

2023

2

No.221



特集
「**思い**」を
仕事にする

創業支援補助金
活用者インタビュー



主な内容

- P2~4 創業支援補助金活用者インタビュー
- P5 はたちのつどい
- P6 マンホールカード 配布開始
ホーリーホックPR大使決定
- P7 市認証特産品に焼酎「檜沢城」追加

「想い」を 仕事にする

令和4年7月号に続き、市で行っている「創業支援補助金」を活用し創業された方々に仕事への想いなどをお伺いしました。

インタビュー・文章制作 谷部 文香さん（地域おこし協力隊）

漢方薬局「漢方のハセガワ薬局」

野口 和彦さん



漢方で救える人は
確実に救いたい

抽ヶ台町の住宅街にたたずむ「漢方のハセガワ薬局」。長年薬局の薬剤師として働いた経験を持つ野口和彦さんが経営する漢方相談専門の薬局です。薬剤師として働く中で、薬を飲んでも症状が改善されない人をたくさん見てきたという野口さん。何か良い方法はないかと調べていたときに出会った漢方で、症状に悩む人を救いたいと補助金を活用し開業しました。「今後も漢方の力で救える人は、確実に救いたいです」と語ってくれました。



店舗情報

住所：抽ヶ台町 870-33 電話：0295-55-7013
営業時間：9:00～12:30、13:30～19:00
（土曜日のみ 17:00 まで）
定休日：日曜日・祝日
HP：<https://kampo-hasegawaya.com/>
Instagram：@kampo_hasegawaya

染め物販売「junkobo」

葛西 絢子さん



「ものづくり」で広がる、
地域との縁

鷺子周辺の豊かな水源を活用し、染め物を中心にものづくりをするのは、染織工房「junkobo」の葛西絢子さん。大学時代に染色を学んだ後、青年海外協力隊の派遣先で染色講師を務めた葛西さんは、結婚を機に常陸大宮市へ移住し、これまでの経験を生かしたいと補助金を活用し開業しました。市内の高校などで染色講師を務めるなど、活動の幅を広げています。今後は、ものづくりを継続しながら、工房で子供向けのアトリエ教室を開いていきたいとのことでした。



アトリエ情報

住所：鷺子 1297-1
HP：<https://junkobo.thebase.in/>
Instagram：@junkobo_tenosigoto

＼あなたも想いや夢を仕事にしませんか？／

創業支援補助金のご案内

市内で創業する方に対し、建物や備品の購入、広告費などの創業に係る必要経費の一部を補助する制度です。詳しくは下記問い合わせ先にお問い合わせください。

■問い合わせ■

- 商工観光課 電話：0295-52-1111（内線 273）
- 常陸大宮市商工会 電話：0295-53-3100

助成額

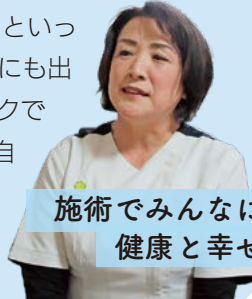
最大 **100** 万円



カイロプラクティック院「clover」

角田 みさ子さん

アメリカ合衆国発祥の、身体全体のバランスを整える施術「カイロプラクティック」。実家だった場所で、カイロプラクティック院「clover」を運営するのは、角田みさ子さん。長年、飲食店などで働いていた角田さんが、肩こりや腰痛といった症状に悩まされる中で、偶然にも出会ったのがカイロプラクティックでした。自身も救われた施術で、自分と同じように悩む人を救いたいと、創業支援補助金を活用し開業。「一人でも多くの方が健康になってくれたら嬉しいです」と話されていました。



施術でみんなに
健康と幸せを

店舗情報

住所：野口 1525-12
電話：0295-55-7661
営業時間：電話での完全予約制



フラワーショップ「Flowers Nana.」

石川 勇氣さん

「お花は、贈る側も受け取る側も笑顔になれます」と語るの「Flowers Nana.」を運営する石川勇氣さん。東京の鉄道会社に就職後、母親にお花をプレゼントした際、喜んでくれたことがきっかけで、花屋の道を志したといいます。東京の花屋で修行を積み、補助金を活用し開業しました。特別な日に、自分が選んだお花で笑顔になってもらいたいと、毎週東京へ仕入れに行く石川さん。「今後は花屋だけにとどまらない複合施設のような店舗を目指したいです」と話されていました。



笑顔になれるお花で、
特別な日に幸せを

店舗情報

住所：根本 297-7
電話：090-4848-4277
営業時間：9:00～18:00
(月・金曜日は13:00～18:00)
定休日：木曜日
Instagram：@flowers_nana
HP：https://flowersnana.com/



自動車整備「GARAGE KEN」

綿引 謙さん

「自動車に詳しくない方でも理解できる整備を心がけています」と話すのは、「GARAGE KEN」を運営する綿引謙さん。学生のころから自動車が好きだった綿引さんは、自動車関連の会社で10年以上、自動車整備士として従事。会社での経験を生かし、補助金を活用し開業しました。お客様を思い、車一台一台丁寧に扱う綿引さんの姿勢は、口コミやSNSを通じて広がっています。「今後は、老若男女問わず気軽に入れる、カフェのような店舗を目指していきたいです」と話されていました。



誰もが納得できる
自動車整備をする

店舗情報

住所：泉 1127-1
電話：080-7101-7944
営業時間：9:00～18:00
定休日：日曜日・祝日
Instagram：@garage_ken0126
HP：https://necobasu9.wixsite.com/website



建設業(外構・エクステリア)「Takemitsu」

中郡 武彦さん

「一からプランを考え、それを形にしたときにお客様に喜んでもらえるのが何よりも嬉しいです」と語るのは、「Takemitsu」の中郡武彦さん。建設業界で18年以上働く中で感じたのは、「直接お客様と関わって仕事がしたい」という想い。その想いを形にするため、補助金を活用して開業しました。今後は、住宅の外構工事の会社といえば「Takemitsu」という存在になること、自身でプランニングした外構工事を増やしていきたいといった目標を語ってくださいました。

事業所情報

住所：姥賀町 530-5
電話：0295-58-6116



お客様に寄り添った
工事を手がける

鉄骨工「モガキ鉄工」

茂垣 松治さん

ご家族が鉄骨工事業に関わっていたことがきっかけで、20代から鉄骨工事一筋なのは「モガキ鉄工」の茂垣松治さん。30年近く、鉄骨工事の会社で働いた後、長年の経験を生かしたいとの想いが強くなり、補助金を活用して開業しました。現場経験で培ってきた技術とこれまでのつながりを大切にする茂垣さん。「欲をかいたらいけないと常日頃思いながら仕事をしています。一つ一つの現場と真摯に向き合うことが大事です」と真剣な表情で話されていました。

事業所情報

住所：野口 2831-1
電話：0295-55-2074



現場一つ一つと
丁寧に向き合い続ける

アンティーク家具専門店「FUNNEL」

五位 洸一さん

「自分の器を見極め、あふれないように丁寧な仕事をする」という意味が込められたアトリエ「FUNNEL」。家具を扱う会社で働いていた五位洸一さんが、補助金を活用し開業した、アンティーク家具専門店です。古家具は、その味わいを残しながら丁寧に直すことで、再び使い心地の良い家具として、機能を果たしてくれるといいます。現在は、ネット販売のみですが、古家具を直接見たいという方のために、定期的にアトリエを開放できればと考えているそうです。

アトリエ情報

住所：下小瀬 507-2
※訪問時は要連絡
電話：050-3701-2002
Instagram：@funnel51
HP：https://funnel51.com/



古家具に
再び息を吹き込む

取材協力 (インタビュー・文)

地域おこし協力隊

谷部 文香さん

紙面に書ききれなかった今回のインタビュー内容を協力隊Instagramで随時更新！ぜひご覧ください。





令和5年1月8日

はたちのつどい

常陸大宮市文化センターではたちのつどいが開催され、令和4年度に20歳を迎える272人が参加しました。

成人年齢が18歳に引き下げられ、「成人式」から名称を変えて初の開催となった今回。参加者たちは、緊張の面持ちで式典に臨みました。

終了後は久しぶりの仲間との再会に話を弾ませていました。



常陸大宮市のマンホールカード 配布開始

下水道に対する理解を深めるため、全国的に広報活動を行う団体下水道広報プラットフォーム（GKP）が企画し、地方公共団体と共同で作成している「マンホールカード」の第18弾で常陸大宮市のマンホールカードが新たに仲間に加わりました。

「マンホールカード」とは、全国各地の歴史や文化、名所、名産等をデザインした特徴あるマンホール蓋をコレクションカード化したものです。

常陸大宮市のマンホールカード

美しく咲き誇るたくさんの「ばら」と市マスコットキャラクターの「ひたまる」をメインにデザインしました。背景の虹は、市内を流れる久慈川と那珂川の二つの清流に夢や希望をのせ、ひたまるが虹色の川から大空へ羽ばたき、みんなを明るいまえへと導いてくれる様子を描いています。



配布場所

道の駅常陸大宮～かわプラザ～
(常陸大宮市岩崎717-1)

※毎月第3木曜日(祝日の場合は翌日) 休館
※営業時間の変更、臨時休館になる場合があります。

水戸ホーリーホック 常陸大宮PR大使 常陸大宮市のホーリーくんデザインが決定

1月15日に行われたJリーグチーム 水戸ホーリーホックの「ホームタウンPR大使公開ドラフト会議」で、大崎 航詩 選手、小原 基樹 選手が常陸大宮市のPR大使を務めることが決定しました。常陸大宮市は令和4年9月にホーリーホックのホームタウンへ加入しており、今回のPR大使決定に至りました。PR大使は、「地方創生&地域活性化」「ホームタウンとの相互関係の連携強化」の役割を担っており、大崎選手、小原選手には、1年間常陸大宮市のPRを行っていただきます。

また、常陸大宮市のホーリーくんデザインが決定しました。市の魚である鮎とともに水上アクティビティを楽しむホーリーくん、市の木である桜の花びらを散りばめたデザインになっています。



▲大崎 航詩 選手



▲小原 基樹 選手



▲常陸大宮ホーリーくん

市認証特産品に焼酎「檜沢城」追加



市認証特産品「常陸大宮さん(産)」に新たに1品目が追加されます。

「常陸大宮さん(産)」特産品認証制度は、市内で生産された優れた農林水産物や加工品の生産拡大や販売促進を目的として「常陸大宮市らしさ」、「品質・価格」、「信頼性・安全性」、「市場性・将来性」といった審査基準を満たしたものを市の特産品として認証するものです。

本格そば焼酎 檜沢城 (株式会社剛烈酒造)

常陸大宮市檜沢地区で栽培された奥久慈常陸秋そば1等級を使用したそば焼酎。

檜沢城とは、戦国時代に常陸国を統一した戦国大名 佐竹氏の領国西側を守る拠点城郭の名前に由来します。



■問い合わせ■ 農林振興課 生産流通グループ 電話：52-1111(内線203)



11/19~21 全日本シニアバドミントン選手権大会 山方在住 小口さんが準優勝

山方地域在住の小口弘之さんが、第39回全日本シニアバドミントン選手権大会65歳以上男子シングルの部において、見事準優勝に輝きました。

高校時代からバドミントンを始めた小口さん。定年後は、大手術を経験するも、リハビリを行い、年齢や体力に合わせ、工夫と研究を重ねてきました。「バドミントンは「考える力」が身につくスポーツ。多くの方に実践していただければ」と話していました。



▲小口 弘之さん

1/21 現地で常陸大宮市史4 御前山ダム周辺で冬の野鳥観察を実施

「現地で常陸大宮市史4」を開催し、常陸大宮市史編さん委員会自然部会の仲田 立 専門調査員の解説のもと、御前山ダム周辺で冬の野鳥観察を行いました。双眼鏡や望遠鏡を用いながら、カンムリカイツブリやオナガガモ、キンクロハジロなどの鳥類を観察し、その生息状況や生態について学びました。参加者からも多くの質問があり、市内に生息する鳥類について理解を深める機会となりました。



▲仲田専門調査員の解説を聞きながら野鳥を観察する様子

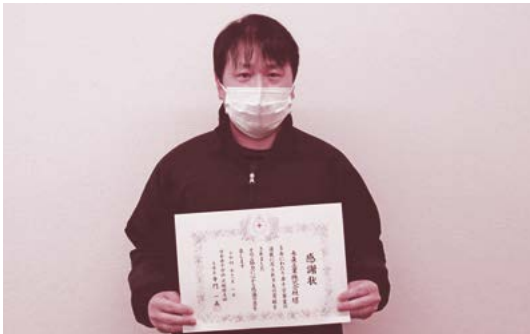
1/
16~18

献血功労団体に感謝状授与

5年以上、継続的に献血活動に協力した市内4団体へ、日本赤十字社から感謝状が贈られました。

感謝状授与団体

- 未来工業株式会社
- 社会福祉法人永寿会
特別養護老人ホームドルフィン
- 茨城県常陸大宮土木事務所
- 茨城県県北農林事務所常陸大宮地域
農業改良普及センター



▲未来工業株式会社 管理課長 小森勝広さん

1/26

認知症サポーター養成講座

小場区で「認知症サポーター養成講座」が開催され、班長などの30名が参加しました。

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の方とその家族を温かく見守る「応援者」のことをいいます。参加者からは「次回も講座を受けたい」「認知症についてより理解が深まった」「地域で困っている方への声掛け、見守りをしていきたい」との声が寄せられました。



▲講座の様子

1/
18・27

緒川小 「イノシシ狩猟」「詩と福祉」の授業を実施

1月18日、緒川小学校3年生が、市内でイノシシ駆除を行っている増山 洋治さんを講師に迎え、イノシシの生態や、駆除についての話と、駆除時に猟犬に装着しているGPSを使ったデモンストレーションを行いました。時々、校庭にイノシシが現れるなど、身近な存在であるイノシシですが、「案外臆病」といった意外な生態に児童たちは驚いていました。また、イノシシの歯の標本や、GPS機械に触れる場面もあり、終始、興味深々な様子で授業を受けていました。

講義で「イノシシ駆除は人間が生きるために、やむを得ず命をいただいている行為」と増山さんは語り、命の大切さについて学ぶことができました。

1月27日には、4～6年生に対し、盲目の詩人 小泉 周二さんによる詩と福祉の授業が行われました。

授業では、小泉さんによる詩のギター弾き語りを通して、詩の作り方を学んだり、話や質問を通して、目が見えない人の生活や、状態、気持ちを学びました。児童からの「目が見えないのにどうして様々なことにチャレンジしようと思ったの?」「どのようにして生活を送っているの?」とたくさんの質問に、丁寧に答える小泉さん。実際に盲目である方から、話を聞く貴重な機会になりました。



▲イノシシの歯の標本に興味深々な児童



▲盲目の詩人 小泉さんから、詩を作るための視点を学びました。

1/26

「文化財防火デー」 常弘寺で放水訓練を実施

毎年1月26日は文化財防火デーです。昭和24年1月26日、法隆寺金堂の壁画が焼損する火災が起きました。これを機に火災があった1月26日が文化財防火デーと定められました。この日の前後に毎年全国的に文化財防火運動が展開されており、本市でも、石沢の常弘寺で防火訓練を行いました。常弘寺は、親鸞聖人の二十四輩第二十番の旧跡寺院で、昔から多くの人々に信仰を受けてきた由緒あるお寺です。本堂には、阿弥陀如来立像と聖徳太子立像があり、2体とも県指定文化財になっています。

訓練では、お寺関係者、隣接する若草幼稚園の園児及び職員、東消防署、教育委員会が参加しました。通報訓練、避難訓練を行ったあと、消防によるお寺への放水訓練が行われました。また、園児による水消火器取扱訓練が行われました。

皆さんの身近にも多くの文化財があります。貴重な財産を火災等から守るため、今後も市民の皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。



▲常弘寺の火災を想定し、放水する様子



▲若草幼稚園児が消火体験！

1/31

シルバーリハビリ体操3級養成講習会開催

全5日間の講習会で筋肉、骨、神経などの解剖運動学と、椅子やマットを使いながら、本市の1級指導士4名が講師となり、92種類のシルバーリハビリ体操の実技講習が行われました。

シルバーリハビリ体操は、道具を使わず、いつでも・どこでも・一人でも・どんな姿勢でも行える体操です。いきいきといつまでも元気に暮らせることを目的としたシルバーリハビリ体操を普及させ、地域の介護力を高めるため、新たに加わった15名の3級指導士の活躍が期待されています。



▲講習会の様子

〈お詫びと訂正〉

広報常陸大宮 令和5年1月号14ページ内で誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

[誤] 常陸大宮那須烏山線バイパス

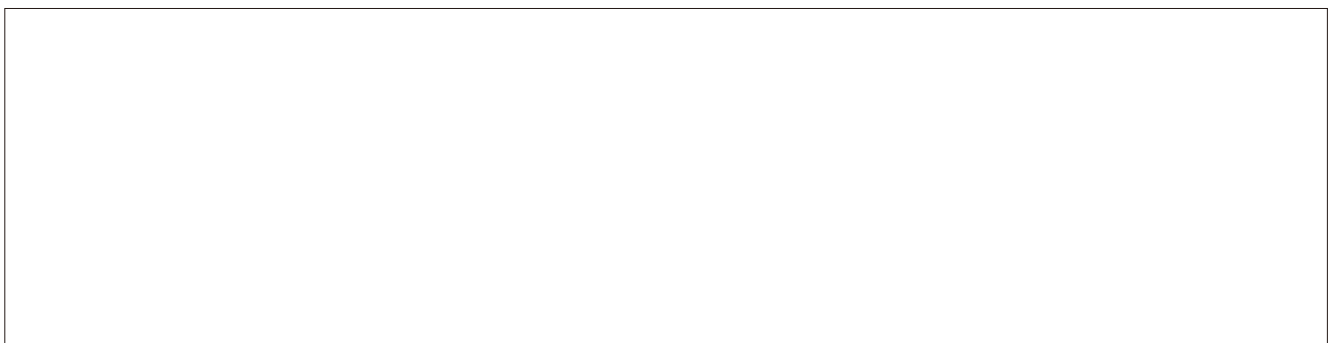
[正] 常陸太田那須烏山線バイパス

●● 第18回 常陸大宮駅伝大会 ●●

1月15日に、常陸大宮駅伝大会が開催され、合計116チーム約700人が参加しました。例年、大宮運動公園野球場をスタート・ゴール地点としていますが、現在改修工事のため、西部総合公園や工業団地を周回するコースで健脚を競い合いました。



部門		1位	2位	3位
小学校 低学年	男子	日立AC-B	チーム近藤D	我流AC.kids-B
	女子	我流AC.kids-E	チーム近藤F	常陸大宮陸上G
小学校 高学年	男子	日立AC-A	日立陸上クラブA	常陸大宮リトルリーグA
	女子	日立陸上クラブC	常陸大宮陸上C	我流AC.Jr-C
中学 男子	1部	大宮中学校男子	大宮二中男子選抜	—
	2部	大宮中サッカー部	山方中学校サッカー部	大宮中野球B
女子	1部	我流AC.Girls	大宮二中女子選抜	大宮中学校女子
	2部	山方中テニス部A	大宮中女バス卓	大宮中バレー部
一般	1部	常陸大宮消防A	世喜体協	大場体協
	2部	我流AC-A	MAXPJT	チーム近藤



第23回 山方宿若あゆ駅伝大会

令和4年12月25日に、山方体育協会(中嶋正夫会長)主催の「第23回山方宿若あゆ駅伝大会」が、山方宿通りで開催されました。

小学生低学年の部5チーム・高学年の部8チームが参加し、当日は天気にも恵まれ、普段は人通りも少ない山方宿通りが大変賑わいました。



【大会結果】

▽低学年の部(小学1年～3年)

- 優勝 赤上くん(高野珠怜、木内日々樹、戸田聖逢、加藤木溜斗)
 準優勝 アルファンボーイズ(清水柊雲、中島靖智、内田康介、菊池桃宕)
 第3位 イエローランナーズ(渡邊琉士、関 梨己、増子歩莉、戸田大翔)

区間賞	1区	2区	3区	4区
女子	西川聖奈	関 梨己	戸田聖逢	/
男子	高野珠怜	木内日々樹	内田康介	

▽高学年の部(小学4年～6年)

- 優勝 青山学院(石川裕貴、濱野壮真、坏 璃玖音、大森遥斗、後藤壮馬)
 準優勝 グリーン(菅 澄恋、後藤旭翔、戸田 凜、茅根実愛、頼田佳南)
 第3位 ホワイトタイガー(須藤大揮、石黒啓仁、渡邊蓮士、長山虹乃花、玉内琉唯)

区間賞	1区	2区	3区	4区	5区
女子	西村心結	川野辺莉湖	富山結愛	茅根実愛	玉内琉唯
男子	石黒基也	阿久津将輝	坏 璃玖音	三村英太郎	後藤壮馬



▲低学年の部優勝チーム「赤上くん」



▲高学年の部優勝チーム「青山学院」



地域おこし協力隊 活動報告

2年目・谷部文香

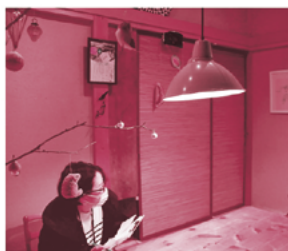
情報発信業務を担当している谷部です。協力隊2年目は、「想い」をカタチにする情報発信をテーマに、インタビュー取材を通じた記事での発信に力を入れて活動してきました。そんな私ですが、令和4年度をもって地域おこし協力隊を退任することとなりました。協力隊ブログに詳細を綴っていますので、併せてご覧いただけますと幸いです。

協力隊活動を通してできた縁は、私にとって大切な宝物です。退任後も引き続き常陸大宮市に定住し、2年目の活動の軸であった取材と執筆を仕事として続けていきます。

退任前の仕事のひとつとして、今月の広報常陸大宮に掲載の特集「創業支援補助金活用者インタビュー」を担当しました。こちらは、令和4年7月号で特集したインタビューの第2弾となります。前回は補助金を活用して創業した、市内飲食店5店舗を取材しましたが、今回は飲食店以外の8店舗を取材させていただきました。お忙しいところ取材を受けてくださった皆さま、誠にありがとうございました。皆さまの創業への想いがつまったインタビューをぜひご覧ください。



取材の詳しい様子は
協力隊インスタグラムでも
随時公開中！
こちらをご覧ください！

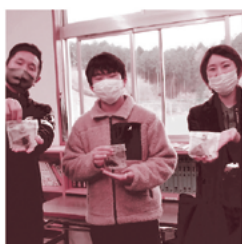


▲インタビュー中の谷部



▲取材中にちょっとした雑談も

2年目・星野由季菜



▲写真中央が夢に挑戦した陽季君

水戸ホーリーホックなどと連携し「夢を描く」というテーマのキャリア教育授業をしています。令和4年12月17日（土）に、夢を発表してくれた一人の学生の夢を叶える企画を実施しました。

1年目・本田真美



▲ワークショップの様子

令和5年1月8日（日）に、かわプラザにて「和ハーブ七味づくりワークショップ」を開催しました。参加者の方それぞれが、個性豊かなブレンドで、会場は笑顔と素敵な香りに満たされました。

2年目・吉川勝



▲メンバーと記念撮影

令和5年1月15日（日）に、ランニング教室に参加したことのある有志の方々と、「常陸大宮駅伝大会」に参加しました。ランニング教室参加者と継続的な活動が出来るよう、現在検討中です。



SNSも
見てね～



協力隊 活動報告～Vol.64～ 【お問い合わせ】電話⇨0295-52-1111（地域創生課地域おこし協力隊）
デザイン・編集 谷部文香 メール⇨sousei@city.hitachiomiya.lg.jp

「本橋次左衛門家」のその後…

地租改正期の民衆一揆「小瀬一揆」、この一揆に参加した本橋次左衛門(小舟村)は、明治11年(1878)8月12日に、首謀者の一人として死刑(斬罪)に処されます。後年に「義民」として顕彰される人物ですが、この処刑は当時どのように受け止められたのでしょうか、そして、次左衛門家はその後、どうなったのでしょうか。

彼の処刑の数日後(8月16日)に、小舟村が含まれる第四大区五小区の副区長であった大武重信おおたけしげのぶから本橋甚蔵じんぞう(本橋家の本家、当時小舟村長)宛に「至急用事」と書かれた手紙が届きます。(写真参照)

そこには、処刑された次左衛門の「死骸」の「葬祭」をどのようにするかについて、大武が苦悩している状況が垣間見えます。当時の職務として、村長は副区長の下に属するので、手紙には「御年内おとしないにて御取計おとりはからひ可被成候也なされるべくせうろうなり」とあり、行政上、急いで処理を願う旨を述べる一方で「御処刑ごしょけいニ相成候人物おにたりニ候故私義ごうごも甚ダ心配」と、処刑された親族を気遣う心境も吐露しています。これらの相談事は、「御内々ごないない」のもので「他見ヲ禁スたけん きん」のものであったためか、他に関係書類が確認できず、この後の経過は不明です。

本橋 甚蔵

近現代史部会 協力員
飯塚 彬
(国文学研究資料館)



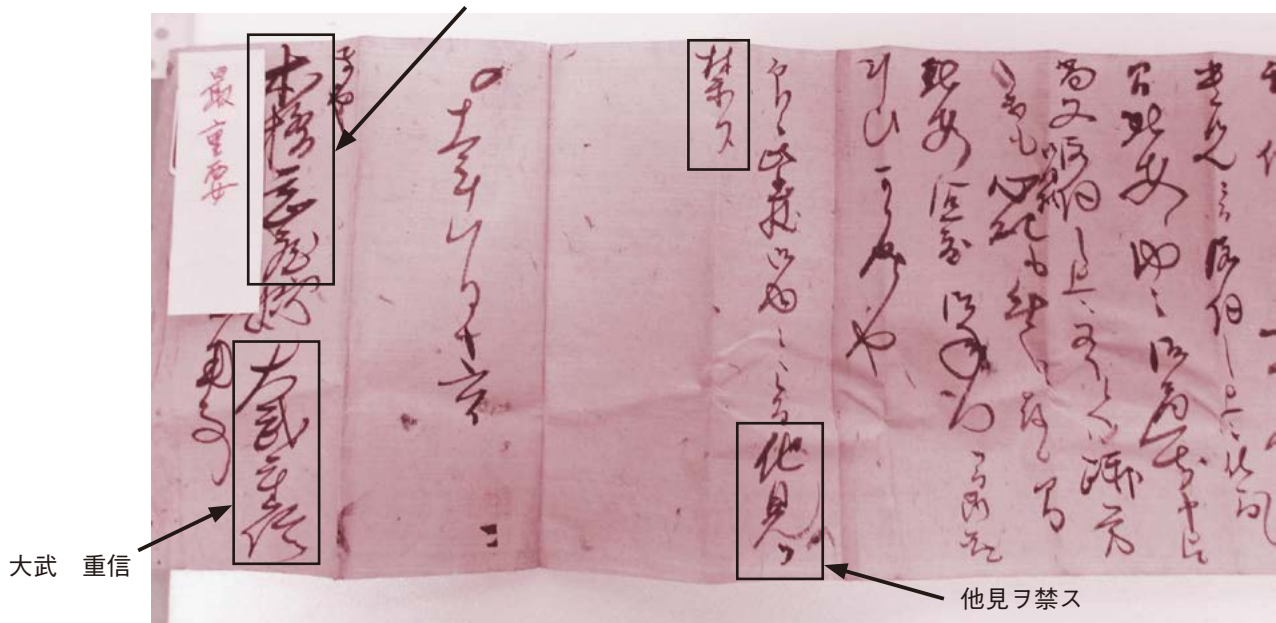
ただ、この手紙が平成9年(1997)の「緒川村史料調査収集専門委員会」の調査によって発掘され、「最重要」史料として位置付けられて現在にまで残っているのは、いかに地域にとって、これらの事実が重要であったのかを示しています。

なお、別の史料によるとその後、次左衛門家は長男である「初太郎」(農民)が処刑された父にかわって「戸主」となるように「戸籍之面御書替こせきのめんおきかえ」の願いを、茨城県令宛に申請しています(明治11年10月「戸主御書替之儀願こしゅおきかえのぎねがい」小舟区有文書190、常陸大宮市文書館所蔵)。

一揆への関心は市域でいまだ高いと思われませんが、市史では出来る限り残存の史料に即して地域への多様な影響を分析していきたいと考えておりますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

■問い合わせ■

文化スポーツ課 文化振興グループ
電話:52-1111(内線343)



▲本橋甚蔵宛大武重信書簡(小舟区有文書1322、常陸大宮市文書館所蔵)
緒川村史料調査収集専門委員会により「最重要」の付箋が貼られ、現在まで残っている。

かがやきだより vol.36

今月のテーマ 「生活リズムを整える」

生活リズム (体内時計) を整えることは、健康なからだづくりの基本となり、日中の活動性を高めることにもつながります。逆に、生活リズムの乱れた状態だと、日中の集中力低下や、生活習慣病のリスク増加といった悪影響を及ぼします。

生活リズムを整えるには、朝型の生活を心掛けることが大切になります。朝日を浴びて、朝食をとり、体内時計をリセットして、家族みんな健やかな1日を過ごしましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

朝

同じ時間に起きる・起こす

生活リズムが乱れているときには、まず起床時間から整えていきましょう。起床時間が整うことは、早寝の習慣づけにもつながります。

朝日を浴びる

日光を浴びることで、心を穏やかにするホルモン「セロトニン」の働きが高まります。起床したら、まずはカーテンを開けて、日光を浴びるようにしましょう。



朝食をしっかりと食べる

朝食をとることで脳とからだにエネルギーが補給され、集中力や記憶力がアップします。さらに、よく噛んで食べると「セロトニン」が活性化します。

昼

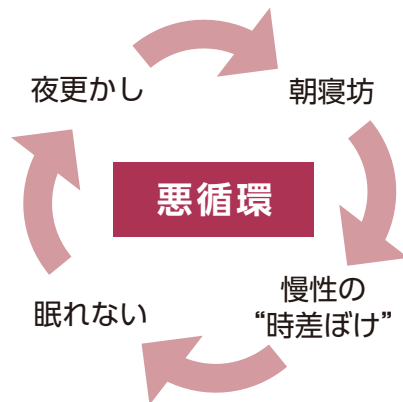
昼間にたっぷり活動する

昼間に光を浴びると、睡眠を促す効果や抗酸化作用効果があるホルモン「メラトニン」が夜に分泌されやすくなります。

夜

同じ時間に寝る習慣をつける

夜更かしは生活リズムの悪循環を招きます。朝にすっきり起きて、生活リズムを整えるためにも、同じ時間に寝る習慣をつけていきましょう。



寝るときは、部屋や寝室の灯りを暗くする

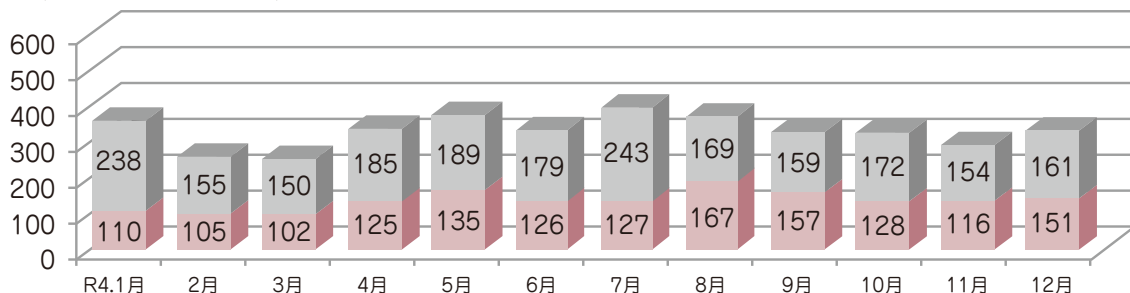
夜に明るい光を長時間浴びると「メラトニン」の分泌を抑えてしまいます。寝る前のパソコン・スマホなどの利用は控えましょう。



※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

■ 救急車以外
■ 救急車



見守り 新鮮情報

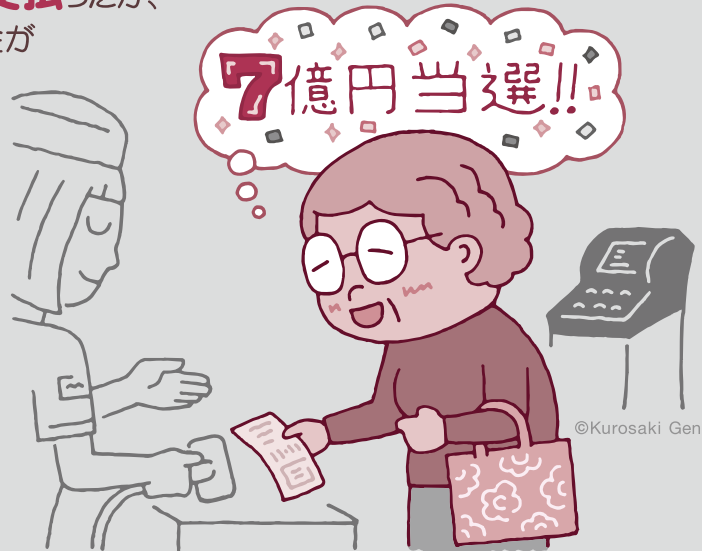
7億円当選!? 心当たりのない メールは無視

スマホのSMSに「7億円当選した」という通知が届いた。
受領するための手続きだと言われ、様々な名目の
費用を請求され、これまでに電子
マネーで150万円ほど支払ったが、

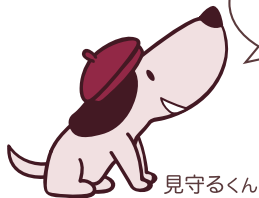
いつまで経っても当選金が
振り込まれない。

「コンビニの端末機で
購入した電子マネー
の払込票が残って
いると当選金が支払
えなくなる」と言われ
ていたため、全て捨て
てしまった。姉から
借金もした。お金を
取り返したい。

(70歳代 女性)



ひとこと助言



当選メールを
うのみに
しないで

- 申し込んでいないのに、宝くじや懸賞などに当選することはありません。大金が当選したというメールやSMSが来てもうのみにせず、すぐに削除し相手には絶対に連絡しないようにしましょう。
- 「当選金を受け取るため」などと言って事前にお金を請求されたら、詐欺です。後で元が取れるなどと思わず、絶対にお金を支払わないでください。支払ってしまうと、取り戻すことはほぼできません。
- 周囲の人は、高齢者になった様子がないか日ごろから気を配りましょう。
- 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)。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第440号 (2022年12月20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

電話：029 - 225 - 6445

常陸大宮市消費生活センター

電話：0295 - 52 - 2185 (直通) (市役所商工観光課内)

※月・水・金曜日は消費生活相談員が対応します。

歴史民俗資料館で拓本体験

拓本は、墨を使って土器、瓦、青銅器、銭貨などの文様を紙に写しとる作業です。市内にある国指定史跡泉坂下遺跡で見つかった土器も拓本をとって記録しています。

どんな方法で行われているのか、市歴史民俗資料館の拓本体験に参加し、学芸員に拓本のやり方を教えてもらいました。

【拓本の手順】

(1) まず、道具と土器を用意します。墨、タンポ(綿を絹布などで包んで球状にし、しばった部分を棒状にして持ちやすくしたもの)、はさみ、脱脂綿、画仙紙、水、土器を使用します。



(2) 土器の大きさに合わせて画仙紙を切ります。



(3) 画仙紙の表と裏(毛羽立っている方が裏)を確認し、表が上になるように土器にあてます。水に濡らした脱脂綿を画仙紙に押し当てます。全体に画仙紙が張りついたら乾かします。



(4) 少し乾いて紙が白くなったら、タンポで墨を打っていきます。墨を何度も重ねて濃くしていきます。



(5) ゆっくりとはがして乾かしたら完成です。縄文土器の凹凸がはっきり写し取れました。



【参考文献】文化庁文化財部記念物課『発掘調査のてびき—整理・報告書編一』

歴史民俗資料館 拓本体験

参加費：無料 所要時間：約15分から30分

※要電話予約

※体験後、拓本は記念に持ち帰ることができます。

■問い合わせ■

常陸大宮市歴史民俗資料館 電話：52-1450



活用して適切に命を守ろう

救急車を呼ぶか悩んだときの便利サービス

救急車は、緊急性の高い症状の方や、重症の方の命を守るための市民サービスですが、いざ、急病になったり、ケガを負ったとき、「この場合は救急車を呼んでよいのだろうか?」と悩む方もいるかと思います。そこで、今回は、救急車を呼ぶか悩んだときに活用できるサービスをご紹介します。



救急電話相談窓口

医師、看護師、トレーニングを受けた相談員等が電話口で症状などを聞き取り、「緊急性のある症状か」や「すぐに病院を受診する必要があるか」等を判断します。相談時に、緊急性が高いと判断された場合は、迅速に救急出動へ取り次ぎを行ってくれます。

【茨城県救急電話相談窓口】※24時間365日対応。相談無料。

(プッシュ回線の固定電話、携帯電話から)

大人：# 7119 子供(15歳未満)：# 8000

(ダイヤル回線、一部のIP電話から)

大人・子供共通：050-5445-2856

全国版救急受診スマートフォンアプリ「Q助」

画面上で選択肢を選ぶだけで、緊急度に応じた必要な対応(「今すぐ救急車を呼びましょう」、「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」など)を案内してくれる消防庁のスマートフォンアプリです。



◀ ios アプリ
ダウンロードは
こちらから



◀ Android アプリ
ダウンロードは
こちらから

消防NEWS

令和5年常陸大宮市消防 出初式を開催

1月8日(日)、常陸大宮西部総合公園体育館において、多数のご来賓を迎え、消防職員や消防団員約400名が参加し、地域防災への決意を新たに士気高揚を図りました。



御前山ビオトープ周辺の植物等

山地の湿った沢沿いなどに生える多年草です。4～9月頃、葉のつけ根から柄を伸ばして、緑白色の花を多数つけます。秋になると茎の節の部分が膨らんでむかごをつくります。そこから折れて地面に落ち、次の年に新しい株を作ります。名前のウワバミはへびのことで、へびのいそうな湿った所に生えていることによります。



(イラクサ科 ウワバミソウ属)
(写真・データ提供 御前山ダム環境センター)

Instagram Photo gallery

Instagramで「#常陸大宮市」「#常陸大宮」「#おおみやファン」のタグで投稿された素敵な写真をご紹介します！



@arenarena414さん撮影
【下小川橋】



@ko69113さん撮影
【平山橋】

常陸大宮市公式Instagramでは、リポスト・広報紙掲載企画実施中！
市内の風景、イベント、何気ない日常など、ハッシュタグ「#常陸大宮市」「#常陸大宮」「#おおみやファン」いずれかを付けて投稿すると、市Instagram や広報紙で紹介されるかも！



◀企画詳細はこちらから



常陸大宮市の人口

(2月1日現在・推定常住者)

総人口 37,832人 世帯数 15,639世帯
(男 18,712人 女 19,120人)

広報 常陸大宮 2月 第221号

発行日 令和5年2月27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/

