

広報 常陸大宮

2025

2

No.245



特集

はたちのつどい

【表紙】

1月12日に開催したはたちのつどいで実行委員長を務めた仲田奈央さん（右）と副実行委員長を務めた皆川礼名さん（左）、大森唯斗さん（中央）。令和6年度は常陸大宮市市制施行20周年の節目の年です。常陸大宮市とともに、生誕20年を迎えた皆さん、おめでとうございます！



特集

はたちのつどい

1月12日、常陸大宮市文化センター●ロゼホールで「令和7年はたちのつどい」を開催しました。今年度のはたちのつどい対象者は398人で、そのうち309人が出席しました。出席者は、思い思いの振袖やスーツなどに身を包み、旧友との再会に話がはずみ、会場にはにぎわいがあふれました。

今月号では、はたちのつどいに出席した皆さんのフレッシュな笑顔と、この日のために準備した晴れの日のファッション、代表者による「はたちの主張」や市長からのメッセージをお届けします。

鈴木市長からメッセージ



自分の頭で考え、行動できる人になっていただければと思います。

皆さんには、色々な意味での社会に対する勉強を積み上げ、物言う国民として、この日本という国をしっかりと造り上げる意識を持っていただければと思っています。

また、自ら情報をとりに行き、自分の頭で考え、行動できる人になっていただければ

Pick Up!



「他の人が選ばない色を使いたい」とチョイスした蛍光イエローの差し色が印象的！



黒・ゴールドが好きで、髪色も式に合わせてカラーリング！「イメージピッタリの振袖を選ぶことができました！」



「かわいいよりかっこいい方が私らしいと思って選びました」とブラウンのスーツで参加！

はたちの主張



藤田 果音 さん

私は現在、ひとり暮らしをしながら大学に通っています。周りの人たちに精神的に支えてもらった私は、自分も誰かの精神的な支えになりたいと思い、心理学を学んでいます。その学びを生かして多くの人を支え、心のよりどころのような存在になりたいです。お世話になった方々への感謝の気持ちを忘れず、恩返しができるようにもっと成長していきたいです。

20歳になった私たちには、人生で一番の情熱をもって生きていく力がみなぎっています。20歳限りで燃やせるこの特別な情熱が、不可能を可能にしてくれるはずです。生後間もなく授かった純白な翼は、20年で、どの環境下でも朽ちることのない、頑丈で、情熱に燃える「となん図南の翼」となりました。準備はいいですか。さあ、これから最高の人生を始めましょう。



大瀧 圭佑 さん

子どもたちに 最高の給食を

ー常陸大宮市 学校給食の取組ー

常陸大宮市では「子どもたちに最高の給食を届けたい」という思いから、オーガニック給食を推進するとともに、栄養素を吸収する器官である腸の調子を整えたり、腸内の善玉菌を増やすようなさまざまな工夫をしています。学校給食に力を入れる常陸大宮市の給食献立のポイントをご紹介します。

☎常陸大宮市学校給食センター ☎ 53-3394

常陸大宮市の学校給食 7つのポイント

1 基本は和食中心

和食は、多様で新鮮な食材が用いられ、理想的な栄養バランスの食事スタイルと言われています。また、季節や年中行事とも深く関わっています。

3 いちぶつぜんたい 一物全体

食材は全体でバランスが取れており、丸ごと食べるのが望ましいと言われています。給食では、シシャモなどの小さな魚を丸ごと提供するなどしています。

5 食物繊維

植物性食品に多く含まれる食物繊維は、便通を整えたり、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがあります。

7 和食の基本+αの 「まごわやさしいこ」

「まごわやさしい」とは、和食の基本として使われ、積極的に摂りたい7つの食材、「豆類・ごま・わかめ(海藻類)・野菜・魚・しいたけ(きのこ類)・いも類」の頭文字を組み合わせた言葉です。市では、この造語に「米(穀類)」を追加し、「まごわやさしいこ」として、給食で可能な限り、これらの食材を取り入れています。

2 しんどふじ 身土不二

その土地で採れる作物は、そこに住む生物に合う食べ物とも言われています。地産地消の観点からも地域の食材を積極的に取り入れています。

4 自然由来の調味料・食材

市の給食では、食品添加物を含まない調味料や食材を可能な限り使用しています。また、調味料はミネラルを多く含むものを選んでいきます。

6 発酵食品

発酵食品には、腸内環境を整える乳酸菌などが含まれています。乳酸菌などの人体に有益な菌は「善玉菌」とも呼ばれています。



令和6年度
常陸大宮市魅力発見
フォトコンテスト

結果発表

常陸大宮市観光協会では、市の新たな魅力を発見し、広くPRするために、常陸大宮市魅力発見フォトコンテストを開催しました。1月16日には、常陸大宮大使で写真家の大貫亘さんを審査委員長として、応募総数84点の中から最優秀賞1点、優秀賞2点、特別賞1点、入選7点を選出しました。広報紙では、最優秀賞、優秀賞、特別賞の作品を紹介します。

問 商工観光課 観光振興グループ ☎52-1111 (内線274)



最優秀賞

「編隊飛行」

坏 哲也さん



優秀賞



「里山の春」

山内 俊彦さん



「鷺の子 夏祭り」

河野 秀男さん



特別賞



「秋晴れ」

望月 森雄さん

紙面で紹介しきれなかった入選作品については、常陸大宮市観光協会公式Instagramにて順次紹介予定ですので、ぜひご覧ください。



HITACHIOMIYA_KANKOKYOKAI

12/22

県北の中世城郭の魅力を語る 茨城城郭サミット―県北編―

県内の城跡を5年にわたって調査した「茨城県中世城館跡総合調査」の成果報告を、文化センターロゼホールで行いました。この調査で県北地域に371もの城館跡があることが明らかになり、その特徴や魅力が担当者から語られました。

1月18日・25日には「現地で常陸大宮市史8―小瀬義春の城を歩く―」と題したヒストリーツアーを行い、ガイドと共に小瀬城跡と小瀬館跡、江畔寺を見学し、この地域の歴史について理解を深めました。



▲当日は800名を超える来場者があり、パネルディスカッションでも熱心な議論が交わされました。

12/25

茨城大学大津助教による市民大学講座 「大学で英語を学ぼう」開講

茨城大学との連携協定のもと、茨城大学水戸キャンパスで市民大学講座を開講しました。

大津理香助教による英語の講座では、英語の絵本の読み聞かせや、音楽にのせてゲームをするなど、楽しく英語を学びました。

講座のほかにも、太田学長との面談や、留学生たちとの交流会で現地の遊びを体験したり、学食や売店を利用して昼食をとったりと、大学生気分を味わいました。



▲市民大学講座には、小・中学生など26名が参加しました。

1/16

茨城県下水道促進週間コンクール 市内中学生が知事賞特選を受賞

茨城県市町村会館で「茨城県下水道促進週間コンクール」の表彰式が行われ、山方中学校1年生の大津結菜さんが絵画・ポスター部門で知事賞特選を受賞されました。

このコンクールは、下水道の普及と活用の促進を目的として、県内の小中学生を対象に毎年行われています。今年の絵画・ポスター部門の応募総数は3,141点で、今回受賞された知事賞特選は、最も評価された1名に与えられる賞となっています。



▲大津結菜さん

1/17

交通安全国民運動中央大会 株式会社小林工務店が受彰

東京都文京シビックセンターで「第65回交通安全国民運動中央大会」が開催され、交通安全対策を積極的に推進し、交通事故の防止に顕著な功績があった事業所を表彰する交通安全優良事業所に本市の株式会社小林工務店が選ばれました。

同事業所は、従業員一同が一体となって交通事故防止に努めているほか、他の事業者の模範として安全運転の推進に貢献しており、今回の受賞となりました。



▲(右) 株式会社小林工務店 代表取締役 小林満さん

1/24

文化財防火デーに合わせ 文書館で放水訓練などを実施

1月24日に公文書や古文書などが保管されている文書館で、1月26日の文化財防火デーに合わせ、防火訓練を行いました。「文化財防火デー」は、昭和24年1月26日の法隆寺金堂の焼損事件を受け、現在の文化庁と消防庁によって定められました。

来館者の避難誘導や、文化財の運び出しを想定した訓練を行ったあと、東消防署員による放水訓練や、消火器の取り扱い訓練などを行いました。



▲文書館の火災を想定し、放水を行いました。

1/28

大賀小学校5年生 パラオの児童とオンライン交流

大賀小学校の5年生が、パラオ共和国の子どもたちとビデオ通話で交流を行いました。この授業は、市が東京オリンピックでパラオ共和国のホストタウンに登録されたことを機に始まりました。

児童たちはおにぎりや豆腐などの日本の食べ物、運動会やハロウィンなどのイベントを英語で紹介しました。また、パラオの子どもたちから地域の踊りや日本語由来のパラオ語を紹介されると、楽しそうに声をかけていました。



▲英語で好きな食べ物などを自己紹介したあと、グループごとにお互いの文化を紹介しました。

ス ポ ー ツ 大 会 結 果

第21回常陸大宮市近郊中学校バスケットボール大会

開催日：令和6年12月7日～8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：男子の部6チーム、
女子の部6チーム

【大会結果】

男子の部

優勝 常陸大宮市立大宮中学校
準優勝 常陸太田市立瑞竜中学校
第3位 常陸大宮市立第二中学校
敢闘賞 那珂市立瓜連中学校

女子の部

優勝 常陸大宮市立第二中学校
準優勝 那珂市立第四中学校
第3位 城里町立常北中学校
敢闘賞 常陸大宮市立大宮中学校



▲男子の部優勝の大宮中学校



▲男子の部第3位の第二中学校



▲女子の部優勝の第二中学校



▲女子の部敢闘賞の大宮中学校

第20回 常陸大宮駅伝大会

1月19日に、常陸大宮駅伝大会が開催され、120チーム約1,000人が参加しました。

今年は、3年ぶりに市内を巡る全長20.3kmのコースで健脚を競い合いました。沿道には朝早くから多くの応援者が駆けつけ、選手たちにエールを送りました。

大会結果詳細は
常陸大宮市スポーツ協会
ホームページをご覧ください。



部門		1位	2位	3位
小学校 低学年	男子	常陸大宮陸上 D	我流 AC.Jr-F	常陸大宮レッドスピリッツ B
	女子	我流 AC.Jr-H	常陸太田 AC-E	常陸大宮陸上 G
小学校 高学年	男子	我流 AC.Jr-A	日立 AC	常陸太田 AC-A
	女子	我流 AC.Jr-D	日立陸上クラブ B	常陸大宮陸上 B
中学男子	I 部	常陸太田 AC-H	大宮中男子 A	大宮中男子 B
	II 部	大宮中蹴球部 A	明峰中サッカー部	大宮二中野球部
女子	I 部	水城高校	常陸太田 AC-I	常磐大学高等学校
	II 部	明峰中テニス部	明峰中合同チーム	大宮二中テニス部
一般	I 部	常陸大宮消防 A	世喜体協	大場体協
	II 部	広野町駅伝	MAXPJT	我流 AC



生活習慣病予防、健やかな妊娠、子どもの成長のために 毎日・毎食野菜を食べよう！

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維など私たちのからだに必要な栄養素が豊富に含まれています。多くの研究で、野菜をたくさん食べる人は脳卒中や心臓病、がんなどの生活習慣病にかかる確率が低いとされています。

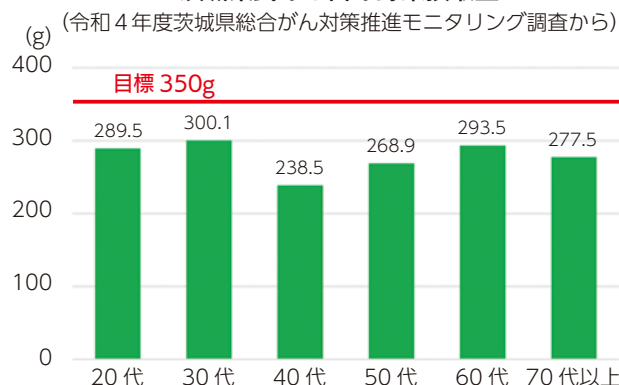
野菜、不足していませんか？

野菜摂取量の目標は成人で1日350gです。右グラフの茨城県の調査結果を見ると、どの年代でも、目標量に届いていないことが分かります。

350g分の野菜は、サラダやおひたしなどの小鉢5つ分が目安！



茨城県民の1日の野菜摂取量



野菜に含まれる主な栄養素とその働きを知ろう

ビタミンC

- ・血管や皮膚を健やかに保つ
- ・貧血予防 ・老化防止

ビタミンA

- ・皮膚や粘膜を健やかに保つ
- ・視力を正常に保つ

ビタミンE

- ・抗酸化作用で老化防止

葉酸

- ・胎児と子どもの成長に必要

カリウム

- ・ナトリウム(塩分)の排出を促し、高血圧症を予防

食物繊維

- ・便秘予防
- ・肥満や生活習慣病を予防

おすすめレシピ

栄養たっぷり☆

野菜の 豆乳味噌汁



材料 (4人前)

コマツナ	120g	水	400ml
ニンジン	120g	無調整豆乳	400ml
タマネギ	120g	みそ	大さじ2
油揚げ	16g (1/2枚)	和風だしの素	小さじ2

作り方

- ①コマツナは根元を落として2～3cmに切る。ニンジンは千切りにする。タマネギは細切りにする。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
- ③鍋に水を入れ、ニンジンとタマネギを入れ加熱する。沸騰したらコマツナと油揚げを加え、5分煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら火を止め、みそを溶かし入れ、和風だしの素と豆乳を加える。
- ⑤沸騰直前まで加熱して完成。

『常陸大宮市史資料叢書 3 古代・中世 1 佐竹一族・家臣系図 常陸大宮ゆかりの諸家』刊行！



古代・中世史部会専門調査員
東海村立図書館 司書
森木 悠介



▲源氏系図（甲神社蔵）

本書は佐竹一族・家臣のうち、市内の地名を名字に持つ氏族や市域との関わりが深い氏族の系図・由緒書計103点を収録した資料集です。4章構成となっており、収録内容は次の通りです。

- 【1章】 佐竹本宗家
- 【2章】 佐竹一族：高部(檜沢)氏、白石氏、長倉・上平・大沢氏、小瀬氏、小場・前小屋氏、小田野氏、小室氏、宇留野氏、佐竹東家
- 【3章】 佐竹家臣：青柳氏、泉氏、鷲子江戸・江幡・布施・石川氏、小貫・潮田・小林氏、加志村氏、立原氏、田村氏、鳥子氏、中田氏、長山氏、野上氏、平沢氏、諸沢氏、山方氏
- 【4章】 由緒

1章には佐竹本宗家に関わる史料を収録しました。特に「源氏系図」（甲神社蔵、市指定文化財）は、巻頭に写真版を掲載しており、市内に残された中世に遡る系図として今後の研究に寄与することが期待されます。

2章は佐竹氏の一族とその分流に関する史料を収録しました。長倉氏が改易された経緯を記した「長倉氏世系之図」、佐竹東義堅・義喬の頃に山方城主になったという伝承を記した「東家家伝抄」などが収録されています。

3章は佐竹本宗家や一族に仕えた家臣を収録しました。小貫通定が部垂城を築いたことや小貫俊通が佐竹義元に部垂城を奪われた経緯などを記した「小貫氏系図」、野口氏滅亡後、野口氏重臣青柳・泉・田村・中田氏が野口城を管理していたことを記した「承伝口上之覚」、佐竹東家に仕えたものの、秋田転封には従わず、地元に残った立原氏の由緒を伝えた「立原氏由緒書」（市指定文化財）などが収録されています。

4章には中世半ばにおける佐竹家臣団の由緒が分かる「康応記録」・「佐竹譜代記録」が収録されており、佐竹家臣団研究の進展に寄与することが期待されます。

この他、多数の史料を収録するとともに、内容・特徴が理解できるように各史料には解説をつけて読者の便宜を図っており、たいへん読み応えのある一冊となっています。

常陸大宮市史資料叢書 3 古代・中世 1 佐竹一族・家臣系図 常陸大宮ゆかりの諸家

A4判 200ページ 1,500円
令和7年4月7日(月) 販売開始



救急車を呼ぶか迷ったときは…

「救急電話相談」を活用しましょう

令和6年の常陸大宮市の救急車要請での出動件数は2,546件で、昨年と比べ、約140件増加しています。今後も、人口の高齢化、病気の種類や傾向の変化などの影響で、出動件数が増えると予想されます。救急車が本当に必要な人のもとに向かうためには、皆さんの救急車の適正利用へのご協力が必要です。しかし、いざ急病になったり、ケガをしたとき、「救急車を呼んでよいのだろうか?」と悩む方もいるかと思います。そこで、今回は、救急車を呼ぶか悩んだときに活用できるサービスをご紹介します。

救急車を呼ぶか迷ったら、「救急電話相談」を活用！

救急車を呼ぶか迷ったときに電話相談できる「救急電話相談」を活用してみましょう。救急電話相談とは、医師、看護師、トレーニングを受けた相談員などが電話口で症状などを聞き取り、「緊急性のある症状か」や「すぐに病院を受診する必要があるか」などを判断してくれる電話サポートです。緊急性が高いと判断された場合は、すぐに救急出動へ取り次ぎを行ってくれます。

15歳以上は「おとなの救急電話相談」、15歳未満は「こどもの救急電話相談」に連絡しましょう。

15歳以上は

#7119

(おとなの救急電話相談)



15歳未満は

#8000

(こどもの救急電話相談)



事前に調べたいときは、スマートフォンアプリ「Q助」で！

スマートフォンアプリ「Q助」では、症状を選択していくと、救急車を呼ぶべきケースか、様子を見るべきケースかを教えてくれます。有事はもちろん、持病のある人などが想定されるケースについて、通報の必要があるか事前に調べるといった使い方もできます。考えられる事態に対して、どのように対処すべきか知っていると、もしものときに落ち着いて適切に対処しやすくなります。

全国版救急
受診アプリ
「Q助」



◀ iOS アプリ
ダウンロード



◀ Android
アプリダウン
ロード



広報常陸大宮・ひたまるアプリ 掲載広告募集中!

【広報紙】

半枠(45mm×85mm)、全枠(45mm×175mm)

【ひたまるアプリ】

スマートフォン通知、アプリ内に1週間記事掲載

詳しくは企画政策課(☎52-1111 内線311)までお問い合わせください。



大川精螺工業株式会社 水戸工場

住所 常陸大宮市小場 6357-1

事業内容 輸送用機械器具製造業

採用のお問い合わせ ☎ 53-0111 ✉ mito_somu@okawaseira.co.jp
(担当：水戸人事総務係)

Interview

内田 凌 さん

様々なコイル材を規定の寸法に切断・変形させる作業を行っています。ひと通り覚えるのに2、3年かかると言われています。先輩が根気強く仕事を教えてくれるので、じっくり成長できる環境が整っていると思います。入社きっかけは、前の職場と比べて、福利厚生や待遇の面で自分の希望に合っていたことです。家庭との両立という点でも働きやすそうだと感じて、入社を決意しました。

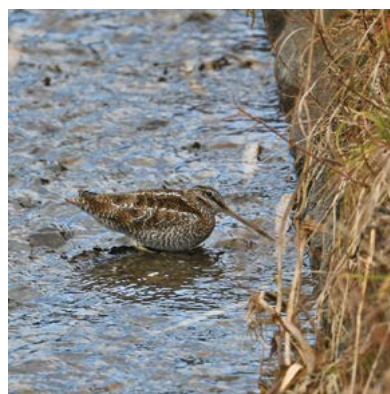


Instagram Photo gallery

常陸大宮市で撮影されたInstagram投稿をご紹介します！



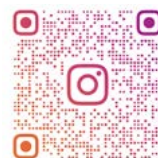
「尺丈山」
Photo by @maotaka0303



「アオシギ」
(撮影場所：美和地域)
Photo by @fumiumi0415

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



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7年2月号
(令和7年2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
(2月1日現在)
人口：36,330人
(男性：17,962人／女性：18,368人)
世帯数：15,509世帯