

2013 No.103



主な内容

P2~8	平成 25 年度当初予算
P9	人事異動について
P10~11	国民健康保険税の改正について
P14	新しい農業委員が決まりました
P16	子育て広場・地域子育て支援センターのご案内

今年度から広報常陸大宮は、お知らせ版と同じ開き方の左開きに変わります。



桜満開 (神奉地公園にて)

平成25年度 般会計予算207億円

平成25年度の当初予算は、一般会計の歳入で地方交付税や国庫支出金等が減となりますが、市税については 法人市民税等が増えたことにより増となり、その他市債及び財政調整基金等からの繰入額を増額しました。歳出 では、東日本大震災による公共施設の復旧工事がおおむね完了しますが、平成25年度においては、財政健全化 に努めながら大震災からの復興を最優先課題として取り組むとともに、災害に備えた安心・安全対策及び少子化 対策等につながるよう配慮して予算編成に努めました。

これらにより一般会計は207億円で、骨格予算の前年度当初より1.7%増となりますが、本格予算の前年度6 月補正後より0.04%増で、前年度と同規模となりました。

そのほか特別会計は7.1%増の129億8,280万円、上水道事業会計は65.3%増の15億2,320万3千円となり、全 会計予算の総額は前年度より5.4%増の352億600万3千円となりました。

平成 25 年度 会計別予算額

(単位:千円、%)

会 計	名	平成 25 年度	平成 24 年度	増減額	増減率
一 般	会 計	20,700,000	20,350,000	350,000	1.7
国民健康保険	事 業 勘 定	5,315,000	5,126,000	189,000	3.7
特別会計	診療施設勘定	166,000	186,000	△ 20,000	△ 10.8
公共下水道事	業特別会計	701,000	642,000	59,000	9.2
公 営 墓 地	特別会計	205,000	9,500	195,500	2,057.9
農業集落排水	事業特別会計	462,000	505,000	△ 43,000	△ 8.5
介護 保険	特別会計	4,417,000	4,025,000	392,000	9.7
簡易水道事	業特別会計	1,136,000	1,070,000	66,000	6.2
宅地造成事	業特別会計	28,800	29,000	△ 200	△ 0.7
戸別浄化槽整備	事業特別会計	46,500	47,500	△ 1,000	△ 2.1
温泉事業	特別会計	59,000	65,000	△ 6,000	△ 9.2
後期高齢者医	療特別会計	446,500	417,000	29,500	7.1
上 水 道	収益的支出	660,272	668,668	△ 8,396	△ 1.3
上 水 追事業 会計	資本的支出	862,931	252,874	610,057	241.2
合	計	35,206,003	33,393,542	1,812,461	5.4

市民1人 当たりの予算

1世帯 当たりの予算

453,599_₱

1,188,835∄ (1.183.759円)

(442.959円)

平成25年3月1日現在住基人口

●45.635人

平成25年3月1日現在世帯数

●17.412世帯

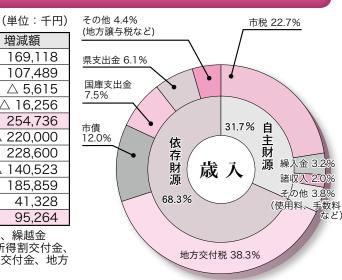
()内は前年度の金額

·般会計【歳入】

-般会計歳入予算財源別内訳

	13.2.2.11/3.7.13 97.7.11/3/331 3LT					
彩	ļ 📗	平成 25 年度	平成 24 年度	増減額		
	市税	4,703,061	4,533,943	169,118		
負	繰 入 金	655,711	548,222	107,489		
自主財	諸収入	419,686	425,301	△ 5,615		
源	その他* 1	787,491	803,747	△ 16,256		
	計	6,565,949	6,311,213	254,736		
	地方交付税	7,920,000	8,140,000	△ 220,000		
依	市債	2,485,600	2,257,000	228,600		
存	国庫支出金	1,553,572	1,694,095	△ 140,523		
財	県支出金	1,256,382	1,070,523	185,859		
源	その他 ^{※2}	918,497	877,169	41,328		
	計	14,134,051	14,038,787	95,264		

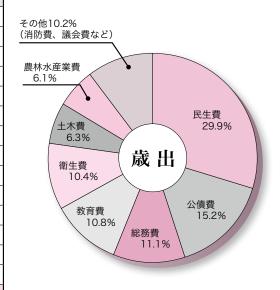
分担金及び負担金、使用料及び手数料、財産収入、寄付金、繰越金 地方譲与税、利子割交付金、配当割交付金、株式等譲渡所得割交付金、地方消費税交付金、ゴルフ場利用税交付金、自動車取得税交付金、地方 **%** 2 特例交付金、交通安全対策特別交付金



一般会計【歳出】

一般会計歲出予算科目別内訳

732.		370	<i>7</i> 1 1 1 C	3731 347 ((十1年 : 113)
	科	目		平成 25 年度 予算額	平成 24 年度 予算額	増減額
1.	議	会	費	240,139	237,575	2,564
2.	総	務	費	2,294,951	2,108,612	186,339
3.	民	生	費	6,178,838	5,981,548	197,290
4.	衛	生	費	2,163,830	1,890,058	273,772
5.	労	働	費	8,501	45,188	△ 36,687
6.	農	林水産:	業費	1,270,198	1,210,397	59,801
7.	商	エ	費	507,277	388,782	118,495
8.	土	木	費	1,302,040	1,394,839	△ 92,799
9.	消	防	費	987,156	1,008,027	△ 20,871
10.	教	育	費	2,228,516	2,763,369	△ 534,853
11.	災	害復‖	日費	1	1	0
12.	公	債	費	3,143,376	3,286,900	△ 143,524
13.	諸	支 出	金	355,177	14,704	340,473
14.	予	備	費	20,000	20,000	0
	合	計	-	20,700,000	20,350,000	350,000



主な増減

■総務費は、住民記録や税関係の基幹系業務のクラウド方式によるシステム導入により増額となっています。

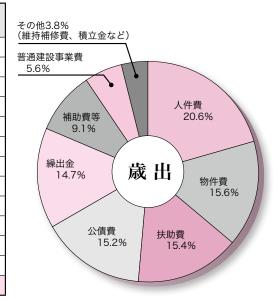
(単位:千円)

(単位:千円)

- ■民生費は、障害者自立支援事業の給付費や介護保険特別会計繰出金の増により増額となっています。
- ■衛生費は、簡易水道事業特別会計繰出金や上水道事業会計補助金の増により増額となっています。
- ■商工費は、道の駅整備事業の増により増額となっています。
- ■土木費は、道路整備事業や道路整備用地補償費の減により減額となっています。
- ■教育費は、山方中学校の校舎改築の完了により減額となっています。
- ■公債費は、長期債償還費の償還元金の減により減額となっています。
- ■諸支出金は、豊かな自然と調和したまちづくり基金への積み立てにより増額となっています。

一般会計歲出予算性質別内訳

	区	分		平成 25 年度 予算額	平成 24 年度 予算額	増減額
1.	人	件	費	4,263,415	4,368,478	△ 105,063
2.	物	件	費	3,223,891	3,072,358	151,533
3.	維	持補修	§ 費	330,823	246,121	84,702
4.	扶	助	費	3,186,195	3,013,926	172,269
5.	補	助費	等	1,885,321	1,702,940	182,381
6.	普通	通建設事	業費	1,163,664	1,654,769	△ 491,105
7.	災暑	害復旧事	業費	1	1	0
8.	公	債	費	3,143,376	3,286,900	△ 143,524
9.	積	立	金	397,770	58,005	339,765
10.	貸	付	金	46,136	36,172	9,964
11.	繰	出	金	3,039,408	2,890,330	149,078
12.	予	備	費	20,000	20,000	0
	合	計		20,700,000	20,350,000	350,000



- ■人件費は、職員数削減等により減額となっています。
- ■物件費は、住民記録や税関係の基幹系業務のクラウド方式によるシステム導入により増額となっています。
- ■扶助費は、障害者自立支援事業の給付費や生活保護扶助費の増により増額となっています。
- ■補助費等は、上水道事業会計補助金や農業・食品産業強化対策整備事業費補助金の増により増額となっています。
- ■普通建設事業費は、道路整備事業費の減や山方中学校の校舎改築の完了により減額となっています。
- ■公債費は、長期債償還費の償還元金の減により減額となっています。
- ■積立金は、豊かな自然と調和したまちづくり基金への積み立てにより増額となっています。
- ■繰出金は、介護保険特別会計や簡易水道事業特別会計繰出金の増により増額となっています。

一般会計【歳出】

市民1人当たりの予算

借入金返済に 68.881円 (71,546円)

学校・公民館や図書館などに

戸籍管理・税金の徴収や選挙などに 50.289円 (45,898円)

48,833円 (60,150円)

消防・救急活動などに 21.631円 (21,942円)

道路・河川・公園の整備などに 28.532円 (30,361円)

その他

(商工、労働、議会関連経費などに) 24,786円 (15,373円)



高齢者や児童の福祉などに 135,397円 (130,201円)

()内は前年度の金額

ごみ処理や病気の予防などに 47.416円(41,141円)

農林水産業振興などに 27,834円 (26,347円)

平成25年度 一般会計主要事業

議会費

・議会映像配信システム管理費 1,545千円

本会議の一般質問をインターネット上で録画配信します。

総務費

・基幹系システムクラウド導入事業 150,000千円

住民記録や税関係の基幹系システムを共同化・集約化することで業務の標準化、情報セキュリティの 向上と災害時の業務継続性を図ります。

・市の歌制定事業 6,703千円

市内外に常陸大宮市のイメージを発信し、市民が愛着の持てる市 の歌を制定します。

・玉川村駅前駐輪場整備事業 4.200千円

JR水郡線の玉川村駅前に駐輪場を新設します。

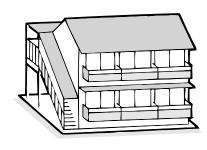
・新婚家庭家賃助成事業 5,000千円

若年層の定住促進事業として、40歳未満、結婚3年以内の夫婦が 家賃月額5万円以上の民間アパートに入居した場合に補助します。 (限度額:1万円/月、交付期間:3年)

・ご当地ナンバープレート交付事業 1,700千円

常陸大宮市マスコットキャラクター「ひたまる」を使ったナンバープレートの交付をします。





民牛費

・地域自立支援協議会運営事業委託料 3.615千円

障がい者、障がい児、障がい児の保護者、障がい者の介護者への支援をします。

・医療福祉費(マル福制度) 307,248千円

小児医療福祉制度(マル福)の対象年齢を小学3年生から小学6年生まで 拡大します。

・常陸大宮駅前防犯カメラ設置事業 1,580千円 犯罪の抑止を目的として、常陸大宮駅前に防犯カメラを設置します。

・敬老会補助金 12.927千円

お年寄りの長寿を祝う敬老会を開催する区等に対し開催費用を助成します。



衛生費

·不妊治療費助成金 1.000千円

夫婦が受ける不妊治療のうち、体外受精及び顕微授精の特定不妊治療に対して費用の一部を助成します。 (限度額:5万円/回、最大5年間で10回)【県補助への上乗せ】

·未熟児養育医療給付費 2.800千円

身体の発育が未熟な状態で生まれ、入院を必要とする乳児が、指定医療機関で入院 治療を受ける際の医療費を負担します。

・予防接種費(医師委託料) 130,994千円

一部自己負担により実施していたインフルエンザb型 (ヒブ)・小児用肺炎球菌ワクチン接種を無料化します。

また、水痘・耳下腺炎・高齢者肺炎球菌ワクチン等の任意接種での予防接種費用の 一部を助成し、感染症のまん延を防止します。

・住宅用太陽光発電システム設置整備事業補助金 6.800千円

住宅用太陽光発電システム設置に対して補助します。

(上限額:8万円)

・二酸化炭素冷媒ヒートポンプ給湯器導入補助金 4,800千円

二酸化炭素冷媒ヒートポンプ給湯器導入に対して補助します。

(上限額:4万円)



茨城県の「再生可能エネルギー等導入地方公共団体支援金」を活用し、総合保健福祉センター (かが やき) に太陽光発電システム及び蓄電池を設置します。

・上水道事業会計補助金 108.000千円

上水道事業会計で行う上水道、簡易水道統合に向けての遠隔監視システム整備工事へ一般会計より 補助します。

・大宮地方環境整備組合負担金(御前山地域編入) 466.917千円

大宮地方環境整備組合への負担金です。

(城北地方広域事務組合解散により、平成25年度から御前山地域が編入)







農林水産業費

・未来を創る農業支援事業費補助金 2.000千円

農林業者で組織する団体、認定農業者、農林業者と商工業者による連携体、農業後継者(おおむね 45 歳以下)、新規就農者が実施する新規作物等導入事業、新商品開発事業、販売促進・販路拡大事業、 農業後継者経営活性化事業、新規就農者支援事業、地場農産物安定生産事業について補助します。

・青年就農事業費補助金 19.500千円

経営開始直後の45歳未満新規就農者に対して5年間給付します。

・バイオマス利活用推進事業 9.625千円

林地残材を原料としたチップ製造施設の整備及び温浴施設への木質バイオマスボイラーの整備をしま す。(平成25年度事業はチップ製造施設の用地購入及び設計委託)

・木造住宅建設助成金 14.400千円

市内建築業者による常陸大宮市産材を使った住宅新築へ助成します。(市産材1㎡当たり4万円、上 限 60 万円)

·森林整備事業補助金 3.077千円

森林の健全な育成と林業生産性の向上を図るための間伐等に対して補助します。

· 髙井勝利基金事業補助金 17.316千円

林業振興と人材育成への活用を目的として、本市出身の髙井勝利氏からの寄付 金1億円で創設した基金を活用し、森林の間伐作業道開設、造林事業、市内小 中学生対象の森林教室推進事業を実施する団体等へ補助します。



商工費

・観光情報誌(るるぶ)制作負担金 3,880千円

常陸大宮市の観光PRとして、るるぶ特別編集版を制作します。(発行部数10万部)

・2川(2000)愛ある特産品づくり事業 9.850千円

那珂川、久慈川が日本有数のアユの漁獲量であることから平成24 年度に全国からデザイン公募した「あゆのぼり」を製作し、市内 の観光地等に設置します。



国道118号線沿いの岩崎地区に「道の駅」を整備します。(平成 25年度事業は用地購入、基本計画策定、基本設計)



土木費

・トンネル点検委託(道路等維持費) 4.600千円

常陸大宮市内の大金トンネル、小野トンネルの点検をします。(目視及び打音検査)

・橋梁耐震化事業費 43,300千円

那珂川及び久慈川に架かる大桂大橋、宇留野圷橋、辰ノ口橋の耐震化調査設計を実施します。

・公共下水道事業特別会計繰出金(災害復旧事業分) 45.000千円

東日本大震災による公共下水道災害復旧工事のために一般会計より繰り出しします。

·都市計画構想図作成委託料 1.470千円

常陸大宮駅周辺の都市計画構想図を作成します。

消防費

・災害応急用協力井戸調査事業 1,355千円

平成24年度に引き続き災害応急用協力井戸の調査を実施し、協力井戸の水質検査及び立看板を設置します。

・西消防署耐震補強・改修事業 82,299千円

防災拠点としての西消防署消防庁舎の耐震改修工事をします。

・消防本部訓練塔整備事業 5.200千円

消防本部敷地内へ新たに訓練塔を整備するため、設計を委託します。



教育費

・小学校施設耐震化等事業 23,300千円

市内3小学校(山方小学校、山方南小学校及び美和小学校)の屋内運動場耐震改修等工事の設計を実施します。

・小学生交通安全ヘルメット配付事業 3,699千円

市内全11校の小学1年生から3年生までに、交通安全ヘルメットを配付します。

・山方中学校整備事業 147.982千円

改築された山方中学校の外構(外構工事、駐輪場工事、昇降口・渡り廊下庇工事、部室棟新築工事等) の整備をします。

きょういくりっ し

・郷育立市づくり・生涯学習推進事業 623千円

食育をテーマとした講演会を実施します。 小学生を対象とした市内のお宝発見事業を実施します。(市内の誇れるものや伝統文化体験等)

・西塩子の回り舞台公演事業補助金 2.800千円

3年に1度開催される定期公演費用の一部を助成します。

・泉坂下遺跡保存事業 8.863千円

人面付壺形土器が発掘された弥生時代中期前半の再葬墓遺跡である 泉坂下遺跡の調査をします。

・市民球場投球練習場整備事業 10,000千円

市民球場に投球練習場を整備します。

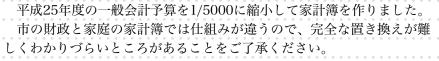


平成25年度 特別会計主要事業

墓地会計

·墓地整備事業 200,500千円

現在の公営墓地3カ所(若林霊園633区画、石沢霊園359区画、小貫霊園60区画)は新規申込に対応できないことから、上村田地内に霊園を整備します。





		収	入			
収入費目	造10人(日的则)	平成2	25年度	平成24年度		
収 入 費 目 	歳入区分(目的別) 	家計の収入	市予算額	家計の収入	市予算額	
給 料	市税・分担金・負担金・ 使用料及び手数料等	111万円	55億5,720万円	108万円	54億338万円	
実家からの援助	地方交付税・各種交付 金・国県補助金等	233万円	116億4,845万円	236万円	117億8,179万円	
不動産収入	財産収入等	1万円	5,304万円	1万円	5,961万円	
銀行などからの借 入 金	市債	50万円	24億8,560万円	45万円	22億5,700万円	
貯金の取り崩し	繰入金	13万円	6億5,571万円	11万円	5億4,822万円	
前年度の残金	繰越金	6万円	3億円	6万円	3億円	
1年間の収入合計		414万円	207億円	407万円	203億5,000万円	
自分の収入 (自主財源)		131万円	65億6,595万円	126万円	63億1,121万円	
他からの収入 (依存財源)		283万円	141億3,405万円	281万円	140億3,879万円	

		支	出		
支出費目	造山区人 (M 底凹)	平成25年度		平成24年度	
支 出 費 目	歳出区分(性質別) 	家計の支出	市予算額	家計の支出	市予算額
食 費	人件費	85万円	42億6,341万円	87万円	43億6,848万円
電気・水道代等	物件費(予備費含む)	65万円	32億4,389万円	62万円	30億9,236万円
医療費介護費用等	扶助費	64万円	31億8,620万円	60万円	30億1,393万円
ローンの返済	公債費	63万円	31億4,338万円	66万円	32億8,690万円
家・車の修理代等	維持補修費	6万円	3億3,082万円	5万円	2億4,612万円
区 会 費 お 祝 金 等	補助費等	38万円	18億8,532万円	34万円	17億294万円
子 ど も へ の 仕 送 り	繰出金	61万円	30億3,941万円	58万円	28億9,033万円
家の増改築・車の購入代等	投資的経費(普通建設 事業費・災害復旧費)	23万円	11億6,366万円	33万円	16億5,477万円
友人へ貸したお金	投資及び出資金・貸付 金など	1万円	4,614万円	1万円	3,617万円
貯 金	積立金	8万円	3億9,777万円	1万円	5,800万円
1年間の支出合計		414万円	207億円	407万円	203億5,000万円

■問い合わせ■ 財政課 財政グループ ☎52-1111 (内線375)





	年3月	31日付
役 職	氏	名
政策審議監	松本	豊
市民部長兼危機管理監	内藤	義信
市民部市民課長	片岡里	建子
市民部市民課長補佐	倉持	照子
保健福祉部次長兼福祉事務所長兼福祉課長	飯島	弘道
保健福祉部福祉課参事兼山方保育所長	横山	敏子
保健福祉部医療保険課国保美和診療所事務 長兼国保緒川歯科診療所事務長	圷	道雄
保健福祉部医療保険課国保美和診療所副参事	三村	陽子
保健福祉部医療保険課国保美和診療所看護師	中村み	メつい
保健福祉部健康推進課参事兼保健師	金子さ	ない
保健福祉部健康推進課副参事兼栄養士	岡﨑	重子
経済建設部都市建設課長	梶	幸雄
上下水道部長	木村	剛雄
山方総合支所長兼市民福祉課長	木村	悟
山方総合支所市民福祉課副参事	大森	知姫
山方総合支所市民福祉課係長兼保健師	瀧田	陽子
美和総合支所長兼経済建設課長併農業委員会事務局	高野	輝雄
美和総合支所市民福祉課参事兼会計課分室長	飛田	修一
美和総合支所市民福祉課副参事	皆川	紀子
美和総合支所市民福祉課副参事兼保健師	佐藤な	とか子
緒川総合支所長兼市民福祉課長	糟谷	式部
緒川総合支所市民福祉課長補佐兼会計課分室長	後藤	輝満
御前山総合支所長兼市民福祉課長兼御前山 保健福祉センター長	鈴木	治雄
議会事務局長	杉山	勉
農業委員会事務局次長	齋藤	秀男
学校教育課参事	髙林晦	11年
学校教育課山方学校給食センター調理手	岡﨑真	[知子
生涯学習課参事兼図書情報館長	堀江	治子
消防本部消防長	廣木	泉
消防本部予防課長	中﨑	徳一
西消防署副署長	山口	仁司

■新規:	採用		平成25	5年4月	1日付	
ㅗㅁ	_	 _				

部 名	課名	氏	名
政策審議室	秘書広聴課	武藤菜	聿美
	総務課	立原	総美
総務部	財政課	木村 ī	直樹
	税務徴収課	髙橋	和也
市民部	市民課	小林	早織
山文明	市民協働課	野上	敦司
	福祉課	菊池	養貴
	福祉課大賀保育所	木村紗	渚理
	福祉課美和保育所	佐藤	右美
保健福祉部	介護高齢課	小堀	你奈
		奥山	辛織
	健康推進課	助川「	直子
	(建脉) (建脉)	長岡悠希子	
		木村	可南
	農林課	若杉 」	享平
経済建設部	商工観光課	宮田竜	一郎
	都市建設課	鈴木	岳志
上下水道部	水道課	本多健力	太郎

教育委員会	学校教育課	宇留野	予竜太
事務局	生涯学習課図書情報館	浅川	佳奈
消防本部	総務課	櫻岡	敬史
東消防署	1部	小林	卓也
	2部	阿久津	非正巧
	3部	鹿島	拓人

■配置換え	(課長以上のみ記載) 平成25	5年4月	1日付
部 名	役 職 名	氏	名
	政策審議監	皆川	·山 修
政策審議室	企画政策課長	木村	正幸
	部長	小林	俊雄
	次長兼財政課長	坂井	秀規
総務部	総務課長併監査委員事務局長	山﨑	俊夫
	税務徴収課長	川野辺	
	部長兼危機管理監	海老相	
	次長兼安全まちづくり推進課長	渡辺	勝秀
市民部		104.0	
	市民課長	篠田	新栄
	環境課長	皆川	一夫
	部長	猿田	茂彦
	次長兼福祉事務所長兼福祉課長	宇留野	" 天雪
 保健福祉部	医療保険課国保美和診療所長 兼歯科医長	髙橋	健
	医療保険課国保美和診療所内科医長	秋根	大
	医療保険課長	青木	秀雄
	医療保険課国保美和診療所事務長 兼緒川歯科診療所事務長	荒井	昌一
	次長兼商工観光課長	宮崎	隆
経済建設部	農林課長	栗田	登
	都市建設課長	大坪	重一
	部長	圷	清巳
 上下水道部	次長兼下水道課長	安藤	孝志
Z 1/3/02III	水道課長	桑名	精一
山方総合支所	総合支所長兼市民福祉課長	小野滩	
美和総合支所	総合支所長兼経済建設課長併 農業委員会事務局	安藤	克己
	総合支所長兼市民福祉課長	桑名	清巳
緒川総合支所	経済建設課長併農業委員会事務局	鯉沼	衛
御前山	総合支所長兼経済建設課長併 農業委員会事務局	安藤富	
総合支所	市民福祉課長兼御前山保健福祉センター長	圷	嘉
会計課	会計管理者兼課長	小橋	克
議会事務局	事務局長	三村	勝重
農業委員会事務局	事務局次長	岡﨑	巧
	教育部長	皆川	
教育委員会	次長兼学校教育課長	金子	和司
事務局	教育総務課長	木村	雅之
	生涯学習課長兼歴史民俗資料館長	古田土	
	消防長	堀江	<u>. 止</u> 修
	次長	廣木	昇一
 消防本部	総務課長	木村	政美
1141/4: T.HA	警防課長	圷	司一
	予防課長	篠根	
東消防署	署長	鈴木	紀明
西消防署	署長	木村	利治
四用则有	有以	/N/13	小八口

安定した国民健康保険の運営を目指して

国民健康保険制度は、病気やけがに備えて加入者が日頃 から保険料を負担し合い、そこから医療費を支払う相互扶助 の制度です。市では、この制度を健全に運営するため、国民 健康保険に加入されている世帯に、収入に応じた一定の保険 税を負担していただいています。

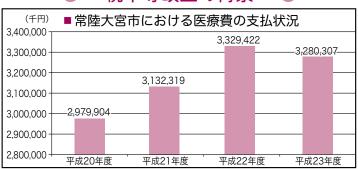
近年の高齢化や医療の高度化などの進展により、医療費 は年々増加傾向にある一方、景気の低迷による保険税収入へ の影響などにより、財政運営は非常に厳しい状況にあります。

こうしたなか、本市では、加入者の保険税負担をできる だけ抑えるため、これまで国民健康保険財政の財源の不足分 を一般会計からの繰り入れで対応してきました。これにより、 本市における1人当たりの国民健康保険税は県内では最低に 近い水準で運営しているのが現状です。

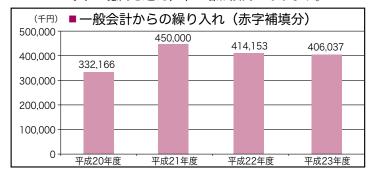
しかし、一般会計からの繰り入れも平成21年度以降毎年 4億円を超える大きな額になっています。今後も医療費の伸 びが見込まれるなか、保険税をこのまま据え置き、国民健康 保険財政の不足分を一般会計からの繰り入れに頼ることは、 市の財政運営に大きな影響を及ぼすことになり、決して健全 なものではありません。

このようなことから、国民健康保険財政の収支の改善を 図るため、平成25年度においては保険税の税率等改正を行 うこととなりました。加入者の皆さんには、ご負担をおかけ しますが、ご理解をお願いします。

●● 税率等改正の背景 ●●



国民健康保険からの医療費の支払いは、 毎年30億円を超え、年々増加傾向にあります。



〈1人当たりの国民健康保険税額(平成23年度)〉

	日にソの国民健康体院仇領	
No.	市町村名	額(円)
1	境町	114,957
2	五 霞 町	105,425
3	守 谷 市	101,882
4	つくば市	100,891
5	坂 東 市	100,534
6	つくばみらい市	98,142
7	八千代町	97,881
8	利 根 町	97,271
9	結 城 市	96,098
10	常総市	95,627
11	取 手 市	94,509
12	下 妻 市	94,504
13	かすみがうら市	93,949
14	河 内 町	93,535
15	石 岡 市	93,253
16	神 栖 市	91,973
17	土 浦 市	91,913
18	筑 西 市	91,857
19	阿 見 町	91,536
20	美 浦 村	90,816
21	龍ヶ崎市	90,135
22	茨 城 町	89,441
23	笠 間 市	89,202
24	那 珂 市	88,628
25	水 戸 市	87,859
26	牛 久 市	87,705
27	小 美 玉 市	86,211
28	桜 川 市	85,315
29	城 里 町	84,560
30	鉾 田 市	83,605
31	古 河 市	83,287
32	行 方 市	82,710
33	日 立 市	82,591
34	鹿 嶋 市	82,363
35	大 子 町	80,946
36	稲 敷 市	80,946
37	ひたちなか市	80,507
38	北茨城市	80,434
39	潮来市	76,608
40	大 洗 町	76,210
41	常陸太田市	73,885
42	高 萩 市	70,651
43	常陸大宮市	67,242
44	東 海 村	58,886
市	町 村 平 均	88,762
	<u> </u>	

国民健康保険税の決まり方

国民健康保険税は、医療費の支払いなどに使われる「医療保険分(以下医療分)」と、後期高齢者医療制度を支えるための「後期高齢者支援金分(以下支援分)」と介護保険制度を支えるための「介護保険分(以下介護分)」の合計によって算出されます。

+

国民健康保険税

医療分 (加入者全員が対象) **支援分** (加入者全員が対象)

介護分 「40歳以上 65歳未満の」 加入者が対象

「医療分」「支援分」「介護分」についてそれぞれ下の①~④を合計して計算します。

- ①【所得割】 世帯の被保険者の所得に応じて計算
- ②【資産割】 世帯の被保険者の固定資産税額に応じて計算
- ③ 【均等割】 世帯の被保険者数に応じて計算
- ④【平等割】 1世帯当たりにつき定額

● 改正後の税率等について

平成25年度から適用する税率等は下表のとおりです。

	医療分		支援分		介護分		合 計		
算 出 方	法	改正前	改正後	改正前	改正後	改正前	改正後	改正前	改正後
(前年の総所得金額 – 基礎控除 33 万円) ×税率	所得割	5.60%	6.20%	1.40%	1.70%	1.00%	1.20%	8.00%	9.10%
固定資産税額×税率	資産割	24.00%	24.00%	6.00%	6.00%	5.00%	5.00%	35.00%	35.00%
被保険者数×税額	均等割	13,600円	15,200円	3,400円	4,000円	4,500 円	5,200円	21,500円	24,400 円
1世帯当たりの税額	平等割	16,000円	18,000円	4,000円	4,600円	4,000円	4,400円	24,000円	27,000円
	賦課限度額	51 万円	51 万円	14万円	14万円	12万円	12万円	77 万円	77 万円

● 年税額の比較について

例1

家族構成:夫婦・子ども2人の4人世帯

(夫 45 歳、妻 43 歳、子 15 歳、子 10 歳) 前年中 夫:給与収入 300 万円

要: 専業主婦 (所得 192 万円) 収入なし (所得 0 円)

固定資産税額:

5万円

平成 24 年度平成 25 年度医療分171,400 円189,300 円支援分42,800 円50,600 円介護分31,400 円36,300 円年税額245,600 円276,200 円

30,600 円の負担増

例2

家族構成: 夫婦 2 人世帯

(夫 73 歳、妻 71 歳) 前年中 夫:年金収入 240 万円

(所得 120 万円) 妻:年金収入 80 万円

(所得 0円)

固定資産税額:

5万円

平成 24 年度平成 25 年度医療分103,900 円114,300 円支援分25,900 円30,300 円介護分0 円0 円年税額129,800 円144,600 円

14,800 円の負担増

平成25年度国民健康保険税につきまして・・・

普通徴収の方は5月に暫定賦課、7月に年税額が決定し納税通知書を送ります。特別徴収の方は4月に仮徴収通知書、8月以降に年税額の決定通知書を送ります。

■問い合わせ 国民健康保険税に関すること 税務徴収課 市民税グループ ☎ 52-1111 (内線 232・233) 国民健康保険運営に関すること 医療保険課 医療保険グループ ☎ 52-1111 (内線 162・163)



市議会定例会

平成25年第1回常陸大宮市議会定例会が、2月 26日から3月22日まで開会されました。この定例 会では、次の議案の審議がされ、それぞれ可決、同 意されました。

●市長提出議案

平成25年度予算

○常陸大宮市一般会計・特別会計(11会計)予算

- ○常陸大宮市新型インフルエンザ等対策本部条例
- ○常陸大宮市移動等円滑化のために必要な道路の構 造に関する基準を定める条例
- ○常陸大宮市国民健康保険税条例の一部を改正する 条例
- ○常陸大宮市医療福祉費支給に関する条例の一部を 改正する条例
- ○常陸大宮市災害弔慰金の支給等に関する条例の一 部を改正する条例
- ○常陸大宮市放課後児童クラブ条例の一部を改正す
- ○常陸大宮市道路占用料徴収条例の一部を改正する 条例
- ○常陸大宮市営公園の設置及び管理に関する条例の

一部を改正する条例

○常陸大宮市上水道事業特別職の職員で非常勤のも のの報酬及び費用弁償に関する条例の一部を改 正する条例

平成24年度補正予算

- ○常陸大宮市一般会計・特別会計(8会計)補正予算 (敬称略)
- ○人権擁護委員の推薦につき意見を求めることにつ いて

和知 好美 (高部)

その他

- ○茨城消防救急無線・指令センター運営協議会の設 置について
- ○市道路線の認定、廃止、変更について
- ○指定管理者の指定について

インターネットで議会映像(録画)が 視聴できるようになりました

平成25年3月より市議会定例会本会議の一般 質問の模様がインターネットで視聴できるよう になりました。

般質問が終了しておおむね1週間後から 1年間まで、市ホームページで24時間いつでも 録画映像を見ることができます。

山方中学校竣工記念式典

山方中学校の新校舎が完成し、3月10日、竣工記 念式典が行われました。

新校舎は、交流の場となるコミュニティストリー トと呼ばれる多目的スペースや大階段を中央に配置 し、木材の積極的な使用や外光を多く取り入れる構 造など「ぬくもり」を感じさせる校舎です。

また、蓄熱式の暖房や太陽光発電等を設置し、環 境負荷の少ない校舎となっています。

三次市長は「新校舎で新たな歴史を刻み、郷土で も輝くことのできる人材、あるいは世界に大きく羽 ばたく人材として育つことを祈念します」と、生徒 たちにメッセージを贈りました。



善意をありがとう(

《新入学児童の安全を願って》



茨城みどり農業協同組合 通学帽



大宮地区交通安全協会 ランドセルカバー







茨城大学教育学部 特任教授

年々進化する学生と 市民の交流

今年3月、5回目を迎えた"常 陸大宮アクションミーティング 2013、に参加しました。「年々進 化しているなあ、特に今回は違う なあ」これが率直な感想です。

4つのテーマについて学生たち

が発表しましたが、どれも地に足 齋藤 典生さん の着いた現状把握と興味深い提案 を含むものでした。聞きながら、地域に何度も足を 運び、市民の方々と深く交流するなかで学生が着実 に成長していることを実感することしきり。また、 4つの発表のうち1つは、学生と市民の共同研究の 成果を披露するもので、初めての試みです。一緒に "汗を流す、ことでお互いに良い刺激となっている 様子が新鮮でした。そして3つ目の進化は、このミー ティングに参加した多くの市民の方が積極的に発言 されたこと。しゃべりっぱなし、聞きっぱなしでは なく、質問や意見、感想を交換し合う光景が実に魅 力的でした。

さて、来年はどのような進化ぶりが見られるか、 それが今から楽しみです。

茨城県国際化推進奨励賞授賞式

2月18日、茨城県国際化推進奨励賞授賞式におい て、常陸大宮市国際交流協会が茨城県国際化推進奨 励賞を受賞しました。

長年にわたり、様々な活動を通して市の国際交 流活動に貢献してきた功績が認められ、今回の受賞 となりました。

今後は、新しい協会事業の展開や他市国際交流 協会との連携など、より進んだ取り組みが行われて いくことが期待されています。



▲左から飛田尚久総務・広報委員長、 鈴木高一郎会長、久和野泰之交流委員長

茨城県美しい水土里づくり優良活動表彰式



▲受賞後、橋本県知事と記念撮影をする 書記の髙村喜典さん(写真右)

2月21日、「農業農村シンポジウム2012」の中で開催 された「茨城県美しい水土里づくり優良活動表彰式」で、 中山間地域等直接支払制度に取り組んでいる盛金1集落 協定(木村重雄代表)が、特別賞の全国山村振興連盟茨 城県支部長賞を受賞しました。

盛金1集落協定は、農地間が離れているうえ高低差が 大きく、農地法面の管理や農作業に多大な労力がかかる なか、鳥獣害防止のための電気柵を共同で設置・管理す るなど、美しい農村風景を維持していることが高く評価 され、今回の受賞となりました。

新しい農業委員が決まりました

任期満了に伴う常陸大宮市農業委員会委員一般選挙(無投票)及び農業協同組合等推薦により新しい農業委員会の委員が決まりました。委員の任期は平成25年3月31日から平成28年3月30日までの3年間です。なお、4月5日の総会において、会長が益子忠一委員、会長職務代理者が寺門信義委員に決定されました。

(敬称略・順不同)

第1選挙区	杉 山 寅 男	瀨谷	貢
大宮地域(大宮・上野・村石地区)	内 藤 俊 明	笹沼	功
第2選挙区	横 山 良 裕	江 幡	清孝
大宮地域(大場・玉川・塩田地区)	寺 門 信 義	宇留野	秋 良
第3選挙区	安 藤 保 男	澤畠	貞 幸
大宮地域(大賀・世喜地区)	野 澤 知 行	神永	道 夫
	渡 邊 光 一	益子	忠 一
	金 子 憲 久	木 村	一彦
第4選挙区 山方・美和地域	海老根 昭	後藤	常夫
	棄 田 福 次	渡 辺	順一
	関 正 昭	栗田	操
	古田土 芳 成	圷	光 麿
 第5選挙区 緒川・御前山地域	小 林 新 一	富 田	眞 一
另 J 选手区 相川 中的山地域	會 澤 京 一	川上	利一
	堀江甫	岸	元 春
農業協同組合推薦による委員	茨城みどり農業協同組合理事	野 上	昭 雄
土地改良区推薦による委員	岩崎江堰土地改良区理事	小 野	弘 雄
議会推薦による委員 学識経験者	萩 谷 早 苗	野 上	みち子
破云泄馬による安良 子誠柱獣伯	清 水 久 子	皆川	アヤ子



介護マークをどぼじですから





認知症の方の介護は、他の人から見ると介護をしていることがわかりにくいため、誤解や偏見を持たれて困っているとの声が多く寄せられました。こうした要望に応え、介護する方が介護中であることを周囲に理解してもらうために介護マークが作られました。

こんな時に介護マーク

- 介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたい時
- ●駅やお店などのトイレで付き添う時
- ■男性介護者が女性用下着を購入する時

※障がいのある方を介護する方も介護マークをご活用ください。

配布場所

市役所本庁介護高齢課、各総合支所市民福祉課、南部包括支援センター、北部包括支援センター

介護する方の負担軽減と介護を温かく見守るやさしい社会づくりのために、介護マークの普及に皆さんもご協力ください。

外出先でこのマークを見かけた時には、温かく見守りましょう

■問い合わせ■ 介護高齢課 介護・高齢者福祉グループ ☆52-1111 (内線172)

常陸大宮アクションミーティング2013

第5回常陸大宮市 まちづくりネットワーク大会



平成24年度の締めくくりとして、市と茨城大学の連携事業の一つである、常陸大宮アクションミーティング 2013、第5回常陸大宮市まちづくりネットワーク大会がおおみやコミュニティセンターで開催されました。 今回、約120人の参加者で会場は満席となりました。

常陸大宮アクションミーティング2013



茨城大学と常陸大宮市の連携事業に基づいて様々 な活動に取り組んでいる学生たちの調査や研究におい て、3つの研究発表を行い、これからの常陸大宮市へ の提案を発表しました。

- ●「茨城県常陸大宮市美和地区における木の駅プロジ ェクトの成果と課題」
- ●「イベント型コミュニティカフェ 花カフェの効果 に関する研究」
- ●「我らの常陸大宮DAYS

-これまでの塩田 これからの塩田-」

また、新しい試みとして山方地区で活動している 市民団体と学生が、団体の抱える諸問題について共同 で研究した成果を発表しました。これからさらに進む 共同研究が期待されます。

●「舟生フォーラム、YUS(やまがた漆ソサエティ) との共同研究の萌芽

~市民と学生の新たな第一歩1

会場内には学生の研究内容やネットワーク登録団 体の活動記録、行事案内ポスターがパネルに展示され、 休憩時間に参加者同士が展示物を前に懇談するなど、 それぞれの活動を知りながら団体や個人のつながりを 深めていました。

第5回常陸大宮市まちづくりネットワーク大会

ネットワークに登録している団体の紹介と活動予 定が発表され、団体同士の新しい連携が始まることに 期待が高まりました。その後、今年度に公演を控えた 西塩子の回り舞台について、西塩子の回り舞台保存会 から舞台組み立ての説明があった後、ワークショップ に移り、参加者が10班に分かれ2つのテーマについ て意見交換をしました。

(テーマ①)

10月の西塩子の回り舞台の時(あるいはそれに向 けて)まちづくりネットワーク(茨大生を含む)を生 かして、協働でどんなことができるか?

(テーマ②)

常陸大宮市のまちづくり、地域活性化のためにまち づくりネットワーク(茨大生を含む)を生かしてどん な新しい試みをしたいか?

短時間のなかで意見をまとめた後、班ごとにステー ジに上がり、話し合いの内容を発表しました。様々な 立場からたくさんの意見やアイディアが出て、大変有 意義な時間となりました。

ワークショップでの発表内容については、今後市 役所本庁舎1階にて展示する予定ですのでぜひご覧く ださい。



不管CING。加速子育C支援也少为—03条队



子育て広場・地域子育て支援センターとは、子育て中の親子が気軽に集まり、子育ての楽しさや不安・悩みを共有して仲間づくりをする場です。子育て家庭の方々を応援する力強い味方なので、せひご利用ください。

活動内容

【子育て広場】

- 自由遊び
- ●講習会(親子体操、ベビーマッサージなど)

【地域子育て支援センター】※各支援センターによって異なります

●親子遊び、自由遊び

(指遊び、リズム遊び、お散歩、工作など)

●行事への参加

(運動会、クリスマス会など)

●講演会、講習会





子育ての悩み相談(電話・面接)

食事、排泄、睡眠、言葉、遊び、しつけなど子育てに関する不安や悩みごとをお気軽にご相談ください。

子育てサークル等の育成・支援

- ●子育て家庭の仲間づくり、友達づくりを応援します。
- ●子育て情報の提供、子育てサークルの支援などをしています。

<子育て広場・地域子育て支援センター>

実施施設		住所	電話番号	開設日 (祝日は除く)	開設時間		
子	育 て 広 場	北町388-2 [総合保健福祉センター] (かがやき)内	53-1401	火・水・木	4月~9月 10:00~16:00 10月~3月 10:00~15:00		
地域子育て支援センター	山方保育所	山方3360	57-2053 57-4150	月~金	8:30 ~ 13:30		
	美和保育所	高部2044	58-2649	月~金	8:30 ~ 13:30		
	さくら保育園	上岩瀬382	53-4789	月~金	8:30 ~ 17:15		
	大宮聖愛保育園	上町367-7	52-0235	月~金	8:30 ~ 13:30		
	上小瀬保育園	上小瀬4672	56-2851	月~金	8:30 ~ 13:30		
	御前山保育園	野口1294	55-2606	月~金	10:00 ~ 16:00		

※実施日の変更もありますので、詳しくはお問い合わせください。

※内容については実施施設により異なる場合がありますのでお問い合わせください。

第78回

長倉の炭鉱

日本は、 でした。 せざるを得ません 料の採掘にも着手 出する質の悪い燃 料を輸入できない 国側の国々から燃 済封鎖のため連合 ていた戦時下、 物資が欠乏し 国内で産 経

る亜炭(褐炭)も 倉地区から産出す か、御前山地域長 このようなな

を行っていました。 注目され、 往時は二つの会社が採掘

・亜炭の産出

態のものです。従って石炭に比べて れ、石炭に変化していく途中の状亜炭は太古の樹木が地層中に埋



していました。このうち加最炭鉱は、 は貨車に積み替えて東京方面に搬出 城鉄道の御前山駅まで運び、駅から は大宮のトラック会社に委託して茨 夫・選炭婦を使用し、採掘した亜炭 たようです。両社とも百名内外の坑 業を展開する倉橋炭鉱の二社があっ 長倉炭鉱)」と、東京・福島にも事 鉱した「加最炭鉱長倉採鉱所(通称 代から一九五〇年頃まで、 向きですが、家庭用として、 燃焼カロリーが低く、工業用には不 に含まれる亜炭を東京の実業家が採 新第三紀中新世·一七四〇万年前頃 で採掘されました。 長倉上町には、国長層 全国規模 (新生代 明治時

所と特約していたようです。

▲炭鉱施設の ·部であった空気坑

った。 鉱は閉じてしまった」とのことです。 として使ったが、質が悪くて上水戸 部やボタ山の跡地を確認できました。 しまい確認できませんが、施設の一 資不足の折に長倉炭鉱の亜炭を燃料 の時代、茨城鉄道で、終戦前後の物 人々にとっては戦時下の重要な収入 の坂が上れず乗客が降りる始末だ 現在、長倉炭鉱の坑口は埋もれて 短い操業期間でしたが、 元の方によれば 亜炭の層も薄く、 「蒸気機関 四年程で炭 地元の

◇首なし事件

源だったということです。

件が起きていました。 長倉炭鉱を巡っては、 大きな事

中島飛行機製作所と昭和飛行機製作

の 末、 権力と対立することは国家と対立す うなど、十二年にわたる地道な努力 が、蒼泉寺に仮埋葬されていた遺体 に疑問を持った正木ひろし弁護士 は「脳溢血」とされましたが、それ う事件が起こりました。当初、 を受けた大宮警察署で変死するとい まうところでした。 上げられず、事件は闇に葬られてし 績は、当時マスコミでほとんど取り えられるべきはずの正木弁護士の功 ることと同義でした。そのため、 とを立証したのです。戦時下、警察 であり警察による拷問死であったこ から首を切り取り、東京で解剖を行 十一日、長倉炭鉱の鉱夫が取り調べ 昭和十九年 (一九四四) 一 直接の死因は殴打によるもの 月一 死因

> 司法省委員を務めた山本粂吉による 手記や回顧録が出版されました。ま 正木ひろし弁護士や同じく弁護士で してセンセーショナルに報道され、 が招いた事件といえるでしょう。 鉱間の軋轢もあったようですが、 た昭和四十三年(一九六八)には事 しろ戦時下の警察権力、官憲の圧政 この事件は後に「首なし事件」と ,件の背後には、 鉱区を巡る炭

う映画が公開されました。 件を題材とした「首」(東宝)と



▲正木弁護士が調査の際、 長倉の旧今出屋旅館 宿泊した

が生涯の回顧』山本粂吉事務所一 三、山本粂吉「首なし事件(同『わ 件の記録』講談社現代新書 【参考文献】正木ひろし『首なし事 一九七

宝物~」』より引用し、加筆しました。 陸大宮の地下資源〜地域をささえた *菊池芳文監修『企画展示解説 九六六)

歴史民俗資料館大宮館 ත 52 | $\frac{1}{4}$ $\frac{4}{5}$ 0

昭和四十六年(一九七一)まで存続 大正十五年(一九二六)に開通し、

茨城鉄道は赤塚(水戸市)と御

(城里町沢山)を結んだ鉄道で、

した鉄道です。



《山火事防止》

山火事は貴重な森林を一瞬のうちに消失させる災害です

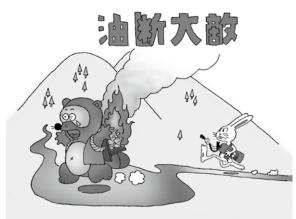
これからゴールデンウィークを迎え、ハイキングや山菜採りなどで山に入る機会が増えると思いま す。休憩中に一服・・・'何気なく捨てた1本のたばこ'。でも、それが取り返しのつかない大きな山火 事につながる可能性があります。山火事の怖さは、火の粉が飛散し同時多発的に着火延焼すること、延 焼スピードが速いこと、消火活動が困難なことが挙げられます。山火事は延焼しやすく消火しにくい火

災であり、大規模な火災に発展して地域社会に甚大 な影響を与えることから、山火事を発生させないこ とが最も大切です。

一人ひとりの力を合わせ、恐ろしい山火事を防ぎ ましょう。

山火事を防ぐポイント

- 火気の使用中はその場を離れず、使用後は 完全に消火する
- 空気が乾燥している時や強風時はたき火、 火入れはしない
- ・喫煙は指定された場所で行い、吸い殻は必 ず消し、投げ捨てない!
- 火遊びはしない



「山の火事」もとは小さな「火種から」 平成25年全国山火事予防運動統一標語

◇淵防車の敗急支援活動について◇

PA連携出動

「PA連携出動」とは、消防車 (Pumper)と救急車 (Ambulance) が連携して救急活動を行うことで、 双方の頭文字から「PA」と呼ばれています。

「救急車を呼んだのに、消防車まで来た」とびっくりするかもしれませんが、消防車にはAEDや救急 資機材を積載し、かつ、消防隊員も救急隊員と同じ資格を持った隊員が乗車していますのでどうぞご安 心ください。



「PA連携出動」するのはこんな時・・・

- ・傷病者が重症の可能性があり、救急隊のみでは 迅速な対応ができない時
- ・2階以上に傷病者がいて、搬送困難な時
- ・交通量の激しい場所で、傷病者や救急隊員の安 全を確保する必要がある時
- ・救急車が出動中で、現場到着が遅れると判断さ
- ・ドクターヘリや防災ヘリを運用する時

消防車のサイレン音について ● ●

火災の時 「ウー・カン・カン」 火災以外の時「ウー・ウー」



ツーラーシステムの訪問販売のトラブルに注意

全国の消費生活センターに寄せられるソーラーシステムの訪問販売に関する相談が年々増加し、「最初に受けた説明と事実が異なるので解約したい」、「よく考えると高額なので解約したい」などの相談が増えています。

そのうちのほとんどが訪問販売での相談です。ソーラーシステムの中でも太陽光発電システムは、消費者の環境意識の高まり、補助金制度や余剰電力の買い取り制度により、今後さらに普及が進むことが予想されます。ソーラーシステムの普及に伴い、トラブルに巻き込まれないように気を付けましょう。

こんな訪問販売には注意!

- 売電収入について過剰な説明や売電制度について不正確な説明をする。*売電収入は、気候条件や設置条件、ご家庭の電気の使用状況によって変わり、メリットのない場合もあります。
- 2 補助金の対象外であっても、「補助が受けられる」と事実と異なる説明をする。
- 3 契約を急がせる、お得感の強調、長時間にわたる勧誘等で、冷静に対応させなくする。

トラブルに巻き込まれないために

- 高い買い物になりますので、複数の業者から見積もりを取り、事業者の対応を含めて比較し、納得できる事業者と契約をするよう心がけましょう。
- ② 事業者の説明をうのみにせず、補助金、発電量、売電量について、自分でも情報収集しましょう。

~トラブルに遭ったら消費生活センターに相談しましょう~

■茨城県消費生活センター ☎029-225-6445

■常陸大宮市消費生活センター ☎52-2185 (直通) (本庁商工観光課内)

建一康

通【信】

常陸大宮済生会病院 リハビリテーション科

理学療法士 菊池 貴明先生

「腰痛の原因と予防について」

腰痛は普段の生活のなかで起こり、一度起こると治りにくく、逆に悪くなるケースが多いようです。そのため、日頃からの腰痛予防が大切になってきます。 腰痛には、大きく3つの原因(「筋肉」、「骨格」、「血行」)があると考えられていて、その原因によって予防法が違ってきますので、紹介します。

腰痛の原因①(筋肉) 筋肉疲労や筋力の低下による腰痛

- ・筋肉疲労による腰痛の原因:長時間の運動、同じ姿勢をとり続けるなど。
- ・筋力低下による腰痛の原因:運動不足、身体が硬いなど。

《予防》

- ・筋肉疲労:ストレッチ、腰痛体操などで筋肉をほぐしましょう。
- ・筋力低下:ウォーキング、腹筋運動などで運動不足を解消しましょう。

腰痛の原因②(骨格) 骨格の歪みによる腰痛

原因:姿勢が悪い。(前屈みの姿勢を長時間続けるなど)

《予防》姿勢を良くしましょう。特に前屈みの姿勢が多い方、荷物をいつも片側の肩だけにかける方、脚を組む癖のある方は要注意です。

腰痛の原因③(血行) 血行不良による腰痛

原因:運動不足や肥満、きつい下着など。筋肉に疲労物質が溜まったままだと、 筋肉が血管を圧迫し血行が悪くなるので、血液の流れに乗せて疲労物質を取り 除くことが難しくなり、ますます筋肉が硬直してコリがひどくなります。

《予防》血行不良には、ストレッチやお風呂に入ることをおすすめします。また、日頃から血行が良くなるような体に良い食生活をすることが大事です。例えば、緑黄色野菜を取る、ビタミン・ミネラルが豊富な食事、甘いものや脂っぽい食事を避けることなども腰痛予防に役立ちます。

これら3つの腰痛の原因は、複数当てはまることも多く見られます。自分に合った予防法をいくつか選択し、日常生活の中に取り入れていきましょう。





「3.11 から 2 年 元気なまちづくりフォト展」in ピサーロ



▲たくさんの写真が飾られていました

3.11東日本大震災から2年が経過し、常陸大宮ショッピングセンターピサーロ2階特設会場において、市内の家屋や店舗等、当時の悲惨な状況から復興までの現状を写真にした「元気なまちづくりフォト展」が開催されました。

ひたまるも当時の状況を思い返して、災害の怖さを改めて感じるとともに、みんなで力を合わせて元気な常陸大宮市にしていこうと思いました。

≫ 御前山ビオトープ周辺の植物等



双子葉離弁花 ウマノスズクサ科 カンアオイ属

林下に生える多年草で、茎は地をはって伸び、先端に葉を2枚対生状に付けます。徳川家の紋所は、この葉を組み合わせたものです。

賀茂神社の葵祭に用いられたので別名「カモ アオイ」ともいいます。

花は自家受粉を行います。アリが種子にある「エライオソーム」と呼ばれるゼラチン状の付着物を好み、巣に種子を運びます。アリはエライオソームの部分だけを食べて、種子を巣の外に捨てるので、そこで発芽して分布域が広がっていきます。

(写真・データ提供 御前山ダム環境センター)

企画展「常陸大宮の地下資源 ~地域をささえた宝物~」

1月15日から3月3日まで、歴史民俗資料館の企画展「常陸大宮の地下資源〜地域をささえた宝物〜」が開催されました。金や瑪瑙、硯石など常陸大宮の様々な地下資源や珍しい化石なども展示され、期間中1,615人の来館がありました。また、関連イベントとして、石のお宝鑑定会や、見学会「常陸大宮のお宝めぐり」なども開催され、多くの方が参加しました。





▲お宝めぐりで瑪瑙採掘跡を見学

常陸大宮市の人口

(4月1日現在·推計常住者)

総人口 43,695人 (男 21,454人、女 22,241人) 世帯数 16.139世帯

広報 常陸大宮4月 第103号

発行日 平成25年4月25日 発行/常陸大宮市 編集/秘書広聴課 〒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/

