広報

常陸大宮

2012
5
No.92

三次市長、初登庁
たくさんの職員に出迎えられて

主な内容

P2	市長就任あいさつ
P3	区長紹介
P6～8	まちのできごと
P9	高齢者の笑顔と健康を支えます
P11	ふるさと見て歩き

三次 真一郎 市長
２期目スタート

任期満了に伴う常陸大宮市長選は４月８日に告示され、立候補の届け出は三次真一郎氏のみであったことから、無投票で再選が決まりました。

三次氏は23日に初登庁し、就任式が行われました。

任期は平成28年４月22日までです。

市長就任あいさつ

このたび、市長に就任いたしました三次真一郎でございます。就任にあたりましてのごあいさつを申し上げます。

過日執行されました常陸大宮市長選挙におきましては、市民の皆様の温かいご支援を賜り、ご信任を得て再び市政のかじ取り役を担わせていただくことになりました。

私にとりまして、大変光栄なことであるとともに、その責任の重大さを痛感し、市民の皆様の期待にお応えしなければならないという使命感で身の引き締まる思いであります。

さて、我が国は今、大震災からの復旧・復興、歴史的な円高に対する是正措置と産業の空洞化の阻止、そして国民生活の安定と生産活動を維持するための電力の安定的な確保対策など、国難とも言える時代にあり、国の総力を挙げて迅速、かつ、果敢に取り組まなければならない諸課題が山積みしております。

こうした内外ともに極めて厳しい情勢のなか、常陸大宮市は合併以来８年の歳月が経過し、社会基盤の整備は着々と前進することができた一方、市民の一体感を醸成するという面では不十分であると考えております。

私は、これからの４年間をそれぞれの地域の歴史、文化、伝統を尊重し、それぞれの地域の特性を生かしながら、バランスのとれたまちづくりを進め、常陸大宮市の更なる発展のために、これまで取り組んでまいりました諸施策はもとより、大震災から学んだ教訓や人口減少、少子・高齢化及び過疎化社会への対応など、将来世代に引き継ぐ元気な常陸大宮市が実現するため、全力で取り組んでまいる所存であります。

特に２期目の市政を推進するにあたりましては、平成24年度から新しい総合計画の後期基本計画が策定され、その計画の中で掲げる将来像である「豊かな自然と調和した安心・快適な活力のまち」の実現を目指してまいります。

▲就任式であいさつをする三次市長

そのためには、市民の皆様の市政に対する「生の声」をお聞きする場として、「移動市長室」の更なる充実を図りながら、市民協働のまちづくりを構築してまいります。また、未来ある子どもたちに自分の郷土に誇りを持ち、郷土づくりに役立つ人材を育成するため「新しい時代を生き抜く郷育立市づくり」を推進し、「住んでよかった」、「合併してよかった」と思えるふるさとづくりにまい進する決意であります。

結びに、市民の皆様方の幸福の実現に向けて精魂を傾けてまいる所存でございますので、温かいご指導、ご支援を賜りますよう心からお願い申し上げまして、市長就任にあたりましてのごあいさつといたします。

区長の皆さんを紹介します

4月24日、常陸大宮市区長会議が開催され、区長の皆さんに委嘱状が交付されました。

また、あわせて常陸大宮市区長会総会が開かれ、区長会長に坂井勇氏（美和地域）、副会長に坏秀雄氏（大宮地域）・根本興也氏（山方地域）・内田義勝氏（緒川地域）・小林康男氏（御前山地域）が選出されました。

敬称略

大宮地域39区

区名	氏名
大宮第1	齋藤忠夫
大宮第2	成井貞行
大宮第3	飛田尚久
大宮第4	長山博實
大宮第5	濱中利光
大宮第6	前田典利
大宮第7	大野勇雄
大宮第8	森田英雄
大宮第9	野内友二
大宮第10	長山正夫
大宮第11	野上尅洋
大宮第12	増子邦彦
東野	佐藤晃
八田	増子行平
若林	仲田稔
上大賀	稲葉庸治郎
久慈岡	浅川功基
岩崎	助川寛一
鷹巣	藤田三男
小祝	廣木政昭
辰ノ口	助川護
塩原	久下沼正男
小倉	和田行男
富岡	坂本忠夫
下岩瀬	大和田彰
上岩瀬	藤田弘道
根本	瀬谷邦男
泉	森田節子
宇留野台	廣木房男
宇留野坏	関孝行
下村田	神永哲男
上村田	阿久津勝之
石沢	渡邊優
小場	小森正孝
小野	宇留野治男
三美	中崎弘行
西塩子	大貫守
北塩子	坏秀雄
大宮照田	菊池要一

山方地域17区

区名	氏名
山方第1	根本興也
山方第2	内田征一
山方第3	大内伯
野上第1	鈴木剛
野上第2	野上正美
舟生	菊池三千春
諸沢西	細貝利之
諸沢東	中郡初雄
西野内	二方孝光
小貫	會澤紀行
照山	渡辺成
盛金	木村忠
久隆	大森一二
家和楽	石井仁一
山方照田	桐原茂美
長田	坏正昭
長沢	益子保

美和地域8区

区名	氏名
氷之沢	栗田操
下檜沢第1	桑名繁
下檜沢第2	成井文夫
上檜沢	鈴木清
高部第1	坂井勇
高部第2	河野安代孜
小田野	佐藤誠
鷲子	初原智明

緒川地域15区

区名	氏名
那賀	石川和也
下小瀬小玉	栗田久男
国長	坏清孝
下郷	檜山民人
宿	佐藤隆男
本郷	小林茂
川西	平塚好三
西根	栗田隆志
大岩	堀江勤郎
小舟	内田義勝
油河内	桑名利一
小松	大串昇一
吉丸	長嶋光行
入本郷	大武哲雄
千田	角田守弘

御前山地域13区

区名	氏名
野口第1	小林康男
野口第2	平野榮
野口第3	皆川洋治
野口平	粕谷一男
門井	安藤保
下伊勢畑	五位渕哲也
上伊勢畑	未定
檜山	國安重身
長倉	石澤和男
野田	石川清壽
秋田	佐藤一
中居	佐久間昇
金井	長山輝男

（平成24年5月16日現在）

問い合わせ
市民部　市民協働課
市民協働グループ
☎52-1111（内線125）

平成24年度 市・県民税（個人住民税）が改正されます

平成22年の税制改正により、「扶養控除」が一部改正され、所得税は平成23年分から、市・県民税は平成24年度から適用されます。

●年少扶養控除の廃止

子ども手当の創設に伴い、年少扶養親族（16歳未満の扶養親族）に係る扶養控除が廃止となります。

●特定扶養控除の上乗せ部分の廃止

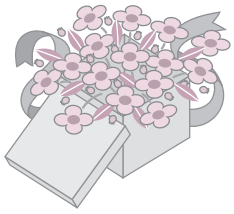
特定扶養親族（16歳以上23歳未満の扶養親族）のうち、16歳以上19歳未満の扶養親族に限って、扶養親族の上乗せ部分（12万円）が廃止となります。

※19歳以上23歳未満の扶養控除は変更ありません。

控除対象扶養親族の年齢	現行の控除額（平成23年度まで）	改正後の控除額（平成24年度から）
16歳未満	33万円	控除対象外
16歳以上19歳未満	45万円	33万円
19歳以上23歳未満	変更なし（45万円）	

問い合わせ　総務部　税務徴収課　市民税グループ　☎52－1111（内線232）

ふるさと応援寄付金
ご支援ありがとうございました



市で実施しているふるさと応援寄付制度は、お寄せいただいた寄付金を市が実施する事業の財源とし、常陸大宮市を愛する皆さんの思いを市政に反映させ、より多くの方々の参画によるふるさとづくりを推進していくことを目的とする制度です。お寄せいただいた寄付金は、魅力あるまちづくりのため、大切に使用させていただきます。

平成23年度にお寄せいただいた寄付の内容は次のとおりです。

平成23年度にお寄せいただいたふるさと応援寄付金

平成24年３月31日現在
敬称略

匿　　名	東京都中野区	30,000円	福地　園美	東京都渋谷区	100,000円
匿　　名	東京都中野区	50,000円	匿　　名	水戸市	300,000円
株式会社ヒタチスプリング	東京都大田区	1,000,000円	匿　　名	東京都大田区	100,000円
大内　勝美	東京都府中市	100,000円	ＪＦＥ建材フェンス株式会社	常陸大宮市	44,750円
前田　尚利	水戸市	300,000円	内田　　郁	水戸市	100,000円
堀江　賢二	東京都世田谷区	200,000円	匿　　名	水戸市	10,000円
小野瀬益夫	水戸市	200,000円	西野由希子	水戸市	20,000円
片岡　茂則	水戸市	500,000円			

問い合わせ　政策審議室　企画政策課　企画政策グループ　☎52－1111（内線309）

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

平成23年４月１日から平成24年３月31日の住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況は次のとおりです。（犯罪捜査等のための請求に係るものを除く）

No	閲覧日	申　請　者	委　託　者（使用目的）	閲　覧　地　区
1	H23．6．1	株式会社サーベイリサーチセンター 代表取締役　藤澤　士朗	国土交通省　観光庁参事官 石崎　仁志 （2011年度旅行・観光消費動向調査）	上小瀬（85件）
2	H23．7．25	株式会社日本リサーチセンター 代表取締役社長　鈴木　稲博	金融広報中央委員会 会長　小林　信介 （家計の金融行動に関する世論調査）	小場・上村田（16件）
3	H23．9．6	株式会社日本リサーチセンター 代表取締役社長　鈴木　稲博	金融広報中央委員会 会長　小林　信介 （金融力調査）	若林（20件）
4	H23.10.12	社団法人中央調査社 会長　中田　正博	社団法人日本新聞協会 専任理事　鳥居　元吉 （メディアの接触と評価に関する調査）	抽ヶ台町（21件）
5	H23.10.12	社団法人中央調査社 会長　中田　正博	ＮＨＫ放送文化研究所メディア研究部、 世論調査部、国立大学法人筑波技術大学、 国立大学法人鳥取大学 （生活意識に関する調査）	上岩瀬（18件）
6	H23.11.15	株式会社日本リサーチセンター 代表取締役社長　鈴木　稲博	内閣府男女共同参画局 推進課長　小林　洋子 （男女間における暴力に関する調査）	下村田・泉（26件）
7	H23.12.16	社団法人新情報センター 事務局長　平谷　伸次	ＮＨＫ放送文化研究所世論調査部 部長　塩田　幸司 （安全保障意識調査）	鷹巣（12件）
8	H23.12.19	社団法人中央調査社 会長　中田　正博	ＮＨＫ放送文化研究所メディア研究部 部長　服部　　弘 （生活意識に関する調査）	下岩瀬（18件）
9	H23.12.22	株式会社ビデオリサーチ 代表取締役社長　若杉　五馬	日本たばこ産業株式会社 たばこ事業本部 情報部長　田中　康司 （2012「全国たばこ喫煙者率調査」）	八田（20件）
10	H24．1．18 1．19	株式会社日水コン 代表取締役社長　野村　喜一	国土交通省常陸河川国道事務所 事務所長　児玉　好史 （「那珂川環境整備事業」の効果を分析するためのアンケート）	常陸大宮市全域（638件）

問い合わせ　市民部　市民課　市民グループ　☎52－1111（内線105）

～広報常陸大宮４月号に誤りがありました～

Ｐ７「ひたまるさんちの家計簿・支出」

誤　「操出金」　→　正　「繰出金」　お詫びして訂正します。

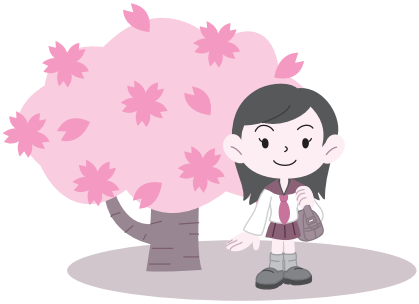
新入生は685人

4月6日に市内小学校全13校で、4月9日に中学校全7校で入学式が行われました。

今年度の新入生は小学生302人、中学生383人となり、それぞれ新たな希望を胸に新生活をスタートさせました。

❊ 中　学　校 ❊

学校名	男	女	計
大　宮	68	59	127
第　一	21	20	41
第　二	38	33	71
山　方	29	24	53
美　和	16	10	26
緒　川	18	17	35
御前山	17	13	30
合　計	207	176	383



❊ 小　学　校 ❊

学校名	男	女	計
村　田	10	15	25
大　場	1	3	4
上　野	18	15	33
大　宮	21	17	38
大　賀	7	5	12
大宮北	9	13	22
世　喜	4	7	11
大宮西	35	31	66
山　方	7	13	20
山方南	9	8	17
美　和	9	5	14
緒　川	8	6	14
御前山	10	16	26
合　計	148	154	302

善意をありがとう

敬称略

《教育委員会へ》

茨城みどり農協
（組合長　柏　盛幸）
教材の寄付

常陽銀行
防犯ブザーの寄付

《常陸大宮市へ》

一般財団法人常陸大宮市体育協会
設立記念事業実行委員会
28,417円

《奨学基金へ》

国際交流ボランティアばらの会
（会長　松本　とみ子）
30,000円

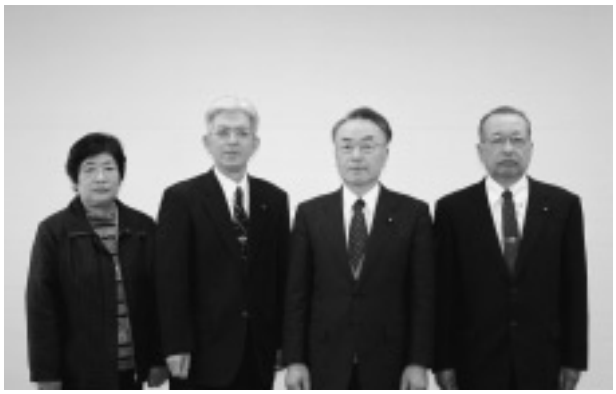
新しい選挙管理委員会委員が就任しました

前委員の任期満了に伴い、平成24年第1回常陸大宮市議会定例会において次の方々が選出され、3月31日に就任しました。任期は平成28年3月30日までです。

●委員長
石川　博保（いしかわ ひろやす）さん（長　倉）

●委員長代理
三次　克巳（みつぎ かつみ）さん（西野内）

●委員
後藤　つや子（ごとう こ）さん（小　祝）
田澤　佳治（たざわ けいじ）さん（大　岩）



▲左から後藤さん、三次さん、石川さん、田澤さん

美和幼稚園が完成しました

昨年8月から工事が進められてきた美和幼稚園の新しい園舎が、美和保育所隣に完成し、4月10日から新たな生活が始まりました。

完成した園舎は木造平屋建てで、木の温もりが感じられる園舎となっています。

教室は、日光がよく差し込むように八角の形をしていて、また、園児から親しまれるような鮮やかな色味を多用しているので、とても明るい雰囲気の建物となっています。

さくら祭り開催

4月29日、緒川地域のやすらぎの里公園でさくら祭りが開催され、和太鼓の演奏やよさこい演舞、歌謡ショーなど様々なイベントが行われました。

公園内にはしだれ桜や八重桜が咲き誇り、訪れた多くの人々の心を癒していました。

◀天気に恵まれ、たくさんの方が来場

▶「弥七太鼓」の演奏

環境にやさしいまち常陸大宮を目指して

4月20日から、市では公用車の軽油の代替えとして、バイオディーゼル燃料（BDF）の使用を開始しました。

この燃料は、市内の給食センターや家庭から排出される廃食用油を精製したものです。一年間、すぐ対応課の2トントラック一台で試験的に使用し、他の公用車への導入も検討していく予定です。

※バイオディーゼル燃料の導入は、温室効果ガスが削減されることから、地球温暖化対策として期待されています。

▲バイオディーゼル燃料を燃料タンクに入れる三次市長

スポーツ大会結果

第２回常陸大宮市近郊中学校ソフトテニス大会

開　催　日：３月18日
主　　催：常陸大宮市教育委員会
　　一般財団法人常陸大宮市体育協会
会　　場：家和楽運動公園テニスコート（男子）
　　西部総合公園テニスコート（女子）
参加チーム：男子８チーム、女子12チーム

男子の部
　優　勝　那珂市立第一中学校
　準優勝　那珂市立第四中学校
　第３位　東海村立東海中学校

女子の部
　優　勝　常陸大宮市立緒川中学校
　　東海村立東海南中学校
　第３位　常陸大宮市立第二中学校
　　那珂市立第四中学校

※女子の部決勝戦は、悪天候による無効試合のため両校優勝

いっしょにまちづくり

岩崎直売所　代表
小泉　義文さん

直売所がつなぐ地域の輪

岩崎直売所は小さな直売所ですが、平均年齢70歳を超える会員が皆いきいきと働いています。直売所という共通の場所を持つことで、共通の話題ができ、仲間同士の絆が生まれ、私たちの生きがいや働きがいになり、病気もどこかに飛んでいってしまいます。

昨年は年２回行っている直売所イベントの際、茨城大学の学生さんに参加していただき、若いパワーをもらうと同時に、若人の考えやアイデアを聞くことができました。

今後は厳しい農業環境のなか、営農組合により零細な農家をいかに手助けして、岩崎地域の耕作放棄地の増加を防ぐかが課題です。また、後継者不足も深刻な問題です。

これから農業を志そうという若い後継者や定年帰農者の皆さん、私たちと一緒に考え行動してみませんか。

知って得する消費者情報㉝

消費者契約の基礎知識

契約とは消費者と業者との間で、片方の「申し込み」に対して、もう片方が「承諾」し、合意した場合にできる「法的な責任が生じる約束事」を意味します。

お互いの合意があれば、契約書を交わさなくても契約は成立します。

つまり、電話でも口約束でも契約は成立してしまいます。いったん契約をすると、特別な場合を除いて一方的に解約することはできません。契約をする前に慎重に考えましょう。

トラブルにあわないための注意点

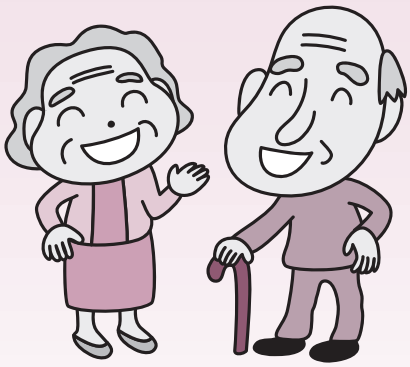
❶その場で契約せずに、本当に必要かどうかを、もう一度考えましょう。
❷高額な契約は家族や友人に相談しましょう。
❸うまい話、もうけ話には注意しましょう。
❹契約書の内容をよく確認し、商品やサービスの内容、支払総額など自分の収入と比較して考えましょう。
❺口約束はトラブルのもとです。必ず契約書を書いてもらいましょう。

困った時は消費生活センターにご相談ください。
■茨城県消費生活センター　☎029−225−6445
■常陸大宮市消費生活センター　☎52−2185（直通）（本庁商工観光課内）

高齢者の笑顔と健康を支えます

市では、在宅の高齢者やその家族の健康と笑顔を支えるために、２カ所の地域包括支援センターと６カ所の在宅介護支援センターを置き、65歳以上のいきいき高齢者と一般高齢者、高齢者クラブを対象とした３つの介護予防事業に取り組んでいます。

- **いきいき高齢者**　要支援及び要介護状態となる可能性が高いと認められる方
- **一般高齢者**　上記以外の方



地域包括支援センターには幅広い介護の知識を持った専門家がいて、高齢者の皆さんが住みなれた地域で安心して暮らしていけるように、介護、福祉、保健、医療など、様々な面から支援を行います。
お気軽にご相談ください。

3つの介護予防事業

教室名	対象者	内容
転倒骨折予防教室（10回）	いきいき高齢者	・筋力の低下がもたらす「つまづき転倒」を予防します。（口腔機能の維持・改善、栄養状態のチェックなども行います）
ねんりんクラブ	一般高齢者 いきいき高齢者	・健康チェック、軽運動を行います。
転ばん教室（５回）	高齢者クラブ※	・正しい姿勢や簡単に家でできる運動を行います。

※各中学区から希望する１クラブ

●南部地域包括支援センター　☎53−6810
（担当　大宮地域全域）

- 在宅介護支援センター　一貫堂　☎54−7777（担当　大宮中学校区）
- 在宅介護支援センター　みのり園　☎52−5566（担当　第一中学校区）
- 在宅介護支援センター　ドルフィン　☎53−1191（担当　第二中学校区）

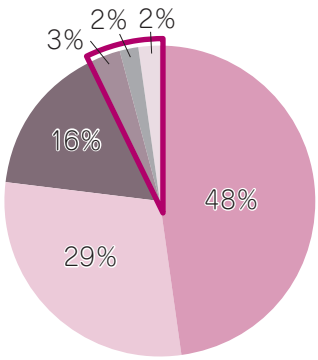
●北部地域包括支援センター　☎57−3326
（担当地域　山方・美和・緒川・御前山地域）

- 在宅介護支援センター　みわ　☎58−3730（担当　美和中学校区）
- 在宅介護支援センター　おがわ　☎56−2481（担当地区　緒川中学校区）
- 在宅介護支援センター　ごぜんやま　☎55−3620（担当地区　御前山中学校区）

特定保健指導は あなたの健康づくりを応援します

平成23年度の特定健診の結果をお知らせします。

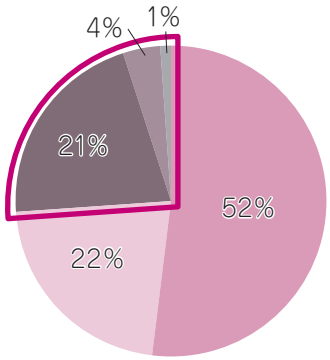
●血糖（HbA1c）



（%）

～5.1	正常	
5.2～5.4	生活習慣を見直す	
5.5～6.0	受診が必要	
6.1～6.4		
6.5～6.9		
7.0～		

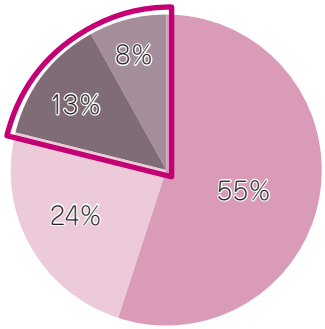
●血圧



（mmHg）

最高血圧	最低血圧		
130未満	85未満	正常血圧	正常
130以上140未満	85以上90未満	正常高値	生活習慣を見直す
140以上160未満	90以上100未満	Ⅰ度	受診が必要
160以上180未満	100以上110未満	Ⅱ度	
180以上	110以上	Ⅲ度	

●LDL コレステロール

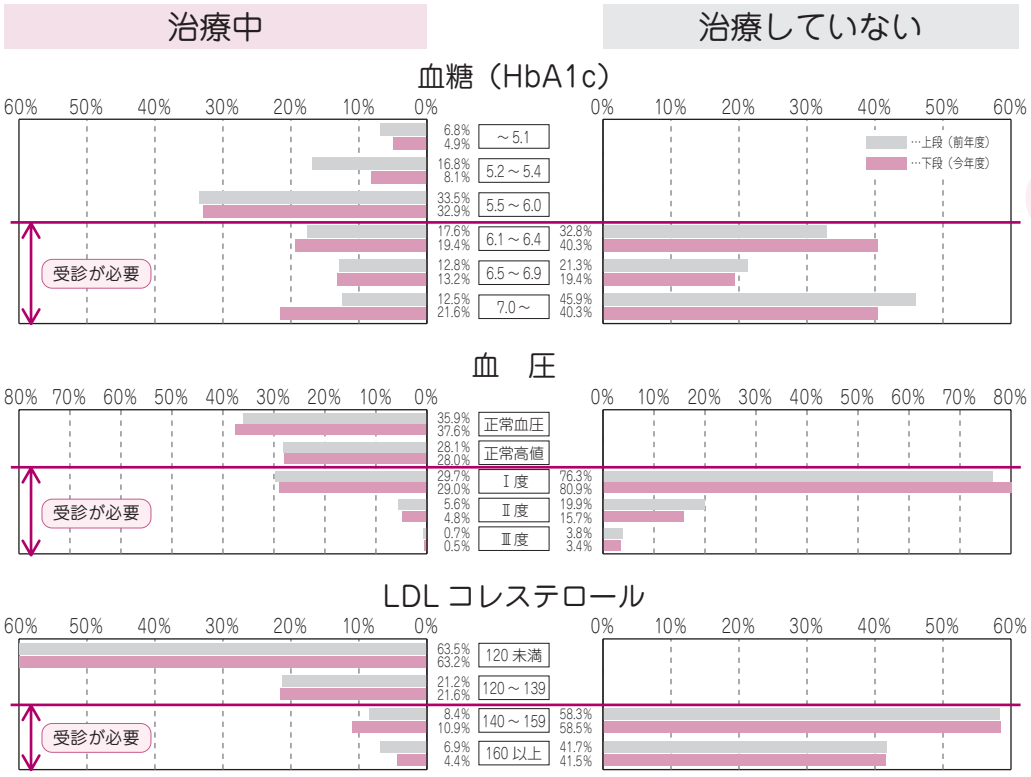


（mg/dℓ）

120未満	正常
120～139	生活習慣を見直す
140～159	受診が必要
160以上	

このグラフから、高血糖の方が7%、高血圧の方が26%、高LDLコレステロールの方が21%いることがわかります。

この結果をさらに、治療中のグループと、治療をしていないグループに分けると次のグラフのようになります。



比較すると受診が必要な方は、治療中のグループより治療していないグループに多くいることが分かります。

生活習慣病は、健康障害（脳卒中、心筋梗塞）などを発症するまで**自覚症状がありません。**

特定健診を毎年受ければ、自分の体の状態を知ることができ、早めに生活習慣を見直すきっかけになります。

必ず年1回は特定健診を受けましょう！

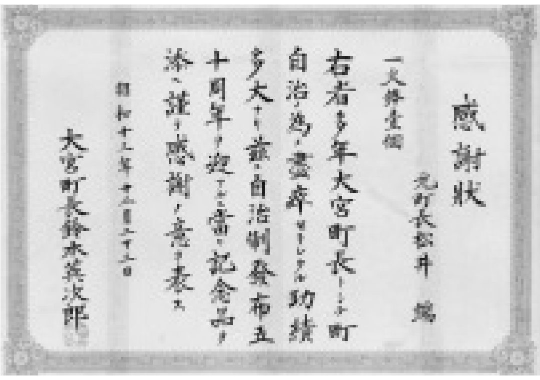
■問い合わせ■　健康推進課　〔総合保健センター（かがやき）内〕　☎54−7121

第67回 ふるさと見て歩き

大宮町二代目町長 松井端(上)

昨年、大宮町二代目町長・松井端の孫にあたる松井暢夫さんから、端の大宮町長時代の遺品（功労についての感謝状と副賞の火鉢）を寄贈していただきました。

▲大宮町から贈られた火鉢


感謝状

元町長松井 端

一 火鉢壹個

右者多年大宮町長トシテ町自治ノ為メ盡瘁セラレタル功績多大ナリ茲ニ自治制發布五十周年ヲ迎フルニ當リ記念品ヲ添ヘ謹テ感謝ノ意ヲ表ス

昭和十三年十二月[illegible]日

大宮町長鈴木英次郎

▲感謝状

大宮町は明治二十二年（一八八九）の市制町村制により、江戸時代の大宮村の範囲がそのまま大宮町となって誕生し、初代町長には宮田重徳が就任しました。歴代町長のうち、二代目町長松井端だけが大宮にゆかりのない人物でした。

◇生いたち

松井端は安政六年（一八五九）、水戸藩士皆川氏の次男として生まれました。十二歳の時、同じく水戸藩士の松井家に養子に入り、家督を継ぎます。養家の初代、松井長衛門は美濃（岐阜県）出身で、初代藩主頼房に仕え、以来、端の養父まで七代にわたり鷹師、土蔵番、奥方番などを務める家柄でした。そして端が九歳の時に明治維新を迎えます。その後、端は明治二十五年ごろまで水戸裁判所に勤務しました。三十歳の明治二十二年（一八八九）には同じく旧水戸藩士の坂場家の四女りうと結婚。江戸時代の松井家は、現在の水戸市南町二丁目付近にあったようですが、端とその家族がこの家に住んでいたかは不明です。

晩年の端は、昭和五年（一九三〇）、水戸市新荘に自宅を建設し、趣味の漢詩作りに没頭する自適な生活を送りました。旧水戸藩の武家屋敷の一画にあたる楓小路の自宅に様々な庭木を茂らせて余生を送り、昭和十四年に八十歳の生涯を全うしました。この自宅は東日本大震災により被災し、昨年十月に解体されています。

▲居間で作詩する端

▲水戸市新荘の居宅前にて

◇大宮町長となる

端は明治二十六年（一八九三）九月十六日から二十八年三月十七日まで大宮町長を務めました。友人が端に宛てた書状に、裁判所吏員を辞職して大宮町長になったことへの賛辞が述べられています。一説には、当初諸富野村の村長になる予定だったのが、なんらかの理由で大宮町長になったともいわれています。

二年で町長を辞職することになった理由なども含めて大宮町長時代のことは残念ながらよくわかっていません。

◇台湾総監督府の職員となる

そして退職の同年、その年に設置された台湾総督府の職員募集に応じ、赴任するのです。

台湾総督府は日清戦争の戦利品として、清国から割譲した台湾を統治するために設置された日本の出先官庁です。端は、台湾総督府が設置された明治二十八年から帰国する昭和二年まで、三十二年を台湾で過ごしました。その間、台湾総督は初代樺山資紀、二代桂太郎、三代乃木希典と十二人の変遷を経ています。

端は台湾をこよなく愛し、仕事の傍ら友人と漢詩を読み、台湾の文壇にも名を知られるようになっていくのです。

次号では、資料館に寄贈された端の遺品についてご紹介します。

※松井暢夫『松井端はどんな人』（私家版）二〇一一 を参考にしました。松井端氏の遺品はすべて歴史民俗資料館に所蔵されています。松井暢夫「友人との交流の中で読んだ漢詩」は『大宮郷土研究』第十六号に掲載される予定です。

歴史民俗資料館
☎52－1450

《危険物安全週間》

６月３日（日）～９日（土）は、危険物安全週間です。
危険物安全週間とは、石油類をはじめとする危険物を取り扱う事業所における自主保安体制の確立を呼びかけるとともに、広く国民の危険物に対する意識の高揚と啓発を図る週間として、平成２年に消防庁が毎年６月の第２週の１週間（日曜日から土曜日まで）と定めました。
これは、気温が高くなり危険物の自然発火による火災が多くなる、夏季を目前にした６月初旬に啓発活動を行うものです。
ご家庭においてガソリンや灯油等、危険物の取り扱いには十分注意してください。

- ガソリンは、消防法令で定められた容器に収納しましょう。
- セルフ式ガソリンスタンドで、客自らが容器に入れる行為は禁止されています。

「危険物　めざせ完封　ゼロ災害」
（平成24年度危険物安全週間推進標語）

女性防火クラブの活動を紹介します
～私たちのまちは、私たちで守る～

女性防火クラブは地域の防災意識の高揚と、安全な家庭、そして災害に強い地域社会の形成を目的に構成している組織です。

活動内容
- 地域で開催されるお祭りでの火災予防広報の実施
- 消防出初式・防災訓練への参加
- 各防火クラブにて救命講習会を実施
- 茨城県婦人防火クラブ指導者研修会への参加

各女性防火クラブ役員（平成24年３月31日現在）
- 三次　雅子（常陸大宮市女性防火クラブ連絡協議会会長・山方女性防火クラブ会長）
- 諸沢　信子（御前山女性防火クラブ会長）
- 佐藤ヨシ子（緒川女性防火クラブ会長）
- 下桑谷久子（隆郷女性防火クラブ会長）
- 黒澤由美子（小倉女性防火クラブ会長）

また、各女性防火クラブの会長、副会長で組織される、**常陸大宮市女性防火クラブ連絡協議会**があり、防災講演会を開催しています。
本協議会の三次雅子会長は、平成23年４月１日より茨城県婦人防火クラブ連絡協議会の役員として、安全で住みよい地域社会実現のため活躍しています。

平成24年度全国統一防火標語

「消すまでは　出ない行かない　離れない」

環境インフォメーション

６月は「環境月間」です

６月５日は「環境の日」です。これは1972年にストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められたものです。

また、６月の１カ月間を「環境月間」とし、環境についての関心と理解を深めるとともに、環境活動への意欲を高めるため、様々な活動が行われます。

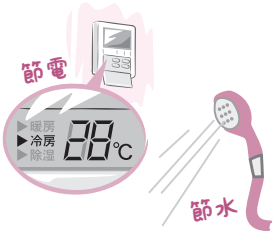
この機会に身近なことからエコ活動を実践し、環境に配慮した生活や事業活動をするよう心がけましょう。

身近なことからエコ活動しよう

家庭でエコ

・夏場の冷房の設定温度は28℃を目安にしましょう。冷房の温度を１℃上げるだけで温室効果ガスの削減が期待できます。

・シャワーを１分間出し続けると、10ℓにもなり、水道水の送水にたくさんの電気が使われます。
お風呂に入る時は節水を心がけましょう。



自動車のエコ

・アイドリングが10分間続くと、130cc程度のガソリンが無駄になります。
停車中はエンジンを止めましょう。

・急発進ではなく、ふんわりアクセルを踏むだけで燃費が改善します。また安全運転にもつながります。

問い合わせ
市民部環境課　環境推進グループ
☎52－1111（内線123）

健康通信

常陸大宮済生会病院
整形外科部長
石川　有之先生

ぎっくり腰の原因と予防法

ぎっくり腰とは、急性腰痛を生じる疾患の総称です。重いものを持ち上げようとした、中腰になった、腰を横にひねったなどの時に発症しやすいです。

急性腰痛の原因は、以下の４つに大別されます。

①骨　　性：骨粗しょう症による圧迫骨折や腫瘍・炎症などによる病的骨折
②椎 間 板 性：椎間板ヘルニア
③椎間関節性：椎間関節の炎症など
④傍脊椎筋性：筋・筋膜炎

このうち、椎間関節性の腰痛が狭義のぎっくり腰を示すこともあります。椎間関節性の腰痛は椎間関節ブロック※1で良くなることもあります。

ぎっくり腰の治療の基本は、安静にすることで、それに加え非ステロイド性の消炎・鎮痛剤※2を併用します。

予防法としては、日頃から、腰痛体操やストレッチ体操などを行って体を動かし、筋の疲労を緩和し、筋･関節が硬くならないようにしておくことが必要です。また、同じ姿勢（座りっぱなし・立ちっぱなし）でいることを避け、中腰の姿勢になることに注意します。物を持ち上げる時などは、膝を曲げて物を体に引きつけた状態で持ち上げましょう。

※１　椎間関節ブロック：注射で関節痛を抑える処置
※２　非ステロイド性の消炎・鎮痛剤：一般的に使用されている鎮痛剤で、ロキソニン®・ハイペン®・セレコックス®など

ひたまるがゆく

▲フラフープを羽に通すひたまる

華麗な演技に魅せられて

先日開催された新体操の大会「第７回常陸大宮CUP 2012」の応援に行ってきました。

選手たちの華麗な演技に感化され、フラフープに挑戦してみましたが・・・ひたまるにはフラフープのサイズが少し小さく、体全体に通すことはできませんでした。

選手たちのように、軽やかでしなやかな動きができるようになりたいと思いました。

御前山ビオトープ周辺の植物等

双子葉合弁花　サクラソウ科サクラソウ属　花期５～６月

山地、山ろくの湿地に生える多年草。直立した長い花茎で、５つに裂けた紅紫色の花がいくつもの段になって咲くのが特徴です。その様を五重塔などの先端部分（九輪）に例えて名付けられました。

九州を除く全国に分布しますが、本県では県北の産地に稀に生息します。

湿地の乾燥化や日当たりの悪さなどの生育環境の悪化、乱獲により個体数が減少しています。

江戸時代の俳人・小林一茶がクリンソウについての句を詠んでいます。

～九輪草　四五輪草で　仕舞けり～

（写真・データ提供　御前山ダム環境センター）

上ノ宿遺跡現地説明会を開催

宇留野さくらロード東側に広がる上ノ宿遺跡では、過去二度の発掘調査が行われ、奈良・平安時代だけで100軒を超える竪穴建物跡が確認されたほか、墨書土器、「風字硯」（形が「風」の字に似ているすずり）や「耳皿」（平安時代に身分の高い人が使った箸置き）といった特殊な遺物が発見され、この地域の一大拠点集落跡として脚光を浴びました。

店舗建設事業に伴い、このたび第三次調査が実施され、縄文・奈良・平安・室町時代の遺構が確認されました。なかでも平安時代の掘立柱建物跡の発見により、この場所が地域の中心的役割を担っていた可能性がますます高まることとなりました。

▲４月14日現地説明会。
悪天候のなか、地元住民80人が参集

広報 常陸大宮 ５月 第92号

発行日　平成24年５月25日

発行／常陸大宮市

編集／秘書広聴課

〒319－2292

茨城県常陸大宮市中富町3135－6

TEL　0295(52)1111　FAX　0295(53)6010

E-mail　email@city.hitachiomiya.lg.jp

ＵＲＬ　http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/

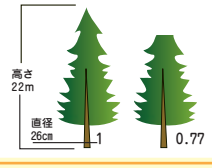
常陸大宮市の人口（５月１日現在･推計常住者）

総人口 44,229人　（男 21,650人　女 22,579人）

世帯数 16,166世帯

この印刷物は、常陸大宮市役所が、印刷プロセスで使用する2.44kgのアルミ板をリユースして印刷する事で、CO2排出量を24.75kg削減しました。

MCP マイナスカーボン・プリンティングシステムズ



24.75kgのCO2削減量とは
樹齢50年（高さ22m・直径26cm）の杉の木約1.77本分が1年間に吸収するCO2量に匹敵します。

（出典：林業白書）

常陸大宮市役所は、ＭＣＰによる印刷を通じ、インドネシア・バリ州の森林再生事業（国定公園内の植樹3,000本）に参加しています。