

広報なか
NAKA
2026

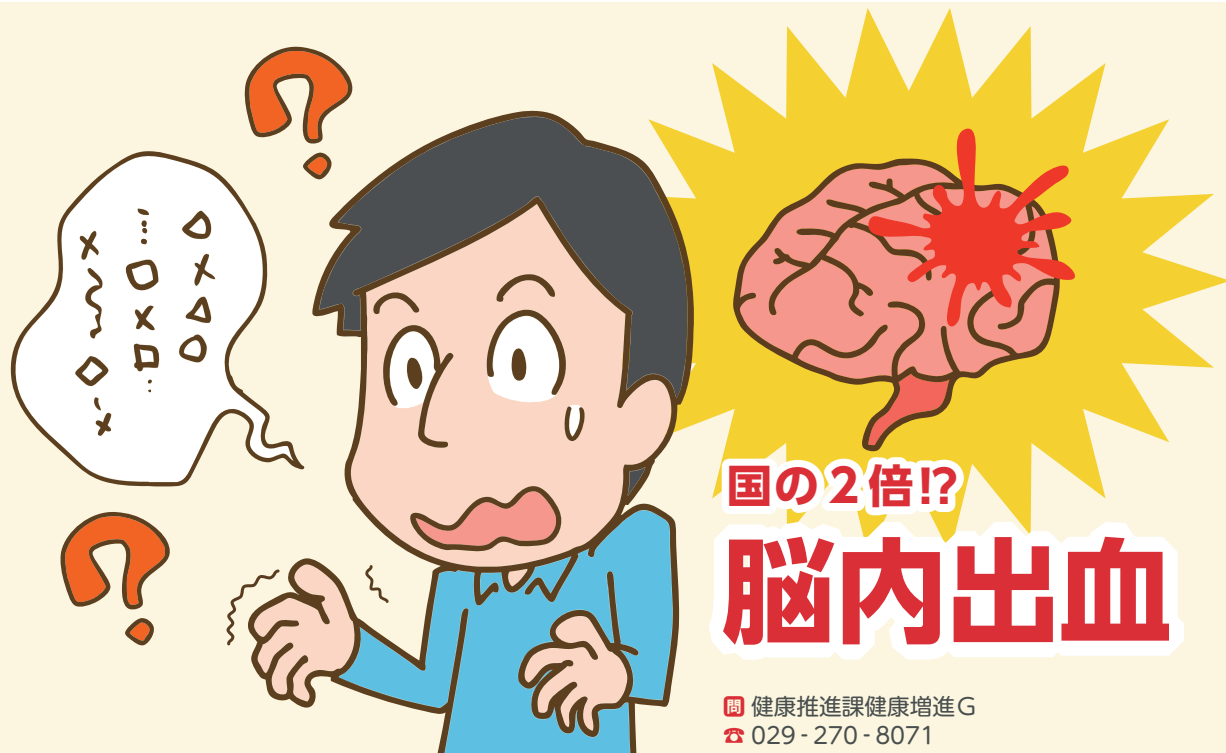
1.26

No.310



Contents

脳内出血予防	2
確定申告・住民税申告	4
おしらせコーナー	8



市では、脳内出血で死亡する男性の割合が国と比べて約2倍と高く、県内でも多い状況です*。
 脳内出血は、脳の血管が破れ、脳内で出血する病気です。出血によりできた血腫が脳を圧迫することで脳へのダメージが大きくなり、頭痛、めまい、舌のもつれ、手足のしびれなどの症状が現れます。

※5年間(2019～2023)の標準化死亡率

脳卒中のサイン

脳出血や脳梗塞といった脳卒中の典型的な症状は、顔の半分や片方の手足が動かなくなったりしびれたり、ろれつがまわらなかったりうまく言葉を話せなかったりする「顔(Face)」「腕(Arm)」「言葉(Speech)」の症状です。この症状が現れたら軽くても様子をみてはいけません。すぐに救急車(119番)を呼びましょう(Time)。



顔の片側が下がる



片手が重くて下がる



ろれつがまわらない
話せない



気が付いたら
すぐ救急車

その他の症状

- 突然の頭痛
- 嘔吐
- 突然の歩行障がい
- 意識低下
- 共同偏視(注意障がい)：眼球が片側に寄る、手足のしびれ、フラフラする

脳内出血予防のために

脳内出血を起こす最大の原因として挙げられるのが、高血圧です。高血圧の状態が長く続くと、脳の細い血管の壁が傷んで破裂してしまいます。生活習慣を見直して、脳内出血を予防しましょう。

高血圧は
家庭血圧
135/85
以上のかたです

血圧の測定・記録

自分の血圧に関心を持つことが大切です。まずは自分の血圧がどのくらいか確認して、毎日記録してみましょう。



食事

野菜のおかずを1品プラスしてみましょう。
また、高血圧の人は、塩分の摂取量を1日6g未満にすることを目標としてください。



運動

今より10分多く体を動かすことを意識してみましょう。



節酒

純アルコール量と分解時間を計算してくれる「アルコールウォッチ」はご存じですか？
まずは自分の飲酒状況を把握してみましょう。



※高血圧など自覚症状の無い病気を早期発見し対策するためにも、定期的な健康診断の受診をお勧めします。

次回は高血圧予防に大切な「減塩について」詳しく紹介します。



市の公式YouTubeでは、市内循環器内科クリニックの医師による高血圧予防解説動画を配信中です！ぜひ、ご覧ください。



確定申告・住民税申告

問 税務課市民税G ☎ 029-298-1111



期間

2月16日月～3月16日月

※土・日曜日、祝日
を除く

平日の日中に来られないかたの休日申告日 3月1日日

時間

午前9時～正午、午後1時～4時（最終予約時間：午後3時40分）

※最終日（3月16日）は正午まで（最終予約時間：午前11時40分）

場所

市中央公民館 大会議室



申告受付は事前予約が必要です！

予約枠1つにつき、1人分の予約ができます。同じ世帯で2人以上の申告を行う場合は、連続する時間帯をご予約ください。 ※税務課への電話や窓口では予約できません。

予約方法

WEB

市ホームページ内専用予約フォーム

暮らし・手続き>市税>申告>申告受付予約



電話

申告受付予約コールセンター ☎ 029-229-0707

※午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

※電話番号は毎年変更されますのでご注意ください。

※受付開始当初や休日明けは電話がつながりにくくなることが予想されます。しばらく経ってからお掛けなおしいただくか、可能な限りWEB予約にご協力ください。

受付期間

1月22日木午前9時～3月16日月午前10時30分

ご注意

収支内訳書や医療費明細書は事前に作成してご持参ください。

事前に作成をしていない場合、申告受付をお断りする場合があります。用紙は、市役所（本庁）税務課前または、瓜連支所窓口前に配置しています。

※「確定申告・住民税申告に関するパンフレット」の各戸配布はありません。

こんなときは太田税務署へ

問 太田税務署 ☎ 313-8686 常陸太田市金井町3662
☎ 0294-72-2171（自動音声案内） ※予約制となっています。

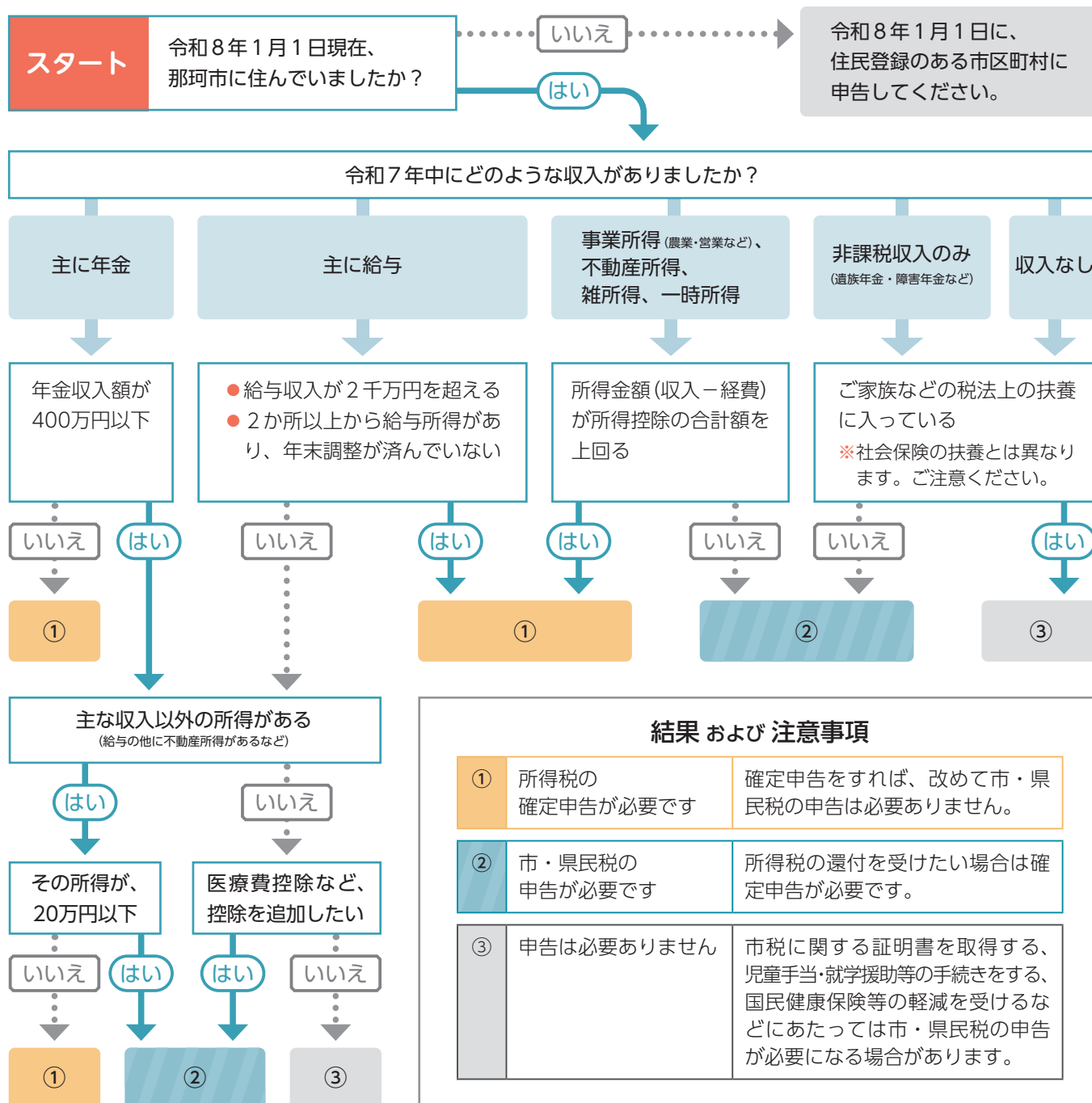
- ☒ 土地、建物の譲渡所得がある（収用を除く）
- ☒ 住宅借入金等特別控除（1回目）を受ける
- ☒ 青色申告および損失の繰越をする
- ☒ 令和7年分以外の所得税の確定申告をする

- ☒ 株式などの譲渡所得・配当所得がある
- ☒ 先物取引に係る雑所得などがある
- ☒ 暗号資産に係る雑所得などがある



申告フローチャート

ご自身が申告する必要があるか、目安としてご利用ください。納め過ぎた所得税の還付を受けたいときは、次にかかわらず確定申告が必要です。



住民税申告の電子申告がスタート！

エルタックス eLTAXから「マイナンバーカード」を利用して個人住民税の申告ができるようになりました。24時間365日利用可能で、申告会場に出向くことなく申告が完了します。詳しくはホームページをご覧ください。



申告書をPDFで保存できるので印刷も可能です！

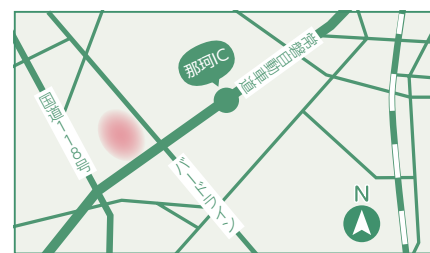


確定申告はこちら

那珂市の未来をつくる 「道の駅」5

身近で便利
な交流拠点

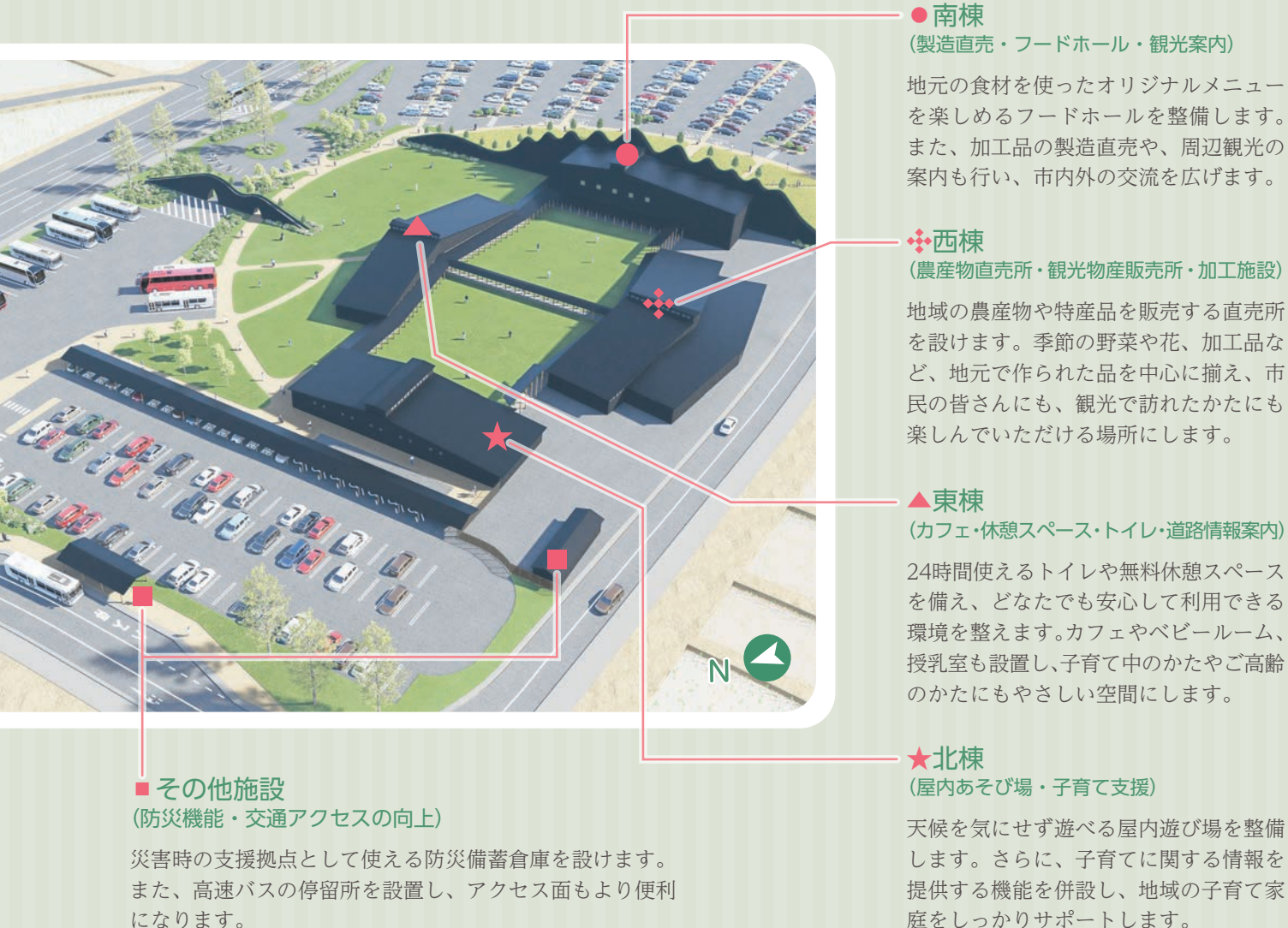
問 道の駅整備課 ☎ 029-298-1111



…建設予定地

施設全体の構成

新しい道の駅は、道路休憩施設としての基本的なサービスに加えて、地域の皆さんの暮らしを支え、那珂市の魅力を発信できるよう、4つの建物を中心に、さまざまな機能をバランスよく配置しています。



整備のスケジュール

令和10年秋ごろにオープン予定です。



▶ 今後も道の駅の情報をお伝えしていきます！

那珂ふるさと大使の
皆さんを紹介します

那珂 ふるさと大使 名鑑

さまざまな分野で活躍されている、那珂市出身や那珂市に縁の深いかた
15人を、現在「那珂ふるさと大使」として委嘱しています。

それぞれの仕事や活動の機会を通して、全国各地で那珂市の
魅力を広めていただいている大使の皆さんをご紹介します。

☎ 秘書広聴課秘書G ☎ 029-298-1111



▲ マンションのドングリ拾いイベント



11月の保険代理店のミライをテーマ
にしたセミナーで登壇する様子▶



▲ セミナー開催時の篠原、中村
両弁護士との写真



中崎 章夫 さん

【プロフィール】

なかざき あきおさん／千葉
県松戸市在住／保険ジャーナ
リスト、週刊メールマガジン
インスウォッチ
inswatch編集人、(有)ナカザキ・
アンド・カンパニー取締役／
趣味はスポーツジムで体磨き

【中崎さんから一言】

5歳まで旧那珂町鹿島で育ち
ました。実家へは家の管理や
草刈りのため月1ペースで
帰っています。保険専門の
ジャーナリストとして、全国
各地を訪ねる機会が多いの
ですが、改めて那珂市の歴史や
風土、食文化などに興味を持
ちました。那珂市の良さを周
りに広めることで、少しでも
お役に立てれば幸いです。

生

命保険や損害保険業界を専門とした
ジャーナリストとして、週刊メールマガ

ジン in swatch の編集人をし、主に保険
会社や保険代理店向けに今後のビジネスの動向や
課題、未来展望などで講演もしています。また、
一般社団法人日本損害保険代理店協会のアドバイ
ザーや、一般財団法人保険代理店サービス品質管
理機構（日本規格協会認証 JSA・S1003）
評議員理事をしています。

千葉県松戸市のマンション（11階建、4棟）で、
管理組合傘下のボランティア組織の世話人とし
て、花壇の整備や構内の草刈りなどを定期的に実
施するほか、年4回、居住者自由参加方式の植栽
勉強会なども開催しています。また、親子向けの
ドングリ拾いのイベントでは、構内で拾い集めた
150kgを奈良の鹿愛護会に寄付しました。

築46年のマンションなので、居住者の高齢・単
身化が進んでおり、居心地よく暮らしていくため
には、居住者同士、互いに助け、支え合うことの
大切さを痛感しています。

おしらせ コーナー



相談



住まいの相談会

日時▼4月22日(水)午前10時～午後4時

場所▼水戸市役所本庁舎5階相談室

(水戸市中央1・4・1)

相談内容▼住宅リフォームなどの疑問・質問

相談員▼建築士

費用▼無料

申込方法▼申し込みフォーム(いばらぎ電子申請・届出サービス利用)

申込期間▼3月1日(日)～31日(火)

申請先▼県住宅課民間住宅・住宅指導G

電話▼029・301・4759



障がい者の暮らしの相談

期日▼

●視覚障がいのあるかた 3月2日(月)

●身体障がいのあるかた 3月9日(月)

●知的障がいのあるかた 3月16日(月)

●聴覚障がいのあるかた 3月26日(木)

時間▼①午前9時～10時

②午前10時30分～11時30分

※相談は1人1時間(原則)

場所▼総合保健福祉センターひだまり

対象者▼障がいのあるかた、またはその家族

相談内容▼障がいのあるかたなどの日常生活・家族関係・人間関係の悩み、生活の工夫などについて

相談員▼身体障がい者相談員、知的障がい者相談員、市社会福祉協議会職員

費用▼無料

申込方法▼電話、FAX

申込期限▼相談日の7日前

その他▼相談日時・場所は調整可能です。気軽にお問い合わせください。

申請先▼市社会福祉協議会管谷事務所

電話▼029・295・2944

FAX▼029・298・8890

野外焼却は原則禁止



野外焼却は法律により原則禁止されており、悪質だと認められる場合には罰則があります。また、ごみを燃やすと、悪臭や煙による近隣住民とのトラブルだけでなく、ダイオキシン類などの有害物質を発生させ、人の健康への影響が心配されます。

家庭ごみや産業廃棄物などの野外焼却を発見したときは、場所や状況についてお知らせください。

環境課環境G

電話▼029・298・1111

市消防署

電話▼029・295・2111

※土・日曜日、祝日 および、

平日 午後5時15分～午前8時30分

不法投棄110番

電話▼0120・536・380

※平日 午前8時30分～午後5時15分



くらし



難病患者のかたに

福祉手当を支給します



対象者▼市に住民登録があり、次のいずれかの受給者証を保健所から交付されているかた

●指定難病特定医療費受給者証

●小児慢性特定疾病医療受給者証

●先天性血液凝固因子障害等医療受給者証

※令和7年4月1日以降に転入されたかたで、転入前の市区町村で同様の手当を受給されたかた、今年度すでに那珂市の手当を受給されたかた

は対象となりません。

※対象となる受給者証の交付を複数受けている場合は、いずれか一枚での申請となります。

手当額▼年1万5千円(口座振込)

提出書類▼申請書、受給者証のコピー(申請時に有効なもの)

※申請書は、社会福祉課または市ホームページで取得できます。

申請方法▼窓口受付

※本人名義の振込先が確認できるもの(通帳の写しなど)をご持参ください。

申請期限▼3月31日(火)

申請先▼社会福祉課障がい者支援G

電話▼029・298・1111



家庭で余っている食品はありませんか？

きずなBOXをご利用ください



きずなBOXは、さまざまな理由で食べることなく捨てられてしまう食品を、食に困っている人や、支援団体へ無償で届ける制度です。

市では、NPO法人フードバンク茨城が運営するきずなBOXを、市内3か所に設置しています。寄付していただいた食品は、生活困窮者や児童養護施設などの福祉施設へ届けられますので、ぜひご協力をお願いします。

◆対象となる食品

- 常温保存が可能なもの
 - 未開封のもの
 - 賞味期限が2か月以上残っているもの
- ※ 要冷蔵、要冷凍、生鮮食品、割れやすい容器の食品は除く

例えば

缶詰、お米、レトルト食品、インスタント麺、うどん・そば・パスタなどの乾麺など



◆設置場所

- 市役所(本庁)1階ロビー
- 総合保健福祉センターひだまりロビー
- 市社会福祉協議会窓口(瓜連支所分庁舎内)

問 社会福祉課生活福祉G

☎ 029-298-1111

五台地区の皆さんへ

防災行政無線による正午・
夕方の時報を一時休止します

期日

● 正午・夕方 2月26日(木)、
3月6日(金)

● 正午のみ 2月27日(金)、
3月9日(月)

対象

▼ 五台地区全域の屋外
スピーカー

※ 県立高等学校の進学学力検査などの
実施のため

問 防災課防災G

☎ 029-298-1111



第2回市内一斉清掃



市内にお住まいの皆さんや市内事業
所の皆さんのご協力をお願いします。

実施日 ▼ 3月1日(日)

※ 開始時間や収集場所などは、各地
区自治会によって異なります。ご不
明な場合は、環境課へお問い合わせ
ください。

※ 悪天候の場合は、3月8日(日)に延
期します。延期の場合は、防災行政
無線でお知らせします。

問 環境課環境G

☎ 029-298-1111



子育て情報発信 Instagramを開設しました

子育てに関する情報をお届けする、市
こども課公式アカウント「いい那珂子育て」
を開設しました。リアルタイムな情報も
ストーリーズで発信していきますので、
ぜひフォローをお願いします。

問 こども課

☎ 029-298-1111

@iinakakosodate



障がいのあるかたへ

令和8年度分のタクシー利用券を交付します

通院などの目的でタクシーを利用する場合、料金の一部を助成します。

対象者▼在宅で、次のいずれかの認定・交付を受けているかた

- 身体障害者手帳1～5級
- 療育手帳A・A・B判定
- 精神障害者保健福祉手帳1～2級
- 要介護認定1～5

●指定難病特定医療費受給者証
※自動車税または軽自動車税の減免を受けているかたは除く

申請開始日▼3月2日(月)

助成額(1枚当たり)▼600円

交付枚数▼申請する月によって次の枚数まで交付します。

- 3～6月に申請 48枚(96枚)
- 7～9月に申請 36枚(72枚)
- 10～12月に申請 24枚(48枚)

令和9年1～3月に申請 12枚(24枚)

※(一)内は人工透析治療者の交付枚数
交付開始日▼3月31日(火)

利用期間▼4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

持参するもの

- 対象者であると確認できるもの(身体障害者手帳や介護保険被保険者証など)
- 申請者の本人確認ができるもの・1点で確認できるもの

運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、身体障害者手帳など
・2点で確認できるもの

健康保険資格確認書、介護保険被保険者証、年金手帳、年金証書など

※代理申請の場合は、代理人の本人確認ができるものをお持ちください。

申請方法▼窓口受付(市役所(本庁)社会福祉課、瓜連支所)

申請社会福祉課障がい者支援G

☎029・298・1111

介護長寿課・地域包括支援センターで配布しています

いばらきシニアカード

協賛店舗でカードを提示すると、料金割引などの特典が受けられます。



対象者▼市内在住の65歳以上のかた



介護マーク

介護マークは、介護をするかたを周囲に温かく見守ってもらうことにより、介護をするかたの精神的負担を軽くするためのものです。外出先でト



イレに付き添うときや、周囲に介護していることをさりげなく知ってもらいたいときに使用ください。

対象者▼介護が必要な高齢者・障がいのあるかたなどを介護するかた

※介護マークが必要でなくなったときは、介護長寿課または各地域包括支援センターに返却してください。

救急医療情報キット

対象者▼市内在住の次のいずれかに該当するかた

●65歳以上のひとり暮らしの高齢者

●65歳以上の高齢者のみの世帯のかた

●身体障害者手帳1級または2級をお持ちのかた

内容▼救急情報用紙、ステッカー、保管容器

※救急情報用紙には、緊急時に迅速・正確な救急活動を行うために必要な情報を記載します。

※救急情報に変更があった場合は、その都度修正してください。

共通事項

申込方法▼窓口受付

持ち物 対象者および申請者の本人確認ができるもの(運転免許証、マイナンバーカードなど)

※代理申し込みの場合は、代理人の本人確認ができるものをお持ちください。

申請 介護長寿課高齢者支援G

☎029・298・1111

申請 地域包括支援センター

●青燈会(神崎・菅谷地区)

☎029・295・5288

●ゆたか園(五台・戸多・芳野地区)

☎029・295・1287

●ナザレ園(額田・木崎・瓜連地区)

☎029・352・2320

※各地域包括支援センターにお越しの場合は、事前に連絡をお願いします。

市立図書館臨時休館

休館日▼3月16日(月)～31日(火)

※システム更新のため

※休館中の本の返却は、ブックポストへ、CD・DVDの返却は、専用ポストへお願いします。(付録のCD・DVDは、開館後に本とセットでご返却ください)



市立図書館

☎029・352・1177

家庭教育応援ナビをご活用ください



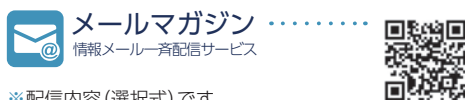
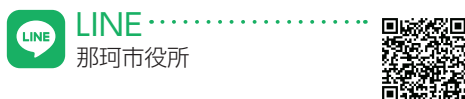
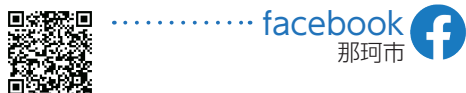
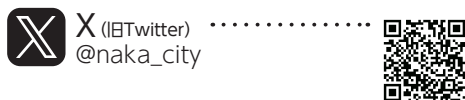
県が運営する子育てや家庭教育のヒントが満載のウェブサイトです。4コマ漫画や動画、Q&Aなども掲載されていますので、ぜひ、ご覧ください。

岡山県就学前教育・家庭教育推進室

☎029・301・5132

公式SNS・メールマガジン

SNS でも市からの情報を配信しています。ぜひご利用ください。



※配信内容(選択式)です。



四季のうた

■ 思いのまま俳句会 —— 矢須 恵由 選

庭手入れ背中伸ばせば小春風
大寒や厩舎に籠る馬の息
語らえと墓参誘う小春かな
見上げれば星ふるごとし冬一夜
瞳目し太刀の鞘鳴り憂国忌
正月や暦眺めて夢弾む
風静か川面に羽音冬の鷺
羽を病む白鳥に添う友の鳥
旅立ちの心決まらず小春空
蝶番に油を注して十二月
断捨離も中途半端に年惜しむ
年新た十年日記の三冊目
浴室に昨夜の袖子の香りけり

中村良子 清水慶子 中村耕子 小西澄子 植田文弥 川野喜美子 小瀬幸子 江幡澄夫 小森友子 眞家薺風 椎名美佐子 丹能永子 矢須恵由



1月1日運用開始

林野火災注意報・警報

岩手県大船渡市で発生した大規模林野火災の発生を受け、降水量が極端に少ない場合や、乾燥注意報、強風注意報が発表された場合など、火災が発生しやすい気象状況のときに林野火災注意報・警報を発令します。

警報発令時は、屋外に

において「火の使用の制限」に義務が課せられますので、ご注意ください。



問 市消防本部予防課

☎ 029・295・2114

県政出前講座をご活用ください

県が取り組む事業や施策について、県職員が授業や研修、集会などにお伺いして説明します。

対象▼学校、企業、町内会などが主催するおおむね20人以上のグループ

費用▼無料

※会場を借りる場合の費用などについては申込者さまがご負担ください。

※講座メニューや申込方法など、詳細は、ホームページをご覧ください。

問 県政策調整課

☎ 029・301・2025

催し



令和7年度地域計画運用における報告会

地域農業の現状と将来見通しを踏まえ、適切な運用を図るため見直した計画内容についてご報告します。

日時▼2月27日(金)午後3時～5時

場所▼市中央公民館集会ホール

対象▼農業者、地域のかた

内容▼計画の見直しにかかる内容説明など

申込方法▼電話、Eメール、窓口受

付、FAX

※住所、氏名、電話番号、主に耕作している地区を明示

※個別に開催通知が郵送されているかたは、同封の様式によりご報告ください。

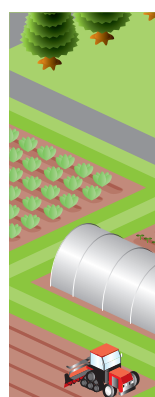
申込期限▼2月16日(月)

申 問 農政課農業振興G

☎ 029・298・1111

FAX 029・352・1021

✉ nousei@city.naka.lg.jp



企画展「生誕150年 記念 木村武山展」

木村武山の作品、約60点を前期・後期に分けて紹介するほか、笠間大日堂の厨子も特別公開します。

期間▼2月11日(水)～4月19日(日)

開館時間▼午前9時30分～午後5時
(入館は午後4時30分まで)

場所▼県天心記念五浦美術館
(北茨城市大津町椿2083)

※入館料や休館日など、詳細は、ホームページをご覧ください。



精神保健福祉基礎講座

精神保健福祉ボランティア講座

日時▼3月14日(土)午後1時30分～4時

場所▼(福)はまぎくの会 地域活動支援センターふわり2階(ひたちなか)



問 県天心記念五浦美術館
☎ 0293・46・5311

毎月最終土曜日開催

2月のいい那珂マルシェ



- ◆日時 2月28日(土)午前10時～正午(荒天中止)
- ◆場所 ふれあいファーム芳野駐車場(鴻巣2090)
- ◆内容 地元野菜などの詰め合せBOX(予約制)や地元の農畜産物などの商品の販売(当日販売)
- ◆申込方法 申し込みフォーム(市ホームページ内)
- ◆申込期間 2月20日(金)～24日(火)
- ◆主催 アグリビジネスネットワーク「フェルリエ那珂」

申問 農政課農業振興G

☎ 029・298・1111



市馬渡558・1)

定員▼30人程度

※申し込み人数が5人以下の場合は中止

受講費▼無料

申込方法▼電話

申込期限▼3月6日(金)

その他▼事業所の見学・作業体験も可能です。(希望の場合、別日に実施)

※詳細は、お問い合わせください。

申問(福)はまぎくの会 地域活動支援センターふわり 菊澤・鈴木

☎ 029・219・8155

琴伝流大正琴第22回孝響ハーモニー定期演奏会

日時▼3月1日(日)午後1時
(開場 午後0時30分)

場所▼市中央公民館集会所ホール

演奏曲▼地上の星、京都の恋、桃色吐息、少年時代(尺八) 他(全19曲)

※抽選会があります。

入場料▼無料

主催▼琴伝流大正琴孝響ハーモニー、市文化協会器楽部会

後援▼市文化協会、内閣府認定(公)大正琴協会、(有)日本バイオリン研究所、琴伝流大正琴全国普及会

問 琴伝流大正琴孝響ハーモニー

矢吹 ☎ 080・5427・6813



① 厚手のカーテン使用

② エアコンのフィルター掃除

③ 冷蔵庫の設定を中・弱に

関東電気保安協会

KDH

Q

無理なく上手に冬の省エネルギー



四季のうた

■ 那珂短歌会 ————— 片岡 明 選

戦下にも新たな命誕生し被災地キウに希望を灯す
 久しぶりに新宿渋谷を見てまわり変わりゆく街に異邦人めく我
 新たな年を迎えて誓いたり一日一日を大事に生きむ
 中天に三日月ありて朝五時に海の彼方を渡りゆく蝶
 癖のある個性のわかる年となりさつと湯がいて春菊を食む
 巴中の同窓会に参加して新堀と井川の間に座る
 新年を迎えし我が家に主なく白き南天活けて偲びぬ
 新年に履初めしたく求めたるサンダルは棚の上段に置く

大内 系
 海野 宏幸
 大森 勝代
 兼子 りえ
 石川 富子
 小野瀬 壽
 佐久間 秀帆
 片岡 明



G…グループ

申…申し込み・申請・応募・届出

問…問い合わせ

✉…Eメール

市ホームページでは、行政・災害などのさまざまな情報をお届けしています。



ストレッチ研修会・難病相談

期日 ▼ 2月28日(土)

内容・時間 ▼

● リウマチ友の会 ストレッチ研修会

午前10時30分～正午(受付 午前10時)

● 昼食(費用…千円・要申し込み)

正午～午後1時

● 茨難連 難病カフェ

午後1時～3時(受付 午後0時30分)

場所 ▼ 笠間市地域交流センターともべ(笠間市友部駅前1・10)

申込期限 ▼ 2月24日(火)

募集



那珂市子ども・子育て会議 委員募集

職務内容 ▼ 特定教育・保育施設や特定地域型保育事業などの施策などに関して審議します。

申 茨城県難病団体連絡協議会・(公社) 日本リウマチ友の会茨城支部
 曾澤 ☎ 090・4383・9238

任期 ▼ 4月1日～令和11年3月31日
 (3年間)
 募集人数 ▼ 1人

報酬 ▼ 日額6700円

選考方法 ▼ 書類選考

提出書類 ▼ 履歴書、応募理由書

※ 応募理由書には、住所・氏名・生年月日・電話番号・応募理由を明記(字数制限なし・様式自由)

応募方法 ▼ 窓口受付、郵送

応募期限 ▼ 3月6日(金)(必着)

申 間 こども課子育て支援G

☎ 029・298・1111

〒311・0192

福田 1819・5

サイバーセキュリティ月間 (2/1～3/18)

創業49年
リフォーム専門店で

増改築

ご相談下さい。見積無料

マイホーム改善センター(株)

TEL: 029-274-5599

本社: ひたちなか市西大島3丁目4-20

<http://www.re-myhome.jp>

茨城県庁生活協同組合指定店

よりよい家庭づくりを目指して



11月29日、総合セン
ターらばーで、青少年
育成那珂市民会議主催の
「家庭の日」図画・作文発
表会及び表彰式典を開催
しました。

当日は、作文の部金賞
受賞者の発表があり、家
族とのふれあいをいきい
きと発表する姿に、会場
からは大きな拍手が起こ
りました。

ロビーには、図画・作文
の入賞作品が展示され、
多くの来場者が鑑賞して
いました。

お父さんの料理教室



11月29日、市中央公民
館で、女性ネットワーク
なか主催の「お父さんの
料理教室」が、食生活改
善推進員協議会の協力の
もとで開催されました。

6組の父子が参加し、
お父さんと作るクリスマス
料理をテーマに、「炊飯
器でピラフ」など4品を
作りました。お子さんは
「お父さん応援隊」として
一緒に奮闘しました。

まち那珂トピックス

特別企画展「サツマイモの神様 白土松吉展」



10月25日から11月30日
まで、歴史民俗資料館で、
昨年名誉市民となった白
土松吉氏の功績や人物像
を紹介する、特別企画展
を開催しました。

会場には白土式甘藷農
法を表現したイモの立体
模型や、親族から寄贈さ
れた貴重な資料が並びま
した。

市内外から多くのかた
が訪れ、「那珂台地がイ
モの産地として知られる
理由がよく分かった」な
どの声がありました。

年末の交通安全キャンペーン



12月2日、カスミ瓜連
店およびウエルシア那珂
瓜連店で、那珂市交通安
全推進協議会と那珂地区
被害者支援連絡協議会
が、那珂警察署、市内交
通安全関係団体と連携し
て、街頭キャンペーンを
行いました。

来店客などへ早めのラ
イト点灯や飲酒運転の根
絶、犯罪被害者への理解
などを呼びかけました。

常磐自動車道側道クリーン作戦



12月6日、令和7年度
常磐自動車道側道クリー
ン作戦を地区まちづくり
委員会、市民活動団体、市
内事業所、関係機関の協
力のもと実施しました。

総勢308人により、
常磐自動車道側道に捨て
られたごみ225kgを収
集しました。

当日ご協力いただいた
皆さん、ありがとうございました。

2月の納税

- 固定資産税・都市計画税・・・4期
- 国民健康保険税(普通徴収)・・・8期
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収)
・・・・・・・・・・・・・・・・・・8期
- 介護保険料(普通徴収)・・・6期

納期限▶3月2日

※市税の納付には、便利で確実な口座振替をご利用ください。

問 収納課収納G
☎ 029-298-1111



環境に配慮した
植物油インキを
使用しています。



UD FONT
by MORISAWA

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

今号の表紙



保健師が、脳卒中のサイン (FAST) を表しています。予防には生活習慣の見直しが重要です。詳細は2、3ページをご覧ください。

第63回那珂市冬季駅伝競走大会結果

令和7年12月7日、第63回那珂市冬季駅伝競走大会を、なか LuckyFM公園で開催し、総勢65チームが参加しました。

この日に向けて練習に励んだ皆さんは、集まった観客の声援を受けながら、最後まで走り抜きました。

部門		第1位	第2位	第3位
小学校	男子	菅谷小	横堀小男子	瓜連男子
	女子	菅谷東 A	菅谷小	横堀小女子
中学校	男子学校代表	那珂四	那珂三	那珂一中男子9年
	女子学校代表	那珂一中女子	那珂三	那珂四
	男子部活代表	那珂四ネクスト	Nakal city	那珂一中学校 野球部 A
	女子部活代表	四中女テニ 霹靂一閃	那珂一中 女子バレー部	那珂一女子キング フィッシャーズ
一般		ホワイトスワン	チーム西レジェンド	チーム SJS



問 スポーツ推進室 ☎ 029-297-0077

令和7年第4回那珂市議会定例会

令和7年12月4日から24日までの21日間の会期で行われた令和7年第4回定例会については、2月4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

善意銀行

ご協力ありがとうございました

令和7年11月15日～
12月14日(敬称略)



問 市社会福祉協議会
☎ 029-229-0309

(株)落雷抑制プロダクツ	60,000 円
那珂町立第二中学校神崎教場卒業 朋友会	
(同窓会) 福地和明 田口民主王	32,215 円
匿名	2,000 円
匿名	2,000 円
匿名	1,000 円

令和8年4月生

学院 生募集!

- ◆若年求職者向け ◆少人数制
- ◆授業料 年間139,600円 減免制度があります

PC・CAD科 金属クラフト科

高卒以上おおむね35歳以下

茨城県立日立産業技術専門学院



志村大宮病院 呼吸器外来

対象疾患

- ・長引く咳・誤嚥性肺炎・COPD(慢性閉塞性肺疾患)
- ・気管支喘息・肺悪性腫瘍(肺がん化学療法実施)
- ・肺がん検診精密検査・肺ドック

外来日

9:00~12:30

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	—

相談窓口

TEL 0295-53-9910

TEL 0295-53-1111 <https://www.hakujinkai.com>

元気な^おh!!

元気な顔!!

お子さんの写真 大募集

お子さんの写真を広報なかに掲載してみませんか？
ご応募お待ちしております。

応募内容 市内にお住まいの未就学のお子さんの写真

応募方法 市ホームページ内の申し込みフォームから、
お気に入りの一枚を送付してください。

応募は
こちらから



※紙面には、お子さんの写真、氏名、ふりがなを掲載します。

※広報なかは、紙面配布のほか、市ホームページやイバラキ
イーブックスなどでも公開します。

問 シティプロモーション推進室 ☎ 029-298-1111



那珂 まろさん



茨城 けんさん



飯塚 かぐらさん



那珂 太郎さん



那珂警察署からのお知らせ

市内で車上ねらい被害が多発しています

防犯対策をして被害を防ぎましょう。

防犯対策

車両を離れる際は、必ずドアロック

市内で被害に遭われたかたの、**約40%が無施錠**です。
短時間でも施錠しましょう。

車内にバッグ、財布、荷物などを置いたままにしない

窓越しに車内に物品があることが分かったら、被害に遭う
可能性が高まります。

自宅の防犯対策も徹底する

市内では、**約90%が自宅敷地内**で被害に遭っています。車庫、ガレージの門扉は必ず閉め、施錠もしてください。
防犯カメラおよびセンサーライトも効果的です。設置をご検討ください。

自宅の防犯対策を二重三重にすることで、被害に遭いにくい環境になり、
住宅侵入窃盗や自動車盗難の防犯対策にもなります。



問 那珂警察署 ☎ 029-352-0110

