

特集

健康づくりでいきいきライフ

… P2 ~ 5

おめでとうございます	………	P6
エコミュージアム通信	………	P9
常陸太田アーティスト・イン・レジデンス	………	P10
キラリ健やかココロとカラダ	………	P12
太田遺産	………	P14
はじめての誕生日／園児たちのギャラリー	…	P20

平成26年(2014)

6

月号

No.631

特集

健康づくりで いきいきライフ

〔表1〕 65歳以上の高齢者の割合 (H26.4.1 現在)

県内44市町村中	市町村名	人口	65歳以上	割合
1位	大子町	18,575人	7,268人	39.1%
2位	利根町	16,764人	5,982人	35.7%
3位	河内町	9,424人	3,067人	32.5%
4位	常陸太田市	53,309人	17,166人	32.2%
5位	常陸大宮市	43,144人	13,693人	31.7%

〔表2〕 疾病別延べ受療者の割合 (H25.5月診療分)

順位	疾病区分	割合
1	高血圧性疾患	16.50%
2	歯肉炎および歯周疾患	11.55%
3	糖尿病	5.44%
4	その他の内分泌、栄養および代謝疾患	3.90%
5	屈折および調節の障害	3.45%
6	その他の歯および歯の支持組織の障害	2.92%
7	統合失調症等の精神の障害	2.64%
8	その他の歯および歯の支持組織の障害	2.34%
9	皮膚炎および湿疹	2.26%
10	その他の損傷およびその他の外因の影響	2.05%
	その他	46.95%
	計	100.00%

高齢化により健康づくりが急務

年齢とともに忍び寄る病気

急速な高齢化社会が進む中で、「健康」は人生を生き生きと過ごす上で欠かせない要素です。
本市における65歳以上の高齢者の割合は、平成26年4月1日現在で32.2%と県内でも4番目に高く(表1参照)、今後、健康づくりへの取り組みが、より一層求められています。

表2は、平成25年5月の医療機関を受療した疾病区分と割合です(国民健康保険加入者)。
高血圧性疾患、歯肉炎および歯周疾患、糖尿病が多く全体の33.5%を占めています。その中でも糖尿病をはじめとした生活習慣病は、食生活や運動不足など生活習慣との関係が大きい病気です。

今後、急速な高齢化が進む中で、健康で生き生きとした高齢期を送るため、自助努力や共助の仕組みも含めて若いうちからの生活習慣病予防が必要とされています。
では、生活習慣病予防をどのようにすればよいか、市や団体が行っているさまざまな取り組みの一部をご紹介します。

運動で健康増進

筋力低下を防ぐための運動を中心とした教室や、生活習慣病の予防対策活動等が開催されています。

運動のプロが教えるメタボ解消 健康エクササイズ教室



40歳以上65歳未満の方で、お腹周りや体重が気になる方を対象に、前期・中期・後期各8回開催される教室。中期・後期募集については、後日、お知らせ版に掲載します。

問健康づくり推進課
(73 1212)

膝痛、腰痛の予防のための運動

いきいき健康運動教室



太田・金砂郷・水府・里美地区で開催。また、修了後に、受講生による自主グループの立ち上げをサポートし、受講後も学びを継続することを目的としています。

教室では、高齢者を対象に、いきいきヘルス体操や体力測定など9回コースで健康づくりを進めています。

問健康づくり推進課 (73 1212)
北部保健センター (水府総合センター内 85 1212)

楽しく筋力強化を

さらに元氣アップ運動教室



65歳以上の方を対象に総合福祉会館で前期・後期各8回開催される教室。後期募集については、後日、お知らせ版に掲載します。

問健康づくり推進課
(73 1212)

筋力が年々弱ってくる高齢者は、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。

この教室では、活動的な85歳を目指すため、前期・後期各8回開催しています。健康運動指導士がバランスや柔軟性を養う運動、ステップ台を使用した下肢筋力アップなど運動実技を中心に実施しています。

普段から体を動かしていない方にも無理のない範囲で運動できる楽しい教室です。



健康運動指導士

古村 薫 さん (北茨城市)

普段から意識して正しい姿勢をとることによって、お腹や背中を支える筋肉が鍛えられます。座る、立つ、歩くときなど、身長を少し高くするような気持ちで背筋を伸ばしてみましょう。ぜひ実践してみてください。

自主グループ

すいふ友遊クラブ



<すいふ友遊クラブ>

とき
第1・3火曜日
午前10時～12時
第2・4木曜日
午後1時～3時
参加料
月額1,000円

北部保健センターで行われている「専門運動指導」から独立した自主グループがすいふ友遊クラブで、1年前に発足し活動しています。トレッドミルやエアロバイクの健康運動器具を使った自主トレーニングや専門運動指導員によるエアロビクス運動などを行い、普段使わない筋肉を使っ



すいふ友遊クラブ会長

茅根 美智子 さん(天下野町)

30歳から70歳代の皆さんが汗を流しています。楽しい仲間といっしょに健康づくりをしませんか。

問北部保健センター(水府総合センター内 85 1212)

たり、日常の動きとは違う運動をしています。月4回、第1・第3火曜日、第2・第4木曜日に、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します。これから長い人生、日々の体力づくりが大事です。楽しい仲間と一緒に健康づくりをしてみませんか。

楽しく筋力強化を

介護予防リハビリ教室



参加者

但野 茂 さん(松栄町)

自宅ではなかなか運動が難いため、教室に来て1時間半体操をしています。専門の先生の指導により普段使わない筋肉を使うため、効果が出てきています。

65歳以上の方で、体力低下により介護状態になるおそれがある高齢者を対象に行われている介護予防リハビリ教室。体や口の機能を維持・向上して「健康で楽しく長生き」するための、コツを理学療法士などが指導しています。また、介護予防のためのリハビリやいきいき体操などを行います。



各保健センターで月3・4回の運動を5カ月行っています。

介護予防リハビリ教室の受講は、地域包括支援センターの事前審査があります。

問健康づくり推進課(73 1212) 北部保健センター(水府総合センター内 85 1212) / 地域包括支援センター(総合福祉会館内 72 8881)

健康運動器具が
利用できます

北部保健センターの「健康運動指導室」では、月々金曜日(祝日を除く)の午前9時～午後5時15分、トレッドミルやエアロバイク等の健康運動器具が無料で利用できます。

また、毎月1回、午前10時～正午には「専門指導員」による身近な運動器具を使ったストレッチや有酸素運動教室を無料で行っています。

*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210円で利用できます。

問北部保健センター(水府総合センター内 85 1212)



市民協働による健康づくり

今後、人口減少・超高齢化がさらに進展する中で、町会や市民団体などと連携を図り、市民協働による健康なまちづくりを進めていきます。

健康なまちづくりを

地域活動で健康増進を

市民の皆さんが、いつまでも健康で自立した生活のできる健康寿命の延伸を目指し、町会や各町会の保健推進員、食生活改善推進員の方々と連携を図り、市民協働による健康づくりを推進していきます。

月の期間、4・5回に分けて健康講座を実施し、保健師や栄養士などによる糖尿病予防やがん予防の講座、体操指導などによるいきいきヘルス体操などを重点的に実施し、自ら取り組む健康づくりを進めていきます。



今年度は、特定健診の受診率や医療費などの状況を踏まえ、モデル地区として真弓ヶ丘団地・大里1町・中染町・大中町を選定して6月から12



町会長や保健推進員などによる打合せ（大中町）

モデル地区の活動日程

町名	日時	時間	内容
真弓ヶ丘団地	6月15日、6月25日、9月10日、11月12日、12月10日	午前9時30分 ～11時30分	血圧、簡易血糖検査測定、糖尿病・がん予防についての話、味噌汁の塩分測定、シルバーリハビリ体操、ラジオ体操など
大中町	6月19日、8月28日、10月23日、11月20日		
大里1・中染町	決まり次第お知らせします		

問健康づくり推進課（ 73 1212 ）



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、総合福祉会館に置いてあります。

自分の健康状態を知るために健康診断を受けましょう

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）**

「健康診断」を積極的に受けて、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。国保加入者や後期高齢者医療制度の加入者が主な対象になりますが、それ以外の方でも、職場の健診を積極的に受けましょう。

日程等については、上記の健康づくりガイドやお知らせ版をご覧ください。

叙勲

おめでとうございます

永年にわたり、国家または公共に対し功労のあった方、社会の各分野における優れた行いのあった方などに贈られる「春の叙勲」、警察官や自衛官など、危険性の高い職務で社会に貢献した方に贈られる「危険業務従事者叙勲」がこのほど発表され、本市からは次の方々を受章されました。



瑞宝双光章
春の叙勲

小林啓徳 氏(天神林町)
元常陸太田市教育委員会教育長。永年にわたり教育の発展に尽力された。



瑞宝双光章
春の叙勲

上久保 修 氏(大中町)
元常陸太田市消防団副団長。永年にわたり消防団活動に従事された。



瑞宝小綬章
春の叙勲

森山勝一 氏(上河合町)
元県立太田一高校長。永年にわたり教育の発展に尽力された。



瑞宝中綬章
春の叙勲

秋山壽男 氏(玉造町)
元東京高等検察庁事務局長。永年にわたり検察事務の推進に尽力された。



瑞宝単光章
危険業務従事者叙勲

平山勝美 氏(花房町)
元茨城県警部。永年にわたり公共の秩序の維持に尽力された。



瑞宝単光章
春の叙勲

須田正行 氏(里野宮町)
元常陸太田市消防団副団長。永年にわたり消防団活動に従事された。



瑞宝双光章
危険業務従事者叙勲

鈴木好文 氏(松栄町)
元1等陸尉。国の安全を保ち、公共の秩序の維持に尽力された。



瑞宝双光章
危険業務従事者叙勲

堆 泉 氏(箕町)
元茨城県警部。永年にわたり公共の秩序の維持に尽力された。

**常陸太田リトル
がティーボール
で関東大会出場**

春季東関東連盟ティーボール大会が、4月5日・6日に牛久市で行われました。常陸太田リトルリーグからは、A・B、2チームが出場し、Aチームが3位入賞、神奈川県横須賀市で開催された関東大会に出場しました。



ティーボールとは、柔らかいティーボール専用のボールをティーの上に乗せ、バットでボールを打つところからゲームが始まります。



瑞宝単光章
危険業務従事者叙勲

和田 貢 氏(千寿町)
元法務事務官。永年にわたり矯正業務に尽力された。



瑞宝単光章
危険業務従事者叙勲

庄司 勉 氏(田渡町)
元法務事務官。永年にわたり矯正業務に尽力された。

スポーツ功労者表彰 各種競技優秀選手表彰

スポーツの発展に尽力された方や、各種競技で優れた成績を収めた選手たちが、市体育協会から表彰されました。

功労者 [敬称略]
 大部幸子(バレーボール・宮本町) / 吉澤武康(ゲートボール・中染町) / 面野平(ゲートボール・里野宮町) / 川崎健市(卓球・内田町) / 皆川祥一(卓球・三才町) / 佐藤廣之(柔道・常陸大宮市) / 三村省二(グラウンドゴルフ・高貫町) / 加藤茂(ソフトボール・松栄町)
 競技優秀選手



功労者の皆さん

陸上競技 瑞竜中学校駅伝部(片根洋平、鈴木流世、福島正訓、佐藤圭、武藤広大、川崎瑠唯、小林竜也、関山蛭太、佐藤勇武、白石光、監督・横山勉) / 和田有生(走り幅跳び・金井町)
 ゴルフ 矢吹龍一(小目町) 野球 太田中学校野球部(照沼汰一、井坂健人、井坂勇哉、下重航平、飛田怜央奈、根本喜順、椋野和希、萩谷勇太、中郡貴教、鈴木竜斗、監督・埴寿昭)
 剣道 飯塚耀人(木崎一町) 弓道 後藤龍(木崎二町)
 空手道 三井愛理(天神林町)



競技優秀選手の皆さん

City events Hitachiota

TOPICS



12,906 枚のソーラーパネル



株式会社NTTファシリティーズは、宮の郷工業団地に「F宮の郷太陽光発電所」を建設。4月23日には、竣工式が行われました。太陽光パネルの設置容量は3639KW、想定年間発電量は約3967MWhで一般家庭の消費電力の約1080世帯分の電気量に相当します。

宮の郷工業団地に 太陽光発電所竣工



野菜の栽培の講義



自己紹介をする受講生

4月30日、「定年帰農者等農業講座」の開講式が行われました。この講座は、定年帰農者等を対象に、農業の基本的な技術を習得するためのもので、県北農林事務所やJA茨城みずほの協力のもとに行われています。受講生は、2年間17回の講座で農業の基本技術を習得し、直売所等への農産物の出荷を目指しています。

定年帰農者等農業 講座が開講



久自楽舞による演舞



おかめひょっこ踊り

5月3日・4日、さとみ春の味覚祭の味覚祭が里美ふれあい館のイベント広場で開催され、2日間で1万5千人のお客さんにぎわいました。会場では、里美地区の特産物や手打ちそばの実演販売のほか、久自楽舞による演舞やお笑い&歌謡ショーなどが行われました。また、毎年恒例の「おかめひょっこ踊り」では、参加者19人が笛や太鼓に合わせて、いかに上手に踊れるかを競い会場は大盛り上がり。里美の魅力がたっぷり詰まった2日間でした。

さとみ春の味覚祭

旬彩レシピ ★ 3

常陸太田の「旬」を感じるレシピを紹介！



今月は カリカリ梅

材料

青梅・・・1 kg、赤シソの葉・・・300～500 g、
砂糖・・・1.2 kg～1.5 kg（青梅より少し多め）、
塩・・・適量

レシピ

青梅のヘタを取り、水でよく洗う。

ボウルに青梅を入れ、濃い目の塩水をかぶるくらい入れ、1時間程度漬ける。

ざるに上げて水分を切り、上下まな板ではさみ、青梅のヘタ側を下にしてゴリゴリしながら種を取る。（専用の種取り器を使ってもよい）

赤シソの葉をきれいに洗い、根元の軸をとりのぞく。

赤シソの葉が多い方が梅が赤く染まる。

ボウルに、水気を切ったシソの葉を入れてもむ。

水分が出てきたらその都度捨て、赤い汁が出るまでもみ込む。（赤い汁は捨てない）

蓋付き容器に、砂糖、梅、赤シソの葉を交互に、さらに赤い汁を入れて、上から軽い重石をする。

赤い色がついてきた頃（1カ月後）から食べられる。

色づきを良くするには半年程度置く。

冷蔵庫に入れて保存するといつまでもカリカリで食べられる。

さまざまな食べ方がある梅。梅雨が明けると青梅が採れ始める。おかあさんたちは、多様な漬け方と味付けで食卓を彩る。

▶▶▶ 今月の朝市は6月15日（日）に市役所駐車場で開催します！ ◀◀◀

vol.15

朝イチ navi

木村芳江さん（箕町）
楽しい野菜づくりをこれからも

野菜づくりな

どまったく無知

だった私は、職

場を退職後、夫

と共に市主催の

定年帰農者等農

業講座を2年間

受講し、野菜づくりの基本から学び

ました。講座を受けるうちに野菜づ

くりの楽しさを知り、今では販売で

きるようになりました。野菜の栽培

では、主に有機肥料を使用し極力農

薬を控えた野菜づくりに努めていま

す。これからも人生の楽しみとして

野菜づくりをし、お客さんに安全で

安心して食べていただける野菜を提

供していきたいです。



これから夏野菜のおいしい季節になります。ぜひ朝市にお越しください



山富食品（真弓町）
島田うどんのこだわりの味

常陸太田市産

コシヒカリ米粉

を使用した「こ

めっ子うどん」

を中心に販売し

ています。水は、

里川の清流を使

用し、真っ白な米粉は、小麦の麵

と比較して「低たんぱく・低脂質」

という健康を考慮した麵です。また

小麦の麵に比べて腹もちが良くカロ

リーも少ないのが特徴です。これか

らの暑い季節、冷麺・サラダうどん

などバラエティ豊かに楽しんでいた

だけです。米粉のもちっとした食感

と、つるつるした食べ心地をぜひお

試しください。



長い時間と手間をかけ、完全熟成により作り上げた高級品です



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。圖販売流通対策課（内線663）



真弓山ハイキングコース整備

真弓山ハイキングコースの整備をしている真弓町会は、地域資源の看板と矢印案内板を追加で作成し、4月27日には、太田一高のJRC部が協力して設置作業を行いました。JRC部の生徒たち20人は、2班に分かれて看板設置(裏参道コース)とコース周辺のゴミ拾い(表参道コース)を行いました。真弓山ハイキングコースを初めて歩く生徒が多く、真弓神社の爺杉の大きさや植物の豊富さに驚いていました。

今回看板付けを行った地域資源は、トウキョウサンショウウオの生息地や見晴台の案内看板など。地域の方も「一緒に作業してもらえてありがたい。ぜひハイキングコースのPRもお願いしたい」と話していました。



地域の方たちと参加してくれた太田一高JRC部の皆さん



慣れない手つきながらボルトを締めつけて看板を取り付けていきます



真弓山ハイキングコースのゴミ拾い活動も併せて行いました



真弓山の入口付近には、徳川斉昭公が詠んだ和歌が刻まれた石碑があります



トウキョウサンショウウオのパナ型
の卵が観察できました

ちよつと寄り道

今月は下大門町



枕石寺跡



天満宮

しもおおかどちょう ちんせき
下大門町に枕石という地名があります。むか
おおみひの いんせい
し、近江日野から大門の地に隠棲していた日野
さえものしょう けんりやく
左衛門尉頼秋という土豪がいました。建暦2年
(1212年)の雪の夜、布教のために訪れた親鸞
しんらん
聖人と2人の弟子たちは吹雪に遭い、日野左衛門
尉頼秋に一晚泊めてほしいと頼みました。しかし、
断られてしまい、門の扉止めの石を枕にして休ん
だことから、枕石として地名がつき枕石寺の名の
由来になったといわれています(現在、上河合町
に移転)。また、下大門町には、学問の神様の菅
原道真公を祭る天満宮があり、学問の向上や一家
の繁栄等を祈願して、毎年地域の方が元朝参りな
どを行っています。

来月は、下大門町の「下」つながりで、下高倉町さんをお願いします。



紹介者
下大門町
榊 光秋さん

HITACHIOTA ARTIST IN RESIDENCE

常陸太田アーティスト・イン・レジデンス

地域おこし協力隊事業の一環として昨年10月から開始された「常陸太田アーティスト・イン・レジデンス」。芸術家が各地区に移住をして芸術活動を行っています。地域の皆さんと関わりながら、新たな表現を追究します。



ミヤタユキ（水府地区）
1985年水戸市出身
東京藝術大学大学院在籍



林友深（水府地区）
1988年神奈川県出身
東京藝術大学大学院修了



なる（里美地区）
牛久市出身
群馬大学教育学部卒業

4月24日に開催された林友深によるワークショップ『美術の時間 vol.1 たわむれ at アート』で参加者の皆さんが作った作品を「カフェ+1（東一町）」に展示しています。



また、水府支所の玄関に林の透明絵具作品を展示しています。竜の神様や、鯉のぼりなど、水府にまつわる絵を描きました。ぜひご覧ください。



5月3日～4日、里美ふれあい館イベント広場にて『2014 さとみ春の味覚祭』が開催されました。里美地区移住アーティスト「なる」によるワークショップ『アニバーサリーツリー』を行いました。最初は何もない木でしたが、おおぜいの方々のご協力で木いっぱい手のひらの花が咲きました！参加して下さった方と作る、世界にひとつだけのアート作品が完成しました。そして、裏には子どもたちが自由に絵を描いてくれました。作品は里美支所にて展示しています。ぜひご覧ください。

ミヤタユキによる『水府コイノボリプロジェクト』が始動しました。竜神峡の鯉のぼりまつりに使用する、コイノボリ。長い間、雨風に耐えながら泳いでいるため、激しく傷んでしまいます。お役目を果たした傷んだコイノボリも切りとって見てみると、まだまだ美しく使える部分があります。

そんなコイノボリを使って、アートしよう！という取り組みが『水府コイノボリプロジェクト』です。水府地区の郷土文化保存伝習施設「こしらえ館」や鯨ヶ丘商店街の皆さんと、コイノボリガーランドを制作したり、5月5日のこどもの日には、山吹運動公園内の親水公園休憩スペースで親子に向けたコイノボリ再生ワークショップも行いました。コイノボリバック、手さし、傘、テント...などなどさまざまなものに変身します。制作したガーランドの一部は水府支所の玄関に展示していますので、ぜひご覧ください。



壁画制作や再生商品開発、パッケージデザイン、イベントへの参加など、市内各地でさまざまな活動をしています。市民の皆さんと関わりながら、芸術に特化した楽しく深みのある活動をしていきたいと思っています。アーティストへのお問い合わせは、市少子化・人口減少対策課までお願いします。
tel 0294-72-3111(内線 314・346) fax 0294-72-3002 ホームページ: hitachiota-air.com FB ページ: facebook.com/air.hitachiota

大学生がやってくる

常陸太田市では『域学連携』という取り組みがあります。

『域学連携』とは、大学が地域に入り込み、地域の人と一緒に課題解決や地域おこし活動を実践することで、里美地区もこれに関わらせていただいています。

今年は茨城大学の学生6人が里美チームとして地域と関わることになり、現在はさまざまなプランを相談しあって練りこんでいるところです。昨年も里美と域学連携で関わってきた学生達ですが、里美が大好きでもう一度里美と関わりたいという思いから、今年も履修したそうです。そういった思いを持って、里美に関わろうとしてくれるなんて嬉しいですね。今年度初の活動である、6月実施の里川カボチャの種まきも楽しみに待ちわびています。

協力隊としても彼女たちと地域の皆さんをつないでいけるように協力していきます。さまざまなご協力をお願いすることもあると思いますが、よろしく願いいたします。彼女たちと里美地区の皆さんがどのように一体となって活動していくのか、楽しみです。



白石 (金砂郷)

渡部 (水府)

磯部 (里美)

田中 (里美)

地域おこし協力隊がゆく

水府

持方山菜漬物づくり

5月7日・8日、持方集落にできた漬物加工所にて、ワラビのうの花漬けを試験的に漬けました。

ワラビは平安時代から食べられている伝統的な山菜で、今回は合計10Kgを収穫しました。私は山菜の収穫をするのは初めてで「収穫」の楽しさと、豊富に山菜が育まれる持方の魅力を感じました。

普通にワラビを塩漬けにすると、鮮やかな緑色が黒くなってしまいます。持方のお母さんたちと相談し、加工品として販売するために緑色の鮮やかさを保ちたいということで、県の農産物加工技術センターの指導を受け、入念な衛生管理の下で漬けました。

山菜加工品は収穫時期以降に売ることが山菜の価値を高めるということで、秋口に出すことになっています。同時に持方のお母さんたちには連日ごちそうになり、少しでもそのお返しなるように、この試みをどのようにしていったら最大限に効果をあげられるか検討中です。

3年目の活動とその後

3年目の活動になり、地域の声を聞くことも多くなりました。金砂郷支部で発行している協力隊だより『Kanasa-go!!』には、「毎月楽しみにしている」という声をいただいています。

金砂郷支部は現在1人ですが、今後も毎月発行していきます。地域の皆さんと取り組む活動が多くなって



るので、今まで以上に地域の話題が多い紙面になると思います。任期終了後もこのような地域の話題を随時伝えていけるような仕組みづくりを模索中です。

また、赤土町では「常陸秋そばの郷まもりたい」の皆さんにより、ストロベリーキャンドルの種がまかれ、5月11日には赤土のACC(赤土カントリークラブ)と一緒に花摘みイベント「おもてなし亭」が行われました。そこで協力隊は、昨年イベントの様子や10月に咲くソバの花の写真の展示を行いました。お客さんには、赤土が赤や白い花でいっぱいになる時期の景色や地域の雰囲気を感じてもらえました。地元の方にとっても地域の魅力再発見につながる写真。任期終了前に、こうして撮りためた

写真を地域へ還元したいと考えています。



がん検診を受けよう

前立腺がん

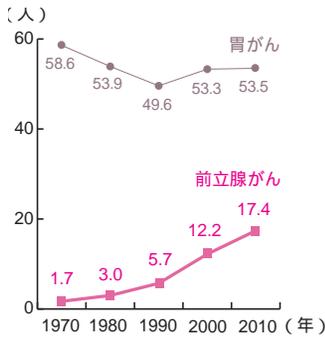
増える前立腺がん

日本において泌尿器科で扱う男性のがんの中で、罹患率・死亡率ともに一番多いのが「前立腺がん」です。

1975年に前立腺がんに罹った患者さんは2千人程度でしたが、2000年には約2万3千人、2020年には7万8千人以上となり、将来的には肺がんに次いで患者数第2位になると予測されています。

前立腺がんの患者数は、50歳ごろから増え始め、70歳以上では男性のがんの中で最も多くなります。

前立腺がんによる死亡者
40年で10倍に



前立腺がん・胃がんの
年間死亡率の推移
(人口10万人に対する人数 男性のみ)

出典：人口動態統計の概況(厚生労働省)

原因？ 予防？

前立腺がんは、加齢や生活の欧米化(動物性脂肪の摂取量の増加)、前立腺がんの家族歴が危険因子としてあげられます。

前立腺に発生するがんや前立腺肥大症などの病気の進行には、男性ホルモンが関与していると言われていますが、その発がんのメカニズムはまだ明らかになっていません。

そのため予防法も明らかになっていませんが、動物性脂肪の摂取量を減らし、緑黄色野菜を多く摂取する食生活がよいでしょう。

自覚症状は

前立腺がんにかかっても、初期は無症状のため気づくことはほとんどありません。

代表的な自覚症状は、夜中に何度もトイレに通う夜間頻尿や、尿線が細くなったり放物線を描いて飛ばなくなったり、排尿し終わるまで時間がかかったり、途中で止まりいきまないと続けられないといった症状があります。

その他に残尿感、尿失禁、血尿、精液に血液が混じる血精液、強い尿意があるのにまったく尿を出せない尿閉等があります。



検診を受けましょう

前立腺がん検診には、血液を1ml採血して行うPSA検査があります。この検査は、早期がんを発見できる簡単で信頼性の高い血液検査です。

市では特定健診当日に健診会場でPSA検査の申し込みを受け付けますので、ご希望の方は自己負担金1千円をご持参ください。対象となる方は50歳以上の男性です。

特定健診の日程等は、「お知らせ版」で随時お知らせしています。

【市の前立腺がん検診結果】

年度	受診人数	要精密検査
H23	855人	82人
H24	885人	101人
H25	948人	76人

受診者の約1割前後が精密検査が必要と診断

『特定健診』で

健康づくりへのはじめの二歩

こわい生活習慣病

日本人の死因のうち約6割を占めるのが生活習慣病です。偏った食生活や、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが要因となって発症するが、心臓疾患（狭心症、心筋こうそく等）、脳血管疾患（脳こうそく、くも膜下出血等）といった病気で多くの人が命を落としています。

特に初期における生活習慣病は、自覚症状がないことが多いので、いつの間にか病気が進行してしまう危険がありますので注意が必要です。



特定健診で健康状態をチェック

現在では、早期発見や治療によって、生活習慣病の発症や重症化を予防することが可能です。そのためには、「特定健診」や「がん検診」を定期的に受けて、普段の生活習慣を改善することが必要ですが、特定健診の受診率はまだ低いのが実情です（左のグラフ1参照）。

健診は発病してからではなく、健康な状態のうちを受診することが大切です。「時間がない」「元気だから受けなくても大丈夫」などと考えず、自分自身の健康のため進んで健診を受けましょう。特に、今まで健診を受けたことがない方は、「はじめの一歩」が肝心です。

【グラフ1】



【グラフ2】



特定健診Q&A

Qメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とはどんな状態なの？

A 腹囲が基準以上（男性85cm、女性90cm）あり、加えて高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上あてはまる状態をいいます。そのまま放置しておくと、動脈硬化を進行させて生活習慣病の原因となります（左上のグラフ2参照）。

Q 健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定されたらどうすればいいの？

A 保健師や管理栄養士が生活習慣を改善するためのサポート（特定保健指導）を行いますので、積極的にご利用ください。

6月から市内各地区において集団健診を実施しています。健診会場等詳しくは、3月に各ご家庭に配布された「健康づくりガイド」をご覧ください。また、「ひたちおたおたお知らせ版」でも随時掲載していきます。

市郷土資料館に所蔵されている貴重な資料を紹介

太田遺産

佐竹氏関係資料

平安時代末から常陸太田地方を本拠にした佐竹氏は、豊臣秀吉から54万石余の石高を与えられ、戦国大名としての地位を確立しました。しかし、関ヶ原の戦いで中立的な立場をとったことから、慶長7年（1602年）に秋田へ国替えとなりました。急な国替えであり、そのあとに国替えをさせた徳川家が入ってきたということもあってか、佐竹氏に関する資料は常陸には多く残されていません。

平成19年に佐竹氏の末裔の方が郷土資料館に来館し、縁のある場所ということで、佐竹氏に関する文書や工芸品など20点の資料を寄託していただきました。

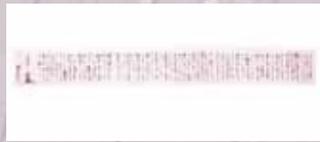
今回はその中から2点の資料を紹介いたします。采配は武将が軍を指揮する際に用いた道具で、「采配を振るう」の語源ともなっています。佐竹義宣が使ったとされるこの采配は、柄はゆるく曲がり、金梨子地が施され、両端につけられた金具には片面ず

つ、佐竹家の家紋が彫られています。房は細く切った紙に金箔を押ししています。

秋田国替後に書かれた佐竹義宣書状は、義宣が將軍や伊達政宗らと鷹狩りに行った際に、国許の家老梅津憲忠（半右衛門）に宛てたものです。藩内に曲人（くせもの）が横行しないように警備を強化すること、年貢を納めてのぼせている者がいるので、気を引き締めさせることなどが、こと細かく記されています。留守中であつても藩内のことを心配している義宣の心を察することができる資料といえます。



采配



佐竹義宣書状

市郷土資料館（梅津会館）は、耐震工事のため現在閉館中です。今年秋のリニューアルオープンをお楽しみに。問文化課（内線543）

里 ↔ まち交流掲示板

（太）里まち交流券
常陸太田 仙北
5月1日

仙北市で常陸太田の物産・観光をPR

5月1日、有縁友好交流都市の仙北市で「角館桜まつり」が開催され、本市からも常陸秋そばや巨峰を使用した加工品の販売、特産品のPRなどを行いました。会場となった武家屋敷周辺の桜は、しだれ桜が咲き誇り多くの観光客でにぎわいました。また、秋に開催される常陸太田秋まつりには、毎年仙北市から特産物販売等の出店があります。今年度も予定していますので、皆さん楽しみにお待ちください。



常陸太田の常陸秋そばや巨峰を使用した特産品の販売・PR



武家屋敷周辺のしだれ桜

パルティホール 73-1234

部門	公演名	期日	発売日	入場料
Jポップ	山崎まさよし ～ LIVE SEED FOLKS in 常陸太田～	6月22日 日 開場 16:30 開演 17:00	発売中	6,000円
軽音楽	ファミリーコンサート ～オーケストラで聴くジブリ音楽～	9月6日 土 開場 14:30 開演 15:00	7月5日 土 窓口 9:00 電話 11:00	一般 3,000円 学生 1,500円
Jポップ	神保 彰 ～ワンマンオーケストラコンサート 2014～	9月20日 土 開場 17:00 開演 17:30	6月14日 土 窓口 9:00 電話 11:00	一般 4,000円 学生 2,000円 (当日500円増し)
軽音楽	[宝くじ文化公演] 宝くじおしゃべり音楽館	10月19日 日 開場 14:30 開演 15:00	7月19日 土 窓口 9:00 電話 11:00	一般 1,250円 学生 750円
クラシック	高嶋ちさ子 12人のヴァイオリニスト	10月26日 日 開場 15:30 開演 16:00	6月28日 土 窓口 9:00 電話 11:00	4,000円
伝統芸能	和太鼓エンターテイメント集団「TAO」 コンサート	11月3日 月	7月13日 日	3,500円
お笑い	[共催] お笑いライブ in 常陸太田 出演者未定	平成27年 1月(予定)	未定	未定
歌謡	歌謡コンサート(2回公演) 出演者については調整中	平成27年 2月(予定)	未定	未定
寄席	第27回まいづる寄席 出演者未定	平成27年 3月(予定)	未定	2,500円
お笑い	[共催] 綾小路きみまろ ～爆笑スーパーライブ～	平成27年 3月29日 日	未定	5,500円
セミナー	パルティミュージックセミナー2014 一流講師陣による管打楽器のレッスンをを行います。	6月～8月	お知らせ版等 で随時お知らせ します。	個人 3,000円 団体 7,000円
ピアノ開放	グランドピアノ無料開放 大ホールで本格的フルコンサートピアノの演奏が 体験できます。	8/22 金～24 日 12/12 金～14 日 H27.1/30 金 ～2/1 日 3/20 金～22 日	お知らせ版等 で随時お知らせ します。	500円
無料 コンサート	ロビーコンサート「小さな音楽会」 [出演] 市内外在住の演奏家 休日のひととき、クラシックをはじめとする素敵 な音楽を気軽にお楽しみいただけます。	10回開催予定	お知らせ版等 で随時お知らせ します。	無 料

平成26年度催し物のご案内)
多くの皆さんのご来場を
お待ちしております。

出演者および日程等は、都合により変更となることがあります。

スズメバチに気をつけましょう

夏になると活動が活発になります。ご注意ください。

スズメバチの見分け方

巣は、人家の軒先・床下・生垣・土の中などに作ります。初期は「とっくり」を逆さまにしたような形ですが、大きくなるとマール模様の球体状になります。



初期のスズメバチの巣



大きくなったスズメバチの巣

巣を発見した場合

巣に近づかない。
頭を低くして静かに巣から遠ざかる。

スズメバチの巣の駆除を行います

スズメバチにお困りのときは、ご連絡ください。

駆除 市が委託業者に依頼し、駆除処理をします（作業日時は、委託業者と直接打ち合わせをしていただきます）。

費用 個人負担額3千円を委託業者へお支払いください。

その他 次の場合は駆除処理できませんので、駆除業者（団体）を紹介します。

- 高所等で作業が困難な場所の駆除
- 駆除のため解体を要する屋根裏や内壁と外壁の間などの巣の処理
- 巣が発見できないスズメバチの駆除
- スズメバチ以外のハチ（クマバチ・ミツバチ・アシナガバチなど）

問環境政策課（内線109）

- 金砂郷地域振興課（76 2116）
- 水府地域振興課（85 1119）
- 里美地域振興課（82 2111）



身体障害者相談員・知的障害者相談員の皆さんをご紹介します

障害のある方やその家族から相談をお受けします。助言や指導を行い、障害のある方の活動を支援します。本市の身体障害者相談員・知的障害者相談員は次のとおりです。お気軽にご相談ください。

（敬称略）

氏名	住所	電話番号
身体障害者相談員		
高木 昇	栄町	72 3447
松本 克一	木崎一町	72 0291
内井香恵子	幡町	74 5421
和田 守男	岩手町	76 1961
知的障害者相談員		
菊池 均	西一町	72 2536
堆 勝一	竹合町	76 3347
山本 寿江	国安町	85 0138
見代 三郎	小妻町	82 2825

問社会福祉課障害福祉係（内線 143・162）

温かいご支援、
ありがとうございます。
ございます。

善意ありがとうございます

横山亮次様
11万円



【お詫びと訂正について】

広報ひたちおおた5月号の記事に次のとおり誤りがありました。

- 7ページ新根本橋完成開通式の記事
 - 【誤】常福地町地内【正】里野宮町地内
 - 16ページ中染町の鑄造阿弥陀如来立像の記事
 - 【誤】東二町の旧稲田屋赤煉瓦蔵
 - 【正】東一町の旧稲田屋赤煉瓦蔵
 - 19ページ行灯の赤レンガと銀杏まつりの記事
 - 【誤】檜山定人代表【正】檜山貞人代表
- お詫びして訂正します。



里川かぼちゃの焼酎完成

里川かぼちゃで焼酎

5月11日、里川かぼちゃの焼酎の完成お披露目会が荒蒔邸（大中町）で行われました。里川町会（荷見誠町会長）は、在来種である里川かぼちゃで焼酎を造れないかと市内の酒造店や市民団体と相談し製造が実現。完成した焼酎は「Sake de pumpkin（サ・ド・パンクヰ）」と命名され500本製造されました。味はまるやかで甘みがありかぼちゃの風味が生きています。



1リットル当たり2キロの里川カボチャを使用

河内の里ジオハイキング

県北ジオパーク・ジオネット常陸太田

5月25日、ジオネット常陸太田（百地康代表）主催による河内の里ジオハイキングが行われました。参加者約50人は、インタープリター（案内人）による楽しいガイドを聞きながら、町屋町の宿の街並みや佐竹氏の金山跡などを散策し、地元の歴史に触れた1日となりました。



インタープリターの解説を聞きながらの散策

豊作を祈念して

御田植祭

5月9日、西山荘で光圀公御前田御田植祭が行われ、太田進徳幼稚園の園児たちが招待を受け田植えを行いました。園児たちは、田植えをするのが初めてで戸惑いながらも、泥の感触に歓声を上げ、真剣な眼差しで田植えに挑戦していました。

5月25日、大方町の鹿島神社（多賀谷謙豊宮司）で御田植祭が行われました。「地域おこしに貢献できれば」と平成18年から復活させ、今年で9回目。御神饌田で巫女舞を奉納して田植えを行いました。植えられた稲は、伊勢神宮から分けられたもので、地元の方や地域おこし協力隊が楽しそうに植えていきました。

熱気あふれた1日

市内の小学校で運動会

5月は春の運動会シーズン。5月24日の久米小運動会では、応援合戦、徒競走、ダンス、騎馬戦、紅白リレーなどが行われ、グラウンドいっぱいに児童が大活躍。応援席からは保護者の声援が響いていました。



ゴール前でのデッドヒート



借り物（人）競走。「メガネをかけた人いませんか」「エーっお父さん！」

民泊でふれあい

龍ヶ崎の中学生在が本市で民泊体験

5月22日～23日、龍ヶ崎市立中根台中学校の2年生65人が、金砂郷・里美地区の17軒のお宅で民泊体験を行いました。これは、昨年に引き続き同校の宿泊学習の一環として行われたもの。それぞれのお宅での農作業体験などとおして、常陸太田の人や自然にふれあう貴重な時間となりました。



花植えを積極的にお手伝い



園児が一生懸命に田植え



泥んこになりながらも頑張りました



早乙女姿で苗を植えていく

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。



常陸太田市 文化課エコミュージアム推進室 (内線 541)

徳田町ハイキングコース

距離：約8km 所要時間：3時間

今回は、せせらぎの郷(伝承館)に車を止めて徳田町を歩いてきました。昔でいうところの奥州との境にある徳田町。峠や境にまつわる話が多いところで、輸送品や通行人の管理などを行った番所もあったそうです。また、峠には境神社や、当時、奥州との国境線だったという土塁もあります。さらには、町内のお宅の神棚に祭られる、尊い神様という意味の「尊様(とおつあま)」など、語りつがれ伝承していきたいお話などもたくさん残っています。新緑を楽しみながら歩いてみませんか。

境神社
福島県境にある道案内
境神社の神様

猿喰のケヤキ
さるくい
県指定天然記念物。推定樹齢550年、目通周囲約9m、根元に巨石とモミジを抱え込み、秋には見事な紅葉も見ることができる

上の台城跡
佐竹氏などの諸勢力が国境の防衛の拠点として用いていた

小里川発電所
里川上流に建設された水力発電施設。発電した電気は、東京電力に売電し地域に供給。平成16年に国登録文化財となる

せせらぎの郷
小川のせせらぎの音と水車小屋。時間がのんびり流れる

県境公園
福島県境にある公園

境神社
至 福島県矢祭町

県境公園
至 大子町

魂の碑
至 市街地

魂の碑
昭和40年頃ウサギの生産が盛んに行われ台湾や韓国にも輸出された

森の精「うっじい」

スタート・ゴール
せせらぎの郷

至 市街地

久米小学校

児童数368人

何事にも一生懸命

「活力あふれ、共に伸びる久米っ子の育成」を目標に、全校児童368人が、元気に仲よく生活しています。特に今年度は、「何事にも前向きに、一生懸命取り組み態度」を育て、「お互いが磨き合える学級集団づくり」を目指しています。



学級目標発表集会

理科教育の充実

4年生以上の学年では、理科の授業で教科担任制を実施し、専科の教師と担任教師の2人で授業を行っています。専門的な指導や、観察・実験の活動時間が確保できるなどのメリットがあり、楽しく授業を展開し、学力の向上も図られています（3年生も週1回実施）。今年で4年目となる実践が実を結び、平成26年度創意工夫育成功労学校賞（文部科学大臣表彰）を受賞しました。



4年「電池のはたらき」の学習

地域のよさを体験学習へ

毎年秋には「久米っ子わくわく発表会」を実施します。4年生以上の児童がクラブ活動の内容を発表したり、体験コーナーを設けて下級生を楽しませたりします。公民館と連携した「昔遊びコーナー」も人気です。また、5年生の「そば打ち体験」「わら細工体験」1年生の「昔遊び体験」にも地域の方々がたくさん協力してくださり、地域の特徴を生かした充実した体験活動を行うことができます。



そば打ち体験



クラブ体験（手芸クラブ）

校章の紹介



保護者・教師・児童が手を取り合って、小学校を守り、児童を支え人間形成にあたることを表しています。

広い校庭&大里ふれあい広場

児童用のサッカーコートが3面とれる校庭や、大里ふれあい広場のプール・野球場など、運動に恵まれた環境があります。5・6年生では「走り隊」をつくり、長距離走を練習し走ることに楽しさを実感するなど、体力面の育成にも力を入れています。

部活がんばってます

瑞竜中 吹奏楽部



県大会出場が目標

部員は3年生24人、2年生9人、1年生11人。放課後の音楽室に迫力のある音が響きます。顧問の志田信彦先生は、「吹奏楽には無駄な人や楽器はなく、一人ひとりがかけがえのない存在。ぜひ一生音楽を続けて、その楽しさを追求してほしいです」と話し、根本以千子部長は、「先生の指導には大きな声で返事し、簡単な音でも一つひとつの音を意識して大切にするように気を付けています。コンクールなどでチームみんなが一つにまとまった時はとてもうれいす」と話していました。

南中 バレーボール部



県大会出場を目指す

元気いっぱいの中中バレー部は3年生8人、2年生4人、1年生2人。チームを引っ張る阿久津美風キャプテンは、「声を出して盛り上げながら練習や試合をしています。スパイクが決まったり、レシーブが上がったときはうれしいですね。県大会出場が目標です」と話してくれました。顧問の栗原将樹先生は、「バレーボールは練習したことがそのまま試合に出る競技。努力した分、成果となって表れるので、毎日の練習を部員全員で一生懸命取り組んでいます」と話っていました。

今月は「すいふ保育園」で～す(^0^)/
年長さん(さくら組)

夏野菜を植えて、手作りの看板をたてました!!
いっぱい食べて、元気にぐんぐん大きくなってね。



ぐんぐん伸びて!

おめでとう!
はじめての誕生日

元気に
すくすく

6月で1歳です!



西田琉聖くん
6月1日(薬谷町)



石井想大くん
6月4日(木崎二町)



山内陽奈心ちゃん
6月7日(天神林町)



和田悠斗くん
6月9日(馬場町)



中澤ひなたちゃん
6月11日(山下町)



白土颯真くん
6月18日(亀作町)



宮澤ひなたちゃん
6月19日(真弓町)



猿田瑚心ちゃん
6月20日(三才町)



寺門那乃映ちゃん
6月20日(天神林町)



中村優斗くん
6月20日(岡田町)



肥田華明ちゃん
6月23日(新宿町)



窪谷美瑠ちゃん
6月27日(久米町)



寺山空良ちゃん
6月29日(木崎一町)

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8月生まれのお子さん(8月号掲載分)

応募締切 7月7日 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 joh2@city.hitachiota.lg.jp / 内線303・304)

表紙に よせて 6月は花菖蒲が見ごろ。「西山の里桃源」や「谷河原町会が整備した佐竹小東門下にある花菖蒲園」などで、美しい風景をお楽しみください。

MAP



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/>