



おおあらい

Vol.572



ある日のサンビーチ

～海辺の賑わい創出にむけて～

- 大洗サイエンスカレッジ開講 P.2
- 大洗町敬老会 P.3
- 今年の住民健診のご案内 P.4
- 情報クリップ P.5～13
- 大洗海の大学／夢town大洗 P.14
- 随想／小中学校の功績に対する盾の授与式 P.15
- まちのできごと P.16～17
- みんなのひろば P.18～19

8
2019

令和元年



いきいき茨城ゆめ国体2019
第74回茨城県体育大会 躍べ 羽ばたけ 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・クロッカー

OSC 『大洗サイエンスカレッジ』開講



6月21日に開講式が行なわれ39名が入校

大洗サイエンスカレッジでは…

大洗町の恵まれた教育環境を有効に活かし、町の小学生に科学の楽しさや面白さを感じてもらい、好奇心や創造性を育み、『科学する心』を育てることを目指します。

子どもたちが科学に関心を抱くような実験、工作を中心として、実験過程や原理についても解説し、「体験する・観察する・確かめる」など物事の奥深さを学べる内容とします。

光・音・風・水・電子・地球・宇宙の『不思議』を科学！

●鹿島技術研究所 上席研究員 齋藤 潤先生による記念講演

国際宇宙ステーションから見た地球の映像を紹介し、宇宙開発の面白さや宇宙へ人間が行くことの大切さをご講演いただきました。



講師協力事業所等

- 日本原子力研究開発機構大洗研究所
 - 大洗わくわく科学館
 - 東北大学金属材料研究所附属量子エネルギー材料科学国際研究センター
 - 株式会社千代田テクノ大洗研究所
 - 日揮株式会社 技術研究所
 - 日本核燃料開発株式会社
 - 検査開発株式会社
 - 茨城工業高等専門学校
 - 科学技術に精通したボランティア
- ※多くの専門家の協力により、安全で高度な事業展開が実現しました。



初日は、宇宙の不思議を科学するをテーマに、宇宙食をつくる実験を実施！

実施場所：大洗わくわく科学館

参加者：町内小学校5・6年生（各校20人定員）

※今年度の受付は終了しました。

お問合せ：大洗町教育委員会学校教育課

☎ 267 - 5111（内線 371）



大洗町敬老会

日時：9月23日（月）秋分の日

9時30分～11時15分

会場：大洗文化センター 大ホール

＜敬老会式典内容＞

9：30 ～ 「長寿を祝う式典」

10：25 ～ 「演芸」

第1部：劇団いばらき

笑いあり涙ありの人情劇場 「水戸黄門」

第2部：水戸葵陵高校書道部 「書道パフォーマンス」

書道パフォーマンス甲子園本選出場校



**入場無料、どなたでも入場できますので
是非ご来場ください！！**

※ 75歳以上の方（昭和20年3月31日以前に生まれた方）には、案内ハガキを9月上旬頃にお送りいたします。記念品と引換えとなりますので当日ご持参ください。

送迎バス運行表

1号車	神山（8：30）→松川集落センター→松川第2花壇前→成田（8：45）→会場
2号車	夏海火の見下（8：30）→農業会館→大貫橋→舟渡（8：45）→会場
3号車	前原住宅（8：30）→角一集会所前→諏訪神社→中宿バス停→田山石油前→なかやま薬局前（8：45）→会場
5号車	平戸橋バス停前（8：30）→五反田集会所前→大洗駅→エコス大洗店前→会場
6号車	明神町バス停前（8：30）→角沼前→会場
7号車	旧祝町小学校前（8：30）→松ヶ丘住宅→幕末と明治の博物館→旧中華一番前（8：40）→会場

※バスの運行は上記時間と敬老会終了後の帰路となります。

問合せ 福祉課 高齢者支援係（内線 153）

40～74歳の大洗町国民健康保険の方へ

今年の住民健診のご案内

予約
不要!

費用
無料!

結果返却は
約1カ月後

健診日	受付時間	会場
9月11日(水)	《午後健診》 13:00～17:00	ゆっくら健康館1階
9月27日(金)	9:30～11:00 13:30～15:00	
11月8日(金)		
12月13日(金)		
12月14日(土)		

※持ち物

- ・住民健診受診券
(5月中旬送付済)
- ・健康保険証

※19～39歳・後期高齢者医療保険の加入者で住民健診未受診の方も受けられます。

※40～74歳の社会保険ご加入の方は、ご加入の医療保険者にお問合せください。

住民健診 Q & A

- Q. どんな病気がわかるの? A. 糖尿病や動脈硬化など、生活が不自由になる生活習慣病の兆候を見つけます。
- Q. 病気が見つかったら? A. 小さな兆候のうちなら大丈夫です! 保健師や管理栄養士が相談にのります!!
- Q. 費用はいくらかかるの? A. 大洗町の住民健診はお得です! 約8,000円の健診を**無料**で受診出来ます!!
- Q. 時間はどのくらいかかるの? A. 住民健診は約1時間で終わります!
※混雑状況などにより、時間は前後する場合がございます。
- Q. 何年かに1回でいいの? A. 住民健診は、国が定めた1年に1回の健康診断です。

今年度まだ受診していない方は、必ず受診しましょう。

問合せ/住民課 ☎ 267-5111 (内線159)
健康増進課 ☎ 266-1010

情報クリップ

INFORMATION

大洗町役場

☎267-5111

福祉

児童扶養手当・特別児童扶養手当受給者のみなさんへ
(現況届出を忘れずに！)

8月以降の手当を受給するために、8月1日現在の状況及び前年の所得状況を「現況届」により確認しなければなりません。必ず提出期限までにご提出ください。

受付期間及び時間
8月1日(木)～8月30日(金)
8時30分～17時15分
(土日祝日を除く)

※28日(水)は20時まで受付けません。

受付場所及び問合せ

- 児童扶養手当
子ども課 子育て支援係
(内線161)
- 特別児童扶養手当
福祉課 社会福祉係
(内線152)

ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています

身体障害(義足や人工関節等)、内部障害、難病の方など外見からは判断することが難しいハンディのある方で、配慮や援助を必要としている方に、ヘルプマークやヘルプカードを無料で配布しています。

対象者／町内に住所を有する方で、社会生活などにおいて配慮や援助を必要としている方(障害の有無、障害者手帳の有無は問いません)

配布方法／対象者本人からの申出により、1人につきヘルプマーク1個、ヘルプカード1枚を配布します。

※ご家族や支援者等の代理人による受取も可能です。

配布場所／福祉課

・健康増進課(ゆっくら健康館1階)

問合せ／福祉課(内線151)



ヘルプマーク

ご存知ですか？ 高次脳機能障害

頭を強くぶついたり、脳卒中等の病気で倒れたりした後に「新しいことが覚えられない」「人が変わった」「今までと違う」等感じたら、高次脳機能障害かもしれません。高次脳機能障害は外見からはわかりづらく、周りから見過されたり、本人も気づかないことがあります。

茨城県高次脳機能障害支援センターでは専任の支援コーディネーターによる相談を行っています。お気軽にご相談ください。

問合せ／茨城県高次脳機能障害支援センター
☎029(887)2605

ハローワーク臨時相談窓口を開設します

ハローワークでは児童扶養手当を受給されている方の就職サポートを行っております。

日時／8月21日(水)

10時～13時、14時～16時

場所／子ども課前相談コーナー

問合せ／ハローワーク水戸

専門相談部門

☎(031)90223

病児・病後児保育事業のお知らせ

生後8ヶ月から小学6年生までのお子様が、急に体調を崩されたり、病気の回復期でも通常の保育や教育施設等で集団生活ができない状態にあり、かつ保護者等が仕事等により家庭で保育ができない場合に利用することができます。(要予約)

- <実施施設> ひじりアネックス
- <利用対象> 生後8ヶ月から小学6年生までのお子様
- <開業日> 月～金(土日、祝祭日、年末年始を除く)
- <利用時間> 8:30～17:30(別途相談に応じる)
- <利用申込> 電話による事前予約制(要診断書) ☎212-4222
- <利用料金> 町内者 1日 2,500円 半日 1,250円
町外者 1日 3,500円 半日 1,750円
その他 おやつ代 100円、ミルク代 100円(持参可)、給食代 300円

<対応可能な病気>

インフルエンザ、気管支炎、扁桃腺炎、肺炎、喘息、水痘、流行性耳下腺炎、手足口病、感染症胃腸炎、中耳炎、結膜炎、とびひ等

詳しくは『ひじり保育園』☎267-4423までお問合せいただくか、園のホームページをご参照ください。

■ひじり保育園ホームページ <http://www.at-ml.jp/70497/>



子育て・教育



幼児教育・保育の無償化 のお知らせ

令和元年10月1日から幼児教育・保育の無償化が実施される予定です。

対象は、幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する3～5歳児と住民税非課税世帯の0～2歳児です。制度の概要は、広報おおあらい9月号でお知らせいたします。

問合せ／保育所・認定こども園に関すること

こども課 子育て支援係

(内線163)

幼稚園に関すること

学校教育課 学校教育係

(内線353)

あきらめないで全国一斉 養育費相談会

法律改正により、養育費の支払いが強化されます！

茨城青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会では、養育費に関する電話相談会を開催します。

日時／9月7日(土)

10時～16時

相談電話／フリーダイヤル

☎0120(5697)301

※相談料は無料です。秘密は厳守します。

問合せ／茨城青年司法書士協議会(担当 田中)

☎(299)7856

くらし等



鹿島臨海鉄道

りんとつ応援団

団員募集のお知らせ

鹿島臨海鉄道が大好きな方・応援したいと思っっている方を大募集しています。りんとつ応援団は、鹿島臨海鉄道活性化・駅の美化等を主に活動するボランティア団体です。賛同いただける方の入団をお待ちしています。

詳しくは、りんとつ応援団事務局までお問合せください。

問合せ／りんとつ応援団事務局

☎(297)52000

(火・木・金の9時～17時)
☐o-info@rintetsu.co.jp



後期高齢者医療制度被保険者

歯科健康診査

楽しくおいしい食事を、いつまでも健康な歯で！

高齢者の口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防するために、無料の歯科健康診査を実施します。

【実施期間】 9月1日(日)から12月31日(火)

※ただし、歯科医療機関の休診日は除きます。

【対象者】 後期高齢者医療被保険者で、前年度に満75歳、80歳、85歳の方

※8月中旬頃に、対象となる方へ歯科健康診査の案内を送付いたします。

【受診方法】 案内が届きましたら、同封の「実施歯科医療機関一覧表」の中からご希望の歯科医療機関に予約して受診してください。

【実施回数】 対象者1年度につき1回

【健診内容】 問診、口腔内の状態の検査、口腔機能の評価など

※歯科健診は無料ですが、その後引き続き治療を行う場合には別途料金がかかります。

問合せ／茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課保健資格班 (☎309-1212)

お口の健康をチェックしてみましょう

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く腫れている | <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきがブヨブヨしている | <input type="checkbox"/> 歯ぐきから膿が出る |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきがやせてきた | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間にもものがつまる | <input type="checkbox"/> 口の中がネバネバする |
| <input type="checkbox"/> 歯を磨くと出血する | |



※1つでも思い当たった方は、定期的な健診と日常のセルフケアで歯と口を守りましょう。

大洗町プレミアム付商品券のご案内

消費税率の引上げが低所得者・子育て世帯の消費に与える影響を緩和するとともに、消費の喚起・下支えすることを目的に、大洗町プレミアム付商品券の販売を行います。

下記の「購入できる方(1)」に該当すると思われる方には、順次申請書を送付いたしますので、期限内に申請してください。(2)に該当する方は、申請手続き不要です。

購入できる方

(1) 令和元年度（平成31年度）の住民税が課税されていない方

※住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護受給者を除く。

(2) 平成28年4月2日～令和元年9月30日の間に生まれた子どもがいる世帯の世帯主

購入できる額・冊数

対象者（又は対象児童）1人につき、1冊5,000円分の商品券を4,000円で購入可能（5冊まで）

※1冊は、500円券×10枚綴りです。

※商品券（5冊）は、5冊まとめてでも1冊ずつでも購入できます。

申請期限 12月27日（金）まで

商品券の使用期間 10月1日（火）～

令和2年2月29日（土）

商品券の取扱店舗 町から登録を受けた大洗町内の店舗（小売業、飲食業、サービス業、建築業など幅広く募集しています。）

◎商品券の購入方法等については、対象者等に直接お知らせします。



<大洗町プレミアム付商品券取扱店舗募集！>

この『大洗町プレミアム付商品券』を取り扱う店舗を募集しています！

※大洗町商工会の会員・非会員は問いません。

詳しくは、取扱店舗募集要項（町福祉課、町公式ホームページから入手）をご覧ください。ただし、早急に登録申請してください。

“特殊詐欺”や“個人情報の詐取”に注意！！

◎プレミアム付商品券を販売するために、町や内閣府などが手数料などの振込みを求めることは、絶対にありません。

◎申請書を提出する前に、町や内閣府などが住民の皆さまの世帯構成などの個人情報を照会することは絶対にありません。

問合せ／福祉課 社会福祉係（内線 151）

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

法務省と全国人権擁護委員連合会は、「いじめ」や児童虐待など子どもをめぐる様々な人権問題に積極的に取り組むことを目的として、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間を実施し、悩みを持ったお子様や保護者の方からの相談に応じます。秘密は守られますので、安心してご相談ください。

期間／8月29日(木)～9月4日(水)
時間／8時30分～19時
 ※ただし、土日は10時～17時まで()
電話番号／全国共通フリーダイヤル
 ☎0120(007)110
相談員／法務局職員・人権擁護委員
その他／強化週間以外は、平日8時30分～17時15分まで
実施機関／水戸地方法務局
 茨城県人権擁護委員連合会

**文化・教養
スポーツ**



**第44回大洗町芸術文化祭
展示作品募集**

秋に開催される、第44回大洗町芸術文化祭の展示作品を募集いたします。ふるって参加ください。
申込期間／8月31日(土) 9時～12時 (大洗文化セン

ター1内 漁村センター2階にて受付)
展示期間／10月26日(土)～10月27日(日) 9時～16時
 書道・篆(てん)刻・絵画・水墨画・七宝・陶芸・写真・短歌・俳句・生け花・押し花・絵手紙・貝合わせ・トントウ・キャンドル・ステンドグラス
問合せ／芸術文化協議会事務局(生涯学習課文化振興係内)
 ☎(267)02300

**「放射線・原子力の基礎講座」
参加者募集のお知らせ**

放射線の正しい知識と原子力の安全等について、わかりやすく学ぶことができる基礎講座を開催します。ぜひご参加ください。

日にち・内容／9月 7日(土)「放射線の基礎」茨城大学教授 田内広氏
 10月12日(土)「原子力事故と安全・防災対策」
 東京大学教授 岡本孝司氏
 11月 9日(土)「放射性廃棄物と原子燃料サイクル」
 東京大学教授 寺井隆幸氏
 12月 7日(土)「世界と日本のエネルギー問題」
 常葉大学教授 山本隆三氏

※この講座を聴講された方は、施設見学会に参加することができます。詳しくは、お問合せください。

時間／13:30～16:00
場所／大洗わくわく科学館 コミュニティホール
募集人数／各回40名
参加費／無料
申込方法／電話または申込書に記入のうえファックスにて申込み
 ※申込書は、役場まちづくり推進課窓口にて受取りもしくは原子力科学館ホームページ(<http://www.ibagen.or.jp/>)からダウンロードすることができます。
申込期限／各開催日の1週間前まで
問合せ／(公社)茨城原子力協議会
 ☎282-3111 FAX283-0526

**水戸市医師会看護専門学院准看護学科
特定市町村推薦入学志願者募集**

水戸市医師会看護専門学院准看護学科の令和2年度特定市町村推薦入学試験に、町推薦枠で志願される方を募集します。

特定市町村推薦入学とは、准看護学科への入学を希望する高校生(令和2年3月卒業見込み)または高等学校卒業後10年以内の方を町長が推薦する制度です。

資格等の詳細は、学生募集要項(願書)をご確認ください。(※健康増進課にも、数部設置してあります)

- 申込要件**／①受験者または、保護者が町内に住所を有する方
 ②受験年度の3月に高等学校を卒業見込み、または高等学校卒業後10年以内の方
 ③水戸市医師会看護専門学院への入学を確約できる方
 ④卒業・資格取得後は、町内の保健・医療・福祉機関等において(准)看護師として就業する意志のある方

募集人数／准看護学科 2名程度
提出書類／特定市町村推薦入学推薦願(市町村用)
 ※健康増進課まで直接持参してください。

受付期間／9月17日(火)～9月30日(月) 9:00～17:00
 ※土・日曜日、祝日を除く

問合せ／健康増進課 ☎266-1010

公の施設の広域利用スタンプラリー

県央地域の9市町村（水戸市、笠間市、ひたちなか市、那珂市、小美玉市、茨城町、大洗町、城里町、東海村）では、地域内の市町村が管理する公共施設について、その施設を設置する市町村の方と同一条件（料金、予約方法など）で利用できます。

公の施設の広域利用について広く知っていただくため、8月1日よりスタンプラリーを実施いたします。対象施設を利用し、スタンプを集めた方には景品をプレゼントしますので、ぜひご利用ください。（景品は数に限りがあります。）

期 間：8月1日（木）～令和2年3月31日（火）まで

備 考：※詳細は、「いばらき県央地域ガイド」ホームページ（<http://www.mito-kouiki.com/>）をご覧ください。

問合せ：まちづくり推進課（内線214）

ダニ・蚊の襲来に備えましょう

蚊やダニは病気を持っているものもあり、咬まれないことが大切です。

【ダニが媒介する感染症】

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）・ダニ媒介脳炎・日本紅斑熱・つつが虫病・ライム病 など

【蚊が媒介する感染症】

日本脳炎・デング熱・チクングニヤ熱・ジカウイルス感染症 など

蚊・ダニに咬まれないポイント

蚊・ダニ共通対策

- 肌の露出を少なくする
- 長袖・長ズボンを着用する
- 足を完全に覆う靴を履く（サンダルなどは避ける）
- 明るい色の服を着る
- 虫除け剤を使用する

ダニ対策

- 帽子・手袋を着用し、首にタオルを巻くなど
 - シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる
- ※野外活動後は入浴し、ダニに咬まれていないか確認しましょう。特に、首、耳、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏などに注意しましょう。

問合せ／健康増進課 ☎ 266 - 1010

全国瞬時警報システム（Jアラート）の 全国一斉情報伝達試験について

国（内閣官房・消防庁）による、全国瞬時警報システム（Jアラート）の全国一斉情報伝達試験を下記のとおり行います。

これにより、町内一斉に防災行政無線および戸別受信機から試験放送が流れますので、ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

○試験日時

8月28日（水）午前11時00分頃

※状況により放送を中止する場合があります。

○放送内容

- ・＜チャイム音＞
- ・「これは、Jアラートのテストです。」×3回
- ・「こちらは大洗町役場です。」
- ・＜チャイム音＞

○全国瞬時警報システム（Jアラート）の概要

全国瞬時警報システムとは、弾道ミサイル情報、津波情報、緊急地震速報等、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、人工衛星を用いて国（内閣官房・気象庁から消防庁を経由）から送信します。受信した町の防災行政無線が自動起動することにより、国から緊急情報を町民に瞬時に伝達するシステムです。

問合せ／生活環境課 地域安全安心係（内線241）

天皇陛下御即位記念

いきいき茨城ゆめ国体2019

第74回国民体育大会 翔べ 羽ばたけ そして未来へ



いきいき茨城ゆめ国体 大洗町開催競技のお知らせ

大洗町では下記の日程で競技が開催されます。

- ビーチバレーボール競技（少年男子・少年女子）
9月13日（金）～16日（月）大洗サンビーチ特設会場
- レク・クロッカー競技（デモンストレーションスポーツ）
9月21日（土）大洗町総合運動公園陸上競技場
- ゴルフ競技（成年男子）
9月29日（日）～10月1日（火）大洗ゴルフ倶楽部

45年ぶりの茨城国体！トップ選手の試合を間近で見るチャンスです！お誘いあわせのうえ、ぜひ会場へお越しください！！
みんなで国体を盛り上げよう☆

レク・クロッカー競技一般参加申込開始のお知らせ

茨城国体デモンストレーションスポーツ「レク・クロッカー競技」（会場：大洗町総合運動公園陸上競技場）の一般参加申込が開始されています。

詳細・お申込みについては、茨城県ホームページをご覧ください。

- 【申込期限】 8月20日（火）
- 【申込先】 茨城県レク・クロッカー協会
水戸市三の丸1-5-8
茨城県三の丸庁舎3階
☎ 300-6077

ホームページは で検索してください。



「わたしと年金」 エッセイ募集について ～世代を超える。今だからこそ、伝えたい～

日本年金機構では、年金制度の意義や公的年金制度と国民の結びつきなどについて考えていただくため、自身や家族などの身近な方と公的年金制度との関わり、公的年金についてのあなたの考えなどを描いたエッセイ「わたしと年金」を募集します。

賞／厚生労働大臣賞、
日本年金機構
理事長賞、優秀賞、
入選

応募締切／9月13日（金）
消印有効

※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

<http://www.nenkin.go.jp/>



天皇陛下御即位記念

いきいき茨城ゆめ国体2019

第74回国民体育大会 翔べ 羽ばたけ そして未来へ

☆☆☆大洗町炬火イベント【採火式】及び【集火式】のご紹介☆☆☆

町内小中学校にご協力いただき、いきいき茨城ゆめ国体で用いられる「炬火」を起こす採火式を実施しました！！

採火式に参加した児童・生徒のみなさんは、慣れない火起しに戸惑いながらも、一生懸命取り組んでくれました。友達と力を合わせ、火が起きた時には、大きな歓声が上がりました♪

今回、各校で採火いただいた火は、8月25日（日）に開催される八朔祭内の炬火イベント「集火式」にて、1つの火としてまとめ、「大洗町の火」になります。また当日は、この誕生した「大洗町の火」の名前の発表も行ないます。（募集期間：4月1日～6月14日）みなさん、ぜひ会場にお越しください☆

<採火式の様子>



炬火とは…

左のイラストのアライップが持っている火のことです。オリンピックでいう聖火にあたるもので、大会の期間中、選手たちを見守るシンボルとなります。



お問合せ

第74回国民体育大会大洗町実行委員会事務局
(大洗町教育委員会生涯学習課 国体推進室内) (内線 392)

事業者の皆様！準備はお済みですか？

2019年10月1日から消費税・地方消費税の**軽減税率制度**がスタート。 仕入税額控除の方式が変わります！

標準税率 **10%** と、
・飲食料品(酒類・外食を除く)
 ・新聞(定期購読契約された週2回以上発行されるもの) に係る軽減税率 **8%** について

**帳簿・請求書・レシート等の記載を
複数税率に対応させる必要があります。**

CHECK 全ての事業者の方に関係があります！

飲食料品等の販売がない場合でも、
例えば、飲食料品等の仕入があれば、
帳簿上、軽減税率対象である旨を明記
する必要があります。

8% 10%



詳しくはこちら

軽減税率 国税庁

検索



**レジや受発注・請求書管理システムの
導入・改修が必要となることがあります。**

CHECK 軽減税率対策補助金が拡充されました！

中小企業・小規模事業者等の方向け
に複数税率対応レジの導入等を
支援します。ぜひご活用ください。

8% 10%



詳しくはこちら

軽減税率対策補助金

検索



制度についてのお問い合わせ

(フリーダイヤル)

●消費税軽減税率電話相談センター ☎ 0120-205-553

受付時間は平日午前9時から午後5時まで。

*ナビダイヤル0570-030-456(通話料がかかります)もご利用いただけます。

補助金についてのお問い合わせ

(フリーダイヤル)

●軽減税率対策補助金事務局 ☎ 0120-398-111

受付時間は平日午前9時から午後5時まで。

友好都市協定等締結市町村紹介

vol.9

■ 鳥取県三朝町

防災応援協定 (平成 23 年 12 月 2 日締結)

<三朝町ってどんな町？>

三朝町は鳥取県の中央部に位置し、町の約9割を山林原野が占める豊かな山に囲まれた町です。町の主要な産業は観光と農林業で、大豆やナメコ、とちもち、大谷カバンなど、自然の恵みを生かした農産物や伝統工芸品が特産品です。また、高濃度のラジウムを含む世界屈指の放射能泉である三朝温泉が有名で、ラジウム温泉特有の新陳代謝を促し、免疫力や治癒力を高める「ホルミシス効果」により、観光客・地元住民問わず療養温泉としても親しまれています。

毎年夏には、ラジウム温泉の恵みに感謝し、ラジウムの発見者であるマリー・キュリー夫人を讃えた「キュリー祭」も開催されています。温泉は、観光だけでなく保養や療養、さらには温泉をとおした国際交流など、「豊かな湯と山の町づくり」を目指す三朝町を代表する重要な資源となっています。

<大洗町との交流>

平成 23 年 12 月 2 日、日本原子力研究開発機構の研究施設がある大洗町、三朝町、岡山県鏡野町の3町合同で防災応援協定を締結しました。この協定は、平成 23 年 3 月に起こった東日本大震災による福島第一原発事故を受け、遠隔地に避難場所を確保することを目的としたものです。この協定により、大規模地震や原子力事故の発生時に、食糧や医療物資等の物的支援、職員の派遣、被災者収容施設の提供や児童の受け入れなどを行うことが取り決められました。平成 28 年 10 月に起きた鳥取県中部地震の際には、この協定により大洗町から三朝町へ職員の派遣が行われました。

大洗町と三朝町の交流は災害時だけにはとどまらず、平時でもキュリー祭や大洗あんこう祭への参加をおとして継続的に行われています。また、ゆっくら健康館にあるラドン温浴室では、ドールストーンの効果により三朝温泉のような「ホルミシス効果」を体験することができるなど、大洗でも身近に三朝町を感じることができます。

問合せ/町長公室 情報政策係 (内線 218)

ゆっくら健康館のラドン温浴室の様子



相談

こころと体の健康相談

日時／9月2日(月)

13時30分～16時(要予約、30分)

場所／ゆつくり健康館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

☎(266) 1010

育児相談

日時／9月2日(月)

9時30分～11時(申込み不要)

場所／ゆつくり健康館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

問合せ／健康増進課

☎(266) 1010

心配ごとと無料弁護士相談

相談日／9月6日(金)

場所／ゆつくり健康館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

☎(266) 3021

行政書士無料相談

日時／9月17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／行政書士法人水戸綜合事務所

☎(251) 3101

親と子どもの相談室

『すくすくなぎさ』

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

図書紹介／「人体はこうして

つくられる」ジェイミー・A・

デイヴィス著、「老いと記憶」

増本康平著、「まめしば」荒

井良二、キム・ソクウォン著

問合せ／生涯学習課

☎(267) 0230

令和元年度茨城県八士会 無料相談会

日時／9月1日(日)

9:30～15:00(受付:14:30終了)

場所／茨城県産業会館 大会議室

(水戸市桜川2-2-35) ☎227-7121

参加団体／茨城県弁護士会

茨城司法書士会

茨城県行政書士会

関東信越税理士会茨城県支部連合会

日本公認会計士協会東京会茨城県会

茨城県社会保険労務士会

茨城土地家屋調査士会

茨城県不動産鑑定士協会

申込方法／当日会場にて、お申込みください。

原則、相談時間は30分以内とさせていただきます。

問合せ／関東信越税理士会茨城県支部連合会

☎221-8786 / FAX 231-6806

健康標語大募集

テーマ／特定健診や健康づくりについて

(健診を受ける大切さ、健康的な食生活・運動の必要性、生活習慣病などの危険性を訴えるものなど)

応募資格／県内在住・在勤の方

応募方法／応募用紙に必要事項をご記入の上、9月21日(土)までに郵送(当日消印有効)、又はFAX、メールのいずれかにてご応募ください。

※応募用紙は住民課 国民健康保険係の窓口にて配布しております。

賞品／最優秀賞 1名 1万円のクオカード

優秀賞 2名 5千円のクオカード

優良賞 3名 3千円のクオカード

応募先／茨城県国民健康保険団体連合会

保健事業課「標語募集」係

〒310-0852

水戸市笠原町978番26

☎301-1552 / FAX 301-1575

Email kouhou@baraki-kokuhoren.or.jp

【東京電力パワーグリッドからのお知らせ】

切れた電線にはさわらないで!

台風や雷・豪雨の影響による樹木接触・樹木倒壊や飛来物などにより、電線が切れてしまう場合があります。切れて垂れ下がっている電線には、絶対に手を触れないでください。電線に樹木や看板、アンテナなどが接触している場合もたいへん危険です。見つけたら、すぐに東京電力パワーグリッドへご連絡ください。

東京電力パワーグリッド株式会社 ☎0120-995-007

※0120番号をご利用になれない場合 ☎03-6375-9803(有料)

となりのまちから

「なかひまわりフェスティバル2019」(那珂市)

日時/8月24日(土)
10時~19時40分
(花火:19時~ 少雨決行・荒天中止)

場所/那珂総合公園
(那珂市戸崎428-2)

問合せ/那珂市商工観光課
☎298-1111

「第14回小美玉市ふるさとふれあいまつり」 (小美玉市)

日時/8月31日(土)9時~21時
(荒天の場合9月1日(日))

場所/小美玉市希望ヶ丘公園
(小美玉市中台418)

問合せ/小美玉市市長公室
☎0299-48-1111

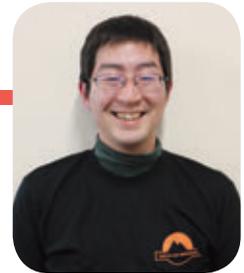
オーストラリア人 ライフセーバーが来日

本年度、大洗サーフライフセービングクラブは、ライフセーバー発祥の地オーストラリアより、経験豊富なライフセーバーである、アレックス・ランゲンバーグさんとダニエル・バーチ・スミスさんを招へいし、8月18日まで、大洗サンビーチ海水浴場の監視活動を行います。日本のライフセービング活動を勉強して、帰国後の活動に繋げたいと意気込まれています。2人に会う機会がありましたら、ぜひ「ハロー!」とお声掛けください。



左から アレックス・ランゲンバーグさん、小谷町長、ジーク足立さん、ダニエル・バーチ・スミスさん

地域おこし協力隊 活動報告 vol.12



大洗町
地域おこし協力隊員
姉川 拓生

梅雨がなかなか明けず、日照不足の影響で野菜の品質が心配されていましたが夕日の郷松川では、メロンをはじめ夏の農産物を多く取り揃えています。また、夏休みということでキャンプ・BBQのご利用も多数頂いており、毎月昨年との3倍、4倍ペースで件数が増えています。継続して行なっている公式ホームページやSNSを使った宣伝も効果が上がっています。

さらに、大洗海の幸まつりに出店し地場産品を販売したり、大洗南小学校のみなさんに田植え体験をしてもらったりと、町の内外に向けて農産物のPR活動を行いました。植えてもらった稲は10月頃に収穫も体験してもらう予定です。

東京から移住してきて半年が経過しますが、夏こそ大洗町の観光シーズンのピーク。海水浴・マリンスポーツはもちろん、花火大会や盆踊り、さらには国体と、イベントごとが目白押しです。今までお客さんとして享受していたおもてなしを、町の住人として提供する側に回ることは、大変でありながら同時に喜びでもあります。観光客数県内1位の大洗町の職員として自覚と誇りを持ち、少しでも多くのお客様に「ありがとう」と言ってもらえるよう、自分自身も楽しみながら成長していきたいと考えています。



役場窓口時間延長のお知らせ ＜8月中旬～9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。

- ◆8月14日(水) ◆8月21日(水)
- ◆8月28日(水) ◆9月4日(水)

町の人口と世帯

(6月末現在)

人口	16,802人	(-24)
男	8,370人	(-12)
女	8,432人	(-12)
世帯数	7,552世帯	(0)

※住民基本台帳

今月の

納期

- 町・県民税(第2期)
- 国民健康保険税(第2期)
- 介護保険料(第2期)
- 後期高齢者医療保険料(第2期)

納期は9月2日(月)までです。

海を好きになって欲しい!

先日サーフィン教室未満の「はじめてのサーフィン遊び」を実施いたしました。対象は県外からお越しの団体で年長さん約 20 名! 園長先生がサーファーということもあり、「どうしてもサーフィンを体験させたい」という意向があり実施しました。いつもならウエットスーツ着用ですが、体が小さいのでライフジャケットを着用し、いざ海へ!



先生は坂本成教授。自身がちょうど同じ年長の頃にサーフィンを始めた経験から、何が怖いのかを思い返しなが、顔に海水がかからないようにするなど、なるべく恐怖心がわからないように年長キッズたちを導いてくれた結果、立てない子もいましたが、全員「もっと乗りたい!」と波を滑る感覚に喜びを感じてくれたようです! 何と最初は「怖い!」と泣きじゃくっていた女の子も最後には「もう 1 回もう 1 回!」とせがむほどに! 小さい頃から海に触れることの重要性を改めて気づかせてくれる貴重なイベントとなりました! そんなサーフィン教室が残り 1 回開催されます (小学 3 年生以上対象となります)。

サーフィン教室について

日時: 8月9日(金)

9:00~12:00頃まで

場所: 大洗サンビーチ 教育エリア

募集: 要予約・小学 3 年生以上

(必ず保護者同伴)

※金額など詳細のお問合せ・お申込みは、お電話で下記の大洗の大学まで。

=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・★(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

スポーツ広場 19:00から21:00

8月 9日(金) 旧大貫小体育館

8月 23日(金) 大洗小体育館

ピラティス教室

ゆっくりとした動きで、体幹を強くする教室です。

日時: 毎週金曜日 19:30 から 20:30

場所: 中央公民館 研修室

参加費: 2,000 円 / 月

※無料体験もできます。



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

STOP THE 地球温暖化 ～クール・チョイスの展開～

大洗町長 小谷隆亮

初夏の九州南部を強襲した記録的豪雨。二ユースから繰り返し流れる「直ちに命を守る行動」というフレーズが記憶に残ります。

近年、バケツをひっくり返したようなゲリラ豪雨や、体温を超える災害級の猛暑などの異常気象が頻繁に発生するようになりました。地球規模でも、海水面が上昇し国土の大半が沈む危機に直面している国や、陸や海の生態系の著しい変化が問題になっています。

これまでの安定した生活環境が脅かされる現象が起こるのはなぜなのでしょう。実は、これらには地球温暖化が影響していると考えられています。

私達は、便利で快適な生活のために、石油・石炭などの化石燃料を燃やしてエネルギーを作り出す過程で大量の二酸化炭素を大気に放出してきました。この二酸化炭素が、温室効果ガスとして地球温暖化に大きな影響を及ぼしてきているのです。

改善策を講じないと今世紀末には平均気温が最大で4.8度上昇し、東京では1年の3割が真夏日になると言われています。もはや、この「不都合な真実」から、目を背けることは許されない状況にきているのです。

これに対し広く効果を上げようとする取り組みが、地球温暖化を防止するためのアイデアや行動を推進する「クール・チョイス（賢い選択）」という国民運動です。

二酸化炭素の排出削減に向けては、排ガス規制のように制度で規制することもさることながら、国民一人ひとりが環境を改善してこい

とする意識を持って、出来る範囲で努力するクール・チョイスのような草の根的な運動こそが大切な取り組みなのです。

エコバックを持参する、通勤通学、用足しなど近い距離は歩く、遠ければ自転車や公共交通機関の活用、クールビズやウォームビズ、節電、駐車場のアイドリングストップ、エコカーや省エネ住宅の検討、その気になれば取り組める事は意外と多いのです。

また、将来のクリーンなエネルギーとして原子力も位置づけられており、わが町は原子力研究開発において安全重視の上健全なる発展を図ることや人材育成の地としての役割を担うものと期待されております。震災後は向かい風の強い原子力ですが、化石燃料に頼らない将来を目指すうえでクリーンエネルギーとして追い風が変わる時期がくるのではないのでしょうか。

誰も一度味わった豊かな生活を後退させることには抵抗を感じます。しかし、地球温暖化の影響は遠い将来ではなく今の日常生活にも影響を与えつつある出来事であり、決して放置してはならない問題であると認識するとともに、一人ひとりが豊かな生活をちよっとだけ不便にしてでも、持続安定した地球環境を作り上げていくための行動を強めていきましょ



「平成30年度 小中学校の功績に対する盾の授与式」 受賞おめでとうございます



「小中学校の功績に対する盾の授与式」が、6月10日、大洗町役場において開催されました。各分野の全国大会や関東大会で輝かしい活躍をした児童・生徒（小学生6名、中学生6名、大洗小金管バンド部、ミニバスケットボールスポーツ少年団男子）が受賞し、その栄誉を讃えるため小谷町長から記念の盾が手渡されました。

大洗ミニバススポ少男子が活躍！！

大洗ミニバスケットボールスポーツ少年団男子が、各地で開催されている大会で活躍を見せています。6月2・8・9・15日に開催された、関東スポ少ミニバスケットボール大会茨城県中央地区大会では、予選を順当に勝ち進み、決勝に進出。9日の決勝トーナメントでは、中央地区上位の力を持つ市毛ミニバスと対戦。チームの雰囲気がとてもよく、ワンプレーワンプレー声を掛け合い、相手のエースを封じて見事勝利しました。この勢いに乗り15日の準決勝、決勝もいつも通りの力を発揮し、全員が一丸となることで見事優勝を果たしました。

また、6月29・30日、東海村の体育館を会場に開催された、ドリームカップ2019では、決勝リーグで強敵、大岩田ミニバスと対戦。38 - 38で延長戦にもつれ込み、シーソーゲームの接戦の末、守り切った大洗ミニバスが44 - 43で勝利しました。下妻ミニバスに惜しくも敗れましたが、準優勝に輝きました。



関東スポ少ミニバスケットボール大会茨城県中央地区大会



ドリームカップ2019

みんなの声を町政へ！第6回大洗町高校生議会開催



6月22日大洗町議会議場において第6回高校生議会が開催され、質問者である町内在住高校生と執行部役を務めた議員の間で議論が繰り広げられました。

当日は9人の高校生議員が参加し、「大洗町の魅力紹介のパンフレットについて」や「電子マネーの導入による町の活性化」「おすすめノートの設置」の3つのテーマで質問を行い、最終的に総括として町長、教育長が答弁を行いました。

自分たちがすべきこと・できることなど、身近な生活における意見や考えを述べることでできた高校生議会は、高校生たちにとっても町にとっても実りある機会となりました。

豪華客船「ぱしふいっく びいなす」が昨年に引き続き大洗港に入港

7月1日に、日本クルーズ客船の豪華客船「ぱしふいっく びいなす」が大洗港に入港しました。同船は昨年5月に9年ぶりに大洗港に寄港し、大洗町のあたたかい「おもてなし」が高く評価され昨年に続いての寄港となりました。

当日は、町の特産品の無料試食や町内の無料周遊バスの運行などのおもてなし事業を行い、出港セレモニーでは、大洗高校マーチングバンド部ブルーホークスの演奏が華を添え、地域が一体となって多くの町民の皆様と一緒に盛大にお見送りをすることができました。

今後大洗港には、8月27日に大型客船「つぼん丸」が入港を予定しています。町民の皆様、ぜひお越しください。



“第 69 回社会を明るくする運動” 街頭キャンペーン



7月3日朝、大洗駅とオカダ電機前交差点で、保護司、更生保護女性会、民生委員児童委員、防犯連絡員、青少年相談員、町校長会、大洗高校などが参加し、“社会を明るくする運動”街頭キャンペーンを行いました。

法務省主唱の「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行を防止し、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、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。

地域で暮らす人々が、ぬくもりのある人間関係を築き、人の輪を広げ、より良い地域をつくりましょう。

海の月間イベントが開催されました！

7月6日（土）、大洗港区第4ふ頭において海の月間を記念したイベントが開催されました。

今年は、海上自衛隊の護衛艦「ゆうぎり」の一般公開や航空自衛隊救難隊による洋上救出訓練が行われたほか、ステージでは、大洗大使であるプロレスラー蝶野正洋さんらによる地域防災サミットやアニメ「ガールズ&パンツァー」の声優である中村桜さんによるトークショーが行われ、約 7,000 人の来場者で賑わいました。

また、7月7日（日）にはさんふらわあ「さっぽろ」の船内公開など、海に親しむための催しが行われました。



第 56 回交通安全子供自転車大会

大洗小学校 茨城県大会団体の部において 優勝 全国大会へ

子供達の交通安全意識と、自転車の安全運転技術の向上を目的とした交通安全子供自転車大会が開催されました。

6月6日に行われた水戸地区大会では、大洗小学校4チーム、南小学校4チームを含めた計12チームが出場し、1チーム4名で学科と実技により順位が競われ、優勝 大洗小学校Aチーム、準優勝 大洗小学校Bチーム、3位 大洗小学校Cチーム、4位 南小学校Cチームと素晴らしい成績を収めました。



7月10日に行われた茨城県大会では、大洗小学校が水戸地区代表として出場し、団体の部で見事優勝しました。さらに、個人の部でも、優勝 坂本璃音さん、準優勝 岩崎まひるさん、3位 坂本弥織さん、4位 高橋未音梨さんが上位を独占し、完全優勝を果たしました。

大洗小学校は、8月7日に東京ビッグサイトで行われる全国大会に2年ぶり3度目の茨城県代表として出場します。

わが家のアイドル



「うちのペット自慢」



ながよし姉妹

大貫町 萩谷さん宅のもも(右)、みこ
(ミックス メス 14才(犬)、1才6ヶ月(猫))

～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



増田 ^{そうた} 蒼大くん

(磯浜町 平成31年2月生まれ)

お父さん 和浩さん、お母さん 亜矢子さん

「じいじ、ばあばにいつも遊んでもらってニコニコです！」

『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 ⑦

行人塚古墳

今から約1,500年前の6世紀前半頃、外洋に程近い海浜部に行人塚古墳が造られました。磯浜町と大貫町の境、かつては菊地工務店の敷地に存在しました。直径約24m、高さ約1.3mと普通サイズの円墳にも関わらず、埴輪の種類が豊富で、円筒・朝顔形・馬・人物のほか、「さしば」と呼ばれる特別な器財埴輪が立てられていました。

江戸時代後期に書かれた『磯浜誌』に掲載されていますので、古くから知られていたようです。近代に入り、この古墳から人骨が発見され、昭和2年に建てられた『行人塚無縁碑』にその時の様子が刻まれています。この人骨については、幕末の天狗諸生の戦いの戦死者であるとか、幾つかの風伝は残されていますが、ここは古墳ですから、埋葬施設の様子は不明ながらも、古墳に葬られた約1,500年前の人骨と見て良いでしょう。

南のカシマ、北のイワキへ外洋航路が通じ、潮の満ち引きを利用して、洄沼水系、那珂川中下流域を行き来することが出来る、水上交通路の結節点が大洗駅付近です。外洋に向けて特殊な埴輪を並べる墳墓が造られるのも、自然なことと言えます。どのような人物が葬られているのでしょうか、歴史のロマンを感じるすることができます。



行人塚無縁碑

(生涯学習課 文化振興係)

琉球に学びし孫の夢未むすめ心ひかれて居残り勤む

校道 猿田 彦太郎

〔評〕遠く日本を離れた島、琉球で学んだ孫むすめは、彼の地に夢を抱いて帰って来ない。

疎まるる梅雨庇わむか雨後のあじさいの花彩どりを増す

永町十六区 身内ゆみ

〔評〕梅雨期の雨は、紫陽花にとつて好都合ともいえる。活々とした紫陽花を詠む。

涼やかに尾ひれ振らして水槽の金魚目に追う日の昼下り

新町十区 打田照子

〔評〕結句から推測すると、正午を少し過ぎた頃午後二時頃か、気分のいい時間帯である。

冷酒を湯のみ茶碗に注ぎつつ夕ひとときのガルパンを見る

永町五区 薄井安道

〔評〕初句、二句、三句巧みに捉えて詠んでいる。

うぐいすの梅雨の晴れ間のさえすりに気うつな音は癒されていし

金沢一区 古渡節子

〔評〕うぐいすのしきりに鳴く声を聞くと、晴ればれない心も癒されるように。

いかずちのはげしき雨に濡れながら鮮やかなりしブーゲンビリヤ

永町六区 鬼澤のぶ子

〔評〕雷をとまなう大雨は、ブーゲンビリヤをより際立たせた色とさせている。

老人と子どもの組める運動会笑顔ほころぶひとときなりし

寺釜九区 三村住江

〔評〕年齢にへだたりのある老人と幼い子等の運動会は事の外楽しめるものだ。

五月雨のわが家の小さき水溜り小鳥二、三羽たわむれており

髭釜一区 小田部しま子

〔評〕小雀一・三羽であろうか、楽しそうである。雨の日は、退屈、おもいがけず眺めているというのだ。

五千歩の目標かかげ六月の丸印多しと表に見入りぬ

髭釜十区 田中昭子

〔評〕一日五千の徒歩を毎日の目安としている。六月は気温もよく、歩けたと自負する作者。

むらさきにたゆたふ雲のひとたむろ日にかがよへり段なすところ

勝山一美

ぼくとわたしのちびっ子ギャラリー

かもめ保育園
(年長・くじら組)

7月「栃木県壬生町おもちゃ博物館」・

「大洗こどもの城」に行きました。



楽しかったおもちゃ博物館



こどもの城での全員での集合写真



花火大会



おいしかったランチ



火の神入場

ふ つうに く らせる し あわせだより



要介護認定を受けたけれど、自宅で生活をしながら介護保険サービスを利用したい場合、誰に相談すればいいの？

まずは利用を希望する居宅介護支援事業所等を選び、その事業所に在席する**“介護支援専門員（ケアマネジャー）”**に相談してみましょう。



ケアマネジャーは、**要介護者本人**ができるだけ自立した生活を送れるよう、適切な介護のケアプランを作成してくれます。

自力でできること、家族に協力してもらえることをみんなで確認し、今後どのような生活を送りたいのかを話しあって、そのためにはどのぐらいの介護保険サービスが必要となるのかを相談しましょう。



在宅で利用できる 介護保険サービスの種類

- 訪問介護（ホームヘルプ） ○訪問入浴介護
- 訪問リハビリテーション ○居宅療養管理指導
- 訪問看護 ○通所介護（デイサービス）※地域密着型を含む
- 通所リハビリテーション（デイケア）
- 短期入所生活介護（ショートステイ）
- 短期入所療養介護（ショートステイ）
- 福祉用具貸与・購入 ○住宅改修



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



蒸し暑い日本の夏は、過度の発汗による脱水の危険と隣り合わせ。正しく水分を補給して暑い夏を乗り切りましょう！

普通の生活をしている一般の成人が1日に飲みたい分量は、通常1,200ml程度ですが、（右図参照）夏場や運動時はさらにしっかりと水分補給が必要です。



～効果的な水分補給の方法～

1日に8回、1回につきコップ1杯（150～200ml）を目安に飲みましょう。
暑い日は下記以外にもこまめに水分をとりましょう。

1. **起床時** 寝ている間にもコップ1杯程度の汗をかいています。失った水分を補給して。
2. **朝食時** 食前に飲む1杯の水は、胃腸を刺激し消化を活発にします。
3. **10時頃** おやつタイムに子どもも大人も水分補給を忘れずに。
4. **昼食時** 食前または食中に水を飲みましょう。消化・吸収を助け、食べ過ぎ防止にも。
5. **15時頃** 子どものおやつには水を添えて。大人も1杯の水で口も頭もリフレッシュ。
6. **夕食時** お酒を飲む際には利尿作用があるので水も一緒に摂りましょう。
7. **入浴前** 入浴で身体が温まると汗が出ます。入浴前に必ず水分補給を。
8. **就寝前** 睡眠中に失われる水分の補給を。夜間のトイレが心配な場合には、寝る1時間前に水分補給して、就寝直前にトイレに。

問合せ／健康増進課（ゆっくら健康館1階） ☎ 266-1010

