

おおあらい

Vol.506

「我がまちを守る！消防団 — 消防出初式 —」（関連 P2）

特集

「消防出初式」 P.2

「祝成人式」 P.3

●民生委員・児童委員改選 P.4～5

●平成26年度から適用される町民税・県民税のお知らせ ... P.6

●町民税・県民税の申告時期です P.7

●減塩でいきいき生活ははじめましょう！

町臨時職員募集／町職員採用試験のお知らせ ... P.8

●国民年金保険料の前納割引制度について／

住民基本台帳の閲覧状況 P.9

●情報クリップ P.10～13

●大洗海の大学／夢town大洗 P.14

●随想／新年賀詞交歓会 P.15

●まちのできごと P.16～17

●みんなのひろば P.18～19

Index

2

2014

平成26年

平成 26 年 大洗町消防 出初式

新春恒例の大洗町消防出初式が1月12日（日）大洗港第4埠頭において開催されました。

式には、消防団員や日本原子力研究開発センター自衛消防隊、女性防火クラブその他、関係者約 250 名が参加し、消防功労者に対し、日本消防協会、茨城県知事、茨城県消防協会、茨城県消防協会県央支部、大洗町長、消防団長から、表彰状並びに感謝状が贈られました。

表彰された皆様を紹介します。（敬称略）



我町を守る消防団

○自治体消防65周年記念表彰

☆永年勤続功労者表彰(50年)

大洗町消防団 団長 米川不二夫

☆特別表彰

大洗町消防団 副団長 谷田部公市

○消防庁長官表彰

☆永年勤続功労章

大洗町消防団 副団長 谷田部公市

○日本消防協会会長表彰

☆勤続章（30年以上）

第1分団 副分団長 小野瀬忠良

第1分団 部長 岡安宏

第1分団 班長 関根孝明

第9分団 分団長 吉田卓史

第9分団 副分団長 佐藤巖

第9分団 部長 小野瀬充

元第2分団 分団長 鴨志田雅明

○茨城県知事表彰

☆永年勤続功労章(30年以上)

第1分団 班長 関根孝明

☆永年勤続功労章(20年以上)

第2分団 班長 白土浩志

第2分団 団員 川又大輔

○茨城県消防協会会長表彰

☆優良分団表彰

大洗町消防団 第3分団

☆永年勤続功労章(30年以上)

第1分団 班長 関根孝明

☆功労章

第2分団 班長 白土浩志

第2分団 団員 川又大輔

☆永年勤続消防団員に対する妻女感謝状

第1分団 班長 関根孝明

関根敏江

関根敏江

○茨城県消防協会県央支部長表彰

☆優良団員表彰

第2分団 団員 関根将雄

第3分団 団員 高野晋佑

第3分団 団員 菊池佑希

第5分団 団員 鴨川貴幸

第5分団 団員 関正行

第7分団 団員 関 努

第7分団 団員 田口登美夫

第7分団 団員 清宮信人

第9分団 団員 佐藤志宣

○町長表彰

☆永年勤続（25年以上）

第1分団 団員 兼川浩

第1分団 団員 溝口和司

第3分団 分団長 大森弘之

第8分団 分団長 井上和也

第8分団 副分団長 鬼沢浩三

☆妻女感謝状

第1分団 班長 関根孝明

関根敏江

○団長表彰

☆永年勤続（15年以上）

第2分団 班長 山戸章弘

第2分団 団員 親松宣浩

第4分団 団員 三輪野光男

第7分団 団員 藤沼健一

第9分団 団員 小野瀬和巳

第9分団 団員 米川正人

☆優良団員（5年以上）

第4分団 団員 石崎裕史

第5分団 団員 橘祐介

第6分団 団員 今井俊克

第7分団 団員 藤沼慶祐

○町長感謝状

☆退職者感謝状

元第2分団 分団長 鴨志田雅明

元第3分団 分団長 高橋満

元第6分団 分団長 荻沼修

元第8分団 分団長 井上定文

元第8分団 副分団長 井上勤

元第1分団 団員 弦巻正人

元第2分団 団員 小園江寿

元第3分団 団員 小沼大輝

元第3分団 団員 刈込友晴

元第5分団 団員 山口尚嗣





祝

成

人

おめでとう！新成人 197 人誕生！！

1月12日（日）、大洗文化センターで平成26年大洗町成人式が挙行され、華やかな振袖やドレス、新調したスーツやはかま姿に身を包んだ新成人197人が大人の仲間入りをしました。

小谷町長から「どんなことでも結構です。自分は、これだけは自信を持てるというものを見つけてください。それを突き詰めて、希望をなくさず努力を続ければいつかは自分に輝く星がみつかります。」と激励の言葉がありました。新成人の代表謝辞では、坪井康介さんが「ひとりでは乗り越えることが出来ないこともありました。私たちにはいつも支えがあり、ここまで成長することが出来ました。」と成人の日を迎え、改めて気持ちを述べました。会場では友人との久しぶりの再会を喜ぶ声が至るところで聞かれ、また新成人の皆様のご家族をはじめ、多くの町民の皆様もお祝いに来場され、なごやかな雰囲気の中、新成人の門出を祝福しました。おめでとうございます。



平成二十六年成人式

1月12日

● 民生委員・児童委員が改選されました ●

皆さんの身近な相談者、自立援助に努める支援者として活躍している民生委員・児童委員が任期満了に伴い平成25年12月1日付けで全国一斉に改選されました。

町では、37人の民生委員・児童委員と2名の主任児童委員（児童専門）がそれぞれ担当地区を定めて、皆さんからのご相談に対応します。

			福祉に関するご相談は担当地区の民生委員または、福祉課社会福祉係までご相談ください。 問合せ／福祉課 社会福祉係（内線151・152）		
	氏名・連絡先	担当地区		氏名・連絡先	担当地区
	山戸 美枝 磯浜町 668 ☎ 266-2480	通町全域、新町1の1・7の1・7の2・7の3・7の4・11・12			
	福地 洋子 磯浜町 4164-8 ☎ 266-2675	新町1の2・2の1・5・5の3・9の1・9の2		清水 正子 磯浜町 6892 ☎ 266-3966	明神町1・2・3の上・3の下
	加藤 泰子 磯浜町 3549 ☎ 266-3760	新町2の2・3の1・3の2・3の3・4・5の1・5の2・8、五反田2の1		大川 泰男 磯浜町 39 ☎ 267-4675	明神町4・5・6
	飯村 寮子 五反田 432 ☎ 266-2750	五反田1の1・1の2・2の2・3		谷田部 和子 磯浜町 52 ☎ 267-2037	明神町7・8の1・8の2・8の3
	山本 清 磯浜町 8179-16 ☎ 267-6047	祝町2の1・2の2・3・4・5・6		櫻井 昭壹 磯浜町 87 ☎ 267-6882	明神町9・10、東光台1の1・1の2・1の3・1の4
	梶尾 恵子 磯浜町 7809 ☎ 267-3672	祝町1・7・8・9・10、松ヶ丘1・2、二葉1・2、二葉緑1・2・3		菅谷 典儀 磯浜町 6943-26 ☎ 267-5581	東光台2の1・2の2・2の3・3・4・5・6、新町6の1・10、磯道全域
	田口 俊男 磯浜町 881 ☎ 267-2438	永町1・2・7・8		関根 睦子 磯浜町 403 ☎ 267-3626	一丁目全域、汐見ヶ丘
	坂本 京子 磯浜町 899 ☎ 267-2331	永町3・4・5・6		大川 郁子 磯浜町 386-1 ☎ 267-2566	二丁目全域
	湯浅 邦子 磯浜町 1133 ☎ 267-5281	永町9・10・11		鹿島 伸介 磯浜町 637 ☎ 267-5555	仲町全域
	篠原 米子 磯浜町 2458 ☎ 267-2045	永町12・13		石田 文子 磯浜町 6881-209 ☎ 267-4716	金沢町全域

	氏名・連絡先	担当地区		氏名・連絡先	担当地区
	田山 宏 大貫町 351 ☎ 267-3259	上宿全域、中宿全域		岡田 和子 磯浜町 2661-9 ☎ 267-5275	永町 14・15 の 1・15 の 2
	副会長 米川 元司 大貫町 322 ☎ 267-3508	北清水全域、南清水全域、東北大寮、原子力機構大貫寮、富士見台		副会長 大川 保子 磯浜町 2757 ☎ 267-4649	永町 16 の 1・16 の 2・16 の 3
	関根 明子 大貫町 271 ☎ 267-5271	角一全域、前原全域、山場平住宅、原子力機構夏海寮		関根 早苗 磯浜町 1030 ☎ 267-3454	髭釜 1・2・3・4
	鬼澤 和男 神山町 2136 ☎ 267-3809	神山、川口		菊地 公子 磯浜町 1212 ☎ 267-5492	髭釜 5 の 一部・11 の 1・11 の 3
	清宮 一男 成田町 185 ☎ 267-6594	荒谷、浜欠、古宿、上宿		川上 倉子 磯浜町 1126 ☎ 267-2016	髭釜 5 の 一部・9・10 の 1
	仲田 照道 成田町 281 ☎ 267-3354	中宿、下宿、矢場、ゆーもあ村		米山 則子 磯浜町 1087 ☎ 267-2067	髭釜 6・7・8
	会長 小野瀬 優 成田町 2506 ☎ 267-4490	松川共励、松川第二、成田、大谷川		宮崎 和夫 桜道 257 ☎ 266-0698	桜道 1・2・3・5・6・7・8
	今泉 洋一 成田町 1889 ☎ 266-2552	干拓、松川報国、松川第一、松川中部		海老沢 百合子 大貫町 46-1 ☎ 267-4828	寺釜 1・6・7・8
	平沼 正美 五反田 150 ☎ 267-6449	一中学区（大洗小・一中）		加部東 正廣 大貫町 61 ☎ 267-3648	寺釜 2・3・4・5・9・10・11・12
	和田 雄次 桜道 373-2 ☎ 267-3490	南中学区（大貫小・夏海小・南中）		大場 道子 大貫町 64-16 ☎ 267-2287	蔵前全域、舟渡全域、桜道 4 の 1・4 の 2

*任期は平成 25 年 12 月 1 日～平成 28 年 11 月 30 日までの 3 年間で。

*平沼 正美氏、和田 雄次氏は主任児童委員です。

平成26年度から適用される町民税・県民税についてのお知らせ

1. 町民税・県民税の均等割額の税率改正

「東日本大震災からの復興に関し地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に関する法律」の施行により、平成26年度から平成35年度の10年間、町民税・県民税の均等割が年間1,000円（町民税500円、県民税500円）の増額となります。

均 等 割	現在 (平成25年度まで)	特例期間 (平成26年度～平成35年度)
県 民 税	2,000円	2,500円
町 民 税	3,000円	3,500円
合 計	5,000円	6,000円

※県民税の均等割額には「森林湖沼環境税」1,000円が含まれています。

問合せ／税務課 町民税係（内線141・142）

2. 給与所得控除の改正

その年中（1月1日～12月31日）の給与等の収入額が1,500万円を超える場合の給与所得控除額について、245万円が限度額となりました。

（現在の給与所得控除額）

給与収入金額（A）	給与所得控除額
1,000万円以上	$A \times 0.95 - 170$ 万円



（改正後の給与所得控除額）

給与収入金額（A）	給与所得控除額
1,000～1,500万円未満	$A \times 0.95 - 170$ 万円
1,500万円以上	$A - 245$ 万円

問合せ／水戸税務署 ☎ 231-4211（自動音声案内）

3. 特定支出控除制度の見直し

平成24年度税制改正において、給与所得者の実額控除の機会を拡充する観点から、特定支出控除に関する適用範囲の拡大等がされることとなりました。所得税は平成25年分からの適用となり、個人住民税については平成26年度から適用されます。控除の適用にあたっては、所得税の確定申告が必要となります。詳しくは税務署までお問い合わせください。

問合せ／水戸税務署 ☎ 231-4211（自動音声案内）

町民税・県民税の申告時期です

町民税・県民税の申告時期になりました。平成 26 年 1 月 1 日現在大洗町に住所登録がある方に申告をしていただくことになります。昨年中（平成 25 年 1 月 1 日～12 月 31 日）に得た収入が対象です。

国民健康保険税・介護保険料・保育料などの算定の資料になりますので、収入がなくても申告が必要です。

※ 株式・土地等の譲渡所得のある方や、住宅借入金等特別控除・東日本大震災に係る雑損控除を新規で受けられる方などは、水戸税務署の申告会場で申告をお願いいたします。

◎申告期間及び申告会場

- ・ 2 月 17 日（月）～3 月 17 日（月） 受付時間は午前 9 時から 12 時・午後 1 時から 4 時までです。
- ・ 日曜日の申告受付は 2 月 23 日のみです。
- ・ 申告受付会場 中央公民館 1 階研修室

※ 3 月 10 日から最終日にかけては、混雑が予想されますので、早めに申告を済ませてください。

◎申告の必要な方

- ・ 事業所得（営業、農業、漁業など）・不動産所得・譲渡所得・一時所得・雑所得・その他の所得のあった方
- ・ 公的年金等の所得があった方で、扶養控除・社会保険料控除・医療費控除などの各種控除を受ける方
- ・ 給与所得者で次に該当する方
 - 給与所得以外の所得があった方
 - 年末調整を受けていない方（勤務先に確認してください）
 - 2 か所以上から給与を受けた方
 - 事業所（勤務先）から町へ「給与支払報告書」が提出されていない方（勤務先に確認してください）
 - 医療費控除や住宅借入金等特別控除（新規や年末調整でお忘れの場合）などを受ける方
- ・ 所得証明書や課税（非課税）証明書などの税務証明が必要な方

◎申告の必要のない方

- ・ 税務署へ所得税の確定申告をする方
- ・ 給与所得のみ（年末調整済）で、勤務先から町へ「給与支払報告書」が提出されている方
- ・ 扶養親族（扶養控除の対象）となっている方（ただし、税務証明を必要とする人は除く）

◎申告に必要なもの（すべて平成 25 年分のものです）

- ・ 事業所得や不動産所得がある方は、収支内訳書（収入と経費を計算し、事前に記入しておいてください。用紙は税務課に用意してあります）
- ・ 給与や年金収入がある方は、源泉徴収票の原本（支払者から受領もしくは送付されます）
- ・ 医療費控除を受ける方は、医療費の領収書（領収印の日付が平成 25 年中であることを確認し、合計金額を計算してきてください）と医療費の補てん金（生命保険や損害保険、健康保険組合等から支給された保険金や高額医療費など）がわかるもの、おむつ使用証明書、医療費の明細書
- ・ 社会保険料控除を受ける方は、国民健康保険税や国民年金などの領収書や証明書
- ・ 生命保険料控除や地震保険料控除を受ける方は、控除証明書（保険会社から送付されます）
- ・ 障害者控除の適用を受けようとする方は、次の書類をお持ちください。
 - 障害者手帳や精神障害者保健福祉手帳などの手帳をお持ちの方はその手帳
 - 要介護認定を受けている方は、市区町村が発行する障害者控除対象者認定書
- ・ 東日本大震災に係る雑損失の繰越控除を受けようとする方は、申告した年分の確定申告書などの控え及び雑損控除計算明細書の控え（平成 25 年中に修繕・追加工事などを行った場合には、修繕費用の領収書や保険金の支払通知書などが必要となります）
- ・ その他の各種控除の適用を受ける場合には、領収書や証明書などが必要となります。
- ・ 印鑑
- ・ 金融機関の口座番号のわかるもの（所得税が還付になる方のみ）

◎問合せ 税務課 町民税係 ☎ 267-5111（内線 141・142）

減塩でいきいき生活はじめましょう!



Vol.9

減塩だけじゃない! 高血圧に効くさまざまな栄養素

高血圧の予防や改善のために食事の塩分を控える工夫も大事ですが、体内の塩分を排出したりするためにはいろいろな栄養素をとることも必要です。

◎カリウム

体内でのナトリウムの吸収を抑え、尿中へ排泄しやすくしてくれます。

水分も一緒に摂ると効率がアップします。

野菜、果物、海藻、いも類

◎食物繊維

腸内でナトリウムを吸着し、便とともに排泄してくれます。

また、動脈硬化の要因となるコレステロールを下げる効果もあります。

野菜、果物、海藻、いも類、きのこ、豆・豆製品

◎たんぱく質

血圧を下げる効果のほか、血管を丈夫に保って壊れにくくしてくれます。

肉類からの摂取は適量にしましょう。

魚類、豆・豆製品、牛乳・乳製品、卵

◎EPA・DHA

魚に含まれる脂肪の種類で、血圧を低下させる作用があります。

干物や加工品は塩分に注意しましょう。

魚類（特に青魚）、豆・豆製品

◎カルシウム

不足すると、骨からカルシウムが流出して血管壁に付着し、血管を細めてしまい血圧を上げてしまいます。

毎日こまめに摂取しましょう。

牛乳・乳製品、小魚、豆・豆製品

◎マグネシウム

血管を弛緩させる働きがあるので、血液の流れをスムーズにしてくれます。

狭心症などの予防にもなります。

玄米、豆・豆製品、ごまやナッツ類、海藻

問合せ／健康増進課（ゆっくら健康館内） ☎266-1010

大洗町雇用創出事業

臨時職員募集

応募要件／被災求職者及び平成23年3月11日以降に離職した失業者（平成26年2月現在で失業予定の方を含む）

雇用期間／決定した日から平成26年3月31日まで（雇用更新あり）

応募方法／2月末日までに大洗町雇用創出事業臨時職員申込書（役場総務課に備付）及び履歴書を総務課に提出して下さい。書類選考、面接により決定いたします。
問合せ／総務課（内線231）

【勤務条件】

日給／6,200円 交通費／町規定による

勤務時間／週5日 8時30分～17時15分

【配置部署・募集人数】

上下水道課 1名

事務補助・下水道加入促進のための各戸訪問

幕末と明治の博物館 1名

事務補助

※事務補助については、パソコンのできる方（Word・Excel等）

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。

採用職種・人員

技術職 1名程度

◆次の資格を全て取得している者。又は、平成25年度内に全資格を取得見込の者。

(1) 保育士資格

(2) 幼稚園教諭免許

受験資格

昭和58年4月2日以降に生まれた人

申込受付期間

平成26年2月12日～2月28日まで

試験日

平成26年3月上旬頃

試験方法

作文試験・面接試験

申込方法

受験申込書は総務課の窓口で配布しています。詳細は、お問い合わせください。

申込先・問合せ

総務課総務係（内線231）

〒311-1392 大洗町

磯浜町6881の275

国民年金保険料の前納割引制度について 「2年前納制度（口座振替）が始まります」

国民年金には、保険料をまとめて前払いすると割引になる前納制度があります。前納する期間が長いほど割引額が大きくなります。

これまで、前納できる期間は最大で1年間でしたが、平成26年4月から2年前納が始まります。（2年前納は口座振替のみで利用が可能で、平成26年4月末の口座振替分から導入されます。）

【前納制度による保険料の割引額のめやす】

現金納付／ 口座振替	納め方の種類	本来納付額	前納額	割引額	割引率
現金納付	1ヶ月分を現金で納付する場合	15,040円	－円	－円	－％
	1年分を現金で前納する場合	180,480円	177,280円	3,200円	1.8％
口座振替	1ヶ月分を口座振替の場合（早割）	15,040円	14,990円	50円	0.3％
	1年分を口座振替で前納する場合	180,480円	176,700円	3,780円	2.1％
	2年分を口座振替で前納する場合	360,960円	346,600円	14,360円	4.0％

（上記の保険料額は平成25年度の金額をもとに計算した額です。平成26年度の保険料額及び割引額は今後決定されます。）

※ 口座振替により、4月分から前納を利用する場合には、2月末日までに金融機関の窓口または年金事務所への申し込みが必要です。（必要なもの：通帳、通帳の届出印、年金手帳）

問合せ／国保・年金課（内線159）

住 民 基 本 台 帳 の 閲 覧 状 況

※住民基本台帳法第11条の2第12項及び大洗町住民基本台帳の閲覧に関する事務取扱要綱第13条の規定に基づき、下記のとおり公表します。

【平成24年11月1日～平成25年10月31日（1年間）】

No	申請者の機関名の氏名（申請者が法人にあっては、その名称及び代表者又は管理人の氏名）	利用目的の概要	閲覧の 年月日	閲覧に係る住民の範囲
1	社団法人 新情報センター 事務局長 平谷 伸次	土地問題に関する国民の意識調査のため	11月28日	髭釜
2	一般社団法人 中央調査社 会長 西澤 豊	「社会意識に関する世論調査」実施のため	1月17日	永町
3	(株) 日経リサーチ 代表取締役社長 中村 良	「若年期の職業経歴と現在の働き方に関するアンケート調査」実施のため	5月29日	祝町 永町

問合せ／住民課（内線113）

情報クリップ

INFORMATION

大洗町役場

☎267-5111

くらし等



住民基本台帳ネットワークシステム停止のお知らせ

住民基本台帳ネットワークシステムメンテナンスのため、住民基本台帳カードを使った次の手続きができなくなります。確定申告期間中、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

＜使用できなくなる手続き＞

- ・住民基本台帳カードの申請・受領
- ・住民基本台帳カードを使った転入・転出
- ・広域住民票の取得
- ・e・Tax利用のための住民基本台帳カードへの電子証明書搭載など

＜メンテナンス期間＞

2月25日（火）～27日（木）

終日

※作業状況によりメンテナンスが延びる場合がありますので、ご了承ください。

問合せ／住民課 管理係

（内線114）

「春のノーマイカーデー いばらぎ」の実施

茨城県公共交通活性化会議では、地域の公共交通をみんなで考え、支えていくきっかけとしていただけるよう2月1日から3月31日を期間として「いばらぎ公共交通利用促進キャンペーン」を実施します。その一環として、平成19年度から引き続き、設定日にマイカー利用を自粛した通勤を実践する「ノーマイカーデー いばらぎ」を実施することとしました。

鉄道やバス・タクシーなどの公共交通は、上手に使うことができれば、私たちの暮らしを、より豊かなものにしてくれる移動手段です。過度にマイカーに依存した暮らしを見直すきっかけとして、一緒に取り組んでみませんか。

県内一斉取組日／

2月14日（金）

※ご都合に応じてキャンペーン期間（2月～3月）中の他の日を設定することも可能です。

問合せ／茨城県公共交通活性化会議事務局（茨城県企画部 企画課 交通対策室）

☎（301）2536

「がんばっぺ茨城」

企業説明会&就職面接会

日程／

2月24日（月）（二部制）

一部：10時～

二部：14時～

場所／水戸三の丸ホテル

対象者／

企業説明会…平成27年3月大学等卒業予定者

就職面接会…平成26年3月大学等卒業予定者及び既卒3年以内の方

※参加費無料、事前申込不要

問合せ／

茨城労働局職業安定課

☎（224）6218

茨城県労働政策課

☎（301）3645

下水道の上手な使い方

下水道は何でも流していいというものではありません。施設を維持管理する上で、私たち一人一人のちょっとした気遣いが、大変重要なこととなります。

「自分だけなら・・・」という気持ちは禁物です。以下のことに注意して私たちの財産である下水道を上手に使いましょう。

- ☆ 野菜や残飯などを流さない。
- ☆ 使えなくなった油などを流さない。
- ☆ ティッシュペーパーやおむつなど水に溶けにくい紙は流さない。

台所では・・・

野菜くずやご飯の残り、天ぷら油やサラダ油などの食用油などを流さないようにしましょう。



水洗トイレでは・・・

トイレットペーパー以外の紙や異物を流さないようにしましょう。



マンホールには・・・

土砂や廃油、木片などをすてないでください。マンホールはむやみに開けてはいけません。



問合せ／上下水道課（内線271・323）

元気いばらき就職面接会
(水戸会場) 開催のご案内

日時／2月20日(木)

13時15分～15時30分

(受付13時～)

場所／水戸合同庁舎2階大会
議室(水戸市柵町1-3-1)

※来場は、公共交通機関をご
利用ください。(JR水戸駅
南口より徒歩約10分)

対象者／学生を除く若年者や
離職中の求職者

参加事業所／約30社

問合せ／県労働政策課いばら
き就職・生活総合支援センター
(233) 1576

イベント



ふるさと大洗
民謡民舞大会

大洗本場磯節保存会主催に
よる第27回ふるさと大洗「民
謡民舞大会」が開催されます。
皆さんお誘い合せの上ご来場
ください。

日時／3月23日(日)

13時開会

場所／大洗文化センター大

ホール

入場料／無料

問合せ／商工観光課

(内線333)



健康づくり ふれあい教室
シルバーリハビリ体操

参加費
無料

平成26年度 新規参加者募集

シルバーリハビリ体操とは、寝て、床で、いすに座って、立ってと、
どんな姿勢でもでき、道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでも
できる体操です。

茨城県知事より認定を受けたシルバーリハビリ体操指導士(大洗町在
住者)がおこなっております。

ぜひ、一緒に体操をはじめましょう。

【対象者】概ね65歳以上の町民

【申込方法】下記の募集受付日時に希望する会場に來所し、直接お申込
み下さい。

※電話での申し込みはできません。

一緒に体操をして、
元気になりましょう!!



《募集受付》

受付 場所	健康福祉センター (ゆっくら健康館)	東光台 集会所	五反田 集会所	掘割 集会所	夏海上宿 集会所	寺釜堀川 集会所	旧祝町 小学校
募集 受付日	3/5、19(水)	3/12、26(水)	3/7、28(金)	3/7、14(金)	3/24(月)	3/11、25(火)	3/4、18(火)
受付時間	各会場とも午前9時～12時						
募集 人数	40人	25人	25人	25人	20人	25人	25人

※定員を超えた場合は、抽選となりますのでご了承ください。

《平成26年度 開催予定》

実施会場	健康福祉センター (ゆっくら健康館)	東光台 集会所	五反田 集会所	掘割 集会所	夏海上宿 集会所	寺釜堀川 集会所	旧祝町 小学校
開催時期	平成26年5月～平成27年3月まで(8月は休み)						
開催 予定日	月2回 第1・3水曜	月2回 第2・4水曜	月2回 第1・3金曜	月2回 第2・4金曜	月2回 第2・4月曜	月2回 第2・4火曜	月2回 第1・3金曜
開催時間	各会場とも午前10時～11時30分						

主催：大洗町シルバーリハビリ体操指導士会

協力：大洗町健康増進課・福祉課、大洗町地域包括支援センター

大洗音楽祭

日時／2月23日(日)

13時30分開場、14時開演

会場／大洗文化センター大ホール
出演団体／大洗第一中・南中
学校吹奏楽部合同演奏、大洗
小・大貫小学校金管バンド部
合同演奏、大洗高校ブルー
ホークス、水戸工業高校ブ
ルービギナーズ、永井尚子(ピ
アノ伴奏片田道子)、川上茉
梨絵(ピアノ伴奏菊池史香)

入場／無料・全席自由

問合せ／生涯学習課

☎(267) 0230

生涯学習フェスティバル

公民館を中心に活動する皆
さんの学習成果を展示発表し
ます。子どもたちも楽しく挑
戦できる工作や体験コーナー
もありますので、ぜひお越し
ください。

日時／3月2日(日)

場所／大洗文化センター

内容／展示・バザー・体験コー
ナー等(10時～15時30分)

ホール発表(12時12分～15時
30分)

問合せ／生涯学習課

☎(267) 0230

子育て・教育



春休み期間中の学童保育 (小学1～4年生)の実施

受付期間／2月24日(月)～
2月28日(金)

受付先／各学童保育所又は福
祉課・子育て支援係

利用期間／小学校の春休み
期間(日曜日を除く3月25日
(火)～4月5日(土)まで)

利用条件／町内に居住する現
在小学1～4年生のお子さん
で、春休み期間中の昼間に保
護者夫婦もしくは母子・父子

家庭の保護者が仕事に従事し
ているため、適切な保護を受
けることができないお子さん。
保育場所／
おおらい学童(大洗小学校内)
☎(267) 02308

夏海学童(夏海小学校内)
☎090(53098) 80965

ドリーム学童(大貫地区)
☎(267) 5433

※詳しくは、福祉課または各
学童までお問合せください。

問合せ／福祉課 子育て支援
係(内線154)

となりのまちから

「第118回水戸の梅まつりを開催します」(水戸市)

期 間／2月20日(木)～3月31日(月)

会 場／偕楽園・弘道館

問合せ／水戸観光協会 ☎224-0441

「第5回小美玉発!スター★なりきり歌謡ショー」(小美玉市)

日 時／3月23日(日) 15時開演予定

場 所／小川文化センター(アピオス)

入場料／大人1,000円・高校生以下500円(2
歳以下は入場不可)

申込方法／アピオス ☎0299-58-0921

インターネット予約: おみたまオン
ラインチケット

<https://ticket.city.omitama.ibaraki.jp>

問合せ／小美玉市小川文化センター(アピオス)

☎0299-58-0921



鹿島臨海鉄道大洗鹿島線 — りんてつ応援団 —

鹿島臨海鉄道大洗鹿島線の
沿線住民たちでつくる「りん
てつ応援団」は、沿線住民の
交流と地域活性化を図ること
を目的に昨年7月に発足され
ました。

アニメ「ガールズ&パン
ツァー」(ガルパン)などの
効果から、夏季に限らず県内
外から大洗駅を利用する観光
客などが増えたこともあり、
寄贈されました。

手作り座布団は、団員の女
性たち約10名が、綿を集めて
打ち返し、使い古した浴衣等
を洗濯して裁断し、縫い合わ
せて作られました。寄贈され
た座布団は待合所のベンチに
設置され、朝夕の冷え込みが
厳しい折、利用者に喜ばれて
いるそうです。

町では、こうしたおもてな
しの心を大切に活動をして
これからも応援していきます。

地域
コミュニティ
Vol.19
大洗駅

地域の力を応援します

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』などの多言語翻訳、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方のご協力をお待ちしております。詳しくはお問い合わせください。

おしゃべり広場の様子



年会費

個人：一口 1,000円
団体：一口 10,000円

問合せ／大洗町国際交流協会事務局（大洗町まちづくり推進課内）

☎267-5111（内線214）

水戸建築高等職業訓練校生徒募集

～働きながら勉強して資格が取れます～

訓練生は、職場で建築大工職として現場作業の実施指導を受けながら、3年間就学すると2級技能士の受験資格が得られます。さらに、技能照査（卒業試験）に合格すると学科試験が免除されます。

○受付期限 平成26年4月10日（木）まで

○対象者

中学校、専門学校、高等学校を卒業（平成26年3月卒業見込みを含む）し、水戸市周辺の事業所に雇用された方

○授業料 年間65,000円

○訓練日 毎週火・金曜日の18時30分～21時30分

○申込方法 訓練校に用意してある入校申込書に記入の上、お申込みください。

○申込み・問合せ

水戸建築高等職業訓練校

（水戸市三の丸3-14-10）

☎226-0405 FAX233-1046

※平成26年3月中に水戸市住吉町63-1へ移転予定

相談

行政書士無料相談

日時／3月18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／行政書士法人水戸総合事務所

☎（251）3101

心配ごと相談

相談日／3月7日（金）

場所／ゆつくら健康館1階ボランテア室

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

『すくすくなびさ』

相談日／毎週月曜～金曜（土・日・祝日・年末年始はお休みです）

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。

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～16時30分

休室日／毎週月曜日

※生涯学習フェスティバル（準備含む）のため、2月28日（金）～3月2日（日）は休室です。

図書紹介／「ときぐすり」 畠中恵著、「黒田官兵衛」 高橋和島著、「春を背負って」 笹本稜平著

お知らせ／3月2日（日）生涯学習フェスティバルでは、図書室カウンター前にて古本市を開催します。ぜひお立ち寄りください。

問合せ／生涯学習課

☎（267）0230

役場窓口時間延長のお知らせ ＜2月中旬～3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。ご利用ください。

◆2月12日（水）◆2月19日（水）
◆2月26日（水）◆3月5日（水）

町の人口と世帯

（12月末現在）

人口	18,095人（-11）
男	8,898人（-21）
女	9,197人（+10）
世帯数	7,356世帯（-1）

今月の納期

○固定資産税（第4期）
○国民健康保険税（第8期）
○介護保険料（第8期）
○後期高齢者医療保険料（第8期）

納期は2月28日（金）までです。

NPO 大洗海の大学

* * ビーチコーミング * *

突然ですが、みなさん海に遊びに行っていますか？

サーフィンなどをやられる方は季節関係なく足を運んでいる方も多いと思います。しかし寒さでなかなか行く機会も減ってしまいがちという方も多いはず・・・。

だけど、せっかく大洗に住んでいるのだから、夏だけでなく、冬の大洗の海も楽しみましょう！

そこで今日は大洗の海のいつもとは違った楽しみ方をご紹介します☆

大洗の海岸は、茨城県の海岸のほぼ中央に位置し、太平洋の荒波を直接受ける地形になっています。そして茨城県の海岸で最もたくさんの植物や動物が住んでいる海なんです☆

夏が近くなると潮干狩りのお客さんも増えてきます。みなさん砂浜にある貝殻に夢中！だけど砂浜には貝殻だけではなくいろんな漂流物（宝物）があることを知っていますか？これらを探し集め、観察しながら楽しむことを、ビーチコーミングといいます。荒波を直接受けているため、いろんな宝物が砂浜に打ち上げられています。例えば、パッとみたらただのガラスの破片でも、実は長い長い年月をかけて波の力によって角を削られたビーチガラスかもしれません☆もちろん自然なので、生き物の死骸もあるし、心無い人たちが捨てていったゴミもあるかもしれません。だけど、ただキレイな貝殻を探すのではなくて、浜辺にあるすべてのものにストーリーを感じながら散策してみるのも楽しいと思います☆ぜひ今年はちょっとツウな海の遊び方でまわりにかっこいいと思わせてみませんか？人出が少ないオフシーズンだからこそ海に遊びにしてみてください！また違った大洗の海が見えるはず☆

私たち海の大学ではビーチコーミングで採ってきた貝殻などを使ってキャンドルやマグネット、フォトフレームを作る教室も開催しております。ぜひぜひみなさん遊びにきてください☆

..... 2月の開催案内

☆団体教室・クラフト教室 随時募集中

ジェルキャンドル・フォトフレーム教室 etc

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

○スポーツ吹矢教室

日 時：毎週火曜日、木曜日 午前10時～正午

場 所：中央公民館 研修室・視聴覚室

参加費：2,000円/月

★現在21名の方が参加しています。

毎回みんなで楽しく教室を行っておりますので、是非ご参加ください。

○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：会員1,500円 非会員3,000円

※無料体験実施中！



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

海をのぞみ 未来を拓く 大洗っ子

大洗町長 小谷隆亮

例年恒例となっている小・中・高校生の善行を称える善行賞授与式を行いました。今回は、40名と3団体を表彰し、昨年度の16名と4団体から比べると表彰者が倍増しました。

表彰したのは、困っている人を助けたり、奉仕活動などを積極的かつ継続的に行い、地域社会の人たちに感謝されたり多くの人達の模範となっている児童・生徒達です。観光客に道案内をした子、道路のゴミ拾いをしている子、自主的に校内清掃を実施する子ども達。当たり前と言ってしまうまでもありますが、実際にはなかなか実践出来ないことです。町民運動として展開している「おもてなし」や豊かな心育成宣言の取り組みによる「思いやりの心」が醸成されてきていると実感しました。

今年度に入り、町内各小中学校において県レベルで非常に多くの各種表彰を受賞しています。柔道大会やレスリング大会、吹奏楽コンクールや絵画コンクール、科学の甲子園や英語弁論大会など、スポーツから芸術・学術と幅広い分野で活躍が認められたことは非常に喜ばしいことです。

これは、毎晩遅くまで子ども達の成長を考え、熱意あふれる指導を行っている先生方のご努力と、町子連や学地連の趣向を凝らした活動、近所・家庭での温かい見守りにより成し得たものであり、学校・地域・家庭における長年の協働の賜物です。

さらに、お互いが一体化・連携し同じ方向を向いて努力していくことが、教育の向上さらには町の大きな発展のエネルギーとなります。

かねてより町づくりの目標として「人が輝き海が育むふれあいのまち大洗」を掲げ、大洗町の象徴である海から様々なことを学び、大海原のような洋々たる自己の未来を拓くために、懸命に努力を積み重ね、海のような大きな存在となり、やがて人々に多くの幸せをおくることができるような人に育って欲しいと願いを込めて、大洗っ子を育成してきました。

まちづくりは人づくりです。家庭の宝・町の宝である子ども達の健全な育成のために、良き教育環境において、豊かな人間性をつちかい、確かな学力を身に付ける教育をめざして努力し成果ができています。今後、わが町の将来を担う人材を育て、町全体の活力向上のため、「大洗町で子育てをして良かった、学ばせて良かった」と思える教育環境をハードとソフトの両面で更なる充実を図ることにより、「大洗っ子の育成」からわが町の元気づくりに繋がっていくのではありませんか。



平成26年賀詞交歓会 新年迎え決意新たに

1月15日、大洗シーサイドホテルにおいて、「平成26年新年賀詞交歓会」を開催しました。

当日は、政財界や教育界、原子力事業所、既叙勲受章者、大洗大使、各種団体代表者など約200名の方々に臨席を頂きました。

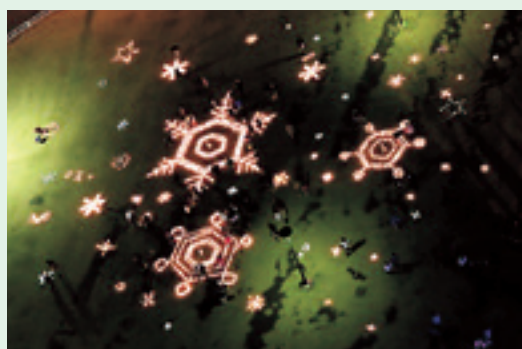
発起人を代表して小谷町長から「震災からもうすぐ3年を迎える。復興関連予算だけでも約100億円を獲得し、避難道路6本のほか安全安心のための事業を27年度までに成し遂げなければならない。大洗町のような小さな町がキラリと光るまちづくりを進めていくには、町民が一体化し、皆さん一人ひとりの支援が必要。住んで良かったと思っただけのような、まちづくりに取り組んでいく」とあいさつがあり、その後、本場磯節保存会の会員が磯節などを披露し、新年を祝いました。



安全安心の街づくり

— 年末の犯罪防止街頭防犯キャンペーン —

平成 25 年 12 月 17 日（火）、大洗町防犯連絡員協議会の主催で、年末の犯罪防止街頭防犯キャンペーンが、大洗駅前において行われました。キャンペーンには、警察、防犯連絡員協議会会員、防犯サポーターなど約 40 名が参加し「安全・安心なまち大洗」に向けて、犯罪を未然に防ぐという強い意志を持ち、チラシや啓発品を配布しながら注意を呼びかけました。



マリンタワー展望室から見た
キャンドルイルミネーション

クリスマスキャンドルナイトが 開催されました！

クリスマスキャンドルナイト 2013 in 大洗が、12 月 22 日（日）、大洗マリンタワー前広場にて開催されました。イベント当日は、キャンドル作り体験やミニ縁日で楽しんでいただいたほか、町内の小学生以下のお子様を描いていただいたキャンドルフードを探しに、たくさんのご家族にお越しいただき、盛大に開催することができました。

また商船三井フェリー往復無料招待券などの当たる抽選会では、会場を埋め尽くす大勢の人で賑わいました。

第 13 回大洗町少年少女剣道錬成大会 低学年のブロックで大洗の子供達が優勝！

今年で第 13 回を迎える大洗町少年少女剣道錬成大会が、12 月 8 日（日）大洗町総合運動公園体育館で開催されました。試合は全て団体戦で行われ、県内各地から 152 チーム・432 人の剣士達が参加し、多くの父兄が詰めかけた会場からも選手達を応援する声が響くなか、白熱した戦いが繰り広げられました。

地元大洗の子供達は、見事低学年のブロックで優勝を飾りました。先鋒・中堅・大将の子供達が全力で試合に挑み、みんなの力を合わせて勝ち取った見事な優勝でした。

低学年の部 優勝 先鋒 海老原 来 大洗小学校 4 年生
中堅 鶴 田 尚 大洗小学校 3 年生
大将 小松崎 都夢 大洗小学校 4 年生



第 10 回平磯少年野球秋季親善大会 大洗野球スポーツ少年団が見事優勝を飾る！

11 月 30 日（土）、那珂湊運動公園第 1 野球場において第 10 回平磯少年野球秋季親善大会が開催されました。大会は 16 チームが参加し 4 ブロックに分かれて試合が行われ、選手達の掛け声と応援で会場は大いに賑わいました。

大洗の子供達は全試合無失点で勝利を収め、見事優勝に輝きました。無失点に抑えたバッテリーそれを支えたバックの守り、ベンチで声援を送る選手達みんなの力で優勝を掴みました。



祝町天妃さん散策

「大洗の歴史をめぐる」 バスツアーを開催しました

12月8日と1月19日の両日、各25名が参加し、「大洗の歴史をめぐる」（祝町・磯浜・大貫・夏海編）バスツアーが開催されました。

郡司丈児・ト部一雄両先生案内の中、参加者は町内の各史跡約30ヶ所を歩き、古代から昭和時代までの町のおこりと歩みを学んでいきました。

参加者からは、「今後もこのようなツアーを続けて開催してほしい」という声が多数寄せられました。

親子座禅会等に102名が参加

大洗町更生保護女性会主催による親子座禅会等が11月22日「西光院」、12月22日「西福寺」、26日「成就院」の三寺院で開催され、親子102名の参加がありました。

本事業は、同会が提唱する「ほっとけない運動」の一環として、親子の絆を深めていただく中で青少年の健全育成を推進することを目的に実施されました。参加された親子からは「座禅や法話・お作法・お抹茶の振舞いと、貴重な体験ができました」と、喜びや感謝の言葉が聞かれました。



初日の出一番太鼓が開催されました！

2014年の元旦、初日の出に合わせて磯灘子会による初日の出一番太鼓が披露されました。6時49分の打ち出しと同時に水平線から朝日が顔を出し、その美しさと太鼓の音色で多くの来場者が素晴らしい新年の朝を迎えることができました。また、大洗町では、日の出を待つ方々におもてなしの心で温かいはまぐり汁の無料配布を行いました。





「うちのペット自慢」



「ボール遊びが大好きなはる君。
おやつをもらってご機嫌です！」

大貫町・小野瀬さん宅のはる君
(柴犬・オス・2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 ライドル



伊祁 ^{こうた} 康汰くん

(磯浜町 平成25年2月生まれ)

お父さん 徹也さん お母さん 裕美さん

「もうすぐ1歳だね。歩けるようになったらもっと一緒に思いきり元気に楽しく遊ぼうね！」



田代 ^{しょうご} 翔瑚くん (左)、^{しゅん} 駿くん

(五反田 平成21年11月生まれ、平成24年2月生まれ)

お父さん 健一さん お母さん かおりさん

「仲良し兄弟♡」



平成25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892作品を数える中、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 久米 海咲さん 大貫小1年
「おおあらい うみもこころも きれいでげんき」

二川 夢羅さん 南中1年
「あいさつで 心を結ぶ まちづくり」

作文の部 大貫 穂華さん 夏海小4年
「思いやりの気持ち」

木之本 茉莉さん 一中2年
「心の中の本棚」

※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）

群星に姑と見紛がふ星一つ思い重ね凍てつく夜半に
寺金九区 佐藤よし子
〔評〕一首美事なまでの表白に驚かされる。天空あまたの星々のなか、御姑の星とばかり見上げる作者の心情がよく伝わってくる。

寒気団襲い来ると予報あれば己に気合入れて部屋出づ
永町十六区 身内ゆみ
〔評〕テレビの天気情報に寒気団の来襲を知る。とりわけ寒冷前線は我々を脅かす。作者はこれに負けまいと奮起する。「ここ」は「ここ」の意。

健やかなる年を願いて搗く餅のなめらかなれば吉兆とせん
新町六区 関根秀子
〔評〕人誰しも心身の健康を願う。搗米のなめらかさに作者の感じとるものがあって作品化された。

朝早く若水汲みの儀に集う心慎むみ社の前
金沢一区 古渡節子
〔評〕日本古来の伝統行事。「若水汲みの儀」に、作者の心は禊がれているという佳作一首。

北国より重荷をつみて午後一時サンフラワー号港にり来
新町二区 高崎夫左江
〔評〕北海道よりの連絡船。一時と早朝に二度に渉る。「来」とは「くる」の意。

新年の思いあらたに「茶の句墨」たつぷりに書き初めとせり
寺金九区 三村佳江
〔評〕筆を執る者にとって新春ほど姿勢の正される事はなからう。墨痕鮮やかでありたいと。

ひんがしの夜の明けそめてうらかに小窓を透し廊下明るく
桜道四二三 猿田彦太郎
〔評〕新春の暁。麗らかに、おだやかに夜の明けんとする日差しが仄かに明るいと詠む。

北窓を真空ガラスに換えしに薄声銷し安寝を得たり
祝町十区 佐藤毅
〔評〕真空ガラスがあると聞く。静寂な部屋に出合う作者は安眠を得た、というのだ。

新年の伊勢に詣でし娘の土産赤福分け合う家族の円居
永町七区 秋山まさ子
〔評〕伊勢参宮は、古くより日本人の心である。名物のあんころ餅を食べ合っているという。

初日の出水平線を昇りつつうらうらとして光を放つ
新町十区 打田照子
〔評〕今年の元旦も快晴。汀に立つ作者は、作者自身の中に光を享けているのだ。

穏やかな日差の中に遠見ゆる里は初春の風渡りつつ
小幡十八ヶアハウス 清宮しげ
〔評〕作者の古郷は、穏やかに明るく見えている。新しい年の春の日は格別に安寧である。

枯れ草の乱れ生いいる日溜りにふくら雀は群れて鳴き交う
永町六区 鬼澤のぶ子
〔評〕秋から冬へと草々は枯れはてている。寒さのため全身を羽毛でふくらませ鳴く雀らが愛おしい。

正月を八十余年辿り来て今は過ぎにし想い出を追う
永町六区 笹目孝子
〔評〕八十余年の生涯、想えば長くもあり短くもありとする回顧の歌である。

沖とほく隈なく光る海の面に泊るる船舶の一つがあらぬ
勝山一美
きはまりもなく晴れ渡る新春のひと日を足りて丘に登れる

ぼくとわたしのちびっ子ギャラリー

第一保育所

おいしいお菓子と抹茶をいただいて心も体もホッカホッカ☆



アクアワールド・大洗のどうぶつたち

～フンボルトペンギンの子育て～

今回はペンギンの子育てについてご紹介したいと思います。

さて、皆さまは「イクメン」という言葉をご存知でしょうか。育児に積極的に参加する男性（メンズ）のことを意味していますが、ペンギンにも良く当てはまるかもしれません。

卵を産むのはもちろんメスですが、その後の抱卵や育雛など、いわゆる育児に関することはメスとオスが協力して行ないます。プールから帰ってきたオスが、抱卵を交代し、巣小屋から出て行くメスを見送る姿はまるで「お疲れ様。今度は僕が面倒を見るから、君はゆっくり“羽”をのばしておいで。」とでも言っているかのようです。

当館では今年度も無事に雛が孵化しました。孵化後、約100日間は親が吐き戻した半消化状態の餌を食べて育ちます。体の大きさは親と同じくらいにまで成長しましたが、まだまだ餌をねだり、ピーピーと鳴く雛の声がバックヤードに響き渡っています。プールに入り、自分で餌を食べられるようになるまで、夫婦協力体制での子育てが続きます。



昨年10月に孵化した雛



夫婦で子育て

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



冬こそ、身体を動かしていきましょう

1年で一番寒い時期を迎えました。どうしても、外へ出たり、運動したりが億劫になりがちな時もあります。しかし、だからといって動かずにゴロゴロしてばかりいると・・・筋肉は落ちて、血行も悪くなり気持ちまで落ちてしまいそうです。寒さに注意して、身体を動かし引き締まったボディで、薄着になる季節を目指してみませんか？

※急激な温度変化に注意。十分なウォーミングアップを行い、外気温に身体を慣らしてからスタートしましょう。特に早朝や夜は気温が下がるので注意。

※暖かい服装で。運動すると暑くなるからと薄着で始めるのは危険。最初は暖かく徐々に脱いでいくようにしましょう。

※外に出なければ運動できないわけではありません。室内で、体操や足踏み、片足立ち、スクワットなどでも。継続が大切。

※夏ほどのどが渇かなくても、水分補給は忘れずに。

身体を動かすことは、ダイエットの目的ももちろんですが、ストレス解消、脳の活性化、筋力アップなど良いことがいっぱいあります。やって良かったと実感できるのは、実行したあなた自身です。

