

# くらしの情報 INFORMATION

大洗町役場 ☎267-5111

## 国民年金保険料は

忘れず納めましょう

国民年金制度が支給する年金は、老後の生活を支える「老齢基礎年金」だけでなく、病気やケガで障害者になってしまったときに支給できる「障害基礎年金」や一家の働き手に先だたれたときに受けられる「遺族基礎年金」などがあります。これらの年金を受給するための条件に年金保険料の納付要件があります。老齢基礎年金は原則として最低25年の受給資格期間が必要で、障害基礎年金や遺族基礎年金についても、定められた期間の保険料を納付し

ていることが受給条件のひとつになります。老齢になったときの年金だけでなく、万が一のときに備えるためにも年金保険料は、期限内に忘れず納めましょう。事情により保険料を納められないときは保険料の免除申請という手続もあります。(随時受付中。申請者等の所得についての条件あり。)また、今年度の学生の納付特例申請は4月中まで受付できますので、まだ手続きをされていない方はお急ぎください。

(内線157・156)

## 浜っ子すこやか 報奨金制度

少子化および父子家庭等対策の一環として、大洗町独自の支援制度があります。

### 【多子家庭支援】

平成13年4月2日以降に生まれた第3子以降の子が小学校に入学する際に、最高10万円を支給する制度です。

### 申請期間/随時

### 【父子家庭等支援】

父母の離婚などにより、母と生計を異にしている6歳未満の子を養育している方に、

商品券(町内有効)を毎年支給する制度です。

年額面/第1子 5万円

第2子以降 2万5千円

申請期間/随時。ただし、平成19年度分から支給を希望される方は、4月1日(火)までに申請して下さい。(住民登録など制約あり)

※該当していても、申請しないと支給されませんのでご注意ください。

受付・問合せ/福祉課子育て支援係(内線153)

固定資産税台帳の  
縦覧・閲覧

### 縦覧・閲覧

平成20年度の固定資産税台帳の縦覧・閲覧を行います。

縦覧・閲覧ができる方の基準など詳細は固定資産税係までお問合せ下さい。

### ◆縦覧

期間/4月1日(火)～4月30日(水) 9時～17時30分

場所/税務課

対象者/町内の土地・家屋の固定資産税の納税者及び代理人

用意するもの/印鑑、身分を証明できるもの

※代理人は、納税者本人の委任状が必要です。

## 医療福祉費制度のお知らせ

医療福祉費(通称:マル福)制度は、対象となる皆さまの医療費の負担を軽くして、安心して医療が受けられるよう医療費の一部を町(県が半額補助)が助成する制度です。さらに、大洗町では独自に、乳幼児についての医療費自己負担金及び入院時食事療養費標準負担額を助成しています。

マル福項目	対象者又は対象となる期間
妊産婦	妊娠届出日(母子健康手帳交付日)の月の初日から出産の翌月末日まで
乳幼児	出生日から6歳到達後の最初の3月末日まで
母子家庭 父子家庭	子が18歳になる学年末まで(重度障害の場合及び高校に在学している場合は20歳まで)
重度心身 障害者	身体障害者手帳1・2級(3級の内部障害)、療育手帳A以上、障害年金1級などに該当の方

※いずれについても対象者等に所得制限があります。なお、食事療養費の請求及び県外で受診された場合は、窓口での申請(領収書・印鑑)が必要です。

問合せ/国保・年金課(内線158)

### ◆閲覧

期間/4月1日～閉庁日を除く毎日 9時～17時30分

場所/税務課

対象者/町内の土地・家屋の所有者、借地・借家人及び代理人

用意するもの/印鑑、身分を証明できるもの

※借地・借家人は、賃貸契約書や賃貸借料の支払い明細書などの提示が必要です。

※代理人は、所有者、借地・借家人本人自筆の委任状が必要です。

問合せ/税務課固定資産税係(内線145)

## 住基ネットシステムの機器更改に伴う証明書等の交付停止

住民基本台帳ネットワークシステムの機器更改に伴い、下記の業務は受付できなくなりますので、ご協力をお願いいたします。

なお、住民票の発行や転入、転出、婚姻、死亡、出生届などの一般的な業務は通常どおり行います。

停止期間/3月17日(月)～19日(水)

停止業務/住基カード、広域住民票及び電子証明書の交付申請  
問い合わせ/住民課 内線112・113

## 合併処理浄化槽の設置補助金交付申請について

生活排水による水質汚濁を防ぐため、合併処理浄化槽を設置するご家庭に補助金を交付します。

補助区域／町内全域（下水道事業認可区域またはし尿処理施設がある区域は除く）

なお、酒沼流域の区域にあつては高度処理型浄化槽のみを対象とする

対象／専用住宅（主に居住を目的とした住宅）

補助基数／21基（予定）

申請受付／4月1日～12月末

人槽区分	通常型	高度処理型(N型)	高度処理型(NP型)
	限度額	限度額	限度額
5人槽	294,000円	664,000円	876,000円
6、7人槽	342,000円	702,000円	1,219,000円
8～10人槽	459,000円	752,000円	1,719,000円

問合せ／生活環境課

(内線243)

## 平成20年度 大洗町奨学生募集

経済的理由で就学が困難な、優良な生徒・学生に対し、奨学資金の給付、貸付を行います。

資格／町内在住1年以上の方のお子さんで、4月から高等学校（国立高等専門学校を含む）・大学に入学される方

奨学金額／高校（高専）生

月額9千円（返還なし）  
大学生

月額4万円（全額返還）  
募集人数／（予定）

高校生10人・大学生4人  
受付期間／3月19日（水）～4月9日（水）

※必要な書類は、学校教育課に備えてあります。

問合せ／学校教育課

(内線352)

## 保育所・保育園の 入所申込再募集

入所希望の方は随時受け付けておりますので、福祉課で申込手続きをして下さい。

### ◆入所基準

- ①保護者が働いている
- ②保護者が妊娠、出産、病氣

および心身に障害を持つている

③保護者が常時病人の介護をしている

④その他、特別な事情で児童の保育ができない等

### ◆募集保育所（保育園）

第一保育所

☎(267)2367

滝口保育園

☎(266)3288

※随時見学可能です。事前に各保育所（保育園）にお問い合わせ下さい。

※保育料は、世帯の所得状況や児童の年齢等により異なります。なお、諸経費は施設により異なります。

問合せ／福祉課子育て支援係

(内線154)

## 観光ボランティア大洗の募集

観光に訪れるお客様を対象に町内の歴史、文化、自然や観光施設などの案内紹介を行います。

このような活動を楽しく気軽に出来る方を募集いたします。

申込み方法／申込書持参の上、観光協会窓口にお申し込みください。（申込用紙は町

商工観光課又は観光協会に用意してあります。）

応募資格／町内在住にて観光案内活動の出来る方。（土、

日を含む）研修会や観光事業に参加できる方。

問合せ／大洗町観光協会

☎(266)0788

## 町民野球大会

### 参加チーム募集

平成20年度の町民野球大会の参加チームを募集します。参加予定チームは、大洗野球連盟に登録をしてください。

また、昨年度登録をしているチームには、登録用紙を送付いたします。

登録料／1万円

登録期限／3月31日（月）

申込み・問合せ／上下水道課

小沼（内線321）

## 第12回町民ゴルフ大会

日時／4月21日（月）

場所／大洗ゴルフ倶楽部

プレー費／10,000円

参加費／1,000円

※食事は含みません。

対象／大洗町に住居登録のある方（平成20年4月3日現在）  
定員／180人

☆先着順により定員になり次第締切り。

応募期間／4月3日（木）～4日（金）

受付時間／8時30分～

申込み／生涯学習課へ直接（備え付けの申込用紙により）

☆電話・FAX・郵便受付はいたしません。

☆組単位での申込可（ただし、一人一組）

※今回から参加費をいただきます。また、組単位の申込みは、一人一組としますのでご了承下さい。

主催／大洗町  
共催／Town大洗スポーツクラブ

問合せ／生涯学習課

☎(267)0230

## 図書室

休室日／毎週月曜日

※3月7日～9日は生涯学習

フェスティバルにより休室

貸出時間／9時30分～

16時30分

新着本／「犬身」松浦理英子著  
／「つくもがみ貸します」畠

中恵 著

## 第8回全国体操小学生大会

全国から選手約3000名、53チームが集まり開催されます。大洗町からも夢town大洗スポーツクラブの協力により、団体操の部に3チーム（磯浜小・大貫小・夏海小）が出場します。

◆開会式／3月26日（水）  
17時～  
会場／大洗文化センター  
◆団体操／3月27日（木）  
9時～15時

### 心配ごと相談

相談日／4月4日（金）  
場所／ゆつくら健康館1階ポ  
ランテニア室  
時間／13時30分～15時  
☆在弁護士・要予約  
申込み／社会福祉協議会  
☎(266)30021

会場／大洗文化センター  
◆体操競技／3月27日（木）  
28日（金）9時～15時  
会場／大洗町総合運動公園体育館  
問合せ／生涯学習課  
☎(267)0230

## 学びの交流ガイドブック

### 「三人よれば文殊塾」へ登録を!!

『三人よれば文殊塾』は、難しいことを子ども達に教えるものではありません。自分がやっていて楽しい事、子ども達と一緒にしたい・伝えたいと思った事がありましたら、気軽に登録して下さい。学校や地域で子ども達と一緒に活動し、生きがいを感じてみませんか!

登録者の方々には、「たいけんの実」で募集している大洗町体験活動交流センター事業や、放課後子どもプランのボランティア指導をいただいています。

問合せ・登録先／生涯学習課  
☎267-0230



お菓子づくり

## となりのまちから

### 第4回クールシュヴェール国際音楽アカデミーinかさま(笠間市)

開催期間／平成20年3月21日（金）～3月30日（日）  
レッスン会場／茨城県教育研修センター（笠間市平町1410）  
講師コンサート／アカデミーに講師として参加している世界トップクラスの演奏家によるコンサートを、期間中3回開催します。

開催日	出演者	会場
3月21日(金) 午後7時開演	パスカルドゥヴァイヨン (ピアノ)	茨城県教育研修センター 大会議室
3月26日(水) 午後7時開演	クシシュトフ・ヤブウォンスキ (ピアノ)	笠間公民館 大ホール
3月28日(金) 午後7時開演	ザハール・ブロン (ヴァイオリン)	笠間公民館 大ホール

問合せ先／クールシュヴェール国際音楽アカデミーin  
かさま実行委員会事務局 ☎0296-77-1101

### 八重桜まつり(那珂市)

日本のさくら100選に選ばれた「静峰ふるさと公園」。約12ヘクタールの広々とした園内に約2,100本の八重桜が植えられています。八重桜の開花に合わせて「八重桜まつり」を開催し、各種イベントや夜桜ライトアップなどを実施します。

日時／4月19日から5月5日まで

場所／静峰ふるさと公園（那珂市静1720番地1）

問合せ／那珂市役所 経済環境部 経済課 商工観光室  
☎029-298-1111（内線238）

### 第20回東海さくらまつり(東海村)

4月1日（火）から20日（日）まで、「第20回東海さくらまつり」を開催します。約200本のソメイヨシノが皆さんのご来場をお待ちしています。また、日没後は「あんどん」や「ぼんぼり」によるライトアップも行われます。

場所／阿漕ヶ浦公園（JR東海駅からバスで20分、国道245号線沿い）  
ライトアップの時間／日没～午後9時  
イベント日／4月5日（土）・6日（日）は、キャラクターショー、演芸大会など

問合せ／東海村観光協会 ☎029-282-1711（内線1438）

### 酒沼自然公園(キャンプ場)(茨城町)

酒沼のほとりの自然を丸ごとアウトドア施設にした公園です。  
利用期間／4月25日（金）～10月31日（金）

※3月1日より予約受付開始  
料金／・オートキャンプ場（56区画） 1区画 5,000円  
・テントサイト（最大200張） テント1張 2,000円  
・タープ1張 1,000円  
・バーベキュー炉（6炉） 1炉 1,500円  
・バーベキュー利用（道具持込）1人 100円（5歳以上）  
人員割使用料200円（5歳～15歳100円）が別にかかります。  
直火は禁止です。

問合せ／茨城町役場商工観光課 ☎029-292-1111（内線221）  
酒沼自然公園管理事務所 ☎029-293-7441

### ●大洗文化センター●

☎266-2442

月	日	曜	催事内容	開始時間	開催場所	入場方法
3	16	日	定期演奏会(マーチングバンドクレージュ)	14:00	ホール	一般無料
	23	日	ふるさと大洗民謡大会(大洗本場職節保存会)	13:00	ホール	一般無料
	26	水	全国体操小学生大会	9:00	ホール	一般無料
	27	木				

### 町の人口と世帯

(1月末現在)

人口 18,666人  
男 9,230人  
女 9,436人  
世帯数 6,844世帯  
転入 20人 転出 49人  
出生 9人 死亡 20人

### 今月の納期

3月末に納期がくるものはありません。  
確定申告と町・県民税申告は3月17日(月)までです。

## 大洗海の大学 とっておきカリキュラム

### 分校



ボランティアの大学生



親子で石けんづくり

大洗海の大学には、本校と分校があります。本校で開催する教室は、日程が決まっていて予約制です。分校は、大洗リゾートアウトレットの「海賊の館」にあります。基本的に土曜日と日曜日に開催しています。開催時間は10時30分から15時までで、時間内であればいつでも参加できます。教室の内容は、「海藻エキス入り無添加石けんづくり」や石に絵を描く「ストーンアート」、「海藻押し葉」、「貝がらロウソクづくり」、「絵てがみ」、「ちぎり絵」など浜辺のアートを作成します。大洗町民や大学生の方々の協力を得て教室を運営しています。参加費は、300円です。

30分程度で作品が仕上がりますので、小さな子供から大人まで気軽に参加できます。今後も新たな展開をしていきますので、海のアートに興味のある方がいらっしゃいましたらご連絡下さい。ぜひ、一緒に大洗の良さを再発見し、楽しい分校を大洗の発信基地にしていきませんか。

### 本校カリキュラム

3月

「水族館ナイト探検」3月8日(土) / 「旬の魚料理教室」3月15日(土) / 「水浜電車を訪ねて～歴史探訪」3月16日(日) / 「貝あわせ教室」3月26日(水)

NPO 法人 大洗海の大学

TEL 029-266-3322

FAX 029-267-5417

E-mail umi@anco-oarai.org

URL <http://www.anco-oarai.org>

## 夢town大洗スポーツクラブからのお知らせ!

### 全員が滑れるようになりました「子どもスキー教室」

2月23日(土)、24日(日)、猪苗代スキー場で1泊2日の「子どもスキー教室」を開催しました。当日はあいにくの吹雪でしたが、町体育協会スキー部公認指導員の方々の指導のもと、参加した町内の小学6年生39名は、吹雪にも負けずしっかりと技術を学び全員が上手に滑れるようになりました。

※平成20年度の夢town大洗スポーツクラブ新規会員を募集します。色々なイベント・教室等を開催しますので、是非ご入会下さい。詳しくは、夢town大洗スポーツクラブ事務局までお問い合わせ下さい。



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

受付時間/火曜日から土曜日 8:30~17:00

## 表彰

### 永年の調査活動に敬意 統計調査員に表彰状

社会や経済の状態を正しく、具体的に確かみ、その状態を測ることが統計調査の役割です。

経済産業省経済産業政策局  
調査統計部長感謝状

各種統計調査に尽力

石崎明美さん

された町統計調査員が

加部東則子さん

1月24日、県民文化センターで開催された第

茨城県統計協会総裁表彰

49回茨城県統計大会に

大谷千佳子さん



### 「家族でいっしょにいただきます メッセージ」ぷらざ茨城賞を受賞

2月1日(金)、茨城県立県民文化センターにおいて、平成19年度茨城県食育実践大会が開催され、「家族でいっしょにいただきますメッセージ」ぷらざ茨城賞に第一中学校3年磯崎智尋さんの作品が選ばれました。

—お母さんへ—

「お母さんのみそ汁で エネルギータンク  
満タンです！」

☆みなさんも家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。



### 街頭犯罪抑止に尽力 大洗町防犯連絡員 協議会に感謝状

地域の防犯活動に貢献したとして、水戸警察署(助川大署長)から1月30日、大洗町防犯連絡員協議会に感謝状が贈呈されました。

同協議会は、下校時における児童・生徒の安全確保のほか夜間における町内全域のパトロール、海水浴シーズンは、海水浴場駐車場に設置した監視塔から見張るなどして、車上狙いなどの街頭犯罪発生の抑止に努めました。

大洗町の車上狙いなどの街頭犯罪発生件数は2006年の165件に対し、2007年は68件に半減。年間の刑法犯認知件数も408件から280件に減少しました。

## 随想

### 十代の夢と希望のために

大洗町長 小谷隆亮

三月に入り、木々の芽も膨らみ春の息吹を感じる季節となりました。

さて、過日わが町に、宇宙飛行士で日本科学未来館館長の毛利衛さんにおいていただき講演会を開催いたしました。私が毛利さんと初めてお会いしたのは、公私共に大変お世話になっていました科学技術振興財団の沖村理事長の案内で、日本科学未来館がオープンする直前を視察させていただいた時のことでした。毛利さんから科学に対する熱い思いを伺った時から、「ぜひ大洗の子ども達に一度毛利さんのお話を聞かせてあげたい」という思いをずっと持ち続け講演依頼をしてまいりました。そのことが今回、先端的な原子力研究と学習に取り組んでいる町としての評価によって、全国40数ヶ所から講演希望があった中で、ただ一つ大洗町を選んでいただき、念願である講演会が実現できたことは誠に光栄なことでありまして、子供たちが大いなる夢を抱けるようなお話を伺うことが出来たことは、一層私には大きな喜びでした。

講演会では、毛利さんが子ども達の席へ直接足を運び、発言を求めよう場がたくさんあり、身近にやり取りする中で子ども達は素晴らしい感動を覚えたことでしょう。毛利さんからは地球温暖化の問題について、今こそ世界的な取り組みを強めていかなければならない環境にあることや、人間がどう生きていくかということも含めて生態系への影響、そして、環境を壊すことも人間であり、それを改善修復することも人間の力である。だから科学というものは人間が生きていくために振興されて行かなければならないものである。といったお話をいただきました。「科学する心」という言葉を我々は常日頃口にすることが多いけれども、その心とはどういう心なのか、改めて毛利さんのお話を伺いながら感じさせられました。毛利さんがスペースシャトルで飛行した時のお話の中で、無重力の状態における体の変化について問われたところ、南中学校の生徒が的確に答えられて毛利さんから称賛されました。きっとその生徒にとって大きな自信につながっていくことでしょう。

わくわく科学館には、毛利さんとともに宇宙に旅した桜の木が根付いております。桜の成長とともに、今回の講演が多くの子供達に活かされて、わが町からたくさんの科学者や毛利さんのような宇宙飛行士を目指していく子供達が生まれてくることを大いに期待するものです。



## 「第57回社会を明るくする運動」作文コンテスト 大洗町より3名が受賞！

「第57回社会を明るくする運動」作文コンテストの表彰式が2月13日、役場庁舎内にて行われました。県内6,349点（小学校1,069点、中学校5,280点）の応募のなか、大洗町より3名が優秀賞を受賞しました。

### 優秀賞（中学生の部）

茨城県教育長賞 桑又 千明さん 第一中学校3年「家族との時間」

### 優秀賞（小学生の部）

茨城県更生保護女性連盟会長賞 立花 佳代子さん 磯浜小学校5年  
「元気パワーがいっぱい」

### 優良賞（小学生の部）

水戸保護観察所長賞 丸山 理沙さん 磯浜小学校5年  
「あいさつは心をつなげるよ」



## 祝町小「第1回しおかぜマラソン大会」

2月7日、祝町小学校で「第1回しおかぜマラソン大会」が開催されました。

従来、校舎周辺道路のコースで実施していましたが、当校の校歌にちなんで今年度より「水辺プラザ」にコースを変更しました。

当日は天候にも恵まれ、多くの保護者の応援の元、子ども達はさわやかなしおかぜを受けながら、それぞれの学年に応じた距離を参加児童全員が完走しました。



## 平成19年度茨城県健康推進学校 最優秀賞 夏海小学校

平成19年度茨城県学校保健・学校安全研究大会において、夏海小学校が健康推進学校的最優秀賞を受賞しました。

健康推進学校最優秀賞は、健康推進活動を積極的に展開している県内の小学校から1校のみが認定される名誉ある賞です。夏海小学校の健康活動への熱心な取組や、家庭・地域との連携が認められました。

## 町の文化財を守るために

1月25日（金）、西福寺において、第54回文化財防火デーが開かれました。この文化財防火デーは、町の史跡や神社仏閣などの貴重な文化財を、火災や震災から守るために、毎年この時期に行っています。

当日は、60人が集まり、消防本部・署や消防団本部、第2分団による放水訓練や、西福寺関係者によるバケツリレーや消火器の取扱い訓練などが行われました。

参加者からは、「今後も継続して訓練し、地域の大切な歴史を後世に残していきたい。」などの声が聞かれました。



# わが家の ライフスタイル



こまつざき そら  
**小松崎 爽空くん**

(永町16区の3 1歳)  
お父さん 海 お母さん 早希  
「爽空前名そのもの！」



いしかわ まな りな  
**石川 茉奈ちゃん(左)・莉奈ちゃん**

(角一2区の1 3歳・1歳)  
お父さん 博久 お母さん 明美  
「姉妹、仲良く育ててね！」

## 「私が惚れこむ大洗」

■大洗が好きで、大洗に定住した方に大洗のどこが好きになったのかお伺いするコーナーです。

### 「子どもたちが豊かに育つ町へ！」

水戸市から引っ越して10年を迎える、神山町にお住まいの細谷さんご家族をご紹介します。

Q：大洗に移住されたきっかけは何ですか？

A：長男が小学校に入学するのを機に、妻の実家に越してきました。

Q：大洗のどこに魅力を感じましたか？

A：町がとても身近に感じられます。施策や行政サービスのきめ細かさ、特に、教育面では他の市町村にない施策が感じられます。例えば、わくわく科学館でのサイエンススクールや中学校の教科教室型教育などです。また、いつも広々とした海が見ることが自然環境に魅力を感じています。

Q：大洗で一番好きな場所はどこですか？

A：大洗南中学校脇の見晴台からの海辺の景色がとても好きで、毎年初日の出をここで見ています。また、海岸線の散歩も素晴らしいものがあります。

Q：町に関係した取り組み活動等がありますか？

A：子ども会活動や学校のスポーツ活動に参加しています。スポーツ環境に恵まれているので、体力作りに力を入れていきたいです。

Q：町に対する要望はありますか？

A：子どもたちが豊に育つことができるような施策に期待しております。また、この魅力ある大洗町にたくさんの人が住んでもらえるように、町外さらには県外に向けてPRをしていただきたいと思っておりますし、住環境整備、賑わい創出、働ける場の誘致にも力を入れていきたいと思っております。



## 古墳の歴史

### 4 姫塚古墳

車塚古墳の北側に位置します。周囲は宅地化され本来の形が大きく変えられています。墳丘には灌木が茂っているため、現在はつきりした古墳の形を知ることができません。1970年代に行われた測量調査や遺跡分布調査では円墳と考えられ、その規模は径23mとされました。1947年にアメリカ軍が撮影した航空写真、1960年に国土地理院が撮影した写真などを参考にすると、古墳の規模は想定された23mよりも大きくなる可能性があります。古墳の時期は不明ですが、1970年の調査の際には、古墳群中で最も新しい古墳と考えられました。

分布調査の際、埴輪らしきものが採集されています。この「らしきもの」が埴輪とすれば、埴輪が伴います。しか

し、埴輪でない可能性もあるのです。昭和20年代頃まで出産は各家庭で行われ、産後の後産に伴う胎盤などを「エナ壺」という素焼の壺にいれ、土中に埋める風習が存在したのです。1948年に水戸一高の生徒数名がこの古墳を訪れ、土器・埴輪と違って採集したとの記録を残しています。したがって、埴輪を伴うか否かの結論は先送りということになります。

(国土館大学教授

井 博幸)



姫塚古墳

庭先に日毎色増す葉牡丹の移植終りて心足らえり

祝町三区 桐原 すみ

〔評〕白・黄・紅と色をみせ、正月に喜ばれる花。しっかりと手堅く詠んでゐるところがよい。

手をかりず今日は三歩も歩みしと涙見せたるりハ  
ビリの兄

成田 木野内清太郎

〔評〕更正の甲斐あってその兆の見える兄への思いがしみじみと表れている。

宿痾持つ八十五年を生かされて歌詠む幸の初日拜む

祝町十区 佐藤 毅

〔評〕「宿痾」とは持病をいう。齢老いてなお心は若く、初日を仰ぐところがよい。

バス停に暫らく待てば黄葉ふる並木の向うにバス  
あらはれる

永町六区 鬼澤のび子

〔評〕情景がよく見えてくる歌である。特に「バスあらはれる」がよい。

久々に夫と二人の初詣で賑わえる中よき人に会う

寺金九区 三村 佳江

〔評〕新春の高詣ででは清々しい。結句の「よき人に会う」は新しい発見である。

しがらみを解く術もため紫陽花の幸の容か円かに  
枯るる

永町十六 身内 ゆみ

〔評〕まといつくものから解放されないままであろう花。これを心象で捉えたところがよい。

デイケアセンターのひと日心地よく甘えながら  
に緑茶いたたく

新町二区 高崎夫佐江

〔評〕在宅老人にとっては大変都合のよい施設である。緑茶まで所望することが出来る。

袖子の湯の立ちくる香りすがすがと眠るひと夜の  
夢に落ちゆく

永町四区 川上 ひさ

〔評〕冬至の日、風邪の予防にとも言われる袖子湯。心身共に安らいで眠りに入るのだ。

四十年前にわれの興しし菓子店の店なほ守りつつ夜  
も励みぬ

桜道五区 猿田彦太郎

〔評〕最近の商店街は閉店が早い。苦勞を重ねた作者の客への思い遣りのある作品。

木蓮の霜置く枝に朝日差し冬ざれの庭しばし華やぐ

新町六区 関根 秀子

〔評〕冬になって荒れ進んだ庭にしばしの華やきがあるという歌。佳作。

日に焼けて金砂銀砂の熱かりし遠き日の足裏の感  
触はいまも

永町二区 田山 りゑ

〔評〕炎天下の砂原は人を寄せつけないまでに熱い。遠い昔に還つての思い出。

あらたまのひと日が今し明けんとす向かいの屋根  
を赤々と染めて

南清水一区 広木 チイ

〔評〕「新玉」とは「日」「春」にかかる枕詞ことばである。新春の朝を詠んだ歌として良かった。

雨止みて真珠のごとき輝きは梅の小枝に宿れる暁

永町七区 秋山まさ子

〔評〕雨が止み日が差し始めたとき、梅の暁は真珠の様な光を放つてゐるという。よく見えている。

造園の松の姿はすっきりと剪定されて初春を待つ

新町十区 打田 照子

〔評〕松は大和の国の美の家徴、長寿、節操の現れとする。新春を待つ一首として鑑賞出来る。

メモにとりやと覚えたさようなら成田の言葉「ア  
ンニオンチュムヨセ」

永町六区 笹目 孝子

〔評〕外来語は解せないとしても、一首の中に漂小何とも言えない秀句がよい。

幼き日濁声あげて泣く孫の晴着姿の春を迎える

寺金八区 小野瀬保子

〔評〕想い起せば多くの家庭に頷けることだ。一面おもしろさを滲ませている。

磨きたる玻璃戸透して新しき年の始めの陽光入り  
くる

蔵前三区 鴨川 靖

〔評〕みがき上げたガラス窓をすかして新春の光が、と詠んだところがよい。

棚雲を裂きさし出づる初日の出黄金まばゆく四方  
を照らせり

堀野 満穂

〔評〕初日の出ほど清浄な眩い光はない。大洗の陸こころごとくを照らしたのだ。

# ぼくとわたしのちびっこギャラリー

ファイトー!!  
がんばるぞ〜!!

優勝  
目指して!



今日の目標を  
決めて…



## 第二保育所 きりん組 縄跳び大会



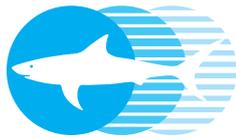
『みんなでがんばりました』

## 新入りイルカ奮闘記：Part2

昨年3月、アクアワールド・大洗に和歌山県からはるばる仲間入りしたバンドウイルカの2頭は、この1年大きな病気やケガもすることなく、他のイルカ達と仲良く毎日を過ごしてきました。

今までは、名前もなく番号で呼ばれていましたが、ようやく今年の1月1日、「シェル」と「ミント」という素晴らしい名前が付きましました。好奇心旺盛な「シェル」と、臆病だけど頑張り屋の「ミント」。今年のゴールデンウィークのオーシャンライブデビューに向けて、種目もたくさん覚えましました。お腹を上にしてプールを一周したり、水面に浮いたボールをトレーナーに返すこともできるようになりましたし、ダイナミックな弓形ジャンプももちろんマスターしました。

まだまだ、どの種目も先輩イルカのように上手には出来ませんが、少しずつ成長している2頭が、ライブに出演する事を皆さん楽しみにしててくださいね。



アクアワールド・大洗

<http://www.aquaworld-oarai.com> TEL 029-267-5151

健康づくりコーナー  
お元気ですか？ 保健師です

## 自分のエネルギー必要量を出してみましょう

### ①まず、1日の基礎代謝量を求めます。

#### 基礎代謝量とは？

人はじっとしていても、呼吸や体温調節のためにカロリーを消費しています。生命の維持の最低必要量です。

#### 1日の基礎代謝量 = 現在の体重 × 基礎代謝基準値

基礎代謝基準値は年齢により異なります。(下表)

年齢	男	女
18～29歳	24.0	23.6
30～49歳	22.3	21.7
50～69歳	21.5	20.7
70歳～	21.5	20.7

例) 160cmの50代男性の場合、  
体重53kg × 21.5 = 1139Kcal

### ②つぎに、身体活動レベルにより、エネルギー必要量を計算します。

#### エネルギー必要量(kcal) = 1日の基礎代謝量 × 身体活動レベル

身体活動レベルの値は年齢により異なります。(右上表)

身体活動レベル	18～69歳	70歳以上
低い(I) 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心	1.50	1.30
ふつう(II) 座位中心の生活だが、職場内での移動や立位での作業、接客などあるいは通勤、買い物、家事、軽いスポーツなどのいずれかを含む場合	1.75	1.50
高い(III) 移動や立位の多い仕事の従事者、あるいはスポーツなどの余暇に活発な運動習慣を持っている場合	2.00	1.70

例) 160cmの50代男性で身体活動レベルふつう(II)の場合、  
基礎代謝量1139Kcal × 1.75 = 1993Kcal

となり、この男性は、一日約1993Kcalを食べ物でとっていただければ、現在のBMIが20.7というちょうどよい体重を保てますが、これ以上のKcalを毎日少量でも食べれば、徐々に太り続け、少しでも減らせれば、徐々にやせるという訳です。現在、BMIが25以上の方 (BMIは22が一番病気になる率が低い) は、これで算出したKcalで、食べ物を摂っていくと、現状維持になりますので、まず今の体重の5%減を目標にすると、ぐんとメタボの入り口から、離れられるはず。体重1kgにつき腹囲も約1cm減で、メタボの大もととみられる内臓脂肪もかなり減り、血圧や血糖値、中性脂肪値などの改善にも効果はでるはず。

