

広  
報

# 常陸大宮

2026

6

No.261

特集

いつもの散歩が特産品に変わる  
キャンペーンを実施中！

## 常陸大宮市を歩こう

【表紙】

5月10日に道の駅常陸大宮〜かわプラザ〜で開催したウォーキング教室の様子です。常陸大宮市では、昨年度から、ウォーキングや健康診断などの健康づくりに取り組むと、特産品などの抽選に応募できる「健康づくりポイント事業」を行っています。今月号では、健康づくりとして手軽に取り組みやすいウォーキングのコツや、市内のウォーキングコースなどを紹介します。

いつもの散歩が特産品に変わる  
キャンペーンを実施中！

# 常陸大宮市を歩こう



歩き出すその前にチェック！

## ウォーキングの知識・コツ

ウォーキングはダイエットや  
転倒防止に効果的！

ウォーキングは効率よく脂肪を燃焼させる有酸素運動で、ダイエットに最適な運動です。単に筋肉を動かす筋トレだけではなく、ウォーキングなどの有酸素運動もあわせて取り組むことで、より痩せやすい体質を作れます。

さらにウォーキングは、腰から股関節をつなぐ「腸腰筋(もも上げ筋)」を活性化させます。腸腰筋を鍛えると、姿勢の維持や転倒防止にもつながります。

効果を高めるには正しい姿勢を保ち、  
鼻から息を吸って口から吐きましょう

ウォーキングの効果を最大限に引き出し、けがを防ぐためには、正しい姿勢と呼吸が不可欠です。

歩くときには、猫背にならないよう胸を起こし、頭を肩の上に真っ直ぐ乗せるイメージを意識してみましょう。背中が丸まっていると、腸腰筋ではなく、膝から下だけの歩行になりがちです。歩く前に一度、背伸びをすると、姿勢が整います。

呼吸は鼻から深く吸い、口からゆっくり吐くことを意識してみましょう。鼻から吸うことで空気が肺に入りやすくなり、上半身を自然に引き上げて、良い姿勢を保つ助けになります。

歩くときには後ろ足の蹴りと  
心拍数を意識してみましょう

効果的なウォーキングのために、まずは「後ろ足の蹴り」を意識してみましょう。着地した後の後ろ足でしっかりと地面を蹴ることで、腹部の筋肉が伸び、全身を使った正しい歩行姿勢になります。腕は軽く握ってリラックスさせ、後ろに振るよりも「前に出す」意識を持つと、ブレーキがかからず効率的に前進できます。

脂肪燃焼を目的とする場合には心拍数も意識してみましょう。理想は120～130程度、体力に自信のない人や高齢者は100～110程度を目安にすると良いでしょう。スマートウォッチなどの心拍数を測れる時計を活用すると把握しやすくなります。

歩く時間は30分以上がおすすめ！  
難しければ10分ごとに細切れで

ウォーキングを始めて30分後から脂肪燃焼効果が高まります。30分以上のウォーキングが難しい場合、まずは10分歩いてみて、徐々に10分を1日2回、3回と増やし、最終的には30分以上続けて歩けるように、少しずつ取り組んでみましょう。

ただし、1日2万歩を超える過度な歩行はけがのリスクを高めるので、歩きすぎにも注意が必要です。

取り組みに応じてポイントが貯まる！

常陸大宮市

# 健康づくり ポイント事業 で特産品を当てよう！

市民の運動習慣の定着や健康寿命の延伸を目的に、市では令和7年度から「健康づくりポイント事業」を行っています。この機会に楽しく健康づくりをはじめませんか？  
☎ 健康推進課 ☎ 54-7121



▲詳細

## 抽選までの流れ

**手順1** 県スマホアプリ「元気アップ！りいばらき」か紙のポイントシートを入手



元気アップ！りいばらき



シニア向けスマホ、Android スマホはこちらから



iPhoneはこちらから

## 紙のポイントシート

【ポイントシート設置場所】  
市役所、各支所、図書館情報館、総合保健福祉センター「かがやき」

アプリなら県の抽選にも参加できる！

茨城県でも、健康づくりの取り組みに応じて参加できる抽選事業を行っています。アプリでの参加なら、市の抽選とダブルで景品が当たるかも…！？

**手順2** 健康づくりに取り組んで、アプリ・ポイントシートに記録

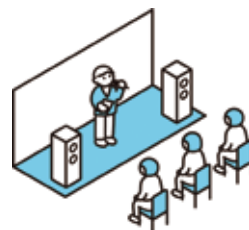
【アプリでの取り組みの例】



ウォーキング  
3,000歩以上で  
1,000歩ごとに  
3ポイント



健康診断  
1回受診で  
300ポイント



健康イベントへの参加  
1回参加で  
30ポイント

**手順3** 貯めたポイントで抽選に参加

2,000ポイント以上から抽選対象になります。ポイントが多ければ多いほど、当選する景品も豪華に！景品の種類は今後、続々追加予定です！

2,000ポイント以上で応募



5,000円分の特産品などが当たるかも！？



今年は協賛企業からの景品も！  
市ホームページでは、本事業への協賛企業や景品を紹介しています。景品一覧は右の二次元コードからチェック！



市民を健康に！協賛企業募集

景品の協賛企業を募集中！商品・サービスを市民へPRする絶好の機会です。ぜひ温かいご支援をお願いします。



次のページでは市内のウォーキングコースを紹介！

自分だけの「お気に入り」を見つけよう！

# 常陸大宮ウォーキングマップ

茨城県が「ヘルスロード」として指定している、常陸大宮市内のウォーキングマップを紹介します。近くのコースからチャレンジするもよし、気分転換や周りの目を気にせず歩ける少し離れたコースを歩いてみるもよし！抽選参加や健康づくりに、ぜひお役立てください。



▲ヘルスロード詳細

「ヘルスロード」とは？



▲ヘルスロードのロゴマーク

県が指定する一般の公道でも歩きやすい道をウォーキングコースとして登録したものです。歩くときは、車両に気をつけ、明るい色の服を身につけるなど、交通事故には十分注意しましょう。



## ① 那珂川の夕映えコース



距離：3.7km 所要時間：50分  
スタート地点：御前山地域センター（野口 3195）

御前山地域センター近くの平坦なコース。那珂川沿い国道から見える夕陽は、とても美しい光景です。

## ② 桜づつみコース



距離：2.6km 所要時間：30分  
スタート地点：辰ノ口親水公園（辰ノ口 1339-2）

桜づつみ沿いのコースが整備され、四季折々の草花を愛でながら歩くことができるコースです。

### ③ 大宮運動公園



距離：1.4km 所要時間：20分  
スタート地点：大宮運動公園（鷹巣 1860）

森林に囲まれた静かな台地につくられた運動公園の中を歩くコース。奥久慈の山並みを遠くに望むことができます。

### ⑤ 自然散策コース



距離：3.5km 所要時間：1時間10分  
スタート地点：美和地域センター（高部 5281-1）

緑豊かな自然の中をのんびりと、風景を楽しみながら散策できるコース。コース周辺の吉田八幡神社には樹齢800年の三浦杉もあります。

### ⑦ 常陸大宮駅周辺 散歩コース



距離：3.8km 所要時間：1時間10分  
スタート地点：JR常陸大宮駅（南町 966）

常陸大宮市の市街地をまわるコースです。駅周辺整備の一環で、ベンチのある小さな公園や駅自由通路などの休憩スポットが増えました。

### ⑨ 水戸北西部中核工業団地



距離：2.5km 所要時間：35分  
スタート地点：西部総合公園体育館（工業団地 25）

工業団地内の歩道を歩くコースです。常陸大宮駅伝のコースにもなった道のりで、平面が少なく、ゆるやかな上り坂・下り坂を歩きます。

### ⑪ 竹林コース

距離：0.7km 所要時間：15分  
スタート地点：道の駅常陸大宮～かわプラザ～  
（岩崎 717-1）

どちらも道の駅常陸大宮～かわプラザ～の中を散策するコースです。竹林コースでは、久慈川沿いにある竹林を眺めながら歩きます。かわプラコースでは、展望デッキ前や親水広場の舗装された道を歩きます。

### ④ パークアルカディア～ 陰陽山入り口コース



距離：2.8km 所要時間：50分  
スタート地点：ザランタンひたち大宮  
（山方 5858-13）

パークアルカディア内ザランタンひたち大宮をスタートする往復コース。運動後はゴール地内のレストラン「PICNIC BASE」でランチはいかが？

### ⑥ 緒川十景小瀬城跡から かざぐるまコース



距離：6.2km 所要時間：1時間30分  
スタート地点：江畔寺（上小瀬 2247）

緒川の清流の音を聞きながら、静かな山あいを歩くコース。緒川物産センターかざぐるまを經由し、本橋次郎左衛門の碑を目指します。

### ⑧ 道の駅「みわ」コース



距離：2.0km 所要時間：27分  
スタート地点：道の駅みわ★北斗星（鷲子 272）

道の駅みわから、緑豊かな自然を散策するコースです。道の駅内レストラン「北斗庵」の一番人気「天ざるそば」もあわせていかが？

### ⑩ 御前山ダム眺望コース



距離：5.4km 所要時間：1時間10分  
スタート地点：御前山ダム公園（上伊勢畑 1506-2）

御前山ダムの湖面を一望できる展望スペースを備えた駐車場を完備し、湖面や山並みを間近から眺めることができるコースです。

### ⑫ かわプラコース



距離：1.1km 所要時間：15分  
スタート地点：道の駅常陸大宮～かわプラザ～  
（岩崎 717-1）

どちらも道の駅常陸大宮～かわプラザ～の中を散策するコースです。竹林コースでは、久慈川沿いにある竹林を眺めながら歩きます。かわプラコースでは、展望デッキ前や親水広場の舗装された道を歩きます。

地域の「やりたい！」を応援！

# まちづくり活動支援補助金を活用してみませんか？

☎ 地域創生課 ☎ 55-7600

「まちづくり活動支援補助金」は、市民の皆さんが主体となって行う、地域の特性を活かした活気ある活動を支援する制度です。支援団体が将来にわたって自立し、長く活動を続けていくための「きっかけ」づくりを目的としています。

令和7年度にこの制度を活用して、それぞれの地域で交流の場や賑わいを作り上げました。その取り組みを「地域をもっと良くしたい、元気にしたい」と考えている人たちへの活動のヒントとしてご紹介します。

補助の内容や金額などの詳細は、地域創生課にお問い合わせ下さい。

## 令和7年度に行われたまちづくり活動

### 美和グラウンドゴルフ場整備

実施団体：美和グラウンドゴルフ場整備委員会  
補助額：80万円（事業費：121.3万円）

廃校となった旧美和中学校のグラウンドを人々が集まれるグラウンドゴルフ場として整備し地区交流大会などを実施しています。



### トランマルシェ

実施団体：森の中のマルシェ実行委員会  
補助額：5万円（事業費：10.8万円）

山方宿駅一帯を利用したマルシェ（市場）を開催。ワークショップ、ハンドメイド作品・焼き菓子の販売、キッチンカーの出店などが行われました。



### 花祭り・イルミネーション祭・夏祭り

実施団体：OBA 生き生き会  
補助額：13.3万円（事業費 23.3万円）

住宅地約3kmに渡り、小場地区の有志による力作が広がる「イルミネーション祭」のほか、花祭りや夏祭りで地区の活気を創出しています。



### 各地区のまちづくり活動は他にも！

- 第7回旧車祭り IN 美和（実施団体：旧車祭り IN 美和実行委員会 補助額 20万円）
- 秋田区中居区自治会の花壇「花まつりの集い」（実施団体：秋田区中居区自治会 補助額 8.8万円）
- おがわ富士を活かしたまちづくり事業（実施団体：おがわ富士を守る会 補助額 6.6万円）
- 金地の桜花見会（実施団体：金地の桜を守る会 補助額4万円）
- 宮の森ニュータウン地区夏祭り秋祭り大会（実施団体：宮の森サロン会 補助額 6.4万円）
- 第9回地域丸ごとケア in 北富田（実施団体：北富田みんなの坂道 補助額 17.3万円）
- 雷神山ハイキング事業（実施団体：氷之沢きれいにする会 補助額 11.1万円）

4/11

案内とともに景色を楽しむ  
御前山ダム湖周辺を歩く会

御前山ダム湖周辺の自然などを楽しむ、毎年恒例の「御前山ダム湖周辺を歩く会」が開催されました。

当日は天候にも恵まれ、参加者は、山桜や見晴らしエリアからの雄大な眺めを堪能しました。

ダム湖周辺を歩いた後には、御前山ダム公園で、御前山ダム環境センターの皆さんからの軽食の提供とともに、耳に心地よい尺八と電子ピアノの生演奏を楽しみました。



▲御前山ダム環境センタースタッフのガイドのもと、二又橋などの御前山ダムの景色を一望できるコースを歩きました。

4/25

赤ちゃんのすこやかな成長を願う  
ピジョン美和の森で植樹イベント

鷺子地区にあるピジョン美和の森で、「ピジョン赤ちゃん誕生記念育樹キャンペーン植樹式」が開催されました。このキャンペーンは、ベビー用品メーカーのピジョン株式会社が昭和61年から行っているもので、今年で40回目を迎えました。

植樹式には全国から19,000人を超える応募があり、そのうち抽選で選ばれた27組の家族が、美和木材協同組合の協力のもと、苗木の植樹を行いました。



▲植樹では、昨年に引き続き、10月～12月に赤い花の咲くサザンカを植えました。

4/28

公共ライドシェア「ノッカル常陸大宮」  
(株)ダンロップタイヤが支援

株式会社ダンロップタイヤと市の共創プロジェクト支援発表会を行い、同社のオールシーズンタイヤ「シンクロウェザー」を、公共ライドシェア「ノッカル常陸大宮」のドライバーの車3台分提供いただきました。

この支援は、(株)ダンロップタイヤが「ノッカル常陸大宮」の取り組みに共感し、地域住民の移動と交流活性化に向けた共創プロジェクトとして事業支援の提案があったことで実現しました。



▲(株)ダンロップタイヤ村尾巨消費財マーケティング部長(中央)とドライバー3人(左から1・4・5番目)

5/7

硬式少年野球全国大会の茨城県代表に  
常陸大宮市のチームから2人が選出

市内の硬式少年野球チーム「常陸大宮レッドスピリッツ」に所属する鈴木琉唯さん、飯田慧さんが、「JA共済杯第14回インターメディアット全日本リトルリーグ野球選手権大会」の茨城県代表として選抜され、大会を前に市長に報告を行いました。

2人は、チームの中心打者として活躍しており、鈴木さんはキャッチャーを、飯田さんはピッチャーを務めています。この大会で茨城県代表は優勝し、6月末に台湾で行われる大会への出場が決定しています。



▲(左2番目から)鈴木琉唯さん、飯田慧さん

5/16

オカリナの音色が響き渡る

### 宗次郎森の音楽会 in 常陸大宮

緒川地域センター文化ホールで、常陸大宮大使であるオカリナ奏者の宗次郎さんのコンサート「2026春 宗次郎森の音楽会 in 常陸大宮」を開催しました。

このコンサートは、毎年春と秋に開催しており、例年好評を博しています。今回、遠くは宮城県から来場するなど、多くの根強いファンがコンサートに訪れました。会場一体が宗次郎さんの美しいオカリナの音色に、心癒される時間となりました。



▲曲に合わせて、複数のオカリナを使い分ける宗次郎さん。オカリナの温かな音色が会場に広がりました。

## スポーツ大会結果

### 第22回常陸大宮市近郊中学校軟式野球大会

開催日 令和8年4月29日、5月4日

会場 大宮運動公園市民球場  
西部総合公園多目的グラウンド  
山方運動公園野球場

主催 一般財団法人常陸大宮市スポーツ協会  
参加チーム 14チーム

#### 【大会結果】

優勝 常陸大宮市立第二中学校  
準優勝 茨城県立日立第一高等学校附属中学校  
第3位 茨城県立勝田中等教育学校・ひたちなか市立美乃浜学園・那珂湊中学校合同チーム  
ひたちなか市立田彦中学校



▲優勝した常陸大宮市立第二中学校

### 第17回常陸大宮市近郊中学校ソフトテニス大会

開催日：令和8年5月5日

会場：西部総合公園テニスコート

主催 一般財団法人常陸大宮市スポーツ協会  
参加チーム 男子の部 36ペア、女子の部 36ペア

#### 【大会結果】

男子の部・個人戦

優勝 松浦・川井（大子町立大子中学校）  
準優勝 森島・山崎（城里町立常北中学校）  
第3位 加藤・成田（那珂市立第二中学校）

女子の部・個人戦

優勝 山崎・石井（大子町立大子中学校）  
準優勝 塙・塙（大子町立大子中学校）  
第3位 田井中・仲野（大子町立大子中学校）

## 第22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8年5月5日、6日  
会場 西部総合公園体育館

主催 一般財団法人常陸大宮市スポーツ協会  
参加チーム 11チーム

### 【大会結果】

優勝 常陸大宮市立大宮中学校  
準優勝 那珂市立瓜連中学校  
第3位 東海村立東海南中学校  
東海村立東海中学校



▲優勝した常陸大宮市立大宮中学校

## 第14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8年5月16日  
会場 西部総合公園多目的グラウンド

主催 一般財団法人常陸大宮市スポーツ協会  
参加チーム 6チーム

### 【大会結果】

優勝 常陸大宮市立大宮中学校  
準優勝 水戸市立第三中学校・水戸市立常澄中学校合同チーム  
第3位 小美玉市立美野里中学校  
敢闘賞 水戸市立第四中学校・水戸市立赤塚中学校合同チーム




▲優勝した常陸大宮市立大宮中学校


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



## 菅又村しゅんの人生

市史編さん事務局 高村恵美

江戸時代の庶民の多くは、人別帳や検地帳以外では個別の名前が古文書に現れることの少ない「名もなき民」でした。そんななか、およそ200年前の菅又村(現在の若林地区)に生きた農村の女性「しゅん」は、少なくとも



4通の古文書にその名が残ります。令和8年4月に刊行した『常陸大宮市史 資料編4近世Ⅱ』(第12章第2節)のなかから、一部をご紹介します。

## ◇ハンディを抱えたしゅんの結婚と出産

しゅんが最初に古文書に現れるのは、文政11年(1828)、18歳のときです。しゅんは体が不自由で歩くことができないうえ、長く病にかかっていたが、家が貧しいため医者にかかることができませんでした。この窮状をみた菅又村の村役人は、医師の診察を受けられるよう藩に願い出、これにより国長村の医師岸玄秀の診療を受けられることになりました。岸玄秀は、世界で初めて全身麻酔を使った乳がん手術を行ったことで有名な医師華岡青洲に医術を学び、地元では知られた医者でした。

その後、23歳になったしゅんは、南酒出村(現那珂市)の修験般若院の主水を婿に取り、天保4年(1833)に男児を出産しました。しかし、間もなく父六郎兵衛が亡くなると、一家は以前にも増して貧しくなっています。その困窮ぶりは「大風で家の屋根が吹き飛び、今度の大雪で家の梁も折れてしまっただが、寒風のなか赤子を包む着物もない」と書かれるほどで、現代の私たちが古文書を読んでも胸が締め付けられます。病弱の身でやっと初産を終えたというのに、生まれたばかりの子に産着も着せられず、しゅんはどのような思いだったのでしょうか。一家のこのような状況を見て、村役人はお救い金1両(現在の価値で10万円ほど)と産着1着を下賜されるようお願いしています。

しゅんの苦難はさらに続きます。貧しさに耐え兼ねたのか、子どもの父である主水が家を出てしまうのです。家には、病弱で歩くこともできないしゅん

と母たつ、生まれたばかりの男児熊太郎が残されました。働き手がなく、現代であれば社会的に保護されるべき存在であるしゅんの家族は、この状況をどのように乗り越えたのでしょうか。

## ◇村による支援

江戸時代の社会で、年貢の収納や、労働の提供である役の負担などは家ごとに割り当てられましたが、それを取りまとめるのは村でした。年貢を納める単位である「家」という形が維持できるように、村は「お救い金」の下賜を藩に要望することで、一家を救済しようとしています。

これは、村の戸数が減ってしまい、一軒あたりの年貢負担が増えることの予防策という面もありますが、領主による「仁政」(領主は領民を思いやり、領民は領主に従うことで平和な社会を実現するという政治思想)の要求という側面もあったでしょう。

村は藩に対し、しゅんと赤子それぞれに、7年間という長期間のお救い金の下賜を要求しました(下賜されたかは不明)。また、しゅんの母へは、出身地である野口平村にいる縁者に対して支援を依頼しています。

父や夫を失った女性が近世社会を生きることは非常に困難なことでしたが、彼女らを救済するために村が支援を行い、その記録が残されたことは、社会が成熟した現れともいえるのではないのでしょうか。



▲しゅんの治療を願い出る内容の古文書

『常陸大宮市史』資料編3・4の刊行を記念して、シンポジウム「水守・永田家とその時代—常陸大宮市史が描く江戸時代の村社会—」を開催します。  
日時 8月22日(土) 13:00~16:00  
会場 常陸大宮市文化センター ※入場無料



▲詳細



## 地震の備えできていますか？

### 感震ブレーカーを設置しましょう



感震ブレーカーの  
詳細 (市 HP)

### 地震後、電気が通ったときの「通電火災」に注意！

地震時に発生する火災のひとつに「通電火災」があります。通電火災とは、停電から電気が復旧したときに起きる火災です。地震で、家具・家電が散乱し、布や紙などの燃えやすいものが暖房器具や調理器具に触れていたりすることで火災につながる場合があります。

### 感震ブレーカーを設置しましょう

通電火災に有効な対策の1つに感震ブレーカーの設置があります。感震ブレーカーは、大きな揺れを感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止める機器です。家電量販店やホームセンターなどで販売されています。工事が必要なタイプは費用がかさみますが、性能は高くなります。手軽なコンセントタイプも含め、工事費や購入費用、取り付けの手間を比べながら、家に合ったものを選びましょう。

#### 感震ブレーカーの種類

##### コンセントタイプ



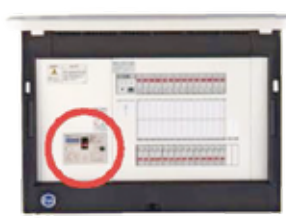
センサーが揺れを感知し、コンセントからの電気を遮断。電気工事が必要なタイプと、コンセントに差し込むだけのタイプがある。  
(価格：約6,000円～2万円)

##### 簡易タイプ



ばねの作動や重りの落下によりブレーカーを落として、電気を遮断。電気工事は不要。  
(価格：約3,000～4,000円)

##### 分電盤タイプ (内蔵型)



分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知し、ブレーカーを落として電気を遮断。電気工事が必要。  
(価格：約5～8万円 (標準的なもの))

##### 分電盤タイプ (後付け型)



分電盤に感震機能を外付けするタイプで、漏電ブレーカーが設置されている場合に設置可能。電気工事が必要。  
(価格：約2万円)

#### 感震ブレーカー設置後の注意点

##### ①夜間の作動に備え「あかり」の用意を

夜間に作動すると足元が真っ暗になり、避難が遅れる恐れがあります。一般的な防災対策としても、停電時に自動で点灯する足元灯を設置したり、枕元に懐中電灯などを常備しておきましょう。

##### ③いざという時のために「定期的な点検」を

設置しても、いざという時に正しく動かなければ意味がありません。機器の劣化を防ぐためにも、メーカーが推奨するお手入れ方法などを確認し、定期的な作動テストを行いましょう。

##### ②電気を通す前には「安全確認」の徹底を

震災後にブレーカーを戻して電気を再開 (復電) させるときは、事前にガス漏れが起きていないか、倒れた電気製品や傷ついたコードがないかなどを確認してからブレーカーを戻しましょう。

##### ④医療機器があるご家庭は「停電対策」を

生命の維持に直結する医療機器を使用している場合は、ブレーカーの作動による予期せぬ停電への備えが不可欠です。万が一の時に機器が停止しないよう、予備バッテリーなどを必ず準備してください。



## 東信システムサービス株式会社 茨城事業所

住所 常陸大宮市岩崎 373-1

事業内容 IT 機器のキッティング、修理、保守など

採用のお問い合わせ ☎ 044-980-3131  
(担当：経営管理部)

✉ h-konishi@toshin-et.com

### Interview

樋田 一希 さん

国内外から届く機械製品の外観や機能が正常に動くかどうかを確認する「受入検査業務」を中心に行っています。好きな機械に関わる仕事をしたいと思い、県立常陸大宮高等学校の情報技術科に進学し、学校に届いた求人票から当社を見つけました。入社前に社員の声を聞いたことで、仕事の具体的なイメージを持つことができ、黙々と作業する雰囲気も合っていると感じて入社を決めました。



## 脳イキキ！すこやか習慣

読んですぐできる認知症予防をご紹介します！

問 長寿福祉課 ☎ 52-1111 (内線174)

脳にいい習慣 その3

## 買い物メモを作って買い物に行こう

買い物メモを作る時には、脳の「探す力」「計画を立てる力」「読み書きする力」を使います。

**実践！** 以下の手順でスーパーに買い物に行ってみましょう

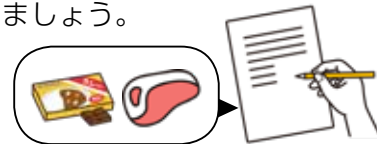
**1** 家にある食品、無い食品を確認してみましょう



**2** 家にある食材でどのような料理が作れますか？その料理を作るには他に何が必要か考えてみましょう。



**3** 料理を作るのに足りない食材を買い物メモに書いて、メモを持ってスーパーに行きましょう。



※人によっては難しい場合があります。頑張らせることがストレスとなり、認知機能の低下を招くことがありますので、無理強いしないことが大切です。

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6月号

(令和8年6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  
(6月1日現在)

人口：35,399人

(男性：17,503人／女性：17,896人)

世帯数：15,508世帯



再生紙と植物油インクを使用しています。