

DAIGO

2021年 7月
No.755

日本一幸せな DAIGOづくり



生まれ
変わった
道の駅

CONTENTS

駅舎アートコンペティション

- アユ釣り解禁
- 新型コロナワクチン接種
- 大子町職員採用試験案内
- 令和3年度行政区長
- 子育て世代包括支援センター



広報 だいが



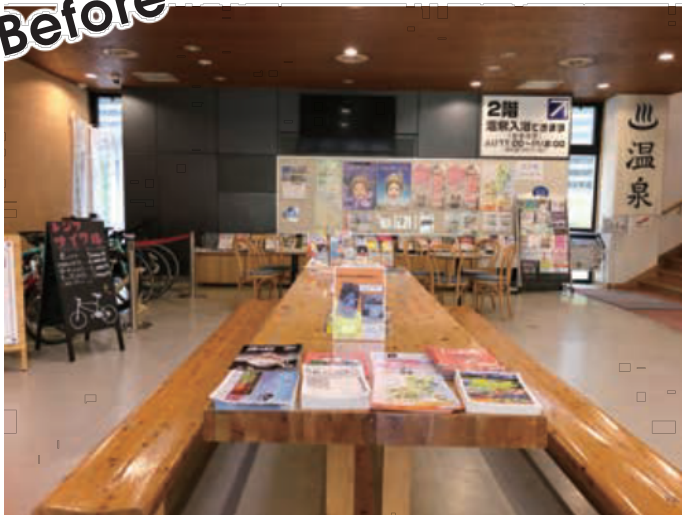
情報発信コーナー (↑)

大小6つのモニターを設置し、動画や写真で大子町をPRしています。観光PRのプロモーション動画やサイクリングの映像を見ることができます。パンフレットもすっきりと配置し、情報を充実させました。イートインコーナーも新たに設けました。

5月22日に道の駅奥久慈だいがリニューアルオープンしました。オープンから20年以上経過した道の駅が、大規模改修を終え、明るく生まれ変わりました。前日には、町長や多数の来賓が出席する中、記念式典が盛大に行われました。

道の駅 奥久慈だいが リニューアルオープン

Before





サイクルステーション (一)

新たに「奥久慈サイクルステーション」が設置され、オリジナルグッズの販売も始まりました。

クロスバイクやロードバイクなど、約30台の自転車を借りることができます。

Eバイク（電動アシスト付自転車）なら楽に大子町を周遊できるので、久慈川や里山の風景など自然を満喫しながらサイクリングができます。

ファミリーやカップルに特に人気で、本格的な自転車を借りられると評判です。

お土産販売コーナー (一)

今まで道の駅で販売されていなかった商品もたくさん販売されています。

商品のラインナップや陳列方法を工夫しました。壁を減らしたことで、店内を広く見渡せるようになり、買い物や会計がスムーズになりました。

商品を陳列する棚も新しくなり、統一感が生まれました。

皆さんもぜひ新しい道の駅に足を運んでみてください。



5月22日、23日には、リニューアルオープンを記念してお楽しみ抽選会やバルーンアートパフォーマンスが行われました。



問 観光商工課 ☎72-1138



6月1日

アユ釣り解禁

アユ釣りの名所・久慈川で6月1日午前5時にアユ釣りが解禁されました。
流れの強い久慈川で育った天然鮎は、身が締まっていて香りも良く、姿も美しいのが特徴です。
前日の雨により川の水が濁ってしまったため、例年よりも静かなスタートとなりました。



解禁日の早朝にアユ釣り



前日の雨で濁ってしまった久慈川でも果敢にチャレンジ



たくさん釣れるよう「鮎神社」にお参り



情報サイトの取材の様子

第7回茨城県フェア 茨城を食べよう

5月26日から30日までの5日間、イオンモールつくばで茨城県フェアが開催されました。

メロンやさつまいも、納豆など、茨城の自慢の特産品が並びました。

大子町からも、アツプルパイやしやも弁当など、数々の特産品を出品しました。午前中に売り切れてしまう商品もあり、大子町の商品は大人気でした。

29日には、フェア商品やフードアルチザン（食の匠）に関する意見交換会が行われました。小善茨城県副知事、イオンリテール株の方々とともに、県内市町村を代表して大子町長が出席しました。

フードアルチザンとは、地域の伝統的な食文化を発掘し、全国に発信するイオンリテール株の活動のことです。大子町では常陸大黒が登録されています。

小善茨城県副知事と高梨町長



奥久慈大子大使も応援に駆け付けました



意見交換会であいさつする高梨町長

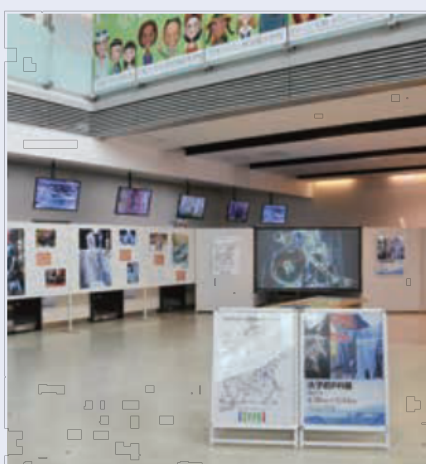


大子町の販売ブースは多くのお客さんでにぎわいました

大子町PR展

大子町への誘客促進を図るため、4月30日から5月13日まで、茨城空港で大子町PR展が行われました。袋田の滝の懸垂幕の展示やPR動画の上映が行われました。

茨城空港は、空の便を「安く」「近くから」「気軽に」楽しめることをコンセプトとした空港です。令和元年度は、約78万人が利用しました。





大子町

×

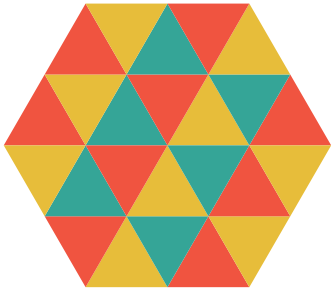


JR東日本

×



avex art agency project



水郡線

アートコンペティション
駅舎

問

まちづくり課

☎

(72) 1131



大子町×JR×Avex
水郡線駅舎アートコンペティション
展示・イベントのお知らせ



大子アーティスト・イン・レジデンス
インスタグラム



大子アーティスト・イン・レジデンス
フェイスブック



水郡線駅舎アートコンペティション
ツイッター

水郡線駅舎アートコンペティションを開催しました。令和元年東日本台風により被害を受けたJR水郡線の、駅舎へのアート展示によるにぎわい創出を目的としています。JR東日本水戸支社およびクリエイター・アーティストのエンジニアートを行うavex art agency projectと連携して行っています。

選定された3人のアーティストは、7月上旬の展示開始に向けて、現地の視察や制作を進めています。活動の様子は、大子アーティスト・イン・レジデンスのSNSをご覧ください。

また、展示や関連するイベント等を町ホームページでも順次お知らせしていきます。



Instagram
https://instagram.com/mai_c.l.k.h.k.l.c.?utm_medium=copy_link

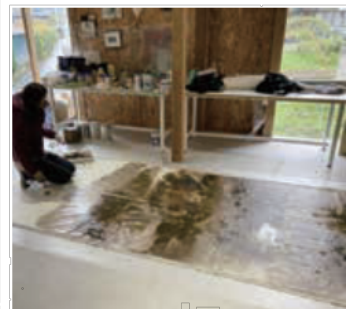
プロフィール

これまで全国各所の病院や商業施設、ホテル等の内外装の壁画、デザインおよび制作、ライブペイント活動を行う。

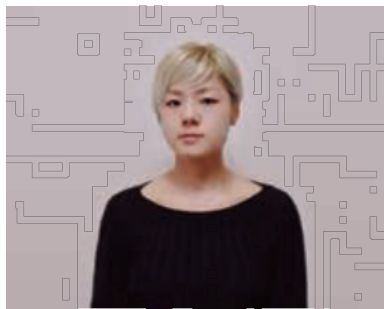
Check!! 「駅という町の玄関口で、訪れた人が天井からのアートに包まれるような、つながっていくような空間を作りたいと思います。」



●照山 麻衣
(てるやま まい)
展示場所…常陸大子駅
駅待合室の天井に、大子町の雄大な自然をイメージした作品を展示します。



DAIRで作品制作中



Instagram
https://instagram.com/ojisako?utm_medium=copy_link

プロフィール

一級建築士事務所 アトリエ・ワン勤務

Check!! 「視察の際お話しした大子町の皆さんのアートや若者の活動に対しての協力的な姿勢にとっても驚きました。駅利用者だけでなく、地域の皆さまに楽しんでもらえるような展示になるよう頑張ります！」



吉成木材で材料探し



●湯ノ迫 史 (ゆのさこ ふみ)

●**展示場所…袋田駅**
ホーム近くのスペースに、大子産の木材で芝居舞台を制作します。



サウンドレーベル
 /プロジェクト
 サイトURL
<http://zeit-label.com>

プロフィール

音楽家 / サウンド・アーティスト
 楽曲や音を主軸としたアート作品のほか、ある土地のサウンドスケープ（音の風景）を作品化することを目的に、各地でフィールドレコーディングを行い、それをモチーフとした作品を制作している。

Check!! 「その土地には、そこでしか聴くことのできない、文化や歴史、風土を背景とした象徴的な音があると考えています。大子町の音に出会い、豊かな自然に触れながら作品制作できることを楽しみにしています。」



●**橋本 次郎**
 (はしもとじろう)
 ●**展示場所… 上小川駅**
 大子町の象徴的な音を探してレコーディングを行い、駅の空間を音で演出します。



器而庵でリサーチ中



同日開催!

●**保内郷を描く**
 ●**大子町デッサン展**

大子町を手書きデッサンで描いた作品群を展示します。

新型コロナウイルスワクチンを接種した方へ

接種後の体調不良について



ファイザー社の新型コロナウイルスワクチンでは、接種後に注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、発熱等がみられることがあります。こうした症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。

Q. ワクチンを受けた後に熱が出たら、どうすればいいですか。

A. ワクチンによる発熱は接種後1〜2日以内に起こることが多く、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用するなどして、様子をみてください。

ワクチンを受けた後、2日以上熱が続く場合や、症状が重い場合は、医療機関等への受診や相談をご検討ください。

(厚生労働省ホームページ抜粋)

新型コロナウイルス感染症の発症を予防し、死亡者や重症者の発生をできる限り減らすという予防接種の目的から、できる限り早期に、重症化リスクが高い高齢者への接種を完了することが必要であると考えられています。国の方針で、65歳以上の高齢者向け接種の終了時期は7月末と示されています。できるだけ7月10日(土)までに1回目の接種ができるように、まだ予約をしていない方は町内各医療機関へ予約をしてください(ファイザー社のワクチンは、1回目接種後3週間空けて2回目の接種をします)。

ワクチン接種を受けた方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、ほかの方への感染をどの程度予防できるかはまだわかっていません。ワクチン接種を受けた後も、マスクの着用など、感染予防対策の継続をお願いします。

問 大子町コールセンター(保健センター内)

☎ (76) 8076

受付時間 8:30〜17:00

月〜金曜日(祝日を除く)

6月中は、土曜日も開設中

発現割合	症状
50%以上	接種部位の痛み、疲労、頭痛
10〜50%	筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ
1〜10%	吐き気、嘔吐

コミナティ®(ファイザー社)添付文書より改編

※これらの症状は、高齢者の方が若年者よりも発現割合が低いことがわかっています。

〈ワクチン接種後の体調不良に関する問合せ先〉

茨城県新型コロナウイルスコールセンター

- ・電話番号：029-301-5394
- ・対応時間：全日8:30〜22:00
(※変更の可能性あり)

茨城県救急医療情報システム

おとな救急電話相談室

- ・電話番号：#7119 (プッシュ回線のみ)
03-6667-3377
- ・対応時間：全日24時間

新型コロナウイルスに感染しない体づくりのために



免疫力をUP 感染症から身を守ろう!!

新型コロナウイルスのワクチン接種が始まりましたが、まだまだ油断できない状況です。変異株も増え、各地での感染拡大が続いています。引き続き、基本的な感染予防対策の徹底に努めるとともに、自分自身や家族の体を守るために、できることから免疫力UPに取り組みましょう。

体を守る「免疫力」とは？

免疫力とは、病原体から身体を守って戦う体内システムのことです。免疫力を高めることで、病原体が侵入しても、病気の発生を抑えることができます。

免疫システムを司る「白血球」！

血液中の白血球の中には、自然免疫や獲得免疫などのたくさんの免疫細胞が含まれています。異物を発見すると直ちに攻撃を始めます。

自然免疫 → 身体に備わっている機能！異物を見つけると、真っ先に攻撃。異物の情報を獲得免疫に伝えます。【マクロファージ】【NK細胞】【好中球】など

獲得免疫 → 自然免疫の攻撃をすり抜けた異物に対し、自然免疫から送られた情報をもとに異物に応じた攻撃をします。【ヘルパーT細胞】【キラーT細胞】【B細胞】など
予防接種は、この獲得免疫の機能を利用して行われています。

生活習慣を見直して、免疫力を高めましょう！

【免疫力低下の要因】 睡眠不足、疲労、低体温、運動不足、運動過多、加齢、バランスの悪い食事、ストレスなど

【免疫力が低下しやすい人】 高齢者、乳幼児、妊婦、持病がある方、生活が不規則な方など

①**腸内免疫を強化しよう！** 全身の免疫細胞の6～7割は腸に存在します。

腸内細菌（善玉菌）を活性化させるため、発酵食品や食物繊維を積極的に摂取しましょう。

②**平熱を3.6度台に保とう！** 体温が1℃下がると免疫力は30%低下すると言われています。

香味野菜やスパイス等を活用し、体を冷やさない食事を心掛けましょう。

冷たいものを取り過ぎない！冷房はほどほどに！入浴はしっかり湯船につかって温まろう！

③**筋肉量を増やそう！** 基礎代謝が低いと体温も低く、免疫も低下気味になります。

タンパク質やビタミンB6を摂り、適度な運動をして、体を動かしましょう。

④**ストレスに強い体をつくろう！** ストレスは免疫力を低下させる大敵です。

ビタミンA・C・Eと抗酸化食品を積極的に取り入れた食事を心掛けましょう。

新しい生活様式を楽しもう！マスクの下は「いい笑顔」！「笑い」で免疫力をUP!!

笑いには、NK細胞の活性化や自律神経を整える効果があります。楽しいことを探して、たくさん笑いましょう。

親しき仲にも「マスクあり！」 マスク着用、手洗い・手指消毒、咳エチケット、3密回避、換気、健康管理、会食注意など、基本的な感染対策を続けながら、体を守っていきましょう。

問 健康増進課 ☎72-6611

大子町職員採用試験案内

令和3年度大子町職員採用試験を次により実施します。

◆試験区分、採用予定人員、受験資格

試験区分	採用予定人員	受験資格
一般行政職	2人程度	昭和56年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方
消防職	4人程度	昭和61年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方
保健師	2人程度	昭和51年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方で、受験しようとする試験区分に関する資格を有している人（令和4年3月31日までに取得見込みの方を含む。）
介護支援専門員	1人程度	
管理栄養士	1人程度	

◆試験の内容等

試験区分	試験日等	試験の方法
一般行政職 消防職	第1次試験 9月19日（日） 会場：水戸京成ホテル	教養試験（論文・作文を含む。）
	第2次試験 第1次試験合格者へお知らせします。	面接試験 体力測定（消防）
保健師 介護支援専門員 管理栄養士	随時行います（申込みを受け付け後、試験日をお知らせします。）。	教養試験 論作文試験 面接試験

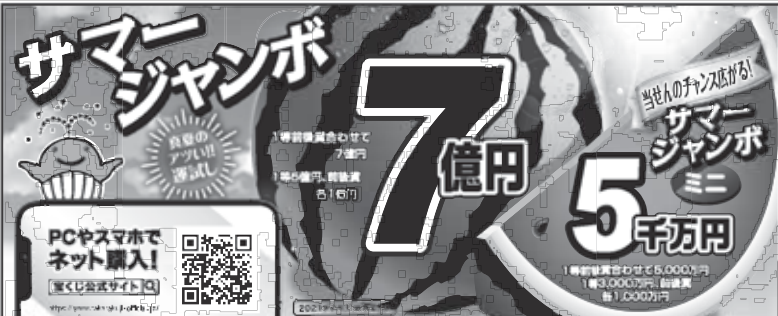
◆受付期間等

試験区分	受付期間	注意事項
一般行政職 消防職	7月1日（木）から 8月2日（月）まで	土日・祝日を除く午前8時30分から午後5時15分まで。 郵便の場合は、受付期限当日の午後5時15分までに申込先に着信したものに限りま。
保健師 介護支援専門員 管理栄養士	7月1日（木）から 12月28日（火）まで	

◆その他

- ・申込みの方法など、詳しくは募集案内をご覧ください。募集案内は、ホームページに掲載されているほか役場総務課窓口で配布しています。
- ・試験日程等については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等により変更となる場合があります。

問 総務課 秘書職員担当 ☎72-1113



サマージャンボ
7億円
5千万円

PCやスマホで
ネット購入!

7月13日 同時発売

発売期間 / 7月13日(火)~8月13日(金)
抽せん日 / 8月25日(水) 各1枚 300円

★この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。
★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

宝くじに関するお問合せ / 03-3535-9033[みずほ銀行]
公益財団法人 茨城県市町村振興協会

令和3年度行政区長について

行政区長は、町民と行政の橋渡し役として、町からの文書の配布、地域住民の意見や要望の取りまとめなどを行っています。特別職の公務員で、任期は2年です。今年度、住民の互選により選出された次の66人の方に対し、町長が委嘱していますので、お知らせします。

(敬称略)

地区名	区名	氏名	備考	地区名	区名	氏名	備考	
大子	金町	齋藤 廣美		宮川	川山	椎名 久		
	本町	柳岡 孝三			後冥賀	長山 幹夫		
	栄町	迎 芳雄			前冥賀	菊池 富男		
	愛宕町	小磯 弘幸			矢田	益子 博美		
	長岡	佐川 浩美			大生瀬坂西	益子 孝幸		
	近町	中野 篤		生瀬	小生瀬上	大藤 猛		
	小久慈	齋藤 和美			小生瀬下	伊藤 憲二		
	泉町	小崎 哲男			高柴	鴨志田 眞二		
	松沼	井上 幸雄			内大野	飯村 恒公		
	浅川	高林 力			外大野	木村 勇一		
	上岡	吉成 丑治郎			大生瀬坂東	齋藤 庄一		
	山田	石井 信行			袋田	袋田滝本	根本 学	
	池田下	石井 辰夫				袋田宿	野内 友明	
	池田中	菊池 保光				袋田川西	古谷 時二	
池田上	荒蒔 寿彦		袋田駅前			安齊 光彦		
依上	田野沢	杉本 清一	新	袋田大塩		菊池 久男		
	上金沢	植田 昭夫		袋田所谷		吉田 豊実		
	相川	堀江 利洋		下津原		齋藤 清美		
	下金沢	大森 政男		久野瀬		益子 恭平		
	塙	藤田 幸美		南田気	藤田 一也			
	芦野倉	吉沢 博文		北田気	菊池 信司			
佐原	初原	中井 文男		上小川	頃藤北第一	菊池 洋一郎		
	左貫下郷	佐藤 健一郎			頃藤北第二	高林 文雄		
	左貫本郷	矢田部 昭一			頃藤北第三	渡邊 光一郎		
	槇野地	谷田部 栄一			頃藤南	小野瀬 昭一		
黒沢	町付	鈴木 俊嗣			頃藤東	藤田 良一		
	北吉沢	星野 利光			頃藤西第一	益子 英雄		
	上郷	丹治 弘元			頃藤西第二	神賀 和好		
	中郷	佐藤 幹夫			大沢	青砥 三男		
	上野宮	戸邊 洋一			栃原	青砥 勉		
宮川	高田	益子 元一			下小川	下小川第一	小室 國夫	
	下野宮東	益子 寛行		下小川第二		高林 裕幸		
	下野宮西	堀内 隆		下小川第三		仁平 壽明		

※新…今年度から区長になった方

令和3年4月1日現在

問 総務課 総務担当 ☎72-1114

ニユース だいが

4月27日・5月31日

絵画寄贈

大子ドレメ美術館(佐藤清子さん)から「肩寄せあって」と「牡丹雪」の2作品が贈られました。

また、武石絹枝さんから日展(日本美術展覧会)で入選した「春雪」が贈られました。



5月12日

神賀美紀氏への感謝状贈呈式

平成21年から令和3年までの12年間、大子町教育委員会委員として務めた神賀美紀さんへ感謝状が贈られました。



5月13日

令和3年春の叙勲伝達式



小林秀次さんが旭日双光章を受賞しました。小林さんは、昭和55年から平成28年までの長きにわたり大子町議会議員を務めました。大子町議会において、議長、産業経済委員長、議会運営委員長、大子町監査委員などを歴任し、行政のさまざまな分野で献身的な努力をし、議会の円滑な運営に尽力しました。

伝達式では、「歴代町長や職員をはじめ、多くの町民の皆さんにご指導いただきました。旭日双光章の名に恥じないよう努力したいです。」と話し、町長に対して「昔サッカーを教えた少年とこのような立場で再開できるとは、この賞と同じくらいうれしいです。」と声をかけました。

5月14日

地域おこし協力隊と大子町議会議員の意見交換会



茨城県北企業型地域おこし協力隊3人と大子町地域おこし協力隊3人、大子町議会総務経済委員会7人が参加しました。

各隊員が自身の活動内容や大子町への思いを発表し、議員が質問や意見を返しました。

「隊員が思い描いている事業を実現できたときに、大子町にどのようなメリット・経済効果があるか?」「協力隊卒業後は行政からどのような支援が必要だと思いませんか?」など、充実した話し合いが行われました。

5月18日
大子町魅力発信企業説明会



大子清流高校生を対象に、町内企業の事業所説明が行われました。

弘陽電機株式会社、株式会社エコー、株式会社ベアーメディアック、株式会社IHS袋田温泉思い出浪漫館、特定非営利活動法人まちの研究室（FMだいち）、富士精工株式会社の6社が参加し、仕事内容ややりがい、会社の雰囲気などをアピールしました。

参加した高校生にとっても、町内企業の貴重なお話を聞くことができ、有意義な時間となりました。

5月24日
行政懇談会

2年ぶりに行政懇談会が開催さ

れ、およそ60人の行政区長が出席しました。令和3年度予算の概要や行政区長・行政連絡班制度のほか、各種補助金や新型コロナウイルス対策、災害対策に関する説明が行われました。町長からは近況が報告されました。



5月25日
自衛官募集相談員委嘱状交付式



以前から自衛官募集相談員として活動している4人が、引き続き委嘱を受けました。自衛官募集相談員は、個人の好意に基づき、志願者に関する情報の提供や地方協力本部の行う募集のための広報に対する援助などを行う方々です。任期は、令和3年4月1日から令和5年3月31日までの2年間です。

自衛隊茨城地方協力本部の野口本部長は「台風や水害がここ数年多くなっています。我々は日々訓練を実施しています。相談員の皆さんには、より良き人材の発掘にご協力をお願いいたします。安心してお預けいただければと思います。」と話しました。

〔自衛官募集相談員〕

菊池 信一さん、椎名 力さん、柳下 豊子さん、大森 勝夫さん

5月27日
高齢者大学入学式

令和3年度は、66歳から90歳までの29人が大子町高齢者大学へ入学しました。

高齢者大学では、健康や地域づくり、大子町の歴史について学ぶことができます。今後の地域活動に生かしてもらうことを目的に、月1回の学習会を開催しています。

入学式終了後には1回目の学習会が行われ、介護保険制度や福祉サービスについての講義を受けました。



令和3年度ふるさと魅力発見隊事業

茶摘み・手もみ茶作り 体験会が開催されました

茨城県では、都市住民との交流を通じた農地や土地改良施設の保全・利活用を推進するため、農業体験活動や農地の保全活動等を行う「ふるさと魅力発見隊」事業に取り組んでいます。

昨年度は、常陸大黒収穫体験やおやき作り体験会、大子漆を知る「漆掻き&塗り」体験会が開催されました。今年度は、6月6日に茶の里公園で「茶摘み・手もみ茶作り体験会」が開催され、参加者は、農業、農村の役割の理解を深めながら、茶摘みを楽しんでいました。茶摘み体験の後は、手もみ茶名人の小室さん、石井さん、国谷さんの手ほどきを受けながら手もみ茶作りに挑戦し、出来たての手もみ茶を堪能しました。



奥久慈茶の特徴

毎日おいしく飲んで
手軽に健康維持

抗アレルギー活性成分のエピガロカテキンガレド（EGCG）、一般的に飲まれている緑茶には含まれていないメチル化カテキンが多く含まれています。

エピガロカテキンガレドの効果

抗酸化作用 抗肥満 抗ガン
コレステロールの軽減 血圧上昇抑制 消臭 抗菌

これらの作用は、ダイエツトやメタボリックシンドロームの予防、アンチエイジング（抗老化、抗加齢）、がん予防などにも効果があるとされ、毎日飲むことで健康や若さの維持につながります。

メチル化カテキンの効果

アレルギーの原因「ヒスタミン」を抑制

一般的に飲まれているお茶にはほとんど含まれていません。奥久慈茶は、栽培環境（水、土壌、気象環境）の影響によりメチル化カテキンが多く含まれているという研究結果が出ています。



🍵 太子町の教育 🍵

茶摘み (さほら小学校)

地元の産業を学ぶため、全校児童が参加し、茶摘みが行われました。さらには小学校オリジナルの「夢茶」を丁寧に収穫しました。

昨年は新型コロナウイルス感染症、一昨年は霜の影響で茶摘みができず、3年ぶりに実施されました。

開会式では、3・4年生が2人ずつペアになり、お茶の歴史、種類、成分と効能、摘み方について発表しました。黒羽敦校長は「今日の茶摘みが、お茶の生産、加工、販売やお茶の魅力を伝える仕事など、将来の夢や未来につながるかもしれません。」と話していました。

田植え (生瀬小学校)

小学校の近くの田んぼで、全校児童が参加し、田植えを行いました。児童は、先生や保護者の皆さんからアドバイスを聞きながら、苗を一本一本手に取り丁寧に植えていました。

田んぼに入れない児童は見学しながらタブレットで田植えの様子をまとめていました。
ICTと自然の良さを掛け合わせた太子町ならではの教育です。



輝く大子の 子どもたち 第75回

大子町立 だいが小学校

だいが小学校の校庭には、樹齢500年と推定される大げやき（県の文化財・天然記念物）があります。そのげやきの木にちなみ「つよく大きく たくましく」を学校教育目標に掲げ、児童一人一人の生き



る力を育てています。今年度は、「児童が自分で考えて行動する場面を多くすること」を合い言葉に、児童も職員も主体的に活動できるよう努めています。

●体験活動の充実

今年度から、毎週金曜日に「げやきつ子タイム」と称した裁量の時間を



を位置づけました。その時間を活用し、委員会やクラブ活動の実施だけでなく、学級園や花壇の手入れなども全学年でかわりながら行っています。

縦割り班活動では、5・6年生が中心となり、ロング昼休みの「縦割り班遊び」を行っています。1・2年生の「学校たんけん」や3・4年生の「遠足」などでも、異学年の班編成を利用した話し合いや体験活動を通して、心の交流を図っています。

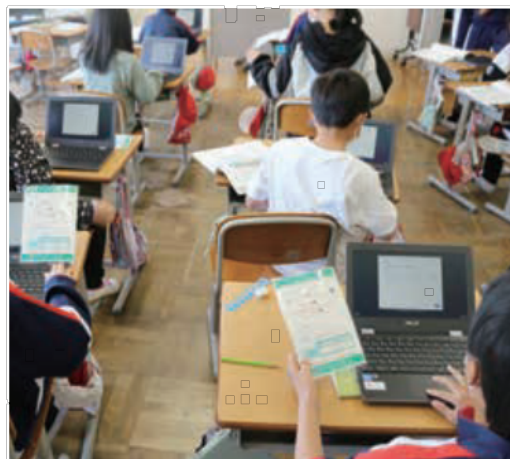
●1人1台端末の活用

GIGAスクール構想のもと、1人1台端末の整備が進みました。リモートによる全校朝会や児童朝会、映像や動画を使った分かりやすい授業づくりに活用しています。1人1台端末の効果的な活用方法を研修し、職員一同、児童と共に前進していきます。

学校教育活動において、自然や人とのかわりを重視した体験活動と、GIGAスクール構想に基づく教育活動をバランスよく進め、つよく大きく たくましい”心と体づくりを実践していきます。

問 教育委員会事務局学校教育担当

☎ (79) 0170





「思いがけず妊娠したかもしれない」、「初めての妊娠や出産で不安」、「産後の体調がすぐれない」、「母乳やミルクが足りているか心配」など、妊娠、出産、子育てに関するお悩みはありませんか。

大子町は、大子町子育て世代包括支援センター「すくすく」を保健センター内に設置し、妊娠期から子育て期にわたって、保健師、管理栄養士、精神保健福祉士等が切れ目のないサポートを行っています。

●母子健康手帳交付時にすべての妊婦さんを対象に面接を行い、妊娠、出産、子育てに関する疑問や質問、相談などに応じます。

●一人一人の状況に応じた相談に乗り、妊娠、出産、子育てに関する情報提供、「支援プラン（すくすくプラン）」の作成を行います。

●医療機関、子育て支援センター、保育施設、福祉課、教育委員会等と連携しながら、切れ目のない相談支援を行います。



場所：大子町大字大子1846（保健センター内）
開設：平日8:30～17:15（土日・祝日、年末年始はお休み）

健康増進課 ☎(72) 6611



わたしの

おすすめの1冊



書名：ナマケモノだから
著者：むらかみひとみ

毎日森の木にぶら下がってのんびりと過ごしているナマケモノ。

ある日、他の動物たちが木の下に集まって森で誰が一番か言い合いになってしまいます。みんな、ここぞとばかり自慢し合いますがナマケモノはどうするのか。

日々私たちを取り巻く状況は刻々と変化し続けています。

そんな中で、たとえ小さくても自分の中でこれだけは大事というものを持っているならばあらゆる波も乗り越えられるのではないが、そんな風に思える1冊です。

ペンネーム：中の人

書名：チンギス紀



- 一 火眼 二 鳴動 三 虹暈 四 遠雷
- 五 絶影 六 断金 七 虎落 八 杳冥
- 九 日輪 以下 続刊予定

著者：北方謙三

人類史上最大の帝国を作り上げただけでなく、新たな歴史も創ったテムジン(チンギス・ハンの)の出生や父の死、兄弟殺し、吹毛剣の謎や宿命との戦い、様々な出会いが九巻まで圧倒的な物量で迫ってくる本です。

ペンネーム：図書館にいつも行っているおじいさん

図書館プチ・ソフィア ☎(72) 6123



建設業

有限会社
サイトウ緑地開発

★代表者名：代表取締役 齋藤 靖弘
★所在地：大子町大生瀬 669
★電話番号：0295-76-0555
★事業内容：土木一式



私たちの仕事は、人々の生活に密着している河川、道路、田畑、山林などの修繕や改良、整備をし、環境を整え、災害に配慮した安全、便利な街づくりをしています。また、県や町の協定により、地震、台風、大雨時のエリア内のパトロールや冬場には道路の凍結防止剤散布や除雪なども行っています。

会社にとって社員がすべてであると考えます。大切な仲間には、仕事もプライベートも充実した時間を送ってもらいたい。そのため、安心して働いてもらえるよう、社会保険、厚生年金、労働保険等の公的保険や退職金制度の建設業退職金共済にも加入しています。また、有給休暇の取得向上の徹底や資格取得支援なども行っています。そしてさらに労働環境を整えられるよう、働きやすさの向上を目指していきます。

建設業/卸売・小売業

株式会社 野内

★代表者名：代表取締役 野内 則之
★所在地：大子町矢田 812
★電話番号：0295-72-2162
★事業内容：建設業・住宅建材設備機器販売および施工



建築工事は大手飲食チェーン店から学校等の公共施設の工事まで地元で貢献できる魅力ある仕事です。ゼネコン・内装会社等で現場監督として経験知識を培ってきた一級施工管理技士が所属しています。住宅建材設備機器販売および施工は、住宅用建築資材（主にアルミサッシや設備機器、取付工事を伴う商材）を県内工務店様やビルダー様、ハウスメーカー様へ販売する仕事です。

業界最大手メーカーXILのフランチャイズマドリエ店として県内No.1を目指し社員一丸となって躍進しています。年間110日の休みのほか、有給休暇も取りやすい環境の会社です。資格取得を目指す社員の資格取得費用を会社が負担します。人事評価制度を取り入れて一人一人の目標を持って仕事に励むことができます。

※大子町企業ガイドブックは、町内企業の魅力を発信し、若年者等の就職支援や雇用機会の拡大につなげることを目的に作成しています。令和2年度大子町企業ガイドブックは、大子町企業連絡協議会会員、町商工業関連補助金の活用実績のある事業者、町開催の企業説明会に参加した事業者から掲載希望のあった企業の皆さんから情報を提供していただき作成しました。冊子については、観光商工課窓口等に設置していますので、ご自由にお持ちください。また、大子町ホームページにも掲載していますのでご覧ください。

問 観光商工課 ☎72-1138

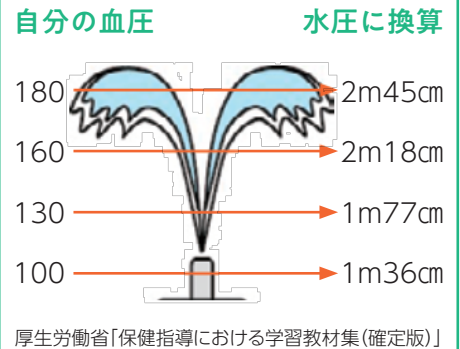
高血圧を予防しよう！



大子町の高血圧治療における医療費は、茨城県内で一番高くなっています。血圧が高い状態が続くと、動脈硬化が進行して血管がもろくなり、脳梗塞や心筋梗塞、腎不全など重大な病気を起こしやすくなります。また、新型コロナウイルス感染症も高血圧や糖尿病などの生活習慣病があると重症化しやすいと言われています。重大な病気の発症を防ぐためにも、感染症予防のためにも生活習慣を見直しましょう。

血圧とは？

心臓が血液を押し出すときに動脈の血管壁にかかる圧力が血圧です。血圧の単位「mmHg」が何を意味しているかご存知ですか？ Hgは水銀の元素記号です。血圧が180mmHgだとすると、心臓から押し出された血液が血管に流れ込むとき、血管壁に「水銀を18cm（180mm）押し上げる力」がかかっているということになります。水銀は水よりも約13.6倍重い金属なので、水だと約2m45cm分です。つまり、2m45cmの高さに噴き出す水の圧力を直径数mmの血管の内壁が受けているということになります。



高血圧はどうやって診断するの？

血圧測定は①医療機関で測る**診察室血圧**と②自宅で自身が測る**家庭血圧**が一般的に用いられています。

診察室血圧の測定は1日だけでなく別の日にも行い、数回の測定結果をもとに判定します。

収縮期血圧と拡張期血圧のどちらか一方でも140/90mmHg以上であれば高血圧と診断されます。

家庭血圧は5～7日の平均で、どちらか一方でも135/85mmHg以上であれば高血圧と診断されます。

血圧値の分類（成人血圧・単位 mmHg）

	診察室血圧			家庭血圧		
	収縮期血圧	拡張期血圧	かつ	収縮期血圧	拡張期血圧	かつ
正常血圧	120未満	80未満		115未満	75未満	
正常高値血圧	120-129	80未満		115-124	75未満	
高値血圧	130-139	80-89	かつ / または	125-134	75-84	かつ / または
高血圧	140以上	90以上	かつ / または	135以上	85以上	かつ / または

血圧が高めに
なっています！

注意

140を超えたら
高血圧です。

高血圧治療ガイドライン 2019

高血圧予防・改善するために

★塩分を控えて、カリウムの摂取量を増やす

塩分のとり過ぎは高血圧の最大要因です。ナトリウム（食塩の成分）を体外へ排出する作用をもつカリウムが含まれる、野菜や果物、海藻などを積極的に食事に取り入れましょう。

★減塩生活のコツ

- ① 麺類のつゆは飲み干さない。
- ② 漬物の食べ過ぎに注意！
- ③ 調味料は直接かけずにつけて食べる。
- ④ 香辛料、酸味（酢、レモン等）を味付けに！
- ⑤ ダシをきかせて、調味料減。
- ⑥ みそ汁は具たくさんにして汁の量を減らす。

★軽めの有酸素運動がおすすめ

有酸素運動がおすすめです。運動中は血圧が上がるので、無理は禁物です。

- ・ウォーキング
- ・サイクリング
- ・水中運動

1日の塩分摂取目標量
男性 7.5g未満 女性 6.5g未満 高血圧の方 6g

新庁舎建設だより

vol. 5

令和3年3月16日に着工した大子町新庁舎建設工事について、6月1日現在の状況をお伝えします。

行政棟および議会ホール棟は基礎の形状に合わせて鉄筋を配置し、コンクリートを打ち込みました。また、倉庫棟は基礎部分の掘削を行っています。



行政棟基礎配筋工事



新庁舎建設工事全景



行政棟基礎コンクリート打設工事



行政棟中央付近

※工事現場は、工事中はもちろん、休工中についても関係者以外は立ち入り禁止ですので、ご理解、ご協力をお願いします。

問 総務課 庁舎建設推進室 ☎76-8011

国民年金

豆ちしき

～国民年金保険料免除・納付猶予制度について～

国民年金第1号の被保険者の方は、毎月の保険料を納める必要があります。ただし、所得が少ないなど、保険料を納めることが難しい場合は、未納のままにしないで、国民年金保険料免除・納付猶予制度の申請を行ってください。

令和3年度（令和3年7月から令和4年6月まで）の国民年金保険料免除・納付猶予を希望する方は、7月1日から受付を開始しますので、申請をしてください（前年度に継続審査を希望した方は除きます。また、継続審査で免除が却下された場合は、一部免除等の申請をすることができます。）。

手続の際は、「年金手帳」または「個人番号カード」をご持参ください。会社等を離職した方は、「雇用保険受給資格者証の写し」または「雇用保険被保険者離職票等の写し」をご持参ください。申請窓口は、町民課国保年金担当です。

免除・納付猶予の種類は以下のとおりです。なお、免除等で納付すべき一部の保険料が納付されない場合は、その期間は未納となります。

納付猶予制度は50歳未満の方が申請することができます。

免除・納付猶予をしている期間は、老齢基礎年金等を受け取るために必要な受給資格期間として数えることができます。しかし、納付猶予の場合、実際に納付はしていないため、将来受給することになる年金額には反映されませんのでご注意ください。

全額免除

3/4免除

1/2免除

1/4免除

納付猶予制度

令和3年度の国民年金保険料は16,610円です。

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

隊員氏名 石川 麻衣子

5月で、大子町地域おこし協力隊の着任2年目を迎えます。昨年度は楮農家さんのご指導のもと、夏は栽培技術、冬は加工技術を現場で学びました。農業経験ゼロの私にひとつひとつ親切丁寧に教えていただき、大変感謝しています。

活動する中で、町内のさまざまな方から楮に関するエピソードを聞いていただきました。皆さんの記憶の中の楮は、子どもも大人もみんなが集まってにぎわいをみせた冬の風物詩だったことがうかがえます。かつては町の各地で地域や家族が一体となって、楮蒸しや表皮とり（皮を包丁で剥ぐ作業）をした時代がありました。現在、楮は一部の農家さんに支えられ、加工する人も年も年々少なくなり、かつてのように身近な風景ではなくなっていました。楮の思い出が記憶にあるのは高齢の方がほとんどで、今の若い方は楮を知らない方がほとんどです。町から楮の記憶が消えゆくのをひしひしと感じます。そんな中で大子の楮を次の世代につないでゆくには、まずは町内のより多くの人に楮のことを知って関わってもらうことが第一だ

と考えます。

しかし、大子の楮は町内で使われることなく県内外へ出荷され、さらに別の場所で消費されてゆきます。また、現在の暮らしの中で、かつての生活様式のように楮や和紙を扱うことは難しいことです。それならば、町内の方が、現在の生活の中で身近に関われる形で楮を利用できる機会を増やせないかと、新たな楮の活用方法を企画・開発しているところです。

その一環として先日、楮の端材を使ってコースターを作るワークショップを、大子清流高校のインターン生に向けて実施しました。何でも簡単に手に入る世の中で、自然から得て自然に還る素材を育て使ってゆくことは、地球環境について学んだり意識したりする機会にもなります。今年度は、楮の生産・加工の合間をみて、町民の皆さんに向けた体験やワークショップ、楮商品のお試し等、大子の特産品である楮に、もっと親しんでいただけるような活動に取り組んでゆきたいと思えます。

問 農林課 ☎(76) 8110



完成したコースター



インターン生とのコースターづくり

常陸大宮市抽ヶ台町
NHまちかどプレミアム展示場
子育て家族が暮らしやすい
1.5階建の家

予約制
家づくり相談
受付中!

見学予約は
こちらから

広告

本社 〒310-0852 水戸市笠原町1196-15 ☎029-305-5555
 ■営業時間 / AM9:30～PM6:00 ■営業地域 / 常陸大宮市(〒310-0271)3330 ■住宅ローン保証責任保険法人 / (株)ハウスシーメン 届出事業者番号MB2008008356 [広告有効期限/2021年6月末]

CALENDAR 2021年 7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(木)					
2日(金)					
3日(土)					
4日(日)	東京2020オリンピック聖火リレー				
5日(月)	お知らせ版7月5日号発行 健康教室	文	13:30~15:00	一般	健
6日(火)	定期健康相談	保	13:30~15:00	一般	健
7日(水)					
8日(木)					
9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
10日(土)					
11日(日)					
12日(月)	健康教室 1日年金事務所(出張年金相談)	文 役	13:30~15:00 10:00~14:00	一般 要予約	健
13日(火)	(予約先:水戸北年金事務所 ☎029-231-2283) 定期健康相談	保	13:30~15:00	一般	健
14日(水)	飲用井戸水水質検査	保	10:00~11:00	一般	健
15日(木)					
16日(金)					
17日(土)					
18日(日)					
19日(月)					
20日(火)	広報だいが8月号発行 お知らせ版7月20日号発行 定期健康相談	保	13:30~15:00	一般	健
21日(水)					
22日(木)	海の日				
23日(金)	スポーツの日				
24日(土)					
25日(日)	結婚相談会	公	10:00~15:00	一般	ま
26日(月)	こころの相談	保	13:00~16:00	要予約	健
27日(火)	定期健康相談	保	13:30~15:00	一般	健
28日(水)					
29日(木)	物忘れ(認知症)相談	保	13:00~16:00	要予約	包
30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
31日(土)					

◆ 救急協力当番病院 ◆

月 日	病院
6月28日~7月 4日	保内郷メディカルクリニック
5日~ 11日	久保田病院
12日~ 18日	慈泉堂病院
19日~ 25日	保内郷メディカルクリニック
26日~8月 1日	久保田病院

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

7月の納付のお知らせ

固定資産税 第2期
国民健康保険税 第1期
介護保険料 第1期
後期高齢者医療保険料 第1期
納期限は、**8月2日(月)**です。
税務課 ☎72-1116

7月の広域無料法律相談のお知らせ

日時 7月8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
7月1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

取り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6月1日現在)(前月比)

★人 □ 16,015人(-47)
男 7,907人(-16)
女 8,108人(-31)
★世帯数 7,236戸(= 8)

魅力あるストーリーで新しいまちの景色を創り 未来へつなぐ DAIGO

フォトだいが

新茶の収穫

今年も、香り豊かな奥久慈茶が収穫されました。
お茶刈りは2人で息を合わせないとできない難しい作業です。



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 まちづくり課
タウンプロモーションチーム

〒319-3526 茨城県久慈郡大子町大字大子866番地

Tel // 0295-72-1111(代) // 0295-72-1131(直通)

Fax // 0295-72-1167

E-mail // town-pr@town.daigo.lg.jp

http://www.town.daigo.ibaraki.jp/

※「広報だいが」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。