



# 広報 ひたちおたが

令和5年  
2023  
6月号

No.739

消防救助技術訓練



\\特集/

逃げ遅れ**ゼロ**を目指して

令和**5年防災ガイド**

～マイ・タイムラインを作成しよう～

■市からのお知らせ ..... P17

広報  
ひたちおたが  
WEBでも読める



# 熱中症を予防しよう!!

夏に向けて、熱中症になる方が増えてきます。  
熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう!

## 子どもの特徴

体温調節機能が未熟なため、  
熱中症にかかりやすい

- 地面の照り返しにより、  
高い温度にさらされやすい
- 汗腺などが未熟



## 高齢者の特徴

体温を下げるための体の反応が  
弱くなっており、自覚がないのに  
熱中症になる危険がある

- のどの渇きを感じにくい
- 汗をかきにくい
- 暑さを感じにくい



## 熱中症予防のポイント

**部屋の温度をこまめにチェック!**  
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをおすすめします)

**室温28℃を目安に、エアコンや  
扇風機を上手に使いましょう!**

**のどが渇かなくてもこまめに水分補給!**

**外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、  
日よけ対策も!**

**無理をせず、適度に休憩を!**

**日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!**



環境省Webサイト「暑さ指数」について学ぼうをチェック



# 長生き上手 常陸太田

フレイル予防連載6

## フレイル予防で 元気に 長生き!!

今月は  
栄養の  
ポイントを  
紹介します

### ～栄養編～ 食べて元気にフレイル予防

フレイルを予防するためには、

①栄養・口腔 ②運動 ③社会参加の3つが大切です。  
シニア世代の食生活で気を付けるべきことは、『低栄養』です。  
65歳を過ぎて痩せてきたら要注意です。それは『低栄養』になっ  
ているサインかもしれません。『低栄養』になると体力や免疫力、  
筋力が低下しフレイルが進んでしまいます。  
食事のとり方を工夫し、フレイルを予防しましょう!



### ●たんぱく質が豊富な食品を積極的にとりましょう

低栄養を予防するためには、たんぱく質を効率的にとることが大切です。



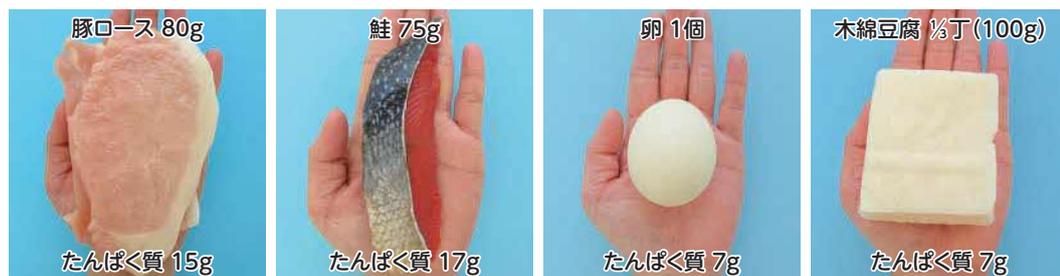
効率的にたんぱく質をとるために、植物性たんぱく質だけでなく、体内での利用率の高い動物性たんぱく質をバランスよく取り入れましょう。

### ●たんぱく質はどれくらいとればいいのか?

低栄養予防のために65歳以上では少なくとも体重1kgあたり1.0g以上のたんぱく質をとることが望ましいとされています。(【例】体重50kgの方はたんぱく質50g/日)

「手ばかり」を活用して簡単に量を把握しましょう。

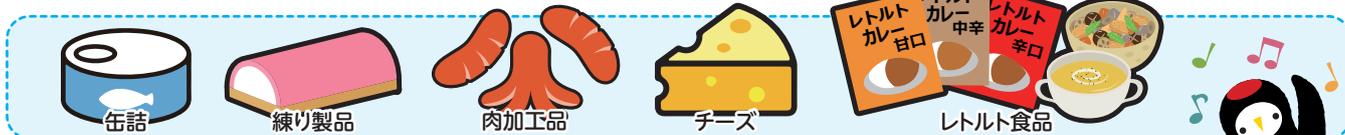
1日分の目安：たんぱく質50g(体重50kgの方の場合)



片手にのる  
くらいを目安に  
組み合わせて  
食べましょう

### ●手軽にたんぱく質をとりましょう!

買い物に行くのが大変な方、手軽にたんぱく質をとりたい方は、保存のきく缶詰や加工品、レトルト食品を活用しましょう。\*加工品には塩分の多いものがあるため注意しましょう。



フレイル対策室では、各団体に向けて専門職によるフレイル予防についての健康教室を行っています。内容や申し込みについては、フレイル対策室までお問い合わせください。



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。

◆瑞宝小綬章

高根 常昭さん(藤田町)

◆瑞宝双光章

中村 和幸さん(瑞龍町)

澤幡 武彦さん(稲木町)

河内 浩さん(新宿町)

金澤 敏さん(稲木町)

高野 俊郎さん(内田町)

中村 司さん(西河内中町)

◆旭日単光章

北野 博紀さん(小菅町)

◆瑞宝単光章

上久保 秀世さん(上宮河内町)

鈴木 盛也さん(天神林町)

◆緑綬褒章

金砂郷おむすびの会(松栄町)



TOPICS

マシコタツロウさんが「空があるまち」の楽譜と音源を寄贈

4月17日、常陸太田大使で音楽家のマシコタツロウさんが市役所を訪れ、市の歌である「空があるまち」を子どもたちが歌いやすいようにキーを調整した楽譜と音源を市に寄贈しました。「空があるまち」は、平成24年にマシコさんによって作詞・作曲されたもので、市の歌として市民の皆さんに親しまれてきました。以前マシコさんが本市を訪れた際、市民の方等から子どもたちが歌いやすい音程の楽譜がほしい」との希望を受け、今回無償でご提供いただきました。マシコさんは、「空があるまち」が市内で浸透しているのが嬉しい。いろいろな場面でどんどん活用してほしい」と話してくれました。音源と楽譜は、市内の保育園、こども園、幼稚園、小学校等に配布し活用していきます。



佐藤 和江 様、佐藤 弘淳 様より

50万円

これからの社会を担う子どもたちが、スポーツを通じ、社会で活躍してくれることを願い、また、亡き佐藤記一氏の遺志により青少年のスポーツ振興に役立てて欲しいと特定寄付



温かいご支援  
ありがとうございます





## 岡田町に総合案内板が 設置されました

4月19日、岡田町において地域のお宝（地域資源）などをまとめた看板が旧常陸岡田駅跡に設置されました。今回設置した総合案内板は、同町が令和元年からエコミュージアム活動に取り組み、活動の中で見つけてきた地域の見どころがまとめられています。また、同時に各お宝に解説板も設置されました。この機会にぜひ、岡田町を散策してみてください。



## 竜神峡鯉のぼりまつり

4月29日～5月14日、竜神峡鯉のぼりまつりが開催され、鮮やかな新緑の竜神峡に大小さまざまな鯉のぼり約1千匹が泳ぎました。期間中には、鯉のぼりの絵描き体験や鯉のぼりを使ったバッグ作りなどのワークショップや物産市なども行われ、期間中約2万6千人の方が竜神峡を訪れました。



## のちゃんが田植えに挑戦

史上最年少童謡歌手としてデビューし、テレビやラジオ番組・雑誌などに多数出演している村方乃々佳さんが、5月中旬に自身のYouTubeチャンネルの撮影で本市を訪れ、田植えに挑戦しました。常陸太田の自然にふれ、かわいらしい笑顔を見せてくれました。



# 農地中間管理事業を活用し 農地の利用を進めてみませんか?

## 農地を貸したい **出し手**

●規模縮小 ●経営転換 ●農地相続 でお困りの方

### 農地を貸すメリット

貸付期間満了後、  
農地は確実に出し手  
に戻ります。

貸付期間満了後、  
継続して貸付するこ  
ともできます。

設定した地代は機構か  
ら確実に支払われます。

相続税、贈与税の納税  
猶予措置が継続され  
ます。

## 農地を借りたい **受け手**

●規模拡大 ●新規参入 をお考えの方

### 農地を借りるメリット

長期の借入期間により安  
定した営農が可能です。

分散した農地の集約化が  
可能となり作業効率や生  
産性の向上につながります。

地代は機構にまとめて支  
払っていただき、機構が出  
し手へ個別に支払います。

耕作ができなくなった場合、  
機構が次の受け手を探し  
ます。



## 借受と転貸 茨城県農地中間管理機構「農地バンク」(県農林振興公社)

### 機構が借り受けられる農地の基準(主なもの)

- 市街化区域以外の農地であること
- 貸借範囲が明確にできること
- 土地改良区賦課金の滞納がないこと
- 大型農業機械が通行可能な進入路が確保されていること
- 再生作業が困難な遊休農地ではないこと
- 自己所有の土地(未相続の場合は1/2超の権利者の同意が必要)

# 地域農業の将来をみんなで考えよう

## 地域計画の策定について

少子高齢化や人口減少が本格化する中、農業経営基盤強化促進法が改正され、令和7年3月末までに今後の農地利用と担い手等についての「地域計画」を策定していくことになりました。

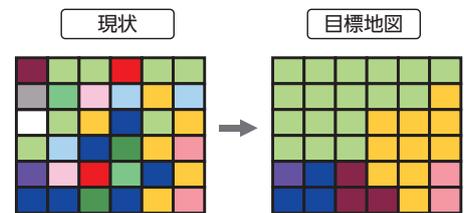


### 地域計画とは

地域計画(人・農地プラン)とは、人と農地の問題を解決するための未来の設計図です。農業従事者の高齢化や担い手不足が心配される中、10年後に誰がどのように農地を使って農業を進めていくのかを地区の話し合いに基づき計画としてまとめます。

現況地図を見ながら話し合いを進め、10年後に目指すべき農地利用の姿を表示した目標地図も作成します。目標地図の実現を目指して、集約した農地で効率よく農作業ができるよう地域農業の将来を皆さんで話し合しましょう。皆さんのご理解ご協力をよろしくお願いします。

\*目標地図のイメージ



地域での協議内容をまとめ公表する

地域計画策定

### 進め方について

地域において説明会・座談会を開催し、地域全体での問題意識を共有し、地域関係者が意見を出し合いながら、今後の方針を決定していくことが重要です。

参集範囲:認定農業者・新規認定就農者、土地改良区、中山間・多面組織の代表、農地所有者、農業者など  
\*地域の皆さんのご参加をお願いします。

### スケジュール

#### 1. 講演会の開催

- ・内容:「地域計画の策定に向けた話し合いについて」
- ・時期:令和5年7月予定

#### 2. 地域座談会(地区および町会単位)の開催

- ・内容:「地域計画策定および目標地図の作成」
- ・時期:令和5年秋頃から令和7年の3月頃まで(2年間)
- \*詳しい日程や会場は、市の広報紙やホームページ等でお知らせします。

### 地域で話し合う内容

- ・今後の中心となる経営体(個人、法人、集落営農)はどこか
- ・地域の担い手は十分確保されているか
- ・将来の農地利用のあり方
- ・農地中間管理機構の活用方針
- ・近い将来の農地の出し手の状況(いつ頃、どのくらい出す意向か)
- ・中心となる経営体とそれ以外の農業者(兼業農家、自給的農家)の役割分担を踏まえた地域農業のあり方(生産品目、経営の複合化、6次産業化)
- \*話し合いの結果皆さんで作った「地域計画」を、市が公表します。



地域での話し合いを積極的に実行し、一人ひとりの意見が反映される場を創り、地域農業の将来を地域の皆さんで考えていきましょう。



## 認証特産品を紹介します!

市内で生産された農林水産物や加工品、工芸品のうち、特に優れたものを審査の上で市の「特産品」として認証しています。  
現在、62品が認証特産品となっています。令和4年度に新たに認証された商品を紹介します。

### 豆乳チーズテリーヌ(国産はちみつ付き)



製造者

あひるの工房

主な販売店

自社店舗(常陸太田店・水戸店)、  
ネット販売

商品内容・価格

7,000円/900g

販売期間

通年(受注販売)

認証特産品の常陸太田市産チーズ「フロマージュブラン」を使用した砂糖不使用、無添加、グルテンフリーのチーズケーキ。「健康と美味しいを届けたい」をコンセプトに、くるみやレーズンなどを入れ栄養価を高く仕上げており、一つひとつ手作りです。大切な人と一緒に食べるスイーツとしておすすめです。

その他の特産品については市ホームページをご覧ください。



### 認証特産品や加工品開発に関するお知らせ

#### 農林水産物や加工品等を市の特産品としてPRしませんか

市では認証特産品の申請を受け付けています。

- ◆**対象品**:主に次に該当する農林水産物、加工品または工芸品
- 市内で生産された農林水産物、またはそれらを使用して加工されたもので品質等に優れたもの
- 市の歴史、風土、文化的背景等のあるもの
- 市のイメージアップやPRになる個性・特長があるもの
- 持続的または定期的に消費者に供給できる商品であること



特産品認証マーク

#### 商品の開発や既存商品の改良を支援します

市内産の農林水産物および市の歴史、風土等を活用した加工品の開発や販売の拡大を図るため、商品を改良する経費の一部を補助します。

- ◆**対象者**:市内に住所や活動拠点を有する個人、法人等
- ◆**対象事業**:市内産の農林水産物や市の歴史、風土、文化的背景等を活用した加工品の開発・改良
- ◆**対象経費**:原材料費、賃借料、委託費等
- ◆**補助金額**:対象経費の2分の1以内(上限50万円)

\*申請方法等についてはお問い合わせください。

# 山吹運動公園市民体育館 46年間の歴史に幕

市民に親しまれ続けた山吹運動公園市民体育館が3月下旬で閉館しました。同体育館は、昭和52年7月の開館以来、スポーツ競技の拠点、市民交流の場としてさまざまな場面で使用され、多くの思い出を刻み続けてきました。

今後は令和9年の供用開始に向け新体育館の整備を進めていきます。整備期間中、体育館周辺において利用規制等により、ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

\*山吹運動公園の受付については、現在、テニスコート北側の仮設事務所でを行っています。



## 体育館を利用してきた方の思い出



**秋山美幸さん**(青山学院大学女子バレーボール部監督・常陸太田大使)

山吹運動公園の体育館は、小学校の時バレーボールの試合や合宿を行っていた思い出深い場所で私の原点でもあります。解体は寂しい気持ちもありますが、不思議と体育館の中や匂いを今でも鮮明に覚えている思い出の中にしっかり刻まれています。



**池田信義さん**(日本スポーツ協会公認卓球指導員・山吹卓球クラブ代表)

山吹卓球クラブを結成して約45年が経ち、山吹体育館は人生の半分を共にし、限りない親しみと愛着がありました。使命を終えて去り行く体育館に心より「ありがとう・山吹体育館」これも時代の流れとして受け止めなければなりません。新体育館に新たな夢と希望をご期待します。

## 山吹体育館解体工事に伴う規制のお知らせ

凡例	内容	期日
←→	車路①	令和8年度まで
←→	車路②	令和6年9月まで

\*駐車場へのアクセス道路は交互通行になりますので、ご注意ください。

\*今後、武道館へのアクセスは別ルートを検討します。



\*以下の施設は通常通りご利用いただけます。  
武道館・少年球場・じょうづるはうす・野球場・テニスコート・弓道場

\*規制内容・日程は天候等により変更になる場合があります。

凡例	内容	期日	規制
—	仮囲い・解体工事	令和5年4月14日～	正門駐車場および体育館
●	照明塔撤去	令和5年6月19日～7月中旬	南・北側運動広場、リフレッシュロード使用不可
■	盛土工事	令和5年8月中旬～	南側運動広場・一部リフレッシュロード使用不可
■	本体・外構工事	令和6年9月～令和9年3月	北・南側運動広場、芝広場、リフレッシュロード

# 市行政改革大綱 将来にわたり持続可能な行財政経営基盤の確立

## 基本方針

効果的・効率的な行政経営

自主性・自立性の高い財政経営

## 主要事項

①市民協働の推進

②職員の資質向上

①安定的な財源の確保

②財源の適正管理

③組織機能の向上・強化

③公営企業等の経営健全化・委託推進

### 広報・広聴活動の充実

- 市HP・SNS等の情報発信の強化
- ・職員向けの情報発信研修会を実施した。
- ・個人情報保護のためセキュリティを強化した。

### 市民窓口サービスの向上

- 窓口の利便性向上と業務効率化
- ・マイナンバーカード活用による待ち時間の短縮、届出書類の簡素化等を推進した。

### 公営企業の経営健全化

- 水道事業の経営健全化
- ・水道料金の収納対策や経費削減により、水道事業の経営基盤の強化と安定を図った。

### 効率的な徴収体制の構築

- 債権管理の適正化推進
- ・債権所管課と収納所管課が連携して債権管理の適正化を図る体制を整備した。

### 市民参画機会の充実

- パブリック・コメントの活用
- 市民団体等との連携
- ・パブリック・コメントを3件実施した。
- ・社会福祉協議会と災害ボランティアの研修会を共催した。

### 危機管理体制の整備

- 自主防災組織の活動支援
- 防災体制の整備
- ・自主防災組織への支援と緊急情報の伝達の整備に努めた。

### 第三セクターの経営健全化

- 第三セクターの経営状況の分析
- 指定管理の適正化
- ・決算を踏まえて経営状況を分析し、課題の把握や改善に努めている。

### 自主財源の確保

- 収納率向上
- 未利用財産の売却
- ・キャッシュレス決済対応による納付手段の多様化を進めている。
- ・未利用財産を3件売却した。

### 快適な職場環境づくり

- 職員の未病改善対策の実施
- ワーク・ライフ・バランスの推進
- ・健康診断、ストレスチェック、新規採用職員メンタルヘルス研修を実施した。
- ・臨床心理士による相談窓口を設けた。

### デジタル技術の活用・事務の効率化

- 電子申請の推進
- 電子決裁・ペーパーレスの推進
- デジタル技術の活用
- ・電子申請を拡充した。
- ・伝票処理と会議資料をデジタル化し、ペーパーレスを進めた。
- ・AI技術等を業務に導入し、効率化を図った。

### 民間企業等への委託推進

- 民間委託の推進や既存委託事業の見直し
- ・委託するにあたっての課題や費用対効果の整理・分析、既存委託事業の評価・改善に努めている。

### 事業の整理合理化

- 行政評価システムによる適切な事業管理
- ・第6次総合計画に基づく事業について、低評価の事業は見直しを図っている。

### 人材の育成

- OJT研修・階層別研修の実施
- 職員提案制度の充実
- 職員の派遣研修・人事交流の推進
- ・役職や能力に応じた研修や外部機関への派遣による職員の資質向上を目指している。
- ・職員からの「政策提案」「業務改善提案」を採用した。

### 柔軟性・機動性のある組織体制

- 的確な組織運営と人員配置
- 人事評価制度の評価結果の反映
- 職員相互応援体制の整備
- ・デジタル化推進、マイナンバー推進、フレイル対策、新体育館建設準備のため人員を配置した。

### 公有財産の整理合理化

- 公共施設等総合管理計画の推進
- ・施設の老朽化や利用状況に応じて、維持管理、解体、建物廃止を計画的に進めている。

### 定員・給与の適正化

- 職員の定員適正化
- 給与の適正化
- ・人事院勧告に基づく給与の引上げを実施した。

### 経費の削減

- デジタル化の推進に伴う経費削減
- ・伝票処理や会議資料のデジタル化により、紙資料の削減、印刷機器や消耗品の縮減に取り組んだ。

「行政改革大綱」の取り組み状況をお知らせします

問 総務課総務行政係（内線325）

本市では、効果的かつ効率的な行政サービスの実施と組織運営のため、令和2年3月に、令和2年度から令和6年度までを推進期間とする「行政改革大綱」を策定しました。令和4年度の取り組み状況についてお知らせします。

\*詳しくは、右のQRコードから市ホームページ掲載の「令和4年度実施計画報告書・令和5年度実施計画書」をご覧ください。

