

主
な
内
容

- あなたは大丈夫？生活習慣病 …………… ②・③
- 新しい健康診査・保健指導が始まります …… ④
- 個人住民税に係る税制改正 …………… ⑥・⑦
- 健全で良好な環境の確保に向けて …… ⑧～⑩
- 市^⑩ってニユース …………… ⑫～⑭
- スポーツ …………… ⑱・⑲
- ふるさと見て歩き …………… ⑳



パパと一緒に買い物!?

子育て広場の初めての運動会。
今日は、いつもあんまり遊べないパパと一緒に
がんばります。



あなたは大丈夫？

生活習慣病

最近、よく耳にする「生活習慣病」、「メタボリックシンドローム」。放っておくと、脳梗塞や心筋梗塞など、恐ろしい病気が起こります。

この機会に、将来の自分や家族のためにも生活習慣を見直し、できることから始めてみませんか。

生活習慣病って、なに？

以前は、がん、心疾患（狭心症・心筋梗塞等）脳血管疾患（脳出血、脳梗塞等）や高血圧、高脂血症、糖尿病などを「成人病」と呼んでいましたが、加齢よりも食生活や運動習慣、ストレス等の普段の生活習慣で病気になることが分かり、「生活習慣病」と名前が変わりました。

普段の生活習慣として身についた生活リズムを修正することは、容易なことではありません。無意識のうちにそうしてしまっていることが多いので、いざ改めようと思ってもつい「面倒くさい」「忙しい」「明日からにしよう」と思ってしまう。そのうちに、体の中では動脈硬化が進みいきなり脳梗塞や心筋梗塞などを起こしてしまうので、「生活習慣病」はサイレントキラー（沈黙の殺人者）と呼ばれています。

生活習慣病とメタボリック

シンドロームはどのような関係があるの？

肥満と生活習慣病を合わせもつ状態をメタボリックシンドローム（メタボリック症候群）とよび、最近、注目されてきています。

メタボリックシンドロームは、皮下脂肪型肥満よりも内臓脂肪型肥満と深く関わっており、1つの症状は

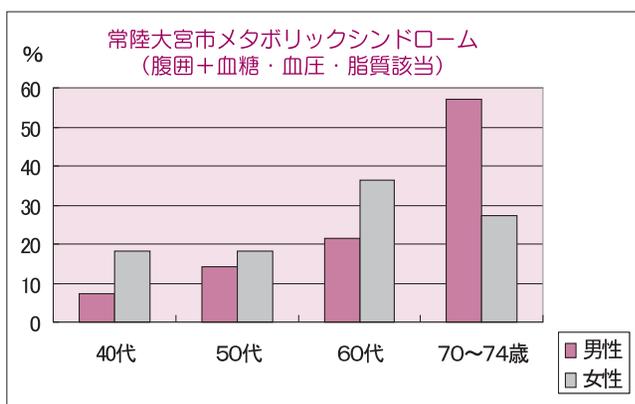
深刻でなくても、重複して持つと心筋梗塞などの危険性が30倍も高いとされています。

常陸大宮市のメタボリック

シンドロームは？

今年度の健康診査において、モデル地区の40歳から74歳までの方に對して、メタボリックシンドロームの検査を行いました。

次のグラフからも分かるように、40歳代から60歳代までは女性の方が男性を上回っていますが、70歳代になり男性の方が上回り、急激に増加しています。



あなたは、メタボリック

シンドローム？

メタボリックシンドロームは、どのように診断されるのでしょうか？ 診断基準は、次のとおりです。

メタボリックシンドロームの診断基準

腹 囲 (へそ周り)	男 性	85cm以上
	女 性	90cm以上
①脂 質	中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満	
②血 圧	最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上	
③空腹時血糖	110mg/dL以上	

* 腹囲に加え、①~③の3項目のうち2つ以上の該当



生活習慣を見直しましょう

「生活習慣病」予防の第一は、定期健診です。自覚症状がない間に病は静かに進んでいるので定期的な健診で常に健康チェックを行いながら体を守っていくことが大切です。それに加え、今までの生活「食事・運動・休養」をチェックして悪いところを改善して行くことが重要です。

◆食生活チェック◆

毎日食べる食事は生活習慣そのものの。食事時間の不規則・栄養の偏りは健康に悪影響を与えます。また、標準体重になるよう、適正なエネルギー量を心がけ、食事と運動のバランスと食べすぎに注意しましょう。
*標準体重＝身長(m)×身長(m)×22

〈改善ポイント〉

- ① 1日30食品を目標に食べましょう。
- ② お肉より魚を食べましょう。
- ③ しょうゆ・味噌・塩等の調味料の使いすぎに注意しましょう。
- ④ 甘いものの量に注意しましょう。

◆運動チェック◆

運動不足は血液循環を悪くし、余ったエネルギーを蓄積するため肥満や動脈硬化につながります。骨や筋肉の働きも低下するため生活習慣病にかかりやすい身体をつくってしまいます。運動を生活の中に取り入れましょう。

- 〈改善ポイント〉
- ① 無理のない適度な運動を1日30分以上、週2回以上行いましょう。
 - ② 有酸素運動（歩行、体操、水泳、

水中ウォーキング）を取り入れましょう。
*「めざせ1日1万歩」ウォーキングが効果的です。
③ 生活の中で体を動かしましょう。（エレベーターやエスカレーターを使わないなど、歩行の習慣を）

◆休養チェック◆

ストレスがたまると、ストレスと戦うため血糖値や血中の脂質が上がってしまいます。リラックスする時間ととり、ストレスをためないように心がけましょう。休息・睡眠をとり規則正しい生活リズムが健康の第一歩です。また、タバコをやめるだけで心臓発作の危険性は半減するといわれています。

〈改善ポイント〉

- ① 十分な睡眠を心がけましょう。
- ② アルコールは自分のペースでほどほどにしましょう。
- ③ タバコはやめましょう。

あなたの生活習慣をチェックしよう!!

設 問	チェック
20歳のときの体重から10kg以上増加している。	
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していない。	
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。	
同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。	
この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。	
早食い・ドカ食い・ながら食が多い。	
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	
夜食や間食が多い。	
朝食を抜くことが多い。	
ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。	
現在、タバコを習慣的に吸っている。	
睡眠で休養が得られていない。	

*チェック項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

◆◆ 問い合わせ先 ◆◆

総合保健福祉センターかがやき
☎54-7121
山方総合支所福祉健康課
☎57-6812
美和総合支所福祉健康課
☎58-3850
緒川保健センター
☎56-5110
御前山総合支所福祉健康課
☎55-2113

健康アドバイス



常陸大宮済生会病院
内科・循環器科部長
小形幸代先生

高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の多くは、「沈黙の病気」といわれ、自覚症状がほとんどないままに進行します。このため、長い間気付かれずに放置され、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの激しい苦痛を伴う発作に見舞われて、重大な結果を招いてしまうことも少なくありません。

生活習慣病に対しては、まず予防に努めること、そして早期発見、早期治療が非常に大切です。

平成20年4月から

新しい健康診査・保健指導が始まります

平成20年4月から「高齢者の医療の確保に関する法律」により、市が実施する健診と保健指導の内容が変わります。

厚生労働省の調査によると、お腹のまわりに脂肪のつく内臓脂肪型肥満に加え、高脂血症、高血圧、高血糖の危険因子を複数あわせもつ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状態または予備群の人は、40歳から74歳の男性で2人に1人、女性で5人に1人とわれています。

そこで、40歳から74歳の医療保険加入者（家族を含む）を対象に、メタボリックシンドロームに着目した健診と保健指導が実施されることになりました。

●40歳から74歳の方は、加入している医療保険者が行う健診・保健指導を受けることになります

現在の健診は、市町村が行う住民健診や事業主が行う職場健診などさまざまで、健診内容も統一されていませんでした。しかし、平成20年4月からは、医療保険者の責任で、40歳から74歳の方の健診・保健指導を行うことが義務づけられ、健診を受けられる方は、加入している医療保険者が行う健診を受けることになります。

●メタボリックシンドローム及び予備群の人を的確に選び出します

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に加え、高脂血症、高血圧、高血糖という危険因子を2つ以上持っている状態をいいます。メタボリックシンドロームの状態になると、動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中などの循環器病や糖尿病の発症につながりやすくなります。

新しい健診では、メタボリックシンドロームのもとになる内臓脂肪がたまっていたら危険であることを受診者に知ってもらい、受診者自らが生活習慣を変えていく支援をすることを目的としています。

内臓脂肪の危険性を知り、生活習慣病の進行、悪化を食い止めるためにも、1年に1回は必ず健診を受けましょう。



●健康状態に応じた保健指導が受けられます

生活習慣病のリスクなどから必要度に応じて、保健師、管理栄養士等による保健指導が行われます。健診後のサポート体制として、3つの保健指導があります。

1 健康な人も含め健診受診者全員に

問診や健診結果をもとにした生活習慣の見直しや生活習慣改善に必要な情報を提供します。

2 メタボ予備軍という人に

生活習慣改善の必要性をご理解いただいたうえで、改善目標（半年後）を立て、保健師・管理栄養士等が支援指導していきます。

3 メタボに該当という人に

生活習慣改善の必要性をご理解していただいたうえで、内臓脂肪を減らすための改善目標（半年後）を立て、保健師・管理栄養士等が継続した健康づくりができるよう支援指導していきます。

●● 問い合わせ先 ●● 本庁 医療保険課保険グループ ☎52-1111内線162
健康推進課健康推進グループ ☎54-7121

住民基本台帳の閲覧状況 をお知らせします

これまで請求すれば誰でも住民基本台帳の閲覧ができましたが、平成18年11月1日に施行された住民基本台帳の一部を改正する法律により、閲覧請求者が制限されることになりました。今回は、平成18年度の閲覧状況について公表します。

申出者又は閲覧者	利用目的の概要	閲覧年月日	閲覧に係る住民の範囲
社団法人 新情報センター	「家族（家族の法制）に関する世論調査」 （委託者 内閣府）	H18.11.6	小倉 20歳以上の男女
社団法人 新情報センター	「望まない妊娠の防止に関する研究調査」（『第3回 男女の生活と意識に関する調査』） （委託者 厚生労働省）	H18.11.6	山方 16歳以上49歳以下の男女
社団法人 中央調査社	「高齢者の経済生活に関する意識調査」 （委託者 内閣府）	H18.12.18	下伊勢畑 55歳以上の男女
株式会社 サーベイリサーチ センター	「2006年若者の職業意識に関する調査」 （委託者 東北大学大学院文学研究科）	H18.12.19	野口 18歳以上34歳以下の男女
辰ノ口堰土地改良区	総代改選に伴う選挙人名簿作成のため	H19.1.26	世喜地区
社団法人 中央調査社	「2006年度社会意識に関する調査：'06アジアンバロメーター調査（政治参加と民主主義の交際比較研究）」 （委託者 東京大学大学院人文社会系研究科）	H19.1.30	野中町 20歳以上の男女
社団法人 中央調査社	「宝くじに関する世論調査」 （委託者 財団法人宝くじ協会）	H19.3.15	上檜沢 18歳以上の男女

（閲覧期間：平成18年11月1日から平成19年3月31日）

●問い合わせ先●●●●●●●●●●
本庁市民課住民記録グループ
☎52-1111 内線102

知って得する 消費者情報⑩

勧誘電話の断り方

自宅や職場にかかってくる勧誘の電話。電話勧誘の内容は、資格教材の勧誘、商品先物取引、マンション購入など様々です。

必要のない電話勧誘を断る場合は、自分の意思を明確に冷静に業者に伝えることが大切です。勧誘電話を断ることは失礼ではありません。



対処法（注意すること）

- ◆会社名、担当者名、目的を確認する。
 - ◆必要のない電話勧誘を断る場合は、「今忙しいので。」や「考えさせて下さい。」などあいまいな返事をせずに「必要ありません、お断りします、電話を切らせていただきます。」と告げ、反論を待たずにすぐ切りましょう。また「結構です。」や「いいです。」は断る意味で言っても、契約を了承したととらえる場合もありますので使わないようにしましょう。
 - ◆あらかじめ決めた断り文句を電話の横に貼っておき、何を言われてもそれを読み上げて、すぐに電話を切りましょう。
 - ◆個人情報には教えない。「個人的なことなので、見知らぬ方にお答えできません」などと断りましょう。
 - ◆親しげな言葉やうまい話に要注意！！
 - ◆会う約束をしないようにしましょう。
- ※断った人に再度電話で勧誘することは法律で禁止されています。（特定商取引に関する法律第17条）

《困ったときはご相談ください》茨城県消費生活センター ☎029-224-4722
常陸大宮市消費生活センター（本庁商工観光課内） ☎52-2185（直通）

平成20年度

個人住民税に係る税制改正

●年度間の所得の変動に伴う経過措置について

税源移譲に伴い、平成19年度市県民税の税負担が変わりました。毎年所得変動が少ない場合は、市県民税の増額分が平成19年分所得税で減額となり、市県民税と所得税を合わせた負担は変わりありませんが、平成19年中の所得が大きく減少し、所得税がかからない場合は、減額する金額がなくなってしまう。

このような所得の変動に伴う負担増を調整するため、次の条件を満たす場合には税源移譲がなかったこととして、平成19年度市県民税の所得割額を税源移譲前の税率で計算しなおすこととされました。

◆おむね次の方が対象者です。

平成18年分に所得税がかかり、平成19年分の所得税がかからない方（計算式①と②の両方に該当する方）

① 平成19年度市県民税の課税所得金額（申告分離課税分を除く）

所得税との人的控除の差の合計額

<

②

平成20年度市県民税の課税所得金額（申告分離課税分を含む）

≧

所得税との人的控除の差の合計額

＜参考＞

- ・合計課税所得金額
- ・課税総所得金額＋課税退職所得＋課税山林所得金額
- ・申告分離課税所得金額
- ・課税長期譲渡所得金額＋課税短期譲渡所得十株式等に係る課税譲渡所得金額等

【計算方法（減額する額）】

平成19年度の合計課税所得金額について、次のA－Bの金額（19年度市県民税を税源移譲前の額まで減額）

A 税源移譲後の税率（10%）を適用して調整控除を行った後の税額（調整控除以外の税額控除の適用を除いて計算し100円未満切捨）

B 税源移譲前の税率（5・10・13%）を適用した税額（定率減税前・平均課税の適用なし・100円未満切捨）

ただし、老年者の非課税規定の経過措置（昭和15年1月2日以前に生まれた方で、前年の合計所得金額が125万円以下の方）に該当している方は3分の2の額となります。

【手続き】

対象者は、平成20年7月1日から31日（7月1日以後に適用を受けることになった方は、その日から1か月を経過した日の前日）の1か月の期間内に平成19年1月1日現在の住所地（平成19年度市県民税を納めた市町村）に「市県民税減額申告書」を提出します。

この経過措置は、19年度分の市県民税にのみ適用されます。また、未納の徴収金がある場合は充当され、納められている方は還付となります。

人的控除の差額

（単位：円）

項目	所得税	住民税	差額	
障害者控除	その他障害	270,000	260,000	10,000
	特別障害者	400,000	300,000	100,000
寡婦（寡夫）控除	その他の寡婦	270,000	260,000	10,000
	特別の寡婦	350,000	300,000	50,000
配偶者控除	一般	380,000	330,000	50,000
	一般の同居特別障害者	730,000	560,000	170,000
	老人	480,000	380,000	100,000
	老人の同居特別障害者	830,000	610,000	220,000
配偶者特別控除	配偶者の所得が38万円超40万円未満	380,000	330,000	50,000
	配偶者の所得が40万円超45万円未満	360,000	330,000	30,000
扶養控除	一般の扶養親族	380,000	330,000	50,000
	一般の同居特別障害者	730,000	560,000	170,000
	特定扶養親族	630,000	450,000	180,000
	特定の同居特別障害者	980,000	680,000	300,000
	老人扶養親族	480,000	380,000	100,000
	老人の同居特別障害者	830,000	610,000	220,000
	同居老親等	580,000	450,000	130,000
同居老親等の同居特別障害者	930,000	680,000	250,000	
基礎控除（納税者全員）	380,000	330,000	50,000	

■■■ e-Tax ご利用しませんか！ ■■■

e-Taxを利用すると、自宅やオフィスからインターネットで国税に関するさまざまな手続きができ、税務署などに出かける必要がなくなります。

e-Taxを利用して所得税の確定申告書を提出する際、本人の電子署名及び電子証明書を併せて送信した場合には、所得税額から5,000円（その年分の所得税額を限度）を控除（平成19年分または平成20年分のいずれか1回、電子証明書等特別控除）することができます。

この特別控除の適用を受けるには、住民基本台帳カード（電子証明書付）が必要です。カードの発行は、住民登録のある市の窓口（市民課）となりますので、早めの準備をお勧めします。

詳細については、太田税務署（☎0294-72-2171）にお問い合わせください。

●住民税の住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)

税源移譲に伴い、平成19年分以降の所得税額が減少することにより、所得税の住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)に控除しきれない額が生じた場合は、一定の事項を記載した申告書を提出することにより、平成20年度以降の市県民税からこの控除しきれない額が控除できることとされました。

【対象者】

税源移譲前に住宅借入金等特別控除の適用を受けていた平成11年から平成18年までの入居者

【計算方法(控除額)】

- ① 次の①から②を差し引いた金額
- ② 税源移譲前の税率で算出した住宅借入金等特別税額控除額
- ③ 借入金等特別税額控除額

【手続き】

対象者は3月15日(平成20年は3月17日)までに、その年の1月1日現在の住所地(住民税課税)の市町村へ「住宅借入金等特別税額控除申告書」を提出します。

会社で年末調整のみ(申告の必要がない)の方は、「住宅借入金等特別税額控除申告書」と源泉徴収票を3月15日(平成20年は3月17日)までに市町村に提出します。

この申告は毎年必要です。確定申告書を提出される方は税務署等、確定申告書の提出先に提出してください。

*この税額控除は平成20年度分から平成28年度分までの市県民税において適用されます。

●地震保険料控除について

平成20年度分の市県民税から地震保険料控除が適用されます。ただし、これまでの損害保険料控除はなくなり、一部経過措置があります。

【対象となる地震保険】

地震保険とは、損害保険の一種である主契約の火災保険に附帯するかたちで契約(単独で契約することはできない)します。対象となる損害は、地震もしくは噴火またはこれらによる津波を直接または間接の原因とする火災・損壊・埋没または流出による損害です。

【経過措置】

これまでの損害保険料控除は廃止されますが、平成18年12月31日以前を保険期間開始とする長期損害保険料については、これまでの損害保険料控除(上限10,000円)を適用することができ、平成19年1月1日以後に保険料を変更した場合は除きます。

【控除額】

保険の契約状況により控除額が異なります。

加入している保険	控除額
①地震保険のみに加入	支払った保険料の1/2(上限25,000円)
②長期損害保険のみに加入	支払い保険料5,000円以下の場合は全額
	支払い保険料5,000円から15,000円の場合は、支払い保険料の1/2+2,500円 支払い保険料15,000円以上の場合は、10,000円
③長期損害保険と地震保険の2つの保険に加入	合計して上限25,000円(長期損害保険部分は上限10,000円)
④1つの保険で長期損害保険と地震保険が備わっている保険に加入	長期損害保険控除と地震保険控除のどちらか選択

【手続き】

申告や年末調整の際に、保険会社から発行される控除証明書を提出してください。

◎老年者非課税措置の廃止

昭和15年1月2日以前に生まれた方で、前年の合計所得金額が125万円(年金収入で245万円)以下の方は、市県民税が平成17年度まで非課税でしたが、年齢に関わらず公平に負担を分かち合うという観点から、この措置が廃止され平成18年度から平成19年度まで減額の経過措置がと

られていましたが平成20年度は、経過措置が終了し全額負担となります。

年度	課税
平成17年度	非課税
平成18年度	2/3を減額
平成19年度	1/3を減額
平成20年度	全額負担

◎減価償却制度の改正

平成19年4月1日以降に取得する減価償却資産について、新たな償却方法により耐用年数経過地点において1円まで償却することになりました。

(定額法)償却費Ⅱ
取得価格×定額法の償却率
(定率法)償却費Ⅱ
期首未償却残高×定率法の償却率

平成19年3月31日以前に取得した減価償却資産について、必要経費に算入された金額の累積額が償却可能限度額まで達している場合には、その達した年分の翌年以降において、次の算式により計算した金額を償却費の額として、1円まで償却することになりました。ただし、平成20年分以降について適用されず。
償却費Ⅱ(取得価格-取得価格の95% - 1円) ÷ 5

問い合わせ先

本庁 税務課市民税グループ
☎52-11111
内線232・233

環境基本計画策定アンケート調査結果

アンケートの概要（対象及び調査方法）

●市民

- 対象 象：住民基本台帳を基に無作為抽出環境にやさしい生活宣言家族
- 発送数：市民無作為抽出者1,444環境にやさしい生活宣言家族120
- 回収票数：665
- 回収率：42.5%

●事業者

- 対象 象：市内事業所100社を無作為抽出
- 発送数：100
- 回収票数：52
- 回収率：52.0%

●小学5年生

- 対象 象：市内の小学校に通う小学5年生全員対象
- 調査方法：学校での配布・回収
- 回答票数：419

●中学2年生

- 対象 象：市内の中学校に通う中学2年生全員対象
- 調査方法：学校での配布・回収
- 回答票数：429

良好な環境の保全並びに快適な環境の維持及び創造についての施策を、長期的視点に立ち総合かつ計画的に推進し、豊かな自然と調和した快適な環境を確保し、将来の世代に引き継いでいくことを目指して、「常陸大宮市環境基本計画」を策定することになりました。

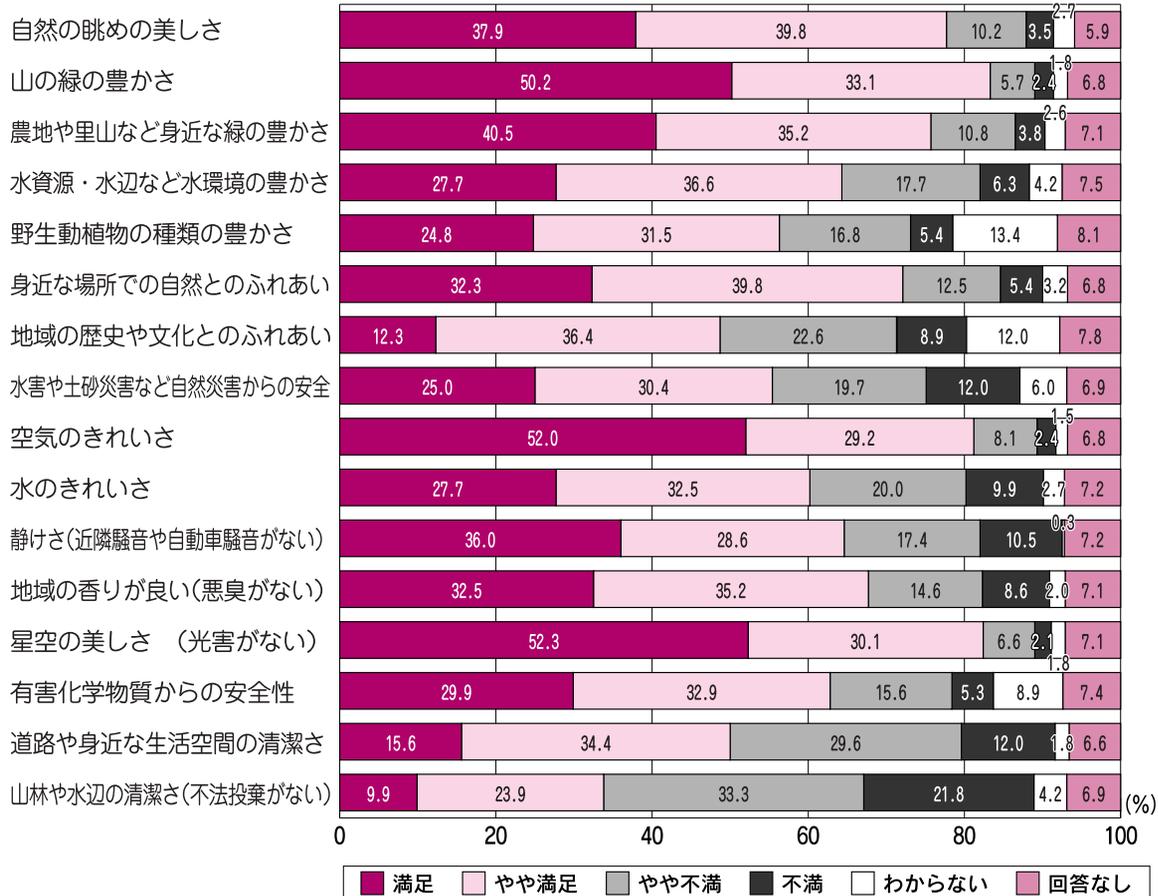
計画の策定にあたり、市民の皆さんの環境に対する考えや意見等を十分反映したものとするため、平成19年7月に環境意識調査を実施しました。

この度、集計結果がまとまりましたので、その一部をご紹介します。

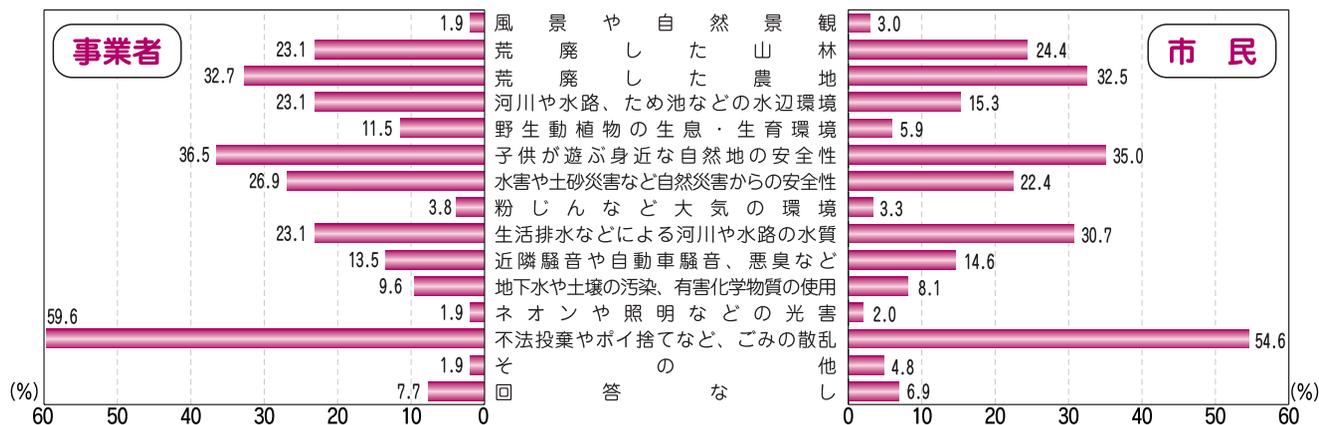
なお、今後、計画案がまとまりましたら市民からの意見を公募して、その意見を考慮したうえで計画書を策定します。

健全で良好な環境の確保に向けて

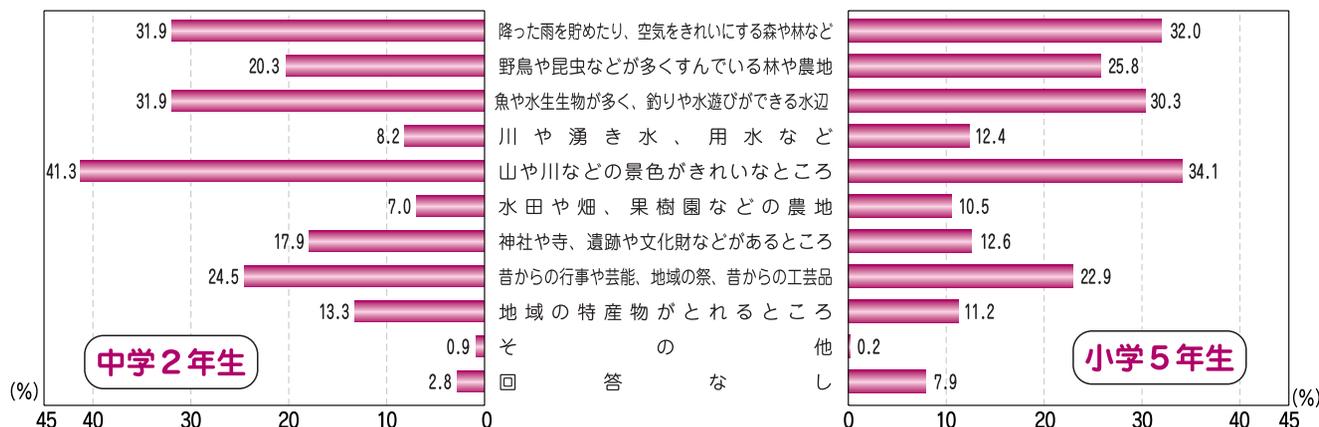
1 地域の環境について 地域の環境について感じていること(市民)



地域の環境で改善が望まれることは（市民、事業者対象）



常陸大宮市で大切に残していきたい環境（小学5年生、中学2年生対象）



■地域の環境

住まい周辺の環境をどのように感じているかについては、「山の緑の豊かさ」及び「星空の美しさ」「空気のきれいさ」が、それぞれ「満足」と「やや満足」の合計割合が8割を超え、ほとんどの市民が概ね満足としています。

反面、「山林や水辺の清潔さ（不法投棄がない）」は、「不満」と「やや不満」の合計割合が5割を超え、不満度が高くなっています。また、「道路や身近な生活空間の清潔さ」「地域の歴史や文化とのふれあい」も満足度が低くなっています。

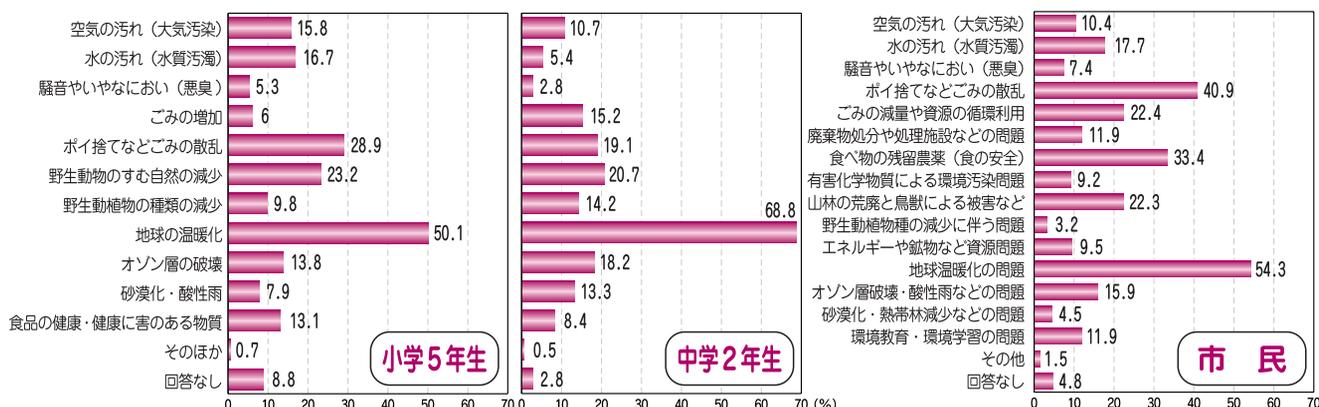
地域の環境でとくに改善が望まれることとして、半数以上の市民が「不法投棄やポイ捨てなど、ごみの散乱」としています。次いで、「子供が遊ぶ自然地の安全性」「荒廃した農地」「生活排水などによる河川や水路の水質」としています。

■残していきたい環境
小学5年生と中学2年生では、「山や川などの景色がきれいなところ」を3人に1人以上があげています。次いで「降った雨を貯めたり、空気をきれいにする森や林など」「魚や水生生物が多く、釣りや水遊びができる水辺」となっています。

■関心がある環境問題

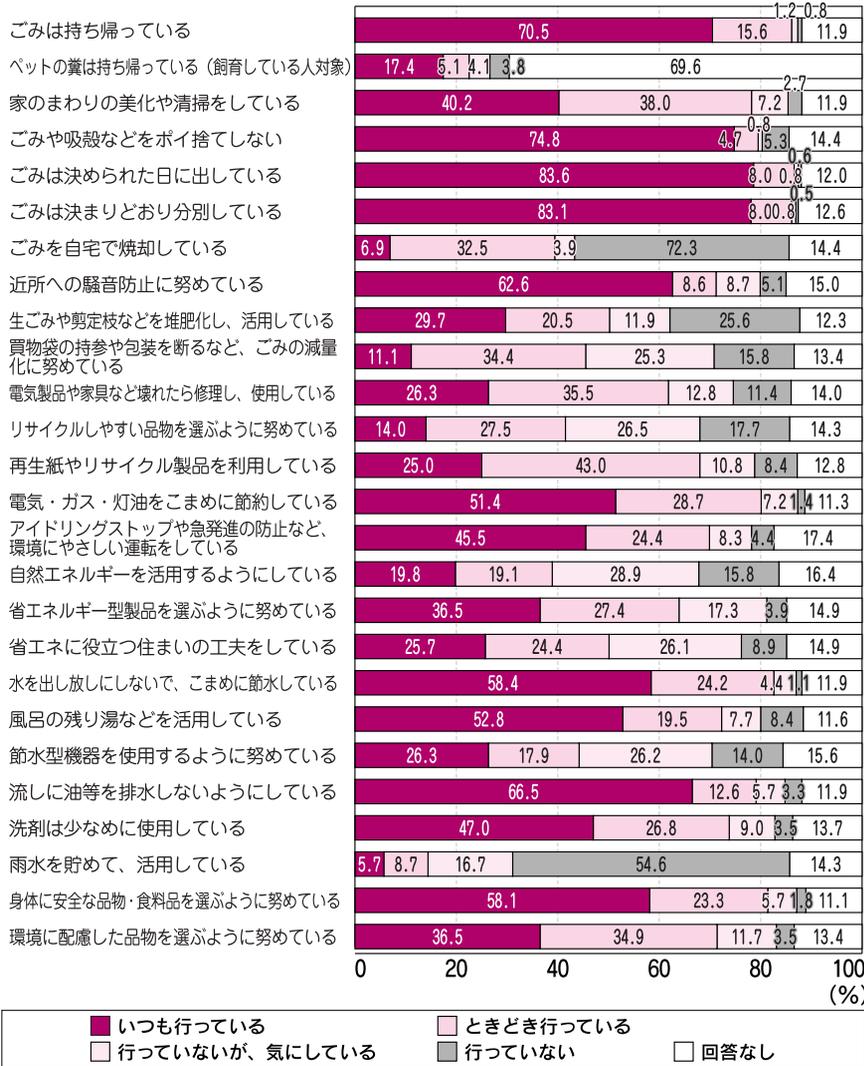
小学生、中学生、市民とも「地球温暖化」が特に関心が高く、また、市民では「ポイ捨てなど、ごみの散乱」「食の安全」も関心が高くなっています。

2 環境問題について 今、関心がある環境問題について



3 環境保全への取組み

日常生活での環境保全への取組みについて(市民)

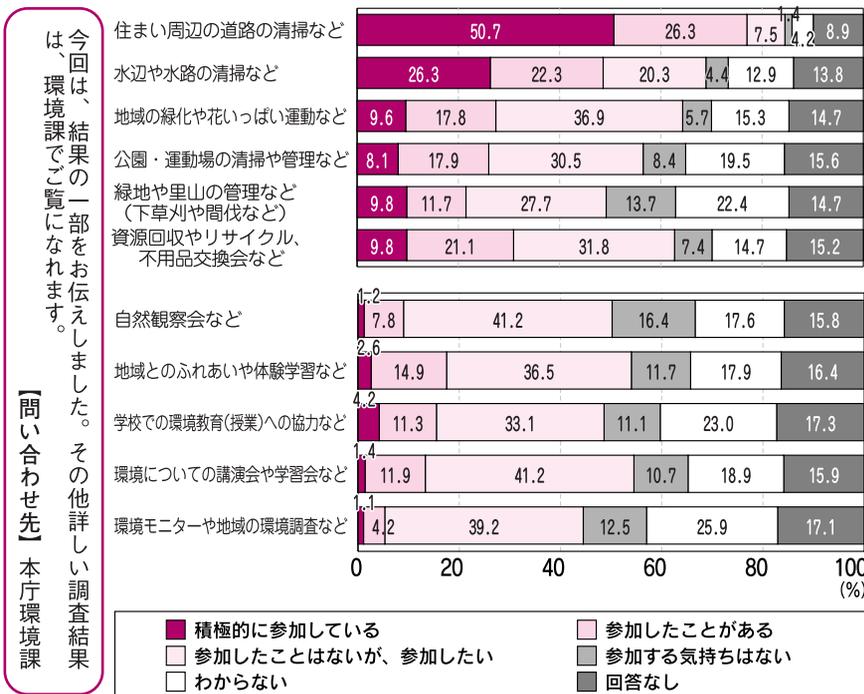


■日常生活での環境保全への取組み
日常生活での環境保全への取組みについて、いつも行っている取組みとして「ごみを決められた日に出している」「ごみを決められた日に出している」「ごみを決めておき分別している」は8割を超えているほか、ごみの持ち帰り、ポイ捨てしない、流しに油を流さないなどの取組みも高い傾向となっています。

■「雨水の活用」を除外して
「雨水の活用」を除くほとんどの取組みについて高くなっています。また、「買物袋持参や包装を断る」や「リサイクルしやすい品物を選ぶ」は低くなっています。

「いつも行っている」ときどき行っているの合計では、家のまわりの美化や清掃、電気・ガス・灯油等のこまめな節約、風呂の残り湯の活用、洗剤の減量化の取組みなどが高くなっています。「行っていないが、気にしている」までを含めると、「雨水の活用」を除くほとんどの取組みについて高くなっています。

市や地域で行われる環境保全活動や環境学習などへの参加について(市民)



今回は、環境課でご覧になります。その他詳しい調査結果は、問い合わせ先 本庁環境課

「ごみを自宅で焼却している」では、「いつも行っている」ときどき行っているを合わせると約4割と高く、今後の課題ともなっています。

■環境保全活動への参加など
「住まい周辺の道路の清掃など」は積極的に参加している割合が高く、なっていますが「環境教育・環境学習など」への参加や協力は低くなっています。

しかし、低い項目でも、「参加したことはないが、参加したい」がそれぞれ3割以上と多く、これまでこうした活動の機会が少なかつたと考えられます。

また、市や地域で「活動や運動の日」と定めれば、あるいは参加依頼や協力要請などがあれば、参加や協力できるとの回答も多く見られました。

市役所での環境への取り組み状況を お知らせします

平成18年度実績

削減目標達成に向けた取組み

市では平成18年度に地球温暖化対策実行計画書を策定し、市役所の事務事業活動に伴う温室効果ガスの排出抑制に向け、取組んでいます。この計画の目標は、平成17年度を基準に平成23年度までに5パーセント以上の温室効果ガス削減を図ることとしています。

平成18年度の市役所における温室効果ガス排出量は、約3600t-CO₂となり、前年と比較すると約180t-CO₂の削減となりました。(表1)これをコスト換算すると約930万円の節約に相当します。

主な取組内容

- ◆庁舎内や事務室の室内冷暖房温度の適正化(暖房20℃、冷房28℃)を徹底しています。
- ◆昼休み時間や勤務時間外は、不必要な照明を消灯しています。
- ◆公用車の適正な台数、またハイブリッド自動車の導入や小型化(軽自動車)についても検討しています。
- ◆アイドリング・ストップを励行しています。

- ◆ごみ減量化のため、個人単位のごみ箱を廃止し、ごみの分別をしています。
- ◆雨水利用タンクの設置を推進しています。



大賀小・御前山中に設置!

循環型社会の構築に向けて

地球温暖化により、地球の平均気温は20世紀の100年間に0.6℃上昇しました。このまま進むと2100年には、1.4～5.8℃上昇するとも予測され、環境問題はますます深刻さを増しています。

地球温暖化の主な原因となる二酸化炭素排出量を削減することは、地球温暖化対策になるだけでなく、限りある資源の節約にもつながります。まず、一人ひとりが身の回りの現状を知ることから始まり、そこから

ら問題の解決に向けてどのような取り組みを考え、積極的に行動していくことが大切です。ごみの分別やマイバッグの利用、節電など、環境に配慮した行動が地球温暖化の防止に大きく貢献することになります。住民、事業者、行政が互いに協働し、環境負荷の少ない循環型社会の構築を目指しましょう。

市役所の温室効果ガス排出量比較表

(表1)

温室効果ガスを排出する活動		排出量基準値 (平成17年度)	平成18年度排出量[kg-CO ₂]		目標達成率 (A) / (B)	
			目標値(A)	実績値(B)		
二酸化炭素 (CO ₂)	燃料の使用	ガソリン	266,282	263,619	261,299	101%
		軽油	169,298	167,605	195,482	86%
		灯油	536,602	531,236	481,030	110%
		A重油	298,371	295,387	278,588	106%
	LPG	111,553	110,437	116,497	95%	
	電気の使用*	2,445,176	2,420,724	2,314,572	105%	
メタン(CH ₄)	公用車の走行	647	640	652	98%	
一酸化二窒素(N ₂ O)	公用車の走行	13,662	13,525	13,793	98%	
HFC	カーエアコンの使用	3,335	3,301	3,354	98%	
総排出量(kg-CO ₂)		3,844,927	3,806,474	3,665,267	104%	

*目標達成率は、増加目標のため(B) / (A)で算出

買い物はマイバッグ持参で!

地球温暖化防止のため、レジ袋の削減にご協力を

ごみになるレジ袋を受け取らない、マイバッグ運動を推進しています。

レジ袋は石油を使用して作っています。レジ袋を使い捨てる生活(日本全国で年間約305億枚を使用)は石油を消費し、燃やすことにより二酸化炭素が発生し、地球温暖化の原因ともなっています。

限りある資源の保全と地球温暖化防止のために、買い物はマイバッグの利用をお願いします。



★マイバッグってどんなバッグ?

いつももらっているレジ袋の代わりになる自分の買い物袋のこと。

●問い合わせ先

本庁 環境課

☎52-1111 内線238

豊かな自然と調和した安心・快適な活力のまちづくり
常陸大宮市合併3周年記念式典

常陸大宮市誕生3周年を祝い、10月16日に常陸大宮文化センター大ホールにおいて、市民など約420人が参加し、「常陸大宮市合併3周年記念式典」が盛大に行われました。

記念式典では、3周年に対する感謝と、これからの協働による一体的なまちづくりについて、矢数市長が式辞を、駒田市議会議長があいさつを、それぞれ述べられました。その後、市民憲章と市の花・木・鳥の制定の経過について、総務部長による説明後、主催者と来賓により制定記念プレートの除幕が行われ、幕が引かれた瞬間、会場は大きな拍手につつまれました。



▲主催者と来賓による記念プレートの除幕

続いて、市の花「ばら」木「さくら」鳥「かわせみ」の選定理由について、市のシンボル等選定委員会の菊池委員長から、市民憲章の内容について、市民憲章検討委員会の野上委員長からそれぞれ説明されました。制定された市民憲章を、野上公雄委員長の先導により、出席者全員が声高らかに唱和しました。

また、市の花・木・鳥の制定にあたり、市民の皆様より応募いただきました459件の中から、「ばら」「さくら」「かわせみ」に応募され、厳選なる抽選により、当選された方々に記念品をお贈りしました。

贈呈後、県知事、国會議員、県議會議員など来賓の方々の祝辞をいただき、盛会のうちに幕を閉じました。

記念式典後には、オカリナ奏者の宗次郎さんによる「里山に響く土の笛の音色」と題した、ミニライブを行い、素敵な語りと優しいオカリナの音色を聴かせてくださいました。



▲オカリナ奏者 宗次郎さんによるミニライブ

常陸大宮市の花木鳥

市の花「ばら」



気品高く情熱ある美しい花は、市を愛する市民の心と幸せのシンボルとしてふさわしい花です。

市の木「さくら」



市民の優しい心と、希望に満ちた明るい未来を築きあげるシンボルとしてふさわしい木です。

市の鳥「かわせみ」



鮮やかな色彩から「溪流の宝石」と呼ばれ、市の豊かな自然のシンボルとしてふさわしい鳥です。

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、素晴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

- 一、豊かな自然をいつくしみ、安らげるまちをつくりま
- 一、歴史と文化を大切に、誇り高いまちをつくりま
- 一、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
- 一、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
- 一、尊重しあい、助けあい、みんなの未来をひらくまちをつくりま

常陸大宮市民号出発



合併3周年を記念し、市民相互の親和と水郡線の活性化及び利用促進を図るため、専用列車を利用し、東京での観劇を楽しむ、「常陸大宮市民号」が10月20日、常陸大宮駅から運行されました。出発にあたって、常陸大宮駅で矢数市長と常陸大宮駅長によるテープカットが行われ、列車内では市長からの挨拶の後、駅長と共に各車両を巡り参加者と挨拶を交わし親睦を深めました。市民号は、市として始めての運行となりますが、283人が参加。東京都中央区明治座において『大奥』を鑑賞しました。テレビドラマのイメージそのままに豪華絢爛な歴史絵巻が繰り広げられ、参加者から拍手喝采が起こるなど、参加された方は大変満足されたようです。

おめでと〜うございます

文部科学大臣表彰を受賞

平成19年度生涯スポーツ優良団体及び生涯スポーツ功労者として、本市より美和ユニークス(代表 河野秀男さん)と安野茂雄さん(北町)が文部科学大臣より表彰を受けました。

美和ユニークスは、ニュースポーツであるインディアカのクラブで、平成8年に設立。市民インディアカ大会等のレクリエーション指導等のボランティア活動等が高く評価され表彰されました。



▲美和ユニークスの皆さん

安野茂雄さんは、昭和45年から茨城県陸上競技協会副会長等を歴任し、また、昭和62年からは(財)茨城県体育

協会副会長等を歴任し、本県スポーツの競技力向上・スポーツの振興に貢献したことが認められ表彰されました。



人命救助で表彰

市消防本部は、10月25日、舟木悦子さんに感謝状を送りました。

舟木悦子さん(志村大宮病院勤務看護師)は、9月29日午後6時頃常陸大宮市野口地内で発生した交通事故現場に駆けつけ、負傷者に心肺蘇生を実施し、呼吸を再開させ人命救助に貢献した功績により相沢消防長より感謝状が贈呈されました。



▲表彰を受ける舟木さん

善意をありがとう

《常陸大宮市へ寄付》



浜ちゃんコンパ
金200,000円

《奨学基金へ寄付》



(有)瑞穂農場
(会長 下山好夫)
金500,000円



ボンド商事 株式会社
(代表取締役社長 小黒正義)
金146,000円

順不同・敬称略

砂川 豊朗
金500,000円

交通安全キャンペーン

9月21日、小舟地域の国道293号かざぐるま前で交通安全街頭キャンペーンが行われ、緒川地区交通安全母の会ほか、地域の交通安全関係者の皆さんから行き交うドライバーに安全運転の呼びかけを行いました。



全国地域安全運動 街頭キャンペーン

10月11日から20日までの10日間、全国地域安全運動が実施されました。当日は、大宮地区防犯協会をはじめ大宮警察署など関係団体の協力のもと、ジャスコ常陸大宮店店舗前で啓発物の配布や防犯の呼びかけなどを展開し、買い物に来た方を中心に地域安全を呼びかけました。



安全な生活のために

9月19日、第3回大宮警察署協議会（龍崎会長）が、大宮警察署で開催されました。

この協議会は、海老沢署長をはじめとした警察官21人と龍崎義光さん、生天目巴江さん、大森一二さん、岡崎忠孝さん、柴田雅則さんの元自治体関係者など5人の方々から構成され、市民の方々から警察署の業務運営に関して意見をもらい、反映させるために協議運営を行うものです。

当日は、自転車が安心して通行できる歩道等の整備、凶悪事件発生を未然に防止するための対策、警察署再編整備構想などについて話し合われました。



地上デジタル放送説明会

2011年7月から現在放送しているアナログテレビ放送から地上デジタル放送に変わることから、地上デジタル放送に関する説明会が、9月27日、緒川総合センターで行われました。

当日は、約100人と多くの方が集まり、総務省の方やNHKなどの方から地上デジタル放送の概要や共同受信施設での地上デジタル放送の受信方法についてなどの説明があり、熱心に聞いていました。



また、多くの質問が出され、地上デジタル放送に対する関心の高さが伺われました。

●広報協力員レポート● 中山 さち子さん (三美)

ふるさと女性大学「葦の会」交流会に参加して

今年で10回目を迎え、その節目として、10月2日、130人の出席のもと「葦の会」交流会が水戸京成ホテルにおいて開催されました。

主催者、来賓のあいさつに始まり、「葦の会」終了生2人の活動状況発表、また、神戸礼子先生の「地域に支えられて」という記念講演もありました。講演では、輝いて生きる女性のあり方やマイナス思考を避けプラス思考で生きる人は、その人なりの余韻を残せる（私らしさ）であるなど、大変ためになるものでした。

最後に県知事を囲んでの記念パーティーがあり、和やかに雰囲気の中、多くの方たちとふれあい、楽しい時間を過ごすことができました。毎年開かれている「葦の会」に入会して、バラエティーに富んだ講師陣の勉強会（月1回、半年）に、参加してみたいかがですか？良い勉強になりますよ。



※葦の会とは、地域づくり、ふるさとづくり運動の強化と発展のため、それを担う自主性と創造力を持った女性リーダーを育成に資する事業です。



これから冬の季節を迎えて空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。火災を未然に防ぐには一人ひとりが「火気」に対する正しい取扱いを身に付け、住宅火災の要因である「ついつい」を無くすることが大切です。ここでは、身の回りで起こりうる主な要因を見てみましょう。



火災原因別防火のポイント

たばこ

寝たばこはやけどや死につながり危険です。たばこの吸殻は水をかけて完全に消えてから捨てましょう。

◆ **防災品**

炎に触れても焦げるだけで燃え広がらない繊維製品で布団やシーツ、枕、毛布などがあります。

暖房器具

ストーブで洗濯物を乾かすのは危険です。石油ストーブに給油をするときは、必ず火を消しましょう。

◆ **安全暖房器具**

燃焼部分が露出していない器具や誤って転倒させたときは自動的に消火する器具があります。

電気器具

電気コードが家具の下敷きになっていると、コードが傷み火災になる危険があります。タコ足配線はコードが発熱して火災になることがあります。

◆ **コンセントの点検**

コンセントプラグは、清掃をしないで長年使用しているとほこりや湿気の影響で火災になることがあります。定期的に点検しましょう。

住宅用火災警報器は火災の早期発見に大変有効です。火災から尊い命や貴重な財産を守るため早めに住宅用火災警報器を設置しましょう。

天ぷらなべ

天ぷら油を過熱中に他の用事をするのは危険です。調理中コンロから離れる時は必ず火を消しましょう。

◆ **安全調理器具**

天ぷら油過熱防止装置や空焚き防止装置、立消え防止装置が付いた器具があります。

灯明

灯明の奥の物を取ろうとすると着衣に着火することがあり危険です。灯明を点けているときは、その場から離れないようにしましょう。

◆ **防災品**

燃えにくい素材で作られた仏壇マットがあります。

放火

放火を防ぐために家の周りに燃えやすいものを置かない等「放火されない、放火させない環境づくり」に努めることが大切です。

◆ **家の周りの整理整頓**

家の周りに燃えやすい物を置かないようにしましょう。ごみは決められた日の朝、決められた場所に出すようにしましょう。

地域に伝わる伝統芸能を受継ぐ

常陸大宮市立塩田小学校では2・3・4年生の児童が、西塩子の回り舞台保存会の協力のもと、歌舞伎の練習を行っています。練習は今年で7年目を迎え、これまでに「西塩子の回り舞台定期公演」、「茨城県郷土芸能発表会」、「ねりんピックなぎなた交流会」などに出演してきました。今後は12月8日(土)の「青少年をたたえる市民のつどい」に出演する予定です。

児童たちは歌舞伎「白浪五人男」、常磐津「子宝三番叟」を演じるため、秩父歌舞伎の先生と、烏山山あげ祭りの先生の指導のもとで7月より週2回の練習に励んでいます。

児童たちは大きな声を出し、楽しそうに、真剣に練習をしています。

来年の国民文化祭「西塩子の回り舞台」でも、たくさんの人に感動を与えてくれることでしょう。



▲「白浪五人男」

「白浪五人男」は、日本駄右衛門を首領とする、弁天小僧菊之助、南郷力丸、忠信利平、赤星十三郎の5人の盗賊の物語です。白浪を5人、捕手を5人、口上・つけを2人で演じます。



▲「子宝三番叟 (舞)」

常磐津「子宝三番叟」は演目の最初に演ずるおめでたい曲で12の子を持つ子福者が四季の遊びのおもしろさを物語る内容です。謡を4人、舞を3人で演じます。今は謡と舞を別々に練習していますが、上達するにつれて合わせて練習していきます。



▲「子宝三番叟 (謡)」



国民文化祭・いばらき2008ホームページ <http://www.kokubun2008.pref.ibaraki.jp/>

■ 問い合わせ先 ■ ■ 教育委員会生涯学習課国民文化祭推進室 ☎ 52-1111 内線344

市税等の納付には 便利で確実な口座振替をご利用ください

● 口座振替にすると

- ・納め忘れの心配がない
- ・金融機関や市役所の窓口に出向く必要がない
- ・現金を持ち歩く必要がない

注意

- ・振替日の前日までに口座残高をお確かめください。
- ・特に全期前納をご希望の場合、第1期の振替日に振替ができないと、その年度分は期別ごとの振替になります。従って、報奨金制度が適用されません。

● 口座振替できる税金等

- ①市・県民税 ②固定資産税 ③軽自動車税
- ④国民健康保険税 ⑤介護保険料

注意

- ・①②③の税金を個別に申込むことはできません。
- ・②は所有者(登記名義人)ごとの申込みが必要です。

● 振替日

各税金等の納付期限の日

- * 振替開始は、2ヵ月後(申込みをした月の翌々月分)からとなります。

● 申込み・取扱い金融機関

東日本銀行本店及び各支店
常陽銀行本店及び各支店
茨城県信用組合本店及び各支店
茨城みどり農業協同組合各支店
水戸信用金庫本店及び各支店
茨城銀行本店及び各支店
中央労働金庫本店及び各支店
烏山信用金庫本店及び各支店
ゆうちょ銀行・郵便局

- * 市役所及び各総合支所では申込みできません。
- * 口座振替申込みの用紙は、市役所収納課・各総合支所市民課及び上記の取り扱い金融機関(ただし市内に限る)に備えてあります。

● 申込みに必要なもの

通帳・届出印・納税通知書(納付書)

注意

記入間違いを防ぐため、できるだけ納税通知書(納付書)をお持ちください。

特に固定資産税で、①所有者が共有名義である②所有者と納税者が異なっている場合は、お持ちになることをお勧めします。

● その他

○報奨金制度があります

市・県民税及び固定資産税において、第1期の納期限までに、その年の全期分を一括して納めた場合、年税額から報奨金の額が差し引かれます。

○口座振替が解除(停止)されることがあります

- ① 継続して3回以上口座振替等を行うことができなかったとき。
- ② 預金名義人が死亡したとき。

○納税が困難なときはご相談ください

災害や著しい生活困難など特別な事情がある場合には、納税の猶予等を申請することが出来ますので、納税相談をしましょう。

- * 口座振替の方は、納期日前日までに口座残高をお確かめください。



問い合わせ先

本庁 収納課管理グループ

☎52-1111 内線122・123

各総合支所 市民課庶務グループ

山方 ☎57-2121 美和 ☎58-2111

緒川 ☎56-2111 御前山 ☎55-2111

ゆとりの老後を **プラス** 国民年金基金をご存知ですか？

国民年金基金制度は、自営業者等の国民年金の第一号被保険者の方を対象にゆとりある老後のために任意で加入できる公的な年金です。

【例】65歳男性夫婦世帯の場合

約27万円(*1)×12ヶ月×18年(*2) = 約5,800万円

国民年金のみの場合

約13万円 ×12ヶ月×18年 = 約2,800万円

* 夫婦の場合

国民年金基金に入ると

国民年金基金で補う

約2,800万円

- * 1 高齢者世帯が実際に必要とする生活費(月額)
平成17年度家計調査(総務省統計局)から
- * 2 65歳男性の平均余命
平成17年生命表(厚生労働省)から

◎掛金は全額所得控除で税金がお得

掛金は全額所得控除(社会保険料控除)の対象となり、所得税・住民税が軽減されます。

◎掛金は自由に設定

生活環境に応じて、途中で掛金額を変更できます。(口数単位での変更となります。)

◎基本は終身年金。だから、一生涯お受け取り

基本は終身タイプなので、ご存命の限り年金を受取ることができます。また、加入時に将来の年金額がわかります。

◎万が一の時にはご家族に一時金も

保証期間内にお亡くなりになった場合、ご家族に一時金が支払われます。(保証期間付のタイプに限ります。)

問い合わせ先

茨城県国民年金基金
〒310-0062
水戸市大町3-4-36
(大町ビル内)
☎0120-65-4192
☎029-225-4749

今回は、美和地域の裂き織り教室と絵画クラブに所属している皆さんの作品をご紹介します。



敬称略



「湖畔」(油絵)

絵画クラブ
(会員8人)
代表 関口 邦夫
☎58-2050



「マフラー」
相田 こずえ



「手さげ」
菊池 洋子



「写す」(油絵)



「三浦杉」(切絵)



「ジャケット」
平塚 昌子

裂き織り教室
(会員7人)
代表 菊池 洋子
☎58-2360

美和剣道大会



9月27日、美和剣道クラブ（葛西三男会長）主催による大会が、美和中学校体育館において開催され、22人の剣士が熱戦を繰り広げました。

○基本の部

- 優勝 辻 孟（隆郷小2年）
 - 準優勝 葛西 亮汰（隆郷小2年）
 - 第3位 辻 奈桜（隆郷小1年）
- 小学生初心者の部
- 優勝 菊池 菜々（隆郷小2年）
 - 準優勝 辻 孟（隆郷小2年）
- 小学生中級者の部
- 優勝 小室 優志（隆郷小3年）
 - 準優勝 葛西 莉彩（隆郷小4年）
- 小学生上級者の部
- 優勝 辻 史織（隆郷小6年）
 - 準優勝 葛西 由侑（隆郷小6年）
 - 第3位 葛西 千寿（隆郷小6年）

○中学生の部

- 優勝 高沢 亮（美和中2年）
- 準優勝 辻 拓幹（美和中2年）
- 第3位 岡崎 修（美和中1年）

緒川交流TBG大会

9月30日、やすらぎの里公園TBG G場で開催され、緒川地域のTBG愛好者をはじめ、TBG団体など63人が参加、5部門に分かれて行われ、一般・シニア女子の部第3位に内田勝子さん、ゴールドシニア男子の部第3位に宇野恵さんが入賞しました。



第6回

市民インディアカ大会

市インディアカ連盟（河野秀男会長）主催により、10月14日、隆郷小学校体育館で開催されました。各地域から10チームの参加があり、混合の部と女子の部に分かれて熱戦が展開されました。

○混合の部

- 優勝 美和ユニークスB
- 準優勝 スパー山方
- 第3位 美和ユニークスA

○女子の部

- 優勝 チュウリップ
- 準優勝 美和ユニークスD
- 第3位 K1クラブB

秋季ソフトボール大会

10月14日・21日の2日間にわたり、市ソフトボール連盟（神永哲男会長）主催の大会が西部総合公園多目的グラウンドほか3会場で行われました。41チームが参加し、舟生ソフトが優勝しました。

- 優勝 舟生ソフト

- 準優勝 盛和

- 第3位 緑ヶ丘ソフト・抽ヶ台体協



▲優勝した舟生ソフトの皆さん

第3回市長杯テニス大会

男・女ダブルス

10月21日、市テニス連盟（蝦名とも子会長）主催により、西部総合公園テニスコート・家和楽テニスコートを会場に、41ペアが出場し行われました。

○男子ダブルスA

- 優勝 合原・松田ペア
- 準優勝 宇留野・塚本ペア

○男子ダブルスB

- 優勝 早川・坂井ペア
- 準優勝 宮本・宮田ペア

○女子ダブルスA

- 優勝 横塚・貝ペア
- 準優勝 蝦名・沢島ペア

○女子ダブルスB

- 優勝 萩谷・在家ペア
- 準優勝 関・井坂ペア
- 第3位 関・吉田ペア



▲入賞した皆さん

なぎなた教室

9月7日から10月26日までの毎週金曜日、市内の小学生から一般の方を対象に市教育委員会主催のなぎなた教室が西部総合公園体育館で開催されました。

教室には21人が参加、茨城県なぎなた連盟の方が指導にあたりました。皆さん真剣に、また楽しく指導を受けていました。



あなたの体力は何歳！？

10月20日、西部総合公園体育館において市教育委員会主催による体力テストが行われました。

当日は、中学生から70歳代の方まで幅広い年齢層の方が約80人参加。握力や上体起こし、反復横とびなどの競技を行い、自分の体力を測定しました。



生涯学習課では、高齢者クラブや子ども会など、皆さんのところへ出向いて体力測定を行います。詳しくは、本庁生涯学習課スポーツ振興グループ（☎52-1111内線342・346）までお問い合わせください。

各地域で体育祭

10月7日、各地で体育祭が開催され、子どもから大人まで元気いっぱいに楽しみました。



▲緒川地域

優勝国長区 準優勝小舟区 第3位下郷区



▲山方地域

優勝野上区 準優勝長田区 第3位下小川区



▲御前山地域

優勝野口第3区 準優勝長倉区 第3位伊勢畑区



▲美和地域

優勝上檜沢区 準優勝鶯子区 第3位三河戸区

後期高齢者医療制度 被保険者証についてお知らせします

平成20年4月1日から後期高齢者医療制度が始まることに伴い、新たに後期高齢者医療の被保険者証が市町村から送付されます。

◆加入対象者および加入日について

75歳以上の方（65歳以上の一定の障害を有する方で広域連合が認定した方も含みます。）が対象となります。

なお、平成20年3月31日の時点において、老人保健法医療受給者証をお持ちの方は、今までの国民健康保険や社会保険等の健康保険から全員が後期高齢者医療の被保険者になります。

また、平成20年4月1日以降に75歳（65歳以上の一定の障害を有する方で広域連合が認定した方も含みます。）の誕生日をむかえる方は、誕生日から後期高齢者医療の被保険者となります。

〔例〕9月15日が75歳の誕生日の場合 ⇒ 9月15日から後期高齢者医療の被保険者となります。

◆被保険者証をお届けする時期について

- 平成20年3月31日の時点で75歳になっている方
⇒平成20年3月中に1人1枚の後期高齢者医療の被保険者証をお渡しします。
- 平成20年4月1日以降に75歳の誕生日をむかえる方
⇒75歳の誕生日をむかえる日までに後期高齢者医療の被保険者証をお渡しします。



*平成20年4月1日以降は、後期高齢者医療の被保険者証を医療機関窓口に出してください。

現 在

国民健康保険
医療保険
被保険者証

①
氏名 性別
住所
生年月日
保険料
支払期日
交付年月日

+

老人保健法 医療受給者証

市町村番号	27
受給者番号	
受給者住所	
氏名	
生年月日	年 月 日
一般保険給付開始日	年 月 日
交付年月日	平成 年 月 日
交付機関名	茨城県
交付印	市
交付年月日	年 月 日

平成20年4月1日から

後期高齢者医療被保険者証
有効期限

被保険者番号	
住所	
氏名	
生年月日	
資格取得年月日	
交付年月日	
一般保険給付開始日	
被保険者番号 市町村に保険 者の所属先 印	

後期高齢者医療被保険者証

*大きさは、現行の医療受給者証と同じです。

本庁 医療保険課医療グループ
茨城県後期高齢者医療広域連合

☎ 52-1111 内線162・163・164
〒311-4141 茨城県水戸市赤塚1丁目1番地ミオスビル1階
☎ 029-309-1211 Fax 029-309-1126
<http://www.ibaraki-kouikirengo.ecnet.jp/>

御前山中学校

生徒数:114人
(野口4088 ☎55-2024)

校訓 強く 正しく 美しく

教育目標 自分で判断できるかしこさを持ち
心豊かで たくましい生徒の育成
(一段階上のレベルを目指す教育)



本校は、昭和三十七年に野口・長倉中学校を、翌年伊勢畑中学校を統合してできた高台にある学校です。校地南側には、那珂川が流れ、その南側と北

○御前山中はこんなところ

側には山々が連なり風光明媚なところ
です。学区西側は、栃木県茂木町と隣
接しており、卒業生の中には、栃木県
立茂木高等学校へ通学している生徒も
います。

本校では、主体的に活動する生徒を
育成するという考えに基づいて、生徒
一人ひとりを大切にされた教育活動に取
り組んでいます。活動においては、少
人数指導や習熟度別学習など多様な学
習形態での活動、学習習慣確立のため
の五点アッププリントの実施、自主的
な活動を休まずに続ける一人一役運動
等を展開しています。

○生徒会主体の一人一役運動

本校の取り組みの一つとして、「自
主・自立を高める」ための奉仕的活動
として、一人一役運動を行っています
。これは、生徒会活動の一環とし
て、生徒一人一人が『学校生活をより
良くする』ためにどのような活動があ
るか考え実践しているものです。具体
的には、登校坂や校庭の清掃、昇降口
の清掃、窓ふきなどです。生徒も教師
も一緒になって、学校をきれいにしよ
うとがんばっています。

○十二分間走での体力づくり

放課後の部活動前に、全校生徒で十
二分間走を行っています。校庭外周を

十二分間走り続けることで、基礎体力
の向上をねらいとしています。坂道あ
り、階段ありのコースですので、生徒
たちにとって十二分間走り続けること
は大変ですが、さらなる走力アップを
目指してがんばっています。



○地域に根ざした福祉活動

地域の介護福祉施設（御前山フロイ
デガールテン）での体験学習を行って
います。活動内容は、施設介護体験では
車椅子を押してあげたり、デイサービ
スの介護体験では高齢者と話をした
り、ゲームやカラオケをしたりしてい
ます。

御前山地域では、高齢者への配食
サービスを行う「ひまわり会」という
ボランティアグループがあり、月に2
回、高齢者の方へお弁当を無料で届け
ていますが、生徒会を中心に全校生徒

が自筆で手紙を書いて、ひまわり会の
活動に協力しています。また、毎年行
われる体育祭に高齢者クラブの方々を
招待し、高齢者クラブ全員と生徒代表
者による種目「ゆつくりあせらず」も
実施しています。

○中高一貫教育の推進

小瀬高等学校との中高一貫教育の研
究推進校として、中高の連携を図りな
がら、指導の在り方について研究をし
ています。授業交流では、数学科及び
技術・家庭科（家庭科）、スポーツ的
授業では、理科、体育で小瀬高等学校
職員とチームティーチング指導をし
ています。そのほか、総合的な学習の
時間に、小瀬高等学校の職員、生徒を
講師として招聘し、インスタントシニ
ア体験や車いす体験などの学習もして
います。



第31回 ふるさと見て歩き

辰之口八景



▲「船渡の帰帆」推定地

風光明媚な場所を八か所選り出し「八景」と称する場所が各地にあります。有名なものは「金沢八景」、「近江八景」。茨城では「水戸八景」などです。市内にもいくつかありますが、今回は辰之口八景についてご紹介します。

◇八景の起り

八景はもとともと中国の景勝地「瀟湘八景」(湖南省洞庭湖の南にある河川、瀟水と湘水)がいわれとなつています。八景は平沙落雁・遠浦帰帆・山晴嵐・江天暮雪・洞庭秋月・瀟湘夜雨・煙寺晚鐘・漁村夕照で、すべて漢字四字で「地名十風物」で構成されています。このうち下の二字の風物が定形となり、上の地名のみが各地の名勝に当てられるようになったのです。

この原則が確立すると、日本各地で

「ご当地八景」ともいえるものが、ふるさとへの愛着から次々と作られるようになりまし。水戸八景は九代藩主斉昭が天保十三年(一八四二)に撰じたものです。しかし、斉昭が選んだ八景は、ただの景勝の地ではありません。八景を詣でて藩士を鍛錬するため遠距離の地を撰じたといわれています。

◇辰之口八景

江戸時代後期の水戸藩の下級役人に加藤寛斎という人物がいます。寛斎はその精力的な文筆活動で水戸の歴史に名を残しました。天明二年(一七八二)頃から慶応二年(一八六六)頃の人といわれ、役人としては

低い階級で、あまり出世せずにその生涯を終えました。彼は役人時代のほとんどをこの辰ノ口堰の堰元役として勤めました。在任中は、辰之口江堰を開いた永田茂衛門父子の業績について深い感銘を受け、積極的に史料保存に尽くしました。また永年を過ごした辰之口村への敬意と愛着を込めて、この八景をはじめとして「辰之口御用留」「辰之口の鏡」などを著し、「北郡里程間数之記」でも辰之口村について詳しく書き記しているのです。辰之口八景は次のとおりです。

- ・ 堺沢晴嵐 吹あれし嵐もけふはさりげなく 晴て静けき遠近の山
- ・ 滝沢秋月 村雲のかかると見しは晴行て 秋風にすむ滝沢の月
- ・ 中嶋の落雁 残りなく刈穂の跡の中島に 何慕ふてや落る雁金
- ・ 小坂夕照 夏の日の残る小坂の夕暮は 照添ふまゝに登るくるしさ
- ・ 船渡の帰帆 追風に真帆引かけて百船も 浪路遙に帰り行見ゆ
- ・ 勝養晚鐘 はるたふときくに淋しき入相の 秋にそいかに山寺の鐘
- ・ 遠北の夜雨 独寝の軒端に聞て降雨の 夜半にそいとど淋かりけり
- ・ 鏡山暮雪 かがみ山名にあふからに夕間ぐれ 遠かたかけて晴るる白雪

このうち「鏡山の暮雪」の鏡山は辰之口ではなく、堰元あたりから眺

めた隣接地照山(山方地域)あたりではないかと推測されます。雪を頂いた山々を堰元会所から眺めたのでしよう。「勝養の晩鐘」については村内に「勝養院」という上利員村(常陸太田市上利員町)鏡徳寺の末寺があつたことに由来していると思われる。ほかにも、滝沢・中嶋・小坂などは現在でも字名が確認でき、おおよその場所が推測できます。辰之口の集落のたたずまいを見ていると、秋の夕暮れに雁が田に群れる「中嶋の落雁」や、久慈川を帆船が漂う「船渡の帰帆」の風景が江戸時代そのままに目に浮かぶようです。

辰之口江堰と加藤寛斎の業績については、歴史民俗資料館大宮館で十二月二日まで開催中の企画展「水戸藩の利水事業と永田家三代」でご覧になることができます。

※木村宏「辰之口村八景」(『大宮郷土研究』第七号 平成一五年)および『水戸藩利水史料集』五七頁(一〇〇二年)を参考にしました。



▲「鏡山の暮雪」推定地

(歴史民俗資料館)

としよ じょうほうかん

☎ 53-7300



お知らせ

図書情報館のホームページができました

図書情報館のホームページが新しく開設されました。図書情報館の資料や各公民館図書室の資料の一部が、インターネットや携帯電話で検索できます。ぜひ、ご利用ください。

■アドレス■

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



行事予定

- ☆美和かわせみの会のおはなし会 12月1日(土)
- ☆ロゼのつどいのおはなし会 12月8日(土)
- ☆どんどんちっちのおはなし会 12月15日(土)
- ☆めばえの会のおはなし会 12月20日(木)
- *おはなし会は、午前11時から1階児童コーナーで行います。
- ☆名作映画劇場 「日本沈没」 12月7日(金)
午後6時30分上映
文化センター大ホール 入場無料
- ☆はみんぐばあどのクリスマスおたのしみ会 12月22日(土)
午前10時30分から 2階視聴覚室
- ☆たこ作り教室
12月26日(水) 午前9時30分から
- ☆冬休み子ども映画会 12月27日(木) 午前11時から
- ☆子ども放送局
毎週土曜日 午前10時30分から正午
2階視聴覚室

図書情報館開館カレンダー

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

■ = 休館日

〈開館時間〉 午前9時30分～午後6時

* 毎週木曜日は午後7時まで開館します。



新しく入った本

〈一般書〉

- ・「暴走老人！」 藤原智美
- ・「デキる女とダメな男の脳習慣」 大島清
- ・「手作りを楽しむガーデンアイデア」 学研
- ・「虹の彼方に」 池澤夏樹
- ・「NEXT」上・下 マイクル・クライトン
- ・「十七歳」 岩井志麻子
- ・「第三の買収」 牛島信
- ・「スワンソング」 大崎善生
- ・「ブラックペアン1988」 海堂尊
- ・「第四の闇」 香納諒一
- ・「楽園に間借り」 黒澤珠々
- ・「サクリファイス」 近藤史恵
- ・「任侠学園」 今野敏
- ・「追伸」 真保裕一
- ・「この人と結婚するかも」 中島たい子
- ・「あなたがここにいて欲しい」 中村航
- ・「虹色の約束」前・中・後編 結芽

〈児童書〉

- ・「21世紀こども百科食べもの館」 小学館
- ・「はたらきもののナマケモノ」 斉藤洋
- ・「おしり」 さとうあきら

* その他の新刊は、図書情報館カウンターで「新しく入った本」(冊子)または、常陸大宮市のホームページをご覧ください。



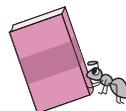
今月の本棚

- ・「サクリファイス」 こんどうあきら 近藤史恵
競技中に起きた悲劇は、単なる事故のはずだった。二転三転する真相と共に駆け抜ける物語の結末とは。自転車ロードレースの世界を舞台に描く、青春ミステリの逸品。
- ・「任侠学園」 こんのびん 今野敏
任侠と人情を重んずる正統派ヤクザの阿岐本組が、経営難の私立高校の再建を引き受けることになった。荒廃した学園を彼らは立て直すことができるのか？

御前山地域 12月の移動図書のおしらせ



13日・27日



- 午前9時～9時30分 旧農協伊勢畑支所脇
 - 午前9時40分～10時10分 野口地区センター前
 - 午前10時20分～10時50分 星の宮住宅前
 - 午前11時～11時30分 上町住宅前
- ※詳しくは、教育委員会御前山事務所 (☎ 55-2116) まで。

今月の表紙

10月27日、第1回の子育て広場のミニ運動会が総合福祉センター「かがやき」2階集会室で行われました。

今回の運動会は、保育園や幼稚園に通っていない3歳未満のお子さんとお父さんとのふれあい遊びが中心。市内から13組のご家族が参加しました。



お母さんやおじいちゃん、おばあちゃんに見守られながら、いつもあまり一緒に遊ぶことができないお父さんたちは、おかいものレースや電車レース、子育てクイズなど、子どもと一緒に参加。楽しいひとときを過ごしました。



▲参加した皆さん

常陸大宮市の人口 (10月1日現在・推計常住者)

総人口46,883人 (男22,887人、女23,996人)
世帯数16,268世帯

広報 常陸大宮 11月 第38号

発行日 平成19年11月15日

編集・発行
常陸大宮市総務部情報政策課

〒319-2292

茨城県常陸大宮市中富町3135-6

☎ 0295(52)1111 ☎ 0295(53)6010

E-mail email@city.hitachiomiya.lg.jp

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

□ 広報常陸大宮は、ホームページでも
ご覧になれます。

みんなでゴルフ 市民フェスタ

9月20日から23日までの4日間、静ヒルズカントリークラブにおいて「第46回日本プロゴルフシニア選手権大会」が行われ、それに伴い22日と23日の2日間、「常陸大宮・那珂 市民フェスタ」が開催されました。

PAR3 コンテストやバターコンテスト、バーベキュー、物産展といった催し物が行われ、あいにく2日間とも天候には恵まれなかったにも関わらず、多くの人々が賑わいました。



第40回豊島区ふくろ祭り 「友好都市観光物産展」



豊島区の池袋西口公園において「友好都市観光物産展」が開催され、10月6日・7日の2日間に渡り、常陸大宮市のPR及び特産品の販売を行いました。

特に、生・乾しいたけをはじめ、葉物類やねぎ、なす、きゅうり、小かぶ、さつまいも、栗などの評判がよく、全商品を売り切ることができました。

なお、今回の出展にあたっては、観光協会をはじめ、JA茨城みどりや生産者の方々等にご協力をいただきました。

国民文化祭・いばらき2008

「全国吟詠剣詩舞道祭」

平成20年11月2日

会場 常陸大宮市文化センター

「西塩子の回り舞台」

(グリーンふるさと文化フェスティバル)

平成20年11月8日・9日

会場 大宮公民館塩田分館グランド



R100

古紙配合率100%再生紙を使用しています