

2019
6
No.177
山 藤

主な内容

- P2 東京オリンピック・パラリンピック
- P3 いきいき茨城ゆめ国体2019
- P4～5 介護事業紹介
- P7 公共交通網が変わります～Q&A編～
- P12 ヘルスロードで健康づくり②



5/18・19

ホストタウンPRイベント参加！ スポーツフェスティバル in 東京スカイツリータウン (東京都墨田区)

東京2020大会が1年後に迫り開催への期待が日々高まる中、パラオ共和国のホストタウンとなっている本市は、東京スカイツリータウンでのホストタウンPRイベントに参加しました。

パラオとのつながりや昨年実施された同国選手団の事前キャンプ等の取組を紹介するとともに、本年10月19日(土)に開催される日本最古の組立式農村歌舞伎である「西塩子の回り舞台」について保存会(会長：大貫孝夫さん)の皆さんと一緒に来場者へアピールしました。このほか、道の駅みわ・四季彩館の協力で市認証特産品である「原木生しいたけ」「奥久慈卵」「ゆずサイダー」などの販売を行い、本市の魅力を多くの方に広く知っていただく機会となりました。訪れたお客様の中でパラオで生まれ育ったという方からは「常陸大宮市とパラオがもっと仲良くなれるよう願っています。」との言葉をいただくなど、絶好のPRの場となりました。



▲常陸大宮市PRブース

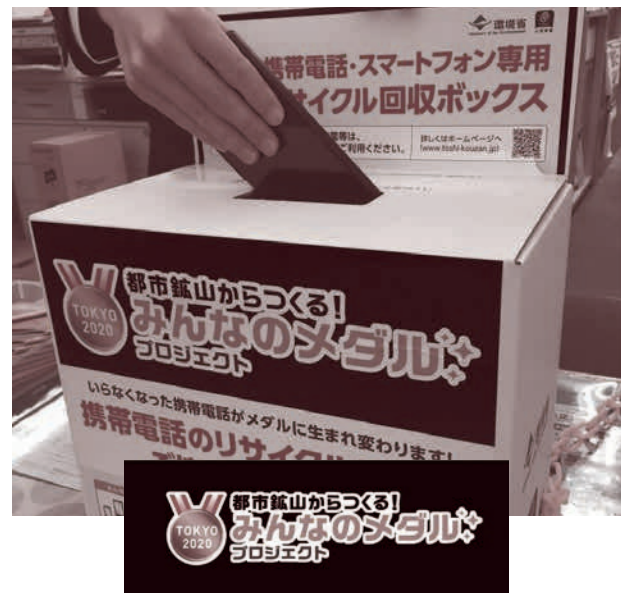
携帯電話70台・7.9kg回収

都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト
ご協力ありがとうございました！

本市では、東京2020大会で使用するメダルを家庭等で不要になった携帯電話等から製作する「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」に参加しました(平成31年3月31日終了)。多くの市民の皆さんのご協力により、携帯電話70台(重量7.9kg)が回収されました。

来年のオリンピック・パラリンピックでは、回収された携帯電話等が「金」「銀」「銅」メダルに生まれ変わります。

ご協力ありがとうございました。



一市制施行15周年記念事業—令和元年10月27日(日) 宝くじスポーツフェア「ドリームベースボール」開催



常陸大宮市の市制施行15周年記念事業として、一般財団法人自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業「ドリームベースボール」を開催します。この事業は、青少年の健全育成やコミュニティ活動の充実を図り、地域社会の発展と住民福祉の向上を目的として、元プロ野球選手を中心としたメンバー(20人)と市選抜チームとの親善試合(ドリームゲーム)や少年少女ふれあい野球教室のほか、金田正一氏の講演会等多彩なイベントが目白押しです。

ぜひご来場ください。

期 日：令和元年10月27日(日)

場 所：大宮運動公園市民球場、西部総合公園体育館 ほか

入場料：無料(入場整理券※が必要です。)

内容等：○ドリームゲーム

元プロ野球選手ドリームチーム VS 常陸大宮市選抜チーム

○少年少女ふれあい野球教室

元プロ野球選手による小・中学生を対象とした野球教室

○ドリーム抽選会

サイン入りグローブが当たるプレゼント抽選会

○ふれあい講演会(西部総合公園体育館)

金田正一氏講演会

※入場整理券の配布時期や場所、野球教室参加申込方法等の詳細については、後日お知らせします。

主な出場選手(予定)



▲金田正一氏



▲村田兆治氏



▲谷沢健一氏



▲桑田真澄氏

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

第4回総会を開催しました

いきいき茨城ゆめ国体常陸大宮市実行委員会第4回総会が4月24日にくりえーとセンター大宮で開催されました。

本国体に向けた、事業計画や予算について審議され、すべて承認されました。市実行委員会では、大会成功に向けて、万全な準備を進めています。



▲総会の様子

ご応募ありがとうございました！

平成30年11月から平成31年4月末まで国体ボランティアを募集したところ、合計81人の登録をいただきました。

茨城国体まであと100日をきりました！一緒に国体を成功させましょう。よろしくお願いします！



いばラッキーがゆく～国体PR大作戦～



大相撲常陸大宮場所の会場で来場者をお出迎えし、国体のPRをしました。



やすらぎの里公園さくらまつりで、市なぎなた連盟の子供たちによるリズムなぎなたを行い、なぎなた競技をPRしました。



県民総合体育大会兼第74回国民体育大会なぎなた競技茨城県大会の開会式に駆けつけ、選手の皆さんを激励しました。

【特集】なぎなたの用具

なぎなた競技は、試合競技と演技競技の2種目があり、試合競技では、剣道と同じように防具を着用します。なぎなたの防具には「すね当て」があり、すねへの攻撃ができます。

また、なぎなたは220cmと長物なので、なぎなたの小手は、親指と人差し指が独立し、長物を扱いやすい作りとなっています。

※○のついて
いる部位になぎ
なたで打つこと
ができます。



高齢者とその家族を支えます！

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市独自のさまざまな事業を実施しています。主な事業について紹介しますので、内容をご確認のうえご利用ください（市内に住民登録をしていることが要件になります）。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、申請方法については、市役所長寿福祉課または各支所までお気軽にお問い合わせください。

福祉タクシー事業

高齢者や身体障害者手帳などをお持ちの方の日常生活の移動手段を確保するため、タクシーを利用する際のタクシー利用料金を一部助成します。なお、医療機関に通院する場合、各種福祉行事への参加、または市役所・支所及び公の施設等を利用する時のみに限られていた利用範囲の制限はありません。

○**対象者**／一般の公共交通機関の利用が困難、または下肢が不自由で次のいずれかの条件に該当する方

- 1 満65歳以上の方
- 2 身体障害者手帳の交付を受けている方
- 3 療育手帳の交付を受けている方
- 4 精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方
- 5 難病の医療受給者証の交付を受けている方

○**利用方法**／市役所または各支所で利用の申請をして、利用券の交付を受けてから、指定のタクシー会社に連絡をしてご利用ください。

○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、毛布等のクリーニングの利用料金を助成します。

○**対象者**／次のいずれかの条件に該当する方

- 1 おおむね65歳以上のひとり暮らしの方
- 2 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**

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1 敷き布団・掛け布団・綿入れかいまき | 1枚につき200円 |
| 2 毛布 | 1枚につき100円 |

○**利用の限度**／原則年2回まで

○**利用方法**／市役所または各支所で利用の申請をして、利用券の交付を受けてから、指定のクリーニング店へ寝具類をお持ち込みください。



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。

○**対象者**／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、または日常生活の大半を他の者の介護を必要とする状態が今後とも続くと思われる方（長期入院者を除く）

○**利用者の負担**／1回につき2,000円

○**利用の限度**／年6回まで

○**利用方法**／市役所または各支所で利用の申請をして、助成券の交付を受けてから、指定理美容店に予約後ご利用ください。

高齢者位置情報サービス利用助成金交付事業

高齢者位置情報サービスを利用する家族介護者に対し、利用に係る初期費用の一部を助成します。

○**対象者**／認知症により、徘徊行動のおそれがある65歳以上の高齢者を介護する家族で、次のいずれにも該当する方

- 1 高齢者が在宅であること
- 2 家族も市内に住所を有すること（同居でなくてもよい）

○**利用者の負担**／助成上限10,000円を超えた額、またはそれ以下で100円未満の額

○**利用方法**／市役所または各支所で申請書に必要事項を記入してください。その際、初期費用の内訳が明記されている契約書または領収書等の写しを添付してください。

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等に介護用品を購入するための助成券を交付します。

○**対象者**／次のいずれかの条件に該当する方を在宅で介護している方

- 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
- 2 身体障害者手帳（1級、2級）の交付を受けている方
- 3 特定疾病該当者で65歳未満の介護保険認定者（要支援状態に該当するものを除く）

※**在宅の場合に限ります。**（入院・入所中及びショートステイが月の半数を超える場合は、対象になりません）

○**利用の限度**／年間60,000円分

ただし、次の要件すべてにあてはまる方は、年間75,000円分

◇申請日現在65歳以上の方

◇要介護3以上の認定を受けている方

◇前年度の市民税が非課税の世帯に属する方

○**利用方法**／市役所または各支所で利用の申請をして、助成券の交付を受けてから、指定の販売店で介護用品を購入してください。

※**助成券を利用して購入できる介護用品は「紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャンプー、おしり拭き、防水シート、防水シート」です。**それ以外のものは購入できません。

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。

○**対象者**／次のいずれかの条件に該当する方

- 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、または療育手帳（㊤、A）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**／利用料金から1,000円を控除した金額

○**利用の限度**／年10回まで

○**利用方法**／市役所または各支所で利用の申請をして、助成券の交付を受けてから、指定施術機関でご利用ください。

配食サービス事業

栄養のバランスが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。

○**対象者**／高齢・心身の障^{しょうがい}碍及び疾病等の理由により食事の支度が困難な方で、次のいずれかの条件に該当する方

- 1 おおむね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 障害者または難病患者（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳及び難病の医療受給者証の交付を受けている方）

○**利用者の負担**／1食300円

○**利用の限度**／週7回以内

○**利用方法**／市役所または地域包括支援センターで利用の申請をしてご利用ください。その際はアセスメント票（申請の際に作成）の提出が必要となります。

○**担当地域包括支援センター**

大宮地域の方：南部地域包括支援センター ☎53-6810

山方・美和・緒川・御前山地域の方：北部地域包括支援センター ☎57-3326

■問い合わせ■

長寿福祉課 高齢者支援グループ ☎52-1111（内線175）

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

※上記のほか、お近くの民生委員児童委員にもお気軽にご相談ください。

平成30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30年度における開示請求及び開示の実施状況についてお知らせします。

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、特定の個人が識別される情報や市が行う事務事業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等には対応できないことがあります。

●情報開示請求の件数 (単位：件)

実施状況 実施機関名	開示請求件数	任意的開示 申出件数	計
市長	12	7	19
教育委員会	0	1	1
計	12	8	20

※任意的開示：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 実施機関名	開示又は非開示の決定件数					不 服 申立て の件数
	開 示			非開示	情 報 不存在	
	う ち 全部開示	う ち 一部開示				
市 長	19	16	3	0	0	0
教育委員会	1	0	1	0	0	0
計	20	16	4	0	0	0

●個人情報開示請求の件数 (単位：件)

実施状況 実施機関名	開示請求件数	訂正・消去 及び利用停止 の請求件数	計
市長	1	0	1

●個人情報開示実施状況 (単位：件)

実施状況 実施機関名	開示又は非開示の決定件数					不 服 申立て の件数
	開 示			非開示	情 報 不存在	
	う ち 全部開示	う ち 一部開示				
市 長	1	1	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ときは、当該情報を保有する部署に請求書を提出してください。
閲覧については無料ですが、複写を希望する場合は手数料が必要となります。

■問い合わせ■

総務部 総務課 庶務・法制グループ ☎52-1111(内線319)

10月から市内地域公共交通網が変わります～Q&A編～

市では、本年10月に市内地域公共交通の一体的な再編を予定しています。各公共交通が変わることに関する質問についてお答えします。

各公共交通の10月からの主な変更点

市民バス

これまで運行していた市民バスは、廃止となります。

乗合タクシー(市の社会福祉協議会が運営)

廃止する市民バスをカバーするため、運行便数と運行車両数を増やします。運賃は、これまでと同様に一律300円ですが、75歳以上の方は利用券を割引価格で購入できるようになります。

路線バス(茨城交通(株)が運行)

JR常陸大宮駅と市内各地域を結ぶ路線を再編します。各地域から市街地への移動のほか、通学や市内の温泉・温浴施設への移動も可能です。運賃は、これまでの距離制運賃から、市内は一律200円となります。

【Q1】病院や買い物などをするために市民バスを利用していましたが、市民バスがなくなったら、これからどうすればよいでしょうか？

【A1】ご自宅から目的地まで移動できる乗合タクシーが便利です。また、ご自宅が路線バスの沿線に近い場合は、路線バスを利用することもできます。

【Q2】乗合タクシーの利用方法がわかりません。どのようにすればよいでしょうか？

【A2】乗合タクシーを利用する場合は、事前に利用登録の手続きを行う必要があります。登録するには、「利用登録票」を市社会福祉協議会へ提出し、手続きします。利用登録のお申込や利用方法など、まずは、お気軽に市の社会福祉協議会(☎53-1125)へお問合せください。

■公共交通に関する問い合わせ■

企画政策課 企画政策グループ ☎52-1111(内線310)



5/21 「みどりの愛護」功労者表彰

市内で活動する栄町環境美花クラブ(代表：鴨志田紘二さん)が、第30回「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰を受賞されました。栄町環境美花クラブは平成19年の発足以来、地域の緑化や環境を守ることを目指して、月1～2回の道路の除草や清掃作業を行うとともに、花壇の手入れや尺上山の森林環境保全活動などにも積極的に取り組んでいます。



▲(右) 三次真一郎市長に報告する鴨志田紘二代表

5/28 市内企業と常陽銀行が寄贈

水戸北部中核工業団地内にある大野ロール株式会社と常陽銀行が、大宮西小学校へ鼓笛用フラッグ(旗)16本を寄贈されました。大宮西小学校では、5、6年生による運動会での鼓笛隊の演奏とカラーガード隊の演技が伝統であり、寄贈されたフラッグは今年の運動会から使用されました。川又寛実校長は「軽量で色鮮やかな新しいフラッグは児童や保護者から好評でした。今後も大切に使用します。」と話していました。

この寄贈は、寄贈サービス付私募債を利用したものです。



▲(左から) 鼓笛用フラッグを持つ山崎修支店長、箭内良行代表取締役社長、川又寛実校長

5/30 県道下檜沢上小瀬線開通

県道下檜沢上小瀬線の氷之沢地内で進められてきたバイパス区間の工事が完成し、安全祈願が行われた後、開通しました。県道下檜沢上小瀬線は、緒川地域と美和地域間を結ぶ地域住民の生活道路として、また、市の入浴施設である「美和ささの湯」へのアクセス道路となっていました。狭小区間が多く、大型車の通行に支障があったことから、今回の開通で安全で円滑な交通と利便性が向上されることが期待されます。



▲美和ささの湯入口付近

5/3 自然をおいしく満喫

自然を知り、自然を楽しみながら、野草の香りと普段味わえない味を知ってもらうことを目的に「野草を味わう会（主催：市環境市民会議）」を開催しました。当日は、緒川総合センター調理室で、緒川薬草研究会の協力により予め採取した野草を山菜おにぎり3種と天ぷら、おひたし、よもぎ団子などに調理し「野草のお弁当」を作りました。その後、おがわふれあいの森を散策しながら、野草の名前や野草が育つ環境などについて説明を受けました。野外ステージ到着後は、野草のお弁当を味わいました。参加者同士会話もはずみ、楽しい1日となりました。



▲美味しそうですね

5/12 常陸大宮市史セミナー

市文化センターで、常陸大宮市史セミナー第3回講座を実施しました。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たもので、前回に続き、古代・中世期の常陸大宮に関する歴史がテーマとなっています。

今回は、古代・中世史部会の^{はせべまさし}長谷部将司専門調査員を講師として、『常陸国風土記』からみる常陸大宮市の古代』という演題でご講演をいただきました。

講演では、『常陸国風土記』が成立した8世紀前後の常陸大宮市域周辺の実態について、当地域が比較的人口の多い土地であったことや、当地のメノウが遣唐使の献上品として唐に渡った可能性があることなど、1300年前のことなのに具体的な話もあってびっくり。



▲講演をする長谷部将司専門調査員

5/13 交通安全キャンペーン

今年度の春の全国交通安全運動街頭キャンペーンが行われました。下村田地区の国道118号下り車線で、市交通安全対策推進協議会、大宮警察署、常陸大宮高校生及び市内各交通団体の皆さんが一丸となってドライバーに交通安全をお願いしました。

今年の運動のスローガンは、「あぶないよ 画面を見ないで 前を見て」です。悲しい事故が起こらないよう、1人ひとりが交通安全に気を付けましょう。



▲キャンペーングッズを配布する常陸大宮高校生

5/18・19 八溝そば街道そばまつり

栃木県那須烏山市で第9回八溝そば街道そばまつりが開催されました。本市では、原子力災害に備え、那須烏山市など栃木県内の7市町と協定を締結しています。協定を機に両市の交流を深めようと、本市から「常陸そばの会」が出店しました。常陸そばの会では、もりそばとマイタケ鶏そばを2日間で合わせて約1,300食提供。来場者からは「とてもおいしかった」など好評でした。



▲常陸そばの会の皆さん

5/15～17 LPGA ステップアップツアー

世界で活躍できる選手の育成を目的とした静ヒルズレディース森ビルカップが、静ヒルズカントリークラブを舞台に開催されました。激戦の末、ヌック・スカパン選手（タイ）が優勝し、本市、那珂市から優勝の副賞として、両市の特産品が贈られました。スカパン選手は、史上初となるステップアップツアーでの3試合連続優勝を果たしました。



▲おめでとうございます

5/18 ピジョン植樹祭

鷺子にあるピジョン美和の森で、第33回赤ちゃん誕生記念育樹キャンペーンが開催されました。抽選で選ばれた130組の家族が参加し、赤ちゃんと苗木の健やかな成長を願って植樹を行いました。植樹した苗木は、コブシ（モクレン科）で、つぼみが子供の拳に似ていることからこの名前がついたとも言われており、花言葉には「愛らしさ」「友愛」という意味があります。



▲全員で記念撮影

5/19

宗次郎森の音楽会

緒川地域にあるオカリナの森野外音楽堂で、常陸大宮大使でもあるオカリナ奏者の宗次郎さんのコンサートが開催されました。

今回は、宗次郎さんのオカリナソロ演奏のほか、弦楽器四重奏とのコラボレーションもあり、素晴らしい音色が森の中に響き渡りました。

宗次郎森の音楽会は、秋にも開催を予定しています。



▲素晴らしい演奏でした

5/21

議会報告会を開催

市議会では、議員自らが地域に出向き、市民の皆さんに議会活動の状況を報告するとともに、貴重な意見を直接聞き、意見を交換する場として、議会報告会を開催しています。この日は、市内2会場（大宮・山方）で、同時刻に同じ内容で開催され、悪天候のなか計99人の皆さんが参加されました。

質疑応答では、高齢化が進んでいる地域の現状について、また、小学校の通学路の安全対策や公共交通システム、イノシシの駆除対策などについて、活発に意見が出されました。



▲大宮会場（おおみやコミュニティセンター）の様子

5/23

グリーンカーテン講習会

講師にグリーンアドバイザーの小瀬梅子さんを招いて、緑のカーテン作り講習会が開かれました。

緑のカーテン仕立てにする植物は、夏野菜のゴーヤなど。丁寧な説明のあと、苗を使った実技を行い、土の作り方、支柱の立て方、摘芯の仕方、追肥について学びました。

参加者は積極的に質問をするなど、熱心に講習を受けていました。



▲成長が楽しみです

◆出産祝い金を一部増額しました◆

市では、出産・子育ての経済的支援を充実させることで少子化対策の促進を図るため、出産祝い金を一部増額しました。

支給対象者：市内に住所があり、平成31年4月1日以降にお子さんを出産した方
またはその子を養育する方

(変更前)	
第1子	30,000円
第2子	30,000円
第3子	50,000円
第4子	100,000円
第5子以降	200,000円



(変更前)	
第1子	30,000円
第2子	50,000円 (増額)
第3子	70,000円 (増額)
第4子	100,000円
第5子以降	200,000円

■問い合わせ ■ こども課 ☎52-1111(内線137)

スポーツ大会結果

大会名：第15回常陸大宮市近郊中学校軟式野球大会

開催日：平成31年4月20日(土) 21日(日) 28日(日)

主 催：一般財団法人常陸大宮市体育協会

会 場：大宮運動公園市民球場

西部総合公園多目的グラウンド A・B

山方運動公園野球場

参加チーム：25チーム

優 勝 城里町立常北中学校

準優勝 笠間市立友部第二中学校

第3位 城里町立桂中学校

東海村立東海中学校

大会名：第7回常陸大宮市近郊中学校

女子ソフトボール大会

開催日：令和元年5月18日(土)

主 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 ひたちなか市立大島中学校

準優勝 ひたちなか市立勝田第三中学校

第3位 ひたちなか市立田彦中学校

(敬称略)

大会名：第15回常陸大宮市近郊中学校

女子バレーボール大会

開催日：令和元年5月3日(金) 4日(土)

主 催：一般財団法人常陸大宮市体育協会

会 場：西部総合公園体育館

御前山トレーニングセンター

参加チーム：24チーム

優 勝 常陸太田市立金砂郷中学校

準優勝 常陸大宮市立大宮中学校

第3位 ひたちなか市立勝田第二中学校

東海村立東海南中学校

大会名：第29回常陸大宮市民ゴルフ大会

開催日：令和元年5月23日(木)

主 催：市ゴルフ連盟(大瀧愛一郎会長)

会 場：マナゴルフクラブ

参加者：94人

優 勝 猿田 一也 66.4

準優勝 岡山 俊男 67.0

第3位 宇留野 仁 67.2

男子ベストグロス 小暮 大輔 71

女子ベストグロス 平林 幸子 88



本年度新規採用職員を紹介します



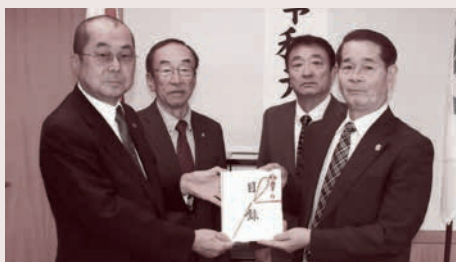
市民課の湯本彩菜です。市民課では住民票の異動や戸籍の届出の受理、パスポートの申請やマイナンバー関連など幅広く業務を行っています。大変なことも多いですが、早く先輩方のような市民の方々に信頼される職員になれるように頑張ります。



市民協働課の町島千春です。配属から2ヶ月が経ち、職場の環境にも慣れてきたところですが、業務の面では未だ慣れないことが多く不安いっぱいの日です。この不安を自信に変えられるようたくさん経験を積んでいきたいです。

善意をありがとう

<奨学基金へ>



常陸大宮ライオンズクラブ様 10万円



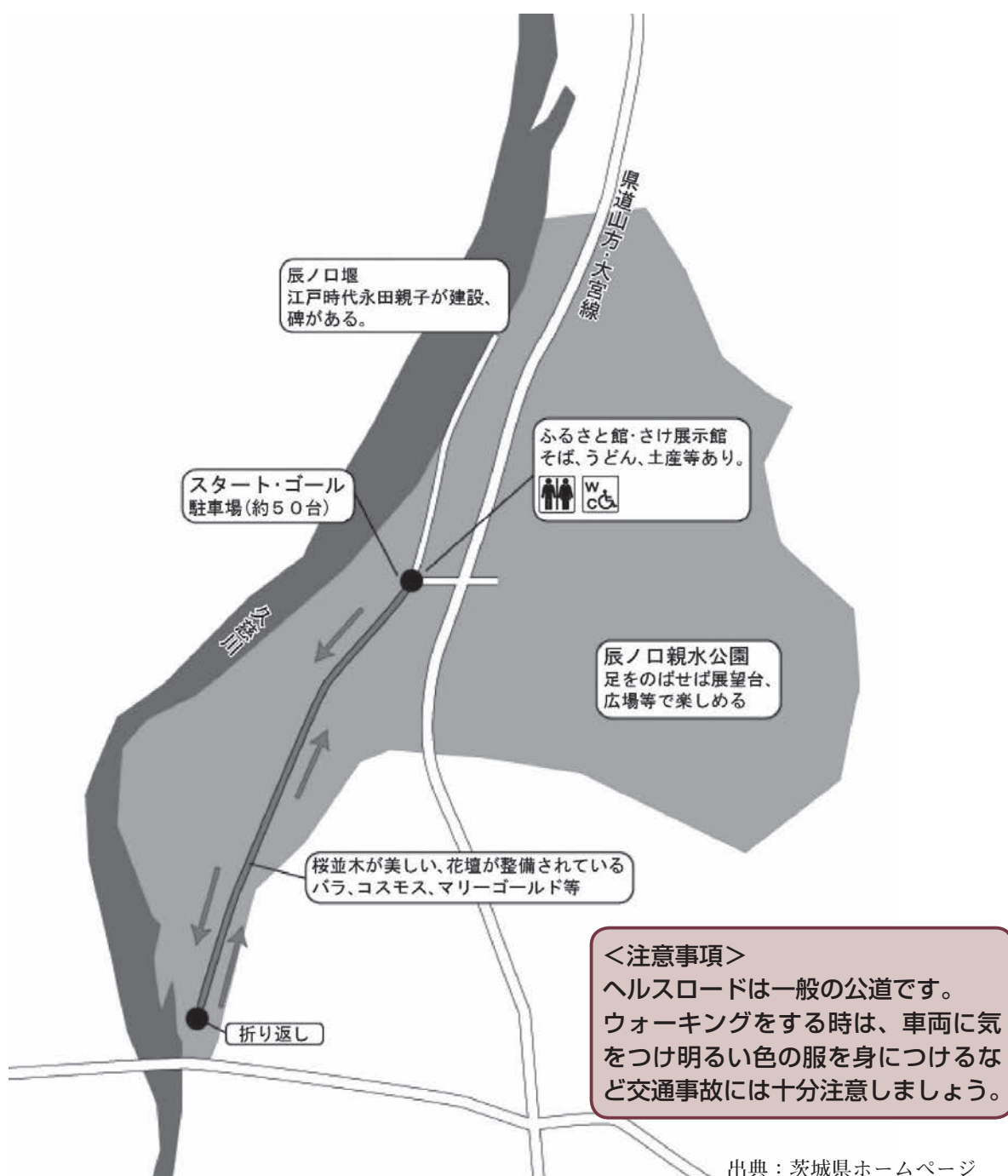
ヘルスロードで健康づくり②



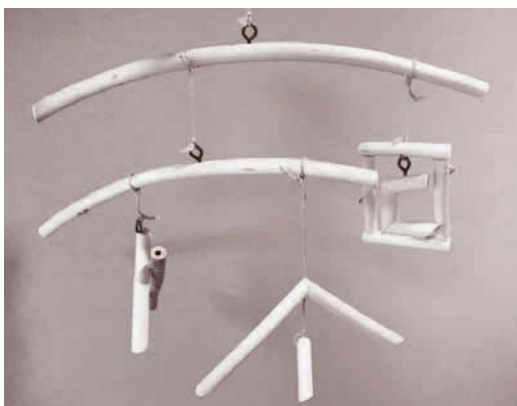
茨城県では、ヘルスロード349コース（平成30年3月末）を指定しています。ヘルスロードとは、子供から高齢者、^{しょうがい}障害のある方も安心して歩け、新たな発見と健康増進にチャレンジできるウォーキングコースです。県立健康プラザのホームページでは、ウォーキングカードやウォーキングのポイントを紹介していますので、ぜひご活用ください。

本市内には、10コースのヘルスロードがあります。第2回目は、桜つづみコースです。四季折々の草花を楽しみながらのんびり歩いてみてはいかがでしょうか。

コース名	桜つづみコース		
延長	2.6Km	所要時間	30分
歩数	4269歩	消費カロリー	男性104kcal 女性86kcal



地域おこし協力隊 あやは がゆく



▲ こうぞ 楮で作ったモビールの試作品

こんにちは。地域おこし協力隊の岡田綾羽です。

実は以前も、高知県で2年間協力隊としてイベントのサポートや情報発信、街の詩人として広告のコピー制作を行い活動していました。常陸大宮市ではアート関連の地域活性化担当として、情報発信だけでなく街の魅力と自身のスキルを活かしたイベントを考察中なので、またお知らせができたと思います。

最近では1回目のワークショップの準備を行うため、五介和紙さんにて和紙の原料となる楮こうぞをいただき、モビールというゆらゆら揺れるインテリアを試作していました。細いものだと加工もしやすく色合いもきれいなので、雨が多くなる季節にお家で楽しめると思います。

これからまだ知らない常陸大宮の魅力を自分の目線で発掘し、経験を通して言葉や音楽など様々な形で表現していきたいです。また、詩のスキルを活かし、パンフレットなど広告のコピーを制作し言葉で魅力を発信していきたいので、お力添えをよろしくお願いします。

主にInstagramで情報を発信中です！ぜひご覧ください。

<https://www.instagram.com/hitachiomiya.poem/>

ひたまる先生を紹介します vol.21

ニュースポーツの河野八枝子です。



▲河野八枝子さん

令和元年、記念すべきいきいき茨城ゆめ国体のデモンストレーション大会として、9月1日（日）城里町公民館で、ニュースポーツ種目のユニカール競技大会が開催されます。ユニカールは日本中を沸かせたカーリングの改良種目で、奥の深い技術で競います。常陸大宮市からもたくさんの選手が出場します。

ユニカールを含めニュースポーツ（13種目）は、老若男女だれでも、どこでもできる簡単なスポーツばかりです。健康づくり仲間づくりとして和気あいあいと楽しめます。楽しい令和の時代、いろいろなニュースポーツを体験し広めることで、明るく健康でいることを目指しましょう。

学校、高齢者、各種グループ等の希望に応じて、お教えします。気軽にご連絡下さい。

■問い合わせ■ ☎55-3158

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



見守り 新鮮情報



知らない事業者から「今よりも電気料金が安くなる。電気料金の明細を教えてほしい」と電話があった。よく分からずに言われるまま検針票に書かれた番号などの情報を伝えると、封書が届いた。数日後、「書類は届いているか」と電話があり、そこで初めて封書は**電気契約の切り替え**手続きの書類であったこと、1週間前の電話で**契約**の申込みをしたことになっていてことが分かった。
(60歳代 女性)

いつの間にか切り替えに 電気の契約切り替えトラブル

ひとこと助言



安易に
情報は伝えないで

見守るくん

- 電力の小売全面自由化以降、電話勧誘による電力切り替えに関するトラブルの相談が寄せられています。
- 電力会社等から電話を受けた際は、事業者名や内容をよく確認し、必要なければきっぱり断りましょう。
- 切り替えに必要な住所や供給地点特定番号等の情報は、現在契約している会社が発行する検針票に記載されています。検針票の記載情報を伝えたところ、勝手に別の会社への切り替え手続きをされていたというケースもあります。安易に検針票の記載情報は伝えないようにしましょう。
- 困ったときは、お早めにお住まいの自治体の消費生活センター等(消費者ホットライン188)、もしくは経済産業省電力・ガス取引監視等委員会の相談窓口(03-3501-5725)にご相談ください。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第336号(2019年5月8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。



富士山古墳群と五所皇神社古墳

常陸大宮市の主要なアクセス道路である国道118号線。その道路を水戸市方面から北上し、市内下村田にある玉川橋を渡ると、右手（東側）に鎮守の森が見えてきます。その鎮守の森に鎮座するのが五所皇神社で、その裏手（北側）にあるのが「五所皇神社古墳」（写真1・3）です。

今回は、常陸大宮市を代表する古墳群のひとつである「富士山古墳群」と、その古墳群の中で最大の規模を誇る五所皇神社古墳について紹介します。



▲写真1 五所皇神社古墳の遠景（鎮守の森の遠景）

【富士山古墳群の概要】

富士山古墳群は、久慈川と玉川の合流点に向かって突出する肥沃な台地の先端部と、台地よりも標高の低い独立丘に立地しています。台地先端部及び独立丘の周辺は、ほぼ平坦な低地が広がっていて、一部の古墳は低地にも造られています。現在、低地は豊穡な水田になっています。

当古墳群は、かつて五所皇神社古墳を中心に、計12基の古墳がありました。その後、宅地造成や耕地拡張等によりいくつかの古墳が無くなってしまいましたが、現在、第5号墳、丸山古墳、そして五所皇神社古墳が富士山古墳群を構成する主要な古墳として、ほぼ当時のまま現存しています。

昭和51(1976)年には、宅地造成に伴い、第1号墳、第3号墳、第4号墳の3基を対象に発掘調査が実施されました。特に、第4号墳は、調査の結果、埋葬施設は発見することはできませんでしたが、前方後方墳であることが確認されました。規模は、全長37.8m、後方部高さ3.1m、前方部高さ1mで、その周囲を幅5.0m、深さ0.9mの堀が巡らされていました。古墳の特徴は、二段の構築で、前方部長と後方部長の比率が4対6で

設計され、前方部が三味線のバチのように広がる形であることから、県内でも最古の古墳のひとつと考えられています。

第5号墳は、当古墳群の最北端に位置し、国道118号線の東側に隣接する山林に所在しています。本墳は、宅地造成の際に保存措置になった古墳で、径30m、高さ3mの円墳と考えられていますが、第1号墳と第3号墳と同様に方墳の可能性もあります。

丸山古墳（写真2）は、当古墳群の最南端に位置し、低地に立地しています。径30m、高さ6mの円墳と考えられていますが、前方後円墳の可能性も指摘されています。



▲写真2 丸山古墳の遠景

【五所皇神社古墳の概要】

五所皇神社古墳は、全長60m、後円部径38m、高さ6.5m、前方部幅26m、高さ4.5mの前方後円墳です。当古墳群の中で最大規模を誇る当古墳は、はるか遠方から目視できることから、豊穡な水田域や久慈川等の河川域からの眺めを意識して台地の最先端に当たる独立丘に築造されたことが想像されます。

当古墳は、いにしえから鎮守の森として守られてきました。風情のある当古墳一帯は、これからも地域の宝のひとつとして守られていくことでしょう。



▲写真3 五所皇神社古墳の近景（前方部北側から）

■問い合わせ■

文化スポーツ課

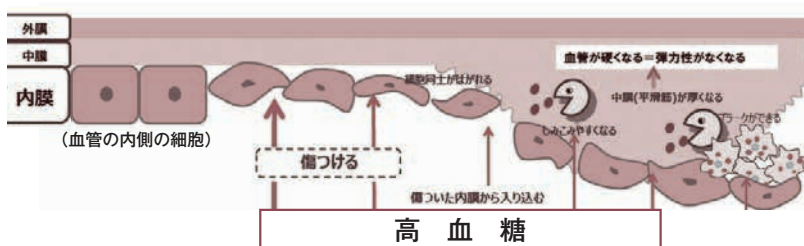
文化・スポーツグループ ☎52-1111(内線344)

かがやきだより vol.14

今回のテーマは「糖尿病」です。

血糖値は、生きていくためのエネルギー源のひとつである血液中のブドウ糖の割合のことです。食事をすると一時的に血糖値は上がりますが、すい臓から出るインスリンというホルモンの働きで、ブドウ糖を筋肉等に取り込んで使っています。しかし、インスリンの働きが悪くなったり（1型糖尿病）少なかったり（2型糖尿病）して、ブドウ糖を血液中から取り込めなくなり、高血糖状態が続くのが糖尿病です。2型糖尿病は食生活の乱れや運動不足、肥満など生活習慣が大きく影響しています。特に、血縁者に糖尿病の方がいる場合は注意が必要です。

高血糖状態が続くと、動脈硬化が進みます



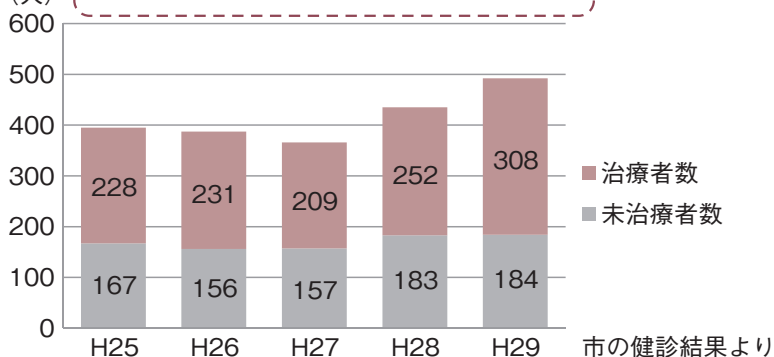
糖尿病の3大合併症 しめじ

- ① 神経(神経障害)
- ② 眼(網膜症)
- ③ 腎臓(透析)

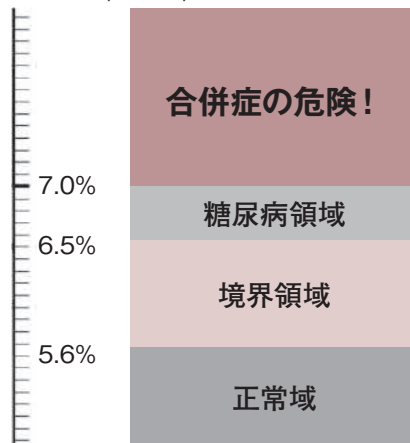
初期には自覚症状がありません。症状が出てきたときは、進行している状態です。

血糖値(HbA1c)6.5%以上の人は…

近年増加傾向
毎年40%程度の方が治療していない状況



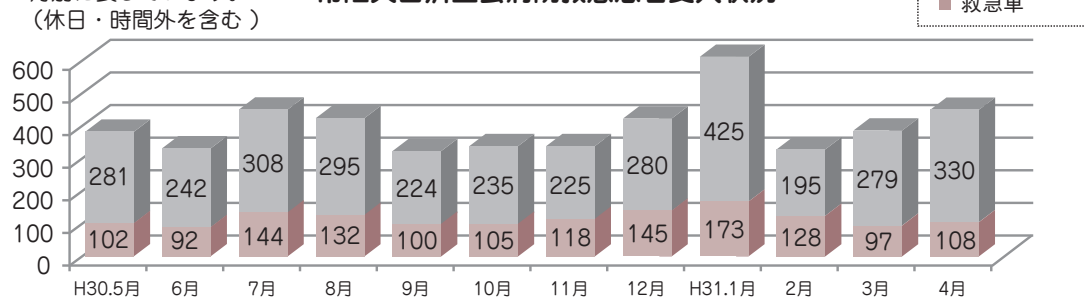
知っていますか？自分の血糖値 HbA1c (NGSP)



検査値が高い理由を健診結果説明会や健康相談と一緒に考えましょう
健康相談：毎週木曜日(午前)

※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

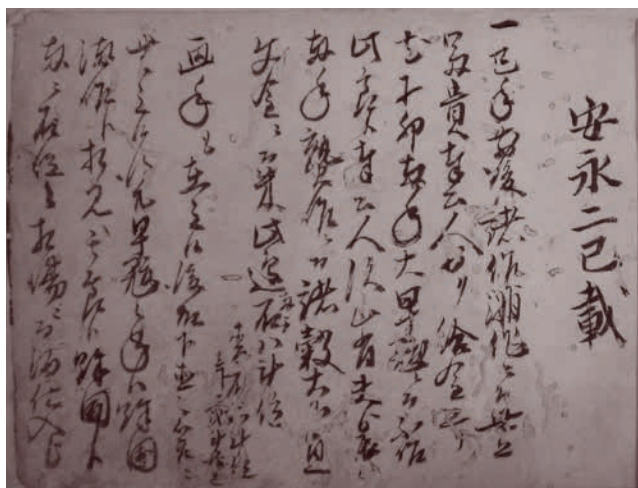


地域経済の要としての江戸時代の豪農

常陸大宮市域には、戦国時代の土豪の由緒を誇り、江戸時代を通じて、地域社会の中で有力な地位を保った豪農がたくさん存在しました。そうした豪農は、地主・村役人・山横目・地方文人など多様な立場・性格を合わせもち、地元の産物を集荷・販売する商人・問屋としても活躍しました。野口村の関沢家は、その代表といえます。

戦国時代末まで下野国の宇都宮氏に仕えていた関沢家は、慶長6年(1601)に野口村に移り住みます。その後、18世紀前期に紙・煙草・漆を商い、18世紀半ばには酒と醤油の醸造を始めます。9代目当主の政英は、18世紀後期に経営を拡大し、「重宝記」という記録を残しました。そこには、米・大麦・小麦・大豆・小豆・紙・楮・漆・蒟蒻・紅花・木附子・綿・酒・水油・塩など、関沢家が取り扱った商品の相場と同家の諸対応が、連年、克明に記されています。

関沢家は、主力商品の紙・楮・漆を主に江戸商人に販売し、煙草は江戸はもとより大坂にまで出荷していました。米は、江戸に売る一方で、下野や岩城、時には尾張・遠江の商人から仕入れることもありました。政英は、遠隔地の市況情報を素早く入手し、目まぐるしい価格変動を正確に把握し、地域的・時間的な価格差を生かして、仕入と販売の有利な時期・相手を見極めようとしていたのです。



▲安永2年(1773)から書き継がれた「重宝記」
(関沢賢家文書117、茨城県立歴史館寄託)



近世史部会専門調査員 平野 哲也 氏
(常磐大学人間科学部 教授)

市域の特産物(紙・楮・漆・煙草・蒟蒻)に焦点を当てれば、その生産・販売が、関沢家を介して遠隔地の市場と結びつき、大きな影響を受けていたことがわかります。関沢家の背後には、特産物＝商品を栽培・加工する多数の小百姓がいました。関沢家の商業経営が小百姓の生業を成り立たせ、同時に小百姓の生産活動が関沢家の経営基盤となる相互関係が浮かび上がってきます。

私は、関沢家のような旧家の古文書を通して、豪農の政治的・経済的・社会的・文化的役割を明らかにするとともに、周囲の小百姓の生業・暮らしや地域経済のあり方を探っていきたいと考えています。古文書に書かれた内容を深く具体的に理解するためには、市民の皆さんのお話や情報提供が欠かせません。ご協力とご支援をよろしくお願いします。



▲関沢家が佐伯神社に奉納した歌碑(明治28年[1895]9月建立)

歌碑の下部に「那珂郡野口村 村長士族 芳賀一族 關澤長次郎 清原高治」の陰刻がある。関沢家が宇都宮氏の重臣芳賀氏(本姓は清原氏)の末裔という家意識を明治時代にも堅持していたことがわかる。

■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)



外出先での避難行動を確認しましょう

大地震などの大災害はいつどこで発災するか分かりません。自宅や職場といったなじみのある場所のほか、旅行先など見知らぬ土地でも被害に遭う可能性があります。その状況によってどのように行動すれば良いか紹介します。

オフィス

キャビネットの転倒や飛散するガラスに注意しながら、ものが落ちてこないような場所に身を隠しましょう。余震や停電でエレベーターが停止する恐れがあるので階段を使いましょう。

繁華街

人混みで最も怖いのがパニックになることです。落下物から身を守り、ビルの倒壊にも注意しながら公園など安全な場所へ移動しましょう。人の多い場所こそ、冷静な行動が求められます。

学校

教室では、窓から離れて机の下に隠れ、脚を持って揺れが収まるまで待機しましょう。廊下ではすぐに窓から離れ、階段では転げ落ちないように手すりにつかまりましょう。揺れが収まったら、先生・教師の指示に従って行動しましょう。

百貨店・スーパー・コンビニ

商品の散乱やショーケースの破損などに注意して、階段の踊り場や柱の近くへ避難しましょう。コンビニでは買い物かごなどをかぶり、身を守りましょう。

劇場・ホール・スタジアム

大勢の人が集まる施設では、あわてて非常口や階段に駆け寄らず、館内放送や係員の指示に従いましょう。

山間地

土砂崩れで生き埋めになるおそれがあるので、速やかに斜面や崖から離れましょう。余震や降雨などで土砂災害の危険が高まるので注意しましょう。

エレベーター

エレベーターの中で揺れを感じたら、すべての階のボタンを押し、止まった階で降ります。閉じ込められたらインターホンで連絡しましょう。

駅

ホームから転落しないように近くの柱に移動しましょう。地下鉄の場合、はやく地上に出ようとしてパニックになる場合もあります。決して線路には降りず、駅員の指示に従いましょう。

電車内

強い揺れを感知すると電車は緊急停止するため、人に衝突したり倒れる危険があります。カバンなどで頭を守り低い姿勢を保つこと、満員電車ではつり革などにしっかり掴まりましょう。

車

急ブレーキをして衝突しないようにハザードランプを点灯して徐々に減速。道路左側に停めてエンジンを切り、揺れが収まるまで待機しましょう。避難する場合は、緊急車両通行時など車を移動できるように、キーは付けたままでドアロックをせず、連絡先メモを残し、貴重品や車検証を持って車から避難しましょう。

橋梁・高架

橋梁や高架はそれぞれ揺れが異なり、古い橋は損傷の危険があります。橋を渡り終える付近なら減速して渡り、その他は徐々に減速して左側に停車して避難しましょう。

トンネル

天井や壁面崩壊の危険性があるので、前方出口が見渡せれば減速して通過しましょう。長いトンネル内の場合は、左側に停めてキーを付けたまま非常口から脱出しましょう。



■問い合わせ■ 消防本部 ☎54-0119

第46回茨城県消防救助技術大会に出場

消防救助技術大会とは？

「消防の精鋭部隊」とされる救助隊が、県内の24消防本部から集結し、各種目でタイムを競う大会です。県大会で上位に入賞したチームは、関東地区指導会に出場します。関東地区指導会での上位チームが全国消防救助技術大会へ出場します。個人種目に分類されるほふく救出、はしご登はん、ロープ応用登はん、ロープブリッジ渡過は、県内5ブロックに分かれて選考大会を開催し、1位のチームが全国消防救助技術大会へ出場します。

6月11日、茨城県立消防学校で第46回茨城県消防救助技術大会が開催されました。引揚救助、ロープブリッジ救出の種目に1チームずつ出場し、結果は、引揚救助で第2位となり関東地区指導者会に出場が決定。ロープブリッジ救出では努力賞を受賞しました。

また、7月2日には日立市消防本部で第1ブロック個人種目選考会が開催予定で、ほふく救出の種目に2チームが出場予定です。結果については、次号でお知らせします。

引揚救助



引揚救助 標準所要タイム2分30秒

5人1組（救出される人〔※以下、要救助者〕を含む）で、2人の隊員が空気呼吸器を背負って、高さ7mの壁を降り、意識のない要救助者を搬送し、塔の上にいる残り2人の隊員によってロープで引揚げ、救出に向かった隊員も腕の力で登って脱出する訓練です。

チーム

鈴木敬士、梶徳、小林卓也、黒澤拓也、菊池紳吾

ほふく救出



ほふく救出 標準所要タイム1分10秒

3人1組（要救助者を含む）で、1人の隊員が空気呼吸器を背負って8mの煙道をくぐって反対にいる要救助者に接触して、要救助者と一緒に脱出する訓練です。

A チーム

菊池優介、菊池幸平、平根圭将

B チーム

阿久津正巧、岡山智久、鹿島拓人

ロープブリッジ救出



ロープブリッジ救出 標準所要タイム1分15秒

4人1組（要救助者を含む）で、水平に張られた20mのロープを渡り、要救助者をロープに吊り下げてけん引し、救出に向かった隊員も脱出する訓練です。

チーム

横山雄一、小関健幸、今野雄斗、後藤洋介

新元号「令和」(5/1)

令和元年5月1日、13組が市役所に婚姻届を提出し、新しい時代とともに新生活をスタートされました。
また、同日、本庁舎1階エントランスに天皇陛下御即位奉祝記帳所を設置しました。多くの皆さんが記帳し天皇陛下の即位をお祝いしました。この記帳は後日宮内庁に奉納されました。



▲婚姻届を提出されたお2人と綿引義久副市長



▲記帳所の様子

改元記念植樹祭 (4/26)

改元記念植樹祭（主催：市林業振興会）が鶯子地内の山林で開催されました。会員約50人が参加し、160本ほどのスギのコンテナ苗を植樹しました。この苗は花粉症対策苗になっていて通常のスギと比べると約100分の1の花粉量だそうです。

今回の植樹は、利用期を迎えているスギなどの人工林を伐採し、その後の再造林を目指し実施されました。新しい時代の幕開けに、未来に渡って森林を保つ大きな一歩になりました。



▲記念撮影

御前山ビオトープ周辺の植物等

池や湿地などの水辺に群生する多年草です。花茎(花をつける茎)の先に小さな花をびっしりとつけた花穂を伸ばします。花茎も葉のように見えるので、葉の途中から花穂が出ているように見えますが、実際は茎から出ているのです。全体に良い香りがします。端午の節句に菖蒲湯にするのはアヤメ科のハナショウブではなく、サトイモ科のショウブです。



(サトイモ科 ショウブ属)
(写真・データ提供 御前山ダム環境センター)

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

(6月1日現在・推定常住者)

総人口 40,093人 世帯数 16,063世帯
(男 19,774人 女 20,319人)

広報 常陸大宮 6月 第177号

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

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



再生紙と植物油インクを使用しています。