

# 広報 常陸大宮

2024

9

No.240

## 特集

# 早期発見が肝心！ 認知症を防ぐ・ 遅らせる

### 【表紙】

優しく添えられた手に、目印としてつけられているのは、認知症サポーターの証である「オレンジリング」です。市では、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やその家族を温かく見守る方を増やそうと認知症サポーター養成講座を行っています。今回の特集では、認知症を予防したり、進行を遅らせるための知識などを紹介しています。

## 特集

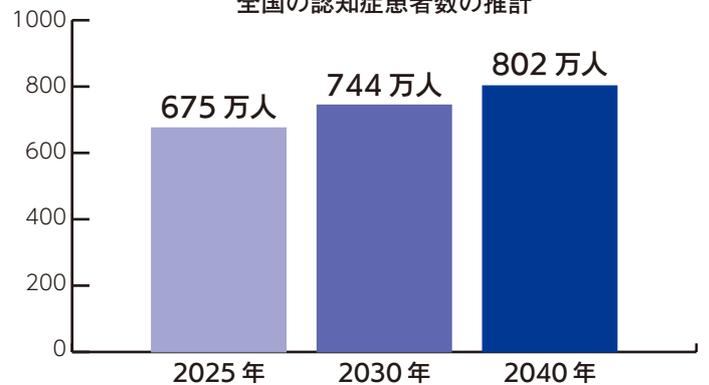
# 早期発見が肝心！ 認知症を防ぐ・ 遅らせる



高齢になるほど発症する可能性が高まる認知症。今後も高齢化は進み、認知症は右の図のように増えていくと推測されています。認知症は早期の段階で適切に対応すれば、生活の質を良い状態で保つことができます。

今月号では、認知症を早期に発見するための知識や予防方法、常陸大宮市でのサポートを紹介します。

全国の認知症患者数の推計



こんな症状はありませんか？

### 認知症の症状をチェック！

同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった

置き忘れやしまい忘れが目立つようになった

約束の日時や場所を忘れる、間違えることが多くなった

些細なことで怒りっぽくなった

財布やお金などを「盗まれた」と言うようになった

物の名前や知っている人の名前が出てこなくなった

水道の蛇口の締め忘れや鍋焦がしが目立つようになった

趣味や好きなことに興味がなくなり、何をするのも億劫になった

着るものに無頓着になり、着替えやお風呂も面倒になった

料理や掃除の時、今まで使っていた電化製品が使えなくなった

# 早期発見の3つのメリット

## メリット1

### 早く治療を始められる

原因によっては、治療や手術でよくなる場合や、他の病気や薬の影響などで認知症のような症状が出ている場合もあります。認知症の早期発見には周りの人の気づきだけでなく本人の気づきが大切です。不安があれば、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。

#### 上手に受診するコツ

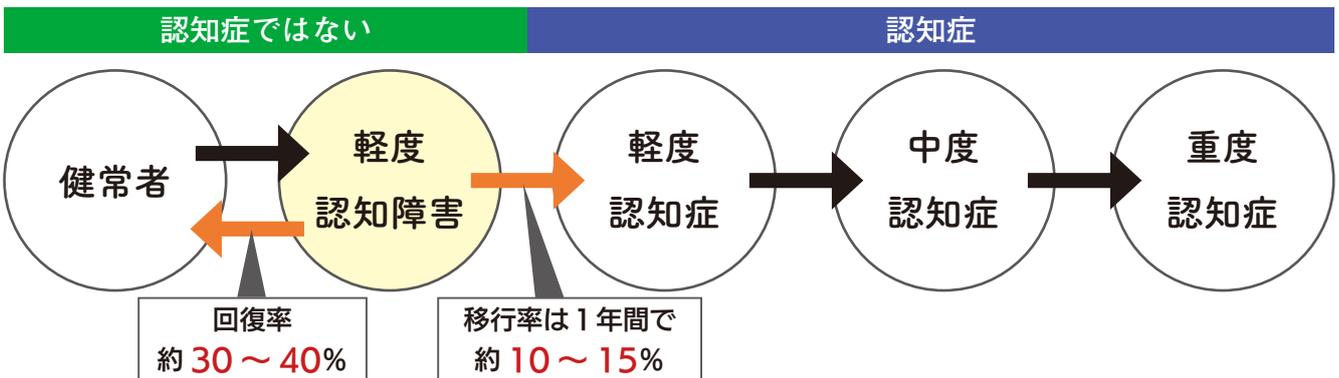
気になること・医師に伝えたい内容を書き留めておきましょう

- 【例】
- ・いつ頃から習慣や性格に変化がみられ始めたのか
  - ・日や時間帯によって症状に変化があるのか
  - ・治療中の病気や手術歴、飲んでいる薬(お薬手帳を持参)があるか など

## メリット2

### 進行を遅らせることができる

軽度認知障害とは、日常生活に支障はないが、物忘れなどの軽度の認知障害があり、正常とは言い切れない段階をいいます。この早い段階で、生活習慣の改善やリハビリテーションなどの適切な対策を行うと認知症の進行を遅らせることができます。



## メリット3

### 事前にさまざまな準備ができる

本人や家族が認知症への理解を深めたり、今後の生活への備える時間をつくることのできるため、トラブルを防いだり、認知症による生活の不安を軽くすることができます。

自分の意思を家族へ伝えるために…

「未来ノート」を活用してみましょう

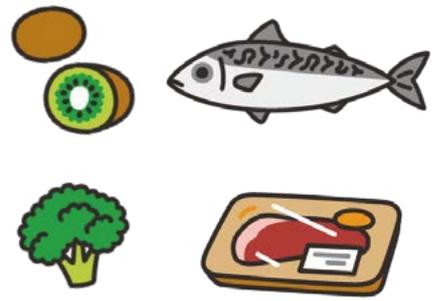
「未来ノート」とは、健康や財産の状況、もしものとき周りにどうして欲しいかなどをまとめやすくしたノートです。市役所本庁・支所のほか、病院などでお渡ししていますので、ぜひご利用ください。



# 認知症を予防するための3原則

## 👉 バランスのよい食生活

認知症予防に特別な食事は必要ありません。主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事を心がけましょう。特に、青魚に含まれている不飽和脂肪酸(DHA、IPAなど)や、野菜・果物に含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維などは、脳の神経伝達を活性化させ、脳内の血流をよくします。また、低タンパク・低栄養は、老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めますので、意識して肉や魚、大豆製品を食べるようにしましょう。さらに、生活習慣病の予防、進行防止のためにも塩分・糖分は控えめを心がけましょう。



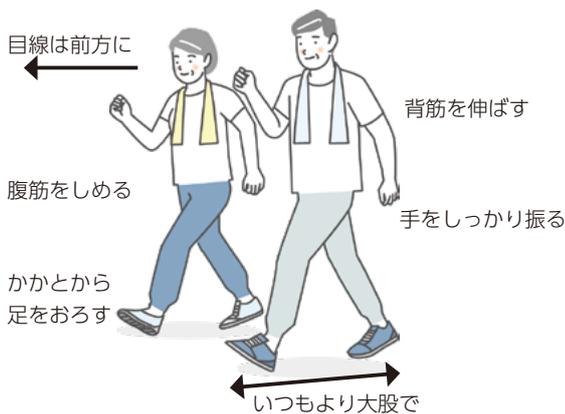
### 脳のためにも口腔ケアを！

噛めないで認知症の発症リスクが約2倍に上がります。歯を失っても、入れ歯を使ってよく噛むと、全身の健康につながるとも言われています。定期的に歯科を受診し、お口の健康をチェックしましょう。

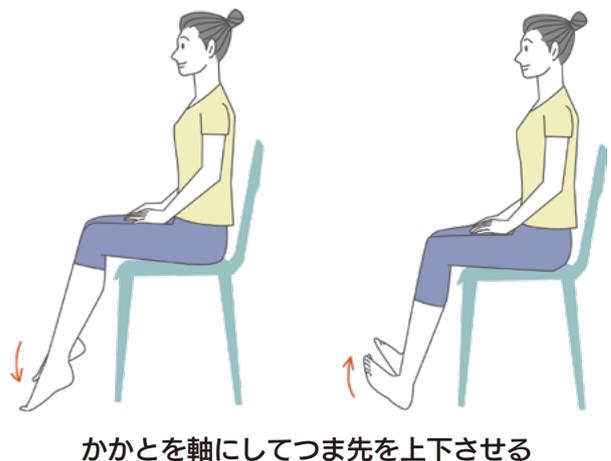
## 👉 よく体を動かす

ウォーキングなどの有酸素運動は、脳により多くの酸素を取り込み、血液循環をよくする効果があり、認知症のリスク抑制につながります。あわせて、筋肉を使うトレーニングも行うと転倒リスクも遠ざけられます。

### 普段歩くときに意識してみよう！ 効果的なウォーキングのコツ



### いすに座って気軽にできる！ 足腰の筋力アップ体操



## 👉 外出の機会を増やす

外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。自ら積極的に趣味やレクリエーションを楽しむことは、思考力や集中力を養い、認知症予防にもつながります。外へ出る楽しみや喜び、仲間づくりの機会を増やしましょう。



# 市内の認知症に関する取り組み

認知症予防の活動や専門職とのつながりを持つ

## オレンジカフェ

認知症の方やその家族を地域で支え、いつまでも生き生きと生活をするために、各地域で開催しているのがオレンジカフェ（認知症カフェ）です。地域包括支援センターの職員のサポートで、月1回、認知症予防の脳トレや体操、ものづくりなどを行っています。認知症予防に関心のある方もぜひお気軽にご参加ください。詳しくは、お住まいの地域包括支援センターにお問い合わせください。



▲オレンジカフェで頭と体を動かすエクササイズを行う様子

認知症の正しい知識を学ぶ

## 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族を温かく見守る「認知症サポーター」を増やすための講座を開催しています。講座では正しい知識や、見守りのポイントなど、認知症の方と共生していくためのお話をしています。「広報常陸大宮お知らせ版 9月25日号」では、11月18日開催の講座の募集を掲載していますので、ぜひご覧ください。



▲受講者には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡ししています。

## 認知症で困ったときの支援窓口

認知症やその介護についての悩みや不安があるときは、本人や家族だけで抱え込まずに早めに相談しましょう。本人、家族、ご近所の方、どなたでも相談できます。秘密は厳守しますので、ぜひお気軽にご相談ください。

### ◆地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、介護や福祉、医療に関する相談を総合的に受け付けています。

○南部地域包括支援センター ☎53-6810(大宮地域)

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

### ◆専門医

物忘れの原因が年齢相応のものなのか、病気による症状なのかを病院の専門外来で診断します。

○認知症疾患医療センター(医療法人博仁会 志村大宮病院) ☎58-8020

○常陸大宮済生会病院 もの忘れ外来 ☎52-5151

### ◆常陸大宮市役所

長寿福祉課 ☎52-1111(代表)

Jリーグチーム 水戸ホーリーホックのホームタウンとして、今シーズンもクラブと連携し、地域活性化を目的としたイベントを行いました。

8/7

常陸大宮市 PR 大使  
**松原選手・  
後藤田選手  
サイン会**

常陸大宮市PR大使を務める松原修平選手、後藤田巨輝選手が常陸大宮市役所を訪問し、サイン会を行いました。サイン会には、選手を一目見ようと市内外からたくさんの人々が会場に集いました。



8/25

**「常陸大宮市の日」 vs ザスパ群馬戦**



▲PRブースでは、コラボフォードの販売、選手サイン入りグッズや道の駅常陸大宮の商品券などが当たる抽選会を行いました。



▲今年も市内のサッカー少年団「大宮SSS」と「小瀬JSC」が前座試合を行いました。子どもたちにとってプロが試合をするコートに立つ貴重な機会となりました。

**松原選手・後藤田選手監修の限定フードも！**

道の駅常陸大宮〜かわプラザ〜にある「瑞穂牛キッチンCOWCOW」[Gelato & Smoothie] とコラボし、限定フードを販売！

味は「焼肉のタレはどんな味が好き？」「フルーツの中で何が一番好き？」の質問に対するお二人の答えが再現されています。

▼ブルーベリーヨーグルト味のジェラート



▲旨辛タレを瑞穂牛に絡めた「松原丼」

▼キウイ味のジェラート



▲瑞穂牛にネギ塩タレに乗った「後藤田丼」

# 言葉や文化の壁を越えた交流 中学生英語体験事業 in オーストラリア



8月18日から23日までの6日間、市内の中学3年生27人が中学校英語体験事業でオーストラリアを訪れました。子どもたちは、身振り手振りを交えながら、授業で学んだ英語を使ってオーストラリアの人々と交流し、生きた英語を学んだり、異なる文化を体験して見聞を広げることができました。

## こんなことしてきました！ 研修スケジュール

8/18	常陸大宮市出発、羽田空港～シドニー国際空港
8/19	シドニー市内視察
8/20	現地の授業体験、ホームステイ
8/21	遠足、ホームステイ
8/22	現地の授業体験、お別れの会
8/23	シドニー国際空港～羽田空港、常陸大宮市到着

## 参加者に聞きました！研修で感じたこと

- ▶英語で会話するのは難しいと思っていましたが、意外と習った単語や文を思い出して、自分の伝えたいことを伝えることができました。もっと英語を覚えて、会話がたくさんできるようになりたいなと感じました。
- ▶最初ホストファミリーに会うとき不安だったのですがとても優しく受け入れてくれたので嬉しかったです。学校で習ったことを生かせるのでよかったです。
- ▶日本より焼いたり揚げたりした料理が多くありました。どこでも新鮮な魚や野菜を食べられる日本のすごさを改めて感じました。



**1** シドニー視察では、オペラハウスやザ・ロックスなどの観光名所を巡りました。**2** 家庭科の授業ではオーストラリアの伝統的なお菓子「ラミントン」を現地の子どもたちに教わりながら完成させました。**3** 木工の授業ではコアラをモチーフにした木のおもちゃを1人1個作りました。**4** 遠足では、「シンビオ動物園」を訪問し、ヒガシアオジタカゲなどの現地に生息する動物に触れました。**5** オーストラリアの先住民「アボリジニ」に関する授業では、部族が行っていたフェイスペイントの意味を学び、自分の顔で体験しました。**6** スポーツ交流では、現地の休み時間の定番スポーツである「タグラグビー」で汗を流しました。

# 人事行政の運営等の状況の公表

☎ 総務課職員グループ  
☎ 52-1111 (内線 317)

## 1 職員の任免及び職員数に関する状況

(1) 職種別職員数の状況 (各年度 4月1日現在)

区分	令和5年度	令和6年度	増減
一般行政職	385人	386人	1人
医療職	18人	20人	2人
消防職	79人	82人	3人
技能労務職	7人	6人	△1人
合計	489人	494人	5人

(2) 採用者及び退職者数の状況 (令和5年度)

区分	新規採用	退職
一般行政職	16人	9人
医療職	0人	0人
消防職	0人	2人
合計	16人	11人

## 2 人事評価の状況

地方公務員法第23条の2に基づき、平成28年度から人事評価を実施しています。職員がその職務を遂行するに当たり発揮した能力及び挙げた業績を把握した上で人事評価を行い、職員の任用、給与、分限その他の人事管理の基礎としています。

## 3 職員の給与の状況 (令和6年4月1日現在)

(1) 平均給料月額、平均年齢の状況

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	314,800円	41.1歳
技能労務職	323,000円	53.3歳

(2) 初任給の状況

区分	大学卒	短大卒	高校卒
一般行政職	202,400円	184,600円	170,900円
消防職	224,600円	205,500円	188,100円

(3) 経験年数別平均給料月額の状況

区分		10年以上15年未満	15年以上20年未満	20年以上25年未満
一般行政職	大学卒	276,700円	311,200円	359,800円
	短大卒	261,100円	307,600円	324,500円
	高校卒	245,700円	271,000円	321,900円

(4) 職員手当の状況

区分	内容
期末・勤勉手当	基準日(6月1日、12月1日)に在職する職員に支給 期末・勤勉手当基礎額 × 4.5月分(職務の級による加算があります。)
その他条例により支給される手当	扶養手当、住居手当、通勤手当、時間外勤務手当、特殊勤務手当、宿日直手当、管理職手当等

(5) 特別職の報酬等の状況

区分	給料・議員報酬の月額		期末手当	
市長	給料	820,000円	6月期 1.7月分 12月期 1.7月分 計 3.4月分	
副市長		643,000円		
教育長		600,000円		
議長	議員報酬	410,000円		
副議長		370,000円		
議員		350,000円		

## 4 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況（令和6年4月1日現在）

### （1）勤務時間

勤務開始時間	勤務終了時間	休憩時間
8:30	17:15	12:00～13:00

※特別の勤務に従事する職員（保育所に勤務する職員等）については上記とは異なります

### （2）休暇

休暇の種類	休暇期間等
年次休暇	1年につき20日（ただし、20日を限度に繰り越すことができる。）
療養休暇	公務による負傷または疾病は1年以内 私事による負傷または疾病は90日以内（特定の疾患は180日以内）
特別休暇	特別の理由（選挙権の行使、結婚、出産等）により勤務しないことが相当である場合
介護休暇	要介護者（配偶者、父母、子等の親族）を負傷、疾病または老齢により、2週間以上にわたり介護する職員に対し、3回を超えず、かつ、通算して6月を超えない範囲内で付与（無給）

## 5 職員の分限及び懲戒処分の状況（令和5年度）

- （1）分限処分の状況 心身の故障による休職 7人  
（2）懲戒処分の状況 法令違反による停職 1人

## 6 職員のサービスの状況

育児休業承認状況（令和5年度の新規承認者）  
新たに取得可能となった数 15人（男性8人 女性7人）  
うち取得者数 10人（男性3人 女性7人）

## 7 退職管理の状況

地方公務員法第38条の2に基づき、再就職者（市を退職後、営利企業などへ就職した者）が、市の現職職員に対し、その営利企業などが有利となるような要求や依頼をすることが禁止されています。

現職職員がこのような働きかけを受けた場合、公平委員会に届け出ることが義務付けられています。

## 8 職員の研修の状況（令和5年度）

自治研修所研修 60人 市町村アカデミー研修 6人 市単独研修 280人 派遣研修 4人

## 9 職員の福祉及び利益の保護の状況

### （1）福利厚生

- 茨城県市町村職員共済組合 短期給付事業、長期給付事業、福祉事業等
- 常陸大宮市職員互助会 共済給付事業、福利厚生事業等

### （2）公務災害補償の認定状況（令和5年度） 0件

## 10 公平委員会に係る業務の状況（令和5年度）

勤務条件に関する措置要求、および不利益処分に関する審査請求はありませんでした。

8/3

長倉宿を七夕飾りが彩る  
長倉七夕まつり

今年で70回目を迎える伝統行事「長倉七夕まつり」が開催されました。祭りでは、城下町宿場として栄えた長倉宿に色とりどりの七夕飾りがゆらめきました。

祭りのメイン会場では、太鼓やよさこいなどのステージイベントが行われたほか、恒例の抽選会では地域の人々を中心に、多くの方が列を作りました。猛暑の中開催されましたが、たくさんの人々が伝統ある祭りを楽しみました。



▲来場者は、七夕飾りが彩る通り一帯の景色を家族や友人などと楽しみました。

8/4

バレーボールを通じて親交を深める  
東京都日野市とスポーツ交流

本市のJドリームスポーツ少年団、小瀬スポーツ少年団が東京都日野市を訪れ、日野アテネジュニアバレーボールクラブと交流を行いました。

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、今回は昨年に続いて2度目のバレーボール交流となりました。両市の選手、関係者合わせて約130名が参加し、選手たちはバレーボールの交流試合などを通じて親交を深めました。



▲交流試合以外に、ストラックアウトゲームを行い、和気あいあいとした雰囲気の日野市の子どもたちと交流しました。

8/

子どもたちが物語を作る

5~7

市民大学講座「物語を作ろう」開講

「物語を作ろう」をテーマとした市民大学講座を開講し、市内の小学4～6年生20人が参加しました。講座では、茨城大学教育学部の鈴木一史教授を講師に迎え、文章作成のポイントを学び、自らのテーマで物語を書き上げました。

受講した生徒からは「作文が好きになった」「もっとたくさん書きたかった」などの感想がありました。12月には、茨城大学で「英語を学ぼう」をテーマにした市民大学講座を予定しています。



▲最終日には、生徒が作った物語の発表会を行いました。

善意をありがとう



カバヤ食品株式会社 関東工場 様  
塩分チャージタブレット2,400袋(市内小中学校へ)

8/10

たくさんの提灯ちようちんが飾られたやぐらを囲む  
美和ふるさと祭り

毎年、お盆前後の恒例イベントである「美和ふるさと祭り」を今年も美和運動公園で開催しました。

祭りでは、たくさんの提灯が飾られたやぐらを中心にステージや出店が連なりました。昼には人気キャラクターショーや明峰中学校吹奏楽部による演奏などが会場を盛り上げ、祭りの最後には目の前で打ち上がる花火大会に歓声が上がりました。地元住民やお盆時期に里帰りした人々など、市内外問わず、多くの人々が祭りを楽しみました。



▲提灯に明かりが灯る夜には、やぐらを囲んでの盆踊り大会で一体感に包まれました。

8/  
2-28

子どもたちが文化や芸術に触れる  
「夏休み子供体験講座」開催

「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33団体のご協力を得ながら、茶道や囲碁、フラワーコラージュなど、30講座を開催し、実りの多い体験講座となりました。

クラブ・団体のていねいで熱心な指導により、子どもたちにとって、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。

8/20

優秀建設業者表彰式 開催

市が発注した建設工事を適正に施工し、優秀な成績で完成した建設業者と主任（監理）技術者の表彰式を開催しました。

【受賞者】（敬称略）

●（株）石川土木 主任技術者 檜山秀明 ●（株）瀧工務店 監理技術者 高橋栄 ●（株）弓野組 主任技術者 弓野尚秀 ●株木・増子特定建設工事共同企業体 監理技術者 坂本憲彦（株木建設（株））・主任技術者 小口政明（増子建設（株））



▲受賞者のみなさん



▲刀と扇子を使った「剣舞」の講座では、子どもたちが漢詩に合わせて、舞を学びました。

8/22

南極の昭和基地の隊員と衛星通信  
明峰中学校「南極教室」

国立極地研究所が全国各地の学校で開催している「南極教室」が、明峰中学校の生徒を対象に行われました。今回の南極教室は、令和2年度まで常陸大宮市内の診療所に勤めていた医師の小田有哉先生が、現在、昭和基地の隊員として滞在していることがきっかけで実現しました。

教室では、南極での生活や隊員が研究している内容、特殊な環境を生きていく中で大切な考え方などの話があり、貴重な学びの機会になりました。



▲小田先生による南極の野外からの中継では、「南極は今マイナス12℃だが暖かいほうである」などの話がありました。



▲南極で採取した氷の塊に触れる貴重な体験も。



▲小田先生以外にもオゾン層やオーロラの観測・研究を行う隊員2名からの講義もあり、クイズ形式を交えながら学びました。

8/24

「あゆの里」山方地域の魅力を体感  
あゆの里まつり

夏恒例イベント「あゆの里まつり」が神奉地コミュニティセンター、神奉地児童公園で開催されました。

小学生以下対象の人気プログラムであるアユのつかみ取り体験では、旧淡水魚館の池で泳ぎ回るアユを手でつかまえようと、子どもたちが一生懸命アユを追いかけていました。

迫力ある花火大会では、雨に降られる場面もありましたが、無事、最後の一発まで打ち上がり、来場者を楽しませました。



▲花火大会では、神奉地コミュニティセンターの真上に大きな花火が上がリ、祭り会場の夜空を彩りました。



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







## 「子どもを授かりたい」願いを応援します 県内唯一！不妊治療の費用を『全額助成』

市では、「子どもを授かりたい」と願う人が子宝に恵まれるよう、県内で一番手厚い助成を行っています。不妊・不育でお悩みの方、まずは市へ相談してみませんか？

### 不妊治療は身近な治療に

体外受精をはじめとした不妊治療を受ける人は年々増加しています。赤ちゃんを授かるために医療的なサポートを受けることは、少しも特別なことではありません。



※厚生労働省「不妊治療と仕事との両立サポートハンドブック」から引用

### 何回でも！治療費の自己負担分を全額助成！

不妊治療は保険適用になり、経済的な負担は下がったように思えますが、やはり治療回数を重ねるごとに負担が大きくなります。市では、保険適用の有無に関わらず、自己負担額全額を助成します。

#### 【令和5年度市不妊治療助成費1回あたりの平均額】

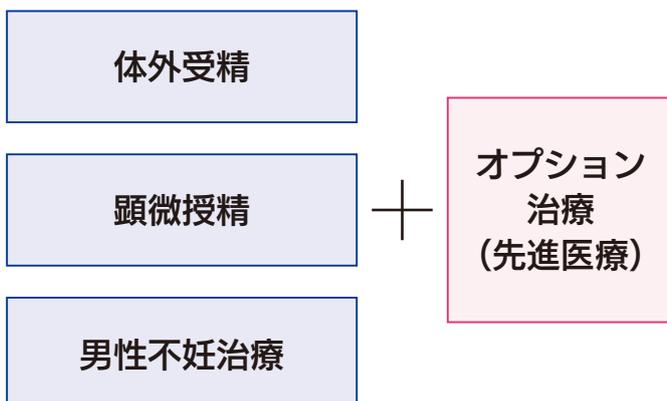
区分	平均額
保険適用の方	約 12 万円
保険適用外の方 (上限回数を超えた方)	約 86 万円



妻が **42** 歳までに開始した治療であれば  
**何回でも助成！**

### どんな治療が助成になる？

#### 【対象となる治療】



#### 【対象となる範囲】

- 医師の治療計画に基づいた治療であること
- 採卵準備のための「薬品投与」の開始から「妊娠の確認」などに至るまでの一連の治療が対象

詳細は二次元コードから市ホームページをご覧くださいか、お気軽に健康推進課へお問い合わせください。

健康推進課 ☎54-7121



## 常陸大宮市ができるまで—明治期の町村合併—

平成16年(2004)10月16日、大宮町・山方町・美和村・緒川村・御前山村の5町村が合併し、常陸大宮市が誕生しました。那珂川・久慈川という2大河川が市内を流れ、県内2位という広大な面積を有する本市ですが、江戸時代には80以上の村々が存在し、異なる生活圏や交通体系の中で人びとの生活が営まれてきました。本市が形成されるまで多くの町村合併が行われてきましたが、今回は地方自治の基礎が確立された明治期の合併について紹介します。

### ◇明治前期の地方自治

近代的な地方自治の第一歩として実施されたのが、明治5年(1872)に施行された戸籍法と大区小区制です。戸籍法の制定によって、戸籍作成の規則が全国的に統一されたほか、新たな行政区画である戸籍区を定め、

連合村名	戸長役場の場所	村名一覧
大宮連合村	大宮村	大宮村、石沢村、上村田村、下村田村
上大賀連合村	上大賀村	上大賀村、岩崎村、小祝村、鷹巣村、照田村
東野連合村	東野村	東野村、八田村、若林村、北塩子村、西塩子村、小野村
下江戸連合村	下江戸村(那珂市)	小場村(常陸大宮市域のみ抜粋)
下大賀連合村	下大賀村(那珂市)	宇留野村、泉村、根本村、上岩瀬村、下岩瀬村(常陸大宮市域のみ抜粋)
辰ノ口連合村	辰ノ口村	辰ノ口村、塩原村、小倉村、富岡村、小貫村、照山村
山方連合村	山方村	山方村、野上村、舟生村、長沢村、長田村
諸沢連合村	諸沢村	諸沢村、北富田村、西野内村
西金連合村	西金村(大子町)	盛金村、家和楽村、久隆村(常陸大宮市域のみ抜粋)
高部連合村	高部村	高部村、小田野村、鷺子村
上小瀬連合村	上小瀬村	上小瀬村、下小瀬村、小玉村、上檜沢村、下檜沢村、氷之沢村
大岩連合村	大岩村	大岩村、小舟村、小瀬沢村、松之草村、油河内村、吉丸村、入本郷村、千田村
野口連合村	野口村	野口村・野口平村・門井村・三美村・那賀村
長倉連合村	長倉村	長倉村・金井村・野田村・中居村・秋田村・国長村
上阿野沢連合村	上阿野沢村(城里町)	上伊勢畑村、下伊勢畑村、檜山村(常陸大宮市域のみ抜粋)

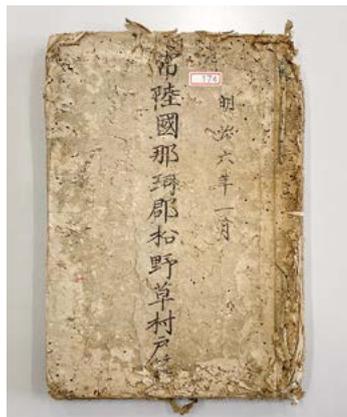
▲表 常陸大宮市域の連合村(明治17年)

戸籍事務を管理する役職として戸長や副戸長が設置されました。こうして作成された戸籍は「壬申戸籍」と呼ばれ、現在使用される戸籍の基礎となりました。また、茨城県では戸籍区を21の大区と130の小区に編成して戸籍事務を行いました。戸長はやがて行政事務全般を取り扱うようになるなど、大区小区制は新たな自治組織として機能しました。しかし、これは従来の自治組織である村を無視した制度であることから、実務面などに多くの課題が見られました。

その後、明治11年(1878)になると郡区町村編制法が制定され、大区小区制の撤廃にあわせて郡役所が設置されたほか、村が行政組織としての機能を回復し、各村に戸長が1人置かれるようになりました。ただし、村の規模によっては数か村に1人の戸長を置く「連合村」の形態をとる場所もありました。明治17年の常陸大宮市域では、全ての村が連合村の形態をとっていたことが確認されています(表参照)。

### ◇明治の町村合併

明治22年(1889)、市制・町村制の施行に伴い、全国的に町村合併が進められました。合併に際しては、行政の効率化や村の均一化を図るため、1町村辺り300~500戸の基準が定められており、町村数は全体の5分の1近くまで減少しました。常陸大宮市域でも町村合併の動きが進められ、明治17年(1884)時点で69あった村は20か村となりました。合併では従来の連合村が基準になったと考えられますが、大宮村は単独で町制を敷いて大宮町として発足したほか、三美村や那賀村のように、地勢上の理由などから連合村以外の村と合併した事例も存在します。合併によって、江戸時代以来続いていた共同体としての村落はその役目を終えましたが、旧村名は地名として残り、現在にその名残を伝えています。



▲明治初期の戸籍(松之草区有文書、当館蔵) ※閲覧不可

10月12日(土)から常陸大宮市文書館で企画展「常陸大宮市ができるまで—公文書からひも解く町村合併—」を開催いたします。合併20周年を記念して、市域における過去の町村合併について紹介する企画展となっております。ぜひお越し下さい



とっさ  
咄嗟の行動が自分の身を守る！

## 地震が起きた瞬間にできること

地震はいつ起きるかわかりません。家にいるときに限らず、外出中に地震の危険にさらされることも十分に考えられます。状況ごとに地震が起きたら取りたい行動を紹介します。普段取らない行動でも、知っておくことで緊急時に適切な行動を取ることができます。

### 地震にあった状況ごとに取りたい行動

#### 家にいるときには

揺れを感じたら、まず丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠しましょう。座ぶとんなどが身近にあれば、頭部を保護しましょう。揺れを感じたら、玄関などの扉を開けて非常脱出口を確保しましょう。大揺れは1分程度でおさまるので周囲の状況をよく確かめ、あわてて外へ飛び出すことなく落ち着いて行動しましょう。



#### 屋外にいるときには

周囲を見渡し、ブロック塀などの倒壊、看板や割れたガラスの落下などの可能性がある場所に行かないか確かめましょう。



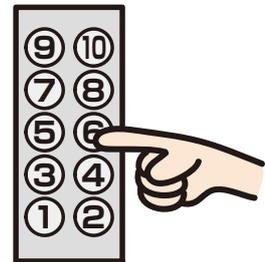
#### 車やバイクを運転しているときには

速度を落として路肩に停車し、ハザードランプを点灯して、後続車の追突事故を予防しましょう。



#### エレベーター内にいるときには

最寄りの階に停止させ、すぐに降りましょう。



### 住んでいる場所は地震が起きたらどうなる？予想マップを事前にチェック！

市ホームページでは、地震のリスクを記載したマップ2つを公開しています。緊急時の行動も大切ですが、自分の住む場所の情報を知っておくことで、もしものときに命が助かる確率が高まります。

まずは、自分の住んでいるところが、地震が起きたときどれだけの被害想定がされているか確認し、備蓄や防災グッズなどを準備しましょう。

#### 揺れやすさマップ

揺れやすさマップとは、地震が発生した場合に想定される最大の地面の揺れの強さを「震度階級」として色で表現したものです。



#### 危険度マップ

危険度マップとは、地震による揺れによって、発生する建物被害の分布を表したものです。「揺れやすさマップ」で示した強さの揺れとなった場合に建物の被害が生じる程度を「危険度」としています。





## 社会福祉法人恩賜財団済生会 常陸大宮済生会病院

本社住所 常陸大宮市田子内町 3033-3

事業内容 医療・福祉

採用のお問い合わせ ☎ 52-5151(担当:総務課)

### Interview

企画課情報システム課員 中山 さん・看護部3階病棟看護師 三好 さん

電子カルテや病院情報システム、ソフトウェアなどを管理しています。市外の一般企業に就職しましたが、通勤時間から市内で同じ仕事ができないかと探していたところ、現在の職場に出会いました。(中山さん)

体温・血圧などのバイタルサイン測定やカルテの入力、病室の環境整備などを行っています。当院では、先輩がマンツーマンで指導してくださる制度を導入しており、看護に対する疑問や不安を解決しながら仕事を覚えていくことができました。(三好さん)



▲ (左) 中山さん  
(右) 三好さん

## Instagram Photo gallery

常陸大宮市で撮影された Instagram 投稿をご紹介します！



「HITACHIOMIYA STADIUM NIGHT YOGA」

(撮影場所:大宮運動公園市民球場)

Photo by @yusukeasano



「川遊び」

(撮影場所:久慈川)

Photo by @y\_m\_k1219

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



市の最新情報、ごみ収集日の通知機能などが便利なスマートフォン向けアプリ「ひたまるアプリ」をご利用ください！



iOS



Android

広報常陸大宮 令和6年9月号  
(令和6年9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  
(9月1日現在)  
人口:36,656人  
(男性:18,133人/女性:18,523人)  
世帯数:15,589世帯



再生紙と植物油インクを使用しています。