



# 広報 常陸大宮

祝・第150号!

2017

3

No.150

## 主な内容

- P2～3 広報常陸大宮150か月の歩み
- P4～7 組織・機構が変わります
- P8～9 駅周辺整備基本計画を策定
- P11 市水道お客さまセンターを開設
- P12～19 まちのできごと

かたくりの花 (緒川地域)



～広報常陸大宮150号記念～

# 150か月の歩み

平成16年10月16日に合併し、常陸大宮市としてスタートして13年。広報常陸大宮の第1号が発行されてから今月で150号を迎えました。この記念号では、創刊から現在までの歩みを振り返り、今まで紙面を作成してきた担当者からの声をお届けします。

**平成16年10月号**  
5町村合併により常陸大宮市が誕生。

**平成17年1月号**  
表紙は、市誕生記念ロードレース大会。ゲストランナーには高橋尚子選手も参加。この年、市章が決定。

**平成18年3月号**  
泉坂下遺跡から人面付土器を発見。平成29年に国重要文化財に指定。

**平成18年6月号**  
7月3日に常陸大宮済生会病院が開院。

**平成19年5月号**  
県内12番目の女性消防団が誕生。また8月には、市民憲章と市の花木鳥が決定。

**平成19年12月号**  
11月に開催されたねりんピックなぎなた大会の様子。

**平成20年7月号**  
西塩子の回り舞台保存会が「第1回ティファニー伝統文化振興賞」を受賞。

**平成20年5月号**  
三次新市長が初登庁。10月には「すぐ対応課」が発足。

**平成21年4月号**  
御前山小学校が開校。合併5周年のこの年に、ひたまるが誕生。

**平成22年8月号**  
7月から運航を開始したドクターヘリのシミュレーションを大宮小で実施。4月には、大宮北・美和・緒川小学校が開校。

**平成24年12月号**  
14年ぶりに水郡線にSLが走りました。5月には野田・秋田地区に竜巻が発生（55棟に被害）。

**平成25年9月号**  
8月にNHKのど自慢を開催。1月には和紙生産用具が国の登録有形民俗文化財に登録。

**平成27年4月号**  
30年ぶりの大相撲を開催。4月には美和中・緒川中が統合され、明峰中学校が開校。

**平成28年3月号**  
3月に道の駅常陸大宮かわプラザが開業。市標が決定し、市特産品「常陸大宮さん」認証制度がスタート。

**平成23年3月号**  
3月11日に東日本大震災が発生。12月には星加夢輝さんが古代ゾウステゴロフォンの化石を野上地区で発見。

**平成26年10月号**  
10月16日に合併10周年記念式典を開催。市の歌が決定。2月には常陸大宮ミニ四駆大作戦がギネス登録。

**これからも愛される広報紙に**  
時代とともに歩んできた広報紙。今後もたくさんの方にご愛読いただけるよう、興味が持てる、分かりやすい広報紙を目指していきます。ご意見ご要望などお寄せください。  
■問い合わせ■ 秘書広聴課 秘書広聴・広報グループ ☎52-1111（内線312） F A X 53-6010

**歴代広報担当者が語る**

**平成16～17年（海老澤）**  
常陸大宮市が誕生して最初の担当だったので、お互いの地域を身近に感じてもらえるよう、毎号必ず、旧5町村のニュースを掲載することにしました。私自身初めての場所も多く、不安もありながら、いろいろな場所取材に行きました。その結果、集めた情報が多すぎて、どれを掲載するかとても悩んだことを思い出します。

**平成17～19年（武藤）**  
何を表紙にしようか…。毎号頭を痛めていました。また、表紙に使えるような写真が撮れるかどうか常にプレッシャーでした。しかし反面、良い写真が撮れたと思った時の安堵感とうれしさはひとしおです。毎号構成に悩み、毎週末取材に走り、毎月メ切に追われるこの仕事ですが、取材を通じて多くの方との出会いがあり、大切な財産になったと思っています。

**平成19～20年（加倉井）**  
毎号悩んでいたのが表紙の写真。この出来事を表紙にするぞと気合いを入れ取材に出かけますが、見返すと思うような写真が撮れず悩む日々でした。その中でも表紙にした写真（平成19年5月号）。女性消防団の発足式ということもあり団員の方も緊張いっぱいの様子でしたが、凛々しい姿を納めることができた1枚です。

**平成20～23年（内田）**  
最初の大仕事は、初登庁する三次市長の写真を撮ることでした。写真は表紙にも使用することになっていたため、失敗は許されません。前夜はほとんど眠れず臨んだことを今でもよく覚えています。当日は不安な気持ちの中、取材慣れた新聞記者に圧倒されながら、慣れていない一眼レフのシャッターを何度も切りました。平成20年5月号の表紙を見ると、あの日の緊張感がよみがえります。

**平成23～25年（神長）**  
担当時代は写真撮影に苦労しました。経験が少ない上、広報のカメラは一眼レフ。私で務まるか不安でした。取材に向く時は緊張し、どこから撮ればいいのかイメージできず、大勢の人の前に出ていくことに抵抗がありました。そんな中、取材先の方や地域の皆さんの優しさに触れるうちに楽しくなり、今では写真を撮ることが好きになりました。

**平成25年～担当（立原）**  
現在、過渡期にある（と思われる）広報紙。「お知らせするだけではなく、市のPRの先頭に立ち、SNSを駆使し、紙とITを融合させた広報戦略を…」と考え出すと、何から手を付けていいかわからなくなります。それでも、読みやすい紙面をと心がけてきた初心を忘れずに、これからも広報紙と向き合っていきたいと思っています。

# 4月1日から 市役所の組織・機構が変わります

市では、行政を取り巻く環境の変化や新たな行政課題に対応するため、組織機構の見直しを行いました。

## 新しく設置する部署

### 地域創生部（支所の編入）

地域振興の核となる部署として地域創生部を新設するとともに、総合支所を支所として地域創生部内に編入することにより、地域振興施策を一体的かつ効果的に推進します。



### こども課

結婚から出産、育児までの一貫した施策をより強化するために、こども課を新設します。また、幼稚園に関する事務についても窓口を一元化し、こども課が担当します。



## 再編する部署

### 経済建設部 ⇒ 産業観光部 建設部

「まちづくり」や「しごとづくり」などの重点的に施策を推進する分野の組織体制の機能強化を図るため、経済建設部を産業観光部及び建設部の2部に分割します。



### 【教育委員会】

教育総務課 ⇒ 学校教育課  
学校教育課 ⇒ 生涯学習課  
生涯学習課 ⇒ 文化スポーツ課

泉坂下遺跡関連事業や市史編さん事業をはじめとする文化振興事業やスポーツ振興事業を効果的に推進するため、文化スポーツ課を新設するなど、教育委員会事務局の組織機構を再編します。

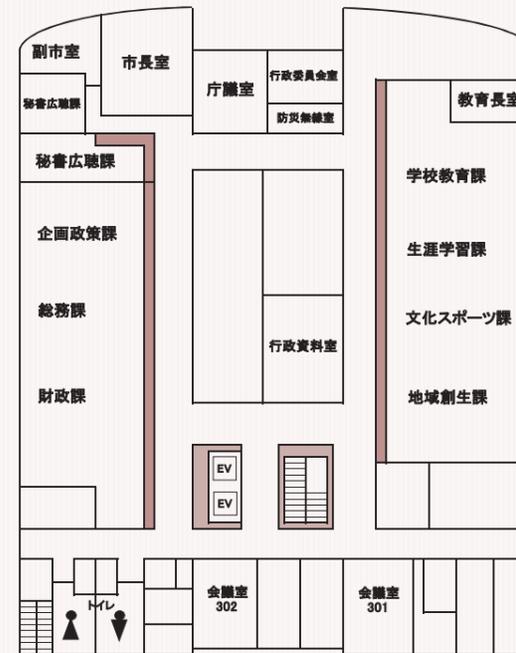
## 支所の窓口業務について

証明書の発行や各種手続き、相談等の窓口業務については、これまでと変わりありません。

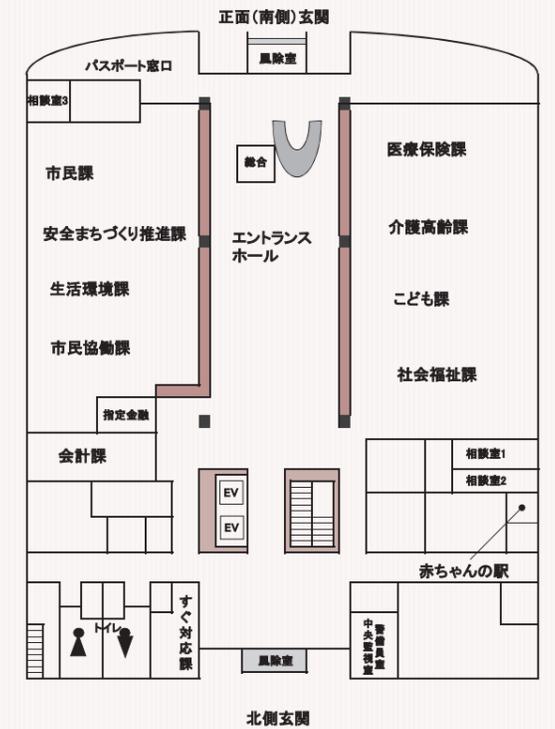
■問い合わせ■ 総務課 行政改革推進室 ☎52-1111（内線321）

# 本庁舎各課配置について

## 3階



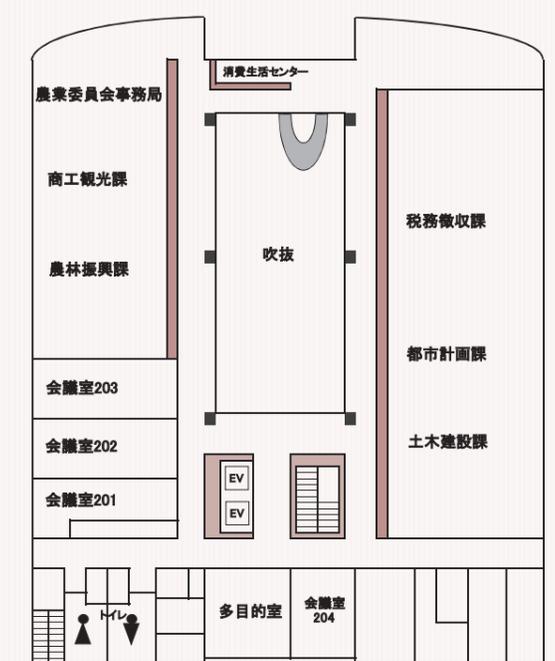
## 1階



## 4階

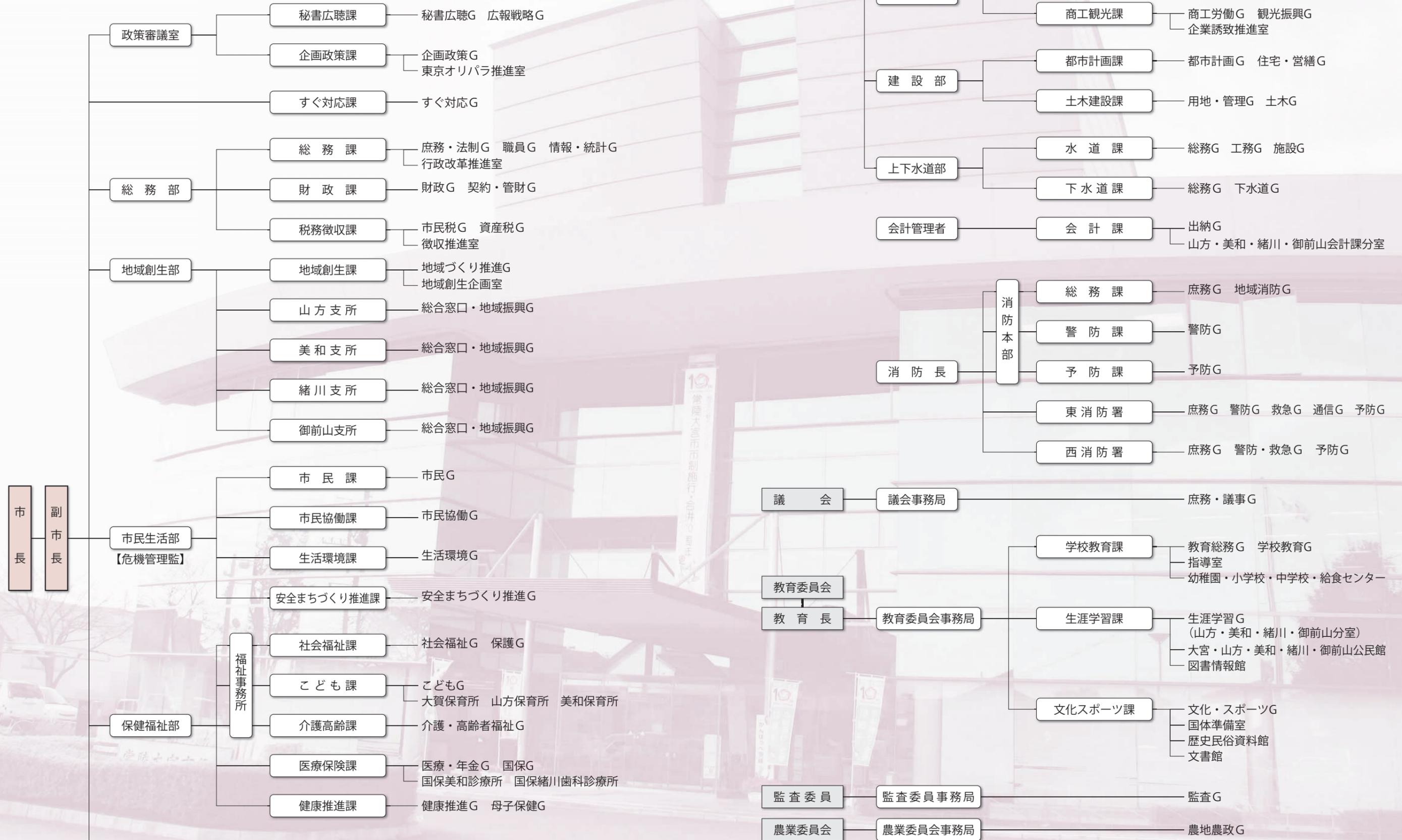


## 2階



平成29年度 常陸大宮市行政組織・機構図

※Gはグループ





# 久慈川をながめて

かみのしゆく

## 上ノ宿遺跡発掘調査報告

平成27年9月から11月にかけて、市内字留野・下町にある上ノ宿遺跡で、店舗開発に伴う発掘調査が行われました。その成果がまとまりましたので報告します。

久慈川の西側の高台に位置する上ノ宿遺跡は、店舗建設等に伴う開発のため、平成18年度から数度にわたって発掘調査が行われています。第1次から4次の調査では、縄文時代の住居跡が数軒、さらに奈良・平安時代の住居跡が広い範囲にわたって多数点在していることが確認されました。

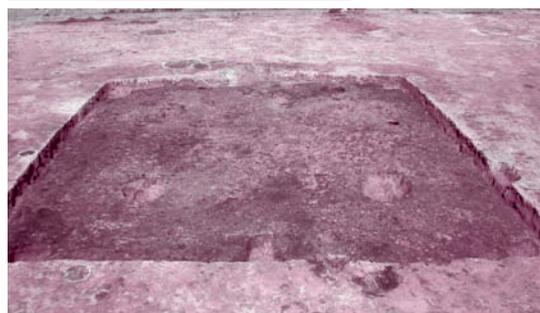
平成27年度に実施された第5次調査では、食料の貯蔵に用いられた縄文時代の穴や、奈良・平安時代に作られた一辺8mを超える大きな住居の跡などが発見されました。また、縄文土器や土師器、須恵器など様々な種類の土器、糸を紡ぐ道具の一部で紡錘車と呼ばれる円盤状の土製品、そして、墨で「家成」や「奥家」など文字が書かれた土器（墨書土器）も出土していて、縄文時代から現代に至るまで、数千年にわたって生活してきた様子をうかがい知ることができます。



▲墨書土器（上）と「家成」と書かれた文字（左）



◀紡錘車



▲一辺8mを超える大型の住居の跡

合計5回の発掘調査の結果、上ノ宿遺跡には縄文時代から人々が暮らし始め、弥生時代にはこの地に住む人が減少したようですが、その後再び、奈良・平安時代に人々が集い、最盛期を迎えたことが明らかになりました。この時代、久慈川を望むこの付近が大宮地域の中心であったとみられ、合計150軒もの住居跡が確認されています。当時の上ノ宿遺跡は、久慈川の水運に関わる大規模な集落であったと考えられています。

上ノ宿遺跡を含むすべての発掘調査では、地元の方をはじめとして多くの方の協力が欠かせません。調査の成果は、私たちのふるさと常陸大宮市の成り立ちを知るための貴重な資料となります。ふるさとの歴史と文化を知り郷土愛を育むためにも、今後ともご理解とご協力をお願いします。

■問い合わせ■ 歴史文化振興室 ☎52-1450

## 4月から「市水道お客さまセンター」を開設します

4月3日(月)から「常陸大宮市水道お客さまセンター」を、水道管理事務所2階に開設します。

水道課では、市民サービスの一層の向上と効率的な事業運営を図るため、4月から水道の一部業務を民間業者に委託します。委託する業務は、「水道の使用開始・中止等の受付業務」、「水道メーターの検針業務」、「水道・下水道料金等の収納業務」などです。水道に関する各種届出や水道・下水道料金等の支払い・問い合わせは、水道お客さまセンターが取り扱います。



はい、  
「常陸大宮市  
水道お客さまセンター」  
です

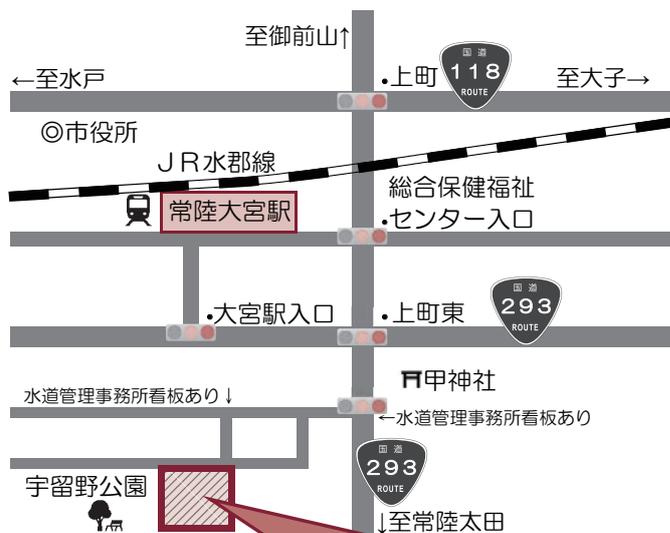


### 「常陸大宮市水道お客さまセンター」について

- ◆名称 常陸大宮市水道お客さまセンター
- ◆委託業者 大崎データテック株式会社 日立営業所
- ◆電話番号 0295-52-0427
- ◆場所 常陸大宮市宇留野3030番地 常陸大宮市水道管理事務所2階
- ◆営業時間 月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分  
(休業日：土・日曜日、祝日、12月29日～翌1月3日)

#### ◆主な業務

- ◇受付業務  
(水道の使用開始・中止、名義変更等の受付、水道・下水道料金等の収納、問い合わせなど)
- ◇開閉栓業務
- ◇水道メーターの検針業務
- ◇水道・下水道料金等の滞納整理業務など



常陸大宮市水道お客さまセンター  
(水道管理事務所)

2/13

## 自治功労者表彰

市の発展に顕著な功績があった方を表彰する、県市長会民間自治功労者表彰式が開催され、坂井勇さん（高部）が受賞されました。

坂井さんは、30年の長きにわたり区長（旧自治会長）を務め、平成24年から28年までは区長会会長も務めました。その間、高齢者特殊詐欺の撲滅に向けた啓発活動などに精力的に取り組み、地域づくりの発展に大きな成果をあげました。現在も、地域と行政のパイプ役として活躍されています。



受賞した坂井勇さん▶  
(写真中央)

2月

## 移動市長室を開設

市長が市民の皆さんと、まちづくりや市政について直接対話する移動市長室を、2月2・7～9日の4日間市内6会場で開設し、57人の参加がありました。

参加した市民からは、道路整備やイノシシの駆除、空家対策、過疎対策、少子高齢化問題等について、貴重な意見が出ました。

移動市長室は、市民の声を市政に活かしていくために、今後も継続的に実施していきます。



様々な意見が出ました▶  
(吉丸地区)

2/7

## 県国際化推進奨励賞を受賞

市国際交流協会の久下沼美枝子さんと、西塩子の回り舞台保存会（大貫孝夫会長）が、県国際化推進奨励賞を受賞しました。

久下沼さんは、長年にわたり外国人と地域との交流に尽力し、在住外国人の生活支援に貢献。西塩子の回り舞台保存会は、日本最古の組み立て式農村歌舞伎舞台に地域の外国人を参加させることで、日本の伝統芸能を生かした国際交流について評価されての受賞となりました。



受賞した皆さん▶

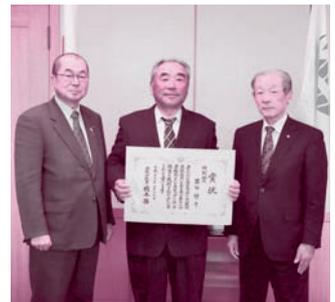
2/17

## そば共進会で県知事賞

そばの生産技術や出荷等の取り組みで手本となる生産者や営農集団を選考表彰する県そば共進会で、藤田正美さん（鷹巣）が県知事賞を受賞しました。

藤田さんのそばの作付面積は6.4haで、十分に発酵した良質の堆肥を使い、肥沃な土づくりに取り組み、様々な工夫や努力をしてきました。その結果89kg/10aと、県平均の66kgを大きく上回る実績が認められました。

今後県代表として全国審査に臨みますが、さらなる活躍が期待されます。



市長に報告する▶  
藤田正美さん  
(写真中央)

2/12

## ミュージックフェスティバルを開催

市文化センターで、市内の中学校と高等学校の吹奏楽部が一堂に会し、「第9回ミュージックフェスティバル」が開催されました。この演奏会は、市民の皆さんに生徒たちの力を結集した演奏を披露しようとスタート。生徒たちは、学校の枠を越えて協力しながら切磋琢磨し、技術の向上を目指して毎年演奏会を作り上げてきました。今年も学校ごとの発表のほか、アンサンブル演奏や合同演奏が披露され、会場からはたくさんの拍手が上がっていました。



▲最後は講師の黒澤先生と全生徒による合同演奏

1/29

## 常陸大宮市のお宝を学ぼう ～第6回お宝発見事業～

最終回となる第6回のお宝発見事業を実施し、32人が参加しました。

午前中は、「市の宣伝カメラマンになろう！」というテーマで、市の魅力を伝える写真撮影を体験しました。プロの写真家の鹿島秀憲さんと鹿島真理子さんの指導を受け、御前山の三王山自然公園の展望台や那珂川大橋を臨む景色を撮影。また御前山在住の陶芸家菊地弘さんから、それぞれの場所について説明を聞きました。その後三美地区に立ち寄り、平島則子さん（いばらき昔ばなし大学再話研究会代表）から、民話「行者と牛石」の語りを聞きました。次に常陸大宮駅で水郡線が到着する様子を撮影しました。参加者は、市の魅力を表現できる写真を撮ろうと、一生懸命シャッターを切っていました。

### 参加者の声

- ・きれいな景色を探るのが楽しかった
- ・発表は緊張したけど、上手にできてよかった
- ・この事業に参加して市のいいところが分かった
- ・違う小学校の人と仲良くなれてよかった

午後は市文化センターで、これまでの体験で学んだことや感じたことを話し合いながらまとめ、教育長や保護者、お世話になった人を招いて報告会を行いました。平島さんの指導で発表の練習を行い、いよいよ本番。これまでのお宝発見事業について、スライドを見せながら、体験した事や学んだ事、感じた事などを堂々と発表しました。そして事業をずっとサポートしてくれた、茨城大学「子どもふれあい隊」の学生から、感想や参加者への言葉をもらいました。また午前中に撮影した写真の中から、鹿島さんが選んだ最優秀作品を発表したり、市の歌を全員で合唱したりと充実した報告会となりました。

最後に教育長から修了証を受け取り、今年度の事業が終了しました。

参加した子どもたちは、全6回の体験をとおして、この事業が多くの人々の協力で成り立っていることを知るとともに、ふるさと常陸大宮市への愛着を深めることができました。



▲真剣に写真撮影に挑みました



▲報告会の様子



▲最優秀作品

2/12

## 空き家の悩みに関する相談会を開催

市内の空き家を所有している方などを対象に、弁護士・司法書士・宅建士・建築士の方々を招いて無料相談会を開催し、3組が参加しました。

相続問題や権利関係、今後の空き家の処遇に関することなど各専門家の見地からアドバイスがあり、空き家に悩む方が前に一歩踏み出すきっかけになったようです。

空き家の対策に関する法律が施行され、管理が行き届かない空き家は、所有者や子・孫などの相続人にも不利益が及ぶ可能性があります。市内に空き家を所有、または空き家となる可能性が高いという状況にある方は、家族や親戚が集まる機会に処分や活用などに向けた話し合いをお願いします。



▲専門家を交えて話し合った相談会の様子

## 久慈岡地区で手作りメンマ試食会 ～荒れた竹林の再生で特産品研究～

久慈川沿いには、水害防備林として植えられたたくさんの竹林があります。かつては竹材としての需要があった竹は、今は放置され荒廃しています。

久慈岡地区では、大賀地区活性化協議会\*の取り組みのひとつとして、この荒廃竹林をタケノコ畑に再生しようと共有竹林組合を中心に平成27年度から整備を行っています。そして新たな地域特産品の開発を目指し、県農産加工指導センターから指導を受け、タケノコ加工品づくりに挑戦してきました。



▲竹林整備の様子

その成果発表として、久慈岡集会所でメンマ試食会が行われ、カレー味やガーリック味など5種類のメンマのほか、メンマをさらに乾燥加工した筍スルメなどが並びました。

試食会には、道の駅常陸大宮の社員や県・市の職員も参加。「地域産品として商品化できるレベル」との意見が多くありました。中心となって加工研究を進めてきた同地区の石川区長は、「加工体制などクリアすべき課題は多いが、住民一丸となって商品化を成功させ、放置竹林解消のモデルになれるよう取り組んでいきたい」と意気込みを語っていました。



▲様々な味のメンマが並びました

### ※大賀地域活性化協議会

道の駅常陸大宮かわプラザ周辺の5地区(上大賀・久慈岡・岩崎・鷹巣・小祝)や農業団体等が中心となり、地域の課題解決に向けて、資源を活用した特産品研究や茨城大学生の協力による交流イベントを企画・実践しています。

## 親子クッキングを開催 ～食生活改善推進員～

市食生活改善推進員は、現在175人の会員で、生活習慣病予防の食事や、伝統の郷土料理を地域に広めるなどのボランティア活動を行っています。

その活動の一つとして、ひまわり保育園の年長児親子を対象に親子クッキングを、おおみやコミュニティセンターで開催しました。

まず、朝ごはんを食べることの大切さと、身体を育むおやつ選び方について講話。その後、健康な体を作るバランス食の調理実習を行いました。

参加した親子からは「子どもが積極的に調理に参加していたのが良かった。食事に関心を持つきっかけにしたい」、「薄味で素材そのものの味がよく分かった。家庭でもやってみたい」、「野菜を切るのがおもしろかった。お手伝いをがんばる」など、うれしい声が聞かれました。

今後も地域の皆さんの健康を、食生活からサポートできるよう活動していきます。



▲砂糖の含有量について解説



▲親子で協力して料理をしました



▲おいしくできたかな？

2/19

ふれあい体験公開講座 ～ひたまる先生ワークショップ～

ひたまる先生ワークショップを、御前山市民センターとトレーニングセンターで開催しました。ひたまる先生とは、長年の経験から培われた技術や資格などを持つ市民の方に登録してもらい、市民の皆さんから講座開講の要望があった際に、先生となってくれる方のことをいいます。

今回も多くひたまる先生が様々な体験講座を行い、幅広い年齢層の人でにぎわいました。

参加者からは、「とても楽しかった」、「丁寧に指導してもらった」、「また参加したい」との声がありました。

ひたまる先生会では、先生になってくれる方、講座の開講を希望する方を募集しています。

ひたまる先生の名簿は、市ホームページのバナーから閲覧するか、市民協働課や各総合支所などに冊子が備え付けてあります。詳しくは市民協働課までお問い合わせください。

【ワークショップ体験講座メニュー】

陶芸、書道、遺言・遺産相続相談、太極拳、社交ダンス、書道パフォーマンス、ジオパーク、外国人への日本語講座、フラワーアレンジメント、茶道、押し花、アクセサリー製作、読み聞かせ、腹話術、ウクレレ、皮細工、編み物、ターゲットバードゴルフ、スポーツ吹き矢、ニュースポーツ、和太鼓、パンの作り方・コーヒーのいれ方



▲パンの作り方・コーヒーのいれ方



▲フラワーアレンジメント



▲書道パフォーマンス

2/8

医療功労賞を受賞

長年、地域医療に貢献した人を表彰する「第45回医療功労賞（主催：読売新聞社）」の県表彰式が行われ、医療法人社団長生会上久保医院の上久保一夫院長（東富町）に、表彰状と記念品が贈られました。

上久保院長は、昭和48年の開業時から、地域住民が安心して暮らせるよう小児から高齢者まで多くの住民を診察し、24時間体制で献身的な診療にあたられてきました。

また患者に質の高い医療を提供するため、医療機器整備に尽力され、たくさんの命を守り地域医療に貢献されてきました。今回その功績を称えての受賞となりました。

2/21

「へたれ侍」で商店街を活性化

NPO法人あきない組が、昨年7月に県商店街活性化コンペで優秀賞を受賞。その事業に関連するポスターと小冊子が完成しました。

この事業は「へたれ侍」と銘打ち、大宮地域にあった部垂城にかけ、戦国を生き抜いた先人にあやかって商店街の店主たちを、「へたれ」ではなく「侍の強み」としてアピールしていこうというものです。このポスターは市役所やイベント等で展示し、部垂氏と関係の深い秋田県大館市でもポスター展を行う予定です。また小冊子には商店街のクーポンが付いていて、商店街を歩く楽しみも見つけてもらおうと企画されています。



▲表彰された上久保院長



▲へたれ侍の面々（一部です）

2/16

## 教育振興大会で表彰

緒川総合センターで市教育振興大会が開催されました。この大会は、本市の教育の振興・発展に寄与された個人や団体に感謝状などを贈り、郷土を愛する心を育む郷育立市の推進を目的としています。この日は、100を超える団体・個人に感謝状などが手渡されました。

またアトラクションでは、大宮北小学校3年の野上海斗さんの作文発表や、水戸三高なぎなた部の演武、大宮中学校吹奏楽部の打楽器アンサンブルが披露され、たくさんの拍手が上がっていました。



▲代表あいさつをした大宮中サッカー部

2/22

## 区長会で講話会を開催

区長会講話会を、区長・副区長が参加して市文化センターで開催しました。講師には、「森と地域の調和を考える会」代表の龍崎眞一氏を招き、美和地域における活性化の取り組みについての講話を聞きました。

同会は、豊かな自然や昔の原風景である里山、地域に残る歴史などを地域の資源（宝）と位置付け、地域の活性化に取り組んでいます。参加者は、林業が盛んな地域事情を活かした取り組みに、熱心に耳を傾けていました。



▲話に聞き入る参加者たち

1/7

## 中崎遺跡現地説明会を開催（三美地区）

平成28年10月から平成29年1月にかけて、畑地帯総合整備事業に伴う中崎遺跡（三美地区）の発掘調査が行われ、1月7日に現地説明会が開催されました。この日は天候にも恵まれて、地元住民や関東近辺から、約70人が集まりました。中崎遺跡で発表された主な成果は以下のとおりです。

まず、縄文時代のかなり早い時期（草創期。13,000～9,000年前）の落とし穴4基が見つっています。この落とし穴は、小動物などの獲物を追い詰めて落とすためのものと考えられていて、当時、この付近で狩りが行われていたと思われます。

この落とし穴は、「今市スコリア」と呼ばれる栃木県日光市の男体山の火山灰で埋まっているため、その噴火時期から、約13,000～12,000年前と推定されます。

また、縄文時代の住居の跡は10軒見つかっていて、中でも特筆すべき点は、縄文時代の早い時期（早期。9,000～6,000年前）の「三戸式」と呼ばれる土器が確認されたことです。三戸式は、南関東を中心に見られる土器で、茨城県北部での出土は珍しく、岡原遺跡（門井地区 平成22年発掘調査）などで確認されている「田戸下層式」（約8,000年前）の土器よりも、さらに古いものとされています。従って、今回発見された土器と住居の跡は、これまで市内で発見されている中で、最古のものとなります。

このほか、江戸時代の井戸の跡やお墓なども見つかっています。

今後、調査成果は詳細な分析を経てまとめられ、公開されることとなります。どうぞご期待ください。



▲現地説明会風景。手前が住居の跡



▲三戸式の土器

1/22

寺ヨガを楽しむ ～浅野佑介ヨガ教室～

新春特別企画として「寺ヨガを楽しむ会」を開催しました。これは市指定文化財の板戸絵がある蒼泉寺で、ゆったりとした時間の流れを感じながらヨガを楽しんでもらおうと企画されたものです。

この日は約30人が参加して、浅野先生独特の優しい語り口に耳を傾けながら、身も心も健康になるとヨガに取り組みました。



▲静けさの中、ヨガを心ゆくまで楽しみました

【参加者の声】



栗田玲子さん

蒼泉寺において寺ヨガを体験することができました。畳の上にヨガマットを敷き、歴史の流れに身をゆだねた貴重なひとときでした。いつも笑顔で優しく丁寧に指導してもらえるこのヨガ教室は、居心地のよい時間です。浅野先生、企画をしてくれた生涯学習課の皆さん、ありがとうございます。



柳井記代子さん

澄み切った1月の青空の下、寺ヨガを楽しむ会に参加しました。普段の西部体育館でのヨガも、暖かい空間で行われとても楽しいのですが、お寺でのヨガは全く違う雰囲気で気持ちが引き締まりました。本堂は、厳かで何かに包まれているような落ち着いた空間でした。

少しずつ身体を動かしていくと、凝り固まった筋肉も徐々に解れて、軽くなっていきました。日常生活では使わない筋肉を動かすのは、とても気持ちが良いです。これからもヨガを続けて、健康と体型維持に努めたいと思います。



渡辺尚美さん

普段教室を行う体育館のトレーニングルームとは異なる、蒼泉寺本堂でのヨガ。江戸時代に描かれた戸板や金の装飾品等に囲まれた非日常の空間で、真冬の凜と張り詰めた空気に包まれ、深い呼吸を味わいながら行い、心身ともに清められた気持ちになりました。また機会があればぜひ参加したいです。

浅野先生のコメント



600年以上の歴史がある「蒼泉寺」。

そこでヨガを開催する機会をいただき、本当にありがとうございました。

本堂に入った瞬間からいつもと違う空気、神聖なエネルギーを感じました。この特別な空間でのヨガは、いつもより呼吸が深まり、一つひとつ丁寧に動くことができました。本堂内の内陣の格天井には、112枚もの花鳥風月が描かれ、ポーズをとりながら天井を見上げる度に感動したのを覚えています。

神聖な場所で「非日常」を味わえたこと…。毎日当たり前のように過ごしている中で、「有難さ」を強く感じました。本堂をご提供いただいた蒼泉寺さま、企画していただいた常陸大宮市の皆さま、そしてお集まりいただいた皆さま、本当に感謝いたします。素晴らしい1日になりました。

2/26

駅前イルミネーション消灯式

常陸大宮駅前イルミネーション消灯式が行われました。昨年11月27日から始まったこのイルミネーションは、約3か月の間、駅前通りを明るく照らしてくれました。この日のイベントでは、高所作業車体験や仮装パレードなどが行われ、仮装した人たちが来場者と記念撮影したり、子どもたちにお菓子を手渡したりして会場を盛り上げました。

最後に行われた消灯式では、カウントダウンの後一斉に灯りが消され、今冬の駅前イルミネーションは終了となりました。



▲仮装パレードの様子



# 第12回 常陸大宮駅伝大会

2月5日、第12回常陸大宮駅伝大会が開催されました。大会は3つの部門に分かれ、午前9時45分に小学校低学年の部がスタート。小学生は大宮運動公園周回コース、中学・一般の部は大宮地域内の全長20.2kmを7区間に分けて走りました。選手たちは沿道からのたくさんの声援を受け、健脚を競い合いました。



## 【大会結果】

部門		1 位	2 位	3 位	4 位	5 位	6 位
小学校 低学年	男子	常陸大宮リトルC	幸久小A	山方小学校	チーム近藤	横堀小男子C	チームWEST C
	女子	久米ガールズU10	横堀小女子C	チームWEST D	ユニオン☆キッズ	横堀小女子D	幸久小
小学校 高学年	男子	旭東小学校A	大賀ランナーズ	チーム近藤	美和ランナーズ	大宮小Boys	常陸大宮リトル
	女子	横堀小女子A	旭東小学校	美和スターズ	山方小学校	チームWEST B	横堀小女子B
中学 男子	I	金砂郷中学校	大宮中選抜	水府中学校	中郷中駅伝部A	大島中学校	第二中学校代表
	II	御前山中野球部	大宮中サッカーA	大宮中テニスA	大宮中サッカーB	大宮中バスケA	第二中野球部A
女子	I	明光中A	中郷中駅伝部A	金砂郷中学校	大宮中選抜	大島中学校	山方中選抜
	II	大宮中バスケ部A	御前山中バレー部	山方中テニス部A	御前山中卓球部	大宮中卓球A	大宮中テニスA
一般	I	常陸大宮消防A	世喜体協A	四倉一家A	上野体協	常陸大宮消防B	大場体協A
	II	我流AC-B	我流AC-A	水戸桜ノ牧高校	下小川走友会	佐竹高等学校	Team大洗

## 【小学生の部区間賞】

(敬称略)

区間等	部門	低学年男子	低学年女子	高学年男子	高学年女子
1 区		石原眺雅(幸久小A)	木村楽々(久米ガールズU10)	大瀧圭佑(美和ランナーズ)	猿田莉子(山方小学校)
タイム(距離)		3' 43(1km)	4' 03(1km)	5' 41(1.6km)	6' 24(1.6km)
2 区		松本彪雅(常陸大宮リトルC)	桑原里珠(久米ガールズU10)	橋本 頼(美和ランナーズ)	栗田麻由(横堀小女子A)
タイム(距離)		2' 55(0.8km)	3' 20(0.8km)	5' 22(1.4km)	5' 44(1.4km)
3 区		木村祐介(山方小学校)	石原 百音(幸久小)	濱谷和貴(旭東小A)	沢幡桃圭(横堀小女子A)
タイム(距離)		2' 57(0.8km)	3' 26(0.8km)	5' 29(1.4km)	5' 57(1.4km)
4 区		和知大翔(幸久小A)	高橋夢芽(チームWESTD)	石井昂太郎(旭東小A)	蓮見真帆(横堀小女子A)
タイム(距離)		3' 06(0.8km)	3' 23(0.8km)	5' 21(1.4km)	5' 44(1.4km)
5 区		後藤 薫(常陸大宮リトルC)	矢部結翔(久米ガールズU10)	石井諒太郎(旭東小A)	関 真緒(横堀小女子A)
タイム(距離)		2' 57(0.8km)	3' 13(0.8km)	5' 18(1.4km)	5' 51(1.4km)

## 【中学生男女・一般の部区間賞】 (全長20.2km、7区間)

(敬称略)

区間等	部門	中学男子 I	中学男子 II	女子 I	女子 II	一般 I	一般 II
1 区 (4.1km)		五十嵐 喬信 (水府中学校)	安藤 大翔 (御前山中野球部)	小林 愛奈 (明光中A)	檜山 菜緒 (御前山中卓球部)	小林 保 (上野体協)	岡田 将司 (我流AC-B)
タイム		※12' 45	※14' 36	15' 38	18' 04	13' 55	13' 42
2 区 (1.8km)		青砥 悠馬 (金砂郷中学校)	松本 直希 (大宮中バスケ部A)	海老澤 里佳 (明光中A)	小林 碧 (大宮中バスケ部A)	梶 徳 (常陸大宮消防A)	雲類鷲 慶太 (我流AC-B)
タイム		※6' 07	6' 44	※7' 07	※7' 58	6' 25	※5' 37
3 区 (3.2km)		大内 悠史 (金砂郷中学校)	正木 蓮 (第二中野球部A)	庄司 莉穂 (中郷中駅伝部A)	矢萩 凜花 (御前山中卓球部)	平根 圭将 (常陸大宮消防A)	寺門 拓海 (水戸桜ノ牧高校)
タイム		※10' 14	11' 45	※12' 01	※13' 28	10' 59	10' 18
4 区 (3.4km)		矢板 慈生 (大宮中選抜)	柏 海慶 (大宮中サッカーA)	石井 瑠乃 (明光中A)	仁瓶 ひかり (御前山中卓球部)	小関 健幸 (常陸大宮消防A)	山崎 貴弘 (我流AC-A)
タイム		11' 03	11' 51	12' 39	13' 49	11' 30	10' 35
5 区 (3.2km)		井坂 佳亮 (金砂郷中学校)	片岡 虎徹 (大宮中サッカーB)	吉尾 南月 (明光中A)	仲田 美咲 (大宮中バスケ部A)	沼田 純一 (世喜体協A)	出澤 孝臣 (我流AC-A)
タイム		10' 50	※11' 30	12' 50	※14' 14	※10' 16	※10' 13
6 区 (1.7km)		大森 奨斗 (中郷中駅伝部A)	助川 大弥 (大宮中サッカーB)	寺門 詩帆 (大島中学校)	立原 叶結 (大宮中女子卓球A)	岡崎 光平 (常陸大宮消防A)	柏 智康 (我流AC-A)
タイム		※5' 51	6' 34	※7' 05	7' 57	※5' 48	5' 48
7 区 (2.8km)		大内 章央 (金砂郷中学校)	小磯 英明 (大宮中野球部A)	池崎 愛玲那 (金砂郷中学校)	佐久間 美沙希 (御前山中吹奏楽部)	後藤 洋介 (常陸大宮消防A)	竹内 悠斗 (我流AC-A)
タイム		※9' 30	※10' 26	11' 16	13' 02	※10' 00	9' 11

※区間新記録

移住コンシェルジュの本元です。

常陸大宮市へ来てまもなく1年になります。この一年で、人の温かさや食べ物の美味しさなど、この土地の魅力をたくさん発見することが出来ました。

その中でも一番の魅力は「丁寧な暮らし」だと思います。

生活のあらゆる場面で手間と時間をかけることは、心を豊かにしてくれると感じました。私もそのような暮らしを取り入れたいと思い、第一歩として、えびら（竹籠）作りを地元の方に教えてもらうことにしました。

「昔自分たちが当たり前に行っていたことを、興味を持って教えてほしいと言ってくれる若者がいる」。教える方自身もうれしく、そして誇らしく感じているのだと思います。生き生きと教えてくれるその様子に、私もなんだかうれしくなります。「昔から当たり前存在する素晴らしい価値に、改めて着目して交流を生む」、このような活動をこれからもっと広めていこうと思います。



▲えびら作りに集中する師匠と私(右)

### VOL.33

## 職員のつぶやき ~職員リレートーク~



莓とともに成長します

農林課の高沢亮です。  
昨年4月の採用からもうすぐ1年ですが、あっという間の1年でした。  
現在は、主に畜産振興や農業の担い手に関する業務を担当しています。  
この1年は、獣医さんと牛を追いかけて、田んぼの中に入って泥だらけになったりと、農林課ならではの体験をしました。そんな仕事に最初は戸惑っていましたが、今はとてもやりがいを感じています。今後も一つひとつの業務を真剣に、そして積極的に取り組んでいきますので、皆さんよろしくお願ひします。



大好きなふっかちゃんとお話です。もちろん、ひたまるが一番ですが、同じくらい好きなのが埼玉県深谷市の「ふっかちゃん」です。ふっかちゃんは、ゆるキャラグランプリ上位なので、ひたまるも上位に入れるようPRをがんばります。これからも、一つひとつの業務に真剣に取り組む、ひたまるのように愛される職員を目指します。

商工観光課の益子克樹です。  
私の主な業務は、住宅リフォーム資金補助申請の受付や市内外のイベントでの観光PRをしています。  
イベントでは、市のキャラクター「ひたまる」と一緒に観光PRをしますが、その時に楽しみなのが、他の市町村のゆるキャラと触れ合うことです。もちろん、ひたまるが一番ですが、同じくらい好きなのが埼玉県深谷市の「ふっかちゃん」です。ふっかちゃんは、ゆるキャラグランプリ上位なので、ひたまるも上位に入れるようPRをがんばります。これからも、一つひとつの業務に真剣に取り組む、ひたまるのように愛される職員を目指します。



## いっしょにまちづくり



医療法人博仁会に介護職員として入職し、現在は法人職員有志による市地域活性化プロジェクト「フロイデDAN」にも所属し、まちづくりも視野に入れながら働いています。私が働いているフロイデ総合在宅サポートセンター大宮には、デイサービスセンター・カフェテリア・大宮アクティビティセンターがあります。そこでは大正琴教室や、キッチン設備を使用したそば打ちやパン作りなど、地域の人たちの交流の場となっています。

施設の周りにははりハビリ公園があり、地域の人でも利用できます。今後はそこで、子どもから高齢者までが一堂に会して交流できるイベントを考えています。病院をはじめとした施設と地域の距離が近くなり、支え合いながら誰もが住みやすいまちづくりに、今後も取り組みたいと思っています。



医療法人博仁会  
木戸田 真さん

## 蓄膿症(ちくのうしょう)について

健 康

通 信

常陸大宮済生会病院

外科・消化器科  
高木 徹 先生

### 【蓄膿症とは】

その名の通り、膿<sup>うみ</sup>がたまる病気です。どこにたまるのかといいますと、副鼻腔という鼻の近くの骨で囲まれた空洞にたまります。それも長期的に膿がたまりますので、「慢性副鼻腔炎<sup>まんせいふくびくうえん</sup>」が正式な名称です。

### 【症 状】

副鼻腔に膿がたまりますと、鼻水・鼻づまりが生じます。匂いが分かりにくくなることもあります。顔の痛みや圧迫されるような感じがするため、頭痛として感じる人もいるかもしれません。

### 【診 断】

こういった症状に加えて、鼻の診察や画像検査で診断がつきます。ちなみに「慢性」とはなかなか治りにくいことを意味しますが、実際に約3か月(12週間)続くと慢性副鼻腔炎の診断になります(急性副鼻腔炎という病気もあります)。



### 【治 療】

一つに飲み薬があります。抗菌薬(マクロライド系)や排膿効果をもつ薬(システイン製剤)が、この病気に対して効果があることが分かっています。それ以外に、ステロイドや鼻に直接薬物を投与するエアロゾル療法、手術などがあります。

また子どもの蓄膿症については、治ったり悪くなったりを繰り返して、そのうちの半分はやがて自然に治ってしまうともいわれています。これは子どもと大人では、蓄膿症にかかる仕組みが同じではないためと考えられています。

### 【最後に】

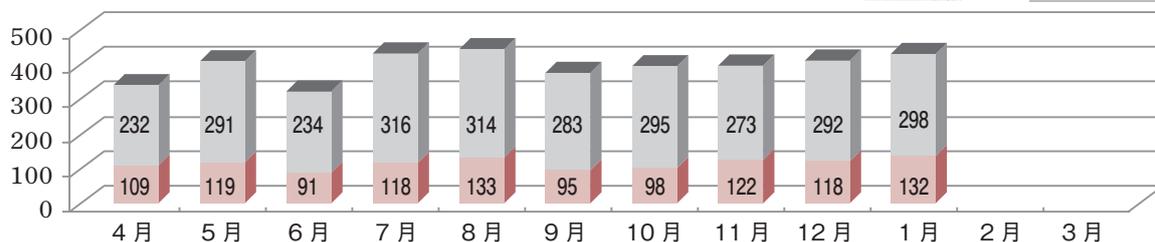
なかなか治りにくい鼻水や鼻づまり、顔や頭の痛みでずっと悩んでいる方は、蓄膿症の可能性あることを覚えておきましょう。単純に蓄膿症といっても、その種類や程度、子どもか大人かによっても治療法は様々です。ひとりで悩まずに、まずは病院の専門科を受診して相談してみることをお勧めします。

### <平成28年度 常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況>

※救急受け入れの人数を月別に表しています。(休日・時間外を含む)



■ 救急車以外  
■ 救急車



## 合併の経緯 — 塩田村 —

本号では、当文書館の所在する北塩子地区を含む旧塩田村の合併の経緯を紹介します。

## ◇明治の塩田村

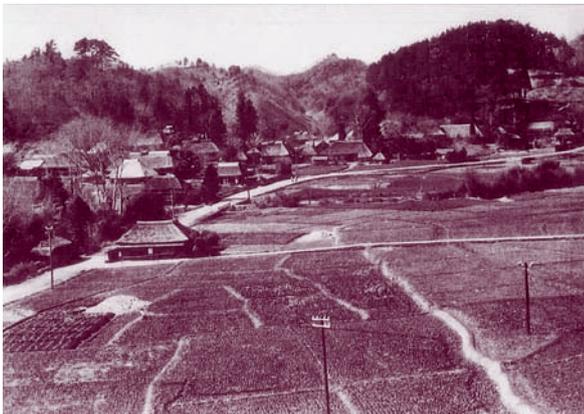
大宮地域の北西部から山方地域の南西部にかけては、江戸時代以来、那珂郡北塩子村、西塩子村、照田村、長田村、長沢村という5か村があり、明治22年(1889)の町村合併によって塩田村となりました。

江戸時代の旧5か村については、北塩子村・西塩子村に大きな変化はありませんでしたが、長田村と照田村は、もとは「寺田村」という一つの村でした。江戸時代初期の寛永年中(1624-1644)に長田村は「上寺田村」、照田村は「下寺田村」と改称し、さらに天保13年(1842)にそれぞれ「長田村」、「照田村」となりました。

明治22年3月15日、いわゆる明治の大合併では、上大賀村外4か村連合に属した照田村、山方村外4か村連合に属した長田村・長沢村、東野村外5か村連合に属した北塩子村・西塩子村、と多くの連合村に分かれていた5か村が合併する形となりました。役場は北塩子の字浜井場1728-2(現在の文書館の敷地内)に、駐在所や尋常小学校とともに置かれました。「塩田」という村名は、塩子の「塩」と長田・照田の「田」から付けられました。



▲昭和30年合併後の旧塩田村役場周辺(柴田和美氏寄贈)  
中央の建物が公民館(元役場)、右下が駐在所



▲昭和30年頃の北塩子(柴田和美氏寄贈)  
左から右上に伸びる道路は現在の国道293号線

## ◇昭和の合併と塩田村

昭和28年に町村合併促進法が公布されると、昭和の大合併への動きの中で、同29年2月に塩田村は玉川村との合併協議のため町村合併研究会を組織、9月には合併促進委員会に改組されました。しかし同年11月に玉川村は大宮町と合併合意に至ったため、塩田村は村民に対して、大宮町・山方町のどちらとの合併を望むか調査を行いました。その結果、大宮町への合併と決したものの、村民の間ではなお合併をめぐる論争が尽きず、一村での合併を断念せざるを得ない状況となっていました。ついに昭和30年3月、照田地区の分村合併が決定し、同年7月1日、長田・長沢は山方町へ、西塩子・北塩子はすでに塩田村以外の1町6か村が合併していた大宮町へと合併することになったのです。

## ◇塩田村の史料



▲塩田村郷土誌・学校沿革誌(大宮北小学校所蔵)

旧塩田村には、村の近代の歴史を知るうえで重要な史料「事蹟簿」、「郷土誌」、「学校沿革誌」が残っていて、明治時代後半から昭和初期にかけての村の行政や産業、学校教育の様子を知ることができます。「塩田村事蹟簿」(大宮町役場文書218)は昭和10~12年にかけての1冊しか確認されていませんが、玉川や多数あった池沼を利用した養殖業や、最盛期の凝灰岩(白谷石)採掘が、塩田地区の産業の一つであったことがわかります。また、戦後は失われた従軍将兵の招魂社\*があったことも記されており、忘れられた地域の歴史を知ることができます。明治・昭和の合併を知るうえでも活用していきたい史料です。

\*招魂社…戦死者をまつた神社

【参考文献】茨城県総務部地方課編『茨城県市町村合併史』昭和33年、『大宮町史』昭和33年、『大宮町史』昭和52年、『山方町誌 下巻』昭和57年

<訂正>

広報常陸大宮11月号に掲載した「文書館だよりvol.14」の左側の上から4行目「山方村」は「山方町」の誤りです。お詫びして訂正します。

文書館 ☎52-0571

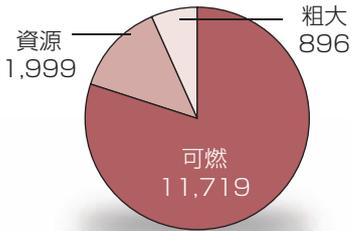
# 環境インフォメーション



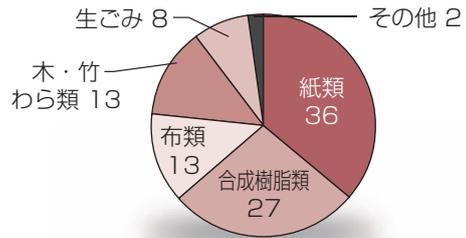
## 可燃ごみの減量にご協力をお願いします

皆さんは、本市全体でどれだけのゴミが出されたか知っていますか？平成27年度に出されたごみの量を紹介します。

平成27年度ごみ排出量（単位：トン）



可燃ごみの構成（単位：%）



ごみの総量（約14,614トン）のうち、**可燃ごみが約80%**を占めています。

参考：平成27年度 1人あたりのごみの年間排出量⇒約 333kg

構成は、**紙類が一番多く全体の約36%、生ごみが約8%**を占めていて、この2つで可燃ごみの約半分に なります。家庭での出し方を工夫するだけで、可燃ごみの量を削減することができます。

### 1. 紙類

皆さんの家庭から出される可燃ごみに含まれる紙の多くは、「雑がみ」といわれる紙です。これらは、紙類の日に出すことでリサイクルができます。

雑がみとは？



菓子箱等



包装紙



衣類などについていたタグ



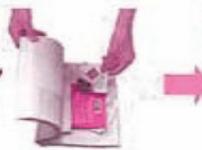
トイレットペーパー等の芯

※はがき、料金明細など個人情報を含むものについては可燃ごみとして出しても構いません。

雑誌の正しい出し方



○雑がみを分別し、紙袋に入れるか雑誌類にはさみます。



○雑がみが出ないようにヒモでしばります。



○紙の収集日に集積所へ出します。

### 2. 生ごみ



#### 「ひとしぼり」の習慣を

生ごみの約70%以上が水分です。ごみを出す前に「ぎゅっとひとしぼり」減量効果は絶大です。

#### 生ごみ処理機等の有効活用

生ごみ処理機等を利用することで、生ごみを減らすことができるだけでなく、堆肥化し肥料として利用することができます。

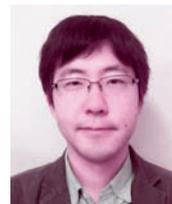
**紙類と生ごみは、ちょっとしたひと手間でごみの量を減らすことができます。皆さんのご協力をお願いします。**

■問い合わせ■ ・環境課 環境推進グループ ☎52-1111（内線123）

・各総合支所 市民福祉課

山方 ☎57-2121 美和 ☎58-2111 緒川 ☎56-2111 御前山 ☎55-2111

# 常陸大宮市史編さんだより Vol.7



## 「激動の時代の常陸大宮を描く」

茨城大学人文学部准教授 佐々木 啓委員（近現代史部会長）

このたび、常陸大宮市史編さん委員会の近現代史部会長を仰せつかりました。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、私たちの部会の名称である「近現代史」とは、一体いつからいつまでを言うのでしょうか。これについては学術的にいろいろな議論があるのですが、私たちはさしあたり明治元年（1868年）から現在までを想定しています。仮に2017年を現在と考えるなら、合計149年の歴史ということになります。

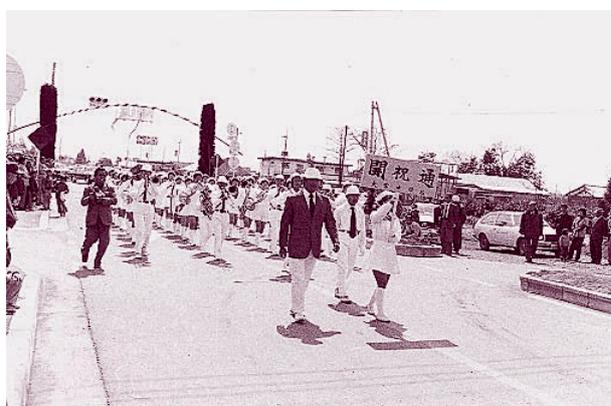
近現代史というと、まずは明治・大正・昭和（戦前・戦中）といった激動の時代を思い浮かべるかもしれません。本市域でも、文明開化に始まり、日清・日露戦争、大正デモクラシー期を経て、第二次世界大戦に至るまで、人びとを取り巻く環境は大きく変貌しました。

目覚ましい発展があった一方で、戦争やそれに伴う社会の混乱など、過酷な出来事もたくさんありました。

先日、戦争中の旧八里村の公文書を調べる機会がありましたが、若い男性の多くが兵役召集や徴用によってこの地域を後にしていく様子や、銃後に残された方々が必死になって物資の供出に尽力する様子が、痛切に示されていました（拙稿「アジア・太平洋戦争と常陸大宮」『常陸大宮市文書館報』第2号、2016年）。こうした激動の時代の一つひとつの経験を丁寧に市史に

まとめていくことは、私たち近現代史部会の必須の課題です。

一方、今回市史を編さんするにあたって、もう一つ大事なことがあると思っています。それは、「戦後の市民の歩みを描き出す」ということです。今年が戦後72年にあたりますから、明治以降149年の歴史のうち、実は半分近くを戦後が占めていることとなります。市史が完成する頃には、おそらく「近現代史」の半分以上を戦後が占めるということになるでしょう。



▲国道118号線大宮バイパス開通時のようす（昭和58年12月）



▲体操の授業風景（旧八里小、昭和戦前期）

こうして分厚いボリュームを持つようになってきた戦後という時代を、しっかりと描いていきたいと思えます。戦後史というとやや平坦なイメージを受けるかもしれませんが、GHQによる占領統治を皮切りに、高度経済成長に伴う経済的豊かさの実現、技術の発展と生活の変貌、都市への人口流出とそれに伴う過疎化の問題、などなど、歴史として検討すべきテーマは多数に及びます。戦後もまた、激動の時代だったのです。

市民の皆さんのお力添えを得ながら、こうした激動の歴史を後世に伝えるべく、尽力してまいりたいと思えます。

■問い合わせ■ 歴史文化振興室 ☎52 - 1450



## 不審火による火災を防ぐために

毎年、全国で発生した火災の原因で、もっとも多いのが不審火（放火・放火の疑い）によるものです。不審火による火災は、人目のつきにくい時間帯や場所で多く発生しています。放火は、「放火されない」「放火させない」環境を作ること減らすことができます。また、「放火されても被害を大きくしない」のも予防のうちのひとつです。

一人一人はもちろん、地域全体で放火をされにくい環境を作り、火災を防ぎましょう。

### ～あなたの家や地域を不審火による火災から守るための予防対策～

○家の周りやガレージ、駐車場などに燃えやすい物を置かず、常に整理整頓するようにしましょう。



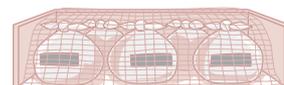
○家の扉や物置にはしっかり鍵を掛けて、不審者の侵入を防ぎましょう。



○古新聞や段ボールなどは、物置や倉庫に入れて鍵を掛けましょう。



○ごみは、決められた日の当日に出しましょう。



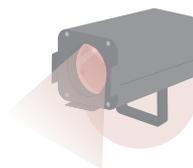
○夜間は屋外の照明で家の周りを明るくしましょう。暗く周囲から見えにくい場所は、都合の良い放火場所になります。周囲から見えやすくすることで、監視の目が届くようになります。



○車やバイクのカバーは、難燃製のものを使用しましょう。難燃製のカバーは通常のものとは比べ燃えにくい作りで、延焼をおさえることができます。



○センサーライトや防犯カメラなど、放火防止や早期発見に有効な機器を設置しましょう。建物とガレージが一体となっている住宅では、ガレージ内に住宅用火災警報器（熱式）を設置すると、火災の早期発見に有効です。



**不審火による火災を防ぐためには、市民の皆さんの力が必要です。**

**地域社会の一員として、お互いに協力し、火災を発生させない環境づくりを進めましょう。**



# ひたまるがゆく

2月18日に、偕楽園で行われた水戸市のマスコットキャラクター「みとちゃん」のお誕生会に参加したひたまる。3月10日が誕生日のみとちゃんを、県内外から駆け付けたゆるキャラたちと一足早くお祝いをしました。お誕生会では、バースデイカードやケーキなどがプレゼントされ、ひたまるもゆずサイダーをプレゼント。とても喜んでくれました。

4月には常陸大宮市もきれいな桜が咲き始めるので、みとちゃんにも桜を見に来てほしいと思ったひたまるでした。



▲お祝いの言葉を伝えたひたまる

## スポーツクラブひたまる 25情報局 Vol.31

皆さんこんにちは。いずみ腰痛センターの岩上栄滋です。今年度は、岩上がストレッチ教室、高桑誠がコアトレ教室を担当しました。一年間指導してきて感じたのは、間違っただストレッチやトレーニング方法が身に付いてしまっている人が多いということです。教室では、一人ひとりに声をかけ、きちんとアプローチできているかのチェックや指導、自宅でストレッチなどを行う時のためのプリントを配布し、正しいトレーニングを身に付けてもらえるよう指導しています。専門的な知識と技術で、健康で若々しいカラダづくりのお手伝いをします。

さあみなさん、新年度から一緒に頑張りましょう！（教室参加者募集は、お知らせ版4月10日号に掲載します）



▲高桑先生(左)と岩上先生(右)

### ■問い合わせ■

スポーツクラブひたまる25事務局 ☎55-9666  
生涯学習課 生涯学習グループ ☎52-1111 (内線342)

## 御前山ビオトープ周辺の植物等

山地の落葉樹林や林縁などに生える落葉高木で、高さは3～6mになります。葉は長さ5～15cmの広い卵形で上部が3つに裂けますが、切れ込みのない小型の葉も混じります。雌雄異株で3～4月の葉が開く前に、黄色の小さな花がまとまって咲きます。雄花序は花自体も大きく数も多いので、雌花序より見応えがあります。葉は秋には鮮やかな黄色に色づき、とてもきれいです。枝を折るとよい香りがするので、クロモジと同じように楊枝にされます。

### ダンコウバイ



(クスノキ科クロモジ属)

(写真・データ提供 御前山ダム環境センター)

## 常陸大宮市の人口

(3月1日現在・推計常住者)

総人口 41,723人  
(男 20,563人 女 21,160人)  
世帯数 16,028世帯



QRコードから市のツイッターがご覧になれます

## 広報 常陸大宮 3月 第150号

発行日 平成29年3月27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 hishokou@city.hitachiomiya.lg.jp

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

