

おおあらい Vol.499

校外学習でゴルフトーナメント観戦
— ダイヤモンドカップゴルフ 2013 — (関連P17)

特集

7月21日(日)は「参议院議員通常選挙」の投票日です ...P.2~3

Index

- 「子育て世代にやさしいまちづくり」充実に向けて ...P.4~5
- 減塩でいきいき生活をはじめましょうP.6
- 大洗町幕末と明治の博物館 第3回特別展開催のご案内...P.7
- 情報クリップP.8~13
- 大洗海の大学／夢town大洗P.14
- 随想／青少年相談員の委嘱P.15
- まちのできごとP.16~17
- みんなのひろばP.18~19

7

2013

平成25年



7月21日(日)は 「参議院議員通常選挙」の投票日です！

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

(左記の投票区マップをご参照ください。)

※投票所に投票所入場券を持参してください。

問合せ／大洗町選挙管理委員会 ☎ 267-5111 (内線 233・299)

【投票のできる方】

(次の要件を満たしている方)

- ・満20歳以上(平成5年7月22日以前に生まれた方)の日本国民で、町の住民基本台帳に引き続き3ヶ月以上(平成25年4月3日以前から)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(薄い黄色の投票用紙)、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

名簿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。

※目の不自由な方は点字で投票することができます。希望する方は投票所の係員に申し出てください。

※手のけがなどで投票用紙に記載できない方のために、投票所

係員による代理投票が認められています。希望する方は投票所の係員に申し出てください。

成年被後見人の方が投票できるようにあります

成年被後見人の選挙権の回復等のための公職選挙法等の一部を改正する法律が、平成25年6月30日に施行されました。

今回の参議院議員通常選挙から適用され、成年被後見人の方も投票できるようになります。

投票日に投票所に行けない場合には

「仕事や旅行などの予定がある」
○期日前投票をご利用ください。

仕事や旅行などで当日投票所に行けない方は、是非期日前投票をご利用ください。投票日前であっても、投票日と同様に投票を行うことができます。

投票期間 7月5日～20日
投票時間 午前8時30分～午後8時

投票場所 大洗町役場1階ロビー

※投票所入場券を持参してください。

「病院に入院または施設に入所している」

○不在者投票をご利用ください。
都道府県選挙管理委員会が指定している病院や施設であれば、そこで投票を行うことができますので、病院や施設の方にお問い合わせください。

「選挙期間中に大洗町以外の市区町村に滞在している」

○不在者投票をご利用ください。
滞在先の市区町村の選挙管理委員会にて投票ができます。
大洗町選挙管理委員会に直接または郵送で投票用紙など必要な書類を請求してください。また、どこで投票したいかお伝えください。

「身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険の被保険者証をお持ちの方で投票日に投票へ行くことも期日前投票もできない」
(注) 次の条件に該当する方

身体障害者手帳をお持ちの方

○両下肢・体幹・移動機能の障害の程度が1級・2級

○心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障害の程度が1級・3級

○免疫・肝臓の障害の程度が1級から3級

戦傷病者手帳をお持ちの方

○両下肢・体幹の程度が特別項症から第2項症

○心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓の障害の程度が特別項症から第3項症

介護保険被保険者証をお持ちの方

○要介護状態区分が要介護5

○郵便等投票をご利用ください。

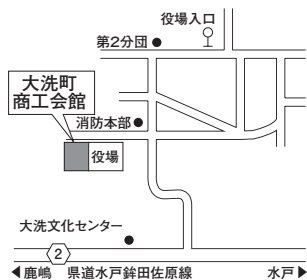
大洗町選挙管理委員会に投票用紙など必要な書類を投票日の4日前までに請求してください。

(事前に郵便等投票証明書の交付などの手続きが必要となりますのでご注意ください。)

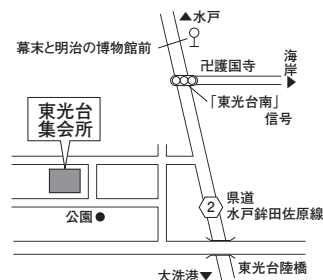
自宅など自分のいる場所で投票用紙に記載し、大洗町選挙管理委員会へ郵送してください。

投票所マップ

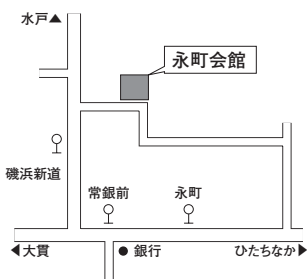
第2投票区 大洗町商工会館



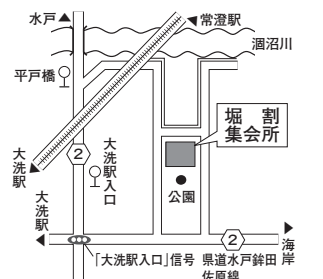
第1投票区 東光台集会所



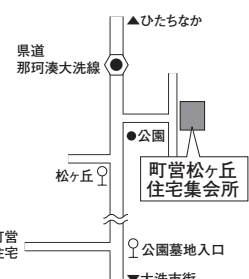
第5投票区 永町会館



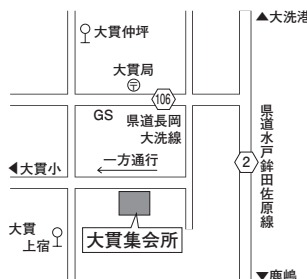
第4投票区 堀割集会所



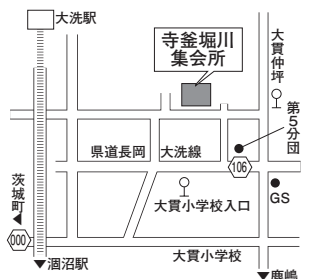
第3投票区 町営松ヶ丘住宅集会所



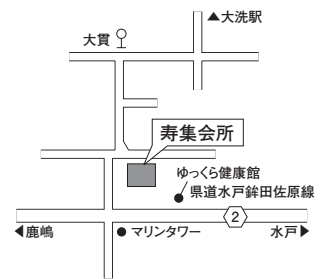
第8投票区 大貫集会所



第7投票区 寺釜堀川集会所



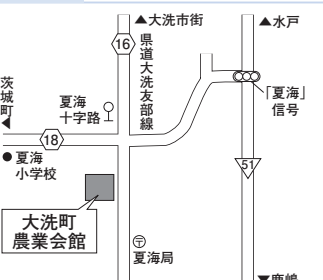
第6投票区 寿集会所



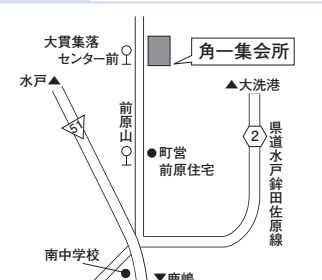
第11投票区 松川農村集落センター



第10投票区 大洗町農業会館



第9投票区 角一集会所



「子育て世代にやさしいまちづくり」充実に向けて!

大洗町では「子育て世代にやさしいまちづくり」を目指して、国や県が行っている少子化対策のほかに、町独自のさまざまな政策展開を行ってきたところですが、より一層の充実強化に向けた取り組みを総合的に推進するため、本年度「大洗町子育て政策推進委員会」が設置されました。

つきましては、現在大洗町が独自の政策として実施している政策の一部をご紹介します。

◎大洗町で実施している主な取り組みについて

☆母乳育児を応援します

- ・住民の方が妊娠したとき、母子手帳を交付する際に「母乳育児相談受診票」を配布します。これは出産後スムーズに母乳育児を開始できるよう、5千円の補助券をお渡しして支援するものです。
- ・券を使い終わった後も、保健センターへ月一回、母乳相談で助産師が来ますので、気軽に相談ができます。
(健康増進課所管)



《母子手帳の交付(ゆっくら健康館)》

☆生まれた赤ちゃん、全員訪問します

- ・何番目のお子さんでも、保健師が体重測定、育児相談、予防接種の説明に伺います。その後、保健センターで行う健康診断、育児相談へいらしたときは、必ず知っている保健師がいます。困ったことがあるときは、保健センターへいつでも相談してくださいね! (健康増進課所管)



《遊び場の開放—ふれあい広場—(ゆっくら健康館)》

☆はっぴいBaby (ママたちのおしゃべり会)

- ・対象は生後2～4ヶ月の赤ちゃん&ママ。楽しいおしゃべり会をしています。「出産後、他の子はどうなんだろう?」「たいへんなのは私だけ?」などと思いながら育児をしていると思います。
- ・初めてお子さんを産んだママだけでなく、すでに育児を経験している第2子、第3子…のママも大歓迎ですよ!

(健康増進課所管)

☆チャイルドシート購入に対して補助金を交付しています

- ・新生児を抱える世帯の負担を軽減するため、チャイルドシートを購入した際に、費用の補助を行っています。(お子さん一人につき1台1回限り。購入額の1/2で、5,000円を限度。)

(生活環境課所管)

☆マル福制度が拡大されます

- ・小学3年生までのお子さんの入院分及び外来分の医療費と、中学3年生までのお子さんの入院分の医療費を対象に無料化を実施しておりましたが、本年7月以降は小学4年生から中学3年生までのお子さんについての外来医療分も無料化を実施いたします。
(ただし、外来・入院・入院時食事療養費については一部負担金もあります。)
- ・所得基準についても、対象となる扶養義務者の所得制限を町独自に撤廃しています。

(国保・年金課所管)



☆保育料が割安になっています

- ・国が定めている保育料の額に対して、町では約 20% の保育料の軽減を行っています。
- ・同じ世帯から 2 人以上が入（所）園している場合は、2 人目の保育料は半額に、3 人目以降は無料になります。
- ・母子・父子世帯および身体障害者等の世帯については、一段階低い保育料を適用しています。

（福祉課所管）



《遊具での楽しい遊び（第一保育所）》

☆保育の充実に向けた補助をしています

- ・お子さんの保育を充実させるために、保育園に対して町独自に補助をしています。

◇補助の種類

認可保育園…給食費や保育園の運営に係る費用の一部。

認可外保育施設…安定した経営を支援するための補助金など。

（福祉課所管）

☆お子さんの入学時にお祝金を支給しています（浜っ子すこやか報奨金制度）

- ・第 3 子以降のお子さんが小学校へ入学する際に、最高 10 万円を支給しています。

（福祉課所管）



《みんなで楽しくお弁当（おおあらい学童）》

☆学童保育（小学 4 年生までのお子さんをお預かりします）

- ・働く保護者のお仕事をサポートするとともに、放課後におけるお子さんの安全を確保するために、小学 4 年生までのお子さんをお預かりしています。

（福祉課所管）

☆第 2 子以降の学校給食費を補助しています

- ・保護者の経済的負担を軽減するため、町内小・中学校に在籍している児童・生徒が 2 人以上いる保護者に対し、学校給食費の一部を補助しています。

◇補助率…第 2 子：1 / 3 補助、第 3 子：2 / 3 補助、第 4 子以降のお子さん：全額補助

（学校教育課所管）

☆北海道への洋上体験学習を行っています

- ・小学 6 年生全員を対象に、毎年 7 月（または 8 月）に 4 泊 5 日の日程で、フェリーによる北海道への体験学習旅行を実施しています。

（生涯学習課所管）

★『大洗町子育て政策推進委員会』

（構成 G：福祉課、健康増進課、学校教育課、生涯学習課、国保・年金課）

◇お問い合わせ：大洗町役場福祉課内

☎ 029-267-5111（内線 153・154）



減塩でいきいき生活はじめましょう!



Vol.3

塩分の上手な減らし方① ～薄味でおいしく食べられる工夫～

素材の持ち味を最大限に活かした調理で塩分は控えられます。

旨味や酸味、辛み、香りなどをアクセントとして上手に取り入れましょう。

■旨味を生かす

昆布やかつおぶしなどのだし汁は、天然の材料からとりましょう。独特な香りや風味は市販の風味調味料などには代えられません。

■酸味を利用する

薄味料理には酸味が欠かせません。酢のほかに、柑橘類を使ってみるのもよいでしょう。酸味が苦手な人はだし汁や酒を混ぜ、割り酢にすると食べやすくなります。

<柑橘類>

レモン、ゆず、だいたい、かぼす、すだち、グレープフルーツ

<その他>

いちご、キウイフルーツ、トマトなど



■香辛料を利用する

香辛料を上手に取り入れることで料理にメリハリをつけ、素材の味を引き立たせることができます。

<香辛料>

カレー粉、わさび、からし、唐辛子、こしょう、山椒、にんにく、マスタード、生姜など



■香味野菜や種実類を利用する

薬味や吸い口として使う香味野菜は、薄味を上手にカバーしてくれます。また種実類も独特の香りと濃厚な旨味で、満足感をアップさせます。

<香味野菜>

みつば、あさつき、みょうが、しそ、ねぎ、パセリ、セロリなど

<種実類>

ピーナッツ、ごま、アーモンド、くるみなど



■焼き味、焦げ味の利用

調理の際、仕上げにしょうゆを鍋肌に回し入れて、材料に絡ませるようにすると香りが立ち、少量でも味が濃く感じられます。

問合せ／健康増進課（ゆっくら健康館内）

☎266-1010

第3回特別展開催のご案内

◆第3回特別展「茨城の海その魅力をさぐる～太古の巨大サメから大洗の日の出まで～」

海は、現在地球の表面積の7割以上を占めており、私たち人間にとっても命の糧を生み、生活に潤いを与えてくれるかけがえのない自然です。特に日本という島国に暮らす私たちにとって、海は身近な存在でもあります。

本展では、四季を通じた豊かな茨城の海と約190キロに及ぶ海岸線の特色や魅力、人との関わりなどを写真やジオラマ、剥製等様々な資料で紹介します。



巨大サメ化石の発掘された五浦海岸

会期	7月27日（土）～9月24日（火）
会期中の休館日	9月4日（水）・11日（水）・18日（水）（7月15日～8月31日までは無休）
開館時間	午前9時～午後5時（入館は午後4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

【関連イベント】

- 講演会（要入館券又は下記確認カード）
日時：8月24日（土）・9月14日（土） 午後2時～午後3時
演題：「茨城の海 多様な生き物たち」
講師：舟橋正隆先生（茨城県環境アドバイザー）
会場：当館新館映像ホール
定員：両日とも50名（先着順）
※受講希望日、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。
- DVD上映（要入館券又は下記確認カード）
内容：「茨城の海（ミュージアムパーク茨城県自然博物館制作DVD）」
日時：会期中の開館日 会場：当館別館貴賓室



僕の名前わかるかな？！
博物館にあそびにきてね！

◆大洗町民無料招待のご案内

特別展の開催に合わせて大洗町民の皆さまを無料招待いたします。
これを機会に是非とも博物館へ足をお運びください。



茨城県が太平洋側南限のハマナス

【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.....

大洗町民 博物館無料招待確認カード（コピー可）

◎無料招待期間 平成25年7月27日（土）～9月24日（火）

◎名前_____ ◎年齢_____ 歳 ◎同伴家族_____ 名

◎住所 大洗町_____

- ・一人一枚が原則ですが、家族でご来館の場合には代表者が記入の上、切り取って当博物館の受付へお持ちくださるようお願いします。
- ・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いただきます。

情報クリップ

INFORMATION

大洗町役場

☎267-5111

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38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／役場福祉課に申請書が備えてありますので、印鑑を持参の上ご来庁ください。

※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 社会福祉係
（内線151）

家族介護慰労金の支給

対象／町民税非課税世帯で要介護4・5に相当する高齢者

を、過去1年間介護保険サービスを利用せず、在宅で介護している家族

支給金額／10万円

申請／役場福祉課に申請書が備えてありますので、印鑑を持参の上ご来庁ください。

申請期間／8月1日（木）～

8月30日（金）

問合せ／福祉課 介護保険係

（内線155）

くらし等



夏期有料駐車場の利用について

町民の皆様に、より海に親しんでいただくこと、運転免許証の提示により（運転者又は同乗者）、町民の駐車場使用料を無料といたします。

対象駐車場／サンビーチ駐車場、平太郎浜駐車場、大洗海岸駐車場

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ので、ご了承ください。

問合せ／商工観光課

（内線331～333）



2013 年 大洗夏のイベント



○海水浴場開設期間 7月13日（土）～8月18日（日）（37日間）

イベントの名称	開催日	開催場所
大洗観光協会長杯ヨットレース	7月15日（月）	大洗マリーナ（大洗沖）
'13 ビーチバレー in 大洗& 第3回全国4人制ミックスビーチバレーボール大会	7月27日（土）～28日（日）	大洗サンビーチ バレーコート
大洗海上花火大会	7月27日（土） 延期翌 28日（日）	大洗サンビーチ
盆踊りの夕べ	8月11日（日）	大洗マリンタワー前芝生広場
全日本ビーチレスリング選手権大会	8月11日（日）	大洗サンビーチ
大洗八朔祭	神事 8月25日（日）	大洗磯前神社
	8月24日（土）～25日（日）	全町内
OARAI CUP サーフィン&ボディボード	8月31日（土）～9月1日（日）	大洗サンビーチ
2013茨城ビルフィッシュトーナメント	8月31日（土）～9月1日（日）	大洗マリーナ（大洗沖）
ISU 茨城 サーフィンクラシック	9月6日（金）～8日（日）	アクアワールド大洗下海岸

問合せ／大洗のまつり実行委員会（商工観光課内） ☎029-267-5111

広報おおあらい6月号の内容に一部誤りがありましたので、正しい記載の「2013大洗夏のイベント」を再掲載しお詫びいたします。

安全にマリンレジャーを
楽しむために

茨城海上保安部では7月1
日～8月31日までを重点期間
としてマリンレジャー愛好者
に対して安全指導を行う予定
です。

海で命を守る3つのポイント／

①プレジャーボート、釣り等
の方々はライフジャケットの
常時着用や複数人による行動
②携帯電話等の連絡手段の確
保（防水バックの活用）

③海の事件・事故は118番へ
海の安全情報メール配信中

（登録無料）

HP <http://www7.kaiho.mlit.go.jp/micsmail/reg/tourku.html>

問合せ／茨城海上保安部

☎（2063）4118

国 保 年 金 課 か ら の お 知 ら せ

国民年金保険料の免除制度について

所得が少ないなどの理由で国民年金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。

本人及び配偶者・世帯主の前年の所得が一定基準以下であれば、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。

なお、失業により保険料の納付が困難な場合は、所得額にかかわらず免除が承認される特例があります。

◎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」など失業の事実を明らかにする書類

③他市町村から転入した方は、本人・配偶者・世帯主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「住民税課税証明書」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り消され、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年以内であれば遡って納付（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／国保・年金課（内線159）

後期高齢者医療保険について

◎後期高齢者医療被保険者証の更新について

後期高齢者医療制度の被保険者証（保険証）は、前年度の所得によって負担割合が判定されるため、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月中に書留郵便により郵送します。

配達の際に、お留守だったなどの理由で保険証を受け取ることができなかった場合は、役場 国保・年金課までお問い合わせください。

※これまでの保険料に未納分があると、有効期限の短い『短期被保険者証』に変更される場合がありますので、ご注意ください。

◎『後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証』について

世帯全員が住民税非課税の方には、『後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証』（減額認定証）が交付されます。

この『減額認定証』は、医療機関を受診する際に保険証と一緒に提示することで、医療費の自己負担限度額と入院時食事療養費の標準負担額が減額されます。

こちらも保険証と同じく、毎年8月から更新されます。

現在『減額認定証』をお持ちの方で、8月以降も引き続き該当になる方については、新しい保険証と一緒に郵送します。

新規に該当する方については、交付に際して申請が必要となりますので、通知によりお知らせします。

◎保険料の納め方について

後期高齢者医療制度の保険料の納め方は、次の二とおりがあります。

①特別徴収（年金から天引きによる納付）

②普通徴収（納入通知書または口座振替による納付）
普通徴収に該当し、納入通知書（納付書）で納めていただく方については、7月中に納付書を郵送しますので、裏面に記載された納入場所で納期限内に納付してください。

特別徴収や口座振替により納付していただく方には、納付書は発行されません。

後日、保険料額決定通知書をお送りします。

問合せ／国保・年金課（内線157）

医療福祉費支給制度(マル福制度)について

◆マル福制度について

マル福制度は、医療保険を使って病院などを受診した場合に、対象者の医療費の一部を助成する茨城県の助成事業です。

対象となる方は、国保・年金課で手続きをして「マル福受給者証」の交付を受けてください。マル福受給者証と保険証を提示すれば県内の医療機関等で医療費の給付助成が受けられます。(県外の医療機関ではマル福受給者証が使えませんが、受診後に支給申請(診療報酬点数の分かる領収書を添付)が必要です。)

マル福の種類	対 象 者
妊 産 婦	母子手帳の交付を受けた妊産婦
小 児	0歳児から小学3年生までの小児
児 童 【町独自助成】	小学4年生から中学3年生までの児童 【従来の入院時限定の医療費助成を平成25年7月から外来分まで助成対象を拡大】
重 度 心 身 障 害 者	・身体障害者手帳1級、2級及び3級(内部障害)の方 ・療育手帳の判定が㊤・Aの方 ・国民年金の障害年金1級に該当する方 ・特別児童扶養手当1級の方 など
ひ と り 親 家 庭 (母 子 ・ 父 子)	18歳未満(障害者及び高校在学者の場合は20歳未満)の子と母親または父親

※いずれの対象者についても県の所得制限があります。

◆大洗町独自の助成について

1. 小学3年生までのお子さんに対する医療費の無料化(小児マル福)

- ①小児マル福の申請の際に県の所得制限を超過した方については、町が独自に助成を行っています。
 - ②小児のマル福自己負担(外来の場合1日600円/月2回まで、入院の場合1日300円/月3,000円まで)と入院時食事療養費について、町独自の助成により後日払い戻しいたします。
- 助成分については、小児マル福の申請の際にご指定いただいた口座へ振込みにより返金いたします。
- ※受診ごとの申請手続きは必要ありませんが、お支払になった一ヶ月の自己負担額が600円未満の場合や入院時食事療養費については、町で受診状況が把握できないため申請(領収書添付)が必要です。

2. 中学3年生までの医療費の助成(児童マル福)【平成25年7月から外来分まで助成拡大しました】

小学4年生から中学3年生までのお子さんについて、外来及び入院の医療費と食事療養費を町独自に助成します。今回の制度拡大に伴い「マル福受給者証」を交付しますので、医療機関等を受診する際には保険証と一緒に窓口で提示することにより、医療費の一部負担金が軽減されます。

※児童マル福は、小児マル福の場合と異なりマル福自己負担分の払い戻しはありません。

3. 重度心身障害者マル福の所得制限の拡大

県が定める所得制限基準より、上限を拡大して助成を行っています。

4. 妊産婦マル福の助成対象疾病の拡大

県のマル福制度では助成対象が妊産婦特有の疾病に限られていますが、大洗町では該当期間中の保険診療分について疾病の内容を問わずに助成を行っています。

問合せ/国保・年金課(内線158)



水戸市新ごみ処理施設整備事業に係る環境影響評価準備書の縦覧について

水戸市が計画している新ごみ処理施設整備事業について、茨城県環境影響評価条例の規定に基づき、環境影響範囲内の当町において環境影響評価準備書の縦覧を行うとともに、町民のみなさまを対象の説明会を開催します。

また、準備書について、環境保全の見地からご意見のある方は意見書を提出することができます。

準備書の縦覧、および説明会の詳細については左記のとおりです。

準備書の名称／『水戸市新ごみ処理施設整備事業に係る環境影響評価準備書』

◆縦覧について

期間／8月5日(月)～9月4日(水) 8時30分～17時
へただし土日を除く

場所／大洗町生活環境課、水戸市ごみ対策課、茨城県行政情報センター

◆説明会について

日時／8月21日(水) 19時
場所／大洗文化センター大会議室

意見書の提出

8月5日(月)～9月18日(水)(必着)の期間で、直接または郵送により、水戸市役所ごみ対策課へ。
※意見書の様式は縦覧場所に備えてあります。

提出先／〒310-8610

水戸市中央1-4-1

水戸市役所ごみ対策課

問合せ／水戸市役所ごみ対策課

☎(2322) 9114



大洗町結婚活動支援事業補助金について

～「婚活(コンカツ)支援」に取り組みませんか～

「結婚を考えているけど異性と出会う機会がない…」
「異性とどう接すればいいかわからない…」などの悩みを抱えている方々のために、出会うための機会づくりや、異性とのコミュニケーションを学ぶセミナーの開催などを企画運営してみませんか。

町では、少子化の要因のひとつである未婚化・晩婚化対策として、「婚活」の場を提供する活動等を行う事業所等に補助金を交付し、取り組みを応援いたします。

◇交付対象者

町内に所在する企業、事業所、NPO法人、その他町長が認める団体

◇対象事業／補助金額

- 1) 出会いの場となるパーティ、食事会、体験活動等
 - 2) 異性との交際力向上のための自己啓発的な講座等
- ※ 補助対象経費の3分の2以内とし、10万円を上限とする。ただし、1)における、宿泊を伴うものに対しては、20万円を上限とする。

◇対象条件

主たる会場は町内とし、参加者は10名以上とし5名は、町内在住者とする。

申請の流れ

●補助事業者

①交付申請書の提出



○大洗町

②申請受理後、書類審査、交付決定通知



●補助事業者

③交付決定通知受理、事業実施

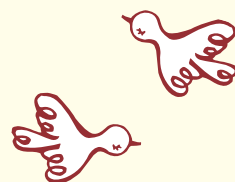
④事業完了、事業実績報告書、補助金交付請求書の提出



○大洗町

⑤報告書受理、書類審査、補助金交付

問合せ／まちづくり推進課 企画調整係
(内線214)



となりのまちから

「第53回水戸黄門まつり」(水戸市)

◆花火大会

日時／8月2日(金) 午後7時30分から

会場／干波湖

※荒天の場合、9日(金)に延期します。

◆水戸黄門パレード・市民カーニバル in MITO

期間／8月2日(金)～8月4日(日)

場所／上市(水戸中央郵便局前～大工町交差点)、
下市(本町1丁目～本町3丁目)、
水戸芸術館広場等

問合せ／水戸黄門まつり実行委員会
(水戸観光協会内)

☎224-0441

「第35回東海まつり」(東海村)

日時／8月10日(土)

花火大会 午後7時～午後8時30分

※雨天時は延期(未定)

会場／阿漕ヶ浦公園

問合せ／東海まつり実行委員会 ☎283-2141

「ひたちなか市夏のイベント」(ひたちなか市)

<阿字ヶ浦・平磯海水浴場海開き>

期間／7月13日(土)～8月18日(日)

<姥の懐マリンプール>

期間／7月13日(土)～8月21日(水)

<いばらきフェスティバル>

日時／7月20日(土)

場所／国営ひたちなか海浜公園

<ロックイン ジャパン フェスティバル2013>

期日／8月2日(金)～8月4日(日)

場所／国営ひたちなか海浜公園地内

<第26回那珂湊海上花火大会>

日時／8月12日(月)

※雨天時は8月13日(火)に延期

会場／那珂湊漁港

問合せ／ひたちなか観光振興課

☎273-0111

熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう!
夏に向けて**熱中症**になる人が増えてきます。



熱中症予防のポイント

☆室内温度は28度を超えないように、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ない涼しい服装で、日よけ対策も!

☆屋外での作業は、無理をせず、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!

☆暑いとき、無理な運動はとっても危険!

熱中症は命に係わる病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

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を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください。

熱中症の症状や応急手当の問合せ／

大洗町消防署 ☎266-1119



あいさつを交わしながら、お互いの近況を話したり体を動かすことを通して地域のコミュニティづくりの場となっています。皆さんもぜひご参加ください。

期間は、4月～11月までですが、なかには、12月～3月までの寒い時期も休まず元気にいきいき体操で健康づくりをしている団体もあります。

体で約450名の方が加入しています。いきいき体操は、町内の公園や空き地、駐車場などを利用して行われ、ラジオ体操や準備運動と合わせて毎朝10分～15分位、体を動かしています。

毎日のいきいき体操で健康づくり

地域
コミュニティ
Vol.12
いきいき体操

地域の力を応援します

相 談

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・許認可等
問合せ／行政書士法人水戸綜合事務所

☎（251）3101

心配ごと相談

相談日／8月2日（金）

場所／ゆつくら健康館1階ボランティア室

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

親と子どもの相談室『すくすくなびや』

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・秘密厳守。
時間／9時～17時

場所／大洗町教育センター（旧祝町小学校）

☆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

相談室専用ダイヤル

☎（267）3190

※相談専用ダイヤルを設置し電話番号が変更となりました。

水戸調停協会主催

困りごとなんでも無料相談会（調停相談会）

日時／7月20日（土）10時～16時（受付は15時まで）。事前予約不要。

場所／水戸市福祉ボランティア会館（ミオス2階）

相談内容／土地・建物、金銭消費貸借、多重債務、離婚、親族間の紛争、相続に関することなど

相談担当者／民事調停委員、家事調停委員（弁護士、不動産鑑定士、税理士、建築士など）

問合せ／水戸地方・家庭裁判所内水戸調停協会

☎（224）8270

中央公民館図書室

貸出時間／9時30分～16時30分

※夏休み期間（7月20日～8月31日）は1時間延長し、9時30分～17時30分まで開室します。

休室日／毎週月曜日

新着本／「沈黙のひと」小池真理子著、「あやん」黒田夏子著

問合せ／生涯学習課

☎（267）0230

大洗町国際交流協会だより

大洗町国際交流協会会員募集！！

気軽に国際交流ができる『おしゃべり広場』の開催や、『ゴミの出し方のルール多言語翻訳』など、外国人と日本人の双方が暮らしやすい環境を創るお手伝いをしています。様々な分野で国際交流活動を展開していくため多くの皆様のご協力をお待ちしております。

また、大洗町国際交流協会の活動やイベント情報などを発信するためFacebookページを開設しています。Facebookに登録していない方でも閲覧が可能ですので、ぜひ一度ご覧下さい。

[URL:facebook.com/Oarai/OIA](https://www.facebook.com/Oarai/OIA)

※次回おしゃべり広場は、

9月1日（日）です。

大洗町国際交流協会事務局（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 ＜7月中旬～8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。

- ◆7月17日（水）◆7月24日（水）
- ◆7月31日（水）◆8月7日（水）



サマージャンボ

1等前後賞合わせて ●1等3億円 ●前後賞…各1億円

発売期間／平成25年7月10日（水）～8月2日（金）まで
抽せん日／平成25年8月13日（火）

各1枚300円

5億円

同時発売 **2000万サマー**

●1等…2,000万円×450本（発売総額270億円×ユニットの場合）

★この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

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

町の人口と世帯 （5月末現在）

人 口	18,226 人 （－7）
男	8,980 人 （－15）
女	9,246 人 （＋8）
世帯数	7,374 世帯 （＋3）

今 月 の 納 期

国民健康保険税（第一期）
介護保険料（第一期）
長寿（後期高齢）
医療保険料（第一期）
固定資産税（第二期）

納期は7月31日（水）までです。

NPO 法人 大洗海の大学

夏本番！地元大洗の海をもっと楽しもう！

大洗の夏は最高です。私自身、大洗町に移住してきて、また、大洗海の大学にお世話になって4年目となりますが、夏の大洗町は、活気づき夏の日差しが大洗をいつもにもまして輝かせます。町内の方々は、賑わいを歓迎する一方、わざわざ込み合う、時期に海辺に出かけるということは少ないかもしれません。でも、大洗海の大学は、大洗サーフライフセービングクラブ様の協力の元、大洗サンビーチ教育エリアでの体験教室を開催しています。サーフィン教室では、トッププロや地元ショップの方々を教授として、初心者でも安心安全な教室を行っております。安心安全といえば、ライフセーバーの方々。ライフセーバーさんが教授となり、海と一緒に楽しむジュニアライフセービング教室も開催します。大洗サンビーチはユニバーサルビーチとしての活動にも取り組んでいます。ユニバーサルビーチとは、誰でも楽しめるビーチ。大洗に住む方々に、是非、夏の大洗海の大学の体験教室に参加して頂いて、地元の良さを再発見していただきたいと思います。大洗町に移住してきた私が言うのもなんですが、大洗の夏は、やっぱり最高です！楽しい夏は一瞬ですが、その思い出は永遠だと思います。大人の方もお子さまも！ご参加をお待ちしています。



.....7月・8月の開催案内.....

ヨットクルージング体験／サーフィン教室／ボディボード教室
ジュニアライフセービング教室／貝合わせ教室／ビーチヨガ教室

☆団体教室、クラフト教室 随時募集中

石釜ピザ焼き ジェルキャンドル作り 海藻エキス入り石けん作りなど

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

○スポーツ広場（無料）

毎月第2、4金曜日 午後7時～午後9時

7月12日（金）夏海小体育館

7月26日（金）一中体育館

○ピラティス教室

日 時：毎週水曜日 午後8時～午後9時

場 所：中央公民館 視聴覚室

参加費：夢town会員 1,500円／4回

非 会 員 3,000円／4回



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

○健康体操教室

日 時：8月2、9、23、30日（金）

午後8時～午後9時

場 所：中央公民館 研修室

参加費：夢town会員 1,500円／4回

非 会 員 3,000円／4回

※ピラティス教室、健康体操教室につきましては、体験（無料）もできます。



随想

ダイヤモンドカップゴルフに想う

大洗町長 小谷隆亮

開場60周年を迎え、町民だれもが誇りとする「大洗の宝」、大洗ゴルフ倶楽部でダイヤモンドカップゴルフが開催されました。

顧みれば、戦後の混乱から立ち直りつつある昭和28年、大洗ゴルフ倶楽部は旧磯浜町で誕生しました。戦後復興期における地域振興策として町執行部・議会ともに計画に同意し、その後町民が60年間しっかりと守り育ててきた結果、今では、1,700名を超える会員には日本の各界を代表する方々が名を連ね、ゴルフ愛好者なら一度はプレーしてみたいと願う日本屈指の名門コースとしての評価を得ています。

昭和52年からの三菱ギャラントーナメントを前身とするダイヤモンドカップゴルフは、全国各地のチャンピオンコースを巡るサーキット大会で37回を数えます。大洗ゴルフ倶楽部は全国最多の10回の開催を誇り、関東地区なら大洗ゴルフ倶楽部というくらい採用していたに違いありません。町内に全国に誇れる立派な資源、宝があるということは、わが町が更なる振興発展のため、国際化や科学技術の町として新たな展開をしていくうえでも、ゴルフ場の果たす役割は大きなものがあります。また市街地にコースがあるため、町民生活においては緑豊かな潤いのある環境を享受できています。

今大会は、注目の新人・松山英樹プロが優勝を飾りました。プロ転向後5戦目での難易度の高い大洗ゴルフ倶楽部制覇はたいへん立派であり、敬意を表するところです。大洗

での経験が弾みとなり、全米オープンゴルフ10位という輝かしい成績に繋がったのではないのでしょうか。また、松山プロが大洗で優勝したことで、大洗の知名度は一層高まったことと思います。

さて、東日本大震災前は560万人を数え県内1位だった観光入込客数も、震災後は風評被害などもあり、平成23年は300万人で県内4位と落ち込みました。そこで飯田橋ブライノビジョンや観光キャラバン隊などで積極的に観光PRなどを展開した結果、平成24年は406万人にまで回復し、県内1位に返り咲くことができました。

わが町は観光地であるがゆえに、常にその存在感をアピールしていかなければならない宿命にあります。今回のダイヤモンドカップゴルフは、約1万8千人が訪れ宿泊や飲食などで経済効果をもたらしただけでなく、関西テレビを通じて全国放送されるなど、存在感のアピールに大いなる貢献をもたらしました。

大洗ゴルフ倶楽部をはじめ、わが町にはたくさん資源・宝があります。この恵まれた環境を意識しながらも、その価値を今一度見直し、これまで以上に生かす努力に全力で取り組んでいこうではありませんか。



青少年相談員名簿（委嘱期間 H25～26年度）

氏名	地区
田山 忠	祝町全地区
片岡 美智子	
関根 孝明	明神町一・二丁目 東光台
櫻井 重明	
小松崎 克美	仲町 金沢町 通町 新町
関根 富美雄	
伊藤 敬子	新町 和銅 五反田 磯道
坂本 恭子	
米川 美智子	
山戸 章弘	
小沼 芳子	
塙 裕美	

氏名	地区
関根 正治	永町 髭釜町 桜道
飯田 英樹	
宮崎 和夫	
下山 一仁	大貫全地区
瀧ヶ崎 勘一郎	
田山 美千子	
川崎 恵美子	
小松崎 篤	
萩原 純子	夏海全地区
雲井 修一	
関根 和弘	
仲田 照道	
米川 恒男	

青少年相談員に

25名が委嘱されました

青少年の健全育成を進める青少年相談員25名が委嘱されました。青少年についての悩みや不安などをご相談ください。主な活動は、青少年健全育成に関する相談、店舗と

問合せ／大洗町青年センター（生涯学習課内）
☎267-0230

祝町幼稚園「3歳児子育て支援事業」がスタート！

3歳児子育て支援事業が、5月から週1回でスタートしました。17名の子どもたちは、初めての集団生活に不安になりながらも、お母さん、お父さん、おばあちゃんと一緒に過ごすことで、笑顔が溢れています。

保護者とだけでなく、友達と一緒に遊ぶ姿もたくさん見られるようになりました。

おままごと、ブロック、お絵かきなど好きな遊びやお家の方と一緒に体操やダンス、ふれあい遊びなど親子でできる遊びを取り入れたり、季節にあった製作やパネルシアター等を取り入れたりと色々な活動を行っています。

随時、参加できますのでお気軽にご連絡ください。

(祝町幼稚園 ☎267-2744)



第5回翔龍杯柔道大会 大洗の子供達の活躍が光る！



5月19日、カシマススポーツセンターにおいて第5回翔龍杯柔道大会が開催されました。

大会は全種目男女混合の個人戦で行われ、低学年の部重量級で第三位、高学年の部（4、5、6年生合同体重別）においては軽量級・中量級・重量級の三階級を制覇する目覚ましい活躍を見せました。残念ながら入賞を果たせなかった子供達もベストを尽くし、大会を通して大きく成長しました。

【入賞者】	低学年の部	重量級	第三位	手塚梨沙
	高学年の部	軽量級	優勝	田中佑樹
	//	中量級	優勝	田中夏也
	//	重量級	優勝	溝口椋太
	//	//	準優勝	高瀬玲也
	//	//	第三位	高瀬玲斗

南中学校PTA教育講演会

がんば
「笑顔で 顔晴る その夢あきらめるな！」

5月29日、町立南中学校において、元Jリーグサッカー選手で車椅子バスケットボール パラリンピック選手の京谷 和幸氏を講師にお招きし、PTA教育講演会が行われました。当日は、南中の父母、大貫小学校、夏海小学校の6年生も参加し約250名が講演を聞きました。

京谷先生の苦難を乗り越えてきたお話に感動し、最後はバスケット部の生徒とのフリースロー対決に大いに盛り上がりました。



第42回いきいき体育祭を開催

5月31日、総合運動公園体育館において、いきいき体育祭を開催いたしました。

町内の17高年者クラブと障害者、幼稚園・保育園児の皆さんが参加し、「投げるが勝ち」等の趣向を凝らした競技種目で心地よい汗を流しました。

その他、高齢者の介護予防とリハビリを目的とした「シルバーリハビリ体操」や、食生活において「減塩」を推奨するチラシを配布するなど健康増進も図りました。



第 37 回春季町民野球大会 「G-C LUB」優勝!!



第 37 回春季町民野球大会が、5月 12 日、26 日、6月 9 日に町総合運動公園で開催され、19 チームが参加して熱戦が繰り広げられました。

決勝戦は G-C LUB VS チャカリーズ。G-C LUB が 8 対 5 で接戦を制し優勝しました。

優 勝	G-C LUB	最優秀選手賞	綿引俊介(G-C LUB)
準優勝	チャカリーズ	打 撃 賞	伊藤 豊(チャカリーズ)
3 位	オノチョップスヤミーズ	敢 闘 賞	川又親平(チャカリーズ)

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、犯罪のない地域社会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か月を強調月間として全国的に展開され、今年で 63 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、大洗駅などでの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。



小谷町長に法務大臣メッセージを伝える
大洗町保護司会会長 加部東正廣さん(右)

「復活、大洗。」 ダイヤモンドカップゴルフ 2013 開催



5月 30 日から6月2日に、ダイヤモンドカップゴルフが大洗ゴルフ倶楽部で開催され、たくさんの方々が観戦に訪れました。4年ぶりとなる今年は「復活、大洗。」をテーマに、東日本大震災で甚大な被害を受けた大洗町の復興支援の一環として、「ダイヤモンドカップ号」が町に寄贈されました。

また、30 日、31 日には町内小中学生を対象に校外学習プログラムが行われ、トーナメントを観戦しマナーを学んだり、メディアセンターやテレビ中継センターを見学したりと貴重な体験をしました。

大洗魚市場ホッキまつりを開催!

6月 9 日、魚市場において「大洗魚市場ホッキまつり」を開催しました。ホッキ貝の特売をはじめ、ホッキ飯やホッキカレーなどいろいろなホッキ貝の料理を楽しんでいました。その他にも、地元野菜や干物などの販売も好評でした。

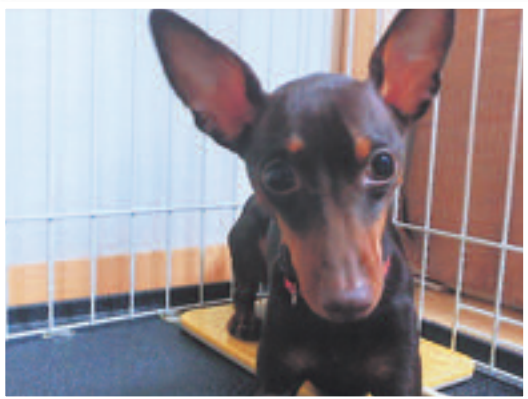
また、漁業体験イベントも行われ、定員を超える参加者が集まり、漁師気分を満喫していました。

さらには、茨城県水産試験場による「移動水産試験場」では、カニ釣りやタッチプールなどお子様にも大好評で、会場は 1 日中訪れた観光客などで、大変賑わっていました。





「うちのペット自慢」



「我が家の少し頼りない番犬です。」

磯浜町・大津さん宅のチョコ君
(ミニチュアピンシャー・1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／029 (267) 5111 (内線 212)
E-mail : koushitsu@town.oarai.lg.jp

わが家の アイドル



杉山 ^{れん}恋くん

(桜道 平成23年10月生まれ)
お父さん 廣美さん お母さん 智恵さん
「早くたくさんおしゃべりしようね。」



坂本 ^{りおん}璃音ちゃん (左)、^{なゆは}梨夢絆ちゃん

(磯浜町 平成20年1月生まれ、平成25年1月生まれ)
お父さん 大作さん お母さん 真美さん
「パパとママの宝物だよ♡」



平成24年度「豊かな心育成宣言」事業 児童生徒の標語・作文の受賞作品をご紹介します



「豊かな心育成宣言」とは、学校・家庭・地域社会がつながり（地域と共に学び・共に歩んで行く）を深め、次代を担う大洗町の子どもたち（幼児・児童・生徒）に、豊かな心を育むために実施するものです。

町教育委員会では、「豊かな心育成宣言」の児童生徒、保護者、地域へのより一層の浸透を図るため、町内小中学校の児童生徒を対象に、標語・作文を募集いたしました。

総応募数751作品を数える中、去る1月18日、厳正なる審査の結果、町長賞、議長賞、教育長賞、優秀賞が決定されました。

受賞された作品を連載によりご紹介いたします。今回は町長賞です。

【町長賞】

標語の部 大貫 蓮さん 大貫小4年
「友だちを やさしくつつむ
思いやり いっぱいふやし
あったかい町」

内藤 稜也さん 一中1年
「潮風に あいさつ響く 大洗町」

作文の部 平野 爽一郎さん 大洗小5年
「とっても不思議な魔法のあいさつ」

米川 聡実さん 南中2年
「豊かな心って何だろう」

※学年表記は、審査時点での学年となります。
問合せ／学校教育課（内線352）

若葉風小走りけふも宅配夫
鉄線花極む彩り雨に浮く

大洗大使 さいたま市 稲葉 峻山

釣人に打ち捨てられし菜種河豚
初燕翻えりまたひるがえり

寺釜 田崎 国勝

【評】 小さな港町、昔は大分燕が来ていたが、近年めっきり少なくなった。特に東北の震災後は、燕が一層少なくなったように思う。けれども今年は罹災して二年を経過し、復旧も徐々に進んで来ている。そのようなある日町に初燕を見かけた。町中の一本道を、行ったり来たりする姿、作者は興味深く見守っている。

ふくよかな蕾解き初む牡丹かな
庭牡丹切りて棺に添えにけり

新町 岸和田 和子

【評】 おそろく納棺のときと思はれる、亡くなった人が丹精こめて作っていた牡丹を、一輪切って遺体の傍に添えてやった。親族か知人かは解らないが、遺体を構うやさしい気持ち伝わって来る。

藩邸に残る名木松の蕊
ぶらんこを漕ぐ子大きく靴飛ばし

角一 鈴木 さた

【評】 野外でのおおきなぶらんこ、子供は精一杯漕いで、靴を飛ばしてしまった。微笑ましい、健康的な子供の姿がそこにある。

見はらせる関東平野山笑ふ
街道筋代田整ひ雲うつす

明神町 小松崎 美代

吟行に訪う奥久慈の遅桜
日に透ける透けざる彩の花楓

髭釜 川崎 京子

梅娘風にはじらふ裳裾かな
牡丹の風なき風にくずれけり

金沢町 猿田 俊子

囀りに誘はれ水辺散策す
足すくむ展望台の若葉風

東光台 大川 たか

又地震他国とは言え春寒し
のどかなる景色に一と日過す幸

東光台 田中 勝枝

月下美人開き始めし宵のうち
月下美人咲き始めしと子に電話

新町 加藤 かよ

ともだちと おやまをつくろう なつのはま
こすもすくーる 五才 なかしまさなみ

おほしさま きいろにひかる なつのそら
こすもすくーる 五才 さかもとよしと

みずあそび きれいなみずが できました
こすもすくーる 五才 ぐんじりく

ゆつくりと あるいて にわのひきがえる
大洗小一年 鈴木 芳優

なつやすみ みんなであそぼ プールでね
大洗小二年 菊池 愛

あたらしい なぐつはいて つゆの中
大洗小二年 大山 莉奈

うんどうかい 三とうだった くやしいな
大洗小二年 國井 貴太郎

つゆになり はいってみたい みずたまり
大洗小二年 角田 華

つゆがきた むしあついい日がつづきます
大洗小二年 中山 朱寧

こんちゅうぎ 夏の人気のかぶと虫
大洗小四年 栗原 幸志

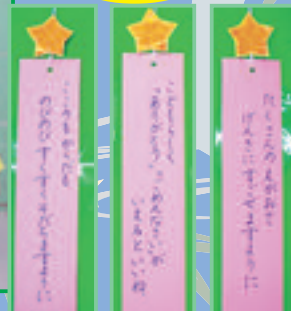
はさみもち さやえんどうをしゅうかくだ
大洗小四年 田中 りむ

運動会 赤組二勝 うれしいな
大洗小四年 國井 一誠

ぼくとわたしのちびっ子ギャラリー 滝口保育所 月組

七夕

ねがいがかないますように



アクアワールド・大洗のどうぶつたち

～エトピリカ～

アクアワールド・大洗では、フンボルトペンギンの他にもう一種類の海鳥を飼育しています。その名も「エトピリカ」。アイヌ語で「くちばし (etu) が美しい (pirka)」という意味で、その名前の通りオレンジ色の大きなくちばしが特徴の海鳥です。秋から春の間は、全身が黒い羽で覆われていて少し地味な感じがしますが、繁殖期である春から夏にかけて、写真のように、眼の後ろに飾り羽が現れ、冬には黒かった顔が真っ白になります。体長は約 40cm、体重は約 700g と小柄ではありますが、この時期の風貌はどこことなくたくましさを感じます。



夏羽のエトピリカ

孵化直後のヒナの体重は約 50g で、とても小さいのですが、親鳥がプールから運んできた餌を食べ始めると急速に体重が増え始め、1 ヶ月ほどで孵化時の 10 倍くらいの体重になります。それでもすぐには泳げないため、飼育員がバックヤードでしばらく育てた後、展示プールにデビューさせます。去年は 2 羽のヒナを展示プールにデビューさせることができました。今年もそろそろ、親鳥と飼育員による“子育て奮闘”が始まりそうです。



エトピリカのヒナ

海獣展示課 徳永幸太郎



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



肩こり予防について



肩こりを訴える人が年々増え、しかも低年齢化も進んでいると言われています。皆さんは、いかがですか？中には、肩こりだけではすまずに、頭痛にもつながる肩こりはなぜ起こるのでしょうか？

肩こりは、簡単に言えば、頭や首を支える肩周辺の筋肉が、疲労して強く緊張している状態の事を言います。筋肉が緊張して血行不良になり、酸素が行きとどかない状態になると、乳酸などの老廃物がたまり、症状としてこりや痛みを引き起こします。

なぜ、そのような緊張状態になるのかというと、私たちの日ごろの、姿勢や冷え、目の酷使、ストレスなどが影響しているようです。

・長時間の同じ姿勢や、パソコン作業はありませんか？
・眼鏡やコンタクトを使用されている方は、度数はきちんと合っていますか？

・噛みあわせや歯周病など、お口のトラブルはありませんか？

肩こり解消法

- 日ごろから良い姿勢をこころがけましょう。
- 同じ姿勢を長時間とお仕事の方は、定期的に休憩して血行を促しましょう。
- 首のストレッチ・はずみはつけずにゆっくりと前後・左右に首を曲げます。
- 肩のストレッチ・両肩を上げ下げ、腕を前後に振ったり、回したり。
- お風呂では、ゆっくり浸かり温めましょう。こっている部分にシャワーを当てるのも良いでしょう。

