



## ラグビーW杯日本代表選手が上野小学校を訪問

全国から集まったノートや筆記用具などの学用品を届ける「台風19号に伴う被災地支援【絆】プロジェクト」（主催：県水戸生涯学習センター）として、ラグビーワールドカップ日本代表の田中中央朗選手と松田力也選手が11月5日、上野小学校を訪問しました。ラグビーワールドカップをテレビで視聴していた児童も多く、選手が体育館に入場すると歓声があがり拍手で選手たちを迎えました。

学用品を手渡した後、2人の選手はリラックスした様子で児童たちに語りかけ、質問などに気軽に応じていました。

グラウンドに移動後は、選手たちがラグビーボールを使ってパスやキックなどの一流の技術を披露しました。児童たちもラグビーボールを使ってゲームを楽しみました。

児童代表の藤田拓弥さんは「これからは困っている人を助けたい」とお礼の言葉を述べました。田中選手は「みんなにはたくさんの仲間がいるので、笑顔で頑張ってください」と話し、松田選手は「元気をあげようと思って来たけど、僕の方がみんなに元気をもらいました」と話していました。

### 主な内容

- P2～3 南郷道が歴史の道百選に選定
- P4～5 いきいき茨城ゆめ国体出場選手
- P6～7 新しい民生委員・児童委員の皆さん
- P8～10 令和元年度上半期の財政状況
- P11～15 まちのできごと



# 南郷道が歴史の道百選に選定されました

歴史の道百選は、歴史的、文化的に重要な古道や交通関係遺跡の保存・活用を促進するため、残存状況や他地域との関連などを基準に文化庁が選定しています。1996年に78か所が選定された後、本年新たに36か所が追加選定となり、全国の114件の古道が「百選」となりました。これには四国遍路道や熊野参詣道などの著名な古道も選ばれています。

この追加選定に、本市域を通る南郷道が入りました。県内では日立市の「陸前浜街道～十王坂越」に次いで2件目の選定となります。

南郷道は、水戸から瓜連、大宮、大子を経て奥州棚倉方面へ至る古道です。その原型は、南北朝時代の古文書に、奥州白河、八槻（棚倉町）、瓜連を結ぶ「依上道」として見ることができ、少なくとも西暦1300年代前半頃には成立していたようです。

江戸時代以後は、五街道の付属道である水戸道中（江戸～水戸間の道、現在の国道6号）から枝分かれ

して北西方向へ向かう脇往還わきおうかんとして、人馬の通行のほか、年貢米や紙、こんにゃく、木材などの輸送に利用されました。

峠や川沿いの道などの難所が多いことで知られていた南郷道は、大名の通行に使われることはありませんでしたが、久慈川水運を利用できる利便性から、物資の輸送には欠かせない道でした。

茨城県の北西山間部を縦断する南郷道は、限られた平地を耕作地として最大限に利用するため、川沿いや山の麓ふもと、または山の上などに展開しました。そのため近代の宅地開発の影響をほとんど受けず（一部では線路や道路拡張のため消滅）、現在も良好な状態で残る場所が数多くあります。

今回の追加選定では、南郷道のうち、近代化の影響を受けずに残った、当時の面影を残す市内の3か所が選定されました。

## ①和田

野上から北上し枇杷川を渡り、和田・大久保方面へ向かう坂道。台地の南側を巻くように急な上り坂となりますが、傍らには文化10年の西国坂東秩父札所巡拝塔や馬頭観音などの石仏が数基立っており、かつて街道として利用されていたことがわかります。



## ②館

山方の館地内、山方城跡の中城と外城の曲輪を区切る空堀の中を南郷道が通っています。山方城は久慈川に面した台地上にあり、この台地の下は久慈川の流路の変遷で安定的な道が開設できなかったと考えられます。戦国期、城が機能していた時代には、城跡の中を街道が通ることで、人やモノの移動を管理することができたと考えられます。

また、この道の南側には、「嘆願橋」やかつて常安寺の五輪塔があったとされる「五輪坂」推定地があり、山方城の歴史を感じながら歩くことができます。



## ③盛金峠（殿山峠、堀切峠）

加藤寛斎が『常陸国北郡里程間数之記』において、南郷道のうちの「大難所」として取り上げています。久慈川を足下に見る山の斜面を通る道筋で、盛金峠は巨大な岩盤を削りとってまさしく堀切のように加工しています。峠の先は急に落ちる下り坂で、馬の脚がすくんでがけ下に転落したとの記述もなすけます。残念ながら東日本大震災で峠の北に続く道が崩落し、西金方面へ抜けることはできなくなりました。

この南郷道については、合併前の旧山方町の郷土史研究団体「山方町文化財保存研究会」が、南郷道の道筋を後世に伝えようと、町内各所に案内板を設置するなどして保存と普及を進めてきました。研究会の調査成果は、南郷道の全行程を比定するための基礎データとして重要な役割を果たしました。

歴史の道百選の選定を機に、南郷道を実際に歩き、史跡として安全に活用していただけるよう、今後は整備などにも配慮していきたいと思えます。



■問い合わせ■ 文書館 ☎52-0571

天皇陛下御即位記念



# 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

いきいき茨城ゆめ国体では、本市内在住、在勤、出身の皆さんも各出場競技で素晴らしい成績を収め、本県の天皇杯および皇后杯獲得に大きく貢献されました。

**成年の部** 正 正式競技 公 公開競技

(敬称略)

出場競技	区分	氏名	競技内容
正 ボウリング 団体第3位	選手	池田 智美 (本市在勤)	正三角形に並べられた10本のピンをめぐってボールを転がし、倒れたピンの数を競います。 国体では、個人戦と団体戦(2人チーム)は6ゲーム、団体戦(4人チーム)は3ゲームの予選を行い、合計点の上位8チームが決勝に進出し、決勝3ゲームを含めた総得点により順位が決定します。
正 なぎなた 総合優勝	監督	石川 郁子 (本市在住)	試合競技 防具を身に着け、竹と檜の木でつくられた長さ220cmほどの「なぎなた」で、相手の定められた部位(面・小手・胴・咽喉・脛)を確実に早く打突して勝負を競います。 演技競技 防具を着けず、8本ある「しかけ・応じ」の中から指定された3本の形を二人一組で行い、その技の優劣を競います。
正 軟式野球 第2位	選手 監督	高崎 雄太 (本市在勤) 渡辺 敏崇 (本市出身)	ゴムのボールを使うことを除いて、硬式野球と同じルールで行われます。 試合は9イニングまで行い、9イニングを終えて同点の場合は、勝負がつくまで1イニングごとの延長戦を行います。試合開始後、3時間を経過した場合は、通常の延長戦に代わって次イニングより引き続きタイブレーク方式により行います。
正 ライフル射撃	選手	戸井田 有史 (本市出身)	ライフル銃やピストルを使用し、10m~50m先にある固定された標的に対し、制限時間内に決められた姿勢(立射、伏射、膝射)で決められた弾数を打ち得点を競います。 50mライフル、10mエア・ライフル、エア・ピストル、ビーム・ライフル、センター・ファイア・ピストルといった種目があります。
公 パワーリフティング 第2位	選手	飛田 渉 (本市出身)	スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの3種目のトータル重量で順位を決定します。 スクワットは、バーベルを肩に担ぎ、しゃがんでから立ち上がります。ベンチプレスは、ベンチ台に仰向けになり、胸の上でバーベルを持ち上げます。デッドリフトは、床に置かれたバーベルを垂直に引き上げ、足と背中が伸びるまで持ち上げます。

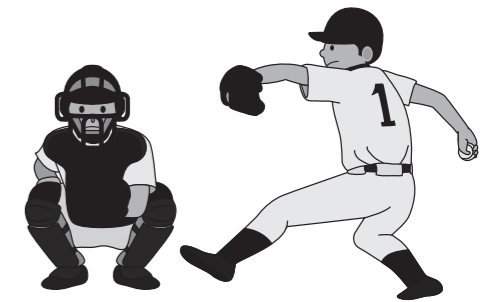
少年の部 正 正式競技 公 公開競技

(敬称略)

出場競技	区分	氏名	競技内容
正 バスケットボール	選手	木村 花 (本市出身)	1チーム5人の選手がパスやドリブルをしながらボールを進め、相手のバスケットゴールにシュートをして得点を競います。得点は、スリーポイントラインの外側からのシュートが3点、内側からのシュートが2点、フリースローが1点となります。 10分間を1ピリオドとして4ピリオド行い、第4ピリオドを終えて同点の場合、1回5分の延長戦を勝敗が決定するまで行います。
正 ビーチバレーボール 第3位	選手	舟木 亮太 (本市出身)	ビーチなどの砂地で行う、1チーム2人の選手で対戦するバレーボール競技です。 16m×8mと室内のバレーボールより小さいコートを用い、1セット21点先取(3セット目は15点先取)する3セットマッチで行われます。選手はレシーブやパス、トス、サーブなどあらゆるスキルが要求されます。 オリンピックの正式種目であり、かつ高い観客動員数を誇る競技です。



▲ボウリング池田智美選手



▲軟式野球の皆さん

# わたしたちのまちの民生委員・児童委員の皆さん

任期満了に伴い、民生委員・児童委員が令和元年12月1日付けで改選されました。令和4年11月30日までの3年間の任期となります。

## ●心配ごとを解決するお手伝いをします

「言うことを聞かない我が子について手をあげてしまう」「高齢の両親の介護に疲れた」「子供が家に引きこもりがちだ」など、悩んでいる時にぜひ相談ください。

## ●秘密は守られます

民生委員・児童委員には守秘義務がありますので、相談内容の秘密を守ります。また、心配ごとを解決するために、福祉の制度など、さまざまな支援サービスを紹介します。なお、必要に応じ、関係団体・機関や福祉サービスとの調整役を務めます。

## ▼大宮地区民生委員児童委員協議会

氏名	連絡先	担当地区
岩間 幸子	52-6500	大宮第1区(1班～4班、10班、12班)
松葉 礼子	52-2253	大宮第1区(5～8班、11班)
飯田 育代	52-0206	大宮第2区(1班～7班)
永井 福二	52-3206	大宮第2区(8班～14班)
貝 智子	52-3712	大宮第3区(1班～4班、7班、13班、15班～16班)
鴨志田ふみ子	52-0636	大宮第3区(5班～6班、8班～12班、14班)
叶野 亮子	52-2267	大宮第4区(1班～8班、20班、23班、24班～26班)
渡辺 則子	53-6662	大宮第4区(9班～19班、21班、22班)
杉田恵美子	52-2415	大宮第5区全域
内藤 俊明	52-1390	大宮第6区全域
黒部 靖子	52-0062	大宮第7区全域
※欠員	-	大宮第8区全域
大曾根礼子	52-1357	大宮第9区全域
粟生 泰久	52-2721	大宮第10区全域
沼田 稔	52-2713	大宮第11区(1班～8班、16班～17班)
菊池まさ江	52-1246	大宮第11区(9班～15班)
安藤 寿二	53-3480	大宮第12区(2班～4班、10班、13班、15班～22班)
木村 一見	53-1211	大宮第12区(1班、5班～9班、11班～12班、14班)
綿引 文子	53-3786	東野区(仲坪、上合、新谷、上町東、上町西、森)
綿引 光子	53-2283	東野区(第一、蒲沢、下町東、宿、下町西、水引、梅田)
海老根 隆	53-7566	東野区(原東、前善久、駅前、南善久、善久、東原、泉団地2、原内、梶住宅、原西)
青砥 裕子	080-7806-4341	八田区(坪の内南、坪の内北、高野1～2、唐木田、三蔵、ニツ塚、坪の内國上戸)
野上由美子	52-2855	八田区(宮前、堰の上南、堰の上北、愛宕山、西原、東前、御陣屋1班～3班)
鈴木 泰子	53-3788	若林区(後坪、仲坪東1班～2班、仲坪西、若林市営住宅、桜台団地1班～6班)
篠田 康予	52-4661	若林区(清水、前坪1班～3班、前引田、後引田)
金子 有一	53-1357	上大賀区全域
大森 猛	53-0185	久慈岡区全域
※欠員	-	岩崎区全域
小野瀬秀子	52-3864	鷹巣区(原第一、原第二、田中第二、大坂前、大坂平後、瑞穂牧場、原団地1～4、河井台団地、犬追)
吉川 誠	53-2409	鷹巣区(戸ノ内、那須内、中坪、田中第一、諏訪下第一、諏訪下第二、諏訪下第三、諏訪下第四、上坪東、上坪西1～2、橋場前、橋場後)

## ●安心して相談できるボランティアです

民生委員・児童委員は、「民生委員法」「児童福祉法」で設置された地域住民を支援するボランティアです。すべての民生委員は、子供に関わる問題を担当する児童委員も兼ねています。

## ▼山方地区民生委員児童委員協議会

氏名	連絡先	担当地区
廣木とよ子	53-1738	小祝区全域
鈴木 和枝	53-0037	辰ノ口区全域
栗田 京子	53-0313	塩原区全域
大越とし子	53-0514	小倉区全域
山崎 家子	52-1717	富岡区全域
大和田典子	52-3521	下岩瀬区全域
黒澤 博	52-0902	上岩瀬区全域
石川 勇	52-3746	根本区全域
小沢 正之	52-3721	泉区(本郷第1～第3、新道(第1～第4、第12、第13、第15)、警察官舎)
伊藤 澄子	53-1088	泉区(新道(第5～第8、第10～第11、第14)、権現団地、片根住宅、泉ニュータウン)
根本 光子	52-2596	宇留野台区全域
坂本 邦夫	52-1750	宇留野坏区全域
蛭川 光男	53-4432	下村田区全域
安 和代	53-1934	上村田区全域
市野澤泰子	53-0986	石沢区(台、台東原、西浦、西浦東(1～2、4)、東原、赤城、ツイズ・コイズミ、台タウン)
富山 克巳	090-1600-0334	石沢区(引田、坏、台北組、額山西、額山東、額山上、梶内、宮の脇)
坪井さち子	53-2844	小場区(新町第一、新町親和、新町中、古宿更生、古宿相互、宮本、宮下、西城、内宿、城内)
寺門美佐子	52-3062	小場区(宿道東、宿新生、共和、上町、富士坂、滝沢、福山、富河原、高峯)
徳田 昇一	52-3545	小野区(中道、原第一、原第二、前山、ビレッジハウス三美)
秋山 充	53-2694	小野区(高ノ倉、宮下、宮内、塙、滝ノ上、大林)
片岡里津子	53-2572	三美区(宿上町、西坪、安戸、沖ノ谷)
片岡百合子	53-2573	三美区(清水、中崎西、中崎東、宿下町、宿中町、新富士、開拓の森)
大貫 幸子	53-4215	西塩子区全域
宇留野裕子	53-4574	北塩子区(待合、小割、井戸の上、細内、後坪、北塩子団地、小割団地)
坏 洋子	53-4013	北塩子区(下仲郷、上仲郷、下小貝野、上小貝野、長井)
田口 豊子	53-7667	大宮照田区全域、北塩子区(宮の森団地)
鈴木 厚裕	52-1546	(大宮・大宮西小学校区)
浅川れい子	53-1383	(大賀・大宮北小学校区)
小室 廣明	53-3921	(村田・上野小学校区)

主任児童委員：児童に関わる相談・支援を専門に担当します。  
欠員：新しい方が決まるまでは市役所社会福祉課へご相談ください。

## ▼山方地区民生委員児童委員協議会

氏名	連絡先	担当地区
小河原 敬郎	57-2097	山方第1区(元上町、仲町1～2、下町1～2、市ノ沢)
高村 壽夫	57-2057	山方第2区(上小池1～5、下小池、神奉地、台前1～3、台後1～2)
三次 重雄	57-6075	山方第3区(和田、和田高山、東和田、大久保1～2)
小林 隆子	57-2248	山方第1区(新上町、館、根古屋、新道、駒形平)、山方第3区(北皆沢)
横山 敏子	57-2737	山方第3区(南皆沢、芝三光、芝羽場1～2、芝後、ビレッジハウス山方)
阿久津光男	57-2796	野上第1区全域
菊池 久義	57-3869	野上第2区全域
川野邊美恵子	57-2051	舟生区(舟生1～3、舟生沢、上長久保、栄坪、下台)
菊池三千春	57-3232	舟生区(岡坪、沢口坪、下ノ坪、関沢、舟生岡)
小野瀬 正	57-6617	西野内区全域
中島 正彦	54-4855	諸沢西区(久保、馬道、沢又、上仲合、下仲合、松ヶ下、秋葉)
會沢まり子	57-6334	諸沢東区(相付、間坂、下田中、下三ヶ草、紙屋、平野、余ノ倉、中丸、大沢)
木口甲子男	57-6740	諸沢東区(家布都、小猿取、古砂谷、弓内、赤坂、山申、高崎)
木村 克也	57-4780	諸沢東区(中内、宝明、地割、日向、立山)
細貝かね子	57-6198	諸沢西区(細崎、深串、上山、上三ヶ草1～2、高間草、田ノ平、笹山、大崎、横手)
木村 順子	57-9016	盛金区(岡平、檜沢口)
高林 陽子	57-9133	盛金区(盛金宿1～2、平山)
井上 芳明	57-9058	盛金区(高井釣、後野、穴城)
木村 修	57-9222	家和楽区全域
大森 明	57-9189	久隆区全域
金子 幹夫	57-3593	長沢区全域、長田区(荒屋、榎内、大田和、樅ノ木、ウッドタウン長田)
菊池 崇子	57-3265	山方照田区全域、長田区(仲内、中寺田、カヂヤ、羽出庭)
猿田 潤子	57-3026	小貫区全域
木村 悟	57-6447	照山区全域
大串理恵子	57-2167	山方南小学校学区
高村 光代	57-3775	山方小学校学区

## ▼美和地区民生委員児童委員協議会

氏名	連絡先	担当地区
萩庭 幸子	58-2276	氷之沢区(野沢上、野沢下)
相田こず江	58-2543	氷之沢区(元沢、表郷一、表郷二)
青柳 茂里	58-2847	下檜沢第1区(下郷1～2、宿三第1～第2、県営住宅、宿二第1～第2、宿一第1～第2)
高岡 昇	58-3144	下檜沢第2区(仲檜沢下、仲檜沢上、仲郷一、仲郷二)
小泉ふさ江	58-3833	下檜沢第2区(上郷一、上郷二、上郷三)
大内 孝一	58-3005	上檜沢区(下組一、下組二、下組三)
小野瀬克夫	58-2505	上檜沢区(中組一、中組二、上組一、上組二)
大森 知子	58-2975	高部第1区(三ツ木一、三ツ木二、下町一、下町二、上町一、上町二)
桐花 守夫	58-3465	高部第1区(関山、谷熊下、谷熊上)
小室 一郎	58-3438	高部第1区(細草一、細草二、大貝)
岡山 壽	58-2600	高部第2区(東河戸下、東河戸下二、東河戸上、東河戸上二)
岡崎けい子	58-3575	高部第2区(入檜沢下、入檜沢下二、入檜沢上、入檜沢上二)
河野 正美	58-3513	高部第2区(仲河戸下、仲河戸上)

氏名	連絡先	担当地区
石川喜久江	58-2299	小田野区(小田野宿一、小田野宿二、小田野下郷、冥加平住宅一、冥加平住宅二)
衆田喜代子	58-8600	小田野区(小田野中郷一、小田野中郷二、小田野上郷)
堀江 昌夫	58-2689	鷺子区(鷺子下郷一、鷺子下郷二、鷺子下郷三、袋木)
小室 隆夫	58-2424	鷺子区(鷺子宿下、鷺子宿上、仲島)
薄井 幼子	58-2339	鷺子区(花輪、田沢一、田沢二、鳥居土一、鳥居土二)
内田 令子	58-3106	美和地域全域
滝 正大	58-2392	美和地域全域

## ▼緒川地区民生委員児童委員協議会

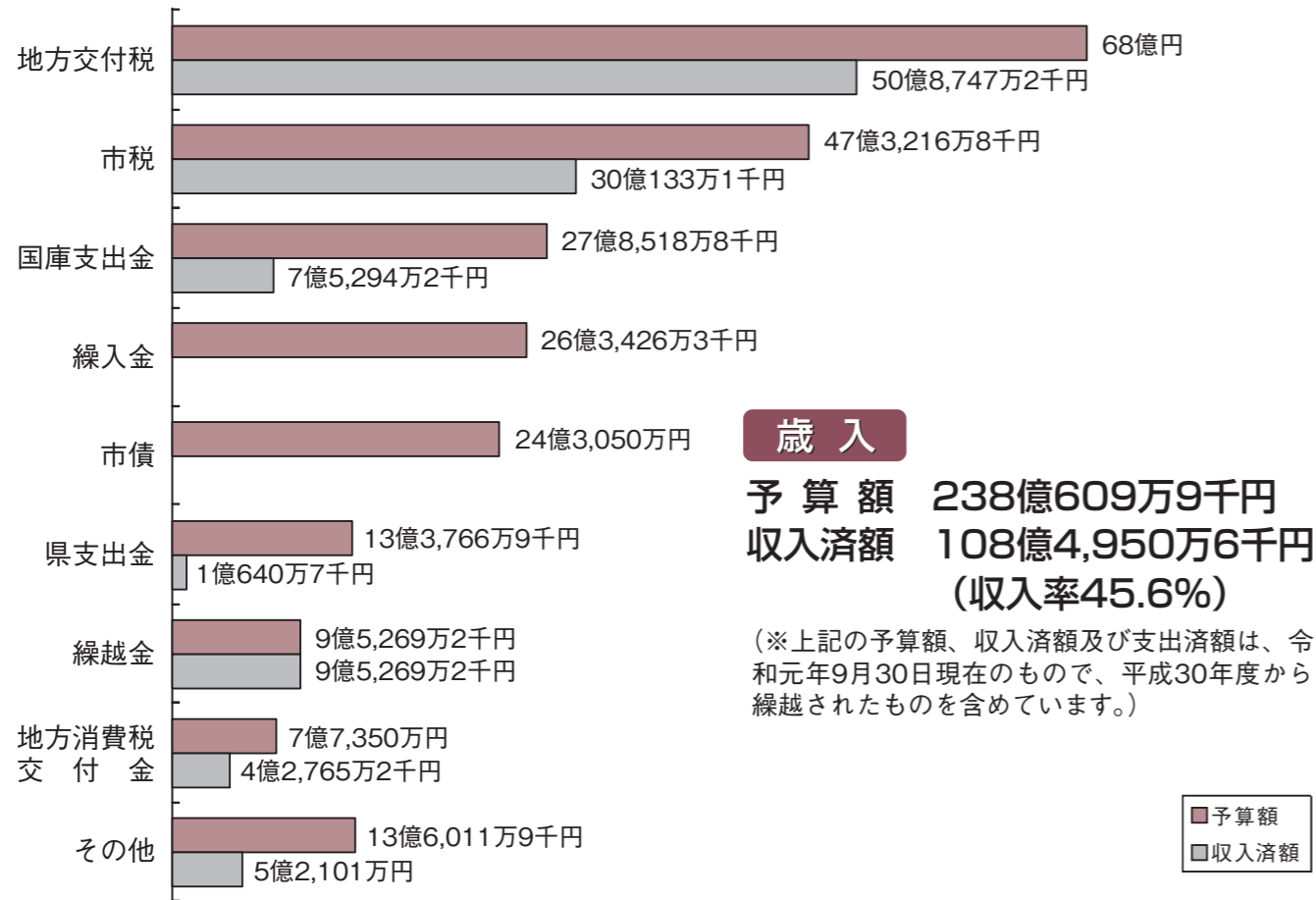
氏名	連絡先	担当地区
渡邊 純子	56-3581	那賀区全域
長山 順子	56-2343	下小瀬小玉区全域
柏原恵美子	56-3637	国長区全域
照山 公子	56-3905	下郷区全域
石塚 政江	56-2687	宿区全域
高岡まり子	56-2370	本郷区全域
相田 悦夫	56-2507	川西区全域
関谷 好子	56-3205	西根区全域
堀江 芳子	56-3037	大岩区全域
内田 尚子	56-2075	小舟区(上郷、宿石原、小舟住宅)
長山喜代志	56-2791	小舟区(仲郷第一、仲郷第二、前屋、大貝)
川上りき江	56-3084	油河内区全域
三村 陽子	56-3294	小松区全域
相川かつ子	56-3306	吉丸区全域
川野邊 博	56-3160	入本郷区全域
小室 孝子	56-3116	千田区全域
岡崎 和也	56-2038	緒川地域全域
宮田 則子	56-2495	緒川地域全域

## ▼御前山地区民生委員児童委員協議会

氏名	連絡先	担当地区
軍司 徹	55-2263	野口第1区全域
鈴木みい子	55-2269	野口第2区全域
皆川 正一	55-3559	野口第3区全域
諸澤 澄子	55-3889	野口平区全域
石崎 初枝	55-3836	門井区全域
関澤 厚子	55-2834	下伊勢畑区(光戸、下の下、紺茶、大栗、細内)
小林 信親	55-2989	下伊勢畑区(和田、古屋、久保、川畑、大信、宮戸住宅、滝坂住宅)
足田登志子	55-2391	上伊勢畑区全域
青山 洋子	55-2782	檜山区全域、下伊勢畑区(相川)
栗田 玲子	55-2579	長倉区全域(大倉東、大倉西を除く)
小室 精一	55-3347	野田区全域
鈴木 紀子	55-3207	秋田区全域
木内 文子	55-3258	中居区全域
大森 英子	55-3944	金井区全域、長倉区(大倉東、大倉西)
宮下 典子	55-2445	御前山地域全域
菊地 弘	55-3922	御前山地域全域

■問い合わせ■  
社会福祉課 社会福祉グループ ☎52-1111 (内線134)  
各支所 山方 ☎57-2121 美和 ☎58-2111  
緒川 ☎56-2111 御前山 ☎55-2111

# 令和元年度上半期の 財政状況をお知らせします



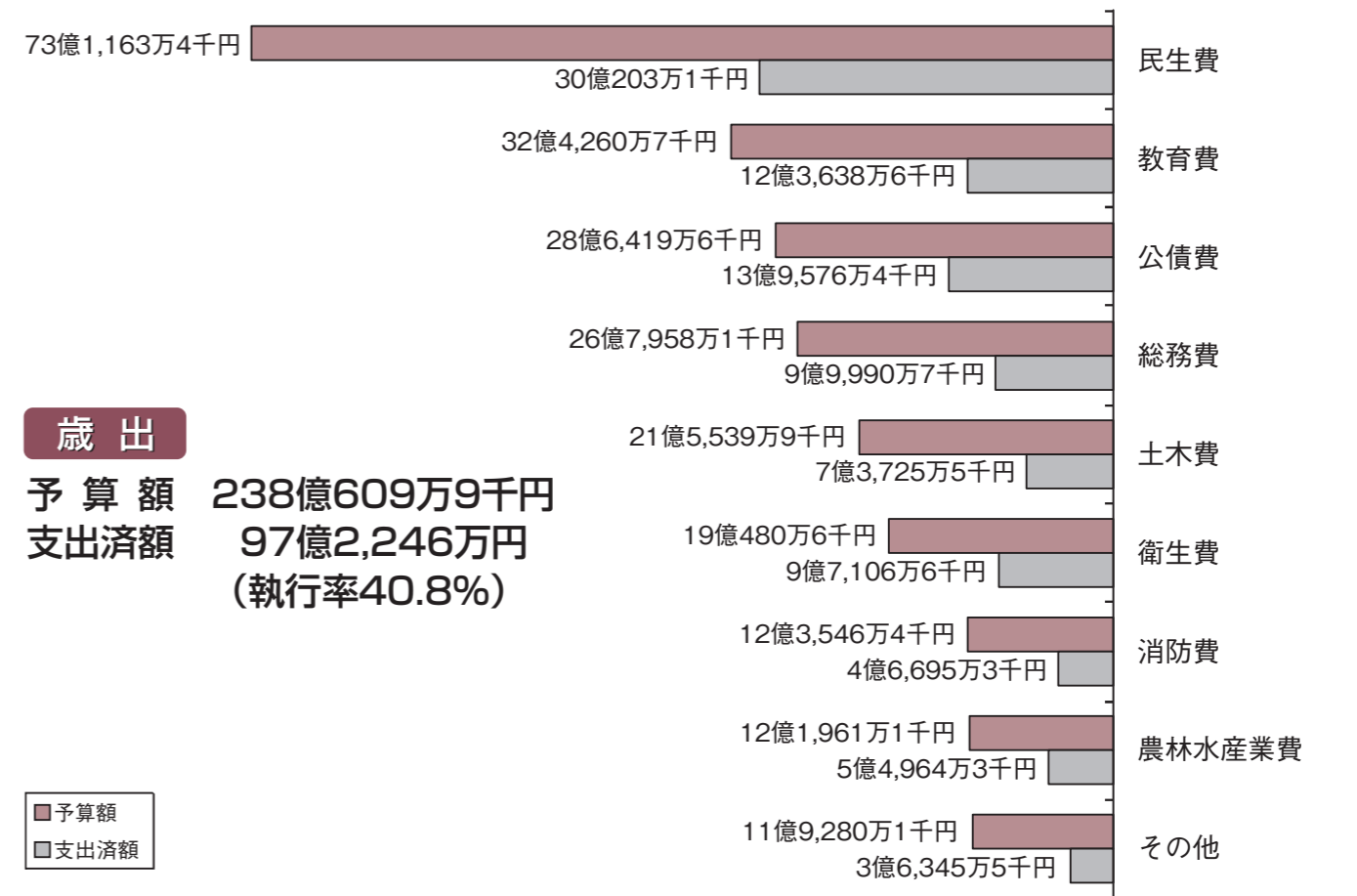
## 歳入

予算額 238億609万9千円  
収入済額 108億4,950万6千円  
(収入率45.6%)

(※上記の予算額、収入済額及び支出済額は、令和元年9月30日現在のもので、平成30年度から繰越されたものを含めています。)

## 概要

令和元年度の当初予算は、一般会計が226億円、特別会計が105億9,200万円、企業会計（上水道事業及び下水道事業）の収益的収支の収入で26億8,740万円、支出で24億5,800万円、資本的収支の収入で9億4,520万円、支出で18億1,600万円でした。それに、前年度からの繰り越し及び政策的経費などの補正を加えた予算額は、令和元年9月30日現在で、それぞれ一般会計が238億609万9千円、特別会計が107億5,728万5千円、企業会計の収益的収支の収入で26億8,740万円、支出で24億6,000万円、資本的収支の収入で9億5,640万円、支出で18億5,868万3千円になっています。



## 歳出

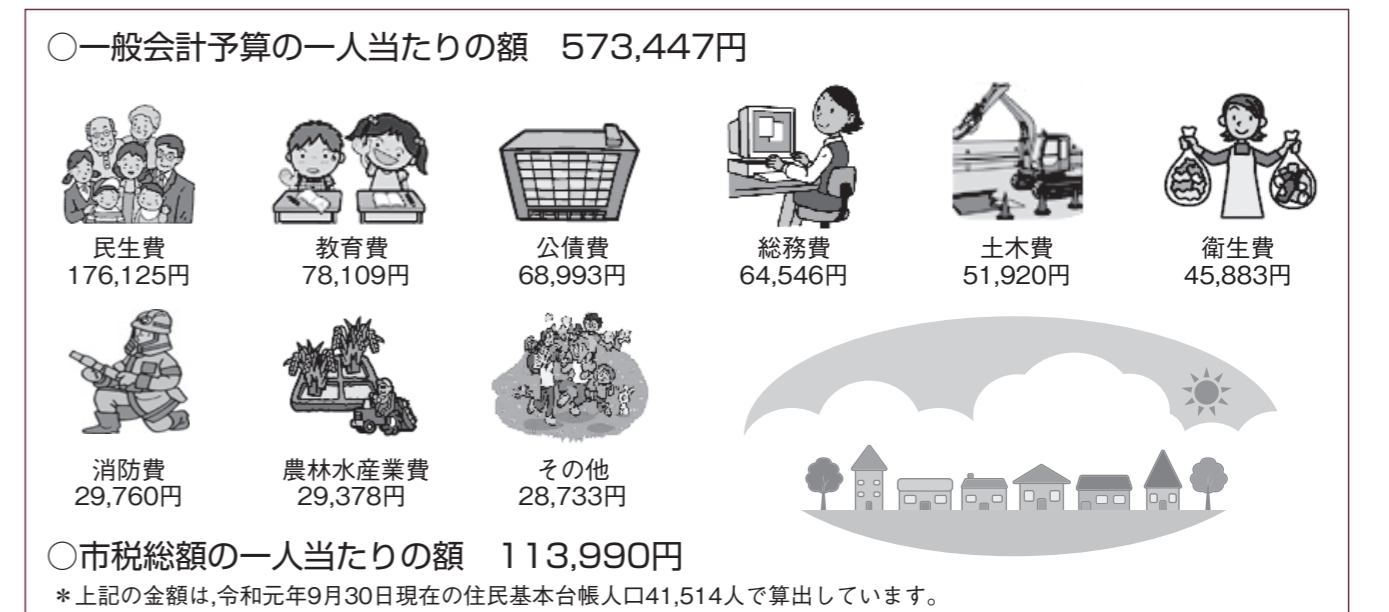
予算額 238億609万9千円  
支出済額 97億2,246万円  
(執行率40.8%)



## 市債の状況

区分	現在高	実負担額	実負担割合
一般会計	232億4,167万円	47億6,454万円	20.5%
国保診療施設勘定	8,165万円	2,450万円	30.0%
公営墓地	1億9,827万円	1億9,827万円	100.0%
戸別浄化槽整備事業	1億759万円	5,799万円	53.9%
温泉事業	2億5,968万円	7,790万円	30.0%
上水道事業	34億3,446万円	27億2,353万円	79.3%
下水道事業	57億7,968万円	32億194万円	55.4%
合計	331億300万円	110億4,867万円	33.4%

※実負担額は、市債のうち合併特例事業債や過疎対策事業債など毎年度の元利償還額の一部を地方交付税で補填される市債があり、それらの市債の残高から補填される金額を除いて、実際に市が負担する見込み額です。



■問い合わせ■  
財政課 財政グループ（内線376）

## 上水道事業会計の状況 (地方公営企業法第40条の2第1項の規定に基づく公表)

### 業務状況

給水人口	39,259人
給水件数	17,605件
有収水量	2,225,770m <sup>3</sup> /9月末
一日最大配水量	20,453m <sup>3</sup>
一日平均配水量	15,852m <sup>3</sup>
有収率	64.21%

### 予算の収支状況

区分		予算額	収支額	収支率
収益	収入	13億2,900万円	5億8,197万2千円	43.8%
	支出	12億9,100万円	2億1,425万9千円	16.6%
資本	収入	4億5,360万円	4,503万1千円	9.9%
	支出	9億200万円	1億8,846万3千円	20.9%

資本的支出額9億200万円に対して資本的収入額の不足額4億4,840万円は、当年度分消費税及び地方消費税資本的収支調整額、過年度分損益勘定留保資金で補填する予定です。

## 下水道事業会計の状況 (地方公営企業法第40条の2第1項の規定に基づく公表)

### 業務状況

	公共下水道事業	農業集落排水事業
水洗化人口	8,506人	5,738人
水洗化戸数	3,749戸	2,394戸
汚水処理量	482,310m <sup>3</sup>	290,309m <sup>3</sup>
一日平均処理量	2,636m <sup>3</sup>	1,587m <sup>3</sup>
有収水量	450,107m <sup>3</sup>	291,390m <sup>3</sup>
有収率	93.30%	100.00%

### 予算の収支状況

区分		予算額	収支額	収支率
収益	収入	13億5,840万円	6億1,287万7千円	45.1%
	支出	11億6,900万円	1億6,028万6千円	13.7%
資本	収入	5億280万円	4,450万1千円	8.9%
	支出	9億5,668万3千円	2億3,971万3千円	25.1%

資本的支出額9億5,668万3千円に対して資本的収入額の不足額4億5,388万3千円は、当年度分消費税及び地方消費税資本的収支調整額、過年度分損益勘定留保資金で補填する予定です。

## 特別会計の収支状況

区分		予算額	収入済額	支出済額
国民健康保険特別会計	事業勘定	46億779万8千円	21億5,889万9千円	17億6,546万2千円
	診療施設勘定	1億8,800万円	1億717万2千円	7,453万1千円
公営墓地特別会計		2,760万円	7,542万1千円	1,266万円
介護保険特別会計		52億8,425万1千円	24億2,587万5千円	19億9,169万2千円
宅地造成事業特別会計		550万円	213万8千円	8万2千円
戸別浄化槽整備事業特別会計		4,673万6千円	2,210万2千円	2,045万円
温泉事業特別会計		6,470万円	7,078万5千円	3,088万1千円
後期高齢者医療特別会計		5億3,200万円	1億6,465万6千円	1億2,230万3千円
那珂地方公平委員会特別会計		70万円	86万4千円	7万8千円

# こんにちは！常陸大宮大使です

一般財団法人 常陸大宮市体育協会理事長 安野 茂雄さん



ひたちおみや  
常陸大宮  
たいしかん  
大使観②

## 私のあの日、あの時

来年の東京オリパラを目前にして、今年は茨城国体の年、また常陸大宮市市制施行15周年の年でした。

私は地内の歴史ある鎮守『甲大宮』にちなむ大宮町に生まれ、昭和30年合併で盛り上がっていた頃、陸上走高跳高校全国2位の実績から勧誘を受け中央大学へ入学しました。メルボルンオリンピックの候補に選ばれた学生時代の感動は今でも鮮明に覚えています。

ある日、東京でイチクレコードの文芸部長さんから大宮町の戦前活躍された天才美声歌手で国民的人気のあった「小野巡」さんの話を聞き、故郷の有名な大先輩の偉大さを感じたのもこの頃です。

以前、世界陸上ジュニアオリンピック日本代表選

手団の団長としてシドニーへ遠征した際、各国のジュニア選手の中で感じたことを子供たちによく話します。「一生懸命練習して上手になることは素晴らしいことです。しかし挨拶をしたり、友達を心配してあげたり、両親をはじめ人々に感謝できるようになることはもっと素晴らしいことです。皆さんの日々の練習は立派な大人になるための練習でもあるのです。」

あれから60年、今は市体協の理事長の立場として、市のスポーツ施設管理運営から市民の健康の保持増進と併せ、さまざまな事業を展開しています。今の常陸大宮市はオリンピックにも似た前進と躍動を感じます。私はこれからも常陸大宮市推進のお手伝いをさせていただきます。

## まちのできごと

10/7

### 人権擁護活動大臣表彰

市の人権擁護活動に多くの功績があったとして、諸澤好一郎さん（野口平）が法務大臣から表彰されました。諸澤さんは、平成25年から人権擁護委員として、皆さんからの人権相談や人権思想の啓発活動を積極的に行うなど、2期6年に渡り広く人権擁護活動に貢献されました。



▲左から三次真一郎市長、諸澤好一郎さん  
尾又真一常陸太田支局長

10/10

### 地域ケア会議

おおみやコミュニティセンターで医療職、介護職、民生委員、シルバーリハビリ体操指導士など総勢109人が参加し、地域ケア会議を行いました。

今回は、国民健康保険美和診療所所長高橋健先生から健康長寿のポイントとなる「老年症候群（フレイル）」について講話を聞き、これからの介護予防の取組みについて考えました。いただいた意見をもとに本市の政策形成につなげることを目指します。



▲熱心に受講されていました

10/17

### さつまいも掘り

村田小学校では、自然と積極的に関わり、進んで勤労・生産する姿勢を育てること目的として、おやじの会から協力をいただき、さつまいもの苗植えから収穫までの生産活動を行っています。

さつまいも掘り当日は、子供たちは縦割り班ごとに協力しながら丁寧に土を掘り、大きなさつまいもに歓声があがりました。収穫したさつまいもは、収穫祭で、保護者やお世話になった地域の方にも振る舞われました。



▲たくさん獲れたね！

10/24

### 小中学校音楽祭

市文化センターロゼホールで、市内の小中学校15校が参加し音楽会が開催されました。開会式後、学校単位で合唱や合奏、吹奏楽の演奏が披露されました。放課後に一生懸命練習した成果をステージの上で発揮し、観客席からは大きな拍手が贈られていました。閉会式では、仁平良治先生から講評をいただきました。



▲大宮西小学校の合唱

10/25

### 行政相談出前教室

県立小瀬高校で3年生を対象に、行政相談委員による出前教室が開講されました。行政相談の仕組みについて説明の後「よりよい社会づくり」「地域活性化・地方創生」という2つのテーマでグループごとにワークショップを行い、発表しました。参加した生徒たちからは、「自分たちの声が行政に反映されるように活動されている方々がいるということを知った」、「行政相談を知って地域に関心を持つきっかけになった」などの感想がありました。



▲いろいろなアイデアが出ました

10/29

### 茨城県青少年相談員研修大会

茨城県青少年相談員研修大会で、市青少年相談員会会長の大森留里子さんが、青少年相談員功労者表彰（県連役員表彰）を受賞しました。この研修大会は、青少年の健全育成と非行防止に向け、各市町村で活動している青少年相談員の資質の向上と更なる活動の促進を図るため実施されているもので、今回で49回目になります。今回の研修大会には常陸大宮市の青少年相談員8人が参加し、インターネットやSNSの現状や危険性について学びました。



▲おめでとうございます

9/19・10/25

### 教育委員会で事業等を点検・評価

市教育委員会では、地方教育行政の組織及び運営に関する法律に基づき、教育委員会に関する事務の管理及び執行状況の点検・評価を行っています。

評価委員として、茨城大学人文社会科学部教授西野由希子さん、元県職員新家洋一さん、元県教職員栗田将夫さんの3人に委嘱し、平成30年度の活動状況及び事務事業のうち8事業について、点検・評価を実施しました。

その結果、教育委員会会議の開催状況、協議、報告等は適正に執行されているとの意見が出されました。点検評価対象の8事業については、「拡充」2事業、「現行どおり」4事業、「見直し」2事業と評価されました。

「拡充」と評価された事業のうち、「英語指導員及び指導助手配置事業」では、児童・生徒の国際理解教育、英語教育をさらに充実させるために拡充すべき事業であるとの意見が出されました。

また、「文化財保護事業」では、常陸大宮市の文化財は全県的に見ても模範となるものであり、子々

孫々に継承するため、文化財の保護、修理等が進められることを大いに期待するとの意見が出されました。その他の意見等については、市ホームページをご覧ください。

市教育委員会では、毎年教育行政点検評価を実施し、教育委員会活動の透明性を高め、市民の方から信頼される教育行政を推進していきます。



▲吉田八幡神社（改修工事終了後）

10/30

### 緊急要望書を提出

令和元年台風第19号の影響により本市でも、多くの中小企業や個人事業主などの建物・生産設備等にも甚大な被害を受けました。梶山弘志経済産業大臣が市内の事業所の被災状況を視察した際に、事業継続や一刻も早い復旧のために、被災した施設・設備等に係る助成制度を創設するなどの必要な支援策を要望しました。



▲要望書を手渡ししました

11/3

### ふれあい広場

第31回ふるさと祭りおみやふれあい広場が西部総合公園体育館多目的グラウンドで開催されました。今年も、友好都市協定を締結している秋田県大館市から、「きりたんぼ鍋」や「りんご」などの特産品や、常陸大宮高校の食物部が「しょうゆおこわ」などを出展していました。会場は、多くのお客様にぎわい楽しい秋の1日となったようです。

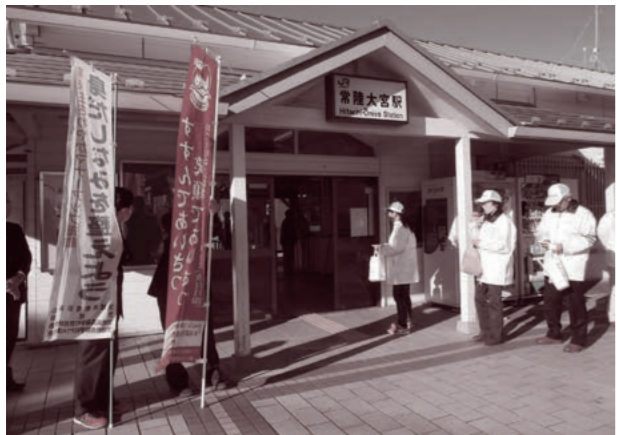


▲美味しい特産品にたくさんの人が並びました



### 11/5 さわやかマナーアップキャンペーン

茨城県では、11月を「あいさつ・声かけ運動強調月間」としています。今年も常陸大宮高校の生徒と市青少年相談員で、JR常陸大宮駅を利用する多くの方にポケットティッシュを配布しながら、元気に声掛けを行いました。本市では、登下校する子供たちへの声かけやあいさつを交わすことで、地域でのコミュニケーションの輪を広げ、子供たちを健全に育てることを目的に、あいさつ運動を継続していきます。



▲声掛けの様子

### 11/13 県功労者表彰

県勢の発展に著しい功績があった方々を称える茨城県表彰式が茨城県庁で開催され、本市からは、個人1人と1団体が表彰されました。篠田栄治さんは、勤労者福祉の向上に尽力され、本県労働界の発展に貢献されました。常陸大宮地域農村女性ネットワーク（代表：角田いく子さん）は、地元農産物の加工技術の向上や郷土料理の研究に取り組み、消費者の交流活動をととして県北食材のPRに取り組んだことが評価されました。



▲おめでとうございます

### 11/14-15 農家民泊

緒川地域と山方地域の盛産地区などで、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。今回宿泊したのは、牛久市立牛久南中学校の2年生69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。



▲畑での農作業体験

### 11/23 北斗星新そば祭り

道の駅みわ北斗星で、常陸秋そばの新そば祭りが開催されました。常陸秋そばは、風味が豊かで甘みがあり、玄そば最高峰ともいわれています。冷たい雨が降るなか、今年の新そばを味わおうと大勢のお客様が並んでいました。熱々のけんちんそばでいただいた新そばは格別だったようです。



▲けんちんそば

### 11/9-10 集中曝涼

文化財一斉公開「集中曝涼」が実施されました。この行事は、普段大切に保存されて、見ることのできない貴重な文化財を「虫干し」するとともに多くの人に見ていただくこと、一斉公開しているものです。今年の公開場所は、国長の阿弥陀院、鷲子の善徳寺、下町の甲神社、高部の岡山家養浩園と喜雨亭、西塩子の回り舞台、檜沢城、文書館、歴史民俗資料館の8か所でした。天気にも恵まれ、全体で延べ約2,000人もの来場者がありました。合わせて行われたスタンプラリーで、6か所以上を集めて限定グッズを獲得した方も40人以上いました。阿弥陀院、善徳寺、甲神社では、年に1回、このときしか見ることのできない仏像彫刻や宝物が公開されました。西塩子の回り舞台では、郷土民俗芸能のつどい(主



▲甲神社

### 集中曝涼

催：茨城県）が開催され、県内各地の無形民俗文化財に指定された団体が芸能等を披露しました。また、「森と地域の調和を考える会」と「茨城城郭研究会」の全面協力のもと、檜沢城と養浩園を散策するツアーも実施されました。檜沢城は市内で一番大きな山城で、佐竹一族の小室氏と檜沢氏が城主であったと伝えられています。主郭からは檜沢地区が見渡せ、守りの要所であったことが体感できました。今年、庭木の伐採や地元有志による池の泥さらいなど大規模な庭の手入れが行われた養浩園では、山から引いた清水が流れる音や、日当たりが良くなり鮮やかに紅葉した巨大なヤシオツツジに感嘆の声が上がっていました。本市には、まだまだ知られていないお宝が眠っています。来年もぜひお越しください。



▲阿弥陀院



▲檜沢城



▲養浩園



# おがわ富士ハイキングツアー2019が開催されました



秋晴れの11月10日(日)、おがわ富士ハイキングツアー2019(主催：おがわ富士を守る会)が開催されました。物産センターかざぐるまをスタート地点とし、小舟富士、小瀬富士、砂羅向山をハイキングするツアーには、小学3年生から70代までの77人が参加しました。おがわ富士を守る会員の引率で、小瀬富士から小舟富士を巡る初級コース(所要時間約1時間30分)、3つの山を歩く中級コース(約2時間)、おがわふれあいの森まで歩く上級コース(約2時間30分)に分かれ、紅葉の始まったハイキングコースを歩きました。昼食は、緒川地域の新鮮野菜を使った「けんちん汁」を食べながら、参加者同士楽しいひと時を過ごしました。

けんちん汁がおいしい😊



掛札会長あいさつ



三次市長あいさつ



小舟富士山頂  
(初級コース)



さあ！出発です



小舟富士山頂  
(中級コース)



元気で～す



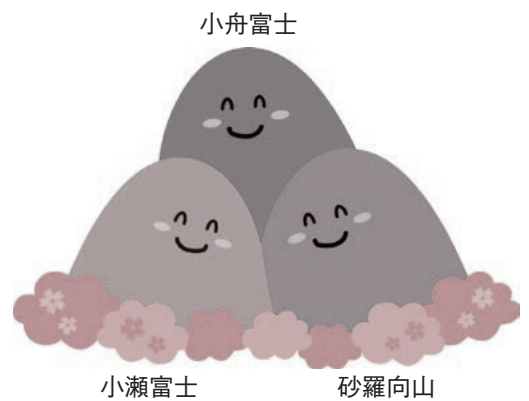
気を付けてね!



小舟富士山頂  
(上級コース)



▲全員で記念撮影



# 誕生寺の了誉聖岡上人をテーマに講演会

12月1日（日）、第11回文書館カレッジ・常陸大宮市史講演会連携企画「没後600年 佐竹一族に生まれた高僧 三日月上人了誉聖岡」を市文化センターロゼホールで開催しました。

「ろくやさん」として知られる了誉聖岡上人は、暦応4年（1341）、佐竹氏の一族・白石志摩守宗義（義光）の子として上岩瀬（のちの誕生寺）に生まれました。戦乱によって幼くして父を亡くした聖岡は、瓜連常福寺りょうじつしょうにんの了実上人や太田法然寺ねんしょうしょうにんの蓮勝上人のもとで浄土宗義を学び、その後さらに神道や和歌に至るまで兼学し、数々の著作を残すとともに、浄土宗教団を独立した組織として確立しました。額にあった三日月形から光を放ち、その明かりで昼夜を問わず勉強に励んだ、という逸話から「三日月上人」の名でも知られています。

本年は、了誉上人の没後600年にあたり、増上寺や常福寺といったゆかりの寺院では遠忌法要が開催され、大規模な展覧会も行われました。上人の生誕の地である本市においても、その足跡や文化財を紹介する講演会を開催しました。

講演会では、上人ゆかりの宝物を所蔵する誕生寺の永徳眞隆住職から「二十六夜尊聖岡上人と誕生寺」、茨城大学の高橋修さんから「聖岡出生の秘密」、茨城城郭研究会の五十嵐雄大さんから「岩瀬郷の二つの城跡」、北海学園大学の鈴木英之さんから「了誉聖岡の学問と思想」という内容でご講演をいただきました。市内外から多くの方が来場され、熱心に聴講されていました。

この講演会での成果は、現在進められている常陸大宮市史の古代・中世編に反映されることとなります。ご期待ください！

本講演会の関連行事として、歴史民俗資料館大宮館では同テーマの企画展を開催中です。来年1月19日（日）までですので、ぜひご観覧ください。



▲永徳眞隆氏



▲高橋修氏



▲五十嵐雄大氏



▲鈴木英之氏

## スポーツ大会結果

(敬称略)

大会名：第25回ミックスバレーボール大会  
開催日：令和元年11月4日（月・祝）  
主催：市バレーボール連盟（小野政樹会長）  
会場：西部総合公園体育館  
参加チーム：9チーム  
優勝 JBクラブ  
準優勝 ウイングス  
第3位 こはく

大会名：第39回常陸大宮市近郊中学校サッカー大会  
開催日：令和元年11月9日（土）・10日（日）  
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他2会場  
参加チーム：16チーム  
優勝 水戸市立第五中学校  
準優勝 東海村立東海南中学校  
第3位 東海村立東海中学校  
敢闘賞 常陸大宮市立大宮中学校

## 月居山 軽登山ハイキング教室



市内の中高年を対象とした、月居山ハイキング教室（主催：一般財団法人常陸大宮市体育協会、常陸大宮市ウォーキング協会）が11月6日に開催されました。月居山は大子町の袋田の滝背後の双耳峰であり、町営駐車場から見返りの橋を渡り月居山登山口を登ると静寂な霊場雰囲気のある鞍部から10分で後山に、かつて佐竹氏の家臣が城主を務めていた月居城跡山頂に着きます。前山からは対面に生瀬富士、眼下には袋田の集落が眺められる石段を半分ほど下って右に折れる水平道を進むと生瀬の滝が自然のキャンパスの中に埋もれていました。さらに階段を降りると落差120mの四度の滝が目の前に現れ、とても素敵な教室となりました。補助員として、常陸大宮市の山岳協会と陸上競技協会の役員の方々にもお手伝いをいただき、集まった42人の参加者全員が安全に楽しくハイキングを行うことができました。



▲全員で記念撮影



▲声を掛け合いながら登りました



▲山頂からの眺め

# 教育長賞

(敬称略)

李熙健 (イ・ヒゴン) 韓日交流財団韓日スナッグゴルフ交流戦

## 大宮小学校児童が日本チームとして出場し見事優勝!

令和元年9月21日に韓国で行われた韓日スナッグゴルフ交流戦に、スナッグゴルフ対抗戦 JGTO カップ全国大会 (7月14日) での上位3チームが韓日交流戦に出場しました。

大宮小学校スナッグゴルフチームが日本チームの一員として参加し、日本チームが韓国チームを破る優秀な成績を収めました。素晴らしい成績を称え、教育長賞が贈られました。

【団体の部】 20人中上位16人のスコア合計

日本チーム 847ストローク

韓国チーム 907ストローク

【個人の部】

優勝 佐久間 貴大 47ストローク



大宮小学校スナッグゴルフチーム

佐久間 貴大 (6年:キャプテン)

齊藤 さくら (6年)

宮田 有希歩 (6年)

萩野谷 愛 (6年)

佐久間 大魁 (4年)

小室 拓也 (4年)

佐川 行生 (4年)

平野 啓太郎 (監督)

栗田 裕 (コーチ)

## 市教育研修集会での研究発表

市教育研究集会で、研究発表をした市内小中学校4人の先生方に教育長賞が贈られました。

受賞者	分科会名	研究内容
木村 昌則 (大宮西小)	生徒指導	児童が自ら考え行動力を 高めていく生徒指導の在り方 ～認め合う場や主体的に 活動する場づくりを通して～
小沼 和泉 (村田小) 菊池 知子 (上野小) 椎名真紀子 (大宮二中)	学校健康教育 (保健)	効果的な健康教育のため の教材の工夫とその実践 ～養護教諭がいつでも誰 でも実践できるように～



▲左から木村昌則先生、椎名真紀子先生、菊池知子先生、小沼和泉先生

# 地域おこし協力隊 がゆく



▲皆さんとのふれあい楽しかった！

地域おこし協力隊の古澤です。

私は今回、11月3日に西部総合公園多目的グラウンドで行われた「ふるさと祭りおおみや第31回ふれあい広場」に、長倉七夕まつりの活性化をテーマとするブース出店に参加しました。ブースは長倉在住の竹内学さんを中心としたもので、当日は、元地域おこし協力隊の間瀬さんも参加し、「すいとん」、「みかんクリームサンド」、「焼きいなり」などの販売やアンケートを行いました。市内で一番大きなイベントだけあって、会場はかなりの来場者で埋め尽くされ、盛り上がりを見せていました。私は、常陸大宮市に来て、初めてこのイベントに参加しましたが、他のブースや来場客を見渡しても、比較的若い世代の人たちが多く参加されていて、「市内にはこんなにも若い人たちがいて、活気があるな」と感じました。これほどの盛り上がりや、人との交流ができるイベントは貴重だと思います。

次回は地域おこし協力隊として「ふれあい広場」に参加し、皆さんとふれあいたいと思います。

## ひたまる先生を紹介します vol.26



▲小田倉晴美さん

コーヒーやパン作りを自宅で楽しむ講座を開催している小田倉晴美です。

今はドリップコーヒーも簡単にコンビニで買える時代ですが、自分で挽いてハンドドリップすると、美味しさも格別です。難しいと思われるパン作りも、コツさえつかめば自宅で家事をしながら焼き上げることができます。

いつもと同じ日常の中にパン作りやコーヒーを楽しむ時間ができるとそれだけで幸せになります。当講座は1~2人の少人数で行っています。グループレッスンがあまり得意ではない方にはおすすめです。お気軽にご連絡ください。

**【問い合わせ先】**

haruharu73.11@gmail.com

## 本年度新規採用職員を紹介します



生涯学習課図書情報館の長岡千紘です。

カウンターでの業務や、県内他館との相互貸借業務、ブックスタートの業務を主に担当しています。利用者の方が求めていることへの助けとなれるよう、本やその内容について勉強を重ね、より多くの方にご来館いただけるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。



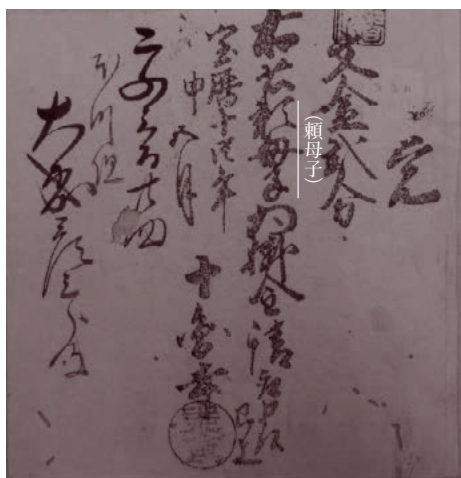
学校教育課の只野智弥です。

教育支援センターで教育相談と適応指導教室の業務を担当しています。不登校や神経発達症（発達障害）など、子どもの学校生活に関する相談はさまざまですが、一人ひとりが健やかに成長できるように支援します。

## 村人の暮らしと寺社

江戸時代の水戸藩領では、村ごとに鎮守が一つ置かれていました。一般的に村の鎮守では、新年には豊作を祈り、秋には収穫を感謝し、日照りの夏には雨乞いをし、時には村人の願掛けのため太々神樂が奉納されたりしました。一方で寺院は、個人が寺の檀家であり禁止宗教の信者ではないことを保証する、江戸幕府の重要政策（寺請制度）の担い手として存在しました。水戸藩では、寺院がみだりに儲けたり人々を惑わせたりしないよう厳しく統制していましたが、実のところ、村人との関係はどうだったのでしょうか。

これは、宝暦14年（1764）5月に十円寺から長倉村本町組の大森彦三郎に宛てた文書で、頼母子の掛け金として文金2分（小判の半分の価値）を受け取ったと記してあります。頼母子とは、発起人と仲間とが所定の金品を出し合って、抽選等の方法により仲間の一人に金品を融通し、全員が取得するまで続ける互助的金融です。この場合、十円寺が発起人で、大森彦三郎には「二千三百廿四」の番号が付されています。受取証は前半部が木版刷りで後半部が直筆ですから、十円寺では受取証を予め複数枚用意しておき、発行の手間を省いていたわけですね。大規模な頼母子講を組織していたのかもしれない。

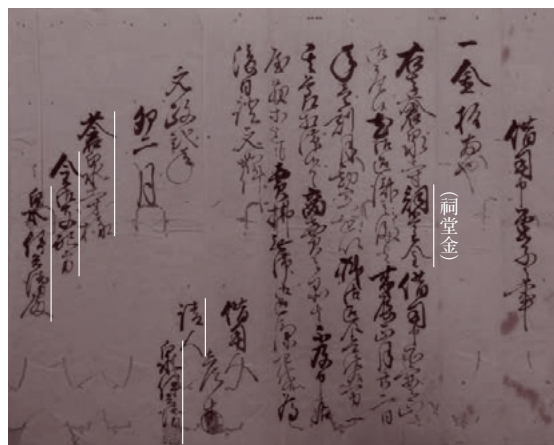


▲頼母子掛金受取之事（大森智家文書1009、茨城県立歴史館寄託）長倉村の庄屋を務め、江戸時代後期には紙問屋を営んだ大森家に伝わった文書群



川上 真理 氏  
近世史部会協力員 筑波大学研究員

次は、文政2年（1819）2月、大森彦重が蒼泉寺から金10両を借用した文書です。これは、蒼泉寺の祠堂金から借りたもので、翌年1月22日までに年利1割の月賦で返金する約束です。遅れたならば、商売の品ばかりか家屋敷も売り払って返済するともあります。祠堂金とは先祖供養のために寺に納めた金銭で、寺ではこれを貸付に利用していました。面白いのは、請人（保証人）である泉伊兵衛が、「蒼泉寺様 金御支配方 泉伊兵衛殿」と蒼泉寺の役人でもある点です。現代ならば、利益相反と言われそうです。



▲借用申金子之事  
（大森智家文書709、茨城県立歴史館寄託）

近世編では文化に関して調べています。文化とは、名だたる文芸作品や際だった技芸のことだけではありません。郷土で培われた生活の様式そのものが文化です。そうした視点から、常陸大宮市域の豊かな文化を記述できればよいと考えています。

### ■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)



## 詐欺・模倣品サイトはここを確認！ サイトを見るときチェックポイント！

- 日本語の字体、文章表現がおかしい。
- 販売価格が大幅に割引されている。
- 事業者の住所の記載がない。住所を調べると田畑、個人宅になっている。
- 事業者への連絡方法が、問い合わせフォームやフリーメールだけである。
- 支払方法が銀行振込みのみである。
- 利用規約等におかしな記載・不当な記載がある。
- サイト内のリンクが適切に機能しない。
- サイト URL の表記が、ブランドの正式な英語表記と少しだけ異なるなど、おかしい。
- 個人情報を入力する画面に SSL (情報を暗号化した通信方法) が導入されていない。

しっかり  
確認しよう!!

インターネット通販で「商品が届かない」「偽物が届いた」といった詐欺・模倣品サイトによるトラブルが起きています。トラブルに遭わないために、インターネット通販を利用する際は、上の項目を確認しましょう。また、インターネット上の当該サイトに関するトラブル情報を調べて参考にするのもよいでしょう。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)。



さぼーとくん

\*詐欺、模倣品サイトを完全に見分けることは困難です。  
少しでも不安を感じた場合は、購入をやめましょう。



©Kurosaki Gen

発行：独立行政法人国民生活センター

本文イラスト：黒崎 玄

### ■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。



# かがやきだより vol.17



今回のテーマは「糖尿病を予防する食事」です。

## 糖尿病ってなに？

食事をすると、一時的に血糖値が高くなり「インスリン」というすい臓から分泌されるホルモンが働いて血糖値を下げています。ところが、偏った食生活が続いたり、肥満によって「インスリン」の無駄使いをすると、高血糖が続きます。この状態を糖尿病と言います。

**甘いものだけでなくほとんどの食べ物に「インスリン」が使われます。インスリンを無駄使いしない食べ方を心がけましょう。**

## 糖尿病を予防する食事とは

内容：1食で主食・主菜・副菜の組み合わせを心がけ、バランスの良い食事をする。

食べ方：食事は毎食野菜から摂り、ゆっくりよく噛んで食べる。

(早食いやドカ食い・空腹時の甘いものは、急な血糖上昇をまねきインスリンがたくさん使われる。)

時間：1日3食を決まった時間に食べる。夕食は腹八分目にし、就寝3時間前には済ませる。

夜9時以降はお茶・水以外はとらない。仕事等で遅くなる時は、おにぎりやうどんなど消化の良いものを。

(夜遅くに飲食をすると、インスリンが夜間までたくさん使われる。)

## バランスの良い食事（成人1日の基準量）

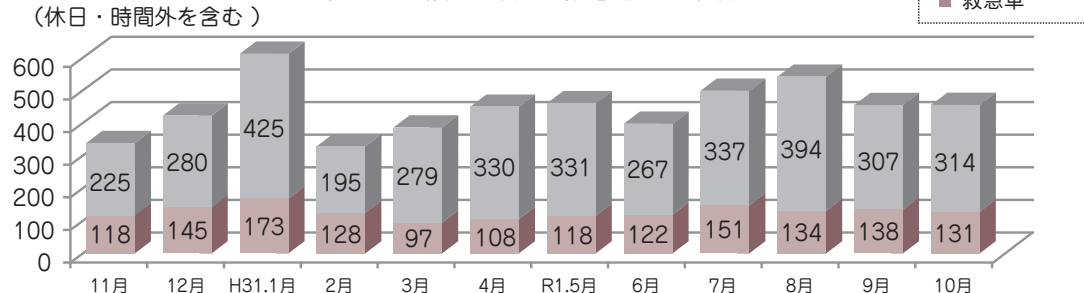
食品群	1群		2群			3群					4群			
	牛乳・乳製品	卵	魚介類	肉類	豆・大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	芋類	果物類	きのこ類	海藻類	砂糖類	油脂類	穀類
重量	200g	50g	50g	50g	110g (豆腐で)	150g	250g	100g	80kcal 分	50g	50g (高血圧 30g)	20g (高血糖 65才以上 10g)	年齢・性別・体重・活動量によって変わる 詳しくは市管理栄養士まで ご相談ください	
食品例	普通牛乳 コップ 1杯 	Mサイズ 1個 	生鮭 1/2切れ 	豚もも肉 薄切り 2枚 	豆腐 1/4丁 または 納豆 1パック 	人参小1/2本 ほうれん草 5~6株 トマト1/2個 (50g) 	大根厚切り 1切れ キャベツ1枚 玉ねぎ1/4個 白菜大1枚 	じゃが芋 中1個 	バナナ 1本 	えのき 1/2 パック 	乾燥 ひじき 小さじ1 	砂糖 大さじ2 		

市管理栄養士が随時栄養相談を受け付けています。ご希望の方は事前にお電話ください。

**健康推進課 総合保健福祉センター「かがやき」内 ☎54-7121**

※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



# ふるさと見て歩き

第127回

## 出羽三山供養塔

### ■出羽三山に行ってきました

いきなり私事にわたり、しかも県外のことで申し訳ありませんが、この夏出羽三山（山形県）に行ってきました。1泊2日のツアーで、1日目の目的地は月山、2日目は羽黒山と湯殿山でした。月山は行程上8合目の弥陀ヶ原まで、頂上の月山神社までは行きませんでした。羽黒山には出羽神社が鎮座しており、三山の神々を祀る三神合祭殿も建てられていて出羽三山観光の中心です。明治維新に伴う神仏分離前のお寺の五重塔が国宝に指定されており、それを背景にした吉永小百合のポスターを見たことがある方もいらっしゃるかもしれません。皇位継承を祝して御開帳されており、ツアーの見所の一つになっていました。湯殿山は奥の院である湯殿神社が鎮座していますが、山そのものが御神体ということで、大鳥居はあるものの、社殿はありません。御神体の一部である岩から湯が沸き出しており、神秘的でした。

### ■出羽三山信仰とは

行ってみようと思ったのは、市内で出羽三山の名を刻んだ石塔をよく見かけ、この地域の人たちが篤い信仰を持っていたのを知ったからです。信仰の対象となっている場所に実際に行ってみようと思ったわけです。

出羽三山は崇峻天皇の皇子蜂子皇子が開山したと伝えられています。崇峻天皇が蘇我氏に暗殺された時(592年)、難を逃れて出羽国に入った蜂子皇子が三山の神を祀ったのが最初とされているのです。以来、多くの寺院も建てられ神仏習合による信仰の対象となりました。修験道の道場としても崇敬されており、もともと山岳信仰から始まったものと思われまます。

信仰の内容は、先祖供養、死後の安楽と往生、除災・招福・治病・五穀豊穰など現世利益です。

江戸時代には東国三十三ヶ国総鎮守とされ、熊野三山（西国二十四ヶ国総鎮守）・英彦山（九州九ヶ国総鎮守）とともに「日本三大修験山」と称せられました。また、出羽三山に詣でることは「西の伊勢参り」に対し「東の奥参り」と称され、重要な人生儀礼の一つとされていました。特に江戸時代後期以降、盛んになりました。参詣者はやはり関東・東北地方からが中心ですが、これまでの参詣者は数知れまません。

### ■市内の出羽三山信仰に関する石塔

本市域でも江戸時代初期には信仰されていますが、特に後期になると信仰が広まり、盛んに参詣が行なわれたようで、三山、または「湯殿山」の山号、あるいは湯殿山の本地仏である大日如来を意味する梵字を刻んだ石塔が多く見られるようになります。供養塔とし



(左)大宮北町・西方寺の三山供養塔、(右)小田野上郷・三浦神社の三山供養塔

て、あるいは参詣記念などとして建立され、市内には合計30基の存在が知られています。

もっとも古いもので寛永2（1625）年、もっとも新しいもので昭和28（1953）年の年号が刻まれています。年号別では江戸後期、文化年間（1804～1818年）のものをもっとも多く6基、文政（1818～1830年）と天保（1830～1844年）の5基が続きます。

山号別では湯殿山がもっとも多く刻まれ、三山の場合は中央に一段高く刻まれています。これは湯殿山が三山の奥の院とされているためです。明治以降になると月山が中央に刻まれるようになりますが、これは明治政府により月山が最高位の官幣大社、他がそれより下位の国幣小社と社格が定められたためです。

### ■今も生きる出羽三山信仰

出羽三山信仰は今どうなっているのか、地域住民の方に伺いました。市内では今でも地区ごとに講を組んで、毎年8月の決まった日に2泊3日で参拝に行っているそうです。今はバスを借り切って行くそうですが、電車・バスがなかった時代には歩いて行ったと言います。大変な旅であったろうと思いますが、それを敢行させる信仰の力というものの大きさを感じさせます。ただ、参加者が徐々に減少しているようで、将来どうなるのか心配されていました。

【謝辞】今回の取材では、美和地域の岡山壽さん、小船賢壽さん、田沢祐男さんにお話をお聞かせいただきました。ありがとうございました。なお、小船さんは修験者で、「友誠」という法名を持ち、行者の指導者格である「峰中先達」という地位にあります。

【参考文献】出羽三山神社『出羽三山史』私家版1954年、同『出羽三山』小学館2019年、大宮町歴史民俗資料館編『おみやの野仏とその祈り』大宮町教育委員会1995年、山方町文化財保存研究会編『山方の石仏石塔』山方町教育委員会1999年、緒川村郷土文化研究会編『ふるさとの野仏たち』緒川村教育委員会1991年、御前山村民俗調査グループ編『ふるさとの民俗』御前山村教育委員会1989年、飯村尋道『路傍の石仏』私家版1999年

### ■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)



## 冬の火災に気をつけよう！

冬は空気が乾燥し、年間を通して火災が発生しやすい季節です。そして、暖房器具は冬の火災原因の代表的なものです。気温が低くなり暖房器具の使用頻度が増え、消し忘れや、転倒させたり、近くに置いていたものに燃え移るといった理由で火災が増加します。

### 燃えるものの近くで使用しない

ストーブの上や近くに洗濯物を置いて乾燥しようとすると、火災となるおそれがあるのでやめましょう。また、カーテンや布団、ふすまなどのそばで使用しないようにしましょう。

### エアゾール缶などを暖房器具の上やそばに置かない

エアゾール缶などをストーブやファンヒーターなどの暖房器具の上や近くに放置していると、放射熱で過熱され、缶の内圧が上昇して破裂、漏れたガスに引火するおそれがあるので絶対にやめましょう。

### 寝るときや外出するときには必ず火を消す

布団などが接触して火災となるおそれがあるので、寝るときや外出するときは、暖房器具のスイッチを切る習慣を身につけましょう。電気ストーブ、石油ファンヒーターは、長時間使用しないときには誤ってスイッチが入ることを防ぐためにプラグや電池を抜きましょう。

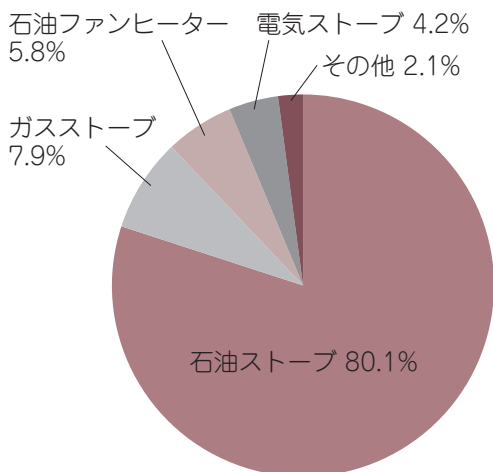
### カートリッジタンクの口金は確実に締まったことを確認してからセットする

石油ストーブなどのカートリッジタンクへの給油時は、必ず消火して火が消えたことを確かめてから火気のない場所で給油しましょう。給油後は、カートリッジタンクをひっくり返し、灯油などが漏れないことを確認してからセットしましょう。漏れてしまった油は、よく拭き取りましょう。

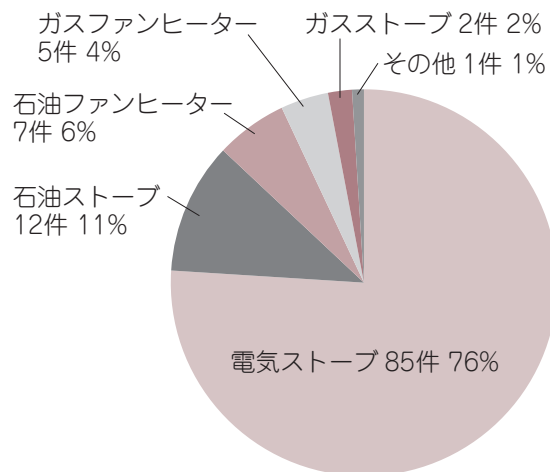
### 電気ストーブの使用に注意！！

東京消防庁による「最も火災の危険が高いと思うストーブ」について都民に質問したアンケート調査（平成29年実施）の結果、石油ストーブと回答した人が全体の80%以上でした。しかし、東京都のストーブ火災の実態としては、電気ストーブによる火災が最も多く発生しています。この調査結果から、電気ストーブは、火を使わないことから火災になりにくいと感じてしまいがちですが、ストーブ火災の実態と大きく異なっていることが分かります。

火災の危険が高いと思うストーブは？



ストーブ火災の実態



■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

林の縁などに生育する落葉低木です。

サンショウによく似ていますが、刺が1個ずつ互い違いにつくのが特徴で、サンショウとの区別点の一つになっています。おす株とめす株は別株で、花は7～8月ごろに咲きます。(サンショウは4～5月ごろ) さらに、イヌザンショウは葉や果実に香りが少ないこともサンショウとの区別点になります。

### イヌザンショウ



(ミカン科 サンショウ属)  
(写真・データ提供 御前山ダム環境センター)

11/  
10-11

## ねんりんピック紀の国わかやま2019 なぎなた交流大会

和歌山県九度山町スポーツセンターで、ねんりんピック紀の国わかやま2019なぎなた交流大会が開催されました。

本県代表として、本市から監督に吉川美保さん、選手に野上恵子さん、和地雅子さん、小田部清子さんが出場されました。

演技競技では、野上・和地組がベスト8に、また、試合競技団体競技でも入賞しました。

ねんりんピックなぎなた交流会は、本市で平成19年に開催され、なぎなた競技が根付ききっかけの大会となりました。

### ねんりんピックとは

全国健康福祉祭(愛称:ねんりんピック)は、スポーツや文化種目の交流大会を始め、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じ、高齢者を中心とする国民の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に寄与するため、厚生省創立50周年に当たる昭和63(1988)年から毎年開催しています。主な参加者は60歳以上の方ですが、子供から高齢者まで幅広い世代が楽しめるイベントも多数開催しています。

出典:厚生労働省ホームページ



▲左から吉川美保さん、野上恵子さん、和地雅子さん、小田部清子さん



▲演技競技の様子

### 常陸大宮市の人口

(12月1日現在・推定常住者)

総人口 39,794人 世帯数 16,050世帯  
(男 19,618人 女 20,176人)



### 広報 常陸大宮 12月 第183号

発行日 令和元年12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/>

