

広報 **ひたち
おおた**



特集

健康づくりで1年をスタート!P2~7

日本一健康なまちを目指して

新年のメッセージ	P8
おめでとうございます	P9 ~ 10
〔連載〕二孝女物語	P11
皆さんのアイデアをまちづくりに! 市民提案型まちづくり事業	P14
市議会臨時会・定例会	P16

平成24年(2012)

1

月号

No.602

【新たな未来へ 思いを込めてタスキをつなぐ】

特集

健康づくりで 1年をスタート!

呂本一健康なまちを呂指して

健康に1年間を過ごすためにも、みんなで健康について考え、健康づくりを始めてみましょう。



高齢化により健康
づくりが急務

「健康」は、人生を生き生きと過ごすうえで欠かせない要素です。

本市では、65歳以上の高齢者の割合は平成23年10月1日現在で29・8%と県内でも2番目に高くなっている一方、65歳以上の高齢者のうち90歳以上の方の割合は県内で3番目に高く、いかに本市の高齢者が長生きであるかが分かります（表1参照）。

それゆえ、健康づくりへの取り組みが、より一層求められてきています。

生活習慣の改善が
健康への近道

また、本市の健診結果データからは、腹囲や中性脂肪、BMIの値は県内でも良い状況にありますが、HbA1cなどの値は、決して良い状況にあるとはいえません（表2参照）。

HbA1cや血圧のコントロールが悪いと、糖尿病や高血圧を引き起こし、ひいては動脈硬化、そして心筋梗塞や脳卒中等の生活習慣病を引き起こす可能性が高くなります。生活習慣病とは、食生活や

運動不足など生活習慣との関係が大きい病気のこと。高血圧をはじめ、メタボリックシンドロームや糖尿病などを予防するためには、生活習慣を見直すことが大切です。では、生活習慣を見直すためには、どのようなことをすればよいのでしょうか。今回の特集で、様々な取り組みを紹介していきます。



[表1]

65歳以上高齢者のうち90歳以上の方の割合
(H22.10.1 国勢調査結果より)

県内44市町村中	市町村名	65歳以上	90歳以上	割合
1位	常陸大宮市	13,321人	851人	6.4%
2位	城里町	5,979人	363人	6.1%
3位	常陸太田市	16,684人	946人	5.7%
	桜川市	11,788人	671人	5.7%
5位	高萩市	8,064人	454人	5.6%
	茨城町	9,026人	503人	5.6%

[表2] 主な健診結果の県平均との比較

(H21 健診結果より)

率(%)は健診受診者のうち改善の必要性があると診断された人の割合

検査項目	県平均	常陸太田市	県内44市町村中
腹囲	32.0%	26.9%	1位
中性脂肪	26.5%	25.1%	16位
BMI	27.6%	27.2%	17位
収縮期血圧	43.4%	45.3%	33位
尿蛋白	2.9%	3.5%	34位
LDL	52.0%	55.1%	38位
HbA1c	62.5%	70.4%	42位

* BMI = 体重 ÷ 身長 ÷ 身長で算出される体重(体格)指数

LDL = 悪玉コレステロールともいわれ動脈硬化を進行させる

HbA1c = 過去1～2カ月の血糖値の状態がわかる値



Point 1

体を動かそう

健康な体をつくるために、まず思いつくのが「さあ体を動かすぞ!」とスポーツにチャレンジすること。忙しくて運動をする時間が持てない、高齢なので本格的な運動は無理、そんなときには日常生活の中でできる、お手軽な運動法がオススメです。

毎月最終水曜日は

市民健康スポーツデー

市では「誰もが健康で暮らせるまち」を目指して、毎月最終水曜日を市民健康スポーツデーとしています。

この日は、市民みんなでスポーツに取り組む日。個人や家族でウォーキングやジョギング、体操、水泳、サイクリングなど、仲間や職場で野球やバレーボール、卓球、テニス、サッカー、ダンスなどをやってみましょう。

毎月最終水曜日



1月は25日水です!

POINT

スポーツデーで取り組むものは何でもOK! スポーツデーをきっかけにして、スポーツや運動にチャレンジしてみましょう。

問スポーツ振興課 (☎ 73 - 0090)



正しい姿勢で歩こう

健康エクササイズ教室



40歳～64歳の方を対象に総合福祉会館で年間前期・後期各10回コースが開催されている

問健康づくり推進課 (☎ 73 - 1212)

POINT

- ① 1日に8千～1万歩を目標に歩く
- ② 個人の生活リズムに合わせて歩く運動を
- ③ 歩くことを生活の中に取り入れていく

健康エクササイズ教室では、正しい姿勢をとることによって、体に負担のかからない歩き方を学ぶことができます。姿勢を正しくすると、歩いていても疲れにくくなり、正しい筋肉の使われ方がされるようになります。体のバランスも整い支える筋肉が鍛えられます。ウォーキングは全身運動になるので、脂肪燃焼効果があり、太りにくい体ができます。

健康運動指導士

高畑 和代 さん
(那珂市)



エアロバイク



トレッドミル

健康運動器具が利用できます

水府保健センターの「健康運動指導室」では、月々金曜日(祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分、トレッドミルやエアロバイク、体内脂肪計、電子血圧計などの健康運動器具が無料で利用できます。

また、毎週火曜日の午前10時～正午には「専門指導員」による正しい運動の仕方などのアドバイスも無料で受けられます。

*土・日曜日、祝日の午前9時～午後10時、平日の午後5時15分～10時(月曜除く)は、利用料200円で利用できます。

問水府保健センター (☎ 85 - 1212)

Check!

平成 22 年度に指導士会が主催した
シルバーリハビリ教室の延参加者数

県内 44 市町村中	市町村名	参加者延人数
1 位	水戸市	30,586 人
2 位	常陸太田市	19,102 人
3 位	ひたちなか市	16,747 人



幸久公民館で開催されているシルバーリハ
ビリ教室の様子。各地域の公民館等でも開
催されている

問健康づくり推進課 (☎ 73 - 1212)

常陸太田市シルバーリハビリ
体操指導士会

会長 根本 孝行 さん
(馬場町)



シルバーリハビリ体操

体操を通じて健康に

シルバーリハビリ体操は、簡単に
無理なくできる高齢者向けの体操で、
私たち指導士会は、公民館や老人
会、町内会など市内約 60 カ所で開催
されている、シルバーリハビリ体操
教室の指導を行っています。

高齢になると、じっとしていると
体が動かなくなり、結果として歩けなく
なることも。だからこそ、体操をす
ることで衰えがちな筋力を強化すれ
ば、関節を大きく動きやすくするこ
とができ、ケガもしにくくなり、寝
たきり予防にもつながります。

いつまでも丈夫で元気なお年寄
り
でいてもらえるよう、私たち会員が
リハビリ体操を通じてお手伝いをし
ていきます。

楽しく筋力強化を

さらに元気アップ運動教室



65 歳以上の方を対象に総
合福祉会館で年 11 回コー
スで開催される教室。前期
と後期がある。

問健康づくり推進課
(☎ 73 - 1212)

筋力が弱ってくる高齢者は、日常
生活の中で体を動かす工夫が必要で
す。例えば、買い物に行くとき車を
ちよつと遠い場所に置くだけでも十
分です。

また、体はトレーニングで使うだ
けでなく、いたわることも大切。体
をさすったりストレッチで体を伸ば
したり、体をメンテナンスしながら
運動をしていくことが大事なのです。

というのも、一生懸命に体を鍛え
ることだけにとらわれると、体を痛
めてしまうことがあります。高齢に
なると治りにくくなるし、運動
をやめたくなくなってしまいます。

そうならないように、気楽に
楽しみながらやってほしいです。
そして仲間がいることによって、
続けられると思います。

POINT

- ① 下肢の筋力強化がポイント
- ② 日常生活の中でいかに体を動かすか工夫を
- ③ トレーニングと同時に体をいたわることも大切

健康運動指導士

古村 薫 さん (北茨城市)



体だけでなく
心もスッキリ



エアロビクス教室

関 静江 さん
(赤土町)

<エアロビクス教室>

- ◇とき
毎週火曜日 午後 7 時
45 分～9 時
- ◇ところ
久米小体育館
- ◇参加料
月額 1500 円
問スポーツ振興課
(☎ 73 - 0090)

エアロビクス
は普段使わない
筋肉を使ったり、
日常の動きとは
違う運動です。

みんなでリズムに合わせて
運動することで、体だけでな
く心もスッキリ！

仕事や家事をやりくりしな
がら休まず続けていけばダイ
エット効果もあるようで、体
の調子も良くなると、精神的
にもクヨクヨしなくなります
よ。



きちんと食べよう

「食べる」とは、生きていくうえで欠かせないものですが、食生活が乱れると生活習慣病の原因になります。毎日の適切な食生活も、健康づくりには欠かせません。

毎日の食生活を見直す

食生活改善事業

県北地域では、脳梗塞などの大きな病気を抱えている人や、高血圧が原因の病気の割合が高く、塩分を控えた食事をする必要があります。

そのためには、野菜を多く取り入れて塩分を抑えることがポイント。また、骨粗鬆症予防のために、カルシウムを多く含む物を食べることも大切です、そのためのレシピも作って配っています。

食生活を改善することで、大きな病気になることを防ぐことができます。そういったことを広めていくため、会員

240人が活動を

しています。バ

ランスのよい食事を

とることの大切さを、子どもからお



高齢者の食生活改善教室の様子

POINT

- ①味付けは薄く塩分を控える
- ②野菜をたくさん食べる
- ③魚や牛乳などのカルシウムをたくさんとる

問健康づくり推進課 (☎ 73 - 1212)

食生活改善推進協議会

会長 佐川 悦子 さん
(折橋町)



減量を通じて食を学ぶ

若返りスリム塾

健診を受けた事がきっかけで受講しました。学習する四群点

数法で食事を管理、暮らしの中でできる運動など実践していきます。最初は今までの食事量との違いに衝撃を受け、本当につ

らく泣きながら食べました(笑)。

精神的につらい時には保健師さん栄養士さんに相談でき、同

じ目的を持った仲間が集まっているので、メニューなど情報交換をしたり一緒に頑張る勇気をもらえました。

皆のサポートもあって努力が

実り、2年間でトータル10キロの体重を落とす事ができました。

慣れてくると食事の管理が簡単に感じてきます。家族みんな

で栄養のバランスのとれた健康な食生活を送れるようになりました。変わっていく自分の姿を

見ると嬉しく、楽しかったです

POINT

- ①バランスの良い食事を知ることが第一歩
- ②目標を共有できる仲間をつくらう
- ③家族の食生活も改善

四群点数法を使用して、必要なエネルギー量をバランス良くとる方法を学び実践する

問健康づくり推進課
(☎ 73 - 1212)



スリム塾受講者

川又 三美 さん
(中利貝町)

川又さんの手帳に貼られた減量前の写真。減量でつらいとき「絶対に戻らないぞ!」と写真を見て自分を励ましたとのこと



安全・安心な地元食材を

せっかく食べ物を食べるのなら、本市の美味しくて安全・安心な食材が一番! 地産地消にもつながり一石二鳥です。



自分の体を知ろう

自分の体を知り、その結果を今後の健康管理に生かすためにも、定期的な「体力測定」や、年に1回の「健康診査」は大切です。

自分の体力年齢を知る 体力測定

体力測定では、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、開眼片足立ち、6分間歩行、10m障害物歩行など年齢に応じた種目を行い、結果により自分の体

力評価と体力年齢を知ることができます。

日頃の運動習慣づくりのきっかけとして、自分の今の体力年齢を知ることから始めてみてはいかがでしょうか。

【次回開催日】

○1月25日水 水府海洋センター 体育館

○2月29日水 山吹運動公園体育館
※時間は午後3時～8時（事前申込不要）

体力測定参加者

和田 昇 さん
(山下町)

「今の自分の体力がどのくらいか知ろうと受けてみました。以前と比べて体力が落ちているところがありましたね。体力測定を受けたことで、体力を維持できるように何か運動をしようと思い、いいきっかけになりました」



問スポーツ振興課 (☎ 73 - 0090)

自分の健康状態を知る 健康診査

日頃から運動や食事に気を配っても、安心してはいけません。「健康診査」を積極的に受診し、自分の体がどのような状態なのか把握しましょう。万が一、何らかの疾患にかかっていることが判明しても、早期に発見できれば早期の治療が可能となります。

国保加入者や長寿医療加入者が主な対象者になりますが、それ以外の方でも、職場の健診を積極的に受けましょう。

Check! 本市の特定健診受診率

	対象者数	受診者数	本市受診率	茨城県
H20	10,655 人	3,904 人	36.6 %	30.7 %
H21	10,602 人	3,714 人	35.0 %	31.7 %
H22	10,478 人	3,519 人	33.6 %	31.8 %

茨城県全体の特定健診の受診率は伸びていますが、本市の受診率は下がっています。積極的に健診を受診しましょう。

Check! あなたにおすすめの健診

- 基本的な健診を受けたい ⇒ 成人健診
- 総合的な健診を受けたい ⇒ さわやかセット健診
- がん検診など個別に受けたい
⇒ 医療機関検診または各種がん検診
- 詳しい検査を受けたい
⇒ ドック健診（人間ドック）

問健康づくり推進課
(☎ 73 - 1212)



スポーツ 知っ得情報!

市スポーツ推進委員

地域のスポーツの実技指導にあたる推進委員が、スポーツを新たにしたい方や楽しみたい方などの相談に応じます。

問スポーツ振興課スポーツ振興係 (☎ 73 - 0090)

いばらき公共施設予約システム

パソコンや携帯電話から、県内市町村の体育館やテニスコートなどの公共施設の空き状況検索や予約申込みができます。(https://yoyaku.yoyaku-ibaraki.jp/web/)

問いばらき公共施設予約システム整備運営協議会事務局(茨城県企画部情報政策課内 ☎ 029・301・2546)

県スポーツリーダーバンク

地域や職場のスポーツ団体、学校等の要請に応じて適切な指導者を紹介するスポーツの人材バンクです。

問県教育庁保健体育課スポーツ振興室 (☎ 029・301・5361)

問スポーツ振興課スポーツ振興係 (☎ 73・0090)



さあ始めてみよう

新しい1年のスタートを切るにあたり、まずは今年1年間の目標を決めて、身近なところから健康になるための取り組みを始めてみましょう。

健康になるための、今年1年間の目標を記入してみましょう。

目 標



健康について学べる まちづくり出前講座

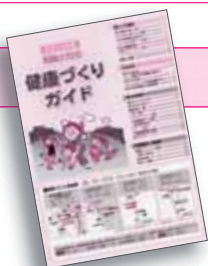
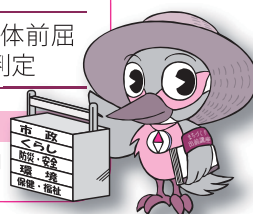
市のまちづくり出前講座では、健康に関する様々な講座を用意し、市職員が分かりやすく説明します。ぜひ受講して健康について学んでみてください。

まちづくり出前講座の健康に関する主なメニュー

講座名	内 容
見直そう食生活2 ～生活習慣を考える～	生活習慣病を予防する食生活について。調理室がある会場であれば調理実習も可
健康づくり講座1 ～生活習慣病予防～	メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・改善
健康づくり講座2 ～やさしいがんの知識～	喫煙による肺がんなど各種がんの予防や早期発見、検診の重要性
健康づくり講座3 ～元気で長生き・寝たきり予防～	家庭でできるラクラク転倒予防・骨折予防体操を通じて、身体機能の維持・向上のお話や簡単な体操等の実技
生涯スポーツを楽しもう!	ベタンクやターゲットバードゴルフなど、ニュースポーツの紹介など
あなたの体力年齢は?	20歳～79歳の方に、握力・上体起こし・長座体前屈など新体力テスト項目の測定により体力年齢を判定

申問情報政策課広報広聴係（内線 303）

広報紙マスコット
カワセミの「こーたん」



役立つ「健康づくりガイド」を活用しましょう

今回ご紹介した主な講座などは「健康づくりガイド」に掲載していますので、上手に活用して健康づくりに役立ててみてください。「健康づくりガイド」は、市役所本庁、各支所、総合福祉会館、各地区の保健センターに置いてあります。

運動実施率 50%以上! 本市の元気力創造宣言

市では、「誰もが健康に暮らせるまち」をつくるため、「20歳以上の方の、週1回以上の運動実施率 50%以上を目指します」を宣言しています。日本一健康なまちを目指して、毎日の食生活に気をつけながら元気に体を動かしていきましょう。



てくてくウォークで、まちを歩いて健康になろう

運動するきっかけとして、毎月本紙の裏表紙で紹介している「ひたちおた てくてくウォーク」のコースを歩いてみてはいかがでしょうか? 歩くことで健康づくりをしながら、地域の新しい発見があるかもしれませんよ。



新年のメッセージ



常陸太田市長
大久保 太一

平成24年の新春を迎えるにあたり、一言ごあいさつを申し上げます。

昨年3月に発生した東日本大震災では、多くの市民の皆様が被災され、道路・電気・上下水道等のライフラインを寸断し、市民生活に深刻な影響を与えております。また、放射能問題は、農林畜産業や商工業、観光業における実害や風評被害をもたらし、食の安全や健康への不安が高まりました。

本市としては、市民生活と地域の再生・再建を目指し、その目標や方向・施策を示した「市震災復旧・復興計画」を昨年11月に策定いたしました。この計画を着実に実行し、早期復旧はもとより震災の前にも増して活力にあふれ、安全で安心なまちづくりに、全力を挙げて取り組んでいるところです。市民の皆様と心を一つにして、一日も早いまちの復興を図ってまいります。

そして、本年を明るく希望の持てる年、また将来に向けた発展の年とするため、市民の皆様と行政の信頼のもとに、連携と協力を図りながら協働のまちづくりを進めてまいりたいと考えます。市民の皆様の一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新春のあいさついたします。

姉妹都市



秋田県 秋田市長
穂積 志氏

常陸太田市民の皆様、明けましておめでとうございます。

昨年は、遠路大勢の市民交流団の方々に本市においていただき、本当にありがとうございました。心より感謝申し上げます。さて、本年は、両市の姉妹都市提携35周年という、記念すべき年となります。

この記念すべき新しい年に、私達が長年にわたって育んでき



た絆をより一層深めたいと願っております。

また、昨年の東日本大震災により、今もなお不自由な生活や、不安な思いをされている方もいらっしゃると思いますが、そうした方々をはじめ、すべての常陸太田の皆様にとって、本年が心安らかで、笑顔あふれる年となりますことを心からお祈りし、私からのメッセージいたします。

姉妹都市



茨城県 牛久市長
池辺 勝幸氏

常陸太田市の皆様、明けましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、お健やかに新しい年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年は、未曾有の大震災に際し、常陸太田市の皆様も大変な思いをなさったことと存じます。当牛久市におきましても、家屋の損壊等の被害が多数ございました。しかしながら、震災後、牛久市から常陸太田市へ飲料水を提供できましたことは、お



たがいの結びつきをより強固にする大きな礎となったと確信しております。このことに対して、昨年のうしくかつぱ祭りにおいて、大久保市長より感謝状をいただき、誠にありがとうございます。今年も、うしくかつぱまつり、Waiワイ祭り、常陸太田秋祭りなどにおける市民同士の交流を活発に行ってまいりたいと存じますのでよろしくお願いいたします。

最後に常陸太田市の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。常陸太田市と牛久市の絆がより深まることを願い、新年のあいさついたします。

有縁友好交流都市



秋田県 仙北市長
門脇 光浩氏

昨年の東日本大震災から十カ月になろうとしています。亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様へ心よりお見舞い申し上げます。常陸太田市の皆様、新年を迎えました。昨年は辛いことがたくさんありました。しかし、もう過去です。今日からは心機一転、大切な心持ちは「今年はどんな年になるのか」ではなく、

「どんな年にするか」だと思います。復興へ向けて乗り越えなければならぬ山はたくさんあります。こんな時こそ人々との絆を結び直し、新たな社会づくりに向かう覚悟が必要です。仙北市も全力で応援します。

十一月の常陸太田市秋まつりでは、仙北市の観光物産も出店させていただきました。今後交流を重ね、両市の友好の絆をさらに深めていきたいと思います。皆様お一人一人の思い、夢が叶う一年となりますように。



友好都市



中国浙江省 余姚市長
奚 明氏

常陸太田市の皆様、新年明けましておめでとうございます。

昨年は、貴市及び水戸徳川家の皆様のご配慮により、本市出身の先代の賢人・朱舜水先生のお墓参りのために、朱家の後裔及び対外文化交流協会・教育界の代表者が貴市を訪問させていただきました。

当日の墓参に際しましては、瑞龍山周辺の住民のご理解とご協力のもと、常陸太田市民や県日中友好協会・県華人協会の会

員の皆様など130人以上の方々のお出迎えをいただき、大歓迎の中でお墓参りをさせていただきましたこと、感謝の気持ちで一杯でございます。朱舜水先生と徳川光圀公の絆が両市・両国民の心の中に深く受け継がれていることを改めて実感いたしました。本年は、中日国交正常化40周年を迎える記念すべき一年となります。両市の友好交流の更なる発展と、常陸太田市民の皆様のご健勝、ご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。



叙勲

88歳以上の方を対象とした「高齢者叙勲」について、本市から江尻三郎さんが受章されました。

瑞宝双光章

高齢者叙勲



江尻 三郎氏（中城町）

元金砂小学校長。永年にわたり教育の発展に尽力された

「あなたのためのおべんとう」コンクール 全国大会出場



北中チーム「スリーベリー」

荻津 真子さん 和田 恵海さん 大串 英里奈さん
(3人とも2年生)

平成23年度いばらきものづくり教育フェア（県教育委員会等主催）で行われた「あなたのためのおべんとう」コンクールにおいて、北中学校（鴨志田 悟校長）のチーム「スリーベリー」（荻津真子さん、和田恵海さん、大串英里奈さん）が、最優秀となる県教育長賞を受賞。1月21日に東京で開催される全国大会へ出場することになりました。

津さんの曾祖母・荻津まつさん（100歳）のため、まつさんの好きな食材を使用した「100歳のお祝い」「長生きしてほしい」とのメンバーの気持ちが入められたもの。3人は「まつさんに美味しさと食べてもらえて嬉しかったです。全国一を目指して頑張ります！」と、全国大会出場への喜びと意気込みを話してくれました。



スリーベリーが作ったおべんとう「長生きしてね！百菜べんとう」。「魚を使った料理」の規定課題のもと、本市で生産・製造された食材がたくさん使われている

介護の日作文コンクール 県知事賞

平成23年度介護の日作文コンクールで世矢中学校（井上定男校長）の**大久保凱斗さん**が県知事賞に輝きました。



大久保 凱斗 さん
(世矢中1年)

大久保さんは「**世界一の笑顔のために**」というタイトルで、体にハンディを持つお姉さんを介護するお母さんについてを作文にし、

昼夜なく介護するお母さんの姿や、お姉さんとのコミュニケーションなどを描きながら「姉の笑顔のために」と締めくくられた作文からは、大久保さんの優しさと、温かい家庭の様子うかがうことができます。

大久保さんは、「知事賞と聞いて、びっくりしましたが嬉しかったです。お母さんも友だちも喜んでくれました。お母さんの負担が少しでも減るように、介護を手伝っていききたいです」と、受賞の喜びを話してくれました。

小学生読書感想文コンクール 県教育長賞

第39回茨城新聞小学生読書感想文コンクール（茨城新聞社主催）において、機初小学校（小澤和彦校長）の**白石光くん**の作品「**困難の先にあるものをめざして**」が、県教育長賞を受賞しました。

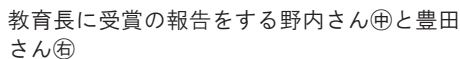


白石 光 くん
(機初小5年)

課題図書である「しあわせのバトンタッチ」を読んで感想文を書いた白石くんは「障害を負った主人公の犬『未来』が、学校に行き子どもたちと様々なことを乗り越えて成長していく姿に教えられました。また、障害をどう乗り越えていくか、自分と比べて考えさせてくれました」と話してくれました。

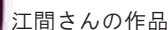
スポ

豊田さんは、体育指導委員として
永年にわたりスポーツ教室、各種大
会等の企画・立案・運営に積極的
に参画し、地域のスポーツ振興の普
及と発展に寄与されました。



県

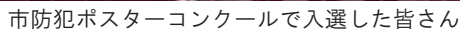
江間 汐音 さん
(機初小2年)



「ひったくりに注意してほしくて、夜に会社帰りの女の人がカバンをひったくられたところを描きました。夜の黒色が顔に混じらないように塗ることが難しかったです」

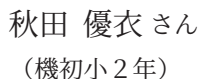
また、市防犯ポスターコンクールも行われ、次の皆さんが受賞しました。〔敬称略〕

- ▼太田地区防犯協会長賞／小学生 高畠理子(郡戸小)／中学生盗
 難防止・振込め詐欺防止 大崎恵莉菜(里美中)／中学生非行防
 止 根本菜月(瑞竜中)
 ▼太田警察署長賞／小学生 根本蘭(佐都小)／中学生盗難防止・
 振込め詐欺防止 佐藤亜沙美(瑞竜中)／中学生非行防止 川又
 衣路梨(瑞竜中)
 ▼警察官友の会太田支部長賞／小学生 上野真桜(佐都小)／中学
 生盗難防止・振込め詐欺防止 中村麻里菜(瑞竜中)／中学生非
 行防止 茅根空良(太田中)
 ▼佳作／小学生 菊池央雅(機初小)／中学生盗難防止・振込め詐
 欺防止 高野美紀(峰山中)／中学生非行防止 高田紳吾(太
 田中)



人権

秋田さんは「毎日学校から帰るとおかあさんがギュって抱きしめてくれる。すると魔法みたいに、とても幸せな気持ちになることを書きました」と笑顔で話してくれました。



「おかあさんのギューが大好きで、あったかい気持ちを皆に分けてあげたいです」

二孝女物語

第二巻

病気の父を迎えに、約300里もの道のりを
旅した二人の親孝行姉妹

「豊後国二孝女」の物語は、江戸時代後期の文化8年（1811）に、豊後国臼杵（現

大分県臼杵市）の若い二人の姉妹「つゆ」と「とき」が、親鸞聖人遺跡巡拝の旅の途中に病気になる青蓮寺（本市東連地町）で世話になっていた父を迎えるために、約300里（約1200km）離れた常陸国へと向かうお話です。

二人の姉妹は、豊後臼杵から青蓮寺までの約2カ月、様々な危機を乗り越えた末に7年ぶりに父と再会を果たします。

そんな二孝女に関する様々な情報を、連載で皆さんにお知らせしています。

臼杵市とはこんなまち



臼杵市は、大分県の東南部に位置し、豊予海峡方面へ楕円状に細長く延びた地形となっています。

戦国時代、九州6ヵ国を治めたキリシタン大名・大友宗麟の時代に城下町「臼杵」の歴史が始まり、明やポルトガルの商人が行き交う国際的な商業都市として発展。「つゆ」と「とき」のいた江戸時代には、稲葉氏が治めた臼杵藩によりまちは栄えました。

国宝の臼杵石仏や仁王座を代表する城下町の町並みなど、常陸太田市同様に歴史と文化を感じることでできるまちです。

臼杵市の概要	
面積	291.07 km ²
人口(*)	41,044 人（平成23年11月1日現在）
世帯数(*)	15,442 戸（平成23年11月1日現在）
シンボル	市の木：カボス 市の花：サルビア
特産品	葉たばこ、ピーマン、カボス、ふぐ料理など
観光名所	臼杵石仏、仁王座歴史の道、臼杵公園（臼杵城跡）、吉丸一昌記念館「早春賦の館」など

* 国勢調査の結果に基づき毎月の出生・死亡・転入・転出等を加減して算出した推計人口（常住人口）



国宝臼杵石仏（磨崖仏）。平安時代後期から鎌倉時代にかけ彫像されたといわれる。現在59体が国宝に指定されている



大友宗麟によって築かれ、江戸時代には五万石を誇る臼杵藩の城として歴史を重ねてきた臼杵城。春には約千本の桜が咲き誇る



市内には仁王座歴史の道や、旧藩主屋敷などの情緒あふれる街並みが広がっている

臼杵市画廊

二孝女豆知識

どのくらいで臼杵市に行ける？

「つゆ」と「とき」は約2カ月間をかけて臼杵市から本市にやってきたが、今は乗り物を利用すると、約6時間で行くことができます。

臼杵市までのルート例

常陸太田駅	←水郡線 約40分
水戸駅	←常磐線 約1時間10分
上野駅	←山手線等 約40分
羽田空港	←飛行機 約1時間50分
大分空港	←連絡バス 約1時間
大分駅	←電車 約35分
臼杵駅	

所要時間 約6時間
※乗り物に乗りしているときのみの時間。利用する交通機関や乗り継ぎ等により時間は変わります。

春友町で地域の将来を考える

春友町（武藤征也町会長）で、地域の将来を考えようと、12月3日に「将来像マップ作成と発表会」が春友集会所で行われました。

参加者 22 人は、お宝探しで見つけた地域資源を班ごとに地図にまとめ、その地域資源を活用した将来構想を発表しました。

今後は、まとめた将来構想をいかに実現していくかの検討がされていく予定です。



お宝（地域資源）を活用して将来像マップづくりに取り組む参加者。お宝のいろいろな活用方法のアイデアが出された

ちょっと寄り道

今月は棚谷町

棚谷町の包み石



棚谷町滝の上地区には、巨大な夫婦石があります。

県道 29 号線沿いの棚谷ふるさと公園ゲートボール場から山方方面に向かって 100m ほど進み、左手に南側に延びる道路を下って沢沿いを約 1 km 進むと分かれ道があり、右側の道を進んで約 500m ほど行くと、左手に包み石が見えてきます。

この石の一つは高さ約 5m、周囲約 20m、その隣には高さ約 3.5m、周囲約 6 メートルの石で、その巨大石の頂上には、石で作ったほこら祠が建立して祀られています。祠には「文化 8 年 12 月（1856 年）松平村牛込 講中 平根 喜左エ門、棚谷村施主 平山 兵衛門、平山 庄治朗」と刻み込まれ、講中信仰が盛んな時代に建立したものと思われます。

包み石までの道は、ハイキングコースとしてお勧めです。

来月は棚谷町の「や」つながりで、やました山下町さんをお願いします。



紹介者
棚谷町
平山 義光さん

つながりぼん

地域おこし協力隊の活動報告

豊かな食文化を再発見 !!!!!

私たち 3 人が里美地区に住んでいて強く感じるのは「食の豊かさ」です。地域で採れた旬の食材を使うことの贅沢さを感じ、お母さん方の保存食技術にはいつも驚かされていますΣ（°д°） そんな地域にある食文化を残していくためにレシピを探ることにしました♪

その一つの方法として都市住民を呼び、お母さん方を先生にした料理教室を 11 月 23 日に開催しました（*^_^*） 都会では見ることのない芋がらや柚子の甘露煮など普通なら捨ててしまう部分を利用すること、さらにお母さん方の手際の良さや味付けの「良い塩梅」に驚いていました!! お母さん方は普段当たり前のようにやっている料理かもしれませんが、都会の人や若い子にとっては初めて見る、触れるものが多いのです。

料理教室後は、こんにゃく芋を保管する火室やたくあん大根が干してある様子を見学し、食材が生まれる現場も見ることができました★ 「食」を通じて里美の土地・人の魅力にも触れてもらえる機会となったのではないのでしょうか（*^_^*）
今後はお母さん方のメニューでレシピ集が誕生する予定です（●´ω`●）



地域おこし協力隊 Relier の Blog * <http://ameblo.jp/ykm-satomi3103/>



世矢小



里美中



峰山中



河内小で、歌詞や曲についてを話すマシコタツロウ氏



マシコタツロウ氏の「市の歌」の特別授業

歌手・一青窈の「ハナミズキ」

の作曲などで有名な、音楽家で常陸太田大使のマシコタツロウ氏が作る「市の歌」に、子どもたちの声を反映させるための特別授業が行われました。

本市出身のマシコ氏は、12月15・16日、19日の3日間で市内の小・中学校全校を回り、後輩にあたる子どもたちに、音楽家の仕事や曲の作り方などを教え、「市の歌」が広く愛着を持って歌い継がれるように歌詞やイメージを書いてほしいと呼びかけました。

「せっかく作る市の歌だからこそ、東京で机の上で作るのではなく地元の方の言葉を聞き、取り入れて作りたい」と想いを述べてくれたマシコ氏に、佐都・河内小の子どもたちは「ハナミズキ」を合唱し、お礼の言葉を伝えました。

＊市では、市民の誰もがふるさと常陸太田に希望と誇りを持ちながら歌うことのできる「市の歌」を作成します。市民に歌詞の中に入れてたい「言葉」や「フレーズ」などを募集し、マシコタツロウ氏が歌詞・作曲をして3月に完成する予定です。

市民討議会がまちづくりの報告書を提出



大久保市長に報告書を手渡す、常陸太田青年会議所の鈴木理事長

12月7日、市民が考えたアイデアをまちづくりに生かしていこうと、(社)常陸太田青年会議所と市が主催した「市民討議会」の報告書を、青年会議所の鈴木康之理事長が大久保市長に手渡しました。

報告書は「省エネ」「ゴミの減量化」をテーマに市民が意見交換を行った結果が提言としてまとめられ、報告書を受け取った大久保市長は、「いただいた意見をもとに、ゴミの減量化などの環境問題に対し、市民の皆さんと一緒に取り組んでいきたい」と述べました。

今後は報告書をもとに、市の政策にいかに関与していくかを検討されていく予定です。

＊市民討議会とは、無作為に選ばれた市民が集まり、まちづくりのアイデアを話し合っていく会議です。

市民討議会からの主な提案内容

テーマ	私たちにできる省エネエコライフ ～見直そうあたりまえの生活～	ゴミの減量化について ～市の負担は私たちの負担 ゴミからはじめるゴミ減量生活～
主な提案	○社会でできる取り組み ・身近な力をエネルギーに ・シェアリングの推進 ○家庭でできる節約 ・消費電力の節約 ・節約のすすめ（メリットがほしい）	○市民意識の向上 ・必要なものを必要なだけ買おう ・ゴミを作らないことから始めよう ○ゴミは資源 ・ゴミを出しやすくする工夫 ・資源ゴミの有効利用を図る ・情報発信と共有



様々なアイデアが飛び交った討議会の様子

天下野地区自主防災会が合同訓練

11月26日、天下野地区6町会の自主防災会が、合同防災訓練を実施しました。

旧北小グラウンドで行われた訓練には地元住民約100人が参加。茨城県沖を震源とするマグニチュード7.2の地震が発生したとの想定で様々な訓練が実施されました。

災害情報の送受信を行う「情報連絡訓練」や、自宅へ避難所へ避難所への「避難誘導訓練」、消火・救護・給食給水などの「応急活動訓練」などに熱心に取り組む、煙体験や防災グッズの説明もあり、防災意識の高揚が図られました。



救護訓練

消火訓練

皆さんのアイデアをまちづくりに!!

市民提案型まちづくり事業

自分たちの力で地域の課題を解決し、地域の活力を生み出そうとするグループや団体等を応援する事業で、4年目を迎えた今年度は22団体を採択しました。各団体の活動状況を随時紹介していきます。問市民協働推進課（内線 217）

夜市を開催して賑わいを

【太田ワクワク会】

代表 宮本亮さん（中城町）

平成21年度より毎月最終土曜日に鯨ヶ丘広場で夜市を開催しています。

ターと連携を取りながら、市民ボランティアとして活躍をしました。

親子の参加者も多く、家族や市民の交流の場となって賑わっています。

10月には桃源「お月見の夕べ」にも参加し、イベントを盛り上げるなど、夜市を3年間継続してきたノウハウを活かし市民の元気づくりに努めています。

また、東日本大震災の際には、炊き出しや大谷石の撤去など、市災害ボランティアセン

ンティアセン



また、東日本大震災の際には、炊き出しや大谷石の撤去など、市災害ボランティアセン

ハイキングコース等を整備

【国安げんき会】

代表 田尻求士さん（国安町）

山入城跡整備と周辺のハイキングコース作りを通して、地域住民の交流と親睦を図る目的で活動しています。

周辺の除草・ゴミ拾いなどを行っています。10月には会員24人が参加し、ハイキングコースに階段を整備。今後も、来訪者の安全確保のためコースに手摺りを設置するなど、引き続き山入城跡周辺の整備とコースの環境美化に努めていきます。

これまでに駐車場進入路の舗装やコースの除草・ゴミ拾いなど周辺の環境整備を行い、今年度は駐車場やコースの整備、



これまでに駐車場進入路の舗装やコースの除草・ゴミ拾いなど周辺の環境整備を行い、今年度は駐車場やコースの整備、

地域の景観・環境保全

【大里むつみ会】

代表 鈴木義則さん（大里町）

地元周辺の景観・環境保全を促進するため、耕作放棄地や竹藪等を整備し、ソバや米を栽培しています。

11月に行われたソバ刈り・脱穀作業には、茨城大学の学生ボランティア12人を招いて作業を行いました。学生たちは慣れ

11月に行われたソバ刈り・脱穀作業には、茨城大学の学生ボランティア12人を招いて作業を行いました。学生たちは慣れ



会では、今後も地元周辺の景観・環境保全を促進し、地域内外の人たちとの関わりを持ちながら活動を進めていきます。

根岸のため池の保全

【常陸太田市大中町会】

代表 小林信房さん（大中町）

地域住民が一体となって10年程前に整備した根岸のため池の環境保全を行っています。

今年度は、年々増加する耕作放棄地により周辺の景観が悪化してきたため、市民の憩いの場としての機能回復と環境保全のため、池周辺の耕作放棄

今年度は、年々増加する耕作放棄地により周辺の景観が悪化してきたため、市民の憩いの場としての機能回復と環境保全のため、池周辺の耕作放棄



今年度は、年々増加する耕作放棄地により周辺の景観が悪化してきたため、市民の憩いの場としての機能回復と環境保全のため、池周辺の耕作放棄

20歳からみんなが加入！国民年金

□ 20歳になる方は手続きを

20歳になれば、どなたも国民年金に加入しなければなりません。20歳になる月までに、日本年金機構から『国民年金被保険者資格取得届』の用紙が送付されますので、必要事項を記入の上、市役所本庁・各支所の年金担当窓口へ届出してください（厚生年金・共済年金の加入者を除く）。

また、学生納付特例制度により、保険料の納付猶予を希望の方は、学生証（コピー可）、在学証明書等の学生であることを証明する書類をお持ちください。

国民年金の加入手続き後、1カ月ほどで、年金手帳・国民年金保険料納付書等が送付されます。

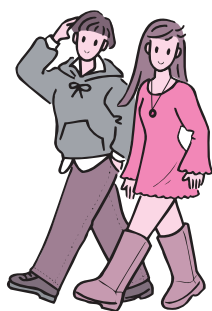
＊届出の際は印鑑をお持ちください（朱肉を使用するもの）。

Q 国民年金に加入するかしないかは、本人の自由でしょ？

A. いいえ。国民年金に加入することは義務です。

○国民年金は、20歳以上60歳未満の日本国内にお住いのすべての方が加入することが法律で義務付けられています。

○国民年金は、いま年金を支給している世代の生活を支え、将来は子供の世代に支えてもらうという世代間扶養の仕組みです。



Q 毎月1万5020円の保険料が払えない！どうしたらいいの？

A. 保険料の納付猶予制度などをご利用ください。

○学生納付特例制度や若年者納付猶予制度などの手続きをしていただくことにより、保険料の納付が猶予されます。

○保険料納付を免除・猶予された期間について、後払いできる制度もあります。

Q 保険料を安くする方法はあるの？

A. あります。前納制度や口座振替等をご利用ください。

○保険料を早めにお支払いいただくことにより保険料が割り引かれます。

○この前納制度と口座振替をセットにすることで、割引率が拡大します。詳しくはお問い合わせください（平成23年度国民年金保険料を口座振替で一年前納した場合、年間3780円お得）。

Q 将来、十分な年金が本当にもらえるの？

A. はい。生きている限りもらえる一生の保険です。

○賃金や物価の変動に併せて、年金額が改定されます。経済社会が大きく変動したとしても年金の価値が保障されます。

＊老齢基礎年金（年額）
昭和61年度62万2800円
↓平成23年度7万8900円

Q 年金は、年を取ってからしかもらえないでしょ？

A. いいえ。障害年金や遺族年金の保障があります。

○国民年金加入中の病気やケガで障害を負われて働けなくなるなど、一定の障害の状態にある間は「障害基礎年金」が、また、万一人が亡くなられたときは、残された妻や子に「遺族基礎年金」が支給されます。

Q 保険料を納めたら税金が安くなるの？

A. はい。所得税や市県民税が安くなります。

○納めた保険料は全額が社会保険料控除の対象となり、所得税や市県民税が安くなります。

○ご本人の代わりにご両親が保険料を納めた場合は、ご両親が社会保険料控除を受けられます。



年金に関する問い合わせ

水戸北年金事務所 国民年金課 ☎ 029-231-2381

市議会臨時会・定例会

第5回市議会臨時会が昨年11月21日に開かれ、議案1件について審議されました。また、第6回市議会定例会が12月9日から21日まで開かれ、議案22件が審議されました。いずれも原案通り可決・同意されました。

第5回市議会臨時会

【専決処分の承認】

▼一般会計補正予算（第5号）：台風15号による被災箇所復旧等の経費として、1億7358万7千円を追加

【条例の一部改正】

▼市職員の給与に関する条例等：人事院勧告に準じた措置をとることに伴い、本市職員の給与を減額

第6回市議会定例会

【条例の制定】

▼市職員の自己啓発等休業に関する条例：地方公務員法に基づき休業制度を導入し、市職員の資質の向上および能力開発の機会の多様化を図るため制定

▼市職員の修学部分休業に関する条例：地方公務員法に基づく休業制度を導入し、市職員の資質の向上および能力開発の機

会の多様化を図るため制定

【条例の全部改正】

▼市土砂等による土地の埋立て、盛土及びたい積の規制に関する条例：土地の埋立て等のより適正な規制を図るため改正

【条例の一部改正】

▼市駐車場設置及び管理に関する条例：西二駐車場の廃止に伴う改正

▼市立小中学校設置条例：瑞竜小、佐都小、河内小の廃止に伴う改正

▼市温水プールの設置及び管理に関する条例：温水プールの利用料金等を見直すため改正

【指定管理者の指定】

▼市温水プール：（株）アメニティエンジニアリング（平成24年4月1日～平成27年3月31日）

【補正予算】

▼一般会計（第6号）：交流センターふじ復旧工事費、道路新設改良舗装工事費など

1億4508万7千円を追加

▼国民健康保険特別会計（第2号）：3722万4千円を追加

▼後期高齢者医療特別会計（第2号）：728万1千円を減額

▼介護保険特別会計（第2号）：1770万1千円を追加

▼下水道事業特別会計（第4号）：災害復旧工事費など2912万1千円を追加

▼農業集落排水事業特別会計（第4号）：16万5千円を減額

▼簡易水道事業特別会計（第3号）：15万7千円を減額

▼水道事業会計（第3号）：326万9千円を減額

▼工業用水道事業会計（第3号）：2万6千円を減額

【人事案件】

▼固定資産評価審査委員会委員の選任：小林等氏（天神林町）の選任に同意

▼人権擁護委員候補者の推薦：大森眞一氏（栄町）の推薦に同意

▼人権擁護委員候補者の推薦：生天目操氏（下利員町）の推薦に同意

▼人権擁護委員候補者の推薦：高橋静子氏（大森町）の推薦に同意

▼人権擁護委員候補者の推薦：沢幡幸雄氏（稲木町）の推薦に同意

▼人権擁護委員候補者の推薦：大島正芳氏（幡町）の推薦に同意



震災からの復旧作業を終えた市役所本庁の議場。市ホームページの議会中継も再開した

**温かいご支援・ご協力、
ありがとうございます。**

東日本大震災の発生後、本市に多くの個人、企業、団体などから義援金や支援物資が寄せられました。心から感謝を申し上げます。

◇義援金（11月29日～12月19日受
入分 順不同、敬称略）

〈団体・法人〉

常陸太田市山田公民館 ゴルフチャ
リティー 3万5千円／葵乃会田
所 鵬山 9093円／和信化学
工業(株) 5200円／そば園 佐
竹 2万3千円／幸久五葉会
2万7千円／中野区宝仙寺前通商
店会 4万6242円／(株)大宮測
研 10万円／

匿名1件 100万円

義援金累計

3千885万9411円



毎月第3日曜日は家庭の日

平成22年度常陸太田市家庭の日推進募集標語優良賞

怒鳴られて 親のやさしさ ふと気付く

〔中学生の部〕 南中3年（受賞時） 二瓶 加奈子

すいふ

蕎麦まつり



秋に収穫された玄^{げん}そばは、厳寒期に熟成して、そば特有の甘みを増し、この時期に最も美味しくなるといわれています。

全国のそば職人から高い評価を得ているこの地域の『常陸秋そば』の絶品の旨さを味わっていただくため、すいふ蕎麦まつり参加店が各店舗において、地粉で打つ本格手打ちそばの**期間限定特別メニューを特別価格**にて提供します。また、まつり期間中の竜神大吊橋通行券の半券を提出すると、特別メニューに限り**200円割引**となります。

【すいふ蕎麦まつり参加店】

宝来館／藤ひろ／JA茨城みずほ水府直売所 竜神そばの郷／木勢そば処／焼畑蕎麦 慈久庵／水府物産センター レストラン 森の風／竜ちゃん乃湯 梅花亭／手づくりの郷 天下野／やまめ茶屋／そばハウス 龍亭／そば処 かねさん／はなぶさ／手打ちそば 赤土／そば処 田季野／そば園 佐竹／西山の郷 いっぷく亭

**2月1日水
～29日水**

竜神大吊橋は
8:30～17:00 年中無休



問市観光物産協会水府支部
(水府産業建設課内 ☎ 85
- 1116)

**第10回全国藩校サ
ミット in 水戸**

藩校教育の伝統と精神を見
つめ直し現代へ受け継ぐため、
毎年、全国の藩校所在都市で
開催され、全国各地から旧藩
当主や藩校関係者が一堂に会
します。

◇とき 2月18日 土 午後1
時～4時30分

◇ところ 水戸芸術館コン
サートホール・ACM劇場
(水戸市五軒町1・6・8)

◇内容

○記念講演会

徳川恒孝氏

(徳川宗家第18代当主)

／石川忠久氏 (元二松学
舎大学学長)／徳川斉正
氏 (水戸徳川家第15代当
主)

○素読発表

「弘道館記」

(一般参加者による発表)

「偕楽園記」(小学生によ
る発表)

☆同時開催 「水戸藩！味な
城下町まつり」 午前9時

30分～午後3時(雨天決行)
水戸芸術館広場

【視察研修】

◇とき 2月19日 日

◇内容 弘道館、偕楽園、徳
川ミュージアム、西山荘、
水戸徳川家墓所などの見学

問第10回全国藩校サミット in 水
戸実行委員会事務局(水戸市
教育委員会事務局文化課 水
戸市総合教育研究所内 ☎
029・240・5890)

「ふるさと常陸太田」へのご支援 ありがとうございます。

ふるさと納税により、寄附をいただいた方です。

寄附金は大切に使用させていただきます。

平成 23 年分（平成 23 年 11 月受入）

寄附金額 100,000 円

氏名	住所	寄附金額	用途
匿名の方	宮城県仙台市	100,000 円	指定なし

スポーツフラッシュ

（敬称略・丸数字は順位）

第12回西金砂登山マラソン大会「11月20日／金砂地区」（カッコ内は所属チームまたは居住地）

▼14 km 男子 39 歳以下 ①市野沢亮（茨城ジョガーズ）②深川智彦（笠間走友会）③大谷純（チームジョン）／同 40 歳代 ①野中一晴（笠間走友会）②西内祥祐（水戸一校OB）③田中英樹（えたいなるAD）／同 50 歳代 ①大和田稔（原子力機構）②井坂光利（世矢J&J）③阿部正弘（ジュウキ）／同 60 歳以上 ①菊池由美（日立珍竹林）②大木己芳（ワンワンクロベールC）③小森栄二（大宮大場体協）／同高校生 ①桑野壘（藤代高）②山口勇太（水戸桜ノ牧）③井坂友哉（水戸一高）

山萌世）②八木景子（茨城ジョガーズ）③野澤晃子（げっぴ会・鹿島）／同 40 歳以上 ①君塚佳代子（走る養護教諭）②今野祥子（常陸太田市）③須藤吉仕子（スリムチャンス）

▼5 km 男子 39 歳以下 ①我妻治（常陸走友会）②藤田大和（茨城高専）③木戸孝（常陸走友会）／同 40 歳以上 ①本間嘉彦（高萩RC）②松永悟（常陸走友会）③下村勲（トロタロ）／同高校生 ①渡辺了悟（佐竹高）②皆川善孝（同）③井坂拓末（同）▼5 km 女子 39 歳以下 ①木村世奈（常陸大宮市）②杉山奈津枝（行方市）③小林利恵（水戸市）／同 40 歳以上 ①中野紀子（RESUCE）②鈴木身知子（河原子剣志会）③樋口純子（ひたちなか市）／同高校生 ①飯村安依里（茨城高専）②堅野里桜（佐竹高）③樋口優香（水戸二高）



西金砂登山マラソン

第12回市民グラウンドゴルフ大会「11月27日／山吹運動公園運動広場」【Aブロック】①関保男（中染町）②神美恵子（下大門町）③高須三男（町田町）【Bブロック】①橋本勲（磯部町）②大津昭一（白羽町）③矢部進也（高柿町）

広報ひたちおたアンケート用紙（情報政策課広報広聴係あて）

「広報ひたちおた」について、市民の皆さんのご意見をお寄せください。
お寄せいただいたご意見は、今後の広報紙づくりの参考にさせていただきます。

＜質問内容＞ 番号に○をつけてください

性別	① 男 ② 女	年齢	① 19 歳以下 ② 20 ～ 39 歳 ③ 40 ～ 59 歳 ④ 60 ～ 79 歳 ⑤ 80 歳以上
質問 1	広報紙はよく読みますか？ ① よく読む ② さっと目を通す程度 ③ あまり読まない		
質問 2	広報紙で「面白い」「面白くない」と思うコーナーは何ですか？ 次から選んで番号を記入してください（いくつ選んでも可）。 ①特集 ②おめでとうございます ③エコミュージアム通信 ④二孝女物語 ⑤子育て応援広場 ⑥つながりばん ⑦市民が講師の生涯学習講座 ⑧広報協力員の突レポ！ ⑨健康スポーツだより ⑩トピックス ⑪国民年金通信 ⑫まちの話題 ⑬園児たちのギャラリー ⑭がんばってます！ ⑮てくてくウォーク		面白いコーナー
			面白くないコーナー
質問 3	広報紙で掲載してほしい記事やコーナーがあれば記載してください。		

＜回答方法＞

アンケート用紙を切り取って、最寄の公共施設のアンケート回収ボックスに入れていただくか、ファクシミリ（72-3002）でお送りください。QR コードを認識できる携帯電話をお持ちの方は、右の画像を読み取ってアンケートサイトから回答することもできます。





茅根町で自然薯の収穫祭

11月26日、茅根町自然薯研究会（江幡隆雄会長）による**自然薯オーナー制秋の収穫祭**が行われました。佐都小に隣接した畑には、市内のほか北茨城市や大子町などから約20人のオーナーが集まり、研究会の会員9人が手塩にかけて育てた自然薯を掘りあげました。

昼食は研究会の奥さん方が用意した自然薯のとうろろ麦ご飯と豚汁をいただき、その後研究会員とオーナーが意見交換。オーナーの皆さんは、「1口1万円は安い」「イノシシ対策の電気柵設置が素晴らしい」「自分で作ると失敗するが、ここでは良いものができる」などと話していました。同研究会は、常陸秋そばフェスティバルや東京都中野区のイベントにも出店するなど積極的に活動中です。



〔写真④〕大きな自然薯を手にとり満足げのオーナー

〔写真⑤〕研究会のもてなしの心があふれる歓迎の横断幕



消防ポンプ操法県北地区大会

10月9日、高萩市内の元茨城県立高萩工業高等学校において、**消防ポンプ操法県北地区大会**が開催されました。

常陸太田市消防団からは、ポンプ車の部に水府支団第3分団、小型ポンプの部に水府支団第4分団が出場。

7月から始まった連日遅くまでの厳しい訓練の成果を十二分に発揮し、ポンプ車の部で敢闘賞、小型ポンプの部で第4位と好成績を収めました。

今後の常陸太田市の消防力強化が期待されます。



ポンプ車の部に出場した水府支団第3分団の皆さん



小型ポンプの部に出場した水府支団第4分団の皆さん

火災予防運動

11月9日～15日、秋季全国火災予防運動に伴い、市少年消防クラブ員（幸久・郡戸・山田・賀美小、太田・峰山・瑞竜中）による**火災予防ポスターと防火標語展**が市内4カ所（総合福祉会館、交流センターふじ、水府支所、里美支所）で開催されました。

この展示会は、クラブ員に防火思想の普及啓発を図り、市民の防火意識を高めることを目的とし、防火を訴える力作が展示されました。

今年は、火災予防ポスター185点、防火標語309点が展示され、訪れた人々は、クラブ員が心を込めて描いたポスターや標語に熱心に目を通していました。



力作ぞろいの火災予防ポスター

また、火災予防運動期間中、西河内婦人防火クラブ（菊池則子会長）の会員21人が、地域内の**夜間火災予防広報**を実施しました。

この運動は、火災が発生しやすい時期を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図り、火災の発生を防止することが目的。クラブ員は、お揃いの法被（はっぴ）を身にまとい、拍子木（ひょうしぎ）の音に合わせて威勢の良い声をあげながら火災予防を呼びかけました。

西河内婦人防火クラブの皆さん



振り込み詐欺・交通事故防止活動

11月27日、太田地区防犯協会水府分会松平支部の会員14人が、**高齢者の振り込み詐欺防止・交通事故防止のため、地域内を巡回指導**しました。

会員は6班に分かれ、各戸を訪問してチラシを配りながら、「振り込み詐欺と交通事故には注意してください」と、呼びかけていきました。



地域の方々にチラシを手渡ししながら注意を呼びかける会員の皆さん



地域イベントで三世代が交流

11月23日、上大門町の山村都市交流センターで三世代交流・地場産物展示即売会（町内会・子供会・老人会・清友会主催）が開催されました。

イベントでは、子どもとお年寄りが一緒に輪投げやペタンク、けんちんうどん作りなどを楽しみ、地場産物の販売では駄菓子やそば粉、自然薯、花などが販売され、参加者は楽しい一日を過ごしました。

大和田清見実行委員長（下大門町）は、「多くの方が参加してくれて嬉しい。子どもとお年寄りが交流できるこのイベントで、地域を盛り上げていきたい」と話しています。



三世代が一緒になって輪投げに挑戦

ナイスハートふれあいフェス

12月9日、ナイスハートふれあいフェスティバル2011の学校教育の部学習発表会がパルティホールで行われ、県内から13団体50校が参加しました。

障害を持つ児童たちが合唱、合奏、ダンス、演劇などを発表し、児童の生き生きとしたすばらしい姿に、会場から温かい拍手がおくられました。



学校教育の部「作品展」と一般の部「美術展」が同時に開催され、見事な作品に訪れた方は見入っていた

幸久小の手作り「おべんとうの日」

幸久小（栗原裕校長）では、12月3日の授業参観日を「おべんとうの日」として開催しました。

「おべんとうの日」は、お弁当作りを通じて一人で作る大変さや楽しさを味わい、周りの人たちに感謝する気持ちを持ってもらうために行われたもので、同小では今回が3回目の開催。子どもたちは学年に応じて、事前に授業等で献立を決めたり、作り方を確かめあったりしました。当日は自分で作ったお弁当をみんなで見せ合いながら、楽しく給食の時間を過ごしました。



「上手にできたでしょう？」と子どもたちは自分のお弁当を手に笑顔

紅葉まつりでモーターパラグライダー

11月19日～21日の3日間、関東各地（茨城・栃木・群馬・千葉・神奈川）からモーターパラグライダーのチームが集まってデモフライトを行い、竜神峡紅葉まつりを盛り上げました。

あいにくの雨まじりの天候の中でも晴天を見つけて、西染町の田んぼからプロペラのついたエンジンを背負って飛び立ち、竜神大吊橋上空の空中散歩を楽しみました。横断幕を吊り下げて飛ぶと、まつり会場に訪れていた大勢の観光客から喝采を受けました。



「竜神」の横断幕を吊り下げて飛ぶPPG 久慈クラブ

常陸太田ボランティアまつり

12月4日、総合福祉会館で社会福祉協議会主催の第7回ボランティアまつりが行われました。

訪れたお客さんは、市内高校生によるゲームコーナーや展示・バザー・地元食材を使った出店など盛りだくさんの楽しい内容を一日楽しみました。このお祭りは、毎年ボランティアの方の力で開催され、今年は特に震災のためボランティアやつながりの必要性が強く感じられるお祭りとなりました。



高校生ボランティアと折り紙を楽しむ子どもたち

里美イルミネーション祭

12月17日～31日、里美地区で里美イルミネーション祭が開催されました。里美ふれあい館を中心にして、地域の民家も参加して行われ、色とりどりのイルミネーションの灯りが、訪れた方々を魅了しました。



美しいイルミネーション。12月23日には、雪月花、Seeds、宇野順之・カルテットが出演してのクリスマスコンサートが開催された



Sasaki Kaoru

佐々木 薫

さん（市消防本部勤務）

がんばってます



Vol.29

昨年の4月から常陸太田市消防本部で救急救命士として働いています。高校3年生のときに「社会や人々の役に立つ仕事があった」と救命士を志し、大学を卒業後に資格を取得。1年間県内の総合病院のER（救急室）に勤務した後、救急の現場に飛び込んでみたいと思い、この仕事に就きました。

今は救急車に搭乗しての救急救命業務や、救命講習会の講師などを行っています。先輩が、毎日が勉強の日々。先輩の男性救命士の判断の速さや周りへの気づかい、先を読んだ動きなどは「すごい」の一言。見習うことが多くありますが、市民の方から感謝の言葉をいただいたときや、救命講習に参加した方が熱心に学んでいる姿を見ると、とてもやり甲斐を感じますね。

「消防士の基本は体力」と言われています。救急の現場でも筋力はとても重要ですが、男性にはどうしてもかないません。自分は女性の視点を生かし、優しい声かけや心配りで、温かな安心感を与えられるように努めています。



がんばってる若者 募集中！

- 対象** 市内で働いている若者
市外で働いている若者（市民に限ります）
- 問** 情報政策課広報聴係（内線 303・304）

園児たちのキラリ

今月は「のぞみ幼稚園」で～す（^0^）/
（年中さん）

発表会のステージ

12月10日の発表会のステージを絵にしたよ。

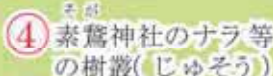
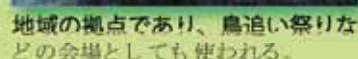
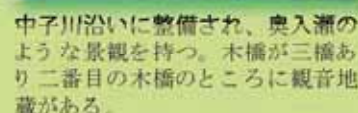
私たちは、青い天使の羽をつけて素敵に踊ったよ。



ぼくたちは、赤いバラを持ってかっこよく踊ったよ。



距離：約5.5km 所要時間：2時間半



県指定の天然記念物。平成2年に樹医山野忠彦氏の手により樹勢回復手術が施された。

遊歩道を抜けると里川の源流に近だけあっておいしい湧水があり、のどを潤せます。また林道を戻り、県道22号線をしばらく歩くと巨木フォーラムで作成したパンフレット「OTA48・ひたちおたの名木48選」にも紹介された素鷲神社のナラや、七反のシダレ桜などに会うことができます。里美にはさらに巨樹・古木が多くあり、訪ねて歩くのも楽しいですよ。*里川町ハイキングコースについては、放射線量を測定し安全が確認されています。

12月17日、山吹運動公園周辺で市駅伝大会が開催されました。「かわいい小学生」から「かっこいい熟年ランナー」まで、各チームが一生懸命タスキをつなぎました。表紙の佐都小チームは残念ながら上位入賞は逃しましたが、震災の影響を大きく受けながらも限界に挑戦して走る姿に、勇気をもらった沿道の皆さんも多かったのではないのでしょうか。

発行 常陸太田市 / 編集 情報政策課 〒313-8611 常陸太田市金井町 3690
☎72-3111(内線 303・304) Fax72-3002

*広報ひたちおたは市のホームページでもご覧になれます
URL <http://www.city.hitachiota.ibaraki.jp/>

この広報紙は再生紙を使用しています