



高齢者とその家族を支えます

市では、在宅の高齢者とその家族が、安心して充実した生活が送れるよう、介護保険サービスでは補えないそ れ以外の様々な事業を実施しています。

今回、いくつかの主な事業についてご紹介しますので、ご利用ください。

なお、各事業の利用にあたっては事前に申請が必要です。利用したいサービスの詳細や申請方法については、 市役所介護高齢課、各総合支所市民福祉課までお気軽にお問い合わせください。

福祉タクシー事業

医療機関に通院する場合や各種福祉行事への参加、または市役所・総合支所及び公の施設を利用する際のタク シー利用料金を一部助成します。利用券の交付を受け、指定のタクシー会社をご利用ください。 (往路、復路それぞれ1回として数えます)

○利用できる方

一般の公共交通機関の利用が困難、また は下肢が不自由な方で次のいずれかに該当 する方

- 1 満65歳以上の方
- 2 身体障害者手帳の交付を受けた方
- 3 療育手帳の交付を受けた方

○利用者の負担

タクシー利用料金	利用者負担
1,000円以下	400円
1,001円~2,000円	800円
2,001円~3,000円	1,200円
3,001円~4,000円	1,600円
4,001円~5,000円	2,000円
5,001円~	3,000円を控除した額

寝具類等洗濯乾燥消毒サービス事業

敷き布団、掛け布団、綿入れかいまき、毛布のクリーニングを行う際の利用料金を助成します。 サービス利用券の交付を受けて、指定のクリーニング店でご利用ください。

○利用できる方

おおむね65歳以上のひとり暮らしの方、または高齢者のみの世帯に属する方

○対象の寝具類及び利用者の負担

○利用の限度

原則年2回まで

1 敷き布団・掛け布団・綿入れかいまき

200円

100円

2 毛布

はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業

1枚1,000円のはり・きゅう・マッサージ券を交付します。助成券の交付を受け、指定施術機関でご利用くださ $_{\circ}\iota\, \jmath$

○利用できる方

- 1 70歳以上の方
- 2 身体障害者手帳(1級、2級)の交付を受けている方
- 3 60歳以上で身体障害者手帳(3級~6級)の交付を受けている方

○利用者の負担

○利用の限度

利用料金から1,000円を控除した金額

年10回まで

家族介護用品(紙おむつ等)支給事業

在宅で高齢者等を介護している家族に、介護用品を購入するための助成券を交付します。 介護用品購入助成券の交付を受け、指定販売店でご購入ください。

○利用できる方 ※在宅の場合に限ります。(入院・入所中は、対象になりません)

- 1 申請日現在65歳以上で、要介護3以上の認定を受けている方
- 身体障害者手帳(1級、2級)の交付を受けている方
- 3 特定疾病該当者(65歳未満の介護保険認定者)

○利用の限度

年間60,000円

ただし、次の要件にすべてにあてはまる方は、年間75,000円

- 申請日現在65歳以上の方
- 2 要介護3以上の認定を受けている方
- 3 前年度の市民税が非課税の世帯に属する方
 - ※ 助成券を利用して購入できる介護用品は「紙おむつ、尿取りパット、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャ ンプー、おしり拭き、防水シーツ、防水シート |です。 それ以外のものは購入できません。

訪問理美容サービス事業

寝たきり等で理美容店に行けない方に対し、訪問によるサービスを提供し、その費用の一部を助成します。助 成券の交付を受け、指定理美容店でご利用ください。

○利用できる方

在宅のおおむね65歳以上の寝たきり、または認知症の方で、常時臥床の状態にあるか、日常の生活の大半に 介護を必要とする状態が今後も続くと認められる方

○利用者の負担

○利用の限度

1回につき2,000円

年6回まで

配食サービス事業

栄養のバランスのとれた食事を提供し、その費用の一部を助成するとともに、安否確認を行います。大宮地域 の方は南部包括支援センター(☎53 - 6810)、それ以外の地域の方は北部包括支援センター(☎57 - 3326) にご相 談ください。

○利用できる方

老衰・心身の障がい及び疾病等の理由により調理が困難な方で、次のいずれかに該当する方

- 1 おむね65歳以上でひとり暮らしの方 2 高齢者のみの世帯に属する方

3 在宅の身体障害者

○利用者の負担

○利用の限度

1 食300円

週7回以内

○利用方法

市役所または各総合支所で利用の申請をし、ご利用ください。その際はアセスメント票(ケアマネージャー 作成)の提出が必要となるため、まずは包括支援センターにお問い合わせください。

■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176)

各総合支所 市民福祉課 福祉グループ(代表)

山方 57-2121 美和 公58-2111 緒川 公56-2111 御前山 555-2111

※上記のほか、ご近所の民生委員児童委員にもお気軽にご相談ください。

平成 25 年度

情報公開・個人情報開示状況をお知らせします

「常陸大宮市情報公開条例」及び「常陸大宮市個人情報保護条例」に基づき、平成25年度の開示請求と開示の 状況をお知らせします。

平成25年度の情報開示請求件数は13件、個人情報開示請求件数は2件でした。

市が保有する行政情報の開示請求は、市民の方や市内にお勤めの方であればどなたでも請求することができま す。開示が原則ですが、個人のプライバシーや公益を守るため、個人に関する情報で、特定の個人が識別される 情報や市が行う事務事業の目的を失わせ、または適正な実施に著しい支障を生じるおそれのある情報などは、非 開示または一部開示となることがあります。また、行政情報が存在しない場合は、対応できないことがあります。

(単位:件)

●情報開示請求の件数

			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
実施機関名	開示請求件数	任意的開示	計
市長	2	8	10
教育委員会	0	3	3
計	2	11	13

※任意的開示

市内に住所を有する方等、市情報公開条例に定める開示請求権者以外の方からの請求があった場合

●情報開示実施状況

(単位:件)

実施状況		開示ま				
		開示		非開示	情 報	不服申立ての 件数
実施機関名		うち全部開示	うち一部開示	# 開小	不存在	112
市長	10	8	2	0	0	0
教育委員会	3	3	0	0	0	0
計	13	11	2	0	0	0

●個人情報開示請求の件数

(単位:件)

実施機関名	実施状況	開示請求件数	訂正・削除及び利用中止の請求件数並びに 決定件数	計
市	長	2	0	2

●個人情報開示実施状況

(単位:件)

		開示または非開示の決定件数				
実施状況 実施機関名		開示		非開示	情報	不服申立ての 件数
X III III II		うち全部開示	うち一部開示	か用小	不存在	112
市長	2	2	0	0	0	0

▶情報開示請求手続きについて

閲覧や複写したい行政情報がある時は、市役所総務課に請求書を提出していただきます。 閲覧料は無料で、複写を希望する場合は実費が必要になります。

■問い合わせ■ 総務課 庶務法制グループ 252 - 1111(内線318)



心がみもゆく

列島展へ GO! GO!

日本発掘 ~発掘された日本列島 2014~

日本では、毎年8千件近くの埋蔵文化財発掘調査が行われ、数多くの成果が日々蓄積されています。これらは 一つとして同じものがなく個性的で、その地域ごとの文化や歴史を私たちに伝えてくれるものです。文化庁で は、多くの人ができるだけ早く、発掘調査の成果を見ることができるように、特に注目すべき出土品等を集め、 全国を巡回して展示する「発掘された日本列島2014」展を開催しています。平成24年度には常陸大宮市から泉坂 下遺跡出土の人面付土器が出品され、全国各地で好評を博したのは記憶に新しいところです。

平成7年度に始まった「発掘された日本列島」展は、今年度で20 周年を迎えました。これを記念し、「発掘された日本列島」展では、 日本を代表するこれまでの調査成果をまとめて展示する「日本発掘」 という企画が開催されています。

「日本発掘」に集められた展示品は、縄文時代では三内丸山遺跡 (青森県青森市)、古墳時代では応神天皇陵古墳(大阪府羽曳野市)、 古代ではキトラ古墳・高松塚古墳(ともに奈良県明日香村)などと いった、いずれも教科書に載るほど有名な遺跡ばかりです。

その中で、弥生時代としては吉野ヶ里遺跡(佐賀県吉野ヶ里町) と並んで、常陸大宮市の泉坂下遺跡と小野天神前遺跡、那珂市の海 後遺跡が選出されました。泉坂下・小野天神前・海後の3遺跡は、 ともに弥生時代の再葬墓遺跡として知られていて、特に人面付土器 が出土したことで高い評価を得ています。これら3遺跡からの3点 の人面付土器が茨城県を代表して、全国で展示されることになりま す。

「発掘された日本列島2014」展は、全国5カ所を巡回します。今後 の活躍に期待しましょう。



【開催日程】

東北歴史博物館(宮城県) 5 / 31~ 7 東京都江戸東京博物館 $7/26 \sim 9/15$ 9 / 27~11 / 3 堺市博物館(大阪府) 長野市立博物館(長野県)11/15~12/21 九州国立博物館(福岡県) 1/1~3/1



▲小野天神前遺跡出土 人面付土器



▲泉坂下遺跡出土人面付土器



▲海後遺跡出土人面 付土器



スポーツ講演会開催~県立小瀬高等学校~

5月14日、連携型中高一貫教育における生徒交 流事業が小瀬高校で行われました。今年は、筑波 大学准教授の向井直樹先生を迎えて「スポーツ講 演会|(I部:講演会「スポーツでのケガを防ぐ ために |、Ⅱ 部:実技指導 「動きづくりとストレッ チ」) が開催されました。

生徒は、美和・緒川・御前山中学校、小瀬高校 の計442人で、先生の講演と実技指導をもとに体 を動かしながら、運動の喜びを体感しました。



▲走りがレベルアップ!



◀向井先生の 実技指導

> ▼みんなで ストレッチ



子どもたちの学力向上をめざして

放課後学力支援プラン

市内11小学校の3年生全員を対象に、放課後に補習授業を行う「放課後学力支援プラン」が5月からスター トしました。

これは「常陸大宮っ子学力アップ推進事業」の一つで、今年度は最大40回実施する予定です。児童は、毎 週決められた曜日の放課後に、1クラスにつき2人の地域サポーターとともに1時間ほど学習します。地域 サポーターは学校の教員と一緒に、児童一人一人に寄り添い、児童の状況に応じた支援を行っていきます。

「常陸大宮っ子学力アップ推進事業」は、この事業のほか、学校図書館専任職員の配置や家庭学習用算数 問題集「算数の玉手箱」の作成・配布、教員を対象とした「常陸大宮郷育読本」の活用実践研修会など、市 の将来を担う人材育成のため、様々な事業を推進していきます。



▲大宮小学校の様子▶





▲左が3年生向け教材 下が「算数の玉手箱|





----- ☺ 子育て広場 ☺ ---

子育で広場は、平成18年9月に開設されました。

来たい時に来て、帰りたい時に帰る。自由に遊び、自由におしゃべりをする。市内にお住まいの子育て中 の親子が、気軽に集まり、子育ての楽しさや不安・悩みを共有することができる仲間づくりの場として、子 育て家庭の皆さんを応援する力強い味方です。お気軽にご利用ください。

この写真は、音楽に合わせて体を動かすリトミック教室などの講師をしている中橋のぞみさんの「ベビー マッサージ」と、読み聞かせボランティア「はみんぐばあど」の「わくわくおはなしランド」の様子です。 講座の参加は基本的に予約制です。市ホームページとお知らせ版に募集記事を掲載しています。







マのおひざで読み聞かせを楽しむ

<子育て広場利用案内>

· 対象

保育園、幼稚園に通ってい ないおおむね3歳未満児とそ の保護者

・開設日

毎週火・水・木曜日 10 時~ 16 時 (10月~3月は10時~15時) **75**53-1401

第28回ピジョン赤ちゃん誕生記念植樹式

5月17日、市内ピジョン美和の森で、「第28回ピジョン赤ちゃん誕生記念育樹キャンペーン植樹式」が行わ れました。当日は晴天に恵まれ、美しい新緑を眺めながら、約100人の赤ちゃんとその家族が、赤ちゃんと森 の木々の成長を願って、コナラなど広葉樹の苗木を自分たちで植樹しました。植樹式では、市の植樹者代表 として小室龍太さんご家族が、赤ちゃん誕生の喜びについて語りました。

この育樹活動は「育児と育樹、心はひとつ」をスローガンに1986年からスタートし、これまでに植えた木 は11万本以上、大きなものは高さ10mを超えています。



▲植樹者代表の小室龍太さんご家族



▲赤ちゃんの成長を願って



わたしのまちの民生委員さん

民生委員永年勤続 菊池さんに表彰状

5月13日、菊池まさよさん(諸沢)が、永年 勤続厚生労働大臣特別表彰を受賞しました。

菊池さんは1992年から21年間、地域住民の相 談や、見守り活動を行うなど地域福祉の向上に 貢献。2007年からは、山方地区民生委員児童委 員協議会の監事として、会の円滑な運営に尽力 し、昨年11月をもって退任されました。



水郡スターライン

"星降る列車に願いをのせて"

5月1日から7月21日まで、JR水郡線で特 別車両「水郡スターライン」が運行されていま す。これは水郡線全線開通80周年を記念し、蓄 光シートでラッピングしたもので、車両内で は、一般の方から募集した「願いごと」が掲示 されています。



民生委員・児童委員の日 街頭キャンペーン

毎年5月12日は「民生委員・児童委員の日」 です。これは、その取り組みや存在を多くの人 に知ってもらうために制定され、その日から1 週間を活動強化週間と定めています。それに合 わせて、5月18日に市内3カ所で、民生委員の 役割や縁結びサポーター等のチラシを配布し、 活動への協力と理解を求めました。



◀道の駅みわ北斗星での様子



▲イオン常陸大宮店前

大宮ばらコンテスト

大宮ばら愛好会の皆さん による「大宮ばらコンテス ト | が 5 月28日から30日ま で、市役所1階ロビーで開 催されました。

色とりどりのばらが展示 され、ばらの香りで一杯に なった3日間でした。







宗次郎 森の音楽会

in常陸大宮

5月11日、緒川ふれあいの森内の「オカリー ナの森」野外音楽堂で、宗次郎氏による音楽会 が開催されました。「春の扉」や「故郷」など 11曲が演奏され、130人の聴衆が澄んだ音色に 聴き入っていました。



「常陸大宮 ふるさと見て歩き」 「常陸大宮市近世史料集四」発刊

広報常陸大宮に連載中の「ふるさと見て歩き」 (平成17年5月~25年3月掲載分、76話)を一冊 にまとめて刊行しました。市内の遺跡や史跡、 祭りや年中行事を取材したもので、未指定文化 財を含めた幅広い内容の文化財について紹介し ています。200頁、価格は640円(税込)です。

また、古文書翻刻集の4冊目となる『常陸大 宫市近世史料集四 美和地域編Ⅳ 高部大森良 英家文書2』も刊行されました。こちらは240 頁、1,540円(税込)です。

いずれも歴史民俗資料館大宮館で販売してい ます。



■問い合わせ■

常陸大宮市文書館 ☎52-0571

空を泳ぐ、あゆのぼり



6月1日のあゆ釣り解禁を前に、久慈川沿い の山方地域と、那珂川沿いの御前山地域に、今 年もあゆのぼりを設置しました。

気持ちの良い青空と周囲の新緑に溶け込み、 あゆのぼりが元気に泳いでいます。川を遡上す るあゆが目に浮かぶようです。

図書情報館、 蔵書点検中!

図書情報館では年に一度、約1週間かけ て、館内の蔵書約12万冊を点検用ポットで点 検しています。本の所在を確認することは、 図書館サービスを行ううえで欠かせないもの

蔵書点検後は、所定の位置に収まった本た ちが皆さんをお待ちしています。



*点検用ポット▶ ※本の裏表紙に貼ってあるバー コードを赤外線で読み取る機械





USCSEED SOL 校歌で盛り上がろう!「ウダーベ音楽祭」

同窓会の最後に全員で校歌を歌っ たら、異様に盛り上がったという経 験はありませんか?それはなぜか な、と考えたとき、あるミュージ シャンが「音楽ってタイムマシーン みたいな物でもあるよね」と言って いたことを思い出しました。その音 楽を聴いている間は、その時代に戻 れるという意味だと思います。



ウダーベ音楽祭実行委員 川又 明さん

現在の小学校、統合前の小学校、それぞれの校歌を、 現役の小学生や卒業したOB・OGがいっしょに、ロゼ ホールの舞台で「うだーべ!」(歌おう!)。名付けて 「ウダーベ音楽祭」という企画が、市民からの発案で始 まっています。

校歌の合唱で、無邪気だったあの頃に戻ってみません か。市民の企画で、みんなが楽しく素敵な時間を過ごせ たら、市制10周年のすばらしい記念事業になるでしょ う。皆さんのご参加をお待ちしています。

田舎体験隊

5月25日、豊島区との地域間交流事業「常陸 大宮で田舎体験隊 | を実施しました。これは、 市内各地の地域資源を活用し、各地域の魅力を 発信することを目的に実施するものです。第1 弾の今回は、緒川地域にある「豊島区の森|を歩 きながら野草研究を行いました。

参加した豊島区民の方々は、「緒川薬草研究 会」の講師から説明を受け、食べられる野草と 食べられない野草の違いに目を凝らしつつ、 ウォーキングを楽しみました。また午後には竹 の子掘り体験を行い、暑さと根の力強さに苦労



しながらも、初め て自分で収穫した 竹の子をみて喜ん でいる様子でし た。

▲「豊島区の森」をウォーキング

環境保全茨城県民会議ほう賞受賞

おがわ花の会が、環境保全茨城県民会議ほう賞を受賞しま した。会は8年間にわたって、公共施設周辺へのヒガンバナ の植え付け、樹木の枝打ちや下草刈りなどを行ったり、市花 いっぱい運動のサポートを行ったりするなど、環境保全活動 に尽力しています。今回それらの活動が評価され、贈られた ものです。



▲会長の小瀬梅子さん

善意をありがとう

順不同・敬称略

《教育委員会へ》



茨城みどり農業協同組合 教材の寄贈



大宮地区交通安全協会 反射タスキの寄贈



世界最高峰の

ソフトボールリーグ 開催 🛭

爽やかな初夏の日差しの中、5月24日・25日に常陸大宮市民球場で、日本女子ソフトボールリーグ茨 城大会が開催されました。開会式では、女優で常陸大宮大使の白石美帆さんが始球式を務め、開会式に 華を添えました。

試合は両日とも2試合行われ、訪れたファンは、投手戦ありホームランありの迫力あるプレーに魅了 されていました。









▲始球式の様子

第10回常陸大宮市近郊 中学校軟式野球大会

開催日:4月20日、26日、27日

È 催:一般財団法人常陸大宮市体育協会 場:大宮運動公園市民球場他3会場

参加チーム:29チーム

優 勝 城里町立常北中学校 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 東海村立東海中学校

第2回常陸大宮市近郊 中学校女子ソフトボール大会

開催日:5月17日

È 催:一般財団法人常陸大宮市体育協会 会 場:西部総合公園多目的グラウンド

参加チーム:8チーム

優勝 ひたちなか市立佐野中学校 準優勝 小美玉市立美野里中学校 第3位 常陸大宮市立大宮中学校



開運商法にご注意!

開運商法とは…不安や悩みにつけ込み、開運・除霊のために必要と言って、商品の購入や祈とう料 を要求する商法です。開運ブレスレットや数珠の購入をきっかけに、次々と売りつける手口に要注意!!

- 【事 例】 ①雑誌の広告を見て開運ブレスレットを購入。後日業者から電話があり、「名前」 を書いてこちらに送れば霊能力者が運勢を見る」と言われ、送ったところ「先 祖の供養をしたほうがよい、しないと親や子供にも災いが降りかかる」などと 言われ、高額な祈とうサービスの契約を迫られた。
 - ②月刊誌の広告に「届いて3日以内に効果がない場合は返金保証する」と書いて ある開運数珠を購入。効果がなかったことを業者に電話で伝えると、「邪念邪 気がついている」と言われ、高額なブレスレットを勧められた。購入しなけれ ば最初の数珠の返品返金には応じられないと言われた。

- 【対処法】 ①お金を多く支払うことで、運が開けたり幸せになったりするわけではないこと を理解し、不安をあおるようなことを言われても、きっぱり断りましょう。
 - ②電話で勧誘されて契約した祈とうサービスや商品については、クーリング・オ フ等ができることがあります。
 - ③通信販売の場合は、返品条件を確認してから申し込むようにしてください。

~困った時は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
- **2**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)
- ※月・水・金曜日は消費生活相談員が対応します。





職員のつぶやき ~職員リレートーク~

今年4月に採用され、総務課配属になった諸澤貴俊です。私が生まれ育 ち、思い入れが強い常陸大宮市の市役所で働き始めて、今までの私のくら しは市に支えられていたことを実感しています。

配属されてから担当している主な仕事は、市役所の外にある掲示板の管 理で、最新の掲示物を市民の方々に見てもらうために頻繁に更新していま す。掲示板の管理は複雑な仕事ではありませんが、市役所と市民をつなぐ 大切な仕事であることを自覚し、責任を持って取り組んでいます。今後 も、任せられた仕事がどのような意味を持つのかを常に考えつつ、様々な 業務を覚えていけるよう精一杯頑張っていきたいと思います。



総務課 諸澤貴俊



小舟城跡

<小舟城の構成>

小舟城跡は、緒川地域の小舟地区にある標高220m ほどの山に築かれた山城です。小舟の吉田神社の東側 に位置しています。



◀小舟城の位置

小舟城の縄張図▶ (高橋宏和氏作図)



小舟城は山の尾根を利用して曲輪(くるわ・一定の広さをもたせた平坦部)を造り、その間の尾根を堀切や土塁を造成して断ち切り、敵の侵入を防ぎやすいように造られています。また斜面を鋭角に削って取り付きにくくするとともに(切岸)、その下に腰曲輪や帯曲輪などの武者溜りを造って敵をいったん誘い入れ、味方が攻撃しやすくするなどの防御施設も造られています。

しかし狭い尾根の上を利用して造られているため、 大きな軍勢の駐屯には不向きと考えられます。

城の本丸である主郭は城の最高所に造られています。幅10m、長さは30mほどの広さがあり、北側には土塁が盛られています。主郭の北には深さ3m、幅4mほどの堀と、更に北に幅、深さともに1mの堀が連

続する二重堀切となっていて、小舟城の見所のひとつ となっています。

二重堀切の北には二の曲輪が続きます。この北にも深さ1mほどの二重堀切が作られ、北側の尾根からの侵入に特に警戒していることがわかります。

小舟城はここから南東方向と西方向に遺構が伸びて います。

二の曲輪北側の▶ 二重堀切



<小舟城の歴史>

小舟城は「大縄久照文書」に記されるように、16世紀前半頃には野口・東野・高部の番衆と並んで「小舟之者共」と記される人々の拠点だったと考えられます。おそらく小舟から徴発された農民が、戦時には兵士として戦地に送られたものでしょう。この文書に見える戦では鳥山に送られているようです。

これまでの調査で、同じ文書に記されている野口 城、東野城、高部城は、市内の山城としてかなりの規 模をもつ拠点城郭であったことが、その遺構から推測 できます。

したがって、小舟城も野口城や東野城に匹敵する規模を持つ城郭だったと考えられるのです。



◀小舟城遠景

※参考文献 五十嵐雄大・高橋宏和「小舟城―もうひとつの番 衆の城―|『おがわの文化』31号 H26

歴史民俗資料館大宮館 ☎52-1450



風水害・土砂災害に備えて



これからの季節は、大雨や台風等による風水害や土砂災害が予想されます。災害から 身を守るには、正確な気象情報を入手し、万全の対策をとることが大切です。

≪土砂災害に気をつけよう≫

土砂災害は、大雨や地震などによって弱くなった斜面が、崖崩れを起こすものです。特に梅雨や台風 の時期は注意が必要です。一般的に、1時間に20mm以上、または降り始めから100mm以上の雨が降 り続いたら、崖崩れの危険性が高まります。

≪土砂災害の種類≫

	崖崩れ	地すべり
どんな現象?	地面にしみ込んだ雨水で柔らかく なった土砂が、斜面から突然崩れ落 ちる現象。	比較的ゆるやかな斜面で粘土などの すべりやすい層を境に、その上の土が そっくり動き出す現象。
こんな前ぶれに注意!	・小石がパラパラ落ちる・崖から水が湧く・崖に亀裂が入る・崖から音がする	・地面にひび割れができる・井戸や沢の水が濁る・崖や斜面から水が噴き出す・地面の一部が陥没する

≪家の中や周囲をチェックしよう≫

家の中 ・気象情報、防災機関等の広報を注意深く聞く ・外出はしない

・家族で避難場所や連絡方法の確認をする ・非常持出品を確認する

家の外・・屋根、外壁、窓、雨戸等に破損箇所が無いか確認し、破損箇所は修理しておく

・ベランダや庭の鉢植え、物干し竿は飛散しないように屋内へ

消火栓・防火水槽付近は駐車禁止!



消火栓や防火水槽は、火災等の災害時に欠かすことのできないものです。消防隊には、絶対に絶やす ことのできない「水」を供給する施設です。もし、火災発生時に消火栓や防火水槽付近に違法な駐車車両 があると、確実に消火活動の妨げとなります。皆さんのために使用する消防水利です。「ちょっとだけ なら」と駐車して、もし災害が起きたら…。その時使えなければ意味がありません。皆さんのご理解と ご協力よろしくお願いします。

駐車禁止場所

- ・消火栓から5m以内の部分
- ・防火水槽の吸水口もしくは、吸管投入口から5m以内の部分
- ・防火水槽の側端、またはこれらの道路に接する出入口から5m以内の部分
- ・消防用機械器具置場(消防車の車庫)の側端、またはこれらの道路に接する 出入口から5m以内の部分
- ・駐車車両の右側の道路上に3.5m以上の余地が無い場合

高血圧について

140 / 90mmHg 以上は高血圧です

常陸大宮済生会病院

内科・循環器科 中山 美緒先生

私たちの血圧は、体を動かす、寒さを感じる、苦痛があるなど、日 常生活上のいろいろな事象で上昇します。こうした一時的な血圧上昇 は高血圧とはいいません。高血圧とは、リラックスし安静にした状態 での血圧が、慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。高血圧にな ると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性 が低下し、動脈硬化を起こしやすくなったりします。そのため、高血 圧の状態を放置していると、動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、ある いは慢性腎臓病などの重大な病気につながります。命に関わるような 大きな病気を引き起こさないためにも高血圧の治療が必要となります。

今年、高血圧のガイドライン(病気の診断方法、治療の指針) が新しく改訂されました。高血圧の目安は、安静時に測定した血 圧で140/90mmHg以上で、数値に変更はありませんでした。

過去の臨床研究では、収縮期血圧10mmHg、拡張期血圧5 mmHg下げると、脳卒中の発症率が約40%、狭心症などの冠動脈 の病気で20%、それぞれ減少することが報告されていますので、 高すぎる血圧を下げることは大きな病気を予防することにつなが ります。





また、よく患者さんから「血圧の薬は飲み始めたら飲み続けな ければならないのですか」という質問をされますが、必ずしもそ うではありません。

高血圧の治療は、まず第一に生活習慣を正し、塩分制限の食事 療法と運動療法を行います。それでも血圧の数値が高く続く場合 や、もともと心臓病を持っている方は薬物療法を行います。いっ たん薬物療法を開始しても、その他の治療を頑張った結果、薬を 減量したり、やめられたりする患者さんはいます。ただし、自分 の判断では絶対にやめないでください。今まで薬で抑制していた 血圧が一気に上昇するため、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などを発 症しやすくなります。かかりつけ医の先生に相談のうえ、中止す るかどうか検討してください。



熱いぞ!女子ソフト!!

5月25日、日本女子ソフトボールリーグ 茨城大会に行ってきました。

常陸大宮市民球場で行われた試合には、 アメリカ代表や日本代表の選手も出場して いて大感激!!

白熱した試合を観戦したひたまるは、 「ホームランをいつか自分も打つぞ |と心に 誓ったのでした。



トヨタ自動車のアボット 投手とワトリー内野手 (どちらもアメリカ代表)



ピッチャーに挑戦▶

* 御前山ビオトープ周辺の植物等



双子葉離弁花 クロウメモドキ科 クロウメモドキ属

やや湿った場所に生え、高さ2~3mになり ます。葉は互生し、長楕円形で先はとがり、ふ ちに細かい鋸歯があります。果実は直径5mm ほどの小さな球形の核果で黒く熟します。

本県では、県央・鹿行地域に生育地が記録さ れているだけで個体数が少ない種です。近年で は、湿地の埋立てや乾燥化・高木のハンノキが 茂るなど、育成環境が悪化しています。

(写真・データ提供 御前山ダム環境センター)

ニュースポーツ紹介の 「スポーツ鬼ごっこ

鬼ごっこというと、子どもたちが小学校の休み 時間や学校帰りに楽しむ遊びというイメージが強 いですが、鬼ごっこにルールを設けて競技化した ものがスポーツ鬼ごっこです。

スポーツ鬼ごっこは、7人ずつのチームを作 り、陣地を設けたコートの中で追いかけっこをし て、ポイント制で勝敗を決します。詳しいルール は、一般社団法人スポーツ鬼ごっこ協会のホーム ページでご確認ください。

*スポーツ鬼ごっこ協会ホームページ http://www.onigokko.or.jp/index.html

<**連報**>6月14日に静ヒルズC.C.で開催されたス ナッグゴルフ対抗戦茨城B地区予選会で大宮西小学校

チームが優勝! 8月に仙台で開 催される全国大 会への出場を決 めました。詳細 は7月号で紹介 します。



常陸大宮市の人口

(6月1日現在·推計常住者)

総人口 43,111人 (男 21,193人 女 21,918人) 世帯数 16,235世帯

広報 常陸大宮 6月 第117号

発行日 平成26年6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



