

広
報

常陸大宮

2026

7

No.262

【特集】

活力と誇り あふれるまち

地域おこし協力隊インタビュー

教えて！協力隊の「コレ、推しです！」

【表紙】

就農を目指して常陸大宮市地域おこし協力隊として着任した佐々木遥香さん。令和8年7月の着任直後から、市内の農家のもとで研修に励んでいます。今月号では、市や県の地域おこし協力隊の活動や、移住者の目線から見た常陸大宮市の魅力を紹介します。

[特集]

活力と誇り あふれるまち

—— 地域おこし協力隊インタビュー ——

「地域おこし協力隊」として、市外から、市や県北部の振興のために拠点を移した各隊員。常陸大宮市を選んだ背景には、それぞれのストーリーや感じた魅力があるはず。そんな協力隊の裏側や各隊員の活動に迫るとともに、それぞれが感じた常陸大宮市の魅力をご紹介します。



令和8年7月着任

佐々木 遥香 さん

神奈川県小田原市から常陸大宮市の協力隊として着任した佐々木さん。20歳の若さで大きな決断をした思いや、常陸大宮市への印象を伺いました。

祖父母の手伝いがきっかけで農業の道を志す

幼少期、農業を営む祖父母のもとで経験したブルーベリー摘みの楽しさがきっかけで、農業へ興味をもった佐々木さん。農業大学校に進学し、2年間果樹を専攻しました。当初は親族の農園を継ぐことも考えていましたが、状況の変

「農業大国」の茨城で 就農をゴールに

化により自らで就農への道を切り拓くことを決意したといいます。「農業法人に就職すると将来が限られるのではと考えました。多様な農業を学ぶために協力隊の道を選びました」と話します。

様々な農業を学べる 常陸大宮市の協力隊に

数ある自治体の中から本市を選んだ理由は、支援体制の充実でした。「一つの場所だけでなく、自分で研修先を選んで色々な農家さんを見られる条件に魅力を感じました。さらに、就農までのルートがしっかりしていたことが応募の決め手になりました」といいます。

広がる田畑の新鮮さと 便利な市街地が魅力的

都市部から移住してきた佐々木さんにとって、常陸大宮市の風景

は新鮮だったといいます。「田んぼが本当に広くて、神奈川ではなかなか見られないので、すごく新鮮でした」と語ります。

また、実際に住んでみての感想を聞くと、「市街地では日用品がそろうので今のところ不便は感じていないです」と話してくれました。

農業従事者として

この地に馴染んでいきたい

着任の翌日から市内の果樹農家のもとで研修に励んでいる佐々木さん。「まずはこの地域に馴染むことが一番だと考えています。そして、地域おこし協力隊として、少しずつ力になれることを探したいです」と語ります。

2年間の任期を通じて地域の農業課題に向き合い、退任後もこの地域の一員として農業を続けたいと展望を語ってくれました。

地域おこし協力隊とは

人口減少や高齢化などの課題を抱える地域が人材を受け入れ、地域活性化に取り組む制度です。常陸大宮市では市の課題解決に特化した隊員が、茨城県北地域では起業・複業型の協力隊として、ビジネスなどで地域振興を行う隊員が活躍しています。

常陸大宮市地域おこし協力隊
最新の活動は各 SNS で発信中！



▲ Instagram



▲ Facebook



令和7年4月着任

中村 保さん

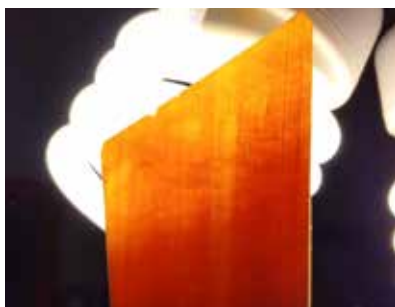
奥久慈漆を振興する市の地域おこし協力隊に着任して1年が経つ中村さん。これまで、夏場はウルシ林を育てるための草刈り、冬場は剪定や伐採、苗木の出荷準備などに汗を流しました。「初めて自ら採取した漆を漆芸家に見ていただき、『漆として使える』と言ってくれました。責任を持って採取した成果が形になり、安心しました」と中村さんは振り返ります。また、並行して、市内の漆芸家を手伝いながら、漆塗りの技術、専用の道具の作成、刃物の研ぎ方なども学んできました。

漆芸家の制作を支える 基礎的な技術を習得したい

常陸大宮市で1年生活してみて中村さんは、近くに必要な店がそろっており、住みやすさを感じているといいます。「便利ながらも人混みもそこまでなく、穏やかな暮らしができるまちだと感じています」と話します。

2年目以降は、奥久慈漆の生産管

理に加え、漆器制作の基礎的な技術の習得に重点を置いていきたいという中村さん。「現在、『下地』や『中塗り』の作業を手伝わせてもらっています。まずは、この作業を作家の制作を支える確かな『下請け』として請け負えるように技術を磨いていきたいです」と話してくれました。



▲ヘラ作りの様子。道具を作る技術も漆芸家から学んでいるそう。ヘラ作りでは均一に力が入るよう光を当てて厚みを確かめます。



▲市内の漆芸家 室瀬祐さんの下で、作品の滑らかな輝きに直結するという下地塗りの技術を学んでいます。



令和7年4月着任

菅尾 浩美さん

奥久慈漆の振興をミッションとして協力隊に着任した菅尾さん。これまで、地元の人の助言を仰ぎながら、ウルシの苗木生産、ウルシ林の管理、漆かき、漆芸家の作業補助などを行ってきました。7月は漆かきのシーズン真っ只中で、朝5時ごろから行っているそう。「毎日のようにウルシの木に向き合い、木の変化が少しずつ分かるようになってきました」と話します。

常陸大宮市での生活も1年を超え、スーパーが多く買い物便利な一方、少し行けば美しいウルシ林や

奥久慈漆の産地の技術をもっと多く学びたい

自然があるというバランスの良さに満足しているといいます。自然豊かでありつつもウルシにとって害のある鹿や熊などの心配が少ない点も、活動しやすいと話します。

今後は、協力隊の活動期間中に、生産量全国第2位の奥久慈漆の産地の技術をできるだけ多く学んでいき

たいという菅尾さん。「漆の品質や漆かきの工程を考えた育苗をしたいと思っています。『漆かきや漆芸ができる育苗家』を目指して日々励んでいきたいです」と話します。さらに「うるしのある暮らし」の魅力を発信しながら多くの人を巻き込んでいきたいと語ってくれました。



▲ SNSで「整然とした美しい漆林」とコメントがあったウルシ林。縦・横・斜めに木がそろった林はなかなかないといいます。



▲全国に出荷されるウルシ苗の畑。「日々成長していく様子を見るのが楽しみです」と菅尾さんは話します。



茨城県北起業型地域おこし協力隊
令和6年10月着任・2年目

後藤 はるか さん



後藤さん HP



民泊 HP

魅力を磨き上げる 地域密着のデザイナーに

東京でデザイナーとして活躍していた後藤さん。先に空き家になっていた実家へとリターンしていた夫と生活をともにするため移住しました。協力隊としては、前職の経験を生かして、デザイナーとして活動を行っています。後藤さんは「デザインがこの地域に必要とされている仕事なんだとすごく感じています」といいます。また、仕事の傍ら、空き家をDIYで再生させた民泊を夫とともに運営し、地域に深く根ざした活動を続けています。

後藤さんが活動の中で感じたのは、この地域には美味しいものや地域ならではの魅力が豊富にある一方で、それが十分に知られていないということでした。後藤さんは「特産品や手土産をデザインの力で『売れる商品』になるように磨き上げることが、私にできることだと感じています」と話しました。



▲常陸大宮市認証制度
ロゴデザイン



▲「おとなの奥茶アイス」
パッケージデザイン

温かさに支えられながら 挑戦する姿を見せ続けたい

大学時代の友人との縁で常陸大宮市にやってきた小島さん。人と人との繋がりを創出する場所を作りたいと活動してきました。この春オープンさせたカフェ「HANDS」はすでに多くのリピーターを抱える店となっています。「開店にあたって、関わってくれた方々はみなさん良い人で、改めて常陸大宮市民の温かさや可能性を感じました」と話します。元教員ということもあり、閉店した15時以降は子どもたちのフリースペースとして開放しています。

「ここは、まちを盛り上げようという熱意ある人にあふれていると感じています。もっとワクワクできるまちに、特に若者が挑戦しやすいまちにしたいと考えています」と話します。そのために、自ら行動し続ける姿を見せていくことで、このまちで挑戦できることを伝えたいと話してくれました。



茨城県北起業型地域おこし協力隊
令和7年4月着任・2年目

小島 英久 さん

COFFEE&PLACE HANDS

陽抽ヶ台町 864-1

時 7:00~15:00

休 定火・水曜日



Instagram



茨城県北起業型地域おこし協力隊
令和8年4月着任・1年目

鈴木 怜寿 さん



Instagram



YouTube

築150年の古民家を再生し 地域の魅力を伝えたい

都内での空き家活用経験を活かし、祖父母が残した築150年の古民家を宿泊施設「kominka しののや」として再生させることを決意した鈴木さん。始めは家族で黙々と作業を進めていましたが、県北の協力隊の存在を知り、応募を決めました。「協力隊の先輩や市内の創業者の皆さんと繋がり、チャレンジする仲間がいる心強さを感じています」と話します。

現在は、令和9年4月のオープンを目指して、改装を進めています。「常

陸大宮市には西の内紙や木材など内装に使える素材が多いと感じました。この土地の素材を生かした空間を作っていきたいです」と話します。開業後は、農村文化やものづくりに触れられる交流拠点として、地域住民と連携したそば打ちなど、この地ならではの体験も提供したいと話してくれました。



教えて！協力隊の 「コレ、推しです！」

常陸大宮市の日常に溶け込み「当たり前」のように感じる風景やスポットも、移り住んだ人から見ると新鮮に感じるもの。協力隊が思う常陸大宮市の「推し」を通して、市のいいところが再発見できるかも？



市協力隊 佐々木さんの推し 工夫を凝らしたメニューも！ ハイレベルなそば屋さん

もともとそばが好きなのですが、常陸大宮市内のそば屋さんのレベルの高さに驚きました。そばそのものもとても美味しいのですが、そばせんべいやそばのシフォンケーキなどといった、各店の工夫を凝らしたメニューも美味しかったです。協力隊の面接の時に訪れたそば屋さんに居合わせたお客さんの優しさも印象に残っています。移住して間もないので、今後、市内のそば屋さんを巡ってみたいです。



市協力隊 中村さんの推し 江戸時代から続く 西の内紙や堰

江戸時代に盛んに作られ、今も地域の伝統として受け継がれている「西の内紙」に魅力を感じました。活動中、原料の楮の処理を手伝いながら、西の内紙の歴史を聞く機会がありました。話を聞いて、私が携わる漆以外にも、貴重な技術が残るまちだと感じました。

また、辰ノ口や岩崎などの「堰」が、江戸時代に造られた姿のまま、今も農業用水として機能し、農家を支えていることにも感動しました。



市協力隊 菅尾さんの推し 日本文化を支える 奥久慈漆に携わる人々

苗木を育て、漆をかき、漆芸・漆器に仕上げるまでが地域の中で一つの産業として完結しています。これは、奥久慈漆に携わる人々が互いにできることを協力し合って、地域全体で守り育ててきたからこそ環境です。そして、訪れる人を快く受け入れる懐の深さもあります。これらの魅力に、市や国を越えて、多くのファンがついています。この環境を守ってきた人々こそ、このまちのが誇るべき魅力だと思っています。



県協力隊 後藤さんの推し 味やおいしさに感動！ 身近にあふれる新鮮な野菜

都心では野菜の値段が高く、サイズも小さいことがしばしばだったので、市産の野菜の美味しさと安さに驚きました。道の駅常陸大宮〜かわプラザ〜には珍しい洋野菜なども豊富で、今では東京の友人へのお土産も野菜が定番です。売り場で、市産のシイタケの大きさと厚みに驚き、お土産として渡したところ、私と同じように感動していたことが印象的でした。新鮮な野菜を味わえるのはこのまちならではの贅沢です。



県協力隊 小島さんの推し 奥久慈いちごの甘さと みずみずしさに感動！

移住してきてから、様々な地元産の食材を味わってきましたが、中でも感動したのが「奥久慈いちご」です。初めて食べたときに「こんなに甘くてみずみずしいいちごがあるのか！」と衝撃を受けました。品種や農園も多いので、他の人と「推しいちご」を話せるもの楽しいです。ほどよい酸味があるいちごが好きな私は「おいこベリー」が好み。妻は「いばらキッス」と常陸大宮市のローカル品種「京虹」推しです。



県協力隊 鈴木さんの推し 庭でバーベキューなどが 気軽にできる環境

首都圏で子育てしていた私にとって、家族でわいわいバーベキューをしたり、子どもが自由に土や水に触れて遊べる庭があることが魅力的。近所でもバーベキューをしている様子が見受けられ、周囲の寛容さも感じています。これは住宅が密な首都圏ではなかなか難しいことです。ほかにも、虫捕りや収穫、夜の花火など、特別な場所へ行かなくても、子どもとともに豊かな日常を過ごしています。

自転車の安全利用を 促進するための条例 を10月から施行します

県北地域では初となる、自転車運転中のヘルメット着用の努力義務などを定めた「自転車の安全利用に関する条例」を令和8年10月1日に施行します。学生を中心に、市民の自転車利用があることから、事故防止や事故被害の軽減に向けた取り組みを強化します。

乗車中のヘルメット着用が 市条例でも努力義務になります

道路交通法の改正により、令和5年4月1日から、全ての自転車利用者にヘルメットの着用が努力義務化されました。常陸大宮市では、より地域の実情に即した安全施策を推進するため、この条例でヘルメット着用の努力義務を定めました。

そのほか、市、利用者、保護者、市内事業所、学校それぞれの責務を明確化しました。適正な自転車整備や保険加入の推進についても定めています。

「自転車安全利用の日」と題し 月1回の啓発活動を実施します

ヘルメットの着用を重点的に推進するため、市では「自転車安全利用の日」として月に1回程度、常陸大宮駅などでの啓発活動、学校を訪問して児童生徒への呼びかけを行う予定です。



ま ち の で き ご と

5/24

県子連「優良子ども会等表彰」 市内の子ども会と功労者が受賞

茨城県子ども会育成連合会が開催した「優良子ども会等表彰式」で、常陸大宮市子ども会育成連絡協議会監事の和知昌弘さんが茨城県知事表彰、御前山地域のおひさま子ども会が茨城県子ども会育成連合会理事長表彰を受賞しました。

この表彰は顕著な活動をしている子ども会や子ども会育成功労者に贈られるもので、子ども会活動を通して子どもたちの健全育成に多大なる貢献を行ってきたことが、今回の表彰につながりました。



▲（左から）おひさま子ども会 舩井陸翔さん、小林凜人さん、常陸大宮市子ども会育成連絡協議会 和知昌弘監事

5/29

15年ぶりに復活した地域の特色ある授業 緒川小でシイタケの植え付け体験

緒川小学校の3～5年生がシイタケ栽培を体験する授業が行われました。この授業は、震災による原発事故の影響で中断していましたが、安全性が確認され、復活に至りました。

地元のシイタケ専業農家を講師に迎え、児童たちは原木に「種駒」を木槌で打ち込む「菌打ち」を体験しました。参加した児童からは「木が重くて驚いたけど楽しかった」との感想がありました。今回菌を打ち込んだシイタケは来年秋に収穫予定です。



▲児童たちは、細い穴に丁寧に種駒を打ち込んでいました。

5/ 29,30 久慈川沿いの竹林整備などに取り組む
「茨城セブンの森」 協定締結

5月29日、「茨城セブンの森整備及び保全活動」に関する協定締結式を行いました。この協定は、久慈川流域や周辺竹林の整備・保全を目的として、久慈川水防竹林を守る会、一般財団法人セブン-イレブン記念財団、常陸大宮市、国土交通省関東地方整備局常陸河川国道事務所、公益財団法人リバーフロント研究所の5者で締結しました。

「茨城セブンの森」として整備事業を行うのは久慈岡地区にある竹林約5万㎡で、今後10年間にわたり、地域住民と協働で活動していきます。具体的には、毎年1万㎡の竹林整備、複数年にわたっての竹林バランスを考慮した伐採を予定しています。

協定締結翌日の30日には、第1回の「茨城セブンの森」活動が行われました。竹林整備には、(株)セブン-イレブン・ジャパンの職員をはじめとした100人を超えるボランティアが参加しました。

また、小学生向けの久慈川水域自然観察会も開催され、親子連れをはじめとする参加者が豊かな自然に触れながら学びを深めました。



▲協定式では、各団体の代表者が協定書にサインしました。



▲第1回の竹林整備では、(株)セブン-イレブン・ジャパンの職員のみならず、家族で参加するスタッフもいました。

5/31 5市村合同で開催
久慈川水系連合水防訓練

梅雨や台風の出水期を前に、辰ノ口橋下流の久慈川河川敷で「久慈川水系連合水防訓練」を実施しました。この訓練は、毎年5月に、常陸大宮市・東海村・那珂市・常陸太田市・日立市の5市村の水防団員(消防団員)が合同で行っています。常陸大宮市が訓練会場となるのは、平成27年以来10年ぶりです。

訓練では、砂を入れた土のう袋の口の結び方や、土のうの積み方などを実技を通して学び、水害時の対応を共有しました。



▲堤防に水が染み込み、漏れ出した場合の対処法である、土のうを半月形に積み上げる「月の輪工法」の実践も行いました。

6/2 30年を超えて駅利用者を支えた
常陸大宮駅の旧跨線橋を解体

平成4年から常陸大宮駅の東西を結んできた旧跨線橋が解体されました。30年を超えて駅利用者や周辺住民を支えた歴史に幕を閉じました。

解体では、通路部分の端をガスで溶断したあと、市内ではなかなか見ることのない大きなクレーン車が旧跨線橋を持ち上げ、およそ10分で、地面に降ろされました。

今後は3月24日に供用開始した自由通路が、駅の東西を繋いでいきます。



▲解体時には、市の歴史的瞬間を見届けようと、周辺住民が駅に集まりました。

6/13

今年は子どもたちが神輿^{みこし}を作り担ぐ 上小瀬祇園祭

緒川地域の立野神社の祭りである上小瀬祇園祭が開催され、国道293号をはじめとした神社周辺を神輿^{みこし}と山車が巡行しました。この祭りは、疫病退散・五穀豊穰を願い、毎年、6月の第2土曜日に開催されています。

今回は、毎年恒例の縦横無尽に暴れ回る大人神輿とあわせて、緒川小学校の児童たちが手作りした神輿も一緒に渡り歩きました。地域には、大人の担ぎ手と子どもたちの賑やかな声が響きました。



▲緒川小学校全校児童や保護者が加わり、例年以上の盛り上がりを見せました。

6/17

駐車場つきで便利に 御前山ダムカヌー発着所整備

御前山ダムに新たなカヌー発着所を整備しました。市では、令和4年度からダム湖面でのカヌーなどを実施しています。これまで、参加者は御前山ダム公園に集合し、湖畔へ移動していましたが、利便性向上のため、駐車場隣接の発着所を整備し、披露式を行いました。6月19日には、この発着所を初めて使い、御前山小学校の児童がカヌーを体験しました。

今年は7月下旬から10月上旬の間、この発着所を会場として体験イベントを実施します。



▲鈴木市長は、地域住民からの「ダム湖面にボートを浮かべたい」の声から現在に至った経緯や今後の展望について述べました。

6/20

辰ノ口区のタケノコや有機野菜を採る 首都圏在住者向け収穫体験ツアー

(一社)全国農協観光協会が主催する野菜収穫体験ツアーが開催され、首都圏に住む26人が参加しました。参加者はDRAGON BAMBOOの会場でもある辰ノ口区竹林のタケノコ、道の駅常陸大宮～かわプラザ～体験農園の西洋野菜、(株)JA 常陸アグリサポートが栽培する有機ジャガイモを収穫しました。参加者からは「初めてのタケノコ収穫でも簡単に採れた」「収穫体験を通して地域の方と交流ができて、また来たいと思った」との感想がありました。



▲(株)JA 常陸アグリサポートの畑では有機ジャガイモを袋いっぱい収穫していました。

6/26

人面付土器「いずみ」に興味津々 上野小で泉坂下遺跡を学ぶ授業

上野小学校で、同学校区内にある泉坂下遺跡について3年生が学ぶ特別授業が開催されました。

泉坂下遺跡出土で、国指定重要文化財である人面付土器「いずみ」のレプリカが教室に置かれ、地元在住の瀬谷邦男さんが講師となり、弥生時代の暮らしの様子などについて説明しました。

児童たちからは、いずみの「耳たぶに穴が3つあるのはなぜ?」「赤い点がついているのは何?」など、活発な質問が出ていました。



▲いずみに近づくと、児童は皆「何が見えるかな?」と中をのぞいていました。

善意をありがとう



株式会社瑞穂農場 様 牛肉 90kg (市内小中学校へ)



常陸大宮ライオンズクラブ 様 10万円 (奨学基金へ)

ス ポ ー ツ 大 会 結 果

第 41 回常陸大宮市民ゴルフ大会

開催日：令和8年5月19日
主催：常陸大宮市ゴルフ連盟

会場：那珂カントリー倶楽部
参加人数：96人

【大会結果】

優勝 小泉 正美
第2位 栗原 裕美
第3位 菊池 三郎

男子ベストグロス賞 長山 和義
女子ベストグロス賞 栗原 裕美



▲優勝した小泉正美さん

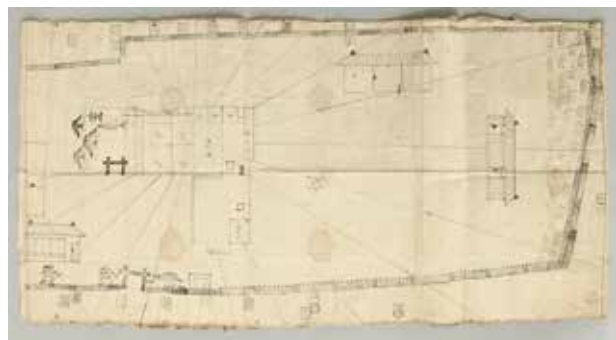
那珂川の水運

歴史民俗資料館に見学に来た小学生に、「今、税金はお金で払っているけど、江戸時代の農村は何で払っていたのでしょうか?」と聞くと、ほぼ「小判!」と返ってきます。「う〜ん……。小判とかのお金って昔の農村の人は持っていないんだよね」と言うと、やっと「お米」と返ってきます。

さて、その米はどうやって運ばれたのでしょうか。馬による陸送ではあまり量を運べません。そこで活躍したのが、本市を流れる那珂川と久慈川を利用した水運です。しかし、久慈川は水戸には流れていません。太子方面からのお米や荷物は、久慈川から那珂川に移し替えられます。そして、その重要な役を担ったのが「河岸」と呼ばれる水運業、廻船問屋です。久慈川の山方河岸、高渡(高和田)河岸で荷上げされた荷物はそれぞれに陸送され、那珂川の小野河岸に運ばれます。そのルートは、山方河岸は山方地区寄りの野上地区を通り、東野地区を経て、小野地区と三美地区の境にある三ノ八峠を越え、小野河岸に運ばれます。高渡河岸に上がった荷は、玉川橋を越え、若林地区の引田を通過して小野河岸に運ばれます。

小野地区には最初、上・中・下と3つの河岸がありましたが、その後中河岸と下河岸が合併し、下河岸となり昭和初期まで残りました。

さて、舟一艘には、どのくらいの米が積めたのでしょうか。一艘で約90俵あまりの米が積めたようです。1俵は四斗四升入(約60kg余)なので、5t以上積んで下って行ったことになります。水戸まで下って行くのに、風があれば、帆をかけるので2〜3時間、風が少ない時は、手こぎで4時間くらい、上りは順風の時で3〜4時間、舟に縄をつけ河原を人や馬が引いて上る縄上げだと、12時間近くかかったそうです。



▲小野宇留野家の敷地を描いた家相図

ここに河岸問屋を営んでいた家の家相図があります。厩^{うまや}があり主家以外にも人が住むところがあります。今で言う、従業員宿舎がありました。蔵は川近くに3棟ほどあったので、ここの蔵は貴重なものを置くためのものと考えられます。

また、この家に当時から本膳に使われている漆器膳とお椀があり、写真のように、屋号(上河岸)と、帆かけの焼き判が見られます。



▲小野河岸の焼き判が入った膳と屋号が入ったお椀

なお、河岸で扱っていたものは、米のほかに奥州の茶などもあり、また、たばこやこんにゃく、紙・木材なども扱っていたようですが、陸運の発達とともに衰退し廃業となっており、現在は、その当時の面影がわずかに残っているだけとなっています。



▲小野下河岸の舟をつないだと言われるケヤキ

【参考図書】

大宮町史、常陸大宮市史資料編 4

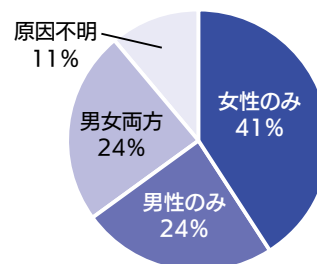
(歴史民俗資料館 宇留野美雪)

費用や年齢の壁で、治療を諦めかけていませんか？ 不妊治療費助成をご活用ください

「子どもを授かりたい」という切実な願い。しかし、不妊治療には高額な費用がかかることが多く、経済的な負担から治療をためらったり、諦めたりしてしまうご夫婦も少なくありません。常陸大宮市では、赤ちゃんを望む皆さんがお金の心配をすることなく、安心して治療に臨めるよう、全国の市町村でも極めて珍しい「手厚い助成制度」で全力サポートしています。

うまくいかない原因は調べるのが近道

不妊の原因は女性だけではなく、約半数は男性側にも要因があると言われています。特に年齢を重ねるにつれ、妊娠する確率はだんだんと下がっていくため、限られた貴重な時間を有効に使うことが何より大切です。まずは夫婦そろって検査を受け、ホルモンの状態などを客観的に知ることがスタートライン。「何が原因なのか」が分かれば、遠回りすることなく、夫婦に最も適した治療へスムーズに進むことができます。



不妊治療の費用は実際どれくらいかかるの？

令和4年度から不妊治療が保険適用となり、原則3割負担になりました。しかし、治療を進めていくと、保険が適用されても1回あたり10万～15万円程度の自己負担が発生することが多く、決して安い金額ではありません。さらに、保険適用には「年齢と回数の制限」があり、これを超えての治療や、より効果を期待して「先進医療」を取り入れた場合は、全額自己負担（10割負担）となり1回の治療で数十万円かかることも。このように、「費用の壁」が立ちちはだかり、治療の継続をためらってしまう夫婦も少なくありません。

常陸大宮市は自己負担分全額を何度でも助成

常陸大宮市では、赤ちゃんを望む夫婦が費用の壁に悩まず治療を続けられるよう、全国でもトップクラスの充実した助成制度で全力サポートしています。「私たちの治療は対象になる？」「申請には何が必要？」など、少しでも気になることがありましたら、ぜひ総合保健福祉センター「かがやき」へお気軽にお問い合わせください。



▲詳細

常陸大宮市の不妊治療費助成の強み

顕微受精・体外受精・ 男性不妊は回数無制限

一般的な自治体では「1回3万円まで」などの制限があることが多い中、本市では保険診療を受けた際の窓口負担（3割部分）を、上限額を設けずに**全額助成**しています。これにより、実質的な自己負担はほぼゼロになります。

保険適用外・先進医療も 回数無制限で全額助成

保険適用では「39歳までは6回まで」「40～42歳は3回まで」といった回数制限があります。常陸大宮市では回数制限を超えて行う「**自費診療**（10割負担）」での不妊治療や、保険外となる「**先進医療**」の費用も全額助成します。

NEW

交通費も助成

不妊治療に市外の専門クリニックに通うことが多いことから、自宅から医療機関までの往復交通費（1日上限1万円）の助成が新たに始まりました。電車やバスはもちろん、自家用車での通院も移動距離に応じて助成します。



住所 常陸大宮市泉 1180

事業内容 木製家具の製造

株式会社アイダ

採用のお問い合わせ ☎ 0295-52-3071 ✉ n.tanimoto@kagura.co.jp
(担当：谷本)

Interview 井上 明人 さん

テーブルなどの加工と仕上げを担当しています。製品を丁寧に仕上げていく仕事に、大きなやりがいを感じています。大学院を卒業後、木工の職業訓練校に1年間通いました。学校に届く多くの求人票の中から、待遇面の充実に加え、ものづくりに真摯に向き合える環境に魅力を感じ入社しました。入社後は一対一での丁寧な指導により、日々技術を磨いています。



脳イキイキ！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！

☎ 長寿福祉課 ☎ 52-1111 (内線174)

脳にいい習慣 その4

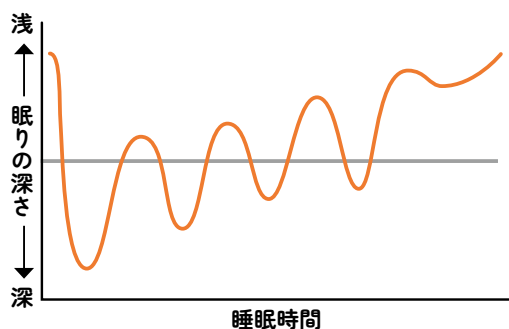
1日の中で15～30分の昼寝をしよう

昼寝は、脳と体の疲れをプチリセットする、適度な休息です。

ただし、16時以降や30分以上の昼寝は、夜に眠れなくなる原因になるのでおすすめしません。

マメ知識 睡眠の種類

図のように、睡眠は何回かの周期を繰り返します。その中で「記憶が整理」されるため、睡眠は夜から朝にかけて6～8時間を目安にとりましょう。



浅い眠り(レム睡眠)
出来事など頭で覚える
記憶を整理・定着

深い眠り(ノンレム睡眠)
運動など身体で覚える
記憶を整理・定着

※長い床上時間は健康リスクとなるため、床上時間は8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保し、日中を活動的に過ごすことも大切です。

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7月号

(令和8年7月27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
(7月1日現在)

人口：35,348人

(男性：17,480人／女性：17,868人)

世帯数：15,503世帯



再生紙と植物油インクを使用しています。