「那珂市まち・ひと・しごと創生総合戦略(初版)」を昨年10月に策定いたしました。計画では、那珂市独自の魅力を生かしつつ地域連携を図りながら、持続可能なまちづくりを実現するため様々な創意工夫を凝らした事業を開拓してまいります。各種事業を開拓する手法として、シティプロモーションを推進し、本市の魅力について効果的・効率的に情

報の発信を行つてまいります。市内外に向け那珂市の魅力や各種サービスの情報発信を行い、「住んでいてよかつた」「戻ってきてよかつた」「知つてよかつた」と感じてもらえるかなを増やし、一緒にまちの魅力や価値を高め、さらなる共感につなげてまいりたいと考えています。今後とも、市民の皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと災害やテロなどの暗いニュースが多い中にも、日本を元気づけた明るいニュースが数多くありました。国内産初のジェット旅客機の初飛行の成功、国産ロケットによる初の民間商業衛星の打ち上げや日本人2人のノーベル賞受賞など、日本の研究力や技術力の高さが世界に示されました。中でも、ラグビー日本代表の

ニュースには感動しました。歴史的勝利を挙げたのはもちろんですが、最もクリーンで規律の取れたチームと評価され、体格差を超えてスピードと技術で対等に戦えることを世界に示しました。チーム一丸となつて鍛錬を怠ることなく勝利を目指す姿は、まさに日本人らしさであると思います。

今年は、リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック開催の年でもあり、また、2020年には東京オリンピック・パラリンピックの開催も控えております。日本代表選手の活躍に期待は膨らむばかりです。結びに、今年一年が、市民の皆様にとりまして、平穏な日々の中に、健康で笑顔の絶えない、幸せに満ちた一年となりますことを心からお祈り申し上げまして、新年のごあいさつといたします。

わが国では、平成20年をピークに人口減少社会に突入しています。本市においても若年女性層の減少の影響から出生数の減少が進行し、今後



市民の皆様におかれましては、希望に満ちあふれた平成28年の新春を、健やかにお迎えのことと、心からお喜び申し上げますとともに、市議会に対しまして、日頃からあたたかいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

年頭に当たり、那珂市議会を代表しまして、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

私も議長に就任して以来、市政の進展と円滑なる議会運営のため、微力を捧げてきましたところでございます。また、議会といたしましては、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

ました。新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、希望に満ちあふれた平成28年の新春を、健やかにお迎えのことと、心からお喜び申し上げますとともに、市議会に対しまして、日頃からあたたかいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

新年あけましておめでとうござい

助川則夫



【那珂市議会議長】

市民の生活を第一に 議会としての責任を果たします

りました。新年を迎えて、那珂市の明るい未来的さらなる発展を念願しているところでございます。また、克服していくべき課題は少なくあります。せんが、一步一歩、よりよいまち、よりよい議会を目指して、職務に尽力しているところです。

さて、昨年を振り返りますと、幸

い那珂市には大きな災害はありませんでしたが、県内におきましては、9月の関東・東北豪雨で、常総市において、河川が氾濫するなど、甚大な被害を引き起こした大災害が発生しました。また、7月には県内各地で気温が平年を上回るなど、異常気象が発生した年でもありました。議

の月例経済報告では、景気はこ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。また、克服していくべき課題は少なくあります。せんが、一步一歩、よりよいまち、よりよい議会を目指して、職務に尽力しているところです。

このように私ども地方行政を取り巻く環境は、日増しに多難なものとなつており、果たさなくてはならない役割が多様化していることを、改めて感じているところです。

その役割を果たすためにも、那珂

市議会では、「市民に開かれた議会」「信頼される議会」を目指し、議会改革に取り組んでおります。その一環として議会基本条例に基づき、議会報告会を開催し、市民の皆様に議会の活動をお伝えすると同時に、議員勉強会を開催し、議員の資質向上に努めています。

経済についても、政府の昨年10月

の改選からは、議員定数を4人削減することから、今まで以上に市民の声を議会に反映させていくなどの創意工夫が必要であると感じております。

このような取り組みも、まだまだ小さな歩みではございますが、今後も、市民の生活を第一に、市行政に積極的に提言を行うとともに、市民の皆様の負託に応えるべく、存在感を果たしてまいりたいと存じますので、今後とも皆様のなお一層のご支援・ご協力を賜りますようお願い申しあげます。

結びに、新しい年が活力にあふれ、笑顔で暮らせる素晴らしい年になりますように心よりご祈念申し上げ、新年のごあいさつといたします。



「那珂ふるさと大使」の皆さんです

全国各地で那珂市の魅力を広める活動をされている「那珂ふるさと大使」の皆さんです

さまざまな分野で活躍している那

珂市ご出身のかたや那珂市にゆかりが深い15人のかたに那珂ふるさと大使を委嘱しています。

大使の皆さんには、それぞれに仕事や活動の機会を通して、全国各地で那珂市の魅力を広めていただいています。

また、毎年1月に開催している情報交換会では、大使の皆さんから近況や活動内容の報告のほか、市のPR方法など貴重なご意見をいただきています。

市としましても、那珂ふるさと大使の皆さんへ、積極的に情報提供を行い活動の支援を行っています。



あお き よしあき
Name 青木 芳昭さん

京都造形芸術大学 教授
京都府在住

美術は特別な世界ではありません。極論は不老長寿、つまり長生きするための術を学び取ることにつきます。日本の美術教育を基礎から再編するために東奔西走しています。

大使の皆さんから
いただいた
メッセージや案内を
紹介します!



かとうじゅんじ
Name 加藤 純二さん

宮千代加藤内科医院 院長
宮城県在住

那珂市東木倉出身の明治～大正期に活躍した根本正代議士の伝記を出版しました。彼を生んだ水戸・那珂市の精神風土、特に後期水戸学の主導者、藤田幽谷、豊田天功に関心があります。



おおわだやすお
Name 大和田 泰夫さん

宮城県経営者協会 顧問
宮城県在住

那珂市の名前と場所を知つてもらいましょう。災害の少ない安全で住みやすいまちです。



こだとみつる
Name 古田土満さん

税理士法人古田土会計 代表社員、公認会計士 千葉県在住

ふるさと納税、公認会計士として那珂市に貢献できることをやります。那珂市の宣伝もします。



くろだ けい子さん
Name 黒田 恵子さん

洋画家
東京都在住

(八重桜まつりに訪れて)久しぶりに美しい緑の木々を見させていただきました。那珂市の良い所をこれからも知らせていいきたいと思います。



Name 長須 与佳 さん

音楽家
東京都在住

琵琶・尺八の音を通して、一人でも多くのかたに私の故郷の風景や色・温かさを届けていきたいと思います。



Name 小西 哲之 さん

京都大学 教授
京都府在住

京都大学では、エネルギー、環境と人類の生存にかかわる問題研究をしています。自然と先端技術の共存する那珂市の良さを知らせるお役にたつことができればと思います。



Name 根本 直 さん

農学博士、独立行政法人産業技術総合研究所主任研究員 つくば市在住

県内に住んでいる気さくな大使として、皆さんと一緒に「茨城のハート、那珂市」をアピールします！



Name 長沼 俊秀 さん

大阪市立大学大学院医学研究科 泌尿器病態学講師 大阪府在住

新たな国民病ともいわれています慢性腎臓病診療、特に末期腎不全診療（透析・腎移植）に従事しております。故郷である那珂市でも皆さま方の健康に少しでも貢献できればと考えております。



Name 初瀬 龍平 さん

京都女子大学 客員教授
大阪府在住

今年も那珂市からおいしいかぼちゃをいただきました。友人たちにふるさとの名産を自慢しながら食べてもらっています。



Name 根本 洋一 さん

横浜国立大学大学院 教授
東京都在住

那珂市を有名にするよう全力を尽くします。



Name 松河 教夫 さん

株式会社宍戸国際ゴルフ倶楽部
代表取締役社長 東京都在住

株式会社宍戸国際ゴルフ倶楽部の事業所である静ヒルズカントリークラブにおいて、那珂市のPRに協力していきます。



Name まつい えつこ さん

音楽家
東京都在住

「茨城名物ロックンロール」などを歌っています。那珂市を世界に広められるように精一杯PRさせていただきます！



Name 横須賀 鎮夫 さん

加賀電子株顧問、那珂市立図書館名誉館長 神奈川県在住

人にやさしい、自然にやさしいふるさと那珂市



Name 宮下 敏子 さん

フリーアナウンサー、音楽家
東京都在住

いばらきさとやま生活応援ソング「ふるさと」を歌っています。アナウンサーとしても活躍中です。

協まち・カフェを開催しました



「協まち・カフェ」とは、コミュニティセンターや地区交流センターなどを会場にして、無料でコーヒーとお菓子を楽しめるカフェを当日限定でオープンし、地区内で活動している市民自治組織や市民活動団体が、会場内に展示したポスターなどを使いながら、来場者に日ごろの活動を紹介するというもので、市と地区まちづくり委員会の共催で行う事業です。

今年度は、額田、菅谷、戸多および五台地区で実施し、カフェという誰でも気軽に立ち寄れる場を通して、市民の皆さんにまちづくりに参加する「きっかけ」を提供しました。

10月31日(土)

額田地区



額田地区は、三世代交流事業として毎年額田小学校で実施されている「もちの木まつり」と同時開催で行いました。カフェの会場となった小学校の会議室には、児童の保護者など若い世代のかたも数多く訪れ、市民自治組織や市民活動団体の活動について、理解を深めていただきました。



11月1日(日)

菅谷地区



菅谷地区は、まちづくり委員会が今年初めて実施する「菅☆まち☆カフェ」と同時開催で行いました。会場となった市立図書館脇の両宮遊歩道には、「協まち・カフェ」のブース以外にも、まちづくり委員会の各部会や市民活動団体の模擬店が多数出店され、大勢の人でにぎわいました。

11月8日(日)

戸多地区



戸多地区は、昨年から旧戸多小学校で実施されている「戸多まつり」と同時開催で行いました。カフェの会場となった旧戸多小学校図工室には、雨天にもかかわらず、地域の皆さんのが数多く訪れ、ポスターと共に展示したまちづくり委員会の押花教室や陶芸教室の作品に見入っていました。



11月29日(日)

五台地区



五台地区は、今年で5回目を迎える「五台ふれあいまつり」と同時開催で行いました。ふれあいまつりは、毎年1,000人近くの来場者がある地域の一大イベントです。カフェの会場となったふれあいセンターごだいの会議室にも、子どもからお年寄りまで地域の皆さんのが数多く訪れました。

問い合わせ

市民協働課市民活動グループ ☎298-1111(内線263・265)

那珂市外部評価委員会

評価結果を受けて市の方針を公表します

■外部評価を実施しました

市では、透明性の高い開かれた市政を推進し、市民の皆さまとともに効果的で効率的な行財政改革を推進するため、10月17日、中央公民館において「外部評価委員会」を公開で実施しました。

当日は、20歳以上の市民の皆さまの中から無作為に抽出した600人のうち、参加を希望された7人のかたに「市民判定人」としてご出席いただき、対象とした事業ごとに評価していただきました。

当日の会場の様子は、どなたでもご覧いただっこができるよう、インターネット動画共有サービス「YouTube」にて公開していますので、ぜひご覧ください。

◆平成27年度外部評価委員会



◆平成27年度外部評価結果を受けて決定した市の方針

事業名	外部評価結果	市の方針	担当課
デマンド交通運行事業	継続（見直し）	継続（見直し）	政策企画課
自主防災組織育成事業	継続（見直し）	継続（見直し）	防災課
こども発達相談センター運営事業	継続（見直し）	継続（見直し）	こども課
観光事務費および団体補助事業（市観光協会）	統廃合	継続（見直し）	商工観光課
道路改良舗装事業	継続（見直し）	継続（見直し）	土木課
ふるさと教室開設事業	継続（見直し）	継続（見直し）	生涯学習課

本年度の外部評価対象事業は、平成26年度中に市が実施した626事業のうち、評価を行った223事業の中から、過去に外部評価・事業仕分けの対象とした事業を除き、市民生活や市内事業者の活動に密接に関連する事業を優先し、外部評価委員会にて上記6事業を選定しました。

■評価結果と市の方針

外部評価結果を受け、市長を本部長とする行政評価推進本部会議において、対象となつた事業の今後の方針のほか、具体的な取組内容を決定しました。

方針の決定にあたっては、委員会での議論や、市民判定人からご指摘いただいた内容を十分踏まえて検討しました。今後、この方針をもとに、次年度以降の予算案の編成作業を進めていきます。

また、外部評価結果および市の方針の詳細については、市民判定人の皆さまからいただいたご意見とともに、市ホームページにて公表しています。市では、今後も引き続き、市が行う事業について市民の皆さんにも「自分事」として身近に考えていただくことができるよう、透明性の高い開かれた市政運営を推進していきます。

問い合わせ
（内線572・573）

行財政改革推進室
☎298・1111
(内線572・573)



国旗・国歌・国民の祝日についてご存じですか

日本では、国旗や国歌、国民の祝日は法律で定められています。お正月や国民の祝日には、国旗を飾っている家や会社を見かけたかたもいるのではないでしょうか。

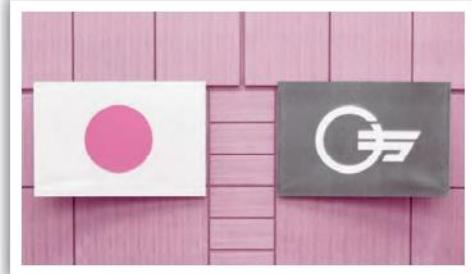
国旗及び国歌に関する法律（平成11年8月13日施行）

国旗

国や国民を象徴する役割を持っており、敬意をもって大切に扱わなければならないものです。そのため、侮辱する目的で国旗を傷つけたり、汚したりすると罰せられることがあります。

一般的に「日の丸」と呼ばれていますが、正式には「日章旗」といいます。白地に紅色の日章（太陽の形を表したもの）が描かれています。

国歌



◆那珂市役所では正面玄関近くのポール、市長室および議場に常時国旗を掲揚しており、式典などでは那珂市旗と共に国旗を掲げ、国歌斎唱を行っています。

◆議場に掲揚されている国旗と市旗

国民の祝日に関する法律（昭和23年7月20日施行）

国民の祝日

歴史的な出来事や日本特有の風土・慣習などにちなんだ日を、国民全体で祝い、感謝するために定められました。1年のうち16日（今年から8月11日「山の日」が追加）あり、学校や銀行、多くの官公庁の施設などが休日となります。

◆例えば、今年の1月のカレンダーを見てみると……1日と11日が「国民の祝日」です。

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						

【1月1日：元旦】

「年のはじめを祝う」日と定められています。

【1月の第2月曜日（今年は11日）：成人の日】

「大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ます」日と定められています。

◆今年の他の祝日は……

建国記念の日	2月11日（木）	春分の日	3月20日（日）	昭和の日	4月29日（金）
憲法記念日	5月3日（火）	みどりの日	5月4日（水）	こどもの日	5月5日（木）
海の日	7月18日（月）	山の日	8月11日（木）	敬老の日	9月19日（月）
秋分の日	9月22日（木）	体育の日	10月10日（月）	文化の日	11月3日（木）
勤労感謝の日	11月23日（水）	天皇誕生日	12月23日（金）		

障がい者工賃向上支援への取り組み



働くことはできるものの一般就労が困難な障がい者は、自立した日常生活または社会生活を営むことができるよう、就労の機会と生活活動その他の活動の機会の提供を受け、その知識と能力の向上を図るために「障がい者就労支援事業所」に通所し、必要な訓練を受けています。

訓練では、パンやお菓子などの食品やビーズ製品などの小物を作ったり、または部品組立や袋詰めなどの内職加工などの作業を行い、それを販売したり納品することにより働く障がい者の工賃となっていますが、茨城県における平成26年度の平均工賃は、月額11,465円（就労継続B型（※））であり、日常生活を営む上で十分な額とはいえない状況です。そこで市では、働く障がい者の工賃向上の一助として、また障がい者理解と社会参加の促進を図ることを目的に、以下のような取り組みをしています。

◆障がい者就労支援事業所には、雇用契約を結び給料をもらいながら利用するA型と、雇用契約を結ばずに工賃をもらいながら利用するB型があります

【定期物品販売会】

- ◆販売日 原則 毎週火曜日（閉庁日を除く）
- ◆時間 午前10時から午後1時まで（売り切れ次第終了）
- ◆場所 市役所（本庁舎）1階ロビー



【障がい者就労支援事業所展示会】

障がい者就労支援事業所（障がい者）が受注できる作業や仕事などを民間企業などに提案する場として、また民間企業などが障がい者への理解を深める場として、障がい者就労支援事業所展示会を開催します。

- ◆日時 2月5日（金）午後1時30分～3時30分
- ◆場所 総合センターらぼーる 多目的ホール
- ◆参加者 法人・団体・個人どなたでも参加できます
- ◆出展者 障がい者就労支援事業所（下記11事業所）



障がい者の仕事ぶりを見て
みませんか？
物品販売も行います。

事業所名	清掃作業	除草作業	加工・組立	封入・封かん	畑作業	農作物	小物・雑貨	パン	菓子	弁当・惣菜	その他主なもの
あおいとり（飯田）	●		●			●	●				リネン（タオル・マットたたみ）
えくぼ（後台）	●	●	●	●	●		●				洗濯
オアシス（鴻巣）			●	●							宛名貼り、袋詰め
パン工房かしの木（杉）	●	●	●	●			●	●	●		洗い物、袋詰め
ゴダイファクトリー（後台）	●	●	●	●	●	●	●				花壇整備、干し芋
サンファームなるみ（飯田）					●	●	●	●	●	●	袋詰め、カフェ
チエリー館（津田）					●		●			●	配食サービス、うどん店
ナザレ園（中里）							●				木材ペレット
ひまわり園（菅谷）	●	●	●	●			●				ポスティング、花、花苗、ハーブ
ぽこりっと（菅谷）	●	●		●	●		●				木工品、ブルーベリー、ラベル貼り
みらい（戸）	●	●	●	●							花壇整備

- ◆参考出展者 株ロングライフ（障がい者支援日常生活用具などの展示）
- 茨城県共同受発注センター（企業と事業所の架け橋的役割の事業内容の案内、広報活動など）

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・127）



那珂市消費生活センター

問い合わせ

です

那珂市消費生活センター

☎298-1111(内線118)



若者に多いネットトラブル！

1月～3月は若者向け悪質商法被害防止共同キャンペーン期間です

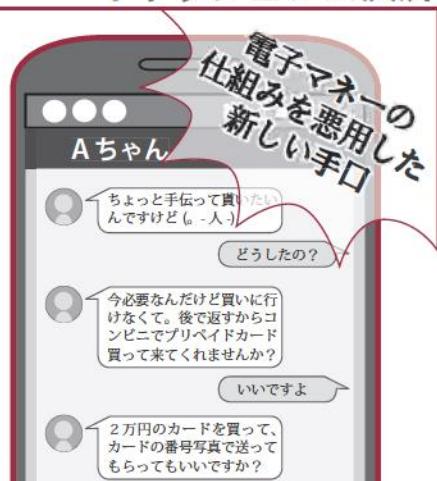
無料アプリのなりすまし

スマートフォンの無料アプリを利用していると、友人から「あとで返すからコンビニでプリペイドカード2万円分を購入し、その番号を写真に撮って送って欲しい」とメッセージが来た。困った様子だったので、急いでコンビニで購入し、番号の画像を送信した。その後、また同じようにプリペイドカードの購入を頼まれ、何かおかしいと感じた。自分はだまされているのではないか。

アドバイス

友人のIDを乗っ取り、友人になりすまして電子マネーを購入させてチャージされたお金を探取する手口です。プリペイドカードの中でも、「サーバー型」はカードそのものがない、カード番号だけで利用することができます。また、誰が購入し、利用したか分からないカードのため、いつたん相手にカード番号を伝えてしまうと、その価値を取り戻すことが非常に困難です。絶対に、プリペイドカード番号を他人に伝えてはいけません。

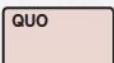
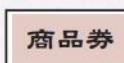
キャッシュレス決済



▶プリペイドカードの分類 …バリュー（価値）がどこに記載されているかによって次のように分類されます。

紙型・磁気型

商品券に金額などが記載されている。
磁気カードは磁気に記載されている。



商品券
全国百貨店共通商品券、ビール券など

磁気カード
図書カード、QUOカードなど

IC型

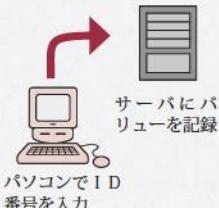
ICチップにバリューが記録されている。



ICカード
Suica、nanaco、WAONなど

サーバ型

バリューはコンピュータのサーバ上に記録されている。



コンビニエンスストアなどで、端末を操作して発券したシートなどを、レジに持ち込んで代金を支払うと、コード番号が記載された専用シートが渡されます。受取ったコードをPCやスマートフォンなどでオンライン入力してポイントに交換し使用します。

詐欺サイト

商品が届かないインターネット通販



オンラインショップで、格安のブランドバッグを注文した。注文確認メールが届き、銀行口座に代金を振り込んで、振込み完了の連絡をした。数日後「入金が確認できたので1週間以内に商品を発送する」というメールが届いたが、約束の1週間を過ぎても商品が届かない。メールや問い合わせフォームから「商品が届いていない」と何度も連絡したが全く返信がない。サイトで確認したところ、連絡先に住所や電話番号の表示がなく、改めてショップからのメールを見ると日本語もおかしい。だまされたのか。

アドバイス

インターネット通販で、「商品の購入を申し込んで代金を送金したが商品が届かない」、「有名ブランドの正規店のはずなのに偽物が届いた」などの事例があります。多くは中国などの海外事業者で、法律で義務付けられた連絡先の表記がメールアドレスのみになっているのが特徴です。被害にあわないためには、信頼できるショップを選ぶことが重要です。

チェックポイント!



- 収品特約が書かれているか
- 販売店の連絡手段は複数あるか
- 支払い方法は複数あるか
- 販売店に関するネットの悪評はないか
- 極端に価格が安いのは要注意！

公民館まつり2015



11月20日から22日まで、中央公民館を会場に「公民館まつり2015」が開催されました。

中央公民館を定期利用している団体をはじめ、公民館主催教室の生徒の作品展示や発表、体験教室やバザーなどが行われました。

体験教室では、先生と参加者の皆さんのが和気あいあいと楽しく取り組んでいました。

消防本部 NEWS

問い合わせ 消防本部 ☎ 295-2111

「いばらき消防指令センター」は茨城県内20消防本部の119番を一括して受信し管轄消防本部に出動指令を出します。

また、指令センターでは、最新の通信機器を配備し通信時に発信地表示により速やかに現場が把握でき、現場到着時間が短縮されます。

いばらき消防指令センター Q&A

Q なぜ、指令業務を共同で運用するのですか？

A 20消防本部の指令業務を集約することで、業務効率化および災害情報の一元化を図り、消防力を強化するためです。

Q 119番通報はどこで受信するのですか？

A 現在は各消防本部で受信していますが、那珂市は平成28年1月26日から119番を指令センター（水戸市内原町）で受信することになります。

Q 指令センターは茨城県に設置するようですが、茨城県以外からの119番通報でも対応できるのですか？

A 固定電話は県外からは入りません。携帯電話は県境付近は入る場合がありますが入った場合、受信場所の管轄指令センターまたは消防本部に転送になります。

Q 消防車や救急車の出動はどうなるのですか？

A 今までどおり、各消防署から消防車や救急車が出動します。

■消防訓練用消火栓収容箱 が寄贈されました

那珂市消防本部



9月30日（木）那珂市消防本部にて、日立総合防災株式会社より、消防訓練用消火栓収容箱が寄贈されました。授与式では、瀬谷代表取締役から「那珂市民の安心・安全のため、防災に役立て欲しい」とお言葉があり、「防火思想の啓発に努めたい」と増子消防長が述べました。今後は、防火管理者講習会や消防署見学などの場で寄贈品を有効活用していきます。

みんなの健康～歯のお話～

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)

8270-8071

入れ歯のお話

小豆畠歯科医院 小豆畠 拓夫 先生

入れ歯を入れている患者さん
が、「入れ歯があわなくてうまく
噛めない」との訴えで来院される
ことがあります。入れ歯があわな
いといつてもさまざまの原因が考
えられ、それぞれに応じた修理や
調整を行わなければなりません。
また、場合によつては義歯を新

また、場合によつては義歯を新しくしなければならないときもあります。では、入れ歯があわない原因にはどのようなことがあるのでしょうか。

てしまつたり、また部分入れ歯ではばねが壊れてしまつたりします。壊れたり欠けてしまうことで、入れ歯と歯ぐきとの間に食べ物が入りこみ、痛みが出たり入れ歯が汚れやすくなります。このような状態では快適に食事ができま

しくしなければならないときもあります。では、入れ歯があわない原因にはどのようなことがあるのでしょうか。

歯は上下で当たり食べ物をすりつぶします。1日3回365日、上下の歯が数十分食事のたびにこられるのです。歯を治療すると歯のところは金属を、歯がないところは入れ歯を入れることになります。素材により硬さが異なり、入れ歯はプラスチックでどんどんすり減っていきます。奥歯のプラスチックの歯はすり減り、かみ合

「入れ歯だからこんなものか」と思つてあきらめないでください。入れ歯の修理や新しく入れ歯を作ることでもつと快適に食事をすることができます。長い間プラスチックのお皿を使い続けたら、同じ服を着続けたら、靴をはき続けたらどうなるでしょう。修理で十分入れ歯の機能を回復することもあります。何回も修理した入れ歯、ひどく変形している入れ歯、また歯が抜けてしまったときなどには新しい入れ歯をつくりましょ。



.... 8020高齢者よい歯のコンクール

県内の80歳以上で、ご自分の歯が20本以上あるかたを対象に行われた（公社）茨城県歯科医師会主催の「8020 高齢者よい歯のコンクール」において、川野邊美佐子さん、北條良子さんが入賞されました。そこで、お二人に歯の健康のことや食事の面などで日ごろから心がけていることをお伺いしました。



シニア賞



川野邊美佐子さん
(瓜連) 90歳

自分の歯 28本

子どものころは塩で歯を磨いていたことを覚えています。今は電動歯ブラシで丁寧に磨き、定期検診も受けています。食べ物の好き嫌いはなく、固いものも積極的に食べるようになっています。野菜を中心の食事と毎日の畠仕事で歯も身体も健康でいられるように心がけています。



優秀



北條良子さん
(戸) 80歳

自分の歯 30本

歯みがきを小さいころから欠かさず続けてきました。今も3か月に1回、定期検診で歯周病予防チェックと口のクリーニングを行っています。せんべい、スルメ、りんごなどを孫と一緒に食べています。固いものが好きなので、自分の歯でかんで食べられるのがうれしいです。

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	横堀小学校	0.057
	額田小学校	0.052
	菅谷小学校	0.056
	菅谷東小学校	0.065
	菅谷西小学校	0.074
	五台小学校	0.067
	芳野小学校	0.067
	木崎小学校	0.060
	瓜連小学校	0.082
	横堀幼稚園	0.058
	額田幼稚園	0.064
	菅谷幼稚園	0.063
	菅谷西幼稚園	0.075
	五台幼稚園	0.068
	芳野幼稚園	0.069
	那珂第一中学校	0.052
	那珂第二中学校	0.071
	那珂第三中学校	0.051
	那珂第四中学校	0.039
	瓜連中学校	0.075
	茨城学園	0.080
	ナザレ幼稚園	0.057
	さいせい幼稚園	0.082
	大成学園幼稚園	0.071

○公共施設

担当課および測定場所	測定値	測定日
生涯学習課	健康推進課 保健センター(ひだまり)	0.090 12月 8 日
	中央公民館	0.086 12月 4 日
	図書館	0.076 12月 4 日
	那珂総合公園	0.074 12月 1 日
	歴史民俗資料館	0.077 12月 1 日
	ふれあいの杜公園	0.080 12月 1 日
市民協働課	ふれあいセンターよこぼり	0.081 12月 3 日
	ふれあいセンターごだい	0.079 12月 1 日
	ふれあいセンターよしの	0.073 12月 1 日
	総合センターらぼーる	0.090 12月 2 日
	戸多地区交流センター	0.068 12月 4 日
那珂聖苑	那珂聖苑	0.084 12月 1 日
都市計画課	中谷原公園	0.074 12月 8 日
	宮の池公園	0.072 12月 8 日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.066 12月 9 日
	静峰ふるさと公園	0.072 12月 9 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	0.068 12月 7 日
	瓜連保育園	0.079 12月 1 日
	ゆたか保育園	0.068 12月 1 日
	かしま台保育園	0.066 12月 4 日
	ごだい保育園	0.081 12月 1 日
	大成学園額田保育園	0.052 12月 1 日
	地域子育て支援センター	0.075 12月 5 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でご覧ください。

●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。

詳細は、市ホームページでご覧ください。

問	那珂市役所	☎298-1111
	学校教育課	内線8274
	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244
	こども課	内線252
	水道課	内線8365
	那珂聖苑	☎352-0073

【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。

◆新着本案内

【一般書】

- 『地に巣くう』／あさのあつこ 著
 『ユートロニカのこちら側』／小川哲 著
 『大川契り』／西條奈加 著
 『うそつき、うそつき』／清水杜氏彦 著
 『地の底の記憶』／畠山丑雄 著

★『世にも奇妙な君物語』／朝井 リョウ 著 講談社

「コミュニケーション能力促進法」が施行された世界。知子のもとに1枚の葉書が届く…。テレビドラマ「世にも奇妙な物語」のファンである著者が、映像化を夢見て描いた5編を収録。『小説現代』掲載を単行本化。

(出典: TRC MARC)



【児童書】

- 『あまのじゃくにかんぱい!』／宮川ひろ 作 小泉るみ子 絵
 『「エルマーのぼうけん」をかいた女性ルース・S・ガネット』／前沢明枝 著
 『いちばんのなかよしさん』／エリック・カール 作 アーサー・ビナード 訳
 『子どもばやしのお正月』／さげさかのりこ 作

★『ぬいぐるみのミュー』／いもとようこ 作 講談社 (講談社の創作絵本)

ソフトクリームに見とれていた、ぬいぐるみのミューは、まみちゃんの腕からするりと落ちてしまい…。いもとようこが、読者から寄せられた手紙をもとに描く。“たいせつなもの”と思う気持ち、優しい心を育む絵本。

(出典: TRC MARC)



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	29					

休館日
おはなし会
7日・21日 午後2時～
18日 午前10時30分～
26日 午後3時～

このコーナーでは、市民の皆さんの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。



選挙いろいろ

Q & A

那珂市選挙管理委員会
 ☎ 298-1111
 (内線 514・515)

問い合わせ

- 【選挙運動】
 特定の選挙に、特定の候補者の当選をはかることまたは当選させないことを目的に投票行為を勧めること
- 【政治活動】
 政治上の目的をもつて行われるいつさいの活動をいいます。たがつて、広い意味では選挙運動も政治活動の一部となっています。しかしながら、この2つは実態として極めてまぎらわしくとてもよく似ていますが、公職選挙法では選挙運動と政治活動を次のように理論的に区別しています。



Q 選挙運動はいつからいつまでできるの?

A 選挙運動は、公示日(告示日)に立候補の届け出をしてから投票日の前日までに限りすることができます。それ以外の期間、たとえば、立候補届出前にする選挙運動は事前運動として禁止されています。

※公職選挙法第129条、第133条ならびに第143条第5項および第6項による

四季のうた

【川柳】那珂川柳会 植木利衛選

アオザイを和服に着替え初詣で
離れてる家族が揃うお正月
リーダーは申年勝氣ユーモラス
年賀状一人ひとりの顔見える

広告のおせちで祝う三が日
今年こそ招き入れたい福の神

新年の誓い今年もダイエット
干支迎え室内安全屠蘇かこむ

初詣で拝むボーズは五郎丸
宝くじ一枚買って当選を

初詣で天下泰平祈ります
海阪や聞志みなぎる初日の出

岡村	久保田
佐藤	小森
高橋	清水
田尻	慶昌
能美	也子
道英	子
千恵子	子
利衛	子
植木	横須賀
木川	山川
丹	富
田	田
能	能
永	永
道夫	道夫
英克	英克



瞳まで紅葉に染まり登りきてゆくりなく聴くさおしかの声
交易に財を成したる町並みの商館の外壁おこそかに見ゆ（ライプチヒ）
千年余を生くる公孫樹に寄せられて触れつつ巡りまた仰ぎ見る
「有難う」「こちらこそ」と爽やかな朝のラジオのインタビュー聞く
見上げたる高さにピンクの花咲かす空を背負ひし皇帝ダリア
五時間も不安抱えて待つ吾の診察三分心もどかし
未来への懸橋とならん瞬の間の今を生きいる一所けん命
季ごとに彩り変えしその峰は近づく冬の厳しさに立つ
若人の農茶練る所作美しかり今日は炉開き書き畳に
山芋の蔓を引き寄せはろはろとむかごの落つるを友は受けたり
この頃の母は記憶の川泳ぎ一握りほどの思い出話す
しばらくを燃えるもみぢに魅せられて心はやがて遠く旅する
客席のリズムと調和し盛り上がる唄なら奏てる大正琴の音
窓枠にも小物並べて売る店はかつてカフカの住みし家なり（プラハ）

川	大	小	大	池	塙	大	桐	大	小	塙	加	川	池
上	森	森	坂	森	田	森	原	森	坂	坂	藤	上	田
恵	美	け	勝	勝	代	紀	富	貴	代	紀	子	要	子
美	代	い	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子	子



ヘルスマイトさんが作る健康料理 ⑫

たらときのこの チーズホイル焼き

今月のヘルスマイトさん

那珂市食生活改善推進員協議会

高齢食部会の皆さん

コメント

高たんぱく、低脂肪、身がやわらかく、臭みが少ない「たら」にチーズをのせてみました。カルシウム豊富です。また鮭でも楽しめます。

Cook

■材料 (4人分)

たら (甘塩)	4切 (240 g)
まいたけ	1パック (100 g)
えのきだけ	1パック (120 g)
玉ねぎ	1個 (200 g)
こしょう	少々
酒	大さじ2
スライスチーズ (とけるタイプ)	4枚
マーガリン	20 g
赤ピーマン	20 g
いんげん	4本 (40 g)

■作り方

- たらはこしょうをふっておく。まいたけとえのきだけは食べやすくほぐす。玉ねぎ、赤ピーマンは薄切にする。
- 赤ピーマン、いんげんはさっとゆでておく。
- アルミホイルを舟型にし、それぞれ1/4ずつたまねぎを敷き、たら、まいたけ、えのきだけを並べて酒をふりかけ、スライスチーズ、マーガリンをのせてオーブントースターで約15分焼く。
- 赤ピーマンと3等分に切ったいんげんを飾る。

出典：一般財団法人日本食生活協会「生涯骨太ッキング」(平成27年度)

■1人分 (184kcal／塩分0.9g)

ミニバス県大会でアベック準優勝



11月14・15・21日に行われた

「第43回茨城県ミニバスケットボール選手権大会」で男女ともに

準優勝した菅谷東ミニバスケットボールスポーツ少年団の皆さん

が、12月7日に海野市長を表敬訪問しました。

菅谷東ミニバスは、男女ともに

那珂大子地区大会、中央地区大会

を優勝で勝ち抜き、県大会では準

優勝で、関東大会への出場権を獲得しました。

「一人ひとりの役割を全力で果たしチーム一丸となって頑張ります。応援よろしくお願ひします」(下山瑛司さん)



こころの健康づくり講習会

11月29日、総合保健福祉セ

ンターひだまりで、民生委員

児童委員を対象に精神保健福

祉士の高松孝幸先生を講師に

お迎えし「こころの健康づく

り講習会」を開催しました。

先生は、これまでのうつ病患

者とのかかわりなどのエビ

ソードを交えながら、ゲート

キーパーの役割や心構えにつ

いて話されました。参加者

は、メモを取つたり質問をし

たりと熱意が伝わつてくる講

習会でした。



11月23日、市総合センター

らぼーるにおいて、「戦後70

年那珂市戦没者追悼式」が挙

行されました。先の大戦にお

ける戦没者などの御靈に対し

て追悼の誠を捧げるととも

に、ご遺族のご労苦に対し深

い敬意を表し、また、市民と

ともに世界の恒久平和への誓

いを込め、決意を新たにしま

した。

当日はご遺族や市民の皆さん

約250人のご参列をいた

だきました。

戦後70年那珂市戦没者追悼式

まちの話題



親が変われば、子どもも変わる

11月21日、総合センターらぽーるにおいて、「親が変われば、子どもも変わる」運動那珂市推進大会が開催されました。

この推進大会は、「子どものかかわり方や、親がどう変われば、子どもがさらによく育つかな」とおして、親と子どものかかわり方や、親がどう変われば子どもについて考える契機にしたいという趣旨で毎年開催されています。



ニカラグアの文化を学ぶ

11月28日、中央公民館講座室において、那珂市国際交流協会主催の「多文化共生セミナー（ニカラグア編）」が開催されました。

講師の田中アルバさんの明るい人柄と楽しいトーク、そしてゲームを交えながら、日本の文化で驚いたこと、ニカラグアでの生活・文化をわかりやすく説明していただきました。

後半はアルバさんの手作り料理を味わいながら、アルバさんと参加者が親睦を深めました。

第53回那珂市駅伝大会

12月6日、那珂総合公園および周辺道路で第53回那珂市冬季駅伝競走大会が行われました。

澄み切った冬の青空の下行われた開会式では、瓜連小学校の小林健太さん、眞崎花乃さんによる元気いっぱいの選手宣誓がありました。レースでは、参加した全151チームが練習の成果を発揮し、精一杯走りました。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】①菅谷小②瓜連小A③五台小A
【小学校女子】①額田小A②菅谷東小③瓜連小
【中学校男子学校対抗】①那珂三中②那珂二中③那珂一中
【中学校女子学校対抗】①那珂二中②那珂三中③那珂一中
【中学校男子部活対抗】①那珂一中ソフトテニス部A②那珂三中サッカー部③瓜連中
【中学校女子部活対抗】①那珂二中ソフトテニス部A②瓜連中バレー部A③那珂二中ソフトテニスB
【一般】①那珂高校野球部イ
ヌ②那珂市消防③那珂高校野球部サル

★火災・救急の状況★

(平成27年11月)

○火災件数

0件 (本年累計17件)

○救急出場件数

177件 (本年累計1,856件)
※大切な命を守るために、住宅用火災警報器を設置しましょう問い合わせ／那珂市消防本部
☎295-2111

年末の交通事故防止県民運動



那珂市交通安全推進協議会では、茨城県交通対策協議会が主唱する12月1日～31日の「年末の交通事故防止県民運動」期間中の12月3日に那珂警察署前において「反射材 あなたの未来を 照らして」を合言葉に街頭キャンペーンを行いました。

交通安全関連団体や「大好きいばらき」の皆さんと、通行中のドライバーなどにチラシや啓発グッズを渡し、「子どもと高齢者の交通事故防止」「夕暮れ時と夜間の交通事故防止」「飲酒運転の根絶」について呼びかけました。



★事件・事故の発生状況★

(平成27年11月末現在)

○那珂市の交通事故

人身交通事故 293件

負傷者 390人

死者 4人

※暗くなる前から反射材を身に付けてましょう！

○那珂市の犯罪

刑法犯認知件数 443件

うち 空き巣 34件

自動車盗 25件

自転車盗 45件

※防犯は 鍵かけ 声かけ 心掛け！

問い合わせ／那珂警察署

☎352-0110

＊人の動き＊

那珂市の人口(12月1日現在)

※()内は前月比

男 27,374人 (+ 3)

女 28,230人 (- 9)

計 55,604人 (- 6)

世帯数 22,051世帯 (+ 13)

○出生 30人 (11月1日～30日)

○死亡 40人

＊国保ミニ情報＊

○那珂市国保の加入者数 14,827人
(平成27年11月末現在・
前月比83人減)○那珂市国保が医療費の一部として
支払った金額 3億2,956万円
(平成27年11月・
前月比2,816万円増)

※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

大高とみさんが木目込み絵を寄贈



12月3日、大高とみさん(横堀)から自作の木目込み絵(10号額)を寄贈いただきました。

市民の交流の場づくりに役立てほしいと寄贈いただいたこの絵は、ふれあいセンターよこぼりに展示されています。ぜひご覧ください。

＊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：2月1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

Information

●市の暮らし情報

●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

7日 鈴木呼吸器科内科（中台）

☎353-2811

11日 たに内科クリニック（古徳）

☎229-0721

14日 西山堂慶和病院（鴻巣）

☎295-5121

21日 ののがき脳神経外科クリニック（中台）

☎352-0555

28日 塙内科消化器科（後台）

☎295-2110

■診療時間／午前9時～11時30分

※受診の際、必ず当該医療機関へ電話でお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。119番は「緊急事態」のための電話です。安易な利用は避け、適正利用にご協力ください

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／2月16日（火）午後1時～5時

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／電話または窓口で事前に予約してください。

費用／無料（相談時間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／2月3日（水）、10日（水）、

17日（水）、24日（水）

午前9時～正午

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菅谷分室

（総合保健福祉センター「ひだまり」内）

☎298-8881



サルの出没にご注意を

11月末ごろから、市内でサルを目撲したとの情報が寄せられています。

サルは人の生活圏に侵入してくることがあります。餌を与えたり、食べ物が豊富にある場所を見つけたりすると、定着してしまう恐れがありますので、注意してください。

◆サルを見かけたら

○食べ物を与えない

人間に慣れてしまい、定着してしまう恐れがあります。

○近寄らない

むやみに近づくと襲われる危険があります。特に、小さなお子さんは注意してください。

○目を合わせない

目を合わせるとサルは威嚇されたと勘違いし、襲ってくることがあります。

○大声を出さない

サルが興奮し、人に危害を加える恐れがあります。

○食べ物を見せない

食べ物を見せるとサルが寄ってきます。また、屋外にサルの餌となるものを置いておかないことが大切です。

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

今年もよろしくね！

皆さん、あけましておめでとうございます！去年もいろいろな場所でみんなに会えて楽しかったよ。特にいばキラTVの撮影でみんなと曲がり屋の前で踊ったり、「みどちゃんお誕生会」のダンス大会でグランプリ優勝したり得意のダンスを披露できたのが嬉しかったよ♪去年は憧れのゆるキャラの大先輩「くまモン」ともお友達になれたんだ。さすがのオーラにドキドキしたよ。僕もくまモンみたいに有名になりたいな♪今年も応援よろしくね！



▲いばキラTVテーマソングを踊ったよ(上)、みどちゃんお誕生会(下左)、くまモンと初対面(下右)

ヘルスマイトさんが作る
健康料理



*レシピは15ページに記載

健康に大きく育ってね



はじめての誕生日

—ご家族からのメッセージ—



けいすけ
青山慶亮くん

11/23
生まれ

父・孝悦さん 母・徳子さん(額田北郷)

まっすぐ大きくなってね



こうた
飯村洸太くん

11/21
生まれ

父・靖史さん 母・萌子さん(菅谷)

元気で優しい人になってね。



みはな
吉田望華ちゃん

11/13
生まれ

父・武蔵さん 母・麻美さん(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

12月6日に全151チームが参加し行われた第53回那珂市駅伝大会では、一生懸命走るランナーの姿はもちろん、選手に向かって「ナイスラン！」「ファイト！」と声援を送るチームメイトや観客の姿が印象に残りました。お正月の箱根駅伝が毎年高視聴率なのもわかる気がしました。