

おおあらい

Vol.624

追分漬点のあんこを吊るし切り!!

— 商工感謝祭&大洗あんこ祭り —



- 大洗に外国クルーズ客船が初来港! P.2~3
- 大洗町下水道促進週間コサケール P.4
- アケアールP:大洗からのお知らせ P.5
- 情報クイズ P.6~13
- 大洗海の大学/夢town大洗スポーツクラブ P.14
- P:1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

外国クルーズ客船 「レガッタ」が初入港!



.....【外国クルーズ客船初入港】
10月28日(土)、大洗港にとって初めてとなる外国クルーズ客船が入港しました。「レガッタ」は全長181m、総トン数30,277トン、乗船客数約450名の船です。

【小中学生による

英語ボランティアを実施!】.....

乗船客の多くは英語圏のお客様となることや、大洗町では現在小中学生の英語教育に力を入れていることから、小学6年生～中学3年生の有志に案内ボランティアとして活動してもらいました。また、当日英語でのスムーズなコミュニケーションを図るため、事前研修を実施しました。

事前研修は2回実施し、児童生徒38名のほか、子どもたちの活動をサポートするALTや着付けの講師、役場職員など計50名以上が参加。当日担当する観光案内、書道体験、着付け体験の3つのグループに分かれて活動を行いました。



事前研修実施



書道グループ



観光案内グループ



着付けグループ



はな
平山桜花さんによる歓迎スピーチと花束贈呈

.....【迎えた本番当日】

午前7時、朝日に照らされて入港する「レガッタ」を、地元の太鼓演奏とともに迎え入れました。参加した子どもたちは、学んだことを精一杯発揮し、外国人乗船客をお出迎えしました。はじめこそ緊張していましたが、次第に積極的に英語で話しかけるようになり、最後には笑顔で外国人乗船客とコミュニケーションを取る様子が見られました。



外国人のお客様と交流

.....【会場の様子】

会場内では、入港歓迎式典や日本文化体験ブース（書道・着付け）のほか、地元キッチンカーの出店や市町村ブースの出店、アライッペの出演などが行われ、大洗町のおもてなしを楽しんでいただきましたが、突然の豪雨により、残念ながら、午後の部の小中学生の活動は中止となってしまいました。



書道!!



「大洗」を書道で伝えました!



アライッペと記念撮影



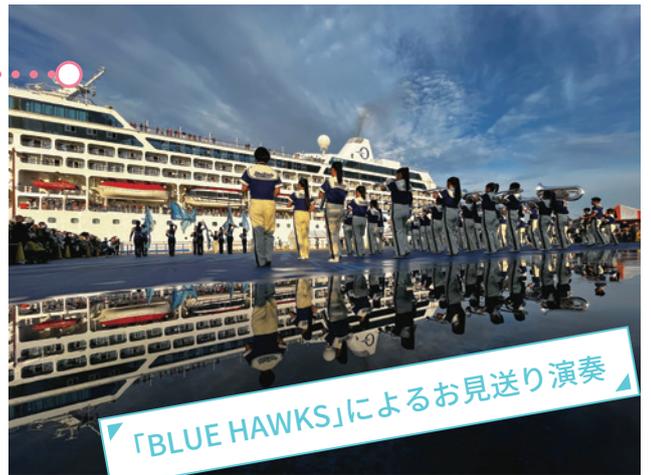
着付け体験後、一緒に記念撮影



1・2・3 SMILE~!

【「BLUE HAWKS」による出港演奏】.....

出港時には雨も上がり、大洗高校マーチングバンド部「BLUE HAWKS」による演奏で、会場にお越しいただいた多くのお客様とともにお見送りしました。乗船客の多くが船から顔を出し、大洗港に響く素晴らしいマーチングバンド演奏を楽しんでいました。演奏が終わると、「レガッタ」の皆さんから大きな拍手が沸き起こりました。



船内から演奏を楽しまれている様子

ボランティアに参加いただいた町内の小中学生の皆さんと保護者の皆さん、会場にお越しいただいた皆さん、そして、大洗高校マーチングバンド部の皆さん、大洗港初となる外国クルーズ客船の歓迎イベントへのご協力ありがとうございました。今後も大洗港へのクルーズ船の入港が予定されています。引き続き、ご協力をお願いします。

【～来年度の外国クルーズ客船寄港予定～】

- 令和6年8月31日(土) ナショナルジオグラフィックレゾリューション(初)
- 令和6年10月27日(日) レガッタ(2回目)

※令和5年11月末現在



詳細については、日程が近付きましたら、町ホームページに掲載します。



「レガッタ」出港時

令和5年度下水道の日

『大洗町下水道促進週間コンクール』

9月10日の「下水道の日」にちなみ、大洗町内の小中学生を対象に、絵画・ポスター、標語の2部門でコンクールを開催しました。

絵画・ポスター部門99点、標語部門145点、計244点の応募があり、各5点計10作品が入賞しました。たくさんのご応募ありがとうございました。



絵画・ポスター部門

町長賞

南中学校2年
海老澤 ひなたさん



教育長賞

←
大洗小学校6年
関根 果音さん



→
南中学校3年
桂井 紫音さん



優秀賞

←
南小学校3年
海老澤 なな汰さん



→
南中学校3年
鈴木 夏帆さん



入選

標語部門

町長賞

げすいどう ぼくらのまいにち まもっている

大洗小学校1年 谷田部 博葵さん

教育長賞

下水道 明るい未来に 続く道

南中学校1年 柴 結斗さん

優秀賞

足元で みんなをささえる 下水道

大洗小学校3年 高岡 叶夢さん

入選

下水道 僕と地球を 守るみち

南小学校1年 田山 颯泰さん

みんなで守り 未来へつなく 下水道

大洗小学校5年 酒井 夏七星さん

問合せ／上下水道課 下水道係

☎267-5111 (内線323)

アクアワールド・大洗

夜の水族館『NIGHT AQUAWORLD』がリニューアル！！



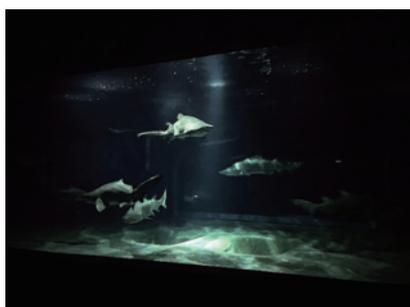
アクアワールド・大洗の夜間営業『NIGHT AQUAWORLD』（令和2年12月から開催）が、12月2日（土）より、新たな夜の水族館としてリニューアルしました。昼間とは異なる雰囲気の中、生き物たちと海の世界が作り出す幻想的な空間は、訪れた人々を新たな“夜の新世界”へとお連れします。

🌙夜限定のオーシャンナイトライブは、生き物と音楽、そしてお客様との出会いをテーマにした「オーシャンナイトライブ～MEETS the BEATS～」として生まれ変わります。



🌙月明りをイメージしたスポット照明により、多種多様なサメたちの水槽や約20の水槽が神秘的な展示へと様変わります。

🌙当館最大の水量を誇る「出会いの海の大水槽」は、夜の静かな海をイメージした青い照明が水槽全体を照らします。



『NIGHT AQUAWORLD』

時 間：18：00～20：00（最終入館は19：00まで）

入場料金：大人2,300円 小中学生1,100円

幼児（3歳以上）400円（すべて税込）

チケット購入：チケットは「asoview！」WEBチケット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。



問合せ／アクアワールド茨城県大洗水族館

☎267-5151【音声案内】

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



情報クリップ

INFORMATION

大洗町役場

☎267-5111

国保・年金



老齢基礎年金の裁定請求手続きについて

年金は、受給資格があり受給できる年齢になっても、年金を受取るための手続き（裁定請求）をご自分で行わなければ支給が開始されません。

●手続き先について

国民年金（第1号被保険者）のみに加入していた方は、役場住民課・年金担当の窓口で裁定請求の手続きを行います。厚生年金や第3号被保険者の期間がある方は、年金事務所

の窓口で裁定請求の手続きを行います。

特別支給の老齢厚生（退職共済）年金をすでに受給している方は、65歳になる誕生日

（1日生まれの方は前月）に、

日本年金機構から裁定請求のはがきを送付されますので、そのはがきを返送することにより、老齢基礎年金の請求をしたこととなります。

●繰り上げ・繰り下げ請求について

老齢基礎年金は、希望により60〜64歳の間に期間を繰り上げて請求できます。

この場合、受給額は65歳で請求する場合に支給される額から、一定率で生涯減額されます。また、65歳前に障害の状態になっても障害基礎年金は受けられなくなります。

【繰り下げ請求】

66〜75歳（昭和27年4月1日以前生まれの方は70歳）の間に期間を繰り下げで請求することもできます。

この場合、受給額は65歳で請求した場合に支給される額に、一定率で生涯増額されます。

●必要書類について

裁定請求する際に必要となる書類は、請求者ごとに異なりますので、事前に各窓口にお問合せください。

問合せ／住民課 後期高齢・年金係 （内線1509）

税



町税の納付は安全便利な口座振替で

町税は、電気や水道などの公共料金と同じように口座振替により納付することができます。

口座振替は、納め忘れがなく、納税のために金融機関等に出向く必要がないので大変便利です。ぜひ、ご利用ください。

預貯金口座のある取扱金融機関等の窓口にて、納税通知書、預貯金通帳及び通帳登録印鑑を持参し、口座振替依頼書にて手続きを行ってください。
※口座振替依頼書は、町内の金融機関、郵便局及び税務課に備えてあります。

【口座振替取扱金融機関等】

常陽銀行、筑波銀行、水戸信用金庫、茨城県信用組合、水戸農業協同組合・・・各本店・支店

ゆうちょ銀行、郵便局・・・関東各県、東京都及び山梨県内の郵便局

問合せ／税務課 町民税係 （内線141・142）

年末年始の各種業務日程

○ 役場一般業務
年末／12月28日（木）まで平常業務 年始／1月4日（木）より平常どおり

○ 年末年始のごみの収集業務
年末年始のごみの収集・自己搬入については、下記のとおりです。

月日	12月							1月				
	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
収集地区	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
東地区	燃		不	燃							燃	
西地区		燃・リ	リ	リ	燃・リ							燃
環境組合自己搬入	8:30~16:30				8:30~11:30			8:30~16:30				

燃…燃やせるごみの収集日 不…燃やせないごみの収集日

リ…資源リサイクル回収日（回収場所は家庭ごみ収集カレンダーをご覧ください）

問合せ／生活環境課（ごみの収集について） ☎267-5111（内線243～245）
大洗、鉾田、水戸環境組合（ごみの搬入について） ☎267-2898

○ 斎場・火葬場
1月1日（月）～1月3日（水）まで休みになります。 問合せ／大洗町斎場 ☎267-0409

令和6年度個人住民税（町民税・県民税）の簡易申告及び確定申告の受付について

来年2月上旬から3月中旬にかけて実施する個人住民税の簡易申告及び確定申告について、昨年度と同様に、感染症対策による会場の混雑緩和策の実施を予定しています。

◎簡易な申告（収入が年金のみの方や収入が無かった方の申告）の先行受付

来場者の分散を図るため、簡易な申告のみ確定申告期間に先行して受付をします。

受付期間／2月上旬（予約不要）

受付会場／税務課

対象者／収入が年金のみの方及び収入が無かった方のみ

◎確定申告日時の事前予約

申告会場の混雑緩和のため、時間帯予約制とします。で事前に予約をお願いします。

予約開始／1月中旬

予約方法／電話、税務課窓口

または町ホームページで受付
※詳細は、広報おおあらい1月号及び全戸配布予定のチラシにてお知らせします。

問合せ／税務課 町民税係

(内線) 41・1422

不動産取得税の課税免除等について

茨城県では、企業立地等の促進を図るため、県内において事業用施設や事務所を新設・増設した企業等が利用できる「県税の特別措置」を設けています。

県税の特別措置の一例

○対象事業（製造業、情報通信業、運輸業等）の用に供する事務所又は事業所を、県内に新設又は増設し、県内における従業者が5人以上増加した法人

▼課税免除

○県内において、本社機能の移転又は拡充する事業を行うものとして、知事の認定を受けた法人等

▼不均一課税

県税の特別措置を利用するにあたっては、各種の要件があり、期限（不動産を取得した日から60日以内）までに手続きが必要です。

詳しくは、当県税事務所までお問合せください。

問合せ

茨城県水戸県税事務所
課税第二課

☎ (2021) 4820

**大洗町シルバー人材センター
会員募集のお知らせ**

会員になるには

町内にお住まいの60歳以上の方で、健康で働く意欲があり、センターの趣旨に賛同される方であればどなたでも会員になれます。

仕事内容

○除草 ○草刈り ○公園作業 ○ホテル・旅館・民宿等の調理作業の補助、清掃 ○植木の剪定 ○ふすま・障子・網戸張替え ○大工仕事 ○賞状・宛名書き ○家事援助サービスなど

現在、公園施設の清掃作業、送迎の運転業務、公衆トイレの清掃作業をされる方を特に募集しています。

入会方法／センターで入会説明を受けてから入会申込書と所定の書類を提出いただきます。

受付期間／毎日（土日祝祭日除く）
9：00～16：00

問合せ／公益財団法人
大洗町シルバー人材センター
☎ 264-8828
FAX 264-8829

**笑いヨガで介護予防
～笑う門には福来る～**

開催日時：1月24日（水）
14時～15時30分

開催場所：トヨペットスマイルホール 大洗大会議室

講師：日本笑いヨガ協会 代表
高田 佳子 先生

対象者：町民の方（お子様連れ大歓迎）
（定員80名になり次第終了）

申込方法：電話または福祉課窓口で令和6年1月17日（水）までにお申込みください。

申込先：福祉課 高齢者支援係

その他：講話中、軽い体操も行いますので、動きやすい服装で飲み物を持参ください。

小学生以下のお子様には
飴をプレゼントします。

問合せ：福祉課 高齢者支援係
（内線153）



福祉



軽度・中等度難聴児補聴器購入支援について

身体障害者手帳の交付対象とならない聴覚障害のある児童に対して、補聴器や補聴援助システムの購入費用の一部を助成します。

対象者／町に住民登録のある18歳未満の児童のうち、次のいずれかに該当し、かつ、補聴器の装用が必要であると医師が認めた者

- ①両耳の聴力レベルが30dB以上70dB未満である者
- ②片耳の聴力レベルが70dB以上である者

※所得制限や耐用年数がありますので、お問合せください。

助成対象／補聴器、イヤーマールド、補聴援助システム（送信機、受信機など）

助成額／補聴器や補聴援助システムの購入費用の3分の2（1,000円未満切捨）

※補聴器の種類等により、助成上限額があります。

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

- ①医師の意見書（指定様式）
- ②見積書

※購入前に手続きが必要で、既に購入したものについては、助成対象になりません。

問合せ／福祉課 社会福祉係（内線152）

税申告用 要介護認定に基づく障害者控除・おむつ代の医療費控除について

障害者控除

障害者手帳等をお持ちでない方でも、所得税や住民税の障害者控除を受けられる場合があります。介護保険の要介護認定を受けている65歳以上の方で、町が定める認定基準に該当する方には、申請により「障害者控除対象者認定書」を発行します。また、障害者手帳等による障害者控除該当者のうち、本制度により特別障害者控除の該当になる方も申請することができます。

おむつ代医療費控除

前年におむつ代の医療費控除を受けた方で、その翌年、介護保険法に基づく「主治医意見書」により引き続きおむつの使用が必要であると確認できる方には、おむつ代が医療費控除の対象と認められる「確認書」を申請により発行します。町が発行する「確認書」を確定申告書に添付するか、申告時に提示すれば、医師が発行する「おむつ使用証明書」がなくても、おむつ代が医療費控除の対象として認められます。

※発行には判定が必要となるため、少々お待ちいただくこととなります。時間に余裕を持って申請にお越しく下さい。

※窓口来庁者の本人確認のため、運転免許証等の身分証明書を持参してください。

申請先・問合せ／福祉課 介護係（内線155）

耐震性防火貯水槽設置工事及び交通規制のお知らせ



消防本部では、令和5年度消防水利施設整備事業の一環として、町道8-2055号線（大貫町小野瀬石材付近）及び町道8-2070号線敷地（大貫町西光院付近）に耐震性防火貯水槽（水量40t）を設置します。

設置工事については、12月中旬から令和6年3月下旬までの期間を予定しています。

工事期間中、町道8-2055号線の一部区間を全面通行止めとさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

問合せ／消防本部 火災警防課
☎ 266-1119

相談

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。

日時／12月10日(日)、令和6年1月21日(日)、2月11日(日)、3月17日(日)
13時～16時30分

場所／茨城県総合福祉会館4階
(水戸市千波町1-9-18)

内容／結婚相談会・プロフィール展覧会

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
申込み・問合せ／マリッジサポーター県央地域活動協議会

遠藤方
☎090(4197)2073

✉endo8326@yahoo.co.jp

心配ごと無料弁護士相談

相談日／1月5日(金)

場所／ゆっくら健康館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

☎(2669)30021

こころと体の健康相談

日時／1月11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

☎(2669)1010

人権相談

日時／1月18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)

当日8時にサイレンが鳴ります!!

令和6年

大洗町消防 出初式

日時／令和6年1月7日(日)
9:00 開会(雨天決行)
場所／トヨペットスマイルホール 大洗
(大洗文化センター)



出初式は、消防団員の士気高揚と町民の防災意識の向上に向けて、決意を新たにする式典です。

式典では、消防団長による訓示のほか、長年にわたって消防団活動に尽力した団員や、優れた功績を残した団員に対する表彰等を行います。

屋内での式典終了後、屋外にて分列行進を行います。

消防団関係者以外の方でも、屋内、屋外共に観覧が可能ですので、ぜひご来場ください。

※当日8:00に防災行政無線でサイレンを吹鳴します。
火災とお間違えのないようご注意ください。

～大洗町では地域住民の安心・安全を守る消防団員を随時募集しています。～

問合せ／消防本部 消防総務課 ☎266-1119

茨城県芸術祭 美術展覧会の入賞

令和5年度茨城県芸術祭美術展覧会が、茨城県近代美術館とザ・ヒロサワ・シティ会館にて9月30日(土)～10月15日(日)の期間で開催されました。

大洗町では下記の皆さんが入選されました。おめでとうございます。

洋画	入選	金沢 光雄	黒澤 光江	
工芸美術	会友	美ノ邊 潔		
書	会員	會沢 小伯		
	会友	會沢 伯韻	大貫 艸穹	
	入選	田上 彩香	福地 伯洋	山本 毬月
写真	会友	関根 麗泉	田山 明珠	渡辺 夏風
	入選	桑嶋 宣昭		
写真	会友	飛田 清	関根 範子	深作 正一
	入選	金沢 清治	鹿島 伸介	

問合せ／生涯学習課 文化振興係 (内線358)

ゆっくら健康館 年末年始営業のお知らせ

年末／12月27日(水)～31日(日)まで休館となります。

※プールは26日(火)よりお休みです。

年始／元旦は、温泉7:30～16:00
ジム・プール7:30～15:30
※2日(火)以降は通常営業となります。

☆子供プール開放(有料)
1日(元旦)

利用時間:7:30～15:30

2日(火)～8日(月・祝)

利用時間:10:00～16:00

☆1月3日(水)は営業します。

振替休館日は9日(火)になります。

問合せ／ゆっくら健康館
☎267-1126

【要予約】 マイナンバーカード休日交付のご案内

平日にお受取りいただくのが難しい方のために、下記の日程で休日交付を実施します。受取りは、予約制となります。

休日交付日		受付時間
令和5年	12月24日(日)	8:30～12:00
令和6年	1月28日(日)	
	2月25日(日)	
	3月24日(日)	

交付場所／住民課窓口（役場1階）

持ち物／

1. 交付通知書（ハガキ）
2. 通知カード（お持ちの方のみ）



3. 本人確認書類

○1点でよいもの（官公庁の発行した顔写真付きのもの）

免許証・パスポート・住民基本台帳カード・在留カード・身体障害者手帳 等

※有効期限内のものに限ります。

○2点必要なもの

保険証・学生証（写真付き）・年金手帳・母子手帳（中学生以下） 等

※住所+氏名または、氏名+生年月日が記載されているもの。

4. 住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

問合せ／住民課 住民係（内線 112～114）

健康教育参加者募集

プログラム名	健康づくり基本講座 ～今さら聞けない、きほんのき～
開催内容	健康に過ごすために必要な生活習慣や自分の健康状態を知るために大切な健康診断について等の講話と運動を行います。
開催日	1/30(火)
開催時間	10:00～12:00
持ち物	筆記用具・動きやすい服装・上履き・タオル・飲料水
開催場所	ゆっくら健康館1階 集団検診室
対象者	30歳以上で運動制限がない町民の方
申込期間・定員	12/20(水) 8:30～ ※定員（先着20名程度）になり次第締め切ります。 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。
申込方法	電話 ・ 窓口 ※ Web 申込みはありません。
申込先・問合せ	健康増進課（ゆっくら健康館1階） ☎266-1010（平日 8:30～17:15）



※「痩せるための自重トレ」は開催日の変更があるため広報おおあらい1月号でご案内します。

最近ゆっくら休めない、気持ちの余裕がない、眠りにくい、そんな事はありませんか？

こころの体温計を、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。携帯電話やパソコンから、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。



こころの体温計 大洗

検索

スマートフォンは
こちら→



問合せ／健康増進課 ☎266-1010

令和6年 大洗町二十歳(はたち)の集いを開催!

大洗町では二十歳になった皆さんの門出を祝い、大洗町二十歳(はたち)の集いを開催します。式当日は道路の渋滞や混雑も予想されるため、時間に余裕を持ってお越しください。

【開催日】 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」

【受付】 12:00~12:30

【式典】 13:00~13:30

【おめでとうオーシャンライブ】 13:30~13:50

【駐車場】 大洗水族館一般駐車場をご利用ください。駐車台数に限りがありますので、なるべく乗り合わせの上お越しください。満車となった場合には県営駐車場をご利用ください。



※式典及びオーシャンライブ会場(オーシャンシアター)内に入場できるのは、二十歳の集い該当者のみです。

※二十歳の集い該当者の入館料は大洗町で負担し、無料となります。

- 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。
- 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方は、ご家族からでも結構ですので、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

12月4日(月)から10日(日)は人権週間

「世界人権宣言」が採択された12月10日は世界的な「人権デー」です。日本でも「人権デー」を最終日とした1週間を「人権週間」と定め、毎年全国的な人権啓発活動を行っています。いじめや虐待、性被害などのこどもの人権問題、インターネット上での誹謗中傷のような人権侵害、障害のある人や外国人、性的マイノリティなどに関する偏見や差別、部落差別(同和問題)、ハンセン病問題など、日常のなかには様々な人権問題が存在しています。本年6月には性的マイノリティに対する理解増進に関する法律が出されるなど、国を中心として人権問題解決のための取り組みがなされているところですが、こうした問題の解決には、私たち一人ひとりが互いの人権を尊重し、認識を深めることが大切です。人権週間をきっかけに、ぜひ人権について考えてみましょう。

大洗町では、年4回、人権擁護委員による人権相談を行っています。人権相談では、セクハラやパワハラ、家庭内暴力、体罰やいじめ、インターネットでの誹謗中傷、差別などに関する相談を無料で行うことが可能です。

また、町内イベント等や小中学校での啓発活動などを通し、人権に触れ、理解を深めてもらえるよう活動しています。



令和4年度啓発活動の様子

子育て・教育



入学祝品の贈呈について

社会福祉法人茨城県母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭（母子家庭・父子家庭）のお子さんで、令和6年度に小学校入学をされる方を対象に、入学祝品（学用品）を贈呈します。希望される保護者の方は、お子さんの氏名、保護者名、住所、連絡先を左記までお申し出ください。

申込先／こども課
申込締切／12月15日（金）
問合せ／こども課

☎ (212) 7560

育児相談

日時／1月9日（火）
9時～16時（要予約）
場所／ゆつくり健康館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

☎ (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・年末年始（12月29日～1月3日）

図書紹介／「カモナマイハウス」重松清著、「ぐつすり眠る習慣」白濱龍太郎著、「サンドイツチぎゅーっ」ひがしちから作

問合せ／生涯学習課

☎ (267) 0230

相談

行政書士無料相談

日時／12月19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

大洗町内 事件事故発生状況

令和5年10月末

○刑法犯認知件数 95件 (+49件)
・窃盗犯事件 72件 (+40件)

手口別	件数	増減
侵入窃盗	9件	(+3件)
乗り物盗	18件	(+9件)
車上ねらい	8件	(+4件) <small>(うち未施錠5件)</small>
万引き	3件	(-2件)
その他の窃盗	25件	(+22件)

・粗暴犯事件（傷害等） 5件 (+1件)
・知能犯事件 4件 (+1件)
・その他の刑法犯事件 13件 (+8件)

○交通事故発生件数

・人身交通事故（怪我あり） 26件 (-2件)
うち死者 0件 (±0件)
・物損交通事故（怪我なし） 403件 (+32件)

地域おこし協力隊 活動報告 vol.49



大洗町
地域おこし協力隊員
吉沢 颯太

皆さんこんにちは！【夕日の郷松川】を拠点に活動をしている吉沢です。

今年も例年と同じく農業体験や収穫感謝祭、毎月の駅横マルシェに加え、久しぶりの出店となった大洗健康福祉・長寿まつりや初参加の水戸の自転車のイベントがありました。イベント出店を重ねるたびに『初めて知った』や『今度は松川に買い物に行く』等の嬉しい言葉を多く貰えるようになり、観光のお客様は勿論ですが、町民の方にも広く認知されるようになりました。

さて、今年も残り僅かになり、元旦は初日の出を見に行く方が多いと思いますが、2024年最初の夕日（初夕日）を【夕日の郷松川】に見に来てはいかがでしょうか？

筑波山と潤沼の背景に沈んでいく夕日。夕日が見えなくなっても雲に夕日のオレンジの光が照り返し、とても幻想的な景色を見せてくれます。皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひ【夕日の郷松川】へ初夕日を見にお越しください。



地域おこし協力隊 活動報告 vol.50



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業務に従事しています。その一環として、昨年からのイベント実施にあたりアンケート調査・分析を行っており、今年度からは「昨年度との比較」ができるようになりました。例えば、8月に開催され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」では、回答者の県内在住者の割合は昨年とほぼ変わらなかった中、「宿泊したか」という質問に対し「宿泊した」という方の割合が、昨年より12.6ポイント上昇しました。他の要因も踏まえた仮説として、コンテンツをきっかけとして県内在住者でも「宿泊して」大洗を訪れる機会が増えているのではないかと読み取る事ができます。それを踏まえ、今後の告知のあり方を考え直すという事も可能になります。またこのイベントでは、昨年93.4%だった満足度が100%になるなど、昨年の反省を踏まえて改善された点が評価されました。

アンケート調査に関しては私は専門ではないのですが、ただ数字を取るという事だけでなく、数字から見える仮説を立て、その後のイベントに生きるような報告ができるよう、心掛けて行ければと思います。

そしていよいよ3月で任期満了を迎えます。最後に「町民の方向けアンケート調査」を実施し、そのやり方の共有も含めて今後につなげて行ければと思いますので、よろしくお願いいたします。

町公式LINEアカウントを活用した初のアンケート調査を実施！



大洗町は、令和5年4月から公式LINEアカウントの運用を開始しました。

町民のみなさんの意見をより積極的に伺う新たな手法として、公式LINEアカウントを活用したアンケート調査を行います。

町公式LINEの登録者を対象に、「大洗町の広報に関するアンケート」を行い、町政情報の入手手段や広報媒体の利用頻度について伺います。特典として、回答者の中から抽選で10名の方に地元ブランド認証品をプレゼントします。

この機会に、ぜひ町公式LINEの登録をお願いします！

アンケートの回答はこちら！⇒



問合せ／秘書広報課（内線 212・218）

役場窓口時間延長のお知らせ ＜12月中旬～1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。

- ◆12月13日(水) ◆12月20日(水)
- ◆12月27日(水) ◆1月10日(水)

町の人口と世帯

(10月末現在)

人口 15,787人 (-2)
男 7,825人 (-29)
女 7,962人 (27)
世帯数 7,715世帯 (26)

(前月比)
※住民基本台帳

今月の納期

- 固定資産税(第3期)
- 国民健康保険税(第6期)
- 介護保険料(第6期)
- 後期高齢者医療保険料(第6期)

納期は12月27日(水)までです。

12月のイベント “ツリークライミング” のお知らせ!

いつの間にか年の瀬、あっという間の12月ですね!そんな中、今年も普段なかなか体験できないイベントをご用意!昨年度、キャンプ場、いえ、大洗で初めて?行なった“ツリークライミング”を今年度も実施します!これは昔のような落ちたら危険な木登りではなく、命綱があり安全性が考慮され、ロープを活かして空へと近づいて行く、感覚的には“のぼる”というより“あがる”ような感じです。大人から子供まで参加可能です!どちらかという身軽な子どもの方がスイスイと上っていけるかもしれません!写真は昨年の様子で、天気も良く皆さんとても楽しそうに参加していました!スタッフも体験してみました。キャンプ場で稀にキツツキが木の高い所をコンコンコンと叩いているのですが、その高さまで上っていけると思うとワクワクして来ます!そして木の上から鳥のようにキャンプ場を見渡したり、地上の人が少し小さく見えたり、太陽を少し近くに感じる感覚は、不思議だけどとても気持ち良かったです!しかも自分の手や足を使って上っていくので達成感もひとしお!きっと大人の方がキツイ分、達成感が大きくなるかも(笑)去年は親子で来場し子どもだけの参加の方が多かったですが、親子で参加して上から眺めてみるのも良い思い出になるはず!去年もクリスマスシーズンの開催だったので登場したのですが、今年もサンタクローズが上り方を教えてくれる、はず!



キャンプ場ご利用者でなくても参加できます!この機会をお見逃しなく!子どもの頃に自力で上って木の上から眺める体験と景色は色々な所で活かされるはずです!家族で樹上体験お待ちしております!

※詳細は大洗キャンプ場 QR コード→



お申込み QR コード→



=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のお知らせ

●子どもスキー&スノーボード教室

日時:令和6年1月20日(土)、21日(日)1泊2日
 場所:猪苗代スキー場 宿泊先:国立警梯青少年交流の家
 募集:町内の小学4・5・6年生 中学1・2年生 40名(先着順)
 参加費:10,000円(宿泊費・保険代・指導料他)
 その他、リフト代とレンタル料(2日分)
 受付:12月8日(金)~22日(金) 9:00~17:00
 トヨペット エンジョイパーク 大洗内事務所



○バランスコーディネーション

年齢・男女問わず、誰にでもできるストレッチ・筋力トレーニングを行います。
 日時:毎月第1・3金曜日 19:30~20:30
 場所:トヨペット スマイルホール 大洗 視聴覚室
 参加費:夢town会員 1,000円 一般 2,000円
 ※無料体験を行っています。



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

「ソト」からお見たい

Vol.39



海上保安庁 舞鶴海上保安部
巡視船だいせん業務管理官

森本和博

1965年 福岡県生まれ
2021年3月 海上保安大学卒業後、海上保安庁入庁
2023年10月 茨城海上保安部長・日立港長
第八管区 舞鶴海上保安部
巡視船だいせん業務管理官

2年半の間大変お世話になりました

「ぜひ、広報紙の原稿を書いてください。」
「わかりました、私は間もなく離任しますので、後任に書くように引き継いでおきます。」
「いやいや、後任の方には別に頼むので、ぜひ書いてください。」
「・・・」
離任の挨拶に赴いた際の町長と私のやり取りになります。

令和3年3月に茨城海上保安部に参りまして、令和5年10月に京都府舞鶴市にございます舞鶴海上保安部所属の巡視船だいでんへと異動することとなり、今号が発刊される頃には、既に茨城の地を離れ、荒れる日本海の洗礼を浴びていることと思います。
2年半の間、業務を行う上で大洗町の皆さんには大変お世話になりました。紙面をお借りしお礼申し上げます。在任中の大洗町への印象などを記述したいと思えます。
その前に、茨城海上保安部の沿革や海上保安庁の業務を簡単に紹介いたします。
沿革としては、昭和26年7月1日に東京海上保安部那珂湊分室として産声を上げたのがスタートとなります。私が着任した令和3年が丁度昭和26年から数えて70周年の年に当たりました。
その後、那珂湊警備救難署、那珂湊海上保安署、那珂湊海上保安部へ組織が拡大し、さらに下部組織として鹿島海上保安署、日立分室の設置、磯崎航路標識事務所との統合などを経て、平成16年に名称を茨城海上保安部に変更し、今に至ります。

- 続きまして、海上保安庁の業務ですが、パンフレットの文言を借りると
- 1 「領海・EEZを守る」 尖閣諸島周辺海域や大和堆周辺海域での対応がこれに当たります。
 - 2 「治安の確保」 海上犯罪の取り締まり等がこれに当たります。
 - 3 「生命を救う」 船舶事故・人身事故発生の際の船舶救助・人命救助がこれに当たります。
 - 4 「青い海を守る」 海上環境関係法令違反取締りや凶画コンクールなどの指導・啓発がこれに当たります。
 - 5 「災害に備える」 船舶事故の際の油などの排出などの事故災害や地震津波などの自然災害への対応がこれに当たります。
 - 6 「海を知る」 海洋の調査がこれに当たります。
 - 7 「海上交通の安全を守る」 海難防止指導や灯台などの管理がこれに当たります。
 - 8 「海をつなぐ」 世界の海上保安機関との連携・協力がこれに当たります。
- 当部の業務としては、2、3、5、7が主たる業務となっております。

大洗町の印象についてですが、まず着任前から当部がガルパンとコラボしてポスターやクリアファイルを作成していたのを知っておりましたので、急ぎレンタルビデオショップに行き、全てを借りて、一気見しました。着任後は大洗町のいたるところにポスターや立て看板等があるのを見て、その盛り上がりを感じました。
業務的なところでは、大洗サンビーチの海水浴場開設前に大々的な官民合同での海難救助訓

練を実施しました。官民問わずレスキューに携わる機関の皆様が熱い思いを持っていてることに感動いたしました。
また、サンビーチでは、はまぐりが無料で採ることができるところから潮干狩り客が多数来場されますが、使っていない道具や小さなはまぐりから採ってはいけなないなど、漁業資源保護の観点から制限があるのに、これに違反して密漁を行う者が多数いたこと、これを取締りを強化しました。未だ犯罪が0には至っていないのですが、かなり少なくなってきた印象は持っています。

離任挨拶の際に町長にも申し上げたのですが、特にこの密漁取締りに関して町長であったり、漁協の組合長であったり、会合等でお会いする度にお礼を頂けることが多くありました。
その際このことは、必ずうちの職員に伝えなければと思い、朝会であったり全体会議の場であったり、機会を捉えて必ず伝えるようにしました。
我々の仕事は、特に取締りに関しては、恨み言を言われることはあっても感謝やお礼といった言葉をいただける機会があまりありません。漁業資源の保護のためということは頭では分かっているのですが、負の言葉ばかりかけられるとモチベーションの低下のおそれがあるため、私を始め課長以上から褒めたりはするのですが、部内ですと効果も徐々に薄れている感があったところでした。

さて、冒頭で申し上げた通り、私は離任し舞鶴へと向かいます。2年半の間頂いたご厚情に感謝申し上げます。今後とも当部へ対しての変わらぬご理解ご協力のほど、よろしくお願いたします。

「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。

救急シミュレーション訓練を実施

10月26日（木）に消防署の救急救命士の指導のもと、第一中学校の教諭16名が救急シミュレーション訓練を実施しました。校内で休み時間に教室で突然胸の痛みを訴えそのまま意識を失い倒れたという想定で始まり、119番通報、救急隊の誘導、心肺蘇生法を実施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の使用法を再確認しました。



【救命講習会や研修の問合せ】

消防本部 火災警防課 警防救急係 ☎ 266 - 1119

永年の防犯活動に敬意！～防犯連絡員のお二人に表彰状～



山口忠夫さん
防犯栄誉銅章を受賞

林秀昭さん
優良防犯連絡員賞を受賞

大洗町防犯連絡員協議会の山口忠夫さん（写真左）、林秀昭さん（写真右）の2名が、地域の防犯活動に尽力し、顕著な功績を挙げられた方に贈られる賞を受賞されました。誠にありがとうございます。

お二人は、永年にわたり地域の防犯活動を支えていただいております。その献身的な活動に改めて感謝の意を表します。

地域の安全・安心を目指して！交通安全母の会は積極的に活動中です

大洗町交通安全母の会は茨城県高速道路交通警察隊で研修会を行い、高速道路でのトラブルに対する対応方法など、大切な命を守るための貴重な知識を学ぶことができました。

母の会は、「交通安全は家庭から」を合言葉に通学路での立哨活動や交通安全活動に励んでいます。今回の研修で学んだ知識を多くの方に伝え、明るく平和なまちづくりを目指して取り組んでいきます。



建物火災における消防協力者への感謝状贈呈



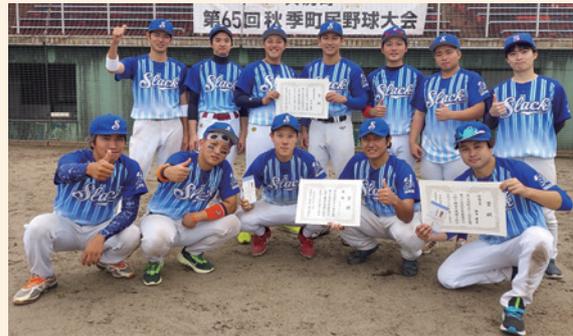
10月24日（火）、磯浜町地内で発生した建物火災において、いち早く現場に駆け付け迅速な初期消火等により隣接住宅への延焼拡大防止に大きく貢献された4名の方々に対し、感謝状を贈呈しました。

左から）石田力さん、石田文子さん、國井町長、石田裕之さん、石田光由さん

第65回秋季町民野球大会 Team slack が春秋連続で大会制覇！

第65回秋季町民野球大会が10月1日（日）、8日（日）にトヨペット エンジョイパーク 大洗で開催され、11チームが参加して熱戦が繰り広げられました。

決勝は、春季大会と同じ組み合わせとなるMANBOWSとTeam slackの対戦となりました。同点で迎えた最終回にMANBOWSが1点を勝ち越すも、その裏の攻撃でTeam slackが2点を奪い返し、3対2のサヨナラで勝利しました。Team slackは、春季大会に続く2大会連続での優勝を果たしました。



優勝 Team slack 準優勝 MANBOWS 3位 茨城マーリンズ、白亜ムスタング
最優秀選手賞 石井 雄也（Team slack） 打撃賞 根本 健吾（Team slack） 敢闘賞 鷲 大斗（MANBOWS）

在宅医療・介護連携推進事業学習会を開催しました！



11月5日（日）、トヨペット スマイルホール 大洗 大会議室において、行政書士 生島 清身さんによる学習会「人生100年時代の相続・遺言のポイント～自分らしく旅立つための準備～」を開催しました。

会場には50人が集い、「創作落語を聞きながら笑って学ぶことができた」「残りの人生を有意義に過ごしたいと思った」「これを機会に周囲の人たちと終活について話し合いたい」等の声が聞かれました。

後悔しないよう自分らしく最期まで「生きる」ためには、自分の考えを周囲の人に伝えておくことが大切です。福祉課ではエンディングノートを配布していますのでご活用ください。

友好都市交流事業を紹介！

長野県小海町の小学生が大洗町を訪問！

8月2日（水）～3日（木）、友好都市である長野県小海町の小学生が大洗町で体験学習を行いました。ライフセービング体験では実際に海に触れるとともに海でのマナーを、アクアワールド・大洗では大洗の海を学習するなど、大洗町をより深く知ってもらう機会となりました。



鳥取県三朝町と友好都市協定を締結



8月3日（木）に鳥取県三朝町と友好都市協定を締結しました。平成23年に防災応援協定を締結して以降、三朝町と大洗町は互いのイベント等を通し、10年以上交流を続けてきました。この積み重ねを受け、改めて友好都市協定を締結することで結びつきを再認識しました。

締結後も、大洗町が三朝町のキュリー祭や町制施行70周年記念行事に参加したり、三朝町から大洗あんこう祭に出店していただくなど様々な交流を行っています。



「うちのペット自慢」



小さなからだで元気いっぱい！
撫でられる事と牧草が大好き！
いつまでも元気で居てね♪

大貫町 高橋さん宅 こもぎ
(雑種 3歳 メス)

～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!

わが家のアイドル



関根 ^{けい}慶くん

(磯浜町 令和5年7月生まれ)
お父さん 孝矩さん、お母さん 杏奈さん
「生まれてきてくれてありがとう！」

『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

大洗町の歴史を見つめて 120

明治時代の幻の橋・田邊橋

現在の大貫橋が架けられたのは昭和時代で、明治時代には桜道付近に橋が架かっていました。この橋は田邊橋（たなべし）と呼ばれていました。田邊橋はこれまで人の記憶の中で語られてきましたが、今年に入って、図書館の本の中から、人が渡った記録が発見されました。

明治二五年四月、栃木県尋常師範学校の生徒が茨城県内に修学旅行に来ます。この時の旅行記である『栃木県尋常師範学校生徒修学旅行記』が国立国会図書館に残されています。

生徒は、鹿島・鉾田方面から大貫町に来て宿泊しますが、人数が多いためでしょう、角屋旅店と日野旅店に分かれて荷解きをします。大洗の灯台（当時宮下にあった木製の灯台。現在はありません）や袖ヶ浦でスケッチを描き、大洗磯前神社を参詣します。明治時代中頃の大洗観光の様子が分かり、興味深い記録です。

宿に戻り宿泊し、翌朝、早い時間に、廻沼川に架かる田邊橋を渡り、水戸市側の稲荷村（大字島田、大串、東前、六反田）に出ています。

この田邊橋は、水戸市側の木下と大貫船渡とを結ぶ小さな橋だったようですが、実際に架けられていた場所の詳細や、詳しい構造などはほとんど分かっていません。明治時代末には渡れなくなり、廃橋となります。

昭和一〇年七月、上流約二・四kmの位置に、木橋の大貫橋が架けられ（藤田昌雄二〇二〇）陸軍が架けた大貫橋「大洗の本」一、架け替えながら今日まで重要な橋りょうとして機能しています。



田邊橋跡

(生涯学習課文化財係)

おおあらい歌壇

金子智佐代選

斯く老いて軀の衰へいちじるし立居の折に声立てるなど

校道 猿田彦太郎

〔評〕「斯く」はこのようにの意。「立居」は立つこと座ること等、日常の動作のこと。声に焦点を当て、自らの老いを客観的に詠む。歌人の視線はどこまでも冷静だ。

ほおずきの赤き実口に鳴らしては友と競いし昔俣ばゆ

新町十区 打田照子

〔評〕ほおずきの赤い実をほぐして中身を出し、口中で鳴らす遊びがある。子供の頃、作者はその音を友達と競ったのだろう。今でもほおずきを鳴らすと、昔が偲ばれるのである。

庭の柘植に覆い絡まる鳶を剥ぎ秋を安らう柘植と空とわれ

永町十六区 身内ゆみ

〔評〕柘植の木を覆うように鳶が絡まっている。柘植は苦しいに違いない。作者が鳶を取り除いた秋の日、見上げると、柘植も空も、実に清々しく穏やかだ。結句の一体感を味わいたい。

ひの本の民にしあればわが祖母は御天道様を日々拝みたりき

仲町 小松崎力一郎

〔評〕お祖母様は太陽を「御天道様」と敬いつつ日々拜んでいたという。私達も今、初日の出や御来光を有り難がる。日本人の自然への関わり方のルーツはかなり古そうだ。

天高く新穀うまし体脂肪気になり朝のウォーキングはじめ

永町七区 高橋節子

〔評〕秋である。新米がうまい。誰もが共感を覚える内容に即した二句切れが効果的だ。三句以下の話題転換にも無理がなく、明るく楽しくすがすがしい一首である。

満月のうさぎはいずこ目を凝らし見れど見れども見つけられずも

髭金十区 田中昭子

〔評〕満月を見るたび、うさぎはどこにいるのかと目を凝らす作者。もともと隕石の衝突で出来た月の影の模様じゃないかと思った人は、子供の頃の純粋さを思い出して下さい。

空も海も人間の世もうつつりつつタベあかねの雲も曼茶羅

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 祝町幼稚園



ドングリ
みつけた！！

秋を満喫！！ 自然に触れて たくさんの秋を見つけました



美しい空と海（海門橋の上から）

ふ つうに く らせる し あわせ だより

事業者のみなさん

ごうりてきはいりよ
障害のある方への合理的配慮を行きましょう

～ 令和6年4月1日から「合理的配慮の提供」が義務化されます ～

不当な差別的取扱い

禁止

障害のある方に対して、正当な理由なく、障害を理由として、サービスの提供を拒否することや、サービスの提供にあたって場所や時間帯などを制限すること、障害のない方にはつけない条件をつけることなどが禁止されています。

合理的配慮の提供

義務

障害のある方やその家族から、何らかの配慮を求められた場合に、**障害のある方の状況に応じ過重な負担にならない範囲で、必要な工夫や対応を行う**ことです。

障害のある方への合理的配慮は、相手の立場になって考える**ちょっとした心づかい**からも生まれます。「合理的配慮の提供」にあたっては、障害のある方と事業者が話し合い、**お互いに理解しあいながらと**も**に対応案を考える**ことが大切です。

「合理的配慮」の具体例

●物理的環境への配慮(体が不自由な方)

【障害のある方からの申し出】
飲食店で車いすのまま着席したい。



【申し出への対応(合理的配慮の提供)】
テーブルに備え付けのイスを片付けて、車いすのまま着席できるスペースを確保した。

●意思疎通への配慮(目や耳の不自由な方)

【障害のある方からの申し出】

難聴のため筆談を希望したが、弱視もあるため細かいペンや小さな字では読みづらい。



【申し出への対応(合理的配慮の提供)】
太いペンで大きな文字を書いて筆談した。

【問合せ】福祉課 社会福祉係 (内線151)

健康つづきコーナー
お元気でですか?保健師・栄養士です



STOP! 過剰飲酒

年末に向けて飲酒の機会が増えてくる頃ですが、お酒の飲み過ぎには注意が必要です。適量であれば百薬の長ですが、過剰な飲酒は、肝臓ばかりか全身の臓器や血管を傷つけ、様々な病気を引き起こします。自分の適量と体調を考えてお酒を飲むようにしましょう。

～過剰な飲酒が招く病気～

<p>脳</p> <p>脳梗塞/脳出血/うつ病/ 急性アルコール中毒/ 認知症 など</p>	<p>口腔・食道</p> <p>口腔・咽頭がん/ 食道炎/食道がん/ 食道静脈瘤 など</p>	<p>代謝系</p> <p>糖尿病/肺炎/痛風/ 脂質異常症 など</p>	<p>胃腸</p> <p>胃炎/胃潰瘍/ 胃がん/大腸がん など</p>
<p>循環器</p> <p>高血圧/冠血管疾患/ 不整脈 など</p>	<p>肝臓</p> <p>脂肪肝/肝硬変/ アルコール性肝炎 など</p>	<p>その他</p> <p>末梢神経障害/生殖器の障害/ 胎児性アルコール・スペクトラム障害 など</p>	

～1日のお酒の適量～

※女性や高齢者、お酒が弱い方は、下記より少ない量が適当です。

<p>ビール</p> <p>(5%) 500ml</p>	<p>日本酒</p> <p>(15%) 180ml</p>	<p>ワイン</p> <p>(12%) 200ml</p>	<p>チューハイ</p> <p>(7%) 350ml</p>	<p>ウイスキー</p> <p>(43%) 60ml</p>	<p>焼酎</p> <p>(25%) 100ml</p>
--	---	---	--	--	--

括弧内はアルコール度数

