

# 常陸大宮

2009  
**11**  
No.62



「やったー。打ったぞホームラン！」  
10月24日 ゴールデンチャレンジ2009

# 常陸大宮市合併5周年記念式典開催

10月16日、市文化センター大ホールにおいて、市民等約550人が出席し「常陸大宮市合併5周年記念式典」が盛大に開催されました。

式典では三次市長が式辞を、木村市議会議長があいさつを述べたあと、常陸大宮大使の紹介と委嘱状の交付が行われ、続いて、市マスコットキャラクターが披露されました。キャラクターデザインの選定についての経緯説明がされたあと、決定されたキャラクターが除幕によりステージ上にあらわれると、会場は大きな拍手に包まれました。

また、キャラクターのお披露目のあとには、マスコットキャラクターのベストデザイン受賞者の清水浩美さんと、グッドデザイン受賞者の金津博さん、中井川祥子さんの表彰が行われました。

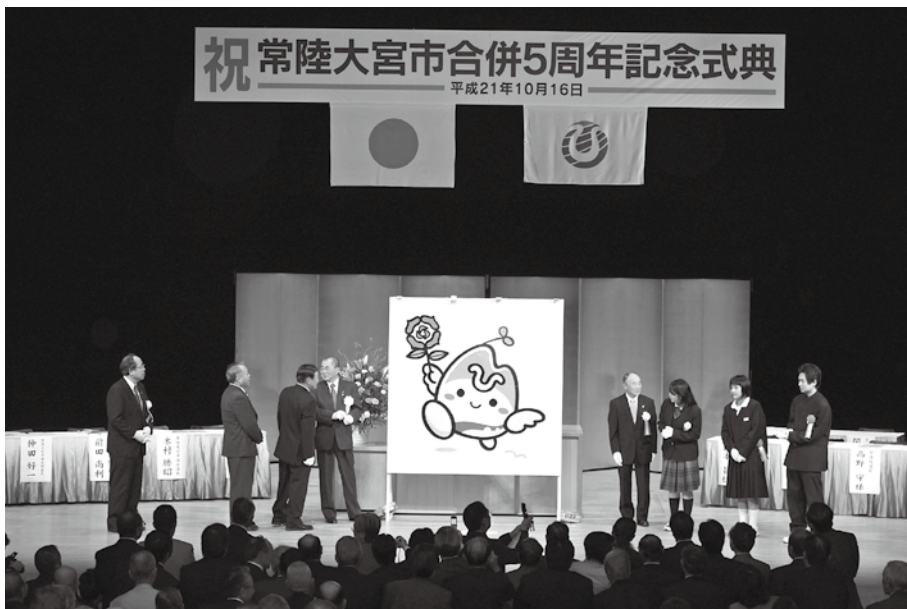
式典後には、水戸徳川家十五代当主で、(財)水府明徳会会長理事を務める徳川斉正氏による「水戸藩開藩400年」と題した記念講演が行われました。さらに講演後は、オカリナ奏者であり常陸大宮大使の宗次郎氏による記念ミニライブが行われ、記念式典を閉会しました。



▲三次市長



▲木村議長



## ● マスコットキャラクターデザインについて ●

選ばれたキャラクターデザインは、里山の豊かな緑とその裾野に流れる清流を表現したデザインになっています。常陸大宮市の「ひ」の文字の冠をつけ、てっぺんの双葉には子どもたちのもつ個性・創造・活力がのびやかに発育するようという思いが込められ、さらに右手には市のシンボルであるバラを持ち高く掲げています。



▲宗次郎氏

# 常陸大宮大使紹介



「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。

ご就任いただいた大使の皆さんは、市内外において各分野でご活躍中の本市にゆかりのある方々です。18人の方をご紹介します。

50音順



おうみ  
**近江たかひこさん**（東京都在住）

作曲家。

中学時代の3年間市内に住む。昭和50年に歌手デビュー。昭和61年に作曲家に転向。平成18・19年にロゼホールにてチャリティコンサートを実施。



いだ  
**井田直子さん**（東京都在住）

井田商事（株）日本ばし鶴の家女将。水戸・大洗にて英会話教室を主宰したこともある。現在、日本橋にて日本料理店「日本ばし鶴の家」を経営。本市出身。大使。



いけべしんいちろう  
**池邊晋一郎さん**（東京都在住）

作曲家。

東京音楽大学教授。横浜みなとみらいホール館長、水戸芸術館企画顧問ほか音楽関係の役職多数。山方南小学校校歌作曲。いばらき大使。



あんどう  
**安藤節子さん**（東京都在住）

（株）芽ばえ社『食べもの文化』編集長。昭和51年に創刊された食生活誌『食べもの文化』の編集長。食生活や食育にかかわる多くの書籍・講演活動に携わる。本市出身。いばらき大使。



**国安 和美さん**（東京都在住）

（財）日本海事センター総務部長。  
平成21年4月より日本海事センター総務部長に就任。本市出身。茨城県人会会員。元国土交通省。



**木村 興三さん**（土浦市在住）

（株）関東つくば銀行代表取締役頭取。  
平成18年6月に代表取締役頭取に就任。茨城銀行との合併契約を締結させるなど経営の多角化・拡大を図っている。本市出身。



**川又 南岳さん**（水戸市在住）

書家。  
国内外にて個展を開くなど精力的に活動。平成19年の自由民主党大会にて当時の安倍晋三首相と共同で「美しい国日本」を揮毫。本市出身。



**大越 昭夫さん**（東京都在住）

ビジョン（株）代表取締役社長。  
平成19年4月代表取締役社長就任。市内において次世代の子どもたちへの森林保護を目的に、赤ちゃん誕生記念育樹事業を実施。平成21年で23回目。



**富山 明峰さん**（常陸大宮市在住）

きり絵作家。  
全大蔵美術展関東甲信越展特選受賞をはじめ多数受賞。主に国内で個展を開催。各地できり絵講師として活躍。



**鷹巣 照良さん**（東京都在住）

（株）至誠堂代表取締役。  
昭和46年に印刷会社である（株）至誠堂を設立。茨城県人会連合会理事も務める。本市出身。



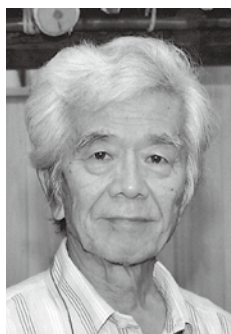
**宗次郎さん**（常陸大宮市在住）

オカリナ奏者。  
昭和61年NHK特集「大黄河」の音楽で一躍脚光を浴びる。平成5年第35回日本レコード大賞企画賞受賞。平成20年には市ふれあいの森内に「オカリナの森」建設。



**杉本 正明さん**（大阪府在住）

防衛省 近畿中部防衛局総務部長。  
平成19年7月自衛隊茨城地方協力本部長に就任。平成20年8月茨城県・常陸大宮市合同防災訓練に参加。平成21年8月防衛省近畿中部防衛局総務部長に就任。



柳下 征史さん（常陸大宮市在住）

記録写真家。  
ヤギ写真工房（昭和50年）、八溝文化社（平成5年）設立。写真集「ひだまりのワラギ民家」「茅葺き民家茨城に見る日本の風景」を出版。平成21年笠間日動美術館で展覧会開催。



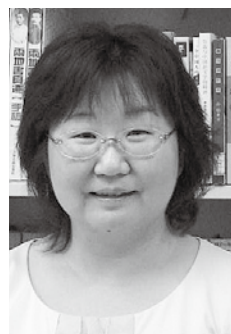
本間 幸夫さん（東京都在住）

漆芸家。  
昭和57年人間国宝赤地友哉に師事。平成2年から日本橋三越、新宿伊勢丹等で個展開催。平成4年市内に漆の植林開始。市内盛金に茨城奥久慈工房有する。



浜 圭介さん（東京都在住）

作曲家。  
昭和40年に作曲家デビュー。昭和48年日本レコード大賞作曲賞等を受賞。市内ゴルフ場にてチャリティーゴルフ大会を主催。平成21年で9回目。山方小学校校歌作曲。



西野由希子さん（水戸市在住）

茨城大学准教授。  
平成8年茨城大学人文学部に着任。平成17年に締結した市と茨城大学人文学部との地域連携協定の中心的な窓口となる。

## わたしたちがつくるまちの姿

### —常陸大宮市市民憲章—

常陸大宮市は、緑豊かな自然環境に恵まれ、すばらしい歴史と文化のもとで発展してきました。わたしたちはこの自然、歴史、文化をいかし、安全で、快適で、活力あるまちを、みんなの手でつくりまします。

- 豊かな自然をいつくしみ、安らげるまちをつくりまします。
- 歴史と文化を大切にし、誇り高いまちをつくりまします。
- 一人ひとりが知恵を出し、暮らし、仕事、いのちが輝くまちをつくりまします。
- さまざまな人たちとの出会いと交流が楽しめるまちをつくりまします。
- 尊重しあい、助けあい、みんなの未来をひろくまちをつくりまします。



渡辺 直道さん（常陸大宮市在住）

（株）TBSテレビディレクター  
平成20年3月に市内に転入。TBS系列で毎週金曜日に放送中の『中居正広の金曜日のスマたちへ』の番組内の「ひとり農業」に出演中。



安野 茂雄さん（常陸大宮市在住）

（財）全日本軟式野球連盟常務理事。  
平成7年（財）日本陸上競技連盟理事、平成19年日本オリンピック委員会選手強化本部委員就任。平成21年全日本軟式野球連盟常務理事就任。

# 市消防団女性部

# 第19回全国女性消防操法大会に出場

10月22日、常陸大宮市消防団女性部が、茨城県消防協会の推薦を受け、横浜市の消防訓練センターで開催された全国女性消防操法大会に出場しました。

大会には全国から47チームが出場し、秋晴れのもと競技が行われました。

大会で行われた軽可搬ポンプ操法は、操作開始から標的を落とすまでの時間と動作の安全性・確実性を競い合うもので、6人が1チームとなり、水槽から軽可搬消防ポンプを使用して取水し、ホースの延長を行い、標的のボール2個を落とす競技です。

演技をしたコースは応援席の目の前のコース。大勢の人が見守る中、緊張感でいっぱいになりながらも堂々と演技を行い、練習の成果を発揮することができました。



## ▲隊員の皆さん

左から

指揮者 三次雅子さん 1番員 倉持亜紀子さん 2番員 菱沼美和さん  
隊 長 山崎正子さん 3番員 清水 正江さん 4番員 細貝恵子さん

補充員 岡山 香さん



市消防団女性部は、全国大会への出場が決まってから約7カ月の間、助川雅之・石川保・坪井研二東消防署員を中心とした消防署員による指導のもと練習を行いました。

練習回数は4月から週2回ずつ行い、9月からは3回に増やし、直前には一日おきとなりました。家庭内外で、さまざまな役割を担いながらの練習は、肉体的にも精神的にもたくさんの苦労があったと思いますが、家族や職場の皆さんの理解と協力で練習を続け、この日を迎えました。



選手以外の消防団女性部員も練習に参加し、選手をサポートしました。



▲指導員の皆さん 左から助川さん、石川さん、坪井さん



▲細貝さん



▲倉持さん



▲三次さん



▲岡山さん



▲菱沼さん



▲清水さん



## イノシシ等の有害鳥獣捕獲が実施されました



農作物の被害防止対策として、8月23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、市内全域にわたり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  | イノシシ | ハクビシン | カラス | カルガモ |
|-----|------|-------|-----|------|
| 大 宮 | 7    | 3     | 0   | 0    |
| 山 方 | 7    | 0     | 1   | 0    |
| 美 和 | 0    | 0     | 1   | 2    |
| 緒 川 | 3    | 2     | 5   | 1    |
| 御前山 | 15   | 2     | 2   | 1    |
| 合 計 | 32   | 7     | 9   | 4    |

## すぐ対応課開設 1 年

平成20年10月1日にすぐ対応課が設置されてから1年がたちました。



| 内 容         | 処理件数  |
|-------------|-------|
| 市 道 の 補 修   | 1,227 |
| 蜂 の 巣 の 駆 除 | 467   |
| 動 物 死 体 処 理 | 121   |
| そ の 他       | 342   |
| 合 計         | 2,157 |

平成20年10月1日から平成21年9月30日までの処理件数



当ボランティア協議会は、「本物の自然のふれあいが楽しめる、将来の資産づくりを市民総出で創造する」をテーマに活動しています。3月には植栽活動、6月と9月には下草刈りを行い、尺丈山の整備と管理を進め、さらには次の世代への引き継ぎにも力を注いでいる活動が評価されての受賞となりました。

10月4日、長崎県雲仙市の長崎県立百花台公園で、第33回全国育樹祭が行われ、美和地域の有志が中心となり活動している『尺丈山「百樹の森」森づくりボランティア協議会（岡山昭一会長）』が、全国育樹活動コンクールにおいて、農林水産大臣賞を受賞しました。この賞は、地域の育樹活動の普及、向上に著しい実績を上げた個人または団体へ授与されるものです。

尺丈山「百樹の森」森づくり  
ボランティア協議会農林水産大臣賞受賞

知

市知ってニュース!

このコーナーでは、常陸大宮市のさまざまな出来事や話題を紹介します。  
皆さんからの身近な情報をお待ちしています。  
どうぞお気軽に情報をお寄せください。

★本庁企画課

☎ 52-1111 内線383

FAX 53-6010

✉ kikaku@city.hitachiomiya.lg.jp

## 塩田そばの学校のそば刈り

10月18日、塩田ふるさと協議会が参加者を募集し実施している「塩田そばの学校」のそば刈りが行われました。

県内外から約45人が参加し、地元農家の指導のもと、約10aの畑に大きく実った「常陸秋そば」の刈り取りを行いました。

また、そば刈り終了後は、さつま芋掘りが行なわれ、晴れわたる秋空の下で、塩田地区での1日を満喫することが出来ました。

刈り取られたそばは、畑脇に立てかけられ、これからじっくり天日乾燥されていきます。そうして出来上がったそば粉を利用し、11月にはそば打ち教室が行なわれます。



## 第2回ふるさと探検隊実施

地域の将来を担う子どもたちに、市内農村部の探検や農業用施設の見学、農作業体験等を通じて、地域への愛着や農村が有する大切な役割を学んでもらうことを目的に実施している「ふるさと探検隊」が10月17日に開催されました。

2回目となる今回は、農村環境を保全するために整備された、富岡地区と塩原地区の農業集落排水処理施設を見学し、農村地域における生活排水の処理方法について学びました。

また、前回種まきをしたそばの刈り取りや大根の収穫、そして、さつま芋掘りなどの農業体験を地元農家の指導により行いました。

今回刈り取ったそばは、次回計画されているそば打ち体験に使用することとなっています。



また、午後からは山方地域の紙の森をあとにしました。



ことを思い浮かべながら、思い思いのメッセージを書き込み、ふれあいの森をあとにしました。



また、午後からは山方地域の紙の森をあとにしました。

## 5年目を迎えた 豊島区との地域間交流

10月24日、豊島区の森づくり隊ツアーが、おがわふれあいの森で実施されました。ツアーでは、初年度から続く桜の植樹を、緒川緑の少年団やグリーン緒川協議会の方々の協

力のもと行いました。参加者は、名前が刻まれた銘板に、苗木が大きく育つて花を見する

## クリーン作戦

10月25日、常陸大宮市クリーン作戦が、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が参加し実施されました。

参加者10,796人は、小学生から高齢者までと幅広く、「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2,980kg、不燃ごみ2,920kg、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。

これからも、一人ひとりがマナーを守り、きれいなまちづくりに取り組みましょう。



# いっしょにまちづくり

## 「農村でサンマ!？」

茨城大学人文学部社会科学科3年

斎藤 詳子さん

塩田ふるさと協議会が行っている「田んぼのオーナー制度の稲刈り」にボランティアスタッフとして参加させていただきました。

私は豊島区民をはじめとした100人のオーナーの食事の準備を主に担当しました。塩田地区の方々と協働で準備した100人分のサンマはさすがに圧巻でした。

最初は農村でサンマ?と少し違和感を覚えたのですが、オーナーの方々がおいしい、おいしいと喜んで食べている姿を見ると嬉しく、またサンマが映し出す季節性が都市住民の方々が求める農村の魅力、つまり現在の「農村らしさ」なんだと農業経済学を専攻する私にとっては非常に勉強になりました。地域の方々には大変お世話になりました。ありがとうございました。

※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。



## 教育委員さんが変わりました



任期満了により教育委員の瀧田正夫さん(檜山)と細谷篤正さん(野中町)が退任され、新たに10月20日付けで横山英生さん(小祝・写真左)と宮田慎さん(千田・写真右)が就任されました。

## 善意をありがとう

《常陸大宮市へ》

敬称略



浜ちゃんコンペ 金170,000円

## くに おき 国長地区の風まつり

サナブリ、子安講、祇園、お愛宕さんなど、地区ごとや坪・組内、同姓などで、むかしから行ってきた祭りや行事はたくさんあります。しかし、昭和40年代から現在までの間に、多くが中止されたり、簡略化されたりして、子どもたちが待ち焦がれ、地域の人々が積極的に参加する行事は少なくなっています。また、当番のみで細々と続いてきた祭りについても、見直そうという地域も多いことでしょう。

8月23日に緒川地域国長地区で行なわれた「風まつり」もそのような祭りのひとつです。稲の収穫を前に、風除けをして豊作を祈願する大切な祭りです。しかし、当番の負担を減らすために、今回限りで止めることとなり、最後だけでもにぎやかにと、区長らが中心となつて、地域の人々や子どもたちに神社の参道に立てる灯籠の奉納を呼びかけ、公民館を使って灯籠作りの講習会も実施しました。しばらくの間、当番の



人数分しか奉納されなくなっていた灯籠が、参道入口から神社まで50余りも夕闇に浮かび上がりました。人々は、ロウソクのやわらかい光が灯る、頭を垂れた稲穂の中の参道をそぞろ歩き、子どもたちは元気な声を響かせました。



祭礼の見直しには、「中止」と「地域の親睦を図り、子どもたちへふるさと文化を伝えるために改編して活用」の2通りがあります。地域の人々に好評だった国長の「風まつり」は、来年どのような見直しが行われるのでしょうか。



# ゴールデンチャレンジ 2009 開催



▲始打式。投げたのは片岡安裕美選手。



▲萩本監督に、顔を見た感想を聞かれて。  
「俳優さんみたいです。」

10月24日、大宮クラブ（海老根文明監督）と茨城ゴールデンゴールズ（萩本欽一監督）の試合が、大宮運動公園野球場で行われ、会場に訪れたたくさんの方が、試合と萩本監督のマイクパフォーマンスを楽しみました。

当日は、茨城ゴールデンゴールズの片岡安裕美選手による選手宣誓、三次真一郎市長による始打式のあと試合が行われ、7対2で茨城ゴールデンゴールズが勝ちました。

試合では、ゴールデンゴールズの選手がホームランを打った場合、打者に代わってグラウンドを走る代走を大宮小学校5年生の石川徹くんが務め、萩本監督とのやりとりも含め、会場をわかせていました。

また、午前中には野球教室が開催され、市内外から約100人の子どもたちが参加し、茨城ゴールデンゴールズの選手から指導を受けました。



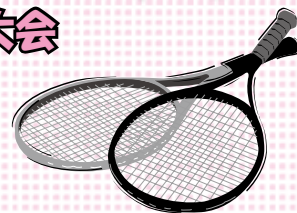
## スポーツ大会結果

### 第5回男子・女子ダブルステニス大会

開催日：9月27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



#### 女子ダブルスA

|     |               |
|-----|---------------|
| 優勝  | 石川 節子・茅根 薫ペア  |
| 準優勝 | 金子佐久美・横塚 初江ペア |
| 第3位 | 大曽根湯理美・貝 智子ペア |

#### 男子ダブルスA

|     |              |
|-----|--------------|
| 優勝  | 貝 功・合原 義人ペア  |
| 準優勝 | 松本三千男・栗田 稔ペア |
| 第3位 | 関 信一・会沢 幸洋ペア |

#### 女子ダブルスB

|     |               |
|-----|---------------|
| 優勝  | 田山 直子・菊池美直子ペア |
| 準優勝 | 小室 京子・山田恵美子ペア |
| 第3位 | 古徳 和代・梶 美穂子ペア |

#### 男子ダブルスB

|     |               |
|-----|---------------|
| 優勝  | 石川 眞・和田 茂行ペア  |
| 準優勝 | 村松 靖之・細山田龍二ペア |
| 第3位 | 小林 雅美・鴨志田重男ペア |

# スポーツ大会結果

## 第10回秋季ソフトボール大会

開催日：10月4・12日  
主 催：市ソフトボール連盟（神永哲男会長）  
於：西部総合公園多目的グラウンド ほか4会場  
参加チーム：42チーム

優 勝 盛和  
準優勝 桜台インパルス  
第3位 K S C小舟スポーツクラブ  
田子内クラブ



▲優勝した盛和の皆さん

## 第5回御前山地域ソフトボール大会

開催日：10月4日  
主 催：御前山地域体育協会ソフトボール部  
於：御前山小学校グラウンド  
参加チーム：7チーム

優 勝 ヘルメッツ  
準優勝 滝 若  
第3位 伊勢畑  
野口平スポーツ倶楽部



▲優勝したヘルメッツの皆さん

## 常陸大宮市合併5周年記念近郊野球大会

開催日：10月18・25日  
主 催：市野球連盟（塩澤實会長）  
於：大宮運動公園市民球場  
西部総合公園多目的グラウンド  
参加チーム：11チーム

優 勝 フジノン水戸  
準優勝 ダークホース



▲優勝したフジノン水戸の皆さん

## 第5回ミックスダブルステニス大会

開催日：10月18日  
主 催：市テニス連盟（菊池修平会長）  
於：西部総合公園体育館  
参加チーム：37ペア

### ミックスダブルスA

優 勝 石井 進・大曾根湯理美ペア  
準優勝 柴田 隆夫・金子佐久美ペア  
第3位 松本三千男・石井 純子ペア

### ミックスダブルスB

優 勝 中島 高博・坂井ひろ子ペア  
準優勝 鴨志田重男・中崎 和子ペア  
第3位 助川 豊子・小林 雅美ペア

## オリンピックおじさんがやってきた！



金色の帽子と扇子がトレードマークの左写真の紳士。テレビでご覧になったことがある方も多いのではないのでしょうか。

10月31日、オリンピックおじさんこと山田直稔氏が、緒川運動公園で行われた第1回大宮近郊ジュニアソフトボール大会に特別ゲストとして招かれました。

山田氏の本業は実業家。世界中の人を喜ばせたいとの思いで、1964年の東京五輪から2008年の北京五輪までの13大会を観戦・応援し続けてきました。

今回の招待は、大会関係者が山田氏と親交があったことから実現したもので、優勝カップや記念品の寄贈と83歳とは思えない元気あふれる応援で、大会を盛り上げてくれました。

なお、大会には10チームが出場し、市内からは大宮西小タイガース（第3位）、大宮小ホークス（敢闘賞）、世喜小フェニックスが出場しました。

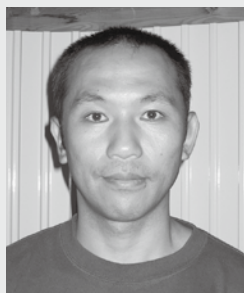


昨年度まで年2回発行していた「いつでも・どこでも・だれでも・なんでも・まなぶ」常陸大宮市生涯学習だより「DEMO（でも）」は、装いも新たに「DEMOミニミニ版」として広報常陸大宮に掲載していくことになりました。DEMO編集委員が地域の生涯学習の話題をレポートします。

## 尺八に魅せられて

大部 じん さん（檜山在住）

●本名は「ひとし」と読みますが芸名は「じん」と読みます。



旧伊勢畑小学校前を左折、御前山ダムを通りぬけると、山々に囲まれ田んぼや野菜畑が広がる風情豊かな一角に『藍空尺八工房』があります。工房では、大部さんが尺八を作っています。

### ～尺八との出会い～

「アジアを旅していた時、インドで聴いた低くて物静かな音色の尺八の魅力に惹かれました。学生時代、ギターを弾いていたり、小さい頃から物作りが好きだっただったので、私にも作れるのではないかと思ったのです。」と当時を懐かしむようにニコニコと尺八との出会いを話してくださいました。

### ～お気に入りの一本を求めて～

尺八作りは、真竹を選び、火であぶって油抜きをし、3年以上、陰干しして乾燥させることから始まります。その後、節を抜く・漆やとの粉（と石を削って作った粉）で竹の中を成形する・6～7回の漆塗りなど、いくつもの工程を経て、一本の尺八が出来上がります。その間、約6カ月。微調整を繰り返すなど細かい作業の連続です。地味で根気のいる仕事と敬服するばかりでした。大部さんは、演奏を学びながら、専門家を尋ね歩き、独学で技術を身につけたそうです。

「自分の思い通りの一本が出来た時の喜びは、次の製作意欲の源になる」と、満面の笑みで語られました。

現在、大部さんは、製作しながら演奏活動もしています。「琴や三味線だけでなく、いろいろな楽器とのコラボレーションも楽しい」と、目を輝かせる姿が印象的でした。



## エンジョイ!!生涯学習

佐藤 茂 さん（松之草在住）

### ～“生涯学習”は“笑学楽習”に!!～

サルビアがまばゆい秋日和に、佐藤さん宅を訪ねました。熱のこもった口調で、次のように話されました。

「かつて、県庁勤めをしていた頃、趣味としての写真の技術の向上にと、講座通いを続けていた。その頃知り合った仲間との縁で、趣味が陶芸や俳句へも広がり、仲間も増えた。退職を機にそれぞれの分野に没頭できるようにもなった。本格的な学びを試みようという思いがあったので、遠路、笠間や水戸通いも苦にならず続けられた。」

また、「生涯学習は笑学楽習でありたい」と、穏やかに話される佐藤さんですが、「成せばなる」の精神で、多くのことに挑戦し、人一倍の努力と研究を重ねる芯の強さが感じられました。

### ～多くの方に触れ合い、伝えて～

佐藤さんは、今まで身につけたことを、公民館講座や幼稚園・小学校での親子教室、中学・高校生への体験学習等で幅広く伝えていて、訪問後に寄せられたお礼や感想のお手紙を「私の宝です。勇気付けられ元気をいただけるのです。」と話し、大切にしています。

市の文化協会や生涯学習関係の役職も多く、日々ご多忙とのことですが、どんな時にも、人と人との和を重んじ、福祉方面でも意欲的に活動が続いている佐藤さんへ、「末永くご活躍を!!」と心からエールを送ります。



◆次回の掲載は2月の予定です。



# 12月3日～12月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。  
だれ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「身体障害」「知的障害」「精神障害」の3種類があります。

### 身体障害

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など、様々な症状があります。

### 知的障害

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、軽度の場合は本人も周囲も気づかないこともあります。

### 精神障害

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。気持ちの優しい真面目な人が、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勿論見えませんが、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るのです。

## ◆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、脳こうそく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<br>②車検証または軽自動車届出済証<br>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<br>②車検証または軽自動車届出済証<br>③運転免許証（本人運転の場合）<br>④ETCカード（障がい者本人名義のもの）<br>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され、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

## ◆身近な相談相手がいることを知っていますか？

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、また障がい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    |
|----------------------------------|---------|
| 常陸大宮市社会福祉協議会<br>（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<br>（精神障がいの相談） | 72-5933 |

### 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                   |
| 会 澤 隆 典 | 53-7057<br>連絡はFAXでお願いします。 |
| 小田部 まつゑ | 52-3126                   |
| 岡 山 勇   | 58-2352                   |
| 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



## ちょこっと豆知識



耳マーク

聞こえが不自由なことを表す、国内で使用されているマークです。聴覚に障がいのある方は見た目には分からないために、誤解を受けたり、不利益を被ったりと、社会生活上で不安が少なくありません。このマークを提示された場合は、相手が「聞こえない」ことを理解し、コミュニケーションの方法に配慮しましょう。

# 平成22年1月 『日本年金機構』スタート

社会保険庁が廃止され、新たに「日本年金機構」がスタートします

日本年金機構は、社会保険庁から公的年金の運営業務を引き継いで行うこととなります。しかし、公的年金制度は国の制度として、国がその財政や運営に責任を持つことについては、これまでと変わりません。国民の皆さんの信頼に応え、一層のサービス向上の実現を目指し、社会保険庁は組織・人員を一新し、「日本年金機構」として生まれ変わります。



▲水戸市大町にある水戸北社会保険事務所

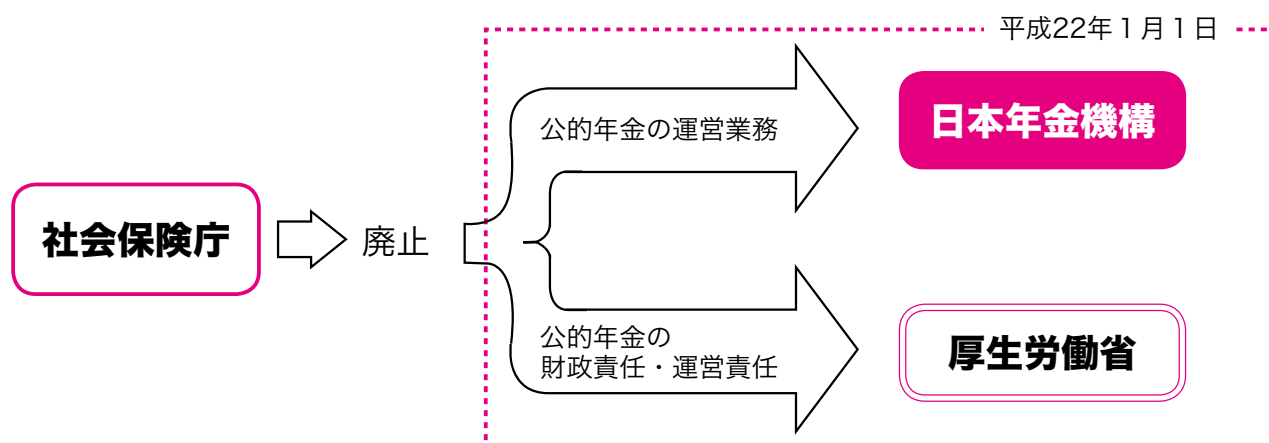
現在あるお近くの社会保険事務所は、新たに「年金事務所」と名称が変わります。

○引き続き年金相談などの窓口としてご利用いただけます。

また、「年金事務所」は現在ある社会保険事務所の建物をそのまま使用しますので、所在地に変更はありません。

年金に関する案内が内容によって日本年金機構または厚生労働省より届きます。

○社会保険庁や社会保険事務所の名義でご案内していた各種の関係書類は、今後、内容により日本年金機構または厚生労働省の名義で案内することになりますが、皆さんに何らかの手続きをしていただくことは一切ありません。



■問い合わせ先■

水戸北社会保険事務所

☎029-231-2283



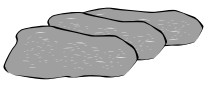
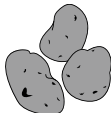
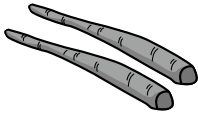
## 一日の果物や芋類の基準量

果物や芋類のおいしい季節です。でも、おいしいからといって食べすぎは禁物。芋類と果物の一日の摂取カロリーの目安はそれぞれ80kcal。次の表の基準量を参考にしてください。

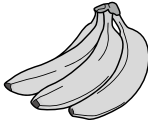
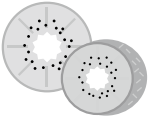
●80kcal分の重量

※（ ）内は食物繊維の量

### 芋類

|                                                                                                       |                                                                                                        |                                                                                                         |                                                                                                        |                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 干し芋25g<br>(1.5g)<br> | さつま芋60g<br>(1.4g)<br> | じゃが芋100g<br>(1.4g)<br> | 長芋120g<br>(1.2g)<br> | 里芋140g<br>(3.2g)<br> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 果物類【いちご以外は皮付の重さ】

|                                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                        |                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                           |                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| バナナ135g<br>(1g)<br> | 甘柿140g<br>(2.1g)<br> | りんご170g<br>(2.3g)<br> | キウイフルーツ170g<br>(3.8g)<br> | みかん215g<br>(1.3g)<br> | はっさく245g<br>(2.7g)<br> | いちご240g<br>(3.4g)<br> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## シルバーリハビリ体操

～体のひねりと股関節の内側の動きをよくする体操～



椅子に深く座り背筋を伸ばします。  
足をしっかり組んで手で膝をおさえます。  
組んで上になった足の方へ15～20秒間体をひねります。

▲シルバーリハビリ体操指導士 大宮地域 星崎比佐子さん

## 健康アドバイス

### 「貧血」のはなし

常陸大宮済生会病院

内科・消化器科部長

杉山 照幸先生

「貧血」と聞いて、みなさんはどうなることを思い浮かべるでしょうか。

貧血になりそう・・・気を失いそうだと思う方もいらっしゃるかもしれませんが、でも、病院では気を失うことを貧血とは言いません。貧血とは血が薄くなること、もっと専門的には、血色素（ヘモグロビン）の量が減ることを「貧血」と言います（ちなみに、気を失うことは意識消失または失神と言います）。

貧血の原因には鉄不足、ビタミン不足、溶血（血が壊されること）、造血異常（血がうまく作られないこと）などがあります。その中でも、鉄不足（鉄欠乏性貧血）が貧血の一番多い原因です。

鉄不足にならないようにするには、どのようなことに注意すればよいのでしょうか。そうです、一番大切なのは鉄分の多い食べ物を摂ることです。レバーは鉄分の多い食物としてよく知られていますが、あまり好まれない方もいます。レバーでなくても、赤身の肉や赤身の魚には十分な鉄分が含まれていますので、無理せず肉や魚を食べましょう。ほうれん草や海草にもたくさんの鉄分が含まれています。でも、肉に比べると野菜の鉄分は吸収されにくいこともあります。野菜だけで鉄分を十分摂ることは難しいかもしれませんが、野菜や果物に含まれるビタミンCは鉄分の吸収を助けます。肉や魚と野菜や果物をバランスよく食べることで鉄不足を予防しましょう。

最後に意外な注意点を一つだけ。お茶に含まれるタンニンは、鉄分の吸収をじゃまします。貧血ぎみの人（血が薄いと言われたことがある人）はあまり濃いお茶を1日に何杯も飲まないようにすると良いでしょう。



ゆこうと 油河内在住 川上良一さん

私は現在、工業団地内の会社に勤めています。サービス業なので、トラブルに迅速に対応するために土曜・日曜日は交替制で出勤していて、宿直等もあります。夜中の工業団地は意外と寂しいもので、慣れるまで大変でした。でも、お客様からの「安心」という言葉に励まされ、今まで頑張つてこれしました。

営業範囲は、常陸大宮市内、城里町内、太子町内、茂木町内です。まだわからない道や場所が多く、迷うこともあります。これから一件一件丁寧に、そして、安全・安心をモットーにお客様から信頼される営業所にしていきたいと思っています。

いろいろな大変なこともあります。健康で働けるのは、支えてくれる両親と家族がいるからです。そのことに感謝し、少しでも家族と触れ合う時間を作り、仕事を続けていきたいと思っています。

## 2009秋 宗次郎森の音楽会 in 常陸大宮



10月29日、おがわふれあいの森内にある「オカリナの森」の野外音楽堂で、宗次郎氏によるミニコンサートが開かれました。

コンサートには約130の方が訪れ、色づきはじめて木々に囲まれた会場でのオカリナの演奏を楽しみました。

今回の森の音楽会は、春に引き続き2回目の開催となります。この催しは、宗次郎氏の演奏を生で聴く機会を市民に提供するため、今後も春と秋に開催して行く予定です。



## キャラクターデザイン受賞作品

皆さんからご応募いただいた218点(市内75点、市外141点、海外から2点)の中から、副市長を委員長とする市民の代表で構成された22人の選考委員により次のとおり決定しました。

### ベストデザイン賞

大阪府大阪市在住 清水 浩美さん



### グッドデザイン賞

新潟県上越市在住  
金津 博さん



茨城県水戸市在住  
中井川祥子さん



## 広報 常陸大宮11月 第62号

発行日 平成21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