### 令和5年 常陸太田市「二十歳のつどい」





さん、おめでとうございます!



年齢が18歳に引き下げられました。こ することとしました。 歳の方を対象に人生の節目をお祝い つどい」という名称でこれまで通り20 い検討した結果、本市では「二十歳の その保護者を対象にアンケートを行 年齢や開催時期について、対象者と れまで開催してきた成人式典の参加 令和4年4月の民法改正により成年

会となりました。二十歳を迎える皆 胸に、これからの人生の門出を祝う を贈ったり…。それぞれの夢や希望を 話になった父母へ感謝を込めた花束 との再会を喜んだり、これまでお世 んの笑顔が集いました。旧友や恩師 ホールには二十歳の晴れ姿とたくさ 晴天に恵まれた1月8日、パルティ





### 二十歳のつどい式典





また、私たちは家族の支えのおかまた、、私たちは家族の支えのおいばで、今日ここに一人の大人として、いまで支えてくれた人々に感謝するとともに、その気持ちをずっと忘れないよう、心に刻みたいと思います。 二十歳になる皆さん、この自然豊かな土地、「常陸太田」から学んだ心の豊かさを忘れず、困難にぶつかったの豊かさを忘れず、困難にぶつかったの豊かさを忘れず、困難にぶつかったしても、それぞれのおかれた場所でとしても、それぞれのおかれた場所でとしても、それぞれのおかれた場所でとしても、それぞれのおかれた場所で

努力していきたいと思います。く、大人としての自覚を新たにして

実行委員会 委員長

須田

陸

方々に感謝の気持ちを忘れることな

状況でも、支えてくださっている精|杯頑張っていきましょう。どんな

さて、弘言ら二十歳のつらう、精進していく覚悟で・

実行委員長あいさつ

さて、私たち二十歳のつどい実行委 いると思います。どんな道に進もういると思います。どんな道に進もういると思います。どんな道に進もういると思います。どんな道に進もういると思います。どんな道に進もういると思います。どんな道に進もうの大人として、胸を張って生きていけるよう、努力を惜しまず、歩んでいけるよう、アカを惜しまず、歩んでいけるよう、アカを惜しまず、歩んでいけるよう、アカを惜しまず、歩んでいけるよう、アカを惜しまず、歩んでいけるよう、アカを惜しまず、歩んでいけるよう、アカを惜しまず、歩んでいけるよう、アカを惜しまず、歩んでいけるよう、アカを惜しまず、歩んでいけるよう、アカを惜しまず、歩んでいけるよう、アカマンといます。

式典を門出とし、社会に貢献できるが考え、今日この「二十歳のつどい」大人になることの意味をそれぞれて今日を迎えることができました。はさまざまですが、社会の「員とし者、学業に励んでいる者など、立場私たちは、職業に従事している

Lottery

式典第2部では、プレゼントが当たる抽選会が行われました。 抽選者は実行委員と中学校の恩師です。

見事当選した皆さん、おめでとうございました!





式典では、常陸太田大使のマシコタツロウさんや 太田 友香さん、稲田 翔威さんをはじめ、社会に出て 活躍している先輩方からのビデオメッセージが流れる サプライズも。











今年は 中学校ごとに 集合写真の撮影も 行いました。



## State of the state

恐怖に打ち勝った勇気を 自信にかえて、これから先も 挑戦していきたいです!





参加者それぞれの 服装もこのバンジー ジャンプの見どころです!

### 

毎年成人式に恒例で開催している竜神大吊橋のバンジージャンプイベント。今年は「二十歳のつどい」記念バンジーとしてこれまで同様に二十歳を対象に実施しました。各地区を代表する10人が、心に決めた抱負を声高らかに宣言しながら跳び出す姿はまさに勇者!その様子を収めた動画は翌日の式典会場でも披露され、会場を湧かせました。

### 【バンジージャンプ挑戦者】

!!



椎名優宜さん (水府中出身)



深作匠さん (水府中出身)



菊池美弥乃さん (太田中出身)



菊池優太さん (太田中出身)



大内音咲さん (峰山中出身)



前山秀翔さん (金砂郷中出身)



仲田聖英さん (金砂郷中出身)



梶山祐輔さん (瑞竜中出身)



川井綾乃さん (瑞竜中出身)



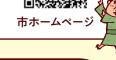
安島康清さん (世矢中出身)



市では、健康寿命を延ばすために「フレイル予防」に積極的に取り組んでいます。フレイルを予防するに は、筋力の衰えを防ぐことが重要です。そのために、少しずつでもいいので普段から定期的な運動を取 り入れることを推奨しています。そこで、市オリジナルの「長生き上手音頭」を作りました!市にちなんだ 親しみある歌詞と、三味線のリズムに合わせて運動を行うことで全身のさまざまな部位を効果的に鍛え ることができます。誰でもできる簡単な動きなので、おじいちゃん、おばあちゃんから子どもまで年齢を 問わず一緒に楽しめるのもポイントです!みんなで「長生き上手音頭」を踊って、元気にフレイル予防に 取り組みましょう。







四

長生き上手はフレイル予防

さあさみんなで出かけよう I

Ξ

長生き上手はフレイル予防 さあさ楽しく音頭とり 金砂神社に西山荘 肩はこるし膝痛 () みんな元気で笑おうよ かかし祭りに竜神峡 それは運動せにゃならぬ 介護要らずの花が咲く

長生き上手はフレイル予防

介護要らずの花が咲く

栄養バランス整えて 常陸秋そばうまけれど 今日もあなたのそばにいる 肉や野菜も食べようよ



詞

長生き上手はフレイル予防 ょうづるさんも踊り出し 音頭の音が流れたら老いも若きも手をつなぎ みんな元気でよかっぺよ 常陸太田が元気づく

〈編曲・チェロ演奏〉 〈ピアノ演奏〉 〈振り付け〉 〈振り付け監修〉

〈監修〉

常陸太田のよいところ

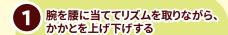
介護要らずの花が咲く

〈作詞・作曲・歌・三味線演奏〉橋本大輝(市地域おこし協力隊) 照沼美弦(常陸太田市在住) 古市真央(水戸市在住 常陸太田市出身) 健康づくり推進課フレイル対策室 礒山裕美(はすみ敬愛病院 理学療法士) 健康づくり推進課

### 自分の状態に合わせて、立っても座ってもできます!/

リズムに合わせて 楽しく踊って フレイル予防!

下肢筋力の強化を中心に、肩周囲や体幹のストレッチを加えた全身運動!





前奏

腕を腰に当てたまま軽く膝を曲げ ながらスクワットをする。座位では 手を膝に置いておじぎの運動



一前奏

腕を曲げ、スクワットと同時に手を 広げながら傾く(右・左)



「パパンパン」と手拍子(2回)



"/\<u>\_</u>"

足を一歩後ろに引き、引いた方の 手を後ろ下方に動かして体を 捻って手を叩く(右・左)



"常陸秋そばうまけれど"

€と同様に足を後ろに引き、今度は 手を後ろ上方に動かして捻って 手を叩く(右・左)



"肉や野菜も食べようよ"

足を一歩前に出し、膝を曲げて 前方に体重を移動させながら手を 広げて手を叩く(右・左)



"栄養バランス整えて"

足を一歩横に出し、●同様に 体重を移動させながら手を広げて 手を叩く(右・左)



"今日もあなたのそばにいる"

肘を曲げて拳を握り、肩甲骨を開く ように足と一緒に横に開く(右・左)



"長生き上手はフレイル予防 介護要らずの花が咲く"

10 腕を振りながら足踏みする



間奏

腕を広げて深呼吸しリラックス



後奏

両手を広げて手と首と身体を 傾ける(右・左)



後奏

4~10を4番まで繰り返し

### 備えあれば 我が家の防災 益

### 地震対策できていますか?

地震はいつ起こるか分かりません。そして、地震の影響は発生した季節や天気、時間帯によっても変わります。 地震被害を軽減するためにも日頃から家族で有効な震災対策を考えてみませんか。

### ちょっとずつできる地震災害への備え

### ●災害時の行動の話し合い...

災害時は携帯電話などがつながりにくくなり、家族との連絡が難しくなります。 ハザードマップを見て、普段から避難場所や避難経路を家族で話し合いましょう。

### ●安否確認のために...

災害用伝言ダイヤル(局番なしの「171」)に電話をかけると伝言を録音でき、

自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。また、災害用伝言板 (web171) にアクセスすると、 文字による伝言サービスが利用できます。 \*スマートフォンの予備バッテリーなども備えておくと安心です。

### けがをしないための工夫



●家具の転倒を防ぐ→壁などに固定する。 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かない



●出入□を確保する→配置を工夫する

### 食料・飲料などの備蓄

電気やガス、水道などのライフラ インが止まった場合に備えて、普 段から飲料水や保存の効く食料な どを備蓄しておきましょう。

がお勧めです。

【備える▶食べる▶買い足す】

### 食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例

- 飲料水…3日分(目安は1人1日30)
- 非常食…3日分 ご飯(アルファ米など)、保存パン、チョコレートなど
- 生活用水…トイレを流すため。水道水を入れたポリタンクを用意する、 お風呂の水をいつも張っておくなど。
- その他…トイレットペーパー、ティッシュペーパー、 カセットコンロ、ラップフィルムなど
- \*大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています

### 燃料は余裕を持って確保

東日本大震災では、燃料の入手が困難になり、ガソリンスタンドに長蛇の列ができました。 災害発生時の"安心"のために、早めの給油を心がけましょう。また、灯油も余裕をもって購入しておきましょう。

### 災害時には

### まずは正しい情報を得る

テレビ、ラジオの報道に注意してデマにまどわされないようにしましょう。 また市の防災行政無線やホームページなどから正しい情報を得ましょう。



### 避難所開設について

地震の際は、余震による建物の倒壊など、二次災害に遭遇する可能性もあることから、安全性を確認してから避 難所を開設します。開設する避難所は防災行政無線やホームページ等でお知らせします。



### 新型コロナワクチン接種関連情報

1月25日現在の情報を掲載しています。 最新の情報は、市ホームページや 厚生労働省ホームページでご確認ください。







### オミクロン株対応ワクチンの接種はお済みですか

昨年秋に始まったオミクロン株対応ワクチン接種は、BA.1対応型またはBA.4-5対応型の どちらかを1回接種することができます。3回目以降の接種はオミクロン株対応ワクチンが 基本ですが、選択肢として従来株の武田社ワクチン(ノババックス)の接種も可能です。接種 を希望する方は、早めに予約してください。



### 12歳以上の方に使用できるワクチン(\*1)

ワクチンの種類	1・2 回目接種	3 回目以降の接種(*2・3)	
	12 歳以上	12 歳以上	18 歳以上
ファイザー社ワクチン	◯【従来型】	◯【オミクロン株対応型】	◯【オミクロン株対応型】
モデルナ社ワクチン	○【従来型】	◯【オミクロン株対応型】	◯【オミクロン株対応型】
武田社ワクチン (ノババックス)	◯【従来型】	×	○【従来型】

- \*1 市内では原則、ファイザー社のワクチンを使用する予定です。モデルナ社ワクチンや武田社ワクチン(ノババック ス)の接種を希望する方は、ワクチン接種推進室(85-6977)へご相談ください。
- \*2 最後の従来株ワクチン接種から一定期間(ファイザー社およびモデルナ社ワクチン:3 カ月、武田社ワクチン(ノ ババックス):6カ月)以上経過している方が接種可能。
- \*3 これまでの接種回数に応じ、3~5回目接種として1回の接種が受けられます。

### <3月接種分の予約受付>

予約開始予定日時:2月13日(月)午前9時 予約方法:WEB・LINE・電話で予約してください。 \*60歳以上の方は、原則、調査票(はがき)の返送により市が調整し予約します。

市相談・予約コールセンター(月~土曜日〈祝日を除く〉午前9時~午後5時) 接種を希望する方はご連絡ください

耳の不自由な方専用

\*電話がつながらない場合は、時間をおいてからおかけ直しください。 FAX 番号 0294-72-0123





## 消費生活相談

### 新 **賃貸借契約」を理解して、トラブルを防ごう-**いお部屋で新生活

### 例 1

を申し出たところ、支払ったお金はほとんど返金できないと言われた。 娘が賃貸マンションを借りることになったが、入居前に解約

### 事 例 2

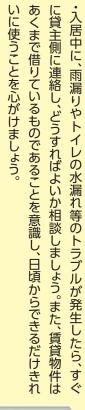
賃貸マンションを退去した後、ハウスクリーニング費用などを含む高額 な原状回復費用を請求された。





# トラブルにあわないために

特約について必ず確認しておきましょう。 項、修繕に関する事項、退去する際の費用負担に関する事項や 契約前に書類の内容をよく確認しましょう。特に、禁止事



写真を撮ったりして、証拠となる記録を残しておくことが大切です 貸物件の現状を確認しましょう。その際、修繕が必要と思われる箇所の た、賃貸物件の退去時は、入居時と同様に、できる限り貸主側と一緒に賃 を参考に、貸主側に説明を求め、費用負担について話し合いましょう。ま 国土交通省が定めている「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン 賃貸物件を退去するとき、納得できない費用を請求された場合には 困ったときは、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)

### 市からのお 陸太田 知





年3月31日(2年間)

ら申請書をダウンロードし、必 ◆申請方法:市ホームページか

易な工事の契約を希望する方 は、申請してください。 令和5・6年度に市が発注する 工事の契約のうち、小規模で簡

べてに該当する方 る事業所を有している事業者 (個人事業者を含む)で、次のす ▼登録対象事業者:市内に主た

ない方 締結する能力を有し、破産者で ▶市の建設工事等競争入札参 小規模工事等に係る契約を

い方 加資格者名簿に登録していな

いる方 めに必要な資格、免許を有して ■希望する業種を履行するた

きる50万円未満の工事 ▼対象となる工事:自ら施工で 市税等を滞納していない方 ·有効期間:4月1日~令和7

日(水) >受付期間:3月1日(水)~15

希望者の定期受付小規模工事等契約登録令和5:6年度

で申請してください。

要事項を記入の上、持参か郵送

\*申請書をホームページからダ ウンロードできない方は、申請





### 常陸太田市出産・子育て応援給付金支給

国の出産・子育て応援給付金を活用し、子どもを産み、育てる家庭を経済的に応援するため「出産応援給付金」と「子育て応援給付金」を支給します。

	給付額	申請方法
出産応援給付金 (妊娠した時)	妊婦1人あたり5万円	妊娠届出時にご本人(妊婦)と面談を行い、申請書を受け付けます。振込先の口座を確認できる書類(通帳、またはキャッシュカード)をお持ちください。
子育て応援給付金 (出産した時)	新生児1人あたり5万円	出産後、申請書を受け付けます。「こんにちは赤ちゃん訪問(乳児家庭全戸訪問事業)」実施後に 支給します。

常陸太田市に住民票がある次の方も、支給の対象になります。

- ①子どもの出生日が令和4年4月1日~令和5年1月31日の方
- ②令和5年2月1日時点で妊娠中(妊娠届出済)の方
- \*①、②の対象となる方には市から申請書類等を郵送しますので、
- 必要事項を記入の上、同封の返信用封筒にて、ご返送ください。
- \*ご不明な点については、お問い合わせください。
- ◆申・問:子ども福祉課子育て世代包括支援センター(ここキララ内 内線172・164)



◆問:議会事務局 (内線432・433)

\*会議の日程・時間等は変更になることがあります。\*3月定例会で審査される請願の提出期限は、2月24日(金)午後5時です。\*休会日以外すべて午前10時から開会します。

月日	議 事 予 定
3月3日(金)	本会議(開会・議案説明)
3月4日(土)~5日(日)	休会
3月6日(月)	休会(議案調査)
3月7日(火)	本会議(一般質問)
3月8日(水)	本会議(一般質問)
3月9日(木)	本会議(議案質疑)
3月10日(金)	常任委員会(総務)
3月11日(土)~12日(日)	休会
3月13日(月)	常任委員会(文教民生)
3月14日(火)	常任委員会(産業建設)
3月15日(水)	休会(議案調査)
3月16日(木)	予算特別委員会
3月17日(金)	予算特別委員会
3月18日(土)~19日(日)	休会
3月20日(月)	休会(議事整理)
3月21日(火)	休会
3月22日(水)	休会(議事整理)
3月23日(木)	本会議(委員長報告・採決・閉会)

### 常陸太田市からのお知らせ

## 加入を受け付けています県民交通災害共済の

見舞金を給付する制度です。 我などで実治療日数3日以上から 通事故(自損事故を含む)による怪 自動車、バイク、自転車などでの交

その家族 方/市内の事業所に勤務する方と

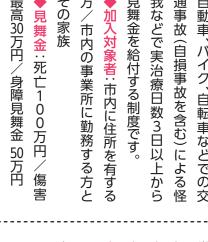
下500円 最高30万円/身障見舞金 50万円 ▼加入費:大人900円/中学生以

▼共済期間:4月1日(土)~令和6

の翌日から令和6年3月31日まで \*4月1日以降に加入した場合はそ 年3月31日(日) \*申込方法:加入費を持参の上、窓

**\*申•問**:市民協働推進課市民安全

係(内線170)/各支所 口でお申し込みください。



## 常陸秋そばの産地で極上の蕎麦を堪能する「日本|の常陸秋そばを楽しむ会]の 観覧者募集 日-日本一の常陸秋そばを楽しむ会

観覧者を募集します。

>とき:3月12日(日)午前10時~午後2時

ところ:交流センターふじ

▶講演「そばは人生を豊かにする」 (講師 元全麺協副理事長・会津「桐屋・権現

太田西山高校生徒によるそば打ち実演

弖店主 唐橋 宏 氏)

を 
上のそば打ち実演および解説 (実演・解説 桧枝岐 裁ちそば処[滝音]店主

星清信氏

のメニューで提供(昼食) 郷土そばの味わい 常陸秋そばの原原種から収穫した極上のそばを2種類

>募集人数:300人(先着順

参加費:2千円(昼食代含む、当日徴収)

- 募集期限:3月3日(金)

申込方法:電話でお申し込みください。

▼申•問:いばらき蕎麦の会(090-4057-1838)



20

### スロータウン鯨ヶ丘 ひなめぐり ~和暦の時間が流れる街~

飾りをお楽しみください。 ひなさまを飾ります。商店街をゆっ じらの背中で会いましょう。」を開催 \*3月5日(日)に、イベント「3月、く くりお散歩しながら彩り鮮やかな雛 市内商店会のお店に各々思い出のお ◆とき:3月1日(水)~21日(火・祝)

します。 問:喜久屋(72-0569)

◆ところ: 鯨ヶ丘商店会

市関係課:商工振興・企業誘致課

### 「梅津会館のひなまつり」 郷土資料館企画展

りどりのつるし飾りを展示します

▶つるし飾り…動物や花など、色と

●ワークショップ「みんなで作るお

(手芸サークル「布遊」)。

年中行事にふれてみましょう。 飾りを展示します。日本の伝統的な 合わせて、館内にひな人形やつるし 「スロータウン鯨ヶ丘ひなめぐり」に ◆とき:3月1日(水)~31日(金)午

30分まで) 前9時~午後5時 (入館は午後4時

\*月曜休館

内容 ところ:郷土資料館梅津会館

を飾るひな飾りです。当館が所蔵す しんでん)を模した御殿の中に人形 で登場した、京都御所の紫宸殿(し |御殿飾り…江戸時代末期に上方

る御殿飾りを展示します。



太田にまつわる地質遺産を紹介・展 常陸太田のジオコーナー…常陸



ジオ)。 示します (いばらきTU・NA・GI 

> ひなさま」…会場やホームページに しょう(展示は3月7日から)。 色とりどりのおひなさまを作りま が作ったぬり絵をパネルに貼って、 き込み、色を塗ってください。みんな あるおひなさまのぬり絵に顔を描



◆問:文化課文化振興係(72-320 ◆入館料:無料



1 最新情報は 市ホームページを ご覧ください

> ● 里美支所 82-2111 ● 水府支所 85-1111

### 常陸太田市からのお知らせ

### 🖟 水戸ホーリーホックホームタウンPR大使が決まりました! 🧙

### 常陸太田市が水戸ホーリーホックの ホームタウンに!

昨年9月に行われたJリーグ理事会にて、県北6市町(日立市、常陸太田市、北茨城市、常陸大宮市、高萩市、大子町)のホームタウン追加が承認され、本市も新たに水戸ホーリーホックのホームタウンになりました。



### ホームタウンPR大使が決定!

水戸ホーリーホックでは、ホームタウンとの相互連携と 関係強化を目的に、トップチーム所属の選手たちを「ホームタウンPR大使」として任命し、2023シーズンの活動を 行います。1月15日に行われた「ホームタウンPR大使公 開ドラフト会議」で各市町村の「ホームタウンPR大使」が 決定しました。



### 本市のPR大使をご紹介します!



### 安藤 瑞季選手

背番号:9

ポジション:FW

誕生日:1999年7月19日

出身地:大分県 在籍年数:3年目



### 草野 侑己選手

背番号:11 ポジション:FW

誕生日:1996年7月21日

出身地:北海道 在籍年数:新加入

安藤選手と草野選手には1年間本市の魅力をPRしていただきます。

### 常陸太田市ホーリーくんデザインが決定!

### ― デザインコンセプト ―

常陸太田市では、ブドウの生産が盛んで、常陸青龍というオリジナル品種もあります。メインモチーフは高さ100mを誇る竜神大吊橋で、思いっきりバンジージャンプを楽しむホーリーくんです。

ホームタウンPR大使とホーリーくんが、皆さんと交流しながら、 地域の魅力や素晴らしさを日本全国へ向けて発信していきます。





### 社会福祉法人 誠慈会 護老人ホーム 藤井ハイム常陸太田





設です。





より良い地域の創造を 目指します 福祉と医療の連

常陸太田

援を実施。利用者とご家族の気持ちに 利用者の施設での生活の様子を電話や 整えています。また、ご家族の方には りひとりのケアプランに利用者本人や 相互協力のもとに「医療と福祉」 域の医療機関と連携し、地域行政との 井ハイム」は藤井病院を主体とした地 社会福祉法人 誠慈会が運営する 寄り添ったサポートを行っている介護施 たころと変わらないような居住環境を トを行い、利用者が自宅で暮らしてい 事介助、入浴介助、排泄介助等のサポー たサービスを提供。健康面のケアや食 家族の希望を取り入れ、個人を尊重し 常生活の介護全般を行っており、ひと 護環境をもった施設です。利用者の日 ュースレター等で報告するとともに NEを使ったオンライン面会での支 の介



《企業データ》 代表者:理事長 藤井俊宥 資本金:12億2,382万円 TEL:33-8855



おめでとうございます

### はじめての お誕生日







仁瓶 琴葉さん 2月2日生まれ/大里町



細谷 楽さん 2月2日生まれ/馬場町



西谷 禅惺さん 2月4日生まれ/木崎一町



方 奏音さん 2月7日生まれ/下河合町



2月11日生まれ/磯部町



根本 航輝さん 2月18日生まれ/上土木内町



益子 説 さん 2月21日生まれ/大里町



木村 琥愛さん 2月28日生まれ/山下町



### 満1歳のお子さんの写真大募集

1歳の記念にお子さんやお孫さんの写真を市報に掲載してみませんか?右下の QR コードを読み込んでス マートフォンで撮影した写真を送ってください。「市ホームページ」→「広報・広聴」→「広報」→「はじめての 誕生日申し込み」からでも OK です。プリントした写真を持参や郵送していただくことも可能です。広報広 聴課までお送りください。\*応募された写真は返却しませんのでご了承ください。

対 象 市内に住所を有する令和4年4月生まれのお子さん(4月号掲載分)

グ 切 3月10日(金)

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

申・問 広報広聴課 (内線 303・304)













今年も「住みたい田舎ベストランキング」で北関東エリアの 総合部門と子育て世代部門において、本市が第1位に輝き ました。これからも皆さんが安心して笑顔で暮らせるよう、さま ざまな取り組みを行っていきます。

常陸太田市ホームページ・SNS







\*QRコードは(株)デンソーウェーブ登録商標です。