

発行日 平成 29 年 10 月 11 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

夏に輝いた皆さんを紹介します	… 2
ふるさとづくり寄付で那珂市を応援しよう！	… 4
那珂市の健康実態	… 6
平成 29 年第 3 回那珂市議会定例会	… 8
Jアラート	… 9
わがまちの環境を考える	… 10
なかひまわりフェスティバル 2017	… 11
まちの話題	… 20
Information	… 22
さわやかさん ほか	… 26

写真：ひまわり畑で写真を撮るふたり



蓮見真帆さん
横堀小学校5年

**【第34回全国少年少女レスリング大会
女子の部 33kg級 準優勝】**

全国大会は観客がいっぱいで盛り上がっていたのもあり緊張しましたが、試合ではずっと狙っていたタックルがうまく決まり、相手の隙をついて勝利することができました。

全国大会では3試合を戦いましたが、決勝で負けてしまった相手とは力の差を感じました。今後、普段の練習に加えて自宅でできる練習にも励んで、すべての大会で優勝したいです。



小松祐己さん
横堀小学校4年

**【文部科学大臣杯第60回小学生中学生
全国空手道選手権大会 出場】**

これまで「エンピ」(型の種類)の着地の際にふらついてしまうことが多かったのですが、県大会ではしっかり止まられたことが優勝につながりました。

全国大会は、世界でも活躍する選手が多く出場していて緊張感のある大会でした。また、県大会に比べ、体の大きさや実力で差を感じました。もっと練習して、全国大会の悔しさを晴らせるように頑張りたいです。



中原大翔さん
横堀小学校4年

**【文部科学大臣杯第60回小学生中学生
全国空手道選手権大会 出場】**

県大会では気合いを入れ、極めがうまくいったことが、3位という結果につながりました。また、声の大小で成績も左右されるので、声を大きく出すことも意識しました。

全国大会は、コーチや審判の声が聞こえづらいほど会場が盛り上がっていて、出場していた選手もみんな大きな声を出していました。

早く黒帯になって、全国大会で優勝できるような選手になりたいです。

**夏に輝いた
皆さんを紹介します**

今年も暑かった夏。そんな今年の夏にさまざまな分野で、熱い想いを込めて戦い、そして輝いた少年少女の皆さんを紹介します。

那珂市には、県内を飛び越えて活躍する少年少女がたくさんいます。未来のスターが那珂市から誕生するかもしれない、そんな期待を抱かずにはいられません。



蓮見渉真さん
那珂第二中学校3年

**【関東中学校体育大会
体操競技の部 出場】**

過去2年間に比べ高得点が出て、うまい選手に追い付いてきたという実感がわきました。

これまでは個人戦しか出場していませんでしたが、高校に入ってから団体戦にも出場できるようになるので、チームでインターハイや茨城国体に出場し、活躍できるように頑張りたいです。



菅野侑多朗さん
那珂第一中学校3年

**【太陽生命カップ2017
第8回全国中学生ラグビーフットボール大会 出場】**

念願かない、初めて出場した全国大会では、自分の長所であるパワープレーとスピードを生かしたタックルが得点につながりうれしかったです。

全国レベルを体感した経験を生かし、高校でも全国大会を目指して頑張りたいです。



【第8回林和夫旗杯国際野球大会 出場】

「第8回林和夫旗杯国際野球大会」に勝田リトルシニアが出演し、那珂市の中学生2人が主将・副主将としてチームを引っ張り、3回戦進出を果たしました。

得意の守備でチームを救うことができ、初めて全国の舞台上で勝利できたことがうれしかったです。高校に行っても技術をみがいて、1年生からレギュラーとして甲子園に出場したいです。

(那珂第二中学校3年 主将・小田倉啓介さん：写真左)

1年生のときに出場した全国大会ではエラー絡みで逆転負けをして悔しい思いをしましたが、今年はその雪辱を果たすことができました。高校でも4番として活躍し、両親に恩返しができるように頑張りたいです。

(那珂第二中学校3年 副主将・山崎永遠さん：写真右)



【AIGプレゼンツ MLB CUP リトルリーグ野球 4年生・5年生全国野球大会 3位】

7月に開催された「AIGプレゼンツ MLB CUP リトルリーグ野球4年生・5年生全国野球大会」に常陸太田リトルリーグが出演し、那珂市の小学生2人の活躍もあり、見事3位の成績を収めました。

全国各連盟の大会を勝ち抜いた16チームによるハイレベルな試合が繰り広げられた中、初戦を快勝し、準々決勝では粘り強く戦い、接戦を制しました。惜しくも準決勝では敗れたものの、選手たちは最後まであきらめずに戦い抜きました。

○以下、那珂市からの出場選手

五台小学校4年 後藤優奈さん：写真1列目左から2番目

額田小学校5年 榊原和宜さん：写真1列目右から4番目



【バーモントカップ 第27回全日本少年フットサル大会 3位】

「バーモントカップ 第27回全日本少年フットサル大会」にマルバ茨城FCが出演し、那珂市の小学生3人の活躍もあり、見事3位の成績を収めました。

ベンチの選手も声を出し続けたことが勝利につながりました。将来はプロのサッカー選手になりたいです。

(菅谷東小学校6年 市野沢大成さん：写真左)

練習してきた1対1で負けないように挑みました。将来はプロのサッカー選手になりたいです。

(菅谷東小学校6年 豊田然さん：写真中央)

大会では、チーム一丸となって戦えました。将来は外国でも活躍できるキーパーになりたいです。

(五台小学校6年 三村祐平さん：写真右)



【第45回関東中学校卓球大会 出場】

7月に行われた県大会で準優勝し、初めて関東大会に出場することができました。

このチームはチームワークが良く、チーム一体となって戦えたことが関東大会出場につながったと思います。中でも関東大会出場をかけた試合では、接戦をものにした勝利だったのでうれしかったです。

関東大会は、大会全体がピリピリした空気で、とても緊張感のある大会でした。また、関東大会のレベルの高さを思い知り、今まで以上に練習を積み重ねなければ、関東大会で勝てないことを実感しました。

今回の経験を今後の学校生活に生かしていきたいと思います。

(那珂第一中学校3年 部長 宮内颯来さん：写真1列目左端)



ふるさとづくり寄付で那珂市を応援しよう！

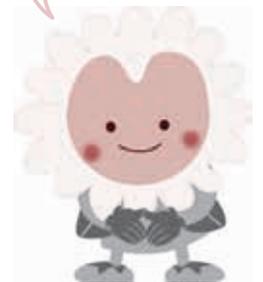
●●● 平成 28 年度「ふるさとづくり寄付」について報告します ●●●

平成 28 年度には、総額 3,397 万 770 円の寄付をいただきました。

受け入れた寄付金につきましては、下表のとおり、まちづくりの貴重な財源として有効に活用させていただきました。なお、氏名などの公表に同意をいただいた寄付者のかたは、市ホームページに掲載しています。

寄付金使途指定事業	件数	事業名	金額
自然環境の保全に関する事業	285 件	清水洞の上整備事業	10 万円
		静峰ふるさと公園管理事業	446 万 8,000 円
		一の関溜池公園管理事業	320 万円
福祉施策の充実に関する事業	158 件	敬老事業	90 万円
		タクシー利用助成事業	20 万円
		学童保育事業	222 万 7,000 円
		こども発達相談センター運営事業	150 万円
教育または文化の振興に関する事業	567 件	障害児学習活動支援事業	600 万円
		歴史民俗資料館運営事業	100 万円
		額田城跡整備事業	150 万円
		図書館運営事業	964 万 1,770 円
快適な生活環境の形成に関する事業	92 件	防犯事業	50 万円
		不法投棄廃棄物撤去事業	50 万円
		道路維持補修事業	116 万 7,000 円
協働のまちづくりに関する事業	46 件	市民活動支援事業	20 万円
		男女共同参画推進事業	10 万円
		額田コミュニティ広場整備事業	56 万 7,000 円
		戸多地区交流センター整備事業	20 万円

皆さんの善意に対し、改めて感謝申し上げますとともに、今後も皆さんから愛され、応援していただく「ふるさと」として、まちづくりを進めていきます。



●●● 平成 29 年度寄付受入状況 ●●●

「ふるさとづくり寄付」(平成 29 年 4 月～8 月)

117 件 455 万 4,000 円の寄付をいただきました。

「一般寄付」

新宿夏祭り実行委員会(代表根本浩一さん)より、夏祭り開催時の収益金 2,249 円、

さくら旅行会(会長飯塚賢治さん)より、旅行会解散に伴う残金から 2 万 3,000 円の寄付をいただきました。

市では有効に活用させていただきます。皆さんの善意に感謝申し上げます。

●●● 税金の控除について ●●●

①ふるさとづくり寄付のうち、2,000 円を超える額については、一定限度まで所得税・個人住民税から控除されます。

②「ふるさと納税ワンストップ特例制度」をご利用いただきますと、寄付をする際に申請すれば、確定申告をしなくても寄付に関する控除が受けられます。

※確定申告が不要な給与所得者などで、かつ、寄付する自治体が 5 か所以内のかたに限られます



●●● 寄付の申込方法 ●●●

寄付を申し込むには「寄付申込書」を財政課に提出していただくか、市ホームページからふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」の専用フォームにて送信してください。専用フォームによる申込みの場合は、クレジットカードでの納付も可能です。

※ご注意ください

12月1日以降、市内に住所を有するかたからの寄付につきましては、謝礼品の送付を取りやめることとしますので、ご注意ください。

●●● 寄付の活用 ●●●

寄付の申込み時に寄付金を活用してほしい事業を選ぶことができます。「この事業を応援したい」「この事業に役立ててほしい」といった皆さんの想いが反映されたまちづくりの推進のためにも、ぜひご指定ください。



①自然環境の保全に関する事業



②福祉施策の充実に関する事業



③教育または文化の振興に関する事業



④快適な生活環境の形成に関する事業



⑤協働のまちづくりに関する事業

ご注意ください！

「ふるさとづくり寄付」や「ふるさと納税」をかたった詐欺行為には十分ご注意ください。市から、寄付の申込みのないかたへ払込書を送付したり、請求を行うことはありません。

●●● 謝礼品の協力事業者を募集しています ●●●

謝礼品には、市で生産・加工されたものや市をPRするものを各種そろえており、「謝礼品に魅力を感じた」と全国から寄付をいただいています。市の魅力をさらに広く発信していくため、今後も謝礼品の充実に力を入れていきます。

市では、趣旨に賛同し参加いただける協力事業者を募集しています。詳しくは財政課までご連絡ください。

○ホームページやカタログなどを通して、県内外に事業者名や商品名などをPRでき、販路拡大やイメージアップにつながります。

謝礼品掲載サイト ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」
<https://www.furusato-tax.jp/japan/prefecture/08226>
ふるさと納税ポイント自治体ポータルサイト「ふるぽ」
<http://furu-po.com/naka/>

○商品発送時にPRチラシなどを同封することで、リピーターの獲得も期待できます。

問い合わせ

☎298-1111

【税金の申告・控除について】 税務課市民税グループ (内線165)

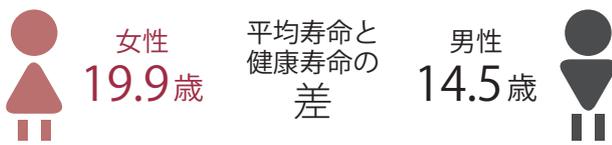
【寄付の申込みについて】 財政課財政グループ (内線523)

① 平均寿命・健康寿命は？

(資料：市国民健康保険データベースNo.1)

平均 寿命		那珂市	茨城県	国
	女性	86.8 歳	85.8 歳	86.4 歳
	男性	80.2 歳	79.1 歳	79.6 歳

健康 寿命		那珂市	茨城県	国
	女性	66.9 歳	66.8 歳	66.8 歳
	男性	65.7 歳	65.1 歳	65.2 歳



平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。この差が大きくなれば、医療費や介護給付費を支出する期間が増えてしまいます。

疾病予防、健康増進、介護予防などにより、平均寿命と健康寿命の差が小さくなれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。

② どんな死因が多い？

(資料：市国民健康保険データベースNo.1)

	平成 26 年	平成 27 年	平成 28 年
がん	43.2%	42.4%	45.3%
心臓病	31.4%	32.4%	30.9%
脳疾患	15.0%	18.6%	15.3%
糖尿病	2.3%	0.8%	2.0%
腎不全	3.1%	1.9%	3.1%
自殺	5.1%	3.9%	3.4%

主な死因の約 5 割が、血管の動脈硬化に起因する生活習慣病（心臓病、脳疾患、糖尿病、腎不全）です。

血管の動脈硬化は予防可能です。毎年、健康診査を受け、自分の身体をチェックし、重症化する前に早期発見・早期治療することが大切です。

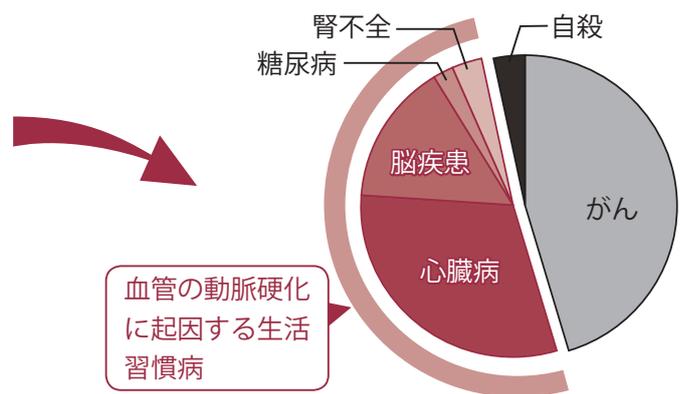
那珂市の健康実態

平成 28 年度市国民健康保険データベースのデータや那珂市統計を基に那珂市の健康実態を見てみましょう。



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)
☎ 298-1111
(内線 531・532)



3 特定健康診査の結果から

(資料：市国民健康保険データベースNo.23)

摂取エネルギーの過剰による	項目	BMI	腹囲	中性脂肪	GPT	HDLコレステロール※1
	異常値	25以上	男 85以上 女 90以上	150以上	31以上	40未満
	人数	898人	1,162人	789人	497人	218人
	割合	21.6%	27.9%	19.0%	12.0%	5.2%

値が高いと血管が傷つく	項目	空腹時血糖	ヘモグロビンA1c	尿酸	収縮期血圧	拡張期血圧
	異常値	100以上	5.6以上	7以上	31以上	130以上
	人数	1,090人	2,642人	368人	1,511人	630人
	割合	26.2%	63.6%	8.9%	36.3%	15.2%

値が高いと動脈硬化の要因に	項目	LDLコレステロール※2
	異常値	120以上
	人数	2,155人
	割合	51.8%

平成28年 受診者数
4,157人

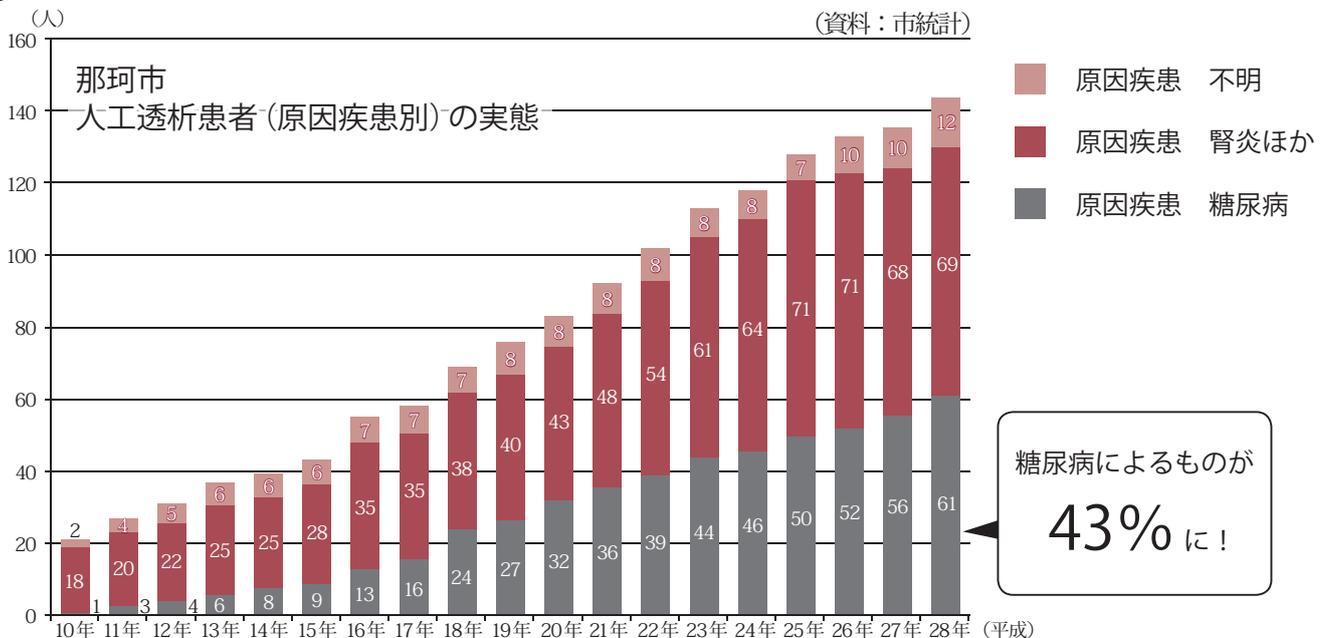
平成28年度市健康診査受診者、4,157人の有所見状況です。

那珂市はヘモグロビンA1c、LDLコレステロールの異常を示すかたの割合が多くみられます。特にヘモグロビンA1c5.6以上の割合は63.6%となっており、約6割強のかたが血液中のブドウ糖が多い状態です。血糖のコントロール不良は、全身の動脈硬化を進行させ、腎臓の機能低下につながりやすく、また人工透析の原因疾患にもなります。

※1…善玉コレステロールのこと ※2…悪玉コレステロールのこと

4 糖尿病が原因で人工透析に

(資料：市統計)



糖尿病によるものが
43%に!

全国的に糖尿病性腎症による透析患者数は増えてきており、市でも、糖尿病を原因疾患とする透析患者数は年々増加傾向にあります。

この背景には、糖尿病の未治療や治療中断などによる合併症の発症があります。

糖尿病の発症、重症化予防には食生活や運動習慣による体重管理などの生活改善や糖尿病発症の要因となる肥満、高血圧、高脂血症などの早期発見・早期治療が重要です。

議会



平成29年第3回那珂市議会定例会

9月5日～22日（18日間）開催

市長提出議案は報告4件、条例の一部改正1件、平成29年度補正予算7件、市道路線の認定1件、決算の認定2件の合計15件について審議され、全議案について可決されました。

【報告】

■平成28年度決算に基づく地方公共団体の財政の健全化に関する法律による健全化判断比率の状況について

地方公共団体の財政の健全化に関する法律第3条第1項の規定により、平成28年度決算に基づく健全化判断比率を報告した。

■平成28年度決算に基づく地方公共団体の財政の健全化に関する法律による資金不足比率の状況について

地方公共団体の財政の健全化に関する法律第22条第1項の規定により、平成28年度決算に基づく資金不足比率を報告した。

■平成28年度那珂市一般会計継続費清算報告書について

平成28年度那珂市の一般会計継続日について精査し、地方自治法施行令第145号第2項の規定により報告した。

【専決処分】

■損害賠償請求に関する和解及び損害賠償の額の決定

菅谷地内で発生した公用車による物損事故について、賠償額が決定し、和解した。

【条例の一部改正】

■那珂市地域包括支援センターにおける包括的支援事業の実施に関する基準を定める条例の一部を改正する条例

介護保険法施行規則の一部を改正する省令が平成29年3月31日に公布され、同日施行されたことに伴い、那珂市地域包括支援センターにおける包括的支援事業の実施に関する基準を定める条例の一部を改正

【平成29年度補正予算】

■一般会計（第2号）

1億8303万3000円を追加

■一般会計（第3号）

682万円を追加

■国民健康保険特別会計（事業勘定）

（第2号）

1967万8000円を追加

■下水道事業特別会計（第1号）

74万2000円を追加

■農業集落排水整備事業特別会計

（第1号）

1003万3000円を追加

■介護保険特別会計（保険事業勘定）

（第1号）

6106万9000円を追加

■上菅谷駅前地区土地区画整理事業特別会計（第1号）

38万8000円を追加

【その他の議案】

■市道路線の認定について
道路法第8条第2項の規定により、路線番号1191を市道路線として認定した。

【平成28年度決算の認定】

■各種会計歳入歳出決算

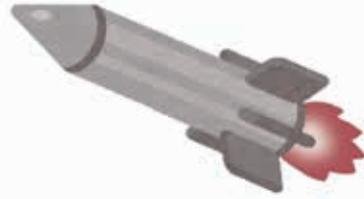
一般会計、国民健康保険特別会計（事業勘定）、下水道事業特別会計、公園墓地事業特別会計、農業集落排水整備事業特別会計、介護保険特別会計（保険事業勘定）、上菅谷駅前地区土地区画整理事業特別会計、後期高齢者医療特別会計の決算について、適正であると認められた。

■水道事業会計決算

水道事業会計決算について、適正であると認められた。



8.29.9.15 Jアラート



Jアラートとは

通信衛星と市町村の防災行政無線を利用して緊急情報を伝える「全国瞬時警報システム」の通称です。

地震や津波などの大規模災害や武力攻撃事態が発生した際に、国民の保護のために必要な情報を国から瞬時に市町村に伝達するとともに、市町村防災行政無線を自動起動させ、サイレンや放送によって住民に緊急情報を伝達します。

緊急放送の内容例

ミサイル発射の場合A
(日本の上空を通過する場合)

①「ミサイル発射、ミサイル発射、〇〇からミサイルが発射された模様です。建物の中、または地下に避難してください」

②「ミサイル通過。ミサイル通過。先ほどのミサイルは、〇〇地方から〇〇へ通過した模様です。不審な物を発見した場合には、決して近寄らず、直ちに警察や消防などに連絡してください」

ミサイル発射の場合B
(日本に落下する可能性がある場合)

- ①右記①と同じ。
- ②「直ちに避難。直ちに避難。直ちに建物の中、または地下に避難してください。ミサイルが落下する可能性があります。直ちに避難してください」
- ③「ミサイル落下。ミサイル落下。ミサイルが〇〇地方に落下した可能性があります。情報が伝達しますので、引き続き屋内に避難してください」

※市内公共施設に地下施設はありません
※メッセージの音量は、緊急時のため最大音量で流れます。そのため、ご家庭にある戸別受信機での音量調節はできません

ミサイル発射 および落下時の行動



メッセージが流れたら直ちに次の行動をとってください。

【屋外にいる場合】

- 近くの建物の中、または地下に避難する。
- 近くに適当な建物がない場合は、ものかげに身を隠すか地面に伏せ、頭を守る。
- 近くに落下した場合、口と鼻をハンカチで覆い、現場から直ちに離れ、密閉性の高い屋内、または風上へ避難する。

【屋内にいる場合】

- すぐに避難できるところに頑丈な建物や地下があれば、直ちにそちらに避難する。それができない場合は、窓から離れ、できれば窓のない部屋に移動する。
- 近くに落下した場合、換気扇を止め、窓を閉め、目張りをして室内を密閉する。

【車内にいる場合】

- 車の燃料に引火するおそれがあるので、車を止めて近くの建物の中、または地下に避難する。周囲に避難できる場所がない場合は、車から離れて地面に伏せ、頭を守る。

※弾道ミサイルは、発射から極めて短時間で着弾します

※ミサイルが日本に落下するか、上空を通過する可能性がある場合は、Jアラートを活用して、政府から直接防災行政無線を通じて特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メールなどによって緊急情報をお知らせします

わがまちの環境を考える

那珂市ごみ指定袋が新しくなりました

市で使われているごみ指定袋が新しくなりました。主な変更点は3つです。
また、すでにお買い求めいただいたごみ袋も、引き続き使用することができます。

加工

資源ごみ袋にはエンボス加工（触感識別）を1列入れ、可燃ごみ袋との区別化を図りました。



素材

低密度ポリエチレンから高密度ポリエチレンに変更し、伸びにくく、破れにくいごみ袋になりました。

封入

従来は10枚1折り以外袋に入っていましたが、1枚折りのごみ袋を10枚封入に変更し、取り出しやすくなりました。



問い合わせ

環境課環境グループ
☎ 298-1111 (内線447~449)

なかひまわりフェスティバル2017

8月26日、那珂総合公園で「なかひまわりフェスティバル2017」が開催され、県内外から約4万人のかたが来場されました。

当日は天候にも恵まれ、約25万本のひまわりが畑一面に咲き誇り、辺り一面が黄色に染まる中、来場された皆さんは、ひまわり迷路や見晴らし台などからそれぞれに那珂市のひまわりを満喫していました。

各地のグルメや特産品などの出店が立ち並び熱気が漂う会場内では、さまざまなアーティストによる演奏や時空戦士イバライガーショーのほか、市内外各団体による個性豊かな演目で観客の皆さんに楽しんでいただきました。フィナーレの花火大会では、Superflyさんのヒット曲「Dancing On The Fire」にのせてテンポよく花火が打ち上げられ、曲のサビ部分では、ハイテンションな曲調と一体となって花火も観客も盛り上がり、まさに熱帯夜となった会場は感動の余韻で満たされました。



敬老

市では、今年度中に12人のかたが100歳を迎えられます。

海野市長は、9月20日にご自宅や施設を訪問し、内閣総理大臣・県知事からの褒状や市からの記念品を、お祝いの言葉とともに一人ひとりに手渡ししました。

いつまでもお元気で

市内にお住まいのご長寿の皆さん

●今年度中に100歳を

迎えるご長寿 12人

櫻村 とき さん(額田東郷)
 椎名 ヤス さん(額田東郷)
 足立 政治 さん(額田南郷)
 海老根 きぬ さん(菅谷)
 萩谷 とく さん(菅谷)
 嵐田 ハルノさん(菅谷)
 田原 キミ さん(菅谷)
 宇佐美 キヨ さん(菅谷)
 宮本 春子 さん(鴻巣)
 古谷 こう さん(門部)
 高畑 初榮 さん(鹿島)
 鹿島 世志乃さん(中里)

●100歳以上のご長寿

21人

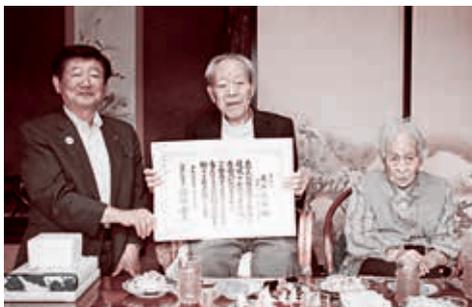
村上 キヨヲさん (東木倉・107歳)
 山田 イチ さん (菅谷・104歳)
 橋本 ふよ さん (菅谷・104歳)
 秋山 ふみ さん (飯田・104歳)
 萩谷 とく さん (菅谷・103歳)
 金澤 うめ さん (西木倉・103歳)

渡邊 すて さん

前澤 なつ さん(額田北郷・103歳)
 岩渕 うめ さん(菅谷・102歳)
 細割 よし さん(中台・102歳)
 寺門 雪枝 さん(中里・102歳)
 大町 静子 さん(菅谷・101歳)
 寺門 静 さん(南酒出・101歳)
 中崎 裕子 さん(瓜連・101歳)
 岡田 トシ さん(福田・100歳)
 戸村 薫 さん(中台・100歳)
 片岡 キヨ子さん(南酒出・100歳)
 豊島 そて さん(南酒出・100歳)
 関谷 ツヤ さん(中里・100歳)
 本圖 くみ さん(中里・100歳)

※順不同。9月末日現在で掲載を希望されたかたについて掲載しています

※順不同。9月末日現在で掲載を希望されたかたについて掲載しています



▲足立政治さん(額田南郷)

今年100歳を迎えられた足立政治さんは、奥さん(98歳)と2人暮らし。子ども5人、孫11人、曾孫11人に恵まれ、毎日元気に暮らしているそうです。毎日の習慣は、新聞を読むことと、動かないとだめだと散歩をしているそうです。何でも好き嫌いなく食べるということですが、特にステーキが大好きで、びっくりすることに、足立さんは、歯は数年前に転んだときに折った前歯以外は、虫歯もなくすべてご自分の歯ということでした。「おいしく食べる」ということが長寿の秘訣なのですね。また、子どもや孫の携帯電話の番号は暗記しているというお話にびっくりです。ぜひ日本一の長寿を目指してください。



▲村上キヨヲさん(東木倉)

村上キヨヲさんは、明治43年生まれの107歳。メロンとスイカが好きで、新聞を読むのが日課、洋服選びにも気を使っているそうです。施設では、杖を使わず自分で歩き、トランプやクイズにも積極的に参加し、楽しんでいるということでした。当日は、皆さんに誕生日のお祝いをしていただき、大きなケーキとプレゼントに大変喜んでいました。海野市長も「これからも長生きしてください」と激励し、しっかりと握手しました。



被災地からの脱却、復興をめざして

～福島県川内だより～⑬

川内村ふるさと大使 中山友子さん

今年6月から7月にかけての連日の猛暑、そして8月の長雨。那珂市の皆さんはいかがお過ごしでしたか？ほんの少し過ごした川内村の夏でしたが、今思えば避暑地のような快適な環境でした。

川内村の夏については、川内だより④（広報なか平成27年9月号に掲載）でもお伝えしましたが、草野心平を偲ぶ「第52回天山祭」でスタートし、那珂市では考えられないような面白いイベントが盛りだくさんでした。

8月4日～6日は、交流人口拡大を目的とした「かわうち100%満喫ツアー」が開催されました。県内外から親子連れが参加し野菜収穫体験、イワナのつかみ取り、カブトムシ捕り、木工体験、そば打ち体験など川内村の魅力を感じていたようです。

8月12日には洒落たネーミングの「BON DANCE」が開催されました。今回で11回目とのこと。被災地として一時中断されていた祭りが帰村とともに復活し、人口2,700人の村で久しぶりに老若男女だれもが楽しみました。

8月14日は、第70回夏季野球大会「盆野球」が開催されました。8の行政区と村内の企業2社の計10チームのトーナメント戦です。70回も実施されているなんて驚きですね。今回は70回目の記念として、元読売巨人軍の鈴木尚広さんによる特別教室を実施。参加したちびっ子や大人は、走塁を中心としたプロの技に真剣に聞き入っていました。ちびっ子たちも夏休みのいい思い出になったようです。

8月15日は成人式で、29人の該当者のうち18人が参加しました。交流パーティーでは新成人者から1分間スピーチがあり、保護者への感謝の言葉など20歳になった思いを話されました。

8月26日・27日には、「愛は地球を救う24時間チャリティー野球大会」が初めて開催されました。原子力事故後、避難の続く大熊町や双葉町をはじめ広野町・楢葉町・浪江町、そして被災住民を受け入れてくれた三春町などから250人が参加。好プレーや珍プレー、エラーをすると募金をするルールで浄財を募ったようです。睡魔や朝方の寒さ、疲労と戦いながら、なんと101回の表まで繰り広げられ、結果は115対105でした。試合終了後、寄付金の12万726円は郡山市で開催中の「24時間テレビ」

に寄付されました。



▲あいさつ中の猪狩副村長（ひまわりフェスティバル）

さて、8月26日には那珂市でも夏のイベント「なかひまわりフェスティバル2017」が開催され、今年も川内村が出店しました。猪狩副村長をはじめ村の商工観光課職員、観光協会職員とともに私も売り子さんに。3回目の出店でしたが、お客さんから「被災地」であることや「帰村後の復興状態」などの質



▲ひまわりフェスティバルにて

問を受けました。そして「去年の珍しい野菜おいしかったよ」などの声もいただきました。お買い上げくださいました皆さんありがとうございました。

今後の川内村のイベント予定に3大イベントの1つ「川内ふる里まつり・そばフェスタ」があります。今回、この祭りに那珂市商工観光課が初出店することになりました。那珂市役所を退職した私ですが「川内村ふるさと大使」を任命され、少しは那珂市と川内村の懸け橋になれたかなと安堵しています。

ぜひ「川内ふる里まつり・そばフェスタ」の行なわれる10月21日・22日は、川内村の秋の味覚を味わいにお越しください。

11月は「児童虐待防止推進月間」です

身体的虐待、ネグレクト（食事を与えない、不潔にするなどの不適切な養育）、心理的虐待（暴言や拒否的な対応など）、性的虐待などの児童虐待は、子どもの心身に重大な影響を与えます。子どもが自分で助けを求めることは難しいことです。

児童虐待の相談が増加している中、国では11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、全国的に広報・啓発を行っています。

児童虐待は社会全体で解決する問題です。



児童虐待とは・・・

身体的虐待	殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、おぼれさせる など
性的虐待	子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
ネグレクト	家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
心理的虐待	言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV） など

市民の皆さんへ

子どもへの虐待を疑ったり、見かけたときは、ためらわずこども課か児童相談所へご連絡ください。匿名で行うことも可能です。秘密は守られます。調査の結果、虐待でなかったとしても責任は問われません。

保護者の皆さんへ

虐待通告については「はっきりしない場合であってもためらわず通報してください」とお願いしています。このため、確認したら虐待ではなかったという場合もあります。虐待を疑われた保護者の皆さんは、驚かれると同時に大変ショックを受けられると思いますが、通告により救われた子どもたちもたくさんいます。どうか「確認」のための訪問にご理解ご協力をお願いします。

子育て相談先

子育ては思うようにいかないものです。さまざまな不安や悩みを1人で抱え込まず、気軽にご相談ください。

こども課家庭児童相談室	(内線256)
健康推進課	(内線532)
こども発達相談センター「すまいる」	☎353-2055
地域子育て支援センター「つぼみ」	☎295-7934
地域子育て支援センター「すくすく〜る」	☎352-1233
地域子育て支援センター「ちいろば」	☎296-3663

※相談の受け付けは、月～金曜日、時間は施設によって異なりますのでお問い合わせください

虐待かもと思ったらすぐにお電話をください。

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。
連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。



お住まいの地域の児童相談所に繋がります

問い合わせ こども課家庭児童相談室 ☎298-1111 (内線256)



第11回 図書館まつり

【10月28日(土)】

◆工作教室

(菅谷地区まちづくり委員会合同イベント)

時間 万華鏡づくり 午前10時
ハロウィンライトづくり 午前11時

場所 1階エントランスホール
対象 未就学児、小学生
講師 菅谷地区まちづくり委員会
定員 各25人程度 ※先着順

◆おはなしワンダーランド

時間 午後2時～2時45分
場所 2階多目的室
対象 未就学児、小学生
出演 春風ねばり氏(腹話術師)、
児童サービスボランティア

◆朗読会

時間 午後3時20分～4時10分
場所 1階エントランスホール
出演 児童サービスボランティア

【10月29日(日)】

◆講演会

時間 午後1時30分
場所 2階多目的室
講師 西山博一氏
演題 「放送メディアの変遷、そして未来へ
～放送って?、テレビって?～」

定員 80人 ※先着順
入場料 無料 ※要入場券

※入場券を事前配布しています。ご希望のかたは市立図書館カウンターまでお越しください



【西山博一氏プロフィール】

元NHK(日本放送協会)理事
元NHKメディアテクノロジー代表取締役社長
現シャープ(株)取締役
現在は「8K・スーパーハイビジョン」展開を積極的に取り組み、新しいメディア開発に取り組んでいる。

図書館カレンダー

11月

November

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

■ 休館日

■ 映画会

11日 午後1時30分～

■ おはなし会
5日 午後2時～
16日 午前10時30分～
19日 午後2時～
午後3時～
24日 午後3時～

※休館中の本の返却は、ブックポストへお願いします。ただし、CD・DVDは破損の恐れがありますので、開館後にカウンターで返却してください



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。

Q 投票所に子どもを連れて行ってもいいですか？

A 選挙人の同伴する子ども(幼児、児童、生徒、その他の年齢満18歳未満の者)は、投票所に入ることができます。

ただし、投票管理者が、選挙人の同伴する子どもが投票所に入るにより生ずる混雑、けん騒、その他これらに類する状況から、投票所の秩序を保持することができなくなるおそれがあると認める場合、選挙人はその旨を告知された上で、投票所に入ることができなくなります。

Q 職務代理者とはどのような人ですか？

A 投票管理者に事故があり、または欠けた場合において、その職務を代理する者のことをいいます。各選挙の選挙権を有する者の中から選任することになっており、那珂市の場合は投票事務に従事する職員の内、各選挙の選挙権を有する者を1人選任することとなっています。



問い合わせ

那珂市選挙管理委員会
☎298-1111
(内線514-515)



北から来ました北嶋の 「なかなかいい」那珂暮らし⑥

暑い暑いと言っていたのもつかの間、いよいよ本格的な秋の到来を感じますね。

スポーツの秋、芸術の秋など、春夏秋冬四季の中で「〇の〇〇」というフレーズが付くのは秋だけですが、なぜ秋なのでしょう。まず前提として押さえておきたいのが、秋の気候の良さではないでしょうか。夏に比べて、気温も湿度も下がって過ごしやすい季節となるので、秋は物事に集中するのに適した季節といえます。いろいろな〇〇の秋があるのには、こういった秋の環境も関係しているのかもしれませんが。

さて、皆さんは秋といえば何を連想するでしょう。私は断然「食欲の秋」です。海の幸、山の幸、どれを食べてもおいしくて、ついつい食べ過ぎてしまう…。これこそが恐るべし「食欲の秋」の仕業。いつも通りご飯を食べているだけなのに、秋というだけでどうしてこんなにも幸福感に満たされるのでしょうか。食欲の秋の由来については諸説ありますが、栗や梨、米などの多くの食材が旬を迎える秋はいつもより食欲が増す、という考えから「食欲の秋」と呼ばれるようになったのだとか。

ところで、那珂市特産品ブランドにも認証されている干し芋の原料は、いうまでもなく秋の味覚代表であるサツマイモ。茨城県の干し芋で大半を占める品種は「タマユタカ」ですが、根強い人気を誇る品種が那珂市で栽培されている「泉13号」です。インターネットやテレビ番組などで「幻の干し芋」と紹介されて有名ですが、栽培が難しく手間が掛かるため生産量が年々減少しているそうです。

自宅にはその泉13号の干し芋がストックされていますが、やはりあの独特の強く濃厚な甘さとネットリ感は唯一無二です。

干し芋を噛みしめながら、秋の夜長は更けていきます。



▲泉13号の干し芋

みんなの健康

～高齢者の健康づくりの話～

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

ロコモティブシンドローム

小野瀬医院 小野瀬 好良 先生

皆さんロコモティブシンドローム(ロコモ)はご存知でしょうか。年齢とともに体幹、下肢の筋力が衰える、上手くバランスを保てないなどにより、運動機能が低下し、歩行障がいなど日常生活に大きな影響が出ている状態を指します。

骨量の低下する「骨粗鬆症」などの疾患があげられます。健康寿命の延伸には、これらの整形外科的疾患の予防治療が必要となります。「転びにくい」「転んでも骨折しにくい」「骨折してもまた歩ける」体を作る必要があります。そのためのトレーニングがロコトレです。

日本の平均寿命※は、女性が86・4歳、男性が79・6歳で世界トップクラスですが、介護を受けたり、病気で寝たきりにならずに自立して生活を送れる年齢を指す健康寿命※は、女性が66・8歳、男性が65・2歳。平均寿命との差は女性が19・6歳、男性が14・4歳と、約17年の差があります。この差を埋めるためにはどうしたらいいのでしょうか。

1つ目は片脚立位です。テールの近くで片脚で立ちます。ふらつくときはすぐにテールにつかまらしましょう。左右1分間ずつ、1日3回行います。2つ目はハーフスクワットです。脚を肩幅より少し広めに取りお尻を沈めます。スクワットができない場合は椅子から立ち上がる動作を行ってください。5〜6回くらいを1日3回行いましょう。もちろん散歩やほかの運動でも十分です。自分に合った体操を見つけ、毎日少しずつ実行しましょう。

介護を受ける原因に、脳疾患、心臓疾患、認知症とともに、関節疾患、転倒も大きく関わっています。具体的には、筋肉量や筋力が低下する「サルコペニア」、関節軟骨、椎間板の変性する「変形性ひざ関節症」「腰部脊柱管狭窄症」、

運動器は自分で動かさないと効果を発揮しません。頑張って健康寿命を延ばしましょう。

※平成28年度市国民健康保険データベースに基づく数値

ホテル・旅館等に対する表示制度 および優良事業所表彰

表示制度は、ホテル・旅館などで消防法令のほか重要な建築構造などに関する基準に適合していると認められた建物に対して表示マークを交付する制度で、利用者などに建物の安全情報を提供するものです。

静りリゾートホテル（静1678）を消防本部が審査した結果、表示基準に適合していると認め、表示マーク（金）を交付しました。

また、日ごろから消防用設備の維持管理および防火管理体制の強化推進を図り、災害防止に多大なる貢献があった事業所として優良事業所表彰も行いました。

静りリゾートホテル代表取締役、多田野敬氏は表彰に対して「これからも防火防災に努め、お客さまに安心して利用していただけるように消防用設備の適正な維持管理、消防訓練などの防火管理体制のさらなる強化を図りたい」と述べました。



全国各地で消火器などの 不正取引情報が多数報告されています

消火器・住宅用火災警報器などの 不正取引と思われる案件

- 消防職員を名乗る男性から消火器の詰め替え交換を勧められた。
- 消防職員を名乗る男性が訪問し、住宅用火災警報器の販売を勧められた。
- 火災調査連合会を名乗る男性から「家の周囲に燃えやすい物があるか調べさせてください」との電話があった。
- 消防職員を名乗る男性が、古い消火器を引き取りにきた。「すでに周囲の住宅の販売は終わりお宅1軒なので早く購入するように」と促され、消火器を購入し現金で支払った。領収書を求めたが無視され、古い消火器を持ち立ち去った。
- 消防職員を名乗る男性から防災グッズの販売の電話があった。

※消防本部・消防署では、住宅用火災警報器・消火器などのあっせんは一切行っていません。被害にあわないために、怪しいと感じたらすぐに消防本部へ問い合わせましょう。また、はっきりと断り、契約書などの書面に署名、捺印しないよう注意しましょう

高齢者の暮らしを支える「地域包括支援センター」

今月は「認知症の予防」についてお伝えします。

認知症は、だれにでも起こりうる脳の病気です。発症を完全に防ぐことは難しいですが、生活習慣に気をつけることで予防や進行を遅らせることが可能です。



高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は、早めに治療しましょう。



毎日の食事を見直し、バランスのとれた食生活を心がけましょう。



適度な運動や趣味を楽しんだり、人と交流する機会を持ちましょう。

問い合わせ

地域包括支援センター青燈会（神崎・菅谷地区）

☎295-5288 菅谷605-2

地域包括支援センターゆたか園（五台・戸多・芳野地区）

☎295-1287 後台2045-4

地域包括支援センターナザレ園（額田・木崎・瓜連地区）

☎296-3405 中里361-2

「認知症かな」と思ったら、ひとりで悩まずに地域包括支援センターへご連絡ください。

相談は無料です。秘密は守ります。

次回は「認知症のかたへの対応」について12月号に掲載します。

中学生交換交流 那珂市の中学生が オークリッジ市を訪問

8月19日～29日、那珂市の中学生10人と引率2人の計12人が、国際親善姉妹都市のアメリカテネシー州オークリッジ市を訪れました。

7月に那珂市を訪問したオークリッジ市の中学生との久々の再会を喜んだ那珂市の訪問団は、ホームステイを通してそれぞれのホストファミリーとの交流を深め、日本とは違った文化や習慣を学びました。



▲「友情の鐘」の前で記念撮影

中学生交換交流事業参加者

石沢悠人(那珂一中)／井上凜(那珂一中)／檜山由莉(那珂一中)／吉原美礼(那珂一中)／秋山咲(那珂二中)／遠藤春菜(那珂二中)／根本花菜(那珂三中)／宮前知明(那珂四中)／秋山実咲(瓜連中)／鈴木渉(瓜連中)

◆引率 山本エリ子(那珂三中教諭)／永井悠介(市民生活部市民協働課主事)



▲オークリッジ市議員と一緒に



▲ランチタイム



▲ウェルカムパーティー

広げよう、いい那珂暮らしの輪

那珂市の魅力発信がんばっぺ!

市の知名度向上と活力あるまちづくりを推進することを目的に設立した「いい那珂暮らし応援団」は、4月1日より活動を開始し、現在、団員登録をいただいているかたが420人を超えました。団員の皆さんには口コミやSNSによる市のPR、市内でのお買い物など、ご自身のできる範囲で市を元気にする活動をしていただいています。



▲応援団WEBマガジン

▲応援団フェイスブック

さらに、イベントの開催、WEBマガジンおよびフェイスブックページの開設などにより、市内外へ市の魅力を発信していきます。WEBマガジンおよびフェイスブックページには、団員のかたも情報を掲載することが可能なので、ぜひ団員登録をしていただき、皆さんが見つけた市の「いいところ」の情報をお寄せください。

応援団

Ibaraki Naka City Supporters

茨城県那珂市



▲いばらき電子申請・届出サービス



▲「いい那珂暮らし」の情報発信

団員登録申込方法

登録申込書を事務局へ郵送、FAXまたはEメールで提出するか、いばらき電子申請・届出サービスで申請してください。

※市内外を問わず、どなたでも団員になれます

※会費無料。活動ノルマもありません
※申請書は市ホームページから取得できます

※必ず連絡の取れるEメールアドレスをご用意ください

問い合わせ

いい那珂暮らし応援団事務局

(政策企画課地方創生グループ内)

☎298・1111 (内線438)

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	9月5日
	額田小学校	0.040	9月1日
	菅谷小学校	0.060	9月5日
	菅谷東小学校	0.067	9月5日
	菅谷西小学校	0.072	9月5日
	五台小学校	0.041	9月5日
	芳野小学校	0.060	9月5日
	木崎小学校	0.042	9月5日
	瓜連小学校	0.076	9月5日
	横堀幼稚園	0.058	9月1日
	菅谷幼稚園	0.051	9月4日
	菅谷西幼稚園	0.080	9月4日
	五台幼稚園	0.066	9月1日
	芳野幼稚園	0.056	9月1日
	那珂第一中学校	0.062	9月5日
	那珂第二中学校	0.053	9月7日
	那珂第三中学校	0.041	9月5日
	那珂第四中学校	0.033	9月6日
	瓜連中学校	0.067	9月6日
	茨城学園	0.032	9月1日
	ナザレ幼稚園	0.046	9月5日
	さいせい幼稚園	0.063	9月8日
	大成学園幼稚園	0.050	9月4日
	旧本米崎小学校	0.093	9月4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)	0.069	9月5日
生涯学習課	中央公民館	0.073	9月7日
	図書館	0.080	9月2日
	那珂総合公園	0.085	9月1日
	歴史民俗資料館	0.084	9月1日
	ふれあいの杜公園	0.063	9月1日
市民協働課	ふれあいセンターよこぼり	0.076	9月12日
	ふれあいセンターごだい	0.074	9月13日
	ふれあいセンターよしの	0.080	9月13日
	総合センターらぼーる	0.101	9月13日
	戸多地区交流センター	0.060	9月6日
那珂聖苑	那珂聖苑	0.092	9月1日
都市計画課	中谷原公園	0.073	9月1日
	宮の池公園	0.070	9月1日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.067	9月4日
	静峰ふるさと公園	0.063	9月4日

○保育所、保育園など

担当課および測定場所		測定値	測定日
こども課	菅谷保育所	0.069	9月4日
	瓜連保育園	0.065	9月1日
	ゆたか保育園	0.083	9月4日
	かしま台保育園	0.060	9月4日
	ごだい保育園	0.078	9月4日
	大成学園額田保育園	0.045	9月1日
	地域子育て支援センター	0.066	9月1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

8月15日から9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。

【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。
- 土ほこりや砂ほこりが多いときは、窓を閉める。

☎ 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



戸崎夏祭り

8月20日、戸崎鹿嶋神社大助祭りを中心とした夏まつりが開催されました。大助藁人形わらびなに乗せた手作りの山車を、13組合の七つぼんぼりを先頭に、子どもも大人も自治会員総出で神社まで練り歩き、山車の中では子ども太鼓囃子が鳴り響き、あわせて子どもあんどんも奉納されました。境内は模擬店や子ども対象の抽選会にぎわい、最後は厳かな祝詞奏上や火切り式・火伏式などの神事が行われました。



青年海外協力隊員としてベトナムへ

10月3日から2年間、青年海外協力隊員としてベトナムへ派遣される照山健太さん（写真右から2番目・戸崎出身）が、9月15日、海野市長を表敬訪問しました。照山さんは、理学療法士として勤務していた経験を生かし、ソンラ省モクチャウ郡総合病院で、運動療法の指導を通し、リハビリテーションの質の向上に協力するそうので、「自分のできることを考え、状況に合わせた活動をしたい」と抱負を述べてくれました。



第11回新宿夏祭り

8月26日、新宿自治会主催の第11回新宿夏祭りが開催されました。天気が心配された中、つばさ子ども会の子どもたちが元気な掛け声をあげながら町内を練り歩き、通りからはたくさんさんの声援が送られました。模擬店が並ぶメイン会場では、小さな子どもたちからお年寄りまでがビンゴ大会などのゲームで盛り上がり、最後は盛大な打ち上げ花火で締めくくりました。



高齢者向け悪質商法に注意！

9月12日、カスミ那珂店で市消費生活センターと消費者団体が、9月の「高齢者向け悪質商法・ニセ電話詐欺被害防止キャンペーン」期間に合わせ、街頭啓発活動を行いました。近年、悪質商法やニセ電話、振り込め詐欺などさまざまな消費者問題が発生する中、特に狙われやすい高齢者のかたが被害にあわないようにと、啓発リーフレットなどを手渡し、注意を呼びかけました。



交通安全を心がけましょう

9月21日、総合センターら
ばーる前交差点で、秋の全国
交通安全運動街頭キャンペーン
を行いました。

海野市長、村田那珂警察署
長をはじめとして、那珂地区
交通安全協会や市内事業所、
那珂高等学校の生徒など、約
50人が参加し、赤信号で停車
中のドライバーにチラシを手
渡しながら、すべての座席の
シートベルト着用や日没前の
早めのライト点灯、飲酒運転
の根絶を呼びかけました。



ぬかんざきまつり

8月19日、額田小学校で夏
恒例の「ぬかんざきまつり」
が開催されました。ステージ
パフォーマンズや模擬店に多
くの人が集まり、「牛乳早飲
み大会」では笑いと拍手の歓
声に包まれました。開催直後
の雷雨で予定の一部が変更と
なりましたが、地域の「和」
が感じられ、大盛況の1日で
した。イベントで得られた収
益の一部は、額田・横堀両小
学校と那珂第二中学校に寄付
しました。



えひめ国体に出場

9月9日・10日、愛媛県で
開催された「えひめ国体公開
競技パワーリフティング競技
大会 74kg級」に、西消防署
職員の稲川学さんが出場しま
した。

納得のいく結果が残せず、
力の差を痛感したとのことだ
すが、稲川さんからは「家族
や仲間の協力のおかげで頑
張ってこられた。2年後の茨
城国体にも出場できるように、
しっかりと鍛えていきたい」と
力強い言葉がありました。



三世代交流グラウンドゴルフ大会

7月22日、見験学菜瓜連の
会主催で「第15回ファミリー
グラウンドゴルフ大会」が、
ふれあいの杜公園で開催され
ました。
初心者大歓迎ということも
あり、最年少は小学1年生、
最高齢は87歳と幅広い年齢
層の70人が参加しました。子
どもからお父さん、お母さん、
おじいさん、おばあさんも一緒
になって、ホールポストをめ
がけてグラウンドゴルフを楽
しみ、笑いつぱいで楽しい世
代間交流ができたようです。

善意銀行へ
ご協力ありがとうございます

8月15日～9月14日（敬称略）

カトリック那珂教会 10,000円
さくら旅行会 会長 飯塚賢治
23,707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

★火災・救急の状況★

（平成29年8月31日現在）

○火災件数 1件（本年累計18件）

○救急出場件数 213件（本年累計1,523件）

※火災発生が増加しています。火の取り扱いには十分注意してください

問い合わせ／消防本部

☎ 295 - 2111

※人の動き※

那珂市の人口（9月1日現在）
※（ ）内は前月比

男	27,135人	(+ 3)
女	28,095人	(- 17)
計	55,230人	(- 14)
世帯数	22,464世帯	(+ 12)

○出生 32人
○死亡 46人
（8月1日～31日）

新宿夏祭り実行委員会が寄付



8月29日、新宿夏祭り実行委員会から那珂市に「第11回新宿夏祭り」の収益金2,249円が寄付されました。

いただいた寄付金について、市では有効に活用させていただきます。ありがとうございました。

★今月の納税★

○市県民税（普通徴収） 3期

○国民健康保険税（普通徴収） 4期

○後期高齢者医療保険料（普通徴収） 4期

○介護保険料（普通徴収） 4期

納期限：10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

※国保ミニ情報※

○那珂市国保の加入者数 13,846人
（平成29年8月末現在・

前月比30人減）

○那珂市国保が医療費の一部として支払った金額 3億2,442万円

（平成29年8月・

前月比426万円減）

※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

★事件・事故の発生状況★

（平成29年8月末現在）

○那珂市の交通事故

人身交通事故	174件
負傷者	222人
死者	3人

※暗くなる前から反射材を身に付けましょう！

○那珂市の犯罪

刑法犯認知件数	313件
うち 住宅侵入窃盗	17件
自動車盗	38件
車上ねらい	32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

●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。



11月の休日当番医

3日 埴内科消化器科 (後台)

☎ 295 - 2110

5日 ルリア記念クリニック (中里)

☎ 296 - 3333

12日 瓜連慶友整形外科 (古徳)

☎ 296 - 1116

19日 河野胃腸科外科 (竹ノ内)

☎ 295 - 5386

23日 那珂クリニック (中台)

☎ 295 - 9800

26日 小野瀬医院 (後台)

☎ 295 - 2221

■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

有害ごみの出し方について

有害ごみの電池・電球・体温計(水銀入り)については、それぞれ回収業者が異なるため、別々に袋詰めして排出してください。

問い合わせ / 環境課環境グループ

☎ 298 - 1111 内線 447 ~ 449

toto助成金で 移動式バスケットゴールを設置

スポーツくじ



那珂総合公園アリーナに新しい移動式バスケットゴールを設置しました。これは、既存の移動式バスケットゴールの老朽化に伴い、日本スポーツ振興セ



ンターのスポーツ振興くじ(toto)助成金を利用して設置したものです。

この助成は、地方公共団体が地域住民を対象に、スポーツへの参加とその継続を推進する事業に対して助成するもので、地域のスポーツ活動の活性化を目的としています。

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

井戸水を飲用する皆さんへ

井戸水や湧水は、私たちの生活に欠かせないものであり、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。

○いつも水の色、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、検査機関に対して依頼しています。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

法律相談

日時 / 11月7日(火)

午後1時～5時

11月21日(火)

午後1時～4時

場所 / 市役所(本庁)1階相談室

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

可燃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、1度に出せるごみを少量に限らせていただいています。

※ごみ出しのルールが守られていないごみは収集できません

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 / 氏名の記入をお願いします。

問い合わせ / 環境課環境グループ

☎ 298 - 1111 内線 447 ~ 449





市長



横手市訪問

友好都市である横手市と、職員
の相互派遣事業を実施して今年で
2年目になります。今年度、那珂
市から派遣している三次職員も先
月6か月目で、折り返しの時期
となりましたので、激励と状況確
認のため9月26日に横手市を訪れ
ました。

横手市役所では、高橋市長と三
次職員、そして昨年度横手市から
那珂市に派遣されていた中村職員
と歓談してきました。

三次職員は地域づくり支援課
で、ふるさと納税に関する業務な
どを担当し、大変多忙な毎日であ
り、夜9時ごろまでの残業もある
ようですが、元氣いっぱい職務に
励んでいました。一生懸命に働い
ている姿を見て安堵しました。

三次職員には、異なる自治体の
仕組みや、行政慣習などを研究し、
那珂市の行政システム改善に寄与
してほしいと思います。

いま横手は豊穣の時期を迎えて
います。稲作は稲穂も黄金色に輝
いており、9月下旬から10月上旬
が収穫期で、名物のリンゴやブド
ウも収穫期となり、自動車の車窓
からはリンゴの色づきが目立ちま
す。

横手市までは常磐自動車道、東
北自動車道、秋田自動車道を経由
して約420kmの行程となりま
す。車窓の景色も地域によって変
化があり、楽しみの1つです。

仙台以北は豊穣の大地が広が
り、作物も家畜もののびと成長
しています。人々もいきいきと生
活している様子が見られます。

しかし、福島県の広野から南相
馬に在る常磐自動車道からは、い
たるところに汚染土を詰めた黒色
のフレコンバックが積み上げら
れ、耕地は草や灌木が生い茂り、
点在する人家にも、全く人の気配
がない情景が広がっており、秋田
県や岩手県内陸部の風景と対照的
な光景にがく然とした思いを深く
いたしました。

この原子力事故で汚染された地
域の、1日も早い復旧をただただ
祈るばかりです。

那珂市長 海野 徹

Cook



ヘルスメイトさんが作る健康料理 145

中華丼

■材料 (4人分)

- ご飯……………2合
- 豚薄切り肉……………100g
- にんじん……………1/4本
- たけのこ (水煮)……………60g
- 白菜……………4枚
- ピーマン……………2個
- きくらげ……………2g
- ゆでうづらの卵……………8個
- むきえび……………60g

- ごま油……………大さじ1×2
- 水……………400ml
- 鶏ガラスープの素……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- 酒……………大さじ2
- 塩……………小さじ2/3
- 片栗粉……………大さじ2
- 水……………大さじ6



■作り方

- ①豚肉は3cmの長さに切る。
- ②にんじんの皮をむいて短冊切りにし、たけのこは薄切りにする。白菜は葉の部分はざく切り、軸の部分はそぎ切りにし、ピーマンは食べやすい大きさに切る。きくらげは水でもどして石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ③なべに大さじ1のごま油を熱し、豚薄切り肉を炒めたあと、にんじん、たけのこを加えて炒め、残りの具とAを加えてひと煮立ちさせる。
- ④③にBを流し入れ、全体に混ぜてとろみをつける。
- ⑤④に大さじ1のごま油を回し入れ、ご飯にかける。

■1人分 (485kcal / 塩分2.0g)

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

栄養のバランスはとて面白いと思
います。具材を季節によって変えて
みてはいかがでしょうか。



【川柳】 那珂川柳会 植木利衛選

課題「掴む」

老いの恋やつと掴んだ彼のハート
 幸せを掴んでおくれ我が息子
 店仕舞いかきわけ掴む目玉品
 湯あがりの三才ぼうず掴まらぬ
 孫の手を掴んで歩く夏祭り
 出し抜いて掴んだねたのワイドショー
 古希過ぎて心の通う友掴み
 脇腹の脂肪掴んでご飯抜き
 惚けたかな要点掴んで話せない
 驚掴みされてみたいなマイハート
 バーゲンの壺にはまったつかみ取り
 あの娘なら掴まりたいな鬼ごっこ
 バーゲンの人気コーナー掴み取り
 でかい手の俺にまかせろつかみ取り
 のらくらで掴み所の無いお人
 宝くじ大金掴む夢覚める
 成り行きを掴む巧みな風見鶏

伊藤 久美子
 岡部 恆子
 岡村 恆子
 草野 悦子
 久保田 友子
 小森 友子
 佐藤 なみ子
 沢美 寿々子
 清水 慶子
 水藤 和子
 高橋 昌也
 田尻 美代子
 千葉 信勝
 富田 道夫
 山田 英克
 横須賀 千恵子
 植木 利衛

戸籍のまどでは、新生児と亡くなられたかたの氏名などを掲載していますが、不正使用や目的外使用防止の観点から、ホームページ上での掲載はいたしませんのでご了承ください。

【短歌】 ときわ短歌会 片岡明選

出穂前のみどり広がる水田に長き首立て白鷺歩く
 秋霖の音さえわびしき善光寺行き交う人の疎らとなりぬ
 蟻地獄からは及ばぬ庭を飛ぶ薄羽蜉蝣柔き羽もつ
 青葉風吹く奥久慈に轟音をひびかせ落ちくるしぶきを浴びぬ
 風もまた景色のひとつ大空に連なり泳ぐ鯉のぼりたち
 楊貴妃の白きかんばせかいま見せ泰山木の梅雨を咲みたり
 ふつつつと新米香る厨から「ひよつ子」一家の会話が聞こゆ
 見るかぎり青葉に埋まる三溪園の五重塔を花の上に仰ぐ
 手を病みて食事の支度もままならぬ老いに鞭打ち湿布でたます
 歌会後の書店のレジの前に来て女子高生の「うそー」の声聞く
 藍色の鉢の上方一尺の空に挙りて鷺草の咲く
 庭に来てツクツクボウシの鳴き始む三十五度の続く真夏日に

大森 満
 小宅 進
 大森 勝代
 海野 宏幸
 小野 瀨
 加藤 要
 小宅 進
 海野 宏幸
 大森 勝代
 小野 瀨
 加藤 要
 大森 満
 小宅 進
 大森 勝代
 海野 宏幸
 小野 瀨
 加藤 要



大関 愛実さん (22歳) 福田

さわやかさん

145

私は、茨城キリスト教大学文学部児童教育学科の4年生です。以前から子どもが好きで、現在は保育士を目指して就職活動をしています。大学では、幼児保育について学んでいます。特にゼミ学習に力を入れていきます。このゼミは、音楽を取り入れた演劇活動をしていて、幼稚園や老人ホーム、各種イベントなどで披露しています。演劇の題材の決定からセリフを考えるのはもちろん、使用する衣装や大道具もすべて私たちが作っています。ゼミ生みんなで協力して披露した演劇

音楽の楽しさを子どもたちに伝えたい

を観て喜ぶお客さんを見ると、私たちも楽しくなります。また、私は2歳のころからピアノに親しんでいて、そのことが保育士を目指す現在にも生かされています。小さいころからピアノが大好きで、楽器でいろいろな音やリズムを奏でることが楽しく、コミュニケーションの手段となることにも魅力を感じています。将来は、大学で得た経験を生かしながら、自身が好きな音楽を通して、子どもの心を豊かにしていくことができるような保育士になりたいです。

健康で元気に育ってね!



れん 臼井蓮くん

8/3 生まれ

父・一裕さん 母・裕子さん (菅谷)

いつも元気に
すくすく育ってね。



な お 森島凧音ちゃん

8/23 生まれ

父・徹さん 母・恵美子さん (菅谷)

愛いっぱいの子に育ってね。



せり 矢口芹ちゃん

8/27 生まれ

父・峻さん 母・さおりさん (菅谷)



はじめてのたんじょうび

ご家族からのメッセージ

[12か月健診時に掲載希望者による抽選を行っています。]