

住民参加型まちづくり事業審議会委員を公募します！

当町が主催する住民参加型まちづくり事業審議会に参画していただき、当町のまちづくり活動を行う地域団体等に対する支援の審査や支援制度等について意見・検討していただける方を募集します。

○任期

令和8年4月1日から令和10年3月31日まで

○審議会の開催回数

年間3回程度を予定

○募集条件

次に掲げる要件を全て満たす方が応募することができます。

- (1) 18歳以上で応募の時点で町内に在住または通勤している方
- (2) 当町のまちづくりに向けた様々な取組のあり方について積極的に意見を述べていただける方
- (3) 平日の日中の会議に出席できる方

○募集人数

2名以内

○応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、町企画観光課に持参、郵送又はメールにより提出。
(※応募用紙は町企画観光課前に設置します。町ホームページからもダウンロードできます。)



○募集期間

令和8年3月2日（月）から令和8年3月23日（月）まで（当日消印有効）

○報酬について

会議1回の出席ごとに規定の報酬をお支払いします。

ご応募お待ちしております

【申込み・お問合せ先】

企画観光課 企画係

〒038-0211 青森県南津軽郡大鰐町大字大鰐字羽黒館5番地3

☎ 0172-55-6561（直通） ☎ : kikaku@town.owani.lg.jp



大鰐町ゆるキャラ
もやっぴー

おおわに 健康情報便



健康PRキャラクター
『あなたの血管くん』

<がん予防編>

令和8年
3月5日発行

大鰐町民の皆さまいかがお過ごしですか？

今回は、およそ2人に1人がかかると言われている生活習慣病「がん」について、町の保健師から、がんを予防するための生活のポイントをお届けします。この情報便が皆さまの健康づくりのきっかけになればうれしいです。

CONTENTS/目次

01

5つの生活習慣＋感染対策でがん予防

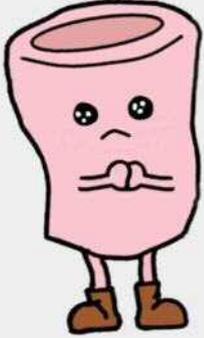
たばこ、お酒、食生活、身体活動、体重、＋感染

02

検診のススメ

～未来の自分と大切な人のために～

詳細は中面で
ご紹介しています

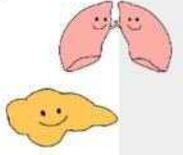


まずはあなたの臓器を代表して言わせてください。

あなたの生活習慣が乱れると、ぼくたち臓器は負担です…

生活習慣を見直して臓器を守り、

がんになるリスクを減らしてほしいです 



今から言うのは全部「あたり前のこと」ですが…

▼5つのうち実践する数が多いほど予防効果が高いことがわかっています▼

参考：国立がん研究センター 日本人のためのがん予防方法（5+1）

1

たばこ



たばこを吸わない・受動喫煙を避ける

→食道・肺・胃・膵臓・子宮頸部・肝臓・頭頸部・膀胱・大腸がんなどの予防

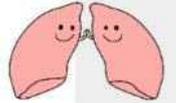
・ 喫煙者は、**禁煙を考える**ことから始める、家族などと禁煙を約束する。

※「本数を減らす」のは、ニコチン切れで逆に吸いたくなることがあります。

・ 禁煙外来などを利用する。

・ **たばこの煙を避ける。**

※喫煙者の衣類や髪に染み付いた有害成分も周囲の人の健康に影響します。



2

お酒



お酒を控える・飲まない日を作る

→肝臓・大腸・食道・頭頸部がん、胃がん(男性)、乳がん(閉経前の女性)の予防

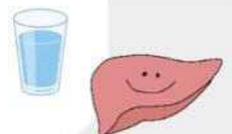
・ 週2日は“**飲まない日**”をつくる。

・ **飲む量**を決めて守る。

1日の目安量：日本酒1合、焼酎半合、ビール500ml、ワイン2杯程度
(女性・高齢者はその半分)

※がん予防のためには、**飲まないのが最もよい**とされています。

・ 飲むときは**水やお茶を一緒に飲む**。



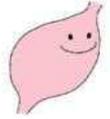
3

食生活



野菜・果物をとる、塩分を控える、熱い飲食物を避ける

→食道がん、胃がん、大腸がんの予防



- ・ 毎食「小鉢 1 皿」の野菜、果物は 1 日 1 つ。
※野菜の 1 日トータルは小鉢 5 皿程度 (350g) を目指しましょう
- ・ 熱い食べ物・飲み物は少し冷ましてから。
- ・ 塩分を控える。(漬物・加工食品は毎日食べないようにするなど)



4

身体活動



毎日体を動かし、座りっぱなしを避ける

→全てのがん、大腸がん (男性)・乳がん (女性) の予防



- ・ まずは「今より 10 分多く動く」。
※65 歳未満は 1 日 60 分、65 歳以上は 1 日 40 分を目標に
- ・ 家の中で立ち上がる回数を増やす。
(軽い片付けをする、家事の動作を大きくするなど)



5

体重



肥満、やせすぎを避ける

→全てのがん、肥満は、大腸がん・乳がん (閉経後)・子宮体がんの予防

- ・ 週 1 回の体重測定で変化に気づく。
- ・ 食事・運動のバランスを整え、急激な増減を避ける。

※BMI は、18.5~24.9 (一般的な健康指標) を目安に。

(例) : 体重 53kg、身長 155 cm の方

$$53 \text{ (kg)} \div 1.55 \text{ (m)} \div 1.55 \text{ (m)} = 22.1$$

+1

感染



一部の感染症は、がんの原因になることが知られています。

→B・C 型肝炎 (肝臓がん)、ピロリ菌 (胃がん)、HPV (子宮頸がん) の予防

- ・ 肝炎ウイルス検査を受けたことがない人は、一度チェック。
- ・ 胃のピロリ菌の有無を検査し、必要に応じて除菌する。
- ・ HPV ワクチンの定期接種で予防する。

ご希望の方は、保健福祉課へお問合せください。

生活習慣の改善は、自分に合う方法を見つけて継続することが大切です。まずは一つ、できることから。



生活習慣に気をつけることで、がんのリスクを減らすことはできますが、**100%防ぐことはできません。**

がんから命を守るためには、「がん予防」と「がん検診」が重要です。

～よくある思い込み、していませんか？～

Q：無症状ならがんはない？

A：初期のがんは症状が出ないことが多いです。

症状がない時こそ、定期的ながん検診を受けることが大切です。

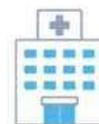
症状が出てからでは
進行していることも…

Q：「精密検査が必要＝がん」？

A：異常の可能性がただけです。

精密検査で詳しく調べなければわかりません。

もちろん**自覚症状の有無では判断できません。**



検査を受けて
診てもらおう！

未来の自分と大切な人の安心のために

がんは、早く見つかるほど治療の選択肢が広がり、治る可能性も高まります。

検診や精密検査は“未来の自分を守る時間”と考えて、年に一度の習慣にしましょう。

町の健（検）診の申込みが始まっています！

対象となる検診は、2月下旬から3月上旬に配布されている

「検診のお知らせ」をご確認ください。お申込みお待ちしております。



<参考・出典文献>

1. 厚生労働省, がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針, <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001471911.pdf>
2. 一般財団法人 日本がん知識普及協会, 2025.受けよう!, https://www.jckpf.or.jp/pdf_file/gankenshin_pamphlet.pdf
3. 国立がん研究センター, がん情報サービス, 科学的根拠に基づくがん予防, https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/index.html

大鰐町心配ごと相談所

【一般相談】

開設日 令和8年4月2日（木）

時 間 9：00 ～ 12：00

場 所 大鰐町総合福祉センター

予約受付 3月31日（火）まで

◎【予約制】となりますので、期日までにご予約をお願いします。

◎ ご予約の際、「お名前」「連絡先」「相談内容」をお聞きします。

相談は【無料】です。

上記相談日以外でも随時受け付けております。
お困りのことがありましたら、下記までご連絡
ください。



連絡先

大鰐町社会福祉協議会

電 話 47-5151

担 当 工藤・藤田

大鰐町中央児童館だより

(令和8年2月16日発行)

中央児童館(福祉センター内) ☎48-5656

立春は迎えましたが、まだまだ寒い日もあり、春の訪れが待ち遠しい今日この頃です。

年度末となり、進級への期待や意欲をふくらませている会話が聞かれたり、上学年が下学年にけんかの仲裁のアドバイスや約束事の再確認をしてくれたりなど、1年間の成長が感じられるようになってきました。

三世代交流もちつき会 1月24日(土) 開催

約150名の皆さんがもちつき会に参加していただき、賑やかに楽しい時間を過ごすことができました。



大鰐登山囃子芸能保存会の皆さんによる『もちつき囃子』の演奏とともに、もちつきにも力が入りました!



協力団体や個人ボランティア、中学生ボランティアの皆さんのお力添えに感謝します。



ずぐりやけん玉、お手玉などの昔あそびも楽しめました。



「のこった!のこった!」トントン相撲どちらが勝つか?



大好評!雑煮ときな粉もち



片付けもありがとう!

マンカラ大会 1月28日(水) 開催

マンカラとは、紀元前4000年から存在する、自分の陣地の石を早く無くした人が勝ちになる、シンプルで奥深いボードゲームです。



普段から楽しんでいるあそびですが、大会になると大張り切り!負けた悔しさから涙する子もいます



ギャラリーが多くて緊張



どうしたら勝つことができるか頭脳戦です!対戦相手がどんな手を使ってくるのか先を考えながらの真剣勝負!

ドキドキチャレンジ『雪だるま福笑い』

2月4日(水) 開催



自作した『雪だるま』で福笑いを楽しみました。



「どんな顔にしようかな～」



「ここかな?」友達の助言を聞いたり、指先の感覚を頼りながら顔のパーツを置いたりしていました。



『出張ふれあい児童館』

虹貝新田の方々と一緒に、ゲームをしたりふれあったりして交流を楽しみます。

日時... 3月7日(土) 10時00分～11時30分

場所... 虹貝新田へき地保健福祉館

内容... レクリエーション・ふれあいあそび など

締切... 2月28日(土) 参加費... 無料

※ 開催場所へ直接行く方(現地集合希望の方)、当日児童館利用で開催場所まで送迎希望の方、(先着10人)申込み用紙にご記入ください。

※ 集合時間: 現地集合の方... 9時55分まで 送迎参加の方... 9時20分まで



『三世代交流 新春お茶会』

新春お茶会を開催します。こども達が、お客様のおもてなしをします。

日時... 3月14日(土) お茶会開催時間 12時30分～15時00分

場所... 総合福祉センター 1階ロビー

※ お点前や作法について聞きたい人 2階 視聴覚室 10時集合
午前から午後までの参加者は、昼食を持ってきてください。

締切... 3月7日(土) 参加費... 無料



令和8年度 なかよしクラブ(放課後児童クラブ) 申込み受付中です。

年度毎の申込が必要です。

- ・利用が必要な方は、3月13日(金)までにお申込みください。
- ・申込書類は児童館に備えております。
- ・大鰐町社会福祉協議会ホームページから、ダウンロードすることもできます。



3チャレンジクラブ

3/4(水) ドキドキチャレンジ

3/11(水) なわとび検定

3/18(水) チャレンジクッキング

～春のワクワクスイーツ～ 参加費:50円

春休み中の行事予定

3月27日(金) 館外活動

3月30日(月) がんばった会(昼食込)

★詳しい内容については、3月の児童館だよりでお知らせと申込受付をします。



申込書 学年 氏名 緊急連絡先

行事	実施 月日	参加費	参加 ○印		
出張ふれあい児童館	3月 7日(土)	無料	現地集合		送迎
三世代交流新春お茶会	3月14日(土)	無料			
チャレンジクッキング	3月18日(水)	50円			

アレルギーのある方はご記入ください。

回覧

第三十三回増田手古奈記念大鰐温泉俳句大会開催要項

例年つつじ祭り時に開催されている、増田手古奈記念大鰐温泉俳句大会一般の部ですが、回を重ね、今年は第三十三回となります。左記要項にて開催いたしますので、町民の皆様はの投句をお待ちしております。

記

期 日 令和八年五月十六日(土) 受付開始十時 開会十二時三十分

会 場 大鰐町中央公民館

投句料 当日参加者は千円(昼食付)を当日持参すること。

事前投句のみの参加は無料。

特別選 事前投句 一人一句 「つつじ」もしくは「茶白山」詠込み

特別選者 増田 善昭(千葉大学医学部名誉教授 ホトトギス同人 増田手古奈先生次男)

宿 題 事前投句 一人一句 「当季雑詠」

選 者 金田 一子、坂本 幽弦、桜庭 門九、清水 雪江、鈴木志美恵、高森ましら、丹野 慶子、築館 秋水、中村しおん、野村 英利、松宮 梗子、南 美智子

以上十二氏共同選(五十音順)

席題一 (当日発表、一人一句) 四氏共同選

席題二 (当日発表、一人一句) 四氏共同選

選 者 大瀬 響史、長内 幸子、小野 寿子、木田多聞天、草野 力丸、千葉 芳醇、

対馬 迪女、吉田千嘉子 以上八氏(五十音順)

投句方法 投句用紙に特別選・宿題各一句、俳号・氏名・郵便番号・住所・電話番号・当日

参加の有無を明記すること。参加料を同封しないこと。所定の用紙がない場合は

200字詰め原稿用紙を使用のこと。作品は「前書きなし」「ルビなし」「自作

・未発表句」に限り、投句作品の訂正、差し替えには応じない。

令和八年四月八日(水)当日消印有効

投句締切 〒〇三八一〇二一一

青森県南津軽郡大鰐町大字大鰐字前田五十一番地八 大鰐町中央公民館内

俳句大会実行委員会宛 (TEL〇一七二一四八―三二〇一、FAX〇一七二一四八―三二一五)

賞 当日の大会参加者を対象に採点し、総合一位に大鰐町長賞、二位に大鰐町議会議

長賞、三位に大鰐町教育委員会教育長賞他二十位までの上位入賞者に賞品を贈る。

特別選から手古奈賞三名と宿題、席題一、二それぞれの最高得点者各一名に特別

賞を贈る。なお、手古奈賞に限り当日の大会欠席者にも賞を贈る。

主 催 大鰐町、大鰐町教育委員会、大鰐温泉俳句の街づくり実行委員会

後 援 東奥日報社、陸奥新報社、津軽新報社、大鰐町文化協会、青森県俳句懇話会、

日本伝統俳句協会青森県部会、青森県現代俳句協会、俳人協会青森県支部投句用

紙 投句用紙は、大鰐町役場入口のパンフレット類置き場もしくは中央公民館

にありますので、必要な方はご自由にお持ちください。または、右記投句先(TEL

四八―三二〇一)までお電話ください。

その他 小・中学生及び高校生の部は、これとは別の要項で開催します。