広報 第231号

おおあらい

発行　平成3年3月5日
発行所　大洗町役場
〒311-13 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町6881-275
☎ 大洗(67)5111(代)
編集　町長公室
印刷　富士オフセット印刷㈱
☎ 水戸(31)4241(代)

（題字：大久保景明先生書）

冬空の下 健脚を競う
第9回町民マラソン大会

去る2月3日(日)第9回町民マラソン大会が大洗フェリー埠頭前で行われました。

当日は暖かい日差しの下、午前9時より開会式が始まり石井体育協会会長のあいさつと、それに続いて祝町小6年生の菊池義信さん・永山愛さんによる「参加者全員信頼と友情を深め正々堂々全力を出し切り完走することを誓います。」との力強い選手宣誓がありました。

午前9時30分、花火の合図とともにまず小学校女子の部がスタートしました。このマラソン大会は、小・中学生を中心に、毎年この時期に行われ、参加者も次第におおくなっております。

今年は茨城東高校・水戸第二高校陸上部員の参加によりさらに大会が盛り上がりました。

また、町体育協会、町交通安全協会の皆様方による走路指示や運営についての協力により、無事大会が終了しました。

尚、結果は次の通りです。

成績（第3位まで）

＝敬称略＝

壮年 5km			一般						高校生						中学生						小学6年生						小学5年生						小学4年生						部門	成績（第3位まで）
			女 3km			男 5km			女 3km			男 5km			女 2km			男 3km			女 2km			男 2km			女 2km			男 2km			女 2km			男 2km				
3位	2位	1位	3位	2位	1位	3位	2位	1位	3位	2位	1位	3位	2位	1位	3位	2位	1位	3位	2位	1位	3位	2位	1位	3位	2位	1位	3位	2位	1位	3位	2位	1位	3位	2位	1位	3位	2位	1位	順位	
関根 勇	永堀 浩	中島 裕二	加部東和子	海老沢智子	田沢 恵子	竹田 武司	小野瀬竜雄	川崎 義行	和田 宜子（大洗高）	荻谷 恵（大洗高）	三上 千晴（大洗高）	関根 正宏（大洗高）	花水晃一郎（鉾田一）	小室 崇（大洗高）	田山 智子（南中）	小沼 弘美（一中）	関根 伸江（南中）	小口 隆（一中）	雨沢 基浩（南中）	米川 景介（一中）	清宮和加子（夏海小）	清宮 寿恵（夏海小）	大貫亜矢子（夏海小）	小野瀬秀聡（大貫小）	大関 敬祐（大貫小）	秋山 真巳（大貫小）	芝沼 涼子（大貫小）	長谷川浩子（大貫小）	深作 郁依（夏海小）	関 克則（夏海小）	高須 武（夏海小）	米川 尚秀（夏海小）	江橋 美香（夏海小）	後藤 明美（大貫小）	小橋 夕子（大貫小）	中村 勇貴（磯浜小）	米山 徹（大貫小）	矢作 貴志（夏海小）	氏名	
17分53秒	19分24秒	20分12秒	16分47秒	14分12秒	12分59秒	18分02秒	17分59秒	16分00秒	16分29秒	14分46秒	13分45秒	18分21秒	18分19秒	18分13秒	7分22秒	7分20秒	7分11秒	10分42秒	10分40秒	10分37秒	7分58秒	7分56秒	7分43秒	7分14秒	7分07秒	6分48秒	8分12秒	8分02秒	7分50秒	7分48秒	7分45秒	7分28秒	8分35秒	8分34秒	8分33秒	8分11秒	8分10秒	7分59秒	タイム	

埋蔵文化財ヨナ川遺跡
発掘作業中

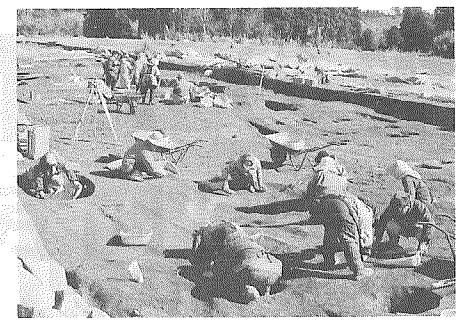
県道大洗友部線工事着工を前に、埋蔵文化財（表土その他によって覆われてしまっている古代の文化遺産）ヨナ川・大館（おおだて）・小館（こだて）遺跡の発掘作業が昨年11月１日から成田・松川地区の畑、林地で行われています。

現在ヨナ川遺跡からは、28軒の竪穴式住居跡が発見されています。主に、弥生時代後期から古墳時代後期のものです。住居跡からは、かまどの跡や土器が出土され、私たちの祖先の生活が思いやられ、歴史の重さがしみじみと感じられます。

発掘作業をおこなっている方も、作業を通し、祖先と語っている心持ちで、毎日新しい発見の日々を送っております。

町民の皆様も、ぜひ一度、発掘現場の雰囲気を体験し、古代のロマンを感じてください。

【問い合わせ】
大洗町教育委員会　☎(66)2442
県教育財団大洗事務所　☎(66)2595



●日頃の成果を発表●
第7回町民コンサート

去る２月３日(日)午後１時より大洗文化センター大ホールで、第７回大洗町民コンサートが開かれました。

大洗町音楽協会の会員を中心に、第一部として会員による音楽演奏、「三絃と箏の合奏」「箏と尺八の合奏」「長唄」「混声合唱」「女声合唱」と多種類の音楽が発表されました。

第二部として、大洗町のために寺内タケシさんが作った「大洗ラブリータウン」を会場に集まった人々に歌唱指導が行われ、全員で合唱しました。

また、「第一回生オケによるのど自慢大会」入賞者が自慢の歌声を再び披露し、楽しい一時を過ごしました。

平成２年度
小さな良き行動に
☆善行賞を授与☆

去る２月13日、日頃子供達の、目立たない良い行ないに対し、竹内町長より善行青少年賞が贈られました。

子供達は、腰の悪いお年寄りの買物を手伝ったり、自転車でケガをした老婦人を家まで送ってあげたり、自分で栽培した花を学級へ毎月持って来たり、海浜公園の環境美化を行ったり、長期間休んでいる生徒の家を訪問し優しい声をかけたり、優しい心温まる行為を行っており、今回の受賞となったものです。

一人ひとりの小さな善意の輪が、町全体に大きなひろがりをみせ、思いやりのある楽しい町づくりにつなげたいものです。

授与者は次ぎの通りです。

磯浜小　３年　飛田義隆
祝町小　１年　飛田真弥
祝町小　３年　梶尾恵美
〃　３年　鈴木玲子
〃　６年　高柿有紀子
大貫小　６年　伊藤あづさ
〃　６年　小松崎麦子
〃　６年　川上千津代
夏海小　６年　大貫寛継
〃　６年　栗俣聡
〃　６年　米川貴士
一中　２年　佐久間和子
〃　２年　名越美土里
〃　３年　小沼光男
南中　２年　伊藤昌哉
〃　２年　長嶋健
〃　２年　板橋英仁
南中学校ＪＲＣ奉仕活動Ｇ

「バーン・バーン・バーン」
ミニアラーム音にご協力を

町では、65歳以上の一人暮しの老人世帯を対象に、尊い命を火災から守るため、家庭用簡易火災警報機（ミニアラーム）を設置しております。

今年度分として、磯浜地区（永町・髭釜町）60世帯に取付けました。

このミニアラームは、万が一の火災の時に「バーン」という爆発音が３回鳴り近所に知らせますので、近くで音を聞いた方は、ご協力をお願いします。

♪磯小マーチング♬
全国大会に出場

去る１月20日(日)磯浜小学校吹奏楽団は、昨年に引続き関東甲信越代表として、名古屋市総合体育館レインボーホールで『第18回マーチングバンド・バトントワリング全国大会』に出場しました。

日頃の成果を充分に発揮して、立派に演技を行なってまいりました。田盛先生と児童がその時の喜びを寄稿していただきましたのでご紹介いたします。

救急活動に新鋭車

平成２年度消防防災施設等整備事業の一環として、自治省消防庁を経て、(社)日本損害保険協会から大洗町に新鋭の救急車が寄贈されました。

今までの救急車は昭和52年より約3,500人の尊い生命を守ってまいりましたが年数経過の為、老朽化が激しく今回の措置となったものです。

１月23日に消防署へ配置された新鋭救急車が町民の救命率向上に活躍することでしょう。

◎救急車の仕様

形式　ニッサンキャラバン二〇〇cc
オートマチック
最高出力　90馬力

磯浜小学校吹奏楽団
田盛康雄

平成３年１月20日、名古屋市総合体育館レインボーホールにおいて、第18回マーチングバンド・バトントワリング全国大会が行われました。

本校吹奏楽99名は、昨年にひきつづき２年連続で関東甲信越代表として出場することができました。

名古屋という遠方への遠征は、本校吹奏楽団にとって初めての経験で心配もありましたが、子どもたちの自覚と、長い間の練習で培われた自信に支えられ、１名の欠席者をも出さず、無事に、代表としてはずかしくない演奏演技を披露することができました。

子どもたちの満足そうな笑顔を目にすることができ、私も幸福な一瞬を味わうことができました。

今回の名古屋遠征は、本校吹奏楽団を育ててくださった大洗町の皆様方の温かいご支援とご協力のたまものと深く感謝しております。

「マークタイム・マーチ」
六年　福地千恵

心がたかまり、体がひきしまる一瞬を向かえました。九十九名の一人一人の真剣な眼差しは、名古屋での全国大会で演技をする事を目標にして来たのです。

夏のえん天下の中、冬の寒い朝の練習はつらく、とても大変でしたが毎日がんばって練習を重ねてきました。いつしかマーチングを通して、一人一人の心の中に楽しさが生まれてきたのです。

そして今、全員の成果が発揮できるのです。みんなの息の合った一生懸命の演技ができて、今までの努力が実ったのを感じました。

〝みんなの心が一つの心になった時、初めてすばらしいマーチングになるのだ〟と、この時、教えられました。

これからも、演技・演奏だけのマーチングではなく、心のマーチングとして、心を表現できるように取り組んでいきたいと思います。

税だより

◎所得税の確定申告は３月15日までに

所得税の確定申告は、２月16日から始まり、申告と納税の期限はいずれも３月15日までです。

毎年、期限間近になりますと税務署は大変混雑しますので、なるべく早めに申告してください。

確定申告をしなければならない方が期限内に申告をしなかったり、誤った申告をしますと、後で不足の税金を納めるだけでなく、加算税や延滞税も納めなければならないことになります。

確定申告をしなければならない人は、事業所得や不動産所得等がある場合で所得金額の合計額が所得控除の合計額を超える人。またサラリーマンの場合には①年収が一五〇〇万円を超える人②給与所得や退職所得以外の所得金額が二〇万円を超える人③給与を二か所以上からもらっている人などです。

詳しくは最寄りの税務署・税務相談室へお尋ねください。

◎消費税の申告と納税は
４月１日(月)まで！

消費税の確定申告と納税は、もうお済みでしょうか？

個人事業者の確定申告と納税は４月１日までとなっています。

消費税の課税事業者に該当する方は忘れずにお済ませください。

商工会議所などでも税理士会などの協力を得ながら、確定申告の説明会を開催したり個別の相談にも応じております。

◎にせ税理士にご注意を

確定申告の時期になりますと、税金の申告手続などを税理士に依頼される方が多くなりますが、その際には正規の税理士かどうかを税理士証票等でよく確かめてください。

納税者の依頼による税務代理、税務書類の作成、税務相談は、税理士しかできません。

ところが、確定申告の時期には、税務書類の作成などを税理士に依頼される方が多いことに便乗して、税理士資格のない人が申告書の作成などをすることがあります。

このような「にせ税理士」は、法律に違反するだけでなく、依頼した方に迷惑をかける結果になることが多いのでご注意ください。

暴走族の追放を協議

＝暴走族追放対策会議＝

最近、暴走族がいちだんと増え、町民の皆さん方の苦情も大変多くなっています。

暴走族は、グループでけたたましい騒音を出しながら、深夜の街で無謀な運転を繰返し、周辺の住民や通行中の車両や人に迷惑をかけています。

このような、行為を私たちは見逃すわけにはいきません。

このため、大洗町暴走族追放運動推進協議会を、昨年6月に設立して暴走族対策を行ってまいりましたが一向にその衰えを見せていません。

町民の皆さん一人ひとりに暴走族追放運動の関心をもって頂き、その機運を盛り上げるため、去る2月8日、大洗町暴走族追放対策会議が役場会議室で行われました。

会議は、竹内町長より「大洗町から暴走族を出さないよう皆さんのお力をお借りしたい」との挨拶ではじまり、まず、大洗の街のなかでの暴走行為がビデオ録画で紹介されましたが、暴走族の半数は、高校生を含めた少年ですとの説明に皆さん大変驚いていました。

また、意見の交換では、学校や家庭、地域などで暴走族についての話合いを行うことが大切であること。このような悪質な行為を許さない環境づくりをして行くことが大事であること。公園や駐車場等では集団で集まることの出来ないように施設面での環境整備が必要であること等々活発な意見が交わされました。

暴走族を地元から出さないよう、これからは、地区ごとに懇談を深めながら、地域に根ざした運動を展開して行くことを決め閉会した。

叙勲記念祝賀会行われる

去る、1月28日大洗シーサイドホテルで、平成2年秋の叙勲を受けられました、関野清兵衛さん（勲六等単光旭日章）田口常吉さん（勲五等双光旭日章）両氏の叙勲記念祝賀会が盛大に行われました。

竹内町長より、「お二人の栄誉は私達の郷土の誇りであります」と発起人を代表してお祝の言葉があり、続いて来賓の和田俊雄議会議長より、町発展のためご尽力された御功績をたたえた祝辞が述べられました。

次いで、受賞された関野さん、田口さんからお礼の言葉が述べられ、前議会議員代表の田山勇之助さんの音頭で乾杯、祝宴に入り終始和やかにお二人方の御功績について歓談されていました。

第12回「磯節」全国大会開かれる

磯節全国大会予選会が去る2月9日・10日に大洗文化センター大ホールで行われました。

当日は全国各地より集まった四百四十余名の参加者が、「磯で名所は大洗さまよ松が見えますほのぼのと」と会場いっぱいに心地良い歌声を響かせ、この日のために練習された成果を精一杯発揮しました。

予選会を通過した30名は11日に県文化センターでの決戦会に望み、本年度磯節全国大会優勝者には、東京都の印南婦美子さんが選ばれました。

なお、本町から出場した福田英明さん（成田町中宿）が敢闘賞を受賞されました。

マリンタワー入館者100万人を達成

大洗マリンタワー入館者数が、去る1月25日午前11時40分に100万人を記録しました。

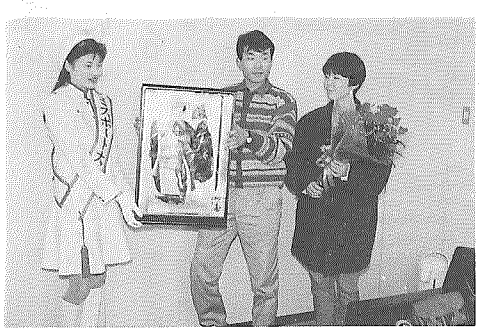
昭和63年10月18日オープン以来2年3ヵ月（830日）のスピードで、100万人達成となったこの日に入館された、協和町の嶋田昌弘（26歳）・真由美（24歳）さんご夫妻に、ミスポート大洗の高松亜希子さんより花束、竹内町長より記念品の日本人形と副賞のペア食事券が贈られました。

予期しないこの幸運に嶋田さんは「まさか100万人目とは思ってもいなかったのでびっくりしました。

休みを利用して大洗で食事でもと思い偶然に来て大変なプレゼントをいただきとてもうれしいです。」と感想を述べていました。

また、竹内町長より「若い二人なので大洗町を思い出の観光地にして下さい。まだ、結婚してまもないとのこと早くかわいらしいお子様をさずかって下さい。」とのあいさつがありました。

大洗マリンタワーは来館者も順調に伸び、今では町の観光資源の一つとして、大切な位置を占めております。



大切な文化財を守ろう

＝消防訓練実施＝

去る1月25日常陽明治記念館で文化財防火デーに伴う消防訓練が実施されました。

昭和24年1月26日、法隆寺の金堂壁画が放火により焼損しました。以来、毎年この日を「文化財防火デー」と定め、かけがいのない文化財の保護に力をそそいできました。

町でも、その趣旨にそい文化財を火災震災その他の災害から保護する為に、防火防災訓練を実施しております。

午後1時30分「火事だぁー」との職員の声が館内に響き、119番通報により消防車が到着、放水作業が行われました。また、記念館職員に対し、消防署職員より消火器操作の指導訓練があり、真剣な消火作業を町文化財審議委員や消防関係者が見守る中で行いました。

●志しを新たに——第3回中学校合同立志式

去る2月15日（金）大洗町文化センター大ホールで、第3回大洗町立中学校合同立志式が行われました。

あいにくの雨の中、第一中学校・南中学校2年生273名、父兄、学校関係者、多数の来賓の皆さんが参加されました。

式の中では、立志の誓いを代表者がそれぞれに発表し「これからは周囲の期待にそい、大きな責任を自覚して生きてゆく」「立志式を人生の節目として、歩んでいきたい」「将来先生になるためがんばりたい、また21世紀に向けて新たな目標に前進したい」「何事にも積極的に対処し、挑戦したい」など大人への希望を述べました。

1年生の代表より「大洗町の発展のため先輩としてがんばってください」と、3年生の代表からは「一歩一歩確実に歩んでほしい」と励ましの言葉がありました。

来賓の竹内町長より「両親・先生に感謝をし、大きな目標にむかって努力し、何よりも健康に気をつけ勉強・スポーツにはげんで、友だちを作り大洗町のために貢献してください。」とあいさつがあり、和田議会議長より「町を愛する心を育て、精一杯生き抜くことに切磋琢磨し、後悔しないように一生懸命勉強してほしい」との祝辞がありました。

式は厳粛に行われ生徒達の志しが会場一杯に張り詰めていました。

式後、涸沼イトトンボを発見された、広瀬誠先生の「小さな虫の世界から見た人生」をテーマに講演会が行われました。

おおあらい俳壇

後藤亀泉選

日を含み風を含みて梅白し
髭釜　川崎京子

〔評〕白梅が咲いた。日も風もまだ春本来のものではないが、花びらは日差しを含んで明るく、風は梅の香りを含んで馥郁とゆとう。梅白しと詠って花に寄り添い、春に心を傾けているのである。

凍瀧（いてだき）といふ美しき景に會ふ
東光台　大川たか

〔評〕氷りついた袋田の滝を見物に出掛けた。滝径のトンネルをくぐり抜けると、いきなり凍滝の全景が眼前に展開した。其れは唯々美しいとしか言いようのない景である。

代々の福茶の味を受け継ぎて
髭釜　稲田富穂

〔評〕節分の夜、福枡に入れた福豆を撒いて鬼やらいをし、家族一同打ち揃って来年の歳の数ほどの豆を食べ、残った豆に水と砂糖を加えて煮立てた福茶を戴いて年越しの祝をする。福茶の豆加減、甘さ加減は、代々その家に伝えられたものなのである。

草餅もあり花賣りの荷の中に
新町　岸和田和子

〔評〕リヤカーを曳いて馴染みの花売りがやって来た。花の色どりを盛り上げた篭の片隅に草餅も顔を覗かせている。草餅の緑が春を匂わせている。

吊橋の揺れて凍瀧ゆがみたる
髭釜　川上弘

〔評〕滝の前に吊橋が架かっている。対岸の茶店へ行こうと渡りかけた吊橋が、風もないのにぐらりと揺れた。思わず振向いた凍滝がふとゆがんで見えたのである。

凍瀧を仰ぐ吾が身も凍ててをり
明神町　小松崎美代

〔評〕滝見台に立ち大凍滝を観賞している。山風が氷瀑を滑り落ちてきて真っ向から吹きつけるので、自分の体もすっかり凍りついてしまった。

煌々と寒月缺くるところなし
明神町　小松崎十吉

〔評〕煌々と冴え渡った寒の満月を仰ぎ見る。寒夜の大空を隅なく照す月の円かさに改めて感じ入るばかりである。

吹かれたるままに傾く大氷柱（つらら）
桜道　真田静子

〔評〕山国の軒端に垂れ下がる大氷柱の行列である。よく見ると皆傾いていて垂直ではない。きっと山風が強いので一様に傾いてしまったのであろう。

枯るるもの枯れて瀧音高かりし
夏海　大貫千代子

鬼やらふ声の谺す神の森
角一　前原青嵐

春を待つ瀧山静かなりにけり
髭釜　清水拡一郎

大寒の空に航跡凍てつきぬ
磯浜　青木さかえ

八十の父病院で春を待つ
明神町　田中勝枝

猫柳活けて落着く日差しかな
磯浜　浅見道子

風紋をゆきし千鳥のあしの跡
祝町　今川晟

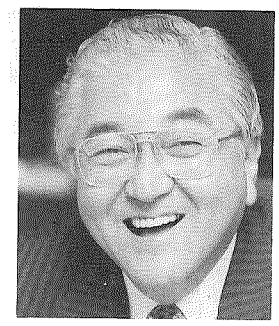
寒椿窓辺の風に耐えて咲く
祝町　今川うめ

枯葦のそよりともせず夕筑波
大貫　田山佳男

燒芋の匂ふ古墳を発掘す
永町　桜井政吉

髪を梳く娘のまなざしや明の春
磯浜　谷ひろし

早坂茂三講演会



▽日　時　3月24日(日)
　開場　正午
　開演　午後0時30分
▽場　所　大洗文化センター大ホール
講　師　早坂茂三氏
　(元田中角栄秘書官)
演　題　「湾岸戦争と今後の政局について」
主　催　大洗町
　大洗文化センター自主事業企画実行委員会
▽入場料　500円
▽入場券発売所
　中央公民館（大洗文化センター内・☎66－2442）

早坂茂三氏プロフィール

早稲田大学政経学部新聞学科卒、'55年東京タイムズ入社、'62年田中角栄大蔵大臣秘書官となり、その後、23年間、政務・政策担当秘書、スポークスマンをつとめる。'85年独立。その後、世界各国を歴訪。現在、執筆、講演、テレビ、ラジオの出演など精力的な評論活動を続けている。

火災に気をつけましょう

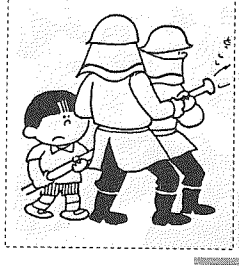
☆春の全国火災予防運動☆

3月1日(金)から3月7日(木)まで「春の全国火災予防運動」を実施しています。

この時季は、空気が乾燥し強風になることが多いうえ、春先の温かさにつられストーブなどの消し忘れなども多いため、火災が発生する機会が大変多くなっています。たばこの吸い殻やマッチの投げ捨て、風呂の空だき、たき火の不始末など、ちょっとした不注意から大きな火事を招くおそれがありますので注意しましょう。

住宅火災の場合は、火元はもちろんのこと隣家や地域に大きな迷惑をかけたり死者を出すケースがありますから特に注意が必要です。火災は油断が大敵です。尊い生命や財産を守るために、次のことを心がけましょう。

(1)寝たばこやたばこの投げ捨てをしない（酔払いの寝たばこ・車からのポイ捨てに注意）。
(2)子供は、マッチやライターで遊ばせない（マッチなどの使い方・火の熱さ・恐さをキチンと教えることも大切）。
(3)風の強い時は、たき火をしない（消火の用意…バケツ・スコップなどを用意しておく）。
(4)天ぷらを揚げるときは、その場を離れない（長電話に注意）。
(5)家のまわりに燃えやすいものを置かない（放火魔が狙っている）。
(6)ふろの空だきをしない。
(7)ストーブには、燃えやすいものを近づけない（ストーブのそばで洗濯物を乾かすのはやめましょう）。



〝まず消そう　火への鈍感　無　関　心〟

ライオンズクラブ主催
「愛の献血」にご協力を!!

次により「愛の献血」を実施いたしますので、町民の皆様のご協力をお願いいたします。

○献血日　4月8日(月)
○時　間　午後1時30分～午後3時30分
○場　所　大洗町保健センター
○種　類　200mℓ採血、400mℓ採血及び成分献血
○献血のできる人
　年齢(16歳～64歳)、体重(男子45kg以上・女子40kg以上)、その他当日血液の比重、血圧及び体調が良好な方。
※なお、成分献血を希望される方は予約が必要となりますので3月末日までに大洗町役場保健課保健衛生係（☎67－5111内線28）へお申込みください。

主　催　大洗ライオンズクラブ

町の人口と世帯
（2月1日現在）

人口	21,079人(－6)	出生	13人
男	10,400人(－8)	死亡	22人
女	10,679人(＋2)	転入	38人
世帯数	6,244戸(＋9)	転出	36人

動物なんでも相談室をご利用ください

近年、動物を飼う家庭が大変多くなっています。また、自らは飼ってはいなくても、動物に興味を持つ人々も多いようです。

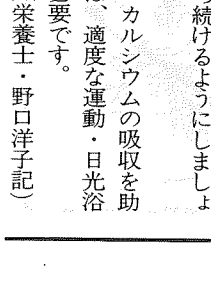
町民の方々が飼育されている動物は、小さいものはこん虫から、大きいものはサル、ヘビ、ワニなどにいたるまで、様々な種類にわたっています。

しかし、これらの動物を飼育していくうえで、取扱い方法、病気などについてよくわからないため困惑されている方々も多いと思われます。

そこで、県では動物指導センター内に「動物なんでも相談室」を開設し、皆さんからの相談にのっています。

動物を正しく理解し、適性に飼育し、人と動物との調和のとれた社会をつくるためにも、動物のことでお困りの時は、「動物なんでも相談室」をご利用ください。

○受付時間＝毎週金曜日
　午前9時30分～午前11時30分
○お問い合わせ先＝茨城県動物指導センター（笠間市日沢47）
　電話　0296－72－1200



緑の羽根募金にご協力を

茨城県緑化推進委員会では、学校・公立病院・公園・公共施設・工場等の環境緑化のための植樹を行うとともに、県民の緑化に関する意識の高揚を図り、緑豊かな郷土づくりに寄与するため、緑の羽根募金を実施します。

県民の皆さんのご協力をお願いします。

▼募金の期間
　3月1日から5月31日まで
▼募金の種類・方法
　募金は、学校募金、職場募金、街頭募金および篤志募金等とし、緑の羽根、緑化バッチ等により、県緑化推進委員長から依頼した緑化推進委員会（協議会）の責任者及び県内の各小・中・高等学校の責任者ならびに職場の責任者、その他委員長の承諾を得たものが行います。
▼問い合わせ先
　茨城県緑化推進委員会（水戸市三の丸1－5－38　県農林水産部林政課内　電話0292－21－8111内線3677）へ。

年金無料相談

○日　時　3月14日(木)
　午前10時～午後3時
○場　所　常陽銀行　大洗支店
○相談員　福地　敬
　（年金コンサルタント）

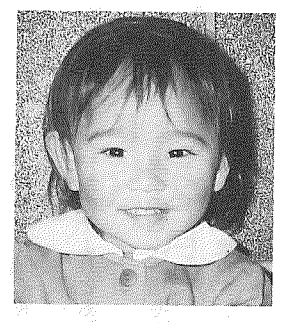
大洗文化センター行事予定表（3/5～3/27）

H.3.2.20現在

開催日	開始時間	催事名	開催場所	主催
3月5日(火)6日(水)	10：00	所得税確定申告受付事務	大会議室	税理士会主催
6日(水)	17：00	記念植樹・ライオンズ広告塔完成式典	大会議室	大洗ライオンズクラブ主催
10日(日)	9：30	第13回ヤマハ音楽教室発表会	ホール	花菱楽器主催
10日(日)	10：00	振袖展示会	大会議室	㈱ミハシ商事主催
15日(金)	10：00	大洗町遺族会総会	大会議室	大洗町遺族会主催
17日(日)	13：00	第4回ふるさと茨城の民謡民舞大会	ホール	大洗本場磯節保存会主催
20日(水)	9：00	運転免許更新時講習会	大会議室	水戸地区交通安全協会主催
21日(木)	13：00	ピアノ発表会	ホール	土屋ピアノ教室主催
21日(木)	13：00	書道展覧会	大会議室中会議室	伯石書塾主催
22日(金)～24日(日)	9：00	書道展覧会	大会議室中会議室	伯石書塾主催
24日(日)	12：30	早坂茂三講演会	ホール	大洗町・文化センター自主事業企画実行委員会主催
27日(水)	10：00	初任者研修説明会	ホール	茨城県教育庁指導課主催

※主な催しのみです。詳しくは大洗文化センター☎66－2442へお問い合わせ下さい。

保健センターだより



角一3区の1
藤沼早織（さおり）ちゃん
（1歳8ヶ月）

月(曜)日	事業名	対象者	受付時間
3/7(木)	乳児健診	生後2ヵ月～3ヵ月の乳児 生後6ヵ月～7ヵ月の乳児	1時00分 2時00分
3/13(水)	ツベルクリン反応検査	生後3ヵ月～48ヵ月未満の者	1時15分 2時15分
3/14(木)	三歳児健診	三歳の誕生に達した幼児	1時00分 2時00分
3/15(金)	BCG接種	ツベルクリン反応検査が陰性の者	1時00分 2時00分
3/18(月)	母子相談	母性及び乳幼児 （都合により変更する場合もあります）	9時30分 11時30分
3/19(火)	百日咳ジフテリア破傷風予防接種	生後24ヵ月～48ヵ月未満の者	1時15分 2時15分
4/4(木)	乳児健診	生後2ヵ月～3ヵ月の乳児 生後6ヵ月～7ヵ月の乳児	1時00分 2時00分

「機能回復訓練」

午前の部訓練（午前9時～午前11時）
○3月8日(金)　○3月12日(火)
○3月15日(金)　○3月19日(火)
○3月22日(金)　○3月26日(火)
○3月29日(金)　○4月5日(金)

午後の部訓練（午後1時～午後3時）
○3月5日(火)　専門療法士来所
○4月2日(火)　専門療法士来所
訓練場所　大洗町保健センター
訓練対象　障害者で機能回復訓練を必要とする者
※雨天の場合は中止となります。

なるほど◎ザ◎健康
カルシウムを上手にとろう!

飽食時代といわれる中で、唯一不足している栄養素がカルシウムです。

カルシウムは骨や歯の主成分で、血液中にも含まれています。摂取量が足りなくなると骨から溶け出し、骨をスカスカの折れやすい状態にしてしまいます。これが〝骨粗鬆症〟という病気です。

最近では、脳卒中の後遺症についで寝たきりの原因の二番目になるほど増えています。そこでカルシウムを上手にとるには、牛乳が最も優れているといわれています。

牛乳一本には、二〇〇ミリグラムのカルシウムが含まれています。（一日の目標摂取量は六〇〇ミリグラム）そのうえ、カルシウムの吸収率が煮干しの二倍でそのまま飲めるので手間もかかりません。

牛乳嫌いの人でもシチューなどの料理に使って、毎日摂取するように心がけ、健やかな老後を送るためにも、若いうちから十分にカルシウムをとり丈夫な骨を保ち続けるようにしましょう。

また、カルシウムの吸収を助けるには、適度な運動・日光浴なども必要です。

（栄養士・野口洋子記）