

広報

# ひたち おおた



特集

## ひたちおおたの夏祭り ..... P2 ~ 4

常陸太田市議会議員一般選挙.....	P6 ~ 7
第3回市議会臨時会.....	P8
旬彩レシピ .....	P10
キラリ健やかココロとカラダ .....	P14
太田遺産 .....	P17
まちの話題 .....	P18 ~ 19

平成26年(2014)

9

月号

No.634

【梨のシーズン到来】

市合併10周年記念事業  
太田まつり



天神ばやし



市民みこし



久自楽舞も今年で10周年

8月14日・15日に太田まつりが開催されました。14日の「鯨ヶ丘夏舞台」は市民みこしのパレードや天神ばやしなど、15日の「山吹夏舞台」は盆踊りや久自楽舞祭などが行われ、また、今年は、市合併10周年記念として「おやま囃子」や「秋田竿燈」の特別出演もあり、多くのお客さんでにぎわいました。

14日は、鯨ヶ丘において、有縁友好交流都市の秋田県仙北市を代表する民俗芸能「おやま囃子」(国指定重要無形民俗文化財)が披露されました。



おやま囃子を披露



秋田竿燈



15日は、山吹運動公園を舞台に、姉妹都市の秋田市から市合併10周年を祝って「秋田竿燈」が披露されました。「秋田竿燈」は竿全体を稲穂に、連なる提灯を米俵に見立て、額・腰・肩などにのせ、豊作を祈るものです。秋田市の皆さんは、勇壮で見事な演舞を披露し、空中にしな垂れる稲穂を再現してくれました。

市合併10周年記念事業  
さとみ夏まつり



第12回 さとみ夏まつり

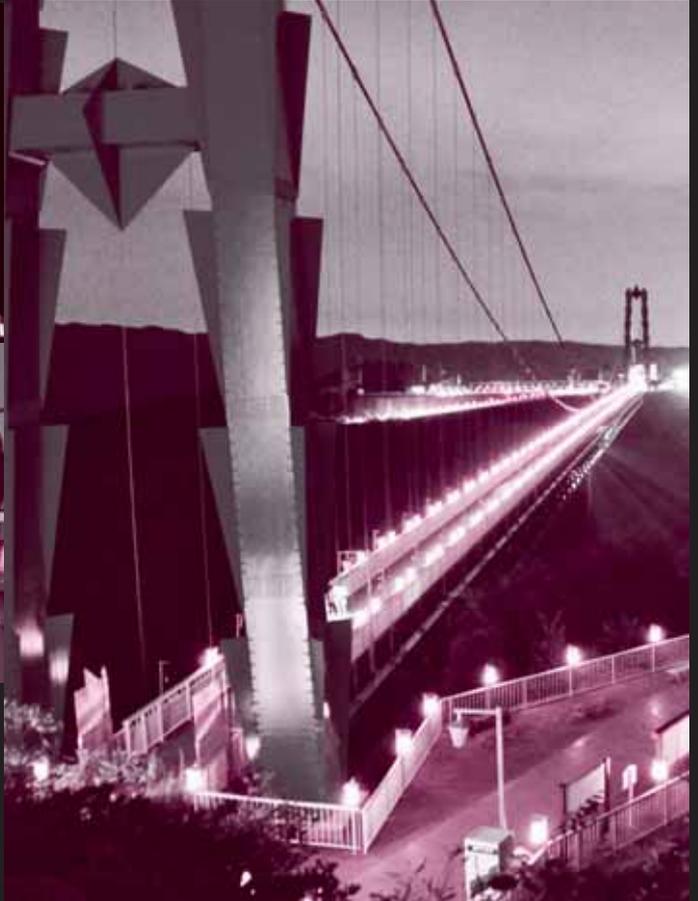


8月13日には、さとみ夏まつりが開催されました。浴衣コンテストや里美太鼓、よさこいなどを楽しみ、最後には盛大な花火で盛り上がりました。

竜神峡灯ろうまつり



8月12日～15日、竜神峡灯ろうまつりが開催されました。竜神大吊橋周辺に設置した約500個の灯ろうと100本の竹灯りで、周囲は幻想的でロマンティックな雰囲気に包まれました。



# 各地で夏祭り開催

8月は夏祭りの季節。各町内会や団体等で夏祭りが開催されました。その一部をご紹介します。



瑞龍町夏祭り(8月10日)  
ゲーム大会やカラオケ芸能大会、盆踊りなどを行い楽しいひと時を過ごしました。



常陸太田駅夏物語2014(8月23日)  
JR常陸太田駅前広場で開催。縁日コーナーや特産品販売をはじめ常陸太田大使のマシコタツロウさんのミニライブなどが行われました。



小島ふるさと夏祭り(8月14日)  
子どもみこしや輪投げ、パターゴルフなどを行い交流を深めました。



松栄夏祭り(8月14日)  
子どもみこしや消防車の試乗体験、盆踊りなどが行われました。



西河内どんぐりクラブ夏祭り(8月14日)  
盆踊り、打ち上げ花火などで盛り上がりました。



折橋町盆踊り大会(8月14日)  
ゲームコーナー、よさこい、盆踊りなどで大いに楽しみました。



三才町夏祭り(8月14日)  
手作りふれ太鼓、歌まつり、スペシャルライブ、よさこいなどが行われました。



## 県スポーツ少年 団大会で優勝

7月19日・20日、ひ  
たちなか市那珂湊運動  
公園で行われた、第31  
回県スポーツ少年団ス  
ポーツ大会ソフトボー  
ル大会で、久米ソフト  
ボールスポーツ少年団  
が見事に優勝の栄冠を  
つかみました。



## 極真空手全関東空手道選手権 大会で第3位



7月13日、東京都墨田区  
総合運動公園体育館で行わ  
れた、極真会館主催の第22  
回全関東空手道選手権大会  
で、機初小4年生の三浦拓  
海くんが第3位に輝きまし  
た。三浦くんは「3位入賞  
できとてもうれしいです。  
もっとたくさん練習して優  
勝できるように頑張りたい  
です」と話してくれました。

## ソフトテニスで 関東大会出場

8月3日、水戸市見川総合  
運動公園で行われたスポー  
ツ少年団県大会（ソフトテニス）  
で、市内から出場した4ペア  
が好成績を収め、9月に神栖  
市で開催する第8回スポー  
ツ少年団関東小学生ソフトテ  
ニス交流大会に出場すること  
になりました。



【1列目左から】高学年女子  
の部 酒井理花（幸久小）・  
松井美佑希（機初小）ペア  
/ 低学年男子の部 大内雄  
斗（西小沢小）・沼田青織（太  
田小）ペア  
【2列目左から】高学年男子  
の部 川崎翔太（西小沢小）・  
大内一馬（西小沢小）ペア  
/ 青木翔聖（太田小）・川崎  
司（太田小）ペア

## 里↔まち交流掲示板

## 東京都港区で 地元野菜をPR

8月2日・3日の2日  
間、東京都港区の白金  
商店街主催の「チャリ  
ティー四の橋夏まつり」  
に市観光物産協会が招  
待され、地元野菜のPR  
に行いました。また、こ  
のイベントでは、白金商  
店街関係者と市内の農  
家とのマッチングが用  
意され、地元の新鮮な野  
菜をPRすることによ  
り、今後、都市との経済  
交流等の連携を図って  
いきます。



白金商店街（東京都）で常陸太田の野菜を販売

# 新しい市議会議員が 決まりました

7月27日、任期満了に伴う常陸太田市議会議員一般選挙が行われました。市内52カ所で投票が行われ、山吹運動公園市民体育館で即日開票を行いました。今回の市議選は、定数を22から2削減して初の選挙で、21人が立候補し20人の新しい市議会議員が決まりました。また、今回の選挙の有権者は4万7326人、投票率は56・91%でした。新しい市議会議員は、次の皆さんです（議席番号順・敬称略）。



高木 将（7期）  
61歳・内堀町



宇野隆子（8期）  
64歳・内堀町



後藤 守（5期）  
66歳・白羽町



黒沢義久（5期）  
67歳・谷河原町



福地正文（4期）  
64歳・小目町



川又照雄（5期）  
65歳・内田町



成井小太郎（4期）  
62歳・久米町



茅根 猛（4期）  
67歳・下利員町



市議会議員一般選挙有権者数	
男	23,088人
女	24,238人
合計	47,326人

### 投票者数および投票率

投票者数（男）	投票者数（女）	投票者数（計）	投票率（男）	投票率（女）	投票率（計）
13,178人	13,755人	26,933人	57.08%	56.75%	56.91%



益子慎哉 (4期)  
55歳・下高倉町



菊池伸也 (4期)  
68歳・天下野町



深谷秀峰 (4期)  
55歳・大中町



高星勝幸 (4期)  
66歳・大中町



木村郁郎 (3期)  
48歳・芦間町



深谷 渉 (3期)  
56歳・中染町



鈴木二郎 (3期)  
69歳・藤田町



平山晶邦 (4期)  
59歳・高柿町



諏訪一則 (1期)  
61歳・三才町



井坂孝行 (2期)  
60歳・馬場町



藤田謙二 (2期)  
49歳・西三町



赤堀平二郎 (2期)  
65歳・谷河原町



当選証書附与式は、7月28日(月)午前10時から市役所4階全員協議会室で行われ、新しい市議会議員一人ひとりに大谷利行市選挙管理委員会委員長から当選証書が手渡されました。

# 第3回市議会臨時会

8月21日、選挙後初となる市議会臨時会が行われ、議長に深谷秀峰氏、副議長に菊池伸也氏、議会選出監査委員として後藤守氏が選ばれ、各委員会の構成も決まりました。また専決処分2件、議案4件について審議され、いずれも原案通り承認・可決・同意されました。

## 議長就任あいさつ

このたび、同僚議員各位のご推挙をいただき、常陸太田市議会議長という要職に就くこととなりました。誠に身に余る光栄でありますとともに、その責任の重大さに改めて身の引き締まる思いでございます。

本市においては、第5次総合計画後期基本計画に基づき、少子化・人口減少対策を最重要課題と位置づけ、まちづくりが進められているところであります。市議会といたしまして、議会基本条例に基づき、二元代表制の一翼を担う議決機関としての役割を十分に果たすとともに、市民の皆様の負託に応えるため、副議長共々精一杯の努力を重ねてまいります。

今後とも市民の皆様には、市議会への深いご理解と市政に対するご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。議長就任のあいさつといたします。

議長  
深谷秀峰 氏



【略歴】  
文教民生委員会委員長  
産業水道委員会副委員長  
予算特別委員会委員長  
決算特別委員会委員長  
(市議4期・旧里美村議1期)

副議長  
菊池伸也 氏



【略歴】  
総務委員会委員長  
文教民生委員会副委員長  
予算特別委員会委員長  
(市議4期・旧水府村議1期)

常任委員会等の構成 委員長 副委員長 (敬称略)

	総務	文教民生	産業建設
常任委員会	高星 勝幸 赤堀 平二郎 後藤 守 福地 正文 茅根 猛 深谷 秀峰 鈴木 二郎	深谷 涉 藤田 謙二 宇野 隆子 高木 将 川又 照雄 菊池 伸也 諏訪 一則	木村 郁郎 井坂 孝行 黒沢 義久 成井 小太郎 益子 慎哉 平山 晶邦
議会運営委員会	鈴木 二郎 茅根 猛 高星 勝幸	藤田 謙二 高木 将 深谷 涉	益子 慎哉 木村 郁郎
茨城北農業共済事務組合議会議員	福地 正文	宇野 隆子	成井 小太郎 平山 晶邦 井坂 孝行
茨城県後期高齢者医療広域連合議会議員		木村 郁郎	
都市計画審議会	福地 正文	川又 照雄	黒沢 義久

### 《専決処分の承認》

一般会計補正予算(第3号)：金砂郷統合中学校整備工事の債務負担行為について、平成27年度の限度額を5億4500万円から6億1000万円に変更

指定管理者の指定：茨城みずほ農業協同組合が合併解散し、8月1日に常陸農業協同組合となったことによる再指定。施設名「西金砂そばの郷・西金砂湯けむりの郷・物産センター」こめ工房

### 《市有財産の処分》

旧河内小学校跡地：校舎敷地と建物を社会福祉法人清河会に売却。グラウンドを日鉱建運株式会社に売却

### 《契約の締結》

市立金砂郷地区統合中学校建築工事請負契約：一般競争入札により、株木・井坂特定建設工事共同企業体と8億8398万円を締結

### 《補正予算》

一般会計(第4号)：市道整備費200万円を追加

### 《人事案件》

市監査委員：後藤守氏を選任

## 久慈の杜100km徒歩の旅

小学生たちが体力の限界に挑みながら100kmの道のりを歩く「第7回久慈の杜100km徒歩の旅」(常陸太田青年会議所主催)が8月8日から12日の4泊5日の日程で行われました。市役所をスタートし常陸大宮市内や大子町の袋田の滝、竜神大吊橋などを経由してゴールを目指しました。小学4年生から6年



ボランティア学生が先頭に立って指揮



元気にスタート



参加者全員が笑顔でゴール



最終日の前日に大切な人に手紙を書きました



気持ちいいなあ

生66人は、学生ボランティアたちと一緒に5日間、炎天下や大雨のなかを歩き体力の限界に挑戦。ゴールする頃には子どもたちはすっかりたくましい顔つきに。この経験が今後の糧になるでしょう。

## 「ぶどう・梨」味力全開宣言

8月20日、市役所本庁大会議室で「ぶどう・梨」のPRのため、JA常陸常陸太田ぶどう部会(武藤照昭会長)・水府地区ぶどう生産部会(五十嵐初男会長)・常陸太田梨部会(萩谷輝夫会長)が記者会見を行い、マスコミへPRをしました。部会が合同で記者会見を行うのは初の試み。3人の会長は「ぶどう・なしそれぞれ10月上旬頃まで楽しむことができますのでぜひご賞味ください」と話していました。



じょうづるさんとぶどう・梨のPR

## 少年消防クラブ員リーダー研修

8月1日、市内の小学生24人が参加し、市消防本部で少年消防クラブ員リーダー研修が行われました。この研修は、防災等についての知識や技術の習得を図りながら、将来の地域防災を担う「防災リーダー」に育成するためのものです。参加者は、真剣に消防器の取扱い方、ロープ結索、ロープ降下訓練、心肺蘇生法の講習などを受けていました。



心肺蘇生法の講習



ロープ降下訓練



放水訓練

## 幼年消防クラブ 花火教室

7月1日〜8月6日に、市内の幼稚園・保育園で結成されている幼年消防クラブ員を対象に花火教室が行われました。花火教室では、本物の手持ち花火や打上げ花火を使用し、花火の種類や火のつけ方を「大人と一緒に遊ぶこと」、「バケツを用意する」、「終わった花火は、必ず消すこと」、「花火を人に向けてはいけないこと」などの正しい遊び方について学びました。



市内の幼稚園・保育園の花火教室の様子



# 旬彩レシピ ★6

常陸太田の「旬」を感じるレシピを紹介！



## 今月は シソの実の漬物

梅干しの色付け、シソジュースなどで大活躍のシソ。秋口になって穂にたくさん付く実を使った漬物は、あたたかいご飯のおかずやお茶漬けにしたりする。

### 材料

シソの実・・・50g 塩・・・少々  
 きゅうり・・・2本 しょうゆ・・・大さじ4  
 にんじん・・・1/2本 砂糖・・・30g  
 大根・・・1/4本 みりん・・・大さじ3  
 なす・・・1本 酒・・・大さじ2  
 しょうがしょうが生姜・・・1/4個 酢・・・大さじ2

### レシピ

たっぷりの水にシソの実を半日浸して灰汁抜きする。  
 袋にシソの実を入れて塩をまぶし、もみこむ。  
 にんじん、大根、なすはいちょう切り、きゅうりは輪切りにし、  
 の袋の中に入れて混ぜる。塩を少々加え、半日おく  
 水分が出てきたら水気をしぼる。  
 しょうゆ、砂糖、みりん、酒、酢を鍋に入れ、ひと煮立  
 ちさせたら火を止め、冷やす。  
 を材料の入った袋に入れ、千切りにした生姜を加えて  
 よく混ぜる。  
 4～5時間おいて、味がしみたら出来上がり。

▶▶▶ 今月の朝市は9月21日日に市役所駐車場で開催します！ ◀◀◀

vol.18

# 朝イチ navi

竜神庵（馬場町）

こだわりのうどんとこんにゃく

朝市では、手打ちうどんや刺身こんにゃくを販売しています。始まった頃は、失敗の連続でしたがお客さんが来てくれる



味にしたいと思い、他のお店などを食べ歩いて試行錯誤をしました。今では出店するたびに完売するようになりました。うどんは、地元産の小麦粉と複数の小麦粉をブレンドすることにより、かんだときの歯ごたえやのど越し、香りなどを高めています。また、刺身こんにゃくは自分の畑で、3年かけて栽培したこんにゃく芋を使用しています。これからも、お客さんに喜ばれるように努力していきたいです。

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。  
 問販売流通対策課（内線663）

ファーム みずがき（下河合町）

珍しい野菜をご賞味ください

珍しい野菜を知ってもらっため、今年の6月から朝市に出店しました。6反の畑に、全国からよりすぐりの



野菜の種を仕入れて、有機肥料を使い栽培しています。夏野菜の定番のナスも日本各地でたくさんの種類があり、主に長ナス、水ナス、白ナスなど6種類のナスを栽培し販売しています。同じナスでも味が違い、また栽培の仕方でも違いがあり苦労していますが、一人でも多くの人においしさを知ってもらいたいと思っています。これから秋から冬にかけて葉物野菜のおいしい季節になりますので、ぜひご賞味ください。



ここでしか味わうことができません。ぜひ朝市にお越しください



これからサボイキャベツが採れます。ぜひご賞味です。



## 和田町で不動尊夜町

7月27日、和田町で不動尊夜町が行われました。この夜町は、地域の方や地元の子供たちが楽しめる夜町にしようと、50年前に行っていた夜町を4年前に復活させたもので、今では夏の風物詩となっています。流しそうめんや輪投げ、金魚すくいなどのイベントが用意され、子どもからお年寄りまで大いに楽しみました。また、今年の夜町には、佐竹高JRC部ボランティアが参加しました。



夕暮れになると不動尊からイベント会場まで100基の行灯が並べられ幻想的な風景になります



流しそうめんおいしいね



お父さんと一緒に射的に挑戦



お囃子を披露



みんなで花火をしたよ

## 上深荻・大菅町で夏の大冒険

8月17日、上深荻・大菅町で「WAO!! 夏の大冒険2014」が開催されました。24組69人の家族連れが市内外から参加し、夏の思い出を作りました。エコミュージアム活動を通じて、そこにあるのが当たり前この自然が、実は貴重なものだとして認識してもらったり、地域のお宝を皆さんで楽しんでもらおうと3年前からこのイベントを始めました。笹舟を作って川に流したり、普段見られない滝巡りをしながら、いろいろな植物や虫を探すなど自然を満喫しました。親子ともに普段忘れていた冒険心を思い起こす一日となりました。お腹がすくと地元の方たちのおもてなしで、流しそうめんやスイカ割り、カキ氷などで楽しみました。



親子で滝めぐりや自然探索をしたよ



スイカ割りに挑戦



流しそうめんこないかなあ

## ちよつと寄り道

今月は東二町

### 板谷稲荷神社



旧太田町には各町内に見守り神社があります。旧暦の6月1日から各神社で御田植え祭が始まり、それぞれの各町内で行います。次々と夜祭が続きますので、通称「だらだらよまち」といっています。東二町には、板谷稲荷神社があり、旧暦6月14日が祭礼日、初午祭を2月初午の日に行います。また、夏祭りには子供みこしを出します。神社創建ははっきりしませんが、震災の時に一部墨書が見つかり、江戸中頃と推定される文字がありました。祭神はうかのみたまのみこと倉稻魂乃命。境内からは遠く東海村まで見通せ、その景色は素晴らしいものです。大晦日の夜には、神社境内でそばやうどんを参拝客に振る舞います。その頃の夜景は特に素晴らしいものがあります。

来月は、東二町の「二」つながりで、大里町2さんをお願いします。



紹介者 東二町 大須賀克己さん



なる (里美地区) 林友深 (水府地区) ミヤタユキ (水府地区)



里美の木でできた「しおり」に絵付けする『泣き虫さんワークショップ』を里川町で開催しました。使わなくなった綿棒や割り箸など、家の隅でひっそり泣いていた物を「泣き虫さん」と呼び、絵付けに活用しました。子ども達の自由な発想で、素敵なしおりができました。



『さとみ夏祭り』で、里美の地域おこし協力隊と共に里美の木材・竹炭・かな料紙で作る「里美ふうりん」のワークショップ(以下WS)をしました。木の香り、炭の音色、かな料紙の美しさが楽しめる風鈴がたくさんできました。

7/22 常陸太田市幼稚園教育研究会 実技研修会 の講師をしました

ミヤタのWSは、「色をとらえる輪郭を忘れる」。輪郭を線を忘れて絵を描きます。線や輪郭から世界をみると、色や空間から輪郭をみつけていくのでは感覚も自由さもケタ違い。はじめに決めてしまった輪郭や線は無意識に自分の世界を小さくしているのかも。子どものような自由で個性的な作品が完成!!



林のWSは、「目に見えないものを描く」。直線を使わない、心を込めて描く、描くときは絵と会話をするつもりでというルールのもと、自分の感覚のままに絵を描きます。心のままに絵にすることは、大人になるとなかなか難しいのです。さすが、いつも子どもと触れ合う先生。心のままにと美しい作品ができました。

82 ☆府ミヤタユキ

お役目を果たしたコイノボリの頭からシッポまでアートする『水府コイノポリプロジェクト』。水戸のイベント 32 キャンプでWSしました。竜神峡やコイノボリのイメージが膨らんだ!水府に行きたい!など、多くの感想をいただきました。



89 ☆府林友深

愛保育園の夏まつりで、風鈴に透明の絵の具で絵つけをするWSを行いました。175人の参加者と賑やかで色とりどりの時間を過ごしました。子どもも大人も自由に楽しく、とても綺麗で見ごたえのある、風鈴が完成しました。



壁面制作や再生商品開発、パッケージデザイン、イベントへの参加等、市内各地で様々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、常陸太田市役所政策企画部少子化・人口減少対策課までお願いいたします。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



# 地域おこし協力隊がゆく

地域おこし協力隊の最新情報は、ホームページ：<http://hsk-i.com/> F B ページ：<https://www.facebook.com/hokoryokutai> で

## 小さな集落の小さなお祭り



お盆を迎え、里美の各地でもさまざまな盆踊りが開催されました。そんな中、大菅町内の河原野納涼夏祭りに参加させていただきました。大菅町内の集落のひとつである河原野では 65 歳以上の世帯が約半数にも関わらず、6 年前からこの夏祭りを続けています。帰省中の子どもたち、地元で夏休み中の子どもたちが一緒になり、交流することで地域を元気にしようという強い思いで、このお祭りは成り立っているのかなと感じました。

少子高齢化と言われ、各地でイベント等の存続が困難となっている中、この小さな単位でも続けられるということは大変勉強になりました。この事例を今後の協力隊活動にも取り入れていきたいです。

## 夏まつり



お盆は各地でまつりが行われ、水府では灯ろうの設置をしたり、今後の観光 PR 用に時間をかけて写真撮影にも挑みました。里美では、子どもたちの夏の思い出づくりのために浴衣コンテストのカメラマンとして写真をたくさん撮りました。

竜神峡灯ろうまつりは、インターネット検索サイトのテレビ CM の影響もあり、全国から日中にも多くの人々が訪れていただき、里美では、地元の子どものはしゃぐ姿を見ることができました。来年は、それぞれの夏まつりの良さをより多くの人に味わってもらえるような企画をつくれたらと思いました。

## 可能性を信じて



清泉女子大学の地球市民学科の 18 人の後輩が、夏休みの 1 週間、現地体験調査のため本市を訪れました。

協力隊は、地域の皆さんと大学との受け入れ事前打ち合わせの段階からかかりました。私は学生に「地域で出会った人を大切に、これからも関心・興味を常陸太田に向けてほしい」という思いを持って取り組みました。学生からは「また常陸太田にきたい」、「常陸太田に関心を持ち続けたい」、「卒業後、常陸太田の協力隊になりたい」、中には「お世話になった人がいる常陸太田なら、将来は移住してもいいかも!」といううれしい声もありました。かかわった地域の皆さんとの出会い・学び・経験・関係性はこれからも続いていくのではないのでしょうか

# 糖尿病

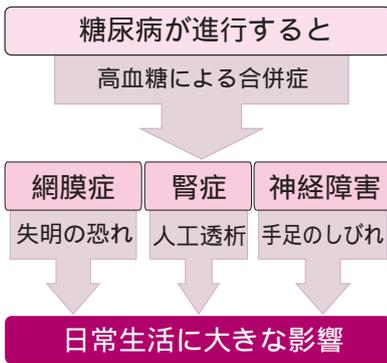
特定健診を受けよう

## 糖尿病とは？

糖尿病とは、血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、慢性的に血液中のブドウ糖濃度が高い、高血糖になる病気です。

## 原因と自覚症状は？

糖尿病を引き起こす最大の原因は肥満です。  
初期段階ではほとんど症状がないため、早期発見で予防・改善に取り組むことが大切です。



## 予防のためのポイントとは？

### 肥満解消

肥満はインスリンの働きを悪くし、糖尿病の大きな誘因となります。自分の適正体重を知り、太り気味の人は適正体重に近づけていきましょう。

身長 (m)	×	身長 (m)	=	適正体重
	×	22	=	

### 適度な運動

運動することで、インスリンの作用を強くし、血糖をエネルギーに変える能力が高まります。軽く汗をかく程度の運動で、ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。1日30分程度を目安に、意識して体を動かしましょう。

### 食事

1日3回、バランスのとれた食事をよくかんで食べる。  
野菜や海藻・きのこ類など食物繊維を毎日食べる。  
肉や魚は脂身の少ないものを選びましょう。

## 糖尿病の危険度チェック

- 太り気味である
- お酒をたくさん飲む
- おやつは毎日食べる
- 脂っこいものをよく食べる
- 甘いものをよく食べる
- 食事時間が不規則である
- 野菜や海藻・きのこ類をあまり食べない
- 血圧が高めである
- たばこを吸っている
- 運動不足である
- 睡眠時間が不規則である
- ストレスがたまっている

チェック項目が多いほど要注意！  
今すぐ生活習慣の見直しと改善を！！

## 検査結果のチェック

糖尿病の発見の手掛かりは、特定健診等で実施される血糖検査です。

【空腹時血糖】血糖値が高いと糖尿病が疑われます  
基準値：99mg/dl以下。

【HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）】飲食による影響をほとんど受けず、早期発見に有効  
基準値：N G S P値 5.5%以下。

## 定期的に健診を受けましょう

市で行っている特定健診の日程等詳細については「健康づくりガイド」・「お知らせ版6月25日号」をご覧ください。か、お問い合わせください。  
糖尿病の疑いがあると判定された場合には、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。

国民年金Q&A よくある質問にお答えします

**Q** 今年で20歳。国民年金に加入するにはどうしたらいいの？

**A** 20歳になれば、必ず国民年金に加入しなければなりません（厚生年金・共済年金の加入者を除く）。年金事務所から「国民年金被保険者加入届」が送付されますので、市役所で加入手続きをしてください。  
\* 学生納付特例制度を希望する方は、併せて印鑑と学生証等（写し可）をお持ちください。

**Q** 会社を退職しました。1カ月ほど間が空いてしまいましたが、また別の会社に就職する予定です。国民年金の手続きは必要ありますか？

**A** 必要です。仕事をやめたり、雇用形態が変わったりして、厚生年金・共済年金をやめたときは、短い期間であっても、国民年金に加入することになりますので、国民年金の資格取得の届出をしてください。

**Q** 厚生年金に加入していた夫（妻）が定年退職しました。何か手続きが必要ですか？

**A** 必要です。配偶者が定年退職して、厚生年金・共済年金の扶養からはずれた方は、60歳までは国民年金に加入することになります。

\* 健康保険に任意加入（特例退職）

していても、国民年金の被扶養者（3号被保険者）から、「ご自身で年金保険料を納める1号被保険者」への種別変更手続きが別途必要です。

**Q** 所得が少なく保険料を納めることが困難。どうすればいいですか？

**A** 所得などに応じて保険料の全額または一部が免除となる「保険料免除制度」や、30歳未満の方には「若年者納付猶予制度」があります。  
\* 免除を受けるための条件は、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** 過去10年以内で未納になっている国民年金保険料を納められると聞いたのですが？

**A** 納められます。平成24年10月から3年間に限り、未納になっている過去10年以内の保険料を納めていただくことで、将来の年金額を増やしたり、年金の受給権につなげることができます。

\* 後納制度による納付をご利用いただくには事前申し込みが必要です。審査の結果、ご利用いただけない場合があります。詳しくは国民年金保険料専用ダイヤル（0570 011 050）または年金事務所へお問い合わせください。

**Q** 将来受け取ることでできる年金額が知りたいのですが？

**A** 50歳からは年金見込額試算を受けることができます。年金事務所へお問い合わせください。（水戸北年金事務所お客様相談室 029 231 2282）

\* 日本年金機構のホームページから「ねんきんネット」にご登録いただくと、「ご自身で年金額の試算ができます。（日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>）

**Q** 今年で65歳。すでに厚生年金をもらっていますが、国民年金の請求にはどのような手続きが必要？

**A** 65歳の誕生月に、日本年金機構から「国民年金・厚生年金保険老齢給付裁定請求書」が送付されますので、その月の末日までに必要事項を記入し返送してください。

国民年金・厚生年金ともまったく請求していない人は、次のとおり手続きしてください。

加入していた年金の種類	手続き先
厚生年金、または3号被扶養者期間が1カ月でもある場合	水戸北年金事務所
国民年金だけの場合	市役所窓口

年金に関する問い合わせ先 水戸北年金事務所 国民年金課 029-231-2381

国民年金加入等の届出先 市役所本庁 保険年金課年金医療係 / 各支所地域振興課市民生活係



# 9月は認知症を知る月間です

茨城県では、だれもが認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を地域で支え合う環境づくりを進めるため、毎年9月を「茨城県認知症を知る月間」として、正しい知識の普及に取り組んでいます。

## 認知症の症状

認知症とは、脳に何らかの原因で障害が起き、脳の機能が低下することで、「物忘れ」や「判断力低下」など、日常生活がうまく行えなくなる「脳の病気」です。

### 《主な症状》

- 記憶障害・・・最近のことを忘れてしまう。同じ質問を繰り返す。
- 見当識障害・・・現在の日付、時間、場所、人物などが分からない。
- 判断力の低下・・・真夏でもセーターを着る。真冬でも薄着で外出する。

## お気づきですか？ちょっとした変化

ご家族が気付いた、認知症の人の主な日常生活の変化（認知症の初期症状）には、以下のような変化があります。

- 同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった。
- 物の名前が出てこなくなった。置き忘れやしまい忘れが目立つようになった。
- 以前はあった関心や興味が失われた。貯金やお金などを「盗まれた」と言うようになった。
- 水道の蛇口の閉め忘れ、ガスの火の消し忘れが目立つようになった。

## 認知症かもと思ったら

認知症は、根本的な治療方法はまだ確立されていませんが、早期発見・早期治療により、進行を遅らせたりすることができます。自分で「おかしいな」と感じたり、身近な人のちょっとした変化に気付いた時は、早めに、かかりつけの医療機関や相談窓口にご相談しましょう。

## 認知症サポーターとは？

「認知症サポーター」とは、認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り支援する人のことです。

認知症サポーター養成講座（90分程度）で、認知症についての知識や認知症の人への対応の仕方を学ぶことで、どなたでも認知症サポーターになることができます。受講を希望される団体は、お気軽にお申し込みください。

【申込先】社会福祉協議会 73 - 1717

問高齢福祉課高齢福祉係（内線 131・144）

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

Vol.6

## 木造如来形坐像

今回は、大里町の県指定文化財阿弥陀堂本堂内に安置されている郷土資料館に寄託されている木造如来形坐像（平成24年1月市指定）を紹介します。

平成7年に阿弥陀堂本堂内に安置されている県指定文化財木造阿弥陀如来坐像の修理に先立って調査を行った際に、この木造如来形坐像の存在が確認されました。継ぎ目はすべて離れてしまつてバラバラの状態であり、両手首から先が失われていることから、残念ながら仏像の正確な種類はわかりません。

この像は、その形態から平安時代末期から鎌倉時代に活躍した、後に院派と呼ばれる集団の仏師によって、平安時代の末期に制作されたものと考えられています。

本像のほかに、金砂郷地方は下利員町西光寺の定朝様の国指定重要文化財木造薬師如来坐像（かみやわかしんじょう）や上宮河内町菊蓮寺の木造不動明王像と多聞天像といった平安時

代の仏像が集中する地域で、大陸国内における仏教美術の変遷を知るうえで、重要な地域です。



木造如来形坐像

### 指定文化財集中曝涼

10月18日・19日の2日間、普段は公開されていない文化財を、虫干しを兼ねて一般公開する指定文化財集中曝涼を、市内15カ所で開催します。今回紹介した木造如来形坐像をはじめ、8月21日付で正式に国指定重要文化財となつた中染町の鉄造阿弥陀如来立像、震災被害の復旧が完了した太田一高旧講堂などを公開します。

詳しい公開場所については、9月25日号のひたちおたお知らせ版でご案内します。

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（72 3201）

## Information

### スポーツ推進委員だより

7月6日、郡戸小学校グラウンドにおいて、第1回「巡回スポーツ教室」を開催しました。梅雨の合間、曇り空の蒸し暑い日でしたが、老若男女58人の参加者は元気に8ホールを2ラウンド回り、グラウンドゴルフを体験しました。半数近くが初心者でしたが、2ラウンド目は上達してスコアが良くなっていました。

グラウンドゴルフは、2ラウンドでウォーキング1時間のエネルギー消費量に相当し、仲間とのコミュニケーションも図られ、年齢に関係なくプレーできますので、市民の皆さんにお勧めするスポーツです。

9月に水府、10月には里美で「巡回スポーツ教室」を、11月には山吹運動公園で「市民グラウンドゴルフ大会」を開催しますので、奮ってご参加ください。



グラウンドゴルフの様子

問スポーツ振興課スポーツ振興係（山吹運動公園 市民体育館内 73 0090）

### ご支援、ありがとうございます。

ふるさと常陸太田（7月23日～8月22日受入分）  
いただいた方です。

ふるさと納税により寄附を

匿名の方（横浜市）5千円（指定なし）/匿名の方（東海村）5千円（指定なし）  
/鎌田和子様（日立市）3万4千439円（歴史・文化を活かしたまちづくり）

### 常陸太田市を舞台にしたアニメが公開されます

茨城県を応援するインターネットアニメ『あぐかるPLAY WITH IBARAKI編』。9月19日公開予定の第8話では、竜神大吊橋を舞台にストーリーが展開されます。

公開から1カ月間は、無料で視聴できます。  
「PLAY WITH IBARAKI」サイト <http://playwith.ibaraki.jp/>



「個人の情報を教えないと年金を停止する」と脅された

## 【事例】

突然知らない女性から電話があり「国の調査なので答えなければ年金が減額されてしまいます」と言われ、生年月日・家族構成・年金受給額などを聞かれたが答えずに電話を切ったところ、すぐ「市役所で年金を担当している」という男性から電話があり「調査に協力しないと年金が停止されてしまいます」と言われたので、生年月日・家族構成等を答えてしまった。

## 【アドバイス】

公的機関の調査などをかたり、年金を停止するなど脅して、個人の情報を聞き出そうとするケースです。公的機関が個人宅に電話して、いきなり生年月日や家族構成等を尋ねたり、年金の支給停止を告げるなどということはありませぬ。不審に思ったら消費生活センターにご相談ください。

問市消費生活センター（市民協働推進課  
内 70 1322）

## まちの話題 my town news

### 古 瑞龍古墳群の現地説明会 代のロマンを求めて

8月23日、旧瑞竜小学校校庭内で瑞龍古墳群の発掘調査の現地説明会が行われました。参加者約350人は、古墳時代前期の方形周溝墓13基や箱式石棺等を見学し、出土品の壺や甕等について解説を受けました。普段は見ることのできない遺跡や土器を眺めながら、古に想いをめぐらせている様子でした。



箱式石棺からは人骨が出土しました

### 命 赤ちゃんふれあい体験 の大切さを知る

8月11日、総合福祉会館で赤ちゃんふれあい体験が行われました。これは、乳幼児とふれあう機会の少ない子どもたちに、赤ちゃんと接する機会をとおして命の大切さを学んでもらうことを目的としています。参加した市内の小学生は、助産師や保健師から赤ちゃんの接し方、紙おむつの取り換え方などを学んだ後、ふれあい体験では赤ちゃんとだっこやおもちゃで遊んだり、手遊びなどをしてふれあいました。



赤ちゃんってかわいいね

### お 移動おもちゃ図書館 もちやの楽しさを

7月31日、金砂郷地区で移動おもちゃ図書館（ボランティアえがお主催）が行われました。毎月総合福祉会館や水府総合センター内で未就学児とその家族を対象におもちゃの貸し出しや遊び場の提供をしています。今回、夏休み企画としてもっと多くの人におもちゃの面白さなどを知ってもらおうと企画されました。



総合福祉会館で毎月第2土曜日・第4木曜日、水府総合センターで毎月第3水曜日に開催中

### 夏 幸久小で学校宿泊体験 休みの最後の思い出を

子どもたちに夏休みの楽しい思い出を作ってもらおうと8月23日・24日、幸久小PTA（萩野谷隆之会長）主催のキャンドルナイト・学校へ泊まろうが行われました。夏休み恒例のこの行事には、児童や保護者、地域住民など約200人が参加。校庭に約千本のろうそくを並べて明かりがともされると、辺りは幻想的な雰囲気になりました。また、体育館では、児童たちが作った手作りテントで一夜を過ごし、夏休みの良い思い出となりました。



幸久小の校庭に、じょうづるさんと市特産のなし・ぶどうが浮かび上った

## 地 域をみんなの力で整備

島町会で道路の整備

島町会では、7月26日から28日、島町にある島久橋付近の除草作業と、梵天山入口交差点付近から小島町付近約500mの道路縁石の土砂撤去作業を行いました。大内昭町会長は、「道路の見通しが悪くなり、地域の方が交通事故に遭わないように整備しました。ぜひご利用ください」と語っていました。



町会役員など12人で作業を行った

## 西 研でチャリダー部が合宿

日本大学習志野高校

8月10日から14日、日本大学習志野高校（船橋市）チャリダー部が西山研修所や山吹運動公園市民体育館で合宿を行いました。練習では、美しい演技をするために、手を出すタイミングや角度、足の開き方、スピードなど、全員の動きが合うまで何度も繰り返し練習。技と正確さはもちろんですが、2分30秒の競技の中で人を「元気・勇気・笑顔」にできるかがこのスポーツのカギになっているそうです。



笑顔で大技ロングビーチに挑戦

## 親 子で楽しい工作教室

夏休み親子サロン

8月22日、総合福祉会館で夏休み親子サロン（ファミリー・サポート・センター主催）が行われました。夏休みの思い出を作ろうと小学生以下の子どもを対象に約80人が参加し、親子で寄り添いながら、おりがみでペンギン作りや紙パックでロケット工作に挑戦していました。



夏休み親子サロンは各地区でも開催



折るのが難しいなあ？

## 幼稚園児が親子でぶどう狩り

ぶどう狩りオープン

8月25日、JA常陸常陸太田ぶどう部会（武藤照昭会長）は、ぶどう狩りオープンに先駆け、太田進徳幼稚園児と保護者を招待し、市内6カ所でぶどう狩りを行いました。園児たちは、自分でぶどうを収穫したり、採れたてのぶどうを試食。きれいに色づいたぶどうを口いっぱいほおばり、笑顔を見せていました。



親子でぶどう狩り



甘い甘いぶどうに舌鼓

## イベントで本の楽しさを

図書館まつり

8月3日、図書館本館で図書館まつりが開催されました。図書館ボランティアの皆さんが中心となり、おはなし会や点字教室をはじめ、破れた本を無料修繕する本のお医者さんのコーナーなど、イベントが盛りだくさんでした。



本のお医者さんコーナー



お話し会の様子

## 夏の交通事故防止

市内交通安全パトロール

8月8日、夏の交通事故防止県民運動の一環として、市内交通安全パトロールが実施されました。この運動は、夏休みに子どもや若者の事故の増加が懸念されることから実施。市役所で出発式を行ったあと、白バイの先導で出発。4コースに分かれてパトロールを行い、最後に久米西交差点他3カ所で啓発物を配布しながら、ドライバーなどに交通安全を呼びかけました。



4コースに分かれてパトロール

# てくてくウォーク 嬰

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。

## 千寿町ハイキングコース

距離：約7km 所要時間：2時間30分



文化課エコミュージアム推進室 (72-3201)

市役所金砂郷支所から常陸大宮方面へ約100mのところ「千寿入口」の看板があります。ここから北へ約2.3kmにある千寿公民館が今回のスタート。千寿町を北に進むと、けやき・しいの木等の巨木が繁茂する天然林が形成されていて、その中に元金砂神社があります。小祭礼の折には、松平町から元金砂神社を仰ぎ、礼の宮と称して奏楽（鳴り物）を止めて礼拝する習わしがあり、反すれば異変があるといわれています。また、火事で焼失しましたが、麓の拝殿には十一面千手観音が祀られていたとされ、その千手観音から「千寿」の町名がついたと伝えられています。さらに、隣の岩手町の範囲に入りますが、親沢池にはきれいなハスの花が咲いていました。歴史の神秘と美しい自然を満喫しながら、ゆったりと散策してみたいはいかがでしょうか。

元金砂神社（拝殿）



大同元年3月の創建。金砂神社創始の地であり、下宮上宮の本宮であるので、その威徳をたたえ、元金砂神社とも金砂山王宮とも呼び習わされている

元金砂神社（本殿）



384段ある長い長い石段を登ると本殿がある。屋根には佐竹氏の紋と卍の紋がある。帰りは回り道をして巨木を眺めながら下りる

頌徳碑



昭和10年に高柿千寿線の道路工事に当たり多額の寄付をしたことをたたえる碑



森の精「うっじい」

頌徳碑

スタート・ゴール  
千寿公民館 P

十一面観世音菩薩

十一面観世音菩薩



十一面観世音菩薩を祀る御堂。新道新設のとき現在地に移設した

親沢池のハス



ハスの花が咲き誇り美しい

スバ

馬頭観音と地藏尊



「七曲り」と呼ばれる急坂の上り口にあり、通行の安全を祈願している

親沢池親水公園



金砂郷の四季を唄った碑がある

親沢池のハス  
親沢池親水公園

# 世矢中学校

生徒数 1000人

## 世矢中の良き伝統

本校では、先輩から引き継がれている人権スローガン「School at Home」を、学校生活の合い言葉としています。

これには、世矢中生全員が家族のような仲間であり、だれでも安心して楽しい学校生活を送ることができるようにとの願いが込められています。

その中で、上級生が下級生をやさしくリードするという良き伝統が創られています。

特に部活動では、少ない部員の中であつても、自分の役割を果たしながら、汗だくなつて先輩の指導にあたる上級生の姿が見られます。



部活動



生徒総会



世矢中人権スローガン

また、縦のつながりを大切に、体育祭や文化祭などの行事を盛り上げ、工夫して取り組む姿は、大変見応えがあります。

そこには、3年生の実行委員を中心に、企画・練習や本番・反省まで、自分たちの力で取り組むという高い意識と意気込みを感じることが出来ます。だからこそ、「自分たちが作り上げるもの」という気持ちがい。2年生にも生まれてくるのでしよう。

「有言実行」、自信と誇りに満ちた世矢中生の姿は、今後も本校の良き伝統として受け継がれていくと確信しています。



文化祭



体育祭

## 部活がんばります

### 里美中 女子バスケットボール部



目標は県北大会出場

### 瑞竜中 男子ソフトテニス部



県北大会出場を目指す

部員数2年生4人、1年生6人  
キャプテン 渡邊育実さん「仲間と協力し、苦しい時こそ声を掛け合っています」  
顧問 豊田洋治先生「明るく、素直に「さわやかに」が部のモットー。克己心を磨き、一人ひとりが輝いてほしいですね」



部員数2年生14人、1年生9人  
部員を代表して岩間達也さん「ヘアとのコンビネーションを高めるため、一日一日の練習を大切にしています」  
顧問 渡辺護先生「広い視野先を読む力を養い、普段の生活にも生かしてほしいです」



# おめでとう！ はじめての誕生日

元気に  
すくすく

9月で1歳です！



さな  
中村紗渚ちゃん  
9月7日(埴町)



とわ  
山内斗翔くん  
9月12日(幡町)



たける  
古谷健琉くん  
9月12日(上利員町)



りあ  
小池璃愛ちゃん  
9月15日(幡町)



こな  
宇佐美心夏ちゃん  
9月20日(栄町)



れなる  
黒羽怜成くん  
9月23日(大里町)



ちひろ  
岡戸千尋ちゃん  
9月25日(天神林町)



まお  
根本まおちゃん  
9月25日(大里町)



るか  
薄井瑠香ちゃん  
9月26日(大里町)

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11月生まれのお子さん(11月号掲載分) 応募締切 10月7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)

携帯電話のバーコードリーダーをお使いになり、右のQRコードを読み取ると、メールアドレスを表示することができます。



表紙に  
よせて

常陸太田市の梨は、優れた甘味と肉質が高い評価を受けています。主に生産されているのは、小目町や内田町近辺の常陸太田地区南部。多くの観光梨園で10月中旬頃まで楽しむことができます。甘い甘いおいしい梨を食べてみませんか？

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/>

## 園児たちのギャラリ

今月は「木崎保育園」で～す(^o^)/  
年長さん(さくら組)

### あきのそら

秋の夕やけをイメージして作りました。空にはトンボが飛んで、野にはコスモスが咲いています。トンボとコスモスは折り紙などを使ってじょうずに作りました。



つながる思い 果てない未来

この広報紙は再生紙を使用しています