



Contents

2P さはら小学校「夢道場」

4P わたしが取材しました！

5P 大子町×筑波大学連携事業

7P NEWSだいが

8P 大子まちなかビジョン

10P 輝く大子の子どもたち

12P 保健コーナー

14P 空き家バンク制度案内

親子活動 in 依上小学校 ✨

7月10日、依上小学校の2・3年生の児童と保護者の親子活動として林業教室が開催され、県北農林事務所大子林業指導所の職員が講師を務めました。森林についての講話では、森林の面積についてクイズ形式で楽しく学んだほか、道を作る機械や立木を丸太に切る機械など、山で活躍する大型重機の映像が流れると、児童たちは興味津々な様子で画面に見入っていました。講話の後は、どんぐりと松ぼっくりを使った工作に挑戦。親子で会話を弾ませながら、それぞれの個性が光る素敵な作品を作りました。



さはら小学校「夢道場」プロジェクト ～野菜販売会～ ✨

7月11日、さはら小学校の「夢道場」プロジェクトの一環として、子どもたちが丹精込めて育てた野菜の販売会が道の駅奥久慈だいで行われました。当日は、全校児童で野菜を丁寧に拭き、手書きのメッセージや絵を描いた袋に野菜を詰め、値札を貼るなどの準備をしてから道の駅へ出発。会場に子どもたちの元気いっぴいな「いらっしゃいませ」の声が響き渡ると、用意した野菜は瞬く間に完売しました。「頑張って育てた野菜が全部売れてよかった」、「お客さんがたくさん来てくれて嬉しかった」と笑顔で話すなど、子どもたちにとって大きな自信と貴重な経験となる一日となりました。



養蜂体験 in だいご小学校 ✨

7月15日、醍醐杜の会会長川又さん(養蜂家)と養蜂家の益子さんを講師に迎え、会員の皆さんとともに6年生を対象とした養蜂体験の特別授業が行われ、はちみつの採取の仕方やミツバチの生態、養蜂の仕事について説明を受けました。中郷地内で大切に育成された巣板には蜜がたっぷりと蓄えられ、参加した児童は、ふるいにかけて採蜜する様子を間近で見学し、黄金色に輝く採れたてのはちみつに興味津々。試食では、濃厚でコクのある甘さを味わい笑顔を見せていました。養蜂体験を通して、ミツバチの大切な役割や自然の恵みについて理解を深める貴重な機会となりました。



中学生海外語学研修報告会 ✨

7月15日、役場大会議室で大子中学校3年生の代表生徒による「シンガポール語学研修報告会」が行われました。報告会は堂々とした英語のスピーチから始まり、「食」や「観光名所」、「交通」などの生徒それぞれが関心を持ったテーマに沿ってレポートを発表しました。最後に、事前学習で作成した町の魅力を伝える英語のPR動画や名刺カードを現地の方々に配布した様子の映像が上映されました。生徒からは「交流は難しかったが友達と協力して話せた」「英語に興味を持てた」との声が聞かれ、異国の文化や食事を体験する貴重な機会となりました。



大子清流高校生による農産物販売 ✨

7月17日、大子清流高校の生徒が育てた農産物の販売会が役場ふれあいホールで行われました。旬を迎えたトウモロコシをはじめ、卵や玉ねぎ、じゃがいも、トマトなどが並び、販売開始から多くの方が訪れました。生徒たちは一人ひとりに丁寧に対応し、笑顔で会話を交わしながら販売しました。生徒が丹精込めて育てた新鮮な農産物は好評で、多くの方が買い求め、会場はにぎわいを見せました。生徒たちにとって、栽培から販売までの学びを実践する貴重な機会となりました。



わたしが取材しました!!

大子清流高校の益子典三さん(2年生)が7月29日にまちづくり課でインターンシップを行い、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3人が大子町消防本部で職場体験をしました。

まず普通救命講習では、心停止や突然死などについて映像で学び、その後人工呼吸や心臓マッサージ、AEDを使った応急処置の実技を行いました。生徒たちは、声を掛け合い協力して取り組んでいました。次に、放水訓練及び車両積載品の説明を受けました。生徒たちは防火衣を着用しました。防火衣を着用した感想を聞くと「暑い」「重い」と辛そうな顔で言っていました。積載品は、ポンプを繋ぐホースが三種類あり一つ一つが重く生徒たちは厳しい顔で持っていました。放水訓練では、生徒たちの中で役割を決め実践練習をしました。この訓練は、3人1組で行いました。ホースを繋ぐところはスムーズにできていたが、放水では水の勢いが強く生徒たちは苦戦していました。

(撮影・文 益子典三)



大子町×筑波大学連携事業

地域課題解決を目指す多文化共修プログラム

7月3日から6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を訪れ、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、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、学生たちは大子町を舞台としたマンガのストーリーを考え、課題解決策を発表しました。学生からの提案は、「若者や海外からの観光客に向けたデジタル広告戦略」や「翻訳機を用いたコミュニケーション」「奥久慈の伝統や文化」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。



夏休みおもしろ理科実験教室

7月26日、中央公民館で夏休みおもしろ理科実験教室を開催し、町内の小学生が参加しました。1～4年生は、身近な昆虫を探して採取した後、観察を行い、図鑑を使って昆虫の名前や特徴を調べました。昆虫に触れながら、生き物への興味や関心を深める貴重な機会となりました。5・6年生は、はんだごてを使用して手作りラジオ制作に挑戦しました。慣れない作業に苦戦しながらも、講師のアドバイスを受け、一つ一つ丁寧に組み立てていました。完成したラジオから音が流れると、児童たちからは歓声が上がリ、ものづくりの楽しさを実感している様子でした。参加した児童は、大学生との交流を通して、理科に対する興味関心を深める有意義な一日になりました。



依上小学校 交通安全こども自転車茨城県大会

7月2日、ひたちなか市で開催された第60回交通安全こども自転車茨城県大会に、町を代表して依上小学校が出場しました。県内27地区から小学生108人が参加し、交通規則や道路標識の知識が問われる学科テストのほか、ジグザグ走行や8の字走行を行う「技能走行」、交差点や踏切を適切に走行する「安全走行」などの実技テストで競いました。練習の成果を発揮し、子どもたちは最後まで全力で競技に取り組む姿を見せていました。



夏休み体験講座「親子でこけ玉をつくろう」

7月24日、中央公民館で「親子でこけ玉をつくろう」講座を開催しました。講師に桧座直子先生を迎え、観葉植物を使った涼しげなこけ玉づくりに挑戦。参加者は、斑入りプミラやヒポエステスなど3種類の植物を選び、土がついた苗を丸めてミズゴケで包み、糸を丁寧に巻き付けて固定していきました。少し難しい工程も親子で協力しながら熱心に取り組み、ガラス器に飾ると夏のインテリアにぴったりの愛らしい作品が完成。子どもたちはみんな夢中で、最後まで楽しそうに取り組んでいました。



ゴミから生まれた! 手作り廃プラスチック専用回収ボックス

町では、家庭で不要となった木製家具を再利用し、「容器包装廃プラスチック専用回収ボックス」を製作しました。この回収ボックスは、ごみの減量化・資源循環を推進する取り組みの一環として、役場庁舎前に設置しています。今後は、廃品の回収状況や利用実績を踏まえながら、町内への設置を進めていく予定です。引き続き分別収集にご協力をお願いします。



NEW

7月3日 安全狩猟支部対抗射撃大会入賞報告

6月20日、笠間市の茨城県狩猟者研修センターで「安全狩猟支部対抗射撃大会」が開催され、県内12支部が出場するなか、見事団体の部で第3位(199点)に輝いた茨城県猟友会大子支部の皆さんが町長へ入賞報告を行いました。本大会は、狩猟者の射撃技能向上と安全意識の高揚を図り、狩猟事故の防止や有害鳥獣捕獲技術の向上を目的に行われているものです。来庁されたのは、監督を務めた山田芳章さんと、選手として出場された金澤博喜さん、小野上健一さんの3人。日ごろの鍛錬の成果を遺憾なく発揮し、素晴らしい成績を収められました。入賞おめでとうございます。



NEW

7月21日 akippa株式会社連携協力に関する協定調印式

町は駐車場シェアリングサービスを展開する akippa 株式会社と、連携協力に関する協定を締結しました。本協定は、観光シーズンに課題となっている駐車場不足や交通渋滞の緩和を目的とするもので、予約制駐車場シェアリングサービス「akippa」を活用し、町内の遊休スペースを駐車場として有効活用します。今後は、中心市街地や袋田の滝周辺を中心にサービスの展開を進めるほか、未利用地を活用した臨時駐車場の検討や広報活動などについても連携し、観光客の受け入れ環境の充実と地域の活性化に取り組んでいきます。



NEW

7月23日 社会を明るくする運動街頭キャンペーン

7月の強化月間にちなみ、TAIRAYA 大子店で街頭キャンペーンを行いました。保護司会や更生保護女性の会をはじめとする関係団体が参加し、啓発品を配布しながら、犯罪や非行の防止、更生への理解と協力を呼びかけました。一人ひとりが犯罪や非行のない地域社会づくりについて考えるきっかけとなるよう、運動の趣旨を広く周知しました。町では、今後も関係団体と連携し、安全・安心に暮らせる地域づくりに取り組んでいきます。



NEW

7月24日 夏の交通事故防止県民運動キャンペーン

夏の交通事故防止県民運動期間にあわせ、TAIRAYA 大子店、薬王堂大子店で街頭キャンペーンを行いました。大子警察署の豊嶋署長をはじめ、関係各団体の代表者が参加しました。交通安全運動のチラシや啓発品を配布し、自転車利用時のヘルメット着用や飲酒運転根絶などの交通安全を呼びかけました。一人ひとりが交通安全への意識を高め、交通事故のない安全・安心なまちづくりを目指していきましょう。





大子まちなかビジョン

防災道の駅

10月10日にオープン予定の道の駅奥久慈だいが WEST の工事が着々と進んでいます！

NATURE BASE DAIGO



7月7日撮影



7月7日撮影

まちなかスクウェア 全天候型イベント広場（屋根開閉式）



7月24日撮影



7月24日撮影

屋外トイレ



7月24日撮影

スケボー広場



7月30日撮影

問 観光商工課 ☎ 72-1138



@DAIGO_MICHINOEKIWEST

カウントダウン実施中！



100日前(7月2日)大子中学校



90日前(7月12日)上小川小学校



80日前(7月22日)袋田小学校



70日前(8月1日)生瀬小学校



60日前(8月11日)さはら小学校



50日前(8月21日)依上小学校

レンタサイクルステーション拡充

町内をより便利に周遊していただけるよう、レンタサイクルの貸出・返却ステーションが新たに3か所追加されました。まちなかの散策はもちろん、袋田の滝など観光スポットへの移動も便利です。豊かな自然や里山の風景を楽しみながら、サイクリングをお楽しみください。

【新たに追加したステーション】

大子おやき学校
大子町交流拠点施設「B.B.D」
袋田の滝(返却のみ利用いただけます)

【利用料金】

電動アシスト付自転車 3,000 円
クロス・ロードバイク 2,000 円
キッズバイク(130cm～) 1,000 円
※4時間以内の利用は半額になります。





輝く大子の子どもたち第133回

だいが小学校

本校の教育理念は、「こどもが主役、こども目線の魅力ある学校づくり」です。今年度は、『主体的な学びを促すユニバーサルな授業を推進する』ことを組織目標とし、児童が興味関心をもち、自ら考え、判断し、行動する力を育てています。各学年のさまざまな活動場面の一部を紹介します。

● 1年生「25人の新しいけやきっ子メンバー」

25人のピカピカの1年生が入学しました。1年生を迎える会では、6年生が中心となり、企画運営を行いました。1年生は、6年生のサポートのもと、みんなの前で、自分の名前と好きなものを元気いっぱいに答えることができました。たくさん遊んで、たくさん学び、成長する姿が楽しみです。



● 2年生「1年生のための学校紹介」

2年生が1年生の学校探検のお手伝いをしました。だいが小学校の先輩として、さまざまな教室を案内し紹介しました。図書室、理科室、図工室など、ここでは、どんな活動をするのか、何があるのか、1年生の歩幅に合わせゆっくりと歩き、分かりやすく説明する姿は立派でした。



● 3・4年生「遠足(町内)」

遠足で袋田の滝を見学し、奥久慈憩いの森では、竹とんぼ作りを楽しみました。学校を離れて、友達と協力しながら活動しました。大子町には、すてきな場所がたくさんあります。今回の遠足でも大子のいいところとお友達のいいところをたくさん発見できました。



● 5年生「宿泊学習(那須甲子)」

今年度の宿泊学習は、那須甲子青少年自然の家で体験学習をしました。初めての場所でも友達と協力し合い、さまざまな活動に笑顔で取り組むことができました。焼きそば作りでは、最後の片付けまで手を抜かず、熱心に鉄板を磨く姿が見られました。そんな5年生の姿に、だいが小学校のすてきな未来が見えてきました。



● 6年生「みんなのリーダー、頼もしい6年生」

委員会活動や当番活動では、学校のために一人ひとりが自分の役割を果たす姿が頼もしい6年生。縦割り班活動や代表委員会では、下級生の様子を見ながら優しく声をかける姿も見られます。さまざまな場面で、活躍する頼もしい6年生です。更なる活躍を期待し、成長を見守っていきます。



けやきっ子たちの未来が幸せに満ちた笑顔で溢れるよう、これからも応援よろしくお願いします。

今月の清流高校

第3回福祉施設実習！



今回は、介護老人保健施設を訪問。利用者さんとのレクリエーションなどを経験しました。

働くってなんだろう？



2年生が町内11の企業を見学しました！さらに、事前事後学習を通じて働くことに向き合いました！

みんなで流しそうめん！



そうめんを流すレーンや箸、器も自分たちで竹を加工、製作。楽しみながら学びを深めました！

情報はここから！

学校コーディネーター
インスタグラム



DAIGO_SEIRYU_DAYS

公営塾ことのば
インスタグラム



DAIGO_KOTONOBA

茨城県立大子清流高校 VOL.50

探究しよう、 未来のわたし

Pickup!

野球応援！

7月10日(金)、ひたちなか市民球場で「第108回全国高等学校野球選手権大会 茨城大会」の2回戦が行われました。対戦相手は、強豪である明秀学園日立高校。選手はこれまでの練習の成果を出し切り果敢に戦い抜きました。また、当日は応援席から選手を鼓舞する大きな声援が飛び交いました！



大子町公営塾ことのば

進路と向き合う

キャリアコース



大子町公営塾「ことのば」では2年生を対象にキャリアコースを開講しています。現在は、夏のオープンキャンパス参加に向けた準備や価値観ワークなどに取り組んでいます。3年生での進路実現に向けて、自分の興味関心や価値観を深掘りしながら、目指したい将来を具体化します。答えのない問いに、「難しい！！」と言いながら取り組んでいます！



問 まちづくり課 ☎ 72-1131

9月は「循環器疾患予防月間」です！

循環器とは「心臓」や「血管」のことをいいます。心臓は全身に血液を送り、血管は酸素や栄養を体のすみずみまで運ぶ大切な役割をしています。この心臓や血管に異常が起こる病気を心血管疾患(狭心症や心筋梗塞)、脳血管疾患(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)といいます。また、高血圧、脂質異常症、糖尿病は循環器疾患を引き起こす危険因子です。

この機会に心臓や血管に良い食生活や、適度な運動、喫煙されている方は禁煙等を心がけ循環器疾患を予防しましょう。

食事のポイント

①減塩を心がけましょう

塩分のとりすぎは高血圧の原因になります。

【1日の食塩摂取目標量】 男性 7.5 g 未満 女性 6.5 g 未満 高血圧の人 6.0 g 未満

②野菜をたくさん取り入れましょう

野菜に多く含まれるカリウムや食物繊維は、血圧やコレステロールの改善に役立ちます。

【1日の目標量】 350 g 以上 …1日5皿分の野菜料理を食べることを目標にしましょう。

※腎臓の病気でカリウム制限がある方は医師の指示に従ってください。

③良質なたんぱく質を積極的に食べましょう

肉だけでなく、魚、大豆製品、海藻類も食事に取り入れます。

植物性たんぱく質と動物性たんぱく質をバランス良く摂りましょう。

④甘い飲み物やお菓子は程々にしましょう

砂糖や人工甘味料の摂りすぎは、糖尿病や肥満、動脈硬化性心血管疾患のリスクを高めます。

飲み物は水、お茶、無糖飲料がおすすめです。



運動のポイント

今よりも 10 分多く体を動かしましょう

おすすめの運動は、ウォーキング、自転車、ストレッチなどの有酸素運動

【1日の目標身体活動】 1日60分程度の身体活動(歩行などを含む) または 週150分以上の中強度の有酸素運動



たばこが心臓・血管に悪い理由

たばこの煙に含まれる4,000種類以上の化学物質のうち、相当数が有害であると見られていますが、なかでもニコチン、一酸化炭素、タールが「三大有害物質」と呼ばれています。特に、ニコチンと一酸化炭素は、循環器疾患の発症に影響します。たばこを吸うことが、脳卒中のリスクを1.61倍増、心筋梗塞のリスクを2.95倍高めるというデータもあります。

こんにちは、地域包括支援センターです

忘れても 笑顔で暮らせる 街づくり

(2026年度世界アルツハイマーデー・月間標語)

毎年、9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。県では、9月を「認知症を知る月間」として認知症に対する正しい理解の普及啓発のためのさまざまな取り組みを行っています。

○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。認知症とは、さまざまな原因により脳に変化がおこり、記憶や判断力などの「認知機能」が低下し、生活に支障をきたした状態をいいます。年齢にかかわらず誰もがなり得る認知症について、一人ひとりが「自分ごと」として理解する必要があります。

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ただけるよう、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。

○認知機能の衰えを防ぐ方法を知ろう

高齢になれば内臓や運動器(ひざなど)の機能が衰えるように、認知症を完全防ぐことはできません。認知症の予防とは、認知症になりにくくしたり、なっても進行をゆるやかにしたりする取り組みを意味します。運動や食事をはじめとした生活習慣の改善で、認知機能の衰えを防ぎましょう。

◆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、認知症疾患医療センターの職員が対応します。

◆認知症初期集中支援チーム

認知症の方や家族に早期に関わる「認知症初期集中支援チーム」を設置し、認知症の早期診断や早期対応に向けた支援を行っています。

◆Dカフェ(認知症カフェ)

認知症カフェは、認知症の方やその家族・地域の方・介護の専門職などが集い、認知症について学んだり、介護について語り合う場所です。日ごろ、認知症に関わることが少ない方も、ぜひご参加ください。

◆認知症サポーター養成講座

講座を受講することで、認知症について正しい知識を得ることができま。受講料は無料です。地域に出向いて実施していますので、希望する場合は地域包括支援センターまでご連絡ください。

◆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おります。ぜひご利用ください。



いばらき認知症あんしんナビ





空き家バンク制度のご案内



空き家の有効活用を通じて地域の活性化を図るため、「空き家バンク」を運営しています。空き家バンクは、空き家を「売りたい」「貸したい」とお考えの方にご利用いただける制度です。

空き家バンクへの物件登録は、「だいが暮らし・空き家バンク相談センター（大子町観光協会内）」で受け付けています。

空き家バンクを 活用するメリット

① 空き家を所有していると、定期的な草刈りや建物の点検・修繕、固定資産税の納付など、維持管理の負担が続きます。売却することで、これらの管理や維持にかかる負担を解消できるほか、売却代金を住み替えや相続手続きなどに活用することもできます。

② 家は、人が住まなくなると急速に傷みます。入居者が生活することで、換気や清掃などの日常的な管理が行われ、建物を良好な状態で維持しやすくなります。賃貸の場合は、家賃収入を固定資産税や建物の維持管理に充てることもできます。

③ 空き家が増えると、防犯・防災上の問題や景観の悪化、不法投棄など、地域にさまざまな影響を及ぼすおそれがあります。新たな入居者が暮らすことで、地域に人の往来が生まれ、自治会活動や地域コミュニティの維持・活性化にもつながります。

○登録できる空き家の要件

- ・土地・建物が適切に登録されていること
- ・建物の老朽化が著しくないこと
- ・敷地内が適切に管理されていること 等

※このほか、「親族間で取扱いについて合意が得られない物件」「立ち入りに危険を伴う物件」「権利関係や紛争がある物件」などは登録できません。

○留意事項

- ・空き家バンクを利用する場合は、適正な取引を行うため、宅地建物取引業者による仲介をお願いしています。
- ・空き家バンクは、物件の管理や契約等を代行するものではありません。空き家の所有者と利用希望者とのマッチングを支援する制度です。

問 だいが暮らし・空き家バンク相談センター ☎76-8558

Uターン支援施策を拡充しました

若者のUターンや移住・定住を促進するため、既存制度を拡充するとともに、新たな支援制度を創設しました。大学・大学院に在学中の方や、その保護者の皆さんはぜひご確認ください。

① 定住促進修学資金支援助成金【制度拡充】

大学等の修学資金を利用した方を対象に、返済負担を軽減する助成制度です。今年度から、教育ローンに加え、日本学生支援機構などの奨学金も対象となりました。（既卒生対象外）

—助成内容—

借入残高に応じて年間最大20万円、最長5年間（最大100万円）

※卒業後に町内へ定住することなどの要件があります。

② 地方就職支援金【新規：令和9年度開始予定】

東京都内に本部がある大学等に通学し、卒業後に大子町へ移住して茨城県内の企業等へ就職する方を対象に、就職活動の交通費や引越費用を支援します。

—主な支援内容—

・就職活動等の交通費：上限 4,260円 ・引越費用：実費（条件あり）

※申請には在学・卒業証明書や領収書などが必要です。今年度の就職活動等も対象となりますので、来年度の申請を予定している方は、必要書類を大切に保管してください。

○各制度の詳細や申請方法は、町公式ホームページをご覧ください。

問 まちづくり課 ☎72-1131

今月は太子町が担当です!!



道の駅奥久慈だいがWEST

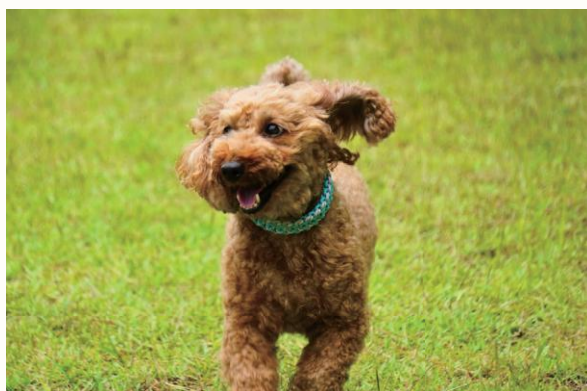
10/10 GRAND OPEN

道の駅奥久慈だいが新たにエリアを拡大、
新エリアを道の駅奥久慈だいがWESTと名付けパワーアップしてグランドオープン！
太子町の観光と自然基地太子町のアウトドアアクティビティの拠点となるNATURE BASE DAIGO、
そして、災害時には防災道の駅として広域防災拠点の機能もあわせもつ防災とにぎわいのハイブリッドな道の駅です。

道の駅奥久慈だいがEAST 「ドッグラン」

太子町初となる公設のドッグランがオープンしました！
ドライブの休憩や、週末のお出かけに
ぜひ愛犬と一緒に遊びに来てください！

- ご利用案内 入口のQRコードから利用申請
- 【利用時間】9:00~18:00
- 【利用料金】無料
- 【頭数制限】お一人様2匹まで
- 【注意事項】過去1年以内の狂犬病・ワクチン両方の接種が必須



太子広域公園オートキャンプ場グリーンヴィラ 「DAIGO ZIPLINE」

緑豊かな大自然を駆け抜ける爽快アクティビティ登場！

- ご利用案内 事前予約制（体験時間30分）
- 【利用時間】10:00~13:00~15:15~
- 【利用料金】宿泊者1,000円/日帰り1,500円
- 【対象】小学生以上（身長110cm以上、体重100kg以下）



グリーンヴィラ
HP



奥久慈茶カフェ巡り2026

「奥久慈茶」×「奥久慈スイーツ」のコラボレーション

- 開催期日 9月19日から11月15日まで
の土日祝のうち全8日間



イベントHP



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・塙町）・茨城県（太子町）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。

9月10日～ 9月16日は 自殺予防週間です



令和7年の自殺の状況(確定値 厚生労働省)

●国：19,188人(前年比 - 1,132人)

●茨城県：466人(前年比 + 39人)

令和7年の年間自殺者数(確定値)は、前年より1,132人減少し、統計を開始した1978年以降初めて2万人を下回りました。

一方、小中高生は前年比9人増の538人であり、統計のある1980年以降で最多となりました。

生きづらさを抱えていませんか？

つらいことや心配ごとを抱えていると、ストレスになり心身にさまざまな症状が現れます。我慢し続け放っておくと、うつ病などのこころの病気のリスクが高まるため、気になる症状があれば、早めに専門機関に相談しましょう。



不安や悩みへの対処法

精神的な強さ・弱さにかかわらず、長期にわたってストレスにさらされたり、不安や悩みが蓄積または急激に増加したりすると、どんな人でもこころのバランスは崩れやすくなります。

こころが押しつぶされてしまいそうなときは、無理をせず、少し立ち止まってみることが大切です。

「SOSサイン」は大切な予防線

心身の不調の原因がストレスである場合、「弱音は吐けない」、「休めない」と無理しがちですが、大切なのは **今以上の悪化を防ぐために早めに気づいて休む** ことです。こころの「SOSサイン」は、元気な自分を取り戻すための「大切な予防線」です。自分を労わる気持ちで、メンテナンスしましょう。

自分の気持ちを書き出す

不安を漠然とした状態にしておくことが、さらなるストレス増加につながります。不安・モヤモヤを抱えているときは、自分の置かれた状況を一通り書き出し、客観的にみてみましょう。このとき、**一人で対処しなければいけないことなのだろうかという視点を持って整理する** と、気持ちが楽になり、解決の一步へとつながります。

相談してみる

悩みを相談する力を「**援助希求能力**」といいます。信頼できる第三者に相談することで、客観的・冷静になれるという利点があります。抱えている問題が重要なことであればあるほど、相談することが困難に思えるものです。こんなときは、**専門の相談窓口**に電話やSNSで相談することが可能です。まずは、つらい思いを受け止めてもらい、気持ちを穏やかにしましょう。

だれに？どこに？相談先は？

こころの「SOSサイン」に気づいていても、相談することに抵抗感を持ってしまうのは自然なことです。しかしその一方で、**心身の健康をいち早く取り戻すための“大切なカギ”**となるのが、「**相談してみる**こと」なのです。誰かにただ話を聞いてもらうだけでも気持ちが落ち着き、ずいぶんこころが楽になることがあります。身近な相談相手が見つからなくても、さまざまな相談機関があります。



あなたを支える相談窓口（主な町内等の窓口）

ひとりで抱え込まず、相談してください。

相談内容	相談窓口の名称	連絡先
健康に関すること	役場健康こども政策課	72-6611
不安や悩み等こころに関すること	役場健康こども政策課	72-6611
	メンタルサポートステーションきらり	72-5933
高齢者の総合相談	大子町地域包括支援センター	72-1175
障がいに関する相談	役場福祉課	72-1117
生活保護に関する相談	役場福祉課	72-1117
消費者問題	大子町消費生活センター （役場生活環境課）	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	月～金曜日 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）
			第2火曜日 12:00～15:50（受付は15:00まで）
	こころのSNS相談 @いばらき	友達登録後 相談してください	
			
			月～土曜日 17:00～22:00 日曜日 16:00～22:00 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8年8月
第74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

【熱気あふれる ひたち大宮夏まつり】

○夏の夜を彩る「ひたち大宮夏まつり」が開催され、市内は多くの来場者で活気に包まれました。夕暮れの屋台通りには家族連れや友人同士の笑顔があふれ、夜には勇壮な神輿が威勢の良い掛け声とともに練り歩きました。祭りならではの熱気とにぎわいが、夏の思い出を鮮やかに彩りました。



堤防整備、工事用道路、伐採などの工事を実施しています。

R7久慈川右岸額田地先下流部築堤（その1）工事／株式会社 吉田組
那珂市額田東郷地先/久慈川右岸10.0k付近 (R8.7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）



集水橋を設置しています



工事用道路の整備を行っています

R7久慈川左岸小貴地先河道掘削（その1）工事／珂北開発株式会社
常陸大宮市小貴地先/久慈川左岸34.0k付近 (R8.7月撮影)



工事箇所の上流全景（右岸から）



工事箇所の下流全景（右岸から）



工事用道路の整備を行っています



R7久慈川左岸盛金地先河道掘削工事／株式会社 井坂組
常陸大宮市盛金地先/久慈川左岸42.0k付近 (R8.7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）



竹根のふるい分け作業を行っています



竹林の伐採作業を行っています

R6久慈川右岸下野宮地区整備工事／株式会社 新井組
大子町下野宮地先/久慈川右岸68.4k付近 (R8.7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）



擁壁工のコンクリートを打設しています



ブロック積を行っています

8月に1件の工事が完成しました。



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久慈川右岸高渡地区整備工事
常陸大宮市高渡町地先/久慈川右岸26.5k付近
(株式会社 森本組)

【監理技術者 蟻浪一志】



常陸大宮市 高渡地区において地域の安全を守る堤防が完成しました。



本工事の実施にあたり、地域の皆様には

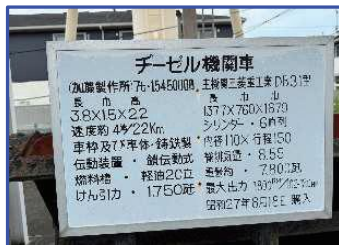
工事期間中、多大なるご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。

久慈川緊急治水対策河川事務所 職員一同

昔の河川工事を支えた『トロッコ』とディーゼル機関車が展示されています



久慈川緊急治水対策河川事務所の構内に展示されている『トロッコ』



久慈川支川、里川で使用された『トロッコ』

現在の河川工事ではバックホウやダンプトラックによる土砂運搬が当たり前ですが、昭和30年代頃まではその主役は「トロッコ」でした。久慈川支川里川等の改修工事では、堤防を築くために大量の土砂を運ぶ必要がありました。当時は工事現場に仮設のレールを敷き、小型ディーゼル機関車がトロッコをけん引して、土取場から築堤現場まで土砂を運搬していました。写真の機関車は、昭和27年（1952年）に導入されたディーゼル機関車で久慈川緊急治水対策河川事務所の構内に展示されています。当時はこのようなディーゼル機関車のトロッコが全国の河川改修や砂防工事で広く使用され、日本の治水事業を支えてきました。

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

しょっかい 食改さんのおすすめレシピ

ピンクのエプロンが目印！
「食改さん」と呼んでください！

鮭のサッパリ南蛮漬け（4人分）



《作り方》

- ① 生鮭は1切を半分にそぎ切りにし、こしょうをふる。玉ねぎは薄切り、人参はせん切り、ピーマンは薄く切る。
- ② 赤唐辛子は種を取って小口切りにし、Aと合わせ、①の野菜を漬ける。
- ③ ①の生鮭に小麦粉を軽くつけ、フライパンに油をひいて両面焼く。
- ④ ③の鮭を②に加えて、15分程漬けておく。



生鮭・・・4切れ
〔こしょう・・・少々
小麦粉・・・大2
油・・・大1〕

玉ねぎ・・・80g
人参・・・40g
ピーマン・・・20g

赤唐辛子・・・少々
A〔しょうゆ・・・大1小1
みりん・・・大1小1
酢・・・大1小1
だし汁・・・大2〕

食改さんからのコメント

鮭は食材として広く利用されており、DHAやEPAが豊富です。野菜やきのこと組み合わせるとボリュームが出てヘルシーに仕上がります。香辛料を使用することで、減塩効果もあります。同じ食材を使ってホイル焼きにするのもおすすめです。

栄養価 エネルギー 169kcal 塩分 1.0g

私たちは「私たちの健康は私たちの手で～のぼそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、食を通した健康づくり活動を行う全国組織のボランティア団体です。大子町では、各地区11地区、計49人の推進員が活動しています。地域住民の生涯を通じた食育の推進のため、地区での料理講習会や減塩啓発活動、食育推進活動等をおこなっています。

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8年1月から令和8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です。

このため、令和8年1月1日から令和8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8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8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

CALENDER 2026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

◆ 救急協力当番病院 ◆

月 日	病 院
9月 1日～ 6日	久保田病院
7日～ 13日	保内郷メディカルクリニック
14日～ 20日	慈泉堂病院
21日～ 27日	久保田病院
28日～ 30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

日付	行事	場所	時間	対象者	担当課
1日 火					
2日 水					
3日 木					
4日 金					
5日 土					
6日 日					
7日 月	お知らせ版 9月7日号発行 飲用井戸水水質検査	保	10:00～11:00	一般	健
8日 火	1日年金事務所(出張年金相談)	役	10:00～14:00	要予約	
9日 水					
10日 木					
11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
12日 土					
13日 日					
14日 月	健康教室	文	13:30～15:00	一般	健
15日 火					
16日 水	高齢者講習送迎			要予約	生環
17日 木					
18日 金					
19日 土					
20日 日					
21日 月	敬老の日				
22日 火	国民の休日				
23日 水	秋分の日				
24日 木	広報だいご 10月号発行 お知らせ版 9月24日号発行 物忘れ(認知症)相談	役	13:00～16:00	要予約	包
25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
26日 土					
27日 日					
28日 月	こころの相談 健康教室	保 文	13:00～16:00 13:30～15:00	要予約 一般	健 健
29日 火					
30日 水					

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10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3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8年8月1日現在)(前月比)

★人 □ 13,770人(ー 25)
男 6,881人(ー 11)
女 6,889人(ー 14)
★世帯数 6,841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! ◆ ◆ ◆



らっしあい大子百円街

7月18日、常陸大子駅前の商店街で「第48回らっしあい大子百円街」が開催され、多くの買い物客で賑わいました。お買い物スタンプラリーの抽選会会場では、スイカや花火、商品券などの景品が並び、参加された皆さんは「目当ての景品が当たりますように」と願いを込めながら、ワクワクした表情で抽選器を回していました。



だいが縁(宴)会

7月25日、文化福社会館「まいん」の駐車場を会場にだいが縁(宴)会が開催されました。会場には縁日やクラフト・キッズワークショップ、飲食ブースが並び、多くの家族連れなどでにぎわいました。夜にはだいが美花火も開催され、夏の夜空を彩る花火とともに、来場者は夏の風物詩を満喫しました。



シェアフォト 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。あなたのとおきおきの写真を、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
七夕の夜に蛍を見つけました

投稿者
なかちゃん



タイトル
月待の滝の天然氷！

コメント
大子町に天然氷のかき氷があるなんて知らなかった！

投稿者
DJ.KOH



※「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。