

広報

常陸大宮

2026

9

No.264

【特集】

常陸大宮市のいいところ。

外から見えた、



【表紙】

市内にある行楽スポットが、ここ数年で少しずつ姿を変えています。週末になると、市外から訪れた人たちが自然の中で過ごし、それぞれの時間を楽しんでいます。住んでいる人には見慣れた風景も、訪れる人にとっては新しい発見のある場所です。今月号では、市外の人々が足を運ぶスポットを紹介します。



[特集]

外から見えた、常陸大宮市のいいところ。

市の宿泊施設や飲食店を運営するスタッフ、市外から訪れる人々が感じる常陸大宮市のいいところをご紹介します。私たちにとっては身近な自然や環境は当たり前ではなく、市外の人々が「ここに訪れたい」と思う魅力が、このまちには詰まっています。

「自然を楽しむ」が、 ここへ来る目的になる。

常陸大宮の魅力と聞いて、まず挙がるのは、身近にある自然の豊かさ。市外から訪れた人に聞いてみると、多くの人が「自然を楽しむために、ここへ来た」と話します。キャンプをする、山を歩く、水辺で遊ぶ、景色を眺めながらゆっくり過ごす。自然の楽しみ方は無限大です。

市には、気軽に自然を楽しめるコテージや、自然との距離がぐっと近づくキャンプサイトなど、それぞれのスタイルで過ごせる場所があります。「観光スポットがたくさんあるから訪れる」だけが、どこかを訪れる理由とは限りません。自然を求め、純粋に味わう、それを楽しみに訪れる人々がいる。私たちが普段何気なく見ている山や川、里山の風景も、人を引き寄せる立派な理由の一つになっています。

何もしない時間も、楽しめる。

市内スポットを訪れた人々の話からは、「静かに過ごせる」という魅力も見えてきました。普段の生活の中で人は、車や人の往来、仕事や家事など、意識していなくてもさまざまな音や予定に囲まれています。常陸大宮市では、そんな日常から少し距離を置き、自然の中でゆっくり過ごす時間をつくることができます。たくさんの観光スポットを巡らずとも、ただただ、のんびりとした時間の流れを味わうだけで特別な一日になります。「次は何をしよう」と予定を詰め込むのではなく、その日の気分に合わせて時間を使えることも、訪れる人にとっては一つの価値。私たちにとっては何

気ない静けさやゆったりとした時間も、外から見ることで気づく、このまちの魅力になっています。

目的地にも、旅の途中にも。 意外と便利な立地。

自然の中でゆっくり過ごせる一方で、周辺地域へ足を延ばしやすいことも、外から訪れた人だからこそ感じるこのまちの特徴だそう。市内だけで旅を完結させるのではなく、水戸・ひたちなかなど県内の観光地や、栃木方面へ向かう道のりで、宿泊や休憩の拠点として利用しているとの声も。一つの有名な観光地だけを目指すのではなく、いくつかの場所を巡り、その途中で自然の中に泊まってゆっくり過ごす。茨城・栃木へ旅をする時に、合わせて訪れやすい場所に位置しているのが常陸大宮市です。

「このまちに何があるか」だけではなく、「ここを拠点にどこへ行けるか」「ここでどんな時間を過ごせるか」という視点で見ると、このまちの位置や環境にも、これまでとは違った価値が見えてきませんか？

常陸大宮市に来る理由に
なっているスポットを
次ページからご紹介！

おしゃれなログハウスで
ゆったりくつろぐ

MARUTA ひたち大宮

(花立自然公園内)

花立自然公園のログキャビンがリニューアル！首都圏から約2時間半で来れる、わいわいバーベキューと宿泊ができる施設として、ファミリー中心に市外からの利用が増えています。

〒高部 4611-1
図チェックイン
14:00 ~ 17:00、
チェックアウト
10:00 まで



公式サイト



バーベキュー小屋と焚き火台を新設！



▲バーベキュー小屋と焚き火台が芝生広場に新設され、ログキャビンから利用しやすくなりました。利用者の多くが、長時間のんびりとバーベキューを楽しんでいます。

一面に山と空が広がる見晴らしが好評



▲利用者から特に好評なのが、山頂からの見晴らしです。デッキではソファ、ハンモックに腰掛けて、木々があふれ風景をのんびりと見渡すことができます。

2階は秘密基地感のあるベッドルームに



▲ログキャビン2階は、全てベッドにリニューアル。以前、押入れだった場所に置かれたベッドは、子どもがわくわくするような秘密基地っぽさが感じられます。

サウナ、天体観測…、 今後もリニューアル続々！

今後もさらに体験・オプションを追加予定。芝生広場ではサウナで「ととのう」体験ができるほか、各キャビン内には天体望遠鏡を設置。花立自然公園の魅力である美しい星空などを満喫できる宿泊施設へとさらにブラッシュアップしていきます。



「レストラン山ゆり」がリニューアル PICNICBASE ひたち大宮

(ザランタンひたち大宮 | パークアルカディア内)

長年地域に愛されてきた「レストラン山ゆり」が、カフェレストランとしてリニューアル！味へのこだわりや、山ゆり時代からのスタッフの温かさを引き継ぎつつ、思わず撮影したくなるような見た目や提供方法へのこだわりも。オフシーズンには建物を改装し、小さいお子さん連れでも利用しやすい空間へとパワーアップ予定です。

〒山方 5858-6

☎ランチ：11:00～15:00

(L.O.14:00)、

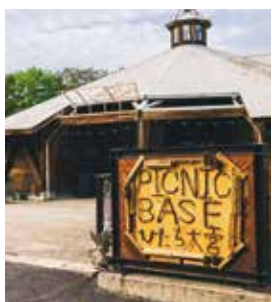
カフェ：14:00～17:00

(L.O.16:00)

☎月・火曜日（祝日は営業）



Instagram



▲ランチの看板メニュー「おひさまのキーマカレー」。おひさまのようなキュートな見た目、たっぷり野菜の甘味のあるカレーが楽しめます。



▲山ゆり時代から続く揚げパンは、テイクアウトで一番の人気を誇ります。時間が経ってもしっとり食感が楽しめる一品です。



▲「あの日の」夕焼けナポリタンは、懐かしさともちもち太麺が人気。熱々の鉄板から聞こえる音に、食べる前から心が踊ります。

9月から土・日・祝限定で スポーツライダーが復活！ やすらぎの里公園



▲今年のゴールデンウィークから、ターゲットバードゴルフ場をフリーサイトとして提供。日常の喧騒から離れて自然を味わえる場所として、ゴールデンウィーク中には予約が埋まる人気ぶり。

ただただ自然を感じてのんびり過ごせると首都圏から大人キャンパーが訪れるやすらぎの里。宿泊だけでなく、9月から再始動したスポーツライダーや、地域住民も利用するバーベキューサイトなどで、日帰りでもアウトドアを満喫できるスポットです。



◀やすらぎの里と言えば、スポーツライダー！全長約250mのコースをローラー付きのそりで走り抜けます。※天候や運営状況により、当日中止となる場合があります。

〒小舟 1234-2

☎火曜日（火曜日が祝日の場合は、その翌日）



Instagram

▶ほぼ毎月、日帰り利用者も楽しめるようなイベントを開催！今年はお盆中には夏祭り、シルバーウィークには北海道味覚市を開催しました。最新のイベント情報は、施設公式 Instagram をチェック！



県北の里山を歩く！自転車で走る！

常陸国ロングトレイル

奥久慈里山ヒルクライムルート

県北全体に広がるアクティビティとして、全長約 350km を歩く「常陸国ロングトレイル」、総延長約 200km を自転車で巡る「奥久慈里山ヒルクライムルート」を県をあげて推進中！

10月17～18日には、自転車とトレイルラン両方で競い合う過酷なレースイベント「Okukuji X(奥久慈クロス)～Ride&Trail～2026」も開催されます。



常陸国ロング
トレイル詳細



奥久慈里山ヒルク
ライムルート詳細



Pick Up 大子町に抜けるルートが開通

1

尺丈山

※常陸国ロングトレイルのみ

市内最高峰を誇る尺丈山の最大の魅力は、山頂から見渡せるパノラマの景色。特に木の葉が落ちるこれからの時期は、太平洋までの景色が一望できます。9月19日のコース全線開通にともない、新たに、大子町へ抜けるルートが整備されました。



Pick Up 国登録有形文化財も残る歴史ある街並み

2

高部宿

江戸時代に西の内紙やその原料の楮、葉たばこの集散地として栄えた宿場町。「花の友」の文字が印象的な「喜雨亭」とその庭「養浩園」、木造の和洋折衷住宅「間宮家住宅主屋」は国登録有形文化財にも登録されています。



自然と人の手が織りなす景色は唯一無二

御前山ダム周辺

アクティビティ

夏にはカヌーなどの水上アクティビティが楽しめるほか、これからの時期にはハイキングがおすすめ。ハイキングコースの見晴らしエリアからは、色づく山々と広大なダムの水面の対比が美しい景色が広がります。

御前山アクティビティのホームページでは、周辺のおすすめグルメ・お土産情報も紹介中！アクティビティとあわせていかが？



御前山アクティ
ビティ HP



言葉や文化の壁を越えた交流 中学生英語体験事業 in オーストラリア



8月16日から22日までの7日間、市内の中学3年生55人が中学校英語体験事業でオーストラリアを訪れました。子どもたちは、身振り手振りを交えながら、授業で学んだ英語を使ってオーストラリアの人々と交流し、生きた英語を学び、異なる文化を体験して見聞を広げました。

こんなことしてきました！ 研修スケジュール

8/16	常陸大宮市出発、 羽田空港～シドニー国際空港
8/17 8/20	ハイスクールでの授業体験、 校外学習、ホームステイ
8/21	自然・文化学習（牧場体験など）
8/22	シドニー国際空港～羽田空港、 常陸大宮市到着

参加者に聞きました！研修で感じたこと

- ▶英語が前よりちょっと出来るようになった。素早く英語を話しても何となく聞き取れるようになった。
- ▶言語がうまく通じなかったり、文化や風習が違うが、それらもひとつと認め気楽に行くと、楽しく学べた。絶対に機会があれば行くべきです！
- ▶自分の意見を積極的に言うことが大切ということをすごく感じました。挑戦することは大事。



1 校外学習で動物園に行き、カンガルーやコアラなど、オーストラリアならではの動物たちと触れ合いました。

2 バディとともに化学の授業を受けました。ベーキングパウダーと風船を使った実験です。さて、何色が一番膨らむでしょうか。

3 体育の授業では、オーストラリアで親しまれているダンスを踊りました。

4 スポーツデーの日は、バドミントンなどで体を動かしました。

5 学校遠足の様子です。学校の最寄り駅から現地の電車に乗って、シドニー市内の水族館に行きました。

6 4日間の授業とホームステイを共に過ごしたバディとの別れを惜しみました。

8/1
~31 子どもたちが文化や芸術に触れる
「夏休み子供体験講座」開催

小学生を対象とした、夏休み期間恒例の「夏休み子供体験講座」を開催し、延べ190人が参加しました。この講座は、毎年夏休み期間に市文化協会加盟団体の協力のもと開催しています。

今年は28団体の協力を得て、唄と和楽器体験やビーズ作品作り、フラワーコラージュなどの講座を開催しました。参加した子どもたちは「楽しいから、来年もやりたい」と満面の笑みで話していました。



▲「唄と和楽器体験」講座では、こきりこ、尺八や太鼓などの演奏を体験しました。

8/1 500年の歴史ある通りを七夕飾りが彩る
長倉七夕まつり

500年以上の歴史がある御前山地域の「長倉宿」で「長倉七夕まつり」が開催されました。通り沿いには色とりどりの七夕飾りと、竹灯籠デザインコンテストの作品が並びました。

ステージでは、地元出身のトランペット奏者による演奏やオリジナルヒーローショーなどが祭りを盛り上げました。祭りの最後には、夜空を彩る花火が打ち上げられ、会場は多くの家族連れや地域住民の笑顔に包まれました。



▲七夕飾りと竹灯籠が設置された宿通りを、家族や友人とともに楽しむ人々にぎわいました。

8/3,5 県民総合体育大会中学生大会
市内3つの部が関東大会に出場

7月8日から25日に開催された県民総合体育大会中学生大会で関東大会出場を決めた、大宮中学校ソフトボール部、明峰中学校卓球部、山方中学校陸上部の石井聖也さんが市長・教育長に大会結果の報告を行いました。

市長・教育長との歓談では、どの学校の選手も共通して、自分の強みを分析しており、限られた時間の中で質の高い練習をしていると話していました。



▲男子卓球団体優勝の明峰中。個人は関澤遼太さん（前列左3番目）が優勝、大賀心暖さん（前列左1番目）がベスト8に輝きました。



▲準優勝に輝いた大宮中学校ソフトボール部は、近隣中学校の生徒も含めたメンバーで出場しました。



▲男子200メートル決勝で23秒23を記録し、第3位に輝いた石井聖也さん

8/7

花いけバトル優勝常連の小瀬高校で 小学生花いけチャレンジバトル

県立小瀬高等学校で、市内小学生を対象としたイベント「第2回小学生花いけチャレンジバトル」が開催されました。小瀬高校は、花いけバトル茨城県大会で4年連続優勝を果たしている強豪校です。

イベントでは、はじめに枝物の種類や花いけのコツの話を聞いた後、実際に用意された花木を使って5分以内で作品製作にチャレンジしました。

参加した児童からは、「難しかったけど楽しかった」「また来年も参加したい」との感想がありました。



▲奥久慈支部会会長が「しっかり教えたら小瀬高校生と肩を並べるほどの実力になる」というほどの作品が出来上がりました。

8/9

かわプラザ隣接の川岸で 久慈川にすむ生物の観察イベント

「常陸大宮市史」の関連イベントとして、「久慈川で河原の生き物を調べよう！」を開催しました。

参加者は、自然部会専門調査員の講師から網の使い方を教わり、実際に久慈川にすむ生き物を自らの手で捕まえて観察しました。

参加者からは「アユがスイカの匂いがするというのをこのイベントで初めて知った」、「常陸大宮にいる生き物についてもっと知りたい」といった声がありました。

善意をありがとう



神永正広様 100万円（奨学基金）

8/9

やぐらを囲んだ美和音頭で心をついに 美和ふるさと祭り

お盆前の恒例イベントである「美和ふるさと祭り」が今年も美和運動公園で開催されました。

会場には、たくさんの提灯が飾られたやぐらを中心にステージや数々の屋台が並びました。ラッキーボールからスタートし、明峰中学校吹奏楽部の演奏などのステージが会場を盛り上げました。夜には、やぐらを囲んでの盆踊り大会やお楽しみ抽選会などの来場者参加型プログラムで盛り上がり、最後は目の前で打ち上がる花火で締めくくられました。



▲今年の祭りのメインタイトルである「地域の輪 心をついに美和音頭」のとおり、老若男女がやぐらを囲んで踊りました。



▲講師は「2本の川がある自然豊かな常陸大宮市には生き物がたくさんいるのでよく観察してみてください」と参加者に話しました。

8/18 野遊びで災害対応力を育む
~19 里山キャンプ 2026 開催

豊かな自然に囲まれた花やさと山 (いばらきフラワーパーク内) で、市内小学5～6年生を対象とした里山キャンプを開催し、38人が参加しました。

ロープワーク、シェルターづくり、火おこし、焚火ワークなどの様々なブッシュクラフトを体験し、災害対応として「命の5要素」を学びました。子どもたちが協力して共通の目標を達成することでチームワークが深まり、声をかけ合いながら笑顔いっぱいに活動する頼もしい姿が見られました。



▲夕食作りでは自分たちで集めた枝木を燃料に、ハムステーキを焼いたり、飯ごうでご飯とポトフを作ったりしました。

8/19 令和8年熊本地震
区長会が義援金を寄託

令和8年熊本地震の被災者を支援するため、市内各区から寄せられた義援金861,827円を公益財団法人茨城新聞文化福祉事業団へ寄託しました。

義援金は熊本県が設置した義援金配分委員会を通じて、各被災地に届けられます。

常陸大宮市区長会の野上会長は「被災された皆さんの1日も早い復興を心よりお祈り申し上げます」とコメントしました。

8/19 市発注の工事を適正に行った業者を表彰
優秀建設業者表彰式

市が発注した建設工事を適正に施工し、優秀な成績で完成した建設業者と主任(監理)技術者の表彰式を開催しました。

【受賞者】

(株)瀧工務店 主任技術者 高橋栄
(株)カケフダ 主任技術者 森嶋善宏
暁飯島・神永特定建設工事共同企業体
監理技術者 中山雅幸(暁飯島工業(株))
主任技術者 野上和則(株)神永工務店



▲功績をたたえられた皆さん



▲(左から)茨城新聞文化福祉事業団沼田会長、区長会野上会長、木村副会長、鯉沼副会長、加藤木副会長、中島副会長

8/20 友好都市・秋田県大館市の特色にふれる
~22 小学生友好都市教育交流事業

大宮小学校5年生13人が、常陸大宮市と友好都市である秋田県大館市を訪れ、城南小学校6年生と交流しました。平成9年に城南小学校の児童が町名「部垂」の由来を調べたことがきっかけで、部垂城跡にある大宮小学校と交流が始まりました。

今年は、秋田県の郷土料理のきりたんぼ鍋作り、世界最大級の木造ドームの「ニプロハチ公ドーム」見学、秋田犬とのふれあい、曲げわっぱのパン皿作りの体験を通して交流を深めました。



▲きりたんぼ鍋作り体験では、「みそつけたんぼ」「きりたんぼ鍋」を城南小学校6年生と一緒に作って交流を深めました。

8/22 家族みんなでアユのつかみどりに大興奮
あゆの里まつり

夏恒例イベント「あゆの里まつり」が神奉地コミュニティセンター、神奉地児童公園で開催されました。

子ども向け人気プログラム「あゆのつかみどり大会」では、小学生は会場内の池に、未就学児はビニールプールに放たれたアユを手でつかまえようと、一生懸命アユを追いかける姿が見られました。

途中、大雨に見舞われながらも、屋台やステージイベント、花火大会など、全世代で楽しめるプログラムに、終日多くの来場者でにぎわいました。



▲全身ずぶ濡れでアユを追いかける子どもたちに、保護者の声援が飛び交い、家族で大盛り上がりしていました。

8/22 水守・永田家や江戸時代の利水を紹介
常陸大宮市史刊行記念シンポジウム

『常陸大宮市史』資料編3・4の刊行を記念したシンポジウム「水守・永田家とその時代」（主催：市・一般財団法人自治総合センター）を開催しました。

辰ノ口や岩崎の三大江堰を建設・管理した永田家をテーマに、市史を執筆した近世史部会の委員3人から、用水や溜池、那珂川・久慈川舟運について、わかりやすくご講演いただきました。パネルディスカッションでは、永田家の技術の高さや伝えられてきた資料などについて理解を深めました。



▲パネルディスカッションでは、永田家と地域住民の関わりなどについて来場者から質問があり、活発な議論が交わされました。

9/5 救急隊員・消防隊員の道具や技を体験
救急・消防フェア

救急・消防の現場で使う道具や、隊員のプロの技術を体験できる「救急・消防フェア」を開催しました。

イベントでは、救急車内の道具に触れたり、煙で充満した10mのテントから避難する「煙体験」、隊員が実際の現場で使う固定されるがほどこやすいロープの結び方体験などを行いました。

参加者からは、「煙体験が貴重な経験になった」「消防士さんが優しく教えてくれてわかりやすかった」といった感想がありました。



▲防火衣装着装デモンストレーションでは、1分以内に出勤準備を行うプロの技に、この日一番の盛り上がりを見せました。

高レベル放射性廃棄物の地層処分の文献調査の 申し入れがありました

令和8年8月31日、経済産業大臣から常陸大宮市長に、常陸大宮市を対象とした高レベル放射性廃棄物の地層処分にに関する文献調査の申し入れがありました。

地層処分の概要は、NUMO（原子力発電環境整備機構）のホームページをご覧ください。また、最新情報は市ホームページで随時公開します。



▲ NUMO
ホームページ



市民の皆さんへ

ここ30年の本市の推移を顧みますと、人口は7割になり、事業所数は6割、商業事業所数は4割5分まで減少し、耕作放棄地や空き家の増加をはじめ、現在は地域環境の保全すら危うい状況にあります。過去30年のトレンドを今後の30年に照らし合わせるなら、本市に根を張って生きていこうとする現在の子どもたちはどうなるのか？市民からこんな問いかけを受けて、私はその選択肢の一つとして「高レベル放射性廃棄物の地層処分」という国家の一大プロジェクトが持つリスクと地域経済に与える影響について独自に学んできました。

今回の文献調査は、最終処分場建設に至る道のりの中では、スタートラインの手前の調査で、この調査をクリアした段階で、初めて

スタートラインにたてるという意味合いの調査だと認識しています。具体的には、既存文献（既存書籍）と蓄積データから適地であるか否かを机上で判断するものです。次の概要調査並びに精密調査には18年を要し、都度、知事と首長の同意が必須であり、市民の皆様が判断するための知見習得には十分な時間をもって対応することとなります。

今後、各地域で勉強会を開催し、市民の皆様と科学的見地にたった情報共有を行い、最終処分場について自ら考える機会を提供していきますので、ご参加のほどよろしくお願いいたします。

常陸大宮市長

鈴木 達幸

記録が伝える小瀬一揆

明治9年(1876)12月9日、上小瀬・小舟地区の住民が中心となり、税の負担軽減を訴えて大規模な民衆一揆を起こしました。この騒動は小瀬一揆と呼ばれ、全国各地で同時期に発生した地租改正反対一揆の一つとして現代に語り継がれています。本年は、小瀬一揆が発生してから150年を迎える年にあたります。そこで今回は、小瀬一揆にまつわる当時の資料をいくつか紹介します。

①納税の負担軽減を訴えた「嘆願書」

小瀬一揆が発生した要因はいくつか存在しますが、中でも大きな影響を与えたのが明治6年(1873)の地租改正です。これにより、古くから続いていた年貢(米・雑穀など)による税の徴収から、土地にかかる税(地租)をお金で納めることが定められましたが、茨城県ではしばらくの間、前年度の米価を基礎に地租の税率が算出されていたため、明治9年の税率は米価が下落したことで、相対的に上がり、住民にとって重い負担となりました。この事態を重く見た上小瀬村の^{おおまち}大町^{じんざえもん}甚左衛門らは、村人を代表し、地租の減額を訴えて当時の^{けんこんれい}県権令(=県知事)である^{なかやまのぶやす}中山信安に書状を提出しました。その書状が「嘆願書」



▲嘆願書(個人蔵)

と呼ばれるものです。「嘆願書」には、度重なる洪水や暴風雨によって凶作となり生活が困窮していることや、このままでは税金が納められないので年賦(分割支払い)にしたい、などの内容が記されています。「嘆願書」の文字数自体はそこまで多くありませんが、その内容からは、日々の生活に苦しむ村人の悲痛な叫びが聞こえてきます。

②事件後に作成された錦絵

^{もとほしじざえもん}本橋次左衛門、大町甚左衛門らを中心とする一揆勢は、茨城県庁へ向かう途中、石塚村(現城里町)で警官隊・士族隊と衝突しますが、戦闘中に指導者の一人である大町が殺害されるなど、壊滅状態に陥ります。また、一揆には常陸大宮市域の各村から約1,000人近くが参加しており、その大半が懲役刑や罰金刑などを科されるなど、非常に厳しい処罰を受けました。下の錦絵は事件後に流布されたものであり、一揆勢が政府に抵抗する「賊民」として描写されています。しかし、こうした地租改正への抵抗は^{まかべ}三重県(伊勢暴動)や茨城県^{まかべ}真壁郡(真壁騒動)でも発生しており、結果として政府は地租の引き下げを決定するに至りました。そのため、特に緒川地域では、本橋や大町ら一揆の中心人物を「義民」として顕彰するなど、今なお地域に大きな影響を与えた出来事として知られています。

(文書館 高橋拓也)

10月10日(土)から、文書館エントランスで企画展「記録が伝える小瀬一揆」を開催します。また、企画展の開催にあわせ、歴史民俗資料館で小瀬一揆に関するパネル展示を行います。ぜひお越し下さい。



▲「茨城県下賊民之話」(常陸大宮市歴史民俗資料館蔵)

生活習慣と検診でがんを予防・早期発見しましょう

がんは日本人の死亡原因の第1位であり、2人に1人ががんになると言われています。さらに、がんによる死亡者数は年々増加しています。9月は日本対がん協会が定めた「がん征圧月間」です。この月間に併せて、がん予防につながる生活習慣や、市で行っているがん検診を紹介します。

日常でできる8つのがん予防

①たばこは吸わない・避ける

喫煙者は、非喫煙者に比べて、がんになるリスクが約1.5倍高くなります。受動喫煙もがんのリスクを高めます。たばこの煙は避けて生活しましょう。

②お酒はほどほどに

飲酒の量は少ないほどがんになるリスクが低くなります。飲酒の習慣がある人は、1日あたりビールなら500mlまで、日本酒なら1合までにしましょう。

③塩分は控えめに

塩分の多い食事は胃がんのリスクが高くなるとの研究結果が出ています。厚労省では、1日の食塩摂取量は男性7.5g未満、女性は6.5g未満としています。

④野菜・果物を食べる

野菜・果物を食べると食道がん、胃がん、肺がんのリスクが低くなることがわかっています。



⑤熱い食べ物・飲み物は冷めてから

食べ物や飲み物を熱いままをとると、口の中や食道の粘膜を傷つけてしまいます。少し冷ましてから食べましょう。



⑥体を動かす

体を動かすことが多い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなるという報告があります。同じ姿勢の時間が長くないよう少しでも体を動かしましょう。

⑦太りすぎ・やせすぎに注意

男女ともに太りすぎでがんによる死亡リスクが高くなります。また、男性では、やせすぎでもがんによる死亡のリスクが特に高まることがわかっています。

⑧原因になる菌などの検査をする

がん発生と関係があるピロリ菌、B型・C型肝炎ウイルスなどに感染していないか検査をしましょう。



(国立がん研究センター「科学的根拠に基づく がん予防法5+1」参照)

市のがん検診を利用して早期発見・早期治療

がんを早期発見・早期治療すると、治療の負担が軽く済み、短期間で普段の生活へ戻れる可能性が高くなります。市で行っているがん検診は、少ない個人負担額で受診できます。詳細や申し込みは健康推進課へ電話いただくか、右の二次元コードからホームページをご覧ください。





三甲株式会社

住所 常陸大宮市工業団地 1

事業内容 プラスチック物流機器の製造・販売・レンタル

採用のお問い合わせ ☎ 0120-93-3535 ✉ saiyo@sanko-kk.co.jp
(担当: 岐阜本社人事部人材採用課)

Interview 山崎 洸輝 さん

液体輸送容器に異物や基準外のものがないかを検査し、仕上げを行っています。4人1班のチームで交代勤務で働いています。高校に来た求人票をきっかけに会社見学に行き、先輩たちが生き生きと働く姿を見て、当社に絞って採用試験に臨みました。



Interview 中野 尊仁 さん

成形班長として、生産数の確認、寸法検査、班員の作業確認や指導を行っています。製品が標準通りにできているかを確認することが主な役割です。働いている人たちの雰囲気良さや、給与や休みの制度が整っていることが入社の大きな決め手になりました。



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6

散歩（ウォーキング）をしてみよう

有酸素運動がアルツハイマー病の予防になります。また運動の習慣は糖尿病や高血圧の予防となり、その結果、脳血管性認知症の予防になります。

時間は？頻度は？速さは？ 歩く時の目安

【行う時間】

20分から60分を目安に挑戦

【行う頻度】

2～3回／週

【歩く速さ】

話しながらではちょっと大変なくらいの速さ



目安の速さで歩くのがしんどいときは、 休みながらも OK！

「1～2分頑張って、4～5分ゆっくり歩く」といった休みながらの歩きでもOKです。

例えば、①電柱2本分早歩き、②電柱3本分ゆっくり歩き、③また電柱2本分早歩き、④電柱3本分ゆっくり歩き…などと、繰り返して合計30分以上を目指してみましょう。

※人によっては、行うことが難しくなってくることがあります。一緒に行っても難しい場合は、無理強いしないことも大切です。できないことを良かれと頑張らせることが逆にストレスとなり、認知機能の低下を招くことがあります。

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9月号

(令和8年9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
(9月1日現在)

人口：35,248人

(男性：17,440人／女性：17,808人)

世帯数：15,516世帯



再生紙と植物油インクを使用しています。