

# おおあらい

Vol.540

## 町の半世紀にわたる悲願!! 駅前海岸線開通 (関連P2)



- 都市計画道路駅前海岸線開通……………P.2
- 大洗農産物まつり……………P.3
- 大洗町民の日記念の集い……………P.4~5
- 第41回大洗町芸術文化祭……………P.6~7
- 大洗の冬の風物詩 第20回大洗あんごう祭…P.8
- サイクリングin那須大洗……………P.9
- 第15回大洗健康福祉まつり……………P.10
- 住み慣れた町で最期まで自分らしい暮らしを続けるために…P.11
- 大洗町下水道促進週間コンクール…P.12
- 情報クリップ……………P.13~18
- 大洗海の大学/夢town大洗……………P.19
- 随想/大洗町磯浜女性会が水戸社会福祉大会で表彰…P.20
- まちのできごと……………P.21
- みんなのひろば……………P.22~23



12

2016

平成28年



平成 26 年 11 月撮影



平成 28 年 11 月撮影

大洗町にとって長年の悲願であった都市計画道路駅前海岸線が、復興事業として採択され、県事業にて開通の運びとなりました。駅前海岸線が都市計画決定されたのは昭和 43 年 12 月のことであり、約半世紀を経ての開通となります。町では、「きらめき通り」と愛称を付けています。

この開通により、大洗町の玄関口である大洗駅と大洗港が 1 本の道路で結ばれることとなります。災害時における沿岸部道路の浸水時代替路・駅への避難路としての防災・減災機能に加え、今後は大洗町の顔となるマリンパークロードとして沿道環境整備に力を注ぎ、生活環境のグレードアップを目指すとともに、観光集客施設や商業施設の集積により観光客の回遊性を高めることができるため、産業活動の活性化にも期待しています。



**路線名：**都市計画道路 駅前海岸線（県道那珂湊大洗線）

**愛 称：**きらめき通り

**延 長：**687m

**幅 員：**18m（2車線）

夏海小学校  
1日限定  
復活!

懐かしの  
教室で  
イベント  
開催!



おいしいよ~!

大洗新鮮組の  
キッチンカー出店



大洗のソウルフードだっべ!

「たらし焼き」  
無料  
体験!



# 大洗 農産物 まつり

美味しいもの  
楽しいこと  
お得なこと  
いっぱい!

餅つきすど~!

つきたてお餅の  
お雑煮  
無料配布!



オープニング

篠伸会 祭ばやし  
[スタート]10:00~



クローージング

大洗高校マーチングバンド  
「BLUE-HAWKS」  
演奏  
[スタート]13:30~

大好評

2016 12.11日

小雨決行

[時間] 10:00~14:00



大洗町立南小学校道路向かい駐車場よりイベント会場までシャトルバスあります!  
※イベント会場周辺の駐車場が少ないため、シャトルバスをご利用ください。

子供も楽しめる  
コーナーも  
たくさんあるよ



主催 | 大洗町  
お問合せ | 大洗町農林水産課  
TEL.029-267-5111(代)

※天候その他の事情により、イベント内容が変更される場合がございます。予めご了承ください。



# 町の振興発展に貢献した個人・団体を表彰

11月12日(土)、大洗文化センターにおいて、「大洗町民の日(11月3日)」を祝う「大洗町民の日記念の集い」を開催しました。

## 第一部

### 記念式典

#### 町民憲章唱和

開会の言葉、国歌斉唱に続き、第一中学校の坂本晴信さん、南中学校の船越ももさんが町民憲章の前文を読み、その後参加者全員で町民憲章を唱和しました。



坂本 晴信さん(一中)と船越 ももさん(南中)

### 式辞

現在、全国の自治体が力を注いでいるのが地方創生であります。地方創生が目指すものは、地域に住む人々が、自らの地域の未来に希望を持ち、豊かで潤いのある生活を送ることが出来る地域社会を創り上げることであり、今私たちがすべきことは、一人ひとりが、「まちづくりの主役であること」を自覚し、自ら何をなすべきかを主体的に考え議論していく、そうしたプロセスを通じて、自分自身や町の「あるべき姿」「目指すべき姿」を描き、その実現のためにみんなが力を合わせいくことなのではないでしょうか。

特に、全国的に問題となっている空き住宅や空き店舗については、発想を変えて「空き資源」と前向きに捉え、町民一丸となり、意を用いて取り組もうではありませんか。



### 新大洗大使紹介

#### 蝶野正洋さん

プロレスラー、第22代IWGPヘビー級王者、日本消防協会消防応援団、NWHスポーツ救命協会代表理事、ガールズ&パンツァー応援大使

#### 渋谷康一郎さん

筑波総研株式会社 調査部長  
チーフエコノミスト

#### 白田眞一さん

元JTBアジア社長、元CSコンベンションデザイン社長、前明海大学ホスピタリティ・ツーリズム学部専任教授、八芳園MICEアドバイザー



左から) 小谷町長、渋谷大使、白田大使

# 大洗町民の日表彰者

※敬称略

## 叙勲褒章受章

● 瑞宝小綬章

・ 平山恒夫

● 瑞宝双光章

・ 加藤宗一

## 特別功績者表彰

● 地方自治の発展

・ 今関哉司治

・ 鹿島伸介

・ 関根伸佳

・ 柳橋憲壹

● 社会福祉の増進

・ 鬼澤和男

・ たんぽぽの会

● 保健衛生の向上

・ 勝山一美

・ 高木弘之

・ 野上栄一

・ 池田由美子

・ 小沼節子

● 産業の振興

・ 深作正之

・ 深作勝男

● 教育・文化の向上

・ 飯島佐智子

・ 木ノ本和工

・ 関根正彦

・ 飯塚重

## ● スポーツの振興

・ 大谷隆志

・ 大貫茂男

・ 菅谷美登利

● 治安の維持

・ 大谷雅臣

・ 黒川實

・ 大洗町危険物安全協会

・ 溝口邦一

## 特別功労者表彰

● 生活環境保全功労

・ 小野瀬祐一

● 保健衛生功労

・ 西秋英雄

● 学術功労

・ 長山恭代

● 芸術功労

・ 荒磯太鼓保存会

## 全国・国際競技等優勝者等表彰

(ジュニアオリンピックク400

メートルリレー茨城県代表)

・ 荒谷隼輔

(第26回全国水産加工品総合品質審査会大日本水産会会長賞)

・ 株式会社になべんいち

(第26回全国水産加工品総合品質審査力ナタ大使館公使賞会)

・ 株式会社合藤水産

## 大洗町表彰

叙勲を受けた2名、各分野で大洗町の発展に尽くした個人や団体、31人・団体に表彰状を贈呈しました。

表彰者にはお一人ずつで登壇いただき、小谷町長から表彰状と記念品が贈呈されました。



加藤 宗一さん



荒谷 隼輔さん



謝辞を述べる深作 正之さん

## 豊かな心育成宣言

豊かな心育成宣言標語作文コンクール発表では、大洗小学校の寺島温多琉さんが「気づくことのできるおもいやり」という作文を、南中学校の大関琉生さんが「いじめゼロ やさしい言葉と おもいやり」という標語を発表しました。



寺島 温多琉さん



大関 琉生さん

## 第2部

## 映画「ザクラ花」上映

この映画は、第二次大戦末期に生み出された、プロペラも車輪もない、敵艦に向かって突撃するだけの一人乗り小型特攻機「桜花(おうか)」で、激戦地の沖繩に向かう乗員8人の物語で、大洗大使である松村克弥さんが監督を務めた映画です。

上映後には、松村監督と操縦士役の城之内正明さんのトークショーが行われ、撮影秘話などの興味深い話を披露いただきました。



左から) 城之内さん、松村監督

芸術・文化  
の祭典

第41回大洗町芸術文化祭  
―芸術文化の薫り高い町に―

10月29日・30日の2日間、大洗町芸術文化祭が開催されました。

中央公民館などの展示会場では、町内小・中学校の児童生徒や芸術文化協議会の会員や一般の書道・篆刻・絵画・工芸美術・写真・陶芸・俳句・短歌・生け花・貝合わせ・トントウ・キャンドル・プラントドールなどの666点の力作が展示されました。文化センター大ホールの発



芸術文化協議会会員の作品

表会場では、大人や園児・児童生徒による音楽、祭りばやし・民謡・ヒップホップダンス・詩吟・日本舞踊などが発表されました。

上三川町文化協会や高崎市文化協会群馬支部との交流ステージでは、大正琴や民謡・詩吟の演奏に、観衆は釘付けとなりました。



児童生徒の作品展示



上三川町文化協会大正琴部の皆さん



プラントドール・貝合わせの体験コーナー

書道の部	教育長賞	優秀賞	二席	三席	奨励賞	篆刻の部	町長賞	教育長賞	奨励賞	絵画の部	町長賞	教育長賞	優秀賞	奨励賞	工芸美術の部	町長賞	教育長賞	優秀賞	
関根つね子	深作彩乃	荻沼美代	磯山啓子	田山淳子	渡邊育唯	岡毛蒼美	飯塚郁美	福田由美子	小松弘一	小野瀬典子	稲石剛史	會沢剛史	渡辺浩直	大谷雅臣	小野敏男	小黒英子	佐藤好市	吉本里子	深作正代
八木登志江	高沼光江	吉川と	深川り	打田照子	小田愛子	會林幸江	高橋和弥	教育長賞	優秀賞	奨励賞	俳句の部	町長賞	教育長賞	優秀賞	短歌の部	町長賞	教育長賞	奨励賞	いけばなの部
神主雅央	高野雅	高野主	高野主	高野主	田中勝枝	田中勝枝	田中勝枝	田中勝枝	身内ゆみ	古内ゆみ	古内ゆみ	古内ゆみ	野口恭子						

芸術文化祭授賞者 (敬称略)



授賞式で表彰された皆さん（写真部門撮影）



町幼稚園による音楽発表



高崎市文化協会群馬支部かみつけ民謡会の発表



祭ばやしの発表

洋画	入選	小沼 清 黒澤 光江
工芸美術	入選	高橋 康夫 美ノ邊 潔
書	会員	會沢 小伯
	会友	會沢 伯韻 大貫 艸穹
	入選	磯崎 松花 海老原 悠泉 栗田 定硯 関根 白峰 関根 麗泉 福地 伯洋 堀川 紫香 山本 穂月
写真	参与	水谷 勉
	会友	桑嶋 宣昭

(50音順・敬称略)

10月8日（土）～10月23日（日）、茨城県近代美術館及び県民文化センターにおいて茨城県芸術祭美術展覧会が開催され、大洗町から左記の方々が入選されました。おめでとうございます。

### 茨城県芸術祭美術展覧会の入選

# 大洗の冬の風物詩 第20回大洗あんこう祭



あんこう吊るし切り実演



マリインタワー展望台から



あんこう汁を求めて並ぶ人々



あんこう汁の大鍋



あんこう亭であんこう鍋を堪能



ブルーホークス



賑わう友好都市等の物産ブース



歩行者天国となった商店街

11月13日(日)に冬の味覚「あんこう」を堪能するイベント「大洗あんこう祭」が大洗マリインタワー前広場で9時から開催されました。  
 26kg級あんこうの吊し切り実演、「あんこう亭」での60食限定、1鍋4千円の本格あんこう鍋や2千食分用意したあんこう汁販売(一部チャリティー)など、目・舌・鼻で大洗のあんこうを堪能しました。  
 友好都市等観光PRタイムでは、各市町村長がゆるキャラを伴って観光PRを行い、物産展では各自治体の名産品が勢揃い。5年連続となるアニメ「ガールズ&パンツァー」のキャストのステージイベントでは動けないほどの来場者が会場を埋め尽くしました。  
 また、鬘金商店街から曲がり松商店街までを歩行者天国にした第2会場では、痛車コンテストが開催され散策する多くの人々で賑わいました。



～ひろげよう、つながろう、ささえあおう!!～  
**第15回大洗健康福祉まつり**

10月2日（日）、大洗文化センターや中央公民館を中心に第15回大洗健康福祉まつりが開催されました。今年も天候が心配されていましたが、当日は快晴にも恵まれ、たくさんの方々のご協力のもと、例年以上に賑わいのある福祉まつりになりました。

講演を頂いた立木早絵先生の心に響くお話や素敵な演奏と歌声、また視覚障害者施設、光風荘のバンド「カムカム」による生演奏など、来てくれた方々には優しい気持ちになって帰ってもらえたのではないかなと思います。

大洗町社会福祉協議会では、これからも大洗町に福祉の心が広まるような健康福祉まつりを続けていきたいと思えます。本当にありがとうございました。



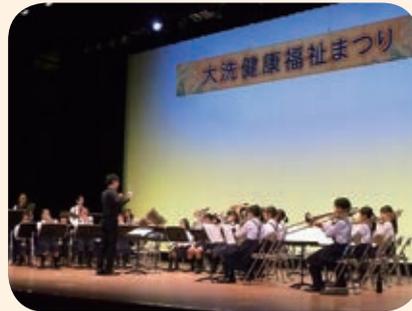
光風荘バンド「カムカム」



高齢者クラブ歌謡発表



講師 立木 早絵 氏



大洗小学校金管バンド



子ども美術展



スーパーボールすくい



健康チェックコーナー



広場の様子

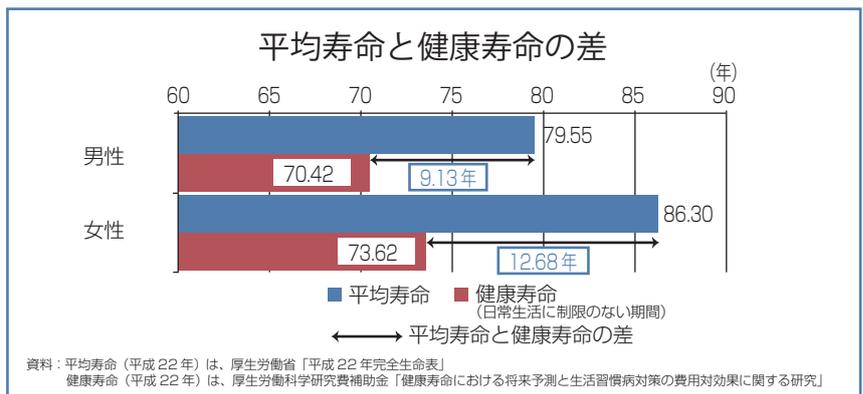


アイマスクGOGOサッカー



# 住み慣れた大洗町で自分らしい暮らしを 人生の最期まで続けるために・・・

世界一の長寿国日本ですが、平均寿命と健康寿命の違いはご存知ですか？平均寿命は生まれたばかりの赤ちゃんが平均して生きられる期間、健康寿命は健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間をいいます。平均寿命と健康寿命の差は「不健康な期間」を意味しており、約9～12年の間、介護や医療が必要な状態になります。



この「不健康な期間」を介護予防の取り組みで短縮することも重要ですが、いざ医療や介護が必要になった場合、住み慣れた大洗町で過ごすための在宅サービスの内容等について知っておきましょう！

町内の医療・介護の情報（名称・所在地・電話番号等）が掲載された医療・介護連携マップを作成しました。希望する方は、福祉課高齢者支援係までお問い合わせください。

## 医療保険制度で利用できるサービス

→かかりつけ医に相談してみましょう

- 訪問診療（医師が訪問）
- 訪問看護（看護師が訪問）

## 介護保険制度で利用できるサービス

→要介護認定が必要なので、福祉課もしくは地域包括支援センターへ相談してみましょう。ケアマネジメントの結果、必要と判断とされた場合に利用できます

- 居宅療養管理指導（医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士等が訪問）
- 訪問看護（療養上の世話や診療の補助のために看護師が訪問）
- 訪問介護（身体介護・生活援助のためにホームヘルパーが訪問）
- 訪問リハビリテーション（機能訓練を行うために理学療法士等が訪問）
- 訪問入浴介護（移動入浴車等で介護職と看護職員が訪問）

など

家で最期まで療養  
したいわねえ

これから不安だけど、  
まず研修会に参加してみよう！



## 研修会開催のお知らせ：「在宅療養に必要な心構えとは？」

これだけは知っておきたい療養上の注意点など在宅の看取りについて、この機会に学び、考えてみましょう。

- 日時：平成29年1月26日（木）午後1時半～3時
- 場所：大洗文化センター 大会議室
- 講師：茨城県立中央病院 角田直枝看護局長
- 対象：介護関係者・一般住民等どなたでも参加OK



参加費無料

問合せ先：大洗町 福祉課 高齢者支援係  
☎267-5111（内線153）

# 平成 28 年度下水道の日 『大洗町下水道促進週間コンクール』

9月10日の「下水道の日」にちなみ、大洗町内の小中学生を対象に、絵画・ポスター、標語の2部門でコンクールを開催しました。

絵画・ポスター部門 11 点、標語部門 95 点、計 106 点の応募があり各 5 点計 10 作品が入賞しました。たくさんのご応募ありがとうございました。



## 絵画・ポスター部門

### 町長賞



南中学校 2年 大貫 萌絵さん

### 優秀賞



南小学校 5年 窪田 陽奈乃さん



南小学校 3年 関 那奈巳さん

### 入 選



大洗小学校 4年 後藤 慶多さん



南中学校 2年 木村 朱里さん

## 標 語 部 門

### 町長賞

下水道 自然につながる 未来道

大洗小学校 3年 額川 聖那さん

### 優秀賞

あわのみず きれいになって うみのみず

南小学校 1年 武井 黎さん

下水道 あなたの未来を まもる道

大洗小学校 2年 柴 拓翔さん

### 入 選

下水道 かんきょうまもる たからもの

大洗小学校 2年 山本 蒼葉さん

下水道 暮らしを守る 金メダル

南小学校 6年 桑野 雄斗さん



## 税

TAX

### 新築・増築家屋の調査にご協力を

平成28年1月以降に新築・増築した家屋（物置等を含む）について調査を行っております。税務課職員が伺いますので建物図面等のご用意も含め、ご協力をお願いいたします。

なお、調査日を指定される方は税務課までご連絡ください。

**問合せ／税務課 固定資産税係**  
(内線144・145)

### 家屋滅失届を提出してください

平成28年中に、家屋の全部または一部を取り壊した場合、その部分にかかる固定資産税は次年度から課税されま

せんで、家屋滅失届を提出してください。届出用紙は税務課に備えてあります。

**問合せ／税務課 固定資産税係**  
(内線144・145)

**給与支払報告書の提出期限は1月31日です**

各事業所の事業主の方は、平成28年中に支払った給与についての「給与支払報告書」を平成29年1月31日（火）までに税務課に提出してください。途中で退職、就職した方についても提出が必要です。

**問合せ／税務課 町民税係**  
(内線141・142)

## 福祉

### 要介護認定に基づく障害者控除・おむつ代に係る医療費控除（税申告）について

#### 障害者控除

障害者手帳等をお持ちでない方でも、所得税や住民税の障害者控除を受けられる場合があります。介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の方で、申請により町が定める

認定基準に該当する方には「障害者控除対象者認定書」を発行いたします。また、障害者手帳等による普通障害者控除対象者のうち、本制度により特別障害者控除の対象になる方は申請することができます。

※申請に来る方の印鑑を持参してください。

#### おむつ代医療費控除

前年におむつ代の医療費控除を受けた方で、その翌年、介護保険法に基づく「主治医意見書」により引き続きおむつの使用が必要であると確認できる方は、医師が発行した「おむつ使用証明書」がなくても、町が発行する主治医意見書の内容を確認した書類を確定申告書に添付するか、申告時に提示すれば、おむつ代が医療費控除の対象として認められます。

※申請に来る方の印鑑を持参してください。

※発行には判定が必要となるため、少々お時間をいただくこととなります。お時間に余裕を持って申請にお越しください。

**申請・問合せ／福祉課 介護保険係**  
(内線155)

## 年末年始の各種業務日程

### ○役場一般業務

年末／12月28日（水）まで  
平常業務

年始／1月4日（水）より  
平常業務

### 問合せ／総務課

(内線299)

### ☆年始

1月4日（水）より平常どおり

資源リサイクル開始日

東地区 1月4日（水）  
西地区 1月11日（水）

### 問合せ／生活環境課

(内線244)

### ○ごみ収集業務

年末の12月30日（金）、31日（土）、年始の1月1日（日）から3日（火）までの期間はごみの収集業務はお休みします。

○クリーンセンター（焼却場）への直接搬入  
年末／12月29日（木）午前9時から午後4時まで  
12月30日（金）午前9時から午後4時まで

### ☆年末

#### 燃やせるごみ最終日

東地区 12月29日（木）  
西地区 12月27日（火）

#### 燃やせないごみ最終日

東地区 12月28日（水）  
西地区 12月21日（水）

#### 資源リサイクル最終日

東地区 12月21日（水）  
西地区 12月28日（水）

### ○斎場・火葬場

12月31日（土）から1月2日（月）までお休みします。

### 問合せ／大洗町斎場

☎(267) 0409

## 国保・年金



### 後期高齢者医療保険に加入の皆さまへ

◎保険料の納め忘れはありませんか？

後期高齢者医療制度の保険料の納め方には、特別徴収(年金から天引きにより納付)と普通徴収(納付書や口座振替で本人が直接納付)の二通りがあります。

これまで特別徴収となっていた方でも、保険料の額の変更や、その他の理由によって、一時的に普通徴収になることがあります。その場合には、納付書で納める必要がありますので、ご自分の保険料に納め忘れがないか、ご不明な方はお問合せください。

普通徴収の方は、口座振替が便利で安心です。納期ごとに金融機関へ出かける必要がなくなり、また納め忘れの心配もありません。口座振替をご希望の方は、金融機関または役場住民課高齢医療年金係の窓口で申し込みください。なお、これまでの保険料に

納め忘れがあると、督促状や催告書が送付されるだけでなく、保険証の有効期限が短くなるなど医療機関等への受診にも不便をきたします。保険料は忘れずに納付してください。

問合せ／住民課 高齢医療年金係 (内線157)

### 老齢基礎年金の裁定請求手続きについて

年金は、受給資格があり受給できる年齢になっても、自動的に支給が始まるものではありません。年金を受取るための手続き(裁定請求)をご自分で行う必要があります。

#### ●手続き先について

国民年金(第1号被保険者)のみに加入していた方は、役場住民課 年金担当の窓口で裁定請求の手続きを行います。

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(所)の窓口で裁定請求の手続きを行います。

特別支給の老齢厚生(退職共済)年金をすでに受給している方は、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の

はがきが送付されますので、そのはがきを返送することにより、老齢基礎年金の請求をしたこととなります。

●繰り上げ・繰り下げ請求について

#### 【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っ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て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い合わせください。

問合せ／住民課 高齢医療年金係 (内線159)

## 少年相談コーナーのご案内

警察本部少年課では、警察庁舎以外の場所に少年サポートセンターを設置し、少年相談コーナーを設けています。

少年の非行問題、犯罪被害に関し、少年自身、保護者、教育関係者等の方々からの相談(面接、電話、メール)に対応しています。

一人で悩まず気軽に相談してください。

### 少年サポートセンター水戸

〒310-0802

水戸市柵町1-3-1 水戸合同庁舎5階

☎ 231-0900

(受付時間 月～金 8:30～17:15 夜間・土日は留守番電話)

メール Keishonen@pref.ibaraki.lg.jp





### 第34回大洗マラソン 「サンビーチ・マイルレース」

日時／2月5日(日)

場所／大洗サンビーチ  
参加資格／健康で走ることが好きな方(参加費無料)

申込期限／1月20日(金)  
申込方法／生涯学習課へ直接お申し込みください。

※FAX可。(267) 1051  
※電話受付はいたしません。  
※大会申込書は、町ホームページからダウンロードできます。  
<http://www.town.oarai.lg.jp/>

- 種目／
- ◆0.5マイル(0.8km) 親子の部(小学1年生以下、小学2・3年生)
  - ◆1.0マイル(1.6km) 小学男子の部(学年別4年・5年・6年)
  - ◆1.0マイル(1.6km) 小学女子の部(学年別4年・5年・6年)
  - ◆2.0マイル(3.2km) 中学男子の部／中学女子の部
  - ／高校女子の部／一般女子の部

部  
◆3.0マイル(4.8km) 高校男子の部／一般男子の部  
／壮年の部(40歳以上男女)

問合せ／生涯学習課  
☎(267) 0230

### 大洗吹奏楽団 「ウィンターコンサート 2016」

吹奏楽の生演奏を是非お楽しみください。ご来場お待ちしております。

日時／12月11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

入場／無料

ゲスト／大洗町立南小学校金管バンド部

曲目／♪序曲「春の猟犬」  
♪吹奏楽のための「風之舞」  
♪銀河鉄道999 ♪バンド

のための「ゴジラ」ファンタジー ♪ジャパニーズ・グラフィティⅥ 日本レコード大賞、青春の70年代

問合せ／藤本  
☎090(6506)7410



ゆつくり健康館  
年末年始の日程  
年末／12月28日(水)～31日(土)まで休館になります。＊  
プールは27日(火)よりお休み。  
年始／元旦は7時30分～16時まで。2日以降は通常営業になります。

問合せ／健康増進課  
☎(266) 1010

### 相談

財務省関東財務局水戸財務事務所へご相談を！

1人で悩まないで、迷わず

ご相談ください(無料)。

○詐欺的な投資勧誘相談(未公開株、社債、ファンド)

○電子マネー詐欺相談

☎(221) 3195

○多重債務相談

☎(221) 3190

### 人権相談

日時／1月19日(木)

10時～15時

場所／役場3階会議室

相談員／人権擁護委員

問合せ／町長公室

(内線212)

## 栄養ケア・ステーションで活動しませんか？ 『管理栄養士』募集中！

(公社)茨城県栄養士会では、県民の健康づくりを積極的に支援するために『栄養ケア・ステーション』を開設し、栄養ケア事業が実践できる人材を育成しています。活動時間や地域等条件を考慮しながら管理栄養士として資格を生かす活動ができます。

関心のある方は、県栄養士会へお問い合わせください。

### 活動内容／

個別栄養相談、診療所等医療機関における栄養相談、生活習慣病予防及び介護予防の食事相談、特定保健指導、地域における食育講座など

問合せ／公益社団法人茨城県栄養士会

☎228-1089 (月曜～金曜 9:00～17:00)

ホームページ

<http://www.ibarakiken-eiyoushikai.or.jp/service1.html>

# 使用済み小型家電の回収を行っています

燃やせないごみとして回収される小型家電には金、銅、レアメタル等が含まれています。町ではそれらをリサイクルするため、「使用済み小型家電回収ボックス」を設置し、使用済み小型家電の回収を行っています。

○設置場所 大洗町役場庁舎 1階

○利用方法 対象の小型家電を持参のうえ、直接ボックスの投入口（横 30cm×縦 15cm）へ入れてください。

○対象品目



上記以外にも DVD・HDDレコーダー、プレーヤー、CD、MD・デジタルオーディオプレーヤー、ヘッドホン、イヤホン、メモリーカード、電子書籍端末、電卓、電子体温計、ヘアアイロン、カーチューナー、ETC車載ユニットなどを回収しています。

## ○注意事項

- ・個人情報等は必ず消去してください。
- ・電池は必ず取り除いてください。
- ・家庭から排出されるものに限りです。
- ・投入口に入らないものは、不燃ごみに出してください。
- ・回収した小型家電は返却できません。
- ・対象外のものは、投入しないでください。



問合せ／生活環境課 生活環境係（内線244）

## ～店舗・企業・施設のみなさん、いばらきシニアカードの協賛店舗登録にご協力ください～

いばらき高齢者優待制度（いばらきシニアカード）は、県内在住の65歳以上の方の積極的な外出やひきこもり防止等につなげ、地域、企業、行政が一体となって高齢者を支え合う社会の構築を目指すものです。

この制度は、県内在住の65歳以上の方がいばらきシニアカードを協賛店舗に提示すると、店舗が独自に設定した割引やポイント加算などの優待サービスを提供していただく仕組みです。

いばらきシニアカードは、役場福祉課、地域包括支援センター（ゆっくら館1階）で配付しています。

町内の店舗及び企業の皆さん、制度にご賛同いただき協賛店舗の登録にぜひご協力ください。

### 【協賛店舗新規登録方法】

HP：http://senior.pref.ibaraki.jp

いばらき高齢者優待制度の「協賛店になるには」をクリックし、「協賛店新規登録」フォームより必要事項をご入力の上で登録ください。協賛店舗登録には審査があります。

### 問合せ／

【協賛店舗登録に関すること】

茨城県保健福祉部 長寿福祉課 長寿企画・援護グループ

☎301-3326

【いばらきシニアカードの配付に関すること】

福祉課 高齢者支援係（内線153）



# 12月10日から16日までは 「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。

## 北朝鮮人権侵害問題啓発週間とは

平成18年6月に「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行され、毎年12月10日から16日までの1週間を「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」と決めました。

拉致問題を始めとする北朝鮮当局による人権侵害問題は、国際社会を挙げて取り組むべき課題とされています。解決のためには、この問題について、関心と認識を深めていくことが大切です。

## 北朝鮮による日本人拉致問題について

1970年代から80年代にかけて、北朝鮮により多くの日本人が拉致されました。現在、17名が政府によって拉致被害者として認定されています。また、政府が認定した被害者以外にも、いわゆる特定失踪者等の北朝鮮による拉致の可能性を排除できない人たちがいます。

平成14年9月の第1回日朝首脳会談において、北朝鮮は日本人を拉致していたことを認め謝罪しました。その後、5名の被害者は帰国しましたが、残りの拉致被害者については、いまだ納得のいく説明がありません。

拉致問題は、我が国の主権や国民の生命と安全に関わる重大な問題であり、日本政府は、北朝鮮側から納得のいく説明や証拠の提示がない以上、安否不明の拉致被害者が全て生存しているとの前提に立って、被害者の即時帰国と納得のいく説明を行うよう強く求めています。

政府は、国の責任において拉致問題の解決に取り組み、全ての拉致被害者の一刻も早い帰国に向けて全力を尽くします。

北朝鮮当局による  
人権侵害問題に対する認識を  
深めましょう

政府拉致問題対策本部 <http://www.rachi.go.jp/>  
法務省 <http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken103.html>  
人権ライブラリー <http://www.jinken-library.jp/>

地域  
コミュニティ  
Vol.28  
町内会

仲良くなるう〜第5回南角一秋まつり〜!

11月6日(日)、最高の秋晴れの下、南角一町内会の「第5回南角一秋まつり」が開催されました。けんちん汁や、手作り燻製肉、きりたんぼなど、おいしい料理を楽しみました。今回も大人も子どもも一緒に、なつてそば打ちを体験。自分で作った打ち立てのそばは、もちろん絶品でした。バンド演奏に合わせ、お父さんたちが熱唱したり、子どもたちは吹奏楽や磯節ダンスを披露して大盛り上がり。わなげゲームあり、射的ゲームあり、ほろ酔いトークありと、楽しいおしゃべりと笑顔の絶えない秋まつりとなりました。



地域の力を応援します

# 相 談

## こころと体の健康相談

日時／1月10日(火)  
13時30分～16時(要予約、30分)  
場所／ゆつくら健康館1階  
健康増進課  
内容／心身の健康に関すること、検診結果等  
(保健師が対応)  
申込み・問合せ／健康増進課  
☎(266) 1010

## 育児相談・母乳相談

日時／1月10日(火)  
9時30分～11時(申込み不要)  
場所／ゆつくら健康館1階  
健康増進課  
内容／身体計測、栄養・育児・母乳育児等の相談  
(助産師、保健師が対応)  
持物／母子手帳  
問合せ／健康増進課  
☎(266) 1010

## 心配いっしょ相談

相談日／1月6日(金)  
場所／ゆつくら健康館1階ホ  
ランテシア室  
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) 30021

## 行政書士無料相談

日時／1月17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／行政書士法人水戸綜合事務所  
☎(251) 3101

## 親と子どもの相談室 『よくすくなぎゃ』

相談日／毎週月曜～金曜(土・日・祝日はお休みです)  
時間／9時～17時  
場所／大洗町教育センター(消防署隣)  
※秘密厳守。相談無料。  
☆相談員(教員経験者)および臨床心理士(要予約)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  
入室日／毎週月曜日・年末年始(12月29日～1月3日)  
図書紹介／「神奈備」馳星周著、「コーヒーが冷めないうちに」川口俊和著  
問合せ／生涯学習課  
☎(267) 0230

## となりのまちから

### ひたちなか海浜鉄道「初日の出・初詣列車」(ひたちなか市)

ひたちなか海浜鉄道では、平成29年元旦に特別列車として、初日の出・初詣列車「急行あじがうら号」と「快速なかみなと号」を運行します。

日 時／1月1日(日・祝)

「急行あじがうら号」：勝田駅5時30分発、阿字ヶ浦駅5時57分着

※先着300名様に酒列磯前神社開運福袋、携帯カイロ等をプレゼントします。

「快速なかみなと号」：勝田駅6時5分発、那珂湊駅6時21分着

### ★特別記念切符の販売

お正月三が日のうち1日のみ有効な特別フリー切符を那珂湊駅、勝田駅湊線ホーム改札、ひたちなか商工会議所にて前売り券を発売しております。

購入者の方には民鉄ノートをプレゼント!

問合せ／ひたちなか海浜鉄道(株)那珂湊駅

☎262-2361

### 「第65回勝田全国マラソン大会」に伴う交通規制について(ひたちなか市)

第65回勝田全国マラソン大会開催に伴い、平成29年1月29日(日)は、ひたちなか市及び東海村にて交通規制が実施されます。特に、ひたちなか市石川運動ひろば周辺とJR勝田駅から国道245号を結ぶ昭和通りは終日交通規制となります。また国道245号は、10時30分から12時30分の間、ひたちなか市から東海村・日立方面に向かう車線が規制となります。

問合せ／勝田全国マラソン大会事務局 ☎272-8405

## 役場窓口時間延長のお知らせ ＜12月中旬～1月上旬＞

次の日程で住民課(証明書発行のみ)・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。

- ◆ 12月14日(水)      ◆ 12月21日(水)
- ◆ 1月4日(水)        ◆ 1月11日(水)

## 町の人口と世帯

(10月末現在)

人 口	17,444人	(13)
男	8,619人	(17)
女	8,825人	(-4)
世帯数	7,499世帯	(27)

## 今 月 の

## 納 期

- 固定資産税(第3期)
- 国民健康保険税(第6期)
- 介護保険料(第6期)
- 後期高齢者医療保険料(第6期)

納期は12月26日(月)までです。

# NPO 法人 大洗海の大学

## アクアソーシャルフェス! 第2回目も大成功!

夏のサンビーチに引き続き、秋は夕日の郷松川を拠点に、涸沼で水辺の保全活動を行いました。

はじめに茨城町のNPO 環~WAの平澤文子さんをキョウジュとしてお迎えし、涸沼やラムサール条約について、涸沼を一望できる高台から贅沢な講義を。



その中で、釣り上げたが死んでしまった魚を捨ててしまうと、腐敗し汚染の原因となるという話が。それを覚えていた女生徒が漂う死魚を発見し、ライフセーバーが回収。すると30メートル先にも届く強烈な悪臭が。しかし、「この強烈な体験こそ、環境教育に大切なこと」と平澤キョウジュ。あの悪臭は、「捨てない気持ち」の種になります!

今回も成功の立役者は大洗サーフ・ライフ・セービング・クラブ! 気持ちがひとつになる円陣からスタート! そしてゴミが種となり、ライフセーバーの案内によって「この間も一緒に班でしたね」「またどこかでお会いできたら」など微笑ましい交流の花が咲きました。「涸沼がこんなに素敵なおとこだったとは知らなかった。もっと知らせたほうがよい」という心強い言葉を何人もの方からいただき、大成功のうちに終了することができました! 次回はぜひ皆様もご参加ください!



### =体験教室 イベント 開催のご案内=

☆団体教室、クラフト教室 随募集中

ジェルキャンドル、シェルマグネット 貝がらフォトフレームづくり  
石窯ピザ作りなど

NPO 法人 大洗海の大学

住所: 〒311-1311 東茨城郡大洗町大貫町1212-57 大洗町体験交流センター内

TEL: 266-3322 (9:00~17:00) 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

### 夢town スキー教室

毎年恒例の夢townスキー教室を今年度も開催します。  
是非、ご参加ください。

日時: 平成29年2月25日(土)、26日(日) 1泊2日  
4時30分 役場玄関前集合  
4時40分 出発

場所: 福島県猪苗代スキー場 国立磐梯青少年交流の家泊

対象: 小学3年生以上40名(親子参加も大歓迎)  
参加数が30名以下の場合は、中止とします。

参加費: 夢town会員 11,000円/人  
非会員 15,000円/人  
+リフト券2日分3,800円(その他レンタル代)



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 9:00~17:00

## 随想

教育・芸術文化の更なる振興 くがんばっています、小中学生く

大洗町長 小谷隆亮

去る11月2日、大洗小・一中の合同公開授業に招かれました。小中連携実践の発表会開催は嬉しい限りであり、大洗小・一中の共に前に向かって歩んでいる姿に、父兄や関係者の皆さんも心強く感じているのではないのでしょうか。

授業は、「働く人に学ぼう」と題し地域の様々な職業の方を招いての総合学習や、小学生が中学校で授業を受けたり、中学校の先生が小学校へ出向いて授業をしたりと、小中連携が上手く機能していました。小学生達からは、「中学」というものを体験することで、夢・希望を持ち、モチベーションが高まっているのを感じました。

南中学校では、12回目となる公開授業が開催され、遠くは北海道や関西から、400名を超える見学者がありました。また、この公開授業は、教員を目指す講師や学生を対象にした県主催「いばらき輝く教師塾」のカリキュラムにも組み入れられています。教育の面からも大洗町の知名度を押し上げているというのは、喜ばしい限りです。

それぞれの公開授業での、校長をはじめ先生方の熱心な取り組みに敬意を表するとともに、教師と子ども達がひとつの目標に向かって努力する姿は誇りであり、ここに大きな意義があります。また、駐車場や運営に際してのPTAの皆様のご協力にも改めて感謝申し上げます。

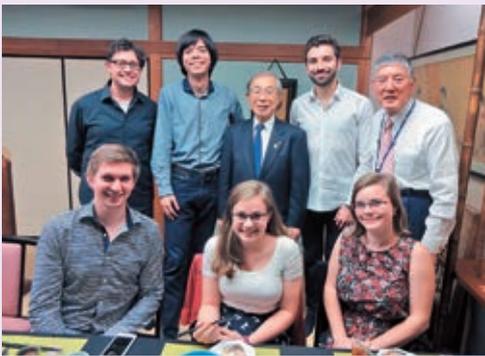
特色ある教育は、「学びたい・学ばせたい」、「住みたい・住んでみたい」という気持ちになり、定住促進、次代を担う人材の育成、さらには町全体

の活性化などさまざまな相乗効果を生みます。

また、芸術文化面では、今年も千代田テクニール・細田会長のご配慮のもと、4回目となる国際音楽祭ヤング・プラハに参加する若手音楽家達の演奏会を催して頂きました。先には、細田会長のご尽力で、谷川俊太郎先生・池辺晋一郎先生に南小学校の立派な校歌を作っていただきました。あわせて千代田テクニールから頂いた図書購入費によって、大洗小の「細田文庫」、南小の「谷川俊太郎文庫」を整備することができ、子ども達に親しまれています。

「世界的な演奏家の音楽が聴ける環境」、「著名な先生による校歌」、「詩集や翻訳本の充実した図書室」など、わが町では他に誇れる環境の充実が図られてきています。町民一人ひとりが誇りと自信を持つ

て一層の発展のために活動いただくことで、大いなる発展への道が拓けていくのではないのでしょうか。



ヤング・プラハの皆さんと（後列1番右が細田会長）  
©小福 木村栄美子

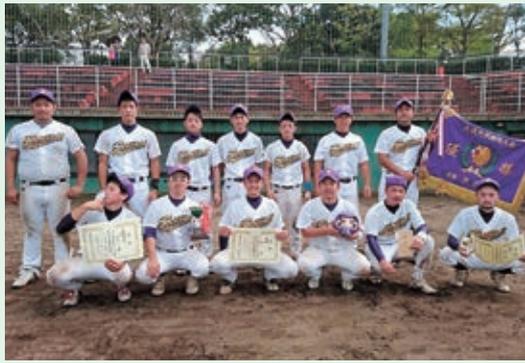
## 大洗町磯浜女性会が 水戸社会福祉大会で表彰

10月14日（金）に水戸プラザホテルにおいて、第47回水戸社会福祉大会が開催され、水戸社会福祉協議会長より大洗町磯浜女性会に表彰状が贈呈されました。

大洗町磯浜女性会は、県立あすなろの郷で40年以上にわたりボランティア活動を継続しており、この功績が認められたものです。

受賞に対して竹内会長は「いつまでも元気に奉仕の精神を大切にして活動を続けていきたい」と今後の抱負を語っておられました。





### 第58回秋季町民野球大会 侍が優勝!!

第58回秋季町民野球大会が9月18日、25日に、町総合運動公園で開催され、9チームが参加して熱戦が繰り広げられました。

決勝は、昨年秋と同カード、T・OサニーゴーVS侍。白熱する試合展開の末、4対1で侍が昨秋の雪辱を果たし優勝しました。

優勝	侍	最優秀選手賞	飯塚 拓巳 (侍)
準優勝	T・Oサニーゴー	打撃賞	橋内 隆行 (侍)
第3位	大洗1ST / 笠原クラブ	敢闘賞	大塚 匠 (T・Oサニーゴー)

### 火災予防ポスターコンクール表彰式

大洗町女性防火委員会では、一般家庭における火災予防思想の普及啓発を図ることを目的に町内小学校6年生(147名)を対象に火災予防ポスターの作品を募集したところ、18点の推薦作品が寄せられ、大洗町消防本部において審査会を行い、最優秀賞2点が選考されました。去る10月27日、最優秀賞を受賞された2名に防火委員長から賞状が伝達されました。

この作品は、茨城県幼少年防火委員会主催の第34回火災予防ポスターコンクールに推薦いたします。

最優秀賞 大洗小学校 深作 珠維さん  
南小学校 石川 茉奈さん



左から深作 珠維くん 石川 茉奈さん

### 2016極真空手秋季交流試合

10月30日、極真会館主催の2016極真空手秋季交流試合が石岡市総合運動公園体育館にて行われ、茨城県内の各道場から140名の選手が出場し熱戦を繰り広げました。

大洗道場(磯浜町ダンススタジオ内)に通う大洗小2年生の久 将永さんが小学2年生ソフトの部に出場し、日頃の練習の成果を十分に発揮し見事準優勝に輝きました。



### 親の学びの場 家庭教育学級合同講演会が開かれました

11月20日(日)大洗町中央公民館において、講師に茨城県カウンセリングアドバイザーの鈴木宏子先生をお招きして、「家庭教育学級合同講演会」が開かれました。大洗町では、町内の保・幼・小・中において親の学びの場として家庭教育学級を開設しており、当日は、各家庭教育学級の学級生の皆さんが集まり、子どもとの向き合い方などを学びました。参加者からは、「子どもを褒めることの大切さを実感した」「自分の心の持ち様を考えた」という声があり、大変有意義な時間となりました。

# わが家のアイドル



## 「うちのペット自慢」



「足にすり寄ってきて、うちで飼っている5匹のネコの中で、一番なつっこいです！」

桜道・夢沼さん宅のみお  
(ミックス 7歳 メス)

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



鈴木 壮太郎くん(左) 奈津ちゃん

(磯浜町 平成22年8月生まれ、平成26年9月生まれ)  
お父さん 俊啓さん お母さん 尊子さん  
「何戦隊ですかー? (笑)」

## 『わが家のアイドル』載せてみませんか?

申込方法：写真と必要事項を添えて直接またはメールにてお申込みください。

- 必要事項：①お子さんのお名前、生年月日  
②保護者の方のお名前 (父、母)  
③コメント (20字程度)

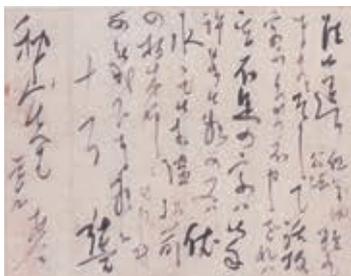
問合せ先 / 健康増進課 TEL / 266-1010  
E-mail : kenfuku@town.oarai.lg.jp

## 創立85周年を迎える幕末と明治の博物館

常陽明治記念館の主な所蔵品 ②8

慶応3年11月15日(新暦の12月10日)京都四條河原町の「近江屋」において、薩長同盟の成立に尽力した坂本龍馬と中岡慎太郎が刺客に襲われ、坂本龍馬は絶命し、中岡慎太郎は二日後の11月17日に死亡した。この「近江屋事件」は、「大政奉還」が実現する直前の暗殺事件であった。  
当博物館では坂本龍馬の書簡4通を所蔵している。その中から秋山先生宛の手紙を紹介する。

### 坂本龍馬の手紙「秋山先生宛」



唯御送り<sup>公方</sup>難有  
奉存候<sup>公方</sup>して活板  
字がたり不申されハ  
其不足の字八御手  
許より御頼か又八伏  
水にて御相談以前  
の板木師二御申付  
可被成下奉頼候謹言  
十一日  
秋山先生  
左右 才谷

この手紙は、坂本龍馬から秋山先生宛、「万国公法」の出版についての手紙である。「万国公法」は、イギリス、フランス、オランダ、アメリカの四大強国を範とした国際法書の翻訳本名で、幕末から明治初期にかけて大きな影響を与えた。手紙の発信日は、その内容から慶応3年5月11日と判断されている。

差出人の「才谷」は、坂本龍馬の変名で、宛名の「秋山先生」とはどのような人物が明らかではない。

龍馬は、いろは丸衝突事件(同年4月23日の海援隊の「いろは丸」と紀州藩の「明光丸」の衝突事件)の紀州藩との交渉を「万国公法」に則って進めたとされる。

この手紙は、龍馬が世界情勢に目を向け、「万国公法」の重要性を理解していたことが窺える貴重な史料である。

(館長 長嶺家光)

言の葉のちから欲しさに強がりと言い来しわれに泣き虫の棲む

永町十六区 身内ゆみ

〔評〕 作者自身の言葉に力がなく、強がりをして来たばかりに「泣き虫」が住んでいるというのだ。結句捉え方が面白い。

降りつる枯葉ふみしめ早朝の体操終えて今日始まらん

金沢一区 古渡節子

〔評〕 庭に一面枯葉が敷かれている。その上に立って今日の始めの体操をしようとしている作者が見える。

サルビアの零しし種子はをちこちに小さきながら咲ける霜月

髭釜十区 田中昭子

〔評〕 サルビアの種子がそこかしこに咲き始めている景。霜月は陰曆十一月の異称。

うるこ雲空にあまねし飼犬に引かれてゆけば風清しかり

新町十区 打田照子

〔評〕 愛犬であろうと、広々とした空を見あげながらの散策。あくまでも風は清しいのだ。

この村に在店共に成りゐしがミニスーパーの粗手は苦し

桜道 猿田彦太郎

〔評〕 村中の店舗が共立していたのだが、何故かミニスーパーの荒手は苦しうとついで。

うらうらと春咲く花に姫らは力尽して花壇の手入れす

寺金九区 三村住江

〔評〕 幾人かの姫達がたむろして花壇の手入れをしているのだろう。丹念に。一心に。

荒れ果てし台風去りて晩秋の空にもえ立つ海浜のコキア

永町六区 笹目孝子

〔評〕 大荒れの台風も過ぎ、秋も去ろうとする海浜の晴ればれとして景を捉えている。

静かなる小室にひとり臥しおいてバラ一輪の華やぎを見る

永町六区 鬼澤のぶ子

〔評〕 バラには大輪・小輪・一重咲き八重咲等に、その華やかさに見惚れているのだ。

秋開けて冬来たりなば宵床に眼を閉ちて思ひみるべし

勝山一美

## ぼくとわたしのちびっ子ギャラリー

ひじり保育園

11月8日に「芋煮会」を行いました。



野菜切りに挑戦！



みんな、先生の話真剣に聞いています★



大きなおにぎりが出来ました。



園庭で食べました！！  
自分達で作った芋煮汁は、おいしいな♪



# アクアワールド・大洗情報

おきなわ ざまみそん  
沖縄・座間味村

## ホエール・ウォッチングと海の生き物パネル展



11/5(土)~2017/1/3(火)  
会場:企画展示室(4階)

座間味村がある慶良間諸島でのホエール・ウォッチングの様子や座間味の魅力をパネルや映像で紹介。さらに、原寸大!巨大なザトウクジラの尾びれ写真も展示中です。その他にもケラマハナダイやヤシガニなどの海の生き物も展示していますよ。

アクアワールド クリスマス2016

11/23(水)~  
12/25(日)



今年もクリスマスイベントを開催!クリスマス期間は、“イルカアシカオーシャンライブ”や“アクアウォッチング”がクリスマスバージョンになります。また、“クリスマススクイズラリー”の全問正解者には、オリジナル賞品を抽選でプレゼント。

アクア・イルミネーション  
2016-2017

~世界の海に広がる光の宇宙~

12/10(土)~2017/2/14(火)

今年の冬、アクアワールド・大洗がみなさんに贈る光のサプライズ。  
ダイバーのいたずら...? それとも魚たちのいたずらか?  
“アクアウォッチング”の最後、大水槽で何かが起こる!?



AQUA WORLD

茨城県大洗水族館  
Ibaraki Prefectural Oarai Aquarium

茨城県東茨城郡大洗町磯浜町8252-3

Tel. 029-267-5151

アクアワールド・大洗 検索

www.aquaworld-oarai.com

健康づくりコーナー  
お元気ですか?保健師・栄養士です



## 冬の「かくれ脱水」にご注意を!

冬になると、あまり汗をかかなくなったり、トイレが近くなるのが億劫でつい水分を摂ることを控えてしまいがちです。さらに冬は空気が乾燥していたり、暖房がきいた部屋で過ごすことも多くなるので、夏以上に意識的に水分補給をすることが必要です。

### 様々な病気の原因にも

風邪やインフルエンザのウイルスは、空気が乾燥すると活発に活動します。水分を摂ることで、のどや鼻の粘膜がうるおい、ウイルスの進入を防ぐことができ、感染症の予防にもなります。「うがい・手洗い・水分補給」を心がけましょう。

また、からだの水分が失われ、血液の粘度があがると、いわゆる「ドロドロ」の状態になります。血液がドロドロの状態になると血管が詰まりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因にもなります。冬は、寒さで血圧が上がりやすくなるような病気が多くなりますが、水分が不足することも原因になります。

### 水分補給のポイント

1日に飲む水分量の目安(理想量)は1.5ℓです。一度に摂取してしまうと、尿となって体の外へ出されてしまうので、仕事の合間や、運動の後やお風呂のあとなど、コップ1杯の水分をこまめに摂ることがオススメです。

