

広報 だいきご

2020

3

March



TBSテレビ：日曜劇場
「ノーサイド・ゲーム」に出演した
元ラグビー日本代表主将の
廣瀬俊朗さんが
袋田小学校に来てくれました！

台風19号に伴う被災地支援【絆】プロジェクト



袋田の滝キャラクター
たき丸

CONTENTS

| | |
|---------------|----|
| 新庁舎建設位置の変更 | 2 |
| 新庁舎建設ワークショップ | 4 |
| 愛宕町町内会の屋台整備 | 4 |
| 受動喫煙防止対策の義務化 | 6 |
| 大洗水族館との包括連携協定 | 11 |

「旧東京理科大学 大子研修センターグラウンド」 に変更します

● 令和元年台風第 19 号による被害

令和元年 10 月 12 日から 13 日にかけて記録的豪雨をもたらした台風第 19 号により、町では累計 270mm の雨量を記録しました。この豪雨により久慈川、押川が氾濫し、町内各地で 587 棟（1 月 31 日時点）の家屋が浸水被害を受けたほか、役場庁舎も約 2m 浸水しました（写真 1）。

● これまでの設計概要

建設を予定していた「本庁舎西側町有地」は押川堤防より 1m60cm 低い位置にありますが、庁舎 1 階床の高さを堤防より 60cm 高く設計しています（図 1）。

しかし、今回と同程度の浸水があった場合、以下の点が懸念されます。

- ・ 庁舎自体は水に浸からないとしても、建屋周囲は同程度の被害が想定される（図 2）。
- ・ 周辺道路が冠水すると災害活動に従事できない。



写真 1 浸水時の役場敷地の様子
(FM だいがご局舎も完全に水没)

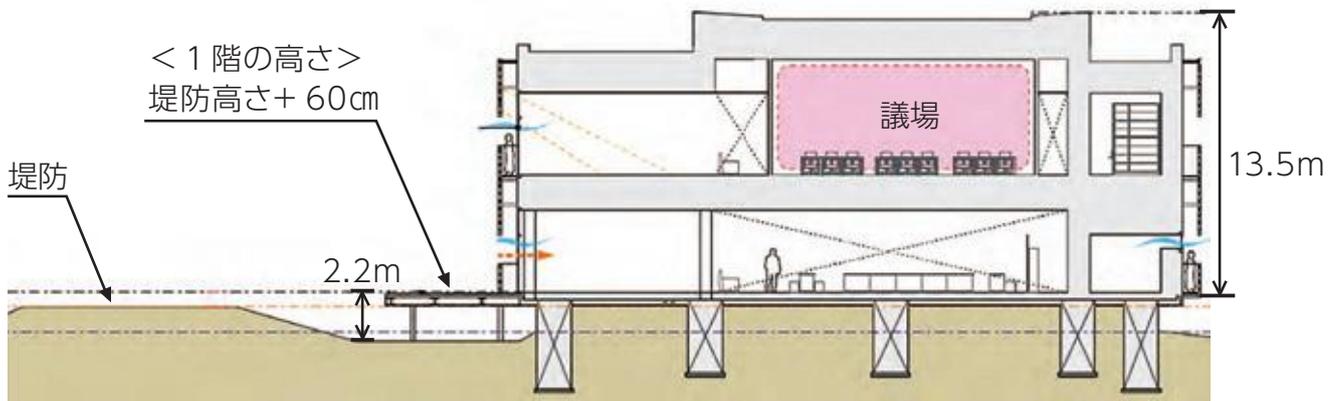


図 1 旧計画における高さ計画

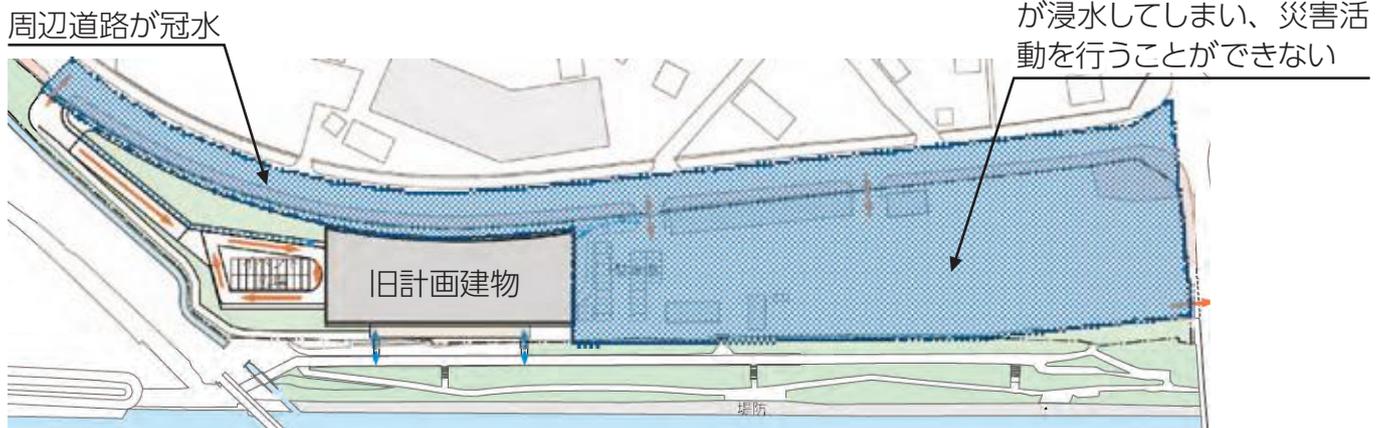


図 2 現計画の平面図

● 新たな建設位置について

この度の令和元年台風第 19 号の被害を受け、町では建設位置の変更も視野に入れた再検討を行いました。建設位置については、安全性・実現性等の観点から、「現在の建設予定地」「中央公民館グラウンド」「旧東京理科大学 大子研修センターグラウンド」の3か所を候補地として、それぞれのメリット・デメリットを比較検討しました。

その結果、新たな建設位置は、災害時においても拠点としての役割を十分に果たすことができる「庁舎の安全性」を第一に考え、「旧東京理科大学 大子研修センターグラウンド」とします。



研修センター グラウンド写真①



研修センター グラウンド写真②

- ・敷地位置：大子町大字北田気 662 番地 外
- ・敷地面積：約 18,000㎡ (グラウンド部分)

● 今後のスケジュールについて

建設位置の変更に伴い、敷地に合わせた形で基本設計・実施設計を再度策定しますが、これまでに検討してきた設計内容と庁舎コンセプトを生かすことで、再設計にかかる時間とコストの抑制に努めます。

| 項目 \ 年度 | 平成 30年度 | 令和 元年度 | 2年度 | 3年度 |
|--------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|
| 基本設計 | 変更前 (Blue arrow) | 変更後 (Red arrow) | | |
| 実施設計 | | 変更前 (Blue arrow) | 変更後 (Red arrow) | |
| 庁舎本体 建設工事 | | | 変更前 (Blue arrow) | 変更後 (Red arrow) |

変更前 ■
変更後 ■



※町ホームページでも情報公開しています※

<http://www.town.daigo.ibaraki.jp/page/page003544.html>

これまでの
経緯はコチラ→

問合せ 総務課 庁舎建設準備室 ☎ 76 - 8011

第5回

新庁舎建設町民ワークショップを開催します

今回のワークショップは、第4回ワークショップ（2月9日開催）で頂いたご意見を基に検討した、いくつかの庁舎内配置プランや模型を使い、より具体的な庁舎の「中身」について町民の皆さまからご意見を頂きたいと考えています。

- **日時** 3月8日(日)
13:30～16:00(開場13:15)
- **場所** 文化福祉会館「まいん」
観光交流ホールA、B
- **定員** 30人程度
- **申込み** 大子町総務課 庁舎建設準備室
電話番号:0295-76-8011
FAX :0295-72-1167
e-mail :soumu04@town.daigo.lg.jp

● 第4回ワークショップの様子 ●



宝くじの助成事業で 「愛宕町町内会」 の屋台を整備しました



財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、集会施設やコミュニティ活動備品の整備などに対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための「コミュニティ助成事業」を行っています。

令和元年度には、コミュニティ助成事業のメニューの一つである「一般コミュニティ助成事業」を活用して、愛宕町町内会の屋台を修理しました。

今後、愛宕町地区のシンボルとして十二所神社祭礼等にて巡行し、地域コミュニティ活動の活性化のために活用されます。

問合せ まちづくり課 ☎72-1131



令和元年 台風第19号

記録的災害からの復興に向けて

早期の日常生活の回復と安心して暮らせる生活環境の構築を目指し、各関係大臣等に対して町長が要望活動を行いました。

豪雨災害に関する緊急要望

令和元年11月19日に、近隣自治体と共に国土交通省や経済産業省に対して、令和元年台風第19号に伴う被災施設の早期復旧と再発防止について要望しました。被災した木橋の永久橋化、河川機能の回復、堆積物の除去、大子町市街地部の雨水排水対策など、一刻も早い恒久的な復旧に向け、緊急かつ特段の配慮を求めました。

また、令和元年11月28日には、久慈川改修期成同盟会において、久慈川水系における早期の災害復旧や河川改修の更なる推進による治水事業の強化等について要望しました。



衛生センターの早期復旧に係る要望

令和元年11月21日に、環境省に対して、衛生センターの早期復旧及び防災対策の両立を図るため、敷地内の一部をかさ上げして新設すること、または竣工までの長期間にわたり発生するし尿処理費用への寛大な対応を求めました。また、災害ごみの処理費用においても併せて指導を求めました。

さらに、令和2年2月5日には、県知事と連名で衛生センターの復旧について再度要望書を提出し、現在も要望の詳細について協議を続けています。



水郡線全線の早期復旧に係る要望

1月15日に、東日本旅客鉄道株式会社水戸支社に対して、水郡線全線の早期復旧及び西金一袋田駅間の早期運行再開に係る要望書を提出するとともに、「水郡線全線の早期復旧を求める会」において実施した署名運動の結果について報告しました。

赤津副町長から、懸命な復旧作業に取り組まれていることへの感謝の意と、早期復旧を願う町民・関係者等の声を伝えました。坂下企画部長は「しっかりと地区の方々のご要望を受けて、水郡線全線と西金一袋田駅間の早期復旧に向けて引き続き努力して参ります。」と述べました。

署名数 17,115 筆 (3,403 枚)



令和2年4月1日から 受動喫煙防止対策が 義務化されます

令和2年4月1日に、改正健康増進法が全面施行されます。
受動喫煙防止対策は、施設管理権原者等の義務になります。



多くの方が利用する施設は
原則、屋内禁煙になります。

～望まない受動喫煙をなくすため、御協力をお願いします！～

改正法の趣旨

望まない
受動喫煙をなくす

1

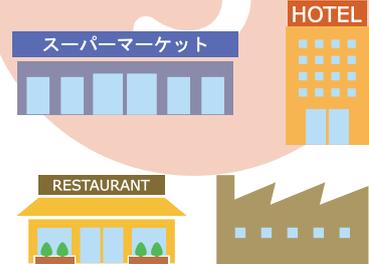


受動喫煙の影響が特に大
きい子どもや患者等に特に
配慮（原則敷地内禁煙）



施設の類型・場所
ごとに対策を実施

3



規制対象外の場所でも、喫煙する際は周りの人に煙を吸わせないように配慮する義務があります。

敷地内禁煙 : お子さん、未成年、患者等が主として利用する施設 (令和元 .7.1 施行)

学校

医療機関

児童福祉施設
保育所、こども園等

行政機関の
庁舎 等

◆ ただし、屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所がある場合には、屋外喫煙場所を設置することができます。

建物内禁煙 : 上記施設を除く、すべての施設 (令和 2.4.1 施行)

<例> 事務所、集会所、工場、ホテル・旅館 (客室は除く。)、理・美容室、公衆浴場、百貨店、娯楽施設、飲食店 (小規模な既存飲食店は経過措置あり)

◆ ただし、受動喫煙防止に必要な措置をとることで、以下の各種喫煙室を設置することができます。
なお、喫煙室を設置する場合は、店舗及び喫煙室の出入口に標識を掲示する必要があります。

喫煙専用室



- たばこの喫煙が可能
- × 飲食等の提供不可
- × 20歳未満の者は喫煙場所に立入不可(従業員含む。)

加熱式たばこ専用喫煙室



- △ 加熱式たばこのみ喫煙が可能
- 飲食等の提供可能
- × 20歳未満の者は喫煙場所に立入不可(従業員含む。)

喫煙可能室 (店)

※(店の全部または一部)



- たばこの喫煙が可能
- 飲食等の提供可能
- × 20歳未満の喫煙場所への立入不可(従業員含む。)

※経営規模が小さい既存の飲食店のみの経過措置

* 茨城県 改正健康増進法関係ホームページ

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chiiki/kenko/kenkouzoushinhokaisei.html>

* 厚生労働省 受動喫煙防止対策ホームページ

<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>

なくそう!望まない受動喫煙



で検索

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、各隊員へのインタビュー記事を掲載します。

★ 隊員氏名 **飯田 萌美** (いいた もえみ)

1 自己紹介

飯田萌美です。水戸市出身の30歳です。趣味は絵を描くこと、旅先での手ぬぐい収集です。協力隊の主な活動内容は、大子おやき学校、奥久慈茶の里公園のウェブサイト運営、広報です。販路拡大に向けた営業活動やイベントフライヤーの作成なども行っています。



2 大子町の協力隊になろうとしたきっかけはなんですか？

前職で苗農家さんと仕事をする機会があり、農家や地域の方の暮らしをサポートする仕事に興味を持ちました。「地域おこし協力隊」という立場なら茨城で頑張る人をサポートし自分の今後に生かせるのではないかと思いました。

大子町を選んだきっかけは、奥久慈の山々や歴史に興味があったこと、大子町出身の友人がいい人だった…という理由もあります。

3 協力隊になってみての感想は？

サポートするどころか、町の皆さんにサポートしていただいていることに気が付きました。自分の意見だけで仕事は成立せず、仲介に入ってもらったり、手を貸してもらったり。大子町の皆さんのおかげで課題が少しずつ解決へと進んでいます。

4 大子町の良いところ、好きなところはどこですか？

四季折々の山の変化が好きです。春の芽吹きや、夏の爽やかな緑、秋の紅葉、枯れ木に舞う雪など魅力的です。また、移住者や若者にも、季節の野菜の食べ方などの生活の知恵やたくさんの知識と優しさを与えてくれる、大子町民の温かい人柄も好きなところです。



5 こうしたらもっと魅力が伝わるだろうなと思うところは？

大子町に限らず、茨城の人は個々で頑張る方が多い印象があります。横のつながりを増やし、関係を作っていけたら、「〇〇さんがいるから大子町に行こう。」とじわじわと町内外問わず人が集まる町になるかも…と思っています。

6 絵を描いたりデザインする際に心がけていることは？

好きな絵を描く時はひたすらイメージ！物を見て描く時はよく観察し丁寧に筆を運びます。

デザインするときは依頼者の趣旨が伝わるように、自分のイラストやデザインを主張しすぎないように心がけています。

でもやっぱり…シンプルに楽しむことが一番だなと思います。

7 試してみたいおやきの味覚は？

色々やってみたいことがあります、今「大子の特産品を使ったおやき」を企画中です。奥久慈りんごや奥久慈しゃものおやきを試作しているところです。

8 作ってみたいものは？

「駅前☆ラウンジ」で昨年からフライヤーデザインを担当しました。イベントではポストカード等の紙小物の制作販売もやっています。紙に限らず、染物をしたり、パッケージデザインをしたり、ウェブサイト制作したりなど、自分の技術を磨き作品を増やしたいと思っています。



9 活動の中で特に印象深いことはなんですか？

昨年の台風第19号発生後、ラジオやインターネットを利用できない町民向けに、協力隊で災害時の情報をまとめた「協力隊通信」の作成・掲示をしました。限られた時間と人員で活動し、思うようにできないこともありましたが、災害時の行動を学べた機会となりました。

10 まもなく任期3年目ですが、卒業までにやりたいことはありますか？

おやき学校と茶の里公園のウェブサイトを作成し公開していますが、さらに使いやすいサイトへとリニューアルをしたいと思っています。作って終わり、ということではなく、どの時代にも順応しアクセスするお客様側、更新するスタッフ側も使いやすいサイトデザインにしていこうと思います。

11 卒業後の予定は？

大子町に住む予定です。個人でデザインの受注を行ったり、大子町の新しい雑貨のお土産品を開発しながら、大子町を応援する雑貨屋を運営したいと思っています。今担当している両施設とは卒業しても一町民としてお手伝いができるようにし、細く長くこの町で暮らしていけるように努めたいと思います。



問合せ 農林課農林担当 ☎ 72 - 1128



ニュースだいで

12月20日

福祉ヤクルト寄贈品贈呈式

水戸ヤクルト販売株式会社から、福祉ヤクルト寄贈品として、非接触放射体温計 2 台が贈呈されました。

これは、肌の表面の赤外線を計測し、体温を測るもので、約 1 秒で測定することができます。また、肌に触れずに測定できるため、感染症予防にも有効です。



12月25日

大子町教育振興大会

文化福社会館「まいん」で令和元年度大子町教育振興大会を開催し、地域の教育振興に寄与した方や、功績を残した方に対する表彰を行いました。

また、記念行事として、「ストップいじめ絆づくりプロジェクト」の活動報告やおはやしの発表が行われました。



1月15日

睦月会

大子温泉やみぞホテルにて、令和 2 年睦月会[※]が開催され、県議会議員、町議会議員、行政連絡区長、各種団体や企業の代表者など 186 人が出席し、意見交換を行いました。

また、叙勲受章者の紹介が行われ、花束が贈呈されました。

※往來の新春のつどいを今年に限り名称を変更



2月1日

いばらきっ子郷土検定県大会準優勝

第7回いばらきっ子郷土検定県大会がザ・ヒロサワ・シティ会館（水戸市）で開催され、大子中学校が準優勝しました。

茨城県教育委員会では、子どもたちが楽しみながら茨城県の伝統や文化を学ぶ「いばらきっ子郷土検定」を実施しています。問題は、「歴史」「文化・人物」「生活・自然」「商工業・観光物産」等から出題されます。



大子町とアクアワールド茨城県大洗水族館との 包括連携に関する協定を締結しました

大子町が有する豊かな自然資源とアクアワールド茨城県大洗水族館が持つ多面的な機能とが連携することにより、「森と海をつなぐ」各種事業を展開し、さまざまな事業分野における相乗効果を図るとともに、活力ある地域社会の形成・発展に寄与することを目的に、アクアワールド茨城県大洗水族館と1月20日に包括連携協定を締結しました。

今後は、この包括連携協定に基づき、農林水産・観光・教育・環境などのさまざまな分野において、お互いの強みを生かした「森と海をつなぐ」事業を展開していきます。



協定締結式の様子

問合せ まちづくり課 ☎ 72 - 1131

輝く

大子の子どもたち

第59回

大子町立依上小学校

本校の簡単な歴史と特色ある教育活動についてご紹介します。

はじめに、本校の歴史について簡単にご紹介します。

本校は明治6年6月15日に、性徳寺の建物を使って「下金沢小学校」として創立しました。今年は創立146周年になります。

昭和16年に依上国民学校、昭和22年に依上村立依上小学校、昭和30年に大子町立依上小学校となりました。昭和42年に現校舎が完成し、平成3年に校舎の大規模改修が行われました。そして、平成26年度と平成27年度に体育館と校舎の耐震工事が行われました。

創立当時の児童数は57人でしたが、昭和19年度には800人を越えました。そして、また現在は60人の児童が学んでいます。

次に、特色ある教育活動についてご紹介します。

1つ目は、春の運動会です。平成25年度から春の開催になり、本年度は5月11日に開催しました。5月ということで、運動場のバックネットやフェンスにはこいのぼりがつけられます。競技にも、こいのぼりを竹竿につけて走り、リレーするものがあります。大きなこいのぼりが依上小の運動場を泳ぎ回ります。

2つ目は、文集「めぐらはぐろ」です。本年度で52号になる、昭和の時代から続く文集です。1年間で書きためた、感想文や行事の作文、俳句から、1人1～3点を選んで、年度末に文集にします。依上小の児童一人一人の個性がいっぱいつまった、伝統の文集です。

3つ目は、米作りです。運動場脇のふれあい水田でお米を作っています。本年度も、5月17日に田植えを行いました。地域の方々に指導や協力を受けて行いましたが、田んぼの中で多くの児童が立ち往生して、尻餅をつき、ドロドロになりました。10月26日には、収穫したお米でお餅をつき、保護者や地域の方々と会食をしました。

運動会



文集



地域ボランティア



なかよし集会



米作り



問合せ 教育委員会事務局 学校教育担当 ☎79-0170

森林セラピー基礎講座受講者を募集します！



(町認定) 大子町森林セラピートレーナーとは

大子町内の森林セラピーロードを散策し、森林の癒し効果を説明しながら、お客さんの五感を解放するお手伝いをします。また、呼吸法や免疫療法など心と体の健康増進に効果的なセラピーを提供します。

大子町は、平成 28 年 3 月に森林セラピー基地（森林医学の観点から森林のリラックス効果が科学的に実証された地域）として全国で 61 番目に認定を受け、健康増進に役立つ森林セラピー事業を推進しています。

今回は、森林セラピートレーナーになりたい方を対象に、森林セラピーの基礎的知識を習得するための基礎講座を開催します。ぜひご参加ください。

- ・期 日 3月16日～18日（3日間）
- ・場 所 奥久慈憩いの森（高柴 4164-3）
- ・定 員 20人程度
- ・受講費 無 料

| 開催日 | 時 間 | 講義内容 |
|----------|-------------|---------------|
| 3月16日（月） | 13:00～16:30 | 実技、座学 |
| 3月17日（火） | 9:00～16:30 | ワークショップ、実技、座学 |
| 3月18日（水） | 9:00～12:00 | 座学 |



基礎講座を受講し課題を提出すると、中級講座の受講に必要な修了証が交付されます。

【トレーナー認定の流れ】 基礎講座修了⇒中級講座修了⇒所定の講座等受講⇒認定

* 受講資格 *

- (1) ～ (4) の項目をすべて満たす方
- (1) 大子町在住の方、大子町にお勤めの方または大子町森林セラピー協議会が推薦する方
- (2) 大子町の自然環境保護または文化の発展に協力する意志のある方
- (3) 認定後、大子町森林セラピートレーナーの会に加入し、会が主催する定期活動に参加できる方
- (4) 普通自動車運転免許を取得し自動車を所有している方または自ら移動できる手段を有する方

講座申込方法

所定の申込用紙にご記入の上、郵送または F A X でお申し込みください。申込用紙は、まちづくり課で配布しています。また、大子町公式ホームページからもダウンロードできます。

【申込受付期間】 2月25日（火）～3月9日（月）

大子町公式ホームページ：<http://www.town.daigo.ibaraki.jp/page/page004516.html>

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♪



国民年金 豆ちしき

～予約制による 年金相談のご案内～

水戸北年金事務所での年金相談や、月に一度、太子町役場で行っている一日年金事務所での年金相談は、予約制となっていますので、事前に必ず予約しましょう。

予約すると相談内容に合った相談員の対応が可能となります。

予約の際は、基礎年金番号や相談内容等についての確認があります。

①水戸北年金事務所のご案内

- 受付期間等
 - ・相談希望日 1 か月前から前日まで受け付けています。
 - ・ご予約の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- 開所日 月～金曜日、第2土曜日（祝日を除く。）
- 相談時間
 - ・月～金曜日 8：30～17：15
 - ・週初の開所日 8：30～19：00
 - ・第2土曜日 9：30～16：00
- 相談場所 〒310-0062 水戸市大町2-3-32
日本年金機構 水戸北年金事務所

②一日年金事務所のご案内

- 受付期間等
 - ・開設日の1 か月前から前日まで受け付けています。
 - ・ご予約の際は、基礎年金番号の分かる年金手帳や年金証書をご準備ください。
- 開設日 原則 毎月 第2火曜日
- 相談時間 10：00～14：00
- 相談場所 太子町役場 第二会議室
- 予約・問合せ **水戸北年金事務所 ☎029-231-2283**
(音声案内が流れますので、最初に1、次に2を押してください。)

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

住民基本台帳の閲覧状況について公表します

住民基本台帳閲覧状況の公表は、住民基本台帳法により義務付けられています。同法の規定に基づき、平成30年12月から令和元年11月までの閲覧状況を公表します。

| 閲覧者 | 閲覧事由 | 閲覧年月日 | 閲覧対象地区 |
|-------|----------------------|------------|---------------------|
| 総務省 | 「家計消費状況調査」対象者抽出のため | 平成31年2月8日 | 大字池田 |
| 総務省 | 「家計消費状況調査」対象者抽出のため | 令和元年6月4日 | 大字北田気 |
| 毎日新聞社 | 「第73回読書世論調査」対象者抽出のため | 令和元年6月6日 | 大字太子 |
| 総務省 | 「家計消費状況調査」対象者抽出のため | 令和元年11月14日 | 大字北田気、袋田、久野瀬、高柴、小生瀬 |

問合せ 町民課 町民担当 ☎72-1112

円滑な事業承継のための3つのステップ

事業承継への取り組みは会社にとって非常に大きな問題ですが、ついつい先送りされがちです。しかし、事業承継の準備には、後継者の育成も含めると5～10年程度を要します。

中小企業庁では、今後の10年間に事業承継支援の集中機関と位置づけ、事業承継のステップに応じた切れ目のない支援を実施しています。

STEP2 承継の実行 ～事業承継の実行段階にある方へ～

事業承継には大きく分けて3つのタイプがあります。

- ①親族への承継
- ②役員・従業員への承継
- ③社外への引継ぎ（M&Aなど）

事業承継に当たり、自社株式・事業用資産にかかる相続税や贈与税の納税資金をはじめ、事業承継後の安定した経営のためには、さまざまなお金が必要となります。事業承継税制やM&Aを行う際の税制優遇のほか、事業承継時の公的な金融支援の活用をご検討ください。

ポイント

- ①事業承継税制を抜本拡充します。
相続税や贈与税の納税を猶予する「事業承継税制」について、減免制度の導入により、雇用要件の弾力化、猶予割合の100%への引上げなどにより、より活用しやすい制度になります。
- ②M&Aによる承継を税制面でも後押しします。
M&Aを行う際の登録免許税、不動産取得税を軽減します。
- ③金融支援を拡充します。
承継やM&Aに必要な資金について、公的な信用保証等の支援を行います。

- 事業承継税制の適用に当たっては、県で認定を行っています。
事業承継税制や一部の金融支援の適用にあたっては、「中小企業経営承継円滑法」の認定が必要です。認定に当たって必要な書類の提出や手続の相談については、県（中小企業課経営支援室）にお問い合わせください。

※STEP1については、広報だいが2月号に掲載しています。
STEP3については、次回の広報だいがに掲載します。

- 問合せ
- ①事業承継税制（経営承継円滑法）に関するご相談
茨城県産業戦略部中小企業課経営支援室 ☎ 029 - 301 - 3560
 - ②事業承継に関するご相談
茨城県事業引継ぎ支援センター（水戸商工会議所） ☎ 029 - 284 - 1601

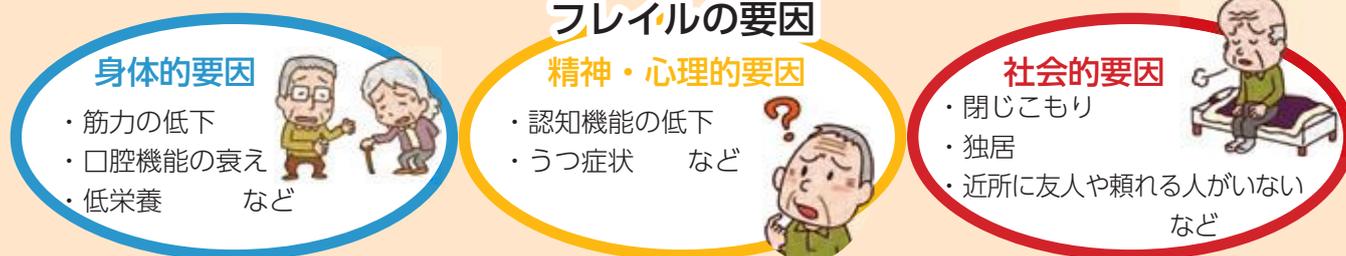
こんにちは、地域包括支援センターです

フレイルについて知っていますか？

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。

加齢により生じる身体の衰えは、誰にでも起こりますが、フレイルは単に「身体的要因」が原因となるだけでなく、うつや認知機能の低下などの「精神・心理的要因」、閉じこもりや独居生活といった「社会的要因」などといった、さまざまな要因が重なって引き起こされます。放っておけば寝たきりや要介護状態を招きます。

将来、フレイルに陥らないためにも、フレイルの予防・改善が大切です。



フレイルの予防・改善のための生活習慣改善のポイント

1. 良質なたんぱく質を摂取しましょう。

筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないように、肉、魚、大豆製品、乳製品などを毎日の食事で摂取することが大切です。

2. 積極的に外出をしましょう。

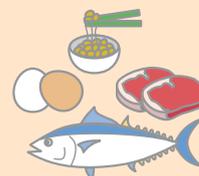
1日中家で過ごすことが多くなると、脳への刺激が減ってしまいます。買い物や散歩など、外出する機会を増やしましょう。

3. 趣味を楽しみましょう。

趣味やレクリエーションを楽しむことは、人生が豊かになるだけでなく、認知症を防ぐためにも大変有効です。積極的に他者との交流を持ち、活発なコミュニケーションを行うことは脳細胞の活性化に役立ちます。

4. 筋力トレーニングを毎日の習慣にしましょう。

衰えた骨や筋肉を取り戻すためには適度な筋力トレーニングを毎日続けることが効果的です。運動に慣れていない人は、週2～3回からでも、自分のペースで続けていきましょう。



地域包括支援センターに御相談ください

地域包括支援センターは、高齢者の方々が、住み慣れた地域で生き生きとした暮らしができるように支援を行う、皆さんの身近な相談窓口です。主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士、ケアマネジャーがそれぞれの専門知識を生かして支援しています。

お困りのことがありましたら、お気軽に御相談ください。



問合せ 地域包括支援センター ☎ 72 - 1175

あなたの歯は健康ですか？

～歯周病は万病のもと～

歯周病の菌は、食品や唾液などと共に肺から体の中に入り込み、誤嚥性肺炎など、さまざまな全身の病気を引き起こします。

「自分は大丈夫」と思わずに、今日からできることを始めましょう。



【歯周病とは】

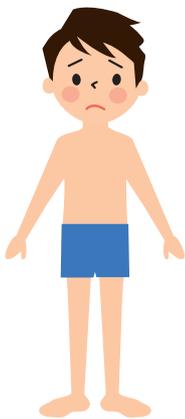
歯周病とは、口の中の細菌（歯周病菌）によって歯茎が炎症を起こし、やがて歯を支えているあごの骨が溶けて歯が抜けてしまう病気です。日本では約6～8割の人が歯周病にかかっているとされています。

歯周病は口の中だけの病気だと思われがちですが、歯周病菌が全身の血液を通ることによって、さまざまな病気を発症、悪化させてしまうことが、近年の研究によって明らかになりました。

健康な人であれば、体を病気から守る力があるので、歯周病に対抗することもできます。しかし、歯周病を治療していない、持病がある、高齢の方は、歯周病菌がたどり着いた先で定着してしまうことがあります。

【歯周病と全身の病気】

歯周病にかかると、次の病気にかかりやすくなってしまいます。



- ①脳：認知症
- ②心臓：狭心症、心筋梗塞
- ③血管：動脈硬化
- ④肺：肺炎
- ⑤膵臓：糖尿病
- ⑥おなか：肥満
- ⑦がん
- ⑧骨粗しょう症

【歯周病セルフチェック】

- 歯茎の赤みが強くなっている
- 下の前歯の裏側に歯石がついている
- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 歯磨きで歯茎から出血する
- 口臭を指摘された・自分で臭いと感じる
- 歯茎を押すと、血や膿（うみ）が出る
- 歯茎が下がり、歯が長くなった
- 歯がぐらぐらする

**歯周病の可能性があったら、
すぐに歯科医院を受診しましょう！**

【歯周病にならないためには】

1. 毎日の歯磨きと、プラスのグッズで歯の汚れを取りましょう。

鏡で見える歯の表面ばかりでなく、歯ブラシが届きにくい所もしっかりと磨きましょう。歯と歯のすき間が大きい場所には歯間ブラシ、歯間ブラシが通りにくい場所には糸ようじが効果的です。

2. かかりつけ医をつくり、定期健診を受けましょう。

毎日丁寧に歯磨きをしても、歯周病を防ぎ切れないことがあります。かかりつけ医がいれば、何か気になることがあったときも気軽に相談し、アドバイスがもらえます。また、専門の機械・機材を使って磨き残した歯石をきれいに落としてくれます。3か月～半年に1度を目安に、定期健診に行きましょう。



レッドエンジェルズ

編集・発行
大子町消防団

作成
レッドエンジェルズ広報班

消防本部内
大子町大字池田2626
☎0295-72-0119

令和2年消防出初め式

期日：1月13日（月）
場所：文化福社会館「まいん」

茨城県知事 大井川和彦氏を迎えて盛会に挙行され、式典後には、茨城県初となる大子町消防団救助機動部隊発隊式が行われました。



表彰をサポートする女性団員



式典での受賞者を代表して元女性団員 菊池 香代子さんが謝辞を述べました。



救助機動部隊発隊式



分列行進を観閲する高梨町長と藤田団長



幼年消防クラブの行進



レッドエンジェルズの分列行進



今年も晴天に恵まれ虹がかかりました！

茨城県消防協会県北支部女性消防団員研修会

各地域の消防団活動の中でますます活躍の場を広げてきた女性消防団員が、日ごろの活動について情報交換し、相互の交流を深める趣旨で毎年行われています。今年も、9月に青森県で行われた全国女性消防団員活性化大会でも事例発表をした阿見町女性消防団員の方を講師に招き、令和元年11月26日に日立市消防拠点施設にて行われました。



女性の視点を生かした地域防災活動事例発表において、ごみ袋と新聞紙を利用した雨合羽、スリッパ作りの実演があり、参加者全員が体験してきました。

ごみ袋で作る！
簡易型雨合羽作りの様子

茨城県女性消防団員活性化大会

令和元年12月9日に茨城県庁9階講堂にて講師の先生を招き講演を聞いてきました。その後、参加した方々と意見交換会を行いました。



令和元年度 茨城県女性消防団員活性化大会



熊本地震における消防団活動と今後の課題
講師 熊本県西原村前消防団長 馬場 秀昭 氏



- ・茨城県知事 大井川 和彦 氏
- ・茨城県消防協会長 葉梨 衛 氏
- と意見交換会にて



【女性消防団員募集中】

私たちと一緒に安心・安全な大子町づくりをしませんか？
私たちの活動は主に啓発活動です。
女性の目線で、女性の意見、女性のちからが必要です!!
やってみようかな・・・というちょっとした気持ちお待ちしています。

問合せ 大子町消防本部 ☎ 72 - 0119

カレンダー

2020年3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 (日) | | | | | |
| 2日 (月) | | | | | |
| 3日 (火) | 定期健康相談 | 保 | 13:30~15:00 | 一般 | 健 |
| 4日 (水) | 心配ごと相談 | 文 | 13:00~15:00 | 一般 | 社協 |
| 5日 (木) | お知らせ版3月5日号発行 | | | | |
| 6日 (金) | | | | | |
| 7日 (土) | | | | | |
| 8日 (日) | | | | | |
| 9日 (月) | | | | | |
| 10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 | |
| | 定期健康相談 | 保 | 13:30~15:00 | 一般 | 健 |
| 11日 (水) | 飲用井戸水水質検査 | 保 | 10:00~11:00 | 一般 | 健 |
| 12日 (木) | | | | | |
| 13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 |
| 14日 (土) | | | | | |
| 15日 (日) | | | | | |
| 16日 (月) | | | | | |
| 17日 (火) | 定期健康相談 | 保 | 13:30~15:00 | 一般 | 健 |
| 18日 (水) | 心配ごと相談 | 文 | 13:00~15:00 | 一般 | 社協 |
| 19日 (木) | | | | | |
| 20日 (金) | 春分の日 | | | | |
| 21日 (土) | | | | | |
| 22日 (日) | | | | | |
| 23日 (月) | 広報だいご4月号発行 お知らせ版3月23日号発行 こころの相談 | 保 | 13:00~16:00 | 要予約 | 健 |
| 24日 (火) | 定期健康相談 | 保 | 13:30~15:00 | 一般 | 健 |
| 25日 (水) | 物忘れ(認知症)相談 | 保 | 13:00~16:00 | 要予約 | 包 |
| 26日 (木) | | | | | |
| 27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 |
| 28日 (土) | | | | | |
| 29日 (日) | | | | | |
| 30日 (月) | 健康教室 | 文 | 13:30~15:00 | 一般 | 健 |
| 31日 (火) | 定期健康相談 | 保 | 13:30~15:00 | 一般 | 健 |

● 救急協力当番病院 ●

| 月日 | 病院 |
|------------|---------------|
| 2月24日~3月1日 | 久保田病院 |
| 2日~8日 | 保内郷メディカルクリニック |
| 9日~15日 | 慈泉堂病院 |
| 16日~22日 | 久保田病院 |
| 23日~29日 | 保内郷メディカルクリニック |
| 30日~4月5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

3月の納付のお知らせ

3月は、
通常納期のものは
ありません。

税務課 ☎72-1116

3月の広域無料法律相談のお知らせ

日時 3月12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
3月5日(木)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2年2月1日現在) (前月比)

★人 □ 16,654人(-25)
男 8,188人(-7)
女 8,466人(-18)
★世帯数 7,295戸(-9)

| 開催期間 | イベント名 | 問合せ先 | |
|------|----------------|----------------|---------|
| 3月1日 | 百段階でひなまつり | 大子町商工会 | 72-0191 |
| 3月1日 | アップルパイを食べよう | 大子町特産品流通公社 | 76-8220 |
| 3月8日 | 奥久慈湯の里大子マラソン大会 | 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

3月1日

アップルパイを食べよう



町内の菓子店やりんご園、レストランなどで販売されているアップルパイが一堂にそろい、おいしい・楽しいイベントです。

工夫を凝らした各店のアップルパイは味も形も多彩。お好みを探してみてください。

紅茶、りんごジュースやジャムなどの加工品も販売します。

3月8日

第53回奥久慈湯の里 大子マラソン大会



きれいな川・山・歴史に彩られた奥久慈を駆け抜けるマラソン大会が今年も開催されます。約1キロメートルのつづら折りは、この大会の名物です。

まだ寒さが残る時季ですが、寒さを吹き飛ばすように走り抜けていくランナーの応援をお願いします。

フォトだいいご

令和2年大子町成人のつどい

1月12日に、文化福祉会館「まいん」で令和2年大子町成人のつどいが開催されました。主張発表や恩師への花束贈呈、ビンゴ大会が行われました。ご成人おめでとうございます。



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。