

広報 だいご

2021

3

March



オンリーワンの卒業証書です！

卒業証書台紙づくり (上小川小学校)



袋田の滝キャラクター
たき丸

CONTENTS

衛生センター災害復旧事業	3
大子町の施設紹介	4
自宅でできる! 簡単健康体操	5
地域のちから	8
無形民俗文化財「お舂廻しの習俗」	14
コミュニティ助成事業	14

みんなでがんばろう

●りんごジュースをプレゼント

新型コロナウイルス感染拡大のため大子町への遠足が中止になってしまった水戸市内の小学校等に、りんごジュースを贈りました。

りんごを贈ろうと考えていましたが、昨年はりんごが早期売り切れとなったため、代わりにりんごジュースをお届けしました。

旅行ができるようになったら、ぜひ大子町に遊びに来てくださいね。

＼千波小学校と三の丸小学校のホームページに掲載されました！

4年生 大子町からりんごジュースのプレゼント

千波小学校では、例年4年生が遠足で大子町を訪れ、袋田の滝見学やリンゴ狩りを楽しんでいます。ところが、新型コロナウイルス感染症対策に伴い、大子町への遠足は中止になってしまいました。昨日、その大子町から、遠足が中止になりリンゴ狩りができなかった4年生に向けて、大子町のりんごで作った果汁100%のジュースが届けられました。大子町の愛とリンゴの味がギュッと詰まったジュースを大切に味わいたいと思います。ありがとうございました。



大子町よりりんごジュースをいただきました！

三の丸小学校では毎年4年生が、大子町へ秋の遠足に出かけていました。袋田の滝の見学やりんご狩り、おやき学校での体験などを今年も計画はしたのですが、行くことができませんでした。それを伝え聞いてくださった大子町のみなさんから「遠足を楽しみにしていた児童のみなさんにとっては非常に残念だったと思います。来町予定だった児童及び引率の先生方にりんごジュースをお送りいたします。」と、とてもうれしい贈り物が届きました！可愛いパッケージのりんごジュースとパンフレットです。優しい心遣いに感謝の気持ちでいっぱいです。遠足にいけなかった4年生は、ひととき大子町に想いを馳せて、出かけられるようになったら恩返しに遊びに行ってみようと思ったことでしょう。本当にありがとうございました。



●ホテルメトロポリタン池袋に奥久慈りんご・生いもこんにゃく

ホテルメトロポリタン池袋（東京都豊島区西池袋）内のレストランで、奥久慈りんご、生いもこんにゃくが使用されています。

奥久慈りんごは、昨年12月下旬に140kgを納品し、コース料理のデザートとして、タルトやクランブルケーキ、アップルパイの材料に使われています。

生いもこんにゃくは、10月下旬から日本料理のレストランで使用されています。

※営業時間短縮要請により、臨時休業、営業日時や内容の変更をしている場合があります。

2月15日現在、りんごやこんにゃくのメニューは提供されていません。

12月議会で議決された

補正予算の内容をご紹介します

し尿処理施設災害復旧事業費

大子町衛生センター（し尿処理施設）は、令和元年東日本台風により甚大な浸水被害を受け、施設の機能が全停止となり、現在もその処理業務を町外に委託しています。

国による現地調査の結果、再建にかかる総事業費約32億円のうち、補助対象額（査定額）として消費税相当額を含む約28億円が承認されました。

このことにより、現在の衛生センターの背後地（敷地内）を高く造成工事を施して新設することになり、越水による再被害のリスクを回避できることになりました。

なお、復旧事業は令和4年度までの3か年継続事業で実施します。



問合せ 生活環境課 ☎ 76 - 8802

新型コロナウイルスワクチン接種事業費

ワクチンが承認された場合に速やかに接種が可能となるよう、接種体制を整えます。

- ・消耗品（消毒用アルコール等）
- ・役務費（接種券郵送料等）
- ・委託料（予防接種（16,300人分）、予防接種体制要員、接種券等作成業務 など）

問合せ 健康増進課 ☎ 72 - 6611

果樹病害虫一時支援金給付事業補助金

長雨により果樹の病害虫被害が顕著であったことから、農家支援のため一時支援金を支給します。



問合せ 農林課 ☎ 72 - 1128

町飲食店応援事業業務委託料

町民が町内飲食店を利用してデリバリー・テイクアウトする料金を支援します。

問合せ 観光商工課 ☎ 72 - 1138

ホテル旅館業・飲食店等事業継続応援支援金

町内事業者へ支援金を支給します。
国および県の施策に措置を合わせてさまざまな分野へ支援をしています。

問合せ 観光商工課 ☎ 72 - 1138

成人祝補助金

成人祝いおよび式典の延期に伴い準備に要した費用の一部を補助します。

新型コロナウイルス感染の状況をみながら、今後、再開催日を決定します。



問合せ 教育委員会事務局 生涯学習担当 ☎ 72 - 1148

大子町の施設紹介

第1回 大子広域公園多目的温泉プール フォレスパ大子

平成10年にオープンしたフォレスパ大子は、皆さんに親しまれ23年目を迎えます。夏の風物詩と言える、波の出るプールやオープンスライダーなどのだいでビーチに加え、通年営業のバーデハウスは一年中泳げる温泉プールやサウナなどがあります。お子さんからお年寄りまで、いつでも楽しむことができる施設として、県内外の皆さんに親しまれています。



利用者の声

足を悪くした際、病院の先生から「プールで歩くのが良い」との指導を受け、オープン以来利用しています。25mプールで泳ぎバーデプールでリラックス、最後にミストサウナに入るのが一番のお気に入りです。利用者同士のコミュニケーションも楽しみで、私の生活の一部でかけがえのない時間になっています。

これからは、このプールの良さを多くの人に分かってもらい、健康づくりに利用してもらえる施設になってもらいたいと思います。(大子町在住 小林さん)



新型コロナウイルス感染症対策について

フォレスパ大子では、施設の定期的な消毒作業などの衛生管理、利用者の検温、密にならないように人数制限、アマビエちゃんの利用促進など、徹底した感染症対策を行っています。

工事による休館について

ポンプ交換工事のため、1月13日から2月28日まで休館となっております。新型コロナウイルス感染症により先が見えない状況ですが、県内外はもとより町民の皆さんに愛される施設として、感染症対策の徹底を図り皆さんをお待ちしています。営業再開の際にはぜひご利用ください。

《利用料金》

	10:00～	17:00～20:00
大人	810円	500円
子供	500円	300円
幼児	300円	200円

問合せ フォレスパ大子 ☎ 72 - 6100

自宅でできる! 簡単健康体操

新型コロナウイルス感染症が流行し、運動教室が中止になるなど、体を動かしたり外出したりする機会が少なくなっています。**体力維持や免疫力を高めるためには適度な運動が大切です。**

今回は自宅でできる運動をご紹介します。ストレッチや筋トレについての動画も配信していますので、参考にしながら体を動かしましょう。



- ・痛みがある方は、無理のない範囲で行ってください。
- ・回数の記載があるものは、疲労や痛みに応じて回数の調整を行ってください。

肩関節のストレッチ

胸をはって、背筋を伸ばしましょう!

- ①手を組んで、ひじを伸ばします。
- ②ひじを伸ばしたまま、ゆっくり上げていきます。
- ③頭の上まできたら、顔を上げるとさらに伸びます。

【いすに座って行う場合】



【立って行う場合】

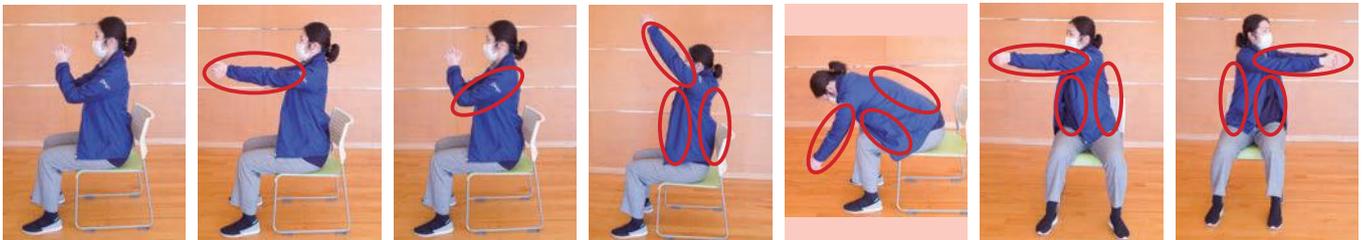


腕の運動

○ は主に効果がある場所です

両手を腕の前で組んでスタートします。①～⑦をゆっくりと5回程度繰り返します。

- ①スタート ②伸ばす ③曲げる ④上げる ⑤下げる ⑥左ねじり ⑦右ねじり



肩甲骨周りの筋カトレーニング

○ は主に効果がある場所です

- ①体の横でひじを曲げた姿勢で座ります。
- ②左右の肩甲骨をくっつけるように胸を張り、3秒停止し、ゆっくり力を抜きます。10回程度行いましょう。



新しい生活様式における身体活動のポイント



屋外での運動

- ・人との距離をとり、一人や限られた人数で行う。
- ・多くの人が触れる場所はなるべく触らない。

家の中での運動

- ・運動の情報を得て、利用する。
(運動を紹介するテレビ番組、ラジオ放送、動画、雑誌や新聞などを利用しましょう。)

問合せ 健康増進課 ☎ 72 - 6611

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内で注意すること

1. 部屋を分けましょう

○感染が疑われる方は、個室で過ごしてください。食事や寝るときも別室としてください。

2. 感染が疑われる方のお世話はできるだけ限られた方で

3. 家庭内でもマスクをつけましょう

4. こまめに手を洗いましょう

5. 換気をしましょう

6. 手で触れる共有部分を消毒しましょう

○共用部分（ドアの取っ手、蛇口など）は薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤でふきましょう。なお、金属の部分は10分程度たったら水ぶきしましょう。

家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%です（製品の濃度が5%の場合、水1ℓに原液を10mlです。））。

○タオル等は共用しないようにしてください。



7. 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

○体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

8. ゴミは密閉して捨てましょう

○鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちにせっけんで手を洗いましょう。

○感染が疑われる方は、かかりつけ医等に電話で相談し、早めに受診してください。受診以外の外出は控えてください。

○ご家族、同居している方も、熱を測るなど健康観察をし、不要不急の外出を避け、特に咳や発熱の症状があるときには、職場などに行かないでください。

役場の感染症対策を強化しています

役場の入口を1か所に絞り、サーモグラフィでの検温と手指消毒をお願いしています。

町民の皆さんの命と健康を守るため、ご協力をお願いします。



問合せ 総務課 総務担当 ☎ 72 - 1114

新型コロナウイルスワクチン接種の準備をすすめています

大子町の新型コロナウイルスワクチン接種は、町内6医療機関においての個別接種で実施します。国の示すスケジュールに合わせ、高齢者から順にクーポン券を送付予定です。

また、新型コロナウイルスワクチン接種に関する相談窓口として、コールセンターを保健センター内に開設します。

開設日：3月5日（金） 対応時間：8：30～17：00（土日・祝日を除く。） 電話番号：76-0876

問合せ 健康増進課 ☎ 72 - 6611

地域おこし協力隊活動報告

vol.81



隊員氏名

渡邊 優麻(わたなべ ゆうま)

漆掻き見習いとしての2回目の漆掻きシーズンを終わりました。現在は今シーズンに傷をつけた漆の木の伐採作業と、今春植栽予定の漆畑の整備に追われています。

町民の方とお話ししているとよく驚かれるのですが、漆の木から漆液が採取できるのは1シーズン限りということをご存知でしょうか？

漆の木は、漆液を採取するのに適した大きさまで成長するのに8～10年かかりますが、ここで「桃栗三年柿八年」から始まる一節を思い出します。比喩的に物事や人物は一朝一夕に大成するものではないという含意もあるそうですが、ここに登場する果樹は成長すればしばらくは収穫を繰り返すことができます。漆は樹液を採取するという性質上、幹に傷をつけるため樹勢が落ちていきます。シーズンが終わるころには枯れてしまうこともあります。傷に強いたくましい木のように、病気や虫に弱く寿命が短い一面もあり、商業的に育てるには手をかけなければなりません。愛着が湧いてくるのですが、立派になるころには自ら彼らを手にかけるという不思議な営みこそが漆掻きなのです。

切り倒した樹の切り株や根からは、新しい芽が出て、次の世代が成長を始めます。前の世代が張り巡らし、遺した根からたくさんの栄養を得てすくすくと育っていきます。



問合せ 農林課 ☎ 76 - 8110

大子まちなかビジョン推進協議会

大子町では、令和元年東日本台風の被災を受け、

- ①新庁舎の高台敷地への移転や道の駅「奥久慈だいご」の防災機能強化などの**防災力の強化**
- ②人口減少・少子高齢化を踏まえた JR 常陸大子駅周辺の中心市街地の活性化や道の駅の機能強化による交流人口の増加などの**にぎわいづくり**
- ③新庁舎の移転に伴う駅や役場との拠点間の連携や町内外の交流強化などの**ネットワーク強化**が必要となっています。

そこで、まちなかを中心として大子町のまちづくりを検討し、「大子まちなかビジョン」を策定します。

10月に第1回、12月に第2回協議会が行われ、最終回である第3回協議会が3月に開催される予定となっており、後ほど協議内容を公開します。

問合せ まちづくり課 ☎ 72 - 1131

地域のちから

地域活動に取り組む団体等を紹介します。

常陸国だいご花の郷協議会

池田地区の森林を新たな森林資源として整備し、地域住民の憩いの場として、また大子町全体の観光資源として地域の活性化を進めています。

本年度から、がんばる団体を町が応援する「チャレンジまちづくり事業」に採択されています。

やぶを刈るところから始まりミニトレッキングコースを作るという大掛かりな取り組みを少人数で行っています。山の上からの見晴らしが良く、コースの完成が楽しみです。




大子町の

いいものつくる人

Vol.8

佐藤 春美さん (63) 大子おやき学校工場長

平成 10 年の開校から二十数年、日々おやき作りに奮闘。きっかけは、開校を前に郷土のおやき調査を兼ねて町が主催した求評会への出品。炭酸まんじゅうを出品して得票し、同様の出品者



数人と「大子おやき」の商品化に向けて昔ながらの「ほどやき」や米粉おやきなど数種を試作した。併せて本場・長野県への視察、研修などを重ね、いよいよ開校。スタッフとして誘われたものの、家業のお茶工場や子育てが忙しい時期でもあり、果たして自分に務まるのか迷っていると「やってみれば」と両親が背中を押してくれた。

勤務は週 5 日。午前中は前日仕込んだ数種の具材を皮で包んで形成し、午後、蒸し上げて冷凍。注文が多いときには人手を借りて 1 日約 800 個、学校給食用を 1,500 個ぐらい作ることもある。当初は 2、3 種類だったおやきはリクエストで少しずつ種類が増え、現在 10 種。野沢菜、かぼちゃ、きんぴら、きのこなど野菜類は地元産にこだわり、各方面の意見を聞いて味を仕上げてきた。「安心・安全を心掛け、皆さんに喜ばれるおやきを目指しています」。

〈特産品プレゼント〉 おやき 7 種セット 3 名様

はがきか FAX、メールにプレゼント品名と住所、氏名、電話番号を明記してお送りください (3 月 20 日締め切り)。

送り先 〒 319-3526 大子町大子 636-1
 (一社) 大子町特産品流通公社「特産品プレゼント」係
 FAX 0295-76-8240 E-mail info@daigo-iimono.com



問合せ (一社) 大子町特産品流通公社 ☎ 76 - 8220 (平日のみ)



水郡線 駅舎アートコンペティション

- **募集内容** 常陸大子駅、袋田駅、上小川駅におけるアートプラン
- **募集締切** 3 月 5 日 (金)
- **結果発表** 3 月末 (特設サイトにて発表)
- **その他** 応募方法等、詳細は特設サイト (URL dj-aaap.com) をご覧ください。



町では、JR 東日本水戸支社及びクリエイター・アーティストのエージェントを行う avex art agency project と連携し、令和元年東日本台風により被害を受けた JR 水郡線で、駅舎へのアート展示によるにぎわい創出を目的に、水郡線駅舎アートコンペティションを開催します。

このコンペティションは、駅舎におけるアートプランを公募し、3 人の入選者を選定するものです。選定された作品は、来年度制作・展示される予定です。

問合せ まちづくり課 ☎ 72 - 1131

雑がみ専用袋の無償配布

ごみの分別・減量化に向けた取り組みへのご協力ありがとうございます。

環境センターでは、ごみ減量化を推進する一環として、現在、燃えるごみとして焼却されている紙類を、皆様のご協力のもと「雑がみ専用袋」を用いて分別し資源化を図りたいと考えています。つきましては、「雑がみ専用袋」を無償配布していますので利活用ください（1回につき10枚まで）。

配布場所・時間

町民課・生活環境課	平日8:30～17:15
各コミュニティセンター	平日8:30～17:15（水曜日を除く。） ※不在の場合もあります。
環境センター	平日8:30～17:00

収集方法

各地域の資源ごみの収集日（缶の日）の朝8時30分までに各集積所へ出してください。

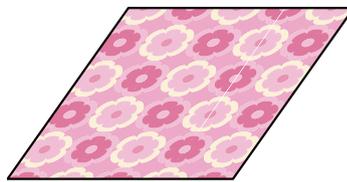
主な雑がみの例

※紙以外の部分は取り外しましょう。

チラシ・パンフレット

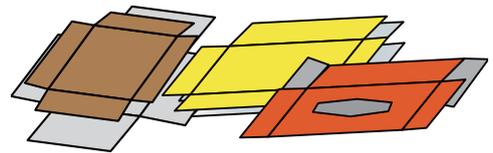


包装紙

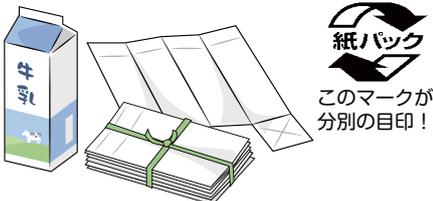


紙箱（お菓子・ティッシュなどの箱）

お菓子・ティッシュなどの箱・仕切り紙
（開いてビニールを取る）



紙パック 飲料用で中が白いもの



紙パック
このマークが
分別の目印！

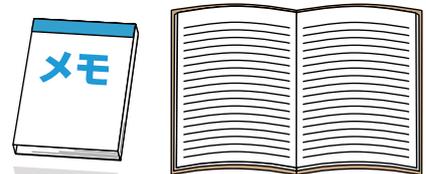
※水洗いして、開いて乾かす
※内側がアルミ加工のものは「燃えるごみ」へ

紙袋など

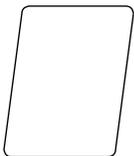


（ビニール加工された
持ち手や紙袋は除く）

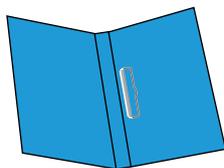
メモ用紙・ノートなど



台紙など（金具・プラスチック部分は取って外す）



洋服・ストッキングなどの
個別包装の中の台紙



紙製バインダー



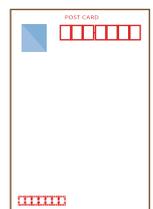
カレンダー

封筒・はがきなど

圧着はがき、ビニール加工されたダイレ
クトメールは除く



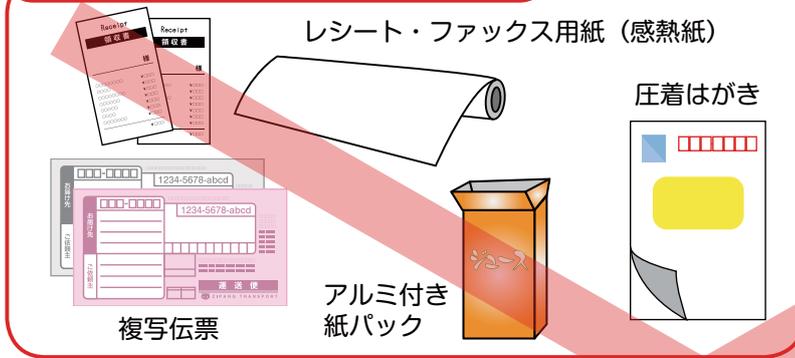
（窓のビニールは取る）



雑がみに出さないでください(燃えるごみです)

リサイクル品の原料に混ざると、チリや斑点となって現れるなど、品質が著しく下がってしまいます。

紙以外のものがついている



汚れやおいがついている



防水などの特殊加工



その他、資源に適さない

金・銀の紙など

注意

- ダンボールやビニール袋などに入れた状態で出さないでください。
- 紙袋を利用する場合も十文字に縛って出してください。(紙袋が雨に濡れた場合に底が抜けて散乱してしまう可能性があります。)
- 商店、事業所から排出されるダンボールは、環境センターでは収集及び処理できません。

資源のゆくえ



問合せ 環境センター ☎ 72 - 3042

小学生と中学生が えらんだおすすめの一冊

小中学生が選んだおすすめの一冊を3か月にわたって紹介しています。
今回は小学生3人のおすすめの一冊です。ぜひ読んでみてください。

鬼遊び

廣嶋 玲子 作
小峰書店 刊

この本は怖い話です。特に怖い話は、「盆踊り」です。四十年に一度、亡者たちの力がいつそう強くなる盆踊りに、女の子が行ってしまいました。その祭りには決まりがあって、それを女の子がやぶってしまいました。その次の日、おそろしいことが起きます。続きが気になる人は、ぜひ読んでみてください。ほかの話も怖いので読んでみてください。

さはら小学校 五年
堀江 妃香

銭天堂

廣嶋 玲子 作
偕成社 刊

わたしがこの本をおすすめる理由は、いろんな能力を持てるお菓子があっておもしろいからです。この本はいろんなシリーズがあるのでおすすめます。シリーズの中で一番おすすめるのは、「おじょうさまココア」というお話です。それを飲んだ人は、おじょうさまみたいな口調や態度になってしまいます。みなさんもぜひ読んでみてください。

上小川小学校 五年
清水 璃子

ぼくとニケ

片川 優子 作
講談社 刊

この物語は、ニケというミケねこが主人公の玄太と楽しい毎日を過ごしていたが、ある日その日常が一変してしまう話です。私が一番印象に残った場面は、ニケが病気になってしまふところなんです。あと少ししか生きられないと知って泣く玄太の姿にニケへの強い愛情を感じました。この本は、玄太とニケの愛情がまった本です。

生瀬小学校 五年
高橋 美帆

本校は、毎年老人会の協力を頂き稲作（田植え、稲刈り、脱穀）を通じた地域との交流活動や地域の方々も参加できる学校行事（やまびこ収穫祭）等を実施していましたが、今年度はコロナウイルス感染拡大防止のため中止や規模を縮小しての開催となりました。しかし、コロナ禍の中でも、地域の方々に温かく見守られながら60人の輝く子どもたちが元気に生活しています。

■自分たちで企画した「スポーツフェスティバル」

今年度、いろいろな学校行事が中止になる中、「自分たちの思い出に残る行事がしたい」という強い願いの中で、新しく生まれました。子どもたち全員で考え決めたスローガンは、「みんなの笑顔が心のバトン 思いをつなげ！！上小川」。



全員リレーでは敵味方関係なくみんなを全力で応援し、ダンスでは上級生が下級生を指導するなど、先生方を頼らず自分たちだけで企画し、運営したものでした。行事を終えての子どもたちの表情は、それぞれ満足感や達成感に満ちていました。

■地域の方々の協力で行った「校内マラソン大会」

毎年、本校では上小川ジョギングクラブの方々や交通安全母の会の方々のご協力により、校内マラソン大会を実施しています。子どもたちは、1か月以上にわたり、業間や体育の時間、放課後等練習に励み自己記録更新



を目標に練習に取り組んできました。当日は、保護者や地域の方々の応援やジョギングクラブの方々や駐在さんの伴走があり、新記録もたくさん出すことができました。表彰式では、優勝者にジョギングクラブから毎年寄贈されているトロフィーが贈られ、大子町体育協会の小室様から子どもたち全員に短縄跳びがプレゼントされました。

上小川小学校は、今後も地域の方々からご支援・ご協力を頂きながら、「地域の中の学校」として、児童の教育に全職員で取り組んでいきます。

お枡廻しの習俗

お枡廻しは、もみを入れた枡を祭り、数年に一度、次の当番に廻していく行事です。現在は、福島県（東白川郡、石川郡など）と大子町（下野宮、大生瀬）で行われています。

近津神社の氏子地域である保内郷では、以前は①下野宮②池田・南田気③浅川④塙・金沢・高岡（現在の塙・下金沢・上岡）⑤下小川⑥袋田⑦大生瀬の7地域にそれぞれ大頭だいたうがいました。大頭は枡を保管し、7年後、次の大頭へお枡を引き継ぎます。

衣替え 次の大頭にお枡を廻す際、引き継ぎ式の前に新しいもみに入れ替えます。

引き継ぎ式 大頭が近津神社までお枡を運び、神官の立ち会いの下で引き継ぎ式を行い、次の大頭に引き渡します。受けた大頭は、自費で建てた「お枡小屋」にお枡を祭ります。



問合せ 教育委員会事務局 生涯学習担当 ☎ 72 - 1148

宝くじの助成事業で「泉町町内会」の屋台の修繕と備品整備を行いました

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2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、泉町町内会の屋台の修繕と備品（附太鼓つけだいこ）の整備を行いました。

今後も、泉町地区のシンボルとして十二所神社祭礼等にて巡行し、伝統芸能の披露や伝承活動をととした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

良い睡眠をとってストレスに 負けないからだづくりを



ストレスと最も関係の深いとされる生活習慣が「睡眠」です。現代人は、活動が夜型になりやすく、ついつい睡眠時間が不足しがちに。時間の確保が難しい場合も多く、睡眠の「質」を上げる必要があります。

睡眠が大事なわけ

脳の休息

起きている間は、目や耳などから常に新しいさまざまな情報が脳に入ってきます。脳を休ませるためには、外部からの刺激が入ってこない睡眠が必要です。

記憶の定着

睡眠時の脳は休むだけではなく、日中に経験した雑多な情報を整理して、記憶を定着させるという作業も行っています。

疲労回復

成長を促し、傷ついた細胞を修復して疲労回復を進める成長ホルモンは、睡眠時に分泌されます。大人にとっても成長ホルモンは大切です。

集中力と作業効率

ぐっすり眠れた翌朝は、気分がよく、気力が充実して、集中力と作業効率を上げることができます。それまでの悩みが大したことではないと思える余裕が生まれ、問題の解決方法がひらめくこともあります。

病気に対する抵抗力

睡眠が不足すると、抵抗力が低下し、風邪などにかかりやすくなる可能性が指摘されています。



厚生労働省ホームページには、新型コロナウイルス感染予防には「十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりすること」と書かれています。

また、睡眠の質は肥満や高血圧、高血糖など生活習慣病にも影響することが分かってきました。

睡眠の質を上げるためのコツ

☆自分の睡眠を見直して睡眠の質を上げましょう！

就寝前にリラックス

就寝1時間前にはテレビやスマートフォン等のメディアから離れ、心身の緊張をほぐしましょう。

休日前夜こそ早寝を

平日の睡眠不足を取り戻すには、休日に寝坊するより休日前夜に早寝する方が効果的です。

昼寝を上手に取り入れる

昼間に眠気を感じた場合は、できるだけ座ったままの姿勢で20分以内の仮眠を取るとすっきり目覚められます。

こんにちは、地域包括支援センターです

地域包括支援センターにご相談ください！

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。

介護に関する悩みや心配事のほか、健康や福祉、医療に関することなどのさまざまな相談に、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師がそれぞれ連携して、相談に対応しています。

地域の医療・介護関係者からの、在宅医療・介護連携に関する相談等も受け付けています。

地域包括支援センターが行っている主な支援内容

<総合相談窓口>

介護予防や福祉サービスに関する皆さんの身近な相談窓口です。ご希望で家庭訪問も行います。

<介護予防事業>

介護が必要な状態とならないよう教室等を行います。各種団体等の出前講座の依頼にも応じます。

<権利擁護>

認知症や障がいにより判断能力が十分でない方の権利や財産を守るための相談や、高齢者虐待等の相談も受け付けています。

<関係機関との連携>

高齢者が適切なサービスを継続して利用できるように、ケアマネジャー、事業所、医療機関、民生委員等との連携をとっていきます。

デイサービスに行ってみたい



もの忘れが進んで、薬をきちんと飲んでいないようだ



退院後は自宅での生活が難しく、施設に入りたい



足腰が弱ってきて、家に手すりが欲しいヘルパーさんにも手伝ってほしい



どこに相談したらいいのかわからない・・・



そのようなときは、**地域包括支援センター**に
お気軽にご相談ください



問合せ 地域包括支援センター ☎ 72 - 1175

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、大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。

予約をすると、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。

●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。
- 相談時間 ・8:30～17:15 (月～金曜日)
・8:30～19:00 (週初の開所日)
・9:30～16:00 (第2土曜日)
- 相談場所 〒310-0062 茨城県水戸市大町2-3-32
日本年金機構 水戸北年金事務所

●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 大子町役場 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 ☎ 029-231-2283 / 町民課 国保年金担当 ☎ 76-8125

原子力災害に関する豆知識 Vol.8

原子力発電施設における重大事故等により原子力災害が発生した場合、大子町の一部の地区（盛金、北富田地区）にお住まいの皆さんは、事態の進展に応じて避難や一時移転をすることとなります。町から対象地区に対し、避難や一時移転の指示があった場合は、皆さんが普段から準備している避難グッズを所持した上で、次の一時集合所に集合することになります。平時から「だれと（家族や知人など）」「なにで（交通手段など）」「どのような行動をするか（自宅に居れば迎えに来るなど）」を確認し、落ち着いて行動できるように準備しておきましょう。

一時集合所

町民（盛金・北富田）が向かう一時集合所は？

地区名	一時集合所
盛金・北富田	下小川コミュニティセンター

一時集合所に向かうには？

- 一時集合所へは、自家用車で移動してください。
- 自家用車が使用できない方は、盛金・北富田地区内の町があらかじめ決めた地点（現在、地点は選定中）からマイクロバスで移動してください。
- 安定ヨウ素剤を配布します。

問合せ 総務課 総務担当 ☎ 72-1114

茨城を楽しむ 私の生き方。

歳を重ねるごとに巻き起こる環境が変化していくように、茨城県北地域を舞台に活動する企画プロデュースチーム「茨城オトナ女子会」の代表を務める私の日常と人生は益々楽しく面白いものになっています。

それは何故か？
茨城オトナ女子会とは？
私たちが考える地域活性化とは？

など地域と自分自身を楽しむ茨城の大人女子のリアルをお伝えします。
自分だからできること、
チームだからできることを認識して、
より楽しい生き方を創造しましょう。

自分の人生を楽しめるかは自分次第。

講演者：高久香里
(グロストーク)



「女性が元気の街は面白い」体現中
女性目線の企画プロデュースチーム
『茨城オトナ女子会』代表
<http://otonajoshikai.com>
#高萩PR大使
#県北PR大使
フラワーデザイナー・ブランディング

2021/3/13(土)
14:00~15:00
daigo front にて開催!

ご予約・お問い合わせ先

会場でのご参加は予約制(先着15名)です。
3/1(月)までにお電話ください。

●facebookページにて随時情報更新中です!

※オンラインのライブ配信も実施予定▶

●NPO法人まちの研究室 TEL: 0295-76-8025

●<https://www.facebook.com/machinokenkyuushi>

会場: daigo front 茨城県久慈郡大子町大子988

主催: 大子町

実施主体: NPO法人 まちの研究室

facebook



カレンダー

2021年3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
衛	衛生センター	72-3076
環	環境センター	72-3042
水	水道課	72-2221
消防	消防本部	72-0119
文	文化福祉会館「まいん」	72-2005
社協	社会福祉協議会	72-2005
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
町	町民課	72-1112
学	学校教育担当	79-0170

● 救急協力当番病院 ●

月 日	病院
1日～ 7日	久保田病院
8日～ 14日	慈泉堂病院
15日～ 21日	保内郷メディカルクリニック
22日～ 28日	久保田病院
29日～ 4月4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

日付	行事名	場所	時間	対象者	担当課
1日	月				
2日	火	定期健康相談	保 13:30～15:00	一般	健
3日	水	心配ごと相談	文 13:00～15:00	一般	社協
4日	木				
5日	金	お知らせ版3月5日号発行			
6日	土				
7日	日				
8日	月				
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	
		定期健康相談	保 13:30～15:00	一般	健
10日	水	飲用井戸水水質検査	保 10:00～11:00	一般	健
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	男女共同参画事業セミナー	14:00～15:00	要予約	ま
14日	日				
15日	月				
16日	火	定期健康相談	保 13:30～15:00	一般	健
17日	水	心配ごと相談	文 13:00～15:00	一般	社協
18日	木				
19日	金				
20日	土	春分の日			
21日	日				
22日	月	広報だいご4月号発行 お知らせ版3月22日号発行 こころの相談	保 13:00～16:00	要予約	健
23日	火	定期健康相談	保 13:30～15:00	一般	健
24日	水				
25日	木	物忘れ(認知症)相談	保 13:00～16:00	要予約	包
26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
27日	土				
28日	日				
29日	月				
30日	火	定期健康相談	保 13:30～15:00	一般	健
31日	水				

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11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4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3年2月1日現在)(前月比)

★人	□	16,218人(-33)
	男	7,990人(-13)
	女	8,228人(-20)
★世帯数		7,250戸(-17)

フォトだいいご

クリスマス会 (大子幼稚園)



クリスマスソングに合わせて踊っていると、鈴の音が鳴りサンタクロースが登場しました。「どこに住んでいるの?」などサンタクロースに質問をしたり、一緒に写真を撮ったりしました。プレゼントももらい、子どもたちはうれしそうでした。



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。