

2018

8

No.167

霞ヶ浦湖上体験スクール
(関連記事 P10)

主な内容

- P2～3 9月は県認知症を知る月間です
- P4 市議選結果
- P6 いきいき茨城ゆめ国体
- P7 緒川地域スタンプラリー
- P8～11 まちのできごと



9月は「茨城県認知症を知る月間」です

毎年9月21日の「世界アルツハイマーデー」にあわせて、県では市町村とタイアップした広報啓発活動を実施しています。近い将来、高齢者の5人に1人は認知症になると予想されています。認知症は高齢者だけでなく、若年性の認知症もあり、誰にでも起こりうる脳の病気です。

県では9月を「茨城県認知症を知る月間」とし認知症の早期発見や、認知症予防の取り組みを推進しています。

認知症は脳の病気

認知症とは、脳や身体の病気などが原因で、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、記憶力や判断力、人とのコミュニケーションなどに障害が起こり、日常生活に支障がある状態のことをいいます。原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうることを理解しておきましょう。

“加齢によるもの忘れ”と“認知症によるもの忘れ”の違い

「人の名前が出てこない」「物の置き場所を忘れる」などといったもの忘れを誰もが経験します。例えば、昨日の朝食のメニューを思い出せないことはよくありますが、認知症になると朝食を食べたこと自体を忘れ、「朝食を食べていない」と言うことがあります。



加齢によるもの忘れ

- ・経験したことの一部を忘れる
- ・物の置き場所を思い出せないことがある
- ・曜日や日付を間違えることがある

認知症によるもの忘れ

- ・経験したこと自体を忘れる
- ・置き忘れ・紛失が頻繁になる
- ・月や季節を間違えることがある

認知症は早期発見が大切

～家族の会がつくった「認知症」早期発見のめやす～（抜粋）

もの忘れがひどい

しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている

判断・理解力が衰える

財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった

話のつじつまが合わない

場所・時間がわからない

約束の時間や場所を間違えるようになった

慣れた道でも迷うことがある

人格が変わる

些細なことで怒りっぽくなった

周りへの気づかいがなくなり頑固になった

不安感が強い

ひとりになると怖がったり寂しがったりする

「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

下着を替えず、身だしなみを構わなくなった

趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

※気にかかる点や思い当たることがあるときは、かかりつけ医または地域包括支援センターにご相談ください。

地域で見守るために

認知症サポーターとは？

特別なことをするのではなく、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者のことです。

認知症サポーターになるには？

約90分程度の認知症サポーター養成講座を受講します。養成講座は、企業、各種団体、小中学校などで行われています。



◀講座修了者には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」を差し上げています

認知症予防カフェ・ 家族のつどいカフェ

認知症の方やその家族、地域の方などがお茶を飲みながら交流します。認知症の予防に効果的な頭と体を使った運動（脳トレ）や介護や医療の専門相談ができます。

認知症予防カフェ 10：00～11：30

9月29日（土）、10月27日（土）、11月24日（土）、
12月22日（土）

家族の集いカフェ 14：00～16：00

10月6日（土）、12月1日（土）、2月2日（土）

場所 サポートセンター大宮内
カフェテリアエルマウ

【問い合わせ】

認知症疾患医療センター ☎53-8020

上記以外にも「認知症カフェ」を実施していますので、詳しくは長寿福祉課へお問い合わせください。



▲認知症について知ることが大事ですね



▲簡単にできる予防体操

認知症初期集中支援チーム

市では、今年5月に医療・介護の専門職による「認知症初期集中支援チーム」を志村大宮病院認知症疾患医療センターに設置しました。このチームは、看護師、社会福祉士などが認知症の方や認知症の疑いがある方のご家庭を訪問し、ご本人やご家族の状況に合わせた今後の対応を一緒に考えます。

症状に応じ認知症専門医の協力を得て、早期発見と早期治療に向けた支援を行います。

認知症相談窓口

地域包括支援センターに、認知症に関する研修を受けた「認知症地域支援推進員」を配置し、身近な場所で相談できる窓口を設置しています。認知症かなと心配な方、家族のことでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

【問い合わせ】

長寿福祉課高齢者支援グループ ☎52-1111（内線173）

南部地域包括支援センター ☎53-6810

北部地域包括支援センター ☎57-3326



▲心強いチームの皆さん

常陸大宮市議会議員一般選挙結果

任期満了に伴う常陸大宮市議会議員一般選挙が7月29日に行われました。

投票は、午前7時から午後6時まで市内42カ所の投票所で行われ、午後7時30分から西部総合公園体育館で即日開票されました。

投開票の詳細は下記のとおりです。

○投票結果

当日の有権者数	男	女	合計	
	18,116人	18,500人	36,616人	
投票者数	男	女	合計	投票率
	10,747人	10,940人	21,687人	59.23%

○開票結果 (得票順)

候補者氏名	性別	住所	年齢	党派	現新元	得票数
当 黒部 博英	男	上 町	44	無 所 属	現	1,689
当 吉川 美保	女	鷹 巣	62	公 明 党	現	1,518
当 大瀧 愛一郎	男	高 部	56	無 所 属	現	1,431
当 小原 明彦	男	小 場	51	公 明 党	現	1,339
当 坏 司一	男	国 長	60	無 所 属	新	1,300
当 坂本 繁輝	男	富 岡	66	無 所 属	現	1,256.121
当 富山 和男	男	上 村 田	68	無 所 属	現	1,241.578
当 三次 弘史	男	西 野 内	63	無 所 属	現	1,237
当 掛札 行雄	男	上 小 瀬	64	無 所 属	現	1,205
当 武石 寿長	男	氷 之 沢	62	無 所 属	現	1,013
当 大貫 道夫	男	西 塩 子	70	無 所 属	現	1,013
当 小森 敬太郎	男	野 上	49	無 所 属	現	993
当 淀川 茂樹	男	長 倉	64	無 所 属	現	984.878
当 岡崎 欣也	男	小 貫	60	無 所 属	現	964
当 高村 功	男	抽ヶ台町	64	日本共産党	新	936.091
当 高村 和郎	男	長 田	65	無 所 属	現	912.329
当 秋山 信夫	男	根 本	69	無 所 属	現	856
当 金子 卓	男	岩 崎	67	日本共産党	現	841
川上 博	男	野 口	71	自由民主党	現	772

※得票数中の小数点以下の数値は按分票によるものです。

※年齢は、選挙期日（7月29日）現在の満年齢です。



ふるさと応援寄附金 ご支援ありがとうございました



ふるさと応援寄附制度は、ふるさとを想い応援いただいた寄附金を市が実施する事業の財源として市政に反映させ、「ふるさとづくり」を推進していくことを目的とする制度です。

いただいた寄附金は、次の目的に沿った事業を進めるため、大切に活用していきます。

平成29年度寄附金額 126,168,009円 (11,338件)

使い道別内訳

①未来を担う人づくり支援	42,163,001円
②自然環境保全支援	21,412,500円
③地場産業支援	18,851,000円
④芸術文化・スポーツ振興支援	6,098,508円
⑤その他の事業（市長が必要と認めるもの）	37,643,000円

※寄附件数1件に対し、複数の使い道を指定することができます。

ふるさと応援寄附のご案内

市では、ふるさと応援寄附をしていただいた市外の方々に、感謝の気持ちを込めて市の特産品や体験等を提供しています。

特産である肉・酒類、加工品をはじめ、和紙・陶芸・漆器などの伝統工芸品、さらにはカヌー体験やイチゴ狩りなどの市の魅力を体感できるメニューなど、市の良さを伝える自慢の返礼品となっています。

寄附は、ふるさとチョイスや市のホームページでも申込ができ、興味のある方には郵送による資料送付もできますので、市外在住の親族や知り合いの方へ、ぜひ「常陸大宮市ふるさと応援寄附」をご紹介します。



▲常陸牛ステーキセット



▲西の内紙心付けセット



▲カヌー体験

■問い合わせ■ 地域創生課 地域づくり推進グループ ☎52-1111(内線385)

いきいき茨城ゆめ国体2019



第74回国民体育大会

翔べ 羽ばたけ そして未来へ

7/22

第73回国民体育大会 関東ブロック大会なぎなた競技会

今年10月5日～7日に福井県鯖江市で第73回国民体育大会なぎなた競技会が開催されます。その出場権をかけて、関東ブロック大会が西部総合公園体育館で行われ、1都7県の代表選手（少年女子）が参加しました。

予選を突破したのは、東京都、神奈川県、千葉県、山梨県、埼玉県となり、本県は惜しくも6位で予選敗退となりました。

また、国体ボランティアの研修会を兼ねて、ドリンクコーナーやPRブースを設置しました。PRブースでは、常陸大宮高校の生徒が作った、いばラッキーマグネットやしおりを配りました。



▲試合競技の様子



▲ボランティアによるPRブース

茨城国体なぎなた競技会の 開催1年前イベント開催！

茨城国体のイメージソングを歌う磯山純さんのミニコンサートやオリジナル缶バッジ作り等、楽しいイベントが行われますので、ぜひお越しください。

日時：平成30年9月29日（土）午前11時～
場所：道の駅常陸大宮～かわプラザ～



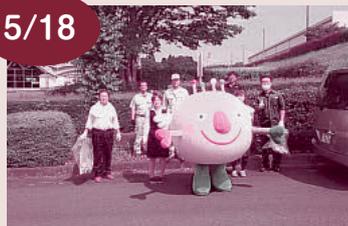
○花いっぱい運動

5月に行われたリハーサル大会に向けて、おがわ花の会と市ネットワーク協議会の方々のご協力をいただき、やすらぎの里さくらまつりで、花の植替え作業を行いました。植替えたプランターは、大会会場や宿泊施設に飾花しました。

昨年に引き続き、国体に向けて市内の小学校5校（山方小、山方南小、美和小、緒川小、御前山小）にご協力をいただき、7月から試行栽培を行っています。9月には市内の公共施設に飾花されます。

いばラッキーがゆく～国体PR作戦～

5/18



工業団地クリーン作戦

5月18日に工業団地でされたクリーン作戦に参加し、企業の皆さんと大会会場周辺のゴミ拾いを行いました。

5/19・20



市内小学校運動会

大賀小学校、上野小学校の運動会で国体ダンスを見童と一緒に踊りました。

6/17



少年少女なぎなた錬成大会

西部総合公園体育館で市少年少女なぎなた錬成大会が開催され、いばラッキーは開会式に参加しました。参加選手の中から、未来の国体選手が出てきてくれることを期待しています。

7/13



大賀保育所夏祭り

大賀保育所の夏祭りが行われ、ひたまと一緒に参加しました。園児たちと写真撮影を行い、お祭りを楽しみました。

■問い合わせ■ いきいき茨城ゆめ国体常陸大宮市実行委員会事務局
(常陸大宮市教育委員会文化スポーツ課国体準備室内) TEL 0295-53-6501 FAX 0295-53-6502

開催期間 9月1日(土)～2月28日(木)

緒川地域「里山スタンプラリー」を開催します

～自然と文化と食に彩られた癒しの里～

緒川地域10か所をめぐるスタンプラリーを開催します。

四季折々の景色が満喫できるおがわ富士からふれあいの森までのハイキングコース、新鮮野菜や食材、素朴で昔ながらの和菓子、手づくり豆腐など、緒川地域の自然の恵みあふれる里山の魅力を体感してください。

- 応募方法** パンフレットを持って、下記スタンプラリー施設をめぐる、スタンプを集め、ポストへ投函してください。
- パンフレット** 市役所・各支所・公共施設等に設置しています。
- 賞品** 抽選で豪華賞品をプレゼントします。

スタンプ3個以上

- ①ピンバッジ ②レジャーシート ③ストラップ

スタンプ5個以上

- ①やすらぎの里公園乗物券 ②和菓子詰合わせ
- ③大和豆腐店(商品券) ④新鮮野菜・特産品詰合わせ

スタンプ7個以上

- ①新鮮野菜・特産品詰合わせ
- ②米、奥久慈卵、厚焼き玉子セット
- ③和菓子詰合わせ



※富士山は、季節、気象状況等によりご覧になれない場合があります。ご了承ください。



やすらぎの里公園展望台から見たおがわ富士



山頂の展望台から見た富士山



■問い合わせ■ 地域創生部緒川支所 ☎56-2111(代)

6/8

関東スポーツ推進委員協議会 功労者表彰

市スポーツ推進委員の中村稔さんが、関東スポーツ推進委員協議会功労者表彰を受賞しました。中村さんは昭和49年に大宮町体育指導委員に就任して以来、43年に渡り市のスポーツ振興に貢献されてきました。現在も小学生にスナッグゴルフの技術を指導するなど精力的に活動されています。



▲おめでとうございます

8/1

常陽銀行から土地寄贈

株式会社常陽銀行（本社：水戸市）から市へ同銀行長倉支店跡地の寄贈式が行なわれ、笹島律夫頭取から三次市長に目録が手渡されました。

今回寄贈された土地は、長倉地区の支店跡地約800㎡であり、地元地域活性化のため有効活用して欲しいと寄贈されたものです。



▲三次市長に目録を手渡す笹島頭取

7/2

社会を明るくする運動 総理大臣メッセージ伝達式

第68回社会を明るくする運動に関する内閣総理大臣からのメッセージが、那珂地区保護司会大宮分会会長沢畑益雄氏ほか2人から市長へ伝達されました。

この運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と、あやまちを犯した人の立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。



▲左から三次市長、宮崎さん、宇留野さん、沢畑さん

7/14

社会を明るくする運動 常陸大宮市民の集い

市文化センターで、第68回社会を明るくする運動常陸大宮市民の集いが開催されました。

この集いでは、水戸地方検察庁の岩崎弘悟検事を講師に招き、「刑事司法手続における検察庁の役割、被害者保護の取組み及び再犯防止の取組みについて」と題して講演会が行われました。検事の話に、多くの市民や関係者が熱心に耳を傾けていました。



▲分かりやすい講演をいただきました

7/1

漆の魅力体験

山方地域の特産品である奥久慈漆の魅力に触れてもらうため、漆塗り体験教室の第1回を実施しました。講師の山方漆ソサエターの皆さんと本間健司氏の親切丁寧な指導のもと、市内在住の幅広い年代の人が漆塗りを体験しました。

この全5回の体験教室をとおして、小皿2枚と箸3膳を仕上げる予定で、今回は生漆に砥の粉とカーボンをよく練って混ぜたものを塗る木地固め・下地の工程を行いました。下地の作業が終わった小皿と箸は、漆を固化させる専用の「漆室」に入れられ、次回以降、漆を塗り重ねていく予定です。



▲熱心に作業手順を聞いていました

7/11

県農業三士の認定と退任

県総合福祉会館で、県農業振興のけん引役となる農業三士（農業経営士、女性農業士、青年農業士）の認定・退任式が開催され、本市からは、新たに白土多久実さん（野口）が女性農業士として認定されました。白土さんは、農業経営と農家生活の向上に意欲的に取り組む女性農業者であり、地域の女性リーダーとして活躍が期待されます。

また、桑名千恵子さん（松之草）が女性農業士、石黒昌太さん（小祝）が青年農業士を退任されました。



▲左から白土さん、綿引副市長、桑名さん

7/1



お宝発見事業



市のお宝発見事業の第1回を、茨城大学子どもふれあい隊にご協力いただき、市内の小学4～6年生29人の参加のもと実施しました。

午前は、道の駅常陸大宮～かわプラザ～を見学。駅長から、かわプラザの成り立ちや概要についての説明を聞いた後、河原で拾った石を使ったストーンアートづくりの体験と収穫体験を行いました。また、普段は見られないかわプラザのバックヤードの見学も行い、商品に値札を貼り、売り場に並べるといった貴重な体験ができました。

午後は、歴史民俗資料館大宮館で大宮町時代の伝

参加者の声

- ・かわプラザはお客さんが楽しめるよう、いろいろな工夫がされていて、これからたくさん行きたいなと思った。
- ・ストーンアートは家でも気軽にできて、役にも立つのでいいなと思った。
- ・常陸大宮市にはいろいろな城跡が残っていると知り、とてもびっくりした。

統的な慣習についてのビデオを鑑賞し、さらには専門の方から説明を受けながら展示品を見学して、本市のあゆみを学びました。市の歴史の一部に触れ、参加者たちは熱心にメモを取っていました。

今後とも年間を通して様々な体験をし、学校・学年の違う仲間たちと協力しながら、本市の誇れるものについて学んでいきます。



▲いずみちゃんを見てびっくり

7/14

エゴマの学校

小祝・エゴマの学校の第2回授業が実施されました。授業では、雑草管理を行いました。猛暑の中、エゴマと雑草を見分けながらの作業は大変でしたが、地元の先生たちと参加者で協力し、ほ場を綺麗にすることが出来ました。次回の収穫作業が楽しみとなった授業でした。

9月末まで参加申込みを受け付けています。定員まで残りわずかですので、興味のある方は道の駅常陸大宮へお問い合わせください！

■問い合わせ■

道の駅常陸大宮～かわプラザ～ ☎58 - 5038



▲暑いなかの作業お疲れさまでした

8/1

湖ってすごい

霞ヶ浦湖上体験スクール（主催：環境市民会議）が市内の小学生と保護者39人が参加して開催されました。

土浦市にある霞ヶ浦環境科学センターで、霞ヶ浦の水質や水辺の生き物などを学んだ後、(株)ラクスマリーナから船に乗り湖上体験へ出発。船内では、霞ヶ浦の歴史や水が汚れてしまう原因などの説明を聞き、実際に湖水を汲み上げ生息するプランクトンの動きなどを観察しました。その後、環境科学センターに戻り、顕微鏡を使ってプランクトンの細部を観察するなど多くの体験をした1日となりました。



▲楽しかったね！

7/21・22

ホスト タウン ラインナップ Host Town Lineups 2

2020年の東京オリンピック・パラリンピックを2年後に控え、東京都墨田区の東京スカイツリータウン・ソラマチ広場で、本市をはじめホストタウンに登録されている全国の自治体が集い、ホストタウンの取組や地域の魅力を発信するホストタウンPRイベント“Host Town Lineups 2”が開催されました。

本市では、パラオ共和国のホストタウンである取組を紹介するとともに、常陸大宮観光大使による観光PRのほか、道の駅みわの協力を得て、本市産の野菜など特

産品の販売を行い、市の魅力を広く発信しました。

また、駐日パラオ共和国大使館のフランシス・マリウル・マツタロウ特命全権大使御夫妻やチャーレス・レクライ・ミッチェル公使参事官にもこのイベントに参加いただき、多くの来場者に本市とパラオ共和国の友好関係を力強くアピールすることができました。

※ホストタウンとは、東京2020大会の開催に向け、参加国・地域との人的・経済的・文化的な相互交流を図る地方自治体を、内閣官房が登録する制度です。



▲全国からホストタウンが集まりました



▲ひたまと記念撮影をする常陸大宮観光大使とマツタロウ大使御夫妻

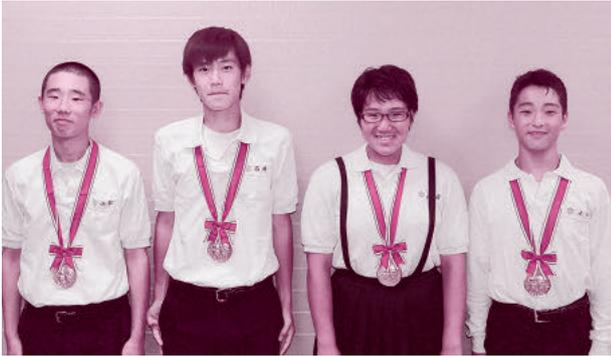
教育長賞

全日本中学校通信陸上競技大会茨城大会
茨城県民総合体育大会中学校大会陸上競技の部

6月30日、笠松運動公園陸上競技場で、第64回全日本中学校通信陸上競技大会茨城大会が、また、7月15日、16日に同競技場で、平成30年度県民総合体育大会中学校大会陸上競技大会が行われました。市内の中学校からも地区予選を勝ち抜いた生徒たちが参加し、日頃の練習の成果を発揮しました。2つの大会で優秀な成績を収めた生徒に、上久保教育長から教育長賞が授与されました。

(※敬称略)

大宮中学校



▲左から小松さん、石井さん、庄司さん、木村さん

全日本中学校 通信陸上競技大会 茨城大会

1年男子1500m	第5位 (4分42秒07)	木村 拓斗
共通男子1500m	第6位 (4分26秒08)	小松裕大朗
共通女子砲丸投げ	第6位 (10m09cm)	庄司 眞尋
共通男子走り高跳び	第7位 (1m70cm)	石井 優

県民総合体育大会 陸上競技の部

共通男子3000m	第3位 (9分25秒96)	小松裕大朗※
共通女子砲丸投げ	第2位 (11m15cm)	庄司 眞尋※

※関東大会出場

山方中学校



▲左から野上さん、木村さん、大森さん

全日本中学校 通信陸上競技大会 茨城大会

1年男子100m	第4位 (12秒86)	野上 晴杜
1年女子走り幅跳び	第7位 (4m22cm)	木村 奈央
共通男子110mハードル	第6位 (17秒13)	大森 琢生

県民総合体育大会 陸上競技の部

共通男子110mハードル	第7位 (16秒53)	大森 琢生
--------------	-------------	-------

明峰中学校



▲本橋さん

全日本中学校 通信陸上競技大会 茨城大会

共通男子走り高跳び	第6位 (1m70cm)	本橋優太郎
-----------	--------------	-------



スポーツ大会結果

第22回ミックスバレーボール大会

開催日：平成30年7月8日(日)
 主催：市バレーボール連盟（相田仁史会長）
 会場：西部総合公園体育館
 参加チーム：13チーム

優勝	グルービー
準優勝	JBクラブ
第3位	ステップ
	SOYA



子育て応援サイト

◆「ハッピー子育て」◆

「ハッピー子育て」には、市の行政サービス情報や子どもの緊急時の連絡先、子育て関連施設・窓口など、子育てに必要な情報がいっぱい！WEB サイトは「常陸大宮市ハッピー子育て」で検索、または市ホームページのバナーから、アプリは下記のコードからダウンロードしてください。

Google Play から
ダウンロード



App Store から
ダウンロード



2012(c)ASUKOE Partners, Inc.

子育て応援アプリ配信中！

地域おこし協力隊 がゆく



▲氷之沢地区の杉

地域活性化業務担当の松原功こうです。

森林に関する活動を始めて早数か月。この間に森林の現状や苦労について見たり聞いたり、また実際に山の仕事をしている方に同行するなど情報収集を行っています。「昔の山仕事も苦労が多かった」というお話を聞くことや、実際の森での作業風景を見学するだけでも大変貴重な経験になります。私が思い描くことのひとつに「より多くの方が森林と関わりを持つには？」という想いがあり、貴重な経験を通じてその想いをより強く感じるようになりました。今後も森林に興味を持っていただけるような活動に励んでいきます。

「森林での活動」となると、「林業」をイメージする方が多いと思います。もちろん林業も大切な産業のひとつです。もっと森林の機能を引き出すには、多角的な活用を持ち合わせる必要があると私は考えています。森林の活用例は森林浴・キャンプ・自然観察・森林セラピー・ツリーハウスなど、これら以外にも様々あります。最近では教育の現場でも森林の価値は見直されているそうです。森林を通じて多くの人々の交流が生まれるような活動を広めていきます。

スポーツ推進委員制度を紹介します

Q 常陸大宮市スポーツ推進委員って？

A 市教育委員会から委嘱されたスポーツコーディネーターのことをいいます。任期は2年です。ハイキング等自主事業の開催や小学校の親子活動でのニュースポーツ指導、スポーツ大会の係員などをしています。

単位高齢者クラブの体力測定にも協力しています。



Q 誰がやっているの？

A 自営業、学校の先生、主婦、退職された方など市民の皆さんです。

Q 推進委員は何人ぐらいいるの？

A 男性24人、女性7人の31人です。

Q スポーツ推進委員に相談したいことがある場合はどうすればいいの？

A 市教育委員会文化スポーツ課にお問い合わせください。誰でも楽しめるスポーツイベントの提案などご要望にお応えします。

新任の委員さん

新たに3人の方がスポーツ推進委員として委嘱されました。



いしかわ しのぶ
【石川 忍】

在住地域：御前山 得意競技：バスケットボール
コメント：市民の皆さんが、色々なスポーツに興味を持ってよう、微力ながらお手伝いしたいと思います。



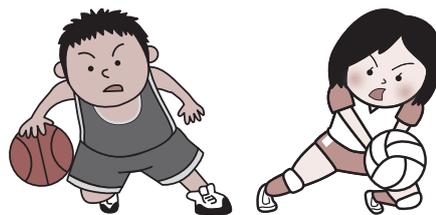
おおもり やすのり
【大森 泰典】

在住地域：山方 得意競技：バレーボール
コメント：スポーツ推進委員として、様々なスポーツを通じ、地域の繋がりはもちろんのこと、年齢や性別を問わず地域の活性化に貢献していきたいと思います。よろしくお願ひします。



みなかわ えつこ
【皆川 悦子】

在住地域：美和 得意競技：バレーボール
コメント：健康維持増進と体力づくりを図るために、スポーツの楽しさを伝えていきたいと思ひます。また、その職務を行うにあたり必要な知識及び技術習得に努め、地域社会との調和を図り、積極的に生涯スポーツの普及に取り組みたいと思ひます。



■問い合わせ■

文化スポーツ課 文化・スポーツグループ
☎52 - 1111 (内線342)



みんなのスポーツ・エクササイズ⑤



人気のエクササイズ(ピラティス・骨盤底筋運動ピフィラティス・ヨガ)

人気のエクササイズ3種目の教室を紹介します。教室へのお申込み方法等詳細は、お知らせ版でご確認ください(ピラティス7/25号、ピフィラティス8/10号、ヨガ8/25号)。

● ピラティス

ピラティスは、19世紀にドイツ人のジョセフ・ピラティスという看護師が考案したもので、身体が不自由な人でも行えるエクササイズとして世界的に普及しました。身体に負担をかけず強くしなやかな筋肉を鍛えること、背骨や骨盤などの骨格の歪みを整えることを重視した運動を行います。とても明るい佐藤仁美先生が、受講者の状態を確認しながら、指導してくれます。



日 時 すべて水曜日 9月5日・19日、10月3日・17日・31日、
11月7日・21日、12月5日・19日

時 間 昼の部：15：00～16：00 夜の部：18：30～19：30

場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム

参加料 1回700円(当日徴収、保険料込み)

対象者 女性のみ

募集人数

各40人程度

その他 ヨガマット(またはタオルケット等代用品)、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

● 骨盤底筋運動ピフィラティス

骨盤底筋運動ピフィラティスは、主にボールを両脚で挟みこんだ状態で行うエクササイズで、尿漏れ予防効果が注目されています。ほかに、出産後の体型維持にも高い効果があると言われています。

日 時 すべて土曜日

9月1日・29日 10：30～11：30

10月13日・27日 14：00～15：00

場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム

参加料 1回700円(当日徴収、保険料込み)

対象者 女性のみ 募集人数 各25人

その他 ヨガマット(またはタオルケット等代用品)、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。

ボールは主催者が用意します。



● ヨガ

ヨガは、古代インドで発祥した仏教の修行法のひとつで、修行僧が、餓えや病気などの苦しみから人々を救う方法を見つけるために悟りを開く手段として行われていたものが始まりです。現在ではエクササイズとしてアレンジされ、一般的に広く普及していますが、瞑想のためのポーズと呼吸法を行うことで身体と心を結びつけ、幸せを感じることを大切にしています。精神の安定とともに、自律神経や内臓の調子を整える効果もあります。

浅野佑介ヨガ教室 第2期		月1ヨガ教室
日 時	●木曜 昼の部 (10：30～11：45) 9月6日・13日・27日、10月4日・11日・18日・25日、11月8日・15日・29日 (全10回) ●金曜 夜の部 (19：30～20：45) 9月7日・14日・28日、10月5日・12日・19日・26日、11月9日・16日・30日 (全10回)	(10時～11時) 9/8、10/13 11/10、12/1 1/12、2/9
場 所	西部総合公園体育館トレーニングルーム	
参加料	1回1,500円(当日徴収、保険料込み) 全期前納10,000円/10回	500円
対象者	どなたでも	
その他	ヨガマット(またはタオルケット等代用品)、汗拭きタオル、飲み物をご持参ください。	

■問い合わせ■ スポーツクラブひたまる25 ☎55-9666 FAX 55-9667

ひたまる先生を紹介します

vol.11



▲石崎美枝子さん

スポーツ吹き矢は健康を目的としたスポーツです。その源は腹式呼吸を取り入れた「スポーツ式腹式呼吸法」にあります。吹矢用の筒を使い、6mから10m先の円形の的をめがけて、一気に吹きます。1R(ラウンド)に5本の矢を吹き、4Rから6Rまでの合計が得点となります。ゲーム感覚で楽しみながら腹式呼吸ができ、健康増進へとつながります。スポーツの苦手な方、身体に障がいのある方、年齢性別を問わずいつでも、どこでも、誰でも出来る生涯スポーツです。毎週水曜日の午後、体験会を実施していますが、常時体験会の移動教室を承っています。

■問い合わせ■ ☎53-1564/090-4526-4632



▲岩倉純一さん

ジオネット常陸大宮の会員は17人で、大地の案内人としてジオツアー等を行っています。今年度は「常陸大宮市の隠れた大地の魅力発見」というテーマで、道の駅常陸大宮～かわプラザ～の多目的室を会場として、4月から来年3月までの1年間、毎月第3日曜日に市内の名所などをジオの視点を中心に写真や資料等により紹介しています。同時に毎月テーマを変えて専門家によるミニ講演会なども行います。講演の内容等については、広報お知らせ版にてご案内いたしますのでお気軽にご参加下さい。

■問い合わせ■ ☎57-2101

(パークアルカディア森林科学館)

VOL.50

職員のつぶやき～職員リレートーク～



大賀保育所に勤務している廣木友紀子です。毎日自然豊かな環境の中、子どもたちと生活を共にし、水遊びやごっこ遊びなど遊び体験を中心に保育活動を行い子どもたちの成長を日々見守っています。今後は保育士としての専門性を高め信頼される保育士を目指していきたいと思います。



川和慧子です。私は美和保育所で保育士として働いています。温かな先輩方と保護者の皆様、そして何より子どもたちの笑顔に支えられて日々保育をしています。毎日の遊びの中での楽しさや達成感、時には悔しさなど、様々なことを子どもたちと共有しながら一緒に成長していきたいと思っています。



山方保育所の関莉子です。4月から保育士として働き始め、まだまだ慣れないところがありますが、子どもたちの元気に負けないように日々奮闘しているところです。日々の保育に関わる上で、より一人ひとりの子どもと向き合い、1日1日を大切に過ごし、子どもに寄り添う保育ができるように頑張っていきたいです。

夏のお祭り－^{ぎ おんさい} 祇園祭・^{てんのうさま} 天王様－

祇園ってなに？

「夏のお祭り」と聞いて、皆さんが思い浮かべるのはどんな祭りでしょうか。巨大な山鉦が街を巡行する京都の祇園祭は全国的に有名ですが、常陸大宮市域でも大宮、下小瀬、小倉、小田野、鷺子等で祇園のお祭りが現在も行われていて、御神輿の巡行をはじめ、地域の方々が大切に守り継いできた山車(だし)やお囃子もまた、夏のお祭りの雰囲気をもっと盛り上げています。



▲鷺子山上神社の祇園祭（山車巡行）

祇園祭は、今日、八坂神社のお祭りとして行われることが多いですが、八坂神社は、明治時代以前は「祇園社」と呼ばれ、それが祭りの名称の由来になっています。また、祇園社の守護神は「^{ごずてんのう}牛頭天王」という神でした。現在でも、祇園祭のことを「^{てんのうさま}天王様」と呼ぶこともあります。

ところで、茨城県南地域、特に霞ヶ浦周辺地域祭では、御神輿を霞ヶ浦まで担ぎ運んで洗い清め、これを「^{はまお}浜降り」と呼んでいます。このように、ひとくちに祇園祭といっても、それぞれに地域ごとの特色(地域性)があります。

近いようで遠い？“ほんのちょっと昔”の暮らし

市史の調査の中で、「こんな面白いお祭りは、ここの集落でしか見られない」や、「うちのお囃子はひと味ちがうよ」というような、地元に対する皆さんの熱い思いや、地域の伝統を受け継いできたことへの誇りを垣間見る瞬間は、調査をしている私も心が躍ります。常陸大宮市で暮らしてきた皆さんの日常生活の移りかわりを



民俗部会専門調査員 林 圭史
(茨城県立歴史館 副主任学芸員)



▲小田野地区の天王様（神事）

記録に残すのが、民俗部会の役割のひとつと考えています。

ここで質問です。地域のお祭りの余興で、カラオケが始まったのは何年前のことでしたか？このように、ずっと昔ではなく、ほんのちょっと昔のこと、しかも、より身近なことほど、正確に思い出したり、次の世代の人たちに伝えたりするのが意外と難しいものなのかもしれません。市の歴史を振り返るうえで欠かせない、郷土の人たちの足跡を、私も民俗部会の一員として一緒に記録に残していきたいと思っています。

探しています！

古文書・古写真・古い石塔・昔話・珍しい動植物などは、本市の歴史を調査する重要な手がかりです。

お心当たりがありましたら、ぜひご一報ください。

■問い合わせ■

文化スポーツ課

文化・スポーツグループ ☎52-1111 (内線344)

見守り 新鮮情報

事例1 インターネットで**海外航空券**の申し込みをしたが行けなくなった。**キャンセル**をしたいが**電話もつながらず**、メールを送っても**返信が来ない**。(70歳代 男性)

事例2 インターネットで4カ月先の**海外のホテル**を**予約**した。翌日**キャンセル**したが、**高額な解約料**を請求された。(60歳代 女性)



契約条件は 自分でよく確認! インターネットでの旅行予約

ひとこと 助言



見守るくん

- インターネットでの旅行予約は店舗での予約と異なり、対面で詳しく説明を受けることが出来ません。利用規約等をよく読み、予約内容やキャンセル、変更などの契約条件は、申し込みの前に自分自身でよく確かめる必要があります。
- サイト運営事業者の基本情報(名称、住所、代表者、日本の旅行業登録有無等)や顧客対応窓口への問い合わせ手段等を確認しておきましょう。海外事業者が運営するサイトの場合は日本語対応の可否等も調べましょう。
- 申込時には、予約内容が確認できる画面をよく確認しましょう。予約後は予約確認メールをすぐ確認することが大切です。不測の事態に備えて画面を印刷し、精算が完了し旅行が終わるまで保管しましょう。
- 困ったときは、お住まいの自治体の**消費生活センター**等にご相談ください(消費者ホットライン 188)。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第312号(2018年7月3日)発行：独立行政法人国民生活センター

■問い合わせ■

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

☎ 0295 - 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。

こちらのQRコードからどうぞ

常陸大宮市



Twitter 常陸大宮市
@hitachiomiya_HITACHIOMIYA



かがやきだより vol.9

食改さんの活動「親子クッキング」を紹介します！

幼稚園・保育所（園）・学童クラブ・子ども会などのお子さんと保護者の方を対象に「親子クッキング」を実施しています。

【1日のバランス食(基準量)の資料】

今年度の「親子クッキング」の目標は…

- ① バランスの良い食事を考えてとる
- ② 朝ご飯から野菜を食べよう！
- ③ お父さん・お母さんも生活習慣病予防！

《親子クッキングの流れ》

1日のバランス食（1日に必要な栄養を摂るための食品の基準量）がとれているか親子で確認！

野菜を食べる大切さや、食べて欲しいおやつのお話もします。



1食分のバランス食のレシピを親子で調理します。食改さんがサポートするので大丈夫！

楽しい親子の思い出になりますように☆

バランスしょくどれてるかな

たべたしょくひんぐんに○をつけてみましょう。○がつかなかったところは、これからバランスをかんがえてたべるようにしましょう！

	しょくひんぐん	さやうのあさごはん	きのうたべたもの	1にちのバランスしょく(5さい)	
				おもき	しょくひんれい
1/2	ぎゅうにゅう・ヨーグルト・チーズ			400g	ぎゅうにゅうコップ2はい
	たまご			50g	1こ
2/2	さかな			40g	しゃけのきりみほん5ん
	にく			40g	ふたにく2まい
3/2	まめ			70g	とうふ1/5
	だいずせいひん				
4/2	りよくおつしょくやさい			100g	にんじんほん5ん ほうれんそう5〜6かさ
	たんしょくやさい			140g	だいこん1きれ キャベツ1まい たまねぎ1/4こ
5/2	いち			50g	じゃがいもほん5ん
	くだもの			80g	バナナ1ほん
6/2	きのこ			30g	えのき1/3パック
	かいそう			30g	しいたけ3まい
7/2	さとう			10g	おおさじ1
	あぶら			15g	サラダあぶら バター おおさじ1・1/2
	こくさい			ごはん450g	ごはん パン・めん



7月14日
野上保育園親子クッキング
を行いました

参加した皆さんの声

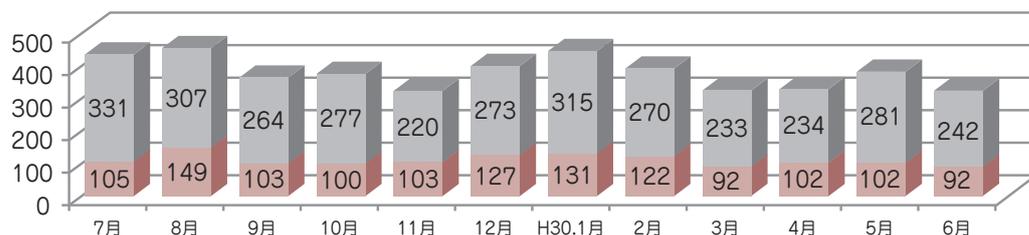
- ・子どものおやつを考えるきっかけになった。
- ・お魚のレシピがよかった。家でも作りたい。

ドキドキ、包丁をにぎってトン！嬉しそうなお子さん、料理に興味を持つきっかけになれば。お母さん方には、我が子の体をつくる食生活について再確認する機会に、と活動しています！

※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)

〈常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況〉

■ 救急車以外
■ 救急車



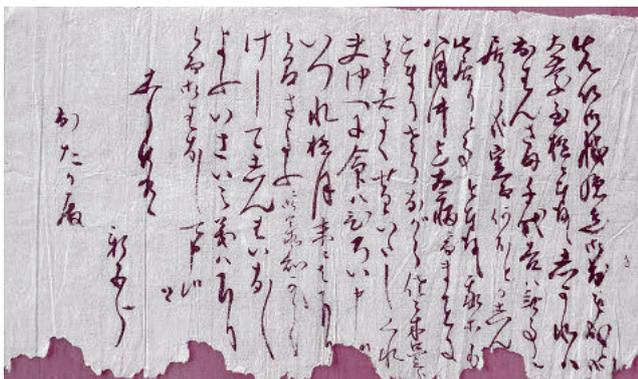


壬生浪士 粕谷新五郎

西暦2018年にあたる本年は、明治維新からちょうど150年の節目になります。常陸大宮市域を含む水戸藩領では、天狗党・諸生党による内乱の惨劇があまりにも有名ですが、その一方で、自ら藩を抜け、主に江戸や京都で活動する藩士も存在しました。後に、明治新政府で要職に就く香川敬三（下伊勢畑出身）がその代表格ですが、他にも多くの藩士が藩の枠組みを超えて活動していました。今回は、その中から、壬生浪士として京都で活動した粕谷新五郎についてご紹介します。

【壬生浪士となるまで】

粕谷新五郎は、文政3（1820）年に野口平村（現常陸大宮市野口平）で誕生しました。彼の生い立ちに関する詳細はよく分かりませんが、幼少の頃から剣術を好み、水戸藩には目付役として仕えたという記述が残されています。その後、安政5（1858）年に孝明天皇から水戸藩へ密勅が下賜されると（戊午の密勅）、新五郎は尊王攘夷論を唱え、勅書返納への反対運動を展開していきます。新五郎の息子である粕谷親之介が記した「履歴書」（明治26年5月作成）によると、万延元（1860）年には江戸の薩摩藩邸へ同志36人と赴くも、幕府の命によってそのまま幽閉され、翌年12月に水戸へ送還されています。文久3（1863）年2月、將軍徳川家茂の上洛が決定すると、新五郎は將軍警護のために組織された浪士組に参加します。浪士組は同年3月に京都から江戸へ帰還しますが、新五郎はこれに同行せず、芹沢鴨や近藤勇らとともに京都へ残留したと云われています。この時に残留した者たちによって壬生浪士組（後の新選組）が組織され、新五郎も組織の一員として加入しました。



粕谷新五郎書簡（個人蔵）

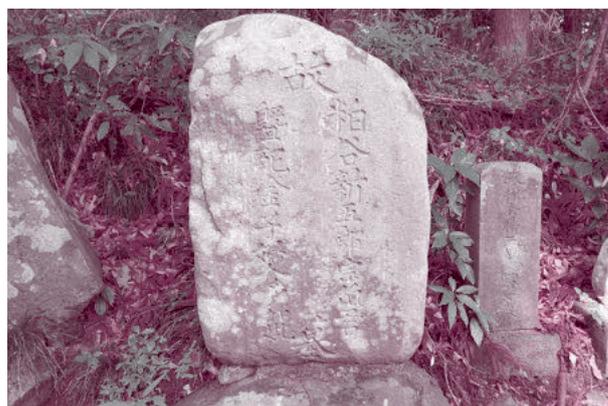
【壬生浪士としての新五郎】

粕谷新五郎といえば、平成15（2003）年に放送された大河ドラマ『新選組！』の劇中に登場したことで知られています。しかし、新五郎が壬生浪士として活動した期間は、ごく僅かであったと考えられます。文久3年3月時点で新五郎が組織に在籍したことは判明していますが（『新撰組全隊士録』より）、同年8月には大病を患って江戸に戻っており、この時には既に壬生浪士組を脱退していたと考えられます。また、この間の消息が不明であることから、早い段階で組織を抜けていた可能性もあるでしょう。脱退後の足跡に関しては、新五郎が妻のたかに宛てた書簡の中で、「（文久3年ヵ）8月中迄大病ニ而まことにこまりをりながら、佐々木只三郎と申者よくせわいたしくれ、夫ゆへに命ハひろい申候」と記しており、後に京都見廻組の中心となる佐々木只三郎とつながりを持っていたことがうかがえます。

【晩年と死】

その後、水戸藩に戻った新五郎は、元治元（1864）年3月に筑波山で天狗党が挙兵すると、これに乗じて参戦したと云われています。そして、同年6月、小山（栃木県小山市）の持宝寺にて自刃し、その生涯を閉じました。新五郎の死後、子孫によって新五郎の墓碑が作られましたが、死後42年が経過した明治39（1906）年になってからのことでした。

野口平地区にある粕谷家の墓所の一角に、新五郎の墓が伝えられています。現在も、墓碑の存在を聞きつけた新選組ファンの方が時々墓前を訪れるそうです。



粕谷新五郎の墓碑（野口平地区）

新五郎をはじめ、幕末期の動乱を戦った志士の中には、歴史の舞台から忘れ去られた人物が多数存在しています。明治維新から150年を迎えた今日、そんな彼らに思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

※粕谷孝明さんにご協力いただきました。

【参考文献】

・古賀茂作・鈴木亨 編『新撰組全隊士録』講談社
平成15年



集中豪雨に備えよう

7月に西日本で発生した集中豪雨では、死者が200人以上にのぼり平成最大の豪雨被害となりました。

この豪雨では、河川氾濫や堤防の決壊、道路や家屋の浸水・冠水など急激な水位上昇により垂直避難（1階から2階などへ避難すること）がやっとなという状況で、家屋に取り残された方が大勢いました。

どのような災害でも、早い段階での迅速な避難が重要となります。

❖集中豪雨とは？

積乱雲が同じ場所で発生・発達を繰り返すことで起きます。狭い範囲で100mm以上の非常に激しい雨が数時間も降り続きます。

❖どのような時に発生するの？

- ・日本付近に前線が停滞しているとき（特に梅雨末期）
- ・台風が接近・上陸しているとき
- ・大気不安定で次々と積乱雲が発生しているとき

❖どのような災害が起きるの？

- ・河川の増水、氾濫
- ・家屋の浸水、道路の冠水
- ・土砂崩れやがけ崩れ
- ・地下街や地下室水が流れ込む

❖身を守るために

西日本豪雨で大きな被災地となった岡山県倉敷市真備町では、今回とほぼ同じ浸水域を示す洪水ハザードマップがありました。本市でもハザードマップを各家庭に配布しています。日頃から防災意識を高め、情報に耳を傾け、早めの行動を心がけましょう。

❖備える

- ・避難場所、避難経路の確認
- ・非常持ち出し品の確認

❖情報を知る

- ・最新の気象情報をチェック
- ・ハザードマップの確認
- ・大雨警報、洪水警報が発表されたら避難準備

❖早めの判断

- ・危険が迫る前に早めの避難（浸水の中の避難は非常に危険）
- ・状況により無理に避難するよりも、2階など高いところにとどまる垂直避難の方が安全な場合もある

街をまもる 安全をまもる

消防団員募集中！

❖消防団員とは？

消防職員は常勤職員として業務に専念するのに対し、消防団員は特別職の公務員として各自の職業に就きながら災害時などに活動します。

❖入団するには？

資格：年齢18歳以上で本市に住居または勤務している方。（男女問わず）

報酬等：年間一定額の団員報酬のほか、災害出動等の手当が支給されます。また、5年以上在籍された方は、退団の際に退職報償金も支給されます。

公務災害補償制度：消防団活動中のケガ等に対して公務災害補償制度があります。

消防団福祉共済制度：公務を問わず、ケガ・疾病により一定期間入院した場合の入院見舞金や、死亡・重度障害の状態になった場合の一時救済金の支給などがあります。

表彰制度：団員としての功績に対して、様々な表彰制度があります。

機能別消防団：消防団員・消防職員のOBの方が入団し災害活動のみ従事します。

入団を希望される方、詳しく知りたい方は
消防本部総務課地域消防G ☎53-1152まで

救急要請は119番通報へ！！

救急要請を119番通報ではなく、当本部の代表番号に掛ける事例が多い傾向になっています。現在、119番通報は水戸市内原町にある茨城消防指令センターが一括で受け、救急車や消防車を出動させる指令も管理しています。

救急要請の電話を当本部の代表番号に掛けてしまうと、救急車等の出動が遅れてしまう可能性があります。

**救急要請する場合は、
当本部の代表番号でなく、
直接119番通報をお願いします。**



9月1日は防災の日

9月1日は、関東大震災が発生した日であり、地震や風水害等に対する心構え等を育成するために創設されました。また、昭和57年からは、9月1日の防災の日を含む一週間を防災週間と定め、各関係機関が緊密な協力関係のもとに、防災思想普及のための行事や訓練を行っています。

子どもに教えるには？

年齢の小さな子どもには、保育園や幼稚園での避難訓練だけでは理解が難しいかもしれません。保護者が分かりやすく伝えてあげることが大切です。「お・か・し・も（おさない・かけない・しゃべらない・もどらない）」の言葉のほかに、防災や避難訓練の重要性を訴えた絵本を使用して読み聞かせることもひとつの方法です。

また、実際に子どもと避難ルートを歩くなど危険箇所を確認して、日頃から災害に備えておくことの重要性を教えましょう。



災害時に使える各SNSのメリット

ライフライン確保と同時に、様々な手段を使って最新情報を入手することが大切です。

Twitter（ツイッター）

情報の拡散力が一番の特徴であり、首相官邸、総務省消防庁アカウント（災害に関する情報や報道資料等を提供）や自治体独自のアカウントもあります。本市のアカウントは「hitachiomiya_」です。

Facebook（フェイスブック）

タイムラインなど見やすい写真付きで友人の近況を知ることができます。また、非常時のみ災害用伝言板が置かれ生存報告もできます。海外の人と繋がりやすいことが特徴です。本市のアカウントは「@city.hitachiomiya」です。

LINE（ライン）

強い拡散力はありませんが、連絡を取りたい人とスピーディーなやり取りが可能です。既読という表示があるだけで生存確認ができ、スタンプ一つで相手に気持ちを伝えることができるのが特徴です。

●●● 備える防災用品 ●●●

電気や道路などのライフラインが途絶えたとき、復旧するのに要する期間は3日間といわれています。そのため最低限3日分の防災非常食や水を備蓄しておく必要があります。

□非常食

保存期間が2～5年と長く火を通さなくても食べられるもの。缶入りパン、栄養補助食品、クラッカー、ビスケット、レトルト食品、アルファ米など

□飲料水

1人1日3ℓが目安。家族3人の場合、3人×3ℓ×3日分→2ℓペットボトルを12～18本。

□医療品

三角巾、包帯、ガーゼ、脱脂綿、絆創膏、はさみ、ピンセット、消毒薬、常備薬、持病の薬など。

□衣料

重ね着の出来る衣類、防寒具、毛布、下着類、靴下、軍手、雨具など。

□生活用品

寝袋、タオル、生理用品、筆記用具、ティッシュ、ウェットティッシュ、ビニール袋、食器類、ライト、携帯用トイレ、ラジオなど。

□貴重品

現金、身分証明書、預貯金通帳、印鑑、各種カード、保険証など。

□役に立つもの

布粘着テープ、ラップ、梱包用ひも、風呂敷、ダンボールなど。

※近年では多様な防災セットが販売されていますので、複数購入して備えておくのもひとつの方法です。



進めよう！多文化共生社会



氏名 玉田 デ ガルセテ
イザベル
住所 鷹巣
出身国 パラグアイ
家族構成 母、夫、長女
市内在住歴 20年
仕事 アイスクリューム
工場 ほか
趣味・特技 アルゼンチン料理
好きな食べ物 何でも

2011年3月に発生した東日本大震災は、各地に甚大な被害をもたらしましたが、私たち家族にとってもこれまでの暮らしが一転するほどの出来事でした。震災後、パラグアイには帰国せず市内で生活することを選びましたが、震災が起ってから家族の暮らしや有り方が変わりました。それは今も影響を及ぼし続けています。

しかし、そのような大変な時にこそまわりの人が私にたくさんのエネルギーをくれたので、毎日踏ん張って来られました。

今は、アイスクリューム工場のほかに仕事を2つ持っています。職場が3つあることでいろんな人と話ができて、それが私の元気の源にもなっています。

子育ては無事に終わりましたが、当時を振り返ると、市内に子どもが遊べる公園や雨天時にも遊べる環境がなく、子どもをどこに連れて行っていいか分からず困ったこともありました。今後、市内にそういった場所が増え、運転免許を持たない人も気軽に動けるようバスや乗り合いタクシーなどがさらに充実したらいいなと思います。

ひたまるがゆく

7月15日にベルモール宇都宮店で行われた県観光物産協会主催のいばらき夏の観光キャンペーンに参加したひたまる。この日は、県内の夏のイベントなどをPR。出展団体マスコットキャラクターによるステージイベントや川嶋志乃舞ミニライブなどが行われました。本市は観光クイズを出題し、正解者に市の特産品である柚子を使用した濃縮ジュースの「柚子きれい」をプレゼント！ひたまるは、お客さんとフォトセッションをするなどして存分に市をPRしました！



▲頑張ったひたまる^^

御前山ビオトープ周辺の植物等

山地の道端や草地などに生える多年草で、高さは30～80cmです。全体に長い毛が生えていますが、株によってはばらつきがあります。7～10月頃、枝先に黄色で直径0.7～1cmの花をたくさんつけます。果実はがくに包まれたまま熟します。がくの縁にはかぎ状の刺がたくさんあって動物に付着して運ばれます。和名は花をつけて細長く穂状に伸びた茎をタデ科のミズヒキに例えたものです。

キンミズヒキ



(バラ科キンミズヒキ属)
(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

(8月1日現在・推定常住者)

総人口 40,827人

(男 20,132人)
(女 20,695人)

世帯数 16,094世帯

広報 常陸大宮 8月 第167号

発行日 平成30年8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/>

