

なか

NO.168

発行日 平成31年1月1日

発行 那珂市

編集 秘書広報課広報グループ

〒311-0192

茨城県那珂市福田 1819-5

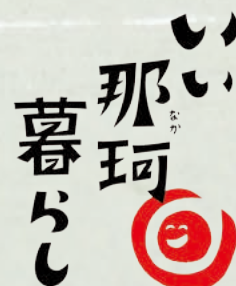
E-mail hisho-k@city.naka.lg.jp

U R L <http://www.city.naka.lg.jp>



目次 Contents

新春のごあいさつ	...	2
協まち・カフェを開催しました	...	5
いばラッキーの国体情報!!	...	6
第56回那珂市冬季駅伝競走大会	...	7
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員から
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。

今年も皆さまで存じのように、
「いきいき茨城ゆめ国体2019」
が9月から10月にかけて行われま
す。茨城県での開催は45年ぶり、
那珂市は馬術競技、デモンストレー
ションスポーツの3B体操の会場と
なっており、着々と準備が進められ
ています。大会期間中は全国から選
手や観客が県内を訪れます。大会の
成功とともに那珂市の知名度を全国
に広めるチャンスでありますので、

「人と地域が輝く安心・安全な 住みよいまち那珂」を推進します

市の施策である「いい那珂暮らし」
を推進し、住みやすいまち那珂市を
これからもアピールしていきます。

また、5月1日には皇太子殿下が
新たな天皇として即位され、元号が
変わります。祝日法に基づきゴール
デンウィークは10連休となり、国を
挙げての行事が執り行われます。

来年度は那珂市も市制施行15周年
を迎えます。これまで進めてきた施
策をさらに推進し、第2次那珂市総
合計画において市の将来像に掲げた
「人と地域が輝く安心・安全な住み
よいまち那珂」を実感できるまちづ
くりに取り組んでいきます。

さらに、市民の皆さまから要望が
ありました「ひまわりタクシー」の
市外への運行については、4月1日
より、JR水戸駅北口（降車のみ）
並びに水戸京成百貨店（乗降可）の
2か所への運行を開始します。路線
バスが頻繁に運行している場所を乗

降場所とすることで、水戸市内の医
療機関や商業施設へのアクセスが便
利になると考えています。

さて、私が市政のかじ取りを任さ
れてまもなく2期目の満了を迎えま
す。これまで、8年間、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、また、私が掲げた
「復興から飛躍へ」と、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^{こころのへら}、誠心誠
意、取り組んできました。

特に昨年、新聞などの報道で大き
く取り上げられた「東海第二発電所」
の再稼働反対の意思表明は、市民の
意見を反映し、市民の皆さまの安心・
安全を第一に、私なりに熟考した上
での判断です。私は2月12日をもつ
て市長を引退しますが、引退後も東
海第二発電所再稼働反対の活動は続
けていきたいと考えています。

今年の干支は亥（猪）ですが、猪の

肉は昔から万病を防ぐ力があることさ
れていることから、亥年は「無病息
災の年」ともいわれています。だか
らといって無理をはいけません。
自分のペースで1年間穏やかに
過ごすことが「無病息災」につなが
るかと思っています。

市としても、第2次那珂市総
合計画において「やさしさにあふれ
生きがいの持てるまちづくり」を掲
げており、子どもからお年寄りまで
皆さまが元気に暮らせるまちづくり
をすすめ、市民の皆さまが、那珂市
に住んでよかった、これからも住み
続けたいと思える施策を今後も推進
していきます。

結びに、今年1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、幸福がたく
さん訪れる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】

君嶋 寿男

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、晴れやかにお迎えのことと、心
からお喜び申し上げます。

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

さて、昨年12月に市議会議員の補
欠選挙が執行され、4人の議員が加
わり、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。心機一
転、市民の代表として市民の声を議
会に反映させていく責任を改めて感
じています。

私は、議長就任の際、議員が丸
となつて議会改革を行い、市民の期
待に応えられるよう頑張つていき
たいと申し上げました。今もその想い

市民生活の向上と市政発展に寄与していきます

に変わりはなく、さらに意を強くし
取り組んでいかなくてはならないと
考えています。

さて、昨年を振り返りますと、自然
の脅威を思い知らされる1年でした。

台湾で発生した大地震やギリシャ
の山火事では多くの命が奪われ、日
本では草津白根山が噴火、福井県で
は記録的大雪を観測し、大阪府、北
海道で発生した大地震は、東日本大
震災を思い起こさせるものでした。

また、数多くの台風が被害を及ぼ
し、特に台風21号、24号の強風によ
る被害は甚大なものでした。

スポーツでは多くの感動が生まれ
ました。平昌オリンピックでは最
多のメダルを獲得する大活躍で幕を
閉じ、なでしこジャパンがアジア杯
2連覇を達成、全米オープンテニス
では日本人が初の優勝を飾り、日本
中を感動の渦に巻き込みました。

国際情勢に目を向けますと、史上
初の米朝首脳会談が実現し、日々緊
迫の度合が増していた北朝鮮情勢に
落ち着きが見られるようになりまし

たが、まだ世界のいたるところで不
安定な情勢がみられます。

議会としましては市民の暮らしを
守り、安全・安心なまちづくりを進
めるため、今後も各種施策を積極的
に提言してまいります所存です。

一方、経済情勢に目を向けますと、
日本経済の景気は緩やかな回復基調
が続いているとされていますが、市
民の実生活では十分に効果が感じら
れないのが実情であり、今年は消費
税の引き上げも予定されています。

このように私ども地方を取り巻く
環境は、依然として多難な状況が続
いており、特色をいかした地方創生
への取り組みが強く求められるな
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、那珂市議会では、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い
きたいと考えています。

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、

二元代表制の一翼を担う議会として
の責任を果たしていきたいと存じま
すので、市民の皆さまにおかれま
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、市民の皆さ
まにとりまして、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、新年のごあいさつ
とさせていただきます。



一那珂市小中一貫教育一 学園発表会開催

日時

2月16日(土)

午後1時～

場所

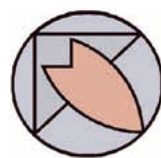
総合センターらぼーる

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)



「私たちの〇〇学園」と題し、5つの学園がチームとして連携を図り、学びの足跡を紹介します。学年や校種を超えた児童・生徒の協働による学びの共有を通して、那珂市小中一貫教育活動の成果を発表します。

当日は一般公開も行っています。保護者の皆さんはもちろん、市民のかたがたのたくさんのご来場をお待ちしています。



▲平成29年度 発表会の様子

「お話しください、悩まずに」 那珂市教育支援センター



教育相談

さまざまな悩みをもつ子どもたちの相談や
子育て・教育に関する相談に応じています。

相談日時

月～土曜日
午前9時～午後4時30分
※祝日は休み

相談方法

電話相談、来所相談

相談対象者

幼児、小・中学生およびその
家族、教職員、その他

相談内容

友達について
いじめについて
学校について
進路や勉強について
家での生活について
子育てについて

ひまわり教室(適応指導教室)

ひまわり教室はさまざまな理由で登校できない状態にある小・中学生を対象とした教室です。2人のカウンセラーが相談を行いながら、学校とは異なった環境の中で、自立や学校への復帰を支援していきます。

開室日

火～金曜日
※祝日は休室

開室時間

午前9時30分～午後3時
※要相談

相談・申込み・問い合わせ

市教育支援センター(市商工会館2階)

☎295-5921、☎295-5913

菅谷4404-7

協まち・カフェ を開催しました

今年度はアンケートに
ご協力いただきました

「協まち・カフェ」とは、コーヒーや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、協まち・カフェに来場いただいたかたにアンケートをご記入いただきました。

各地区のカフェ会場では、市民自治組織や市民活動団体の活動紹介ポスター、さまざまな作品などが展示される中、多くの地域の皆さんに立ち寄っていただき、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。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物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。

10月20日

額田地区



同時開催 もちの木まつり(額田小学校)

10月27日

神崎地区



同時開催 かんざきまつり(横堀小学校)

11月4日

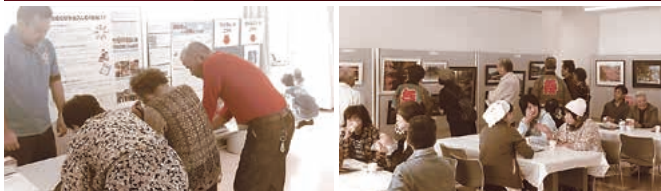
菅谷地区



同時開催 菅☆まち☆カフェ(市立図書館脇両宮遊歩道)

11月4日

戸多地区



同時開催 戸多まつり(戸多地区交流センター)

11月18日

芳野地区



同時開催 常陸鴻巣駅ふれあい駅舎ワーキング委員会
第20回ふれあいまつり(芳野農産工房前広場)

11月18日

木崎地区



同時開催 木崎ふれあいまつり(木崎地区交流センター)

11月18日

瓜連地区



同時開催 瓜連ふれあい祭(総合センターらぽーる)

11月25日

五台地区



同時開催 五台ふれあいまつり(ふれあいセンターごだい)

いばラッキーの

国体情報!!

去年はいっぱいの元気をありがとう。
今年は本番！みんなの応援が力になります。

3 B体操
参加者募集！



みんなで国体に参加してみませんか？

3 B体操は、ボール・ベル・ベルターという3つの道具を使い、遊びの要素を取り入れた、だれでも気軽に無理なくできる健康体操です。

今年は、いよいよ茨城県で国体が開催されます。3 B体操は、県内在住のかたならどなたでもご参加いただけるデモンストラレーションスポーツです。ご家族・お友達を誘って参加してみませんか？

情報
発信中！



市国体ホームページ

期 日	2019年6月30日(日)
場 所	那珂総合公園 アリーナ(戸崎428-2 ☎029-297-0077)
参 加 費	無料
申込期間	2019年2月1日(金)～3月31日(日)
参加資格	県内在住のかた ※小学生以下は保護者同伴
申込方法	いきいき茨城ゆめ国体ホームページ(https://www.ibarakikokutai2019.jp/)から取得した参加申込書、参加同意書(未成年者のみ)を以下のいずれかの方法で提出してください。 ※参加申込書、参加同意書は1月上旬から取得できます ①郵送：〒300-2417 つくばみらい市富士見ヶ丘3-22-5 (公社)日本3 B体操協会 茨城県支部 友岡 和子 ②持参：〒319-2192 那珂市瓜連321 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2階)



いばラッキー

問い合わせ

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

2019年9月28日(土) ▶ 10月8日(火)

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8286～8289)

那珂市開催競技

3 B
体操

2019年6月30日(日)

馬術

2019年9月29日(日)
～10月3日(木)

第56回那珂市冬季駅伝競走大会



▲選手宣誓する古橋歩さん、古谷紗希さん

12月2日、那珂総合公園および周辺道路で第56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、緑桜学園那珂第三中学校の古橋歩さん、古谷紗希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129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 (17チーム)

- ① 菅谷東小 A
- ② 額田小 A
- ③ 菅谷小 A

◆小学校女子の部 (14チーム)

- ① 横堀小 A
- ② 菅谷東小 A
- ③ 額田小 A

◆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 瓜連中

◆中学校女子 学校対抗の部 (5チーム)

- ① 那珂一中
- ② 那珂二中
- ③ 那珂三中

◆中学校男子 部活対抗の部 (40チーム)

- ① 那珂一中ソフトテニス部 A
- ② 瓜連中サッカー部 A
- ③ 瓜連中男子バスケットボール部 A

◆中学校女子 部活対抗の部 (35チーム)

- ① 那珂一中女子ソフトテニス部 A
- ② 那珂二中女子ソフトテニス部 A
- ③ 瓜連中テニス部 A

◆一般の部 (12チーム)

- ① 那珂市消防本部 A
- ② いい那珂ばしり隊
- ③ 那珂市消防本部 C





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)

－ 1～3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－

「簡単に儲かる」話に気をつけて！

「在宅で簡単に高収入」「スマートフォンだけで気軽に稼げる」などと勧誘されたが、実際には説明と違って儲からない、という苦情相談が増加しています。

スマートフォンなどの普及により、広告宣伝を含むさまざまな情報に接する機会が増えており、インターネットやSNSで知り合った人に儲け話を勧誘されてトラブルになることもあります。社会経験の少ない若者がターゲットになりやすく、注意が必要です。家族や身近な人に相談するなど、慎重に判断しましょう。

▶ サイドビジネス商法

情報商材、アフィリエイト、写真・動画配信アプリ、FX投資用ソフト、競馬の予想ソフト など

❗ 事例

ホームページを使って情報商材を売るという在宅ワークをインターネット検索で見つけた。

ホームページ作成に50万円かかるが、すぐに元が取れるとの話だったので契約し、代金を振り込んだ。

その後、すぐに「すごいアクセス数なので、改良の

ため200万円を負担してほしい」との連絡があった。そんなに支払えない。

自分のホームページを確認しようとしても閲覧できず、不信である。



👉 アドバイス

○仕事を始めるに当たって高額な契約を迫られる場合は注意が必要です。

○簡単に高収入が得られることは通常ありません。「必ず儲かる」という話をうのみにせず、一旦冷静になって考えましょう。

○安易にクレジットカードで高額な決済をしたり、借金をしてまで契約するのはやめましょう。

▶ マルチ商法

化粧品、健康食品、健康器具、パソコンソフト、投資に関する情報(DVD)、教材 など

❗ 事例

大学の友人に「いいアルバイトがある。だれでもできる仕事で、何百万円も稼ぐ人もいる」と誘われ、説明会に参加した。

30万円で入会すれば、事業者の収益を分け合う権利がもらえるという話だった。

お金がなく断ろうとしたら、消費者金融で借りればよいと勧められ、30万円借入した。

自分が紹介した人が会員になれば報酬が入り、その人がだれかを紹介すればさらにその分の報酬も入る仕組みだが、自分は友人を紹介することはできず、借金の返済も苦しいので解約したい。



👉 アドバイス

○友人・知人からの誘いであっても、契約内容や取引の仕組みについて、よく説明を受けていないときや、納得できないときは契約しないようにしましょう。

○その場で契約せず、書面などで契約内容を確認し、冷静に判断しましょう。

○自身が友人を勧誘することで、大切な人間関係を壊す恐れもあります。断る勇気も大切です。

○連鎖販売取引に当たる場合は、契約書面受領後20日間はクーリング・オフができます。

公民館まつり2018



11月23～25日、市中央公民館を会場に「公民館まつり2018」が開催され、市中央公民館を定期的に利用している団体のステージ発表や展示会、公民館主催講座の紹介に併せて、1日体験教室やバザーなどが行われました。

また今年は、わかすぎ学園菅谷小学校の3年生児童たちが考えたメニューを基にした七運汁も販売され、多くの来場者でにぎわいました。



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

秘書広報課広報グループ
☎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。

広げよう、いい那珂暮らしの輪

オリジナルビールでいい那珂暮らしのPR

問い合わせ

いい那珂暮らし応援団事務局
(政策企画課内)

☎298-1111(内線438)

応援団

Ibaraki Naka City Supporters



▲かぼちゃ&パパイア



▲ブドウ

10月13日に応援団オフ会を開催し、木内酒造の手作りビール工房で応援団オリジナルビールを作りました。

材料を計量し、煮込み、かき混ぜる作業の中、工程ごとに変化する材料の様子に、参加者は驚きの声を漏らしていました。

オリジナルビールは、かぼちゃとパパイアを入れたものとブドウを入れたものの2種類。いい那珂暮らし応援団のオリジナルラベルを付け、いい那珂暮らしをしっかりとPRしています。

本年もオフ会イベントを予定しています。皆さんも応援団と一緒にオフを楽しんでみませんか。



▲いい那珂暮らしの情報発信



▲最初に材料のレシピを相談



▲温度を測りながら材料をかき混ぜる

「俳句ポスト」入選者発表

市観光協会では「なかひまわりフェスティバル」と「月見の会」の期間に俳句ポストを設置し、指定季語「ひまわり、月見、赤とんぼ、すすき」を用いた俳句を募集したところ、たくさんのご応募をいただきました。審査の結果、次の6句が入選となりましたのでお知らせします。

【最優秀賞】

大空へ万のひまわり声を発す

浅野 とし子

【優秀賞】

穂すすきを小籠にペダル踏む夕べ

雨宮 文枝

ゆうぐれのまがりやしずか

あかとんぼ

武石 智行

【入選】

ひまわりに体を寄せ合う子の笑顔

川上 須美江

洗濯を干す手に止まる赤とんぼ

平山 順子

再会の友と語らう月見かな

ウプルリ 茂子

※茨城県俳句作家協会会長

矢須 恵由選

問い合わせ

市観光協会事務局(商工観光課内)
☎298-1111(内線243・244)



◆俳句募集について

募集内容が決まり次第、市および市観光協会ホームページでお知らせしています。

入賞作品は市観光協会ホームページなどに掲載させていただきます。皆さんのご応募お待ちしております。

◆投句方法

投句用紙の注意事項をご確認の上、必要事項を記入し、備え付けの俳句ポストに入れてください。

※投句用紙は市および市観光協会ホームページからも取得できます

※投句用紙にご記入された個人情報、発表や賞の贈呈などの目的以外には使用しません



～那珂市特産品ブランド認証品～

ほしいも (泉 13 号・べにはるか)

那珂市には、約 80 年のほしいも生産の歴史があり、地域農業の一端を担っています。

「泉 13 号」は、那珂市の土壌に特に適した希少価値の高い品種です。良質で評判が良く、甘みと強いこくを兼ね備えています。

また、新品種の「べにはるか」は、従来のほしいものイメージを変えるほどの柔らかい食感に加え、鮮やかな黄金色が目を引き、人気につながっています。

生産するのは、ほしいも生産農家の中でも、厳正な審査のもと認定された「三ツ星生産者」です。「質の良い原料芋を生産するためには土づくりから」と、独自の土壌分析にまで努力を惜しみません。

また、芋の乾燥に機械が使われることも多い中、昔から続く天日干しにより、甘みが凝縮されたほしいものに仕上げています。

組合長の小田内さんは「この土地からさらに上質な芋を生産し、顧客のニーズに合った安全、安心でおいしいほしいもを作り続けていきたい」と、語ってくださいました。



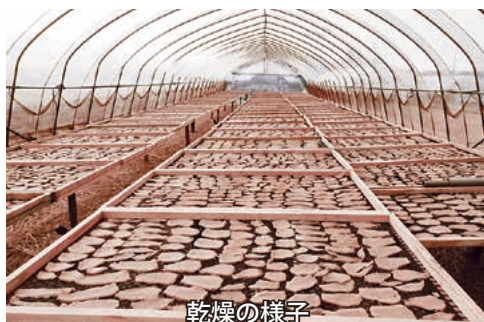
▲ 12月～2月の期間限定品(価格は要問合せ)

ひたちなか・東海・那珂ほしいも協議会
那珂地区生産組合

組合長 小田内 一郎

住 所 向山 378-3

電 話 298-9556



乾燥の様子

新たなアグリビジネスへの挑戦⑩

那珂市産農産物の魅力発信～ほしいもの高級品化への取り組み～

問い合わせ

農政課農業振興グループ

(内線 235・236)

●伝統からニューブランドの創造

日本一のほしいも産地を誇る「ひたちなか・東海・那珂ほしいも協議会」の中で、那珂支部では、伝統を紡ぐ新たなブランドづくりに取り組んでいます。

その1つが、平成 28 年度、贈答用に開発された「E P I S O D E XⅢ(エピソード サーティーン)」です。(写真①)

この商品は、衛生管理、加工技術などにおける基準をクリアした那珂支部組合員が、土づくりから栽培方法・加工までの工程をマニュアル化し、それに基づき生産されたものから、さらに上等な食味、形状、色彩などで選抜した高品質商品です。

これまで、各種商談会はもとより、水戸市内のデパートや銀座にある茨城県のアンテナショップで販売し、好評を博しました。(写真②)

今年度は、リピーターからの予約をいただいているほか、イバラキセンスでの販売を予定しており「ほしいも産地・那珂市」の知名度アップが期待されます。



EPIISODE XⅢ(泉 13号)



銀座のアンテナショップにて



～秋田県横手市から参りました～ 高橋の「なかなかいい」那珂暮らし⑨

新年あけましておめでとうございます。

秋田県横手市から那珂市へ派遣されている高橋です。本年もよろしくお願いします。新年最初のコラムは成人式の話から。

国民の祝日に関する法律の改正により、1月の第2月曜日が成人の日となりました。毎年各地で成人式が開かれ、成人となったことを祝う式典の映像やインタビューをニュースで目にします。

しかし、秋田県内では成人式を夏期に行う自治体が多数あります。横手市も毎年8月14日ごろに成人式を開催しています。理由としては冬で故郷に帰省するのが難しく、夏場の時期が比較的帰省しやすいということのようです。また、冬なので雪が降ると足元が悪くなりますし、やはり8月の開催のほうが何かと都合が良いのだと思います。かくいう私のときも成人式は夏に行われました。

話は変わりますが、山下太郎というかたをご存知でしょうか。「アラビア太郎」との異名を持つ、明治から昭和にかけて活躍した横手市大森町出身の実業家です。私も道德の授業で学習した思い出があります。彼は北海道に渡り、さまざまな事業を展開。若いころか

ら海外との貿易に目を向け、巨万の富を得ました。

しかし、それにおごることなく、多額の私財を学校などに寄付したり、神社仏閣に寄進したりしています。

その後も油田の開発などを通じ、戦後の日本のために貢献した偉人で、妻の文子夫人がその遺志を引き継いで山下太郎顕彰育英会を設立。現在も優秀な学生への奨学金貸与や、優れた研究に対する研究費の助成など行っています。昨年の10月には設立30周年を迎え、その記念として顕彰碑が建てられました。

話は戻って、この「成人の日」。単に成人したことを祝うだけではなく、将来に希望をもって社会に出ていく前途々たる若人のために何ができるかを考える日でもあるのかもしれないですね。自分も新たに身を引き締めて今年1年も過ごしていければと思います。



みんなの健康 ～医師のお話～

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

高血圧症

あいざわ循環器内科クリニック院長 會澤 彰 先生

高血圧は診察室血圧で140/90mmHg以上、家庭血圧で135/85mmHg以上の血圧をいいます。

高血圧の状態が続くと、心筋梗塞や脳卒中（脳梗塞、脳出血）などの心血管病の発症率が高くなります。高血圧を治療することは、この心血管病の発症を減少させ、死亡率を減らすことにもなります。

血圧の降圧目標値は、75歳未満のかたは、診察室血圧140/90mmHg未満、家庭血圧135/75mmHg未満。75歳以上のかたは、診察室血圧が150/90mmHg未満、家庭血圧が145/85mmHg未満。糖尿病・腎機能障害・尿蛋白のいずれかを認めるかたは、診察室血圧130/80mmHg未満、家庭血圧125/75mmHg未満です。

外来で高血圧診療を行っているかたは、よく血圧の計り方について質問されることがありますので、今回は家庭血圧の計り方について紹介します。

まず血圧計ですが、高血圧治療ガイドラインでは、手首用は不正確となりやすい

め、上腕用が推奨されています。測定は静かで適当な室温の環境で行ってください。冬場は暖房のない部屋での測定は血圧を上昇させるので注意が必要です。姿勢は背もたれつきのいすに足を組まずに座り、会話をせずに測定してください。測定前には喫煙、飲酒、カフェイン摂取は行わないでください。

測定は、朝は起床後1時間以内・排尿後・朝食前・朝の薬を飲む前、晩は就寝前、それぞれ1～2分安静にしてから行ってください。安静の時間がないと測定前の行動で血圧が上昇している場合があります。測定するときは「血圧高かったらどうしよう？」などと考えず測定をしてください。緊張や不安により血圧が上昇してしまいます。また、測定結果に喜んだり、悲しんだりしないようにしてください。測定回数は原則2回（多くても3回）で、その平均をとってください。4回以上は測定の継続率が落ちるため薦められていません。

以上のことに気を付けて測定をしてください。

◆新着本案内

【一般書】

『フーガはユーガ TWINS TELEPORT TALE』／伊坂幸太郎 著
 『不意撃ち』／辻原登 著
 『斗星、北天にあり』／鳴神響一 著
 『はつ恋』／村山由佳 著
 『自転車泥棒 The Stolen Bicycle』／呉明益 著
 ／天野健太郎 訳

【児童書】

『ここにも！そこにも！ダニ』／皆越ようせい 写真・文
 『少年少女のためのミステリー超入門』／芦辺拓 著
 『青影神話』／名木田恵子 著
 『ぼくのたび』／みやこしあきこ 作

※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/>

★『猫のエルは』

／町田康 文 ／ヒグチユウコ 絵 講談社

でもそれでいいのだ。いったん死んでこの世に帰還したエルは、生きてるだけで儲けだからー。

表題作ほか、全部で5つの猫の物語を、町田康の文章とヒグチユウコの絵で贈る。(出典：TRC MARC)



★『なまえをつけて』

／いわさきちひろ 絵 ／谷川俊太郎 詩 講談社

かんがえているの わたし こころのなかは どうなっているのか なみだはどこから わいてくるのか どうしてほしは うつくしいのかー。いわさきちひろが描いた子どもの絵と谷川俊太郎の詩のコラレーション絵本。(出典：TRC MARC)



図書館カレンダー

2 月

February

■ 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		

■ 映画会 9日 午後1時30分～

■ おはなし会
 3日 午後2時～
 17日 午後2時～
 午後3時～
 21日 午前10時30分～
 22日 午後3時～

※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 は破損する恐れがあるため、開館後にカウンターで返却してください

A

債務の履行と認められないものは寄附となりますので、受け取ることはできません。
 質問の事例では、お金を包んできたということですが、無償で招待していると受け取られる案内ですと、禁止されている寄附となるため、実費相当額の寸志であっても政治家は提供できません。



Q

老人クラブの忘年会を会費2000円で会員に案内しました。選挙区内の政治家には金額を書かずに案内したところ、当日5000円を包んできましたが、どうしたら良いですか。

A

できません。政治家が寄附にお金をかけることを無くして、お金のかからない選挙、きれいな選挙を実現するため、選挙に関する・関しないを問わず、選挙区内の人や団体への寄附はすべて禁止されています。

Q

政治家が選挙区内のお世話になった人へお中元、お歳暮を贈ることや催し物の賛助金など、選挙とは関係のない寄附は問題ありませんか。

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)

いばらき消防指令センターについて



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

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

いばらき消防指令センター Q & A

Q：なぜ、指令業務を共同で運用するのですか？

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

Q：119 番通報はどこで受信するのですか？

A：那珂市は、119 番をいばらき消防指令センター（水戸市内原町）で受信しています。

Q：いばらき消防指令センターでは、県外からの 119 番通報でも対応できるのですか？

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

Q：消防車や救急車の出動はどうなるのですか？

A：今までどおり、各消防本部から消防車や救急車が出動します。

情報メール一斉配信サービス(メールマガジン)に登録を

登録するとこんなにいいこと

■市から情報が届けられます

災害や火災が発生したときなどに、自ら情報を取得するために調べなくても、市から自動的に情報が届きます。

■選べる受信内容

登録時に受信したいと思う情報だけ選択すれば、それ以外の情報が届くことはありません。登録後に変更も可能なので、生活スタイルに合わせて受信内容を選べます。

- ☐ 災害、防災または緊急に関する情報
- ☐ 火災に関する情報
- ☐ 防犯または不審者に関する情報
- ☐ 健康に関する情報
- ☐ 子育てに関する情報
- ☐ 観光またはイベントに関する情報
- ☐ 生活またはくらしに関する情報
- ☐ 選挙に関する情報
- ☐ その他の情報

どうやって登録するの？

ステップ
1

市ホームページのトップ画面にあるメールマガジンのバナーをクリック



ステップ
2

登録ページでメールアドレス、パスワードを入力し、希望する受信内容を選択したら登録をクリック

ステップ
3

受信した仮登録メールから本登録用の URL にアクセスすれば登録完了！

※携帯電話でメール拒否設定を行っている場合と受信できない場合があるため、設定の変更をお願いします

問い合わせ

秘書広聴課広報グループ

☎ 298-1111 (内線 425)



秋田県横手市からお届けします ～横手だより～

皆さんこんにちは。友好都市とのさらなる親睦^{ぼく}を深めるため、秋田県横手市に現在派遣されている櫛田亮太です。

私は「教育指導課」という教育現場に直結している部署に配属されましたので、皆さんに「横手市における教育の魅力」を発信していきます。

第5回テーマは「Y 8サミット」です（YはY O K O T EのY、8は横手市の8つの地域を表しています）。Y 8サミットとは「創快^{そうかい}」という合言葉を基に「各中学校の生徒会の代表」が一同に集まり「いじめのない「快」適な学校生活の「創」造」を目指して話し合いを行う会合のことです。

Y 8サミット活動の集大成として、生徒会を中心に各中学校で実践しているさまざまな活動の成果および今後の課題を、実際の市議会に報告する「Y 8サミット創快横手市議会」を開催しています。

一般的な中学生議会は、中学生が議員となって、市政全般に対して日ごろ感じていることを質問し、市長を

はじめとする市当局が答弁するスタイルで行われています。しかし、横手市では、その年により市側か議員側か立場が入れ替わります。今年の「Y 8サミット創快横手市議会」では、Y 8サミットからの報告に対して現職の市議会議員が質問し、中学生が答弁するという全国的にも珍しいスタイルで行われました。

各校で実践している「あいさつ運動」や「SNS利用の見直し」などについて、大人顔負けの子どもたちの熱意あふれる報告が素晴らしく、また、その情熱を真摯に受け止め、その取り組みがさらに良くなるように応える市議会議員のかたがたのご対応にも感銘を受けました。

「Y 8サミット創快横手市議会」の様子は、地元のラジオ番組で取り上げられ、横手市のホームページでも観ることができますので、ぜひご覧になってください。



宝くじ社会員献広報事業

宝くじ助成金で備品を整備

平成30年度に宝くじの助成金を受けて菅谷地区まちづくり委員会がイベント用備品を整備しました。

この助成は、(財)自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品などの整備に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的としている事業です。

菅谷地区まちづくり委員会にお

いては、委員会主催のイベント「菅谷☆まち☆カフェ」「菅・まち・テラス」で、整備したわた菓子機、ポップコーン機、かき氷機、テーブル、いす、テント、音響設備、スタッフジャンパーが活用され、イベントのより一層の充実化を図ることができました。ほかにも、整備した備品を収納する物置も設置しました。多種多様な備品を整備できたことにより、地域住民の交流促進を図る手段となり、地区の連帯感と自治意識を高めることができました。



▲音響設備



▲長・円テーブル



▲テント



▲大型物置



▲スタッフジャンパー



▲パイプいす



▲わた菓子機・ポップコーン機・かき氷機

問い合わせ

市民協働課市民活動グループ
☎298・1111 (内線264・265)

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4日
	額田小学校	0.043	12月5日
	菅谷小学校	0.060	12月4日
	菅谷東小学校	0.058	12月4日
	菅谷西小学校	0.063	12月3日
	五台小学校	0.048	12月3日
	芳野小学校	0.046	12月4日
	木崎小学校	0.043	12月5日
	瓜連小学校	0.075	12月4日
	横堀幼稚園	0.054	12月5日
	菅谷幼稚園	0.056	12月5日
	菅谷西幼稚園	0.083	12月7日
	五台幼稚園	0.070	12月5日
	芳野幼稚園	0.062	12月6日
	那珂第一中学校	0.054	12月4日
	那珂第二中学校	0.058	12月6日
	那珂第三中学校	0.044	12月5日
	那珂第四中学校	0.044	12月6日
	瓜連中学校	0.058	12月5日
	茨城学園	0.054	12月6日
	ナザレ幼稚園	0.068	12月6日
	さいせい幼稚園	0.060	12月5日
	大成学園幼稚園	0.077	12月4日
	旧本米崎小学校	0.074	12月3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）	0.073	12月4日
生涯学習課	市中央公民館	0.078	12月1日
	市立図書館	0.072	12月4日
	那珂総合公園	0.093	12月4日
	歴史民俗資料館	0.089	12月1日
	ふれあいの杜公園	0.079	12月4日
市民協働課	ふれあいセンターよこぼり	0.077	12月4日
	ふれあいセンターごだい	0.080	12月5日
	ふれあいセンターよしの	0.081	12月1日
	総合センターらぼーる	0.086	12月5日
	戸多地区交流センター	0.062	12月4日
市民課	那珂聖苑	0.080	12月3日
都市計画課	中谷原公園	0.067	12月3日
	宮の池公園	0.069	12月3日
商工観光課	一の関ため池親水公園	0.054	12月4日
	静峰ふるさと公園	0.061	12月4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	0.071	12月3日
	瓜連保育園	0.065	12月3日
	ゆたか保育園	0.089	12月4日
	かしま台保育園	0.061	12月3日
	ごだい保育園	0.079	12月4日
	大成学園額田保育園	0.044	12月3日
	地域子育て支援センター	0.067	12月3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

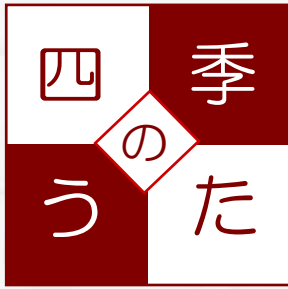
学校給食センターで調理されている給食食材は、毎日放射性物質の測定を行い、基準値を超えていない食材のみを使用しています。

【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。

☎ 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 265
 内線 355
 内線 243
 内線 252
 内線 8365
☎ 352 - 0073
☎ 298 - 1102



【川 柳】那珂川柳会 植木利衛選
課題「気分」

ウオーキングコースを変える好奇心
満腹の昼寝を起こすドアチャイム
初御空仰ぎ米寿をかみしめる
おだてられその気になって受ける役
ハッピー着りや祭り太鼓の撥が舞う
柚子入れて温泉気分いい湯だな
保育園お腹痛いと駄々こねて
新築の家で迎えたお正月
勝負の日下派手な下着身に付けて
気分よくおだて励まし主夫にする
異常なしガッツポーズの再検査
露天風呂両手を合わせ初日の出
ノンアルで飲んだ気分でカラオケを
快食快眠今日の運勢欄覗く

岡 岡 久美子
村 野 恒子
久 保 悦子
佐 藤 友子
小 森 なみ子
沢 藤 美寿々
清 水 慶子
高 橋 昌子
田 尻 美代子
富 田 道子
横 須 賀 千恵子
山 川 英克
植 木 利衛

【短 歌】那珂短歌会 片岡明選

友達の通夜から戻り返礼の酒を飲みたり温き炬燵に
世の中に一度はお礼の寄付をしな祖母の言いつけ未だにできぬ
冬ざれの庭のあちこち緋の色の万両の中に白き一株
キーボードを持ちこみ施設に入りたる叔父はときどきなつメロを弾く
乾涸ぶる山姫あまた眺めつつ遠き昭和を諸ふゆふべ
介護師も私のことも母はもう視力衰え見分けつかない
電柱の細き陰へと身を隠し信号変わるを待つ炎天下
麦坂の峠越えれば戻れない『女王哀史』の別れは哀し
台風過ぎたる朝のさわやかな陽光に輝く庭のふもみじ葉
月一の短歌会の今日は嬉しくもうたは鯛の魚交りかな
足もとに置きたるリュックにつまずき膝蓋骨折る休憩ときに
施設ぐらしの九十歳の叔父の部屋曾孫の写真がボードに貼らる
来る年はほどほどの金が家族らの息災に過ぐすをひたすら願う

小 野 瀨 壽
赤 塚 満
小 宅 進
加 藤 紀
大 森 勝
池 田 美代子
小 宅 進
大 森 満
赤 塚 満
池 田 満
塙 紀
大 森 満
塙 紀
大 森 満
大 森 満

Cook



ヘルスメイトさんが作る健康料理 160

サバ缶カレー

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

今、テレビで話題のサバ缶を利用したカレーです。みそ煮缶のため、生臭さがありません。お子さんにも喜ばれると思います。

■材料（4人分）

サバ缶（みそ煮）…………… 1 缶
にんじん…………… 小 1 本
じゃがいも…………… 2 個
たまねぎ…………… 1 個
しょうが…………… 25 g
にんにく…………… 1 かけ
カレールー…………… 1 / 2 箱
水…………… 600ml
油…………… 大さじ 2



■作り方

- ①にんじん、じゃがいもはひと口大に切り、たまねぎを粗みじんに切る。
- ②しょうが、にんにくを粗みじんに切る。
- ③なべに油を入れ、②を入れて少しいためる。
- ④①をなべにすべて入れ、さらにいためる。
- ⑤水とサバ缶を汁ごとなべに入れて煮る。
- ⑥具が柔らかくなるまで煮たら、火を止め、砕いたカレールーを入れる。
- ⑦なべをもう 1 度火にかけ、とろみが出るまで煮る。



■ 1 人分（332kcal / 塩分 2.2g）

いばらきデザインセレクションで表彰



▲受賞者の皆さんで集合写真。前列左から EOS 建築事務所・天さん、木内酒造(資)・萩谷さん、中本木工研究所・中本さん、市政策企画課・大森課長、後列左から(有)スコール・國井さん、市政策企画課・浜名課長補佐

◀ (上) 正座椅子「RINZA」、(中央) 常陸野ブルーイング品川 Beer&Cafe、(下) 高速バス「いい那珂暮らし号」

11月16日、ひたちなかテクノセンターで「いばらきデザインセレクション2018表彰式」が行われ、中本木工研究所(額田北郷)、木内酒造(資)(鴻巣)・EOS建築事務所(水戸市)、那珂市がそれぞれ受賞しました。

いばらきデザインセレクションは、茨城県の優れたデザインを選定し、PRすることで、産業振興につなげていく県の取り組みです。表彰は、デザインセレクション部門とテーマセレクション部門に分かれ、今年は129件の応募がありました。

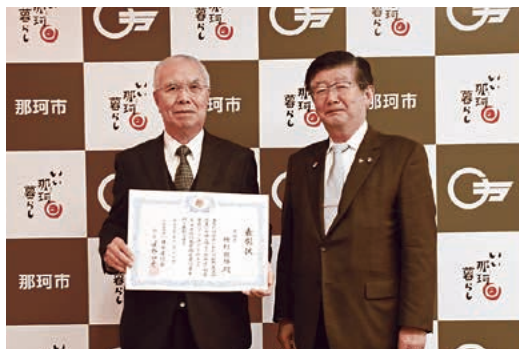
中本木工研究所は、正座椅子「RINZA」がテーマセレクション部門で、最高賞となる知事選定を受賞。座ると

しなやかで心地よく、姿勢も美しく安定するとの評価を受け、審査員からは「文句なし」と絶賛のコメントがありました。受賞した中本木工研究所の中本さんは「妻の支えがあったからこそ、作品構想の限界を超えることができた」と家族へ感謝の想いを述べました。木内酒造(資)・EOS建築事務所は、JR東日本品川駅構

内エキュート品川2階に店舗を構える「常陸野ブルーイング品川 Beer & Cafe」がテーマセレクション部門でシリーズ選定を受賞。自社ブランドを確立し、茨城の食の豊かさを広く積極的に発信しているとの評価を受け、審査員からは「殿堂入りの扱いだ」とコメントがありました。受賞した木内酒造(資)の萩谷さんは「これからも酒と食を通して茨城の魅力をたくさんのかたがたへ伝えていきたい」と、EOS建築事務所の天(あま)さんは「テーマがエコで、内装とテーブルに木製パレットを使用したことが良かった」とそれぞれ想いを述べました。

那珂市は、高速バス「いい那珂暮らし号」がデザインセレクション部門で選定を受賞。ストリートでインパクトがあり、見かけた人に記憶させる賢いデザインとの評価を受けました。総合ディレクションを担当した(有)スコールの國井さんは「この受賞を機に、那珂市に興味をもつていただき、市全体が盛り上がり、今後の期待を述べました。」

善行表彰を受賞



11月19日、善行表彰を受賞した柏村國勝さんが、その報告のため市役所に来庁されました。

この表彰は、(一社)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ています。柏村さんは、平成18年から10年以上にわたり、子どもたちが安全に登下校できるよう、毎日立哨指導を行うなど地域貢献が高く評価されました。

ボランティア活動で地域貢献



11月16日、第57回茨城県老人クラブ大会において、全老連会長表彰平成30年度「活動賞」を受賞した並木遊楽会(中台)の鈴木孝雄さん(写真前列中央)、菊池義敬さん(写真前列左)が、その報告のため市役所に来庁されました。

並木遊楽会は、障害者施設や認知症疾患センターなどでボランティア活動を行っており、このことが、他の範とするにふさわしい先進的な取り組みであると評価されました。

佐川華谷作品展示会を開催



11月7〜25日、本米崎の元屋敷で、地元出身の日本画家、佐川華谷の生誕150年を記念し、展示会が開催されました。

元屋敷のご主人海老澤さんは、華谷作品の収集家で、色彩豊かな花々が描かれた屏風や、表情豊かな人物画などの貴重な作品を特別に公開されました。来場者は海老澤さんのお話を聞きながら、繊細かつ迫力のある作品に見入っていました。

フェルミエ那珂が農業体験を受け入れ



11月21日、フェルミエ那珂主催で、障がいのあるかたに農業の体験をしていただく取り組みが行われました。

秋晴れの下、門部地内のほ場でさっそく作業に取りかかった皆さんは、約2500本の玉ねぎの苗の植え付けを体験し、土とふれあう農業の楽しさを感じていました。作業を終えた参加者は「玉ねぎの収穫も体験してみたい」と、体験を通して農業に興味をもった様子で話しました。

広告募集

市内事業者などの皆さんの
広告を募集しています

広報なか、市ホームページなどに掲載することができます。
気軽にご相談ください。

料 金 ■ 広報なか 半枠1か月1万円～
市ホームページバナー 1枠1か月1万円

対 象 ■ 市内および近隣市町村に住所または事業所もしくは店舗などを有するかた(政治・宗教・風俗営業などを除く)

掲載2か月前までにご相談ください【空き状況・詳細はお問い合わせください】

問い合わせ ■ 行財政改革推進室 ☎ 298-1111 内線 572

人権擁護委員が決まりました



1月1日付けで、石川富子氏（中台）が新任として、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

人権擁護委員は、日常生活の中で基本的人権が侵されることのないよう見守り、人権問題解決に向けての相談や人権尊重思想の普及啓発を図ることが主な活動で、市では9人の委員が活動しています。

任期 平成31年1月1日～
平成33年12月31日

保護司の萩谷さんが法務大臣表彰を受賞されました



11月15日に開催された茨城県更生保護大会において、保護司の萩谷純郎さん（菅谷）が法務大臣表彰を受賞されました。

この表彰は、長年にわたり更生保護事業に従事し、その実績が他の模範として推奨できるかたに対して法務大臣が行うものです。

保護司は、法務大臣から委嘱を受けた非常勤の国家公務員で、犯罪や非行をした人の立ち直りの手助けや犯罪・非行の未然防止などの活動を、無給で行っていただいています。

★事件・事故の発生状況★

（平成30年11月末現在）

○那珂市の交通事故

人身交通事故	188件
負傷者	243人
死者	2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	354件
うち 住宅侵入窃盗	40件
自動車盗	6件
車上ねらい	48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、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



＊人の動き＊

那珂市の人口（12月1日現在）

※（ ）内は前月比

男	26,974人	（ 0）
女	27,915人	（－15）
計	54,889人	（－15）
世帯数	22,630世帯	（＋19）

○出生 20人

○死亡 58人

（11月1日～30日）

＊国保ミニ情報＊

○那珂市国保の加入者数 13,148人
（平成30年11月末現在・

前月比92人減）

○那珂市国保が医療費の一部として支払った金額 2億8,232万円
（平成30年11月・

前月比1,921万円減）

※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

★火災・救急の状況★

（平成30年11月30日現在）

○火災件数

1件 （本年累計19件）

○救急出場件数

181件 （本年累計2,095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



マチイロ

マチを好きになるアプリ

いつでもどこでもスマホで広報誌！

- ☐ 端末に通知がくるから最新号を見逃さない
- ☐ 広報紙をオフラインでも確認できる
- ☐ 必要な部分を切り抜いて保存ができて、記事を共有できる
- ☐ 興味のある分野を登録すると、自分に合わせた情報が届く

問い合わせ／秘書広聴課広報グループ

☎ 298-1111 内線 425

ダウンロードはこちらから



茨城県那珂市をご登録ください！

※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
※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

●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

3日 小宅内科医院 (菅谷)

☎ 298 - 0050

10日 西山堂慶和病院 (鴻巣)

☎ 295 - 5121

11日 ののがき脳神経外科クリニック (中台)

☎ 352 - 0555

17日 ルリア記念クリニック (中里)

☎ 296 - 3333

24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

那珂市民憲章

わたしたち那珂市民は、那珂・久慈の清らかな流れと豊かな緑に恵まれた郷土を愛し、市民としての誇りを持ち、明るく住みよいまちをめざします。

- 一 すこやかな心と体をつくりましょう
- 一 伝統を大切にし教養をふかめましょう
- 一 助け合い思いやる心をもちましょう
- 一 きまりを守り安全を心がけましょう
- 一 自然を愛し資源をいかしましょう

法律相談

日時/2月12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

費用/無料(相談時間1回20分)

申込方法/電話または窓口で事前に予約してください。

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

青森県六ヶ所村と災害時における相互応援に関する協定を締結



11月16日、市では、青森県六ヶ所村と「災害時における相互応援に関する協定」を締結しました。

この協定は、一方の自治体において大規模な災害が発生し、被災自治体だけでは十分な対応がとれない場合に、もう一方の自治体が職員の派遣や物資の支援などを行うものです。

可燃ごみの出し方について

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

※指定袋には、必ず氏名をフルネームで記入してください

※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

問い合わせ/環境課環境グループ

☎ 298 - 1111 内線 447～449



和地 晃人さん (25歳) 門部

すわやか
さん 159

世界に行くにはたったの1歩

「海外」「外国人」と聞いてどのような感じるでしょうか。十人十色という言葉があるように人によって良くも悪くも感じ方はさまざまだと思います。私は、今まで海外へ2度の短期留学、長期留学、就業経験、30か国60都市以上の旅行と数々の海外経験を積んできました。ですが、これでも全世界のたった12%しか行っていません。世界には、見たことのない景色がたくさんあります。海外で現地の人たちと交流し、多くの文化に肌で触れ、そのたびに新しい発見

があるのが私にとって良い刺激となります。行こうと思えば、明日にだって旅行雑誌に載っているあのがれの地に行くこともできます。最近では片道1万円、約2時間半で韓国へも行けるくらいです。海外の音楽やニュースも日本でよく耳にするとします。皆さんが思っている以上に世界とは近いものです。これを機に少しでも海外に興味や親近感をもっていただけたら幸いです。応援してくれる家族に感謝し、さらに国内外で多くを学び、成長していきたいです。

ヘルスメイトさん
が作る
健康
料理



サバ缶カレー

※レシピは17ページに掲載

これからも元気にすくすく育てね



まさひと
木口誠仁くん

父・竜馬さん 母・由子さん (菅谷)

11/4
生まれ

いっぱいご飯を食べて大きく育てね。
いつも笑顔で元気に育てね。



ゆりな
仲田結里菜ちゃん

父・博之さん 母・琴江さん (菅谷)

11/4
生まれ

これからも元気に育てね。みんなから
愛される愛彩ちゃんになってね♡



あい
小田倉愛彩ちゃん

父・雄司さん 母・いずみさん (菅谷)

11/6
生まれ

[12か月健診時に掲載者の抽選を行っています。]

はじめての
たんじょうび

ご家族からのメッセージ

表紙の裏側

今月の表紙は、12月2日に那珂総合公園で開催された「第56回那珂市冬季駅伝競走大会」における中学校男子・一般の部スタート直後のシーン。冬の寒空に負けず、ランナーは力強く走り切り、沿道は身振り手振り大声で応援する観客でいっぱいでした。冬であることを忘れてしまうくらいの熱気で、1本のたすきをつなぐ姿に胸を打たれました。