

広報なか
NAKA
2026

2.12

No.311

感謝を力に、新たに一步



Contents

二十歳の集い	2
ひまわりタクシー	4
おしらせコーナー	7

那珂
暮らし

祝那珂市二十歳の集い



1月10日、晴天のもと、
なかLucky FM公園で
「二十歳の集い」を開催しま
した。式典では、二十歳の
代表者から、支えてくれた
かたがたへの感謝と、自覚
と責任を持つて人生を歩ん
でいきたいという決意が聞
かれました。
式典後は、メモリアルムー
ビーの上映や実行委員会に
による抽選会が行われ、会場
は大いに盛り上がりました。

令和8年那珂市 二十歳の集い

問 生涯学習課社会教育 G
☎ 029-298-1111



自分がなりたいもの、やりたいことを今一度
考え、自分の進むべき「道」を探し見つける
ことです。
川上優和

今年度二十歳の実行委員に質問しました
あなたの夢・目標は?



実行委員の皆さん

実行委員会は、今年度および次年度20歳にな
るかたで構成されています。

感謝の気持ちを忘れることなく、
立派で温かな社会人となれるよう、
より一層精進して参ります。

木村亞瑚





協賛企業



新たな門出を迎えた
二十歳の皆さんにお祝い
として、木内酒造様より
「木内梅酒引換券」、(株)ぐる
ぐる様より「パン引き換え
券」、(株)茨城ロボッツ・ス
ポーツエンターインメント様
より「ホームゲーム観
戦チケット引換券」を、抽
選会景品として(株)芋助様よ
り「干し芋セット」をいた
だきました。



ひまわりタクシー

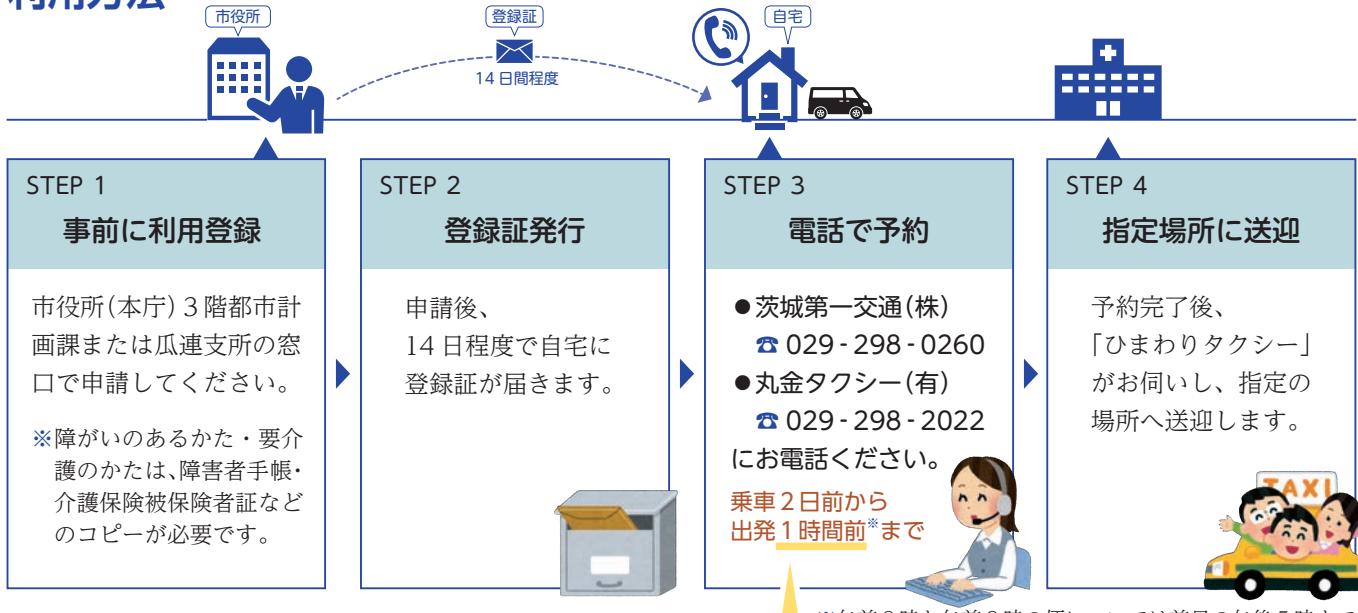
を利用してみませんか

問 都市計画課都市計画G ☎ 029-298-1111



ひまわりタクシーは、日常生活の移動手段に不便をきたしているかたのために、電話予約により、同じ方向に向かう他の利用者と乗り合いで、自宅や指定の場所から目的地まで送迎を行うサービスです。

利用方法



利用料金 (1人1利用ごと)

対象者	那珂市内のみ	那珂市↔市外
一般(中学生以上)	300円	600円
障がいのあるかた・要介護のかた	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

*利用券を購入のうえお支払ください。利用券は「ひまわりタクシー」車内、都市計画課、瓜連支所で購入できます。

運行日時 1日10便

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

運行区域

市内約500か所を乗降場所として登録しています。
水戸市・ひたちなか市の一部へも乗り入れています。

*詳しい乗降場所や利用方法などは、市ホームページをご覧いただくな、直接お問い合わせください。

令和8年4月1日から
予約受付時間が変更になります

変更後の予約受付時間

乗車日の2営業日前から

当日運行時刻の30分前*まで

*午前8時の便については前日の午後5時まで

例 午前10時の便に乗りたい場合

乗車日の2営業日前から
当日午前9時30分まで
に予約をする



もっと便利に

2025.1.1 – 12.31

救急と火災の概要をお知らせします

救急の部

問 市消防本部警防課 ☎ 029-295-2115

令和7年中における救急出場件数は2,746件で前年より2件減少し、1日あたり7.5件の出場件数となります。

搬送人員は2,465人で1日あたり6.7人のかたが搬送されており、1件に対する出場時間（覚知～病院収容）の平均は約50分です。なお、ドクターヘリの救急出場件数は8件、救助出場件数は39件で前年より10件増加しています。



傷病者程度別搬送人員

区分	人数	割合
死亡	48人	2.0%
重症	220人	8.9%
中等症	1,270人	51.5%
軽傷	927人	37.6%

救急事故種別

区分	人数	割合
急病	1,843人	67.1%
一般負傷	341人	12.4%
交通事故	162人	5.9%
その他	400人	14.6%

救急車の適正利用にご協力ください

救急車出場件数の増加に伴い、救急車の現場到着が遅れ、一刻を争う重症患者の救急搬送に支障が出かねない状況です。軽い打撲やかすり傷など緊急性が低いときには、自家用車を利用しましょう。

また、体の調子がおかしいときは、症状が重くなる前に早めに医療機関で受診しましょう。



救急車が必要な緊急性のある症状の場合

ためらわずに救急車を要請してください。急な病気やケガで救急車を呼ぶべきか迷ったら、救急電話相談（15歳未満▶#8000、15歳以上▶#7119）へご相談ください。

火災の部

問 市消防本部予防課 ☎ 029-295-2114

令和7年中における火災発生件数は26件で、前年に比べると1件減少しました。

平成20年6月1日から、市内すべての住宅に、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。逃げ遅れなどによる犠牲者をなくすために、住宅用火災警報器を設置してください。

また、日頃から近隣や地域のかたと協力し、火災が起きない・起こさない環境づくりをすることが大切です。もう一度火の元を見直し、少しの気のゆるみから火災を起こさないよう注意しましょう。



火災発生件数

	建物	林野	車両	その他
たき火	1件	1件		4件
火入れ				6件
たばこ	2件			
こんろ	2件			
放火 (疑い含む)			1件	1件
排気管			2件	
煙突・煙道	1件			
電灯・電話 などの配線				1件
不明	1件			
その他	3件			



分電盤の点検に行きます の

電話から始まる勧誘に注意！

問 市消費生活センター ☎ 029-298-1111

電力会社の委託を装った分電盤点検業者の電話や訪問に関する相談が寄せられています。

「電力会社の委託を受け、分電盤の点検に伺います」と電話してきた業者が訪問し、点検後に「このままだと漏電して火事になる」と消費者の不安を煽り高額な工事請負契約を結ばせる手口です。

アドバイス

電力会社が、委託業者に直接電話で連絡をさせることはできません。

- 電話などで点検を持ち掛ける業者には、安易に点検をさせないでください。
- その場では契約せず、十分に比較・検討をしてください。
- 4年に1度の法定点検については、日頃から確認しておいてください。



不安に思ったとき、困ったときは▶ 消費者ホットライン 局番なしの **188** にご相談ください。

那珂市いいな✿花壇コンクール

問 市民協働課市民活動G ☎ 029-298-1111

那珂市いいな✿花壇コンクールは、市まちづくり協議会から提言を受け開始した事業です。市の花である「ひまわり」を取り入れた花壇整備において素晴らしい成果を上げている地域・団体・学校などを顕彰し、環境美化の実現と協働のまちづくりにおける優れた取り組みを広げ、豊かな地域づくりにつなげることを目的としています。

今年度は、11団体から申し込みがあり、審査員による現地審査を経て、令和7年12月20日に表彰を行いました。



✿ 市長賞



いきいきサロン日の出会

✿ 副市長賞



ぬかだの子どもを守り支える会

✿ 教育長賞



門部鹿島壱環境保全会

おしらせ コーナー



相談

法律相談



日時 ▼ 4月28日(火)午後1時～5時
場所 ▼ 市役所(本庁)1階相談室
対象者 ▼ 市内に住所を有する個人
相談方法 ▼ 電話または面談(申込時にお選びください)
費用 ▼ 無料(相談1回30分)

申込方法 ▼ 窓口受付、電話(要予約)
申込開始日 ▼ 3月5日(木)
申問市民相談室 ▲ 029-298-1111

行政書士相談



日時 ▼ 4月15日(水)午後1時～4時
場所 ▼ 市役所(本庁)1階相談室
対象者 ▼ 市内に住所を有する個人または法人
相談内容 ▼ 遺言、相続や契約、許認可申請など、各種手続きについて

総合(人権・行政)相談



日時 ▼ 3月6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(人権)、ロビー(行政)
相談内容 ▼ ●人権相談 人権を侵害されている問題や家庭内のもめごとなど
●行政相談 国などの行政機関が行っている仕事についての苦情や意見
相談員 ▼ 人権擁護員、行政相談員
費用 ▼ 無料

申込方法 ▼ 窓口受付、電話(要予約)
申込開始日 ▼ 3月5日(木)
※同じ事案の相談はご遠慮ください。
申問市民相談室 ▲ 029-298-1111

こじかの相談



日時 ▼ 3月13日(金)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、市精神保健福祉士他

相談員 ▼ 行政書士
費用 ▼ 無料(相談1回30分)

申込方法 ▼ 窓口受付、電話(要予約)
申込開始日 ▼ 3月5日(木)
申問市民相談室 ▲ 029-298-1111

費用 ▼ 無料
申込方法 ▼ 電話、窓口受付(要予約)
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

●令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童の保護者のうち生計を維持する程度の高い者
支給額 ▼ 児童1人につき2万円(1回限り)
支給日 ▼ 2月27日(金)予定

●令和7年9月分の児童手当受給者(令和7年9月に出生した児童は令和7年10月分)
月31日までに出生した児童の保護者のうち生計を維持する程度の高い者
支給額 ▼ 児童1人につき2万円(1回限り)
支給日 ▼ 2月27日(金)予定

くじし



下水道に接続し、井戸水をご使用のかたへ

次のいずれかに該当するかたは、下水道課に下水道(公共下水道・農業集落排水)の使用変更届の提出が必要です。

対象者

●転入・転居・死亡などにより、家族の人数に変更があるかた
●井戸水の使用を中止されるかた
●水道水切替により、新たに水道と井戸水を併用で使用されるかた

※使用変更届は、下水道課または市ホームページで取得できます。
※詳細は、お問い合わせください。



日時 ▼ 3月13日(金)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、市精神保健福祉士他



物価高対応子育て応援手当を支給します

●令和7年9月分の児童手当受給者(令和7年9月に出生した児童は令和7年10月分)
月31日までに出生した児童の保護者のうち生計を維持する程度の高い者
支給額 ▼ 児童1人につき2万円(1回限り)
支給日 ▼ 2月27日(金)予定

申問こども課子育て支援G
▲ 029-298-1111

申問こども課子育て支援G
▲ 029-298-1111

福田1819-5
〒311-0192

東日本大震災犠牲者追悼の黙とうにご協力をお願いします

震災により犠牲になられたかたのご冥福をお祈りするとともに、哀悼の意を表するため、市民の皆さんにおかれましては、職場やご家庭で默とうのご協力ををお願いします。

日時 ▶ 3月11日(水)午後2時46分

問秘書広聴課秘書G

☎ 029-298-1111

いの市町村で利用申請が必要です。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

申問こども課保育G

☎ 029-298-1111

※必要書類など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

問こども課子育て支援G

☎ 029-298-1111

低所得の子育て世帯生活応援特別給付金

3月2日から公開▶

こども誰でも通園制度の利用申請受付



3月2日から公開▶

開始時期 ▶ 令和8年4月

対象者 ▶ 保育所認定こども園、

地域型保育事業などに通つてい
ない0歳6か月～満3歳未満児

利用時間 ▶ 子ども一人につき月
10時間まで

申請方法 ▶ 窓口受付、オンライン申
請（こども誰でも通園制度総合支援

システム利用）

申請期間 ▶ 3月2日(月)～利用開始月
の前月10日

申請後の流れ ▶ こども誰でも通園制度総合支援システムからアカウントが記載されたEメールが届きますので、パスワードを設定してください。

初回の面談予約および面談終了後に施設の利用予約が可能となります。

※市外にお住まいのかたは、お住ま

ひとり親世帯分
対象者 ▶ 次のいずれかに
該当するかた

①令和8年1月分の児童

扶養手当の支給を受けているかた

（申請不要）

②公的年金などを受給していること
により、令和8年1月分の児童扶

養手当の支給を受けていないかた
（申請必要）

ひとり親世帯以外分（申請不要）



健康増進施設「ホロルの湯」



ホロルの湯の泉質は、身体にやさ
しいアルカリ性の単純温泉で、大浴
場、露天風呂、薬湯のほか、体が不
自由なかたのための浴室が完備され
ています。また、ジェットバスや25m
プール、幼児プールもあります。
※月曜日休館（祝日の場合は翌平日）
※料金などの詳細は、ホームページ

営業時間 ▶ 午前10時～午後9時

（平日）
（祝日）



城里町下古内1829-3
☎ 029-288-7775

をご覧ください。



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届ける、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



催し



市民「安全登山・ハイキン グ」教室

市民「安全登山・ハイキン グ」教室

室内で基礎を学んでから野外実技を行うため、初心者でも安心です。

室内教室（基礎・6回）

期日 ▶ 4月5日(日)・18日(日)、5月9日

(土)・24日(日)、7月4日(土)、8月2日(日)

時間 ▶ 午後6時～8時30分

場所 ▶ ふれあいセンターよこぼり

野外教室（実技・3回）

期日 ▶ 6月7日(日)・21日(日)、7月26日(日)

※基礎・実技合わせて全9回

講師 ▶ 日本山岳・クライミング協会
スポーツ指導員

定員 ▶ 20人（先着順）

受講料 ▶ 3千円（テキスト代・保険料・通信費、初日徴収）

※野外教室は、別途負担



申込方法 ▶ 電話、FAX
※氏名、郵便番号、住所、
電話番号を明示

申込期間 ▶ 3月5日(木)～15日(日)

後援 ▶ 市スポーツ協会

その他 ▶ 教室修了者は、希望により「那珂市ひまわり山の会」に入会できます。

申問 那珂市ひまわり山の会 津田

☎ 029-295-6581

令和7年度 茨城県移動展覧会

茨城の美術セレクション



期間 ▶ 2月21日(土)～3月8日(日)正午

※2月24日(火)～3月2日(月)は休館

開館時間 ▶ 午前9時30分～午後5時

場所 ▶ 県陶芸美術館（笠間市笠間2345）

入館料 ▶ 無料

※詳細は、ホームページをご覧ください。



問 県生活文化課

☎ 029-301-2824

「地域のもじもに備え よう」2025年度 地域防災プログラム



茨城キリスト教大学

問 県生活文化課

☎ 029-301-2824

キッズマネースクール

おみせやさんごっこ

日時 ▶ 3月28日(土)午前10時～正午
(受付開始 午前9時45分)

場所 ▶ ふれあいセンターすがや多目的室

対象者 ▶ 4～10歳

※保護者のかたは、お客様になつていただきます。

内容 ▶ 「おみせやさんごっこ」で子どもたちが店長さんになり、お金の大切さや親への感謝を学びます。

講師 ▶ 大高采奈氏（キッズマネースクール認定講師）

定員 ▶ 10人（先着順）

参加費 ▶ 無料

申込方法 ▶ 申し込みフォーム

申込期間 ▶ 3月5日(木)～25日(水)

申問 茨城キリスト教大学地域・国際
交流センター

☎ 0294-52-3215

水戸・歴史に学ぶ会講演会

水戸藩主徳川斉昭と二宮尊徳の感応

日時 ▶ 3月22日(日)午前10時～11時30分

場所 ▶ ふれあいセンターすがや

講師 ▶ 仲田昭一氏

定員 ▶ 100人（申し込み不要、当日先着順）

参加費 ▶ 300円（資料代など）

問 水戸・歴史に学ぶ会事務局

☎ 090-8038-2087

参加費 ▶ 300円（資料代）

問 那珂の歴史を考える会

☎ 090-1559-6102

申込方法 ▶ 電話

申問 那珂の歴史を考える会

☎ 090-1559-6102

電子お薬手帳とオンライン 服薬指導の解説

期日 ▶ 4月18日(土)

※スマートフォンの操作方法も教えます。

時間 ▶ 午前10時30分～11時30分

場所 ▶ すず薬局那珂店
(竹ノ内3-2-1)

相談員 ▶ 薬剤師

定員 ▶ 5人（先着順）

参加費 ▶ 無料

申込方法 ▶ 電話

申込期間 ▶ 3月5日(木)～4月17日(土)

申問 すず薬局那珂店

那珂の歴史を考える会歴史講座

那珂地域の歴史の謎を追究する⑫

日時 ▶ 3月15日(日)午後1時30分～3時30分

場所 ▶ ふれあいセンターすがや

講師 ▶ 須田村農民寺門登一郎は天狗党といかに戦ったか

内 容 ▶ 「額田村農民寺門登一郎は天狗党といかに戦ったか」

定員 ▶ 60人

参加費 ▶ 300円（資料代）

問 那珂の歴史を考える会

☎ 090-1559-6102

なかLuckyFM公園 令和8年度 前期水泳・スポーツ教室

①前期水泳教室 ※申込方法や注意事項などについては、p.11をご覧ください。

期間▶●火・木曜日 4月～9月(全16回)

●水・金・土・日曜日 5月～9月(全16回)

受講費▶各1万2千円

※排泄が自立していることが必要です。



種目	日時	対象者・定員
アクアエクササイズAコース 水中エアロビクス運動です。	(1)火曜日 午前10時～11時 (2)木曜日 午前9時15分～10時15分 (3)金曜日 午後2時～3時	対象者 18歳以上のかた 定員 各28人
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。	金曜日 午後7時15分～8時15分	対象者 18歳以上のかた 定員 28人
ボディーメンテナンス プールと会議室で筋力の低下予防や機能回復運動を行います。	木曜日 午前10時30分～11時30分	対象者 18歳以上のかた 定員 20人
初心・初級者教室 水に慣れながら基礎を学びます。	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
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。	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
中級・上級者教室 上級者は泳ぎの完成を目指します。	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
幼児・小学校低学年教室 水遊びを通して基礎を学びます。	(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4時45分～5時45分	対象者 満4歳～小学2年生 定員 各28人
小学校低学年教室 基礎を学びます。	(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
小学校低・中学年教室 基礎を学びます。	(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	対象者 小学1～4年生 定員 各30人
小学校中・高学年教室 基礎を学びます。	(1)水曜日 午後6時～7時 (2)木曜日 午後6時～7時 (3)金曜日 午後6時～7時	対象者 小学3～6年生 定員 各30人
幼児教室 水遊びを通して基礎を学びます。	(1)木曜日 午後3時30分～4時30分 (2)金曜日 午後3時30分～4時30分 (3)土曜日 午前9時30分～10時30分 (4)土曜日 午前10時45分～11時45分 (5)土曜日 午後1時30分～2時30分	対象者 未就学児(満4～6歳) 定員 各28人

②前期スポーツ教室



※すべての教室は個々の取り組みに応じて効果に違いがあります。

無理のないようにご参加願います。

種目	日時	期間・対象者・定員・受講費
ヨガ教室 呼吸・ポーズをバランスよく行うヨガのエクササイズです。	(1)火曜日 午後2時～3時30分 (2)金曜日 午前10時～11時30分	期間 4月～9月(全20回) 対象者 18歳以上のかた 定員 各30人 受講費 1万2千円
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、ボディー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。	木曜日 午前10時～11時30分	期間 4月～9月(全20回) 対象者 18歳以上のかた 定員 30人 受講費 1万2千円
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。	(1)木曜日 正午～午後1時30分 (2)木曜日 午後2時～3時30分	期間 4月～9月(全20回) 対象者 18歳以上のかた 定員 各30人 受講費 1万2千円
骨盤ストレッチ教室 骨盤まわりを中心に全身のゆがみを整え、不調の改善を目指すエクササイズです。	金曜日 午後1時30分～3時	期間 4月～9月(全20回) 対象者 18歳以上のかた 定員 30人 受講費 1万2千円
ジュニアテニス教室(通年) 硬式テニスの基礎を身に付けます。	土曜日 午前9時30分～11時	期間 4月～令和9年1月(全24回) 対象者 小学3～6年生 定員 60人 受講費 1万4千円

①②共通事項

申込方法 ▶ 電子申請 (いばらき電子申請・届出サービス利用)

※電子申請が利用できない場合は、なかLuckyFM公園特設窓口でお申し込みください。

(受付時間: 午前9時～午後5時)



申込期間 ▶ 2月28日(土)～3月11日(水)

注意事項 ▶ ● 3月24日(火)に当落発表を行います。市ホームページまたは、なかLuckyFM公園内掲示板でご確認ください。

- 受講費は、なかLuckyFM公園特設窓口に持参してください。支払期間は、受け付け後にEメールでお知らせします。
- 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。
- 申し込みは、市内に在住、在勤、在学のかたを優先して受け付けます。
- 開講式後のキャンセルは返金できません。
- 年齢は、令和8年4月1日(水)時点のものです。
- 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(祝日の場合は翌平日)

令和8年度
採用試験(第1回)
県警察官



区分・資格▼
一般

A 平成3年4月2日以降に生まれた、
学校教育法による大学(短期大学
を除く)を卒業、もしくは令和9年
3月31日までに卒業見込みのかた、
または人事委員会がこれと同等
と認めるかた

B 平成3年4月2日～平成20年4月
1日に生まれた、「一般A」の学歴
区分に該当しないかた

第1次試験▼5月10日(日)

申込方法▼
申し込みフォーム



区分・資格▼令和8年2月28日現在
で、民間企業、団体、国・地方公共団体
における職務経験を3年以上有する
次のかた

A 「一般A」の資格に該当するかた
B 「一般B」の資格に該当するかた

第1次試験▼4月25日(土)

申込方法▼
申し込みフォーム



申込期間▼3月2日(月)午前9時～4
月5日(日)午後5時
※ 詳細は、県警察官採用案内ホームページをご覧ください。

※ 一般区分と職務経験区分は、併願
が可能です。

問 採用フリーダイヤル
0120-314-058
問 那珂警察署警務課
029-352-0110



自殺対策強化月間(3/1～3/31)知らせてほしい、心のSOS。

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。



訪問・在宅マッサージ

- 体調が悪く通院出来ない方のためにご自宅にてマッサージが受けられます。
- 健康保険を利用できます。

主な対象者

- ◆ 脳梗塞の後遺症の方
- ◆ 体調が悪く寝つきりの方
- ◆ 足・腰が痛い方
- ◆ ムチウチ・交通事故の方

西武治療室

那珂市後台3115-4 ☎ 029-295-0989

見代 隆(国家資格 あん摩マッサージ指圧師)



フレイルを予防しよう！

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力低下がみられ、介護が必要な一歩手前の状態をいいます。予防しなければさらに心身機能が低下するため、早めの対策が必要です。もし、フレイルになってしまっても注意して生活することで、健康な状態に戻ることができます。



✓自己チェック

- 1年間で5kg以上の体重減少があった
- 疲れやすくなった
- ペットボトルの蓋が開けられなくなった
(握力低下)
- 歩くのが遅くなった
- 外出する頻度が減少した



いくつ当てはまりましたか？

1～2つ→フレイル予備軍
3つ以上→フレイルの疑い

予防法

- 筋力・柔軟性向上のための運動をする
- 口腔内を清潔に保つ
- バランス良く食事する
- 外出し、他者と交流する機会をもつ



フレイルの入り口 オーラルフレイル

オーラルフレイルは、口の機能に軽微な衰えが見られる状態です。口の機能が低下してくると、食べ物の選択肢が狭くなり栄養に偏りが生じることで、フレイルにもつながると考えられます。

■介護予防について知りたいことや心配なことがあるときは

地域包括支援センターでは、介護予防のご相談に応じています。お気軽にご相談ください。

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

門部 4040-2

029-352-2320

問 介護長寿課高齢者支援G 029-298-1111

志村大宮病院

呼吸器外来

●外来時間●
月曜～金曜 9:00～12:30

このような症状のある方はお気軽にご相談ください
・長引く咳 ・しつこい痰 ・息切れ ・胸の痛み
・呼吸困難 ・喘息 ・肺がん化学療法 ・気管支鏡による診断

志村大宮病院 <https://www.hakujinkai.com>
【予約】0295-53-1111 【相談窓口】0295-53-9910

口座不要 来店不要 Webで完結

筑波銀行カードローン
**TSUKUBACARD
USJOY**
つくばカード アスジョイ

申込みはコチラから▶



※ご来店いただき窓口での
ご契約手続きとなる場合がございます。

 筑波銀行

●人口【1月1日現在】

人口▶ 52,590人 (- 8)
 男▶ 25,835人 (- 5)
 女▶ 26,755人 (- 3)
 世帯数▶ 23,785世帯 (- 16)
 ※()内は前月比

●火災・救急件数【令和7年12月分】

火災▶ 0件 (26件)
 救急▶ 241件 (2746件)

※()は令和7年累計

問 市消防本部 ☎ 029-295-2111

●交通事故件数【12月末現在】

人身事故▶ 93件
 負傷者▶ 117人
 死者▶ 3人

●犯罪件数【12月末現在】

刑法犯認知件数▶ 323件
 住宅侵入窃盗▶ 15件
 自動車盗▶ 1件
 車上ねらい▶ 37件
 自転車盗▶ 34件

※交通事故・犯罪ともに令和7年累計

問 那珂警察署 ☎ 029-352-0110

今号の表紙



今年度 20歳になる二十歳の集い実行委員の皆さんです。当日は穏やかな気候の中、同級生との再会を楽しむ様子が見られました。



UD FONT
by MORISAWA

企業版ふるさと納税による寄付

株第一テクノから寄付



企業版ふるさと納税を活用した寄付100万円を頂き、ご支援に対して感謝の意を表するため、1月22日、感謝状を贈りました。

株第一テクノは、「エネルギー」と「環境」の分野で機械および電気設備の計画・設計・施工・保守を一貫して行う会社です。再生可能

エネルギーを利用した発電や防災・BCPを目的とした非常用発電、生活に必要不可欠な上水道・下水道、水害を防止する排水機場、生活に潤いを与える水景設備から地域のライフラインを支えています。

頂いた寄付金は、「子どもを育む」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▶



市消防団第1分団第3部(福田地区)に最新鋭消防車両を配備



令和7年12月21日、小型動力ポンプ、消防用資機材を積載した安全性・走行性に優れた最新鋭の消防車両に更新しました。

地域を守る消防団の消防力が一段と充実強化され、今後の消火活動などに十分威力を発揮するものと期待しています。

問 市消防本部警防課 ☎ 029-295-2115

障がい者バドミントン選手権大会で活躍



第11回DAIHATSU日本障がい者バドミントン選手権大会において、佐藤健太さん(津田)がID7(知的障がい者)部門のシングルスで準優勝の成績を収めました。

この大会は、全国から選手が集まる大会です。佐藤さんのさらなる活躍が期待されます。

問 スポーツ推進室 ☎ 029-297-0077

不用品回収・粗大ごみ

「困ったな」はお任せ下さい!

遺品整理・お片付け

家屋解体

物置撤去

枝払い・丈詰め・剪定

伐採

女性スタッフもいます♪

株式会社ブラントレーディング 日立市相賀町2-1

一般廃棄物収集運搬業:那珂市指令第688号

解体工事業登録:茨城県知事(登-26)第548号



便利屋 助さん。 0294-32-7288

広告掲載のお申し込みは、行財政改革推進室まで。 ※広告の内容は、市が保証や推奨するものではありません。

令和8年4月開始

こども誰でも 通園制度

こども誰でも通園制度とは？

保護者の保育要件(就労など)を問わずに、月一定時間まで時間単位で保育園を利用できる制度です。同年代の子ども同士で触れ合うことにより、年齢に応じた遊びや新たな気付きを通してお子さまの健やかな成長を支えます。

対象者は？

保育所などに通っていない 0歳6か月～満3歳未満のお子さん

利用時間は？

月10時間 利用可能です。事前に申請し、ご利用ください。

※利用申請については8ページをご覧ください。



◆3月2日から公開

問 こども課保育G

☎ 029-298-1111



お洋服も『花粉対策』

【花粉防止加工】

アウター・上着 770円

パンツ・スカート550円

学生服 上下 770円

※料金は税込価格

バレンタインプレゼント

クリーニング

1,000円割引券

- ・有効期間：令和8年2月28日(土)まで有効
- ・ご利用は一度だけ(コピー不可)
- ・日立白洋舎イオン那珂店、杉店のみご利用いただけます
- ・ご利用金額(税抜)から割引します(おつりは出ません)
(税抜1,500円以上からご利用いただけます)
- ・この割引券を店頭でご提示下さい

クリーニングの日立白洋舎

■イオン那珂 (イオン内)

10:00-14:00 15:00-19:00

TEL 029-295-0102

料金表QR

■杉店 (那珂警察向かい)

9:00-19:00

TEL 029-295-8817

