

民生委員・児童委員(以下、民生児童委員)って何? 地域でどんな活動をしているの?

「民生委員法」と「児童福祉法」に基づき厚生労働大臣から委嘱されたボランティアで、地域の身近にいる相談役として支援している人です。行政や福祉機関の提供するサービスが必要な人に、制度や利用方法に関する情報提供を行い、関係機関につなげます。お年寄り、心身に障がいのある人、育児や子どもの問題、生活困窮世帯など、生活に支援が必要な人のあらゆる相談に応じながら、地域全体の見守り・訪問活動などを日常的に行い、地域の避難訓練などにも積極的に参画しています。その中でも、子どもや子育てに関する支援を専門的に担当する人を主任児童委員といいます。

自分のことを話したら近所の人に知れ渡ってしまうのでは?

民生児童委員、主任児童委員は法律で守秘義務が定められていますので、安心してご相談ください。

私の地域にも民生児童委員や主任児童委員はいるの? 担当委員さんは誰?

人口に応じた地区数・委員定数の定めに基づき、民生児童委員は地区ごとに1人配置され、主任児童委員は複数の地区にまたがって広く支援をしています(任期3年)。

大槌町では40人の民生児童委員(主任児童委員を含む)が活動しています。

※該当地区がない場合は、役場健康福祉課へお問い合わせください。

地区	担当区	氏名	住所・電話	地区	担当区	氏名	住所・電話
小 鎚 地 区	種戸、徳並	佐々木市三	大槌町小鎚第9地割30番地 (Tel.45-2003)	安 渡 ・ 赤 浜 地 区	安渡1丁目、安渡2丁目	中村百合子	大槌町安渡2丁目8番19号 (Tel.090-7070-3266)
	一の渡、巖打直	東梅康弘	大槌町小鎚第17地割4番地 (Tel.42-6412)		安渡2丁目	白銀富美子	大槌町安渡2丁目7番16号 (Tel.42-2286)
	寺野・白沢	佐々木亮	大槌町小鎚第18地割119番地1 (Tel.090-4314-0114)		安渡3丁目	小國忠義	大槌町安渡3丁目8番11号 (Tel.42-2095)
	寺野・白沢	白澤孝一	大槌町小鎚第20地割34番地7 (Tel.42-2591)		安渡3丁目	阿部武	大槌町安渡3丁目13番40号 (Tel.42-4305)
	寺野・白沢	阿部義晴	大槌町小鎚第20地割75番地67 (Tel.090-7564-5426)	赤浜1・3丁目	黒沢久雄	大槌町赤浜3丁目7番27号 (Tel.090-7616-2901)	
	花輪田①、定住促進	中村哲夫	大槌町小鎚第26地割148番地22 (Tel.42-7336)	赤浜2・3丁目	駒林力	大槌町赤浜2丁目2番31号 (Tel.42-3342)	
	花輪田②	中村京子	大槌町小鎚第26地割148番17 (Tel.42-3968)	吉 里 吉 里 地 区	吉里吉里1丁目	佐々木幸男	大槌町吉里吉里1丁目2番2号 (Tel.44-2355)
	桜木町(東)	多田左衛子	大槌町桜木町15番26号 (Tel.080-1839-0061)		吉里吉里2丁目	倉本幹子	大槌町吉里吉里2丁目6番14号 (Tel.090-2885-0899)
	長井	佐々木幸夫	大槌町金沢第34地割45番地 (Tel.45-2157)		吉里吉里3丁目	近藤欣彌	大槌町吉里吉里3丁目467番地30 (Tel.44-2239)
	上町・本町	金崎伊保子	大槌町本町4番26号 (Tel.080-1672-3762)		吉里吉里4丁目(東)	黒澤稔	大槌町吉里吉里4丁目4番37号 (Tel.44-3743)
	上町・本町	川原畑洋子	大槌町本町8番20号 (Tel.090-7074-0174)	吉里吉里4丁目(西)	芳賀重行	大槌町吉里吉里4丁目1番6号 (Tel.44-3818)	
	大町	玉根光子	大槌町大町5番19号 (Tel.090-6685-2515)	金 沢 地 区	対間、下屋敷	佐々木成子	大槌町金沢第30地割32番地4 (Tel.46-2133)
和野、前段	佐藤典男	大槌町大槌第6地割43番地5 (Tel.42-2479)	元村		谷藤ミキ子	大槌町金沢第28地割54番地 (Tel.46-2004)	
大ヶ口団地①	村田仁	大槌町大ヶ口1丁目4番14号 (Tel.090-5839-2404)	安瀬の沢、戸保野		佐々木義男	大槌町金沢第21地割13番地 (Tel.090-3574-4141)	
大ヶ口団地②	菊池信男	大槌町大ヶ口1丁目8番10号 (Tel.090-2793-0483)	折合		佐々木和之	大槌町小鎚第23地割1番地35 (Tel.090-6256-7337)	
源水	越田由美子	大槌町大槌第14地割109番地11 (Tel.42-7713)	中川原		三浦藏人	大槌町金沢第13地割71番地1 (Tel.46-2147)	
沢山①	阿部喜栄子	大槌町大槌第24地割2番地5 (Tel.42-6327)	戸沢・中山		阿部サワ子	大槌町金沢第9地割59番地 (Tel.0193-46-2040)	
大 槌 地 区	沢山②	小国久夫	大槌町大槌第22地割89番地2 (Tel.42-4448)	主任児童委員	大萱生都	大槌町上町1番8号 (Tel.42-2083)	
	県営屋敷前アパート	佐々木睦子	大槌町大槌第14地割195番地 県営屋敷前アパート2号棟505号室 (Tel.27-8606)		越田征男	大槌町本町5番18号 (Tel.42-3280)	
	末広町・新町	岩間知子	大槌町末広町2番25号 (Tel.090-7339-2106)		松村美代子	大槌町吉里吉里2丁目9番26号 (Tel.090-2274-0281)	

民生児童委員・主任児童委員は、誰もが安心して生活できる地域づくりのために、地域住民や関係機関・団体と連携、協力して地域の絆づくりを進め、地域福祉の充実のため日々活動しています。

これからも地域住民の立場に立ってお話を伺いますので、一人で悩まず生活の困りごとなど、近くの民生児童委員または主任児童委員へお気軽にご相談ください。

健康福祉課 Tel.0193-42-8715

**赤武不動産(柵内)**  
**売地・売家・借家** 物件募集  
 営業時間 7:30~19:30  
**赤武石油ガス(株)不動産**  
 〒028-1131 上関伊那大槌町大槌 12-125  
 TEL:0193-42-3167 FAX:0193-42-2310

**おうちオオタ整骨院**  
 住所:大槌町小鎚第26地割140-1  
 電話:0193-27-5795 駐車場4台  
 診療時間:午前 9:00~13:00 午後 14:30~19:30  
 休診日:毎週木曜日・第1月曜日  
 ※土日・祝日診療しております。  
 ●町民バス:生井入り口 徒歩3分(150m)  
 ●最寄りバス:花輪田 徒歩3分(160m)  
 ●県交通バス:マスト前 徒歩10分(650m)



フレイルを予防して いつまでも楽しく健康に過ごしましょう!

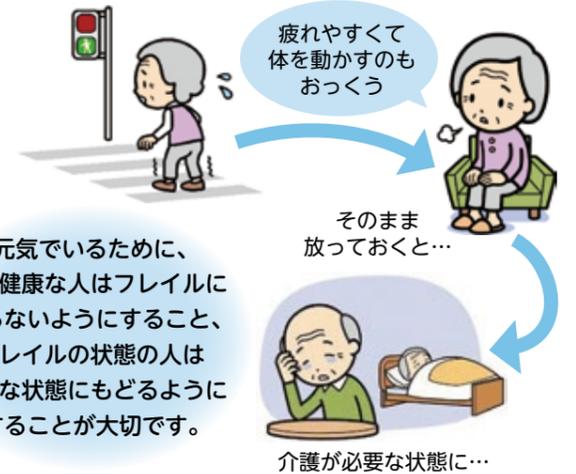
「フレイル」とは、加齢に伴い、気力や体力など、心身の活力が低下した状態のことを言います。「健康」と「病気」の間のような状態で、フレイルの人は「介護が必要になる危険が高い」と言われています。生活習慣病を予防することで改善できます。

あなたは、大丈夫? フレイル自己チェック

- 筋力(握力)が低下した
- 6か月で体重が2~3kg減った
- 体を動かすことが減った
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった

判定上記の症状が⇒

- 1~2つ当てはまる人は「フレイル予備軍」
- 3つ以上当てはまる人は「フレイル」



フレイルを予防するには

**運動(身体活動)**  
 ウォーキング、筋トレ、体操など運動習慣を持つ。

**食事(栄養)**  
 筋肉に必要なたんぱく質を中心に、いろいろな品目をバランスよく食べる。歯と口の健康も大切。

**社会参加**  
 ボランティアや地域の活動など役割を持つこと、人との交流を大切にする。

運動習慣を持つこと、栄養価が高い食事をしっかりかんで食べることをバランス良く実践することが大切です。

フレイル予防にご利用ください

**元気活いき運動教室**

町は、活いき貯筋クラブに委託して、楽しみながら体力の維持・向上を図る“元気活いき運動教室”を開催しています。

- 会場 城山公園体育館(体育館・トレーニング室)
- 日時 毎月第2・4木曜日(日程が変更になる場合もあります)
- 時間 13:00~15:00(申し込み不要、直接会場へ)
- 内容 ファミリーバドミントン・卓球など
- 持ち物 上履き、水分、タオル、運動しやすい服装
- 費用 無料

〈開催予定〉5月13日、27日、6月10日

**サロンおでんせ**

おおつち支え合い協議会・町で養成された介護予防サポーター、にこ♥にこパートナーで協力し、誰でも気軽に集える居場所「サロンおでんせ」を開催しています。

- 会場 おしゃっち1階多目的ホール
- 日時 毎週木曜日(お休みの日もあるため、事前にお問い合わせを)
- 時間 10:00~11:30(出入り自由、申し込み不要)
- 内容 びんころ体操やレク、脳トレなど
- 費用 100円(制作費、茶菓代など)

〈開催予定〉5月13日、20日、27日、6月3日、6月10日

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止とする場合があります。中止の場合は施設掲示等でお知らせいたします。

【お問い合わせ】大槌町地域包括支援センター TEL.0193-42-8716