



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。

◆瑞宝双光章

平根 勤さん(木崎二町)

城石 幸雄さん(田渡町)

川上 武夫さん(木崎二町)

岩間 捷雄さん(棚谷町)

岡崎 邦夫さん(天神林町)

◆瑞宝単光章

竹内 茂さん(幡町)

◆藍綬褒章

白石 古登さん(西染町)



令和5年度 消防功労者消防庁長官表彰 永年勤続功労章

平根勝則さん(松平町)、益子清一さん(上高倉町)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。



(前列左から) 益子さん、平根さん
(後列左から) 佐藤消防団長、宮田市長

関東オープン ソフトテニス大会で活躍

第31回関東オープンソフトテニス大会において、4月7日に神栖海浜公園テニスコートで開催された「シニア男子55の部」で八木澤望さん(町屋町)が2年連続の優勝、4月13日に千葉県白子町サニーテニスコートで開催された「シニア女子50の部」で八木澤香里さん(町屋町)が第3位になりました。





おめでとうございます



県小学生バレーボール 新人大会で準優勝

2月17日・18日に開催された令和5年度県小学生バレーボール新人大会で、佐竹バレーボールスポーツ少年団が「混合の部」で見事準優勝に輝きました。また、3月24日に開催された2024東京都小学生バレーボール連盟近県交流大会に、茨城県代表として参加し、健闘しました。



TOPICS

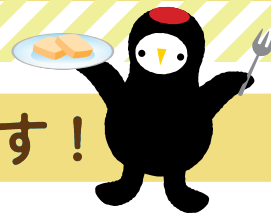
お田植えどろんこまつり

5月11日、芦間町の水田で、市産の酒造りに取り組む「常陸太田自酒プロジェクト」によるお田植えどろんこまつりが行われました。田植え体験のほか、田んぼの中にある旗をとるどろんこフラッグレースなどが行われ、子どもたちの楽しそうな声が田園に響き渡りました。





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、65品が認証特産品となっています。令和5年度に新たに認証された商品を紹介します。

手打ち蕎麦 あげてみました



販売者
株式会社水府振興公社
主な販売店

道の駅ひたちおた、物産センター
こめ工房、西金砂湯けむりの郷金砂
の湯、西金砂そばの郷そば工房、水
府物産センター、里美温泉保養セン
ターめく森の湯

商品内容・価格
500円/100g

手打ち常陸秋そばを揚げたものに、炒ったむき実を加えて蕎麦の風味をプラス。4種のフレーバーをお好みで選び、味の変化も楽しめます。新しい食べ方で、よりたくさんの方々に常陸秋そばを認知してもらえる商品です。
外付けフレーバー：わさび塩味、ゆず塩味、梅塩味、カレー味

常陸圈えごま油



販売者
常陸圈えごまファーム

主な販売店
道の駅ひたちおた、西山の里桃
源、かねや木崎本店、ネット販売
(食べチョク、ポケマル)

商品内容・価格
2,300円/140g

必須脂肪酸であるα-リノレン酸を豊富に含むえごま油。有機肥料を使用し、農薬を使用しない方法で栽培したえごまが原料。完全自家栽培の安心安全なえごまから非加熱圧搾法で丁寧に搾り、精製等の化学処理を一切行わない黄金色の無精製油です。やさしい風味で、どんな料理にも、かけて・混ぜて・つけて、おいしく召し上がっていただけます。

里川カボチャのパウダー



販売者
合同会社ポットラックフィールド里美

主な販売店
道の駅ひたちおた、水府物産セン
ター、道の駅さとみ

商品内容・価格
540円/50g

里川カボチャを丸ごとパウダーにしました。生のカボチャでは扱いが難しいパンやお菓子作りに最適。手軽に里川カボチャの味と香りが楽しめるパンやお菓子が作れます。熱湯を使用すれば、カボチャのペーストが簡単にでき、ポタージュスープや離乳食にも利用できます。

里川カボチャのマドレーヌ



販売者
合同会社ポットラックフィールド里美

主な販売店
道の駅さとみ、水府物産センター、
里美温泉保養センターめく森の湯

商品内容・価格
240円/40g

里川カボチャのパウダーをたっぷり使い、地元里美の老舗菓子店が試行錯誤を重ねておいしいマドレーヌに仕上げました。着色料不使用で、里川カボチャ本来の味と香りが楽しめます。地域の魅力がギュッと詰まった商品です。
企画・販売：合同会社ポットラックフィールド里美
製造：菓子のやまがた

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。



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

認証特産品の申請を受け付けています。

- ◆**対象品**：おも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
- 市の地域経済活性化につながる商品であること
- 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

***申請方法等についてはお問い合わせください。**



特産品認証マーク

長生き上手 常陸太田

フレイル予防連載7

問 健康づくり推進課フレイル対策室 (73-1212)

フレイル予防で 元気に長生き!!

*フレイルとは健康と要介護の間の状態のことです。

第2回フレイル対策協力会を実施しました!

市内のスーパー・ドラッグストアの店舗にご協力いただき、フレイルチェック会等のイベントやフレイル予防弁当販売等のフレイル予防活動を実施しています。3月26日、市総合福祉会館で令和5年度の活動報告や、市長から各協力店舗に対し、感謝状を贈呈しました。今後も協力店舗とともに、市民の皆さんへフレイル予防普及活動を実施してまいります。



フレイル対策協力店舗の
ロゴマークが
完成しました!



管理栄養士が作成!!おいしく食べてフレイル予防レシピ

フレイル予防にはたんぱく質をしっかりととることや多くの種類の食品をとること、よく噛んで食べることなどが大切です。

シャキシャキ食感がアクセント!
具たくさん和風ハンバーグ



材料(1人分)

- ハンバーグ
豚ひき肉…60g にんじん…20g
木綿豆腐…30g こしょう…適量
干しひじき…2g 塩…0.3g
卵…10g 油…適量
れんこん…20g
- おろしソース
大根…30g ポン酢…小さじ1、1/2
青じそ…1枚(お好みでOK)

作り方

- ① ひじきは水で戻しておく。
- ② にんじんはすりおろし、れんこんは粗みじん刻む。
- ③ ボウルに①・②と豚ひき肉、木綿豆腐、溶き卵、こしょう、塩を加え、粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ④ ③を手のひら大の小判型に形成し、真ん中をくぼませる。
- ⑤ フライパンに油をしき、中火で④を焼き、両面に焦げ目をつける。
- ⑥ 焦げ目がついたら蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑦ だいこんをすりおろし、軽く水気を切り、ポン酢と合わせる。青じそはせん切りにする。
- ⑧ 焼き上がったハンバーグにおろしソースと青じそを盛りつけ完成。

栄養価

エネルギー204kcal たんぱく質13.4g 食塩相当量1.1g

レシピのポイント

これ1つで肉、野菜、大豆、海藻、卵、油と、様々な食品の栄養がとれます。中でもれんこんは免疫機能を高めてくれる働きのあるビタミンCが含まれています。また食物繊維も豊富に含まれており、シャキシャキと噛み応えもよくしっかりと噛むことを促してくれるので、フレイル予防にうってつけです。



Ⅰ 逃げ遅れゼロを目指して

近年、気象条件の変化等に伴い、各地で台風や局地的豪雨などの災害が発生しています。今回は、令和元年に発生した東日本台風(台風第19号)を振り返りながら、どのように身を守るのかを考えます。

東日本台風(令和元年台風第19号の発生)

令和元年10月10日から13日にかけて、東日本や東北地方の多くの地点で観測史上1位の値を更新するなど記録的な大雨となり、久慈川や里川などの堤防が決壊し、本市においても、大規模な浸水被害や土砂災害が発生するなど、甚大な被害を受けました。



10月10日午後6時～13日午前9時までの総降水量は、徳田町で345.0ミリを観測。市内では、浸水被害による床上浸水が223件、土砂災害や強風による被害も含めると355件にのぼりました。

市内の避難所の様子

市内の避難所の状況です。市が開設した避難所は全部で21カ所にもなりました。最も多い時には522世帯で延べ1,549人の皆さんが避難しました。



自然災害はいつ、どこで、どのように起こるかわかりません。また、災害の種類や住んでいる地域により最適な避難行動は異なります。まずは何かが起きる前に、一人ひとりがしっかりと備えて、防災意識を高めることが大切です。地域にどのような危険性があるのかをハザードマップで確認し、避難経路の確認など、事前の準備が適切な行動に繋がります。また、万が一の災害発生時に、避難の支援が必要な方が安心・安全な避難行動を行うため、次の取り組みを行っています。

非常用持出リュックの配布

避難行動要支援者を対象に、エアベッドやLEDライトなど、非常用持出リュックを配布しています。



避難支援時自動車保険の加入

避難行動要支援者の避難支援時に発生した交通事故等について、保険による補償ができるようになりました。令和6年1月に、あいおいニッセイ同和損保と包括連携協定を締結したことで、避難行動要支援者の支援体制の充実を目的とした自動車保険が新設されました。市が一括して保険に加入することで負担軽減と避難支援の円滑化を図ります。



排水ポンプ車の導入

大雨による浸水被害が発生した際に、被害の軽減を図るため、排水ポンプ車を導入しました。



防災行政無線デジタル化に伴う新しい戸別受信機を配布

自然災害や危機管理情報等を迅速に伝達すること、設備の長寿命化を目的に、デジタル防災行政無線システムを整備しています。市内全域において、新しい戸別受信機を地区毎に順次お送りしています。配送はゆうパックで世帯主あてに届きますので、同封の書類をご確認ください。

市の委託業者がご自宅にお伺いし、受信状況を確認したうえで設置します（ご自身で設置いただいても結構です）。古い戸別受信機は、同封の返信用伝票を貼り郵便局へご連絡いただければ自宅まで回収に伺います。また、受信の不安定な地域がありますので、試験放送で受信状況の確認をお願いします。試験放送は、火・木・日曜日の正午および午後6時に各1分間音楽が流れます。

配布スケジュール		配布時期				試験放送時期				
地区		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
誉田地区										
佐竹地区										
幸久地区										
西小沢地区										
機初地区										
太田地区										



受信できない場合は、「NECコールセンター」にご連絡をお願いします。



NECコールセンター（市委託コールセンター）（32-7177）
受付時間：月～金曜日 午前9時～午後5時（祝日を除く）

さらに

お知らせ版5月27日号に合わせ、新しいハザードマップを各家庭に配布しました。この機会に自宅周辺の危険を再確認し、家族で防災対策を考えていきましょう。