



広報 常理太宮

2020 1 No.194

漆芸家 本間 健司さん (盛金地区在住) 【関連記事 P2-3】

Hitachiomiya SNS









主な内容

- P2~3 【特集】常陸大宮市に移住して今
- P4~5 ひたまるアプリ
- P6~7 障害者週間
- P8~9 水道凍結対策
- P10~12 まちのできごと



漆の魅力

本間健司さんは、東京生まれ東京育ち。大学卒業後、石川県で3年間木地づくりや木工ろくろの勉強をしました。その後、父 本間幸夫さん(常陸大宮大使)が約20年前に、本市の山方地域(盛金地区)に漆の畑を設けたことをきっかけに、2000年に常陸大宮市へ移住しました。

漆芸家として活動している本間さん。20年の下積 みを経て、今年、工房「木漆呂空居」を構え、独立し ました。

重要文化財の修復に欠かせない国産漆は、世界遺産となっている建造物の保存修理にも用いられています。また、日本の伝統工芸品である漆器は、熱や酸など刺激に強く長持ちし、贈答品として使われるなど、見た目の美しさも魅力の1つ。

通常、漆掻き・木地づくり・塗りの作業などの工程をそれぞれの職人が手掛けて、一つの作品を完成させることが一般的ですが、本間さんは漆畑の管理をしながら、漆掻き・木地づくり、そして塗りの作業とすべての工程を一人で行っています。また、透明度が高く品質の良い奥久慈漆を本市で生産し、自身の作品に活用しています。

本間さんにとって、漆の作品は「自己表現」であり、 自分の個性や思いを作品として表現できるところに、 作り手の面白みを感じているそうです。



▲本間 健司さん(山方地域 盛金地区在住)



ありき まだんじゅうばこ ▲大賞受賞作品「割木四段重箱 |



作品に思いを込めて…

「国際漆展・石川 2020」で大賞を受賞した作品「割木 <u>| | 四段重箱</u>|。漆の木を丸ごと運び、チェーンソーで必要 な長さに切り落とし、さらに丸太の側面を自作の鉈で割 り、割った断面をそのまま活かした作品。丸太の内側を 手作業でくり抜き、何度も漆を塗り重ねています。外側 はあえて塗る回数を少なくし、木目など木本来の温かさ を表現しています。

ゼロから物が生み出され、本間さんの作品に対する熱 い思いが込められた作品です。



感謝の気持ちと地域の輪を大切に

本市に移住したのが2000年の1月。生まれも育ちも東 京の本間さんにとって、明かりが少ない真っ暗な夜は驚き があったそうです。最初は、地域の輪に入っていけるか、 受け入れてもらえるかと不安もあった本間さんですが、移 住してすぐに地域の集まりなどで人が集まる機会が多かっ たこともあり、地域の方々と交流を持つことができました。 さらに、班長を経験したことで、交流の幅が広がり、積極 的に地域の輪に入っていけるようになったそうです。

「20年前、若者が移住してきたことを、地域の皆さんが 受け入れてくれたことが、とてもありがたかったですしと 話す本間さん。今後も地域の輪を大切にしていきながら、 漆芸家として努力し続ける本間さんの活躍を期待してい ます。



▲漆塗り体験教室で、参加者の皆さんに漆の魅力を伝える 本間さん

常陸大宮市の情報をアプリから自動でお知らせ

プッシュ通知機能付ま

でを表すプリ

市では、市民の方への重要なお知らせや、補助金やサポート制度をまとめた情報などを、より早く、簡単に取得できる常陸大宮市公式の行政情報アプリを作りました!





⇨○ご利用方法(⇨



🚺 App Store または Google Play から、「ひたまる アプリ」と検索し、ダウンロードしてください。

App Store IOS (iPhone・iPad) の方

Google Play Android(その他スマートフォン)の方













2) ダウンロード後、アプリを起動したら利用規約を 確認のうえ、「同意」を押してください。

🌶 アプリについて

常陸大宮市アプリ 利用規約

常陸大宮市アプリ(以下、「アプリ」という)の利 用にあたっては、本規約の内容についてご承諾いた だき、同意の上でご利用いただくようお願いいたし

(利用資格)

第1条

市は、本規約に同意された方(以下、「利用者」と いう) に対して、アプリを利用する資格を付与しま

(利用料)

第2条

利用料は無料とします。ただし、アプリを利用する ために必要な通信料は利用者が負担するものとしま







簡単2ステップですぐ にご利用できます!

お問い合わせ



🎒 🍩 常陸大宮市役所 秘書広聴課広報戦略G ☎52-1111 内線307

12月3日~12月9日は「障害者週間」です

12月3日から12月9日の1週間は「障害者週間」です。国民の間に広く障碍者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障碍者が社会・経済・文化など、あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。

◆障害者手帳の種類

障害者手帳には「身体障害者手帳」「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」の3種類があります。

- ・身体障害者手帳 視覚障碍、聴覚障碍、肢体不自由や、心臓・じん臓・呼吸器などの内部障碍等をお持ちの方に交付されます。
- ・療育手帳 先天的に理解力や判断力が弱かったり、人や環境になじみにくかったりして生活に支障がある知的障碍をお持 ちの方に交付されます。
- ・精神障害者保健福祉手帳 統合失調症やうつ病など精神の病気により、長期にわたって日常・社会生活に支障がある方に交付されます。

◆障碍者の福祉制度

障碍者に対する福祉制度には、次のようなものがあります。ここで紹介しているものは一部です。所得や障碍の程度・種類などによって、対象とならない場合もあります。詳しい対象要件や事業内容は、社会福祉課へお問い合わせください。

事業名	事業の概要	対象者	窓口
税の減免	・市県民税、所得税、相続税 などの障害者控除・自動車税(環境性能割、種 別割)、軽自動車税(環境 性能割、種別割)の減免	要件に当てはまる身体障害者手 帳、療育手帳、精神障害者保健福 祉手帳所持者	※税の種類によって 異なります 税務徴収課、太田税 務署、常陸太田県税 事務所
補装具の交付・ 修理	補装具(義手、義足、装具、 車椅子、補聴器等)の交付、 修理に係る費用の一部を支給	身体障害者手帳所持者または難病 患者等で、判定により補装具が必 要と認められた方	
日常生活用具の 給付・貸与	障碍に応じた日常生活用具 (ストマ用装具・特殊寝台・入 浴補助用具等)を給付・貸与	要件に当てはまる身体障害者手 帳、療育手帳、精神保健福祉手帳 等所持者	
NHK 受信料の 減免	世帯の所得状況や障碍の程度 に応じて、受信料を半額また は全額免除	●半額免除:視覚・聴覚、又は重度の障碍者が世帯主かつ契約者の場合●全額免除:障碍者がいる世帯で世帯構成員全員が市民税非課税の場合	・社会福祉課 社会福祉グループ ・各支所
有料道路通行料 金割引	身体障害者手帳や療育手帳所 持者の有料道路の通行料金を 割引 (障碍者一人につき事前 に車を1台登録)	●第1種身体障害者・第1種知 的障害者:障碍者本人が運転、 または同乗する場合 ●第2種身体障害者:障碍者本人 が運転する場合	
いばらき身障者 等用駐車場利用 証制度	障碍者や難病患者の方など が、身障者等用駐車場を利用 しやすくするための利用証を 発行	要件に当てはまる障碍者、高齢者・ 難病患者・妊産婦等で、かつ歩行 困難な方	

事業名	事業の概要	対象者	窓口
各交通機関の料 金の割引	JR 旅客運賃・路線バス運賃・ タクシー料金・航空運賃・大 洗カーフェリー等の各交通機 関の料金を割引	身体障害者手帳、療育手帳所持者 (割引の利用方法等については各 事業者へお問い合わせください)	· 各事業者
医療福祉制度 (マル福制度)	病院などで診療を受けた時に 支払う医療費の自己負担分を 助成	身体障害者手帳1・2級及び内部 障害3級または療育手帳A・Aの 所持者、障害年金1級受給者	・医療保険課 医療・年金グループ ・各支所
障害基礎年金	初診日が国民年金加入中の方 や20歳前の病気・けがによ り法律に定める障碍の状態に なった時に支給	国民年金の納付要件を満たしている方、または 20 歳以前から障碍のある方で、障碍の程度が法律に定める状態の方	
各種手当	特別障害者手当、特別児童扶 養手当、障害児福祉手当、在 宅心身障害児福祉手当	要件に当てはまる障碍があり、各 手当の支給要件を満たす方	・社会福祉課 社会福祉グループ・こども課・各支所
ヘルプマーク・ ヘルプカードの 配布	外見から分からなくても援助 や配慮を必要としている方 が、周囲に配慮を必要として いると知らせることで援助を 受けやすくするために、マー ク及びカードを配布	市内在住または市内に通勤・通学 していて、配布を希望する方	・社会福祉課・長寿福祉課・健康推進課・各支所・障害者基幹相談支援センター(社会福祉協議会内)
日常生活を支援するサービス	・障害福祉サービス(居宅介護、短期入所、就労移行支援等) ・障害児通所支援サービス (児童発達支援、放課後等 デイサービス等) ・地域生活支援事業(訪問入 浴、移動支援等)	要件に当てはまる身体障害者手 帳、療育手帳、精神保健福祉手帳 所持者(サービスによっては事前 に「障害福祉サービス受給者証」 の交付が必要です)	・社会福祉課 社会福祉グループ ・各支所
日常生活の困り ごとや障害福祉 サービスの利用 方法などについ ての相談を受け ています	・メンタルサポートステーション きらり (精神障碍の相談) 月〜土曜【10:30〜17:15】☎ 0295-72-5881 ・常陸大宮市障害者基幹相談支援センター (障害者手帳のあるなしにかかわらず受付) 月〜金曜 (祝日・年末年始を除く)【8:30〜17:15】☎ 58-5015 ・身体障害者相談員		
		番号 氏名	電話番号
		1587 関 多惠子	52-1484
		(FAX) 篠 田 美津江	55-3570
	大久保 眞知子 56-2	2269 猿田 よう子	53-3698

●「障害」の表記について●

心のバリアフリーを推進するために、「障害者」などの「害」の字の表記について、法律用語、国の制度の名称、 固有名詞のほかは、「碍(がい)」の字で表記しています。

■問い合わせ■

社会福祉課 社会福祉グループ ☎52 - 1111 (内線: 133、134、135)

寒くなるこれからの季節

家庭で簡単にできる水道の凍結対策

寒さが厳しくなってくると、水道管や水道メーターなどが凍結し、水が出なくなったり、破裂したりすることがあり、高い修理費用がかかる場合があります。そうしたことを未然に防ぐための防寒対策や緊急時の対応について紹介します。ぜひ実践してみてください。

凍結から水道管を守るために

◆特に凍結しやすい場所

- ・風当たりの強い場所にある水道管やメーター
- ・北向きで日陰にある水道管やメーター
- ・むき出しになっている水道管
- ・家の外にある蛇口

◆こんな時は注意

- ・外気温が-4℃以下になった時
- ・旅行で家を留守にするなど、長期間水道を使用し ない時

◆メーターボックス内を保温

メーターボックスの中に、水道メーターを保護するよう保温材(発泡スチロールや布切れなどをビニール袋にいれたもの)を詰めてください。



▲検針の際に取り出しやすいように、小袋に分けて 入れてください。



▲メーターボックス内を発泡スチロールや布などで 保温します。

◆露出している水道管や蛇口を保温

水道管や蛇口に保温材や毛布などを巻き付け、水に濡れて凍らないように、その上から隙間なくビニールテープ等でしっかり巻いてください。

また、加温式(電熱式)凍結防止器を利用する方 法もあります。

◆水を出しておく

翌朝強い冷え込みが予想される時は、前夜から箸の太さぐらいに水を少しずつ出しておくのも有効です。

※出した分の水については、料金がかかりますので 出し過ぎにはご注意ください。お風呂の浴槽など にためるようにして、有効活用しましょう。

凍結してしまったら

◆ぬるま湯をかける





凍った部分にタオルや布をかぶせ、必ず「ぬるま湯」をゆっくりとかけて溶かしてください。熱湯をかけると、水道管が破裂する恐れがあります。必ず、ぬるま湯で溶かしてください。

※蛇口を開けても水が出ない時は、蛇口を開けたままにせず必ず閉めてください。

破裂してしまったら

◆市指定給水装置工事業者へ修理を依頼

水道管が破裂した時は、メーターボックス内の補助 止水バルブを閉めて水を止めます。応急処置として 破裂した部分に布かテープをしっかり巻いて、市指 定給水装置工事事業者に修理の依頼をしてください。 ※指定の業者が分からない時は、水道お客さまセン ターに問い合わせるか、市ホームページで確認く ださい。

水道料金が増えたら

◆漏水していないかチェック!

冬は、凍結による水道管の破裂で漏水が発生しや すくなります。「いつもと同じように使っていたの に、急に水道料金が高くなった」「いつも地面や壁 が濡れている という場合は、水道メーターをチェッ クしてみましょう。



◆漏水の調べ方

- ①家庭内の水道の蛇口を全部閉める。トイレや給湯 器、散水栓などを使用していないことを確認。
- ②メーターボックス内の水道メーターのパイロット (上写真の丸い部分)を確認。
- ③パイロットが少しでも回転している場合は漏水の 可能性があるので、早めに指定給水装置工事事業 者に修理を依頼してください。

◆漏水による水道料金の減免制度

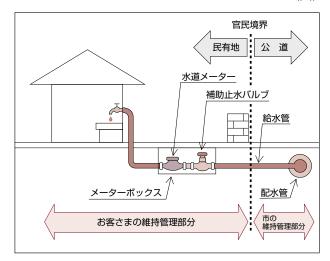
地下漏水などについては、料金の一部を減免する 制度があります。水道お客さまセンターまでお問い 合わせください。

◆給水装置の修理は誰がするの?

道路に埋設している水道管(配水管)から分かれ て、家庭まで引き込まれた給水管・止水栓・補助止 水バルブ・水道メーター・蛇口などの給水用具をま とめて「給水装置」といいます。これら給水装置は、 水道メーターを除いて使用者(所有者)の財産とな ります。給水装置のうち公道部分については市で維 持管理していますが、民有地の凍結による水道管破 裂や老朽化による漏水などの修理費用は、使用者(所 有者)の負担となります。(図参照)

漏水は、大切な水を無駄にするだけでなく、家庭 では思わぬ出費ともなりますので、日ごろから凍結 防止や給水装置の点検に努めましょう。

(図)





■問い合わせ■

水道お客さまセンター 252-0427 市ホームページ https://www.city.hitachiomiya.lg.jp [くらし→上下水道→上水道→水道工事は指定給水装置工事事業者へ]

一水は限りある資源です。大切に使いましょう一



10/9

青少年相談委員会表彰

この度、常陸大宮市青少年相談員会が、茨城県警察本部、公益財団法人茨城県防犯協会から地域安全ボランティア団体として表彰されました。

これは、児童生徒の登校時の挨拶運動をは じめ、夕方や土曜日、夏休みの夜間などの街 頭相談を行いながら、青少年の健全育成を長 年続けてきたことから、大宮警察署の推薦を 受けたものです。



▲市青少年相談員会 大森 留里子さん

10/12 子育て広場「産後ヨガ」講座

ママヨガサークルつぶそら(水戸市)を主宰 する古谷田和世さんを講師に迎え、産後ヨガ講座が子育て広場で開催されました。

この講座は、産後のお母さんとそのお子さんが対象。コロナ対策で十分に距離を取りながら、今回は6組の親子が汗を流しました。育児の合間にもできるストレッチ方法やヨガのポーズが紹介され、親子で挑戦する場面も。和やかな雰囲気の中、リラックスした様子でヨガを楽しんでいました。



▲親子でリラックス

10/10 ~18

「久慈川・那珂川水害レポ写真展」が開催されました

昨年10月に、本市においても甚大な被害をもたらした令和元年東日本台風(台風19号)から1年が経ち、当時の被害状況を報告する「久慈川・那珂川水害レポ写真展」が小倉地区主催のもと、大宮地域(小倉地区)の小倉集会所で開催されました。

展示された写真は、小倉地区に在住で日本写真家協会会員の黒澤富雄さんや常陸野写真塾の生徒の皆さんから155枚。地域の方から提供された写真約300枚が展示され、久慈川の決壊・氾濫によって浸水した家屋や水没してしまった家財道具を運び出す様子、決壊した河川や陥没した道路など、災害が発生した直後の状況が克明に写真に収められていました。また、過去に発生した大規模水害等の貴重な資料や文献、現在取組中の防災対策についても展示されました。

入場者数は延べ932名となり、開催の中心となった小倉の 沼田範男区長と写真展事務局の沼田一美さんは、「風水害を 風化させてはいけないと思い、今回の写真展の実施を決めた。 今、自分たちがどう動くか、何をするべきかを考えて、今後 の防災・減災に向け、行政と共に安全、安心な地域づくりに 進んでいけるよう努めていきたい。」と話しました。



▲写真展の様子



▲たくさんの方が来場しました



10/14 行政相談出前教室

県立小瀬高校の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。行政相談の仕組みや活動内容について、生徒たちも興味深く聞き入っていました。

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、身近なところにいることを初めて知った」、「通学路で直してほしいところがある」、「暗くて危険なところがあるので外灯を設置してほしい」など、多くの感想や要望がありました。



▲出前教室の様子(石澤 令子委員)

10/18 一斉クリーン作戦

市内の道路の一斉クリーン作戦を実施しました。

ごみのない清潔で住みよいまちづくりをめざして、各地区の環境保全推進委員長(副区長)を中心に地域住民の方々約9,100人が国道・県道・市道等の空き缶やペットボトル、紙くずなどのごみを回収しました。

可燃ごみ約2,500kg、不燃ごみ約1,100kg、その他粗大ごみが回収されました。



▲ご協力ありがとうございました

市教育長賞授与

優秀な成績を収めた生徒の皆さんに茅根正憲教育長より教育長賞が授与されました。

●大宮中1年 河野 和香さん(応募当時大賀小6年) 全国内水面漁業協同組合連合会主催 第19回全国川づくり標語コンクールにおいて水産庁長官賞を受賞されま した。

標語「平成から 令和につなごう きれいな川」

●大宮中1年 横山 来夢さん

10/16

令和2年9月19日に行われた第66回全日本中学生通信 陸上競技大会茨城大会(アシックスチャレンジカップ) に1年男子1500mで出場し、第7位 4分47秒32を記録 しました。

●山方中2年 高村 稜花さん

令和2年10日1日茨城県中学校新人体育大会 共通女子1500mにおいて第3位 4分46秒83を記録しました。

また、令和2年8月9日に行われた第66回全日本中学 生通信陸上競技大会茨城大会(アシックスチャレンジ カップ)に共通1500mでも第4位 4分46秒84を記録し ました。



▲(左)河野 和香さん、(右)横山 来夢さん



▲(左)高村 稜花さん



10/26,

監查功労者表彰

自見友一さん(元常陸大宮市代表監査委員) が、全国都市監査委員会より令和2年度監査功 労者として表彰されました。

自見さんは、平成24年6月から令和2年6月までの8年にわたり市の監査委員を務め、監査事務を通して市財政の効率的な運営と市政の発展に貢献された功績が認められ、今回の受賞となりました。

多年にわたる市への貢献に感謝いたしますと ともに、受賞を心からお祝い申し上げます。



▲(右) 自見 友一さん

10/29 日本郵便株式会社と 包括連携協定締結

常陸大宮市と市内郵便局は、平成29年6月7日に「地域における協力に関する協定」及び「災害発生時における常陸大宮市と常陸大宮市内郵便局の協力に関する協定」を締結し、高齢者や子どもの見守り、災害時の相互協力など地域社会づくりに連携して取り組んできました。

この度、郵便局が持つネットワークやサービスを活用することで、さらなる地域の課題解決や市民サービスの向上が期待できることから、これまでの協定を格上げし、10月29日に包括連携協定を締結しました。



▲締結式の様子

10/8

県優良看護職員知事賞表彰

令和2年度茨城県優良看護職員知事表彰があり、茨城 県内で長きにわたり、看護職員として献身的に活動し、 看護業務の向上・発展に貢献してきたとして、常陸大宮 済生会病院の小橋しのぶ副看護部長兼医療安全管理者が 表彰されました。

小橋 しのぶさん▶

4



子育て応援サイト「ハッピー子育て」

「ハッピー子育て」には、市の行政サービスや子供の緊急時の連絡先、子育て関連施設・窓口など、子育てに必要な情報がいっぱい!また、アプリに子供の情報を登録することで、子供の成長に応じて健診・予防接種のご案内や育児に関する情報をアプリで受け取ることもできます。WEB サイトは「常陸大宮市ハッピー子育て」で検索、または、市ホームページのバナーから、アプリの場合は、右記 QR コードを読み取り、ダウンロードしてください。



環境インフォメーション

≪注意≫ あなたの土地が狙われています!!

不法投棄・残土の無許可埋立てに注意

「一時的に資材置き場として貸してほしい」、「良い土で土地を埋め立ててあげます」などと、 うまい話を持ちかけられ安易に同意してしまった結果、廃棄物を不法投棄されたり、無許可で 建設残土などを埋め立てられたりする事例が発生しています。

これらの責任や処理費用の負担は、行為者だけでなく、土地所有者に及ぶこともあります。 処理に困る前に、安易に土地を貸さないようにしましょう。また定期的な見回り、侵入防止柵 や警告看板などの設置を行い、未然防止できるように心掛けましょう。

不法投棄・残土の無許可埋立てを見つけたら

- 不法投棄・残土の無許可埋立てを見つけたら不法投棄110番、市役所、大宮警察署または環境 保全推進委員長(副区長)へ通報してください。
- ※不法投棄110番の受付時間は平日8時30分~17時15分です。受付時間外は最寄りの警察署ま で通報してください。
- ※トラブルに巻き込まれる恐れがあるため、写真撮影や行為者への声掛けは絶対にしないでく ださい。

〈通報の際に提供いただきたい情報 (分かる範囲で構いません)〉

- ・発見日時、場所
- 投棄されているものとその量
- ・捨てた人につながる情報(車の情報など)



■問い合わせ■

- ●市民生活部 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

美 和☎58-2111 山 方☎57-2121 緒 川☎56-2111 御前山☎55-2111

●不法投棄110番 ☎0120-536-380

《お詫びと訂正》

広報常陸大宮10月号14ページ「長寿を祝って」の市内100歳以上を迎えられた方及び28ページ 「市民からのまちのできごと」で、氏名に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

14ページ 【誤】 川西 はつさん (高部) ⇒ 【正】 河西 はつさん (高部)

28ページ 【誤】 篠田さん ⇒ 【正】 蓮田さん

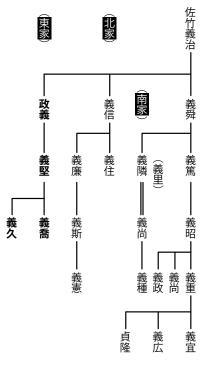
常陸大宮市史編さんだより Vol.51



を たけのがし け 佐竹東家の檜沢・高部地域支配

戦国時代の常陸大宮市檜沢・高部地域を佐竹氏の 東家が支配していました。東家は、佐竹義舜の弟で ある政義から始まり、政義の子義堅や義堅の子義喬 に引き継がれ、義喬から弟の義久が継承して、佐竹 宗家を支えた家です。天正18年(1590)に義久が、 佐竹氏の当主義宣から鹿島へ領地を与えられた時 も、「本知行」であることを理由に支配を継続して 認められていました。檜沢と高部は、東家にとって 本領であると考えられていたのです。このように、 東家と檜沢・高部地域の結びつきは深いものがあっ たと思われますが、東家の当主は、義久が佐竹氏の 南奥(現在の福島県)進出に活躍したように多忙で あり、現地の支配に直接的に関わることは難しかっ たと考えられます。

そのような東家の支配を支えた家臣として、大窪 伊賀守秀光があげられます。大窪氏は、本領を日立 市大久保周辺とする東家の家臣でした。秀光は、義 久の南奥進出を支えて活動し、天正6年(1578)7 月には、大山義種・和田昭為・大縄義辰・小野崎隆 元・小貫頼久と一緒に、岩城氏の一族船尾隆直と昭



▲佐竹三家略系図(東家含む)



佐々木 倫朗 氏 古代・中世史部会専門調査員 (大正大学文学部教授)

直に彼らの身柄を保証する文書を発給しており、大山らの宗家重臣と並ぶほどの地位を持っていることがわかります。このため、秀光は、宗家の直臣としての家格を保持していたと考えることができます。

秀光は、そのような南奥における活動ばかりでなく、檜沢や高部の支配も担当していたようで、義久の兄義喬からは、檜沢の支配に関して秀光一人に任せる意向を示されています。また、義喬からは檜沢ばかりでなく、東家の家中全体のことを一任する意向を示す史料も残されており、その信頼の厚さを窺うことができます。

東家の重臣としては他に国安氏もあげられますが、佐竹東家の檜沢・高部地域の支配は、大窪秀光 や国安氏のような他地域を本領とする東家家臣を中 心に行われ、これに高部氏等の地域に根ざした家臣 が組み込まれていきました。



▲佐竹東家の由緒書(秋田県公文書館蔵) ※傍線部 「或ハ山方在城し、檜澤高部を領す」

■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)

便秘症について ~たかが、便秘と思っていませんか?~



常陸大宮済生会病院 内科医員 藤倉 佐和子

【便秘とは】

食事として取り入れた食べ物は胃で細かく砕かれ、小腸でさらにタンパク質、糖質、脂肪などどんどん小さくなり、栄養源として吸収されます。吸収後のいわゆる残骸が大腸で水分吸収されて"便"となります。この大腸内にある便を苦痛なく出すことができない状態を『便秘』と言います。年齢、性別、持病の有無、食事量も異なるので、排便習慣(排便回数、排便量など)には個人差があります。また、強迫観念から残便感があるのに大腸内には便はないという症状の人もいます。そのため、排便回数や症状などから簡単に言い切るのが難しいところですが、最近の診断基準を参考にすると、バナナのような形の便を息まずに出せなくなってきたら、便秘といえます。

【便秘の種類と原因】

便秘には腸の動きがわるい"機能性"と、物理的に腸が狭くなる"器質性"があります。また、薬剤による副作用、病気などが原因で起こる場合は"続発性"といいます。抗うつ薬、抗精神病薬、パーキンソン病の治療薬、抗がん剤、一部の降圧薬、制吐剤などは便秘を起こしやすい薬といわれています。便秘をきたす病気には、糖尿病、甲状腺機能低下症、腎不全、脳梗塞、パーキンソン病、膠原病、うつ病などがあります。また、大腸がん、痔核、裂肛などの大腸そのものの異常も重要なので、便秘のときは積極的に大腸内視鏡検査を受けましょう。とくに大

腸がんは増えており、早期発見、早期治療でその後の人生が決まるので、ぜひ受けてください。

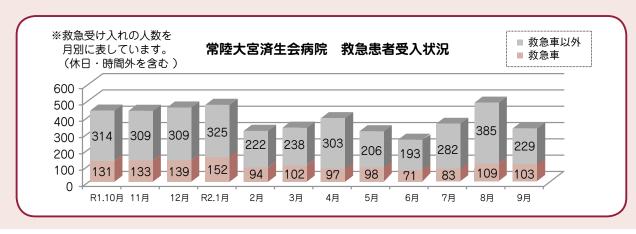
【便秘になりやすい条件】

統計によると、女性、高齢、非白人、高収入取得者に便秘が多いといわれています。生活習慣では、朝食の欠損、過度なダイエット、水分摂取不足、不眠などが便秘になりやすいものの、体型(やせ、肥満)や腸管の長さでは一定の見解を得られていません。

【便秘予防と下剤との付き合い方】

十分な水分補給、ウォーキングなどの適度な運動は統計的には決して便秘予防効果が高いわけではありません。ただ、お金もかからず、便秘の原因になる糖尿病などの生活習慣病の予防につながるので、期待はできます。

ここ10年ほどで新しい下剤が登場しています。 従来のセンナ系、アロエなどの腸管を動かして便を ださせる"刺激性下剤"は短期内服では便秘予防効 果がありますが、長期使用により腸管がのびてしま い、余計に便秘になりやすくなるといわれています。 酸化マグネシウム、ラクツロース、ポリエチレング リコール製剤などの大腸内に水分を取りいれ、便自 体を柔らかくする浸透圧性下剤は長期的な効果は高 いといわれています。生活習慣の改善に加えて、新 しい下剤と上手に付き合いながら、便秘を予防して いきましょう。



常陸大宮市 文書 館 だ より

2歳の聖徳太子像

昨年7月に市の文化財に指定された南麓仏太子像は 聖徳太子2歳の姿といわれています。鎌倉時代末期、 700年ほど前の作と推定されています。

◇聖徳太子信仰の広がり

聖徳太子(廐戸皇子)の生涯を伝える『聖徳太子伝暦』 によれば、太子が2歳の春2月、東に向かって「南無 仏」と唱えたという故事に基づいて作られたのが「南 無仏太子像」です。太子を礼拝・供養する太子信仰は、 天台宗などの旧仏教だけでなく、禅・浄土教などの新 仏教にも受容され、庶民へも広がりました。特に大工 などの工人の間で盛んに信仰され、太子講という組織 が現在まで続いている例もあります。

常陸大宮市域では、二十四輩寺院に代表される浄土 真宗寺院に中世以来の聖徳太子信仰がみられ、すべて の真宗寺院が太子の木像を所蔵しています(一説に真 言律宗の影響ともいわれます)。

◇八田にあった聖徳太子像

南無仏太子像は、八田鹿島神社境内の太子堂に安置 されていました。長い年月を経て失われた部分もあり ますが、袴の形状に改変が加えられたり、肌の部分が 厚く塗り重ねられたりしていたことから、地域の方た ちの手により修復が重ねられてきたこともわかります。

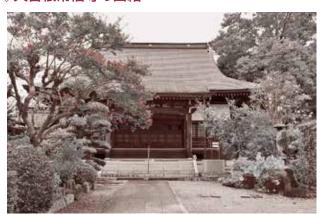
『聖徳太子伝暦』の普及によって、南無仏太子像の ほか、童形像(髪を美豆良に結い着と袴を着ける男児 像)、孝養像(16歳の時、父用明天皇を見舞う姿、美 豆良に結い柄香炉を持つ)、摂政像(22歳像、紙幣の

図柄に採用された)、騎馬像などが木像や絵像として 広まり、信仰されました。

真宗寺院の太子信仰では広く孝養太子像が信仰され るため、南無仏太子像の伝来は珍しいものといえます。

八田の聖徳太子像は、正和2年(1313) 創建と伝わ る八田の太子山一条寺(浄土宗)にあったといわれて います(『大宮町史』)。江戸時代後半に作られた八田 村の絵図(当館蔵)には、八田地区の小字「太子前」 に一条寺の寺地や墓地、所有していた耕地が描かれて いますが、寺の堂舎の図は描かれていないので、1850 年代頃には一条寺は廃寺となっていたようです。一方、 小字「宮前」に所在する鹿島神社の境内にも太子堂ら しい建物の記載はなく、太子像がいつ頃一条寺から鹿 島神社境内に移されたのかは不明です。

大曽根常福寺の由緒



つくば市の大曽根常福寺(浄土真宗)は、 八田の地から天文10年(1541)に移転したと の由緒を持ちます。開基は親鸞の門弟、八田 の入信と称する八田出身の武士とされ、佛 名山玉川院の院号も故地である八田に由来 するものといわれています。

一説には、大曽根への移転に際し、寺宝の 太子像を当時の住職が地元の門徒に託して いったとされています。太子像には幕末・慶 応3年(1867)銘の修理札が納入されていま した。大切に守り伝えられてきた歴史を、私 たちも次の世代へと受け継いでいきたいと思 います。

【参考文献】信仰の造形的表現研究委員会編『真宗 重宝聚英』第7巻 同朋舎出版 1989 年、園部公一『新版常陸の親鸞』東冷 書房 2011年



▲修復前の南無仏太子像



▲修復後の南無仏太子像

本年度の新規採用職員を紹介します





大宮幼稚園の鈴木珠代です。

日々成長していく幼児たちの姿を近くで感じることができ、毎日とても充実しています。幼児たちの主体的な力が発揮できるよう、伸び伸びと活動できる環境作りを目指し、幼児教育に励みたいと思います。よろしくお願いします。



文化スポーツ課の杉浦果奈です。 主に常陸大宮市史編さんに関する業務をしております。常陸大宮市は豊かな歴史や文化、自然環境に恵まれたところであり、日々学ぶことが多くあります。そのような市域の宝物を守り伝え、市民の皆さまの誇りとなるように精一杯努めていきたいと思います。よろしくお願いします。



学校教育課の島根将太です。主 な業務としてスクールバス関連事 務と、中学生海外研修の事務を担 当しています。

一つ一つの行動に常に責任を持ち、市民の皆さまのお役にたてるよう、精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

地域おこし協力隊の古澤です。

現在、小瀬高校にご協力いただき、高校生と一緒に 地域活動をするための準備を進めています。その事前 準備として、高校生と交流を図るために、9月から授 業に参加させていただいています。

その一環として、10月13日には地域おこし協力隊の活動を知ってもらうための特別講義を実施しました。講義では、地域での私の活動について知ってもらうために、地域おこし協力隊の役割、現在の活動、そして今後の目標などについて話しました。その中で、これから社会に飛び出していく生徒の皆さんには「主体性」を身に付け、将来の選択肢を増やしてほしいという私の願いを伝えました。社会人が身に付けるべき特性として、多くの大学や企業は「主体性」を重視する傾向にあります。地域と関わる活動に取り組むことで、その能力を身に付けることが可能だと考えています。活動における試行錯誤を経験しながら、粘り強く取り組む力や自己肯定感等も育んでもらえることを期待して

います。

今回、講義終了後には、声をかけてくれる生徒が何 人もいて、興味を持ってくれた生徒がいることに嬉し さを感じました。

今後も少しでも地域に興味を持つ生徒が増えるよう に、地域おこしに取り組んでいきたいと思います



▲特別講義の様子

食改さんのおすすめレシピ Vol.20

食改さんのおすすめレシピを 隔月で紹介しています。 今月は、ビタミン B1

豊富な豚肉を使用した レシピです。



さを感じたら豚肉料理を取り入れましょう。 ☆豚肉の1日の目安量=50g(薄切り2枚程度)

一人分栄養成分 エネルギー 食塩相当量

1 g

豚肉に多く含まれるビタミン B1 には体を

疲れにくくする働きがあります。疲れやす

190kcal

豚肉の甘辛ロール焼き

1 g

0.3 g

40 g

20 g

1 g

2 g

4 g

5 g

1.5 g

少々

豚ロース	(薄切り)	50 g		
おるした	61-2	1 ~		

<材料>1人分

塩

なす

舞茸 青じそ

油

しょうゆ 酒

_ 砂糖

七味唐辛子

●付け合わせ

ブロッコリー 30 g

≪作り方≫

- ① なすは豚肉の枚数に合わせて縦に長く切り、水にさらす。水気 を切ってから電子レンジで加熱する。(500 w で30秒程度) 舞茸はほぐす。青じそは軸を切り落とす。
- ② 豚肉を広げて塩を振り、にんにくを塗る。
- ③ ②の豚肉に青じそ、なす、舞茸の順にのせて、手前から豚肉を 巻く。

(肉をやや引っ張りながら巻くと、きれいに巻けます。)

- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼く。 火が通ったら、混ぜ合わせたAを加えて味つけする。
- ⑤ 切り分けて器に盛りつけ、七味唐辛子を振る。
- ⑥ ●付け合わせのブロッコリーを小房に分けて茹でて、添えたら 完成です。



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いただくか、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/

新型コロナウイルスの感染防止対策で設置する 「飛沫防止用シート」の火災に注意















https://www.fdma.go.jp/



ご相談はお近くの消防署まで

野焼きは原則、禁止です!!



冬の時期は、空気が乾燥する上に、火気を使用する機会が多くなるため全 国的に火災が発生しています。毎年、本市でも休耕地の枯れ草などが延焼す る"その他火災"が非常に多く発生します。原因としては、野外でゴミや枯れ草の焼却をしていた 時に、風に煽られて周囲に延焼したケースが多いです。

野外焼却(野焼き)は、廃棄物の処理及び清掃に関する法律(廃棄物処理法)第16条の2の規 定により、一部の例外(下記参照)を除き廃棄物の野外焼却は禁止されています。

一部の例外

- ・処理基準に従って行う廃棄物の焼却
- ・国または地方公共団体がその施設の管理のために行う廃棄物の焼却 (河川敷、道路法面の草焼き・道路清掃、河川清掃で出た草木等の焼却)
- ・震災、風水害、火災その他の災害の予防、応急対策または復旧のために必要な 産廃物の焼却

(災害時における木くずなどの焼却・防災訓練等での模擬家屋等の焼却)

- ・風俗習慣上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却 (正月のしめ縄や門松等の焼却)
- ・農業、林業または漁業を営む上でやむを得ない廃棄物の焼却 (稲わら、雑草の焼却・伐採した木の枝の焼却)
- ・たき火、その他日常生活を営む上で、通常行われる廃棄物の焼却で軽微なもの (落ち葉焼き・たき火・キャンプファイヤー)

野外焼却される方は、届出が必要です

上記例外により廃棄物を野外焼却される方は、焼却場所や規模によっては、 常陸大宮市消防本部火災予防条例第45条の規定に基づく「火災とまぎらわし い煙又は火炎を発するおそれのある行為」の届出書を管轄する消防署に提出す る必要があります。



野外焼却で注意すること

一部の例外に該当する場合でも、他人に不快な思いや迷惑を かけるような焼却行為は例外扱いにできないこともあります。 焼却行為を行う場合は、次のことに注意してください。



【注意すること】

- ・必ず人が監視する
- ・必ず消火準備をしておく
- ・その場を離れる時は、必ず消火する
- ・風向きを考慮し、近隣の迷惑にならないようにする
- ・周辺住民から苦情が出た場合は、焼却を中止する。
- ・気象の変化に十分に注意し、危険と思われる場合は速やかに中止する
- ・一度に大量に燃やさない
- ・刈草などは十分に乾燥させて燃やす。
- ・プラスチック、ビニール類を燃やさない
- ・夜間は行わない
- ※届出の有無に関わらず、火災予防上危険と判断される場合は、状況に 応じて消防隊が現地調査・消火活動を行う場合があります。



年末年始火災特別警戒を実施します



令和2年度年末年始火災特別警戒を実施します。市民および事業者に対する防火意識の高揚、 火災予防の徹底を図ります。

実施期間:令和2年12月29日~令和3年1月3日

常陸大宮ドクターカーの運行日が変更になりました

本市と常陸大宮済生会病院は、今年4月1日か ら常陸大宮ドクターカーの本格運行を開始し、毎 週月・火曜日が常陸大宮ドクターカー運行日と なっていましたが、11月1日から毎週月・水曜 日へと運行日が変更になりました。医師が現場に 急行し大切ないのちを守るドクターカーについ て、市民の皆さまにはさらなるご理解とご協力を お願いします。





🏞 御前山ビオトープ周辺の植物等

山野の多少乾燥したところに生える多年草 で、秋の代表的な花としてよく知られています。 花は光の刺激で昼間開いて夜閉じる運動を繰り返 しますが、この運動をしなくなると、まもなく花 の中で果実が熟します。花は散らずに枯れたまま 残ります。根を乾燥したものは薬用にされ、主に 胃の薬として利用されます。



御前山ダム環境センター) (写真・データ提供

市民の方からまちのできごと

Jドリームスポーツ少年団 茨城県小学生バレーボール選手権大会

県大会第3位入賞!

10月上旬に行われた選手権大会で目標で あった、県央支部大会で優勝を勝ち取り、 県大会進出決定。その後、県大会2日間で、 強豪チームに勝利し、見事3位入賞を果た しました。

昨年までは、上位4チームが関東大会に 出場できましたが、今年はコロナ禍の影響 で、2チームしか出場できません。しかし、 ここまで頑張れた経験は大きな宝物です。 目標を達成できたのは、信頼できる監督と コーチ、そして仲間がいたからです!



▲おめでとうございます!

季節のフォトギャラリー

「市内で撮影した季節の風景



▲秋の雲海(御前山地域 三王山自然公園)



▲紅葉(美和地域 鷲子山上神社)

常陸大宮市の人口

(11月1日現在·推定常住者)

総人口 39,074 人 世帯数 16,005 世帯 (男 19,302人 女 19,772人)

広報 常陸大宮 11月 第194号

発行日 令和 2 年11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/





