

おおあらい

Vol.462



酒沼の水質浄化を願って「稚魚放流事業」(松川漁港)

特集

おもてなし町民運動と地域コミュニティP.2~3
ニッショーピン市使節団初来町P.4~5

○消防本部・茨城県下クターヘリ初訓練P.6

○情報クリップP.7~13

○大洗海の大学/夢town大洗P.14

○随想/行政相談P.15

○まちのできごとP.16~17

○みんなのひろばP.18~19

Index

6
2010

平成22年

おもてなし町民運動と 地域コミュニティ



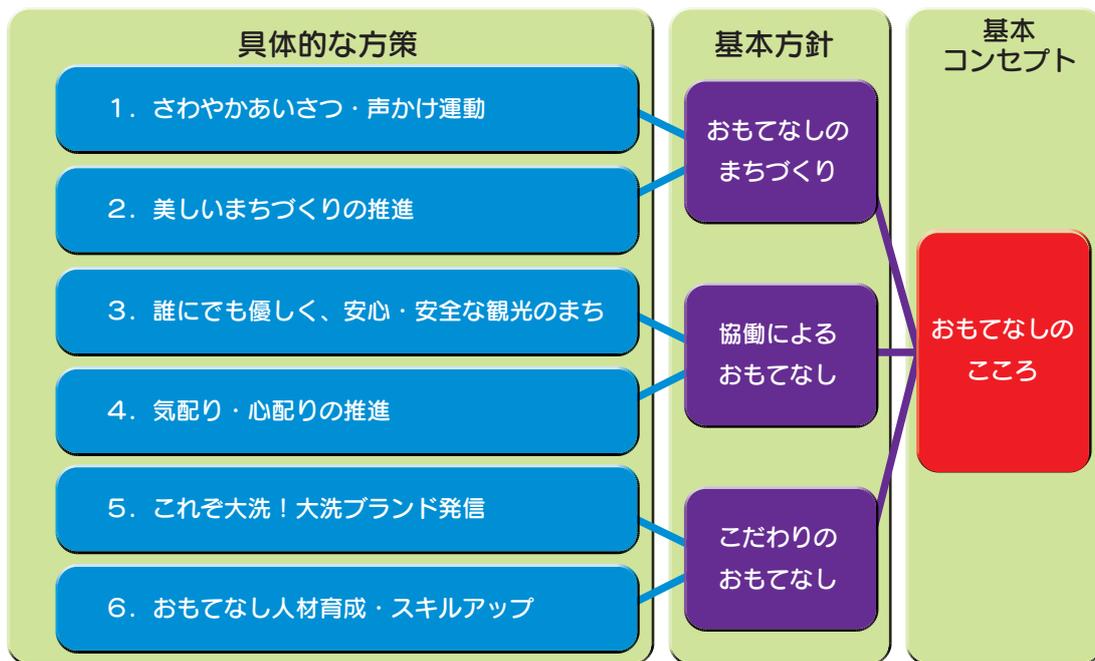
《yokoso 大洗》ピンバッジ
心から「ようこそ」とお出迎えする気持ちを大切に、その
想いの一端を表したピンバッ
ジを胸に。

「おもてなしのこころ」

これからの大洗町を更に発
展させるためには、観光を地
域に密着した総合産業として
育てていくことが必要です。
観光は、農業、漁業、製造業、
飲食サービス業等の幅広い分
野にわたる、すそ野が広い産
業で、その経済効果も大きく、
雇用機会の増大や地域経済の
活性化に結びつきます。
来訪者に対するホスピタリ
ティーあふれる対応が、わた
したちの町を訪れた人たちの
感動や思い出となり、大洗町
に「また来てみたい」と思っ
ていただける街となるよう、
観光事業に携わる方々、商店
街や各種団体、町民の皆さん、
行政が一体となって、来訪者
を「おもてなしのこころ」で
迎え入れる「おもてなし町民
運動」を展開します。

大洗町おもてなし町民運動

〇おもてなしアクションプラン



住民のみなさんの役割

- 「ようこそ大洗へ！」おもてなしの気持ちを表す声かけや来訪者に対する道案内
- 町内一斉清掃・花いっぱい運動への積極的な参加
- 町内会活動をはじめとする各種団体活動への参加・協力
- 町の歴史・文化・観光等の見識を深め、大洗の魅力を来訪者へ伝えてください
- 日常的に自宅周辺や地域をきれいにすることを心掛けるなどおもてなしの環境づくり

観光関係者・民間団体の役割

- 高齢者や障害者のための施設等のバリアフリー化
- ホスピタリティーあふれる接遇・外国人に対応できるような従業員の育成
- 顧客管理の徹底などによるリピーターの確保及び苦情等への迅速な対応
- 地産・地消を推進する特色ある「食」の提供
- 観光ボランティア事業・ワンコインツアー等の事業充実及び連携

町の役割

- 観光が大洗町全体におよぼす経済的・社会的効果や、その重要性の普及・啓発
- 観光基本計画の策定など、総合的な地域振興及びおもてなしのまちづくりを推進
- ホスピタリティー向上のための研修会・講演会の開催
- おもてなしステッカー運動の推進・おもてなしピンバッジの普及促進
- 町内の案内機能（外国語表記・観光誘導案内）の充実

地域コミュニティ

「地域の絆で輝くまち」

近年の急速な少子高齢化や都市化の進展などにより、地域における連帯感や公共心などが希薄化し、地域「コミュニティ」の機能低下が懸念され、災害時の地域連携、医療福祉、環境などの地域に密着した問題等が複雑化している状況にあるといわれています。

大洗町も、少子高齢化・人口減少の傾向にあり、町内会・自治会の加入者減少もみられ、これらのことから将来的に地域力の低下が進む可能性があります。

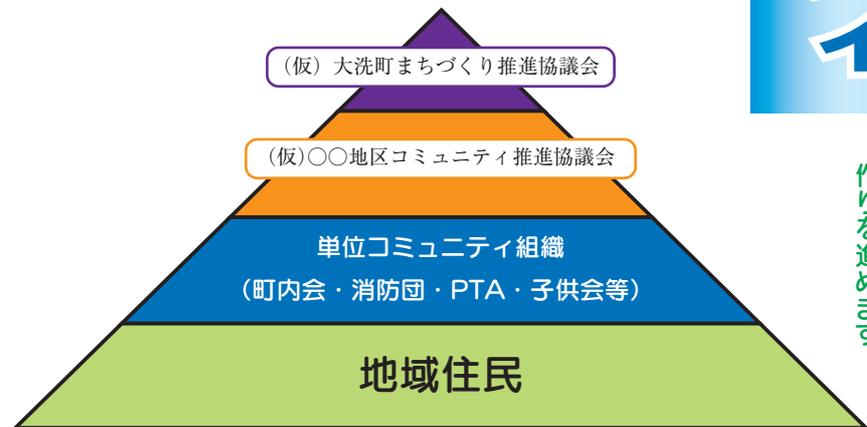
このことから、地域の繋がりを改めて考え、相互扶助や地域連携の機運をつくり、町内会や消防分団などの各種団体が一体となって地区全体の問題解決やふれあい事業に取り組むことで共生・協働の地域社会づくりを進めていきます。

地区コミュニティの目的

「自分たちの住む地域社会は、自分たちの力で良くしていこう!」ということです。

地域の課題を把握し対応策を検討するなど地域住民の自由な発想による自主的・主体的な地域づくりを目指します。

《地区コミュニティ組織イメージ》



○消防分団の地区を単位とした住民代表の組織作りを進めます。



人との何気ない会話が町の印象を変える

観光ボランティア大洗「ほのぼの」
石田 久枝

休日の午前中、曲松商店街を観光客の皆様と歩いていると、「こんにちは」の子供たちの大きな声が聞こえました。お客様も思わず笑顔になり、「大洗は教育が行き届いていますね。」の一言に、案内しているこちらも嬉しくなっていました。その足で、海防陣屋跡の坂を上りきると、アパートの窓から小学生が「いらっしゃーい」と声を張り上げています。これには皆様もびっくりして、「土地の観光大使には、子どもが一番だね。こんな素晴らしい教育をしている町があったなんて見直しました。やはり、路地裏を歩かないと、町の本当の良さがわからないな。今度は子供と一緒に歩いてみたいな。」

観光地大洗の印象が変わった瞬間です。

私たち観光ボランティアは、町中にお客様を呼ぼうという取り組みをはじめましたが、一抹の不安があったことも事実です。しかし、回を重ねる毎に、町の皆様の雰囲気がいい感じに変化してきています。「みんな人が好きで、ふれあいを求めて大洗に来ている、景色も大事、古い物も大事、でも一番は、人との何気ない会話が町の印象を変えている。」

おもてなしの第一歩ということを実感しています。



新たな取り組みにもチャレンジ

曲松活性化委員会
山戸 章弘

曲松商店街では、若手後継者を中心に、空き店舗を利用した茶処曲松を拠点に活動しています。主な取り組みとしては、商店街に来て頂いたお客様が気軽にトイレを借りられるように、店頭手作り竹の看板を掲示した「トイレ貸します運動」や、小学生に絵付けしてもらった風鈴を飾り、子供達と商店街との関係づくりと共に夏の大洗の涼しさを演出する「潮風の風鈴」。また、新たな観光スポットとして、西福寺～金毘羅神社～港の見える丘への「参道整備」などを行ってきました。

また、平成20年10月から全店協力のもと、100円商店街を開催しております。町内外のお客様に好評を頂き、参加協力店も増えるとともに、同じく100円商店街に取り組む大子町からの特別出店など交流も広がっています。

これからも、商店街皆さんの協力のもと、これらを継続しつつ、新たな取り組みにもチャレンジしていきたいと思っています。

※詳しくは、別冊「おもてなし町民運動と地域コミュニティについて」をご覧ください。
問合せ／町長公室 おもてなしコミュニティ推進係（内線219）



虹の友好都市 スウェーデン王国 ニーショーピン市使節団初来町!!

絆を深めた国際交流

海外友好都市スウェーデン王国ニーショーピン市から高校生5名を含む10名の使節団が、4月15日から20日の6日間、大洗町に初来町しました。今回の訪問は、平成20年8月に大洗町の中学生がニーショーピン市を訪問したことに對する返礼の訪問です。滞在期間中は、親善交流と日本の風土や文化に対する知識と理解を深めるために、学校訪問やホームステイ、施設見学などを行い、友好都市としての絆を深めました。



町庁舎前で使節団をお出迎え

スケジュール

4月15日(木)	入国	《町内ホテル泊》
4月16日(金)	役場訪問～町内案内～南中学校訪問(生け花、桜餅作り、お茶、習字)～アクアワールド大洗見学～歓迎レセプション～ホストファミリー宅	《ホームステイ》
4月17日(土)	ホストファミリーと過ごす	《ホームステイ》
4月18日(日)	ホストファミリーと過ごす	《町内ホテル泊》
4月19日(月)	水戸三高訪問(書道)～第一中学校訪問(着付け、茶道、部活動)	《町内ホテル泊》
4月20日(火)	JAEA見学～東京	《都内ホテル泊》
4月21日(水)	東京見物	《都内ホテル泊》
4月22日(木)	出国	

これまでの経緯

平成17年5月 小谷町長とニーショーピン市長がスウェーデン大使館で会談
 平成17年10月 友好都市実現に向けニーショーピン市を訪問・視察
 平成18年5月 ニーショーピン市と「虹の友好都市締結」
 平成20年8月 大洗町中学生海外派遣団(中学生10名)をニーショーピン市へ派遣
 平成22年4月 ニーショーピン市使節団10名(高校生5名)が来町



交流のあしあと

南中学校訪問

生け花、桜餅作りとお茶、習字を体験したり、給食と一緒に食べて楽しい時間を過ごしました。



お茶体験



桜餅作り体験

歓迎レセプション

“ようこそ大洗へ”の気持ちを持って開催した歓迎レセプションは、平成20年に派遣した10名の生徒が中心となり活躍しました。



アデル・ベレグシフト議長と小谷町長



H'20に町から派遣した生徒達とニューショーピン市の高校生

第一中学校訪問

着付けや茶道を体験し日本文化を堪能しました。また柔道や剣道などの部活動を見学し有意義な一時を過ごしました。



着付け体験



茶道体験

水戸三高・JAEA 訪問

水戸三高書道部から書道の手ほどきをいただきました。また、JAEA施設見学では将来に対する取り組みに目を輝かせていました。



書道体験



JAEA見学

2回目のスウェーデン訪問

8月下旬から町内の中学生10名がニューショーピン市での2回目の海外研修を実施します。

出発前には、事前研修、英会話訓練で基礎知識を学び、ニューショーピン市では、市役所訪問やホームステイ、学校通学などを予定しています。

各自テーマをもって研修に臨み、日本とスウェーデンとの生活、文化の違いを直に体験し、国際的視野や対応力などを身に付けます。

問合せ／まちづくり推進課
(内線213)



また会いましょう!!

消防本部・茨城県ドクターヘリ 初訓練！

4月19日、大洗港第4埠頭において、消防本部と茨城県ドクターヘリによる県内初の合同訓練が行われました。訓練内容は交通事故を想定したもので、救急隊からの要請によってヘリが訓練会場に着陸すると、ヘリに同乗していた水戸医療センターの医師2名と看護師が救急車で負傷者に救命処置を行い、搬送先医療機関に向け飛び立ち、救急隊・消防隊との連携や処置、搬送と実践さながらに行われました。



負傷者をドクターヘリに収容



救助隊による救出活動

「空飛ぶ救命室」 茨城県ドクターヘリ 7月1日運航開始！



茨城県ドクターヘリ

※ドクターヘリとは

最新の医療機器と医薬品を装備し、救急専門医と看護師が搭乗した救急専用のヘリコプターで、消防機関等からの要請で出動し、現場から救命治療を開始、迅速に搬送し大切な命を守ります。

また、ドクターヘリの出動、搬送に係る費用については、傷病者の負担はなく、救命治療には、医療保険制度が適用されます。

概 要

基地病院	国立病院機構水戸医療センター及び水戸済生会総合病院。
運航体制	日曜日～火曜日（水戸医療センター）/水曜日～土曜日（水戸済生会総合病院）。
運航範囲	出動範囲は県内全域。
運航時間	午前8時30分から日没30分前まで。
要 請	救急隊が、重症でドクターヘリによる搬送が必要と判断した時。
搬 送 先	原則としてヘリポートを有する県内の救急救命センター等に搬送されます。 水戸医療センター・水戸済生会総合病院・水戸赤十字病院・なめかた地域総合病院など。

※生命を守るためのお願い！

ヘリは、要請後約12分で発生現場付近上空に到着します。救命率の向上と後遺症の軽減を図るためには、出来るだけ発生現場から近い場所で救急車とヘリが合流して医師の救命治療を開始する必要があることから、消防本部では、南中学校・総合運動公園・大洗港第4埠頭・アクアワールド大洗の4箇所を、管理者様等のご協力によりランデブーポイント（緊急離着陸場）として設定しています。

ヘリが離着陸する場合、ホコリや騒音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。
問合せ／消防本部 火災警防課 警防救急係 ☎266-1119（内線25）

情報クリップ

INFORMATION

大洗町役場

☎267-5111

国保・年金



国民年金 若年者納付猶予制度

国民年金に加入している30歳未満の方で、『就職していない』『働いているが収入が少ない』などの理由により、国民年金保険料の納付が困難な方については、申請をして承認されることにより一定期間の保険料の納付が猶予される制度があります。

猶予された期間の年金保険料は、10年以内であれば経済的に安定した時にさかのぼって納付することができます。(追納といえます。)

また、承認された期間については、万一事故や病気で障害者となった場合に、障害基礎年金の支給条件である保険料を納付した期間と同様の取

扱いを受けることができます。

保険料を払えないからといって未納のままにしないで、希望される方は忘れずに手続をしましょう。

●若年者納付猶予制度対象者

30歳未満の方(学生を除く)で「申請者本人」及び「申請者の配偶者」のそれぞれの前年所得が一定基準に該当するか、申請年度または前年度において、失業・倒産・事業廃止のあったことが確認できる方。

●申請に必要な書類

- ①年金手帳
 - ②印かん
 - ③失業を理由とするときは「雇用保険受給資格者証」や「離職票」など離職を証明する書類
 - ④他市町村から転入した方は、前年の所得状況を証明する書類(社会保険料や医療費控除等の記載されている住民税課税証明書等)
- ◆納付猶予の対象となる所得(収入)のめやす

扶養人数	所得(収入)
扶養なし	57万円 (122万円)
1人扶養 (夫婦のみ)	92万円 (157万円)
3人扶養 (夫婦・子供2人)	162万円 (257万円)

問合せ/国保・年金課

(内線159)

暮らし等



募集

大洗町食生活改善推進員 養成講座

食生活を健康づくりの基ととらえ、日常生活全般に対する知識や技術を学習します。修了者は食生活改善推進委員として、地域の皆さんへの食生活を中心とした健康づくり活動を行います。

日程/7月1日(木) 6日
(火)・15日(木)・23日(金)

場所/ゆつくら健康館
対象者/大洗町在住65歳までの女性

時間/9時~14時30分(5時間)
募集人員/20名程度

申込み・問合せ/健康増進課
☎(266)1010

いきいき体育祭開催

適度な運動は心と体を健康に保つ秘訣です。賞品もありますので多数ご参加ください。

日時/7月2日(金) 10:00~14:00

場所/町総合運動公園体育館

対象/60歳以上の方と身体障害者(児)

申込み/福祉課または社会福祉協議会へお申し込みください。

☆上履をお持ちください。

☆昼食時は、飲食店組合「味処会」の御協力により、めん類が用意されます。

☆送迎バスをご利用ください。

問合せ/福祉課 社会福祉係 (内線151)



送迎バス時刻表

1号車 2号車	明神町~金沢~常陽銀行前~会場 8:20~(明神町~金沢はバス停でお待ちください)
3号車	五反田集会所~炭火屋しちりん前~大和旅館前~ 8:20 8:25 8:30 エコストアー前~新道バス停前~会場 8:35 8:40
5号車	祝町小前~松ヶ丘住宅前~ 8:20 8:25 幕末と明治の博物館前~中華一番前~会場 8:30 8:35
6号車	筑波銀行磯浜支店前~田山石油前~辰巳屋酒 8:20 8:25 8:30 店前~諏訪神社前~角一集会所前~会場 8:35 8:40
7号車	船渡集会所~大貫橋~神山~松川集落センター~ 8:20 8:30 8:40 8:50 松川第二花壇前~成田~会場 8:55 9:00
8号車	農業会館~池田商店前~松屋商店前~会場 8:20 8:25 8:30

親子で学ぶ水産・海洋教室

開催日／①7月22日(木)

②7月23日(金)

場所／県立海洋高等学校、ア
クアワールド・大洗

対象／沿岸地区の小学校5年
～中学校3年生の児童・生徒
とその保護者

募集人員／各回40名(親子20
組)

①小学5～6年生／対象地区
(ひたちなか市、水戸市、
大洗町、銚田市、鹿嶋市、
神栖市)

②中学1～3年生／全県

参加費／親子2人1組
3,000円

内容／体験乗船、海洋観測実
習、ロープワーク実習、水産
加工実習(何を作るかはお楽
しみ)、ナイトツアー(夜の
水族館探検)など

締切り／7月20日(金)

申込み・問合せ／茨城県水産
試験場 経営管理部 経営普及
室

☎(2666) 4179

ホームページ

<http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/nourin/>

<http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/nourin/suish/>

若者ボランティア・ボラ ンティア受け入れ団体

(財)茨城県青少年協会で

は、今年度より地域活動支援
事業を始めます。ボランティア
アをしたい若者とボランティ
アを受け入れていただける団
体を募集します。

申込対象／

○若者ボランティア：県内在
住または通勤・通学する18～
30歳までの方

○若者受け入れ団体：主に県内
で公益的なボランティア・地
域活動(お祭り・行事)を行っ
ている団体

募集期限／随時募集

申込方法／

登録用紙に必要事項を記入の
上、FAX・郵送または直接
事務局に申し込みください。
また、協会ホームページでも
登録の申込みができます。登
録用紙は茨城県立青少年会館
でお受け取りください。

申込み・問合せ／

(財)茨城県青少年協会 若
者ボランティア事業事務局
〒310-0034 水戸市緑
町1-1-18

☎(2266) 13000

FAX(2266) 1445

ホームページ

<http://www.youth-i.com>

みはらしの里ボランティ ア講座

「みはらしの里」のテーマ
は「なつかしい村の風景と活
動」。現在、江戸時代初期に
建てられた古民家を移築復元
しており、この秋の開園を目
指しています。開園に向けて、
みはらしの里で来園者案内や
施設管理などのボランティア
を募集します。

そこでボランティア希望者
を対象として、常陸地方の風
土、歴史、文化について学び
楽しみ、今後の運営について
一緒に考え、実践していくた
めの講座(水曜日午前、8回)
を開講します。

応募締切／6月21日(月)

募集人数／60名程度(応募者
多数の場合は抽選)

問合せ／ひたち公園管理セン ター

☎(2665) 9001

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／

①事務

②管理栄養士

受験資格／

事務 昭和59年4月2日から
平成5年4月1日までに生ま
れた人

管理栄養士 昭和55年4月2
日以降に生まれた人で、管理
栄養士の免許を有する人又は
管理栄養士国家試験により管
理栄養士の免許を取得見込み
の人

※受験資格を満たす人でも、
次のアからオに該当する人は
受験できません。

ア. 日本の国籍を有しない人
イ. 成年被後見人又は被保佐
人(準禁治産者を含む)

ウ. 禁錮以上の刑に処せられ、
その執行を終わるまで又はそ
の執行を受けることがなくな
るまでの人

エ. 本町職員として懲戒免職
の処分を受け、当該処分の日
から2年を経過していない人
オ. 日本国憲法施行日の以後

において、日本国憲法又はそ
の下に成立した政府を暴力で
破壊することを主張する政党
その他の団体を結成し、又は
これに加入した人

試験日及び試験場／

第一次試験(統一教養試験)
平成22年9月19日(日)

会場 茨城大学

第二次試験(口述試験及び身
体検査) ※詳細は第一次試験
合格者に通知します。

受験手続／

申込用紙は総務課人事係に
請求してください。郵便で
請求する場合は、封筒の表
に「職員採用試験申込用紙請
求」と朱書きし、返信用封筒
(あて先明記、角形2号封筒
に120円切手貼付)と大学
卒、短大卒、高校卒を明記し
た任意の用紙を同封してくだ
さい。

受付期間／平成22年7月1日
(木)～7月30日(金)

問合せ／総務課人事係

(内線231)
〒311-1392 大洗町
磯浜町6881-275

医療福祉費（マル福）制度のお知らせ

町では県の補助をうけて、妊産婦、乳幼児、ひとり親家庭（母子・父子家庭）、重度心身障害者等の皆さんの医療費の負担を軽減して、安心して医療が受けられるよう医療費の一部を助成する制度（マル福制度）を行っています。

対象となる方で手続きがまだ済んでいない方は、お早めに申請の手続きをしてください。

区 分	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。

※他市町村から転入した方は、前年の所得・扶養状況のわかる書類（課税証明書等）が必要です。

◆大洗町の単独助成について

大洗町では上記の医療福祉費（マル福）制度と併せて、対象となる皆さまの医療費の負担を更に軽減するため、以下の町単独での助成を行っています。

- ①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の助成
- ②乳幼児についての所得制限の撤廃
- ③重度心身障害者についての所得限度額の据え置き
- ④妊産婦についての独自助成（県の助成対象とならない疾病について助成します。）



◆現在医療福祉費（マル福）制度に該当している方で、次の場合は手続きが必要です。

事 由	必要なもの
加入している健康保険証が変わったとき（転職したときなど）	新しい健康保険証、医療福祉費（マル福）受給者証、印かん
住所、氏名の変更・転出・受給資格の変更や喪失があったとき	医療福祉費（マル福）受給者証、印かん
受給者証を紛失したとき	健康保険証、印かん

問合せ／国保・年金課（内線 158）



国民健康保険税制度改正のお知らせ

平成22年度から地方税法施行令の改正により国民健康保険税の課税限度額が見直され、また特例対象被保険者等（非自発的失業者）の保険税軽減措置が創設されました。

(1) 国民健康保険税課税限度額の見直し

	改正前	改正後
医 療 分	47万円	50万円(改正)
後期高齢者支援分	12万円	13万円(改正)
介 護 分	10万円	10万円(据置)



(2) 特例対象被保険者等（非自発的失業者）の保険税軽減措置の創設

リストラ等（非自発的）により職を失った給与所得者が、社会保険等より国民健康保険に加入された場合、前年所得の給与所得を30/100として算定する保険税の軽減措置が創設されました。（届出が必要です）

届出に必要なもの／雇用保険受給資格者証・健康保険証・印鑑

軽減対象者／

- ・65歳未満の雇用保険の特定受給資格者（解雇等で事業主の都合により退職した方）
- ・65歳未満の特定理由離職者（雇用期間満了などにより離職した方）

具体的には、ハローワークで発行される雇用保険受給資格者証の離職理由コード「11、12、21、22、23、31、32、33、34」に該当する方となります。

対象期間／

- ・離職日の翌日から翌年度末までの期間（最大2年間）なお、21年度保険税は対象外となります。
- ・会社の健康保険に加入するなど国保を脱退すると軽減適用が終了します。

問合せ／国保・年金課（内線 157、158）

◆寄附者一覧（お名前は公表に同意された方のみ掲載しております。）

お名前	ご住所	寄附金額	寄附金の使途
高橋 誠 様	茨城県取手市	10,000 円	5
柴沼 修 様	千葉県松戸市	10,000 円	1、2
猪瀬 寛 様	茨城県下妻市	10,000 円	5
江橋 正彦 様	神奈川県横浜市	100,000 円	1、3
釘嶋 達郎 様	東京都豊島区	5,000 円	6
宮本 幸夫 様	神奈川県横浜市	5,000 円	3
小野瀬益夫 様	茨城県水戸市	500,000 円	4
湯沢 勝信 様	東京都中央区	5,000 円	1
長谷川敏之 様	東京都豊島区	5,000 円	3、4
長嶺 家光 様	茨城県水戸市	100,000 円	2
飯島 郁郎 様	茨城県鉾田市	80,000 円	3
白土 芳夫 様	茨城県水戸市	30,000 円	6
大部 悦二 様	神奈川県横浜市	70,000 円	6
匿名	54 件	541,000 円	1～6

問合せ／まちづくり推進課 企画調整係（内線 214）

平成 21 年度『大好きです大洗寄附金』の受入状況について

皆様からお寄せいただいた寄附の状況をお知らせいたします。

平成 21 年度中に、67 件、1,471,000 円のご寄附をいただいております。心より御礼申し上げます。

みなさまからいただきました寄附金は、みなさまが指定した使い道に従って大切に使用させていただきます。

今度とも、「ふるさと大洗」への応援をよろしくお願いたします。

◆寄附件数及び寄附金額

寄附件数	67 件	寄附金額	1,471,000 円
------	------	------	-------------

◆寄附金の使途の指定先

	指定先事業	件数	積立額
1	海と緑の保全と活用に関する事業	24 件	186,000 円
2	伝統文化の継承や文化財の保護活動に関する事業	5 件	125,000 円
3	人材育成に関する事業	11 件	242,500 円
4	スポーツの振興や健康増進に関する事業	3 件	512,500 円
5	漁業や観光などの地場産業の振興に関する事業	15 件	150,000 円
6	その他目的達成のために町長が必要と認める事業	12 件	255,000 円

親と子どもの相談室 『すくすくなぎさ』開設！

学校生活に戸惑っているのは子どもたちだけではなく保護者の方も同じではないでしょうか。これからも元気に楽しく学校生活がおくれるように、**気になることや心配なこと**について、気軽に話しに来てみませんか？一緒に考えていきましょう。**秘密は守りますので安心してください。**

幼児・児童・生徒の教育上の諸問題について、保護者に限らずご家族の方や教職員及び子どもたちのための相談をいつでも受け付けています。

場 所／大洗町漁村センター 1 階（中央公民館内）

相談日／毎週月曜日～金曜日

※土・日・祝日はお休みです。

時 間／午前 10 時～午後 7 時まで

☆相談方法は電話相談と来所相談があります。

まずは、下記へお電話ください。

問合せ／大洗教育センター 親と子どもの相談室

「すくすくなぎさ」 ☎ 267 - 5111（内線 390）

☆特別相談員による相談日

月	特別相談日<午後3時～午後7時>		
6月	11日(金) 30日(水)	16日(水)	25日(金)
7月	9日(金) 28日(水)	14日(水)	23日(金)
8月	4日(水)	20日(金)	27日(金)
9月	2日(木) 24日(金)	8日(水)	15日(水)
10月	6日(水) 29日(金)	15日(金)	20日(水)
11月	12日(金)	17日(水)	26日(金)
12月	1日(水) 24日(金)	10日(金)	15日(水)
1月	12日(水)	20日(木)	28日(金)
2月	3日(木) 25日(金)	9日(水)	18日(金)
3月	2日(水) 25日(金)	11日(金)	16日(水)

* 特別相談日は、大学教授（臨床心理士）・臨床心理士・元生徒指導相談員の専門の先生方が相談に応じます。

総合健康診査実施のご案内

40歳以上の方を対象に、特定健診・シルバー健診と併せて、胃がん検診・大腸がん検診が受診できる総合健診を実施します。予約制となりますので、受診を希望される方は健康増進課までお申し込みください。

○健診内容

総合健診		料金
特定健診（40歳～74歳） シルバー健診（75歳以上）	生活習慣病問診、身体計測（身長・体重・腹囲）、 血液検査、尿検査、心電図、眼底検査、 生活機能評価（65歳以上）	無料
胸部レントゲン（結核・肺がん）検診		無料
胃がん検診（バリウム検査）		500円
大腸がん検診（便潜血反応検査）		300円
肝炎ウィルス検診（血液検査）：40歳以上の方で今まで肝炎ウィルス検診を受けたことがない方		500円
前立腺がん検診（血液検査）：50歳以上の男性		300円

<総合健診に追加して実施できるもの>

追加項目	料金
肺がん喀痰検査：胸部レントゲン検診を受けた方で、普段痰が多くでる方	500円
胃がん検診（ペプシノゲン検査）：40歳～65歳の方でバリウム検査を行った方	500円

※「生活保護世帯の方」と「65歳以上で障害（1、2級）がある方」は、検診料金が免除になります。

○健診日程

日程	対象者	健診当日受付時間	申込受付開始日
9月12日（日） （ゆっくら健康館）	40歳以上の男女 * 特定健診は <u>大洗町国保加入者、 社会保険の被扶養者</u>	①午前6時30分～ ②午前7時30分～ ③午前8時30分～	6月28日（月） より * 定員になり次第、締め切ります

※特定健診を受診される社会保険の被扶養者の方は、医療保険者（協会けんぽ、共済組合など）が発行する「特定健康診査受診券」が必要になりますので、事前にご用意いただきますようお願いいたします。「特定健康診査受診券申請書」では受診することはできませんのでご注意ください。なお、医療保険者によっては、町で実施する健診が受けられない場合もありますので、ご加入の医療保険者にご確認ください。

○健診申込先

健康増進課（ゆっくら健康館内）

問合せ／健康増進課 ☎ 266-1010
国保・年金課 ☎ 267-5111（内線158）



2010年 大洗夏のイベント



○海水浴場開設期間 7月17日(土)～8月22日(日)(37日間)

イベントの名称	開催日	開催場所	備考
大洗観光協会長杯ヨットレース	7月18日(日)	大洗マリーナ(大洗沖)	マリンスポーツ、マリンレジャーの振興を目的に大洗マリーナヨットレース第3戦として開催いたします。
'10ビーチバレーin大洗	7月30日(金)～8月1日(日)	大洗サンビーチバレーコート	国内有数のビーチバレー大会として知名度を上げており、今大会も熱戦が期待されます。 また、今年は4人制混合の全国大会を同時開催の予定です。
大洗海上花火大会	7月31日(土) 延期8月1日(日)	大洗サンビーチ	尺玉10連発、ビッグスターメイン、ワイドスターメイン、大輪の花を咲かせる二尺玉を打ち上げるなど色鮮やかな花火が夏の夜空を彩ります。
全日本ビーチレスリング選手権大会	8月8日(日)	大洗サンビーチ	国際連盟が新種目として導入したビーチレスリング大会を今年も大洗サンビーチで開催します。
盆踊りの夕べ	8月8日(日)	大洗マリンタワー前芝生広場	大洗青年団体連絡協議会が中心となって、昔から伝わる「三浜盆踊り」を大洗の夏祭りとして実施します。
大洗八朔祭	神事8月25日(水) 8月28日(土)～29日(日)	大洗磯前神社 全町内	宵祭では山車巡行。本祭では、曲松、永町、髭釜、大貫の各商店街が工夫をした歩行者天国で様々な催し物や模擬店を実施します。
2010 茨城ビルフィッシュトーナメント	8月28日(土)～29日(日)	大洗マリーナ(大洗沖)	大洗マリーナを拠点にカジキ類を対象魚種として、期間内の対象エリアにおいて多くの対象魚を釣り上げる、またはタグ&リリースを行い順位を競います。
OARAI CUP サーフィン&ボディボード	9月4日(土)～5日(日)	大洗サンビーチ	経験に応じたクラス別のトーナメント戦が2日間にわたって実施されます。 また、2日目にはプロによる体験教室も行われます。
ISU 茨城サーフィンクラシック	9月9日(木)～12日(日)	アクアワールド 大洗下海岸	国内トッププロサーファーによる競演が楽しめる本大会は、今年で15回目を迎えます。 トッププロの華麗な技が観客を魅了します。

問合せ／大洗のまつり実行委員会(商工観光課内) ☎ 029-267-5111



7月4日『クリーンアップ大洗』に参加ご協力を

海水浴シーズンを迎える前に、今年も皆さまと一緒に町をきれいにする『クリーンアップ大洗』を全町一斉に実施いたします。皆さまの参加、ご協力をお願いいたします。

日時／7月4日(日)
6時～8時

場所／町内各地域

◆現地集合、現地解散となります。

◆個人による参加の場合は、サンビーチ(大テント下)にお集りください。

◆町内会で清掃を行う場合には、ごみは各集会所、公園等に出して下さい。

◆家庭のごみは出さないで下さい。

◆刈った草などをクリーンセンターへ直接持ち込む場合は、袋詰めにして午前9時までに搬入して下さい。

問合せ／生活環境課

(内線244)

心配ごと相談

相談日／7月2日(金)

場所／ゆつくら健康館1階ポランティア室

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)3021

中央公民館 図書室

貸出時間

9時30分～16時30分

休室日／毎週月曜日

※なお、6月29日(火)～7月2日(金)までの4日間は、

図書資料整理のため休室させていただきます。

本の返却は、公民館入口脇の返却口へお願いします。

新着本／「ゲゲゲの女房」武良布枝著／「月夜のさんぽ

路」山瀬可鈴著(大洗町出身)

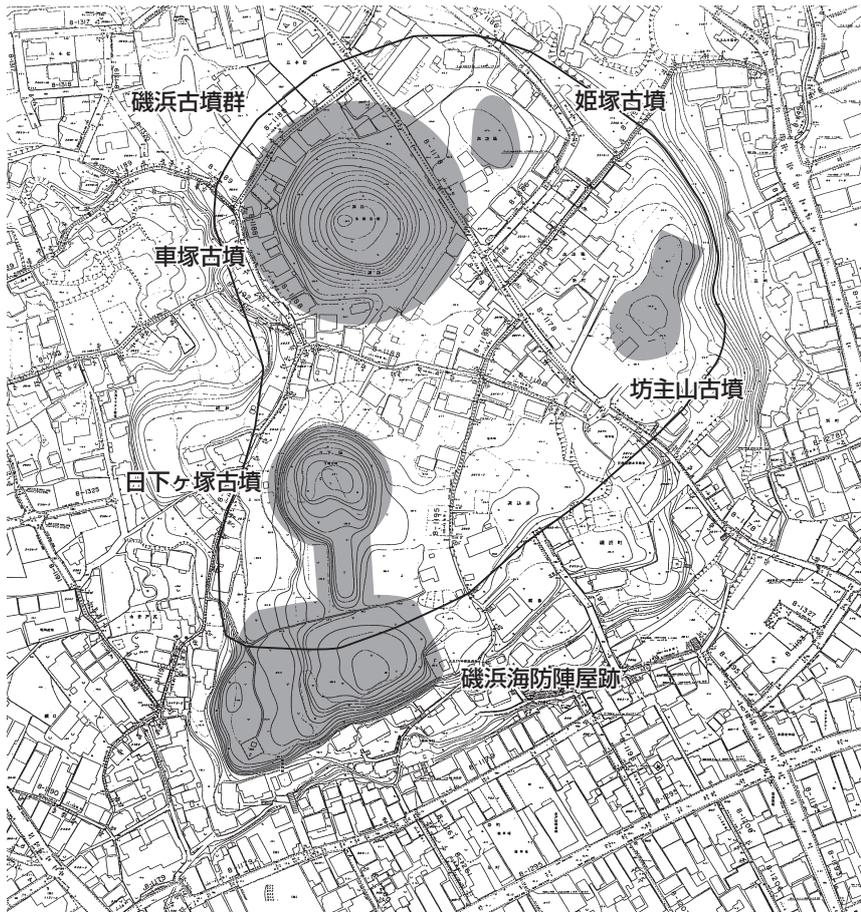
役場窓口時間延長のお知らせ
<6月中旬～7月中旬>
 住民課・税務課・会計課の業務時間を**午後6時30分まで延長**しています。どうぞご利用下さい。

- ◆6月16日(水)
- ◆6月23日(水)
- ◆6月30日(水)
- ◆7月7日(水)

古墳群・海防陣屋を整備します

大洗町では、永町・新町の高台にある磯浜古墳群（車塚・日下ヶ塚・姫塚古墳等）、及び磯浜海防陣屋跡の史跡を対象に、平成21年度より「古墳群・海防陣屋国指定化事業」を進めています。この事業は、現在県指定史跡である古墳群等を国指定史跡に昇格させ、

歴史的・文化的に大切な地域資源を将来にわたって守っていくこととするものです。
将来的には、史跡公園として整備し、市街地との関連によるまちづくりや観光業にも寄与していく事業です。



磯浜古墳群・磯浜海防陣屋跡全体図

■今後の流れ

「古墳群・海防陣屋国指定化事業」



「(仮称)海の見える丘史跡公園整備事業」



「(仮称)古墳群・海防陣屋の歴史的環境の保全・整備によるまちづくり事業」

昨年度は、車塚・姫塚を対象に環境整備や測量調査を行いました。

今年は、次の事業を行う予定です。

土地をお持ちの方には、事前にお知らせしますので、ご協力をよろしくお願いします。

- ・日下ヶ塚古墳・磯浜海防陣屋跡の環境整備
秋には、竹やシノなどの伐採・除草をして、快適に海が見える状態にします。
- ・日下ヶ塚古墳・磯浜海防陣屋跡の測量調査
冬には、史跡全体の図面を作り、今後の計画に役立てます。

問合せ／生涯学習課 文化振興係（中央公民館2階） ☎ 267-0230

●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
6	20	日	日本民謡東部大会 (日本民謡協会茨城東部連合会)	9:00	全館	一般
	30	水	音楽のつどい (茨城町小中学校音楽部会)	9:00	ホール	関係者
7	4	日	カラオケ教室発表会 (千里草カラオケ会)	9:00	全館	一般
	10	土	女性ネットワーク委員会研修会 (県PTA連絡協議会)	9:00	ホール	関係者

町の人口と世帯 (4月末現在)

人口 18,328人 (+6)
男 9,038人 (+8)
女 9,290人 (-2)
世帯数 7,007世帯 (+20)
(前月比較)

今月の納期

町県民税（第一期）
納期は6月30日（水）
までです。

じっちゃん、ばっばさん聞き歩き大百科 ちょこっと紹介！！

4月から「おめえげのじっちゃん、ばっばさんの話さ、聞かしてもらえっけ？」ということでお話募集を開始しましたが、今月からは皆様から新しいお話を募集し、聞き歩きをしている間、「聞き歩き大百科」に登場した7名の「じっちゃん、ばっばさん」を紹介していきます。今月は漁師のおかみさんとして登場する加藤泰子さん。漁港ができる前の砂浜での船の上げ下げの大変さ、子どもが産まれるまで、おおっばらかかえて夜中まで市場に魚を揚げるのを手伝ったこと、子育てをしながら、寝る間もないくらい働いたことなどが掲載されています。



今回は本ができてから1年以上がたち、改めてお話も伺いました。

「恥ずかしくて、自分ではあまり宣伝してないね（笑）。でも、近所のお店で『この本に載ってたじゃないの』といわれることもあった。今改めて読み返すと、よく働いたなあと思う。話した内容は、ほんとに久々に思い出したことばかり。あのときはしみじみ話した。“浜のカーちゃん”の話を残すことはいいことだと思う。あれ以来、昔の話はしていないね。機会がないと話さないから。」

最後に、海大企画で漁師のおかみさんに集まってもらって昔の話をしてもらおう場を作ってみたら？と提案もいただきました。皆様、アイデアや情報の提供がありましたら、下記までご連絡ください。

..... 6・7月の開催案内

「ヨット」	6/20、7/11、7/25	「旬の魚料理」	6/19
「貝あわせ」	6/23、7/28	「カヌー」	7/4
「ボディボード」	7/18	「サーフィン」	7/24、7/30
問合わせ	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://anco-oarai.org		

夢town大洗スポーツクラブからのお知らせ

< 6月の行事予定 >

ゴルフ教室

日時／9日（水）～ 毎週水曜日（計4回）
19：00～21：00

場所／大洗マリンゴルフ

料金／会員 2,000円 非会員 3,000円

※今回は、教室としてシャーウッドコースで
ハーフラウンドを行う予定です。

スポーツ広場（無料）

11日（金）19：00～21：00 夏海小体育館
25日（金） “ 大貫小体育館

11日、25日はユニカール（カーリングに似たスポーツ）を行います。



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
受付時間 火曜日から土曜日 8：30～17：00

随想

地域の価値を見つめ地域を元気に — 奇想天外の発想を —

大洗町長 小谷隆亮

大型連休も終わり、わが町では海水浴の季節をまもなく迎えることとなります。大型連休中、大洗町への入り込み客は増加しているものの、各観光施設の入場者数は前年を若干下回ったようです。その理由のひとつは、高速道路料金の割引制度によって遠方に足を伸ばせること。また、天候に恵まれて屋外活動が中心となったのではないのでしょうか。それでも、4月29日から5月4日迄は町内では大勢のお客様で活気づきました。

さて、そのお客様を新たにとらえた店が4月22日誕生しました。大洗漁協女性部の「かあちゃん」の店です。先日テレビ放映等の効果もあり休日には大勢のお客様が来店しました。

わが町は観光立町を目指し年間560万人の来遊客を数える県内第1位の観光地になったのです。私はこの現実を直視して常に町民の皆さんに地域の価値を見つめ、そのことを生かし元気にする取り組みを強めてほしいと、機会あるたびに話をしていきます。漁協「かあちゃんの店」はその取り組みの一例です。

わが町は観光の資源として、海を中心とした景観・文化など、その資源の価値を最大限に活かす発想することで、一層の元気づくりが出来るものと確信するものです。

さて、地域資源を活かす方法には、種々なる取り組みがあると思います。こんなことを書いて

いるうちに、いつだったか東京銀座でミツバチを飼って蜂蜜採りに取り組んでいる「銀座ミツバチプロジェクト」の本を読んだことを思い出しました。ミツバチプロジェクトは都市と自然環境との共生を目指し、2006年に銀座の屋上で蜜養をスタート。普通、大都市でミツバチを飼うなんて考えられないことですが、最近は温暖化対策でビルの屋上や公園などで緑化が進んでいるのです。でも、その緑化だけではと思うのが常識ではないでしょうか。しかし豊富な蜜源や豊かな自然環境が銀座の周りには多くあるのです。これぞ地域資源を活かした奇想天外な素晴らしい発想で大都会の真ん中を里山に変えた新しい生産事業の例です。この取り組みが3、4年と大きく成長し、全国の地域と人を銀座から応援するイベント、「ファームエイド銀座」によって「人と自然の共生」を学びより輪を広げることになるでしょう。

こうした例に学び、わが町でも町民の皆さんが潜在能力を発揮していただいて、地域資源を活かして元気づくりに力を注いでほしいと願います。



AEDで同僚の命を救う 原子力機構・職員7名に感謝状

5月18日、町消防本部において、日本原子力研究開発機構 大洗研究開発センターの職員が自動対外式除細動器（AED）を使用し同僚の命を救ったとして、小谷町長から当センター廣井所長及び職員7人に感謝状が手渡されました。

発生は3月17日、職場の廊下に男性職員が倒れているのを同僚が発見した。7人は協力し合い、すぐに119番に通報し、呼びかけにこたえず心肺停止であることを確認した上でAEDで応急手当を行った。間もなく呼吸と脈拍が再開し医療機関に運ばれ、一命を取り留めた。

現在、男性は職場に復帰している。7人中5人はAED取扱い講習を受けていた。

小谷町長は「素晴らしい適切な対応により、救おうとした努力が実った。今後その高い意識を持ち続けて欲しい」と7人をたたえました。



大洗町消防団第4分団員 天妃神社祭礼において防災PR

4月18日、大洗町消防団第4分団員が天妃神社祭礼において、地域の防災意識の向上を目的に、消防自動車と救急車の展示や煙体験、記念写真撮影、訓練用水消火器、啓発品の配布など防災PRを行いました。その他、消防団員の減少に伴う入団促進運動を呼びかけました。



大洗町おはなしの会「松ぼっくり」 が文部科学大臣表彰を受賞



4月23日（子ども読書の日）、大洗町おはなしの会「松ぼっくり」が、東京都国立オリンピック記念青少年総合センターで開催された“子ども読書活動推進フォーラム”において、文部科学大臣表彰を受賞しました。

「松ぼっくり」（会員17名）は、平成9年4月に大洗町中央公民館講座「おはなし教室」から自主グループとして活動を開始して以来、読み聞かせを中心に、群読、人形劇、影絵など多彩な活動を展開し、町内外の幼稚園・保育所をはじめ、小・中学校、社会教育施設、福祉施設などで広範囲に活動の場を広げ、子ども読書活動の発展に尽力された功績が認められました。

また、5月13日には、「松ぼっくり」会員の皆さん12名が町庁舎を訪れ、小谷町長から感謝状が手渡されました。

シルバーリハビリ体操に 延1,400人が参加

大洗町シルバーリハビリ指導士会は、高齢者の皆さんを対象として健康づくり・介護予防に効果のあるシルバーリハビリ体操を町内5カ所において開催しています。平成21年度は延1,400人の方々が参加されました。

和気あいあいとした雰囲気の中で体操が行われ、体操終了後も世間話などに花が咲き、心も体も健康になりました。





大洗マリントワー「春のふれあい広場」

5月2日、4日、5日の3日間、大洗マリントワーにおいて「春のふれあい広場」が開催されました。

当日は、フリーマーケットや乗馬体験コーナー、時空戦士「イバライガーR」ショー、ビジュアル系大道芸人「おじゃるず」など楽しいイベントで盛り上がりました。

また、こどもの日にちなんだ大漁鯉のぼり掲揚では、青空のもと、さわやかな春風を浴び、見事な泳ぎを見せていました。

昔ながらの漁法を体験！ 「観光地曳き網」

5月3日・4日の2日間、大洗サンビーチ海岸で「観光地曳き網」が開催されました。約2,000名の家族づれなどが地曳き網を体験し、網にかかった魚に子どもたちは興味津々。採れたての新鮮な魚をみんなで分け合い、大洗町ならではの漁師体験を満喫しました。



きれいな潟沼を目指し 「スズキの稚魚放流」

5月13日、大洗地区潟沼浄化対策協議会主催による「稚魚放流事業」が潟沼の松川漁港において、町内の保育園児と保護者等約70名の参加により実施されました。

茨城県環境アドバイザーから潟沼の生き物についてのお話を聞き、その後、園児と保護者が一緒になり、スズキの稚魚約450匹を「大きく育て」と願いを込めながら放流しました。



わが家のアイドル



「うちのペット自慢」



東光台・小松崎早希さん宅の
マルチーズ・女の子・1歳5ヶ月
ゆきちゃん

我が家のおてんば娘です。
車に乗るのが大好きです。

～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

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 広報係
TEL／029 (267) 5111 (内線 212)
E-mail : koushitsu@town.oarai.ibaraki.jp



ひかる
角田 光くん

(東光台 平成19年12月生まれ)

お母さん 有香理さん

「とってもきかん坊な男の子です。でもママの宝物です♥」



みう
田中 美羽ちゃん

(五反田 平成21年7月生まれ)

お父さん 寛明さん お母さん 千尋さん

「健康で心の優しい子に育ってね。」

「幕末と明治の博物館」を 町営に移管

(財)常陽明治記念会から平成22年5月10日に博物館施設等の寄付申し入れがあり、5月17日に大洗町議会臨時会を開催し、6月1日から「大洗町幕末と明治の博物館」として運営されることになりました。

当博物館は、昭和4年に常陽明治記念館として開館以来、明治天皇像や下賜品の宝物殿として約60年間、広く親しまれ、平成9年にリニューアルオープンし(財)常陽明治記念会や様々な方々のご尽力により幕末と明治の博物館として歩んできました。

「日本の森林浴100選」に選ばれた松林の一角にひっそりとたたずむ趣きのある建物が当館です。激動の明治維新を果たした幕末から明治にかけての若き志士の青春群像をテーマに、分かりやすい展示となっております。

お気軽にお立ち寄りください。

入館時間／午前9時～午後5時(入館は午後4時45分まで)

休館日／水曜日(7月19日～8月31日の夏休み期間は無休で開館します。)

問合せ／大洗町幕末と明治の博物館

☎ 267 - 2276

(単位:円)

	一般	大学生	高校・ 中学生	小学生
博物館入館料(個人)	700	600	300	150
フリーテントサイト(1人1泊)	1,300		850	600

※上記は、主な場合の料金です。料金は(財)常陽明治記念会運営時と同じです。



6月1日より町営となった幕末と明治の博物館

土筆折るたびに花粉のうすけむり
通学の列を乱しぬ春嵐

大洗大使 さいたま市 稲葉 峻山

静寂な古刹の樹々の芽吹き初む
靖国を包む万朶の花に雨

新町 岸和田 和子

〔評〕靖国神社と桜には、多くの人の思いが込められている。今年も靖国の社は満開の桜に覆われていた。花の観賞と同時に、参拝に訪れる人々は後を絶つことがない。作者が訪れたその日は雨だった。

飾るより心こめての雛納
寒暖の激しく変る西行忌

角一 鈴木 さた

〔評〕自然の歌人と言われた西行法師の忌日は陰暦二月十五日というから、今年は三月三十日になる。三月末ともなれば、春も半ばを過ぎ、相当暖かくなる時期であるが、今年は何故か気温の移り替りが激しかった。

春耕す土の息吹を身に受けて
憂きことも忘れてしばし花の句座

金沢町 猿田 俊子

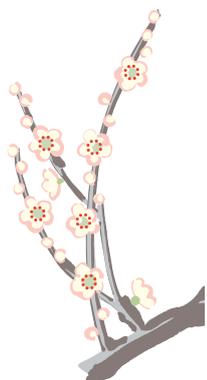
〔評〕日常生活をしていると、身の廻りのことで、いろいろと心配ごとや、思いなやむことが出てくる。特に春は春愁という言葉もあるくらいである。しかし今日は、一切の思ひ煩いを忘れて、桜の季節の句会に参加している自分である。

稜線に傾く日あり花菜畑
轉の一際高し地藏寺

髭金 川崎 京子

老の杖運びし館梅白し
光圀の切手を貼りて梅だより

髭金 岸根 世司子



潮引いて風も少なし春の海
入学の児には重たきランドセル

東光台 田中 勝枝

しなやかに柳吹める備前堀
太々講花の色香や巫子の舞

明神町 小松崎 美代

干されたる白子まぶしき裏通り
目つむりて桜吹雪の中にをり

髭金 小野瀬 きよ

ふつてきたさくらの花びらあつめたよ

磯小二年 石井 あや佳

きれいだなさくらふぶぎのかえりみち

磯小三年 小谷 亮人

こいのぼりダム湖の空をおよいでる

磯小三年 川さき 綸

八重桜空がそまっしてしまいそう

磯小五年 川崎 理子

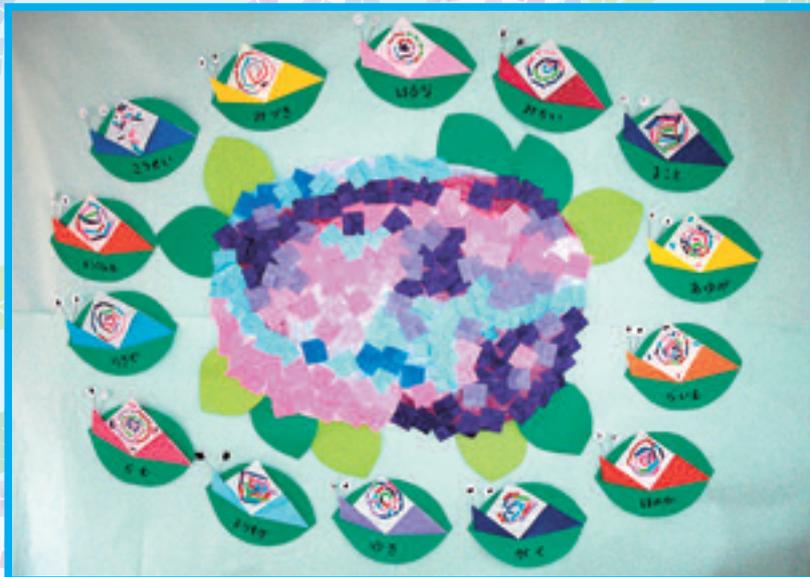
選者吟
梅の香と歴史の重みある館
春の風伴ひくぐる随神門
其処までの花の絨毯慰霊塔

ぼくとわたしのちびっ子ギャラリー

滝口保育園

年長 つきぐみ14名

「あじさいと
かたつむりの仲間たち」



アクアワールド大洗の仲間たち

ーコバンザメー

水槽の中にはアオウミガメにストーカーのように寄り添って泳ぐ魚がいます。頭にある小判型の吸盤を使って、大きな生物に張りつく習性のある「コバンザメ」という魚です。「サメ」という名前がついていますが、サメではありません。海ではサメに張りついていることが多いため、間違った名前をつけられてしまったようです。



ウミガメやサメについて泳ぐと、いいことがあるのでしょうか。アオウミガメの甲羅に付いて泳いでいれば、敵から身を守ることができます。また、プランクトンを主食とするジンベエザメに付いて泳いでいるコバンザメは、ジンベエザメの排泄物を食べることがあります。他の生物に付いて泳ぐ変わった習性は、身を守るため、餌を得るためと考えられています。

コバンザメにはいろんな得があるようですが、アオウミガメにとっては邪魔な存在です。いつも仕方なくコバンザメを従えて、迷惑そうに泳いでいます。

魚類展示課 横田 由紀子



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



振り返ってみよう！あなたのおやつ

6月の歯の衛生週間をご存知ですか？

今回は、歯の衛生週間にちなんで、歯と糖分の関係についてのお話です。

食べ物の中で、虫歯菌が一番好むものは、糖分が多く含まれたもの。どれくらいならいいの？？つというところ、虫歯をつくらぬ適度な糖分の量は、1日40g。(角砂糖で表すと11個分)

ただし、食事で20gは摂ってしまうので、お菓子などの甘いものだけで摂れる量は20g！(角砂糖で表すと5個半分)

甘いおやつと甘い飲み物を一緒にとると、どれくらいの糖分になるのか考えてみましょう。例えば、オレンジジュース200mlとショートケーキ1個では、合わせて16個(57.6g)の砂糖を摂ることになります。

<食べ物に含まれる砂糖の量>

食べ物	量	含まれる砂糖の量
チョコレート	1枚	7個
メロンパン	1個	9個
ケーキ	1個	9個
アイス	1個	4個
クッキー	2枚	2個
コーラ	250ml	7個半
スポーツドリンク	250ml	4個
オレンジジュース	200ml	7個

甘いおやつを食べたときにはなるべく糖分の含まれていないお茶やミネラルウォーターを組み合わせるようにしましょう。

お茶やミネラルウォーターは糖分を減らせるだけでなく、口の中の糖分を流してくれるので、虫歯菌の活動を抑えることができます。

口の中は、酸性になると虫歯菌が活発になって歯を溶かしますが、唾液の働きで中性に戻すことができます。しかし、そのためには40分くらい時間がかかるので、だらだら食べ続けたり、時間をかけて少しずつおやつを食べる人の口の中は、常に歯を溶かしている状態になるのです。同じ量でも一度におやつを食べる人より、何倍も虫歯になりやすくなります。

自分自身の食べているものや食べ方を振り返ってみましょう！！

