

広報なか
NAKA
2021

8.11

No.203



的をよ〜く狙って…

Contents

市立ひまわり幼稚園紹介	2
9月1日は「防災の日」	4
おしらせコーナー	8

那珂市立 ひまわり幼稚園

令和4年度園児募集

食育

週2回の給食を通して食の大切さを知る



英語教育

ネイティブの英語教師と一緒に過ごす



体育教育

専門の体育指導者と楽しく運動遊び



公立小学校との交流

年に3回の公立小学校1年生との交流



市立ひまわり幼稚園は、開園3年目。新しく開放的な園舎と広い園庭で、毎日126人の4・5歳児のお友達が元気に過ごしています。未来を担う子どもたちの成長につなげるため、「ひまわりのように明るく仲良く元気よく」特色ある幼児教育を行っています。



特色ある4つの取り組み



食育の推進

お昼の時間は、食事のマナーを身に付けながらみんなで楽しく食べる習慣を育みます。また、週2回の給食で、好き嫌いせずにいろいろな食材に興味を持つことや、食育教室を通して「食」の大切さを学びます。



英語活動



朝の登園は、「Good Morning!!」の肘タッチのあいさつでスタートです。各クラスでは「英語で遊ぼう」の時間に、歌やイラスト、簡単な会話などを織り交ぜ、カミーユ先生と楽しく英語と触れ合いながら遊びます。帰りのあいさつも「See you」の肘タッチです。



体育活動

専門の体育指導員により、マット、鉄棒、遊戯、なわ運動など発達に応じた運動指導をしています。園児たちは体を動かして楽しく遊びながらさまざまな運動に挑戦しています。



小学校で給食体験！
おいしそう～



保幼小の連携

幼児期から小学校教育、中学校教育への円滑な接続を図るために組織している「那珂市保幼小中連携協議会」の中心となる公立幼稚園として、小学校などとの交流活動を推進しています。学校見学や給食体験などを通し、小学校就学への不安を解消し期待感を高め、菅谷保育所との交流で、園外の友達とのかかわりを深めています。



幼稚園見学は随時行っています。ぜひ、遊びに来てください。

園児募集の詳細については、13 ページをご覧ください。

市立ひまわり幼稚園 菅谷 174-1 ☎ 212-3515



～日頃から災害への備えを～

9月1日は「防災の日」

☎ 防災課防災G ☎ 298-1111

「自らの命は自らが守る」意識をもち、災害時に自らがとるべき行動を確認しましょう。



警戒レベル4までに必ず避難！

災害時の避難情報

避難情報等(警戒レベル)

警戒レベル／状況	市民がとるべき行動	避難情報等
5 災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保
4 災害のおそれが高い	危険な場所から 全員避難	避難指示
3 災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難
2 気象状況悪化	自らの避難行動 を確認	大雨・洪水注意報 (気象庁)
1 今後気象状況 悪化のおそれ	災害への 心構えを高める	早期注意情報 (気象庁)

警戒レベル
4
までに
必ず避難！



河川水位や雨の情報(警戒レベル相当情報)

防災気象情報(警戒レベル相当情報)		
	浸水の情報(河川)	土砂災害の情報(雨)
5相当	氾濫発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)
4相当	氾濫危険情報	土砂災害 警戒情報
3相当	氾濫警戒情報、 洪水情報	大雨警報
2相当	氾濫注意情報	大雨注意報
1相当	—	—

警戒レベル5
「緊急安全確保」

警戒レベル5の「緊急安全確保」は、すでに災害が発生・切迫している状況です。命の危険があるので直ちに安全確保をしてください。

警戒レベル4
「避難指示」

警戒レベル4の「避難指示」はこれまでの「避難勧告」のタイミングで発令されます。「避難指示」が発令されたら、速やかに危険な場所から全員避難してください。

警戒レベル3
「高齢者等避難」

警戒レベル3の「高齢者等避難」が発令されたら、高齢者や避難に時間を要するかたは必要に応じて避難の準備をするなど、危険を感じたら自主的に避難してください。

河川水位情報をご活用ください

県では、河川の水位情報や河川カメラの映像などの情報を提供しています。災害時には、市から発表される情報と合わせて、これらの情報も確認し、避難の参考にご活用ください。



スマート
フォン用



携帯電話用

日頃から確認しましょう

市では「那珂市防災マップ」を作成し各世帯に配布および市ホームページに掲載しています。自宅が避難の必要がある浸水想定区域や土砂災害警戒区域かどうか、「那珂市防災マップ」で日頃から確認しましょう。



非常用備蓄品を準備しましょう

備蓄の目安
3日分～
1週間分程度

災害が発生した際に、一定の期間自宅や避難所で生活ができるよう、各家庭で食料や飲料水、生活用品を3日分から一週間分程度準備しておきましょう。

また、備蓄の方法としては、備蓄している食料や飲料水を消費しながら保管する、ローリングストックという方法があります。この方法で備蓄すると賞味期限を意識しながら買い足すことができ、無駄なく備えることができます。レトルト食品や乾麺・缶詰などの調理の手間が少なく、賞味期限が長いものがローリングストックに適しています。





あなたがとるべき避難行動は？

避難行動判断フロー

スタート

ハザードマップ※で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性がありますので、避難行動を確認しましょう。

Q

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいのかたは、必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、避難が必要です。

例外

浸水の危険があっても、次の場合は自宅に留まり安全確保をすることも可能。

- ①洪水により家屋が倒壊、または崩落してしまうおそれの高い区域の外側である。
- ②浸水する深さよりも高いところにいる。
- ③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食料などの備えが十分にある。

Q

ご自身または一緒に避難するかたは避難に時間がかかりますか？

はい

いいえ

Q

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

Q

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル3が出たら、安全な親戚や知人宅に避難してください。

警戒レベル3が出たら、開設している避難所に避難してください。

警戒レベル4が出たら、安全な親戚や知人宅に避難してください。

警戒レベル4が出たら、開設している避難所に避難してください。



防災アプリを活用しましょう

那珂市防災アプリで、防災行政無線で放送した内容を確認できます。日本語のほか、英語、韓国語、中国語も対応しています。



iOS 版



Android 版

防災行政無線の放送内容が確認できます

防災行政無線で放送した内容が文字で確認できるほか、音声で再生することができます。

また、プッシュ通知機能もあるため、情報を見逃さずに確認することができます

避難所の開設状況が確認できます

避難所の開設状況を地図上で確認することができ、位置情報を利用することで最寄りの避難所も分かります。



危険な場所を市に報告できます

倒木や道路の冠水などを発見した場合、写真付きで市に報告することができます。



災害情報などを入手することができます

那珂市や気象庁、ウェザーニュースなどのホームページにアクセスすることができ、災害情報や気象情報などを確認することができます。



まもろうよ ころろ

9月10日～16日は、「自殺予防週間」です



自殺は「個人の問題」と捉えられがちですが、多くは「追い込まれた末の死」といわれています。誰にでも起こり得ることであり、一人ひとりが身近な問題として考える必要があります。「自殺するくらいなら相談してくれればよかったのに」と思うかもしれませんが、本人は生活困窮や借金、大切な人との死別、いじめなど心理的に追い込まれていたり、うつ病などを発症していたりと正常な判断ができない状態にある場合があります。周りの人が変化に気づき、声をかけることが大切です。

問 健康推進課健康増進G ☎ 270-8071

悩んでいる人の
周りの人が
できること

ただ耳を傾けて話を聴くだけでは支えになります。あなたもなれます、自殺を防ぐ「ゲートキーパー」

ゲートキーパーの役割

Step 1
気付く

家族や仲間の変化に気付いて、声をかけます。

なにか力になれることはありますか？

Step 2
聴く

話しやすい環境を整え、本人の気持ちを尊重し、耳を傾けます。

それはつらかったですね



一人で悩んでいませんか？

「消えてしまいたい」「もう限界」・・・

あなたは、十分がんばっていると思います。身近な人に相談してみてください。あなたの周りにいる人が、あなたの支えになりたいと思っています。

身近に相談できる人がいないときや専門的なアドバイスを受けたいときは、相談窓口を利用してください。

相談窓口

茨城いのちの電話

こころに悩みや死にたい気持ちを感じたらお電話ください。

☎ 029 - 350 - 1000

※ 24 時間対応

こころの健康相談 統一ダイヤル

こころの健康に関する相談ができます。

月～金 ☎ 0570 - 064 - 556

※ 18:30～22:30 (22:00まで受付)

よりそい ホットライン

どんなひとの、どんな悩みにもよりそいます。

☎ 0120 - 279 - 338

FAX 0120 - 773 - 776

※ 24 時間対応

いばらきこころの ホットライン

こころの不調が続くときは、相談してください。

月～金 ☎ 029 - 244 - 0556

土日 ☎ 0120 - 236 - 566

※ 9:00～12:00、13:00～16:00

こころの相談

こころの悩みを抱えていませんか？精神科医による相談（予約制）を行っています。

月～金 ☎ 029 - 270 - 8071

※ 8:30～17:15（祝日を除く）

S N S

電話で相談しづらいかたは、LINE やオンラインチャットなどでの相談窓口があります。



詳細はこちら▶

その他相談窓口については、市ホームページまたは相談窓口一覧（令和3年3月に各世帯に配布）をご覧ください。



聴いているあなたもとても大切な存在。ひとりで抱え込まずに周りに助けを求めすることも大切です。



以前と変わらない自然な雰囲気です。声をかけ、焦らずにほどよい距離間で見守っていきましょう。

Step 4
見守る

××センターが詳しいみたいだから相談してみませんか？



〇〇にあつてから●時まで相談できみたいですよ

必要があれば、早めに専門機関に相談するように促します。

Step 3
つなぐ

※イラスト：政府広報オンライン

おしらせ コーナー



新型コロナウイルス感染症

イベント等に参加 する際の注意事項



◆ 広報紙に掲載されている事業・イベントについては、感染症対策のため、中止または延期となる場合があります。最新の情報は、各記事の問合せ先またはホームページでご確認ください。

◆ イベントなどへ参加される際は、マスクの着用、検温および体調確認にご協力をお願いします。

◆ 新しい生活様式を意識し、咳エチケットをお願いします。

相談



法律相談

日時▼9月14日(火)午後1時～5時、28日(火)午後1時～4時

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1回30分)

申込方法▼窓口受付、電話

※新型コロナウイルス感染症予防のため、電話による相談とさせていただきます。予約の時間に弁護士から連絡します。

※同じ事案の相談はご遠慮ください。

申問 市民相談室

☎298・1111

人権相談

日時▼9月3日(金)午前10時～正午、午後1時～3時(先着順)

場所▼市役所(本庁)1階相談室 相談内容▼人権を侵害されている問題や家庭内のもめごとなど

相談員 人権擁護委員 費用▼無料

申問 市民相談室

☎298・1111

こころの相談

日時▼9月9日(木)午後1時～4時

場所▼総合保健福祉センターひだまり 対象者▼市内在住で、心配や悩みごとを抱えるかた、またはその家族

相談員▼精神科医師、市精神

保健福祉士 費用▼無料

予約方法▼電話、窓口受付

申問 健康推進課健康増進G

☎270・8071

ちょっとあがっぺ

ふくし相談



福祉の資格をもつ相談員がお話を伺い、一緒に解決策を考えます。

日時▼9月14日(火)午後1時～3時30分

場所▼あがつぺカフェ(瓜連573・1 瓜連キリストの教会内)

対象者▼しばらく働いていない(学校へ行っていない)、家族以外と話す機会がないなど、悩みや不安があるかた

費用▼無料 ※申込みは不要ですが、電話で予約されたかたを優先します。

申問 市社会福祉協議会

☎229・0309

くらし



令和3年度 敬老行事について

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、高齢者の健康と安全を考慮した結果、各地区まちづくり委員会による

本年度の敬老行事を、記念品配布とさせていただきます。

配布時期▼9月～11月

申問 各地区まちづくり委員会

地区	電話番号
神崎	270 - 8008
額田	295 - 6110
菅谷	295 - 7175
五台	353 - 2666
戸多	297 - 0877
芳野	295 - 2673
木崎	298 - 0767
瓜連	296 - 1134

申問 介護長寿課高齢者支援G

☎298・1111

農業用機械等の 購入支援(2次募集)

対象者▼

- 認定農業者
- 認定農業者を含む、農業生産組織または農作業受託組織
- 1 ha以上の農業を営営し、3年以内に経営規模をおおむね2倍に拡大することを目指すかた
- 特産物開発者(生産拡大、開発などの特産農産物のイメージアップを図るかた)
- ひたちなか・東海・那珂ほしいも協議会認定の三ツ星生産者(那珂支部会員)

補助対象例▼

- 30 PS以上の乗用トラクター
- 5条植以上の乗用田植機
- 防除機、収穫機(50 a以上の耕作者のみ)
- 4条刈以上の自脱型コンバイン
- 30石以上の乾燥機
- 10 a以上のビニールハウス
- 調査研究費・機械などの購入費(特産物開発者のみ)

必要書類▼購入機械などの見積書、購入機械の確認ができるカタログなど、市税等の完納証明書

申請方法▼窓口受付

申請期間▼8月16日(月)～9月10日(金)

申問 農政課農業振興G

☎298・1111

サツマイモ基 腐病にご注意 ください



県内において「サツマイモ基腐病」に感染した疑いのある苗が流通し、県北および県南地域で本病の感染が確認されました。すでに出荷業者から出荷先に対し注意喚起は行われていますが、本病のまん延防止のため、一層の警戒をお願いします。

該当品種▼ベニアズマ

出荷時期▼令和3年4月18日
～5月28日

※詳細は、市ホームページを
ご覧ください。

農政課農業振興G
☎298-1111

那珂総合公園(野球場)・
ふれあいの杜公園

施設休止について

期間▼9月7日(火)～12日(日)

※第54回日本女子プロゴルフ選
手権大会コニカミノルタ杯の駐
車場として使用されるため。

開スポーツ推進室

☎297-0077

※月曜日休園(祝日の場合翌日)

個人事業税の納税

令和3年度個人事業税の第
1期分の納税通知書は、8月
中旬に発送されます。納付期
間内の納付をお願いします。

すでに口座振替の手続きを
されているかたは、8月31日
に口座引き落としになります
ので、残高の確認をお願いします。
口座振替制度など詳しく
はお問い合わせください。

納付期間▼8月20日(金)～31日(火)

開常陸太田県税事務所課税第
一課
☎0294-80-3311

催し



那珂市民歩く会

秋の日光を、体力を養うと
ともに新鮮な空気を感じなが
ら山歩きをしてみませんか。

日時▼10月12日(火)午前6時30分
集合時間▼午前6時20分 集
合場所▼那珂総合公園野球場

※小雨決行、荒天の場合は中
止の可能性があります。

コース▼栃木県日光市・竜頭
ノ滝・中禅寺湖畔コース(約
6km)

※交通事情や天候により、コ
ース、時間の変更があります。

対象者▼
●市内に在住、在勤のかた(学
生は除く)

●約6kmを歩けるかた(ある
程度の登り下りがあります)

※通院しているかたは、主治医
の許可を受けてからお申し込
みください。なお、心肺に疾患
があるかたはご遠慮ください。

定員▼60人 参加費▼4千円
(交通費、傷害保険料含む)

申込方法▼那珂総合公園ア
リーナで直接受付(電話不可)

※代理申込みは1人までです。

※申込者数に応じて抽選また

は中止となる場合があります。

申込日時▼9月26日(日)午前10時

申込日時▼9月26日(日)午前10時

※必ず受付会場に10分前まで
にお越しください。

※受付終了後、説明会を開催
します。

※申込み当日に定員に満たな
い場合は、9月28日(火)から先
着順で受け付けます。(受付

時間▼午前9時～午後5時)

企画▼那珂市スポーツ協会、
那珂市ひまわり山の会

主催・手配旅行業者▼(有)ア
ール交通(茨城県知事登録旅行
業務第三一六〇八号)

開スポーツ推進室(那珂総
合公園内)

☎297-0077

※月曜日休園(祝日の場合翌日)

トレーニング教室

日時▼

①10月9日(土)午前10時～11時

②10月9日(土)午後2時～3時

③10月10日(日)午前10時～11時

④10月10日(日)午後2時～3時

⑤11月13日(土)午前10時～11時

⑥11月13日(土)午後2時～3時

⑦11月14日(日)午前10時～11時

⑧11月14日(日)午後2時～3時

場所▼総合センターらぼーる

2階トレーニングルーム

対象者▼18歳以上のかた

定員▼各回10人

受講費▼各回500円(施設
使用料、保険料含む)

申込方法▼那珂総合公園ア
リーナで直接受付(電話不可)

※代理申込みは1人までです。

※申込者数に応じて中止とな
る場合があります。

申込日時▼9月4日(土)午後2
時

※申込み当日は、市内に在住、
在勤、在学のかたのみ受け付
けます。

※申込み当日に来園できない
かたや市外のかたは、お問い
合わせください。

その他▼
●対象の年齢は申込日現在の
ものです。

●医師に運動を止められてい
るかたはご遠慮ください。

●新型コロナウイルス感染拡
大の状況により、定員が変わ
る可能性があります。

開スポーツ推進室(那珂総
合公園内)

☎297-0077

※月曜日休園(祝日の場合翌日)

注意喚起

水路やため池で遊ぶと危険です

毎年7月から9月にかけて、大雨により水路
やため池の水位が高くなります。場所によって
は水深が1m以上になる場合があり、子どもが
転落すると大事故につながります。

事故を未然に防ぐために、子どもたちが水路
やため池で遊ばないように、家庭でも注意してい
ただくとともに、遊ん
でいる場面を見かけた
らすぐに声かけを願
いします。



開農政課農村整備G
☎298-1111

令和3年度
後期スポーツ・水泳教室

スポーツ教室



ヨガ教室

呼吸・ポーズをバランスよく行うヨガエクササイズです。

日時▼①火曜日午後2時～3時30分（一部水曜日あり）

②金曜日午前10時～11時30分

ピラティス教室

姿勢の矯正や肩こりの解消に効果的なエクササイズです。

日時▼木曜日午後2時～3時30分

骨盤ストレッチ教室

骨盤のまわりを中心に全身の歪みを整え不調の改善を目指すエクササイズです。

日時▼金曜日午後1時30分～3時

パワーストレッチ教室

筋力トレーニング的要素を取り入れボディメイク効果や集中力の強化をねらったエクササイズです。

日時▼木曜日午前10時～11時30分

共通事項

期間▼10月～令和4年3月（全20回）
対象者▼18歳以上のかた
定員▼各教室15人
受講費▼各教室1万円 **申込**

方法▼那珂総合公園アリーナで直接受付（電話不可）持ち物
受講費、ボールペン、上履き

申込日時▼9月4日（土）午前11時

水泳教室



①アクアエクササイズAコース

水中でのエアロビクス運動です。

日時▼①火曜日午前10時～11時

②木曜日午前10時～11時

③木曜日午後2時～3時

④金曜日午後2時～3時

⑤土曜日午後7時～8時

対象者▼18歳以上のかた

定員▼各28人

②アクアエクササイズBコース

体力の向上を目的とする、Aコースよりややハードなコースです。

日時▼金曜日午後7時～8時

対象者▼18歳以上のかた

定員▼28人

③初心・初級者教室

水に慣れながら、基礎を学びます。

日時▼火曜日午後1時30分～3時

対象者▼18歳以上のかた

定員▼30人

④初級・中級者教室

中級者はいろいろな泳法を学び、25m以上泳ぐ泳力を身に付けます。

日時▼火曜日午後7時～8時

30分 対象者▼18歳以上のかた
定員▼30人

⑤中級・上級者教室

上級者は泳ぎの完成を目指します。

日時▼水曜日午後1時30分～3時

対象者▼18歳以上のかた

定員▼30人

⑥幼児・小学校低学年教室

水遊びを通して、基礎を学びます。

日時▼①火曜日午後4時45分～5時45分

②水曜日午後4時45分～5時45分

③木曜日午後4時45分～5時45分

対象者▼満4歳～小学2年生

定員▼各28人

⑦小学校低学年教室

基礎を学びます。

日時▼①金曜日午後4時45分～5時45分

②土曜日午後2時50分～3時50分

③日曜日午前10時45分～11時45分

対象者▼小学1、2年生

定員▼各30人

⑧小学校中・高学年教室

基礎を学びます。

日時▼①水曜日午後6時～7時

②木曜日午後6時～7時

対象者▼小学3～6年生

定員▼各30人

⑨幼児教室

水遊びを通して、基礎を学

びます。

日時▼①火曜日午後3時30分～4時30分

②水曜日午後3時30分～4時30分

③木曜日午後3時30分～4時30分

④金曜日午後3時30分～4時30分

⑤土曜日午前9時30分～10時30分

⑥土曜日午前10時45分～11時45分

⑦土曜日午後1時30分～2時30分

対象者▼満4歳～6歳の未就学児

定員▼各28人

共通事項

期間▼10月～令和4年2月（全16回・一部3月あり）

受講費▼各教室1万円

申込方法▼那珂総合公園アリーナで直接受付（電話不可）

持ち物 受講費、ボールペン、上履き

申込日時▼

①～⑤教室

9月4日（土）午前9時

⑥～⑧教室

9月19日（月）午前9時

⑨教室

9月19日（月）午前11時

注意事項

●開講式後にキャンセル

する場合は、返金不可。

申込みについて

●代理申込みは1人までです。

●申込者数に応じて抽選または中止となる場合があります。

●必ず受付会場に10分前までに到着してください。

●申込み当日は市内に在住、在勤、在学のかたのみ受け付けます。

●申込み当日に来園できないかたや市外のかたは、お問い合わせください。

その他

●対象の年齢は申込日現在のものです。

●医師に運動を止められているかたはご遠慮ください。

●新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、定員が変わる可能性があります。

※月曜日休園（祝日の場合翌日）
※お問い合わせ先
那珂総合公園内 ☎297-0077



9月の休日当番医

☎0120-271719

日	医療機関名	電話番号
5	那珂記念クリニック	353-2800
12	西山堂慶和病院	295-5121
19	小豆畑病院	295-2611
20	鈴木呼吸器科内科	353-2811
23	たに内科クリニック	229-0721
26	あいざわ循環器内科クリニック	229-1230
▶那珂キッズクリニック小児科(小児科) 5・19日 ☎212-5630		
▶時間 9:00～11:30 ※必ず受診前に電話でご確認ください。		

救急電話相談(24時間 365日)

茨城子ども救急電話相談	# 8000 03-6667-3377
茨城おとな救急電話相談	# 7119 03-6667-3377

茨城県救急医療情報システム

すぐに受診可能な医療機関の情報を検索できます。



市役所 日曜開庁・木曜延長窓口

【日曜開庁】※8/22(日)は休止

時間／8:30～12:00、13:00～17:15

業務／住民票の写しなど

☎市民課戸籍・窓口G ☎298-1111

【木曜窓口延長】

時間／17:15～19:30

対応課／市民課、税務課、収納課、介護長寿課、社会福祉課、保険課、こども課



出張相談 (登録)会 in 那珂
日時▼9月25日(土)午前10時30分～午後4時 場所▼市中央公民館2階講座室 対象者▼結婚を希望する独身のかたやご家族など 内容▼センターの紹介や入会相談を中心とした結婚相談 費用▼無料
☎こども課子育て支援G ☎298-1111
☎いばらき出会いサポートセンター ☎224-8888



いけばな教室

期日▼9月12日(日)、10月10日(日)、11月20日(土)、12月26日(日)、令和4年1月23日(金)(全5回)
時間▼午前10時～正午
場所▼市中央公民館美術室
対象▼小学生以上 定員▼10人(先着順、5人以上の応募で開催) 費用▼1回あたり千円(お花代)
※12月はお正月花のため1700円程度
持ち物▼お花を包む新聞紙など 申込期限▼9月1日(水)
☎市文化協会華道部 ☎田所 ☎090-6523-7767
久保田 ☎090-2214-6767

セカンドライフ 見直し講座

日時▼9月15日(水)、16日(木)午前10時～正午 場所▼瓜連支所分庁舎2階会議室
対象者▼市内在住で60歳以上のかた 内容▼エンディングノート作成、整理収納のコツについて 講師▼菊池美也子氏(MKキャリアアドバイザー) 定員▼15人(先着順) 費用▼無料
申込方法▼電話 申込期間▼9月1日(水)～10日(金)
☎市社会福祉協議会 ☎229-0309

認知症サポーター養成講座

期日・場所▼
①9月15日(水)ふれあいセンターごだい会議室1、2
②9月18日(土)ふれあいセンターよしの集会ホール
時間▼午後2時～3時30分
対象者▼市内在住のかた
内容▼認知症の基礎知識、具体的な対応や予防についての講話 定員▼各10人程度(先着順) 費用▼無料
申込方法▼電話 申込期限▼①9月8日(水)②9月11日(土)
☎地域包括支援センターゆたか ☎295-1287

茨城キリスト教大学
ワーキングマザー講座
日時▼10月5日～26日の火曜日 午前10時～正午(全4回)
場所▼茨城キリスト教大学(日立市大みか町6-11-1)
※状況により、オンライン開催となる場合があります。
対象者▼できるだけすべての回に参加できる、育休中やこれから仕事をしたいと考えている子育て中のかた
内容▼マインドマップによる思考整理やその活用方法、ライフプランについてなど(保育付き)
定員▼8人(申込者多数の場合は抽選)
費用▼2千円
申込方法▼Eメール
※件名に「ワーキングマザー講座参加希望」、本文に①参加者氏名(ふりがな)②住所③電話番号④メールアドレス⑤保育希望の場合、お子さまの名前(ふりがな、性別、年齢(月齢))を明記
申込期間▼9月1日(水)～24日(金)
☎茨城キリスト教大学カウソセリング子育て支援センター ☎0294-52-3215
anne@icc.ac.jp

**太極拳朋友会
初心者無料体験講座**

日時▼9月～11月の第1・3
土曜日 午前10時～正午

場所▼総合保健福祉センター
ひだまり

※ふれあいセンターよしのに
変更になる場合がありますので
事前にご連絡ください。

対象者▼市内在住で、60歳以
上のかた **講師**▼本石彩子氏

※軽い運動ができる服装でご
参加ください。

問 太極拳朋友会
渡邊 ☎298・6080
中原 ☎298・6091

**大宮地方環境整備
組合職員採用試験**

採用予定人数▼若干名

試験区分▼事務吏員

職務内容▼ごみ処理施設およ
び、し尿処理施設の運営・維
持管理に関する事務

受験資格▼日本国籍を有し、
次のすべてを満たすかた

- 学校教育法による大学、短
期大学(専門学校を含む)、高
校を卒業、または令和4年3
月卒業見込みのかた



●平成34年4月2日以降に生
まれたかた

●地方公務員法第16条に規定す
る欠格事項に該当しないかた

※資格について調査します。

採用予定日▼令和4年4月1日

試験日・試験会場・試験内容▼

- 第1次試験 10月17日(日)
午前10時(受付 午前9時30分)
総合センターらばーる
- 内容 教養・適性・作文試験
- 第2次試験 11月中旬ごろ
- 内容 面接試験

※日時および会場は第1次試
験合格者に通知します。

申込期間▼8月18日(水)～9月
10日(金)

**太極拳さくらの会
初心者募集**

日時▼第1～3木曜日(9月2
日～) 午後1時30分～3時30
分

場所▼ふれあいセンター
よこぼり **指導者**▼小林早苗
氏(楊名時八段錦・太極拳師
範) **会費**▼月会費千円、年会
費3500円(後期分1500
円) **申込方法**▼電話

問 太極拳さくらの会
秋山 ☎295・2485

ペンギン英会話
小澤 ☎298・4144
Sayo414@gmail.com

静峰ふるさと公園

ノルディックウォーキング講習会

◆**期日** 10月9日(土)・30日(土)、
11月6日(土)・13日(土)(全4回)

◆**集合時間** 午前9時(正午頃まで)

◆**場所** 静峰ふるさと公園ほか

◆**内容** ウォーミングアップ、ノルディック
ウォーキングの基本レクチャー

◆**講師** ひまわりスポーツクラブ

◆**定員** 40人(先着順)

◆**参加費** 500円(保険料分)

◆**申込方法** 窓口受付、電話

◆**申込期限** 9月30日(木)

問 商工観光課商工観光G
☎298-1111

(平日 午前9時～午後5時)

※申込方法など詳細はお問い
合わせください。

**問 大宮地方環境整備組合総
務課** ☎0295・52・3535

ペンギン英会話会員募集

海外旅行で英会話ができる
ことを目的とした、初心者対
応のシニアのための教室です。

日時▼第2、4火曜日 午後1
時～3時 **場所**▼市中央公民
館会議室2 **講師**▼クルーカ・
ケン氏 **会費**▼5千円(3か
月) **申込方法**▼電話、Eメール

令和4年度 園児募集

市立ひまわり 幼稚園



募集人数▼4歳児 105人

対象▶平成29年4月2日～平成

30年4月1日に生まれた幼児

※市に居住し、住民登録をし

ている幼児または令和4年3

月までに居住する予定の幼児

受付期間▼9月13日(月)～17日(金)

※入園申込書を当園で記入。

(転入予定のかたは、建築確認

書や賃貸契約書の写しをご持

参ください)

※5歳児については、随時受

け付けています。

※施設見学については、随時

実施しています。お問い合わせ

してください。

※当園の概要については、?

3ページおよび市ホームページ

をご覧ください。

申問▶市立ひまわり幼稚園

☎212・3515

菅谷174・1

問▶学校教育課学務・施設G

☎298・1111

ナザレ幼稚園

募集人数▼

●1年保育 10人

●2年保育 20人

●3年保育 40人

●満3歳児保育 15人

受付日時▼10月1日(金)から

平日 午前9時～午後5時

※土曜日に受付希望のかたは

ご連絡ください。

※願書配布は9月6日(月)から

(平日 午前9時～午後5時)

受付場所▶プレイルーム

入園説明会および見学会

日時▼9月17日(金)午前10時

親子教室

日時▼月・金曜日 午前9時

45分～11時45分 場所▶保育

室・園庭 対象▶未就学児と

その保護者 内容▶お母さん

と一緒に、遊びを通して友だ

ちと交流しながら幼稚園に慣

れることができ、幼稚園の様

子が分かります。

申問▶ナザレ幼稚園

☎296・1000

中里356・1



さいせい幼稚園

募集人数▼

●1年保育 10人

●2年保育 10人

●3年保育 20人

受付日時▼9月27日(月)から

午前8時～午後7時

※土曜日は正午まで

特色▼

●保育時間 午前8時～午後

3時(午後3時～7時は預か

り保育)

●完全給食、長期休みなし、自

宅前送迎、英語育成(英語講

師常勤)、ダンス教育

入園説明会

期日▼9月12日(月)、18日(土)、

19日(日)、25日(土)、26日(日)

時間▼午前10時(2時間程度)

※英語教室はいつでも体験可

能です。火曜日にはダンス体

験も行っています。

※見学は随時可能です。説明

も随時行っています。気軽に

お越しください。

運動会のお知らせ

日時▼10月10日(日)午前9時～

午後2時

申問▶さいせい学園さいせい幼

稚園☎296・0025

瓜連1085・15



大成学園幼稚園

募集人数▼

●4歳児 若干名

●3歳児 30人程度

●2歳児 若干名

●1歳児 12人

※5歳児は、すでに定員に達

しているため募集しません。

受付日時▼10月1日(金)

●4歳児 午前8時45分

●3歳児 午前10時

※1～4歳の保育が必要なお

子さんについては、こども課

にお問い合わせください。

※願書配布は9月9日(木)から

(平日 午前9時～午後5時

30分)

入園説明会および見学会

日時▼すべて午前10時

●3、4歳児

9月9日(木)、17日(金)

●1、2歳児 9月10日(金)

駐車場▶幼稚園第一駐車場

申問▶認定こども園大成学園幼

稚園☎295・1288

東木倉960・2

問▶こども課子育て支援G

☎298・1111



子どもの生活リズムを整えましょう

「早起き・早寝は大切！」という言葉をよく耳にしますが、大切だといわれているのは、生物学的根拠があるからです。特に乳幼児期の子どもたちは、大人の生活リズムの影響を受けやすい時期です。「乱れているかな」と思うかたは、子どもの生活リズムチェンジ作戦に取り組みましょう。

早起き・早寝が大切な理由

その1 ヒトは昼行性の動物。代々受け継がれてきたリズムは変えられません。



昼には昼に動く体の仕組み、夜には夜に動く体の仕組みがあります。体温、ホルモン、神経などのリズムが「仕組み」に基づいてプログラムされているので、「仕組み」に合った生活をするすることで、体や心をより良く発達させ、能力を発揮しやすくなります。

その2 ヒトは朝の光をキャッチして体内時計をリセットします。

ヒトの脳の中に体内時計の中枢があり、朝の光をキャッチすると体内時計（約 24 時間 10 分）を地球時間（約 24 時間）に合わせてくれます。体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモンなどのリズムも刻まれます。

その3 夜に浴びる光は体内時計に働いて、体内時計と地球時間のズレを大きくし生活リズムを崩します。

夜の光はメラトニンという細胞を守る働きのあるホルモンを出にくくしてしまいます。

その4 成長に必要なホルモンは夜寝ているときにたくさん分泌されます。

ヒトは、夜寝ているときにメラトニンや成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは脳や体の成長に影響します。



その5 体温のリズムが乱され、昼間、活動的に生活することができません。

体温は、明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようにリズムを刻んでいます。生活リズムの乱れから体温リズムも乱れてしまい、午前中にボーっとしたり、疲れやすくなったりします。

子どもの生活リズムチェンジ作戦

- ☐ 朝7時までには起床
まずは「早起き」にチャレンジ
- ☐ 夜9時までには就寝
「夜更かし」をやめる
- ☐ 夜遅くまでテレビをみたり、ゲームをしたりしない
- ☐ 朝ごはんを食べる
- ☐ 周囲の大人も生活習慣を見直す



●人口【7月1日現在】

人口▶ 54,252 人 (－ 1)
 男▶ 26,675 人 (－ 12)
 女▶ 27,577 人 (+ 11)
 世帯数▶ 23,139 世帯 (+ 28)
 ※()内は前月比

●火災・救急件数【6月分】

火災▶ 0 件 (11 件)
 救急▶ 210 件 (1,081 件)
 ※()は本年累計

問 市消防本部 ☎ 295 - 2111

●交通事故件数【6月末現在】

人身事故▶ 71 件
 負傷者▶ 90 人
 死者▶ 0 人

●犯罪件数【6月末現在】

刑法犯認知件数▶ 100 件
 └ 住宅侵入窃盗▶ 8 件
 └ 自動車盗▶ 4 件
 └ 車上ねらい▶ 9 件

※交通事故・犯罪ともに本年累計

問 那珂警察署 ☎ 352 - 0110

今号の表紙



7月13・16日に、ひまわり幼稚園で夏祭りが行われました。園児たちは5つのアトラクションを回ってスタンプを集め、最後にはごほうびのお面をもらい、大満足な様子でした。

G…グループ 問…問い合わせ
 申…申込・申請・応募・届出
 ㊚…メール

情報掲示板 INFORMATION

那珂市と明治安田生命保険相互会社との包括連携協力に関する協定



問 政策企画課政策企画 G ☎ 298 - 1111

7月15日、明治安田生命保険相互会社と「包括連携協力に関する協定」を締結しました。

この協定により、健康増進、地域振興などの幅広い課題に対処し活力ある地域社会を構築するとともに、両者の発展および地域に密着した社会への貢献、振興に資する体制が取られることとなります。

令和3年度那珂市建設業者表彰



問 財政課契約・検査 G ☎ 298 - 1111

7月27日、令和3年度那珂市建設業者表彰式を行いました。

徹底した工程管理和安全管理のもと、高度な技術力と創意工夫によって優良な工事を完成させた5社の建設業者に加え、今年度から新たに当該優良工事の施工を担当した各社の技術者に対し、先崎市長から表彰状が贈られました。

全国大会出場的那珂高校囲碁部が表敬訪問



▲左から寺門さん、先崎市長、赤井さん

全国大会への出場を決めた那珂高校囲碁部の寺門満理奈さんと赤井くるみさんが、7月5日に市長を表敬訪問しました。

6月の県大会では、団体戦女子の部で優勝。寺門さんは個人戦でも優勝を飾りました。全国大会に向けて2人は「1勝でも多く勝てるように頑張りたい」と意気込みを伝えてくれました。

令和3年河川功労者表彰



多年にわたり、久慈川北郷樋管の点検および操作に従事し、災害の軽減に貢献された寺門清治さん（北酒出）が（公社）日本河川協会から表彰されました。

善意銀行

ご協力ありがとうございました

6月15日～7月14日(敬称略)

那珂一中昭和39年度卒業生
 18,720 円

野木利三郎
 30,000 円

問 市社会福祉協議会 ☎ 229 - 0309

コロナワクチンロスの防止に向けた取り組み 「ワクチン接種協力者」を募集します

体調不良などのやむを得ない理由で、新型コロナワクチン接種にキャンセルが出る場合があります。

ワクチンが無駄になること（＝ワクチンロス）を防ぐため、キャンセルが出た場合、連絡を受け指定された場所・日時でワクチンを接種できるかたを募集します。

なお、ワクチン接種協力者としての登録は、ワクチン接種を約束するものではありません。

申込受付対象者

12歳以上のかたで那珂市の新型コロナワクチン接種券をお持ちのかた

※ワクチン接種を受けるに当たり12～15歳のかたにおいては、原則、保護者の同伴が必要です。また、予診票に保護者の署名がなければワクチンの接種は受けられません。

申込方法

那珂市ワクチン接種コールセンターへ電話にてお申し込みください。

接種券番号、住所、氏名、生年月日、電話番号などをお聞きします。

※定員になり次第、受付を終了します。



那珂市ワクチン接種コールセンター

● 那珂市ワクチン接種コールセンター電話番号

 0120-056-728

午前8時30分～午後5時15分

土・日曜日、祝日も開設

