

広
報

常陸大宮

2026

10

No.265

〔特集〕

100 歳に聞く！ 長寿の秘訣

【表紙】

今年度 100 歳を迎える木村とめのさんです。木村さんは現在でも、毎日畑で農作業を行っています。手に持っているくわは 50 年近く一緒に畑を耕してきた大切な相棒です。毎年自分で作ったさつまいもから自家製の干し芋を作るという木村さん。その「おばあちゃんの味」は孫・ひ孫が楽しみにしてくれているのだと話してくれました。今月号では、木村さんをはじめとした 8 人の 100 歳さんの話から見た長寿の秘訣をご紹介します。

100 歳に聞く！ 長寿の 秘訣

9月16～17日、今年度100歳を迎える41人のうち、希望者8人に鈴木市長から直接、市からのお祝い金、内閣総理大臣からの褒状・記念品、県知事からのお祝い状を贈呈しました。
その際の貴重な話から、長寿の秘訣をご紹介します！

自分のことは自分で 行って長生き！

宮崎 とみ さん

自分のことは自分で行いつつ、無理はしないようにしているという宮崎さん。毎朝、新聞を読むことが日課だそう。100歳を目前にした今もなお、小学生の頃の出来事ははっきり覚えている記憶力の持ち主です。



農作業で長生き！

木村 とめの さん

20代後半に農家に嫁いでから、現在まで、毎日畑で農作業している木村さんの長寿の秘訣は「毎日の規則正しい生活」。家族からもらった外の音を取り込むイヤホンを補聴器代わりにうまく活用して生活しています。



タンパク質で長生き！

田澤 ヨシノ さん

田澤さんの好きな食べ物はカレーライス、お肉、そば、納豆と、高齢者に不足しがちなタンパク質が多いものばかり。最近は夕食で牛乳・豆乳を飲むなど、積極的にタンパク質を摂っているそうです。



塗り絵と日記で長生き！

海老根 マチ子 さん

何もせずに過ごす毎日に「ちゃんとしなきゃ」と思い、日記を書き始めたという海老根さん。趣味は塗り絵で、孫が幼少期に使っていたクーピーを使っているそう。毎日机に向かい手と頭を動かしています。



人との関わりで長生き！

故 山崎 光男 さん

人と話すことが好きで、特に、気の知れた人たちとのおしゃべりが何よりの楽しみだという山崎さん。市長訪問時も、100歳のお祝いの会の真っ最中で、気心の知れた仲間と囲まれていました。



基礎体力をつけて長生き！

安藤 たか さん

戦前・戦後に厳しい環境を経験した安藤さん。結婚後は夫婦で農業を営んできたといいます。その経験から基礎体力が養われ、足腰が強いことが、長寿の秘訣だと教えてくれました。



家の周りの散歩で長生き！

栗田 康男 さん

日課は家の周りの散歩だという栗田さん。散歩のほか、毎日3食必ず食べることも長寿の秘訣だといいます。定年退職後は、ゲートボールに励み、大会で獲得した数々のメダルが家に飾られていました。



パズルで長生き！

高村 なみ さん

日々の生活では、テレビを観る以外に300ピースほどのジグソーパズルを作って過ごしているという高村さん。好きな食べ物の一つにピザを挙げるほどの食欲も長寿の秘訣かもしれません。



市内100歳以上の皆さんをご紹介します

今年度、100歳以上の市民は119人（男性16人、女性103人）です。

年齢	氏名	地域	年齢	氏名	地域	年齢	氏名	地域
105	平塚 義雄	山方	101	野上 はるの	大宮	100	山崎 光男	大宮
104	廣木 サク子	緒川	101	小室 ヨシ	緒川	100	海老根 マチ子	大宮
104	額賀 かよ	御前山	101	菊池 とし子	山方	100	中島 さた子	山方
104	小野瀬 リン	美和	101	櫻井 やす	大宮	100	田澤 ヨシノ	緒川
104	大津 政子	緒川	101	堀越 一枝	大宮	100	村上 よし子	大宮
103	坪 つや	御前山	101	横山 瑞夫	大宮	100	笹沼 つき子	大宮
103	古室 シツエ	大宮	101	和田 光雄	大宮	100	廣木 イツ子	大宮
103	黒澤 なみ子	大宮	101	皆川 たけ	御前山	99	栗田 康男	大宮
103	安藤 すゑ	御前山	101	山崎 やい	緒川	99	近藤 とめの	山方
103	米山 丹次	大宮	101	中村 みき	大宮	99	小口 房子	美和
103	根本 サツエ	緒川	101	掛札 みさを	緒川	99	長山 榮子	緒川
103	荒井 マサ	美和	100	大金 チヨ	美和	99	河野 けさ	大宮
103	小野瀬 ミツイ	大宮	100	高村 清江	山方	99	安藤 たか	大宮
102	木村 新	山方	100	篠田 時江	大宮	99	平塚 てる子	緒川
102	大澤 スミ	緒川	100	笹崎 シゲ子	美和	99	内田 みつ	緒川
102	岸 ゆり子	緒川	100	小林 智恵子	美和	99	柏 茂	山方
102	檜山 キイ	御前山	100	長山 ゆきゑ	御前山	99	木村 とめの	大宮
102	岡崎 みと ^り 里	大宮	100	小野瀬 やい子	緒川	99	松本 成子	大宮
102	大内 ねの	大宮	100	栗原 道子	大宮	99	黒澤 くに	大宮
102	船山 ツル	山方	100	相田 トラヲ	美和	99	疋田 ヨシ子	御前山
102	小田倉 春枝	大宮	100	大貫 猛	御前山	99	海老根 登和子	山方
102	櫻井 みよ	大宮	100	菊池 利子	山方	99	山崎 みつ江	大宮
102	安島 操	大宮	100	會澤 テル子	緒川	99	宮崎 とみ	御前山
102	伊藤 トヨ	緒川	100	鴨志田 光男	大宮	99	澤畠 りつ子	大宮
102	鈴木 登代子	御前山	100	本橋 マツ	緒川	99	羽石 宮子	御前山
102	菊池 敏子	山方	100	小林 千代	御前山	99	高村 なみ	山方
101	金子 銀子	大宮	100	木村 みさほ	山方	99	安藤 よつ	御前山
101	飯村 金次	大宮	100	沼田 和子	大宮	99	堀江 英雄	美和
101	海老根 愛子	山方	100	栗田 勝美	緒川	99	疋田 良子	御前山
101	斎藤 みつ	緒川	100	三次 貞子	山方	99	岡崎 和代	御前山
101	大賀 正子	大宮						

※令和8年10月1日現在の年齢で希望された方のみ掲載しています

非常時の医療・介護・健康維持がテーマの
在宅医療・介護連携事業

「けんこう
フォーラム」
を開催しました！

10月4日、市文化センターで在宅医療・介護連携事業「けんこうフォーラム」を開催しました。今回は、非常時の医療や介護、健康維持をテーマに、避難所はもちろん、普段の生活にも役立つ運動や、感染症対策などの体験を行いました。また、骨密度や血管年齢の測定、薬剤師による健康相談など、専門家に個別で話を聞けるコーナーもあり、健康への理解が深まるイベントとなりました。



けんこうフォーラムで紹介！
災害時も普段もできる

プチ運動

動かない生活は、身体や頭の動きが低下しフレイル進行の原因にもなります。けんこうフォーラムで避難所でも手軽にできる運動として実演した全身の血流を促す「朝夜ストレッチ」を紹介します。



①首を左右に5回ずつ回す



②肩を前後に大きく
5回ずつ回す



③腰をゆっくり左右に
10回ひねる



④足首を左右に
10回ずつ回す



⑤ぐーっと背伸びを5回



⑥ゆっくり深呼吸を5回

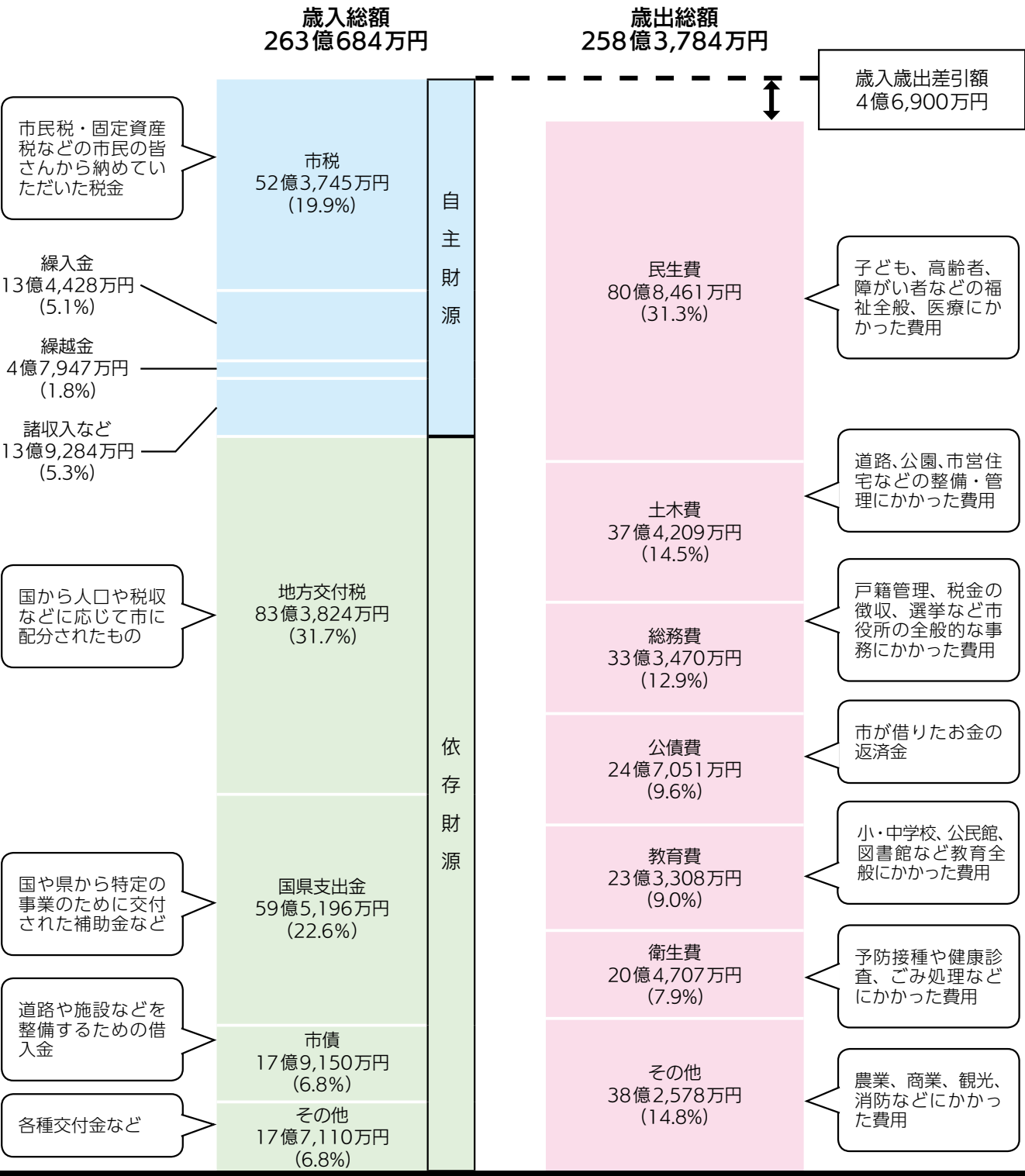
令和7年度 常陸大宮市の 決算を報告します

令和7年度の一般会計、特別会計、公営企業会計の決算が市議会9月定例会で認定されましたのでお知らせします。

問財政課財政グループ ☎ 52-1111 (内線375)

一般会計決算

令和7年度の一般会計の決算は、歳入総額が263億684万円、歳出総額が258億3,784万円であり、歳入歳出差引額は4億6,900万円となりました。翌年度に繰り越すべき財源1億1,889万円を差し引いた実質収支は、3億5,011万円となりました。



■令和7年度の主な取り組み

人口流出を防ぐ基盤づくりとして、市総合計画に基づく事業に積極的に取り組み、国県補助金、基金繰入金や市債などの活用により、必要な財源を効果的に確保し、財政の健全化に配慮しながら、各種施策を着実に進めました。

重点政策1「若者・女性が住みやすく、子育てしやすいまちの実現」

常陸大宮駅周辺整備事業では、東西自由通路および駅舎整備に取り組んだほか、子育て世帯の移住・定住を目的とした子育て世帯向け住宅整備事業では、地域優良賃貸住宅8戸を建設しました。そのほか、本市へのUターンなどを後押しするU-29Uターン就職支援金の創設や、少子化対策である特定不妊治療費の全額助成など、人口減少対策に引き続き取り組みました。

重点政策2「高齢者の活躍、生きがいのづくりの推進」

高齢者の生きがいと健康づくりにつながる拠点として、道の駅常陸大宮南部エリアに整備予定であるグラウンドゴルフ場の実施設計を行いました。また、持続可能な公共交通サービスを構築し、市民の日常的な移動手段の確保や新たな外出機会の創出に向けて、公共ライドシェアの実証運行を実施しました。

重点政策3「学力向上にコミットする教育の推進」

児童生徒一人ひとりの進捗に合った学びの場を提供するため、学習活動支援教職員の配置による複式学級の解消や、授業診断・学力向上適性分析を通じた教職員の指導力育成により、きめ細やかな学習の支援と授業の改善を行いました。

重点政策4「観光を軸とした地域振興」

本市の強みである自然資源を最大限に活かすべく、民間提案制度を導入したパークアルカディアにおいて、更なる観光誘客の拡大に向けた施設改修の実施設計を行いました。

その他の事業

国の交付金を活用したプレミアム付商品券の発行、定額減税一体的支援給付金や子育て応援手当の支給など、物価高騰対策に取り組みました。

特別会計・公営企業会計決算

特別会計名		歳入 (A)	歳出 (B)	差引 (A - B)
国民健康保険	事業勘定	45億4,152万円	44億8,216万円	5,936万円
	診療施設勘定	1億6,980万円	1億5,769万円	1,211万円
公営墓	地	2,412万円	2,412万円	0円
介護保険	医療	52億5,859万円	51億2,612万円	1億3,247万円
温泉事業		1億1,335万円	1億1,335万円	0円
後期高齢者医療		7億7,374万円	7億5,633万円	1,741万円

公営企業会計名		収入 (A)	支出 (B)	差引 (A - B)
上水道事業	収益的収支	15億2,628万円	12億9,588万円	2億3,040万円
	資本的収支	3億5,265万円	9億7,234万円	▲6億1,969万円
下水道事業	収益的収支	14億6,371万円	11億602万円	3億5,769万円
	資本的収支	4億7,351万円	10億6,890万円	▲5億9,539万円

※上水道事業会計及び下水道事業会計の資本的収入が支出に不足する分は、損益勘定留保資金などで補てんしました。

令和7年度決算に基づく財政健全化指標などの状況

実質赤字比率…黒字決算のため該当なし 普通会計（※1）の赤字を標準財政規模（※2）と比較したものです。	将来負担比率…35.8% 市の借金や将来支払わなければならない負担金などの債務残高の程度を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示すものです。 早期健全化基準 350.0%
連結実質赤字比率…黒字決算のため該当なし すべての会計の赤字や黒字を合算して、市全体の赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示すものです。	資金不足比率…資金不足が生じないため該当なし 公営企業の資金不足を料金収入の規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示すものです。 経営健全化基準 20.0%
実質公債費比率…8.8% 市の借入金の元金および利息の支払いにかかる経費の合計額が標準財政規模（※2）に対してどのくらいの比率になっているかを見るもので、資金繰りの危険度を示すものです。 早期健全化基準 25.0%	

※1 普通会計とは、一般会計と公営墓地、温泉事業の2つの特別会計を合わせたものです。
※2 標準財政規模とは、地方公共団体が標準的に収入されると見込まれる市税などの一般財源の規模を示すものです。

7/24

宝くじ売上の助成金を活用 地域を彩るあんどんを製作

大宮第2・5・6・7・8区で、ひたち大宮夏まつりを彩るあんどんを製作しました。今後、様々な行事で活用しながら、これまでも5つの区で取り組んできた、地域行事を通じた多世代の交流、郷土文化の継承を行っていきます。

このあんどんの製作には、宝くじの社会貢献広報事業を活用しました。コミュニティ活動に必要な施設や備品を整備するために行われているもので、宝くじの売り上げの一部が使われています。



▲製作したあんどん

9/5~6

往年の選手が常陸大宮市に集結 ドリーム・バレーボール

元日本男子代表監督の植田辰哉さん率いる元日本女子代表選手11人が本市に集結した「ドリーム・バレーボール」に、市内外から1,000人以上が来場しました。この事業は、(一財)自治総合センターの宝くじ社会貢献事業を活用しています。

イベントでは、常陸大宮市選抜チームとの親善試合のほか、市内を拠点に活動するバレーボールチームを対象とした教室やアトラクションゲームを通して、元日本代表選手たちと交流しました。



▲市内ママさんバレーボールチーム、市内少年団、市内中学生の約130人が元代表選手から直接指導を受けました。

9/4

藤由香さん ミスジャパン茨城でグランプリ受賞

市内在住・藤由香さんが、8月7日に行われたミスジャパン茨城のプレミアム部門(30歳以上)でグランプリを受賞し、市長に報告を行いました。藤さんは普段、夫とともに営むレストラン「YOSHIKI FUJI」で接客などを担当しています。

大会出場のために、17kgものダイエットを行い、数週間前からはウォーキングやスピーチの仕方を猛練習したという藤さん。そのような努力の成果がまさに有終の美を飾る形となりました。



▲(右) 藤由香さん



▲ドリームチームと市選抜3チーム試合では、市選抜チームが点を取るたびに会場全体が大盛り上がり！



▲ミニゲーム「ドリブルつなげてリレー」では、ドリームチームと市内バレーチームがトスの正確さと速さを競いました。

9/6

ボートを体験しながら英語を学ぶ 御前山ダム英語アクティビティ

周辺市町村の小学生を対象に、御前山ダム湖面でのアクティビティと英語学習を組み合わせたイベントを開催しました。

市と協定を結んでいる茨城キリスト教大学のスティーブンス教授や学生の協力のもと、英語で会話をしながらダム湖面でのボート体験を行いました。

子どもたちは、近くに生息する動物や魚、好きな季節などを英語で話しながらボートを楽しみました。



▲英語でのコミュニケーションを行うルールのもと、およそ1時間にわたってダム湖面でのボートを楽しみました。

9/26

大自然の恵みと最先端の科学に触れる ひぬま・つくば自然科学体験学習

市内小学5～6年生を対象に、ひぬま・つくば自然科学体験学習を開催し、15人が参加しました。

茨城町廻沼^{ひぬま}周辺では、いかだ体験や漁船体験、ラムサール条約に関する講話などを通して自然の豊かさや命の尊さを実感しました。つくば市内のJAXA筑波宇宙センターでは、未来をつくる科学技術に触れました。

大自然の恵みと最先端の科学の双方を体感した子どもたちは、知的好奇心を大きく膨らませていました。

9/11

株式会社瑞穂農場を 人命救助で消防長表彰

従業員の人命救助を行った株式会社瑞穂農場に消防長から感謝状を贈りました。

当時の状況について「急に倒れて驚いた。戸惑ったが、ただごとではないと思い、応急処置を始めた」と小林さん。倒れた従業員は、現在無事に職場復帰しています。

今回の人命救助について消防長からは「応急手当を行ったおかげで後遺症が残らなかった」と話し、素早い判断と行動が命を救ったことをたたえました。



▲人命救助を行った株式会社瑞穂農場 小林さん(中央)、寺嶋さん(右)



▲みんなで力を合わせていかだを漕ぎました。

9/19 開通記念で約 300 人が美和地域を歩く
ひたちのくに
常陸国ロングトレイル全線開通式

県北 6 市町の自然・食・歴史・文化を約 350km の一本道でつなぐ「常陸国ロングトレイル」。その全線の整備が完了し、美和地域で行われた式典には県知事・県北 6 市町の首長のほか、コースの「歩き初め」に応募した一般参加者など約 300 人が集まりました。

式典後は、頂上にパノラマの景色が広がる尺丈山を歩く「歩き初め」、高部城跡を歩く「高部館を巡るツアー」が行われました。



▲「歩き初め」の参加者は、約 1 時間かけて到着した尺丈山頂上から、このロングトレイルの魅力である里山風景を楽しみました。

9/30 大戦の追悼と平和を願う
令和 8 年度常陸大宮市戦没者追悼式

戦没者への追悼や、遺族の苦労に対する敬意を表するとともに、平和を祈念する「常陸大宮市戦没者追悼式」を開催しました。式では、参列者全員での黙とうや代表者による献花を行いました。

鈴木市長は「平和とは、互いの生命と尊厳を尊重し、対話と理解を重ね、次の世代へ確実に引き継いでいくべき、かけがえのない営みです。平和を守り、郷土をより豊かな未来へつなぐため、誠実に力を尽くします」と式辞を述べました。



▲式典で大井川知事は「県の実しさを堪能できるコースに仕上がっている」と話しました。



▲式典にあわせて、普段は非公開の国登録記念物「養浩園」の特別公開も行われました。



▲来賓や戦没者の遺族の代表など約 30 人が献花を行いました。

市 政 ニ ュ ー ス

ひろし
萩本浩志副市長が就任しました

【就任あいさつ】

常陸大宮市議会 9 月定例会において選任の同意をいただき、10 月 1 日付けで常陸大宮市副市長に就任いたしました。

その責務の重大さを痛感し、身の引き締まる思いでございます。

鈴木市長を精一杯サポートし、職員、市議会、そして市民の皆さまと力を合わせながら、「未来につながるまちづくり」の実現に向け、常陸大宮市のさらなる発展に全力を尽くしてまいりたいと考えております。

皆さまの暖かいご支援とご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



ス ポ ー ツ 大 会 結 果

第 17 回常陸大宮市近郊中学校剣道大会

開催日：令和 8 年 8 月 22 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：男子の部 28 人

女子の部 36 人



▲（前列右 1 番目）第 3 位の山方中学校 戸田凜さん

【大会結果】

男子の部

優勝 高嶋 俊輔（ひたちなか市立佐野中学校）

準優勝 石川 柊斗（常陸太田市立峰山中学校）

第 3 位 齋藤 蓮（大子剣友会）

森坂 大輝（ひたちなか市立佐野中学校）

女子の部

優勝 豊田 結夏（ひたちなか市立佐野中学校）

準優勝 鈴木 芽依（常陸太田市立里美中学校）

第 3 位 戸田 凜（常陸大宮市立山方中学校）

藤田 鈴詩（ひたちなか市立田彦中学校）

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
752,100 円、電話音声明瞭器「サウンドアーチ」

いきいきと生きた先人たち

— 資料叢書 4 『渡邊明採集資料』 刊行 —

考古部会専門調査員 萩野谷 悟

この3月、市史資料叢書シリーズの4として『渡邊明採集資料』を刊行しました。

渡邊明氏(1949-2024)は、那珂市にお住まいだった考古学研究者で、研究のため県内を中心に膨大な量の考古遺物を採集されていました。そのうち当市関係資料を、生前、寄贈してくださったのです。資料の数は26,680点もありました。

『渡邊明採集資料』では、そのうち1,874点を図と写真に説明を加えて紹介しています。

■縄文時代にアスファルト

今回は、その中から、縄文時代と中世の広域交流に関する資料を紹介します。

縄文時代の広域交流というと、黒曜石やヒスイなどを思い浮かべますが、今回はアスファルト(瀝青)を紹介します。現代のアスファルトは原油精製にもなっているもので、道路舗装などに使われていますが、縄文時代のアスファルトは油田地帯に天然に産出する、油分を含んだ黒色の固体または半固体のもので、「土瀝青」とも呼ばれます。熱を加えると液体になり、縄文時代には石鏃(矢尻)を矢柄に装着する際に接着剤として使われていました。小野天神前遺跡の例のように、その一部が石鏃に付着して残っている場合があるのです。磨石に濃厚に付着している例もあり、これは固形物でもたらされたア



常陸大宮市史資料叢書 4 考古 1 『渡邊明採集資料』

スファルトを砕くのに使われたものと思われます。アスファルトは日本海側の新潟県・山形県・秋田県などの油田地帯で採掘され、東北地方の遺跡を中心に出土します。茨城県では採れないものであり、何らかの方法で入手していたわけです。

■鎌倉時代の九州産石鍋

古代から近世にかけては陶磁器が広く流通することが知られていますが、ここではやや特殊なものとして中世・鎌倉時代の石鍋を紹介します。下小場遺跡で、小さな破片ですが、滑石製の石鍋が採集されています。県内2例目です。石鍋の産地は長崎県西彼杵半島にほぼ限られており、先人たちのうちの一部有力者が、何らかのルートで九州産の石鍋を入手し使っていたと思われます。

■いきいきと生きた先人たち

こうした資料を通して見ると、この地域に生きた先人たちは、なかなかダイナミックな世界を、いきいきと生きていたと感じます。



石鍋 (下小場遺跡採集)



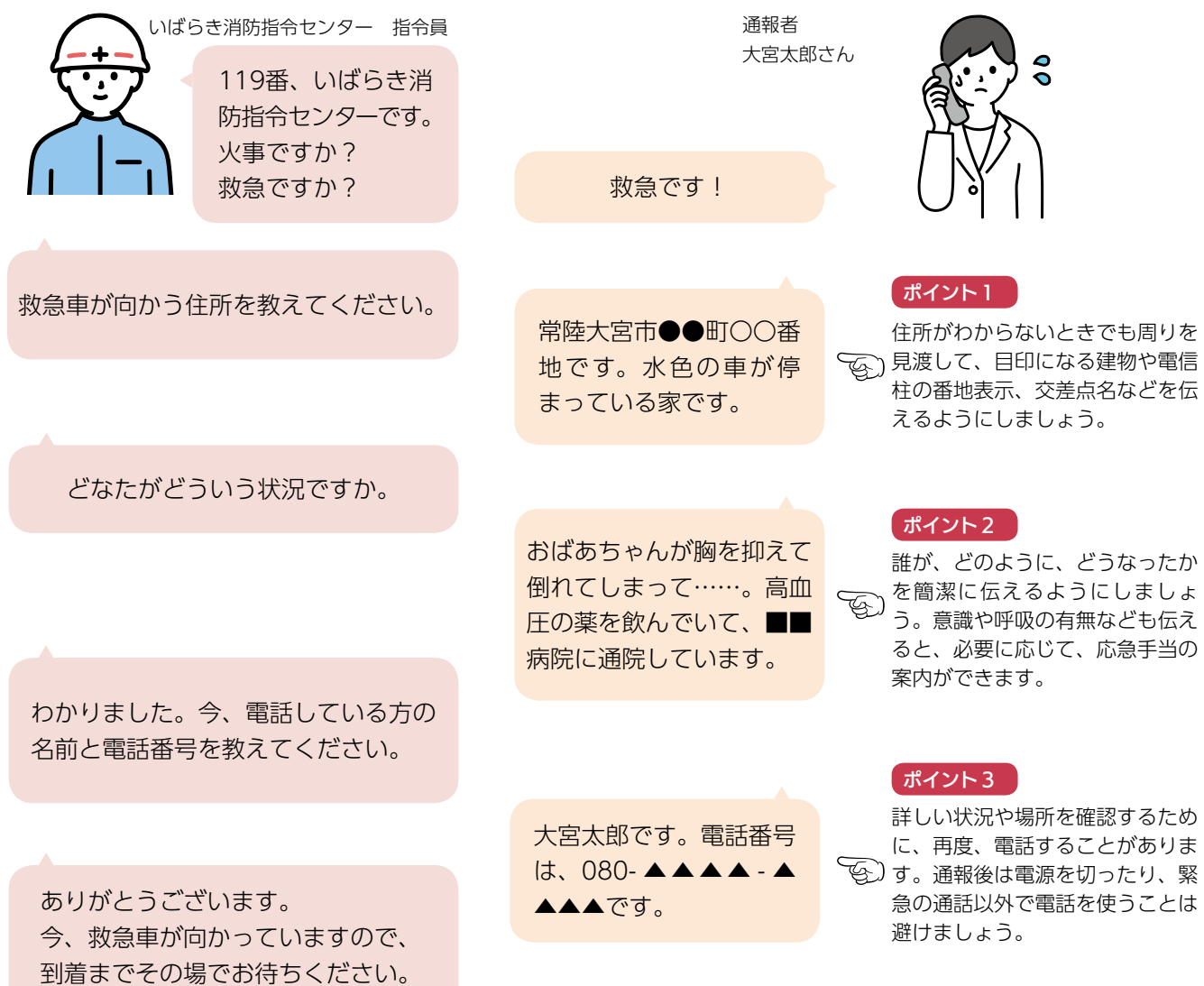
アスファルトが付着した石鏃と磨石 (小野天神前遺跡採集)



TOPICS ① 11月9日は「119番の日」 119番通報するときに気をつけたいポイント

「119番の日」に合わせて、救急の場面を例に通報の流れをご紹介します。この機会に、ぜひ、もしもに備えてイメージしてみましょう。

急に倒れた祖母のために救急車要請する例で流れを確認！



TOPICS ② 11月9～15日は「秋の火災予防運動」 これからの時期は火災に注意！

今回の火災予防運動の防火標語は「火の確認 いい日を支える いい習慣」です。「特に注意するポイント」に気をつけて、空気の乾燥や、暖房器具の使用で火災が発生しやすいこれらの時期に備えましょう。

特に注意するポイント

住宅火災

ストーブなどの暖房器具を設置するときには、周りに燃えやすいものを置かないようにしましょう。

地震火災

停電復旧後の火災の対策として大きな揺れを感じしブレーカーを落とす「感震ブレーカー」設置が有効です。

林野火災

屋外での火やタバコなどの取扱いに注意しましょう。また、山焼き・野焼きは法律で禁止されています。

