

広
報

常陸大宮

2023

6

No.225

常陸大宮大使
白石美帆さんも
カヌー体験！

特集

feelfree®

水と緑の 爽快アクティビティ

御前山ダム湖面 カヌー・サップ・ボート体験

美和・緒川地域 サイクリングで里山を駆け巡る

特集

水と緑の

爽快アクティビティ

茨城県最高峰の山「八溝山」のふもとに位置し、一級河川である「那珂川」「久慈川」が流れる水と緑が豊かな常陸大宮市。そんな市の豊かな自然資源を生かしたアクティビティ事業がどんどん拡大中。市民の方同士はもちろん、帰省中の親戚や友人などと一緒に異空間を体験するのはいかが？



御前山地域

御前山ダム湖面

カヌー・サップ・ボート体験

初心者でも存分に楽しめる！

常陸大宮大使 白石美帆さんも御前山ダムでカヌー体験！

ダム湖面は海や川と違い、波が少ないことから、女性や子供、ご家族など初心者の方でも安心してカヌーなどを楽しむことができます。今回、常陸大宮大使で俳優の白石美帆さんに御前山ダムでのカヌーを体験していただきました。「波がおだやかで、スイスイと進めました。カヌーを楽しんだ後、バーベキューして、一泊してと、ゆっくり御前山を楽しめると思います」と話していました。



☑️ポイント1

インストラクターが丁寧にサポート

体験前には準備体操とこぎ方をレクチャー。御前山地域に魅せられた経験豊富なインストラクターが優しく丁寧にポイントを教えてくれます。水を相手にするからこそ、体験者を安全に楽しく過ごせるようサポートしてくれます。

☑️ポイント2

日常から離れてリフレッシュ

御前山の雄大な景色を楽しむ

波が少なくてこぎやすく、カヌーの操作に気を取られずに、周りの景色を楽しむ余裕ができます。カヌーからの景色は、橋の上などから眺める御前山ダムとはまた違った顔を覗かせてくれます。「思っていたより湖面が広がっていて、複数のコースがあり楽しめました！」と白石さん。



御前山ダムアクティビティ予約情報

電話 029-239-5011

(受託者：株式会社ITS)

※開催日程など詳細は予約フォームやひたまるアプリで随時ご案内します。



▲予約フォームはこちらから

御前山ダム アクティビティ



サイクリングで 里山を駆け巡る

自然豊かな里山と整備された道路が共存している常陸大宮市だからこそ、豊かな緑や清らかな川の景色を楽しみながら快適にロードバイクで巡ることができます。茨城放送と共催した「いばチャリin常陸大宮」の様子とともに、美和・緒川地域のサイクリングコースを紹介します。

【「いばチャリ」とは?】

茨城放送の人気パーソナリティと一緒に、景色や地元の食べ物を堪能し、楽しみながらコースを巡る人気サイクリングイベントです。



「いばチャリin常陸大宮」の コースを走ってみよう!



▲コース序盤には、歴代のいばチャリコースの中でも一を争う登り坂が。キツく感じたら、自転車を押して、ゆっくり進むのがおすすめ。歩いても10分程度で登り切ることができます。



▲コース中でも特に景色の良い区間が続きます。このコースの魅力の1つである里山の豊かな緑や川を爽快に駆け抜けることができます。



▲ゴール目前には高部宿の歴史的な街並みが広がります。「花の友」の文字が印象的な「喜雨亭」は国登録有形文化財にも登録されています。



サイクリングのルート作成・共有サイト「Ride with GPS」で「いばチャリin常陸大宮」のコースを公開中! コースの詳細は二次元コードを読み取ってご覧ください。

いばチャリ内で提供の 常陸大宮グルメを堪能！

コースのチェックポイントでは、常陸大宮市の名物を提供！
普段もコース内や付近で購入できます。

環の花の平飼い有精卵プリン

プリン1つに有精卵1つを使用した濃厚でなめらかなプリンです。

販売場所

道の駅みわ「北斗星」、緒川物産センター「かざぐるま」ほか



生クリーム大福

柔らかくついた餅にあんと生クリームを包んだ常陸大宮市の定番手みやげです。

販売場所

菓子処ふるさわ



柚子きれい

香り高い完熟ゆず「多田錦」を使用した希釈タイプのドリンクです。上から見るとハート型になっているビンがキュート。

販売場所

美和ささの湯、道の駅みわ「北斗星」、緒川物産センター「かざぐるま」ほか



販売店舗情報 (美和・緒川地域)

道の駅みわ「北斗星」

☎ 鶯子272 ☎ 58-3939

緒川物産センター「かざぐるま」

☎ 小舟2810-1 ☎ 56-3880

美和ささの湯

☎ 氷之沢3139 ☎ 58-2682

菓子処ふるさわ

☎ 上小瀬2101-1 ☎ 56-2414

「いばチャリ」特別提供グルメも！

ひたち姫スムージー

いちご農園を運営する「いちごBOX」がつくる、1杯にいちご「ひたち姫」を200g使用した贅沢なスムージー。毎年4月から11月頃の土日にかわプラザなどに店出しています。

店舗情報

いちごBOX

☎ 51-3254

mail kanko15box.omiya@gmail.com



管理栄養士監修

スペシャル弁当

コミュニティカフェ「バンホフ」から管理栄養士監修のいばチャリ限定スペシャル弁当を提供いただきました。普段も管理栄養士監修のおいしく栄養に配慮したメニューを販売しています。

店舗情報

コミュニティカフェ バンホフ

☎ 上町932

☎ 55-8841



サイクルサポートステーション

市では、「サイクルサポートステーション」の整備に取り組んでいます。全てのステーションには大切な自転車を傷つけないための自転車ラックを設置しています。また、一部施設では、空気入れや工具の貸し出しもしています。

サイクルサポートステーションは、「ひたちおおみや ツール・ド」の青い旗が目印です。



「いばチャリin常陸大宮」で走行した美和・緒川地域以外にも、常陸大宮市を満喫できるサイクリングコースがあります。初心者向けのコースから、100kmを超えるベテランサイクリスト向けコースまでご提案しています。ぜひ、この夏にチャレンジ！詳細は各コースの二次元コードを読み取るか、市役所地域創生課と各支所で配布している「ツール・ドひたちおおみやサイクリングコースマップ」をご確認ください。



5/13 **ピジョン赤ちゃん誕生記念
育樹キャンペーンを開催**

鷺子地区にあるピジョン美和の森で、「ピジョン第37回赤ちゃん誕生記念育樹キャンペーン」が開催されました。全国12,841人のキャンペーン応募の中から、37組の家族が植樹式に招待されました。

赤ちゃんの頃に第1回植樹式に参加し、今回母となって再び訪れた参加者は、「木とともに成長してほしいという両親の思いを息子につなげることができた」と話していました。



▲成長が早くまっすぐ伸びる「ミズキ」の苗木を、赤ちゃんとも木の健やかな成長を願って植樹しました。

5/17・18 **楽しく安全に自転車の感覚をつかむ
キッズバイク教室を開催**

子供たちが自転車のコントロールやバランス感覚を体験し、自転車に乗るきっかけにしてもらう目的で、聖愛保育園・山方保育所の子供たちを対象に、キッズバイク教室を開催しました。軽くてコントロールしやすいキッズバイクを使って、止まり方から、ペダルで自転車をこぐまでの流れやコツを学びました。

また、バイクトライアル世界選手権出場の経験もある講師の^{ありぞのけいごう}有園啓剛さん、^{もりかみだいすけ}守上大輔さんによる自転車パフォーマンスも行われ、終始大興奮の子供たちの様子が見られました。



▲大宮運動公園市民球場で開かれた教室の様子。広いグラウンドを子供たちがキッズバイクで自由に走り回りました。

5/17・18 **4年ぶりに議会報告会を開催**

市内5地域で4年ぶりに議会報告会を開催し、延べ95人が参加しました。議会報告会とは、議員が各地域を訪れ、議会の活動状況を報告したり、市民からの貴重な意見を直接聞く場です。

市民の皆さんと議員が2つのグループに分かれて行った意見交換会では、地域の現状を踏まえながら、人口減少・少子化対策などについて、活発な意見交換が行われました。



▲大宮会場では、43人が参加し、住民の生の声が寄せられました。

善意 をありがとう

○常陸大宮ライオンズクラブ様 10万円(奨学基金)



○小又 恵久子様(市内在住) 10万円(奨学基金)

スポーツ大会結果

第14回常陸大宮市近郊中学校ソフトテニス大会

開催日：令和5年5月4日

会場：大宮中学校テニスコート、西部総合公園テニスコート

主催：(一財)常陸大宮市スポーツ協会

参加ペア数：男子の部43ペア、女子の部49ペア

○男子の部(個人戦)

優勝 住谷・石井ペア(那珂市立第四中学校)

準優勝 山口・形山ペア(常陸大宮市立大宮中学校)

第3位 本橋・日下ペア(常陸大宮市立大宮中学校)

○女子の部(個人戦)

優勝 藤田・戸邊ペア(常陸大宮市立山方中学校)

準優勝 鈴木・小林ペア(常陸大宮市立山方中学校)

第3位 木村・神長ペア(常陸大宮市立山方中学校)



▲(左から)女子の部準優勝 鈴木・小林ペア、優勝 藤田・戸邊ペア、第3位 木村・神長ペア

第19回常陸大宮市近郊中学校女子バレーボール大会

開催日：令和5年5月4日・5日

主催：(一財)常陸大宮市スポーツ協会

会場：西部総合公園体育館

参加チーム数：12チーム

大会結果

優勝 常陸大宮市立大宮中学校

準優勝 東海村立東海南中学校

第3位 常陸大宮市立明峰中学校

東海村立東海中学校



▲優勝 常陸大宮市立大宮中学校

第11回常陸大宮市近郊中学校女子ソフトボール大会

開催日：令和5年5月20日

会場：西部総合公園多目的グラウンド

主催：(一財)常陸大宮市スポーツ協会

参加チーム数：6チーム

優勝 水戸市立赤塚中学校

準優勝 笠間市立友部中学校

第3位 水戸市立緑岡中学校

敢闘賞 常陸大宮市立大宮中学校

〈お詫びと訂正〉

広報常陸大宮 令和5年5月号3ページ内で誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

[誤]美和木材協同様

[正]美和木材協同組合様

6月は「食育月間」。この機会に振り返ってみませんか？

塩分を控えて、健康なカラダに！

今月号のかがやきだよりでは「減塩」をテーマに、塩分を控えることの体への良い影響や、減塩のポイントをご紹介します。「食育月間」である6月の機会に、普段の食生活で塩分を取り過ぎていないか振り返ってみませんか？

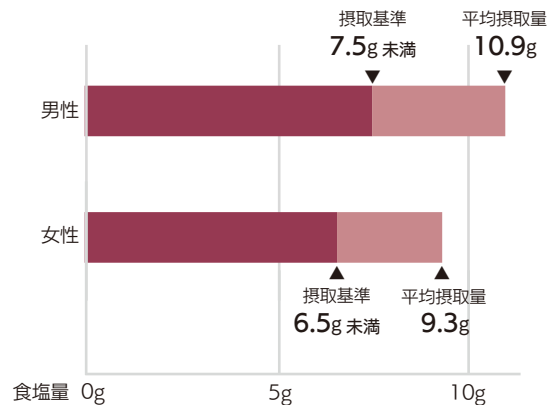
塩分って1日にどのくらい取って良いの？

食生活の中でも、塩分の取り過ぎは日本人の食の課題の一つとされています。1日の塩分の基準量は、**男性7.5g未満、女性6.5g未満**と設定されています^(※1)。しかし、1日に男性10.9g、女性9.3gの塩分を摂取しているとのデータ^(※2)が出ており、塩分を取り過ぎている人が多くいることがわかっています。

(※1) 日本人の食事摂取基準 (2020年版)

(※2) 令和元年度 国民健康栄養調査

日本人の塩分摂取基準と平均摂取量



塩分を控えるとどんなよいことがある？

減塩には、高血圧予防や腎臓機能の維持、胃がんリスク低減といったさまざまなメリットがあります。特に、高血圧は、心臓病や脳卒中など日本人の死因上位の病気につながりますので、日頃から、減塩を心がけることが大切です。できることから減塩に取り組みましょう。

- 1 高血圧を予防し、心臓病や脳卒中の予防につながる
- 2 腎臓が守られる
- 3 胃がんのリスク低減

塩分を控える4つのポイント

汁物は具だくさんで
1日1回に。
めん類の汁は残しましょう。



ハムやソーセージのような
加工品より肉そのもの
を使うと減塩に。



漬物は浅漬けに。
味の濃いご飯のお供は
控えめに。



酢やしょうがなどの香味野菜、
スパイスの風味で
薄味でもおいしく。





「部垂の乱」シンポジウムと ヒストリーツアーを開催

『常陸大宮市史 資料編2 古代・中世』の刊行を記念し、シンポジウム「部垂の乱を^{へたれ}考える」、ヒストリーツアー「部垂の乱を歩く」を開催しました。

「部垂の乱」とは、戦国時代に市内下町にあった中世城郭 部垂城跡(現大宮小学校)や周辺の城が戦乱の舞台となった佐竹氏一族の内紛で、これにより部垂城は佐竹本家に攻め落とされ、江戸時代を待たずに廃城となりました。明治時代以後は、大宮尋常^{じんじょう}高等小学校や実践女学校の敷地となり、土塁や堀など、城の痕跡はほとんど失われたと思われていましたが、このたび刊行された『常陸大宮市史 資料編2』では、現在の城跡や古文書から、部垂城のかつての姿と部垂の乱の実像について、新たな視点を提示しています。

5月13日に開催した刊行記念シンポジウムでは、編さんを担当した古代・中世史部会の専門調査員である佐々木倫朗氏が「部垂の乱の歴史的意義」と題した基調講演を行い、それぞれの専門分野から4人の講師が部垂の乱についての報告を行いました。また、後半のパネルディスカッションでは、来場者から多くの質問が寄せられ、地域の歴史への関心の高さがうかがわれました。



▲佐々木倫朗氏による記念講演



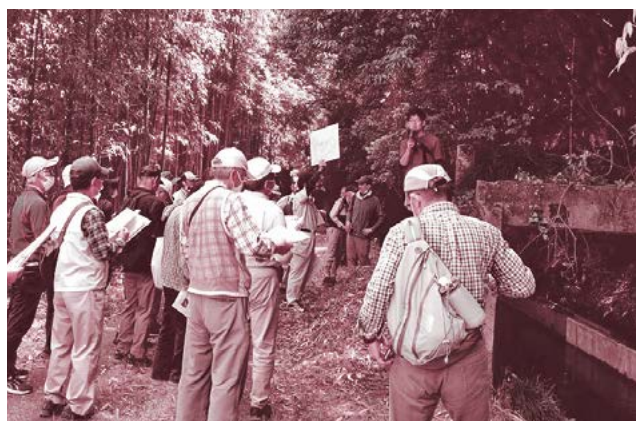
▲刊行記念シンポジウムでのパネルディスカッション

続く5月27日(土)には、部垂の乱の最終決戦地となった部垂城跡を最新の研究をもとに紹介し、歩いて見学するヒストリーツアーを開催しました。これまで知られていなかった部垂城の遺構や周辺城郭との関連など、専門家の解説を聞きながら見学し、部垂の乱の痕跡やその伝承について理解を深めました。

今後も、市史編さん事業として、常陸大宮市の歴史を学び、紐解くイベントを開催しますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。



▲ヒストリーツアーでは、部垂城跡に現存する土塁や堀、部垂義元の顕彰碑などについて解説を聞きながら見学しました。



▲部垂城の北側の岩崎用水沿いからも城跡の遺構を見学。これまで知られていなかった部垂城の姿を確認することができました。

■問い合わせ■

文化スポーツ課 文化振興グループ
電話:52-1111(内線343)



扇風機・エアコンが原因の火災に注意！

夏本番を迎えるこれからの季節、扇風機やエアコンを使う機会が増えるかと思えます。しかし、扇風機やエアコンの誤った管理や使用が原因で火災が発生するケースが報告されています。エアコンや扇風機を使用する前に、異常がないかを確認し、事故を未然に防ぎましょう。

扇風機・エアコンでなぜ火災が起こる？

扇風機による火災の主な原因は「経年劣化（何年も使うことで部品が劣化して性能が落ちること）」です。特に、製造から10年以上経っている製品で多く火災が発生しています。具体的には、扇風機の内部配線が首振り機能などで繰り返し折り曲げられることで断線した部分から発火、モーター部品が劣化してスパークが発生し発火などが挙げられます。

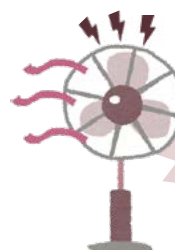
また、エアコンが原因となる火災は、電源コードの誤った修理や改造による接触不良や、エアコンの掃除で洗浄液がエアコン内部に入ってしまったことによる発煙や発火が発生するケースがあります。さらに、エアコン本体だけでなく、室外機にも注意が必要です。室外機から小動物が入り込み、基盤に接触してしまい、ショートしたり、機械が異常に熱くなることで火災につながることもあります。

扇風機・エアコンによる火災を防ぐには？

扇風機の火災対策

●本格的な使用前に試運転

試運転をして動きが悪い、動かなくなった、モーターから異音が出る、扇風機本体が異常に熱い、焦げ臭いといった異常が少しでもある場合は、発熱や発火につながる劣化が起こっている可能性が非常に高いので、ただちに使用を中止してください。



異音や異臭がしたら
すぐに使用を中止！

●使用しない時は電源プラグをコンセントから抜く

電源プラグをコンセントに挿したままにすると、プラグ周りに溜まったほこりなどが発火するケースもありますので、できる限り、使用しないときは、電源プラグを挿したままにしないように心がけましょう。

エアコンの火災対策

●使用前に断線などを確認

配線やエアコン本体・室外機周りを確認し、断線や劣化、破損などの異常がないか確認しましょう。エアコンは購入と同時に家への取り付け作業も行うため、異常を見逃しやすいので、この機会に確認してみましょう。また、異常を見つけたときには、自分で修理せず、専門業者に依頼しましょう。

●リコール（欠陥による回収）の対象が確認

欠陥・不具合・事故の発生などにより安全上の問題が生じる可能性がある製品は、製造業者による回収を行っていますので、使用している製品がリコールの対象になっていないか確認しましょう。リコール情報は経済産業省によるWebページ「製品安全ガイド」で発信されています。



▲経済産業省
「製品安全ガイド」

地域おこし協力隊が行く！

月替わりで地域おこし協力隊員の活動をご紹介します。
今月の担当は農家民泊推進マネージャーとして
地域振興を行っている本田真美隊員です。

田の整備を終え、和ハーブ栽培を開始！

和ハーブのひとつである「マコモ」を栽培するため、今年の2月から北富田にある田の整備を進めていました。水を引くための水路を掘り、水を温めるためのため池を作るなどの大規模な工事を手作業で行いました。地域の皆さんからのあたたかい応援もあり、ついに植え付けまで漕ぎ着けることができました！今後はマコモの若葉やマコモタケを活用したイベント・商品開発などに取り組みたいと考えています。



▲和ハーブ「マコモ」を田に植え付ける本田隊員

Instagram Photo gallery

常陸大宮市で撮影されたInstagram投稿をご紹介します！



鮎の遡上

Photo by @triumph_srx

撮影場所：那珂川



Photo by @littleyiu2001

撮影場所：野口橋

常陸大宮市で撮影されたInstagram投稿を抜粋し、市公式Instagramでのリポスト、広報紙掲載を毎月行っています。市内の風景、イベント、何気ない日常など、「#常陸大宮市」「#常陸大宮」「#おおみやファン」などのハッシュタグを付けてご投稿ください！

常陸大宮市
公式Instagramは
こちらから



HITACHIOMIYA.OFFICIAL

市の最新情報、ごみ収集日の通知機能などが便利なスマートフォン向けアプリ「ひたまるアプリ」をご利用ください！



iOS



Android

広報常陸大宮 令和5年6月号
(令和5年6月26日発行)

発行：常陸大宮市 編集：企画政策課
〒319-2292 茨城県常陸大宮市中富町3135-6
電話 0295-52-1111

E-mail kouhou@city.hitachiomiya.lg.jp

常陸大宮市の人口
(6月1日現在)

人口：37,554人
(男性：18,577人／女性：18,977人)
世帯数：15,633世帯



再生紙と植物油インクを
使用しています。