

広報 だいご

2020

1

January



茨城国体の重量挙げで優勝した
安嶋千晶さんが務めました！

一日消防署長



袋田の滝キャラクター
たき丸

CONTENTS

新年のごあいさつ	2
ぼくのわたしの新年の抱負	4
令和元年台風第19号	8
地域おこし協力隊活動報告	10
フォトだいご	18

令和2年が 町民の皆様にとって 最良の年となるよう願います

2019年は、天皇陛下が御退位されるとともに、新天皇陛下が御即位され、新たな元号に変わる特別な年となりました。

茨城県では第74回国民体育大会が開催され、大子町もカヌー競技会の会場としてたいへん盛り上がりました。

また、眞子内親王殿下が国体に合わせ茨城に来県し、袋田の滝をご視察されました。



大子町の魅力を高梨町長が説明しました。

2020年は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます。

大子町では、宮城スタジアムで開催される「男子サッカー 準々決勝」の観戦ツアーを企画しています。国際的に活躍するアスリートの姿や素晴らしいプレーを間近で観戦し、さらには感動を覚える機会を設けることで、子どもたちの将来に夢や可能性を与える、またとない好機であると考えています。

3月26日から7月24日までの121日間にわたり行われる東京2020オリンピック聖火リレーにおいて、大子町の国名勝 袋田の滝が栄えあるコース地に選定されました。大子町では7月5日に実施され、袋田の滝の滝本バス停を出発し、つり橋まで希望の炎をつなぎます。

2019年12月19日には、コカ・コーラ ボトラーズ株式会社と包括連携協定を締結し、聖火リレーの地限定のピンバッジ2,000個を提供いただきました。これらの明るい取り組みが、被災した町民の皆様へ英気と活力を与えられるよう、また、全国から寄せられた支援や励ましに対する感謝の気持ちとして表せるよう一所懸命努力してまいります。



ピンバッジ

聖火リレー コース





ニュースだいで

11月12日

優良民生委員児童委員協議会表彰報告会

大子町の民生委員児童委員協議会が、運営状況や活動実績が優れているとして、全国民生委員児童委員連合会会長から表彰されました。全国では72単位の民生委員児童委員協議会が受賞し、茨城県では大子町が受賞しました。中野篤会長は「ありがたいことに、わたしたちが地道に活動してきたことが評価してもらえた。」と述べました。



11月14日

一日消防署長

10月に行われた茨城国体のウェイトリフティング競技55kg以下級で、2種目を制覇し完全優勝した安嶋千晶選手が、「一日消防署長」として活動しました。安嶋さんは「楽しみで仕方がなかった。消防の訓練は、普段行っているトレーニングとは全く違い難しかった。」と感想を述べました。街頭広報では多くの方から「千晶ちゃん!」と声をかけられ、笑顔で火災予防を呼びかけていました。



11月22日

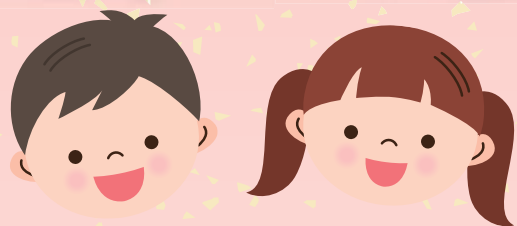
大子町読書集会

中央公民館において、令和元年度大子町読書集会が行われました。読書感想文コンクールで最優秀賞を受賞した石井紳聖さん（上小川小2年）、小林茜音さん（生瀬小2年）、大森愛央さん（大子西中3年）が感想文を発表しました。また、小学5年生と中学1年生の計7人が、「おすすめの一冊」を紹介しました。



ぼくの

わたしの



新年の抱負

初めての干支を迎え4月から最高学年となる小学5年生7人の新年の抱負を掲載します。

ぼくが目指す最高学年の姿

ぼくは、最高学年として、二つの目標を立て、取り組みたいと思います。

一つ目は、本や資料を読んで、世界の国々について、様々な知識を身に付けることです。ぼくは、社会課の授業で日本と関わりのある国について学び、興味を持ったので、さらに覚えていきたいと思います。

二つ目は、低学年に優しく接したり、しっかりとした態度で何事にも積極的に取り組み、みんなの手本となることです。

以上のことをがんばりたいと思います。



だいが小学校
ふくだ ひろと
福田 寛人さん

わたしの今年の抱負

私は、六年生になって、できるようになりたいことが二つあります。

一つ目は、あいさつです。あいさつをする時、声が小さくて、相手に届かない時があるので、相手のむねにひびくような、元気なあいさつを心がけて実行したいです。

二つ目は、体力作りです。私は走ることが苦手なので、普段から体を動かして、がんばって練習して、速く走れるようになりたいです。

私は、最高学年として、周りの人にすごいと思われるように努力していきたいです。



だいが小学校
しまざき ななみ
島崎 那々実さん

最高学年に向けて

最高学年になって一番がんばりたいのは、やさしくてたよりになる六年生になることです。私が一年生だったとき、六年生にとってもやさしくしてもらったのを今でもよく覚えています。だから、私も同じように、困っている下級生を見かけたら、自分から進んで声をかけて助けてあげたいです。

また、勉強や運動では、それまでの五年間のがんばりを忘れず、目標をしっかり決め、その目標に向かって、最後の一年を大事に過ごしていきたいと思います。



依上小学校
ふじた ゆい
藤田 ゆいさん

理想の六年生

ぼくの理想の六年生は、みんなに頼られるリーダーになることです。今年複式学級でいっしょにすごしている六年生は、いつも学校のために行動し、みんなに声をかけて、アドバイスをしてくれます。

ぼくも、今の六年生のように、下級生をやさしくリードし、笑顔いっぱい楽しい学校生活を送れる理想の六年生になりたいです。



さはら小学校
いしい ゆうと
石井 悠翔さん

六年生の目標

私は、最高学年として、下級生にやさしく平等に対応できるようにしたいです。また、六年生をみならって、気持ちよく生活できるようにだれにでも同じように接したいです。

勉強では、内容がむずかしくなると思うので、自主学習をしたり、復習をしたりしたいです。発表する時は、順序に気をつけて、相手に伝わるように、大きな声を出したいです。

これらの事を心にとめて、下級生をまとめたり、自分から行動することをふやしたりして、お手本になれるよう、がんばりたいです。



生瀬小学校
やまだ
山田 あやめさん

六年生に向けて

今年は、いよいよ最高学年の六年生です。ぼくは、下級生のお手本となれるように、目標をもってしっかりと生活していきたいです。特にいろいろな行事のときに次に何をしたらいいのかを自分で考えて下級生を引っ張っていきたいです。

また、学習面では苦手な国語をがんばりたいです。その中でも文章問題がとても苦手なので、しっかりと読んで自分の考えを表せるようにしたいです。



袋田小学校
さとう ゆう
佐藤 優さん

今年の目標

わたしは、最高学年として、がんばりたいことが二つあります。

一つ目は勉強です。わたしは、算数の文章問題が苦手なので、自主学習を中心にしっかりと練習し、努力していきたいと思います。

二つ目は、下級生のお手本になることです。下級生と遊ぶことは多いけれど、お手本にはなれていないと思うので、生活態度などを見直し、下級生のよいお手本になれるように、がんばりたいと思います。

立派な六年生になれるようにがんばります。



上小川小学校
かわい ゆいか
川井 結楓さん



教育目標は

「自らを高め 共に生きる生徒の育成」

～言語活動・思考を通じた学習場面の工夫～

学び合い活動



- 基礎基本の学力を自ら身に付けるために、毎朝8時には全員が着席し、自主学習に取り組んだ後、読書を行っています。また、授業の中では、少人数の良さを生かしたグループ活動や学び合い活動を行っています。生徒同士で教え合うことで、コミュニケーション力を高めたり、考えを深めたりしています。

あいさつ運動



- 大子西中では、日中至る所で「こんにちは」という声が聞こえます。生徒たちにとって「あいさつ」は大子西中生の誇りであり、先輩たちが築き上げてきた伝統です。生徒会には、SKI（生活向上委員会）という独特な組織があり、積極的にあいさつ運動を展開しています。さら小や依上小に出向いてのあいさつ運動も実施しています。

整然と並んでいる自転車



- 遠距離通学者の多い大子西中では「自力登下校」が合い言葉になっています。今年も生徒会が中心となって自力登下校を呼びかけています。多くの生徒が多少の雨でも、自転車で自力通学しています。自力登下校を通して、強い心と体が育っています。

主体的に計画・運営している文化祭



- 生徒会活動では、体育祭、仁志輝祭（文化祭）など、生徒が主体的に計画・運営を行っています。小規模だからこそ全員で協力して活動しています。また、月に一度自分たちで考えたレクリエーションを全校で行っています。先生方も参加してのドッジボール大会やクイズ大会は、生徒との絆を深めています。

家庭・地域・関係機関と連携して

- 大子西中の総合的な学習の時間のテーマは、「地域と共に生きる」です。1年生は、地域を知るための探究活動や豆腐づくり体験などを行っています。2年生は、職場体験学習や老人ホーム訪問（「あいおんの丘」）、西保育所との交流会を通して、地域の人々との交流を深めています。3年生は、筑波大学と連携したそばの栽培・そば打ちなどの体験的な学習活動を展開しています。また、毎年「仁志輝祭」終了後には、全校生徒が学区内の一人暮らし老人宅を訪問し、2年生が農園で作ったサツマイモを配っています。毎年楽しみにしてくれているお年寄りの方が多く、会話が弾みます。



西保育所との交流会



一人暮らし宅老人宅訪問

植物図鑑ひき方講習会を実施しました。



熱心に植物を観察して図鑑を引く受講者

森林を構成する樹木や植物には、人の健康に有用な効果があります。どの植物にどのような効果があるのかを知るために、まずは森に自生している植物が何であるのかを知る必要があります。そのため、森林セラピートレーナーを対象に植物を自身で調べるための基礎講習の場として、植物図鑑のひき方講習会を実施しました。

前半は、大子町に生息している植物の葉の部位と図鑑の絵や写真を照らし合わせ、図鑑のひき方や植物の同定方法に関する座学を行い、後半は、ポナイの森に出かけ、受講者自身にサンプルを採取してもらい、手持ちの図鑑を使って植物を調べる練習をしました。

ポナイの森の秋を楽しむ散策会を開催しました。

ポナイの森の中は黄色や橙色とすっかり秋の装いとなりました。晩秋のころには、協議会の有志による散策会が開催され、森の中はたくさんの参加者や子どもたちの笑い声でにぎわっていました。

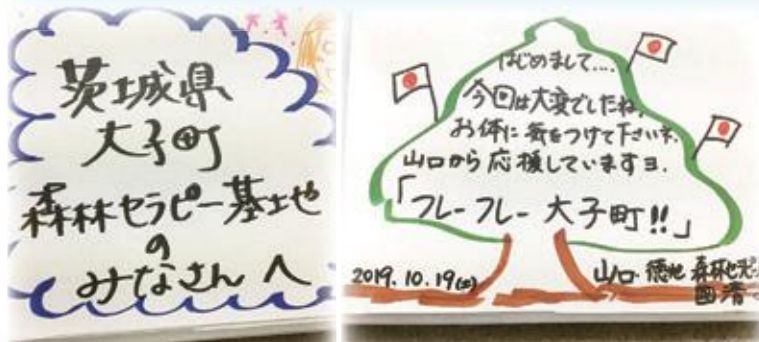
当日は、秋の森の散策を楽しみながら、紅葉した木々の日だまりの下、音楽家が森の中でギター演奏をしたり、紅葉したポナイの森で植物の観察をしたり、とても気持ちのよい時間を過ごしました。

森林セラピーで重要な「森林で五感をひらく」上で、香りや色彩の変化を充分に感じることが出来る秋の森の中を歩くことは、心身の健康増進にとっても、良い効果があるそうです。



ポナイの森の散策会での出会い

森林セラピー山口と安芸太田町森林セラピー基地からエールが届きました。



届いたメッセージ (一部抜粋)

令和元年台風第19号による大子町の被災状況を知り、これまで森林セラピーの行事でかかわった方々が、大子町へ災害ボランティアに訪れてくれています。

また、大子町と同じく森林セラピー基地である森林セラピー山口(山口県山口市徳地地区)や安芸太田町森林セラピー基地(広島県安芸太田町)の皆さんから、寄せ書きによるエールメッセージを頂きました。

他県の森林セラピー基地の皆さんも大子町を応援してくれています。ありがとうございます。

問合せ 大子町森林セラピー協議会事務局(まちづくり課)
☎ 72 - 1131

大子町森林セラピー協議会
Facebook ページでも情報発信中♪



令和元年 台風第19号

記録的災害からの復興に向けて

11月27日時点での支援の件数等を掲載しています。たくさんのご支援をありがとうございました。

災害見舞寄附金 ※12月4日時点

リスカ株式会社 様	100,000,000円	一般社団法人 常陸太田青年会議所 様	100,000円
株式会社クリハラント 様	10,000,000円	株式会社大宮測研 様	100,000円
株式会社エコス 様	2,000,000円	有限会社 エムエスケイコーポレーション 様	100,000円
茨城交通株式会社 様	1,000,000円	東海村議会議員会 様	100,000円
医療法人 金沢胃腸科外科医院 様	1,000,000円	株式会社 タイトプランニングオフィス 様	100,000円
株式会社石田丸漁業 様	1,000,000円	岐阜県美濃市 様	100,000円
ユタカ建設工業株式会社 様	1,000,000円	茨城県議会議員有志一同 様	100,000円
油研工業株式会社 様	1,000,000円	五霞町 様	100,000円
株式会社永伸商事 様	1,000,000円	鉾田市文化協会 様	100,000円
茨城通運株式会社 様	500,000円	鹿児島県湧水町 様	100,000円
立正佼成会 一食平和基金 様	500,000円	一般社団法人 茨城県治山林道協会 様	100,000円
大子まつり出演予定者一同 様	300,000円	常総市農業委員会委員 親睦会 様	100,000円
国土建設コンサルタント 株式会社 様	300,000円	常総市議会 様	100,000円
東海村長 様	300,000円	平 邦雄 (株式会社エコス 代表取締役社長) 様	100,000円
東海村有志一同 様	271,787円	全国友の会 様	100,000円
油研工業株式会社袋田工場 様	200,000円	ほか51人の方から 災害見舞金をいただいております。	
東海大学体育会 ソフトテニス部OB会 様	138,000円		
岐阜県美濃市議会 様	130,000円		
つくばアウルライオンズクラブ 様	113,000円		
自由民主党茨城県第5選挙区支部 自由民主党女性局日立支部 様	112,570円		
菊池 龍三郎 様	100,000円		
茨城空港ビル管理事務所 様	100,000円		
		計	125,613,457円

ふるさと納税

950件 12,816,459円

義援金

92件 3,663,810円

ボランティア

ボランティア受付数(累計) 3,537人

炊き出し

リュタン 様	豚汁
セブンイレブン 大子池田北店 様	おにぎり、弁当
袋田食品株式会社 様	まんじゅう、おにぎり、うどん
昔屋 様	けんちんうどん
大子おやき学校 様	おやき
新滝 様	しゃものつくね
七曲り 様	おにぎり

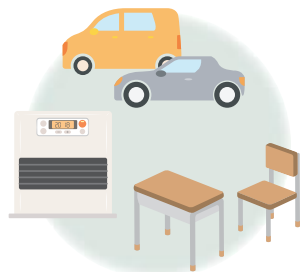
ほか13件



支援物資・人的支援・車両支援等

茨城トヨタ株式会社 様	車両11台	無償貸与
プラス株式会社 様	机・椅子等	計115個
ネット募金「#サポウィズ」様 (MAN WITH A MISSION 様)	ファンヒーター	300台
MAN WITH A MISSION 様	車両9台	無償貸与
茨城トヨペット株式会社 様	オールインワンジェル	300個
たかの友梨ビューティクリニック 様		
イオンリテール株式会社 北関東・新潟カンパーニ 様		
ガステーブル4台、空気清浄機等16台、 ヒーター2台、食洗機2台		

ほか約300件



MAN WITH A MISSION

頂いた寄附・物資等の一覧をホームページに掲載しています。

また、役場総務課、各コミュニティセンターで
閲覧することもできます。

URL <http://www.town.daigo.ibaraki.jp/page/page004410.html>



現在、大子町で日々活動する6人の地域おこし協力隊と、3年間の任期を終えてからも大子町に定住し、活動を継続している5人の卒業隊員について、約7か月にわたり、各隊員へのインタビュー記事を掲載します。

★ 隊員氏名 菊池 彩稀 (きくち さき)

1 自己紹介

菊池彩稀です。筑西市（旧下館市）出身です。趣味はスポーツ観戦（特に野球）とドライブです。大学では写真を学びました。

主な業務として、現代美術家・上原耕生さんの作品（常陸大子駅周辺商店街に点在する巨大壁画作品）制作補助や記録撮影をしたり、アートイベント「大子まちなかアートウィーク」の企画・運営やDAIR（ダイヤ：大子アーティスト・イン・レジデンス）で滞在制作を行うアーティストのサポートを行ったりしています。



2 大子町の協力隊になろうと思ったきっかけはなんですか？

大子町に来る前は、温泉が好きだからという理由で大分県を選び、アートとは無縁の仕事に就いていました。しかし、地元である茨城県でアートにかかわる地域おこし協力隊になりたいと強く思い、大子町の地域おこし協力隊になりました。

3 地域おこし協力隊になってみての感想は？

こんなにもたくさんの方々つながることができるとは思っていませんでした。皆さんが優しく、あたたかく迎え入れてくれたおかげです。すぐに居心地のいい町になりました。そして、自然に囲まれながら想像以上に深くアートにかかわることができ充実しています。

4 大子町の良いところ、好きなところはありますか？

皆さんがとても優しく、あたたかいところです。あとは、たくさんの自然があること。初めて大子町に水郡線を使って来たとき、近くにあるたくさんの山々や川に感動して、電車に乗っている間ずっと動画を撮っていました。四季によって顔を変える自然を楽しめる大子町が好きです。

5 こうしたらもっと大子町の魅力が伝わるだろうなというところはありますか？

大子町に来てもらえれば良さは伝わると思うんです。美しい自然があって、おいしい食べ物があり、あたたかい人たちがいる。来て、知ってもらうための発信をしなくては、と思います。

6 なぜアートに携わろうと思いましたか？

小さいころからピアノやバレエ、アトリエ教室に通っていました。大学は芸術学部の写真学科で学びました。アートに携わろう、という堅い感じではなく、私にとってアートは幼いころから生活の一部で自己表現のツールです。

7 アートをもっと楽しむための方法はありますか？

私は、いろいろな視点から作品や作者を考えながら鑑賞するのが楽しいです。なんて言ってますが、私がソール・ライター（1番好きな写真家）の写真が好きな理由は「なんか好き！」だからです。アートの楽しみ方に正解はないと思っています。好きなように鑑賞するのが1番！

8 写真を撮影するときに心がけていること、イメージしていることはありますか？

作品としての写真、記録としての写真など、何のために撮るかによって意識していること、技術的なことは全く違います。私の場合はカメラを使い分けているので、それでスイッチが変わります。

作品制作の時はフィルムカメラを使用しています。フィルムカメラでも、35mmや中判カメラ、二眼レフカメラを使い分けています。本当に撮りたいか、残したいかを問いながら、感覚で光の具合などを考えながら撮影します（フィルムはデジタルとは違い、その場で撮った写真は確認できないので）。シャッターを切るまでにいろいろ考えて撮影するので、意外と疲れます（笑）。



9 活動の中で特に印象深いことはなんですか？

上原さんの制作補助に入って、今までとは違うアートの世界の内側に入り、初めての大きさの作品や材料、技法に触れました。知らないことばかりで、毎日が新鮮で楽しかったです。

あと、今年大子町で開催された茨城国体に、記録撮影係としてかかわることができたのは一生の思い出です。大子町でスポーツを撮影する…好きなものばかりで最高でした。今までカヌー競技は見たこともなかったのですが、こうしてかかわることができて、カヌー競技の面白さも知ることができて本当に良かったです。

10 任期3年目ですが、卒業までにやりたいことはありますか？

今まで納得のいく写真は撮れたことがないのですが、最後にできるだけ納得のいく、私の集大成の写真展を開催したいな、と思っています。また、最近は建物イラストも描いていますので、その展示も併せてしたいともっています。

11 卒業後の予定は？

海外に行きます。大学卒業後にニュージーランドに語学留学をしました。その時に、数年後にワーキング・ホリデー（協定国で就労できる特別な制度）にまた来ると決めていたので、まずはニュージーランドでワーキング・ホリデーをします。

その後は、好きな映画の舞台になっているアイスランドに行きたい。あと私の両親はケニアで出逢っているのでも、ケニアにも行きたい。行きたい国がたくさんあります。したいこともたくさんあります。自分の目で世界を見て、自分でいろいろな経験をしたいです。大子町で経験したことを超える経験をしていきたいです。

生産性向上に向けた 設備投資支援（税制措置）について

①中小企業投資促進税制【適用期限：令和2年度（2020年度）末まで】

中小企業における生産性向上等を図るため、一定の設備投資を行った場合に、特別償却（30%）または税額控除（7%）の適用を認める措置です。

詳細は、ホームページをご覧ください。

<https://www.chusho.meti.go.jp/zaimu/zeisei/2014/tyuusyoutokigyoutousisokusinzeisei.htm>

②中小企業経営強化税制【適用期限：令和2年度（2020年度）末まで】

中小企業の稼ぐ力を向上させる取り組みを支援するため、中小企業等経営強化法による認定を受けた計画に基づく設備投資について、即時償却及び税額控除（10%）のいずれかの適用を認める措置です。

【主な要件】

①A類型（生産性向上設備） 工業会が発行した証明書が必要

②B類型（収益力強化設備） 税理士による事前確認が必要

※A類型、B類型共に主務大臣による認定が必要

詳細は、ホームページをご覧ください。

<https://www.chusho.meti.go.jp/keiei/kyoka/>

③生産性向上特別措置法【適用期限：令和3年度（2021年度）末まで】

生産性向上特別措置法に基づく「先端設備等導入計画」の認定を受けた中小企業者のうち、新規取得設備に係る固定資産税の課税標準が3年間にわたってゼロ～1/2の間で市町村が定めた割合に軽減されます。

※大子町では、新規取得設備の固定資産税（償却資産）の課税標準を最大3年間（ゼロ）とします。

詳細は、ホームページをご覧ください。

<http://www.town.daigo.ibaraki.jp/page/page003324.html>

問合せ ①・② 中小企業税制サポートセンター ☎03-6281-9821
③ 観光商工課 ☎72-1138

国民年金 豆ちしき

～20歳になったら 国民年金～

国民年金は、年を取ったときやいざというときの生活を、現役世代のみんなで支えるために作られた制度です。また、日本に住所がある20歳以上60歳未満の方は加入が義務付けられていますので、20歳になったら忘れずに国民年金の加入手続をしましょう。

- 加入手続
 - ・ 住所地の市区役所、町村役場、年金事務所
 - ・ 郵送（日本年金機構から申請書が郵送されます。）
- 国民年金保険料の納付方法

	納付書		口座振替		
	前納	各月	前納	当月末振替	翌月末振替
割引	○	×	○	○	×

● 「納付猶予制度」と「学生納付特例」

		納付猶予	学生納付特例	未納
障害・遺族基礎	受給資格期間	○	○	×
	年金受給額に反映	×	×	×
老齢基礎	受給資格期間	○	○	×
	年金受給額に反映	×	×	×

※過去10年以内であれば追納制度を利用することにより、免除または猶予した期間の納付が可能です。

問合せ 水戸北年金事務所 ☎ 029 - 231 - 2381 / 町民課 国保年金担当 ☎ 76 - 8125

八溝山周辺地域定住自立圏の 形成に関する協定の一部変更

県内で2機目となるドクターヘリの運航を実現させるため、栃木県大田原市と締結している八溝山周辺地域定住自立圏の形成に関する協定を10月1日付けで一部変更し、事業の取り組み内容を拡充しました。



やさしい福祉の はなし

養護老人ホームについて

? 養護老人ホームとは?

65歳以上の高齢者で、環境上の理由や経済的な理由により在宅での生活を継続することが困難な方に対し、市町村の決定により入所する施設で、県内に14か所あります。

介護保険の施設（特別養護老人ホームや介護老人保健施設等）は、本人・家族と施設の契約に基づきサービスを提供されるため、この点が大きな違いです。

? どんな人が入所できるの?

身寄りがなく独居生活が難しい方やごみ屋敷等自宅環境が劣悪な方、無年金や生活保護受給者等、環境面と経済面の両方に支援が必要な方が対象になります。要介護認定を受けている必要はありませんが、要介護認定を受け、入所しながら介護サービスを利用することも可能です。

? どこに申し込めばいいの?

福祉課高齢介護担当へまずは相談してください。直接施設へ入所の申し込みをすることはできません。申し込み後、本人や家族の心身状況や経済状況の調査を行います。調査状況と、本人の健康診断の結果を基に、入所の要否について判定します。

? 費用はどれくらいかかる?

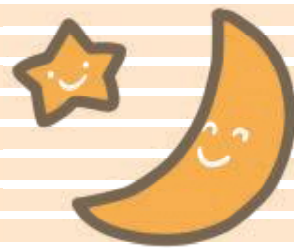
毎月の入所費用は、町から施設へ支払いをします。入所者は所得（前年の収入（年金等）から必要経費（医療費や社会保険料等）を差し引いた額）に応じて、負担金を町へ納付します。負担金は0円～14万円までの39段階に分かれています。同様に、家族（扶養義務者）も課税状況に応じて、負担金を納付します。

? ずっと入所していただける?

歩けなくなってしまう等の身体機能の低下や認知症状の進行等、入所者の状態に応じて、施設職員や家族、ケアマネジャーと相談しながら、介護保険施設へ移行してもらうこともあります。また、年1回状況調査を実施し、入所継続の必要性について検討しています。

問合せ 福祉課 高齢介護担当 ☎ 72-1135

日中の元気はよい睡眠から



健康を維持するために、欠かすことのできない睡眠。近年、さまざまな研究により、睡眠の重要性が科学的にも明らかになってきました。

睡眠について正しい知識を持ち、快適な「眠り」と健康的な生活を手に入れましょう。

健康づくりのための睡眠指針 2014 ~睡眠 12 箇条~

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能力アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動でよい睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



朝の過ごし方

毎朝同じ時間に起きて、朝日を浴びましょう。寝だめはできません。休日でも2時間以上長く床にいるのは禁物です。身体が目覚めのために朝食もしっかりと摂りましょう。



日中の過ごし方

- ・昼食後や夕方に散歩をするなど軽い運動をしましょう。
- ・昼寝をする場合には短時間（午後1時から3時までの間で30分以内）にして、夕方以降は夜の睡眠に影響が出るので避けましょう。

寝る前の過ごし方

- ・お風呂はぬるめがおすすめです。寝る2時間前までに済ませましょう。
- ・寝る前のお酒やカフェイン（コーヒーやお茶）は避けましょう。
- ・寝る前の1時間はゆったり過ごしましょう。特にパソコンや携帯の青い色は避けてください。
- ・室内は快適な温度・湿度を保ち、音はできるだけ遮断して、光は暖色系にしましょう。暗さは不安にならない程度にしてください。カーテンは朝起きにくい方は開き気味して、起きてしまう方は遮光カーテンを活用しましょう。
- ・寝床では悩み事を考えないようにしましょう。
- ・寝間着は締めつけのないもの、寝具は通気性の良いものにしましょう。



こころの相談

健康増進課では月に1回、精神保健福祉士による「こころの相談」を実施しています。不安や悩み、ストレスを抱え、眠れない日が続いている方やそのご家族のご相談に対応しています。予約制ですので、詳しい日程は健康増進課にお問い合わせください。

カレンダー

2020年1月

連絡先		
公	中央公民館	72-1148
保	保健センター	72-6611
役	大子町役場	72-1111
議	議会事務局	72-1115
総	総務課	72-1114
ま	まちづくり課	72-1131
観	観光商工課	72-1138
消費	消費生活センター	72-1124
税	税務課	72-1116
農	農林課	72-1128
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	健康増進課	72-6611
生環	生活環境課	76-8802
衛	衛生センター	72-3076
環	環境センター	72-3042
町	町民課	72-1112
消防	消防本部	72-0119
水	水道課	72-2221
学	学校教育担当	79-0170
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	行事名	場所	時間	対象者	担当課
1日(水)	元日				
2日(木)					
3日(金)					
4日(土)					
5日(日)					
6日(月)	官公庁仕事始め 健康教室	文	13:30~15:00	一般	健
7日(火)	定期健康相談	保	13:30~15:00	一般	健
8日(水)	飲用井戸水水質検査	保	10:00~11:00	一般	健
9日(木)					
10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
11日(土)					
12日(日)					
13日(月)	成人の日				
14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) 定期健康相談	役 保	10:00~14:00 13:30~15:00	要予約 一般	 健
15日(水)	心配ごと相談	文	13:00~15:00	一般	社協
16日(木)					
17日(金)					
18日(土)					
19日(日)	結婚相談会	文	10:00~15:00	一般	ま
20日(月)	広報だいでご2月号発行 お知らせ版1月20日号発行				
21日(火)	定期健康相談	保	13:30~15:00	一般	健
22日(水)	物忘れ(認知症)相談	保	13:00~16:00	要予約	包
23日(木)					
24日(金)	いばらき就職支援センター出張相談	公	10:00~15:00	一般	観
25日(土)					
26日(日)					
27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
28日(火)	定期健康相談	保	13:30~15:00	一般	健
29日(水)					
30日(木)					
31日(金)					

● 救急協力当番病院 ●

月日	病院
12月30日～1月5日	保内郷メディカルクリニック
6日～12日	慈泉堂病院
13日～19日	久保田病院
20日～26日	保内郷メディカルクリニック
27日～2月2日	慈泉堂病院

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

1月の納付のお知らせ

町県民税 第4期
国民健康保険税 第7期
介護保険料 第7期
後期高齢者医療保険料 第7期
納期限は**1月31日(金)**です。
税務課 ☎72-1116

1月の広域無料法律相談のお知らせ

日時 1月9日(木) 13:30~16:30
会場 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
1月6日(月)から予約を受け付けます。
(先着18人)
問合せ 総務課秘書職員担当 ☎72-1113

延長窓口のお知らせ 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

(令和元年12月1日現在)(前月比)

★人 □ 16,742人(-47)
男 8,228人(-19)
女 8,514人(-28)
★世帯数 7,331戸(-10)

開催期間	イベント名	問合せ先
11日	西金どんと焼き、鳥追い祭り	西金源起会
12日	大子町成人のつどい	教育委員会事務局 生涯学習担当 ☎72-1148
13日	消防出初め式	大子町消防本部 ☎72-0119
18日	サタデー耐寒ナイトハイキング	教育委員会事務局 生涯学習担当 ☎72-1148

※各イベントの詳細については、事前に問合せ先へご確認ください。

Pick Up

13日

消防出初め式

新春恒例行事の一つである出初め式が今年も行われます。

大子町の各地区で活躍する消防団員が一堂に集い、車両パレードや消防団員の行進、一斉放水を行います。

普段はなかなか見ることでできない消防機材や放水を間近で見ることができます。

ぜひご来場ください。



フォトだいいご

幼年消防クラブ防火パレード

11月6日に頃藤保育所で、11月8日に小生瀬保育所で、防火パレードが行われました。「火の用心」を呼びかけながら行進し、地域の方々に手作りの短冊を手渡しました。



永源寺の紅葉

今年も永源寺の木々が真っ赤に色づきました。
(11月15日撮影)



町の情報をアプリでお知らせ



iOS/Android対応 大子町公式アプリ

App Store/Google playから無料でダウンロードできます。

大子町

検索



発行/大子町役場 総務課総務担当

〒319-3526 茨城県久慈郡大子町大字大子866番地
Tel/0295-72-1111 (代) /0295-72-1114 (直通)
Fax/0295-72-1167
E-mail/soumu@town.daigo.lg.jp
http://www.town.daigo.ibaraki.jp/

※「広報だいいご」に掲載されている写真を希望の方は、総務課☎72-1114へご連絡ください。