

広報

常陸大宮

2023

12

No.231



やまがた宿芋煮会

特集

関東一の大鍋

やまがた宿 芋煮会

【表紙】

11月19日に開催された「やまがた宿芋煮会」。写真は、最後の仕上げに加えた調味料を約3.5mの長さにもなる大きなヘラでかき混ぜている様子です。関東一の大鍋で作られる芋煮汁を楽しむ秋の常陸大宮市恒例イベントにはたくさんの方が訪れました。



特集

関東一の大鍋

やまがた宿 芋煮会

毎年、11月下旬に開催される「やまがた宿芋煮会」は、平成10年から開催され、やまがた宿芋煮会実行委員会が中心となって実施しています。11月19日に開催された芋煮会には市内および県内外から約7,500人が来場し、大変なにぎわいを見せました。今月号では、芋煮会の知られざるこだわりや11月19日に開催されたイベントの様子、家でも芋煮会の味を楽しめるレシピをご紹介します。



合併前から山方地域に 根づく恒例行事

今年で26回目を迎えたやまがた宿芋煮会は、地元を盛り上げるため、大きなイベントを企画しようという話がきっかけで始まりました。「東北を旅した時に見た芋煮会や、バーベキューのように外で芋煮を囲む姿から発想を得て、自分たちでもやってみようという町へ提案したんです」と話すのは、やまがた宿芋煮会実行委員会の後藤博史会長です。



▲やまがた宿芋煮会実行委員会 後藤博史会長

芋煮会を象徴する 継ぎ目のない大鍋

やまがた宿芋煮会の象徴である直径約3.5mを誇る大鍋は、第5回から使い始めました。開始当初は、神奉地コミュニティセンターの近くの給食センターで使用されていた約1mの調理釜4つを引きとり、芋煮を作っていました。さらにイベントを盛り上げようと地元の金属加工業者に依頼し、特注の型に溶かしたアルミニウムを流し込む形で、継ぎ目のない大鍋が作られました。これだけ大きな鍋が複数の部品を組み合わせず、全てつながった状態で作られているのは、全国的にも珍しいといえます。



1 芋煮汁に使われる7つの食材。食材は常陸大宮市や近隣から調達し、地産地消にこだわっています。2 食材以外にも味付けには山方地域にある酒造会社の日本酒を贅沢に使用しています。3 特注で作られた直径約3.5mを誇る大鍋。「やまがた宿芋煮会」の文字は三次前市長が筆書きした文字から型を作り、大鍋に刻まれています。

奥久慈産の7つの食材を 味わう芋煮汁

芋煮会では、地産地消にこだわった7つの食材が使われます。主役のサトイモをはじめ、奥久慈しゃも肉、ネギ、コンニャク、ゴボウ、イモガラ、干しシイタケが入り、それぞれがうまみや風味を出すことで唯一無二の芋煮が出来上がります。

主役のサトイモは毎年約1tを地元農家の方が生産し、その全量が芋煮会で使用されます。サトイモ以外の食材も、それぞれ芋煮汁の中で役割があります。「鍋の風味にはゴボウの土の香りと提供直前に散らすネギが肝になり、干しシイタケの戻し汁やしゃも肉もうまみを作り上げる大切なだしになります。また、イモガラは開催当初、入れていませんでしたが、幼少期からみそ汁に入れていたので、芋煮にも合うと思い、入れ始



めました。市外からの来訪者のなかには初めて食べる方も多く、『イモガラが美味しい。どこで売っているのか』と聞かれることもあります」と後藤会長は話します。

鶏ガラと昆布、2種の旨み が詰まったスープ

味付けにもこだわりがぎゅっと詰まります。芋煮汁のだしには、昆布と奥久慈しゃもの鶏ガラスープをかけあわせ、さっぱりしながらも、強いうまみを具材に与えます。そこへしょうゆ、砂糖と地元酒造会社の日本酒を入れます。「開催当初は、芋煮が盛んな山形県の芋煮と同じく、牛肉としょうゆをベースとした味を作り上げていましたが、しょうゆには鶏のさっぱりしたうまみが合うと、現在のよような鶏としょうゆを組み合わせた形にしました」と後藤会長は話します。

1週間前から当日に向けて準備

実行委員会による準備はおおよそ1週間前から始まります。地域の人々がそれぞれの職や趣味から身に付けた技術と能力をふんだんに生かして進められます。

最初に行われるのはかまど作りです。かまど作りを担当するのは普段大工を営んでいる実行委員です。大きなクレーン車を使い、かまどのパーツを組み立て、かまどが風の影響を受けないよう、コンクリート壁を周囲に設置します。

薪も、普段の大工仕事で出た端材を芋煮会に向けてストックしておいたものを使用しています。1年かけて集めた木材は芋煮会当日

にほぼすべて消費されます。

また、当日調理をスムーズに行えるよう、食材の下処理も事前に行っています。収穫したサトイモは、芋煮会のために特注した洗浄用の機械を使い、半日かけて洗ひ上げられます。「昔、川に設置された水車でサトイモを洗ったこと



▲クレーン車を使い、かまどや風除けを設置します。機材なども本職で使用しているものを活用し、地元一丸となって準備が進められます。

をヒントに、同じような仕組みの機械を作れないか相談して完成したのが専用の洗浄用機械です」と後藤会長は話します。洗浄したサトイモは、加工場で皮をむき、空気に触れないよう水に付け、使用まで大切に保管されます。



▲サトイモの土やひげ根などを取り除く特注の水車型の機械。電気と水の力で機械を回転させてサトイモをきれいな状態にしていきます。

イベント当日、芋煮汁が提供されるまで

- 1 前日と当日早朝5時半から大鍋をはじめとした調理器具の洗浄を行います。洗剤や高圧洗浄機を使い、調理前に2回洗い上げられます。
- 2 主役のサトイモは、皮をむいた状態で朝6時半ごろ会場に運び込まれます。会場内に設置したシンクでぬめりなどをとっていきます。
- 3 芋煮汁のうまみのベースとなる鶏ガラは、直径約1mの釜2つを使い、朝5時半から約3時間かけて煮出します。
- 4 8時ごろ、かまどの薪へ点火します。端材などを中心とした2tトラック2台分にもなる薪をかまど内いっぱい詰めます。薪は、芋煮が終わるまで燃え続け、1日で用意した薪のほとんどが消費されます。
- 5 約1時間ほどかけて大鍋内の水が沸騰した9時ごろ、主役のサトイモを皮切りに、直前に散らすネギ以外の食材が投入されます。サトイモは写真内の黄色のかご28個分もの量が使われます。提供直前まで味を調整し、約5時間半かけて作られた芋煮汁が来場者へと提供されます。



芋煮汁を楽しみにした来場者で 会場には長蛇の列

朝7時半を過ぎたころから徐々に人が並び始め、提供を開始する11時には芋煮汁を心待ちにした人々の長蛇の列ができます。

来場者は、久慈川の景色を眺めながら、あたたかい芋煮汁を楽しみました。中には、数十杯分の協賛券を購入し、自宅から持ってきた鍋に入れ、持ち帰る人も。今年の芋煮会では、約7,500食が提供され、大盛況のうちに幕を閉じました。



▲提供開始した11時ごろの様子。関東一の大鍋で作る芋煮を味わうため多くの方が集いました。

おうちでイベントの味！芋煮汁を作ってみよう

伝統の味をご家庭でも再現できるレシピでおうちでも芋煮汁を味わってみてください。7つの食材は、道の駅常陸大宮～かわプラザ～で購入することができます。日によって食材の入荷状況などが異なる場合もありますので、確実に手に入りたい方は道の駅常陸大宮へお問い合わせください。

【お問い合わせ】

道の駅常陸大宮～かわプラザ～
TEL 58-5038



材料(5人分)

サトイモ	500g
奥久慈しゃも肉(鶏肉)	150g
スライス干しシイタケ	15g
コンニャク	1枚
イモガラ	10g
ゴボウ	1/2本
ネギ	1本
水	1ℓ
酒	100cc
だしの素(かつお)	大さじ2
しょうゆ	適量
砂糖	少々

作り方

- 1 サトイモは皮をむき、一口大に切る。
- 2 スライス干しシイタケとイモガラは水で戻す。スライス干しシイタケの戻し汁はこの後の工程で使用するのでとっておく。イモガラは1～1.5cmに切っておく。奥久慈しゃも肉(鶏肉)は、小さめに切って、ゴボウはささがきにする。ネギはななめ薄切りにする。
- 3 鍋に水を入れて火をつけ、沸騰したらサトイモとしょうゆ少々を入れ、強火で煮立てる。サトイモが浮いてきたら中火にして、奥久慈しゃも肉(鶏肉)、コンニャク、ゴボウを入れて煮る。この時、「アワ」を取らずに「アク」をていねいに取り除き、スライス干しシイタケ、イモガラ、スライス干しシイタケの戻し汁、酒を入れ、ひと煮立ちしたら、だしの素(かつお)、しょうゆ、砂糖を入れ、味見をしながら整える。
- 4 火を止める直前にネギを入れる。

常陸大宮市有機農業シンポジウム

茨城県内自治体初！

オーガニックビレッジ宣言

を行いました

令和5年11月5日に開催した「常陸大宮市有機農業シンポジウム」で、鈴木市長による「オーガニックビレッジ宣言」を行いました。この宣言は茨城県内の自治体では初めてとなるものです。今後は、「常陸大宮市有機農業実施計画書」（令和6～10年度）に基づき、有機農業の推進を図っていきます。

「オーガニックビレッジ」とは？

有機農業の生産から消費まで一貫し、農業者のみならず消費者、地域内外の住民とともに地域ぐるみの取組を進める市町村のことをいいます。

オーガニックビレッジ宣言

「子どもたちに最高の給食を届けたい」この思いから、令和3年度に常陸大宮市有機農業推進計画を策定し、今現在、「茨城県環境負荷低減事業活動の促進に関する基本計画」における「特定区域」に設定された有機農業モデル団地を中心に、市内での有機農産物の生産を加速化させています。

食は、身体と心をつくる生命の源であります。安全で安心な食を提供していくことは私たちの世代に課せられた重要な使命であることに加え、今や世界の趨勢となったオーガニックへの大きな流れは、人々の健康と持続可能な農業の振興に必ずや貢献していくものと確信しております。

常陸大宮市はオーガニック学校給食実現をきっかけとして、生産者と消費者それぞれの理解と連携を深めつつ、その先にある有機農産物の生産から消費までを地域全体で推進する取り組みを全力で展開することを誓い、ここにオーガニックビレッジ宣言をいたします。

令和5年11月5日 常陸大宮市長

鈴木定章



常陸大宮市有機農業シンポジウム

有機農業シンポジウムには会場満席となる約200名が来場しました。各分野で活躍をされている登壇者の意見を抜粋してご紹介します。また、市ホームページでは、登壇者の食や農業に対する熱い思いや、技術的な話を詳しく紹介しています。ぜひご覧ください。



▲市HP「有機農業シンポジウム」開催レポート

ノンフィクション作家

島村 菜津さん

常陸大宮市とJA常陸が協力し合っ
て有機農業を推進
している様子を間近で見ていると、日
本の農業が変わるのではないかと強く
感じています。



NPO 法人

民間稲作研究所

館野 廣幸 理事長

栽培するなかで自
然の働きをできる
だけ妨害しないこ
とが一番大事だと思っ
ています。流通
では、積極的に農協と話を
して自分たちの生活を守る
ための価格も提示して
もらいたいと思います。



いばらき有機農業

技術研究会

松岡 尚孝 会長

有機農業で大事な
ことは、いかに環
境を豊かにするか
です。また、栽培技術者
という立場でJAなどから
も講演会などの依頼があ
り、確実に有機農業が
広まってきていると感
じます。



農林水産省

秋葉 一彦

大臣官房審議官

省内では十数年前
から持続的な農業
について議論して
いました。有機農業は、
農業技術の観点でも
科学的で未来があり、
無駄がない農業です。
国としても有機農業
をしっかりと支援して
いきたいです。



常陸農業協同組合

秋山 豊

代表理事組合長

地域で安全安心な
食料をつくり、地
域の人々に食べて
もらうことで、継
続できる地域農業
を作りたいと思っ
ており、市と二人
三脚で有機という
付加価値を付けた
農業への挑戦を
始めました。



常陸大宮市

鈴木 定幸 市長

今後、オーガニッ
ク学校給食は必ず
広がっていくと確
信しています。また、
市内で生産された
有機農産物が近隣
市町村でも利用さ
れるような取組を
進めると同時に、
保護者の食育の意
識も高めたいです。



市内給食で農薬・化学肥料不使用の米を初提供

11月6日、市内の小中学校で初めて農薬・化学肥料不使用の米が給食で提供されました。今回提供された米は、広報常陸大宮9月号の特集でインタビューした(株)JA常陸アグリサポートと藤田正美さんが丹精込めて育てたものです。令和6年度の新米からは「有機JAS認証」を取得する予定です。



1 11月6日に市内小中学校に提供された給食では、ご飯以外にも有機栽培されたコマツナ、ニンジンも提供されました。2 大賀小学校にて、市長、教育長、常陸農業協同組合長が子供たちと一緒に農薬・化学肥料不使用の米を味わいました。3 子供たちは「つやつやしている」「甘味があっておいしい」と美味しそうに頬張っていました。



連携による まちづくりのための 協定を締結

市では、民間企業などと相互に連携・協力することにより、それぞれ持つ資源やノウハウを活用し、地域の課題解決に結びつけるため、さまざまな分野において連携協定を締結し、協働の取組を推進しています。

令和5年11月、新たに2社と協定締結しましたのでお知らせします。

株式会社茨城ロボッツ・スポーツエンターテインメント



11月2日、バスケットボール男子Bリーグ1部の茨城ロボッツと地域振興、市内の子供たちの健全な育成を図ることなどを目的として「フレンドリータウン協定」を締結しました。

(株)茨城ロボッツ・スポーツエンターテインメントの西村大介社長は、「今季は勝負の年。平均観客数4,000人を達成し、新設される新B1リーグに入るためにも協力いただきたい」と抱負を述べました。

今後は、お互いに連携・協力し合い、様々な相乗効果が生み出されることに期待し、茨城ロボッツが新B1リーグに参入できるよう市としても可能な限り協力・応援していきます。



▲(左から)茨城県バスケットボール協会 岡田祐昭会長、株式会社茨城ロボッツスポーツエンターテインメント 西村大介代表取締役社長

令和6年4月20日、「常陸大宮市の日」開催予定！

常陸大宮市に在住、通学、通勤している方を対象に特別価格で試合へ招待する「常陸大宮市の日」を開催予定です。チケット販売情報など詳細が決まりましたら、市ホームページやお知らせ版でお知らせします。客席とコートが近く、選手たちの熱気や迫力が感じられるプロバスケットボールをこの機会に体験してみませんか？

【開催日時】

令和6年4月20日 15:05 試合開始予定

【場所】

アダストリアみとアリーナ

【対戦相手】

千葉ジェッツふなばし



▲茨城ロボッツ
ホームページ

株式会社モンベル

mont-bell

11月17日、株式会社モンベルと自然体験の促進による「環境保全意識の醸成」や「健康増進」をはじめ、「農林水産業の活性化に関すること」など7項目のミッションを掲げた包括連携協定を締結しました。

株式会社モンベルとは、これまでもモンベルクラブ会員誌で本市の取組を紹介するなどの連携した取り組みを行ってきました。今後は更なる相互連携を図り、御前山ダムを中心としたアウトドア体験の実施など、幅広い分野で連携協力に取り組み、地域活性化や市民生活の豊かさの向上を推進します。



▲(右)株式会社モンベル 辰野勇代表取締役会長

教育委員会

執行状況と事業の点検・評価結果をお知らせします

【評価委員】

鹿島優（元茨城県教職員）、池内耕作（茨城キリスト教大学文学部長・教授）
佐藤隆（茨城女子短期大学こども学科長・教授）



【点検・評価結果】

- 教育委員会会議の開催状況、協議、報告等：適正に執行されている
- 事業評価

拡充：教育振興大会事業、放課後子供教室事業、（一財）常陸大宮市スポーツ協会育成事業
現行どおり：「確かな学力」育成プロジェクト事業、文化協会支援事業、歴史民俗資料収集保存事業

【自由意見】 拡充と評価された「放課後子供教室事業」

- ・放課後における子供たちの居場所の確保だけでなく、異年齢の子供たちや地域の方々と交流をもつことで子供たちの健全育成に効果が期待できる事業である。
- ・優先度の高い社会ニーズであり、教育目線と福祉目線で放課後事業を総合的に整理することが必要である。

※その他の意見等については、市ホームページをご覧ください。

まちのできごと

10/14 宮城県蔵王町で常陸大宮市を PR ～15 蔵王町産業まつりに市ブースを出展

友好都市である宮城県蔵王町で開催された「第18回蔵王町産業まつり」に本市ブースを出展しました。イベントには2日間合計で約8,000人が訪れ、多くの方に常陸大宮市を知ってもらおうきっかけとなりました。

出展では、市の特産品などを販売したほか、常陸大宮観光大使や市マスコットキャラクターのひたまるがブースを盛り上げました。



▲市特産品や観光パンフレットを通して、常陸大宮市の魅力を蔵王町の人々に伝えました。

10/18 行政相談委員として14年にわたり活躍 石澤令子さんが総務大臣から表彰

14年にわたり、行政相談委員を勤めている石澤令子委員が行政相談委員総務大臣表彰を受けました。

行政相談委員は、市民からの意見を行政機関に通知したり、行政の仕組み・手続きに関する相談を受ける役割を担っています。不定期で行政相談会を実施していますので、困りごとや悩みごとがあればお気軽にご相談ください。



▲行政相談会の日程はこちらから



▲（右）石澤令子行政相談委員

10/21

御前山地域案内人が魅力を解説
御前山ダム絶景ポイントハイキング

御前山・那珂川広域連携協議会主催の「紅葉の御前山ダム 絶景ポイントハイキング」を開催し、市内外から38人が参加しました。

イベントでは、ダム湖周辺の景色を楽しむ約2時間のハイキングコースを巡り、ハイキング中には、御前山地域案内人によるガイドやクイズ大会を行いました。参加者同士、交流しながら、和気あいあいと秋の御前山の景色を楽しみました。



▲見どころの一つである御前山ダム湖の見晴らしエリアで記念撮影しました。

10/21

女性特有の健康課題について学ぶ
女性の健康セミナー 開催

常陸大宮市文化センターロゼホールで「女性の健康セミナー」を開催しました。更年期などの女性特有の健康課題について女性ホルモンに焦点を当て、婦人科医の村瀬隆之医師にご講演いただきました。

また、薬剤師によるお薬相談や保健師による骨量測定、血管年齢測定など参加者が個別に専門家からアドバイスを受けられる「健康相談コーナー」も実施しました。



▲参加者は、更年期に起こりやすい症状や解決方法などを学びました。

10/22

県秋季マスターズ短水路大会
市内在住 石塚惣司さんが優勝

茨城県秋季マスターズ短水路水泳競技大会の80歳以上男子25m自由形で市内在住の石塚惣司さんが見事優勝しました。

退職後、健康づくりのために水泳を始めたという石塚さん。続けるうちに、負けたくない気持ちが芽生えたといいます。「継続することが大事。25mだけ続けてきた」と話す石塚さんは、大会後、課題に感じたスタートを重点的に練習し、来年も優勝するため努力を重ねているとのことでした。



▲石塚惣司さん

10/22

きれいなまちをみんなで作る
市内一斉クリーン作戦

ごみのない清潔な住環境を整えることを目的に、市内一斉クリーン作戦を行い、市民約8,300人が参加しました。

クリーン作戦では、道路に落ちている空き缶やペットボトル、紙くずなどを回収し、合計2.8tにもなるごみを処分することができました。

今年度も、夏と秋の年2回、環境整備とポイ捨て防止の啓発活動として取り組みました。



▲緒川地域でゴミ拾いを行う様子

10/25 静ヒルズレディース森ビルカップ
~27 優勝者へ常陸大宮市特産品を贈呈

JLPGA ステップ・アップ・ツアー2023シーズン第20戦「静ヒルズレディース森ビルカップ」にて、優勝した大須賀望選手に常陸大宮市長賞として瑞穂牛などの特産品詰め合わせを贈呈しました。

大会は、常陸大宮市と那珂市にまたがるゴルフ場「静ヒルズカントリークラブ」で開催され、大須賀選手は、静ヒルズを練習拠点としています。



▲表彰式では常陸大宮市教育部長（市長代理）が大須賀望選手へ市特産品詰め合わせを贈呈しました。

10/28 リーダーシップを養う
子ども会幹部研修会

リーダーとして必要な知識や技能を習得し、自ら考えて行動し反省する姿勢を身につけることを目的に、子ども会幹部研修会を行いました。

研修では、茨城大学子どもふれあい隊、常陸大宮市高校生会の協力のもと、ウォークラリーやバーベキューなどを通して、リーダーとしての力を養いました。始めは緊張していた子供たちですが、他校の子供たちや高校生、大学生と交流しながら、楽しく研修を終えることができました。



▲やすらぎの里公園で開催した研修会には、各子ども会の4~6年生31名が参加しました。

10/27 山方地域の伝統行事を体験
山方南小で「オカシマサマ」作り

山方地域で受け継がれる行事、「オカシマサマ」と呼ばれる人形作りを山方南小学校の子供たちが体験しました。この行事は、豊作を願って、麦わら人形を十文字などに立てる行事です。人形は、鹿島神宮の神が東北征伐に行く際に従った兵士を模したといわれており、「大助人形」と呼ばれることもあります。

近年、行事を行う地区も少なくなりましたが、子供たちが地元の伝統的な季節の行事を知る貴重な機会となりました。



▲ナスのつばがついた篠竹の刀やトウモロコシの葉の衣（今回は色紙で代用）が特徴的な人形を地元の人々と一緒につくりました。

11/1 女性への暴力や子供への虐待を考える
~30 パープル・オレンジリボン運動

「女性に対する暴力をなくす運動（パープルリボン運動）」、「子ども虐待防止運動（オレンジリボン運動）」に一人でも多くの方々が関心を持ち、一人ひとりに何ができるのか考えるきっかけとなるよう、市内18カ所で、パープルリボン・オレンジリボンの飾りつけを行いました。

今年は、市内の保育園・幼稚園・認定こども園にも取組を拡大し、子供たちにツリーやパネルをリボンで飾りつけてもらいました。



▲若草幼稚園で園児がパープルリボン・オレンジリボンを飾りつけました。

11/3

常陸大宮市 文化の日恒例イベント

ふるさと祭りおおみやふれあい広場

ふるさと祭りおおみや第33回ふれあい広場が快晴の中、盛大に開催されました。ステージでは、市内保育園園児のよさこい踊りや和太鼓、アーティストによるライブが行われました。

会場には、約60のお店が並び、来場者は様々なグルメや出し物を楽しみました。今年も友好都市である秋田県大館市、宮城県蔵王町が出展し、出品した各市町の特産品は完売するほどの人気ぶりでした。

また、子ども会対抗縄跳び大会が行われ、参加した6チームが長縄8の字跳びで1分間に跳んだ回数を競いました。結果は、山方小支部山方連合チームが優勝、山方南小支部のぎくチームが準優勝、大賀小支部大賀子連チームが3位に輝きました。朝早くから練習に励んだ子供たちは、来場者が見守る中、練習の成果を発揮しました。



▲ステージでは、市内にある聖愛保育園、聖慈保育園の園児がよさこい踊りを披露しました。



▲それぞれの子ども会が連合チームをつくり、長縄跳びを通して、交流を深めました。

11/11

市内に眠る美術品や書物を一挙に公開

～12

常陸大宮の集中曝涼ばくりょうー令和5年度常陸大宮市文化財公開ー

「曝涼」とは、普段地域や所蔵者の元で保管されている美術品や書物を虫干しする日本の伝統的な行事です。昨年も公開した、国長の阿弥陀院、鷲子の善徳寺、下町の甲神社、高部の岡山家(養浩園・喜雨亭)、歴史民俗資料館、文書館に加え、今年は新たに石沢の常弘寺、上岩瀬の誕生寺、東野の法専寺を公開しました。来場者数は2,600人を超え、県外からも多くの方にお越しいただきました。普段は見ることのできない仏像彫刻や掛け軸、古文書などが公開され、常陸大宮市には多くの宝物があることを知っていただく機会になりました。

10月1日には、曝涼本番に向け、見どころや研究成果を紹介する「秋の文化財・歴史資料の曝涼・公開プレイベント」を開催しました。プレイベントの様子は市公式YouTubeチャンネルでアーカイブ動画を公開していますので、ぜひご覧ください。



▲プレイベント動画はこちらから



▲住職による文化財解説と法話の様子(常弘寺)



▲プレイベントでは、「特定非営利活動法人 美和の森」と「森と地域の調和を考える会」による講演などを行いました。

11/26

地域資源を活用した自然学習体験
ツリークライミング体験会

地域資源を活用した自然学習体験プログラムとして、小・中学生を対象にツリークライミング体験会を開催しました。10月14日から11月26日までに道の駅常陸大宮〜かわプラザ〜とパークアルカディアで4回開催し、好評をいただきました。

参加者はインストラクターのサポートを受けながら専用のロープや安全保護具を利用して、木に登り、自然との一体感を味わう体験をしました。

参加者からは「木の上から鳥になったような景色を見ることができた」との感想がありました。



▲全身を使って、より木の高いところを目指す子供たち。「自然を生かした遊び」を体験しました。

スポーツ大会結果

茨城県中学校新人体育大会 市内中学校運動部が好成績

9月28日から10月28日にかけて開催された茨城県中学校新人体育大会で、市内中学校の4つの部が優秀な成績を収めました。

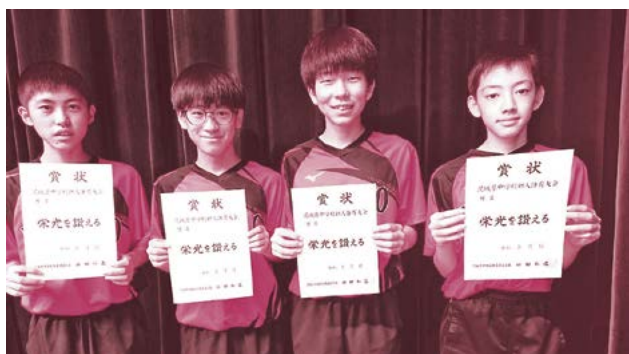
10月22日、24日には、大会を終えた選手たちが教育長を訪問し、大会結果の報告を行いました。教育長からは、「新型コロナウイルス感染症などの影響で練習が思うようにできなかった中で、優秀な成績をあげてくれたことを嬉しく思います。今回、優秀な成績を収めたことが、今後の様々な自信につながっていくことを期待しています」などの言葉がかけられました。



軟式野球の部 優勝
大宮第二中学校野球部



卓球競技の部男子団体戦 優勝
大宮中学校卓球部



卓球競技の部男子ダブルス 優勝・準優勝
明峰中学校卓球部



ソフトボールの部 第3位
大宮中学校ソフトボール部

スポーツ大会結果

スナッグゴルフ全国大会 大宮小が第3位に

7月16日に福島県西郷村で開催された第20回スナッグゴルフ対抗戦JGTOカップ全国大会で、大宮小学校が79ストロークのスコアで第3位に輝きました。さらに、同小の高林依菜さんがホールインワン賞を獲得しました。

また、この大会には山方小学校、大宮西小学校も出場し、山方小は11位、大宮西小は14位を獲得し、全国から強豪チームが集うなか、健闘しました。



▲(写真前列) スナッグゴルフ全国大会で第3位に輝いた大宮小学校

市内バレーボール少年団「Jドリーム」 関東大会準優勝

11月25日、26日に東京都で開催された第39回関東小学生バレーボール大会で、市内のバレーボール少年団Jドリームが準優勝しました。

12月4日には、市長、教育長に結果報告を行いました。キャプテンの立川麻耶さんは「初戦、神奈川県1位で大会進出した強豪チームとの対戦だったが、Jドリームらしい元気なプレーで勝つことができうれしい」と関東大会での勝利の喜びを述べました。



▲バレーボール少年団Jドリームの皆さん

市内開催大会結果

第43回常陸大宮市近郊中学校サッカー大会

開催日：令和5年11月11日、12日 主催：一般財団法人常陸大宮市スポーツ協会
会場：西部総合公園多目的グラウンド 参加チーム：10チーム

【大会結果】

優勝 笠間市立友部中学校
準優勝 常陸大宮市立大宮中学校
第3位 常陸大宮市立山方中学校・
大子町立大子中学校合同チーム
敢闘賞 東海村立東海南中学校



▲準優勝 大宮中学校



▲第3位 山方中学校・大子中学校合同チーム

第36回市民ゴルフ大会

開催日：令和5年10月17日
会場：カバヤゴルフクラブ
主催：常陸大宮市ゴルフ連盟

【大会結果】

優勝・ベストグロス賞
佐久間 貴徳



▲佐久間貴徳さん

家族で理解し合う産後のからだところ

出産を終え退院すると、赤ちゃんとの新たな生活がスタートします。無事に生まれ、嬉しい気持ちと同時に慣れない育児に多くの方が不安を抱えます。さらに、ホルモンバランスが急激に変化しているため、身体の不調が起こりやすくなります。このような状況にある産後のお母さんは「休息」と「栄養」が必要です。また、産後のお母さんを支える家族も、同じように責任感や緊張感が強くなるのが多くあります。お互いのからだところの状態を理解し合うことが大切です。

市では、保健師・栄養士による訪問・相談のほか医療機関等でケアを受けられる産後ケア事業を行っています。どんな悩みでも構いません。一人で抱え込まず、お気軽に常陸大宮市総合保健福祉センター「かがやき」へご相談ください。

問 常陸大宮市総合保健福祉センター「かがやき」内
健康推進課母子保健グループ
電話:54-7121

生活リズム・ 環境の変化

慣れない育児で疲れや
ストレスがたまる

親としての自覚

赤ちゃんを育てる・
守るという責任感や
緊張感が強くなりがち

ホルモンバランス の急激な変化

からだところの様々
な不調につながる

産後は大きな変化がた
くさん……。だからこ
そ、小さな悩みでも保
健センター職員と一緒
に考えませんか？



レバーが苦手な方にもおすすめな管理栄養士レシピ

レバーのオーロラソース和え

鉄分は、身体のすみずみまで酸素を運んでくれる大切な栄養素で、妊産婦は特に不足しがちです。授乳中の方は、週に1回を目安に鉄分の多いレバー料理を取り入れてはいかがでしょうか。



材料 (2人分)

豚レバースライス	100g
おろしショウガ	10g
酒	7g (大さじ1/2)
しょうゆ	7g (大さじ1/2)
片栗粉	10g
ケチャップ	36g(大さじ2)
マヨネーズ	24g(大さじ2)
油	56g(大さじ4)

栄養成分 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	鉄分
191kcal	11.0g	6.7g

作り方

- ①レバーはさっと水洗いし、おろしショウガ、酒、しょうゆに30分以上漬け込む。
- ②フライパンに油を入れ、水気を切った①に片栗粉をまぶして、両面をしっかりと焼く。
- ③ボールにケチャップとマヨネーズを合わせてオーロラソースを作り、②を和える。

『常陸大宮市史資料叢書』シリーズ 第2冊目を刊行しました！

『常陸大宮市史資料叢書』シリーズは、『常陸大宮市史』本編や『常陸大宮市史研究』の調査の過程で得られた貴重な資料や調査成果を取り上げ、わかりやすくまとめた資料集です。この度、近現代史部会の監修により『常陸大宮市史資料叢書2 近現代1 描かれた常陸大宮の暮らし—会沢忠の記憶画にみる明治・大正・昭和—』を刊行しました。

茨城県久慈郡諸富野村（現在の常陸大宮市諸沢）で生まれ、明治・大正・昭和時代を過ごした会沢忠は、暮らしの様々な場面を絵（記憶画）と文章で残しました。記憶画には農林業を営む様子や祭礼への参加、戦争中の暮らしなどが詳細に描かれています。本書の第1部では、会沢忠が描いた約180点の記憶画を、難しい言葉の解説や、記憶画に描かれている昔の道具の写真などとともに掲載しました。当時の暮らしを知らない若い世代の方々にも視覚的にわかりやすく、楽しんでいただけるものになっています。

第2部では、記憶画が描かれた時代的背景やその内容を分析した解説を収録しており、広く市民の皆さんが地域の歴史に触れるガイドとして活用していただける内容です。小中学生や、歴史を学ぶ学生にもオススメしたい1冊です。ぜひ本書を読んで昔の常陸大宮の暮らしに思いをはせてみるのはいかがでしょうか？



▼草履作り台
(47頁より引用)



▲会沢忠画
（「草履」づくり）

～既刊のご案内～

『常陸大宮市史資料叢書1 近世1 上伊勢畑村御用留』（B5版260頁、1,000円）

上伊勢畑村（現在の常陸大宮市上伊勢畑）で記された200年前の村の記録・「御用留」のうち、文政元年（1818）から明治5年（1872）の26冊を取り上げ、現在では読むことが少し難しいくずし字を活字に起こして全文掲載しています。さらに、時代背景や社会状況をわかりやすく解説した「解題」「コラム」や「語句解説」も収録。郷土学習に最適な1冊です！



▲上伊勢畑区有文書（常陸大宮市文書館寄託）

【仕様】

A4判160頁

【価格】

1,500円

【販売場所】

常陸大宮市役所3階文化スポーツ課窓口、歴史民俗資料館、文書館



問文化スポーツ課 文化振興グループ 電話:52-1111(内線343)



食事中の窒息事故に注意！

1月になると、餅をのどにつまらせるなどの窒息事故が多くなります。全国的にも、毎年1月は窒息死亡者数が1,300人を上回り、そのうち65歳以上が9割を占めています。

餅などの弾力があり、咀嚼^{そしゃく}が必要な食べ物を食べる時は十分に注意しましょう。

異物がのどに詰まってしまった時の対処

のどに異物が詰まると、急にせき込んだり、突然言葉を発せなくなったり、のどを両手でつかむようなしぐさ「窒息のサイン(チョークサイン)」をします。のどに異物が詰まってしまったのか、意識はあるかを確認しましょう。そして、すぐに119番通報をし、異物を取り除くようにしましょう。



▲窒息のサイン
(チョークサイン)

救急車を待つ間に異物の除去を！

○積極的にせきを促す

呼吸時に「ヒューヒュー」など異音がする場合は、異物が部分的に詰まっている場合があります。異物が取れるまでせきをするように促しましょう。

○背部叩打法と腹部突き上げ法(ハイムリック法)

完全にのどが詰まり、窒息になってしまった場合の対処法として、背部叩打法と腹部突き上げ法(ハイムリック法)の2つがあります。

1. 背部叩打法

背部叩打法は、左右の肩甲骨の中間を手の付け根で上部へ突き上げるように叩きます。5回程度連続して叩いた後に確認し、異物が除去できるまで、その動作を繰り返してください。



▲背部叩打法

2. 腹部突き上げ法(ハイムリック法)

のどに詰まらせている人の背部に立ち、おへそのやや上(みぞおちの下方)に親指を腹部側にあてて握りこぶしをつくり、片方の手を添えて、すばやく上方へ突き上げるように圧迫します。臓器を損傷している可能性がありますので、実施後は必ず病院に受診しましょう。

※妊婦・1歳未満児には行えません。



▲腹部突き上げ法
(ハイムリック法)

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12月末をもって退任するサイクリングなどで地域振興を行ってきた吉川勝隊員です。

今年度の活動として、辰ノ口親水公園 竹林内のBMXコース(自転車コース)の整備を行いました。11月11日には整備が完了したコースを案内するイベントを実施し、参加した子供たちに元気にコースを走ってもらいました。自転車はもちろん、散歩やランニングなどご利用いただけたら嬉しいです。

なお、令和5年12月末をもって地域おこし協力隊を退任します。市民の皆様には2年9カ月の間、大変お世話になりました。ありがとうございました。今後も常陸大宮市でのサイクリングなどの普及に携わっていきますので、よろしくお願いいたします。



▲子供たちに辰ノ口親水公園 BMX コースを案内する吉川隊員

Instagram Photo gallery

常陸大宮市で撮影されたInstagram投稿をご紹介します！



Photo by @chika.818.moon
撮影場所：久慈川



「DE10形ディーゼル機関車」
Photo by @haoyoufujian
撮影場所：静駅～常陸大宮駅間



Photo by @triumph_srx
撮影場所：那珂川

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12月号
(令和5年12月25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
(12月1日現在)
人口：37,272人
(男性：18,453人／女性：18,819人)
世帯数：15,600世帯



再生紙と植物油インクを使用しています。