

## 大洗磯前神社を幻想的にライトアップ

- Index**
- 花火音楽ライブ!!花火スタターインメントに町民の皆さんをご招待!! P.12
  - アケラワールド・大洗からのお知らせ P.13
  - 目指せ「逃げ遅れゼロ」!防災意識を高めよう!! P.4~5
  - スイナバーカードを作ろう!! P.6
  - お知らせします 私たちの町の水道事業 P.7
  - 情報クワッパ P.8~20
  - 大洗海の大学/夢town大洗 P.21
  - 「ソト」から見たおおあらい/シムバ-リハビリ体操指導士に感謝状 P.22
  - まちのできごと P.23~25
  - みんなのひろば P.26~28

花火×音楽ライブ！！

花火エンターテインメントに町民の皆さんをご招待！

10/1(土)  
開催



# 大洗海上 花火大会

Supported by  
ふるタメ

ふるさと納税スペシャルライブ

10月1日(土)、大洗サンビーチにて『大洗海上花火大会Supported byふるタメ』として、大洗海上花火大会と併せ、音楽イベント「ふるさと納税スペシャルライブ」を開催します。3年ぶりに開催が決定した大洗海上花火大会は、過去最多の約6,000発を打ち上げ、夜空を輝かせます。(2019年約3,000発)今年も、アーティストによる音楽ライブも開催し、新たな花火エンターテインメントに生まれ変わります。公式HP(<https://oaraihanabi.com>)

## 大洗町民無料招待席 希望者募集について

【大洗海上花火大会 Supported by ふるタメ開催内容】

※悪天候等により10月2日(日)開催となった場合、プログラムが一部変更となる場合がございます。

■開催日時：10月1日(土)

■雨天荒天時：翌日に順延

■会場：大洗サンビーチ

(大洗町大貫町地先)

～ふるさと納税スペシャルライブ～

■開催時間：

開場 11:00

音楽ライブ開演 13:00 ~ 終演 17:00 (予定)

～大洗海上花火大会～

■打上げ発数：約 6,000 発

■最大号数：20号(2尺玉)

■花火師：野村花火工業株式会社

(内閣総理大臣賞過去最多受賞)

■花火打上げ時間 18:00 ~ 19:30 (予定)

応募先



<https://forms.gle/7qRxmFrePNztm8uW8>

問合せ

商工観光課

☎267-5175

大洗海上花火大会  
Supported by ふるタメ 事務局

✉ [info@oaraihanabi.com](mailto:info@oaraihanabi.com)

### ■対象

- 1件の応募で2名様までご応募いただけます。(同一世帯の中学生以下のお子様は同伴可能)
- 中学生以下の方が参加希望される場合、保護者同伴をお願いいたします。

### ■募集人数

- 1,000名(ご応募多数の場合、抽選を行います)

### ■応募方法

- QRコードを読み取り、申込みフォームに入力ください。または、下記URLから申込みください。  
<https://forms.gle/7qRxmFrePNztm8uW8>  
※webでのお申し込みが出来ない方は、商工観光課までお問合せください。

### ■応募締切

- 9月12日(月)9:00

### ■結果発表

- 9月20日(火)頃発表予定  
※参加いただくにあたっての詳細等は  
当選代表者様に別途通知いたします。

### ■注意事項

- 天候等の悪条件などにより変更・中止となる場合があります。
- ペットの同伴はできません。
- 当日の参加受付時には写真つきの身分証明書
- (パスポート、運転免許証、写真つき住民基本台帳、マイナンバーカード等)でのご本人様確認が必要となります。
- 申込みフォームに名前のない方の参加はできません。
- 当選通知後の当選者様の変更・追加はできません。

ナイト  
イベントで  
ゆつくり  
鑑賞♪

「アクアワールド・大洗」へお越しください。

# “さあ、新世海！”アクアワールド・大洗の魅力を再発見！

## ○サメの飼育種類数日本一！

町の皆さんにご愛顧いただいている「アクアワールド・大洗」ですが、サメの飼育種類数60種以上は日本一を誇り、サメの水族館として遠方からもサメを目当てに来館される方が増えています。

最近では、謎の多い希少種のサメ「シロワニ」の繁殖に日本で初めて成功し、生まれた幼魚が今年6月に無事1歳の誕生日を迎え、話題になりました。これからも、シロワニ幼魚の成長を温かく見守ってください。

☆当館で生まれた「シロワニ」が1歳を迎えました☆



個体番号：No. 9  
性別：メス  
誕生日：2021年6月17日  
出生時体長：92.2 cm  
※現在は約160cm  
出生時体重：4.3 kg



生まれた当時の姿のぬいぐるみも好評販売中！

## ○ご存じですか？水族館の新たな魅力！

今年3月には、3代目となる現在の水族館が開館20周年を迎えました。約1万5千匹のイワシが光やBGMにあわせて群れ泳ぐ「IWASHI LIFE」、イルカとアシカが映像と音楽の中で躍動する夜限定の「オーシャンナイトライブ～雪月花～」などの新プログラムのほか、幻想的なクラゲの大水槽「くらげ365」や、7月には新水槽「きらめく珊瑚礁の魚たち」がオープンしました。

季節に合わせたイベントなど、水族館を思いっきり楽しんでいただけるコンテンツを取り揃えて皆様のご来館をお待ちしています。新たな魅力いっぱいのアクアワールド・大洗の新世海をお楽しみください！



IWASHI LIFE



くらげ365



きらめく珊瑚礁の魚たち

\*アクアワールド・大洗では、安心して楽しんでいただくためWEB予約チケット (asoview!) を導入していますので、混雑が予想される時期にはご利用をお忘れなく！また、定期的にナイト営業(18時～20時)を行っており、昼とは違った景色や生物の姿を堪能できます。詳しくは公式ホームページをご覧ください。



問合せ／アクアワールド茨城県大洗水族館  
☎267-5151【音声案内】

公式ホームページは  
こちらから



営業者：アクアワールド茨城県大洗水族館 所在地：東茨城県大洗町磯浜町8252-3 種別：展示 登録番号：茨城県第0222号  
登録年月日：平成18年12月6日 有効年月日の末日：令和8年12月5日 動物取扱責任者：森田慎子

# 目指せ「逃げ遅れ**ゼロ**！」防災意識を高めよう！！

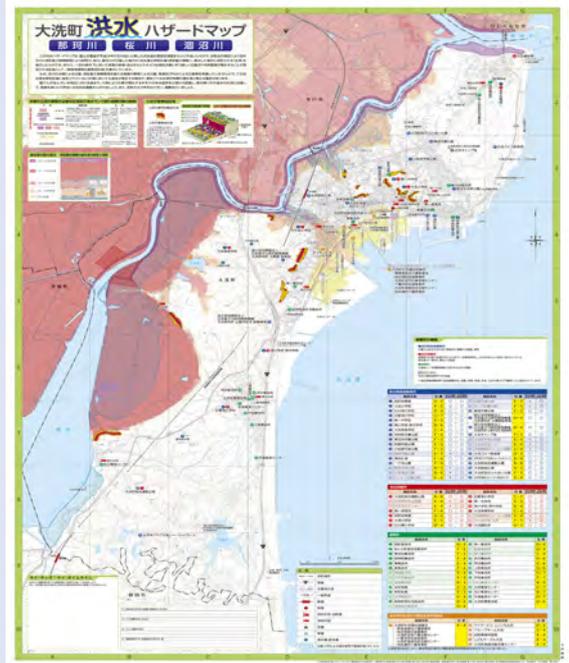


## ハザードマップを活用し 自宅の災害リスクを確認

ハザードマップは、浸水や土砂災害の危険がある地域や、災害発生時の避難先が示された地図です。

自宅がある場所に色が塗られていたら、災害が発生する可能性があります。

ハザードマップの確認は、  
QRコードをご覧ください▶



## 避難の**タイミング**を知ろう！

災害発生時には、町は災害の状況に応じて避難情報を発令します。警戒レベル3と警戒レベル4のどちらの状況で避難が必要になるか家族と事前に検討しておきましょう！



警戒レベル	状況	皆さんがとるべき行動	避難情報	
危険度 ↑高 ↓低	5 災害発生 または切迫	命の危険 直ちに安全確保	緊急安全確保	
	<b>災害レベル4までに必ず避難</b>			
	4 災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	
	3 災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者などは避難	高齢者等避難	
	2 気象状況悪化	自らの避難行動を 確認	大雨・洪水・ 高潮注意報	
1 今後、気象状況 悪化のおそれ	災害への心構えを 高める	早期注意情報		



# 一人ひとりの生活に合わせた避難行動 『マイタイムライン』を作ろう！！

「マイ・タイムライン」とは、大雨・台風などの風水害に備えた「自分の逃げ方」を考えることです。  
「いつ」・「誰が」・「何をするのか」を事前に考えることで、いざという時にあわてずに行動する助けになります。

我が家のタイムライン		記載例	【大洗 家】
避難先（避難所、親戚宅、友人宅） 大洗小	避難先までの移動手段 徒歩	避難先までの移動時間 5分以内	①避難先 ②移動手段 ③移動時間を考える。
注意すべきこと	避難情報など	逃げ遅れないためにやるべきこと	
台風が発生 台風が接近  天気予報や 気象庁が発表する情報に 注意！！	【警戒レベル1】 早期注意情報	◆テレビやラジオで台風情報を確認する ◆避難先、移動手段、移動時間を再確認する ◆避難しやすい服装に着替える	
	【警戒レベル2】 大雨・洪水情報	避難時の持ち物を選択 <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 食料品 <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 通帳等貴重品 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ウェットシート	
市町村が発令する避難情報に注意！	【警戒レベル3】 高齢者等避難発令	家族構成に応じた避難のタイミングを選択 ◆我が家が避難するタイミングは警戒レベル3 ◆高齢者などの避難に時間がかかる人は避難開始 ・どこに避難するか、親戚に伝える	
	【警戒レベル4】 避難指示発令	◆我が家が避難するタイミングは警戒レベル4 ◆危険な場所から全員避難 ・近所の人に声をかけて一緒に避難する ・声をかける相手： 1 磯浜 一子 2 磯浜 二郎      3 磯浜 三郎 4                      5	
	【警戒レベル5】 川が氾濫	避難完了	
		避難のタイミングを考える。	
		避難時の持ち物を考える。	
		近所への声かけを考える。	

●マイ・タイムラインの作成はこちらから



PCの方

<https://www.town.oarai.lg.jp/izatoitokini/bousaihazardmap/8745/>

スマートフォンの方



問合せ／生活環境課 防災・原子力安全係（内線247）



**最大20,000ポイント  
もらえる!**



マイナンバー

## マイナンバーカードを作ろう! (9/30まで)

### マイナンバーカードでできること

#### 1. 本人確認

写真付きの公的な身分証明書として使用できます。

#### 2. 証明書のコンビニ交付

住民票等の各種証明書を、コンビニエンスストアで取得することができます。

#### 3. ワクチン接種証明書発行

スマートフォンで簡単に電子接種証明書を発行できます。

#### 4. 各種オンライン申請

e-Tax を用いた確定申告やマイナポータルで、医療費や年金の確認ができます。

### マイナンバーカード未申請者の方に申請書が送付されます

カード未申請者の方には、J-LIS（地方公共団体情報システム機構）より7月下旬から、申請書が送付されます。申請書のQRコードをスマートフォンで読み取ると、申請できます。

**9月30日までにマイナンバーカードを申請すると、マイナポイントが最大20,000ポイントももらえます!!**

マイナポイントの申請手続きも、住民課でお手伝いしています。

### マイナンバーカード出張申請受付中

申請希望者が5人以上の団体（企業、事業所、サークルなど）が対象。  
ご希望の会場へ、職員が出向いて、申請のお手伝いをします。お気軽にご相談ください。

### 住民課で無料申請サポート実施中

申請方法に不安のある方は、住民課で申請をお手伝いします。  
住民課へ電話予約のうえ、身分証明書（運転免許証等）を持って来庁してください。

### 第2土曜日・第4日曜日の午前中にマイナンバーカードが受け取れます

平日は仕事等で来庁できない方は、ぜひご利用ください。

◇交付時間 8:30~12:00

◇予約制 267-5111（内線112~114）へお電話ください。

◇必要な物 交付通知書（はがき）、本人確認書類（運転免許証等）、通知カード、暗証番号を考えてきてください。

◇交付場所 役場1階住民課

8月13日（土）
8月28日（日）
9月10日（土）
9月25日（日）
10月 8日（土）
10月23日（日）



### 問合せ先

住民課 住民係（内線112、113、114）

お知らせします /

# 私たちの町の水道事業



令和4年7月から12月請求分までの基本料金が減免されています。

- ◆ 『使用水量・料金等のお知らせ』に金額が記載されているのに納入通知書が届かない』等のご連絡をいただいております。これは、7月から12月請求分の基本料金が全額減免になっていることから、使用水量が8m<sup>3</sup>以下の方は、**ご請求金額が、「ゼロ」**になるためです。
- ◆ 『記載されている額と実際の請求額が違う』理由は、「使用水量・料金等のお知らせ」には**減免前の水道料金**が記載されているためです。ご請求金額は、記載額から基本料金を除いた額となります。
- ◆ 下水道に接続されている方は、下水道使用料が別途かかります。

## 「使用水量・料金等のお知らせ」による水道料金の確認方法

STEP 1: 「使用水量・料金等のお知らせ」に記載のある契約口径を確認してください。

STEP 2: 下表から該当する口径の金額を確認してください。7月から9月請求分は表①、10月から12月請求分は表②をご覧ください。

STEP 3: 「使用水量・料金等のお知らせ」に記載のある水道料金からSTEP②で確認した金額を差し引いた額がご請求額です。

**表① 基本料金（減免金額／月額） 7月から9月請求分 (円/税込)**

口径	13mm	20mm	25mm	30mm	40mm	50mm	75mm	100mm	150mm
金額	1,166	1,342	1,793	2,695	3,586	5,379	10,758	17,930	35,860

**表② 基本料金（減免金額／月額） 10月から12月請求分 (円/税込)**

口径	13mm	20mm	25mm	30mm	40mm	50mm	75mm	100mm	150mm
金額	1,485	1,705	2,343	3,520	4,686	7,029	14,058	23,430	46,860

料金改定は、令和4年10月請求分から実施します。  
現行・改定料金の比較（月額／税込み）をお知らせします。

- ◆ 10月請求分から新料金体系でのご請求になります。
- ◆ 主な口径の平均使用水量での、比較を掲載します。

### ●主に一般家庭

口径	平均使用水量	改定後	改定前	差額
13mm	16m <sup>3</sup>	3,007円	2,266円	+741円
20mm	20m <sup>3</sup>	3,988円	2,992円	+996円

### ●主に事業所

口径	平均使用水量	改定後	改定前	差額
40mm	200m <sup>3</sup>	60,429円	47,916円	+12,513円
50mm	400m <sup>3</sup>	126,572円	102,509円	+24,063円

※ 来月号で、水道料金の計算方法について、ご説明いたします。

問合せ／上下水道課 水道営業係 ☎267-5125（直通）

# 情報クリップ

INFORMATION

大洗町役場

☎267-5111

## 子育て・教育



児童扶養手当受給者の方へ  
現況届出を忘れずに！

児童扶養手当を継続して受給するためには、毎年8月に「現況届」の提出が必要です。必要書類を添えて必ず受付期間内に提出してください。

### 受付期間

8月1日(月)～8月31日(水) 8時30分～17時15分

※土日祝日を除きます。

※24日(水)は19時まで受付  
けます。

### 受付場所・問合せ

住民課 医療福祉係(内線163)

## 福祉



特別児童扶養手当の所得状況届の提出をお忘れなく

特別児童扶養手当は、年1回、受給資格者全員の所得状況を確認することになっていきます。対象者に郵送した「所得状況届」の書類を、受付期間内に必ず提出してください。

### 受付期間

8月12日(金)～8月31日(水)  
※土日祝日は除きます。

### 受付場所・問合せ

福祉課 社会福祉係(内線152)

### 開発行為の工事完了検査のご案内

都市計画法の規定により、住宅等を建築するため開発行為の許可を受けた方は、工事完了後、開発許可を受けた内容通り施工されているかを確認する完了検査を受けることが義務付けられています。

開発工事が完了しても、検査済証の交付を受けていない場合は、将来の増改築、相続、売買の際に支障が生じる場合がありますので、完了検査を受けるようお願いいたします。

### 問合せ

茨城県土木部都市局 建築指導課 県央建築指導室  
☎(300) 4787(直通)

## 自宅で暮らす

# 障害のある方への手当について

自宅で暮らす障害のある方に対する手当を紹介します。  
各種手当の受給には申請手続きが必要ですので、福祉課までお問合せください。

	特別障害者手当	障害児福祉手当	特別児童扶養手当	在宅障害児福祉手当
対象者	精神または身体に著しく重度の障害を有するため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある在宅の20歳以上の方	精神または身体に重度の障害を有するため、日常生活において常時の介護を必要とする状態にある在宅の20歳未満の方	20歳未満の精神または身体に障害を有する児童を家庭で監護、養育している父母等	20歳未満の障害児を在宅で監護、養育している父母等
要件(障害の程度)	①身体障害者手帳1～2級程度の異なる障害が重複している方 ②身体障害者手帳1～2級程度の障害及び療育手帳A程度の障害が重複している方 ③その他の疾患により、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にあり、長期にわたる安静を必要とする方	①身体障害者手帳1級程度、2級(一部)程度の方 ②療育手帳A程度の方 ③その他の疾患により、日常生活において常時介護を必要とする方	(1級) 身体障害者手帳1～2級程度 療育手帳A～A 精神障害者保健福祉手帳1級程度 (2級) 身体障害者手帳3級程度(内部障害(心臓、じん臓機能障害など)は例外があります) 療育手帳B程度 精神障害者保健福祉手帳2級程度	①身体障害者手帳 ②療育手帳 ③精神障害者保健福祉手帳 ①～③のいずれかの障害者手帳の交付を受けている児童(等級は問いません。) ※障害児福祉手当との重複受給はできません。
医師の意見書による上記要件(障害の程度)の診断が必要です。				
手当の額	月額 27,300円	月額 14,850円	(1級) 月額 52,400円 (2級) 月額 34,900円	月額 3,000円
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>上記要件(障害の程度)は、障害者手帳による等級の目安です。必ずしも障害者手帳を取得する必要はありません。</li> <li>手当により対象要件が詳細に定められていますので、場合によっては、対象とならないことがあります。</li> <li>施設や病院などに入所・入院している場合や対象者・配偶者・扶養義務者の所得が一定以上ある場合は、受給できません。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>障害者手帳の交付を受けていても、有期認定期間を過ぎていたり施設等に入所している場合は、受給できません。</li> </ul>

問合せ／福祉課 社会福祉係(内線152)



就業構造基本調査にご協力ください

総務省統計局（茨城県・大洗町）では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

この調査は、就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として、統計法（国の統計に関する基本法）に基づき実施する、国の重要な統計調査です。調査結果は、雇用政策、経済政策など、国や地方公共団体における各種行政施策の企画・立案のための基礎資料として活用されます。

調査をお願いする世帯には、9月下旬に調査員が伺い、調査書類をお配りします。パソコンやスマートフォンを使って、より便利で簡単にインターネットで回答することが可能となっています。調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

問合せ／まちづくり推進課 (内線219)

国保標語大募集

- テーマ 国保制度に関すること
応募資格 県内在住・在勤の方
応募方法 応募用紙に必要事項をご記入の上、9月16日(金)までに郵送
賞品 最優秀賞 1名 1万円のクオカード
応募先 〒310-0852 水戸市笠原町978番26

「わたしと年金」エッセイ募集

～世代を超える。今だからこそ、伝えたい～

公的年金制度は「世代と世代の支え合い」と言われるように広く世代や地域、職域を越えた社会連帯の下に成り立っています。日本年金機構では、年金制度の意義や公的年金制度と国民の結びつきなどについて考えていただくため、自身や家族などの身近な方と公的年金制度との関わりを描いたエッセイ「わたしと年金」を募集します。

賞：厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選
応募締切 9月9日(金) ※消印有効

※詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

HP https://www.nenkin.go.jp/



令和4年度

「介護の日」作文の募集

茨城県では「介護」に関する作文を募集します。「介護」を通じて得た喜び、苦労、充実感、感謝の気持ちなどを抱いた思いを伝えてみませんか。

応募規定

800字程度。応募点数は1人1点。未発表作品に限りません。

所定の応募用紙、あるいは応募用紙のコピー、任意の用紙(市販の作文用紙等)に、題名、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢(学生の場合は学校名及び学年)、電話番号、職業を明記し下記作品送付先宛てに郵送してください。

応募用紙は町福祉課、県長寿福祉課で配布しています。県ホームページからもダウンロードできます。

県長寿福祉課ホームページ
https://www.pref.ibaraki.jp/nokenfukushi/chofuku/shichoson/kaigo/kaigonohi/kaigonohi\_index.html

応募資格

茨城県内在住または茨城県内に通学している中学生・高校生・専門学生・大学生(学生部)

茨城県内在住または茨城県内に通学している方(一般部)

賞(賞状及び副賞を贈呈)

茨城県知事賞、茨城県議会議長賞、茨城県老人福祉施設協議会長賞、茨城県社会福祉協議会長賞、茨城県理学療法士会会長賞、茨城県介護福祉士会会長賞

応募締切

9月6日(火)必着

発表

11月「介護の日」関連行事にて発表、表彰、入賞者に通知

問合せ・作品送付先

茨城県長寿福祉課
長寿企画・援護グループ
TEL 027-2555555 水戸市笠原町978番6

## 新型コロナウイルス感染症による 小学校休業等対応助成金の対象期間等が延長されました

厚生労働省では、新型コロナウイルス感染症の影響による小学校等の臨時休業等により仕事を休まざるをえない労働者に対して、有給の休暇を取得させた事業主を対象とした「新型コロナウイルス感染症による小学校休業等対応助成金」（以下「小学校助成金」という。）を、令和3年9月30日より再開し、令和3年8月1日から令和4年6月30日までの間に取得した休暇について支援を行っていましたが、今般、対象となる休暇取得の期間が令和4年9月30日まで再び延長されました。

また、「小学校休業等対応助成金に関する特別相談窓口」（以下「特別相談窓口」という。）を労働局に開設し、労働者の方からの「企業にこの助成金を利用してもらいたい」等のご相談に応じて、事業主へ小学校助成金の活用の働きかけを行っていますが、特別相談窓口の開設期間についても令和4年12月28日まで延長いたしました。

### 問合せ／

◎小学校助成金について

コールセンター ☎ 0120 - 876 - 187（フリーダイヤル）  
※令和4年7月から電話番号が変わりました。

◎特別相談窓口について

茨城労働局雇用環境・均等室 ☎ 277 - 8295

詳しくは【厚生労働省ホームページ】をご確認ください。



厚生労働省  
ホームページ

## シルバーリハビリ体操指導士を募集しています

シルバーリハビリ体操は、茨城県知事認定の介護予防体操で、いつでも・どこでも・ひとりでもでき、身体機能の維持・向上に効果があります。

大洗町では、現在9か所の会場で認定を受けた指導士が体操教室を開催しています。ご自分と地域の介護予防のため、あなたも指導士になって活動をしてみませんか？

### 3級指導士の講習会について

#### □受講資格

概ね50歳以上の、常勤の職に就いていない町民の方で、認定後にボランティアで介護予防体操の活動ができる方。

□会場 茨城県立健康プラザ（水戸市笠原町993-2）

□日程 下記コースのとおり（5日間とも9:30～15:45）

228コース	9/27（火）・10/4（火）・7（金）・11（火）・14（金）
229コース	10/3（月）・6（木）・13（木）・17（月）・20（木）
231コース	10/24（月）・27（木）・31（月）・11/7（月）・10（木）
232コース	11/1（火）・4（金）・8（火）・11（金）・15（火）



【講師】  
シルバーリハビリ  
体操考案者  
大田仁史 先生

□講習内容 シルバーリハビリ体操の仕組みと指導方法

#### □応募方法

往復はがきに下記①～⑥までの必要事項をご記入のうえ、開催10日前までに事務局あてにご郵送ください。

<必要事項>

- ①郵便番号・住所 ②氏名（漢字・ふりがな）  
③生年月日（年齢） ④電話番号 ⑤申込むコース（複数記入可）

□申込み・問合せ 茨城県立健康プラザ ☎ 243 - 4217  
〒310 - 0852 水戸市笠原町993-2 茨城県立健康プラザ 介護予防推進部

#### 返信ハガキ

63

郵便番号  
あなたの住所  
氏名 様

#### 往信ハガキ

- ①〒住所  
②氏名  
③生年月日○歳  
④電話番号  
⑤第1希望  
第2希望

**日本原子力発電(株)東海第二  
発電所 対話型状況説明会**

内容／発電所の安全性向上対策及び工事状況等のご説明  
対話形式による質疑応答

日時／8月25日(木)

18時30分～20時

会場／トヨペットスマイル

ホール 大洗(大洗文化セン

ター) 大会議室

申込方法／「電話」「QRコー

ド」のいずれか



問合せ／日本原子力発電(株)

東海事業本部地域共生部

☎(2226) 10000

(土日・祝日除く) 9時～17時

**全国一斉「子どもの人権  
100番」強化週間のお知らせ**

秘密は守られますので安心  
してご相談ください。

期間

8月26日(金)～9月1日(木)

時間／8時30分～19時

※土日は10時～17時

☎0120(007) 110  
(全国共通フリーダイヤル・  
無料)

実施機関／水戸地方司法局・  
茨城県人権擁護委員連合会

相談員／法務局職員・人権擁  
護委員

※強化週間以外にも、平日の  
8時30分から17時15分まで、  
この電話番号で相談すること  
ができます。

**募  
集**

令和4年度

花壇づくり団体募集

花壇づくりによる花いっぱい

い運動に継続して取り組んでい  
る、または、これから取り組  
むとしていたる団体・学校に  
対して、費用の支援(1団体・  
学校あたり5万円以内)を行  
います。

支援団体は、規定の応募書  
類により審査選考のうえ選定  
いたします。

応募先／チャレンジいばらき  
県民運動

(応募用紙はチャレンジいば  
らき県民運動のホームページ  
からダウンロードできます。)

締切／9月30日(金)

問合せ／チャレンジいばらき  
県民運動事務局

☎(2224) 8120

**ボランティア参加募集**

大洗サンビーチのゴミ拾い清掃をし  
ております。

ご参加お待ちしております。

日時／毎月第2日曜日

9時～10時(雨天中止)

場所／大洗サンビーチ

問合せ／「大洗海岸夢拾い」

代表 川上忠明

☎090-3193-0079



14回目 2022年6月12日

**水戸市医師会看護専門学院  
特定市町村推薦入学試験受験者募集**

水戸市医師会看護専門学院では、令和5年度特定市町村推薦入学試験に、町推薦枠で志願される方を募集します。

**出願資格及び推薦要件**

- ①受験者または、保護者が町内に住所を有する方
- ②令和5年3月に高等学校を卒業見込み、または高等学校卒業後15年以内で平成元年4月以降に生まれた方
- ③合格した場合、入学を確約できる方
- ④卒業・資格取得後は、町内の保健・医療・福祉機関等において(准)看護師として就業する意志のある方

募集学科 准看護学科

募集人数 2名程度

**町長推薦書申込方法**

健康増進課で配布する『特定市町村推薦入学推薦願』に必要事項を記入のうえ、10月5日(水)までに健康増進課まで提出してください。

**推薦入試申込期間**

10月17日(月)～10月27日(木)  
(締切日消印有効)

推薦入学試験日時 11月6日(日)

受験料 20,000円

問合せ／健康増進課(ゆっくら健康館1階)

☎266-1010

毎回  
大好評  
要予約

## 女性のためのヘルスケア講座 ～イキイキと美しく年を重ねよう～



40歳半ばを過ぎると徐々に骨量は減少し、特に女性は骨粗鬆症になりやすいと言われて  
います。骨粗鬆症になると、骨折しやすいだけでなく、背中や腰が曲がってきたり、歯周病  
が悪化することがあります。年を重ねても良い姿勢と素敵な笑顔でイキイキと若々しく過  
すために、ぜひご参加ください！

開催日時

9月1日(木) 13:30~15:30

開催場所

ゆっくら健康館 1階

開催内容

開催時間	開催内容
13:30~	【講話】 コツコツ備える食生活のポイント
14:00~	【講話】 骨粗鬆症と歯周病の関係とは？！
14:30~	【運動】 良い姿勢づくりのためのエクササイズ

対象者 30歳以上の女性

募集定員 25名 (定員になり次第締め切ります)

申込開始日 8月25日(木) ~

※前年度中止となったため、前回申込者に先行案内・  
受付をしておりますので、予めご了承ください。

申込先 健康増進課 ☎ 266-1010  
(平日 8:30 ~ 17:00)

持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物・  
ヨガマット (ある方のみ持参)

その他

- ①感染拡大防止策にご理解・ご協力を  
お願いいたします。
- ②感染状況により中止する場合がありますので、  
予めご了承ください。

参加費無料で、  
すぐにできる  
レシピもプレゼント!



<問合せ> 健康増進課 (ゆっくら健康館 1階) ☎ 266-1010

## 高齢者を対象とした無料の歯科健康診査を実施します！

高齢者の口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防するために、無料の歯科健診を実施します。

実施期間 / 9月1日(木) ~ 12月31日(土) まで

※ただし、歯科医療機関の休診日は除きます。

対象者 / 後期高齢者医療被保険者で、前年度に75歳、80歳、85歳の誕生日を迎えた方

※8月中旬頃に、対象となる方に歯科健康診査の案内を送付いたします。

受診方法 / 案内が届きましたら、同封の実施歯科医療機関一覧表の中からご希望の歯科医院に予約して受診してください。

持ち物 / 被保険者証、同封の受診券・受診票、歯ブラシ

実施回数 / 対象者1年度につき1回

健診内容 / 問診、歯の状態、口腔内衛生の状態、口腔機能評価など

問合せ / 茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課 保健資格班

☎ 309-1212

### 「無料の歯科健診」で自分に合った歯ブラシや

磨き方、気になっていることを相談してみませんか？



歯磨きは、自分に合った道具を使って正しく磨くことが大切です。

自分に合った道具や磨き方を指導してもらうために、また口臭やかみ合わせなど気になっていることを、今回の無料の受診券を利用して歯科医師に相談してみましょう。

# 10月からの健診の申込みが始まります！(完全予約制)

インターネット予約は**9/10(土)9時～**、電話・窓口予約は**9/15(木)8時30分～**スタートします。  
 まだ今年度受診していない方は、自分自身の健康管理の第一歩のために健診を受けましょう！

おすすめ

インターネット予約は**9/10(土)開始!**

大洗町 がん検診  で検索! または



電話予約は**9/15(木)開始!**

☎266-1010

(土日祝日除く平日8時30分～17時15分まで)

		総合健診	住民健診	女性検診
検診項目	事前予約健診	基本健診 胃がん(バリウム)検診 腹部超音波検診	基本健診	乳がん検診 子宮頸がん検診 骨粗しょう症検診
	オプション検診	肺がん・結核検診 大腸がん検診 前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診 ※オプション検診のみご希望の場合は、住民健診を予約してください。		大腸がん検診
実施日		10/31(月) 11/24(木) 2/12(日)	10/5(水) 11/9(水) 12/8(木) 2/13(月)	10/19(水)・10/30(日) 11/29(火) 12/15(木) 2/1(水)・2/10(金)

<問合せ・申込先> 健康増進課(ゆっくら健康館内) ☎266-1010(直通)

## 「茨城県女性リーダー登用 先進企業」募集中!

県では、企業における女性の活躍を推進するため、女性の登用に積極的に取り組み、その実績が優れている企業を「茨城県女性リーダー登用先進企業」として表彰しています。皆さんのご応募をお待ちしています!

### 表彰要件

- 茨城県内に本社又は主たる事業所を有し、「いばらき女性活躍・働き方応援協議会」の会員企業であること。
- 女性活躍推進法に基づき一般事業主行動計画を策定し、労働局への届出及び外部への公表を行い、また、一般事業主による女性の職業選択に資する情報の公表を行っていること。(常時雇用する労働者数が100人以下の事業主は除く)
- 管理職等への女性労働者の登用促進のための取組みを実施していること。
- 直近の事業年度における女性管理職の割合が産業別の基準値を超えており、かつ、直

近の3事業年度における割合が概ね向上若しくは高い状態を維持していること。または役員に1人以上の女性を登用していること。など

**応募方法**／企業からの自薦または県内経済団体及び市町村等からの推薦

推薦書様式1、2及び添付書類一式を提出してください。

**提出期限**／9月30日(金)

◎詳細は、県のホームページをご覧ください。

https://www.pref.ibaraki.jp/shokorodo/rosei/jokatsu/hyouyouyou.html

**応募・問合せ**／茨城県 産業戦略部 労働政策課 労働経済・福祉G  
 〒310-8555  
 水戸市笠原町97806  
 ☎(027)36695(直通)  
 ✉ rosei@pref.ibaraki.lg.jp

大洗町幕末と明治の博物館

## 第5回 ミュージアムコンサート

大洗町幕末と明治の博物館にて、学芸員による展示案内とプロの演奏者によるコンサートを行います。

**開催日時**／9月25日(日) 12:30～16:30

I組 12:30～14:00(12:00開場)

II組 15:00～16:30(14:30開場)

※雨天開催

**演奏者**／渡辺大輔(ケーナ) 稗田隼人(ギター)  
 今井美樹(二胡)

**募集人数と参加費**／

- ・コロナ感染防止のため、先着100名に限定
- ・1人1,000円(学生は500円、2組入れ替え制にて実施)
- ※参加費は当日、会場受付にてお納めください。

**受付・問合せ**／町民の方 8月18日(木)～  
 それ以外の方8月25日(木)～  
 (毎週水曜日は休館)  
 電話又はFAX

大洗町幕末と明治の博物館

☎267-2276 FAX 267-0069

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止・延期  
 の場合があります。

## らくらくフィットネス教室 A コース 参加者募集



(申込期間) 8/29(月)～ ※先着15名

水中の特性を活かし、ウォーキングをはじめ、アクアミットやボールなど様々な道具を使い、全身のトレーニングを行います。

例年より定員を減らして感染拡大防止策を講じながら開催していますので、ご理解とご協力をお願いします。また、感染状況によっては開催を中止する場合がありますので、予めご了承ください。

**対象者** / 30歳以上で運動制限がない方

**参加費用** / 無料



**実施日時** / 全5回 / 火曜 / 13:00～14:00

①9/13 ②9/20 ③9/27  
④10/4 ⑤10/11

**会場** / ゆっくら健康館 2階 プール内

**申込方法** / 8/29(月)から健康増進課(電話または窓口)にお申込みください。

※電話申込の方は、開催日当日までに申込書の記入をお願いします。

**参加に必要な物** / 水着、スイミングキャップ、タオル、飲料水

**問合せ** / 健康増進課(ゆっくら健康館1階)

☎266-1010

## 【相談無料 / ご活用ください】 産業活性化コーディネーター

令和4年度より、県央地域連携中枢都市圏の広域連携事業として、中小企業支援の専門的知識を有するコーディネーターを配置し、産業活性化を支援する取組みを開始しました。

コーディネーターは商工業者の皆さんを訪問しながら、経験を活かして適切なアドバイスを行います。

相談は無料です。お悩みのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

### <支援内容事例>

主な支援内容は次の5項目に分類されます。

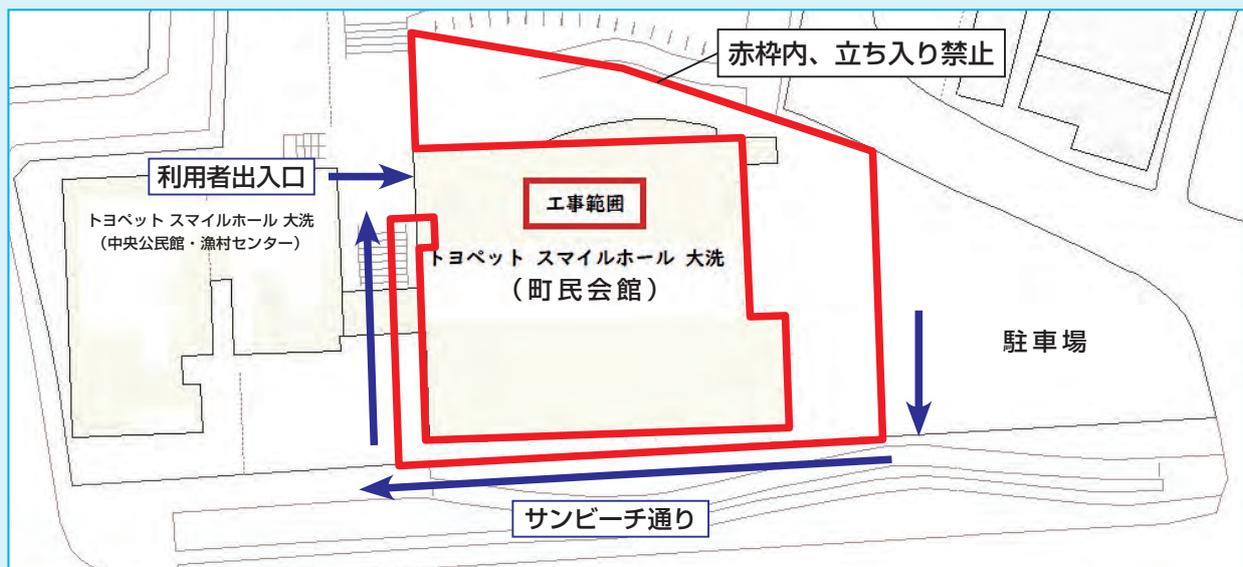
- ① **経営力向上** / ISO・KES認証の取得、生産性向上、IT活用の相談
- ② **開発力向上** / 産学官連携開発、大学・高専・工業技術センター等研究機関の紹介
- ③ **人材開発** / 大学・高専・工業高校・企業OB等の人材支援
- ④ **販路開拓** / 商談会(展示会)や自社HPの活用提案、企業のマッチング等
- ⑤ **資金調達** / 各種補助金制度の紹介・申請支援等

**問合せ** / 商工観光課(内線335)



大洗町  
ホームページ

## 令和5年2月28日まで大規模改修工事を行います！ トヨペットスマイルホール大洗(町民会館)への出入り口にご注意ください。



工事期間中、ご不便をおかけしますが、よろしく申し上げます。

**工事期間** / 令和5年2月28日まで(作業時間8:00～17:00)

**駐車場の台数** / 工事期間中は、東側駐車場の台数が約30台になります。

※駐車場からの施設への入場については、矢印のとおりとなります。

**問合せ** 生涯学習課 文化振興係(内線358)

## 令和4年度甲種防火管理者新規講習会開催日程のお知らせ

- 日時** 10月12日(水)・13日(木) 2日間  
8:30～16:40
- 場所** トヨペットスマイルホール 大洗(漁村センター) 研修室(大洗町磯浜町6881-88)
- 申込期間** 9月12日(月) 8:30 受付開始  
9月26日(月) 17:15 受付終了  
※申込期間内であっても定員に達し次第締め切ります。
- 申込方法** 所定の受講申請書に必要事項をご記入のうえ、郵送(返信用の封筒及び切手同封)または大洗町消防本部に直接ご持参ください。  
※受講申請書は大洗町ホームページからダウンロードできます。また、大洗町消防本部にも備えてあります。
- 募集人員** 20名  
※募集対象は、町内在住または町内勤務の方。
- 感染対策** 新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクは必ず着用してください。  
体温測定を行い、37.5℃以上の発熱または咳、鼻水等の症状のある方は受講できない場合があります。  
座席の間隔をあけ、会場の換気を行います。  
適宜、消毒を行います。
- その他** 講習日当日にテキスト代(5,390円)、印鑑及び写真付身分証明書(運転免許証等)をご持参ください。  
※実技訓練がありますので、動きやすい服装及び靴等でご参加ください。
- 問合せ** 大洗町消防本部 火災警防課 火災予防係 ☎266-1119

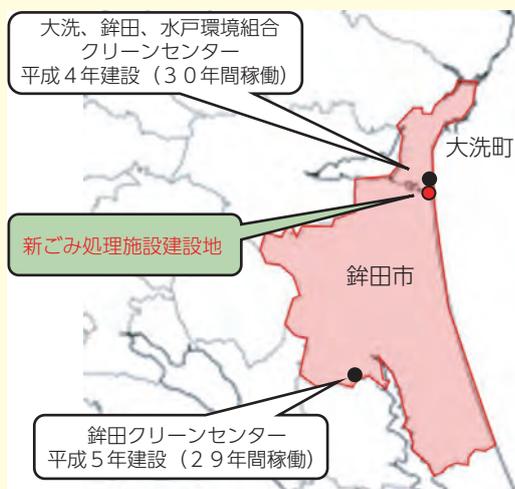


## 新たなごみ処理施設の整備を進めています

大洗、銚田、水戸環境組合クリーンセンターは、施設の老朽化が進んでおり、将来にわたり安定的にごみ処理を継続していくためにも、施設の更新が必要となっています。

令和3年4月に「銚田・大洗広域事務組合」を設立し、銚田市と共同で新たなごみ処理施設の整備を進めています。

### 1. 既存施設及び建設地



### 2. 整備スケジュール

項目	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度
生活環境影響調査	■					
一般廃棄物処理施設整備基本計画	■					
地質調査 測量調査	■					
都市計画決定	■					
造成設計・工事		■				
搬入路整備工事		■				施設稼働
新ごみ処理施設 設計・工事		■	■	■	■	■

※銚田市と共同で施設整備することで国の補助金を受けることができます。(人口5万人以上)

問合せ/生活環境課 生活環境係(内線 245)

銚田・大洗広域事務組合 ☎0291-37-5371 [HP] <https://www.ho-kouiki.jp>

**若い方を中心に新規感染者が急増  
3回目接種がまだの方はお早めに  
新型コロナワクチン接種をしましょう**

1・2回目接種による感染や発症の予防効果は低下しています。接種で、感染や発症、重症化に対する予防効果の回復が期待できます。

接種を希望される方はキャンセル枠などもご活用いただき、早めの接種をご検討ください。

**予約・問合せ／**

コロナワクチン相談電話（健康増進課）

☎229-3393

インターネット予約

<https://jump.mrso.jp/083097/>

**公式LINE（キャンセル枠情報等をご案内）**

LINE  
QRコード



インターネット予約  
QRコード



**下水道への接続はお済ですか？**

下水道は、各家庭や工場から排出された水を集めてきれいに処理することで、皆さんの身近な河川や海の水質を保全し、生活環境をよくする重要な施設です。

しかし、下水道が整備されても各家庭のトイレ、雑排水（風呂、台所、洗濯等の排水）を下水道に流すための接続工事（排水設備工事）がされないと、下水道本来の役割を果たしません。

すでに下水道が使える区域のご家庭で、まだ接続が済んでいない場合は、1日も早い接続工事をお願いします。

問合せ／上下水道課 下水道係（内線 323）

**令和4年度「大洗健康福祉・長寿まつり」の  
開催及び協賛のお願い**

令和4年度「大洗健康福祉・長寿まつり」を**10月1日（土）**に開催いたします。イベントの詳細は、来月号の広報おおあらいやホームページ上にて告知・ご案内いたします。

また、「大洗健康福祉・長寿まつり」にご協賛いただける事業所を募集いたします。申込み等、詳しくは下記までお問い合わせください。

**「大洗健康福祉・長寿まつり」への協賛のお願い**

まつりの開催にあたり、大洗町と大洗町社会福祉協議会では、来場者への記念品及びお楽しみ抽選会用景品を募集いたします。町内の事業所さま、協賛品のご提供をお願いいたします。

協賛いただいた事業所さまにつきましては、まつり会場内の掲示板での公表に加えて、町及び町社会福祉協議会広報誌、ホームページ上にて事業所名を掲載させていただきます。

（協賛品の例）

来場記念品 【お茶・ジュース、インスタント食品、ティッシュ・ラップ等生活用品】

抽選会景品 【企業オリジナル商品、家電製品、自転車・折りたたみ自転車等】

協賛申込み・問合せ／福祉課 高齢者支援係（内線 153）

大洗町社会福祉協議会 ☎266-3021

# ブランド認証品で販路拡大!

## 令和4年度大洗ブランド認証品「アライッペのこれだっぺ」募集

大洗ブランド認証品「アライッペのこれだっぺ」を皆さんご存じですか？

町民の方にはもちろん、大洗町に訪れた方々に「大洗町のお土産品」としておススメできる大洗町の自慢の商品です。

大洗ブランド認証品のさらなる充実を図るため、令和4年度大洗ブランド認証品を募集します。

大洗から生まれた、美味しく、町のPRにつながる商品を認証しますので、ぜひご応募ください。

**募集期間**／通年

**応募資格**／大洗町内に事業所を有する法人・団体・個人事業主かつ、大洗町内で生産・製造または販売される商品（1事業者につき、2商品まで）

**認証基準**／①大洗らしさ ②確かな品質・こだわり ③安心・安全 ④アピール性

**認証期間**／3年間

**認証費用**／1認証品につき、10,000円（3年間）

**申請手続**／申請書類をご提出ください。申請書は商工観光課窓口での配布または大洗町ホームページもしくは大洗観光協会ホームページ内特設ページからダウンロードできます。

※ R4. 8月現在の認証品数：31 商品



大洗町ホームページ



大洗観光協会ホームページ内  
特設ページ



たくさんのご応募を  
お待ちしております！

問合せ／大洗町ブランド推進協議会事務局（商工観光課内） ☎267-5175

## 多目的施設を3棟ご寄附いただきました

令和3年度より取り組んでいる企業版ふるさと納税を活用し、多目的施設を大洗町役場へ1棟、夕日の郷松川へ2棟ご寄附いただきました。

町では、多目的施設を活用し、ウィズコロナ・アフターコロナを見据えた大洗町の新たな魅力発信に取り組んでいきます。

引き続きこの制度を活用し、企業の皆様と連携したまちづくりを進めてまいりますので、町民の皆さんのお勤め先や知り合いの企業に対し、企業版ふるさと納税により大洗町の未来づくりを応援いただけるようお声掛けやPRのご協力をお願いいたします。

### ～企業版ふるさと納税とは～

企業版ふるさと納税（地方創生応援税制）は、国が認定した地方公共団体の地方創生プロジェクトに対して、町外に本社を構える企業が寄附を行った場合、損金算入による軽減効果と合わせて法人関係税から最大で寄附額の約9割が軽減される仕組みです。

寄附の手続きや制度の概要など、  
詳しくは大洗町ホームページをご覧ください。



問合せ／まちづくり推進課 地域振興係（内線214）



<大洗町役場>



<夕日の郷松川>

## 大洗町内 事件事故発生状況

令和4年1月1日～6月30日現在 (前年比)

<b>○刑法犯認知件数</b>		<b>30件 (-18件)</b>	
・窃盗犯事件		22件 (-15件)	
手 口 別	侵入窃盗	5件	(-4件)
	乗り物盗	8件	(+6件)
	車上ねらい	3件	(-5件)
	万引き	4件	(-2件)
	その他の窃盗	2件	(-10件)
・粗暴犯事件(傷害等)		4件 (±0件)	
・その他の刑法犯事件		4件 (-3件)	
<b>○交通事故発生件数</b>			
・人身交通事故(怪我あり)		10件	(-6件)
うち死者		0件	(±0件)
・物件交通事故		204件	(-3件)

### 還付金詐欺に注意!

大洗町では、ATMで還付金の手続きを行うことは絶対にありません。「還付金があるのでATMへ」と言われたら、警察までご連絡ください。

## 相 談

### こころと体の健康相談

日時/9月5日(月)  
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、管理栄養士が対応)  
申込み・問合せ/健康増進課  
☎(266) 1010

### 育児相談

日時/9月5日(月)  
9時～15時30分(要予約)  
場所/ゆつくら健康館1階  
こども課  
内容/身体計測、栄養・育児・  
母乳育児等の相談  
(助産師、保健師、管理栄養  
士が対応)  
持物/母子手帳、バスタオル  
問合せ/こども課(ゆつくら  
健康館1階)  
☎(212) 7560

## 令和4年度インシュタイン・スクールシリーズ「放射線・原子力の基礎講座」

参加費  
無料

放射線の知識と原子力の安全、昨今のエネルギー問題等に関する幅広い知識の普及・啓発を図るための基礎講座です。ぜひご参加ください。

### 第1回 放射線の基礎と生体影響

日時/9月10日(土) 13時30分～16時

講師/茨城大学教授 田内 広 氏

「放射線ってなんだろう?」「身体に影響はないの?」

みなさんが抱く放射線の疑問について、科学的な知識をわかりやすく説明します。

### 第2回 原子力事故と安全・防災対策

日時/10月8日(土) 13時30分～16時

講師/東京大学教授 岡本 孝司 氏

「事故によって学ぶ」安全設計の基本的な考え方、安全・防災対策について、わかりやすく説明します。

### 第3回 放射性廃棄物と原子燃料サイクル

日時/11月5日(土) 13時30分～16時

講師/東京大学名誉教授 寺井 隆幸 氏

原発は放射性廃棄物が発生するという課題があります。原子燃料サイクルや発生する放射性廃棄物の処分方法について、わかりやすく説明します。

### 第4回 世界と日本のエネルギー問題

日時/11月26日(土) 13時30分～16時

講師/常葉大学名誉教授 山本 隆三 氏

ロシアのウクライナ侵攻により、エネルギーの安全保障問題は大きく変わりました。安全保障に加え、温暖化、価格とインフレなどエネルギーに関わることを、わかりやすく説明します。

会場/銚田市旭地区学習等供用施設 視聴覚室兼集会室

(銚田市造谷 605 番地 3 旭総合支所敷地内)

募集人数/各回 30 名 ※茨城県民対象

\*新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策を講じて開催します。

### 第5回 施設見学会(基礎講座を1回以上聴講した方のみ参加可能)

開催日/12月23日(金)

定員/20名

\*申込が少数の場合は中止にすることがあります。

見学先/国立研究開発法人量子科学技術 研究開発機構 量子エネルギー部門 那珂研究所(那珂市向山 801-1) 原子力科学館

集合場所/①旭地区学習等供用施設 駐車場(銚田市造谷 605番地3 旭総合支所敷地内)

②原子力科学館(那珂郡東海村村松225-2)

行程/集合 11時10分ー見学 12時30分～14時45分ー解散 15時50分

\*バスで見学先に移動します。

\*原子力科学館を見学後、国立研究開発法人量子科学技術 研究開発機構 量子エネルギー部門 那珂研究所にて研究所の説明、遠隔保守装置、超伝導磁石研究施設をご覧ください。

主催/公益社団法人茨城原子力協議会

共催/銚田市

申込み・問合せ/(公社)茨城原子力協議会

☎282-3111 FAX 283-0526

[HP] <http://www.ibagen.or.jp/>

申込方法/電話または原子力科学館ホームページをご確認のうえお申込みください。

申込期限/各講座開催日の1週間前

\*本講座及び施設見学会は新型コロナウイルス感染動向を踏まえ、やむなく中止・変更の措置を取ることがあります。

## 心配ごと無料弁護士相談

相談日／9月2日（金）

場所／ゆつくら健康館2階  
健康教育室

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／9月20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／茨城県行政書士会

水戸支部長 行政書士友保朋史事務所

☎（303）5812

## トヨペットスマイルホール 大洗（中央公民館）図書室

貸出時間／9時30分～18時

休室日／毎週月曜日

※9月6日（火）～9日（金）は図書整理のため休室となります。

新着紹介／「同志少女よ、敵を撃て」逢坂冬馬 著、「ボクは

やっと認知症のことがわかった」長谷川和夫 著、「ももちゃん

のピアノ」沖繩戦・ひめゆり学徒の物語」柴田昌平 文

問合せ／生涯学習課

☎（2667）0230

## 木造住宅の耐震改修、危険ブロック塀等の撤去費用の一部を補助します

昭和56年5月以前に建築された建物は、法律に定められた耐震基準が強化される前の建物です。旧耐震基準で建築された住宅は、東日本大震災でも大きな被害を受けています。また、平成30年に発生した大阪北部地震では、小学校のブロック塀が倒壊し女児が亡くなるという痛ましい事故も起きています。

今後、発生が予測される首都型地震など大きな地震に備えて、耐震性能を向上させるための耐震改修にかかる費用の一部を補助、また、危険なブロック塀等の倒壊を未然に防ぐため、解体に係る費用の一部を補助します。

### ■木造住宅の耐震改修への補助

#### ●対象となるもの

- ・耐震診断における上部構造評点が1.0未満と診断された木造住宅であるもの
- ・所有者自ら居住しているもの
- ・昭和56年5月31日以前に建築された一戸建ての木造住宅（店舗、事務所等との兼用住宅の場合は、住宅部分の床面積が全体の1/2以上であるもの）
- ・地上階数が2階以下で、床面積が30平方メートル以上のもの
- ・町内業者と契約を締結して行うもの
- ・耐震改修設計により対象住宅の上部構造点が1.0以上になるよう設計されるもの
- ・耐震改修工事により対象住宅の上部構造点が1.0以上となるもの

#### ●補助額

- ・耐震改修を行う場合、補強設計と補強工事を併せて行えば、補強工事の4/5を補助（最大100万円）

#### ●募集件数（先着順）

1件

### ■危険ブロック塀等の撤去への補助

#### ●対象となるもの

- ・避難路等（大洗町地域防災計画に定める緊急輸送道路および通学路）に面したもの
- ・道路面からの高さが80センチメートルを超える組積造又は補強コンクリートブロック造の塀
- ・町内業者と契約を締結して行うもの

#### ●補助額

撤去費用の2/3を補助（最大10万円）

#### ●募集件数（先着順）

2件

#### 〈申請方法〉

町ホームページからダウンロード又は都市建設課の窓口で配布する申請書類を都市建設課へ持参してください。

※申請には一定の基準がありますので、都市建設課まで事前にお問合わせください。

#### 〈申請期間〉

9月30日（金）まで（閉庁日を除く）

#### 〈申請・問合せ〉

都市建設課 建築営繕係

☎267-5156（内線262）

## 【町内事業所の求人情報について】町ホームページで確認／掲載できます

求職者の就業機会創出及び町内に事業所を有する事業者の人材確保を図ることを目的として、町ホームページにおいて、町内事業所の求人情報を掲載しております。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

#### ※掲載条件

1. 大洗町内に事業所を有する事業者であること。
2. 大洗町商工会の会員であること。
3. 掲載する求人情報が、大洗町内の勤務地であること。

問合せ／商工観光課（内線335）



町ホームページ  
QRコード

# 【海遊号・なっちゃん号に「バスロケ」を導入！】

7月16日(土)から町内循環バス「海遊号・なっちゃん号」にバスロケーションシステム『茨城交通バス位置情報サービス』（以下：バスロケ）が導入されました。

## ●バスロケとは・・・

パソコンやスマートフォンからバスの現在地に加え、停留所への到着予測時刻や渋滞による遅延情報などのリアルタイムな運行状況が簡単に把握できるようになります。

## ●ご利用方法

インターネットの検索エンジンで「茨城交通 バスロケ」と検索するか、表記のQRコードを読み込んで、専用サイト（<https://mc.bus-vision.jp/ibako/>）へアクセスしてご利用ください。

問合せ／茨城交通 水戸オフィス運輸課 ☎ 251-2335



<https://mc.bus-vision.jp/ibako/>

茨城交通 バスロケ 検索

## 地域おこし協力隊 活動報告 vol.33



大洗町  
地域おこし協力隊員  
廣岡 祐次

私は協力隊として、町の広報PRに従事しております。今年度からの取り組みとして、ニュースリリース発信の方法を見直し、私の所属する秘書広報課にてテンプレートを作成し、窓口を一本化しました。効果はすぐには出ないと思いますが、新聞やwebの情報サイトなどと連携を図り、大洗の魅力的なコンテンツをより発信できるよう、取り組んでまいります。

コンテンツといえば、大洗のコンテンツの目玉ともいえる「祭り」が3年ぶりに再開しました。6月に行われた「大洗 海楽フェスタ」は、多くの来場者が訪れ、大変盛況のまま終了しました。やはり活気のある町の姿は心躍りますね！今回新しい取り組みとして、観光協会などと連携し、web上での来場者アンケートを実施しました。アフターコロナの取り組みとして、今まで出来ていなかった「データの蓄積」について力を入れていきたいと考えており、今後大きなイベントの際に定期的にアンケートを実施し、今後のイベント運営に活かします。合わせて、アンケート結果は情報発信の重要な指標にもなります。今後も情報を集め、様々な方法で町の魅力を発信していきたいと思っております。

### 役場窓口時間延長のお知らせ ＜8月中旬～9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。

- ◆8月17日(水) ◆8月24日(水)
- ◆8月31日(水) ◆9月7日(水)

### 町の人口と世帯

(6月末現在)

人口	16,089人	(32)
男	8,016人	(28)
女	8,073人	(4)
世帯数	7,678世帯	(42)

(前月比)  
※住民基本台帳

### 今月の納期

- 町・県民税(第2期)
- 国民健康保険税(第2期)
- 介護保険料(第2期)
- 後期高齢者医療保険料(第2期)

納期は8月31日(水)までです。

## サンビーチキャンプ場海を臨む新エリア登場！ &クラフト出張@町内のサロン！

夏本番を迎え暑い日々が続いていますね！皆さんどこかへお出かけしましたか？新型コロナが波のように引いたり押し寄せたりと、あまり遠出が計画出来ない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、大洗サンビーチキャンプ場から新たなキャンプサイトオープンのお知らせです。体験活動交流センター跡地に新たな海を臨むキャンプサイト「テラスエリア」が誕生しました！特徴は、

- ・車を横づけ出来るオートサイト
- ・幅約12m×奥行約8m（区画内に駐車）
- ・電源付き
- ・かわいいヤシの木のあるテラスがついてのんびり過ごせるなどとなっています。今後リピーターが増えそうな魅力的なサイトとなっておりますので、ぜひとも夏休みの思い出をご家族や知人友人とキャンプやBBQ、サーフィン、海水浴などで作ってください！ご予約はQRコードから！

ここからは1つ活動報告を！先月、町内のサロンに出張でクラフト体験を行いました。今回はシェルマグネット作り！

皆様思い思いにオリジナルの素敵な作品を作っていました！皆様こだわりが強く時間ギリギリまで作り込む方も！クラフト体験は対応できる日にちが限られるため、お応えできないこともあるかもしれませんが、クラフト体験のご希望がありましたら海の大学にご相談ください！



### ＝体験教室のご案内＝

☆**団体教室、クラフト教室** カリキュラムの再開日程、ご参加、その他お問合せは大洗海の大学ホームページをご覧ください。  
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

毎月第2・4金曜日 19:00～21:00  
8月12日 旧大貫小体育館  
8月26日 大洗小体育館

### ○ヒップホップダンス教室

年長～中学生を対象とした初心者向けの教室です。  
日 時：毎週木曜日 18:30～（1時間程度）  
場 所：トヨペット エンジョイパーク 大洗  
トレーニングルーム  
参加費：3,600円/月  
※初回のみ年会費・スポーツ安全保険料が必要となります。  
年会費：年長から小学生 500円 中学生 1,000円  
保険料：800円（年長から中学生）  
募 集：20名  
※最初の1回は体験になりますので、ぜひご参加ください。

### ○バランスコーディネーション

男女問わず、誰でも簡単に出来るストレッチや筋力トレーニングを行っていきます。

日 時：毎月第1・3金曜日  
19:30～（1時間程度）  
場 所：トヨペット スマイルホール 大洗  
（中央公民館）研修室  
参加費：夢town会員 1,000円/月  
一 般 2,000円/月  
募 集：20名



夢town大洗スポーツクラブ事務局  
大洗町成田町1626  
TEL:267-1515（鴨川・淡河）  
受付時間 火曜日～土曜日 午前9時～午後5時



国立研究開発法人  
日本原子力研究開発機構

理事長 小口 正 範

1955年生まれ栃木県宇都宮市出身  
元三菱重工株式会社 取締役 副社長執行役員 最高財務責任者  
2022年 日本原子力研究開発機構 理事長就任

大洗町の皆様、大洗町に大きな研究施設を置かせて頂き、日々ご支援を頂いております日本原子力研究開発機構の理事長にこの4月着任しました小口と申します。よろしくお願ひします。今回は多くの著名な方が寄稿する「広報おおあらい」に拙文を載せて頂く機会を頂戴し、誠に名誉なことだと思っております。とは申せ、浅学菲才の身ですので、これまでの方々のように大向こうを唸らせることはできませんが、私の大洗町に寄せるささやかな愛の一端をご披露させて頂きます。

私は栃木県出身で、大洗といえば海水浴場、海なし県に生まれた私にとって夏の臨海学校は本当に楽しみな行事でした。日立の河原子と大洗が通る相場でしたが、河原子がやや冷たい海であったのに対し、大洗は少し暖かい海であったような印象があります。わずかな距離でそのような差があるのは理解しにくい面がありますが、きっとそれは大洗に住む人々の暖かさが体感として現れたものではないかと思われまふ。

長じて私は三菱重工業に入社し、若い頃原子力事業の主幹事業所であった神戸造船所に勤務しておりました。その頃は我が国の原子力発電の設備増強が最盛期を迎えたところで、新設炉の製造・建設と、当時課題を抱えていた重要機器の設計改善とで、事業所全体が沸騰状態でした。私も照射関係の仕事で大洗研究所を訪問したことがあります。その公園のように整備された緑豊かな広大な敷地の中に散在する白亜の建物群に眩しさを感じま

した。まさか、三菱重工を去って機構の人間になり、この研究所を経営することになるとは当時は夢にも思いませんでした。

私は二度ほど神戸造船所に勤務しましたが、その二度目、丁度課長になったばかりの1995年1月に阪神大震災に遭遇しました。私が住んでいたのは東灘区という所で、同じ町内で200人以上の人たちが亡くなりました。

建物は崩壊、火災も発生し、それは地獄絵ともいえるものでした。勿論、交通や通信などの社会インフラだけではなく、水、電気、ガスなどの生活系インフラもすべて寸断されました。その時身に染みて感じたのは電気の有難さでした。真っ暗な夜が如何に恐ろしいか初めて知りました。ある意味水やガスは何とかなります。でも明かりがない状態は精神的にきついものがあります。人間と他の動物との差は火を使えるかどうかにあります。それは煮炊きができるかどうかではなく、夜を克服できるかどうかのポイントがあったような気がしてなりません。

今、原子力というエネルギーの技術基盤を支える組織に身を投じていますが、この時の思いを胸に、安全を最優先に、我が国に電気を安定的に供給することの重要性を再認識し、機構の活動を通じて社会に貢献して参りたいと思ひます。

大洗町の皆様、これからもどうぞよろしくお願ひいたします。

「ト」から見たおおあらいでは、各界で活躍の方々から大洗についての寄稿をいただきます。

## シルバーリハビリ体操指導士に感謝状

永年に亘り大洗町シルバーリハビリ体操指導士として、町内で広く普及活動に努め、地域住民の健康づくりや介護予防の推進に貢献された米川安子様、茨城県知事から「茨城県シルバーリハビリ体操指導士感謝状」が贈呈されました。

シルバーリハビリ体操は、現在町内9か所の会場において「ふれあい教室」という名称で活動を続け、地域の皆さんに親しまれています。



## 大洗青年団体連絡協議会様より町への寄附をいただきました

6月15日(水)、大洗青年団体連絡協議会様より、町へのご寄附をいただきました。

同協議会は、町内の青年団体で組織され、昭和62年の発足以来、サンセットフェスティバルの実施や環境美化活動(町内清掃活動やポイステュルサンザウルの製作)のほか、盆踊りの夕べの開催など、町の発展・振興のために様々な活動を行ってまいりましたが、会員団体の減少などにより令和3年度末に解散となりました。解散に伴い、657,459円を、今後のまちづくりのために町へご寄附いただきました。

國井町長からは、長年にわたり同協議会が町のために取り組んでいただいた様々な活動への敬意を表するとともに、今回のご寄附に対し、深く感謝を申し上げます。

いただいたご寄附につきましては、今後の大洗町の発展・振興のため、大切に使用させていただきます。



協議会役員の方々と國井町長



毎年8月に開催していた盆踊りの夕べ(令和2年度以降はコロナにより中止)



ポイステュルサンザウルス(H3~H12)



サンセットフェスティバル(H2~H7)

## 茨城県危険物安全大会が開催されました

6月23日(木)、トヨペット スマイルホール 大洗で開催されました『茨城県危険物安全大会』において、大洗町危険物安全協会会員である大洗町漁業協同組合様と株式会社千代田テクノ大洗研究所様が、長年にわたる危険物保安思想の普及や危険物による災害防止の功績を認められ受賞されました。



## 理学療法士による「介護予防元気アップ教室」を開催いたしました

6月28日(火)、トヨペット スマイルホール 大洗にて、北水会記念病院の理学療法士による、「フレイル予防～姿勢の改善～」を開催いたしました。

教室では、要介護状態に陥るリスクを減らすためには姿勢・猫背の改善が大切であることや、姿勢が悪くなる代表的な疾患、膝関節症や脊柱管狭窄症の講話がありました。講話の後に、肩・膝・腰のグループに分かれ、コリや痛みを軽減する運動を教してもらいました。

参加者の方からは「説明が分かりやすくてよかった」「これから頑張ってフレイル予防に努めたい」の声が聞かれ、有意義な時間が過ごせました。

今後も介護予防に関する教室を開催してまいりますので、皆様のご参加をお待ちしております。

※この事業は、北水会記念病院「地域リハビリ・ネットワーク推進事業」の一環で実施しております。



## 大洗港から世界遺産の島々へ 「にっぽん丸」 出港

6月26日(日)、大洗港第4埠頭へクルーズ客船「にっぽん丸」が約3年ぶりに寄港しました。今回のクルーズは、大洗港を出港したのち、世界遺産の島々「小笠原諸島」での2日間の停泊を経て東京港に入港。夏の穏やかな太平洋に抱かれ、絶海の絶景を楽しむ優雅なクルーズです。出港当日は、爽やかな青空のもと、大洗高校マーチングバンドによるドリル演奏の披露や、大洗町イメージキャラクター アライッペの登場、そしてご来場いただいた方々で旗を振ってのお見送りにより、心のこもった温かな雰囲気が出港を見送ることができました。お見送りにご協力いただいた皆様、ありがとうございました。8月以降にも「にっぽん丸」による大洗港発のクルーズが予定されており、入港が決定次第、大洗町ホームページでお知らせいたします。ご乗船される方々に、大洗港からの出港をより良い思い出としていただけるよう、お見送りにご協力いただけますと幸いです。



## 海に思いを馳せる一日に 大洗「海の月間」イベント開催

7月3日(日)、大洗「海の月間」イベント 艦艇公開 in 大洗が3年ぶりに開催され、延べ2,560人のお客様が、大洗港で海を感じるひとときを過ごされました。本イベントは、「海」に対する理解と認識を深めていただくことをテーマに、国民の祝日「海の日」が制定された平成8年から続いています。澄み渡る青空のもと寄港した掃海艇「ちちじま」。その役割は、海中に沈む機雷などの危険なものを探知し取り除き、海の安心安全を守ること。資源の多くを海外からの海上輸送に頼る日本において大切な役割であり、私たちの生活に密接に繋がっています。一般公開にご参加いただいたお客様は、掃海艇の甲板や操舵室等を見学し、乗組員の方々の話に熱心に耳を傾けていました。また、商船三井フェリー「さんふらわあ」の船内公開では船内見学とともに「ホタテ二色丼」「焼きホッケ定食」などの特別メニューが提供され約600人が参加。その他、海上保安庁等の広報ブースや大洗町内のキッチンカー及び物販にも多くのお客様にお越しいただき、大洗港が大いに賑わった一日となりました。



## 2022クリーンアップ大洗

7月3日(日)、4年ぶりにクリーンアップ大洗が実施されました。大洗サンビーチ、各主要道路をはじめその他町内全域にわたって、町民の皆様や各事業所の皆様に清掃活動を実施していただいたお陰で5.36tのごみを収集することができ、大洗サンビーチをはじめ町内全体がきれいになりました。

## 大洗サンビーチにおいて官民合同水難救助訓練を実施

海のレジャーシーズンを前に7月5日(火)大洗サンビーチにおいて茨城海上保安部、水戸警察署、大洗町消防本部、ひたちなか・東海広域消防本部、茨城県水難救済会大洗救難所(大洗漁協)、大洗ライフセービング・クラブ、JAPAN WATER PATROLにより水難事故発生時の連携強化などを目的とする、合同水難救助訓練が行われました。

訓練は数名が沖合に流された想定で行われ、大洗消防ドローンによる捜索の後、レスキューボートや水上バイク、海上保安庁巡視船搭載のボート、水難救済会いそかぜ、県警警備艇ときわが要救助者を救助、最後は県警ヘリにより発見した要救助者を、海上保安庁特殊救難隊のヘリが救助するなど、訓練はより実践的なものとなりました。

有事の際には各機関との連携を生かした迅速な対応によりサンビーチ海水浴場の安心、安全を守っていきます。



## 大洗町大貫女性会が第33回全国「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰を受賞

全国「みどりの愛護」功労者国土交通大臣表彰は、花と緑の愛護に顕著な功績のあった団体に、緑化推進運動の模範として、その功績を称え、国土交通大臣から感謝状が贈られるものです。

大洗町大貫女性会では年2回の駅前海岸線ポケットパークの花壇づくりを行っており、花壇の手入れや周辺環境の美化など、約40名の会員が日々精力的に活動され、その多年にわたる功績が称えられての受賞となりました。



## 毎月「大洗地魚とれたて市」を開催しています

大洗町漁業協同組合では、月に1度、活魚場(魚市場隣)を会場に、普段は買うことができない、前浜で水揚げされた新鮮な魚介類(タイやヒラメ等の厳選活魚をはじめ、朝獲れ生しらすや鹿島灘はまぐりなど)を販売する「大洗地魚とれたて市」を開催しています。

来場された方からは、「とても楽しかった」・「安い」・「新鮮な魚介類が買える」・「みんな親切でうれしい」・「鮮度が良い」といった声をいただいています。

今月は、8月27日(土)14時から開催しますので、ぜひお越しください!



※当日の漁の状況によりご用意できない魚や、イベント自体が中止となることがありますので、詳細については大洗町漁業協同組合ホームページ(jf-oarai.com)をご確認ください。



## 「うちのペット自慢」



抱っこ大好き 甘えん坊のわんこです！

磯浜町 小沼さん宅 キャンディー  
(トイプードル、オス、9歳)

### ～自慢のペット写真募集中！～

【申込方法】直接または郵送、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 秘書広報課  
TEL / 267-5111 (内線212)  
E-mail : koho@town.oarai.lg.jp

大洗町に  
お勤めの方も  
OK!

# わが家のアイドル



石川 <sup>こはる</sup>心陽ちゃん(左)、<sup>れいな</sup>怜奈ちゃん(真ん中)、<sup>しおん</sup>思温ちゃん

(和銅 平成30年3月生まれ、令和元年11月生まれ、令和4年2月生まれ)

お父さん 諒さん、お母さん 沙奈江さん

「たくさん笑い合える仲良し三姉妹になってね！」

## 『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 / こども課 ☎212-7560

✉kodomu@town.oarai.lg.jp

## 大洗町の歴史を見つめて 110

### 海と古墳との関わり

磯浜古墳群の内、海側に造る、4世紀代の日下ヶ塚(常陸鏡塚)古墳と車塚古墳は、奈良北部の王権と連動した、古墳の形、葺石、埴輪や、石製模造品などの副葬品を持っています。ヤマト王権が、常陸の内海、阿多可奈湖の湾口であった大洗の地を特別な場として認識していたことがうかがえます。

6世紀、磯浜町―大貫町境の外浜に面して築造された行人塚古墳からは、円筒埴輪や人物埴輪、動物埴輪の他に、奴形の矢筒を表現した靱形埴輪や、鋸歯状の鏝を持つ帽子をデザインした双脚輪状文形埴輪が発見されました。

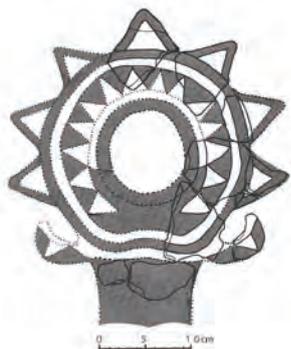
この双脚輪状文形埴輪は、九州から東北地方南部に分布し、西日本型、関東型などがこれまで分類されてきました。しかし、行人塚古墳例は、外周の作りや紋様の描き方が異なっており、北に100km離れたいわき市の神谷作101号墳から出土した例がそっくりだと判明しました。並べた埴輪の共通性から外洋を介した情報の往来を想像することができそうです。

8月30日まで、幕末と明治の博物館において、このような内容に触れた企画展を開催しています。どうぞ、この機会にご覧ください。

(生涯学習課文化財係)



行人塚古墳の双脚輪状文形埴輪



いわき市神谷作101号墳例

# おおあらい歌壇

金子智佐代選

ウクライナブチャの惨状ことごとくロシアの民は知っているのか

仲町 小松崎力一郎

〔評〕二月二十四日に始まったロシアの侵攻。あのブチャの惨状をロシア国民は知っているのだろうか。情報統制の怖さを思う。

猛暑日に水で洗髪してみたら「あらら、さっぱり」浴衣に着替う

鬘金十区 田中昭子

〔評〕「猛暑日」は「一日の最高気温が摂氏35度以上の日」。洗髪後の想定外のすっきり感、それがそのまま、快い歌になった。

「今週のラッキーカラー青」なれば洗脳されしかあおが目につく

新町十区 打田照子

〔評〕たわいもなく占いに引きずられた経験は誰にもあるだろう。そんな自分自身を、洗脳されたのか、と戯画化した作品。

サンビーチの風が茅花をなびかせてパークゴルフの人の輪回る

鬘金一区 小田部しま子

〔評〕「茅花」はチガヤの花穂のこと。夏の白い穂が海からの風になびく。この景の中のゲームはさぞかし楽しいことだろう。

七年に一度の盛儀善光寺家族そろって回向柱仰ぐ

永町七区 高橋節子

〔評〕七年毎の善光寺の盛儀御開帳。本堂前には、触れるだけで功德が得られる回向柱が立つ。下の句に家族の笑顔が見える。

いつしらず涙袋の大きさを見るとしもなく鏡に見入る

桜道 猿田彦太郎

〔評〕「涙袋」は目の下の膨らんだ部分。見るともなく見入りつつ、作者は老いを感じたのだろうか。静かな円熟の味わいだ。

独り身の淋しさを妻の名が浮かぶテレビを消して老いの夏空

永町五区 薄井安道

〔評〕亡き妻を思い、一人を再確認した淋しさが伝わる。一方、結句「老いの夏空」には自らの生を肯定する力強さがある。

草原を黄に染めれば蒲公英は愛しから美しき花と呼べる

永町六区 身内ゆみ

〔評〕「愛し」は「可愛い」の意。一本なら可愛いらしい蒲公英が一面を黄に染めた時、それは群生の〈美〉となったのだ。

風に乗るつばさをもたず風を抱くふところもたず重き双腕

金子智佐代（「コスモス」同人）

## ぼくとわたしのちびっ子ギャラリー 恵泉保育園



0. 1歳児は個別フール



色水遊びも楽しい



笑顔全開



水がかかっても平気



フールの後は日光浴



## 夏本番！大好きなフール遊びが始まりました

# ふ っ う に く ら せ る し あ わ せ だ よ り

❁元気づくりサロンで口腔、栄養についてお話を聞くことができます！

## <歯科衛生士による講話 10時15分～10時45分>

開催日	サロン名	会場
9月22日(木)	たんぼぼの会	明神町集会所
9月28日(水)	東	東集会所
10月18日(火)	寺堀	寺釜堀川集会所
10月21日(金)	夢	関根ふみ子宅
11月11日(金)	五反田	五反田集会所
11月16日(水)	東光台	東光台集会所
11月18日(金)	堀割	堀割集会所

## <食生活推進員による講話11時00分～11時30分>

開催日	サロン名	会場
10月4日(火)	祝町	祝町集会所
10月27日(木)	たんぼぼの会	明神町集会所
11月4日(金)	永町	永町会館
11月16日(水)	寿	寿集会所

※日程は変更または新型コロナウイルスの影響により中止になる場合があります。

### 日程に関する問合せ／

大洗町社会福祉協議会 ☎266-3021

### 問合せ／

住民課 後期高齢・年金係 ☎267-5111 (内線160)

## 「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業」がはじまりました

●一体的実施事業は「フレイル予防※」を目的に、元気づくりサロンへ管理栄養士や歯科衛生士、保健師が伺い、栄養のお話、口腔ケアのお話をします。みんなで楽しくフレイルについて知って、予防しましょう。

※フレイルとは、健康な状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」のことをいいます。

●「フレイル予防」は、健康寿命を延ばします。健康長寿をめざして、ご家族、お友達、みんなで心がけましょう。



健康づくりコーナー  
お元気ですか？保健師・栄養士です



## 食事で元気！夏バテ対策 ☆

8/4 栄養の日 8/1 → 7 栄養週間

暑い、だるい、食欲がない…夏バてしていませんか？  
夏になるとそうめんなどのあっさりとしたメニューが多くなったり、清涼飲料水をたくさん飲むようになったりします。その結果、必要な栄養素が不足し、夏バてを引き起こすこととなります。

### 《夏バてに効果のある栄養素》

#### 【ビタミンB1】

効果：疲労回復・食欲増進  
食材：豚肉・うなぎ・大豆など



#### 【たんぱく質】

効果：体を作る材料・持久力アップ  
食材：肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など



#### 【ビタミン・ミネラル】

効果：体調バランスを整える  
食材：野菜・海藻・果物など



### 食事は量より質！

1日3食、少量でも良いのでバランスのとれた食事をとりましょう。

お皿の少ないメニューにすると作るのも簡単です！

《おすすめメニュー》



豚肉と夏野菜のカレー

カレーのスパイスは夏バて予防に効果的！  
季節の野菜は栄養価も高いです。  
カレーなら一皿で栄養満点！



野菜たっぷり肉餃子

豚肉、にんにく、にらが入った餃子は疲労回復に効果的！  
野菜がたくさん食べられるスープ餃子もおすすめ！

～夏の暑さに負けないように、食事から元気をとりいれましょう！～

