

# なか

No.144

発行日 平成29年1月1日  
発行 那珂市  
編集 秘書広聴課広報グループ  
〒311-0192  
茨城県那珂市福田1819-5  
E-mail hisho-k@city.naka.lg.jp  
U R L <http://www.city.naka.lg.jp>



## 目次 Contents

新年のごあいさつ	… 2
まちでともに暮らす	… 4
協まち・カフェ	… 6
那珂ふるさと大使通信	… 8
いい那珂暮らし結婚新生活支援補助金	… 9
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
さわやかさん ほか	… 20



# 迎春

輝かしい新春を迎え、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。市民の皆さまには、輝かしく希望に満ちた新春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

新しい年を迎え、「市民の皆さまとともに創る豊かな生活文化都市」を実現するため、これまでの歩みを止めることなく市が着実に飛躍するよう、虚心坦懐、誠心誠意、取り組んでまいりますことを改めてお誓い申し上げます。

市では住みよいまちづくりを目指し、「第1次那珂市総合計画後期基本計画」に掲げるまちづくりの理念を念頭に、さらなる市勢発展のため各種事業を展開するとともに、地域

### 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

社会の活力を向上するため、「那珂市まち・ひと・しごと総合戦略」を策定し、交流人口や定住人口の確保に向け邁進しているところです。

その戦略のひとつとして、「結婚・出産・子育て応援戦略」を掲げ、皆さまに幸福感の向上を実感していただけるよう施策を展開しています。

現在、国内において出生率の低下が問題となつていきます。未婚化・晩婚化の進展と、それに伴う子どもの数の減少に起因していると考えられ、市としても、結婚を望む若者の結婚活動への支援を行っているところです。子育て世代に對しましては、子どもを産み育てたいと望む夫婦が、安心して子どもを産めるように、子育て世代に魅力的なまちづくりを進めるため、子どもの健康を守る取り組みと子育て支援を展開し、子どもが健やかに成長できるような制度の充実を図っています。さらに、仕事と子育ての両立の一助として、多様な保育ニーズへの対応や

女性が働きやすい環境づくりを進めています。このような各種施策を積極的に展開し、若い世代が那珂市に住んでよかった、これからも住み続けたいと思えるまちづくりを推進していきます。

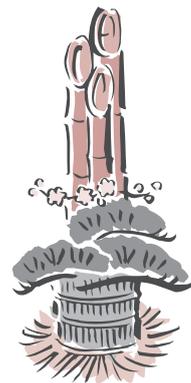
さて、本年4月から放送されるNHK朝の連続テレビ小説「ひよっこ」は、主人公が茨城県北部出身という設定であり、茨城弁も使われるとのことから身近に感じるドラマになるのではないのでしょうか。今回、舞台に選ばれた私たちの茨城県は、昨年4年連続で魅力度ランキングワースト1位となつてしまいました。東洋経済新報社の「住みよさランキング」関東ブロックでみると、茨城県はトップ10に4市が入っており、関東でも1・2を争う住みやすい県です。その4市の中で、那珂市は3位、さらには関東でも5位に位置し、茨城県を住みよき県に押し上げた原動力になつてると自負しています。

しかしながら、その住みよさが魅

力度につながらないことを極めて残念に思っています。

このドラマがきっかけとなり、茨城県を訪れるかたが増え、那珂市が県北の玄関口として、活気づくのを楽しみにしています。市でもこの機会に全国の皆さまに那珂市を知っていただくため、観光地や特産品はもとより、住みよさにつきましても、PR動画の配信やフェイスブックなどのソーシャルネットワークワーキングサービス（SNS）を駆使しながら情報を積極的に発信し、シティプロモーションによるアピールをしてまいります。市民の皆さまのご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、今年一年が、市民の皆さまにとりまして、平穏な日々の中に、健康で笑顔の絶えない、幸せに満ちあふれた一年となりますことを心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。





【那珂市議会議長】

## 中崎 政 長

新年あけましておめでとうござい  
ます。

市民の皆さまにおかれましては、  
輝かしい、希望に満ちあふれた新春  
を健やかに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、日ごろからあたたか  
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、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。

さて、昨年2月に市議会議員選挙  
が執行され、議員定数を4人削減し  
た18人の議員による新たな那珂市議  
会がスタートしました。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  
ています。

## 市民の生活を第一に

### 議会としての責任を果たします

私は議長就任の際、議員が一丸と  
なって議会改革を行い、市民の期待  
に応えられるよう頑張つてまいりた  
いと申し上げました。今もその想い  
に変わりはなく、さらに意を強く  
持つて取り組んでいかななくてはなら  
ないと考えています。まだまだ克服  
していくべき課題は少なくありませ  
んが、一步一步、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、4月には熊本地方を震  
源としたマグニチュード7.3、最  
大震度7の大地震が発生し、人的被  
害を含め甚大な被害が発生しまし  
た。また、台風が多数上陸し、各地  
で浸水被害や農作物の被害が発生す  
るなど、異常気象が発生した年でも  
ありました。

市議会としましても市民の暮らし  
を守るために、災害について万全を

期すとともに、安全・安心なまちづ  
くりを進めるため、各種施策を積極  
的に提言してまいる所存です。

一方、国に目を向けますと、政府  
の昨年10月の月例経済報告では、景  
気の先行きについては、このところ  
弱さも見られるが、緩やかに回復基  
調が続いているとされていますが、個  
人消費は底堅く、消費者物価は横ば  
いとなるなど、市民の実生活にはま  
だまだ十分な効果が及んでいないの  
が現状です。

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  
っており、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、市議  
会では議会基本条例のもと、議会運  
営や議員活動の基本方針を示し、合  
意形成過程の透明化を図るなど、市  
民に開かれた議会運営をすることに  
より、市民生活や福祉の向上に寄与

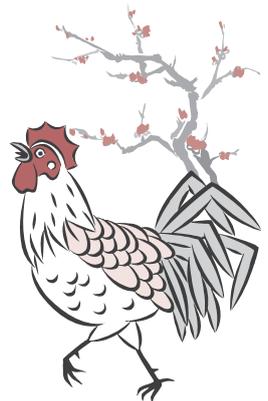
してまいりたいと考えています。

また、執行部のチェック機能とし  
て、議員それぞれが研修、研さんを  
重ねて是は是、非は非として議会の  
機能を果たしていかなければならな  
いと思っています。

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  
に、市民の皆さまの負託にこたえるべ  
く、存在感ある、信頼される議会と  
しての責任を果たしていきたいと存  
じます。

市民の皆さまには、本年も活気あ  
る市のまちづくりにご支援、ご協力  
を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新春に臨み、本年が皆さ  
まにとりまして幸せで実り多く、大  
いなる飛躍の年となりますことを心  
からお祈り申し上げます、新年のごあい  
さつとさせていただきます。



# まちでともに暮らす

～障がい(者)に対する、

一人ひとりのこころのバリアフリー推進のために～



## ▲目の不自由なかたのお買い物

盲導犬と歩いて出かける視覚障がい者のMさん。品物が見えないので、店員さんと歩いて品物を選んでいきます。「今日のおすすめは?」「金曜日はコロケの日でお安いですよ」と会話も弾みます。

病気や事故、加齢は誰にでも起こりうることです。同様に、歩けない、話せない、聞こえない、人とうまくつきあえない…などの「障がい」を持つことも、誰にでも起こりうることです。

障がいを持つかたにとって暮らしやすいまちは、どんな人にとっても暮らしやすいまちです。周りの人の理解や気配りの輪が広がることで、よりいっそう安心して暮らせるまちになります。障がいや障がいをもつかたの暮らしについて、今月号より3回シリーズでお伝えします。今回は身体障がいについてです。

## 障がいって?障がい者って?

身体

知的

精神

障がいがあり、一定の基準を満たす場合「障害者手帳」が交付されます。障害者手帳には「身体障害者手帳」「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」があります。障害者手帳を所持していることで、医療費の軽減や身体の機能を補う用具の給付、日常生活や社会生活の支援を受けられるサービスの利用など各種制度を利用することができます。

市の手帳交付数 (平成 28 年 4 月 1 日現在)

身体障害者手帳	療育手帳	精神障害者保健福祉手帳
1606	381	275

身体障がい者とはこの手帳を所持しているかたです

身体障害者手帳を持っている人の障がいには、主に手足や胴体がケガや病気のために歩行や筆記が困難になる肢体不自由、物が見えにくいなどの視覚障がい、聞こえにくいなどの聴覚障がい、内臓機能の障がいである内部障がいなどがあります。障がいの度合いに応じて最重度の1級～6級があります。

## 肢体不自由

手足など体に障がいがあり、歩くこと、書くことなどが困難になります。事故などによって手足を失うかたや病気により半身マヒになるかた、関節などが変形するかたなどがいます。車椅子利用者など歩くことが困難なかたにとつては、通路に段差や物が置いてあると通りにくいことがあります。また、マヒや手足の一部が欠損しているかたは、細かな作業に時間がかかる場合があります。



▲今年からスポーツ吹き矢を始めたKさん「的にあたる達成感がいいよね」

仕事中の事故をきっかけに股関節手術をして身体障害者手帳を取ったんだ。以前は周りの目が気になってた。「なんだっぺ、若いのに杖ついて」って思われるって。でも歩行練習のために通った県民の森で「無理すんな」って周りから声をかけてもらって仲間ができた。今では登山もやってる。しゃがめないから、岩や木に座って休み休み楽しんでるんだ。

## 聴覚障がい

補聴器をつけても音が聞き取れない、音として聞き取れても周囲に雑音がある  
と通じにくいなど、聞こえ方の障がい  
聴覚障がいといえます。

聞こえ方は人により異なり、コミュニケーション方法には「手話」「筆談」「口話（口の動きを読み取る）」などそのかた  
なりの方法があります。  
緊急のアナウンスなどは張り紙や掲示  
板でも伝えてください。

自分は手話で話すから、一番手話  
を知ってほしいと思うのは「警察」  
「消防」「病院」の人だね。口の動き  
を見ていないと呼ばれたことも気が  
つかなかつたりして不便だね。

数年前から手話サークルの指導を  
している。毎回10人ぐらいだけど、  
もつともつと知ってほしいし、うま  
くなってほしいね。身近に手話がで  
きる人が増えて、手話通訳をすぐに  
利用できる体制がもつと整っていつ  
てほしいな。



イラスト Yūko

▲Iさんの趣味は鮎釣り  
一日20匹釣ることも

## 視覚障がい

眼鏡や拡大鏡を使っても色や形が判断でき  
ない、見える範囲が狭いなど、見え方の障が  
いを視覚障がいといえます。

見え方は人により異なり、移動の方法も白  
杖を持つて歩く、手引き（腕につかまり案  
内してもらおう）で歩く、盲導犬と一緒に歩く  
などさまざまです。

周りの状況が分かりにくい、書いてある文  
字が読めないことが困ります。

歩道などの点字ブロックには自転車などは  
置かないようにし、横断歩道や交差点などで  
困っているような様子ときは、声をかけて  
ください。

盲導犬と一緒にまちを歩くとさりげな  
く助けてもらえることがあります。コン  
ビニでドアを開けて待つてくれる人、信  
号で「青になりましたよ」と教えてくれ  
る人がいたり。駅や横断歩道で声をかけ  
てくれると安心しますね。

夫婦でフルートとギターのコンサート  
を開いています。演奏を聴いて喜んでく  
れる人がいることが嬉しいですね。



▲盲導犬と歩くMさん  
お仕事中の盲導犬には触つ  
たりしないようにしよう

## 内部障がい

心臓機能、腎臓機能、ぼうこ  
う・直腸機能、小腸機能、肝臓  
機能、ヒト免疫不全ウイルス（H  
IV）による免疫機能障がいな  
どの内臓機能の障がいを内部障  
がいといえます。

心臓機能障がいでは心臓ペース  
メーカーなどを使用しているか  
た、腎臓機能障がいでは人工透析  
治療を受けているかた、ぼうこ  
う・直腸機能障がいでは人工肛門・  
人工ぼうこうを使用しているか  
たなどがいます。

外見では分かりにくく、体力  
が低下し疲れやすい、重い荷物  
が持てない、長時間立っている  
のがつらいかたもいます。



### 問い合わせ・相談

社会福祉協議会相談支援グループ  
社会福祉障がい者支援グループ

☎229・0309  
☎298・1111  
(内線126/128)

2月号では「知的障がい」についてご紹介しします。

## 暮らしに合った地域づくり 地域自立支援協議会

障がい福祉の関係機関等が集まり、  
地域における障がい者等の課題や地域  
の実情に応じた体制の整備について協  
議を行うため、障害者総合支援法に基  
づいて設置されています。

## しょうとくせい 障がい特性は ひとによりさまざまです

しょうしょうしょうしょうしょう  
障がい種別が同じでも症状や生じる  
問題は、年齢やしょうしょうしょうしょうしょう  
年齢や障がい状況により個人  
差があります。そのため個々の特性を  
りかいたいおう  
理解し対応していくことがたいせつ  
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、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、神崎、木崎、芳野および瓜連地区で実施し、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。

**問い合わせ** 市民協働課市民活動グループ  
☎298-1111 (内線263・265)

10月29日(土)  
神崎地区



神崎地区は、地域交流の機会として、横堀小学校で実施されている「かんだぎまつり」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多目的ホールには、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。



木崎地区は、今年初めて実施する「木崎ふれあいまつり」と同時開催で行いました。木崎地区交流センターには、カフェの会場となった多目的ホール以外にも、木崎地区各自治会やサッカー少年団の模擬店などが多数出店され、大勢の人でにぎわいました。

11月13日(日)  
木崎地区



11月20日(日)  
芳野地区



芳野地区は、毎年実施されている「常陸鴻巣ふれあいまつり」の駅舎ワーキング委員会ふれあいまつりと同時開催で行いました。カフェの会場となった芳野農産工房駐車場には、18回目の開催ということもあり、地域の皆さんが数多く訪れ、催し物や模擬店など盛りだくさんの内容でした。

11月27日(日)  
瓜連地区



瓜連地区は、まちづくり委員会が今年初めて実施する「瓜連『まち・カフェ』」と同時開催で行いました。午前中開催予定だったグラウンド・ゴルフ大会は残念ながら中止となりましたが、カフェの会場となった総合センターらぼーるには、子どもからお年寄りまで数多くの皆さんが訪れました。

# 常磐自動車道側道周辺の 不法投棄物撤去作業を実施

11月26日、協働のまちづくりの一環として、各地区まちづくり委員会と市の共催により、市内の常磐自動車道側道周辺の不法投棄物撤去作業を実施しました。

近年の市内常磐自動車道側道周辺における大量の不法投棄は、地域の取り組む最重要課題の1つであることから、このたび、各地区まちづくり委員会の発案により、「地域でできることは、地域で」の精神のもと、各地区まちづくり委員会、市民活動団体、市内事業所、関係機関および市がともに力を合わせてこの課題解決に取り組みました。

当日は、総延長約9.6kmを9つの清掃エリアに分け、各地区まちづくり委員会のかたがたを中心に総勢465人が参加し、可燃ごみ、不燃ごみなど2,560kgのほか、環境センターでは処分できないテレビや冷蔵庫、タイヤなども数多く(約850kg)撤去しました。



## 【参加団体(敬称略・順不同)】

- ・市各地区まちづくり委員会
- ・鷲内自治会(菅谷地区)
- ・一の関自治会(菅谷地区)
- ・東日本高速道路(株)関東支社水戸管理事務所
- ・なか環境市民会議
- ・市PTA連絡協議会
- ・市社会福祉協議会
- ・市連合民生委員児童委員協議会
- ・市観光協会
- ・市国際交流協会
- ・女性ネットワークなか
- ・那珂地区交通安全母の会
- ・市体育協会
- ・市文化協会
- ・市子ども会育成連合会
- ・市消防団
- ・(株)マルト SC 那珂店
- ・(株)かわねや菅谷店
- ・セブンイレブン茨城那珂飯田店
- ・(株)那珂瓦斯発電所
- ・市職員組合
- ・市職員(市長、管理職、関係各課職員など)



## 第54回冬季駅伝競走大会

12月4日、那珂総合公園および周辺道路で第54回那珂市冬季駅伝競走大会が行われました。澄み切った青空の下行われた開会式では、那珂一中の安島寛太さん、久野結香さんによる力強い選手宣誓がありました。

レースは7つの部で争われ、参加全149チームが練習の成果を発揮し、力走を見せました。熾烈なトップ争いには、観客からも大きな声援が上がりました。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菅谷東小A
- ◆小学校女子 ①横堀小A②五台小A③菅谷西小A
- ◆中学校男子学校対抗 ①那珂三中②那珂一中③瓜連中
- ◆中学校女子学校対抗 ①那珂二中②那珂一中③瓜連中
- ◆中学校男子部活対抗 ①那珂一中ソフトテニス部A②那珂一中サッカー部A③那珂三中サッカー部
- ◆中学校女子部活対抗 ①那珂二中ソフトテニス部A②那珂二中バスケット部③那珂一中ソフトテニス部A
- ◆一般 ①那珂市消防B②那珂高校野球部A③那珂市消防A

# ふるさと大使の

# 「那珂良し来良し」



問い合わせ

秘書広聴課秘書グループ

☎298・1111 (内線423・424)



フリーアナウンサー・音楽家

みやした としこ  
宮下 敏子さん  
(東京都在住)

皆さん、こんにちは！  
私は放送局に就職し、コピーライターを経てテレビキャスターに転身、現在はフリーアナウンサーとしてテレビやラジオのキャスター、そして歌などの活動を行っています。  
私がこの仕事を志したきっかけは、那珂市のある風景にあります。それは、宮の池公園前の歩道を、ほうきを持ち、掃除をしていたおじいさんの姿です。そのおじいさんは私が幼稚園に通うようになってから十数年間、毎日500mの歩道を黙々と草をむしり、ごみを拾っていました。幼いころ、祖母とその道を通りますと、祖母が「ご苦労様です」と声を掛け、私も真似てあいさつをしていました。

ところが、それから10年ほどたったある日、おじいさんの姿が歩道に見えなくなりました。亡くなられていたのです。私は、おじいさんの名前も知らず、話をしたことありませんでしたが、訃報を知り涙を流しました。亡くなる間際まで掃除を続けたおじいさんに、教えていただいたことが沢山あったと気づいたからです。そして、中学生になっていた私は「将来、こんな立派なおじいさんがいたことを世の中に伝えたい」と誓いました。このことが私の原動力となりました。

今ではテレビやラジオの仕事を通してさまざまなかたに出会う機会に恵まれています。インタビュをした人は、俳優、スポーツ選手、作家など約千人にもなります。  
音楽活動では、那珂市民の歌をはじめ今までに15曲のレコーディングを経験しました。  
中でも警察に協力した振り込め詐欺やひったくり防止ソングは良い思い出です。テレビカメラに囲まれ、女性警察官の制服を着て歌いながら踊りました。  
この仕事を続けて約25年。私も次の世代を育てていく年齢です。清掃を続けたおじいさんが私の心にその姿を残してくださったように、私も那珂市の皆さんや関わる人たちに何かを残していけるよう努めていきたいと思っています。



人を大切にする経営学会 TV にて学会理事と



JPS 展表彰式 撮影：川村容一様

\*いい那珂暮らし結婚新生活支援補助金\*

## 住みやすいまち♥ 那珂市で新婚生活をはじめましょう



市では、経済的理由で結婚に踏み出せないかたに対して、婚姻に伴う新生活にかかる対象経費の一部を支援する「いい那珂暮らし結婚新生活支援補助金」の交付を開始します。

### 平成 28 年度のご案内

**補助額** 1世帯あたり上限 18 万円 ※ 1,000 円未満切り捨て

**対象世帯** 申請期間内に婚姻届および転入（転居）届が受理されている、次のいずれにも該当する世帯

- 夫婦のいずれかが 40 歳以下で、結婚を機に市内の住宅に居住している世帯
- 夫婦の平成 27 年分の所得の合計額が 300 万円未満の世帯

**対象経費** 申請期間内に支払いをした次の費用

- 新規の住宅賃貸費用（賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料など）
- 新規の住宅取得費用
- 結婚に伴う引越し費用（引越業者や運送業者への支払い）

**申請期間** 1 月 1 日（日）～ 3 月 31 日（金）（窓口必着）

※対象世帯、対象経費にはその他要件があります。詳しくは担当課までお問い合わせください



【申込み・問い合わせ】政策企画課地方創生グループ ☎298-1111（内線438）

# 公民館まつり2016

11月25日から27日まで、中央公民館を会場に「公民館まつり2016」が開催され、中央公民館を定期利用している団体と公民館主催教室の生徒たちの作品展示や発表・バザー、一般参加者を募っての1日体験教室やミニ講座などが行われました。

体験教室に参加した皆さんは、先生や受講生同士和気あいあいと楽しく取り組んでいました。





# 那珂市消費生活センター です

問い合わせ

那珂市消費生活センター  
☎298-1111 (内線118)

## 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 インターネットトラブル～危険を知って賢く活用～



パソコン、スマートフォン、タブレット、ゲーム機など、インターネットにつながる機器は多岐にわたり、今や「1人1台は当たり前」とも言われる時代です。しかし、インターネット上には危険もたくさんあり、利用する誰もがトラブルに巻き込まれる可能性があります。セキュリティの問題や契約トラブルなど危険が多いことを自覚して、安全に利用したいものです。

### 事例1 サクラサイト（出会い系サイト）



「悩みを聞いていただけたら資金を援助します」とメールが届いた。初めは無料でメール交換ができたが、会う約束をするには有料会員登録が必要と言われ、ポイントを購入して登録。文字化け解除手数料なども支払った。その後相手とのメールのやり取りのために何度もポイントを購入し続け、支払いが高額に。しかし、実際には会えないまま、資金援助も受けられる様子はない。だまされているのではないか。

#### ☑ 注意ポイント

- メール相手はサイト側のサクラである疑いがあります。
- 「会いたい」「芸能人の悩みを聞いてほしい」「お金をあげる」「簡単に高収入」などの誘い文句のメールには注意し、返信しないようにしましょう。
- 見知らぬ人の話を安易に信用するのは危険です。人の心理を利用して、冷静な判断がつかない状況でポイント購入の継続を促すのがサクラの手口です。慎重に判断しましょう。

### 事例2 インターネット通販の「定期購入」



インターネットで美容に効果のあるサプリメントの広告を見た。「初回お試し500円」と表示があり、1か月分が送料500円のみで注文できるので試しに注文した。宅配便で商品が届き、同封の請求書を見たら定期購入になっていて、「2回目以降は1箱4,000円、5回以上継続しないと解約できない」と条件が書かれている。業者に電話して「定期購入だとわからなかったの、2回目以降は不要」と申し出たが、「サイトの広告に定期購入の条件が表示してあるので、解約には応じない」と言われた。仕方なく5回分は購入し、期限までに解約しようと電話をかけているが、常に業者の電話が混み合っていて、連絡がつかない。

#### ☑ 注意ポイント

- 申し込む前に、広告上で契約内容や解約条件について表示の有無や表示内容を十分確認し、慎重に判断しましょう。
- 事業者名、連絡先などの表示があるかを確認してください。
- 契約内容（定期購入が条件でないかなど）を確認してください。
- 返品・解約条件について記載があるか。記載がある場合、解約申し出の連絡先、方法を確認してください。

◆困ったことやわからないことがありましたら、消費生活センターにご相談ください◆

## 119番の「じょうずな」かけ方

### ポイント

- 消防車・救急車を要請する場合は「119」番に電話をおかけください。那珂市は、「いばらき消防指令センター」につながります。
- 安全な場所から通報し、危険を感じたときは避難してください。
- 運転中に通報するのは危険です。安全な場所に停車してから通報してください。
- 落ち着いて指令員の質問に答えてください。
- 所在地（市町村名）、目標物（スーパー、施設など）を確かめてから通報してください。
- 高速道路の場合は、KP（キロポスト）、上り、下りなどの場所や車線を確認してから通報してください。
- 状況を確認するため、通報者のかたへ折り返し電話する場合があります。
- 通報者および周辺にいるかたに協力を求める場合があります。例えば？…人工呼吸や胸骨圧迫（心臓マッサージ）、止血



◆ 那珂市の境界付近では、いばらき消防指令センター以外につながる場合があります。

携帯電話から通報した場合、中継アンテナの関係上、最初につながる場所が、いばらき消防指令センター以外の消防本部につながる場合があります。その後、受信した消防本部からいばらき消防指令センターへ転送されます。

◆ 「119番」に緊急通報できない電話があります。

IP電話やMVNO（いわゆる格安スマホ）、データ回線契約など一部の電話では、119番通報ができないものや、119番通報を行うためには設定が必要なものがあります。119番通報ができるか契約内容の確認をお願いします。

119番通報ができないかたは、市消防本部代表電話番号☎029-295-2111へ通報してください。市消防本部で受理した通報内容を、いばらき消防指令センターへ伝え緊急車両を出場させます。

◆ 公衆電話からの通報の場合

「緊急用通報ボタン」を押してから「119」と押してください。硬貨やテレホンカードは不要です。

（秋田県横手市から参りました）

## 中村の「なかなかいい」那珂暮らし⑧

こんにちは、友好都市の秋田県横手市役所から那珂市役所へ派遣されている中村元です。

先月号で私が雪の話をしたせいなのか、那珂市にも雪が降りましたね。11月の降雪は31年ぶりとのこと。関東地方では12時間で5cmの降雪だとなつたようです。横手では25cmで注意報、50cm以上で警報になりますので、横手では毎日降る量でも雪への備えが無い地域では大雪になるということですね。もうすぐ横手では2月の小正月行事「かまくら」の準備が始まります。毎日朝晩雪かきをしてもう雪なんか見たくもないと思っ

ていても、かまくらが近くなると良い雪が降って欲しいと思ってしまうのが不思議なところです。那珂市と周辺地域には「ワーホイ」という小正月行事があることを先日知りました。正月飾りなどを焼く「どんど焼き」と、歌を歌い五穀豊穡を祈る「鳥追い」の行事ですが、横手のかまくらや小正月行事と共通点が多くあることに気づきました。例を挙げると、横手の金沢地域には「とりごや」と呼ばれる雪室を作り、どんど焼きをする鳥追い行事が伝わっ

ていること。また「かまくら」という名前の由来には、昔のかまくらは「かまど」型をしており、その中で正月飾りを焼いたことから「かまくら」になったという説があること。ほかにも横手の鳥追い歌に「鎌倉殿」という歌詞があることから「かまくら」になったという説があるのですが、ワーホイにも「鎌倉様」という歌詞がある地域があるようです。

佐竹氏の秋田移封により、この地域から多くの人が横手に移り住みまわした。それがおよそ400年前で、かまくらの歴史も450年以上と言われています。今となつては誰にもわかりませんが、現在のかまくらを形作ったルーツの一つは那珂市にあったのかもしれない。横手のかまくらは毎年2月の15・16日に行われています。ぜひ一度、横手のかまくらに実際に挑戦したい。歴史と雪国のメルヘンを感じてください。





秋田県横手市から  
お届けします  
～横手だより～

こんにちは、那珂市役所から友好都市の秋田県横手市役所観光おもてなし課に派遣されている竹林隆太です。

横手市の暑さに慣れてきたかと思っていたらあつという間に寒くなり、11月の2週目には初雪を観測しました。雪対策として除雪用の道具や防寒着を揃えて、車にはもちろん冬用のタイヤ（スタッドレスタイヤ）を装着し万全だと思っていたのですが、実はワイパーにも冬用があるということを知り、慣れない雪に四苦八苦しながら過ごしています。

さて、横手市の冬と言えば毎年2月15日、16日に開催される、雪まつり「かまくら」です。雪室の中に上座を設けて水神様を祀り、お賽銭をあげて家内安全・商売繁盛・



五穀豊穰などを祈願したり、中で子どもたちが甘酒を飲んだりお餅を焼いたりして遊ぶ民俗行事です。およそ450年の歴史があり、この日だけは、夜更かししても親に怒られない、子どもたちにとってはとても楽しみな1日なのです。現在は、横手市役所庁舎周辺や横手公園展望台などに多くのかまくらが出現し幻想的な風景が繰り広げられます。

そして雪まつりにはもうひとつ「梵天」があります。300年の歴史がある神事で、若者たちが五穀豊穰・町内安全・商売繁盛・除災招福などの願いを込めた梵天を担ぎ、押し合い、もみ合いを繰り広げながら旭岡山神社に奉納する伝統行事です。ほら貝を吹き鳴らし、「ジョヤサ、ジョヤサ」と声をかけながら練り歩く様子は圧巻です。



現在、慣れない雪に奮闘しながら、少しでも良いイベントになるよう、さまざまなかたのご協力を得て雪まつりの準備を進めているところです。まだ横手市の雪まつりを見たことがないかたは、ぜひいらしてください。横手市でお待ちしています。

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)  
☎270-8071

口の中のガンについて

ペーパーミント歯科医院 富永一郎 先生

【口の中のガンとはどういうものか】

口腔領域に生じるガンの9割は、扁平上皮がんというものです。血管や脂肪などの組織から発生する悪性腫瘍を肉腫といい、上皮から発生する悪性腫瘍をがんといいます。扁平上皮がんは後者です。肉腫とがんとを総称して「ガン」といいます。

【好発年齢、好発部位】

扁平上皮がんは50代以上の男性がなりやすく、①舌側縁部②歯肉③頬粘膜④口腔底⑤口蓋などその他の部位、の順にできやすくなります。

【発がんの原因として考えられるもの】

- タバコ(発がん物質が含まれる。熱の刺激がある)
- アルコール(高濃度のアルコールは粘膜表層が破壊され、各種化学物質が進入しやすくなる)
- 不衛生な口腔状態
- 物理的刺戟(虫歯や適合の悪くなった銀歯などによる刺戟)

【日常気を付けること】

- 粘膜に白や赤の斑点がないか、ただれや潰瘍がないか、シコリがないか、痛みがないか、腫れが1か月以上ないか自分でチェックする。
- 虫歯はどんな小さな虫歯でもきちんと治療する。
- 口腔内を清潔に保つ。そのため、歯科医院で定期的な口の中のクリーニング・メンテナンスをする。その際、全体的なチェックをしてもらうといい。

口腔がんは前がん病変がほぼすべてがんになるため、早期発見、診断が重要ですので、日ごろから口の中の検診を受けることが大切です。



# 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	0.047 12月5日
	額田小学校	0.036 12月5日
	菅谷小学校	0.040 12月5日
	菅谷東小学校	0.058 12月5日
	菅谷西小学校	0.073 12月5日
	五台小学校	0.066 12月5日
	芳野小学校	0.060 12月5日
	木崎小学校	0.051 12月5日
	瓜連小学校	0.073 12月6日
	横堀幼稚園	0.061 12月5日
	菅谷幼稚園	0.055 12月6日
	菅谷西幼稚園	0.088 12月5日
	五台幼稚園	0.074 12月5日
	芳野幼稚園	0.064 12月6日
	那珂第一中学校	0.043 12月5日
	那珂第二中学校	0.069 12月6日
	那珂第三中学校	0.049 12月5日
	那珂第四中学校	0.048 12月6日
	瓜連中学校	0.072 12月5日
	茨城学園	0.061 12月6日
	ナザレ幼稚園	0.045 12月5日
	さいせい幼稚園	0.074 12月7日
	大成学園幼稚園	0.071 12月7日
旧本米崎小学校	0.086 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）	0.087 12月5日
生涯学習課	中央公民館	0.074 12月3日
	図書館	0.091 12月4日
	那珂総合公園	0.079 12月2日
	歴史民俗資料館	0.086 12月2日
	ふれあいの杜公園	0.075 12月2日
	ふれあいセンターよこぼり	0.093 12月7日
市民協働課	ふれあいセンターごだい	0.081 12月7日
	ふれあいセンターよしの	0.075 12月7日
	総合センターらぼーる	0.092 12月7日
	戸多地区交流センター	0.063 12月7日
那珂聖苑	那珂聖苑	0.090 12月2日
都市計画課	中谷原公園	0.071 12月1日
	宮の池公園	0.066 12月1日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.065 12月2日
	静峰ふるさと公園	0.066 12月2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 12月5日
	瓜連保育園	0.067 12月8日
	ゆたか保育園	0.071 12月1日
	かしま台保育園	0.066 12月12日
	ごだい保育園	0.083 12月2日
	大成学園額田保育園	0.047 12月2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。

## ●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、市ホームページをご覧ください。

## ◆学校給食食材の放射性物質測定検査について

学校給食センター（那珂・瓜連）で調理されている給食食材は、毎日放射性物質の測定を行い、基準値を超えていない食材のみを使用しています。

**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  
 学校給食センター

☎298-1111  
 内線8274  
 内線531  
 内線8282  
 内線263  
 内線355  
 内線243  
 内線252  
 内線8365  
 ☎352-0073  
 ☎298-1102

## 【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】

- 『Under the bridge』／堂場瞬一 著
- 『神仙の告白 旅路の果てに』  
／仁木英之 著
- 『タイムマシンでは、行けない明日』  
／畑野智美 著
- 『And so this is Xmas』／秦建日子 著
- 『ヘダップ! HEADS UP!』  
／三羽省吾 著

### 【児童書】

- 『世界中からいただきます!』  
／中山茂大 文 阪口克 写真
- 『太陽系のふしぎ 109 プラネタリウム  
解説員が答える身近な宇宙のなぞ』  
／永田美絵 著 高柳雄一 監修
- 『キッズペディア地球館 生命の星のひみつ』  
／神奈川県立生命の星・地球博物館 監修
- 『外来生物ずかん 見る知る考えるずかん』  
／ネイチャー&サイエンス 編  
／五箇公一 監修

★『ヒーローの選択』 行成薫 著 講談社  
清水は宅配水の訪問営業中に旧友・小山田と再会。予言者・ケンジのラップは、清水が小山田の部屋に来ることを予言していた。ケンジに会って話を聞いてくれば、水の契約をすると小山田は言い……。  
(出典: TRC MARC)



★『びっくり! マグロ大百科』 葛西臨海水族園クロマグロ飼育チーム 著 講談社 (世の中への扉 生物)  
世界ではじめてクロマグロの群泳展示に成功した葛西臨海水族園。その飼育チームが、クロマグロの輸送から産卵、回遊のふしぎ、睡眠時間や食事の回数まで、イラストや写真を交えて解説します。  
(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				

**休館日**

**おはなし会**

5日・19日  
午後2時～

16日  
午前10時30分～

24日  
午後3時～

- ① 禁錮以上の刑に処せられその執行を終るまでの者
- ② 禁錮以上の刑に処せられその執行を受けることがなくなるまでの者 (刑の執行猶予中の者を除く)
- ③ 公職にある間に犯した収賄罪により刑に処せられ、実刑期間経過後5年間 (被選挙権は10年間) を経過しない者。または刑の執行猶予中の者
- ④ 選挙に関する犯罪で禁錮以上の刑に処せられ、その刑の執行猶予中の者
- ⑤ 公職選挙法等に定める選挙に関する犯罪により、選挙権、被選挙権が停止されている者
- ⑥ 政治資金規正法に定める犯罪により選挙権、被選挙権が停止されている者



※選挙権年齢は、「満18歳以上」に引き下げられています

職名	条件
衆議院議員	備えていなければならない条件
参議院議員	日本国民で満25歳以上であること
都道府県知事	日本国民で満30歳以上であること
都道府県議員	日本国民で満25歳以上であり、その都道府県議会議員の選挙権を持っていること
市区町村長	日本国民で満25歳以上であること
市区町村議会議員	日本国民で満25歳以上であり、その市区町村議会議員の選挙権を持っていること

**Q 被選挙権ってなに?**  
A 被選挙権とは、選挙に立候補して当選人となることのできる権利です。ただし、次の条件を備えている必要があります。

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行きます。



## 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)



【川柳】那珂川柳会 植木利衛選

課題「飾る」  
 思い出が一杯詰まる飾り棚  
 一輪の花を飾った台所  
 背に朝日新春船出の大漁旗  
 七五三ママのおさがり髪飾り  
 髪飾りおしやまな孫がほほえんで  
 お飾りはミニでほっこりワンルーム  
 飾りものないが笑顔の孫がいる  
 七五三成長祈る晴れ姿  
 初詣ボチも着飾りお伴する  
 福の神入って来てと松飾り  
 うきうきと今日も着飾り医者通い  
 孫の絵を着飾ってかくす壁のシミ  
 七五三孫は着飾り大はしやぎ  
 晴れ着着た孫の写真飾り付け  
 玄関に酉の置物飾り付け  
 告白にたじろいでいるイヤリング

伊久美子 岡部恒子 岡村悦子 岡村悦子 岡村悦子  
 久保田悦子 久保田悦子 久保田悦子 久保田悦子 久保田悦子  
 帯方めぐみ 帯方めぐみ 帯方めぐみ 帯方めぐみ 帯方めぐみ  
 小森友子 小森友子 小森友子 小森友子 小森友子  
 佐藤なみこ 佐藤なみこ 佐藤なみこ 佐藤なみこ 佐藤なみこ  
 清水慶子 清水慶子 清水慶子 清水慶子 清水慶子  
 水橋和子 水橋和子 水橋和子 水橋和子 水橋和子  
 高橋昌也 高橋昌也 高橋昌也 高橋昌也 高橋昌也  
 富田道子 富田道子 富田道子 富田道子 富田道子  
 山田英夫 山田英夫 山田英夫 山田英夫 山田英夫  
 横須賀千恵子 横須賀千恵子 横須賀千恵子 横須賀千恵子 横須賀千恵子  
 植木利衛 植木利衛 植木利衛 植木利衛 植木利衛

【短歌】ときわ短歌会 片岡明選

秋霖に打たれても咲きし貴船菊の面差しはコスモスにも似たり  
 栗の葉と穂の焚火に焼き芋をせし頃をふと思ひ出したり  
 色づきし稲の穂波がゆつくりと風に揺られる秋の日の午後  
 骨折をしたる利き手に耐えながら身に迫りくる不安におののく  
 睦まかが続ける難しさ知りし日の道を時雨がいたく叩けり  
 猿橋の話に人ら目を細めやがてV字の深谷のぞく  
 野仏に千草を供え仰ぎたる空一面に羊雲見ゆ  
 来てみれば海浜公園の盛りなるコキアの丘は蘇芳色なり  
 灯らざる多くの部屋を眺めつつ昭和の宇奈月しのぶ晩秋  
 松島の円通院の紅葉は天と地とをあかく染めたり  
 公園の樟の大樹を囲みたる満開のバラは秋の日のなか  
 昨日まで動きいしレジ今日みれば自動となりて我は戸惑う

小宅進 海野宏 大森満 川上恵美子 大森勝代 川上恵美子 大森勝代 川上恵美子 大森勝代  
 加藤要 小宅進 加藤要 小宅進 加藤要 小宅進 加藤要 小宅進 加藤要  
 川上恵美子 川上恵美子 川上恵美子 川上恵美子 川上恵美子  
 加藤要 加藤要 加藤要 加藤要 加藤要  
 海野宏 海野宏 海野宏 海野宏 海野宏  
 大森満 大森満 大森満 大森満 大森満  
 川上恵美子 川上恵美子 川上恵美子 川上恵美子 川上恵美子  
 加藤要 加藤要 加藤要 加藤要 加藤要

Cook



今月のヘルスメイトさん

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

餃子をゆでるときは、大きな鍋で打ち粉をよく落としてから入れてください。

ヘルスメイトさんが作る健康料理 (136)

皮から作る 北京水餃子のきのこなべ

■材料 (4人分)

○水餃子の材料

皮の材料  
 薄力粉……………120 g  
 強力粉……………120 g  
 塩……………4.5 g  
 水……………適量

あんの内容  
 豚ひき肉……………200 g  
 しょうが……………20 g  
 長ねぎ……………70 g  
 にら……………65 g  
 白菜……………300 g

調味料 (A)  
 こしょう……………1 g  
 塩……………3 g  
 砂糖……………1.5 g  
 しょうゆ……………6 g  
 酒……………5 g  
 ごま油……………12 g

○なべの材料

白菜……………520 g  
 長ねぎ……………100 g  
 しめじ……………1/2 パック  
 えのき……………1/2 パック  
 まいたけ……………1/2 パック  
 にんじん……………40 g

調味料 (B)  
 粉末昆布だし……………小さじ3  
 粉末かつおだし……………小さじ1  
 しょう油……………大さじ1と1/2  
 水……………500ml

■作り方

- ① しょうが、長ねぎ、にら、白菜をみじん切りにし、水分をよく絞る。
  - ② 豚ひき肉にAの調味料を加えて、粘りが出るまでよく練り込む。
  - ③ ①を加えてさらに練り込み、ラップをして1時間位冷蔵庫でねかせる。(餃子のあん)
  - ④ 薄力粉・強力粉・塩を合わせる。水を少しずつ混ぜながら足していき、耳たぶぐらいの固さまでこねる。
  - ⑤ ④をまな板に移し、手のひらの下のほうでこねる。弾力のある耳たぶの固さになったらぬれぶきんで包んで常温で30分ねかせる。
  - ⑥ まな板に打ち粉をし、⑤のかたまりを4等分にする。
  - ⑦ 直径2cmほどの棒状にし、2.5cmの長さに切り分ける。団子のように丸めてから、めん棒を使い皮を手で回しながら直径6cmほどの大きさに伸ばす。(餃子の皮)
- ※ 1/4 ずつ作業する。残りは乾かないようにぬれぶきんに包んでおく
- ⑧ ③を⑦の中央に置いて包む。全部包んだら下ゆでする。
  - ⑨ なべに食べやすい大きさに切った野菜を入れ、Bを鍋に注いで中火で10分ほど煮る。火が通ったら下ゆでした水餃子を入れて完成。

■ 1人分 (435.3kcal / 塩分3.2g)

## 曲がり屋ごはん



11月22日、一の関ため池親水公園内の曲がり屋で、那珂市産の秋野菜を中心に県産の食材をふんだんに使った料理を楽しむ「曲がり屋ごはん」が開催されました。

事前に申し込まれた21人のかたが、曲がり屋のかまどで炊いた那珂市産コシヒカリのごはん、秋の味覚を詰めた「点心弁当」、額田地区の民話に基づく「ん」の付く食材を使った七運汁、サツマイモの白玉ぜんざいを味わいました。

## 多文化共生セミナー「ポーランド編」



12月3日、市立図書館でポーランド出身の住谷レイアさんを講師に迎え、多文化共生セミナー「ポーランド編」が開催されました。

ポーランドの魅力や日本との文化・習慣の違いを食文化をとお話ししていただき、クワリスマスに歌われる曲などを披露していただき、最後に参加者と一緒にはポーランドと日本で歌われる共通の曲を歌い交流を深めました。

## 親が変われば、子どもも変わる



11月19日、中央公民館で「親が変われば、子どもも変わる」運動推進大会並びに「いばらき教育の日、いばらき教育月間」地域推進大会が開催されました。

5人の子育て真っ最中のかたの体験発表には、来場されたかたもうなずきながら聞き入っていました。また、体験発表の後には、相田みつを美術館館長の相田一人氏による基調講演も行われ、充実した推進大会となりました。

## 3・11を決して忘れない



11月22日、県水戸生涯学習センター、市教育委員会、白鳥学園学校運営協議会および瓜連小・中学校PTAの共催による防災教育実践事例発表・講演会が、瓜連小学校体育館で開催されました。実践事例発表として白鳥学園防災体験アカデミーの取り組みについて発表があり、その後、小さな命の意味を考える会代表の佐藤敏郎氏による「3・11を学びに変える〜かけがえのない命を守るために〜」と題した講演会が行われました。

## 花いっぱいのもちづくり



11月26日、県常陸大宮土木事務所・市・ぬかだの子どもを守り支える会の三者協定による道路里親制度の事業として、ぬかだサタデースクールの子どもたちとその活動を支援する地域のかたがたで額田坂下交差点沿道に花の苗を植えました。

まちを花でいっぱいにし、道行く人たちの心にも花を咲かせようとパンジーと葉ボタンを植え、心地よい汗を流しました。

## 頂点を目指して切磋琢磨



8月に行われた「茨城県空手道選手権大会」および9月に行われた「栃木県空手道大会思川杯」において、木戸玲仁さん（瓜連小4年）、茂呂梨花さん（芳野小6年）、茂呂尊成さん（芳野小4年）、住谷葵さん（菅谷小2年）、山田夢瑠さん（五台小1年）、鈴木悠さん（さいせい幼稚園）が、それぞれ準優勝・第3位と好成績を取めました（写真は右から）。今後もみんなで頂点を目指し練習をしていくそうです。

## 技能五輪で高校生初の敢闘賞



10月に山形県で行われた「第54回技能五輪全国大会」の旋盤部門において、日立工業専修学校3年の丹野恵介さん（那珂二中卒）が敢闘賞を受賞しました。旋盤部門は、中心のずれた6つの部品を加工して組み立て、スムーズに動くようにする種目で、同部門での敢闘賞受賞は高校生としては全国初の快挙です。

丹野さんは、高校卒業後も技術者として「世界を目指していく」とのことです。

## こころの健康づくりとは



11月25日、総合保健福祉センターひだまりで、一般市民のほか、民生委員、福祉施設職員、市職員などを対象として「こころの健康づくり講習会」を行いました。栗田病院の精神保健福祉士の伊藤智子先生と辻麻里子先生を講師にお迎えし、統合失調症やうつ病などの精神疾患の症状や治療法についてお話いただきました。参加者は、メモを取ったり質問をしたりと熱意が伝わってくる講習会でした。

★事件・事故の発生状況★

(平成28年11月末現在)

○那珂市の交通事故

人身交通事故 253件  
 負傷者 329人  
 死者 1人

※早めのライト点灯で事故防止!

○那珂市の犯罪

刑法犯認知件数 458件  
 うち 空き巣・忍び込み 31件  
 自動車盗 38件  
 自転車盗 29件

※防犯は 鍵かけ 声かけ 心がけ

問い合わせ/那珂警察署

☎352-0110

ひばりくん防犯メールに  
登録しましょう

警察では、子どもに対する声かけ・不審者情報や、身近で発生している犯罪情報を携帯電話やパソコンに配信しています。登録は、下記の登録用メールアドレスに空メール(件名、本文記載のないメール)を送信しますと、自動で登録案内が返信されますので、案内に従って手続きを行ってください。

◆登録用メールアドレス

add@mail1.police.pref.ibaraki.jp



バーコードリーダー機能付きの携帯電話をご利用の場合、左の登録用「QRコード」を読み取れば、

上のアドレスを直接入力する手間が省けます。

※警察への相談・要望は「#9110」まで!

問い合わせ/那珂警察署

☎352-0110

★火災・救急の状況★

(平成28年11月)

○火災件数

0件 (本年累計17件)

○救急出場件数

193件 (本年累計1,935件)

※大切な命を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう

問い合わせ/消防本部

☎295-2111

ひまわりスポーツクラブが  
文部科学大臣表彰を受賞



11月25日、ひまわりスポーツクラブが「平成28年度生涯スポーツ優良団体の文部科学大臣表彰」の受賞報告に来庁されました。

この文部科学大臣表彰は、地域または職場におけるスポーツの健全な普及および発展に貢献し、地域におけるスポーツの振興に顕著な功績をあげたスポーツ関係者およびスポーツ団体に贈られるもので、今年度の生涯スポーツ優良団体の受賞は全国で61団体、茨城県では3団体です。

同クラブは、平成22年2月の設立時より、地域住民が広く楽しめるスポーツに親しむ機会を提供するため、さまざまなスポーツを事業として展開するとともに、地域住民のスポーツと文化を愛する風土の醸成に寄与し、地域住民の健康づくり、コミュニティづくりに貢献していることが今回の受賞となったそうです。

＊人の動き＊

那珂市の人口(12月1日現在)

※( )内は前月比

男 27,259人 (- 10)  
 女 28,167人 (+ 2)  
 計 55,426人 (- 8)  
 世帯数 22,290世帯 (+ 14)

○出生 28人 (11月1日~30日)  
 ○死亡 58人

＊国保ミニ情報＊

○那珂市国保の加入者数 14,315人  
 (平成28年11月末現在・

前月比128人減)

○那珂市国保が医療費の一部として支払った金額 2億9,909万円  
 (平成28年11月・

前月比1,614万円減)

※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

＊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

●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

5日 岡田クリニック (後台)  
☎270-8188  
11日 河野胃腸科外科 (竹ノ内)  
☎295-5386  
12日 西山堂慶和病院 (鴻巣)  
☎295-5121  
19日 埴内科消化器科 (後台)  
☎295-2110  
26日 那珂記念クリニック (中台)  
☎353-2800

■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、消防本部ではなく「いばらき消防指令センター」につながります。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

## 水道の凍結にご注意ください

寒さが厳しくなるこれからの季節は、水道管が凍結により破損することがあります。水道管を適切に管理し、凍結防止に努めてください。

### ◆水道水が凍結しやすい場所

- 水道管が露出しているところ
- 北向きで日陰になるところ
- 屋外で風当たりの強いところ

### ◆凍結を防止する方法

- 露出している水道管は、発泡スチロール製などの保温材を巻きつける
- 水道メーターボックス内にビニール袋に入れた布や発泡スチロール材などを入れる

### ◆凍結したとき

- 自然に解けるのを待つ
  - 水道管に布をかぶせてその上からぬるま湯をゆっくりかける
- ※熱湯をかけると水道管が破損することがあります

### ◆破損したとき

水道メーターボックス内のバルブを閉め、那珂市指定給水装置工事業者に修理を依頼してください(費用は個人負担)

問い合わせ/

水道課工務・管理グループ(瓜連支所)

☎298-1111 内線8364

## 法律相談

日時/2月14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

## 井戸水を飲用する皆さまへ

飲用井戸の衛生確保は、設置者自らに実施していただいています。

○井戸やその周辺は、みだりに人や動物が入らないようにし、周囲の清潔保持に努めましょう。

○水の色、濁りや味、においなどに注意しましょう。

○定期的(年1回以上)に水質検査を受けましょう。

※水質検査は、環境課で預かり、検査機関に依頼しています。また、厚生労働大臣および茨城県知事の登録を受けた検査機関でも受けることができます(いずれも有料)

問い合わせ/環境課環境グループ

☎298-1111 内線447~449



友部 ひかりさん (20歳) 菅谷

さわやかさん 136

私は今、株式会社川又感光社で主に印刷物の作成、データ作成などを行っています。私は小さいころから絵を描くのが好きでイラストに携わる仕事をしたいと思っていました。就職の時期になりそのような会社はないかと探していたところ「デザイン」というワードが目に入り飛び込み、今の職場を見つけ、すぐに調べてみるとデザインのほかに名刺やチラシ、パンフレットなど普段よく目にする物を作成していることを知り、これらがどのように作られているの

### 日々の業務に全力で取り組んでいます！

かにも興味を持ち志望しました。実際に働いてみると、紙の特性や性質を学んだり、アドビソフトの使い方を学んだり勉強になることばかりです。イラストやデザインの仕事も少しずつ携わらせてもらい、アドバイスをもらいながら日々勉強しています。入社2年目となり、業務や社内の流れにも慣れ、任せられる仕事も少しずつ増えてきたので、これからもっと頼られる存在になりたいです。また、デザインの仕事などもっとお手伝いできるよう勉強に励みます。

HAPPY BIRTHDAY!!



ごはんをいっぱい食べて元気に大きくなってね!



そら 桐花空くん 11/21 生まれ 父・翼さん 母・史織さん(菅谷)

これからも元気いっぱいスクスク育ってね!!



れいん 鈴木零祈くん 11/21 生まれ 父・博守さん 母・智穂さん(後台)

元気いっぱい!大きくなってね。



あおい 今田葵ちゃん 11/29 生まれ 父・聖さん 母・美絵さん(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。]

はじめのたんじょうび

—ニ家族からのメッセージ—



### 表紙の裏側

駅伝は、日本で生まれた競技で80年以上の歴史があります。個人種目であるマラソンとは異なり、選手は「自分の走りで、チームの順位が変わるかもしれない」という責任を感じながら走ります。だからこそ、期待どおりの結果が出たときは、自分だけでなくチームでその喜びを味わうことができ、そこに駅伝の魅力があるといえるのではないのでしょうか。

ヘルスメイトさんが作る

健康料理



皮から作る 北京水餃子のきのこなべ

※レシピは15ページに掲載