



特集/ **長生き上手 常陸太田**

フレイル予防で元気に長生き!!



イスを使った
筋力体操!



足を鍛えて
転倒予防!



スクエア
ステップ!

頭も使って
認知機能
向上!



みんなで投票へ行こう!

～市議会議員一般選挙のご案内～

新型コロナワクチン接種関連情報 P12

市からのお知らせ P21

広報
ひたちおたが
WEBでも読める





特集 長生き上手 常陸太田

フレイル予防で元気に長生き!!

フレイルという言葉を知ったことがありますか？今回は、皆さんがフレイルについて知り、自分や家族、身近な人の健康について改めて考えてもらう機会となるように、4月から設立した「フレイル対策室」の室長をはじめ対策室のメンバーにお話を聞きました。

問 健康づくり推進課フレイル対策室(73-1212)

みんなでフレイル予防に取り組みましょう!

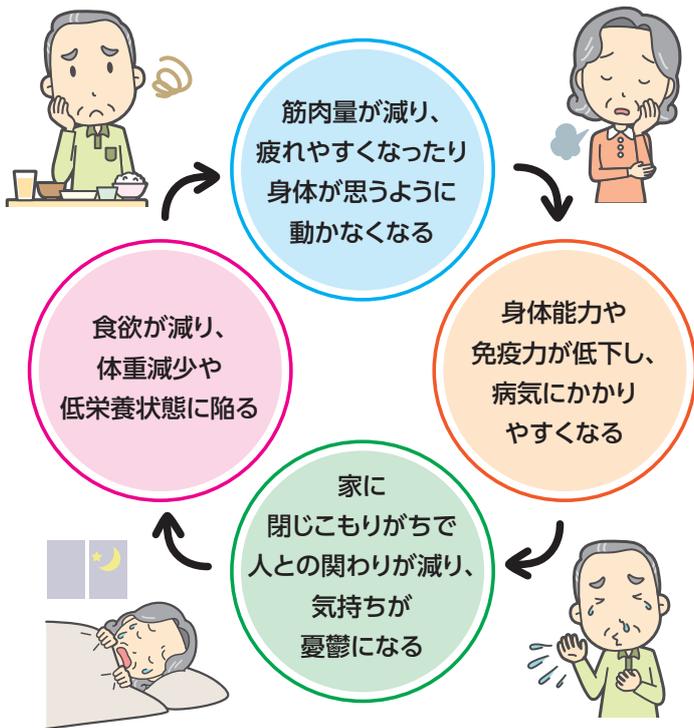


フレイル対策室 白石室長



フレイル対策室メンバー

フレイルになると...



などの悪循環が起こります。

①フレイルって何ですか？

フレイルとは加齢とともに筋力や認知機能、社会とのつながりを言心と体の活力が低下した状態で、健康な状態と要介護状態の中間に位置するものです。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると言われています。



いくつ当てはまりましたか？



セルフチェックシート

- 1 6カ月で2~3kgの体重の減少がありましたか？ はい(1) / いいえ(0)
- 2 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？ はい(1) / いいえ(0)
- 3 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？ はい(0) / いいえ(1)
- 4 5分前のことが思い出せますか？ はい(0) / いいえ(1)
- 5 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする はい(1) / いいえ(0)

国立長寿医療研究センター「介護予防ガイド」の簡易フレイル・インデックスより

② 予防はいつから始めればいいですか？

フレイルを予防するためには、早い時期から健康への意識づけをすることが効果的です。具体的には、若いうちに食生活や運動習慣・検診（健診）の受診など生活習慣病の予防を意識し、加齢とともにフレイル予防の意識を持つことが大切になります。

③ 予防と対策について教えてください！

まずは「自身の状態に気づくこと」が大切です。簡単にできるセルフチェックをしてみてください。5項目のうち「1」が3つ以上あったらフレイルの疑いがあります。質問票を見て、「こんなこともフレイルの兆候なの？」と驚く方も多いです。中にはフレイルではなく

フレイル対策については、広報したちおあた7月号から連載コーナーで毎月お知らせします。



加齢によるものだと考えていた症状もあると思います。セルフチェック項目に当てはまった方も、意識を持って対策していくことで健康な状態を取り戻せます。フレイル対策のポイントは、「栄養（たんぱく質）を摂る・口腔を清潔に保つ」「運動をする」「社会参加する」の3つです。また、家族や身近な人に高齢者がいる方は、フレイルの兆候がないか様子を気にかけてあげてください。地域で一体となり、フレイル予防に取り組んでいくことが重要です。

スクエアステップ教室



らくらく健康塾



④ フレイルかな？と思った時にはどうすれば良いですか？

健康づくり推進課フレイル対策室にご相談ください。保健師、管理栄養士が専門的な観点から相談を受けています。また、フレイル対策室では健康塾や体操教室などフレイル予防に向けた取り組みも行っています。市民の皆さんの積極的な参加をお待ちしています。



叙勲・褒章

長年にわたり、公共に対し功労のあった方などに贈られる叙勲・褒章の受章者が発表され、市内では次の方が受章されました。

◆旭日小綬章

大久保太一さん(亀作町)

◆旭日双光章

福地正文さん(小自町)

◆旭日単光章

平山英さん(松平町)

高橋一雄さん(松平町)

◆瑞宝小綬章

飯嶋武さん(金井町)

平野吉信さん(幡町)

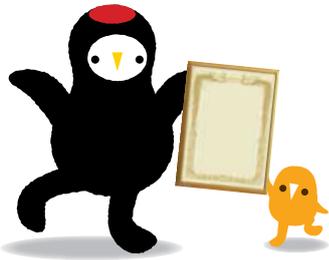
◆瑞宝双光章

平根修さん(松平町)

大畠邦幸さん(三才町)

◆藍綬褒章

小祝良廣さん(岡田町)



令和3年度消防功労者
消防庁長官表彰永年勤続功労章

宇野寿之さん(栗原町)、檜山博さん(町屋町)が、消防功労者消防庁長官表彰永年勤続功労章を受章しました。これは、消防団員として、長年にわたり災害現場で活躍し、市民の生命、財産を災害から守る強い使命感、そして「自らの地域は自らで守る」という郷土愛護の精神により地域のために尽力された功績が認められたものです。

常陸太田リトルリーグが
全国大会出場

4月30日・5月1日に行われた「JA共済杯第10回インターミディエット全日本選手権大会」の東関東連盟予選において、市内外の小中学生で構成される「常陸太田リトルリーグ」が優勝を果たし、5月14日・15日に行われた全国大会に出場しました。全国大会前の5月12日には、登録メンバーの皆さんが市長と教育長のもとを訪れ、意気込みを話してくれました。全国大会では、予選リーグ1勝1敗で敗退となりましたが、全国の強豪相手に健闘しました。



太田支団 宇野 寿之さん



太田支団 檜山 博さん



祝 2022年JA共済杯
第10回インターミディエット全日本選手権大会 出場
常陸太田リトルリーグ

峰山小・金砂郷小開校記念式典を開催

4月28日、今年度新しく開校した峰山小学校と金砂郷小学校の開校記念式典が開催されました。新型コロナウイルス拡大防止のため、規模を縮小して開催し、児童たちはそれぞれの教室からオンラインで式典に参加。教育長のあいさつや、各学校の校長と代表児童のあいさつがあり、真新しい校旗が各学校に授与されました。新しい校歌も披露され、新しい学校の始まりに期待が高まる式典となりました。



地域おこし協力隊を委嘱

5月9日、地域おこし協力隊の委嘱状交付式が行われ、武藤春香さん、武関拓也さん、菊地良子さんの3人が任命されました。武藤さんはナシ栽培、武関さんと菊地さんはブドウ栽培について市内の農家で研修しながら学び、それぞれ新規就農を目指します。本市の地域おこし協力隊は、継続隊員が4人と今回委嘱を受けた3人の計7人で、地域の活性化を目指して活動をしていきます。



(左から)武関さん、武藤さん、菊地さん、市長

世矢小で田植え体験

5月11日、世矢小の5年生12人が学校近くの水田で田植えに挑戦しました。これは、総合的な学習の時間における「スミルプロジェクト」の一環として実施したもので、世矢公民館や世矢地区の町会、老人クラブの関係者等、約20人の地域の方が講師として参加しました。児童たちは、地域の方に苗の持ち方や植え方を教わりながら、すべて手植えで米の苗を植えました。初めて田植えに挑戦したという児童は、「足が抜けなくて大変だった。できたお米を食べるのが楽しみ」と感想を話してくれました。



3年ぶりに春のイベントを開催

【竜神峡鯉のぼりまつり】

4月29日～5月15日、竜神峡鯉のぼりまつりが3年ぶりに開催され、竜神峡に大中小の鯉のぼり約1千匹が泳ぎました。期間中には物産市や鯉のぼりアートなどの催しも行われ、多くの人で賑わいました。



【さとみ春の味覚祭〜グリーンフェス〜】

5月3日、里美ふれあい館イベント広場で「さとみ春の味覚祭〜グリーンフェス〜」が開催されました。会場では、土産物や木工品の販売、木工体験、特産品抽選会などが行われたほか、ステージでは太鼓や三味線の演奏、常陸太田大使のマシコタツロウさんによる音楽ライブなどが行われ、盛り上がりました。



明治安田生命と 包括連携協定を締結

5月24日、市は明治安田生命保険相互会社との包括連携協定を締結しました。この協定は、両者が相互連携と協働による活動を推進し、地域のニーズに適切に対応し、市民の暮らしや健康増進、市民サービスの向上を図ることを目的とするものです。環境保全・SDGsに関すること、健康増進・フレイル予防に関することなど7つの事項について連携して取り組んでいきます。



全国高校生 そば打ち選手権大会へ挑戦!

《主催：(一社)日本麺類業団体連合会》



常陸秋そば粉で練習。「そばと仲良くなるようにね」と師匠。和気あいあいとした雰囲気です。そばを介したコミュニケーションの場にもなっていました。

8月に開催される「全国高校生そば打ち選手権大会」に太田西山高校の3年生5人が出場を目指しています。そばの伝統と食文化継承、そしてそば打ち文化のさらなる発展と普及を目指して開催されてきた同大会。5人の生徒たちは、常陸秋そば発祥の地である常陸太田からの出場に向け、市常陸秋そば協議会と「いばらき蕎麦の会」からの力強いバックアップのもとでそば打ち練習を行っています。昨春秋ゼロ口からスタートした練習の成果は歴然で、そば打ちを指導する師匠「いばらき蕎麦の会の根本さんも」覚えが

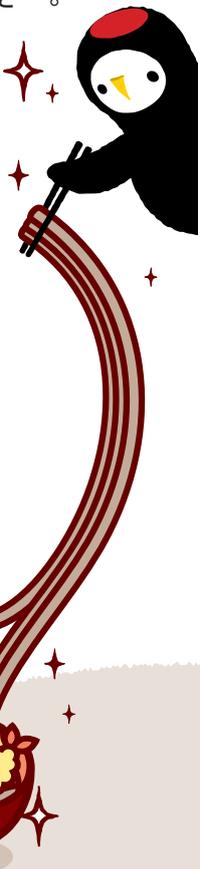
早い!と弟子の成長を喜びます。実際に練習で打ったそばを食べた家族や先生からも「すごく美味しい」と好評だったそうです。「大会出場に挙手した理由は、何だか面白そうだったから。初めての挑戦で、水回しや練りとか難しいこともたくさんありますが出来上がった時の達成感がすごく楽しい!師匠たちのおかげです。それから、1人じゃなくて仲間がいるから心強い。大会に向けて頑張ります」とはうつつとした笑顔で話してくれた高校生そば打ち職人の卵たち。全国への挑戦を応援しています!



大会は4人1組、全工程を4分ごとに順番で交代してそばを完成させるルール。チームワークの良さも重要。手順や仕上がりだけでなく、準備や片付け等も審査されます。



太田西山高校の阿部さん、廣木さん、小泉さん、鈴木さん(*須藤さんは欠席)と「いばらき蕎麦の会」の先生。大会への挑戦に向け、さらに練習を重ねていきます!



常陸太田市議会議員一般選挙・第26回参議院議員通常選挙

みんなで投票へ行こう!



令和3年度
明るい選挙啓発ポスターコンクール

教育長賞：根本 百々果さん(瑞電中)

投票日

令和4年7月10日(日)

午前7時～午後6時

*第26回参議院議員通常選挙の執行日によっては変更となる場合があります。

期日前投票

実施場所：市役所本庁、金砂郷支所、水府支所、里美支所
実施期間については、防災行政無線放送や各世帯に郵送する投票所入場券でご案内します。

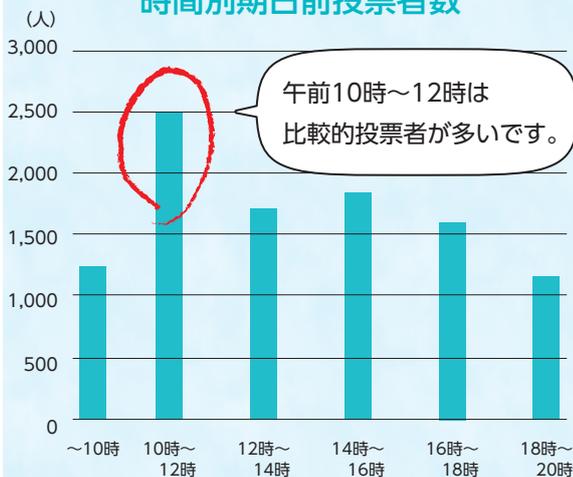


市選挙管理委員会では、感染症対策に万全を期し、有権者の皆さんが安心・安全に投票できるよう体制を整えて参りますので、皆さんの投票をお願いします。

投票日の混雑緩和のため、期日前投票をご利用ください

混雑時を避けて感染リスクを減らしましょう <<グラフデータ：令和3年10月31日衆議院総選挙>>

時間別期日前投票者数



投票日別期日前投票者数



投票所での感染症対策

- 投票所にアルコール消毒液を設置します。
- 投票者用のお持ち帰りできる鉛筆を用意します。
- 定期的に記載台などを消毒します。
- 投票管理者・立会人・事務従事者はマスクを着用します。
- 定期的に投票所の換気を行います。
- 投票所内が混雑しないよう会場整理を行います。

<有権者の皆さんへ>

- マスクの着用、咳エチケットにご協力ください。
- 周りの方との距離を十分にとってください。



不在者投票

滞在先で行う場合

投票日に仕事や出産などで市外に滞り、投票に行くことができないと見込まれる方は、滞在先の選挙管理委員会ですべての不在者投票ができます。あらかじめ、「不在者投票宣誓書兼請求書」で市選挙管理委員会に投票用紙を請求してください。投票用紙の郵送に時間がかかりますので、請求は早めをお願いします。「不在者投票宣誓書兼請求書」は、市ホームページからダウンロードできます。

病院などで行う場合

都道府県選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどに入院・入所の方は、施設内で不在者投票ができます。詳しくは、施設にお問い合わせください。



郵便などで行う場合

表1にあてはまる方は、郵便や信書便などで投票できます(投票用紙は必ず本人が記入してください)。投票にはあらかじめ市選挙管理委員会に申請・登録が必要です。申請書は市ホームページからダウンロードできます。



【表1】

	障害名など	等級など
身体障害者手帳をお持ちの方	両下肢・体幹・移動機能の障害	1・2級
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障害	1・3級
	免疫・肝臓の障害	1～3級
戦傷病者手帳をお持ちの方	両下肢・体幹の障害	特別項症～第2項症
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓の障害	特別項症～第3項症
介護保険被保険者証をお持ちの方	被保険者証の「要介護状態区分等」の欄	要介護5

不在者投票の代理記載が認められる方

表1・表2にあてはまる方が認められます。あらかじめ、市選挙管理委員会に届け出た「代理記載人」(選挙権を有する方)1人に代筆させることができます。

【表2】

	障害名	等級
身体障害者手帳をお持ちの方	上肢または視覚の障害	1級
戦傷病者手帳をお持ちの方	上肢または視覚の障害	特別項症～第2項症

投票できる方

①～③のすべてに当てはまる方

- ①日本国籍の方
- ②常陸太田市に引き続き3か月以上住所のある方
- ③満18歳以上の方

*投票日までに常陸太田市から市外へ転出された方は常陸太田市議会議員一般選挙の投票はできません。

*転出入の時期、その他により投票できる場合が異なりますので、詳しくは市選挙管理委員会にお問い合わせください。



高齢者や障害のある方のために

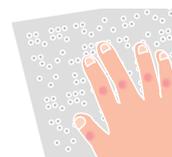
代理投票

ご自身で投票用紙への記入が困難な方は、「代理投票」の方法で投票ができます。「代理投票」は、投票所の係員が代筆します。投票の秘密は固く守られますので、遠慮なく投票所の係員にお申し出ください。



点字投票

投票所には、点字投票用の投票用紙や点字器を用意しており、点字での投票もできます。



投票日当日の投票所

市内52投票所(各世帯に郵送する投票所入場券でご確認ください)



開票所

山吹運動公園市民体育館で、7月10日(日)の午後8時から行う予定です。

◆問：市選挙管理委員会(内線325・339)



農業委員会からのお知らせ

問 農業委員会事務局
(内線 631・632)

新しい農業委員を任命しました

農業委員は、農家の代表として主に農地の賃借・売買・転用の許可事務等、地域農業の振興に関する仕事に携わっています。このたび、新たに19人を農業委員に任命しました。
<任期:令和4年4月1日~令和7年3月31日> (敬称略)

氏名	担当地区	氏名	担当地区
檜山 栄子	太田地区・幡町	根本 恵子	新地町・花房町
東山 豊	長谷町・高貴町・田渡町・三才町・西宮町	荻津 知	金郷地区
西野 信一	真弓町・亀作町	関 一壽	金砂地区
綿引 敏廣	大森町・小目町	平山 孝夫	山田地区
沢島 均	西小沢地区	和田 範政(会長)	染和田地区
篠原 徹	佐竹地区	井上 佳之	天下野町・高倉地区
前沢 孝一(会長代理)	幸久地区	菊池 正喜	里川町・徳田町・小妻町・小中町 大中町(野中・泉沢・入の内・過台・根岸)
武藤 照昭	誉田地区	中嶋 孝	賀美地区 大中町(宿・和見・外の内・里平・櫻村)
武藤 貞一	佐都地区・河内地区		
鈴木 實	久米地区		
小林 慎太郎	中野町・小島町・松栄町		

令和4年度農業委員会総会

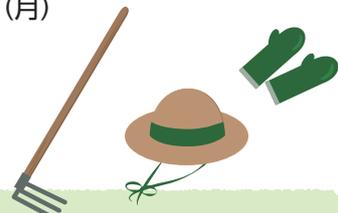
総会は、特別な場合を除き、どなたでも傍聴することができます。

◆開催日:6月27日(月)、7月25日(月)、8月25日(木)、9月26日(月)、10月25日(火)、11月25日(金)、12月26日(月)、令和5年1月25日(水)、2月27日(月)、3月27日(月)

◆開催時間:午後1時30分~

◆ところ:市役所大会議室

*6月27日と2月27日は市役所分庁舎203・204会議室で行います。



譲渡・貸与・転用時は申請を

農地を譲ったり、貸したり、転用するときには農地法に基づく許可が必要です。許可を受けようとする方は、次の期間内に農業委員会事務局に申請してください。

◆許可申請書受付期間:毎月8日~11日(土・日曜、祝日を除く)

*申請された案件は、農業委員会総会の議案として審議し、議決後に許可指令書を交付します。

農地利用状況調査(農地パトロール)を実施します

各地域の農業委員や農地利用最適化推進委員、農業委員会事務局職員等が、農地法に基づいて毎年1回の管内農地の利用状況を確認します。農地利用の確認、農地の違反転用の防止、耕作放棄地の発生防止・解消を目的とし、農地の違反転用が発見された場合には、転用者に対して農地への回復などの指導を実施します。また、遊休農地等については農地の所有者等に、農地利用意向調査を行い、今後の農地利用計画書の提出などを求めて、適正な管理の指導をしていきます。皆様のご理解、ご協力をお願いします。

◆実施期間:7月~8月

◆実施区域:市内全域の農地

*調査の際に所有者等の立ち合いは必要ありません。





農地利用最適化推進委員を委嘱しました

農地利用最適化推進委員は、担当地区での農地利用最適化のため、農地の利用相談など身近な相談窓口として活動します。このたび、40人を農地利用最適化推進委員として農業委員会が委嘱しました。

農地利用の最適化とは

① 担い手への農地利用の集積・集約化

農地の受け手と出し手のマッチングが円滑に行えるよう働きかけます。農地中間管理事業の活用も促していきます。

② 遊休農地の発生防止・解消

遊休農地所有者等の意向調査をするとともに、担当地域の農地パトロールなども行います。

③ 新規参入の促進

就農希望者と農地所有者の架け橋となるよう、サポートをします。また、企業の農業参入についても農地所有者の理解と協力が得られるようにサポートしていきます。

地区	氏名	担当地区
太田地区(第1区)	新村 一朗	太田地区
	金川 政雄	高貫町・長谷町・幡町
	井上 清美	田渡町・三才町・西宮町
	安島 一徳	真弓町・亀作町
	小川 正義	大森町・小目町
	植田 義己	小沢町・岡田町
	川崎 一廣	落合町・内田町上・内田町中
	川崎 静雄	内田町下・沢目町・堅磐町・上土木内町
	柳橋 隆博	磯部町・稲木町
	日座 正則	天神林町
	山田 一則	谷河原町

氏名	担当地区
堀口 英一	島町・粟原町
木村 精一	上河合町
鈴木 栄	下河合町・藤田町
河内 淳一郎	新宿町・増井町
大和田 清見	下大門町・上大門町
菊池 繁	馬場町・瑞龍町
矢代 文之	里野宮町・白羽町・茅根町
井坂 哲男	常福地町・春友町
根本 幸夫	町屋町・西河内下町
石川 武志	西河内中町・西河内上町

地区	氏名	担当地区
金砂郷地区(第2区)	石井 達夫	久米町・玉造町・芦間町
	佐藤 克美	葉谷町・大里町・大平町
	藤田 義昌	中野町・小島町・松栄町
	小藪 壽嗣	新地町・花房町
	島根 哲男	高柿町・大方町・千寿町・岩手町

氏名	担当地区
富山 英男	竹合町・箕町・下利員町・中利員町宮の郷町
岡崎 輝雄	上利員町・赤土町
上久保 秀世	下宮河内町・上宮河内町

地区	氏名	担当地区
水府地区(第3区)	関根 敬純	和田町・東連地町
	岩間 実	棚谷町・松平町・国安町
	関根 馨	和久町・町田町・西染町

氏名	担当地区
菊池 三男	中染町・東染町・河内西町
木下 大三	天下野町
吉成 泰俊	下高倉町・上高倉町

地区	氏名	担当地区
里美地区(第4区)	荷見 安	里川町・徳田町
	佐藤 信照	小妻町・小中町
	大森 清美	大中町

氏名	担当地区
鈴木 昌行	折橋町・小菅町
椎名 操	大菅町・上深荻町

