常陸大宮市

広報 常陸大宮

2023
3
No.222

【今月の表紙】
美和診療所
マイナンバーカード利用の様子

特集
使い方広がる マイナンバーカード

主な内容

P2　使い方広がるマイナンバーカード
P3　ひたまるでもできる!?
　　マイナンバーカードの申請・受取にチャレンジ!
P4　マイナンバーカード　よくある質問にお答えします!
P5　令和４年度常陸大宮市魅力発見フォトコンテスト
P6～7　野菜を作る・選ぶ・食べる　常陸大宮市　有機農業の取り組み

使い方広がる マイナンバーカード

マイナンバーカードの保険証利用が始まります

常陸大宮市でも、４月１日から、美和診療所、緒川歯科診療所でマイナンバーカードの健康保険証利用※が可能になります。このほか、市内の一部医療機関・薬局でマイナンバーカードが利用できます。また、今後も利用できる医療機関・薬局は順次拡大予定です。この機会にマイナンバーカードを作成しましょう。

※マイナンバーカードを保険証として利用するには、マイナポータルでのお手続きが必要です。

◀マイナンバーカード保険証が利用できる病院一覧はこちらから

マイナンバーカードでできること

★本人確認の書類として使えます

マイナンバーと本人確認書類が同時に必要な場面も、これ１枚でOK！ライブ会場の入場や会員登録など幅広く使えます。

★コンビニで各種証明書が取得できます

市役所の窓口に行けない時でも、コンビニで住民票の写しなどの公的な証明書を発行できます。

★オンラインで行政手続（確定申告など）ができます

確定申告をはじめ、子育てなどに関する手続きもオンラインで行えます。

★給付金の受け取りがスムーズに行えます

公金受取口座を登録することで、年金や児童手当などの申請手続きの際に、口座情報の記入や通帳の写しなどの提出が不要となります。

今後も、運転免許証と一体化（令和６年度から開始予定）など、ますますマイナンバーカードの機能が増えていく予定です。最新情報や、詳しい内容についてはデジタル庁ウェブサイトをご覧いただくか、下記お問い合わせ先にお問い合わせください。

◀デジタル庁ウェブサイト

■問い合わせ■　マイナンバー制度・マイナンバーカードについて
デジタル庁　マイナンバー総合フリーダイヤル　電話：0120-95-0178
常陸大宮市市民課　電話：52-1111

ひたまるでもできる！？

マイナンバーカードの申請・受取にチャレンジ！

1 市民課に申請支援の予約

インターネットで予約

右の二次元コードを読み取って、申請支援の予約サイトにアクセスしてください。

電話で予約

常陸大宮市役所市民課に電話し、予約してください。

電話：52-1111（受付時間　平日 8:30～17:15）

2 申請支援を予約した日に来庁

3 写真撮影

1カ月半から
2ヶ月後…

4 カード受け取り案内のはがきが届いたら再来庁

5 暗証番号を設定

マイナンバーカードの交付完了！

マイナンバーカード

よくある質問にお答えします！

Q. マイナンバーカードの健康保険証はどの医療機関・薬局でも利用できますか？

A. 利用できる医療機関・薬局は、右のステッカーやポスターが目印になります。
また、現在利用できる医療機関・薬局については、厚生労働省ホームページからもご確認いただけます。

▲ステッカー

▲ポスター

Q. 保険証と一体化したマイナンバーカードをなくした場合、再発行まで保険証は使えないのですか？

A. 紛失などで手元にマイナンバーカードがない方が診療を受ける際の手続について、国で検討を行っています。また、現在1～2か月程度かかっている再発行期間を10日程度に短縮できるよう検討しています。

Q. 施設に入所している高齢者など、マイナンバーカードを取得できない方はどうしたらよいですか？

A. 施設に入所している方も含め、全ての方がマイナンバーカードを取得できるよう、国で検討を行っています。また、例外的な事情により、手元にマイナンバーカードがない方が保険診療などを受ける際の手続きについては関係省庁で検討を進めています。決定次第、ご案内いたします。

Q. マイナンバーカードを落としてしまったときに、税や年金、医療などの情報が流出してしまわないか心配です。

A. マイナンバーカードのICチップに入っている情報は、氏名・住所などであり、税や年金、医療などに関する情報は記録されていません。万が一落としたり無くしたりした場合でも、パスワードを知らなければ何も使えないものであり、ICチップの中を無理やり読み込もうとすれば、チップが自動的に壊れるようになっているため、悪用することはできませんので、ご安心ください。

スマホ・PCでもマイナンバーカード申請ができます

スマートフォンやパソコンからもマイナンバーカード交付申請ができます。「待ち時間が気になる…」「市役所が空いている時間に行けない」という場合でも、時間を選ばず、申請が可能です。証明写真も、スマホで撮影したものでOK！

詳しくは右の二次元コードから「オンライン申請サイト」にアクセス！

▲マイナンバーカード「オンライン申請サイト」はこちらから

令和4年度常陸大宮市魅力発見フォトコンテスト 優秀作品が決定

常陸大宮市観光協会では、常陸大宮市の素晴らしい自然や名所、草花、まつり、グルメ、農産物などをテーマに市の魅力を発見し、広くPRするため、常陸大宮市魅力発見フォトコンテストを開催しました。

1月19日、常陸大宮大使の写真家、大貫亘さんを審査委員長として、応募総数141点の中から最優秀賞1点、優秀賞6点、入選10点の入賞作品を選出しました。

常陸大宮市観光協会公式Instagramでは、全入賞作品を公開中！

HITACHIOMIYA_KANKOKYOKAI

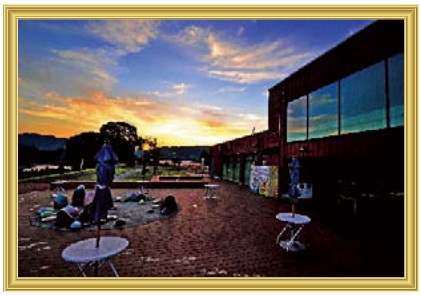
最優秀賞

「春の堤」
Instagram部門
@photommysさん

写真部門優秀賞

「オリオン座と雲海」
眞田　昭男さん

「一休み」
坏　哲也さん



「かわプラザの夜明け」
髙田　良昇さん

Instagram部門優秀賞

「常陸大宮の雄大な大地を駆ける」
@trek_redsさん

「光る絨毯（じゅうたん）」
@miyu_h.yさん

「星降り注ぐダム」
@pose0301さん

■問い合わせ■　商工観光課観光振興グループ　電話：52-1111（内線270）

野菜を 作る・選ぶ・食べる

常陸大宮市　有機農業の取り組み

令和4年度は、常陸大宮市有機農業推進計画に基づく有機農業推進1年目となりました。株式会社JA常陸アグリサポートが無農薬・無化学肥料で野菜の栽培を始め、その野菜を学校給食に導入するなど、市内での本格的な有機農業推進のスタートを切りました。今年度の主な取り組みを報告します。

■農業者支援

県営畑地帯総合整備事業を実施した三美地域を有機農業モデル団地としました。約10.5haの農地で3法人が有機農業に取り組んでいます。各種補助金を活用し農業者支援を行いました。

このほかに、栽培技術取得支援として、有機農業への転換を希望する農業者を対象とした栽培技術研修会（主催：JA常陸）を開催しました。

■理解促進

三美地域で有機農業を営農する法人の協力を得て、産地見学会と技術検討会を開催しました（共催：県北農林事務所）。産地見学会では、畑で生産者と消費者のつながりが生まれ、技術検討会では、農業者、有機農業に興味のある方から多くの参加をいただき、有機農業への関心の高さを感じました。

■販売促進

道の駅常陸大宮～かわプラザ～に無農薬・無化学肥料で栽培された農産物販売コーナーを設けました。コーナーには、にんじん、さつまいも、だいこんが並びました。また、かわプラザ内のジェラート＆スムージーで、かぼちゃ、さつまいも、にんじんをジェラートに加工し販売。新しい特産品として来館者から人気を得ました。

■食育授業

市立第二中学校で学校給食をテーマにした食育の授業が行われました。大宮給食センターで給食が完成するまでの動画を視聴。その後、三美地域で取り組まれている有機農業について郡司啓子栄養教諭から「有機農業はその土地に生息する生き物を守る環境にやさしい農業のひとつ。それを知ることで野菜などを買うときの選択肢が増える。身近な事例でいえば、今年度皆さんが食べている給食に市内で生産された無農薬・無化学肥料で育てられた野菜を導入している。」と説明がありました。

また、これからの郷土を支えていく皆さんにしっかりと給食を食べてもらいたいという市長の思いも伝えられ「給食では、野菜を食べない傾向がみられる。野菜はビタミン類も豊富で皆さんの体を作るために必要な食物なので積極的に食べてほしい。」と話していました。生徒からは「ご飯を食べるときは栄養分を意識して食べたい」「少しでも野菜を多く食べる意識を持ちたい」「大切に給食を食べたい」「給食について考えた」と感想がありました。

■学校給食

三美地域で生産されたじゃがいも、かぼちゃ、さつまいも、にんじん、こまつな、ほうれんそう、合計6品目を学校給食に導入しました。給食センターで、さまざまな料理に調理され、児童生徒に提供されました。

今後も「オーガニック給食」を目指していきます。

野菜の導入量
(R4.7～R5.3)

品目	数量(kg)
じゃがいも	707
かぼちゃ	242
にんじん	1,449
さつまいも	703
こまつな	593
ほうれんそう	353
合計	4,047

今後の取り組み(予定)

令和5年度

■有機米栽培

有機米栽培の先駆者から栽培技術支援を受けながら、今年5月に初めての作付けを行います。除草や害虫対策が課題ですが、ほ場の環境に合わせた栽培方法の勉強を重ね、数年後には学校給食米飯を100％有機米とする目標を掲げています。

■野菜

ほ場を拡大しながら、作付面積と品目を増やしていく予定です。

■有機JAS認証取得支援

販売促進の一環として、市場への流通を見据え「有機JAS認証」取得を支援します。

【農林振興課公式Instagram 開設！】

有機農業や市内の農業の様子などを発信していきますので、ぜひフォローをお願いします！

NOURIN.HITACHIOMIYA

■問い合わせ■　農林振興課農業畜産グループ　電話：52-1111(内線206)

オリンピアン交流体験会

2月23日（木・祝）西部総合公園体育館で、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会のレガシー創出事業の一環として、「オリンピアン交流体験会」を開催しました。

イベントでは、アトランタ五輪10000mで5位入賞した千葉真子さんをお招きして、マラソン教室やトークショーを行いました。また、ニュースポーツの体験コーナーや健康相談も同時開催し、子供から大人まで約170名の方に楽しい時間を過ごしていただきました。

オリンピアン千葉真子さんのマラソン教室&トークショー

◀獲得したメダルを見せてくれました

千葉真子さんのプロフィール

千葉さんは、1996年アトランタ五輪10000mで5位入賞、1997年アテネ世界選手権10000mで日本女子トラック長距離種目初となる銅メダル獲得など、日本女子長距離界のトップ選手として国際舞台で活躍されてきました。

《トークショー》

「努力は裏切らない」「バランスの取れた食事の大切さ」等、千葉さんの選手時代の経験をもとに、いろいろな話を聞くことができました。千葉さんの明るさにより、参加者も楽しく掛け合いを行うことができました。

トークショーの様子▶

《マラソン教室初・中級クラス》

小学生向けに走るときのコツを教えてもらいました。参加者は、走りに繋がる歩き方や腕・脚を大きく使うことなど、実践しながら学ぶことができました。

▲教室の様子

▲初・中級クラス参加者全員で記念撮影

《マラソン教室上級者クラス》

走るときの目線や姿勢、呼吸法等、マラソンの基本的な動きを、千葉さんの経験をもとに教えていただきました。千葉さんと一緒に走りながら自身の走り方を見直しました。

▲千葉さんによる実践指導

▲上級クラス参加者全員で記念撮影

《抽選会》

千葉さんのサイン入りマグカップや色紙が当たる抽選会。千葉さんからの抽選番号の発表をドキドキしながら聞いていました。

ニュースポーツ体験コーナー

誰でも気軽に楽しめるニュースポーツ体験を行いました。フライングディスクやボッチャなど4種目を体験し、家族連れや友達同士、笑顔で楽しむ姿が見られました。

▲フライングディスク

▲ラダーゲッター

▲ボッチャ

▲ユニカール

健康相談コーナー

骨量や血管年齢を無料で測定しました。参加者は、測定結果をもとに、保健師からアドバイスをもらい生活習慣を見直すきっかけとなりました。

骨量や血管年齢を無料測定▶

1/18 常陸大宮高校で行政相談出前教室

行政相談員による出前教室を常陸大宮高等学校で3年生を対象に、リモートで実施しました。

ワークショップでは、生徒から「高校入り口付近のバス停にバスが停車すると、交通の妨げになってしまう」「県北地域全体でイノシシの被害が出ているので、駆除等の対策をしてほしい」などの発言があり、活発に意見交換をしている様子が見られました。

▲出前教室の様子

1/28 「ママ&こどものハッピーライフ教室」開催

地方創生・女性活躍セミナー「ママ＆こどものハッピーライフ教室」をショッピングセンターピサーロで開催しました。

セミナーでは、ヨガインストラクターの藤井やよい先生による、自身のライフスタイルに関する講演とヨガのレッスンを実施しました。また、子供向けイベントとして、マジシャンYukkiさんによるマジックショーとマジック教室も実施しました。

参加者からは「心と体の健康について考える良いきっかけとなった」、「子供が楽しそうでよかった」という声がありました。

▲美容や健康、ヨガの考え方などのお話がありました。

2/7・14・21 令和4年度後期市民大学講座

「グローバル化と地域社会の持続可能な発展」をテーマに茨城大学人文社会科学部の野田真里教授をお迎えし、3回にわたり、市民大学講座を開催し、18名が参加されました。グローバル化が進む実情を踏まえ、いかに地域社会の持続可能な発展につなげるか、グループワークを行いながら学びました。

受講者からは「社会問題について、SDGs17目標の相互関係を通して考えることができた」などの感想をいただきました。

▲講義を行う野田真里教授

2/17 民間自治功労者表彰

長年にわたり、様々な分野において地方自治の振興発展に寄与された方を称える民間自治功労者表彰（主催：茨城県市長会）を、自見友一さん（下岩瀬）が受賞されました。自見さんは、平成24年6月から8年間にわたり監査委員として、公平・公正な立場から本市の適正な予算執行に尽力され、その間には代表監査委員も務められました。現在も、区長や上下水道事業運営審議会会長を務められるなど、行政運営や地域の発展に多大な貢献をされています。

▲（右）自見 友一さん

2/18 常陸大宮市セミナーを開催しました

今年度2回目の「常陸大宮市史セミナー」を開催しました。「水戸藩の流行り病―文久2年（1862）のはしかとコレラを中心に―」と題して、市史編さん委員会近世史部会の添田仁部会長に講演をいただきました。現代とも関係の深い「感染症との戦いの歴史」のお話は大変好評でした。今回の内容は、新たに発行した『常陸大宮市史資料叢書1　近世1　上伊勢畑村御用留』にも掲載されています。文化スポーツ課窓口、歴史民俗資料館、文書館でお求めいただけますので、ぜひご覧ください。

▲講演の様子。古文書の展示も行いました。

3/3 美和のスギ・ヒノキ林が文化庁ふるさと文化財の森に設定されました

美和のスギ・ヒノキ林がふるさと文化財の森に設定され、東京都千代田区の文化庁長官室で設定書の交付式が行われました。

文化庁では。文化財建造物の保存のために必要な資材を確保するための事業を行っています。美和のスギ・ヒノキ林は、樹齢100年を超える大径木の量と質が高く評価され、令和3年設定の家和楽漆林に次いで、市内2例目の設定となります。

林の管理を行う川野和彦さんは「先祖代々守ってきた林が、非常に高い評価をいただき感激している。この木が文化財の修復に使われるのであれば、先祖も喜ぶと思う」と語っていました。

▲（右から）川野和彦さん、都倉俊一文化庁長官

3/3 県小学生バレーボール新人大会優勝チームの選手が教育長訪問

令和4年度茨城県小学生バレーボール新人大会において、村田小学校5年生の関桜之介さんが副キャプテンを務める佐竹バレーボールスポーツ少年団が優勝し、大会結果報告のため、教育長を訪問しました。

▲(右)関 桜之介さん

3/6 火災予防ポスターコンクールで最優秀賞受賞

茨城県幼少年女性防火・防災委員会主催の第40回火災予防ポスターコンクールにおいて、大宮西小学校5年生 鹿島伊織さんの作品が小学校高学年の部で優秀賞に輝きました。「火災を事前に気を付けよう」という前向きな印象のポスターで、常陸大宮市では初の優秀賞受賞となりました。

受賞について、鹿島さんは「嬉しいよりびっくりのほうが大きかった」と話していました。

▲(左から2番目)鹿島 伊織さん

民生委員・児童委員の決定及び変更

下記の地区において、民生委員・児童委員が新たに委嘱されましたので、お知らせします。

氏名	担当地区
篠田　和美	大宮地区　若林区(清水、前坪1班～3班、前引田、後引田)
山本　千代	大宮地区　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)
三木　祐子	美和地区　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)

善意をありがとう

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社様
300,000円(環境関係の事業へ)

水戸ヤクルト販売株式会社
絵本・机(子育て支援・高齢者福祉として)

常陸大宮市スポーツ推進委員会だより

スポーツ推進委員とは

地域スポーツの振興に寄与することを目的として活動しています。依頼に応じてスポーツの実技指導やニュースポーツの普及活動、地域のスポーツイベントなどに協力しています。

ニュースポーツとは

老若男女問わず、いつでもどこでも簡単にできるスポーツです。
（ユニカール・オーバルボール・ヘルスバレーボールなど）

ニュースポーツ実技指導

市内小学校の親子教室・放課後子供教室等や各地域・団体が行うスポーツイベント等で実技指導しました。

▲ニュースポーツ（ユニカール）実技指導

▲ニュースポーツ（オーバルボール）研修会

ニュースポーツ研修会

用具の取扱いやルールなど、指導者としての資質と必要な知識を身に付け、ニーズに合った種目と具体的なゲーム展開がコーディネートできるように研修しています。

ニュースポーツ実技指導の依頼については、
下記までお問い合わせください。
教育委員会文化スポーツ課スポーツ振興 G　☎0295-53-6500

10月30日　ふるさと再発見☆ウォーキング　開催

秋晴れのなか、スポーツ推進委員会主催の「ふるさと再発見☆ウォーキング」を開催しました。参加者32名は、式内社立野神社、大根田願入寺跡、百観音、川崎城跡の史蹟を巡りました。起伏のある約10kmのルートを3時間程かけて、暖かな日差しと秋への移り変わりを感じながらのウォーキングを満喫しました。

ふるさと再発見☆ウォーキング▶

全国スポーツ推進委員連合30年勤続表彰　受賞

▲海老根 博 委員

【スポーツ推進委員勤続30年を思う　　海老根 博 委員】

全国スポーツ推進委員研究協議会滋賀大会において、勤続30年感謝状を授与いただきました。これもひとえに推進委員の仲間、教育委員会事務局、友人、家族の支えがあっての事で、改めて感謝いたします。

30年を振り返りますと、旧大宮町時代の体育指導員から始まり、市町村合併を経て、平成23年のスポーツ基本法改正により、名称も体育指導員からスポーツ推進委員に変わりました。活動内容も当初の実践的実技指導から、企画運営等のマネージメント能力が求められるようになりました。

様々な場面で多様性が問われる昨今、市民、参加者のニーズを的確に捉え、満足度の高い行事を企画運営するためにも、より高い意識を持って、今後もスポーツ推進委員活動に取り組んで参ります。

常陸大宮市 地域おこし協力隊 活動報告

2023年3月

Vol.65

常陸大宮市 地域おこし協力隊

Since 2016...

1年目・本田真美

これからの畑づくりに向けて、地域の方と一緒に「もみがら燻炭」を作りました。「もみがら燻炭」とはその名の通り、もみがらを燻して炭にしたもので農業大学校の先生も太鼓判を押す、非常に良い土壌改良資材です。作り方は様々ですが、今回は一番シンプルな「田んぼに燻炭器を置いてもみがらを被せる」方法で作成してみました。作り方は、①枯れ木などを集めて火をつける、②燻炭器を被せる、③燻炭器のまわりにもみがらをたっぷり被せる、④表面にポツポツ黒い部分が見えてきたら切り返し、まんべんなく火が通るようにする、⑤全体的に黒くなったら煙突を倒し、水をたっぷりかけて冷やし、乾いたら完成となります。④まではある程度うまくいったものの、⑤に至るまで私が立ち会えず、後日結果を見に行ったら火が通りすぎたようで、残念ながら大半が灰になっていました。悔しいので、近日中にまたリベンジしたいと思います。

▲地域の方と、もみがらをかける本田

▲大半が灰となった様子

▲もみがらの切り返しを行う本田

2年目・吉川勝

▲昨年11月に実施した教室の様子

現在、子供たちが自転車やランニングバイクで楽しく遊べるように、教室などの実施に向けて準備をしています。春から月1回程度の開催を予定しています。お楽しみにお待ちください。

2年目・星野由季菜

▲講師の粂井優子氏に御礼をする生徒

令和5年2月15日（水）に、明峰中学校2年生の親子を対象に「なりたい自分になるための自立講座」を実施しました。保護者からは「子供のためにと先回りしたことが子供のためにならないと気付いた」などの意見がありました。

2年目・谷部文香

▲取材先「米粉スイーツKu-」のお菓子

令和5年3月1日（水）に、市内に新しいお菓子工房がオープンしました。オープンに合わせて取材を実施しました。インタビュー記事は、協力隊HPに掲載されています。下記二次元コードを読み取って、ぜひご覧ください。

SNSも見てね～

協力隊HP

協力隊 活動報告～Vol.65～ 【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

常陸大宮市史編さんだより　Vol.79

新種となった生き物・両生類

自然部会
専門調査員
稲葉　修

『常陸大宮市史　別編2　自然』が発刊された2022年、この年の7月と8月に市内に生息する2種類の両生類に新種がいることが、調査を進めてきた各研究グループからそれぞれ発表されました。今回、この2種の生き物についてご紹介します。

・イワキサンショウウオ（市史でトウキョウサンショウウオとされていたもの）

市内の丘陵地や山地には、「ヤマドジョウ」などと呼ばれる「サンショウウオ」が生息しています。春先の水辺でバナナ型の卵がみられることもあります。これが、今回新種とされた「イワキサンショウウオ」です。関東地方と福島県の一部に生息するトウキョウサンショウウオとされていたもので、近年、福島県と茨城県、栃木県東部の個体（北側のグループ）は、栃木県西部や埼玉、千葉、東京、神奈川の各県の個体（南側のグループ）のものとは「遺伝的に異なっている」ことから研究が進められてきました。また、「手足の付け根の間の長さ」など、体のつくりの一部で差が見られる傾向があり、2022年7月に本市を含む「北側のグループ」が新種とされ、研究で採集された福島県いわき市の個体をもとに「イワキサンショウウオ」という名前がつきました。

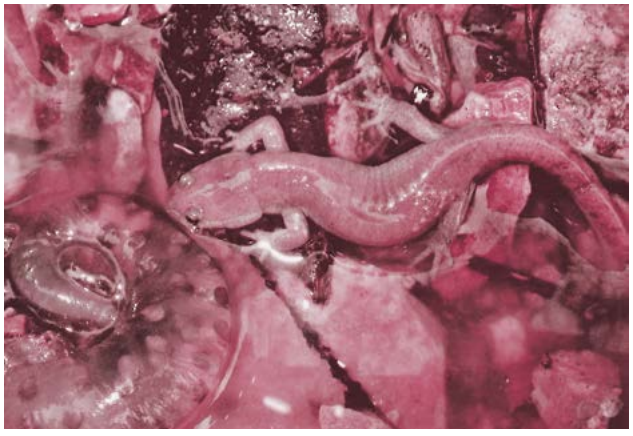
イワキサンショウウオは、トウキョウサンショウウオとともに開発等による生息環境の悪化や外来種の影響、乱獲により激減しており、「種の保存法」という法律によって販売目的の採集や販売が禁止されています。

・ムカシツチガエル（市史でツチガエルとされていたもの）

市内では、「イボガエル」とも呼ばれているカエルです。本州、四国、九州などに分布するツチガエルのうち、東北地方の太平洋側から関東（本市を含む）・中部の一部にかけて分布する個体は、他地域のツチガエルとは遺伝的に異なり、分布境界域での雑種もみられないことから、2022年8月に新種とされました。ツチガエルよりも古い時代に中国など大陸産の良く似たカエルから（種が）分かれたと考えられています。オタマジャクシの段階では、よく似たツチガエルと比べ、お腹にある白い点のような「腺（細胞の組織のひとつ）」の数が少ないとされますが、判別は難しく、大人のカエルでも外見上の区別はつきません。昔ながらの田んぼや素掘り水路に多いのですが、開発や圃場整備によって減少しています。

身近な生物でも、詳しく調べていくと、まだまだわからないことがたくさんあります。市史を参考に、家の近くの生き物を観察してみませんか。

■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）

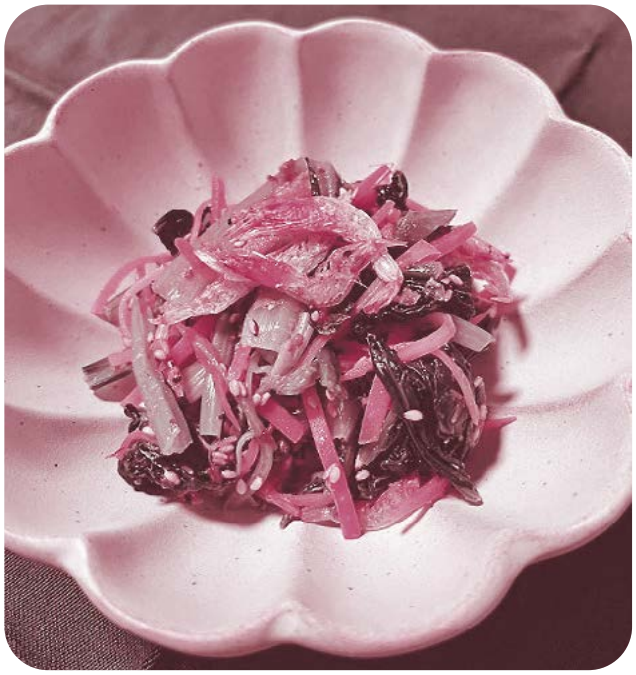


▲イワキサンショウウオと卵嚢（たまご）

▲ムカシツチガエル

食改さんのおすすめレシピ vol.34

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。
今月はカルシウムがとれるメニューの紹介です。



カルシウムは骨を作るために大切な栄養素で、特に女性がなりやすい「骨粗しょう症」の予防に役立ちます。今回使用する小松菜、ほうれん草、桜えびにはカルシウムが豊富です。また、カルシウムはビタミンDと一緒にとることで身体に吸収されやすくなります。ビタミンDが多い食品（鮭、いわし、乾燥しいたけ・きくらげなど）を食べたり、日光浴が効果的です。
1日のカルシウムの推奨量は男性：700～800mg、女性：600～650mgですが、日本人の摂取量を見ると、不足している現状があります。

小松菜とほうれん草の和風和え

栄養成分（1人分）

エネルギー	食塩相当量	カルシウム
63kcal	1.1 g	214mg

≪材料≫1人分

	小松菜	40g
	ほうれん草	40g
	人参	20g
A	桜えび	4g（大さじ2）
A	しょうゆ	6g（小さじ1）
A	練りからし	1g（小さじ1/6）
A	白ごま	1g（小さじ1）
A	かつお節	2g（小1袋）

≪作り方≫

①小松菜、ほうれん草を好みの軟らかさまで茹でる。冷水にとり、よく水気を切って食べやすい大きさに切る。

②人参は細切りして軟らかくなるまで茹でる。冷水にとり、よく水気を切る。

③ボールにAを入れて混ぜた後、①と②を入れてよく混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。

今月号をもちまして、「食改さんのおすすめレシピ」の掲載を終了いたします。長きにわたり、ご愛読いただき、ありがとうございました。

NASH(非アルコール性脂肪肝炎)について

健康通信

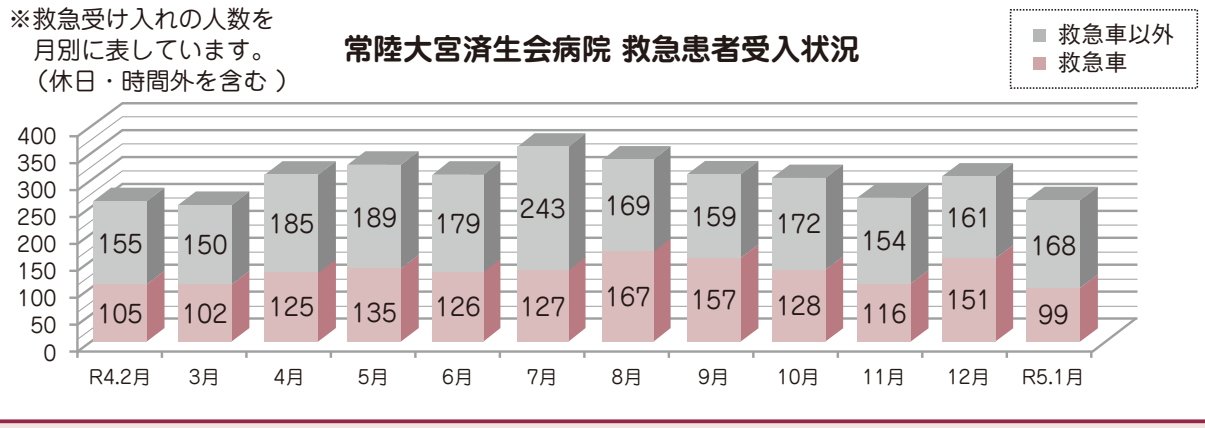
内科医長　加藤　夏樹

脂肪肝という言葉は聞いたことがあると思いますが、NASH という言葉についてよく聞いたりご存知の方は多くはないと思います。日本語では、非アルコール性脂肪肝炎と言われています。お酒の飲みすぎや肝炎ウイルスの存在によって肝臓が悪くなってしまう人がいますが、そのような原因がないにも関わらず肝臓に脂肪が付いて線維化が進み、程度にもよりますが最終的には肝臓が弱り切った肝硬変の状態になってしまう可能性がある病気です。肝臓の病気全般に言えることですが、NASH という病気を持っていても症状がないことがほとんどのため、知らず知らずのうちに肝臓が弱っていき、いざ肝硬変の状態になると倦怠感や食欲不振、足のむくみ、お腹の張り、手足の攣(つ)りや震え、吐血などが一気に出てきます。また、肝臓がんも出現しやすくなります。一度弱ってしまった肝臓を元通り元気にする薬というのはないため、肝臓が機能しなくなってしまうような場合には肝移植を行うかどうかになりますが、肝移植には肝臓を提供してくれるドナーの問題や移植後の適合の問題などがあるため実際に行うのは容易ではありません。そのため、症状が出る前に早期に病気を発見して肝臓が悪くなる前に治療を行っていく必要があります。

NASH は症状が出にくい病気のため、見つかるきっかけとしては健診の血液検査や腹部エコー検査で異常を指摘されたことで病院を受診したり、他の病気で病院を受診した際に偶発的に見つかることがほとんどです。NASH の場合、血液検査では肝機能障害、腹部エコー検査では脂肪肝と指摘されることが多いと思います。時折健診で異常があり要精密検査、要病院受診となっていても、指摘されている異常が脂肪肝だからと甘く見て病院を受診しない方もいらっしゃいますが、腹部エコー検査だけでは単純な脂肪肝なのか NASH なのかの鑑別は困難なため、健診で異常があり病院受診を指示されている場合はきちんと受診して検査をした方が良いと思います。

NASH の治療として最も基礎的で重要なのは運動、食事療法による減量です。肥満を伴う場合、炭水化物や脂質を控えたカロリー制限食、１回30～60分・週に3～4回程度の運動を行い体重を減らすことで、肝臓の脂肪を減らし肝障害(りょう)を改善させる効果が望めます。また、NASH に罹患している人は、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を合併していることも多く、そちらの治療も併せて行っていくことが重要です。何事も早期発見、早期治療が重要ですので、思い当たる節がある方は病院受診してみてはいかがでしょうか。

※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）



今月号をもちまして、「健康通信」「常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況」の掲載を終了いたします。長きにわたり、ご愛読いただき、ありがとうございました。

刀匠　横山祐光

横山家由緒書（常陸大宮市文書館寄託）

江戸時代の後半、水戸藩に一人の刀匠が誕生しました。のちに子孫が下小川村（盛金）に住み、野鍛冶としてその伝統を受け継ぎました。

◇水戸藩の作刀と横山祐光

武士の持ち物としての刀は、武士の誕生当初に主力の武器であった弓矢から、戦の形態の変化に伴い、鎌倉時代末期以降、主力の武器となっていきます。打つ・突く・切るといった実用性のほか、魔除けの霊性や名物・名品としての希少性など様々な面が注目された武器のひとつでした。江戸時代になると、武士の精神の象徴として認識され、ブランド化した産地や工人集団がその技術を競いました。

水戸藩の鍛刀は、2代藩主光圀の時代に活躍した大村加卜と、美濃国の関鍛冶（現岐阜県関市を中心に興った鍛刀工人集団）の系譜をひく越前守吉門及び武蔵守吉門が水戸藩お抱えになったことから始まるといわれています（『銕の意匠』）。室町時代には、刀剣の二大産地として、「東の美濃、西の備前」とうたわれた備前国（現岡山県）は、新刀期（慶長～明和年間）に衰退し、江戸時代以後の水戸刀への影響も美濃鍛冶が優勢になっていきました。水戸藩の作刀は、以後、直江助政（1765-1834）、市毛徳鄰（1777-1835）、勝村徳勝（1809-1873）らの名工によってその系譜が受け継がれました。

9代藩主斉昭は、海防の重要性を説く中で武器製造にも力を入れ、安政4年（1857）、水戸城の西の白旗山に武器製造所を設け、銃砲・刀剣・甲冑の製造を開始しました。特に名刀を求めて、他国からも腕利きの工人を集めることに努めました。備前横山一門の横山祐光は、このとき水戸藩に呼び寄せられたようです（『水戸藩史料』上編乾）。

◇横山祐光の墓碑から

昭和3年に建てられた横山祐光の墓碑及び昭和50年に作られた由緒書から、祐光の生涯をたどってみましょう。

祐光は、通称を喜十郎（一説に嘉十郎）と名乗り、田口権右衛門の三男として江戸青山に生まれました。成長し、刀鍛冶を志した喜十郎は、備前国（岡山県）長船村の横山一門に入門し、研鑽を積み、名も祐光と改めました。備前鍛冶横山一門には、ほかに祐永、祐包らの名工が知られており、「祐」の通字は確かにこの一門であることを示しています。

祐光は陸奥国から常陸国を遊歴した際に、水戸城下で刀鍛冶の勝村彦六（徳勝）と出会い、その作刀を助けた、とされています。その出来栄えはすばらしく、藩主斉昭に認められ、藩のお抱えとなったといわれています。万延元年（1860）の水戸藩士とその職名を列記した「規式帳」には「留附列　列函人　横山喜十郎」と記され、工人として藩士に列せられていることがわかります（「函人」は鎧などの細工人の意）。祐光は明治6年、病により白旗山下の八幡（現水戸市八幡町）の居宅で没しました。遺骸は大塚（同大塚町）に埋葬されましたが、昭和3年、子の祐矩により、下小川村に分骨し、墓碑が建立されました。

横山祐光の墓

祐光の子孫たちは鍛冶の技術を継承し、山仕事や畑仕事で使用する鉄製の農具や道具を、伝統的な材料と製法により、手作業で作り出しました。最後の野鍛冶となった祐弘（1921-2015）は、当地の特産の和紙の原料となる楮を刈り取る鎌や、楮の外皮から白皮を削り取る小包丁など、作業の特質に合わせた仕様の道具を作り、当地の人々の生業に欠かせないものとして重宝されました。

横山祐弘の野鍛冶道具は歴史民俗資料館に寄贈されました。

横山隆文さん、大山富彌さんにご協力をいただきました。

【参考文献】『水戸藩史料』上編乾　吉川弘文館　1970、茨城県立歴史館編『銕の意匠—水戸刀と刀装具の名品—』1996、飯村嘉章『刀剣要覧』刀剣美術工芸社　1986、高橋昌明『武士の日本史』岩波書店　2018

（高村恵美）

■問い合わせ■
文書館　☎52-0571

令和4年度 消防NEWS

令和4年度に行われた、消防本部や消防団の活動をご紹介します。

危険物安全協会による啓発活動

6月5日から11日の「危険物安全週間」に伴い、危険物安全協会で啓発活動を実施しました。

第49回 茨城県消防救助技術大会出場

6月18日、筑西広域市町村圏事務組合消防本部にて「第49回茨城県消防救助技術大会」に引揚救助、ロープブリッジ救助の種目で出場しました。

緒川女性防火クラブによる啓発・募金活動

9月25日、緒川物産センターかざぐるまで開催された「第14回お化け南瓜まつり」にて、緒川女性防火クラブによる啓発・募金活動が行われました。

第29回 全国消防操法大会出場

10月29日、千葉県消防学校で「第29回全国消防操法大会」が開催され、茨城県代表として常陸大宮市消防団第10分団が出場しました。

御前山ビオトープ周辺の植物等

関東地方以西の本州、四国、九州に分布する落葉低木です。雄と雌の株は別ですが、雌株しかなく、雌株だけでも実を結びます。葉は枯れても枝についたまま冬を越し、翌年の春になってから落ちます。冬芽の中には、春に伸びる葉と花がいっしょに入っています。名前は、山に生え、葉や枝を折るとよい香りがすることによります。

（クスノキ科　クロモジ属）
（写真・データ提供　御前山ダム環境センター）

今月号をもちまして、「御前山ビオトープ周辺の植物等」の掲載を終了いたします。長きにわたり、ご愛読いただき、ありがとうございました。

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！

mizukoshi_kyokoさん撮影
【那珂川でカヌー体験】

morinokuma1951さん撮影
【不動の滝】

harufilm0409さん撮影
【小倉地区　田園風景】

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

（3月1日現在・推定常住者）

総人口　37,784人　世帯数　15,638世帯
（男　18,696人　女　19,088人）

広報 常陸大宮 3月 第222号

発行日　令和5年3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/

VEGETABLE OIL INK 再生紙と植物油インクを使用しています。