



■ 主な内容 ■

- P2～3 12月3日～12月9日は障害者週間
- P4～7 まちのできごと
- P8～9 寒くなるこれからの季節
水道管にも冬支度！
- P9 人面付土器“いずみ”修復中！③
- P10 スポーツ大会結果

速くそして正確に
～消防ポンプ操法競技大会～

12月3日 ◀ 12月9日 ▶ は障害者週間

常陸大宮市に暮らす約4万5千人のうち、何らかの障がいがある方は約2千人います。誰もがいきいきと暮らせるまちづくりを目指し、障がいについての理解を深め、人格と個性を尊重し支え合う「共生社会」をつくっていきましょう。

▼障がいには「身体障がい」「知的障がい」「精神障がい」の3種類があります。

身体障がい

視覚障がい、聴覚障がい、言語障がい、手足の不自由、心臓・腎臓・呼吸器などの内臓機能の障がい等、生まれつき症状をお持ちの方や、事故・病気で発症によるものなど様々な障がいがあります。

知的障がい

先天的に知的な理解力や判断力が弱かったり、人や環境になじみにくかったりし、生活に支障があります。ちょっとした声かけなどの支援で解決することも多く、軽度の場合本人も周囲も気づかないこともあります。

精神障がい

統合失調症やうつ病など精神の病気により、長期にわたって日常生活に支障のある状態です。仕事などでストレスを抱えて精神障がいになる例が増えていきます。

▼外見ではわからない場合もあります。

心臓のペースメーカーなどは勿論見えますし、聴覚の障がいや知的の障がい、精神の障がいは関わって初めて障がいをお持ちの方と分かる場合もあります。



▼誰でも障がい者になる可能性があります。

障がいには、生まれつきのものや生活をする中でなる場合があります。

例えば、交通事故で手足が不自由になった人や、脳梗塞で半身不随になった人、仕事のストレスや人付き合いに疲れて精神障害者になった人などです。

私たちの誰もが、このような形で障がい者になる可能性があるのです。障がいを理解し、障がいのある方もない方も誰もが安心して暮らすことができるまちをつくっていきましょう。



障がいをお持ちの方に対する制度や手当には次のようなものがあります。

障害児福祉手当

- 対象者
身体または精神に著しく重度の障がいがあるため、日常生活で常時特別の介護を必要とする20歳未満の在宅の重度障がい児
※ただし、次の場合は対象となりません
①受給者またはその配偶者若しくは扶養義務者の前年の所得が一定金額以上の場合
②施設等に入所している方
③障がいを支給事由とする年金給付を受けている方
- 支給額 月額 14,330円

特別障害者手当

- 対象者
身体または精神に著しく重度の障がいがあるため、日常生活で常時特別の介護を必要とする20歳以上の在宅の重度障がい者
※ただし、次の場合は対象となりません
①受給者またはその配偶者若しくは扶養義務者の前年の所得が一定金額以上の場合
②施設等に入所している方
③病院等に3カ月を超えて入院している方
- 支給額 月額 26,340円

相談相手がいること知っていますか？

相談支援事業所は事業者としてのネットワークを生かし、また障害者相談員の皆さんは、同じ障がい者または障がい者の家族の立場で自らの豊富な経験から、障がいのある方やその家族のさまざまな相談に応じています。不安や悩みなどお気軽にご相談ください。

身体障害者相談員

横塚 静江 53-1587
會澤 隆典 53-7057 連絡はFAXでお願いします。
小田部まつ糸 52-3126
矢野 正紀 56-2014
横山 一洋 55-2634

知的障害者相談員

澤海 ひさ子 52-3893
堀江 たみ子 58-2380
篠田 美津江 55-3570
上久保 久一 57-9369

相談支援事業所

市社会福祉協議会 (身体障がい・知的障がいの相談) 53-1125
メンタルサポートステーション きらり (精神障がいの相談) 0295-72-5881



いばらき身障者等用駐車場利用証制度が施行されました。

車いす使用者用駐車場における、健常者の不適切な利用を防ぎ、本当に必要としている障がい者等の歩行困難な方に対し、「いばらき身障者等用駐車場利用証」を交付し、利用しやすい環境を整備する制度が平成23年10月1日より施行されました。

対象者

次のいずれかの基準に該当し、かつ歩行困難な方

視覚障害者		4級以上
聴覚又は平衡機能の障害	聴覚障害	3級以上
	平衡機能障害	5級以上
肢体不自由	上肢機能障害	2級以上
	下肢機能障害	6級以上
	体幹機能障害	5級以上
	乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害	上肢機能
移動機能		6級以上
内部障害	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう又は直腸・小腸・肝臓・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害	4級以上
知的障害者	療育手帳の障害の程度が「㊤」又は「A」の方	
精神障害者	精神保健福祉手帳の等級が「1級」の方	
高齢者	介護保険被保険者証の要介護状態区分が「要介護1」以上の方	
難病患者	「一般特定疾患医療受給者証」又は「小児慢性特定疾患受診券」を交付された方	
妊産婦	母子手帳を交付された方で「妊娠7カ月～産後6カ月」の方	

申請に必要な書類等

交付基準に該当することが確認できる書類（身体障害者手帳等）。

代理申請の場合は、代理人の本人確認ができるもの（運転免許証、健康保険証等）をご持参ください。

※利用証は、ルームミラーにつり下げて提示していただきます。

※身障者等用駐車場が満車の場合には、利用証を持っていても駐車できないことがありますのでご了承ください。

■ 問い合わせ先

福祉課 社会福祉グループ
各総合支所市民福祉課

☎52-1111（内線135）

山 方 ☎57-6812 美 和 ☎58-3850

緒 川 ☎56-3992 御前山 ☎55-2113



▲利用証

新しい常陸大宮大使

「常陸大宮大使」は、合併5周年を記念して制定されたもので、常陸大宮市の魅力や情報を全国に発信し知名度を高めるとともに、まちづく

りに役立つご意見や情報等をお寄せいただき、常陸大宮市の産業・文化・観光等の振興を図ることを目的としています。

このたび、新たに3人の方に大使にご就任いただきました。

50音順



坂本 好伸さん（東京都在住）
森ビル株式会社グループ執行役員兼任株式会社実戸国際ゴルフ倶楽部代表取締役社長。平成18年3年代表取締役役に就任。各種ゴルフ大会を開催し、多くのゴルフファンに常陸大宮市をPRしている。



白石 美帆さん（東京都在住）
女優。
ドラマ・映画などさまざまな分野で活躍。主な出演作としてドラマ「アスコマーチ」、映画「ジーン・ワルツ」などがある。本市出身。



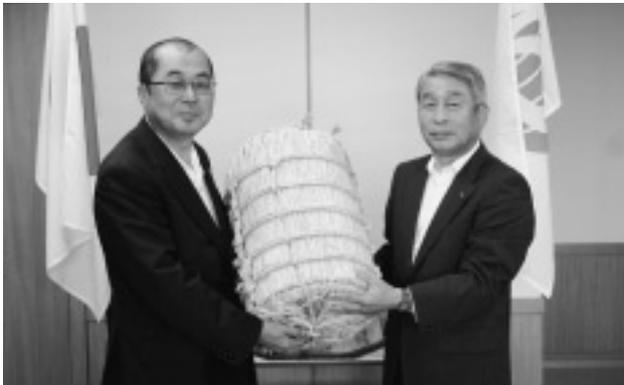
寺門 一義さん（水戸市在住）
（株）常陽銀行代表取締役頭取。
昭和49年4月株式会社常陽銀行入行。同行常務取締役、専務取締役を歴任し、平成23年6月同行代表取締役頭取就任。本市出身。

茨城みどり農協から
奥久慈の恵「うまかつ」寄贈

9月30日、市内の小中学校の給食の1日分にあたる精米400キロが、茨城みどり農協から市へ寄贈されました。

このお米は、常陸大宮市と大子町で生産されたもので、安心で安全な地元の農産物の良さを知ってもらおうと寄贈されたものです。

寄贈されたお米は、10月18日と20日に市内の小中学校の給食で提供され、児童・生徒たちは「地元でとれたおいしいお米」を味わいました。



▲左から三次市長、柏盛幸組会長

常陸大宮市の 特産品選定品の発表会

市では、特産品で地域おこしをするため、平成22年6月「2川（2000）愛ある特産品づくり検討委員会（委員長・小林俊雄市長経済建設部長）」を発足させました。

検討委員には市内外の専門家を委嘱。那珂川や久慈川等の川魚や市の農産物を使った特産品づくりの検討を行い、委員から提案されたレシピや試作品20品の中から選定された9品の発表会が10月5日、水戸北部中核工業団地内にある「くりえいとセンター大宮」で開かれ、三次市長、市議会議員等が試食を行いました。



▲試食の前に試作品の説明を受けました

- ・あゆの椎茸入り昆布巻き
- ・椎茸の蒲焼
- ・椎茸入りそば粥
- ・鮎うるか干し
- ・鮎西京焼き
- ・鮎醤油
- ・山椒の実干し椎茸入りちりめんじゃこ
- ・あゆ飯
- ・干し椎茸パウダー

今後、参加者が記入したアンケートを参考にさらに検討を進めていきます。

県北地区操法大会で 第16分団が優勝

10月9日、第62回茨城県消防ポンプ操法競技大会県北地区大会が、高萩市の元県立高萩工業高等学校グラウンドで開催されました。

大会は、ポンプ車操法と小型ポンプ操法の2部門で行われ、それぞれ8チームが出場し、当市からは美和地域の第11分団が小型ポンプ操法、御前山地域の第16分団がポンプ車操法に出場しました。

結果は、ポンプ車操法の部で第16分団がみごと優勝し、昨年に引き続き



第16分団 ▲左から 石崎 孝、川又和典、桜井正貴、広木和真、坪 孝徳、軍司啓孝

第11分団



第11分団 ▲左から 片岡康博、大森和也、鈴木重伸、小林智志、川西知宏

き常陸大宮市の消防団が優勝の栄冠を手に入れました。また、第11分団は小型ポンプの部で準優勝を飾りました。

さらに、第11分団の1番員大森和也さん、第16分団の2番員桜井正貴さん、3番員の広木和真さんが優秀選手に選ばれました。



敬称略

常陸大宮市を
安全・安心なまちに

10月11日は「安全・安心なまちづくりの日」。11日から20日までの10日間は、全国各地安全運動期間と定められています。

10月10日、市内スーパー敷地内で、街頭犯罪防止や防犯意識の啓発を目的に街頭キャンペーンが行われました。

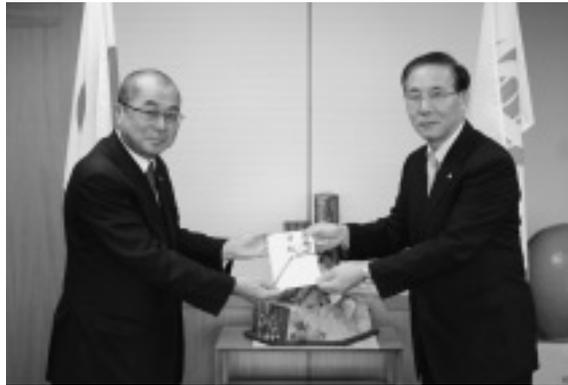
このキャンペーンは、毎年行われている「全国各地安全運動」に伴い実施されたもので、市の防犯協会と防犯連絡協議会の会員が参加し、市民の皆さんにチラシ等を配りながら防犯意識を高めてもらおうと呼びかけを行いました。



▲ひばりくんとひたまるもキャンペーンに参加

株式会社東海テックから
市へ工場跡地寄贈

10月11日、市長室において、株式会社東海テック（本社・ひたちなか市）から市への同社山方工場跡地の寄贈式が行われ、船城英一代表取締役から三次市長に目録が手渡されました。



▲左から三次市長、船城代表取締役

今回寄贈された土地は、山方地域野上地区の工場跡地約1.4ヘクタール。

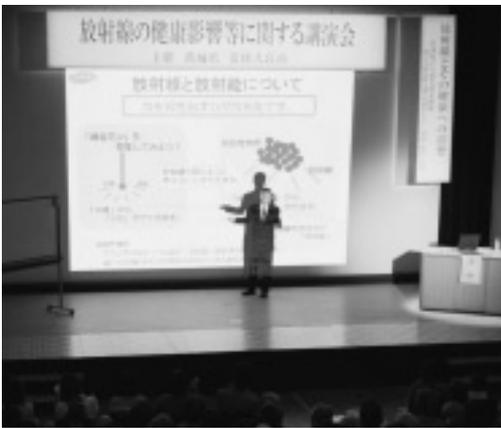
平成24年3月に同社を清算するため、平成17年3月に閉鎖し、平成21年3月に建物を解体した同工場の跡地を、長年お世話になった地元常陸大宮市に活用して欲しいと寄贈されたものです。

放射線に関する講演会が開催

10月15日、市文化センター小ホールにおいて、日本原子力研究開発機構原子力緊急時支援・研修センターの菊池政之氏を講師に迎え、放射線に関する講演会が開催されました。

この講演は、福島第一原子力発電所の事故を受け、放射線が健康に及ぼす影響や放射線に関する正しい知識等を多くの方に知っていただけるよう、茨城県と常陸大宮市が主催したものです。

「放射線とその健康への影響」と題して行われた講演会には、市民等約200人が参加し耳を傾けました。専門家による講演により、放射線等の正確な知識、情報を得る良い機会となったのではないのでしょうか。



大宮郷校記念碑が完成

常陸大宮市が誕生して7年目にあたる10月16日、大宮小学校の敷地内で、「大宮郷校」の記念碑の除幕式が行われました。

式には三次市長、仲田市議会議長や鈴木定幸県議会議員等約50人が出席。記念碑の除幕のほか、大宮小児童による誓いのことは、碑文を揮毫された常陸大宮大使の川又南岳氏等へ感謝状の贈呈が行われました。

記念碑は、平成24年2月、水戸市の弘道館を中心に「第10回全国藩校サミットin水戸」が開催されることに伴い建立されたものです。

江戸末期の激動の時代に庶民教育を行った大宮郷校の存在は、常陸大宮市が誇れるものの一つです。お近くにお越しの際は、ぜひご覧ください。





10月16日、市文化センター前広場を会場に24の団体が出店し、常陸大宮ふるさとB級グルメ選手権が開かれました。

会場では、出店団体の他に、隣接する栃木県の「宇都宮餃子」、B級ご当地グルメの祭典！B-1グランプリでグランプリを獲得したことがある「厚木シロコロ・ホルモン」、「富士宮やきそば」がゲスト出演し、各店とも長蛇の列を作りました。

出品された24品は、地元の野菜等を使用し趣向を凝らしたもののばかり。審査は、来場者が一番おいしいと感じた料理名の書かれた投票箱に割り箸を入れる方法で行われ、御前山地域の「想い出」が出品した「大宮チキンバンバン」がグランプリに選ばれました。なお、2位は(有)創の大宮もつ煮込み、3位はやまがた宿芋煮会実行委員会の常陸大宮いも煮でした。

常陸大宮市のB級グルメは？

平成22年国勢調査の確定値が公表されました

(平成22年10月1日現在)



人口総数 45,178 人
(男22,141人、女23,037人)

世帯数 16,087世帯



有害鳥獣捕獲実施

市内全域で、農作物の被害防止対策として行っている平成23年度第3回目の有害鳥獣の捕獲が、9月1日から10月15日まで、有害鳥獣捕獲隊(河西敏夫隊長)50人により、実施されました。

捕獲結果は下記のとおりです。

種類	地域	大宮	山方	美和	緒川	御前山	合計
イノシシ		6	12	3	2	6	29
ハクビシン		1	0	0	0	0	1
カラス		14	20	1	2	2	39
カルガモ		8	0	0	1	2	11
タヌキ		0	0	0	2	0	2



いっしょにまちづくり

地域の資源を組み合わせ魅力高め人を呼び込む
常陸大宮市まちづくりネットワーク
準備委員 野上 公雄さん

地域活性化の成否の鍵は交流人口をいかに増大させていくかにある。そして、他所から人を呼び込むには、行こうという決断を促す何らかの魅力が必要となる。常陸大宮市には、こうした魅力はあるのだろうか？魅力を秘めた資源としては、様々なものが挙げられるが、ナンバーワンと誇れるものは日本最古の回り舞台(西塩子)くらいのもので、知名度の低い資源での単独勝負はかなり難しいと言える。



しかし、いくつかを組み合わせ、物語を創っていけば、魅力的プランとして提案することも可能となる。自己完結型を目指すより、一つで劣るものは他で補完し、魅力を倍加させる連携、協創の中に活路を見いだすべきなのである。「見る、食べる、買う、遊ぶ、学ぶ、参加する」の組み合わせで総合的な魅力を創り、多くの人を呼び込み、活性化を図ればと思う。

寒くなるこれからの季節

水道管にも冬支度！

寒さが厳しくなってくると水道管や水道メータ等が凍結し、水が出なくなったり、破裂したりすることがあります。ちょっとした準備で防ぐことができますので、ご家庭でできる防寒対策を行いましょう。

凍結から水道管を

守るために



メーターボックス内を保温

メーターボックス内に発泡スチロールや布切れ等を入れ、水道メーター等を保温してください。



露出している水道管や蛇口を保温

水道管や蛇口に保温材や毛布等を巻きつけ、水に濡れて凍らないようにその上から隙間なくビニールテープ等でしっかりと巻いてください。



凍結してしまったら



ぬるま湯をかける

凍結して水が出ない時には、蛇口を開けて、凍った部分にタオル等をかぶせ、その上からぬるま湯をゆつくりとかけてください。

熱湯をかけるとひび割れや破裂を起こすことがあるので注意しましょう。



破裂してしまったら

水道管が破裂した時は、メーターボックス内の補助止水バルブを閉めて水を止めます。応急処置として破裂した部分に布かテープをしっかりと巻いて、市指定給水装置工事業者へ修繕の依頼をしてください。



水道料金が増えたら

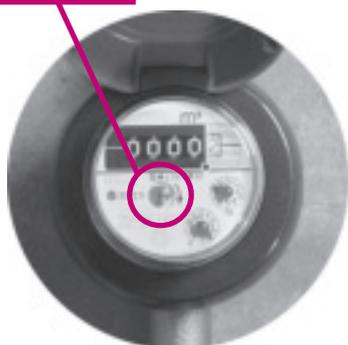


漏水していないかチェック！

冬は、凍結による水道管の破裂により漏水が発生しやすい環境となっています。「急に水道料金が高くなった」ということはありませんか。このような場合は一度水道メーターをチェックしてみましょう。

家庭内の水道の蛇口を全部閉めて、水道メーターを見てください。この時、メーターのパイロット（銀色のコマ）が回転していれば漏水の可能性があります。お早めに「市指定給水装置工事業者」に修理を依頼してください。なお、地下漏水等については水道料金の減免制度がありますので、水道課または各総合支所経済建設課にお問い合わせください。

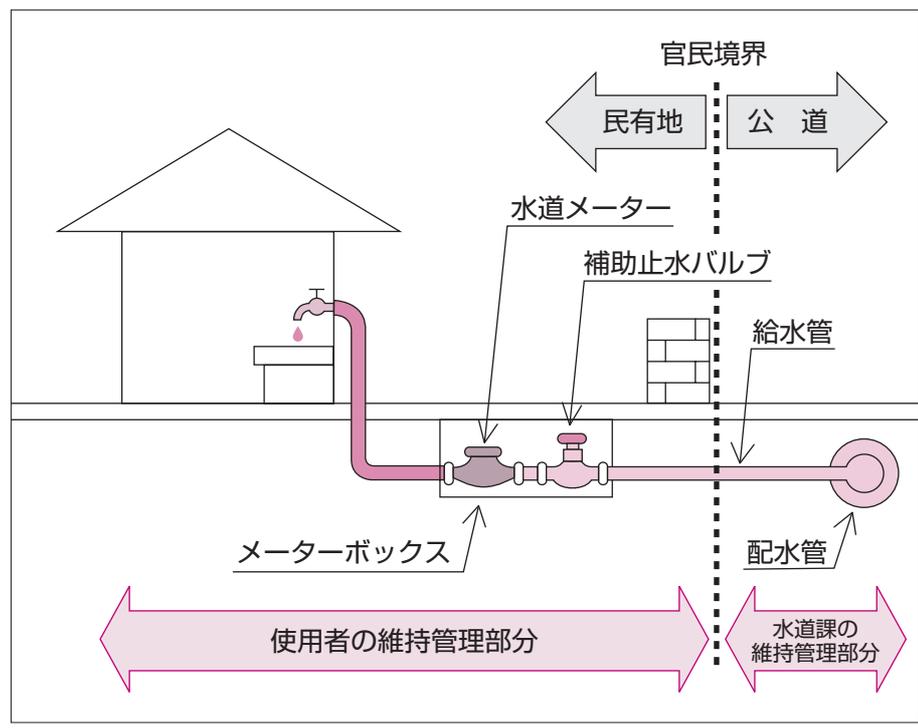
パイロット



給水装置の修理は 誰がするの？

道路に埋設している水道管（配水管）から分かれて家庭まで引き込まれた給水管、止水栓、水道メーター、蛇口などの給水用具をまとめて「給水装置」といいます。これら給水装置は、水道メーターを除いて使用者（所有者）の財産となります。給水装

置のうち公道部分については市で維持管理していますが、宅地内における凍結による水道管破裂や老朽化による漏水等の修理費用については使用者（所有者）の負担となります。（左図参照）
漏水は、大切な水を無駄にするだけでなく、ご家庭では思わぬ出費ともなりますので、日頃から凍結防止や給水装置の点検に努めましょう。



問い合わせ

水道課	☎52-0427	建設・上下水道グループ
各総合支所	経済建設課	美和
山方	☎57-6811	☎58-3852
緒川	☎56-3994	御前山
		☎55-2115

人面付土器 いずみ 修復中！

「いずみ」の修復、
終盤へ

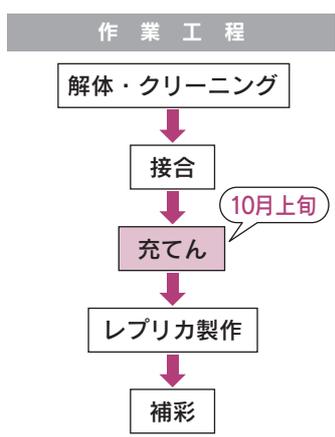
前回お伝えした、土器片のゆがみを微妙に調整しながらの接合作業は、9月下旬にひとまず終了。続いて、磨滅した破片のすき間や、長い間に失われてしまった破片部分に、エポキシ系樹脂を充てんします。土器を汚さぬよう、狭いすき間には、注射器や細い筆を使ってアクリル樹脂を充てんするなど慎重に作業を進め、10月上旬には、人面部との接合部分を除き、ほぼ完了しました。
左の写真は、「いずみ」が古昔に埋められた時、上になっていた面です。押しつぶされたように土器が細かく割れて破片が失われ、大きく穴が空いていて危険な状態でした。



※この修復事業には(財)朝日新聞文化財団より助成を受けています
写真提供・取材協力：府中工房 堀江武史氏

いよいよレプリカ 作成の段階へ

修復中の「いずみ」は、人面部分を接合していません。なぜでしょう？それは、レプリカ（複製品）を作成するための作業のうち、人面部内側の型取り作業を行いやすくするためです。内面の型取りが終了すれば、人面部分を胴部に接合してすき間に充てんを施し、接合は完了。外面全体の型取りへと進みます。
現在、充てんした樹脂は乾き具合の違いもあって土器とはずいぶん違う色合いです（写真左）、レプリカの着色と同時進行で、目立たない色合いに彩色を施すとのことです。



歴史民俗資料館 ☎52-1450

初心者・シニアテニス大会

開催日：9月4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 参加人数：56人

初心者（小学生低学年）の部

第1位 根本 李音・関澤 小夏
第2位 石川 愛華・西野 麗愛

初心者（小学生高学年）の部

第1位 石井 美希・宇留野優里
第2位 西野 結愛・小室 遥花

初心者（一般）の部

第1位 石井 勇樹・岡崎 丈二
第2位 関 駿也・海老根 潤
第3位 森 勝茂・小室 正喜

シニアの部（男子）

第1位 四倉 美彌・松本三千男
第2位 松田 容幸・金澤 泉
第3位 荒井 利男・藤田 昇

シニアの部（女子）

第1位 澤島みえ子・磯崎千代子
第2位 金子由紀子・横塚 初江
第3位 野々村幸恵・小室 京子



第2回常陸大宮市近郊中学校剣道大会

開催日：9月18日 主催：市教育委員会・一般財団法人常陸大宮市体育協会
会場：緒川中学校体育館 参加チーム：男子19チーム・女子14チーム

男子の部

優勝 常陸大宮市立第二中学校
準優勝 常陸太田市立瑞竜中学校
第3位 常陸大宮市立山方中学校A
常陸大宮市立緒川中学校

女子の部

優勝 常陸太田市立太田中学校
準優勝 城里町立常北中学校
第3位 常陸大宮市立山方中学校A
常陸大宮市立大宮中学校

秋季平成杯軟式野球大会

開催日：9月4・11・23日 主催：市軟式野球連盟（塩澤實会長）
会場：大宮運動公園市民球場 他3会場 参加チーム：25チーム

優勝 石澤クラブ
準優勝 CLUBウィングス
第3位 ドリームス
御前山キャデラック



▲優勝した石澤クラブの皆さん

ふるさと見て歩き

第61回

江畔寺

◆江畔寺の成立

緒川地域上小瀬地区にある臨濟宗寺院、南内山江畔寺。樹齢四百五十年の大きなイチヨウ（市天然記念物）がその歴史を物語ります。

江畔寺の所在する小瀬は、中世には小瀬氏の領地。佐竹氏十二代貞義の三男義春が南北朝期の戦いで北朝方で戦功を挙げ、父貞義からこの

地を譲られたことにより、小瀬氏の初代となつてこの地を支配しました。義春は小瀬館（現緒川中学校・緒川総合センター）、ゆうがい山城、高館の三城を築きました。南郷や野州、水戸へ通じ、小瀬で交差する諸街道を押さえるとともに、小瀬館の西側を南へ向かつて流れ那珂川に合流する緒川による水運も確保し、中世の城下町としての空間を作っていたと考えられます。その中心に成立した小瀬宿では、立野神社棟札の銘文から、江戸時代初期には町衆（町を運営する共同体）が存在していたことが確認され、富を生み出し小瀬氏の財源となつていたことが推測されます。義春は、室町幕府初代將軍となる足利尊氏の直属の家来として兄義

篤（佐竹氏十代）とともに京都などで活躍していました。



▲小瀬館跡（北東から）

江畔寺は康永三年（一二三四）、小瀬義春が出家し入道となり小庵を営み、三男の孝繁（出家して悟真妙頓）が師の夢窓疎石を招いて開山し、自身は二世となつたのが始まりと伝われます。ゆうがい山城（「ゆうがい」は「要害」、つまり「城」が変化したもの）の南麓に位置しています。



▲江畔寺本堂

◆江畔寺の文化財

江畔寺開基の立役者となつた小瀬義春は、寺の西側の高台、愛宕山に勝軍地藏として祀られています。寺伝に「義春の化身仏として祀られた」と記されることから、その像容は義春を写したもののものかもしれない。勝軍地藏信仰は鎌倉時代後期に興つたといわれ、「勝軍」には煩惱に打ち勝つという意味合いがありました。「地藏」とは言っても、普通私たちが目にする地藏とだいぶ違っています。その像容は馬に乗り甲冑を身につけ、右手に錫杖、左手に宝珠を持った姿。武をつかさどる仏像として武将に好まれました。

愛宕山の勝軍地藏は毎年一月二十四日の大祭の日のみ開帳されることとができます。



▲愛宕山勝軍地藏

また、もう一体の地藏菩薩坐像（市指定文化財）は『常山文集補遺』に水戸藩の二代藩主光圀が元禄六年（二六九三）に寄進した「古作地藏菩薩」として記されているもので、制作時期は室町から戦国時代と推定さ

れています。この前年には光圀は領内巡視の際に江畔寺に二泊しています。地藏菩薩坐像の寄進もこれが縁となつていると思われれます。その際光圀が沐浴齋戒した寺の下の河原はその後「御留淵」と呼ばれ名所となりました。現在、その場所には石碑が建てられています。

愛宕山地蔵堂の階段を下りてすぐの場所には仏殿（市指定文化財）があります。この仏殿は県内では珍しい禅宗様式（唐様）のもので、三代將軍家光のとき慶安元年（一六四九）に朱印地を与えられた頃のものとされています。窓や柱に中国風の裝飾が施され、内部には格天井（四角く区切った板を複数はめ込んだ天井）に描かれた絵画も見ることができま



▲仏殿

歴史民俗資料館大宮館

52-11450



救急事故を防ぎましょう

今年も残すところ1カ月あまりとなりました。これからの季節、救急車の出動が一年で最も多くなる時期を迎えます。この時期に多い救急事故の傾向や注意点を知り、事前に対策を立てておきましょう。

入浴中の事故の予防について

- あまり長湯せず、湯温は39℃～41℃くらいにしましょう
- 脱衣所や浴室の室温が低くならないようにしましょう
- 食後すぐの入浴や深夜の入浴は避けましょう
- 高齢者が一人で入浴する場合は、時々声をかけて様子を見るようにしましょう

風邪やインフルエンザなどの予防について

- 外から帰ったら、うがいと石鹸を使った手洗いを習慣づけましょう
- 人ごみを避けましょう（人ごみの中に行く時はマスクをつけましょう）
- 咳やくしゃみをする時は、マスクやハンカチで口、鼻を覆いましょう
- バランスの良い食事と十分な睡眠を取りましょう

飲酒による事故の予防について

- 自分の適量を知り、その日の体調にも注意しましょう
- 短時間のうちに多量の飲酒（一気飲み）はしないようにしましょう
- 周囲の人は、酔った人に付き添って一人にしないようにしましょう
- 酔った人が吐いた場合、喉に詰まらせないように注意しましょう

休日や夜間に診察してくれる病院をお探しの時は、「救急医療情報コントロールセンター」にお問い合わせください。オペレーターが、24時間体制でご案内いたします。

029-241-4199

インターネットを使い、休日夜間の対応病院や当番医が知りたい時は、下記サイトから、最新の情報がご覧いただけます。

茨城県救急医療情報システム <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/>

とちぎ医療情報ネット <http://www.qq.pref.tochigi.jp/>

お子さんが急な病気ですぐに受診させた方がよいか、様子を見てからでも大丈夫か不安な時は、「茨城子ども救急電話相談」にご相談ください。

電話番号 プッシュ回線の固定電話、携帯電話から **#8000**

すべての電話から **029-254-9900**

相談日時 午後6時30分～午後11時30分

ただし、日曜・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）は午前9時～午後5時

～消防本部からのお願い～

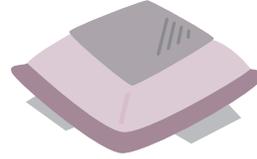
119番は、火災・救急・救助の災害通報専用電話番号です。病院案内や当番医の問い合わせには使用しないでください。



暖房を賢く使って節電・省エネ

冬は暖房の使用によりエネルギーを多く使用する季節です。それぞれの暖房機器の特徴を理解し、節電・省エネに取り組みましょう。

暖房機器は「全体暖房」と「部分暖房」の二種類に分類されます。「全体暖房」は部屋全体を暖めるもの、「部分暖房」は限られた場所を暖めるものです。



		消費電力(W)	一時間当たりの 実際消費電力量(W)	一時間当たり 光熱費(円)	一時間当たり CO ₂ 排出量(kg-CO ₂)
全体暖房	エアコン(暖房)	556	466	10.2	0.163
	石油ファンヒーター	650(点火時) 12(弱) 24(強)	24 0.094L (灯油使用量)	8.3	0.242
	石油ストーブ	—	0.225L (灯油使用量)	18.74	0.559
部分暖房	こたつ	500	180	4	0.063
	電気ストーブ	1,000	1,000	22	0.351
	ホットカーペット	170(片面弱) 510(両面強)	340	7.48	0.119

※省エネルギーセンターのデータを基に算出

健康 通信

常陸大宮済生会病院
内科
秋根 大先生

「下痢・嘔吐を周りの方にうつさないために」

細菌やウイルスの感染によって下痢をしたり、吐いたりすることを、「感染性胃腸炎」といいます。

感染性胃腸炎を周りの方に広げないために最も重要なことは「手を洗うこと」です。最近ではアルコールで手を消毒する商品も薬局などでみかけます。普通の細菌に対してアルコール消毒は効果がありますが、感染性胃腸炎の時には「手を洗うこと」が重要です。理由の一つには手についた便や吐物を直接洗い流す必要があること、もう一つには感染性胃腸炎をおこす細菌やウイルスの中にはアルコールでは消毒できないものがあることです。手を洗う際には、いつもより長く30秒から1分程度時間をかけてください。目安としては童謡「ふるさと」を1番まで歌うとおよそ30秒、2番まで歌うとおよそ1分です。指先から手首、肘まで洗い

ましょう。同じトイレを使っている方が下痢や嘔吐の症状がある場合、トイレのドアノブや洗面所の蛇口には菌やウイルスがついていると考えられますので、トイレの後にはよく手を洗いましょう。また、料理をする前には手についた菌やウイルスが食事を通じて他の方に広がることがないようにしっかりと手を洗いましょう。

下痢や吐物が床などにあり、処理しなければならない時には、まずは処理する方が感染しないようにしっかりとマスク・手袋をしましょう。消毒のためには次亜塩素酸ナトリウムを使用します。下痢や吐物が直接接触したところの消毒には、0.1%^{*1}次亜塩素酸ナトリウムを使用します。

症状のある人が触った可能性のあるドアノブや便器の消毒には、0.02%^{*2}次亜塩素酸ナトリウムを使用してください。衣類などは汚物を十分に落とした後に85度以上の熱湯に1分以上つけ、さらに0.02%次亜塩素酸ナトリウムに10分以上浸すと良いでしょう。

※1と※2の作り方(市販の6%次亜塩素酸ナトリウムを用いる場合)

- ※1 原液50mlに水を加え、合計3Lにする
- ※2 原液10mlに水を加え、合計3Lにする



ひたまるがゆく

なかひまわりフェスティバルに行ってきました！

10月29日、この日初お披露目の那珂市のキャラクターひまわり大使のナカマロちゃんは、太陽のように明るく元気いっぱいでした。

そんなナカマロちゃんに刺激を受けたひたまる。常陸大宮市をPRするために、もっともっとがんばろうと心に誓ったのでした。



▲向かって左はナカマロちゃん。そして右は、鳥仲間のホロルさん（城里町）

第39回 花と緑の環境美化コンクール

第39回花と緑の環境美化コンクール（大好きいばらき県民会議主催）に市内の高齢者クラブや学校など計24団体から応募がありました。7月の市内審査により9団体が中央に推薦され、8月に中央審査が実施されました。このほど審査結果が届きましたのでお知らせします。



【茨城県教育委員会教育長賞】
フラワーロードの部：小舟下睦美会（緒川地域）



【茨城県教育委員会教育長賞】
団体・職場の部：やまびこ厚生園（緒川地域国長地区）



【茨城新聞社長賞】
地域の部：舟生高齢者クラブ寿会（山方地域）

- ❖ 茨城県花き園芸協会会長賞
学校の部：常陸大宮市立緒川小学校
- ❖ 茨城県造園建設業協会会長賞
地域の部：川西老睦会（緒川地域）
- ❖ 大好きいばらき県民会議理事長賞
学校の部：常陸大宮市立おがわ幼稚園
- ❖ 花いっぱい運動特別奨励賞
フラワーロードの部：福寿会（美和地域高部地区）
地域の部：下郷区環境部会（緒川地域）

広報 常陸大宮 11月 第86号

発行日 平成23年11月25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/



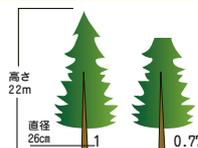
常陸大宮市の人口（11月1日現在・推計常住者）

総人口 44,550人（男 21,821人 女 22,729人）

世帯数 16,117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。