



広報

常陸大宮

2010
2
No.65

しとやかに、華やかに
～常陸大宮市成人式～

春の全国火災予防運動

3月1日から7日までの一週間にわたり、春季全国火災予防運動を実施します。この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図り、火災の発生を防止し、火災による死傷事故や財産の損失を防ぐことを目的として、毎年春の3月1日から7日の消防記念日を最終日とする1週間と、秋の11月9日から15日の119番の日を起点とする1週間の年2回実施しているものです。

火は、私達の生活で欠かすことのできない道具であり、なくてはならない存在です。しかし、油断して目を離れたその隙に瞬く間に大きくなり、生命及び財産を奪ってしまう重大な危険性が潜んでいます。空気が乾燥するこの時季、消防機関も警戒していますが、市民の皆さん一人ひとりの火災予防への取り組みが何より重要です。



平成21年度全国統一防火標語

「消えるまで ゆっくり火の元にらめっ子」

住宅防火

いのちを守る 7つのポイント

3つの習慣

- 寝たばこは絶対やめる。
- ストーブは燃えやすい物から離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れる時は、必ず火を消す。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

火の用心 7つのポイント



ストーブには燃えやすいものを近づけない



寝たばこやたばこの投げ捨てをしない



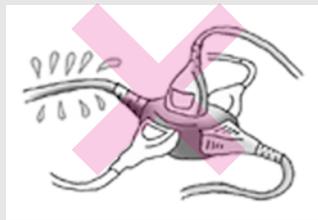
天ぷらを揚げるときは、その場を離れない



子どもには、マッチやライターで遊ばせない



風の強い時はたき火をしない



電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない



家のまわりに燃えやすいものを置かない

そこで、火災を早期に見出し逃げる遅れを防ぐことを目的として、平成16年6月に消防法が改正され、全国一律に、平成18年6月1日からすべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。未設置に対する罰則は、自己責任分野です。でありません。しかし、火災から自分自身の身を守るためにも住宅用火災警報器を設置しましょう。

また、高齢化が進みます。進んでいくという予想から、このまま放置すると、今後とも死者数が増加することが考えられます。

そして、高齡化が進みます。進んでいくという予想から、このまま放置すると、今後とも死者数が増加することが考えられます。

日本全国の建物火災による死者のうち、住宅火災（一般住宅、共同住宅及び併用住宅）による死者数は、約9割を占めています。そのうち約6割強が逃げ遅れによるものです。死者が発生した火災を時間帯別に見ると、22時から翌朝6時までの睡眠時間帯に於ける死者が約4割強を占めています。火災の発生に気がつかないために、逃げ遅れて亡くなる方が多いものと思われまます。

住宅用火災警報器を設置しましょう

火災の早期発見が重要です

火災が発生した時、目で煙や炎を見たり、鼻で焦げ臭いにおいを感じたり、耳でパチパチという音を感じたり・・・と五感によって気付くことがほとんどだと思えます。しかし、それだけでは、就寝中や仕切られた部屋で物事に集中している時などには、火災に気付くのが遅れてしまいます。そこで、家庭内の火災をいち早くキャッチし、警報ブザーや音声によって知らせる装置が、住宅用火災警報器なのです。



▲火災警報器

初期消火には消火器を使いましょう

完全に鎮火したかよく注意して、極力全量を放射します。特に布団やごみ箱などの火災に際しては、鎮火後さらにバケツなどで水をかけておくなどすると再燃を防げます。

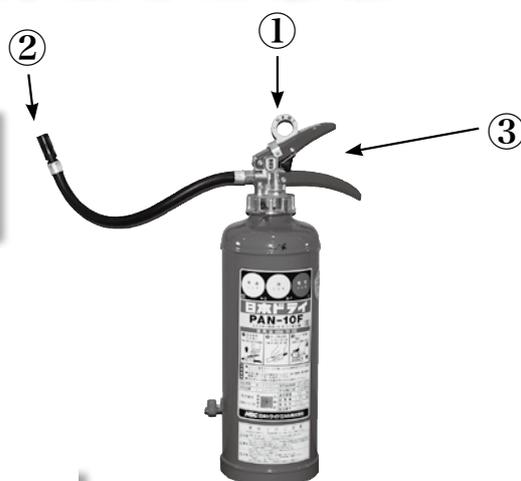
屋内で粉末消火器を用いると視界が悪くなるので、消火器を使用する時は、避難路に背を向ける等の注意が必要です。

一般に消火器で消火可能な火災は「天井を炎がなめる」以前の状態で、消火器で消火が困難であれば、避難しましょう。



使用方法と注意点

① 消火器上部の安全栓(黄色)を抜く。



② ホースをはずし、ノズルを火元に向ける。
(距離は3m程度。あまり近づいても効果は上がりず、かえって炎が吹き返して危険。)

③ 上下のレバーを握り薬剤を放射する。
(風上から炎の根本を手前から掃くように消火する。)

悪質販売に注意しましょう！

消火器の悪質販売が多発していますが、同様にこれからは住宅用火災警報器の悪質販売が増えることが予想されます。騙されないためには・・・

●「消防署から来ました」という言葉には用心！

消防本部及び消防署では、一般のご家庭に消火器や住宅用火災警報器を販売する事はありません。

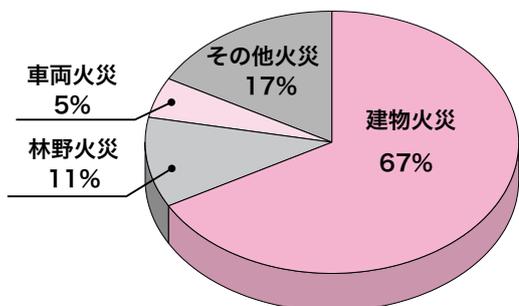
●異常に高い値段のものを売りつけられないように注意しましょう。

■問い合わせ先■ 消防本部予防課 ☎ 53-1156 (直通)

平成21年常陸大宮市の火災・救急・救助の概要

火 災

火災件数は、昨年より10件減少し18件でした。種別ごとにみると、建物火災が12件と多く、その他火災が3件、林野火災が2件、車両火災が1件でした。

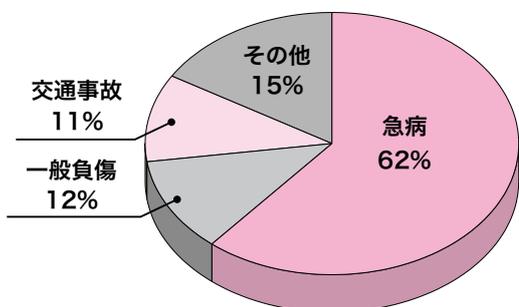


《火災発生状況》

区 分		H21年	前年比
火災件数	建物火災	12件	▲5件
	林野火災	2件	▲2件
	車両火災	1件	▲3件
	その他火災	3件	0件
	合 計	18件	▲10件
損 害 額		53,758千円	▲56,460千円
焼 損 面 積		2,037㎡	607㎡
死 者		1人	▲2人
負 傷 者		2人	▲3人
り 災	世 帯	14世帯	0世帯
	人 員	39人	10人

救 急

救急出場件数は、1,603件で昨年に比べ6件減少しましたが、搬送人員は1,542人で5人増加しました。これは、管内住民の30人に1人が搬送された事となります。1日当たりの救急出場件数はおよそ4.4件です。

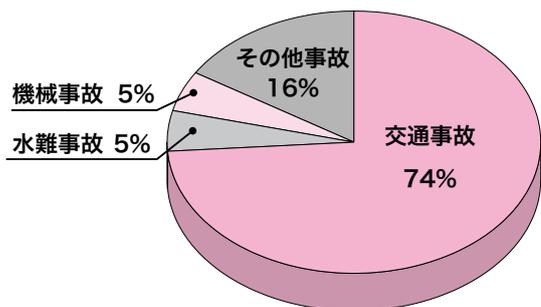


《救急出場状況》

区 分	H21年	前年比
出 場 件 数	1,603件	▲6件
搬 送 人 員	1,542人	5人
火 災	3件	▲4件
自 然 災 害	3件	3件
水 難 事 故	1件	▲1件
交 通 事 故	174件	24件
労 働 災 害	41件	3件
運 動 競 技	10件	▲3件
一 般 負 傷	199件	▲4件
加 害	7件	0件
自 損 行 為	19件	▲1件
急 病	997件	28件
そ の 他	149件	▲51件

救 助

救助出場件数は19件で、昨年に比べ1件増加しました。



《救助出場状況》

区 分	H21年	前年比
出 場 件 数	19件	1件
火 災	0件	0件
交 通 事 故	14件	1件
水 難 事 故	1件	▲2件
自 然 災 害	0件	0件
機 械 事 故	1件	0件
建 物 事 故	0件	0件
ガ ス 酸 欠 事 故	0件	0件
爆 発 事 故	0件	0件
そ の 他 事 故	3件	2件

平成生まれが新成人に



1月10日、市文化センター大ホールで成人式が行われました。
 対象者のすべてが平成生まれとなった平成22年の成人式には、452人が出席しました。(対象者551人)
 成人式は実行委員の吹野友美さん、三次紗耶さんの司会進行により滞りなく執り行われ、三次市長が主催者を代表してあいさつし、引き続き実行委員長の中橋杏奈さんが成人者代表あいさつを行いました。



～成人式は、各中学校から推薦された中から35人が実行委員となり企画・運営を行いました～

実行委員会は11月から計3回開催され、成人式当日の役割分担やアトラクション、また記念誌作成等の打ち合わせを行いました。特に、記念誌等の作成のためには出身中学校ごとに休日等にも集まり、思い出がいっぱい詰まった記念誌を作成しました。



▲完成した記念誌



▲実行委員の皆さん

◀実行委員会の様子

はたちの主張



岡崎 幸太さん

私は、成人式を迎えるにあたって「大人」とは何かを考えました。「大人とは何か？」と問うと、一人ひとりの答えは違うと思いますが、私の考える「大人」とは、誰にも頼らず自分のことは自分でやること・・・一言で言うと、自立することではないかと考えました。また、自分の意思を素直に主張し、自分という芯を持った人が大人だと思います。

成人になると、自分の行動に今まで以上の責任が生まれます。しかし、その責任を果たし、一つ一つの壁を乗り越えれば、より強くなった自分に出逢えます。壁とは自分自身に与えられた試練で、決して甘くはありませんが、私の考える大人になるためにはなくてはならないものです。これから先の人生において、いくつの壁があるかは分かりません。しかし、その壁から逃げてはいつまで経っても成長できません。いつでも真正面からぶつかり、何度も壁を越えればおのずと光が見え、自分の道が拓けてくると思います。自分を信じ、誰からも認められる大人になるのが私の夢であり目標です。

私は今、社会的にも精神的にも成長している途中ですが、成人式を迎えるまで、私の力になってくれた家族、友達、全ての方々に感謝します。

私達はまだまだ未熟で、日々勉強していかなくてはなりません。多くの方々に迷惑をかけます。そんな中で、常に感謝の気持ちを持ち、謙虚な姿勢で人と接することが大切だと思います。

最後に、今日この場所でここにいる皆様と成人式を迎えられたことを誇りに思い、自分の考える本当の意味の大人になります。

私には、二十歳になってから出会った好きな言葉があります。陶淵明の『帰去来』という詩の一節です。

「どうしてよくよと独り悲しむことがあろう。過ぎてしまった時は戻らないことを知り、まだ来ない時は追い求めることが出来ると知る。道に迷ったとはいえ、まだ遠く離れた訳ではない。今の私が正しくて昨日の私が誤りであったと知る。舟は揚々として波の上を行き、風は颯颯として私の袖を翻らせる。旅人にこれからの道先のさまを訪ねて、夜明け前の薄暗さが残念に思われる」というものです。私がこの世の中とかかわり始めて、20年が経ち、私は様々な選択をしながら生きてきました。自分の選択に希望や自信を持ちつつも、ふと振り返ると、不安に思うことは少なくはありませんでした。

私は、中学から始めた吹奏楽を今でも続けていますが、吹奏楽を続けてきた9年間のことを後悔しそうなときがあります。確かに、そこから得たものはほんとうに計り知れません。でも、辞めていれば、こんな苦しい場面に出くわすことはなかったのに、もっと別に有意義な9年間を過ごすことができたのではないかと、思うこともありました。

今、私は大学に進学し、教員になるべく教育学部で学び、その道へ歩み始めています。ですが、そこで学びを深めるにつれて、自分は教員に向いていないのではないかと思ったり、教育の暗いニュースを聞かたび、教壇に立つことについて不安になって、この選択を後悔しそうになります。

二十歳になった最近、私は選択の重さを感じ、自分で選択することに臆病になることがあります。そんな時に、先の言葉を思い出すと、明るい気持ちになれるのです。たとえ、今までの自分の選択が間違っていたとしても、今から私の過ごそうとする時は、昨日までの自分を糧に新たな自分を作っていくという思いになれるからです。二十歳になる前の自分も、二十歳になってからの自分も、基本的には変わってないでしょう。ですが、この言葉を知ったという点において、私の心の有り様は変化することができました。

最後に、20年の間、私の選択に関わりをもってくれた家族や、たくさんの先生方、友人に感謝します。



粕谷みのりさん

叙勲・褒章を受章された方々 ～平成21年5月から12月～

◇瑞宝単光章

檜山 義男さん

(下伊勢畑 統計調査に功労)

国勢調査に連続11回、農林業センサス調査に連続10回、県農業基本調査に32回従事し、常に円滑正確な統計調査を実施されました。また、昭和22年より消防団員として、地域自治消防の発展と地域住民の生命財産の維持に献身的に尽力されました。



◇瑞宝双光章

久下 沼 實さん

(塩原 教育に功労)

大宮町立大宮中教諭、県立太田二高教諭、県立那珂湊一高教頭を経て、新設校である県立鬼怒商業高校の校長に昇任され、同校の礎を築かれました。また、県立情報処理教育センターの初代所長として情報教育の進展に功績を残されました。



◇藍綬褒章

杉山 恒雄さん

(下村田 統計調査に功労)

53年の永きにわたり、国勢調査、県農業基本調査、商業統計調査等通算57回の各種調査に従事され、適正かつ正確な統計調査の遂行に尽力されました。また、昭和22年に消防団に入団以来、約15年間地域住民の生命財産の維持に献身的に尽力されました。



◇藍綬褒章

阿久津 定夫さん

(泉 統計調査に功労)

農林業センサス調査に連続11回、国勢調査に連続12回、県農業基本調査に32回従事するなど、商業・工業統計調査等、通算71回の各種調査に従事されました。正確かつ適正に調査に臨まれる姿は他の模範となり、円滑な統計調査に大きく貢献されました。



全国社会福祉協議会会長表彰



福祉分野の民生委員活動において、功績が特に顕著であるとして、全国社会福祉協議会会長より木村理子さん（山方）が表彰され、このほど三次市長より伝達されました。

木村さんは、民生委員として16年間地域に根ざした活動を続けられ、また、心配ごと相談員として数々の問題解決に尽力された他、市内循環交通システム検討委員会へ参加するなど、地域福祉の発展に寄与した功績が認められ、今回の表彰となりました。

現在も同委員として活動され、市連合民生委員児童委員協議会副会長、山方地区民生委員児童委員協議会会長を務めています。

ヤッホー5仲良し組が優秀削減賞 ～大好きいばらきエコチャレンジ 2009～

昨年12月5日、茨城県立図書館において、家庭や企業で地球温暖化防止に向けて二酸化炭素の排出削減にチャレンジし、模範となる取り組みをしたグループの表彰式と事例発表がありました。

今回受賞した「ヤッホー5仲良し組」は舟生地区の6人組で、家庭で創意工夫しながら省エネに取り組み、1年前の電気量と比べ19%削減することができました。

主な取り組みとして、白熱電球を電球型蛍光灯に取り替え、毎日の生活では、こまめに電気を消すことを心掛けたということです。

今後は、省エネ仲間を増やしていきたいと話していました。



御前山防犯連絡協議会が 防犯呼びかけ高齢者宅を訪問

高齢者を狙った犯罪が依然として増加していることから、12月13日、御前山防犯連絡協議会は、65歳以上の一人暮らし高齢者宅約120世帯の戸別訪問を行いました。訪問は大宮警察署と合同で行い、防犯のパンフレットを手渡ししながら、振り込み詐欺等に対する注意を呼びかけました。

全国的に見ると、平成21年中の振り込み詐欺件数は前年に比べ減少したものの、手口はどんどん巧妙になり新たな手口が次々と生まれています。「携帯電話の番号が変わった」「いつもの声と違うのは風邪のため」とうそをつき、銀行で声をかけられ

た時の言い訳まで教えられることもあるとのこと。お金の振り込みを依頼する電話があってもすぐにお金を振り込まず、周りの人に相談しましょう。



誰だっぺ？ オレオレだけじゃ わかんねべ

架空便 見ざる聞かざる 知らんぷり

オレオレ詐欺部門 銀賞 山崎美侑さん 13歳
架空請求詐欺部門 銅賞 横山 治さん 57歳

右の作品は、茨城県警が昨年初めて募集した「振り込み詐欺撲滅標語」に入選した市内の方の作品です。募集は4部門（オレオレ詐欺、架空請求詐欺、融資保証金詐欺、還付金詐欺）で行われ、3039点が寄せられました。

※年齢は表彰式が行われた12月16日現在

防犯パトロール実施

昨年12月に、年末の県下一斉街頭犯罪等抑止活動に伴う防犯パトロールが各地域で実施されました。大宮警察署をはじめ、各関係団体の協力のもと、防犯パトロールを実施し、店舗等に立ち寄り、地域安全のチラシなどを配布し啓発を行いました。



▲山方地域 防犯パトロール

賀詞交歓会

1月5日、常陸大宮市新年賀詞交歓会が、西部総合公園体育館において開催され、約400人が出席し新年のあいさつを交わしました。交歓会では、平成21年中に善意銀行、奨学基金、ふるさと応援寄付、施設整備等に、20万円（相当）以上

の寄付をされた個人・団体に市長から感謝状が渡され、今回の賀詞交歓会から叙勲・褒章受章者への記念品の贈呈も行われました。また、アトラクションとして陰陽神社御祭礼野上囃子保存会の皆さんによる演奏が行われ、太鼓の響きと共に今年一年の飛躍を願いました。



—お詫びと訂正—

「広報常陸大宮」1月号「平成20年度財務諸表を公表します」の9ページ「資金収支計算書」表中、普通会計基礎的財政収支の計算式に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

(誤) (a) - (b) - (c) - (d) - (e)
(正) (a) - (b) - (c) + (d) + (e)

■問い合わせ先■

総務部 財政課 財政グループ
☎52-1111 (内線376)

いっしょにまちづくり

常陸大宮の物語を創って

人文学部 社会科学科3年 堀江真由美さん

茨城大学と常陸大宮市の連携の中で「常陸大宮にはたくさんの物語がある」ことを知り、私が所属する課外活動団体の文芸部で常陸大宮の物語を創ろうということになりました。



西金砂神社の小祭礼を見に行き、西塩子の回り舞台のお話を聞き、お寺や歴史民俗資料館を回りました。その中で、共通しているものがあることに気がつきました。それは、お話をしてくださる地元の方々が生き生きと語る姿です。

地元の方々の姿や土地のイメージを物語にする作業はとても大変でした。ですが、その中で自分が感じた「常陸大宮」を『まほろば(素晴らしい場所)』として完成させることができ嬉しく思います。

また常陸大宮市の新しいまほろばを探しに行きたいと思います。

※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。

地球温暖化防止と環境保全の取り組みを広めよう

1月23日、常陸大宮市エコライフフォーラムが開催され、会場となった緒川総合センターには、約330人の方が訪れました。

水戸地方気象台の小松清司氏による「地球温暖化が生活に与える影響」と題した講演と、大宮レジャーセンターの吉澤和美氏による、廃食田油をバイオディーゼル燃料に精製し再利用している取り組みの講話が催されました。

また、新聞紙で作ったブローチや電気自動車等、市民団体・事業者・



行政機関等が出展した環境関連の展示コーナーも設けられ、環境問題を再認識し、自分にできることは何かを考えるきっかけとなったのではないのでしょうか。

知って得する 消費者情報②

悪質商法被害から若者を守りましょう！

悪質業者は社会経験の少ない若者を狙っています！好奇心をあまり、商品やサービスを契約させるターゲットにしています。特に、成人して間もない若者は未成年者取り消しができないため、狙われやすいので注意しましょう。

主な悪質商法は、次のとおりです。

●キャッチセールス

- ①駅前や街頭で呼びかけられる。
 - ②喫茶店などに連れて行かれて勧誘。
 - ③商品は化粧品、エステ、健康食品、絵画など。
 - ④その場の雰囲気ですりかえり契約してしまう。
- 勧誘されても、必要ないものはきっぱり断る!!**

●アポイントメントセールス

- ①「あなたが選ばれました」「会って話がしたい」等電話やメールで呼び出される。
 - ②商品はアクセサリ、会員権、英会話教材など。
 - ③長時間の勧誘に、帰りたー一心で契約してしまう。
- 怪しい誘いははっきり断り、呼び出されても行かない!!**

●マルチ商法

- ①「簡単にもうかる」「絶対にもうかる」。
 - ②友人・知人から口コミで広がることが多い。
 - ③商品は健康食品、化粧品、パソコンソフトなど
 - ④友人などを勧誘して会員にすることでマージンが入ると言う手口。会員を増やすことができず、大量の在庫と負債を抱えてしまうこともある。
- 「簡単にお金もうけができる」などというおいしい話は信じない!!**

※契約した後もあきらめずクーリング・オフを利用しましょう。

■問い合わせ先■

茨城県消費生活センター

常陸大宮市消費生活センター(本庁商工観光課内)

☎029-225-6445

☎52-2185 (直通)

シンポジウム

「再葬墓と人面付土器のふしぎ」開催

◆来場者口々に「面白かった!」◆

1月31日、会場となった市文化センター小ホールは、朝10時から夕方4時半までの、長時間にわたる催しにも関わらず、最後まで会場は満席。5人の先生方が、難しいと敬遠されがちな考古学のお話を、私達の身近な生活と比較しながら、わかりやすくユーモアたっぷりに解説してくださいました。終了後、会場を後にする方々は、口々に「面白かった」「楽しかった」と、満足そうな笑顔で家路についていました。

(茨城県考古学協会々長)、阿久津久氏(県北教育事務所埋蔵文化財指導員)、鈴木素行氏(財)ひたちなか市文化・スポーツ振興公社 文化財調査事務所々長)による県内再葬墓遺跡の報告、及び大物講師全員による総合討議と盛りだくさんでした。

◆再葬墓と人面付土器は謎だらけ?◆

まず石川氏からは「再葬墓と人面付土器」というテーマで次のような基調講演がありました。

弥生時代は、縄文時代の文化を受け継ぎつつ、大陸から伝わった灌漑による稲作が始まった時代だが、西日本に比べ、東日本は遅れて弥生時代に入った。その東国の弥生時代の前期から中期前半頃まで(2400年から2200年前)行われていた墓制が「再葬墓」である。再葬墓とは、死者を一旦埋葬するなどして骨化させた後、骨をつぼに納めて再び埋葬するもので、現代の我々からすると特異な葬法に感じられるが、火葬骨をつぼに納めて埋葬する現在の方法とほとんど同じである。再葬墓の穴には複数のつぼが納められていることが多く、このような墓制を行ったのは、当時ムラが小規模化して分散し、ふだんは離れて生活する縁者たちが、葬儀を共に行うことで互いの関係を再確認するためではなかったか。これは現在の葬儀にも通じるものである。再葬墓に使われた土器の中には、まれに人面付土器が含まれてい

るが、泉坂下遺跡の人面付土器は最も優品であり、市内の小野天神前遺跡や那珂市の海後遺跡など、茨城県北部のこの地域が分布密度、芸術性ともに最も高い。泉坂下遺跡は保存状態も抜群で、謎の多い弥生時代の東日本を知るために重要な遺跡である。

続く品川氏は「縄文の顔、弥生の顔」というテーマで、人面付土器の起源や人面表現の違いについて、縄文時代と弥生時代の遺物を示しながら次のようにお話しくださいました。

縄文時代草創期の土偶や岩偶は、人体の特徴を表現することによって性(多くが女性)を示すのみで顔の表現がなかったが、前期から中期に遮光器土偶やハート形土偶、みみずく土偶など地域毎に多彩な表現が現れる。中期以降には土偶だけでなく土器にも表現され、後晩期には土面も加わり、一般的には顔を表現しない岩版や土製品の一部にも見られるなど、器種も顔の表現も多様である。これら人面を付した器物は子孫繁栄や豊穰を祈るための呪物と考えられるが、晩期の土偶には死者とともに埋められた例も出てくる。大型で完形品が多く、黥面(顔の入れ墨)表現が見られ、弥生時代の土偶や土偶形容器へと受け継がれる。弥生時代になると、顔を表現する器物が土器や土偶等に限られるようになり、人面も黥面表現の割合が高くなりバリエーションが少なくなる。また、出土する遺構が再葬墓であるなど性格も限定されてくる。土偶形容器の一部には乳房の表現もあるが、人面付土器は顔のみの表現のため性を特定できない。

人面表現を施した土器の出土数が少ないことは、縄文、弥生時代に共通する。

◆なんと来場者の8割が市外の方?!◆

県内の海後、小野天神前、泉坂下の各遺跡の報告は、調査者による現場写真をふんだんに使ったもので、来場者は身を乗り出して聞き入っていました。



続く総合討議は、資料館に寄せられた質問に対して講師が答える形で進み、中には、小学一年生の率直で素朴な疑問に、東京国立博物館の研究者が「わかりません、まいました」と謝るシーンもあり、場内は学術的ながら和やかに質疑応答がはずみましました。

この催しの来場者160人余りの内市民は2割にすぎず、8割が市外の方。うち半数が遠くは長野、宮城など県外から足を運んでくださった方々でした。これを喜ぶべきか悲しむべきか、主催者としては複雑な心境ですが、泉坂下遺跡や人面付土器に、集客力があることは確かでしょう。



◆大物講師揃い踏み◆

今回のシンポジウムは、石川日出志氏(明治大学文学部教授)、品川欣也氏(東京国立博物館)の基調講演と、茨城県を代表する研究者、川崎純徳氏

常陸大宮市合併5周年 第5回常陸大宮市駅伝大会

主催：市教育委員会、市体育協会

1月17日、大宮運動公園市民球場をスタート・ゴールとするコースで行われ、小学生の部は公園内を、中学生と一般の部は大宮地域内を走り218チームが参加しました。



▲選手宣誓 美和中学校2年 渡辺 秀斗さん 田澤 愛未莉さん

■小学生の部

低学年	男子	①大宮小6チーターズ ②上野小 ③村田小 ④大宮サッカースポーツ少年団A ⑤嵯郷小3・4年男子Aチーム ⑥常陸大宮リトルリーグ野球協会B
	女子	①大宮小fast girls ②上野小 ③村田小女子 ④嵯郷小3・4年女子チーム ⑤玉川小低学年女子 ⑥常陸大宮フェアリーズC
高学年	男子	①大宮小S・B ②上野小A ③村田小男子 ④上野小B ⑤嵯郷小5・6年男子チーム ⑥御前山ビクトリー野球スポーツ少年団A
	女子	①大宮小S・G ②上野小B ③上野小A ④村田小女子 ⑤常陸大宮フェアリーズA ⑥嵯郷小5・6年女子チーム

■中学生の部

男子	I	①水府中選抜 ②大宮中選抜 ③緒川中選抜 ④太田南中選抜 ⑤美和中選抜 ⑥山方中選抜
	II	①大宮中サッカー部A ②大宮中野球部A ③美和中男子部活動 ④大宮中サッカー部B ⑤緒川中野球部A ⑥大宮中野球部B
女子	I	①大宮中選抜 ②水府中選抜 ③太田北中選抜 ④第二中選抜 ⑤太田南中選抜 ⑥太田一高・水戸桜ノ牧高合同
	II	①大宮中バレーボール部A ②大宮中女子ソフトテニス部A ③大宮中女子ソフトテニス部B ④緒川中ソフトテニス部A ⑤山方中ソフトテニス部 ⑥大宮中女子バスケットボール部A

■一般の部

I	①村石体協A ②世喜体協A ③大場体協A ④常陸大宮市消防本部 ⑤大場体協B ⑥大場体協C
	①太田一高A ②常陸走友会A ③常陸太田消防A ④水戸桜ノ牧高校 ⑤佐竹高校OB ⑥東電水戸

■小学生の部個人賞（低学年0.8km 高学年1.5km）

敬称略

低学年男子	低学年女子	高学年男子	高学年女子
①瀧 直人 (2:51) (大宮小6チーターズ)	①大内 陽菜 (3:01) (上野小)	①堀江 祐貴 (5:19) (上野小A)	①皆川 莉央奈 (5:41) (大宮小S・G)
②瀬谷 匡史 (2:53) (上野小)	②仲田 綾菜 (3:03) (上野小)	②綿引 理久 (5:21) (村田小男子)	②秋山 絵里香 (5:53) (上野小B)
②岡山 大夢 (2:53) (大宮小6チーターズ)	②寺門 史帆里 (3:03) (大宮小fast girls)	③野上 諒斗 (5:22) (上野小A)	③鈴木 ひかり (5:55) (大宮小S・G)
②齋藤 祐輝 (2:53) (大宮小6チーターズ)	④倉持 泰恵 (3:04) (村田小女子)	③小林 隼人 (5:22) (大宮小S・B)	④猿田 紀佳 (5:57) (大宮小S・G)
②木村 一馬 (2:53) (村田小)	⑤桑原 恵 (3:06) (大宮小fast girls)	③荒井 颯太 (5:22) (大宮小S・B)	⑤富山 美咲 (5:58) (村田小女子)

■中学・女子・一般の部区間賞

敬称略

区間	中学男子I	中学男子II	女子I	女子II	一般I	一般II
1区 (3.8km)	石川 優作 (水府中選抜)	川澄 光 (大宮中サッカー部A)	宮崎 麻由 (太田一高・ 水戸桜ノ牧高合同)	宇多 絵利奈 (大宮中女子 バスケットボール部A)	引田 俊介 (村石体協A)	我妻 治 (常陸走友会A)
タイム	15:24	18:34	19:28	22:00	15:50	15:19
2区 (2.1km)	相澤 拓実 (太田南中選抜)	高野 滉太 (大宮中野球部A)	薄 あゆみ (佐野中選抜)	菊地 琴乃 (山方中剣道部)	宇留野 秀一 (大場体協A)	川口 裕太 (太田一高A)
タイム	7:09	7:29	8:28	8:53	7:50	6:55
3区 (3.3km)	飛田 航兵 (水府中選抜)	益子 裕哉 (大宮中サッカー部A)	篠原 若菜 (太田一高・ 水戸桜ノ牧高合同)	根本 果林 (大宮中女子 ソフトテニス部B)	引田 祐樹 (村石体協A)	大森 健司 (太田一高A)
タイム	10:31	11:52	12:42	14:53	10:40	10:17
4区 (3.4km)	井上 優里 (水府中選抜)	樋田 和樹 (大宮中サッカー部A)	島 福音 (太田一高・ 水戸桜ノ牧高合同)	古澤 侑奈 (緒川中 ソフトテニス部A)	関 友典 (村石体協A)	片根 大輔 (太田一高A)
タイム	11:00	12:01	12:45	14:34	10:58	10:26
5区 (3.2km)	猿田 篤 (水府中選抜)	桧座 遙 (大宮中野球部A)	岡 稔実 (佐野中選抜)	西野 菜那 (大宮中女子 バスケットボール部B)	蛭川 裕太 (村石体協A)	松永 悟 (常陸走友会A)
タイム	11:09	11:48	13:19	14:41	10:32	10:34
6区 (1.7km)	河野 大紀 (美和中選抜)	相田 恵介 (大宮中サッカー部A)	酒田 蘭奈 (大宮中選抜)	山本 菜々恵 (大宮中女子 ソフトテニス部A)	大畑 宏幸 (常陸大宮市消防本部)	武藤 竜矢 (太田一高A)
タイム	5:59	6:23	7:03	7:29	6:19	5:17
7区 (2.6km)	塩谷 稜 (水府中選抜)	萩野谷 匠 (大宮中サッカー部A)	益子 麻香 (山方中選抜)	橋本 真奈美 (緒川中剣道・ バレーボール部)	片岡 龍治 (大場体協A)	小林 広樹 (常陸走友会A)
タイム	9:14	9:38	11:23	11:13	9:12	8:49



会場では大宮地域女性団体連絡会の方達が作った豚汁が配られました。

選手の力走に応援にも熱が入ります。

で DEMO も ミニミニ版

学びびと

昨年度まで年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)」を、「DEMOミニミニ版」として広報常陸大宮に掲載していきます。DEMO編集委員が地域の生涯学習の話題をレポートします。

日本人の踊りを求めて

堀 馨予さん (下檜沢在住)



3歳からクラシックバレエを習い、劇団四季のバレエ講師等をされ、その後、東京から下檜沢に移り住んだ堀さんにお話を伺いました。

～転機となった出会い～

72年に一度の壮大なスケールの祭事である「金砂大祭礼」は、堀さんにとって人生の転機となる最大の出会いだったそうです。堀さんは、「東京でクラシックバレエの舞台に立ち、また、海外公演をする度に、日本人の『踊り』に対する疑問と模索が膨らんでいました。祭礼に流れる情感は、解答を与え、大きな光となりました」と当時を振り返ります。

～地域文化の構築～

現在は、クラシックバレエやストレッチの講師と並行して、地域の人たちと共に日本の伝統文化を掘り起こし、「楽なる心・踊る心」をテーマに創作活動に励んでいます。平成18年10月には西塩子の回り舞台で、舞踊劇「里山叙情詩」を披露しました。また、下檜沢の神社で、田楽舞を下地にした「楽舞」の公演や「檜沢不動太鼓保存会」の太鼓の作曲・指導もされていて、地域の方々は、公演の度に大きな喜びを抱き、次への期待と夢を託しています。

「豊かな自然の息吹と先人達の思いを肌で感じながら、この茨城の地で、踊りの道に精進して参りたいと思います」と、熱く語られました。

時間を割いて奔走される姿に、これからも健康に気を付け、地域に新しい風を起こし、伝統芸能の再興に力を注いでいただきたいと思いました。



街頭指導をして14年

大森 留里子さん (抽ヶ台町在住)



～立哨指導から巡回指導へ～

大森さんは、14年にわたり、大宮西小学校近くの横断歩道で、毎朝、立哨指導をしています。また、市青少年相談員大宮支部長もされていて、定例の街頭指導の他に、独自に相談活動もしています。

相談員としての活動の中に、月1回の立哨指導がありますが、どうせやるなら毎日やろうと思い始めたそうです。立哨指導をしているうちに、子ども達の顔の変化が気になり、声をかけるようになって、それがやがて街頭での巡回指導につながっていったそうです。そして、今では、下校時間に合わせた指導や夜間の巡回指導にまで広がっています。

～出会いの楽しさ～

相談活動を始めた頃は、やんちゃな子が大勢いたと振り返り、何人かの子ども達との出来事を話してくださいました。「ある時は、夜のコンビニで一緒に地べたに座って話をしたこともありました。相談活動では、どんな時でも構えずに、ためらわずに同じ目線で話をすること、そして、たとえ返事がなくても、言葉は最後までかけ続けることがとても大切なんです」と熱く語られました。

また、「子どもを見ていると家庭が見えます。家庭の大切さを感じますよ」との言葉にも、ずっしりとした重みがありました。

「毎日の活動を支えているものは何ですか」との問いに、「出会う楽しみですね。子ども達から元気ももらっているのです」と、話されたのが印象的でした。





高血圧を防ぐ食べ方

毎日の食事で高血圧を防ぐには、塩分をとり過ぎず、バランスに気をつけ、食べすぎない工夫が必要です。

献立の基本は一汁二菜、一汁三菜といわれますが、塩分を控えるには汁物を1日1回以下にすると1日の塩分摂取量を減らすことができます。

また、丼物など大きい器で食べるものは、なるべく汁けを少なく作り、食材の旨みを生かして具たくさんにすると、うす味でも満足感が得られます。

その他、魚の干物など加工食品は塩分が多く含まれるので量を少なくしましょう。新鮮な魚を選び、焼く直前に塩を振り、水気をふきとってから焼くといいでしょう。野菜は蒸したりスープで煮たりすると甘味が出て旨みを引き出すことができます。

カリウム制限が必要な人以外は果物を適量とり入れることで、カリウムや食物繊維を摂ることができます。

さらに、主食に雑穀やいり豆を加えたり、おかずにごまやナッツ類を少量加えたりすると、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルもとりやすくなります。低塩料理を上手に組み合わせておいしくいただきます。



シルバーリハビリ体操

～脚を上げる筋力を強くし歩く能力を高める体操～



▲シルバーリハビリ体操指導士
大宮地域 後藤愛子さん

椅子に深く座り背筋を伸ばし、膝の上に両手を重ねて置きます。

息を吐いて吸ったあと、息を吐きながら行います。両手を押しつけるようにしながら踵を上げ、5～6秒間保持します。左右同様に1回ずつ行います。

健康アドバイス

「高脂血症(脂質異常症)」

常陸大宮済生会病院
内科・循環器科部長

小形 幸代先生

【日本人の3人に1人は高脂血症(脂質異常症)】

日本人はもともとコレステロール値の低い国民でした。それが今では米国人のレベルにまでコレステロール値が増えてしまい、日本人の成人の3人に1人が高脂血症(脂質異常症)であるともいわれています。これには食事の欧米化や交通機関の発達などによる運動不足などのライフスタイルの変化が、大きく影響しています。

【コレステロールは身体に必要なものです】

コレステロールは人間の身体を形成している細胞膜の構成成分としての役割があり、とても重要なものです。中性脂肪も、私達が活動するために必要なエネルギー源となります。

【コレステロールには、「善玉」・「悪玉」のコレステロールがあります】

「善玉」と呼ばれる「HDLコレステロール」には、臓器で使い切れず余ったコレステロールを肝臓に戻す役割があり、「悪玉」と呼ばれる「LDLコレステロール」には、肝臓で作ったコレステロールを体内の細胞へ運ぶ役割があります。ところが、LDLコレステロールが増えすぎると血管の壁に必要以上にコレステロールがたまってしまい、血管の動脈硬化を進行させてしまうこととなります。これが、LDLコレステロールが「悪玉」と呼ばれるゆえんです。血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が過剰な状態、または、HDLコレステロールが少ない状態を、高脂血症(脂質異常症)といいます。普通は血液検査をして初めて分かる病気です。

高脂血症(脂質異常症)の診断基準

・LDLコレステロール 140mg/dL以上 ・HDLコレステロール 40mg/dL未満 ・中性脂肪 150mg/dL以上



長田在住 金子 祐未さん

高校卒業後美容室に就職しました。そして、仕事をしながら美容専門学校にも通っています。美容室の仕事は思っていたよりも大変な仕事で、一番辛いのは手が荒れてしまうことです。荒れ方がひどく病院に行っても「今の仕事をやめなければ治らない」と言われています。夜も、練習やミーティングがあり、毎日帰りは0時頃になってしまいます。また、周りの人と休みが合わないのが辛いと思う時もあります。

でも、お客様の笑顔と「ありがとう」の言葉は何よりうれしく、頑張ろうという気持ちにさせてくれます。

かなりハードな毎日ですが、一生懸命支えてくれる家族と、応援してくれるお客様や友達がいることを忘れず、専門学校終了後の国家試験に合格して、早くスタイリストになりたいと思います。

1月10日

— 平成22年出初式 —



新春恒例の消防出初式が、おおみや消防広場において開催され、千人を超える消防団員や市消防職員等、そして消防車両82台が参集しました。

4月1日から市の消防団組織が再編されます。団員は士気の高揚とさらなる団結の強化を図ることを誓い、今年1年間の防災に対する決意を新たにしました。

また、功績をたたえ、団員の皆さんや退団者、消防協力者の方々 308人に表彰状・感謝状が贈呈されました。



広報 常陸大宮 2月 第65号

発行日 平成22年2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