

広  
報

# 常陸大宮

2023

10

No.229



特 集

## 健康寿命を 伸ばそう!

「フレイル」とは？

具体的なフレイル予防方法

【表紙】

10月5日、西塩子区で初めて開催された介護予防教室「あつま〜れ〜」に参加された14名の皆さん。体力測定や、家でも簡単にできる運動を行いました。介護予防教室は、市内各地区で開催しています。ご興味のある方は、常陸大宮市長寿福祉課にお気軽にお問い合わせください。

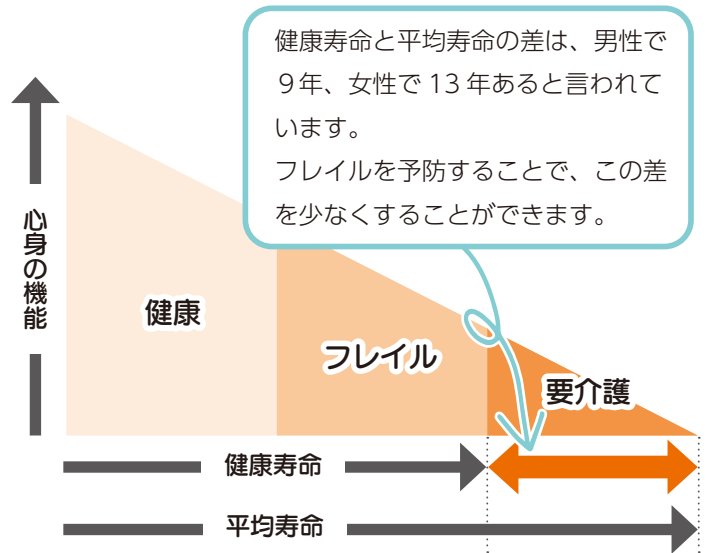
# 健康寿命を伸ばそう！

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいいます。この健康寿命を伸ばすために、対策しておく必要があるものの一つとして「フレイル」が挙げられます。「栄養」「社会参加」「運動」の3つの面から、対策してみませんか？

健康寿命を伸ばすために覚えておきたいキーワード

## フレイルとは？

フレイルとは、加齢により心身の機能が低下し、健康な状態から要介護状態へと移行する中間の段階のことをいいます。一度、要介護状態になると、健康な状態に戻ることが難しくなりますが、フレイルの段階で早めに対処すれば、健康な状態に戻ることができます。兆候を見逃さず、元気なうちから対策を行っていくことが大切です。



## フレイルの兆候がないかチェックしてみましょう

右側に○が多くついた人ほどフレイルが進行している可能性があります。ぜひ、次ページからの予防方法に取り組んで、フレイルの進行を防ぎましょう。

ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ	昨年と比べて外出の回数が減っている（★）	いいえ	はい
「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ	1日1回以上は誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがある（★）	いいえ	はい	自分は活気にあふれていると思う	はい	いいえ
1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ	何よりもまず、もの忘れが気になる（★）	いいえ	はい
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ	★マークの質問は「はい」「いいえ」が逆になっているのでご注意ください		

## フレイル予防方法①

### 栄養 (食・口腔機能)

一日三食きちんと食べることが大切です。特に高齢になると、筋肉が衰えやすいため、肉・魚・卵・大豆製品など筋肉のもととなる「たんぱく質」を多く含む食品を積極的に食べるようにしましょう。

また、おいしく食べるためには、口腔機能を保つ必要があります。「硬いものが食べにくくなった」「お茶や汁物などでむせることがある」といった不調を感じる方は、口腔機能の衰えが始まっているかもしれません。右にある「パタカラ体操」を行い、口周りの筋力アップを図るとともに、口の中の清潔を保ち、定期的に歯科検診を受け、お手入れを欠かさず行いましょう。

口周りの筋肉に効果的！

### パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と口を繰り返し動かして、口の筋肉や食べるために必要な動きを鍛える体操です。食事の前や、気づいたときにぜひやってみましょう。



## フレイル予防方法②

### 社会参加

人や社会のつながりが薄くなると、意欲が失われるだけでなく、運動不足や栄養不足から身体機能や認知機能が低下してしまいます。積極的に外出の機会を増やし、地域のサロンなどに参加するなど社会とのつながりを持ちましょう。

#### 常陸大宮市 社会参加の取り組み

##### ● サロン

住み慣れた地域でいきいきと過ごせるよう、身近な場所で気軽に集まり、楽しく過ごす場が「サロン」です。市ではサロン設立のお手伝いをしています。



##### ● オレンジカフェ

認知症の方やその家族を地域で支え、安心して生活をするための集いの場です。認知症予防に興味のある方もご参加できます。



次ページではフレイルを予防する簡単な運動をご紹介します！

## 運動

体の筋肉の7割近くは足腰の筋肉で、「立つ・歩く・座る」といった活動を支えています。下半身の筋力が低下してくると、歩行がままならなくなって外出を控えるようになり、ますますフレイルが進行してしまいます。まずは室内でこのページにあるエクササイズからはじめ、少しずつウォーキングなどの室外での運動量を増やしていきましょう。

### おうちでお手軽エクササイズ

#### スクワット

①いすの背もたれなどに手をかけ、肩幅くらいに足を開いて立つ。



②ゆっくりとお尻を下ろし、太ももに力が入っているのを感じながら、ゆっくりと①の姿勢に戻る。



#### ●回数目安

10回を目安に  
1日2～3回行う

#### ●ポイント

ひざがつま先より前に出ないように意識してみましょう。後ろに倒れないか不安な方は、後ろにいすを置いて行うと安心してスクワットができます。

#### 肘・膝タッチ

(協力 常陸大宮市シルバーリハビリ体操指導士会)

①「ガッツポーズ」のように両肘を90度に曲げ、胸の高さで構える。



②上半身を左にひねると同時に左足を上げて3カウント維持。左右交互に行う。



#### ●回数目安

左右4回

#### ●ポイント

左に上半身をひねる時には左膝を右肘に近づけ、右に上半身をひねる時には、右膝を左肘に近づけるようにしてみましょう。

### 市内の高齢者向け運動教室

#### ●介護予防教室「あつま～れ～」

転倒・骨折予防を目的とした教室です。体力測定を実施したり、低栄養・口腔機能低下予防の講話も行っています。

#### ●シルバーリハビリ体操教室

立っても、座っても、寝てもできる気軽な体操を行う教室です。



▲シルバーリハビリ体操指導士の皆さん

参加・開催に興味のある方は、まずはお気軽に長寿福祉課へお問い合わせください。

## 専門職を中心とした高齢者支援の情報共有

### 医療・介護従事者の研修会

「在宅医療・介護連携促進事業」の一環として、医療従事者と介護従事者を対象とした研修会を6月28日に常陸大宮市文化センターロゼホールで開催し、103名が参加しました。

「高齢者がかかりやすい疾患」をテーマに3名の先生方から講演をいただき、講演会の後には、実際に使用している医療機器や医療用品の展示・紹介を行いました。



### 地域ケア会議

地域ケア会議は、多職種の方が集い、高齢者を取り巻く現状や課題などを共有し、安心安全な地域作りを推進していくために開催されています。

8月25日に開催した会議では、医療・介護の専門職、民生委員、医学生など81人が参加しました。「身寄りのない単身高齢者への支援」をテーマに、事例をもとにしたグループワークなどを通し、活発な意見交換が行われました。



## 高齢者の在宅生活とその家族を支える「高齢者支援事業」 (一例)

### 寝具類等洗濯乾燥消毒サービス事業

65歳以上でひとり暮らしの方や高齢者のみの世帯を対象に、布団や毛布などのクリーニング料金を助成する事業です。

#### 利用者負担

布団など：1枚 200円

毛布：1枚 100円

※種類により追加料金あり

### 訪問理美容サービス事業

寝たきりなどの理由で理美容店に行けない方を対象に、訪問での理美容サービス費用の一部を助成する事業です。

#### 利用者負担

1回 2,000円

### はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業

70歳以上の高齢者や65歳以上で身体障害者手帳をお持ちの方を対象に、はり・きゅう・マッサージの助成券を交付する事業です。

#### 利用者負担

1回あたり

1,000円を差し引いた金額

※高齢者支援事業を利用するための詳細な要件や申請方法については電話でお問い合わせください。

問 長寿福祉課 高齢者支援グループ ☎ 52-1111 (内線 173・175)

# 100歳おめでとうございます

～ 長寿をお祝いして ～

9月18日の敬老の日にあたり、9月21日に市長が市内最高齢の方と今年度100歳を迎えられる方々を訪問し、市と市社会福祉協議会からのお祝い金や記念品をお贈りしました。

今年度100歳を迎えられる方には、内閣総理大臣からの褒状・記念品、県知事からのお祝い状を贈り、長寿をお祝いしました。



**根本 サツエ**さん (大岩)

●長生きの秘訣●

毎日食事をきちんととり、甘いものが特に好き。畑や庭も自分で手入れする。テレビや新聞でニュースを見るようにしている。



**大澤 スミ**さん (大岩)

●長生きの秘訣●

自分で出来ることは、苦に思わないです。食事は「おいしい」と思って何でも食べるようにしている。転ばないように歩く。



**井樋 きの**さん (上小瀬)

●長生きの秘訣●

毎日三食欠かさないこと。転ばないように気を付けている。デイサービスやショートステイに通っている。



**小野瀬 ミツイ**さん (岩崎)

●長生きの秘訣●

朝食の納豆とすった山芋。昔から旅行や歌が好きで、人と話すことは苦にならない。デイサービスでも楽しく穏やかに過ごしている。

## ◆市内100歳以上の皆さんをご紹介します

今年度、100歳以上を迎えられる方は85名（男性14名、女性71名）で、10月15日現在、すでに100歳以上を迎えられた方は、59名です。次の名簿は、令和5年度中に100歳以上を迎えられる皆さんです。

(敬称略)

年齢	氏名	住所	年齢	氏名	住所	年齢	氏名	住所
106	野澤 ひて	辰ノ口	100	坏 つや	野口	100	鹿子幡 爲幸	富岡
104	軍司 みさを	北塩子	100	星野 忠男	野中町	100	木村 新	盛金
102	平塚 義雄	山方	100	金子 きよ	岩崎	99	岡崎 久子	北塩子
102	仲田 咲子	泉	100	笥 俊子	鷹巣	99	安藤 静枝	小場
101	大久保 ツギ	上小瀬	100	古室 シツエ	八田	99	大澤 スミ	大岩
101	赤上 君恵	金井	100	阿久津 ミサオ	上伊勢畑	99	薄井 斐子	鷺子
101	中島 きよ	北富田	100	高村 みゑ	山方	99	山崎 勇	上村田
101	関 義衛	入本郷	100	黒澤 なみ子	上岩瀬	99	西野 キヨ	鷺子
101	吉村 つき	鷺子	100	矢野 シツカ	上小瀬	99	清水 みゑ	山方
101	小坏 きよ	小場	100	安藤 すゑ	野口平	99	綿引 英子	東野
101	富山 品恵	上村田	100	関 マツ	入本郷	99	大曾根 さき	東富町
101	廣木 サク子	秋田	100	栗生 久枝	高渡町	99	小室 つる	西塩子
101	鯉沼 すゑ	下檜沢	100	大曾根 はる	北町	99	植田 エイ	山方
101	細貝 ふき子	中富町	100	河野 きん	小祝	99	岡崎 みぎ里	野中町
101	桑名 亀男	中居	100	萩谷 ミツエ	下岩瀬	99	井樋 きの	上小瀬
101	根本 すゑ	上岩瀬	100	根本 サツエ	大岩	99	岡崎 すみ子	長倉
101	小野瀬 リン	鷺子	100	荒井 マサ	鷺子	99	船山 ツル	小貫
101	大津 政子	山方	100	小野瀬 ミツイ	岩崎	99	大貫 ちよ	鷹巣
101	皆川 こう	油河内	100	相田 キン	泉			

※希望された方のみ掲載



### 市内最高齢者 のさわ 野澤 ひてさん(辰ノ口)

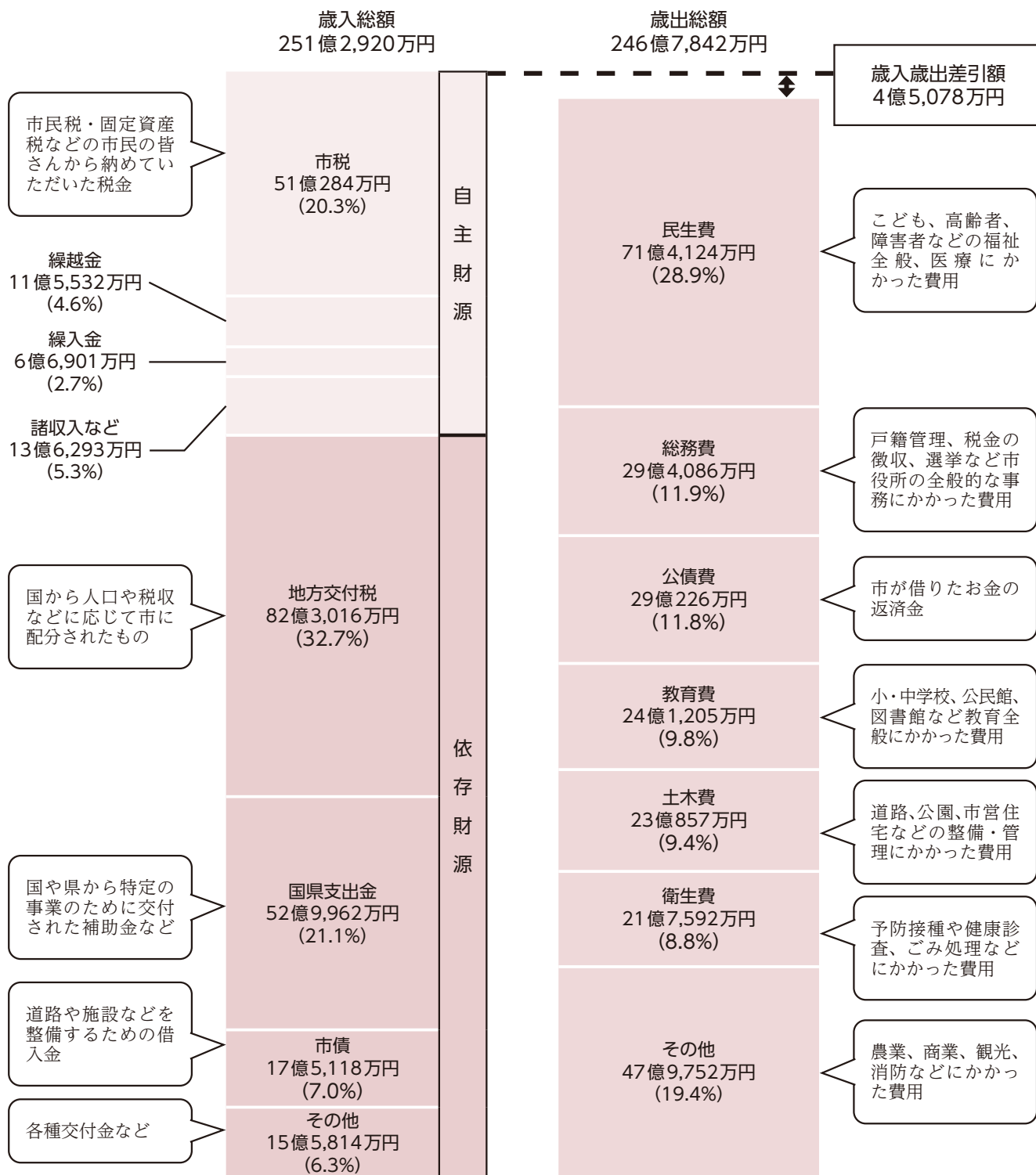
今年の11月で107歳になります。長寿の秘訣を伺ったところ、「よく食べて、よく寝ること。菓子類もよく食べます。短歌をすることが若い時からの趣味です。」とお話ししていました。

# 令和4年度 決算報告

令和4年度の一般会計、特別会計、公営企業会計の決算が市議会9月定例会で認定されましたのでお知らせします。

## 一般会計決算

令和4年度の一般会計の決算は、歳入総額が251億2,920万円、歳出総額が246億7,842万円であり、歳入歳出差引額は4億5,078万円となりました。翌年度に繰り越すべき財源1億4,859万円を差し引いた実質収支は3億219万円となりました。





## 令和4年度の主な取り組み

令和4年度の事業は、人口流出を防ぐ基盤づくりとして、新たな市総合計画に基づく事業に積極的に取り組むとともに、新型コロナウイルス感染拡大防止と地域経済活動の両立を図るため、国県補助金、基金繰入金及び市債等の活用により、所要の財源を効果的に確保しながら各種施策を推進しました。

市の重点政策の1つ目である「若者・女性が住みやすく、子育てしやすいまちの実現」では、コンパクトで若者が住みたくなる街並みづくりを進める常陸大宮駅周辺整備事業により、関連する市道整備や駅前広場の実施設計などを行いました。また、安心して出産し子育てができるよう「こどもセンター」を開設し、幼児期から児童期・思春期にわたる子育ての不安や悩みの相談のほか、発達の気になる子供に対し、早期から必要に応じ切れ目のない支援を行いました。

2つ目の重点政策「学力向上にコミットする教育の推進」では、教職員の指導力の育成を図るとともに、児童生徒一人ひとりの学習進度に合った効果的な学びの場を提供するため、自主学習型のオンライン学習環境を整備し、確かな学力の育成に取り組みました。

3つ目の重点政策「観光を軸とした地域振興」では、交流人口の拡大と地域経済の活性化を目的として、道の駅常陸大宮に大型遊具を設置したほか、本市の強みである自然資源を効果的に活用するため、観光資源の発掘及び既存施設のブラッシュアップに取り組みました。そのほか、市民スポーツの中心的な役割を持つ大宮運動公園市民球場については、人工芝への全面改修を行い、更なる利用促進を図りました。

また、新型コロナウイルス感染症関連事業では、感染防止対策として、ワクチン接種事業に取り組んだほか、感染拡大や物価高騰の影響を受けている地域経済や生活支援策として、住民税非課税世帯や子育て世帯への特別給付金の支給、地方創生臨時交付金を活用したプレミアム付商品券発行事業、飲食店応援事業などを行いました。

## 特別会計・公営企業会計決算

特別会計名		歳入 (A)	歳出 (B)	差引 (A - B)
国民健康保険	事業勘定	44億1,423万円	44億519万円	904万円
	診療施設勘定	1億8,443万円	1億7,393万円	1,050万円
公 営	墓 地	3,731万円	2,397万円	1,334万円
介 護	保 険	52億4,514万円	49億8,492万円	2億6,022万円
戸 別	浄 化 槽 整 備 事 業	6,271万円	5,662万円	609万円
温 泉	事 業	1億8,899万円	1億8,595万円	304万円
後 期	高 齢 者 医 療	6億324万円	5億9,614万円	710万円

公営企業会計名		収入 (A)	支出 (B)	差引 (A - B)
上水道事業	収益的収支	14億6,452万円	12億5,507万円	2億945万円
	資本的収支	3億128万円	9億1,596万円	▲6億1,468万円
下水道事業	収益的収支	14億4,101万円	10億7,547万円	3億6,554万円
	資本的収支	6億9,377万円	12億7,474万円	▲5億8,097万円

※上水道事業会計及び下水道事業会計の資本的収入が支出に不足する分は、損益勘定留保資金などで補てんしました。

### 令和4年度決算に基づく財政健全化指標などの状況

#### 実質赤字比率…黒字決算のため該当なし

普通会計(※1)の赤字を標準財政規模(※2)と比較したものです。

#### 連結実質赤字比率…黒字決算のため該当なし

すべての会計の赤字や黒字を合算して、市全体の赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示すものです。

#### 実質公債費比率…8.8%

市の借入金の元金及び利息の支払いにかかる経費の合計額が標準財政規模(※2)に対してどのくらいの比率になっているかを見るもので、資金繰りの危険度を示すものです。

早期健全化基準 25.0%

#### 将来負担比率…24.2%

市の借金や将来支払わなければならない負担金などの債務残高の程度を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示すものです。

早期健全化基準 350.0%

#### 資金不足比率…資金不足が生じないため該当なし

公営企業の資金不足を料金収入の規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示すものです。

経営健全化基準 20.0%

※1 普通会計とは、一般会計と公営墓地、温泉事業の2つの特別会計を合わせたものです。

※2 標準財政規模とは、地方公共団体が標準的に収入されると見込まれる市税などの一般財源の規模を示すものです。

8/2

献血運動へ20年以上協力  
常陸大宮高校が厚労大臣から表彰

県立常陸大宮高校が、献血運動の推進に積極的に協力し、他の模範となる実績を示したとして、厚生労働大臣から表彰状が贈呈されました。

常陸大宮高校では、20年以上積極的に献血への協力を続けており、献血運動推進のための広報活動などを積極的に行っている功績が認められ、今回の表彰に至りました。



▲(右) 常陸大宮高校 鈴木猛校長

8/21

海外を再現した空間で生きた英語を体験  
~23 中学生英語体験事業 実施

中学生英語体験事業を実施し、中学3年生21名が参加しました。海外の店舗や飲食店、航空機内などが再現された施設「東京グローバルゲートウェイ」で、海外での日常生活をイメージした英語コミュニケーションの実践やグループディスカッションなどで英語力の向上を図りました。

始めは緊張していた生徒たちでしたが、次第に英語でのコミュニケーションに慣れ、笑顔で研修に取り組んでいました。



▲海外の食料品店を想定した空間で、会話を通して必要なアイテムを購入しました。

8/24

親子で認知症への理解を深める  
認知症サポーター養成講座 開催

認知症を偏見なく理解し、地域で見守る「認知症サポーター」を養成する講座を、社会福祉協議会の親子イベント内で開催しました。認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解を持ち、認知症の方や家族を地域で支える方を指します。

実際の状況を再現した内容に、小学生からは「おもしろかった」との声や、「劇やクイズで、子供たちにも分かりやすかったと思う」との保護者の声が寄せられました。



▲認知症の方との食事風景を再現し、食事時の接し方などを学びました。

8/2

子供たちが文化や芸術に触れる  
~25 夏休み子供体験講座 開催

公民館「夏休み子供体験講座」を開催し、小学生のべ190人が参加しました。この講座は、毎年夏休み期間に市文化協会加盟団体の協力のもと開催しています。今年は28団体のご協力を得ながら、生け花や社交ダンス、和太鼓などの26講座を開催し、実りの多い体験となりました。

クラブ・団体の皆さんの熱心なご指導により、子供たちにとって、充実した活動となり、夏休みの楽しい思い出のひとつとなりました。



▲生け花講座では、ひまわりを使った夏らしい作品を作りました。

8/26 アクティビティや農家での収穫を体験  
~27 移住体験ツアー「つながるローカル」

移住を検討している人や田舎暮らしなどに関心のある人に、常陸大宮市の魅力を知ってもらう目的で移住体験ツアー「つながるローカル」を開催しました。

今回のツアーでは、「親子で楽しめるイベント」をテーマに行いました。県内外から12名の方が参加し、御前山ダム湖でのカヌー、農家での卵収穫とピザ作りを体験しました。ツアー参加者からは「自然が多く参加してよかった」などの感想をいただきました。



▲美和地域の鶏卵農園「環の花」では収穫した卵を使ったピザ作りを体験しました。

8/29 宝くじ売上による助成を太鼓整備に活用  
小田野区はやし囃子太鼓を新しくしました

小田野区では、お囃子を通じて、多世代の交流や次の世代への伝統継承を行っています。

今年度、お囃子まつりで使用している太鼓の整備に宝くじの助成金を活用しました。この助成は、宝くじの社会貢献広報事業としてコミュニティ活動に必要な施設や備品を整備するために行われているもので、宝くじの売上金の一部が使われています。



▲大胴や締太鼓を宝くじ売上による助成金を使って新しくしました。

9/3 なぎなた関東ブロックジュニア大会  
大宮西小 大森ひろき優生さんが3位に

令和5年度関東ブロックジュニア大会（主催：関東ブロックなぎなた連絡協議会）の小学生3・4年生の部で大宮西小学校4年の大森ひろき優生さんが見事、第3位の成績を収めました。

昨年の今頃、友達の誘いで見学に行ったことがきっかけで、なぎなたを習い始めた大森さんは、毎週1回、小・中学生の仲間と楽しく練習に励んでいるといます。今後も、市や県を越えての活躍が期待されます。



▲大森ひろき優生さん

9/10

子供たちがバレーボールを通して交流  
東京都日野市とスポーツ交流事業

東京都日野市とのスポーツ交流事業を西部総合公園体育館で開催しました。日野市とは御前山地域に日野自動車のテストコースがあることが縁で交流が始まり、今年はバレーボール大会を行いました。

今回の交流事業には常陸大宮市のJドリームスポーツ少年団と小瀬スポーツ少年団、日野市の日野アテネジュニアバレーボールクラブが参加し、交流試合のほか、ストラックアウトゲームを行い、スポーツを通して交流を深めました。



▲交流大会には両市合わせて96名が参加しました。

9/21

子供たちが鼓笛隊として地域に呼びかけ  
交通安全パレード 実施

秋の全国交通安全運動期間(9月21日～30日)に合わせ、4年ぶりの交通安全パレードを実施しました。若草幼稚園の年長組26人の鼓笛隊、カラーガード隊が演奏と演技を行い、ドライバーなどに交通安全を呼びかけました。パレード終了後には、市内交差点にて街頭キャンペーンを行い、啓発チラシなどを配布し、交通安全を訴えました。運動期間は終了しましたが、引き続き交通安全を心がけ、安心・安全な社会を築いていきましょう。



▲本格的な衣装に身を包み、楽器などを持った子供たちが、街を歩いて啓発活動を行いました。

9/23

水郡線利用促進を高校生が考える  
水郡線ワークショップ 発表会

高校生が水郡線の利用促進に関するアイデアを出し合うワークショップ(主催：茨城県水郡線利用促進会議)が開催されました。沿線高校7校が参加し、7～8月に行ったミーティングでは、「しゃべる列車」や「特産品を使った商品開発と列車のコラボ」などのアイデアが提案されました。

9月23日の最終発表では、来年1月に開催予定の「水郡線機運醸成シンポジウム」で発表を行うチームの選抜も行われ、常陸大宮市からは小瀬高校が選ばれました。



▲小瀬高校からはサイクルトレインの平日導入や水郡線のイメージキャラクター「水郡あゆたろう」が提案されました。

9/24

宮城県蔵王町とスポーツを通して交流  
縁 JOY スポーツフェスティバル

常陸大宮市と友好都市協定を結ぶ宮城県蔵王町で開催された「縁JOYスポーツフェスティバル」に、本市の学童野球チーム「明峰ルーキーズ」とゲートボールチーム「南町長寿クラブ」が参加しました。

この大会はスポーツの祭典として、蔵王町総合運動公園を会場に福島県など宮城県外からも数多くのチームが参加する交流大会となっています。

秋晴れのもと開催された交流試合では、両チームともハツラツとプレーし、真剣に競技へ取り組みながら試合を通して蔵王町や他県のチームと交流を深めました。試合を終えた明峰ルーキーズの選手たちは、「初めての県外遠征で緊張したけれども、貴重な体験ができてよかった。また来年も参加したい。」と話していました。

また、交流大会以外にもスラックライン、サップなど子どもから大人まで楽しめる様々なスポーツを体験できるイベントが行われていて、会場は大変賑わっていました。



▲ゲートボール交流試合に参加した南町長寿クラブの皆さん



▲野球交流試合に参加した明峰ルーキーズは、3位という素晴らしい成績を収めることができました。

17年の間、小学生の下校見守りに取り組む  
田子内防犯ボランティア協力会

平成18年に発足した田子内防犯ボランティア協力会では、発足から現在まで17年間、小学生の下校の見守り活動を続けています。

見守り活動のきっかけとなったのは、平成17年に起きた、当時小学1年生の女の子が行方不明となり、市内の山林で亡くなった状態で発見された事件でした。

現在、協力会は70～80歳代の24名で構成されており、毎回の下校で12～13人が見守るよう交代で取り組んでいます。



▲下校時は2回に分けて30分ほど、決められた持ち場で見守り活動をしています。(写真提供：茨城新聞)



10/7 地場産品を使った商品を常陸大宮高校生が考案・販売

~9 「第51回本場大館きりたんぼまつり」で常陸大宮市・秋田県大館市の高校生が交流

常陸大宮市・大館市友好都市推進協議会では両市の産品を使った新たな商品の開発に取り組んでおり、この度、常陸大宮高校の生徒のアイデアにより、両市のサツマイモを使用して作った菓子パンの試作品が、コミュニティカフェ「バンホフ」などの事業者の協力を得て完成しました。

常陸大宮高校では「課題研究」の授業において商品案を企画し、事業協力者や両市職員との意見交換を行いながら、ブラッシュアップを重ね試作品の完成に向けて取り組んできました。

同校の生徒は、この菓子パンを10月7日から9日に大館市で開催された「第51回本場大館きりたんぼまつり」にて販売しました。準備した500個が半日で完売するほど好評であり、大館市の方々に新商品開発の取組を広くPRすることができました。また、同市にある大館国際情報学院高等学校の生徒との交流を行い、「秋田犬」や「まげわっぱ」、「きりたんぼ」など、大館市の魅力を教えてもらい、友好を深めました。参加した常陸大宮高校の生徒からは、「これからも交流を続けていきたい」「とても貴重な経験になった」などの感想がありました。



▲常陸大宮高校の生徒がきりたんぼまつりのステージに登壇し、さつまいもの菓子パンや常陸大宮市の名物をPRしました。



▲試食会では、高校生のアイデアをプロが形にし、食材の特徴が生かされているかなどを確認しました。

## 新規採用職員紹介

令和5年10月1日付けで技術職として3名が入庁しましたので、お知らせします。

部課名	氏名
建設部都市計画課	大曾根 ひかり
建設部駅周辺整備推進課	廣木 拓也
上下水道部施設管理課	住谷 勇祐



▲(右から) 大曾根ひかり、住谷勇祐、廣木拓也



常陸大宮市の情報がいつでもどこでもすぐにわかる！


# ひたまるアプリ

二次元コードを読み取って  
いますぐダウンロード！

市最新情報を  
スマホに通知

ごみ収集日の  
プッシュ通知

防災・災害  
関連情報





10月は「がん検診推進強化月間」

## 市のがん検診を利用して早期発見に努めましょう

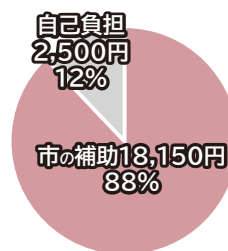
茨城県のがんによる死亡者数は年々増加し、昭和60年以降、茨城県の死因第1位となっています。令和3年には県内で8,900人を超える方ががんで亡くなっており、これは亡くなった方の約3人に1人に当たります。

ですが、がんが不治の病と言われたのは、もう昔のことです。現在ではがんと診断されても、早期発見できれば5年後まで生存する確率が90%以上に高まります。ただし、早期のうちには自覚症状がないため早期発見するには定期的な検診が欠かせません。大腸がん・肺がん検診は1年に1回、胃がん・子宮頸がん・乳がん検診は2年に1回を目安に受診しましょう。一人一人が正しく検診を受ければ、がんで亡くなる方を必ず減らすことができます。

自費で受診すると高額になるがん検診ですが、市のがん検診を利用すると、20,000円<sup>\*1</sup>近くお得に受けられます。市のがん検診は加入している健康保険に関わらず全市民が利用可能です<sup>\*2</sup>。

まだ受診をしていない方は、ご自分や大切な方のために定期的ながん検診を受けてみませんか？

### 5大がんの検診を受診した場合の費用例



## がん検診の種類

検診内容	個人負担金	対象年齢 (R6.3.31時点)	受診方法
大腸がん	500円	40歳～	集団検診
胃がん	1,000円	40歳～	集団検診 <sup>*3</sup>
肺がん	無料	40歳～	集団検診
子宮頸がん	500円 ～1,500円 <sup>*4</sup>	20歳～	集団検診 医療機関検診
乳がん	500円 ～1,500円 <sup>*5</sup>	30歳～ <sup>*6</sup>	集団検診 医療機関検診

## 受診方法

### 集団検診

右の二次元コードまたは電話(0295-54-7121)でお申し込みください。



### 医療機関検診 ※子宮頸がん・乳がんのみ

①右の二次元コードまたは電話(0295-54-7121)で受診券の発行をお申し込みください。



②受診券到着後、医療機関へ直接予約してください。

- \*1 5大がん(乳がん、子宮頸がん、大腸がん、胃がん、肺がん)検診を全て受けた場合の金額です。
- \*2 年齢や自覚症状の有無などの要件があります。
- \*3 51歳以上かつ奇数年齢の方は医療機関での内視鏡検診も対象です。詳しくはお問い合わせください。
- \*4 集団検診は500円、医療機関検診は1,500円です。
- \*5 集団検診は500円(40歳代偶数年齢の方は1,000円)、医療機関検診は1,500円です。
- \*6 30歳～39歳は集団検診のみ対象です。奇数年齢偶数年齢に関わらず、超音波での検診を実施します。

## 滝ノ上遺跡の特殊な縄文土器

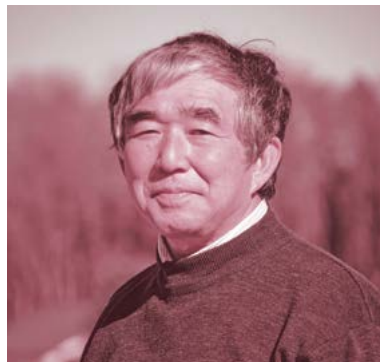
那珂川を眼下に見下ろす三美の滝ノ上遺跡は、縄文時代中頃の大規模なムラの跡です。発掘調査が行われ、竪穴住居跡や食料貯蔵用の穴、縄文土器や石器が多数発見されました。ここから発見された、今から約5,000年前の不思議な縄文土器を紹介します。

縄文土器の形や文様は、製作者が自由に決めていたわけではありません。よく似た形や文様の土器が、同じ遺跡、同じ地域から発見されるため、土器作りにある程度のきまりがあったと考えられています。通常は関東一円、あるいは関東地方の東半分・西半分ぐらいの範囲に、類似した土器が見られます。

ところが滝ノ上遺跡から、他の遺跡には見られない変わった土器が2点発見されました(写真1)。ソロバン玉のような形をし、縁に複雑な突起を付けます。屈折する胴の中ほどで文様を区切り、その上側に、地元の土器や千葉県北部～茨城県南部の土器の文様を、複数配置します。この屈折部で文様を区切る手法は、常陸大宮市周辺にはなく、宮城県南部から福島県北部にみられます。

この2点とそっくりではありませんが、ソロバン玉のような形で、簡素な文様を付けた土器が、茨城県内を中心にいくつか見られます。滝ノ上遺跡の南東約3kmに位置する高ノ倉遺跡からも発見されています(写真2)。

縄文時代中頃の滝ノ上遺跡には、色々な地域の土器文様を知り、それらを組み合わせた独特の土器を作る



考古部会 専門調査員  
塚本 師也 (益子町教育委員会 学芸員)

人物がいたようです。彼(彼女)は、その作り方を他の遺跡の人々には真似できないよう、秘密にしていたことが想定できます。一方、他の遺跡の人々は、この土器にあこがれ、真似しようと試みたようです。しかし、少し土器を見せてもらっただけで、作り方や文様の詳細は伝授されなかったため、そっくりな土器は作れなかったと考えられます。

縄文土器の研究では、同じ形や文様の土器を製作する人々を、土器に同じ世界観を表現した人々(集団)と想定しています。滝ノ上遺跡の2点の土器からは、こうした集団ではなく、土器作りにおいて特別なポジションにあった個人が見えてきました。

ソロバン玉形で、複数地域の土器文様を組み合わせたこれらの土器を、私は「滝ノ上型」と名付けました。

問文化スポーツ課 文化振興グループ  
電話:52-1111(内線343)



(写真1) 滝ノ上遺跡 出土土器



(写真2) 高ノ倉遺跡 出土土器





## 11月9日は「119番の日」

# 正しい119番通報の方法

「119番の日」は、消防への正しい理解と認識を深め、防災意識を高めることを目的として昭和62年に制定されました。実際に119番通報を行う時は緊急時であり、予期せぬ事態に落ち着いて対応することは難しいと思いますが、あらかじめ119番通報時のポイントを抑えておくことで、通報するような場面で適切な対応を取りやすくなります。今月号では「119番の日」に合わせて、救急の場면을例に通報の流れをご紹介します。ぜひ、もしもに備えてイメージしてみましょう。

## 119番通報の流れをイメージしてみましょう

(例) 急に倒れた祖母のために救急車を要請



いばらき消防指令センター 指令員

119番、いばらき消防指令センターです。火事ですか？ 救急ですか？

救急車が向かう住所を教えてください。

どなたがどういう状況ですか。

わかりました。今、電話している方の名前と電話番号を教えてください。

ありがとうございます。今、救急車が向かっていますので、到着までその場でお待ちください。

通報者

大宮太郎さん



救急です！

常陸大宮市●●町○○番地です。水色の車が止まっている家です。

おばあちゃんが胸を抑えて倒れてしまって……。高血圧の薬を飲んでいて、■■■病院に通院しています。

大宮太郎です。電話番号は、080-▲▲▲▲-▲▲▲▲です。

### ポイント1

住所がわからないときでも周りを見渡して、目印になる建物や電信柱の番地表示、交差点名などを伝えるようにしましょう。

### ポイント2

誰が、どのように、どうなったかを簡潔に伝えるようにしましょう。意識や呼吸の有無なども教えていただくと、必要に応じて、応急手当を案内することができます。

### ポイント3

詳しい状況や場所を確認するために、再度、電話することがあります。通報後は電源を切ったり、緊急な通話以外のことは避けるようにしましょう。

## 地域おこし協力隊が行く！

月替わりで地域おこし協力隊員の活動をご紹介します。  
今月の担当はサイクリングやアウトドアスポーツで  
地域振興を行っている吉川勝隊員です。

### 初心者向けランニング教室、 12月まで毎月開催します！

季節はスポーツの秋になりました。私が開催しているランニング超入門教室では、けがをせずに、未永くランニングを楽しむコツをお伝えしています。運動経験の少ない方も楽しく参加できる内容です。今年は協力隊最終年度ということもあり、12月まで毎月開催します。開催日程は随時お知らせ版にてお知らせいたしますので、皆さんぜひご参加ください。



▲（写真左）平日夜に開催しているランニング教室で指導する吉川隊員

## Instagram Photo gallery

常陸大宮市で撮影されたInstagram投稿をご紹介します！



「久慈川と夕陽」  
Photo by @5y0u2ki



「水郡線とすすき」  
Photo by @ta\_kamo\_ku  
撮影場所：静駅～常陸大宮駅間

常陸大宮市で撮影されたInstagram投稿を抜粋し、市公式Instagramでのリポスト、広報紙掲載を毎月行っています。市内の風景、イベント、何気ない日常など、「#常陸大宮市」「#常陸大宮」「#おおみやファン」などのハッシュタグを付けてご投稿ください！

常陸大宮市  
公式Instagramは  
こちらから



HITACHIOMIYA.OFFICIAL

常陸大宮市公式 HP・SNS のご紹介



HP



X(旧 Twitter)



Facebook

広報常陸大宮 令和5年10月号  
(令和5年10月25日発行)

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  
電話 0295-52-1111  
E-mail kouhou@city.hitachiomiya.lg.jp

常陸大宮市の人口  
(10月1日現在)

人口：37,400人  
(男性：18,521人／女性：18,879人)  
世帯数：15,636世帯



再生紙と植物油インクを  
使用しています。