今年も常陸太岡のぶどう。製が一般いよいを見がかってきました。

今年も甘くておいしい常陸太田のぶどう・梨が販売シーズンを迎えています! 市内で生産されている主なぶどう・梨をご紹介します。大切な方へのご贈答や自分や家族への楽しみとして、ぜ ひ常陸太田の旬を味わってください。

*果樹園によって販売品種・販売時期は異なります。





市観光果樹園検索アプリ「KAJUAL」で果樹園検索!

KAJUALでは市内ぶどう園・梨園を検索し、リアルタイムな情報をチェックすることができます。紹介した品種をはじめ、数多くの品種が各果樹園で生産されていますので、ぜひお気に入りを見つけてみてください。







また、常陸太田のぶどう・梨が当たる「KAJUAL」利用促進キャンペーンを8月31日(土)まで実施中です! 応募方法は、アプリ内お知らせまたは市ホームページをご確認ください。



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。

「お口の衰え(オーラルフレイル)」を予防するにはお口の清潔を保つこと に加え、「滑舌」の低下を防ぐことが大切です。人との関わりが減り、話 す機会が少なくなると、お口の筋力の低下につながり、滑舌が悪くなる 可能性があります。

はっきり話しているつもりでも相手にとっては聞き取りにくいなど、自分 だけでは滑舌の低下に気づかない場合があります。

このような兆候に気づいたら、普段の会話でしっかりと発音することを 意識したり、以下のようなお口の体操を行うことが大切です。

滑舌と飲み込む力に効果的! 「パ」「タ」「カ」「ラ」体操

それぞれ10回繰り返し てみましょう



てから発音。







唇をしっかりと閉じ 舌を上あごにしっか りつけて発音。 喉を閉じて発音。

喉の奥に力を入れて 舌を丸め舌先を上の 前歯のうらにつけて 発音。

滑舌を測定できる 機械をご存知ですか?



健口くん®

機械に向かって「パ」「タ」 「力」を各々できるだけ早 く反復するだけで簡単に 滑舌を測定できます。

滑舌の測定は健康教室や フレイルチェック会で体験できます。

タタタタタ



測定はフレイルサポーターが行います。ぜひ 参加して体験してみてください!

フレイルの兆属にいち早く気づくために

フレイルチェック測定会とは・・・

東京大学高齢社会研究機構が考案したプログラムに基づき、フレイル サポーターが筋肉量やお口の機能などの健康状態を、質問票・機器を 使ってチェックを行い、フレイルの兆候にいち早く気づくことができま す。いつまでも元気で、楽しくいきいきとした毎日を送るための秘訣を、 楽しく学ぶことができます。

導入・簡易チェック

フレイルについての説明や指輪っかテ スト等を行います。また、フレイルに関す る質問に答えることで自身の生活や行 動を振り返ることができます。





測定・深掘りチェック

普段測定する機会の少ない滑舌や筋肉 量等の測定を行い、自分の体のどこが 弱ってきているかを詳しく測定すること ができます。



長嶋さん

地元での実施だったた め、以前からの知り合い の参加者に声をかけて もらえたのが嬉しかった です。今後も地域のため に積極的に協力したいと 思います。



参加者 會澤さん

今回は知り合いに誘わ れて参加してみました が、自分の健康について 詳しく知ることができた ので良かったです。

今後のフレイルチェック会の予定

, Kar - 100 = 20 Har 12		
日程	会場	
8月26日(月)	総合福祉会館	
10月23日(水)	里美文化センター	
11月19日(火)	水府総合センター	
12月18日(水)	交流センターふじ	
2月21日(金)	総合福祉会館	

みんなで築く安全なまち

9月1日は「防災の日」です。1923年に発生した関東大震災を教訓に、1960年に内閣により制定されました。この機会に、ご家庭や地域の方々と防災用品の点検、避難経路の確認を行い、災害に備えましょう。



災害対策の基本備えあれば憂いなし

地震や台風等の災害がおきる前に、日頃から備えをしておくことで、いざという時に慌てずに対応することができます。以下のポイントをチェックしましょう。



非常用持出袋 の準備

水、食料、薬、ラジオ、懐中電灯、スマートフォンの充電器などを常備しましょう。



2

避難経路の確認

避難所の場所、避難ルートを家族で共有しましょう。



3

情報収集手段 の確保

ラジオやスマートフォンで最 新の情報を得る手段を確認 しておきましょう。



指定避難所と自主避難所の違い

【指定避難所とは】

市が指定した避難場所であり、学校や交流センター等公共施設を利用し、市職員が運営します。指定避難所の場所は、5月に配布したハザードマップに記載してあります。

開設の際は、防災行政無線、市ホームページ、じょうづるさんナビなどでお知らせします。

【自主避難所とは】

自主防災会(町会等)が地域の集会所などで自主的に運営する避難所で、地域の特性に応じた柔軟な対応が可能です。開設の有無、場所等については地域内で日頃から情報共有をすることが大切です。また、自主防災会からの要請に基づき、市から非常食や毛布等の物資配給が可能です。

避難所の開設・空き・混雑状況等をアプリ 「VACAN Maps」でご確認いただけます。



*避難所を開設していない場合は、利用停止中と表示されます。

災害対応訓練(風水害)を実施しました

近年、台風や豪雨による被害が増加しており、災害時の対応力を高めることが急務となっています。今年は、避難時に支援を要する方と支援者による避難、障がい者支援施設の団体避難、自主防災会による避難所開設運営、災害協定に基づく「茨城日産」による電気自動車からの給電支援、内水氾濫現場の排水訓練など、実践的な訓練を行いました。

【第1部:災害対策本部の情報伝達訓練】

- ●気象庁からの「大雨・洪水警報」により警戒レベル3「高齢者等避難」 を発令
- ●線状降水帯発生、里川の水位が氾濫危険水位に達したことから警戒レベル4「避難指示」を発令、避難行動要支援者を含む住民避難を開始



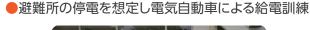
【第2部:避難所への避難および資機材設置訓練等】

●地元住民による避難行動訓練





- ●施設利用者の団体避難訓練を実施
- ●避難行動要支援者等の避難訓練
- ●自主防災会による自主避難所開設訓練





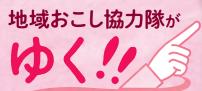
●内水氾濫の対応として排水ポンプ車による排水訓練



【成果と課題】

今回の訓練は、市民85人、市職員94人、関係機関4人、要配慮者利用施設関係46人、計229人の参加を得て実施しました。特に、関係団体や市民との連携を深め、迅速な情報共有と連絡手段の確保を目指した訓練を実施しました。訓練の成果として、関係機関との連携強化により緊急時の情報伝達の迅速化を図り、実践的な避難行動ができました。また、参加者はマイタイムラインの活用により自身の避難経路を確認し、実際の避難行動をシミュレーションすることで、緊急時の手順を確認することができました。一方で、「避難所での受付に時間がかかった」「駐車場の誘導が必要」「避難所に扇風機や網戸が不足している」など課題も浮き彫りとなりました。これらの課題を解決するために、今後も継続的な訓練と改善を行い、市民全体の防災力向上を目指してまいります。





問 少子化・人口減少対策課(内線346)





武藤隊員の Instagram



令和4年5月から梨栽培の協力隊として活動している武藤春香です。暑さに負けず研修に励んでいます。今年は輸入花粉の使用が禁止されたため、すべての花粉を生産者自身で用意する必要がありました。花粉を用意するのはとても手間がかかり大変でしたが、4月の授粉の頃の天気が良かったためか結実は良好でした。収穫にかけてカメムシの多発が心配されていますが天気には恵まれ、梨たちは順調に育っています。美味しい梨をぜひ召し上がってみてください。私は協力隊としての活動が3年目を迎え、ラストの年となりました。退任後は市内で梨農家として独立します。土地の管理や拠点の整備、今後の計画などやることがたくさんあります

が、一つずつ自分の手で準備を進めていきたいと思います。インスタグラムに活動の様子を投稿しているので、ぜひご覧ください。美味しい農産物を作ること、より多くの人に農業の楽しさを広めることを目標にこれか

出前の目 9/22 (14:00 KICK OFF 大人の方 試合チケットが通常より最大30%をプラ 市町村優待チケット販売 通常価格 特別優待価格 ¥1,500 メインサイド自由席 ¥3,300 ¥1,000 ¥3,100 バックホーム自由席 ¥500 ゴール裏ホーム自由席 ¥2,500 中学生・高校生 先着 150 名限定。 申し込みはお早めに! *EENSSEAT* ■試合チケットが無料! ●常陸太田市からケーズデンキスタジアム水戸までの無料送迎バスあり! ●500 円分のプリペイドカードをプレゼント! 山田 奈央 13 野瀬龍世 ※当該市町村に在住・在学・在勤の方が対象になります。

*詳細は、水戸ホーリーホックホームページをご覧ください。

らも頑張りますので、応援よろしくお願いします。







消費生活相談

機種を選びましょう 携帯電話は自分に合った

いう「うこー」 から「今より毎月の携帯料金が3千円安くなる」と言われスマ ガラケーの電池パックを交換するために携帯ショップ ホの契約をした。 さらにタブレットも勧められ新機種に変更し

た。しかし、スマホは電話に出る方法が分からず、タブレット

も電源の入れ方が分からず使っていない。返品したいができな





トラブルにあわないために

いといわれた。

を利用して、操作方法を確認しておくのもよいでしょう。 確認し、理解してから契約しましょう。事前にスマホ教室など 種であるかをよく確認し、できるだけ周りの人に相談 しましょう。また、操作方法に不安な点があるときは、店員に 携帯電話を契約する際は、自分の使い方に合った機

契約する前に、契約内容や料金を確認し、不要な契約は断りま ・タブレット端末や光回線などを勧められるケースもあります。

- り、契約の解除ができる場合もあります。 ・条件を満たしていれば初期契約解除制度や確認措置などによ
- 困ったときは、消費生活センター等にご相談ください

▼問:市消費生活センター(市民協働推進課内 70‐1322)

閲覧日	閲覧者	閲覧事由	閲覧対象
令和5年 7月12日	内閣府 大臣官房 政府広報室	食料・農業・農村の役 割に関する世論調査	【薬谷町】 令和5年8月31日時点で満18歳 以上の日本人の男女 14人
令和5年 8月15日	国立研究開発法人 国立精神・神経医療 研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部	第15回 薬物使用に 関する全国住民調査 (飲酒・喫煙・くすりの 使用についての全国 調査)	【木崎二町873番地以降】 令和5年10月1日時点で15歳 以上64歳以下の男女 22人
令和5年 8月25日	法務省 出入国在留管理庁	日本人を対象とした 外国人との共生に関 する意識調査	【天神林町(団地以外)】 令和5年8月1日時点で満18歳 以上の日本人の男女 24人

き、令和5年度の住民基本台帳の び第11条の2第12項の規定に基づ 住民基本台帳法第11条第3項およ ついて公表します

閲覧状況を公表します。

住民基本台帳の閲覧状況に

(内線 1

3

常陸太田市からのお知らせ

開催日 議事予定 9月2日(月) 本会議(開会・議案説明) 9月3日(火) 休会(議案調査) 9月4日(水)・5日(木) 本会議(一般質問) 9月6日(金) 本会議(議案質疑・委員会付託) 9月7日(土)・8日(日) 9月9日(月) 常任委員会(総務委員会) 9月10日(火) 常任委員会(文教民生委員会) 9月11日(水) 常任委員会(産業建設委員会) 9月12日(木) 休会(議案調査) 9月13日(金) 決算特別委員会 9月14日(土)~16日(月·祝) 休会 9月17日(火) 決算特別委員会 9月18日(水)・19日(木) 休会(議事整理) 9月20日(金) 本会議(委員長報告・採決・閉会)

26 日 *発熱や咳がでるなど体調がすぐれない方は、 *9月定例会で審査される請願の提出期限は、 *休会日以外は、すべて午前10時から開会します。 (月)午後5時までです。 8月

*議事の日程・時間等は変更になることがあります。 をご遠慮願います。

*問:議会事務局 (内線432)

定額減税しきれない方への給付金(調整給付金)

ないと見込まれる方に対し、その差額分を給付します。 も||方が課税されており、定額減税可能額が課税額を上回る 令和6年度定額減税で算定される減税額 ▼支給対象者:所得税と個人住民税所得割のうち少なくと 所得税額・個人住民税所得割額を上回り、減税しきれ (定額減税可能額)

を上回る場合、合計額を1万円単位に切り上げた額 り推計した所得税額) 額減税可能額が、令和6年分推計所得税額(令和5年分よ 偶者および16歳未満を含む扶養親族)に基づき算定される定 「減税しきれない)方*対象者へは8月中旬に通知します。 ▼<mark>支給額</mark>:納税義務者本人および扶養親族数(控除対象配 または令和6年度個人住民税所得割額

▼支給手続き

続き不要です。 (8月中旬発送予定)に記載の口座に変更がない場合は、 ○公金受取口座を登録している方…支給のお知らせはがき

*受取口座を変更する場合はご連絡ください

支給日…9月中旬(予定)

予定)の記載内容を確認し、 認書類等と一緒に返送してください。 ○公金受取口座を登録していない方…確認書(8月中旬発送 必要事項を記入の上、本人確

申請期限…10月31日(木)(消印有効

*申請後書類確認を終えた方から順次おおむね4週間程度 指定口座へ支給します。

*記入漏れや添付書類の不備等は、再審査のため給付できな

*専用ダイヤルは11月29日(金)までの期間限定となります。 くなる場合がありますので、早めの提出をお願いします。 ▼申・問:税務課(調整給付金専用ダイヤル85‐6710)

参加者募集 メープルリーフの森づくり

20年後に同じ場所を訪れ、カエデ るという夢のあるイベントです。20 の樹液を採りメープルシロップを作 に植樹をしてみませんか。 年後の姿を思い浮かべながら、一緒 行います。参加した子どもたちが 牧場エリアにカエデの苗木の植樹を 市民と企業、行政が協力し、里美

~午後3時30分 製薬(株)、明治安田生命保険 【包括連携事業】常陸太田市、 ◆とき:10月5日 (土) 午前10時 大塚

*予備日:10月6日

リース/ワークショップ(木工教室 ◆内容:植樹イベント/バルーンリ ◆ところ:プラトーさとみ

▼参加料:無料

◆定員:40組(先着順

◆持参する物:軍手、長靴

い。昼食はご用意します。 *動きやすい服装でご参加くださ

8時30分 ◆申込開始:8月26日(月) 午前

込フォームからお申し込みください。 ◆申込方法:市ホームページの申

> *イベントの詳細は、市ホームペー ジをご確認ください

▼申・問:農政課林政係 (内線6

16

(メープルリーフの森づくり)

廃油は正しく処分しましょう

万が一、油の流出事故が起こった場 因者の負担となる場合もあります。 わなければならず、その費用は原 川へのオイルフェンスの設置等を行 が発生すると、土の入れ替えや河 で、正しく処分しましょう。事故 態系への悪影響につながりますの 川の重大な汚染事故や農作物・生 は不適切に廃棄すると、土壌や河 廃油(灯油・ガソリン・食用油等) 合には、速やかに連絡してください。

▼処分方法等

て捨てる。 ○食用油は布や紙に染みこませる か凝固剤で固め、 燃やすごみとし

支所にも備えてあります。

対に流さない。 ○道路側溝や河川 用水路には絶

○家庭から出る使用済みの食用油

線181) ▼問:環境政策課生活環境係

らい。

優良運転者募集 永年無事故無違! 反

会の会員で入会後5年を経過し、 員の表彰を行っています。 永年安全運転に精励されている会 ▼表彰資格:太田地区交通安全協

金曜日)

▼対象:65歳以上の方で、

体力低

厳守) ◆申請方法:申込先に備え付けの ◆申請期限:9月27日(金) (期限

*申請書等は市民協働推進課、 申請書に必要事項を記入の上、運 表彰申請書、 みください。 転免許証の写しを添えてお申し込 運転経歴証明書交付

8 4) 事務局(太田警察署内 72-64 | 申・問:太田地区交通安全協会

◆市関係課:市民協働推進課

や消費期限の切れた食用油を資源 収場所…市役所本庁·各支所)。 として無料で回収しています らくらく健康塾(中期コース) 介護予防(フレイル予防)教室

の廃棄は取扱店へお問い合わせくだ *灯油・ガソリン・エンジンオイル 内 10月3日・10日・17日・31日、 ◆とき・ところ:午後1時30分~ ○総合福祉会館…9月12日・19日、

月7日・14日、12月5日・12日

11

〇北部保健センター…9月13日 11月1日・15日・22日・29日 (各 20日·27日、10月4日·11日·25日

下等が気になっている方 ▼内容:運動実技、栄養・□腔指

5年以上無事故・無違反の方

部保健センター…15人(先着順) 導、脳トレーニング等 ▼定員:総合福祉会館…20人/北

▼参加料:無料

ださい。 212)/北部保健センターに参 望の方…健康づくり推進課 ◆申・問:総合福祉会館に参加 ♥申込方法:電話でお申し込みく 73 1

加希望の方…北部保健センター

85 1212)

各

● 里美支所 82-2111

あたり15人)

受診人数枠…45人/日(1時間

和7年3月末時点

▼対象:30歳以上70歳以下の方

と相談の上、お申し込みください *持病のある方は、事前に主治医

常陸太田市からのお知らせ

胃がん検診を行います (常陸太田地区・金砂郷地区)

きない場合があります)。

(当日の体調や問診等により受診で

受診しましょう。 切です。 んは早期発見・早期治療が最も大 がん」の中でも死亡率が高い胃が 年に1回は胃がん検診を

(バリウム検査) ▼実施内容:胃部レントゲン検査

▼とき・ところ等:検診受付時間

10 時 〈 ·午前8時~、 午前9時~、 午前

象 者

●常陸太田地区

実施日…9月2日(月)・13日(金)

ださい。 ::無料 ▼申込方法:電話でお申し込みく

不要です。検診1週間前に胃がん *令和5年度に受診した方は申込 トを送付します。 検診票・大腸がん検診票・検査キッ

14日 (木)・20日 (水)・27日

(水

25日(金)・31日(木)、11月7日(木)・ 10月7日(月)・8日(火)・22日(火)・

1 2 1 2) | 申・問:健康づくり推進課 73

あたり15人)

受診人数枠…45人/日 会場…総合福祉会館

1

時間

●金砂郷地区

実施日…10月3日

木

会場…交流センターふじ

の食事で飲み込みが困難な方は主 治医にご相談ください。 ギー症状)が現れた方や妊娠中ま *バリウム検査で過敏症 たは妊娠の可能性のある方、 アレ 普段

▼自己負担金:1千円

*65歳以上…無料

*胃がん検診無料クーポン券の 9年4月1日までに生まれた方) (昭和58年4月2日から昭和

ある方に限ります。 までの間に献血を実施したことが *65歳~60歳の方は、 *体調等によって献血をご遠慮いた 60 歳 64

献血手帳 (お持ちの方)、 (服用中のお薬がある方) 持参する物:献血カードまたは 問:常陸太田献血連合会事務局 お薬手帳

愛の献血にご協力ください

となりのまちから

力をお待ちしています。 た血液提供のために皆さんのご協 大きな影響が出ています。安定し A型およびO型の血液がひっ迫し

25日(水)午前9時30分~正午 時45分~4時 市役所本庁/9月 太田店 午後1時15分~4時 午前9時30分~11時30分、午後0 とき・ところ:9月10 カスミ常陸 \Box 火

性…満18歳~60歳の健康な方 *予定が変更になる場合があります。 ▼対象:男性…満17歳~69歳、 女

だく場合があります。

高橋尚子さん

日本陸上競技連盟公認大会

日立市初のフルマラソン

0

8月31日(生)まで

月17日 **国** AM10:00

ランナ-募集中



START

大会 HP はこちら



2

問合せ 日立市教育委員会スポーツ振興課 ☎ 050-5528-5133