



広報 常陸大宮

2021
8
No.203

御前山・那珂川
カーネーションフェスティバル2021
【関連記事P9】

主な内容

- P2~3 防災の日
- P4~5 9月は「茨城県認知症を知る月間」です
- P10~12 まちのできごと
- P13 スナッグゴルフ全国大会 大宮小学校優勝!

必ず投票しよう!

茨城県知事選挙

投票日 9月5日(日)

【期日前投票】

【投票期間】8月20日(金)から9月4日(土)まで

【投票時間】午前8時30分から午後8時まで

【投票場所】本庁及び各支所

大事な投票、忘れずに!



防災の日

9月1日は防災の日です。防災の日は、大正12年（1923年）9月1日に発生した「関東大震災」を教訓にし防災を見直すため、また、この時期に多く発生する台風への心構えの意味も込めて、昭和35年（1960年）に制定されました。

昭和57年（1982年）からは、9月1日の防災の日を含む一週間を防災週間と定め、各関係機関との緊密な協力関係のもとに、防災思想普及のための行事や訓練を行っています。

災害はいつ起こるかわかりません。いざというとき、大切な命や財産を災害から守るには、日頃から危機意識を持ち災害に備えておく必要があります。

備えておきたいもの

ヘルメット：家族の人数分を用意する

懐中電灯：1人1本ずつ用意する

携帯ラジオ：FM・AM両方を聞けるもの

予備電池：多めに用意する

飲料水：ペットボトル入りのものを1人1日2～3リットルを目安に保存

救急医薬品：常備薬、絆創膏、風邪薬、胃腸薬、目薬など

貴重品：預貯金通帳、健康保険証、免許証、現金など

非常食：そのまま食べられるものか、簡単な調理で食べられるもの

（乾パン、缶詰、レトルト食品、インスタントラーメン、チョコレートなど）

生活用水：ポリタンクなどに入れて保存

生活用品：タオル、下着、衣類、毛布、ビニール袋、ティッシュペーパー、洗面用具、マスク、使い捨てカイロ、新聞紙、生理用品、軍手、ライター（マッチ）、ろうそく、携帯充電器など

乳幼児がいる場合：粉ミルク、ほ乳瓶、おむつ、離乳食など

※非常に広い地域に甚大な被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では、1週間分以上の備蓄が望ましいです。



災害時の心得

①早めの避難を

避難指示が出たときや危ないと感じたときは、隣近所の人と連絡を取りながら早めに避難しましょう。避難する前に、忘れずに電気・ガスなどの火元を消しましょう。

②最新情報を入手

テレビやラジオ、インターネットなどを利用し、最新情報を入手しましょう。避難の呼びかけに注意してください。

③避難は徒歩で

車で避難すると渋滞に巻き込まれるおそれがありますので、なるべく徒歩で避難しましょう。



④避難に適した服装

ヘルメットまたは帽子、長そでシャツ、長ズボン、軍手、底の厚い靴で避難しましょう。持ち出し品はリュックサックなどに入れて両手を使えるようにしましょう。

⑤避難場所の確認

お住まいの地域の避難場所を市のホームページなどで事前に確認しておきましょう。

⑤家族で話し合いを

家族が離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などをあらかじめ決めておきましょう。

災害伝言サービスのすすめ

近年、大規模な災害時に電話回線やインターネットを通じて安否確認ができる「災害用伝言板」が各社から提供されています。災害発生時には、ぜひ活用してください。

NTT 災害伝言ダイヤルの利用方法

1. 「171」にダイヤル

2-1. 録音したいとき

「1」を押す。

- ・被災地の方…ご自宅の電話番号または連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルする。
- ・被災地以外の方…連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルする。

2-2. 再生したいとき

「2」を押す。

- ・被災地の方…ご自宅の電話番号または連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルする。
- ・被災地以外の方…連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルする。



災害時にインターネットを活用

大きな災害時では通信インフラの損傷や通信規制で電話回線がつながりにくく、通話は困難になります。しかし、インターネットは比較的つながりやすく災害発生時でも利用することができます。実際に、東日本大震災や熊本大地震では、インターネットを介して家族との連絡や安否確認、避難場所や災害情報の取得、救助要請など多くの人々が利用しました。その中でも特に利用が多かったのはFacebook、LINE、Twitter、Instagram、mixiなどのSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）です。連絡手段が限られている中でインターネットなどのサービスをうまく取り入れていきましょう。



9月は「茨城県認知症を知る月間」です

「認知症」は、脳に何らかの原因で障がいがあり、脳の機能が低下することで「物忘れ」や「判断能力低下」など、日常生活に支障を来す、誰にでも起こり得る「脳の病気」です。

県では9月を「茨城県認知症を知る月間」として認知症の早期発見や認知症予防の取り組みを推進しています。

“加齢によるもの忘れ”と“認知症によるもの忘れ”の違い

「人の名前が出てこない」「物の置き場所を忘れる」といったもの忘れを誰もが経験します。例えば、昨日の朝食のメニューを思い出せないことはよくありますが、認知症になると、朝食を食べたこと自体を忘れ、「朝食を食べていない」と言うことがあります。

加齢に伴うもの忘れ

- 体験したことの一部を忘れる
- もの忘れを自覚できる
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日時、曜日を間違えることがある
- 日常生活に大きな支障はない

認知症によるもの忘れ

- 体験したこと自体を忘れる
- もの忘れを自覚できない
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日時、季節がわからなくなる
- 日常生活に支障がでる

認知症も早期の発見と早期の治療が大切

認知症は、早めに気付いて適切な治療・対応をすれば、その後の進行を遅らせることができます。早期に発見することで、本人も家族も認知症に対する心構えができます。「年のせい…」と受診をためらわず、不安なことがあるときには早めにご相談ください。専門医にかかることに抵抗がある場合は、まずはかかりつけ医へ相談してみましょう。

◆志村大宮病院 認知症疾患医療センター
診察日：月曜日～金曜日 第4土曜日
(予約制)

電話受付時間：9時～17時
☎58-8020

◆常陸大宮済生会病院 もの忘れ外来
診察日：水曜日午前中 (予約制)

電話受付時間：13時～17時
☎52-5151

※どちらも電話予約をしてから受診してください。

思い当たる「もの忘れ」の症状をチェックしてみましょう!!

【認知症を知らせるサイン】

- 同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった。
- 物の名前が出てこなくなった。
- 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった。
- 以前はあった関心や興味がなくなった。
- 水道の蛇口の締め忘れ、ガスの火の消し忘れが目立つようになった。
- 財布やお金などを「盗まれた」と言うようになった。
- ささいなことで怒りっぽくなった。

認知症になりにくくする心がけ

毎日の生活の中で、次のような点に気を配ることによって、認知症の発症や進行リスクを、ある程度抑えられると言われています。

◆認知症予防のために行いたい3つのこと◆

- * 脳の栄養が不足しないように、1日3食の食事は主食と副食をバランスよく食べましょう。
- * 適度な運動（体操やウォーキングなど）をしましょう。
- * 脳を使わないことが、認知症の発症や進行を早めます。音読や計算などの「学習」、トランプなどの「ゲーム」、絵を描いたり歌を歌うなどの「趣味活動」、仲間と一緒に昔の遊びや仕事について語るなど、脳の活性化を図りましょう。

常陸大宮市内では

認知症の方やその家族、認知症の予防に興味のある方などを対象に認知症についての相談ができる場を提供しています。

認知症カフェ・家族のつどいカフェ

認知症の方やその家族、地域の方などがお茶を飲みながら交流し、認知症予防に効果的な頭と体を使った運動や介護や医療の専門相談ができます。

【認知症予防カフェ】

毎月第4土曜日 10時～11時
☎58-8020

●場 所 サポートセンター大宮内
カフェテリアエルマウ

※事前に予約が必要です。

【家族のつどいカフェ】

偶数月第1土曜日 10時～11時
☎53-6810

※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止になる場合があります。



認知症初期集中支援チーム

看護師、社会福祉士、作業療法士などの専門職が認知症の方や認知症の疑いがある方の家庭を訪問し、本人や家族の状況に合わせた今後の対応を一緒に考えます。

認知症が疑われるか、認知症で次のいずれかに該当する方には、認知症専門医の協力を得ながら、チームが早期発見と早期治療に向けた支援を行います。

- ★認知症の診断を受けていない方
- ★適切な介護保険サービスに結び付いていない方
- ★継続的な医療サービスを受けていない方
- ★診断されたが介護サービスの利用が中断している方
- ★医療や介護サービスを受けるも、認知症の行動・心理症状が顕著で対応に苦慮している方

認知症相談窓口

地域包括支援センターに認知症に関する研修を受けた「認知症地域支援推進員」を配置し、身近な場所で相談できます。お悩みの方はひとりで抱え込まずにご相談ください。

長寿福祉課高齢者支援グループ

☎52-1111(内線173・174)

南部地域包括支援センター（大宮地域） ☎53-6810

北部地域包括支援センター（山方地域・美和地域・緒川地域・御前山地域） ☎57-3326

お待たせしました！！

移動販売

よってく



はじまりました！

「あっ、マヨネーズ
きらしちゃった」

「あれっ、おとうふ
買い忘れてる」

そんな時は、おまかせください！
必要な時に、必要な物を必要な分だけお求め
ください



◀地域の方々にご利用
いただいています！
(美和地域での様子)



7月28日に市役所駐車場にて、出発式が行なわれました

ひたまるの販売車が目印
見かけたらぜひ声をかけてください！！



◎ご利用方法は2通り

1. お伺いする販売員に声をかけてください
2. 急なご注文や日時指定のご注文にも
電話一本で対応！日曜日を除き曜日に
かかわらず一点からでも商品をお届けします

・ご不明な点がありましたらお気軽にお問い合わせください。
特定非営利活動法人 虹のポケット
移動販売 よってく 事務局
〒319-2401 常陸大宮市上小瀬2070-1

TEL: 0295-58-7762

《販売日程》

曜日	販売地域
月	御前山地域
火	美和地域
水	御前山地域・緒川地域
木	緒川地域・山方地域
金	美和地域
土	山方地域

営業時間 9:00~18:00
販売車による活動時間 10:00~16:00

※移動販売「よってく」は、茨城県・常陸大宮市提案型共助社会づくり支援事業を活用して行われています。

ふるさと応援寄附金

ご支援ありがとうございました

ふるさと応援寄附制度は、ふるさとを想い応援いただいた寄附金を市が実施する事業の財源として市政に反映させ、「ふるさとづくり」を推進していくことを目的とする制度です。

いただいた寄附金は、次の目的に沿った事業を進めるため、大切に活用していきます。

★令和2年度寄附金額 94,821,000円（7,628件）★

使い道別内訳

- ①未来を担う人づくり支援 41,147,000円
- ②自然環境保全支援 12,653,000円
- ③地場産業支援 11,754,000円
- ④芸術文化・スポーツ振興支援 2,549,000円
- ⑤その他の事業（市長が必要と認めるもの） 26,718,000円

※寄附件数1件に対し、複数の使い道を指定することができます。



★ふるさと応援寄附のご案内★

市外からふるさと応援寄附をしていただいた方々に、感謝の気持ちを込めて市の特産品を返礼品としてお送りしています。

肉・酒類、加工品をはじめ、和紙・陶芸・漆器などの伝統工芸品、さらにはカヌー体験など、市の魅力を伝える自慢の返礼品となっています。

寄附は、ふるさとチョイスや楽天ふるさと納税、さとふるといったふるさと納税ポータルサイトをはじめ、市の窓口などでも申込ができますので、市外在住のお知り合いの方へ、ぜひ「常陸大宮市ふるさと応援寄附」をご紹介ください。



ふるさとチョイス



楽天ふるさと納税



さとふる



■問い合わせ■ 定住推進課 定住推進グループ ☎ 52-1111(内線120)

常陸大宮市空き家バンク制度を ご存じですか？



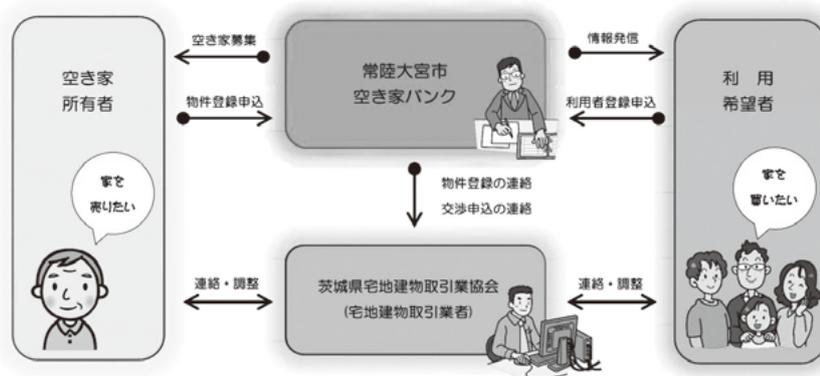
常陸大宮市内で空き家を“貸したい・売りたい”とお考えの方、「空き家バンク」に空き家を登録しませんか？

○空き家バンクとは？

市内の空き家を有効活用し、定住の促進及び交流人口の拡大による地域の活性化を図るために、常陸大宮市空き家バンク制度を実施しています。

空き家バンクとは、市内に空き家をお持ちの方が売却・賃貸を希望する物件の情報を常陸大宮市に登録し、空き家の購入・賃貸を希望する方へ情報提供する制度です。所有する空き家の売却・賃貸をご検討されている方は、是非ご相談ください。

空き家バンク 手続きの流れ



○登録できる空き家とは？

以下のすべての要件を満たすものとします。

1. 所有者が売却または賃貸を希望するものであること。
2. 相続が完了し、登記された物件であり、現況と一致するものであること。
3. 老朽化等による大規模な補修等を必要としないものであること。
4. 当該空き家等の所有者が暴力団員またはそれと密接な関係を有している者でないこと。
5. 市税等を滞納していないこと。

※賃貸または販売を目的として建築されたものは登録できません。

○農地付き空き家バンクについて

常陸大宮市空き家バンク制度に登録された空き家に附属する1アール（100㎡）以上の農地であれば、農地付き空き家バンクとして登録ができるようになりました。

○常陸大宮市空き家改修補助金をご活用ください

空き家バンク制度により空き家を購入していただきますと、改修に要する経費を補助します。

補助率：1/2以内（補助金上限額 50万円）

○常陸大宮市空き家等解体費補助金をご活用ください

条件を満たした空き家を解体した後の敷地を空き家バンク制度に登録していただきますと、解体に要した経費を補助します。

補助率：1/2以内

（補助金上限額 都市計画区域外30万円，都市計画区域内40万円，居住誘導区域内50万円）

■問い合わせ■ 都市計画課 住宅・営繕グループ ☎52-1111(内線254)

御前山・那珂川カヌーフェスティバル2021開催！

7月18日（日）に御前山・那珂川が持つ魅力発信を目的とし、市内を流れる那珂川で、御前山・那珂川カヌーフェスティバル2021（主催：御前山・那珂川広域連携協議会）が開催されました。

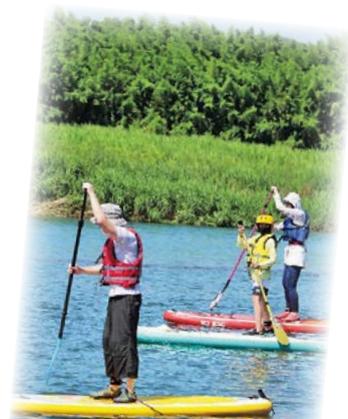
晴天の中、経験者向けのカヌー川下りや初心者向けのカヌー体験、ラフティングボート川下りやサップ体験など、インストラクター同行のもと、たくさんの方が楽しみました！



ラフティングボート川下り



ラフティングボート川下り



サップ体験



初心者向けカヌー体験



初心者向けカヌー体験



経験者向けカヌー川下り

6/26

大地の恵み じゃがいも収穫体験会

市内にある茨城県北ジオパーク構想農園にて、茨城県北ジオパーク推進協議会主催のじゃがいも収穫体験会が開催されました。15組の親子連れなどが参加しましたが、新型コロナウイルス感染症予防のため、畑の中で区切られたそれぞれのスペースで収穫体験を実施しました。

当日は快晴の中、子供も大人もじゃがいも掘りに熱中し、箱いっぱいのじゃがいもを収穫していました。収穫体験のあとは、主催者が用意した「じゃがバター」が振る舞われ、参加者は大地の恵みのじゃがいもを満腹になるまで味わいました。



▲収穫を楽しみました！

7/4

一斉クリーン作戦実施

市内道路の一斉クリーン作戦が実施されました。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、約9,000人の地域住民の方々が国道・県道・市道など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。

地域の方々のご協力のもと、可燃ごみ約3,500kg、不燃ごみ約1,800kgが回収されました。



▲大変お疲れさまでした

7/7

塩分チャージタブレット 寄贈

カバヤ食品株式会社より、子供たちの熱中症対策に役立ててほしいと汗とともに失われる塩分をすばやく摂取できる塩分チャージタブレット（清涼菓子）4,800袋が昨年度に引き続き、今年度も寄贈されました。

市内の小・中学校、スポーツ少年団や各種団体の活動における熱中症対策に有効活用していきます。



▲（中央左から）菊池 仁工場長・中野 稔之課長

7/11

常陸大宮大使小林正寿さんのお天気トークショー

日本テレビ「ZIP!」のお天気キャスターとして活躍中の小林 正寿さん（常陸大宮大使）のお天気トークショーが市文化センターで開催されました。

トークショーでは、天気についての疑問や気象予報士の1日、小林キャスターへの質問コーナーなど、盛りだくさんの内容でした。



▲「ZIP!」でお馴染みの小林 正寿キャスター

7/10

避難力強化訓練を実施しました

迅速かつ的確な避難行動の普及啓発や避難所での新型コロナウイルス感染症対策の確認などを目的に、茨城県と共同で、久慈川及び那珂川の洪水を想定した避難力強化訓練を行いました。

今回の訓練は、コロナ禍のため訓練参加者を制限して実施しましたが、久慈川及び那珂川流域の4箇所の指定避難所、1箇所の福祉避難所、3箇所の自主避難所（辰ノ口・小場・小貫）を開設するとともに、1箇所の社会福祉施設（フロイデ総合在宅サポートセンター山方）及び各地区において、避難情報の伝達や、自主防災会と消防団の共同による避難呼びかけ、住民避難訓練等を実施しました。避難訓練終了後は、防災講習会や避難生活の一部体験などを行い、好評の声を多く聞くことができました。

今後も、このような住民参加型の防災訓練を実施していきます。



▲東部コミュニティセンターの避難受付の様子



▲小場自主避難所の避難受付の様子

7/13

上下水道事業経営基盤強化に向けた支援協定を締結しました

横浜ウォーター株式会社（横浜市水道局100%出資団体）と「上下水道事業経営基盤強化に向けた支援協定」を締結しました。

本協定に基づき、協働の取り組みを推進し、上下水道事業の経営基盤の強化と、安心安全な水の安定供給に努めていきます。



▲(右) 鈴木 慎哉代表取締役

7/15

消毒用アルコール寄贈

新型コロナウイルス感染症の感染抑制に役立ててほしいと菊池開発株式会社より、消毒用アルコール200本が寄贈されました。

市内の小中学校をはじめ公共施設等で、有効活用していきます。



▲(中央) 菊池 博文代表取締役・(右) 菊池 崇文専務取締役

7/17

子育てママワークショップ 開催

市では、子育て中の女性をメインターゲットに、定住促進・転出抑制に向けた取り組みを進めております。

この度、市内在住のママを対象に、「子育てしやすいまちってどんなまち？」をテーマとして、アイデア提案等を行うママ限定のワークショップを開催しました。

ワークショップの詳しい内容については、次号の広報常陸大宮でお知らせします。



▲18名の方が参加しました

7/27

常陸大宮リトルリーグ 表敬訪問

常陸大宮リトルリーグ（小学生硬式野球チーム）が青森県で開催される全国大会出場を前に、鈴木定幸市長を表敬訪問しました。

子供たち一人ひとりが大会に向けての意気込みを述べ、鈴木市長から激励の言葉が送られました。

大会は7月31日に開催され、埼玉県のチームとの試合で取れたものの、チーム一丸となり最後まで戦い抜きました。



▲常陸大宮リトルリーグの皆さん

8/10

市議会より要望書提出

常陸大宮市議会より「新型コロナウイルス感染症対策に関する緊急要望」が市へ提出されました。

主な内容は、未接種世代のワクチン接種の早期実施体制の整備、市民へのワクチン接種に関する正確で迅速な情報提供などです。

▶ (中央)小森 敬太郎議長・(右)黒部 博英副議長



【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】 パラオ共和国選手団が東京オリンピックに出場しました！

本年7月23日より開催された東京2020オリンピック競技大会に、本市のホストタウンであるパラオ共和国から3名（競泳2名、陸上1名）の選手が出場しました。3名は、2018年に本市において実施した事前キャンプに参加しており、陸上の男子100m 予備予選に出場したエイドリアン・イリラウ選手（写真向かって左端）は、初めてとなるオリンピック出場で自己ベストを更新しました。

また、大会前には、本市のホストタウン交流などに携わるボランティア「パラオ ブルーサポーター」が中心となり作製した応援動画を送り、選手団にエールを届けました。応援動画は市公式YouTubeチャンネル（右記QRコード）に掲載していますので、ぜひご覧ください。

本市では、東京2020大会後もパラオ共和国との交流を継続していきますので、引き続き、皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いします。



▲東京オリンピックに出場したパラオの選手
（画像提供：パラオオリンピック委員会）



▲パラオ選手団へ向けた応援動画

スナッグゴルフ全国大会 大宮小学校 優勝

7月17日（土）、グランディ那須白河ゴルフクラブで『第18回スナッグゴルフ対抗戦 JGTO カップ全国大会 in 西郷村』が開催されました。今年度は、東日本と西日本に分かれて大会が開催され、今大会は、東日本から北海道を含む21校が参加しました。常陸大宮市からは、一昨年度、全国大会準優勝の大宮小学校、そして予選会を勝ち抜いた大宮西小学校・山方小学校・緒川小学校の4校が出場しました。

競技には、プロゴルファー6名も参戦し、子供たちは高低差があるコースに苦戦しながらも最後まで戦い抜きました。

結果は、「全国大会優勝」を目標にしていた大宮小学校が、見事、初優勝を果たしました。

【大会結果】（9ホール 507ヤード / パー36）

優勝 大宮小学校（76ストローク）

第12位 大宮西小学校（92ストローク）

第14位 山方小学校（94ストローク）

第17位 緒川小学校（115ストローク）

ベストスコア賞 大宮小学校：佐久間大魁（24ストローク12アンダー）

9ホールをプレーし、上位3人の合計スコアで競う



プロゴルファーと初優勝した大宮小学校の監督・選手

【監督・選手紹介】



〈大宮小学校〉

監督 平野啓太郎
6年 佐久間大魁
6年 佐川 行生
6年 小室 拓也
5年 木村 彩詠
4年 萩野谷 慶
2年 佐久間大聖



〈大宮西小学校〉

監督 山崎 誠
6年 須見 怜也
6年 黒澤 一心
6年 和知 遥香
6年 橋本 沙空



〈山方小学校〉

監督 三次 弘史
6年 川村 嶺旺
6年 倉橋 大虎
6年 藤田 陽
4年 大津 結菜
4年 飛田 明輝
4年 倉橋龍ノ介



〈緒川小学校〉

監督 萩谷 修
6年 長沼 心花
5年 檜山 梨紗
4年 長沼 篤人
4年 長山 友哉

「スナッグゴルフ全国大会に参加して」

大宮小学校 6年 佐久間 大魁

ぼくは、前回準優勝で、その結果を超えようと戦いました。ぼく達6年生は「絶対に優勝してやる」という気持ちで練習を重ねてきました。その結果76打という好スコアを出せました。みんなで心一つに戦ったから結果を出せたのだと思います。この大会を開催して下さった関係者の皆様、それと、ぼく達のことを優勝させてあげようと一生けん命教えてくれた、かんとくやコーチの皆様の協力があったから、優勝することができたのだと思います。本当にありがとうございました。



宮里優作プロを前に立派な選手宣誓
大宮小学校 佐久間大魁さん

～集落支援事業について（集落支援員の活動紹介）～

市では平成25年度より、人口減少と高齢化が進む集落の維持・活性化を図るために集落支援員を配置しています。地域活性化のために様々な事業に取り組む集落支援員についてご紹介します。

1 集落支援員とは

総務省が実施している事業で、その地域の実情に詳しく、集落対策の推進についての知見を有した人材が、集落支援員として市から委嘱を受け、集落への「目配り」として集落の巡回・状況把握等を実施するものです。市では「高齢化率40%以上の字地区」に配置できるとし、令和3年度は42地区に配置しています。※高齢化率…区人口に占める65歳以上の割合

大宮地域	久慈岡、塩原、富岡、下岩瀬、小場、小野、西塩子、北塩子、大宮照田
山方地域	山方第1、山方第2、舟生、諸沢西、諸沢東、小貫、照山、盛金、久隆、家和楽、長田
美和地域	氷之沢、下檜沢第1、上檜沢、高部第1、高部第2
緒川地域	那賀、下小瀬小玉、大岩、小舟、油河内、小松、吉丸、入本郷、千田
御前山地域	門井、下伊勢畑、上伊勢畑、檜山、野田、秋田、中居、金井

2 主な業務

- ①集落の課題や要望等の把握（話し合いへの参加・月2回程度の巡回等）
- ②集落の維持・活性化に向けた活動の促進（集落での催し物のサポート・草刈り支援等）
…その他、各地域で様々な取り組みが行われています。



3 活動紹介

【小場区の事業紹介】

○集落支援員：寺門 一夫、安藤 孝志

地域に活気を取り戻すため、3年前より冬の夜に地区の協力者宅や広場にイルミネーションを飾る取り組みをしています。それぞれに工夫を凝らしたイルミネーションが、小場の夜道を賑やかに彩ります。点灯式には40人程が集まり、持ち寄った食事を囲んで交流が生まれました。

他に花見やシルバーリハビリ体操なども企画していましたが、コロナ禍で昨年からは開催できず、地区住民から次の開催を待たれる声も聞かれています。

また、通学路の街灯にかかる支障木の伐採や見通しの悪い箇所の草刈り、生活道路への除草剤散布、小場城跡の草刈りなどを行い、地区の安全で景観の美しい生活を守っています。

【小野区の事業紹介】

○集落支援員：宇留野 積栄

集落実態アンケート調査の結果をもとに、住民同士の交流やコミュニケーションの活性化に加え高齢者対策が必要と感じました。具体的な作業があると交流が生まれると考え、地区住民に声をかけ、通学路など生活道路の草刈りをするグループを結成しております。作業は年に2回実施し、毎回40人程が参加しています。作業終了後はお茶を飲みながら世間話や情報交換を行い、交流によって活気が生まれているのを実感します。

また小野地区では独自に活動していたボランティア団体から寄付をいただき、それに区費を加えて基金を設立しました。基金から結婚・出産祝い金や災害見舞金、年に1度善行表彰を行うなど地区住民を応援しています。

常陸大宮市でがんばります！

～令和3年度新規採用職員紹介 Vol.3～

- ①趣味・特技
- ②常陸大宮市の好きなおところ・場所

本年度の新規採用職員23名を、先月号に引き続き、8月号でも紹介します！
元気に明るく、市民の皆さまのお役に立てるよう、がんばります！



建設部 都市計画課

あか さき かい と
赤崎 海斗

- ①旅館に泊まり、食事や温泉を楽しむこと
- ②・人と人との関わりが深いところ
・百観音自然公園
・休場展望台



建設部
駅周辺整備推進課

こ ばやし まさ ひろ
小林 正大

- ①ゴルフ
- ②子供の頃の思い出が蘇る落ちつく風景

教育委員会事務局 学校教育課
学校給食センター

ささ さき ま な み
笹崎 真名美

- ①・読書・料理
- ②パークアルカディア
ケビン村



建設部 土木建設課

い さか りょう ずけ
井坂 亮介

- ①ソフトボール
- ②道路が走りやすいところ



教育委員会事務局
学校教育課

あか ほし けん た ろう
赤星 賢太郎

- ①・音楽フェスに行くこと
・スノーボード
- ②辰ノ口親水公園の桜並木



教育委員会事務局
文化スポーツ課

う ち はら み さ き
宇地原 美咲

- ①・なぎなた
・ランニング
- ②おいしい食べ物や飲食店がたくさんあるところ

消防本部 東消防署

かし むら ゆう た
樫村 雄大

- ①・音楽鑑賞・野球
- ②・常陸大宮市市民球場
・道の駅 かわプラザ



消防本部 東消防署

てら かど こう た ろう
寺門 宏太郎

- ①・体を動かすこと
・ドライブ
- ②市民の方々が優しいところ



市教育長賞授与

優秀な成績を収めた児童・生徒の皆さんに市教育長賞が贈られました。

令和3年7月17日に行われた第18回スナッグゴルフ対抗戦 JGTO カップ全国大会 in 西郷村において、大宮小学校が76ストロークで優勝しました。



▲大宮小学校の皆さん

令和3年3月10日に行われた第39回 JSBA 全日本スノーボード選手権大会（種目：スロープスタイル）において第二中学校3年生の大座畑空良さんが第2位の成績を収められました。



▲(右) 大座畑 空良さん

地域おこし協力隊 がゆく

水戸市出身の吉川勝です。4月より「サイクリングほかアウトドアスポーツによる地域活性化」をテーマに活動しています。よろしくお願いいたします。

スポーツの振興は、平成23年「スポーツ基本法」制定、27年「スポーツ庁」設置等々、近年、国も力を入れているところですが、まだまだ日常的にスポーツと触れ合っている方は少ないのではないのでしょうか。スポーツ施設の設置・維持管理には莫大なお金がかかります。

近頃は、コロナ禍によるイベント中止でスポーツから遠ざかってしまった人も多いでしょう。

しかし、常陸大宮には、豊かな自然環境という強い味方が存在します。莫大なお金をかけても新たに構築することはできない、全国に自慢できる資源だと思います。この貴重な資源を生かせるよう、知恵を絞って、サイクリング・トレイルランニング・ハイキング等々あるがままの自然・地形で楽しむことを基本に密にもなりにくいアウトドアスポーツによって、常陸大宮を盛り上げていきたいと思っています。

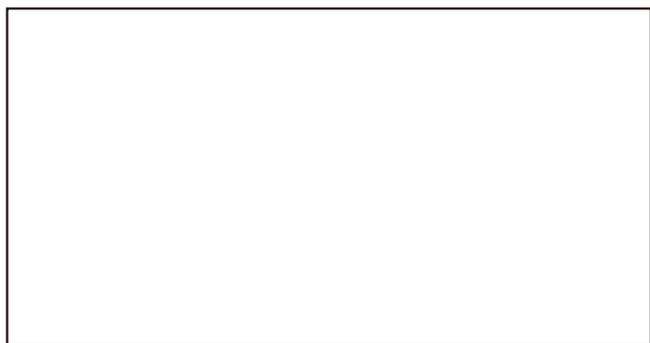
まずは7月から、総合型地域スポーツクラブ「ひたまる25」さん

協力のもと、サイクリング教室・マラソン教室を開始しました。今後さらに、コロナ禍でも楽しめるさまざまな取り組みを行っていきたいと思います。

皆さま、一緒に楽しみましょう！



▲豊かな自然の中を気持ちよく走り抜ける吉川隊員



新型コロナウイルス関連情報も発信中！

ひたまるアプリ

アプリから自動でお知らせ

左記QRコードからダウンロードできます

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

ひたまる

かがやきだより vol.27

今回のテーマ「血圧が上がる原因」

血圧が上がる原因は、加齢や遺伝といった避けられない要因の他に、下記の生活習慣も深く関係しています。あなたはいくつ当てはまりますか？

① 運動不足

運動不足などによって体重が増えると、血液の量も増えるため血圧が上がります。

まずは、ウォーキングから始めてみましょう。



② 塩分の摂り過ぎ

塩分(ナトリウム)を摂りすぎると、血液中のナトリウム濃度を一定に保つために体の中の水分が増え、結果として血液の量が増えます。

塩分は1日6gを目指しましょう。



③ お酒の飲み過ぎ

お酒の飲み過ぎは血圧を上昇させます。
純アルコール摂取量の目安は男性で40g(日本酒1合、ビール500ml)以下、女性はその半分の20g以下が適量です。



④ タバコ

タバコに含まれるニコチンは、血管を収縮させます。禁煙を目指しましょう。



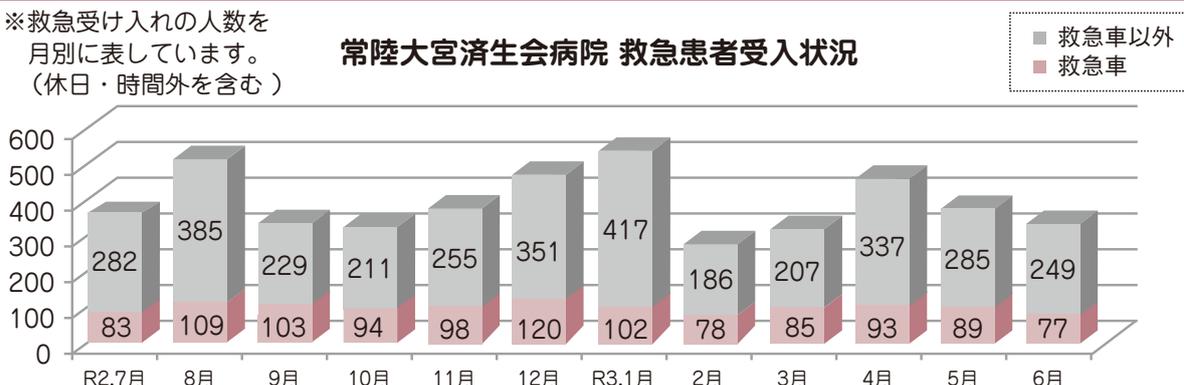
参考：高血圧治療ガイドライン2019

高血圧の予防・改善のためには、生活習慣の見直しに加えて、自分の普段の血圧を知っておくことが大切です。
次回は、家庭血圧についてお伝えします。



※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





再葬墓だけじゃない！

縄文時代の小野天神前遺跡

常陸大宮市の遺跡や遺物で一番有名なものは？とたずねられたら、皆さんは何を思い浮かべますか？やはり泉坂下遺跡の「いずみちゃん」、それとも坪井上遺跡の「ヒスイの大珠」でしょうか。ここで取り上げる小野天神前遺跡も、1976年の学術調査で弥生時代の再葬墓を調査し、3点の人面付壺形土器が出土していることで著名ですが、その調査の以前からたくさんの縄文時代の遺物が出土する場所として知られていました。1976年の調査は再葬墓を確認することが目的でしたので、調査及びその後の調査報告書は弥生時代の再葬墓がメインとなりましたが、この調査では縄文時代の竪穴住居跡や多量の縄文時代の遺物が出土しています。今回、市史を編さんするにあたり、これらの遺構と遺物の再整理を行いました。

小野天神前遺跡は、小野字天神前に所在し、那珂川左岸の河岸段丘上に立地しています。調査区は遺跡のほぼ中央部の台地上から斜面にかけて設定され、縄文時代の遺構は住居跡が2軒確認されています。再葬墓群よりも北側の斜面にかかる辺りで、縄文土器も調査区の北側からより多く出土している傾向がありました。第1号住居跡は、4mほどの範囲に土器埋設の石囲炉と、それを囲むように柱穴が確認できました。床面付近からは、後期中葉の加曾利B1式からB2式の土器が多く出土しています。

第3号住居跡は、径4mほどの円形で、後期前葉



▲小野天神前遺跡の整理作業①：実測



茨城県教育財団 次席調査員
江原 美奈子
考古部会 協力員

の堀之内1式から2式の土器や、石鏃・磨石などの石器、ハート形土偶の胴部片などが出土しています。常陸大宮市域では、後期の住居跡はほとんど確認されていませぬので、貴重な例となります。遺構外からは、住居跡と同時期の遺物のほかに、後期後葉から晩期中葉の土器が多量に出土しており、長期にわたりこの地域の中心的なムラのあとであることが再確認できました。常陸大宮市域では、数多くの縄文時代中期の遺跡が確認できますが、後期以降になると数が減り、那珂川流域の小野天神前遺跡や久慈川流域の泉坂下遺跡など、流域の中心的な遺跡に集中するようです。今後の資料分析を通じて、常陸大宮市の縄文時代の様相を明らかにしていきたいと思ひます。



▲小野天神前遺跡の整理作業②：拓本

■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)

特定商取引法が改正されました



令和3年7月6日以降

一方的に送り付けられた商品は直ちに処分可能に!!



一方的な送り付け行為への対応3箇条

その1：商品は直ちに処分可能

注文や契約をしていないにもかかわらず、金銭を得ようとして一方的に送り付けられた商品については、消費者は直ちに処分することができます。

その2：事業者から金銭を請求されても支払不要

一方的に商品を送り付けられたとしても、金銭を支払う義務は生じません。また、仮に消費者がその商品を開封や処分しても、金銭の支払は不要です。事業者から金銭の支払を請求されても、応じないようにしましょう。

その3：誤って金銭を支払ってしまったら、すぐ相談

一方的に送り付けられた商品の代金などを請求され、支払義務があると誤解して、金銭を支払ってしまったとしても、その金銭については返還を請求することができます。
対応に困ったら、消費者ホットライン188へ相談しましょう。

困ったときは一人で悩まずに、「消費者ホットライン」に御相談ください。
身近な消費生活センターや消費生活相談窓口を御案内します。

消費者ホットライン ☎ (局番なし) 188



長倉城下の地名散策

地名は、昔を知るととても重要な手がかりです。中でも長倉地区は、中世の宿（町・集落）の形をととても長く残しています。地名をたどりながら、ちょっと昔の様子を想像してみましょう。

国道123号から桜並木の坂を上っていくと、「①宿尻」という地名があり、ここが長倉宿の「尻」であることがわかります。突き当たりの道が、長倉のメインストリートです。南側の川沿いの平地は、宿の下の町という意味の「②下宿」という地名です。すぐ傍を流れる那珂川は、当時水上交通の大動脈であり、多くの川舟からの荷が行き交う賑やかな町だったことでしょう。

「③石町」は穀物を扱う商人のいた地区と言う意味で城下町などによく見られる地名です。「④橋場」は、那珂川の「渡し」に携わる人達に関係がありそうです。

「⑤北野天神社」は「天満神社」の敷地にあたります。この神社の本殿は、市内で1、2を争うほどの豪華な彫刻が施されている、知る人ぞ知る有名な神社です。

町場の中心である「⑥仲町」、「⑦上町」の左右には、「⑧古愛宕」や「⑨鹿島小路」といった、神社に関係しそうな名前が見られます。昔はこのように、多くの

寺社が町を守るように配置され、人々の暮らしと共にありました。

北側は城の区画になります。お城と町を区切る堀は今は埋め立てられていますが、かつては深い天然堀があったと考えられます。城の東西には「⑩大岩寺」「⑪川崎蒼泉寺々中」とあり、大岩寺は残っていませんが、蒼泉寺は今もあり、中には貴重な文化財をいくつも所蔵しています。

本城の手前には領主一族や家臣達の住居がある場所を表す「⑫館」「⑬館旧庭跡」という地名があり、その奥にそびえる山が、長倉宿のシンボル長倉城です。地名もそのまま「⑭御本城山」。大きな堅堀と無数に連なる腰曲輪は圧巻で、永享7年(1435)足利幕府が佐竹一族の長倉義成を追罰する軍記物語「長倉追罰記」によると、6千余騎に取り囲まれても落城しなかったとされています。鎌倉公方足利持氏が差し向けた大軍勢、岩松、山内、前橋、江戸、品川、小田、結城、宇都宮等々の各将達が城を取り囲み、その家紋を印した旗が四方を埋め尽くしたそうです。なんと、小川を挟んで東側には「⑮那須陣」という地名があり、これは「東ハ那須ノ一党…」という記述に符合しています。あそこが那須氏が陣を張った場所なのかな？といった想像をしながら景色を眺めるのはわくわくしますね。

町を西側に通り抜けた先に「⑯遊替」という地名があり、これは「要害」が変化したもので、今も山中に砦の痕跡が残っています。長倉城の補助的な役割を持ち、茂木方面から攻めてくる敵に対する砦であったと考えられますが、この戦いではおそらく敵の手に落ちていたのでしょう。



参考文献：1902～1926近藤瓶城 編『史籍集覧 第13冊』「長倉追罰記」



旧規格消火器について

旧規格消火器は2021年12月31日までに交換が必要です。

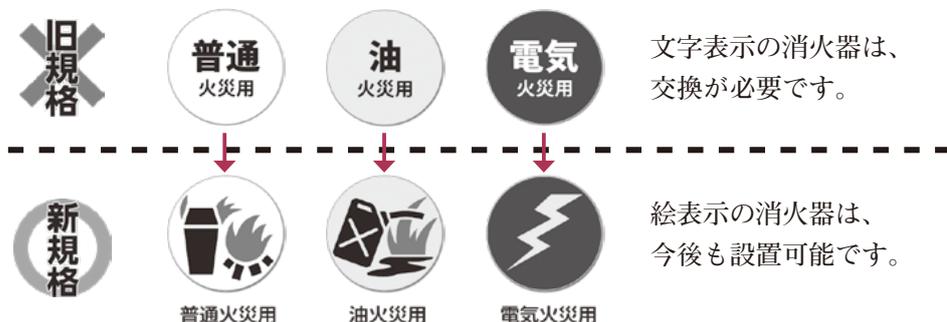
消防法令に基づいて消火器の設置が義務付けられている建物などで、2011年1月1日の規格省令改正により既に型式が失効している消火器を継続的に設置できるのは、2021年12月31日までです。2022年1月1日以降は、型式が失効した消火器の設置は認められませんので、計画的な交換・リサイクルをお願いいたします。

なお、製造年が2012年以降のものは旧規格消火器ではありません。製造年が2011年以前のものについて確認をお願いいたします。



適応火災のマークが「文字表示」の消火器は、新規格消火器に2021年12月31日までに交換してください！

適応火災のマーク



消火器の設計標準使用期限はおおむね10年です

メーカーが推奨する消火器の設計標準使用期限は製造よりおおむね10年（住宅用消火器はおおむね5年）です。

新規格の消火器の本体には「設計標準使用期限」が書かれています。書かれていない消火器は旧規格ですので、早めの交換をお願いします。

ご家庭に任意で設置している消火器には、交換義務はありませんが、使用期限内での交換を推奨します。

不要になった消火器はお近くの窓口へ

不要となった消火器は廃棄の窓口となる「特定窓口」（消火器販売店など）または「指定取引場所」（メーカー営業所など）へお持ちください。

お近くの窓口は消火器リサイクル推進センターのホームページまたはお電話（03-5829-6773）でご確認できます。



廃棄窓口は
スマホで検索

イラスト 一般社団法人 日本消火器工業会

御前山ビオトープ周辺の植物等

古い時代に中国から渡ってきたと言われる多年草です。庭などに植えられていますが、野生化しているものもあります。葉は春に伸びて初夏には枯れてしまいます。8～9月頃に淡いピンク色の花を咲かせますが、ヒガンバナのようにふつうは果実ができません。葉がスイセンに似ていて、夏に花が咲くことが名前の由来です。

ナツズイセン



(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)

「久慈川たけのこメンマ」販売中!

高安敏明久慈岡区長を中心に竹林整備を行っている久慈岡区の皆さんが、久慈川沿いの竹林整備で刈り取ったたけのこ（真竹）を使用した「久慈川たけのこメンマ」が道の駅常陸大宮かわプラザで販売がスタートしました。

常陸大宮市産の安心安全なメンマをぜひご賞味ください。

歯ごたえのある▶
おいしいメンマ



▲久慈川沿いの竹林整備を行っている久慈岡区の皆さん

三浦杉公園のひまわりがきれい!



▲一面に咲くひまわり (7月27日撮影)



▲美和認定こども園の子供たちがひまわりと背くらべ (8月2日撮影)



常陸大宮市の人口

(8月1日現在・推定常住者)

総人口 38,613人 世帯数 16,014世帯
(男 19,077人 女 19,536人)

広報 常陸大宮 8月 第203号

発行日 令和3年8月25日

発行/常陸大宮市 編集/企画政策課

〒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 kouhou@city.hitachiomiya.lg.jp

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



再生紙と植物油インクを
使用しています。