



The Shitara Monthly

広報

祝 設楽町はたちを祝う会

し たら



2 月号
2026年 / No.243

『一歩ずつ確実に。』

その積み重ねがきみの未来をつくる』

元バスケットボール選手

太田



CONTENTS

令和7年度ツシツシ結果報告
行政回覧板が町ホームページと
防災アプリで閲覧できます

2~3

4

5

第13回健康・医療に関するシンポジウム
要介護認定者の障がい者控除と
おもつ代の医療控除のお知らせ

6

6

7

「愛知県男女共同参画人材育成セミナー」の受講者募集
設楽ダム工事現場見学会の参加者募集
新しい民生委員が決まりました

7

8

9



3か月間で運動機能が改善、実感の声も多数



令和7年度 フレフレ結果報告

設楽町フレイル対策個別支援

3か月で フレイルを予防

要介護状態の前段階である“フレイル”は、運動や食事などの見直しや口腔体操などで健康な状態に改善する可能性があります。

そこで、設楽町では3ヶ月間でフレイルの予防・改善を目指す“フレフレ”を実施しました。令和7年度は住民健診を受けた方の中でフレイルリスクが高い方を対象にしました。参加者は2週間に1回、理学療法士、管理栄養士、保健師から30分間の個別支援を受けました。

令和7年度は50人の方に参加いただき、足腰の痛みの改善や歩幅が広がるなどの運動機能の改善が見られました。



ご参加いただいた方々から お喜びの声をいただいています



杖なしで歩けました

前は、少しそこまで行くのにも杖をついていましたが、今ではこのくらいの距離なら杖が無くても歩けます。(80歳代女性)

薬を飲むときむせなくなりました

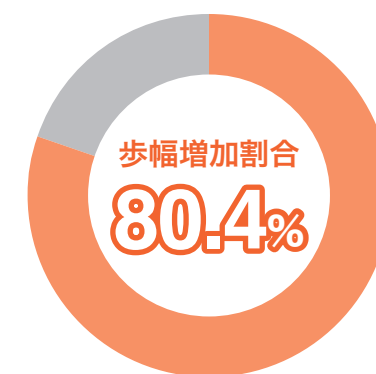
以前は薬を飲むときに毎回気管の方に入って、しばらくの間むせていました。ここで教えてもらった口の体操をしたら一切むせなくなりました。(90歳代男性)



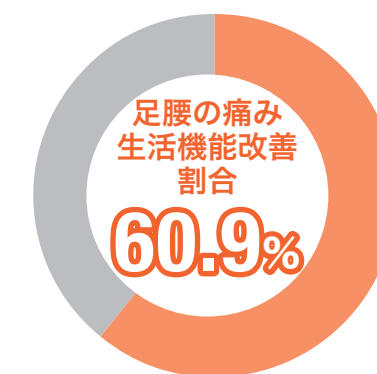
隣の家まで走って行けました

ここに参加してから足取りが軽くなりました。この前なんて、隣の家まで走って行くことができました。(70歳代女性)

3つの事業実績



3ヶ月間で参加者の80%以上の歩幅が広がりました。転倒する人は歩幅が狭いと言われており、歩幅の増加は転倒予防の促進が期待できます。



足腰や関節の痛みが軽減することで、フレイル、閉じこもりの予防効果が期待されます。また、外出頻度が増えることで認知症の発症予防にも効果が期待できます。



医療専門職が一人ずつ運動機能や食事内容などを聞き取りながらサポートしており、高評価をいただきました。参加者全員から「満足」と言っていました。

スタッフの声

理学療法士 (足助病院 リハビリテーション室)

フレイルの怖いところは、年齢により知らず知らずの間に足の筋力が低下してしまうところです。また、筋力が低下してくることで痛みも感じやすくなる傾向にあります。今回、4つの運動に参加された方に指導させていただきました。筋力やバランス、歩く力など、日々の生活に直結する動きを大切に、少しでも「動きやすくなった」、「外に出てみようと思えた」と感じてもらえたら嬉しいです。

今回のフレフレが、運動への意識を少しでも高めるきっかけになれば幸いです。ありがとうございました。



管理栄養士 (したら保健福祉センター)

フレイル予防には、たんぱく質をしっかり摂り、3食バランスよくいろいろな食品を取り入れることが大切です。参加者の多くが食事に気をつけていましたが、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質は不足ぎみでした。今回の教室が日々の食事を見直すきっかけになればと思います。

保健師 (したら保健福祉センター)

参加者の中には、「こんなに体力が落ちているとは思わなかった」と話される方がいました。そうした方々が終了時には「足が軽くなった」「歩行が安定した」と感想をいただきました。フレフレでは、知らぬ間の体力低下を予防することができたと実感しています。

令和8年度の開催予定

令和8年度は住民健診結果をもとに実施します

次年度は令和7年度に住民健診を受けた75歳以上の方の中で、フレイルリスクの高い方に「フレフレ」の案内をお送りする予定です。

「フレフレ」に参加することで自分合った運動、自分にあった食事を無理なく続けることができます。

ご案内が届いたら、ぜひお申込みください。

軽自動車の車検証が順次電子化されています

(1) 令和6年1月から軽自動車の自動車検査証が電子化されています。

車検証にICチップが内蔵され、電子化された車検証の情報が格納されます。
車検証電子化に合わせ、車検証の大きさが従前のA4サイズからA6サイズに小型化されます。

(2) 専用アプリから車検証の情報が確認できます。

電子車検証に格納された情報は、専用アプリ「車検証閲覧アプリ」で車検の有効期間などが確認できるようになります。

専用アプリをインストールすることにより、車検時期のお知らせやリコールのお知らせなどをお手持ちのスマホなどに通知することができます。



車検証閲覧アプリ

軽自動車の名義変更および廃車の届出について

(1) 年度末は軽自動車税（種別割）申告等の関係から、軽自動車の名義変更、廃車の届出が集中し、窓口が大変混雑いたします。 このため、名義変更および廃車の届出は3月中旬ごろまでに済ませていただきますようお願いいたします。

(2) 軽自動車の名義変更、廃車などの手続きについては、軽自動車検査協会のホームページからご覧いただくことができます。



軽自動車検査協会
ホームページ

問い合わせ先

軽自動車検査協会（コールセンター）
豊橋支所 ☎050(3816)1771

行政回覧版が町ホームページと 防災アプリで閲覧できます

12月5日(金)から、次の場所で行政回覧を閲覧できるサービスを開始しましたので、ご利用ください。

設楽町公式ホームページ



設楽町防災アプリ



防災アプリのダウンロードは
こちらのQRからお願いします



AppStore



GooglePlay

問い合わせ先 総務課 ☎(62)0511

山林の植え替えに補助金が受けられます

スギ・ヒノキの人工林の多くは今、木材として利用できる大きさに成長しています。森林資源の循環利用のため、植え替えなどに補助金が交付されます。

伐採・集材



間伐よりも安全・効率的に木材生産できます

植栽



少花粉苗を植えれば花粉症対策になります

植えて12年後の森林



適切な獣害対策と下刈で次世代の森を育てます

■ **補助の対象** 伐採・集材・植栽・獣害対策

■ **植える樹種** 花粉の少ないスギ・ヒノキのほか広葉樹

利用できる補助事業や補助金額は森林の状況で変わります。補助事業については新城設楽農林水産事務所まで、植え替えの実施は森林組合などの各林業経営体までご相談ください。

問い合わせ先 愛知県新城設楽農林水産事務所 林業振興課 ☎(62)0547

令和8年2月8日(日) 14:00～16:00

会場 市民センターほうらい（鳳来総合支所）
新城市字長篠字仲野16番地11

入場無料
申込不要

奥三河の健康・介護・医療に関する共通認識を深めるために、今年度は「災害」をテーマに講演と活動報告を行います。

基調講演

災害時の避難所・避難生活の衛生 感染予防対策 ～環境衛生監視員の視点から～

講師 中臣 昌弘 氏
オフィス環境未来塾代表 衛生危機管理アドバイザー

活動報告

令和6年度能登半島地震における
日本医師会災害医療チームに参加して

報告者 村松 学 氏(むらまつ内科)



健康・医療に関する
第13回
シンポジウム

問い合わせ 東三河北部医療圏地域医療対策協議会事務局 ☎0536(23)7671

したら
支えあい通信

2026年
2月号



「つながり」は、あなたとまちを元気にする宝物！
わたしたちにできることから、はじめの一步！



「楽しむ」をめざす 栄町長生会

栄町老人クラブの会員数は45名。今年度は、会長の田邊雅己さんを中心に、役員会で、仲間づくりを目的としたサークル活動を計画しました。同好の趣味仲間が集まり、生き生き楽しく語り合える活動を目指して、「体操とおしゃべり」「数独」「カラオケ」「ゴルフ」「ゲートボール」の活動がスタートしました。

「ちょっと体操おしゃべり会」では、世話人さんの声掛けでくちの体操・歌・軽い体操の後、お茶や差し入れの手作りお菓子をいただきながらおしゃべり。子どものころの思い出から、近況、ご近所の様子など、笑顔で途切れることなく話がはずみました。



問い合わせ先：生活支援コーディネーター 生活サポートセンター名倉(高木) ☎(65)0372

要介護認定者の障がい者控除とおむつ代の医療控除のお知らせ

今年も確定申告が始まりますが、次に該当する方で、町または医師が認定した場合、障がい者控除、医療費控除の対象となる可能性があります。

対象となる方には、町が保有する介護保険の要介護認定情報（主治医意見書）に基づき申請書を送付しますので、必要な場合は役場町民課へ申請してください。詳しくは、役場町民課へお問い合わせください。



■ 要介護認定者の障がい者控除 ■

65歳以上の高齢者で12月31日時点で介護認定期間が継続して、一定の基準を満たす人は、身体障がい者に準ずる者として、町が発行する「障害者控除対象者認定書」を確定申告書へ添付することにより、所得税、町県民税の控除を受けることができます。

認定は町が保有する介護保険の要介護認定情報（主治医意見書）に基づいて行います。

【申請のできる方】

身体障がい者手帳などをお持ちでない方で、認知機能の低下または寝たきり状態などで介護を必要とする方（要介護認定者で次の基準に該当する方）

● 障がい者

- 主治医意見書の障がい高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）がA 1、A 2に該当する方
- 主治医意見書の認知症高齢者の日常生活自立度がII a、II bに該当する方

● 特別障がい者

- 主治医意見書の障がい高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）がB 1以上に該当する方
- 主治医意見書の認知症高齢者の日常生活自立度がIII a以上に該当する方

おむつ代の医療費控除につきましては、役場町民課までお問い合わせください。

問い合わせ先 町民課 ☎(62)0519

新しい民生委員が決まりました

12月1日付けで新しい民生委員・児童委員と主任児童委員が決まりました。任期は3年間です。日常生活での困りごとなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

民生委員・児童委員

(栄町・松戸) 窪田 延子	(田峯) 佐藤 俊子	(南) 大岩 真理
(本町) 山内 利之	(三都橋) 松原 妥重	(神田・平山) 金田 崇章
(清崎・小塩) 大黒いづみ	(豊邦) 齋藤 貴市	(津具1) 橋本 睦美
(荒尾・和市) 金田 洋子	(裏谷) 工藤 友彦	(津具2) 佐々木計江
(小松・長江) 正木 政好	(清水・沖駒) 後藤 義男	(津具3) 土屋 照子
(萩平) 氏原 哲哉	(川口・貝津田) 山田美喜子	(津具4) 瀧元 光男
(太田口1) 竹内なるみ	(湯谷) 玉木 克彦	(津具5) 村松 澄江
(太田口2) 内藤美智子	(大平) 金田はつみ	(津具6) 芦沢 祥平
(田内) 小川 享子	(東部) 金田くみ子	

主任児童委員

鷲山 俊明 藁科知歌子

(敬称略)

有料広告

株式会社 東知 工場内作業員 募集！

未経験歓迎！正社員も同時募集中です！
お気軽にお問い合わせください。

募集職種 ゴムの製造現場作業員

雇用形態 パート、アルバイト

時 給 1,140円～1,400円

勤 務 地 設楽町津具字中口5の1

就業時間 8時00分～17時00分（休憩時間60分以上）

休 日 土曜日、日曜日、年末年始休暇、夏季休暇、GW休暇（当社カレンダーによる）

加入保険等 各種社会保険あり（法令に則る）



問い合わせ先／TEL：0536-83-2821 担当：今泉

設楽ダム工事現場見学会の参加者募集

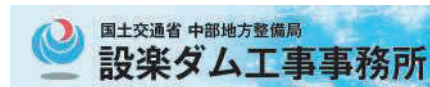
日頃から設楽ダム関連工事にご理解・ご協力いただきありがとうございます。
現在、設楽ダム本体建設第1期工事にて本体掘削作業を実施しています。
工事進捗状況を近隣地区の皆様にご覧いただけるよう、昨年度に続き、設楽ダム建設工事現場での見学会を下記日程にて開催します。近隣地域皆様のご参加をお待ちしています。

※当日はマイクロバスでの移動となります。なお、乗車人数等の都合により先着順とさせていただきます。

開 催 日 2月26日(木)および27日(金)
同日に午前の部(10時～)、午後の部(13時30分～)に分けて開催します

集合場所 設楽ダム工事事務所 広報展示室前

見学内容 ダム本体掘削・設楽根羽線



参加には事前申し込みが必要です(メ切:2月10日(火)まで)

(詳細はWE B申込サイトでご確認いただけます)

WE B申込サイト▶<https://www.cbr.mlit.go.jp/shitara/jyumingenba/index.html>

問合せ・事前申込 設楽ダム工事事務所 工事課 ☎(62)1293
(平日9:00～17:00)

愛知県男女共同参画人材育成セミナーの 受 講 者 募 集

政策や方針決定の場への女性の登用を積極的に推進するため、女性人材を計画的かつ継続的に育成することを目的として、愛知県男女共同参画人材育成セミナーが実施されます。

このことについて、設楽町においても、次のとおり受講生を募集しますので、興味のある方はぜひお申し込みください。

なお、詳しい内容は、町HPをご確認ください。



期 間 令和8年5月から令和9年3月までの全8回

場 所 愛知県女性総合センター（ウィルあいち）またはオンライン

対 象 町内在住の女性で全日程を通して参加可能な方、
市町村との雇用関係がない方

内 容 セミナー、グループワーク、研究レポートおよび報告書の作成

費 用 無料（交通費および食費は自己負担）

申込方法 令和8年2月20日(金)までに、企画ダム対策課に申込書を提出

※申込書は町HPからダウンロードできるほか、企画ダム対策課および
津具総合支所管理課窓口で配付しています。

申込・問い合わせ先 企画ダム対策課 ☎(62)0514



ま ち か ど フォト日記

「令和7年度フラワー・ブラボー・コンクール」
花壇コンクール受賞

11月19日(水)、愛知県庁で、「令和7年度フラワー・ブラボー・コンクール (F B C)」花壇コンクールの表彰式が行われ、津具小学校が愛知県大賞（最優秀賞）、設楽中学校が愛知県教育委員会賞（優秀賞）を受賞しました。

このコンクールは、8月の地方審査と、9月の県中央審査によって、受賞校が決定されました。津具小学校は過去に21回の表彰を受けています。一方、設楽中学校も、直近の4回を含めて、多数の表彰実績があります。



設楽中学校



津具小学校

姿勢と心の健康づくりで文部科学大臣表彰(全国で12校)

11月20日(木)、21日(金)に、横浜市で、「令和7年度全国学校保健・安全研究大会」が開催され、設楽町立清嶺小学校が、学校保健の部で文部科学大臣表彰を受けました。

令和5年度から「正しい姿勢と心の健康づくり」をテーマに、よりよい姿勢を目指して毎日ストレッチやたくましくしなやかな心を育む活動の継続を評価していただきました。



マイナンバーカードの更新はお済みですか？

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目の誕生日（18歳未満は5回目）で、電子証明書は発行日から5回目の誕生日が期限です。有効期限の2、3ヶ月前

○日 時
3月13日(金)
13時30分～15時30分（予約制）

○場 所
新城保健所 相談室

○問い合わせ先
新城保健所 健康支援課
地域保健・こころの健康推進グループ
☎0536(22)2205

**精神科医による
こころの健康相談室**

こころの健康相談では、精神保健福祉・メンタルヘルスに関する相談、アルコール・薬物依存に関する相談、ひきこもりに関する相談をご本人やご家族などを対象に行っています。

お知らせ

から更新が可能で、対象の方には国から有効期限通知書（水色の封筒）がご自宅に届きますので、中身をご確認の上、手続をお願いします。

なお、電子証明書の更新手続きは、オンラインによる申請はできないため、町民課窓口へお越しください。

※更新手続きにかかる手数料は、無料です。

※マイナ保険証を使用する際、電子証明書の有効期限の3ヶ月前時点から病院窓口のカードリーダーに通知が表示されます。その後、有効期限から3ヶ月間（有効期限満了日が属する月の末日から3ヶ月間）は、引き続きマイナ保険証で受診はできますが、保険資格情報の提供のみで診療情報・薬剤情報などの提供はできなくなります。3ヶ月間経過後はマイナ保険証での受診ができなくなるため、お早めの更新をお願いします。（お手元に有効な健康保険証もなく、再発行手続きをされなかった場合、3ヶ月以内に資格確認書が交付されるため、そちらを使用して引き続き医療は受けられます。）

有効期限が過ぎた場合は、健康保険証やe-Taxなどの電子申請などに使えなくなりますので、お早めに更新手続きを行ってください。

だくようお願いします。

○問い合わせ先
町民課 ☎(62)0519

**ハローワーク新城からの
お知らせ**

愛知労働局需給調整事業部は、令和7年12月15日(月)より愛知労働局伏見庁舎から愛知労働局広小路庁舎に移転しました。

○移転先
愛知労働局広小路庁舎
〒460-0000
名古屋市中区栄2-3-1
名古屋広小路ビルディング2階

○問い合わせ先（変更はありません）
需給調整事業第一課
☎052(219)5587

労働者派遣事業・職業紹介事業等の許可申請・届出に関する事
需給調整事業第二課
☎052(685)2555

労働者派遣事業・職業紹介事業等の運営・指導監督に関する事

○モニターのおもな活動

①日常生活の中で危険と思われる商品、不当な表示、悪質商法などの観察・県への情報提供（年2回程度）

②地域・周囲など身近な方への消費生活に関する情報の提供

③消費生活に関するアンケートへの回答（年1回）

④研修会（年1回の予定）への参加（交通費は自己負担）など

○応募条件
県内にお住まいの満18歳以上の方

○任期
県が依頼した日（令和9年3月31日まで）

○謝礼
年額1,500円以内（予定）

○募集期間
1月8日(木)から2月24日(火)まで（消印有効）

○応募方法
役場産業課、各県民事務所などの広報コーナーで配布する所定の応募票に必要事項をご記入の上、郵送または県のWebページからお申し込みください。

○応募・問い合わせ先
愛知県県民文化局県民生活課
☎052(954)6163

「東愛知新聞杯」優勝

12月6日(土)・7日(日)に豊川市で、東愛知新聞杯が行われ、設楽少年野球クラブ・東栄ファイアーズ合同チームが出場しました。

準決勝戦は、新城ヤングスターズに7対6でサヨナラ勝利をしました。さらに決勝戦は、一西シャークスに4対2で勝利し、優勝しました。



2025 R F 武道空手道チャレンジカップ入賞



12月14日(日)長野県飯田市武道館で投げ技、寝技もある総合武道空手の大会、2025 R F 武道空手道チャレンジカップが開催されました。

久しぶりの参加になった今年最後の大会では8名の生徒が出場しました。基本的な動きの審査の後、組手のトーナメントに挑戦し、緊張感の中、精一杯闘いました！

左から西谷彩来さん(優勝)、
松井柊馬くん(準優勝)、高森陽登くん(準優勝)

みらい工房バザー

12月16日(火)、したら保健福祉センターで、みらい工房のバザーが開催され、通所されている皆さんが一生涯懸命につくった、かわいくて、創造力豊かな小物が販売されました。

みらい工房と地域の皆さんが交流しながら、クリスマス飾りや正月飾りなどをたくさん手に取っていただけました。



設楽夜市

11月29日(土)、設楽町役場で「設楽夜市」が開催されました。当日は天候にも恵まれ、多くの方に足を運んでいただきました。子どもから大人まで、来場された皆さんが楽しそうに過ごしていました。



「エゴマ油で健康になる～最新の心臓病治療と健康食～」講演会

11月22日(土)、豊橋ハートセンター院長鈴木孝彦氏を講師に招き、「エゴマ油で健康になる～最新の心臓病治療と健康食～」と題し、設楽町役場議場で講演会が開催されました。講演会には多くの方が来場し、メモを取る姿が見られ、鈴木氏の講話に耳を傾けていました。

講演会終了後、設楽町産エゴマの愛称を決める投票が行われ、「天狗の贈り物」が選ばれました。ご協力いただき、ありがとうございました。



第27回「米・食味分析鑑定コンクール：国際大会」特別優秀賞受賞

第27回「米・食味分析鑑定コンクール：国際大会」in つくばみらいが、12月6日(土)、7日(日)に、茨城県で開催されました。「米・食味分析鑑定コンクール：国際大会」は、国内外のお米を一堂に集め、審査・評価し、良質な米作りに日々精進する生産者などを支援し更にこれを認める、お米のコンクールです。

奥三河津具高原村松農園の村松敏仁さんが、都道府県・海外地域代表お米選手権の部で「ゆうだい21」を出品し、特別優秀賞を受賞しました。

村松さんは、津具地区の生産者の中では初の受賞となり、12月11日(木)に町長に受賞の報告に来られました。



開催回	部門	賞	受賞者	品 種
第26回	県代表	特別優秀賞	原田 千春	ミルキークイーン
第25回	県代表	特別優秀賞	原田 千春	ミルキークイーン
第23回	県代表	金賞	原田 千春	ミルキークイーン
第21回	県代表	特別優秀賞	後藤 敬	みねはるか
第20回	県代表	特別優秀賞	金田 百人	みねはるか
第18回	総合	特別優秀賞	原田 千春	コシヒカリ
第17回	県代表	特別優秀賞	金田 百人	みねはるか
第16回	県代表	特別優秀賞	(故)金田 勉	ミネアサヒ
第15回	県代表	金賞	金田 百人	みねはるか
第14回	県代表	特別優秀賞	(故)金田 勉	ミネアサヒ
第13回	県代表	特別優秀賞	(故)金田 勉	ミネアサヒ
第12回	地域栽培	特別優秀賞	(故)金田 勉	ミネアサヒ
第10回	用途別	特別優秀賞	(故)金田 勉	ミネアサヒ

▶町内生産者の過去の受賞歴(敬称略)

地域おこし協力隊のまちづくり日記

こんにちは、田峯在住の柴田です。

早いもので任期終了の3月末まで残りわずかとなりました。豊川水系の源流地である設楽町のPRを目的に、姉妹都市の田原市から移住をして沢わさびの生産をしてきました。地域住民の皆様にはとても親切にいただき本当に感謝しております。

現在は初めて参加する2月開催の田峰観音奉納歌舞伎の稽古でドキドキと不安で頭がいっぱいです。

卒業後は引き続きわさび田面積を拡張していき、豊川水系の下流域である田原市の食材と組み合わせた商品提案をして豊川水系の源流地の認知拡大につとめてまいります。



問い合わせ先 企画ダム対策課 ☎(62)0514



シタラレンジャーが贈る!!

設楽警察署だより

不正アクセス・ウイルス感染は、他人事じやない! フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

インターネットは、いまや私たちの生活に欠かせないツールです。しかし、その一方でサイバー犯罪も増加しています。サイバー犯罪は、個人情報や企業の秘密など、さまざまな被害をもたらします。設楽警察署では、インターネットの安全な利用を促進するため、不正アクセスやウイルス感染、フィッシングメールなどの被害を防ぐための対策を行っています。

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

●不正アクセス・ウイルス感染、フィッシングメール、そのURL 押しちゃダメ!!

運転免許更新のご案内

●運転免許の更新は、更新の期限が満了する前に行ってください。更新の期限は、免許の種類によって異なります。詳しくは、運転免許センターまたは各地方自治体の運転免許センターにお問い合わせください。

●運転免許の更新は、運転免許センターまたは各地方自治体の運転免許センターで行ってください。更新の費用は、免許の種類によって異なります。詳しくは、運転免許センターまたは各地方自治体の運転免許センターにお問い合わせください。

●運転免許の更新は、運転免許センターまたは各地方自治体の運転免許センターで行ってください。更新の費用は、免許の種類によって異なります。詳しくは、運転免許センターまたは各地方自治体の運転免許センターにお問い合わせください。

問い合わせ先 設楽警察署 ☎(62)0110

中日ドラゴンズ野球教室

12月20日(土)、東栄中学校グラウンドで、北設楽郡内の小中学校を対象に、中日ドラゴンズ野球教室が開催されました。

設楽少年野球クラブの児童と設楽中学校野球部の生徒たちが参加し、講師である津田啓史選手と森山暁生選手と一緒に練習するとともに、アドバイスをいただきました。

実戦形式の対戦も行い、貴重な時間を過ごすことができました。



合同保育事業「人形劇鑑賞会」

12月23日(火)に、田口特産物振興センターで、人形劇団むすび座による「人形劇鑑賞会」が開催されました。

町内3園の年長児・年中児・年少児の41名が参加し、「わいわいパペットおんがくかい」と「ジャックとまめの木」の2つの作品を鑑賞しました。会場の中を動き回る人形に子どもたちは大興奮で、お話の世界にすっかり引き込まれました。





設楽中学校
ホームページ



田口小学校
ホームページ



清嶺小学校
ホームページ



名倉小学校
ホームページ



津具小学校
ホームページ

本校は、令和5年度から「ふるさと津具で学び、たくましく生きる子ども」の育成ー生活科、総合的な学習の時間で育むーを研究テーマとして、地域の「ひと・こと・もの」とかわり合う授業づくりを行ってきました。

10月31日(金)、研究発表会を開催したところ、県内各地から200人以上の方々が参加されました。各学年の授業公開では、廊下にまで参観者があふれ、大盛況でしたが、子どもたちは普段どおり、自然な雰囲気を取り組んでいました。

大人になったとき、ふるさと津具に誇りをもち、たくましく自分の人生を拓いていけるよう、これからも活動を進めていきます。



2年生：オリジナル五平餅づくり



3・4年生：津具のかかしづくり

あ
れ
こ
れ

★今月は津具小学校

小中学校の

地域との交流を振り返る

12月号で紹介した門松講習会のような学習活動だけでなく、地域学校協働活動(コミュニティスクール)でも、田口高校の生徒は地域の方と密接な交流をしています。今年度はこどもセンター祭りやアジアジュニア・ユースオリエンテーリング選手権レステダー、国際芸術祭あいち2025巡回展示に参加しました。また、田口地区の有志の皆さんが行っているイベント「田口ロード」からも声をかけていただき、本校の写真部員が地域の方々の笑顔を撮影して回りました。有志で路上ライブをした生徒もいました。地域を元気づけていく活気あるイベントで、高校生もこれからもっと関わっていきたいと感じました。

一方で、奥三河トレイルランニングレースは生徒ボランティアのメインイベントなのですが、天候不良のため実施されませんでした。設楽警察山岳の日イベントも雨で中止となり、今年度は残念ながら天候のために活躍の機会が減ってしまいました。

地域のひとときさまざまなイベントを作り上げていく体験は、生徒にとって大きく成長していく機会になります。応援お願いします。



路上ライブ決行(田口ロード)



写真部員も参加(田口ロード)



国際芸術祭あいち巡回展示に協力



こどもセンター祭り

こ
ん
に
ち
は

田口高校から

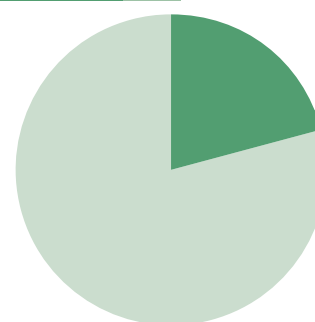
けんこう列車コーナー

冬こそ気を付けたい 高齢者の転倒予防

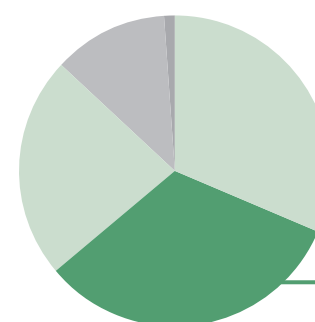
高齢者の転倒は長期間の治療を伴うこともあり、要介護状態になる大きな要因です。特に冬場はこたつやカーペットでつまづく可能性があり、路面の凍結も転倒の危険性を高めます。この機会に転倒予防を意識してみましょう。



75歳以上の5人に1人は転倒経験あり



設楽町の75歳以上の方で、住民健診を受けた人の内、20.9%、つまり**5人に1人**は1年以内の転倒歴があります。



転倒している人の**3人に1人は80歳～84歳**で、他の世代よりも多くの割合を占めています。次いで75歳～79歳、85歳～89歳の割合が大きくなっています。

※令和2年～令和6年の後期高齢者健康診査結果をもとに作成

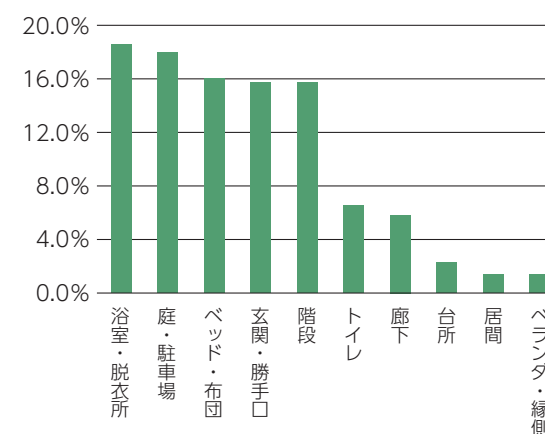
転倒の5割は自宅

消費者庁によると転倒の約5割は自宅で発生しています。自宅で転倒した人の中でも特に浴室・脱衣所や庭・駐車場が多く、転倒した人の35%程度はこれらの場所です。**脱衣所に滑り止めマットを敷いたり、手すりのある家庭ではお湯につかるときに手すりを持つことも大切です。**



設楽町では冬場に地面の凍結が生じるため、滑りやすくなります。地面が凍っていないか確認することや滑りそうな場所では歩幅を小さくして歩くことが大切です。

(図は令和2年10月8日消費者庁NewsReleaseから作成)



転倒予防にできること

高齢者の転倒予防で大切なことは、**生活環境を整えることと適度な運動**です。自宅ではベッドから立ち上がる際や座布団でつまづくことで転倒する方がいます。また、ヒーターなどの電源コードもつまづく原因となります。日常生活の中で**よく通る場所(動線)に物を置かないようにすること**で、転倒を予防することができます。

また、高齢者の転倒の原因の一つは加齢に伴う体力・筋力の低下です。自宅の中でできる簡単な筋力トレーニング、ストレッチやウォーキングなどを行うことで、体力・筋力を維持することが大切です。

ーけんこう列車を読んでいただいた方へプレゼントー
スマートフォンアプリ「あいち健康プラス」内の「イベント参加」からQRコードを読み取ってポイントゲット！



アプリ
あいち健康プラス

健康相談を随時実施しています。電話で予約をお願いします。

問い合わせ先 したら保健福祉センター ☎(62) 0901

口座振替 と 手当振込日

振替日
2月28日(土)

- 固定資産税
- 国民健康保険料
- 上下水道料
- 保育料
- 町営住宅使用料
- 後期高齢者医療保険料

振替日
3月31日(火)

- 国民健康保険料
- 上下水道料
- 保育料
- 町営住宅使用料
- 後期高齢者医療保険料




振込日 **2月10日(火)**

■ 児童手当
(12月・1月分)

設楽町の人口

	(1月1日現在)	(前月比)	12月届出分	令和7年度の累計
人口	3,991人	(-3)	出生 1人	6人
男	1,980人	(-1)	死亡 6人	77人
女	2,011人	(-2)	転入 9人	127人
世帯	1,964戸	(±0)	転出 7人	68人

ゴミの収集日

月曜日	田口地区(栄町・本町・萩平・太田口)、 やすらぎの里、神田、平山、津具地区	
 9日 23日	【可燃ごみのみ：田内(旧国道沿い)、清崎(国 道沿い)、田峯(竹桑田)】	
水曜日	和市、荒尾、小塩、清崎、田内、田峯、 三都橋、笠井島、小松、長江	
 11日 25日		
木曜日	田口地区(栄町・本町・萩平・太田口) 名倉地区(清水、川口、貝津田、湯谷、大平、 東部、南)、津具地区	
 12日 26日		
特別 収集	毎月第1・3木曜日	宇連・松戸
	毎月第3水曜日	裏谷
	毎月第2・4木曜日	沖ノ平・駒ヶ原
	毎月第4水曜日	西川・桑平
使用済 白色乾電池	毎月第1火曜日	名倉、津具、特別収集地区 を除く地域
	毎月第3火曜日	津具
	毎月第4火曜日	名倉

今月の表紙

二十歳を迎えられた皆さん、おめでとう
ございます。
久しぶりの再会に懐かしさを感じるひと
ときだったと思います。今後の皆さんのご
活躍を応援しています。



東三河消費生活センターの 問い合わせ先

困ったときはお気軽にお電話でご相談を！
消費者ホットライン ☎ 188 (いやや！)
に相談してください

そのほか

- ◆ 東三河消費生活総合センター
電話：0532(51)2305
- ◆ 東三河消費生活豊川センター
電話：0533(89)2238
- ◆ 東三河消費生活設楽相談室
(ビデオ通話相談・事前予約制)
電話：0532(51)2306

ゴミ処理量 12月分

	前年比
可燃ゴミ	82 t (+1 t)
不燃ゴミ	2 t (±0 t)
資源ゴミ	21 t (+3 t)

つぐ診療所

診療時間	月	火	水	木	金
午前 9時～正午	○	○	○	○	○
午後 2時～5時	○	○	△	○	○

※受付時間は
診療時間の30分前

※各月の最終月曜日、
および6・9・12・3月の第2月曜日は
10時～正午、13時～16時

〈診療科目〉
内科・小児科・脳神経外科
(次回の整形外科診療は
2月16日(月)です)

〈問い合わせ先〉☎(83)3001

おぐすりの相談電話
くすり・医療用品などに関する
緊急の相談・質問などに応じます。
● 新城市薬剤師会
☎090(4793)1200
開設時間 19時～23時

2月 町民カレンダー

北設広域事務組合
資源・ごみ分別アプリ
さんあ〜る
をご活用ください！



日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
1 … プラスチック収集日 ※地区のゴミの収集日は、左ページを ご確認ください。	2	3	4 津具保育園 園庭開放	5	6	7
8	9 …	10 乳幼児相談 (したら)	11 建国記念の日	12 男性の運動教室	13	14
15	16 妊産婦相談 (したら)	17	18 予防接種 (したら) 町県民税出張 申告受付 (小松・長江・ 荒尾・和市) 田口・清嶺保育園 園庭開放	19 こころの相談 (したら) 町県民税出張 申告受付 (田内・清崎・ 小塩)	20 町県民税出張 申告受付 (三都橋・豊邦)	21
22	23 天皇誕生日	24	25 巡回職業相談 女性の運動教室 食事・栄養相談 (したら) 乳幼児相談(つぐ) 町県民税出張 申告受付(田峯)	26 町県民税出張 申告受付 (神田・平山)	27	28

※新型コロナウイルスの影響で変更・中止になる可能性がありますので、各問い合わせ先か企画ダム対策課(☎(62)0514)まで
お問い合わせください。

「設楽町省エネルギー及び再生可能エネル
ギー基本条例」の理念に基づき、持続可能な
社会づくりを目指しましょう。

役場の再生エネルギー発電量

12月分 1,424(kWh)

↑
およそ5世帯1か月分の電力量です！

令和7年の累計23,186(kWh)

リユースの広場

譲りたいもの
～募集中～

譲ってほしいもの

- ・乗用型田植え機、畝立て機
- ・ベビーベッド

※上記の品物を譲り受けたい方、または譲りたい方は、企画ダ
ム対策課へご連絡ください。

問い合わせ先 企画ダム対策課 ☎(62)0514

季節を感じる写真
募集中!!

このコーナーでは、設楽町内で撮影した花や風景などの自然のほか、季節の風物詩となっているお祭りなど、季節を感じる写真を紹介します（過去の写真でも構いません）。

写真にタイトル、撮影日時、撮影場所、撮影者、コメント（30字程度）を添えて企画ダム対策課へお送りください。

町の公式ホームページの「町民カレンダー Shitara Time」にも掲載します。

皆さんからの投稿をお待ちしています！

したら百景



設楽大橋右手を
ご覧ください。

【タイトル】 ダム現場のクリスマス
【撮影日時】 12月14日
【撮影場所】 設楽大橋下
【撮影者】 H.S

ほっとニュース

今月は
功績者

第45回ダム建設功績者表彰

12月1日(月)、東京都で開催された「第45回ダム建設功績者表彰」の表彰式において、元町長の加藤和年さんが表彰されました。また、この受賞について、12月16日(火)に町長への報告会が行われました。

加藤さんは、設楽町合併後、初代町長として町政を担い、平成21年2月には「設楽ダム建設同意に関する協定書」に調印されました。この調印は、設楽ダム建設事業が大きく前進する重要なきっかけとなったものであり、その功績が認められ今回の表彰につながりました。



このコーナーでは、新しく地域に来た人（赤ちゃん、新婚さん、移住した人）や、町内で精力的に活動するグループなどを紹介します。皆さんからの投稿をお待ちしています！