

常陸太田市でも 9月29日にいよいよ開幕!!

天皇陛 回 下御即位記念 国民体育大会&

19回 全国障害者スポーツ大会

集まり山吹運動公園で日本一の座を らはソフトボール 月12日~14日の3日間で開催。こち される全国障害者スポーツ大会も10 日間で熱戦が繰り広げられます。 会式翌日の9月29日~10月1日の3 年男子・成年女子)を開催。 トボール(身体)の3競技で競います。 在住の選手も参加する成年女子ソフ 、ースボール(知的)、 グランドソフ まず注目したいのは常陸太田市 常陸太田市ではソフトボール 国民体育大会と対をなして開催 ルです。 全国から13チームが (知的) とフット 総合開 (成 ま

> 利用ください。 シャトルバスが運行されますのでご 両会場とも観戦無料。 ました。また、白羽スポーツ広場で て精|杯戦いますので応援をお願 羽真紀子選手も す」とコメント。 ハイレベルな技術で勝負に挑み れます。こちらも、 します!」と意気込みを語ってくれ 成年男子ソフトボールが開催さ わが町で暮らす鳥 「茨城県代表とし 見逃せません。 当日は無料

手たち。ぜひ皆さんも応援にお越し 10月12日から開幕します。 催される全国障害者スポーツ大会は なお、国民体育大会に引き続き開 全国から日本|をかけて集まる選

髙橋雄二監督も「スピードとパワー、

ください。

時30分から。 争います。

茨城県代表を率いる

9月29日の開幕戦は9



## 成年女子ソフトボール 茨城県代表チーム

国体は日本リーグや大学のトップ選手がブロック大会で勝ち抜いたチームで戦うハイレベルな大会で す。豊かなスピード、あふれるパワーの豪快さの中に女性ならではの「しなやかな技」でソフトボー ルの魅力を感じてもらえると思います。選手たちは皆さんに支えられていることに感謝し、この大舞 台で活躍できる機会を得られた喜びをチ

## 髙橋 雄二 監督 (UN:30)

手 関根 友里恵 選手 (UN:1) 手 佐藤 美智 選手 (UN:11)

手 武藤 広佳 選手 (UN:18)

手 渡邊 桜 選手 (UN:13) 手 関 美咲 選手 (UN:15)

一塁手 海老原 智夏 選手 (UN:17) 二塁手 寺門 千奈美 選手 (UN:10) 三塁手 岩本 咲也花 選手 (UN:16)

遊擊手 鳥羽 真紀子 選手 (UN:12)

佐藤 芽衣 選手 (UN:5) 中堅手 川村 莉緒 選手 (UN:3) 右翼手 東野 美咲 選手 (UN:7)

遊擊手 林 祐希 選手 (UN:6)





## 成年男子ソフトボール 茨城県代表チーム

私たち茨城県成年男子チームは、県内トップクラブチームの取手インディアンスに、日立大 みかクラブ所属選手、ふるさと選手を加え構成された選抜チームです。チームの特徴は、ベ テランと若手が融合したチームワークの良さです。塩崎投手を中心に粘り強く守り、勝利を 目指します。男子ソフトボールのパワーとスピード、そして我々の最後まであきらめない姿を 多くの人に見ていただきたいです。応援よろしくお願いします。

## 選手紹介

•

### 吉田 貴洋 監督 (UN:30)

投 手 照山達也選手 (UN:1)

### 男子ソフトボールの迫力を見に来てください

一塁手 石川 翔太 選手 (UN:3)

左翼手 山田 洸也 選手 (UN:7) 
 投 手 塩崎 僚太 選手 (UN:14)
 二塁手 後藤 勇大 選手 (UN:10)
 中堅手 鈴木 裕貴 選手 (UN:8)

 投 手 中根 孝太 選手 (UN:16)
 三塁手 松本 顕佑 選手 (UN:15)
 右翼手 草間 敬太 選手 (UN:5)

 捕 手 坪松 悠輔 選手 (UN:2)
 遊撃手 八角 光太郎 選手 (UN:6)
 右翼手 齋藤 喜紀 選手 (UN:9)

•



### ■茨城国体 競技日程 総合表彰式 10月1日(火) 山吹運動公園野球場

	9月29日(日)	9月30日(月)	10月1日(火)		
成年男子	白羽スポーツ広場多目的スポーツ広場				
	第1試合 9:30~ 第2試合 11:30~ 第3試合 13:30~	第1試合 9:30~ 第2試合 11:30~	<sup>準決勝</sup> 9:30~ 決勝 12:00~		
	白羽スポーツ広場多目的スポーツ広場				
	第1試合 9:30~ 第2試合 11:30~	第1試合 9:30~ 第2試合 11:30~	準決勝 9:30~		
成年女子	山吹運動公園野球場				
	第1試合 9:30~ 第2試合 11:30~ 第3試合 13:30~	第1試合 9:30~ 第2試合 11:30~	<sup>準決勝</sup> 9:30~ 決勝 12:00~		
	山吹運動公園運動広場				
	第1試合 9:30~ 第2試合 11:30~	第1試合 9:30~ 第2試合 11:30~	準決勝 9:30~		

### ■全国障害者スポーツ大会 競技日程

	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月·祝)		
	山吹運動公園野球場・少年野球場				
(知的)	15:10~ ①宮城県代表 対 茨城県代表 ②兵庫県代表 対 岡山県代表	1回戦 9:40~ ③愛知県代表 対 千葉県代表 11:40~ 長崎県代表 対 ①の勝者 13:40~ ②の勝者 対 ③の勝者 9:40~ ④ ①の敗者 対 ②の敗者 13:40~ ④の勝者 対 ③の敗者 13:40~ ④の勝者 対 ③の敗者	決勝 9:40~ 3位決定戦 9:40~ 表彰式 11:10~		
	山吹運動公園運動広場(2面)				
(知的) ベースボール	15:10~ ①岩手県代表 対 茨城県代表 ②静岡県代表 対 東京都代表	1回戦 9:40~ ③和歌山県代表対山口県代表 11:40~ 熊本県代表 対 ①の勝者 13:40~ ②の勝者 対 ③の勝者 9:40~ ④ ①の敗者 対 ②の敗者	決勝     9:50~       3位決定戦     9:50~       表彰式     11:10~		
- \ \ - \ \ - \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	里美運動公園多目的スポーツ広場	13:40~ ④の勝者 対 ③の敗者			
(身体) ソフトボール	10:10~ ①大阪市代表 対 茨城県代表 12:20~ ②福島県代表 対 高知県代表 14:30~ ③東京都代表 対 静岡県代表 #決勝 16:40~ 福岡県代表 対 ①の勝者	#決勝 9:40~ ②の勝者 対 ③の勝者 3位決定戦 14:00~ 11:50~ ④ ①の敗者 対 ②の敗者 16:10~ ④の勝者 対 ③の敗者	決勝 9:10~ 表彰式 11:00~		

## 国体会場連絡無料シャトルバス経路図

## 無料シャトルバスをご利用ください

国体期間中(9月29日~10月1日)は、各競技会場と臨時駐車場、 JR常陸太田駅を結ぶ無料シャトルバスを4コース運行しますので、ぜひご利用ください。

運行時間 午前8時~午後5時 運行間隔 約20分

\*競技日程により運行終了時間が早まる場合があります。

## 無料シャトルバス運行コース

### Aコース

常陸太田市役所⇔JR常陸太田駅⇔ 山吹運動公園

所要時間▶約12分

### Bコース

大里ふれあい広場⇔山吹運動公園 所要時間 ▶約8分

### Cコース

常陸太田市役所⇔白羽スポーツ広場 所要時間 ▶約 12 分

### Dコース

山吹運動公園⇔白羽スポーツ広場 所要時間▶約 15 分

- 山吹運動公園駐車場 (165台)
- 市立愛保育園 臨時駐車場(120台)
- 3 大里ふれあい広場 臨時駐車場 (130 台)
- 市役所臨時駐車場 (420 台)



- \*白羽スポーツ広場は、一般来場者用の駐車場がありませんので、 無料シャトルバスをご利用ください。
- \*愛保育園臨時駐車場は、無料シャトルバスの運行はありません。





花いっぱし 運動

行ってきました!

盛り上げる活動を

市内でも茨城国体を





# 開幕に向けて炬火集火式が行われました! 国民体育大会&全国障害者スポーツ大会

や、火打石式、マイギリ式などで起 が太陽光から火を起こすレンズ式 常陸太田市の炬火を集める炬火集 灯す炬火式が行われます。そんな こした火を持ち寄って集火台に火を ツ大会では各市町村が自然の力で起 国民体育大会・全国障害者スポー 市内全ての小中学校の児童生徒ら 火式が8月15日に開催されました。

オリンピックが聖火を灯すように、

る開会式へと向かいます。



子育てが自慢できると思い この名前を付けました

命名者・谷田部葉菜さん

常陸太田市の皆さん が未来を託して灯して くれた火を大切に届け 応援よろしくお願 いします。

代表走者・矢部美翔さん



9月28日に笠松運動公園で行われ 竜中1年)が考えた「常陸太田子 こした火を持ち寄り、常陸太田の 育て一番未来の火」と名付けられ 公募により、谷田部葉菜さん(瑞 火を作りました。常陸太田の火は



## おめでとうございま



## シニア活動顕彰」を受賞 日本生命財団「生き生き

ルバーリハビリ体操の普及に努めて 献している功績が認められたもので 健康保持・増進や地域づくりに貢 います。長年にわたり、地域住民の ルバーリハビリ体操指導士会が生 社)日本生命財団の贈呈式で、 カ所において自主グループとしてシ 会は市事業への協力のほか、市内88 た。市シルバーリハビリ体操指導+ き生きシニア活動顕彰を受賞しまし 6月27日に県庁で開催された 市シ





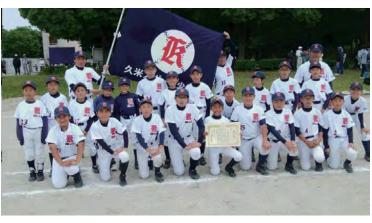


## ソフトテニス大会で優勝 関東小学生

学生選抜ソフトテニス大会でも個人 日に宮城県で開催された東日本小 輝きました。また、茨城県Aチーム が個人戦高学年女子の部で優勝に い活躍を見せました。 会でも個人戦9位という素晴らし 全日本小学生ソフトテニス選手権大 月25日~28日に栃木県で行われた を収めました。この他、 7月13・14 として出場した団体戦でも準優勝 権大会で、柏春花さん(機初小5年) 第38回関東小学生ソフトテニス選手 (女子2位トーナメント)で優勝、 /月6・7日に埼玉県で開催された

## 男女スポーツ大会で優勝 県スポーツ少年団

闘しました。 年団男女スポーツ大会(ソフトボ-運動公園で行われた県スポーツ少 ボール大会県予選では準優勝を果 た。また、全日本小学生男子ソフト ツ少年団が出場し、見事優勝しまし ル競技)に久米ソフトボールスポー 7月6・13日、ひたちなか市那珂 たし、その後の関東大会へ出場し





## 男女大会茨城県予選で優勝 全国ヤングバレーボールクラブ

SATAKE VBCが出場し、 れる全国大会に出場します。 ブ男女大会茨城県予選 われた全国ヤングバレーボールクラ 7月15日、常総学院高校体育館で行 抜き、9月21・22日に大阪府で行わ 事優勝を果たしました。予選を勝ち 見



## おめでとうござい

## フレッシュマン大会で準優勝 ノーブルホーム旗杯リトルシニア

アが見事準優勝に輝きました。大会 シュマン大会で、常陸太田リトルシー もしっかりと練習に励んでいきた 習ができる環境に感謝し、これから い」と挨拶しました。 経過報告会で、益子藍人主将は「練 7月20・21日に行われた第13回ノー ブルホーム旗杯リトルシニアフレッ

8月8・9日、

山梨県小瀬スポ

陸上で関東大会出場

8月8日、東京都の明治神宮で行わ れた関東大会に、県総体男子団体の









# 水泳競技大会で3位 B&G全国ジュニア

県予選で優勝した岩間優太郎さん 位と3位に入賞を果たしました。 また、メドレーリレーとフリーリ 出場し、3位入賞を果たしました。 ア水泳競技大会において、同大会の 泳場で開催されたB&G全国ジュ 8月17日、東京都の東京辰巳国際水 レーの部門にも出場し、それぞれ2 (太田小6年) が男子50m背泳ぎに



# 弓道で関東大会出場

出場メンバー:石井啓斗さん(3 が出場し、健闘しました。 部で5位を獲得した太田中弓道部 さん(3年)、秋山隼輔さん(3年) 年)、田中優至さん(3年)、青木哲平

で6位となった矢部美翔さん(茨城

1500mの部で4位となった木村駿 太さん(太田中1年)と、100mの部

公園で行われた関東大会に、県総体

中3年)が出場し、健闘しました。





# 森林・林業にふれよう



たの3周年イベ の駅ひたちおお 7月27日に、

ントとして親子 しました。当日 木工教室を開催

した。 のPRを実施。子供から大人までた パネル展示、のぼり等で森林・林業 重な経験になった」と、大変好評で 林業について触れることができて貴 くさんの方の参加があり、「森林や は森林組合と協力し、木工体験や

## ドローン研修 市認定農業者の会が



ラウンドで市認 7 月 24 日、 定農業者の会が 金砂郷小学校グ センターふじ・ 交流

い中、ドローンの農業利用を想定し 演ではドローンを初めて見る方が多 の利用方法について学びました。実 行いました。研修には認定農業者22 人が参加し、農業におけるドローン

> れました。 からは「ドローンは音が静かで驚い た液体散布飛行が行われ、参加者 散布をしてみたい」などの声が聞か た」「うちの畑でもドローンで農薬

> > れ、重さ粒数、

色、糖度などのチェッ

クが行われました。また、8月10日

出来栄えを見る品質検討会が開

## 図書館まつり



8月4日、 さんの親子が訪 れました。たく まつりが開催さ 館本館で図書館 図書

やブックリサイクル、点字教室も行 クイズなどを通して、本とのふれ合 われました。 いを楽しみました。また、本の修繕 ンティアによる読み聞かせや図書館 れ、図書館ボラ

# ぶどうと梨の品質検討会





8月5日、JA常陸の常陸太田ぶど う部会によるハウス栽培のぶどうの

を皆さんもぜひご賞味ください。

伝統行事

「村廻り」

質検討会も行われました。今年もお

には同常陸太田梨部会による梨の品

いしく実った常陸太田のぶどうと梨



8月8日に愛宕 が所蔵する仏画 神社 (玉造町) 戸時代より毎年 玉造町では、 江

域をまわり、地元の方が長持をく 今年も8月8日に炎天下のなか、 厄病除けや悪魔退散を祈願する伝 ぐり、厄病除けを行いました。 統行事「村廻り」が行われています。 長持を担いで歩き、辻札を建てて、 の掛軸を収めた

# 子育てトークカフェ



す子育てトーク 長が意見を交わ もをもつ親と市 8月20日、 るはうすで開催 カフェがじょうづ 子ど

> 換を行いました。 されました。実際に市内で子どもを 悩みなどについて市長と直接意見交 支援策や市内で子育てをする上での 育てている親が参加し、市の子育て

# 学校に泊まろう







児童とその保護者などが参加しまし 泊まろうが開催され、幸久小学校の デザインに灯りがともされました。 字にじょうづるさんがあしらわれた 8月17・18日に幸久小学校で学校に た。キャンドルナイトでは令和の文



## 久慈の杜100km

## 徒歩の旅



市役所を出発し、袋田の滝や竜神大吊橋などを含む約100kmの 行程を5日間かけて歩く「久慈の杜100km 徒歩の旅」が行われ、 市内外の小学4年生~6年生62人が参加しました。

久慈の杜未来塾が主催するこの事業は、子ども達の「生きる力」を 醸成し、郷土愛を育むことを目的としており、今年で12回目の実施 となります。社会人や学生ボランティア45人が参加し、子ども達を サポートしました。親元を離れ、暑い中を歩き終えた子どもたちは 一回り大きくなった姿でゴールしました。

間 市民協働推進課(内線217・218)



















## 国民年金通信

日本年金機構水戸北年金事務所国民年金課(029-231-2283) 保険年金課年金医療係(内線118)

> お国 困りのときは民年金保険料の納付に

将来、 には、 る制度がありますので、忘れずに申 保険料を納めることができない場合 所得が少ない場合や、失業等により 年金が受け取れない可能性がありま ておくと、 必要です。 免除・猶予を受けた期間が10年以上 請手続きをしてください。 保険料の納付が免除・猶予され 保険料を納付した期間および 老齢基礎年金を受け取るため 障害基礎年金や遺族基礎 保険料を未納のままにし

添付が必要です。

学生の方で、 この申請には、

学生納付特例制度

猶予されます。

認できる書類 ると、保険料の納付が猶予されます。 額以下の場合、申請して承認を受け 本人の前年所得が一定 (学生証の写し等) 学生であることが確 の

◆申請方法:申請先または年金事務

の月分までさかのぼって申請するこ とができます。1枚の申請書につき ◆申請期間:申請月の2年1カ月前

時にあらかじめ翌年度以降も同じ免

は納付猶予が承認された方で、

申請

▼継続申請について:全額免除また

免除後の保険料額 \*令和元年度

免除・猶予の種類	保険料(月額)	
全額免除	0円	
4分の3免除	4,100円	
半額免除	8,210円	
4分の1免除	12,310円	
納付猶予·学生納付特例	0円	

### 「未納」と「納付」「免除」「猶予」の違い

	納付	全額免除	一部免除 (免除後の保険料を 納付した場合)	納付猶予・ 学生納付特例	未納
老齢・障害・ 遺族年金の 受給資格期間	含まれる	含まれる	含まれる (※2)	含まれる	含まれ ない
老齢基礎 年金額の 計算	含まれる	含まれる (※1)	含まれる (※1、※2)	含まれない	含まれない

- (\*1)保険料を全額納付した場合と比べて、受け取る年金額の割合が以下のと おりとなります。(平成21年4月以降の免除期間)
- ・全額免除の場合…2分の1 ・4分の3免除の場合…8分の5 ・半額免除の場 合…4分の3 ・4分の1免除の場合…8分の7
- (\*2) 一部免除については、免除された保険料を納付しないと「未納」と同じ扱 いになります。

記入の上、保険年金課年金医療係ま 所に備え付けの申請書に必要事項を してください たは各支所地域振興課の窓口に提出

きます。

す。 年度以降の申請手続きを省略できま 除区分での申請を希望した場合、 컢

で承認される場合があります。 て申請することにより他の免除区分 \*継続申請が却下された方も、 た方を除く。 \*失業等による特例申請で承認され くはお問い合わせください。 改め

# 保険料の追納について

を受けた年度から3年度目以降に追 ること (追納) 10年以内であれば、 納する場合には、 込みください。なお、免除等の承認 ご希望の方は、 免除・猶予を受けた期間の保険料は、 算額が上乗せされます。 市役所窓口でお申 ができます。 当時の保険料に加 あとから納付す 追納を

分から翌年6月分、学生納付特例は 1年度分 4月分から翌年3月分) (免除・納付猶予は7月 の申請がで

10

## 納付猶予制度

て承認を受けると、保険料の納付が 年所得が一定額以下の場合、申請し 50歳未満の方で、 本人、 配偶者の前

です。

被保険者離職票等の添付書類が必要

\*失業等による特例申請をする場合

公共職業安定所発行の雇用保険

の納付が免除されます。

受けると、保険料の全部または一部

定額以下の場合、申請して承認を

本人、配偶者、世帯主の前年所得が

**保険料免除制度**…

免除・猶予制度の種類:

## 姉妹都市交流掲示板

### ●『二孝女物語』とは…

文永8年(1811)に豊後国臼杵の姉 妹「つゆ」と「とき」が、旅の途中で病 気になり青蓮寺(現常陸太田市東連 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 れた青蓮寺へと向かいました。孝行 に心を打たれた地元住民や藩の人々 からさまざまな支援を受け、無事親 子3人で帰郷を果たす実話です。

大分県臼杵市姉妹都市締結5周年

ほっとさんがご案内 知るほど好きになる OUNE23/1



町です。

歴史にゆかりの深い城下

杵市は

面した臼杵湾を望む、

国宝臼杵石仏の 「仏(ほとけ)」と 「ホッとする」が 由来です♪

臼杵市は

んなところです!

する臼杵市は、

豊後水道

大分県の南東部に位置

お願いします! Rキャラクターのほっとさんです。 まして。 していきますので、どうぞよろしく 私が臼杵の魅力をたつぷりご紹介 常陸太田市のみなさん、はじめ 私は、 大分県臼杵市観光

なりました 通してお互いの市を紹介することに 締結5周年に向け、 に姉妹都市の締結を結びました。 を縁に交流を重ね、 常陸太田市と臼杵市は、「二孝女」 市報の紙面を 平成27年10月

## Point

# 自然に恵まれた豊かな町

生み出された新鮮な海の幸・ 幸が豊富にあります。 所にあります。恵まれた自然から 海も山も近く、 自然が身近な場 山 の





杵市。 まれた石畳の道 今もなお、歴史的景観が残る日 周囲を武家屋敷や寺院に囲 「||王座歴史の道





お伝えしていきますので



# 第38回うしくかっぱ祭り

される夏の風物詩です。 毎年7月の最終土、 から続く牛久市内最大の祭りで 「うしくかっぱ祭り」は昭和56 日曜日に開 年

を受賞しました。 年の「触れ合い賞」に続き、「団結賞 やし踊りパレードにおいては、一昨 で|番の盛り上がりをみせる河童ば の交流を深めました。また、祭り 団として参加し、牛久市の方々と 成井議長をはじめ55人が市民交流 今年は7月27日に大久保市長

ティバル等を見学し、交流を深める 予定です。 市内で開催される常陸秋そばフェス 11月には牛久市の市民交流団



### 黄門の郷応援団 代表 大内広明さん(内田町)







7月に行われた植栽ボランティアの様子





100人以上が参加しました。花と 中学生やボランティア団体など て、地域を盛り上げています。 笑顔があふれる花壇整備をとおし 7月に行われたイベントには市内の 募り、植栽イベントを行っており、 れるお客さまを季節の花でおもてな おた」にある、国道349号沿いの 市の玄関口である「道の駅ひたちお ししています。また、毎年参加者を 花壇を整備・管理し、県内外から訪

市では、自分たちの力で地域の課題 て採択し、応援しています。 体を市民提案型まちづくり事業とし 域交流を図ろうとするグループや団 解決や、地域の活力を生み出し、地

間 市民協働推進課 (内線217・218)

に限らず、市内の また、市民活動ネッ トでは、採択団体

ボランティア活動や

市民活動などを掲載しています。

市

ムページ左下「関連リンク」か

ら、ぜひご覧ください

## 鮮やかな赤で、県内外の人を惹きつける場所へ

## 源氏川の彼岸花を保存する会





体となり新宿町の魅力向上に取り組



草刈り等の様子



す。詳細は、市SNSや

http://www.genzihigan.jp/

草刈りや球根の植付けなど、地域 昨年行われた鑑賞会には県内外から の彼岸花が赤く彩る景色は圧巻で、 彼岸花の保護・育成を行っています。 楽しんだり、撮影にいそしんだりし 1500人以上の方が訪れ、 新宿橋下流300mを100万本も 新宿町の源氏川両岸に植わっている ました。今年も鑑賞会をはじめ、下 交流を

## 常陸太 $\oplus$

## 紹介し をご紹介!地元就職を考えている学 輝く企業が数多くあります。このコー 常陸太田市には、各分野で活躍する ますー







京浜ラムテック株式会社

神奈川県横浜市港北区新横浜 3-23-3 新横浜 AK ビル 3 階



《企業データ》 代表者:代表取締役 松本光裕 資本金:2千万円 TEL:70-3830 https://www.ramtech.jp/

## コア技術は、「人から人へ 更には次世代

改革的かつ先進的なメーカーとし 界トップシェアを占めています。常に 術が使われています。これら液晶パ フォンなどの液晶パネルにもその技 て、世界中で評価され、信頼されてい クは、このバッキングプレートの世 という部品が不可欠。京浜ラムテッ を適温に保つ「バッキングプレート」 具合が発生する原因に。良い成膜の あると均等な成膜が出来ず、画面の 成膜しますが、材料に凹凸や歪みが ネルは特殊な装置と材料を用いて 近なものでは、テレビやスマー を支える京浜ラムテック。例えば、 業界など、様々な分野の製造・開発 液晶·半導体製造装置業界·自動 ためには、装置の熱を冷やし、材料 部が映らなかったり指圧感知の不 身

\*登録手数料は2千円です。

狂犬病予防注射を受けましょう

まだお済みでない方は、左記窓口にて登録してください 生後90日を経過した犬は、登録しなければなりません。

犬を飼っている方へ

犬の登録はお済みですか?

犬には年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。注射を集合注射で

受ける場合と動物病院で受ける場合では、手続きが異なります

集合注射で受ける場合

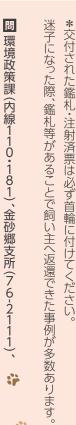
注射後、会場で注射済票を交付します。 市内を巡回する集合注射は、毎年4月・10月に行います。

料金は3400円(注射料金3千円+注射済票交付手数料400円)です

# 動物病院で受ける場合

る企業です。

持参して左記窓口で手続きを行ってください。 市から送付される予防注射の案内ハガキ、注射済票交付手数料400円を 市外の動物病院で注射を受ける場合は、病院で発行される注射済証明書 市内の動物病院で注射を受ける場合は、注射済票がその場で交付されます。



水府支所(85-1111)、里美支所(82-2111)

\*



















## 簡単豚肉のぽん酢炒め

材料:2人分(目安量)

豚ばら薄切り肉 140g しょうが 10g 片栗粉 小さじ2 60g ピーマン 人参 40g 60g もやし 80g キャベツ

小さじ2弱 油 小さじ2弱 酒 ぽん酢 大さじ1強 1人分栄養価 エネルギー 359kcal 食塩相当量 0.8g

このレシピの ポイント

出来上がり。

さっと炒め、

酒

ぽん酢で調味して

⑥さらにピーマン、③の野菜を加えて

肉を入れて中火で炒める

⑤フライパンに油を入れて熱し、

豚

うがを混ぜ、

片栗粉をまぶす



ぽん酢を活用すれば、柑橘系の果汁やお酢などの程よい 酸味が、少ない塩分でも味を引きたててくれます。

4

豚肉は

一口大に切り、

おろし

j

レンジを使えば、 調理初心者でも 簡単に作ることが 出来るよ。





ことができます。

さらに、玉ねぎ・椎茸などを加え

# ひとことアドバイス

ると一度にたくさんの食材を味わう

## 作り方

ピーマン・人参は短冊切り キャ

③人参・キャベツ・もやしは電子レ ②しょうがはすりおろす。 ベツはざく切りにする。 ジジ (600以) で3~4分加熱す

豚肉のビタミンB1とぽん酢のクエン酸を一緒に摂れば夏の疲労回復にも効果 簡単に作れる減塩レシピを紹介します。 毎日の食事が体にやさしい減塩レシピに!さらに、

的‼今月も、

調味料を工夫することで、

高血

圧を撃退!!!

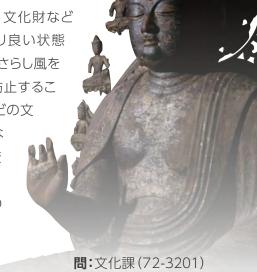
10月**19・20**日に



## とは、文化財など をより良い状態

で保管するために、日にさらし風を 通してカビや虫付きを防止するこ

とです。この集中曝涼は、市内の寺社などに数多く伝わる貴重な仏像や絵画などの文 化財を、虫干しを兼ねて一斉に特別公開するイベントです。今回で13回目とな り、市内だけでなく県内外からも多くの人が訪れています。場所によっては、茨 城大学や常磐大学の学生ボランティアや所有者からの解説を聞けたり、特産品 の販売やお茶のふるまいがあるなど、文化財に親しみながらの交流も楽しみの ひとつ。この機会に、我がまちのルーツに触れてみませんか。



·····

## 令和最初の集中曝涼は 古墳めぐりをしてみてはいかが?

県内有数の大型古墳が 公開されます。









### 公開場所 ★は新規公開場所

公開場所名称	所在地
東金砂神社	天下野町9740
東染林業センター(東染郷倉)	東染町1316-1
賀美発電所 *19日のみ	上深荻町320
中染阿弥陀堂	中染町23
菊蓮寺	上宮河内町3600
西光寺	下利員町957
旧町屋変電所および町屋発電所跡	西河内下町1382-1
正宗寺	増井町1514
佐竹寺	天神林町2404
久昌寺	新宿町239
太田一高	栄町58
青蓮寺	東連地町200
来迎院	大里ふれあい広場(大里町4401)付近
香仙寺 *19日のみ	松栄町615
中野冨士山古墳 *19日のみ	中野町511
★星神社古墳 *19日のみ	小島町757-1
★梵天山古墳	島町2317
枕石寺 *19日のみ	上河合町1102-1
梅津会館 *総合案内	西二町2186

### ★スタンプラリー同時開催!

公開場所をめぐって記念スタンプを3つ以上集めた人に、記 念品をプレゼントします。



「#集中曝涼」「#常陸太田市」のハッシュタグをつけて投稿し た人に記念品をプレゼント。当日、梅津会館のスタッフに投稿 画面を見せてください。

集中曝涼の最新情報は市ホームページをご覧ください。ま た、市公式SNSでも曝涼情報を発信しています。









演&担当者による見どころ紹介

とき:10月6日(日)午後1時~3時 ところ: 茨城大学図書館本館(水戸市)

★秋の文化財・歴史資料の

曝涼・公開2019プレイベント

茨城大学人文社会科学部の教授による講

\*詳細はお知らせ版8月26日号6ページを ご覧下さい。

