

おおあらい

広報

Vol.571



夏海マラソン

HIMEJI SUMMER SEA MARATHON



7
2019
令和元年

爽やかな風と共に豊かな自然があふれる夏海路を861名が快走!! 『ひめま夏海マラソン (関連P4~5)』

Index

- ポーランド共和国オトフォック市と友好都市締結 …P.2~3
- ひめま夏海マラソン …P.4~5
- 防災気象情報「警戒レベル4で全員避難」 …P.6
- 選挙管理委員会からのお知らせ …P.7
- 情報クリップ …P.8~14
- 大洗海の大学/夢town大洗 …P.15
- 随想/7月は「社会を明るくする運動」強化月間 …P.16
- まちのできごと …P.17
- みんなのひろば …P.18~19



いきいき茨城ゆめ国体2019

第7回茨城県体育大会 翔べ 羽はたけ そして未来へ

大洗町開催競技
正式競技：ビーチバレー、ゴルフ デモスポ：レク・クローケー



オトフオツク市との絆 友好都市締結

国際交流の新たな歩みとして、5月22日に大洗文化センターにおいて、大洗町とポーランド共和国・オトフオツク市は、友好都市を締結しました。今年、日本・ポーランド国交樹立百周年という記念すべき年でもあり、花を添える形となりました。オトフオツク市訪問団は5

日間という短い滞在期間でしたが、今後の展望について十分に議論を交わしました。また、町内の視察、中学校訪問、歴史文化の体験など、大洗町及び日本の魅力を肌で感じていただくことができました。

締結までの経過

この友好都市締結は、大洗町にある日本原子力研究開発



マルギエルスキ 市長

1919年3月22日、日本政府はポーランドの独立を承認しました。これはアジアの国では初めての出来事でした。日本とポーランドの国交樹立100周年の記念すべき年に協定を結べて嬉しいです。

今日は、両市町の歴史にとって特別な日となりました。締結式のこの場をお借りして、日本の子ども達をポーランドに誘いたいと思います。ポーランドの文化・歴史に触れて、お互いの理解を深めて欲しいです。そして、この友好が将来にわたって続くことを願っています。(要約)



小谷町長

日本とポーランドの国交樹立100周年に花を添える形で友好都市となり大変光栄です。また、橋渡し役のポーランド国立原子力研究センター(NCBJ)と日本原子力研究開発機構(JAEA)に深く感謝します。

締結を受け、両国や市、町の歴史、文化の相互理解と友好親善を深め、国際的な視野を持った人材の育成を図るとともに、民間レベルでの産業交流の機運醸成も期待しています。締結が両市町の永遠の友情と平和につながることを希望します。(要約)



オトフオツク市 (ポーランド共和国)

友好都市締結



大洗町

友好都市協定書 (一部抜粋)

両市町は下記の分野において、相互交流を開始し、維持していくことを約束する。

- 1 社会的、教育、スポーツ及び経済的活動における相互協力
- 2 子どもたちや青少年、社会的組織、専門的な技術・知見を持った人や創造力豊かな人が交流することの支援
- 3 地方自治体の活動や教育、文化、振興、スポーツ、社会扶助や両市町がこれまで住民との間で経験してきたことに関する情報交換
- 4 両市町相互の発展

オトフォツク市



- ・面積：約 47.31k m² (大洗町の約 2 倍)
- ・人口：約 45,000 人 (大洗町の約 2.7 倍)
- ・位置：首都ワルシャワの中心から南東に約 23km
- ・言語：ポーランド語、英語
- ・特色：面積の 44% が森林の自然豊かな観光とヘルスケアの町
- ・スポーツ：クロスカンントリーやノルディックスキーが盛ん
- ・姉妹都市：フランスのサン・タマン・モンロン (青少年の交流を発端)
- ドイツのレンネシュタット (教会の交流を発端)



機構 (JAEA) とオトフォツク市にあるポーランド国立原子力研究センター (NCBJ) が高温ガス炉の実用化に向けた技術協力を結んだことに始まります。

昨年 8 月、NCBJ の研究者の方が来日し、町への表敬訪問の際に、研究者の枠を越えた自治体間交流の提案がありました。

今年 1 月、小谷町長をはじめとする訪問団がオトフォツク市長及び議長を表敬訪問し、友好都市締結や締結後の事業について協議を行いました。

親日国ポーランド

ポーランドは、ロシア革命後の日赤孤児支援や、外交官・杉原千畝の「命のビザ」などの出来事もあり、世界有数の親日国として知られます。

歴史上、コペルニクスやマリ・キュリー (キュリー夫人)、シヨパンなどの日本でも良く知られている優れた偉人を輩出しています。

また、大学進学率が高く、

T 教育にも熱心な国です。その高い教育水準を生かして研究開発施設をポーランドに設けようとする企業も多くあるなど、有能な人材を生み出す力を持った国です。

未来につながる相互交流

まず、交流事業の第一弾として、夏に大洗町の中学生をオトフォツク市に派遣します。ホームステイ等を通して、日本では体験できない海外での生活や文化に直接触れてもらうことで、国際感覚豊かな、グローバルに活躍できる人材を大洗町から輩出できるように取り組んでいきます。

また、来年にはオトフォツク市の子どもたちを大洗町に受け入れ、海をはじめとした大洗の自然環境や日本文化を体感してもらいます。

将来的には、人材育成や原子力分野のみならず、民間レベルでの産業交流の機運も高めて、活発な交流へと発展させていく予定です。



左から今村議長、小谷町長、マルキエルスキ市長、クジシヤノヴスキ副議長



第一中学校訪問



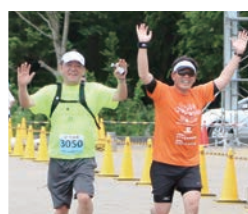
町への表敬訪問

ひぬま夏海マラソン



6月2日(日)、夏海地区を巡る10kmのコースを舞台に「第3回ひぬま夏海マラソン」が開催されました。昨年を大きく上回る861名のランナーが豊かな自然の中を走り抜けました。また、今回もゲストランナーに、大洗町出身でありトライアスロン日本代表として4度のオリンピックに出場した田山寛豪さんを迎え、レースは大いに盛り上がりを見せました。

コースの沿道では、地域の住民を始め多くの方が応援に駆けつけ、ランナーに暖かい声援を送っていました。ランナーと地域住民が触れ合うシーンには笑顔があふれ、夏海地区のさらなる活性化に繋がるエネルギーに満ちた1日となりました。





ラムサール条約 登録記念 第3回

ひぬま夏海マラソン入賞者の皆さん

男子 高校生～39歳



順位	氏名	ゴール記録	順位	氏名	ゴール記録
1位	佐々木 雄平	0:34:12	4位	小澤 昂平	0:34:50
2位	若生 裕之	0:34:20	5位	土山 卓男	0:34:58
3位	川又 諭	0:34:27	6位	白石田 直樹	0:35:13

女子 高校生～39歳



順位	氏名	ゴール記録	順位	氏名	ゴール記録
1位	黒澤 夏橋	0:37:13	4位	小山 美奈	0:44:03
2位	木村 世奈	0:40:33	5位	俊野 里美	0:45:20
3位	安齋 美咲	0:42:19	6位	坂本 美奈美	0:45:27

男子 40歳代



順位	氏名	ゴール記録	順位	氏名	ゴール記録
1位	山内 俊輔	0:35:06	4位	大辻 竹仁	0:36:02
2位	園部 崇	0:35:39	5位	横山 雅哉	0:36:10
3位	山本 雅也	0:36:00	6位	中岡 秀二	0:36:10

女子 40歳代



順位	氏名	ゴール記録	順位	氏名	ゴール記録
1位	高橋 雅子	0:41:46	4位	色川 富美子	0:43:25
2位	上田 美代子	0:42:32	5位	飯嶋 真琴	0:44:16
3位	清水 政代	0:43:16	6位	佐藤 智子	0:44:33

男子 50歳代



順位	氏名	ゴール記録	順位	氏名	ゴール記録
1位	下村 勲	0:35:31	4位	鈴木 恭介	0:38:58
2位	吉留 隆行	0:38:02	5位	廣瀬 誠	0:39:05
3位	山本 優	0:38:29	6位	中野 朋之	0:39:17

女子 50歳代



順位	氏名	ゴール記録	順位	氏名	ゴール記録
1位	藤枝 淳子	0:45:14	4位	菊池 まゆみ	0:47:19
2位	後関 文子	0:45:48	5位	工藤 仁美	0:47:40
3位	佐藤 由美子	0:46:39	6位	河野 明子	0:48:34

男子 60歳以上



順位	氏名	ゴール記録	順位	氏名	ゴール記録
1位	吉田 正	0:38:01	4位	山口 泰広	0:40:26
2位	大野 善典	0:39:38	5位	片岡 広志	0:40:48
3位	増田 健	0:39:59	6位	松山 和成	0:41:10

女子 60歳以上



順位	氏名	ゴール記録	順位	氏名	ゴール記録
1位	諸岡 やヨビ	0:49:07	4位	室越 広子	0:55:19
2位	齋藤 美恵子	0:50:48	5位	飯塚 照江	0:55:20
3位	深谷 秀子	0:51:25	6位	川上 敬子	1:04:47

「警戒レベル」を用いた避難の呼びかけについて

逃げ遅れ
ゼロへ!

警戒レベル **4** で **全員避難!!**

国（内閣府・消防庁）では、水害・土砂災害について、市町村が出す避難情報や気象庁等による防災気象情報を災害発生の危険度に応じて5段階に区分し、住民がとるべき避難行動を示しました。今後、避難情報を発令する際には5段階の警戒レベルも併せてお知らせいたします。

警戒レベルと住民がとるべき避難行動・避難情報等

警戒レベル	住民がとるべき避難行動	避難情報等
警戒レベル 5	既に災害が発生している状況。命を守るための最善の行動をとる。	災害発生情報 ^{※1} (大洗町が発令)
警戒レベル 4	対象地域の人全員が避難する。	避難勧告 避難指示(緊急) ^{※2} (大洗町が発令)
警戒レベル 3	避難に時間を要する人（ご高齢の人、体の不自由な人、小さな子供がいる人など）とその支援者は避難を開始する。その他の人は、避難の準備をする。	避難準備・ 高齢者等避難開始 (大洗町が発令)
警戒レベル 2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認する。	洪水注意報 大雨注意報等 (気象庁が発表)
警戒レベル 1	気象情報等の最新情報に注意するなど、災害への心構えを高める。	早期注意報情報 (気象庁が発表)

防災気象情報における警戒レベル相当情報（例）

警戒レベル5相当情報
氾濫発生情報
大雨特別警報 等

警戒レベル4相当情報
氾濫危険情報
土砂災害警戒情報 等

警戒レベル3相当情報
氾濫警戒情報
洪水警報 等

(国土交通省、気象庁、茨城県が発表)

これらは、住民が自主的に避難行動をとるために参考となる情報です。

※1 災害発生情報は、災害が実際に発生していることを把握した場合に可能な範囲で発令します。

※2 避難指示(緊急)は、地域の状況に応じて緊急的または重ねて避難を促す場合に発令します。

※ 各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

※ 町は、様々な情報をもとに、避難情報を発令する判断を行うことから、必ずしも防災気象情報と同じレベルの避難情報が同時に発令されるわけではありません。



選挙管理委員会からのお知らせ

「第25回参議院議員通常選挙」について

投票日 7月21日(日)
投票時間 午前7時～午後6時
投票場所 投票所入場券に記載されている投票所
投票のできる方

(次の要件を満たしている方)

- 満18歳以上の日本国民で、町の選挙人名簿に登録されている方
- 公職選挙法に定められた欠格事項に該当しない方

投票のしかた

○投票は、茨城県選挙区選出議員選挙(クリーム色の投票用紙)、比例代表選出議員選挙(白色の投票用紙)の順に行います。

- ・茨城県選挙区選出議員選挙

候補者の氏名を記載し、投票してください。

- ・比例代表選出議員選挙

登載者の氏名又は政党等の名称(略称も可)を記載し、投票してください。

大洗町議会議員一般選挙の日程について

令和元年6月3日開催の大洗町選挙管理委員会において、令和元年11月2日任期満了に伴う大洗町議会議員一般選挙の日程が次のとおり決定いたしましたので、お知らせいたします。

◇告示日 令和元年10月15日(火)

◇投票日 令和元年10月20日(日)

立候補予定者の方へお知らせ

選挙における候補予定者に対して、予定者説明会と事前審査を下記日時に実施いたします。

◇予定者説明会 令和元年10月2日(水)

(時間) 午前10:00から

(場所) 大洗町役場 3階会議室

◇事前審査 令和元年10月8日(火)

(時間) 午前10:00から

(場所) 大洗町役場 3階会議室

※事前審査について

立候補予定者の印鑑をご用意ください。

事前審査は、立候補届出日に書類不備による届出無効を防ぐために、事前に届出書類の内容を審査するものです。立候補を予定している方(またはその代理の方)は、必ず事前審査を受けてください。

◇立候補届出 令和元年10月15日(火)

(時間) 午前8:30から午後5:00まで

(場所) 大洗町役場 3階会議室

情報クリップ

INFORMATION

大洗町役場

☎267-5111

国保・年金



後期高齢者医療保険について

◎後期高齢者医療「保険証」の更新について

後期高齢者医療制度の被保険者証（保険証）は、毎年8月から新しいものに更新されます。新しい保険証は、7月中に書留郵便で郵送します。配達の際に不在などの理由で、7月中に保険証を受け取れなかった場合は、役場住民課 高齢医療年金係までお問合せください。

問合せ／住民課 高齢医療年金係
(内線157)

福祉



金婚式（結婚50周年）

記念表彰申請のご案内

対象／町内在住で、昭和44年1月1日～12月31日の間に結婚し、今年で結婚50周年を迎える金婚夫婦

※戸籍上の婚姻に限ります。
申請／福祉課に申請書が備えてありますので、印鑑を持参の上で来庁ください。

※町外に本籍のある方は婚姻年月日のわかる戸籍を添付してください。

申請期限／8月2日（金）

問合せ／福祉課 高齢者支援係
(内線153)

専門相談員（社会保険労務士、ファイナンシャルプランナーなど）による無料家計相談会
まずは、ご相談ください！

開催日時／7月25日（木）
10時～15時

開催場所／大洗町役場 1階
相談室（福祉課窓口前）

※相談会はご予約を受け致します。（予約者優先）

対象者／・不安定な雇用環境や給与の減少による家計の不安がある方

・多重債務、借金、税金滞納等の整理を希望される方

・出費、支出過多による家計がひっ迫されている方など

右記以外でも、家計に関する

不安や課題をお持ちの方

◎個別相談ですので、秘密が漏れる心配はありません！

申込み／認定NPO法人 茨城NPOセンター・コムズ

☎(300) 4570
(予約担当・根本)

問合せ／茨城県福祉相談センター（県央福祉事務所）

☎(226) 1512

税



水戸税務署からのお知らせ

事業者を対象とした消費税軽減税率制度説明会を次のとおり開催いたします。

開催日／8月27日（火）、28日（水）、29日（木）

会場／水戸税務署 第一会議室（水戸市北見町1番17号）

時間／①13時～14時30分
②15時～16時30分

※参加無料 予約不要（先着順）

※駐車場に限りがございますので、ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

問合せ／水戸税務署 法人課 税第一部門

☎(231) 4203

国民年金保険料の免除制度について

所得が少ない方や失業等により、保険料を納付することが困難な方は、申請して承認されると保険料が免除される制度があります。

申請する年度の前年の所得が、本人・配偶者・世帯主ともに一定の基準額以下であれば、7月から翌年の6月までの保険料の全額（または一部）が免除されます。

※失業等を理由とする免除については、失業した方の前年の所得額は「0円」とみなして審査しますが、②の書類が必要となります。

◎申請に必要なもの

①印かん

②失業を理由とするときは、「離職票」または「雇用保険受給資格者証」など過去2年以内に失業した事実を明らかにする書類

③他市町村から転入した方は、申請する年度の前年の所得状況を証明する書類（扶養人数や社会保険料控除等の記載がある「住民課税証明書」など）

※転入者以外の方でも所得の申告は毎年必要です。

◆免除申請の注意点

・老後に受給する年金額は、納付した場合に比べ免除期間や免除額に応じて減額されます。

・全額免除を希望しても、審査対象の方の前年の所得額によっては、一部免除や非該当となる場合があります。

一部免除の場合は、残りの部分の保険料を納めないとその期間の承認が取消され、未納扱いとなりますのでご注意ください。

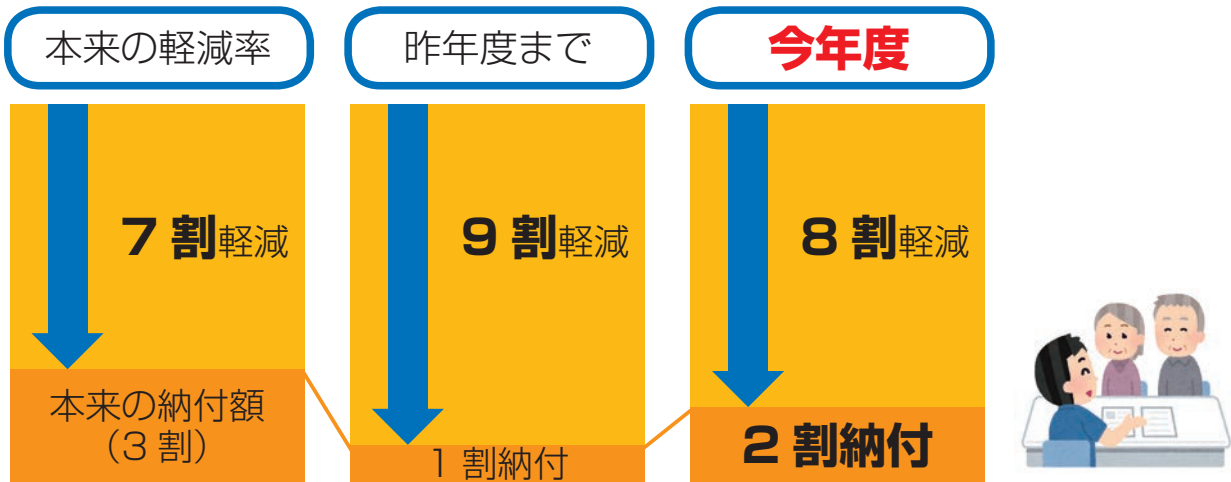
◆保険料の追納について

免除された期間は10年以内であればあとから納付（追納）できます。受給する年金額を増やすため、追納することをおすすめします。

問合せ／住民課 高齢医療年金係（内線159）

後期高齢者医療保険料の軽減見直しについて

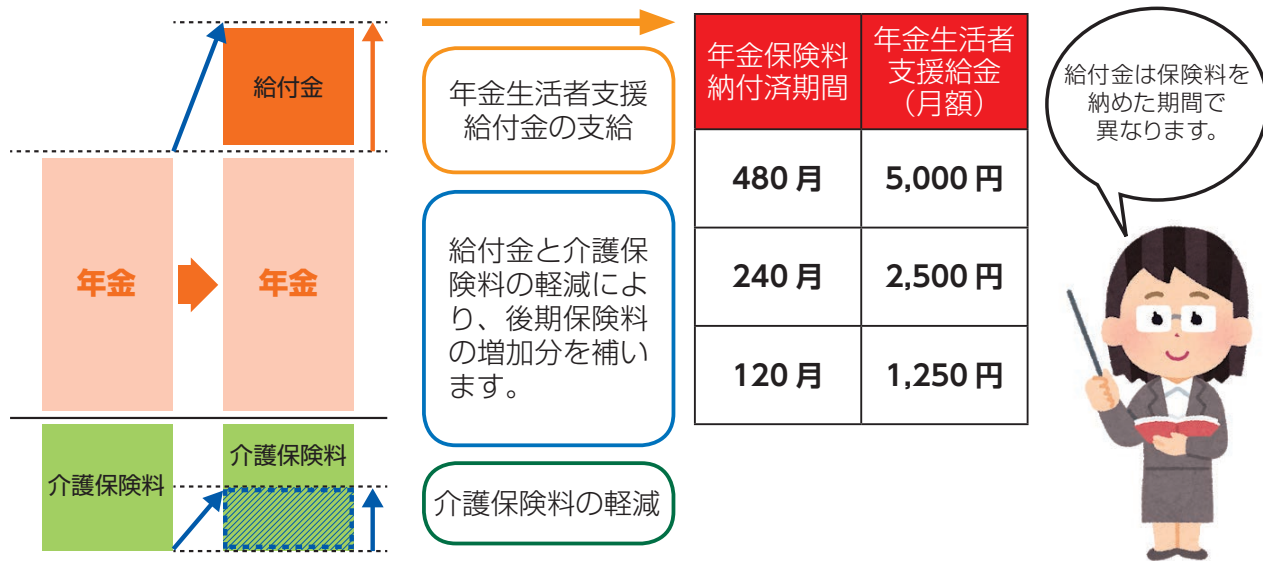
年金収入 80 万円以下などの要件を満たす方は、保険料が本来 7 割軽減のところ、これまで
は特例的に 9 割軽減（年間保険料 3,900 円）でした。今年度は 8 割軽減（年間保険料 7,900
円）となります。ご負担が増えることとなりますが、ご理解いただけますようお願いいたします。



●年金生活者支援給付金の支給（今年 10 月から） ●介護保険料の負担軽減（令和元年度分）

●年金生活者支援給付金とは、年金収入等が 80 万円以下や、住民税非課税世帯など一定基準
以下の方に対して生活支援を図ることを目的として年金に上乗せして支給するものです。対象
になる方には、9 月以降、日本年金機構より申請勧奨の通知が届きますので、内容を確認し
みやかに申請してください。

●低所得者の方（保険料段階第 1～第 3 段階の方）に対して、介護保険料の負担軽減が強化されます。



問合せ／

- 後期高齢者医療保険制度について：住民課 高齢医療年金係 ☎ 267-5136
- 年金生活者支援給付金について：ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165
- 介護保険制度について：福祉課 介護保険係 ☎ 267-5145

くらし等



夏期有料駐車場のご利用について

町民の皆様により海に親しんでいただけるよう、町民の皆様に対しては駐車場使用料を無料といたします。(ただし、運転免許証の提示(運転者又は同乗者)が必要となります。)

対象駐車場／サンビーチ駐車場
期間／7月13日(土)～8月18日(日)

※駐車場使用料を支払ってからの返金はできません。

問合せ／商工観光課

(内線3333)

募集

統計調査員を募集しています

大洗町では、「国勢調査」をはじめとして、国や県から委託された様々な統計調査を実施しています。これら各種統計を実施する際に、統計調査員として従事していただける方を募集しています。

仕事の内容・流れ

調査員は、おおむね2ヶ月の任命期間中に調査対象先を訪問し、調査の説明、調査票の配布・回収・点検を行います。任命期間内に調査を完了させる必要がありますが、勤務時間・勤務日は指定されていません。

応募資格・方法

- ①20歳以上の方
 - ②税務・警察・選挙などに直接関係のない方
 - ③秘密保持に信頼がおける方など、統計調査員にふさわしい方
 - ④平日の各種統計調査説明会に参加できる方
- 待遇・報酬**／
調査期間中は茨城県非常勤職員として任命され、調査活動中の事故・ケガは公務災害として補償されます。

報酬は調査の種類や担当件数により異なりますが、1つの調査につき20,000円～50,000円程度になります。

応募方法

応募は随時受け付けておりますので、統計調査員従事希望届出書をまちづくり推進課までご提出ください。(届出書はまちづくり推進課に備え

てあります。)

提出書類に基づき、簡単な面接を行い統計調査員として任命します。

問合せ／まちづくり推進課

地域振興係 (内線214)

子育て・教育



親子すこやか宿泊研修事業の参加者募集について

県内市町村の母子家庭のお母さんとお子さんが、広く地域を越えて交流と楽しい体験が出来る「宿泊研修事業」の参加者を募集しています。

実施日／9月21日(土) 14時～22日(日) 13時

実施場所／茨城県立児童センター

ター コどもの城

定員／80名

参加費／1世帯500円

(現地集合現地解散)

申込締切／8月16日(金)

*詳細につきましては、参加者決定後各自にご連絡いたします。

問合せ／茨城県母子寡婦福祉連合会

☎(221) 8497

大洗町職員採用試験のお知らせ

大洗町職員採用試験を次のとおり行います。

試験区分及び採用予定人数

- ◆事務 4名程度
- ◆消防 1名程度

受験手続

申込用紙は総務課人事係に請求してください。

受験資格

◆事務及び消防共通
平成5年4月2日から平成14年4月1日までに生まれ、
た人
※その他必要な要件がありますので、ホームページをご確認ください。

◆**試験日及び試験会場**
①第一次試験(統一教養試験)
9月22日(日)
会場／茨城大学

受付期間

◆7月1日(月) から7月31日(水)まで

◆申込みは月曜日から金曜日(祝日を除く)の午前8時30分から午後5時15分までとし、郵便の場合は、7月31日までに着信のものに限り受け付けます。

②第二次試験(口述試験・体力検査(消防のみ))
※詳細は第一次試験合格者に通知します。

会場／大洗町役場

申込み・問合せ

総務課人事係(内線231)
〒311-0130

大洗町磯浜町688-1の275

文化・教養 スポーツ



未来(あした)への道100km縦断リレー2019
まもなくスタート!

7月24日から8月7日まで
の15日間、青森から東京まで
東日本大震災の被災地を縦断
するリレーを開催します。8
月4日のゴールと8月5日の
スタートは大洗港区第4埠頭
イベントバスで行われます。
8月5日はふれあいランニ
ング区間である大洗港区第4
埠頭イベントバス内で、ゲ
ストランナーの荻原次晴さ
ん、高橋勇市さんが一般ラン
ナーと一緒に走行予定です。
復興への想いを「たすき」でつ
なげランナー・サイクリストたち
への応援をお願いします。SNS
で「#1000kmリレー」を付け
た応援メッセージも募集中です!
※中継所及び到着・出発時間
につきましては、公式ホーム
ページをご覧ください。
<http://www.1000km.jp/>
問合せ/未来(あした)への道
1000km縦断リレー2019参
加者事務局 ☎03(3451)
6007 (平日10時~17時)

イベント



大洗海上花火大会について

期日/7月27日(土) 20時~21時
※荒天時は翌28日(日)に延期

会場/大洗サンビーチ

内容/内閣総理大臣賞を受賞
した「野村花火工業(株)」によ
る大迫力の尺玉10連発、ワイ
ドスターメイン、ミュージック
スターメイン、二尺玉が打
ち上げられます。皆様お誘い
合わせの上お楽しみください。

問合せ/商工観光課

(内線331~335)

ワールドチャンピオン 「室屋義秀」エアショー in 大洗の開催について

日時/7月27日(土)12時45分~

※気象条件による変動あり、
また、天候等の理由により中
止する場合がございます。

会場/大洗サンビーチ

内容/エアロパティック・パイ
ロットであり、アジア人で初め
て「レッドブル・エアレース・
ワールドチャンピオン」にパイ
ロットとして参戦し、ワールド

チャンピオンにも輝いた室屋
義秀さんのエアショーが大洗
サンビーチで開催されます。

また、エアショー終了後、
15時から大洗文化センター大
ホールで「トークショー」が
開催されます。皆様お誘い合
わせの上お楽しみください。
費用/エアショー、トーク
ショーともに無料

問合せ/大洗観光協会

☎(266) 0788

森と湖に親しむ旬間 飯田ダム見学会

日時/7月28日(日)

10時~15時(小雨決行)

会場/飯田ダム管理事務所

(笠間市飯田字梨木平1-12
5の12)

☎0296(72)7950

見学会内容/◆ダム監査廊、

船庫の一般公開 ◆ダムの目

的、内容に関するパネル展示

◆ダムカード配布 ◆クイズ

ラリー、記念品配布 ◆ヨー

ヨーすくい

参加費/無料(予約不要)

問合せ/茨城県水戸土木事務

所ダム管理課

☎(226) 4515

心肺蘇生とAED講習会

大事なのはあなたの応急手当

いざ目の前で心肺停止の方がいたら、あなたはど
うしますか?救世主になるのはあなたかもしれません。

日時/7月27日(土) 13:30~14:30

場所/大洗文化センター 大会議室

内容/①心肺蘇生法の講演
(講師:吉田基巳大洗海岸病院院長)
②心肺蘇生法の実演・体験

定員/先着60名の予約制

主催/医療法人渡辺会

共催/大洗町消防本部

協力/大洗町女性防火クラブ



申込み・問合せ/大洗海岸病院(事務局:梶尾)

☎267-2191

消防団員募集のお知らせ

大洗町では消防団員を募集しています。

消防団は、地域の防災リーダーとして地域住民
から多くの信頼と期待が寄せられています。

また、近年多発している地震や津波、火災や風
水害などの災害を最小限に防ぐための中心的役割
を担っています。

全国的に消防団員の減少が続く中、大洗町の消
防団員数も減少傾向にあります。地域の防災力を
確保するため、地域の安全は地域で守るという郷
土愛護精神旺盛な18歳以上で町内居住又は町内
に勤めている男性を随時募集しています。

詳しくは、大洗町消防本部消防総務課までお問
合せください。



問合せ/大洗町消防本部 消防総務課

☎266-1119(内線23)

相談

こころと体の健康相談

日時／8月1日(木)
13時30分～16時(要予約、30分)

場所／ゆつくら健康館1階
健康増進課

内容／心身の健康に関する
こと、検診結果等

(保健師、管理栄養士が対応)
申込み・問合せ／健康増進課

☎(2666)1010

育児相談

日時／8月1日(木)

9時30分～11時(申込み不要)
場所／ゆつくら健康館1階
健康増進課

内容／身体計測、栄養・育児・
母乳育児等の相談

(助産師、保健師、管理栄養
士が対応)

持物／母子健康手帳

問合せ／健康増進課
☎(2666)1010

心配ごと無料弁護士相談

相談日／8月2日(金)

場所／ゆつくら健康館1階ホ
ランテシア室

時間／13時30分～15時30分

☆在弁護士・要予約

申込み／社会福祉協議会
☎(2666)3021



熱中症を予防して元気な夏を!!

熱中症とは？

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスがくずれ、体温の調整機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

夜間や家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう



○自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合は、ためらわずに救急車を呼んでください。

○意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状がみられたら、ためらわずに救急車を呼んでください。

熱中症予防のポイント

- 部屋の湿度をこまめにチェック！
- 室温 28℃を越えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- のどが渴いたと感じたら必ず水分補給
- のどが渴かなくてもこまめに水分補給
- 外出の際は体をしめつけけない涼しい服装で、日よけ対策も
- 無理せず、適度に休憩を
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを

問合せ／大洗町消防本部 火災警防課 警防救急係 ☎266-1119

地域おこし協力隊 活動報告 vol.11



大洗町
地域おこし協力隊員
福山 毅俊

今年度は春めいてきたと思いきや、急激に暑い日が始まりましたね。大洗新鮮組の活動では10連休はひたち海浜公園の出店で、行列の絶えない日が続く状態でしたが、ネモフィラを見に連日多くの方が訪れ期間中の入園者数は約58万人だったそうです。大型連休後も東京日比谷公園などで5月はほとんど休む間もなく様々なイベントの出店が続きましたが、その甲斐あって大洗名物しらす丼はもちろん、大洗の観光パンフレットやイベントのチラシも出店先で掲示、説明し広く大洗のPRを県内外とも多くの方にできたかと思えます。

また、しらす祭、ホッキまつりから「海の幸まつり」にイベント名を変更した当祭も、例年通り多くのお客様にご来場いただき大変賑わいました。昨年からは始めた夕日の郷松川での生しらす販売も好評で、金曜日は松川の協力隊員とともに活動をしております。

任期終了まで8か月を切りましたので、現在の活動を今後の自身の成長に繋げて行ければと思います。

行政書士無料相談

日時／8月20日(火)

13時～16時

場所／役場1階ロビー

相談員／茨城県行政書士会

水戸支部会員

内容／相続・遺言・許認可

問合せ／行政書士法人水戸総合事務所

☎

(251) 3101

親と子どもの相談室

『すくすくなび』

相談日／毎週月曜～金曜(土・

日・祝日はお休みです。)

時間／9時～17時

場所／大洗町教育センター

(消防署隣)

※秘密厳守。相談無料。

☆相談員(教員経験者) およ

び臨床心理士(要予約)の方

が相談に応じます。

相談専用ダイヤル／

☎ (267) 3190

中央公民館 図書室

貸出時間／9時30分～18時

休室日／毎週月曜日

新着紹介／「水運史から世界

の水へ」徳仁親王 著、「カゲ

ロボ」木血泉 著、「タケの大

研究」内村悦三 著

問合せ／生涯学習課

☎ (267) 0230

ポンプ場のはなし

大洗町の下水道へ流れ出た汚水は、汚水処理場(ひたちなか市にある「那珂久慈浄化センター」)できれいな水になり、海へ流されます。

さて、汚水は高い場所から低い場所へと流れます。しかし、処理場は地下深くではなく、海岸近くの地上にあります。では、どうやってそこまで…?

実は、ところどころでポンプを使って汚水を高い場所へくみ上げることにより、処理場まで流れるようにしているのです。大洗町内にも、ポンプが何ヵ所かあります。その中でもいちばん大きなものは、ゆっくら健康館の隣にある「港中央中継ポンプ場」です。

港中央中継ポンプ場の建物は、ゆっくら健康館の建物と同じデザインです。この建物の中には3台の大きなポンプがあり、流れてくる汚水の量が少ないときは1台だけ動かし、流れてくる汚水の量が増えるにつれて、動かすポンプの数を2台、3台と増やしています(ただし、3台フルに動くことは、めったにありません)。

港中央中継ポンプ場では、汚水をくみ上げる前に、汚水に混じって流れてくるゴミをすくっています。しかし、ゴミは、時として污水管の途中に留まってしまい、管のつまりの原因になることがあります。みなさまも下水道へは、ゴミなどの異物を流さないようご協力をお願いします。



港中央中継ポンプ場(後方の建物はゆっくら健康館)

問合せ／上下水道課(内線271)

友好都市協定等締結市町村紹介

vol.8

■ 栃木県野木町

災害時応援協定(平成29年10月10日締結)

野木町ってどんな町?

野木町は栃木県の最南端に位置し、南は茨城県、西は渡良瀬遊水地に面しています。首都東京まで60キロメートル、栃木県の県庁所在地である宇都宮まで40キロメートルで交通網も充実していることからベッドタウンとして発展している一方で、町自体も工業団地を有しているほか、地形が平坦で気候も温暖、土地も肥沃という土地柄から農業も盛んです。

また、町の観光資源である「野木町レンガ窯」が有名であるほか、毎年7月には町の花であるひまわりをメインにした「ひまわりフェスティバル」が開催されており、会場では20万本ものひまわりが目の前に広がる圧巻の光景を楽しむことができます。


大洗町との交流

「小さくともキラリと光る町」を目指した町政運営を行い、ラムサール条約に登録された涸沼や渡良瀬遊水地を有し、東日本大震災を同様に経験しているなど、多くの共通点を持つ野木町と大洗町は、平成29年10月に「災害時応援協定」を締結しました。有事の際はもちろん、ひまわりフェスティバルや大洗あんこう祭での相互の特産品販売などを通して継続的な交流を行っています。

問合せ／町長公室 情報政策係(内線218)



令和元年度自衛官募集

種目	航空学生	一般曹候補生	自衛官候補生
募集要項	(海・空)	(陸・海・空)	(陸・海・空)
受付期間	7月1日～9月6日		年間を通じて受付
応募資格 (日本国籍を有すること)	海：高卒（見込含） 18歳以上23歳未満 空：高卒（見込含） 18歳以上21歳未満 (令和2年4月1日現在)	18歳以上33歳未満 (32歳の方は、一部条件がありますのでお問合せください。) (令和2年4月1日現在)	
試験期日等	第1次試験	9月16日	9月20日～22日 のうち指定する1日
	第2次試験	10月15日～20日 のうち指定する1日 (第2次試験合格者のみ3 次試験あり)	10月11日～16日 のうち指定する1日
	合格発表 (採用候補者通知)	1次 10月4日 2次(海)11月11日 (空)11月5日 最終 令和2年1月21日	1次 10月4日 最終 11月8日
給料等	初任給等		試験等の細部については 下記連絡先へお問合せく ださい。
	169,900円 ※平成31年1月1日現在 法律の改正により改定される場合があります。		自衛官候補生期間(3ヶ月) 133,500円 2士昇任後 169,900円 自衛官任用一時金有り 176,000円
	その他各種手当、賞与年2回有り		
衣食住	衣食住についての手厚いサポートがあります。		
その他	航空自衛隊のパイロット・ 海上自衛隊のパイロット 及び戦術航空士を目指す 幹部自衛官養成コース。 高校卒業後、最も早く機 長として活躍できる。	部隊の中核である曹を養 成するコース。陸・海・ 空の各部隊で経験を積み 入隊後2年9か月以降選 考により曹へと昇任。	陸は2年、海・空は3年 (自衛官候補生の3か月間 含む)の任期制隊員コー ス。入隊して3か月間は 自衛官候補生として経験 を積み、その後2等陸・海・ 空士に任命される。
連絡先等	大洗町役場総務課 ☎267-5111 自衛隊茨城地方協力本部 水戸募集案内所 ☎226-9294 http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/ E-mail hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp		

自衛官募集相談員が 委嘱されました

自衛官募集相談員には、自衛官を志す方へのアドバイスや情報提供、地域での広報活動を支援していただきます。委嘱期間は令和元年・2年度の2年間です。



佐藤 巖氏(新任) 大貫 茂男氏(再任)

自衛官募集相談員を 退任されました

三浦さんには自衛官募集相談員を平成25年度から6年間務めていただきました。お疲れ様でした。



三浦 徳治郎氏(退任)

となりのまちから

<第59回水戸黄門まつり>(水戸市)

- 水戸偕楽園花火大会 日時/7月20日(土) 19:30～21:00
場所/千波湖
- 本 祭 期間/8月3日(土)～8月4日(日)
場所/水戸市内各所(中心市街地など)
問合せ/水戸市観光課 ☎224-1111

7月2日(火) 同時発売 各1枚 300円
発売期間 7月2日(火)～8月2日(金)
抽せん日 8月14日(水)

サマージャンボ 7億円

1等前後賞合わせて7億円
1等5億円 前後賞各1億円

サマージャンボミニ
1等前後賞合わせて5,000万円 1等3,000万円、前後賞各1,000万円
※この宝くじの収益金は市町村の福祉にのみ使われます。
*宝くじは、ぜひ定期的にご購入ください。
<https://www.takarakuji-official.jp/>

宝くじに関するお問合せ / 03-3535-9033[みずほ銀行] 公益財団法人 茨城県市町村振興協会

※大洗町では、大洗シーサイドステーション内の宝くじ売場で購入することができます。

役場窓口時間延長のお知らせ <7月中旬～8月上旬>

次の日程で住民課(証明書発行のみ)・税務課・会計課の業務時間を午後6時30分まで延長しています。

どうぞご利用ください。

- ◆7月10日(水) ◆7月17日(水)
- ◆7月24日(水) ◆7月31日(水)

町の人口と世帯

(5月末現在)

人口	16,826人	(5)
男	8,382人	(18)
女	8,444人	(-13)
世帯数	7,552世帯	(24)

今月の納期

- 国民健康保険税(第1期)
 - 介護保険料(第1期)
 - 後期高齢者医療保険料(第1期)
 - 固定資産税(第2期)
- 納期は7月31日(水)までです。

NPO 法人 大洗海の大学

カヌー体験教室！

初めてでも安心のカヌー体験教室を湖沼で開催！今回はカナディアンカヌーに挑戦です。カナディアンカヌーって何？難しい？そんな疑問質問にも熟練の教授が優しく教えてくれます！この機会に湖沼をのんびり＆ちょっとスリリングに体験してみよう！親子での参加はもちろん、大人だけの参加もOK！1人での参加もOKです！いつもと違う水面からの眺めを味わってみませんか？今までにない感動があるかも！

日時：7月7日（日） ※荒天時7月21日（日）に延期

時間：10：00～12：00（受付開始9：30～）

場所：夕日の郷松川（大洗町成田町2573-1）

募集：先着14名（要予約・小学生以上（必ず保護者同伴））

※1 幼児が含まれる場合、保護者のサポートがあればOK

※2 最少催行人数4名（4名に満たない場合は中止となります）

参加費：大人3,000円（税込） 子供1,500円（税込）保護者サポートの幼児は無料

持ち物：動きやすい服装、濡れてもよい靴（or かかと付サンダル）、帽子、飲み物、着替え

お申込みは お電話で下記海の大学まで



＝体験教室 イベント 開催のご案内＝

☆団体教室、クラフト教室 随時募集中

ジェルキャンドル・シェルマグネット・貝がらフォトフレームづくり・石窯ピザ作り ・★(新)ドアプレートづくり★

☆浜のかあちゃんの魚料理教室 第3土曜日に開催

NPO法人大洗海の大学 TEL 266-3322 FAX 267-5417

E-mail umi@anco-oarai.org URL <http://anco-oarai.org>

夢town大洗スポーツクラブからのお知らせ

第46回町民ゴルフ大会

6月10日（月）に第46回町民ゴルフ大会を開催しました。雨風が強く、あいにくの天候になってしまいましたが参加された84名の皆さんは無事、ラウンドを終了しました。

優勝：額賀 睦夫さん

準優勝：中道 英男さん

3位：戸塚 政治さん



左から戸塚さん、額賀さん、小谷町長、中道さん

スポーツ広場（無料）

バドミントン・卓球他自由にスポーツを楽しんでください。

【第2・第4金曜日 19時～21時】

・7月12日（金）旧夏海小体育館

・7月26日（金）一中体育館



夢town大洗スポーツクラブ事務局

大洗町成田町1626 TEL・FAX：267-1515（鴨川・淡河）

受付時間 火曜日から土曜日 9：00～17：00

随想

みんなで考え、みんなで盛り上げよう これからの大洗

大洗町長 小谷隆亮

「おかえりなさい。よく来たね。」の言葉で迎えてくれる大洗町の商店街が好きだという方の話です。「自分の住んでいる都会には、何でも揃う大型店がいくつもあり似たようなお店が多いが、大洗の商店街には個々の店舗に素晴らしい個性がある。私達はこの個性を求めて大洗に足を運ぶ。そして、店主とのコミュニケーションを通して絆が生まれ、また訪れるのだ。そこが大洗の魅力である。」立ち話の際に頂いた言葉です。

観光客ならではの視点ではありますが、観光立町を掲げるわが町にとって大変参考になるお話です。同時に、店主の皆さんによる100円商店街、商店街回遊のスタンラリー、店主のパネル設置による親近感づくり、家族同士のようないコミュニケーション、実家に帰ったかのような安心感などの、「人と人の繋がり」を強める取り組みが評価されているのを実感できたところです。

ここ数年で、商工会青年部が商工会青年部全国大会「まちづくり部門顕彰」、大洗町商店街が経済産業省「がんばる商店街30選」、曲がり松商店街活性化委員会の曲がり松キッズ未来プロジェクトが「文部科学大臣表彰」と全国的な賞に輝いていることから、既存商店街の活動がいかに先進的で精力的なものであるかがご理解いただけるでしょう。

既存商店街は、大洗の歴史とともに歩んできた原風景です。臨海学校が盛んであった当

時、商店街は毎日がお祭りのような賑わいでした。町としても、空き店舗に対する企業誘致や活用に対する補助制度でしっかりバックアップし、古き良き大洗独自の商店街活性化に力を注ぎます。

一方では、今春には、「ひたちなか大洗リゾート構想」を発表しました。景観を変え、質の高いおしゃれで洗練された海の滞在型リゾートという新しいイメージを創造する取り組みです。7月の花火大会には、サンビーチ上に広がる空の魅力を伝えるため、エアレーズ・ワールドチャンピオンによるエアショーを催し、これからのリゾート地として注目を集めています。

古き良き商店街と最先端を目指す海のリゾート。一見、全く相反する展開のようですが、そうではありません。様々な特色を持った町であることは、様々な嗜好を持った方々をお迎えることができる、何度来ても違った楽しみがあるという点でストロングポイントとなります。

町内に特色あるコア(核)をいくつも配置しそれぞれを機能化させていく、そして小さい町であることを逆手にとって、歩いて複数のコアを巡っていたり融合させていく。車社会の現代にあって、小さいわが町だからこそ可能な取り組みなのです。復興事業をほぼ成し遂げた今、これからのまちづくりについて皆さんと共に考え、盛り上げていきたいと思います。

7月は

「社会を明るくする運動」

強化月間

「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」

法務省主催の「社会を明るくする運動」はすべての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない地域を築こうとする全国的な運動です。

毎年「更生保護の日」である7月1日からの1ヶ月を強調月間として全国的に展開され、今年で69回目を迎えます。

大洗町でも、保護司会や更生保護女性会が中心となり「社会を明るくする運動推進委員会」を組織し、大洗駅などで街頭キャンペーンや町内教育機関への啓発活動を通じ、犯罪や非行のない明るい社会づくりを呼びかけています。

重点事項

犯罪や非行をした人を社会から排除・孤立させるのではなく、再び受け入れることが自然にできる地域社会を目指します。



第22回大洗町近郊中学校バスケットボール大会

第22回大洗町近郊中学校バスケットボール大会が、5月11日と12日の2日間にわたり、第一中学校体育館及び南中学校体育館で開催され、男女それぞれ12チームが熱戦を繰り広げました。

男子の部では、多くの接戦が繰り広げられる中、決勝トーナメントに進んだ大洗一中が準優勝、大洗南中も粘り強く最後まで戦う姿を見せてくれました。

女子の部でも、大洗一中が力を発揮し決勝トーナメントに進出し準優勝。大洗南中も精一杯戦い、試合ごとに成長が見られました。



一中女子



一中男子



南中女子



南中男子

シルバーリハビリ体操指導士に感謝状

5月23日、茨城県庁において令和元年度茨城県シルバーリハビリ体操指導士感謝状贈呈式が開催され、永年に亘り大洗町シルバーリハビリ体操指導士として地域住民の健康づくりや介護予防の推進に貢献された方々に、茨城県シルバーリハビリ体操指導士感謝状知事賞が贈呈されました。

現在、町内9会場において概ね65歳以上の方々が参加し、県知事より認定を受けたシルバーリハビリ体操指導士（大洗町在住者）の指導のもと活動しています。

知事賞 清宮 ひろ子 大越 初江 岡本 よし子 小野瀬 ひろみ（敬称略）



第48回いきいき体育祭を開催



5月24日、大洗町総合運動公園において、いきいき体育祭が開催されました。

町内の16高年者クラブと生きがい活動チーム、一般・障害者チーム、幼稚園・保育園児の皆さんのほか、今回は新たに、いきいき体操チーム、元気づくりサロンチーム、主催・来賓チームが参加し、今年開催するいきいき茨城ゆめ国体2019で本町開催競技にちなんだ種目を中心にスポーツを通じて、世代・地域間の親交を深め、笑顔溢れる楽しい一日となりました。

このいきいき体育祭は、60歳以上の方であればどなたでも参加できます。次回の開催に多くの皆様の参加をお待ちしております。

幕末と明治の博物館開館90周年記念「森の音楽会」を開催

5月26日、幕末と明治の博物館裏の松林（森林浴の森百選）で、町内外から204人が参加し、「森の音楽会」が開かれました。

この「森の音楽会」は、幕末と明治の博物館の前身である「常陽明治記念館」が昭和4年4月に開館してから90周年になることを記念したものです。2,000円の参加料金で、石塚正美・昭子氏によるオカリナの演奏に加え、明治時代の洋食を再現した「明治開花プレート」や「徳川将軍珈琲」、「大洗ブランド認証品」、観光パートナー都市である日光市の「金谷ホテルロイヤルブレッド」の提供等が行われました。200人を超える参加者は、松林に響き渡るオカリナ演奏や食事を楽しみました。





「うちのペット自慢」



触り心地がとても良くて、撫でられるのも大好きな子。
好物は、フロッコリーの葉っぱとハインです。
桜道 島方さん宅のうーろんちゃ
(ミニレッキスうさぎ メス 3歳)

～自慢のペット写真募集中！～

【申込方法】 直接又は郵送、電子メールにより
必要事項を記載し、下記までお申込みください。

【必要事項】

- ①飼い主さんのお名前、住所、連絡先
- ②ペットの名前、種別、性別、年齢
- ③紹介コメント (50 字程度)

【注意事項】

- ・写真は1枚のみ
- ・画質、サイズはこちらで調整させていただきますので、あらかじめご了承ください。

申込み・問合せ

住 所 / 〒311-1392
大洗町磯浜町6881-275
大洗町役場 町長公室 広報広聴係
TEL / 267-5111 (内線212)
E-mail : koushitsu@town.oarai.lg.jp

わが家のアイドル



菅 夏帆ちゃん

(大貫町 平成30年9月生まれ)
お父さん 翔さん お母さん 佐紀代さん
「パパとママの元に産まれてきてくれてありがとう。健やかな成長を願っています。」

『わが家のアイドル』載せてみませんか？

申込方法： 写真と必要事項を添えて直接またはメールにてお申込みください。

- 必要事項：** ①お子さんのお名前、生年月日
②保護者の方のお名前 (父、母)
③コメント (20字程度)

問合せ先 / 健康増進課 ☎266-1010
✉kenfuku@town.oarai.lg.jp

大洗町の歴史を見つめて 78

ノスタルジー大洗2019

江戸時代から大正昭和戦前期には、大洗海岸の岩礁は、大洗岬を中心に、北は箱磯から、南は久下磯まで、弓なりに長さ約3.3kmの範囲に存在し、その数は50とも100とも言われています。箱磯から大洗岬までは今も残っていますが、それ以南は大洗港の建設により埋め立てられてしまい、現在は確認することができません。それらの岩礁は、平太郎浜から文化センターにかけてのサンビーチ通りのあたり、明神町から一丁目、二丁目、仲町の地先(東浜)にかつては存在しました。

磯が埋め立てられたのは、今から約50年前。それまでは、この界限には、岩礁の切れ目から浜に小型漁船を引き上げ係留されるなど、漁業と直結した生活が営まれてきた(写真)。記憶の中にある方も、いらっしやるかと思えます。

約40名が参加して、去る3月3日(日)午後開催した「ノスタルジー大洗2019」。漁師さんの屋号五郎七・大川正夫さんらにより、当時の海と船、漁、大洗港の建設、市場の様子などがいきいきと語られ、漁業と共に歩んできた当時の大洗町の景観が浮かび上がりました。



解説と当時の海に想いを馳せる参加者



昭和30年代の東浜(加倉井東氏提供)

(生涯学習課文化振興係)

礎半ばは溪音返る青葉風
 老い集ひ羽鷗飛ばすや夏ささず

大洗大使 さいたま市 稲葉峻山

四阿の普請なかげば七変化
 蛇や巣箱へ入り込みし影

隣町の茨城町中石崎にある廻溜自然公園へ行きあぢさゐ
 (七変化) を見に行くこと四阿を作っている最中だった。

水戸市 相沢 正明

紫陽花や扉の重き醤油蔵
 史書編みし西山荘や夏木立

髭釜 川崎京子

大株となりし狭庭の額の花
 紫陽花の色の始めは浅みどり

東光台 田中勝枝

大時化の巖打つ涛や初夏の宿
 竹の皮散る度猫の耳動く

髭釜 岸根世司子

日下ヶ塚空中旋回夏つばめ
 紫陽花や早くも妻の七回忌

永町 薄井言彰

額の花一夜の雨に艶々と
 でんでん虫のろりのろりと進む影

東光台 安藤千恵子

訪ね行く山梔子の花匂ふ家
 大前に杜の恵みの清水あり

先の東日本大震災の時に自然の恐ろしさ、自然の恵みを同
 時に感じた。近くにある森の清水には救われました。この清
 水には感謝、そして有難かったです。

南清水 雲井美智子

万緑に聳ゆ大佛仰ぎけり
 一面に覆ひつくる未草

一面に白い未草が広がって見事でした。

新町 岸和田和子

老指揮者燃へて奏でる夏の宵
 なつかしの紫陽花寺の兜太の碑

金沢町 猿田俊子

菩提寺の紫陽花雨を待つばかり
 庭師来て夏の形を造りだす

中宿 田山隆利

令和の日一番風呂の夏の朝
 雨止んで太い角出す蛸牛

大洗アイサービス 東岡金四郎

突堤の高みをさらに卯浪立つ
 わだつみを祀る磯宮夏祓

※わだつみ海神を意味する日本の古語。

戦後刊行された「聞けわだつみの声」。戦没学徒兵の遺稿
 集である。読む度に胸に迫るものを覚える。今年も間もな
 く七十四回目の終戦記念日を迎える。

寺釜 田崎國勝

紫陽花の花がきらめくひとしずく

大洗小6年 軍司陸

海見ると 観光客が いっぱいだ

大洗小5年 齋藤由吏

六月は 暑さ寒さが 交互だね

大洗南小3年 高崎碧人

今日も雨 やまもり洗濯 干しきれず

大洗小3年 軍司海空

水遊び みずでっぼうで うちまくる

大洗小3年 布施諒太

海の中 さかないっぱい たのしいな

大洗小2年 坂本琴音

磯あそび かわいいさかな いっぱいだ

大洗小2年 斎藤由朱

ヤドカリが いっぱいたよ たのしいな

こすもすくーる くらもとゆうたろう

ともだちと うみでいっぱい あそびたい

こすもすくーる おおかわももか

ふうりんが ちりんちりんと きれいだね

こすもすくーる ぐんじそら

むらさきの あじさいさいて うれしいな

こすもすくーる おのせあみ

せみのこえ みんなみーん たのしそう

こすもすくーる はなみずともき

あおいうみ ガラスのふねに のってきた

こすもすくーる あおきてつ

あじさいが あおと むらさき さいている

こすもすくーる おかざききい

ぼくとわたしのちびっ子ギャラリー

第一保育所



遊戯室 (ホール)

第一保育所のみんなです!



総合防災訓練に取り組みました!

消火器体験



月一回 たのしみなお弁当の日!



年長 (うめ組)

消防署の皆さんと 思い出の一枚!

ふ つうに く らせる し あわせだより



介護保険サービスは使わなきゃ損なの？

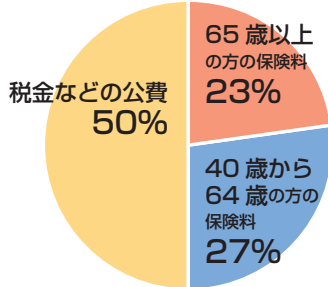


いいえ。自分でできることまで介護サービスを利用してしまうと、かえって**状態が悪化し**、皆さんが負担する**介護保険料が高くなる**ことにつながります。



●そもそも介護保険の財源って？●

(平成30年度～令和2年度の割合)



財源の半分が、皆さんの納付する保険料でまかなわれており、介護サービス費用に充てられます。だから、自己負担1～3割で介護サービスを利用できるのです。

●65歳以上の方の介護保険料はどう決まるの？●

介護保険料は3年に1度見直され、基準額は以下のように決まります。

大洗町で必要な
介護サービス費の
総費用

×

65歳以上の方の
負担分(23%)

÷

大洗町に住む
65歳以上の人数

今後、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯が増加し、介護サービス費の総費用が伸び続ければ、介護保険料の上昇が予想されます。

介護サービスを**必要な分だけ適正に利用**することで、**介護保険料の上昇を抑える**ことができます。
いま利用しているサービスが本当に必要かどうか、**ケアマネジャーやご家族と相談**することも必要です。



介護保険は**みんなで支えあう**制度です。
介護が必要になったとき、安心してサービスを利用できるように、**介護保険料は忘れずに納めましょう!**

要介護になる主な原因は、「認知症」・「脳血管疾患」・「高齢による衰弱」と言われています。何よりも、介護や医療が必要な状態にならないことが最も重要です。

生活習慣病の予防に努め、ボランティアや社会参加を積極的に行うことも有効です。

問合せ／福祉課 介護保険係 ☎ 267-5111 (内線 155)

健康づくりコーナー
お元気ですか?保健師・栄養士です



体に嬉しいお酢のチカラ



健康な食生活の維持という観点から、お酢のチカラが注目されています。さっぱりとした酸味で、暑い日でも食べ物をおいしく感じられる、お酢のパワーを実感してみてください!

●生活習慣病を予防

お酢に含まれる酢酸には血管を拡張させる働きがあり、血流がよくなるので血圧降下が期待できます。また、血液中の中性脂肪を低下させ、食後の血糖値の急上昇を防いでくれます。

●減塩の味方

お酢には塩味を強く感じさせる効果があるので、減塩食の強い味方です。味がはっきりしているお酢をかければ、薄味の減塩食もおいしくいただけます。

●注目の抗酸化力

ポリフェノールを含む黒酢や、果実酢には、老化を防ぐ抗酸化作用もあります。さらにお酢には、抗酸化力の強いビタミンCが、熱によって破壊されるのを防止してくれる作用もあります。

●カルシウムの摂取量がアップ

カルシウムがたっぷり含まれる貝殻や、鶏肉の骨を調理する際、お酢を少量加えて煮込むと、食材からカルシウムが煮汁に溶け出します。そのためより多くのカルシウムを摂取できます。

こんなときにオススメ!

～食欲がない時～

お酢のさっぱりした酸味は味覚や嗅覚を刺激します。さらに唾液の分泌を促すので、食欲が増進します。

～疲れた時～

お酢に含まれる酢酸は、疲労のシグナルである血液中の乳酸濃度を低下させるので、疲労回復に役立ちます。

お酢は体に良いからといって、ガブガブ飲めばいいというわけではありません。お酢は刺激が強いため、胃の調子が悪いときに摂取しすぎると、胃にダメージを与えてしまいます。毎日の食事にお酢を取り入れて、上手にお酢とつきあってください。

問合せ／健康増進課 (ゆっくら健康館 1階) ☎ 266-1010

