

2019  
9  
No.180



## 主な内容

- P2~3 入れ歯と上手なお付き合い
- P4~5 ハッピー子育てひたちおおみや
- P7 地域公共交通網が変わります
- P8~13 人事行政の運営等の状況
- P14 ふれあいの船 北海道体験学習

## オオサンショウウオ

山方淡水魚館では、里ちゃん、山ちゃん、<sup>だいすき</sup>大好くんの3頭のオオサンショウウオを平成3年から飼育しています。オオサンショウウオは、世界最大の両生類で、地球上でも日本、中国、アメリカの3か国にしか生息していません。日本では、岐阜県より西の本州、四国、九州の一部に生息していますが、国の特別天然記念物に指定されていますが、生態は詳しく分かっていません。

8/24(土)、平成21年の計測以来10年ぶりにオオサンショウウオの体長計測が行われました。

	平成21年	今回
里ちゃん	108cm	114.5cm
山ちゃん	95cm	102.8cm
大好きくん	115cm	122.1cm

現在の日本一の大きさ（大分県宇佐市の「道の駅いんない」で飼育されている個体131.5センチ）を超える成長に期待がかかっていた大好きくんでしたが、あと一步のところでした。次こそは、日本一になれるといいですね！



# 入れ歯と上手なお付き合い

市国保緒川歯科診療所 飯塚 知明

失ってしまった歯の代わりとして、何らかの義歯（ブリッジ・部分入れ歯・総入れ歯）を使っている人の割合は年齢とともに高く、後期高齢者では89%に達し、そのうち3分の1強の人が総入れ歯を使用しています（図1）。

そこで今回は部分入れ歯と総入れ歯に着目し、入れ歯と上手に付き合っていくために、その仕組みやお口の変化について簡単にご紹介します。

## 「入れ歯」と「顎堤の形」が合わないのが痛み

入れ歯と付き合っていく上で大きな悩みとなる「痛み」。痛みの原因は、ほとんどが「入れ歯の歯（人工歯）のかみ合わせと、顎の土手（顎堤）の形が合わないこと」です。ものを食べる時、入れ歯が顎堤と接した状態にかむこととなります。その時、入れ歯には顎堤を押し方向に力がかかります。かみ合わせのバランスと顎堤の形が合わないと、部分的に強い力がかかることで入れ歯が顎堤に食い込み、それが痛みとなります（図2）。その状態で使い続けると、顎堤に傷ができ、感染・化膿などで痛みが悪化していくこともあります。

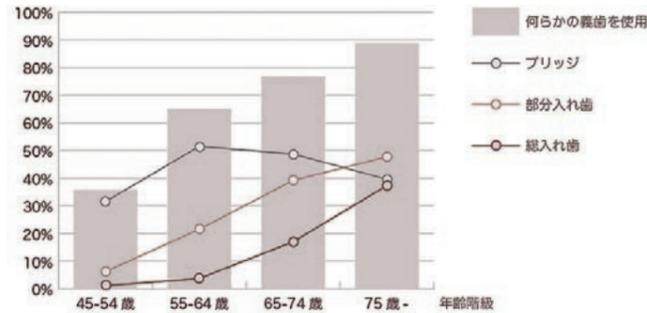
## 人工歯はすり減っていく。顎堤も減っていく

では、なぜ入れ歯と顎堤は合わなくなってしまうのでしょうか。

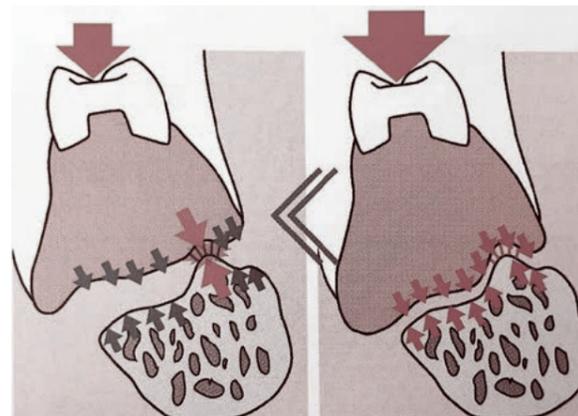
理由は大きく二つ。「人工歯のすり減り」と「顎堤の減り（顎堤吸収）」です。

人工歯は毎日使っているとすり減っていきます。すると入れ歯にかかる力のバランスが崩れたり、咬み合わせがズレて顎の動きに負担がかかるようになります。

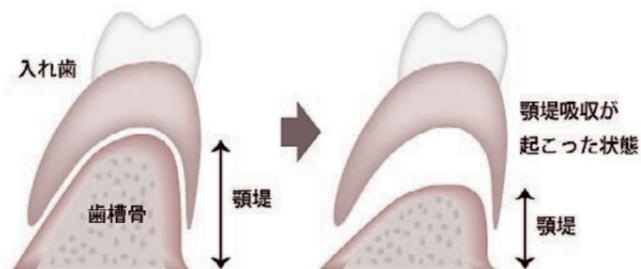
顎堤は「歯槽骨」とそれを覆う「粘膜」から成り、入れ歯の使用による刺激や加齢変化によって徐々に吸収されていきます。一方で入れ歯の形は変わりません。そのため、入れ歯と顎堤の隙間に食べ物が入ったり、入れ歯がガタつき部分的に強く当たるようになります（図3）。



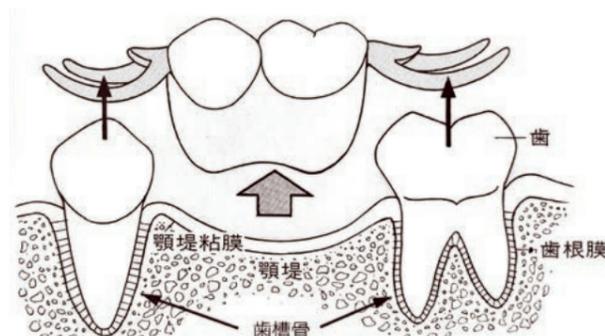
（図1）厚生労働省 e-ヘルスネットより引用



（図2）松風：カラーアトラス「時代はリムーバブル」より引用



（図3）



（図4）クインテッセンス「現代のパーシャルデンチャー」より引用

## 総入れ歯、部分入れ歯ともにバランスが大事。歯科医院でのチェックを！

総入れ歯では、人工歯と顎堤にかかる力のバランスを調整していくことで痛みを軽減させ、入れ歯の動きを安定させます。入れ歯と顎堤の間に生じる隙間は入れ歯の粘膜側を材料で加工などして対応していきます。

部分入れ歯の場合は上記に加えて、残っているご自分の歯（残存歯）とのバランスとケアが重要です。部分入れ歯は残存歯にバネをかけて使用するため、バネが緩んでいると入れ歯の安定が悪くなり、痛みにつながります。バネがかかる歯（鉤歯）はそれ自体にかかる力と、入れ歯にかかる力の両方を支えるため大きな負担がかかります。加えて、バネなどがかかることで汚れもつきやすくなるので、バネや入れ歯と接する面は特に丁寧な歯磨きが必要です（図4）。

さらに部分入れ歯では、「顎堤吸収」や「人工歯のすり減り」によって入れ歯がかみ合わなくなり、残存歯や鉤歯に負担が集中します。すると残存歯の歯槽骨の吸収や歯周病の進行を招き、抜歯に至ることもあります。

顎堤吸収を抑えるため、また残存歯を保護するためにも、お口全体のバランスを歯科医院で定期的にチェックしてもらいましょう。

## 顎堤吸収が進むと入れ歯の安定が困難に

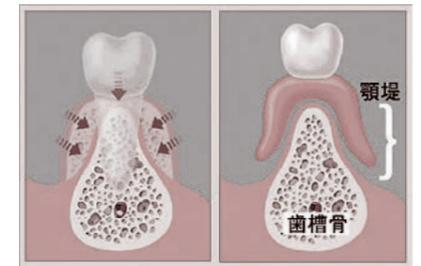
何らかの原因で顎堤が大きく吸収された場合、かみ合わせ、筋肉や舌の動きなどで入れ歯が顎堤の上を滑るように動いてしまうため、入れ歯を安定させることが困難になります。その場合、補助的ではありますが、「入れ歯安定剤」を使用することも一つの方法です（図5）。

しかし、顎堤がしっかりしているのに安定剤を厚く塗りすぎたり、分量を間違えて使用すると顎堤吸収を悪化させることになるため注意が必要です<sup>1)</sup>。加えて、入れ歯安定剤は種類も多く材質も多岐にわたるため、ご使用になる前に歯科医院にご相談ください。

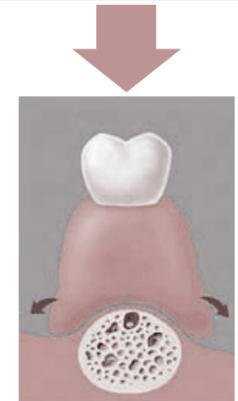
## 入れ歯は大事な道具！お手入れが必須

入れ歯は、靴やメガネと同じ「道具」です。新しいものは使い慣れるまで時間もかかりますし、調整や修理、ときには交換が必要になります。

歯科医院では型に合わせた入れ歯を作ります。しかし、使えるかどうかは患者さんご本人の「慣れ」や「感覚」がとても大きく影響します。



顎堤吸収が進むと・・・



（図5）さぶり歯科 HP より引用

「大きく感じて気持ち悪いから・・・」と最初のうちに入れ歯を削って必要以上に小さくしてしまうと、手の平を「指で押す」と「拳で押す」感覚の違いのように、狭い面積にかかる負担が大きくなるため、かんだ時に痛みが出やすくなる傾向があります<sup>2)</sup>。そのため、入れ歯の適切な大きさやかみ合わせは、「慣れ」や「感覚」を考慮しながら細かく調整していく必要があります。

入れ歯は完全オーダーメイド。患者さん一人一人のお口の状態に密接に関係しています。入れ歯の形や材質だけでなく、使い方もそれぞれ異なります。どの使い方が一番正解なのか、それはご本人しかわかりません。健康で長生きするために、入れ歯を使ってしっかり美味しく食べる。皆さんそれぞれの入れ歯との上手な付き合い方を、信頼できる歯医者さんと二人三脚で探していきましょう。

### 参考文献

- 1) 日本歯科医師会雑誌 Vol61 No.3 2008「義歯安定剤の現状と問題点」
- 2) 日本補綴歯科学会雑誌 23巻3号 1979「総義歯の床面積が咬合力の発現に及ぼす影響に関する実験的研究」

### ■問い合わせ■

国保緒川歯科診療所 ☎56-5118

ホームページアドレス <http://www.ogawa-dental.info/>

# あなたの子育て応援します ハッピー子育てひたちおおみや

子育ての悩みの相談先は？

トピックスで最新情報が見られる

近くの保育園はどこ？



お子さんの写真を登録！

成長記録やイベント情報はここからタッチ！

予防接種もラクラク管理

## アプリを登録しましょう

1 App Store または Google Play からアプリをダウンロード



2 ダウンロードしたらお子さんの情報を登録



3 ニックネームや出産予定日・お子さんの生年月日を入力



便利な機能がもりだくさん！

## アプリの機能をご紹介します

### 妊娠から子育てまでをサポート！

妊娠・出産の支援情報や、児童手当・医療費助成等の情報、相談の窓口案内などが調べられます。



### イベントが分かる！

子育てに関するイベントや、市のイベント情報を一覧で表示。自分の健診等の予定も管理できます。



### 妊婦健診の記録

妊婦健診の記録を管理。また健診の時期が近づくと自動で通知されます。他にも妊娠中に気をつけることなどが確認できます。



### お知らせ配信機能

健診や予防接種の時期のお知らせなどを自動で通知。出産予定日やお子さんの生年月日をもとに通知します。

おしらせ

### 成長記録が作れる！

お子さんの身長や体重を登録して、日々の成長日記を記録しよう。コメントや写真の登録もOK。



### 予防接種の記録

年齢ごとに必要な予防接種や接種済みの確認など、お子さんの記録をアプリで管理。接種漏れもこれで心配なし。



### 保育園など施設探しをお手伝い

保育園や幼稚園などのマップ検索ができます。距離や順路、施設情報を見ることができます。



### 子育てQ&A

子育てに関する悩みや不安など、子育て世帯から寄せられる質問を掲載。また、画面から市に直接問い合わせもOK。

よくあるご質問



## ハッピー子育てひたちおおみや

常陸大宮市子育て専用ホームページはこちらからどうぞ



■問い合わせ■  
こども課 こどもグループ  
☎52-1111 (内線 138)

# 参議院議員通常選挙 投開票結果

任期満了に伴う第25回参議院議員通常選挙が7月21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か所の投票所で行われ、午後8時から西部総合公園体育館で即日開票されました。

常陸大宮市における投開票結果は次のとおりです。

## ●投票結果

		男	女	計
当日有権者数		17,952人	18,313人	36,265人
投票者数 (投票率)	茨城県選挙区選出議員選挙	9,411人 (52.42%)	9,058人 (49.46%)	18,469人 (50.93%)
	比例代表選出議員選挙	9,411人 (52.42%)	9,058人 (49.46%)	18,469人 (50.93%)

## ●開票結果

<茨城県選挙区選出議員選挙>

(届出順)

候補者氏名	性別	年齢	所属党派	新現	得票数
田中 健	男	53	NHK から国民を守る党	新	660票
海野 とおる	男	70	日本維新の会	新	3,094票
おぬま たくみ	男	33	立憲民主党	新	2,950票
大内 くみ子	女	69	日本共産党	新	2,093票
上月 りょうすけ	男	56	自由民主党	現	9,163票

○有効投票数 17,960票 ○無効投票数 509票

<比例代表選出議員選挙>

(届出順)

政党等の名称	得票数 ※小数点以下は按分票によるもの
日本共産党	1,356.705票
自由民主党	8,077.554票
オリーブの木	40.000票
社会民主党	269.000票
公明党	2,867.553票
国民民主党	1,174.292票
日本維新の会	1,001.125票
幸福実現党	32.000票
立憲民主党	2,387.507票
労働の解放をめざす労働者党	28.125票
NHK から国民を守る党	225.209票
安楽死制度を考える会	59.000票
れいわ新選組	450.840票

○有効投票数 17,970票 ○無効投票数 499票

■問い合わせ■ 市選挙管理委員会 ☎52-1111(内線319)

# 10月1日から市内地域公共交通網が変わります



本市では、10月1日（火）から市内地域公共交通の一体的な再編を行います。今月号では、各公共交通の主な変更点についてお知らせします。なお、詳細については、市ホームページをご覧ください。各運行事業者にお問い合わせください。

## 路線バス（茨城交通株式会社）の主な変更点

・市民バスの一部路線を統合して、**JR常陸大宮駅と市内各地域を結ぶ路線を新規に運行します。**（既存の路線については、一部運行ダイヤを調整して引き続き運行します。）

### 【主な新設する路線】

大宮駅前～道の駅かわプラザ～山方支所～三太の湯

大宮駅前～美和ささの湯～美和支所～道の駅北斗星

大宮駅前～上小瀬十文字～物産センターかざぐるま～道の駅北斗星

大宮駅前～西部総合公園入口～御前山支所～四季彩館～御前山車庫

※上記各路線とも毎日（土日祝日を含む）3～4往復を運行します。

※一部の路線では、フリー乗降区間を設定します。

（フリー乗降区間とは、バス停留所以外でも路線上で交通状況が安全な場所であれば、自由にバスに乗降できる区間のこと。乗車時には手を挙げて乗車することを示し、降車する時には、運転手に停車場所を知らせてください。）

※市内の全ての路線バス運賃が、これまでの距離制運賃から、**一律200円（市内限定）**となります。

※運行ダイヤや詳細なバスの運行に関するお問い合わせは、**茨城交通株式会社大宮営業所（☎52-1100）**までお寄せください。

## 乗合タクシー（社会福祉協議会）の主な変更点

・運行便数が、**全地域1日7便になります。**（運行時刻：8時・9時・10時・11時・13時・14時・15時）※山方・美和・緒川・御前山地域で下線の時刻が増えます。（平日運行）

・75歳以上の利用者限定で利用券の割引販売を行っています。（8月から販売中）

対象者には、150円券10枚つづりを1,000円で販売しています。

※現在お持ちの利用券も引き続きご利用できます。

※利用には事前の登録が必要です。

※乗合タクシーに関するお問い合わせは、**社会福祉協議会（☎53-1125）**までお寄せください。

## 市民バスの運行は9月30日で終了となります

10月1日以降は、外出する目的や状況等に応じて、路線バスや乗合タクシー等の公共交通機関をご利用ください。

■問い合わせ■ 企画政策課 企画政策グループ ☎52-1111（内線310）

# 常陸大宮市人事行政の運営等の状況の公表

## 1 職員の任免及び職員数に関する状況

### (1) 職種別職員数の状況

区分	H30.4.1現在	H31.4.1現在	増減
一般行政職	374人	373人	△1人
医療職	22人	21人	△1人
消防職	79人	80人	1人
技能労務職	14人	13人	△1人
合計	489人	487人	△2人

※医療職とは、医師、栄養士、保健師、看護師等をいいます。

※技能労務職とは、自動車運転手、技術員、調理手等をいいます。

### (2) 採用者及び退職者数の状況

採用者数の状況（平成30年4月1日採用）

区分	大学卒	短大・高校卒	合計
一般行政職	11人	12人	23人
医療職	1人	0人	1人
消防職	2人	4人	6人
技能労務職	0人	0人	0人
合計	14人	16人	30人

※再任用、任期付職員等を除く

退職者数の状況（平成30年4月1日から平成31年3月31日まで）

区分	定年	勸奨	その他(自己都合、死亡など)	計
一般行政職	11人	1人	6人	18人
医療職	0人	0人	3人	3人
消防職	1人	0人	0人	1人
技能労務職	1人	0人	0人	1人
合計	13人	1人	9人	23人

※再任用、任期付職員等を除く

## 2 人事評価の状況

地方公務員法第23条の2に基づき、平成28年度から人事評価を実施しています。

職員がその職務を遂行するに当たり発揮した能力及び挙げた業績を把握した上で人事評価を行い、職員の任用、給与、分限その他の人事管理の基礎とします。

## 3 職員の給与の状況

### (1) 平均給料月額、平均年齢の状況（平成31年4月1日現在）

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	309,900円	40.9歳
技能労務職	322,900円	53.7歳

### (2) 初任給の状況（平成31年4月1日現在）

区分	大学卒	短大卒	高校卒
一般行政職	180,700円	161,300円	148,600円
消防職	206,900円	185,100円	167,700円

### (3) 経験年数別平均給料月額の状況（平成31年4月1日現在）

区分	10年以上15年未満	15年以上20年未満	20年以上25年未満	
一般行政職	大学卒	275,800円	317,900円	359,300円
	短大卒	269,500円	290,700円	333,700円
	高校卒	236,000円	287,200円	325,500円

※（1）（2）（3）には、手当を含まない給料の月額を表示しています。

### (4) 主な職員手当の状況（平成30年度支給内容）

手当名	支給額等		
扶養手当	扶養親族を有する職員に支給 配偶者 6,500円/月 子 10,000円/月 配偶者及び子以外 6,500円/月 扶養親族である子のうち、満15歳に達する日後の最初の4月1日から満22歳に達する日以後の最初の3月31日までの子1人につき5,000円加算		
住居手当	借家等に居住し家賃を支払っている職員で、家賃が12,000円を超える場合に限り、家賃の額に応じて27,000円を限度に支給		
通勤手当	通勤距離が2km以上の職員に支給 1kmにつき600円（限度額31,600円）		
時間外勤務手当	正規の勤務時間を超えて勤務した職員に支給 勤務日における時間外勤務1時間につき 当該職員の時間単価 × 1.25 週休日における時間外勤務1時間につき 当該職員の時間単価 × 1.35 午後10時から翌日の午前5時までの勤務の場合は、それぞれ0.25加算		
特殊勤務手当	著しく危険、不快、不健康または困難な勤務その他著しく特殊な勤務で、給与上特別の考慮を必要とする職員に支給 ・代表的な手当の例 ①消防業務出動手当 火災その他の災害現場に出動し、作業に従事した職員 1回 300円 ②救急業務出場手当 救急業務に従事した職員 (救急救命士) 1回 510円 (一般隊員) 1回 300円		
期末手当	基準日（6月1日、12月1日）に在職する職員に支給 6月期 期末手当基礎額 × 1.225月分 12月期 “ × 1.375月分 ※期末手当基礎額 給料月額 + 扶養手当 + 役職加算額 （役職加算額は、役職に応じて5%～15%を給料月額に乗じた額）		
勤勉手当	基準日（6月1日、12月1日）に在職する職員に支給 6月期 勤勉手当基礎額 × 0.90月分 12月期 “ × 0.95月分 ※勤勉手当基礎額 給料月額 + 役職加算額 （役職加算額は、役職に応じて5%～15%を給料月額に乗じた額）		
宿日直手当	宿日直勤務をした職員に支給 勤務1回につき 4,400円		
退職手当	支給率	自己都合	勸奨・定年
	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	最高支給率	47.709月分	47.709月分
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置（50～59歳対象2%～20%加算）		

(5) 特別職の報酬等の状況（平成31年4月1日現在）

区 分	給料・議員報酬の月額		期末手当
市 長	給料	820,000円	6月期 1.65月分 12月期 1.65月分 計 3.30月分
副 市 長		643,000円	
教 育 長		600,000円	
議 長	議員報酬	410,000円	
副 議 長		370,000円	
議 員		350,000円	

4 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間（平成31年4月1日現在）

勤務開始時間	勤務終了時間	休憩時間
8時30分	17時15分	12時から13時まで

※特別の勤務に従事する職員（保育所に勤務する職員等）については上記とは異なります。

(2) 休暇（平成31年4月1日現在）

休暇の種類	休 暇 期 間 等
年次休暇	1の年について20日（ただし、20日を限度に繰り越せる。）
療養休暇	公務による負傷または疾病は1年以内 私事による負傷または疾病は90日以内（特定の疾患は180日以内）
特別休暇	特別の理由（選挙権の行使、結婚、出産等）により勤務しないことが相当である場合
介護休暇	要介護者（配偶者、父母、子等の親族）を負傷、疾病または老齢により2週間以上にわたり介護する職員に対し、3回を超えず、かつ、通算して6月を超えない範囲内で付与（無給）

特別休暇の主なもの

理 由	期 間
妊娠中の女子職員が妊娠嘔吐（つわり）のため勤務することが困難な場合	妊娠の期間中7日を超えない範囲
8週間（多胎妊娠の場合にあっては、14週間）以内に出産する予定である女子職員が申し出た場合	出産の日までの申し出た期間
職員が出産した場合	出産の日の翌日から8週間を経過する日までの期間
職員が生後満1年に達しない子を育てる場合	その都度必要と認める時間で1日2時間以内
忌引の場合	故人との関係（親等）により1日から最大10日
職員が結婚する場合	7日を超えない範囲内で必要と認められる期間
職員の妻が出産する場合	出産予定日前16週間目に当たる日から出産の日後2週間以内に2日以内
中学校就学の始期に達するまでの子の看護のため勤務しないことが相当であると認められる場合	1の年について5日以内（子が2人以上は10日以内）

5 職員の分限及び懲戒処分等の状況

(1) 分限処分の状況（平成30年度）

(単位：人)

処 分 事 由	降任	免職	休職	合計
勤務実績が良くない場合	0	0	0	0
心身の故障の場合	0	0	3	3
職に必要な適格性を欠く場合	0	0	0	0
職制、定数の改廃、予算の減少により廃職、過員を生じた場合	0	0	0	0
刑事事件に関し起訴された場合	0	0	0	0
合 計	0	0	3	3

(2) 懲戒処分の状況（平成30年度）

(単位：人)

処 分 事 由	戒告	減給	停職	免職	合計
法令に違反した場合	0	0	0	0	0
職務上の義務に違反しまたは職務を怠った場合	0	0	0	0	0
全体の奉仕者たるにふさわしくない非行のあった場合	0	0	0	0	0
合 計	0	0	0	0	0

6 職員のサービスの状況

(1) 育児休業承認状況（平成30年度の新規承認者）

(単位：人)

区分	取得者数	承 認 期 間					
		6月以下	6月超え 1年以下	1年超え 1年6月以下	1年6月超え 2年以下	2年超え 2年6月以下	2年6月超え
男性	0	0	0	0	0	0	0
女性	5	0	3	1	1	0	0
計	5	0	3	1	1	0	0

(2) 介護休暇承認状況（平成30年度の新規承認者）

(単位：人)

区分	取得者数	承 認 期 間					
		1月以下	1月超え 2月以下	2月超え 3月以下	3月超え 4月以下	4月超え 5月以下	5月超え
男性	0	0	0	0	0	0	0
女性	1	0	1	0	0	0	0
計	1	0	1	0	0	0	0

7 退職管理の状況

地方公務員法第38条の2によって、在職していた地方公共団体と再就職先との間の契約または処分であって離職前5年間の職務に関し、離職後2年間、職務上の行為をするように、またはしないように現職職員に要求・依頼することが禁止されています。

## 8 職員の研修の状況（平成30年度）

区 分		研修名または概要	受講者数	
自治研修所 研修	階層別 研修	新規採用職員課程	新規採用職員	19人
		主事・主任級課程	概ね31歳から33歳までの非役付職員	4人
		新任係長課程	係長等に昇任した職員	21人
		新任課長補佐課程	課長補佐等に昇任した職員	17人
		新任課長課程	課長等に昇任した職員	12人
		新任部長課程	部長等に昇任した職員	5人
	特別研修	法務基本	行政法講座、地方自治講座、法制執務講座、 訴訟実務講座、民法講座	20人
		政策基本	政策形成基礎講座、政策法務講座、シティプ ロモーション講座	5人
		自己開発	クレーム対応能力向上講座、危機管理講座、 業務マニュアル作成力向上講座、女性職員 キャリアアップ講座、会議・住民説明会の進 め方講座、メンター研修	14人
		実務専門	法務マスター研修、マイナンバー制度講座、 地方公会計基礎講座	5人
	海外研修派遣		茨城県市町村振興協会が実施する市町村職員 海外派遣研修	1人
	茨城大学大学院研修		茨城大学大学院の専門課程の履修・研究	1人
	市町村アカデミー研修	専門実務	上下水道事業の経営管理（法適化を含め）	1人
	市単独研修	新規採用職員研修		20人
接遇研修		25人		
人権教育研修		53人		
メンタルヘルス研修		56人		
普通救命講習		23人		
民間企業研修		19人		
人事評価研修		81人		
女性活躍推進研修		26人		
業務改善研修（5S研修）		33人		
安全運転中央研修所研修		24人		
派遣研修		茨城県実務研修、茨城租税債権管理機構、茨 城県後期高齢者医療広域連合	4人	

## 9 職員の福祉及び利益の保護の状況

### (1) 厚生福利

○茨城県市町村職員共済組合

職員は茨城県市町村職員共済組合の組合員になっています。共済組合には次の事業があります。

事業名	事業概要
短期給付事業	組合員とその家族の病気、ケガ、出産、死亡、休業または災害に対して、必要な給付を行う。
長期給付事業	組合員の退職、障害または死亡に対して年金または一時金の給付を行う。
福祉事業	健康診断などの健康の保持増進事業、保養施設の運営、住宅資金の貸付けなどを行う。

○常陸大宮市職員互助会

地方公務員法第42条の規定に基づき、職員の相互共済及び福利厚生を目的として設置し、職員が負担する掛金により運営しています。

主な事業	事業内容
共済給付事業	療養見舞金、災害見舞金、死亡弔慰金等
福利厚生事業	スポーツ大会、日帰り旅行、健康増進事業等

### (2) 公務災害補償の状況

平成30年度認定件数	1
------------	---

## 10 公平委員会に係る業務の状況

### (1) 勤務条件に関する措置の要求の状況

平成30年度要求件数	0
措置要求の概要	

### (2) 不利益処分に関する審査の請求の状況

平成30年度請求件数	0
審査請求の概要	



## 8 職員の研修の状況（平成30年度）

区 分		研修名または概要	受講者数	
自治研修所 研修	階層別 研修	新規採用職員課程	新規採用職員	19人
		主事・主任級課程	概ね31歳から33歳までの非役付職員	4人
		新任係長課程	係長等に昇任した職員	21人
		新任課長補佐課程	課長補佐等に昇任した職員	17人
		新任課長課程	課長等に昇任した職員	12人
		新任部長課程	部長等に昇任した職員	5人
	特別研修	法務基本	行政法講座、地方自治講座、法制執務講座、 訴訟実務講座、民法講座	20人
		政策基本	政策形成基礎講座、政策法務講座、シティプロ モーション講座	5人
		自己開発	クレーム対応能力向上講座、危機管理講座、 業務マニュアル作成力向上講座、女性職員 キャリアアップ講座、会議・住民説明会の進 め方講座、メンター研修	14人
		実務専門	法務マスター研修、マイナンバー制度講座、 地方公会計基礎講座	5人
	海外研修派遣		茨城県市町村振興協会が実施する市町村職員 海外派遣研修	1人
	茨城大学大学院研修		茨城大学大学院の専門課程の履修・研究	1人
	市町村アカデミー研修	専門実務	上下水道事業の経営管理（法適化を含め）	1人
市単独研修	新規採用職員研修		20人	
	接遇研修		25人	
	人権教育研修		53人	
	メンタルヘルス研修		56人	
	普通救命講習		23人	
	民間企業研修		19人	
	人事評価研修		81人	
	女性活躍推進研修		26人	
	業務改善研修（5S研修）		33人	
安全運転中央研修所研修		24人		
派遣研修		茨城県実務研修、茨城租税債権管理機構、茨 城県後期高齢者医療広域連合	4人	

## 9 職員の福祉及び利益の保護の状況

### （1）厚生福利

○茨城県市町村職員共済組合

職員は茨城県市町村職員共済組合の組合員になっています。共済組合には次の事業があります。

事業名	事業概要
短期給付事業	組合員とその家族の病気、ケガ、出産、死亡、休業または災害に対して、必要な給付を行う。
長期給付事業	組合員の退職、障害または死亡に対して年金または一時金の給付を行う。
福祉事業	健康診断などの健康の保持増進事業、保養施設の運営、住宅資金の貸付けなどを行う。

○常陸大宮市職員互助会

地方公務員法第42条の規定に基づき、職員の相互共済及び福利厚生を目的として設置し、職員が負担する掛金により運営しています。

主な事業	事業内容
共済給付事業	療養見舞金、災害見舞金、死亡弔慰金等
福利厚生事業	スポーツ大会、日帰り旅行、健康増進事業等

### （2）公務災害補償の状況

平成30年度認定件数	1
------------	---

## 10 公平委員会に係る業務の状況

### （1）勤務条件に関する措置の要求の状況

平成30年度要求件数	0
措置要求の概要	

### （2）不利益処分に関する審査の請求の状況

平成30年度請求件数	0
審査請求の概要	



# いつまでも 心に残る 思い出を!

～ふれあいの船 北海道体験学習～

市内の小学6年生を対象とした「ふれあいの船」がA班（7月22日～26日）159人、B班（7月29日～8月2日）130人で実施されました。4泊5日の共同生活をとおして、児童は友達と協力することの大切さや思いやりの心を学ぶとともに、夕張市の皆さんとのふれあいや北海道十勝地方の大自然に触れ、普段の生活では味わえない貴重な体験をしました。

## 1日目 大洗港から北海道を目指し出航!

西部体育館サブアリーナで出発式を行った後、大洗港からフェリーに乗り込み出航です。

初めての船旅、そして家族と5日間離れての生活に不安を感じながらも、元気に「行ってきます!」と手を振り出発しました。

## 2日目 北海道到着!

船内では、ブリッジ（操舵室）を特別に見学しました。船長や船員の方から、船に関わる機械などの説明を受けることができました。船旅を終え、夕張市に向かい石炭博物館で炭鉱の歴史や当時の生活などを博物館ガイドさんに教えてもらいながら学習しました。夜には夕張市の皆さんとのふれあいタイムで、夕張市についてたくさん学びました。



▲操舵室から海を眺める児童

## 3日目 十勝地方で酪農、大自然を満喫!

乳牛を飼育している藤田ファームでは、牧場スタッフから乳牛の説明を受けたあと、搾乳体験やバター作りを行いました。間近で見る牛に、はじめは怖がっている児童もいましたが、勇気を出して触れたり、搾乳をしました。

ナイタイ高原は日本一広い公共牧場ということもあり、北海道らしい広大な景色と牛たちがのんびりと暮らす牧歌的な景色を見ることができました。



▲搾乳体験



▲作ったバターを食べました



▲ナイタイ高原

## 4日目 北海道最終日!

午前、札幌市内を班別で行動しました。北海道庁旧本庁舎をスタートし、各班で名所を回りテレビ塔に集合しました。その後、羊ヶ丘展望台でジンギスカンを食べ、北海道最後の研修先、北海道博物館に行きました。北海道博物館は、北海道の自然や歴史、文化などさまざまなものが展示されていて、北海道についてより深く学ぶことができました。

その後、苫小牧港から大洗港に向け出港しました。



▲班別行動

## 5日目 大洗港に到着! 常陸大宮市で解散式

船酔いをした児童もいましたが、みんなで助け合い乗り越え、下船。5日間で仲間との絆も生まれました。

解散式を行い、お世話になった引率の方々にみんなで感謝を伝えました。児童たちは、たくさんのお土産話を持ち帰ることができたようです。

■問い合わせ■ 生涯学習課 生涯学習グループ ☎ 52-1111(内線335)



# 公民館「夏休み子供体験講座」を開催



夏休み期間（8月1日～23日）に、大宮・緒川・御前山公民館で、「夏休み子供体験講座」を開催しました。この講座は今年で5年目になりますが、市文化協会加盟の27団体の協力を得て、市内から小学生延べ219人が参加し、24講座にわたってさまざまな体験をすることができました。保護者の皆さんと一緒に参加した講座もあり、楽しく活動することができました。



健康体操（大宮）



和太鼓（緒川）



オカリナ（御前山）



押し花（大宮）



毛糸であそぼう（大宮）



書道（大宮）



きり絵（大宮）



生け花（大宮）



ヨーガ（大宮）

## 体験した児童・保護者の感想

- ・先生がやさしく教えてくださったので、かわいいすてきなペンたてができてとてもうれしかったです。またやりたいと思いました。（陶芸）
- ・いろんなてをつかってくる人がいて、しょうぎはきょうみぶかいなと思いました。（将棋）
- ・花をならべたり、がくぶちにいれたりして、とてもたのしかった。（押し花）
- ・先生のお手本を見ながらなるべくかすれないようにかいてみたら、とってもうまくかけたのでうれしかったです。またさんかしてみたいと思いました。（書道～御前山）
- ・初めてハーバリウムをやって楽しかったです。液を入れて花が動くことがわかりました。また、参加したいです。花の種類も選べて楽しかったです。（プリザーブド&ハーバリウム）
- ・普段運動をしていないので、とても良い運動になりました。明るいチームでみなさんからパワーをもらいました!! ありがとうございます。【保護者】（よさこい）

## ～ご協力いただいた文化協会加盟団体～

書道クラブ・書道第2クラブ・大宮手編みクラブ・陶芸クラブ・草木染クラブ・パッチワーククラブ・サロン花工房・コスモスの会・常陸大宮きりえクラブ羽金堂本部・きりえ愛好会・竹の子クラブ・フローラルクラブ・常陸大宮吹奏楽団・嫡流剣詩舞電晃会・池坊中崎社中・表千家河野社中・大宮将棋会・ヨーガクラブ・常陸大宮太極拳クラブ・ひまわりクラブ・ひまわり着付けクラブ・緒川弥七太鼓・墨龍書会・御前山竹細工伝習会・かたくり・御前山ソー RAN・野田和太鼓愛好会

# 2019 常陸大宮市のお祭り

7/26-27 夏祭り（祇園祭）



8/3 第67回長倉七夕まつり



8/10 第31回美和ふるさと祭り



8/24 第36回あゆの里まつり



8/14 第45回御前山納涼花火大会



8/24 第14回あきない祭



7月 小瀬高生が地域に恩返し

県立小瀬高校の生徒延べ45人が明峰中学校、美和小学校、緒川小学校、御前山小学校を訪問し、夏休み中に行われた「学びの広場サポートプラン～指導補助～」に協力しました。これは、高校での学びを生かし、地域の力になることを目的としています。小中学生からは「間違えた問題を分かりやすく教えてくれたので嬉しかった」「分からないことを丁寧に教えてくれとても嬉しかった」との声が聞かれ、参加した高校生は「最初は緊張したけど役に立ててよかった。やり甲斐を感じられた」と感想を述べていました。



▲児童たちに分かりやすく説明しました

8/10 ティーボール

市子ども会育成連絡協議会球技大会が、緒川運動公園多目的グラウンドで開催されました。

支部ごとに選出された12チーム、201人の小学生が4コートに分かれ予選を行い、勝ち上がった4チームで準決勝、決勝を戦いました。

- 優勝 高部表子ども会 (美和小支部)
- 準優勝 緒川子ども会 (緒川小支部)
- 第3位 山二子ども会 (山方小支部)
- 第4位 ひまわり子ども会 (大宮北小支部)



▲優勝した高部表子ども会の皆さん

7/25-26

## 農家民泊体験

緒川地域と山方地域の盛金地区などで、一般家庭に宿泊しながら農作業をしたり自然と触れ合ったり、さまざまな体験学習を取り入れた民泊事業が行われました。

今年民泊体験をしたのは、東京都江戸川区立葛西中学校の2年生76人。野菜の収穫などの農作業、地元食材を活かした料理づくりや昔の遊びなどを体験しました。

＜農家民泊とは＞

林間学校などを通じて、都市部の小中学生が山間部の農家など、豊かな自然の中にある普通の家庭で宿泊することです。近年、体験学習としての位置付けが増え、教育的配慮から「ホンモノ」を提供しながら民泊も行う「宿泊型農林漁業体験」への関心が高まっています。

民泊から得られる子供たちへの効果として、食料生産の役割や高齢者の知恵や技術を学んだりする良い機会となっています。

また、地域にもたらされる効果として、子供たちの活動から地域に活気が生まれたり、体験料などの経済効果もあります。



▲入村式の様子

■問い合わせ■ 地域創生部 地域創生課  
☎ 52-1111 (内線384)

7/26-28

## 大館市城南小学校の児童が来市

平成27年度に友好都市協定を締結した秋田県大館市の城南小学校6年生12人が大宮小学校へ来校し、小学生同士の交流活動を行いました。

部垂城址・小場城址の見学のなかでお互いの歴史を学び、西の内紙の紙すき体験では、本市の伝統に接しました。

また、祇園祭の見学に行き、市の地域に根付く文化を垣間見ることができる充実した交流が図れました。



▲両校の児童で記念撮影

この交流事業は、地域を越えた児童相互のふれあいや出会いの機会を設け、地域・特色の違いに触れることにより多角的な視点を育むとともに、郷土への愛着心の醸成を図り、豊かな人材を育成することを目的として実施しています。

今回の事業に参加した大宮小学校児童は、本市から遠く離れた人たちとの交流や市の文化の体験などを通して、ふるさとの魅力を再認識することができました。



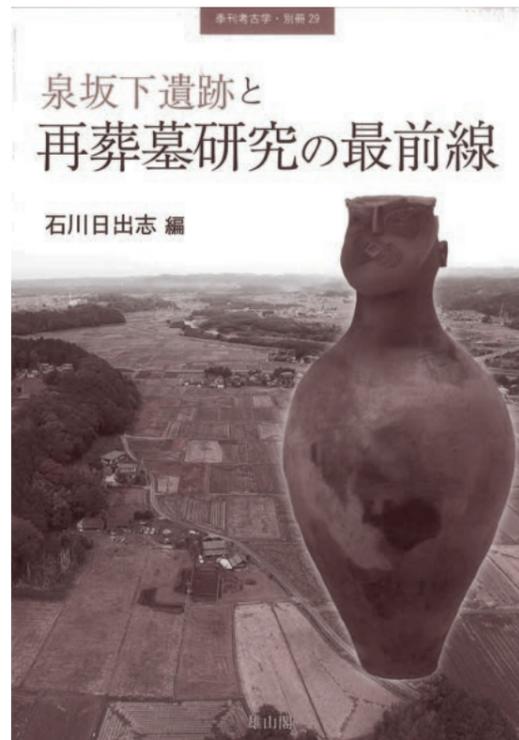
▲城南小学校児童の大館市紹介

## 泉坂下遺跡シンポジウムの記録が刊行されました

平成29年、泉地区にある弥生時代の再葬墓遺跡「泉坂下遺跡」が国史跡に、その出土遺物が国重要文化財にダブルで指定されました。本市として国の文化財指定を受けるのは初めてのことであり、本市の文化財が国レベルで評価されたことは大変喜ばしいことでした。そこで、教育委員会ではこれを記念し、第一線の研究者を招いてシンポジウムを開催しました。

今回、その記録が一部改編の上、株式会社雄山閣から『季刊考古学・別冊』シリーズの一卷(特集「泉坂下遺跡と再葬墓研究の最前線」)として刊行されました。このシリーズは全国販売されていて、全国の研究者・歴史愛好家が手に取る刊行物です。泉坂下遺跡は、書籍の形でも全国に知れ渡ることになります。内容は再葬墓に関する研究の最先端を示していますが、分かりやすい文章で書かれています。

この本は書店でも買えますが、歴史民俗資料館大宮館で、割引価格(定価税込み2,808円を2,200円)で販売中です。興味のある方は、数に限りがありますので、お早めにお求めください。



▲表紙写真

8/17-18

## 東京2020オリンピック開催まであと1年 茨城にもオリンピックがやってくる!

東京2020オリンピック競技大会1年前イベント(主催:茨城県・東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会茨城県推進会議)が、道の駅常陸大宮~かわプラザ~で開催されました。

パラオのホストタウンである本市では、パラオを紹介する写真やペリリュー島の戦いに関する資料のほか、ホストタウン交流事業などの展示を行いました。



▲最後の1枚を貼る子供たち

来場者からは、「74年以上前から、日本とパラオには深い関わりがあることを展示を見て初めて知った」などの声がありました。

また、東京2020大会出場を目指すパラオ選手への応援メッセージを、150人を超える来場者の皆さんに書いていただきました。完成したメッセージボードはパラオ選手団の事前キャンプ時に練習施設などに展示する予定です。



▲完成したメッセージボード

8/3

## 常陸大宮市史セミナー シリーズ講座その2

市文化センターで、「常陸大宮市史セミナー シリーズ講座その2」を実施しました。これは、市史編さん事業の調査内容を市民の皆さんに紹介することを目的とし、全3回の講座を通して、常陸大宮の先史時代に迫るテーマとなっています。

今回は、考古部会の橋本勝雄調査員を講師に招き、「最古のハイテク(石器製作)と旧石器人のライフスタイル」という題目で講演をいただきました。



▲熱心に受講されていました

講演では、石器の作り方を紹介したほか、市域の遺跡から出土する石器を分析することで、旧石器時代の人々が頻りに移動を繰り返しながら生活していたことや、市域が石材原産地であり、南関東へ石材を供給する要所となっていたことを明らかにしました。

講座には、市内外から約50人の来場者が集まりました。次回は縄文時代に関する講座を予定しています。



▲展示された石器にも関心が集まりました

8/24 ひたまる先生ワークショップ

ひたまる先生会ワークショップが、おおみやコミュニティセンターで開催されました。今年は「健康」という大きなテーマを掲げ、食・スポーツ・心の講座を実施します。2回目となる今回はスポーツをテーマとして「スポーツ体験講座」を、ひたまる先生の河野八重子さん、木村勉さん、石崎三枝子さんを講師に迎え開催しました。

「茨城ゆめ国体」のデモンストレーション競技種目のスポーツ吹矢・ユニカールのほか、ニュースポーツのラダーゲッター・オーバルボールなど、普段体験できない競技をひたまる先生指導のもと、楽しく体験することができました。第3回を2月頃開催予定ですので興味のある方はぜひご参加ください。



▲楽しそうですね

ひたまる先生を紹介します vol.23



▲青山民雄さん

御前山ダム環境センターの青山民雄です。御前山ダム環境センターでは、御前山ビオトープをはじめとした御前山ダムの環境対策や小・中学生に対する自然観察会、農業体験学習の実施など、地域のコミュニティづくりに積極的に取り組んでいます。私達は、地域の自然、環境を守る野外活動を通じて、多くの人が交流し、自然と共存するまちづくり・地域活性化に寄与していきたいと考えています。現在、ダム周辺へのヤマザクラ・エノキ（榎）の植栽や遊歩道整備など、御前山ダムの観光資源化に向けた活動を進めていますので、多くの皆様の御協力をお願いします。

■問い合わせ■ 090-5818-5172



地域おこし協力隊 がゆく



▲森の中で活動中！

地域活性化担当の松原功です。

前回お話しした「人々が森林と触れ合う機会を提供すること」の一環として、森林ふれあい体験会を実施しました。5月から8月にかけて行ったのは、皮むき間伐体験とウッドコースターづくり体験です。「皮むき間伐」とは、夏場に杉や檜の樹皮をはぎ、ゆっくり枯らす間伐手法です。「間伐」とついていると作業感が出てくるので、森林でできる新たなアクティビティとして企画しました。参加してくださった皆さんは、皮むき間伐を初めて体験する方ばかりでしたが、一様にして楽しんでいただくことができたのではないかと思います。

今回は私自身が企画を考え、実行する過程を体験しました。苦勞することが全くないわけではありませんでしたが、それ以上に好奇心がくすぐられることもあり、非常に良い経験ができました。

また、多くの方の大きなサポートもあって、体験会を行うことができました。サポートしてくださった方々に改めて感謝申し上げます。

森林は無限の可能性を秘めています。森林は常陸大宮市にもたくさんあり、身近な存在だと感じています。しかし意外と知らないことも多いはず。私もまだ分からないことだらけですが、森林と人の関係性をより深めていけるような取り組みを今後展開できるよう努めていきます。

# 常陸大宮市スポーツ推進委員会活動報告

市スポーツ推進委員は知識や技術習得のため、年間をとおしてさまざまな研修を行っています。

## 関東スポーツ推進委員研究大会（6/7-8）

大宮ソニックシティ（埼玉県さいたま市）

### ●東洋大学陸上競技部監督 酒井俊幸氏による記念講演 「その1秒をけずりだせ」

21秒差で準優勝に終わった箱根駅伝。選手たちの「あと1秒自分が頑張っていれば勝てたかもしれない。」という悔しい思いから生まれた言葉です。その1秒をけずりだすために選手の頑張りはもちろん酒井監督の組織マネジメントの工夫、選手個人へのアプローチの仕方や栄養学等多くのことを学び実践している姿に心が熱くなりました。



### ●障害者スポーツとの共生社会へ

分科会では上記のテーマのもと実践発表がありました。「障害のある人もない人も互いに支えあい、地域で生き生きと暮らせる社会の実現」を目指して頑張っているスポーツ推進委員の活躍はとても刺激的でした。中でも卓球バレーやカヌーへの取り組みは、工夫と努力次第で障害のある人も、いろいろなことにチャレンジできることを教えてくれました。私たち常陸大宮市スポーツ推進委員も障害者スポーツに取り組んでいます。（小林 正之）

## スナッグゴルフ実技研修（8/11）

静ヒルズカントリークラブ

昨今の女子プロゴルファーの世界的な活躍には目を見張るものがあり、彼女たちのゴルフとの出会いはスナッグゴルフであるといえます。本市では今年度全国大会で、大宮小学校が準優勝という輝かしい成績を収めました。スポーツ推進委員と市民の協力者が中心になってスナッグゴルフ教室を毎年開催し、長年の成果が実を結びました。今回、日本スナッグゴルフ協会から講師をお招きした研修会では、ルールや技術はもちろんのこと、マナーやエチケットといった、社会生活上欠かせない物事を学ぶ重要性を再認識しました。今後もスナッグゴルフの普及にのみならず、子供たちの健全な育成に取り組んでいきたいと思えます。（海老根 博）



## フライングディスク個人大会（8/25）

ケースデンキスタジアム（水戸市）

茨城県障害者・高齢者フライングディスク競技大会（主催：茨城県障害者フライングディスク協会）に運営スタッフとして参加しました。

選手約160人を迎え、応援や支援する方々が見守る中「大会を成功させよう」との共通目的のため、県内外から年齢も職業も異なる70人を超えるボランティアスタッフが参集しました。

選手の皆さんには、青空のもと、芝生のコートで思う存分プレーを楽しんでもらえるように、競技用ディスク1枚を選手へ渡すタイミングまで思いやりの心を込めて業務にあたりました。いくつもの役割の中で、審判以外は目立ちませんが、選手のために環境を整え、最高の舞台を演出する大切な運営チームの一員であるということにやりがいを感じました。今後も、障害者スポーツの普及に力を入れていきます。（皆川 悦子）



▲フライングディスク練習風景

■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)



## 環境インフォメーション

## 犬猫の飼い方を見直してみよう

動物は、私たちの生活を豊かにしてくれるかけがえのない存在ですが、一方で不適切な飼育による近隣トラブルなどさまざまな問題も起きています。動物を飼うことには、責任ある行動やマナーが求められます。犬猫を飼っている人もいない人も楽しく快適に暮らせるよう、飼い方を見直してみよう。



### 犬を飼う時

#### 登録・狂犬病予防注射を受けましょう

狂犬病予防法により、犬を飼育する際には市町村への登録及び毎年1回の狂犬病予防注射を受けることが義務づけられています。交付された鑑札や注射済票は首輪等に付け、迷子防止に役立てましょう。

万が一、飼い犬が迷子になってしまった場合は、速やかに市役所、警察署、県動物指導センターに連絡してください。

#### きちんとつないで、事故を防止しましょう

犬の放し飼いは、県条例で禁止されています。犬は放たれてしまうと、他人に恐怖心をあたえたり、噛みつき事故を起こしたり、迷子になったり、さらには交通事故にあたりとさまざまな事故原因にもなります。必ずつないで、事故等の防止に努めてください。



### 猫を飼う時

#### 室内で飼いましょう

猫を外で飼っていると、交通事故や野生生物との接触など危険がいっぱいです。また、猫が近所の家に侵入し、フン尿をするなど近隣トラブルにつながる場合もあります。このような危険やトラブルを避けるため、猫は室内で飼いましょう。

#### 迷子札をつけましょう

飼い猫がいなくなったときのため、迷子札を首輪等に付けておけば飼い主情報がわかり、早期発見につながります。必ず付けるようにしましょう。



## 《不幸な命を産み出さないため・・・避妊去勢手術を受けさせましょう》

公益社団法人茨城県獣医師会では、犬猫の避妊去勢手術事業を実施しています。

実施期間：令和元年9月1日～助成頭数に達するまで

助成頭数：先着1,000頭（犬・猫また雄・雌の区別なし）

助成金額：1頭につき一律2,000円

申込方法：茨城県獣医師会の動物病院に設置している応募ハガキで申込みしてください。

問い合わせ：手術予定の動物病院または公益社団法人茨城県獣医師会

電話：029-241-6242

#### ■問い合わせ■

生活環境課 生活環境グループ ☎52-1111(内線123)

地域創生部各支所 山方☎57-2121 美和☎58-2111 緒川☎56-2111 御前山☎55-2111

茨城県動物指導センター ☎0296-72-1200

## 常陸大宮市の外来植物

人間の諸活動によって外国から日本に入ってきて、いつの間にか野生化する外来植物が急速に増えています。

また、農業用の緑肥作物や牧草として導入されたものや、園芸用に栽培されていたものが逸出して野生化しているものもあります。

本市でも、これまでの筆者らの調査で約220種あまりの外来植物が確認されています。

平成17年には、これらの外来植物のうち特に生態系や自然環境などに影響を及ぼしかねない生物が、「特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律」で特定外来生物として指定されています。この法律によって、特定外来植物は、栽培、運搬、野外に放棄することなどの行為が原則禁止されています。

本市ではオオキンケイギク、オオハンゴンソウ、アレチウリ、オオカワジシャの4種が確認されています。今回は、これらの特定外来植物のうち、オオハンゴンソウとアレチウリを紹介します。なお、オオキンケイギクは広報常陸大宮7月第178号に掲載されています。

### オオハンゴンソウ (キク科)



北アメリカ原産の多年草です。湿った草原や河川敷などに大きな群落を作ります。高さ1~3mにもなります。夏から秋にかけて、枝先に直径6~10cmの黄色い花をつけます。本市でも平成29年8月に山方地域で、今年7月に美和地域で生育が確認されました。その後、両地域とも駆除されました。今後も侵入が予想され注意が必要です。



藤田 弘道 氏  
自然部会専門調査員 (茨城生物の会)

### アレチウリ (ウリ科)



北アメリカ原産で、河川敷や林の縁などに大群落を作るつる性の1年草です。何度も枝分れを繰り返して、長さ数mにもなります。茎には粗い毛が密生し、葉も両面が著しくざらつきます。夏から秋にかけて雄花と雌花を別々につけます。果実は柔らかい刺と毛が密生した細長い卵形です。数個が集まってつき、こんぺい糖のように見えます。本市でも増えつつあります。

### ■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344)

平成 30 年度ヘルシーメニューコンクールの主菜部門で優秀賞を獲得したレシピです。

### 野菜たっぷりタコライス

#### 《材料》1人分

精白米	100 g
もち麦	5 g
鶏ひき肉	100 g
玉ねぎ	50 g
人参	30 g
れんこん	30 g
おろしにんにく	1 g
サラダ油	2 g
【A】ケチャップ	15 g
中濃ソース	7 g
カレー粉	1 g
レタス	30 g
ミニトマト	30 g
温泉卵	1 個
タバスコ	1 g



栄養価【1人分】  
エネルギー 756kcal  
食塩相当量 1.2g  
野菜の量 171g

#### 《作り方》

- ①精白米ともち麦を合わせて炊いておく。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切り、れんこんは粗めのみじん切りにする。
- ③レタスは一口大、ミニトマトは半分に切る。
- ④フライパンに油をひいておろしにんにくを炒め、鶏ひき肉も加え炒め合わせる。
- ⑤肉の色が変わったら、②を加え炒める。
- ⑥肉と野菜に火が通ったら、【A】の調味料で味付けする。
- ⑦炊き上がったご飯をお皿に盛り付ける。
- ⑧ご飯の上にレタスを散らし、周りにミニトマトを盛り付けその上に⑥をのせる。
- ⑨最後に温泉卵を真ん中にのせ、タバスコをお好みでかける。  
※温泉卵…火を止めた状態の沸騰したお湯に、常温の卵を10分程浸し、水で冷やすと出来上がり。

## 本年度新規採用職員を紹介します



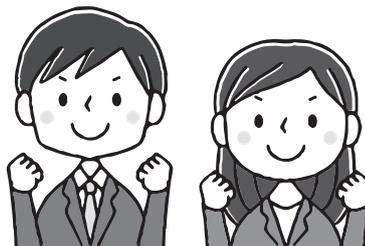
長寿福祉課の久下沼知春です。介護保険の申請手続きや事務を担当しています。高齢化が進む本市では、介護保険制度は重要な制度だと感じています。介護保険制度について理解を深め、来庁された方の要望を把握し適切に説明していきたいと思えます。



美和保育所の和田千奈美です。自然豊かな環境の中で日々保育をしています。私はまだ保育経験が浅く、学ぶこともたくさんあります。温かな先輩方に支えられながら専門性を高めていき、子供の気持ちに寄り添い、信頼される保育士を目指していきたいです。



社会福祉課の加藤木瞳です。私が担当している業務は、知的・身体・精神等の障害をお持ちの方への福祉サービスの提供などです。配属から4か月が経ちましたが、まだまだ不慣れなことが多いので、経験をつみ、理解を深めていきたいです。



# 常陸大宮市 文書館だより

## 600巻もあるお経「大般若経」

故人を弔い、社会の平穏を祈るために読まれるお経。「般若心経」のように300文字ほどの短いお経もありますが、市内の寺や大字（区）では、600巻もある長大なお経「大般若経」を持ち伝えている事例が5件確認されています。このうち当館では3件をお預かりし、調査を進めています。

### ◇その名も「大般若経」

大般若経（大般若波羅蜜多経）は1世紀頃のインドで作られた般若經典の諸本を集大成したもので、唐の玄奘三蔵が漢訳し、日本には奈良時代に入ってきました。その膨大さから、もたらされた当初は文献学的に研究されることはなく、もっぱら大般若会と呼ばれる儀式での転読（折本状の經典の表紙と裏表紙をそれぞれの手で持ち、左右に傾けながらぱらぱらと繰ること）に使用されました（『国史大辞典』）。また、これを書写して奉納することが功德を積むこととされ、のちには購入して奉納されるようになり、各地に大般若経が残ることになりました。

大般若会では、本尊として釈迦十六善神像が掲げられたため、大般若経600巻には、多くの場合この掛軸が伴います。

大般若経は、早くは奈良時代の「天平写経」（奈良時代に国家事業として行われた写経）と呼ばれるものが残っていますが、庶民に普及するのは中世以後で、江戸時代前期の僧鉄眼道光が開板した「鉄眼版」が天和元年（1681）に完成すると、急速に普及しました。

### ◇市内に残る大般若経

市内ではこれまでに、小倉区、下小瀬区、小田野区の三浦神社、下岩瀬区（個人蔵）、富岡区の5件で大般若経と十六善神図が確認されています（小倉区は十六善神図ではなく仏涅槃図）。

かつては大般若経の入った櫃を担いで大声で経の文句を唱えながら家々を回るオデエハンニヤ、村祈禱などと呼ばれる民俗行事が行われていました。現在では消えてしまったそれらの行事は、大般若経が災厄をはらって「空」の状態にする力を持つとする信仰によるものです。600巻の大般若経は、その難解な経文とは離れて、圧倒的な量感と大音声での呪文のような読経によって人々の平穏な生活を守る力を持つものとして、信仰されてきたのでしょう。

下小瀬区の大般若経の巻末には、お金を出してその巻を寄進した人物や講中の名が墨で書かれているものが多数見られます。その中に「京都 御経問屋」と書かれた一巻があり、この経がおそらく京で購入されたことと、その売人である経問屋が一巻を寄進している

ことがわかります。江戸時代の常陸大宮の各地で、人々は遠方から大般若経を求め、大切に守り伝えてきました。



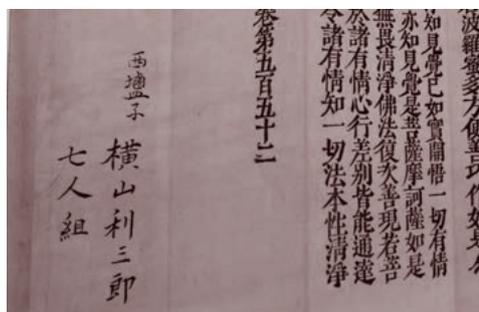
▲大般若経（下小瀬区）



▲三浦神社の大般若経（小田野区）



▲大般若経が保管されてきた郷蔵（小倉区）



▲大般若経巻末の寄進者名（下小瀬区）

【参考文献】石井聖子「大宮町下岩瀬の大般若経から」（『耕人』6号、H12）、那珂市歴史民俗資料館編『大般若経信仰の世界』（H25）、愛知県立大学中世史研究会ほか「石巻神社蔵「大般若経」調査報告」（豊橋市美術館、H28）

■問い合わせ ■ 文書館 ☎ 52-0571

# 禁煙外来について

健康  
通信

常陸大宮済生会病院 内科医員 真下 翔太

禁煙外来と聞いて、どのようなイメージを持ちますか？医者から、一方的にたばこをやめなさいと言われて、もし吸ってしまっていたら「なんで吸ったんだ！」と怒られてしまうようなイメージでしょうか？これを読み終えたころには、そのイメージが変わっていることを願います。

## 1. どのような人が禁煙外来を受けられるの？

禁煙外来の保険適用の条件は以下の通りです。

- ・ **ただちに禁煙しようと考えている人**  
やめられるならやめたいけど、なかなかやめられなくて悩んでいる。
- ・ **禁煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上の人、または34歳以下の人**  
例えば、1日30本で15年間喫煙している方の喫煙指数は、 $30 \times 15 = 450$ で、200以上のため保険診療の対象です。しかしこれだと、若年者の方がなかなか治療できないため、現在は34歳以下の喫煙者に関しては保険の対象です。
- ・ **スクリーニングテストでニコチン依存症と診断された人**  
禁煙や本数を減らそうとして、イライラしたりしたことがありますか、などの10個の質問で5点以上の方はニコチン依存症と診断されます。
- ・ **禁煙治療を受けることを文書で同意された人**

## 2. どんな治療をするの？

- ・ 禁煙成功の秘訣は多くの人に協力してもらうことだと私は思っています。自分の力だけで禁煙しようとしての成功率は6%程度と言われており、そこに、家族や友達、会社の人などにも協力してもらうことで成功率は上がります。禁煙外来では医師や看護師も、その協力者の一員になります。また、それに加えて、禁煙補助薬を使うことができます。

禁煙外来の治療期間は3か月間で、全部で5回の外来です。

内容は主に以下の2つです。

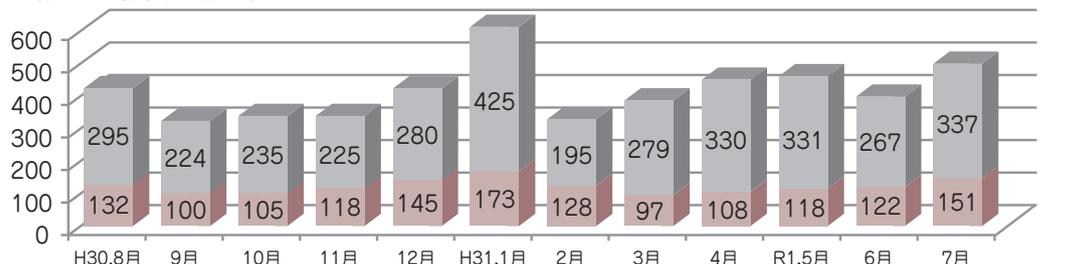
- ① **禁煙実行、継続に向けてのアドバイス**  
どういう時にたばこを吸いたくなくなってしまうかなどを聞いて、どうすればその生活習慣を変えられるかをスタッフが本気になって考えて、個々に応じて色々提案します。決して、たばこを吸ってしまったからといって、叱責はしません。むしろ、禁煙したいという気持ち自体が素晴らしいので基本的には毎回感謝や激励をします。
- ② **禁煙補助薬の処方**  
保険診療で処方できる禁煙補助薬は以下の2種類があります。患者さんの、持病や生活リズムなどに合わせて、適切な処方を検討します。費用も医療費3割負担なら3か月で1-2万円であり、1日1箱吸う人なら1-2か月で元は取れます。
- **ニコチンパッチ**  
ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬です。毎日1枚皮膚に貼り、離脱症状（ニコチン不足によるイライラ感など）を抑制します
- **バレニクリン**  
ニコチンを含まない飲み薬です。禁煙時の離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制します。

## 3. 当院での禁煙治療について

当院では禁煙専門外来として、毎週金曜日の午後、時間を割いています。メリットとしては、1人1人に時間をかけることができるので、詳しく話を聞き、きめ細かい助言をできます。特に診察の前後の看護師による個別的な支援に力を入れています。一般的な禁煙外来での禁煙成功率は、それでも50%程度と言われていたますが、当院が禁煙専門外来を設けてからの禁煙成功率は約80%と非常に高く、禁煙学会でも報告し、高い評価を受けました。そのため、金曜午後に来て頂くことを勧めています。「仕事があるから土曜日にやってほしい」や「普段の外来と一緒に禁煙外来も行いたい」など要望があれば、内容によっては検討できることもあるので、ご相談ください。

※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





## 消防団員募集中

### 消防団員とは？

消防団員は、非常勤の特別職地方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。

### どのような活動をしているの？

消火活動や救助活動、台風などの風水害時には河川の水位警戒や土のう積みなど幅広く活動します。平常時は、訓練や応急手当の普及指導、市民への防火指導や広報活動など防災力を高める重要な役割を果たしています。

### いつ訓練しているの？

週末や平日の仕事終わりに集まって訓練しています。

### 仕事していても大丈夫？

消防団員は、各自の職業に就きながら、災害時に活動したり、平常時は訓練や広報活動を行っています。

### 女性も活躍できるの？

現在、全国で約2万人以上の女性消防団員が活躍しています。当市でも17人の女性消防団員が応急手当や広報活動などで活躍しています。

### 入団について

**資格**：年齢18歳以上で市内に居住または勤務している方。（男女問いません）

**報酬等**：年間一定額の団員報酬のほか、災害出動など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援金の支給などがあります。

**表彰制度**：消防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、市消防本部総務課 地域消防グループ ☎53-1152 まで

■問い合わせ■ 消防本部 ☎ 54-0119

## 御前山ビオトープ周辺の植物等

山野に生える多年草です。春早く葉を伸ばしますが、花が咲く前に葉は枯れてしまいます。葉が枯れたあと、ヒガンバナよりひと月ほど早い8月に3～5個の花を咲かせます。葉の形がカミソリに似ているので、この名前と呼ばれます。地下の球根に毒のある、有毒植物の一つです。

### キツネノカミソリ



(ヒガンバナ科 ヒガンバナ属)  
(写真・データ提供 御前山ダム環境センター)

## 市制施行15周年記念

## 合併からの15年を振り返って

本市は、今年10月16日で市制施行15周年を迎えます。この15年間の主な出来事を振り返ります。

### 市の魚を制定 (平成26年6月制定)



清流のまちのシンボルにふさわしい魚として、市の魚を「あゆ」と制定しました。

### 常陸大宮市制施行記念日 (平成26年9月制定)

本市が平成16年10月16日に市制施行したことを記念し、その記念日を定めることで郷土の歴史を振り返り、ふるさと常陸大宮市への愛着と理解を深め、魅力ある常陸大宮市を将来にわたって築き上げることを目的として制定されました。

### 秋田県大館市と友好都市協定を締結 (平成27年10月21日)

大館市とは、1602年(慶長7年)、常陸国を支配していた佐竹氏が秋田に国替えとなり、現在の常陸大宮市を本拠地としていた小場氏(佐竹西家)も佐竹氏とともに秋田へ移った歴史的な縁がありました。平成9年、町名の由来に関心を持った大館市に住む当時の小学生が旧大宮町を訪れたことをきっかけに交流が始まり、平成26年の防災協定締結を経て友好都市協定締結となりました。

きょういくりっしせんげん

### 郷育立市宣言 (平成28年3月22日)

この宣言は、郷育の根幹である教育に加え、それ以外の分野でも独自の役割の中で、郷土愛を育み、家庭・学校・地域・行政の強い連携のもと市民が一体となって、郷土でも輝きをもって新しい時代を生き抜くことができる人材を育て、まちづくりにつなげていくことを広く表明するためのものです。この宣言が掲げる理想的なまちの姿を目指し、市民の皆さんとともに取り組んでいきます。

### 道の駅常陸大宮～かわプラザ～がオープン (平成28年3月25日)



市内で2つ目の道の駅として、岩崎地区にオープンしました。今年4月には入館者200万人を達成しました。

### 東京2020パラオ共和国のホストタウンに決定 (平成28年6月)

宮城県蔵王町とともに、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に出場するパラオ共和国のホストタウンとして国の登録を受けました。

## いきいき茨城ゆめ国体なぎなた競技会

2019年9月29日(日)～

10月1日(火)

西部総合公園体育館



### 常陸大宮市の人口

(9月1日現在・推定常住者)

総人口 39,952人 世帯数 16,077世帯  
(男 19,699人 女 20,253人)

## 広報 常陸大宮 9月 第180号

発行日 令和元年9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 hishokou@city.hitachiomiya.lg.jp

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

