

No.805

2025年

9月号

自然  
い  
つ  
ぱ  
い  
の  
キ  
ャ  
ン  
プ  
場  
で  
た  
き  
丸  
も  
に  
つ  
こ  
り



たき丸がグリーンヴィラで初キャンプ

広報だいが

DAIGO

### Contents

- 2P わたしが取材しました!!
- 2P 大子特別支援学校 川のがっこう
- 10-11P 大子町結婚支援策紹介コーナー
- 20P だいが縁(宴)会・さはら小学校「夢道場」プロジェクト・シェアフォトDAIGO



どんな記事にしよう？



シャッターチャンス！



# わたしが取材しました!!

大子中学校の竹内僚さん(2年生)が7月28日、29日にまちづくり課で職場体験を行い、同じく職場体験を受け入れている大子町消防本部を取材して記事にしました。

7月28日、29日の2日間、大子中学校の2年生の5人が大子町消防本部で職場体験をしました。生徒たちはハーネスを着用して「頑張るぞ」と意気込んでいました。

まず、降下訓練を行いました。この訓練は山などで事故



た。次に、崖下にいる負傷者をロープで引き上げる訓練を行いました。この訓練は少ない力で重いものを持ち上げる訓練で、倍力システムを使い負担を3分の1にすることができず。それでも、かなりの力が必要なため、みんな苦戦していました。

(撮影・文 竹内僚)

があったとき、ロープを使って崖などを下り、負傷者を助ける訓練です。今回は7mの壁をおりる訓練を行いました。体験した生徒たちに話を聞くと「降下訓練は怖い」と言っていました。

## 大子特別支援学校 川のがっこう



7月3日、大子特別支援学校の子どもたちが、キャンプ村やなせの河原で防災教育の一環として「川のがっこう」を行いました。大子警察署と大子町消防本部の指導のもと、ライフジャケットを着用し、川の流れを体験しました。子どもたちは、ロープ班と浮き輪班に分かれて、川での決まりごとや川で溺れてしまったときの対応を学びました。川での活動は危険が伴うため、決して1人では行かず、川に入るときは必ずライフジャケットを着用しましょう。



# TOKYO OUTDOOR SHOW 2025

6月27～29日に幕張メッセで開催された、東京アウトドアショーに出展しました。町では自然資源を生かした観光誘客と交流人口増加を目指し、パンフレットの配布やモルックの体験を実施しました。



# モンベルクラブ・フレンドフェア横浜2025

7月5～6日にパシフィコ横浜でモンベルフレンドフェアが開催されました。特産品販売やSNSフォローでノベルティが当たる抽選を実施しました。町は令和3年に株式会社モンベルと包括協定を締結しており、フレンドタウンになっています。



# 茨城トヨペットイベント

7月12～13日に町と連携協定を締結している茨城トヨペット株式会社のショールームイベントで大子町のPRをしました。来場された方に、特産品のおやきや奥久慈茶、リンゴジュースを提供しました。



# 交通安全模範推進者、交通安全書道・ポスターコンクール入賞者の表彰状授与式

7月14日、交通安全模範推進者と交通安全書道・ポスターコンクール入賞者への表彰状授与式が行われました。交通安全模範推進者として、交通安全協会役員を退任した齋藤和巳さんと古内敏夫さんに、高梨町長から感謝状が贈られました。お二人は、長年にわたり交通安全活動に尽力し、交通事故防止に貢献していただきました。今後も町民の模範となる交通安全の推進や普及に期待しています。

交通安全作品コンクールでは、町内小中学校から寄せられた数多くの応募作品の中から、22作品が入賞し、入賞者の児童生徒一人一人に、表彰状が手渡されました。作品からは、交通ルールの大切さや周囲の人を守る意識が感じられました。

また、大子警察署の天津地域交通課長から、町の交通事故の状況や、ヒヤリハット事例などの具体事例を踏まえた交通安全の講話があり、参加者は真剣に耳を傾けていました。



普段から交通安全に対する意識を高め、交通事故を未然に防ぐことが大切です。

## 表彰者一覧

大子町交通安全模範推進者	
大子地区交通安全協会役員（令和7年6月退任）	齋藤 和巳 さん 古内 敏夫 さん

大子町交通安全書道・ポスターコンクール 入賞者					
	書道の部			ポスターの部	
町長賞	大子中学校	3年	木村 恒太さん	だいが小学校	4年 湯口真騎士さん
議会議長賞	生瀬小学校	5年	益子 夏帆さん	大子中学校	3年 鈴木 茉生さん
警察署長賞	依上小学校	6年	尾関 詩乃さん	上小川小学校	6年 飛田 陽紀さん
教育長賞	だいが小学校	6年	石井 新菜さん	生瀬小学校	4年 中山 友柊さん
優秀賞	だいが小学校	4年	小崎 優吾さん	だいが小学校	5年 川又 銀時さん
	依上小学校	5年	星 來衣夏さん	依上小学校	4年 富永 紗彩さん
	袋田小学校	6年	藤田 大尊さん	袋田小学校	6年 大藤 はなさん
	さはら小学校	5年	矢田部覆乃さん	さはら小学校	5年 岡崎 梨緒さん
	上小川小学校	4年	齋藤 桃羽さん	上小川小学校	4年 田中 絃葉さん
	生瀬小学校	4年	安 慶悟さん	生瀬小学校	6年 安 真結香さん
	大子中学校	1年	飯岡 弥咲さん	大子中学校	1年 益子 葉月さん

# 『社会を明るくする運動』キャンペーン

大子町社会を明るくする運動推進委員会では、7月の強化月間にちなみ、7月17日に町内の店舗で啓発活動を行いました。

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい社会を築いていくために、地域住民一人一人の理解と協力を広げていく全国的な取り組みです。

町でも、毎年この運動に取り組んでおり、今年度も「社会を明るくする運動推進委員会」を開催し、地域における課題や今後の活動について話し合いました。



地域の絆が希薄になりがちな今だからこそ、互いに支え合い、見守り合うことが、犯罪や非行を防ぎ、子どもたちや若者が健やかに育つ土壌となります。

この活動が少しでも多くの方の心に届き、地域のつながりがより深まることを願い、引き続きみなさまの温かいご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

NEW

## 6月26日 退任大子町介護認定審査会 委員感謝状贈呈式

任期満了により介護認定審査会委員を退任した野内厚志さん、中井弘道さんに、高梨町長から感謝状が手渡されました。野内さん、中井さんともに介護認定審査会発足の平成11年9月6日から令和7年3月31日まで、25年7か月にわたり介護認定審査会委員として介護保険制度の円滑な運営を行っていただきました。



NEW

## 7月14日 袋田病院がアート事業を報告

袋田病院では、大阪・関西万博で5月20日から25日までの5日間開催された、日本とオランダのさまざまな文化交流を紹介する特別展示『Bridging Past and Future (過去と未来のあいだに橋を)』の中で、「袋田病院×Fifth Season」が行うアーティスト・イン・レジデンスの活動や作品の展示を行いました。大阪・関西万博に参加した袋田病院の関係者4人が来庁し、展示の様子や来訪者の反応、そして、これからの展望について高梨町長に報告しました。

アートの多様性を活用し、誰にとっても暮らしやすい社会づくりの一助を目指すという袋田病院。病院を超えて広がる、人と人とのつながりを強く感じました。



NEW

## 7月25日 青少年問題を考える合同研 修会・人権研修会

文化福祉会館「まいん」で、株式会社ヒューマン・コメディ代表取締役三宅晶子さんをお招きし、「Chance!! 少年院・刑務所からの再挑戦! ~就労支援から再犯防止を考える~」と題した講演会が開催されました。参加者は、三宅さんが受刑者支援団体等でボランティアを行った経験に熱心に耳を傾け、ワークを通して活発な意見や質問が交わされるなど、誰もが安心して暮らせる地域づくりの大切さを再認識する講演会となりました。



# 筑波大学と連携した「多文化共修プログラム」

7月4日から7日まで筑波大学との共催で「多文化共修プログラム」を実施しました。本プログラムは、留学生を含む筑波大学生が町に訪れ、フィールドワークを通して町や町内事業者の課題を調査し、課題の解決方法を提案する事業です。

最終日には成果発表会が行われ、学生が考えた課題解決方法が発表されました。

学生からの提案は「都市部と大子町を繋ぐ交通の整備」や「大学生を講師とするSNSセミナー」「農業におけるゲノム編集やデジタル化」など多岐にわたりました。

当日は赤津副町長から、参加した筑波大学の学生全員に参加証を交付しました。



**問** あなたのおすすめの本を紹介しませんか？図書館プ  
チ・ソフィアにある応募用紙に、書名、著者名、名前  
(ペンネームでも可)を記入してぜひご応募ください！  
図書館プチ・ソフィア ☎(72) 6123

名前(ペンネーム)・・・はりねずみ



とらまるはこ  
の後どうするの  
でしょうか。  
シリーズで3  
巻まででいま  
す。

町の動物達のお医者さんをしているまちの先生  
と暮らしている大きなとらねこのとらまる。実は  
毎晩先生が眠った後に「やまの動物病院」を開い  
てキツネやリスなど山の動物達の病気やけがを治  
しているのです。  
ある日頭にピンをかぶったカモがやってきます。  
割っちゃえば簡単だけど・・・。

書名・・・やまの動物病院  
著者名・・・なかがわちひろ  
出版社・・・徳間書店

わたしの

おすすめの1冊



# しょっかい 食改さんのおすすめレシピ

私たちは大子町食生活改善推進員です。「食改さん」と呼んでください!

## カレー風味ポテトサラダ



### 《材料》4人分

じゃがいも	250g
にんじん	60g
きゅうり	50g
塩	少々
塩	少々
こしょう	少々
A	
マヨネーズ	大1と1/2
ヨーグルト(無糖)	大3
カレー粉	小1/2



### 《作り方》

- ①じゃがいもは洗って皮をむき、一口大に切って水にさらす。にんじんは洗って皮をむき、いちょう切りにする。
  - ②鍋に湯を沸かし、①のじゃがいもとにんじんを一緒に茹でる。
  - ③きゅうりは薄い輪切りにし、塩をかけてもんでおく。
  - ④じゃがいもの角がくずれくらいまで茹で、湯を捨てる。  
再び火にかけて、揺すりながら余分な水分をとばす。熱いうちに、塩こしょうをふる。
- ⑤④のあら熱が取れたら、③のきゅうりの水分をよく切り、Aの調味料と和える。

### 食改さんからのコメント

- ★カレー風味で子供から大人まで食べやすい味付けで、暑い夏でも食べやすいサラダです。
- ★ヨーグルトが入っているので、カルシウムを手軽に摂ることができます。
- ★カレー粉の風味で塩が少なめでもおいしく食べられます。



1人分の栄養価

エネルギー 95kcal

カルシウム 24mg

塩分 0.4g

## 国民年金

## 豆ちしき

### ～ 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書について～

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額社会保険料控除の対象になり、税額が軽減されます。控除の対象となるのは、過去の年度分や追納分を含む、令和7年1月から令和7年12月までに納付した保険料です。控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収書など保険料を支払ったことを証明する書類が必要となります。

このため、令和7年1月1日から令和7年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が令和7年11月上旬に日本年金機構から送付されますので、年末調整や確定申告まで大切に保管してください。(令和7年10月1日から12月31日までの間に今年初めて保険料を納付した方は、翌年2月上旬に送付予定)

なお、家族の国民年金保険料を納めた場合も、納めた本人の社会保険料控除に加えることができます。申告の際には、家族宛てに送られた控除証明書を添付してください。

また、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が届かない、または紛失した場合は、水戸北年金事務所へ再発行の手続きを問い合わせください。

問 水戸北年金事務所 ☎029-231-2283 町民課国保年金担当 ☎76-8125



# 輝く大子の子どもたち第124回

## だいが小学校

だいが小学校の校庭には、樹齢500年と推定される大けやき(県の文化財・天然記念物)がそびえ立っています。その大けやきの木にちなみ、本校では「つよく 大きく たくましく」を学校教育目標にかかげ、児童一人一人の生きる力を育てています。今年度は、『主体性を育む～子どもたちが自ら考え、判断し、行動する力を育む～』を組織目標とし、多様で豊かな体験活動・交流活動、ICT活用を通して、自己肯定感と自己有用感を育む教育活動を推進しています。今回は、各学年のさまざまな体験活動・交流活動の一部をご紹介します。

### ●全学年「1年生を迎える会」

昨年度末から、各学年で案を出し合い、どの学年も役割を意識して企画しました。当日は、6年生が中心となり、主体的に運営をしました。全校児童でジャンケン列車などのゲームをし、上級学年児童が1年生や下級生に笑顔で手を差し伸べる姿に成長を感じました。



### ●1年生「たくさんの初めて」

初めての給食当番、初めてのお掃除、初めての授業。どんな「初めて」にも一生懸命に取り組む1年生。校舎内を探検しながら、たくさんの発見をしました。気付いたことを友達や先生に笑顔で伝えることができます。どんなことにも興味をもつ1年生の成長が楽しみです。

### ●2年生「花壇の整備」

みんなで協力して、花壇の整備をしました。一人1つのスコップをもって、花壇の土に腐葉土を混ぜ、柔らかくなった土にマリーゴールドの苗を植えました。「水をあげたほうがいいですか。」次、どうするべきか自ら考え行動する姿には、奉仕の心がしっかりと芽生えています。



### ●3・4年生「水泳学習」

水しぶきがキラキラと輝くプールで、小学生たちが歓声を上げながら水泳学習を楽しんでいます。最初はちよっぴり怖がっていた子も、先生や友達と一緒に笑顔で活動しました。みんなの顔は達成感でいっぱいです。水泳学習は、夏の最高の思い出の一つになることでしょう。



### ●5年生「宿泊学習」

ウォークラリー、カレー作りなど、寝食をともにする中で一人では大変なことも、みんなで協力すれば成し遂げられることがたくさんありました。次は、何をすべきか自分たちで話し合いながら活動することで、見通しをもって行動する力を養いました。



### ●全学年・6年生「代表委員会・縦割り班活動」

代表委員会では、各委員会や各学年・学級の代表が集まり話し合いを行っています。今年度は、運動会に向けて、児童が主体となって種目を考える機会を設けています。各学級での話し合い活動を経て提案された内容を、代表委員会でさらに深めていきます。学校行事や学校生活を自分事として捉え、よりよいものにしていくことを目標に活動しています。また、縦割り班活動でも6年生が下級生の手を引き、一緒に活動する姿が見られます。優しく先導していく6年生の姿はとても頼もしく感じます。



日々成長するけやきっ子たちに、これからも応援よろしくをお願いします。

# 探究しよう、未来のわたし

## 大子清流 TOPICS

### 【福祉のスペシャリストを目指す!】

福祉系列の3年生は、実務者研修資格の取得に向け日々学んでいます!学校では、教員の指導のもと、ベッドメイキングや食事介助などを学び、介護福祉に必要な知識と技術を身につけています。また、週に1度町内の福祉施設で実習にも取り組み現場の雰囲気を感じながら貴重な経験を積んでいます。実践的な学びを大切に、生徒一人一人が進路を見据え、頑張っています。



### 【キャリアワークショップを実施!】

1年生では総合的な探究の時間で、外部講師の方をお招きし、進路選択に向けたワークショップを行いました。すぐろくを通じてさまざまなキャリアにおける人生を考えたり、職業カードなどを用いて各職業への理解を深めました。自分自身がどのような将来を描いていきたいかを考える良い機会となりました。



## Information

### ～大子町公営塾「ことのぼ」キャリアコース完結!～

昨年12月から半年間実施してきた大学進学希望者対象のキャリアコースが6月末で完結しました。それぞれの興味関心や将来やりたいことの深掘りや、学部・学科の特徴のリサーチを通じて、なぜその大学の学部・学科に入りたいのかを丁寧に言語化しました。最後には参加者全員が志望する大学と自分の思いについて自信を持って語れるようになりました!現在は、それぞれの進路実現に向けて日々勉強に取り組んでいます。これからも大子町公営塾「ことのぼ」では大子清流高校生が意思ある進路選択ができるよう支援していきます!





# 大子町結婚支援策紹介コーナー

## 〔だいいご婚活支援ネットワーク〕

町には、独身者の結婚活動を支援するため、結婚に向けた出会いの場を創出する登録制の「だいいご婚活支援ネットワーク」があります。婚活パーティや交流イベント等に参加するのは苦手という方、第三者に相談に乗ってもらいながら腰を据えて結婚相手を探したいという方は、ぜひご登録ください。出会いのきっかけ作りをお手伝いします。

### ■結婚相談会

身上書の作成支援（だいいご婚活支援ネットワークへの登録）、公開プロフィールの検索（パートナー選び）、民間団体で開催する婚活イベント等の案内、婚活に向けたアドバイスなどを町が委嘱している婚活アドバイザーが相談に対応します。

開催日	開催時間	開催場所
9月21日(日)	10:00～15:00	文化福社会館「まいん」
12月14日(日)		中央公民館
令和8年2月15日(日)		文化福社会館「まいん」

### ■公開用プロフィールによるマッチング

結婚相談会で作成した公開用プロフィールを基に、婚活アドバイザーが希望する結婚条件に合う方を探し出します。双方の条件が合えば、お見合の席を用意することもできます。

マリッジサポーター県北地域活動協議会とも情報共有を図り、マッチングの機会を広げます。お見合い実績104件(平成27年～)

※必ず相手が見つかることを保証するものではありません。

### ■情報提供

結婚相談会の開催日や、婚活イベント等の情報提供を町ホームページや町公式アプリで随時行います。



### ■費用

自治体が運営を行っておりますので、登録・相談・紹介料など全て無料です。



百段階段でひなまつりのなかで行われた「大子花嫁行列」

※町でもこの事業を支援しています。

## 〔補助金制度紹介〕

### ■ベストパートナー助成金

町内に住み、結婚していない方に対し、いばらき出会いサポートセンターの登録料等を補助します。また、今年度からマッチングアプリサービス（IMS 認証を受けているもの）や民間の結婚相談所の入会金・利用料にも補助対象を拡大しました。

来庁せずオンラインで申請できます。

助成額：一の年度につき11,000円（上限）

助成回数：年1回まで



## ■結婚新生活応援補助金

若者の婚姻に伴う新生活を経済的に支援することにより、婚姻および定住の促進を図るため、新婚世帯に対し住居費および引越費用の一部を補助します。

### 対象経費

#### ①住居費(新築・購入・増改築)

婚姻を機に新たに町内の住宅を取得する際に要する費用  
1世帯あたり720,000円上限(初年度1回限り)

#### ②住居費(賃貸)

婚姻を機に新たに町内の賃貸住宅を賃借する際に要する家賃  
1世帯あたり月額20,000円上限(36か月上限)

#### ③住居費(その他)および引越費用

敷金、礼金、共益費および仲介手数料。引越し業者または運送業者への支払いに要する費用  
1世帯あたり180,000円上限(初年度1回限り)

※③の交付を受けた場合は、③の交付額を含めて合計720,000円上限



## 〔オンラインセミナーを開催します〕

出会いの質を変えるプロフィールの作り方を、SNS・恋愛・ブランディングのそれぞれの視点から女性プロ講師が伝授します。写真の撮り方・選び方、プロフィール文の言葉選び、魅せ方のコツまで、ロジカル&実践的に分かりやすくお伝えします。

※オンライン匿名なので気軽に参加できます。



## ■開催日時

第1回：9月19日(金) 第2回：10月17日(金) 第3回：11月21日(金)  
各回とも19:00～19:45

## ■講師

猪野 裕子(innocence 代表)

PR・マーケティング・ブランディングを軸に、企業や地域プロジェクト、個人として地域の魅力発信を手がける“コミュニケーションのプロ”。

言葉とビジュアルの両面から、「惹きつけるプロフィール」を実績的にレクチャーします。

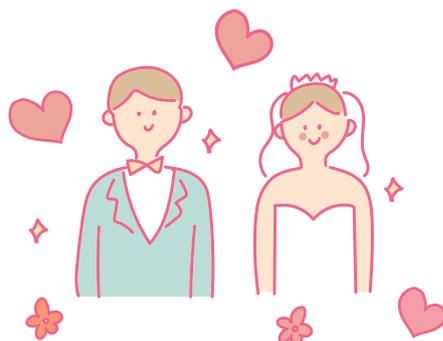
## ■セミナーで学べること

- ✓第一印象を決めるプロフィール写真の選び方・撮り方
- ✓惹きつけるプロフィール文の構成と表現
- ✓マッチングアプリやSNSで刺したい人に刺さる“自分の魅せ方”



## 〔婚活イベント〕

10月26日(日)、茨城県、常陸太田市、常陸大宮市、大子町の共催により町内で婚活イベントの開催を予定しています。詳しい内容が決まりましたら、町ホームページや町公式アプリでお知らせします。



☎ まちづくり課 ☎ 0295-72-1131

✉ machi@town.daigo.lg.jp

こんにちは、地域包括支援センターです

## 認知症になっても

## 自分らしく

### ●認知症について正しく理解しましょう。

認知症と聞いて、皆さんはどのようなイメージが浮かびますか。「何もできなくなる」「帰り道がわからなくなる」「人の顔や名前を忘れる」など、不安を抱くかと思えます。認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。

ご自身やご家族、ご近所の方が認知症となっても地域で生活していけるよう、認知症に対する正しい理解と適切な対応方法について知っておきましょう。

認知症は、早めに気付いて治療を開始すれば、その後の進行を遅らせることができます。

物忘れが気になったり認知症の症状がみられた時は、地域包括支援センター・かかりつけ医・もの忘れ外来などに相談してみましよう。

### ●新しい認知症観について知っていますか？

令和6年、共生社会の実現を推進するための認知症基本法が施行され、「新しい認知症観」について示されています。「新しい認知症観」とは、認知症になったら何もできなくなるのではなく、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

#### 古い認知症観

(他人事、他者視点、問題重視、疎外、絶望)

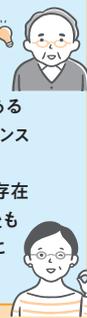
- ①他人ごと、なりたくない、目をそらす、先送り
- ②認知症だと何にもわからない、できなくなる
- ③本人は話せない／声を聞かない
- ④おかしい言動で周りが困る
- ⑤危険重視、過剰制限しても仕方ない
- ⑥周囲が決める
- ⑦本人は支援される一方、負担の存在
- ⑧地域で暮らすのは無理
- ⑨認知症は恥ずかしい、隠す
- ⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的



#### 新しい認知症観

(わがごと、本人視点、可能性重視、ともに、希望)

- ①わがごと、お互いさま、向き合う、備える
- ②わかること、できることが豊富にある
- ③本人は声を出せる／声を聞く
- ④本人が一番困っている。本人なりの意味がある
- ⑤あたりまえのこと(人権)重視。自由と安全のバランス
- ⑥本人が決める(決められるように支援)
- ⑦本人は支え手でもある。経験者として大切な存在
- ⑧地域の一員としてともに暮らす \*施設入所後も
- ⑨認知症でも自分は自分、自然体でオープンに
- ⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望がある



### ◆地域包括支援センターでは、認知症に関する相談に応じています。

物忘れが気になるようになった方や、認知症の症状がある方を介護されている方の相談に応じています。相談日を設けておりますので、お気軽にご相談ください。3か月に1回は、認知症患者医療センターの職員が対応します。

### ◆大子町認知症ガイド(認知症ケアパス)を作成しました。

認知症に関する事業や相談窓口に関すること、認知症症状に応じて利用できるサービス等を掲載しています。

### ◆いばらき認知症あんしんナビ

茨城県では認知症に関する情報サイトを公開しています。ぜひご利用ください。

認知症ケアパス



いばらき認知症  
あんしんナビ





## 運動習慣を身につけましょう

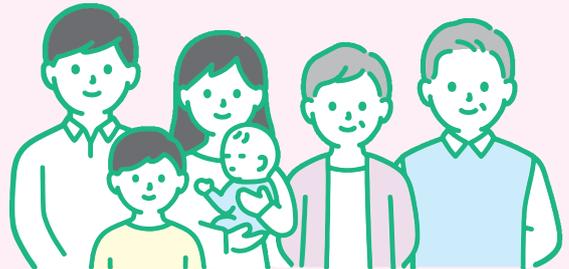
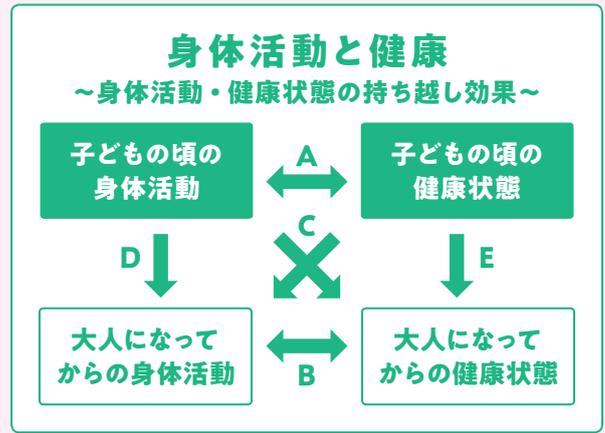
三つ子の魂百まで!?

身体活動と健康・体力状態には、いわゆる「**持ち越し効果**」があると考えられています。

一般的に、子どもの頃に運動・スポーツを行うことは、その年代（発育発達期）における健やかな成長や体力の向上に貢献すると考えられています（Aの関係）。同様に、大人になってからの身体活動は、大人になってからの健康・体力状態に貢献します（Bの関係）。

さらに、**子ども時代の身体活動や健康・体力状態は、大人になってからの身体活動や健康・体力状態に影響を及ぼす**と言われています（C、D、Eの関係）。

つまり、子どもの頃に運動・スポーツに親しむ、あるいは活動的な生活習慣を身につけることが、**成長期はもちろん、生涯にわたって活動的で健康的なライフスタイルを構築するために重要な第一歩**だと考えられています。



## 外遊びには効果がいっぱい!

遊びをとおして、健康な体づくりができます!

- 寒い日や暑い日など、**その環境に適応できる丈夫な体**を手に入れることができる。
- 日光を浴びることでカルシウムのバランスを整えるのを助け、**骨の健康を保つのに働くビタミンDの形成が促される**。
- 集中力につながる**脳の前頭葉の活性化**を促す。
- **安全な身のこなしを覚える**ことができる。
- 物体の位置・方向・間隔など、空間に占めている状況を素早く認識する能力である「**空間認識力**」を高めることができる。

### おすすめの遊び

- 鬼ごっこ
- かくれんぼ
- かけっこ
- 氷鬼
- 的当て
- ドッジボール
- だるまさんが転んだ など
- 色鬼
- ケイドロ
- ヘビ鬼

## 大人になってからできることは?

決まった道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動に**ウォーキング**があります。普段から運動をしない人は、「動く＝疲れる」というイメージがあるかもしれませんが、**ウォーキングなどの軽い運動によって「第2の心臓」とも呼ばれるふくらはぎの筋肉に影響し、疲労物質が溜まりにくくなる効果が期待される**と言われています。

### ウォーキングの効果

高血圧・糖尿病の改善、心肺機能の強化、骨の強化、肥満の解消、リラックス効果 など

(スポーツ庁・公益財団法人日本スポーツ協会HP)

運動不足解消にウォーキングを



問 健康子ども政策課 ☎72-6611

# 9月10日～ 9月16日は 自殺予防週間です



## 令和6年の自殺の状況(確定値 厚生労働省)

●国：20,320人(前年比 -1,517人)

●茨城県：427人(前年比 -83人)

令和6年の年間自殺者数(確定値)は、前年より1,517人減少し、統計を開始した1978年以降では、2019年(20,169人)に次ぐ少なさでした。

一方、小中高生は前年比16人増の529人、うち女性は同36人増の290人で、いずれも統計のある1980年以降で最多となりました。

## ■ストレスと上手に付き合きましょう

ストレスとは、外部からの刺激によって、心身に生じる緊張状態のことです。仕事関係や仕事の忙しさなど、ストレスとなる原因はさまざまであり、ストレスによって起こる症状(ストレス反応)やストレス耐性も人それぞれです。

生活するうえで、ストレスを完全になくすのは難しいものですが、ストレスをコントロールし、軽くすることはできます。自分のストレス状況を知り、こころと体に症状が現れる前に、ストレスと上手に付き合う方法を身につけていきましょう。

## ■ストレスのサインに気づきましょう

私たちのこころや体は過度なストレスに対して、精神的・身体的な「ストレス反応」を示します。次のようなサインに気づいたら、早めに対処しましょう。

### こころのサイン

- 何もやる気が起きない
- 人付き合いを避けるようになった
- 集中力を欠くことが多い
- イライラして怒りっぽくなる

など

### 体のサイン

- 体がだるくて重い
- 食欲がわかない
- 寝つきが悪い、夜明けに目が覚める
- 頭痛や肩こり、下痢や便秘が長く続く

など

ストレスを受けると、体や脳内のバランスが崩れ、免疫力や自律神経の乱れを招きます。そのため、不安や焦りを感じやすくなったり、気持ちが沈みがちになったりします。

## ■ストレス解消法を見つけましょう

ストレスを軽減させるには、まずストレスの要因を知ることが大切です。ストレスと上手に付き合うために、日ごろから気軽に取り組むことのできるストレス解消法を見つけましょう。

### 運動

適度な運動は、気分転換と体力づくりになります。

### 睡眠

「眠ろう」と頑張らないことが自然に眠るコツです。

### 入浴

汗をかく半身浴は自律神経を活性化し、リラックスさせる効果があります。

自分に合った解消法を見つけましょう

など



## SOSを出しましょう

悩みごとやつらいことは、身近な人に相談し、話を聞いてもらいましょう。話をするだけで気持ちが楽になることがあります。

相談窓口もあります。ひとりで抱え込まず、相談してください。



## あなたを支える相談窓口（主な町内等の窓口）

相談内容	相談窓口の名称	連絡先
健康に関すること	大子町保健センター (大子町役場健康こども政策課)	0295-72-6611
不安や悩み等こころに関すること	こころの相談 (大子町役場健康こども政策課)	0295-72-6611
	メンタルサポートステーションきらり	0295-72-5933
高齢者の総合相談	大子町地域包括支援センター	0295-72-1175
障がいに関する相談	大子町役場福祉課	0295-72-1117
生活保護に関する相談	大子町役場福祉課	0295-72-1117
消費者問題	大子町消費生活センター (大子町役場生活環境課)	0295-72-1124
精神保健相談 ひきこもり相談	ひたちなか保健所	029-265-5515（代表）
	ひたちなか保健所常陸大宮支所	0295-52-1157

## 電話・SNS相談窓口

相談内容	相談窓口の名称	連絡先・時間	
不安や悩み等 こころに 関すること	いばらきこころの ホットライン	029-244-0556	平日 9:00～12:00 13:00～16:00 ※祝日・年末年始休
		0120-236-556	土・日曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 ※年末年始休
	茨城いのちの電話	029-350-1000	水戸 毎日 24 時間
		029-855-1000	つくば 毎日 24 時間
		0120-783-556	毎月 10 日はフリーダイヤル 8:00～翌日 8:00 まで
	茨城いのちの電話 LINE 相談		第 1～第 4 日曜日 16:00～19:50（受付は 19:00 まで）
こころの SNS 相談 @いばらき		第 2 火曜日 12:00～15:50（受付は 15:00 まで）	
	友達登録後 相談してください	毎日 17:00～22:00 県内在住または、県内に通勤・通学する方が 対象	

SNSでの相談窓口もあります。対面での相談に不安のある方、電話をかけることに抵抗のある方でもお気軽に相談できます。ぜひご利用ください。

 健康こども政策課  
☎72-6611

# 久慈川だより

久慈川緊急治水対策プロジェクトに盛り込まれた河川対策の進捗やソフト対策の検討状況をお知らせします

令和7年8月  
第62号



編集・発行  
国土交通省 常陸河川国道事務所  
国土交通省 久慈川緊急治水対策河川事務所

## 【夏空に響く太鼓と笑顔～ひたち大宮夏まつり】

今年も「ひたち大宮夏まつり」が盛大に開催され、多くの来場者でにぎわいました。伝統の神輿行列や迫力ある太鼓の演奏、グルメフェスティバルなどの様々な催しがあり、子供から大人まで大勢の人々が楽しんでいました。夜には提灯の幻想的な明かりとプロジェクションマッピングが夏の夜空を華やかに彩り、とても感動しました。



ひたち大宮夏祭り/神輿渡御の様子

## 土砂改良、堤防整備、橋梁上部工などの工事を実施しています。

R6久慈川右岸岩崎地先河道掘削工事／高橋建設工業株式会社  
常陸大宮市岩崎地先／久慈川右岸32.0k付近 (R7.7月撮影)



工事箇所の全景（下流から）



工事箇所の全景（上流から）



伐採作業を行っています



R5久慈川右岸閑沢川合流部築堤工事／北都建設工業株式会社  
常陸大宮市舟生地先／久慈川右岸39.0k付近 (R7.7月撮影)



工事箇所の全景（真上から）



工事箇所の全景（上流から）



法面の整形を行っています



護岸基礎の床掘りを行っています

R6久慈川常陸大宮周辺整備工事／株式会社 高野工務店  
常陸大宮市小貫地先／久慈川左岸32.6k付近 (R7.7月撮影)



工事箇所の全景（小貫SY）



進入路の造成を行っています



ブロック積を行っています



押土作業を行っています

R6久慈川土砂改良（その2）工事／松崎建設株式会社  
常陸大宮市若林地先／（若林ストックヤード）(R7.7月撮影)



ストックヤードの全景（下流から）



ストックヤードの全景（上流から）



土砂改良を行っています



## 7月に3件の工事が完成しました。



【監理技術者 関山 博之】



地元住民の皆様並びに関係官庁の皆様のご協力のもと、無事工事を完成させる事が出来ました。長期間にわたり、ご指導ご鞭撻のほど誠にありがとうございました。これからも、地域貢献できるよう努めたいと思います。

R5久慈川右岸本米崎地先樋管改築工事  
(樋口土木株式会社)



【現場代理人 沖山 秋介】



工事期間中は、地域の皆様に温かいご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。おかげさまで、無事故で工事を完成させることができました。今後も、地域の安全と安心に寄与できるよう取り組んでまいります。

R5久慈川左岸西野内地先堤防整備工事  
(北都建設工業株式会社)



【監理技術者 太田 雅人】



地域の皆様、関係各所の皆様のご協力により、工事を無事完了することができました。ありがとうございました。

R5久慈川右岸盛金地先河道掘削工事  
(増子建設株式会社)



完成状況



完成状況



完成状況



完成状況



完成状況



完成状況

## もっと知ろうよ久慈川シリーズ！【第2回】～河口部の付替事業について～

### かつての久慈川河口部

久慈川河口部付近の河道は、かつては海岸に発達する砂洲に押さえられて、ほぼ直角に折れ曲がり、砂洲沿いに1.6km北上してから東に折れ海に注いでいました。このため、洪水時には流水の疎通は著しく阻害され、河口部付近一帯は出水ごとに冠水し、その被害は上流の那珂市や常陸大宮市にまで及んでいました。

この被害を軽減させるため、明治以前から砂洲の一部を洪水時に開削して、水位低下を図る方法がとられてきました。

### 河口部付替工事

そのような中、抜本的な対応として河口部の付替工事の具体的な検討を昭和39年度から始め昭和44年度に工事に着手しました。昭和49年度には一部通水し、昭和50年度に完了しました。左岸導流堤は、茨城県が施工し、昭和53年度に一連の河口部付替工事が完了しました。

### 「昔流甦大地(せきりゅうたいちによみがえる)」の碑

この河道の付替により陸地となった旧河道の中心地に、久慈浜の人々によって「昔流甦大地」の碑が平成11年に建立されました。

※上記の内容は、環境百科久慈川を参考にしています。



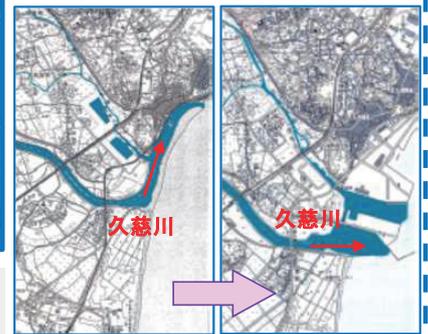
「昔流甦大地」の碑(日立市)



### 久慈川河口付近の河道の変遷



この碑は「昔の流れを忘れないために」建立したもので、度重なる洪水に苦悶していた人々と、利害が対立した久慈浜の人々との確執を物語っています。



昭和42年

平成5年

※上記の図は、環境百科久慈川を参考にしています。

### プロジェクトに関するお問い合わせはこちらです



国土交通省 関東地方整備局  
久慈川緊急治水対策河川事務所  
TEL:0294-72-1151



〒313-0015  
茨城県常陸太田市  
木崎一町700-1

### 久慈川緊急治水対策河川事務所

検索



国土交通省 関東地方整備局  
常陸河川国道事務所 流域治水課  
TEL:029-240-4069



〒310-0851  
茨城県水戸市  
千波町1962-2



平成26年1月、栃木県（大田原市・那須塩原市・那須町・那珂川町）・福島県（棚倉町・矢祭町・埴町）・茨城県（大子町）の2市6町による『八溝山周辺地域定住自立圏』が形成されました。圏域の地域活性化につなげる取り組みの一環として、圏域市町のPR情報をお届けします。



特別書庫

イベントや講座などで特別書庫のご利用を希望する方は、カウンターで利用予約をお願いします。



開架書庫

学習やPCを用いた作業等、ご自由にお使いいただけます。一部充電コンセントや、館内にWi-Fiもあります。



ファミリースペース

乳幼児をお連れのご家族やお子様を優先に、ご自由にお使いいただけます。

# 矢祭 もったいない 図書館

矢祭もったいない図書館は、多くの地域住民や善意の寄贈者のご支援によって支えられており、その蔵書数は約48万冊を超えています。この図書館は、皆さ一人ひとりが求める一冊に出会える場所として、豊富な資料と多彩なスペースを備えております。

どなたでもご利用いただけますので、ぜひご来館ください。

## 【アクセス】

〒963-5118

福島県東白川郡矢祭町大字東館字石田25

電車でお越しの方 ▶ JR水郡線東館駅より徒歩3分

バスでお越しの方 ▶ 福島交通「東館駅」停留所より徒歩3分

お車でお越しの方 ▶ JR水郡線東館駅前無料駐車場をご利用ください

## 【問い合わせ】

矢祭もったいない図書館 ☎0247-46-4646

※詳しくは矢祭もったいない図書館ホームページをご確認ください。



# CALENDER 2025年9月

連絡先		
役	大子町役場	72-1111
公	中央公民館	72-1148
保	保健センター	72-6611
総	総務課	72-1114
ま	まちづくり課	72-1131
財	財政課	72-1119
税	税務課	72-1116
農	農林課	72-1128
観	観光商工課	72-1138
建	建設課	72-2611
福	福祉課	72-1117
包	地域包括支援センター	72-1175
健	健康こども政策課	72-6611
生環	生活環境課	76-8802
消費	消費生活センター	72-1124
環	環境センター	72-3042
衛	衛生センター	72-3076
町	町民課	72-1112
議	議会事務局	72-1115
学	学校教育担当	79-0170
水	水道課	72-2221
消防	消防本部	72-0119
社協	社会福祉協議会	72-2005
文	文化福祉会館「まいん」	72-2005

日付	行事	場所	時間	対象者	担当課
1日 月	健康教室	文	13:30~15:00	一般	健
2日 火					
3日 水					
4日 木					
5日 金	お知らせ版9月5日号発行				
6日 土					
7日 日					
8日 月	高齢者講習送迎			要予約	生環
9日 火	1日年金事務所(出張年金相談) (予約先:水戸北年金事務所 ☎029-231-2283)	役	10:00~14:00	要予約	
10日 水					
11日 木					
12日 金	巡回労働相談(ハローワーク常陸大宮)	公	10:00~14:30	一般	観
13日 土					
14日 日					
15日 月	敬老の日				
16日 火					
17日 水					
18日 木					
19日 金					
20日 土					
21日 日					
	広報だいご10月号発行				
22日 月	お知らせ版9月20日号発行 こころの相談	保	13:00~16:00	要予約	健
23日 火	秋分の日				
24日 水					
25日 木	物忘れ(認知症)相談	役	13:00~16:00	要予約	包
26日 金	巡回労働相談(いばらき就職支援センター)	公	10:00~15:00	一般	観
27日 土					
28日 日					
29日 月	健康教室	文	13:30~15:00	一般	健
30日 火					

## ◆ 救急協力当番病院 ◆

月 日	病院
9月1日~ 7日	慈泉堂病院
8日~ 14日	保内郷メディカルクリニック
15日~ 21日	久保田病院
22日~ 28日	慈泉堂病院
29日~10月31日	保内郷メディカルクリニック

慈泉堂病院 ☎72-1550  
久保田病院 ☎72-0023  
保内郷メディカルクリニック ☎72-0179

## 9月の納付

国民健康保険税 第3期  
介護保険料 第3期  
後期高齢者医療保険料 第3期  
税務課 ☎76-8070

## 健康相談

どなたでも利用できる健康相談を随時行っています。  
保健師や管理栄養士がご相談に乗ります。※予約制  
場 所 大子町保健センター  
予約先 健康こども政策課 ☎72-6611

## 9月の広域無料法律相談のお知らせ

日 時 9月11日(木)13:30~16:30  
場 所 トコトコ大田原3階市民交流センター  
(大田原市中央1-3-15)  
予約先 大田原市総務課 ☎0287-23-1111  
(8:30~17:15)  
受 付 9月4日(木)から予約を受け付けます(先着18人)。  
注意事項 申し込み多数につき、利用回数は年度内1回までです。

## 延長窓口 毎週水曜日午後7時まで

\*町民課 ☎72-1112  
\*福祉課 ☎72-1117  
\*税務課 ☎72-1116

取扱いができない業務もありますのでご了承ください。  
詳しくは各担当課に事前にお問い合わせください。

## 町の人口と世帯

(令和7年8月1日現在)(前月比)

★人 □ 14,198人(-32)  
男 7,075人(-15)  
女 7,123人(-17)  
★世帯数 6,923戸(+4)



◆ 袋田の滝キャラクター「たき丸」 ◆  
◆ 公式LINEスタンプ販売中! ◆



# だ い ご 縁 ( 宴 ) 会

7月26日、常陸大子駅前商店街の夜を盛り上げようと、有志の実行委員会により初の試みとして、文化福祉会館「まいん」の駐車場を会場に「ビアガーデン」形式でだ い ご 縁 ( 宴 ) 会 が開催されました。「縁日」「ミニクラフト市」「浴衣でまち歩き」「パフォーマンスステージ」など、大人から子どもまで楽しめる盛りだくさん企画で、大勢の方で賑わいました。



# さ は ら 小 学 校 「 夢 道 場 」 プ ロ ジ ェ ク ト

7月19日、道の駅奥久慈だ い ご でさはら小学校夢道場による野菜販売が行われました。30度を超える気温の中、販売開始前から大勢のお客さんが行列を作りました。今回はトマトやなす、ピーマンなど17種類の野菜や花販売のほか、奥久慈茶や手作りキーホルダーが当たるお楽しみ抽選会やお茶の試飲サービスでお客さんを喜ばせました。



# シ ョ ア フ ォ ト DAIGO

このコーナーは町民のみなさんに親しまれる広報紙を目指し、町民のみなさんが撮影した写真を紹介するコーナーです。あなたのおききの写真を、スマートフォンなどを使って応募してください。



**タイトル**  
夏の風物詩

**コメント**  
子ども会による恒例の夏休みラジオ体操11年目を迎えました

**投稿者**  
もとまち



**タイトル**  
里芋の花が咲きました

**コメント**  
とっても貴重な里芋のお花が咲きました

**投稿者**  
よっしー

※「広報だ い ご」に掲載されている写真を希望の方は、まちづくり課 ☎72-1131へご連絡ください。