

常陸大宮

2009
6
No.57

塩田地区で米作りオーナーが田植え体験
見てみてー カエルつかまえたよ。

農薬は正しく

使いましょう

「食品衛生法」が改正され、平成18年5月にポジティブリスト制が導入されました。

ポジティブリスト制とは、すべての農産物に残留農薬の基準値が定められたもので、今まで残留基準がなかった農産物にも一律の厳しい基準が設定されました。

国及び県内外において、残留農薬の基準値を超えた農作物が発見され、問題となる事例が増えています。

常陸大宮市では、多くの野菜が生産出荷されています。常陸大宮市の農産物を安心して消費者に食べていただくためには、生産者一人ひとりが農薬の適正使用について遵守することが必要です。農薬散布の前には次のようなことを注意し、事故を起こさないようにしてください。



農薬ラベルの確認をしましょう

～農薬使用の基本はラベルです～

○使用方法や注意事項をよく読んで使用してください。

「農林水産省登録番号」の記載がない「無登録農薬」は農作物に使用できません。



ポイント2

用途

殺虫剤、殺菌剤、除草剤などの用途を確認しましょう。

ポイント1

登録番号

登録番号の有無を確認しましょう。登録のない農薬は使えません。

ポイント3

適用表

使用基準を確認しましょう。

- 適用作物
- 希釈倍数
- 使用量
- 使用時期
- 総使用回数
- 使用方法

商品名が異なっても同じ有効成分が含まれる場合がありますので、総使用回数には注意しましょう。

農林水産省登録
第〇〇〇〇〇号

水稲用除草剤

〇〇〇〇〇1キロ粒剤

△△△△△粒剤

【成分】〇〇〇%
.....〇〇〇%

【性状】 類白色細粒

適用雑草・使用方法

*印は、本剤およびそれらの有効成分を含む農薬の総使用回数の制限を示す。

作物名	適用雑草名	使用時期	適用土壌	10アール当たりの使用量	総使用回数*	使用方法	適用地域
水稲	水田一年生雑草 及び マツバ オシロイ ウリハダ ミズカヤツリ ヘラオモロカ ヒメジョオン アザミなど、深根性 による雑草はく奪	移植後 5日～15日 (10日～25日 遅遅まで)	砂壌土 粘土 粘土 粘土	1kg	本剤のみ.....1回2回 (希釈濃度は1% 本剤では2%)	播種時 灌水	北陸、関東、東北、 新潟及び九州の 新潟県及び福岡 県各地等 近畿、中部、四国 の西濃部及び 中部各地等 関東、東北、東海 の濃尾川及び 中部各地等

効果・薬害等の注意

安全使用上の注意

最終有効年月(西暦下2けた) 09.10

ポイント4

安全使用上の注意

使用時の保護具、水産動植物への影響、保管上の注意事項などを確認しましょう

ポイント5

薬効・薬害の注意

作物に対する効果的な使い方や、薬害を避ける方法を確認しましょう。

ポイント6

最終有効年月

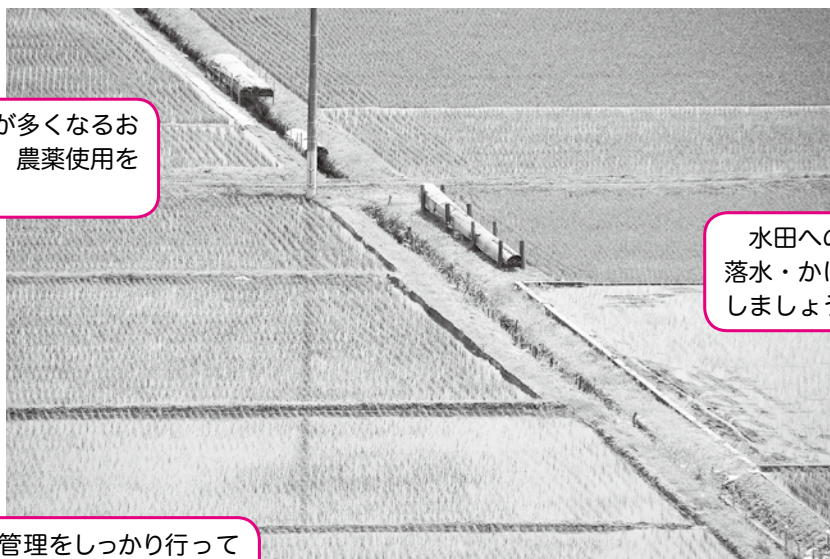
有効期限を確認しましょう。
西暦年下2桁と月が記載されています。

■■■■ 水田からの農薬流出を防ぎましょう ■■■■

～止水管理は農薬の効果を安定させます～



大雨等で降水量が多くなるおそれがある場合は、農薬使用を控えましょう。



水田への農薬散布後7日間は落水・かけ流しをしないようにしましょう。

畦畔の管理をしっかり行って漏水を防ぎましょう。

■■■■ 周辺の環境に配慮して農薬を散布しましょう ■■■■



学校、保育所、病院、公園等の公共施設、街路樹、住宅地とこれに近接する土地、住宅地に近接する森林等、及び住宅地に隣接した家庭菜園・市民農園を含む農地の管理にあたっては、農薬の飛散を原因とする、住民や子ども等への健康被害が生じないように、できるだけ農薬を使用しない管理を心がけましょう。

また、農薬を散布せざるを得ない場合でも、農薬の飛散防止に努めるなど、十分な配慮をしましょう。

農薬飛散防止のポイント

- 無風か風の弱い時に風向に注意して散布しましょう。
- 対象とする作物だけにかかるよう散布の方向や位置に注意しましょう。
- 適切なノズルを用い、圧力を高めすぎないようにしましょう。
- 周りの農家さんと声をかけあい、周りの畑で収穫直前の作物がある場合は、散布日や収穫日を変更するなどの調整をしましょう。

散布後は

- 散布器具をよく洗浄しましょう。
散布機のタンクやホースに前回使用した薬液が残っていると、次回の散布時にそのまま散布されてしまい、農薬残留の問題につながります。

■農薬に関して不明な点がある場合は下記の関係機関までお問い合わせください。

常陸大宮地域農業改良普及センター

☎0295-53-0116

病虫害防除所

☎029-227-2445

県北農林事務所 企画調整部門 振興・環境室

☎0294-80-3303

茨城県 農林水産部 農産課

☎029-301-1111 (代表)

常陸大宮市役所 経済建設部 農林課 農林畜産振興G

☎0295-52-1111 (代表)

眠っている資源を活用して地域に元気を！

～空き家の再利用を考えてみませんか？

市内各地域で、人口の減少や流出により空き家が増えてきています。人が住まなくなった家は古い家であればあるほど傷みの進行も早く、1年も放っておくと大幅な修繕が必要となり、再生も困難になってしまいます。その一方、都市部に住んでいる人の中には、自然に囲まれて暮らせる地方への移住や定住などを考える人が増えてきています。

このような状況を踏まえ、市では空き家の利活用による地域の活性化に取り組んでいます。具体的には、本市への移住を希望される方に窓口等での情報提供を行い、気に入った物件があれば現地を案内し、所有（管理）者との橋渡しを行うというものです。

ここでいう「空き家」とは、貸家を目的としたものでなく、常住する者がいない住宅（住宅以外の建物であって、住宅に改造するものを含む。）をいいます。

また、茨城県や県北地域の市町、民間企業が出捐して組織する財団法人グリーンふるさと振興機構でも、6市町にそれぞれ一戸建ての空き家を1〜3カ月程度のお試し田舎暮らし住宅として整備し、多くの方を受け入れています。



価値観が多様化している現在だからこそ、一方では不要なものも、もう一方では必要なものになりえる場合も十分考えられます。
市内の空き家の数は、問い合わせの数に比べ、紹介できる空き家が絶対的に不足しています。これを機に空き家の利活用を検討してみたいかがですか？空き家の取り扱いに困っている方は是非一度ご相談ください。

空き家を活用するための各種補助制度

●●● 市の助成事業 ●●●

空き家改修費補助金（上限50万円）

空き家を賃借または取得し、機能及び環境の向上のために家屋を修繕した場合に、**買主または借主に対して交付**
※市内の事業者を使用した場合のみ

移住促進協力謝礼金（5万円）

市内の空き家を市外からの転入者に売買または賃貸した場合に、**売主または貸主に対して交付**

※対象地域は、大宮地域の一部（上大賀、岩崎、三美、西塩子、北塩子、照田）及び山方、美和、緒川、御前山地域の全部

●●●（財）グリーンふるさと振興機構の助成事業 ●●●

“いばらき さとやま生活” 田舎暮らし空き家提供補助金（10万円）

空き家提供者への貸し出しのために要する諸経費として交付

“いばらき さとやま生活” 田舎暮らし空き家賃貸に伴う環境整備（上限20万円）

空き家内に残る荷物の整理や屋内外の清掃のほか、障子やふすまの張り替え等の経費（家主に代わって機構側で実施）

※全ての助成事業は1回限りの交付となります。

また、空き家として寄せられた情報全てを取り扱う訳ではなく、建物の損傷の程度により、取り扱いを遠慮させていただく場合もありますので、ご了承ください。

■問い合わせ先■

市民部 市民協働課 地域づくり支援グループ

☎52-1111（126・127） E-mail: kyodo@city.hitachiomiya.lg.jp

財団法人 グリーンふるさと振興機構

☎0294-72-2266 E-mail: admin@greenful.jp

実際に移住された方の声

平成20年度に常陸大宮市氷之沢の空き家に移住した、宮永憲治さんにインタビューしました。



Q1 お仕事は何をされていますか？

養鶏と有機農業をしています。平飼いの鶏の健康な有精卵で主に生計を立てていますが、詳しいことが「環の花」というホームページに載っているのでご覧になってください。

Q2 常陸大宮市への移住を考えたきっかけは？

実家から近い茨城県内で、農業のできる土地を探すため、一年くらいかけて探していましたが、なかなか理想どおりの物件がありませんでした。ある日、常陸大宮市役所に相談したところ、運よく紹介してくれる人がいて、今の家を見つけることができました。たくさんの物件を見てきた中でも、自分が思い描いていた物に一番近く、何より養鶏をするには最適の環境だったことが決め手となりました。

Q3 実際に住んでみてどうですか？

ここに住んで半年になりますが、とても満足しています。地元の人たちは皆さんあたたかく、とてもよくしていただいています。



Q4 困ったことはありますか？

やはり古民家ですので、屋根や水まわり、基礎などに手直しが必要だったことです。

Q5 これから移住を考えている方へのアドバイスをお願いします。

やりたい暮らし、イメージにあった家は、妥協しないで探せばきっと見つかります。自分の考えを声に出していけば、きっと実現できると思いますのであきらめないでください。

—ご協力ありがとうございました。

平成20年度には8組14人の方が移住されました

大宮地域	1組	1人	美和地域	2組	5人
緒川地域	3組	4人	御前山地域	2組	4人

※市または(財)グリーンふるさと振興機構を通して、空き家を利活用して移住された方の人数です。



国民健康保険加入者の方へ 特定健診を受診しましょう！



平成20年度の医療制度の改正により、各医療保険者（保険証に記載）に健診の実施が義務づけられ、昨年度よりメタボリックシンドロームに着目した「特定健診」を実施しています。

国民健康保険に加入している40歳から74歳の方（H21. 4. 1 現在）は、市から送られた『特定健診受診券』をご持参の上、「特定健診」を受診ください。

◆特定健診は、内臓脂肪の蓄積による生活習慣病を未然に防ぐための健診です。
血管を傷める（動脈硬化を進行させてしまう）危険因子がないかどうかわかります。血管の傷みは自覚症状がないので、健診結果を確認することがとても大切です。生活習慣病などで治療中の方も、ぜひ特定健診をお受けください。

【特定健診の受け方】

特定健診は、個別健診または集団健診のどちらかの方法で受診できます。

個 別 健 診	集 団 健 診
指定医療機関で、都合の良い日に受診できます。	お近くの健診会場で受診できます。

- 受 診 期 間 平成21年6月1日から12月26日まで
- 持参するもの 『特定健診受診券』『国民健康保険被保険者証』（必ずご持参ください）
『健診費用』（個人負担金1,000円）

【健診では次の項目を検査します】

検 査 項 目		
基本的な健診項目	問 診	既往歴（服薬 喫煙習慣） 自覚症状等
	身 体 計 測	身長 体重 BMI 腹囲
	血 圧 測 定	収縮期血圧 拡張期血圧
	血液検査	肝 機 能 AST ALT γ -GT
		代 謝 系 尿酸
		血中脂質 中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール
		血糖検査 空腹時血糖 HbA1c
	腎 機 能	クレアチニン
※ 詳細項目	検 尿	尿糖 尿蛋白
	貧血検査（赤血球数 血色素量 ヘマトクリット値） 眼底検査 心電図検査（※該当者のみ実施）	



* 人間ドックを受ける方へ

人間ドックの結果を市に提供していただいた方には、健診料金の一部（5,000円）を助成します。健診日より30日以内に健診結果表（特定健診項目を満たし実施機関名が記載されたもの）・国民健康保険被保険者証・印鑑・振込口座が分かるものを持参し、申請してください。詳しくは「かがやき」へお問い合わせください。

* 職場で特定健診を受ける方へ

健診結果の提供にご協力をお願いします。（助成はありません）

■ 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

スズメバチ対策



初夏になると、家の軒先や庭木などに外皮に覆われたボール状のスズメバチの巣をみかけることがあります。そして、梅雨が明ける時期になると活発に活動するようになり、瞬間に兵隊蜂の数も増え、巣も大きくなっていきます。



ペットボトルでハチトラップを作りましょう

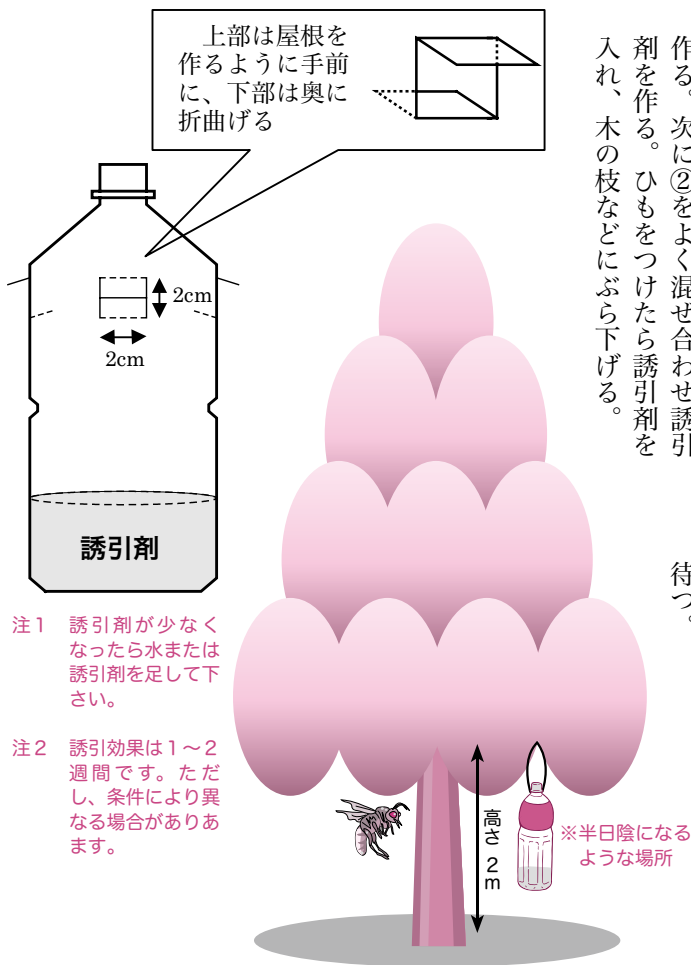
トラップで使用する誘引剤は、樹液と同じようなにおいを作りだし、飛んでいるスズメ蜂（女王蜂）をおびき寄せて捕獲します。ハチトラップの作り方の一例を紹介します。

◆材料

- ① 2ℓまたは1.5ℓのペットボトル
- ② 酒 300 ml・酢 100 ml・砂糖 125 g

◆手順

③ ひも
ペットボトルにカッターで蜂の入口となる穴（図参照）を2〜4カ所作る。次に②をよく混ぜ合わせ誘引剤を作る。ひもをついたら誘引剤を入れ、木の枝などにぶら下げる。



注1 誘引剤が少なくなったら水または誘引剤を足して下さい。

注2 誘引効果は1〜2週間です。ただし、条件により異なる場合があります。

刺されないための注意

- 巣に近づかない。
- 棒や石などで刺激したり枝を揺らしたり、近くで作業をするなどして蜂を刺激しない。
- 草刈などの作業の前には、作業場所の周辺をゆっくり歩き、蜂の出入がないか確認する。
- 作業は、長袖の白っぽい服装で帽子をかぶり、軍手などをはめて露出部分を少なくして行う。
- 縄張り意識が強いので、樹液に飛来した蜂に刺激を与えない。
- 室内や車内に蜂が入ってきた場合は、窓を開けて出ていくのをそっと待つ。

市ではスズメ蜂の駆除を実施しています

初期の営巣であれば容易に駆除ができますので、巣を発見した場合は早めのご連絡をお願いします。

駆除の依頼は次の機関で受付ます。

※みつ蜂等は駆除の対象外です。また農地や山林等で人に被害を与える恐れのない場合は駆除の対象外です。

■受付先■

すぐ対応課 ☎52-4919	環境課 ☎52-1111
各総合支所市民福祉課	
山 方 ☎57-2121	美 和 ☎58-2111
緒 川 ☎56-3991	御前山 ☎55-2112

刺されてしまったら

- ① 速やかに、なるべく低い姿勢で巣から遠ざかる。
 - ② 毒を市販の器具等で吸出し、清潔な水で洗い流す。
 - ③ 腫れや痛みには、冷湿布や虫刺され軟膏等を塗る。
 - ④ 迅速に医療機関で手当てを受ける。
- ※アレルギー性症状は人によって異なりますが、次回の刺傷には十分な注意が必要です。

市議会臨時会

平成21年第2回常陸大宮市議会臨時会が、5月19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。

条例

○常陸大宮市職員の給与に関する条例等の一部を改正する条例

○常陸大宮市美和温泉浴場の設置及び管理に関する条例の一部を改正する条例

平成21年度補正予算

○常陸大宮市一般会計補正予算

ほか特別会計等(7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

○常陸大宮市国民健康保険税条例の一部を改正する条例

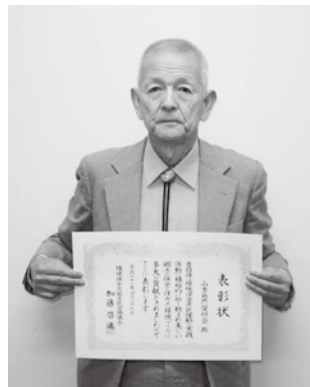
自衛官募集相談員

自衛官募集相談員の任期が平成21年3月31日で満了となり、次の7人の方々が、常陸大宮市長及び自衛隊茨城地方協力本部長連名により新たに委嘱されました。

地域の事情に精通した自衛官募集相談員の方には、募集についてご協力をいただきます。任期は平成21年4月1日から平成23年3月31日までの2年間です。

(敬称略)

助川不二夫 (岩崎)
菊池 徳次 (泉)
宇留野信江 (小野)
木村 宗之 (西野内)
河面 敏夫 (高部)
三村 勉 (下小瀬)
佐藤 仁 (長倉)



▲木村真一郎会長

山方自然愛好会ほう賞受賞

山方自然愛好会が、環境保全茨城県民会議ほう賞を受けられました。

当会は、市内での自然探索会や道路のごみ拾いを行うと共に、公園等の樹木への名札付け活動や、「山方の花ごよみ」の発行など、自然愛護の啓発や、人と自然の共生の実現に向けた活動を展開してきました。その活動が評価され、今回の受賞となりました。

飛び出しストップ

ステッカー

このたび、常陸大宮市ライオンズクラブ(鈴木仁会長)より、児童生徒の道路横断時における交通安全の啓発のため、「飛び出しストップ」が市内小学校に寄付されました。



常陸大宮市立大宮西小学校では、さつそく4月23日に、同校の教員が大宮警察署交通課の指導により、ライオンズクラブの方々との立会いで、子ども達の安全を願いながら、ステッカーを横断歩道等危険箇所に設置しました。



▲設置されたステッカー

少年野球教室・スポーツ指導者講習会

5月5日、社団法人全国野球振興会(日本プロ野球OBクラブ)主催の第15回こどもの日全国少年野球教室並びに豊田泰光氏によるスポーツ指導者講習会が大宮運動公園野球場で開催され、元プロ野球選手を講師に迎えた教室・講習会には合計160人が参加しました。野球教室



では小学4年生から中学3年生の児童・生徒たちが、9人のプロ野球OBから野球の基礎などを学びました。



ビジョン美和の森で

5月16日、「ビジョン美和の森」(鷺子)で、赤ちゃん誕生記念植樹式が行われました。

植樹式はビジョン(株)主催により行われているもので、今年で23回目を数えます。

参加者は、2008年1月1日から2009年2月28日に生まれた赤ちゃんを対象に、全国から抽選で選ばれた100人の赤



ちゃんとそのご家族です。

市内参加者の代表として記念植樹を行ったのは、おおが たける大賀壮流ちゃん(2008年5月18日生)とご家族で、わが子のすこやかな成長を願いながら、植樹を行いました。



塩田地区で田植え体験

美味しいお米を生産する塩田地区をPRしようと、塩田ふるさと協議会が「塩田お米づくりオーナー」を募集し、5月16日に県内各地・豊島区から約50人のオーナーが参加し「田植え」を行いました。

参加者は、なれない泥に悪戦苦闘しながら、地元農家の指導のもと、約10aの田んぼに手植えにより、コシヒカリの苗の植付をしました。

田んぼに初めて入る子どもたちもいて、最初は、一生懸命コシヒカリの苗を植えていましたが、しだいにかえるやおたまじゃくし捕りを楽しんでいました。

秋には、黄金色に実った稲穂の刈取を行い、「おだかけ」風景を塩田地区に映すことでしょう。



スポーツ大会結果

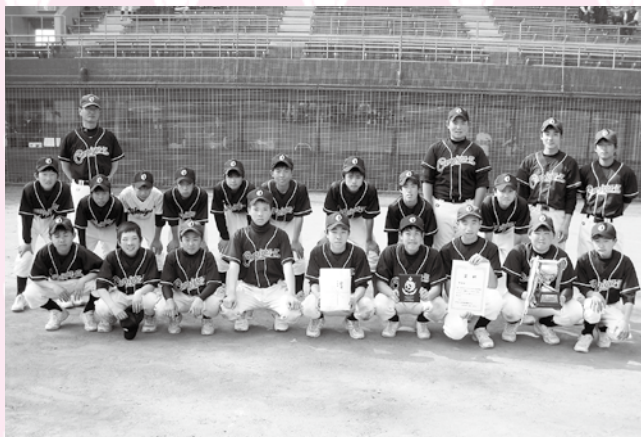
市教育委員会主催の常陸大宮市近郊中学校野球・バレーボール大会が市民球場、西部総合公園体育館等を会場に4月19・26・29日、5月2日の4日間の日程で行われました。野球は32校、バレーボールは28校の参加があり、熱戦が繰り広げられました。成績は次のとおりです。

<軟式野球>

優勝	那珂市立第三中学校
準優勝	常陸大宮市立第二中学校
第3位	常陸大宮市立大宮中学校
	那珂市立第一中学校

<バレーボール>

優勝	常陸大宮市立緒川中学校
準優勝	常陸大宮市立大宮中学校
第3位	常陸太田市立峰山中学校
	常陸太田市立瑞竜中学校



▲準優勝 常陸大宮市立第二中学校



▲優勝 常陸大宮市立緒川中学校

森林整備地域活動支援交付金事業の取組を報告します

森林整備地域活動支援交付金事業については、森林整備を推進するための事業として、歩道の整備や施業実施区域の明確化作業などを行っていくもので、19年度～23年度までの5年間にわたり継続して実施しています。

20年度は次のとおり歩道の整備を行いました。

●山方地域

団地名	路線名	実施延長
久隆上 外15団地	コイチ線 外16路線	7,070m

●美和地域

団地名	路線名	実施延長
鷺子上 外11団地	三川戸線 外11路線	5,180m

●緒川地域

団地名	路線名	実施延長
大岩第1 外12団地	板木線 外15路線	4,220m

■問い合わせ先■ 山方総合支所 経済建設課 ☎57-6811
美和総合支所 経済建設課 ☎58-3851
緒川総合支所 経済建設課 ☎56-3993

間伐や下刈りなど、森林の手入れを行うために支援します。



ストップ地球温暖化

7月1日から県全域で
レジ袋の無料配布が中止になります

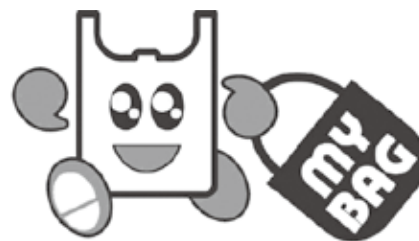
地球温暖化防止のため、**レジ袋の削減**にご協力をお願いします。
お買い物に行くときは**マイバッグ**持参で!!

マイバッグお買い物マナー

マナーを守って楽しくお買い物を!

マイバッグは、レジを通ってから開きましょう。

- ①お買い物中は折りたたんだままで
- ②お買い物には、お店に備え付けの買い物カゴを使いましょう
- ③マイバッグに品物を詰めるのはレジを通ってから



市内の実施事業者

- ジャスコ常陸大宮店
- エコス山方店
- カスミ常陸大宮店
- かわねや大宮店
- スーパーふじの
- カドヤ常陸大宮店
- スーパーヒロセヤ大宮店

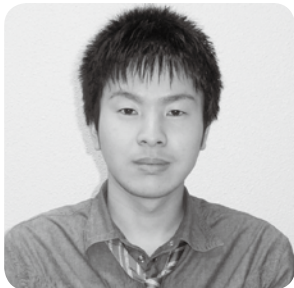
いっしょにまちづくり

西金砂神社小祭礼に参加しました

茨城大学大学院 人文学部研究科1年 牡丹 健一さん

3月21～23日に行われた西金砂神社小祭礼の際、諸沢地区のお手伝いをさせていただきました。

飛脚の装束など特別な衣装の着付けに始まり、祭礼の手順等もわからない状況でしたが、地区の方々の優しいご指導により何とかやりきることができました。



2日目はあいにくの雨でしたが、境内を勇壮に動き回るので、他の地区に「元気良さ」で負けよう頑張りました。背中に太鼓を背負ったり、約20キロの花纏はなまきを学生3人が中で支えて歩いたりしました。石段や坂道では花纏を倒さないように特に気を配りました。

普段は古文書や文献等を使つての勉強ですが、数百年続く歴史ある祭礼を「体全身で感じる」ことができ、貴重な経験をさせていただきました。諸沢地区の関係者の方々に感謝したいと思います。

※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。

最終回



敬称略

大宮地域の方の作品です。

トールペイントクラブ（会員12人）

代表 大賀 直美 ☎53-1679



ケーキのブックススタンド
大賀直美



春の壁掛け
中島幸子



メルヘンハウス 小野久美子

知って得する
消費者情報⑩

「催眠商法」に類似した 新たな商法にご注意を！

チラシを配布して、格安の商品等を販売するからと店舗や会場に人を集め健康講座などを行い、何回か通っているうちに高額な健康食品・機器等を勧誘する商法（健康講座商法）があります。

主な勧誘方法として

- ①数カ月ほど店を構え、健康についての講習を行います。
- ②楽しい雰囲気の中、「今日だけ特別価格！」などと言って契約を急がせます。
- ③最後には高額な商品を勧められます。

●消費者の皆様へ

格安な商品に引き込まれ、安易に店へ行かないこと。
行った場合も周りの雰囲気にもまれず、不必要であればはっきりと断り、帰りたいときは「帰りたい」と意思表示をしましょう。
購入した商品による健康被害や支払い困難な状況におちいることもあります。
困ったときは消費生活センターに相談してください。



■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）



これからの季節、大雨や台風等による水害が心配されます。水害から身を守るには、いざという時に備えて、日頃から準備しておくことが大切です。梅雨前線、台風の到来などで水害が予想される場合は、まず情報収集が大切です。ラジオ、テレビやインターネットなどを通じて、台風や大雨に関する気象情報を入手し、その動向に注意しましょう。

集中豪雨（ゲリラ豪雨）は、短時間のうちに地域に集中して降る豪雨のことです。梅雨の終わりから夏ごろによく見られます。狭い地域に限られ突発的に降るため、その予測は比較的困難です。中小河川の氾濫や土砂崩れ、がけ崩れなどによる大きな被害が予想されます。がけ付近や造成地などでは気象情報に十分注意し、万全の対策をとるようにしましょう。

1時間の雨量と降り方

1時間の雨量	予報用語	雨の降り方等
10～20ミリ	やや強い雨	ザーザーと降る。雨の降る音が聞こえる。
20～30ミリ	強い雨	どしゃ降り。側溝や下水がたちまちあふれる。
30～50ミリ	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。危険地帯では避難の準備をはじめる。
50～80ミリ	非常に激しい雨	滝のように降る。土石流が起こりやすい。
80ミリ以上	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感がある。厳重な警戒が必要。

水難事故を防ぐ

プールや海水浴場がにぎわう季節を迎えます。そこで気をつけたいのが子どもの水の事故です。家の浴槽でもプールでも、多くの事故は大人がちょっと目を離したすきに起こっています。

家の中の水の事故

子どもは鼻と口が隠れるだけの水（10cm程度の深さ）で溺れます。事故を防ぐために家庭でできることは、

- ・浴槽やバケツ、洗面器にはお湯や水を溜めておかない。
- ・浴室のドアに鍵を掛けるなどして入れないようにする。

子どもは予測できない行動をとることがありますので、目を離したときでも事故の心配がない環境づくりをしておくことが重要です。

池や川、プールでの水の事故

子どもが成長し、活動範囲が広がると、池や川、プールなどでの水の事故に対する注意が必要になります。

- ・子どもだけで魚釣りや、水遊びに行かせない。
- ・日頃から水の怖さや危険な場所について、子どもに教えておく。
- ・船、ボートなどに乗るときは、必ずライフジャケットを着用させる。
- ・危険な場所で遊んでいる子どもを見かけたら声をかけて注意する。

保護者はもちろん地域全体で子どもを水の事故から守りましょう。



消防潜水隊

当市消防本部では、潜水士の国家資格を持つ8人の隊員により、潜水隊を編成しています。ひたちなか市の海洋高校のプール（水深10m）や、那珂川・久慈川において定期的に訓練を実施し、水難事故に対応しています。



健康は食から

塩分を摂りすぎていませんか

うす味でもおいしい料理の“コツ”

◆味付けにひと工夫しましょう◆

味付けを表面に集中させるとしっかり味を感じられます。

◆旬の新鮮な食材を選びましょう◆

特に野菜は1日 350g～400g 摂りましょう。

◆酸味や辛味を上手に利用しましょう◆

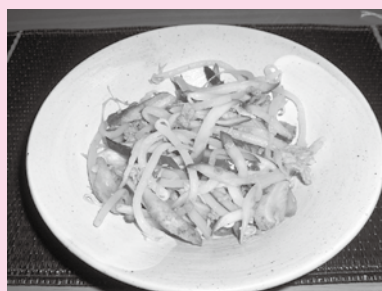
中華風辛味合え(2人分)

(食塩0.5gのおかずです。)

ごぼう(さがき).....	40g
きゅうり(千切り).....	40g
もやし.....	40g
ツナ缶詰(油をきったもの).....	20g
しょうが(みじん切り).....	小さじ1/2
しょうゆ.....	小さじ2/3
酢.....	小さじ1
砂糖.....	小さじ1/3
豆板醤.....	少量

作り方

- ① ごま油(少量)でごぼう、もやし、ツナ缶、きゅうりの順に炒める。
- ② ①を調味料で和え、盛り付ける。



作ってみました♪

“酸味・辛味はうす味料理をおいしくする”ことを実感させる一品です。きゅうりともやしのシャキシャキ感がGood!

シルバーリハビリ体操

～胸の筋力(大胸筋)を鍛える体操～



▲御前山地域 石川皓一さん

椅子に深く座り背筋を伸ばします。両指を組み、胸の前で手の平を合わせます。そして、息を吐いて吸った後、息を吐きながら5～6秒間思いっきり両手を押し合います。

※ シルバーリハビリ体操は、関節と筋肉の機能を向上させるために考案された茨城県独自の体操です。

市内には、この体操を指導する指導士が約60人いて、各地域でボランティアとして体操の実践と普及・指導及び補佐を行っています。

このコーナーでは、今回から、市内の指導士の方にモデルとして登場していただくことになりました。

健康アドバイス

「心臓CT」

常陸大宮済生会病院

内科

間中

一至先生

技術の革新を肌で感じることは誰しもあることと思います。今回紹介する「心臓CT」もその1つです。CT検査はX線を断層状に当て断層画像を得る検査ですが、従来は薄いスライスを何枚も撮影するため時間がかかり、心臓のような動きのある臓器には向きませんでした。しかし「ヘリカルスキャン」というらせん状に撮影を行う技術と、「多列化装置」という多数のスライスを一度に撮影する技術により、動きのある心臓の撮影が可能となりました。

従来まで狭心症の診断は心臓カテーテルによる検査が一般的で、基本的に危険はきわめて少ない検査ですが、動脈にカテーテルを進めるため危険性があったり、止血のための入院を必要とすることがありました。これに比べて心臓CTでは点滴同様、静脈から造影剤を注入しCT撮影をするので、短時間で終了してすぐに帰宅することができ、カテーテル検査に不安のある方にも安心できる検査だと思います。注意点をあげるとすれば、造影剤を使用しますので、造影剤アレルギーの方や腎機能障害の方には不向きで、また不整脈があると画質にぶれが生じることがあります。

最近、某タレントがマラソン中に心臓発作で倒れました。幸い一命を取りとめました。やはり、ギリギリまで症状をがまんするのではなく、軽いうちにきちんと検査を受けることが重要です。階段昇降などで胸痛が出現する場合は、たとえ休むことで症状が消失しても狭心症の可能性もあります。その他にも、喫煙、高血圧、糖尿病、高脂血症のため心臓の病気が気になるという方は、是非ご相談ください。



上小瀬在住 おがつ 賢二さん

私は市内で理容業を営んでいます。

もともと旧緒川村出身で、高校卒業後は、東京で10年間サラリーマンをしていました。しかし、今の妻と縁があり地元に戻り結婚しました。そして、妻の家の家業が理容業だったことから、理容師の資格を取るため、水戸市にある理容学校へ28歳の時に入学しました。同級生とは10歳離れていましたが、毎日学校へ行くのが楽しみだったことを今でも覚えています。

現在、43歳になりましたが、二人の子どもも中学3年生と小学5年生となり、手が離れたため、休日は、趣味の山菜・キノコ採り、市内の釣堀での釣り、そして、市内の温泉めぐりと常陸大宮市の自然を満喫して楽しんでいます。

また、消防団の班長として12年間、地域のために活動していますが、人出不足で、若い人がもつと入団してくれるといいなあと常日頃から思っています。

オカリナの森で “森の音楽会”



5月20日、「オカリナの森」で宗次郎氏によるミニコンサートが開かれました。

「オカリナの森」は、自然と親しみながらオカリナの魅力を満喫出来る交流拠点として、昨年、緒川地域上小瀬のおがわふれあいの森内に整備されました。

コンサートに訪れた130人の方々は、森に響くオカリナの透き通った音色に酔いしれました。



市では、オカリナの第一人者である宗次郎氏の生の演奏を聞く機会を市民に提供するため、市主催の音楽会を春と秋に実施すると共に、「オカリナの森」の周知を図っていきます。

広報 常陸大宮 6月 第57号

発行日 平成21年6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 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