

# おおあらい

Vol.621



## 大洗八朔祭4年ぶりの開催!

### Index

- 北海道洋上体験学習 ..... P.2~3
- 大洗海上花火大会のお知らせ ..... P.4
- 大洗健康福祉・長寿まつりのお知らせ ..... P.5
- 10月15日は「大洗町議会議員一般選挙」です ..... P.6
- 土砂災害から命を守ろう! ..... P.7
- アクアワールド・大洗からのお知らせ ..... P.8
- 情報クリップ ..... P.9~24
- 大洗海の大学／夢town大洗スポーツクラブ ..... P.25
- 「ソト」から見たおおあらい ..... P.26
- まちのできごと ..... P.27~29
- みんなのひろば ..... P.30~31

# 9

2023

令和5年

令和5年  
7月28日(金)  
~8月1日(火)  
4泊5日

~小学6年生82人が大海原へ!  
仲間と過ごす北海道で体験学習~

令和5年度  
**北海道洋上体験学習**

一人一人が思いやりの心をもって行動し  
全員で心に残る  
素晴らしい思い出をつくれるよう  
みんなで協力し、  
助け合いながら、  
自分の世界を広げよう!!

☆小樽市内④ 7/30(日)  
☆山溪③⑥ 7/29(土),30(日)  
☆札幌市内⑦ 7/31(月)  
☆体験学習⑤ 7/30(日) NACニセコアドベンチャーラフティング  
☆民族共生象徴空間「ウポポイ」② 7/29(土)  
☆苫小牧① 7/28(金)~29(土) 苫小牧から北海道の研修が始まります  
☆苫小牧⑧ 7/31(月)~8/1(火) 苫小牧からフェリーで大洗に戻ります



誓いの言葉

7月28日(金)、トヨペットスマイルホール 大洗のホールで出発式が行われました。これから始まる研修への決意を大洗

☆いよいよ出発☆

2回にわたる事前研修(7月9日・7月23日)では、他校の児童と活動するための関係づくりや協調性を育てる活動を行いました。大洗小と南小の両校の児童が同じ班になって、北海道で活動するための計画を立てました。一人ずつ係を担当することとで、自分の役割に責任をもって取り組み、集団で協力して体験活動を行う心構えや準備をして本研修に臨みました。

北海道洋上体験学習は、共同生活や体験学習などを通して協力する心や責任感を育み、団体行動の中で相手の事を考え、思いやる心や、お世話になる方々へ感謝を態度で示せるような豊かな心の育成を目的としています。

☆豊かな心を育む体験学習☆

7月29日(土)、午前中にフェリーの船長さん、航海士さんによる職業講話を聞きました。普段は聞くことのできないお仕事の話を聞くことができました。午後、長い船旅からついに北海道の地に降り立ちました。最初に訪れた民族共生象徴空間「ウポポイ」で、アイヌ文化を見学し、その後宿となる定山溪温泉にて船旅の疲れを癒しました。

7月30日(日)には午前中に小樽で班別での歴史散策を行い、観光ボランティアの方々のご案内で小樽の町の歴史について

☆雄大な北海道の地☆

小の藤村陸さんが表明し、國井町長や長谷川教育長をはじめ大勢の保護者や先生方に見送られながら北海道に向けて出発しました。長時間にわたる船内での生活を通して、団体生活での大切なマナーを学びました。



フェリー甲板



ラフティング



民族共生象徴空間「ウポポイ」



小樽歴史散策



札幌自主研修(白い恋人パーク)



羊ヶ丘展望台



札幌自主研修(札幌時計台)

詳しく学びました。午後は、尻別川のラフティング体験を行いました。ボートに乗り込み水しぶきと歓声をあげながら、皆でタイミングを合わせてパドルを漕ぎ、班の絆をより一層深めました。ラフティング体験では、北海道の夏の大自然を五感で体験することができました。その日の夕食後には高校生会によるサプライズダンスが披露され、北海道最後の夜は大いに盛り上がりました。

7月31日(月)の札幌班別自主研修では、事前に班ごとに相談して決めたルートに沿って、施設見学などを協力して行いました。雨の中ではありませんでしたが、初めて食べるものやタクシーを利用するなど、多くの新しい経験をすることができました。その後は羊ヶ丘展望台で記念撮影を行い、北海道の大地に別れを告げ、大洗行の船に乗り込みました。

☆大洗に帰港!☆

8月1日(火)、洋上体験学



解散式

習最終日の船内では、最後に班ごとに活動を行い、5日間を共に過ごした仲間との時間を楽しみました。苫小牧からの船旅を終えて、無事に大洗に到着し、大勢のお出迎えの方々から「ただいま!」と大きな声で挨拶をしました。解散式では、大洗南小の桑嶋瑠花さんによるお世話になった育成者高校生会リーダーへのお礼の言葉で締めくくりました。

お互いに注意し合ったり、みんなで協力しあってしっかりとルールを守る姿は、とても立派なものでした。一人一人の頑張りがあつたからこそ、充実した洋上体験学習となり、みんなが笑顔いっぱい帰って来ることができました。

他の学校の仲間たちと協力し合い、全力で楽しみ、大きく成長できたこの5日間は、児童にとつて一生忘れられない素晴らしい思い出となりました。

感想文

1班 大洗小学校 齋藤 由朱さん



私は、洋上体験で楽しかったことが三つあります。まず一つ目は、小樽歴史散策です。小樽歴史散策では、ガイドさんのお話を聞いて小樽の歴史を学びました。二つ目は、ラフティングです。ラフティングでは、一つのボートに9人で乗り、いきを合わせてパドルで水を後ろに送るようにこぎました。最初は、すわりながらこいでいましたが、と中からは、立ちながらこぎました。三つ目は、札幌での自由行動です。自由行動では、班のみんなと、みそラーメンを食べたり、白い恋人パークに行ったりしました。どれもすべて楽しかったです。私は、高校生になったら、また、洋上体験にリーダーとして来たいなと思いました。

4班 大洗南小学校 大谷 怜蘭さん



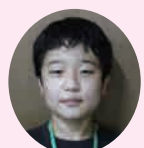
私は、洋上体験で思い出に残ったことが2つあります。一つ目は、ラフティングでみんなで協力してボートをこいで楽しめたことです。ラフティングは、班の人とボートを協力してこいだり、インストラクターの人に尻別川について教えてもらっていっぱい学びました。二つ目は、自由行動で体験や食べ歩きをしたことです。自由活動では、白い恋人パークでクッキーに絵をかいたり、食べ歩きでは朝からカニを食べてとてもおいしかったし、幸せでした。洋上体験では、北海道についていっぱい学んだし、楽しめました!洋上体験で学んだことを忘れないで、これからもそれをいかそうとおもいました。

5班 大洗小学校 マイト ヒロイチさん



ぼくは、北海道洋上体験学習でラフティングが楽しかったです。ラフティング体験前に昼食を食べて、ラフティングを体験するそう備に着がえて、パドルの使い方やボートの漕ぎ方などを練習してからラフティングを体験しました。ラフティング体験中、最初は楽しくボートを漕いでいたのですが、と中から相手の班や自分の班に水をかけあっていたのがとても楽しかったです。また北海道に行ってみたいです。

9班 大洗南小学校 澤 悠斗さん



ぼくは、洋上体験を通して、2つの事を学びました。一つ目は、小樽市での歴史を学んだことです。小樽市は昔、川のうめ立てで争ったことがあって、10年かかってやっとうめ立てを半分だけできたそうです。大洗もうめ立てをして道路をつくっているの、同じ歴史をしていたのではないかと思います。二つ目はラフティングで団結力を高めたことです。ラフティングは、仲間と息を合わせないとうまく進めないの、かけ声とともに、オールをこぐことができました。北海道での生活も楽しかったです、日常生活にも洋上体験を通して学んだことをいかしていきたいです。

9月30日(土)開催



～ふるさと納税フェスティバル～

音楽ライブ開催時間：10:00～17:00 (予定)

※開場：9:00～

～大洗海上花火大会～

花火打上げ時間：18:00～19:30 (予定)

打上げ発数：約 12,000 発 (過去最多)

花火師：野村花火工業株式会社

(内閣総理大臣賞最多 21 回受賞)

重要

## 大洗町民無料招待のお知らせ

### 応募方法

- ・大洗町公式 LINE をお友達登録していただき、専用の申込フォームにご入力ください

### 応募締切

- ・9月27日(水) 17:00

### 無料招待対象者

- ・大洗町内にお住まいの方 (住民票が大洗町の方)



大洗町  
公式LINE



大洗海上花火大会  
公式HP

※詳細は、広報おおあらい8月号、大洗海上花火大会公式 HP をご確認ください。

※応募方法に関するご不明点は、商工観光課までお問合せください。



※花火会場の駐車場は全て予約制 (有料) になります。

問合せ/商工観光課 ☎267-5175 ✉kankou@town.oarai.lg.jp

# 令和5年度 大洗健康福祉・長寿まつり

開催日／9月30日（土）

時間／10：00～15：30

会場／トヨペット スマイルホール 大洗、  
中央公民館 他

入場／無料



## 【楽しいイベントがいっぱい！！】 10：00～13：00

健康チェックコーナーや体験・ゲームコーナーなど、福祉・健康に関わる様々な団体や関係者による楽しい催し物が盛り沢山！模擬店や食事コーナーもあります！ぜひお楽しみください。

## 【長寿祝式典】 13：00～

町からご長寿の代表者2名に褒状・記念品等を贈呈させていただきます。

## 【講演会】 [講演：60分 落語30分] 13：30～15：00

講師 林家 染二（はやしや そめじ）

プロフィール

1961年 大阪市生まれ

1984年 林家染二（現四代目染丸）に入門、芸名「染吉」

1985年 林家一門勉強会「林染会」にて初舞台

1997年 三代目林家染二を襲名

文化庁芸術祭大衆芸能部門大賞や天満天神繁昌亭大賞など多数受賞

2012年から落語家で初めて京都大学にてゲスト講師として登壇

手を延ばせばめぐもりが ～近隣意識に根ざす福祉の広がり～

ことばが笑顔でゆったり、そして心がほっこり！たった1度の出会いで覚えられてしまう人はいる。林家染二の高座を見ればまず忘れない！その人が語ることばには、強くて優しいちからがあります。躍動感に満ちたみずみずしい生の舞台上、心癒される豊かな笑いのひとときにぜひ触れてみてください！



## 【お楽しみ景品抽選会】 15：10～

毎年恒例の「お楽しみ景品抽選会」は今年も豪華な景品をご用意してお待ちしております！！

※抽選券はロビーにて13：00まで配布

問合せ 大洗健康福祉・長寿まつり実行委員会事務局  
大洗町社会福祉協議会 ☎266-3021  
大洗町福祉課高齢者支援係 ☎267-5111  
(内線153)

**10月15日（日）は**

## **「大洗町議会議員一般選挙」です**

**投票日** 10月15日（日）

**投票時間** 午前7時～午後6時

**投票場所** 投票所入場券に記載されている投票所

### **投票のできる方**

- 満18歳以上（平成17年10月16日以前に生まれた方）の日本国民で、町の住民基本台帳に引き続き3ヶ月以上（令和5年7月9日以前から）記録されてる方
- 公職選挙法に定められた欠格事項に該当しない方
- \*投票日当日までに町外に転出した方は投票できません。

### **投票のしかた**

- 投票用紙に『候補者の氏名』を記載し、投票してください。
- 点字投票、代理投票を希望する方は、投票所の係員にお申し出ください。



### **投票日に投票所に行けない場合には・・・**

- (1)期日前投票 投票所入場券裏の宣誓書に記載して会場にお越しください。
- 投票期間 10月11日（水）～10月14日（土）
- 投票時間 午前8時30分～午後8時00分
- 投票場所 トヨペット スマイルホール 大洗（中央公民館）1階研修室

#### **(2)不在者投票**

【病院や老人ホームなどの施設に入院・入所している方】

不在者投票施設として指定されている施設であれば、その場所で投票をすることができます。詳しくは施設の方にお問合せください。

【大洗町以外の市区町村に滞在している方】 郵送等に日数を要するため、早めに請求してください。

滞在先の市区町村の選挙管理委員会で投票ができますので、必要書類を大洗町選挙管理委員会まで請求してください。

【身体障害者手帳、戦傷病者手帳、介護保険被保険者証をお持ちで所定の要件に該当する方】

郵便等投票が利用できますが、事前に郵便等投票証明書交付の手続きが必要となりますので要件の詳細につきましては、選挙管理委員会までお問合せください。

**問合せ**／大洗町選挙管理委員会 ☎267-5123

# 土砂災害から命を守ろう！

近年、全国各地で大雨による土砂災害が発生し、甚大な被害をもたらしています。大洗町内でも今年6月の大雨により土砂災害が発生しました。

土砂災害は「いつ」発生するか、予測することは難しく、命を守るためには、早めの避難が重要です。

土砂災害から命を守るために、今からできる対策に取り組みましょう！

## 土砂災害に備えるポイント

### ①『土砂災害ハザードマップ』を確認しよう



土砂災害ハザードマップは、土砂災害が発生する恐れがある地域を「土砂災害警戒区域」として記載しています。

ご自宅付近が、土砂災害警戒区域に含まれているかどうか、確認しましょう。

防災ハザードマップ二次元バーコード →



※黄色や赤い枠で囲われている場所が、土砂災害警戒区域です。

※土砂災害警戒区域等でない区域でも、土砂災害が発生する場合があります。

### ②大雨が予想される際は『防災情報』に注意しよう



気象庁が発表する、大雨警報（土砂災害）や土砂災害警戒情報等の発表状況について、気象庁ホームページや、TVで確認しましょう。

※町からも、防災行政無線やホームページなどで情報を配信します。

※土砂キキクル（危険度分布）を使って、お住まいの場所の土砂災害危険度をこまめに確認しましょう。

キキクル  で検索

### ③早めに避難しましょう



夜間の避難は、道路の状況が分かりにくいいため危険です。夜中に大雨が予想されるときは、暗くなる前に早めに避難しましょう。

避難を行う際は、大洗町の防災行政無線やホームページなどで、開設されている避難所の情報を確認しましょう。

※避難とは、「難」を「避ける」ことです。安全な場所に居る人は避難所に行く必要はありません。また、安全な地域の親戚・友人宅に避難することも一つの選択肢となります。

### ④逃げ遅れたときは垂直避難



土砂災害では、木造の建物の1階で被災している状況が多いです。

避難所への避難が困難な場合は、崖から離れ建物の2階以上に緊急避難するなど、崖から離れた家の中でも比較的安全な場所へ避難しましょう。

問合せ/生活環境課 防災・原子力安全係（内線247）

# アクアワールド・大洗

## 土曜日の夜のご予定に、普段と違う幻想的な水族館はいかがですか？

昼間ではなく、夜の水族館にお越しいただいたことはありますか？

アクアワールド・大洗では、夜の水族館を楽しむことができる「NIGHT AQUAWORLD」を毎週土曜日18時から開催しています。日中とは異なる幻想的な館内の他、2023年3月にオープンした屋外エリア「オーシャンテラス」もライトアップされ、夜の海風を感じる癒しの空間となっています。

友達やご家族との普段とは違った雰囲気のおでかけや、デート、お一人でゆったりとした時間をお楽しみいただくなど、様々な場面で夜の水族館を満喫してみてください🌙

### 『NIGHT AQUAWORLD』

- 開催日 毎週土曜日
- 開催時間 18時～20時（最終入館時間19時）
- 入場料金 大人 : 2,300円  
小中学生 : 1,100円  
幼児（3歳以上）: 400円  
3歳未満 : 無料

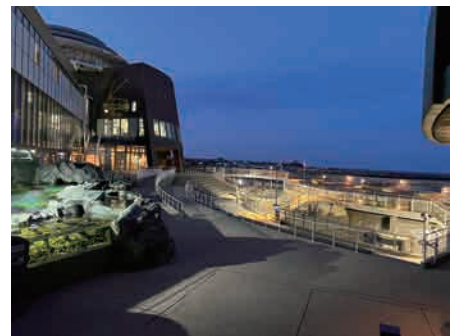
### ○チケット購入

チケットは「asoview！」WEBチケットのみでの販売となります。

※年間パスポート、前売券、招待券でのご入場はできません。

チケット購入はこちらから↓

<https://www.asoview.com/channel/ticket/qk2rIVYZU2/ticket000007119/>



### 日中と異なる水槽の展示演出



「出会いの海の大水槽」は昼間とは違い水面から光が差し込んだような照明となり、幻想的なクラゲ大水槽「くらげ365」の演出も、夜バージョンに変化します。

### オーシャンナイトライブ

#### 『雪月花』



『四季』をテーマにした色鮮やかで幻想的な演出と、イルカとアシカのダイナミックなパフォーマンスが融合した夜限定のライブをご覧ください。

### 夜限定の特別メニュー



3階にあるリラックスカフェ「マーメイド」では、「NIGHT AQUAWORLD」限定のフードやデザートメニューを取り揃えています。



問合せ／アクアワールド茨城県大洗水族館

☎ 267-5151 【音声案内】

🌐 <https://www.aquaworld-oarai.com/>





## 情報クリップ

INFORMATION

大洗町役場

☎267-5111

## 国保・年金



**国民年金保険料は口座振替がお得です！**

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になります。

口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される「早割制度」や、現金納付よりも割引額が多い「6ヶ月前納」、「1年前納」、「2年前納」もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参のうえ、ご希望の金融機関または年金事務所へお申出ください。

申込期限は、振替開始希望月の前々月末日となります。なお、6ヶ月・1年・2年前

## 結婚相談会

経験豊かなマリッジサポーターが、結婚に関する相談に応じます。

9月10日(日)、10月8日

(日)、11月19日(日)、12月10日(日)

時間 / 13時～16時30分

場所 / 茨城県総合福祉会館4階

住所 / 水戸市千波町1-9-18

内容 / 結婚相談会・プロフィール閲覧会

対象 / 結婚を希望される独身の方

申込方法 / 電話またはメール

問合せ / マリッジサポーター

県央地域活動協議会

担当：遠藤

☎090(4-167)2073

✉endos826@yahoo.co.jp

納につきましては、振替開始月が4月(6ヶ月前納)については4月と10月)と決まっていますのでご注意ください。

問合せ / 住民課 後期高齢・年金係 (内線159)

## ご存知ですか？ いばらき身障者等用駐車場利用証について

この利用証は、歩行の困難な障害者などがショッピングセンターや公共施設などにある身障者用駐車場を利用する時に、車内に掲示しておくものです。利用証を希望する方は、下記により申請してください。

※ 公安委員会が発行する「駐車禁止除外指定車標章」とは異なり、道路の指定駐車禁止場所には駐車できませんので、ご注意ください。

対象者 / 次のいずれかの基準に該当し、かつ、歩行が困難な方

(1) 身体障害者手帳の等級が、次表に該当する方

区 分		等 級
視覚障害		4級以上
聴覚又は平衡機能障害	聴覚障害	3級以上
	平衡機能障害	5級以上
肢体不自由	上肢	2級以上
	下肢	6級以上
	体幹	5級以上
	乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害	上肢機能 2級以上 移動機能 6級以上
内部障害	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう又は直腸・小腸・免疫・肝臓の機能障害	4級以上

(2) 療育手帳の障害程度が、㊦又はAの方

(3) 精神障害者保健福祉手帳の等級が1級の方

(4) 介護保険被保険者証の要介護状態区分が、要介護1以上の方

(5) 指定難病特定医療費受給者証又は小児慢性特定疾病医療受給者証を交付された方

(6) 母子手帳の交付を受けた方(妊娠7ヵ月～産後6ヵ月の方のみ)

申請方法 / 申請書(窓口)に備えてあります。)に交付対象であると分かるものを添えて申請してください。

申請場所 / (1)～(5)に該当する方は、福祉課 社会福祉係

(6)に該当する方は、こども課

問合せ / 福祉課 社会福祉係 (内線152) こども課 ☎212-7560



## 福祉



**電力・ガス・食料品等価格  
高騰重点支援給付金（1世帯あたり3万円の給付金）  
の申請をお忘れなく！**

今般のエネルギー・食料品等の物価高騰の影響を特に受ける低所得世帯（住民税非課税世帯等）に対して、価格高騰重点支援給付金（1世帯あたり3万円）を支給しています。

対象と思われる世帯には、既に「支給要件確認書」を送っていますので、給付金の受取りを希望する方は、9月29日（金）までに提出してください。

※同一世帯に令和5年度住民税の未申告者や令和5年1月2日以降に他市町村から大洗町に転入した方がいる世帯では、令和5年度課税状況が把握できないため、支給要件確認書を送付していません。給付金を受け取るには申請が必要ですので、福祉課へお問合せください。  
※家計急変世帯に該当する場合

合は、福祉課へお問合せください。

詳細については、広報おあらい7月号または町ホームページをご覧ください。

問合せ／福祉課 社会福祉係  
(内線151)

ご存知ですか？

**有料道路の障害者割引制度について**

対象となる障害者の方が、有料道路を利用する場合、通行料金が割引（通常料金の約半額）になる制度です。

割引を希望する方は、左記により申請してください。

※障害者割引は、その他条件を満たす割引（時間帯割引やETCを利用した割引）と重複して適用されません。

**対象者**／次のいずれかに該当する方

①第1種身体障害者手帳所持の方（障害者本人＋介護者運転対象）

②第2種身体障害者手帳所持の方（障害者本人運転のみ対象）

③療育手帳（AまたはA）所持の方（障害者本人＋介護者運転対象）

**車両の条件**／

①障害者本人またはその家族が所有するもの

②営業用でないもの

※その他、乗車定員、車種等に制限があります。

**申請方法**／申請書（窓口に備えてあります。）に次の書類を添えて申請してください。

①身体障害者手帳・療育手帳（原本）

②車検証（原本）

③運転免許証（本人が運転する場合のみ）

④ETCカード（本人名義のみ。ただし、18歳未満に限り、親権者等名義のETCカードで登録可能。）（ETC利用の方のみ）

⑤ETC車載器セットアップ申込書、証明書（ETC利用の方のみ）

※更新申請や変更申請時にETCカードや車両の変更等がない場合には、③～⑤の書類は省略できます。

**その他**／自家用車をお持ちでない方が、親族や知人などの所有する車、レンタカー、車検時の代車、タクシー（要介護者のみ）を利用する場合など、事前登録がない自動車でも割引の適用が受けられるようになります。

詳細につきましては、下記

までお問合せください。

問合せ／福祉課 社会福祉係  
(内線152)

## 9月は高齢者月間

## 高齢者を悪質商法から守る

**Q** オレオレ詐欺の被害に遭う人が多いようですが、気を付けることは何？

**A** ①電話をかけてきた家族に自分から電話して確認しましょう。  
②在宅時でも留守番電話の設定にしておきましょう。  
③家族でオレオレ詐欺の対応方法を話し合ってみましょう。

**Q** 屋根瓦が壊れているから無料で点検すると言われて見てもらった。修繕しないと雨漏りがするようになるというので修繕を依頼したが、高額過ぎるので解約したい。

**A** 訪問販売なので、クーリングオフ期間内（契約から8日間）であれば無条件で解約できます。複数の業者から見積りを取って契約をしましょう。

「おかしい？」と思ったらまず相談！  
「気をつけ」と「見守り」で悪質商法の被害防止  
ひとりひとりが気をつけないと！



○相談・問合せ／  
大洗町消費生活センター  
(生活環境課内)  
(内線244)

も割引の適用が受けられるようになります。

までお問合せください。  
問合せ／福祉課 社会福祉係  
(内線152)

「令和5年度茨城県家計改善支援事業」

専門相談員による家計あ  
んしん無料相談会

まずは、ご相談ください！

経済的な困りごと、生活や家計のやりくりなどに不安や課題を抱えた方の相談に応じます。なお、相談無料・予約不要です。

開催日時／10月11日（水）

10時～14時

開催場所／大洗町役場

3階会議室

対象者／大洗町または県央地区（水戸市、小美玉市、茨城県、城里町、東海村）

にお住まいの方

その他／個別相談ですので秘密が漏れる心配はありません。

・困りごとの解決に向け、関係各機関と連携をはかります。  
・必要であれば継続して相談をお受けします。

・すでに弁護士、司法書士に依頼しているものや、訴訟中のものは対象外です。

問合せ／認定NPO法人

茨城NPOセンター・コモンズ

☎（300）4570

（月～金 9時～17時）

## 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。ご自分とともに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）

241コース	9/26（火）・29（金）・10/3（火）・6（金）・10（火）
242コース	10/2（月）・5（木）・12（木）・16（月）・19（木）
244コース	11/6（月）・9（木）・13（月）・16（木）・20（月）
245コース	11/14（火）・17（金）・21（火）・24（金）・28（火）

□講習内容 シルバーリハビリ体操と体操に関わる身体の仕組み

#### □応募方法

往復はがきに下記①～⑤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申込みコース（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）



【講師】  
シルバーリハビリ  
体操考案者  
大田仁史 先生

#### 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

### <「徘徊」という言葉の使用について>

大洗町議会6月定例会にて、「徘徊」という言葉の使用について、「本人に寄り添った表現に変更するべきではないか」という質問がありました。それを踏まえ、町では認知症の専門機関・関係団体や町民のみなさまからの様々なご意見をお聞きし、そのケースに応じた言葉を選択し、当事者やご家族の思いに配慮してまいります。

### ○認知症疾患医療センター

茨城県の指定を受け、保健・医療・介護機関との連携を図りながら、認知症疾患に関する相談・鑑別診断などを行う専門医療機関です。

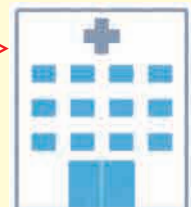
### <近隣の認知症疾患医療センター>

・医療法人 碧水会 汐ヶ崎病院

☎269-9017

・公益社団法人 報恩会 石崎病院

☎293-7165



# 9月は認知症を知る月間

茨城県では、認知症に対する正しい知識や理解の普及啓発を行うため、毎年9月を「認知症を知る月間」としています。

認知症は、物忘れや判断能力の低下など日常生活に支障を来す脳の病気で、**2025年**には高齢者の**5人に1人**が認知症になると見込まれています。

町では、認知症の方とその家族が安心して暮らせるまちづくりとして、次のような取り組みを行っています。ぜひ活用ください。

## .....地域で見守る.....

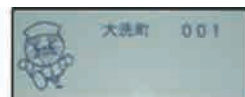
### ◆大洗町徘徊高齢者等 SOSネットワーク事業

高齢者等が行方不明となった時に、家族や警察だけでなく、町からSOSネットワーク協定機関へ情報提供を行い、協定機関の協力により、速やかな行方不明者の発見につなげることができます。

申込（登録）先 / 福祉課 高齢者支援係  
※お申込みの際は、対象者の写真（1枚）が必要になります。

### ◆茨城県おかえりマーク

認知症等により自宅に戻れず、警察などに保護された際に、速やかに家族にお知らせできるよう、「おかえりマーク（登録番号記載）20枚、アイロンスール10枚」を無料で配布しています。



## .....交流・情報交換の場.....

### ◆認知症カフェ

認知症についてはもちろん、介護や、身近な困りごとまで何でも話し合える自由な空間です。町内では下記3カ所で開催しています。

名称	場所	日時	問合せ
ねもカフェ 元気塾	ねもと薬局 しろくま店	年3～4回 (要問合せ)	ねもと薬局 しろくま店 ☎267-7880
認かふえまるまる	コミュニティスペース 咲楽や	毎月第3木曜日	コミュニティスペース 咲楽や ☎267-7610
ゆっくらかふえ	ゆっくら健康館 デイサービスフロア	年2～3回 (要問合せ)	大洗町地域包括支援センター ☎267-4100

## .....正しい知識を得るために.....

### ◆認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座は認知症について正しく理解するための講座（90分）です。

講座は福祉課にお申込みいただいた事業所や団体向けに開催し、受講された方には認知症サポーターの証として、オレンジリングをお渡ししています。



## .....認知症に関する相談窓口.....

○大洗町役場福祉課 高齢者支援係  
☎267-5111（内線153）

○大洗町地域包括支援センター  
☎267-4100

○北地区高齢者相談センター  
(大洗町社会福祉協議会)

磯浜町・東光台・磯道・和銅・五反田・港中央担当  
☎229-2007

○南地区高齢者相談センター（ひめま苑）  
桜道・大貫町・神山町・成田町担当  
☎267-0537



# 9月10日～16日は自殺予防週間

もしあなたがひとりで悩んでいたら、もしあなたの周りに悩んでいる人がいたら、ぜひ相談してください。心のつらさは人それぞれです。こんなことくらいで・・・と思わずに、話をしてみてください。

## ご自身や周りの方に、こんなサインはありませんか



- ・以前に比べて表情が暗く、元気がない
- ・体調不良の訴えが多くなる
- ・仕事や家事のミスが増える
- ・周囲との交流を避けるようになる
- ・早退・遅刻・欠勤・欠席が増える
- ・以前は楽しんでいた趣味やスポーツをしなくなる

## 悩みを抱えている方がいたら

- ・まず声をかけてあげましょう
- ・本人の気持ちを尊重しながらゆっくりと話を聞いてあげてください
- ・早めに専門家への相談を勧めましょう
- ・温かく寄り添い、見守ることも大切です



## ◇相談先一覧

いばらきこころの ホットライン	9時～12時、13時～16時、 祝日・年末年始除く	☎029-244-0556 (月～金) ☎0120-236-556 (土日)
いのちの電話	(24時間・365日)	☎029-855-1000 (つくば) ☎029-350-1000 (水戸)
よりそいホットライン	(24時間・365日)	☎0120-279-338
LINE相談 こころのSNS相談 @いばらき	毎日17時～22時	 友だち追加 
女性のためのこころの オンライン相談	自殺予防週間 (9月10日～9月16日)は毎日 毎月第1.3.5土曜日の13時～16時	予約サイトから申込み HP <a href="https://reserva.be/iacpp2022">https://reserva.be/iacpp2022</a>

◇あなたはひとりじゃない (<https://www.notalone-cas.go.jp/>)

◇こころのオンライン避難所 (<https://jscp.or.jp/lp/selfcare/>)

ショッキングな情報に触れたことで心身につらさを感じている方、またはそうしたひとを支える周囲の方に向けて「情報から距離を置く対処方法」や「心と身体の緊張を解く方法」、「悩みを抱えた方に声をかける際のポイント」、「相談窓口に関する情報」などの必要な情報が紹介されています。

心を落ち着かせたい、誰かに相談したいときなどにご活用ください。



スマートフォンはこちら

◇こころの体温計 (<https://fishbowlindex.jp/oarai/demo/index.pl>)

パソコンやスマートフォンから気持ちの落ち込み度やストレス度が簡単にチェックできます。ご自身や家族の方のメンタルヘルスチェックにお役立てください。



スマートフォンはこちら

問合せ／健康増進課 ☎266-1010

# 9月24～30日の「結核予防週間」

結核は、今でも約32人/日新しい患者が発生し、約5人/日が亡くなっている感染症です。結核菌によって風邪に似たような症状から始まり、約2週間以上痰のからむ咳・微熱・身体のだるさ等がみられます。早期発見するために、胸部レントゲン検査を年に1回受けましょう。

## 9月は

## 「がん征圧月間」

日本人の死亡原因のトップは「がん」です。全死者数の約3人に1人はがんで亡くなり、一生のうちに2人に1人が「がん」にかかる時代です。今年度のがん検診を逃してしまった方は、まだ間に合います！定期的ながん検診を受けましょう。



事前広報

## はたち 令和6年 大洗町二十歳の集いを開催！

大洗町では、次世代を担う20歳になった皆さんの門出を祝い、「二十歳の集い」を開催します。20歳になった皆さん自身が主体となって、運営を行っています。そこで、自分達にとって思い出に残る式典となるよう、運営を行いたいという方を募集します。

皆さんで式典を盛り上げましょう！ぜひ、お友達にも声をかけてみてください。多くの方のご応募をお待ちしています。

開催期日／令和6年1月7日（日）

開催場所／アクアワールド茨城県大洗水族館  
「オーシャンシアター」

日 程／【受付】12時00分～12時30分

（予 定）【式典】13時00分～13時30分

【おめでとうオーシャンライブ】13時30分～13時50分

※オーシャンライブでは、イルカとアシカが出席者を祝福して特別ライブを行ってくれます。

※式典終了後、出席者は館内を自由に見学できます。



※平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方が該当します。町内に住所のある方へは通知をお届けします。

※進学や就職などで町外へ転出している方で式典に出席される場合は、ご家族からでも結構ですので、11月30日（木）までに生涯学習課へご連絡をお願いします。

問合せ／生涯学習課 ☎267-0230

特設行政相談

毎日の暮らしの中で「わかりづらい道路案内標識を改善してほしい」、「施設をバリアフリー化してほしい」など、困っていること、望んでいることはありませんか？

国や県・町など、行政機関や公共機関に対するご意見・ご要望などについて、総務大臣から委嘱された行政相談委員が相談に応じます。

町では次の日程で特設行政相談を開設しますので、お気軽にご相談ください。

※無料・秘密厳守

日時／10月18日（水）

10時～12時

場所／役場3階会議室

問合せ／秘書広報課

（内線212）



# 町営住宅入居者募集のお知らせ

住宅名	部屋番号	建設年度	構造規模	家賃月額	備考
二葉緑	B棟103号	H24	和室6帖・洋室7帖・LDK	一律 62,400 円	特 公 賃
	B棟107号				
	B棟104号		和室6帖・洋室7帖 洋室6帖・DK		
	B棟106号				
	B棟302号				

※汚水処理料2,750円/月が別途加算されます。

※駐車場を利用する方は、別途2,600円/台が加算されます。

- 受付期間 随時受付しています。（募集住宅が無くなり次第終了。）  
平日 8:30～17:15（土日祝日を除く）
- 受付場所 大洗町役場 都市建設課（応募書類は都市建設課にてお渡しするか、ご連絡いただければ郵送します。大洗町ホームページにてダウンロードも可能。）  
ご不明な点についてはお電話にてお問合せください。
- 入居資格（①～⑥すべてに該当する事）
  - ① 次のいずれかに該当する方
    - ・町内に勤務場所がある方
    - ・県内に住所を有する方
    - ・町に本籍を有する方
    - ・町に親族（血族、姻族三親等内）が住所を有している方
    - ・町に以前住所を有していた方
  - ② 同居親族又は同居しようとする親族があること
  - ③ 現在住宅に困っている方
  - ④ 県税・市町村税を完納していること
  - ⑤ 本人及び同居親族、もしくは同居しようとする親族が暴力団員等でないこと
  - ⑥ 世帯の収入の合計が基準内であること  
収入基準の額は、政令月収 158,000 円以上 487,000 円以下  
政令月収は、次の計算で求めることができます。  
（世帯の年間所得額－同居及び別居扶養人数× 380,000 円－特別控除額）÷ 12 カ月
- 入居予定時期 随時入居可能
- 選考の方法 先着で申込書類を提出された方が優先
- 問合せ先 都市建設課 建築営繕係 ☎ 267 - 5156（内線 262）  
一般財団法人茨城県住宅管理センター 管理課 ☎ 297 - 8360

# 公民館講座参加者募集

## ☆健康づくり栄養講座

大洗町と包括連携協定を締結する明治安田生命保険相互会社との連携講座により、秘められた野菜のチカラなどを楽しくわかりやすくご紹介します。講義終了後には健康測定会（血管年齢測定・野菜摂取量測定）を行います。

日 時／10月25日（水）10：00～11：30  
会 場／トヨペット スマイルホール 大洗（漁村センター）研修室  
講 師／明治安田生命保険相互会社  
定 員／20名  
受 講 料／無料

## ☆NTTドコモ出張スマートフォン教室

NTTドコモが各種課題解決を提案する出張講座です。

日 時／11月10日（金）  
10：00～11：30（対象者：Android 及びらくらくフォンを使用されている方）  
14：00～15：30（対象者：iPhone を使用されている方）  
会 場／トヨペット スマイルホール 大洗（中央公民館）視聴覚室  
講 師／ドコモショップ ひたちなか店  
定 員／各回12名（スマートフォンをお持ちでない方も参加できます）  
受 講 料／無料

## ☆スマートフォンの使い方教室（入門編）

高校生会がスマートフォンの基本的な操作を教えます。

日 時／11月26日（日）10：00～11：30  
会 場／トヨペット スマイルホール 大洗（中央公民館）視聴覚室  
講 師／大洗町高校生会  
定 員／12名（お持ちのスマートフォンをご持参ください）  
受 講 料／無料

### 上記3講座の申し込み方法

申込期間／9月25日（月）～9月28日（木）

（受付時間：来館の場合は9：00～17：00）

申込方法／メール・FAX・来館のいずれかの方法でお申し込みください。（メールでお申込みの方は、お申込み翌日までに受付完了の返信メールが届かない場合、生涯学習課までお問合せください。）

お申込みの際には、①講座名②郵便番号③住所④氏名（ふりがな）⑤電話番号（携帯）をお知らせください。

※定員を超えた場合は抽選となりますが、抽選日等は改めてご連絡します。

受講資格／大洗町に居住、又は勤務している方

申 込 先／大洗町教育委員会 生涯学習課  
（トヨペット スマイルホール 大洗（中央公民館）2階）

✉ [syougai@town.oarai.lg.jp](mailto:syougai@town.oarai.lg.jp)

FAX 267-1051

問 合 せ／生涯学習課 ☎ 267-0230



## 9月10日は『下水道の日』です。

下水道は、トイレの水洗化や汚水雑排水（風呂、台所、洗濯等の排水）の排除といった生活環境の改善のほか、川や海の水質浄化にとって、なくてはならないものです。

町内の家庭や事業所などから流された汚水は、下水道管を流れて、ひたちなか市にある那珂久慈浄化センターで処理され、きれいな水となって海へ放流されます。

このような下水道の役割について理解と関心を深めていただくため、毎年9月10日を「下水道の日」とし、下水道の普及を促進しています。

下水道が整備されても各家庭や事業所などから排出される汚水を下水道に流すための接続工事がされないと、下水道本来の役割を果たせません。

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、できるだけ早期に大洗町排水設備指定工事店へ申し込みを行い、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）

## 原子力規制委員会行政職員実務経験者の募集を行っています

募集期間／9月1日（金）～10月23日（月）

募集職種／原子力検査官 原子力防災専門官 他

求める人材／①原子力施設の運転、保全、検査、設計等に専門性がある方  
②放射性廃棄物管理・処分に専門性がある方  
③火災、防災、放射線、土木、建築等に専門性がある方 他

問合せ／原子力規制庁人事課採用担当

☎03-3581-3352（代表）

✉recruit\_nra@nra.go.jp

※詳しくは、原子力規制委員会のホームページをご確認ください。  
右の二次元バーコードをスマートフォン等のカメラで読み込んでいただくと、『実務経験者採用情報』のページが開きます。



# 下水道を正しく使いましょう

～一人ひとりの心がけで **快適** な下水道を維持しましょう～



下水道は、家庭から出る汚水をそのまま流せる便利な施設ですが、何でも流して良いというわけではありません。下水道管が詰まると汚水は流れなくなり、台所やトイレ、お風呂に汚水が逆流し使用できなくなります。一人ひとりがマナーを守り、正しく使いましょう。

## 下水道（排水設備）を詰まらせないために

### その1 台所の流しに生ごみや油を流さない

野菜くずや残飯、天ぷら油などは流さないでください。排水管の詰まりや悪臭の原因になります。油のついたフライパンやお皿は、キッチンペーパーなどで拭き取ってから洗いましょう。



### その2 トイレにはトイレットペーパー以外のものを流さない

必ず水に溶けるトイレットペーパーを使用し、水に溶けないティッシュペーパーやトイレ用掃除シートは詰まりの原因となるため、流さないようにしましょう。



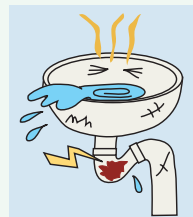
### その3 お風呂や洗面所に髪の毛を流さない

お風呂や洗面所にたまりやすい髪の毛は、排水管のつまりの原因になります。排水口のふたに付いた髪の毛は、不要になった歯ブラシなどでかき取りましょう。



### その4 洗面所から危険な物質を流さない

アルコール、シンナー、ガソリン、灯油などの揮発性の高い危険物を流さないでください。下水道管で爆発するおそれがあります。



問合せ／上下水道課 下水道係（内線323）

～ 原子力コラム vol. 9 ～  
『原子力災害から身を守る』

今、原子力災害が発生したら、皆さんはどうしますか？  
第9回のコラムは、『原子力災害時の身を守る行動』  
についてのおはなしです。



原子力災害は地震や津波、台風等の災害と異なり、目に見えない災害です。

災害が発生した時に、混乱しないためには、正確な情報を収集し災害の状況に応じた適切な行動を知っておくことが重要です。

### 原子力災害の進展状況と適切な行動

事故の進展				進展			
原子力施設で事故等が発生	事態区分	<b>警戒事態</b> 異常事態が発生または発生する恐れ。	<b>施設敷地緊急事態</b> 放射性物質放出の可能性あり。	<b>全面緊急事態</b> 重大事故が発生。放射性物質放出の可能性が高い。	放射性物質放出	放射性物質放出 1時間あたり <b>20<math>\mu</math>Sv以上</b> ※通常の400倍を超える放射線量	放射性物質放出 1時間あたり <b>500<math>\mu</math>Sv以上</b> ※通常の10,000倍を超える放射線量
	状況	原子力施設が所在する市町村で震度6弱以上の地震が発生など	施設の交流電源が全て停止など	施設を冷却する機能が停止など		一時移転 (1週間以内)	避難 (1日以内)
	行動	情報収集	情報収集 屋内退避準備	<b>屋内退避</b>			

※大洗町は、災害の進展状況に応じて、町民の皆さんが取るべき行動について、防災無線やホームページ等でお知らせします。

原子力災害時の基本的な防護措置である『屋内退避』について説明します。

#### 屋内退避のポイント

	町の防災無線やTV等で正確な情報を入手する。
	大洗町から屋内退避の指示が出たら、自宅や職場等の屋内に入る。
	屋内に入ったら、手洗いやうがいを行い、衣服を着替える。 ※脱いだ衣類は袋で保管。
	外気の侵入を防ぐため、ドアや窓を閉め、換気扇を止める。
	食品にはフタをしたり、ラップをする。

#### 屋内退避の効果

屋内に入ることによって、外気や地面からの放射線の影響をおさえることができます。

木造建屋 **60%カット**  
コンクリート建屋 **80%カット**



原子力災害が発生した時は、焦らず、騒がず。まずは屋内退避を行うことが重要じゃ！

次回は、『安定ヨウ素剤』というテーマで、広報紙11月号の掲載を予定しています。



問合せ／生活環境課 防災・原子力安全係（内線246）

## 相談

### 人権相談

日時／10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／秘書広報課（内線212）

### こころと体の健康相談

日時／10月5日（木）

13時30分～16時（要予約）

場所／ゆっくら健康館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／10月3日（火）

9時～16時（要予約）

場所／ゆっくら健康館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（ゆっくら

健康館1階）

☎（212）7560

## 運動教室参加者募集

プログラム名	ビギナーコース <b>初めてのリズム運動教室</b>	「元気アップ！りいばらき」のアプリからりいばらきヘルスケアポイント30ポイントもらえるよ！
開催内容	初心者向けのプログラムで、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。	
開催日	10/10（火）・10/24（火）・10/31（火）の3回コース	
開催時間	14:00～15:30	
開催場所	ゆっくら健康館1階 集団検診室	
持ち物	上履き・動きやすい服装・タオル・飲料水・ヨガマット（ある方のみ）	
対象者	30歳以上で運動制限がない町民の方	
参加費	無料	
申込方法 ・ 申込期間	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>&lt;電話・窓口&gt;</p> <p>健康増進課 ☎266-1010 (ゆっくら健康館1階)</p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> <p>今年度からの Web申込みは 便利だっぺ</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>&lt;りいばらき電子申請・届出サービス&gt;</p>  </div> </div>	
	9/20（水）8:30～ 9/22（金）17:15	9/20（水）8:30～ 9/24（日）23:59
定員	<p>20名程度</p> <p>※定員を超えた場合は<b>抽選</b>となります。</p> <p>抽選日時 9/25（月）11:00～ 抽選の結果は通知でお知らせします。</p> <p>※特定保健指導対象者等を優先に個別案内させていただく場合がありますので、予めご了承ください。</p>	
申込み・問合せ	健康増進課 ☎266-1010（土日除く平日8:30～17:15）	

# ふじた たけき

徳川斉昭のブレン藤田東湖の魅力に迫る



令和5年10月7日(土) ▶ 11月21日(火)

水戸藩9代藩主徳川斉昭を支えた藤田東湖(諱は彪)、その生涯を本館所蔵の書と書簡を中心に辿ります。彼の思想と政治力は多くの幕末の志士に影響を与えました。東湖の人間としての魅力に迫ります。

休館日:毎週水曜日

開館時間:午前9時～午後5時

(入館は午後4時30分まで)

後援:一般社団法人 大洗観光協会、  
茨城大学図書館

## 歴史探訪「藤田東湖の足跡を訪ねて」

令和5年10月22日(日) 午前9時20分～午後5時  
(受付時間は午前9時～9時20分)

20分程度の展示解説後、藤田東湖に関連する史跡を巡ります。

案内人:小野寺淳館長

集合場所:大洗町幕末と明治の博物館ロビー

行き先:弘道館、藤田東湖生誕の地、常磐共有墓地などを予定

参加費:1,000円

定員:19名 ※事前申込制(先着順)

※水曜日は休館のため申込受付できません。

申込開始日:9月22日(金)午前9時～

申込方法:電話(☎267-2276)にて受付

持ち物:筆記用具、飲み物、帽子(雨天時:傘など雨具)

※荒天が予想される場合には中止する場合がございます。

※動きやすい服装でご参加ください(バスと徒歩移動)。

※終了時間は前後する可能性があります。

※昼食は、アレルギーがある方を除き、博物館で注文する軽食(追加料金600円)を推奨します。

## 講演会「徳川斉昭と藤田東湖」

令和5年11月3日(金・祝) 午後1時30分～3時  
(開場は午後1時)

講師:鈴木暎一先生(茨城大学名誉教授)

会場:トヨペット スマイルホール 大洗 大会議室

参加費:200円

定員:100名 ※事前申込制(先着順)

申込開始日:10月5日(木)午前9時～

申込方法:電話(☎267-2276)またはFAX(☎267-0069)、  
メール(bakumatsu-meiji@athena.ocn.ne.jp)

メール・FAXの場合、

件名に【講演会の申込み】とご記入の上、

①参加人数、②参加者全員の氏名、③年齢、④住所、

⑤電話番号をお知らせください。

※水曜日は休館のため電話での申込受付はできません。

※メールでのお申込みの場合、上記のアドレスより申込受付完了メールをお送りします。迷惑メール設定などご注意ください。

キリトリ

## 大洗町町民 博物館無料招待確認カード(コピー可)

◎無料招待期間 令和5年10月7日(土)～11月21日(火)

◎お名前 \_\_\_\_\_ ◎ご年齢 \_\_\_\_\_ 歳 ◎同伴者 \_\_\_\_\_ 名

◎ご住所 大洗町 \_\_\_\_\_

・お一人様一枚が原則ですが、代表者が記入の上、切り取って当博物館の受付へお持ちくださるようお願いします。  
・当博物館は有料施設として運営しておりますので、「無料招待確認カード」で町民であることを確認させていただきます。

# 水戸ホーリーホック 大洗町の日を開催しました

6月29日(木) 水戸ホーリーホック 大洗町 PR 大使を務める、安永 玲央選手、山田 奈央選手による表敬訪問・サイン会が実施されました。

7月16日(日) 水戸ホーリーホック ホームゲームを「大洗町の日」として開催しました。多くの町民の皆さんの応援のおかげで勝利を収めました。

## 6月29日(木) 大洗町PR大使 表敬訪問・サイン会



100名を超えるサポーター1人ひとりにサインや写真撮影など丁寧に対応していただき、大いに盛り上がりました。

## 7月16日(日) ホームタウン「大洗町の日」



PR大使直筆サイン入りシークレット缶バッジを狙ってガンブラーたちがチャレンジ！400個作成した缶バッジは大盛況により配布完了しました！



ハーフタイムでは、ホーリーくんとアライッペがトゥクトゥクに乗ってピッチを1周！後半戦に向け、スタジアムを沸かせました！

問合せ／生涯学習課 ☎267-0230

# 相談

## 心配ごと無料弁護士相談

相談日／10月13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

☎（266）3021

## 行政書士無料相談

日時／10月17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（行政書士久保朋央

事務所）

☎（303）5812

## 親子でもの相談室 『ゆくすくなぎや』

日時／毎週月曜～金曜

9時～17時（土日・祝日はお

休みです。）

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）が相  
談に応じます。

相談専用ダイヤル／

☎（266）1010

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

図書紹介／「松雪先生は空を

飛んだ上・下」白石一文著、

「日本百低山」日本山岳ガイ

ド協会編、「王さまとかじゃ」

ジェイコブ・ブランク文

問合せ／生涯学習課

☎（267）0230

## 大洗町内 事件事故発生状況

令和5年7月末

○刑法犯認知件数 **67件（+36件）**  
・窃盗犯事件 **52件（+29件）**

手口別	件数	増減
侵入窃盗	7件	(+2件)
乗り物盗	8件	(-1件)
車上ねらい	8件	(+5件) <small>(うち未施錠5件)</small>
万引き	1件	(-3件)
その他の窃盗	20件	(+19件)

・粗暴犯事件（傷害等） **4件（+1件）**  
・知能犯事件 **2件（±0件）**  
・その他の刑法犯事件 **9件（+7件）**

### ○交通事故発生件数

・人身交通事故（怪我あり） **14件（+2件）**  
うち死者 **0件（±0件）**  
・物件交通事故（怪我なし） **272件（+20件）**

**宝くじ**  
公式サイト

**宝くじがネットで  
購入できる!**

宝くじ公式サイト




宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター **TEL 0570-01-1192** (ナビダイヤル 有料)  
**TEL 011-330-0777** (有料)

## 防災士育成事業補助金について

町では、地域住民の自助、共助の意識の高揚を図るとともに、地域における防災力向上の担い手となる人材を養成することを目的として、防災士の育成を推進しています。

茨城県が年2回開講する「いばらき防災大学」を受講した方で、**防災士の資格を取得し、日本防災士機構に認証登録された方**を対象に補助金を交付します。

※補助金申請期間は、**防災士の認証登録を受けた日から1年間です。**

### ●補助対象経費

- ・いばらき防災大学受講に係る教本代
- ・防災士資格取得試験受験料
- ・防災士認証登録料



防災士とは、自助・共助・協働を原則として、社会の様々な場で防災力を高める活動が期待され、そのための十分な意識と一定の知識・技能を修得したことを日本防災士機構が認証した人です。

詳細については、右記二次元バーコードより町ホームページ  
をご覧ください。下記までお問い合わせください。

問合せ／生活環境課 防災・原子力安全係（内線247）



## 地域おこし協力隊 活動報告 vol.44



大洗町  
地域おこし協力隊員  
吉沢 颯太

皆さんこんにちは！地域おこし協力隊として2年目の活動をさせていただいている吉沢です。夕日の郷松川は、地元協議会、協力隊で営業しており、地場産品を取り揃えた直売所では夏野菜を初めメロンやスイカを取り揃えています。スイカは地元の農家さんは勿論ですが、大洗が大好きな山形の農家さんから尾花沢スイカを数量限定ですが入荷しております。松川は農作物だけと思われがちですが、町内から冷凍の魚の加工品や涸沼のシジミも取り揃えております。暑さが厳しい日が続いておりますのでご来館の際は熱中症等にお気を付けてお越しください。



## 地域おこし協力隊 活動報告 vol.45



大洗町  
地域おこし協力隊員  
萬里小路 忠昭

地域おこし協力隊2年目となる今年度は、昨年度に引き続き、大洗町以外の地域に住みながらも大洗に関わりを持つ「関係人口」の創出を軸に、「大洗クエスト」という地域団体と一緒に活動を行なっています。少しずつ町民や事業者の方々とのつながりが増えて、活動の幅が広がっていると感じています。

4月から8月までの5ヶ月間は、玉川大学の学生と共に大洗町を題材に「地域文化」を考える講義・グループワーク、大洗の魅力発掘を行う中でできた大洗の新しい地図「ACTION MAP」の発行・配布、昨年度末に実施した「Create Owarai 地域共創型まちづくりプログラム」の動画制作などを行なってきました。

直近では、大洗発の場づくりプロジェクト「うみまちひろば」をキックオフしました。この活動を通じて、町内に住む人と町外に住む人が出会う場やそこで一人ひとりが自分の好きなことを表現する場をつくることで、個人が主体的に参画するまちづくりを目指しています。定期的に町内でイベントを開催していきますので、その際にはお気軽に立ち寄ってください。

私は、大洗町内にある魅力と課題を外に発信し、それらを受け取った町外の人たちが大洗に関わるきっかけをつくることで、大洗町が掲げる「交流・移住定住の促進」や「協働のまちづくりの推進」に貢献できればと思っていますので、これからもよろしくお願いいたします！



**同時発売**

# 9月20日(水)

発売期間 9月20日(水)~10月20日(金) **各1枚 300円**  
 抽せん日 10月27日(金)

★この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。  
 ★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

宝くじに関するお問合せ / 0570-01-1192 [宝くじコールセンター]  
 公益財団法人 茨城県市町村振興協会



# 大洗 Surfable Town Project

大洗を“日本で一番SurfableなTown(サーフィンに適した街)”にすることを目指して立ち上げられた、大洗町役場職員と地元サーファーの皆さんによるプロジェクトです。Surfable (サーファブル)とは、“Surf (サーフィン) + able (～できる、～に適した)”を組み合わせた造語。大洗に訪れる全てのサーファーのサーフィンライフがより良いものになるよう取り組んでいます。

Instagram  
アカウント



## より快適なビーチへ！お着換えパレット作戦



大洗 Surfable Town Projectの取組のひとつをご紹介します。

「ビーチの環境をより良くするには」をテーマに意見交換した際、大洗サンビーチ駐車場の地面は泥が付きやすく、着替えの際に大切なウェットスーツが汚れてしまうという課題が挙がりました。

そこで生まれたアイデアが「お着換えパレット」。町の水産加工会社等から余っているパレットをいただき、ビーチの駐車場に置いてみました。同時にSNSで使用感を求めたところ「ウェットスーツを汚したくないと思っていた。とても良い取組」「ストレスなく着替えられる」と好評の声が続々と！

現在も、毎日多くのサーファーにご利用いただくとともに、大変ありがたいことに、パレットをご寄贈いただくことが増えていて、みんなでビーチの環境を良くしていこうという輪が広がっています。

### パレットのルール

- ・使う場所に運ぶのはOK
- ・譲り合って使おう
- ・使ったら、車に踏まれないようにポールより堤防側に戻そう



使用中イメージ 使用後はこの位置

### 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13日(水) ◆ 9月20日(水)
- ◆9月27日(水) ◆10月 4日(水)

### 町の人口と世帯

(7月末現在)

人口	15,795人	(-5)
男	7,848人	(-22)
女	7,947人	(17)
世帯数	7,677世帯	(13)

(前月比) ※住民基本台帳

#### 訂正とお詫び

広報おおあらい8月号(17頁)の世帯数に誤りがございましたのでお詫び申し上げます。正)6月末の世帯数 7,664世帯

### 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10月2日(月)までです。



## 9月のイベント紹介!

暑い8月が終わり「〇〇の秋」の時期の到来です。キャンプ場や海の大学のイベントをご案内!まずは「動物の秋」→

次は「海の秋」。ビーチカルチャーフェスとして地曳網体験&キーホルダー作り(海ゴミで問題のサンビーチで拾ったマイクロプラスチックを活かして作成)などを実施予定!詳細は海の大学 HP をご覧ください!

最後はキャンプ場大国、茨城全体でのイベント「IBARAKI CAMP AUTUMN FESTA 2023」が10/28(土)~29(日)に開催!メイン会場は涸沼自然公園キャンプ場。宿泊地として大洗キャンプ場、サンビーチキャンプ場も選択可能!町外の知人友人を呼んでの地元キャンプはいかがでしょうか?詳細は「いばらきキャンプ オータムフェスタ 2023」で検索!

### 小動物と楽しむ1日

9/23(土)開催

大洗キャンプ場 12時~16時

- キャンプ場利用者の方は無料(宿泊、日帰り)
- 動物コーナーのみ利用の方は 5歳以上 1人300円(管理棟にて受付)
- ※ キャンプ場が満場の場合、受け入れ出来ない可能性があります

キャンプ場内  
プレイパークにて開催!

【お問合せ】  
大洗キャンプ場  
TEL 029-212-3121  
(9時~17時)

※雨天延期  
※内容は予告なく変更になる可能性があります。予めご了承ください。

ほくたちに  
あいきてね



開催協力: ダチョウ王国

### =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

### ○夢 town ウォーキング

坂東市菅生沼遊歩道を歩きます。

日時: 9月20日(水) 8:45集合 9:00出発

トヨペット スマイルホール 大洗(文化センター) 東側駐車場集合

行先: 坂東市菅生沼天神山公園(約5Km)

定員: 20名(先着順)

参加費: 夢 town 会員1,000円 一般1,500円

※軽食・ドリンク付き

受付: 9月15日(金) 17:00まで



夢タウン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



# 越谷市長 福田 晃

1975年(昭和50年) 5月 越谷市にて出生  
 1999年(平成11年) 3月 サッカーチーム  
 2000年(平成12年) 4月 (株)CRC総合研究所 入社  
 (現:伊藤忠テクノソリューションズ(株))  
 2011年(平成23年) 1月 伊藤忠テクノソリューションズ(株) 退社  
 2011年(平成23年) 4月 越谷市議会議員選挙初当選(3期連続当選)  
 2021年(令和3年) 10月 越谷市長選挙当選 現職

## 青春の地、家族との憩いの場、まちづくりの参考都市 大洗町

大洗町のみなさん、こんにちは。越谷市長の福田晃と申します。このたびは、國井町長からご依頼をいただき、私から見た大洗町の魅力、私が市長を務めている埼玉県越谷市と比較した大洗町の魅力についてお話をさせていただきます。今回の寄稿をきっかけに、自身の過去を懐かしみ、また大洗町と越谷市を比べてみて、新たな気づきがありました。貴重な機会をいただき、感謝を申し上げます。

まず、私が茨城県と深い関わりをもったのは、現在は大洗町もホームタウンの一つである水戸ホーリーホックに私が選手として所属した時からはじまります。当時は水戸ホーリーホックというチームができて間もなく、1つ勝つために必死でした。茨城県の皆さん

が、厳しくも温かく応援してくださったことをよく覚えています。

チームの経済事情によってチームに所属しながら、平日の午前中は大洗町のセキノ不動産で働き、昼食を職場近くのせんな里食堂でいただき、午後の練習に臨んでいました。また、時間がある日は大洗サンビーチでサーフィンや海の幸を楽しむという、今考えれば大洗町を堪能する贅沢な生活を送っていました。大洗町は私の青春を語るに欠かせない思い出の地となっています。

地元の越谷市に戻った今でも、子ども2人を含む家族で、アクアワールド茨城県大洗水族館やめんたいパーク大洗に行くなど、大洗町には家族で楽しめる観光スポットが数多くあります。

大洗町の魅力はやはり「海」にあると思っています。海に関連する観光スポットが多数

ある中で、歴史ある大洗海上花火大会とアーティストによる音楽ライブの融合による開催や大洗の海岸沿いをサイクリングでの観光を推奨されるなど、興味深い新たな試みを展開されています。

越谷市には、海はありませんが、5本の一級河川が流れ、古くから「水郷こしがや」として親しまれてきました。最近では、日本最大級のショッピングモールと隣接する大相模調節池周辺の地域「越谷レイクタウン」が、本市の新たな魅力として、多くの方が訪れるスポットとなっています。また、市内には宮内庁が管理する「埼玉鴨場」が存在し、冬の時期に皇室が国内外の賓客のおもてなしの場として用いられています。

海と河川という違いはありますが、「水辺」を活かしたまちづくりにあたりましては、共通点が多く、本市としましては、大洗町の取り組みを大いに参考にさせていただきながら、交流人口の拡大や経済活性化を進めてまいります。

結びに、大洗町の益々のご発展と國井町長をはじめ町民皆様のご健勝とご多幸をご祈念申し上げます、寄稿文とさせていただきます。

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

## 夏季防犯交通安全キャンペーンを実施しました

7月30日（日）、大洗町サンビーチにおいて、「置き引きや車上荒らし、交通事故防止」を目的として防犯・交通安全キャンペーンを行いました。

大洗防犯連絡員協議会が主催し、水戸警察署の皆様、大洗町交通安全母の会の皆様にご参加、ご協力いただき、防犯・交通安全の啓発活動を行いました。



## 夏季交通安全活動を実施しました



7月22日（土）から8月20日（日）の間、大洗海岸において、水戸地区交通安全協会大洗支部による交通事故防止活動を行いました。

駐車場内の見回り活動や、横断歩道の誘導を実施し、夏季期間中の交通事故防止を呼びかけました。

大洗町では、8月21日（月）までで、1,100日間連続で交通事故死者数ゼロを継続しています。

## 夏季ドライバーサービスキャンペーンを実施しました

夏季海水浴期間中の大洗サンビーチにおいて、大洗町交通安全母の会による交通安全の啓発活動を実施しました。

県内外からお越しのドライバーに対して、駐車場内での車上荒らしや交通事故防止について呼びかけを行い、お越しになったお客様に対して、楽しい思い出だけお持ち帰りいただけるよう、啓発活動を行いました。



## 交通安全子供自転車茨城県大会に出場！

7月13日（木）、ひたちなか市総合運動公園で開催された交通安全子供自転車茨城県大会に大洗小学校自転車クラブが出場しました。

交通ルールに関する学科と、実際の自転車の運転を想定した実技の総合点で、団体及び個人で競い、個人成績で、海老沢咲音さんが9位に入賞しました。

### 「第33回ビーチバレーin大洗」を開催

7月29日（土）・30日（日）、大洗サンビーチにおいて「第33回ビーチバレーin大洗」が開催されました。

2日間で、小学生から一般の方まで約700名の参加があり、各コートでは、夏の暑さにも負けない白熱した戦いが繰り広げられ、大変盛り上がる大会となりました。



### ドン・キホーテ杯 第12回全日本ビーチ・レスリング選手権大会を開催



8月11日（金・祝）、第12回全日本ビーチ・レスリング選手権大会が大洗サンビーチで開催されました。当日は164名の選手が参加し、中学生からシニアの階級に分かれ、各試合それぞれ白熱する闘いが繰り広げられました。

今大会からシニアの部は、ワールドシリーズ日本代表選考会を兼ねての開催となりました。優勝者は日本代表として、今後の国際大会への出場・活躍が期待されます。

### 4年ぶりの開催！帰ってきた大洗の夏「大洗八朔祭」

8月27日（日）に、大洗の夏の最後を飾る大洗八朔祭が4年ぶりに開催されました。本祭では、曲がり松から大貫の商店街が歩行者天国となり、各商店街の工夫を凝らした催しや、華やかな山車・神輿の巡行、磯節パレードなどが行われ、町内は活気と笑顔で賑わいました。



### ライトアップイベント「うみまち照らすin大洗磯前神社2023」を開催



8月11日（金・祝）・12日（土）、大洗磯前神社で「うみまち照らすin大洗磯前神社」が開催されました。神社の階段や拝殿内外など境内の各所が飾り付けられ、幻想的な空間が出現しました。

また、水城高校書道部による書道パフォーマンスや、本格的な神楽の演奏とともに巫女舞奉納が披露されたほか、和太鼓演奏や山村暮鳥の詩3編の朗読があり、約6,000人の来場者が、特別な雰囲気を楽しみました。

## 空手道スポーツ少年団 入賞者多数！

7月18日（火）、第48回茨城県東地区空手道選手権大会が開催され、多くの選手が入賞し、県大会へ駒を進めました。

杉山龍翔（小3・組手敢闘賞）、山戸瑛太（小4・形準優勝）  
 藤沼晴悠（小4・形敢闘賞）、小澤天（小4・形3位）  
 杉山凜桜（小6・形優勝、組手3位）、大和田琉斗（小6・形敢闘賞）  
 久野龍正（小6・形優勝、組手3位）、小泉望（中1・形3位）  
 荒祐多（中1・形準優勝）、大和田陽翔（中3・形優勝、組手優勝）  
 小澤一護（一般・形優勝、組手ベスト16）



神栖市防災アリーナにて

## 大洗ミニバス男子が3位入賞！



7月8日（土）、東海村総合体育館・中丸小学校体育館を会場に開催されたドリームカップ2023に大洗ミニバス男子が出場しました。

準決勝で惜しくも1ゴール差で負けてしまい、決勝に進むことはできませんでしたが、悔しさをバネに挑んだ3位決定戦で勝利をおさめ、3位入賞を果たしました。

## 救急シミュレーション訓練を実施しました

7月13日（木）、消防署の救急救命士の指導のもと、南小学校と南中学校の教諭34名が連携して合同救急シミュレーション訓練を実施しました。

校内でアレルギー疾患のある生徒が調理実習後に具合が悪くなったという想定で始まり、119番通報、エピペン（アナフィラキシー症状が現れた時に使用するショック状態を防ぐための薬）を使用し、救急隊に引き継ぐまでの一連の流れを行いました。合わせてAEDの使用方法を再確認しました。



## 「血糖値測定型！糖尿病予防講座」を開催しました

7月31日（月）、ゆっくら健康館において、「血糖値測定型！糖尿病予防講座」が開催されました。当町は、糖尿病・高血圧・脂質異常症で受診する割合が他市町村より高い傾向にあるため、日頃から糖尿病を防ぐ生活習慣の改善が大切です。今回は糖尿病の基礎知識から、実際に血糖値を食後と運動後に測定することによって、運動の効果と効果的なタイミングを学習できました。参加者からは食事内容について熱心に質問する姿がみられ、国民病ともいえる糖尿病の知識を再認識する機会となりました。



# わが家のアイドル



## 「うちのペット自慢」



大きくなったね！我が家の癒し福猫とっちゃん  
いつでも遊んで欲しくて走り回っています♪  
大貫町 高橋さん宅 とっちゃん  
(雑種 4歳 メス猫)

### ～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

町外在住で  
大洗町に  
お勤めの方も  
OK!



しゅうと  
柊斗くん

(11か月)

我が家の癒しのアイドル

## 『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 / こども課 ☎212-7560

✉kodomo@town.oarai.lg.jp



大洗の月 (里海邸提供)

七・八月の酷暑から一転、涼しくなった大洗で、七〇年目を迎える井上靖が描いた大洗の月を愛でてみてはいかがでしょうか。  
(生涯学習課文化財係)

水戸駅経由で大洗宮下のホテルにチェックインした佐川は、新しく出来た海岸の灯台や大洗ゴルフ倶楽部に触れつつ、潮の香波の音、魚の匂いなどに、大洗町の風土や風情を感じています。ホテルから観る月は雲に覆われ叶いませんでしたが、夜中に訪ねた日本画家の自宅で、焼魚を肴に地酒を飲みながら、雲が完全に晴れた大洗の月を観月できたのです。

## 大洗の月

大洗町の歴史を見つめて 123

今年の中秋の名月は、九月二十九日です。

「大洗という名前から想像される荒涼とした磯で、今年の中秋の明月を見るのも悪くないじゃないか。」(原文を引用)

昭和二十八年に『群像』十一月号に発表された井上靖の小説『大洗の月』の一節には、東京と横浜で自動車関連事業で成功していた佐川という主人公が、思い立って大洗海岸へ来て観月する場面が描かれています。昭和二十八年、遡ること七〇年前の中秋の名月は、九月三日でしたが、この日、佐川は東京から大洗へと向かったこととなります。

# おおあらい俳壇

大洗袖ヶ浦吟社

お隣りの家の向日葵わが家向く

夏負けて会話少なき老夫婦

北清水 関根ふみ子

寝落ちたる顔笑むごとし夜の秋

山清水膝折り掬ふ昼下り

和銅 金沢敏江

蟲の声灯点し頃の厨窓

聞き澄ます墓地に響ける蟬の声

角一 関根明子

猛暑日と聞きしだけでも疲れをり

古りたれど秋の風鈴よく鳴る日

髭釜 川崎京子

浦の風連れて黄門まつりかな

台風之余波と思はる温き風

東光台 田中勝枝

地蔵寺は叔母眠る杜蟬時雨

庭仕事終へ涼風に憩ひけり

新町 関よし江

夏帽子メッシュを抜ける風の音

家族皆夜には集ふ霊迎

東光台 安藤千恵子

天空を目指し噴水吹き上がる

夕さりて涼を誘ふ浦の風

新町 岸和田和子

一筋の飛行機雲や夏の果

シャンソンのミニコンサート星涼し

東光台 野口美知子

初掘りというさつまいも仏壇に

初掘りの諸を友にも御裾分け

神山町 夏海まり



# ふ つうに く らせる し あわせ だより

「何だかおかしいな…」



## と感じたらまず **受診**

**認知症**は、対処が早いほど進行を遅らせることができ、認知機能の回復・維持も期待できます。**早期受診で認知症の進行を防ぎましょう。**

### どんな検査をするの？



#### 1. 問診

本人と家族から生活状況や病歴（既往歴）を聞き取ります。

#### 2. 診察

血圧測定や聴診、発語や聴力、手足の麻痺の有無などについて調べます。

#### 3. 検査

##### ○心理検査

簡単な質問に答える検査をして記憶障害などの程度を調べます。

##### ○画像検査

頭部CTや頭部MRI、脳血流検査をして、脳梗塞・脳出血の有無や脳萎縮の程度を調べます。

### ～受診するにあたっての3つのポイント

#### ポイント① かかりつけ医に相談



**かかりつけ医**は日頃から本人や家族を知っている頼もしい存在です。必要に応じて専門医療機関を紹介してくれます。

#### ポイント② 気になったことはすぐ記録



受診する時、本人や家族の話、現状、どんなことが気になるかなど、正確な情報があるとよりスムーズに進められます。**気になったことはメモ**しておきましょう。

#### ポイント③ 受診のためらいには後押しを



受診をためらう方も多くいます。そんな時には無理やり連れて行こうとするのではなく、「健康チェックをしよう」「将来のために行ってみない？」など声掛けをし、**受診の後押し**をしましょう。

#### <近隣の認知症疾患医療センター>

- ・医療法人 碧水会 汐ヶ崎病院  
☎269-9017
- ・公益社団法人 報恩会 石崎病院  
☎293-7165



健康つくりコーナー  
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



～めざせ！健康寿命の延伸！～



9月は循環器疾患予防月間・健康増進普及月間です。

循環器疾患（**高血圧・心疾患・脳血管疾患**等）は、**食生活の乱れ、運動不足、喫煙**等でリスクが高まります。**年に1回は健診**を受けて、生活習慣を見直していくことが、**いつまでも元気**であることができる秘訣です。

### 適度な運動



- ・運動が苦手な方でも、意識してできることがあります！例えば、歯磨きやテレビ観賞等しながら足踏みして**1日プラス〇〇分**を目標にしてチャレンジしてみませんか？
- ・大洗町民が日ごろ意識的に体を動かしている内容で最も多いのは「家事」次いで「ウォーキング」です。

### 適切な食生活



- ・大洗町民は、**週3回以上朝食を抜くことが多い**ため、まずは**軽食でもよいので朝食を食べること**から始めてみましょう。
- ・大洗町民は他市町村と比較して**食べる速度が速いため、約30回よく噛む**ことを意識しよう！

### 禁煙



- ・大洗町民は、**たばこを習慣的に吸っている割合**が他市町村よりも多いことをご存じですか？自分のためにも家族のためにも**卒煙**を考えてみよう！
- 厚生労働省：生活習慣病予防のための健康情報サイト：「e-ヘルスネット」  
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco

参考文献：第2次大洗町健康増進・食育推進計画  
令和4年度医療・健康情報データベースの構築・分析事業報告書

