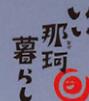


なか

2019

12



NO.179

発行日 令和元年12月11日

発行 那珂市

編集 シティプロモーション推進室

〒311-0192

茨城県那珂市福田1819-5

E-mail city-p@city.naka.lg.jp

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



目次 Contents

2019ハーフセンチュリー茨城	…	2
那珂市小中一貫教育の日	…	4
民生委員・児童委員が改選されました	…	6
被災地を励ます想いを土のう袋に	…	10
まち那珂topics	…	14
Information	…	16
さわやかさん ほか	…	20

自転車で那珂市を元気に！

2019 ハーフセンチュリー茨城

11月3日、2019 ハーフセンチュリー茨城（茨城県サイクリング協会主催）が開催され、約170人のサイクリストが集まりました。

同大会では、那珂総合公園を発着地点に、那珂市・常陸大宮市・常陸太田市・城里町の3市1町にまたがり、走行距離の異なる3コースを用意。

参加者は、自分に合ったコースを選び、里山の情景などを楽しみながら、思い思いにサイクリングを満喫しました。



自然に囲まれ走るサイクリングはサイコー！

先崎市長も参加しました！



白田 拓真さん
龍ヶ崎市在住
小学6年生

参加者インタビュー

坂を登るのが大変だったけど、登りきったときに達成感を感じてとても気持ち良かったです。夏のひまわりの時期にも那珂市でサイクリングをしてみたいです。



▲会場内では、抽選会やお土産のプレゼント、温かいスープのおもてなしも大好評！

自転車活用の推進に 取り組みます！



現

在、全国的にサイクリストの人口は増加傾向にあります。そのような中、全国各地で自転車を活用した地域活性化の取り組みが活発に行われています。

なかでも、自転車で地域を巡り、歴史や自然、食などを楽しむサイクルツーリズムが大きな注目を集めており、茨城県においても、つくば霞ヶ浦りんりんロードが日本を代表するナショナルサイクルルートに選定されるなど、大変な盛り上がりを見せています。

県では、サイクルツーリズムを全県的に推進するため「いばらきサイクルツーリズム構想」を策定し、県北地域では「奥久慈里山ヒルクライムルート」が新たに設定されるなど、自転車活用の動きが急速に広がっています。

市では「那珂市自転車活用推進計画」の策定を進めており、サイクルツーリズムの推進を中心に、交流人口の増加や地域の活性化を目指していきます。

施策目標

施策目標1

サイクルツーリズムの推進による地域の活性化

施策目標2

自転車交通の役割拡大に向けた自転車利用の環境整備

施策目標3

自転車事故のない安全で安心な社会の実現

施策目標4

自転車を活用した健康づくりの推進

自転車の活用に関するご意見・ご提案を募集します！

市では、自転車の活用を推進するため、皆さんからのご意見・ご提案などを募集しています。

お気づきの点を下記メールアドレスまでお寄せください。

自転車に乗って
出掛けてみよう！



県内4箇所のサイクリングのモデルルート

奥久慈里山ヒルクライムルート

山々を巡る上級者向けのチャレンジルート

大洗・ひたち海浜シーサイドルート

美しい海岸線を爽快に走り抜けるルート

鬼怒・小貝リバーサイドルート

鬼怒川・小貝川の堤防をつなぐルート

つくば霞ヶ浦りんりんルート

「つくば霞ヶ浦りんりんロード」を核とした、多様な観光資源を楽しむルート

出典：いばらきサイクルツーリズム構想

問い合わせ

政策企画課政策企画グループ（内線435） Eメール：iinaka-cycle@city.naka.lg.jp

ぼくたち わたしたちの
**小中学校
 学園内交流**

11月9日、市内5つの学園において、小中学生合同による学園の特色をいかした交流活動が行われました。1年生から9年生まですべての仲間が信頼を深め、同じ学園で学ぶ喜びを共有できる工夫が盛り込まれていました。当日は、多くの保護者や地域の皆さんにもご来校いただきました。これからも、那珂市小中一貫教育は、さまざまな教育活動を通して、地域で学び、成長することに誇りがもてる子どもたちの育成を目指していきます。

ばら野学園

菅谷西小学校、五台小学校、第一中学校



小中交流活動や合唱、合奏などを行ったほか、情報モラルについて小学生と中学生と一緒に話し合いました。

青遙学園

横堀小学校、額田小学校、第二中学校



横堀小では「かんぎきまつり」、額田小では「もちの木会議」が行われ、地域と小中学生の交流活動などが行われました。

緑桜学園

芳野小学校、木崎小学校、第三中学校



学園の全児童生徒が集まり、1年生から9年生までの縦割り班による交流活動を通して絆を深め合いました。

わかすぎ学園

菅谷小学校、菅谷東小学校、第四中学校



1年生から9年生までの縦割り班ごとに考えたレクリエーション活動を通して、活発な交流が行われました。

白鳥学園

瓜連小学校、瓜連中学校

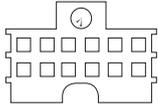


保育園児、幼稚園児、小中学生が集まり、地域のかたがたと一緒にさまざまな体験活動を行いました。

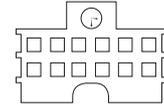
令和元年度
**那珂市教育表彰及び
 小中一貫教育発表会**

- 期日** 令和2年2月15日(土)
場所 総合センターらぼーる
内容
- ・児童生徒および教育関係者の表彰式
 - ・学園ごとの発表会
 - ・パネルディスカッション

参観は自由です。お誘い合わせの上、ご来場ください。



那珂市の小中一貫教育



確かな学力の育成

- 小中学校一貫した学び方の習得と家庭学習の習慣化で「学ぶ力」の習得
- 中期(5年生以上)からの教科担任制(一部)実施による、専門性の高い授業を通した確かな学力の育成

豊かな心の育成

- 地域のかたや小中学生の交流など、多くの体験活動を通した円滑な人間関係形成力の育成
- 健全な成長を見守る生徒指導の充実を通した、児童生徒一人ひとりの心の育成

健やかな体の育成

- 中学校の教員による小学生の体育授業の実施を通した体力の向上
- 小中学校一貫した安全教育、情報モラル教育を通した情報選択能力および危機回避能力の育成

自分らしい生き方や自立を目指す

- 小中一貫したキャリア教育の推進による、キャリアプランニング能力の育成
- 保幼小中が連携した特別な配慮を要する幼児児童生徒への支援による、自己肯定感の育成

「併設型」小中一貫教育

1 学びの共有

- ・教科の接続(学びのデザイン)
- ・教科部員会
- ・授業スタイル、教材(学習の手引き)

4 教職員の資質向上

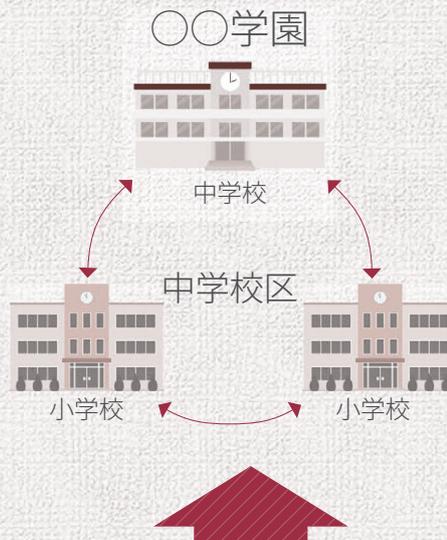
- ・主体的、対話的で深い学びの追究
- ・地域の教育力をいかした教材研究
- ・専門性向上に資する研修

2 生活・文化の共有

- ・学習のきまり
- ・生活のきまり
- ・道徳郷土資料

3 多様な小中連携、保幼小中連携

- ・出前授業の実施
- ・あいさつ運動、地域清掃活動
- ・合同授業、合同校外学習
- ・公開保育、連携協議会



小中一貫教育で目指す効果

学習指導上の成果

- 各種学力調査の結果の向上
- 学習意欲の向上、学習習慣の定着
- 授業の理解度の向上
- 学習に悩みを抱える児童生徒の減少

生徒指導上の成果

- 小1・中1ギャップの緩和
- 学習規律、生活規律、生活リズムの改善
- 自己肯定感の向上、思いやりや助け合いの気持ちの育成
- コミュニケーション能力の向上

教職員に与える効果

- 指導方法の改善意欲の向上
- 教科指導力・生徒指導力の向上
- 小学校における基礎学力保障の必要性に対する意欲の高まり
- 小中学校で共通に実践する取り組みの増加

問い合わせ 学校教育課指導室 ☎298-1111(内線8277)

那珂第1地区
民生委員児童委員協議会

	氏名	担当区域
菅 谷	小山 春雄	鷺内 (1・5・11・16・18～20・25・27班)
	加藤 ふく子	鷺内 (2～4・6～10・23・26班)
	海野 順子	鷺内 (12～15・17・21・22・24班)
	本田 正男	東組 (2・6・10・14・20・21・23・27・30・33・34・38班)
	飛田 利夫	東組 (3・7・9・13・15～19・22・26・37・39班)
	関 登	東組 (1・4・5・8・11・12・24・25・28・29・31・32・35・36班)
	横山 修一	寄居
	平山 千里	仲之内 (湊街道東側 1・2・4・5・10・11班)
	石井 英夫	仲之内 (湊街道西側 3・6～9班)
	大和田 優	堀之内 (国道349号バイパス東側)
	磯崎 正洋	堀之内 (国道349号バイパス西側)
	後藤 妙子	下宿下
	横須賀 敏子	下宿上 (12～28班)
	林 喜代美	下宿上 (1～10班、市営かしま台住宅)
	川村 禮子	かしま台 (国道349号バイパス東側)
	高橋 ふじ子	かしま台 (国道349号バイパス西側)
	向田 博明	菅谷中宿(東区 18～24・27～31・38・46班)
	宮田 實	菅谷中宿 (西区 (水郡線西側))
	木村 文子	菅谷中宿 (中央区 1～8・13・15～17・25・26・36・37・47班)
	鴨志田 マサ子	上宿第1 (1・2班、水郡線西側)
	引田 芳夫	上宿第1 (3～5班、竹ノ内 1・2丁目)
	藤咲 豊久	上宿第2
	小笠原 恭子	上宿第3 (1～6・12～16班、組外)
	都筑 浩子	上宿第3 (7～11・17・18・20・21班)
	栗原 不二磨	一の関 (2・3・5・6・9・10・12・15・17・18・21・23・25班)
	木口 憲司	一の関 (1・7・8・11・13・14・16・19・20・22・24班)
	今川 順子	ときわ台
	茂木 眞一	原福田
石川 絹江	仲福田	
尾崎 春美	下福田	

民生委員・児童委員が 改選されました

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣が委嘱する、皆さんの身近な相談相手です。任期は3年で、12月1日から105人の委員（うち新任49人）が市内の各地区で活動を始めました。

活動内容は、障がいのあるかた、寝たきりや1人暮らしの高齢のかた、母子父子世帯のかたなど地域の皆さんから生活上の相談を受け、行政などの関係機関との「つなぎ役」を担うことです。

また、中学校区ごとに委嘱される主任児童委員は、児童福祉に関することを専門に相談を受けています。

お困りのことがありましたら、気軽にご相談ください。

※民生委員・児童委員名簿は令和元年12月1日現在のものであります。(敬称略)

問い合わせ 社会福祉課生活福祉グループ
☎298-1111(内線125)

	氏名	担当地区
五 台	細貝 幸雄	野仲 (野中、駒潜、田代、茨野)
	會澤 春美	上宿 (新地、宮脇、上宿)
	稲場 正美	後台中宿(中宿、大仏、下新地、西原)
	柏崎 清一	田向 (田向、津田)
	澤藤 誠志	後台第三 (下野)
	千葉 淑子	後台第三 (出水、富士山)
	根本 和子	中台第一 (旧国道349号西側)
	石川 順一	中台第一 (旧国道349号東側、中台津田の一部)
	石川 祥二	中台なみき (北側、旧国道349号東側)
	安田 恭子	中台なみき (南側 (旧国道349号東側を除く)、中台第一の一部)
	寺尾 芳三	中台津田 (那珂湊那珂線北側、後台の一部)
	細割 清一	東木倉
	木内 玲子	西木倉
	木村 恵子	豊喰

瓜連地区 民生委員児童委員協議会

	氏名	担当区域
瓜連	黒澤 博	静(下組、中組、新地組)
	塙 雅子	静(東組、上組、北城各組)
	寺門 悦子	下大賀(長堀組、中通り組、表組、西組、久保組)
	根本 直子	下大賀(前新地組、荒谷組、馬場各組、駅前各組)
	大和田 一	瓜連上(1~7・16~20班)
	寺門 孝子	瓜連上(8~15班)
	富山 欣廣	瓜連中(1・3・7・8・10・11班)
	志保石 和之	瓜連中(2・4~6・9・12班)
	秋山 美津子	瓜連下(1~10班)
	佐藤 倫子	瓜連下(11~17班)
	大部 市郎	古徳(1~5班)
	寺門 敏夫	古徳(6~11班)
	小坪 光久	中里(1~7・21・22班)
	橋本 智子	中里(8~10・12~16班)
	高畑 淳	鹿島(台組、中組、西1・2班)
	井坂 朝香	鹿島(東組、北組)
	菊池 信義	平野第1(1~12班)
	丸谷 修司	平野第1(13~23班)
	小田倉 景子	平野第2(1~8班)
	安藤 雅美	平野第2(9~14班)
武藤 廣	平野第3(1~8班)	
吉村 直人	平野第3(9~14班)	

那珂第2地区 民生委員児童委員協議会

	氏名	担当区域	
神崎	長須 幸子	本米崎(四堰、海後、塙)	
	青木 映	本米崎(久保、松原)	
	小田倉 保之	向山(入向山、表向山、笠松、保登内)	
	山崎 裕子	横堀(道高、所の内、隣友、野所内、重楽)	
	肥田 朋子	横堀(上記を除く)	
	住谷 明	堤	
	柳沼 健治	杉(杉北、杉西、杉東1~3・5班)	
	海野 まち子	杉(杉東4・6~8班、杉南)	
	額田	片野 雄三	額田第一(永井、柄目、新地)
萩谷 政治		額田第二(下宿、本郷、上之町)	
萩谷 幸子		額田第三(下之町、坂下、向山南)	
並木 芳次郎		額田第三(高岡)	
川又 隆一		額田第四(小堤、仲之町、横宿町、天王)	
鈴木 光三郎		額田第五(新道、古宿)	
岩佐 弘		額田第六(天神町、森戸、畑中)	
戸多		吉沢 建男	若宮、中谷原
		平山 洋子	宿
	高根 薫	立石	
	根本 洋子	田崎、大内	
	小貫 克子	下江戸	
芳野	綿引 菊江	飯田(旧1区)	
	宮崎 正雄	飯田(旧2区)	
	仲田 和夫	飯田(旧6区)	
	飛田 けい子	鴻巣(木戸、本上、本中、鴻巣住宅)	
	小澤 ますみ	鴻巣(上記を除く)	
	秋葉 泉	旭	
木崎	仲田 公子	戸崎区(松並、文洞、北山、松の口)	
	古田 主賢	戸崎(西組、南組、北組)	
	中崎 啓子	鹿島、白河内	
	小林 長正	門部台	
	中井川 泰	門部坪、下河原	
	坪 富美子	北酒出、内宿	
	鈴木 茂樹	新宿	

私たちに気軽に相談ください!



主任児童委員

	那珂第1地区民生委員児童委員協議会		那珂第2地区民生委員児童委員協議会		瓜連地区民生委員児童委員協議会	
氏名	浅川 幸子	勝山 信行	加藤 智恵子	勝山 元子	寺門 洋子	高畑 恵美子
担当地区	那珂一中学区 (五台小・菅谷西小)	那珂四中学区 (菅谷小・菅谷東小)	那珂二中学区 (横堀小・額田小)	那珂三中学区 (芳野小・木崎小)	瓜連中学区 (瓜連小)	



那珂市表彰

総合センターらぼーるで11月9日、市勢の振興に寄与し、または市民の模範と認められる行いがあつたかを表彰する那珂市表彰式典を行いました。自治功勞表彰、功勞表彰、善行表彰および感謝状表彰の合わせて64人、9団体を表彰しました。

また、特別講演「根本正―故郷への思い―」も併せて開催し、郷土の偉人に思いをはせました。



■市表彰規則に基づく自治功勞表彰
市長／海野徹

市議会議員／中崎政長
市消防団員／滑川良一、渡邊光榮

■市表彰規則に基づく功勞表彰

行政相談員／小森友子
保護司／津田和徳

登録調査員／栗村正明、小泉恒夫、
近藤富治、高島秀二

国民健康保険事業の運営に関する協
議会委員／岡田一乗

市議会議員／古川洋一

農業委員会委員／根本衛
公共下水道事業審議会委員／勝山文
久、吉澤よう子

学校医／小宅達也
学校薬剤師／エイキンスめぐみ

青少年相談員／山下ひさ代
図書館協議会委員／山野圭三

スポーツ推進委員／宮田一夫
文化財保護審議会委員／會澤義雄、
後藤哲也、海後宗郷、加藤雅美

市消防団員／生方渉、根本洋二、市
毛進、福地康博、河田健一、鈴木昌
美、鈴木健介、綿引克祥、里見慎一、
助川宏州、秋山和樹、秋山雅弘

■市表彰規則に基づく善行表彰

高額寄付／佐藤一意(東京都中央区)
交通安全指導／長須章(児童の通学
路の安全確保とバスの乗降を見守
り、防犯に尽力)、関武紘(地域防
犯パトロール隊を結成し、小学生が
安全に通学できる環境整備に尽力)

地域振興／久米陽(額田まつりを発
展させ、地域の連携・伝統文化の継
承に貢献)、石田均(菅谷まつりの
振興、大助ばやしの伝統文化の継承
に尽力し後進の育成に注力)、宮田
光明(大助ばやしの育成保存と、菅
谷まつりの山車組み上げの新たな技
法を確立)、稲田和夫(コミュニティ
広場の環境整備と地域の生きがいづ
くり尽力)、酒出サロン(地域の
高齢者の健康増進と仲間づくり、地
域交流の発展に尽力)

社会福祉／かしま台団地「たすけ愛」
(高齢化が進む地域で、住民同士が
助け合うボランティアグループとし
て地域に貢献)

消防協力／大内誠一(建物火災にお
いて、初期消火作業に協力)

■感謝状表彰

詐欺被害防止／那珂菅谷郵便局、倉
田玲子、鈴木まどか、ファミリーマー
ト那珂飯田五差路店、立原道子、吉
澤明美、セブンイレブン那珂中里店
村山顕生、坏順子、セブンイレブン
那珂上菅谷店、根本滯那、椎名勝行、
木崎郵便局、川澄進二、蓮田恵子、
常陽銀行菅谷支店、大月圭子、常陽
銀行瓜連支店、松原美紀

まちづくり委員会委員長
額田／成田昭夫、菅谷／小林淨、高
村忠夫、五台／根本良久、宮田経詔、
芳野／間宮一、木崎／海野藤男、
瓜連／飯田士朗

※順不同・敬称略。功績は元職も含む。

秋の叙勲・危険業務従事者叙勲が
発表されました。

市内から、多年にわたり社会や公
共の福祉に貢献したかたに贈られる
秋の叙勲と、警察官や消防など危険
性の高い公務に励んだかたに贈られる
危険業務従事者叙勲に、次のかたが
たが選ばれました。 ※順不同・敬称略

秋の叙勲・危険業務従事者叙勲

■旭日双光章

瀬谷利雄(菅谷) 現(社)茨城県消防設
備協会会長

■危険業務従事者叙勲 瑞宝双光章

木村好孝(下大賀) 元警視正
野木弘志(竹ノ内) 元茨城県警部

■危険業務従事者叙勲 瑞宝单光章
大内則男(北酒出) 元法務事務官

小中学生火災予防ポスター・標語で防火を呼びかけ



火災の発生防止を目的に、広く火災予防思想の普及啓発を図るため、市内の皆さんから火災予防ポスター・標語作品の募集を行いました。応募いただいた作品について、市消防本部では審査の結果、最優秀賞・優秀賞を決定し、11月8日に表彰式を行いました。

最優秀作品は、市内のスーパーや公共施設などに掲示し、防火を呼びかけます。火災予防ポスター・標語の入賞者は次のとおりです。

【ポスター 最優秀作品】



根本百華さん
(額田小学校3年)
小学生低学年



小林璃空さん
(木崎小学校6年)
小学生高学年



古木菖さん
(第二中学校9年)
中学生

【ポスター 優秀作品】

- 小学生低学年
小坏つばささん
(瓜連小学校3年)
會澤涼花さん
(瓜連小学校3年)
- 小学生高学年
関根葵さん
(菅谷小学校6年)
秋山寧音さん
(菅谷西小学校5年)
- 中学生
石井菜乃華さん
(第二中学校8年)
鳥居塚みはねさん
(瓜連中学校9年)

【標語 最優秀作品】

小学生
ぼくたちが
のぞむ未来は
火災ゼロ
鈴木悠斗さん
(五台小学校4年)

中学生
火遊びを
しないさせない
みんなの決まり
佐々木唯斗さん
(第四中学校8年)

一般
寝る前に
ねえねえ
確かめて
火の元
秋葉泉さん

【標語 優秀作品】

- 小学生
菊池泰成さん (五台小学校3年)
田中太智さん (菅谷東小学校1年)
- 中学生
千葉遼香さん (第四中学校8年)
久保千紗さん (第四中学校7年)
- 一般
高橋勝さん
秋本よしほさん

被災地を励ます 想いを土のう袋に

市内でそば店を営む佐々木典明さん（菅谷在住）は、絵や応援メッセージを描いた復旧作業用の土のう袋を災害の被災地に届ける「被災地へ土のう袋を送るプロジェクト」を2016年から実践しています。

地道でひたむきなこの取り組みは、今では全国に広がりを見せるまでに注目を集めています。



被災地に行き芽生えた使命感

——プロジェクトを始めたきっかけをお聞かせください。

2015年に常総市で発生した水害で、当時私はPTAの役員だったので、PTAで土のう袋を用意して、生徒にイラストやメッセージを描いてもらいました。それを被災地へ届けたことがきっかけで、続けていかなくちゃいけないと使命感を抱きました。

——土のう袋に目をつけたのはなぜでしょうか。

あまり深くは考えていませんでした。ただ、東日本大震災でボランティアをしていた際に「何かしたいけど何をしたらいいのかわからない」という声が多くあり、それがずっと頭に残っていました。それから、誰でもできることはないかと考え、土のう袋にいきついたといったところです。

——プロジェクトの開始後、周囲で変化や反響はありましたか。

始めてすぐに全国からボランティア仲間が名乗り出てくれるよ

うになりました。子どもたちに描いてもらおうと、協力してくれる学校もたくさんあります。カリキュラムが詰まっている中で協力をお願いするのは心苦しいですが、本当にありがたいです。そうして描いてもらったものが、被災者の心をほろっとさせるんです。上手じゃなくたっていいんです。ただの線だって丸だって、メッセージだけだっていいんです。



市内でもプロジェクトが盛り上がりつつあると嬉しい

——被災地を支援する上で大切なことはなんですか。

現地からの声、ボランティア仲間からの声を信じることです。被災地には那珂市の社協さんも行っていますが、そういったところからも逐一情報が入ってくるので、それらを基にどのような支援が必

要なのかを判断しています。社協さんとは常にコンタクトをとって頼りにしています。10月の台風で大子町が被災した際にも社協さんと連携して、約1,600枚の土のう袋を送りました。

——プロジェクトの今後の展開をお聞かせください。

災害が発生せず、このプロジェクトはなくなるのが一番です。とはいえ、災害は今後も発生すると思います。今は少しずついろいろな方面と繋がってなんとかやっています。まだまだ描き手が不足しています。趣旨に賛同いただき、イラストやメッセージを描いてくださるかたが増えるとうれしいです。那珂市内でもプロジェクトがもっと盛り上がりつつあるとうれしいですね。

問い合わせ

被災地へ土のう袋を送るプロジェクト 代表 佐々木典明
☎298-6618
<https://www.facebook.com/donouproject/>

地球と地域の未来をつくる

SDGs

Sustainable (持続可能な)
Development (開発)
Goals (目標)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



今日、私たちの暮らす地域社会は、さまざまな環境問題および社会的課題に直面しており、現在・将来とも持続可能な社会を構築できるかどうか危ぶまれています。ここでいう「持続可能」とは「将来にわたって同じ状況・環境を維持し今と同じ営みを永続的に続けていくことが可能であるさま」のことです。

「持続可能な開発」の概念は、1987年に国連環境と開発に関する世界委員会で打ち出され、その後の地球環境保全のための重要な道しるべとなりました。

同委員会の報告書では、開発の条件として「将来世代のニーズを損なうことなく、現在の世代のニーズを満たすこと」が挙げられています。単に永続的な経済の成長や発展という意味ではありません。

1992年の国連環境開発会議では、持続可能な開発を実現するための行動計画「アジェンダ21」が策定され、この中に「持続可能な開発のための教育（ESD）」の重要性とその取り組みの指針が盛り込まれました。ESDは、持続可能な社会を構築するための担い手、いっ

てみれば「未来をつくるひとづくり」のための教育、学びです。

2015年9月には、ESDの後継プログラムとして「持続可能な開発のための2030アジェンダ」が国連サミットで採択され、その中に盛り込まれた「持続可能な社会を築くための目標（SDGs）」は、17の目標と169のターゲット、さらに244の指標から構成され、2016年から正式に取り組みが始まりました。

SDGsは、すべての国々に普遍的に適用され、各国は2030年までに「誰も置き去りにしない」というスローガンのもと、あらゆる形態の貧困に終止符を打ち、不平等と闘い、気候変動（地球温暖化）に対処するための取り組みなどを進めることとなります。具体的な数値目標はありませんが、私たちは、地球人として、地球上のさまざまな人々、今をともに生きる同世代や将来世代、そしてあらゆる生き物とのつながりを認識し、行動を変革し、持続可能な社会の構築につながる課題に日常的に取り組むことが求められています。

執筆：環境省 環境カウンセラー 勝井明憲

問い合わせ 環境課環境グループ ☎298-1111 (内線447~449)

スマート・ライフで健康寿命をのばそう!



がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病は、私たちの医療費の約3割、死亡者の約6割を占めており、その予防は私たちの健康を守るために大変重要となっています。

「スマート・ライフ・プロジェクト」は「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動で「運動」「食生活」「禁煙」の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進するプロジェクトです。右にプロジェクトが提案する4つのアクション例をご紹介します。まずは、具体的に自分が日頃ほんのちょっとした工夫でやれることからスマート・ライフを始めてみませんか。

その1 運動

SmartWalk
で健康寿命をのばしましょう

- 毎日10分の運動をプラス **+10**
- 歩数計やスマホなどで自分の動きをチェック
 - 今より少し早歩き
 - 半径1km程度なら車でなく、自転車か歩きで移動

その2 食生活

SmartEat
で健康寿命をのばしましょう

- 1日あと100gの野菜をプラス
- トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分をプラス
 - 毎食（朝、昼、夕）で野菜をプラス
 - 温野菜で食べやすく（スープや煮物、レンジの利用）

その3 禁煙

SmartBreath
で健康寿命をのばしましょう

- 禁煙でタバコの煙をマイナス
- 妊娠中の女性は特に流産のリスクに
 - 肌や体内の年齢、若々しさ美しさに悪影響

その4 健診・検診の受診

定期的に自分を
知りましょう

- 年1回 忘れずにセルフチェック
- 健診結果から生活習慣を見直そう
 - 肥満と異常データの重なりが動脈硬化を早めます



市立図書館だより

☎352-1177

◆新着本案内

【一般書】

- 『私の家』 / 青山七恵 著
『最果ての決闘者』 / 逢坂剛 著
『新蔵唐行き』 / 志水辰夫 著

【児童書】

- 『きみひろくん』 / いたうみく 作
/ 中田いくみ 絵
『またね、かならず』 / 草野たき 作
/ おとないちあき 絵

※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/>

★『ライオンのおやつ』 / 小川糸 著 ポプラ社

若くして余命を告げられた雫は、残りの日々を瀬戸内の島のホスピスで過ごすことを決めた。穏やかな景色の中、本当にしたかったことを考える雫。ホスピスでは毎週日曜日、入居者がリクエストできる「おやつの時間」があって…。(出典：TRC MARC)



★『やぎのグッドウィン』

/ ドン・フリーマン さく / こみやゆう やく 福音館書店

やぎのグッドウィンは、おいしいごみをくちやくちかむのが大好き!ところが、それが思いがけない騒動を引き起こし…。著者が若いころに、じっさいに遭遇したやぎとの楽しい思い出をモチーフに描いた絵本。(出典：TRC MARC)



図書館カレンダー

1月

January

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	31	

■ 休館日（4日は午後1時まで休館）

□ おはなし会

- 16日 午前10時30分
19日 午後2時
午後3時
24日 午後3時

※休館中は、ブックポスト(正面玄関左側壁面)に本をご返却ください。CD/DVDは、開館後にカウンターでご返却ください。



～那珂市特産品ブランド認証品～

常陸銀シャリ餃子

市で作られている米ゲルは、低カロリーなうえ、添加物や小麦、卵の代用品としても注目される素材です。その米ゲルを独自の配合で餃子の皮に練り込むことで、皮はもちもち、焼き目はパリッとした仕上がりになっています。また、餡には那珂市産のキャベツやニラを使用しており、創業49年目のラーメン店ならではの確かな技術やおいしさが詰め込まれた認証品となっています。

生姜餃子は、豚肉を多めに使用しており、食べた後のにおい残りもないため、女性に人気です。

にんにく餃子は、他店の10倍のにんにくを使用しており、食欲が一層そそられる人気商品となっています。

「食品の安全性には妥協せず、徹底した衛生管理を行っています。味には絶対的な自信があるので、ぜひご賞味ください」と代表の井坂さんは言います。スーパーでも取り扱っているの、食卓のメインとして取り入れてみてはいかがでしょうか。



1,393円(税込)～/15個
※取扱店により異なります。

(株)杉森コーポレーション

住所 杉 1097-7
電話 295-2310
営業時間 午前11時～午後3時
午後5時～9時
定休日 木曜日



Cook



ヘルスメイトさんが作る健康料理 171

きのこほうれん草の ミルクスープ

1人分 (57kcal・塩分1.8g)

コメント

きのこを使いヘルシーに。牛乳でカルシウムも取れます。簡単ですのでぜひ作ってみてください。

協力

那珂市食生活改善推進員協議会

■材料 (4人分)

しめじ…………… 1パック
ほうれん草…………… 1束
ベーコンスライス…………… 4枚
コンソメ(固形)…………… 2個
水…………… 200ml
牛乳…………… 400ml

■作り方

- ① しめじは石づきを取って小房に分け、ベーコンスライスは細切りにする。
- ② ほうれん草はさっとゆで、冷水にとって絞り、2～4cm幅に切る。
- ③ なべに、しめじ・ベーコン・コンソメ・水を入れ、煮立ったら弱火にして2分ほど煮る。
- ④ ③にほうれん草と牛乳を入れ、ひと煮立ちさせる。



10/23

「曲がり屋ごはん」で秋を満喫

曲がり屋を活用し、かまど炊きの新米と季節の農畜産物を使ったお弁当を味わう「曲がり屋ごはん」を開催しました。当日は、曲がり屋内にテーブルとイスがセッティングされ、まさに古民家レストランの装いに。参加者は、那珂市産の常陸牛や野菜がふんだんに使われたシェフ特製ランチに舌鼓を打ちました。終了後は、農家による野菜の即売会が開催され、新鮮で安全安心な那珂野菜をPRしました。



10/17

障がい者就労支援事業所が物品販売会

（株）水戸京成百貨店と那珂市の相互連携・協力に関する協定の一環として、市内の障がい者就労支援事業所を中心とした物品販売会が同店前で開催されました。事業所の皆さんが丹精込めて作ったパンや焼き菓子、ジャム、手工芸品のほか、自家栽培した野菜や米が並び、来店客や通りを行き来するかたがたなどが買い物を楽しみました。売り切れるほど盛況で、今後の出店に弾みをつけました。



10/27

芹洋子さんが図書館まつりで講演

読書週間に合わせ、市立図書館で「図書館まつり」を開催しました。工作教室、落語、おはなし会、豆本づくりなどのイベントのほか、歌手の芹洋子さんを招いた講演会「歌はともだち〜出逢い ふれあい 歌いあい〜」も行われ、多くのかたが図書館を訪れました。講演会では、歌にまつわるエピソードや清楚で透明感あふれるのびやかな歌唱が披露され、芹さんの魅力があふれる時間となりました。



10/25

人権教室でポッチャを体験

白鳥学園瓜連小学校の5年生が人権教室として障がい者スポーツのポッチャを体験しました。ポッチャとは、重度脳性まひなどを抱えるかたのために考案された、パラリンピックの正式種目にもなっているスポーツです。車いすに見立てたいすに座りながらボールを投げたり転がしたりして競技を楽しんだ皆さん。障がいを持つかたへの理解を深めるとともに、チームワークの大切さを学びました。





11/11

ぼくたちがのぞむ未来は火災ゼロ

毎年11月9日から15日まで
の1週間は、全国一斉に秋の
火災予防運動が実施されてい
ます。それに伴い、ひまわり
幼稚園で火災予防アトラク
ションが行われました。
ひまわり幼稚園幼年消防ク
ラブ員の子どもたちの「わた
したちは火あそびをしませ
ん」の掛け声のもと、一斉に
風船を空へ飛ばして火災予防
意識の一層の向上を図りなが
ら、みんなで楽しくお遊戯を
披露しました。



11/10

ホーリーホック那珂市の日

ケーズデンキスタジアム水
戸で行われた明治安田生命J
2リーグ第40節・水戸ホー
リーホック対愛媛FCの試合
が「那珂市の日」として開催
され、那珂市在住・在学の皆
さん942人が無料招待され
ました。熱狂的なサポーター
や普段はなかなか試合を観戦
する機会がないというかたま
で試合に駆け付け、観客席は
満席に。多くの声援の後押し
もあり、試合は見事水戸が2
対0で勝利しました。



11/17

黄門さまの往時に思いをはせて

第15回水戸黄門さま漫遊
ウォークが開催され、晴天の
下、約200人が黄門さまゆ
かりの街道を歩きました。
格さんコースは水戸市役所
から、助さんコースは西山御
殿からスタートし、それぞれ
史跡・旧跡を巡りながら約15
kmを歩き、ゴールの曲がり屋
を目指した皆さん。ゴールで
は、幸運をもたらす那珂市の
郷土料理「七運汁」がふるまわ
れたほか、3市の特産品が当
たる抽選会も行われました。



11/16

那珂市の消防団が活躍

県内の消防団員が日頃の訓
練成果を競い合う、第27回全
国消防操法大会茨城県代表選
考会が県立消防学校(茨城町)
で行われ、県北地区代表とし
て那珂市第8分団第3部(中
里・平野第1・第2・第3地
区)が出場しました。
磨き上げられた技術を披露
した結果、惜しくも全国大会
出場は逃したものの敢闘賞を
受賞。訓練を通して分団の結
束が強まり、災害時、地域に
密着した活動が期待されます。

善意銀行へ

ご協力ありがとうございます

10月15日～11月14日(敬称略)

切手テレカボランティアポピー
19,097円
秋山珠江
13,883円
匿名
10,000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

人権擁護委員が決まりました



10月1日付けで、山崎辰雄氏(門部)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：令和元年10月1日～
令和4年9月30日

水郡線の早期復旧を要望



10月23日、先崎光那珂市長、高梨哲彦大子町長、三次真一郎常陸大宮市長が東日本旅客鉄道(株)水戸支社を訪れ、雨宮慎吾執行役員水戸支社長に、台風19号の影響により一部運転を見合わせているJR水郡線の早期復旧に係る要望を行いました。

事件・事故の発生状況

(10月末現在)

○那珂市の交通事故

人身交通事故 120件
負傷者 149人
死者 1人

※暗くなる前から反射材を身につけましょう!

○那珂市の犯罪

刑法犯認知件数 321件
うち 住宅侵入窃盗 25件
自動車盗 10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

火災・救急の状況

(10月末現在)

○火災出場件数

1件 (本年累計 24件)

○救急出場件数

203件 (本年累計 1,962件)

※火災出場件数が増加しています。
火の取り扱いには十分注意してください。

問い合わせ/市消防本部
☎ 295 - 2111

※人の動き※

那珂市の人口(11月1日現在)

※()内は前月比

男 26,859人 (+13)
女 27,827人 (-24)
計 54,686人 (-11)
世帯数 22,781世帯 (-3)

○出生 28人
○死亡 56人
(10月1日～31日)

※国保ミニ情報※

(10月末現在)

○那珂市国保の加入者数 12,617人
(前月比59人減)

○那珂市国保が医療費の一部として
支払った金額 2億8,985万円
(前月比3,235万円減)

※今月の納税※

○固定資産税・都市計画税 3期
○国民健康保険税(普通徴収) 6期
○後期高齢者医療保険料(普通徴収) 6期
○介護保険料(普通徴収) 5期

納期限：12月25日

※市税の納付には、便利で確実な口座振替制度をご利用ください。

問い合わせ/収納課収納グループ
☎ 298 - 1111 内線 173・174

那珂市令和元年台風19号災害義援金の受付をしています

10月12日から13日にかけて日本列島を縦断した台風19号により、市内においても床上浸水、床下浸水により市民の生活に大きな被害がありました。市では、被災された市民を支援することを目的として、次の振込窓口において義援金を受け付けています。

金融機関名	支店名	口座番号	口座名義
常陽銀行	菅谷支店	(普)1823975	那珂市災害義援金 那珂市会計管理者

※常陽銀行以外から振り込む場合は、手数料がかかります。

金融機関名	口座番号	口座名義
ゆうちょ銀行	00180-8-697386	那珂市災害義援金 那珂市会計管理者

※ゆうちょ銀行窓口振込の場合は手数料が無料です。

※本義援金は、税制上の優遇措置があります。

問い合わせ/秘書広聴課秘書グループ ☎ 298 - 1111 内線 424

●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
city-p@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。



1月の休日当番医

- 1日 小野瀬医院 (後台)
☎ 295 - 2221
- 2日 あいざわ循環器内科クリニック (竹ノ内)
☎ 229 - 1230
- 3日 ののがき脳神経外科クリニック (中台)
☎ 352 - 0555
- 5日 鈴木呼吸器科内科 (中台)
☎ 353 - 2811
- 12日 西山堂慶和病院 (鴻巣)
☎ 295 - 5121
- 13日 岡田クリニック (後台)
☎ 270 - 8188
- 19日 瓜連慶友整形外科 (古徳)
☎ 296 - 1116
- 26日 諸岡医院 (瓜連)
☎ 296 - 1123

※診療時間 午前9時～11時30分
※受診の際は、必ず当該医療機関へ電話でお問い合わせください。

◆診療時間外の休日夜間診療などについては、次の機関にお問い合わせください。(24時間365日受付)

- 子どもの病気について
茨城子ども救急電話相談
(☎ # 8000) (☎ 03-5367-2367)
- 大人の病気について
茨城おとな救急電話相談
(☎ # 7119) (☎ 03-5367-2365)

◆茨城県救急医療情報システム
急病などですぐに受診したいときに、医療機関の情報を検索できます。

- パソコンから
(http://www.qq.pref.ibaraki.jp/)
- 携帯電話から
(http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt)

アグリビジネス 進行中!

那珂のカボチャわくわくレシピコンテスト

那珂のかぼちゃの生産と消費の拡大を図るため、「那珂のカボチャわくわくレシピコンテスト」の審査会を10月17日、市中央公民館で開催しました。市内小中学校や水戸農業高等学校の児童生徒を対象に今夏、料理やお菓子のレシピを公募し、46点のレシピが集まりました。(写真①)



▲写真①

コンテストの結果、グランプリに鈴木綾菜さん(水戸農業高等学校2年)の「たっぷりカボチャプリン」が、(学)中川学園から贈られる中川学園賞には、石井結菜さん(菅谷西小学校4年)の「お花のカボチャマカロン」が選ばれました。このほか、料理部門賞・お菓子部門賞、さらにレシピの試食品製作にご協力いただいた市内外の事業者から、それぞれ賞が選ばれました。

11月3日、市立図書館で開催された「菅☆まち☆カフェ」内で表彰式を行い、受賞者の皆さんに先崎市長から表彰状と副賞が贈られ、受賞者の皆さんは、晴れ晴れとした笑顔を見せていました。

■協力いただいた事業者一覧

洋菓子	パン	日本料理	洋食料理	中華料理
アンファン ☎ 295-2100 ひまわりの丘 ☎ 298-5059	パン工房 シャンテ ☎ 353-0858	大森茶寮 ☎ 295-4155	レストラン キャロット ☎ 295-4129	四川厨房 炎神 (水戸市) ☎ 222-0777

※入賞作品は上記協力事業者において販売予定です。詳細は各事業者にお問い合わせください。

那珂市・笠間市・行方市「3市いいもん会議」

那珂市、笠間市、行方市の特産農産物である「いも・くり・なんきん」(さつまいも・栗・かぼちゃ)の焼き菓子(写真②)が完成し11月12日、記者発表が行われました。(写真③)

この取り組みは、(公社)茨城県農林振興公社、(学)中川学園中川学園調理技術専門学校の共催事業「いばらき食と農のつどい」から、3市それぞれの特産物をいかした商品づくりを目指した「いいもん会議」を立ち上げ、焼き菓子の製作は洋風笠間菓子グリュイエールオーナーシェフ根本高行氏が、パッケージは山崎かのこ氏が制作し完成しました。



▲写真②

今後、茨城を代表する農産物と「那珂のかぼちゃ」がそれぞれの素材のおいしさをいかしながら、県のブランド商品となるよう期待が高まっています。



▲写真③

問い合わせ/農政課農業振興グループ ☎ 298 - 1111 内線 235

すべて
基準値
以下

11月の市内放射線量の測定状況をお知らせします

測定場所	測定値	測定日
1 横堀小学校	0.049	1日
2 額田小学校	0.045	6日
3 菅谷小学校	0.049	1日
4 菅谷東小学校	0.058	1日
5 菅谷西小学校	0.057	1日
6 五台小学校	0.058	6日
7 芳野小学校	0.047	1日
8 木崎小学校	0.045	1日
9 瓜連小学校	0.071	1日
10 ひまわり幼稚園	0.069	1日
11 那珂第一中学校	0.063	1日
12 那珂第二中学校	0.049	5日
13 那珂第三中学校	0.034	1日
14 那珂第四中学校	0.035	1日
15 瓜連中学校	0.049	1日
16 茨城学園	0.047	1日
17 ナザレ幼稚園	0.049	1日
18 さいせい幼稚園	0.069	6日
19 大成学園幼稚園	0.070	5日
20 旧本米崎小学校	0.082	1日

※測定値…「単位はマイクロシーベルト／時間」「国の除染などの基準値は 0.23」

21 菅谷保育所	0.064	6日
22 瓜連保育園	0.068	5日
23 ゆたか保育園	0.064	1日
24 かしま台保育園	0.056	1日
25 ごだい保育園	0.085	8日
26 大成学園額田保育園	0.039	1日
27 いくり保育園	0.055	1日
28 地域子育て支援センター	0.071	6日
29 総合保健福祉センター	0.077	5日
30 市中央公民館	0.074	5日
31 市立図書館	0.082	1日
32 那珂総合公園	0.088	7日
33 歴史民俗資料館	0.083	2日
34 ふれあいの杜公園	0.082	7日
35 ふれあいセンターよこぼり	0.071	13日
36 ふれあいセンターごだい	0.083	13日
37 ふれあいセンターよしの	0.078	13日
38 総合センターらぼーる	0.108	12日
39 戸多地区交流センター	0.058	12日
40 那珂聖苑	0.083	6日

41 中谷原公園	0.050	5日
42 宮の池公園	0.089	5日
43 一の関ため池親水公園	0.048	8日
44 静峰ふるさと公園	0.063	8日

※1～28は地表面から50cm、29～44は1mの高さで測定

※学校給食センターで調理される食材は、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

※10月15日～11月14日の期間、市内各浄水場、芳野配水場の水道水の放射性物質の測定結果は、いずれも不検出

問い合わせ ☎ 298 - 1111

1～20	学校教育課	内線 8274
21～28	こども課	内線 252
29	健康推進課	内線 531
30～34	生涯学習課	内線 8282
35～39	市民協働課	内線 265
40	市民課	内線 152
41・42	都市計画課	内線 355
43・44	商工観光課	内線 243



選挙いろいろ Q & A

選挙のギモンや知りたいことにお答えします！

Q 投票所内に家族（介護者など）が同伴して、投票用紙に代筆してもいいの？

A

選挙人の補助者・介護者は、投票管理者が必要と認めた場合に選挙人と同伴して投票所へ入場することができます。ただし、これらのかたが選挙人に代わって投票用紙に記載したり、投票箱に投函したりすることはできません。

心身の故障その他の事由により、選挙人が投票用紙に候補者の氏名などを記載できない場合は、投票所の係員が選挙人の投票を補助（代筆）する代理投票ができますので、投票所の係員にお申し出ください。

那珂市 議会議員一般選挙

任期満了に伴う那珂市議会議員一般選挙を次のとおり執行します。

投票日 令和2年
2月16日(日)

- ◆選挙期日の告示日
令和2年2月9日(日)
- ◆期日前投票の期間
令和2年2月10日(月)～15日(土)
- ◆選挙すべき人員 18人
- ◆立候補予定者説明会
令和2年1月8日(水)

※投票所入場券は、2月上旬から順次各世帯に発送予定です。詳細は市ホームページをご覧ください。

問い合わせ

市選挙管理委員会

☎ 298・1111

(内線 514・515)



【俳句】那珂あせび句会

水澄むや滑るが如く進む船
行く秋や大河ドラマを待つ心
造成工事進む川沿ひ秋の雲
里山に風のこだまや冬隣
道三の城下の街の冬支度
大手門かなたの山のうす紅葉
新米の両手に踊る塩にぎり
新松子に彩りをして飾りけり
秋麗やいつの間にもやら微睡ぬ
水澄みてひたち野の空鳶の舞ふ
音の良き母の形見の鉄風鈴
竹の春御堂の中の古き絵馬
中継へ喘ぎも力秋の坂

桜井 筑蛙
藤岡 みち子
筒井 かよ子
浅野 とし子
松井 節子
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
塙典久

【短歌】白鳥短歌会

加藤要選

初恋の歌は入選しなかつた恋も短歌も叶わぬものか
山深きわずか三戸の集落に盃盃なれば笑顔の揃う
パソコンのマウスポイント追いかける蠅蜘蛛を吾の手の追う
幾つもの出会いと別れを見つめ来しバス停眠る荒草のなか
見える毒見えない毒の漂える国に十葉白く咲きたり
もう獲ろう少し早いがおクラの実わが身体のごとく硬くならぬうち
身じろぎも出来ず聴きおりDVを乗り越えてきた女性の軌跡
雑草のほしいままなる奥つ城の点々とあり盃盃なるも
青大将と吾とが動けず睨み合う雷雨激しき納屋入り口に
自転車立ち漕ぎしつつ女生徒の登れる坂に浜木綿の咲く

小野瀬 壽
大森 勝代
海野 宏幸
水藤 和子
仲沢 照美
熊谷 富雄
池田 美代子
海野 宏幸
大森 勝代
加藤 要

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。



薄井 聖さん (20歳)

瓜連

さわやかさん

170

学生生活も趣味も楽しみます！

私は、東京電機大学システムデザイン工学部情報システム工学科の3年生で、研究室ではウェブサイトの構築について勉強しています。もともとゲームやパソコンが好きで、プログラミングに興味があったことから、現在の大学に入学しました。

卒業後は、国内外のさまざまな場面で必要不可欠な情報システムの構築ができるエンジニアになれるよう、今後の就職活動と卒業研究を頑張っていきたいです。

私の趣味の1つにサッカーがあります。

す。小学校のときに友達の誘いで少年団に入ってサッカーを始め、現在はフットサルや地元の社会人チームからの誘いでときどきプレーしています。観戦は、水戸ホーリーホックや鹿島アントラーズを応援していて、ホームだけでなく関東圏のアウェー観戦に行くこともあります。また、柏レイソルのスタジアムでアルバイトもしているのです。サッカーは常に身近な存在です。

来年はいよいよ東京オリンピック。ぜひ生で世界の若手トッププレイヤーの真剣勝負を見たいと思っています。



きのこほうれん草のミルクスープ

※レシピは13ページに掲載

ヘルズサイトさんが作る健康料理

元気に大きく育ってね!



かける 天翔くん

父・和宏さん 母・麻奈美さん (額田南郷)

10/13 生まれ

のびのび元気に育ってね!!



りいち 莉一くん

父・浩一さん 母・沙耶さん (菅谷)

10/5 生まれ

1歳おめでとう!!これからたくさん笑って大きくなってね



りあ 璃葵ちゃん

父・雄大さん 母・穂菜美さん (菅谷)

10/15 生まれ

[12か月児健康診査時に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

裂紙の裏側

皆さんは最近自転車に乗っていますか？
子どもの頃は、転びながら乗れるようになってたくさん乗ったけど、今はあまり乗ってないかも意外と多いのではないのでしょうか。
表紙は久慈川沿いの土手から見られる夕焼けです。市内には、ほかにもすてきな景色がたくさんあります。皆さんも自転車に乗って、お気に入りの絶景スポットを見つけてみてください。