



花びらに霜が降りたバラ（辰ノ口親水公園）

真冬にも花を咲かせているバラ。その花びらには冷たい霜が降りています。
どんな寒さにも負けず命を輝かせている姿に心を動かされます。

主な内容

- P2～3 成人式
- P4～5 叙勲・褒章を受章された皆さん
- P6～7 まちのできごと
- P8 文書館開館5周年記念講演会
- P15 ふるさと見て歩き



令和2年 常陸大宮市 成人式

1月12日、市文化センターで成人式が開催されました。

平成11年4月2日から平成12年4月1日までの間に生まれた、市内在住者や出身者が対象で、339人が出席しました。

皆さんが本市を誇りに思い、故郷にいても遠くにいても常陸大宮市を大事に思う気持ちを忘れず、夢や希望を持って社会で力強く歩み続けてくれることを期待しています。



式典を支えた実行委員

各中学校から選出された36人が成人式の企画・運営を行いました



高校生会も協力

準備や受付などに協力しました



▲司会の高井 梨央奈さん
河野 暉平さん



▲開式のことば
菅野 聖さん



▲国歌斉唱伴奏
小池 さくらさん



▲成人者を代表して記念品を受け取った中崎 汰一さん



▲委員長あいさつ
益子 侑也さん



▲はたちの主張を発表した吉村 七海さん
三村 大祐さん



▲閉式のことば
岡崎 拓海さん



令和元年に叙勲・褒章を受章された皆さん

◇旭日単光章 岸 佐次郎さん (地方自治功勞)



平成5年に緒川村議会議員に当選以来、平成18年7月まで長きにわたり在職、その間、緒川村議会副議長、市議会経済常任委員会委員長等の要職を歴任され、地域の基幹産業である農業振興及び都市住民との交流事業による商工観光振興に尽力され、町村合併後は、地域間の調整や市の発展に貢献されました。

◇瑞宝双光章 矢數 四郎さん (教育功勞)



昭和30年に高萩市立高萩小学校に奉職以来、平成4年に大宮町立大宮西小学校長で退職されるまで長きにわたり、深い識見と強い信念を持って教育の諸活動を展開、学力・体力の向上、生徒指導の充実に専心され、当市の学校教育の発展に貢献されました。

◇瑞宝双光章 中崎 均さん (警察功勞)



昭和41年に茨城県巡査に任命以来、平成19年に下妻警察署を警部で退職されるまで長きにわたり、主に刑事部門で活躍、長年培った知識と経験を遺憾なく発揮され、綿密な現場鑑識により被疑者の検挙に結びつけるなど、強い責任感と不断の努力により数多くの事件を解決され、茨城県の治安維持に大きく貢献されました。

◇藍綬褒章 木村 洋一さん (統計調査功績)



昭和45年に国勢調査員に任命以来、10回にわたり調査員として従事されました。また、国勢調査以外にも数多くの統計調査にあたられ、常に円滑かつ正確に調査を遂行され、統計業務の推進に貢献されました。さらに、長きにわたり消防団員として多くの火災等に出動され、地域防災にも尽力されました。

◇瑞宝小綬章 大串 勝博さん (教育功勞)



県立水戸農業高等学校で17年間の勤務を経て、昭和60年に県立水戸養護学校に奉職以来、平成21年に県立北茨城養護学校長で退職されるまで長きにわたり、障害を持つ児童生徒の社会参加を目指し、篤実と信念を持って個性を重視した教育に取り組まれました。特に知的障害教育の普及・推進に多大な貢献をされました。

◇瑞宝単光章 塩澤 泉さん (消防功勞)



昭和52年に緒川村消防団に入団、平成30年に常陸大宮市消防団副団長で退団されるまで長きにわたり、住民の生命、財産を守るため日夜献身的に消防活動に精励され、消防団の発展に貢献されました。また、副団長として実践的な訓練により、士気の高揚をはかり、団員の資質・規律の向上に尽力されました。

◇瑞宝双光章 木口 庄さん (教育功勞)



昭和24年に諸富野村立北富田小学校に奉職以来、平成4年に大子町立上岡小学校長で退職されるまで長きにわたり、常に児童に深い愛情を注がれ、卓越した指導力と深い研究心を持って教育に専心され、地域に根ざした丁寧で誠意あふれる学校経営に務められ、教育の振興発展に貢献されました。

◇旭日単光章 小室 忍さん (地方自治功勞)



昭和56年に美和村議会議員に当選以来、平成5年まで長きにわたり、郷土愛護の精神を堅持し、豊富な経験と優れた識見を遺憾なく発揮され、農林業の振興、教育文化、福祉の向上など村政発展に大きく寄与されました。また、人権擁護委員として人権尊重意識の普及啓発のために尽力されました。

◇瑞宝双光章 細貝 富雄さん (教育功勞)



昭和30年に隆郷村立隆郷小学校に奉職以来、平成4年に瓜連町立瓜連小学校長で退職されるまで長きにわたり、人間性豊かな児童生徒の育成に努められ、学校教育の発展に貢献されました。また、平成7年から18年まで議会議員として、地方自治発展に尽力されました。

◇瑞宝単光章 相川 清一さん (消防功勞)



昭和24年に小瀬村消防団に入団、昭和60年に緒川村消防団副分団長として退団されるまで、長きにわたり村民の生命、財産を守るため日夜献身的に消防活動に精励されました。また、消防機材の近代化・機械化に伴い、団員の技術の錬磨に努められるなど、消防団の発展に貢献されました。

◇瑞宝単光章 高村 正美さん (国勢調査功勞)



昭和40年に国勢調査員に任命以来、数多くの統計調査にあたられ、統計業務の推進に貢献されました。さらに、昭和59年から平成11年、平成28年から現在まで農業委員として当地域の農業発展のため貢献されており、また、平成11年から18年まで議会議員としても地域住民の生活向上と議会の発展に尽力されました。

◇瑞宝小綬章 武藤 賢治さん (地方自治功勞)



昭和46年に茨城県統計課に奉職、企画部科学技術振興監、企画部次長、商工労働部次長等を歴任され、平成20年に商工労働部長で退職されるまで長きにわたり、豊かな行政経験と卓抜なる見識を持って、県総合計画の策定や交通ネットワークの整備、企業誘致など、各種重要施策を積極的に推進され、地方自治の発展に貢献されました。

◇瑞宝双光章 大森 正義さん (教育功勞)



昭和28年に鹿島郡息村立息栖小学校に奉職以来、平成3年に山方町立山方小学校長で退職されるまでの長きにわたり、強い信念と情熱を持って、児童生徒の教育、指導助言、授業研究に邁進され、教育の振興発展に貢献されました。また、退職後は、長年の教職経験を生かし地域社会の向上に尽力されました。

叙勲・褒章とは…

栄典として、国家または公共に対して功勞のある方へ勲章を授けることを叙勲、社会の各分野で優れた行いや業績のある方へ、褒賞の記章を授与することを褒章といいます。

生存者に対する叙勲・褒章は春と秋の2回行われます。この他に随時授与される高齢者叙勲、外国人叙勲や、公益のために私財を寄付した方への紺綬褒章などがあります。

1/9

新年賀詞交歓会に約300人が出席



▲特産品ゆづサイダーで乾杯！

新春恒例の新年賀詞交歓会が、西部総合公園体育館で盛大に開催されました。はじめにアトラクションとして、第74回国民体育大会いきいき茨城ゆめ国体なぎなた競技会に出場し、見事総合優勝を果たした茨城県なぎなた連盟の皆さんにより「型」と「リズムなぎなた」が披露されました。

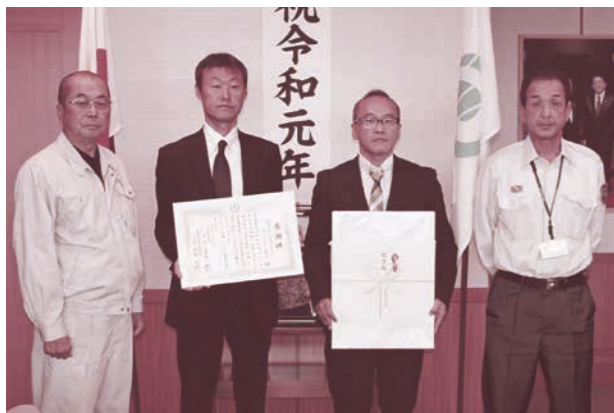
賀詞交歓会では、叙勲・褒章受章者への記念品贈呈、市へ寄付等をしていただいた団体や個人への感謝状の贈呈が行われました。

10月

水難事故救助表彰

2件の人命救助に対して三次真一郎市長と内田正行消防長から感謝状が贈られました。

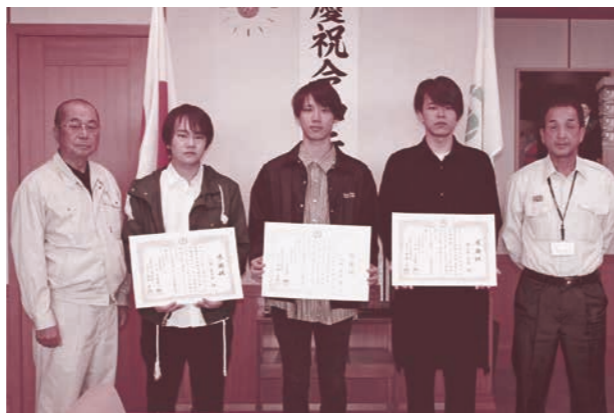
GOLF5カントリーサニーフィールド（野口）のフロントロビー自動精算機前で男性客が突然後ろへ倒れ心肺停止状態となり、近くにいた平野誠士支配人、埜和正憲副支配人ほかが心臓マッサージなど交代しながら実施しました。男性客は救急隊到着時に



▲左から二番目 平野誠士さん、埜和正憲さん

は心拍が再開し意識を回復しました。

また、那珂川（野口）では、男性が友人とフリスビーで遊んでいた際、川の中に飛んでいったフリスビーを取りに行き深みにはまり溺れました。付近にいた筑波大学生12人が気づき、そのうちの男性3人が泳いで救助に向かい、協力して河原まで引き上げました。



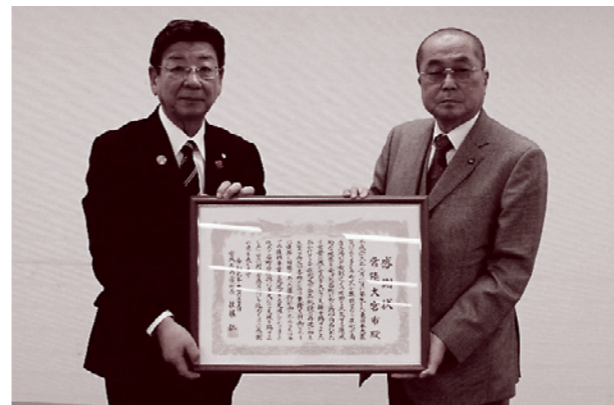
▲左から二番目 阿部晃太郎さん、村田秀行さん、佐々木慎矢さん

12/25

南三陸町から感謝状

宮城県南三陸町の佐藤仁町長が本市を訪れ、平成23年3月11日に発生した東日本大震災の災害復旧のため本市から応援職員を派遣していることについて、三次真一郎市長へ感謝状が贈られました。南三陸町には、平成28年以來、計3人の職員を継続して派遣しています。

また、令和元年台風第19号で被災した本市に対し、佐藤仁町長からお見舞いのこととともに義援



▲左から佐藤仁町長、三次真一郎市長

金をいただきました。

感謝状贈呈の後は、南三陸町職員の宮川舞さんから市職員向けに、南三陸町の「観光を手段とした地域活性化」と題した講演がありました。津波による甚大な被害を受けた南三陸町の皆さんが常に前を向き、日々たゆみない努力で今日の復興を遂げたこと、観光客誘致に力を入れ被災する前より観光客増加に成功したことなど、貴重なお話を聞くことができました。



▲宮川舞さんによる講演

12/14

常陸大宮市史セミナー 考古編②

市文化センターで常陸大宮市史セミナーを実施しました。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回の講座を通して本市の先史時代に迫る内容となっています。

第2回は、考古部会の塚本師也専門調査員を講師に招き、「縄文土器からわかる縄文人のくらしと社会」という演題で、縄文土器の作り方や文様の特徴、縄文人の生活などについて講演をいただきました。

農業はまだなく、動物や魚、木の実などを採って食べる生活でしたが、一面では、漆塗りの華麗な道

具を作ったり、黒曜石やヒスイなど遠隔地の石材や製品を入手したりしていたそうです。

市内からは「火焰型土器」と呼ばれる土器の仲間が出土していますが、これも遠く離れた越後（新潟県）地域の土器の特徴を持っているとのこと。市内の土器が他地域の土器作りに影響している例もあり、縄文時代にはヒトやモノが意外と広く交流していたようです。

次回は、4月以降に弥生時代に関する講座を予定しています。



▲詳しい内容に熱心に耳を傾けていました



▲間近に見る土器の迫力を感じていました

1/23

小瀬高校が講演会を開催

緒川総合センターで、緒川小学校、美和小学校、御前山小学校6年生、連携している明峰中学校1・2年生とともに、国際的に活躍されているクラウン（道化師）の第一人者である大棟耕介氏を講師に招き、「道化師流 笑顔コミュニケーション術」と題したコミュニケーション能力を育成するための講座が実施されました。

パフォーマンスの披露、ホスピタルクラウン活動のDVD上映後、笑顔のもたらす効果が、病気や怪我の人にも元気が与えられること、目標を持てるようになることなどを話していただきました。

また、夢を実現させるためにも自分の能力を低く

思わず、期待から逃げないこと、失敗しても勇気を持って立ち上がることなどを熱く語りかけてくださいました。参加した児童・生徒からは、「何事にも挑戦していくことが大切だと思った」「今日という一日を大切に全力で生きたい」「周りの人が困っている時には積極的に話しかけて、お互い助け合いながら生活したい」といった感想がありました。生徒のほか地域の一般の方も参加しました。

小瀬高校では、体験型の活動を通して、将来にわたって主体的に生きていくための学力の育成に努めています。



▲額に脚立を乗せ、会場からは拍手喝采



▲生徒と一緒に皿回し

文書館開館5周年記念講演会 幕末の常陸大宮

文書館は平成26年10月の開館から5周年を迎えました。これを記念して、文書館開館5周年記念講演会「幕末の常陸大宮」を緒川総合センター文化ホールで開催しました。

文書館の業務のひとつである地域史料の普及活動の一環として当館が開館以来取り組んでいるものの中に市内に所在する古文書の刊行（『常陸大宮市近世史料集』）事業があります。豊富に残されている幕末から明治にかけての時期の古文書を通して、市域の幕末維新时期について考える目的で、2人の講師に講演をいただきました。

茨城県立歴史館特任研究員で常陸大宮市史近世史部会専門調査員の永井博さんからは「徳川斉昭の藩政改革」と題して、斉昭が主張した攘夷論や宗教統制など、庶民にも影響を及ぼした大胆な藩政改革の真の目的について、『常陸大宮市近世史料集』を含むさまざまな史料からご紹介いただきました。



▲永井博さん



▲熱心に耳を傾けていました

当館調査研究員の野上平さんは「関沢家日記から読みとく幕末維新期の常陸大宮地方」と題して、野口村の富商・関沢家の当主が代々書き続けた日記の内容を精査し、藩士、郷土、領民が改革派と門閥派に分かれて争うこととなった幕末維新期の村内の状況や関沢家の社会生活についてお話をされました。

関沢家の日記については現在も史料集の刊行が継続中で、新たな情報も交えたお話しで、参加された皆さんは熱心に聴講されていました。本市域の幕末維新期の混乱した状況を古文書から具体的に読みとることができただけでなく、古文書の持つ内容の豊さも感じる事ができたのではないのでしょうか。



▲野上平さん

文書館では、このような古文書史料の所在を確認し、調査を行うとともに、今後も講演会などを通して皆さんに歴史や史料に触れていただく機会を設けていきます。古文書等の史料をお持ちの方は、調査にご協力ください。また、文書館では歴史的公文書と古文書等の地域史料を閲覧・複写・撮影することができます（一部に利用制限があります）。

当館は、開館から5年を迎えた現在も県内市町村では唯一の文書館施設（アーカイブズ）です。公文書の適正な保存・管理や地域史料の散逸防止が叫ばれる現在、民主主義の根幹を担う施設として文書館の役割はたいへん大きなものになっています。皆さんのご利用をお待ちしています。

■問い合わせ■ 文書館 ☎52-0571

12/22

第21回 山方宿若あゆ駅伝大会

山方宿通り（山方支所～JR山方宿駅）で、小学生21チームが参加し、第21回山方宿若あゆ駅伝大会（主催：山方体育協会）が開催されました。この大会は、年末の恒例行事になっていて、山方宿通りには大勢の応援の皆さんが駆けつけました。また、スターターとして、低学年に三次真一郎市長が、高学年には鈴木定幸県議が立ち大会を盛り上げてくれました。走った後は、温かい豚汁のサービスもあり、楽しい大会となりました。



《低学年の部》（小学1年～3年）

優勝 **ピンク** (須藤大揮、長山虹乃花、生田目莉海、小堀暖季、西村心結、小林来輝)
 準優勝 **ブルーベリー** (後藤勇翔、桜岡萌衣、高林真帆、小室藍翔、杉田雪月、茅根実愛)
 第3位 **南小 Men's チーム** (石川裕貴、濱野壮真、石井貴琉、後藤壮馬、大森遥斗、大森将真)

区間賞	1区	2区	3区	4区	5区	6区
女子	バルザーアリサ	長山虹乃花	生田目莉海	みつぎ ゆうか 三次 優姫	西村 心結	茅根実愛
男子	須藤 大揮	あきもと いちと 秋本 一翔	石井 貴琉	後藤 壮馬	みつぎ りお 三次 璃旺	いさか じん 井坂 仁

《高学年の部》（小学4年～6年）

優勝 **Beauty and the beast** (鈴木康介、後藤陽心、後藤航大、棚谷心翔、坏知世)
 準優勝 **南風ドリーム5** (海老根嘉斗、金子陽奈乃、木村光汰、川井杏夏、鈴木敬也)
 第3位 **ホワイトタイガー** (橋本純怜、桜井迅之助、長山莓花、橋本優馬、船橋剛心)

区間賞	1区	2区	3区	4区	5区
女子	あいざわ ここな 会沢 心菜	すずき りん 鈴木 凜	えびね はなの 海老根花乃	川井 杏夏	坏 知世
男子	鈴木 康介	後藤 陽心	ちのね ゆうき 茅根 優樹	橋本 優馬	鈴木 敬也



▲低学年の部優勝のピンク



▲高学年の部優勝の Beauty and the beast

常陸大宮クロスカントリー大会兼

みんなで楽しくグリーンウォーキング



1月13日、水戸グリーンカントリークラブ山方コースで、常陸大宮クロスカントリー大会兼みんなで楽しくグリーンウォーキングが開催されました。ゲストランナーとして、今井正人選手、柏原竜二選手、福島千里選手など総勢10人の豪華選手が参加し大会を盛り上げました。

また、競技の合間には、ゲストランナーによるランニング教室・ウォーキング教室が開催され、子供から高齢者まで多くの方々が正しいランニング・ウォーキングの仕方を学びました。



▲よーい！スタート！

部門別の結果

(敬称略)

種目	部門	1位	2位	3位
1000m	小学男子 (3年以下)	おおわだ じゅん 大和田 潤	さが しょうた 佐賀 翔太	たかはし かずき 高橋 一輝
	小学女子 (3年以下)	おおやま しおり 大山 詩織	からさわ ももか 柄澤 百花	ちのね みあ 茅根 実愛
2000m	小学男子 (4年以上)	よこやま らいむ 横山 来夢	あさむら そうし 浅村 蒼士	すどう そうま 須藤 瀧雅
	小学女子 (4年以上)	きどののみ 木戸望乃美	ながしま あやね 長島 彩音	さとう まほ 佐藤 舞歩
	中学男子	こもり かい 小森 凱	すずき りゅうせい 鈴木 龍生	きむら ひると 木村 拓斗
	中学女子	たかむら りょうか 高村 稜花	おか さゆき 岡 彩倅	なまい ぎわゆな 生井沢優奈
4000m	中学男子	よしだ しょうま 吉田 翔真	いじま みらい 飯島 未来	みぞ井 まさたか 溝井 正貴
	中学女子	いざわ ゆうか 井澤 裕佳	つむらや にな 圓谷 仁渚	きど あいか 木戸 愛花
	高校男子	こまつゆう たるう 小松裕太郎	くるす はやと 来栖 駿人	いしつか はるき 石塚 晴季
	高校女子	あだち まほ 安達 茉帆	すずき ゆめ 鈴木 優芽	なこし みほ 名越 美帆
	一般男子 (18歳以上)	はぎや しゅんた 秋谷 駿太	のがみ よしひろ 野上 善弘	のがみ れん 野上 蓮
	一般女子 (18歳以上)	いないし のぞみ 稲石 希	うえはら まゆみ 上原 真弓	やこう みく 矢古宇美玖
	一般男子 (40歳以上)	たかはし つねひろ 高橋 玄洋	せと たかゆき 瀬戸 隆行	しもむら しげる 下村 茂
	一般女子 (40歳以上)	たなか ひでこ 田中 英子	こばやし りえ 小林 利恵	いないし さとみ 稲石 里美
6000m	高校男子	たかね ゆうき 高根 悠希	やまがた こうき 山縣 功季	もとぎ かんた 本木 寛大
	高校女子	ふじた まみか 藤田真美加	やまもと ともか 山本 朋佳	いとう ゆな 伊東 夕波
	一般男子 (18歳以上)	おおさわ しゅん 大沢 駿	きくち たくや 菊池 琢哉	のがみ よしひろ 野上 善弘
	一般女子 (18歳以上)	いまむら さおり 今村 咲織	きど みほ 木戸 美帆	くどう ゆきこ 工藤由紀子
	一般男子 (40歳以上)	おおやま けんじ 大山 研二	よしおか おさむ 吉岡 修	おおぶくね みつる 大福根 満
	一般女子 (40歳以上)	いまの しょうこ 今野 祥子	いしばし しょうこ 石橋 昭子	はなわ あきこ 塙 晃子

地域おこし協力隊

がゆく



▲より一層頑張ります！

こんにちは、地域おこし協力隊の徳永です。

常陸大宮市に来て初めての冬を迎えました。凍えるような朝、何度見ても気温はマイナスを示します。茨城が寒いのか、常陸大宮が寒いのか、それでも地元の方は「暖冬だ」と口を揃えて言います。これからが冬の本番。体調管理には十分気を付けようと思います。

私は今回、初めての農閑期を迎えました。11月に最後の種時きを終え、作物の成長を見守る日々が続きます。大根、小松菜、レタス・・・青々としているが夏に比べて彩りは少ない。夏場は体を動かし、冬は頭を働かせる。農閑期だからこそ、農業について考える時間がたくさんあります。

収穫祭イベントやハーブを使った商品化など、頭の中で今後の計画を張り巡らせています。人生初めての農業だからこそ、出会う知識全てが新鮮で飽きることがありません。この街に来て、65歳以上の方とご一緒させていただく機会が増えました。WHOは65歳以上を高齢者と定義していますが、今お世話になっている方々や地域の皆さんを見渡しても高齢者と称するのは何かが違うと感じます。「地域のことを発信するためにSNSを始めたい」など、新しいことに挑戦したり、何か目標を持って活動する姿は若々しく、「自分ももっと頑張らなければ」と競争心を駆り立てられます。

ひたまる先生を紹介します vol.28



▲大内庸右さん

「相続財産と遺言について学ぼう」の講座をしている大内庸右です。

「知って得する、知らないで損する相続と遺言」と言われます。人が亡くなると必ず相続が発生しますが、その際の財産争いが年々増えています。この財産争いを防ぐのが遺言書です。また、遺言書が有ると名義変更や預金の解約なども簡単にできます。なお、遺言書を特に必要とする人もいます。これらを、元公証人が分かりやすくお話しします。長寿会や各種団体の皆さん一度話を聞いてみませんか？市内の公民館などで講演します。お気軽にお申し付けください。

なお、相続問題、家庭内や近隣とのトラブルなどの困りごとを個人的に相談したい方は元検察官・公証人が自宅でアドバイスいたします。(相談無料)

■問い合わせ ■ ☎55-8135

常陸大宮市公式SNS



広報常陸大宮・ホームページ 掲載広告募集中！

【広報紙】 半枠(45mm × 85mm)
全枠(45mm × 175mm)

【ホームページ】 バナー広告

*詳しくはホームページをご覧くださいか、本庁
秘書広聴課(☎52-1111 内線307、312)ま
でお問い合わせください。

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

海後磋磯之介、明治に死す（下）

幕末の志士、海後磋磯之介の臨終に際して、宮内省の実力者・香川敬三皇后宮大夫（現常陸大宮市下伊勢畑出身）に届けられた海後宗親（磋磯之介）の履歴書には、桜田事件後、大坂の高橋多一郎とともに拳兵しようとしたが、幕府の詮索が厳しいため西上できず、越後に潜行した。元治元年（1864）の天狗党の乱では「海野剛蔵」と名を変えて水戸に舞い戻り、武田耕雲斎らについて那珂湊合戦を戦うも敗れ、同年10月25日に関宿藩に預けられた。明治元年（1868）2月に許されて水戸に戻り、同22年（1889）に「菊池氏」を名乗り、36年5月（正確には死去前日の16日）に「海後」に復籍した、とあります（明治36年5月17日付、香川敬三宛高橋諸随書翰、「香川家文書」3181、学習院大学蔵）。

死の前日に、念願の「海後」姓に復した磋磯之介。墓表の撰文も担当した高橋諸随（多一郎の養子、金子孫二郎の子）の香川宛書翰には、磋磯之介は「折々卒倒ノ如キ持病」（癩癩か）があり、5月15日の朝、炬燵にあたっていた際にその持病が起きた、足が火の中に入ってしまい、高熱を発して人事不省の状態におちいった、あと数日ももたないだろう、とあります（5月16日付、「香川家文書」3183）。

高橋は、磋磯之介へ最後の名誉を、と生前の叙位を



▲海後宗親肖像（72歳、『海後磋磯之介宗親遺録』所収）



石井 裕 氏
近現代史部会専門調査員
茨城県立歴史館主任研究員

香川に歎願しましたが、その願いはわずか2日後の18日に「従六位」の宣下という形で実現します。報道等では、磋磯之介は18日午後4時に「脳病」で死去した（『東京朝日新聞』5月20日付）となっていますが、これは叙位後に死去日時をあわせたものでしょう。当時の旧藩士たちの同郷人への思いの強さ、そして政府による同志の顕彰を実現することで、自分たち（旧水戸藩）の足跡を歴史の中に刻もうとする、彼らの心性がよくわかるエピソードです。



▲海後宗親墓碑（水戸市・常磐共有墓地）

■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.18

今回のテーマは「糖質」についてです

糖質ってなに？

糖質は、ご飯・パン・芋・果物・甘いもの（お菓子など）に多く含まれ、体内ですぐに吸収されて脳や体のエネルギー源になります。必要以上にとりすぎると、体内で脂肪になり蓄積されます。空腹時に甘いものをつったり1日の基準以上の果物を食べると、インスリンの無駄使いや肥満・糖尿病につながります。まずは砂糖や果物の基準量を知っておきましょう。

（インスリンについては、広報常陸大宮令和元年12月号かがやきだより参照）

炭水化物	糖質 単純糖質（単糖類・二糖類） …果物や砂糖など 特徴：消化吸収が早く、急激に血糖が上昇する 複合糖質（少糖類・多糖類） …ご飯やパンなど 特徴：単純糖質と比べると血糖の吸収・上昇はゆるやか
	食物繊維 芋・豆・野菜・きのこ・海藻などに多く含まれ、不溶性と水溶性がある 特徴：整腸作用や脂質・糖質の吸収をゆっくりにして血糖値の急激な上昇をおさえる

嗜好品に含まれる砂糖の一例



あめ 3個
砂糖約15g



あんぱん1個120g
砂糖約35g



アイス1個100g
砂糖約35g



微糖コーヒー1本190cc
砂糖約10g



ヨーグルト飲料1本100cc
砂糖約12g

調味料や嗜好品に含まれる「砂糖」としての1日の基準量
成人 20g(大さじ2) ※血糖が高め・65歳以上の方 10g(大さじ1)

80kcalの果物の量の一例



干し柿1個



りんご1/2個



みかん2個



いちご(中)10個

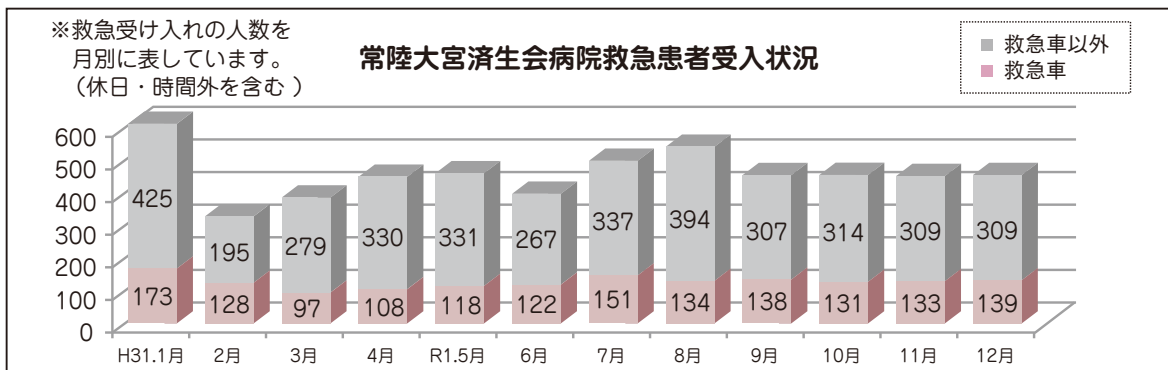


バナナ1本

果物の1日の基準量成人 80kcal

単純糖質をとる場合は食後がおすすめです！食事の最初に食物繊維の豊富な野菜やきのこなどをゆっくり噛んで食べることで、血糖値の上昇をゆるやかにして、インスリンの無駄使いを防ぎます。

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。
総合保健福祉センターかがやき内 健康推進課 ☎54-7121



見守り
新鮮情報

家電量販店で カードが使われた!? 不審な電話に注意

家電量販店を名乗り、「あなたのキャッシュカードが使われている」と電話があった。その後、**預金保険機構**というところから電話があり、カードの**暗証番号**を伝えた。するとさらに**警察**からも電話で、「犯人を捕まえた。利用停止にするので、預金保険機構の人が**カードを取りに行く**」と言われ、受け取りに来た預金保険機構の職員を名乗る人にキャッシュカードを**渡した**。確認したら**口座**から**50万円**引き出されていた。(80歳代 女性)



©Kurosaki Gen

ひとこと助言



見守るくん

不審な電話は
すぐ切って

- 家電量販店や百貨店などが、直接顧客に対して「店頭であなたのカードが別の人に使われている」などと電話をすることはありません。このような電話があったらすぐに切りましょう。
- 警察や公的機関、金融機関の職員等が、電話で暗証番号を聞くことや、カードを預かりに行くことはありません。絶対に他人にキャッシュカード等を渡したり、暗証番号を教えたりしないようにしましょう。
- 少しでも怪しいと思ったら、すぐに最寄りの警察や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356号(2020年1月14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。

ふるさと 見て歩き

第128回

きたとみた おおうるし
北富田の大漆

「北富田の大漆」は、平成29年に市の天然記念物に指定された木です。

この場所に行くには、諸沢地区にある「三太の湯」を右手に見つ直進し、二股道を左に行きます。さらに道なりに進むと、バス停のある三叉路に行きあたります。大漆は、その左手の山の斜面にあります。

樹高14m、幹周り2.2mほどの大きさで、同じ市指定の天然記念物のケヤキや杉の木と比べると、「大木」とは呼びにくいかもしれませんが、「ウルシの木」としては非常に稀な大木です。少なくとも、確認されている市内および近隣市町村では最も大きいですし、岩手県一戸町指定「越田橋のウルシ」や、秋田県湯沢市や福島県柳津町のウルシといった、巨木と呼ばれるものと比べても遜色がありません。

栽培種であるウルシは、漆掻き等が済むと処分されてしまうため、大きく生育する事例は少なく、巨木自体が貴重なのです。

土地の方の話によると、昭和20～30年代には、すでにこの大ウルシは所在しており、当時この木はすでに相当の大きさで、漆掻きが行われていたということから、この時点において樹齢15年以上はあったであろうことは推測できるため、80～100年近い樹齢の可能性もあります。

この木が立つ場所は、北向きの斜面で、耕作に不向きな土地であったため、付近の畑の耕作が放棄され、この木も同じく放置されたそうです。周囲に高い樹木がなく、直下に彦沢川が流れて適度に湿気があることなど、好条件が重なったことから、この木はここまで生育したものと考えられます。

常陸大宮市を含む茨城県北西部は、江戸時代に水戸藩が産業振興のためウルシ栽培を奨励し、現在でも漆の産地として知られている地域です。

常陸大宮市と大子町は、岩手県浄法寺に次ぐ国内第2位の漆の産地で、透明度が高く、非常に高品質なものが産出されるため、高級漆器の仕上げ用として、高い評価を受けてきました。

市内で、山方地域の特産物というと、どちらかといえば蒟蒻や西の内紙・楮が知られていますが、漆も、現在まで引き継がれている重要な特産品です。

過去に編さんされた『山方町誌』では、諸富野地区で明治41年に2,100本の木からウルシが収穫されたと

いう記載があるのみで、以降の記載はありませんが、山方地域では、現在も各所でウルシ畑を見ることができます。特に、家和楽地区の周辺では、国道からでも、樹液が真っ黒く垂れている木々が確認できます。

山方地域のみならず、市内の各所で漆掻きが行われていましたので、川岸や人がよく通る道の脇等に、ひょっこりと、漆掻きの古傷が残された木を見かけることがあります。大きめのウルシの木を見かけたら、幹を良く確認して見て下さい(もちろん近づきすぎて、かぶれてしまわない様に注意して!)。30年以上の木は、高確率で漆掻きの跡があります。

人をかぶれさせてしまうが為に、何かと嫌われがちなウルシですが、旧石器時代は接着剤として、縄文時代には既に器の塗装に使用されていたという、数万年もの間、日本人とともに文化を形作ってきた存在でもあります。

「北富田の大漆」は、樹木としての規模、貴重さだけでなく、地域の歴史的環境、地域の産業のシンボルとしての価値を持つのです。



▲北富田の大漆

■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)

令和2年 常陸大宮市消防出初式が開催されました！

1月12日、令和2年消防出初式が開催されました。今年は、昨年の令和元年台風第19号により、おおみや消防広場（辰ノ口）が深刻な被害を受けたため、西部総合公園体育館で行われました。消防団員380人および消防職員38人のほか、来賓など101人が参加しました。



▲整然と並ぶ消防団員及び消防吏員



▲消防団旗を掲げる



▲祝辞を述べる三次市長



▲壇上で挨拶をする岡山消防団長



▲わが町の消防団ポスターコンクールの表彰も行われました



▲入賞した小学生の皆さん



電化製品による電気火災に注意しましょう

電気火災は家にある身近なものから起こる火災の一つです。東京消防庁の調べによると、家電製品等による火災原因トップ3のうち2つが差し込みプラグやコンセントといった配線器具による火災原因として占めています。

トラッキング現象

配線器具による火災原因のうち最も多い原因としては、トラッキング現象によるものです。トラッキング現象とは、長い間差しっぱなしになったコンセントにホコリがたまり、そこに加湿などにより発生した湿気が加わることで、電気プラグの刃の間で火花放電が繰り返されることです。

これによりコンセントに接する絶縁部を加熱し、電源プラグの刃と刃の間に“トラック”と呼ばれる電気の道を作ります。そこから放電を起こし発火する現象です。



ホコリはなぜ溜まる!?

コンセント周りにホコリが溜まるのはなぜと疑問を持ったことはありませんか？ふだん掃除機で掃除をしていると、大型家電の後ろなどをおろそかにしてしまい、コンセントを長期間掃除していないことで、他の部分より溜まっていると考えがちです。実は、それだけではありません。電気コードの周りに発生している「電磁波」や「静電気」によりホコリを誘引していることが原因として考えられます。

トラッキングを防ぐ対策法

- ・プラグやコンセントにトラック（焼き跡）がないか確認する。
- ・使っていない電気器具のプラグはコンセントから抜く。
- ・タンスの裏側など目の届きにくい場所のコンセントは極力使わない。
- ・たこ足配線はやめる。



電気器具を使用していなくても、プラグが差してあるだけで電気は流れ、コードが重なっていると熱が発生することがあります。こまめにコンセント周りを確認し、トラッキング火災を防止しましょう。



御前山ビオトープ周辺の植物等

山地のやや湿り気のある所に生える多年草です。春早く、広がった葉のもとから花茎（花をつける茎）を伸ばし、その先に3～5個の花をつけます。花の咲き始めは花茎も短く、10cm程ですが、花を咲かせたままどんどん伸び、花が終わるころには、70cmほどにもなります。これは種を風で遠くに飛ばしやすくするためです。種は長さ5mmほどで糸くずのようなものです。



ショウジョウバカマ

（ユリ科 ショウジョウバカマ属）
（写真・データ提供 御前山ダム環境センター）

みんなで応援しよう！ 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会

研修生編

ホストタウン交流計画の一環として、パラオ共和国から来市している2人の研修生が本市とパラオとのさらなる友好関係交流事業を企画立案する素材として、「陶芸（御前山）」と「西の内紙」で伝統文化の体験をしました。

1月

陶芸作家の菊地弘さんが構える山王窯で、陶芸の基礎や歴史等を教わったあと、「手びねり」の技法で、ひも状に伸ばした土を重ねながら器や皿などを作りました。「電動ろくろ」では、何度も失敗しながらも茶碗や湯呑などを製作しました。

シェナさんは、「陶芸は、とても面白くて楽しい。日本からパラオに伝わったとされるさまざまな工芸や文化、技術等をもっと知りたい。」と話していました。



▲手びねりで器を作るシェナさん

2月

紙のさと（舟生）さんの協力で、楮が栽培される舟生・盛金地区の傾斜地で高さ2mを超える楮の刈り取りのほか、運び出す作業をしました。その後蒸しあげた楮の束を一齐に取り出し、湯気が立つ楮の皮をきれいに捻じりながらむき取り干しました。ケネリーさんは、「1枚の西の内紙になるまでには、長い時間と労力がかかる。自然エネルギー（太陽・土・水等）の力で和紙になることが分かり、とても良い経験になった。」と感想を述べていました。



▲むいた楮の皮をまとめるケネリーさん

常陸大宮市の人口

（2月1日現在・推定常住者）

総人口 39,662人 世帯数 16,029世帯
（男 19,571人 女 20,091人）



広報 常陸大宮 2月 第186号

発行日 令和2年2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。