

広報

常陸大宮

2026

1

No.256



特集

令和8年4月から

プラスチック製容器包装の リサイクルが始まります

【表紙】 4月から、新たに「プラスチック製容器包装」の分別区分を設けます。対象となるのは、表紙中央の「プラ」のマークがついている、プラスチック、ビニール、発泡スチロールです。ごみの分別を守ることは、限りある資源を無駄なく使う、可燃ごみの処分量を減らすといった効果があります。今回の特集を読んで、正しい分別・排出へのご協力をお願いします。

令和 新年のご

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。市民の皆様におかれましては、新春を健やかにお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、3月には辰ノ口地内の竹林を生かした竹あかりイベント「ひたち大宮 DRAGON BAMBOO」が実施され、10月には「西塩子の回り舞台定期公演」が6年ぶりに開催されるなど、自然や文化等の地域資源の磨き上げを図り、本市の魅力向上につながる一年となりました。

さて、本市では現在、「人口流出を防ぐための強靱なダム（政策）の構築とその実践」を政策プロジェクトに掲げ、誰もが住み続けたいと思える市の実現に向けて、各事業に着手しております。

まず、「常陸大宮駅周辺整備事業」では、新駅舎が昨年2月に完成し、その付属施設である東西自由通路が本年3月に完成する予定となっております。引き続き、駅東口広場や駅西口広場および駅西交流拠点施設の整備を進め、魅力ある駅周辺環境の整備や駅を拠点とした居住環境の整備を進めてまいります。また、「子育て世帯向け住宅整備事業」では、本年3月に第1期分8戸の入居が決定しており、第2期分の8戸につきましても、1月13日から入居者募集を開始しています。

教育分野では、児童生徒一人ひとりの学習面や個々に応じた指導、支援を行いながら学力向上に取り組む「確かな学力育成プロジェクト」や、市内中学3年生を対象にオーストラリアへの海外研修を実施する「中学校英語体験事業」を引き続き行って

まいります。

観光および産業振興において、昨年3月に初めて実施した竹あかりイベント「ひたち大宮 DRAGON BAMBOO」は、今まで活用されていなかった竹林を魅力的なコンテンツに変え、地域振興の起爆剤となるイベントになりつつあります。今後も、継続的に事業を行い、多くの方の集客を図ってまいります。

また、本年度からは、三つの政策の柱に「高齢者の活躍、生きがいづくりの推進」を新たに加え、高齢者が気軽に外出できるよう、一般ドライバーによる公共ライドシェア実証運行を開始しました。今後は、高齢者の生きがいと健康づくりにつながる拠点として、グラウンドゴルフ場の整備を実施してまいります。

これらの事業を推進し、市民の皆様とともに市のさらなる可能性を最大限に引き出し、形に出来るよう精進してまいりますので、市民の皆様をはじめ、関係機関、団体の皆様にはより一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、皆様方のご健勝とご多幸、そして輝かしい一年となりますことを心よりお祈り申し上げ、新年のあいさつといたします。



常陸大宮市長
鈴木 定幸

8年 あいさつ

新年明けましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、希望に満ちた新春を健やかにお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

昨年は、市内の各種行事がコロナ禍以前の姿を取り戻し、街全体が明るい活気に満ちた一年でございました。「ひたち大宮 DRAGON BAMBOO」や「ひたち大宮夏まつり」には、多くの方々が訪れ、本市の観光振興と地域経済の活性化を力強く牽引していただきました。また、私の地元・西塩子におきましても、昨年10月、6年ぶりに「西塩子の回り舞台」が開催の運びとなりました。高齢化などの課題を抱えながらも、クラウドファンディングやボランティアの方々による熱いご支援により、再び幕を上げることができました。当日はあいにくの雨模様ではございましたが、詰めかけた観客の皆様から送られた惜しみない拍手と喝采は、今も私の胸に深く刻まれております。困難を乗り越えて伝統をつなぐ、その「地域の絆」こそが、本市の宝であると再認識した次第です。

常陸大宮市議会は、現体制となり3年が経過し、本年、任期最後の年を迎えます。これまで、市民の皆様により身近な議会の実現を目指し、本市のさらなる発展と、安心・安全な暮らしを守り抜くため、議員一丸となって取り組んでまいりました。その一つとして推し進めてまいりました「議会改革」につきましても、昨年、大きな節目を迎えました。

まず、議員定数を「18人」から「16人」へと削減することを決定いたしました。これは7月に実施さ

れる一般選挙から適用されます。これにともない、常任委員会の構成を2委員会へと再編し、より効率的で実効性のある議論ができる体制を整えました。さらに、議員が長期欠席した場合の報酬等の減額を定める特例条例も制定いたしました。これらの改革は、議会が自らを律し、市民の皆様からより一層の信頼をいただくための第一歩です。今後この歩みを止めることなく、透明性の高い「開かれた議会」を追求してまいります。

さて、現在、本市を取り巻く環境は、人口減少や少子高齢化、公共インフラの老朽化、そして激甚化する自然災害への対応など、多くの重要課題に直面しております。また、依然として物価高騰等の影響が続いており、市民生活や地域経済の厳しい状況の中、この難局を乗り越えていくため、市長をはじめとする執行部の皆様と共に切磋琢磨しながら、本市が掲げる「人が輝き 安心・快適で 活力と誇りあふれるまち」の実現に向け、本年も市民の皆様の声を真摯に、そして謙虚に受け止め、二元代表制の一翼を担う議決機関として、皆様のご期待に応えられるよう全力で邁進してまいります。

結びに、市民の皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。



常陸大宮市議会議長
大貫 道夫

特集

令和8年4月から

プラスチック製容器包装の リサイクルが始まります

岡生活環境課 ☎52-1111

「プラスチック製容器包装」って何？

プラスチック製容器包装とは、プラスチック、ビニール、発泡スチロールなどの容器や包装をいいます。具体的には、お惣菜や弁当の使い捨て容器、ビニール袋、食品トレイなどが当てはまります。リサイクル可能な容器包装には「プラマーク」が表記されています。

 の表記があるもの(例)



食品のパック容器



商品のビニールパッケージ



レジ袋・ビニール袋



食品トレイ



発泡スチロール



洗剤などのボトル

このマークが
目印！



▲プラマーク

の出し方

1 汚れを洗う・拭き取る、 シールなどををはがす

水で軽く洗ったり、ティッシュなどで拭き取ったりしてください。汚れを取るために多量の水や洗剤を使う必要はありません。においや汚れが取れないものは可燃ごみで出してください。シールなどは可能な範囲ではがしてください。



2 透明か半透明の袋に入れて 可燃ごみの集積所に出す

20L～45Lの袋に入れて可燃ごみの集積所に出してください。収集は週1回行います(土日祝日を除く)。地区ごとの収集日は2月10日から順次配布のごみカレンダーにてお知らせします。



プラスチック製でもリサイクルできないもの

「プラスチック製品」「薬品などが
入ったプラスチック製の容器」など
はリサイクルできませんので、これ
までどおり可燃ごみに
出してください。

収集できないものの
詳細は「ごみの出し方
リサイクルマニュアル」
をご覧ください。



▲ごみの出し方
リサイクルマ
ニュアル

×プラスチック製品

(ハンガー、歯ブラシ、おもちゃなど)

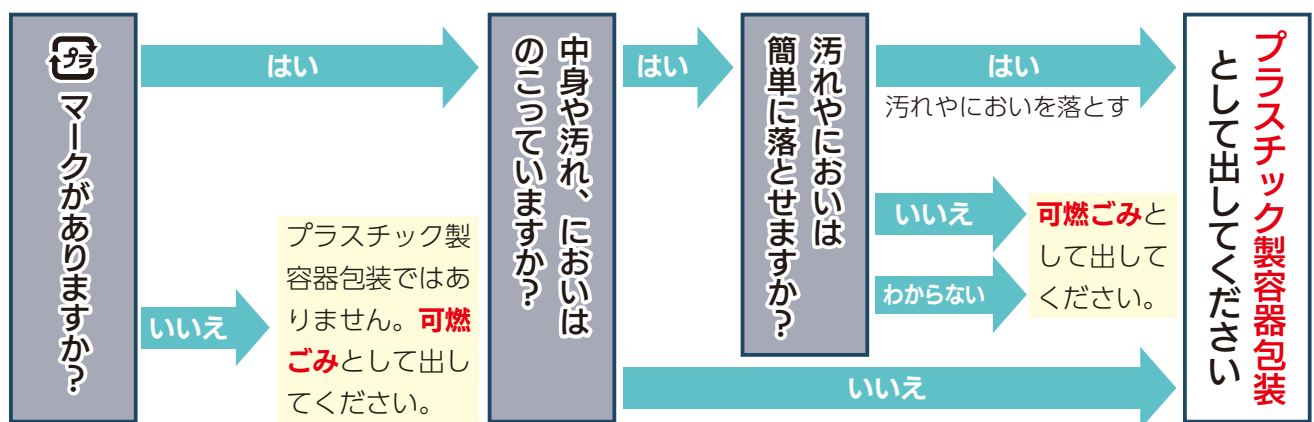


×薬品などの容器

(除草剤のボトルなど)



リサイクル？可燃ごみ？判断フローチャート




回収スタートにともない 黄色の指定ごみ袋の製造販売を終了します

4月以降、ペットボトルは黄色の指定ごみ袋か、透明または半透明の袋に入れて、プラスチック製容器包装と別に出してください。黄色の指定ごみ袋は令和9年3月31日まで使用できます。

また、発泡スチロールは、プラスチック製容器包装として回収します。



プラスチック分別 Q & A

Q  マークがあるけれど、洗浄・拭き取りが難しそうなのはどしたらよい？

A 可燃ごみとして出してください。

形状的に汚れを取ることが難しいもの、粘度の高い製品が入っているものは、無理に汚れを取ろうとはせず、迷ったら可燃ごみとして出してください。

洗浄・拭き取りが難しい容器（例）



歯みがき粉などのチューブ容器



調味料などの小袋

Q シールはどの程度はがせば良い？

A できる範囲で構いません。

シールが上手くはがれなかった場合でも、処理の過程でプラスチックから残ったシールがはがれますので、「プラスチック製容器包装」に出して構いません。



▲写真のように上手くはがせなくてもリサイクルに出せますが、できる限りご協力をお願いします。

Q 「汚れやにおいがしない状態」の目安は？

A 汚れが目に見えず、次の収集日まで家に置いても不快にならない状態が目安です。

地区ごとに割り当てられた収集日が祝日と重なった場合、収集を行いません。そのため、収集まで1週間以上の期間が空く場合がありますので、家に置いても汚れやにおいが不快にならない程度に洗浄・拭き取りをお願いします。

Q 黄色の指定ごみ袋は使えない？

A 4月以降もペットボトルを出すときに使えます。

令和9年3月31日までは、引き続き、ペットボトルの収集で使用できます。プラスチック製容器包装は、黄色の指定ごみ袋を使わず、透明か半透明の袋で出してください。

また、プラスチック製容器包装とペットボトルは、別々にリサイクル処理を行いますので、それぞれの収集日に袋を分けて出してください。



▲プラマーク

マークを見て、
分けて
まとめる！




▲ペットボトルマーク

Q 透明または半透明の袋はどこに売っている？

A ホームセンター、ドラッグストアなどで販売しています。

プラスチック製容器包装用の指定ごみ袋はありません。ホームセンターやドラッグストアなどで販売されている、20L～45Lの透明または半透明の袋を購入してください。

Q レジ袋を  を入れる袋として使用しても良い？

A 透明か半透明で20L～45Lのものであれば使えます。

レジ袋は、白色で中身が見えず、20L以下のものがほとんどです。透明か半透明で、20L～45Lの容量のレジ袋であれば使用できます。



白色で中身が
見えないので
使用不可

市からごみ収集に関するお知らせ

可燃ごみ指定袋のデザイン・価格を変更します

令和8年4月1日から、プラスチック製容器包装の分別収集が開始されることや原材料費高騰のため、可燃ごみ袋の価格を変更します。また、令和8年度中に可燃ごみ袋のデザインが変わる予定です。

10枚当たりの 価格

【45L】

変更前
150円(税込) ➡ 変更後
330円(税込)

【20L】

変更前
120円(税込) ➡ 変更後
143円(税込)

現行デザインの可燃ごみ袋の 使用期限

令和 **8** 年 **7** 月 **31** 日まで

現行デザインの可燃ごみ袋の 購入制限

一回の購入につき
1人 **2** 袋まで



値上げにともなう可燃ごみ袋の大量購入はお控えください。必要としている方々に行き渡るよう、ご協力をお願いします。



ごみの分別・排出については、生活環境課(☎52-1111)にお問い合わせください。

新年度の「ごみ・資源物収集日程表」は 2月10日から順次配布します

令和8年度の「ごみ・資源物収集日程表(ごみカレンダー)」は、2月10日のお知らせ版と合わせて、班加入世帯に配布します。配布に合わせて、市ホームページ「ごみ収集の日程・分別方法」でも公開予定です。



▲市ホームページ「ごみ収集の日程・分別方法」

新しい「ごみの出し方・リサイクルマニュアル」を配布・公開しました

令和8年度開始のプラスチックごみのリサイクルの説明を掲載した、新しい「ごみの出し方・リサイクルマニュアル」を班加入世帯に配布しました。電子書籍版もありますので、ぜひご活用ください。



▲ごみの出し方・リサイクルマニュアル電子書籍版

ごみ収集日前日に通知が届く！ 「ひたまるアプリ」をご活用ください

常陸大宮市の公式スマートフォンアプリ「ひたまるアプリ」では、お住まいの地域に合わせて、ごみの収集日前日に通知が届きます。ごみの出し忘れ防止にぜひ、ご活用ください！

iOS



Android



令和7年に叙勲・褒章を受章された皆さん(順不同)

※受章者のうち、掲載の承諾を得られた方についてご紹介しています。(死亡叙勲を除く。)



■藍綬褒章
藤田 佳史 さん
(消防功労)



■瑞宝双光章
皆川 勇一 さん
(会計検査事務功労)



■瑞宝双光章
内田 多美男 さん
(教育功労)



■瑞宝単光章
小田倉 久雄 さん
(警察功労)



■瑞宝単光章
砂川 一男 さん
(消防功労)

叙勲・褒章とは

国家または公共に対して功労のある方への表彰を叙勲、社会の各分野で優れた行いや業績のある方への表彰を褒章といいます。叙勲・褒章は春と秋の2回行われます。この他に随時授与される高齢者叙勲、外国人叙勲や、公益のために私財を寄付した方への紺綬褒章などがあります。

令和8年 新年賀詞交歓会

1月7日、新年賀詞交歓会を市文化センターで開催しました。式典の前には、令和7年の全国高等学校書道パフォーマンス選手権大会で優勝した水戸葵陵高等学校書道部によるアトラクションを行いました。式典では、叙勲・褒章受章者への記念品贈呈、自治功労表彰、高額寄付者への感謝状の贈呈などを行いました。また、JA 常陸奥久慈枝物部会の枝物と、全国高校生花いけバトル2025茨城県大会で優勝した小瀬高等学校の生徒による作品が式典に華を添えました。



**10/25 市内各地域で作品展示やステージ発表
～12/7 常陸大宮市文化祭**

常陸大宮市文化協会主催の「令和7年度常陸大宮市文化祭」が山方、緒川地域の作品展を皮切りに、約1か月半にわたり、市内6会場で開催されました。

各会場では、文化協会会員や市内の子どもたちなどが参加し、陶芸や絵画などの作品展示、芸能、音楽の発表、囲碁、将棋の大会、茶会などを行い、日頃の練習の成果を披露しました。

開催期間中、延べ約4,800人が来場し、多種多様な文化芸術を楽しみました。



▲最終日は常陸大宮吹奏楽団の定期演奏会を開催しました。

**11/21 鷹巣地区 藤田さんが2位受賞
いばらき米の極み頂上コンテスト**

茨城県主催の「第5回いばらき米の極み頂上コンテスト」有機米部門で鷹巣地区の藤田正美さんが、ビオ・アルエット賞(2位)を受賞しました。

コンテストには、有機米に22点の応募があり、1次審査、2次審査を経て最終審査には上位4点が出されました。最終審査会では、専門家6人の試食による食味官能評価(外観・香り・食感・味)で順位が決定しました。藤田さんの有機米は学校給食に導入されています。



▲(前列左から2人目) 藤田正美さん

**11/18 常陸大宮市で初開催
スポーツウエルネス吹矢大会**

日本スポーツウエルネス吹矢協会常陸大宮中央支部主催の「第1回常陸大宮市長杯スポーツウエルネス吹矢大会」が西部総合公園体育館で開催されました。

スポーツウエルネス吹矢とは、5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。

初開催の今大会には、市近郊から約80名が参加し、性別や段位によって4部門に分かれて、合計点で競い合いました。



▲Aクラス部門の様子。10m先の的の中心に当てようと、参加者は一投ずつ集中していました。

**11/29 青少年や青少年健全育成尽力者を表彰
青少年をたたえる市民のつどい**

次代を担う青少年の健全育成を図ることを目的に青少年育成常陸大宮市民会議主催の「第21回青少年をたたえる市民のつどい」が開催されました。

式典では、市内小中学校から応募のあった青少年の主張作文92点の中から、優秀賞5名と会長奨励賞10名の表彰、優秀賞受賞者による作文発表が行われました。また、日頃から善い行いをしている小中高生と青少年の健全育成のためご活躍されている個人・団体の方へ感謝状が贈呈されました。



▲受賞者の皆さん

11/30

様々な国の文化・芸術を通して交流 第 16 回国際交流フェスティバル

常陸大宮市国際交流協会主催の「第16回国際交流フェスティバル」が開催されました。

今年は「Wonderful Friendship in 常陸大宮」をテーマに、茶の湯、和菓子づくり、英語ヨガのワークショップ、各国の特色を生かした楽器演奏やダンスなどのステージ発表を行いました。

約160名が参加し、様々な国の文化に触れながら、海外出身者と市民が交流を深めるイベントとなりました。



▲ステージ発表では、市在住の尺八奏者による指導のもと、尺八の演奏体験を行いました。

12/12

小瀬高校が4年連続茨城大会優勝 花いけバトル優勝者が市長訪問

花いけバトル茨城大会で、小瀬高等学校3年生の鯉沼空さん、2年生の根本聖^{せな}柳さんペアが優勝し、市長へ報告に訪れました。

大きな流木を生かした作品で優勝をつかみ取った2人。鯉沼さんは、「優勝の瞬間、涙が出るほど嬉しかった」と話しました。また、根本さんは、1月25日開催の全国大会について「先輩方が成し遂げられなかった全国大会決勝トーナメント進出を果たしたい」と意気込みを語りました。



▲（左2番目から）鯉沼空さん、根本聖柳さん

12/16

児童が栽培・宣伝・販売を実践 上野小4年生が校舎で野菜販売

上野小学校4年生が、校内の菜園で育てた野菜や、長年菜園の管理を行う近隣農家の方の野菜を、上野小学校児童昇降口前で販売しました。

上野小学校では初の取組みとして、冬野菜栽培ほか、チラシ作成、近隣住民への宣伝活動などを行ってきた4年生。「鍋や汁物セットで販売する」など、売り方も児童自ら考えました。

販売当日、開店を待つ保護者や近隣住民もおり、ほとんどの商品が売れる盛況ぶりを見せました。



▲おすすめ商品の案内や会計の対応などを通して、地域の方との交流を深める機会となりました。

善意をありがとう



明治安田生命保険相互会社 水戸支社 様
302,400 円（健康増進・地域活性化事業へ）

常陸大宮市公式スマートフォンアプリ

ひたまるアプリ

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！



Android



iOS

12/23

子どもの学びや生活を個別にサポート 児童育成支援拠点事業所 開所式

子どもが安心できる居場所を提供し、学びや生活をサポートする児童育成支援拠点事業所の開所式を行いました。

この事業は、「学校生活の中で少しつまづきを感じている」「落ち着いて安心できる場所で過ごしたい」などといった、子どもやその保護者に対して、利用を促し、サポートを行うものです。子どもたちの活動は、元教員などのスタッフが支援します。



▲開所に伴い、式では市長、市議会議員、委託事業者代表が除幕を行いました。

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 7 年 12 月 6 日～ 7 日

会場：西部総合公園体育館

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 那珂市立第四中学校

第 3 位 常陸大宮市立第二中学校

敢闘賞 常陸太田市立瑞竜中学校



▲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 大子町立大子中学校

準優勝 城里町立常北中学校・
桂中学校合同チーム

第 3 位 常陸大宮市立大宮中学校

敢闘賞 常陸大宮市立第二中学校



▲女子の部第 3 位の大宮中学校



▲女子の部敢闘賞の第二中学校

広報紙・ひたまるアプリ 掲載広告募集中!

【広報紙（広報常陸大宮・お知らせ版）】

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。

常陸大宮市生まれの コンニャクの神様



12月14日に、山方の諸沢地区で「中島藤衛門」の没後200年を記念した集まりが開かれました。市内の山方地区や太子町、矢祭町の方々も参加した、盛大なものとなりました。

中島藤衛門は小学校でも習う市内の偉人ですが、あらためてこの機会にご紹介したいと思います。



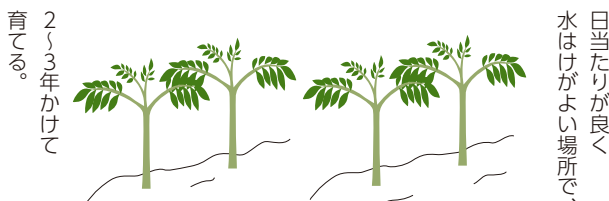
▲中島藤衛門を学んで知って感謝の集い（諸富野地区センター）

藤衛門の功績は色々ありますが、主なものは以下の3つになります。

1. コンニャクの栽培を普及したこと
2. 粉コンニャクの製法を発明したこと
3. 販路の拡大に尽力したこと

1. コンニャクの栽培の普及

藤衛門が生まれた諸沢地区は、険しい山間部のため、お米があまり作れず苦しい生活をしていました。そこで、この土地で自生するコンニャクを作って売ることによって生活を維持できるように、栽培方法を研究し、人々に広めたそうです。



2. 粉コンニャクの発明

こうして水戸藩の特産品として江戸に出荷されるようになりましたが、生のコンニャクは重くかさばる上に、途中で腐ってしまい、大損をしてしまうこともありました。

そこで藤衛門は、構想から10年かけてようやく、粉コンニャクを発明したのです。



この発明によりコンニャクは、軽くて腐りにくい、運搬に適した商品となり、一年中食べることが出来る食材になったのです。

3. 販路の拡大

すばらしい商品を発明しても、商人に認めてもらい、販売してもらわなくてはお金になりません。販売ルートをつくるために藤衛門は私財をなげうって尽力したといいます。



この粉をお湯に溶かすと、あらふしぎ、あつという間にコンニャクの素が！

努力のかいあって、江戸はもちろん東北、北陸、近畿など全国に粉コンニャクが流通することになりました。日本中の人々にとって、コンニャクが身近な食材となっていったのです。

○その後…

おかげで農家も水戸藩も大いに潤い、藤衛門が81才の時には水戸藩から功績を賞され、苗字と麻の袴・袴の着用を許されました。

そして藤衛門の死後も、コンニャクを作る地域では、秋の収穫終了時期に「藤衛門講」が行われるなど、現代まで功績が語り継がれています。



おかげさまで今年も冬を越せそうです…

今では冷蔵技術の進歩もあり、わざわざ粉にすることは減りましたが、年間を通して食卓に欠かせない食材として流通しています。

コンニャクが和食文化の一部となるほど普及したのは、藤衛門さんのおかげといえるのです。



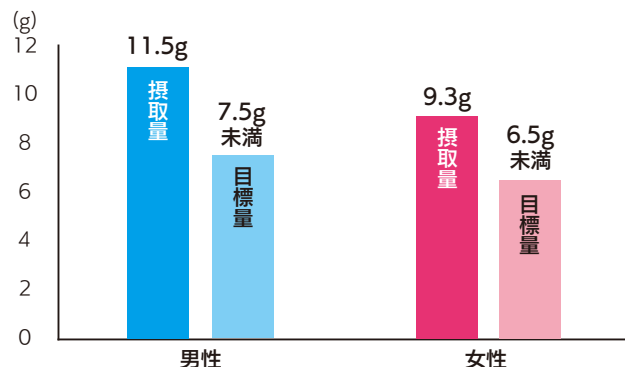
(歴史民俗資料館 中林香澄)

まずはひと工夫から始めよう！ 「減塩」「野菜プラス」で高血圧予防

厚生労働省では、1日に摂る食塩の目標量を、男性7.5g未満、女性6.5g未満と定めています。しかし実際、茨城県民の1日の摂取量は、男性11.5g、女性9.3gの食塩を摂っているという結果が出ています。

食塩の摂りすぎは、高血圧、動脈硬化、腎機能低下、がん、骨粗しょう症などにつながります。できるところから減塩に取り組みましょう。

出典：摂取量「令和6年国民健康・栄養調査」
目標量「日本人の食事摂取基準（2025年版）」



今日からできる！減塩の工夫

●食品中の食塩量を知って、食べすぎないようにしましょう

食品のパッケージには必ず「食塩相当量」が書かれています。目標量の何割の食塩が含まれているか確認してみましょう。

【身近な食べ物の塩分量】

みそ汁1杯 1.5g キュウリの漬物5切れ 1.6g せんべい大2枚 1g



●加工食品(ハム、ソーセージ、ちくわなど)を減らしましょう

加工食品は、保存性を高めるために食塩が多く含まれています。量や頻度を控え、上手に付き合ひましょう。

●麺類を食べるときは汁は残しましょう

麺類の汁はしっかり味を感じさせるため、濃い塩味になっています。残すだけでぐっと減塩効果が！

●だし、スパイス、旬・香りのいい野菜を使いましょう

だしには塩味を引き立てる「旨味」が豊富です。また、スパイスや香味野菜で味にアクセントを付けると、薄い塩味でも満足感が得られやすくなります。

●ドレッシングやしょうゆはかけ過ぎに注意

つい、かけ過ぎてしまうというときには、調味料を小皿に入れてつけると量の調整がしやすくなります。

●減塩調味料を活用しましょう

しょうゆ、だしの素などのほかに、減塩の塩などもありますので、上手く活用してみましょう。

野菜をとって体の塩分バランスを整えましょう

野菜に多く含まれる「カリウム」は、ナトリウム(食塩)の排泄に役立ちます。野菜摂取量の目標量は350gですが、実際の茨城県民の野菜摂取量は男性約264g、女性約251gと不足しています。手軽に食べるためのポイントを参考に、少しでも野菜を食べるように心がけてみましょう。

手軽に食べるためのポイント

調理がほとんど必要ない商品を活用！

そのまま食べられる！
カット野菜、サラダ、
野菜惣菜



お湯を注ぐだけ！
フリーズドライの
野菜スープ・みそ汁

温めるだけ！
冷凍野菜・
レトルト惣菜



料理に使いやすい！
野菜缶詰・
冷凍・乾燥野菜



加熱でかさを減らす

一見多く見える350gの野菜も、加熱でかさを減らすと、摂りやすくなります。この時期は、鍋やスープで、体を温めつつ、野菜もたっぷり食べるのもおすすめです。



株式会社ネクスト 大宮店

住所 常陸大宮市泉 541

業務内容 マツダ、スズキのディーラーとして主に両メーカーの新車、中古車販売、整備、钣金塗装、保険

採用のお問い合わせ ☎ 53-5696 ✉ shota.k@k-next.com
(担当：営業本部 部長 菊池勝太)

Interview

佐々木 詩乃 さん

営業アシスタントとして、来店されたお客様の受付や電話・メールでのお問い合わせ対応、営業スタッフのサポート、店内掲示物のデザイン制作など幅広い業務を担当しています。マイホーム購入の次に高い買い物と言われる自動車を扱うことから、日々緊張感と隣り合わせ。そんな中でも、部署関係なく気軽に先輩社員に質問できる環境が整っているので、安心して業務にあたっています。



元気アップ！ エクササイズ

介護予防教室で実施している体操をご紹介します！

問 長寿福祉課 ☎ 52-1111 (内線174)

転倒予防！バランス能力を鍛える

四股踏み運動

回数目安

1 セット：左右 10 往復を 2 回
(1 日 2 ～ 3 セット推奨)

1 足を広めに開き、手を膝に置き腰を下げます。



2 右足を持ち上げ、支えている左足に体重を乗せてバランスを取ります。
上げた右足を下ろし、同様に左足を行います。



運動のポイント

- バランスが取りにくい場合は、椅子の背もたれにつかまった状態でいきましょう。
- 足を持ち上げた後、1 ～ 2 秒キープしてからゆっくり足をおろすようにするとより効果的です。

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 8 年 1 月号
(令和 8 年 1 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
(1 月 1 日現在)

人口：35,684 人
(男性：17,663 人／女性：18,021 人)
世帯数：15,483 世帯