

# なか

NO.156

発行日 平成 30 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  
URL http://www.city.naka.lg.jp



## 目次 Contents

新年のごあいさつ	…	2
那珂市の健康「糖」にご注意	…	4
いばラッキーの国体情報!!	…	6
那珂ふるさと大使通信	…	7
協まち・カフェを開催しました	…	8
那珂市消費生活センターです	…	11
第 55 回那珂市冬季駅伝競走大会	…	12
まちの話題	…	18
Information	…	20
さわやかさん ほか	…	22

# 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



【那珂市長】

## 海野 徹

新年あけましておめでとござい  
ます。市民の皆様には、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。

「笑う門には福来たる」

子どもたちが正月に遊ぶカルタに  
あるように、子どもから大人までよ  
く知っている諺です。皆様ご承知の  
とおり「門」は「家」を表します。  
笑いの絶えない家庭には幸福がたく  
さん訪れると言われております。皆  
様の周りにいるご家族やご友人と  
笑ってお過ごしいただける1年にな  
ればと願っております。

### 健康で笑顔に過ごせる

### 「いい那珂暮らし」を推進します

さて、私が市政のかじ取りを任せ  
ていただいていたから8年目を迎えま  
す。就任後まもなく発生した東日本  
大震災への対応や、皆様とお約束し  
た公約を実現するため、全力で取り  
組んでまいりました。今思いますが、  
これまでの7年間は、瞬く間に過ぎ  
て行ったように感じます。本年は2  
期目の最後の年であり、1つの大き  
な節目を迎えますので、市民の皆様  
とともに創る豊かな生活文化都市を  
実現するためにも、これまでの歩み  
を止めることなく那珂市が着実に飛  
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。

昨年、第4次安倍内閣が発足し、  
政府は子育てや介護など現役世代の  
不安の解消を政策に掲げました。少  
子高齢化の時代にあつて、持続的な  
経済成長のためにも、女性が安心し

て仕事ができる環境を整え活躍する  
社会をつくることは大変重要な施策  
の1つであります。

特に、待機児童問題につきまして  
は、各自治体が対応に追われており、  
本市におきましても待機児童ゼロに  
向けて鋭意努力しているところであ  
ります。

また、2025年には我が国の人  
口の3分の1が65歳以上になるとの  
報道がありました。長寿社会の到来  
を控え、市としても、皆様がい  
つまでも健康で、生きがいを持って  
暮らせませよう「長寿をみんなで祝  
うことができる社会」の実現のため、  
福祉施策の推進に努めているところ  
でございます。

その中でも、最近マスコミなどで  
話題となっております「健康寿命」  
という言葉がございます。この「健  
康寿命」とは、健康上の問題で日常

生活が制限されることなく生活でき  
る期間のことをいいますが、本市は、  
県内で男性4位、女性1位（平成26  
年65歳～69歳データより）となつて  
おります。皆様が毎日元気でいきい  
きと過ごされていることはうれし  
かぎりであります。

そして「いい那珂暮らし」をさら  
に充実させるため、引き続き交流人  
口や定住人口の確保、結婚・出産・  
子育て支援など各種施策を積極的に  
展開し、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まいります。

結びに、今年1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、幸福がたく  
さん訪れる1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。

市民の皆様におかれましては、輝  
かしい、希望に満ち溢れた新春を、  
晴れ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、日ご  
ろから市議会に對しまして、あた  
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、謹んで新年のご挨拶を申  
上げます。

私は、議長就任以来、議会が一丸  
となつて議会改革を行い、市民の期  
待に応えられるよう微力を捧げてき  
たところでございます。また、那珂  
市の発展と開かれたよりよい議会将  
目指し一歩一歩職務に尽力している  
ところでございます。

さて、昨年を振り返りますと、世

## 市民生活の向上とさらなる那珂市発展のために

界では、自然の脅威を思い知らされ  
る大規模な自然災害が多く報じら  
れ、9月にメキシコで発生した大地  
震では甚大な被害が発生し、各国で  
救援隊の派遣を行いました。日本で  
も南海トラフ地震をはじめ大規模な  
地震が懸念されております。

また、日本でも数多くの台風が上  
陸しました。10月には史上3番目に  
遅い台風21号が超大型の勢力のまま  
上陸し、各地で浸水被害や農作物に  
甚大な被害を及ぼすなど、異常気象  
が続いた年となりました。

さらに、わが国を取り巻く国際情  
勢に目を向けますと、日々緊迫の度  
合が増している北朝鮮による度重な  
るミサイルの発射実験や核開発によ  
る挑発的な行動など、緊張が続く年  
でもありました。

議会といたしましても、災害対応  
に万全を期すため、昨行われまし  
た市総合防災訓練におきまして市議  
会災害対策会議を設置し、情報の収  
集活動などを通して市の災害対策本  
部との連携を図りました。今後も市

民の暮らしを守り安全・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り所存です。

一方、国の経済情勢に目を向けま  
すと、内閣府が発表した昨年10月の  
月例経済報告では、景気は緩やかな  
回復基調が続いているとされました  
が、市民の実生活には十分に効果が  
及んでいないのが現状です。

このように私も地方を取り巻く  
環境は、依然として多難な状況が続  
いており、特色を活かした地方創生  
への取り組みが求められるなど、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。

そのため、市議会では、議会基本  
条例のもと、市民に開かれた議会運  
営を進めることにより、市民生活の  
向上と市政発展に寄与してまいりた  
いと考えております。

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、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の

で、市民の皆様におかれましては、  
一層のご理解とお力添えを賜ります  
ようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が、市民の皆様  
にとりまして、幸多く、大いなる飛  
躍の年となりますことを心から祈念  
申し上げます、新年のごあいさつとさせ  
ていただきます。



## 血液の中に糖が多いと何が起こるの？

血管は、全身に張り巡らされており、一つ一つの細胞に栄養を与え、老廃物を運んでいます。血液の中には、からだを維持していくために必要なさまざまな物質が流れており、高血糖の状態が続くとそれらが糖と結びついてしまいます。

そうすると、それぞれの本来の働きができなくなり、「動脈硬化」「老化」「がん」、さらには、各臓器自体へも悪影響を及ぼし、「認知症」なども引き起こしていきます。

働き	血液中のたんぱく質	「糖」による影響
酸素を運ぶ	ヘモグロビン	○細胞に酸素を運べない ○細胞死が起こる
細胞の材料	コラーゲン	○線維が固く変化し、もろくなる ○動脈硬化 ○白内障(水晶体の混濁)
	アルブミン	○老化の進行 ○傷が治りにくい
からだを守る	白血球	○感染に弱くなる ○感染症(ぼうこう炎、結核など)にかかりやすい ○傷が治りにくい ○がんの発生率が高くなる
	リンパ球	
	コレステロール	○糖化 LDL コレステロールの増加により、動脈硬化が進む ○血栓(プラーク)をつくる
	各種ホルモン酵素	○新陳代謝が悪くなる ○老化の進行
	DNA(遺伝子)	○細胞のがん化

各臓器への影響は？

すい臓	インスリンを作っている細胞が壊れる	
じん臓	血液のろ過ができなくなる	
脳	認知症の発生が2倍になる	
神経	筋肉	こむらえり、老眼、顔面まひ、こう門筋の低下 など
	知覚神経	足のしびれや痛み、やけど・ケガをしやすくなる、無痛性心筋梗塞 <small>こうそく</small> など
	自律神経	下痢、便秘、胃の運動低下、立ちくらみ、排尿異常、体温調整の異常、胆のうの機能障害(胆石) など
※高血糖状態が続くと、末しょう神経の血管が1週間で50%悪くなっていくといわれています		

那珂市の健康

## 「糖」にご注意



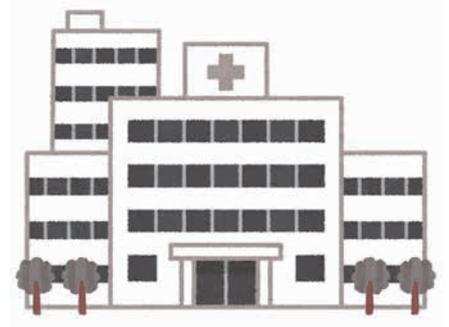
皆さん、今年度の健診は受けましたか？

健診結果で、「糖」が高めではなかったですか？また、健診を受けそびれてしまったかたは、これまでに「糖」に注意した方がいいなどと言われたことはありませんか？

健診などでは、血液の中に糖が多くないか判断するために「ヘモグロビンA1c」(健診前2～3か月間の糖の摂取状況の目安)や「血糖値」などを測定しています。

「糖」に注意と言われたことがあるかたは、慢性的に血液の中に糖が多い(高血糖)状態である可能性があります。

さて、それでは高血糖の状態が続くとからだの中では、どのようなことが起こってくるのでしょうか。

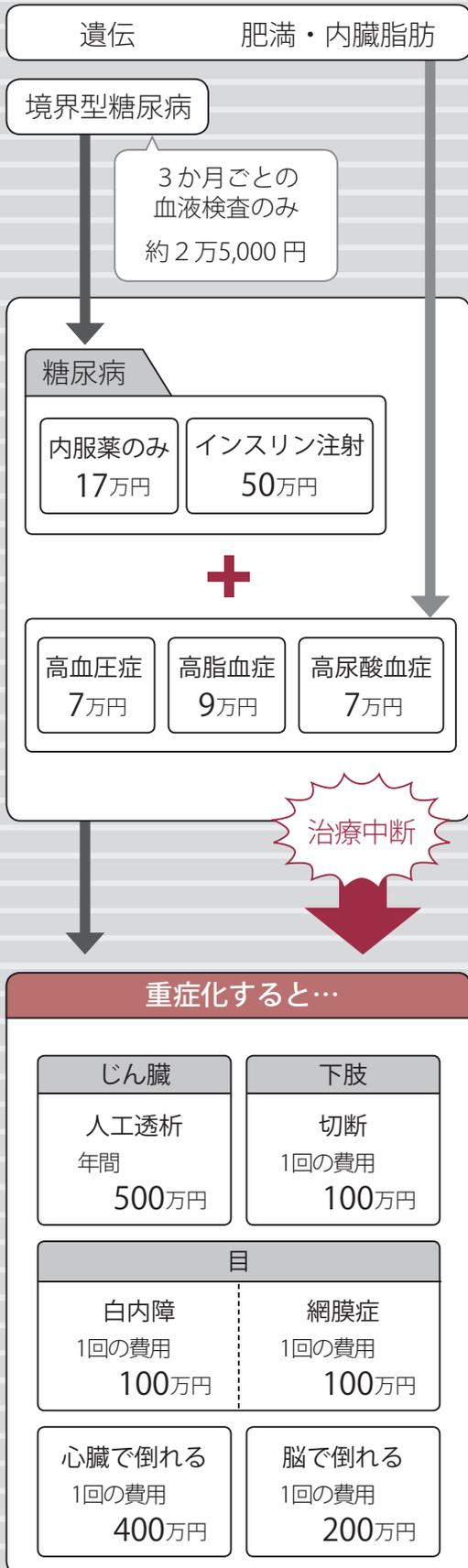


### 問い合わせ

健康推進課健康増進グループ  
(総合保健福祉センター「ひだまり」内)  
☎270-8071

## 糖尿病が重症化していくと かかる医療費（例）

※実際にかかる金額は、病状・治療法などにより個人差があります

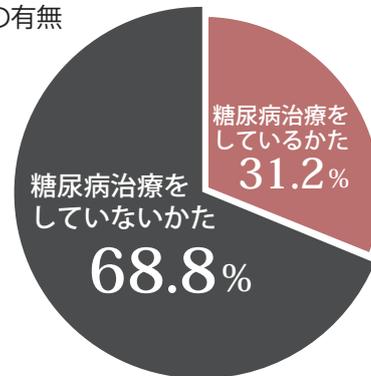


## 治療をしていないかたは約7割

糖尿病・脂質異常症・高血圧などの生活習慣病は、「サイレントキラー（静かな殺し屋）」ともいわれ、自覚症状がないまま進行し、症状が出たときには脳卒中や心筋梗塞など日常生活に大きな支障を来す状態になってしまう病気です。市の国民健康保険(以下「国保」)被保険者1万5,000人の受診状況を確認したところ、毎月約1,500人(約10%)のかたが糖尿病の治療をしています。

今回、国保の被保険者のうち、「過去5年間に1度でも糖尿病の診断を受けたことがあるかた3,866人のうち、直近1年間に糖尿病の治療をしていないかた」を抽出したところ、約68.8%のかたが治療を受けてないことがわかりました。

過去5年間に「糖尿病」で受診した3,866人の直近7年間の治療(受診)の有無



「どこも悪くないから、健診は受けない」「健診を受けると、何か病気が見つかりそうで怖い」「糖尿病とは言われたけど、どこも痛くないから病院に行かない」「病院に行っても検査だけで薬もでない」など、それぞれの考えがあって健診を受けなかったり、治療を中断したりしてしまうかたがいるようです。

「病院に行くとお金がかかる」というかたも多いようですが、左記のように糖尿病が重症化してくると、高額な医療費がかかり、入院や介護が必要になったりして、医療費の負担に加えて日常生活が一変してしまいます。

「糖に注意と言われたが、病院に通っていない」というかたは、1度医療機関にかかり、重症化ないようにしましょう。

## 糖尿病重症化予防に取り組むまち

国では、「健康日本会議」の健康なまち・職場づくり宣言において「かかりつけ医と連携して生活習慣病の重症化予防に取り組む自治体を800市町村へ」としており、糖尿病の治療中断者や未治療者への取り組みや、糖尿病に伴いじん臓の機能が低下してきているかたへの保健指導などを推進しています。

市でも、市内医療機関と連携し、糖尿病が原因で日常生活に支障を来すかたが1人でも少なくなるよう、国保の被保険者へ受診を勧めるなど保健指導に取り組んでいきます。

いばラッキーの



# 国体情報!!

## いきいき茨城ゆめ国体まであと635日!

1月1日で、茨城国体まであと635日となります。

635日後に開催されるいきいき茨城ゆめ国体には、選手やスタッフ、観戦者など全国からたくさんのかたが那珂市に訪れます。

皆さんもさまざまな活動に参加して、感動と喜びを共有しませんか!



いばラッキー

### 【国体イベントやボランティア活動への参加】

- 市内のイベントに参加しよう
- 競技会場で選手を応援しよう
- ボランティア活動に参加しよう
- 募金・企業協賛で国体を支援しよう

### 【おもてなし】

- 花いっぱい運動に参加しよう
- 手づくりの「のぼり旗」で選手を歓迎しよう
- 清掃美化活動を実施しよう
- 温かく迎えて、ふれあいの輪を広げよう

### 【魅力発信】

- 那珂市の観光地やおいしいものを伝えよう

### 【スポーツの活動推進】

- デモンストレーションスポーツ(3B体操)に参加しよう
- 地域のスポーツイベントに参加しよう
- 地域のスポーツ活動を応援しよう



ながひまわりフェスティバル



おもてなしの様子



競技観戦の様子



手づくりの「のぼり旗」



県立勝田特別支援学校の生徒さんが作った国体募金箱



横堀小1~3年生による国体ダンス



名産品販売



小・中学生が育てたマリーゴールド



3B体操

今後も市広報紙やホームページ・SNSなどで情報を発信していきます!

一緒に国体を盛り上げていきましょう!

ホームページは [那珂市 国体情報](#)



# いきいき茨城ゆめ国体2019

第74回国民体育大会 翔べ 羽ばたけ そして未来へ

問い合わせ

いきいき茨城ゆめ国体那珂市実行委員会事務局(生涯学習課国体推進室内)(瓜連支所)  
☎298-1111 (内線8287・8288)

# ふるさと大使の「那珂良し来良し」

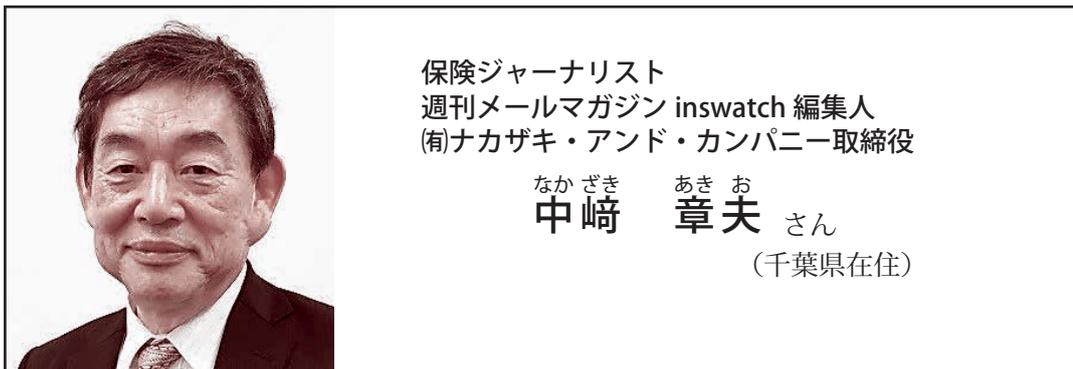
なかよしこよし



問い合わせ

秘書広聴課秘書グループ

☎298・1111 (内線423・424)



保険ジャーナリスト  
週刊メールマガジン inswatch 編集人  
(有)ナカザキ・アンド・カンパニー取締役

なかざき 中崎  
あきお 章夫 さん  
(千葉県在住)

このたび、縁あって故郷の那珂市にかかわる機会を得ました。鹿島で生まれ5歳まで過ごしたのですが、米蔵の中で作っていた大粒の筒納豆やお茶の香りなど幼き子どものころの記憶がいまなお鮮明です。私が20歳を過ぎたころからは両親が日立市から那珂市の実家に戻った関係もあり、以来頻繁に行き来しています。

那珂市は、久慈川と那珂川に挟まれた那珂台地にあり、自然豊かな田園風景が印象的で時間の進み方がゆったりと感じられますが、このところのロードサイドの急速な変貌ぶりに驚かされもします。

この地は歴史の舞台としても魅力的で史跡も多く残り、かつ郷土史に関心が高いかたが多いのは素晴らしいことだと思います。

今から6年半前、2011年3月11日に起きた東日本大震災が、静かなこの地にも大

きな被害をもたらしたことは衝撃でした。江戸末期から何度か改修しながらの実家の建物も半壊状態となり、その修復に現地再生を含めて住まいの在り方を見直す機会になりました。

いろいろ地元業者のことに協力・助言をいただき、柱や梁を保存しつつ、生活しやすいように修復でき、地域ネットワークの力を改めて実感しました。

現在、私は千葉県松戸市に住んでおり、墓参りや草刈りなど、家周りの維持管理を兼ね、故郷通いをしています。

仕事は、保険業界、特に損害保険業界や保険代理店業界を対象とした週刊のメールマガジン「インスウォッチ」の編集・配信をしたり、独立のジャーナリストとして、市場動向、保険代理店経営の活路などについて

取材や講演活動で、全国各地に出かけ、多くのかたと交流をしています。

特に地域の保険代理店は、保険販売業としてのみならず、事故や災害時にもちろん、日ごろから安心と安全の身近で頼りになる「よろず相談窓口」、人と人をつなぐネットワーク産業、問題解決支援業、地域貢献業としての役割が求められていると思います。

仕事柄、全国各地に出かける機会が多いのですが、地方創生、故郷の魅力アップの取り組みが試みられています。

各地の自然や産業、食文化に触れながら思うことは「わがふるさとを捨てたものではないぞ」という思いと、「その魅力の発掘、発信に努めなければ」という思いです。



▲日本代協の全国の代理店経営者を前に講演する中崎氏  
※日本代協：(一社)日本損害保険代理業協会の略



▲各地の代協セミナーで講演する中崎氏

# 協まち・カフェ を開催しました



今年度は、市内全8地区で開催しました。

各地区のカフェ会場には、展示されている市民自治組織や市民活動団体の活動紹介ポスターやさまざまな作品などを多くの地域の皆さんに立ち寄って見ていただき、コーヒーやお菓子を楽しんでもらいながら、まちづくりについて理解を深めていただきました。

天候にも恵まれ、地区のイベントと同時開催のため「協まち・カフェ」のブース以外にも催しものや模擬店などが多数出店された地区もあり、子どもからお年寄りまで大勢の人でにぎわいました。

「協まち・カフェ」は、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。

平成27・28年度の2年間で実施する予定でしたが、各地区や参加者などより「ぜひ継続してほしい」との声があり、平成29年度より継続事業となりました。カフェというだけ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28日

神崎地区

神崎地区は、横堀小学校で実施された「かんだきまつり」と同時開催しました。



10月28日

額田地区

額田地区は、額田小学校で実施された「もちの木まつり」と同時開催しました。



11月5日

菅谷地区

菅谷地区は、市立図書館脇両宮遊歩道で実施された「菅☆まち☆カフェ」と同時開催しました。



11月5日

戸多地区

戸多地区は、戸多地区交流センターで実施された「戸多まつり」と同時開催しました。



11月12日

木崎地区

木崎地区は、木崎地区交流センターで実施された「木崎ふれあいまつり」と同時開催しました。



11月26日

五台地区

五台地区は、ふれあいセンターごだいで実施された「五台ふれあいまつり」と同時開催しました。



11月26日

芳野地区

芳野地区は、芳野農産工房前広場で実施された「常陸鴻巣駅ふれあい駅舎ワーキング委員会第19回ふれあいまつり」と同時開催しました。



11月26日

瓜連地区

瓜連地区は、総合センターらぼーるで、瓜連地区「協まち・カフェ」として開催しました。

# 公民館まつり2017



11月23日から25日まで、市中央公民館を会場に「公民館まつり2017」が開催され、市中央公民館を定期利用している団体と市中央公民館主催教室の生徒たちの作品展や発表・バザー、一般参加者を募つての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。

## マチイロ

マチを好きになるアプリ



▲ダウンロードはこちらから

広報紙をもっと身近なものとしていただくため、市ではスマートフォンやタブレット端末へアプリを利用して配信しています。いつでも、どこでも広報紙を読むことができ、ページめくりや記事の拡大縮小も簡単にできますので、ぜひご利用ください。

### 問い合わせ

秘書広聴課広報グループ  
☎298-1111(内線425)

### ◆広報紙をアプリで読むには？

「マチイロ」をダウンロードします。

お住まいの地域で「茨城県那珂市」を登録し、簡単な設定をします。

最新の広報紙が配信されます。



### ◆アプリだと何が便利なの？

- 新しい広報紙が掲載されると端末に通知がくるので最新号を見逃しません。
- 広報紙をオフラインでも確認できるので、イベントなどの日時や申込先などを、いつでもスマートフォンなどで確認できます。
- ご自身が必要な部分を切り抜いて保存ができ、その画像を共有することもできます。(スクラップ&SNSでシェア)
- 興味のある分野を登録することで、自分に合わせた情報が届きます。

※アプリの利用は無料ですが、情報の受信には通信料がかかります

※「i広報紙」をご利用中のかたは、アップデートで新アプリに切り替わりますので、新たにダウンロードする必要はありません

※アプリ内の広告は那珂市とは関係ありません。アプリ運営のために表示されているものですので、ご了承ください

### ◆「マチイロ」以外で広報紙を読むには？

市ホームページまたは「いばらき ebooks」でもご覧いただけます。



## 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

春から夏、そして秋・冬。1年の巡りはなんて早  
いだろう、と思っているのは私だけではないと思  
います。福島県双葉郡川内村の冬。私が住んでい  
たとき初雪は11月の下旬でした。高台にある高齢者  
宅の家庭訪問が終わり、玄関を開けてびっくりです。  
訪問時間30分ほどで真っ白な銀世界<sup>ぼう</sup>に変貌して  
いたのです。川内村では11月に入るとタイヤ交換し  
ます。私にとっても人生初の冬タイヤ生活でした。

那珂市の皆さんは「雪虫」をご存知でしょうか？  
私は知りませんでした。「雪虫が出てきたからもう  
すぐ降るよ」と言われびっくりしました。そしてそ  
の正体を知ってまたびっくり。肩に雪のような白い  
ものが下りたのです。手に取って「まさか！」の一  
言でした。アブラムシの仲間<sup>わた</sup>で約5mm程度、体  
の一部が綿<sup>わた</sup>のようで飛ぶ力が弱いため風に乗ってふ  
わふわと雪のように飛ぶのです。そのため「雪虫が  
飛ぶと雪は間近」と言われているそうです。

さて、川内村の現況ですが、平成29年9月1日現  
在の帰還者は922世帯2,196人、避難者は517人で  
福島県内に380人、その他県外に137人です。那  
珂市内にも何人かがお住まいなので1度お会いでき  
ればと思っています。

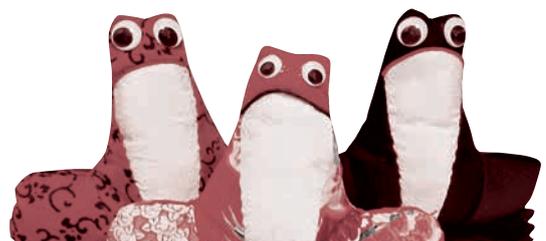
保健師として1,000人近くの村民と話をして知  
ったことは、村の人々の生活も、一家そろって元の  
生活に戻ったかたや家族がまだバラバラというか  
た、さまざまですが、「大きなスーパーもバスや電  
車もない。夜は真っ暗だが、生まれ育ったこの村が  
1番いい」という共通の思いでした。

避難生活早々に自宅に戻って来たAさんは76  
歳。妻と息子一家5人の3世代家族です。避難先  
は、お嫁さんの実家の神奈川県に一時落ち着きまし  
た。しかし、7人で住むアパートが無かったことや  
避難でのストレスや騒音で不眠症になったことがき  
っかけで川内村の隣町のアパートに妻と引っ越し  
ました。その後、息子さんやお嫁さんは都会に職を求



め孫たちも都会の学校に進学する中で、Aさん夫婦  
は自宅に戻ってきました。避難前は食事はお嫁さん、  
主たる家計は息子さんだったので、これからの生活  
上の支出はすべて2人の年金から支出するほかない  
のです。「息子らはこれから孫を大学に入れたり出  
るもんは出るもんな」「若いもんには迷惑かけられ  
ねえ」と。私も思わず「それにはお二人そろって健  
康ですね、年に1度は健診で体のチェックしましょ  
うね」と言ってしまいました。

皆さんの中では震災当時の生々しい映像が残って  
いませんか？しかし、川内村や福島県の取り巻く状  
況は変わっています。震災当初、避難指示区域は県  
の面積の12%でしたが、現在は避難指示解除に向  
けた動きが進み約5%になりました。また、常磐自  
動車道の開通や再生可能エネルギーをはじめとする  
新産業への取り組みなど、福島県の復興は着実に進  
んでいます。課題は残っているものの、皆さんもぜ  
ひ川内村や福島県を訪れて現状を見て聞いて・・・  
福島県産品を手に取り味わってみてください。





# 那珂市消費生活センター です

問い合わせ

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

## 便利で楽しいインターネット… でも！トラブルに注意しよう



インターネットを利用すれば、店に出向かず人に会わなくても、手軽に商品やサービスの取引ができます。しかし、そのような取引では、トラブルが多いことも事実です。十分に注意して利用しましょう。

### ▶インターネットオークション

インターネットオークションは、オークションサイトを通じて出品者が売りに出した品物を購入希望者が一定時間内に競り合って落札する仕組みです。一般の店よりも安く買える、市場では流通していないものが入手できるなどの魅力がある一方、原則個人間取引となるため、トラブルが起きた場合も当事者間での解決が基本となります。取引の前に、慎重に確認することが重要です。



#### ❗事例

「入金確認後、発送」と言われたため代金を振り込んだが、品物が届かない。出品者と連絡が取れなくなった。

落札したチケットでコンサートに行ったら「転売されたものなので入場できない」と言われた。

ブランド品を落札。購入したが、届いてみたら模倣品だった。

「問題なく使用できる」と表示されていた家電を落札。届いたものが壊れていた。

#### 👉ポイント

- ○取引の前に「評価」を見て、相手の取引実績を確認しましょう。
- ○利用規約はサイトを利用する上でのルールです。利用前に必ず読みましょう。
- ○利用規約や法律で禁止された取引に関与してはいけません。模倣品は売るのも買うのも違法です。
- ○補償制度があるオークションサイトか。また、補償の適用条件も確認しておきましょう。

### ▶出会い系サクラサイト

突然届く迷惑メール、スマートフォンの無料メッセージアプリ、SNSサイトなどを利用して、消費者を出会い系サイトに誘導し、ある人物になりすましたサクラが消費者とメール交換。その都度必要なポイントを消費者が購入します。サクラが消費者を巧妙に促し、繰り返しポイントを購入させてお金をだまし取る悪質なサイトです。複数の人物が役割分担して誘導する「劇場型」の手口もあり、消費者がサクラサイトだと気づかないうちに、高額な被害にあうこともあります。



#### ❗要注意ワード



遺産を贈与したい。私の話を聞いてほしい

芸能人〇〇さんの悩みを聞いてあげて

お久しぶり～ ※知らない連絡先から

直接会いたいな

#### 👉ポイント

- □突然知らない人から連絡を受けても、不用意に応答しないようにしましょう。
- □端末の向こうの見ず知らずの人物を、安易に信用するのは危険です。
- □急がせるのも手口です。身近な人に相談するなど、冷静に判断しましょう。

# 第55回那珂市冬季駅伝競走大会



▲選手宣誓する中村陸翔さん・木村優杏さん

12月3日、那珂総合公園および周辺道路で第55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、青遙学園那珂第二中学校の中村陸翔さん、木村優杏さんによる力強い選手宣誓がありました。  
レースは7つの部で競われ、参加全153チームが練習の成果を発揮し、力走を見せ、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。  
(部・順位・チーム名)

## ◆小学校男子の部 (16チーム)

- ① 菅谷東小A
- ② 額田小A
- ③ 五台小A

## ◆小学校女子の部 (16チーム)

- ① 横堀小A
- ② 額田小A
- ③ 瓜連小

## ◆中学校男子

### 学校対抗の部 (6チーム)

- ① 那珂四中
- ② 那珂三中
- ③ 那珂二中

## ◆中学校女子

### 学校対抗の部 (5チーム)

- ① 那珂二中
- ② 那珂一中
- ③ 那珂三中

## ◆中学校男子

### 部活対抗の部 (54チーム)

- ① 那珂一中ソフトテニス部A
- ② 那珂三中ソフトテニス部A
- ③ 那珂一中サッカー部A

## ◆中学校女子

### 部活対抗の部 (39チーム)

- ① 那珂二中バスケット部A
- ② 那珂一中バスケット部A
- ③ 那珂一中ソフトテニス部B

## ◆一般の部 (17チーム)

- ① 那珂高校野球部A
- ② 那珂市消防本部B
- ③ 那珂高校野球部B





## 北から来ました北嶋の 「なかなかいい」那珂暮らし⑨

冬本番を迎え、日本海側ではさらにたくさんの雪が降り、除雪作業に追われる日々が続きます。大陸から北西の季節風に乗って運ばれる雪雲は、秋田県と岩手県を隔てている奥羽山脈に阻まれ、横手市にも大量の雪をもたらします。重く湿った雪は住民生活を阻害する大きな要因になっており、特に雪が多く積もる山間部では、人口減少と高齢化の波により、屋根の雪下ろしや、除雪を自分で行うことが難しい高齢者世帯の増加といった問題に直面しています。また、地域によってはひと冬に数回の雪下ろしが必要となり、これを業者に依頼すると、1回当たり数万円の費用が掛かってしまいます。

そんな中、横手市では、暮らしにうるおいを与えてくれる自然の恵みとして雪を積極的に受け入れ、雪を生かし、快適なまちづくりを進めることを目的とした「横手市雪となかよく暮らす条例」を制定しています。老朽化して危険な空き家について、市が解体を支援し、その跡地を雪の堆積場として活用するといった事業や、コーディネーターを育成し、高齢者世帯と雪よせボランティアを結びつけるといった事業などにも取り組んでいます。

さらに、除雪にとどまらず、前向きに雪を活用し、楽しもうとする活動も展開しており、厄介で重労働な雪よせを、スポーツとして楽しもうと「スポーツYUKIYOSE」というイベントを5年前から開催しています。約2mの雪が積もったグラウンドで、前後半各45分の制限時間内に、幅3mのレーンをどれだけの距離雪よせできるかを競う競技で、今年も2月の最終日曜日に開催される予定です。雪を克服する克雪から、雪を利用し楽しむ利雪へ。雪国の挑戦はこれからも続きます。



スポーツYUKIYOSEの様子

## みんなの健康 ～薬のお話～

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

不要になった薬や余っている薬は

薬局で調節してもらいましょう！

ねもと薬局グループ よしの薬局 根本ひろ美先生

家庭にある使われなくなった薬や、在庫があるのにもらってしまった余っている薬を「残薬」といいます。ある試算によると、その残薬の総額は5千億円を超えるといわれています。

そんな中、薬剤師による残薬整理を行えば、3千億円が削減できるともいわれています。薬はそもそもどんな理由で残り、どうすれば残りにくくなるのか薬剤師の立場からお話しします。

- 薬が残る原因は大体次のことが原因ではないでしょうか。
- ① 飲み忘れて余ってしまう薬がある(回数が多い。種類が多い。昼のみ忘れる)。
  - ② 大量の薬が処方されるが飲みきれていない。
  - ③ 薬が余っていることを医師や薬剤師に伝えられない。
  - ④ 患者さんが自分で薬を調節してしまっただけで飲んでいない。実は飲んでいない。
  - ⑤ 処方方が変更されて、中止になった薬がある。
- 飲み忘れが全体の70%といわれますが、それがすべての

原因ではありません。もちろん、1日に何回も飲む人は大変でしょう。飲む回数や薬の種類が増えるほど、飲み忘れは増えやすいです。そんなときは服用回数を可能な範囲で少なくともとめるなど医師に提案して調整したり、時間ごとに薬を1袋にまとめてお渡しする「1包化」をしたり、「お薬カレンダー」でわかりやすくできるので、ぜひ薬局で薬剤師にご相談ください。

薬の飲みにくさが飲まない原因になる場合も、薬剤師に相談すれば飲みやすい薬に変更することができます。最近は薬剤師がお家に訪問し、薬がきちんと飲めるように医師やケアマネジャーなどと連携を取りながら支援するサービスもあります。ぜひ、よく行く薬局の薬剤師に気軽に相談ください。薬局は処方箋がなくとも気軽にに行ける場所です。残った薬をどうすればいいか、いつでも相談できる場所です。たくさん残った薬は無駄にせず上手に利用して、限られた医療費をみんなで協力して節約(節薬)しましょう。

## 高規格救急車を更新しました



消防本部では、平成29年11月30日から東消防署に最新鋭の高規格救急車を配備し運用しています。最新の救急資機材を積載し市民の生命を守るためにこれから活躍していきます！

## 救急車の適正利用にご協力をお願いします

救急車は、主に急病人やけが人が発生した場合、現場に向かい救急隊員が傷病程度や緊急度を判断して病院まで搬送します。

現在では救急車が現場に到着するまでに全国平均で約9分かかり、病院へ搬送して出場準備ができるまではおよそ1時間かかります。

しかしながら、市でも緊急性がないのに、救急車を利用するかたが増えています。

このままでは、一刻を争う重症患者の救急搬送に支障が出かねない状況です。

- 軽い打撲やかすり傷など緊急性が低いときは、自家用車をお願いします。
- 体の調子がおかしいときは症状が重くなる前に早めに医療機関で受診してください。
- 定期的な通院などにおいて、タクシー代わりに救急車を使用しないでください。



**皆さん自身の安心のために、救急車の適正利用をお願いします。**

## 那珂市総合防災訓練

問い合わせ 防災課防災グループ ☎298-1111 (内線442・443)

平成29年11月19日、那珂市総合防災訓練を開催しました。これまでは、中学校区単位で行っていましたが、今回は合併後初めて市内一斉に訓練を実施しました。

午前8時30分にマグニチュード7.3の地震が発生し、那珂市では震度6弱を観測したという想定で訓練は始まりました。市役所では、海野市長を本部長とする災害対策本部を設置し、被害状況の把握、応急措置や初動対応の確認を行いました。また、災害対策本部からの指示を受けた職員は、市内各地に派遣され、拠点避難所の開設や物資輸送などの業務に当たりました。

各自治会においても、それぞれの自治会で定めた一時避難場所に集合して、安否確認を実施したほか、安否確認後には避難経路に沿って各地区の拠点避難所に移動し、心肺蘇生訓練や応急救護訓練などを行いました。

災害に強いまちづくりを進めていくため、市では、今回の総合防災訓練を通して、課題や改善点の抽出を行い、今後の防災行政に生かしていきます。



自衛隊



市役所内には災害対策本部を設置しました



県防災ヘリを使用して救助者を搬送する訓練を行いました



アルファ米を水でもどす調理工程を体験してもらいました





## ◆新着本案内

### 【一般書】

- 『はやく老人になりたいと彼女はいう』  
／伊藤たかみ 著
- 『ぼくせん 幕末相撲異聞』  
／木村忠啓 著
- 『サーチライトと誘蛾灯』  
／櫻田智也 著
- 『かるい生活』  
／群ようこ 著
- 『ウールフ、黒い湖』  
／ヘラ・S. ハーセ 著  
／國森由美子 訳

### 【児童書】

- 『おさかなどろぼう』  
／いしいひろし 作・絵
- 『どうぶつマンションによろこ』  
／二宮由紀子 文 ／高島純 絵
- 『貨物船のはなし』  
／柳原良平 作
- 『一〇五度』  
／佐藤まどか 著

※その他の新着本については、市立図書館ホームページをご覧ください  
<http://www01.ufinity.jp/nakalib/>

## ★『太閤私記』／花村萬月 著 講談社

主君の力量を見極め、弱点を探り、全力で取り入る。猿面の下野望。太閤秀吉、史上最大出世の秘密とは…。豊臣秀吉が、自らの人生を語る。『信長私記』に続く「私記」シリーズ第2弾。『小説現代』連載を単行本化。(出典：TRC MARC)



## ★『つくえの下のとおい国』 ／石井睦美 著 ／にしざかひろみ 絵 講談社

おじいちゃんの書斎の机は「トホウ・モナイ国」とつながっていた！幼い姉妹マナとリオが、おかしな生き物たちとくりひろげる、なつかしくて新しいファンタジー童話。(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 ■ 映画会 10日 午後1時30分～ 23日 午後3時～

■ 休館日  
■ おはなし会  
4日 午後2時～  
15日 午前10時30分～  
18日 午後2時～  
午後3時～  
23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

### 補欠選挙の実施要件

- 衆議院議員小選挙区選出議員選挙  
欠員数が1人に達したとき
- 衆議院議員比例代表選出議員選挙  
欠員数が議員定数の4分の1を超えるに至ったとき
- 参議院議員選挙区選出議員選挙  
欠員数が議員定数の4分の1を超えるに至ったとき
- 参議院議員比例代表選出議員選挙  
欠員数が議員定数の4分の1を超えるに至ったとき
- 都道府県議会議員選挙  
議員定数が複数の選挙区で欠員数が2人に達したとき。ただし、議員定数が1人である選挙区は欠員数が1人に達したとき
- 市町村議会議員選挙  
欠員数が議員定数の6分の1を超えるに至ったとき



## 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 補欠選挙とはどのようなものですか？

A 現職の議員が死亡したり、辞職したりすると議員定数に欠員が生じます。公職選挙法では「一定数以上の欠員が生じた場合に補欠選挙を行わなければならない」となっており、その要件は選挙の種類ごとに異なります。

なお、地方公共団体議会議員の欠員数が定められた一定数に達しない場合でも、当該選挙区において同一の地方公共団体のほかの選挙が行われる場合は、その選挙と同時に補欠選挙を行います。

問い合わせ

那珂市選挙管理委員会  
☎298・1111  
(内線514・515)

# 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、公共施設、保育所（園）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	0.061	12月5日
	額田小学校	0.044	12月5日
	菅谷小学校	0.060	12月5日
	菅谷東小学校	0.059	12月7日
	菅谷西小学校	0.067	12月5日
	五台小学校	0.059	12月1日
	芳野小学校	0.062	12月5日
	木崎小学校	0.050	12月5日
	瓜連小学校	0.079	12月5日
	横堀幼稚園	0.065	12月5日
	菅谷幼稚園	0.062	12月6日
	菅谷西幼稚園	0.074	12月5日
	五台幼稚園	0.069	12月5日
	芳野幼稚園	0.054	12月6日
	那珂第一中学校	0.062	12月5日
	那珂第二中学校	0.051	12月6日
	那珂第三中学校	0.047	12月5日
	那珂第四中学校	0.032	12月7日
	瓜連中学校	0.072	12月5日
	茨城学園	0.051	12月5日
	ナザレ幼稚園	0.047	12月5日
	さいせい幼稚園	0.069	12月6日
	大成学園幼稚園	0.055	12月6日
旧本米崎小学校	0.101	12月1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)	0.072	12月5日
生涯学習課	市中央公民館	0.072	12月3日
	市立図書館	0.085	12月5日
	那珂総合公園	0.060	12月2日
	歴史民俗資料館	0.084	12月1日
	ふれあいの杜公園	0.064	12月2日
市民協働課	ふれあいセンターよこぼり	0.075	12月1日
	ふれあいセンターごだい	0.080	12月1日
	ふれあいセンターよしの	0.086	12月1日
	総合センターらぼーる	0.120	12月1日
	戸多地区交流センター	0.056	11月28日
那珂聖苑	那珂聖苑	0.086	11月22日
都市計画課	中谷原公園	0.082	12月1日
	宮の池公園	0.070	12月4日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.060	12月1日
	静峰ふるさと公園	0.068	12月1日

## ○保育所(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	0.070	12月1日
	瓜連保育園	0.070	12月1日
	ゆたか保育園	0.089	12月4日
	かしま台保育園	0.061	12月5日
	ごだい保育園	0.077	12月5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	0.077	12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(0.23マイクロシーベルト/時間)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。
- 土ぼこりや砂ぼこりが多いときは、窓を閉める。

☎ 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

☎ 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

# 四季のたうた

## 【川柳】 那珂川柳会 植木利衛選

初詣親子で吉の浅草寺  
おみくじの吉に笑顔のツーショット  
お婆ちゃん大吉引いてにっこりと  
おみくじがまた大吉で有頂天  
大吉が出ますようにとおまじやない  
おみくじで一生活まるわけじゃない  
初詣枯れ木に神籤花となる  
おみくじで結婚式の日取り決め  
おみくじも都合よく読む楽天家  
大吉は大事にそつとお財布へ  
おみくじを買うのに並ぶ初詣で  
祭礼時大吉ばかり箱の中  
大吉をそつとサイフに忍ばせて  
大吉を増やしおみくじよく売れて

### 課題「おみくじ」

岡村 恆子  
草野 悦子  
久保田 友子  
小森 友子  
佐藤 美寿子  
沢水 美寿子  
清水 昌也  
高橋 慶子  
田尻 美代子  
千葉 信勝  
富田 道夫  
山川 英夫  
横須賀 千恵子  
植木 利衛

## 【短歌】 那珂短歌会 片岡明選

裏山の小さき流れに沿い行けば吊舟草の花の群れ咲く  
山茶花の花の散りゆく散歩道「たき火」を歌い子どもら帰る  
レッスンに「星の世界」を歌い終え心も身体も爽やかなる  
情薄き町内会と思ひつつ訪ふ家ごとに茶を淹れくるる  
病院に見舞える姉と兄弟は消毒した手でハイタッチする  
眠れないこんな夜中によい歌の生まれて来るかと指折り数う  
初孫の宮詣でなり菊日和の奥の宮まで辿りつきたる  
十三夜の明けて芒の揺れ静か遊を求めて見つめていたり  
本日のレッスン初めに両足を踏みしめ歌う「上を向いて歩こう」  
貝殻を私が捨てればゴミなのに縄文人のは貝塚と呼ぶ  
母の頬にほほすり寄せて語るとき聞こえはせねど温もり伝う

大森 勝代  
小宅 進  
小野瀬 要  
加藤 紀子  
小野瀬 満  
大森 満  
小宅 進  
大森 満  
小野瀬 要  
小野瀬 満  
大森 満  
小野瀬 要  
小野瀬 満  
大森 満  
小野瀬 要

# Cook



ヘルスメイトさんが作る健康料理 148

## ロールキャベツ

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

キャベツを柔らかくゆでると、  
タネを包みやすくなります。

### ■材料（4人分）

キャベツの葉…………… 8枚  
にんじん……………80g  
ブロッコリー……………80g  
コンソメ…………… 2個

### ○タネ

たまねぎ…………… 1個  
サラダ油…………… 小さじ2  
A { あいびき肉…………… 300g  
卵 (なくてもOK) …… 1個  
パン粉…………… 15g  
塩・コショウ…………… 1g



### ■作り方

- ①キャベツをていねいにはがす。太い芯はそぎ落とし、葉を重ねて柔らかくなるまでゆでる。
- ②みじん切りにしたたまねぎをフライパンでいためる。
- ③②とAを粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、8等分する。
- ④①でゆでたキャベツを広げ、芯のほうを手前にして③で作ったタネをのせる。
- ⑤手前から1回巻き、一方を中心に折ってから最後まで巻いた後、もう一方を中心に押し込む。  
※押し込むには長いときは少しキャベツを切ると良い
- ⑥フライパンに、にんじん、ブロッコリーと一緒に⑤で作ったロールキャベツをすきまのないように並べ、コンソメを入れて7割浸る程度に水を入れる。
- ⑦ふたをして中火で20分ほど煮込む。



■ 1人分 (308kcal / 塩分 2.0g)

## 自主防災組織が誕生



11月18日、新宿自治会で自主防災組織として「新宿地区自主防災協議会」が誕生しました。新宿自治会として、課題の1つであった防災組織作りでしたが、片岡裕会長をはじめ80人の会員が知恵を出し合いながら課題を一つ一つ解消し設立を迎えたことで、総会では、片岡会長より「防災訓練などの充実に努め、地域の皆さんの期待と信頼に応えていきたい」と表明がありました。

## サイエンスマジックショー



11月29日、木崎小学校で「平成29年芸術鑑賞会」が開催され、サイエンスマジックコンビのキャラメルマシーンさんを招き、サイエンスマジックショーが行われました。笑えるマジックから本格マジックまでコミカルな動きで繰り出され、観賞する児童は大盛り上がり。科学・マジック・笑いが融合されたショーに、会場は終始驚きと笑いの声であふれていました。

## 突然の災害に備えて



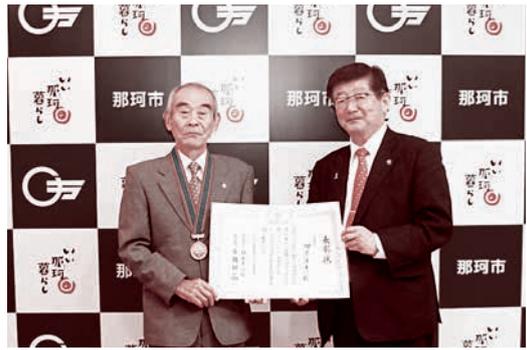
11月5日、下河原公民館で、洪水や土砂災害の危険が高まった際に、避難に役立てるため「災害・避難カード」を作成するワークショップが開催されました。危険箇所や避難場所を地図に書き込んだ「マイマップ」や、避難行動などを記入した「災害・避難カード」を作成し、想定される水害への備えを新たにしました。参加されたかたからは「いざというときに慌てないためにも、普段から考えておきたい」などの声がありました。

## 25年のときを超えて



11月25日、横堀小学校で創立100周年を記念した「タイムカプセル開封式」が開催され、25年前当時の横堀小学校の1〜6年生と教諭など135人が集まりました。参加者に見守られる中、校庭の隅に埋められた球体が25年ぶりに地上へ姿を現すと歓声が上がリ、当時の作文や手形、似顔絵などに触れた卒業生たちは、童心に返ったような気分に浸りながら、旧友との時間を楽しみました。

## 善行表彰を受賞



12月1日、平成29年度秋季善行表彰を受賞した増子洋志さんが、その報告のため、市役所に来庁されました。

この表彰は、(社)日本善行会が、社会貢献活動を行ってこられたかたに対し、その善行を称え、感謝の意を伝えることを目的としたものです。増子さんは、平成9年より、JR水郡線後台駅周辺の清掃および駐輪場の整理をほぼ毎日実施していることが高く評価されました。

## 厚生労働大臣表彰を受賞



12月7日、平成29年度ボランティア功労者に対する厚生労働大臣表彰を受賞した野木利三郎さんが、その報告のため、市役所に来庁されました。

野木さんは、22年以上にわたり、おしりふき布やぞうきんを作成し、市内福祉施設などへ寄付しています。無理なく長年にわたり活動を継続されていることが、広く国民にボランティア活動を促進するための模範になると高く評価されました。

## 那珂市産米をアメリカの食卓に



11月7日、米の海外販路の拡大を目指して茨城県産米の輸出に取り組んでいる県北・県央地域輸出米生産者協議会(上金昭会長・豊喰)の生産者の皆さんが、海野市長を表敬訪問しました。

同協議会では、11月15日(21日)にアメリカ合衆国・サンフランシスコ市を訪れ、現地スーパーマーケットで「茨米(つばらまい)」の試食販売を行い、那珂市産米のおいしさをPRしました。

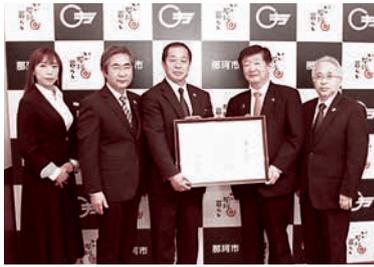
## 災害から身を守るために



11月22日、11月のいばらき教育月間に合わせて、県の教育委員や瓜連中学校の教員、生徒、保護者などが一堂に会し、よりよい学校づくりを目的として意見交換を行う「平成29年度教育懇談会」が瓜連中学校で開催されました。

今年「災害から身を守るために」をテーマとして懇談を行い、参加者からは東日本大震災を経験して感じた思いや、そこから今に生かされる教訓などが語られました。

**第四中学校が優良PTA  
文部科学大臣表彰を受賞**



12月1日、「平成29年度優良PTA文部科学大臣表彰」を受賞したわかすぎ学園那珂市立第四中学校の今田PTA会長、永井副会長、小宮校長がその報告のため、海野市長を訪問しました。

第四中学校PTAは、地区まちづくり委員会や歴代のPTA会長などと協力して、約9年間にわたりほとんど毎日休むことなく、地域ぐるみで立哨運動しやうを展開されています。また、3年前から「家庭のルール見守り隊」を発足し、昨今いじめの温床の1つとなっているスマートフォンの正しい使い方について、生徒や保護者を対象とした講演会を開催するなど、時代のニーズに応じた青少年健全育成活動にも取り組まれており、これらの積極的な活動が評価され、今回の受賞となりました。

**★事件・事故の発生状況★**

(平成29年11月末現在)

- 那珂市の交通事故
 

人身交通事故	234件
負傷者	294人
死者	4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	423件
うち 住宅侵入窃盗	30件
自動車盗	46件
車上ねらい	44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

**★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

**※人の動き※**

那珂市の人口(12月1日現在)  
※( )内は前月比

男	27,146人	(+ 9)
女	28,087人	(+ 1)
計	55,233人	(+ 10)
世帯数	22,492世帯	(+ 23)

- 出生 32人
  - 死亡 54人
- (11月1日～30日)

**※国保ミニ情報※**

- 那珂市国保の加入者数 13,593人  
(平成29年11月末現在・前月比110人減)
- 那珂市国保が医療費の一部として支払った金額 3億1,366万円  
(平成29年11月・前月比1,993万円増)

※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

**★火災・救急の状況★**

(平成29年11月30日現在)

- 火災件数 0件 (本年累計20件)
  - 救急出場件数 178件 (本年累計2,071件)
- ※救急出場件数が増加しています。真に緊急を要するかたのために、救急車の適正利用をお願いします

問い合わせ／市消防本部  
☎ 295 - 2111

●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。

## 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。
- 量水器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

量水器ボックス内の補助バルブを閉めて、那珂市指定給水装置工事業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

### 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

### 法律相談

日時／2月13日(火)

午後1時～5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

### 井戸水を飲用する皆さまへ

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



### 2月の休日当番医

4日 諸岡医院	(瓜連)
☎ 296 - 1123	
11日 西山堂慶和病院	(鴻巣)
☎ 295 - 5121	
12日 小野瀬医院	(後台)
☎ 295 - 2221	
18日 小豆畑病院	(菅谷)
☎ 295 - 2611	
25日 なかむらクリニック	(飯田)
☎ 353 - 2310	

■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

### 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／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



伊坂  
知聖さん(18歳)  
福田

148

## あこがれの先生のように

私は、常磐短期大学幼児教育保育学科の1年生で保育士を目指しています。保育士を目指すきっかけとなったのは、私自身が保育所に通っていたころの先生へのあこがれです。いつも遊んでくれたり優しく接してくれた思い出があり、そんな先生が私は大好きでした。その影響からか、小学1年生のときに授業で作ったアルバムを見てみると「将来の夢は保育園の先生になること」とありました。現在、実習で幼稚園に行くことがありますが、実習生の立場から働く先生がた

を見ると、その視野の広さに驚きます。保護者や子どもの周りの環境にまで目を配っており、これまで抱いていた「子どもを見る」という漠然としたイメージからすると、保育士の難しさを感じるようになりました。それでも、それ以上に幼児について学べる楽しさがありますし、保育士になりたいという思いが一層強くなります。まだまだ学び始めたばかりですが、私があこがれた先生のように、子どもや保護者、皆から親しまれる先生になるために、これからも頑張りたいです。

さいわやかさん

Happy Birthday!!

元気いっぱい  
たくましく育ってね!

たいき  
**齊賀太希くん** 11/9  
生まれ

父・勝也さん 母・葉月さん(菅谷)

元気いっぱい大きくなってね

あいり  
**深田愛莉ちゃん** 11/20  
生まれ

父・慶太さん 母・真紀さん(後谷)

1才お誕生日おめでとう  
これからも元気にすくすく育ってね

**根本あさひちゃん** 11/4  
生まれ

父・貢さん 母・沙里さん(南酒出)

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。]

ヘルスメイトさんが作る  
**健康料理**

ロールキャベツ

※レシピは17ページに掲載

裂紙の裏側

平成29年11月19日、午前8時30分にマグニチュード7.3の地震が発生し、那珂市では震度6弱を観測したという想定で那珂市総合防災訓練を開催しました。

職員は市内各地に派遣され、拠点避難所の開設や物資輸送などの業務に当たりました。

また、総合公園では、災害時応援協定締結団体の活動紹介があり、自衛隊による炊き出しが行われました。