

常陸大宮

2010
11
No.74



主な内容

P2～5	常陸大宮市の水道のことご存じですか？
P6～7	12月3日から9日は障害者週間です
P8～9	みんなでスナッグゴルフ
P13	特定保健指導はあなたの健康づくりを応援します
P14	DEMO ミニミニ版 学びびと
P15	ふるさと見て歩き

ースナッグゴルフマスター教室ー
お父さんはよきアドバイザー
よし！くっつけ！



▲常陸大宮市水道管理事務所

常陸大宮市の水道のこと ご存じですか？

私達の生活にかかせない水。蛇口をひねれば当たり前のようにきれいな水が出てきますが、水がどのようにしてそれぞれの家庭に届いているのかご存じの方は少ないのではないのでしょうか？
ここ常陸大宮市では、水がどのような過程を経て水道水として供給されているのか、そして、水道を使用される皆さんにぜひ知っていただきたことなどを紹介します。

常陸大宮市の水道事業

常陸大宮市の水道事業は、上水道事業と簡易水道事業の二つに分かれています。

どちらの事業で行うかは、給水人口によって決められていて、給水人口が5001人以上の大宮地域は上水道事業、給水人口が1001人以上5000人以下の山方・美和・緒川・御前山地域は簡易水道事業で行われています。

また、水源は地域によって以下の図のように異なります。

上水道

大宮地域

水源

久慈川表流水
地下水

簡易水道

山方地域

水源

地下水

美和地域

水源

地下水

緒川地域

水源

地下水
伏流水

御前山地域

水源

地下水

■表流水

河川を流れている水です。

水量的に豊富で安定した取水が可能のため、日本の水道水として最も利用されています。

ただし、季節による水温の上下や、大雨による濁りなど、水質的な変化が大きいという性質もあります。

■伏流水

河川の底に形成されている砂利層の内部を流れている水です。

砂利層のろ過効果によって、表流水に比べて不純物の少ない良質な水で、比較的安定した取水量が期待出来ます。

■地下水

地下を流れている水です。

一般的に表流水や伏流水などの河川水に比べて水質・水温の安定した良質な水ですが、土壌から溶け出した成分によっては、塩分や硬度（カルシウム・マグネシウム等）が高くなることもあります。

水道水がご家庭に届くまで

工程1

水を取り込む

河川・井戸などから取り入れられ、水道水の元となる水のことを原水といいます。

原水には、流れている場所によって色々な種類がありますが、常陸大宮市では主に表流水、伏流水、地下水の原水から水道水を作っています。

工程2

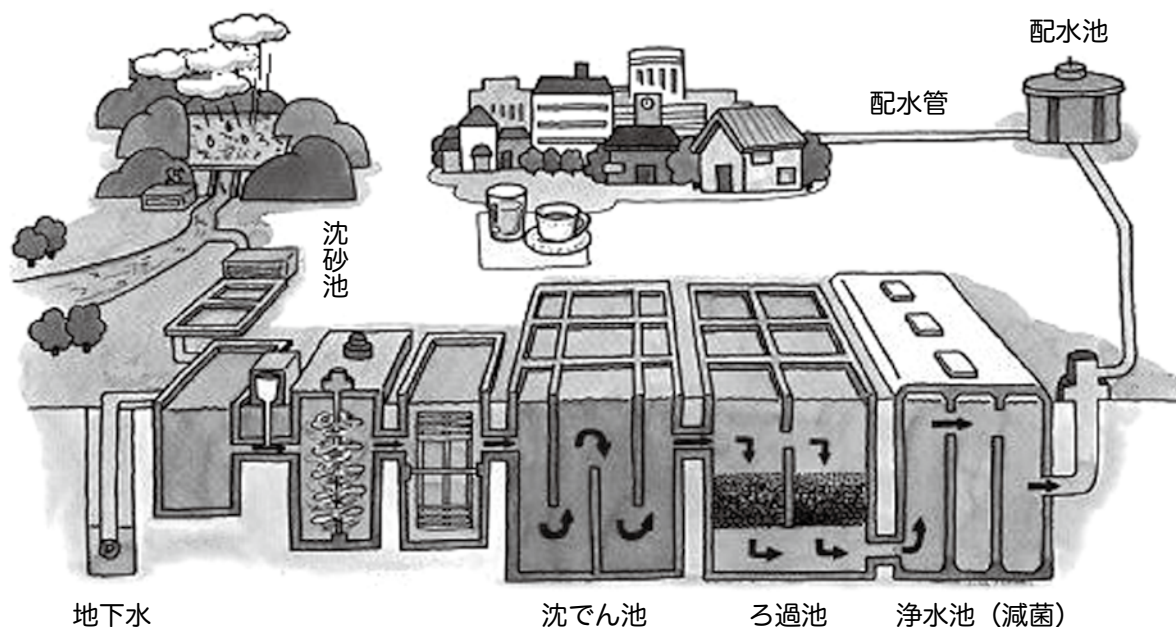
原水から浄水へ

取り入れた原水は浄水場に運ばれ、不純物等を取り除く処理や塩素滅菌を施してきれいな水（浄水）となります。

工程3

水道水を届ける

浄水場で作られた水道水は山の腹等の高所に設置された配水池に送られ、そこから各家庭や学校・工場等へと配水されます。



▲水道管理事務所内にある遠隔監視装置



▲市営牧場にある大宮・西部配水場

給水装置の維持管理

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や、これに直接取り付けられた蛇口などの給水用具をまとめて「給水装置」といいます。

給水装置は設置した方の財産となりますので、維持管理及び漏水等の修繕費用についても使用者の負担となります。

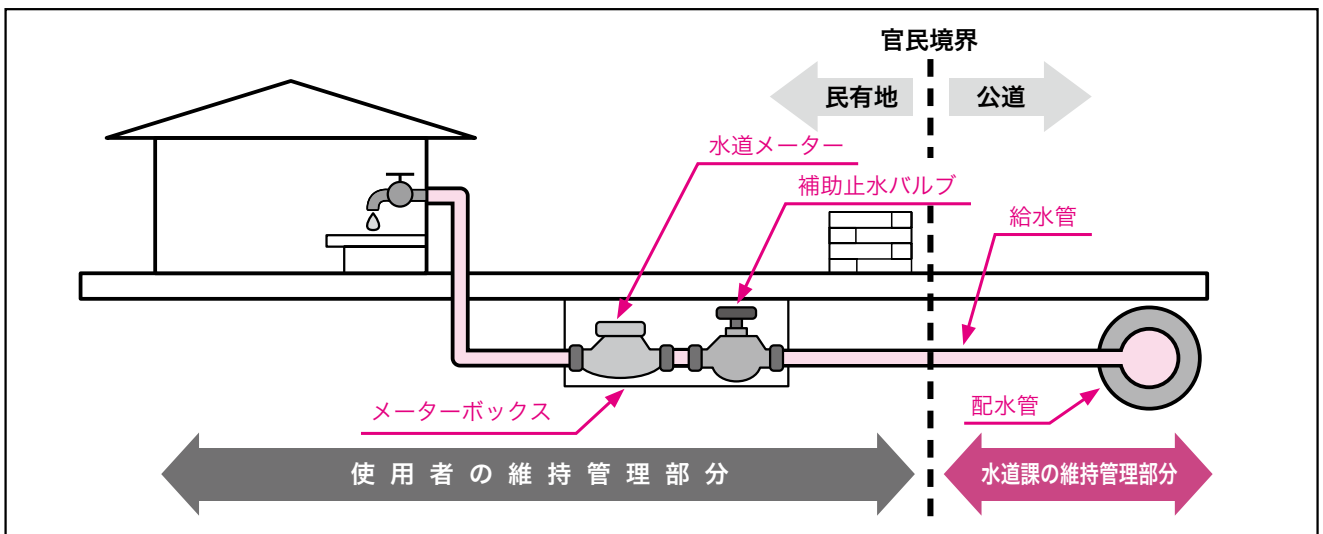
ただし、公道部分についての維持管理は水道課で行います。

給水装置は長年使用していると次第に材料が劣化し、漏水が起こる可能性が高くなりますので、定期的な点検をお勧めします。

次のような時は一度、水道メーターをチェックしてみましょう！

- ・いつもと同じように使っているのに、最近水道料金が高くなった。

- ・メーター検針員からいつもに比べて、水量が増えていると言われた。



漏水の簡単な見つけ方

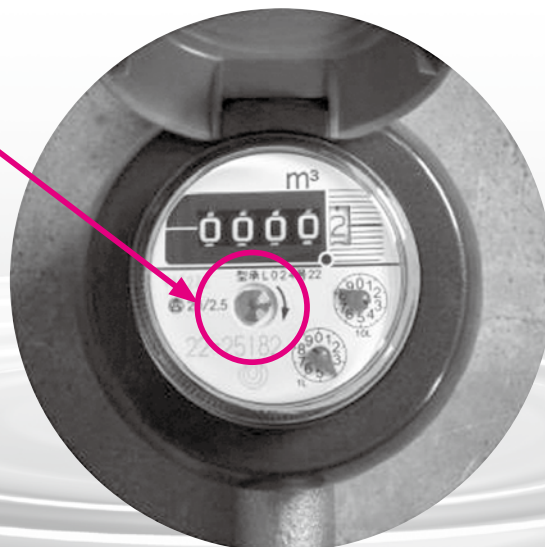
家の中の蛇口を全部閉めて、水道メーターを見てください。

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あります。

漏水している場合は、早急に水道工事店（市指定給水装置工事業者）へ修繕の依頼（有料）をしてください。

そして、修繕が終わったら、水道料金の減額の対象となる場合がありますので、『漏水による水道料金の減額申請書』により水道課へ申請してください。

パイロット



塩素消毒について

水道水中に残っている消毒効果のある塩素のことを「**残留塩素**」と呼びます。

浄水場で作られた水道水には、有害な菌は存在しませんが、浄水場から家庭へ送られる間に、細菌等が繁殖するのを防ぐのに残留塩素が必要となります。

水道水の安全を確保するため、蛇口での残留塩素濃度は0.1mg/l（ミリグラム毎リットル）以上必要であると法令で定められています。

残留塩素があるということは、消毒効果が持続して、水道水が安全だということを示しています。



▲塩素注入装置

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。



水道管の冬支度について

これから寒さが厳しくなってきましたが、水道管の防寒対策は万全でしょうか？

気温がマイナス4℃以下になると、水道管や水道メーター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ので、ご家庭で出来る防寒対策を行いましょ

凍結してしまったら



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。

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巻いてください。

水道管が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。

■問い合わせ先■ 水道課 ☎ 52-0427
各総合支所 経済建設課 建設・上下水道グループ
山 方 ☎ 57-6811 美 和 ☎ 58-3852
緒 川 ☎ 56-3994 御前山 ☎ 55-2115

12月3日から9日は障害者週間です

常陸大宮市に暮らす約4万7千人のうち、何らかの障がいがある方は約2千人います。

誰もが生き生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よう。

◆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・じん臓・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・病気での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。ちよつとした声かけなどの支援で解決することも多く、軽度の場合は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・社会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もちろん見えませんし、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のなるものがあります。

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がい者になった人などです。

私達の誰もが、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出来るまちをつくっていきましよう。



◆障がいをお持ちの方に対する割引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 14,380 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 26,440 円

有料道路割引制度

通勤、通学、通院等の日常生活において、障がい者の方が有料道路を利用する場合に一定の要件で料金が割引になります。

●割引料金額

通常料金の半額

※各種ETC時間帯割引との併用には一部制限があります。

●割引有効期間

申請日から2回目の誕生日まで

※ETCカードの有効期限が切れる場合はこの限りではありません。

●申請に必要な書類等

ETCを利用しない	①身体障害者手帳または療育手帳 ②車検証または軽自動車届出済証 ③運転免許証（本人運転の場合）
ETCを利用する	①身体障害者手帳または療育手帳 ②車検証または軽自動車届出済証 ③運転免許証（本人運転の場合） ④ETCカード（障がい者本人名義のもの） ⑤ETC車載器の管理番号が確認できるもの（ETC車載器セットアップ申込書・証明書等）

※要件確認のため、その他の書類等が必要になる場合があります。

●対象障がい者の範囲

- ・障がい者本人が運転する場合
→身体障害者手帳を所持しているすべての方
- ・障がい者本人以外の方が運転し、障がい者本人が同乗される場合
→身体障害者手帳または療育手帳を所持していて、手帳に「旅客鉄道株式会社旅客運賃減額第1種」と記載されている方

●対象自動車の範囲

車検証または軽自動車届出済証に「自家用」と記載されているもの、または二輪自動車で総排気量が125ccを超えるもの等（車種によって制限有）

【所有者要件】

車検証または軽自動車届出済証の「所有者の氏名または名称」欄に本人、配偶者、直系血族及びその配偶者、兄弟姉妹及びその配偶者並びに同居の親族等が記載されているもの

●対象道路

道路整備特別措置法に基づく有料道路

◆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、障がい者の相談員の皆さんは、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お尋ねください。

（順不同 敬称略）

相談支援事業所

事業所名	電話番号
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

知的障害者相談員

氏名	電話番号
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

身体障害者相談員

氏名	電話番号
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 まつゑ	52-3126
矢 野 正 紀	56-2014
横 山 一 洋	55-2634

■問い合わせ先■

福祉課社会福祉グループ

☎52-1111（内線135）

山方総合支所市民福祉課

☎57-6812

美和総合支所市民福祉課

☎58-3850

緒川総合支所市民福祉課

☎56-3992

御前山総合支所市民福祉課

☎55-2113



障がい者のための国際シンボルマーク

ちょこっと豆知識

このマークは、障がいのある方々が利用することが出来る建築物、施設や公共交通機関であることを示す世界共通の国際シンボルマークです。

特に車いすの利用者を限定し使用されるものではなく、すべての障がいのある方を対象としたものです。

駐車場などでこのマークを見かけた場合には、障がい者の利用への配慮について、ご理解、ご協力をお願いします。

みんなでスナッグゴルフ

スナッグ (SNAG) とは、「ゴルフを始めるために」の英訳「Starting New At Golf」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。そのため、子どもから大人まで、そしてゴルフ未経験者の方でも、誰でも楽しく気軽にプレイすることが出来ます。

また、スナッグゴルフのコースは、ゴルフ場のような広い場所を必要とせず、運動場や広場など広さが限られた場所にも作ることが出来ます。

市教育委員会では、スナッグゴルフを広く知ってもらうと共に、基本的な技術をマスターしてもらうため、9月26日、10月3・17・24日の4日間、スナッグゴルフマスター教室を開きました。

講師は市の体育指導委員。市内ゴルフ場の特設コースで行われ、41人の方が教室に参加しました。



●●● スナッグゴルフの基本的なルール ●●●

スナッグゴルフは、基本的にはゴルフと同じルールで行いますが、ゴルフよりも少し簡単になっています。

1. プレイには次の用具を使用します。

- ① クラブ2本 (ランチャー、ローラー)
- ② ランチパッド
- ③ ボール
- ④ スナッグフラッグ

2. スナッグフラッグを目指して打ち、何打でくっつけられるかを競います。

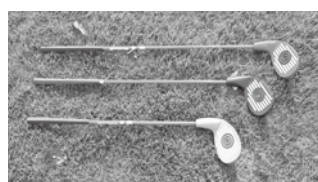
3. 通常、6ホール、9ホール、18ホールのいずれかでを行います。

4. ホールを回り終わったあと、合計打数の少ないプレイヤーから順位を決定します。

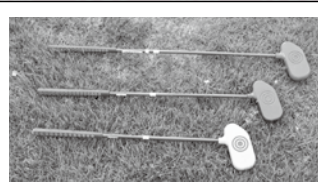
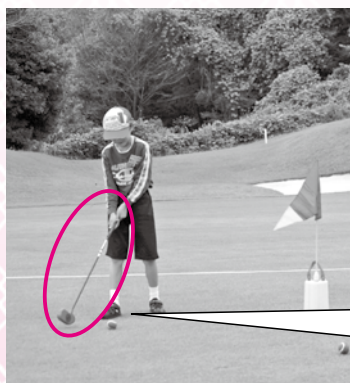
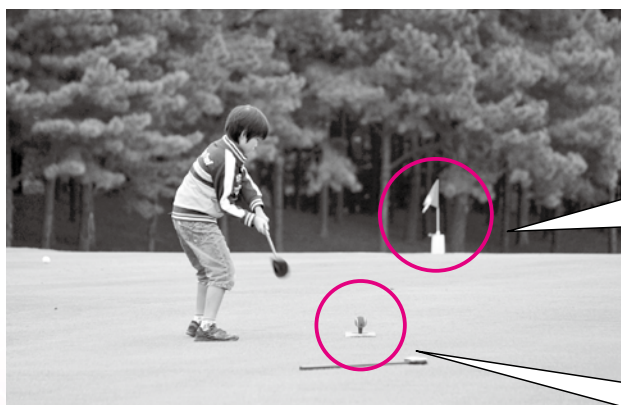
5. グリーン外では必ずランチャーとランチパッドを使用します。

グリーン内では必ずローラーを使用します。

※グリーンはプレイする場所にあわせて、ロープや石灰を使用して作ります。



ランチャー



ローラー



スナッグフラッグ



ランチパッドとボール



▲体育指導委員が基礎から指導を行いました



▲参加者の皆さん。
最終日には記録会が行われました

参加者へ インタビュー

「教室に参加した感想を
聞かせてください」



▲「ボールを追いながら楽しくたくさん歩くことが出来て、いい運動になります」と話す安孫子さん。
親子三代での参加で、3人とも今年の干支寅年生まれだそうです



▲「お互いにアドバイスしたりして、会話をしながら世代を超えているんな人と交流出来るのがいいですね」と話すのは、最年長参加者の木村勉さん82歳



▲「スナッグゴルフは楽しい」と話す小学1年生の小泉莉帆さん。スポーツはあまり得意ではないそうですが、最終日の記録会(低学年の部)ではみごと優勝！

スナッグゴルフの用具は、財団法人日本ゴルフツアー機構から寄贈され、市内すべての小学校に設置されています。

また、美和運動公園ミニサッカー場には用具が常備されていて、広い芝生の上で手軽にプレイすることができます。(要予約)

その他、団体で教室等を実施する場合には、市体育指導委員が指導にあたることも出来ますので、下記までご相談ください。

■問い合わせ先■ 教育委員会 スポーツ振興課 スポーツ振興グループ ☎52-1111 内線 343

県北地区の操法大会で 第15分団が優勝

10月3日、第61回茨城県消防ポンプ操法競技大会県北地区大会が、辰ノ口おおみや消防広場で開催されました。

大会はポンプ車操法の部、小型ポンプ操法の部に分かれて行われ、それぞれ8チームが出場し、当市からは8月に開催された市の操法競技大会で優勝した第15分団（緒川地域）と第6分団（山方地域）が出場しました。

（敬称略）

●ポンプ車操法の部 優勝 第15分団●



▲左から桑名秀樹、内田良太、桑名優一、野上友一、内田英徳、角田隆義

善意をありがとう

敬称略

《常陸大宮市へ》



浜ちゃんコンペ 金200,000円

●小型ポンプ操法の部 準優勝 第6分団●



▲左から木村保、猿田誠仁、大高哲也、関幸夫、菊池輝雄

結果は、ポンプ車操法の部で第15分団がみごと優勝。そして第6分団は小型ポンプの部で準優勝を飾りました。

さらに、優秀選手に第6分団指揮者木村保さん、第15分団1番員内田良太さん、3番員野上友一さんが選ばれ表彰を受けました。

御前山小学校5年生が稲刈り体験

9月30日、御前山ビオトープ内の水田で、桜山区（國安清区長）主催の「田んぼの学校稲刈り体験」が実施されました。

参加した御前山小学校（栗田将夫校長）の5年生29人は、お米が作られる過程とビオトープの説明を聞いた後、地元の方の指導により鎌を使って稲刈りを行いました。

ぬかった田んぼでの作業は足をとられることが多く、なかなかスムーズに進みませんでしたが、稲刈りからおだかけまでの一連の作業を行いました。



オリンピックおじさん来庁

10月16日に緒川運動公園で行われた第2回大宮近郊ジュニアソフトボール大会の前日、同大会に特別ゲストとして招かれた山田直穂氏が教育長室を訪れました。

山田氏はテレビでおなじみのオリンピックおじさんで、84歳になるとのことですがとてもお元気で、トレードマークの金色の帽子と扇子と共に、笑顔で記念撮影に応じてくださいました。



▲山田氏の写真撮影の時の掛け声は「チーズ」ではなく「ラッキー」



クリーン作戦実施

10月24日、常陸大宮市一斉クリーン作戦が、国道・県道・市道で、各地域住民参加で実施されました。参加者10949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3010kg、不燃ごみ2030kg、その他粗大ごみでした。ご協力ありがとうございました。

有害鳥獣捕獲実施

農作物の被害防止対策として、8月22日から9月30日まで有害鳥獣捕獲隊（河西敏夫隊長）48人により、市内全域で有害鳥獣捕獲を実施しました。市では、被害の特に多い春と秋の年2回実施しています。

捕獲結果は下記のとおりです。

地域	種類	イノシシ	ハクビシン	カラス	カルガモ
大宮		11	0	5	4
山方		7	0	8	0
美和		1	0	7	1
緒川		5	3	3	0
御前山		10	3	5	0
合計		34	6	28	5

寄せつけないための環境づくり

イノシシの餌場を作らない！



田畑周辺のやぶ刈りを心掛ける！

いっしょにまちづくり

通訳ボランティアを通して

茨城大学 人文学部
人文コミュニケーション学科3年
石井 里奈さん



9月30日から10月3日まで常陸大宮市を訪問したオーストラリアのハイスクールの生徒と先生方の通訳や、紙すき体験などを茨城大学の学生8人でサポートしました。

英語は好きですが、自分の英語が生徒達に通じるかとても不安でした。

しかし、オーストラリアの生徒や先生達はもちろん、このプログラムに参加した市の中学生の皆さんも気さくだったので、ボランティアということのを忘れるくらい楽しめました。中学生達にとっても非常に刺激的で、よい経験になったと思います。

アメリカ文学のゼミに所属していますが、日本や海外の文化に対する興味がより強くなりました。中学生の皆さんにも、英語や異文化に興味を持ってもらえたらと思います。

※市と茨城大学とは相互に連携協力し「豊かな自然と調和した安心・快適な活力のまち」を目指して各事業に取り組んでいます。

広報常陸大宮・ホームページ 掲載広告募集中！

広報紙 半枠(縦45mm×横 85mm): 9,000円/回
全枠(縦45mm×横175mm): 18,000円/回

* 詳しくはホームページをご覧くださいか、本庁企画課行政改革推進室までお問い合わせください。

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

知市ってニュース!

このコーナーでは、市民の皆さんからの情報をお待ちしています。写真と原稿をお持ちください。

なお、お寄せいただいた情報は掲載できない場合もありますので、ご了承ください。

★本庁企画課情報・広報グループ

☎ 52-1111 内線383

FAX 53-6010

✉ kikaku@city.hitachiomiya.lg.jp

スポーツ大会結果

敬称略

第6回一般女子バレーボール大会

開催日：9月19日
主 催：市バレーボール連盟（中村稔会長）
於：西部総合公園体育館
参加チーム：11チーム

優 勝 グルービー
準優勝 大宮ユアーズ
第3位 美和ユニークス
盛和球友



▲優勝したグルービーの皆さん

平成22年度平成杯野球大会

開催日：8月29日、9月5・12日
主 催：市野球連盟（塩澤實会長）
於：大宮運動公園市民球場他2会場
参加チーム：33チーム

優 勝 常陸大宮市役所
準優勝 CLUB ウィングス
第3位 美和スターズ
フジノン水戸



▲優勝した常陸大宮市役所の皆さん

第1回常陸大宮市近郊中学校剣道大会

開催日：9月20日 主 催：市教育委員会・市体育協会
於：西部総合公園体育館

男子の部

参加チーム：20チーム
優 勝 常陸太田市立太田中学校 A
準優勝 大子町立大子中学校 A
第3位 常陸大宮市立第二中学校 A
常陸大宮市立山方中学校

女子の部

参加チーム：13チーム
優 勝 常陸太田市立瑞竜中学校
準優勝 城里町立常北中学校
第3位 那珂市立第二中学校
常陸大宮市立第二中学校

第6回常陸大宮市テニス大会

開催日：9月26日 主 催：市テニス連盟（菊池修平会長）
於：西部総合公園テニスコート 参加チーム：47ペア

男子ダブルス

優 勝 会沢 幸洋・関 信一ペア
準優勝 茂木 光一・柴田 隆夫ペア
第3位 貝 功・合原 義人ペア
宇留野 純・塚本 広幸ペア

女子ダブルス

優 勝 横塚 初江・貝 智子ペア
準優勝 石川 節子・金子佐久美ペア
第3位 沢畠みえ子・磯崎千代子ペア
関 昌子・神賀 恵子ペア

第6回御前山地域秋季ソフトボール大会

開催日：10月3日
主 催：教育委員会御前山事務所・御前山地域体育協会
於：御前山小学校グラウンド
参加チーム：9チーム

優 勝 伊勢畑
準優勝 滝若
第3位 長倉
ノリダース



▲優勝した伊勢畑の皆さん

特定保健指導はあなたの健康づくりを応援します

//// 特定保健指導ってどういうことをするの？ (Part1) ///

特定保健指導は、特定健診の結果、検査値の異常があった場合、その原因がどこにあるのかを、生活を振り返りながら一緒に考え、正しい情報を提供していく場です。

特定保健指導の実例

◆◆◆ Aさん (56歳 女性) の場合 ◆◆◆

特定健診の結果 ⇒ 空腹時血糖 115mg/dl ヘモグロビン HbA1c 5.4 BMI 25.2 腹囲 90cm
※基準値 空腹時血糖 99mg/dl以下 HbA1c 5.1以下 BMI 18.5 ~ 24.9 腹囲 90cm未満

面接の内容

- ・三度の食事はしっかり食べる。ご飯が大好きで、おなか一杯ご飯を食べないと気がすまない。
- ・間食はたまにおせんべいを1枚食べる程度。甘いジュース類は飲まないし、コーヒーにも砂糖は入れていない。
- ・「果物は体にいいので、いくら食べても大丈夫」とテレビでやっていたので、必ず食後に食べるようにしている。
- ・甘い物は食べていないのに、どうして血糖値が高いのだろう？

特定保健指導による情報提供

①血糖値は「甘いもの」だけが原因で上がると思いませんか？

血液は、私達が、毎日口に入れる食べ物から作られています。

血糖値を正常に保つためには、バランスよく食事をとることが最も大切なのですが、血糖値を上げないために、お菓子やジュースなど「甘い物」に気をつければよいと思っている方が多いようです。

血糖値は、バランスの偏った食事や糖分を多く含んだ食品をたくさん摂ることで上がりやすくなります。

糖分を多く含むものには、砂糖はもちろんのこと、ご飯やパンなどの穀類・小豆などの豆類・いも類・果物・スポーツドリンクなどのジュース類・お酒などがあります。



②1日に摂る食品の量は決まっています。

果物は1日80kcal

例) バナナ1本またはりんご1/2個またはみかん2個

Aさんの気づき

「血糖値が上がっていた原因は、ご飯と毎食後に食べていた果物だったんですね。」

「このままの生活を続けると、どうなるのですか？」

◆保健師・管理栄養士からのお願い◆

生活習慣病の予防そして悪化を防ぐためにも、特定健診を受診し、その後、ぜひ特定保健指導をご利用ください。皆さん一人ひとりに合った情報を提供出来るよう心がけていますので、まずは気軽に声をかけてください。

(12月号 Part2 へ続く)

■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

20年度まで年2回発行していた「いつでも・どこでも・だれでも・なんでも・まなぶ」常陸大宮市生涯学習だより「DEMO（でも）」の編集委員が地域の「学びびと」を紹介します。

奥久慈漆の活性を目指して

木村 棟男さん（野上在住）



夏の早朝、諸沢地内（旧山方町）で、漆を掻く※¹姿がありました。木村さんは、奥久慈で漆掻きから木地挽き※²・塗りまでの作業を、すべて行う貴重なひとりです。

～地域の財産～

奥久慈地域は、江戸時代からの漆の木が栽培され、樹皮から採る漆液が盛んに生産されてきました。気候と土壤に恵まれ、品質は日本一を誇り、北陸地方から掻き職人が集まるほどでした。

しかし、化学塗料の普及や、外国産漆の輸入、掻き職人の減少などにより、急速に生産が衰えてしまいました。

～地産地商～

茨城県は、そば粉に代表されるように、高品質の材料でありながら、他県の商品になる形態が多く、漆も一部を除きそのほとんどが県外の漆器に使われてきたのです。

1998年、漆の再認識と活性を目的に、山方町漆教室が開始され、木村さんは3年間塗りを学びました。さらに経験豊かな旋盤技術を活かし、盆や椀などの木地を自ら作り始めました。

漆を掻き、木地を挽き、塗り上げ、商品化を目指す姿勢は、教室終了者の模範であり注目されています。

現在、木村さんは漆で地域づくりを目指している「山方漆ソサエティー」の役員として、会の活動を支えながら、次の作品展に向けて作業に余念がありません。

※1 掻く 樹皮を削り、漆液を採ること ※2 木地挽き 漆液を塗る前の木材加工



木彫りに魅せられて

大越 忠司さん（長倉在住）



朝顔のカーテン・玄関先の玉石等ご自分で花壇の手入れもされている大越忠司さん宅をお訪ねしました。

～きっかけづくりは・・・～

木彫りを始めた原点は、若い頃下駄に彫刻をし、それが認められたことにあります。長年仕事一筋に過ごされ、数年前退職した時、生涯学習の情報紙を見た奥様に「お父さん、これやってみない」と勧められ、木彫り教室に参加した事が、今では、バードカービングや刻字に広がっています。今も教室に通いながら、自宅の工房で毎日2時間位、黙々と作品づくりに打ち込んでいます。

～地域に活かす～

バードカービングや刻字等の作品づくりには、たくさんの道具を駆使しての多くの工程があり、緻密さ・集中力・根気強さ・緊張感・体力等が求められます。また、彫り加減やバランス等、難しい事も多いそうですが、教室での仲間との会話や奥様と作品の感想を話し合ったりすることが楽しみだそうです。

作品は、近くの商店や友人宅に飾っていただき、多くの方に楽しまれ喜ばれていて、地域の方々との交流へも気配りされていることを伺い知ることが出来ました。

また、習得された刻字の技を活かそうと、寺の刻字や神社の祭り用刻字の復元に取り組み、地域文化の掘り起こしにも努力されています。「前向きに、長く続けることが大事」と、話される大越さんに、これからも健康に留意され、作品づくりに励んでいただきたいと思います。



江戸新五郎の墓

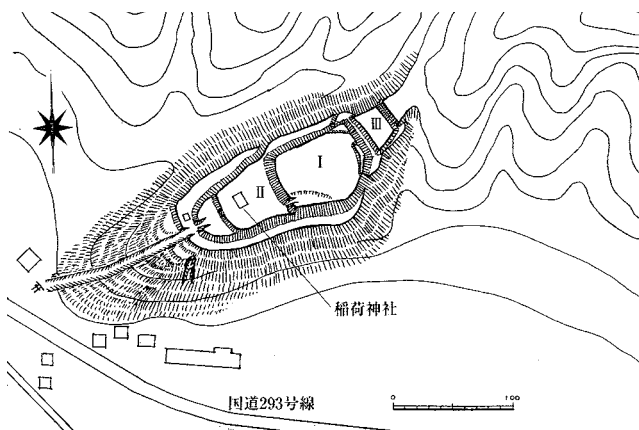
◇鳥子江戶氏
ゆかりの地

美和地域鷺子地区。市の北西端で栃木県那珂川町（旧馬頭町）、那須烏山市（旧烏山町）と隣接するこの地域は、中世には下野国境の村として、江戸氏が城を築き、治めていました。

江戸氏は応永の末（一四二〇年頃）に大塚氏から水戸城を奪った江戸通房の次男・通治（通種）に始まります。鳥子河内館を本拠とし、鳥子村周辺を支配しました。「鳥子」が「鷺子」と表記されるようになるのは元禄一六年（一七〇三）以降）。江戸氏本家は佐竹氏と敵対関係にありましたが、鳥子江戸氏は早くから佐竹氏に仕えていました。

鳥子江戸氏の本拠、河内館跡は、国道二九三号線を挟んで鷺子宿の北側の尾根上に位置する山城です。現在も三つの曲輪（周りを堀や土塁で区切られた一定の広さの平坦地）や城跡の周囲を取り巻く帯曲輪、腰曲輪状の地形を確認できます。主郭はおおよそ五〇メートル四方の広さを持ち西側に二郭、そして街道、鷺子宿に面します。東側は尾根が続きますが、三郭の東端に堀切を設け、尾根

を断ち切っています。現在、二郭は稲荷神社の境内地となり参道も付けられているので見学しやすくなっていますが、城跡と、その南側の「称古屋」と呼ばれる家臣団住居跡と推定される地、兵士達の平時の生活空間、また、庶民の居住空間としての町場（鷺子宿）がひとつの空間として想定できる貴重な例です。



※右図は河内館縄張り図で、余湖浩一『図説茨城の城郭』より転載したものです。



▲河内館の登り口

◇江戸新五郎とは

初代河内城主通治以来、一八〇年にわたってこの地を治めてきた江戸氏も主家である佐竹氏の秋田移封に従い、常陸を去りました。慶長七年（一六〇二）、通家の時でした。新五郎通憲はこの通家の子です。通憲は秋田に移住後、体調を崩したため、ひとり住み慣れた鳥子に帰って来ました。鳥子には江戸氏の家臣が多く土着していて、一族でもとの家臣の小林重広・広義父子のもとに身を寄せ、養われていました。寛永一九年（一六四二）に没し、善徳寺に近い小林家の土地に葬られました。今その地を「殿島」と呼んでいます。

その後、広義より四代あとの広高が通憲の墓碑を建てようとしたが果たせず亡くなると、曾孫の広安が水戸藩の儒官で医師の村田隆民と共に文化六年（一八〇九）に墓碑を建立しました。

碑文を作成した村田隆民は、医師として寛政一一年（一七九九）に

御目見格、文化三年に五人扶持を賜り、同九年まで鷺子陣屋付でした（「扶持」は藩からの支給米のこと。一日あたり五合を基礎として月俸一斗五升、年一石八升に相当）。鷺子陣屋とは、水戸藩の郡制改革により享和二年（一八〇二）から文化一二年（一八一五）まで鷺子に置かれた郡奉行所のことです。隆民が通憲の墓碑建立にかかわるきっかけはわずか十三年の郡奉行所勤めだったと考えられます。この後、隆民は藩医として着々と昇進し、文政二年に江戸詰め表医師、文政一一年には二十五人扶持まで加増され、天保五年（一八三四）六十九才で亡くなりました。

墓碑の前には六つの土盛りがあり、江戸氏旧臣の墓と伝えられます。現在も地域住民により草刈りなどの手入れがなされ、花が手向けられています。



▲江戸新五郎の墓

△参考文献△

特別展図録『館（たて）と宿（しゆく）の中世―常陸大宮の城跡とその周辺―』
2009・『美和村史』1993
歴史民俗資料館大宮館 52-1450

年末年始の事故を防ぎましょう！

今年も残すところあとわずかとなりました。年末年始は救急車の出動が一年の中で最も多くなる時期です。救急事故の発生を未然に防止するために、救急事故の傾向や注意点を知り、事前に対策をたてておくことが大切です。

風邪やインフルエンザなどの冬季に流行する病気に気をつけましょう！

昨年は、世界的に新型インフルエンザが大流行しました。この冬も流行の可能性があります。インフルエンザは怖い感染症です。特に、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、慢性疾患を持っている方がインフルエンザにかかると重症化しやすく、死亡する可能性がありますので、注意が必要です。

★予防のポイント

- ・外から帰ったら、うがいと石鹸を使った手洗いをする。
- ・なるべく人ごみを避ける。
（やむを得ず人ごみの中に行く時はマスクをする）
- ・咳やくしゃみをする時は、マスクやティッシュペーパーなどで口と鼻を覆う。
- ・バランスの良い食事をする。
- ・十分な睡眠をとる。

うがいをしよう



飲酒による事故をなくしましょう！

年末年始は、忘年会や新年会など、飲酒の機会が多くなり飲酒による事故が増える時期です。下記の予防のポイントに注意して飲酒による事故を防ぎましょう。グループで飲酒する場合は、一緒に飲んでいる周囲の方も飲酒について注意を払うことが大切です。

★予防のポイント

- ・自分の適量を知り、その日の体調にも注意する。
- ・一気飲みや短時間の多量の飲酒はしないようにする。
- ・飲酒の無理強いはしないようにする。
- ・アルコールは薬物であることを知る。
- ・周囲の人は、酔った人に付き添って1人にしないようにする。
- ・酔った人が吐いた場合、のどに詰まらせないように注意する。

餅や食べ物による窒息事故をなくしましょう！

年末年始は餅や食べ物をのどに詰まらせる窒息事故が多発する傾向があります。特に、年齢を重ねると嚥む力や飲み込む力が弱まり、咳をする反応も弱くなるため、窒息事故が発生しやすい傾向にあるため注意が必要です。さらに、餅ばかりでなく、肉やこんにゃく、りんごなどによる窒息事故も発生しています。

★予防のポイント

- ・餅、肉等は小さく切って食べやすい大きさにする。
- ・急いで飲み込むことなく、ゆっくり嚥んで食べるようにする。
- ・食事は、なるべく家族などと一緒にするようにする。



肥料

農薬



燃料

電気

野菜の生産投入エネルギー量は？

野菜を生産するために必要なエネルギーを生産投入エネルギーといいます。

野菜を生産するためには電気や燃料、肥料、農薬等多くのエネルギーが必要なのですが、露地栽培の場合とハウス栽培の場合とでは大きな違いがあることをご存じでしょうか？

例えばきゅうり。

旬の時期の露地栽培（夏秋どり）の生産に要するエネルギー量は1kg当たり996kcalですが、旬の時期でないハウス栽培（ハウス加温、冬春どり）の生産に要するエネルギー量は5,054kcal。旬のものの5倍以上のエネルギー量を必要とします。

健康は食から

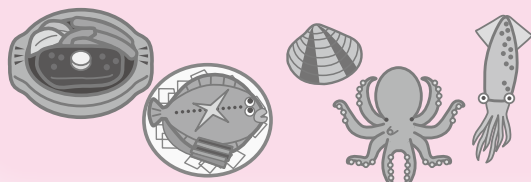
メタボに要注意！ カロリー控えめの調理法

素材選びに注意！

豚肉や牛肉はヒレやモモなど、脂身の少ない部位を選ぶと大幅にカロリーダウンが出来ます。

ひき肉やバラ肉、ベーコンは脂肪分が多いので使用量に注意しましょう。

魚は淡泊な白身がお勧めです。イカやタコ、貝類は低脂肪で良質のたんぱく質が豊富な食材です。



油は少なく！

揚げ物の油の吸収率は、低い順から、素揚げ（3～6%）、唐揚げ（6～8%）、フライ（10～20%）、天ぷら（15～25%）となります。衣の量が増えると、それに従い油を多く吸収することになるので、衣は出来るだけ薄くしましょう。

また、炒め物は短時間で調理し、余分な油が材料にしみ込む前に仕上げるのがコツです。火の通りにくい物は、小さめに切ったり下ゆでしたりしておく、少量の油でもおいしく仕上がります。

またフッ素樹脂加工のフライパンを使うと油の使用量を減らすことが出来ます。肉などを焼いている間に出てきた余分な油は、ペーパータオルなどで吸い取るようにしましょう。

健康アドバイス

「血便が出たら」

常陸大宮済生会病院 内科・消化器科
中塚 俊博先生

排便後にトイレを見てびっくり…便に血が…。

この場合、明らかに血液と確認出来る状態なので大変驚くと思いますが、腹痛やその他の症状のない場合、多くの場合、大きな心配はいりません。しかし、そのまま放置してしまうのもよくありません。

血便は、単に「痔だろう…」と自己判断せず、検査を受けて血便の原因を突き止める必要があります。まずは慌てず、血便をよく観察してみてください。出血の量や回数などが観察するうえで重要になってきます。それらをよく観察して、早めに医療機関を受診しましょう。もし、付随する症状（発熱、腹痛、下痢など）がある場合は、一度救急外来に問い合わせるとよいでしょう。

血便の原因に多いのは、切れ痔や大腸ポリープがある場合です。血液が出て更に腹痛や下痢症状、発熱を併発していれば、感染性腸炎や炎症性腸疾患などが原因の血便である可能性も否定できません。その他、血便が出る原因にウイルス性のものや抗生物質投与による副作用、憩室出血、虚血性腸炎による出血なども比較的にみられます。

全く症状が無い場合でも、大腸のポリープやがんがある場合もあるので、大腸の内視鏡検査をおすすめします。大腸がんはゆっくり進行していく場合が多く、早期に発見できれば、内視鏡的な加療で治癒を見込める場合もあります。

大腸内視鏡検査を治療も含めて行っている医療機関はそれほど多くはなく、当院では地域の皆さんに貢献できればと考えています。症状のある方は是非一度ご相談ください。

ひたまるがゆく

聖愛保育園の運動会にゲスト出演

10月2日、運動会の会場となった西部総合公園体育館には141人の園児とその家族総勢約700人が集まりました。



ひたまるは運動会の閉会後に行われた抽選会のお手伝いをし、最後の記念撮影にも仲間に入れてもらいました。

こんなに大勢に囲まれての写真撮影は初めてのこと。またみんなに会えるといいな～。



スロージョギングで健康づくり

10月16日、元エスビー食品陸上競技部監督の岩渕仁氏を迎え、スロージョギング教室が西部総合公園で行われました。

50人の募集に対し集まったのは61人で、参加者は、岩渕氏自身が出場した箱根駅伝の裏話を交えたユーモアたっぷりの講義を受け、実際に屋外でスロージョギングを体験しました。

スロージョギングは、走る速度が遅いため、長時間走っても疲れない走法で、体への負担が少ないと

のこと。そして、体脂肪が燃焼されるためダイエットに効果があり、さらに腰痛や認知症の予防にもなるとのことでした。

教室最後の質疑応答ではたくさんの質問が出され、参加者の関心の高さがうかがえました。



親子でレッツダンス!

10月26日の子育て広場で、13組の親子がひたちなか市の杉山章子さんを講師に迎え、親子エアロビクスを楽しみました。

思い切り体を動かす機会の少ないお母さん達ですが、アップテンポの曲に合わせて軽やかに体を動かし、気持ちのいい汗を流しました。



▲子どもを抱いたままのダンスはきつい! だけど楽しい!

▲ママのダンス中、抱かれながら眠ってしまったお子さんも・・・

広報 常陸大宮11月 第74号

発行日 平成22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/



2011年7月24日までに地上デジタル放送完全移行

デジタル放送に関するお問い合わせ先

地上デジタルテレビジョン放送受信相談センター

TEL:0570-07-0101または03-4334-1111

平日: 9:00~21:00/土・日・祝祭日 9:00~18:00



常陸大宮市の人口(11月1日現在・推計常住者) 総人口45,317人(男22,237人、女23,080人)世帯数16,363世帯