

広報

なか

2020

2

NO.181

発行日 令和2年2月12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>





那珂市
成人式
2020.1.11



令和2年 那珂市成人式実行委員会



成人式の企画・運営を担当した実行委員の皆さん。成人式が出席者の一生の思い出となるよう、8か月前から準備に取り組みました。式典当日も、それぞれの役割を立派に果たすなど大活躍を見せました。

- 委員長 駒田彩圭さん
- 副委員長 藤田佐保さん
- 千葉麻帆さん
- 委員 村上優菜さん
- 益子佑太さん
- 仲野拓未さん
- 山崎なつみさん
- 和地真純さん
- 高野紗梨菜さん



ひまわりバスの運行を休止します



問 政策企画課政策企画グループ ☎ 298-1111 (内線436)

長らくご利用いただいていた、市コミュニティバス「ひまわりバス」は、利用者数の低迷や車両の老朽化などにより、3月31日限りで運行を休止することとなりました。

利用者の皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、4月以降に市内や水戸市へお出かけの際は、デマンド交通「ひまわりタクシー」をご利用くださいますようお願いいたします。

現在「ひまわりバス」車内で発売している回数券は、4月以降は「ひまわりタクシー」の利用券として使用できます。

便利で
ラクラク♪

ひまわりタクシーをご利用ください！

ひまわりタクシーの特徴

- ▶ 市内在住ならどなたでも登録・利用可能！
- ▶ 自宅から目的地（市指定の乗降場所）までドア to ドアでラクラク移動！
※ほかの利用者と乗り合いです。
- ▶ 指定乗降場所も豊富！
(市内の病院・スーパーマーケット・公共施設・福祉施設など約500か所のほか、水戸駅北口（降車のみ）、水戸京成百貨店）

◀このマークが目印です！

運行日時

月～土曜日 午前8時～午後5時（1時間ごとに運行）
※日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は運休

利用料金

対象者	那珂市内のみ	那珂市⇄水戸市
一般(中学生以上)	300円	600円
障がい者・要介護者	100円	200円
小学生(保護者同伴)	100円	200円
未就学児(保護者同伴)	無料	無料

※利用券による支払いです。（現金不可）

※利用券は「ひまわりタクシー」車内、市政策企画課、瓜連支所1階窓口で購入できます。

※券種は3,000円（300円×10枚）、1,000円（100円×10枚）です。

利用手順

STEP 1

事前に利用登録

市役所(本庁)政策企画課または瓜連支所窓口で申請してください。
※障がい者・要介護のかたは、障害者手帳・介護保険被保険者証などのコピーが必要です。

STEP 2

登録証発行

申請後、10日程度で自宅に登録証が届きます。



STEP 3

電話で予約

茨城第一交通（株）
☎ 298-0260
または
丸金タクシー（有）
☎ 298-2022
にお電話ください。



STEP 4

指定場所に送迎

予約完了後、「ひまわりタクシー」がお迎えに上がり、指定の場所へ送迎します。



協まちカフェ

たくさんのご来場ありがとうございました

「協まち・カフェ」は、市と地区まちづくり委員会の共催でオープンする1日限定のカフェで、会場内では、来場者がコーヒーやお菓子を楽しみながらおしゃべりをしたり、地区内で活躍する団体がPRをしたりしています。

また、各地区が独自のイベントと同時に開催したため、歌やダンスのステージショーや農産物の直売会、抽選会などの催し物や多数の模擬店もあり、子どもからお年寄りまで大勢のかたでにぎわいました。



10月19日 額田地区



同時開催 ▶ もちの木まつり(額田小学校)

11月3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9日 神崎地区



同時開催 ▶ かんざきまつり(横堀小学校)

11月10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17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21回ふれあいまつり(芳野農産工房前広場)

11月17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17日 瓜連地区



同時開催 ▶ 瓜連ふれあい祭(総合センターらぼーる)

11月24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)

☎ 市民協働課市民活動グループ ☎ 298-1111 (内線264・265)

「こころのバリアフリー」

Vol.4

やさしさと強さを大切に



執筆：有賀絵理氏

(公社)茨城県地方自治研究センター研究員、那珂市障がい者差別解消支援地域協議会会長などを務める。

いよいよ、最終回です。今回は、タイトルにもあります「こころのバリアフリー」についてです。

皆さんは「こころのバリアフリー」にどのようなイメージをお持ちですか。言葉は知っていても、実際、何をどのようにすれば良いのか分からないと思っていられるかたが多いのではないのでしょうか。また「バリアフリー」という言葉は「障がい者に関する言葉」と思っているかたも多いのではないのでしょうか。

「こころのバリアフリー」とは、障害者白書(平成7年版)で4つのバリア(物理的バリア・制度的バリア・情報のバリア・こころのバリア)が提唱された頃から使われるようになってきた言葉です。

ユニバーサルデザイン

2020行動計画でも「こころのバリアフリー」とは「様々な心身の特性や考え方を持つすべての人々が、相互に理解を深めようとコミュニケーションをとり、支え合うこと」と取り上げられ、昨今、急速に政策でも進められています。その背景には、今年に開催されるパラリンピックの影響があります。まだまだ言葉だけが独り歩きしていると

も言えるのが現状です。筆者の体験、あるデパートでの出来事です。電動車いすユーザーの筆者が買い物をしていると、幼児期から学童期の男児が電動車いすに興味を持って近づいてきます。そのようなとき、大抵筆者は挨拶をし、ニコツとほほえみます。する

と、さまざまな反応をみせてくれます。挨拶を返してくれる子、「これ何?」「すごい!」「乗ってみたいな!」などと返してくる子、ジッと見つめる子、車いすを押しそうとする子など、実に色々です。

そして、保護者の反応も実にさまざまなのです。大部分の保護者は「危ない!」「いいから、こっちきて!」などと車いすユーザーと関わることに對して距離を置くかのように、ときには無理に引つ張られ去っていく子もいます。その保護者の一言が、子どもたちに、どれだけ大きな影響を与えているのかというのに気付いていない保護者が多くいるのです。そのたびに、筆者は「こころのバリアフリーは拡がっていないな

…」とさみしくなります。皆さんは、どうお感じになられましたでしょうか。

「こころのバリアフリー」とは、障がい者だけでなく、すべての人に関する言葉です。そして、どんなときでも、相手の身になって考え行動し、言葉を発せられているかが重要です。平常時の行いは、非常時にあらわれます。言葉一つで、相手を喜ばせることも悲しませることもでき、バリアもバリアフリーも生じます。

皆それぞれ生活環境も性格も異なります。自分にとっての常識は相手にとつては非常識かもしれませぬ。だからこそ、物事を自分中心に考えるのではなく、他のために考える「やさしさ」、そして、自分がされて嫌なことは絶対に相

手にはしないという「強さ」が大切なのです。

今年度の「こころのバリアフリー」シリーズ、いかがでしたでしょうか。第1回目(5月号)は4つのバリアについて、第2回目(8月号)は身近にあるバリアフリーを取り上げ、第3回目(11月号)は愛情の大切さを執筆しました。

毎回、さまざまな年齢層のかたがたから、たくさんのご感想やご意見を頂戴し、連載の機会を重ねるごとに、那珂市民や関係者の皆様と触れ合っているようで、とてもうれしく、あっという間の1年でした。皆様、ありがとうございます。ありがとうございました。

市長と話そう

わ 輪い・和い座談会



順次開催しています！輪い・和い座談会

開かれた市政の実現と、市民参画によるまちづくりの推進を図るため、市長と市民団体などが意見の交換を行う「市長と話そう 輪い・和い座談会」が順次開催されています。

これまで5回を数える座談会(那珂市建設業協同組合、新宿自治会、芳野地区まちづくり委員会、中谷原自治会、那珂市PTA 連絡協議会女性ネットワーク委員会)で出されたテーマは、道路や上下水道の整備、自治会活動に対する支援、防犯環境の整備、地域の魅力発信、地域振興や教育についてなど多岐にわたり、各会とも活発な意見交換がなされています。

輪い・和い座談会の申込方法

輪い・和い座談会の申込方法は次のとおりです。お申し込みをお待ちしています。

申込対象者／市内在住者または通勤・通学者で構成するおおむね10人以上の市民団体など(政治・宗教団体を除く)

座談会のテーマ・開催期日など／申込みに当たり、テーマを設定していただきます。要望や苦情ではなく、建設的な意見交換ができるようにお願いします。開催日は、土・日曜日、祝日を問わず相談に応じます。なお、時間はおおむね60分から90分まで、場所は申込者が確保してください。

申込方法／開催希望日のおおむね1か月前までに、申込書を窓口またはFAXで提出してください。

※申込書は市ホームページで取得できます。

申問 市民相談室 ☎298-1111(内線117)
FAX 295-5234

KAMAKURA × TOKYO TOWER

東京タワーで那珂市をプロモーション

12月28日、29日の2日間、東京タワーで友好都市横浜市と連携して「KAMAKURA × TOKYO TOWER」を開催し、プロモーションを行いました。

年末とあって、全国から多くの観光客が集まった東京タワー。東京ではなかなかお目にかかれなにかまくらの前で「どんぶく」(綿入れ半てん)を身に着け記念撮影するなど、家族や友人同士で楽しく横浜市の文化に親しまいました。

■物販・PRコーナーも好評

物販コーナーでは「いぶりがっこ」や「きりたんぼ」などおなじみの横浜市名産品が並んだほか、那珂市PRブースでは、最盛期を迎えた「ほしいも」に人気が集まり、複数個購入していくかたの姿も多くみられました。また、『るぶ特別編集那珂』の配布によるPRと併せて、那珂市公式SNS登録キャンペーンを実施しました。

来場者の皆さんからは「やっぱり茨城のほしいもはお



いしいね!」「ひまわりの季節にぜひ行ってみたい」などのうれしい声も多く寄せられました。

■訪日外国人に向けたPRも

多くの外国人観光客が訪れる国際的に有名な観光地・東京タワー。那珂市PRブースでは、中国、台湾、アメリカ、オーストラリア、スペインなど幅広い地域のかたがたがほしいもを試食し、購入していただきました。「初めての食感が不思議で楽しい。甘くておいしいね!」と、那珂市のほしいもが好評を博しました。

那珂市の

スポーツ推進委員を紹介します

	地区名	氏名	備考
1	神崎	稲川 敏夫	委員長
2		中庭 隆治	
3	額田	関 健二	
4		和田 江美	
5	菅谷	宮田 一夫	
6		平野 恒男	
7		有川 智恵子	
8		竹林 勝男	
9		下重 由佳	
10		赤津 和幸	
11		千賀 明子	新任
12	五台	根本 幸子	
13		志田 浩一	
14		中山 祥二	
15	戸多	根本 修一	副委員長
16		中橋 利江	
17	芳野	檜山 眞弓	
18		鈴木 澄子	新任
19	木崎	戸室 昇	
20		海野 裕美	
21	瓜連	小林 澄男	
22		小泉 邦彦	
23		内田 卓	
24		指宿 美衣子	

市では、スポーツ基本法に基づき、スポーツ推進委員を委嘱しています。地域から推薦された24人の委員が市から委嘱を受けて、スポーツの実技指導や市が行う行事などへの協力、地域住民のスポーツ振興のための指導および助言を行っています。



今年度からスポーツ推進委員となりました。楽しく生涯スポーツに関わり、人と地域が健康な生活を送れるよう活動していきたいと思えます。よろしくお願ひします。

千賀 明子 委員

今年度からスポーツ推進委員となりました。地域の皆さんとスポーツを通じて交流を深め、健康づくりに貢献していきたいと思えます。

鈴木 澄子 委員

※委嘱期間 平成31年4月1日～令和3年3月31日



スポーツ推進委員はこんな活動をしています！

6月22日

ふるさと教室

内田 卓 委員



市内の小学5・6年生を対象に、那珂総合公園アリーナで実施されたふるさと教室において「見て、聞いて、やってみようニュースポーツ」をテーマに、たくさんの親子にファミリーバドミントン・ソフトバレー・ドッジビー・チャレンジディスクゲッター9・ふわどっちを体験してもらいました。初めは勝手が分からず戸惑っていた皆さんでしたが、終了の合図が鳴る頃には名残惜しそうにしていました。

7月6日

国体開催前イベント

根本 修一 委員



県立水戸農業高等学校特設馬術競技場で行われた茨城国体開催前イベントで、4種目の軽スポーツ(スピードラダーゲッター、ドッジビーディスクの遠投、チャレンジディスクゲッター9、輪投げ)を実施しました。スピードラダーゲッターではグループ対抗戦が行われるなど、それぞれの種目で老若男女が楽しみ、笑顔と歓声があふれていました。

8月24日

なかひまわり
フェスティバル
2019

竹林 勝男 委員



なかひまわりフェスティバルが開催された那珂総合公園のアリーナにおいて、軽スポーツ体験コーナーを企画し、約300人が参加しました。参加者は種目ごとに分かれ、ふわどっち・卓球バレー・ファミリーバドミントンなど6競技を楽しんでもらいました。プレー中は随所で歓声が上がリ、体験を通して友達、親子の絆が強まったようでした。

11月6日

水戸地区スポーツ
推進委員協議会
女性研修交流会

檜山 眞弓 委員



笠間市民体育館に8市町村から51人のスポーツ推進委員が集まり、リズム体操を体験しました。リズム体操では、2人1組になり、ゆるやかな音楽に合わせてながらストレッチ、ポールストレッチ、腹筋運動、マッサージ、クールダウンを行います。腹筋運動をすることで体幹が鍛えられ、姿勢の崩れや腰痛の予防、身体の疲れの解消に繋がります。無理なく身体にやさしい運動なので、ぜひお試しください。

平野恒男委員がスポーツ推進委員10年勤続で表彰

5月22日に土浦市で開催された「令和元年度茨城県スポーツ推進委員協議会」の功労者表彰式において、平野恒男委員が10年勤続で表彰され、表彰状が授与されました。

コメント

那珂市のスポーツ推進委員の中には、20年、30年と務めているかたが複数人います。市民の皆さんの健康のために、体育の振興に協力できるように努めていきたいと思えます。

平野 恒男 委員



問 生涯学習課スポーツ推進室
☎ 297・0077

燃やしてしまうなんてもったいない！

紙ごみを**分別**してリサイクルしよう！

那珂市と常陸大宮市から出される可燃ごみの約4割は紙ごみであり、その中にはリサイクルできる紙も多く混じっています。

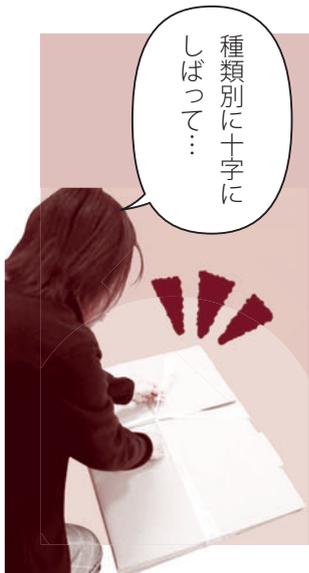
分別してリサイクルできれば、資源が活用できるだけでなく、可燃ごみの量も減らして一石二鳥です。紙ごみの分別を実行してみませんか？

ごみの減量化と資源の有効活用にご協力をお願いします。

リサイクルできる例

※紙以外の異物は混ぜないでください。
※個人情報の入った紙は取り扱いにご注意ください。

- 新聞紙
- ダンボール
- 紙パック
(アルミコーティングのないもの)
- 雑誌 など
- 紙製容器
(お菓子やティッシュペーパーの空き箱など)
- 包装紙
- 紙袋
- 紙製カレンダー
(金属などははずす)
- 空封筒
(フィルムなどははずす)
- シュレッターくず
- ボール紙、ノート など



リサイクルできない例

- カーボン紙、ノーカーボン紙
- 圧着はがき
- 汚れの強い紙
- 匂いの強い紙
(洗剤の空き箱、せっけんの包み紙など)
- シールのはくり紙
- 特殊な加工がされた紙 など



紙類の収集日に出してください

1月12日 那珂総合公園多目的広場

那珂市消防出初式

地域防災への決意を新たに士気の高揚を図るため、消防団員や自衛消防隊員、消防職員など約500人が参加し、「令和2年那珂市消防出初式」を開催しました。

張りつめた空気の中、団員などの一糸乱れぬ行進が始まった当日は、人員姿勢や服装点検のほか、永年勤続功労章や感謝状などの表彰が行われました。

また、ひまわり幼稚園幼年消防クラブの皆さんによるかわいらしい踊りも披露され、式典を盛り上げてくれました。



表彰、感謝状を受けたかた (順不同・敬称略)



■茨城県知事表彰
台風第19号災害に対する消防団活動に対し感謝状
那珂市消防団

●永年勤続功労章（40年以上）
市消防団副団長 袴塚正勝、市消防本部元消防司令長 野口英雄、市消防本部消防司令長 山田三雄

●永年勤続功労章（30年以上）
市消防団第7分団第1部団員 滑川良一、市消防団第8分団第1部団員 渡邊光榮、市消防本部消防司令 柏村孝博、同 仲田康人

●永年勤続功労章（20年以上）
市消防団第8分団第2部部長 樫村博行、市消防団第5分団第2部班長 宮島秀和、市消防団第8分団第2部班長 齋藤盛司、市消防団第8分団第1部団員 小松崎重秀、同 大津篤司、同 綿引直行、同 綿引秀晃、同 笹山博文、市消防団第8分団第3部団員 鈴木学

■茨城県消防協会会長表彰

●優良分団表彰 市消防団第4分団

●永年勤続功労章

市消防団第7分団第1部団員 滑川良一、市消防団第8分団第1部団員 渡邊光榮

●功労章

市消防団第2分団第2部部長 永井禎明、市消防団第2分団第3部部長 高橋政富、市消防団第4分団第1部部長 初瀬剛、市消防団第5分団第2部部長 片岡哲也

●永年勤続消防職団員妻女に対する感謝状
市消防団第7分団第1部団員滑川良一妻女 滑川玲子、市消防団第8分団第1部団員渡邊光榮妻女 渡邊隆子、市消防本部消防司令柏村孝博妻女 柏村しのぶ、市消防本部消防司令仲田康人妻女 仲田ひろみ

■市消防団長表彰

●感謝状（小型ポンプ操法の部）

市消防団第8分団第3部団員 片岡龍也、同 長谷川広、同 小又英二、同 齊藤誠、同 大沼恰央

●感謝状（ポンプ車操法の部）

市消防団第2分団第2部団員 山崎泰輝、同 坪仁志、同 河田健一、同 中庭大輔、同 川又弘行、同 清水勇希



～那珂市特産品ブランド認証品～

ひまランタン サンフラワーシード・フロレンティーナ

市の花であるひまわりを使用した、那珂市らしいお菓子を紹介します。
「ひまランタン」は、フランスの焼き菓子フロランタンをもとに、ひまわりの種を使用して作られた新感覚のお菓子です。独自配合のキャラメルでコーティングされ、ひまわりの種ならではのぷちぷちとした食感と味を楽しむことができます。

「サンフラワーシード・フロレンティーナ」は、アーモンドの風味豊かなスポンジに「ひまランタン」をトッピングしたケーキです。甘すぎないスポンジと、ほろ苦いキャラメルで食べやすい仕上がりになっています。また、ひまわりがデザインされたおしゃれな化粧箱に入っているのも、お土産やプレゼントとしても喜ばれる一品です。

「試行錯誤の末に完成した、当店でしか味わえないこだわりのお菓子です。味に自信があるので、一度味わってみてください。」と吉田店長はおっしゃっていました。



ひまランタン
330円(税込) / 6枚入り

アーシュターブル那珂店

住所 後台 3180-1
電話 353-2035
営業時間 午前11時～午後11時
定休日 年中無休(臨時休業あり)



サンフラワーシード・フロレンティーナ
1,650円(税込) ※要予約

Cook



ヘルスメイトさんが作る健康料理 173

長いものきなこ棒

1人分 (385kcal・塩分0g)

コメント

火を使わずにお子さんと一緒に作れるおやつです。昭和の懐かしい駄菓子の味がします。

協力

那珂市食生活改善推進員協議会

■材料 (4人分)

長いも…………… 150g
砂糖…………… 150g
きなこ…………… 200g

■作り方

- ① 長いもの皮をむいてすりおろし、ボウルに入れる。
- ② かたまりを砕いた砂糖を①に入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ②にきなこを少しづつ加え、もちもちとしてきたらひとまとまりになるまで手でこねる*。
- ④ 巻き簾の上にラップを敷き、その上に③を置いて巻く。直径3cmの棒状にし、切り分ける。

※注意

手でこねるときは手袋をすること。



在宅医療・在宅介護ってなんだろう？

在宅医療 ▶ 通院が困難な患者に対して、医師や歯科医師、看護師、薬剤師、リハビリ療法士などが自宅や高齢者住宅などに訪問して提供する医療のことです。医療保険や介護保険を利用します。



在宅介護 ▶ 介護保険で要支援・要介護と認定されたかたなどが自宅で、介護のサポートを受けて生活することです。家族だけの介護では、介護を続けていくことに限界があります。ご本人と家族のより良い生活のため、介護保険の訪問介護やデイサービス、デイケア、ショートステイ、ベッドや車いすなどの福祉用具貸与などを利用しましょう。



少しでも関心のあるかたは、地域包括支援センターへ気軽にご相談ください。相談は無料です。

神崎・菅谷地区のかた
地域包括支援センター青燈会
菅谷 605 - 2
☎ 295 - 5288

五台・戸多・芳野地区のかた
地域包括支援センターゆたか園
後台 2045 - 4
☎ 295 - 1287

額田・木崎・瓜連地区のかた
地域包括支援センターナザレ園
中里 361 - 2
☎ 296 - 3405

☎ 介護長寿課高齢者支援グループ
☎ 298-1111
(内線132・133)

みんなの健康

☎ 健康推進課健康増進グループ ☎ 270-8071

「ドライマウス」を知っていますか？

ちばとう歯科医院 千葉東 祥光 氏

だ液は通常、1日平均1〜1.5ℓも口の中に出てくるのですが、このだ液の分泌量が減少し、口の中が乾燥した状態のことを「ドライマウス」または「口腔乾燥症」といいます。

こんな症状・状態が現れます



- 口の中がベタベタねばつく
- 口臭が気になる
- 口の中がヒリヒリやけるような痛みを感じる
- 舌の表面がひび割れる
- 何を食べてもおおいしく感じられない(味覚障害)
- 薬がうまく飲み込めない
- むせ込みやすい(誤嚥性肺炎のリスクが上昇)
- 主に総入れ歯が安定しない
- 口内炎がでやすい
- しつかり歯磨きしているのにむし歯、歯肉炎になりやすい

原因としては…



○加齢(女性ホルモン分泌量低下・更年期の自律神経の乱れにより50歳以上の女性に多い)

- 高血圧、糖尿病、腎臓病の症状
- 薬の副作用(高血圧薬、抗うつ薬、抗アレルギー薬、パーキンソン薬など)
- 自己免疫疾患、シェーグレン症候群などの病気による生体の変化(病変)
- ストレスや喫煙

対処法としては



- 食べ物を少量ずつよく噛んで食べる
- 梅干し、グレープフルーツなどのだ液がよく出る食品を取り入れたり、ガムを噛む
- ストレスをためない
- 部屋が乾燥しすぎないように湿度に気を付ける
- たばこをやめる
- マウスウォッシュ、口内用保湿スプレー・ジェル、夜間口呼吸防止テープを活用する
- 医療機関でマウスピースを作る

ただし、自己判断は良くありません。原因がよく分からない場合や病変によるものもあるので、内科、歯科(口腔外科)、耳鼻科にご相談ください。



12/7

睡眠の質の向上を目指して

こころの健康づくり講演会を総合保健福祉センターひだまりで開催しました。「心地よい睡眠は人生を変える」と題した講演では、土井永史県立睡眠医療センター長が、睡眠時無呼吸症候群の症状とメカニズムを、時折ユーモアを交えながら説明されました。「睡眠」がテーマとあって多くの参加者が集まった今回、人生の3分の1を占める睡眠が心身の健康に不可欠であることを学びました。



11/11

12/17

子どものときから認知症への理解の一步

認知症サポーターキャラバンメイトによる認知症サポーター養成講座が、11月11日には五台小学校、12月17日には那珂第一中学校で開催されました。講座では、年を重ねると起こる身体変化のほか、認知症の症状、認知症のかたへの接し方について、講義や寸劇を通して学んだ子どもたち。「認知症について理解できた」「優しく声をかけることが大切だと思った」と感想を話していました。



12/8

新那珂八景写生コンテスト

市内の歴史ある建物や四季折々の風景などを選定した「新那珂八景」に関する、なかなか塾主催の写生コンテストが小学4～6年生を対象に実施されました。応募作品177点を審査した結果、40点を優秀作品として決定。最優秀賞となる那珂市長賞には、関根葵さん（わかすぎ学園菅谷小学校6年）の作品が選ばれました。また、応募作品は市中央公民館で展示され、来館者を楽しませました。



12/8

万一に備え「人生会議」を

在宅医療と在宅介護に関する講演会を総合センターらぼーるで開催し、多くの参加者が集まりました。「人生会議／人生の最終段階における選択／身近なひとと話をしてみませんか」と題した講演では、県立中央病院・茨城県地域がんセンターの角田直枝看護局長から、万一のときに備えて、それぞれがどうしてほしいかを周囲の人に事前に話しておくことの大切さについて学びました。





12/13

緑桜学園で科学教室

緑桜学園科学教室が木崎小学校体育館で開催され、国立研究開発法人量子科学技術研究開発機構の皆さんが、緑桜学園の木崎小および芳野小の5年生に向けて、実験を通して科学の魅力を楽しく伝えました。子どもたちは、人工ダイヤモンドで氷を切る実験のほか、液体窒素で凍らせたボールを割る実験、リニアモーターカー模型と人間浮遊実験を体験し、科学の不思議に目を輝かせていました。



12/9

読書感想文で文部科学大臣賞受賞

千葉俊翔さん（ばら野学園菅谷西小学校2年）が、第43回「てのひら文庫賞」読書感想文全国コンクール個人賞低学年の部で文部科学大臣賞を受賞し、12月9日に市長を表敬訪問しました。受賞の喜びを伝えた後、読書感想文を朗読した千葉さん。受賞作『わらいボール』を読んで『を堂々と読み上げ、本を通して知った笑顔のすばらしさから「周りの人を元気にする優しい人になりたい」と伝えました。



1/10

令和2年那珂市新年賀詞交歓会

市、市議会、市商工会およびJA常陸が発起人となり「新年賀詞交歓会」が市中央公民館で開催され、約200人の関係者が新年の挨拶を交わしました。那珂ふるさと大使の宮下敏子さんが司会を務められ、華やかな雰囲気包まれた会場内では、特産品ブランド認証品の紹介のほか、ほしいも、米ふるるん（米ゲル）製品の試食も行われ、市産品を知ってもらう絶好の機会となりました。



12/26

第16回那珂市教育振興大会

総合センターらぼーるにおいて那珂市教育振興大会を開催し、学校教育や社会教育振興に顕著な功績のあったかたがたに対して、表彰および感謝状の贈呈が行われました。記念講演では、日本女子大学の坂田仰教授をお招きし、実際に発生した教育紛争について講和をいただきました。参加した教職員からは「教育現場に必要なリーガルマインドの多くを学ぶ機会となった」との声が聞かれました。

※人の動き※

那珂市の人口（1月1日現在）
※（ ）内は前月比

男	26,864人	(+ 12)
女	27,785人	(- 15)
計	54,649人	(- 3)
世帯数	22,796世帯	(+ 17)

○出生	33人
○死亡	70人
(12月1日～31日)	

善意銀行へ
ご協力ありがとうございます

令和元年11月15日～
令和2年1月14日（敬称略）

野木利三郎	30,000円
切手テレカボランティアポピー	17,203円
カトリック那珂協会	10,000円
鈴木昌子	5,000円
ぴっぴお話の会 南波久代	4,138円
五台食改お弁当づくりの仲間	3,436円
水戸友の会	3,000円
匿名	30,000円
水戸ヤクルト販売(株)	車いす2台



▲水戸ヤクルト販売(株)

※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

令和元年第4回那珂市議会定例会が開催されました

12月3日～20日（18日間）の会期で開催され、次の市長提出議案について、審議の結果すべて可決および承認されました。



◆報告

令和元年度那珂市一般会計補正予算（第3号）（専決処分）／令和元年度那珂市農業集落排水整備事業特別会計補正予算（第1号）（専決処分）

◆条例の一部改正・制定

那珂市職員の分限に関する手続及び効果に関する条例の一部を改正する条例／那珂市コミュニティセンター設置及び管理に関する条例の一部を改正する条例／那珂市災害弔慰金の支給等に関する条例の一部を改正する条例／那珂市家庭的保育事業等の設備及び運営に関する基準を定める条例の一部を改正する条例／那珂市農業活動拠点施設設置及び管理に関する条例の一部を改正する条例／那珂市都市公園条例等の一部を改正する条例／那珂市営住宅条例の一部を改正する条例／那珂市水道事業の設置等に関する条例の一部を改正する条例／那珂市会計年度任用職員の給与及び費用弁償に関する条例／那珂市特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の運営に関する基準を定める条例／那珂市特別職の職員で常勤のものの給与及び旅費に関する条例の一部を改正する条例／那珂市職員の給与に関する条例の一部を改正する条例／那珂市一般職の任期付職員の採用等に関する条例の一部を改正する条例

◆補正予算

令和元年度那珂市一般会計補正予算（第4号）／令和元年度那珂市国民健康保険特別会計（事業勘定）補正予算（第3号）／令和元年度那珂市下水道事業特別会計補正予算（第1号）／令和元年度那珂市農業集落排水整備事業特別会計補正予算（第2号）／令和元年度那珂市介護保険特別会計（保険事業勘定）補正予算（第3号）／令和元年度那珂市水道事業会計補正予算（第1号）／令和元年度那珂市一般会計補正予算（第5号）／令和元年度那珂市国民健康保険特別会計（事業勘定）補正予算（第4号）／令和元年度那珂市農業集落排水整備事業特別会計補正予算（第3号）／令和元年度那珂市介護保険特別会計（保険事業勘定）補正予算（第4号）／令和元年度那珂市一般会計補正予算（第6号）

◆その他

那珂市公の施設の指定管理者の指定について

●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。



3月の休日当番医

- 1日 あいざわ循環器内科クリニック (竹ノ内)
☎ 229 - 1230
- 8日 埴内科消化器科 (後台)
☎ 295 - 2110
- 15日 西山堂慶和病院 (鴻巣)
☎ 295 - 5121
- 20日 那珂クリニック (中台)
☎ 295 - 9800
- 22日 岡田クリニック (後台)
☎ 270 - 8188
- 29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>)

すみれ会が善行表彰受賞



永年にわたり地域の環境美化に奉仕し、明るく住みよいまちづくりに尽力していることが認められ、すみれ会に(一社)日本善行会から表彰状が贈られました。

同会は43年間、大内公民館の館内および周囲の清掃、草取りなどの環境美化活動を続けています。

12月20日、同会の大曾根和子会長、秋山きみ副会長および根本文雄大内自治会長が市長を訪れ、受賞を報告されました。

公民館まつり実行委員会 バザー・体験部会が寄付



12月20日、公民館まつり実行委員会バザー・体験部会から、公民館まつりで各団体がバザーや体験教室などを行った際の収益金33,136円が寄付されました。ありがとうございました。

茨城キリスト教大学との相互連携・協力に関する包括協定を締結

12月18日、茨城キリスト教大学と「相互連携・協力に関する包括協定」を締結しました。

この協定は、地域の課題に対して学術研究の成果をいかした効果的な施策展開を図るとともに、次代を担う人材の育成を行うことで魅力ある地域社会を構築し、両者の発展および地域社会への貢献に資することを目的としています。同大学とはこれまで、看護学部実習生インターンシッ

- ※国保ミニ情報※
(12月末現在)
- 那珂市国保の加入者数 12,530人
(前月比57人減)
 - 那珂市国保が医療費の一部として支払った金額 3億397万円
(前月比198万円減)

火災・救急の状況

(12月末現在)

- 火災出火件数 1件 (本年累計26件)
 - 救急出火件数 177件 (本年累計2,345件)
- ※火の取り扱いには十分注意してください。
- 問/市消防本部 ☎ 295 - 2111

事件・事故の発生状況

(12月末現在)

- 那珂市の交通事故

人身交通事故	161件
負傷者	206人
死者	2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	386件
うち 住宅侵入窃盗	31件
自動車盗	12件
車上ねらい	63件

※防犯は 鍵かけ 声かけ 心がけ

問/那珂警察署 ☎ 352 - 0110



プの受け入れや市高齢者保健福祉計画の策定などで連携を深めており、今後も本締結を機に、人材育成や保育、教育、国際交流などさらに幅広い分野での連携が期待されます。

すべて
基準値
以下

1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	0.047	6日
2 額田小学校	0.048	6日
3 菅谷小学校	0.055	9日
4 菅谷東小学校	0.065	6日
5 菅谷西小学校	0.058	6日
6 五台小学校	0.064	8日
7 芳野小学校	0.051	6日
8 木崎小学校	0.048	6日
9 瓜連小学校	0.065	7日
10 ひまわり幼稚園	0.071	7日
11 那珂第一中学校	0.058	7日
12 那珂第二中学校	0.044	9日
13 那珂第三中学校	0.044	8日
14 那珂第四中学校	0.045	6日
15 瓜連中学校	0.062	9日
16 茨城学園	0.051	10日
17 ナザレ幼稚園	0.049	6日
18 さいせい幼稚園	0.069	10日
19 大成学園幼稚園	0.064	6日
20 旧本米崎小学校	0.077	9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	0.068	6日
22 瓜連保育園	0.058	6日
23 ゆたか保育園	0.075	6日
24 かしま台保育園	0.063	6日
25 ごだい保育園	0.077	6日
26 大成学園額田保育園	0.046	6日
27 いくり保育園	0.056	6日
28 地域子育て支援センター	0.068	6日
29 総合保健福祉センター	0.074	9日
30 市中央公民館	0.082	7日
31 市立図書館	0.078	5日
32 那珂総合公園	0.089	7日
33 歴史民俗資料館	0.075	5日
34 ふれあいの杜公園	0.079	7日
35 ふれあいセンターよこぼり	0.084	7日
36 ふれあいセンターごだい	0.082	8日
37 ふれあいセンターよしの	0.085	8日
38 総合センターらぼーる	0.095	8日
39 戸多地区交流センター	0.053	8日
40 那珂聖苑	0.081	6日

41 中谷原公園	0.069	10日
42 宮の池公園	0.063	8日
43 一の関ため池親水公園	0.055	10日
44 静峰ふるさと公園	0.060	10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

※12月15日～1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

☎ 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



市立図書館だより

☎ 352-1177

◆新着案内

【一般書】

『甘夏とオリオン』 / 増山実 著

『花咲小路一丁目の髪結いの亭主』

/ 小路幸也 著

【児童書】

『「いただきます」を考える 大切なごはん
と田んぼの話』 / 生源寺真一 著

『ねこと王様』

/ ニック・シャラット 作・絵 / 市田泉 訳

※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.ufnity.jp/nakalib/>



12/21

市立図書館入館者 400万人達成

手ぶらで利用できる図書館として、市内外の皆さんから親しまれている市立図書館が、開館13年目で入館者400万人を達成し、記念セレモニーを挙行了しました。

入館400万人目となった後藤美優さん(ひたちなか市)に、先崎市長、大縄教育長から図書カードなどの記念品が贈られました。

後藤さんからは「いつも利用しているのうれしい」と喜びの声をいただきました。

図書館カレンダー

3月

March

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

■ 映画会 14日 午後1時30分

※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。

■ 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



【俳句】 思いのまま俳句会

矢須恵由選

初空や里山からの筑波山
古里は姉が守りて柚子たわわ
りんご狩爪痕残る無人駅
水面を滑るごとくにスワン来る
もう一度聞きたい父の「鬼は外」
クークーと我が家の空を白鳥が
サントリースホールに満つる淑気かな
着膨れて思いのままの散歩かな
恋猫の首輪無くして戻りけり
初詣等間稲荷に鳩が舞う
白鳥来シベリアからは千里てふ

江幡澄夫
小森友子
片岡文江
椎名美佐子
水藤和子
高橋昌也
田尻美代子
田村恒子
丹能永子
人見章太郎
矢須恵由

【短歌】 ときわ短歌会

片岡明選

年末に免許証更新してきたと喜寿の恩師の賀状が届く
今年もまた蝸梅の咲く我が庭に春の来たりて香り漂う
杉山に出来し初日を眺めつつ受験の孫の合格祈る
ストレスの無き人生はつまらぬと呟きをりぬ若き歯科医が
蝸梅の咲きたる庭を眺めてた父の屈まる背のよみがえる
猪は厚かましくも悠々と人里に来て田畑を荒らす
連れ合いのなき鳩の来る夜の明けを餌手に持ちて軒下待つ
初明かりただ有りがたく拝みたり災害なきをひたすら願ひ
ありのままのひばり呼び出し新曲を広めさせたるAI恐し
震災後不通の常磐線に乗り早く行きたい仙台の街に
この橋を渡り故郷を後にして川原に咲いてた野菊を想う
月毎に送られて来る花々の写真に名前を覚えては消ゆ

小野進壽
小宅代進
大森要
加藤幸
海野宏
小野進
片岡明
大森要
加藤幸
海野宏
小野進
片岡明

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。



池元 美沙希さん(22歳) 菅谷

さわやかさん

172

口から出すのはプラスの言葉

私は現在、保育士として働いており、もうすぐ2年が経とうとしています。1年目は3歳児クラス、2年目は1歳児クラスの担任となりました。3歳と1歳。年齢は2歳しか変わりませんが、子どもの成長はとても早いので、求められる保育も異なり、毎日が新鮮です。たとえば、1歳児クラスの子どもは入園当初、ほとんど言葉を話せません。それどころか、保護者と離れるのが嫌で泣いてばかりの子もいます。そんな子どもたちが少しずつ園に慣れ、「おはよう」と言えるようになる瞬間に立ち会えるのはとても幸せです。

挨拶をしたり、片付けをしたり、トイレに行ったり…。大人にとっては当たり前でも、子どもにとっては当たり前とは限りません。できないことがあっても無理やり手を引くのではなく、根気強く気持ちに寄り添い、子どもと視線を合わせて心を通わすことが大切だと感じます。子どもたちの個性や成長のスピードはさまざまです。それでも、子どもたちには自分に自信を持って生活してほしいと思っています。その手助けとなるように、私は、どんなときでも子どもたちの良いところに目を向け、プラスになる言葉を掛けられるような保育士になりたいです。

Happy Birthday!!

いっぱい食べて
すくすく育ててね!!

いつき
稜月くん
父・真悟さん 母・恵さん(津田)
12/5 生まれ

笑顔いっぱいこれからも
元気に大きくなってね!

あつと
篤人くん
父・拓也さん 母・恵さん(鴻巣)
12/20 生まれ

元気に育ててね

りと
莉都くん
父・駿さん 母・瑞季さん(菅谷)
12/13 生まれ

ご家族からのメッセージ

[12か月児健康相談時に抽選を行っています。]

ヘルズサイトさんが作る
健康料理

長いものきなこ棒

※レシピは12ページに掲載

裂紙の裏側

1月11日に迎えた那珂市成人式。今年は新成人の皆さんに「将来の夢」「家族へのメッセージ」「那珂市ってどんなところ？」を聞いてみました。力強く夢を宣言したり、照れくさそうに家族への感謝を話したり、思い出にひたりながら故郷を振り返ったり…。一生に一度の成人式で過去を懐かしみ、将来を夢見る。想いはさまざまですが、皆さんとても素敵でした。