

ななか

発行日 平成 30 年 3 月 12 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

お住まいの耐震化はもうお済みですか？	…	2
平成 29 年中 救急と火災の概要をお知らせします	…	4
いばラッキーの国体情報!!	…	6
那珂のひなまつり	…	9
まちの話題	…	16
Information	…	18
さわやかさん ほか	…	22

那珂市
暮らし





お住まいの耐震化はもうお済みですか？

問い合わせ

建築課開発指導グループ ☎298-1111 (内線342・343)

昭和56年6月に建築基準法の構造規定が強化されました。昭和56年5月までに建築された建物の中には耐震性が不足しているものがあり、大規模な地震の際にお住まいが甚大な被害を受けるなど、ご自身の生命や財産に危険が及ぶ可能性があります。

今後発生することが予想される首都直下地震などに備えて、早期に耐震診断でお住まいの耐震性を確認し、耐震性が不足している場合には耐震改修工事を行い、耐震化を図りましょう。



耐震化のための3ステップ

ステップ1

耐震診断を行い、耐震性を確認しましょう！

耐震診断って何をするの？

建築士などの専門家にお住まいの耐震性を調査してもらい、耐震性がどの程度あるか確認しましょう。なお、耐震性は「上部構造評点」という数値で表します。



耐震診断の費用は？

木造2階建ての住宅
(建築したときの設計図がある場合)

10～20万円

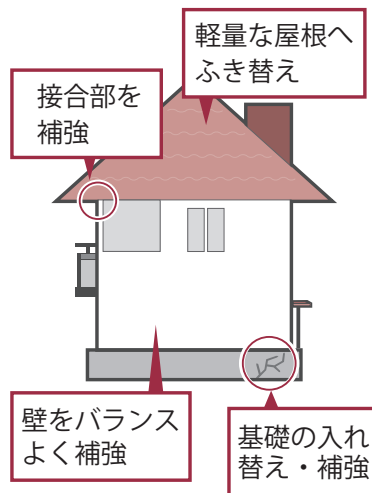
出典：『木造住宅の耐震改修工事事例紹介』
(一社)茨城県建築士会

ステップ2

耐震改修計画を立て、耐震化の準備をしましょう！

耐震改修計画って何をするの？

耐震診断の結果を踏まえて、工事箇所や費用をご希望やご予算と照らし合わせながら、補強の計画を作成します。



耐震改修計画の費用は？

補強設計図、上部構造評点の計算書、工事概算見積書の作成業務

1棟当たり 約30万円程度

出典：『木造住宅の耐震改修工事事例紹介』
(一社)茨城県建築士会

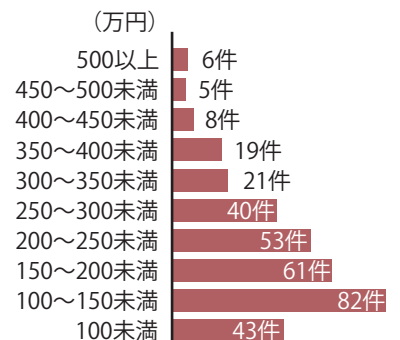
ステップ3

耐震改修工事を行い、耐震化をしましょう！

耐震改修工事って何をするの？

耐震改修計画に基づいて工事を実施します。時間に余裕を持った工程計画を立て、ときどき現場に立ち寄り、工事の状況を記録してもらい、内容によっては工事管理者に依頼して管理報告書を作成してもらいましょう。

【耐震改修工事費用】



出典：『木造住宅の耐震改修の費用』
(一財)日本建築防災協会

耐震改修工事の費用は？

上部構造評点0.5から補強後1.0程度にしたときの費用の目安

100～200万円程度



提供8 (財)消防科学総合センター
<http://www.isad.or.jp/>

住宅に住みながら耐震改修工事は できますか？

耐震改修工事は、建物によって補強する部分が異なりますが、住宅に住みながら耐震改修工事が可能な場合もあります。

耐震改修計画の策定を専門家に依頼するときに「建物を使いながら改修を行いたい」などの要望を十分に伝えましょう。耐震改修計画を専門家から提示されたら、内容について十分に説明を受け、ご自宅にとってより良い工法を選択しましょう。

だれに相談したらいいの？

住宅の耐震化を促進するために、県では、耐震化について安心して相談できる専門家（木造住宅耐震診断士、住宅耐震・リフォームアドバイザー）を養成しています。県建築指導課および県住宅課のホームページや市建築課の窓口では、専門家の登録リストの公表などを行っています。

県ホームページ <http://www.pref.ibaraki.jp>

市の助成制度はないの？



市では、昭和56年5月までに建築された木造住宅を対象に、耐震診断・改修計画・改修工事に要する費用の一部を補助する制度を設けています。詳しくは市建築課までお問い合わせください。

昭和56年5月までに建築された建物は どれくらい危険なの？

昭和56年5月までに建築された建物は、それ以降に建築された建物に比べ、大規模な地震の際に大きな被害を受けています。

参考に、平成7年阪神・淡路大震災と平成28年熊本地震において、被害を受けた建物の割合を以下に示します。

- 阪神・淡路大震災（倒壊・大破・中破・小破）
 - ・昭和57年以降建築…約25%
 - ・昭和56年以前建築…約**66%** ← 約**2.6倍!**
- 熊本地震（南阿蘇町内などの倒壊・大破）※
 - ・昭和57年以降建築…約15%
 - ・昭和56年以前建築…約**46%** ← 約**3.1倍!**

※出典：『熊本地震における建物被害の原因分析を行う委員会報告書』
 国土交通省国土技術総合研究所



平成29年中 救急と火災の概要をお知らせします

救急の部

救急車の適正利用にご協力をお願いします

救急車の出場件数が年々増加し、救急車の現場到着も遅くなっています。一刻を争う重症患者の救急搬送に支障をきたしかねない状況です。軽い打撲やかすり傷など緊急性が低いときには、自家用車を利用しましょう。また、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へ受診しましょう。

- ◇定期的な通院などにおいて、タクシー代わりに救急車を利用しないでください。
- ◇緊急に医療機関に搬送しなければならない場合は、迷わずすぐに救急車を要請してください。

平成29年中における救急出場件数は2,268件で、前年に比べて142件増加しています。これを1日当たりで見ると6・21件（前年5・82件）で前年に比べ0・39件の増加となります。救急事故種別では、急病が1,391件と最も多く全体の61・3%を占め、次いで一般負傷の279件（全体の12・3%）、交通事故の233件（全体の10・2%）となっています。

また、1日平均5・6人のかたが搬送されており、管外の病院へ全体の84・4%が搬送されています。1件に対する出場時間（覚知～病院収容）は平均42分、ドクターヘリ搬送件数は24件です。

月別救急活動状況

（単位：件）

月別	事故種別										その他				出場件数
	火災	自然災害	水難	交通事故	労働災害	運動競技	一般負傷	加害	自損行為	急病	転院搬送	医師搬送	資機材搬送	その他	
1月				23	2		21			139	15			2	202
2月				18	2	2	25	1	2	98	30	1		2	181
3月	1			12	4	1	18	1	4	99	28				168
4月				23	2	1	22	1	1	94	15				159
5月				22	5	4	17	2	3	122	17			2	194
6月				12	2	1	27			98	32			3	175
7月				23	3	3	24	1	2	147	21			6	230
8月				24	1	3	30			130	22			3	213
9月				11	1	1	22		1	126	24			2	188
10月				19	4	2	23	1	1	107	21			4	182
11月				29	2	2	25		1	101	17			1	178
12月				17	1	1	25			130	24				198
計	1	0	0	233	29	21	279	7	15	1,391	266	1	0	25	2,268

救急概要

（単位：件）

区分	東消防署	西消防署	計	1日平均
出場件数	1,664	604	2,268	6.21
搬送件数	1,507	498	2,005	5.49
搬送人員	1,538	507	2,045	5.60

管内・管外搬送別人員件数

（単位：人）

	管内	管外	計
東消防署	232	1,306	1,538
西消防署	87	420	507
計	319	1,726	2,045

火災の部

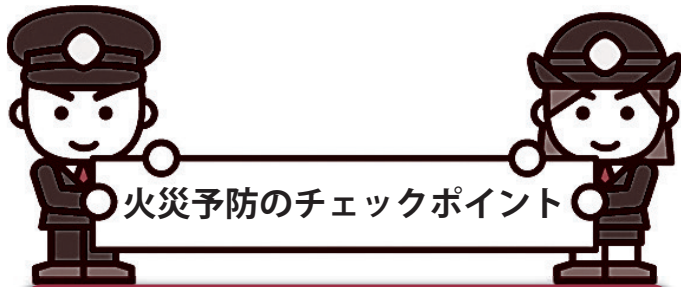
平成29年中における火災件数は22件で、前年に比べると4件増加しました。

火災種別では、建物火災8件のうち、住宅火災（一般住宅・共同住宅・併用住宅）が5件発生しました。

市では、平成20年6月1日からすべての住宅に、住宅用火災警報器の設置が義務づけられています。

火事は決して他人事ではなく、どこの家庭でも起こりうることで、万が一のときでも、住宅用火災警報器があればいち早く火災を知らせてくれます。住宅火災で逃げ遅れなどによる犠牲者をなくすために、住宅用火災警報器を設置してください。

また、火災を未然に防ぐために、日ごろから近隣や地域の人と協力し、火災が起きない、火災を起さない環境づくりをすることが大切です。皆さんの家庭でも、もう一度火の元を見直し、ちょっとした気のゆるみから火災を起こさないよう、火災予防にご協力をお願いします。



火災予防のチェックポイント

- 仏壇のローソクに火をつけるときは窓を閉める。
- たばこの火種が消えたか確認し、吸い殻は一度水にさらしてから捨てる。
- 電気ストーブなどは就寝前に消す。
- 濡れた電気毛布は乾かしてから使用する。
- 住宅用火災警報器は定期的に点検する。
- たこ足配線はしない。定期的にコンセントの掃除をする。
- 熱帯魚水槽のヒーターは安全装置付きのものを使う。
- 灰皿、コンロ、電気機器のそばに新聞紙などの燃えやすいものは置かない。
- 電気コードを折りたたんだり、家具などで踏みつけない。
- 白熱電球にタオルなどはかけない。
- グリルは使用後に掃除をする。
- 炊飯器や電気ポットなどの湯気が出るものはコンセントから離して使用する。



問い合わせ

市消防本部 ☎295-2111
 【救急】 警防課（内線 54）
 【火災】 予防課（内線 27）

火災概況

区分		平成29年	平成28年	比較増減
火災件数 (件)	合計件数	22	18	4
	建物火災	8	6	2
	林野火災	1	3	△ 2
	車両火災	1	3	△ 2
	その他火災	12	6	6
焼損棟数 (棟)	全 焼	5	7	△ 2
	半 焼	1	0	1
	部分焼	0	1	△ 1
	ぼ や	2	1	1
焼損面積	建物床 (㎡)	618	760	△ 142
	建物表 (㎡)	0	49	△ 49
	林 野 (a)	2.10	12.86	△ 10.76
死傷者数 (人)	死 者	0	1	△ 1
	負傷者	1	3	△ 2
出火率 (件)		3.9	3.2	0.7

※「出火率」は、人口1万人当たりの出火件数

損害状況

(単位：円)

区分	平成 29 年	平成 28 年
損害額合計	297,957,000	24,936,300
建物火災	297,770,000	23,727,000
林野火災	0	492,000
車両火災	47,000	380,000
その他火災	140,000	337,300

出火原因

(単位：件)

	出火件数				
	計	建物	林野	車両	その他
たき火	8	1			7
たばこ	1	1			
電気装置	2	1			1
不明・調査中	8	3	1	1	3
その他	3	2			1
計	22	8	1	1	12

いばラッキーの



国体情報!!

水と緑のまごころ国体～昭和49年茨城国体の思い出～

来年開催される「いきいき茨城ゆめ国体」は、45年ぶりに開催される2回目の茨城国体です。今回は、昭和49年茨城国体「水と緑のまごころ国体」を振り返ります。

■前回国体(昭和49年・第29回)の概要

テーマ 「水と緑のまごころ国体」

会期 夏季大会 昭和49年 9月 8日(日)～11日(水) 4日間

秋季大会 昭和49年 10月 20日(日)～25日(金) 6日間

県成績 天皇杯(男女総合成績) 1位、皇后杯(女子総合成績) 1位



水と緑のまごころ国体シンボルマーク

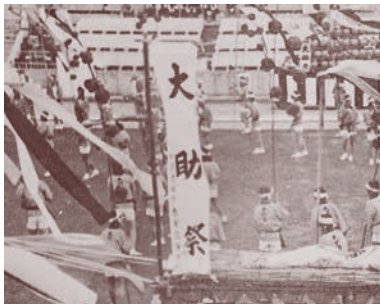
■那珂市(旧那珂町)の開催競技

競技種目 庭球(テニス)

競技会場 笠松運動公園庭球場

競技会 昭和49年 10月 21日(月)～24日(木) 4日間

当時は中学生もボールボーイやスコアガールなどの競技補助員として従事しました。また、全市町村で行った炬火リレー、笠松運動公園陸上競技場で行われた集団演技などに、多くの町民が参加しました。



- ◀ 左上：那珂町役場前
- 右上：上菅谷駅で選手を迎える 婦人会員
- 左下：水戸農業高校生の「大助祭」
- 右下：中学生による吹奏楽

思い出募集

昭和49年茨城国体に関する資料を募集しています。詳しくは歴史民俗資料館へお問い合わせください。

問い合わせ 歴史民俗資料館(那珂総合公園内) ☎297-0080

※月曜日休館。月曜日が祝日の場合は翌平日休館



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

会期 2019年9月28日(土)～10月8日(火)

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)

那珂市開催競技

3B
体操

2019年6月30日(日)

馬術

2019年9月29日(日)
～10月3日(木)



美容医療でクーリング・オフが可能なケースも！



特定商取引法*が改正され、平成29年12月1日に施行されました。
 改正法では、美容医療の一部がクーリング・オフ、中途解約の対象になります。
 ※訪問販売や通信販売などを特定商取引と定義し、これらの取引を公正にし、購入者(消費者)などが受けることのある損害の防止を図る措置をとる法律です

【相談事例1】

一昨日、脱毛の無料体験の広告を見て美容外科に出向いた。

3分程度の医師の診察の後にカウンセラー



と名乗る女性から2時間近く説明を受けた。自分は肌が弱い体質だと言ったのに、熱心にレーザー脱毛を勧められ、断りきれず1年コース、60万円の契約をしてしまった。翌日断りの電話をしたが、キャンセルは難しいと言われた。

【相談事例2】

1か月前、ネットで見つけた美容クリニックに出向き、キャンペーン価格で全身脱毛6回コース、50万円の契約をし、代金はローンで支払う



ことにした。1回のレーザー脱毛で施術した部分の皮膚が赤くなったので行くのをやめた。今は治っているが、不安なのでやめたくなった。解約を申し出ると承知されたが、施術済み1回分の料金は正規の料金を支払ってほしいと言う。納得できない。

※抜粋：茨城消費生活メールマガジン

！ アドバイス

次の条件が当てはまる場合は、改正特定商取引法の特定継続的役務提供*に該当し、規制の対象となります。

※エステティックサロン、美容医療などの7種類のサービスについて、一定期間を超える期間にわたって、一定金額を超える金額を支払う契約です

- ①脱毛
- ②脂肪の溶解
- ③しみ・ほくろなどの除去
- ④肌のしわ・たるみ取り
- ⑤歯の漂白



- 提供時間
1か月を超えるもの
- 金額
5万円を超えるもの



美容医療の契約で以上の条件を満たす場合は、契約書面を受領してから8日以内であれば無条件で解約(クーリング・オフ)することが可能です。さらに契約から8日を過ぎた場合でも、契約期間の途中で解約することができ、未施術分の料金を払う必要がありません。

美容医療は自由診療のため、契約金額に関するトラブルも多いようです。美へのあこがれを刺激する広告に惑わされず、自身でも情報を収集して確認し、契約は慎重にしましょう。

平成29年度

那珂市教育表彰及び 小中一貫教育発表会

問い合わせ

学校教育課総務・再編グループ(瓜連支所)
☎298・1111 (内線8275)

第1部 那珂市教育表彰



2月3日、総合センターらぼーるにおいて、学術・文化・スポーツ大会などで優秀な成績を収めた児童・生徒や、日ごろから心温まる行いをしている児童・生徒を対象に、教育表彰が行われました。今年度の表彰は、38人の児童・生徒と2校の学校に対して行われ、約250人の参観者の見守る中、壇上で堂々と賞状を受け取りました。そして、そのすばらしい功績に、会場からは大きな拍手が送られました。

* 青遙学園

(第二中・横堀小・額田小)

「私たちの青遙学園

～青遙学園の四季～」



3校合同で行っている「いじめ0フォーラム」の様子や卒業生の長須与佳さん(尺八・琵琶奏者)作曲の学園歌「夢に向かって」を発表しました。

* ばら野学園

(第一中・菅谷西小・五台小)

「私たちのばら野学園

～自らの人生を切り拓く、
たくましい力を身に付けよう～」



小学校の合同校外学習の様子や6年生の中学校体験入学の様子、小中一貫教育の日の活動について発表しました。

第2部 小中一貫 教育発表会

第2部では、市内5つの学園の小学生と中学生が協力して、今年度におけるそれぞれの学園の特色ある小中一貫教育の取り組みを、タブレット型パソコンを用いてプレゼンテーションをしました。

各学園とも「私たちの〇〇学園」というテーマのもと、趣向を凝らし、すばらしい発表となりました。

* 白鳥学園 (瓜連中・瓜連小)

「私たちの白鳥学園

～誰もが楽しい白鳥学園

にしようプロジェクト～」



ビデオなどを交えながら、小学校と中学校で一貫した「誰もが楽しい白鳥学園宣言」を行い、その様子を発表しました。

* わかすぎ学園

(第四中・菅谷小・菅谷東小)

「私たちのわかすぎ学園

～学園の連携～」



わかすぎ学園の小・中学校の絆を深めるために「ふれあいプロジェクト」を立ち上げ、その活動の様子を発表しました。

* 緑桜学園

(第三中・芳野小・木崎小)

「私たちの緑桜学園」



芳野小と木崎小による五色百人一首や科学体験などの小小交流の様子、小・中学校合同のお茶摘み体験の様子を発表しました。

那珂のひなまつり



市中央公民館



曲がり屋



歴史民俗資料館

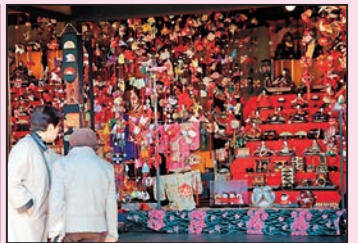


総合センターらぼーる



2月3日から3月4日までの期間「那珂のひなまつり」が開催されました。歴史民俗資料館・曲がり屋・市中央公民館・総合センターらぼーるの4施設には「那珂つるしびなの会」の皆さんが制作したかわいらしいつるしびなや、ひなまつりに関する飾り物の数々が所狭しと展示され、連日たくさんのかたが見学に訪れました。

また、3月3日には曲がり屋および一の関ため池親水公園で「つるしびなまつり」が開催されました。つるしびな制作体験をはじめ、秋田県横手市の物産品販売、各種模擬店、夢AKARIとの共演によるライトアップなどがあり、多くの観光客でにぎわいました。



つるしびなまつりも大盛況!



被災地からの脱却、復興をめざして

～福島県川内だより～⑱

川内村ふるさと大使 中山友子さん

平成30年1月31日現在、福島県双葉郡川内村の人口は2,712人（男1,379人、女1,333人）、世帯数1,270戸です。小さな村ですが、1度足を踏み入れると昭和の時代を思い出させるような、懐かしさのある情景が満載です。今回は、そんな川内村までの道のりを紹介します。

那珂市から川内村に車で行く場合、ルートは3本あります。1つ目は、常磐自動車道「常磐富岡IC」で降りる方法です。料金所をそのまま直進すること約300mで県道36号線に入ります。左折すると富岡町の市街ですが、人口約16,000人（震災前）の町は、平成29年4月1日に「避難指示準備区域」と「居住制限区域」が解除されたものの、一部に帰還困難区域が残され、現在の居住者は約400人弱です。那珂市民の皆さんの中には「夜の森（よのもり）の桜」をご存じのかたがいるかもしれませんが、見事な桜並木があります。

さて、川内村へは県道36号線を左折です。この県道36号線に入り走ること約1km程度でクネクネとした山道になります。川内村まで約30kmの道中、窓から見えるのは山・溪谷・山・溪谷で、人家はほとんどありません。道筋に人家らしきものが数件ありますが、これは避難後帰村していないため廃屋状態となっており、ひたすらアップダウンとクネクネした山道が続きます。行けども行けどもクネクネ山道。助手席のかたや後部座席のかたは足を踏ん張って乗っててくださいね。そうそう、常磐自動車道のパーキングでトイレ休憩を忘れずに。

溪谷の水のきれいさ、風の優しさ、空気さわやかさ…、春の新緑と秋の紅葉時期には思わずキョロキョロしてしまうかもしれません。那珂市の皆さんにぜひ味わってほしいと思います。全8か所のトンネルを抜けると私の勤務先だった総合保健福祉施設がある第1集落の下川内が見えてきます。常磐富岡ICを降りてからここまで信号は1か所です。

2つ目のルートは、磐越自動車道「小野IC」で降りる方法ですが、なんと国道349号線が目の前に。那珂市内を通る国道が川内村の近くにも通っていることを知ったときはうれしかったものです。ここでも県道36号線をひたすら走ること約40分。あぶくま鍾乳洞を横目にしつつ、ここでもやはりアップダウンとクネクネのある山道ですが、1つ目の

ルートと異なるのは、人家が多いということ。東京電力第一原子力発電所の事故の影響がなかった小野町や田村市、いわき市の一部を通ります。

3つ目は、常磐自動車道「いわき中央IC」を降り、国道399号線を通るルートです。この道は国道とは思えないほどクネクネとして、アップダウンも多く、なんと道幅も狭いこと。「お願いだから対向車来ないで」と何度も思いましたが、このクネクネ道が意外と私にとっては快適でした。道幅は狭いものの信号はなし。夏井川溪谷の名をご存じでしょうか。紅葉の時期には絶対におすすめです。

バスで行きたい、電車で行きたいというかた、おすすめしません。JR磐越西線「小野駅」「船引駅」からのバスの本数は限られていますので、宿泊覚悟で行く必要があります。なお、土・日曜日、祝日は運行していませんので、ご注意ください。



「第3回川内の郷かえるマラソン」でボランティアをしてくださるかたを若干名募集します！

期 日：4月28日（土）

※午前7時に那珂市役所集合・出発

内 容：各給水所でのランナーへの給水、コース誘導など

申込方法：中山友子に電話でお申し込みください。

☎090-4759-6858

※その他詳細は希望者にご連絡します

川内村・マラソンに興味のあるかた、一緒に盛り上げませんか？

茨城県市長会自治功労者表彰式

茨城県市長会自治功労者表彰式が2月9日、茨城県市町村会館で行われ、市から民間自治功労者として、片岡三九男さん（菅谷）と勝井明憲さん（津田）の2人が表彰されました。

片岡さんは、16年間の長きにわたり、青少年相談員として、青少年の健全育成と非行防止を推進するため、街頭での声かけや巡回、非行防止普及および啓発活動に尽力されました。

また、平成15年度からは青少年の育成に関する市内関係団体で構成される青少年育成那珂市市民会議の会長として、平成29年度までの14年間にわたり、次世代を担う青少年の心身の健全育成に貢献され、青少年の規範意識の醸成や社会環境の浄化を図るため、自己研鑽に努めつつ、青少年の非行防止と保護育成の徹底を図りました。

勝井さんは、平成15年10月に静岡県沼津市において、浮島沼自然・里づくりの会を設立し、ドイツ・ベルリン市内の自然保護団体と約6年間交流を行い、環境保全に対し、講演など積極的に活動を行いました。

その後那珂市に帰郷し、那珂市や茨城県の活動に環境カウンセラーや地球温暖化防止コミュニケーションとして参加され、平成25年には、なか環境市民会議を設立し、さらに市民



◆県知事、市長と記念撮影をする片岡三九男さん（左から1人目）と、勝井明憲さん（右から2人目）

団体としては県内で初となる「アジェンタ21」（那珂市の環境を守る市民、事業者の行動計画）の策定にも尽力されました。

また、那珂市の根幹となる「那珂市総合計画」の策定委員として環境面における貴重なご意見をいただき、年数回にわたり「エコ講演会」を実施されています。

このほか、小学生から高校生を対象に「英語朗読スピーチコンテスト」を開催するなど英語教育にも尽力されています。

台湾・台南市で蕎麦打ち

飛虎將軍廟にて日台文化交流

2月10日、市国際交流協会・高島清秀会長と市職員の引田克治さん、山田甲一さんが、第二次世界大戦時の日本のパイロット杉浦茂峰さん（母親が菅谷出身）をまつている台湾・台南市の飛虎將軍廟を訪問し、旧正月（2月16日）を迎えるにあたり、蕎麦を打ち、飛虎將軍にふるさとの味をお供えしました。

引田さんは「日本人は年越しの蕎麦を食べますので、旧正月を迎えるにあたり、特別に蕎麦打ちの道具を持参し、飛虎將軍廟で打たせていただきました。この蕎麦は、飛虎將軍にお供えするばかりではなく、この地区や台南のかたがたにも味わっていただきたい」とあいさつしました。

これを受け、海尾朝皇宮管理委員会会の呉進池会長は「日本の友人が訪問され蕎麦を打ち、旧正月前に飛虎將軍にお供えいただいたことに心から感謝いたします。日台の文化交流促進につながることを思います」と述べました。



【飛虎將軍とは】

飛虎將軍、本名杉浦茂峰さんは、第二次世界大戦時の空中戦において被弾した際、人口が密集している海尾地区の集落を避けて墜落、住民を救い戦死したといわれています。住民たちは己を捨て、村を救った杉浦さんに深く感謝し、海尾地区朝皇宮の主神の下に廟を建立し、霊をまつり「鎮安堂」と名付けました。そして、杉浦さんは神となり「飛虎將軍」と称されています。



北から来ました北嶋の 「なかなかいい」那珂暮らし⑪

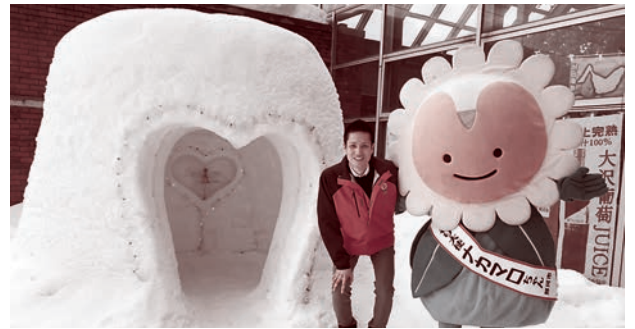
一期一会。これはもともと茶道の心得を示した言葉ですが、皆さんはどのような意味で解釈していますか。今日出会った人には2度と会うことがないかもしれないので、その出会いを大切にしていって誠心誠意尽くす。このような意味でとらえているかたも多いかもしれません。もちろん、仕事やいろいろな場で出会う人との出会いを一つひとつ大切にする。これも間違いではないのですが、本当の一期一会は、これだけの意味ではないような気がします。私の思う一期一会は、初めて会う人だけではなく、毎日会う人やたびたび会う人にも今日が最後と思い、その瞬間を大切にすること。つまり、毎日顔を合わせる家族や友人、そして職場の人たち、さらには初めて会う人たちやすべての人たちに対して、今日が最後という気持ちで誠心誠意接することが、本当の一期一会であると自分なりに解釈しています。

那珂市でお世話になったこの1年、初めて会う人だけではなく、毎日会う人との時間も大切にしようと、一期一会の精神で過ごしてきました。それは、今この瞬間という、たった1度の出会いやご縁を大切に積み重ねていこうと思ったからです。これからもこの言葉は、自分を

形づくっていく上で大きな軸になっていくような気がします。

さて、昨年の5月号から始まったこの連載も今回で最終回を迎えることになりました。「人生は出会いで決まる」。この言葉のとおり、那珂市で出会ったかたがたが私のかけがえのない財産となりました。出会えたすべての皆さんには、これからもお付き合いいただけたらうれしいです。

1年間にわたりご愛読いただき、本当にありがとうございました。那珂市と横手市の強く太い絆がこれからも続いていくことを願っています。



みんなの健康

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

誰も自殺に追い込まれることのない 社会の実現を目指して

医療レベルの進歩や経済発展により、私たちの生活は世界でもトップクラスの豊かさになりました。

しかし、我が国の自殺死亡率は、主要先進7か国の中で最も高く、自殺者数の累計は毎年2万人を超える水準で推移してきている状況です。

そうした中、国は「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して自殺対策をさらに推進するため、平成28年に自殺対策基本法の改正を行いました。自殺は、その多くが精神的に追い込まれた末の死です。自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな社会的要因があることが知られています。

自殺に至る心理としては、さまざまな悩みが原因で追い詰められ、自殺以外の選択肢が考えられない状態に陥ったり、社会とのつながりの減少や生きていても役に立たないという役割喪失感から、また

一方では与えられた役割の大きさに対する過剰な負担感から、危機的な状態にまで追い込まれてしまう過程と見ることができ、自殺に追い込まれるという危機は「だれにでも起こりうる危機」なのです。

3月は自殺対策強化月間です
「茨城いのちの絆キャンペーン」
実施中!

県内の1年間の自殺者数は約480人という深刻な状況です。つらいこと・苦しいことは1人で抱えず、悩みを相談してください。あなたには相談できる人がいます。

【茨城いのちの電話】

○水戸 ☎350・1000

※毎日、24時間

○フリーダイヤル

☎0120・783・556

※毎月10日、午前8時～翌午前

8時

【うばらきこころのホットライン】

○平日 ☎244・0556

○土日フリーダイヤル

☎0120・236・556

※ともに、午前9時～正午、午後1時～4時(年末年始休)



◆新着本案内

【一般書】

- 『海亀たち』 /加藤秀行 著
- 『ヒトごろし』 /京極夏彦 著
- 『エンディング・パラダイス』 /佐江衆一 著
- 『にっぽんの履歴書』 /門井慶喜 著
- 『ファミリー・ライフ』 /アキール・シャルマ 著
/小野正嗣 訳

【児童書】

- 『おやこで楽しむ講談入門』 /宝井琴星 監修 /稲田和浩 著
- 『ぼくのどうぶつえん』 /ねじめ正一 作 /山村浩二 絵
- 『ほうまんの池のカッパ』 /椋鳩十 文
/赤羽末吉 絵
- 『くらやみのゾウ ペルシャのふるい詩から』 /ルーミー 原作
/ユージン・イェルチン 絵

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

★『仮面の君に告ぐ』

／横関大 著 講談社

目を覚ますと身体は別人。しかも“私”は1年前に殺されていた！？少しずつ事態を把握していくが、私を殺した犯人への復讐に燃えている恋人が不穏な動きを見せ始め…。(出典：TRC MARC)



★『ふしぎなどうぶつランド』／斉藤洋 おはなし /高島純 え 講談社

わたしたちが気がつかないうちに、どうぶつたちが行っている「どうぶつランド」。そこでは、近所の犬は有名なピアニストで、ネコのガールフレンドはシロクマで…。どうぶつたちのヒミツの世界を描くファンタジー絵本。(出典：TRC MARC)



図書館カレンダー

4月

April

休館日

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					

- おはなし会
1日 午後2時～
15日 午後2時～
午後3時～
19日 午前10時30分～
27日 午後3時～
- 映画会
14日 午後1時30分～
- 子ども図書館まつり
28日、29日

※休館中に本を返却する場合は、正面玄関左側壁面にあるブックポストへ投函してください。ただし、CD/DVDは破損の恐れがあるので、開館後にカウンターで返却してください

A Q

Q 選挙運動期間中に、朝6時から候補者がたすきを着けて駅前立ち、通行人に対しあいさつをすることは可能ですか。

A 通行人に対する単なるあいさつであり、たすき着用の時間的な制限もないため可能ですが、演説および連呼行為はできません。街頭で候補者が行う選挙運動として考えられるものに街頭演説がありますが、これは当該選挙管理委員会が交付する標旗を掲げ、その場に立ち止まって行う必要があります。午前8時から午後8時までの間という時間的な制限があります。



A Q

Q 電話で有権者に対し、立候補者の氏名を告知し投票の依頼をすることができますか。

A 電話による選挙運動は、選挙運動期間中に限り候補者、第三者を問わず行うことができますが、それ以外の期間(投票日当日も含め)はできません。

電話を利用した選挙運動に要する費用は、出納責任者以外の第三者であっても支出することができます。一般的には選挙運動費用には含まれませんが、この支出が候補者または出納責任者からの指示による場合は、選挙運動費用に算入され、収支報告書に計上しなければなりません。

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。



選挙いろいろ
Q & A

問い合わせ
市選挙管理委員会
☎298-1111
(内線514-515)

第2回

これだけは知っておこう
働く人・雇う人のルール

執筆：日本労働ペンクラブ会員

片岡 裕

仕事をするとき、就業規則と賃金のルール

就業規則とは？



就業規則とは、労働条件や服務規律について使用者が作成した文書をいいます。職場における法律のようなもので、小規模の会社では作成していない場合もあります。

人の集まりである会社の秩序を守り、統一的に事業を運営していくためには就業規則を作成する必要があります。労働基準法では、作成手続きや労働者への周知などを規定しており(第89条・第90条)、労働契約法では、使用者が合理的な内容の就業規則を労働者に周知させていた場合には、就業規則で定める労働条件が労働契約の内容になると規定しています(第7条)。

これは労働契約成立の合意があっても、就業規則で定める労働条件によって、その内容を補充することにより、労働契約の内容を確定するものです。

労働契約内容の変更は「労働者と使用者の合意」が原則

労働者が働いていく中で、当初の労働契約から、賃金や労働時間などの労働条件が変更されることもあります。労働契約の変更には、労働者と使用者の合意が必要です(労働契約法第8条)。さらに使用者は、労働者と合意なく就業規則を変更することによって、一方的に労働者が不利益になる労働条件に変更することはできません(労働契約法第9条)。ただし、就業規則の変更が、労働者が受ける不利益の程度や労働条件変更の必要性などの事情に照らして合理的なもので、かつ変更後の就業規則を労働者に周知している場合には変更することができます(労働契約法第9条・第10条)。

賃金の意義と決め方

賃金とは、賃金、給料、手当、賞与その他名称の如何を問わず、労働の対償として使用者が労働者に支払うすべてのものをいいます(労働基準法第11条)。通勤手当、家族手当、賞与、退職金なども就業規則、労働契約などに支払い時期と金額の決定方法などが定められていれば賃金として支払われます。ただし、賞与については「支給日に在籍する者に支給する」旨の規定が就業規則などにある場合、それらが適用されます(判例)。賃金の決定は使用者と労働者との話し合いで決められますが、信条、社会的身分、性別などによる不合理な差別は許されません(労働基準法第3

条・第4条)。賃金の最低額は労働者の生計費などを考慮した最低賃金法により保障され、それを上回る賃金は、労働者と使用者が話し合いで決めることができます。

賃金支払いの「5つの原則」

賃金は労働者の生活の糧であるため、その賃金が労働者の手に確実に渡ることが重要です。

労働基準法では、賃金は「通貨で」「直接労働者に」「その全額を」「毎月1回以上」「日を決めて」支払わなければならないという「5つの原則」を規定しており(第24条)、賃金の不払いには厳しい罰則が設けられています(第120条)。

減給の定め制限

労働者が、職場規律あるいは企業秩序を乱した場合に、使用者が労働者を罰することを制裁といいます。

制裁の種類には、口頭注意や始末書提出などの比較的軽いものから、懲戒解雇にいたるまで、程度に応じて数種類定めています。

このうち、労働者が規律違反したことを理由に、賃金の一部を減額することを「減給」といいます。会社が減給の制裁を就業規則で定めるときは、その減給1回分の額は、平均賃金の1日分の半額を超えてはなりません。また、何回か重なっても、その合計した額が一定期日に支払われる賃金総額の10分の1を超えることはできません(労働基準法第91条)。

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	0.050	2月6日
	額田小学校	0.044	2月6日
	菅谷小学校	0.059	2月6日
	菅谷東小学校	0.058	2月8日
	菅谷西小学校	0.062	2月7日
	五台小学校	0.076	2月1日
	芳野小学校	0.061	2月6日
	木崎小学校	0.049	2月6日
	瓜連小学校	0.077	2月7日
	横堀幼稚園	0.057	2月6日
	菅谷幼稚園	0.052	2月7日
	菅谷西幼稚園	0.070	2月6日
	五台幼稚園	0.069	2月6日
	芳野幼稚園	0.054	2月8日
	那珂第一中学校	0.049	2月6日
	那珂第二中学校	0.057	2月6日
	那珂第三中学校	0.040	2月6日
	那珂第四中学校	0.038	2月8日
	瓜連中学校	0.082	2月6日
	茨城学園	0.067	2月6日
	ナザレ幼稚園	0.066	2月6日
	さいせい幼稚園	0.068	2月9日
	大成学園幼稚園	0.067	2月6日
旧本米崎小学校	0.080	2月5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)	0.078	2月9日
生涯学習課	市中央公民館	0.073	2月4日
	市立図書館	0.082	2月1日
	那珂総合公園	0.087	2月3日
	歴史民俗資料館	0.082	2月4日
	ふれあいの杜公園	0.065	2月3日
市民協働課	ふれあいセンターよこぼり	0.078	2月12日
	ふれあいセンターごだい	0.077	2月14日
	ふれあいセンターよしの	0.081	2月14日
	総合センターらぼーる	0.105	2月14日
	戸多地区交流センター	0.051	2月6日
那珂聖苑	那珂聖苑	0.078	1月24日
都市計画課	中谷原公園	0.069	2月1日
	宮の池公園	0.066	2月9日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.059	2月8日
	静峰ふるさと公園	0.092	2月8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	0.066	2月5日
	瓜連保育園	0.070	2月1日
	ゆたか保育園	0.085	2月6日
	かしま台保育園	0.060	2月9日
	ごだい保育園	0.070	2月15日
	大成学園額田保育園	0.052	2月2日
	地域子育て支援センター	0.065	2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

1月15日から2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

まゆだまつくり・ワーホイ



1月13日、常陸鴻巣駅ふれあい駅舎ワーキング委員会主催で「まゆだまつくり・ワーホイ祭り」が行われました。「ワーホイ」は、地方によっては「鳥追い」「どんと焼き」などと言われていますが、数少なくなってきた伝統行事を地区の子どもたちに伝承していくようと開催されるようになったそう、子どもたちは、つきあがったおもちゃでまゆだまを作って飾ったり、書初めなどを焚き上げました。

マイネームイズ・・・



1月21日、総合センターらぼーるで、那珂市英語朗読コンテストが行われました。このコンテストは、昨年引き続き2回目の開催で、市内の伝統文化や歴史などを素材にして発行された英語教材『サンフラワー』をもとに朗読するもので、小学1年生から高校生までの89人が年齢別の4グループに分かれて、発音やイントネーション、表現力を競い合い、最優秀賞など優秀者が表彰されました。

郷土検定県大会優秀賞を受賞



2月3日、県民文化センターで「第5回いばらきっ子郷土検定県大会」が開催され、那珂市からは、市大会を勝ち抜いた瓜連中学校の8年生が出場しました（3年連続4回目）。ナカマロちゃんや地域のかたがたなどが多数応援にかけつけ大きな声援を送る中、瓜連中学校は惜しくも1回戦敗退となりましたが、敗者復活戦を勝ち上がり準決勝に進出し、優秀賞を受賞しました。

火災予防ポスター 最優秀賞受賞



2月23日、第35回火災予防ポスターコンクールの中学生の部において、最優秀賞を受賞した小林陽菜さん（那珂三中8年）が、その報告のため、市役所に来庁されました。県内市町村から選りすぐりの作品が推薦される同コンクールで、最優秀賞を受賞したのは那珂市民として2人目という快挙。消防士や消火器を文字に見立てて丁寧に書き上げた作品からは、火災予防に対する真剣な思いが伝わってきます。



国際化の推進に大きく貢献

2月19日、茨城県国際化推進奨励賞を受賞した市国際交流協会（高島清秀会長）が、受賞報告のため市役所に来庁されました。

この表彰は、国際化推進に有益な取り組みをしている個人・団体をたたえるものです。市国際交流協会は、国際親善姉妹都市オークリッジ市との中学生交換交流事業を27年間にわたり実施し、国際的視野を持つ人材の育成に貢献したとして、県から表彰されました。



技能五輪で金メダルを獲得！

昨年11月24～27日に栃木県で開催された「第55回技能五輪全国大会」の施盤職種において、丹野恵介さん（那珂二中卒）が見事金メダルを獲得しました。

丹野さんは平成28年、日立工業専修学校在学中に出場した技能五輪大会で高校生初となる敢闘賞を受賞。卒業後は（株）日立ハイテクノロジーズに就職し、日本一を目指し訓練に励んできたそうです。金メダル獲得おめでとうございます。



東京で「いい那珂暮らし」をPR

2月17日、市の魅力をPRするイベント「いい那珂マルシエ」を、東京都にある茨城県のアンテナショップ・茨城マルシエで実施しました。

アグリビジネスネットワーク「フェルミエ那珂」の皆さんと、那珂市産野菜、特産食品、住みよさなどのPRを行いました。

店内のレストランでは、1週間那珂市産野菜のサラダbuffetを提供し、大変好評でした。



外務省とタイアップ 国際情勢講演会

2月17日、市立図書館において、市国際交流協会と外務省の共催で国際情勢講演会が開催されました。

当日は、外務省総合外交政策局政策企画室伊藤雅通首席事務官を講師に迎え「ニュースや新聞だけではわからない日本を取り巻く国際情勢（今、日本がやらなければならないこと）」をテーマに講演いただき、参加した100人のかたがたは、時折うなずきながら話に聞き入っていました。

★事件・事故の発生状況★

(平成 30 年 1 月末現在)

○那珂市の交通事故

人身交通事故 22 件
 負傷者 4 人
 死者 0 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 32 件
 うち 住宅侵入窃盗 5 件
 自動車盗 0 件
 車上ねらい 1 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

※国保ミニ情報※

○那珂市国保の加入者数 13,492 人
 (平成 30 年 1 月末現在・
 前月比 53 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 5,049 万円
 (平成 30 年 1 月・
 前月比 6,960 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

※人の動き※

市の人口 (2 月 1 日現在)

※ () 内は前月比

男 27,155 人 (+ 9)
 女 28,058 人 (- 26)
 計 55,213 人 (- 17)
 世帯数 22,536 世帯 (+ 19)

○出生 31 人

○死亡 76 人

(1 月 1 日～ 31 日)

■平成 30 年度市税等の納期のお知らせ 問い合わせ/収納課収納グループ ☎ 298 - 1111 内線 173・174

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市県民税 (普通徴収)			1 期		2 期		3 期			4 期		
固定資産税・都市計画税	1 期			2 期					3 期		4 期	
軽自動車税		全期										
国民健康保険税 (普通徴収)				1 期	2 期	3 期	4 期	5 期	6 期	7 期	8 期	
後期高齢者医療保険料 (普通徴収)				1 期	2 期	3 期	4 期	5 期	6 期	7 期	8 期	
介護保険料 (普通徴収)	1 期		2 期		3 期		4 期		5 期		6 期	

※各納期限は月の末日 (12 月は 25 日) です。ただし、納期限が土・日曜日、祝日に当たるときはその翌日となります

■市税の納付は口座振替で

市税などの納付には、便利で確実な「口座振替」をご利用
 ください。

●口座振替取扱金融機関

筑波銀行・常陽銀行・水戸信用金庫・茨城県信用組合・
 常陸農業協同組合・中央労働金庫・ゆうちょ銀行

●手続方法

市内の金融機関・郵便局でお申し込みをする場合には、
 預貯金通帳・届印を用意して、口座振替を行う金融機関・
 郵便局の窓口で手続きをしてください。「口座振替依頼
 書」は窓口を用意されています。

市役所 (本庁) 収納課でお申し込みをする場合には、口

座振替をする預貯金口座のキャッシュカードをお持ちく
 ださい (暗証番号の入力が必要です)。なお、常陸農業
 協同組合・中央労働金庫は取扱いできません。

●振替開始

口座振替が開始されるまでには、金融機関での申込み手
 続き後 1～2 か月かかりますので、余裕を持って手続き
 をしてください。

※現在、市県民税、固定資産税・都市計画税の口座振替を
 申し込まれているかたで、口座振替区分 (期別振替・全
 期前納振替) を変更する場合は、市役所 (本庁) 収納課
 の窓口で、3 月中に手続きをお願いします



- 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

法律相談

日時/4月17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

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

善意銀行へ

ご協力ありがとうございます

1月15日~2月14日(敬称略)

ぴっぴお話の会 南波久代

3,325円

※善意銀行の寄付は、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30年1月末日現在)

○火災件数

1件 (本年累計1件)

○救急出場件数

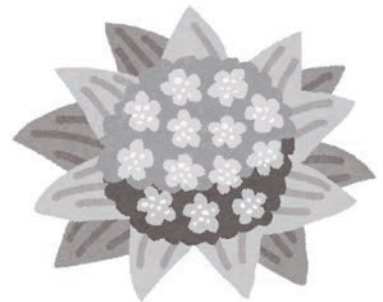
223件 (本年累計223件)

※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



4月の休日当番医

- 1日 ルリア記念クリニック (中里)
☎ 296 - 3333
- 8日 小宅内科医院 (菅谷)
☎ 298 - 0050
- 15日 那珂記念クリニック (中台)
☎ 353 - 2800
- 22日 岡田クリニック (後台)
☎ 270 - 8188
- 29日 鈴木呼吸器科内科 (中台)
☎ 353 - 2811
- 30日 あいざわ循環器内科クリニック(竹ノ内)
☎ 229 - 1230

■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番は市消防本部ではなく、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

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



市長



スポーツの祭典

2月9日に開幕した第23回オリ
ンピック冬季競技大会（平昌オリ
ンピック）は、国民に感動を与え、
2月25日に閉幕しました。

過去最多となる92か国が参加
し、2925人の選手がエン
トリーした今大会は、7競技・
102種目にわたり競われ、日本
は金メダル4個、銀メダル5個、
銅メダル4個、合計13個という過
去最多のメダルを獲得しました。
テレビの前に釘付けになり、寝不
足になったかたも多いのではない
かと思います。

あるかたは、今回話題になった
「カーリング」のルールが全くわ
からなかったとのことですが、最
後まで観戦するとはぼこの競技が
理解できたそうです。競技を理解
する秘訣は「最初から最後まで見
逃さないこと」のようです。

茨城県では、2019年9月28

日から10月8日までの期間に、国
民体育大会が開催されます。

那珂市では、馬術が県立水戸農
業高等学校特設馬術競技場におい
て行われ、あわせてデモンスト
レーションスポーツとして3B体
操が総合公園アリーナで開催され
ます。開会式・閉会式は笠松運動
公園陸上競技場で行われますが、
所在地は那珂市ですので、那珂市
のアピールをしていきたいと考え
ています。

さらにその翌年には、2020
年東京オリンピックが7月24日か
ら8月9日まで、東京都を中心
に開催されます。

このようなスポーツの祭典に触
発され、体を動かすことやスポー
ツに興味を持つ人が若い人ばかり
でなく、幅広い年代で多くなるこ
とを願っています。

現在、市では那珂西大橋下流に
多目的広場の整備と、静峰ふるさ
と公園内に2.7kmの散策路の工事を
進めています。適度の運動は筋力
の保持や新陳代謝を進め、健康増
進に寄与します。完成をお楽しみ
にしてください。

那珂市長 海野 徹

Cook



ヘルスマイトさんが作る健康料理 150

はいがまい
**胚芽米ときのこの
リゾット**

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

成人食部会の皆さん

■コメント

炊飯器で作る、本格的なリゾット
です。胚芽米、きのこから食物繊維
が豊富に摂取できます。

■材料（5人分）

- | | | | |
|------|------|---------|-------|
| 米 | 300g | 白ワイン | 75ml |
| 胚芽米 | 50g | 粉チーズ | 大さじ4 |
| ベーコン | 4枚 | オリーブオイル | 大さじ1 |
| えのき | 100g | 塩 | 少々 |
| しめじ | 100g | こしょう | 少々 |
| たまねぎ | 1/2個 | お湯 | 700ml |
| | | スープの素 | 1個 |



■作り方

- ①ベーコンは1cm、えのきは2～3cmの長さに切り、たまねぎをみじん切りにする。また、しめじはほぐしておく。
 - ②なべにオリーブオイルをいれ、①と米、胚芽米を全体がなじむまでいためたあと、白ワインを加え、水分がほとんどなくなるまでさらいためる。
 - ③炊飯器に②とお湯、スープの素をいれて一混ぜし、早炊き*で炊く。
 - ④炊き上がったら粉チーズを加え、混ぜたあと器に盛り、お好みで粉チーズをふりかける。
- *炊飯器に早炊きがない場合は普通に炊飯し、蒸気が収まったらふたを開け、米の芯が少し残るくらいでスイッチを切る

■1人分（288kcal / 塩分1.3g）



【俳句】 那珂あせび句会

どつしりと紅梅の句碑深雪晴
 沙羅の木の深呼吸して春隣
 ワイパーの雪掻ききれず道遠し
 降る雪や水際に寄る鳥の群
 我が影の壁に写るや深雪晴
 逝きて知る人の大きき雪の嶺
 初句会師の歌声の朗々と
 雪掻きの粗き箒目朝の庭
 車椅子押されて笑顔冬日射し
 雪融けて友と寛ぐピザパーティー
 走る子もボール蹴る子も春の色
 はらわたへ沁みる風あり葱を引く
 何事も雪を纏ひて白紙とす

桜井 筑蛙
 高島 久美子
 小澤 佐代
 海野 美恵子
 平山 順子
 雨宮 文枝
 高野 祝子
 宇佐美 和子
 大森 満
 藤岡 みち子
 筒井 かよ子
 浅野 とし子
 松井 節子

【短歌】 那珂短歌会 片岡明選

湯加減を尋ねる伯母に良い湯だと言つていささか悔いの残れり
 さざなみの光る久慈川の土手覆う菜の花はいま真つ盛りなり
 黒雲の犇めくごとく湧き出でて夕暮れの空包みこみたり
 孫の押す医院の廊下の車椅子に乗りたる媼の笑顔晴れやか
 にびいるの雲ぐんぐんと迫りきて視界消すほど雨を降らせり
 リック背負いすつくと立ちて青年がどうぞと席をゆずりくれたり

〔今月の佳作〕
 「初日の出撮れたよ」納沙布岬より写メール届く子のどや顔も
 積雪に耐へたる竹が翌朝のひかり受けつつ音たてて破る
 かげに臥す耳にやさしきトントンと夫の調理の音が聞こゆる
 古稀を過ぎ世界の名著を読み始め先ずは「罪と罰」次は「どん底」

小野瀬 壽
 小宅 進
 大森 勝代
 大森 満
 池田 美代子
 埴 紀子
 池田 美代子
 池田 美代子
 加藤 要
 大森 勝代
 小野瀬 壽

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。



飯嶋 美沙子さん(23歳) 菅谷

さいわやかさん

150

将来は後輩から頼られる存在に

私は、ちょうど1年前、茨城キリスト教大学の現代英語学科を卒業しました。

大学では、さまざまな方法で英語を学ぶことができました。アメリカやベトナムなど、さまざまな国から来た留学生たちと一緒に昼食を食べながら交流したり、アメリカへ留学して、現地の学生と2人1組になってルームシェアで1か月過ごしたり、とても貴重な体験ができた大学生活でした。

今は自動車の販売会社で営業をしています。入社してからもうすぐ1年が

経とうとしています。まだまだわからないことだらけです。覚えることがたくさんあり大変ですが、私の職場は教育係の上司をはじめ、優しいかたばかりで、わからないことがあるとすぐに教えてくれます。

この恵まれた環境に感謝し、私もいつか後輩に対して優しく教えてあげることができるよう、周囲から頼られるような人間になりたいです。そのためにまずは1つ1つ仕事を覚え、迷惑をかけずに仕事ができるように頑張っています。

Happy Birthday!!



めいちゃんのがんが大好きだよ。



めいこ 島根芽衣子ちゃん 1/22 生まれ

父・直也さん 母・あずさん(菅谷)

いつもたくさんのがんをありがとう。



ななお 高瀬七緒ちゃん 1/20 生まれ

父・龍寿さん 母・紗織さん(鴻巣)

これからも元気にすくすく成長してね



りん 澤畠凛ちゃん 1/15 生まれ

父・拓也さん 母・悦子さん(菅谷)

はじめのたんじょうび

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。]

表紙の裏側

2月3日から3月4日までの期間「那珂のひなまつり」が開催されました。歴史民俗資料館・曲がり屋・市中央公民館・総合センターらぼーの4施設にはかわいらしいつるしびなや、ひなまつりに関する飾り物の数々が所狭しと展示されました。特に歴史民俗資料館には、その時代の流行したひな人形が展示され、時代時代の変化を比較しながら楽しむことができました。



ヘルメイトさんが作る 健康料理

はいがまい 胚芽米ときのこのリゾット

※レシピは20ページに掲載

