

# 広報 常陸大宮

2026

5

No.260

特集

## 食べる・話す・笑う すべてはお口の健康から

【表紙】

常陸大宮市立山方小学校で行われた歯科検診の一コマです。6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」。今年の標語は「歯みがきは 体を守る 最前線」です。歯や口の状態は全身の健康に大きく関わります。好きな食べ物を好きな時に食べられる健康な歯や口を維持することは、生活の豊かさにもつながります。この機会に、歯と口の中から健康を見直してみませんか。

特集 食べる・話す・笑う

# すべてはお口の健康から

好きなものを食べられる、歯を見せて思いっきり笑える。口の中が健康だと、毎日の生活がより豊かになります。歯科医が教える日々の口腔ケアやライフステージ別のポイントを知って、未来の自分のために、今日から“健口”生活を始めましょう。

## 歯医者さんおすすめの口腔ケア

### 1口30回以上は噛みましょう

唾液を増やすために、食事の時は1口30回噛むようにしましょう。唾液が少なくなると口が乾いてむし歯、歯周病の細菌が繁殖しやすくなります。特に高齢者は、加齢にともない唾液が少なくなるため、口腔フレイル（口腔機能の些細な衰え）に注意が必要です。口腔フレイルは全身のフレイルの進行の前兆とも言われています。よく噛んで、口の筋肉を鍛えるようにしてみましょう。

### 歯みがきは食べた30分後がおすすめ

食後の口の中は酸性になり、歯が溶けやすくなります。その後、唾液の力で歯を元通りにする「再石灰化」が進みます。歯みがきは歯についた汚れを落としますが、食後で口の中が酸性になっている時にこすりすぎると、歯の表面を削ってしまいます。特にオレンジなどのすっぱいものを食べた後は、30分あけてから歯みがきをしましょう。

また、おやつなどをだらだら食べると「再石灰化」が進みません。食間は2時間空けましょう。

### 歯みがき前こそ「ぶくぶくうがい」

歯みがきの前にぶくぶくうがいで歯についた汚れを大まかに流してから歯を磨くのが効果的です。10～20秒のぶくぶくうがいは、口を閉じる筋肉の強化にもつながります。特に子どもはぶくぶくうがいをすることで、鼻呼吸を促したり、あごや口の筋肉をバランスよく発達させることができます。逆に、歯みがき後は歯みがき剤のフッ化物を流さないために、味が残るくらい軽くゆすぎましょう。

### おかしいと思ったらためらわず受診を

——国保美和診療所 高橋歯科医からのメッセージ

診療所には「怖いから…」と痛みが出てから受診する方が見られます。もっと早く受診してくれれば…と思うことも。ちょっとでもおかしいと思ったらすぐに受診してください。できれば半年に1回の定期受診で、歯と口の状態をチェックしましょう。



# ライフステージごとの口腔ケア

## 妊娠期

女性ホルモンやつわりの影響で、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。歯周病になると、早産や低体重児出産のリスクが高くなるといわれています。

### おすすめのケア

- 体調のよい時間に無理なく歯みがき
- 小さい歯ブラシ、味の少ない歯みがき剤を使う
- つらいときはうがいでだけでもOK

### 歯を守る市の事業

#### 妊婦歯科健康診査

むし歯、歯周病チェック、口腔ケア指導などが500円で受けられます。安定期となる妊娠16～31週ぐらいを目安に受診しましょう。親子(母子)健康手帳と一緒に交付した受診券に書いてある実施医療機関に直接電話してご予約ください。

生まれてくる赤ちゃんにお母さんからむし歯菌を感染させないためにも、受診をおすすめします。

## 子ども（乳幼児～小学生）

乳歯はむし歯になりやすく、進行も早いです。特に、6歳頃からは乳歯から永久歯へ生え変わり、ブラッシングが難しくなります。

### おすすめのケア

- 小学校低学年までは仕上げみがきを
- おやつは時間を決めて食べる
- むし歯予防にフッ化物入り歯みがき剤などを使う

### 歯を守る市の事業

#### 各種けんしん

乳幼児健診や小中学校ごとに歯科検診を実施しています。令和8年度からは新たに、5歳児健診でのブラッシング指導を行っています。



#### フッ化物洗口

一部の認定こども園・小学校でフッ化物入りの薬剤でのぶくぶくうがいを実施しています。

## 大人

むし歯に加え、歯が抜ける原因になる歯周病が自覚症状なく進行しやすい世代です。何かと忙しくて自分のケアが後回しになりがちです。

### おすすめのケア

- 歯ブラシに加えて、歯間ブラシやフロスを活用
- 痛みが無くても定期的にかかりつけの歯科受診
- 禁煙やバランスの良い食生活

### 歯を守る市の事業

#### 20・30・40・50・60・70才の方は歯周病検診が500円で受診可能

問診や歯周組織検査、口腔ケア指導の費用3,500円分が、個人負担500円で受けられます。今年度から、20才、30才も対象になりました。対象となる方には5月下旬に通知を郵送しています。電話で実施医療機関に「常陸大宮市歯周病検診」を申し込み、受診してください。



◀実施医療機関  
詳細はこちら

## 高齢者

唾液が減ることで、噛む・飲み込む・話すといった口の機能が低下し、口腔フレイル(健康な状態と介護状態の間)になるおそれがあります。

### おすすめのケア

- 食事は1口30回噛むことを目安に
- 定期的な歯科検診で必要なケアを受ける
- 口や舌を大きく動かして口周りの筋トレを

## 自分のための避難行動計画

# マイ・タイムラインを作ろう ～逃げ遅れゼロを目指して～

問危機管理課 ☎52-1111(内線384)

マイ・タイムラインとは、台風などの災害から自分を守るための避難行動計画です。事前に作成しておくことで、慌てることなく避難ができます。特に、高齢者などの避難に時間や介助が必要になる方、川や崖の近くに住む方などは、ぜひ作成しておきましょう。また、6月28日(日)に全市民対象の避難訓練を実施します。作成したマイ・タイムラインを活用して避難訓練にも参加してみましょう。訓練に関する情報は、5月25日発行のお知らせ版をご確認ください。



▲避難力強化訓練の詳細

### ①我が家の災害リスクを「ハザードマップ」を使って確認

被害が想定される場所や避難所などを確認できる「ハザードマップ」を使って、お住まいの場所やその付近が浸水や土砂災害などにあう可能性があるかを確認しておきましょう。

ハザードマップは市ホームページで確認できるほか、市役所危機管理課・各支所で紙のマップを配布しています。



▲常陸大宮市ハザードマップはこちらから

#### ●お住まいの場所は浸水想定区域ですか？

はい(浸水想定  m～  m未満)

いいえ

#### ●お住まいの場所は土砂災害警戒区域ですか？

はい

いいえ

### ②どこに？どうやって？何分で？避難先と移動ルートを決定

#### ●どこへ避難しますか？

避難先名

#### ●避難先までは何分かかりますか？

分  
移動手段 ※どちらかに○ ( 徒歩 ・ 車 )

#### ●どの警戒レベルで避難しますか？

警戒レベル  相当

#### ●どこに避難したか家族などに連絡しましょう

連絡先の電話番号

4～5ページへの書き込みのほか、ハザードマップで避難先までのルートを確認しておきましょう

### ③避難の持ち物を確認

#### ●持っていくものにチェック(レ点)をつけましょう

飲料水

食料

携帯電話・充電器

着替え

タオル

懐中電灯

携帯ラジオ

電池

現金

本人確認書類

保険証

おくすり手帳

マスク

ティッシュ

服用している薬

歯ブラシ

ヘルメット

生理用品

赤ちゃん用品(哺乳びん、ミルク、紙おむつなど)

その他(  )

# マイ・タイムライン作成シート

例の下に  
あなた自身の台風の備えを  
書き込んでみましょう！

避難までのおおよその時間	警戒レベル	気象情報	住んでいる場所の状況	台風に備えてやるべきこと
3～5日前		台風発生 接近の恐れ	雨や風はまだ強くない	例・テレビなどで台風情報を確認 ・避難先、移動手段、移動時間、持っていくものを確認
1～2日前	2 自らの避難行動を 確認する	レベル2 氾濫注意報	台風が近づき雨や風が強くなる 消防団待機水位に到達 ・久慈川(富岡) 1.5m ・那珂川(野口) 2.5m	
		レベル2 大雨注意報	雨が集まって川の水が だんだん増える 氾濫注意水位に到達 ・久慈川(富岡) 2.5m ・那珂川(野口) 3.5m	
当日	3 高齢者などは避難 危険な場所から	レベル3 氾濫警報	激しい雨で、川に水が増えて河川敷にも水が 流れる 避難判断水位に到達 ・久慈川(富岡) 2.9m ・那珂川(野口) 4.1m	例・(高齢者や障害者など)避難を始める ・どこに避難するか家族や親戚に伝える
		レベル3 大雨警報		
	レベル3 土砂災害 警報			
数時間前	4 危険な場所から 全員避難	レベル4 氾濫危険 警報	川の水がいっぱいであ ふれそう 氾濫危険水位に到達 ・久慈川(富岡) 3.5m ・那珂川(野口) 4.5m	例・公共の避難所や安全な親戚・友人の家へ避難を開始 ・どこに避難するか家族や親戚に連絡
		レベル4 大雨危険 警報		
		レベル4 土砂災害 危険警報		
全員が避難完了				
警戒レベル	5	災 害 発 生		

※警戒レベル5の災害が発生する前に危険な場所にいる全ての方の避難が完了するよう心がけましょう

3/28~ 竹と桜の競演に1万5千人が来場  
4/26 ひたち大宮 DRAGON BAMBOO

辰ノ口親水公園で、竹と桜のライトアップイベント「ひたち大宮辰ノ口桜まつり×DRAGON BAMBOO2026」が開催されました。竹林には、新エリアやモニュメントが加わりました。来場者は、昨年よりさらに魅力が増したライトアップを写真や動画に残していました。

4月4日には、春としては珍しい花火大会を開催。花火競技大会で数々の賞を受賞している野村花火工業(株)による打ち上げ花火が約30分にわたり、夜空を彩りました。



▲新エリアでは写真にあるアスレチックのほか、竹製のジャンブルジムやブランコなどで目いっぱい遊ぶ子どもたちの姿が。



▲花火大会では、打ち上げ時に奇跡的に雨が止み、来場者は竹・桜・花火の三重奏を楽しみました。



▲新モニュメントの光る輪っかに、足取りも自然とはずみずみ。

3/29~ 全国ジュニアゴルフクラブチーム対抗戦  
3/31 大宮小児童が第4位に入賞

「第4回U15全国ジュニアゴルフクラブチーム対抗戦(主催:ジュニアゴルフクラブチーム連盟)」が三重県で開催され、常陸大宮市立大宮小学校の4人が出場しました。競技は4人スクランブル方式で行い、1日目73ストローク(1オーバー)、2日目35ストローク(1アンダー)で第4位(第3位と同スコア)に入賞しました。4人中3人はスナッグゴルフの経験があるものの、ゴルフは未経験でしたが、全国大会の大舞台で大健闘しました。



▲(左から)大宮小学校6年(当時)大曾根侑人さん、佐久間大聖さん、龍崎春磨さん、鈴木琉唯さん

広報紙・ひたまるアプリ  
掲載広告募集中!

【広報紙(広報常陸大宮・お知らせ版)】

半枠(45mm×85mm)、全枠(45mm×175mm)

【ひたまるアプリ】

スマートフォン通知、アプリ内に1週間記事掲載

詳しくは企画政策課(☎52-1111 内線311)までお問い合わせください。

4/1

### 国保美和診療所に 新しい内科医師が着任

令和6年度から令和7年度の2年間、内科医師として勤務された山本翔太郎先生に変わり、令和8年4月1日から森松仁毅先生が着任しました。森松先生は自治医科大学を卒業後、茨城県立中央病院、常陸大宮済生会病院での勤務を経て、今回、美和診療所に勤務することになりました。

美和地域はもちろん、地域外でも健康面で気になることがあれば、些細なことでも、気兼ねなくご相談ください。



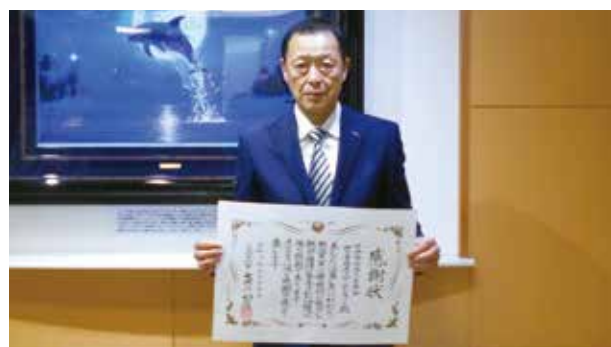
▲美和診療所で内科医師として勤務される森松先生

4/2

### 献血功労団体に感謝状授与

献血活動に協力した功績がたたえられ、社会福祉法人永寿会特別養護老人ホームドルフィンに、茨城県知事から感謝状が贈られました。

ドルフィンでは、平成24年から献血事業への協力を行っており、献血への理解促進に熱心に取り組まれてきます。自施設従業員だけでなく取引先従業員の献血受け入れを行うなど、安定的な血液確保に努められ、他の模範となる団体であるとして、今回の感謝状授与に至りました。



▲社会福祉法人永寿会 菊池勝雄理事長

## 令和8年度 新入生の数

4月9日に市内全小学校で、4月10日には市内全中学校で入学式が行われました。令和8年度の市内小・中学校の新入生は、小学生173人、中学生264人です。

(令和8年5月1日現在)

令和8年度 新小学1年生			
学校名	男	女	計
村田小	10	12	22
上野小	9	14	23
大宮小	19	21	40
大賀小	0	0	0
大宮北小	3	4	7
大宮西小	23	21	44
山方小	6	4	10
山方南小	2	2	4
美和小	1	2	3
緒川小	4	9	13
御前山小	3	4	7
合計	80	93	173

(令和8年5月1日現在)

令和8年度 新中学1年生			
学校名	男	女	計
大宮中	65	63	128
第二中	38	35	73
山方中	12	13	25
明峰中	20	18	38
合計	135	129	264



▲緒川小学校入学式の様子

〈お詫びと訂正〉

広報常陸大宮 令和8年4月号の号数に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。[誤] No.258 [正] No.259

## 地域に残された寺院跡の 手がかりを探る

常陸大宮市文書館では、当市の歴史を語る上で重要な公文書や古文書を収集し、保存・公開する業務を行っていますが、同時に、これらの文書に残された情報をもとに、地域の記憶を拾い上げる作業も実施しています。江戸時代の古文書を読み進めると、現在は失われてしまった寺院の存在が明らかとなり、そのうち数か所については、過去に本紙で連載していた「文書館だより」の中で紹介しました。今回は、これまでと少し視点を変えて、地域に残る様々な情報を手がかりに、地域の寺院跡を調べる方法についてお話しします。

### ①地名から寺院跡の手がかりを探す

各地区に古くから伝わる地名(小字)は、地域の歴史をひも解くための重要な手がかりです。特に、「**寺屋敷**」や「**堂庵**」、「**堂山**」など、寺や堂の漢字が含まれる地名は寺院跡であった可能性が高く、付近にはかつての墓域が残されている場合もあります。例えば、小田野地区字堂下に所在する三浦神社の境内には、かつて**藤福寺**と呼ばれる寺院が所在していたほか、諸沢地区字堂平には、**金砂大権現**(西金砂神社)の一部である**干手観音堂**が存在し、源頼朝と佐竹氏の戦い(金砂合戦)で焼失したことが「**金砂神社縁起**」(鷹巣家文書)に伝わっています。これら地名に関する情報の一部については、図書館情報や文書館で閲覧することができます。

### ②現地の伝承や石碑などの痕跡を探す

①のような地名が確認できない場合でも、現地の伝承などから寺院の痕跡を知ることが可能です。例えば、大宮北町付近には「**寺町**」と呼ばれる伝承地名が残されていますが、これは大宮小学校一帯に寺院が広がっていた可能性を示唆するものであり、実際



▲諸沢堂平地区(伝干手観音堂跡)



▲旧西方寺入口に立てられた石塔群(大岩地区)

に水戸藩が寛文3年(1663)に作成した「**開基帳**」によると、部垂村(現在の大宮中心部)に20を超える寺院が存在したことが記されています。また、各地に残る小さなお堂や石碑にも寺院跡の存在を示唆するものがあり、野田地区には**旧長源寺**の跡地に建てられたお堂が所在するほか、大岩地区には**旧西方寺**の入口に建立したとされる石塔群がそのまま現存するなど、かつての名残を確認できます。

### ③古文書から探す

①、②の他にも、古文書に寺院名が直接登場する事例が存在します。最近新たに発見された史料では、寛保元年(1741)に作成された「**向福寺開基掛合御寺社御郡両奉行所御裁許書留帳**」があります。これは宇野野地区に所在した向福寺に関する文書で、数名の村人が先祖の由緒や法名を無断で偽ったのではないかと檀家中から訴えられた騒動の顛末や願書の控えが綴られています。向福寺に関する古文書はこの1点しか確認されておらず、地域の歴史を現在に伝える貴重な記録です。地域には貴重な古文書がまだまだ眠っているので、今後も新たな常陸大宮の歴史が明らかになるかもしれませぬ。



▶「向福寺開基掛合御寺社御郡両奉行所御裁許書留帳」(小泉忠氏寄託)

#### 【参考文献】

・鷹巣照定『西金砂神社記録－翻刻と解説－』令和4年  
(文書館 高橋拓也)

## 国民健康保険に加入している40歳以上の方へ 毎年特定健診を受けましょう

### 特定健診は生活習慣病を防ぐ目的の健診です

特定健診とは、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を防ぐことを目的とした健診です。生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行することが多いため、年に一度の健診で体の状態を確認し、早期発見・早期対応につなげることが大切です。

通院中の方も、持病以外の疾患のリスクを知るために受けましょう。



### 生活習慣病は発見が遅れると食事や行動が制限されることも

生活習慣病は、発見が遅れると、食事や運動の制限、長期的な治療や服薬が必要になる場合があります。糖尿病や高血圧症、脂質異常症を早めに改善させることで、動脈硬化(血管が硬く厚くなること)を予防し、心疾患や脳血管疾患、腎臓病のような大きな病気の予防につながります。

#### 受けないと損！ 健診を受けるメリット

- 自分の体の状態が分かる
- 病気を早期発見できる
- 生活の見直しができる
- 老後の健康が守れる
- 医療費を節約できる

### 身体測定と血圧・血液・尿などの検査をします

#### 身体測定

身長・体重・腹囲を測定し、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを確認します。

#### 血圧測定

血管にかかる圧力を測定し、心臓病や脳卒中につながる高血圧の有無を確認します。

#### 血液検査

血糖や脂質、肝機能などを測定し、糖尿病や脂質異常症、肝疾患のリスクを確認します。

#### 尿検査

尿中の糖やたんぱくなどを測定し、糖尿病や腎疾患の兆候を確認します。

#### 心電図

心疾患のリスクや脳梗塞につながる所見の有無を確認します。

#### 眼底検査

血管を直に観察できる検査で、動脈硬化の程度を推定できます。

### 国保加入者は1,000円で受診できます

特定健診は総合保健福祉センター「かがやき」などで受診する集団けんしんと指定医療機関で受診する医療機関けんしんから選べます。集団けんしんは土日の実施日もあり、インターネットで24時間予約できます。



◀ 集団けんしんの予約や受診の詳しい流れはこちらから



## 株式会社ナカミチ

住所 常陸大宮市中富町 976-4

事業内容 土木・建築業  
派遣業・派遣紹介

採用のお問い合わせ ☎ 0295-55-8817 ✉ kougi-08@kk-nakamichi.co.jp  
(担当：総務課)

### Interview グエンゴク・ビック さん

安全衛生管理を統括する災害防止責任者として、水力発電所の改修工事などの現場で全体の管理を行っています。私はベトナム出身で、将来は海外で働きたいという思いから、人材紹介会社を通じて日本での就職を目指しました。関東近郊の地域に密着した現場から災害復興支援まで幅広く担当でき、経験を積みながらキャリアアップが可能だと感じ、当社に入社しました。



## 脳イキイキ！すこやか習慣

読んですぐできる認知症予防をご紹介します！

問 長寿福祉課 ☎ 52-1111 (内線174)

脳にいい習慣  
その2

## 朝の光で脳と心をリセット

朝の光を浴びると、体内時計がリセットされ、生活のリズムが整いやすくなります。また、精神を安定させる働きのあるホルモンが分泌され、認知症予防に効果があるといわれています。

### ☀️ 効果的な浴び方

- 起きてから2時間以内
- 15~30分が目安
- 曇りでもOK
- 室内でも光を取り入れる

### ⇒ できることから

- 起きたらカーテンを開ける
- ベランダや庭に出て深呼吸
- ゴミ出しや水やりで外へ
- 朝のウォーキングや犬の散歩



### ⚠️ 暑い日は無理をせずに

- 木陰や帽子などを利用
- 暑い時間帯は避けて、朝の涼しい時間(7~9時頃)に
- 水分補給を忘れずに

※人によっては難しい場合があります。頑張らせることがストレスとなり、認知機能の低下を招くことがありますので、無理強いしないことが大切です。

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8年5月号  
(令和8年5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  
(5月1日現在)  
人口：35,440人  
(男性：17,523人／女性：17,917人)  
世帯数：15,513世帯