

常陸大宮

2017
12
No.87



■ 主な内容 ■

- | | |
|------|----------------------|
| P2～3 | 平成23年度上半期常陸大宮市財政事情書 |
| P4 | 平成23年度行政評価外部評価 |
| P5～9 | まちのできごと |
| P9 | 人面付土器“いずみ”修復中！④ |
| P13 | ふるさと見て歩き ～長源寺と釈迦涅槃図～ |

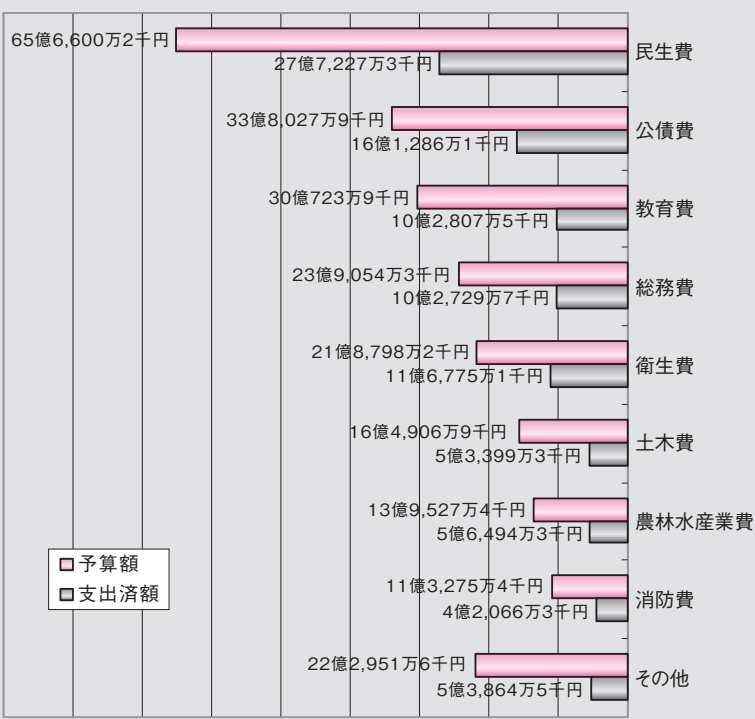
ある秋の日
～御前山ダム～

平成23年度上半期

常陸大宮市財政事情書

平成23年度の当初予算は、一般会計が205億4千万円、特別会計が117億9140万円、企業会計の収益的収支で6億7265万6千円、資本的収支の収入で8093万5千円、支出で3億349万2千円でした。それに、前年度からの繰り越し及び災害復旧事業関連補正などを加えた予算額は、平成23年9月30日現在で、それぞれ一般会計が239億3865万8千円、特別会計が127億5394万9千円、企業（上水道事業）会計の収益的収支で6億8875万6千円、資本的収支の収入で1億589万5千円、支出で4億1083万4千円となっています。

歳出 予算額 239億3,865万8千円
支出済額 96億6,650万1千円（執行率40.4%）



現在のもの、平成22年度から繰り越されたものを含めています

○市民一人当たりの一般会計予算額 518,658円

民生費 142,260円 	教育費 65,155円 	公債費 73,238円 	総務費 51,794円 	衛生費 47,405円
土木費 35,729円 	農林水産業費 30,230円 	消防費 24,542円 	その他 48,305円 	

○市民一人当たりの市税額 99,993円

*上記の金額は、平成23年9月30日現在の住民基本台帳人口46,155人で算出しています。

特 別 会 計

区 分		予 算 額	収入済額	支出済額
国民健康保険特別会計	事業勘定	49億9,077万5千円	22億2,932万9千円	20億4,139万2千円
	診療施設勘定	1億7,000万円	7,998万7千円	7,249万4千円
公共下水道事業特別会計		8億8,868万9千円	2億4,983万5千円	1億8,939万2千円
公営墓地特別会計		2,102万2千円	5,533万8千円	264万1千円
農業集落排水事業特別会計		9億231万9千円	3億1,572万9千円	1億9,741万1千円
介護保険特別会計		38億6,256万円	17億9,329万6千円	16億5,418万6千円
簡易水道事業特別会計		13億1,550万4千円	4億6,452万1千円	3億9,062万3千円
宅地造成事業特別会計		3,157万5千円	1,152万8千円	1,091万1千円
戸別浄化槽整備事業特別会計		5,752万6千円	2,883万1千円	3,267万4千円
温泉事業特別会計		9,997万9千円	7,641万8千円	5,090万6千円
後期高齢者医療特別会計		4億1,400万円	1億3,804万5千円	1億3,155万6千円

主 な 財 産

公共施設敷地
4,846,021.94㎡



山林、原野等
6,373,154.80㎡



基金及び出資金
76億9,932万3千円



宅地
7,246.29㎡



建物
279,684.56㎡



車
229台



常陸大宮市告示第54-2号

平成23年11月30日

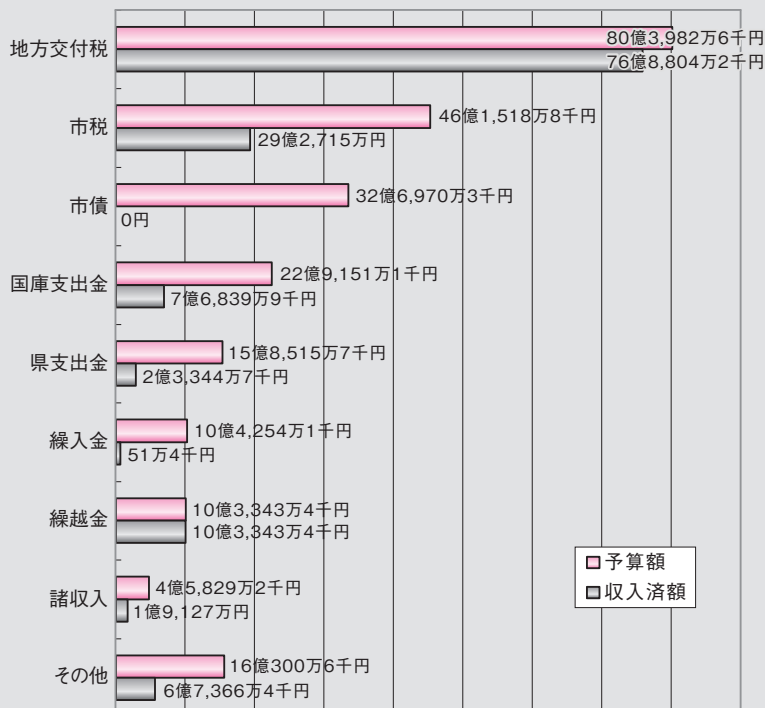
常陸大宮市長 三次 真一郎

■問い合わせ■

財政課 財政グループ

☎52-1111 (内線375・376)

一般会計 歳入 予算額 239億3,865万8千円
収入済額 135億1,592万円 (収入率56.5%)



(※上記の予算額、収入済額及び支出済額は、平成23年9月30日)

水道事業会計 [地方公営企業法第40条の2第1項の規定に基づく公表]

業務の状況

給 水 人 口	25,684人
給 水 件 数	10,172件
有 収 水 量	1,405,583㎡/9月末
一日最大給水量	10,242㎡
一日平均給水量	9,161㎡
有 収 率	83.84%

予算の執行状況

区 分	予算額	収支額	収支率
収 益	収入 6億8,875万6千円	3億834万9千円	44.8%
	支出 6億8,875万6千円	1億4,806万円	21.5%
資 本	収入 1億589万5千円	1,215万4千円	11.5%
	支出 4億1,083万4千円	4,969万7千円	12.1%

資本的支出額4,969万7千円に対して資本的収入額の不足額3,754万3千円は、過年度分損益勘定留保資金、当年度分消費税資本的収支調整額及び当年度分損益勘定留保資金で補てんしました。

市 債 の 状 況

区 分	現 在 高	実負担割合
一 般 会 計	(82億981万円) 248億7,822万円	33.0%
国保診療施設勘定	(4,440万円) 1億4,802万円	30.0%
公共下水道事業	(17億2,145万円) 31億5,284万円	54.6%
農業集落排水事業	(20億8,670万円) 43億1,136万円	48.4%
戸別浄化槽整備事業	(1億1,331万円) 2億1,419万円	52.9%
簡易水道事業	(18億7,897万円) 27億5,105万円	68.3%
宅地造成事業	(3,456万円) 1億1,521万円	30.0%
温泉事業	(1,232万円) 4,107万円	30.0%
上水道事業	(11億7,228万円) 11億7,228万円	100.0%
合 計	(152億7,380万円) 367億8,424万円	41.5%

※現在高の()内の金額は、市債のうち合併特例事業債や過疎対策事業債など、毎年度の元利償還額の一部を地方交付税で補てんされる市債があり、それらの市債の残高から補てんされる金額を除いて実際に市が負担する見込み額です。

平成23年度

行政評価外部評価

行政評価外部評価委員会は、市が実施する行政評価について、外部の意見を取り入れることにより、当該事務事業評価の客観性と透明性を図り、より効果的で効率的な行政運営を推進するため、平成21年7月に設置されました。

委員会は、茨城大学人文学部教授の佐川泰弘氏を委員長として、5人の委員で組織されています。

今年度は、内部評価を行った事務事業の中から21事務事業を選定して、6月から9月にかけて外部評価委員会が開催され、10月17日、平成23年度行政評価外部評価報告書が市長に提出されました。

報告書の概要をお知らせします。



▲外部評価報告書を提出する
佐川委員長（右）

評価結果の総括

21の事務事業の今後の方針が内部評価と外部評価の評価結果では大きく異なり、総じて担当課（局）から見て厳しい評価結果となりました。

市民が行政に対し求めることや社会の環境は常に変化していることを踏まえ、事務事業のコストダウンの方法や同じコストで市民へのサービスをより良くする方法を職員が自主的に考えながら仕事に取り組み必要があるなどの意見がありました。

また、祭りへの補助事業については、常陸大宮市補助金等見直し要領に定める補助率を遵守するとともに、準備や運営に市職員が深く関わり、事実上市の業務になっていく祭りが見受けられるため、いかにして「民」による祭りとしていくのかを実行委員会と協議すべきであるとの意見がありました。

評価を終えての提言

(1) 行政評価システム改善の必要性

① 正規・非正規の職員が労働力を

投入し、事務事業を実施しているため、人件費分を加味したコスト算定を行うこと。

② 直近の実績を基に安易に目標を設定するのではなく、施策レベルの目標に照らして各年度の目標値を設定するよう努めること。

③ 事業費を一定額以上のものに絞るなど、外部評価対象事業選定方法の見直しをすること。

(2) 各事業の改善すべき点、課題を積極的に見いだす意識改革

各担当課（局）では、恒常的に事務事業の手法を改善していくことに、非常に消極的であるという印象が強く、施策目標に照らして、どのような状態を作り出したいのかを明らかにし、より効率的で効果的な手法はないのかを日常的に考える職員の意識づくりに努めること。

(3) 市長の主導権…改革の進行管理

外部評価委員会の評価結果や提言をいかに具体化するのかを正面から検討する機関が設置されていないため、外部評価委員会からの提言の実施、進捗管理の体制を確立すること。

(4) 補助や助成のあり方の集中的検討

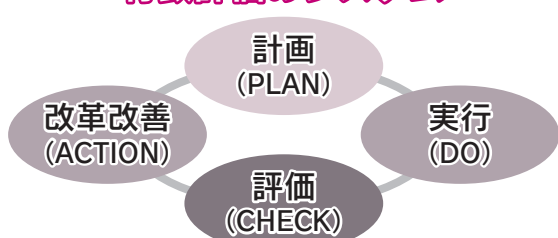
補助事業や助成事業全体について、規則に基づいて適正に実施されているかを検証し、目的を達成した事業にも漫然と補助

や、助成が行われていないか、第三者による総点検を実施すること。また、自立的に事業を行うよう常に促すこと。

以上のような提言がありました。

今回提出された外部評価委員会の提言を受け、効率的な事務事業のあり方、常に事務事業の手法を改善する職員の意識づくり、意識改革など、積極的に推進していきます。

行政評価のシステム



行政評価では、民間の経営サイクルである「計画→実行→評価→改革改善案の検討→計画に反映→実行…」というPDCAマネジメントサイクルを行政運営に取り入れています。

問い合わせ

企画課 行政改革推進室

行政改革推進グループ

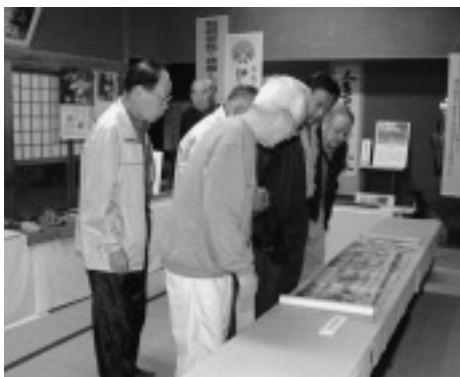
〒521-1111 内線323

文化財集中曝涼

10月15・16日、甲神社において文化財曝涼（虫干し）を兼ねた宝物公開が行われました。

この催しは、常陸太田市で行われている文化財曝涼に合わせて実施されたもので、昨年に引き続き2度目の公開となりました。15日は雨天だったため刀剣や古文書類を公開できませんでしたでしたが、翌日は佐竹義昭奉加帳（県指定）などすべての指定文化財と室町時代に作られた木造狛犬などの未指定文化財を公開し、市内や近隣町村から130人の観覧者が訪れました。

また、終了後には市文化財保護審議委員の井坂残米氏によって指定文化財を含む刀剣4振に入念な手入れが行われ、保存処置がされました。



オカリナの音色を楽しんで

10月22日、オカリナ奏者の宗次郎氏によるミニコンサートが開かれました。

当初は、緒川地域上小瀬地内のオカリナの森の野外音楽堂での実施を予定していましたが、前日からの雨で会場等の状態が悪かったため、緒川総合センターでの開催となりました。

約130人の方が、広いホールに響きわたる澄んだオカリナの音色に耳を傾けました。



グリーンフェスティバルで表彰

10月22日、茨城県立青少年会館で「グリーンフェスティバル2011」が開催され、記念式典において各種

コンクール表彰式が行われました。各コンクールの表彰者は次のとおりです。

（敬称略）

■ 全国しいたけ管理経営コンクール

・ 農林水産大臣賞

桑名 清市（松之草）

■ 茨城県林業コンクール

・ 林業経営部門

優 秀 平塚 政男（高部）

・ 間伐部門

優 秀 木村 洋（舟生）

・ しいたけ管理経営コンクール

最優秀 桑名 清市（松之草）

■ 国土緑化・育樹運動ポスター原画

コンクール

・ 小学校の部

入 選 猿田 宗大（山方小4年）

■ 国土緑化・育樹運動標語

コンクール

・ 小学校の部

準特選 小野瀬奈菜（山方小4年）

・ 中学校の部

準特選 桜井 直気（御前中3年）

スナッグゴルフ教室開催

スナッグゴルフの体験教室が8月、マスター教室が9月から10月にかけて開催され、マスター教室の最終日となった10月23日に記録会が行われました。

スナッグとはStarting New At Golf（ゴルフを始めるために）の頭文字から作られた造語です。

スナッグゴルフでは軽くて持ち運びに便利な道具を使用します。また、運動場や広場など広さが限られた場所にコースを作ることができ、ため、子どもから大人まで、そしてゴルフ未経験の方でも、誰でも楽しく気軽にプレイすることが出来ます。

市教育委員会では、生涯スポーツの一つとして、「スナッグゴルフ」を推進しています。2年目となった今年も、小学生を中心に体験教室とマスター教室を開催しました。最終日の記録会は、市内ゴルフ場の特設コースで行われ、44人がミニゴルフの感覚で楽しくプレーを展開しました。



クリーン作戦実施



▲緒川地域のクリーン作戦の様子

10月23日、常陸大宮市一斉クリーン作戦が、国道・県道・市道で各地区の環境保全推進委員長を中心に地域住民参加で実施されました。

参加者約1万1千人は、小学生から高齢者まで幅広く、地域全体で「まちをきれいにしよう」という意識が高まっていることが伺えます。

参加者は、空き缶やペットボトル、紙くず、プラスチック容器などのごみを回収しました。

回収したごみは、可燃ごみ5560kg、不燃ごみ3130kg、その他粗大ごみでした。

参加された皆さん、ご協力ありがとうございました。

塩田そばの学校



10月30日、塩田地区で、県内外から約45人が参加し、塩田ふるさと協議会（大貫孝夫会長）が実施している「塩田そばの学校」によるそば刈りが行われました。

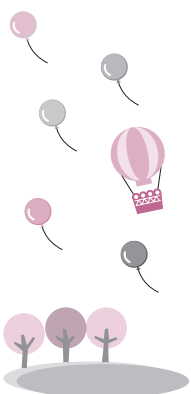
約10aの畑で刈り取られた常陸秋そばは、畑の脇に立てかけられ、天日でじっくり乾燥されました。

そして、11月12日、塩田そばの会（宇留野秋良会長）の指導によりそば打ち教室が実施されました。

猛暑のなか種をまき、できあがったそば粉を使用した手作りのそばの味は格別だったようです。



第23回ふれあい広場開催



オープニングでは、聖火台に火が灯されたあと、2千個の風船が解き放たれ、会場内には約100の模擬店が並び、ステージやフィールドに分かれて郷土芸能や大道芸ショーが行われました。



11月3日、西部総合公園グラウンドで23回目となるふれあい広場が開催されました。

小瀬地区農業集落排水処理施設が完成

11月11日、平成16年度から整備が進められてきた小瀬地区農業集落排水処理施設の竣工式が、地元関係者及び来賓の方々が出席し行われました。



▲左から県北農林事務所川野所長、三次市長、仲田議長、推進委員会佐藤委員長

この処理施設は、計画戸数362戸、計画処理人口1720人、1日平均465m³の汚水を処理することができます。



今後は、農業用水・公共用水域の水質保全や快適な生活環境づくり推進のため、早期接続をお願いします。

80歳で31本

11月13日、茨城県歯科医師会館で、第20回茨城県民歯科保健大会（茨城県、茨城県歯科医師会共催）が開かれました。大会では、8020^{*}高齢者よい歯のコンクールの入賞者表彰が行われ、泉区在住の長山萬樹さん（80歳）が表彰を受けました。

長山さんは、6月に同コンクールに応募。69人のなかから、優秀賞5人のうちの一人に選ばれました。人の歯の本数は永久歯28本、親知らず4本で、すべて生え揃うと32本ですが、長山さんは、自分の歯が31本もあるとのこと。虫歯がなく、歯医者にはほとんど通ったことがないそうです。



※ハチ・マル・ニイ・マルと読み、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という意味

ござんやままつり2011

11月13日、ござんやままつり2011が御前山総合支所敷地内で行われ、たくさんの方が会場を訪れました。

屋外特設ステージでは、宮路オサム歌謡ショーのほか、御前山地域内の日舞志世寿会や御前山ソーランの芸能発表等が行われ、会場を盛り上げました。



▲宮路オサム歌謡ショー

緒川特産品祭開催

11月19日、緒川物産センターかざぐるまで特産品祭が開かれ、しいたけや自然薯等地元特産品の販売が行われました。

当日は肌寒く雨が降り、足元が悪いなかでの開催となりましたが、訪れた方たちは、1杯100円で提供された自然薯入りすいとん汁で体を温めていました。



スポーツ大会で第1位！

大宮中の寺門春奈さん（1年生）と中島公平くん（3年生）が、スポーツ大会の結果報告に市役所を訪れ、上久保教育長からそれぞれ楯とメダルが手渡されました。

寺門さんは、10月26日に霞ヶ浦文化体育会館で行われた県中学校新人体育大会で卓球に出場し個人の部で優勝。中島くんは、11月16日に笠松運動公園陸上競技場を発着点として行われた県中学校駅伝競走大会で、1区3.2キロを走り9分30秒の記録で区間賞を受賞しました。



▲中島くん



▲寺門さん

※贈られたメダルと楯は坂本忠夫前教育長から寄贈されたものです

スクエアステップで転倒予防

市では、65歳以上の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を対象とした転倒骨折予防教室を、市内7地域の集会所等を会場に実施しています。

そのうちの2会場では、床のマス目に合わせて足を運ぶスクエアステップを実施。動作は脚力の向上、動作を見て覚えることは脳のトレーニングとなり、それらは転倒予防と認知機能低下予防につながるといわれています。

教室は、和気あいあいとした雰囲気で行われていて、楽しく仲間と過ごすことも、よい刺激になっているようです。



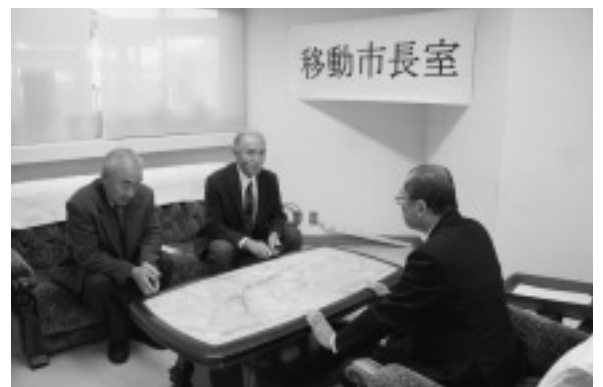
▲緒川保健センターにて

移動市長室開設

11月に移動市長室を市内5地域で開設しました。

移動市長室は、20年度から行っていて、市政を身近に感じていただくことを目的として開設されているものです。

14日は美和地域、17日は緒川地域、21日御前山地域、22日大宮地域、最終日の24日には山方地域で行われ、市民の方から貴重なご意見をお伺いすることができました。



▲山方総合支所にて



学生が生産者に!?

茨城大学人文学部社会科学科4年

立花 将太さん

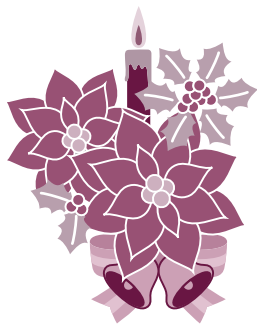
11月6日、水戸市で「アルパトレッペ食堂」というイベントが開催され、常陸大宮市での地域連携活動に取り組んでいる私たち学生も参加しました。

今回のイベント参加にあたっては、新たな挑戦がありました。それは、大成女子高校、文化デザイナー学院、茨城大学の三校合同チームを結成し、参加したことです。

常陸大宮市の畑で自分たちで育てたそばや、地元の方に提供していただいた野菜、しいたけ、自然薯を使い、調理・デザイン・生産者という、それぞれの得意分野を活かしてイベントを盛り上げるとともに、高校・専門学校・大学が一体となって、常陸大宮市をPRしました。

他校と協働することで、自分たちの活動を客観的に捉えることができ、改めて自分たちの活動の意義を再確認することができました。





善意をありがとう

〈奨学基金へ〉

順不同・敬称略



「野上正勝氏の古希を祝う会」チャリティーコンパ
28,500円



(有)瑞穂農場 代表取締役 下山一郎
500,000円



レプリカ作成のための
型取り開始！

型はシリコンで取ります。“いずみ”の顎や頬に塗られている、赤色

胴部の接合と樹脂の充てんが完了した人面付土器“いずみ”。レプリカ作成の型取り前に、頭部を精査したところ、大変細かいヒビがそこかしこに見つかり、アクリル樹脂の注入と、それだけでは弱いところにはエポキシ樹脂の充てんを行いました。当初は、頭部内側の型取り後、胴部と接合して、一気に外面の型取りをする予定でしたが、補強はしても頭部のヒビを考慮して安全策を取り、頭部と胴部を分けて複製することにしました。この方法は、接合して型取りするより、完成までの手間が格段に多くかかってしまいます。しかし、“いずみ”を壊したり傷ついたりしては元も子もありません。資料の状態を見極めて、最善の方法を探りつつ作業は進行していきます。



型取り前に頭部を精査し
予定を変更

人面付土器
“いずみ”
修復中！
④



▲シリコン塗布



▲錫箔で養生



▲頭部の型

顔料の一つのベンガラがはがれたり、土器の表面が傷んだりしないよう錫箔で保護し(写真1)、その上からシリコンを塗ります(写真2)。口や目の回りに施された細かい文様部分も鮮明に型取りするために、空気が入らぬよう細心の注意を払います。シリコンの型は薄く軟らかいので、外面のシリコン型の外側は石膏で固め、内面の型の内側はエポキシ樹脂を積層して固め、しっかりとした型を作り上げます。

写真3は、“いずみ”頭部から取った3つの型。右上の“のつぺらぼう”が頭部内側の型です。突き出た顎の内面の空間など、見ることでできない部分を観察することができます。

作業工程

解体・クリーニング

接合

充てん

11月

レプリカ製作

補彩

胴部外面の型取りも11月下旬には終了し、12月中旬には型にエポキシ樹脂を注入してレプリカの原形ができあがる予定です。

写真提供・取材協力…府中工房 堀江武史氏
歴史民俗資料館 ☎52-1450

第7回常陸大宮市テニス大会

● ● ● 男女ダブルステニス大会 ● ● ●

開催日：9月25日
主催：市テニス連盟(坂井満会長)
会場：西部総合公園テニスコート他1会場
参加人数：92人

男子ダブルスの部

第1位 荒井 稔・松田 容幸
第2位 貝 功・栗田 稔
第3位 原 啓太・大内 和美

女子ダブルスの部

第1位 桜井 徳代・斎藤恵美子
第2位 永井 玲子・石川 和子
第3位 大曾根湯理美・大久保美保子

● ● ● ミックスダブルステニス大会 ● ● ●

開催日：10月16日
主催：市テニス連盟(坂井満会長)
会場：西部総合公園テニスコート他2会場
参加人数：82人

ミックス大宮地区

第1位 宇留野 純・貝 智子
第2位 清水 一輝・金子佐久美
第3位 茂木 光一・大槻恵美子

ミックス山方地区

第1位 菊池 司・蝦名とも子
第2位 瀬津 信一・阿部 紀子
第3位 松田 容幸・金澤 節子

第14回秋季ソフトボール大会

開催日：9月25日、10月2日
主催：市ソフトボール連盟(神永哲男会長)
会場：西部総合公園多目的グラウンド他3会場
参加チーム：40チーム

優勝 舟生ソフト
準優勝 インパルス桜台
第3位 盛和
小倉親和会



▲優勝した舟生ソフトの皆さん

第9回ミックスバレーボール大会

開催日：10月23日
主催：市バレーボール連盟(佐藤勝会長)
会場：西部総合公園体育館
参加チーム：12チーム

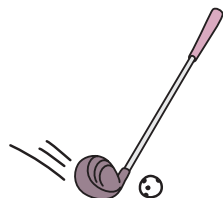
優勝 J・Bクラブ
準優勝 盛和球友クラブ
第3位 フューチャーズ
光



▲優勝したJ・Bクラブの皆さん

第14回市民ゴルフ大会

開催日：10月25日
主催：市ゴルフ連盟(大瀧愛一郎会長)
会場：久慈川カントリークラブ
参加者：117人



	氏 名	グロス	HDCP	ネット
優 勝	会澤 弘道	79	9.6	69.4
準優勝	木村 利治	66	+3.6	69.6
第3位	後藤 将美	82	12.0	70.0
第4位	増子 秀典	76	6.0	70.0
第5位	岡崎 靖之	75	4.8	70.2

ベストグロス 木村 利治 66(29・37)

熊久保Bチーム クロッケー大会で優勝！

10月13日、茨城県レク・クロッケー協会主催による茨城県レク・クロッケー決勝大会が大洗運動公園で行われ、県内から36チームが出場。美和地域の熊久保Bチームがみごと優勝を飾りました。



▲優勝した熊久保Bチームの皆さん

第14回市民インディアカ大会

開催日：10月29日

主催：市インディアカ連盟（河野秀男会長）

於：美和小学校体育館

参加チーム：11チーム

一般混合の部

優勝 大川セイラA

準優勝 大川セイラB

第3位 美和ユニークスB

一般女子の部

優勝 ちゅうりっぷ

準優勝 KIクラブ

第3位 ビックロック



知って得する 消費者情報③

廃業した国内商品先物取引業者から被った損金を「取り戻す」 という怪しい勧誘にご注意を！

ー「隠し財産が見つかった」「返金される」の言葉にだまされないでー

国内商品先物取引で損失を被った消費者が、商品先物取引に係る業者や返金機関などの名をかたった業者から、返金のための手数料などを求められたり、被害回復を名目として有価証券（株・社債など）などの金融商品の契約を勧められたりする手口により、二次被害に遭ってしまうことがあります。

助言1！ 廃業した国内商品先物取引業者から被った過去の損を取り戻すという話には耳を貸さない！

国民生活センターでは、既に廃業などにより連絡がつかなくなった国内商品先物取引業者から、実際に損金を取り戻したケースは1件もないとのこと。

さらなる契約トラブルに巻き込まれる可能性も高いため、「損を取り戻す」などという不審な話には、決して耳を貸さないでください。

助言2！ 廃業した国内商品先物業者との取引で過去に損をした人は特に注意する！

元社員やその関係者などと称して、消費者の過去の取引情報を知る者が連絡し、あたかも実在するような「協会」や「支援団体」を紹介して契約を勧めるなど、巧みに信用させる手口にくれぐれも用心してください。

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）

特定保健指導はあなたの健康づくりを応援します

生活習慣病予防は毎日の食事から

今年度の健診を受けられた皆さん、健診の結果はいかがでしたか？健診項目のうち、血糖や中性脂肪、コレステロール、尿酸などは、血液の成分を調べたものです。では、私たちの血液は何かから作られているのでしょうか。

血液は、私たちが毎日口にする食べ物や飲み物が体の中で分解され、吸収されて作られています。そのため、血液検査項目を改善させるには、毎日の食生活がとても大切になってきます。

食生活ではどこに気をつけなければならないでしょう。まずは、一日3回バランスの良い食事をする事です。そのためには、主食となる食品（ご飯・パン・めん類など）、主菜となる食品（肉・魚・卵・大豆食品など）、副菜となる食品（野菜・きのこ・海藻など）をそろえて食べるようにします。

また、朝昼夕の食事をできるだけ均等にすることは、体の代謝機能にやさしい食べ方になります。忙しい朝食では、ご飯と納豆などで簡単に済ませてしまいがちですが、前もって簡単な野菜料理を準備しておくなどして、野菜も不足なく摂れると良いですね。野菜の一日の摂取基準量は400gです。1食分の130gは生の状態で両手にのる量、ゆでた野菜なら片手にのる量が目安になります。

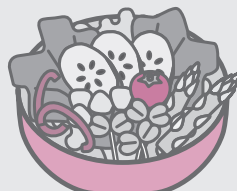
栄養バランスの良い食事は、必要な栄養素が過不足なく摂れ、健康の維持につながります。

バランスのよい1回の食事の一例

副菜

便秘を予防したり栄養を吸収する手助けをするなど体の調子を整えます

（例）野菜の煮物や野菜サラダ



糖分や脂肪の吸収を抑えるため食事の最初に食べましょう

主食

熱や力の元になります

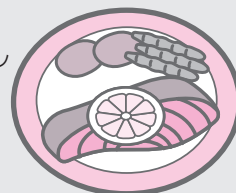
（例）ご飯



主菜

筋肉や血液などを作ります

（例）鮭のムニエル



■ ■ 保健師・管理栄養士より ■ ■

健診の結果で、生活習慣病にかかる危険性が高い方に対し、一人ひとりの体の状態に合わせた詳しい話をさせていただき、生活習慣改善のお手伝いをします。検査値異常の原因がどこにあるのか、生活を振り返りながら一緒に考えていきましょう。

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

長源寺と釈迦涅槃図

◆長源寺地蔵堂

御前山地域の西端に位置する野田地区。字綱川にあるお堂が長源寺地蔵堂です。寺に伝わる書付

によれば創建は天正元年（一五七二）、当時は「三王山医王院長源寺」と称したとされます。ですが、

水戸藩が領内の寺院の台帳「開基帳」をまとめた寛文三年

（一六六三）の段階で

は、長源寺は「皆本山長玄寺」と表記され、浄土宗で瓜連の常福寺の末寺だったと記されています。

水戸藩成立以前の慶長七年（一六〇二）に家康の命によって行われた、

いわゆる備前検地では、長源寺は「見捨」（見捨地）とされ年貢が免除されていました。檀家は三十五軒という小さな寺でした。



▲長源寺地蔵堂

地蔵堂に安置される子安地蔵は古くから安産・子育てを願う女性の信仰を集めてきました。地蔵の左手には出産をひかえた女性が腹に巻いて安産を願ったという紅白のタスキが何本も掛けられています。

◆寺宝「釈迦涅槃図」

長源寺には江戸時代中ごろの制作



▲紙本著色釈迦涅槃図

国宝として有名な高野山金剛峯寺の日本最古の涅槃図は、平安時代後期の応徳三年（一〇八六）の銘があり、およそ270cm四方の大きさです。涅槃図が入っていた箱の表書に「涅槃絵像什物 長源寺 體登代」箱裏に「念仏講惣旦中延享四丁卯四月造立」と墨書があります。「造立」が箱の制作を指すのか、絵自体の制作

これだけの大きさの絵を、小さな寺院が持つに至った経緯はなんだっただのでしょうか。おそらく檀家が資金を出し合い、更に一般の人々にも勧進（寄付）を募ったかもしれせん。それほどまでに涅槃図を重要視していたのでしょうか。

その思いは今に受け継がれ、長源寺地蔵堂では現在も毎年八月二十三日に子安地蔵の開帳を兼ねた涅槃図が行われています。野田の四つの地区が回り番で会の準備・片付けの担当となり、当日は朝から地蔵堂の周りや堂内を清掃し、涅槃図を掛け、子安地蔵の厨子を開帳して参拝の人々を待ちます。線香を手向けお参りし、持ち寄っただんごやお酒などを振る舞い、一日中、地元の人々や子どもたちの参拝が続くそうです。無住になった寺院に伝わる行事を地区の檀家だけで行っている大変珍しい事例といえます。

地蔵堂の役員の方々の協議により境内を整備し、近年、裏山に埋もれてわからなくなっていた江戸時代初期以来の歴代住職の墓や新潟や水戸など他所の人の墓を掘り起こして並べ直すなど、地元の方々の思いによって今も地蔵堂は地域のよりどころとなっています。

※滝田次男さんに聞き取り調査にご協力いただきました。

と思われる「釈迦涅槃図」という絵画が伝わります。「涅槃図」とは釈迦が臨終を迎える場面を描いた絵画で、釈迦を尊びしのぶ「涅槃会」が行われる際にその場に飾られるものです。そのため多くは掛軸として作られています。大判のものが多いのが特徴で、長源寺の涅槃図も縦219cm、横145cmあまりあります。

を指すのか不明ですが、少なくとも絵は箱と同時代かそれより早く作られていたと考えられます。絵では北枕に横たわる釈迦の周囲に集まった弟子や諸仏、動物や昆虫たちがその死を嘆き悲しむ様子が極彩色で描かれています。画面の右上からは釈迦の母親の摩耶夫人が天上から駆け付けています。

第4回水戸地区MCメディカルラリーに参加しました

10月22日、茨城県庁敷地内を会場としたメディカルラリーに、市消防本部の救急救命士と常陸大宮済生会病院の医師・看護師が救急医療チームを組んで参加しました。県内から13チームが参加し、救急医療の更なるレベルアップを図りました。

メディカルラリーとは

医師、看護師、救急救命士、救急隊員がチームを組み、シナリオに添った演技を行う特殊メーキャップを施した模擬患者に対し、限られた時間内にどれだけ迅速、的確な観察、必要な救命処置を行うことができるか判定による評価で競う技能コンテストのこと。



大規模災害対応野営訓練を実施しました

11月15日から17日の3日間にわたり、大規模災害が発生したとの想定で、野外におけるテント生活、非常食の摂取や仮眠等を経験する訓練を実施しました。訓練日は、氷点下に迫る寒さのなか、隊員はエアータントの設営から開始。図上訓練や危険予知訓練等を実施し、テント内で寝袋を使い仮眠をとるなど、実践さながらの訓練となりました。



119番通報について①

局番なしで「119」をダイヤルします。市内の一般の家庭電話や公衆電話から通報した場合、市消防本部の通信指令室につながります。

通報を受けた指令員は「はい、消防署です。火災ですか、救急ですか」とたずねます。「火災」か「救急」か伝えてください。

実際に火災に見舞われた時や家族がけがや急病の時、気が動転し、落ち着いて通報ができなくなることがあります。しかしながら、慌てて一方的に話すと、正確に伝わらない上、時間もかかります。自分だけで一方的に話そうとせず、落ち着いて、聞かれたことに正確に答えていくのが良い方法です。ただし、通報している場所にまで煙や火が拡大するなど自分の身に危険が迫っている場合は、すぐ避難しましょう。

消防本部からの お知らせ

年末年始のこの時期は、救急車の出動が一年の中で最も多くなる時期です。体調管理や事故防止に努め、新たな年をお迎えください。

平成23年度防火標語
「消したはず 決めつけないで もう一度」



掃除機省エネ術



掃除する時に欠かせない掃除機。ちょっと使い方を工夫するだけで、簡単に省エネすることができます。

■ なるべく掃除機を使わない

ほうきやぞうきん、そしてモップなど、電気のいらぬ用具を使った掃除を取り入れましょう。

■ 弱と強を使い分ける

掃除機は「弱」よりも「強」の方がかなりの電力を消費します。フローリングなどは「弱」でも十分綺麗になりますので床の状況に合わせて使い分けましょう。

■ 掃除機の中を掃除する

掃除機をかける前にフィルターやごみパックをチェックしましょう。ほこりやごみが溜まったままだと掃除機の吸引力が低下してしまいます。

■ 掃除機をかける前に部屋を片付ける

掃除機も他の電気製品と同様に起動時に大きな電力がかかります。何度もスイッチを切ったり入れたりすると、それだけで電気を使ってしまう。最初に部屋を片けると一気に掃除機をかけることができ、使う時間も短くなります。



健康 通信

常陸大宮済生会病院
小児科医長
川又 竜先生

「マイコプラズマ肺炎」

マイコプラズマは、風邪の原因であるウイルスなどと同様に、飛沫により人から人へと感染する病原体の一種です。以前はオリンピックの年、つまり4年に1度流行する傾向が見られていましたが、近年その傾向は薄れ、毎年秋から冬にかけて増え始め、特に今シーズンは既に爆発的な流行になっている地域もあるようです。

様々な臓器に病気を起こすことが知られていますが、その中でも最も頻度が多いのが肺炎です。乳幼児から成人にかけて幅広い年齢で発症しますが、5歳から10歳前後にかけての学童期に最も好発しやすいと言われています。発熱、咳といった風邪症状から発症し、なかなか病状が落ち着かないため受診される場合もあります。このような方々の中には診察しても肺の音には問題なく「風邪でしょう」と見過ごされ、その後検査してみたら「マイコプラズマ肺炎だった」というケースもよく目にします。診断は問診や診察所見、胸部レントゲン、血液検査からなされますが、病原体そのものをすばやく検査する方法はまだないため、診断まで時間がかかることもまれではありません。治療には抗生物質の内服や点滴を行います。マクロライド系、テトラサイクリン系といった特定の抗生物質のみ効果があるため、適切な治療薬を選択するためにもしっかりと診断を行う必要があります。

多くの場合は、入院しなくても外来通院で治療することが可能です。その場合には自宅での水分摂取は十分行うようにし脱水症にならないよう注意しましょう。保育園や学校に通っているお子さんは、熱が下がってせきもよくなっていれば、主治医の許可をもらって登園、登校を再開してよいでしょう。

「なかなか治らない風邪」と思った場合は、マイコプラズマ感染も疑って医療機関を受診することを考えましょう。



ひたまるがゆく

常陸秋そばフェスティバルで イモゾーさんにやっと会えました！

以前から気になっていた東海村のイモゾーさん。
どのイベントに参加してもなかなかお会いすることができな
かったのですが、常陸秋そばフェスティバルでついに初顔合
わせ。

そして帰宅後、イモゾーさんのプロフィールを見ていたら
驚きの事実を知りました！「イモゾー」は通称で、本名は
「芋畑 富蔵（いもばたけ・とみぞう）」というそうです！

ちなみに、・・・ひたまるは「ひたまる」です。



御前山ダム運用開始に向けて最終段階



平成10年に着工し工事をすすめていた御前山ダム
が完成し、平成23年7月、ダムの安全性を確認する
ための試験湛水が開始されました。

試験湛水は、本格的に運用する前にダムに実際に
水を貯めて満水としたあと再び水を抜いていき、水
圧の上昇と下降により、ダムの堤体やダム湖周辺に
異常はおきないか、浸透水量は適性等を確認する
ものです。

運用が開始されるとダムの水は、常陸大宮市のほ
か、城里町、水戸市、那珂市、茨城町、ひたちなか
市、大洗町、東海村の田畑で使用されます。



▲平成23年4月撮影 湛水開始前

表紙 — 平成23年11月21日撮影 —



御前山ダムを訪ねた日は風もなく穏やか。秋
の空と紅葉で色づいた山が水面に映り、不思議
な光景を作り出していました。

※撮影日翌日の22日より水抜きが開始されたとの
こと。試験湛水後の最終的な検査等が終わると水が
再び蓄えられ、四季折々の美しい風景が水面に映し
出されることでしょう。



▲平成23年8月撮影 湛水中

広報 常陸大宮 12月 第87号

発行日 平成23年12月26日

発行／常陸大宮市

編集／企画課

〒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/



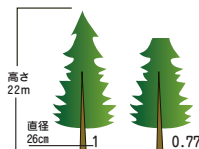
常陸大宮市の人口（12月1日現在・推計常住者）

総人口 44,493人（男 21,796人 女 22,697人）

世帯数 16,119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。



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(国立公園内の植樹3,000本)に参加しています。