

広報なか

3.25

No.314

NAKA

2026

塩分多くないですか？



Contents

減塩特集	2
地域おこし協力隊	4
おしらせコーナー	6





ラーメンのスープ
飲み干していませんか？！

高血圧予防のために 減塩しよう

健康推進課健康増進G ☎ 029-270-8071



市では、心筋梗塞や脳内出血で死亡するかが全国の割合よりも高くなっています。その要因の一つである高血圧の予防には、食塩の摂取量を減らすことが大切です。日本人の一日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満とされていますが、茨城県は男女ともに目標量を大幅に超えています。普段のちょっとした心がけで減塩できますので、意識して生活してみましょう。

5gの塩分ってどれくらい？

食塩 小さじ1



醤油 大さじ2



減塩醤油 大さじ4



一日の食塩摂取目標量と 茨城県の現状(令和4年度)



男性は
3.4g多い

女性は
2.4g多い

出典：日本人の食事摂取基準 2025年版
茨城県総合がん対策推進モニタリング調査(2022)

生活習慣も見直そう

高血圧予防には、生活習慣を改善していくことも大切です。できることから始めてみましょう。

生活習慣の改善項目

- 塩分制限 (減塩)
- 節酒
- 十分な睡眠
- 毎日有酸素運動を 30 分以上行う
- ストレス管理
- 寒暖差の回避
- 便秘の予防
- 禁煙 (加熱式たばこを含む)
- 適正体重の維持 (BMI 25 未満)
 - ※BMI (体格指数) の計算方法
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- カリウムを多く含む野菜・果物・乳製品 (特に低脂肪牛乳) などを積極的に摂る*
 - ※カリウム制限が必要な場合は、主治医の指示に従ってください。
 - ※果物の推奨量はその人の持病や体重によって個人差があります。

高血圧管理・治療ガイドライン 2025
より抜粋

県ではいばらき美味しおスタイルを推進しています。減塩のコツや減塩レシピなども紹介されていますので、ぜひご覧ください。



上手に減塩する 5つのポイント

1 外食や市販の総菜、レトルト食品、インスタント食品の塩分量を確認

外食や市販の総菜なども濃いめに味付けされていることがあります。メニューや商品に記載してある栄養成分表示で「食塩相当量」を確認しましょう。

栄養成分表示 1袋(50g当り)	
エネルギー	225 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	13.0 g
炭水化物	33.9 g
ナトリウム	417 mg
食塩相当量	1.1 g

2 めん類の汁やスープを残す



3 卓上に調味料を置かない



4 むやみに調味料をかけない



5 減塩食品を活用する



3月末で卒業される、地域おこし協力隊4期生の松田さんからのメッセージをお届けします。

4期生

就農型地域おこし協力隊

松

Matsuda Kenji

田 健 志

担当 農政課農業振興G ☎ 029-298-1111



地域おこし協力隊として着任し、農業経験ゼロから新規就農を目指して歩んできた3年間が、この春で一区切りとなります。何も分らない状態からのスタートでしたが、多くのかたに支えられ、教えていただきながら今日まで続けることができました。

1年目は畑での作業についていくのが精一杯で、体力的にも技術的にも余裕のない日々でした。それでも皆さんが根気強く声をかけ、励ましてくださいました。2年目には一人でサツマイモの畑を任せてもらい、責任の重さとともに、収穫できたときの喜びを実感しました。一人で管理することで大きな学びや農業の大変さも知りましたが、自分の手で育てたサツマイモを収穫できたときの喜びは忘れられません。3年目は那珂かぼちゃの栽培を教わり、手を掛けて良いものを作るやりがいを感じつつ、サツマイモの管理も続け、少しずつできることが増えました。

振り返ると、思うようにいかないことの方が多い3年間でした。それでも続けてこられたのは、温かく支えてくださった皆さんのおかげです。この3年間で出会った那珂市の皆さんの温かさは、何よりの財産です。本当にありがとうございました。



▲ステキな風景でした



▲豊作だった那珂かぼちゃ



▲収穫したサツマイモ

那珂市公式SNS・メールマガジン



※配信内容(選択式)です。



友好都市だより

友好都市提携を結んでいる横手市との人事交流として、それぞれの市に派遣されている職員の活動をご報告します。

☎ シティプロモーション推進室 ☎ 029-298-1111

那珂市
に
派遣



秋田県横手市から派遣されてきました、伊藤です。

那珂市で過ごした1年間は学びと発見の連続でした。移住相談や「いい那珂暮らしハウス」の運営、より多くのかたに参加してもらうための移住イベント周知など、移住を検討されているかたがたの思いや不安に向き合うとともに、那珂市の魅力を伝える役割を担ってきました。相談者一人ひとりの声に耳を傾けながら、それぞれの状況に応じた情報提供に努め、那珂市での暮らしを具体的に思い描いていただけるよう心掛けてきました。業務を進める中では、地域のかたや市役所職員の皆さんに支え



られ、多くの出会いに恵まれた1年でもありました。

那珂市での穏やかな日常に触れる中で、持参した雪寄せ道具は長い間出番がなく、雪を気にせず過ごせる暮らしに少しずつ慣れていきました。雪が舞った日もあり、うっすらと白くなった朝、持参したスノーブラシを手にし、思わず頬がゆるみました。道具を使ったのはそのときだけでした。一つ一つの出来事が、私にとってかけがえのない経験となりました。まもなく横手市へ戻りますが、那珂市で得た経験とご縁を大切にしていきたいと思えます。へば、那珂市の皆さん、ありがとうございました。

横手市
に
派遣



秋田県横手市に派遣されている戸澤です。那珂市の皆さん、まめでらが〜！（元気ですか〜！）

もうすぐ派遣期間が終わるというところで、人生史上最も濃厚な時間を過ごしたと言っても過言ではない1年でした。大阪・関西万博への出展や市制20周年イベントといった今年しか経験できない事業に携わらせていただいたことは、自身にとって貴重な財産となりました。直近で言いますと、横手の雪まつりでは17万人超のお客様にお越しいただき「静」のかまくら「動」のぼんでんをお楽しみいただきました。特にぼんでんは、激しい先陣争いをしながら



の奉納ということで、夏の送り盆まつりと合わせて地域の熱気あふれる様子に感動しました。



一瞬のうちに駆け抜けた派遣生活でしたが、ゴールして終わりではなく、那珂市がより良くなるように最大限還元しなければなりません。横手市で学んだことをいかして4月からも張り切っていますので、引き続きよろしくお祈りします！

おしらせ コーナー



相談



障がい者の暮らしの相談

期日

- 視覚障がいのあるかた 5月7日(木)
- 身体障がいのあるかた 5月11日(月)
- 知的障がいのあるかた 5月18日(月)
- 聴覚障がいのあるかた 5月28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。

申元 市社会福祉協議会菅谷事務所

☎029・298・8881

FAX 029・298・8890

司法書士による 相続無料相談会



期日 ▼第1水曜日(祝日の場合は第2水曜日)

場所 ▼県内の各司法書士事務所

内容 ▼相続登記や遺言などについて

定員 ▼各事務所4組(先着順・要予約)

※詳細は、ホームページをご覧ください。

岡茨城司法書士会事務局

☎029・225・0111

くらし



市防災訓練

台風による大雨を想定した初動対応訓練を行います。併せて、幅広い世代向けの防災体験会を開催します。

日時 ▼5月24日(日)午前8時30分～正午

対象地域 ▼市内全域

その他 ▼当日は、防災行政無線から訓練放送が流れます。実際の災害と間違えないようお願いいたします。

防災体験会について

時間 ▼午前9時30分～正午

場所 ▼なかLucKYFM公園

(戸崎428・2)

内容 ▼陸上自衛隊による炊き出し訓練、起震車による地震体験、子ども向け防災ワークショップなど

防災課防災G

☎029・298・1111

ひとり暮らし高齢者等

配食サービス事業



対象者 ▼市内に住所を有する、次のすべてに該当するかた

● おおむね65歳以上のひとり暮らしの高齢者

● 疾病等により長時間の立位保持が困難、認知症により火の管理ができないなどの調理困難と認められたかた

● ひとり暮らし高齢者台帳等を市に提出しているかた

※身体が虚弱な高齢者のみの世帯も対象となります。

利用料 ▼(1食当たり)

● 市民税課税世帯 690円

● 市民税非課税世帯 590円

※課税状況は、申請者を含む世帯全員が対象です。

利用条件 ▼

● 1日1食のみ(昼食または夕食)

● 週に2日以上継続して利用

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

申元 介護長寿課高齢者支援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





令和7年度受診分から助成上限額が
1万5,000円になりました！

◆国保の特定健診

検査項目	内容	
問診	服薬の状況、喫煙習慣、既往歴、飲酒習慣、自覚症状、他覚症状、家族歴	
身体計測	身長、体重、腹囲、BMI	
血圧測定	収縮期、拡張期	
心電図検査	心電図	
血液検査	血中脂質	中性脂肪、 HDLコレステロール、 LDLコレステロール
	肝機能	AST(GOT)、 ALT(GPT)、 γ-GT(γ-GTP)
	糖代謝	血糖検査(空腹時または随時)、 ヘモグロビンA1c
	腎機能	血清尿酸、血清クレアチニン
尿検査	尿糖、尿たんぱく、尿潜血	

※心電図、血清尿酸、血清クレアチニン、尿潜血は、検査結果に記載がなくても申請できます。

◆高齢者健診

検査項目	内容	
問診	服薬の状況、喫煙習慣、既往歴、飲酒習慣、自覚症状、他覚症状、家族歴	
身体計測	身長、体重、BMI	
血圧測定	収縮期、拡張期	
血液検査	血中脂質	中性脂肪、 HDLコレステロール、 LDLコレステロール
	肝機能	AST(GOT)、 ALT(GPT)、 γ-GT(γ-GTP)
	糖代謝	血糖検査(空腹時または随時)、 ヘモグロビンA1c
	尿検査	尿糖、尿たんぱく

助成上限額を引き上げました

**人間ドック等を受診した
かたへ助成金を交付します**

対象の人間ドック等は、表の検査項目をすべて含む人間ドック、脳ドックまたは事業所などで実施する健康診査などです。

国保の特定健診対象者

対象者▼人間ドック等の受診時に那珂市国民健康保険被保険者の40〜74歳のかたで、次のいずれにも該当するかた

- 特定健診を受診する代わりに、令和7年4月1日以降に対象の人間ドック等を受診したかた



● 今年度、市が実施する特定健診(医療機関において実施する特定健診を含む)を受診していないかた

● 市国保税の滞納がない世帯に属するかた

高齢者健診対象者

対象者▼人間ドック等の受診時に市内に住所を有する後期高齢者医療保険被保険者であり、次のいずれにも該当するかた

- 高齢者健診を受診する代わりに、令和7年4月1日以降に人間ドック等を受診したかた
- 今年度、市が実施する高齢者健診の受診をしていないかた



● 後期高齢者医療保険料の滞納がないかた

共通事項

助成上限額▼1万5千円

持参するもの▼

- 人間ドック等の検査結果
- (対象の表の項目を含むもの)
- 領収書
- (領収内容の記載があるもの)
- 印章(朱肉を使用するもの)
- 預金通帳など受診者の振込口座が分かるもの

【国保の特定健診対象のかた】

● 特定健康診査受診券

申請方法▼窓口受付、郵送

申請期限▼3月31日(火)または受診日

から3か月後のいずれか遅い日

その他▼申請時に添付する検査結果の内容により、市保健師・管理栄養士による特定保健指導などを実施することがあります。

申請保険課保険・年金G
☎029・298・1111
〒311・0192
福田1819・5



令和8年度
なかLuckyFM公園
屋内温水プール利用制限日時

水泳教室などで貸し切りとなるため、次の日時に一般のかた(平日パスポート利用者を含む)は利用できません。ご注意ください。



間スポーツ推進室 ☎029・297・0077

利用制限のある期日▼

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													

7月							8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1			1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												

- …全面(25m屋内プール・幼児プール)利用制限あり
利用休止時間 ●水・金曜日 午前9時～正午 ●木曜日 午後1時～3時15分
- …幼児プールのみ利用制限あり
利用休止時間 ●火・水・金曜日 午後3時30分～4時30分
 ●木曜日 午後3時30分～5時45分 ●土曜日 午前9時30分～午後2時30分
- …曜日に応じた「全面」および「幼児プールのみ」の利用制限あり(上記参照)
- …休園日

間環境課環境G ☎029・298・1111

猫の飼い方・接し方

猫が家の庭や畑を荒らしたり、ふん尿をしたりするなど、迷惑しているという苦情が寄せられています。近隣トラブルを避けるためにも、猫の飼い方や接し方について考えましょう。

猫の飼い方

- 猫の安全や人獣共通感染症予防のため、屋内で飼育しましょう。
- 繁殖を望まない場合は、不妊手術を受けさせましょう。
- 首輪や名札などの所有者の明示をしましょう。万が一逃げ出した場合でも発見されやすくなります。

飼い主のいない猫への接し方

飼い主のいない猫に餌を与えるだけの行為は、管理できない繁殖だけではなく、ふん尿や鳴き声などの迷惑行動の増加につながり、猫を取り巻く環境を悪くしてしまいます。

飼い主のいない猫に餌を与えるのであれば、自分で室内飼育をするか、里親を探してください。猫の行動に責任が持てないのであれば、むやみな餌やりはやめましょう。

また、飼い主のいない猫の不妊手術については「茨城県地域猫活動」や「おくらねこ無料不妊手術事業」といった支援制度があります。詳しくは、環境課にお問い合わせください。

杉森 ☎029・295・1146

販売

期間▼4月18日(土)～5月5日(火)

時間▼午前10時～午後3時

場所▼那珂市曲がり屋

内容▼和布で作ったつるしかざりや小物の販売

間キルティ工房

※月曜日休館(祝日の場合は翌平日)

☎029・297・0080

F M公園内

間歴史民俗資料館(なかLucky FM公園内)

入場料▼無料

内容▼のぼり・五月人形・内飾りや、キルティ工房が制作した端午の節句のつるしかざりなどの展示

展示

期間▼4月18日(土)～5月6日(水)

時間▼午前9時～午後4時30分

※最終日の展示は午後3時まで

場所▼歴史民俗資料館・那珂市曲がり屋

端午の節句展

催し



四季のうた

■ 那珂短歌会 ————— 片岡 明 選

打ち直す綿に寝転ぶ我を見て優しく頬笑む在りし日の母
 寒き夜ラジオ講座を聞きし頃アメリカだけが憧れだった
 失語症の父はリハビリ卒業もできずに逆さしを今でも悔やむ
 大卒の持て囃された時代から能力主義の令和に目立つ
 まどろみて卒論を書く夜の更けに冷えた紅茶を一人飲み干す
 あれほどの友が脳卒中中で倒れ半身麻痺に言葉も失う
 藁ぼっち見たくなくなったと故郷を離れし友の便りが届く
 厳寒の眠りを覚ます頃合か鉢のアマリリス蓋を外せり

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



いづも図書館まつり

日時

4月25日(土)午前10時～午後3時30分
 4月26日(日)午前10時30分～午後3時

申し込みが必要なイベント

ファンニーズ こどもの日スペシャル!

- 日時 4月26日(日)午前10時30分～11時30分(開場 午前10時10分)
- 場所 2階多目的室
- 内容 絵本の読み聞かせやレクリエーション
- 出演者 ファニニーズ
- 定員 親子20組



バルーンアートプレゼント

●日時 4月26日(日)午前11時～正午、午後1時30分～3時

- 場所 1階エントランス
- 対象者 小学生以下
- 内容 カラフルな風船で動物などを作り、プレゼントします。
- 講師 大森佑樹氏(ボードゲームコレクター&バルーンアートアーティスト)
- 定員 20人
- 飛ばしてあそぼう
- 日時 4月26日(日)午後2時～3時(開場 午後1時30分)
- 場所 2階多目的室

対象者 小学生以下

●内容 紙コップロケットとパラシュートを作って遊ぶ

●定員 12人

●申込方法 ▼市立図書館

ホームページ

●申込開始日 ▼4月17日(金)

●市立図書館

☎029・352・1177



▲4月1日公開



みどりの月間 (4/15～5/14) 自然に感謝しましょう

広告募集

広報なか・市ホームページなどに広告を掲載しませんか。気軽にご相談ください!

●対象 ▶市内または近隣市町村に住所、事業所、店舗等を有するかた(政治・宗教・風俗営業等を除く)

※空き状況・掲載料などの詳細は、お問い合わせください。

●担当 ▶行財政改革推進室 ☎029-298-1111



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。



毎月最終土曜日開催

4月のいい那珂マルシェ



- ◆日時 4月25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 4月17日(金)～21日(火)
- ◆主催 アグリビジネスネットワーク「フェルミエ那珂」

申問 農政課農業振興G

☎029-298-1111



県立日立産業技術専門学院オープンキャンパス



期日 ▼ 4月29日(水)、5月16日(土)、6月21日(日)

時間 ▼ 午前10時～午後0時15分(受付開始 午前9時40分)

対象者 ▼ 高校卒業以上(令和9年3月卒業見込み者を含む)でおおむね35歳以下のかた

募集訓練科 ▼ 金属クラフト科、PC・CAD科

申込期限 ▼ 開催日の3日前

第44回市民卓球大会

日時 ▼ 5月10日(日)午前9時

場所 ▼ なかLucyF.M公園アリーナ

資格 ▼ 市内に在住・在勤・在学のかた、または連盟に所属しているかた

種目 ▼ シングルス

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 日立産業技術専門学院

☎0294-35-6449

日立市西成沢町3-9-1

●一般Aクラス

●一般Bクラス(小中学生および上級者はエントリーできません)

●ジュニアクラス(小中学生)

※一般A・Bクラスは男女の区別なし

※参加人数により種目を変更する場合があります。

参加費 ▼ 1人500円(当日徴収)

申込方法 ▼ 電話

申込期限 ▼ 4月22日(水)

申問 卓球連盟事務局

小越 ☎090-4547-1530

三十六歌仙絵パネル展示会

日時 ▼ 4月18日(土)午前10時～午後5時

4月19日(日)午前10時～午後3時

場所 ▼ しどりの里(静峰ふるさと公園内)

内容 ▼ 「紙本著色三十六歌仙」和歌を現代語に訳した複製品の展示

駐車料 ▼ 普通車500円

※八重桜まつり期間中のため

解説 ▼ 瓜連・歴史を学ぶ会

問 瓜連・歴史を学ぶ会

引田 ☎080-3083-7025

茨城キリスト教大学

子育て応援サロン

「アンネローゼひろば」

期日 ▼ 5月28日(木)、6月11日(木)・25日(木)、7月9日(木)

時間 ▼ 午前10時～正午

場所 ▼ 茨城キリスト教大学

(日立市大みか町6-11-1)

対象者・定員 ▼

●未就学の子を持つ親子 10組

●保育や幼児教育に興味のあるかた、保育職のかた 10人(シニアのかたも参加可)

※申込者多数の場合は抽選

内容 ▼ 大学教員と参加者で子育てや保育に関する座談会・講義・演習を実施

費用 ▼ 各回千円(茶菓子・別室保育付き)

申込方法 ▼ 専用申し込みフォーム



申込期間 ▼ 4月6日(月)～5月15日(金)

申問 茨城キリスト教大学地域・国際交流センター地域交流課

☎0294-52-3215

水戸・歴史に学ぶ会講演会

ものみの
武士への道
— 保元・平治の乱は因果応報 —

日時 ▼ 5月3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 ▼ 齋藤郁子氏

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



令和9年

二十歳の集い実行委員募集



市では、20歳になるかたを対象とした「二十歳の集い」の開催にあたり、実行委員を募集します。

◆活動内容

式典開催日の決定、アトラクションの企画、当日の式典運営など

◆対象者

平成18年4月2日～平成20年4月1日生まれのかた

※実行委員は、令和9年および令和10年式典対象者で構成されます。

◆申込方法

申し込みフォーム(いばらき電子申請・届出サービス利用)、電話、Eメール



※住所、氏名、生年月日、携帯電話番号、出身中学校を明示

◆申込期限 5月8日(金)

申問 生涯学習課社会教育G

☎029-298-1111

✉ shougai-g@city.naka.lg.jp



瓜連おはなしの会LPピナス

春のおはなし会

日時 ▼ 4月25日(土)午前10時30分～11時30分

場所 ▼ 総合センターらばーる図書室

対象者 ▼ 幼児、小学生とその保護者

内容 ▼ 絵本の読み聞かせ、手遊び

申問 瓜連おはなしの会LPピナス

☎090-4628-1472



募集



子ども会会員募集



対象者 ▼ 市内在住の乳幼児～高校生

活動内容 ▼ レクリエーション、ドッチビー、バーベキューなど「遊び」を中心とした体験活動、自治会との交流活動

申問 市子ども会育成連合会事務局

(生涯学習課内)

☎029-298-1111

✉ shougai-g@city.naka.lg.jp



瓜連・歴史を学ぶ会会員募集

内容 ▼ 歴史の講演会、探訪講座など

● 専門部会 古文書教室、歴史深堀会、城跡放浪会、ふるさと

と昔話の会

年会費 ▼ 3千円

申込方法 ▼ 電話

※申し込み後、総会にご

参加ください。

申込期限 ▼ 4月21日(火)

総会について ▼

● 日時 4月22日(水)午後1時30分

● 場所 総合センターらばーる2階

申問 瓜連・歴史を学ぶ会

小費 ☎080-3554-3640

引田 ☎080-3083-7025



那珂市ソフトボール連盟 加盟チーム募集

令和8年度行事予定 ▼

● 連盟大会 (要加盟登録)

・ 春大会 5月10日(日)、17日(日)

・ 秋大会 9月6日(日)、13日(日)

● オープン大会

・ 壮年大会(40歳以上)

6月21日(日)、28日(日)

・ いきいき実年大会(50歳以上)

9月20日(日)

登録条件 ▼ 市内在住(市外のかたは3人まで)・在勤の18歳以上の男子

で構成されたチーム

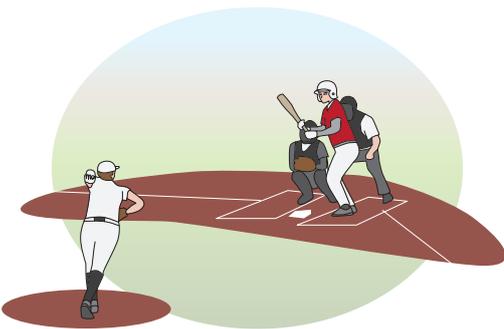
登録料 ▼ 年1万円

※詳細は、お問い合わせください。

申問 那珂市ソフトボール連盟

箕川 ☎090-3475-3953

加藤 ☎090-4065-2713



水郡線を味わう可愛い和菓子づくり



2月14日、JR水郡線常陸鴻巣駅ふれあい駅舎で、茨城県水郡線利用促進会議によるワークショップ「水郡線を味わうかんたん可愛い和菓子づくり」が開催されました。

niconico time 和菓子教室の内山麻里先生を講師に招き、那珂市のひまわりやかばちやと水郡線をモチーフに作成した和菓子と奥久慈茶と一緒にいただきました。

いばらきっ子郷土検定県大会



2月7日、ザ・ヒロサワ・シテイ会館で、県教育委員会主催の「第13回いばらきっ子郷土検定県大会」が開催され、市大会を勝ち抜いた青遙学園那珂市立第二中学校が4年連続で出場しました。

惜しくも1回戦敗退となりましたが、堂々と回答する姿は大いに会場を沸かせ、大きな声援と拍手が送られました。

まち那珂トピックス

吉田恵里香トークショー



1月31日、総合センターらばーるで、市、女性ネットワークなか、県ダイバーシティ推進センターの共催により、連続テレビ小説「虎に翼」の脚本家・吉田恵里香氏、インタビュアーに元NHKアナウンサーの武内陶子氏を招き、トークショーを開催しました。

来場者からは、お二人の軽快なトークに笑い声が上がると、終始和やかな雰囲気の中、トークショーとなりました。

イバラキセンスでPR



2月9日と10日の2日間、都内の銀座にあるアンテナショップIBA RAKI senseで、「いい那珂マルシェinイバラキセンス」を実施しました。

那珂市産かばちやを使用したかばちプリンなどの試食販売およびアンケート調査を実施し、都内のかたに開発中の産品をPRしました。

図書館落語会



2月15日、市立図書館で、毎年恒例の図書館ボランティアと茨城大学落語研究会の学生による落語会を開催しました。

個性豊かな落語が始まると、会場は終始笑いに包まれました。

大変和やかな雰囲気、地域のかたがたと学生が、伝統芸能を通じて交流する、すてきなひとときとなりました。

市特産品ブランド認証書授与式



2月19日、市役所で、那珂市特産品ブランド認証書授与式を開催しました。今年度は、厳正な審査を経て、10商品が認証となり、事業者は市長から認証書を受け取った後、商品のPRを行いました。認証となった商品は、今後、市のイベントなどでPRしていきます。

江戸時代の測量方法を再現



3月4日、下江戸地内の休耕地で、茨城大学教育学部の千葉真由美教授主催、「瓜連・歴史を学ぶ会」および「戸多歴史保存会」協力のもと、江戸時代の測量を当時の方法で行う検地授業が実施されました。検地は、手作りの梵天や間縄などを用いて行われ、当時の技術の正確さに驚いた様子でした。

春季火災予防運動



3月5日、カスミ瓜連店およびウエルシア那珂瓜連店で、市消防本部と那珂市女性防火クラブが連携して、火災予防の街頭キャンペーンを実施しました。来店客などへ、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、住宅用火災警報器の設置や点検、コンセント周りの清掃などを呼びかけました。

Astemoリヴァール茨城「那珂市の日」



2月7日、ひたちなか市総合運動公園体育館で、那珂市とフレンドリータウン協定を締結しているAstemoリヴァール茨城のホームゲーム「那珂市の日」が開催されました。当日は、市内バレーボールスポーツ少年団員が選手のエスコートキッズとして登場しま



した。また、市のPRブースを展開するなど会場に訪れたかたに市をPRしました。試合は、アランマレー山形との対戦で、セットカウント3対0で勝利し、「那珂市の日」は終始盛り上がりを見せました。

市文化協会ふるさとお笑いライブ



2月21日、市中央公民館で、市文化協会主催の「ふるさとお笑いライブ」が開催されました。茨城県にゆかりのある「カミナリ」「赤プル」「オスペンギン」「イバラッパ」の4組に出演いただき、漫才などが披露されました。会場には、約400人の観覧者が集まり、笑いが絶えない和やかなムードで、楽しいイベントとなりました。

進学や就職などで引っ越したら

住民票を移して 住所地で投票しましょう

問 市選挙管理委員会
☎ 029-298-1111

住民票は、上下水道やごみの処理、道路・公園の整備などの行政サービスのほか、選挙人名簿への登録などに繋がる大切な情報です。

原則、現在住んでいる寮やアパートなどが住所地となりますので、住所地の異動があるかたは、住民基本台帳法に基づき、転出・転入の手続きを忘れずに行いましょう。



転出・転入の手続きはとってもカンタン

引っ越し前の市区町村



転出する前に、転出届を提出し、転出証明書を受け取る。

引っ越し後の市区町村



転入した日から14日以内に、転出証明書を添えて、転入届を提出する。



マイナンバーカードをお持ちのかたへ

- 転入の際は、記載事項変更の必要があるため、マイナンバーカードをお持ちください。
- 転出の手続きは、マイナポータルからも行うことができます。

住民票を移したら、どこで投票できるの？

新住所地に住民票を移してから3か月を経過していれば、新住所地で投票できます。経過前に選挙があった場合、旧住所地に3か月以上住んでいれば、旧住所地で投票ができます。



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>

創業49年 **増改築**

リフォーム専門店に
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

4月の納税

- 固定資産税・都市計画税・1期
- 介護保険料(普通徴収)・・・1期

納期限 ▶ 4月30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

善意銀行

ご協力ありがとうございました

1月15日～2月14日(敬称略)

ボランティアなどで
4,000円
匿名 1,293円

問 市社会福祉協議会
☎ 029-229-0309



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



茨城県民は、塩分摂取量が多いとの調査結果があります。健康のためにも、摂取量を見直してみませんか？減塩についての詳細は、p2,3をご確認ください。

県民健康づくり表彰を受賞



令和7年度県民健康づくり表彰において、市食生活改善推進員の樫村はるみさん(県知事賞・写真①中央)、海野純子さん(県保健医療部長賞・写真①右)、金澤てつ子さん(県食生活改善推進協議会長賞・写真①左から2番目)、那珂医師会副会長の河野史尊さん(県保健医療部長賞・写真②)がそれぞれ受賞されました。

この表彰は、長年にわたって食生活改善に関する活動や市医としての活動をととして、地域の健康づくりに貢献した功績のあったかたに贈られます。

問 健康推進課健康増進 G ☎ 029-270-8071

県交通安全県民運動模範推進者褒賞を受賞



鈴木史郎さん(写真右)と檜山和範さん(写真左)が茨城県交通安全県民運動模範推進者褒賞を受賞され、2月18日に先崎市長が感謝状の伝達を行いました。

この褒賞は、地域社会における交通安全思想の普及または交通安全の確保に顕著な功績があったかたに贈られるものです。お二人は長年にわたり、街頭上哨指導などによる地域の交通事故防止や安心安全な通学環境の確保に尽力されました。

問 防災課防災 G ☎ 029-298-1111

企業版ふるさと納税による寄付

エネグローバル(株)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、2月13日、感謝状を贈りました。

エネグローバル(株)は、つくば市に茨城支社を構える太陽光発電所の開発事業を手がけている会社です。企画、設計、施工、保守管理

までの全工程を自社で担い、那珂市内にも多くの太陽光パネルを設置し、保守管理を行っています。

頂いた寄付金は、「農業で稼ぐ」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▶



集まれ那珂っ子♪

GENKINAKA OH!!

元気な oh!!

元気な顔!!



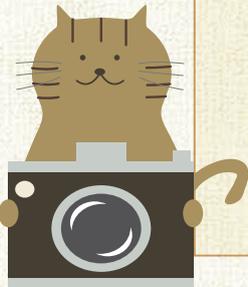
かなな
坏 環奈さん



りひと
清水 凌久斗さん



れんと
清水 蓮斗さん



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。

問 シティプロモーション推進室 ☎ 029-298-1111



那珂警察署からのお知らせ

自転車を利用される皆さんへ 特に通学・通勤で駐輪場を利用されるかたへ

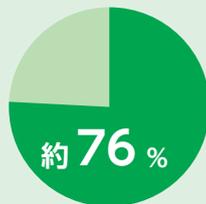


那珂市内での自転車盗難被害の現状

駐輪場での被害



無施錠での被害



高校生の被害



後台駐輪場、上菅谷駐輪場での被害が特に多いです。



自転車盗難被害に遭わないために

必ず鍵掛け

- 短時間でも自転車から離れるときは必ず鍵掛けを
- 自宅でも必ず鍵掛けを

二重ロック

- 備え付けの鍵とワイヤー錠などで二重、三重に

防犯登録

- 被害に遭ったときに持ち主に戻りやすくなります



問 那珂警察署 ☎ 029-352-0110