

くらしの困りごと相談所

日時／9月27日(火)

10時～15時30分(受付15時まで)

場所／茨城県総合福祉会館

(1階キヤタリー)

(水戸市千波町1-9-18)

相談員／法務局・労働局・茨

城県・茨城県警・弁護士・司

法書士・税理士など

問合せ／総務省茨城行政評価

事務所行政相談課

☎(221) 3347

「法の日」司法書士法律
無料相談

日時／10月1日(土)

10時～15時

場所／茨城司法書士会館

(水戸市五軒町1-3-16)

相談内容／借金、土地・建物、

相続、裁判、会社等に関する

ご相談等

※事前予約不要

問合せ／茨城司法書士会

☎(225) 0111

人権相談

相談日／10月13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)

9月は高齢者悪質商法等被害防止キャンペーン月間です
『悪質商法』や『二重電話詐欺』から
高齢者を守りましょう！



全国共通ダイヤル
消費者ほっとライン **188**

大洗町消費生活センター
267-5111 (内線244)

被害にあわないための
5カ条

- 1 必要のないものは、はっきり断る
断ることは失礼にはなりません。
- 2 名前と訪問の目的を聞く
訪問販売は目的、社名、販売する商品・サービスを告げる義務があります。
- 3 即断即決は絶対ダメ！
「今すぐきめて・・・」は断るのが安全です。
- 4 甘い言葉には裏がある
- 5 1人で悩まず相談する
周囲の人に協力を仰ぎましょう

ジェネリック医薬品とは？

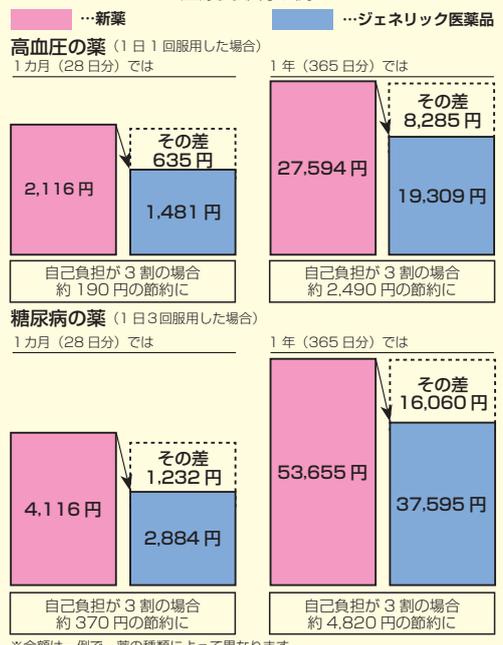
ジェネリック医薬品は「後発医薬品」とも呼ばれ、新薬（先発医薬品）の独占販売期間が終了した後に販売が許可される医療用医薬品のことをいいます。

有効主成分やその含有量は新薬と同じで、品質、安全性が同等と見なされている薬です。しかし価格は新薬と比べ安いのが特徴です。ただし、すべての医薬品が製造・販売されているわけではないので、まず医師や薬剤師にご相談ください。

「ジェネリック医薬品希望カード」を提示すれば、ジェネリック医薬品の希望する意思を簡単に伝えられます。「ジェネリック医薬品希望カード」は、住民課の窓口においてありますのでカードを希望する方は、お持ちください。役場に来られない方は、連絡いただければ郵送いたします。

問合せ／住民課 国民健康保険係 (内線 157・158)

◇ジェネリック医薬品を使うとこんなにお得！
＜医療費節約の例＞



こころと体の健康相談

日時／10月3日(月)
13時30分～16時(要予約)
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
☎(2666) 1010

育児相談・母乳相談

日時／10月3日(月)
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
☎(2666) 1010

行政相談

相談日／10月27日(木)
時間／10時～正午
場所／役場3階会議室
相談員／行政相談員
問合せ／町長公室
(内線212)

心配ごと相談

相談日／10月14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
☎(2666) 3021

行政書士無料相談

日時／10月18日(火)
13時～16時
場所／役場3階会議室
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

『すくすくななせ』
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
休室日／毎週月曜日
図書紹介／「午後二時の証言
者たち」天野節子著、「海の
見える理髪店」荻原浩著
問合せ／生涯学習課
☎(267) 0230

となりのまちから

「笠間市のイベント」

■第10回かさま新栗まつり

日時／10月1日(土)・2日(日)
9時～16時
場所／市民センターいわま
問合せ／かさま新栗まつり実行委員会
☎0296-77-1101

■第5回笠間浪漫

日時／10月7日(金)～10月10日(月・祝)
9時～17時
場所／笠間芸術の森公園 イベント会場
問合せ／笠間観光協会
☎0296-72-9222

「満開のコスモスに囲まれて安らぎのひと時を」(小美玉市)

開花時期／例年9月下旬～10月下旬
(10月上・中旬に見ごろを迎えます。)
場所／小美玉市の希望ヶ丘公園
問合せ／小美玉市商工観光課
☎0299-48-1111

役場窓口時間延長のお知らせ
＜9月中旬～10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。

- ◆9月14日(水) ◆9月21日(水)
- ◆9月28日(水) ◆10月5日(水)

オータムジャンボ5億円

この宝くじの収益金は
市町村の明るく住みよ
まちづくりに使われます。



1等・前後賞合わせて(1等3億円・前後賞各1億円)
1枚 300円

9月26日月発売!

★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

発売期間 9/26(月)～10/14(金)

公益財団法人茨城県市町村振興協会

町の人口と世帯
(7月末現在)

人口 17,420人 (-21)
男 8,591人 (-6)
女 8,829人 (-15)
世帯数 7,427帯 (-2)

今月の納期

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

納期は9月30日(金)
までです。

NPO 法人 大洗海の大学

あっという間に駆け抜けていった夏！

イベント目白押しの夏が終わりました！個人参加から子ども会などの各種団体と幅広く夏の海を満喫いただきました！まずはボディボード教室。ボディボードを持って海水浴場に来ている方もたくさん見かけますが、コツを教えてもらいながらやると楽しさが倍増です。人生初の海！という中学生も、はじめは海水を飲んだりと苦しみましたが、波に乗れるようになると「陸に上がりそうなくらい勢いよく波に乗れて面白かった。また海



に絶対来る！」とキラキラの笑顔で答えてくれました。

サーフィン教室に参加したファミリーのお母さんは「陸で習った時はダメだと思ったが、海の上では立つことができとても楽しめた」と好感触。

さらにヨットクルージング体験では「予想を300%超える



驚沢な体験でした。次は娘を連れてきたい」とこちらも好感触。

そのほか自分で拾った貝がらを使ったフォトフレームづくりやジェルキャンドルづくりなどのクラフト教室も行いました。

海を楽しむむための第一歩はぜひ海の大学の教室へ！！

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

○ゴルフ大会を開催

8月8日に大洗ゴルフ倶楽部にて第37回町民ゴルフ大会を開催しました。

台風の影響で風がとても強かったですが、無事大会を終了しました。

優勝：関根 俊勝さん

準優勝：山本 裕喜さん

3位：小松崎 実さん



左から山本さん、小谷町長、関根さん、小松崎さん

○ノルディックウォーク

毎週金曜日、大洗町総合運動公園周辺を3時間程度ウォーキングします。

日時：毎週金曜日 9:00～12:00まで

参加費：夢town会員 200円/回

非会員 500円/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 9:00～17:00

随想

わが町賑わいの今昔、そして明日へ向けて

大洗町長 小谷隆亮

ガルパン聖地巡礼ブーム。震災復興の一環で、大洗町を舞台にガルパンが放映されたことを千載一遇のチャンスと捕らえ、商店街の方々が様々な仕掛けを展開して、盛り上げてきました。これは震災復興に臨むわが町の強力な原動力となったのです。あれから5年。この夏も引き続き、商店街は連日多くの若者で賑わいをみせています。全国的に商店街が衰退の一途をたどる現状において、散策し買物や談笑に興じる若人達で賑わいをみせているのは、実に有難い限りです。

幸いわが町においては、時代の変遷のなかで港のある豊かな海浜文化都市として新たなまちづくりを進め、今日の賑わいを創り出すことができている。復興事業などにより、サンビーチを含む港湾エリアは「みなとオアシス」として集客力を高められる環境が整ってきています。今後本格的に展開していく地方創生の戦略事業とあわせ、県内随一の観光客を数える勢い、そのエネルギーを内陸部の既成商店街に結び付けて、更なる充実を期していきます。

顧みると、曲松に水浜電車の駅があり、現在の文化センターのあたりにビーチがあったあの頃。県内はもとより栃木・群馬など海なし県の子も達が臨海学校で大洗町を訪れ、こどもの城や明治記念館のあたりには自治体ごとのテントが所狭しと建ち並んだものです。また、気軽なレジャーとして沢山の方々が海水浴に訪れ、商店街はランニングシャツ姿で歩く沢山の人であふれ返り、毎日がお祭りの縁日のようなものでした。

この取り組みは、沢山の方々に商店街に足を運びただいて賑わいのある「今」だからこそその絶好のチャンスなのです。官民一体・協働のもと、より一層の創意工夫を用いて取り組むことで、この「賑わい」を発展し明日へ繋げることになるのではないのでしょうか。町民が一体となって知恵を絞って、将来へと続け賑わいづくりに向けて盛り上げていきましょう。

その後、内陸部のプール施設の普及やレジャーの多様化などがあり、臨海学校は衰退していくこととなります。



第8回みなとオアシスSea級グルメ全国大会in玉野(株)にんべんいちの「大洗しらす丼」が準優勝！

7月23日・24日の2日間、岡山県玉野市にある宇野港第一突堤において、第8回みなとオアシスSea級グルメ全国大会in玉野が開催されました。

Sea級グルメとは、地元の港で水揚げされた海産物などを使った「Sea(海)」の要素を含んだグルメであり、全国16の港が出場しました。

順位は来場者の投票によって決まり、大洗町から出品した(株)にんべんいちの「大洗しらす丼」(大



救命の連鎖で大切な命が守られた!!

感謝状贈呈

7月25日、人命救助に貢献された大洗町在住の薄井美樹さんに感謝状が贈呈されました。

薄井さんは、平成28年2月上旬、男性が大洗パークホテル付近路上にて心肺停止状態に陥っているのを発見。敏速な119番通報により、適切な心肺蘇生が行われました。男性は一命を取り留め、早期に会社復帰されました。



まちのごきごと クローズアップ



第 53 回交通安全子供自転車大会

6月16日に水戸地区大会が行われ、優勝 大洗小学校 A チーム 準優勝 大洗小学校 B チーム 3位 南小学校 B チーム 5位 大洗小学校 C チームと素晴らしい成績を収めました。

7月7日に行われた茨城県大会では、大洗小学校 A チームが水戸地区代表として出場し、団体の部では惜しくも準優勝、個人の部では、優勝 坂本英駿君、3位 菅原慧心君、10位 稲葉春乃さんが入賞し、素晴らしい成績を収めました。

歴史講座「光圀公から慶喜公へー継承された水戸の心」開催

7月3日、水戸史学会事務局長の但野正弘先生をお招きし、歴史講演会「光圀公から慶喜公へー継承された水戸の心ー」を開催しました。当日、会場には町内外に在住の約160人が集まり、講演会の始まりを待ちわびていました。徳川光圀から最後の将軍徳川慶喜へと伝えられ、他藩からも注目された水戸学とは何か。但野先生のわかりやすくユーモアを交えた歴史解説に会場はおおおいに盛り上がりました。参加者からは「講演を通して、郷土で受け継がれてきた学問について見つめ直すよい機会でした」との声が聞かれました。



海の月間イベントが開催されました！

7月9日・10日の2日間、大洗港第4埠頭において海の月間を記念したイベントが開催されました。

海上自衛隊の護衛艦「ちくま」の一般公開が行われたほか、茨城海上保安部の巡視艇「あかぎ」の一般公開、さんふらわあ「ふらの」の船内公開など、海に親しむための催しが行われました。



また、ステージでは、大洗大使であるプロレスラーの蝶野正洋さん、バンダイビジュアル(株)の杉山潔さんらによる地域防災サミットやガールズ&パンツァーの声優によるトークショーなども行われ、約17,000人の来場者で賑わいました。

第 20 回大洗町近郊ミニバスケットボール大会 —女子の部で大洗ミニバススポ少が優勝—

今年で第20回を迎えた大洗町近郊ミニバスケットボール大会が、7月10日に大洗町総合運動公園体育館において開催されました。大洗町近郊の小学生が参加し、男女合わせて12チームが真剣に勝負に挑み日頃鍛えた技を競い合いました。

大洗町の子ども達の結果は、女子が見事優勝を果たし、男子は第4位となりました。

これからも活躍してくれることを期待しましょう。



自主防災会に関する懇談会を実施しました

各町内会の自主防災活動をより充実させるため、7月21日に自主防災会活動内容等についての懇談会を実施しました。自主防災組織マニュアルを用いての活動内容説明および明神町自主防災会長の大川さんより、組織編制の取組経過や配慮したことなどの紹介をいただきました。

今後、大きな災害が発生した場合に、地域の被害を軽減させるためにも、各町内会の実情に合った自主防災会の組織化に取り組んでいただくようご協力をお願いします。

なお、ご不明な点等があれば生活環境課までご連絡ください。

～日頃から非常時の備えを～

災害はいつ何時おこるか分かりません。特に、「非常持出袋を分かりやすい場所に置く」・「夜間時の避難について道順を確認する」など災害に備えましょう。

また、停電時に備えて、戸別受信機の乾電池が切れていないか確認をしておきましょう。



ゆっくら健康館で水泳教室

7月21日・22日・25日・26日・28日の5日間、ゆっくら健康館プールにおいて小学生の水泳教室が開催されました。

子ども達が水泳に親しみ、少しでも泳ぎが上手になってほしいと、町教育委員会が毎年夏休みに行っている事業で、今年は町内の児童99名が参加して実施されました。

はじめはぎこちない泳ぎだった児童もいましたが、インストラクターの的確な指導でみるみる上達。最終日には記録会も行い練習の成果を存分に発揮していました。

ジャパンビーチバレーボールツアー 2016 第6戦大洗大会 & 第27回ビーチバレー in 大洗

7月23日と24日に大洗サンビーチバレーコートにて、「ジャパンビーチバレーボールツアー 2016 第6戦大洗大会&第27回ビーチバレー in 大洗」が開催されました。

昨年まで行われていた国内ビーチバレーの最高峰「JVA シリーズ A」が統合・発展し「ジャパンビーチバレーボールツアー」の第6戦となり、国内のトップ選手による白熱した試合が繰り広げられました。また、ビーチバレー in 大洗では小学生から一般の方の多数の参加がありました。大会参加者で神奈川県よりお越しの金刺さんから福島さんへ、決勝戦終了後、コート上でプロポーズがあるなど大変盛り上がる大会となりました。



プロポーズした金刺さん（中央）と受けた福島さん（左）



～世界7カ国の若手研究者・技術者が表敬訪問～

7月25日に、本町が目指す原子力研究開発拠点化の一環（人材育成事業）として、原子力技術向上のためのJMTR オンライン研修（JAEA 主催）に参加している若手の国内外の研究者・技術者が、本町を表敬訪問しました。

今後とも、最先端の技術と高い安全意識を持つ国内外の専門家の育成に向け、原子力の人材育成活動を支援していきます。

「大洗町体験学習」 友好都市長野県小海町の小学生が来町

8月4日から5日、大洗町と友好都市協定を結ぶ長野県小海町から小海小学校6年生31名が「大洗町体験学習」として来町されました。

アクアワールドの見学、かあちゃんの店での食事の他、こどもの城でのバーベキューや、大洗サンビーチでのジュニアライフセービング体験では、大洗町の小学生も参加して交流を深めました。小海町の小学生にとって、海を間近に生活する時間は普段あまり経験することがなく、貴重な機会となり、夏休みの良い思い出となったことでしょう。



未来（あした）への道 1000km 縦断リレー 今年も大洗町を疾走！



青森から東京までの約1,280kmを15日間かけて“復興のたすき”でつなぐ、復興支援リレーイベント「未来（あした）への道 1000km 縦断リレー」のランナーが、今年も大洗町を駆け抜けました。

8月5日に大洗町役場前で行われた13日目のスタート式には、ゲストとして、2016ミス日本グランプリの松野未佳さん、元オリンピック選手の勅使川原郁恵さん、小林祐梨子さんも参加して、一般参加のランナーとともに元気に復興のたすきをつないでくれました。

磯浜古墳群・海防陣屋の眺めが良くなりました

草木が大きく育ち、見渡すことのできなかった永町の高台にある磯浜海防陣屋跡（通称・おでいば山）。江戸時代に接近する異国の船を見張った眺望の良い場所で、磯浜・大貫が一望に出来、鹿島灘を望むことができます。このほど、伐採が完了し、景観が回復しました。ウォーキングなどで通りかかった時に、覗いてみてください。



わが家のアイドル



「うちのペット自慢」



「いつまでたっても甘えん坊です!!」

和銅・糸野さん宅のトラ吉
(ミックス 13歳 オス)

～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



清宮 ゆずき 柚希ちゃん(上)、 咲太朗くん

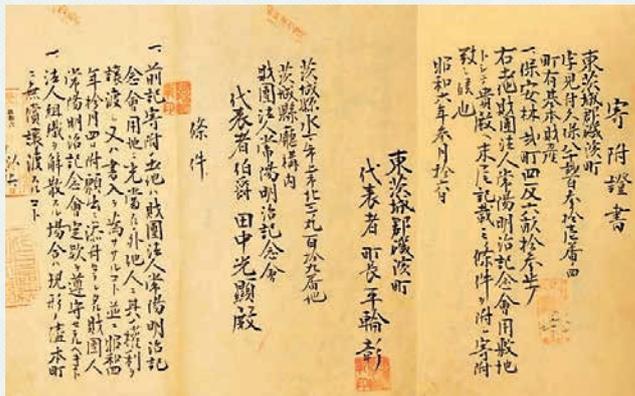
(五反田 平成25年9月生まれ、平成28年5月生まれ)
お父さん 義久さん お母さん 望さん
「仲良し姉弟です!! 元気に育ってね☆」



高橋 いと 一翔くん(左)、 おおた 旺大くん(右)、 ありい 明璃ちゃん

(磯浜町 平成22年9月生まれ、平成24年12月生まれ、平成27年4月生まれ)
お父さん 由祐さん お母さん 歩さん
「元気いっぱい3兄妹です。これからも3人仲良く、助け合って大きくなってね!」

「創立85周年」の節目に当たり、創立から主な歩みをたどりまします。(館長 長嶺 家光)



磯浜町が田中光顕に交付した寄付證書

創立85周年を迎える幕末と明治の博物館

常陽明治記念館の誘致と磯浜町 ②

磯浜町の常陽明治記念会に対する土地寄付問題は、昭和2年11月3日に記念館聖像殿を建設するため田中光顕伯爵外8名から、久保田廣太郎町長宛てに提出された「磯浜町町有地無償使用許可願」から始まった。

その後、田中光顕側では建設する常陽明治記念館を財団法人組織によって管理運営しようとしていたことから、昭和4年10月4日付けで「町有地寄付願書」を粉川長磯浜町長に宛て提出した。

この「町有土地寄付の問題」は継続して町執行部や町議会で審議され、昭和6年3月12日開催の議会に平輪彰磯浜町長が「磯浜町有土地寄付の件」を提案し、異常な審議の中で可決成立して終了した。このことはこれまでの号で掲載してきた。

寄付證書
東茨城郡磯浜町
字見付久保全野台分地寄附
町有地寄付願書
一保安林町四反六畝分寄附
右土地財団法人常陽明治記念会用地
として寄附し、未だ記載の条件に付、寄附
願書也。
昭和六年三月拾日

東茨城郡磯浜町
代表者 町長 平輪 彰
後援 水先 幸三 九百五十九号地
茨城縣磯浜町
財団法人常陽明治記念会
代表者 伯爵 田中 光 顯 殿
条件

一前記寄附土地は財団法人常陽明治記念会用地に充てられ、其の所有権は該会にあり、又、寄附金として、昭和六年十月四日願書に添付した、財団法人常陽明治記念会定款に遵守し、且、同法人組織を解散した場合、現形、宝永町二番地に譲渡す。

梶子の憂ひを秘めて夜に響る
ハンカチのろうけつ染めや古びたり

大洗大使 さいたま市 稲葉峻山

曇り後晴れて筑波の夏の雲
三伏の月東海に白くあり

髭釜 岸根世司子

〔評〕三伏とは夏の極暑の期間、初伏・中伏・末伏のことを云ふ。今月も暑かった一日が終る、東の海上に薄暮の白い月が出ていた。

逆潮に遡上の稚鮎光りゆく
初恋の痛みを遠く思ふ夏

寺釜 田崎 国勝

〔評〕砂山の砂に腹這ひ・初恋の

頬 いたみを遠くおもい出づる日
頬につたふなみだのごはず一握の
砂を示しし人を忘れず

〔石川啄木〕
〔石川啄木〕

あまりにも着想が似ている。啄木の歌と、自分の想ひを重ね合わせて出来た句と思われる、純情多感な青春時代。

花菖蒲尼僧の白衣染まりそう
絞予防御戒いもして海開

金沢町 猿田 俊子

夏のれん替へて清しき夕厨
鎮もれる産土詣で夏誠い

明神町 小松崎 美代

利根川を渡れば夏の風生まる
端居して感動しつゝ師の句詠む

東光台 田中 勝枝

婚の舟薫風のをせ夢を乗せ
家々の窓開け放つ梅雨晴間

新町 岸和田 和子

娶り舟お発ちを離す霞雀
零れても凌霄かつら火の色に

髭釜 川崎 京子

それぞれにあやめの個性シャーンとして
あやめ祭櫓脚ゆらして婚の舟

南清水 雲井 美智子

風鈴の時をり風の運ぶ音
今日もまた梅雨の雨音ちびり酒

新町 東岡 金四郎

なつにゆく ばあちゃんみんな わすれない
おとまりだ かぞくみんな なつやすみ

いもうとと プールであそんだ たのしいよ
スライダー はいスピード なつやすきゆう

ミニよんく パパとレースだ なつやすみ
なつまつり おおきななびが たのしみだ

なつやすみ プールであそぶ たのしいよ
バーベキュー いとこといっしょ なつやすみ

どんぐりが たくさんあるよ おちばにね
おばあちゃん 静かに一生 終る夏

天国に 花火の音が とどくかな
花火の日 川のお水も きれいだな

松の木に まつぼっくりが みのってく
選者の句
山百合の何も穢さず穢されず
原爆忌噫長崎に鐘が鳴る
台風の関東縦断今最中

大洗小四年 幅岸 満ちる
大洗小五年 佐藤 七海

大洗小二年 佐藤 千洋
大洗小二年 高崎 翠

大洗小三年 軍司 陸

大洗小四年 幅岸 満ちる

大洗小五年 佐藤 七海

大洗小二年 佐藤 千洋

大洗小二年 高崎 翠

大洗小三年 軍司 陸

ぼくとわたしのちびっ子ギャラリー

かもめ保育園



アクアフォトコンテスト2016

投票期間:9月10日(土)~9月30日(金)



「アクアワールド・大洗で見つけた仲間たち」をテーマに募集していた写真を水族館内に展示し、入館者に投票して頂きます。投票して頂いた方の中から抽選で200名様に「アクアワールド・大洗オリジナルカレンダー2017」をプレゼントします。

※写真は昨年の入選作品(テーマ:喜怒哀楽)

9月限定! いきいき割引 期間:9月1日(木)~9月30日(金)

65歳以上の方を対象に期間限定で入場料金を割引します。(1,850円⇒1,440円)
※年齢を証明できるもの(免許証・保険証等)を窓口にご提示ください。



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



1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ 9月は循環器疾患予防月間です!

生活習慣病...よく耳にしますが、小児生活習慣病はどうでしょうか? 長い間の、乱れた食事や運動、睡眠などの生活習慣が積み積もって、肥満になり高血圧、高脂血症、糖尿病などにつながる病気を、総称して生活習慣病といいます。

今、この病気の芽が、子どものうちにすでにみられ、進行しつつあることがわかってきています。子供たちや、孫たちの将来の健康を守るために、夏休みが終わり、生活リズムが整う今、子供の生活習慣を見直してみませんか。

- ① 食事は3食、朝ごはんを食べて登校できるようにしましょう。脳の栄養はブドウ糖です。
- ② 間食は、年齢に合わせましょう。幼児は3食では栄養もカロリーも不足することもあります。補う意味で、食事に影響がない程度に、物を選んであげましょう。お菓子、ジュース、味の濃いスナック菓子などがいつもだと、肥満につながり病気の芽がでます。
- ③ 身体を動かす機会を積極的にとりましょう。子供にとって外遊びは、運動不足を解消して心の安定にもつながります。スポーツをする時間をとり、身体を鍛えるとともに、ストレス解消もしましょう。
- ④ タバコは、本人はもちろん周りの煙を吸う受動喫煙でさえも、気管支系の病気や知能低下、身長伸びを悪くすると言われています。
- ⑤ 夜更かし、睡眠不足は、成長の遅れ、注意力や集中力の低下をもたらします。大人の関わり方で、幼いころから、規則正しい生活習慣を身につけさせることにより、将来の病気の芽を摘むことができるはず。大人自身も一緒に振りかえってみましょう。

