広報

常陸大宮

2005 9

No.12

主な内容

すこやか生活で医療費増加にストップ!! … ②～⑤
市知ってニュース …… ⑥～⑨
けんこう通信 …… ⑪
ぐるっと常陸大宮 …… ⑫
ふるさと見て歩き …… ⑬
図書情報館情報 …… ⑭
暮らしの情報 …… ⑮

やった！ボクも捕まえたぞ!!

あゆの里まつりで行われたつかみ取りで、見事あゆを捕まえてご満悦です。

みんなでささえる老人保健医療

すこやか生活で 医療費増加にストップ!!

老人保健制度とは、お年寄りの皆さんが医療を受けるときの負担を軽くして、『すこやかな老後』を送れるように設けられた制度です。その運営は市町村が行っていますが、全国的な傾向として、ここ数年医療費が増え続け、その対策を迫られています。

老後は誰にも訪れるものです。より良い老人保健を目指して、皆さんで考えてみましょう。

老人保健の財源は

老人保健の医療費を支払うのに必要なお金は、社会保険診療報酬支払基金（支払基金）という機関が約1／2を負担し、残りを国・県・市で負担しています。

その一方、支払基金は老人保健受給者が加入している健康保険（国民健康保険や社会保険など）から医療費に応じて拠出金として支払ってもらいます〈図1〉。

つまり、老人保健運営のための税金などは直接納めていなくても、市民の皆さんがそれぞれの立場に応じて負担しているわけですから、医療費の増加は結局私たち自身の負担増を招くことになります。

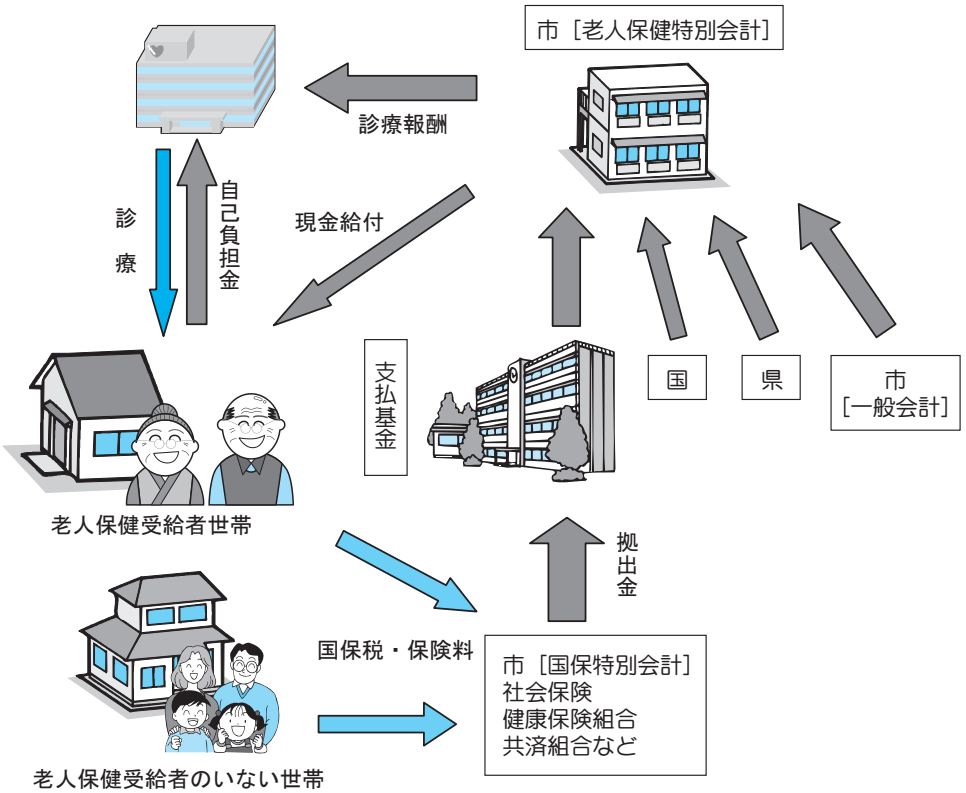


図1
老人保健制度のしくみ

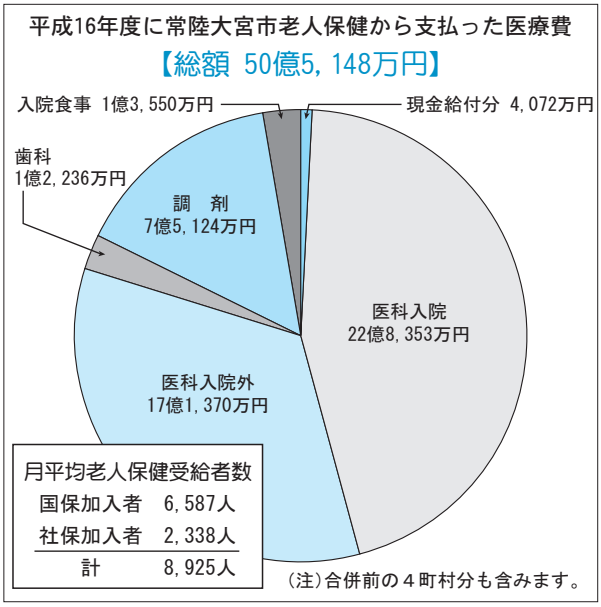
増え続ける医療費

老人医療費増加の原因には、生活習慣病などの増加や医療技術の進歩が考えられますが、常陸大宮市では、それに加えて人口構造の高齢化があります。

つまり、病気になりがちなお年寄りの人口が増えることによって医療費も増加しているのです

平成16年度に常陸大宮市が支払った老人保健の医療費は50億円あまりにのぼります〈グラフ1〉。

グラフ1



そして、老人保健制度が現在のように変わったあとの、平成15年度からの1人あたりの医療費をみると、すべて前年の同じ月を上回っていることが分かります〈グラフ2〉。

また、各地域別の医療費を比べてみると、医療環境が整っている地区ほど1人あたりの医療費が高くなり〈グラフ3〉、また自己負担が少ないと高くなる傾向にあるといえます。

昭和7年生まれの方が75歳に達する平成19年からは老人保健受給者が増加していきますし、総合病院の新設によって、さらに医療費が増えることも予想されます。

医療費がこれ以上増えると、老人保健の運営が難しくなり、保険税や自己負担額が増えることになりかねません。

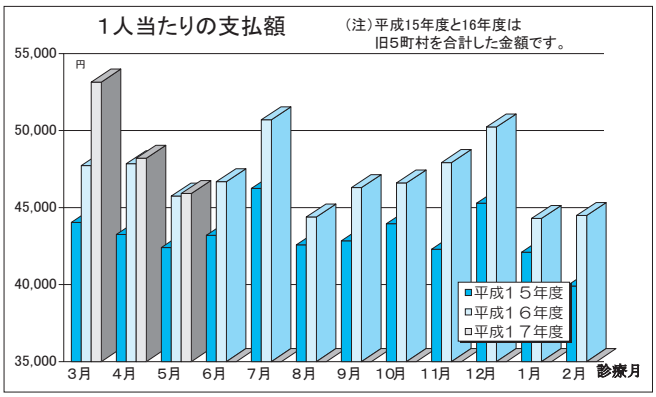
医療費を増やさないためには

それでは、医療費を増やさないためにはどうすればよいのでしょうか？

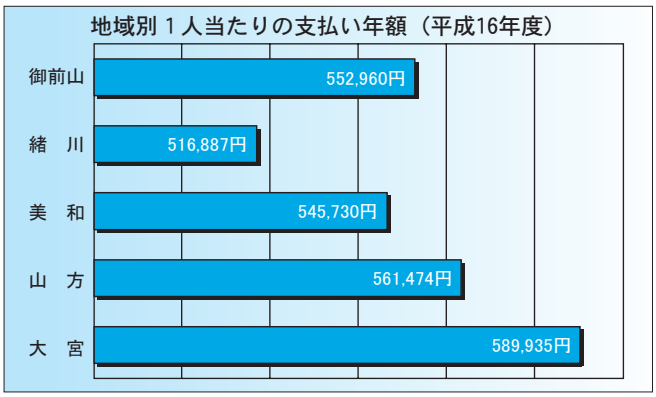
その答えは決して難しいことではありません。何よりも、お年寄りの皆さんが明るく楽しい健康的な生活を送ることが、安定した老人保健の運営にいちばん大切なことといえるからです。

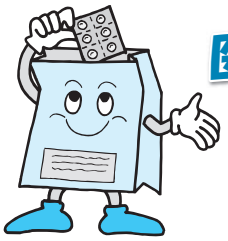
具体的には、下のようなポイントがあげられます。

グラフ 2



グラフ 3





医療費を減らす　健康的な生活のポイント

①病院の掛け持ちはやめましょう

かかりつけのお医者さんを持ち、信頼して指示を守りましょう。同じ病気で複数のお医者さんにかかることは治療が長引く原因になります。

②薬は無駄なく正しく飲みましょう

薬の飲みすぎは逆効果になるうえ、飲み合わせが悪いと危険な場合もあります。お薬手帳を利用すると、複数の病院にかかっても安心です。お薬手帳は有料ですが薬局で発行してくれます。

③定期的な健康診断と早期治療を心がけましょう

病気の早期発見、早期治療は病気を治すのにいちばん効果的。治療にかかる期間が短くなり、それだけ体への負担も少なくすみます。

④生きがいを持って生活しましょう

年齢を重ねても衰えない経験や知識を生かせる趣味を持ったり、無理のない仕事をすることで生活にはりが出て健康的に暮らすことができます。

⑤おしゃれをして町に出かけましょう

他人の目を意識して外に出ると、いつもと違う景色に好奇心が刺激されます。脳や心の老化を予防する好奇心や感動を忘れないようにしましょう。

もっと知りたい 老人保健制度

老人保健の対象者とは

老人保健に加入している方を老人保健受給者といいます。

老人保健受給者の対象となるのは、常陸大宮市に住所がある75歳以上の方または、一定の障害を持つ65歳以上の方です。

ただし75歳以下でも昭和7年9月30日以前に生まれた方はすでに対象となっています。

また、老人保健受給者になっても、それまでの国民健康保険や社会保険など職場の健康保険などは引き続き加入していますので、国保税あるいは保険料は今までどおり納めていただきます。

お医者さんにかかるときは

お医者さんなどで治療を受けるときは保険証、受給者証と健康手帳を必ず提示してください。健康手帳は受給者証と一緒に発行しています。

また、医療福祉（マル福）に該当している方は医療福祉受給者証を、減額認定証や特定疾病受療証をお持ちの方はそちらも提示してください。

窓口で払う自己負担の割合は

老人保健で医療を受けるときの自己負担割合は〈表1〉のとおり、所得に応じて1割負担と2割負担の場合があります。自己負担の割合は、前年の所得が確定したあと、毎年8月1日を基準に見直しがあります。その結果、自己負担の割合が変更になった方にだけ市役所から新しい受給者証が送られます。

受給者証には有効期限はありませんので、負担割合が変わらない方はそのままお使いください。

医療費が高額になったときは

1ヵ月の自己負担額が〈表2〉の自己負担限度額を超えた場合は、超えた金額が高額医療費として、あと

表1　老人保健の自己負担割合

区　分	負担割合	所　得　の　基　準
高所得者（一定以上所得者）	2割	世帯内に課税所得145万円以上の70歳以上の方がいる場合。ただし、70歳以上の方の収入の合計が2人以上の場合621万円未満、1人の場合484万円未満のときは申請により1割負担になる。
一般	1割	世帯内に課税所得145万円以上の70歳以上の人がいない場合。
低所得Ⅱ		世帯内の全員が住民税非課税の場合。
低所得Ⅰ		世帯内の全員が住民税非課税で、各所得が所得控除後に0円となる場合（年金は控除額65万円とします）。

表2　老人保健の自己負担限度額

区　分	自己負担限度額		入院食事代（1日あたり）
	外来のみ（個人ごと）	入院と外来（世帯合算）	
高所得者（一定以上所得者）	40,200円	72,300円＋医療費の1％（ただし、過去1年間に3回以上高額医療費が発生したときは40,200円）	780円
一般	12,000円	40,200円	
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円	90日まで　650円 91日目から500円
低所得Ⅰ		15,000円	300円

から支給されます。この場合、はじめて高額医療費に該当したときにだけ市役所への申請が必要になります。

常陸大宮市では、皆さんの医療費を1ヵ月単位で計算して、申請が必要な方にだけ郵便ハガキでお知らせしますので、このハガキが届いたら、注意事項をよく読んで申請してください。2度目以降は決定通知書を送り、指定の口座に振り込みます。

自己負担が少なくなる場合があります

1割負担の方の中で、〈表1〉の低所得者の基準を満たす方は低所得Ⅰまたは、低所得Ⅱに該当し、〈表2〉のように自己負担額が少なくなります。

ただし、市役所に申請して『老人保健限度額適用・標準負担額減額認定証』（減額認定証）をあらかじめ発行してもらう必要がありますのでご注意ください。

特別な病気で治療が長期間続くとき

高額の治療を長い期間続ける必要がある病気で、厚生労働大臣が指定するものについては、『老人保健特定疾病療養受療証』（特定疾病受療証）を病院に提示することで毎月の自己負担額が1万円までになります。

なお、特定疾病受療証を受け取るには市役所への申請が必要です。

【特定疾病に該当する病名】

①人工透析が必要な慢性腎不全
②血友病
③抗ウィルス剤投与に起因するＨＩＶ感染症

あとから医療費が返還される場合があります

次のような場合、全額を支払った医療費は、市役所に申請すると自己負担額を除く分が本人に直接返還されます。

これを現金給付（または償還払い）といいます。

①骨折やねんざなどで、保険診療を取り扱っていない柔道整復師の治療を受けたとき
②医師の指示で、コルセットなどの治療用装具をつくったとき
③旅行中の急病など、やむを得ない事情で保険証や受給者証を持たずに診療を受けたとき

届け出が必要な場合があります

次のような場合は届け出が必要です。届け出は、本庁医療保険課または、各総合支所市民課のどちらでもできます。

また、届け出には老人保健医療受給者証（受給者証）、健康保険被保険者証（保険証）、印鑑が必要です。

・加入している健康保険が変わったとき、または保険証の番号が変わったとき
・住所が変わったとき（転入や転出も含みます）
・生活保護を受けるようになったとき
・老人保健受給者が死亡したとき
・交通事故などで治療を受けたとき

交通事故などで治療を受けたときは

交通事故など相手のあるケガの場合は、事故の責任の割合によって治療費を払うことになっています。このようなときは老人保健で治療を受けて、事故の過失割合が決まったあと、事故の相手（または相手が加入している保険会社）から市役所の老人保健特別会計に治療費を返還してもらうことになります。

交通事故などで医療機関にかかった場合は、必ず、できる限り早く市役所の医療保険課にお知らせください。

介護が必要となったら

老人保健と介護保険が重なり合う場合は、原則として介護保険からの給付が優先されます。

そのため、65歳以上で介護が必要と認定された方に対する介護サービスについては介護保険から受けることになります。

老人保健についてもっと詳しく知りたいときは

市役所本庁　医療保険課医療係　☎52－1111（内線163）

または各総合支所市民課へお問い合わせください。

山方総合支所市民課　☎57－2121
美和総合支所市民課　☎58－2111
緒川総合支所市民課　☎56－3991
御前山総合支所市民課　☎55－2112

道路の里親で県知事表彰

「道路里親制度」は、県管理の道路を「里子」に例えてボランティア団体に「里親」になってもらい、道路の清掃や除草などを行ってもらう制度です。

山方地域のボランティア団体「三太の道愛護会（会長木村真一郎さん）」は、平成15年度から山方地域内の国道118号の2.3kmと主要地方道常陸太田烏山線上約1.2kmの里親になり、沿道の草刈りやゴミ拾いなどを行っていました。

このたび、その功績が認められ茨城県知事表彰を受賞しました。

愛護会の皆さん、受賞おめでとうございます。

交通安全映画会

交通安全映画会が8月4日(木)、美和工芸ふれあいセンターにおいて開催されました。これは、夏休み期間中の子どもの交通事故防止や青少年の健全育成、明るい家庭と住みよい地域づくりを目的に、美和地区交通安全母の会の主催で実施されたもので、当日は、小学生を中心に約100人が来場し、大宮警察署檜沢駐在所警察官の村田さんによる、正しい自転車の扱い方の講話もあり、夏休み期間中の交通安全について学びました。

また、8月8日にも、宿里ふるさとコミュニティセンターにおいて同映画会が開催され、約70人が来場しました。

交通安全街頭キャンペーンと道路のこさ払いを実施

7月20日から8月20日まで「夏の交通事故防止県民運動」が実施され、緒川地域でも運動の一環として、8月5日に国道293号（物産センターかざぐるま前）で交通安全街頭キャンペーンを関係機関の協力を得て実施しました。

また、同時進行で地域内の主要幹線道路のこさ払いを、大宮土木事務所や地域内建設業者、消防本部、JA茨城みどり、小瀬高校、緒川中学校、小瀬・八里小学校、安全協会緒川支部、緒川総合支所職員で実施しました。

今後も、「交通事故ゼロ」を目指していきますので、ご協力をお願いいたします。

▲道路でのこさ払いの様子

※こさ払いとは、東日本限定で使われている方言で、道路や田畑の周りの邪魔な枝を払うことを言います。

歴史が繋ぐ600キロを結ぶ友情

8月8日から2泊3日の日程で、大宮小学校5年生44人と長倉小学校同18人が、秋田県大館市へ訪問し先方の城南小学校と桂城小学校の児童と交流しました。

▲きりたんぽ作りに挑戦

大館市には「部垂町（へだれ）」、「長倉町（ながくら）」という地名があり、それは、佐竹氏の常陸国から秋田への国替えによってできたものと言われています。

もともと、大宮小と城南小が、「部垂」の名が縁で平成13年度から相互訪問により交流を深めてきており、今回「長倉」の縁で桂城小と長倉小も参加し、交流にも新たな広がりが生まれました。

児童たちは、大館市到着後セレモニーで歓迎を受け、その後市内の名所巡りに出発。2日目は、大宮小児童が学区内に「部垂町」がある城南小を、長倉小児童が「長倉町」のある桂城小を訪問。各校それぞれにおいて交流を深めました。

また、4校合同でニュースポーツ交流会やきりたんぽ作り体験も行われ、児童たちの距離もいっそう近づいたようです。

夏休みを一緒に過ごした児童たちは、「しゃべり方が違うと思った」や「遠いけれど心は通じている気がする」など、600キロを隔てた友情の輪を広げ、良い思い出が作られたようです。

水泳教室が人気

夏休み期間中の7月22日～31日まで、大宮地域水泳教室が大宮西小学校プールで開講されました。

教室には、大宮地域の小学3～6年生約100人が受講し、市の体育指導委員の皆さんの指導のもと水泳を楽しみました。最終日には記録会も行われ、それぞれ自分の記録に挑戦しました。

ふれあいの船 チャレンジ！北海道5日間

（B班）H17. 8. 22～8. 26

▲8月22日　出発式（あいさつを述べる藤田美穂さん）

▲8月23日　白老ポロトコタンにてアイヌ文化体験

▶8月24日　洞爺湖火山の火口見学
陥没や隆起した道路を見て「自然の力の大きさ」に驚きました

ふれあいの船の出発を迎えて

大宮小　藤田　美穂

私は初めてふれあいの船の話を聞いたとき、本当にうれしい気持ちになりました。友達と一緒に行けるのが一番の理由でした。長い時間船で一緒に過ごしたり、北海道でグループごとに活動したり、同じ部屋に泊ったりして、楽しい思い出がいっぱいできるだろうなぁと思いました。その後、体験学習のコースを選んだり、グループを決めたり、説明会で話を聞いたりしているうちに、楽しみな気持ちがだんだん大きくなってきました。

そして今日、いよいよ北海道に出発する日になりました。この4泊5日のふれあいの旅では、楽しい経験のほかにも色々な経験をすると思いますが、その経験は、私たちのこれからの生活にきっと役立ってくれると思います。

これまでいろいろ準備してくださった皆さんに感謝をして、楽しい思い出をたくさん作ってきたいと思います。そしてスローガンの「いつまでも　心に残る　思い出を」目指して、みんなで協力してがんばってきたいと思います。

▲8月24日　環境学習として植林体験
有珠山系火山に緑を！

合併以前から、山方、緒川地域で小学6年生を対象に実施していた事業を引き継ぎ、「ふれあいの船」事業として実施しました。前半（A班）と後半（B班）の2班に分かれ、約400人と引率者（先生・高校生・大学生等）43人で北海道・道南方面へ5日間（船中2泊）の旅へ出かけてきました。

B班は台風11号の影響で復路は船から列車に変更となりましたが、みんな心の中にいっぱいの思い出をつめ込んで楽しく元気に帰って来ました。

参加した児童一人ひとりが、普段の学校生活では得ることのできない貴重な体験や、中学進学前に市内のたくさんの児童と友情を深めることができた5日間でした。　（ふれあいの船実行委員会）

夏まつりニュース

７月に引き続き８月にも、市内各地で工夫を凝らしたまつりが開催され、多くの人々が訪れ賑わいを見せていました。

御前山納涼花火大会

（８月14日　那珂川大橋周辺河川敷）

夕暮れが迫る頃には、市内の方をはじめ、お盆で帰省していた方やキャンプ客などで河原はいっぱいでした。大勢が見上げる夜空に大輪の花が咲くと、一斉に歓声があがって、観客たちは一瞬の美しさに魅入っていました。

長倉七夕まつり

（８月６日　長倉宿）

53年の歴史あるまつりで、当日は、長倉小学校児童による鼓笛隊のパレード、カラオケ大会やヨサコイ踊りなど様々な催しが行われました。

華やかな七夕飾りが並ぶ通りは、まつりを楽しむ人でいっぱいになり、花火が打ち上げられるころには、まつりも最高潮に達しました。

美和ふるさとまつり

（８月20日　美和運動公園）

会場の中央にはたくさんの提灯が飾られた巨大なやぐらが組まれ、ステージ上での鷲子祭囃子やマジレンジャーショーなどをはじめ、子どもみこしなど様々な催し物が行われ観客達を楽しませていました。

また、日も暮れて堤灯に明かりが灯ると、あたりは幻想的な雰囲気に包まれ、最後には花火の打ち上げで盛大に締めくくられました。

やすらぎの夏祭り

（８月７日　やすらぎの里公園河川敷）

晴れ渡った夏空の下、弥七太鼓演奏や西消防署の放水実技をはじめ、休耕田を利用したどろんこ遊び、金魚やニジマスつかみなどの楽しいイベントが盛り沢山に行われ、大人も子どもも暑さを忘れて楽しんでいました。

あゆの里まつり

（８月20日　清流公園）

夏の日差しが降り注ぐなか、会場には様々な模擬店やゲームコーナーが開かれてまつりを賑わせていました。

午前と午後２回行われたあゆのつかみ取りでは、開始前から大勢集まり、開始の合図と同時にお年寄りから子どもまで､びしょ濡れになりながらも夢中になって捕まえていました。

夕刻にはみこしや山車も繰り出し、花火の打ち上げられる夜までまつりの賑わいは続いていました。

三世代交流『盆踊りフェスティバル』

（８月20日　東部コミュニティセンターグランド）

世喜地区内の各種団体により実行委員を結成し、市制施行記念と世代間の交流を目指して初めて開催されました。

会場に建てられたやぐらを囲んで、お年寄りから子どもまで一緒になって盆踊りを踊り、年齢性別を超えて地域の絆もいっそう深まったようです。

なかがわ水まつり

（８月21日　那珂川大橋周辺河川敷）

「水と親しみ、水を楽しむ」をテーマに開催されているもので、当日は、川船乗船体験やカヌー下り体験、魚のつかみ取りなど水とふれあえるイベントが盛り沢山に行われました。

また、様々なステージショーや模擬店などもあり、子どもからお年寄りまで、さわやかな川風の中、水辺の１日を楽しんでいました。

灯ろう流しと花火の夕べ

（８月21日　富岡橋下河川敷）

明るい社会づくりの会奥久慈ブロックにより開催され、明るい社会の実現を願う式典の後に行われた灯ろう流しには地元住民の方をはじめ子どもからお年寄りまで多くの方が参加し、平和や先祖の霊供養、交通安全を祈願した灯ろうを流しました。

川面に映る灯ろうの明かりのなか、花火も打ち上げられ多くの人々の目を楽しませていました。

広報協力員レポート（野口　石川　晧一さん）

内古屋自治会の雷神講

野口地区（御前山地域）内の内古屋自治会では、毎年７月中旬に、野口小学校の敷地内にある祠の前で「雷神講」という行事を行っています。今年は18日に、地元の皆さんが祠に集まって地域の安全を祈願し、その後の祝宴で自治会内の親睦を深めました。

もともと、徳川烈公（斉昭）の命で開校した郷校「時雍館」で祭られていたもので、廃校になった後も地元の内古屋自治会が引き継ぎ雷神講として続けてきたそうです。

祭られているのは「八雷皇大神」という雷神で、そのおかげか、このあたりでは昔から雷の被害は聞いたことがないということです。

広報協力員レポート（三美　中山さち子さん）

三美地区・小野地区の子ども会が深めた地域の和

恒例となった三美子ども会育成会による盆踊り大会・カラオケ大会が８月14日、三美公民館広場で開催されました。今年は例年になく浴衣姿の方が多く、150人ほどの区民の協力を得て和やかな和を作ることができました。

８月20日には、小野子ども会と小野地区内の若い方を中心に作られた友和会による「盆踊りとみんなの集い」が小野運動公園で催されました。会場には親睦をいっそう深めようと200人を数える区民の方が集まり、盆踊りやバーベキューなど盛り沢山の行事で賑やかに夏の夜のひとときを楽しみました。

スポーツ

☆順不同・敬称略

子ども会球技大会（ティーボール）

（8/6、西部総合公園グランド）

厳しい暑さの中でしたが、各支部を勝ち抜いてきた19チームが集い、子どもたちは元気いっぱい、日ごろの練習の成果を発揮しました。

優　勝　富岡ひばり子ども会（世喜小学校支部）
準優勝　玉川キッズ（玉川小学校支部）
第３位　ドリームズ（大場小学校支部）
岩崎子ども会（大賀小学校支部）

第30回山方近郊中学校球技大会（軟式野球の部）

（8/1～8/3、山方運動公園野球場、山方中学校グランド）

市内や市近郊から20チームが参加し、熱戦を繰り広げました。

優　勝　那珂第四中　　**準優勝**　生瀬中
第３位　大宮第一中／大子南中

第１回山方地域ゴルフ大会

（8/6、久慈川カントリークラブ）

当日は、72人の参加のもと新ペリア方式で戦われ、木村利治さんが優勝しました。

順位	氏　名	グロス	HDCP	ネット	順位	氏　名	グロス	HDCP	ネット
優　勝	木村　利治	68	0.0	68.0	第６位	上久保久一	77	6.0	71.0
準優勝	会沢　　薫	73	3.6	69.4	第７位	中島　　勤	83	12.0	71.0
第３位	渡辺　勝秀	70	0.3	70.0	第８位	渡辺　光一	76	4.8	71.2
第４位	神長　裕男	97	26.4	70.6	第９位	新原　正之	74	2.4	71.6
第５位	立原　正雄	78	7.2	70.8	第10位	二方　信二	80	8.4	71.6

FIRE DEPARTMENT HITACHIOMIYA
消防本部（隊）　常陸大宮

FDH 119　第９回

第１回 常陸大宮市消防ポンプ操法競技大会開催

「火点は前方の標的！」会場に響き渡る指揮者の声。消防団活動の中でも一番熱く盛り上がるのが操法大会です。

大会にはポンプ車操法の部及び小型ポンプ操法の部があり、正確さと規律とスピードを競い合います。なぜそこまで熱くなるのか？それは、消防団の威信と名誉をかけたバトルだからです。その栄光を勝ち取るため、仕事が終わるや否や一服する暇もなく練習場所に集結して、暑い真夏の夜をものともせず練習を積み重ねてきたのです。

そして、第１回常陸大宮市消防ポンプ操法競技大会が８月28日（日）に開催。選手の全神経を集中した演技に大きな拍手が送られました。

◀ポンプ車操法の部優勝　美和消防団

大会結果

●ポンプ車操法の部
優　勝　美和消防団
２　位　緒川消防団

●小型ポンプ操法の部
優　勝　美和消防団
２　位　大宮消防団
３　位　御前山消防団

◀小型ポンプ操法の部優勝　美和消防団

操作始め！　市消防ポンプ操法大会の意義

地域の安全を守る

消防精神を練成し、敏速的確、安全な消防技術を熟達させるとともに団組織の連絡強調を図り、もって消防団活動に万全を期することを目的としています。

消防団活動

消防団員は、操法大会の訓練をすることによりホースの取扱いやポンプ操作の基本を身に付けることができます。

※ポンプ車操法の部及び小型ポンプ操法の部で優勝した美和消防団は、10月２日（日）辰ノ口地内「おおみや消防広場」において開催される県北大会に、常陸大宮市の代表として出場します。

けんこう通信

かがやき　☎54－7121

認知症を予防するために

年をとるにしたがって、「もの忘れがひどくなった」と感じる人は多いのでは？

しかし、この「もの忘れ」、ただの老化で片づけていませんか？

知っているようで、実は正しく理解されていない「認知症」について詳しく知って予防に役立てましょう。

■認知症とは

何らかの原因によって大脳の神経細胞が広範囲に障害され、本来あった認知機能が著しく低下した状態を指し、その原因は大きく２つに分けられます。

○脳血管性　－脳血管障害が原因で、脳の神経細胞が広範囲に障害されているタイプ。

○アルツハイマー型－原因ははっきりしていないが、脳の神経細胞が障害されて脳が萎縮するタイプ。

これまでは「治らない病気」と思われていましたが、現在では早期発見・早期治療によって、症状の改善や生活の質の維持も可能になってきています。

■こんな症状には要注意

○同じことを何度も言ったり聞いたりする
○ものの名前が出てこなくなった
○以前はあった関心や興味が失われた
○以前よりだらしなくなった
○テレビドラマの内容が理解できない
○置き忘れやしまい忘れが目立つ
○時間や日付が不確かになった
○財布を盗まれたといって騒ぐ
○計算の間違いが多くなった
○ささいなことで怒りっぽくなった

■早期発見・早期治療が重要

ある程度進行してしまうと症状の改善や進行を遅らせることが難しくなります。認知症が疑われる症状が少しでもあれば、早めに神経内科や精神科、老年科などで診察を受けることが大切です。

■認知症の危険因子

年齢が高くなるほど増加し、感受性遺伝子※を持つ人はかかりやすいとされています。日本人では約２割の人が感受性遺伝子を持っています。

また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病をあわせもつと動脈硬化が促進され、危険度が増します。偏った食生活や運動不足、過度の飲酒、喫煙などのライフスタイルが認知症の原因になっていると言えます。

※感受性遺伝子とは、特定の疾患に対するリスクを高める遺伝子で、通常、それ自体だけで疾患を引き起こす原因とはなりません。

■対策－脳も鍛えれば機能がアップする－

対策①　料理、編み物、囲碁、将棋や旅行などで脳を活性化させる。
対策②　「楽しいこと」「好きなこと」に自分のペースでチャレンジする。
対策③　ストレスをためない、たっぷり眠る。

その他にも、運動や食事による予防効果が注目されています。

対策①　手軽にできる散歩がお勧め。少し速いペースで１日20分程度。
対策②　腹八分目。野菜や魚を多くとる。
対策③　甘いものを控えて水分を１日１～1.5リットルとる。

認知症予防のため、心と身体が共に健康であるように生活習慣に気をつけましょう。

市内に根付く樹木たち編

この地に根を張り、長い年月を生きてきた樹木たちが、今も市内に大きく枝を広げています。
私たちよりもずっと昔からこの地を静かに見つめてきた樹木たちは、遙かな歴史の流れを感じさせてくれます。

①三浦杉（美和　吉田八幡神社所有）

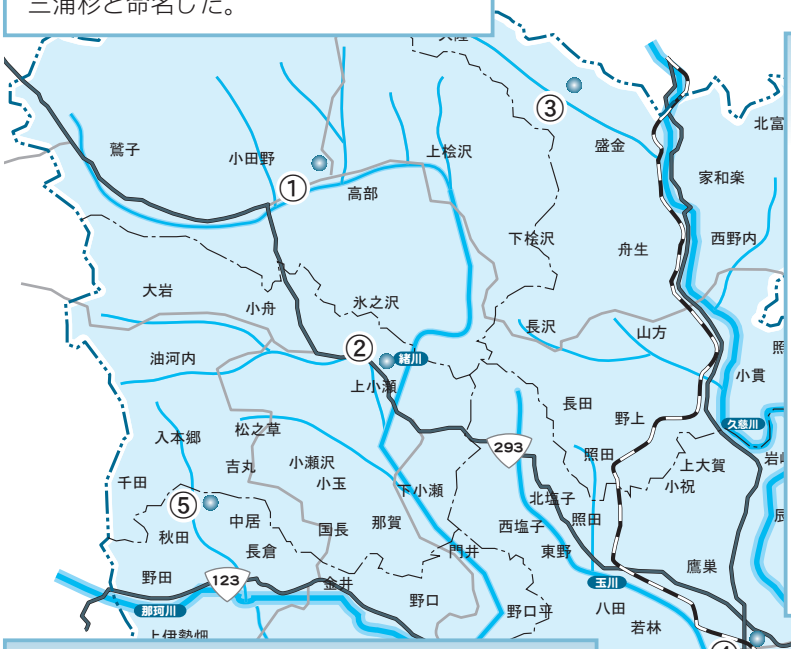
【県指定天然記念物】
樹齢　約850年　幹周　約10m

相模国三浦大介義明が、下野国・那須野への悪狐退治の際に神社に参拝し植えられた杉と伝えられる。はじめは鎌倉杉と呼ばれたが、この話を聞いた光圀公が三浦杉と命名した。

②江畔寺のいちょう（緒川　江畔寺所有）

【市指定天然記念物】
樹齢　約450年　幹周　約６m

元禄のはじめ江畔寺に隣接して信願寺（現在水戸市）があったが、光圀公が江畔寺参詣の際、信願寺に所払いを命じた。その信願寺の住職が江畔寺の庭先にこのいちょうを植えて立ち去ったと言われている。



③八房梅（山方　木村新さん所有）

【市指定天然記念物】
樹齢　約300年　幹周　約1m

白花・八重咲きでめしべは２つ以上、ときには８～９つもあり、実はひとつの芯に群がるようになる。座論梅の別名もある。
この木から接ぎ木して弘道館と偕楽園弘文亭へ40本献上し、徳川斉昭から感謝状を贈られたとの記録があるが、残念ながら現在はどちらにも残っていない。

④大けやき（大宮　海老根昇さん所有）

【市指定天然記念物】
樹齢　約400年
幹周　約７m

大宮地域の中心にそびえる。幹の部分には穴があるが、昔はもっと大きくあいており、よく子どもが中に入って遊んでいたそう。

⑤長倉のエノキ（御前山　筧博さん所有）

【県指定天然記念物】樹齢　約400年
幹周　約８m

当時、この地が奥州道に通じる要害の地で、長倉城主佐竹氏の領内境木として植えられたと言われている。
また、「いぼとり榎」と名付けられて、昔はいぼを治すための参拝者が数多くあったという。

市内には、室町から戦国時代（十四世紀～十六世紀頃）にかけて佐竹氏やその家臣、支族によって築かれた城跡が多く残されています。

◇前小屋城とは

前小屋城跡は大宮地域泉にあります。城の本城部分には現在、「泉の観音さん」として知られている種生院が建っており、こちらには足を運ばれた方も多いのではないでしょうか。

前小屋城は発掘調査をしていないため、成立年代など詳細は分かっていません。最初の築城者は秀郷流藤原氏系の那珂氏の分流で、のちに佐竹家臣となる平沢丹後守通行といわれています。平沢氏の衰亡後は佐竹一族の小場氏五代義忠の弟義広の居城となり、前小屋氏を名乗りました。十五世紀後半のことと考えられます。

▲主郭の西側の薬研堀
（散策マップで「薬研堀（大）」と表示の場所）

以来、前小屋氏は小場氏の重臣として活躍し、総本家佐竹氏の軍役要求にもよく耐えたといわれています。慶長五（一六〇〇）年、小場氏の小田城（現つくば市）所替えに伴い小田に移り廃城となりました。

◇前小屋城を歩いてみよう！

城跡内には遊歩道が整備され、城の遺構を見学することができます。前小屋城は東・西・北の三方を水田と谷津に囲まれた台地端にあり、北側を久慈川が流れる天然の要害と呼ぶにふさわしい場所に城を築いていました。

本城跡である種生院の裏手の階段を降りるとV字に掘り込まれた「薬研堀」と呼ばれる堀になっています。この堀は主郭（本城部分）を守るための最大の堀で土塁頂部から堀底までの深さが約十メートルあります。現在は雑木が茂っていますが、当時は軍事的に整備され、敵の侵入を防ぐための逆茂木（敵の襲撃に備えて、枝を地に刺したり、垣に結ったりした防御具）や櫓などが設置されていたことでしょう。堀の外側には平らな区画が広がり、何らかの建物が建っていたことが想像されます。

▲前小屋城跡散策マップ

中世の城は、近世の城と違って天守閣を持たず、戦のための必要最低限の建物で構成されていました。前小屋城の北側には宇留野城、部垂城がいずれも久慈川に臨む台地の上に並んで作られていました。川の東の対岸からの眺めはさぞかし壮観だったことでしょう。

城跡の中には水の出る場所が二ヵ所あり、それぞれ「五器井戸」「三蔵の滝」と呼ばれています。この辺りは昔から水が得にくい土地と言われ、水は大切に使われてきました。文政六（一八二三）年に「前小屋村」から改称された「泉村」の地名はこの地に泉が出たことに由来します。この地の人々の水との関わりの深さが感じられます。三蔵の滝から出る水は今でも宇留野圷地区の生活用水として使われています。

また、城跡内には江戸時代の銘のある石仏がいくつかあります。城跡内の道は近世には生活道路として使われていました。

前小屋城跡は五百年の時を経て、今なお戦乱の時代の様子を伝えています。宅地や山林になるなどして忘れられかけている遺跡の多い中で、前小屋城跡の遺構の保存の良さは是非ご覧いただきたいものです。将来、詳細な調査がされれば、より鮮明にその姿が浮かび上がることでしょう。

（歴史民俗資料館）

としょじょうほうかん

☎ 53-7300

お知らせ

雑誌リサイクル市

雑誌の無料配布を行います。一人５冊以内で市内在住者または、市内に通勤・通学者に限ります。

なお、12時以降は、どなたでも何冊でもお持ちになれます。

○日　　時　10月30日（日）
　　午前10時～午後３時
○場　　所　図書情報館前広場
○配布資料　平成15年４月～
　　平成16年３月購入分の雑誌

行事予定

☆ロゼのつどいのおはなし会
10月８日（土）　午前10時30分から　１階児童コーナー

☆文学散歩
10月20日（木）「小川芋銭と住井すゑ」

☆めばえの会のおはなし会
10月20日（木）　午前10時30分から　１階児童コーナー

☆はみんぐばあどのおはなし会
10月22日（土）　午前10時30分から　１階児童コーナー

☆子ども放送局
毎週土曜日　午前10時30分から12時
２階視聴覚室

☆読書週間　10月27日（木）～11月９日（水）
標語「本を読んでる君が好き」

図書情報館開館カレンダー

10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					

11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			

■＝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〉
・「福音の少年」　あさのあつこ
・「鏡陥穽」　飛鳥部勝則
・「ポセイドンの涙」　安藤　能明
・「まぼろし」　生田　紗代
・「世界中が雨だったら」　市川　拓司
・「ロマンティスト狂い咲き」　小川　勝巳
・「虎を鎖でつなげ」　落合　信彦
・「永遠の誓い」　佐川　光晴
・「エキスペリエンツ７」　境屋　太一
・「命を終わりを決めるとき」　朔　立木
・「ロズウェルなんか知らない」　篠田　節子
・「腕貫探偵」　西澤　保彦
・「天の前庭」　はしおさなえ
・「ストーミーマンディ」　牧村　泉
・「焼身」　宮内　勝則
・「魂の切影」　森村　誠一
・「赤絵の桜」　山本　一力
・「震度０」　横山　秀夫

〈児童書〉
・「つのとはさみ」　須田　孫七
・「いたずらでんしゃ」　ハーディー・グラマトキー
・「しあわせのちいさなたまご」　クロケット・ジョンソン

＊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

・「世界中が雨だったら」　市川（いちかわ）　拓司（たくじ）
愛を見失った少女、愛に飢えた少年、愛を手探りする不器用な大人たち。淋しくて、やるせなくて、逃げ出したくなるけど、やがて希望の雨がふりかかる。

・「震度０」　横山（よこやま）　秀夫（ひでお）
阪神大震災の朝、一人の県警幹部が失踪した。蒸発か？事件か？錯綜する思惑と利害、保身と野心、激しい内部抗争を背景に、N県警幹部6人の密室劇の幕が開く…。

御前山地域　10月の移動図書のおしらせ

13・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。

INFORMATION

暮らしの情報

常陸大宮市役所 ☎(52)1111
山方総合支所 ☎(57)2121
美和総合支所 ☎(58)2111
緒川総合支所 ☎(56)2111
御前山総合支所 ☎(55)2111

休日・祝日の当番医　9/18～10/30

日付	病院名（所在地）	電話番号
9/18	岡崎外科医院（上町） 高野医院（栃・烏山町） もてぎの森「メディカルプラザ」（栃・茂木町）	(52)0547 0287(82)3803 0285(64)1122
19	一貫堂クリニック（下町） 滝田内科医院（栃・烏山町） 吉永医院（栃・茂木町）	(54)7777 0287(82)2644 0285(63)2303
23	大曽根内科小児科（栄町） 星医院（栃・烏山町） 青木医院（栃・茂木町）	(52)0302 0287(82)2157 0285(63)0323
25	丹治医院（東富町） 滝童内医院（栃・烏山町） 今井医院（栃・茂木町）	(53)2115 0287(82)2175 0285(63)0320
10/2	小泉医院（上町） 水沼医院（栃・那須烏山市） 大兼医院（栃・茂木町）	(52)0116 0287(84)0001 0285(63)0036
9	志村大宮病院（上町） 近藤クリニック(栃･那須烏山市) 桜井内科（栃・茂木町）	(53)1111 0287(83)2250 0285(63)5131
10	上久保医院（東富町） 七合診療所（栃・那須烏山市） 茂木中央病院（栃・茂木町） もてぎの森「メディカルプラザ」（栃・茂木町）	(52)3181 0287(82)2781 0285(63)1151 0285(64)1122
16	岡崎外科医院（上町） 佐野医院（栃・那須烏山市） 吉永医院（栃・茂木町）	(54)0547 0287(84)1616 0285(63)2303
23	丹治医院（東富町） 山野クリニック(栃･那須烏山市) 青木医院（栃・茂木町）	(53)2115 0287(84)3850 0285(63)0323
30	高瀬医院（宇留野） 阿久津医院（栃・那須烏山市） 今井医院（栃・茂木町）	(53)2282 0287(82)2170 0285(63)0320

※市内の医療機関の診療時間は午前９時から午後３時までです。県外の医療機関については個別にお問い合わせください。
※当番医のやむを得ない都合により休診となることがありますので、電話で確認してからお出かけください。

10・11月の窓口業務延長日

10/6・13・20・27、11/10・17・24
（木曜日）

本庁及び総合支所では、毎週木曜日午後７時まで市民課等の窓口業務の一部を時間延長しています。〔本庁総務課〕

10月の納税

納期内の納税にご協力ください。

納期日：10月31日（月）

市民税・県民税（３期）、介護保険料（４期）、水道料、水利費（岩崎）〔本庁税務課〕

ROZE 常陸大宮市文化センターの予定

出演者の都合により、曲目、演目、その他を変更することがあります。☎ 53−7200 FAX 53−7201

11/13（日）京都フィルハーモニー室内合奏団「日本の歌特集」

「クオリティは高く、ステージは楽しく」
司会に渡辺徹を迎えて贈る日本の歌特集

開場／13：30
開演／14：00

全席指定
一般／4,000円
高校生以下／1,000円

司会：渡辺徹

好評発売中

予定曲目（変更になることもあります）
宵待草（器楽）、荒城の月（ソプラノ）、夏の思い出、五木の子守唄（器楽）、ふるさと（渡辺＋ソプラノ＋会場全員）他

12/23（金・祝）ロゼ・クリスマスコンサート 千住真理子・上村昇・藤井一興トリオ

超人気ヴァイオリニスト千住真理子と、チェロの第一人者上村昇、ピアノの藤井一興という気心の知れた仲間たちのトリオの楽しみ。

開場／15：30
開演／16：00

全席指定
一般／3,000円
高校生以下／1,000円

チケット発売日　９月17日（土）
午前９時（窓口）午前10時（電話予約）

※チケット販売は、ロゼホールのほか９ヵ所で行っています。ただし、電話予約はロゼホールのみとなりますのでご注意ください。

今月の表紙

８月は、市内各地域で、それぞれに歴史や特色ある夏祭りがいくつも開催されました。（詳しくはＰ８～９をご覧ください。）

表紙は、山方地域の清流公園で開催された「あゆの里まつり」に、ご家族で水戸市から遊びに来ていたボク。まつりのメインの一つ「あゆのつかみ取り」で、見事あゆを捕まえることができて大満足の様子です。

夏祭りは、大人も子どもも男性も女性も心躍るものです。その他の会場でも、暑さもなんのその、まつりを楽しむたくさんの人々の笑顔に出会えました。

常陸大宮済生会病院 建設状況カメラ
－平成17年９月２日現在－

●病院ホームページもご覧ください。
アドレス　http://www.ho-saisei.jp

広報 常陸大宮　９月　第12号

発行日　平成17年９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　FAX 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。

夏休みの思い出がいっぱい！

宿泊を伴う体験活動を通し、子どもたちの自主性、協調性や社会性などを高め、たくましく生きる力を育成しようと、市内２カ所で取り組みが行われました。

ごぜんやま元気っ子体験村

（８月１～５日、御前山青少年旅行村）

美和・緒川・御前山地域の小学４～６年生の希望者41人の参加で、実行委員会と市教育委員会により実施されました。

▲那珂川下りを体験する子どもたち

期間中は、御前山地域のボランティアの方々の協力により、竹とんぼや水鉄砲などを作って遊ぶ昔遊びやキャンプファイヤー、カヌーでの那珂川下りなどを行いました。

地球はともだちプロジェクトPart2

（８月２日～４日、家和楽青少年の家）

大宮・山方地域の小学４～６年生の児童30人の希望者が参加しました。

企画運営は、ふれあいサポートセンター大宮に登録、または地域で活動しているボランティアや市高校生会などで組織したチャレンジキッズプロジェクト（地域子ども教室）実行委員会によるもの。

▲３日間を共に過ごした仲間たちと

初日は、高校生たちとレクリエーションや、キャンプファイヤーを楽しみ、２日目は自然観察をしながらの盛金富士登山。そして、体験活動では「草木染め」や「牛乳パックで紙すき」、「川原の石に絵をかこう」の３つのコースに分かれ、個性あふれる作品を制作、３日目は茨城大学生指導による「自然おもしろ実験」にチャレンジしました。

事業に参加した児童たちは、「新しい友達ができた」など、親元を離れて過ごし様々な体験を通し成長するとともに、すてきな夏休みの思い出となったようです。

常陸大宮市の人口（８月１日現在・推計常住者）

総人口47,757人（男23,258人、女24,499人）
世帯数16,255世帯

古紙配合率100%再生紙を使用しています