

広報

常陸大宮診療所

2024

12

No.243

特集

マイナ保険証 がスタートしました

マイナ保険証でできる！4つのこと
12月以降の受診の仕方

【表紙】

令和6年12月2日からマイナンバーカードと保険証を連携した「マイナ保険証」が本格的にスタートし、ひたまるも、マイナ保険証を利用し、美和診療所で受診しています。今月号では、マイナ保険証を持っている人、持っていない人それぞれの受診の仕方など、マイナ保険証についてご紹介します。

マイナ保険証 がスタートしました

令和6年12月2日から、健康保険証は「マイナ保険証」を基本とする仕組みへと移行しています。「マイナ保険証」とは、保険証として登録したマイナンバーカードのことです。今月号では、「マイナ保険証」についてご紹介します。



マイナ保険証でできる！4つのこと

1 過去の情報をもとに より良い医療が受けられる

情報提供に同意することで、過去に処方された薬や特定健診などの情報を初診でも医師・薬剤師にスムーズに共有することができるため、より良い医療が受けられます。

2 手続きなしで高額医療費の 限度額を超える支払いを免除

医療費が高額になったときに、限度額認定証などがなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

3 転職、転居などの際にも すぐに医療機関を受診できる

就職や転職、転居などで保険者が変わった場合でも健康保険への加入の手続きが完了すれば、マイナンバーカードを使って病院で受診することができます。

4 確定申告で医療費控除が 入力しやすくなる

マイナポータルで令和3年9月以降の医療費通知情報（健康保険証を使って受診・調剤を受けた額）が確認できます。また、マイナポータルを通じて医療費控除の申請が簡単になります。

マイナ保険証の登録がまだの方はここで登録できます！

◆医療機関や薬局

医療機関で受診、薬局での調剤の際、窓口のカードリーダーでマイナンバーカードを読み取り、案内にしたがって操作することで簡単に登録できます。



◆市役所 医療保険課・市民課・各支所

◆マイナポータル

右の二次元コードから、「マイナポータル」にアクセスし、表示にしたがって操作することで、いつでもどこでもマイナ保険証の利用手続きができます。



◆セブン銀行 ATM

セブン銀行のATMでも、手数料無料で手続きができます。詳しい方法は、右の二次元コードからご確認ください。

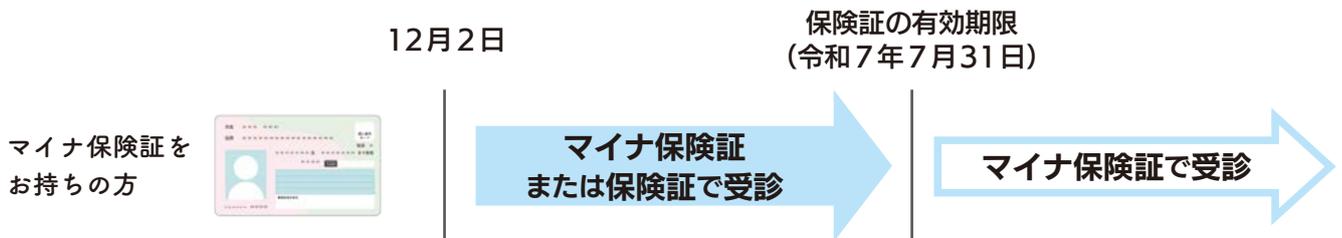


12月以降の受診の仕方

国民健康保険加入または後期高齢者医療保険加入の方

マイナ保険証を持っている場合

保険証の有効期限(令和7年7月31日)までは、現在お持ちの保険証またはマイナ保険証を使って医療機関を受診してください。令和7年8月1日以降はマイナ保険証をご利用ください。



マイナ保険証を持っていない場合

現在、紙の保険証をお持ちの方は、令和7年7月31日の有効期限まで利用できます。有効期限後は、保険証に代わるものとして送付予定の「資格確認書」を使って医療機関を受診できます。「資格確認書」は令和7年7月下旬に、対象者に送付します。



社会保険等に加入の方 ※会社員・公務員など

会社員や公務員などの社会保険に加入している方は、保険証の有効期限や保険証に代わる「資格確認書」の送付の時期など、加入している保険によって対応が異なります。保険証の発行元または人事担当へお問い合わせください。

お問い合わせ先

マイナンバーカードの保険証利用に関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)

平日 9:30~20:00、土日祝 9:30~17:30

国民健康保険、後期高齢者医療保険に関するお問い合わせ

医療保険課 ☎52-1111(内線162)

政府広報オンラインでは、マイナ保険証の使い方やよくある質問などをご紹介しますので、併せてご覧ください。



オーガニック 学校給食 を推進しています

常陸大宮市では「子どもたちに最高の給食を届けたい」という思いから、「自然由来の食材」を積極的に取り入れたオーガニック学校給食を推進しています。令和5年度には有機農業に地域ぐるみで取り組む産地として「オーガニックビレッジ宣言」を行った常陸大宮市の有機農業に関するさまざまな取り組みをご紹介します。

12月8日「有機農業の日」 有機農産物を8品使用した給食を提供

12月8日の「有機農業の日」に合わせて、12月6日に可能な限り有機農産物や食品添加物を含まない食材を使用した給食を市内小中学生に提供しました。献立には、有機農産物8品と、食品添加物を含まない食材・調味料を6品使いました。子どもたちは、「魚がおいしい」「お米がおいしい」などと話しながら、和気あいあいと、給食を楽しんでいました。

(撮影協力：大宮小学校)

Menu

- 有機玄米ごはん
- 野菜ジュース
- さばの胡麻味噌だれ
- そくせき漬け
- のっぺい汁



【使用した有機農産物8品】

ニンジン、ダイコン、カブ、キャベツ、コマツナ、長ネギ、米、みそ



第2回全国オーガニック給食フォーラムin常陸大宮 を開催しました

11月8日、常陸大宮市文化センター●ロゼホールで「第2回全国オーガニック給食フォーラムin常陸大宮」を開催しました。全国各地から、会場・オンライン合わせて1,100人以上の方が参加しました。

フォーラムでは、国際情勢・国内情勢の基調講演、パネルディスカッションのほか、全国的にも珍しいJAと自治体が連携して取り組んでいる常陸大宮市の有機農業推進の事例紹介などを行いました。

次回は令和8年に栃木県小山市で開催予定です。



TOPICS①

令和7年2月上旬

新たな改札口が供用開始予定！

令和7年2月上旬から、常陸大宮駅の改札口が新しくなります。駅の西口(国道118号側)に改札ができるほか、東西改札部分の駅舎が新しくでき上がる予定です。

今後は、東口と西口を結ぶ自由通路ができ、令和8年3月には、常陸大宮駅のリニューアルが完了する予定です。



▲令和6年10月時点の駅の様子。供用開始に向けて着々と工事が進んでいます！

図で見る！常陸大宮駅の供用開始予定



⚠️ 新駅舎の工事に伴い、駅利用時のご協力をお願いします

新駅舎の工事に伴い、駅構内で線路を横断しての1番線・2番線の往来ができなくなります。1番線利用時は東側改札から、2番線利用時は西側改札から各ホームにお入りください。詳細は、12月25日発行のお知らせ版または駅周辺整備事業特設サイト「カコイバ」をご覧ください。



駅周辺整備事業特設サイト「カコイバ」

TOPICS②

駅周辺道路の整備が進んでいます

駅周辺整備事業では、常陸大宮駅舎や駅西口に新設する「駅西交流拠点」だけでなく、周辺道路の整備も行っています。

周辺道路の整備では、道幅を広げるだけでなく、歩行者がひと休みできるようなベンチなどを設置した公園「ポケットパーク」を新たに設置しています。

今後も、生活用道路として通りやすいことはもちろん、健康づくりとして歩きやすい「ヘルスロード」としても整備を進めていきます。

常陸大宮駅西駐車場付近の整備の様子



市制施行20周年 記念事業

オール

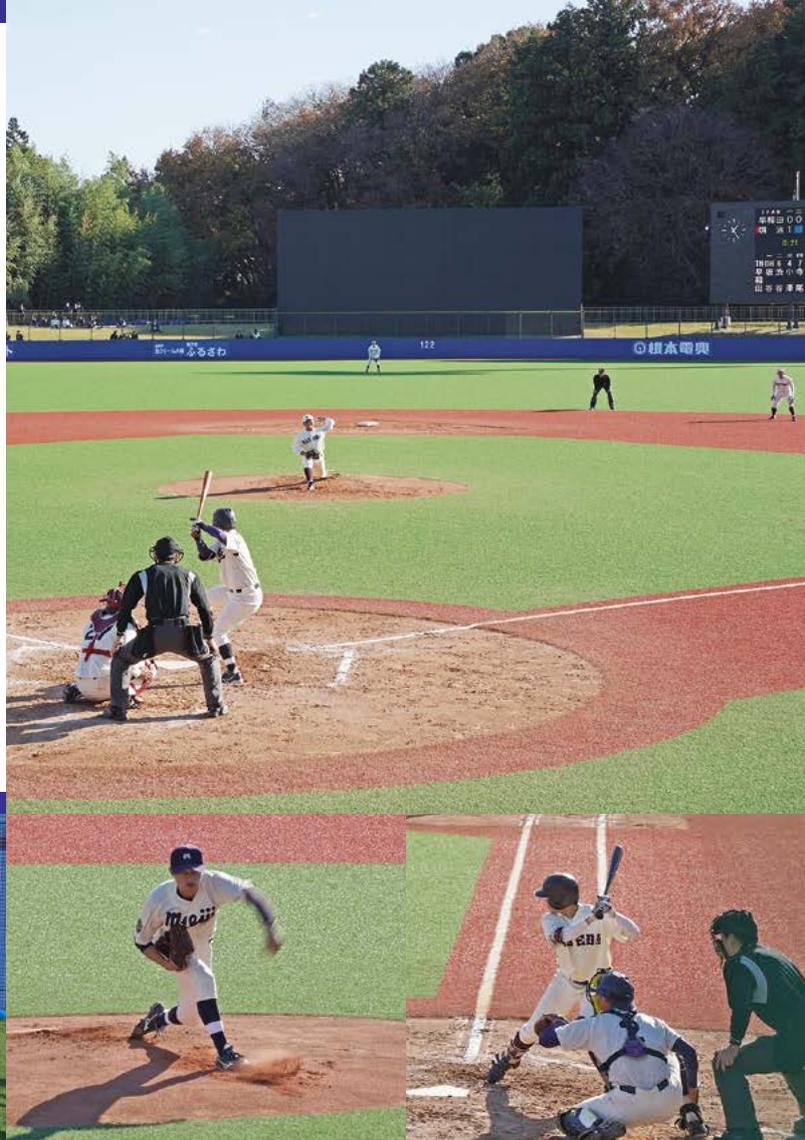
全早明野球戦

常陸大宮大会

12月1日、大宮運動公園市民球場で、全早明野球戦常陸大宮大会が開催され、約2,000人の来場がありました。

イベントでは、早稲田大学と明治大学、それぞれの学生選手と同校卒業生（社会人チームで活躍する選手）の混合チームの試合のほか、両大学の応援合戦、市内で野球に励む子どもたちに野球教室が行われました。

試合は、熱戦のうちに、全明治大学チームが5-4の劇的なサヨナラで勝利を収め、幕を閉じました。



教育委員会

執行状況と事業の点検評価結果をお知らせします

地方教育行政の組織及び運営に関する法律に基づき、令和5年度の教育委員会の活動状況及び実施した事業の点検・評価を行いましたので、その結果を公表します。

【評価委員】

鹿島優（元茨城県教職員）、
池内耕作（茨城キリスト教大学副学長・教授）、
佐藤隆（茨城女子短期大学こども学科長・教授）

【点検・評価結果】

○教育委員会会議の開催状況、協議、報告等：適正に執行されている

○事業評価

拡充：花いっぱい運動推進事業

現行どおり：学校教育活動指導員配置事業、ひたまる読書活動推進事業、ブックスタート事業、スポーツ教室等開催事業、市史編さん事業



※意見等については、市ホームページをご覧ください。

10/20

みんなできれいなまちづくり
市内一斉クリーン作戦

ごみのない清潔な住環境を整えるため、環境整備とポイ捨て防止を目的に、市内一斉クリーン作戦を行い、約8,500人の市民が参加しました。

道路に落ちている空き缶やペットボトル、紙くずなどを回収し、合計2.6tのごみを回収・処分することができました。

引き続き、きれいなまちの維持のため、ご協力をお願いします。



▲緒川地域でゴミ拾いを行う様子

10/26

友好都市の宮城県蔵王町で市をPR
蔵王町産業まつり

友好都市である宮城県蔵王町で開催された「第19回蔵王町産業まつり」に常陸大宮市ブースを出展しました。

蔵王町産業まつりへの出展は今年で3回目となり、今回は有限会社中橋製麺所のご協力のもと、奥久慈産の粉こんにやくを練り込んだ市認証特産品にもなっている「藤右衛門らーめん」の販売などを行いました。蔵王町産業まつりには約8,000人が来場し、本市の魅力をPRしました。



▲ブースでは、有限会社中橋製麺所の商品を販売しながら、市のPRを行いました。

10/23

県立公園指導員の鯉沼さん、細貝さん
県から感謝状贈呈

県立公園指導員として長きにわたり尽力された鯉沼直美さん、細貝優さんが茨城県知事から感謝状を贈呈されました。自然公園指導員とは、無報酬で、国立・国定公園等利用者に対して、助言や指導を行うとともに、必要な情報の収集や提供を行うスタッフのことです。

鯉沼さんは御前山担当の指導員として、細貝さんは奥久慈担当の指導員として活躍されました。



▲（右）茨城県庁で開催された感謝状贈呈式に出席した鯉沼直美さん

10/30

青少年相談員として14年にわたり尽力
中橋さんに茨城県から感謝状

茨城県庁で開催された「茨城県青少年相談員研修大会」において、常陸大宮市青少年相談員としてご活躍された中橋登志峰さんに感謝状が贈呈されました。

退任までの14年間、リーダー的な存在として、児童・生徒の見守りや街頭相談活動などを通して地域の様子や青少年の動向などに注視し、青少年の健全育成や事故防止にご尽力された功績が認められ、今回の感謝状贈呈に至りました。



▲中橋登志峰さん

11/9 市内の文化財を一挙公開
~10 常陸大宮の集中曝涼

毎年秋の恒例となっている「常陸大宮の集中曝涼」を開催し、過去最多となる約3,000人が来場しました。

今年は2か所の新規公開寺社を含めた12か所の会場に公開のご協力をいただき、初公開の立野神社では宮司による弓の演武が行われ、見事、的に命中すると大きな歓声が上がりました。同じく初公開の本泉寺では、二十四輩ゆかりの宝物が公開されました。各会場では市民ボランティアが解説を行い、来場者から好評でした。



▲立野神社での弓の演武の様子

11/10 御前山地域 秋の恒例イベント
ごぜんやままつり

御前山地域センター敷地内で「ごぜんやままつり」を開催しました。

オープニングセレモニーではラッキーボールまきを行い有機米をプレゼントしました。

ステージでは、地域の団体による芸能発表、よさこいソーラン、歌謡ショーの催しを行いました。会場には模擬店やキッチンカーが並び、来場者はお祭りグルメを楽しんだり、射的やストラックアウトなどでは子どもたちを中心に盛り上がりを見せていました。



▲地域のよさこい団体によるステージの様子

11/16 関東一の大鍋で奥久慈の食材を味わう
やまがた宿芋煮会

毎年、市内だけでなく県内外からも多くの人を訪れる「やまがた宿芋煮会」が開催されました。今年は、久慈川堤防工事に伴い、場所を神奉地コミュニティセンター裏の特設会場に移しての開催となりました。

直径約3.5mを誇る関東一の大鍋で作られる芋煮は、市内農家の方が生産したサトイモをはじめ、7つの奥久慈産の食材が入ったことでしか味わえない一品です。

会場には約4,000人が訪れ、あたたかい芋煮を楽しみました。



▲地元有志による実行委員会が、大鍋で作った芋煮を来場者に振る舞いました。

11/16

デジタル技術を使って地域や防災を学ぶ
大賀小「なかよしまつり」

大賀小学校で「なかよしまつり」が開催され、校庭各所に設置したイラストをタブレットで読み取り、クイズやミッションに取り組む「ARネイチャーラリー」が行われました。「ARネイチャーラリー」は関西学院大学の甲斐教授と連携し、災害時の共助の大切さを学ぶ目的で、3年前から始まりました。

児童、保護者、地域住民は、複数人でなければ成功できない数々のミッションを通して、学区内での仲を深めました。



▲ラリーのミッションの1つであるVRゴーグルでの地震体験では、教室の天井が抜けるなどの擬似体験をしました。

11/21

大賀小3年生 中山あかりさん
空手の世界大会で準優勝

大賀小学校3年生 中山あかりさん(日本空手協会常陸大宮支部)が「船越義珍杯 第16回世界空手道選手権大会」の9才女子 形の部で、見事、準優勝に輝きました。中山さんのお父さんも幼少期に組手で世界一に輝いたことがあり、親子で世界大会に名を連ねるという功績を残しました。

中山さんは、準優勝を取った感想として「悔しかった」と話し、強さの秘訣である向上心の強さが伺えました。



▲(右) 中山あかりさん

11/23

道の駅みわ北斗星 秋の恒例イベント
北斗星新そばまつり

常陸秋そばの新そばを楽しむ「北斗星新そばまつり」が道の駅みわ北斗星で開催されました。

このイベントは、毎年、地元の常陸秋そばの収穫祭、道の駅みわの感謝祭として開催されているもので、新そばの試食販売、持ち帰り用の手打ちそば販売のほか、出品者自慢の品が当たるお楽しみ企画などが行われています。

会場では、けんちんそばとして、常陸秋そばが提供され、来場者は、手打ちの新そばの風味や食感を楽しみました。



▲市内外の子どもから大人まで、今期採れた常陸秋そばを味わいました。



11/30

緒川地域の自然を楽しむ
ふるさと再発見☆ウォーキング

スポーツ推進委員会主催による「ふるさと再発見☆ウォーキング」が開催されました。

緒川運動公園を発着点とし、江畔寺やオカリーナの森野外音楽堂を訪れる、起伏のある約8kmのルートで2時間半かけて歩きました。

参加者は都市交流で植樹されたソメイヨシノを見つけ、「満開の時期に訪れたい」などと和気あいあいとした会話とともにウォーキングを楽しみました。



▲江畔寺では、樹齢500年の大イチョウを前に歴史を学びました。

12/2

小瀬高校が3年連続茨城大会優勝
花いけバトル優勝者が市長訪問

花いけバトル茨城大会で、小瀬高等学校2年生の渡辺隆太さん、桑名華歩さんのペアが優勝し、市長へ報告に訪れました。花いけバトルとは、5分間で花や枝物を生け作品を創り上げる競技です。決勝戦で、渡辺さんは「プロが1時間かけても作れないのでは」との講評が出る作品を創り、桑名さんは2年前に優勝したお姉さんのスタイルを継承し、枝の流れを魅せる作品を創りました。

2人は、来年2月2日の全国大会に出場します。



▲(左2番目から) 渡辺隆太さん、桑名華歩さん

善意をありがとう



明治安田生命保険相互会社 様
252,100円(健康増進・地域活性化事業へ)



有限会社瑞穂農場 様
1,000,000円(奨学基金・善意銀行へ)



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



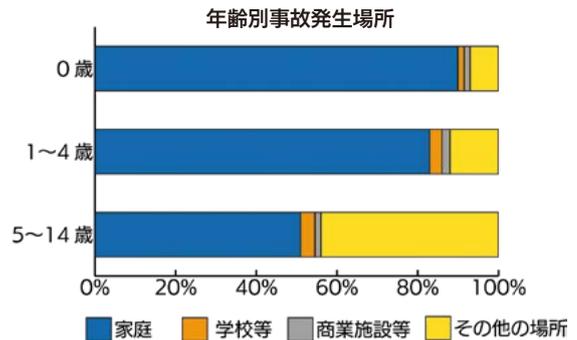




子どもの事故を予防しましょう

みなさん、知っていますか？子どもの事故の大半は家庭内で起きています。子どもは運動機能の発達とともに、大人が考える以上にいろいろなことができるようになり、その一方で、予期せず様々な事故にあうおそれが出てきます。

年末にむけて大掃除をするこの機会に、身近な事故原因を知り、周りの環境を整備するなど対策していきましょう。



年齢別 身近な事故原因と対策

【0歳頃】

- 誤飲・窒息
- 転倒・転落

何でも口にもっていく時期
手足バタバタから寝返り、
はいはい、つかまり立ちへ

【1~6歳頃】

- やけど
- 転倒・転落

一人歩きのはじまり
何でもやりたがる時期

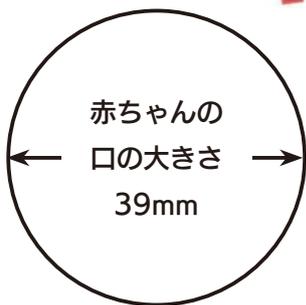
【小中学生】

- 交通事故

友達と外で遊ぶ機会が
増える時期

誤飲・窒息の対策

この丸の中に入るものは赤ちゃんの口に入ります。家で確認してみましょう！



やけどの対策

ストーブ、熱い飲み物や食べ物、アイロン、湯たんぽなどに注意しましょう。



具体的には…

- ・ストーブに柵やガードをつけましょう。
- ・熱いものは子どもの手の届かない場所に置きましょう。

交通事故の対策

子どもの飛び出し以外にも、車や自転車での事故にも注意しましょう。

具体的には…

- ・シートベルトを必ず着用
- ・安全確認をしましょう。
- ・冬は暗くなるのが早いため、反射素材を身につけましょう。
- ・横断歩道をわたりましょう。

転倒・転落の対策

階段、窓、ソファ、ベッド、浴槽、洗濯機などに注意しましょう。



具体的には…

- ・安全マットを敷いたり、ベビーゲートをつけましょう
- ・踏み台やおもちゃは使い終わったら片付けましょう。

もっと知りたい方は、こども家庭庁が発行する「こどもを事故から守る！事故防止ハンドブック」をご覧ください。



牛馬を守る神仏のお話

はじめまして。民俗部会専門委員の三津山智香と申します。常陸大宮市史編さん事業では、生業^{せいぎょう}の調査を担当しております。生業とは、農業をはじめとした暮らしを立てるための仕事を指します。自然にめぐまれた常陸大宮市では、地域ごとの特色を生かし、農業・漁業・林業・畜産業・養蚕業など、様々な生業が展開してきました。

現在、田んぼや畑を耕したり、荷物を運んだりするときには、農業用機械やトラックを用いると思います。しかし、ほんの数十年前までは、機械も車もありませんでした。そんなときに活躍していたのが、牛馬です。牛馬は農耕や運搬^{きゅううひ}、厩肥生産などに用いられ、人々の生活に不可欠な存在でした。牛馬の健康や死後の供養を目的とした神仏も多く祀られています。今回は、そんな牛馬に関わる神仏のお話をしたいと思います。

まず、路傍の石仏・石塔をみてみましょう。『山方の石仏石塔』[山方町文化財保存研究会編 1999]には「馬頭観世音」、「馬力神」といった、牛馬の守護に関わる神仏の石仏・石塔が江戸～昭和にかけて243基建てられていることが記されています(写真1、2)。旧山方町の石仏・石塔のうち、牛馬の守護に関わるものは約30%を占めます。なかには、軍馬として戦地へ向かった馬のために建てた「出征軍馬塔」もみられます。

『おおみやの野仏とその祈り』[大宮町歴史民俗資料館編 1995]には、牛馬の守護に関わる石塔・石仏は181基確認されており、これは、旧大宮町に建てられている石仏の12.9%に相当します。

石仏・石塔の建立以外にも、牛馬の健康を願った行事は複数行われてきました。たとえば、小正月には団子を16個つけた木の枝を、馬屋に祀ったオソウゼン様に供える「ミズノキ」という行事が行われました[美和村史編さん委員会編 1993 913-914頁]。オソウゼン様は主に東日本でみられる牛馬を守護する神です。また、4月17日には栃木県茂木町の

民俗部会 専門調査員
筑波大学人文社会科学研究所
歴史・人類学特任研究員
三津山 智香



松倉山上観音堂に参拝する「松倉さん詣り」が行われました。松倉山上観音堂は牛馬の守護にご利益があるとされ、お祭りの日には多くの参拝客でにぎわっていたようです。松倉山上観音堂境内の笹をとってきて、馬の病気のときなどに与えていました[美和村史編さん委員会編 1993 920頁]。牛馬をととても大切にしていた様子が伝わってきます。

生業に関する信仰は、養蚕に関わる蚕影神社、稲作に関わる田の神、山仕事に関わる山の神など、牛馬以外にもみられます。豊かな実り、仕事の安全、多くの収入といった、生活に直結した人々の願いがうかがえますね。

生業の方法や技術といった点だけでなく、信仰についてもお話を伺っております。ご存じの方は、ぜひ、教えてください。

参考文献

大宮町歴史民俗資料館編 1995『おおみやの野仏とその祈り』大宮町教育委員会
山方町文化財保存研究会編 1999『山方の石仏石塔』山方町教育委員会
美和村史編さん委員会編 1993『美和村史』美和村



(写真1) 馬頭観世音の像塔



(写真2) 馬頭観世音の文字塔
〔『山方の石仏石塔』より抜粋〕



窒息事故を防ぐ

餅を安全に食べるために

お正月に餅を食べる機会が増えるかと思いますが、毎年、餅を喉に詰まらせる事故が発生しています。特に高齢者や子どもがいるご家庭では十分な注意が必要です。安全に食べるためのポイントと、万が一の対処法をご案内します。事前の準備と迅速な対応が窒息事故の防止につながります。家族や周囲の方々と対処法を共有し、餅を楽しみましょう。

餅を食べるときの4つの注意点

1 小さく切る

一口サイズに切り分けることで、喉に詰まるリスクを軽減できます。

2 よく噛む

餅は粘りが強い食品です。しっかり噛んでから飲み込みましょう。

3 急がずゆっくり食べる

焦らずに落ち着いて食べるよう心がけてください。

4 水やお茶と一緒に

喉に詰まりにくくなるように飲み物と一緒に食べましょう。

万が一、喉に詰まった場合の対処法

喉に詰まると、人は自然に両手を喉元に当てる動作をします。これを「チョークサイン」と言います。この動作を見つけたら、すぐに助けが必要だと判断してください。

1 咳をさせる

呼吸時に「ヒューヒュー」など異音がある場合は、異物が取れるまで咳をするように促しましょう。



▲チョークサイン

2 背部叩打法（背中を叩く方法）

患者を前かがみにさせ、肩甲骨の真ん中あたりを手のひらの付け根で力強く3～5回叩き、気道に詰まった物を押し出します。



▲背部叩打法

3 ハイムリック法（腹部突き上げ法）

背部叩打法で改善しない場合、以下の手順を試してください。

- ①喉を詰まらせている人の後ろに立ち、自分の腕を回して腹部を抱える。
- ②片手を握りこぶしにして、親指の側を詰まっている人のへその少し上に当てる。
- ③もう一方の手で握りこぶしを握り、上方に向けて力強く圧迫する。
- ①～③の手順を詰まったものが取れるまで数回繰り返します。

※肥満の方、妊娠している方には行わないでください。

※詰まったものが取れても必ず病院で受診してください。



▲ハイムリック法

⚠ 上記の手法で改善しない場合や意識を失った場合はすぐに119番通報しましょう ⚠



株式会社タイツウ 茨城大宮工場

住所 常陸大宮市工業団地 5-3 | 事業内容 製造業

採用のお問い合わせ ☎ 53-6251 ✉ y_sakamoto@taitsu.co.jp
(担当：工場長 坂本)

Interview 金田 晴樹 さん

電子機器に使用される重要な電子部品の溶接を担当しています。まだ完全に機械の稼働と調整の感覚を掴み切れていないので、実際に動かしながら細かな感覚を体に染み込ませている段階です。就職活動では、まずは、通勤のしやすさに重点を置きました。入社前に見学させてもらったとき、社員の方が一生懸命仕事と向き合う姿に心惹かれ、入社したい気持ちがより一層高まりました。



Instagram Photo gallery

常陸大宮市で撮影された Instagram 投稿をご紹介します！



「モロサワオートキャンプ場」
Photo by @ko69113

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！



「三王山自然公園」
Photo by @kobacchi.55

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 12 月号
(令和 6 年 12 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
(12月1日現在)
人口：36,443人
(男性：18,022人／女性：18,421人)
世帯数：15,544世帯