

広報

常陸大宮

2024

10

No.241

特集

秋の常陸大宮を満喫できる！

キャンプ・グランピングで 非日常体験

【表紙】

令和5年7月にグランピング施設としてリニューアルオープンした「ザラントンひたち大宮 パークアルカディア」では、客室ごとにたき火台が用意されており、一緒に訪れた家族や友人と、火を囲みながら談笑したり、お酒を酌み交わしたり、マシュマロを焼いたり、非日常感のあるプライベート空間を楽しめます。

特集 秋の常陸大宮を満喫できる！

キャンプ・グランピングで 非日常体験

常陸大宮市にはキャンプ場・グランピング施設がたくさんあり、市内外問わず、多くの方が自然に囲まれた非日常を楽しむために訪れています。今月号では市内のキャンプ場・グランピング施設をご紹介します。この秋に、雄大な市の自然を味わってみませんか？

Pick Up!



手ぶらでアウトドア体験ができる！

ザランタンひたち大宮

令和5年7月に「パークアルカディア ケビン村」が、グランピング施設「ザランタンひたち大宮」としてリニューアルされました。この施設を手がける株式会社ダイブとは、令和5年4月に「パークアルカディア再整備・管理運営に関する実施協定」を締結しており、この度のリニューアルに至りました。ホテルとほぼ同じサービスを受けながら、アウトドア体験ができる施設にパワーアップし、キャンプ未経験の人でも、安心して手軽にアウトドアを楽しめるようになりました。

客室はテントタイプとコテージタイプがあり、どちらもおしゃれな家具が置かれたくつろげる空間になっています。また、冷暖房も完備し、テントタイプでも気温に左右されず過ごすことができます。全室Wi-Fiも完備しているので、普段の生活と同じくらいの快適さが保たれています。



◀テントタイプの
客室



▶コテージタイプ
の客室

テントサウナなど施設の中で 一日中楽しめるような体験が充実！

各客室にはテントサウナが設けられており、自分で温度・湿度を調整しながら、自然の中で外気浴ができます。他にも豆を自分でひいてくれるコーヒー体験、貸し出しのレジャーシートに寝そべってのスターウォッチングなど、ザランタン内での楽しみ方は無限大です。



常陸大宮市の味覚を味わえる バーベキュー

瑞穂牛や塩田みその焼きおにぎりなど、市認証特産品を使用したバーベキューセットをガスグリルで楽しむ夕食が宿泊プランに含まれています。指定の時間に客室に食材が届けられ、食事後も食器回収にスタッフが来るので、手間なくバーベキューを楽しめます。



ザランタンひたち大宮

住所：山方 5858-13
電話：080-5635-8587



▲公式サイト

周辺情報

道の駅常陸大宮～かわプラザ～まで車で約 15 分、三太の湯まで車で約 15 分、ささの湯まで車で約 10 分

ザランタンひたち大宮からのメッセージ

この施設を運営する株式会社ダイブは地方創生事業に取り組んでいます。地域に根差した施設を目指し、市役所やレストラン山ゆり、道の駅常陸大宮～かわプラザ～などと相談しながら、日々、運営を行っています。他のグランピング施設と比べても低価格でグランピングができることから、平日も多く予約をいただいております。10月からは一部屋あたりの金額もさらにお手頃になります。市民の皆さんにもぜひ気軽にお越しください。ザランタンひたち大宮での非日常体験を一度味わっていただけたら嬉しいです。

キャンプ・グランピングは 市の特色をまとめて体験できる

面積の約6割を森林が占め、一級河川である「久慈川」「那珂川」を有する常陸大宮市。その恵まれた自然をまとめて体験できるのがキャンプ・グランピングです。市内のキャンプ場・グランピング施設の多くは、道の駅や温泉などに気軽に行ける距離に立地し、施設によっては、地元食材を中心とした食材セットなどもあります。市の食材をバーベキューで楽しんだあと、温泉などで疲れを癒して、雄大な自然や、美しい星空に囲まれる「非日常」をすぐそばで味わうことができるのは常陸大宮市ならではの魅力です。

最近良く聞く 「グランピング」って何？

グランピングとは、英語で「華やかな、魅力的な」という意味の「グラマラス (glamorous)」と「キャンピング (camping)」を掛け合わせた造語で、グランピング施設では、アウトドアを楽しむつつ、ホテルとほぼ同じサービスを受けることができます。

常陸大宮市の魅力がぎゅっと詰まった
観光パンフレット・WEB サイト

「旅色 FOCAL」公開中！

アクティビティを中心とした、市の観光スポットや、市内を巡るモデルプランを掲載！特産品など、市外の家族や友達に自慢できる市の魅力もご紹介しています。改めて常陸大宮市の魅力に気づけるパンフレット・WEB サイトになっていますので、ぜひご覧ください。パンフレットは市役所商工観光課などでお渡ししています。



次のページでは初心者から上級者まで楽しめる
市内のキャンプ場・グランピング施設をご紹介します！



花立自然公園

住所：高部 4611-1 電話：58-2277
定休日：火曜日、年末年始



全国から天文好きが足を運ぶという花立自然公園。併設の大きな望遠鏡「美スター」は予約すれば無料で利用可能。空気が澄んで、星が見えやすくなる11月以降は平日でも予約が埋まる日があるほど人気のある施設です。

- 設備** ログキャビン(シャワー・トイレ・キッチン付)、バーベキュー場、アスレチック、天文台
- レンタル品** [有料] バーベキュー用品、調理用具など
- 販売品** 薪、飲み物、アルコール、バーベキュー食材セットなど
- 周辺情報** 道の駅みわ 北斗星まで車で10分、美和ささの湯まで車で約20分

星の里いこいの森キャンプ場

住所：下檜沢 3621 電話：58-3219
定休日：無休



美和地域に長年暮らすご夫婦が営むキャンプ場です。テントサイトには、車やオートバイを横に付けることができます。自分の道具を使って、本格的なキャンプを楽しみたい人におすすめです。

- 設備** 炊事場、トイレ
- 販売品** 薪
- 周辺情報** 道の駅みわ 北斗星まで車で15分、美和ささの湯まで車で約5分、最寄りのスーパーまで車で約13分
※状況により用具の貸出など可能な場合もありますので、詳しくは電話または公式サイトからお問い合わせください。



モロサワオートキャンプ場

住所：諸沢 2545 電話：070-1595-4703
定休日：無休



2年前から営業開始し、車などの音もなく、静かな環境でキャンプができると好評の施設です。利用者の8割以上はソロキャンパーで、特に、秋冬の時期はたき火や星空を自分のペースで楽しむ人からの予約が多く入ります。

- 設備** 炊事場、トイレ、ドッグラン
- レンタル品** [有料] テント、タープ [無料] テーブル、いす、バーナー(シングル・ツイン)
- 販売品** 薪
- 周辺情報** 三太の湯まで車で約7分、道の駅常陸大宮～かわプラザまで車で18分

やすらぎの里公園

住所：小舟 1234-2 電話：56-2401
定休日：火曜日、年末年始



ソロキャンパーも多く訪れるこの施設では、週末になるとオートキャンプを楽しむ人で予約が埋まり、賑わいを見せます。施設で販売する手割りの薪は品質が良く、自ら持ち込んだ人でも施設で購入し利用するほど好評です。

- 設備** 炊事場、トイレ、バーベキュー広場など
- レンタル品** [有料] バーベキューコンロ、炊事セット、食器セット
- 販売品** 薪(針葉樹・広葉樹)、炭、スウェーデントーチ
- 周辺情報** 緒川物産センターかざぐるままで車で約6分、美和ささの湯まで車で約13分





なかよしキャンプグラウンド

住所：上伊勢畑 5-2 電話：55-2310
定休日：不定休



那珂川と相川に面しており、オプションで那珂川でのカヌーなどのアクティビティや食材・用具・燃料など全てがセットになった手ぶらバーベキューが楽しめます。お子さん連れには水深が浅い相川に面したサイトがおすすめです。

設備 水場、トイレ、コインシャワーなど

レンタル品 [有料] テント、寝袋、バーベキュー用品、まな板・包丁セット、食器セットなど

販売品 薪、炭、網

周辺情報 ごぜんやま温泉保養センター四季彩館まで車で約7分

御前山青少年旅行村

住所：下伊勢畑 2370 電話：55-2222
定休日：無休



28棟のログハウスを備え、最大40人宿泊できる部屋もあります。夏にはボーイスカウト団体などが多く利用し、土日祝日になると隣県のモータースポーツサーキットに向かう人からの予約で埋まる、知る人ぞ知る宿でもあります。

設備 野外炊飯所、キャンプファイヤー広場、バーベキューハウス

レンタル品 [有料] バーベキュー用品、調理用品、食器、暖房器具など

販売品 薪、木炭、氷など

周辺情報 ごぜんやま温泉保養センター四季彩館まで車で約8分



ストームフィールドガイド

住所：野口 1151 電話：090-6505-2544
定休日：不定休（通年営業）



那珂川でカヌーやサップなどを楽しんだあと、川に面したサイトでバーベキューやキャンプ泊ができます。また、バレルサウナも導入しており、温まったあとはカヌーの水風呂を楽しむことができます。

設備 水場、トイレ、シャワー、バレルサウナ

レンタル品 [有料] テント、寝袋、バーベキュー用品、調理用具、ライフジャケットなど

販売品 炭、着火剤、ゴミ袋など

周辺情報 ごぜんやま温泉保養センター四季彩館まで車で約10分

静ヒルズカントリークラブ

住所：小場 5766 電話：029-296-2111
オープン期間：3～7月・10～12月の金・土・祝前日



ゴルフコース内にキャンプサイトがあり、美しく整備された緑の中で特別なひとときを過ごせます。プランには道具や食材、併設ホテルの客室利用も含まれているため、ホテルに泊まる時と同じ持ち物で手軽にキャンプを体験できます。

プラン内容 テント、夕食（バーベキューセット）、朝食（ホテル内カフェ利用）、併設ホテル内客室・設備利用（大浴場、カフェなど）

テント内設備 アウトドア用ベッド、布団、枕

野外設備 水場、トイレ

レンタル品 テーブル&チェア、LEDランタンセット、焚き火台（薪つき）など



100歳おめでとうございます

～ 長寿をお祝いして ～

9月16日の敬老の日にあたり、9月24日、26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。



大賀 ^{まさこ}正子さん
(高渡町)



小室 ヨシさん
(千田)



海老根 愛子さん
(長田)



堀越 ^{かずえ}一枝さん
(姥賀町)



吉川 ^{きつかわ やえ}やえさん
(上大賀)



綿引 しげはさん
(東野)



市内最高齢者

野澤 ひてさん(辰ノ口)

今年の11月で108歳になる野澤さん。普段は、自分でできることは自分で行い、夜はしっかり睡眠をとって、日中は施設の入居者さんとよくおしゃべりしているそうです。

◆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86名（男性10名、女性76名）で、10月21日現在、すでに100歳以上を迎えられた方は、68名です。

(敬称略)

年齢	氏名	住所	年齢	氏名	住所	年齢	氏名	住所
107	野澤 ひて	辰ノ口	101	安藤 すゑ	野口平	100	會澤 としの	千田
105	堀江 のふ	北富田	101	関 マツ	入本郷	100	鈴木 登代子	秋田
105	軍司 みさを	北塩子	101	栗生 久枝	高渡町	100	菊池 敏子	諸沢
105	小木津 ちよ	中富町	101	米山 丹次	南町	100	河西 勝吉	高部
103	平塚 義雄	山方	101	萩谷 ミツエ	下岩瀬	100	大坪 きくの	野口
103	仲田 咲子	泉	101	荒井 マサ	鷲子	99	吉川 やゑ	上大賀
102	大久保 ツギ	上小瀬	101	小野瀬 ミツイ	岩崎	99	瀧田 よしえ	下町
102	赤上 君恵	金井	100	四倉 よね子	拙ヶ台町	99	金子 銀子	鷹巣
102	吉村 つき	鷲子	100	大澤 スミ	大岩	99	飯村 金次	宇留野
102	小坪 きよ	小場	100	薄井 あやこ	鷲子	99	海老根 愛子	長田
102	廣木 サク子	秋田	100	岸 ゆり子	上小瀬	99	斎藤 みつ	上小瀬
102	桑名 亀男	中居	100	檜山 キイ	上伊勢畑	99	三次 よしお	山方
102	根本 すゑ	上岩瀬	100	植田 エイ	山方	99	綿引 しげは	東野
102	小野瀬 リン	鷲子	100	岡崎 みとり	野中町	99	大賀 まさこ	高渡町
102	大津 政子	上小瀬	100	関 わくり	上岩瀬	99	野上 はるの	八田
102	皆川 こう	油河内	100	岡崎 すみ子	長倉	99	小室 ヨシ	千田
101	坪 つや	野口	100	船山 ツル	小貫	99	櫻井 やす	泉
101	星野 忠男	野中町	100	小田倉 春枝	上岩瀬	99	高岡 くに	下檜沢
101	かけひ 寛 俊子	鷹巣	100	よしかわ 吉川 はぎ	上大賀	99	堀越 かずえ	姥賀町
101	古室 シツエ	八田	100	櫻井 みよ	栄町	99	大金 ハルイ	鷲子
101	阿久津 ミサオ	上伊勢畑	100	安島 みさお	東野	99	増子 ミエ	野中町
101	黒澤 なみ子	上岩瀬	100	平塚 カノ	下檜沢			
101	矢野 シツカ	上小瀬	100	栗田 トキ子	上小瀬			

※令和6年10月17日現在で希望された方のみ掲載しています

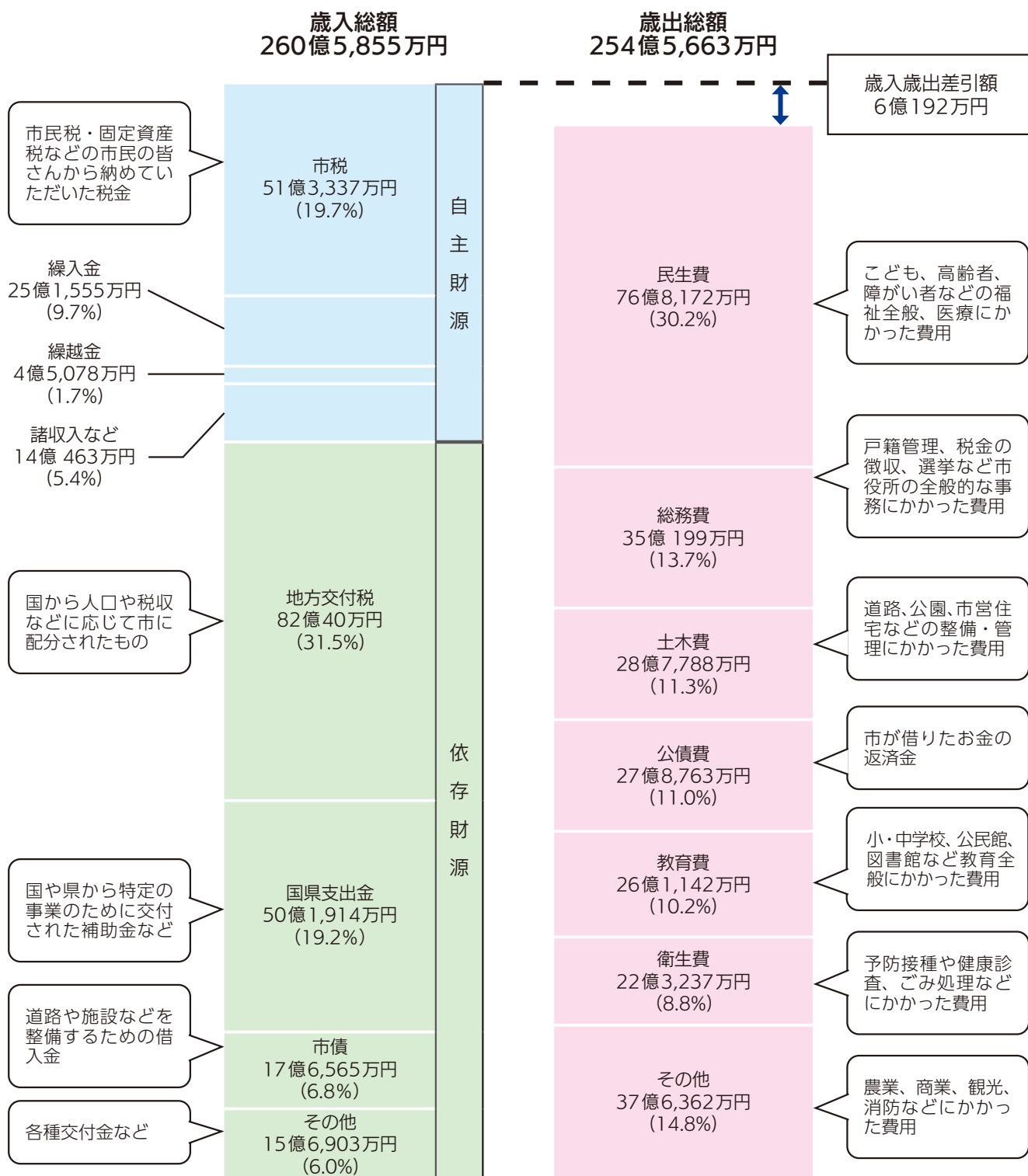
令和5年度 常陸大宮市の 決算を報告します

令和5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。

問財政課財政グループ ☎ 52-1111 (内線375)

一般会計決算

令和5年度の一般会計の決算は、歳入総額が260億5,855万円、歳出総額が254億5,663万円で、歳入総額から歳出総額を引いた額は6億192万円となりました。翌年度に繰り越すべき財源2億1,184万円を除くと、実質収支は3億9,008万円となりました。



■令和5年度の主な取り組み

令和5年度は、人口流出を防ぐ基盤づくりとして、市総合計画に基づく事業に積極的に取り組むとともに、国・県補助金、基金繰入金およ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。

重点政策1「若者・女性が住みやすく、子育てしやすいまちの実現」

コンパクトで利便性の高い魅力ある街並みづくりとして、常陸大宮駅周辺整備事業に引き続き取り組むとともに、若年層の定住意欲を高めるため、子育て世帯向け住宅の整備に着手しました。子育て関連では、ショッピングセンターピサー口内にこどもの遊び場を整備し、子育て環境の充実を図ったほか、安心して出産し子育てができるよう、こどもセンターを通じた継続的な支援を行うとともに、妊娠時・出産時にそれぞれ5万円を給付する出産・子育て応援事業を実施しました。

重点政策2「学力向上にコミットする教育の推進」

小学校教員の英語指導力強化のため、教員2名が海外研修に参加しました。令和4年度に開始した「確かな学力」育成プロジェクト事業では、標準学力検査を追加し、一人ひとりの学習進度に合った指導を行いました。

重点政策3「観光を軸とした地域振興」

交流人口の拡大を目的として、御前山ダムの湖面を活用した体験事業のほか、誘客を促進するためのモニターツアーやプロモーション活動、カヌー発着所の整備に着手しました。そのほか、市民スポーツの中心的な役割を担う大宮運動公園市民球場については、スコアボードの改修を行い、各種イベントや多目的な利用にも対応可能な野球場として整備し、さらなる利用促進を図りました。

重点政策以外の事業

物価高騰対策関連事業として、国の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や水道料金の減免、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	47億2,138万円	46億4,701万円	7,437万円
	診療施設勘定	1億9,471万円	1億7,570万円	1,901万円
公営墓	地	2,489万円	2,413万円	76万円
介護保険	保	53億7,905万円	51億5,611万円	2億2,294万円
戸別浄化槽整備事業		1億3,370万円	1億3,370万円	0円
温泉事業		1億1,148万円	1億920万円	228万円
後期高齢者医療		6億2,546万円	6億2,394万円	152万円

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	14億7,342万円	12億1,401万円	2億5,941万円
	資本的収支	3億3,298万円	9億3,064万円	▲5億9,766万円
下水道事業	収益的収支	14億8,274万円	10億8,170万円	4億104万円
	資本的収支	5億3,974万円	10億1,594万円	▲4億7,620万円

※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5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…9.0%

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…27.9%

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。

7/30

友好都市・秋田県大館市の特色にふれる 小学生友好都市教育交流事業

大宮小学校5年生12人が、常陸大宮市の友好都市である秋田県大館市を訪れ、地元の小学6年生と交流しました。

今回の交流では、秋田県の郷土料理「きりたんぼ鍋」作り、秋田犬とのふれあい、曲げわっぱのパン皿作りなどを体験しました。

子どもたちは、地域を越えた様々な特色にふれるとともに、体験を通して大館市の人々との交流を深めました。



▲特殊な技術で曲げられた木を使った曲げわっぱのパン皿作りを体験しました。

8/21
~22

野遊びで災害対応力育む 里山キャンプ 2024 開催

自然とのふれあいや共同生活体験を通して、豊かな心を育てることを目的に、花やさと山(いばらきフラワーパーク内)で市内小学5・6年生を対象とした里山キャンプを開催しました。ロープワーク、シェルターづくり、たき火料理、森の中にあるもので火おこしなどの様々なブッシュクラフトを体験し、災害対策として「命の5要素」を学びました。子どもたちが協力して共通の目標を達成することでチームワークが深まり、元気いっぱい活動していました。



▲子どもたちが火をおこし、飯ごう炊さんを行いました。

9/14

小学生らが手刈りやコンバイン試乗 給食で食べる有機米の収穫体験

給食で提供する有機米の収穫を行い、市内小学生9人のほか、加藤明良参議院議員、鈴木市長、小野教育長が収穫体験を行いました。

子どもたちは鎌を使って稲刈りしたあと、根元を結んで束にし、おだかけするところまでを体験しました。また、コンバインの試乗も行い、「思ったより高くて、景色がよかった」などの感想がありました。

今回、収穫された有機米は、11月の給食から提供する予定です。



▲JA 常陸アグリサポート職員の操作のもと、コンバインでの稲刈り体験をしました。

9/14 アウトドア体験をしながら英語を学ぶ
~15 御前山ダム英語アクティビティ

御前山ダム周辺でのアクティビティと英語学習を組み合わせた1泊2日のイベントを開催しました。

市と協定を結んでいる茨城キリスト教大学のスティーブンス教授や学生の協力のもと、ハイキング、奥久慈ナスの収穫、ダム湖面でのボートなどを体験しました。

最初は緊張していた子どもたちも、すぐに英語でコミュニケーションを取れるようになり、楽しみながら英語を学びました。



▲英語を用いてコミュニケーションを行うルールのもと、御前山ダム湖面のボート体験などを行いました。

9/24 若草幼稚園児がドライバーに呼びかけ
交通安全パレードを実施

秋の全国交通安全運動期間(9月21日~9月30日)に合わせ、9月24日に交通安全パレードを実施しました。

若草幼稚園の年長組による鼓笛隊・カラーガード隊によるパレードを通してドライバーなどに交通安全を呼びかけ、パレード終了後にはチラシ配布などの街頭キャンペーンで交通安全を呼びかけました。

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。

9/21 星がテーマの祭り
花立山星まつり

「星が良く見える」と天文好きから定評のある花立自然公園で「花立山星まつり」が開催されました。

祭りでは、宇宙航空開発機構(JAXA)の職員による講演や、天体望遠鏡を手作りする小学生向けの体験などを行いました。また、ステージプログラムや、屋台・キッチンカーなど、お祭り感を味わえるプログラムもあり、来場者は星まつりならではの雰囲気を楽しみました。



▲JAXA 職員による講演では、宇宙と生命に関する実験結果などの話がありました。



▲若草幼稚園児のかわいらしいパレードとあわせて、「一度止まって安全確認」などのプラカードでドライバーに啓発を行いました。

9/29

医師から動脈硬化を学ぶ 健康セミナーを開催

常陸大宮市文化センターロゼホールで「延ばそう健康寿命～血管を守る～」をテーマとした健康セミナーを開催し、約160人が参加しました。医療法人エヌ・ティークリニック院長の高山慎吾先生の講演では、生活習慣病と動脈硬化の関係について、実際の診療の画像や運動の実技を交えて解説いただきました。他にも、健康相談や骨量・血管年齢の簡易測定、食生活改善推進員によるだし汁の試飲や塩分チェックなどを実施しました。



▲高山先生の講話では、実際の診療の画像で血管が細くなった様子を確認し、病気に至る経緯や症状、治療方法などを学びました。

スポーツ大会結果

第15回常陸大宮市近郊中学校剣道大会

開催日：令和6年8月24日

会場：西部総合公園体育館

主催：一般財団法人常陸大宮市スポーツ協会

参加チーム：男子の部 18 チーム

女子の部 16 チーム

【大会結果】

男子の部

優勝 城里町立常北中学校

準優勝 笠間市立友部中学校 A

第3位 常陸大宮市立大宮中学校 A
水戸市立第五中学校



▲優勝の常陸大宮市立山方中学校・水戸市立笠原中学校 合同

女子の部

優勝 常陸大宮市立山方中学校・
水戸市立笠原中学校 合同

準優勝 東海村立東海中学校

第3位 那珂市立第四中学校
ひたちなか市立佐野中学校 A

骨粗しょう症について知ろう

骨粗しょう症とは、骨密度（骨を作るカルシウムなどのミネラル成分の密度）の低下によって骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。気づかないうちに進行することが多く、診断されたときにはすでに治療が難しい状態になっていたという場合も少なくありません。「骨折・転倒」が原因で、介護、介助が必要になる方も多いため、骨粗しょう症の原因や骨密度を維持するポイントを知って、骨を守る日常生活を心がけてみましょう。

骨粗しょう症の主な原因

- 生活習慣病
- 偏った食生活
- 閉経による女性ホルモンの減少など

上記の状態が続くことで、徐々に骨密度が低下していき原因になります。特に、女性は閉経による影響もあるため、注意が必要です。

骨密度を維持するポイント

- 生活習慣病の改善
- 適度な運動・日光浴
- バランスの良い食事
- 骨を作るのに必要な栄養素を取り入れるなど

上記のことを、できることから1つずつ、コツコツと継続することが大切です。

骨を作る栄養素がとれる！おすすめレシピ

鮭とホウレン草のクリームシチュー

材料（4人前）

生鮭：150g(薄め3切) サラダ油：4g (小1)
 ホウレン草：150g(1袋) タマネギ：200g(1個)
 ジャガイモ：200g(大1個) ニンジン：150g(1本)
 サラダ油：8g(小2) 水：400ml
 シチュールー：70g(1/2箱) 牛乳：300ml

栄養量（1人分）

エネルギー	285kcal
食塩相当量	1.5g



骨を作る栄養素

- 【牛乳】カルシウム：骨の主成分
 【鮭】ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける

作り方

- ①鮭は1切を半分に、その他の材料は、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油(小1)を入れ、鮭を焼き、皮と骨を取る。ホウレン草は茹でて水気を切る。
- ③鍋に油(小2)を入れ、②以外の具材を炒め、全体に油が回ったら水を入れて煮込む。
- ④具材に火が通ったら一度火を止め、ルーを入れて混ぜる。ルーが溶けたら、弱火で煮込む。
- ⑤とろみが付いたら②、牛乳を入れて混ぜ、ひと煮立ちしたら完成。

【10/28(月)電話予約開始】骨粗しょう症検診を実施します！

市では、骨粗しょう症予防への取組のひとつとして、年度内に40・45・50・55・60・65・70歳になる女性の方を対象に、骨粗しょう症検診を実施しています。対象の方には個別に案内を郵送していますので、この機会に骨密度を把握してみませんか。申込は、二次元コードを読み取って申込フォームにアクセスするか、健康推進課までお電話ください。



明治の戸長は大忙し！

常陸大宮市史では、2023年、常陸大宮市史資料叢書として『上伊勢畑村御用留』を刊行しました。この資料集は、上伊勢畑区有文書(常陸大宮市文書館寄託)に伝わる、江戸時代の公用記録「御用留」(文政元年～明治5年)を全文翻刻したものです。



▲『常陸大宮市史資料叢書 1 近世 1 上伊勢畑村御用留』

同じ区有文書のなかに、明治6年(1873)の「御触留」と題された帳面があります。この帳面は、上伊勢畑村の戸長を勤めた、宮下作兵衛が作成したものとみられます。戸長とは、明治5年(1872)に大区小区制という新たな行政制度が定められたことともなって、これまでの庄屋に代わり、小区を治める長として設置された役職です。

「御触留」には、明治6年2月から4月にかけて、茨城県が発した布告や通達の類いが書き留められており、その数は85件に上ります。そのうち、戸長に「～すべし」と何らかの業務を指示しているものは、45件を数えます。業務の内容は、通達内容の周知のほか、区内の実態調査や住民からの願・届の取りまとめなど、多岐にわたります。

業務を指示する通達のなかには、回答・提出期限が設定されているものが多く見られます。それらを分析すると、通達が発せられてから戸長が対応に費やすことができた日数は、平均して10日間ほど。短いものでは、わずか2日間での対応が求められまし

近現代史部会 協力員
法政大学大学院兼任講師
浅井 良亮



た。しかも、同じ時期に複数の業務が重なることも少なくありませんでした。

通達のなかには、定めた期限になっても戸長からの回答・提出がないことについて、県が注意する表現も散見されます。しかし、「御触留」に書き留められた内容からは、矢継ぎ早に舞い込んでくる県からの業務指示に忙殺され、対応が追いつかない戸長の姿が浮かび上がってきます。

「御触留」のほかにも、戸長が作成した記録には、住民からの願や届を書き留めた帳面が残されています。これらを合わせて読み解くことで、明治初期の地域の実情が垣間見えてくることでしょう。



▲御触留(上伊勢畑区有文書 321)



いざという時のために知っておきたい

スマートフォンで119番通報をするときのポイント

11月9日は「119番の日」です。この日が制定された昭和62年には固定電話での連絡が主でしたが、今ではスマートフォンでの連絡が主流となり、転んだまま動かない場合に自動で119番通報を行う機種やスマートフォンアプリも出ています。スマートフォンで119番通報を行うときのポイントを知っていざという時のために備えておきましょう。

ポイント1

音声をスピーカーにする

急病人などの症状や状態によって、応急処置を指令員から指導することがあります。音声をスピーカーにしておくと、指令員からの指導を受けながら適切な応急処置を行えるので、音声スピーカーに切り替えましょう。



ポイント2

番地や目印を伝える

固定電話や公衆電話からの119番であれば、確実に場所を特定できるのですが、スマホなど携帯電話からの119番では電波の状況や機種などによって、位置が割り出せないことがあります。GPS機能をOFFにしていたり、GPSが機能していても山間地域など正確な場所を測定できないこともあります。通報の際は、正確な番地や目印になる建物や看板などを必ず伝えましょう。



転倒検知機能の誤動作で119番通報してしまったときには……

スマートフォンやスマートウォッチには、119番に自動通報する機能が付いた機種があります。端末が強い衝撃を検出すると、警告音と画面上に警告が表示され、一定時間操作がない場合、自動通報が行われますが、事故など以外の時にこの機能で通報してしまうケースが多発しています。もし、救急車などが必要ないのに119番通報してしまった場合は、電話を切らずに「間違いでした。消防車・救急車は必要ありません」とお伝えください。自動通報機能を途中で切った場合でもすぐに消防から折り返し電話がありますので、必ず折り返し電話に出て、消防車・救急車が必要かどうかをお伝えください。

動画で現場状況を伝えるシステム「LIVE119」のご協力をお願いします

現場の状況をうまく伝えられないときや指令員がその状況を視覚的に知りたい場合、スマホで撮影しているライブ映像を通報先の指令員へ直接転送できる「LIVE119」という機能の利用をお願いすることがあります。有効的な活用のため、ご協力のほどよろしくお願いします。詳しくは茨城県ホームページ「119番映像通報システムについて」をご覧ください。





朝日樹脂工業株式会社 茨城工場

住所 常陸大宮市工業団地 34 | **事業内容** プラスチックフィルム製品製造業

採用のお問い合わせ ☎ 53-7111
✉ oomori@asahijushi.co.jp (担当：総務 大森)

Interview

川上 直哉 さん

主な業務は、機械からできあがった製品を取り出し、品質や規格を確認しながら梱包作業、その合間に、樹脂の補充や機械のトラブルの対応を並行して行っています。とにかく続けてやってみることで、技術も身につき、楽しめるようになりました。実家からの通いやすさを一番重視して就職先を探したおかげで、自分の生活スタイルが維持できているので、就職後も充実感を感じています。



Instagram Photo gallery

常陸大宮市で撮影された Instagram 投稿をご紹介します！



「辰ノ口地区 竹林」
Photo by @tsutomuuruno



「御前山ダム湖 ゴムボート体験」
Photo by @gozenyama1294

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 10 月号
(令和 6 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：36,592人
(男性：18,100人／女性：18,492人)
世帯数：15,583世帯