

おおあらい

Vol.645

大洗の夏の風物詩！—大洗八朔祭（関連P.20）—



Index

- 令和7年北海道洋上体験学習 P.2~3
- 大洗海上花火大会2025 大洗町民無料招待のお知らせ P.4
- 令和7年度「大洗健康福祉・長寿まつり」..... P.5
- いざ、国勢調査！ P.6
- 情報クリップ P.7~17
- 大洗海の大学／夢town大洗スポーツクラブ..... P.18
- 「ソト」から見たおおあらい P.19
- まちのできごと P.20~21
- みんなのひろば P.22~23

9
2025

令和7年



17:40

アパホテル&リゾート札幌

7月28日(月)9:00

札幌市内班別自主研修

18:40

苫小牧港出航

7月29日(火)13:10

大洗港着

13:40

解散式



感想文

3班 南小学校 増田 萌々花さん

北海道に行って、色々な体験ができました！まず1日目にフェリーに乗って、船の上で出港見学やお風呂に入ったりするなどの体験ができました。2日目には、ウポポイに行ってアイヌ民族の歌や踊りを見たり、ニセコグランドホテルに行き、自分の班の人といっしょの部屋で生活するなど楽しく学べることができました。3日目はラフティングをやって、協力するという力をみにつけられて、イングリッシュウォークラリーでは英語で何かが書いてあるか、読みとる力がつきました。4日目、自主研修では、お土産を買ったり、食べ物を食べたりして、楽しい思い出ができました！！



8班 大洗小学校 グルトム エイコさん

私は、北海道や船、なにもかもが初めてでとても不安でした。ただ、面白い班の人のおかげで不安な洋上体験学習ではなくなり、とても楽しい洋上体験学習に変わりました。ほかには、ラフティングや白い恋人パークではとても良い思い出がたくさん出来て良かったです。また、とても良い対応をしてくれる、育成者の方々、高校生のリーダーにはとても感謝したいです。また北海道に行きたくなりました。



9班 大洗小学校 古賀 海成さん

北海道に行って楽しかったことは、ラフティングと札幌に行ったことです。ラフティングでは、パドルでこいだり、川で泳いだことです。札幌では、動物園に行って色々な動物を見ました。動物園が終わったら、札幌を歩きました。商店街に行ったり、ラーメンを食べたりして楽しかったです。学んだことは、アイヌ民族の文化や歴史などを学びました。成長したことは、自分一人ではできなかったことが出来るようになったことです。また北海道に行きたいです。



11班 南小学校 田口 巧さん

楽しかったことは、ラフティングで川下りをしながら水をかけ合ったこと！川の周りの地層や木、霧とか自然にふれられて楽しかった！学んだことは、アイヌの人達の暮らしとか礼儀とかが分かった！礼の違いがあったり、言葉が難しかった。今年は、洋上体験があって楽しい夏休みだった！





令和7年北海道洋上体験学習

今年で21回目の開催を迎えた北海道洋上体験学習に町内の小学6年生93名が参加しました！
7月25日（金）～29日（火）に4泊5日で実施された、体験学習の様子をご報告します。



7月25日（金）19：45



大洗港出航！
約18時間の船旅に出発！



7月26日（土）14：30

民族共生象徴空間ウボイ

18：30

ニセコグランドホテル



7月27日（日）9：00

ニセコHANAZONOリゾート ラフティング体験



14：40

小樽運河 イングリッシュウォークラリー



重要

大洗海上花火大会2025～千櫓祭～ 大洗町民無料招待のお知らせ



9月27日(土)開催

開 場 12:00

ブルーインパルス展示飛行

15:00～

(30分程度)

花火打上げ(過去最多 18,000 発)

18:00～19:30



花火大会公式
ホームページ

大洗町民無料招待
お申込みはこちら

締切 9月24日(水)
17:00

大洗町公式LINE



■応募後から当日までの流れ

- ・9月25日(木)に、ご応募いただいたLINEアカウント宛に入場券の画像をお送りします。
※大会当日までLINEアカウントを変更されませんようお願いいたします。
- ・大会当日、お送りした入場券の画像を受付でご提示ください。
- ・ご招待する観覧エリアは、「レジャーシート席(大洗町民限定エリア)」となります。
- ・お客様ご自身でレジャーシートや座面の高さ30cm以下の椅子をご持参ください。

大洗海上花火大会当日の 主な交通規制

ご理解とご協力をお願いします。



片側一車線通行止め
(県道側からの進入禁止)
18:00～20:30

車両通行止め
15:00～20:30

車両進入禁止
(県道側からの進入禁止)
11:00～21:00

車両通行止め
18:00～21:00

車両通行止め
18:00～21:00

※花火会場及び周辺の駐車場は全て予約制
(有料)になります。
※前日の9月26日(金)は、準備のため大洗サン
ビーチ駐車場を利用することができません。
予めご了承ください。

引用元: いばらきデジタルマップ

問合せ/商工観光課 ☎029-267-5175 ✉kankou@town.oarai.lg.jp

令和7年度 大洗健康福祉・長寿まつり

10月5日（日）開催

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に褒状・記念品等を贈呈します。

【講演会】 13：30～15：00

林家 きく姫 「人生涙あり笑いあり！」

姫のいるところいつも笑顔あり！TVを中心に活動を広げ、ラジオや舞台、TVCM、雑誌でもチャキチャキぶりをフルに発揮。元気印の明るい笑顔で、小粋なトークを全国に展開中！



【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います！！

※抽選券はロビーにて13：00まで配布。

※約200名様に当たります。



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 ☎029-266-3021

福祉課 高齢者支援係 （内線153）

いざ、国勢調査!



インターネットで
かんたん便利に!

ポケモ対象?!



国勢調査 2025

調査期日 2025年10月1日

「国勢調査」へのご協力をお願いします!

- 国勢調査は、2025年（令和7年）10月1日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。
- 9月下旬頃から、調査員が皆さんのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。
- 調査への回答は、簡単で便利なパソコンやスマートフォンからのインターネット回答を推奨しています。（この場合、調査員が調査票の回収のために訪問することはありません。）
- 国勢調査の結果は、国や地方公共団体の社会福祉、雇用、環境整備、災害対策などをはじめ、あらゆる施策の基礎データとして利用されるなど、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。

詳細については、「国勢調査2025キャンペーンサイト」をご覧ください。



問合せ／まちづくり推進課 ☎029-267-5109



**ハロウィン
ジャンボ**

1等・前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円

1等・前後賞合わせて5,000万円
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

2025年新市町村振興宝くじ

9月19日(金)

同時発売

発売期間／9月19日(金)～10月19日(日)
抽せん日／10月28日(火)

★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

高齢者を悪質商法から守る

問：警視庁や他府県の警察を名乗る電話があった時はどうすればいいですか？

答：相手の氏名・担当部署などを確認し、最寄りの警察署に連絡してください。警察官が SNS やビデオ通話で連絡を取ることはありません。個人情報や口座番号、暗証番号を教えないように注意しましょう。

被害に遭わないための対策

- ・ 不要なものはきっぱりと断わる
- ・ 契約は内容を確認して慎重に！
- ・ 困ったときは消費生活センターなどに相談する



問：自宅を訪問してきた業者に、「家の修繕に火災保険が使えます。被害診断から保険金請求までサポートします」と言われた。どうすればいいですか？

答：火災保険等の請求を訪問等で勧誘する業者とのトラブルが増加しています。「保険が使える」と言われたら、まず保険会社に相談しましょう。保険金の請求手続きはご自身で簡単に行うことができます。自身で手続きをすれば手数料はかかりません。

問合せ・ご相談／
大洗町消費生活センター
(内線 245)

国保・年金



国民年金保険料の納付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60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か月前納」、「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、次のものをご持参のうえ、ご希望の金融機関または年金事務所へお申込みください。

- ① 基礎年金番号がわかるもの（納付書、年金手帳、基礎年金番号通知書など）
- ② 通帳またはキャッシュカード
- ③ 通帳の届出印

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か月前納、1年前納、2年前納を希望される場合、申込みの時期によって、初回の振替期間が異なり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)

後期高齢者医療制度に加入されている方へ

医療費の窓口負担割合が2割の方の負担を抑える配慮措置が、9月30日（火）をもって終了します。これに伴い、1か月の外来医療の負担増加額を3,000円までに抑えるための医療機関等の窓口での上限や、差額の払い戻しがなくなります。

配慮措置の終了については、厚生労働省がコールセンターを設置していますのでご利用ください。

【厚生労働省コールセンター】

☎ 0120（117）571（フリーダイヤル）

設置期間／令和8年3月31日（火）まで

（日祝日、年末年始を除く）

対応時間／9時～18時

問合せ／

茨城県後期高齢者医療広域連合 給付課

☎ 029（309）1214

軽自動車税用住所証明書の発行を終了します

地方公共団体情報システムの標準化に関する法律の施行に基づいた標準化対応のため、軽自動車税用住所証明書がシステム標準化の対象外となることから、9月30日（火）をもって発行終了となります。10月1日（水）以降は、住民票の写し（1通300円）等をご利用ください。

また、マイナンバーカードをお持ちの方は、証明書交付対応の複合端末機のあるコンビニエンスストア等にて1通200円にて取得できます。なお、発行には暗証番号（数字4桁）の入力が必要となります。窓口での取得よりも100円お得ですので、ぜひご利用ください。

問合せ／住民課 住民係

(内線 113、116)



高校3年生までのお子さんの医療費を町独自で無料化しています

ご存知ですか？

医療福祉費制度（マル福）



◎『マル福』は、医療保険が適用となる入院・外来の診療費（調剤も含む）の自己負担分を公費で助成する茨城県の制度です。

大洗町では茨城県の各基準を独自に拡大して助成を行っています！

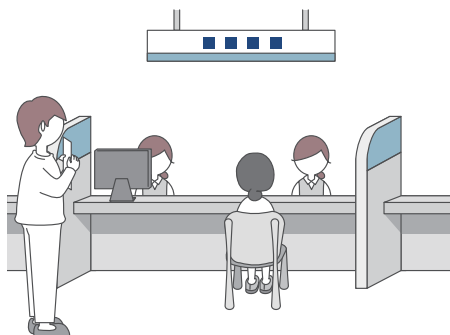
制度区分	茨城県の基準			大洗町独自の拡大分
	受給対象の方	本人自己負担	所得制限	
妊産婦	母子手帳の交付を受けた妊産婦の方（産婦人科診療のみ）	有	有	・産婦人科以外の診療費についても助成
小児	外来：0歳から小学6年生まで 入院：0歳から高校3年生まで ※入院時の食事代⇒助成なし	有	有	・所得制限の撤廃 ・外来の診療費についても高校3年生まで対象を拡大し、外来、入院とも自己負担なし ・入院時の食事代⇒助成あり
ひとり親（母子・父子）	ひとり親家庭の母子・父子の方（親・子ともに一部自己負担あり）	有	有	・【子どものみ】高校3年生まで外来・入院とも自己負担なし ・【子どものみ】入院時の食事代⇒助成あり
重度心身障害	- 身体障害者手帳1～3級（3級は内部障害に限る） - IQ35以下（療育手帳A、A） - 身体障害者手帳3級又は4級かつIQ50以下（療育手帳B） - 身体障害者手帳3級又は4級かつ精神障害者保健福祉手帳2級 - 精神障害者保健福祉手帳2級かつIQ50以下（療育手帳B） - 精神障害者保健福祉手帳1級 - 特別児童扶養手当1級 - 障害年金1級 のいずれかに該当する方	無	有	・所得制限を1,000万円まで拡大

※現在、マル福を受給されていない方で、受給対象にあてはまると思われるときは、ご連絡ください。（特別な事情がない限り申請日から該当となります。お心当たりの方はお早めにご連絡ください。）

学校や保育園等でのけがなどの場合

学校等で加入する「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」（以下、「スポ振」）が優先されますので、**マル福受給者証は提示せず、保険証のみで受診してください。**後日学校を通じて「スポ振」へ請求し、給付を受けることとなり**医療福祉費助成の対象とはなりません。**給付の詳細については、お子さんが通う学校等へお問合せください。**マル福と併用した場合は、町へ医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。**
なお、「スポ振」の対象外の場合は、マル福で助成します。詳細はお問合せください。

問合せ／住民課 医療福祉係（内線163）



福祉

生活にお困りの方の相談

日時／10月10日（金）

10時～15時（要予約）

場所／役場1階相談室

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）

町内の障害福祉サービス事業所をご紹介します！

<児童>

種類	事業所名	サービス内容
児童発達支援	こどもサークル大洗 所在地：港中央 11-2 (大洗シーサイドステーション内) ☎ 029-266-2600	支援を必要とする未就学児の児童に対して、日常生活に必要な動作や知識を指導したり、集団生活に必要な適応訓練を行います。
放課後等 デイサービス		就学中の支援を必要とする児童に対して、放課後や夏休みなどの長期休暇中に、生活能力向上のための訓練や、地域との交流促進などを行います。



<障害者等>

種類	事業所名	サービス内容
居宅介護 重度訪問介護	大洗町社会福祉協議会 所在地：港中央 26-1 ☎ 029-266-3021	自宅での入浴、排泄、食事、掃除の手助けなどを行います。 通院の際の付き添い、外出する際の移動の支援を行います。
行動援護		視覚障害者で、ひとりでの移動が難しい人に対して、外出するときに同行して移動の支援をします。外出先での代筆や代読もします。
同行援護		知的障害や精神障害で、ひとりでの行動が難しい人に対して、危険を避けるために必要な行動の手助けや外出する際の移動を支援します。
共同生活援助	ひたちの里 所在地：磯浜町字原 8228-77 ☎ 029-212-7525	主に夜間において、共同生活住居における相談、入浴、排泄、食事などの日常生活上の援助を行い、生活の安定を図るための支援を行います。
就労継続支援 B 型	ひらり 所在地：磯浜町 6944-31 ☎ 029-352-3069	一般企業などで働くことが難しい人に、支援を受けながら働く場所を提供し、必要となる知識や能力を向上させるための訓練を行います。 ＜作業の一例＞ ひ ら り：箱詰め / 製品の検品 / 清掃作業 ふ る さ と：製品の検品 / 封入作業 ぽ と ふ：シール貼り / 袋詰め梱包 / 部品組み立て
	ふるさと 所在地：磯浜町 3602-2 ☎ 029-212-9833	
	ぽとふ 所在地：大貫町 296-2 ☎ 029-212-8547	

○見学やご相談を希望される場合には、事前に各事業所へお電話ください。

○上記以外にも、町外には短期入所、生活介護、自立訓練、施設入所支援などのサービスがあります。

障害福祉に関する相談窓口

○福祉課 障害福祉係 ☎ 029-267-5111 (代表)

障害福祉制度や各種手当に関する相談や受付、障害福祉サービス利用のための申請受付を行います。

○大洗町社会福祉協議会 ☎ 029-266-3021

障害福祉サービス利用を考えている児童や障害者等の困りごとやニーズに合わせて、各種制度やサービスの提案を行い、サービス利用に必要な手続き支援、事業所との連絡調整を行います。



9月は「認知症」を知る月間です

・・・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。

「オレンジリング」



・・・認知症に関する相談窓口・・・

○福祉課 高齢者支援係
(内線 153)

○大洗町地域包括支援センター
☎ 029-267-4100

○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
☎ 029-229-2007

○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

☎ 029-267-0537

○認知症の人と家族の会 茨城県支部
☎ 029-828-8099



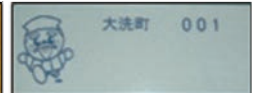
・・・自宅から出歩いており心配な時・・・

◆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、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事ができます。

◆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、アイロンシール10枚」を申込された方へ無料で配布しています。



・・・多世代で交流ができる場所・・・

◆多世代交流・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4カ所で開催しています。

名 称	場 所	日 時	問合せ先
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 ☎029-267-7880
さくらかふえ	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 ☎029-267-7610
ゆっくりかふえ	※要問合せ	年1～2回 (要問合せ)	大洗町地域包括支援センター ☎029-267-4100
「茶」まり場	特別養護老人ホーム うみべの家	毎月第3水曜日	特別養護老人ホームうみべの家 ☎029-264-7310

あなたの趣味を放課後子ども教室で活かしてみませんか？

「放課後子ども教室」を知っていますか？

大洗小学校と南小学校では、放課後に学校施設を活用して子どもたちが自由に過ごす事の出来る時間があります。その時間を「放課後子ども教室」と言います。1年生から6年生まで、希望する全ての子どもが対象です。

そこでは町内外の多くのボランティアさんが活躍しています。あなたもその中であなたの趣味を活かした体験コーナーを開きませんか？

大洗町の未来を担っていく子どもたちをみんなの力で育てていきましょう！



大正琴体験教室



手作りキャンドル



編み物教室



スポーツ教室



プログラミング教室



手話教室

問合せ／生涯学習課 ☎ 029-267-0230

※写真は一例です。他にもたくさんのボランティアさんが関わってくださっています！

ご存知ですか？ 有料道路の障害者割引制度

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、福祉課またはオンラインにて事前に申請してください。

※障害者割引は、時間帯割引やETCを利用した割引など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B）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（窓口にて備えてあるもの）に次の書類を添えて申請

- ①身体障害者手帳・療育手帳
- 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（ETC利用の方のみ）※本人名義のみ登録可能。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
- ⑤ETC車載器セットアップ申込書、証明書（ETC利用の方のみ）



↑オンライン申請はこちら
（ETC利用登録の方が対象）

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が受けられるようになりました。詳細は、左記までお問合せください。

問合せ／福祉課 障害福祉係
（内線154）

運動教室参加者募集	
プログラム名	痩せるチューブトレーニング教室
開催内容	チューブを使い全身を引き締めるエクササイズです。
開催日	日曜日 5回コース 10/26、11/2、11/23、11/30、12/7
開催時間	10:30 ~ 11:30
開催場所	ゆっくら健康館1階 集団検診室
持ち物	動きやすい服装・上履き・タオル・飲料水
対象者	30歳以上で運動制限がない町民の方
申込期間	9/24(水) 8:30 ~ 9/26(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    〈痩せるチューブトレーニング〉
定員	20名程度 ※定員を超えた場合は抽選となります。 抽選日時 9/29(月) 抽選の結果は通知でお知らせします。 ※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・申込先	健康増進課 ☎029-266-1010 (土日除く平日8:30~17:15)

母子家庭等自立促進講習
調剤薬局事務講座

期日／11月2日、9日、16日、30日、12月7日、21日、1月11日、18日
 (全て日曜日、8日間)
 試験／令和8年1月24日(土) 10時~16時
 募集人員／20名程度
 受講料／無料
 ※テキスト代・ボランティア保険加入代(224円)、試験代(6,500円)は自己負担。
 申込期限／10月2日(木) 必着
 会場／茨城県母子寡婦福祉連合会
 (水戸市八幡町11の52)
 対象者／母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦の方
 (全日程出席でき、今後就労を希望する方)
 申込み／申込用紙はこども課窓口にあります。茨城県母子寡婦連合会のホームページからダウンロードできます。
 その他／
 ・託児サービスを利用できます。(2歳~小学6年生)
 ・次の条件を満たす方は交通費の一部が支給されます。(母

子家庭となつて7年未満で前年度の所得が基準以下の方)
 申込み・問合せ／
 〒310-0065
 水戸市八幡町11の52
 茨城県母子寡婦福祉連合会
 母子・父子福祉センター
 ☎029(221)8497
 FAX029(221)8618

子育て・教育

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
 お知らせ／整理作業のため、9月22日(月)~10月3日(金)は休室となります。
 図書紹介／「クワエとオオエ」有川ひろ著、「おかずにつまみに まいにち冷奴」小林まさみ著、「まだまだここから」宇佐美牧子作

公民館講座参加者募集

☆やさしい歴史講座

令和6年4月に発見された平津と鹿島郡を結ぶ古代の道路跡を中心に、常陸国風土記に描かれた世界を歩きます。

日時／10月11日（土） 9:30～12:00

コース／堀割集会所集合→古代平津→髭釜遺跡→道路衝神→阿多可奈湖→古代の道路跡（寺ノ上遺跡第8次調査地点）→堀割集会所解散

講師／蓼沼 香未由（生涯学習課文化財係長）

定員／15名

受講料／無料

その他／・健脚向きのコースです。

・小雨決行となりますが、荒天の場合には中央公民館で座学を行います。



☆脳を活性化！「大人の塗り絵講座」

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、初めての方でも上手に仕上げられる、塗り絵のコツや楽しみ方をご紹介します。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22日（水） 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／明治安田生命保険相互会社

定員／20名

受講料／無料



上記2講座の申込み方法

申込期間／9月16日（火）～9月18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。抽選については生涯学習課による代理抽選となり、結果をお知らせします。

受講資格／大洗町に居住、または勤務している方

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）

メール：syougai@town.oarai.lg.jp

FAX：029-267-1051

問合せ／生涯学習課 ☎029-267-0230

ランドセル購入補助金の電子申請を9月1日より開始します

対象者／大洗町にお住まいで令和8年度に小学校に入学される児童（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

①生活保護受給者

②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／ランドセル購入時の領収書、振込先の通帳をご用意のうえ、①もしくは②よりお申込みください。

①こども課窓口

領収書と通帳をご持参のうえ、申請書に必要事項をご記入ください。

※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ください。

②いばらき電子申請・届出サービス

左記の二次元コードよりお申込みください。

申請期限／令和8年3月31日（火）まで

問合せ／こども課 子育て支援係 ☎029（212）7560





インフルエンザ

新型コロナウイルス

予防接種費用一部助成のお知らせ

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症流行に備えて、基本的な感染予防対策と予防接種を行いましょう。

	定期接種 高齢者 インフルエンザ・新型コロナウイルス	任意接種 小児 インフルエンザ
助成期間	令和7年10月1日～令和8年1月31日	
対象者	①満65歳以上の方 ②満60歳～64歳の心臓・腎臓・呼吸器の機能障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当の方	満1歳～高校3年生相当年齢の方
上記対象者には、9月末～10月初め頃にお知らせが届きます。		
助成額	 3,000円を各1回 ※生活保護受給者は全額助成しますので、詳しくは個別通知をご確認ください	①13歳未満→2,000円を2回 ※ただし、生ワクチン（点鼻薬）の場合は1回 ②13歳以上→2,000円を1回 ※医師が必要と認めた場合は2回
自己負担額は各医療機関が設定した接種料金から助成額を引いた金額になります。 小児の場合は、接種当日の年齢やワクチンの種類等によって回数が異なります。		
医療機関	茨城県内の広域協力医療機関	大洗町・水戸市内の協力医療機関
上記以外の医療機関で接種した場合は、予防接種費用を全額自己負担後、健康増進課に申請すると、後日、助成額を指定された口座に払い戻します。 申請期限 ／令和8年3月末日まで 持ち物 ／領収書原本（ワクチン名が記載されたもの）、振込口座の通帳またはカード		

定期接種 とは、予防接種法に基づき実施される予防接種です。

任意接種 とは、希望者が行う予防接種です。

問合せ／健康増進課 ☎029-266-1010

くらし等



献血普及啓発ボランティア活動発表会 作品募集

若年層に献血の意義が伝わり、若年層への献血への関心を高める広報となるような作品を募集します。

募集期間／7月28日（月）～9月30日（火）

部門／活動報告部門
献血をテーマにした自由研究やボランティア活動、学校・地域での啓発活動の報告など

・動画部門
「献血に行ってみた」、「献血啓発をやってみた」など、実際に体験した献血ボランティア活動や献血啓発活動など

応募方法／厚生労働省案内ページよりご確認ください。



↑ホームページ

主催／厚生労働省、日本赤十字社
問合せ／【審査事務局】

（株）ウルフスタイル内

（担当：山口）

☎03（6264）0577

✉contest@wolfstyle.co.jp

9月は「循環器疾患予防月間」、「健康増進普及月間」です

合言葉

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠
～健康寿命の延伸～

平均寿命と健康寿命の差は、**約8～11年**あります。元気に生活するためには、医療・介護が必要になる期間を短くすることが大切です。

← 大洗町の平均寿命(生きている年齢の平均) **83.7歳** →

← 茨城県の健康寿命(元気に、自立している期間) **74.3歳** →

医療・介護が必要になる期間

※平均寿命は大洗町、健康寿命は茨城県の令和2年データより引用

健康寿命をのばすために

1に運動

- ☐ 歩数を意識した目標を設定
- ☐ “プラス10分”の運動を意識



2に食事

- ☐ ひとくち30回 よく噛む
- ☐ 食べ始めは野菜から



しっかり禁煙

- ☐ 吸いたくなったら深呼吸
- ☐ 周囲の人に禁煙を宣言



良い睡眠

- ☐ 就寝前はスマホの使用を控える
- ☐ 冬は暖かく夏は涼しい環境で



また、**1年に1回、健康診断**で自分の体をチェックしてみましょう！

くらし等



「令和7年度県央・鹿行ひきこもり支援フォーラム」開催のお知らせ

ひきこもりや不登校等の悩みを誰にも相談できず抱え込んでいませんか？

ひきこもり支援フォーラムへの参加がはじめの一歩だった当事者や家族がたくさんいます。

日時／10月9日(木)

13時～16時

(受付12時30分～)

内容／第1部 体験発表

ひきこもりから立ち直った当事者たちの体験をインタビュー形式でお話いただきます。

第2部 相談会

ひきこもりや不登校に関する支援をしている団体職員等が個別相談をお受けします。

会場／小美玉市四季文化館
みのり風ホール

(小美玉市部室1069)

対象者／ひきこもりに悩む方やそのご家族、関心のある方、支援機関等

定員／160名

※定員を超えた場合には資料のみのお渡しとなる可能性があります。

参加費／無料(申込不要・出入り自由)

連絡先／茨城県ひきこもり相談支援センター

☎0296(48)6631

相談

行政書士無料相談

日時／10月21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)

☎029(303)5812

となりのまちから

■「500万本のコスモス畑」(小美玉市)

期 間／9月中旬から10月中旬に見頃を迎えます
場 所／つくば電気通信希望ヶ丘公園周辺
霞ヶ浦湖岸(大井戸湖岸公園周辺)
問合せ／小美玉市 商工観光課 ☎0299-48-1111

■月見の会(那珂市)

日 時／10月5日(日) 18:00～20:00
場 所／那珂市曲がり屋、一の関ため池親水公園
内 容／ライトアップ、団子の無料配布 等
問合せ／那珂市観光協会(那珂市商工観光課内)
☎029-298-1111

■いい那珂フェスティバル2025(那珂市)

[イベント]模擬店の出展、ステージイベント 等
日 時／10月26日(日) 10:00～16:00
場 所／宮の池公園及び宮の池公園通り
[花火大会]
日 時／11月22日(土) 17:30～18:10
場 所／なかLuckyFM公園(那珂総合公園)
問合せ／那珂市 商工観光課 ☎029-298-1111

■「大空マルシェ 2025」(東海村)

日 時／10月4日(土) 15:30～21:00
場 所／大神宮、村松虚空蔵尊
内 容／音楽ライブ、フードコート 等
問合せ／大空マルシェ実行委員会 ☎029-287-0855

■第39回みなと産業祭(ひたちなか市)

日 時／10月19日(日) 8:00～14:30
場 所／ひたちなか市地方卸売市場
内 容／水産物・農産物・商工業品関連イベント
問合せ／みなと産業祭実行委員会 ☎029-263-7811

■関東嵐山 第10回御前山トレイルラン大会(城里町)

日 時／11月2日(日) 9:30～部門別スタート
場 所／ふれあい広場(道の駅かつらとなり)
申 込／シンコーネットまたはランネット
※ふるさと納税からも申込可
申込締切／9月14日(日)
問合せ／関東嵐山 御前山トレイルラン大会事務局
☎0299-23-1251

人権相談

日時／10月16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2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

育児相談

日時／10月6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

心配ごと無料弁護士相談

日時／10月10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

行政相談月間と 特設行政相談

9月1日から10月31日は行
政相談月間です。大洗町では、
行政に関する困りごとについ
て、行政相談委員に無料・匿
名で相談できる特設行政相談
を10月15日(水)に開催します
(予約不要)。相談の秘密は厳
守されますので、お気軽にお
越しください。
日時／10月15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)

～ 反射材、小さな光で大きな安心 ～

近所であっても、夜間に外出する際は、必ず反射材を着用するようにしましょう。



いばらき安全なまちづくり情報
(youtube)



問合せ／
茨城県生活文化課 安全なまちづくり推進室
☎ 029-301-2842

茨城県警察からのお知らせ

！ 大洗町内で金属泥棒発生 ！

大洗町成田町で水田バルブ（真鍮製）が盗まれる事件が発生しました。

茨城県内でも太陽光発電所のケーブルなど、金属が盗まれる事件が多発しています。



水田や、太陽光発電施設で

見慣れない車 他県ナンバーの車 不審者

などを見かけたら **110番通報** を
お願いします！

問合せ／大洗地区交番 ☎029-267-0110

第 65 回

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）を適切に処理することによる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 271）

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 **18時30分まで延長しています**。どうぞご利用ください。

◆ 9月17日（水） ◆ 9月24日（水）
◆ 10月1日（水） ◆ 10月8日（水）

町の人口と世帯

（7月末現在）

人口 15,302人 （－46）
男 7,574人 （－16）
女 7,728人 （－30）
世帯数 7,710世帯 （－25）

（前月比）
※住民基本台帳

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9月30日（火）
までです。

NPO 大洗海の大学

秋のサンビーチを楽しもう!ウォーターサイドフェスティバル!

秋といえば紅葉狩りやブドウ狩りなど山の活動に目が向きがちですが、まだまだ海も楽しめます!そこで最近はなかなか楽しむ機会のない地曳網、そして海の安全を守るうえで欠かせないマリンジェットの体験会を開催します!さらにはクラフト体験やキッチンカーも来場!海で楽しく1日を過ごせるイベントとなっているので、ぜひ皆さんご参加ください!

主 催 / NPO 法人大洗海の大学
シーバード大洗
後 援 / 大洗町、大洗観光協会
協 力 / ジャパンウォーター
パトロール
申込み / 下記二次元コードより
お申込みください。

海の大学で検索! 🔍



イベントの見どころ

地曳網漁体験



大洗の伝統漁! みんなで力をあわせて地曳網体験。獲れたお魚は持ち帰り!

当日参加制
先着100名

マリンジェット体験



資格者から教わる貴重なマリンジェット試乗体験! [お申し込みは左下QRより]

事前予約制
先着20名

クラフト体験



海のキーホルダー作りの他、いろいろなクラフト体験が出来るお店も登場!

当日参加
OK!

参加のご案内

●地曳き網漁体験

おとな 2000円/1名(子ども1名含む)
子ども追加 500円/1名
未就学児 無料

●マリンジェット体験

1,000円/15分(レクチャー含む)

●クラフト体験

500円~

集合場所

大洗サンビーチ中央ビーチセンター

持ち物

帽子、軍手、動きやすい服装、濡れてもよい靴、日焼け止め、クーラーボックス(捕れた魚を持ち帰る場合)

参加に際して

- ・現金払いとなります。お釣り銭の無いようにご準備ください
- ・安全管理上、子どものみの参加は出来ません
- ・大洗サンビーチの駐車場料金は別途となります(1000円/1台、町民無料)
- ・当日の漁獲量により、持ち帰りなどが決まります
- ・雨天中止。また、天候や波などの理由により中止の場合があります

=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 ☎ 029-266-3322 F A X 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

日 時 / 10月19日(日) 8:10集合 8:30出発

場 所 / <集 合> トヨペット スマイルホール 大洗東側駐車場

<コース> 下妻市砂沼広域公園1周コース(約6Km)

定 員 / 34名(先着順)

参加費 / 夢town会員2,500円、一般3,000円

受 付 / 9月17日(水) ~ 10月10日(金)

17:00まで

6Kmがきつい方は
3Kmコースも選べます!



夢タウン大洗スポーツクラブ事務局

大洗町成田町1626

☎ 029-267-1515 (鴨川・淡河)

受付時間 火曜日~土曜日 9:00~17:00



株式会社 茨城ポートオーソリティ
代表取締役社長
林 利家

略歴…1964年9月3日生まれ。鹿嶋市出身。東京都立大学工学部土木工学科卒。1989年に茨城県庁入庁、土木部都市局長、県民生活環境部長、土木部長を経て、2025年6月より(株)茨城ポートオーソリティ代表取締役社長に就任。

大洗町の皆さま、こんにちは。(株)茨城ポートオーソリティの林利家と申します。

この度は広報おおあらいの「ソト」から見たおおあらい」に寄稿させていただく機会を頂戴し誠にありがとうございます。

弊社は、茨城県、大洗町などの関係自治体、企業と連携し、茨城港（大洗港区、常陸那珂港区、日立港区）における港湾サービスを提供を通じて、茨城港の利用促進と港湾振興の業務を行っています。皆さまの身近なところでは、大洗港フェリーターミナルビルの運営、クルーズ船寄港時の歓迎イベントの実施などの事業を行っています。

大洗港区は、1985年のフェリー就航以来、首都圏と北海道を結ぶ唯一のフェリー基地として発展してきました。また、クルーズ船の誘致など物流だけでなく観光拠点と

しての機能を持つ港でもあり、観光のまち大洗の賑わいを創出する場ともなっています。

今年は、大洗く苦小牧航路のフェリー就航40周年を迎えたメモリアルイヤーであるとともに、LNGを燃料とする環境にやさしい新造船「さんふらわあ かむい」、「さんふらわあ ぴりか」が就航した記念すべき年です。弊社としても、地域の雇用やビジネスを生むフェリーを多くの皆さまに知っていただく良い機会と捉え、利用促進につながる事業を展開していきたいと考えています。

クルーズ船については、外国クルーズ船「レガッタ」が2023年に初寄港してから毎年外国クルーズ船の寄港が続いています。町内の小中学生による通訳ボランティア、大洗荒磯太鼓保存会や大洗高校マーチングバンド部「BLUE HAWKS」のお

出迎え・お見送りイベントは、海外の乗客の方々から大変好評と聞いております。また、「につぼん丸」も継続的に寄港しており、特に「大洗海上花火大会」クルーズは船上から花火を鑑賞できるなど大変賑わうクルーズです。引き続き、関係者の皆さまと連携し大洗の賑わい創出につなげていきたいと考えております。

大洗町は大洗磯前神社やアクアワールド大洗水族館などの魅力的な観光資源を活かし、国井町長が先頭に立って「幸せ無限大・不幸ゼロのまちづくり」に向け、様々なチャレンジを続けていると感じています。弊社も港づくり・都市づくりを通じて微力ながらも大洗町の発展に貢献していきたいと思っています。

大洗町のさらなるご発展、町民の皆さまのご多幸を心よりご祈念申し上げます。

「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。

長野県小海町の小学生が来町！＜大洗体験学習＞

8月4日（月）、5日（火）、長野県小海町の小学6年生を対象に体験学習が開催されました。18名が参加し、1泊2日の体験学習でライフセービング体験や水族館見学を行いました。

美しく雄大な山々に囲まれた小海町と豊かな海に接する大洗町は、環境や生活スタイルが異なります。体験学習に参加した児童からは「海に入るのは初めてだったけどライフセービング体験が楽しかった」「旅館の料理が全部おいしく、みんなで食べたのが楽しかった」などの声が聞かれ、普段とは違った環境のなかで新たな体験をすることで、より大洗町を知ってもらう貴重な機会となりました。



大洗の夏の風物詩！「大洗八朔祭」を開催！

8月24日（日）に、今年も夏を締めくくる大洗八朔祭が開催されました。曲がり松から大貫の商店街が歩行者天国となり、商店街ごとの出し物や、華やかな山車・神輿の巡行、磯節パレード、大洗高校マーチングバンド部の演奏などが行われ、参加者・来場者の活気と笑顔で賑わいました。

第35回 2025 ビーチバレー in 大洗を開催

7月26日（土）・27日（日）の2日間、大洗サンビーチにて「第35回 2025 ビーチバレー in 大洗」が開催され、町内外から約1,000名が参加しました。

白熱した試合が続き、観客からは大きな声援が送られ、青空と海に囲まれた最高のロケーションで、夏の大洗を盛り上げるイベントとなりました。



ドン・キホーテ杯 第13回全日本ビーチ・レスリング選手権大会

8月10日（日）、第13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。当日は前回は上回る172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。

今大会は通常のオープン参加の部と「2025 U17・U20」「2025 シニアワールドシリーズ」日本代表選手選考会の同時開催となりました。



水戸ホーリーホック 大洗町PR大使が大洗町役場を訪問！

7月1日（火）、水戸ホーリーホック大洗町PR大使を務める、前田 椋介選手、知念 哲矢選手、森村 俊太選手による表敬訪問・サイン会が実施されました。サイン会では、訪れたたくさんのサポーター1人1人に丁寧な対応をしていただきました。楽しく会話をする場面も見られ、大いに盛り上がりました。

また、7月12日（土）に行われた「大洗町の日」ホームゲームでは、カターレ富山と対戦し、見事3-0で勝利を収めました。



第8回ミュージアムコンサートを開催

7月26日（土）、幕末と明治の博物館にて、第8回ミュージアムコンサートを行いました。今回のコンサートは映画音楽をテーマに、宇高靖人さん（クラシックギター）・宇高杏那さん（フルート）による夫婦デュオ『arbol（アルボル）』に演奏いただきました。町内外から来た63人の参加者は、博物館ホールに響き渡る素敵な演奏を楽しみました。



株式会社アクティオと「災害時等におけるレンタル資機材の提供に関する協定」締結

7月25日（金）、大洗町役場において、株式会社アクティオと「災害時等におけるレンタル資機材の提供に関する協定」を締結しました。

この協定により、今後、地震や津波等による大規模な災害が発生した場合に、応急対策や復旧活動が円滑に行えるよう、必要なレンタル資機材（重機等）について、ご支援をいただける体制となりました。

今後も、町民の皆さんを守るため、防災の協力体制の輪を広げていきます。



左から）国井町長、高野上席執行役員

救命講習会を実施

8月1日（金）に大洗町女性防火防災クラブ（磯浜地区、大貫地区、夏海地区）は、大洗町交通安全母の会と合同で心肺蘇生法を学びました。救命入門コースと普通救命講習会に分かれ、お子様を含め合わせて28名の方が参加しました。参加者からは、「楽しく心肺蘇生法が学べた」などの声が聞かれました。

救命講習会や女性防火防災クラブについての問合せ／

消防本部 火災警防課 警防救急係 ☎ 029-266-1119

※消防本部では、随時、女性防火防災クラブ員を募集しています。



アライッペのまちみせ散歩

Vol.19

2020年
オープン

きっさ すだこぶつ
ホビー喫茶 Sdkfz



模型や塗料、工具も売っている喫茶店です。

素組み（プラモデルを箱から出して、塗装や改造などの加工をせず、説明書通りに組み立てる）程度であれば、店内で組み立てることも可能です。



自家製カレーがおすすめです。辛口ですので、好きな方は、ぜひ挑戦してみてください。

店主 日比さん



住所／大洗町磯浜町2403-1

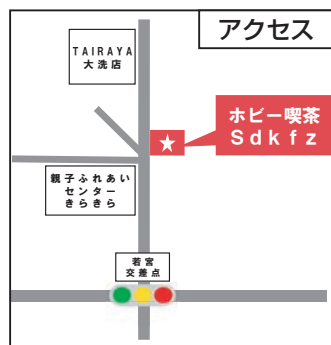
営業／11:00~18:00

定休日／毎週水・木曜日

SNS／X (旧Twitter)



編集／商工観光課（内線335）



わが家のアイドル



増田 依茉ちゃん

（令和6年7月16日生まれ）

お父さん 徹さん、お母さん 紫帆さん

「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 ☎029-212-7560
✉kodomo@town.oarai.lg.jp

大洗町の歴史を見つめて 147

織姫塚（機織塚・呼ばり塚）

廻沼川下流の大洗町磯浜と水戸市川又を結び、織姫塚（呼ばり塚）には、幾つかの伝説が残されています。

大洗町側の川岸には男の神、男神がおり、その元に、恋心を抱き、川又側から毎日廻沼川を渡って通う、女の神、女神がいました。いつしか女神の存在にあきた男神は、廻沼川の川の神に頼み、女神が深い淵で足がすくわれて溺れるように仕向けてしまいました。その後、織姫塚の下流には、女神の髪から伸びた百尋（人間が両手を広げた長さの百倍に達するとても長いもの）の例えはあろうかという、わかめが育つたといいます（大正五年「百尋わかめ」『恋の伝説』）。

水戸藩二代藩主の徳川光圀（義公）が、この百尋のわかめを潜り抜け、この淵に潜ると、女神（姫）がいて機織りをしていたといいます。このことから、織姫塚、またの名を機織塚とも言いました。

織姫塚は、呼ばり塚とも呼ばれました。江戸時代の頃、磯浜の漁船が出漁する時に、この山に登ってほら貝を吹き、川又の漁師を呼んだと言います。

町では、この織姫塚の民話を未来に残そうと、アニメの制作を手掛ける『海ノ民話のまちプロジェクト』に協力しています。来年には完成しますので、どうぞお楽しみにしてください。（生涯学習課文化財係）



今も残る織姫塚

おおあらい俳壇

大洗袖ヶ浦吟社

朝日受け波打つ稲穂見つづく
向日葵の花咲く道を急ぎ足

角一 関根明子

旱田や微塵の日矢となる日照雨
八月やてんこ盛りなる子のプラン

髭釜 川崎京子

棕櫚竹を活けて涼呼ぶ仏間かな
今朝の風秋の雰囲気漂はす

東光台 田中勝枝

海風の入る玄関涼しかり
盆近し先祖供養のお焚き上げ

新町 関よし江

古里へ向かう車窓や朝の霧
横雲の千切れ千切るる今朝の秋

東光台 安藤千恵子

夕づくや秋を誘ふ風ならむ
鳥居立つ礁を洗ふ土用波

新町 岸和田和子

ひよつとこの真似して子等の踊りをり
賑わひの戻る公園夏休み

東光台 野口美知子

夜咲くと聞く月下美人会ふ今夜
真つ直ぐに自慢げに咲く立葵

東光台 今関由美

手花火のやうに花菰咲きにけり
暑き昼夜来る風の秋らしく

神山町 夏海まり

昼下り蟬の啼き声四拍子
浮雲もじつと動かぬ猛暑かな

北清水 関根ふみ子

塊まりてすぐ解けゆく秋の雲
秋立つや椅子に置かれし本二冊

和銅 金沢敏江

ぼくとわたしのちびっ子ギャラリー ひじり保育園



笠間で陶芸体験



みんなで夕食のカレーを作ったよ



おやすみなさい... z ZZ



さくら組のお泊り保育♪

絵付け体験、クッキング、
スイカ割り、宝探しゲーム、
花火 楽しい思い出が沢山
できました!



ふ つうに く ら せる し あ わ せ だ よ り

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

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ときに、車内に掲示しておくものです。利用証の発行を希望する方は、下記により申請してください。
※公安委員会が発行する「駐車禁止除外指定者標章」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) 身体障害者手帳をお持ちの方（ただし、障害種別により交付基準が異なります）
- (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) 母子健康手帳の交付を受けた方（妊娠7か月～産後6か月の方のみ）
 ※有効期限があります。

申請方法 申請書（窓口に備えてあります）に交付対象者であることが分かるもの（障害手帳など）を添えて申請してください。

申請場所 福祉課 障害福祉係（内線154） こども課 ☎029-212-7560



健康つくりコーナー
お元気ですか？保健師・栄養士です

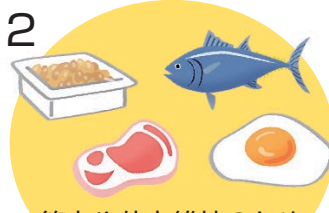
65歳からは 痩せてきたら要注意！？

歳をとったら粗食でよい、痩せてくるのも仕方ないと思っていませんか？
 65歳からは、おいしく食べて、体重を管理することが『フレイル（虚弱）』を予防するために大切です。

美味しく食べて、体重・筋力・免疫力を維持するための食生活の3つのポイント！



必要な栄養素をしっかりとるため
1日3食食べる



筋力や体力維持のため
毎食たんぱく質をとる



栄養豊富なため
色の濃い野菜を中心に

ラクして栄養価UP

※食事制限のある方は主治医や管理栄養士の指示に従いましょう。

- ・コンビニを賢く利用する
 見たくさんなものを選び、足りないものをプラスする。
- ・おやつでもたんぱく質を！
 たんぱく質が多い卵や乳製品などを使ったおやつがおすすめです。
- ・冷凍野菜を食卓に
 あらかじめカットされているので、使いたいときに使いたい量だけ使用できるのでとても便利です。
 また、収穫してすぐに冷凍するため、栄養価も高い状態で保たれています。

のり弁 + カットサラダ



少なくとも
週に1回は体重
をはかりましょう！



体重が減少してくると
 要介護になる確率が
 1.6倍上昇します！

