



広報

常陸大宮



夏の夜に大輪の花開く
～御前山納涼花火大会～

2009年 夏

各地域で夏祭り開催！

7月24日の祇園祭からはじまった常陸大宮市の夏祭り。8月30日のあゆの里まつりを最後に今年の夏祭りが終わりました。地元の方が力を合わせ、盛大に開催された祭りには市内外からたくさんの方が訪れました。



粋だね～

☆☆☆☆
祇園祭 7/24,25



☆☆☆☆
花立山星まつり

8/1



何が
みえるかな？

☆☆☆☆
長倉七タまつり

8/1



はじめての試み
ジャズコンサート

雲に隠れていたお月さまも、ジャズに誘われたかのように姿を現しました
ムーンリバー♪

☆☆☆☆
御前山納涼花火大会
☆☆☆☆
8/14



色とりどりの花火に
大歓声があがりました



☆☆☆☆
やすらぎの夏祭り
☆☆☆☆
8/9



緒川の水を使った
イベントが盛沢山！



岩の陰に潜んでいる
魚を狙って



☆☆☆☆
美和ふるさと祭り
☆☆☆☆
8/22



ベストポジションを目指
してまっしぐら！
～あゆのつかみどり～



合併5周年を記念して、
例年より多くのラッキーボー
ルやお菓子等がまかれました

☆☆☆☆
あゆの里まつり
☆☆☆☆
8/30



こんがりとおおいし
そうに焼けてます



ちょうちんを囲んで
盆踊り



常陸大宮市人事行政の運営等の状況をお知らせします

常陸大宮市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例（平成17年常陸大宮市条例第2号）第6条の規定に基づき、平成20年度の人事行政の運営等の状況について、次のとおりお知らせします。

◆ 職員の任免及び職員数に関する状況

(1) 職種別職員数の状況

(単位：人)

区 分	H20.4.1現在	H20年度退職者数	H21.4.1採用者数	H21.4.1現在
一般行政職	477	19		458
医 療 職	13			13
消 防 職	76	5	6	77
技能労務職	38	1		37
合 計	604	25	6	585

- ※ 医療職とは、医師、栄養士、保健師、看護師等をいいます。
 ※ 技能労務職とは、単純な労務に雇用される職員で、自動車運転手、技術員、調理手等をいいます。

(2) 採用者及び退職者数の状況

(単位：人)

区 分	H20.4.1採用			H20.4.1～H21.3.31退職			
	大学卒	短大・高校卒	合計	定年	勸奨	その他	合計
一般行政職				14	4	1	19
医 療 職							
消 防 職	1		1		5		5
技能労務職					1		1
合 計	1		1	14	10	1	25

- ※ 退職者数のその他とは、自己都合、死亡等による退職です。

(3) 採用試験の実施状況

受付期間 平成20年7月22日～8月22日 第1次試験日 平成20年9月21日 第2次試験日 平成20年11月10日

職 種	募集人数	応募人数	受験者数	採用者数
消 防	若干名	24	21	6
合 計	若干名	24	21	6

◆ 職員の給与の状況（平成20年4月1日現在）

(1) 平均給料月額、平均年齢の状況

(2) 初任給の状況

区 分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	347,000円	45歳3月
技能労務職	307,100円	48歳8月

区 分	大学卒	短大卒	高校卒
一般行政職	172,200円	152,800円	140,100円
消 防 職	197,200円	175,400円	158,100円
技能労務職	—	—	137,200円

(3) 経験年数別平均給料月額の状況

区 分		10年以上15年未満	15年以上20年未満	20年以上25年未満
一 行 政 職	大 学 卒	277,800円	315,700円	348,000円
	短 大 卒	255,300円	287,800円	322,700円
	高 校 卒	253,100円	278,900円	308,600円

(4) 主な職員手当の状況

手当名	支 給 額 等
扶 養 手 当	扶養親族を有する職員に支給 配偶者 13,000円/月 配偶者以外 6,500円/月 扶養親族である満16歳から満22歳の年度末までの者は5,000円加算
住 居 手 当	自己所有の家に居住するか、借家等に居住し家賃を支払っている職員に支給 借家・借間 家賃の額に応じて27,000円を限度に支給（家賃12,000円を超える場合に限り） 自宅 月額 2,500円（新築または購入し5年間に限り）
通 勤 手 当	通勤距離が2km以上の職員に支給 1kmにつき 600円 （限度額24,500円）
時 間 外 勤 務 手 当	正規の勤務時間を超えて勤務した職員に支給 勤務日における時間外勤務 1時間につき 当該職員の時間単価×1.25 週休日における時間外勤務 1時間につき 当該職員の時間単価×1.35 午後10時から翌日の午前5時までの勤務の場合は、それぞれ0.25加算
特殊勤務手当	著しく危険、不快、不健康または困難な勤務その他著しく特殊な勤務で、給与上特別の考慮を必要とする職員に支給 ・代表的な手当の例 ①市税等滞納差押業務手当 財産差押え業務に従事した職員 1回 300円

特殊勤務手当	②感染症防疫作業手当 感染症防疫作業に従事した職員 1回 290円 ③救急業務出場特殊勤務手当 救急業務に従事した職員 (救急救命士) 1回 510円 (一般隊員) 1回 300円		
期 末 手 当	基準日 (6月1日、12月1日) に在職する職員に支給 6月期 期末手当基礎額 × 1.4月分 12月期 // × 1.6月分 ※期末手当基礎額 給料月額 + 扶養手当 + 役職加算額 (役職加算額は、給料月額に役職に応じて5%～15%を加算した額)		
勤 勉 手 当	基準日 (6月1日、12月1日) に在職する職員に支給 6月期 勤勉手当基礎額 × 0.75月分 12月期 // × 0.75月分 ※勤勉手当基礎額 給料月額 + 役職加算額 (役職加算額は、給料月額に役職に応じて5%～15%を加算した額)		
宿日直手当	宿日直勤務をした職員に支給 勤務1回につき 4,200円		
退 職 手 当	支給率	自己都合	勤奨・定年
	勤続20年	23.5月分	30.55月分
	勤続25年	33.5月分	41.34月分
	勤続35年	47.5月分	59.28月分
	最高支給率	59.28月分	59.28月分
	その他の加算措置	定年前早期退職特例措置 (50～59歳対象2%～20%加算)	

(5) 特別職の報酬等の状況 (平成21年4月1日現在)

区 分	給料・報酬の月額		期末手当
市 長	給 料	656,000円	6月期 1.6月分 12月期 1.7月分
副 市 長		578,700円	
教 育 長		540,000円	
議 長	報 酬	369,000円	
副 議 長		365,000円	
議 員		350,000円	

◆ 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間

勤務開始時間	勤務終了時間	休憩時間
8時30分	17時15分	12時から13時まで

※ 特別の勤務に従事する職員 (保育所に勤務する職員等) については上記とは異なります。

(2) 休暇 (平成20年4月1日現在)

休暇の種類	休暇期間等
年 次 休 暇	1年間について20日。ただし、20日を限度に繰り越せる
療 養 休 暇	1年以内において、公務、私事による負傷または疾病のために療養する場合で、必要と認める期間
特 別 休 暇	選挙権の行使、結婚、出産等の他特別の理由により勤務しないことが相当である場合
介 護 休 暇	配偶者、父母、子等の親族を負傷、疾病または老齢により、2週間以上にわたり介護する職員に対し、6月を限度に付与 (無給)

特別休暇の主なもの

理 由	期 間
妊娠中の女子職員が妊娠嘔吐 (つわり) のため勤務することが困難な場合	妊娠の期間中7日を超えない範囲
6週間 (多胎妊娠の場合にあっては、14週間) 以内に出生する予定である女子職員が申し出た場合	出産の日までの申し出た期間
職員が出産した場合	出産の日の翌日から8週間を経過する日までの期間
職員が生後満1年に達しない子を育てる場合	その都度必要と認める時間。ただし、2時間
忌引の場合	死亡者により1日から最大10日
職員が結婚する場合	7日を超えない範囲内で必要と認められる期間
職員の妻が出産する場合	出産予定日前16週間目に当たる日から出産の日後2週間以内に2日以内
小学校就学の始期に達するまでの子を看護のため勤務しないことが相当であると認められる場合	1年に5日以内

◆ 職員の分限及び懲戒処分の状況

(1) 分限処分の状況（平成20年度）

処 分 事 由	降任	免職	休職	戒告
勤務実績が良くない場合	1			1
心身の故障の場合				
職に必要な的確性を欠く場合				
職制、定数の改廃、予算の減少により廃職、過員を生じた場合				
刑事事件に関し起訴された場合				
合 計	1	—	—	1

(2) 懲戒処分の状況（平成20年度）

処 分 事 由	戒告	減給	停職	免職	合計
法令に違反した場合		1	2		3
職務上の義務に違反し又は職務を怠った場合					
全体の奉仕者たるにふさわしくない非行のあった場合					
合 計	—	1	2	—	3

◆ 職員の服務の状況

(1) 育児休業承認状況（平成20年度の新規承認者）

区 分	男性	女性	計
取得者数	—	8	8
承認期間			
6月以下		1	1
6月超え1年以下		3	3
1年超え1年6月以下		3	3
1年6月超え2年以下		1	1
2年超え2年6月以下			
2年6月超え			

(2) 介護休暇承認状況（平成20年度の新規承認者）

区 分	男性	女性	計
取得者数	—	—	—
承認期間			
1月以下			
1月超え2月以下			
2月超え3月以下			
3月超え4月以下			
4月超え5月以下			
5月超え			

◆ 職員の研修の状況（平成20年度）

職員に対する主な研修は「自治研修所」、「市単独」で行われているものです。

区 分		研修名又は概要	受講者数
階層別研修	新規採用職員課程	平成20年度新規採用職員	6
	吏員第4部	概ね31 歳から33歳までの非役付職員	10
	新任係長課程	係長級に昇任した職員	5
	新任課長補佐課程	課長補佐級に昇任した職員	7
	新任課長課程	課長級に昇任した職員	7
	新任部長課程	部長級に昇任した職員	4
特別研修	行政基本	地方自治講座、法制執務講座	6
	政策研究	政策形成基礎講座、政策評価講座	5
	自己開発	意思決定訓練講座、ファシリテーション講座、クレーム対応能力向上講座マナー研修、メンタルヘルス講座	35
	裁判員制度研修	裁判員制度職員研修	112
	救命講習会	普通救命講習会	35
	人権教育	人権に関わる諸問題を理解するとともに人権意識の高揚を図る	33
派遣研修		茨城県実務研修、茨城県相互交流研修	7

◆ 職員の福祉及び利益の保護の状況

(1) 厚生福利

○茨城県市町村職員共済組合

職員は茨城県市町村職員共済組合の組合員になっています。
共済組合には次の事業があります。

事 業 名	事 業 概 要
短期給付事業	組合員とその家族の病気、ケガ、出産、死亡、休業又は災害に対して、必要な給付を行う。
長期給付事業	組合員の退職、障がいまたは死亡に対して年金または一時金の給付を行う。
福 祉 事 業	健康診断などの健康の保持増進事業、保養施設の運営、住宅資金の貸付けなどを行う。

(2) 公務災害補償の状況（平成19年度）

認定件数 0件

◆ 公平委員会に係る業務の状況

(1) 勤務条件に関する措置の要求の状況

平成20年度要求件数	—
措置要求の概要	

(2) 不利益処分に関する不服申立ての状況

平成20年度要求件数	—
不服申立ての概要	

■問い合わせ先■ 本庁 総務課 職員グループ ☎ 52-1111（内線315）



塩田そばの学校

8月2日、良質な農産物を生産している塩田地区のPRと食べ物大切さを多くの人に理解してもらうことを目的として、塩田ふるさと協議会が「塩田そばの学校」の参加者を募集し、そばの種まきを行いました。県内外から50人が参加し、地元農家の指導のもと、約10aの畑に常陸秋そばの種をまきました。

参加者の中には家庭菜園を行っている方がいて、鍬の使い方を一生懸命に習っていました。また、子どもたちは、そばの種まきの他、秋ジャガイモの種まきも行いました。

塩田地区内でふるさと探検

8月6日、市内の小学生等91人が、塩田地区内で実施された「ふるさと探検隊」に参加し、土地改良事業で整備した水路での生き物調査や農業体験を行いました。



水路の生き物調査では、地元タナゴ保存会の方々の協力のもと、水路に住む魚や貝を採取し、種類ごとに

分け、調査票に記入した後、再び水路に放流しました。

また、農業体験では、大根とそばの種まきやラディッシュの収穫を行いました。

ふるさと探検隊は、子どもたちが地域の自然にふれ、農作業等を通じて地域への愛着をもち、農村の役割を学んでもらうことを目的として、年3回の実施を計画しています。



夏季クリーン作戦実施

常陸大宮市北西部建設業組合は、8月7日、9回目となる市内の主要道路の清掃を実施しました。

このごみ拾いは、社会貢献活動の一環として行っているもので、帰省する方たちが気持ちよく道路を走行できるようにと、毎年、お正月前とお盆前に実施されています。

当日は組合員約70人が参加し、地区別に分かれて道路のごみ拾いを行い、まちがきれいになりました。

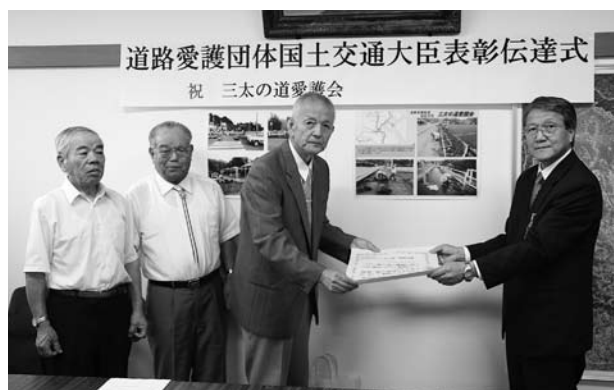


三太の道愛護会 国土交通大臣賞受賞

8月10日、大宮土木事務所において、道路ふれあい月間(8月1日~31日まで)における道路愛護団体国土交通大臣表彰伝達式が行われました。

今回受賞の三太の道愛護会(木村眞一郎代表)は、平成14年6月6日に道路里親の認証をうけ、国道118号線の常陸大宮市山方地内から常陸太田那須烏山線の西野内地内までの約3.5kmにおいて、空き缶やペットボトル等のごみの回収等の清掃活動を行い、道路の美化に貢献しています。

また、花壇の手入れを行い草花で飾り、道路の利用者の心を和ませてくれています。



市民号で鉄道博物館へ

8月22日、子どもたちとその親を対象とした「常陸大宮市民号」を運行しました。これは市民の親和水郡線の利用促進を図ることを目的として実施したもので、早朝より119人が参加しました。



埼玉県にある「鉄道博物館」では展示物等を通して鉄道に親しみをもち、移動のためにさまざまな電車に乗

り、日頃できない経験をする事ができました。

また、今回の「常陸大宮市民号」では、水郡線を利用してもらうことにより、

「市民の足」としての水郡線の重要性を再認識して頂く機会にもなりました。



市民の方からの市ってニュース 井戸縄もじりに歓声

河野 達之さん（上大賀在住）

8月22日、上大賀集会所で第1回上大賀区夏祭りが開催されました。この事業は区内の活性化を図ろうという一区民の提案がきっかけで実施されたものです。

当日は、昔遊び、井戸縄もじり、流しそうめん、バーベキュー、カラオケ、花火が約6時間にわたり行われ、老若男女約80人が参加し、和気あいあいとした雰囲気の中、区民の交流を図ることができました。



圧巻は、全員の協力で実施した井戸縄もじり。昔、深井戸のくみ上げに使用した経験のある区民の指導で、2本の縄をもじりました。太くよられていく縄を見て、期せずして参加者から歓声が上がりました。

そして、日がくれかかる頃に子どもたちによりともされた花火は、初めての夏祭りの成功を象徴しているかのように光輝いていました。

いっしょにまちづくり

商店街活性化に学生の可能性

あきない組 萩谷 幸男さん（辰ノ口在住）

今年で4回目を迎えた「あきない祭」も22日に無事終了し、たくさんの方々には足を運んでいただきました。私たちあきない組は、3回目の「あきない祭」を



きっかけに、茨城大学人文学部と協力体制を持つことができ、祭の運営のお手伝いをしてもらいました。

また、地元常陸大宮高校や高校生会なども加わり、私たちが取り組んでいる商店街活性化やまち興しなどにも協力してもらっています。

今年、県のコンペで優秀賞をいただいた「あきないベンチプロジェクト」にも、学生ならではの発想と行動力を発揮してくれるでしょう。これからも、茨城大学、行政、各団体などと連携し、様々な仕掛けをしていきますのでよろしくお願いします。

※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。

知

市ってニュース!

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

善意をありがとう

《小・中学校等へ》

久保田 由紀子さん

（足利市在住、常陸大宮市出身）

『となりのトンコやん』26冊を寄贈

作者：久保田 ゆき（ペンネーム）



関東大会出場おめでとう

県大会において優秀な成績を残し、見事関東大会出場の切符を手にした中学生です。



小室 彩さん
美和中学校2年

県民総合体育大会
中学校卓球の部

個人戦女子シングルス
第2位



菊池 優汰さん
山方中学校1年

第55回全日本中学校
通信陸上競技大会
茨城大会1年男子の部
1500m 第2位
(記録4分30秒70)

※なお、菊池優汰さんは8月9日に栃木県総合運動公園陸上競技場で行われた関東中学校大会1年男子の部1500mで3位入賞を果たしました。

美和支団が5度目の優勝 常陸大宮市消防ポンプ操法大会開催

8月30日、おおみや消防広場で第5回常陸大宮市消防ポンプ操法大会が開催されました。

この大会は、消防団員の消防用機械器具操作の技術の向上と士気高揚を目的として実施されているもので、ポンプ車と小型ポンプの基本操作の正確さと速さを競い合います。

優勝支団は9月27日に辰ノ口のおおみや消防広場で行われる県北地区大会に出場します。

●ポンプ車操法の部
優勝 美和支団
準優勝 大宮支団
3位 緒川支団

●小型ポンプ操法の部
優勝 美和支団
準優勝 緒川支団
3位 大宮支団



スポーツ大会結果

第5回山方地域ソフトボール大会

開催期間：7月13～30日

主催：山方地域体育協会（高村卓雄会長）

於：山方運動公園野球場

参加チーム：6チーム

優勝 舟生ソフトボールクラブ
準優勝 盛和球友クラブ
第3位 西野内ソフトボール倶楽部
山三ソフト



▲優勝した舟生ソフトボールクラブ

第13回大宮支部バレーボール大会

開催日：8月9日

主催：市バレーボール連盟大宮支部（小林道治支部長）

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 大賀ディアーズ
大場VC



▲優勝したグルービー

衆議院議員総選挙・茨城県知事選挙・ 茨城県議会議員那珂郡選挙区補欠選挙投開票結果

8月30日に行われた衆議院議員総選挙・茨城県知事選挙・茨城県議会議員那珂郡選挙区補欠選挙の投開票結果（常陸大宮市開票区）をお知らせします。

【衆議院議員総選挙結果】

○投票結果

茨城第1区（御前山地域）

当日の有権者数	男	女	合 計		
	1,777人	1,863人	3,640人		
投 票 者 数	1,320人	1,381人	2,701人	投票率	74.20%

茨城第4区（大宮地域、山方地域、美和地域、緒川地域）

当日の有権者数	男	女	合 計		
	17,445人	18,171人	35,616人		
投 票 者 数	12,687人	12,757人	25,444人	投票率	71.44%

小選挙区選挙

○開票結果

茨城第1区（御前山地域）

（届出順）

氏 名	住 所	性別	年齢	所属党派	新前元	得 票 数
あかぎ 徳彦	水戸市中央	男	50	自由民主党	前	1,041票
田谷 たけお	筑西市西方	男	58	日本共産党	新	97票
福島 のぶゆき	水戸市千波町	男	39	民主党	新	1,450票
金沢 こうじ	水戸市石川	男	34	（幸福実現党）	新	36票

茨城第4区（大宮地域、山方地域、美和地域、緒川地域）

（届出順）

氏 名	住 所	性別	年齢	所属党派	新前元	得 票 数
梶山 ひろし	常陸太田市山下町	男	53	自由民主党	前	12,270票
たかの まもる	常陸大宮市小田野	男	50	民主党	新	12,271票
中村 のぶたけ	水戸市石川	男	42	（幸福実現党）	新	401票

比例代表選挙

○開票結果

茨城第1区（御前山地域）(届出順)

政党等の名称	公明党	国民新党	日本共産党	みんなの党	新党日本
得票数	335票	34票	94票	146票	16票
政党等の名称	自由民主党	幸福実現党	社会民主党	民主党	
得票数	778票	27票	66票	1,087票	

茨城第4区（大宮地域、山方地域、美和地域、緒川地域）(届出順)

政党等の名称	公明党	国民新党	日本共産党	みんなの党	新党日本
得票数	2,802票	310票	1,007票	1,198票	107票
政党等の名称	自由民主党	幸福実現党	社会民主党	民主党	
得票数	7,576票	189票	633票	10,558票	

【茨城県知事選挙結果】

○投票結果

当日の有権者数	男	女	合計		
	19,132人	19,946人	39,078人		
投票者数	13,998人	14,130人	28,128人	投票率	71.98%

○開票結果(届出順)

氏名	住所	性別	年齢	所属党派	現新元	得票数
森川 かつゆき	水戸市中河内町	男	58	無所属	新	710票
間宮 たか子	水戸市見川町	女	57	無所属	新	2,387票
桐原 たかし	土浦市栗野町	男	61	無所属	新	401票
ながつか 智広	取手市白山	男	30	無所属	新	2,710票
橋本 まさる	水戸市大町	男	63	無所属	現	17,648票
おばた 政人	土浦市荒川沖西	男	64	無所属	新	3,552票

【茨城県議会議員那珂郡選挙区補欠選挙結果】

○投票結果

当日の有権者数	男	女	合計		
	17,363人	18,087人	35,450人		
投票者数	12,544人	12,527人	25,071人	投票率	70.72%

○開票結果(届出順)

氏名	住所	性別	年齢	所属党派	現新元	得票数
遠藤 実	那珂市菅谷	男	42	民主党	新	9,307票
武藤 ひろみつ	那珂市額田	男	47	無所属	新	3,300票
海野 たかし	那珂市中台	男	56	無所属	元	10,410票

「ふれあいの船」で北海道へ行ってきました

市内の小学校6年生を対象とした「第5回ふれあいの船」事業が、A班214人(7/19~7/23)、B班198人(7/27~7/31)が参加し、2班に分けて実施されました。

5日間の旅の中で子どもたちは人や自然とふれあい、ふだんの生活ではできない貴重な体験をしてきました。

ぼくは、ふれあいの船という行事で、夏休みに北海道へ行くことを知り、とても楽しみにしていました。

児童研修会で、たくさん話を聞いて、他の小学校の人と自己紹介をしたり役割を決めたりしました。そして、日程表を見て、アイスクリーム作りやサイクリング、旭山動物園と楽しみばかりです。その中でも、ぼくは北海道を自転車で走るサイクリングが一番の楽しみです。そして手作りアイスクリームは、「どんな味がするんだろう？」などと、いろんなことを考えてしまいます。

このふれあいの船で、他の小学校の人達と友達になり、協力し合って頑張ってきたと思います。

引率指導してくださる先生方や、ぼく達を送り出してくれたお父さん、お母さんに感謝して、いつまでも心に残る、たくさんの思い出を作ってきたと思います。

では、行ってきます。

A班出発式

児童代表あいさつ

玉川小学校 橋本広貴くん



B班解散式

児童代表あいさつ

小瀬小学校 関 晴香さん



私たちは、「いつまでも 心に残る 思い出を」というスローガンのもと、ふれあいの船に行ってきました。

行く前は「他の学校の子と友達になれるかな?」「長い時間、船に乗って船よいをしたら、どうしよう」など、不安でいっぱいでした。

でも、そんな気持ちは1日目・2日目と活動していくうちに、期待へと変わっていきました。美瑛での14kmのサイクリング、手作りアイスクリーム、旭山動物園でのグループ活動はとても楽しくて、ためになる体験ばかりでした。

私が、ふれあいの船で一番良かったのは、たくさんの友達ができた事です。私たちは、この5日間で友達とのふれあいや、時間を守ること、仲良くグループ行動するなどの、集団生活の大切さを学ぶことができました。

このふれあいの船事業を計画してくださった関係者の皆さん、指導してくださった先生方、参加させてくれたお父さん、お母さんに感謝したいと思います。ありがとうございます。この貴重な体験を、これからの学校生活に生かして行きたいと思います。



A班



B班



A班



B班



A班



B班

**FDH
119**



救急車は、けがや急病などで緊急に病院に搬送しなければならぬ傷病者のためのものです。緊急ではないのに救急車を要請すると、本来に救急車を必要とする事故が発生した場合、遠くの消防署から救急車が出動することになり、到着が遅れることで、救える命が救えなくなるおそれがあります。

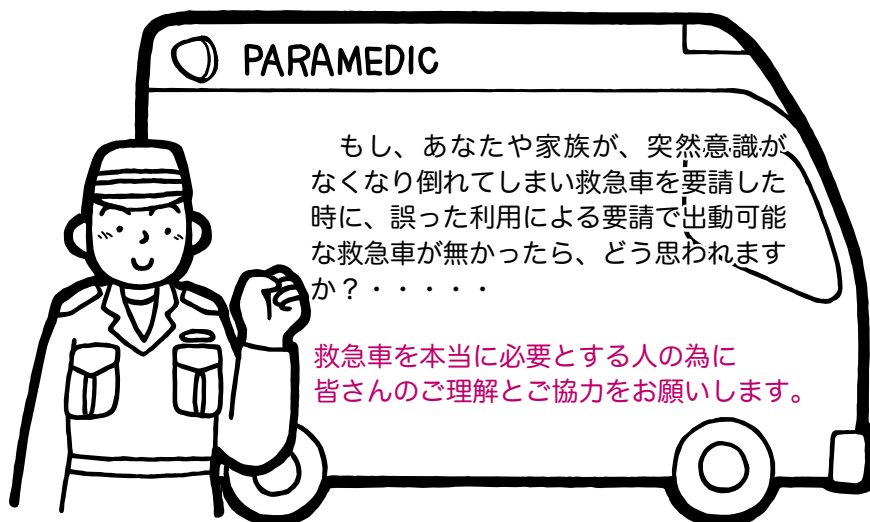
常陸大宮市消防本部の救急隊の出動件数は、昨年（平成20年）一年間で1,609件の出動がありました。救急件数は年々増加している傾向にあります。消防本部では、東消防署2台、西消防署1台の計3台の救急車で救急活動に対応していますが、出動が重なり3台の救急車が出動中に更に救急要請が入り、救急車が足りなくなってしまう状況も発生しています。

緊急性がなく自分で病院に行ける場合は、救急車以外の交通機関等を利用してください。

傷病者の様子や事故の状況などから、急いで病院へ連れて行ったほうがよいと思ったときには、迷わず119番通報をしてください。

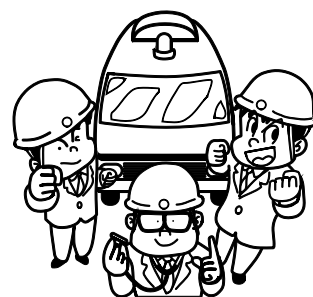
救急車の誤った利用例（事例）

- ※緊急性のある症状ではないが、救急車だと早く診察してもらえ。
- ※今日、受診予約を入れているので救急車で連れて行ってほしい。
- ※病院へ行きたいが、自家用車がない。
- ※タクシーだとお金がかかる。
- ※どこの病院に行けば良いのか分からない。
- ※診察が終わったあと、自宅まで送ってほしい など…



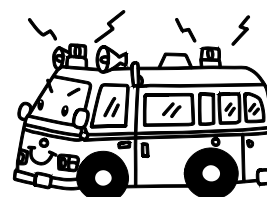
もし、あなたや家族が、突然意識がなくなり倒れてしまい救急車を要請した時に、誤った利用による要請で出動可能な救急車が無かったら、どう思われますか？……

救急車を本当に必要とする人の為に
皆様のご理解とご協力をお願いします。



救急車は緊急のための自動車です

119番通報時「サイレンを鳴らさないで来てください」と言われることがありますが、救急車は、道路交通法により、「緊急車両」として認められていて、条件として「赤色灯を点灯させ、サイレンを吹鳴する」となっています。したがって、サイレンを鳴らさなければ「緊急車両」ではなくなります。救急車を呼ぶということは「一刻も早く来てほしい」「一刻も早く医療機関へ連れて行ってほしい」等、緊急の時です。自分の家が燃えているとき「消防車のサイレンを鳴らさないで来てください」と言う人は、いないですよね？ 救急車も、消防車と同じ「緊急車両」であることをご理解ください。





お酒は適量 つまみをヘルシーに

お酒は、適量であれば動脈硬化予防に有効といわれていて、ストレスも解消できます。

しかし飲酒の問題点は、しらすのうちは「飲みすぎではいけない、つまみは栄養バランスを考えて食べよう」と思っているにもかかわらず、「あと一杯だけ、今晚だけなら食べすぎて」と、抑えが利かなくなるのです。お酒の飲みすぎやつまみの食べすぎは内臓脂肪のもとになる中性脂肪を増やします。これでは、「百薬の長」が「百厄のもと」へと変化してしまいます。

心身を守るために飲酒は適量を守り、胃や肝臓を守る低エネルギーのつまみをとみましょう。



お酒の適量



焼酎(25度)

ぐい飲み
2杯100ml



ビール(5度)

中びん
1本500ml



日本酒(15度)

1合180ml



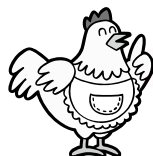
ワイン(12度)

ワイングラス
2杯200ml



ウイスキー(40度)

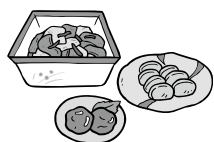
ダブル
1杯60ml



つまみの選び方

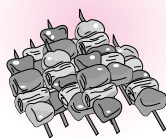
～まずは野菜から～

☆野菜の煮物や枝豆を最初に積極的に摂り、まずは野菜でお腹を少し膨らませましょう。



☆お腹が少し膨らんだら・・・たんぱく質を摂りましょう。

焼鳥
(高たんぱく質です)



白身魚やいかの刺身
(タウリンが豊富でアルコールの分解を助けます)



冷やっこ
(肝臓の再生を助けます)



お酒を「百薬の長」にするための 5カ条

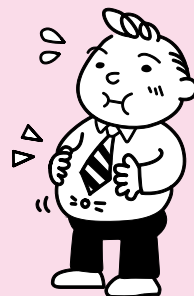


- ① ゆったりとした気分で楽しく！ ▶ ストレス解消に役立ちます
- ② 週に2日は休肝日 ▶ できるだけ、2日間連続して休みましょう
- ③ 肴を食べながら ▶ 胃腸からのアルコールの吸収を遅らせます
- ④ 強いお酒は薄めて ▶ 強いと胃の粘膜に刺激を与えます
- ⑤ 夜12時以降は飲まない ▶ 肝臓に負担をかけ浅い眠りの原因になります

健康は食から

夕食が遅くなってしまう方に

夜遅く食べると、食べたものがエネルギーとして使われません。その結果、脂肪が肝臓にたまったり、脂肪が体についたりして肥満になります。高カロリー、高脂肪の食事をして寝るとい生活が続けていると、生活リズムが乱れるだけでなく、インスリンの分泌にも影響を及ぼし、様々な生活習慣病につながるといわれています。



夜遅く食べる時のポイント



残業などで夕食が21時を過ぎる場合は、19時頃までに主食のおにぎりなどを食べて、帰宅後、野菜中心の食事はいかがでしょうか。例えば、野菜スープ、豆腐のあんかけ、青菜のおひたしなど、消化の良いものを選びましょう。また、よく噛んで食べる事も大切です。



シルバーリハビリ体操

～股関節内側の筋力を強くし

〇脚を防ぐ体操～



▲山方地域
シルバーリハビリ体操指導士の高村洋二さん

椅子に深く座り背筋を伸ばします。足の幅は握りこぶし1つ分くらい広げます。両手を合わせ両膝の間に入れます。

息を吐いて吸った後、息を吐きながら5～6秒間、手を押すように両膝を思いっきり押し合います。

健康アドバイス

「Hibワクチン」

常陸大宮済生会病院

小児科 松本 静子先生

Hib はヘモフィルスインフルエンザ菌b型という細菌のことです。名前が紛らわしいですが、よく知られているインフルエンザウイルスとは全く異なるものです。Hib はヘモフィルスインフルエンザ菌の中でも特に病原性が強く、鼻やのどに定着して血中に入り込み、髄膜炎や喉頭蓋炎などの様々な全身感染症を引き起こします。Hib に対する抵抗性は年齢とともに上がるためHib 感染症は5歳未満の乳幼児が主体となります。Hib による感染症で最も重篤なものは髄膜炎です。日本における細菌による髄膜炎の原因の第1位がHibで、毎年600人前後の5歳未満の児が罹患しています。風邪のような症状から始まり嘔吐、痙攣や意識障害を起こします。約5%が死亡し約25%に後遺症が残るという予後の悪い病気です。

このHib 感染症に対するワクチン（アクトヒブ®）がようやくわが国でも接種可能になりました。諸外国の報告では、ワクチン接種によりHib 全身感染症の約98%が減少したとされます。副作用は少ないといわれており局所の発赤、腫脹がみられることがあります。通常2～7カ月未満の児に初回接種3回、追加接種1回をおこないますが、接種時期が遅れた場合にも回数を減らして接種することがあります。ご家族のHib ワクチンに対する関心は非常に高いものの、流通が十分でないため、現在は全国的に予約制で接種しています。定期接種に加えてHib ワクチンの接種も検討してみたいかがでしょうか。



鷹巣在住 関 行寛さん

私は5年前にこの常陸大宮市に引っ越してきました。初めは言葉の違いもあり、とてもありませんでした。しかし、近所の方からたくさん声を掛けていただいたり、野菜などをいただいたりするなど、今まで感じた事の無い暖かい気持ちをいっぱいいただきました。そして、家族や近所の方々のおかげで、人と人との合いの大切さを学ぶことが出来ました。自然豊かで、気持ちの暖かい常陸大宮市に来てとても良かったですと感じております。

今、店舗責任者という事もあり、仕事に追われる日々を送っております。サービス業は大変ですが、人々の笑顔に触れられるすばらしい職種と思います。来店してくださるお客様、私の事を支えてくれる上司、スタッフ、家族の為に精一杯、納得の出来る仕事を行っています。

常陸大宮の“熱い”男たち

「あきない組」(茅根和史組長)が結成されたのは常陸大宮市が誕生し、1年がすぎた2005年11月のことでした。年々寂しくなっていく大宮地域の商店街に活気を取り戻そうと商店街の2・3代目が立ち上がりました。

あきない組は、結成翌年に20数年ぶりに大宮地域での盆踊りを復活させ、空き店舗を利用したあきない屋(土日祝日のみ2時～4時半営業)の運営を行うなど、アイデアを出し合い、精力的に活動しています。

また、7月7日には「平成21年度茨城県がんばる商店街支援事業商店街活性化コンペ事業」で「間伐材を使ったベンチで街づくり」を提案し、みごと優秀賞を受賞しました。今後、「あきないベンチプロジェクト」でベンチのデザインと作成者を募集し、年内には商店街にベンチを設置する予定です。

そして、8月22日には「あきない祭」が開催されました。「あきない祭」は、組員が、「幼い頃楽しかった盆踊りを復活させたい」との思いではじめた祭りで、今回で4回目となります。当日は盆踊り以外にも大声コンテストや抽選会などが行われ、たくさんの家族連れでにぎわいました。



7月7日茨城県市町村会館でのプレゼンテーションの様子



駄菓子がいっぱいあきない屋
夏休み中は毎日営業



8月22日開催あきない祭

広報 常陸大宮 9月 第60号

発行日 平成21年9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