

# 長生き上手 常陸太田



## フレイル予防で 元気に長生き!!

\*フレイルとは健康と要介護の間の状態のことです。

### いきいきシニアフェスタ2026 ～ココロとカラダの健康まつり～を開催しました

1月25日、生涯学習センターで「いきいきシニアフェスタ2026～ココロとカラダの健康まつり～」を開催しました。今年は全世代が健康に興味を持てるようフレイル予防のほか、心と体等健康づくりに関するさまざまな分野のブースを設置し、子どもからシニアまで多くの方々に参加いただきました。

#### オープニング

昨年の長生き上手音頭市長杯の優勝チームとフレイルサポーターを中心長生き上手音頭を踊りました！



#### 健康づくり講演会

##### 「老年学者が考えるココロとカラダの元気の秘訣 ～人生を通じて育てる健幸づくり～」



田中友規氏（東京大学高齢社会総合研究機構特任講師）をお招きし、フレイル予防に欠かせない「栄養」「運動」「社会参加」に加え、幸福感を保つための「こころ」についての講義をしていただき、いつまでも心身ともに健康でいられるための秘訣を学ぶことができました。

#### フレイル予防・健康づくりブース

フレイルチェックやシルバーリハビリ体操体験、スクエアステップ体験等フレイル予防中心のブースに加え、今年新たに社会福祉協議会のe-スポーツ体験やメンタルサポートステーションきらりのアロマを使ったサシェ作り、まちのこ団の移動式遊び場等、全世代が楽しめるブースを展開し、多くの方に体験いただきました。



# 新たな地域コミュニティの活動を紹介します

近年、急速な少子高齢化や人口減少が進むとともに地域の支え合いが弱まる等、さまざまな地域課題が生じています。そのような課題を地域で解決しやすくしていくため、本市では地域コミュニティの設立・活動を推進しています。今回はその活動の一部を紹介します。

## 新たな地域コミュニティってなに？

従来の町会や公民館、子ども会、老人クラブ等、地域で活動する団体が連携し、より住みやすい地域を目指し、自主的に活動する組織です。現在、市内19地区中9地区が地域コミュニティを設立し、活動しています。

## 新たな地域コミュニティとなることで何が変わること？



町会単位では難しくなってきていた活動が継続できたり、地域団体の連携により活動の幅を広げることができたりと、これまで個々では難しかったことを計画・実施することが可能となります。

### 太田地区コミュニティ(設立: R5.10.15) 会長 菊池 保裕



太田地区コミュニティは設立3年目の若い組織ですが、年間をとおして趣向を凝らしたさまざまな事業を展開しています。

10月に実施した「太田地区敬老会」には250人以上が参加し、茨城県警音楽隊による演奏と振込詐欺防止の寸劇で盛り上りました。また、「小さな旅物語」では大子町の永源寺や歌声喫茶を訪れ、「紅葉が美しく癒された」「歌うことで心が浄化された」等の声がありました。そのほか、草花観察会や料理教室、防災訓練体験会等の活動を行っており、幅広い年代の方に参加いただいているです。



## 久米の郷住み良い地域をつくる会（設立：H26.6.14）会長 小澤 元

久米の郷住み良い地域をつくる会は、社協久米支部、スポーツ協会久米支部、青少年健全育成久米支部と密接に連携し、多様な行事を行うとともに、より良い地域づくりに向けてスタッフ会議や広報誌編集委員会も行っています。

11月に実施した「ふれあい文化祭り」では延べ1,100人の参加がありました。作品展や菊花展のほか、防災やフレイル予防、ふれあいスポーツ等の体験活動、茨城県警音楽隊によるコンサートや9町会交流ストラックアウト大会等を行い、地域の多様な世代が集い、ふれあいをとおして、絆を深める場を目指し活動しています。



## コミュニティ金郷（設立：H30.10.14）会長 堆 勝一

コミュニティ金郷は、住民相互の交流と歴史と文化の伝承を目的として日々活動を行っています。

昨年度、市提案型コミュニティ活動事業費補助金を活用し、利員城保存会と連携しながら「利員城跡の保存事業」を実施しました。延べ120人が参加し、除草や雑木の伐採等の整備作業を行いました。その結果、今年度から利員城跡が集中曝涼の佐竹氏ゆかりの地巡りコースに追加されました。また、10月に地区の歴史散策を実施し、お地蔵さまや石碑等を巡り、まちかど案内人の解説のもと、郷土の歴史について楽しく深く学ぶことができました。



## 山田コミュニティ（設立：R2.6.1）会長 茅根 仁始

私たちの地域は、地域の皆さんに支えられながら、より良いコミュニティづくりを進めています。

今年度、健康づくりを目的に実施した「てくてくウォーク・イン・山田和田町編」には約160人が参加し、地域の繋がりがより深まる機会となりました。そのほか、生涯学習講座や自主防災事業、各種スポーツ大会やふるさと祭り等住民参加型の事業運営に努めています。また、日頃から地域の意見を運営に反映し、組織の改善に努めています。今後も5町会と協力し合いながら、より良いコミュニティづくりを継続していきます。



## 染和田コミュニティ(設立:R元.7.28) 会長 菊池 健一



染和田コミュニティは、地域住民の交流を図り、住みよい地域社会の構築を目指して活動しています。教養・趣味の教室、スポーツレクレーション大会、音楽・芸術鑑賞会等、多様な事業を実施しています。地域の歴史と文化に触れ合い、各地区を歩く「てくてくウォーク・歴史探訪」も今年度で6回目を迎えました。また、昨年度から実施している「かかし祭」も多くの方に来場いただきました。事業実施にあたっては、社協染和田支部をはじめ、多くの方々に支援・協力をいただいています。今後も活力のある地域社会の構築を目指して取り組んでいきます。



## 天下野コミュニティ(設立:H30.9.29) 会長 小川 守



天下野地区は、4月に6町会を1町会に統合しました。統合により町民サービスの質が低下しないよう、コミュニティ、町会、社協天下野支部を一体化して運営しています。



「出かける」「話す」「楽しむ」をコンセプトにさまざまな行事を企画し、健康で輝く地域づくりを目指しています。防災訓練では、警察署、消防署の協力で詐欺防止や人工呼吸法等の講習会を実施しました。また、今後の取り組みとして、「お釜っこ」を地域全体に広げ、先祖代々引き継がれてきた家庭の味の再現や災害時の補給食づくり等も考えています。



## 高倉地域づくりの会(設立:H26.6.29) 会長 佐川 憲一郎



高倉地域づくりの会は、平成29年から地元有志がボランティアで高齢者等の交通弱者を送迎する「外出支援サービス」を行っています。路線バス等で対応できていない公共交通空白地における移動手段を地域住民の支え合いで確保するもので、地域住民の支え合いで運行しています (R6年度実績: 369件)。

親善ゴルフ大会や高倉健康教室等の事業のほか、昨年度からはコミュニティが主体となり合同自主防災訓練を行っており、各地区自主防災会や消防関係者協力のもと、救急救命の実践講習や災害時タイムラインの作成等を行いました。



## 小里コミュニティ(設立:H27.9.13) 会長 佐藤 健一



小里コミュニティ推進会は、年間をとおしてさまざまな事業を実施し、幅広い世代が活動に参加しています。10月には里美地区の子ども会育成会、社協と共同で地曳綱体験事業を大洗サンビーチにて実施し、100人が参加する盛大な事業となりました。また、11月開催の会長杯グラウンドゴルフ大会には小学生から高齢者まで78人が参加し、和気あいあいとした雰囲気の中開催しました。3月に防災研修会を計画しているほか、社協小里支部と合同で史跡めぐりや高齢者を対象とした「小里サロン会」、子ども向け餅つき体験等の三世代が交流する事業等も実施しています。



## 賀美を愛する会(設立:H26.7.5) 会長 深谷 富二男



賀美を愛する会は、3つの町会と地域活動を行っている各種団体で構成され、健康で安全・安心な住みよい地域社会を目指して各種事業を推進しています。

その一つとして、会関係者と構成団体が主体となり、在宅福祉ネットワークチーム等の協力により

「三町会合同敬老会」

を9月に開催しました。敬老会式典後の会食・余興では大いに笑い、楽しみ、懐かしい人に出会えた一日となりました。これからも、地域の中で果たしてきた役割を認識し、未来に継承し発展させていく活動の推進を考えています。



## 新たな支援策でさらに地域活動を応援します!

# 提案型コミュニティ活動事業費補助

(令和6年度~)

地域コミュニティが新たに取り組む地域課題解決事業に対し、自主事業化を目指して支援しています。

### テーマ

安全安心・健康・少子化人口減少対策・  
地域資源活用・デジタル化等

### 補助金額(年額)

1地区あたり上限100万円(最大3年間)

\*補助率10/10

\*申請内容等を審査し支援金額を決定します。



# 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対策を考えてみませんか。

## 少しずつできる地震災害への備え

### ●災害時の行動の話し合い…

災害時は携帯電話をはじめとする通信機器がつながりにくくなり、家族との連絡が難しくなることがあります。ハザードマップを確認し、日頃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等が、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等も備えておくと安心です。



## けがをしないための工夫

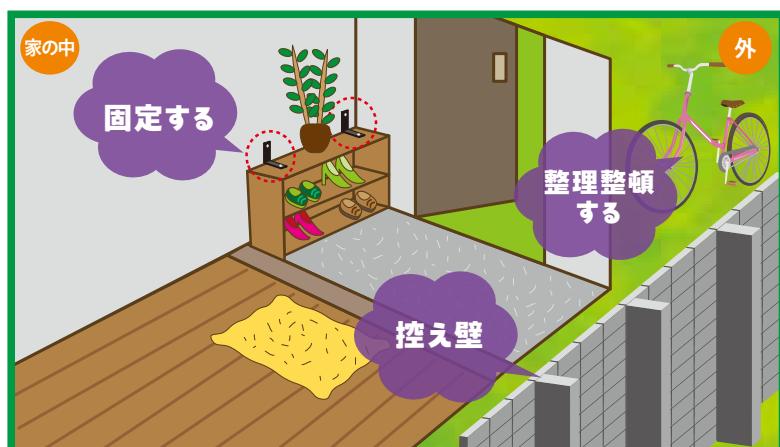


### ●家具の転倒を防ぐ

- ・壁等に固定する。
- ・寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かない。

### ●ガラスでのけがを防ぐ

- ・飛散防止の透明フィルムを貼る。
- ・カーテンをつける。
- ・スリッパ等の履物と懐中電灯を近くに用意しておく。



### ●出入口を確保する

家具の転倒等で出入口がふさがれないように配置を工夫する。

### ●ブロック塀等の倒壊を防ぐ

- 次の項目を確認しましょう。
- ・塀の高さ、厚さ
  - ・控え壁、基礎があるか
  - ・傾き、ひび割れはないか



## 食料・飲料等の備蓄

電気やガス、水道等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等を備蓄しておきましょう。

**【備える▶食べる▶買い足す】** ローリングストックがおすすめです。



## 食料・飲料・生活必需品等の備蓄の例

- 飲料水…3日分 (目安は1人1日3ℓ)
- 非常食…3日分  
ご飯 (アルファ米等)、保存パン、チョコレート等
- 生活用水…トイレを流すために、水道水を入れたポリタンクの用意やお風呂の水をいつも張っておく等。
- 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、ラップフィルム等

\*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惑わされないようにしましょう。市の防災行政無線やホームページ等から正しい情報を得ましょう。



### 避難所開設

地震の際は、余震による建物の倒壊等、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。



避難所等の確認は  
こちらから

## 洪水ハザードマップと内水ハザードマップを配布します

県が管理する河川について新たに「洪水浸水想定区域図」が公表され、「洪水ハザードマップ」の更新および、集中豪雨等により雨水が排水能力を超えて下水道や水路等から溢れ出すといった内水氾濫により、浸水が想定される区域や浸水の深さなどの情報をまとめた「内水ハザードマップ」を新たに作成し、各家庭に配布します。事前に水害リスクを認識し、適切な避難計画をたてておくようにしましょう。

#### ◆配布時期

- 洪水ハザードマップ…3月25日(水)から順次
- 内水ハザードマップ…4月10日(金)から順次

\*里美地区は洪水ハザードマップのみ



市ホームページ  
(ハザードマップ)





ぶどうに逢いに行く

「どこで買えるかな?」  
 「まだ売ってるかな?」の  
 疑問を解決!



梨に逢いに行く

カジュアル

# 市観光果樹園検索 アプリ KAJUAL 無料

今冬、「KAJUAL」にいちごが追加されました。この機会にぜひご利用ください!

\*市のホームページから  
ダウンロードいただけます。

とちおとめ  
糖度が高くほどよい酸味があり、果汁も豊富。果実がじつかりしているので、比較的自持ちがよい。形は円錐形  
果皮は鮮やかな赤色。

## オープン状況確認

- OPEN 果樹園A
- OPEN 果樹園B
- OPEN 果樹園C
- OPEN 果樹園D
- OPEN 果樹園E
- OPEN 果樹園F
- OPEN 果樹園G

## 在庫状況検索

いちご	いばらキッス	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input type="x"/>
		近日開始	時期終了	
いちご	ひたち姫	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input type="x"/>
		近日開始	時期終了	
いちご	やよいひめ	<input type="radio"/>	<input type="triangle"/>	<input type="x"/>
		近日開始	時期終了	

## 条件から検索

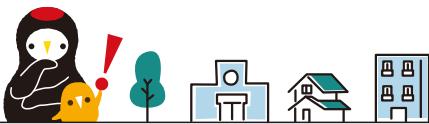
- OPEN 檜山いちご園
- OPEN 道の駅ひたちおおた (檜山いちご園)
- OPEN 萩谷いちご園
- CLOSE 岩間真夫
- CLOSE はる農園

## ナビゲーション機能

マップアプリと連動し  
案内します。

各園のページで  
果物狩りの有無も  
確認できます!





## 消費生活相談



### 簡単な作業で稼げるという副業トラブルに注意!!

#### 事例

「いいね」を押すだけで稼げるというSNS広告にひかれ、リンク先のサイトでメッセージアプリの追加を求められた。そのアプリから連絡を受け「いいね」を押した画像を送ると、毎回100～200円が稼げた。その後、さらに別の作業指示があり、個人名義の口座に1万円を振り込むと、1万3千円がもらえるという内容だった。うまい話だと思い1万円を振り込むと、今度は5万円を要求された。その5万円を払わないとい万3千円が受け取れない上、作業未達成を理由に違約金も請求された。何度も請求され合計20万円を振り込んでしまった。返金を希望します。

●SNS広告等で「いいねを押すだけ」「スタンプを送るだけ」といった簡単な作業を強調し、副業への誘導を行うケースが増えています。最初に少額の報酬が得られるところで信用してしまうことがあります、その後さまざまな理由をつけてお金を要求されますので注意が必要です。

●相手から住所や氏名、銀行口座の情報、免許証の写真等の個人情報を求められても、安易に教えないようにしましょう。

●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 70-11322）

## 常陸太田市からのお知らせ

### 市議会3月定例会

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

\*休会日以外は、すべて午前10時から開会します。  
\*3月定例会で審査される請願の提出期限は、2月24日(火)午後5時です。  
\*発熱や咳ができる等体調がすぐれない方は、傍聴をご遠慮願います。  
\*議事の日程・時間等は変更になることがあります。

◆問：議会事務局（内線432）



常陸太田市からの

# お知らせ



## 第25回日本一の常陸秋そばを楽しむ会

常陸秋そばの産地で極上の蕎麦を堪能する「日本一の常陸秋そばを楽しむ会」の観覧者を募集します。

◆**とき**：3月8日(日)午前10時～午後2時30分

◆**ところ**：交流センターふじ

◆**内容**

○講演「植物を育て、楽しみ、豊かな人生を送ろう」

・講師：西川綾子氏(水戸市植物公園園長)

○講演「美味しいコーヒーの淹れ方」

・講師：鈴木 誠志男氏(サザコーヒー会長、いばらき蕎麦の会

会長)

○「匠のそば打ち実演と解説」

・田中 富夫氏(第7代全日本素人そば打ち名人)

○太田西山高校生そば打ち実演

○郷土そばの味わい・常陸秋そば発祥の地で、当会が栽培・自家製粉した手打ちそば2種類とサザコーヒーを提供

◆**定員**：300人

◆**参加費**：2500円(食代含む、当日徴収)

◆**申込方法**：電話またはFAXでお申し込みください。

◆**申・問**：いばらき蕎麦の会(090-4057-1838／

FAX 33-9253)

◆**市関係課**：販売流通対策課



## 市少年少女合唱団 合唱団員募集・体験会

「歌の好きなお友だち集まれ  
私たちと一緒に歌いませんか」

◆**活動について**

30分

◆**活動日**：毎月土曜日のうち2回(午前9時30分～11時

◆**活動場所**：パルティホール、生涯学習センター他

◆**対象**：市内在住の小・中学生

◆**団費(年額)**：小学生：6千円／中学生：2千円

◆**体験会**

◆**とき・ところ**

○3月7日(土)：生涯学習センター・リフレッシュ

ルーム

○3月14日(土)：パル

ティホール 大会議室

＊両日午前9時30分～

＊事前申込不要

◆**問**：市少年少女合唱団

岩間(090-7260-10388)

◆**市関係課**：文化課



## パブリック・メント 市男女共同参画推進計画への意見募集

申…申し込み、申請、届出先 問…問い合わせ先

\*本庁・各支所の連絡先についてはページ下部に記載しています。 \*ご案内の内容は中止・変更になる場合があります。

- すべての市民がお互いの人権を尊重して多様な生き方を選択でき、対等な立場で協力しあえる社会の実現を目指し、市男女共同参画推進計画を策定するため、次のとおり意見を募集します。
- ◆**意見を募集する案件**：第4次常陸太田市男女共同参画推進計画(案)
- ◆**資料の公表・意見の募集期間**：2月21日(土)～3月22日(日)
- ◆**資料の公表場所**：少子化・人口減少対策課、広報広聴課、各支所、市ホームページ
- ◆**意見の提出方法**：氏名・住所・電話番号(法人その他の団体にあっては、名称・代表者氏名および所在地)を明記の上、次いづれかの方法で提出してください。
- \* 様式は任意です。
- メール**…少子化・人口減少対策課  
(kikaku3@city.hitachioita.lg.jp)
- 郵送**…少子化・人口減少対策課
- FAX**…72-3002
- 持参**…少子化・人口減少対策課、広報広聴課、各支所
- ◆**意見等の公表**：意見のとりまとめが済み次第、お寄せいただいた意見とそれに対する市の考え方を公表します。なお、内容が同様の意見については、まとめて公表し、意見を提出した方に対し個別の回答は行いません。
- ◆**問**：少子化・人口減少対策課(内線314)／広報広聴課広聴係(内線126)

## となりのまちから

### [北茨城市]

北茨城市市制施行70周年記念

### 第10回

#### 全国あんこうサミット

全国津々浦々のあんこう料理を楽しむことができる食の祭典です。あんこう吊るし切りのほか、ステージライブなどを行いますので、ぜひご来場ください。

◆**とき**：3月22日(日)午前9時～午後3時

◆**ところ**：漁業歴史資料館 よつ・そろー付近(北茨城市関南町)

◆**問**：全国あんこうサミット実行委員会  
(北茨城市商工観光課内 0293-43-1111)





市内の意外と知られていないお気に入りスポット、季節ごとの美しい風景、イベントでの1枚等、市民の皆さん・応援する方が撮影した「推し写真」を紹介します。

申問 広報広聴課広報係(内線303)

わたしの好きな

太田第一高校調理室



かわいすぎ。



探究学習で常陸太田  
の魅力を伝えるため、  
じょうづるさんモチ  
フの可愛く美味しい  
お菓子を作りました。  
ペンネーム  
おかしつくり隊さん

わたしの好きな

自宅の庭(下大門町)

市内で撮影した  
素敵な写真を募集します

選考の上、広報ひたちおおたや市  
SNSで紹介します。採用された方  
に、粗品を差し上げます。

#### 申込方法

応募写真にペンネーム、コメント(50  
字以内)、氏名、住所、連絡先(電話、  
メールアドレス)を明記の上、次のい  
ずれかの方法でお申し込みください。

#### 申込フォーム

右記QRコードから  
お申し込みください。



#### 窓口・郵送

任意の様式に必要事項を記入の上、  
写真を添えて申込先へ持参・郵送して  
ください。

- 窓口…広報広聴課広報係  
(本庁3階)
- 郵送…〒313-8611  
金井町3690

\*持参・郵送いただいた写真は返却でき  
ませんのでご了承ください。

#### 申込時の 注意事項

- 申込者が撮影した写真であること
- 人物や他人の所有物等がはっきりと映る場合は撮影許可を得ること
- 危険な場所や私有地、撮影禁止の場所で撮影しないこと

\*第三者の権利を侵害するものや公序良俗に反するもの、営利目的の広告、その他広報紙への掲載がふさわしくないものは掲載できません。



久しぶりに韓国から  
戻った夜、見上げた星  
空。胸に刻んだ想い  
と共に、異国でまた一  
歩踏み出す。  
ペンネーム  
江戸川ジェームスさん



愛保育園



マーチングかっこいいでしょ?



おめでとうございます

# はじめてのお誕生日



元気にスクスク

2月で1歳です



宇野 淳さん  
2月1日生まれ／島町



佐藤 凜空さん  
2月7日生まれ／中城町



佐藤 樟南さん  
2月8日生まれ／内堀町



鈴木 幸空さん  
2月13日生まれ／木崎一町



富永 聖絆さん  
2月17日生まれ／大里町



藤田 花耶さん  
2月21日生まれ／塙町



## 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コードからスマートフォン等で撮影した写真を添えてお申し込みください。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。

お申し込みいただいた方に、粗品を差し上げます。

\*応募された写真は返却しませんのでご了承ください。

\*男女平等・多様性尊重の観点から、敬称を「さん」に統一しています。

対象 市内に住所を有する

令和7年4月生まれのお子さん（4月号掲載分）

申込期限 3月10日（火）

必要事項

お子さんの氏名（ふりがな）・生年月日・住所、  
応募者（保護者）の氏名、電話番号

申・問

広報広聴課広報係（内線303）



1月22日、東部土地区画整理事業地内の官民連携複合施設建設工事現場を視察しました。

市民の皆さまから要望の多かった書店、カフェ、地元事業者店舗の入った施設であり、現在建物の建築工事が進められています。開業まで今しばらくお待ちいただき、6月末のオープンには、ご家族、ご友人、仕事の同僚など、お誘い合わせの上、お越しください。



広報ひたちおおた

発行／常陸太田市 編集／広報広聴課  
常陸太田市役所  
〒313-8611 茨城県常陸太田市金井町3690  
電話 0294-72-3111（代表）

常陸太田市  
ホームページ・SNS



ホームページ



facebook



X エックス



YouTube

\*QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。