

広報なか NAKA

8.14

No.251

2023

苗植えから2か月…
立派なカボチャが
できました!!



水戸農業高等学校カボチャの収穫実習

Contents

民生委員・児童委員	2
まもろうよ ころも	4
おしらせコーナー	8

地域の皆さんに寄り添い、行政や専門機関に「つなぐ」活動をしています



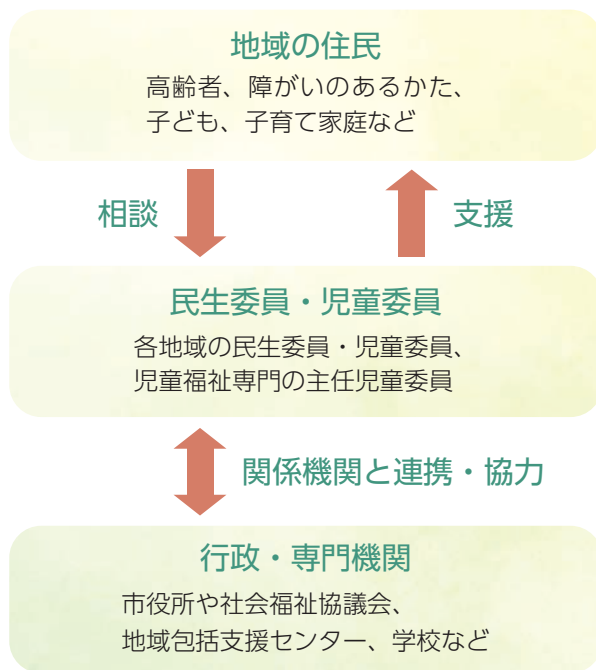
だれに相談すれば良いか分からず、困った経験はありませんか？

市では、105人の民生委員（内、主任児童委員6人）が活動しています。民生委員・児童委員は、地域の身近な相談相手です。福祉に関することや生活上で不安なことがあったとき、だれでも相談することができます。

☎ 社会福祉課生活福祉 G ☎ 029-298-1111



民生委員・児童委員の日
(5月12日)訪問活動



民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けて活動する「福祉ボランティア」です。高齢者、障がいのあるかた、子育て中の家庭、生活に困っている家庭など、地域の皆さんから生活上の困りごとを聞きながら、必要な支援が受けられるように行政や専門機関へとつなぐのが主な活動内容です。中でも、子どもや子育てに関する支援を専門的に行う「主任児童委員」は、学校や教育支援センターなどと連携して活動しています。

地域の皆さんと関係機関を結ぶ「つなぎ役」

こんな活動をしています

●相談・支援活動

地域の皆さんが抱える課題について、親身になって相談にのります。相談の内容によって専門機関や福祉サービスなどを紹介し、行政とのパイプ役を担います。また、ひとり暮らしでさみしい・話し相手になつてほしい、という場合でも、身近な相談相手となれるように活動しています。

●訪問・見守り活動

地域の皆さんへの訪問活動を通して、虐待やDVなどを早期発見・予防したり、高齢者や障がいのあるかたの安否確認・見守りをしたりして、自らも地域住民の一員として、支えあい、助けあうことができます。まちづくりを目指しています。

●情報交換・研修

民生委員・児童委員同士で、活動状況や課題について情報交換をしています。また、研修にも参加し、学習の機会を設けるなど、適切な支援活動ができるよう資質の向上に努めています。

INTERVIEW

市内では、それぞれの地域で民生委員・児童委員が活動していますが、「具体的な活動内容が分からない」「相談する勇気が出ない」というかたも多いかもしれません。

今回、民生委員・児童委員についてさらに理解を深めるため、那珂第2地区民生委員児童委員協議会会長で、市連合民生委員児童委員協議会の会長でもある秋葉泉さんにお話を伺いました。

——秋葉会長は、普段どのような活動をなさっていますか？

秋葉：基本的な活動としては、担当する地域の一人暮らし高齢者への、安否確認のための訪問が中心です。お宅へは定期的に訪問しており、訪問に合わせてご家族のかたが来てくれるときは、日頃の様子を皆さんとお話しています。また、児童の見守り活動や地域の行事にも参加し、誰もが安心して住み続けることができる地域づくりを目指して、私を含め委員の皆さん全員がやりがいや誇りをもって活動しています。

——大変なことも多いのでは？

秋葉：民生委員・児童委員を引き受けた当初は、ご家庭を、どう支援しようか、どうしたら寄り添えるか、

悩んだこともありましたが、訪問を続けるうちに、心を開いて相談事を打ち明けてくれて、適切な支援につながれたときは、とてもうれしかったのを覚えています。訪問を心待ちにしてくれるかたもいますし、元氣なお年寄りのかたからパワーをもらうこともあり、自分自身励みになります。人と接することや問題を解決できたときに得られるやりがいは、委員全員が感じていると思います。

——最後に、地域の皆さんへメッセージをお願いします！

秋葉：日常生活で少しモヤモヤすることや、すぐく困っているわけではないけれどもなにか引っかかっていること、さまざまな思いがあると思います。まずは解決の糸口になればという気持ちで活動していますので、ぜひ「地域の身近な相談相手」として民生委員・児童委員に声をかけてもらえればうれしいです。



◀市連合民生委員児童委員協議会の秋葉会長

困ったことがあれば、気軽にご相談ください

誰に相談したらいいのかわからない、身近な人には話しにくい……、そんなときは一人で悩むことなく、地域の民生委員・児童委員にご相談ください。

民生委員・児童委員には守秘義務があり、活動で知り得た秘密は守りますので、相談内容が他人に知られる心配はありません。

自分が住んでいる地域を担当する民生委員・児童委員が分からない場合は、社会福祉課にお問い合わせください。



一緒に活動しませんか？

民生委員・児童委員は、専門職ではないため、資格や専門知識は不要です。

活動に興味があるかたは、まずは社会福祉課へご連絡ください。



まもろうよ こころ

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」と言われています。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。

「相談してくれればよかったのに」と思う人もいるかもしれませんが、生活困窮や借金、大切な人との死別、いじめなどで心理的に追い込まれていたり、病気を発症し、正常な判断ができない状態にある場合があります。

そのためにも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 ☎ 029-270-8071

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。



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。

相談窓口

— ひとりで悩まないで あなたの声を聴かせてください —

電話で相談

いばらきこころの ホットライン



不登校、対人関係、社会生活、治療上の問題、家庭に関する悩みなど、心の問題全般に関し、相談に応じています。

月～金 ☎ 029-244-0556

土・日 ☎ 0120-236-556

※ 9:00～12:00、13:00～16:00

電話・LINEで相談

茨城いのちの電話



こころが震えるとき、こころが折れそうに感じるとき、ひとりで悩まずに電話してください。相談員と一緒に考えます。

☎ 029-350-1000

※ 24時間対応

※ LINEでも相談することができます。

LINEで相談

こころのSNS相談 @いばらき



聞かせてくれませんか。つらい気持ち、かなしい気持ち、どうしようもない気持ち。身近な人には相談をためらってしまうこと。あなたの声を受け止めます。

※ 17:00～22:00

Zoomで相談

女性のためのこころのオンライン相談@いばらき

女性の専門家が対人関係、仕事や家庭などの問題について、あなたの話をじっくりと聞きます。ぜひ、話をしてみませんか？（予約制）

第1・3・5土曜日

※ 13:00～16:00

※ 自殺予防週間(9/10～9/16)は毎日実施



電話で相談

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。

健康推進課健康増進G

(総合保健福祉センターひだまり内)

月～金 ☎ 029-270-8071

※ 8:30～17:15 (祝日を除く)

電話で相談

ふくし相談センター



さまざまな困りごとや悩みなど、どこに相談したらいいのかわからないと思ったら、ご相談ください。

市社会福祉協議会

(総合保健福祉センターひだまり内)

月～金 ☎ 029-298-8881

※ 8:30～17:15 (祝日を除く)

電話・SNSで相談

まもろうよ こころ (厚生労働省 HP)



電話やSNSで悩みや年代に合わせた選べる相談窓口もあります。気軽に相談してみませんか。



ひとりで抱え込まずに
周りに助けを求めること
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
ずにほどよい距離感で見
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？

〇〇にあって、●時
から●時まで相談で
きるみたいです



必要があれば、
早めに専門機関に相談す
るよう促します。

Step
3
つなぐ

日ごろから災害への備えを

9月1日は「防災の日」

防災課防災G 029・298・1111

防災マップを
確認しましょう



那珂市防災マップには、浸水被害や土砂災害の災害リスクがあるエリアを示した地図や防災情報、災害時の避難所などを掲載しています。
那珂市防災マップは防災課や市ホームページで確認することができます。



マイ・タイムラインを作成しましょう

近年、全国的に台風や豪雨による浸水被害や土砂災害被害が発生しています。自分に合った避難の準備から完了までの行動計画（マイ・タイムライン）を作成しましょう。

次ページの「我が家のタイムライン」を使って、避難するときに持っていくものを準備したり、事前に家族で話し合ったりすることで、いざというときに慌てることなく避難ができます。

作成した「我が家のタイムライン」は、家の中の目立つ場所に貼っておき、災害時に内容を確認しながら避難を行います。また、内容に変更がある場合は見直すとともに、定期的に「我が家のタイムライン」の確認を含む避難行動開始の訓練を行うことも大事です。

作成方法

- ① 自宅の災害リスクを丸で囲む
- ※ 浸水・土砂災害の危険どちらの場合あり
- ② 避難する場所を記入する
- ③ 避難先までの移動方法を記入する
- ④ 避難先までの移動時間を記入する
- ※ 避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は避難場所に行く必要はありません。
- ⑤ 避難時に持つていくものを丸で囲む
- ⑥ 避難するタイミングを決めて丸で囲む
- ※ 警戒レベル3または4のどちらか

助け合いましょう

地域で実施する防災訓練や地域活動に参加するなど、普段からご近所との関わり合いを大切に、顔の見える関係づくりを心がけましょう。



那珂市防災アプリ

防災行政無線で放送した内容や、災害情報などを確認することができます。万が一のとき、近くの避難所も分かります。



Android



iOS

防災行政無線

災害などの緊急時にいち早く情報伝達できるよう各世帯に戸別受信機の貸し出しを行っています（無料）。受信機は、常に放送を聞くことができるよう電源を切ることなく設置しましょう。

受信状況が不安定と感じたら

受信機の設置場所やアンテナを調整することで受信状況が改善する場合があります。

受信状態を確認するには、日曜日午後5時の定時放送をご利用ください。平日午前8時30分～午後5時15分に試験放送を流すことも可能です。

※試験放送についての詳細は、防災課にお問い合わせください。



我が家のタイムライン【共通版】

まず、ハザードマップで我が家の災害リスクを確認！

河川氾濫による
浸水の危険あり

土砂災害の
危険あり

1

避難先（避難所・親戚宅・友人宅）

避難先までの移動手段

避難先までの移動時間

分

4

注意すべきこと

台風が接近 大雨のおそれ

天気予報や台風
進路予測など気
象庁が発表する
情報、河川の水
位に注意！！

市町村が発令 する避難情報 に注意！！

気象庁や都道府
県が発表する情
報や、河川の水
位に注意！！

気象・避難情報の発令

【警戒レベル1】

〔浸水害・土砂災害〕

気象：早期注意情報

【警戒レベル2】

〔浸水害〕

気象：大雨・洪水注意報

河川：氾濫注意水位到達

氾濫注意情報

〔土砂災害〕

気象：大雨注意報

【警戒レベル3】

高齢者等避難が発令

〔浸水害〕

気象：大雨・洪水警報

河川：避難判断水位到達

氾濫警戒情報

〔土砂災害〕

気象：大雨警報（土砂災害）

【警戒レベル4】

避難指示が発令

〔浸水害〕

気象：記録的短時間大雨情報

河川：氾濫危険水位到達

氾濫危険情報

〔土砂災害〕

気象：土砂災害警戒情報

記録的短時間大雨情報

【警戒レベル5】

〔浸水害〕

気象：大雨特別警報

河川：氾濫発生

氾濫発生情報

〔土砂災害〕

気象：大雨特別警報（土砂災害）

逃げ遅れないためにやるべきこと

◆テレビやラジオで気象情報（台風情報）を確認する

◆避難先、移動手段、移動時間を再確認する

◆避難するときに持っていくものを確認する

5

飲料水

食料品

着替え

タオル

懐中電灯

携帯ラジオ

電池

携帯充電器

マスク

常備薬

ウェットティッシュ

通帳などの貴重品

その他（ ）

◆避難しやすい服装に着替える

※河川や水田、崖に近づくのはやめましょう。

警戒レベル3で我が家は避難

高齢者など避難に時間のかかる人は避難を始める

・どこに避難するか、家族や親戚に伝える。

・連絡する家族や親戚の電話番号

(☎ — —)

..... 高齢者等避難完了のタイミング

警戒レベル4で我が家は避難

危険な場所から全員避難する

・近所の人に声をかけて一緒に避難する。

・声をかける相手

()

—— 全員が避難完了のタイミング

警戒レベル4までに

「全員」が避難完了！

警戒レベル5になってからでは

「逃げ遅れ」になるリスク大！



おしらせ コーナー



相談



法律相談

日時▼9月12日(火)午後1時～5時
9月26日(火)午後1時～4時

対象者▼市内に住所を有するかた

相談方法▼電話または面談(申込時にお選びください)

相談員▼弁護士

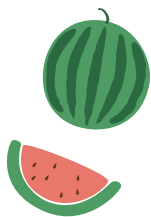
費用▼無料(相談1回30分)

申込方法▼窓口受付、電話

※同じ事業の相談はご遠慮ください。

申問市民相談室

☎029・298・1111



いろいろの相談



日時▼9月14日(木)午後1時～5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

申込方法▼電話、窓口受付

申問健康推進課健康増進G

(総合保健福祉センターひだまり内)

☎029・270・8071



不動産鑑定士による 不動産無料相談会

期日・場所▼

●10月2日(月)

日立シビックセンター5階501号室(日立市幸町1・21・1)

●10月3日(火)

茨城県開発公社1階中会議室

(水戸市笠原町978・25)

時間▼①午前10時②午前10時40分

③午前11時20分

※相談は1人30分程度

持ち物▼公図写し、固定資産課税書類など

申込方法▼電話

申込期限▼9月22日(金)午後5時

申問(社)茨城県不動産鑑定士協会事務局

☎029・246・1222

※平日 午前9時～午後5時

くらし



住宅・土地統計調査にご協力ください

住生活関連施策の資料を得ることを目的とした、最も基本的で重要な調査です。調査基準日までに統計調査員が訪問し、調査を行いますので、ご協力をお願いします。

調査基準日▼10月1日

対象▼総務大臣が指定した調査区の中から選ばれた住戸・世帯

その他▼

●調査内容は統計を作成するのに使用するもので、その他の目的は一切使用しません。

●調査に従事する調査員は調査員証を携帯しています。本調査を装ったかたり調査にご注意ください。

問政策企画課政策企画G

☎029・298・1111



令和5年度 敬老行事について

多年にわたり社会に貢献してきた高齢者を敬愛し、その長寿を祝うため、敬老行事を実施します。

開催時期▼9月～11月

行事内容▼各地区まちづくり委員会または各自治会により異なります。

(敬老会開催または敬老記念品配布)※具体的な内容や日時などについては、各地区まちづくり委員会にお問い合わせください。

問各地区まちづくり委員会

●神崎 ☎029・270・8008

●額田 ☎029・295・6110

●菅谷 ☎029・295・7175

●五台 ☎029・353・2666

●戸多 ☎029・297・0877

●芳野 ☎029・295・2673

●木崎 ☎029・298・0767

●瓜連 ☎029・296・1134

問介護長寿課高齢者支援G

☎029・298・1111



証明書コンビニ交付サービスが停止します

ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

停止日時▼9月13日(水)終日

※サーバーのメンテナンス作業のため

問 市民課戸籍・窓口G

☎ 029・298・1111



相続登記の申請の義務化について



令和6年4月1日から相続（遺言による場合を含む）によって不動産を取得した相続人は、その取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければならないこととされました。

なお、令和6年4月1日時点で相続登記をしていない不動産を所有するまたは3年間の猶予期間が設けられています。詳細は、ホームページをご覧ください。

問 水戸地方事務局不動産登記部門

☎ 029・227・9922

相続土地国庫帰属制度について



相続土地国庫帰属制度は、相続遺言による場合を含む）によって土地の所有権を取得した相続人が、法務大臣の承認により政令に定められた金額を支払うことで、土地を手放し国庫に帰属させることを可能にするものです。詳細は、ホームページをご覧ください。

問 水戸地方事務局不動産登記部門

☎ 029・221・5130



自筆証書遺言書保管制度について



自筆証書遺言書保管制度を利用して、自筆で書いた遺言書を法務局で保管することにより、大切な遺言書の紛失や改ざんなどを防止することができます。詳細は、ホームページをご覧ください。

問 水戸地方事務局供託課

☎ 029・227・9917

知っていますか？ 建退共制度



建退共制度は、建設現場労働者の退職金制度です。

事業主が労働者の働いた日数に応じて掛け金となる共済証紙または退職金ポイントを積み立て、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建退共から退職金を支払います。

電子申請方式の活用で、手続きが便利になっています。詳細は、ホームページをご覧ください。

問 (独)勤労者退職金共済機構建設業退職金共済事業本部事業推進課

☎ 03・6731・2867



催し



体力・運動能力調査

生活習慣を見直すきっかけとして、体力テストを受けてみませんか。

日時▼

● 20～65歳のかた

9月6日(水)午後6時～8時

● 65～79歳のかた

9月16日(土)午前9時30分～正午

場所▼ なかLuckyFM公園

アリーナ

対象者▼ 市内に在住、在勤のかた

内容▼ 新体力テスト（握力、上体起こし、長座体前屈など）

費用▼ 無料

持ち物▼ 体育館シューズ、飲み物、タオル

その他▼

対象の年齢は令和5年4月1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。

問 スポーツ推進室

(なかLuckyFM公園内)

☎ 029・297・0077

※月曜日休園（祝日の場合翌平日）



いばらき米の極み 頂上コンテスト



茨城県で生産された、おいしさを極めた米を選出するコンテストです。最優秀賞を受賞した米は県が首都圏へ売り込み、広くPRします。

資格▼販売PRや販路開拓に意欲的で、受賞した際に精米や出荷などに対応できる、県内の生産者または法人

応募期間▼9月15日(金)～10月13日(金)

※出品要件や応募方法など、詳細は、ホームページをご覧ください。

県産地振興課

☎029・301・3921



今日からできる！ 認知症予防講座

日時・場所▼(全3回)

- ①9月21日(木)午前10時～11時
ふれあいセンターごだい多目的室
 - ②10月5日(木)午前10時～11時30分
ふれあいセンターよしの会議室
 - ③10月26日(木)午前10時～11時30分
ふれあいセンターよしの会議室
- 対象者**▼すべて受講できる、五台・戸多・芳野地区に在住のお

おむね65歳以上のかた
※すべて参加することが難しいかたはご相談ください。

内容▼

- ①作業療法士による認知症の基礎知識や予防のための講話、認知症の予防プログラム「コグニサイズ」の体験
 - ②管理栄養士による認知症予防のための食事についての講話
 - ③歯科衛生士による認知症予防のための口腔ケアについての講話
- 定員**▼15人程度
(申込者多数の場合は抽選)

費用▼無料

持ち物▼飲み物、筆記用具

※①にコグニサイズ体験を行います。動きやすい服装でお越しください。

申込方法▼電話

申込期限▼9月14日(木)

申問地域包括支援センターゆたか園

☎029・295・1287



セカンドライフ 見直し講座



期日▼9月19日(火)、20日(水)

時間▼午前10時～正午

場所▼瓜連支所分庁舎2階会議室

対象者▼市内に在住で60歳以上のかた

内容▼エンディングノート作成や整理収納のコツについての研修

理収納のコツについての研修

講師▼菊池美也子氏(MKキャリア

ラボ代表)、塚本英代氏(整理収納アドバイザー)

定員▼20人(先着順)

費用▼無料

申込方法▼電話

申込期間▼9月5日(火)～15日(金)

申問市社会福祉協議会

☎029・229・0309



認知症サポーター 養成講座



日時▼9月30日(土)午前10時～11時30分

場所▼ふれあいセンターごだい

会議室1・2

対象者▼市内に在住、在勤、在学のかた

内容▼認知症の基礎知識、具体的な対応などの講話

定員▼15人程度

(申込者多数の場合は抽選)

費用▼無料

申込方法▼電話

申込期限▼9月25日(月)

申問地域包括支援センターゆたか園

☎029・295・1287

県立水戸産業技術専門学院 スキルアップセミナー



Excel 講習(応用)

期日▼10月16日(月)・26日(休)

月・火・木曜日(全6回)

時間▼午後6時～9時

対象者▼Excelの基本操作ができるかた

内容▼Excelを使用してデータ運用の向上を学ぶ

受講費▼3040円

(テキスト代を含む)

ガス溶接技能講習

期日▼10月23日(月)、24日(火)

時間▼午前9時～午後5時

内容▼ガス溶接の知識と実技

受講費▼2750円

(テキスト代を含む)

共通事項

定員▼15人(申込者多数の場合は抽選)

申込方法▼郵送、電子申請(ホームページ内)

※申込書はホームページで取得できます。

申込期間▼8月28日(月)～9月10日(日)

申問県立水戸産業技術専門学院

☎029・269・2160

〒311・1131

水戸市下大野町6342



障がい者を対象とした 職業訓練(OA実務科)

訓練期間▼10月2日(月)～12月26日(火)
(3か月)

場所▼(株)ひたちなかテクノセンター
(ひたちなか市新光町38)

訓練内容▼パソコン周辺機器の取り扱いや文書作成、表計算などの習得

定員▼10人

授業料▼無料(テキスト代は別途実費負担)

申込期限▼9月6日(水)

入学選考日▼9月12日(火)

※対象者や申込方法など、詳細はお問い合わせください。

問 県立水戸産業技術専門学院

☎ 029・269・2160

問 ハローワーク水戸

☎ 029・231・6221



噛むかむレシピ コンテスト



資格▼県内に在住、在勤、在学のかた

募集内容▼歯や口の健康のためによく噛むメニュー(単品)で、今年のテーマ食材「こんにゃく」を使い、できるだけ茨城の品目を取り入れたレシピ

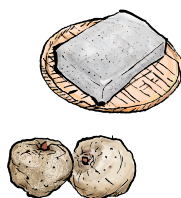
※応募は一人1作品まで

応募期間▼10月1日(日)～令和6年1月12日(金)

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 (公)茨城県歯科医師会事務局

☎ 029・252・2561



那珂市民囲碁・将棋大会

クラス別で行いますので、下級者も上級者も奮ってご参加ください。

日時▼9月17日(日)

午前9時～午後4時30分

場所▼市中央公民館

資格▼市内に在住で、小学生以上の

囲碁・将棋愛好者

参加費▼千円(賞品、昼食代を含む)

申込方法▼電話

申込期間▼8月15日(火)～9月6日(水)

問 市文化協会囲碁・将棋部会

●囲碁の部

武田☎ 029・298・0604

小山☎ 090・7729・8045

●将棋の部

大曾根☎ 029・296・1366

萩野谷☎ 090・3959・2303



大正琴孝響ハーモニ

初心者無料体験講座

大正琴に興味のあるかたは気軽に
お電話ください。途中からの参加も
可能です。

期日▼9月7日(木)・14日(木)、10月5

日(木)・12日(木)、11月2日(木)・9日(木)

(全6回)

時間▼午後1時～2時45分

場所▼市中央公民館1階大会議室

持ち物▼筆記用具

※楽器、ピック、譜面はお貸しします。

申込方法▼電話

問 大正琴孝響ハーモニ

鶴岡☎ 029・295・0025

矢吹☎ 029・298・2607

成田☎ 029・298・6408

絵画サークル

「楽画会」作品展

期間▼9月8日(金)～15日(金)

時間▼午前10時～午後4時

(初日 午前11時開始、

最終日 午後3時30分終了)

場所▼市立図書館1階展示コーナー

展示作品▼水彩画、油絵

講師▼埼玉土夫氏、渡辺正則氏

問 絵画サークル「楽画会」

藤☎ 029・298・2031



市民講座

生きづらさを抱えた人たちへ

日時▼9月30日(土)午前10時～正午

(受付開始 午前9時30分)

場所▼地域活動支援センターふわり

2階(ひたちなか市馬渡558・1)

講師▼中村恵氏(県立こころの医療

センター医師)

定員▼30人(先着順)

※申込者が10人に満たない場合は中止

参加費▼無料

申込方法▼電話

申込期間▼9月4日(月)～25日(月)

問 (福)はまぎくの会地域活動支援セ

ンターふわり 菊澤・大隅

☎ 029・219・8155

募集



令和6年度園児募集

市立ひまわり幼稚園



募集人数

- 3歳児（令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ） 30人
- 4歳児（平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ） 50人
- ※市に居住し、住民登録をしている幼児または令和6年3月までに居住する予定の幼児
- ※応募者多数により、抽選を行う場合があります。

受付期間▼9月11日(月)～15日(金)

受付時間▼午前9時～午後5時

※幼稚園で入園申込書に記入してください。（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）

※施設見学や5歳児の入園については、お問い合わせください。

※当園の概要については、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

☎029・212・3515

菅谷174・1

ナザレ幼稚園



募集人数

- 1年保育 若干名
- 2年保育 10人
- 3年保育 25人
- 満3歳児保育 15人
- 受付日時**▼10月2日(月)から平日 午前10時～午後5時
- ※願書配布は9月15日(金)から
- 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20日(水)午前10時

場所▼ナザレ幼稚園ホール

※施設見学については、随時行っています。お問い合わせください。

2歳児お預かり事業

対象▼2歳の誕生日を迎えたお子さん

※事業の見学・説明は随時行っています。こども課または当園にお問い合わせください。

申問ナザレ幼稚園

☎029・296・1000

中里356・1

問こども課保育G

☎029・298・1111



1号認定園児

認定こども園

大成学園幼稚園



募集人数

- 5歳児 若干名
- 4歳児 若干名
- 3歳児 30人程度
- 受付日時**▼10月2日(月)
- 4・5歳児 午前8時45分～午前10時
- 3歳児 午前10時～
- ※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8日(金)から（平日午前9時～午後5時）

入園説明会および見学会

日時▼9月8日(金)、14日(木)午前10時

駐車場▼幼稚園第一駐車場

予約方法▼電話

申問認定こども園大成学園幼稚園

☎029・295・1288

東木倉960・2

問こども課保育G

☎029・298・1111



G…グループ 問…問い合わせ 申…申込・申請・応募・届出 ㊚…メール

9月の休日当番医

☎ 0120-271719

日	医療機関名	電話番号
3	鈴木呼吸器科内科	029 - 353 - 2811
10	メディカルG P・クリニック横堀	029 - 298 - 3922
17	小豆畑病院	029 - 295 - 2611
18	岡田クリニック	029 - 270 - 8188
23	那珂クリニック	029 - 295 - 9800
24	あいざわ循環器内科クリニック	029 - 229 - 1230

▶ 那珂キッズクリニック小児科(小児科)
3・17日 ☎ 029-212-5630

▶ 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 050-5445-2856
茨城おとな 救急電話相談	# 7119 050-5445-2856

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・木曜窓口延長

【日曜開庁】

時間／8:30～12:00、13:00～17:15

業務／住民票の写しの交付など

☎ 市民課戸籍・窓口G ☎ 029-298-1111

【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、子ども課

1号認定園児

瓜連認定こども園

募集人数▼

●3歳児 5人

●4歳児 5人

※5歳児は、すでに定員に達しているため募集しません。

※0～2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。

受付期間▼10月2日(月)～4日(水)

※見学、説明会を随時行っています。
お問い合わせください。

申請 瓜連認定こども園

☎ 029・296・3663

瓜連1222

問 こども課保育G

☎ 029・298・1111



那珂市

幼児教育・保育施設のご案内

CHILDCARE FACILITY

令和5年度花壇づくり
支援団体募集



対象▼花壇づくりによる花いっぱい運動に継続して取り組んでいる、または、これから取り組もうとしている団体・学校

支援金▼1団体あたり5万円以内

選定方法▼書類選考

応募期限▼9月29日(金)

※応募方法など、詳細はホームページをご覧ください。

問 チャレンジいばらき県民運動事務局

☎ 029・224・8120

食品衛生月間(8/1～8/31) 食品衛生管理を徹底しましょう



認知症のかたや家族を支える那珂市の取り組みを紹介します

問 介護長寿課高齢者支援G ☎ 029 - 298 - 1111

■ 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症のかたやその家族を温かく支援する応援者のことです。

認知症の症状やその予防、認知症のかたと接するときの心構えなどを学びます。

■ 認知症サポーター・ステップアップ講座

認知症サポーター養成講座で学んだことを土台に、認知症サポーターから「地域で活躍できるサポーター」へとステップアップするための講座です。

■ 認知症ケアパス

認知症の進行や状態に応じて適切な医療や介護サービスを利用できるよう、サービスの流れ(ケアパス)を整理し、まとめたものです。

■ 認知症初期集中支援チーム

認知症の専門家たちによって構成されたチームです。認知症が疑われるかたや認知症のかたおよびその家族に対し、認知症の早期診断・早期対応に向けた支援活動を行います。

■ ひまわりのつどい

認知症に関する地域でのつながりや支え合いについて、ご自身が活動できることを探る場です。日頃思っていることを自由に話しながら、どんなことができるかをみんなで考え、「チームオレンジ」の発足を目指します。

※チームオレンジとは、認知症サポーターがチームを組み、認知症のかたやその家族に対する支援などを早期から行う活動です。

■ オレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症のかたやそのご家族、ご友人、地域のかたがたが集まり、みんなで一緒に楽しく交流を図る場です。



■ 地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは、65歳以上のかたの総合相談窓口です。

認知症について知りたいことや心配なことがありましたら、担当地区の地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。相談は無料です。秘密は厳守します。

■ 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
☎ 029 - 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
☎ 029 - 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
☎ 029 - 296 - 3405



●人口【7月1日現在】

人口▶ 53,557人 (－ 31)

男▶ 26,311人 (－ 3)

女▶ 27,246人 (－ 28)

世帯数▶ 23,388世帯 (+ 10)

※()内は前月比

●火災・救急件数【6月分】

火災▶ 0件 (10件)

救急▶ 212件 (1261件)

※()は本年累計

問 市消防本部 ☎ 029-295-2111

●交通事故件数【6月末現在】

人身事故▶ 75件

負傷者▶ 97人

死者▶ 0人

●犯罪件数【6月末現在】

刑法犯認知件数▶ 141件

└ 住宅侵入窃盗▶ 11件

└ 自動車盗▶ 6件

└ 車上ねらい▶ 14件

└ 自転車盗▶ 11件

※交通事故・犯罪ともに本年累計

問 那珂警察署 ☎ 029-352-0110

今号の表紙



7月13日、水戸農業高校で
カボチャの収穫を行いました。

苗植えから収穫までの実習を
終え、知識を深めました。



情報掲示板 INFORMATION

小堆幹治さんが旭日単光章を受章

小堆幹治さん(田崎)が旭日単光章を受章されました。

小堆さんは、昭和51年から平成4年までの16年間の長きにわたり那珂町議会議員を務め、在任中は町議会において教育厚生常任委員会委員長や那珂西部地区開発特別委員会委員長を務めるなど、地方自治の振興と住民の福祉の向上に多大な貢献をされました。

堀江樹さんがBMX世界大会日本代表選手に選出



▲左から、堀江さん、先崎市長

8月に開催される「2023年BMXレーシングワールドチャレンジイギリス・グラスゴー大会」の日本代表に選出された堀江樹さん(白鳥学園瓜連中学校7年)が、6月30日、先崎市長を表敬訪問しました。

堀江さんは「ずっと目標にしていた大会なので、予選を突破し、決勝進出を目指したいです」と世界大会への意気込みを語りました。

企業版ふるさと納税による寄付

7月5日、合同会社ラビッツから、企業版ふるさと納税を活用した寄付を頂きました。

ご支援していただいた寄付金は、「ここで働きたい」いい那珂プロジェクトに活用していきます。

問 政策企画課地方創生G ☎ 029-298-1111



過去の寄付企業についてはこちら▲

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)

野木利三郎	30,000円
匿名	30,000円

問 市社会福祉協議会
☎ 029-229-0309

第2回那珂市議会定例会

5月29日から6月16日までの19日間の会期で行われた令和5年第2回定例会については、7月18日発行の「議会だより」をご覧ください。那珂市議会ホームページでもご覧になれます。

問 市議会事務局
☎ 029-298-1111



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」に合った生活することで、体や心をよりよく発達させ、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時までに起床
まずは「早起き」
にチャレンジ



☐ 夜9時までに就寝
「夜更かし」をや
める

☐ 朝ごはんを食べる

☐ 夜遅くまでテレビ
をみたり、ゲーム
をしたりしない

☐ 周囲の大人も生活
習慣を見直す

やってみよう！

