



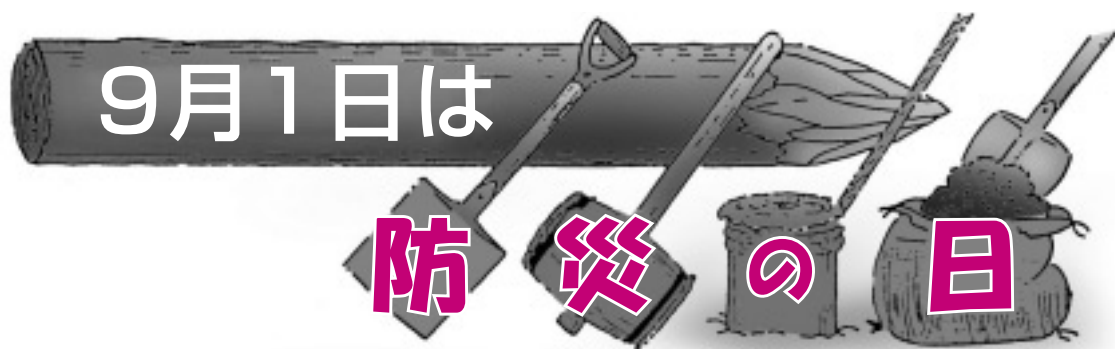
■ 主な内容 ■

- P2～5 9月1日は防災の日
- P6～8 常陸大宮市の下水道事業の取り組み
- P9～11 まちのできごと
- P13 特定保健指導はあなたの健康づくりを応援します
- P14 ふるさと見て歩き～上檜沢の満福寺～



夏の思い出

ふるさと体験ツアーで草木染め体験。
「きれいに染まったね」



～地震・台風への心構えを再確認しましょう～

9月1日は「防災の日」です。大正12年（1923年）のこの日に発生した「関東大震災」を教訓に、防災を見直すために定められた日です。また、この時期に多く発生する台風への心構えの意味も含め昭和35年（1960年）に制定されました。

本年3月11日に発生した東日本大震災では、マグニチュード9.0という巨大地震により、津波被害、原子力発電所事故を受けた東北地方はもとより、本市も震度6強を観測し、甚大な被害を受けました。ライフラインが寸断され、停電、断水が続き不自由な生活を送ることとなり、私たちは、この大震災で地震の恐ろしさを感じ知らされました。

東日本大震災で、私たちが学んだことは、自分の身は自分で守る「自助」の大切さ、そして地域住民やボランティアなど、人と人が助け合う「共助」の大切さではなかったでしょうか。

いざという時、大切な命や財産を地震から守るには、日頃から危機意識を持つことが大切です。東日本大震災での教訓を生かし、通常の生活に戻りつつある「今」の備えを再点検し、緊急時の連絡方法、帰宅経路の確認、食料品の確保など、ご家族で話し合ってください。「再び」への準備、今日から始めましょう。

地震が発生したら

地震発生後の行動の目安

■揺れが大きい最初の1分間 〔自分の身を守る〕

転倒のおそれのある家具などから離れ、テーブルなどの下に身を隠す。慌てて外に飛び出さない。

■揺れがおさまったら

〔出火防止・避難口確保〕

ガスの元栓を閉め、コンセントを抜く。火が出たら落ちて置いて初期消火。ドア・窓を開けて避難口を確保する。

■地震発生から3日目まで

〔安全確認、余震に注意〕

倒壊しかけた家屋に近寄らない。隣近所に声をかけ、状況により、徒歩で避難する。



〔隣近所で消火・救出・救護〕

隣近所で協力し、消火、けが人の救出・救護にあたる。

〔自力でのぐ〕

備蓄しておいた飲料水、食料などを利用する。デマに注意し、正しい情報をつかむ。

■地震発生から4日目以降

〔生活の維持と回復〕

災害（余震など）に注意し情報の収集にあたる。復旧に向け努力する。

居場所別地震発生時の行動心得

家の中では

- 揺れを感じたらテーブルなどの下に隠れ、身を守る。余裕がなければ、手近の座布団などで頭を守る。
- 揺れがおさまったら速やかに火の始末をする。コンセントやガスの元栓の処置も忘れずに。



車を運転中の時は

- ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、路上の左側に止め、エンジンを切る。
- 揺れがおさまるまで冷静に周囲の状況を確認し、カーラジオで情報を収集する。
- 避難が必要な時は、キーはつけたままで、ドアロックはしない。車検証などの貴重品を忘れずに持ち出し、徒歩で避難する。

劇場・ホテル・デパート・スーパーなどにいたら

劇場では：

- カバンなどで頭を保護し、座席の間に身を隠し、係員の指示を聞く。慌てず冷静な行動を。

ホテル・デパート・スーパーなどでは：

- カバンなどで頭を保護し、ショーウィンドーや商品などから離れる。柱や壁際に身を寄せ、係員の指示を聞き、落ち着いた行動を。

路上では

- 倒れそうな電柱や垂れ下がった電線に注意する。

- その場に立ち止まらず、窓ガラス・看板などの落下物から頭をカバンなどで保護して、空き地や公園などに避難する。近くに空き地などがない時は、周囲の状況を冷静に判断して、建物から離れた安全性の高い場所へ移動する。
- ブロック塀や自動販売機などには近付かない。



電車などの車内では

- つり革や手すりに両手でしっかりとつかまる。
- 途中で止まっても、非常コックを開けて勝手に車外へ出たり、窓から飛び降りたりしない。
- 乗務員の指示に従って落ち着いた行動を心掛ける。

海岸付近にいたら

- 地震を感じたら、直ちに高台へ避難する。津波注意報・警報が解除されるまで海岸に近付かない。



3月11日東日本大震災 大洗町

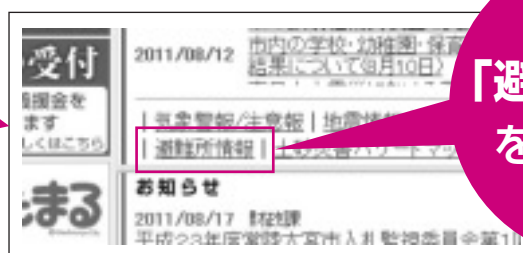
写真提供 茨城県防災航空隊

避難場所・避難所はご存知ですか

一次避難所は公民館や集会所、二次避難場所は公園、二次避難所は学校などが指定されています。万が一に備え、事前にご確認ください。

常陸大宮市のホームページに、「避難所情報」として詳しい所在地等が記載されていますので、ご覧ください。

<http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>にアクセスしてください。



「避難所情報」をクリック

くまのくにの時のために

救命講習会に参加しませんか

応急手当の必要な心肺停止状態の傷病者に直面した時、その傷病者を助けられるのはあなたです。

消防署では、心肺停止状態の傷病者を救うため、毎月第4土曜日に15歳以上の方を対象に普通救命講習Ⅰを実施しています。心肺蘇生法を中心にAEDの取扱い方法や大出血の止血法、骨折の固定や異物による窒息の解除などの実技講習を行って、受講者には講習修了証を発行します。また、自治会や事業所へお伺いし、救命講習会も行っていますので、お気軽にお申し込み、ご相談ください。

消防本部警防課警防グループ

☎ 53-1153

東消防署救急グループ

☎ 53-1157

西消防署警防救急グループ

☎ 56-2119

郷土を守る消防団員を募集しています

東日本大震災で、地域の消防団の重要性、必要性が再認識されたのではないのでしょうか。消防団は、普段

は自分の職業や学業を持ちながら、平常時には地域の防火・防災の担い手として、また、災害発生時には、消火・警戒などの消防活動を行い、地域の防災リーダーとしての役割を担っています。近年、消防団員数は減少傾向にあり、高齢化も進んでいることから、将来の担い手となる若い団員の確保に取り組んでいます。消防団員の身分は特別職の公務員で、入団資格は、18歳以上で常陸大宮市に居住または、勤務している人ならば、男性でも女性でも入団できます。入団を希望される方、詳しい内容を知りたい方はお気軽にお問い合わせください。

消防本部総務課地域消防グループ

☎ 53-1152



自主防災組織に参加しませんか

大災害が発生した場合、交通網の寸断、同時多発火災などにより消防などの防災機関が十分機能できない可能性があります。阪神・淡路大震災では、自力脱出困難者3万5千人のうち77%が近隣住民によって救助されました。自衛隊、警察、消防も

懸命な救助活動を行いましたでしたが全体の19%に過ぎませんでした。いかに近隣住民の力が大切かを物語っています。このような時、力を発揮するのが地域ぐるみの協力体制です。現在市内には43の自主防災組織が結成されています。「自分たちのまちは自分たちで守る」という心構えで自主防災組織の活動にご参加ください。

家族や知人との連絡方法

NTT災害用伝言ダイヤル

地震などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。事前契約は不要です。

- 利用できる端末 NTTの一般電話、公衆電話、携帯電話、PHS
- 録音時間 1伝言30秒以内
- 蓄積伝言数 1電話番号あたり1~10伝言
- 伝言保存期間 2日間(48時間:自動消法)
- 伝言の録音方法

1 7 1 → 1

ガイダンスのあとに、自宅の電話番号等連絡を取りたい方の電話番号をダイヤルしてください。

0 × × × × × × × × ×

- 伝言の再生方法

1 7 1 → 2

ガイダンスのあとに、自宅の電話番号等連絡を取りたい方の電話番号をダイヤルしてください。

0 × × × × × × × × ×





非常時に 必要なもの



東日本大震災の時、停電、断水となり食料等の流通が途絶えました。
あって良かったもの、無くて困ったものを思い出してみましょう。
災害に備え、以下のチェックリストを参考に非常持ち出し品のチェックを
しましょう。

非常持ち出し品チェックリスト

【貴重品】

- ☐ 現金(小銭も忘れずに)
- ☐ 権利証書
- ☐ 預金通帳
- ☐ 健康保険証
- ☐ 印鑑
- ☐ 身分証明書

【応急医薬品】

- ☐ 絆創膏
- ☐ 傷薬
- ☐ 包帯
- ☐ 消毒液

【衣類】

- ☐ 下着・上着・靴下
- ☐ 軍手
- ☐ タオル
- ☐ 毛布
- ☐ 雨具

【食器類】

- ☐ 鍋・水筒等
- ☐ 缶切り・栓抜き
- ☐ 割りばし
- ☐ 紙コップ・紙皿

【食品】

- ☐ 水(一人一日3ℓ目安)
- ☐ 乾パン
- ☐ 缶詰やレトルト食品
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ アルファ米
- ☐ ドライフード
- ☐ インスタント食品
- ☐ 梅干し
- ☐ チョコレート
- ☐ 菓子類(ビスケットなど)
- ☐ 調味料
- 赤ちゃんがいる場合**
- ☐ 粉ミルク・哺乳瓶

【燃料】

- ☐ 卓上コンロ
- ☐ 固形燃料
- ☐ 携帯コンロ
- ☐ ガスボンベ

【日用品】

- ☐ 生活用水
- ☐ 洗面用具
- ☐ バケツ
- ☐ ロウソク
- ☐ スコップ
- ☐ ロープ

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 底の厚い靴
- ☐ ヘルメット、
頭巾等頭を守るもの
- ☐ ライター、マッチ
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ガムテープ
- ☐ キッチン用ラップ
- ☐ 寝袋
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ さらし
- ☐ バール
- ☐ 新聞紙
- ☐ 電池
- ☐ 生理用品
- ☐ 紙オムツ
- ☐ ビニール袋
- ☐ ビニールシート
- ☐ ポリタンク
- ☐ 懐中電灯

【その他】

- ☐ ()
- ☐ ()
- ☐ ()

◆ あの日あの時を忘れずに災害に備えましょう ◆

常陸大宮市の 下水道事業の取り組み

下水道は、台所、風呂、水洗トイレなどからの汚れた水を、下水道管で処理場を集めてきれいにし、川や海に戻す施設全体をいいます。

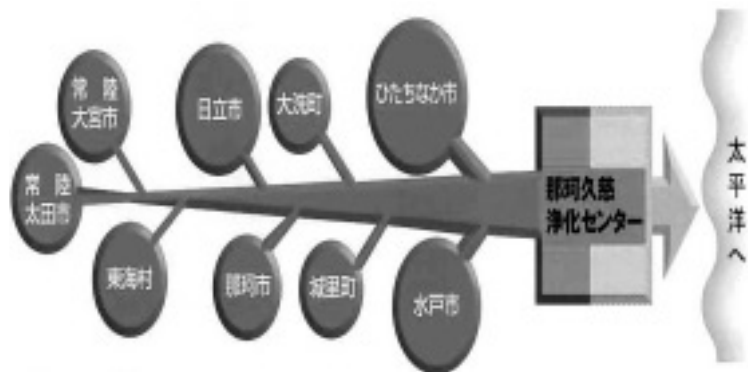
一般的に下水といわれている道路の側溝は、道路の雨水を集めるためのもので、下水道ではありません。

市では公共下水道事業、農業集落排水事業、浄化槽整備事業という3つの下水道事業を柱に、公共用水域の水質保全、快適で衛生的な居住環境の整備を目指し、生活排水対策に取り組んでいます。

公共下水道事業

公共下水道事業は、都市計画区域（大宮地域の一部）を対象に平成元年度から整備を進めてきました。計画の見直しを行いながら認可区域を拡大し、846haの全体計画に対し、378haの区域の整備を進めています。（平成22年度末）

市で集めた下水は、県が建設した下水道管を流れて、ひたちなか市阿字ヶ浦海岸付近にある那珂久慈浄化センターに集められ、きれいな水になって太平洋に放流されます。



農業集落排水事業

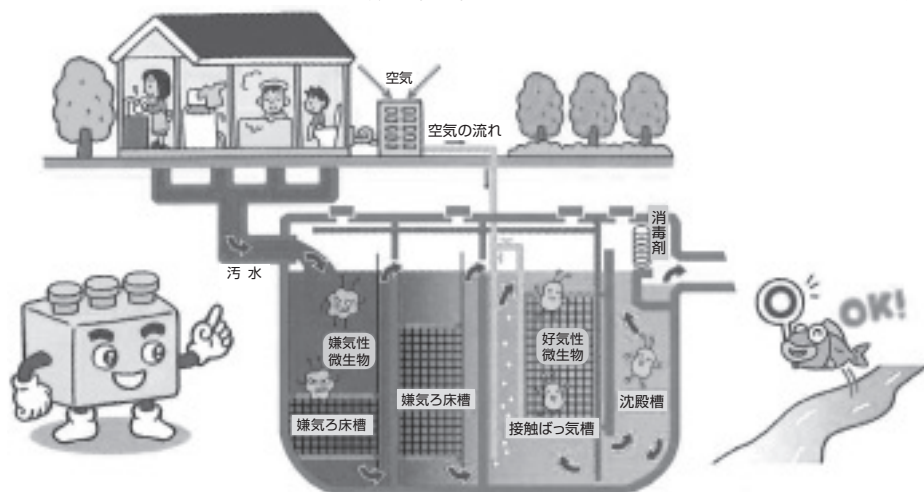
農業集落排水事業は農地や農業用排水路に汚れた水が流れ込むのを防ぎ、生活環境を向上させるとともに、生産性の高い農業の実現を図ることを目的としています。主に集落を単位とした農業振興地域内の汚水を集め、農業集落排水処理施設で一括処理します。市内には、13カ所の処理施設があり、生活排水を処理して水路等に処理水を排水しています。現在は、小瀬地区で全面供用開始に向け、工事を進めています。

浄化槽整備事業

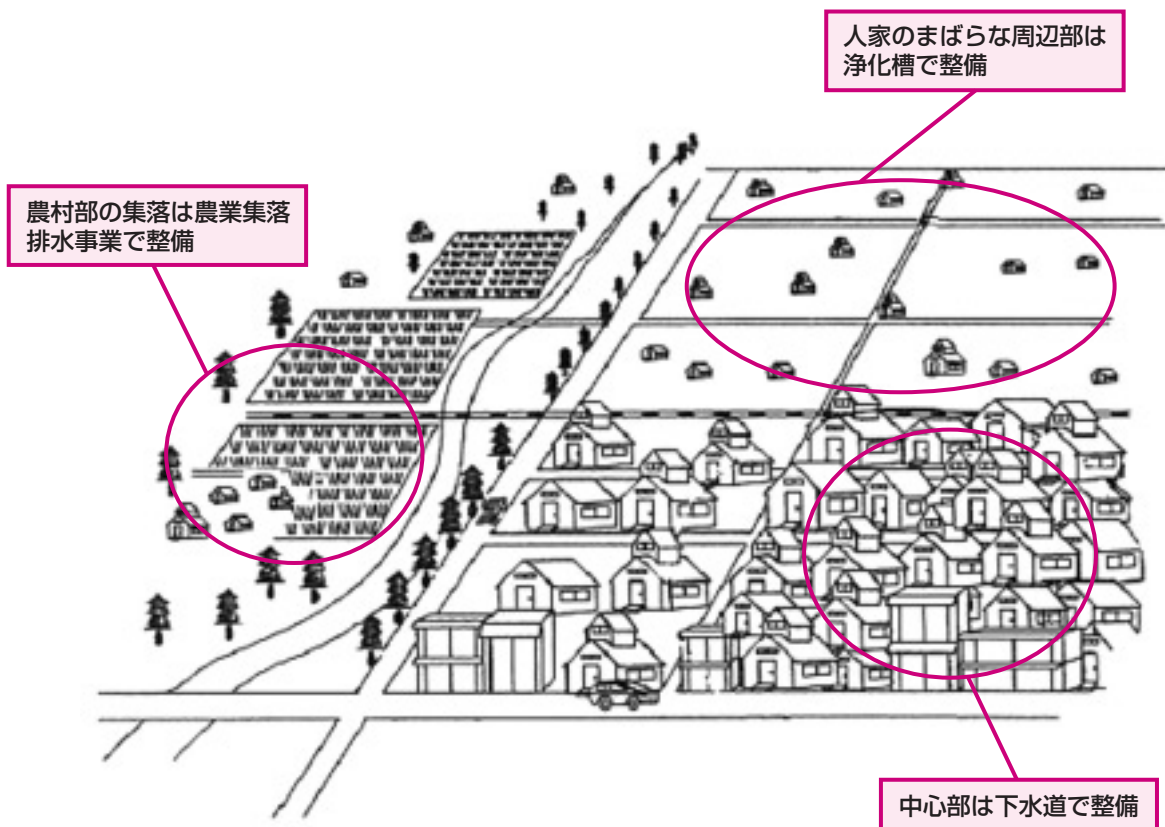
浄化槽整備事業は、個々の住宅の宅地内に浄化槽を設置する事業で、生活排水を処理して宅地内や道路の側溝等に排水します。

公共下水道事業や農業集落排水事業の集合処理施設とは異なり、工事が短期間で済むため、すぐに受益効果が現れます。

合併浄化槽を利用することによって汚れた水がきれいになります



しかし、浄化槽は、保守点検と清掃を定期的に行わなければ機能が發揮されません。また、保守点検と清掃が適正に行われているか確認するために、法定検査が行われます。浄化槽の管理者（浄化槽を使用している方）には、保守点検・清掃・法定検査が浄化槽法で義務づけられています。



下水道施設を使用する際の注意点

公共下水道、農業集落排水処理施設及び合併処理浄化槽は、次のような物を流すと排水管の詰まりや施設の故障原因になりますので、流さないようお願いいたします。

- ◆ 台所から出る野菜くず、残飯や油類など（特に油は下水管の中で冷やされて固まり、管を詰まらせてしまう恐れがあります）
- ◆ 水に溶けないティッシュペーパー、ビニールや布類など
- ◆ アルコール、ガソリン、灯油などの危険物や化学薬品など
- ◆ 雨水

使用者に変更があった場合は…

下水道に加入している世帯で、井戸水または井戸水と水道水を併用している方及び市で設置した戸別浄化槽をご使用の方は、出生・死亡・転出・転入等に伴う人数の変更により、下水道の使用料金が変わりますので、「下水道使用者等変更届」を提出してください。届出用紙は、下水道課及び各総合支所にあります。また、ホームページからもダウンロードできます。

各下水道施設への接続のお願い

下水道事業は、皆さんからの負担金、分担金・国県補助金・市の出資金等多額の費用をかけて実施しているところですが、できあがった下水道施設の維持管理にも多額の費用がかかっています。皆さんからの使用料も維持管理の費用として使われていますので、1日も早い接続をお願いします。



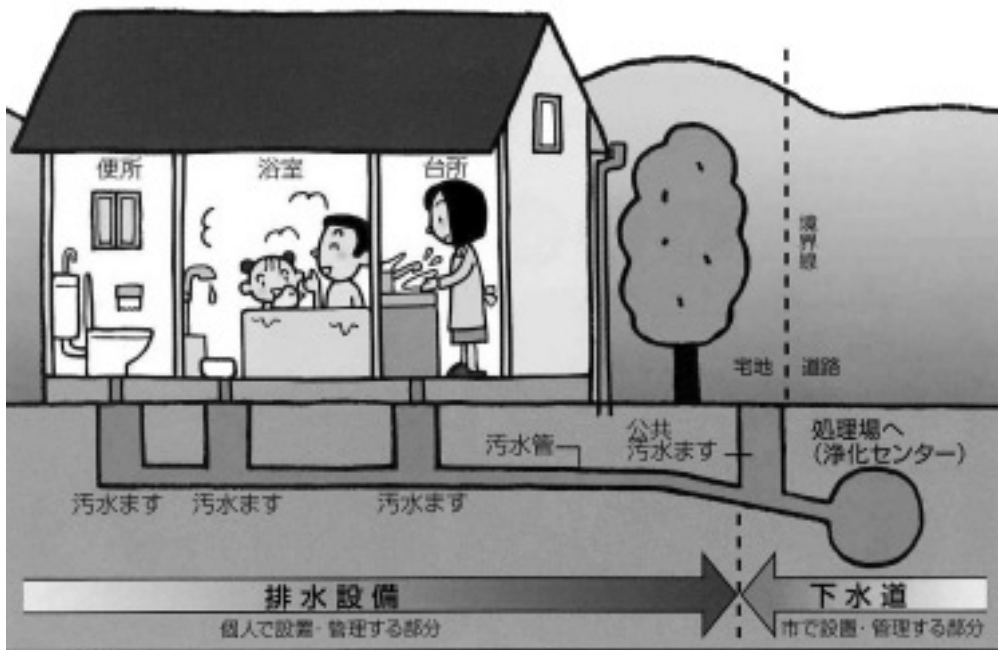
▲平成22年に供用開始した美和中部地区農業排水処理施設

施設ごとの接続率

(平成22年度末現在)

地 域	施 設 名	接続率(%)	供用開始年度
大 宮	高渡地区農業集落排水処理施設	100.0	平成 6 年度
	岩崎地区農業集落排水処理施設	99.5	平成 9 年度
	富岡地区農業集落排水処理施設	91.6	平成12年度
	塩原地区農業集落排水処理施設	88.3	平成15年度
	岩瀬地区農業集落排水処理施設	47.1	平成21年度
山 方	西野内地区農業集落排水処理施設	92.3	平成13年度
美 和	鷺子地区農業集落排水処理施設	67.6	平成13年度
緒 川	大岩小舟地区農業集落排水処理施設	85.0	平成13年度
	油河内地区農業集落排水処理施設	78.0	平成15年度
御前山	長倉地区農業集落排水処理施設	93.5	平成 7 年度
	野口地区農業集落排水処理施設	68.1	平成16年度
公共下水道		79.9	平成 7 年度

(供用開始 1 年未満の美和中部地区処理施設、小瀬地区処理施設は除く)



家庭の台所・風呂場などの生活排水やトイレの汚水を下水道施設に流すために、個人の敷地内に設置する排水管や汚水ますなどのことを「排水設備」といい、この排水設備の設置や維持管理は皆さんに行ってください。

下水道施設に接続する場合は、市の排水設備指定工事店へ依頼してください。

問い合わせ

下水道課

庶務グループ

☎ 53-7250



▲下水道コンクール作品展示の様子

下水道の日は、著しく遅れていた我が国の下水道の全国的な普及を図るため、1961年に「全国下水道促進デー」として始まりました。

市でも毎年9月に「下水道促進週間コンクール」を実施し、市内小学生、一般の方々から多くの参加を得て、楽しみながら下水道への理解を深めています。

9月10日は下水道の日です

■問い合わせ■

経済建設部

農林課 農林畜産振興グループ

☎ 52-11111 内線203



▲美和地域 小田野地区

身近なみどり整備推進事業の 取り組み報告をします

身近なみどり整備推進事業（森林湖沼環境税活用事業）は、平地林や里山林の保全を図り、快適で豊かな森林環境づくりを推進するため、枯木の伐採や、下刈り・除間伐・枝打ち等を行っています。

平成22年度は、小学校や運動公園周辺の森林整備を行いました。

平成22年度 身近なみどり整備推進事業実施状況

●美和地域

整備地	事業実施面積
上檜沢	1.8ha
小田野	1.5ha

●御前山地域

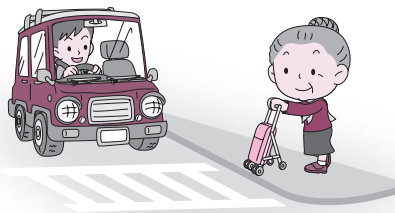
整備地	事業実施面積
秋田	1.5ha

体験型交通安全教室開催

6月20日、岩崎ふるさとコミュニティセンターで岩崎長生睦会主催による交通安全教室が、茨城県に1台しかない歩行シミュレーターを使って開催されました。

このシミュレーターを使った教室が市内で開催されたのは今回が初めてで、参加した高齢者は、様々な道路状況に変化する映像に合わせて、足踏みしながら道路を横断する体験をしました。

シミュレーターは、自動車が走っている道路を実際に横断しているような疑似体験ができる貴重なシステムで、同様に自転車運転中の体験もある自転車シミュレーターもあります。



参加者は、横断中に起こるかもしれない危険を疑似体験し、交通安全の意識向上を図りました。

なお、シミュレーターの借用を希望される方は、大宮警察署交通課（☎52-0110 内線410・411）までお申し込みください。



みんなできれいなまちづくり

7月10日、常陸大宮市一斉クリーン作戦を実施しました。

ごみのない清潔に住みよいまちづくりを目指して、各地区の環境保全推進委員長を中心に地域住民や市内中学校、県立小瀬高等学校、常陸大宮市ライオンズクラブ、常陸大宮市建設業協会、常陸大宮市内郵便局など、約1万2千人が一斉に国道・県道・市道及び河川の清掃活動を繰り広げました。

たばこの吸い殻や紙くずなどの可燃ごみ2730kgと空き缶やペットボトルの不燃ごみ1770kgそして粗大ごみを回収しました。

参加された皆さん、暑いなかの作業ありがとうございました。



▲辰ノ口橋下でゴミ拾いを行う中学生

アマチュア無線クラブと協定締結

7月11日、災害時における情報通信に関する協定調印式が、市長室で行われました。

市アマチュア無線クラブ（人見克彦会長）から、災害時の情報収集・伝達に協力したいとの申し出があり、協定締結の話を進めているなか、3月11日に東日本大震災が発生しました。災害時には、停電のため電話がつかない状況となり、本庁と総合支所との連絡に苦慮していましたが、締結前にもかかわらずクラブの方にご協力をいただき、情報収集することができました。

常陸大宮市アマチュア無線クラブの会員数は17人。今後またいつ起こるか分からない災害時には、有効な通信手段として大きな役割を担っていただけます。



▲左：三次市長 右：人見会長

常陸大宮の自然を満喫

7月16日から18日にかけて、盛金WAC協議会（川野辺耕機代表）の協力により、ふるさと体験ツアーが実施されました。

参加したのは、市と災害協定を結んでいる東京都豊島区の親子5組22人で、山方地域のパークアルカディアのケビンに宿泊し、川遊び、ブルーベリー摘み取り、草木染めの体験、ホタルの観察会等を体験しました。なかでも、興味津々で取り組んだのがズーコン釣り。釣り竿の針に川虫をつけ、浅瀬に立ち、下流に向かって竿を往復させる釣法で、30匹以上釣ることができました。



▲ズーコン釣り

常陸大宮市災害義援金
配分委員会が開催されました

7月20日、常陸大宮市災害義援金配分委員会が開かれ、義援金の配分基準等が次のとおり決定しました。

配分金額

◆全壊（住家） 20万円
◆半壊（住家） 10万円

支給方法

常陸大宮市災害見舞金申請時に指定していただいた口座に振り込みます。

■問い合わせ■

福祉課 社会福祉グループ
☎ 52-1111 内線134

東日本大震災における
義援金の状況

常陸大宮市には、震災直後から現在まで、市内外の多くの方から義援金が寄せられています。

皆さんの温かいご支援に感謝し、受付状況をご報告させていただきます。

8月1日現在

301件 2,331万3,609円

リハビリ・介護の志村

社会福祉法人博友会 小規模特養+ショートステイ 大宮フロイデドルフ 平成23年春開設

婦人科外来
（子宮頸がんワクチン接種）
耳鼻咽喉科外来
いびき外来
（睡眠時無呼吸症候群）
H O T 外来
（在宅酸素療法）
糖尿病外来
漢方外来
禁煙外来

SFG 医療法人博仁会
志村大宮病院
茨城北西総合リハビリテーションセンター
回復期リハビリ病棟「スイス館」（50床）
常陸大宮市上町313 TEL 0295-53-1111

志村大宮病院附属
志村クリニックごぜんやま
内科・整形外科・外科
常陸大宮市野口2138-3 TEL 0295-55-1055
往診・訪問診療実施 院内処方

市議会臨時会

平成23年第2回常陸大宮市議会臨時会が、7月26日に開会され、次の議案が審議され、それぞれ可決、承認されました。

平成23年度補正予算

- 常陸大宮市一般会計補正予算
- 常陸大宮市公共下水道事業特別会計補正予算
- 常陸大宮市農業集落排水事業特別会計補正予算
- 専決処分の承認
- 常陸大宮市税条例等の一部を改正する条例

移動市長室開設

移動市長室が、大宮地域を対象として、7月27日に大宮公民館世喜分館で、7月28日には大宮公民館村石分館で開設されました。

移動市長室は、市民の皆さんの生の声を市政に生かしていくため、平成20年度から開設しています。

今回も市民の方から貴重なご意見をお聞きすることができました。

なお、その他の地域の移動市長室については秋頃に開設する予定です。



▲大宮公民館世喜分館での懇談の様子

いっしょにまちづくり

学校を飛びだして

茨城大学大学院

人文科学研究科1年 小林 美咲姫さん

わたしたち茨城大学の学生は、塩田地区で畑をやらせてもらっています。今はちょうどナスやキュウリなどの夏野菜が採れ、やはり自分で作るとおいしいなあ、なんて思っています。畑作業は大変さもありますが、楽しいことの方が多いです。作業の合間の談笑や、地域の方が話しかけてくださって、何かと教わるのがとても楽しいですし、うれしいです。これからさらにたくさんの人と交流できたらと思っています。



そんなわたしたちに、茨城のよいものよいところを、料理で紹介しようというイベント「アルベトレッペ食堂」への参加のお誘いが。わたしたちが育てたそばなどを提供し、11月6日、水戸市で開かれるイベントで常陸大宮市をPRしていきます。

暑い夏も太陽に負けじとがんばります。応援よろしくお願いします！！

空手道大会で3位入賞

6月26日、茨城県武道館で第28回茨城県スポーツ少年団スポーツ大会空手道大会〔主催：茨城県教育委員会、(財)茨城県体育協会、茨城県スポーツ少年団〕が開催され、大宮空手道スポーツ少年団の大内絢乃さん(上野小6年)が形の部有級で3位入賞、同じく大宮空手道スポーツ少年団の高津智成さん(大宮中1年)が形の部有段で3位に入賞しました。



▲大内絢乃さん



▲高津智成さん

「相続・借金問題・離婚・刑事・交通事故・相続税申告」

相談料

30分

5,250円

借金問題に限り初回無料



片岡法律事務所 片岡税理士事務所

茨城県弁護士会所属 弁護士 片岡 優
関東信越税理士会所属 税理士 片岡 優

茨城県日立市弁天町1丁目3番16号

☎ 0294(33)6622

営業時間 9:00~18:00 土日祝休み

第12回市民インディアカ大会

開催日：5月28日
主催：市インディアカ連盟（河野秀男会長）
会場：美和小学校体育館
参加チーム：9チーム

一般混合の部	一般女子の部
優勝 大川セイラA	優勝 チューリップ
準優勝 スーパー山方	準優勝 KIクラブ
第3位 美和ユニークスB	第3位 ビックロック



第13回市民ゴルフ大会

開催日：6月14日
主催：市ゴルフ連盟（大瀧愛一郎会長）
会場：水戸グリーンカントリークラブ
参加者：146人

	氏名	グロス	HDCP	ネット
優勝	吉澤 幸吉	89	21.6	67.4
準優勝	永田 至	92	24.0	68.0
第3位	五位 栄	81	12.0	69.0
第4位	木村 利治	70	0.0	70.0
第5位	菊池 良	92	21.6	70.4

ベストグロス 木村 利治 70 (36・34)



▲優勝した吉澤さん（写真右）

新収蔵品紹介

修復されよみがえった仏像

すべて形あるものは、時間の経過とともに傷み、壊れて行きます。しかし、人々が遠い昔から心のよりどころとしてきた品々や、優れた建物、美術・工芸品、私たちの歴史を知るための貴重な資料などは、しばしば修理・修復が施され、未来に遺す努力がはらわれてきました。そのおかげで、私たちは様々な時代の多様な文化財に接することができ、祖先の優れた技術・文化に感銘を受け、その精神世界や人々の生活に触れて歴史に思いを馳せ、我々の生きざまに活かすことができるのです。

写真の釈迦如来坐像は、平成20年に行った市内の祭礼調査の折に、氷之沢地区元沢集落で偶然発見されました。既に材木は腐り強度をなくして、一部は失われ、部材はバラバラで指や玉眼などは欠失、虫穴が無数に開いているという状態でした。管理者のご理解によって即日資料館に預かり、清掃と殺虫の応急処置を施して現状を記録しました。専門家に鑑定を依頼したところ、江戸時代前期の基準作に位置付けられる貴重な仏像と判明、修復やその方法が検討されることとなりました。

管理者を通じて集落に事情を説明

し相談していただいたところ、資料館で保管・管理して市民に広く公開してほしいと、仏像は資料館に寄贈されました。これを受けて仏像は平成22年度に修復され、このように美しく気高い姿によみがえり、現在、資料館に展示されています。かつて、多くの人々がそれぞれの願いを胸にこのお釈迦様の前で手を合わせていた様子が、目に浮かぶようです。

市内には、まだまだ人知れず失われてゆく貴重な文化財があることで、この状況は急激に悪化していると思われます。皆さんの回りにこのような文化財はありませんか？汚れ、壊れかけている文化財は、貴重には見えないものです。「価値がない」などと判断せず、ぜひ資料館にご連絡ください。



▲修復後の
釈迦如来坐像
〔寛文13年(1673)〕



▲清掃後、残っている部材を組み合わせた修復前の姿

歴史民俗資料館大宮館

☎52-11450

特定保健指導はあなたの健康づくりを応援します

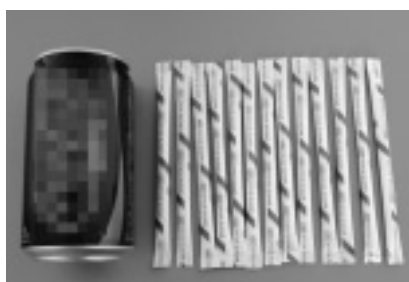
糖分摂りすぎていませんか？

暑い日が続くと、熱中症予防のため、スポーツドリンク等の清涼飲料を飲んでいられる方も多いのではないのでしょうか？

これらの飲み物に含まれる糖（単糖質と呼ばれ、お菓子や果物・お酒・ビールに含まれる糖と同じもの）は、50〜60秒で腸管から血液中に吸収されるため、急激に血糖値が上がります。人間の体には、血糖値を一定に保とうとする働きがあるため、膵臓からインスリンというホルモンが分泌され血糖値を下げます。急激に血糖値が上がると、早く血糖値を下げようと、たくさんインスリンを必要とします。その結果、膵臓に大きな負担がかかるとともに、血管が傷んで動脈硬化を引き起こします。膵臓から一生涯に分泌されるインスリンの量は決まっています、糖分をたくさん摂ってインスリンを無駄遣いしていると、将来糖尿病を引き起こす危険性が高くなります。

また、吸収された糖は、脂肪に変化しやすく、気がついた時にはお腹がぼっこり・内臓脂肪型肥満ということがあります。内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞から悪い物質の分泌が増え、動脈硬化を抑える良い物質が減少して動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞等を引き起こします。さらには、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなり、血糖値が上がります。

一日の糖分摂取目安量は血糖値が正常な方は20g以下、糖尿病で治療中の方、血糖・HbA1cが基準値以上の方及び60歳以上の方は10g以下です。



例えば・・・
ある清涼飲料(350ml)には **39g** もの砂糖が入っています。
1本3gのスティックシュガー **13本分**です。

糖尿病を引き起こします。このように、糖分の摂り過ぎにより、糖尿病のリスクは高まります。しかし、体の中でこのようなことが起こっていたとしても、自覚症状はありません。心筋梗塞や脳梗塞等を発症して初めて血糖が高かったことに気づく方も少なくありません。そうならないためにも、年に1度は必ず健診を受けることをお勧めします。健診を受け体の状態を把握し、生活習慣病を予防しましょう。

スポーツドリンクを1本(500ml)飲んでしまうと、一日に摂れる糖分量を超えてしまいます。また栄養ドリンクや酢飲料、調整豆乳にも糖分がたくさん含まれているので注意が必要です。

《一日の糖分摂取量を計算してみましょう》

種類	糖の割合		一日に飲む量 (ml) ③	糖分量 (g) ②×③
	①	②		
例) スポーツドリンク	5〜7%	0.05〜0.07	500	25〜35
乳酸飲料 栄養ドリンク	13%	0.13		
清涼飲料 100%天然果汁 飲むヨーグルト 酢飲料	12%	0.12		
調整豆乳	3〜4%	0.03〜0.04		
ビール 缶チューハイ	3%	0.03		
日本酒	5%	0.05		
果実酒	21%	0.21		

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

ふるさと見て歩き

第58回

上檜沢の満福寺

◆檜沢にあった満福寺と浄因寺

満福寺が開かれた時代は定かでありません。はじめは下檜沢に作られ、少なくとも享徳三年（一四五四）には存在していたことが確認できます。その当時、現在の満福寺の地（上檜沢）には満福寺の末寺の浄因寺がありました。

推定されます（現在の満福寺の本尊は大日如来坐像）。

一方、満福寺は寛文三年（一六六三）にまとめられた水戸藩領の寺院開基帳によれば、享徳三年（一四五四）に下檜沢大原（最初に満福寺が建てられた地）の鍛冶であった岡崎五郎左衛門が有真法印という僧侶を招いて開山したものと伝わります。江戸時代に水戸藩がおこなった寺院整理によって浄因寺が廃寺となり、浄因寺を引き継ぐ形で満福寺が現在の上檜沢の地に移りました。



▲春には枝垂れ桜が見事な満福寺

◆満福寺の薬師堂

現在、満福寺の境内には市指定文化財となっている薬師堂山門があります。薬師堂は浄因寺にあったもの

で、満福寺が建てられる際にも浄因寺の一部として引き継がれました。薬師堂はのちに再建されたものですが、山門は修復を重ね現在に至るものです。

屋根の部分は寛政期（十八世末から十九世紀初め頃）、屋根より下の部分は戦国時代末の天正期（十六世紀末）頃のもので推定されます。

切妻の屋根は板葺だったものを、現在はトタンで覆っています。また屋根の下は垂木は繁垂木で、古い形式を残しています。門などの見どころのひとつである臺股（木組を支える部分）には猿面が彫られ、他では見ることのできない珍しい造りとなっています。猿には古来、魔除けの意味合いがこめられていたためでしょう。



▲満福寺薬師堂山門（市指定文化財）

◆薬師如来像

浄因寺から伝わる薬師堂には鎌倉時代後半の作となる薬師如来像が安置されています。ヒノキ材の一木造で座った状態での高さは七十一センチメートルほど。ほぼ等身大の大きさです。※院派風の洗練された作風で、強い後ろ盾のもとで制作されたことを感じさせる仏像です。

※院派とは、平安時代後期から鎌倉時代の仏師の一派で都を中心に活躍しました。



▲木造薬師如来坐像



▲猿面の臺股

歴史民俗資料館大宮館

☎ 52-1450

環境 インフォメーション



犬の散歩はマナーを守って！

散歩は犬にとってとても大事な運動です。しかし、散歩の時のマナーが守られなければ周りの人に迷惑をかけることになります。マナーを守り、正しく楽しく犬の散歩をしましょう。

フンは持ち帰りましょう！

飼い犬が散歩中にしたフンを放置するのはマナー違反です！
公園や道路などに犬のフンが落ちているのは、気持ちの悪いものではありません。

・・・フンの始末の仕方の例・・・

①フンの上に
ちり紙をおく



②ビニール袋に
手を入れる



③フンをつかむ



④ビニール袋を裏返す



バックの中身
ちり紙、
ビニール袋、
ペットボトル



尿を他人の家の塀や門などにさせないようにしましょう！

犬の尿によるにおいや汚れは気持ちの悪いものではありません。他人の家の玄関先や壁に尿をさせないように気をつけて散歩しましょう。

また、水を入れたペットボトルを持ち歩いて尿をしたら流すようにしましょう。

健康 通信

常陸大宮済生会病院
診療部長
杉山 照幸先生

「空腹時の腹痛と食後の腹痛」

おなかが痛くなった時、いったいどこが悪くなったのか、また、何を食べて悪くなったのかと心配ですね。今回はよく胃痛といわれる上腹部痛について、食事との関連でいたいどこが悪いのか予想してみましょう。

おへその上あたりが痛くなると胃が痛いということが多いのですが、必ずしも胃が悪いとは限りません。胃以外でも、食道や十二指腸、胆嚢や胆管、肝臓や脾臓、時には肺や心臓の病気でも上腹部痛が起きることがあります。では、胃が悪い時にはいつ、どのように痛むのでしょうか。胃潰瘍や十二指腸潰瘍はおなかが空いた時、すなわち朝ご飯を食べる前や食後2時間以上たった頃におなかが痛くなることが多いのです。おなかが空いた時は胃液が濃い状態なので、胃や十二指腸に傷があるとそこを直接刺激します。食べ物が入ると胃液が薄まるので刺激が軽くなるのでしょう。

食後すぐや食事中に痛みが出る時、特に脂っこいものを食べた時やお酒を飲んだ時におなかが痛くなったら胆嚢や胆管、脾臓の病気を考えます。消化液（胆汁や脾液）は食べ物がおなかに入ると出ますので胆嚢や脾臓が働くわけですね。働いた時に痛みが出るのが胆石や脾炎の時です。心臓や肺が悪い時には胸が苦しくなることが多いですが、胸の下の方とおなかの上の方はごく近い位置にあるので、体が痛み信号を間違っておなかの方へ出してしまうのかもしれませんが、もちろん、心臓や肺の病気の時には食事とは関係なく痛みが起きます。心臓や肺に負担がかかった時、すなわち運動やストレスがかかった時に痛みがくることが多いのです。

このように、一口で上腹部痛（胃痛）といっても、様々な原因があるものです。胃が痛くなって心配な時には、医療機関を受診して胃カメラやエコーなどで胃腸や肝胆脾の検査を受けるとよいでしょう。胃カメラは鼻から入れるもの（経鼻内視鏡）もあり楽にできるようになりました。ですから、怖がらずにぜひ相談してください。それらの検査をしても病気が見つからない時には、心臓や肺の検査を勧められることもあるでしょう。医療機関でよく相談して、賢く検査を受けるようにしましょう。



ひたまるがゆく

拡大版!

桜田門外ノ変オープンロケセットに 集まったゆるキャラは32体

全国から17体のゆるキャラさんが、震災にあった茨城県民と茨城のゆるキャラたちを励ますため、早朝からバスを走らせ、応援にかけつけてくれました。



▲参加した茨城県内のゆるキャラ15体



◀土浦市のつちまるさんとパチリ。
名前に「まる」がつき、外見もま〜るく雰囲気似ていることから親近感を覚えます



▲1000人を超えるお客さんに見守られながら、みんなでゆるキャラ音頭を踊りました。
ひたまるも後ろの方でがんばりました!



◀平成22年2月、あるWebサイトが実施したインターネットご当地キャラ投票で、みごと日本一となった「いしおさん」。茨城県の石匠の見世蔵組合と筑波大学とのコラボレーションから生まれました



◀鹿嶋市の剣豪 塚原ト伝さん。テレビドラマ化決定おめでとうございます。秋の放送が楽しみです

図書館臨時開館



▲図書が分類別・50音順に並べられています

3月の震災被害により休館となっていた図書館が臨時開館され、図書資料の一部貸出と返却が行われました。

児童室と児童室脇エントランスでの限られた場所に、震災後、開館に向けて準備していた新刊図書や話題になった図書などが並べられ、多くの読書愛好家や親子連れが来館しました。

学習室の利用やビデオ視聴はできませんが、図書館が再び利用できるようになる日を心待ちにしていた利用者の方が、嬉しそうに本を借りていました。

※今後の開館日については、広報常陸大宮お知らせ版または市ホームページをご覧ください。

広報 常陸大宮 8月 第83号

発行日 平成23年8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

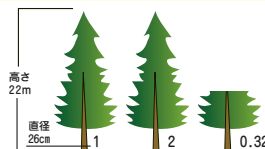
URL http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/



常陸大宮市の人口 (8月1日現在・推計常住者)

総人口44,642人 世帯数16,115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3.17kgのアルミ板をリユースして印刷する事で、**CO2排出量を32.32kg削減しました。**



32.32kgのCO2削減量とは
樹齢50年(高さ22m・直径26cm)の杉の木約2.32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。