



特集

救える命がある

..... P2~3

トピックス P4 ~ 5

おめでとうございます P6 ~ 7

市民提案型まちづくり事業 P12 ~ 13

まちの話題 P16 ~ 17

ひたちおおたてくてくウォーク P18

はじめての誕生日／園児たちのギャラリー ... P20

【おひなさまみたいでしょ】

平成26年(2014)

3

月号

No.628

呼吸がなければまず
心臓マッサージを

ドクターヘリ

【特集】

救える命がある

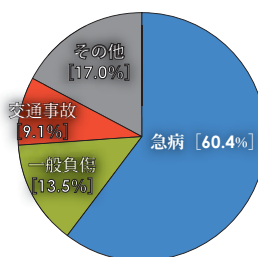
— あなたの適切な救命処置で、愛する家族を救うことができます —

救急車で処置を行う救急救命士

救急隊が到着するまでに、その場に居合わせた人（バイスタンダー）が速やかに心肺蘇生法およびAEDを実施することで、救命率を高めることができます。心肺蘇生法とは、心臓が停止した傷病者に対して行う救命処置です。反応を確認し、普段どおりの呼吸がないときは胸骨圧迫（心臓マッサージ）を実施し、人工呼吸と組み合わせる繰り返しの行います。

救命率を高めるには

【図1】



救急車出動の事故種別
(H25年 本市の状況)

増える救急出動
平成25年中の市内における救急車出動件数は2095件で、1973人が搬送されました。1日平均約5人、市民の約27人に1人が救急車で運ばれたこととなります。原因は、急病が60・4%で最も多くなっています（図1）。

増える救急出動

エーイーディー
AEDとは

AED（自動体外式除細動器）は、急性心筋梗塞などのために心停止（心室細動・心臓が細かくけいれんしている状態）となった場合に、電気ショックを与えて救命することが出来る機器です。AEDは、乳児を含めた全年齢に使用できます。



AED（自動体外式除細動器）

救急・救命講習会

市消防本部では、心肺蘇生法等を学んでいただくための講習会を実施しています。

去年は84回開催、2467人が受講しました。

講習会で適切な救命処置を身につけ、いざという時に備えましょう。



まず“知る”ことから

救急・救命講習会で指導員を務めるのが市女性消防団の皆さんです。平成18年に発足し、団員は主婦の方など15人。救命講習会の指導を中心に、防災教育の推進にも力を入れています。

分団長の佐藤多美子さん（西河内中町）は、「一人でも多くの方に講習会を受講してほしいですね。80歳の奥さんが心臓マッサージで主人を助けた事例もあるんです」。団員の石川千雅子さん（小沢町）は、「幼児や小学校低学年の子どもたちには、まず自分の命を守ることを教えたい」と話しています。今後は、幼稚園・保育園で、「服に火がついた時の消し方」など、体験型の講習会を寸劇をまじえて行っていく予定です。



女性消防団の佐藤分団長と石川団員



寸劇の小道具は団員の手作り

強い味方、AED

AEDによる電気ショックが1分遅れると、救命率が7〜10パーセント下がります。現場に居合わせた人（バイスタンダー）が早期に胸骨圧迫と電気ショックを行うことが重要になります。市内では、人が多く集まる公共施設、すべての幼稚園、保育園、小・中学校、高校などに配備されています。

AEDを貸し出します

市内で開催される各種イベントやスポーツ大会等に、AEDを無料で貸し出していますので、ご利用ください。
＊普通救命講習修了者がいることが条件です。

問消防本部（☎73・0119）

AED（自動体外式除細動器）の使い方は、難しくありません。あわてずに機械から流れる音声に従って使用すればOK。簡単にAEDの使用手順を紹介します。

1 AEDを傷病者の横に置き、電源を入れる

- 機種にもよりますが、ケースからAEDを取り出すか、ふたを開けます。
- 電源ボタンを押し、後は、音声メッセージと本体に点滅するランプに従ってください。



2 電極パッドを貼る

- 傷病者の衣服を取り除き胸部を裸にします。
- 電極パッドは、体表との間にすき間を作らないよう、しっかりと貼ります。



3 心電図の解析が始まる

- 電極パッドを貼ると「傷病者から離れてください」とのメッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まります。



4 AEDの指示により除細動ボタンを押す

- 除細動が必要な場合はAEDが自動的に充電を始めます。
- 充電が完了すると「除細動ボタンを押してください」という音声メッセージや、除細動ボタンの点滅、充電完了の連続音が鳴ります。
- 周りの人たちに傷病者から離れるよう指示し除細動ボタンを押します。



5 胸骨圧迫を行う

- 除細動後、AEDの指示により胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行います。



上記の手順は、取り扱いの概要を示したものです。詳しい講習を受けたい方は消防本部までお問い合わせください。

市内公共施設のAED設置箇所

各消防署（出張所）	山吹運動公園市民体育館
市役所本庁	白羽スポーツ広場
金砂郷支所	温水プール
水府支所	大里ふれあい広場
里美支所	水府海洋センター
パルティホール	竜っちゃん乃湯
生涯学習センター	全幼稚園
総合福祉会館	全保育園
西山の里桃源	全小・中学校
交流センターふじ	全県立高校
水府物産センター	



AEDの設置例
＊写真は西山の里桃源内のもの

救急・救命講習会

市消防本部では、家庭や職場でできる救命処置の知識と技術を学ぶための講習として、救急・救命講習会を開催しています。

【講習会の種類】

- 救命体験コース 1時間〜1時間30分
- 救命入門コース 1時間30分〜3時間
- 普通救命講習（Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ） 3時間〜4時間
- 上級救命講習 8時間
- 防災体験コーナー 1時間30分（ビデオ、煙体験、水消火訓練等）



女性消防団員が丁寧に指導

職場・サークル等での参加をお待ちしています。詳しくはお問い合わせください。
問消防本部（☎73・0119）

汁ONEカップ開催

汁椀No.1が決定

2月2日、JR常陸太田駅前広場で「汁ONEカップ2014」が開催。3回目の今年は県外からの参加者もあり、例年以上に熱く盛り上がりました。

28店が出店し、地元食材などを使った温かい創作汁料理が用意され、雨模様にもかかわらず多くの来場者でにぎわいました。



今年も熱く盛り上がる汁ONEカップ会場

来場者の投票により汁椀No.1を決める戦いでは、3年連続で「わたる家×太田ワクワク会」の「豚とん汁」が見事第1位。2位は「里川町会」の「ごろちゃん里川カボチャスープ」。3位は神奈川県から参加の「牛すじえびす」の「牛すじズンドウブチゲ」が選ばれました。



どれに投票しようかな



風っこ号もやってきた

第1回アートミーティングin常陸太田

1月26日、旧郡戸幼稚園で「第1回アートミーティングin常陸太田」が開催されました。これは常陸太田アーティストストインレジデンスの活動として、ゲストアーティストの佐藤悠さんの協力で「いちまいばなし」のワークショップなどを行ったものです。

「いちまいばなし」とは、その場、その時、その人たちでしかできない話を紡いで世界でたったひとつの物語を完成させます。「あるところに山がありました……容姿端麗な地球防衛軍が……地底の宇宙人は……」とても面白いお話ができました。



佐藤悠さん(左)がゲスト。このお話の続きはどうなるんでしょう



グラスデコのワークショップもありました



幼稚園の中はアートでいっぱい

自主防災リーダー研修会

自主防災会のリーダーや関係者が参加した、市自主防災リーダー研修会が、1月29日・2月25日の2日間にわたって行われました。1日目は交流センターふじで、NPO法人茨城県防災士ネットワーク副理事長高橋茂氏から「自主防災組織の活動とリーダーの役割」と題した講演。2日目は実技訓練として、ロープワークや水防工法訓練、倒壊家屋からの救助訓練見学、救助工作機械の操作体験などを行いました。



震災を思い出しながら真剣に耳を傾ける



救助訓練では工作機械を実際に操作

域学連携地域づくり活動報告会

域学連携事業に取り組んできた大学生たちが、1月25日、里美文化センターで活動成果の報告会を行いました。

この事業は、茨城大学、茨城キリスト教大学、常磐大学の学生が里美地区を継続的に訪問し、地域住民と交流をしながら、体験学習や地域資源の調査研究などを行うもの。

里川カボチャの商品開発や知名度アップを行う「里川カボチャチーム」、里美の魅力発信を行う「里美Cafeチーム」、里美の魅力を伝えるツアーを行う「里美トラベルチーム」のそれぞれが今までの活動の成果を報告しました。



仲間の発表を聞く学生たち

男女共同参画講演会

2月2日、生涯学習センターで男女共同参画推進セミナーが開催されました。

講師は、市子ども・子育て会議委員長も務める茨城キリスト教大学文学部児童教育学科准教授中島美那子さん。参加した方は「こどもが育つ、おとなが育つまち」の講話を聴き子育てや人の育ちについて意見交換をしました。正解のない子育てや人の育ちについての深いテーマに、皆さん真剣に向き合っていました。



データを駆使して語る中島さん



質問する参加者

市ロードレース・親子ふれあい大会

2月23日、大里ふれあい広場周辺で、第7回市ロードレース・親子ふれあい大会が開催され、市内の小・中学生等1147人（うち親子156組）がエントリーしました。小学1・2年生が出場する親子の部は、ゴールする際に親子で手をつながなければいけないルール。中には、疲れて遅れてしまったお父さんを、ゴール手前で待つ子どもや、違う子の手を引いてゴールしてしまったお父さんなど、今年もさまざまなドラマが起きました。



親子の部1.5kmスタート。お父さんもガンバって！



一斉にスタートする選手たち

もう少しでゴール

工業団地で事業拡大

岡田町の常陸太田工業団地内にある株式会社えひめ飲料において、かねてから建設していた最新の製造ラインが2月に完成しました。

このラインでは、600ml以下の小型ペットボトルを工場内で成型、そのままジュースやお茶を充填することができる画期的な製造ラインです。この製造ラインは、1分間に最大約600本の清涼飲料水が製造可能で、今後の事業拡大が期待されます。



交通安全功労で緑十字銀章

第54回交通安全全国民運動中央大会において、永年にわたり太田地区交通安全協会役員として、日頃の交通安全活動に献身的に貢献された助川弘之さん（上大門町）が、交通功労者として交通栄誉章「緑十字銀章」を授与されました。



助川 弘之 さん

「永年交通安全活動に携わりましたが、このような栄誉をいただき、諸先輩のご指導の賜物と感謝しています。今後とも交通事故防止に一層精進していきたいと思っています」



発明工夫展で県議会議長賞

発明工夫の精神をかん養するとともに、発明の奨励を図ることを目的とした「第57回茨城県発明工夫展」児童・生徒の部において、川崎凜さん（機初小5年）の作品「ラク楽♪目薬」が、県議会議長賞を受賞しました。



川崎 凜 さん

「私の母は目薬をさす時、よく違うところにさしてしまうので、きちんと真上から目薬をさせたら失敗しないと思い、この作品を考えました」



いばらきものづくり教育フェアで入賞

「平成25年度いばらきものづくり教育フェア児童・生徒作品コンクール」の中学校技術・家庭科（家庭分野）において、柳橋果奈さん（峰山中3年）の作品「パクパク恐竜ひも通し」が、県教育研究会会長賞を受賞しました。



柳橋 果奈 さん

「この作品で遊ぶ幼稚園児の笑顔を思い浮かべながら作りました。製作をとおして、ものづくりの楽しさや、相手のことを考えて作ることの大切さを知りました」



子供短歌コンクールで特選

全国約6万1千人から応募のあった「第9回しきなみ子供短歌コンクール」小学校中学年の部において、菅原千夏さん（佐竹小3年）が特選を受賞しました。



菅原 千夏 さん

ポストあけ
カエルと目が合い
ふたをしめ
手紙がとれず
その場でうろこ

「ポストの中にカエルがいてビックリした事を作品にしました。短歌を作るのは初めてでしたが、5文字・7文字の言葉遊びをして作りました」

優良子ども会・指導者表彰

顕著な活動をしている子ども会や、子ども会の育成に永年にわたり功労のあった指導者等を表彰する、平成25年度優良子ども会等表彰式(県・県教育委員会・県子ども会育成連合会主催)が、1月25日に交流センターふじで開催されました。本市からは、優良子ども会として三才町子ども会の皆さん、優良子ども会育成指導者として梶山大輔さん(瑞龍町)が表彰を受けました。



三才町子ども会の皆さん



梶山 大輔 さん

統計功労者表彰

永年、統計調査員などに従事された統計功労者として、次の方々が県知事などから表彰されました。

▼経済産業省大臣官房調査統計審議官感謝状 藤咲博さん(増井町)

▼県知事表彰 佐川清さん(木崎二町)／舟橋みち子さん(落合町)

▼県統計協会総裁表彰 海老根翔六さん(下利員町)

レジ袋削減キャッチコピーの優秀作品発表

「レジ袋の削減を推進する常陸太田市民ネットワーク」が募集していました「レジ袋削減キャッチコピー」について、応募作品数 324 点の中から、下記の作品が最優秀賞・優秀賞に輝きました。

▼最優秀賞 「エコバッグ 地球を救う 思いやり」 水野愛子さん(久米小)

▼優秀賞 ○小学生の部 「レジ袋 減らしてニッコリ 青い地球」 大高明仁くん(太田小)

○中学生・高校生の部 「あなたの1歩で世界が変わる。みんなで減らそうレジ袋。」 豊田紘平さん(北中)

○一般の部 「持ってます わたしはいつも エコバック」 須賀寿子さん(真弓町)

お米 de スイーツ 12 Fin

常陸太田市産の米粉を使ったスイーツコンテストで入選した作品のレシピをご紹介します。
園生産拡大・商品開発推進室(内線 662)

地酒ケーキ



発案者の一言

椎名麻寿美 さん(東染町)

ブランデーケーキなどが好きなので、常陸太田の地酒を使うことを思いつき、なるべく地酒の風味が失われないよう酒粕も使用しました。コンテストの講評で酒粕は蒸すとまるやかさを増すということを教わりレシピを改良しました。

作り方

- ①型にバターを塗っておく。
- ②卵は室温に戻しておき、オーブンは170℃にセットしておく。
- ③酒粕は酒とまぜ10分くらい蒸す。
- ④シロップを作る。鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら酒を加え火を止める。
- ⑤ボールに溶かしたバターとアーモンドプードルを入れてよく混ぜ合わせ、そこへ③を加えペースト状にしておく。
- ⑥別のボールに卵を溶き、砂糖を加えて泡立てる。
- ⑦⑥にふるった小麦粉と米粉、ベーキングパウダーを加え、ヘラでざっくりと混ぜる。さらに⑤を加えムラがなくなるまで混ぜる。
- ⑧型に流し、オーブンで35～40分焼く。焼きあがったらシロップを塗ってできあがり。

材料(21 cm×8 cm型 1 本分)

米粉 ……30g	卵 ……3 個分
小麦粉 ……40g	ベーキングパウダー
アーモンドプードル ……30g	…小さじ 2 分の 1
無塩バター ……70g	シロップ
酒 ……20cc	水 ……60 cc
酒粕 ……30g	砂糖 ……30 g
砂糖 ……70g	酒 ……50 cc

朝イチnavi

平根喜代子さん（木崎二町）

楽しく野菜づくり

15 年前、過

疎地対策で開
発された松平
町の高台にあ
る土地を分配



していただき、畑にして野菜作りを
始め、農業一年生から楽しんできま
した。有機肥料を中心にして農業は
最小限にとどめ、自作自消のために
作っていました。せつかくの野菜
を皆さんにも一緒に食べていただき
たくて朝市に出店しています。野菜
の種類が多くて大変じゃないですか
と言われるときもありますが、楽し
くてやっていますので苦になつたこ
とはないですね。これからもお客様
と共に食べられることを楽しみに続
けていきたいと思っています。



お手頃価格の季節
の野菜

新鮮な農産物等で毎回好評の常陸太
田朝市。魅力ある商品を発信する出店
者の方々を紹介していきます。
園農政課（内線 615）

井上ミサ子さん（下高倉町）

おいしい手づくりコンニャク
を召し上がれ

下高倉町から、
昔ながらのおいし
い手作りコンニャ
クを持ってきました。
下高倉町は
昔からコンニャク



作りが盛んな地域です。手づくりコ
ンニャクは柚子味噌をつけて食べる
ととてもおいしいですよ。朝市のほ
かには直売所等へも出しています。
商品はコンニャクが中心ですが、そ
の他、家でできるものをいろいろと
持ってきています。甘さ控えめなお
はぎや芋がらの煮物、漬物などもぜ
ひ食べてみてください。朝市には第
1 回から出ている、お客様においし
かったと喜んでいただけるとても
嬉しい
です。



手作りの家庭の味

ひたちおたの
made in
Hitachiota

逸品 12

市内には優れた農林水産物や加工品などが数多
くあります。その中から市の**特産品認証制度**で
認証された特産品を紹介していきます。

園市特産品推進協議会事務局（生産拡大・商品
開発推進室内 内線 662）

いんろう
最中印籠

小林製菓



希望小売価格
（税込）
150 円 / 個

小豆つぶあん・ゆずあん・しそあん・
巨峰あんの 4 種類の味があり、控え
めな甘味と、それぞれの素材の風味
を楽しめます。常陸太田にゆかりの
ある徳川光圀公を連想させる印籠の
形を最中で表現しています。土産品
としてご利用ください。第 26 回全
国菓子大博覧会（平成 25 年）にお
いて、「全菓博栄誉大賞」を受賞。



希望小売価格
（税込）
200ml 472 円
100ml 252 円

梅っこしょうゆ

合名会社 立川醤油店

とりたての市内産青梅を低塩調
味しょうゆに漬けこみ抽出した梅
しょうゆです。青梅の程よい酸味
と風味が特徴です。その季節にし
かできない限定商品となっています。

常陸太田市
特産品認証マーク



これまでに特産品認証制
度で認証された商品は全
部で 41 品目。認証され
た商品にはこのマークが
表示されています。お買
いもの際はぜひチェッ
クしてみてください！

災害と、こころの健康

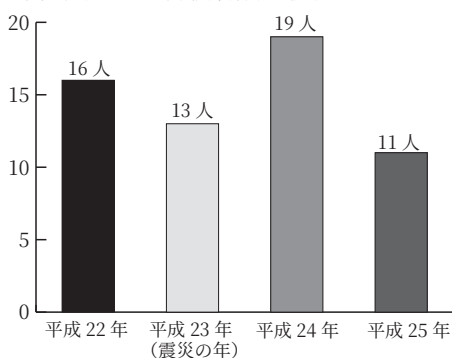
東日本大震災から3年。皆さんのこころは元氣を取り戻していますか

余震の不安におびえながら、避難所等の環境で生活するのに必死だった震災直後は、ある種の緊張と興奮の状態に置かれていました。

左のグラフは、本市における自殺者数の移り変わりを示したものです。震災直後よりも、むしろ1年後の方が自殺者が増えていることがわかります。

これは、震災直後のストレスは一定の期間を経て自然に回復するものですが、人によっては、ストレス症状が長く、深く続くことがあることを示唆しています。

常陸太田市の自殺者数の状況



出典：地域における自殺の基礎資料（内閣府）
＊平成 25 年は現在公表されている暫定の数値

こころも「ケガ」をするのです

災害や事故・事件によるショックで、こころは大きなケガをしてしまっています。こころがケガをすると色々なことがおこります。小さなことでイライラする、夜眠れない、その時の夢を繰り返し見る、その時の光景が何度も思い浮かぶ、誰とも話す気にならない…等。また、からだの調子にも影響することがあります。

回復のためにできること

十分な睡眠、息抜きの時間を大切に

こころや身体が多少つくっても「気の持ちようでがんばれる」「みんな大変なんだから」と無理を続けていませんか。定期的に心身を休ませてあげましょう。

☆自分にあった方法でリラックス

読書や音楽鑑賞、ぬるめのお湯にゆっくりつかる、ぼんやり過ごす、ストレッチや呼吸法、散歩など…

♡ お酒はほどほどに

お酒の量が以前より増えたら、要注

意です。お酒には依存性があり、ひとたび、アルコール依存症になってしまうと、回復には専門家の支援が必要になります。また、**寝酒は不眠を悪化させ、気分が落ち込む原因になります。**お酒は、適量をゆっくり飲み、週に2回は休肝日を設けて飲み過ぎを防ぎましょう。

♡ リズムある生活を

被災後、暮らしの変化をきつかけに、行動や習慣が変わってしまうことがあります。不規則な生活になったり、外出がおっくうになったりしていませんか。**食事を3食とり、適度な運動で生活にメリハリをつけましょう。**

♡ お互いに声をかけあいましょう

「ありがとう」「お互いさま」の声かけは心のエネルギーになります。回復の速さは人それぞれ違います。なかなか立ち直れない人がいても、せかさないうで見守ってあげましょう。

♡ ひどりで抱え込まないで

気持ちを言葉にしてみましょう。体験や感情を言葉にすると、気持ちの整理に役立ちます。また、話すことで問題解決の糸口になることもあります。もし、身近に話す相手がいなときは、専門家に相談しましょう。



赤土町の収穫祭

2月16日、赤土町で「常陸秋そばの郷まもりたい」主催による収穫祭が行われ、地域の皆さんや大学生ボランティアなど約100人が集まり、餅つきやけんちん作り、花餅作りで親睦を深めました。関清一代表は、「高齢化が進んでいる町会を元気にするためイベントを企画しています。5月頃には、赤土町のそば畑一面にストロベリーキャンドルが咲き誇ります。今後もこの赤土町に市内外から多くの人が来てくれるよう、頑張っていきたい」と話してくれました。



餅やけんちんそばを食べながら、紙芝居やチンドンバンドなどで盛り上がりました



けんちん作りに挑戦



みんなで花餅飾り



これからもみんなで力を合わせ赤土町を盛り上げていきます

上深萩・大菅町の昔ながら体験

2月23日、上深萩大菅コミュニティセンターにおいて、里美に伝わる「昔ながら」の体験が行われました。市内各地から訪れた参加者や地域の方、ボランティアなど80人が参加し、伝統のわら細工・「こもづくり」体験や餅つき、昔なつかしいベーゴマや竹馬などで交流。子どもからお年寄りまで楽しい1日を過ごしました。



4本のわらを編んで馬のわら細工作り



ボランティアの学生も竹馬に挑戦したよ。みんな上手



けん玉に挑戦。うまくはいるかなあ



この道具はどう遊ぶの



指導を受けながら「こもづくり」に挑戦

ちよつと寄り道

今月は里野宮町



薩都神社



大助人形祭り

里野宮町の旧道に薩都神社があります。この神社は、常陸国風土記にも書かれており、創建は延暦七年（788年）。里宮・山宮があり里宮の方が里野宮町で、山宮の方は、現在の日立市入四間町にある御岩神社の境内にあります。本殿などは江戸時代に建てられ、拝殿内には三十六歌仙や六歌仙の絵巻が奉納されていて、一見の価値があります。8月になると、神社の裏で五穀豊穡を願う大助人形祭りが行われます。この祭りは昭和30年頃に途切れてしまいましたが、地域で復活させ今年で20回を迎えました。祭りには子どもからお年寄りまで参加し、藁で作った大助人形や大助饅頭を作るなど、地域の伝統文化を継承しています。

来月は、^{さとのみや}里野宮町の「宮」つながりで、^{しもみやかわうち}下宮河内町さんにお願いします。



紹介者
里野宮町
羽生雄二さん

野寄
(金砂郷)白石
(金砂郷)長島
(里美)笹川
(里美)石川
(里美)渡部
(水府)

金砂郷

Kanasa-go!!

金砂郷支部は 2012 年 7 月から、毎月 25 日発行で、協力隊だより「Kanasa-go!!」を金砂郷地区の全世帯に配布しています。

内容は主に活動報告なのですが、「どんな内容なら地域の人に喜んでもらえるだろう?」ということを考え、裏面に「Go!Go! つながる金砂郷人」というコーナーを作りました。これは金砂郷にかかわりのある、地域の「熱い」皆さんを紹介制のリレー形式で掲載するものです。



ニュースレターも 20 号を迎えることができ、多くの人がつながっているんだと実感します。

取材のたびに、協力隊は新たに地域の方と出会う良い機会になっています。

現在、金砂郷地区にゆかりのある Go!郷!会のメンバーもニュースレターで紹介された方を中心に構成されています。金砂郷に思いを寄せる 1 人の点が線になり、線が円になっていけたらと思っています。



婚活支援

地域の方から「子どもが未婚で不安」という声をよく聞き、婚活イベントは、私が水府で行いたいことの 1 つです。私は仕事が結婚に与える影響は大きいと考え、「仕事 × 婚活」というキーワードで婚活を構想しています。



そのための勉強として、1 月 26 日の常陸太田市商工会青年部主催の婚活イベントのお手伝いをさせていただきました。また、2 月 22 日は商工会青年部と YOU 愛ネット主催のバンジー婚活の見学をしました。

地域の特性を生かしつつ、多くの参加者を集めるためのイベントの魅力を考えることと、参加者個人が持つ魅力を異性に最大限に伝えられる仕組みを考える必要があると思いました。また商工会青年部には水府の若い人も多く、今後一緒に地域のための活動ができたらと思います。



水府

心もからだもほっこりさせる
お母さんの味



2 月 5 日～7 日に、里美御膳の限定レストランを古民家荒蒔邸にオープンさせ、11 月に開催した秋版に続き、冬版のメニューを地域のお母さんたちと提供しました。

里美地区の旬の食材を使い、お母さんたちの知恵と技の詰まったメニューですが、お母さんたちにしてみれば当たり前のもの。そこに協力隊目線で感じた魅力や作り手の想いなどをお客様に直接伝えることによって、五感で感じながら食すという付加価値を付けることができたと思います。

お母さんたちと同年代くらいのお客様からは「懐かしいわね」という声も多く、今ではなかなか食することのない料理も里美地区にはしっかり残っているのだと感じ、それも価値の一つだと思いました。

また、料理を作ってくれるお母さんたちからも楽しんでいる様子うかがえ、前向きな意見がどんどん出るようになっていて今後の活動も楽しみです!

協力隊からの お知らせ

- ☆現隊員最後の 1 カ月!
3/13 (木) には活動報告会を行います。(里美)
- ☆3/28 (金)・29 (土) に水府総合センターにて、渡部隊員の活動報告写真展を行う予定です。(水府)

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、6年目を迎えた今年度は18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）

お宝さがしで環境整備

【中野富士山古墳保存会】

代表 埴忠敬さん（中野町）

中野町地内に中野富士山古墳が発見されたのを機に、測量・調査のためのやぶ刈りや低木の伐採など、古墳周辺の環境整備を行っています。今年度は、除草作業や枝払いのほか、7月には会員20人



で作業を行い、入口をはじめ急傾斜の箇所に延べ150メートルとなる手づくりの階段を設置しました。今後も、各地からたくさんの人に来てもらえるように、古墳までの参道の整備や環境整備を行っていきます。

郷土の偉人を顕彰

【豊田天功・香窓・英雄顕彰会】

代表 興野操さん（上深荻町）

里美地区出身で水戸彰考館総裁を務めた豊田天功、天功の子で水戸彰考館総裁代を務めた香窓とその妻で日本初の保母第1号の英雄を顕彰する活動を行っています。昨年度から、三人の功績と活躍を



広く紹介するため、子どもから大人まで親しめるようマンガ本の制作を進めてきました。そして、この3月に完成する予定です。今後、マンガ本はもちろん紙芝居なども制作し、地元を中心に顕彰活動を行っています。

農産物で地元をPR

【里美ふるさと農園推進協議会生産部会】

代表 小林信房さん（大中町）

有機農法、自然農法による地場野菜の生産およびPR活動を行っています。1月のイベントでは地場産野菜を使用した料理をバイキング形式で提供したほか、石釜ピザや里美牛も振る舞いました。



また、餅つき体験も行われ市内外から参加した約40人の参加者には笑顔があふれていました。その他、地域の活性化や連携を深めるため、生産指導や講習会、体験学習、里美地区のPR・誘客イベントの開催等を行っています。

読み聞かせで地域交流

【読み聞かせサークル 金砂郷おむすびの会】

代表 井坂さと美さん（松栄町）

金砂郷地区の保育園、幼稚園、小学校を中心に、絵本や紙芝居などの読み聞かせ活動を行っています。その他にも、市のポランティアまつりへの参加や認知症サポーター講座の寸劇を



分たちで作成、他団体の事業に協力し活動の幅を広げました。今後、地域を楽しく明るくしていく活動を行っています。

散策道を整備しイベント

【いばらきMTBネットワーク】

代表 富岡修一さん（上河合町）

ハイカーやマウンテンバイクの愛好者が、市内の里山で気持ちよく、安全に散策できるように市内の散策道の整備を行っています。今年度は、昨年に引き続き散策道の整備を行ったほ



か、小学生を対象とした体験ツーリングを2月に開催し、11人の参加者が整備された山を楽しもうに走りまわりました。今後散策道の整備を進め、さまざまなイベントを開催していきます。

河川整備で地域を活性化

【浅川をきれいに美しくする会】

代表 根本一男さん（下宮河内町）

「ウグイが棲む川」を取り戻そうと、地元下宮河内町内を流れる浅川の環境美化・環境浄化活動を行っています。今年度は、フナ・ウグイの放流や棲み処づくりのほか、会の集会所の整備を行いました。



「ウグイが棲む川」を取り戻そうと、地元下宮河内町内を流れる浅川の環境美化・環境浄化活動を行っています。今年度は、フナ・ウグイの放流や棲み処づくりのほか、会の集会所の整備を行いました。

市民提案型まちづくり事業を募集します!

平成26年度も市民提案型まちづくり事業の応募団体を募集します。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をお待ちしています。

応募区分	はじめの一步事業	市民提案事業
交付対象者	構成員が5人以上で、その過半数が市内に在住、勤務もしくは在学している市民団体またはグループ等	
補助対象事業	市民と行政との連携による住み良い地域社会の実現のため、地域の活性化や課題解決を目的に、市民団体等が自ら企画し、主体的に取り組むまちづくり事業	市民団体等が計画する上記の補助対象事業
募集数	3団体程度	15団体程度
補助金額	1団体につき上限10万円 ※助成は1回限りとし、次年度以降市民提案事業の申請可	1団体1事業につき上限30万円 ※年度中1回限りとし、同一事業を継続する場合は3年まで
事業実施期間	交付の日から平成27年3月31日まで	
申請期限	4月25日（金）	
申請等	募集要項を参照の上、市民協働推進課（市役所本庁2階）まで持参してください。募集要項は、市民協働推進課、金砂郷・水府・里美各支所のほか、下記ホームページからダウンロードもできます。 【常陸太田市市民活動ネット】 http://www.city.hitachiota.ibaraki.jp/index.php?code=1117	
選考結果の通知	選考結果（交付・不交付）については、審査委員会の審査を経て6月上旬に文書で通知します。 ※通知時期は、応募状況等により前後する場合があります。	
その他	○事業は審査委員会で審査を行い、可否を決定します。 ○審査の結果や応募状況によっては、追加募集を行います。 ○書類の書き方や補助金制度に関する相談を受け付けていますので、詳しくはお問い合わせください。	

国民年金保険料が納められない：そんなときには「免除・猶予制度」

Q. 免除・猶予制度とは？

A. 仕事や生活の状況により、保険料を納めることが難しい場合には、次の3つの制度があります。

○学生納付特例制度

学生の方で、本人の前年度の所得が118万円以下（目安）であれば、申請することにより、国民年金保険料の納付が猶予されます。

○保険料免除制度

本人・配偶者・世帯主の方について、それぞれの所得が基準の範囲内であれば、申請により国民年金保険料の全額、または一部（4分の1、半額、4分の3）が免除されます。



○若年者納付猶予制度

30歳未満の方で、本人、配偶者の前年所得が一定額以下の場合に、申請により保険料の納付が猶予されます。※失業中の方については退職者特例の制度があります。

※免除を受けるための所得の基準や必要な添付書類などは、申請される方により異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

Q. 「免除期間が拡大」とはどういうこと？

A. 上記の制度でさかのぼって免除を受けられる期間が、これまでの1年から2年1カ月に延びました。

これまでは、過去分の国民年金保険料の免除が受けられる期間は、申請の直前の7月（学生納付特例は直前の4月）までの1年以内でした。

平成26年4月からは、申請

時点の2年1カ月前まで申請ができるようになります。

Q. 申請方法は？

平成25年6月以前の免除（学生納付特例の場合は平成25年3月以前）をご希望の場合は、平成26年4月1日以降に市役所保険年金課年金医療係および金砂郷・水府・里美各支所窓口、または水戸北年金事務所に申請してください。

※平成26年3月31日までは平成25年7月～平成26年6月の免除（学生納付特例の場合）は平成25年4月～平成26年3月のみ申請が可能です。

◆ご注意ください◆

○申請が遅れると万一の際に障害年金などを受け取れない場合がありますので、すみやかに申請してください。

4月から免除期間が拡大されます

○所得に基づき審査を行いますので、免除が承認されない場合があります。

□追納をおすすめします□

保険料の免除や若年者納付猶予、学生納付特例が承認された期間は、保険料を納めた場合よりも将来受け取る年金額が少なくなります。そのため、その期間は10年以内であれば、あとから保険料を納めること（追納）ができます。追納をご希望の場合には、市役所または年金事務所までお問い合わせください。



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・2331・2381

スポーツ推進
委員だより

第24回市民歩け歩け
大会を開催しました

1月19日、里美地区の賀美小学校をスタート・ゴール地点として、小菅・大菅町内を歩きました。

寒中にもかかわらず、約50人が参加。「10キロコース」に挑戦した皆さんは、予定時間より早くゴールする健脚ぞろいでした。「5キロコース」では、ふだん自動車を通り過ぎることの多い里川沿いを、小学生たちは好奇心たつぷりの眼差しで堪能していました。次回は、太田地区での開催を予定しています。皆さんの参加をお待ちしています。
園スポーツ振興課（☎73・0090）



NHK「BS日本のうた」が常陸太田にやってきます！

公開録画の観覧者募集

市とNHK水戸放送局では、合併10周年・NHK水戸放送局県域放送10周年を記念して、NHKBSプレミアム「BS日本のうた」の公開録画を実施します。

この番組は、時代を超えて愛され歌いつがれてきた名曲の数々を、一流のゲスト歌手の競演でお届けするステージショーです。

観覧をご希望の方は、下記の要領でお申し込みください。

◇期日 4月24日木

◇時間 午後6時40分～8時30分（予定）

＊開場は午後6時

◇会場 パルティホール

◇入場料 無料

◇司会者 吉田一貴アナウンサー

◇ゲスト 未定

＊決定次第、市ホームページとNHK水戸放送局ホームページ（http://www.nhk.or.jp/mto/）に掲載します。

【公開録画の観覧申し込み】

◇申込方法 4月1日火（必着）までに、往復はがきの

往信裏面に郵便番号・住所・氏名・電話番号、返信表面に郵便番号・住所・氏名をそれぞれ記入の上、常陸太田市企画課「BS日本のうた」係へお申し込みください。

◇あて先

〒313-8611 常陸

太田市金井町3690 常

陸太田市企画課「BS日本

のうた」係

＊応募多数の場合は抽選の上、当選の場合は入場整理券（1枚で2人まで有効）を、落選の場合はその旨を通知します。

◇その他

○往復はがき以外のお申し込みは無効とします。

○インターネットオークション等での転売を目的としたお申し込みは、固くお断りします。

往信（表面）

返信（裏面）

返信（表面）

往信（裏面）

☐ 〒313-8611 常陸太田市金井町 3690 常陸太田市企画課 「BS日本のうた」係	※ここには何も記入しないでください	☐ 〒〇〇〇-〇〇〇〇 (応募者の) 住所 氏名	(応募者の) ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④電話番号
---	-------------------	--	--

○売買を目的としたお申し込みであると判明した場合には、抽選の対象外とします。

問企画課（内線311）

となりのまちから

【日立市】

日立さくらまつり

日立市に春を告げる「日立さくらまつり」を開催します。4月5日土・6日日・13日日には、平和通りが歩行者天国となり、楽しいイベントで盛り上がります。まつり期間中は、さくらのライトアップも行います。

◇とき 4月1日火～20日日

◇ところ 平和通り、かみね公園、十王パノラマ公園

◇内容 平和通り会場（5日土・6日日）日立風流物の公開など／かみね公園会場

3月15日土～4月20日日

スプリングフェスティバル

開催／十王パノラマ公園会場 花が見ごろの時期に行

灯点灯

問日立さくらまつり実行委員会（日立市観光物産課内）

☎0294（22）3111（内線406）



【東海村】

第25回東海さくらまつり

阿漕ヶ浦公園の約200本のソメイヨシノを「あんどん」や「ぼんぼり」でライトアップします。昼間とは表情の違う、幻想的な夜桜の風景をお楽しみください。

◇とき 4月1日火～20日日

（ライトアップ 日没～午後9時）

◇ところ 阿漕ヶ浦公園

問東海村観光協会（☎029・282・1711）

ご支援、ありがとうございます。

◇善意ありがとうございます

茨城みずほ農業協同組合様 社会福祉事業のため 3万5100円

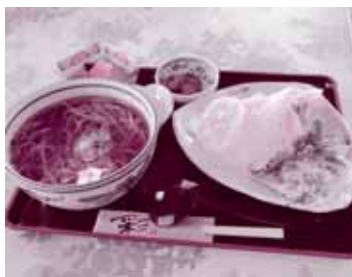
株式会社社和システム様 市政のため 1万4600円

北野孝弘様 社会福祉事業のため 10万円



や すいふ蕎麦まつり っぱりおいしい常陸秋そば

2月1日から28日まで開催されたすいふ蕎麦まつり。熟成されたそばが最もおいしくなるといわれる2月、多くの人が「常陸秋そば」の味を楽しみました。



常陸秋そばを使用した、まつり限定メニューが好評

マ いばらき MTB ネットワークが乗り方を指導 ウンテンバイクで里山を疾走

2月1日、高鈴山から春友大沢滝までの自然豊かなコースを、小学生たちがマウンテンバイクで疾走しました。これはマウンテンバイクの魅力を知ってもらおうと、いばらき MTB ネットワークの皆さんが主催したもので、子どもたちは乗り方の指導を受けながら、笑顔で走り切りました。



完 第7回 誉田地区趣味の作品展 成度の高い作品が勢ぞろい

1月24日～26日、第7回 誉田地区趣味の作品展が誉田公民館で開催されました。今年もパッチワークや盆栽、陶芸など140点余りが展示され、訪れたお客さんを楽しませていました。



ペーパークラフトは本物の盆栽と見間違ふほど

サ キッズ・ガールズサッカー教室 ッカーの楽しさにふれる

2月16日、久米小グラウンドで、未就学年長児と女子児童を対象に、キッズ・ガールズサッカー教室（久米SSS主催）が行われました。市内各地から参加した子どもたちは、強風にもめげず、楽しくボールを追いかけていました。



少年団のお姉さんたちといっしょにサッカー

勇 婚活バンジージャンプ 気を出して恋のバンジー

2月22日、竜神大吊橋においてバンジー婚活が行われました。参加者は男女合わせて25人。そのうち6人がバンジージャンプに挑戦した後、水府物産センターのレストランで交流会が行われました。飛び終えた参加者の1人は「怖かったけれど飛び終えると勇気をもらいました。交流会も頑張ります」と笑顔で話してくれました。



今回は8組のカップルが成立！

今月から始まった「竜神バンジージャンプ」。オープン前から400人以上の予約で人気です。

初 パキスタンの高校生が金砂地区で民泊 めての海外からのお客様

2月12日～14日、外務省の青少年交流事業によりパキスタンの高校生が来日、そのうち12人が金砂地区で民泊体験を行いました。外国人の受け入れは初めてのため、事前に勉強会を開いて準備。高校生たちは各家庭で日本食に挑戦したり、ひな祭りや茶道を体験するなど、日本文化を楽しみました。



〔写真④〕かなさ笑楽校でホストファミリーと対面式

い ファーム&キッチン第3弾 ちごフェス

市内の農業生産者と料理人・パティシエたちがタッグを組んで、新しいメニューを提供する「ファーム&キッチン」。2月14日～3月2日まで開催された今回のお題はイチゴ。市内のイチゴ農家4軒の甘くおいしいイチゴを使い、レストラン・菓子店舗12軒がコラボし創作メニューに挑みました。



〔写真⑤〕「工夫したところは…」
〔写真⑥〕農家の皆さんも絶賛

備 東連地町で防災訓練 えあれば憂いなし

1月26日、**東連地町**自主防災会が防災訓練を実施。震災の教訓を生かしながら現実的な想定のもと、要援護者の把握や避難誘導・飲用水の確保・防災機器の点検などを行いました。



本番さながらの状況報告

地 第8回谷河原まつり 地域コミュニティ活動の祭典

1月25日に開催された、3年に1度の**谷河原まつり**は今年で8回目。今回も作品展やベーゴマ・竹馬の昔遊び、餅つき大会などが行われ地域の結びつきが一層強まりました。



【写真⑥】竹馬やベーゴマ
【写真⑥】見ごたえのある作品が並ぶ

繭 小沢町三世代交流の広場 玉づくりを体験

2月9日、小沢町集会所で老人会と子ども会共催による**三世代交流の広場**が開かれました。高齢者の方はなつかしように繭玉づくりを指導。子どもたちも目を輝かせて伝統文化を体験し、地域の交流を深めました。



地 上河合町の活動に視察訪れる 地域活動で意見交換

1月24日、石岡市の小桜地区区長会の皆さんが**上河合町**で行われている鳥追いやエコミュージアム活動について視察に訪れました。区長会の皆さんは、熱心に話を聞きながら、地域での取り組み方などを質問していました。



地域の魅力を伝える

古 瑞龍遺跡現地説明会 代の暮らしを知る

2月22日、瑞龍町の**瑞龍遺跡**が一般公開され、約350人の考古学ファンが訪れました。縄文から平安時代にかけての竪穴住居や倉庫跡から出土した墨書土器や、和製漢字がへうで刻まれた土器などについて詳しい説明がありました。



イ 西山冬まつり イベント盛りだくさんで楽しい1日

2月1日、西山研修所で**西山冬まつり**が開催されました。つくろうあそぼうのコーナーでは、子どもたちがけん玉やベーゴマなどの昔遊びを体験。ステージ発表のコーナーでは保育園や太鼓会の演奏などがあり、内容盛りだくさん。訪れた大勢のお客さんは冬のお祭りを楽しみました。



竹トンボちゃんと飛ぶかな

文 生涯学習フェスティバル 文化の祭典で活動発表

2月22日・23日、生涯学習センター等で**生涯学習フェスティバル**が開催。公民館・学校・各種文化団体の日頃の活動の展示発表や体験コーナー、芸能発表が行われ、訪れた大勢の市民の方が、見ごたえのある作品や各種コーナーなどを楽しみました。



ステージで日頃の成果を発揮

星 冬の星空観察会 星の観察で環境を考える

2月22日、瑞竜中校庭で**冬の星空観察会**が行われました。親子連れなど21人が参加し、冬の空でどんな星が見えるのか、なぜ見えにくくなっているのかなど、星や環境について教わりながら夜空を眺めました。



わーおっきく見えるね

市内の自然・史跡や特産品なども交えて見所をお伝えしながら、地元の身近なウォーキングコースを紹介していきます。地元の意外と知られていない名所や素晴らしい自然、見所を巡りながら、皆さんもぜひ歩いてみませんか。



常陸太田 問 文化課エコミュージアム推進室（内線 541）

上利員町ハイキングコース 距離：約6km 所要時間：2時間30分

今回は、地元町会の方と地域おこし協力隊金砂郷支部の二人と一緒に上利員町を歩いてきました。上利員生活改善センターに車を止めて、御神木が見える熊野神社に向かって歩きはじめます。大雪が降ったばかりで、裏道に入るとまだ残雪があり風も冷たかったですが、石仏や石碑、雷神さまなどいろいろと発見がある地域でした。金砂郷地区は古くからの神社や寺院が多く存在し、祭りや信仰などをとおして深く住民と結びついていることを感じます。皆さんもぜひ歩いてみてください。

③ お地蔵さま・女人講



観世音菩薩、如意輪観音などの一般に安産や子育ての神として信仰されたものが地区全体で多く見られ、女人講が盛んであったことがわかる

⑤ 鏡徳寺



明治時代火災により山門以外は焼失したが、昭和9年に復興し現在に至る。山門近くにはイチョウの古木がある



② 西金砂神社お休み場



72年に一度の西金砂神社の磯出大祭礼のお休み場であり、近くに馬力神やお地蔵様も集められている

① 熊野神社



御神木のケヤキは古くから地域に親しまれている



熊野神社のケヤキ

④ 出羽三山の石碑



月山、羽黒山、湯殿山（出羽三山）と書かれた石碑が建っている。これは出羽三山の山岳信仰に基づく供養塚といわれるもの

④ 出羽三山の石碑



⑥ 雷神さま

ゴルフ場

⑥ 雷神さま



鏡徳寺の境内から急坂を登り10分ほどで山頂の雷神さまにたどり着く。日照りが続くと雨ごいの儀式もされていたという

佐竹小学校

古い歴史と豊かな自然に
包まれて

佐竹小学校は、佐竹氏にまつわる
歴史的環境と豊かな自然に恵まれた
学校です。

全職員で「自ら学び、心豊かにた
くましく生きる子どもの育成」を
めざして指導
に当たってい
ます。市駅伝
競走大会では、
優勝を含む上
位の成績を収
めています。

地域の教育力を生かして

天神ばやし保存会の指導の下、4・
5年生が天神
ばやし太鼓を
学び、収穫祭
や市小中学校
音楽会で、雄
壮な太鼓の発
表を行っています。



天神ばやし太鼓



持久走記録会

児童数207人

また、地域の方々の協力を得て、
全児童がサツマイモ植え・収穫を体
験しています。



サツマイモ植え



サツマイモ掘り

花いっぱい学校を
めざして

苗の定植や除草・花摘み等、児童
が中心になって活動しています。今
年度は、市花と緑の環境美化コン
クールにおいて優秀賞を受賞しまし
た。



花の定植



花壇

部活がんばります

峰山中 サッカー部



県大会出場を目指す

瑞竜中 美術部



夏休みの美術部展を
見に来てください

「うちの武器は選手もベンチ
も一緒になって戦う『団結力』
です。チームの目標である『仲
間を大切に・挑戦する・闘
う』を心に刻み、達成感を味わっ
てほしい。そう話すのは顧問
の黒田怜先生。2年生18人、1
年生3人の部員をまとめる佐藤
和哉キャプテンは、「練習の空
気がゆるまないように声を出し
て盛り上げています。試合では、
チーム一丸となって勝った時が
とても楽しい。チームワークを
大切に、総体で県大会出場を目
指します」と話してくれました。

絵を描くことを中心に活動し
ている瑞竜中美術部。部員は2
年生8人、1年生6人。部長の
邊見紗枝さんは、「言葉にできな
いことも、絵には表すことがで
きます。作品の制作をとおして、
『最後までやりぬく』ということ
を学びました。夏の展覧会（南
中と合同開催）の知名度が低く
て、来てくれる人が少ないんで
す（笑）。もっとたくさんの人に
見てもらいたい」と話し、顧問
の金澤武久先生は、「表現する楽
しさを味わってほしい。上手下
手よりも作品をとおして何を伝
えたか、テーマ性を大切にし
ています」と語ってくれました。

園児たちのギャラリー

今月は「太田進徳幼稚園」で～す(^0^)/

オズの魔法使い

2月の発表会では、年長児全員で『オズの魔法使い』の劇を発表しました。
発表会后、「お城を作ろう!」と、みんなで力を合わせ、手作りの素敵なお城を作りました♪
衣装を着て…ハイポーズ!!



年長さん（かもめ組＆つばめ組）



おめでとう！ はじめての誕生日

元気に
すくすく

3月で1歳です！



ゆいな
宇野結菜ちゃん
3月2日（磯部町）



ひろな
山形宥菜ちゃん
3月2日（木崎二町）



さき
川上紗季ちゃん
3月3日（西宮町）



むねのり
平根宗典くん
3月10日（松平町）



ひょうが
関陽向くん
3月13日（赤土町）



つぐみ
近藤愛美ちゃん
3月21日（真弓町）



みか
和田実花ちゃん
3月21日（町屋町）



けんと
館剣翔くん
3月23日（上深荻町）

お子さんの満1歳の記念に写真を掲載してみませんか。掲載希望の方は、任意の用紙に必要事項を記入し、写真を添えてお申し込みください。

- ◇対象 市内に住所を有する平成25年5月生まれのお子さん（5月号掲載分）
- ◇応募締切 4月8日火
- ◇必要事項 お子さんの氏名（ふりがな）・性別・生年月日・住所、応募者（保護者）の氏名・電話番号
- ◇その他 メールの場合は写真データを添付してください（JPEG形式で3MB以内）。応募された写真は返却しませんのでご了承ください。

問情報政策課広報広聴係（〒313-8611 常陸太田市金井町3690 / メールアドレス joho2@city.hitachiota.lg.jp / 内線303・304）

表紙に
よせて

パキスタンの高校生が金砂地区で民泊を体験。3軒のホストファミリーで「日本」に親しみました。食べ物や衣服、習慣など、文化の違いはありますが、貴重な国際交流の機会となりました（関連記事16P）。