

こころ豊かな暮らしづくり・まちづくり

広報おおき

No.513
2023
令和5年

12月号

12月3日から9日は障害者週間です 2～3ページ

腸内環境を整えよう 4～5ページ

写真：船上からけいとうを楽しむ（15ページに関連記事）

12月3日から9日は 障害者週間です

障害者週間は、障がいの有る無しにかかわらず、障がい者の福祉についての関心と理解を深め、障がいのある人が日常生活のあらゆる分野で積極的に社会参加ができるよう促進する期間です。

合理的配慮の具体例



障がいのある人から、「自分で書き込むのが難しいので代わりに書いてほしい」と伝えられたとき、代わりに書くことに問題がない書類の場合は、その人の意志を十分に確認しながら代わりに書く。

意思を伝え合うために絵や写真のカードやタブレット端末などを使う。



段差がある場合に、スロープなどを使って補助する。

相談窓口

大木町では障がいのある人への相談窓口を設置しています。生活のこと、仕事のこと、受けることができる支援などについて、不安なことや相談したいことがある方はご相談下さい。

健康福祉課

☎0944-32-1060

相談支援事業所おおき
(大木町社会福祉協議会内)

☎0944-78-3098

誰もが暮らしやすい地域社会へ

障がいのある人もない人も、互いにその人らしさを認め合いながら、共に生きる社会（共生社会）を実現するために、障害者差別解消法では、障がいを理由とする不当な差別的扱いの禁止や、障がいのある人に対する「合理的配慮」の提供を求めています。障が

いのない人は簡単に利用できても、障がいのある人にとっては利用が難しく、活動などが制限されてしまう場合があります。そのような場合に重要となるのが、障がいのある人に対しての「合理的配慮」です。

外見からわからなくても援助や配慮を必要としている人がそのことを周囲の人に知らせる『ヘルプマーク・ヘルプカード』を配布しています。ヘルプマーク・ヘルプカードを身につけた人を見かけたら、ぜひ、声をかけて必要なサポートをお願いします。

ご存知ですか？ 『ヘルプマーク・ヘルプカード』



● 配布方法

・健康福祉課窓口へ「ヘルプマーク申込書」を提出してください。

※申込書は窓口にあります。

・無償で配布しますが、1人につき1個までです。

・障害者手帳、身分証明書などの提示や写しの添付は不要です。

・ご家族や支援者などの代理人の受取りも可能です。

大木町の障がい者団体の紹介

大木町には、障がい者とその親で構成されている「みすゞの会」という団体があります。月に1回、スポーツ教室やアート活動など誰もが楽しめる活動を行っています。子どもや親、当事者同士で話すからこそ新たな発見や、世界が広がることがあります。ぜひ参加してみてください。



みすゞの会 ～みんなちがってみんないい～

一人で悩んでいませんか？

子どもさんの気持ちが分からなくて困っていませんか？

子どもの気持ちを知りたい。そう思いませんか？

誰か話を聴いてくれる人、誰か話を聴かせてくれる人はいないかなあと

探していませんか？

私たちもずっと前そうでした。

「誰かがやってくれるのを待つのではない。当事者が動いてこそ道は開ける」

十数年前に言われた言葉がずっと心にあり、

この言葉のおかげで自分が変われました。

たくさんの先輩お母さん、お父さんがいます。

いつでも気楽にお越し下さい。

お母さん、お父さんが楽しんでいること。

子どもが一番喜ぶこと。

みすゞの会 会長 荒巻 明子

みすゞの会

スポーツ教室

●趣旨 障がいがある子どもたちに合わせてスポーツをすることで楽しみながら体調管理、体調維持を目指しています。

●対象者 町内在住の

障がい児・者
(障がい児は保護者随付)

●持ってくるもの タオル、水筒

●主催 みすゞの会

●参加費 1人 200円

(保険代)

●問・申込先

みすゞの会会長 荒巻明子

☎ 090・8760・3863

※申込は1週間前までをお願いします。

今後の日程

●時間 14時～15時30分

12月23日(土) 総合体育館アリーナ Cコート

1月20日(土) こっぽーとホール

2月18日(日) こっぽーとホール

3月23日(土) 総合体育館アリーナ Cコート

腸内環境を整えよう

～おいしく食べて生活習慣病の予防を～

私たちは毎日食事を取り、必要な栄養素を腸内で吸収しています。

腸には食べ物を消化・吸収する機能と、ウイルスなどの病原菌から体を守る免疫機能があります。腸内環境を整えることは、私たちの健康な身体をつくることに直結しています。

腸には千種類以上の腸内細菌が生息して、善玉菌・悪玉菌、日和見菌の3つのグループで構成されています。日和見菌は善玉菌にも悪玉菌にもなりうる菌で、腸内が正常な状態であれば善玉菌に傾きますが、腸内環境が悪くなると悪玉菌に傾いてしまいます。

悪玉菌は動物性たんぱく質や脂質が中心の食事、不規則な生活やストレス、便秘などが原因で腸内に増えていきます。悪玉菌が増え続けると、肥満、糖尿病、大腸がん、動脈硬化症など生活習慣病のリスクが高まります。食事や運動、休息など生活習慣を見直し、善玉菌を増やして健康的な身体づくりを目指しましょう。

善玉菌を増やすコツ

① 善玉菌を含む食品（発酵食品・乳酸菌）を食べる



発酵食品

ヨーグルト、納豆、味噌、チーズ、甘酒、キムチなどがあります。ただしこれらの菌は腸内に、ある程度の期間は存在しても、しばらくすると体外へ排出されます。そのため毎日食べて補充することが大切です。

※塩分が多い食品もあるので食べすぎに注意しましょう。

② 善玉菌を増やす食品（オリゴ糖・食物繊維）を食べる



オリゴ糖

オリゴ糖・食物繊維はお腹の調子を整える役割があります。消化吸収されることなく腸まで達し、善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えてくれます。オリゴ糖を多く含む食品は玉ねぎ、ねぎ、にんにく、ごぼう、大豆製品、バナナです。



食物繊維

食物繊維を多く含む食品は野菜、果物、大豆製品、こんにゃく、きのこ類などがあります。和食中心の食事の方が、大豆製品や野菜を取りやすいためおすすめです。

冬場は食生活が乱れやすく、感染症も増え体調管理が難しい時期です。子どもから大人まで、腸内環境を整えることは、健康を維持し、守ることに繋がります。3つの腸内細菌がバランスよく保たれることで健康状態は維持されます。腸内環境は常に変化するため、継続的に食物繊維を取る事が大事です。毎日の食事からコツコツと摂取しましょう。

発酵食品を摂取する

タイミング

・腸が活動するのは、夕方から夜にかけて寝ている間のため、夕食に取るのがおすすめです。

・空腹時に取ると胃酸で発酵食品の効果が弱まるため、食事はじめを避けるのがおすすめです。

おすすめの組み合わせ例

● 発酵食品×発酵食品

例) 納豆×キムチ

● 発酵食品×食物繊維

例) ヨーグルト×キウイ

● 発酵食品×オリゴ糖

例) みそ×玉ねぎ×ごぼう

発酵食品と食物繊維の

おすすめレシピ

しょうじ塩麹とほうれん草のあえもの

材料 2人分

ほうれん草・・・小さめ1束
にんじん・・・中1/4本
塩麹・・・・・・・小さじ1弱



作り方

- ①ほうれん草とにんじんは食べやすい長さに切る。ポリ袋に食材が浸る程度の水を加える。
- ②①を茹でて、ざるにあげ冷めてから水気を切る。
- ③ボウルに②を入れ、塩麹であえる。



★ポイント★

麹菌は熱に弱く、熱しすぎると作用が弱まります。今回のレシピは食材を加熱し冷ました後にあえるため、活きた麹菌を取り入れることができます。

その他にも、塩麹は肉や魚の下味としても利用できます。加熱後に菌の作用が弱まったとしても善玉菌のエサとして身体の中で活用されます。

水溶性食物繊維



食後に血糖値が急上昇すると、血糖値を下げるためのホルモンが分泌され、糖を脂肪に変換して身体に蓄えてしまいます。水溶性食物繊維を取ると、緩やかに血糖値を上昇させることができるので自然と太りにくい体質になります。

水溶性食物繊維は太りにくい体をつくる

食物繊維が多く含まれる食品を食卓にそろえることで、腸内環境と同様に、生活習慣病の予防にも繋がります。食物繊維は、水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けない不溶性食物繊維があります。

すいじで食物繊維！

不溶性食物繊維



不溶性食物繊維は胃や腸で水分を吸収し大きく膨らみ、腸の動きを活発化させるため便秘解消に効果があります。排便のリズムが整い、栄養素の消化吸収がよくなります。代謝がスムーズになり免疫力の向上に繋がるなどの健康効果が期待できます。

不溶性食物繊維は免疫力を向上させる

知られざるパワー

食育ページ
QRコード



問い合わせは健康福祉課窓口まで。お気軽にご相談ください。
☎0944・32・1280
食育についてホームページに掲載しています。

ひとりで悩まず、誰かに相談

12月4日～10日は人権週間です。

国際連合は、昭和23（1948）年12月10日に世界人権宣言が採択されたことを記念し、12月10日を「人権デー」と定めました。

日本では人権デーまでの1週間を「人権週間」とし、全国で様々な啓発活動を行なっています。

人権擁護委員を

「うちでですか？」

法務大臣から委嘱を受けた人権擁護委員は、地域の人からの人権相談や、人権を尊重することの大切さについて理解を深めるための啓発活動を行っています。

町では、現在4名の委員が活動しています。

今回、中村千賀子さんと大塚京子さんにお話を聞きました。



大木町人権擁護委員（写真左から）

田中 良明さん、大塚 京子さん、
中村 千賀子さん、鳥取 信さん

どのような活動を

していますか？

法務局と連携して、地域の人々の人権相談に応じたり、人権侵害被害者の救済にもあたっています。また、子どもたちの人権意識を育てるため、「人権の花運動」、「全国中学生人権作文コンテスト」、「子どものSOSミニレター配布」を行い「人権教室」を学校などと連携し、実施するなどの人権啓発活動に取り組んでいます。

被害を受けている人や悩んでいる人へのメッセージをお願いします。

とにかく一人で悩みを抱え込むことはしないで、自治体や人権相談会、職場の相談窓口で信頼できる人に相談してください。

また、誰にも相談できなかったらSOSミニレター、子ども



活動する大塚京子さん（左）と中村千賀子さん（右）

◆人権相談

秘密は厳守し、相談内容は他にもれることはありません。

人権何でも相談



●日時

12月5日(火) 13時～16時

●場所

大木町図書・情報センター ものづくりの部屋

●費用

無料

SNS人権相談

LINE公式アカウント「SNS人権相談」を友だち追加の上、ご相談ください。相談内容を入力する前に「ご相談はこちら」をタップしてください。

S N S
人 権 相 談
Q R コー ド



◆人権週間の啓発イベント

人権週間の集い

●日時 12月3日(日)

●場所 13時30分～16時
こっばーっとホール

（大木町総合体育館内）

●入場 無料 ※要整理券

●内容

・人権作文発表

（各小学校代表）

・映画上映

「チョコレートな人々」
（102分）



●整理券配布場所・問

大木町図書・情報センター
☎0944・32・1047

地域の身近な相談相手

「民生委員・児童委員」

をご存知ですか

☎健康福祉課 0944・32・1060

民生委員・児童委員とは

民生委員・児童委員は、訪問活動などで高齢者世帯や児童の見守りを行いながら、困っている人の相談を受け、その困りごとを解決するため行政や関係機関へつなぐ活動をしています。

月1回の定例会や定期的に行われる研修会で福祉や子育て支援・行政サービスなどを学び、適切な専門機関へ相談をどのようにつなぐかなどを学びます。

通常は、担当地区にお住まいの65歳以上の一人暮らし世帯や、70歳以上の高齢者のみの世帯の方と、児童の見守り支援活動を行っています。

災害時には、健康福祉課と連携し、高齢者世帯へ避難所開所の案内や安否の確認をしています。

民生委員・児童委員は法律により定められているため、守秘義務があります。

町内には、31人の民生委員・児童委員が活動しており、そのうち2人が主任児童委員です。

主任児童委員とは

主任児童委員とは、他の民生委員・児童委員と違い担当地区がなく、町内の小学校や中学校、保育施設へ訪問し、子どもや子育てなど、児童福祉に関する支援を専門的に担当する民生委員・児童委員です。

案件に応じて、他の民生委員・児童委員や学校などの関係機関と連携・協力しながら活動をしています。

民生委員・児童委員の活動事例

一人暮らし高齢者の介護サービス利用へ

一人暮らしで身寄りのない高齢者 A さんは不安な毎日を過ごしていました。

真夏や真冬は体調を崩して入退院を繰り返していました。そこへ、民生委員が訪問し、本人のニーズを聞き取り健康福祉課へつなぎました。

介護保険の認定申請を行い、有料老人ホームに入ることができ、周囲の人と穏やかに過ごすことができるようになりました。認知症もあったため、町長申立により成年後見人*がつくことで、安心して生活ができるようになりました。

※成年後見人とは、判断力に不安がある人に代わり、諸手続きを行う法的代理人のことです。

経済的困窮から前向きに就業へ

一人暮らしの B さんは年金で生活していましたが、毎月支出の方が大きく貯蓄も底をついていました。

民生委員が相談に乗り、役場や関係機関とつないで面談などを重ねた結果、ご本人が就業について前向きに考えられるようになりました。



◀天草市社会福祉協議会視察研修の様子

担当職員から



健康福祉課 おかざき けい 岡崎 啓

民生委員・児童委員さんから頂く情報は町の福祉にとって非常に大切なものです。

役場だけでは把握しきれない困りごとを、地域の民生委員・児童委員さんが日々の見守り活動の中でキャッチしてくださり、関係機関に繋げてもらっていることで助かっている人がたくさんいます。

民生委員・児童委員の方々は、温かく聞き上手で、つい私も話を聞いてもらい、いつも助けてもらっています。大木町での暮らしの中で、「ちょっと困ってるけど、どうしたらいいかな...」「どこに尋ねたらいいかわからないな...」そんなことがあったら、地区の民生委員・児童委員さんに相談してみませんか？

年末年始のごみの収集日

☎環境課 ☎0944-32-1120



家庭ごみ

生ごみ	地区名	年内最終日	年始開始日
	第1収集区	12/29 (金)	1/5 (金)
	第2収集区	12/30 (土)	1/6 (土)
	第3収集区	12/28 (木)	1/4 (木)

プラスチック	地区名	年内最終日	年始開始日
	第1収集区	12/29 (金)	1/5 (金)
	第2収集区	12/30 (土)	1/6 (土)
	第3収集区	※ 12/30 (土)	※ 1/9 (火)

燃やすごみ	地区名	年内最終日	年始開始日
	第1収集区	12/26 (火)	※ 1/4 (木)
	第2収集区	12/27 (水)	※ 1/5 (金)
	第3収集区	12/28 (木)	1/4 (木)

※マークは振替収集日となっています。

第1収集区 (大角、福土、笹淵、前牟田、横溝油屋)

第2収集区 (木佐木校区)

第3収集区 (大莞校区、横溝、上白垣)

環境プラザ

年内最終開所日	年始最初開所日
12/29 (金)	1/4 (木)

燃やすごみ直接搬入の受付最終日

環境課	12/28 (木) 16時まで
環境プラザ	12/29 (金) 11時まで

大川清掃センターへの持ち込みは12/29 (金) 12時まで

環境課からのお願い

- ※ 年内収集最終日以降のごみは年始収集開始日まで
は出さないようにお願いします。早めに出してしまう
とカラスや猫などがごみを漁り、地域及び収集業者
の人にも迷惑をかけてしまいます。
- ※ 年末年始の環境プラザは特に混雑します。次の注
意点に気を付けましょう。

① ごちゃ混ぜの状態 ✕

資源ごみについては各家庭で分別をした状態で持って
きてください。ごみ出しに時間がかかると大変混雑します。

② 「粗大ごみ」の割り込み ✕

年末の「粗大ごみ」の持ち込みは大変混雑します。
順番に受け付けをしますので、ご協力ください。
急ぎでない場合は、持ち込まないようにしてください。



年末年始在宅当番医割当表

12月	30日	福田病院 (外科) [大川] ☎0944-87-5757	富田病院 (内科) [城島] ☎0942-62-3121
		高木病院 (外科) [大川] ☎0944-87-0001	安本病院 (内科) [三瀬] ☎0942-64-2032
	31日	福田病院 (外科) [大川] ☎0944-87-5757	富田病院 (内科) [城島] ☎0942-62-3121
		高木病院 (外科) [大川] ☎0944-87-0001	安本病院 (内科) [三瀬] ☎0942-64-2032
1月	1日	福田病院 (外科) [大川] ☎0944-87-5757	富田病院 (内科) [城島] ☎0942-62-3121
	2日	高木病院 (外科) [大川] ☎0944-87-0001	安本病院 (内科) [三瀬] ☎0942-64-2032
	3日	福田病院 (外科) [大川] ☎0944-87-5757	富田病院 (内科) [城島] ☎0942-62-3121

年末年始当番歯科医 診察時間 10時～17時

12月	29日	原田歯科医院 [大川] ☎0944-87-0033
	30日	石川歯科医院 [大川] ☎0944-86-6222
	31日	木下総合歯科眼科 [大川] ☎0944-86-8888
1月	1日	中島歯科医院 [大川] ☎0944-86-8244
	2日	渥美歯科医院 [大川] ☎0944-86-2236
	3日	高木病院 [大川] ☎0944-87-0001

つくってみよう マイナンバーカード!



マイナンバーカードとは?

申請して取得できる顔写真付のプラスチックカードです。

対面でもオンラインでも使える公的な本人確認書類です。

おもて面



うら面



どうやって申請するの?

交付申請書を持っていますか?

持っている

4つの方法から申請ができます。

スマートフォンで申請

必要なもの

- ・交付申請書のQRコード
- ・顔写真データ



パソコンで申請

必要なもの

- ・交付申請書記載の申請書ID(数字23桁)
- ・顔写真データ

証明用写真機で申請

必要なもの

- ・交付申請書
- ・写真代



このマークが目印

郵便で申請

必要なもの

- ・交付申請書
- ・証明写真 (4.5cm×3.5cm6か月以内)
- ・専用封筒 ※税務町民課窓口にあります。インターネットでダウンロード可。

持っていない

お住まいの市区町村窓口で交付申請書の再発行ができます。
※本人確認書類(運転免許証など)が必要です。

マイナンバーカード申請サポート実施中!

写真撮影や申請書の作成などを行います。予約不要。

- 場所 役場1階マイナンバーカード特設会場
- 日時 開庁日(平日) 8時30分~17時15分

申請から約1か月後、市区町村から「交付通知書」が届きます。交付通知書に記載されている必要書類を持参して、あなたのマイナンバーカードを受け取りに行きましょう!

小中学生の皆さんへ マイナンバーカード 取得キャンペーン!!

小学1年生から中学3年生の人で、令和6年2月末までにマイナンバーカードの申請をされた人に1,000円分の図書カードを贈呈します。ぜひこの機会に申請ください!

☎マイナンバーカード専用 ☎0944-32-1061

●対象者 次の①~④のすべてに該当する人

- ①令和5年10月1日現在、小学1年生から中学3年生までの人
- ②令和5年10月1日現在、大木町に住居登録があり、引き続き大木町に住居登録がある人
- ③令和6年2月29日までにマイナンバーカードの申請をされた人(既取得者を含む)
- ④令和4年度に実施した同キャンペーンで図書カードを受領されていない人

●人数 先着200人

●図書カードの受取方法

- ・すでにマイナンバーカードをお持ちの人
役場税務町民課窓口でお渡しします。
【来庁いただく人】 対象者の保護者
【持ってくるもの】 対象者(お子さん)のマイナンバーカード、窓口に来られる人(保護者)の本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など顔写真付きのもの)
- ・マイナンバーカードを取得していない人
マイナンバーカードの交付時に窓口でお渡しします。
- 受取期間 令和6年3月29日(金)まで
役場開庁日 平日 8時30分~17時15分
第2・第4日曜日 9時~12時30分

