

## 長久保赤水の関係資料（一七九点が 高萩市の有形文化財（歴史資料）に追加指定

平成二五年七月、長久保赤水（一七二七〜一八〇一）の関係資料二七九点が、高萩市の有形文化財（歴史資料）に追加指定されました。

平成一七年一月に指定された三七〇点とあわせて、合計で六四九点になりました。

その内訳は、漢籍などの書籍類が二三四点、地図などが一二六点、書簡（手紙）などの書が二六八点、その他が二二点です。

特にその中でも、追加指定された書籍の『漢書評林』や『天学』、『春秋左伝』、『天経惑門天』などには、長久保赤水が勉学に励んだ多くの朱書きの書き込みが残っています。

赤水は、小さい時から良い先生（鈴木玄淳）や勉強の仲間（松岡七友）とともに、学問に励みました。

さらにその後、水戸の名越南溪からは、体系的学問の指導を受けました。

「少しでも時間がある時は勉

学に励みなさい」という継母の温かい教えを守り、農業に励んでいた赤水は、やがて学問による功績で郷士（武士待遇）に取り立てられ、六一歳の時に江戸へ出て、水戸六代藩主徳川治保の侍講（先生）にまでなりました。

現在、茨城県の文化財指定に向けて、関係資料の調査作業を進めています。

できれば、長久保赤水生誕三〇〇年記念の二〇一七年までには、茨城県指定文化財にしたものです。



▶ 赤水の勉学の跡が残る多くの書き込みのある書籍

### 防災コーナー

## 原子力災害から 身を守るために②

■問合せ 危機対策課

☎2312215

### 避難の指示がでたときは

原子力災害時に放射性物質が放出されると、住民のみなさんが屋内退避をしている間に、空間放射線量を測定します。放射線量が、防護基準値より高くなると、国・県・市から避難指示が出されます。避難指示が出たら、内容をよく確認し、落ち着いて行動してください。

- (1) テレビやラジオ、緊急速報メールなどで正確な情報を得る。
- (2) 非常用持出品等を持って、マスクや着脱が容易な上着を着衣する。
- (3) ガスの元栓を締め、ブレーカーを切り、戸締りをしっかりする。
- (4) 近所の人に声をかける。
- (5) 原則、自家用車で避難する。
- (6) 自家用車で避難できない場合は、学校等の一時待避所に集合し、バス等で避難する。
- (7) あらかじめ定められた場所で、スクリーニング検査を実施する。
- (8) 必要があれば安定ヨウ素剤を服用する。

### 安定ヨウ素剤の服用

原子力災害で放出される放射性ヨウ素を人が吸入し取り込むと、甲状腺に集積し、内部被ばくによる甲状腺がんなどを発生させる可能性があります。

安定ヨウ素剤は、予防的に服用することにより放射性ヨウ素の甲状腺への集積を防ぎ、甲状腺への被ばくを阻止・低減させる効果があります。

ただし、服用の時期により効果が大きく左右されることから、服用するタイミングは原子力規制委員会の判断によることとなります。

※避難先や避難ルート、スクリーニング検査、安定ヨウ素剤の配布場所等については、今後策定される茨城県広域避難計画に基づき、決めていきます。

### 防災士100人が誕生



市では、防災に関する基本的知識や技能を育める地域社会を育成するため、昨年度から防災士養成研修を実施しています。各地域で組織される自主防災会や市職員が受講し、これまでに100人の防災士が誕生しました。

本年度は、8月2日・3日に、「防災士養成研修」が総合福祉センターで開講されました。

今後、防災・減災意識の啓発や災害時における応急対応が期待されています。



# すこやか

●問合せ・申込みは  
健康づくり課 ☎24-2121

「すこやか生活」たかはぎFMで放送中!

今月のテーマは「ウォーキング」です。  
放送日：9/ 9 (火) 17:00～18:00  
9/23 (火) 10:00～10:45



## 乳がん集団検診のご案内

～女性の<sup>かか</sup>罹るがんの第1位 乳がん～

乳がんは女性の約20人に1人が罹ると言われ、年齢別にみると40歳代後半が最も多い発生率になっています。乳房のしこりが小さい早期のうちに発見することが大切です。特に、検診を受けたことが無い人、今年度に無料クーポン券の対象の人、40～50歳代の方は、ぜひ検診を受けましょう。

対象者	40歳以上の女性(平成27年3月31日現在) ※ただし平成25年4月1日～平成26年3月31日までにマンモグラフィーを受けた人は除きます。
検診日	10月15日(水)、20日(月)、27日(月)の3日間
内容	マンモグラフィー検査のみ(検診車の中で行います)
受付時間	午前 9時30分～10時、10時30分～11時 午後 1時30分～2時、2時30分～3時 ・10～15分程度で検診が終了します。 ・申し込み時に希望時間をお伝えください。
料金	1,200円
会場	高萩市総合福祉センター
申込期間	9月17日(水)～受付開始 電話または健康づくり課窓口にてお申し込みください。後日問診票を送ります。
申込み・問合せ	健康づくり課 健康増進グループ ☎24-2121

## 大腸がん検診を実施しています

大腸がん検診の受付期間を延長しました。ご希望の人は健康づくり課窓口までお越しください。

対象者：40歳以上の人 ※今年度受診済の人を除く  
容器配布期限：11月末日まで(土日祝日を除く)

料金：600円 健康づくり課窓口で検診料金をお支払後、検査容器を受け取ってください。無料クーポン券をお持ちの方は忘れずにお持ちください。

## 9月10日～16日は自殺予防週間です

「家族や仲間の変化に気づいて声をかける」「早めに専門家に相談するように促す」など、あなたにも自殺予防のためにできることがあります。まずは声をかけあうことから始めてみませんか。

### 心の相談窓口

- 健康づくり課 こころの相談(予約制)  
☎24-2121
- 茨城いのちの電話・つくば(24時間)  
☎029-855-1000
- 茨城いのちの電話・水戸(13時～20時)  
☎029-255-1000
- いばらきこころのホットライン  
(9時～16時、祝日及び年末年始を除く)  
月～金曜日/☎029-244-0556  
土・日曜日/☎0120-236-556



## 9月・10月の行事

会場：高萩市総合福祉センター  
※会場については、変更になる場合があります

行事内容	実施日	時間	対象者
こころの相談(精神科医の相談)	9月10日(水)	13:00～14:30	市内在住の希望者(*予約制)
健康・運動教室(筋力アップコース)	9月10日(水)	14:00～16:00(受付13:30～14:00)	市内在住の希望者(*予約制)
健康相談	9月12日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
2歳児歯科健診	9月17日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成24年7月・8月生まれの幼児
歯周病検診	9月19日(金)	10:00～16:00	20歳代から80歳代の市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	9月22日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者
赤ちゃん教室	9月24日(水)	10:00～11:30(受付9:45～10:00)	1歳までのお子さんがある保護者
1歳6か月児健診	10月1日(水)	12:30～16:00(受付12:30～13:30)	平成25年3月・4月生まれの幼児
BCG予防接種	10月7日(火)	13:30～14:30(受付13:00～13:30)	平成26年5月生まれの乳児
健康相談	10月10日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
健康・運動教室(筋力アップコース)	10月15日(水)	14:00～16:00(受付13:30～14:00)	市内在住の希望者(*予約制)
こころの相談(精神保健相談員の相談)	10月17日(金)	9:30～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
赤ちゃん教室	10月22日(水)	10:00～11:30(受付9:45～10:00)	1歳までのお子さんがある保護者
健康・歯科相談	10月27日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者
健康・運動教室(いきいき体操コース)	10月31日(金)	14:00～16:00(受付13:30～14:00)	市内在住の希望者(*予約制)

※ 幼児健診・予防接種については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

街頭献血(全血献血)	9月17日(水)	10:00～16:00	会場：高萩市総合福祉センター
	10月17日(金)		会場：ベイシア高萩モール店