

おおあらい

Vol.641



ありがとう！祝町幼稚園—閉園式（関連P.16）—

Index

- 第6次大洗町総合計画中期計画がスタートしました…………… P.2
- 大洗町定住促進奨励金制度のお知らせ／大洗町くらし応援商品券 販売のお知らせ … P.3
- アクアワールド・大洗からのお知らせ …………… P.4
- 情報クリップ …………… P.5～13
 - 大洗海の大学／夢town大洗スポーツクラブ…………… P.14
 - 「ソト」から見たおおあらい …………… P.15
 - まちのできごと …………… P.16～17
 - みんなのひろば …………… P.18～19



令和7年

第6次大洗町総合計画中期計画 がスタートしました！

計画期間 令和7年度～令和10年度（R7.4.1～R11.3.31）

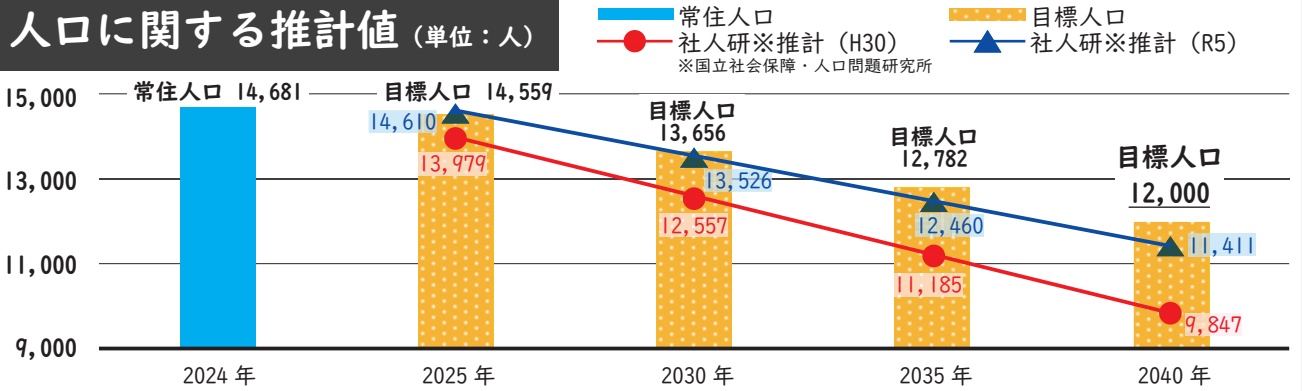
目指す姿 「幸せ無限大・不幸ゼロのまち 大洗」

目標人口 2040年に12,000人維持を目指します！



詳細はこちら
（町ホームページ）

人口に関する推計値（単位：人）



中期計画における5つの柱と主要事業



1. 住民の命と生活を守るまちづくり	水道施設（配水管等）更新事業、防災集団移転促進事業、新消防庁舎整備事業 等
2. 一人ひとりを大切にするみんなが住みよいまちづくり	広域ごみ処理場建設事業、防災子ども安全まちづくり事業、500円タクシー運行事業 等
3. 観光を中心とした共創による儲かる地場産業のまちづくり	年間イベント事業、国内外クルーズ客船受入事業、水産業・農業・商工業振興事業 等
4. 大洗の未来を担う人財を育てるまちづくり	子育て環境整備事業、英語教育推進事業 等
5. 持続可能な行財政運営によるまちづくり	ふるさと納税事業、DX推進事業、広域連携事業 等

町民の皆様からの声にお答えします（LINE アンケートの回答を一部抜粋し要約）

水道管破損による断水など、インフラ整備に危機感を感じる。

水道管の更新期間を早めるとともに、万が一同様の事故が起こった場合でも早期に復旧できるよう、より安全な水道サービスの提供に努めます。

免許返納しても移動手段に困らないようにしてほしい。

500円タクシー等の取組みにより、持続可能で安心して利用できる、より良いサービスの提供を目指します。

有名観光地のように、魅力ある大洗にしてほしい。

花火大会の規模拡大やイベント誘致等により、何度も訪れたい魅力ある大洗を目指しつつも、オーバーツーリズム（観光公害）とならないよう、引き続き関係団体と連携して渋滞対策等にも取り組みます。

渋滞が酷いので、渋滞対策をしてほしい。

子どもたちの教育環境を整えるべき。

町の未来を担う子どもたちが、将来、グローバルに活躍できるよう、英語を中心に教育環境の整備を進めます。

デジタル化を推進して効率化を目指してほしい。

オンラインで全ての手続きが完了する「行かない窓口」の実現を目指し、デジタル技術の活用を進めます。

大洗町定住促進奨励金制度のお知らせ

子育て世帯の定住人口の増加を図るとともに、活力に満ちた元気なまちづくりを進めるため、町内に新たに住宅を取得し、定住した子育て世帯に対して、奨励金を交付します。

○対象住宅

- (1) 居住の用に供する部分の延べ床面積が 50 平方メートル以上の専用住宅または併用住宅（※）であること
- (2) 住宅取得費が 500 万円以上の住宅であること
- (3) 令和 6 年 4 月 1 日から令和 8 年 3 月 31 日までの間に、建物の所有権の保存または移転の登記が完了した新築住宅、建売住宅または中古住宅であること

※併用住宅とは、同一建物に居住部分と店舗、事務所等が併存する住宅をいいます。

※別荘、賃貸住宅、増築、贈与または相続により取得した住宅は除きます。

○対象者

- (1) 取得した住宅の所有者であること
- (2) 義務教育修了前の子がいる子育て世帯
- (3) 対象住宅への居住者においては、当該住宅に住民登録をしていること
- (4) 対象住宅への居住者においては、町税等に滞納がないこと

○交付金額 25 万円

○申請方法 町ホームページよりご確認ください。

○申請・問合せ

まちづくり推進課 ☎029-267-5109（直通）

※申請書は、町ホームページよりダウンロードできます。



大洗町定住促進奨励金制度
(町ホームページ)

大洗町くらし応援商品券 販売のお知らせ

国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、1冊 6,500 円分の商品券を 5,000 円で購入できる「大洗町くらし応援商品券」(プレミアム率 30%) を販売します。

販売日／5月24日(土)～5月30日(金)

販売場所／大洗町商工会 講習会等研修室

販売価格／1冊 5,000 円

購入対象者／大洗町に住民登録のある方(年齢制限なし)

券種内訳／1冊あたり 500 円券×13 枚

A 券(小規模事業所専用券) 8 枚 B 券(大型店・小規模事業所共通券) 5 枚

販売数／30,000 冊

購入可能数／お1人様6冊まで(30,000 円まで)

使用期限／令和 7 年 10 月 31 日(金) まで

※商品券をご購入の際には、5月中旬頃に各世帯に送付する「大洗町くらし応援商品券購入引換券」が必要となります。

※以下の店舗では B 券のみご利用になれます。

◎ウエルシア大洗磯浜店 ◎カワチ薬品大洗店 ◎セイブ食彩館大洗店
◎セイミヤ大洗店 ◎TAIRAYA 大洗店 ◎DCM 大洗店 ◎東京かねふく大洗工場
◎東京かねふく めんたいパーク大洗 ◎シーフードレストラン メヒコ大洗店
◎大洗シーサイドステーション内の一部店舗

その他のご利用いただける店舗は、取扱加盟店一覧(チラシ)や町公式ホームページで5月中旬頃にお知らせします。店頭にある「ポスター」が目印です。

問合せ／大洗町商工会 ☎029-266-1711

アクアワールド・大洗

国内初公開 サラワクスウェルシャークを展示しています！

サメの飼育種類数“日本一”のアクアワールド茨城県大洗水族館は、国内種から海外種にわたり多様なサメたちの研究をおこなっています。この春、当館に西部太平洋からインド洋に生息する「サラワクスウェルシャーク」が仲間入りし、国内で初めての展示を開始いたしました。なんと、このサメは「透明な殻の卵」を産むことが特徴であり、ガラスのように透過した殻の中で赤ちゃんが成長する様子を見ることができるため、大きな注目を集めています。



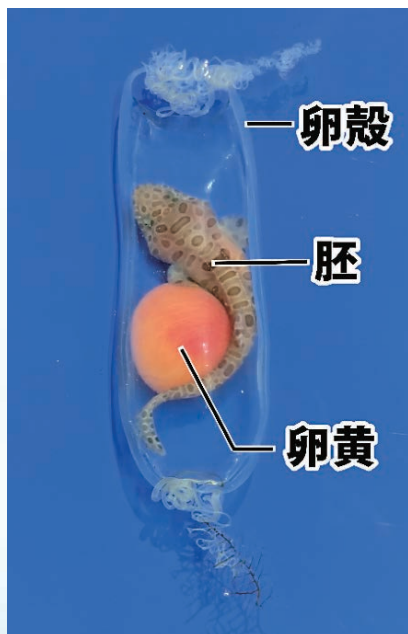
サラワクスウェルシャーク

「スウェル」は英語で膨らむという意味

サラワクスウェルシャークは熱帯・亜熱帯海域の水深 100 ～ 150 m の海に生息するサメです。日本に分布するナヌカザメの仲間で、危険が迫ると海水を飲み込んでお腹を膨らませ、身を守る習性があります。



写真提供：北海道大学名誉教授 仲谷一宏博士



驚愕！まるでガラスのような透明な卵！？

通常、卵生のサメは胚の成長が始まる前に産卵しますが、このサメはお腹の中で胚が大きくなるまで育てた後に産卵します。その時に、生み出される卵の殻はガラスのように透明で、中で育つ赤ちゃん（胚）の様子がはっきりと見えます。

透明な殻はサンゴなどの背景に溶け込み、卵を捕食する敵に見つかりにくくするためとも考えられていますが、詳しいことは分かっていません。

現在、水槽ではサラワクスウェルシャークと卵を一緒に展示しています。不思議な生態を持つめずらしいサメの姿を、ぜひこの機会にご覧ください。

展示場所：3階悠久の海ゾーン

「熱帯・亜熱帯海域のサメたち」水槽

※生物の状況により、展示休止または内容変更となる場合がございます。



問合せ／アクアワールド茨城県大洗水族館

☎ 029-267-5151 【音声案内】

HP <https://www.aquaworld-oarai.com/>



県民交通災害共済の加入申込受付中

令和7年度は申込書の郵送をしていません。加入希望の方は、加入金を持参のうえ住民課窓口でお申込みください。

なお、4月1日以降の申込の場合、申込日の翌日から共済期間となりますので、早めのお申込をおすすめします。

受付場所／住民課窓口（役場1階）

加入金／一般900円 中学生以下500円

（9月30日以降の加入者 一般450円 中学生以下250円）

共済期間／4月1日～令和8年3月31日

※4月以降の申込の場合、申込日の翌日から令和8年3月31日まで

請求期間／事故日翌日から2年間

問合せ／住民課 住民係（内線112～114、116）

※令和7年度新小学1年生（3月31日時点で大洗町に住民登録がある人）については、入学お祝いとして町が加入金を負担し、共済に加入しています。見舞金を請求する場合は、住民課までお問合せください。

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、前年の本人の所得額を0円とみなして判定することができるとの特例もあります。

これらの制度を希望する方は、住民課 後期高齢・年金係までお問合せください。

問合せ／住民課 後期高齢・年金係（内線159）

税



自動車税（種別割）の納期限は6月2日です

自動車税（種別割）は、4月1日現在で自動車を所有（割賦販売契約の場合は使用）している方に課税されます。今年度の納期限は6月2日（月）です。

納期限までに、お近くのコンビニエンスストア、金融機関、郵便局又は県税事務所窓口で必ず納付してください。スマホ決済（納付書のQRコード読み取り）及び「地方税お支払いサイト」より、クレジットカードでの納付（決

済手数料は納付金額により異なります。）も可能です。納付方法の詳細については、納税通知書に同封されているお知らせにて、ご確認ください。

※障害者手帳をお持ちの方は、一定の要件を満たす場合は、納期限までの申請により減免される場合があります。

問合せ／茨城県水戸県税事務所 所収税第一課

〒310-0802

水戸市柵町1丁目3番1号

☎029（221）6605

8時30分～17時15分

（土日、祝日を除く）

福祉



生活にお困りの方の相談

日時／6月13日（金）

10時～15時（要予約）

場所／役場1階 福祉課前相談室

内容／就労、住まい、家計等

一人で抱え込まずにまずは相談（本人以外からの相談も可）

※県福祉相談センターの支援員が対応します。

予約・問合せ／福祉課 社会福祉係（内線151）

マイナンバーカード救急の実証事業を実施します

実証事業の概要

大洗町消防本部では、救急車を必要とする傷病者本人の同意を基本として、マイナンバーカード保険証を活用して通院履歴や服薬情報等を把握し、救急業務を円滑化、迅速化します。

期 間 5月12日～令和8年3月末

※ 前後する可能性があります

実施救急隊 大洗町消防本部の2救急隊

マイナ保険証を活用するメリット



を救急隊へ正確に伝達可能

- ・ 傷病者の負担軽減
- ・ より適切な応急処置
- ・ 円滑な救急搬送
- ・ 病院での事前準備

命を守ることに繋がります



必要な準備

マイナンバーカード



※マイナ保険証の利用登録が必要です

マイナ保険証の利用登録はこちら



もしもの時に備えて

マイナンバーカードの携帯をお願いします



問合せ

消防本部 火災警防課 救急係
☎029 - 266 - 1119



実証事業に関する情報は特設サイトでもご覧いただけます

※ 本実証は総務省消防庁が全国全ての消防本部と連携して実施するものです。

白内障補助眼鏡等の購入費を助成します

対象者／次の全ての項目に該当する方

- ・ 大洗町に住所があり、現に居住している満65歳以上の方
- ・ 住民税本人非課税の方
- ・ 白内障手術後、日常的に補助眼鏡等の使用が必要と医師が認める方

助成金額／白内障補助眼鏡等購入費の2分の1以内（上限10,000円）

対象用品／補助眼鏡・特殊眼鏡・コンタクトレンズ

問合せ／福祉課 高齢者支援係

（内線153）

補聴器の購入費を助成します

対象者／次の全ての項目に該当する方

- ・ 大洗町に住所があり、現に居住している満65歳以上の方
- ・ 住民税本人非課税の方
- ・ 聴覚障害による身体障害者手帳の交付を受けていない方
- ・ 聴力低下により日常的に補聴器が必要と医師が認める方

助成金額／補聴器購入費の2

分の1以内（上限10,000円）

対象用品／医療機器としての「補聴器」

※「集音器」は不可

問合せ／福祉課 高齢者支援係

（内線153）

5月12日は民生委員・児童委員の日

毎年5月12日は民生委員の日であり、この日から1週間を「民生委員・児童委員活動強化週間」と定めています。

町には、厚生労働大臣から委嘱を受けた34名の民生委員・児童委員（うち主任児童委員2名）があり、福祉に関する相談や関係機関への紹介を行っています。

福祉に関して困ったことがあれば、お住まいの民生委員・児童委員にご相談ください。

問合せ／福祉課社会福祉係

（内線151）

大洗町高校生会 会員募集中！！

【主な活動内容】

北海道洋上体験学習、友好都市との交流事業等をはじめとしたイベントへの参加各種ボランティア活動 等

【会員資格】

大洗町に在住または通学している高校生

【入会方法】

「入会届」を下記の申込み・お問い合わせ先にご提出ください。

「入会届」は町ホームページまたは生涯学習課窓口で配布しています。

【期限】

随時受付中

【申込み・問合せ】

生涯学習課 社会教育係
(トヨペット スマイルホール 大洗 (中央公民館) 内)

☎ 029-267-0230

✉ syougai@town.oarai.lg.jp

わたしたちと一緒に
活動してみませんか？！



ひきこもり相談のお知らせ

茨城県ひきこもり相談支援センター ひきこもり出張相談会

ひきこもりについて悩んでいるご家族やご本人を対象に**出張相談**を行います。

外出に不安を感じている、行動したいけど動けない、どうしたらいいのかわからない等、ひきこもりに関してのお悩み事を相談してみませんか？

茨城県ひきこもり相談支援センターの専門相談員が相談に応じます。相談者の秘密は守られますので、安心してご相談ください。

日 時／6月18日 (水)
13:00、14:00、15:00
※相談1回あたり50分

場 所／役場3階会議室

費 用／無料

相談員／茨城県ひきこもり相談支援センター

対 象／茨城県内在住のひきこもり問題でお困りのご本人やご家族

申込み／6月17日 (火) までに電話かメールで下記へ

問合せ／茨城県ひきこもり相談支援センター
☎ 0296-48-6631
✉ info@ibahiki.org
(火～土 9:00～18:00)

茨城県中央保健所 ひきこもり相談支援

ひきこもりは、様々な要因により引き起こされますが、対応や接し方で悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。保健所では、専門相談(予約制)と、家族教室(要事前連絡)を定期的に無料で実施しています。

①ひきこもり専門相談

当事者や家族からの相談を公認心理師が受け、適切な対応について助言します。

相談希望の場合は、相談日1週間前までにご連絡ください。

日 時／毎月第4金曜日
14:00～16:00
※相談1回あたり45分

場 所／茨城県中央保健所
1階会議室ほか

相談員／公認心理師

対 象／ひきこもり状態の方、その家族、支援者等

②ひきこもり家族教室 (要事前連絡)

毎月テーマを設定し、適切な対応を学び、参加者同士、意見交換しています。参加希望の方は、事前にご連絡ください。

日 時／毎月第3月曜日(祝日の場合、翌日)
13:30～15:00

場 所／県立健康プラザ3階研修室1・2

対 象／ひきこもり者を抱えるご家族等
※講師の都合で、日時が変わる場合もあります。

③随時相談(電話・面接)

保健師による相談は、随時お受けします。面接での相談希望の場合は、事前にご連絡ください。

日 時／平日8:30～17:15

申込み・問合せ／茨城県中央保健所 保健指導課
水戸市笠原町993-2
☎ 029-241-0571
「ひきこもりのことで」と、お伝えください。

大洗町の子どもたちがつくる 大洗町誕生70周年記念ロゴマーク デザイン募集

応募資格／町内在住・在学の小・中学生（1人1点）

作品条件／町の70周年記念を印象付けるもの。「70」と「おおあらいまち、大洗町、OARAI」のいずれかをデザインの中に入れること。

※最優秀賞の作品は、データ化を行います。また、必要に応じて、作品のイメージを崩さない程度に変更する場合があります。

募集期間／5月30日（金）まで

選考方法／町職員による1次選考、一般の方による2次選考（LINE投票）にて決定します。

表彰／最優秀賞…1点（1万円相当の副賞を贈呈）

※町記念ロゴマークとしてPR活動等に活用します。

優秀賞…2点（5,000円相当の副賞を贈呈）

佳作…7点（3,000円相当の副賞を贈呈）

応募用紙／町内在学の小・中学生は、学校を通して応募用紙を配布します。町外の学校に通う小・中学生は、町ホームページから応募用紙をダウンロードしてください。

選考結果は、町ホームページや「広報おおあらい」等で公表します。

申込み／郵送、メール、または役場秘書広報課にお越しください

問合せ／秘書広報課 ☎311-1392 大洗町磯浜町 6881-275

☎029-267-5108 ✉koho@town.oarai.lg.jp



子育て・教育



ランドセル購入補助金のお知らせ

就学前のランドセル購入費について補助金を交付しています。

対象者／大洗町にお住まいで令和8年度に小学校に入学する児童（平成31年4月2日から令和2年4月1日生まれ）の保護者のうち、次の2点に該当しない者

・生活保護受給者

・町税等の滞納がある者

補助金額／ランドセル購入費の1/2の金額（上限額10,000円）

申請方法／申請書に次の2点を添えてお申込みください。

・ランドセル購入時の領収書
・振込先の通帳

※申請書はこども課窓口または、ホームページよりダウンロードして入手してください。

申請期限／令和8年3月31日（火）

問合せ／こども課 子育て支援係（ゆつくら健康館1階）

☎029（212）7560

育児相談

日時／6月2日（月）

9時30分～11時（予約不要）

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

☎029（212）7560

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／「デートピア」安堂ホセ著、「気持ちさがきちゃんと伝わる！手紙の文例・マナー新事典」中川越 監修、もぐらけんせつ「長崎真悟作

問合せ／生涯学習課

☎029（267）0230

相談

人権相談

日時／7月17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218）

行政書士無料相談

日時／6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（行政書士久保保

央事務所）

☎029（303）5812

心配ごと無料弁護士相談

日時／6月6日（金）

13時30分～15時30分

☆在弁護士・要予約

場所／ゆつくら健康館2階

健康教育室

申込み／社会福祉協議会

☎029（266）3021

こころと体の健康相談

日時／6月5日（木）

13時30分～15時30分（要予約）

場所／ゆつくら健康館1階

健康増進課

内容／心身の健康に関するこ

と、検診結果等

（保健師、管理栄養士が対応）

申込み・問合せ／健康増進課

☎029（266）1010

歩いたカード 参加者募集

ウォーキングといえば、手軽な有酸素運動の代表格。ストレス発散や健康維持に効果絶大！日常生活の中で無理なくウォーキングを取り入れるきっかけ作りとして、今年も参加者を募集します。6か月継続した方には、記念品を差し上げます。

楽しみながら健康を維持するために、
まずは一歩、部屋の外に踏み出してみよう！



対 象 者	30 歳以上の町内在住者
参加定員	先着 230 名
実施期間	6 月 1 日 (日) ～ 11 月 30 日 (日)
募集期間	5 月 19 日 (月) ～ 5 月 30 日 (金)
申込み先	健康増進課 (ゆっくら健康館1階) へ来所 または電話 (☎ 029-266-1010)
実施方法	①健康増進課から歩いたカードを受け取る ②ご自身の体力に合わせて目標の歩数を設定 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(月)までに健康増進課へカードを提出 ⑤翌年1月に参加記念品をお渡しします

問合せ／健康増進課 ☎ 029-266-1010



「元気アップ！リいばらき」を使って、健康づくりをはじめてみませんか？

1 茨城県公式の健康推進アプリ「元気アップ！リいばらき」について

歩数や運動、食事、社会参加、健診受診などの日々の取り組みを記録することができる、健康づくりのためのスマートフォン用アプリです。記録をすると「ポイント」が付与され、貯まったポイントはアプリ内で実施される景品抽選イベントなどに使用できます。

2 大洗町町民限定の抽選会に応募しよう！

「歩いたカード」の平日の受け取りや毎日の記入などが難しい方もアプリを使って日常生活の中に無理なくウォーキングを取り入れてみませんか？

- (1) 対 象 者 5 月 30 日 (金) までにアプリをダウンロードした 30 歳以上の町内在住者
(※歩いたカードに参加していない方)
- (2) 実施方法 ①スマートフォンにアプリをダウンロード (無料)
②さあスタート！アプリで歩数をチェック
③11月にアプリ上で大洗町民限定の抽選会に応募
④当選のハガキが届いた方は翌年1月に参加記念品を健康増進課でお渡しします。
- (3) アプリのインストールについて

iPhone 版



Android 版



※アプリの使用方法などのお問合せは以下にお願いします。

0570-077-122 受付時間 9:00 ～ 18:00 (12/29 ～ 1/5 を除く)

問合せ／健康増進課 ☎ 029-266-1010

「アプリを使ってみたいけれど、
やり方がわからない…」
健康増進課でお手伝いします！
お気軽にお声掛けください。



募 集

大洗町漁業協同組合 大洗
八朔祭の山車を一緒に盛り
上げる仲間を募集！

大洗町漁業協同組合では今年の大洗八朔祭において、16年ぶりに山車を運行します。現在、踊りや太鼓、山車の曳き手を募集していますので、お気軽にお問い合わせください。

また、下記のとおり、練習を行いますので、ご参加ください。

※参加は、小学生以上とさせていただきます。

参加登録は、練習場または、下記問い合わせより受付けています。

なお、当日の山車だけ参加する方も登録が必要となります。

練習日／5月13日(火)・16日(金)・27日(火)・30日(金)

6月4日(水)・10日(火)・13日(金)・18日(水)・24日(火)・27日(金)

練習場所／トヨペットスマイルホール 大洗 研修室(中央公民館1階)

練習時間／18時～20時30分

問合せ／大洗町漁業協同組合 担当：谷中

☎ 029 (266) 2165

✉ k-yanaka@if-oarai.jp

運動教室参加者募集

プログラム名	健康骨盤ストレッチ教室		
開催内容	骨盤周辺の筋肉を動かして、骨盤のバランスを整える運動を行います。		
開催日	月曜日 3回コース 6/30 (月)、7/14 (月)、7/28 (月)		
開催時間	10:00～11:30		
開催場所	ゆっくら健康館1階 集団検診室		「元気アツッ! いばらき」のアプリを登録すると、 毎回30ポイントもらえるよ!
持ち物	動きやすい服装・フェイスタオル（運動時に使用します） 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		
申込期間	5/21 (水) 8:30～ 5/23 (金) 17:15		
申込方法	電話・窓口		いばらき電子申請届出サービス
	健康増進課（ゆっくら健康館1階） ☎029-266-1010 ※土日祝日を除く平日8:30～17:15		 
定員	20名程度		
	※定員を超えた場合は抽選（抽選日時 5/26 (月) 11:00～）となります。 ※抽選の有無にかかわらず、申込者全員に結果をお知らせいたします。 ※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。		
問合せ	健康増進課 ☎029-266-1010		

New

新しいかたちの運動教室がスタートします!

ゆっくら生活改善コース



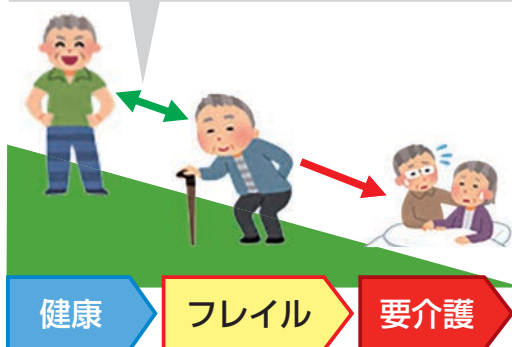
いつまでも健康で過ごすためには、日本人に多くみられるがんや生活習慣病といった健康リスクに気をつけていくことが大切です。そこで運動だけではなく、食事や病気、検診に関するミニ講話を保健師・管理栄養士・食生活改善推進員がお話します。マイペースにできることから始めたい方必見です!一緒にチャレンジしてみませんか?

対象者	30～74歳の町民でいずれかに該当する方 □健診結果で以下のいずれかの項目の要指導者（内服の有無は問わない） ・LDL コレステロール 120 以上 ・中性脂肪 150 以上 ・BMI 25 以上 ・HbA1c 5.6 以上 ・収縮期血圧 130 または拡張期血圧 85 以上 等 □特定保健指導対象者		
開催日・ 内容・ 持ち物	6月3・10日(火)	ミニ講話 ・ ストレッチ (ポール)	水分・タオル
	7月1・15日(火)	ミニ講話 ・ 椅子エクササイズ	
	8月5・19日(火)	ミニ講話 ・ 有酸素エクササイズ	水分・タオル・上履き
	9月2・16日(火)	ミニ講話 ・ 自重トレーニング	
	10月7・14日(火)	ミニ講話 ・ ウォーキング	水分・タオル・運動靴
	11月4・18日(火)	ミニ講話 ・ ストレッチ (ポール)	水分・タオル
	12月2・16日(火)	ミニ講話 ・ 椅子エクササイズ	
	1月6・20日(火)	ミニ講話 ・ 有酸素エクササイズ	水分・タオル・上履き
	2月3・17日(火)	ミニ講話 ・ 自重トレーニング	
時間・場所	3月3・17日(火)	ミニ講話 ・ ウォーキング	水分・タオル・運動靴
	10:50～12:00 ゆっくら健康館 1階 集団検診室		
定員	20名程度		
申込み・ 問合せ	健康増進課に電話（☎029-266-1010）もしくは窓口（ゆっくら健康館1階）でお申込みください。 （土日祝日除く8:30～17:15）		
その他	全日程参加を原則とします。ただし、定員に空きがあれば途中参加可能です。 プログラムは都合により、予告なく変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。		

健康長寿はフレイル予防からはじめよう。「栄養＋口腔ケア＋運動＋社会参加」

「フレイル」ってなに？

年齢を重ねることで心身の機能が低下して、「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。



健康

フレイル

要介護

自分は大丈夫かな？
フレイルセルフチェック してみよう

※チェックの数が、
1〜2つ フレイル予備軍
3つ以上 フレイルの可能性
があります。

□いくつあてはまりますか？
□疲れやすくなった
□活動量が少なくなった
□筋力が低下した
□動作が遅くなった
□最近、体重が2〜3キロ減った

今からできる「フレイル予防」

1. さまざまな食材をとって1日3食 低栄養予防
2. 歯みがき＋舌まわしでお口の周りのフレイル予防
3. 自分にあった家でできる体操やウォーキングなど適度な運動
4. 年に1回 健康診査を受けて、病気の重症化を予防・早期発見

令和7年度 フレイル予防のための講座

【歯科講話と栄養講話または体操】 開催時間 10:00～11:50

開催日	サロン名	会場
5/13(火)	桜道	桜道集会所
5/14(水)	角一	角一集会所
5/15(木)	大貫	大貫集会所
6/13(金)	五反田	五反田集会所
6/20(金)	夢	関根ふみ宅
6/26(木)	新町	新町会館
7/24(木)	たんぼぼ	明神町集会所
8/27(水)	松川さくら	松川集会所

開催日	サロン名	会場
9/19(金)	堀割	堀割集会所
令和8年 1/9(金)	永町	永町集会所
1/21(水)	東光台	東光台集会所
2/16(月)	夏海上宿	上宿集会所
3/3(火)	祝町	祝町集会所
3/17(火)	寺堀	寺堀集会所
3/18(水)	寿	寿集会所

※ サロンに参加希望の方は、大洗町社会福祉協議会 ☎029-266-3021 までご連絡ください。

※ 都合により日程に変更が生じることがあります。

問合せ／住民課 後期高齢・年金係 ☎029-267-5136

関副町長「再任」



令和7年第1回大洗町議会定例会において関 清一氏を、大洗町副町長に任命することについて同意されました。

任期は、令和7年4月1日から令和11年3月31日までの4年間です。

0299(56)5593
GNO PROJECT
DOLPHIN COMPA
問合せ／特定非営利活動法人
示など
キッチンカー、働く自動車展
ク・自動車関連ブース出展、
キッズ電動バイク体験、バイ
内容／白バイ隊デモ走行、
場所／大洗港区第4ふ頭
は無料）
※入場料500円（大洗町民
分16時
日時／6月8日（日）9時30
茨城県を盛り上げよう！
ドルコバ大祭 in 大洗町

イベント



第56回水戸市芸術祭

期間／11月18日（火）まで
場所／水戸市民会館、水戸芸
術館 ほか
内容／美術・音楽・芸能など
多彩なプログラム
問合せ／水戸市 文化交流課
029(291)3846



ドルコバ
ホームページは
こちら

全国瞬時警報システム(Jアラート) 全国一斉情報伝達試験のお知らせ

国（内閣官房・消防庁）による、全国瞬時警報システム（Jアラート）の全国一斉情報伝達試験を下記のとおり行います。

これにより、町内一斉に防災行政無線および戸別受信機から試験放送が流れますので、ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

○試験日時

**5月28日（水）
11:00頃**

※状況により放送を中止する場合があります。

○放送内容

- ・＜チャイム音＞
- ・「これは、Jアラートのテストです。」×3回
- ・「こちらは太洗町役場です。」
- ・＜チャイム音＞

○全国瞬時警報システム(Jアラート)の概要

弾道ミサイル情報、津波情報、緊急地震速報等、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、人工衛星を用いて国（内閣官房・気象庁から消防庁を経由）から送信します。受信した町の防災行政無線が自動起動することにより、国から緊急情報を町民に瞬時に伝達するシステムです。

問合せ／生活環境課（内線246）

5月は消費者月間

明日の地球を救うため、消費者にできること
グリーン志向消費～どのグリーンにする？～

グリーン志向の消費行動って？

＜消費は投票＞

- * 環境に配慮した商品を選び買うことによって環境問題に取り組んでいる店や企業メーカーを支援する
- * 企業へ環境への取り組みを促し経済に影響を与える

どのグリーンにする？

- ・必要な物を必要な分だけ買う
- ・「地産地消」の商品を選ぶ
- ・生産者に公正な対価と支援が保証されるものを選ぶ
- ・環境に配慮した事業を行っている企業の商品を選ぶ など

問合せ／太洗町消費生活センター（内線245）

茨城県警察からのお知らせ

二セ電話詐欺等対策

昨今、オンラインゲームやSNSなどを通じて知り合った人物から、「海外で儲かる仕事がある」などといった謳い文句で海外渡航を勧められ、渡航した結果、脅迫・監禁された上、二セ電話詐欺をはじめとする犯罪に加担させられる事案が認知されています。

ご自身を含め、周りのご家族、ご友人などから急に「海外で仕事をしてくる」という話をされている方がいらっしゃいましたら、交番までご相談ください。

また、未成年のお子様がいいらっしゃるご家庭の皆様には、今一度SNSやインターネット利用について見直してみたいかがでしょうか。

問合せ／太洗地区交番 ☎029-267-0110

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14日（水） ◆5月21日（水）
- ◆5月28日（水） ◆6月4日（水）

町の人口と世帯

（3月末現在）

人口	15,408人	（8）
男	7,635人	（13）
女	7,773人	（－5）
世帯数	7,728世帯	（32）

（前月比）
※住民基本台帳

今月の納期

○軽自動車税（全期）
納期は6月2日（月）までです。

地域おこし協力隊 活動報告

vol.70



大洗町
地域おこし協力隊員
萬里小路 忠昭

令和 7 年 4 月にて協力隊活動の任期が終了となりました。任期中にご一緒させていただいた大洗町の皆さまに感謝を申し上げます。大洗町とは令和 4 年 1 月に参加したまちづくりプログラムがきっかけとなり、令和 4 年 5 月に協力隊に着任しました。そこから大洗町以外の地域に住みながら地域に関わる「関係人口」づくりに 3 年間注力してきました。

ライトに町と接点があるまち歩きイベント、大洗でテレワークをしながら地域に関わるワーケーションプログラム、町の事業者とプロジェクトチームを結成して新商品等の企画を行うプログラム、大洗の暮らしを体験する居住ツアーなどを実施してきました。また、都内でのフェアやマルシェ、セミナーでの大洗の魅力や暮らしの PR、大学にて大洗を題材にした講義なども行ってきました。

これらの活動を通じて出会った方々が、週末に定期的に町を訪問するようになったり、一緒にまちづくりを行う仲間になったり、大洗で二拠点生活や副業をはじめてみたり、事業者が開発した新商品の PR や web サイトの制作に携わったりと、大洗町と様々な関わりを持つ成果が生まれました。これらが注力して取り組んできた「関係人口」です。

日本全体の大きな課題であり、大洗町も進む人口減少、それに伴う労働力や担い手不足の課題の解決策の一つに「関係人口」は今後、ますます注目が集まると思っています。関係人口の本質は、一人ひとりが普段の生活と仕事にもう一つ、自身が楽しんだり、自身の新たな出会いや学びの機会になったりする「何か」を持つことだと思っています。

それが例えば、町のイベントに参加すること、事業者の活動にボランティアで参加すること、旅をしながら町に滞在して仕事（テレワーク）をすること、地域の仕事を副業で試みることに、子供を自然豊かな環境で遊ばせること、週末だけ普段とは違う場所で暮らすことなどです。

そのような楽しみ方や関わり方ができる魅力やポテンシャルが大洗町にはたくさんあると、3 年間の活動を通じて実感しました。特に、大洗町に元々ある文化や風土、自然環境を知れば知るほど、そこに居れば居るほど、その特有性に気がつくことができます。また、町で事業を営む人たちの想いを聞けば聞くほど、町への愛着を感じることができます。

地域おこし協力隊としての活動は終了となりますが、3 年間築いてきた大洗町との関係を大事に、引き続き、人と人、人との、人と場、人と事などをつなぐコーディネーターとして、持続可能なまちづくりに貢献していきたいと思っています。ですので、「お世話になりました！」というお別れの言葉ではなく、「これからもよろしくお願いします！」という関わりの言葉で締めさせていただきます。



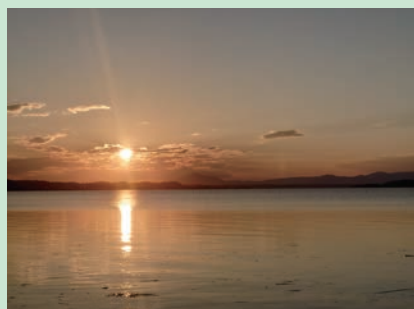
マルシェイベントで町の魅力を伝える様子



移住イベントの様子

夕日の郷松川リニューアル “サンセット松川キャンプ場”

連休も終わり、いよいよ夏が始まりますね！先月も紹介しました夕日の郷松川のキャンプ場が“サンセット松川キャンプ場”という名称となり、ネット予約も始まりました！洄沼を臨む景勝地としてキャンパーはもちろん、日本の夕日 100 選にも選ばれ、写真愛好家などにも大変人気のエリア！春と秋はダイヤモンドつくばとも呼ばれ特に写真映えのするプレミアムな季節！地元でも実は見たことが無いという方もいらっしゃると思いますので今年はぜひご利用ください！メロンの季節が始まりたくさんのお客様が訪れていて、お隣の直売所で食材購入のご来場だけでも OK です！その際に、キャンプや BBQ 場の様子を、淹れたてコーヒーや懐かしのビン牛乳を飲みながら下見してみたいはいかがでしょうか？町内はもちろん、町外のお友達や知人と、きっと楽しいお時間を過ごせるかと思います！



ご案内・ご予約は QR コードから → →



また、夕日の郷松川を拠点に地域おこし協力隊として活動し、2 月末で満了となった吉沢さんが、肩書は変わりましたが引き続きキャンプ事業に携わることとなり、3 月から元気に働いています！地域おこし協力隊の理想的な次のステップとして大洗に住み、関わり続ける姿は、今後の地域おこし協力隊や大洗への移住の良いモデルになっています！



＝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

●子どもバレーボール教室

開催日／毎月第 1・3 金曜日（日程が変更になる場合もあります）
19:00～21:00

場 所／大洗小学校体育館

参加費／2,000 円（3 カ月分）年間 8,000 円
その他、年会費 500 円とスポーツ安全保険 800 円（初回のみ）

※初回は教室を体験できます。



夢タウン大洗スポーツクラブ事務局
大洗町成田町1626
TEL:029-267-1515（鴨川・淡河）
受付時間 火曜日～土曜日 午前9時～午後5時



鳩山町長

小川 知也

平成8年4月14日に埼玉県鳩山町に生まれ、早稲田大学を卒業後、(株)オリエンタルランド(東京ディズニーリゾートの経営会社)に勤め、衆議院議員秘書を経て、令和6年7月に埼玉県鳩山町の町長に当選。28歳で全国最年少町長となった。

幸福(しあわせ)を感じる町を目指して！

大洗町の皆様、こんにちは。埼玉県鳩山町の町長、小川知也です。この度、プライベートルでもよく邪魔させていただいております、大洗町の広報紙に寄稿させていただくことになり、心から感謝申し上げます。

まず初めに、鳩山町について簡単にご紹介をさせていただきます。鳩山町は、埼玉県のほぼ中央に位置し、美しい里山風景が広がる自然豊かな静かな町です。

小さな町ではありますが、大手住販会社(大東建託(株))が調査した「街の幸福度ランキング」では、令和3年、令和4年の2年連続で幸福度全国1位を獲得し、現在も4年連続で埼玉県1位をキープしています。

鳩山町では、「暮らしに幸せを感じるまちHAPPY TOWN はとやま〜住んでみたい・住み続けたいまち〜」を町の目指

す将来像に位置付けて事業を行ってきました。特に、住民の皆さんが「幸福」と感じられる前提となる「安全・安心なまちづくり事業」「防災・防犯・福祉の充実」や「健康づくり事業(65歳健康寿命が埼玉県トップクラス)」を中心とする施策を継続的に行ってきた成果が出たものと考えています。私が町長に就任してからも継続して事業に取り組んでいます。

一方、大洗町といえば、茨城県有数の観光地でもあり、アクアワールド茨城県大洗水族館や大洗磯前神社、大洗シーサイドステーションなどの観光・商業施設、北関東最大の大洗サンビーチ海水浴場等で知られています。訪れる人々を魅了してやまない、まさに日本の宝ともいえる町です。海のな

い、鳩山町としては羨ましいかぎりです。また、大洗町では観光に力を入れるとともに、花火大会など大きなイベントも開催

されおり、豊かな自然、歴史、文化、そしてそこに暮らす人々の力を最大限に活かしたまちづくりを進めています。

一見、海と山という異なる魅力を持つ両町ですが、大洗町の國井町長は「不幸をゼロに 幸せは無限大」のまちづくりを目指しており、「住民の皆様を幸せにする(幸福)」という点で、共通の理念で繋がっているように私は感じております。

また、大洗町の國井町長はふるさと納税の推進にも力を入れており、財源確保はもちろんのこと、地場産品のPR、販路拡大など、地域経済活性化に尽力されており、16億円以上の寄附額を確保するなど、素晴らしい実績を残しています。私も就任時からふるさと納税の推進には力を入れており、大洗町を見習いたいと考えております。

私は、大洗町の豊かな海と、鳩山町の豊かな緑が、お互いの町の魅力を高め合うことができると思っています。今後、両町が交流を深めることで、観光、産業、文化など、様々な分野で新たな可能性が生まれることを期待しています。

「ソト」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。

大洗ブランド認証品「アライッペのこれだっぺ」 令和6年度、新たに3品が決定！

令和6年度、新たに大洗ブランド認証品として3品が認証され、大洗町ブランド推進協議会 会長（國井町長）より認証書が手渡されました。

今回、3品の認証により、大洗ブランド認証品は 38 品となりました。海の恵、大地の恵、そして作り手の情熱が詰まった商品をぜひご愛用ください。

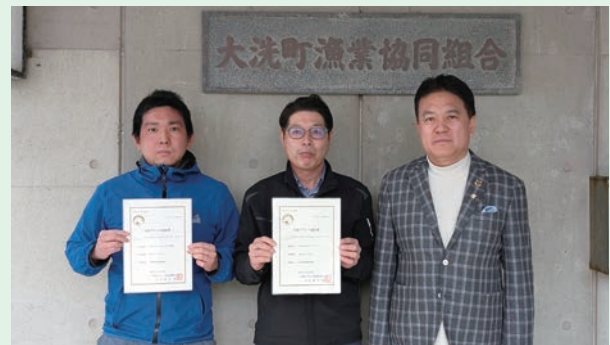


新たに認証された3品

No.	商品名	申請者
1	しじみクラムチャウダー	株式会社浜勘
2	かあちゃんの店 しらす干し	大洗町漁業協同組合
3	かあちゃんの店 しらすの佃煮	大洗町漁業協同組合



左から）株式会社 浜勘 海野 宗明 代表取締役社長
海野 弘子 代表取締役会長



左から）大洗町漁業協同組合 西念 健登さん
臼庭 明伸 参事

閉園を惜しんで ～祝町幼稚園 閉園式～

令和6年度で閉園となる祝町幼稚園の閉園式が3月25日(火)、同園において開催され、児童や保護者、卒園生など、多くの方々に参加し、同園との別れを惜しみました。

当日は園内（保育室、遊戯室、園庭）が開放され、式終了後は、風船（100%天然素材）を飛ばすイベントが行われました。

参加した皆さんからは、「幼稚園がなくなってしまうのは寂しいけれど、皆で園庭で遊んだ思い出を胸に、これからも頑張ります（卒園生）」、「ここで遊んだ思い出を大切にしていきたいことと、一緒に学んだ友達をずっと大事にしていきたい。先生方に対しては感謝しかない（卒園生）」、「幼稚園がなくなるのは悲しいけど、友達みんなで風船を空に飛ばして楽しかった（児童）」、「親子二代がお世話になった祝町幼稚園。いつも温かく迎えてくれた、かけがえのない場所。たくさん笑顔があった（保護者）」などの声をいただきました。



行政相談委員として野口 圭市さんが委嘱されました

行政相談委員は、「めざそう住みよいまちづくり」をスローガンに、住民の皆さんの身近な相談相手として、行政に関する相談などを受け付け、その解決のための活動をしています。

町民と行政の大切なパイプ役を担っており、改善を要すると思われる行政上の問題については、行政相談員自らが法律に基づいて、総務大臣に意見を述べることができます。その結果、多くの問題が解決されています。



任期：令和7年4月1日
～令和9年3月31日

「ささえあい講演会 in 大洗」を開催



3月6日（木）、トヨペット スマイルホール 大洗にて、ソーシャル・ナビゲーター・ネットワーク 代表池田幸也氏をお招きして、「ささえあい講演会 in 大洗」を開催しました。

講演会では、若い世代が減り、地域で暮らす大半が高齢者となる近い将来を見据えて、役場に頼らず、隣近所との付き合いの中で、どうやって自分の生活を快適に安全に成り立たせていくか、住民同士のつながりや支え合いの大切さについてご講演いただきました。

参加者からは「人とつながることの大切さを学んだ」「『ありがとう』『かえってどうもね』の関係を増やしていきたい」などの声が聞かれました。

第10回水戸市少年柔道大会にて大活躍！

3月29日（土）、東日本技術研究所武道館を会場に第10回水戸市少年柔道大会が開催されました。主催者から招待を受けた団体から93名が参加して熱戦を繰り広げる中、大洗少年柔道クラブの子ども達も大活躍をし、見事2名が入賞を果たしました。

【入賞者】

小学1年生男子の部 第3位 鴨川 煌（大洗南小学校）

小学3年生男子の部 準優勝 鴨川 蓮（大洗南小学校）



大洗町消防団春季訓練を実施



3月23日（日）、大洗港第4埠頭において消防団春季訓練を実施しました。

訓練参加者80名が、震災等による消火栓寸断時に山林火災が発生した場合を想定し、防火水槽からホースを延長し送水及び放水を行う遠距離（1km）中継送水訓練を行いました。今後も様々な訓練を重ね、町民のみなさまの安心・安全を守っていきます。

町では消防団員として活動をしていただける方（18歳以上で、町内在住または町内にお勤めの方）を随時募集しています。

問合せ／消防本部 火災警防課 ☎029-266-1119

2017年
オープン

アライッペのまちみせ散歩

Vol.15

そばかふえ粉幸



農家の方が手塩にかけて育てた常陸秋そばを使用し、のど越しのよい、二八手打ちそばとして提供しております。

季節のやさしい天、鶏つけそば他、ランチセットも好評です。

また、14時からのカフェタイムでは、コーヒー、豆寒天、そばぜんざいなどをご用意しております。

ゆっくりとおくつろぎください。



店内には、店主 山西さんが手作りしたこだわりのキルトが飾られています。

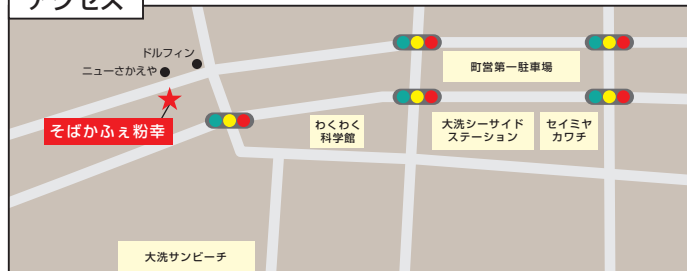
住 所／大洗町大貫町9512-7
(駐車場あり)

営 業／11時30分～16時30分

定 休／月曜日

連絡先／029-267-7196

アクセス



編集／商工観光課 (内線335)

わが家のアイドル



せいみや おうが
清宮 凰雅くん

(令和6年3月22日生まれ)

お父さん 拓也さん、お母さん 綾華さん

「ボク、お利口さんです！」

『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 ☎029-212-7560

✉kodomo@town.oarai.lg.jp

大洗町の歴史を見つめて

祝町向洲台場跡の調査

平成二九年三月、個人住宅の新築工事に伴って、初めて祝町向洲台場跡の試掘調査を行いました。北・東・南側をめぐる土塁（図の青い部分）は、茨城県の所有地となっており、明治時代に植林された松林が育ち、白砂青松の景観を維持しています。土塁に囲まれた内庭部は、宅地化は進んでいますが、地下深くに水戸藩が築造した台場の内底部が残されており、その上には数十cmに達する近代の砂層が堆積しています。明治時代以降、ほとんど土地の利用がされず、海岸の漂砂の影響で砂の自然堆積が進んだようです。

写真の磁器は、この砂の中に埋もれて発掘された段重という器の一部です。食べ物盛り付け、三段程度に重ね蓋をして使うお重です。お節料理を想像いただければ良いでしょうか。手描きの染付けが施され、一九世紀後半頃の製品とみられます。水戸藩の九代藩主の徳川斉昭のもとで台場の建設が計画されたのは、天保年間（一八三〇～一八四四年の間）ですが、実際に施工され竣工したのは文久三（一八六三年）から翌元治元（一八六四）年のことで、この頃、使われた器とみられます。祝町向洲台場は、今後は、茨城県と協力し、未来に残していきたいと思っています。（生涯学習課文化財係）



祝町向洲台場跡



段 重

おおあらい俳壇

大洗袖ヶ浦吟社

ジョギングの歩を止め花の下に立つ
春の陽のゆらめく光縁側に

北清水 関根 ふみ子

辛夷咲き散りぬ空屋となりし庭
咲き満ちし桜見上ぐる夕間暮

和銅 金沢 敏江

廃校の門に寄り添ひ桜咲く
春の宵フェリーの汽笛遠去かる

角一 関根 明子

花あはれ朝の好天一変す
一服の濃茶の癒す花疲れ

髭釜 川崎 京子

ゆくりなく友と出会ひし彼岸墓地
上見ても脇見ても花山桜

東光台 田中 勝枝

雲多し時に日当たる初花に
連日の雨に寒さの戻りかな

新町 関 よし江

曾孫の言葉また増え蝶の昼
石畳洗ふ如くに花の雨

東光台 安藤 千恵子

吹き渡る風をとらへて糸桜
鶯の高音にしばし歩を止む

新町 岸和田 和子

花万朶風にはらりと肩に降る
辛夷咲く信号待ちの向こう側

東光台 野口 美知子

朝仕事終へて散歩の蕨採り
鶯や末社の森に頻りなく

東光台 今関 由美

花の山登り健やか喜寿の夫
高尾山見渡す限り花の雲

神山町 夏海 まり



ふ っ っ に く ら せ る し あ わ せ だ よ り



お困りごとありませんか？

こんなときはお気軽にご相談ください。



相談内容	関係機関・問合せ
経済的な困りごと・不安 DV・女性相談	福祉課・社会福祉係 ☎029-267-5111 (内線151)
障害福祉に関すること	福祉課・障害福祉係 ☎029-267-5111 (内線152・154)
高齢福祉・認知症・介護予防など	福祉課・高齢者支援係 ☎029-267-5111 (内線153)
介護保険サービスに関すること	福祉課・介護保険係 ☎029-267-5111 (内線155・156)
健康相談 健康診断や予防接種に関すること	健康増進課・健康増進係 ☎029-266-1010
子育ての悩み 妊娠・出産・産後の不安 児童虐待	こども課・子育て支援係 ☎029-212-7560
生活福祉資金貸付	社会福祉協議会 (ゆっくら健康館内) ☎029-266-3021
高齢者総合相談	地域包括支援センター (ゆっくら健康館内) ☎029-267-4100

健康づくりコーナー
お元気ですか？保健師・栄養士です



5月31日～6月6日は 禁煙週間です

長年たばこを吸っていても禁煙するのに
遅すぎることはありません



たばこによって引き起こされると
考えられる病気 (-。-) y-°°°

- 様々な「がん」
- 循環器疾患 (動脈硬化、脳血管疾患など)
- 呼吸器疾患 (肺炎や肺に関する病気)
- 低出生体重児、死産など
- その他：骨密度が低い、骨折など

ほぼすべての臓器へ悪影響を及ぼすことがわかっていきます。喫煙者だけではなく、たばこを吸っている煙 (副流煙) を吸った人にも影響を及ぼします。

禁煙してからだによいこと (^^) /

- 禁煙後、24 時間で心臓発作の危険が軽減
- 禁煙後、早ければ 1 か月後
免疫機能の回復、心臓や血管など循環器の機能の改善
- 禁煙 1 年後
肺機能の改善
- 禁煙 2 ～ 4 年後
心臓の血管、脳の血管の病気の発症の危険が軽減
- 禁煙 5 年～ 9 年
肺がんにかかる危険が軽減
- その他、胃の調子が良くなる、目覚めがさわやかになる、家族から喜ばれるなど

禁煙する方法

- 禁煙外来など病院の外来の利用や、禁煙補助剤 (ニコチンガム、ニコチンパッチ) の使用
- 吸いたくなったら気分を変える (ガムをかむ、冷たい水やお茶を飲む、体操や軽い運動など)
- 何度か禁煙につまづくことはみられること。前向きにチャレンジすることも大切です。

