

広報

# おおあらい

Vol.490

BOKFÖRLAGET  
LANGENSKIOLD

GALERI  
CEPHEUS

Dag's  
Konditori

GOLOBAR  
SWEET & SPICE



—大洗町中学生海外派遣団ニーショーピン市へ—

(関連 P4 ~ 5)

Index

- 町長就任あいさつ／中学生海外派遣団ニーショーピン市へ…P.2～3・4～5
- 敬老会／いつまでもお元気でさらなる長寿を…P.6～7
- 大洗国際オープンテニス .....P.8
- 大洗町幕末と明治の博物館新聖像殿紹介及び企画展開催案内 …P.9
- 情報クリップ .....P.10～14
- 秋季全国火災予防運動／救急救命士の処置範囲拡大のお知らせ…P.15
- 大洗海の大学／夢town大洗 .....P.16
- まちのできごと .....P.17
- みんなのひろば…P.18～19

10

2012

平成24年

# 大洗町の復興を成し遂げる

大洗町長　小糸 隆亮



この度、町民の皆様のご支援を賜り引き続き町政を担わせていただくことになります。皆様から頂いた負託にしっかりと応え、使命重責を果たさせていただきます。改めてその責任の重さを痛感しているところであります。

私は、4期16年間、対話と協働、公平公正、信頼と安心を旨とし町民に開かれた町政の実現に努めてまいりました。これもひとえに町民の皆様のご支援の賜物であります。大勢の皆様に力添えを頂き改めて感謝申し上げます。今後とも一層この政治理念を貫いて、皆様から負託されたこの重責を使命感を持つてまいります。

## 私が目指す大洗町再生構想

### 1. 重点事項 「大洗再生」

・大貫台への株千代田テクノルの誘致決定、更に放射線がん治療施設誘致で先進医療の拠点づくりを開拓します。

・駅前マリンプロムナード（仮称）を整備し、元気な商業環境を整備します。

・津波対策として防災機能を兼ねたサンビーチの再整備（レジャー・プールなどの娯楽スポーツ施設・防災公園・避難複合ビル）をします。

・海浜特区に新産業を誘致し港賑わいと雇用創出を図ります。

・大貫小学校と夏海小学校の統合によるより良い教育環境を整備します。

・再生可能エネルギー（太陽光発電など）を積極的に推進します。（地域内電力の安定確保、財源と雇用創出）

### 2. 緯 「安全・安心」

・地域の支え合いで、災害弱者である児童、高齢者、障害者の安全と命を守ります。

・通学路の安全対策を推進し、児童生徒の安全を貫いてまいります。

さて、私にとりまして5期目の大きな課題

は、今の社会経済環境の変化に視点を置いて、

大洗町第5次総合計画の推進と合わせて津波被害を受けたピンチをチャンスに変える復興事業、このチャンスを十分活かして更なる大洗町の進化に努めることであります。

現在、復興計画や復興交付金事業の採択に向け積極的に復興庁に働きかけ、17事業約44億円の事業費が確保できたところであります。

また、社会資本整備総合交付金にてサン

ビーチの津波対策を含めて賑わい拠点となる公園整備に24億の事業費を確保していよいよ着手することになりました。この復興事業はいずれも平成27年までに成し遂げなければなりません。全身全霊をかけて、町民の皆様が安心安全な、そして、元気で活力のある大洗町を創つてまいります。

今後とも、大洗町が大きく前進できますよう

うに、何卒よろしくご支援賜りますよう、心よりお願い申し上げ、5期目就任の挨拶いたします。

### —社会経済環境の変化に視点を置いた町づくりを展開します—



1. 少子高齢化の進行と人口減少社会の到来
2. 次代を担う人材育成
3. 地域医療の充実
4. 交通ネットワーク、情報ネットワー  
クの発展と交流人口の拡大
5. 犯罪や災害などへの安全安心の確保
6. 地域資源を活かした活力のある産業  
の振興
7. 地球環境エネルギー問題（原子力・  
太陽光発電等の再生可能エネルギー）
8. 国際化の進展への対応
9. 健全な財政運営の確立
10. 住民自治と協働の確立

### 3. 復興再生「地域経済」

- ・全安心な環境を整備します。
- ・若者向け町営住宅戸数の確保と、定住促進補助を創設します。
- ・高齢社会に向けて、生きがい活動などの高齢者交流活動を支援します。
- ・介護予防のための健康づくり運動や生涯スポーツを推進します。
- ・若見屋平戸線を整備します。

- ・産業再生特区への企業誘致と新産業創出によつて雇用と所得の拡大を推進します。
- ・農産物、水産物の6次産業化を図り、特産品の「地産・地売・地消」を推進します。
- ・シラスやハマグリなどの資源を守り、安定した漁業経営と水産加工業の経営の確立を支援します。
- ・農業、漁業、水産加工業、商工業、観光業の震災や風評被害からの早期回復と地場産業の元気づくりを展開します。
- ・おもてなしの心による観光を推進し、交流人口の増大を図ります。
- ・魚市場荷捌き施設、水産物加工処理施設、製氷、貯氷工場施設を整備します。

世界へはばたけ！

# 大洗町中学生海外派遣団 友好都市ニーチヨーピン市へ



## 【期待と不安を胸にいざ出発】

8月22日、大洗町中学生海外派遣団（団長／和田淳也大洗町議会副議長）の中学生10名が、10日間の海外研修のため、スウェーデン王国ニーチヨーピン市へ向けて元気に大洗町を出発しました。

ニーチヨーピン市は、スウェーデンの首都ストックホルム市から約百キロメートルのところに位置し、水と緑豊かな歴史ある海辺の町です。また、原子力関連施設、空港や港、高速道路があり地理的によく大洗町と似ています。大洗町とニーチヨーピン市は平成18年5月、相互の文化・

**【二歩を踏み出す勇気が大切】**  
この研修を通して中学生は、海外でたくさんの「初めて」を体験しました。そして、

異文化に触れ、大きな刺激を進めることを目的に「虹の友好都市」を締結し、大洗町からニーチヨーピン市への中学生の派遣は、今回で3回目となりました。派遣期間中、中学生は各自テーマを持って研修に臨み、ホームステイや学校訪問、施設見学などをを行い、スウェーデンの生活、文化に触れ、充実した10日間を過ごしました。

ファミリー や学校訪問で交流した方々と手紙やメールで絆を深めています。精神的に大きく成長した彼らの今後が楽しみです。

## (スケジュール)

8月22日 (水)	成田→オランダ・アムステルダムを経由しスウェーデン入国
8月23日 (木)	在スウェーデン日本大使館訪問 ストックホルム市内施設見学、ノーベル博物館、王宮外観
8月24日 (金)	日中：ニーチヨーピン市役所表敬訪問 夜：ウェルカムパーティ 《ホームステイ》
8月25日 (土)	ホストファミリーと過ごす 《ホームステイ》
8月26日 (日)	ホストファミリーと過ごす 《ホームステイ》
8月27日 (月)	日中：原子力企業「スタズビック」訪問 自然保護区内ステンドローレン散策
8月28日 (火)	日中：学校訪問（中学校、技術専門高等学校） 夜：フェアウェルパーティ
8月29日 (水)	ストックホルム市内視察 ハンマルビー ショーランド地区、ストックホルム市庁舎、リッダーホルム教会、スカンセン博物館、ヴァーサ号博物館
8月30日 (木)	スウェーデン出国→オランダ・アムステルダムを経由し日本へ帰途
8月31日 (金)	午後：大洗へ

8/28 (火)

### 市内中学校・高等学校訪問

ニーショーピン市内の中学校を訪問し、中学生から学校の説明を受け、音楽の授業を見せてもらいました。高校では、校内を案内してもらいました。



6

8/28 (火)

### 涙のフェアウェルパーティ



市長さんやホストファミリーとの最後の夜。みんなで感謝の気持ちを込めて、磯ダンスを披露しました。短い時間でしたが、心を通わせた分だけお別れの涙が止まりませんでした。



7

8/29 (水)

### ストックホルム市内見学



エコタウン地区やノーベル賞受賞会場を見学しました。

8

8/24 (金) ~ 8/26 (日)

### ホームステイ体験



勇気を出してたくさん会話をし、折り紙や習字など日本の文化を紹介しながら交流しました。それぞれがホストファミリーと一緒に、買い物や食事の準備、乗馬やザリガニパーティなど、たくさん体験し、なにもかもが新鮮な2日でした。



4

8/23 (木) 日本大使館訪問

首都ストックホルムにある日本大使館を訪問。全権大使ご本人からスウェーデンの概要や取り組みの説明を受け、日本との違いを学びました。

1

8/24 (金)

### ニーショーピン市役所表敬訪問

ニーショーピン市役所を表敬訪問し、英語で自己紹介と大洗町の紹介をしました。エバ・オールソン議長から歓迎の挨拶をいただきました。研修テーマの学習もしました。



2



8/27 (日)

### スタズビック社見学&自然保護区内散策

原子力関連施設スタズビック社を見学した後、自然保護区内を散策しました。穏やかなバルト海を見ながら、ニーショーピン市の魅力である水と緑の豊かさを実感しました。



5

8/24 (金)

### ウェルカムパーティでホストファミリーと初顔合わせ



3

市内のシンボルである古城で、ウェルカムパーティ。ホストファミリーと初顔合わせで緊張している生徒達を、和ませるためにユニークな司会者のおもてなしを受けました。



いつまでもお元気でさらなる長寿を



長寿のみなさん  
おめでとうございます

海老澤 ていさん	105歳
鹿島 すへさん	105歳
中山 きみさん	102歳
薄井 きよ子さん	101歳
小野瀬 はるさん	101歳
荻谷 寅雄さん	100歳
加藤 よてさん	100歳
小松崎 きよさん	100歳
佐藤 まさ子さん	100歳
清宮 タカさん	100歳

9月17日（敬老の日）に大洗文化センターで恒例の敬老会が開催されました。75歳以上の方々 2,753名の健康と長寿を祝いました。

式典では、「米寿」105名を代表して重寶光さん、「金婚」13組を代表して檜山光・うめさんご夫妻に小谷町長から褒状と記念品が贈られました。

式典後の芸能発表では、「紅会」による和太鼓演奏、「大洗町磯浜女性会 日舞紫音会」による日舞の披露や、勝山一美さんによるマジックなど多種多様な演芸発表に会場から声援や拍手がおくられ、楽しい敬老会となりました。



長寿者慶祝訪問

敬老の日を前にした8月29日、小谷町長が今年度中に百歳以上の方や白寿・米寿・金婚式を迎えるご夫婦の代表者のご自宅と「ひぬま苑」・「うみべの家」・「老健おおあらい」などを訪問して長寿をお祝いしました。

町内で最高齢の元長唄師匠鹿島すへさん宅を訪問し、褒状や記念品などを手渡しました。



鹿島すへさん105歳・磯浜町

# 敬老会式典



「米寿」代表の重實光さん



「金婚」代表の檜山 光・うめさんご夫妻

# 演芸発表



▲大洗町磯浜女性会日舞紫音会による日舞



▲►紅会による和太鼓演奏



▲勝山一美さんによるマジック





大洗から世界へ羽ばたけ!  
明日のテニススターが  
大洗に集結!

ワインブルドンなどのグランドスラム大会制覇を夢見る若手プレーヤー達が、熱い戦いを繰り広げる「大洗国際オープンテニーストーナメント2012」が、大洗町ビーチテニスクラブで開催されます。

会場  
大洗町ビーチテニスクラブ  
種目  
男子シングルス、男子ダブルス

この大会は国際テニス連盟(ITU)の公認大会で、世界を舞台に活躍が期待されている日本人有力選手や海外からの強豪選手が多数出場して、国際ポイント獲得ランキングアップを狙つてしのぎを削ります。

今や世界のトップを争うまでに成長した錦織圭選手も、このクラスの大会で力をつけ世界に羽ばたいています。今大会の選手の中から子ども達に夢を与える、ワインブルドンやオリンピックチャンピオンが生まれるかもしません。ぜひ会場に足を運び、プロ選手のテクニック、パワーを駆使した懸命なプレーを肌で感じてみてください!

問合せ／大洗町ビーチテニスクラブ

☎ (267) 7151

大会ホームページ  
<http://oarai-tennis.jp/>

#### 《大会スケジュール》

	開始時間	試合
10/14(日)	9:30~	シングルス予選
10/15(月)	9:30~	シングルス予選
10/16(火)	9:30~	シングルス1回戦、ダブルス1回戦
10/17(水)	9:30~	シングルス1回戦、ダブルス1回戦
10/18(木)	9:30~	シングルス2回戦、ダブルス2回戦
10/19(金)	9:30~	シングルス3回戦、ダブルス準決勝
10/20(土)	10:00~	シングルス準決勝、ダブルス決勝
10/21(日)	11:00~	シングルス決勝

※天候などにより試合スケジュールが変更されることがあります。

#### 注目のジュニア選手

内田海智選手

主催者推薦枠で出場決定  
(本戦)

#### 主な成績

ITF Jrランキング8位  
(10/1現在)

- ・2012年  
全米オープンJr ベスト4  
(日本人男子初)
- ・2011年  
ワインブルドンJr ベスト4  
(日本人男子初)



# 大洗町幕末と明治の博物館

## 新聖像殿紹介及び第2回企画展開催のご案内

## ◆新聖像殿の紹介

9月号では、原稿締切日の関係から工事途中の写真を掲載しましたが、今号では、新聖像殿の完成写真を紹介します。



外觀



内観(本室)

◆第2回企画展「日本人初の幼稚園保姆 豊田芙由～幼児・女子教育に捧げた97年の生涯～」

本展は、幕末の水戸に生まれ、明治から昭和にかけて日本の幼児・女子教育のために一生を捧げた豊田芙雄（1845～1941）の97年にわたる生涯を、芙雄の曾孫である高橋清賀子氏の協力のもとに紹介する初めての展覧会です。夫小太郎の遺志を継いで幼児・女子教育のために苦闘した芙雄の姿を、高橋清賀子家所蔵史料（茨城県立歴史館寄託）を中心に紹介します。また、会期中は、下記の関連イベントの実施を予定しております。

会期 10月20日（土）～12月11日（火）（毎週水曜日休館）

開館時間：9時～17時（入館は16時45分まで）

**場所** 大洗町幕末と明治の博物館 別館企画展示室 1・2



豊田芙雄30歳代写真  
(茨城県立歴史館寄託)

#### 【関連イベント】

- 講演会** 10月28日（日）13時30分～16時 定員100名（先着順） 会場：大洗町文化センター大会議室  
講演者：小松徳年（日立市郷土博物館館長・元茨城県立歴史館史料部部長）「豊田天功・小太郎の洋学受容」  
高橋清賀子（豊田英雄曾孫、保育史研究者、史料所蔵者）「豊田家文書を守り伝える」  
受講無料（住所、氏名、人数、連絡先を電話・FAXにて当館までお申し込みください。10月20日（土）締切り）
  - 学芸員展示解説** 11月10日（土）・25日（日）13時30分～  
11月11日（日）・24日（土）10時30分～
  - 「輝く郷土の先人」新聞等コンクール入賞作品展** 会期中、博物館新館エントランスホールにて  
小学3～6年生が、郷土の発展や全国的に活躍した人物の功績等を調べて新聞形式で作成した作品の一部入賞作品展

## ◆大洗町民無料招待のご案内

当博物館では、企画展の開催時期に合わせて大洗町民の無料招待を企画・予定しております。これを機会に是非とも当館へ足をお運びください。

【問合せ】大洗町幕末と明治の博物館 ☎267-2276

FAX: 267-0069 ホームページ: <http://www.bakumatsu-meiji.com/>

·切·····取·····線

## 大洗町町民 博物館無料招待確認カード（コピー可）

◎無料招待期間 2012年10月20日(土)~12月11日(火)

◎お名前 ◎ご年齢 歳 ◎ご家族 名

◎ご住所 大洗町

お問い合わせ、ご意見、ご要望などございましたら、何時でもお問い合わせください。お問い合わせは、お問い合わせ用紙、FAX、E-mail、お電話にて承ります。

- ・当博物館は有料施設として運営しておりますので、一般の入館者との区別のため「無料招待確認カード」で町民であることを確認させて頂きます。

© 广州极点互动 2010-10-10

## 情報クリップ

INFORMATION

大洗町役場

☎267-5111

### 税

TAX

### 減泉徴収義務者に対する 年末調整説明会の開催

平成24年分年末調整説明会  
を左記のとおり開催いたします。

日時／11月16日（金）  
10時～12時

場所／茨城県民文化センター  
(小ホール)

問合せ／水戸税務署  
☎ (031) 421-1

## 国保・年金

### 老齢基礎年金の 裁定請求手続きについて

年金は受給する資格ができる  
たる自動的に支給が始まるの  
ではなく、年金を受けるため

【繰り上げ請求】  
年金機構から「裁定請求書」  
のはがきが送付されます。  
このはがきを返送すること  
により、老齢基礎年金の請  
求をすることになります。

● 繰り上げ・繰り下げ請求  
【繰り上げ請求】  
老齢基礎年金は、希望によ  
り60～64歳の間に期間を繰り  
上げて請求できます。

この場合、受給額は65歳で  
請求する場合に支給される額  
から、一定率で生涯減額され  
ます。

また、65歳前に障害の状態  
になつても障害基礎年金は受  
けられなくなります。

【繰り下げ請求】  
66～70歳の間に期間を繰り

の手続き（裁定請求）を自分  
で行う必要があります。

### 手続き先

国民年金（第1号被保険者）  
のみに加入の方は役場・国保  
年金課の窓口で、厚生年金や  
第3号被保険者の期間がある  
方は年金事務所の窓口で裁定  
請求手続きを行います。

特別支給の老齢厚生（退職  
共済）年金を受給している方  
は、65歳になる誕生日（1日  
生まれの方は前月）に、日本

年金機構から「裁定請求書」  
のはがきが送付されます。  
このはがきを返送すること  
により、老齢基礎年金の請  
求をすることになります。

● 繰り上げ・繰り下げ請求  
【繰り上げ請求】  
老齢基礎年金は、希望によ  
り60～64歳の間に期間を繰り  
上げて請求できます。

この場合、受給額は65歳で  
請求する場合に支給される額  
から、一定率で生涯減額され  
ます。

また、65歳前に障害の状態  
になつても障害基礎年金は受  
けられなくなります。

【繰り下げ請求】  
66～70歳の間に期間を繰り

下げる請求することもできま  
す。

この場合、受給額は65歳で  
請求した場合に支給される額  
に、一定率で生涯増額されま  
す。

### ● 必要書類について

裁定請求する際に必要とな  
る書類は、請求者ごとに異な  
りますので、事前に各窓口に  
お問合せください。

問合せ／国保・年金課  
(内線159)

### 国保税の口座振替制度

国民健康保険税の納付は、  
便利な口座振替をご利用くだ  
さい。

□ 座振替なら役場や金融機

関などへ出かける手間がはぶ  
け、納め忘れもないでの安心

です。左記のものを持参して、  
国保・年金課の窓口または金融  
機関で手続きをしてください。

○ 次の要件をすべて満たし、  
「農業委員会委員選挙人名  
簿」に登載されている人

1. 太洗町に住所を有す  
る人  
2. 平成24年3月31日現  
在で満20歳以上の人  
3. 次のいずれかに該当

持ち物／①通帳②通帳の届出  
印③納税通知書  
問合せ／国保・年金課  
(内線157)

任期満了（平成24年11月  
2日）に伴う大洗町農業委  
員会委員一般選挙（定数11  
人）を次のとおり行います。

で、耕作に従事する  
日数がおおむね60日  
以上あると農業委員  
会が認めた人  
(ア) 10アール以上の農  
地につき耕作の業務  
を営む農業生産法人  
の組合員、社員又は  
株主で、耕作に従事  
する日数がおおむね  
60日以上あると農業  
委員会が認めた人  
4. 公職選挙法に定めら  
れている欠格事項に該  
当しない人

○投票日  
10月21日（日）  
○告示日  
10月16日（火）  
○投票時間  
午前7時～  
午後5時

○投票場所  
【第1投票区】  
大洗町役場1階口ビー  
【第2投票区】  
大貫集会所  
【第3投票区】  
大洗町農業会館

○投票のできる人  
【第1投票区】  
大洗町役場1階口ビー  
【第2投票区】  
大貫集会所  
【第3投票区】  
大洗町農業会館

○投票のできる人  
【第1投票区】  
大洗町役場1階口ビー  
【第2投票区】  
大貫集会所  
【第3投票区】  
大洗町農業会館

○投票場所  
大洗町役場1階口ビー  
投票時間 午前8時30分～  
午後8時

○投票期間  
10月17日

## 大洗町農業委員会委員 一般選挙のお知らせ



## 子育て・教育



### 募 集

平成25年度  
町立祝町幼稚園園児

#### 対象者

4歳児（35名）平成20年4月  
2日～21年4月1日生

5歳児（定員35名）に空きがあれば随時受付

#### 諸経費

入園料 2,000円  
保育料 4,000円  
給食費 4,500円

※その他、教材費や園児服代などがかかります。

#### 募集期間

10月15日（月）～31日（水）

申込み／願書は幼稚園及び学校教育課に備えてあります。願書は、直接幼稚園に提出してください。

問合せ／大洗教育センター  
☎ (267) 3674

文化・教養  
スポーツ

大洗町芸術文化祭

会場／大洗文化センター・中央公民館・漁村センター  
■展示の部

10月19日（金）～10月21日（日）  
書道・篆刻・絵画・工芸美術・陶芸・短歌・俳句・生け花・写真・児童生徒作品・高崎市文化協会群馬支部展示「コナード・参加体験」コーナーほか

#### ■発表の部

○10月20日（土）  
10時～民謡新舞踊・吟詠  
剣詩舞・フワダンス

○10月21日（日）

10時～茶会  
13時～合同発表会  
15時～日本舞踊  
○10月25日（木）19時～入賞者授賞式（大洗文化センター大会議室）  
○10月27日（土）9時30分～音楽会  
問合せ／生涯学習課文化振興係  
☎ (267) 0230

### 成人式の企画・運営委員

大洗町では、新成人の皆さんのが主体となつて成人式典（1月13日（日）13時文化

センター）を行っています。自分たちの成人式として思い出に残る式典となるよう、企画運営を行う新成人を募集します。新成人の皆さんの司会や進行で成人式を盛り上げましょう！お友達にもお声掛けいただき多くの皆さんのご応募をお待ちしています。

応募・問合せ／生涯学習課  
☎ (267) 0230

大洗町は、昭和29年11月3日、磯浜町と大賀町（昭和30年7月23日、旭村の一部、夏海村を編入）が合併し誕生しました。町民が、郷土の歩みを振り返り「ふるさと大洗」への愛着と、夢と誇りを持ち、先人たちのたゆまぬ努力への感謝と将来の町づくりを考える日として、11月3日を「大洗町民の日」として定めました。記念式典を下記の通り開催いたします。

## 町民の日記念式典の開催

（11月3日は『町民の日』です）

日時／11月11日（日）午前10時から

場所／大洗文化センター（大ホール）

式典内容／第一部 記念式典  
第二部 コンサート

・ソープラノ  
・橋本真姫子  
・テノール  
・チヨンキヒヨン  
・内線212

問合せ／町長公室  
（内線212）

主催／大洗町体育協会  
協力／夢town大洗スポーツクラブ  
申込先・問合せ／夢town大洗スポーツクラブ  
大洗町卓球部部長 岩井忍  
☎ (267) 1515



## くらし等



### 歳末たすけあい運動 配分金の申請

ただし、次の世帯は配分対象になりません。

①生活保護法による保護を受けている世帯

②配分対象となる者が非在宅（施設入所又は6月以上の入院等）の世帯

共同募金の一環として行われる歳末たすけあい運動によつて、大洗町民の皆様から寄せられた募金より、援護を必要としている世帯への援護金を申請により配分する事業です。

配分対象／次の4つの条件に該当する世帯。

- ①大洗町に6ヶ月以上居住
  - ②世帯全員の町県民税が非課税
  - ③世帯の収入が生活保護法に基づく生活保護基準の1.3倍程度
  - ④左記の一つに該当する世帯
- ア・独居高齢者世帯（70歳以上）  
イ・高齢者のみの世帯（70歳以上の方のみ）  
ウ・母子及び父子世帯（未就学児童のみ）  
エ・準要保護世帯（中学生までの子供のみ）  
オ・重度障害者手帳の交付を受けている者がいる世帯（障害者のみ）

犯罪と非行のない社会作りのために、「社会を明るくする運動」の一環として実施します。

日時／10月27日（土）  
9時30分～15時

各種手帳1、2級、Ⓐ、Ⓐ

### 第51回水戸矯正展

犯罪と非行のない社会作りのために、「社会を明るくする運動」の一環として実施します。

問合せ／まちづくり推進課

（内線212）

### 土地取引の後は届出を！

障害者世帯は手帳の「ペー

【※1～1通で世帯全員分が記載されます。（用紙は社会福祉協議会窓口に備えてあります。）】

問合せ／大洗町社会福祉協議会  
☎（0266）3021

一定規模以上の土地売買等により、土地の取引を行つた場合は、国土利用計画法に基づき、土地の利用目的に関して、県知事の審査を受ける必要がありますので、権利取得者（譲受人）は、契約締結日から起算して2週間以内に土地の所在する市町村長を経由して、県知事に対して届出を行つてください。

場所／水戸刑務所（ひたちなか市市毛847）

協力／茨城県更生保護女性連盟

内容／所内見学、施設の紹介・受刑者の作品展示、展示販売、コンピューターによる無料性格診断、「ちびっ子刑務官」無料撮影会、野外演奏会、茨城更生保護女性連盟による模擬店

受付日時／10月15日（月）  
～11月16日（金）  
8時30分～17時30分

申請場所／社会福祉協議会  
提出書類／歳末たすけあい援護金配分申請書（様式第1号）、税務課発行の証明書（※1）もしくは町県民税非課税証明書（世帯全員分）、

問合せ／水戸刑務所企画部門  
☎（0272）2424

場所／大洗町漁村センター 研修室  
(文化センター隣り)

参加費／無料

申込方法／各公開講座の5日前までに、(1) お住まいの地域、(2) 氏名、(3) 年代、(4) 受講したい日時をお電話にてお知らせください。

申込み・問合せ／生涯学習課 ☎267-0230 (直通)  
(平日の9時～17時にお願いします)



## 茨城大学公開講座 参加者募集！ 「世界のくらしと文化（ヨーロッパ編）」

世界を舞台に様々な研究中の茨城大学教授による映像や分かりやすい資料をたくさん使い、海外の文化の理解と興味を広げることができる公開講座の参加者を募集しています！

4回に分けそれぞれイギリス、ドイツ、スペインそしてフランスのくらしと文化を楽しく学びます！

日 時／①10月14日（日）午前10時～正午

「イギリスの生活と文化」市川千恵子先生

②10月28日（日）10時～正午

「ドイツの生活と文化」中田潤先生

③11月11日（日）10時～正午

「スペインの生活と文化」深澤安博先生

④11月18日（日）10時～正午

「フランスの生活と文化」佐川泰弘先生

## となりのまちから

### 「2012 内原ふれあいまつり」(水戸市)

日 時／11月3日（土）9時30分～15時  
(雨天決行)

会 場／水戸市内原ヘルスパーク

内 容／郷土芸能発表、地場産品の展示即売、模擬店（常陸牛味見コーナー）、ミニSしなど

問合せ／内原ふれあいまつり実行委員会事務局 ☎ 259-2211

### 「ひたちなか市産業交流フェア」(ひたちなか市)

日 時／11月3日（土）～4日（日）  
10時～15時30分（雨天決行）

会 場／ひたちなか市総合運動公園 ※無料指定駐車場設定

内 容／勝田地区・那珂湊地区産業祭、農業水産祭、姉妹都市の那須塩原市や石巻市の物産展、お楽しみ大抽選会など

問合せ／ひたちなか市経済産業部商工振興課  
☎ 273-0111（内線 1341）

### 「2012 いばらきまつり」(茨城町)

日 時／11月4日（日）10時～18時

会 場／茨城町総合福祉センター ゆうゆう館前駐車場 ほか

内 容／ステージ発表、キャラクターショー、模擬上棟式など

問合せ／2012 いばらきまつり実行委員会事務局  
☎ 292-1111（茨城町地域振興課内）

### 「笠間浪漫」(笠間市)

会 期／10月5日（金）～8日（月・祝）

会 場／笠間芸術の森公園 イベント広場

内 容／毎秋開催していた「匠のまつり」を改め「笠間浪漫」として笠間焼を中心とした新たなイベントを開催。

問合せ／（社）笠間観光協会 ☎ 0296-72-9222

## 「百里基地音楽祭」

### の開催

日 時 12月9日（日）  
14時～16時  
(受付開始 13時15分)

会 場 小美玉市小川文化センター（アピオス）

費 用 入場及び駐車場とも無料

応募方法 往復ハガキまたは基地ホームページに、①応募代表者の住所、氏名と電話番号、②応募者全員の氏名と年齢を記入してください。

※1枚で4名まで申込み可能ですが、小学校入学前は入場不可。  
記載不備や2通以上の応募は無効。応募者多数の時は抽選となります。

応募締切 11月25日（日）消印有効

### 応募・問合せ

〒311-3494

（住所不要）

航空自衛隊第7航空団広報班音楽祭係

☎ 0299(52)1331

（内線 2587）

<http://www.mod.go.jp/asdf/hyakuri/>



当初は、町の復興・発展を目的として、茨城大学の学生が主体となり、教授や地元の町民、商業関係者などに呼びかけ、大洗支援隊を組織されたのが始まりでした。その活

用したほげほげカフェが9月30日にオープンしました。

10月からは学生が中心となり毎週土日に営業されます。いろいろな催しも企画されていますので、皆さんもぜひご活用ください。

地域  
コミュニティ  
vol.3

## ほげほげカフェ(cafe) — 髙釜商店街の空き店舗利用 —

問合せ／総務課自治振興係（内線2333）

いろいろな地域コミュニティの形をご紹介します。  
※皆様の地域の活動をお寄せください。

地域の力を応援します

## イベント



### 大洗あんこう祭&舞祭

日時／11月18日（日）

9時30分～15時

場所／大洗マリンタワー前芝生広場

内容／あんこう汁配布（2,000食）一杯100円（※一部チャリティー）、あんこう吊し切り実演、郷土芸能、仮面ライダーウィザードショー、大洗高校マーチングバンド「ブルー・ホークス」演奏、各種模擬店、その他

また、11月17日（土）9時には、同会場にて「大洗舞祭」も開催します。

問合せ／商工観光課

（内線333）

水戸ホーリーホックの日 招待券プレゼント！

日時／10月28日（日）  
13時キックオフ

会場／ケーズデンキスタジアム水戸（水戸市小吹町

2058-1）

カード／水戸ホーリーホック

申込み／社会福祉協議会

大洗町国際交流協会だより

### おしゃべり広場に遊びに来てね！

おしゃべり広場は、日本を含めたいろいろな国の人たちが、毎月1回お菓子を囲んでおしゃべりを楽しむところです。毎回、外国の文化紹介をしています。

第4回は、大洗町に住むペル夫人女性が世界遺産と黄金の国、ペルーについて紹介します。文化紹介の後は、お茶とお菓子をいただきながら、おしゃべりを楽しみましょう！年齢・国籍は問いませんので、みなさんお気軽に越しください。

日時／11月4日（日）  
午後2時～4時  
場所／大洗町中央公民館  
1階 研修室  
参加費／無料  
持ち物／マイ食器（おはし、お皿、コップなど）  
※お菓子を試食する際に必要です。エコにご協力を！  
問合せ／大洗町国際交流協会  
(大洗町まちづくり推進課内)  
☎029-267-5111



### 役場窓口時間延長のお知らせ <10月中旬～11月上旬>

次の日程で住民課・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。どうぞご利用ください。

- ◆10月17日（水）◆10月24日（水）
- ◆10月31日（水）◆11月7日（水）

VISファジアーノ岡山  
配布方法／10月22日（月）～10月26日（金）（受付時間9時～17時）までに生涯学習課

に来ていただくか、当日スタッフ（アム前大洗ブースにお越し下さい。チケットを配布いたします。

問合せ／生涯学習課

☎ (267) 0230

### 相談

#### 行政書士無料相談

日時／11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

問合せ／行政書士法人水戸総合事務所

相談日／毎週月曜～金曜（土・日・祝日・年末年始はお休みです。）※相談無料  
相談時間／9時～17時  
場所／大洗町教育センター（旧祝町小学校）  
※秘密厳守。相談無料。  
☆大学教授（臨床心理士）・臨床心理士・相談員の方が相談に応じます

貸出時間／9時30分～16時30分  
休室日／毎週月曜日  
新着本／「義烈千秋 天狗党西へ」伊藤潤著、「くちびるに歌を」中田永一著  
問合せ／生涯学習課  
☎ (267) 0230

### 中央公民館 図書室

問合せ／大洗町教育センター  
☎ (267) 3674

### 親と子どもの相談室 『すくすくなぎさ』

☎ (266) 3021

今月の納期  
町・県民税（第3期）  
国民健康保険税（第4期）  
介護保険料（第4期）  
長寿（後期高齢）  
医療保険料（第4期）

納期は10月31日（水）までです。

### 町の人口と世帯 (8月末現在)

人 口	18,391人	(-3)
男	9,033人	(-6)
女	9,358人	(+3)
世帯数	7,389世帯	(+6)

住基法改正により7月末の人口より外国人住民が算入されています。

# 秋季全国火災予防運動（11月9日～11月15日）

平成24年度 全国統一防火標語 『消すまでは 出ない行かない 離れない』

## 住宅用火災警報器等の設置義務化について

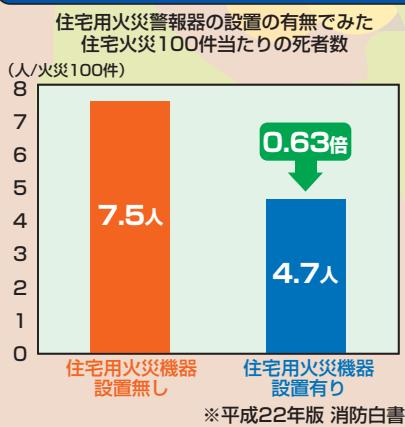
平成20年6月1日付で設置してない住宅は、違反住宅です。早急に取り付けましょう。一般住宅のほかに共同住宅（貸家等）・民宿も該当になります。

住宅火災で死者の発生した原因の第一位は「逃げ遅れ」です。特に犠牲者の多くが高齢者や子供たちです。早急に住宅用火災警報器を設置し、家族の安全・安心を図りましょう。

あなた自身はもちろん、大切な**家族の命**を住宅火災から守るためです。

また、火災を早期に発見することで、初期消火や通報等の行動が早まり、近隣への延焼被害も軽減します。

### 住宅用火災警報器の設置効果



### 住宅用火災警報器の設置により

**死者数が約4割減少!**

### 住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

#### ▶ 3つの習慣

- ・寝たばこは、絶対やめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

#### ▶ 4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置する。
  - ・寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、**防炎品**を使用する。
  - ・火災を小さいうちに消すために、**住宅用消火器等**を設置する。
  - ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、**隣近所の協力体制**をつくる。
- ※悪質な訪問による消火器及び住宅用火災警報器等の不適正販売にご注意ください。

問合せ／消防本部火災警防課火災予防係

☎ 266-1119 (内線 24)

## 救急救命士の処置範囲拡大のお知らせ

現在、町内の救急医療においては、救急救命士が医師の指示のもと特定行為（医療処置としての気管へのチューブの挿入、点滴、強心剤の投与等）を実施しておりますが、11月1日から3ヶ月間、国の「救急救命士の処置範囲に係る実証研究」モデル事業に参加し、今後救急救命士が行える処置範囲を拡大させるための実証研究が行われます。

### 新しい処置の具体的な内容

この新しい処置の具体的な内容は次の3種類です。

- 1 低血糖性の意識障害の可能性がある傷病者に対して血糖測定を行い、低血糖が確認された場合にはブドウ糖溶液の投与。
- 2 哮息治療用の吸入薬（吸入β刺激薬）を所持している傷病者に対しまして傷病者が重症喘息発作を起こした場合、その吸入薬の使用。
- 3 血圧が低下しており、心臓が停止する危険性があるショック状態の傷病者への点滴の実施。

これらの処置に際しては一定の時間がかかり、病院までの搬送に若干時間を要するなどの影響がありますが、処置を断った場合でも、直ちに搬送準備に取り掛かりますのでご安心ください。

また、3つの処置を行う救急救命士は、予め所定の研修を修了した2名と限られておりますので、消防本部全ての救急救命士が行えるものではありませんので、あらかじめご了承ください。

問合せ／大洗町消防本部 火災警防課

☎ 266-1119 (内線 25)

## 10月13日～14日 1泊2日 親子で大洗の自然を満喫体験 参加者募集！

先月号でもお伝えしました、大洗町内のご家族を対象とした大洗海の大学の特別体験教室を10月13日（土）14日（日）1泊2日にて開催いたします。「親子で大洗の自然を満喫体験」と題した、特別体験教室では、漁船に乗って漁業体験・アクアワールド大洗水族館のナイト探検・大洗サンビーチキャンプ場での本格BBQ・楽しいテント泊。翌日には、旬の味覚を味わうため！川釣り教室などを予定しております。太平洋に面した水辺の自然が豊かな町。それが私達のまち大洗町です。自然はときに優しくときに厳しく、子ども達の健全育成のためには絶好の舞台です。また、親子の絆、ふれあいの場としても大洗の水辺の自然環境は最適な場所だと思います。大洗町の良さを再発見していただくとともに、親子で協同作業を行うことにより、親子の絆を深めることも目的としています。自然を楽しみ、学び、遊ぶ！絶好の機会です。参加費は大人3,000円、子ども2,000円となります。こちらの価格は（独）国立青少年教育振興機構様のご助力があってのことです。この夏、お忙しくて、お子様と時間が取れなかつた方、大洗の良さを再発見したい方、是非、大洗海の大学の特別体験教室「親子で大洗の自然を満喫体験」皆さまのご参加を、心よりお待ちしております。（応募者多数の場合は、抽選となりますので、予めご了承ください。）



### .....10月の開催案内.....

#### ☆親子で大洗の自然を満喫体験

10/13、14 1泊2日で大洗町の自然を再発見する  
大洗海の大学の特別体験教室です。

参加費 大人3,000円・子ども2,000円（小学生以上）

※お問い合わせ、お申込は、下記の連絡先（担当渡辺）までお願いします。

問合せ NPO 法人大洗海の大学 TEL029-266-3322 FAX029-267-5417  
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（無料）

毎月第2、4金曜日 午後7時～午後9時

10月12日 祝町小体育館

10月26日 大洗小体育館

#### ○フィットネス教室（無料体験可）

中高年の方にも優しいフィットネス教室ですの  
で、是非ご参加ください。

日 時：毎週金曜日 午後8時～午後9時まで

場 所：中央公民館 研修室

募 集：興味のある方25名

参加費：夢town会員 1,500円/月

非 会 員 3,000円/月

#### ○ピラティス教室（無料体験可）

ゆっくりとした動きで、体幹を鍛える教室です。

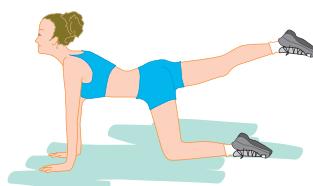
日 時：毎週水曜日 午後8時～午後9時まで

場 所：中央公民館 視聴覚室

募 集：興味のある方25名

参加費：夢town会員 1,500円/月

非 会 員 3,000円/月



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



大洗ミニバス男子

## 第21回横須賀招待大会(横須賀カップ) 茨城県代表として大洗ミニバス男子 出場！

8月5日、横須賀アリーナにおいて、横須賀カップが県内外20チーム参加のもと開催されました。

本大会は、試合を通じて各チームの親睦とレベルアップを図ることを目的に毎年開催されております。大洗ミニバス男子は茨城県代表として招待され、Aブロックで優勝と健闘しました。

## 大洗町「豊かな心育成宣言」大会を開催

8月23日、大洗小学校体育館において「豊かな心育成宣言」大会が行われました。小谷町長から、「学校、家庭、地域社会のつながりを深め、時代を担う大洗町の子ども達と共に学び、共に歩むために、学校、家庭、地域社会が連携して子ども達の豊かな心を育てます」との宣言がありました。

続いて、町内の小中学生の代表が『①「元気にあいさつ」をします。②「1日1回読書」をします。③「早寝・早起き・朝ごはん」を守ります。④「すすんでお手伝い」をします。』を取り組みへの決意を表明しました。

大洗小学校吹奏楽部の演奏をはじめ、北海道洋上体験学習に参加した小学6年生の代表による作文発表や、改訂版が出たばかりの共育読本「きらきら大洗っ子」の活用法紹介があり、第2部では、教育学博士 堀川賢壽先生から「子どもの幸せを考える」と題してご講演をいただきました。



## 「こどものための救命講習会」を開催



9月15日、消防本部では救急医療週間にちなんで、「こどものための救命講習会」を開催いたしました。当日は保育所の保育士さんや小さなお子さんをお持ちのお母さん方が参加し、心肺蘇生法や食べ物などで窒息した際の対処法などを、小児・乳児の人形を使って練習しました。

講習会の参加者からは「とてもためになった」、「ほかのお母さんにも勧めたい」などの声が聞かれ、皆さんいざというときの対処法をマスターされました。

消防本部では、今後もAEDの取扱いを含めた救命講習会を開催してまいります。

救命講習会についての問合せ／大洗町消防署

電話 266-1119



## 「うちのペット自慢」



「名前を呼ぶとすぐに飛んできて、背筋を伸ばし、きちんとお座わりが出来る愛らしい子です。」

大貫町・海老原さん宅のもくば

チワバー（チワワとプードルのミックス犬）・オス・1才

### ～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.lg.jp

# わが家のアーティドル



鈴木 夏帆ちゃん(左)、琉太くん

(成田町 平成20年8月生まれ、平成23年11月生まれ)

お父さん 直人さん お母さん みさ子さん

「いつも『ニコニコ、仲良し姉弟！元気に育ってね!!』」



方波見 愛ちゃん(左)、翔くん

(大貫町 平成21年2月生まれ、平成23年12月生まれ)

お父さん 英和さん お母さん 愛美さん

「いつまでも、仲良し姉弟で大きくなあれえ～。」

大洗町の歴史を見つめて⑥7

## 『侍ニッポン』で一世を風靡した作家群司次郎正 その2

群司は昭和5年1月の『日本娘』で躍有名になると、同年7月にアルス社から『マダム・ニッポン』、10月に同じくアルス社から『ミスター・ニッポン』を刊行しました。同年内にはほかに『労働者を憎む』（文学時代）、トマトの嫌ひな『南子』（令女界）、「失業帰農風景」（中央公論）の三作品も発表しています。『ミスター・ニッポン』について、文学評論家海野弘は『モダン都市東京』（中央公論社、昭58）でこれは非常に面白い小説であり1920年代の都市小説として今後再評価されるべき作品であると思う」と述べています。

群司は、翌昭和6年さつに精力的に執筆活動を行い、1月から3月の間に、「青春と友情と恋愛」（令女界）、「取り残されたリヨーリナ」（週刊朝日）、随筆「モダン女子生氣質」（婦人公論）、「彼女の目的意識」（週刊朝日）の四編の作品を発表しました。そして同年3月、群司の名を不朽のものとした『サムライ・ニッポン』が尖端社から刊行されました。翌4月は、群司にとって特にめまぐるしい月となりました。すなわち、前年に執筆した『ミスター・ニッポン』の映画（日活）が封切られ（小杉勇・夏川静江主演、村田実監督）、さらに同じく前年刊行の『ミス・ニッポン（普及版）』が今度は世界社からまた3月に刊行されたばかりのサムライ・ニッポンが、今度は『侍ニッポン』というタイトルで同じく世界社から刊行されました。この『侍ニッポン』は、その後1年もたたないで文庫に収録され、ひろく読まれました。4月8日には、日活映画『侍ニッポン』が、伊藤大輔監督、大河内伝次郎・梅村蓉子の主演で封切られました。この映画作品は、またたく間に大流行しました。この映画作品は、何度かに分けて京都の太秦撮影所に送られ、その場で伊藤大輔監督自らが脚本化して撮影が強行されました。「人を斬るのが侍ならば」が完成する以前から撮影がスタートしており、群司の執筆原稿が強行されました。『侍ニッポン』（西条八十作詞・松平信博作曲）のレコードは、ビクターから徳山健（とくやまたまさ）の吹き込みで発売され、またたく間に大流行しました。この大河内主演の『侍ニッポン』は現在激しいチャンバラシーの断片一部が残るのみとなっています。

（大洗町文化財保護審議会委員 郡司丈児）



昭和6年中国取材時の26歳の群司(左)

# おおあらい歌壇 ● 勝山一美選

県知事賞  
柿の葉の蝕まれをりし間より鎮もる秋の光こぼるる  
「みべの家 清富しげ

〔評〕脆弱の身での明け暮。「鎮もる秋の光こぼるる」と捉えたところがよい。

町長賞  
病みてより生かさることのかがやきよ土の香しるき  
畑に立ちて

〔評〕作品の詠風は、毎回のことながらしっかりとゆきない。下・下句の構成が良い。

祝町三区 桐原すみ  
祝町十区 打田照子  
祝町十区 佐藤毅

〔評〕戦時中懐古を詠んでいる。兵曹は下士官、少尉に次ぐ。効いている。「なりし」と過去形で詠みたい。

木洩れ日の笹の葉すれのさやさやと林道歩む吾に添いく  
「林道」が効いている。短歌は、固有名詞（場所）などに大きく関わってくるのだ。

〔評〕夏の八朔祭を詠んだ歌。結句「猛暑を払う」この一首よくなつた。

祝町三区 古渡節子  
祝町三区 古渡節子  
祝町三区 古渡節子

〔評〕大地震に続く余震と大洗町も家並も当然の罹災。玄関もしくは店、一点に絞つて詠みたい。

祝町三区 古渡節子  
祝町三区 古渡節子  
祝町三区 古渡節子

〔評〕文脈を変えるとよくなる。作者の実兄は国のために命を落とされた。悲愴、祈ご冥福。

祝町三区 古渡節子  
祝町三区 古渡節子  
祝町三区 古渡節子

〔評〕この夏はとりわけ酷暑が続いた。降雨による雨乞いの詠み。侵すは叛くの意。校正したい。

祝町三区 古渡節子  
祝町三区 古渡節子  
祝町三区 古渡節子

〔評〕この一首視どころはよいのだが、作者の家の隣の花の芽の萌えいで春の近しも佳作として鑑賞する。

祝町三区 古渡節子  
祝町三区 古渡節子  
祝町三区 古渡節子

〔評〕高齢ながらうたよみについては、ことの外ご熱心。

祝町三区 古渡節子  
祝町三区 古渡節子  
祝町三区 古渡節子

〔評〕この一首視どころはよいのだが、作者の家の隣の花の芽の萌えいで春の近しも佳作として鑑賞する。

## ぼくとわたしのちびっ子ギャラリー

ひじり保育園 年長 さくら組



火災避難訓練を行いました



★園では、地震や火事を想定した避難訓練を毎月行っています。



# アクアワールド・大洗のイルカたち

## — イルカたちのエサ —

今月は、イルカたちにとって大切な“エサ”について紹介します。イルカたちのエサは主に魚です。当館では、サバやホッケ、シシャモ、アジ、サンマ、イカなどの様々な魚介類を与えています。

エサの量は、そのイルカの年齢や体重、運動量などを考慮して決めています。ちなみに、当館で1番体の大きなオキゴンドウ（カイ；体重約700kg）のエサの量は1日に15.5kg、1番体が小さいカマイルカ（サンデー；体重87kg）は7.5kgです。

また、エサに関してはいろいろなことに気を配ります。まず、エサを買う時は鮮度を要チェック。私たちが食べても問題がない新鮮なものを購入します。それでも、内臓や卵は傷みやすいので使わず、油焼けや傷があるものも廃棄します。さらに、釣り針が入っていないかエラをチェックしたり、アジのゼイゴも食道を傷つけないために取り除きます。また、サバが苦手なイルカにはホッケを与えるなど、それぞれのイルカたちに合ったエサの準備をしています。

オーシャンライブでトレーナーが近くに来た時には、腰についているエサ箱の中身ものぞいてみてくださいね。



イルカたちのエサ



エサを食べるカイ

海獣展示課 脇阪 柚香



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



### 季節の変わり目、 体調不良にご用心！！

暑い暑いと口癖だったのに、ここ最近はめっきり涼しくなり、暑さと涼しさが交互にきいてよいよ季節が変わるんだなと実感する日々です。

しかし、こんな時期こそ、体調不良になる場合がありますので気をつけましょう。

体調不良とは、人によりさまざまに片頭痛、肩こりや嘔吐、だるさ、めまい等の身体症状や精神面として、イライラ、不眠、気分のおちこみなどがあります。

もちろん、まずはきちんと病院で診てもらうことが大切で、検査してもこれといった異常がみつからない場合は、気候や生活環境の変化その人の体質や性格で起こりうる自立神経失調症かもしれません。

自立神経とは、心臓や血压といった自分の意思とは関係なく働く神経で、仕事や運動といった身体の活動状態にする交感神経と、逆に睡眠

や休息などのリラックス状態の副交感神経と2種類あり、両方がバランスよく働くのが、体調良好ともいえます。しかし何らかの原因で心身に過剰なストレスがかかると、2種類のバランスがくずれ自立神経失調症といった症状が現れることがあります。

対処としては、まず毎日の生活を規則正しくすることから行ってみましょう。

- 定期的な運動や規則的な食事・十分な睡眠など生活リズムを整えましょう。
- 趣味や生きがい探し・時には瞑想や深呼吸も効果があるかも。自分なりのリラックス法を見つけましょう。

それでも、体調が思わしくない場合は、その背後にうつ病や心身症など心の病が潜んでいることもあります。無理せずに早めに精神科や心療内科にかかりましょう。



※この広報紙は、古紙配合の再生紙を使用しています。

携帯電話からホームページにアクセスできます。  
「モバイルおおあらい」をご利用ください。→  
<http://www.town.oarai.lg.jp/mobile/>

