



## インフルエンザに注意しましょう

例年、11月から3月はインフルエンザが流行する季節です。今年は流行が早まっています。インフルエンザウイルスに感染すると、喉の痛み、鼻汁、咳等のほか、38度以上の発熱、倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛等の症状がみられます。

子どもや高齢者、免疫力が低下している方は、肺炎を招くなど重症となることがありますので、家族みんなで予防を心がけましょう。

### <インフルエンザを予防するポイント>

- ・外出後は手洗い、うがいをしっかり行う
- ・十分な栄養と休養をとる
- ・室内の加湿をし、空気の乾燥に気をつける（適切な湿度50～60%）
- ・人混みや繁華街への外出を控える
- ・咳が出る時はマスクを着用する（咳エチケット）

### ■インフルエンザワクチン接種について

インフルエンザワクチン接種は、「発病」を一定程度抑える効果と、「重症化」を予防する効果があります。早めの接種を検討しましょう。

問合せ 健康増進課 TEL 72-6611



## 「大子町しあわせ+（プラス）商品券」の使用状況および使用期限

「大子町しあわせ+商品券」は、原油価格・物価高騰の影響を受けている町民の皆さんと事業者の皆さんへの支援策として全町民を対象に配布した商品券です。皆さんが使用した商品券を取扱店舗が換金する際に、商品券の額に10%上乗せした金額を町からお支払いすることで、地域経済を応援します。

9月末時点で換金された商品券は500円券50,061枚で、配布した商品券の約55%でした。商品券を使用することで、取扱店舗への支援にもなりますので、ぜひご使用ください。

使用期限は、令和6年1月31日（水）までです。令和6年2月1日（木）以降は使用できませんので、ご注意ください。



問合せ 観光商工課 TEL 72-1138 大子町商工会 TEL 72-0191



## 令和6年度小学校入学児童に対する入学祝品の贈呈について

茨城県母子寡婦福祉連合会は、毎年ひとり親家庭（母子家庭、父子家庭）のお子さんへ入学祝品（学用品）を贈呈する事業を行っています。該当児童のいるひとり親家庭で祝品を希望する保護者の方は、12月15日（金）までに福祉課へお申し込みください。

なお、お申し込みの際には、お子さんの氏名・生年月日・保護者名・住所・連絡先をお知らせください。

申込み 福祉課社会福祉担当 TEL 72-1117  
問合せ 茨城県母子寡婦福祉連合会 TEL 029-221-7505

## 相談

### 特定保健指導をぜひご利用ください

協会けんぽでは、健診の受診結果により、メタボリックシンドロームのリスクがある40歳から74歳までの方を対象に、被保険者（ご本人）は無料で、被扶養者（ご家族）は協会けんぽが補助する額を超えた金額のみのご負担で、当支部の保健師・管理栄養士または外部委託機関による特定保健指導を実施しています。

専門知識を持った保健師・管理栄養士が、健診結果に基づき、その方に合わせた実践的なアドバイスで生活習慣の改善を応援します。

一部の健診機関では、健診受診後に特定保健指導をご案内しています。健診当日に保健指導を受けると、後日改めて日程調整する必要がないため、お仕事への影響が最小限で済みます。

特定保健指導の該当の方はぜひご利用ください。

問合せ 協会けんぽ茨城支部 保健グループ TEL 029-303-1584



## 保険証

### 国民健康保険の加入・脱退には手続きが必要です！！

退職等により職場の健康保険を脱退したとき、就職等により職場の健康保険に加入したときは、14日以内に町民課へ届出をしてください。国民健康保険と職場等の健康保険が自動的に切り替わることはありません。

#### ■退職等により国民健康保険に加入するとき

＜届出に必要なもの＞

- ・マイナンバーカード等の身分証明書
- ・職場の健康保険を脱退した証明書

#### ■就職等により国民健康保険を脱退するとき

＜届出に必要なもの＞

- ・マイナンバーカード等の身分証明書
- ・今まで使用していた国民健康保険の被保険者証
- ・加入した職場の被保険者証

問合せ 町民課国保年金担当 TEL 76-8125



### 町営浄化槽設置申請書の提出について

令和5年度中に町営浄化槽の設置を希望する方は、令和5年12月28日までに町営浄化槽設置申請書の提出をお願いします。期限後の提出の場合は次年度以降の対応となります。

詳しくは、生活環境課までお問い合わせください。

問合せ 生活環境課 TEL 76-8802



### 危険物取扱者試験のお知らせ

#### 【危険物取扱者試験（F日程）】

#### ■試験種類 甲種・乙種（第1類～第6類）・丙種

試験日	試験会場	受験願書の受付期間
令和6年3月9日（土）	水戸啓明高等学校	書面申請 11月30日（木）～12月11日（月）
	水戸葵陵高等学校	電子申請 11月27日（月）～12月8日（金）

※試験案内、受験願書等は消防本部予防課にあります。

#### <問合せおよび受験願書送付先>

〒310-0852 水戸市笠原町978番25 茨城県開発公社ビル4階

一般財団法人 消防試験研究センター 茨城県支部

TEL 029-301-1150 FAX 029-301-6611

詳しくはホームページをご覧ください。<https://www.shoubo-shiken.or.jp/>

問合せ 消防本部予防課 TEL 72-0119



## 無料法律相談会

大子町消費生活センターでは、毎月1回法律の専門家による無料法律相談会を開催しています。消費者問題だけでなく相続・離婚や隣近所とのトラブルなどについて、法律の専門家がお答えします。※相談は1件あたり1時間程度です。日時は変更になる場合があります。

- 日時 12月6日(水) 10:00～15:00 (12:00～13:00を除く。)
- 場所 役場会議室(個別に案内)
- 定員 4人(要予約・先着順)
- 申込期間 11月28日(火)～12月5日(火)
- 相談員 山口康夫氏(元国土館大学法学部教授)

※既に弁護士等に依頼している案件、係争中や同一案件の繰り返し利用はご遠慮ください。



申込・問合せ 大子町消費生活センター TEL 72-1124 (9:15～12:15、13:00～16:00)

## 相談

### 行政書士会無料相談会開催のお知らせ

遺言・相続・農地・各種許認可等の行政手続相談など、くらしと役所の諸手続に関する相談に直接お答えします。お気軽にご相談ください。

- 日時 12月5日(火) 13:00～16:00 ※相談は1件あたり1時間程度です。
- 相談員 茨城県行政書士会県北支部より1～2人派遣
- 場所 役場会議室 ※個別にご案内します。
- 定員 3人(要予約・先着順)
- 申込み 11月21日(火)～12月1日(金)に観光商工課へお申し込みください。



≪相談例≫

「相続手続について知りたい。」「自分が亡くなった後の財産や手続が心配だ。」「遺言を残したい。」など

問合せ 観光商工課 TEL 72-1138



## 令和5年度 大子町公民館講座 タンゴ・エクササイズ講座

－アルゼンチン・タンゴの音楽にのって－

<タンゴ・エクササイズってどんなことをするの?>

- ①タンゴの基本「歩く」ことで健康増進・脳の活性・良い姿勢を維持します!
- ②「体をひねる」動きを取り入れることで、キレイなスタイルを目指します!
- ③「タンゴのリズムにのって動く」ことで気分を明るくし、頭をスッキリさせていきます!  
認知症予防にも!

- 日時 12月6日(水) 10:00～12:00
- 場所 中央公民館 講堂
- 参加費 500円
- 定員 20人程度
- 対象 町内に在住または通勤・通学している方
- 講師

松永眞由美先生(アルゼンチンタンゴ歴20年。本場アルゼンチンでタンゴやタンゴセラピーを学び2012年から介護施設などでタンゴセラピーをボランティアで始める。NPO法人日本タンゴセラピー協会理事。精神保健福祉士。2023年5月大子町に移住。)



松永眞由美先生

- 用意する物  
タオル・水分・動きやすい服(スポン推奨)、歩きやすい靴(スニーカー、バレエシューズなど)
- 申込み 11月6日(月)～12月5日(火)の期間に中央公民館へ電話または来館で受け付け。  
申込用紙は中央公民館にあります。

申込・問合せ 教育委員会事務局生涯学習担当(町立中央公民館内) TEL 72-1148



## おさがりバザールinウィンター開催

大子町子育て支援センターでは、捨てるにはもったいない不要になった子ども服、育児グッズ、おもちゃ、マタニティグッズなどをお預かりし、必要とする方に「あげたりもらったり」の活動「おさがりバザール」を行っています。

■集めているもの 『冬物』子ども服（新生児～160cm）、肌着（新品の物）、帽子などの小物、マタニティ、おもちゃ、ベビー用品など

■お預かり期間 11月17日（金）～12月1日（金）

■お預かり不可 『冬物』以外の衣類、穴や汚れ、毛玉がひどいもの、破損しているもの、ぬいぐるみなど



### ■注意事項

- ・次の方が気持ちよく使える物の提供をお願いします。
- ・トラブルを避けるため、一度お預かりした品物は基本的にはお返しできません。
- ・品物は名前を消してお持ちください。 ・期間以外はお預かりできません。
- ・おさがり品は「まいん2階 子育て支援センター」に直接お持ちください。

おさがりバザール	開催日時	12月1日（金）・・・11：00～17：00 2日（土）・・・9：00～12：00 4日（月）・・・9：00～17：00 5日（火）・・・9：00～13：00
	場所	文化福社会館「まいん」2階 小会議室

※たくさんの方のご来場が予想されるため、引き続き密にならないためのご協力をお願いします。

問合せ 大子町社会福祉協議会 子育て支援センター TEL 72-1120



## パパ・ママ教室のお知らせ

新米パパ・ママや、すでに子どもはいるけれどもう一度勉強したいパパ・ママを対象に開催します。妊娠や育児の講話を聞き、パパ・ママ2人でのストレッチや沐浴のデモンストレーションなどを行います。教室は、2回参加して終了となります。参加費は無料です。ママだけの参加やお子さんと一緒にの参加も歓迎します。



開催日時	【1回目】12月 1日（金）18:15～20:00 【2回目】12月15日（金）18:15～19:45	
内容	1回目	妊娠中と出産までの経過、妊娠中の食生活、妊婦体操と出産の呼吸法（実技）、DVD「出産ドキュメンタリー」※体操をするので、動きやすい服装でお越しください。
	2回目	赤ちゃんの沐浴（デモンストレーション）、育児についての話、ビデオ「お父さんへのメッセージ」
場所	保健センター	申込期限 11月30日（木）

※パパの妊婦体験も実施します。妊娠中のママのことを一緒に学びましょう！！

申込・問合せ 健康増進課 TEL 72-6611



## みんなで作ろう！たこ作り教室

たこ作りの名人が親切・丁寧に、作り方やあげ方を教えてください！  
たこあげをして元気に新年を迎えましょう！

■日時 12月17日（日）13:00～15:00

■場所 中央公民館 講堂

■参加費 無料

■募集人数 30人

■申込み 12月15日（金）までに大子町青少年育成町民会議大子地区会議事務局（72-1148）まで電話でお申し込みください。

申込・問合せ 大子町青少年育成町民会議大子地区会議事務局（教育委員会事務局生涯学習担当）  
TEL 72-1148



## 令和6年度 放課後児童クラブ利用案内

放課後児童クラブとは、保護者の就労等により、学校から帰宅しても一人で過ごすことになる児童を対象に、授業終了後の生活の場を確保し、主に遊びを通して児童の健全育成を図るところです。

- 申請書配布 11月6日（月）～福祉課窓口、各放課後児童クラブ、町ホームページ（ダウンロード可能）
- 申請受付期間 11月20日（月）～12月8日（金）  
※土日・祝日を除く 8:30～17:15水曜のみ19:00まで
- 受付場所 福祉課窓口 ※各児童クラブでは受付不可

### 次の要件に該当する町内の小学校に通う児童が対象

- ①保護者が就労等により、昼間の時間に常時留守で、児童の面倒をみることができない
- ②保護者の疾病、その他の理由により、昼間に児童の面倒をみる者がいない
- ③その他、特に配慮が必要と認められる場合

詳細については、町ホームページをご確認ください。

問合せ 福祉課 TEL 72-1117



## 図書館「プチ・ソフィア」からのお知らせ

無料で本・雑誌の貸出しを行っています。1人5冊まで2週間利用できます。開館時間は10:00～18:00です。（休館日：毎週月曜日、木曜日）

### ■新しくいった一般書

- 「息をのむ絶景ドライブ東日本」TAC出版編集部著
- 「線状降水帯 ゲリラ豪雨からJPCZまで豪雨豪雪の謎」小林文明著
- 「日本史を支えてきた和紙の話」朽見行雄著
- 「お弁当デイズ 夫と娘とときどき自分弁当」たかぎなおこ著
- 「リカバリー・カバヒコ」青山美智子著
- 「いまこそガーシュウィン」中山七里著
- 「続 窓ぎわのトットちゃん」黒柳徹子著



### ■新しくいった児童書

- 「にじいろフェアリーしずくちゃん8 ときめきウェディング・オーディション」友永コリエ作、きぼりつこ絵
- 「ぬまの100かいだてのいえ」いわいとしおさく
- 「ウォーリーをさがせ！A-MAZE-INGめいろのたび」マーティン ハンドク、増田沙奈やく

※インターネットで所蔵が検索できます。（<http://www.lib-eye.net/daigo/>）



問合せ 図書館「プチ・ソフィア」 TEL 72-6123



## Sマーク（標準営業約款制度）をご存知ですか？

Sマークのある「理容店」「美容店」「クリーニング店」「めん類飲食店」「一般飲食店」は、厚生労働大臣の認可を受けた約款に基づき営業している安全・安心なお店です。

### Sマーク登録店では…

- サービス・メニューについて表示しています。
- 資格者の氏名を表示しています。
- 万が一の事故の場合、賠償するための保険に加入しています。
- 業種ごとに定められたさまざまな基準を遵守しています。



Sマーク

Sマークは、消費者の皆さんにご利用いただく際の安全・安心の目印です。登録店には標識が掲出されています。

問合せ （公財）茨城県生活衛生営業指導センター TEL 029-225-6603



## 「森林セラピー町内モニター体験」参加者募集

森林セラピーの普及やプログラムの改良を目的に、森林セラピーを体験する町内モニターを募集します。大子町森林セラピートレーナーの案内で、奥久慈憩いの森をじっくりと歩いてみませんか。

- 日時 12月9日(土) 9:30~12:00 受付9:00~
- 場所 茨城県奥久慈憩いの森 集合場所 森林学習館前
- 定員 15人(定員になり次第締め切ります) ※最小決行人数5人
- 内容 森林セラピー体験(ストレッチ、呼吸法、森林安息など)、アンケート
- 参加費 100円(イベント賠償責任保険料)
- 持ち物 雨合羽、飲み物、汗ふきタオル、レジャーシート、防寒着
- 服装 長袖、長ズボン、帽子、履きなれた靴でお越しください。
- 申込み 11月24日(金)までに大子町森林セラピー協議会事務局(まちづくり課内)に電話で申し込みください。
- 主催 大子町森林セラピー協議会

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



## Dカフェ(認知症カフェ)

認知症の方とその家族、介護分野の専門家が集うカフェを開催します。認知症や介護に関する講話や音楽鑑賞、ワークショップなどのイベントを行っています。申し込みは不要です。認知症について一緒に学んだり、介護について共有したり、新たな人と出会ってみませんか?

- 日時 11月26日(日) 13:30~15:00(受け付け13:15~)
- 場所 文化福祉会館「まいん」 観光交流ホール
- 参加費 無料
- テーマ 介護体験談~認知症症状の改善例~



問合せ 地域包括支援センター TEL 72-1175



## ひたちなか保健所主催「心の健康づくり講演会」開催のお知らせ

令和5年度のテーマは、おとなの発達障害についてです。ぜひご参加ください。

- 日時 12月19日(火) 14:00~15:30(受付13:30~)
- 場所 茨城県ひたちなか保健所 2階会議室
- 内容 講演 「成人期の発達障害の理解と支援」(仮)  
講師 茨城県発達障害者支援センター「あい」センター長 野口雄樹 氏
- 対象者 ひたちなか保健所管内の一般住民、保健福祉関係者等  
定員30人(定員になり次第締め切ります。) ■参加費 無料
- 申込み 12月12日(火)までに、ひたちなか保健所保健指導課に電話またはFAXでお申し込みください。

問合せ 茨城県ひたちなか保健所(保健指導課) TEL 029-265-5647(直通) FAX 029-265-5040



## 「たき丸」公式LINEスタンプ販売中

袋田の滝キャラクター「たき丸」の公式LINEスタンプができました。ぜひ、お使いください。次の二次元バーコードを読み取ると購入画面に移ります。



問合せ まちづくり課タウンプロモーションチーム TEL 72-1131



# 【原子力防災情報】放射線による健康影響

## ＃1 人体への影響（放射線影響の種類と分類）

放射線による人体への健康影響を考える際には、確率的な影響と確定的な影響の二つに分けて考える方法があります。右の図は確率的影響と確定的影響を整理したものです。

確定的影響は一定以上の線量を被ばくしない限り発生することはありません。そのうちの多くは、被ばく後、数週間以内に現れる急性障害に分類されます。

確率的影響は、低い線量でも発生の可能性がゼロではないと考えられている影響です。一般的に安全側に立ち、しきい値が無いと仮定して管理が行われています。

ただし、ヒトでは、動物実験の結果と同じような頻度で放射線による遺伝性疾患が出現することは、確認されていません。

放射線の影響は、右下図に示すように放射線を受けた本人に出る身体的影響と子どもや孫等子孫に出る遺伝性影響に分けられます。

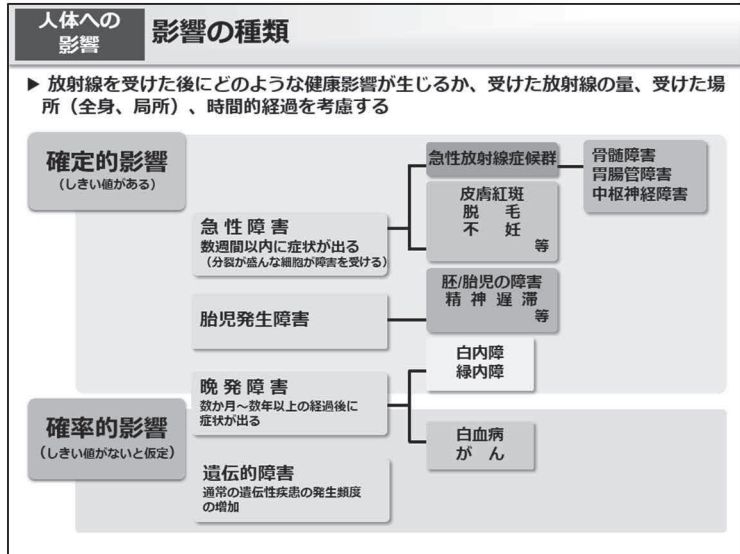
また、被ばくしてから症状が出るまでの時間によって分類されることもあります。すなわち、被ばく後、比較的早く症状が出る「急性影響（早期影響）」と、数か月後以降に現れる「晩発影響」に分けることができます。さらに、放射線の影響が生じるメカニズムの違いにより「確定的影響」と「確率的影響」に分ける方法もあります。

「確定的影響」は、臓器や組織を構成する細胞が多数死んだり、変性したりすることで起こる症状です。例えば、比較的大量の放射線を浴びると、数週間以内に皮膚障害を起こしたり、造血能低下により血球の数が減ったりすることがあります（急性放射線症候群）。また、妊娠中に大量の放射線を浴びると胎児に影響が出たり、眼に当たるとしばらくしてから白内障になることがあります。

一方、「確率的影響」は、がんや遺伝性影響といった、細胞の遺伝子に変異することで起こる影響です。放射線はDNAを傷つけ、その結果、突然変異が起こることがあります。個々の突然変異が病気につながる可能性は低いものの、理論的にはがんや遺伝性影響の原因となる可能性が全く無いとは言えません。そこで、がんや遺伝性影響については、しきい線量はないものと仮定して、管理が行われています

大子町は、東海第二発電所で原子力災害が発生した場合、常陸太田市からの避難受け入れ先となっています。避難を円滑に行うため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

問合せ 総務課総務担当 TEL 72-1114



**人体への影響 放射線影響の分類**

		潜伏期間	例	放射線影響の機序
影響の出現	身体的影響	数週間以内 = 急性影響 (早期影響)	急性放射線症候群※1 急性皮膚障害	細胞死/細胞変性で起こる 確定的影響※2
		数か月以降 = 晩発影響	胎児の発生・発達異常(奇形)	
	水晶体の混濁 がん・白血病		突然変異で起こる 確率的影響	
	遺伝性影響		遺伝性疾患	

※1：主な症状としては、被ばく後数時間以内に認められる嘔吐、数日から数週間にかけて生じる下痢、血液細胞数の減少、出血、脱毛、男性の一過性不妊症等。  
 ※2：一定量以上の被ばくがないと発生しない。

**試験****令和6年度定時制課程成人特例入学者募集のお知らせ**

県立太田第一高等学校（以下、「太田一高」という。）では、次のとおり定時制課程普通科の成人特例入学者を募集します。さまざまな事情で、高等学校卒業資格を得られなかった成人の皆さんのご応募をお待ちしています。

**■応募資格**

- (1) 中学校もしくはこれに準ずる学校、または義務教育学校を卒業した方で、原則として県内に居住地または勤務地を有する方
- (2) 令和6年4月1日現在、満18歳以上の方
- (3) 成人特例入学者選抜を希望する方

**■志願の手続**

入学願書、調査書および成人特例入学者選抜措置申請書を、出身中学校の校長を経由して、太田一高校長に提出してください。出願に要する書類は、太田一高において、令和5年12月1日（金）から交付します。

**■出願書類の提出期間**

令和6年2月7日（水）、2月8日（木）9:00～16:00、2月9日（金）9:00～12:00

※郵送による出願は、簡易書留で郵送出願受付期間必着

**■選抜方法**

学力検査は行わず、調査書、作文、面接の結果およびその他選抜に関する資料を参考とし、太田一高の教育を受けるに足る能力・適性等を総合的に判定して合格者を決めます。

**■検査期日等**

期日：令和6年2月28日（水） 場所：茨城県立太田第一高等学校 内容：作文、面接

問合せ 茨城県立太田第一高等学校定時制課程 〒313-0005 常陸太田市栄町58番地  
TEL 0294-72-2115(13:00～20:00) FAX 0294-72-2119

**第1回大子町ソフトテニスの日大会を開催します**

ソフトテニスをして、楽しい1日を過ごしませんか。

■日時 11月19日（日） 予備日：11月26日（日） ※当日、朝6時までに態度決定

8:30 受付

9:00 開会

■場所 大子広域公園テニスコート

■種目 全年齢の部（男子・女子の区別はありません）当日ペアと組み合わせを抽選します。

■参加費 無料

■申込み 11月17日（金）までに次のメールアドレスまでお申し込みください。

<大子町ソフトテニス連盟>

会長 掛札幸浩 kake-yuki2017@camel.plaha.or.jp

事務局長 河内優太郎 yutayuta0904@yahoo.co.jp

問合せ 大子町ソフトテニス連盟（掛札） TEL 090-5530-8862



— 次回の発行は、11月20日（月）です。 —