

# おおあらい Vol.545

## 全国体操小学生大会



めざせ!! オリンピック選手!! -第17回全国体操小学生大会-

特集

大洗町「I♡けんこう」プロジェクト

10年後のあなたは健康ですか? さあ、けん診にいこう。..... P.2~3

Index

●那珂川における洪水情報の配信開始について ..... P.4~5

●資源物の出し方について ..... P.6

●町内のAED設置施設について

茨城県不妊治療費助成金の変更 ..... P.7

●後期高齢者医療保険料の軽減が変わります ... P.8

●道路交通法改正について(高齢者講習)

歩いたカード表彰事業 ..... 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/人権擁護委員新任について

山崎行政相談委員に総務大臣から感謝状 ... P.15

●まちのできごと ..... P.16~17

●みんなのひろば ..... P.18~19

# 5

2017

平成29年

## 大洗町『I♥けんこう』プロジェクト

### 10年後のあなたは健康ですか？

# さあ、住民健診・がん検診にいきましょう。

## 忘れていませんか？がん検診

「がん対策基本法」が成立して10年が過ぎました。最近では著名人が自らのがんを公表し、がん検診も注目されています。今や一生のうち2人に1人はがんになると言われています。「自分には関係ない」と、あなたは本当にそう言い切れますか。



## 20〜30歳代の女性のがん

「まだ若いから平気」そう思う女性が大半だと思えますが、子宮頸がんは性経験のある女性なら誰にもリスクがある病気で、近年20歳代の若年層で急激に増えています。また、乳がんは30歳代から徐々に増

え始めます。これらは早期に治療すれば、90%以上が治癒し、妊娠・出産にも大きな影響はありませんが、自覚症状がほとんどなく検診でないと早期発見が困難です。若年層のがんは進行が早いので、毎年の検診があなたの命と未来を守ることとなります。



## 働き盛り世代のがん

働き盛り世代は、家庭を持つ子育て世代でもありますが、がんにかかるリスクが高まるのもこの40〜50歳代です。家族の生活を支えることに加え、高額な治療費がかかるため、治療と仕事の両立が必要ですが、発見が遅れると、治療による体力減退や長期入院など



## 私の体験談



### 直腸がん（40歳代女性・子供2人）

手術したとき：39歳

気づいたとき：半年ほど前から便の色が変だった。ある日トイレにいったら便ではなく血液の塊が出た。

告知を受けたとき：もしかしらたと思ってはいたが、忙しくて病院に行かなかった。検査直後に「病理検査の結果を見なくても、がんです。」と告知され、強烈に自分は死ぬと意識した。同時に1歳にならない子供の将来をとっても心配した。

今思うこと：がんは全く痛まらず、本当に気づきません。がんはきちんと対処すれば生きていける病気です。私は子供たちのために早死にできないので、毎年の健診は欠かしません。

### 乳がん（40歳代女性・夫と子供1人）

手術したとき：48歳

気づいたとき：自覚症状はなく、乳がん検診により分かった。

告知を受けたとき：冷静に自分ががんであることを受け止めた。「がん＝死」という意識はなかった。

治療のとき：家族の協力と職場の理解によって、仕事と治療を両立することができた。治療のつらさより自分自身が恵まれた環境にいることを強く感じ、前向きに治療ができた。

今思うこと：毎年健診を受けていたので、がんの早期発見につながり、死を意識せず治療することができたと思う。健診を受けることはとても大切なので継続していきます。

### 胃粘膜下腫瘍（50歳代男性・妻と子供3人）

手術したとき：45歳

気づいたとき：自覚症状は何もなく、たまには受けておこうと思った勤務先での胃の検診で要精密検査の判定。その後胃カメラ検査の結果、この足で総合病院へ行くよう指示があった。

告知を受けたとき：それまではあまり重く受け止めていなかったが、胃噴門部に腫瘍があり、形状からみても悪性の可能性が高い、食道の一部と胃の全摘出が必要との告知を受け、事の重大さを自覚した。病気は治るか、子供や家族は、仕事は、など不安で一杯だった。

今思うこと：私の場合、結果的に良性の腫瘍であったが、病気は日常生活を一変させてしまうものです。本人はもとより家族の負担も大きい。しかし、病気のおかげで平凡な日常の困難さを感じることができ、それが長く続くよう毎年検診を受けています。

により、仕事を辞めざるを得なくなることもあります。仕事や家事に忙しい働き盛りだからこそ、がんになる前から定期的に検診を受け、健康な日常生活を確保しなければなりません。

## 低いがん検診受診率

日本のがん検診受診率は、先進国に比べ低い現状があり、国は国民のがん検診受診率を50%以上とする目標を掲げています。大洗町もこれまでがん受診率向上に努めてきまし

たが、胃、大腸、肺、乳房、子宮頸部の全てのがん検診において50%以上の受診率は達成できていません。がん検診を正しく受ければ、毎年全国で約6万7千人の命が救われます。早期がんは自覚症状が

# 今年のけん診は5月スタート

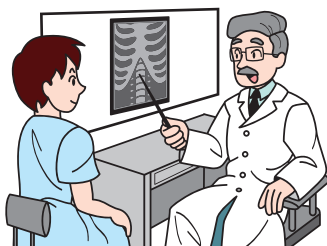


ありません。だから、がんになる前から検診を受けてほしいのです。

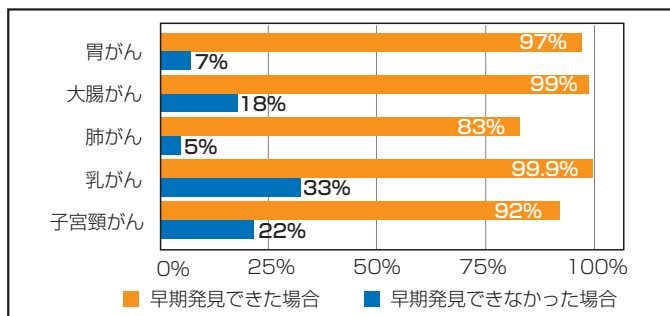
## 自分の身体に目を向けて

現在は、がん医療も進歩し、多くの人ががんと共に生きる形で社会生活を送っています。患者と周囲の人たちががんに対する正しい知識をもつことが大切です。たとえば、がんになっても早期発見・早期治療で5年生存率はとても高くなります。一方、痛みや出

血などの自覚症状がでる頃には、かなり進行し他の臓器に転移していることがあります。生存率も大きく下がります。自覚症状がない早期がんを発見できるのは、がん検診だけです。だからこそ、定期的にがん検診にいきましょう。



発見時期による5年生存率



## 笑っている場合じゃない肥満

好きなものを好きなだけ食べていると、どんどん育つ腹囲。体内の余った脂質と糖質は、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす原因になります。この生活習慣病「大した自覚症状が無いから」と放っておいたら大変です。心筋梗塞や脳卒中など死に至る疾病や、長期入院・長期服薬を余儀なくされる生活を、あなたにもたらしめます。10年後のあなたの健康は、今、あなたが自分の体と向き合うかどうかで決まります。だから、健診にいきましょう。

## 定期的に通院しているあなたにお願い

医療機関に通院し、治療目的で血液検査などを行っている方は、検査結果を医療機関から大洗町へ提供することに、ぜひ同意をお願いします。特定健診を受けたとみなされ、改めて住民健診を受ける必要がなくなります。

がん検診・住民健診の日程は「成人健診のご案内」や「健康カレンダー」、町のホームページをご確認ください。

問合せ／健康増進課  
☎ (266) 1010

# 那珂川における洪水情報の配信開始について



近年、記録的な豪雨により、全国的に大規模な水害や土砂災害が頻発しています。また、気候変動の影響により、今後はますます洪水の発生頻度が高まることが予想されています。

このため、社会全体で常に洪水に備える「水防災意識社会」の再構築をめざして、久慈川、那珂川沿川の14市町村、県、国が連携・協力してハード対策とソフト対策を一体的、計画的に推進しています。(詳細は、常陸河川国道事務所ホームページ内の水防災意識社会再構築ビジョンをご覧ください。)

[HP] <http://www.ktr.mlit.go.jp/hitachi/hitachi00583.html>

今回、この取組の1つとして、**大規模な洪水が那珂川で発生する恐れがある場合及び発生した場合**<sup>\*1</sup>には、皆様の携帯電話やスマートフォンに対して、**洪水情報**<sup>\*2</sup>を配信することとなりました。

従来のTVやラジオ、防災無線等からの情報のほか、この洪水情報を活用していただくことにより、町民の皆様が自ら水害の危険性を察知し、自主的な避難に役立てることが可能となりますので、町民の皆様にお知らせします。

**※1** 那珂川において大規模な洪水が発生する恐れがある場合は、**涸沼川においても同様に洪水が発生する可能性があります。**

**※2** 洪水情報とは、指定河川洪水情報の氾濫危険情報(レベル4)及び氾濫発生情報(レベル5)の発表を契機として、流域住民の主体的な避難を促進するために配信する情報です。

### 【配信の内容】

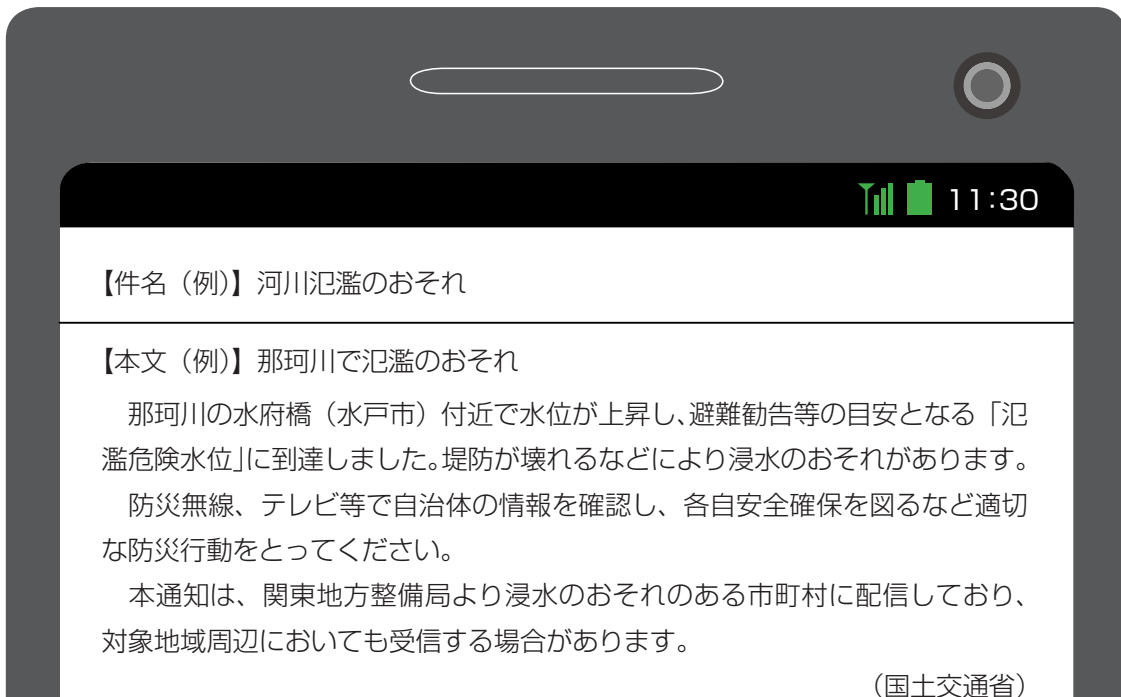
■ 配信の開始：5月1日（月）より

■ 配信エリア：大洗町全域

■ 配信する情報：那珂川において河川氾濫のおそれがある（氾濫危険水位を超えた）情報及び氾濫が発生した情報を配信

■ 対象の水位観測所：那珂川 水府橋水位観測所（県道市毛・水戸線水府橋付近）  
受持区間左岸：水戸市下国井町から海まで  
右岸：水戸市渡里町から海まで

### ■ 配信内容（例）：



### ■ 留意事項：

- ・携帯電話等の基地局の関係により、配信エリア近郊の方にも届くことがあります。
- ・携帯電話の電源が入っていない場合や、圏外、電波状況の悪い場所、機内モード時、通話中、パケット通信中の場合は受信することができません。
- ・ご利用の機種により、緊急速報メールに対応していない場合があります。
- ・緊急速報メールを受信するために、受信設定が必要な場合があります。詳細については、各携帯電話会社のホームページよりご確認ください。

NTT ドコモ：[https://www.nttdocomo.co.jp/service/areamail/compatible\\_model/index.html](https://www.nttdocomo.co.jp/service/areamail/compatible_model/index.html)  
KDDI・沖縄セルラー：<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/kinkyu-sokuho/enabled-device/>  
ソフトバンク：[http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent\\_news/models/](http://www.softbank.jp/mobile/service/urgent_news/models/)  
ワイモバイル：[http://www.ymobile.jp/service/urgent\\_mail/](http://www.ymobile.jp/service/urgent_mail/)

問合せ／国土交通省 常陸河川国道事務所 調査第一課 ☎ 240 - 4061  
大洗町 生活環境課 ☎ 267 - 5111（内線 241）

## 資源物の出し方について

一部の回収場所において、「資源回収できないごみが出される」・「分別がされていない」といった声が寄せられています。下記のルールを守って、資源回収にご協力をお願いいたします。

### ○資源物として回収できるもの

- ・ 缶 類・・・スチール缶、アルミ缶
- ・ びん類・・・ビールびん、透明びん、茶びん、青黒緑・その他びん、ペットボトル
- ・ 紙 類・・・本・雑誌、新聞紙、ダンボール、牛乳パック
- ・ 布 類・・・古着・シーツ等
  - ※皮・ビニール製品等の化学繊維類・セーター等の毛織物類・布団類は燃やせるごみへ
- ・ 乾電池

### ○注意点

- ・ 朝 8 時までに出しましょう
- ・ 回収場所設置前や回収後、夜遅く出すことは近隣の方の迷惑になるのでやめましょう
  - ※やむをえず回収日前日に出される場合は、回収場所設置後にルール・マナーを守って出しましょう
- ・ 資源物は手持ちの袋から出し、カゴや箱にきちんと分別して出しましょう
- ・ 資源物を入れてきた袋等は持ち帰ってください
- ・ カセットガスやスプレー缶等は中身を完全に使い切って穴を開けてから出しましょう
- ・ 第 5 週目は休みです
- ・ 容器の中身は洗浄してきれいに取り除きましょう
- ・ 油やソース等のペットボトルはリサイクルに適さないため「燃やせるごみ」に出しましょう
- ・ ペットボトルのフタとラベルは家庭で外し「燃やせるごみ」に出しましょう
- ・ 金属製のフタは「燃やせないごみ」に出しましょう
- ・ 紙類・布類はひも等で束ねて、片手で持てる程度の重さ（10kg 以内）にして出しましょう

### 回収場所に出された資源回収できないごみや分別されていない資源物の例



問合せ／生活環境課 生活環境係 ☎ 267 - 5111 (内線 244)

## 町内のAED 設置施設をお知らせいたします。



あらかじめ AED の設置場所を町民の皆様にご案内いただき、いざというときに、AED が使用される安心・安全のまちづくりを進め、救命率を向上させることを目的にお知らせいたします。



※公共施設のほか AED の設置情報を公開することに同意を頂いた施設の一覧となります。

1 大洗町役場	19 児童センターこどもの城	37 大洗ホテル
2 大洗町消防本部	20 大洗マリントワー	38 大洗シーサイドホテル
3 大洗文化センター	21 茨城県大洗マリーナ	39 大洗パークホテル
4 大洗町総合運動公園	22 大洗わくわく科学館	40 大洗鷗松亭
5 健康福祉センターゆっくら館	23 大洗海岸コアクリニック	41 かんぼの宿大洗
6 大洗小学校	24 さくらみちクリニック	42 シーサイドはまざく
7 南小学校	25 宇野デンタルクリニック	43 大洗ゴルフ倶楽部
8 第一中学校	26 さまた接骨院	44 太平洋アソシエイツシャーウッド
9 南中学校	27 老健おおあらい	45 夢 town 大洗スポーツクラブ
10 第一保育所	28 ひめま苑	46 東京かねふくめんたいパーク
11 祝町幼稚園	29 うみべの家	47 茨城ポートオーソリティ
12 かもめ保育園	30 農協大洗支店	48 東北大学宿泊所
13 ひじり保育園	31 JA 直売所いきいき	49 日本核燃料株式会社
14 県立大洗高校	32 大洗町漁協	50 日揮 (株) 技術研究所
15 大洗町斎場	33 アクアワールド大洗	51 千代田テクノル成田事業所
16 NPO 大洗海の大学	34 筑波銀行大洗支店	52 千代田テクノル大貫台事業所
17 幕末と明治の博物館	35 大洗リゾートアウトレット	53 全農物流 (株) 茨城支店
18 大洗地区交番	36 天然温泉潮騒の湯	

救命講習会 (AED の使用法) などは、大洗町消防署 (☎ 266 - 1119) までお問合せください。  
**問合せ** / 大洗町消防署 ☎ 266 - 1119

## 茨城県不妊治療費助成金の変更のお知らせ

平成 29 年 10 月 1 日より、助成金の金額が変更となります。詳しくは水戸保健所 (☎ 241 - 0100) までお問合せください。また、大洗町でも不妊治療費助成を行っております。

	治療終了日が 平成 29 年 <b>9月30日まで</b>	治療終了日が 平成 29 年 <b>10月1日~</b>
①初回 (通算 1 回目) の助成の場合	30 万円まで (※ 1 ※ 2 の場合 7 万 5 千円まで)	
②通算 2 回目以後の助成の場合	<b>15 万円まで</b> (※ 1 ※ 2 の場合 <b>7 万 5 千円まで</b> )	<b>20 万円まで</b> (※ 1 ※ 2 の場合 <b>10 万円まで</b> )
③体外受精又は顕微授精の治療の一環として男性不妊治療を行った場合 (※ 1 を除く)	①又は②に追加で <b>15 万円まで</b>	①又は②に追加で <b>20 万円まで</b>

※ 1…以前に凍結した胚を解凍して胚移植を実施  
 ※ 2…採卵したが卵が得られない、又は状態のよい卵が得られないため中止

# 後期高齢者医療保険料の軽減が変わります。

後期高齢者医療の保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者ごとの所得に応じて負担する「所得割額」を合計して、個人単位で計算されます。

所得の少ない方(世帯)や後期高齢者医療制度に加入する前に「会社などの健康保険(被用者保険)の被扶養者」であった方は、基準に応じて保険料の均等割額や所得割額が軽減されます。

平成29年度は、均等割額及び所得割額の軽減判定と軽減割合に変更があります。(※赤字下線部が変更点になります。)

## ① 均等割額の軽減

世帯(被保険者と世帯主)の総所得金額等が次の場合		均等割額の軽減割合	軽減後の均等割額
平成28年度	平成29年度		
33万円以下で、被保険者全員が年金収入80万円以下の世帯(※その他各種所得がない場合)	<b>33万円以下で、被保険者全員が年金収入80万円以下の世帯(※その他各種所得がない場合)</b>	9割	3,900円
33万円以下の世帯	<b>33万円以下の世帯</b>	8.5割	5,900円
33万円+「 <u>26万5千円</u> ×世帯の被保険者数」以下の世帯	<b>33万円+「<u>27万円</u>×世帯の被保険者数」以下の世帯</b>	5割	19,700円
33万円+「 <u>48万円</u> ×世帯の被保険者数」以下の世帯	<b>33万円+「<u>49万円</u>×世帯の被保険者数」以下の世帯</b>	2割	31,600円

## ② 所得割額の軽減

平成28年度	平成29年度
基礎控除額後の総所得金額等が58万円以下(年金収入のみの方は、年金収入額が211万円以下)の場合は、所得割額が <u>5割軽減</u> されます。	基礎控除額後の総所得金額等が58万円以下(年金収入のみの方は、年金収入額が211万円以下)の場合は、所得割額が <u>2割軽減</u> されます。

## ③ 加入前に被用者保険の被扶養者であった方の保険料の軽減

平成28年度	平成29年度
均等割額が <u>9割軽減</u> され、所得割額の負担はありません。(軽減後の年間保険料： <u>3,900円</u> )	均等割額が <u>7割軽減</u> され、所得割額の負担はありません。(軽減後の年間保険料： <u>11,800円</u> )

平成29年度の保険料の決定については、普通徴収の方は7月、特別徴収(年金天引き)の方は9月に保険料額通知書をお送りする予定となっております。

### 【問合せ】

保険料の計算について 後期高齢者医療広域連合 事業課 ☎ 309 - 1213  
 保険料の納付について 大洗町 住民課 高齢医療年金係 ☎ 267 - 5111(内線157)



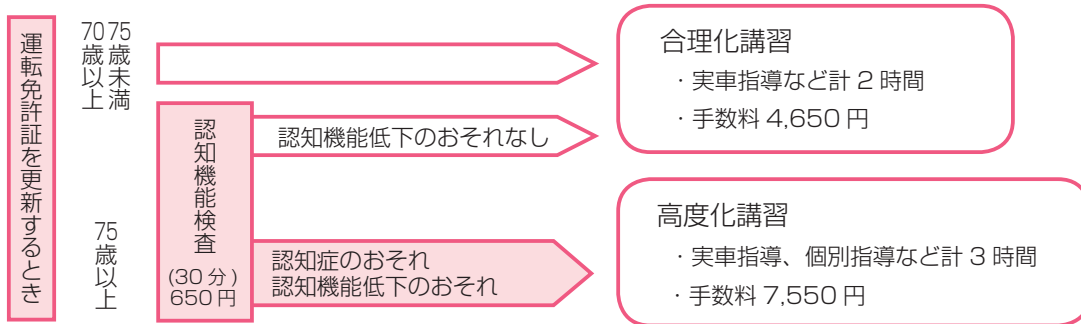
# 道路交通法改正について（高齢者講習）

昨今、高齢運転者による自動車運転の死傷事故が多発しているため、高齢運転者に対して講習や検査を行うなどの対策強化をし、事故を未然に防ぐ事を目的として道路交通法が下記の通り改正されました。

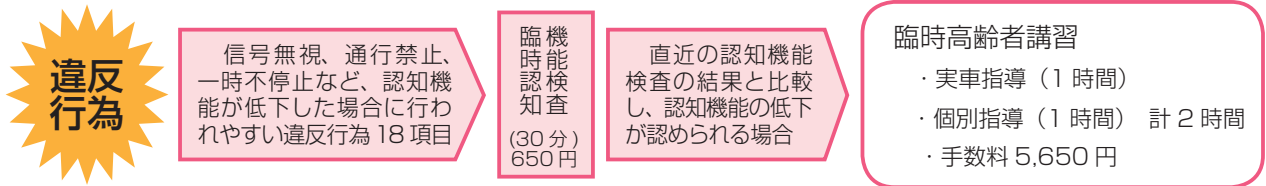
## 改正高齢者講習

平成 29 年 3 月 12 日施行

1. 75 歳以上の方は認知機能検査の結果によって、講習時間や内容が変わります。



2. 75 歳以上の方が一定の違反行為をすると認知機能検査と高齢者講習の対象になります。



問合せ／水戸警察署 交通課 ☎ 233 - 0110  
 水戸警察署 大洗地区交番 ☎ 267 - 0110  
 茨城県警察運転免許センター ☎ 293 - 8811

昨年は、鳥取県三朝町の新米

～6ヶ月歩いて名産品をもらっちゃおう～

## 歩いたカード表彰事業 参加者募集！

日頃からよく体を動かす人は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの病気になりにくく死亡率が低いことがわかっています。

ちょっとした歩行を1日に数回行う程度でも健康によい効果が期待できるため、家事、庭仕事、通勤時の歩行など日常生活の中で、できるだけ意識して「歩く」を実践することが大切です。

多くの方が、無理なく日常生活の中で「歩く」を取り入れていただくために、今年もこの事業の参加者を募集します。自分なりの目標を立て、ぜひ6ヶ月間チャレンジしてみましょう。

**対象者** 大洗町にお住まいの30歳以上の方 **参加定員** 先着200名  
**実施期間** 6月1日～11月30日（定員に達していなければ中途参加も可）  
**募集開始** 5月22日（月）から  
**申込み先** 健康増進課へ来所又は電話（266-1010）  
**実施方法**  
 ①健康増進課にて歩いたカード受け取る  
 ②ご自分の体力に合わせて日々の目標を設定（5000歩～10000歩）  
 ③さあスタート！カードに日々の歩数や目標達成○×を記録  
 ④12月8日までに健康増進課へカードを提出  
 ⑤表彰式で名産品をもらおう！

**問合せ** 健康増進課 ☎ 266-1010



# 情報クリップ

INFORMATION

大洗町役場

☎267-5111

## 国保・年金



### 年金の加入手続きを 忘れずに!!

厚生年金や共済組合に加入していた方が60歳未満で退職した場合、本人および配偶者（60歳未満で、退職した人に扶養されていた妻など）は、国民年金への加入（種別変更）手続きが必要です。（60歳で定年退職した場合でも、その配偶者が60歳未満であれば、配偶者は満60歳になるまで国民年金に加入することになります。）

また、配偶者が厚生年金等加入者の扶養から外れた場合にも手続きが必要となります。手続きを忘れると、将来受け取る年金に影響しますのでご注意ください。

経済的な理由により国民年金保険料を納めるのが困難な場合には、申請して承認されると一定期間の保険料が免除または納付猶予される制度があります。

また、失業された方の場合、離職票や雇用保険受給資格者証（コピー可）を添付すれば、前年の所得額に関係なく免除される特例もあります。

これらの制度を希望する方は、住民課・高齢医療年金係まで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)

## 税



### 軽自動車税は納期内に納めましょう

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に、その年度分の税金が課されます。また軽自動車税の納期は5月31日となります。

◆軽自動車税の減免について  
心身に障害のある方が使用する軽自動車、もしくはこれらの方と生計を一にする方が

障害のある方のために使用する軽自動車について、一定の要件を満たす場合、申請により軽自動車税を減免する制度があります。

受付場所／税務課 町民税係

受付期間／軽自動車税納税通知書が届いた日から納期限

(5月31日) までとなります。  
(発送予定5月11日)

必要書類／

- 軽自動車税の減免申請書（税務課窓口にあります）
- 軽自動車税納税通知書
- 印鑑

- 身体障害者手帳または精神障害者保健福祉手帳、療育手帳
- 運転する方の運転免許証
- 個人番号カードまたは通知カード（納税義務者）

- 納税義務者の身分を証するもの（運転免許証・健康保険証・介護保険証等）

問合せ／税務課 町民税係  
(内線141・142)

## いきいき体育祭開催

適度な運動は心と体を健康に保つ秘訣です。参加賞もありますので多数ご参加ください。  
日時／6月2日（金）10:00～14:00  
場所／町総合運動公園体育館  
対象／60歳以上の方と身体障害者（児）  
☆上履きをお持ちください。  
☆送迎バスをご利用ください。  
問合せ／福祉課 高齢者支援係（内線153）



### 送迎バス時刻表

1号車	明神町～金沢町～常陽銀行前～会場 8:20 (明神町～金沢町は各バス停ごと)
2号車	明神町～金沢町～常陽銀行前～大洗駅～会場 8:20 (明神町～金沢町は各バス停ごと)
3号車	五反田集会所～しちりん前～大和旅館前～エコストア～ 8:20 8:25 8:30 8:35 新道バス停前～会場 8:40
5号車	旧祝町小前～松ヶ丘住宅前～幕末と明治の博物館前～ 8:20 8:25 8:30 旧中華一番前～火の見下～池田商店前～農業会館～会場 8:35 8:45 8:50 8:55
6号車	なかやま薬局前～田山石油前～旧辰巳屋酒店前～ 8:20 8:25 8:30 諏訪神社前～角一集会所前～会場 8:35 8:40
7号車	船渡集会所～神山～松川集落センター～ 8:20 8:35 8:50 松川第二花壇前～成田～会場 8:55 9:00

## 子育て・教育



### 祝町幼稚園

### 三歳児対象の子育て支援事業 【もも組】のお知らせ

三歳児のお子様と保護者を対象に、子育て支援として【もも組】を開級します。

**実施日**／6月から平成30年2月(週1〜2回で合計45回程度)

**場所**／旧祝町小学校特別棟

**対象者**／平成25年4月2日〜平成26年4月1日生まれ(子どもと保護者)

**申込み**／祝町幼稚園または、町教育委員会学校教育課

**問合せ**／祝町幼稚園

☎(267) 2744

### 「親と子のよい歯のコンクール」募集

**対象者**／健康な歯をお持ちの母子、父子

(満3歳から6歳(平成23年4月2日から平成26年4月1日までの間に生まれた未就学の幼児)のお子さんと母親または父親)

※本コンクールで入賞歴があ

る方の再応募はご遠慮願います。なお、茨城県歯科医師会では「脱タバコ宣言」を行い、タバコ対策を積極的に推進しておりますので、喫煙習慣のある親は対象外とします。

**応募方法**／親子の氏名(ふりがな)、生年月日、郵便番号、住所、電話番号、かかりつけ歯科医院または最寄りの

歯科医院の電話番号を記入しハガキかFAXで歯科医師会

8020事業係までお申込みください。申し込まれた方には口腔診査票を送付しますの

で、歯科医院(歯科医師会員の歯科医院)で口腔診査を受けてください。

※歯科医師の診査の際、親子の顔写真(前歯が見える笑顔の写真)をお持ちください。

**募集期間**／6月30日(金)必着

**入賞者**／最優秀、優秀合わせて10組以内とします。

**表彰**／11月19日(日)茨城県歯科医師会館にて開催する「第26回茨城県民歯科保健大会」の席上で表彰します。

**申込み・問合せ**／茨城県歯科医師会 8020事業係 (〒310-0911

水戸市見和2-292-11) ☎(252) 2561

FAX(253) 1075

STOP THE 不法電波!

総務省では、6月1日から10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動および不法無線局の取締りを強化します。

水戸市見和2-292-11) ☎(252) 2561  
FAX(253) 1075



### くらし等

STOP THE 不法電波!

総務省では、6月1日から10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動および不法無線局の取締りを強化します。

電波は暮らしの中で欠かせない大切なものです。電波のルールはみんなで守りましょう。

**問合せ**／関東総合通信局

・不法無線局による混信・妨害

☎03(6238) 1939

・テレビ・ラジオの受信障害

☎03(6238) 1945

・地上デジタルテレビ放送の受信相談

☎03(6238) 1944

## 狂犬病予防注射と犬の登録受付日程



狂犬病予防法では、犬を飼い始めたら「犬の登録」を、飼い犬が生後3ヶ月を過ぎたら年1回の「狂犬病予防注射」を受けることが義務付けられています。

ついでに下記の日程により「犬の登録受付」及び「狂犬病予防注射」を実施いたします。なお、料金は登録料が3,000円、予防注射及び手数料が3,550円です。

「狂犬病予防注射」につきましては、動物病院でも受けることができます。動物病院で受けた場合は、注射済証明証を役場生活環境課までお持ちください。

期日	時間	場所	期日	時間	場所	
5月17日(水)	9:30 ~ 9:50	祝町・旧亀屋商店前	5月19日(金)	9:30 ~ 9:50	松川・岡野肥料店前	
	10:00 ~ 10:40	幕末と明治の博物館前		10:00 ~ 10:20	松川集落センター前	
	10:50 ~ 11:00	大洗神社大鳥居前		10:30 ~ 10:50	神山集落センター前	
	11:10 ~ 11:20	一丁目公園前		11:00 ~ 11:20	農業会館前	
	11:30 ~ 11:40	二丁目・千手観音堂前		11:30 ~ 11:50	船渡集会所前	
	13:30 ~ 13:50	西福寺前		13:30 ~ 13:50	大貫集会所前	
	14:00 ~ 14:20	すしや太海前		14:00 ~ 14:20	角一集会所前	
	14:30 ~ 14:40	教育センター前(消防署隣)				
5月18日(木)	9:30 ~ 9:50	ゆっくら健康館東側駐車場	5月21日(日)	9:30 ~ 11:00	大洗町役場前	
	10:00 ~ 10:20	永町集会所前				
	10:30 ~ 10:50	堀割集会所前				
	11:00 ~ 11:20	五反田集会所前				
	11:30 ~ 11:50	髭釜・道祖神前				
	13:30 ~ 13:40	桜道児童公園(南荘前)				
	13:50 ~ 14:20	大洗駅 前				

問合せ／生活環境課(内線243・245)

# イベント



## 「大洗魚市場ホッキまつり」を開催

大洗町魚市場において、「大洗魚市場ホッキまつり」を開催します。

当日は、ホッキ貝、ホッキ飯などを特別価格にて販売するほか、お子様も楽しめる県水産試験場による楽しいイベントも開催しますので、ぜひお越しください。

日時／6月11日(日)9時～14時

場所／大洗町魚市場

※雨天決行

※天候により内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

問合せ／農林水産課

(内線343)

## 開講「いばらぎ経営向上塾」

経営に関する基礎的な知識を体系的に学ぶことができる研修を実施します。この機会に、経営力の向上に取り組んでみませんか？

日時／7月4日(火)開講(全

15回) 18時45分～20時45分  
対象／小規模企業の経営者・後継者等

定員／70名程度

受講料／5,000円(テキスト代十交流会費実費)

場所／日立地区産業支援センター

問合せ／茨城県商工労働観光部中小企業課

☎(301) 3554

(一社) 茨城県中小企業診断士協会

☎0299(56) 4301

その他／詳細は県中小企業課HPをご参照ください。

## 文化・教養スポーツ



### 一中グラウンドのナイター施設を開放します

期限／10月31日まで

時間／19時～21時

料金／町内者10,300円

町外者20,600円

申込み・問合せ／

生涯学習課 スポーツ振興係

☎(267) 0230

## 町民ソフトボール大会 参加チーム募集!

開催日／6月18日(日)

《予備日》7月2日(日)

会場／大洗町総合運動公園

資格／町内に居住、又は通勤・通学している方で構成されたチーム

参加費／1チーム2,000円

部門／フリーの部(中高生のチームも可) 3位まで表彰

申込期限／6月8日(木)まで

申込方法／参加申込書に記入の上、夢town大洗スポーツクラブ又は生涯学習課までお申込みください。申込書は夢town及び生涯学習課に備えてあります。

※申込書は町ホームページからもダウンロードできます。

申込み・問合せ／夢town大洗スポーツクラブ

☎(267) 1515

## 埋蔵文化財発掘・整理作業員募集

町では、遺跡・遺物の整理図化作業を進める臨時の作業員を募集いたします。

職種	募集人数	要件	勤務地	勤務日時
発掘作業員	登録制	遺跡の発掘調査経験がある方	町内 106 遺跡 (発掘現場)	調査が発生した日の午前9時～午後4時
整理作業員 (整理作業)	1名程度	考古学的な製図作業の実務経験が豊富な方	大洗文化財整理作業棟 (大貫町 1212 番 32)	月～金曜日の中で、月9日程度。午前9時～午後4時
整理作業員 (遺物再収納)	1名程度	健康で力仕事が可能な方		

雇用期間／6月2日(金)から平成30年3月31日(土)まで

時給／800円

応募方法／5月17日(水)から5月19日(金)の間に、実務経験を明記した履歴書を町生涯学習課まで提出願います。書類選考後、決定いたします。

問合せ／生涯学習課 文化振興係 ☎267-0230

# 相談

## こころと体の健康相談

日時／6月5日(月)

13時30分～16時(要予約、30分)

場所／ゆつくり健康館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／6月5日(月)

9時30分～11時(申込み不要)

場所／ゆつくり健康館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

## 心配ごと相談

相談日／6月2日(金)

場所／ゆつくり健康館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／6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

問合せ／行政書士法人水戸綜  
合事務所

合事務所

☎(251) 3101

## 親子どもの相談室

『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／

☎(2667) 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／「土の記」高村薫  
著、「しんせかい」山下澄人 著

問合せ／生涯学習課

☎(2667) 0230

## となりのまちから

### 【第14回『道の市』笠間ハンドメイドフェア in 弁天町】(笠間市)

期間／6月3日(土)～6月4日(日)  
10時～17時(日曜日は16時30分まで)  
会場／笠間市弁天町 駅前通り界隈  
問合せ／弁天町実行委員会事務局  
☎0296-72-9222

### 【健康増進施設 ホルルの湯】(城里町)

営業時間／10時～21時(最終受付：20時)  
料金／大人820円、小人410円  
○日、祝日は大人1,020円、小人510円  
(17時から大人510円、小人300円)  
○プール利用(別途)大人100円、小人50円  
定休日／毎週月曜日(祝日の場合は翌日)  
住所／城里町下古内1829-3  
問合せ／☎029-288-7775

未来(あした)への道1000km縦断リレー2017

## 「大洗ふれあいランニング」 参加者募集!



7月24日(月)から8月7日(月)までの15日間、青森から東京までランニングと自転車で東日本大震災の被災地を縦断するリレーを開催します。

8月4日(金)のゴール・8月5日(土)のスタートは大洗町となり、5日(土)には「ふれあいランニング」を実施します。

### ふれあいランニング 参加者募集

内容：8月5日(土)に  
ゲストランナーと  
ともにランニング  
を楽しみます。  
申込期限：5月31日(水)  
参加費：無料



詳細はHP (<http://www.1000km.jp>) まで

## 役場窓口時間延長のお知らせ ＜5月中旬～6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。

- ◆5月17日(水) ◆5月24日(水)
- ◆5月31日(水) ◆6月7日(水)

## 町の人口と世帯

(3月末現在)

人口	17,318人(-33)
男	8,571人(-24)
女	8,747人(-9)
世帯数	7,493世帯(10)

## 今月の納期

○軽自動車税(全期)

納期は5月31日(水)  
までです。

# NPO 法人 大洗海の大学

## 今年も海の日に「ユニスポ WAVE」を開催いたします!

大洗サンビーチは、「障害のあるなしに関わらず誰もが安全に安心して一緒に楽しめる海」を目指しています。

昨年ユニバーサルスポーツを体験するイベント「ユニスポ WAVE」を初めて実施。下肢に障害がある人と一緒にできる車椅子バスケット、ハンドサイクルをはじめ、目の見えない人と一緒に楽しむブラインドサッカー、足腰への負担をスティックを使うことで軽減し、全身運動になるノルディックウォークなど様々な種目を体験していただきました。

この取組は、1997年日本初の水陸両用車椅子の貸し出しを開始し、ユニバーサルビーチを謳う大洗サンビーチが、次の一步を踏み出す絶好の機会と考えられます。

東京パラリンピックを控え、多様性を受け入れ、障害、国籍、年齢、性別を越えて、一緒に楽しむ新しい波を、ここ大洗から一緒に発信していきます。

昨年末からは、茨城大学の学生が中心となって「ユニスポ WAVE」実行委員会が立ち上がり、海の大学とともに準備を進めています。町内のみなさまもぜひご参加ください。



### イベント予定

- ・ユニスポシンポジウム  
6月25日(日) 大洗文化センター大会議室
- ・ユニスポ WAVE  
7月16日(日) 大洗サンビーチ  
詳細は後日、海の大学ホームページにてお知らせします!

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 大洗町体験活動交流センター内

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

### ○スポーツ広場

平成29年度スポーツ広場が始まります。

日時：第2・第4 金曜日

19:00～21:00

場所：5月12日(金) 旧夏海小体育館

5月26日(金) 一中体育館



### ○ピラティス・健康体操教室

体幹トレーニングと有酸素運動を織り交ぜ、健康な体づくりを行います。

日時：毎週金曜日

19:30～20:30

場所：中央公民館

漁村センター(研修室)

参加費：夢town会員 1,500円/月

非会員 3,000円/月

※無料体験出来ます。



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

### 良い町は良き人をつくり その良き人がさらに良い町をつくる

大洗町長 小谷隆亮

3月・4月は小中学校の卒業式や入学式といった行事が続きました。厳粛な儀式での子ども達の真剣な態度や、一糸乱れぬ統制の取れた群読（文章を大勢が分担しながら朗読すること）などの立派に成長した姿に、大きな感動を覚えたところです。これは小中学校・地域・家庭が連携して、心に、頭、体に栄養をと「徳育」に取り組んだ成果と言えます。

良い町は良き人をつくり、その良き人がさらに良い町をつくっていきます。わが大洗町でもこの「善の循環」のはじまりを感じるとともに、地域全体が同じ想いで引き続き努力していくことで、「善の循環」をしっかりと堅持し発展させていくことができます。

先日は、教職員の人事異動により大洗町を離れる先生方に対して感想をお伺いする機会がありました。「子育てや教育の振興に力を注いでいる行政」「家庭・地域が一体となって学校を支えている」「教育者として大洗町で子ども達の教育に携われたことに大きな誇りと意義を感じ、大洗を去りたい」との言葉を頂きました。新たに着任され先生方も、この話をさせていただき、引き続き家庭・地域と連携した学校力の強化をお願い申し上げたところです。

大洗高校でも、全国区の活躍と知名度を誇るマーチングバンド部や、県の「学力向上推進総合事業」及び「教育情報化推進事業」の推進校として、タブレット端末を使いながら生徒の主体的な学習を

促す取り組みにより、落ち着いた環境のもと学びができています。そうした姿が評価され、今年度はあと一歩で定員となる多くの希望者が集まりました。

わが町では、「子育て支援」と「教育環境の充実」には特に意を用いており、結婚・出産・子育て・教育のそれぞれのステージで様々な支援を展開しています。新規事業だけでも、結婚新生活支援事業補助金、三世代同居近居助成金、ランドセル購入補助金、中学3年生までの医療費無料化、小中学校タブレット授業支援システム整備、南小中学校共用体育館建設など多岐にわたります。さらに、町内の小中高とそれぞれの段階で教育の振興が上手く図られており、教育立町の名に恥じない環境となっております。

喜び楽しんで子育てできる環境や支援策を整え、わが町ならではの教育を実践していくことにより、「大洗町に住みたい・学ばせたい」と教育の面から地域の活性化、ひいては地方創生に繋げ、新たな人づくりのもとで町づくりにエネルギーが傾注されていく「善の循環」を確立していかなくてはなりませんか。



### 大川 貞夫さんと関根 ひろ子さんが人権擁護委員に新任



大川 貞夫さん



関根 ひろ子さん

法務大臣より4月1日付けで、大川貞夫さんと関根ひろ子さんが新任で人権擁護委員に選任されました。任期は、平成29年4月1日～平成32年3月31日までです。人権擁護委員は、国民の基本人権を擁護しその普及を図るため昭和23年に制度として発足しました。

大洗町の人権擁護委員においては、小学生を対象にした人権教室や八朔祭、あんこう祭などのイベントで啓発活動、人権相談などを行っています。

### 山崎行政相談委員に 総務大臣から感謝状

総務省行政相談委員として活躍された山崎正さんに、総務大臣から感謝状が贈呈され、茨城行政評価事務所長より手渡されました。

山崎さんは平成10年度から18年間、町民と行政の架け橋として国や県、町などの行政に対する相談や苦情、要望の解決の促進にご尽力されました。その功績とご苦労に深く感謝いたします。



写真中央が山崎さん

#### 次回の人権相談

日時 7月20日（木）10時～15時

会場 役場3階会議室（予約不要）

直接会場にお越しください。

## 大洗海岸病院薬剤部の新井さんがBIファーマシストアワード 2017 グランプリに輝く

3月5日、東京国際フォーラムにおいて「BIファーマシストアワード 2017」の最終選考会が行われ、大洗海岸病院の新井薬剤師がグランプリの栄冠を獲得しました。

この賞は、日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社が平成 22 年 4 月に創設した賞で、日々の薬剤師業務を通じて医薬品の適正使用や薬物医療に貢献する優れた取り組みを表彰するものです。

### グランプリ

医療法人渡辺会大洗海岸病院 新井克明薬剤師  
「療養病床と老健施設の医師回診に薬剤師が同行したことで起こったイノベーション～薬剤適正使用を追い求めた 10 年間」



写真中央が大洗海岸病院の新井薬剤師



## 富士ノ腰遺跡現地説明会開催

3月26日、大貫町の高台に位置する富士ノ腰遺跡の発掘調査現場において、発掘調査成果に関する説明会を開催しました。現場では、発見された弥生時代や平安時代の竪穴建物跡を見学しながら、形になった土器を観察しました。

参加者からは「掘り上げられた大貫町の歴史に触れ、感動しました。」などの声がかれました。

## 「浜っ子すこやか報奨金」授与式 ― 子育て支援策として10万円 ―

3月22日、大洗町役場において、『浜っ子すこやか報奨金』の授与式が行われました。

この報奨金制度は、次代を担う子どもの出産を奨励し、児童のすこやかな成長に寄与することを目的とし、第3子以上のお子様が小学校へ入学される時に最高10万円を大洗町から支給する町独自の子育て支援制度です。

今回の該当者は19名。当日は、お子さんと保護者が出席する中、小谷町長が、一人一人に「新入学おめでとう。」と声を掛けながら、各親子に報奨金を手渡すと、子どもたちからは「ありがとうございます。」という元気なお礼の言葉が返ってきました。



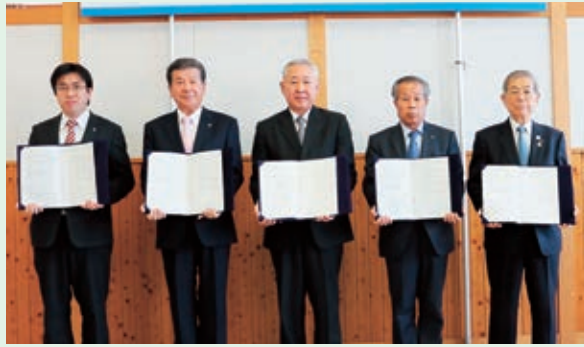
## 第17回全国体操小学生大会

第17回全国体操小学生大会が、大洗町総合運動公園体育館において、3月26日から28日までの3日間にわたって開催され、未来のオリンピック選手を目指す小学生、45チーム250人が出場して、日頃の練習で鍛えた華麗な演技を繰り広げました。

また、26日の開会式には漁協女性部の協力によるしらす汁のサービスや、青少年おもてなしカレッジの皆さんによる「おもてなしカフェ」が行われたほか、大洗第一中学校の生徒も応援に駆けつけ、全国各地から大洗に集まった皆さんをおもてなしの心で歓迎しました。







### 県医師会と「災害時の医療救護に関する協定」を締結

3月30日、地震や風水害などの災害緊急時に円滑な医療救護活動が実施できるよう、県医師会と小美玉市、茨城町、大洗町、城里町の4市町は、「災害時の医療救護に関する協定」を結びました。

県医師会が自治体と協定を締結するのは今回が初めてで、協定には避難所などに同会が医師らを派遣し、傷病者の応急措置をすることや、避難者が必要とする医療品を提供することなどが謳われています。

### 郵便局と「地域における協力に関する協定」を締結

3月30日に郵便局のネットワークを通じた町民サービスの向上を目的として大洗町、水戸中央郵便局、夏海郵便局、大洗郵便局、大貫郵便局、大洗祝町郵便局と「地域における協力に関する協定」を締結しました。

協定には以下の4点について、協力いただくことが謳われています。

- ①地域見守り活動に関すること
- ②道路の損傷等に関すること
- ③廃棄物等の不法投棄に関すること
- ④災害発生時の協力に関すること



左から森田水戸中央郵便局長、小谷町長、大谷夏海郵便局長



### 大洗町スポーツ少年団フェスティバル

4月2日、大洗町スポーツ少年団フェスティバルが大洗小学校と第一中学校で開催されました。大洗町のスポーツ少年団が集まり、スポーツ未経験の子でも楽しめる体験や、日頃一生懸命取り組んでいる活動の発表などをし、参加した子ども達を優しく迎え入れました。

最初はドキドキしていた参加者ですが、団員や指導者の温かい雰囲気の中で「このスポーツをもっとやっ

てみたい」とスポーツとの出会いに目を輝かせていました。

大洗町スポーツ少年団では団員を募集しています。見学等、ご相談がありましたら、各団の代表者、または生涯学習課（☎267-0230）までお問合せください。

### 第15回水戸南ロータリークラブ杯中央地区ミニバスケットボール大会 —男子の部で大洗ミニバススポ少が3位—

水戸市、ひたちなか市、那珂市などの近郊より30チームが参加した今大会。

大洗町ミニバスケットボールスポーツ少年団は予選Bブロックを1位で通過し、決勝トーナメントでも連勝。準決勝で惜しくも敗れましたが、3位決定戦で勝利し見事に3位に輝きました。なお、今回の準決勝、決勝はプロバスケットボールチームである茨城ロボッツのリーグ戦前座試合として実施。大勢の観客の前で精一杯プレーをしたことは、大洗のバスケット少年たちの大きな経験となったことでしょう。



# わが家のアイドル



## 「うちのペット自慢」



「体重 8kg 超という大型(太型)の猫です。長生きしてね。」

磯浜町・丹羽さん宅の雲母(きらら)  
(メインクーン 10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



古川 <sup>りょう</sup> 遠くん(左)、<sup>はじめ</sup> 源くん

(磯浜町 平成25年2月生まれ、平成28年5月生まれ)  
お父さん 勝栄さん お母さん 亜記さん  
「いつまでも兄弟仲良くいてください!」

## 「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 ☎266-1010  
✉kenfuku@town.oarai.lg.jp

## 創立85周年を迎える幕末と明治の博物館

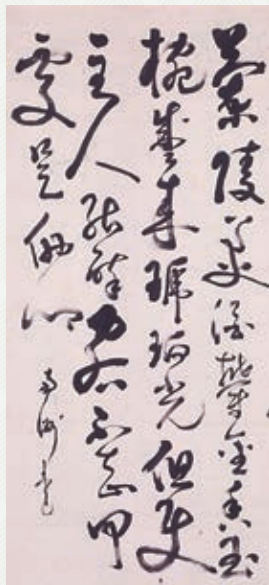
常陽明治記念館の主な所蔵品

③

安政2(一八五五)年10月2日江戸に大地震が発生した。いわゆる「安政の大地震」である。水戸藩の尊王攘夷思想の支柱であった「藤田東湖」は、この大地震により小石川の水戸藩邸内の舎宅で圧死した。この東湖の死を心から惜しみ悲しんだのは、幕末維新の大人物と言われた「西郷隆盛」である。西郷は後年に私の最も尊敬した人として、「先輩としては藤田東湖、同輩としては橋本左内」と語っている。

来年のNHKの大河ドラマには薩長同盟の盟約、大政奉還、江戸城の無血開城、廃藩置県など明治維新の実現に貢献した「西郷隆盛」を主人公にした「西郷どん」の放映が決まっている。当博物館では、西郷隆盛の書を所蔵している。その書を紹介する。

西郷隆盛 書(七言絶句)



この書は、当博物館の創立者田中光顕が収集したもので、軸装になっている。書は李白(中国の盛唐時代の有名な詩人の「客中行(旅先でつくった歌)」)を書にしたものである。文面を現代語訳すると次のようである。

「蘭陵の美酒は、鬱金香の香りを漂わせ、玉椀に注がれて琥珀の光を放っている。ただ家の主人が旅人の私をたづねり酔わせてくれたらそれでよいのだ。そこが異郷の地か、住み慣れた場所か、そんなことはどうでもよいのだ。」

西郷が好んで使った言葉に「敬天愛人(天を敬い人を愛すること)」がある。李白は生涯の大部分の時間を旅の中で過ごし、自然を歌う詩を多く書いている。西郷には李白の「客中行」に何か感じるものがあったのではないか。

(館長 長嶺 家光)

春立つや垣根の草も土を割る  
初桜旅の異人も日本橋

大洗大使 さいたま市 稲葉 峻山

春の雲千切れ千切れて鳶の空  
晴れ晴れと鳶の空あり芽吹く宿

髭釜 岸根世司子

宮参り羽織る産着に風光る  
今散りし水仙にある湿りかな

金沢町 猿田 俊子

春寒や植音響く北の町  
曲屋のかまどに五徳古き春

南清水 雲井 美智子

囁をこぼして枝を渡り行く  
親と子の声の高まり磯遊

新町 岸和田 和子

お隣さんお茶受けにとて桜餅  
小康の卒寿の姉の花便り

明神町 小松崎 美代

耕すや小さな機械買いもして  
鳴り響く音と光の春の雷

東光台 田中 勝枝

忽ちに樹々隠したる春霞  
温かき草餅届く午後三時

角一 鈴木 さた

水の音山藤咲いて谷下る  
猫の恋喧嘩する猫見てる猫

大貫町 東岡 金四郎

爛漫の長寿椿に気を賞ふ  
白無垢は遠い昔の稚子椿

成田 鈴木 国光

花冷えにケアのやさしさ胸熱き  
ビル街の狭き空にも春兆す

磯浜町 深作 米子

病む人の謡ふはいつも早春賦  
土手や野にどの子も素直つくしんぼ

寺金 田崎 国勝

10ぴきが たのしくおよぐ めだかだよ  
こすもすこーる五歳 さかもとことね

とまったよ きいろいちようちよう はなのうえ  
こすもすこーる五歳 キッディティ ゆうき

クロバー ちいさいハート かわいいな  
こすもすこーる五歳 さいとうゆあ

こいのぼり さかなのかたち たかいやね  
こすもすこーる五歳 ふじさくはると

みつばちが はなにとまって うれしそう  
てんとうむし はっぱにのって あそんでる  
大洗小一年 はなみず たくみ

きのみきの ちいさいありが かわいいな  
大洗小一年 ふせりょうた

みつばちが みんなでとんで たのしいな  
大洗小一年 ぐんじみく

春の虫 みんな元気だ うれしいな  
大洗小二年 齋藤 由史

花がさく いろいろあるね すきな色  
大洗小二年 小室 美桜

ピカピカの ランドセルみな かわいいな  
花のした 走ると気分が 舞い上がる  
大洗小五年 軍司 陸

※大洗町にお住まいの皆様も楽しい俳句を作ってみませんか。投句をお待ちして居ります。用紙は自由です。住所、氏名、電話番号を書き添えて左記までご連絡ください。

事務局 田崎 国勝 大貫町五三三一一

☎〇九〇(二四八二)六七一四

田中勝枝 磯浜町八三三四一七三三  
☎(二六七) 五四七六

ぼくとわたしのちびっ子ギャラリー

ひじり保育園

4月15日の保育参観で、こいのぼりをつくりました。



# アクア・フォトコンテスト

## 2017

作品募集!!

応募期間：6月1日（木）～8月31日（木）

アクアワールド・大洗では、今年もアクア・フォトコンテストを開催します。2011年から始まったこのコンテストも、今年で7年目となり、昨年は、194作品の応募がありました。

今年は、どんな作品が集まるのか、水族館スタッフ一同楽しみにしております。

※賞の発表および表彰式は10月を予定しております。

詳細は、ホームページで発表します。

### <応募方法>

- ・JPEGデータにて送付してください。（1MB以上2MB以下）
- ・氏名、年齢、住所、電話番号、写真タイトル、ハンドルネームを記載
- ・応募作品は、お一人様1点まで。

詳細は、ホームページでご確認ください。



写真は、昨年の入賞作品の一部です。  
(テーマ：水族館で見つけた仲間たち)



**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



## あなたのいびき 睡眠時無呼吸症候群かも？

睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に呼吸が止まる病気です。  
寝ている間の無呼吸が、起きている時の活動に影響し、居眠り運転などを引き起こすことが知られていますが、実は生活習慣病にも大きく影響しています。

睡眠時無呼吸症候群があると、高血圧の発症リスクは2.9倍。脳卒中は3.3倍。不整脈はなんと4倍も発症のリスクが高まります。さらに、一見関係なさそうな糖尿病のリスクまで1.6倍になるとの報告があります。しかし、寝ている間の無呼吸に気付かず、検査や治療を受けていない潜在患者も多くいると考えられています。この機会に、下のチェックリストを使って確認してみましょう！

- Q1 毎晩、大きないびきをかく  
Q2 「睡眠中に呼吸が止まっていた」と言われたことがある  
Q3 昼間の眠気・居眠りで困ることがある  
Q4 朝起きたとき、疲れが残っている感じや頭痛がある  
Q5 若い頃より体重が増えて、顔つきが変わったといわれる  
Q6 メタボリックシンドロームの傾向がある

### ★判定方法★

- Q1、Q2に当てはまる方  
→睡眠時無呼吸症候群の兆候があります。  
専門病院への受診を強くお勧めします。
- Q3、Q4に当てはまる方  
→睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。  
症状が続く時は病院を受診しましょう。
- Q5、Q6に当てはまる方  
→睡眠時無呼吸症候群のリスクを高めています。  
注意が必要です。

