広報
第246号

おおあらい

発行　平成4年6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㈹
編集　町長公室
印刷　冨士オフセット印刷㈱
☎水戸(31)4241㈹

（題字：高橋魁舟先生書）

春のイベント事業

NHKのど自慢で大洗町をPR

テレビ・ラジオの人気番組の一つ「NHKのど自慢」が、去る5月17日(日)町総合運動公園体育館で開かれ、生放送で全国に放映されました。

これは、町の春のイベント事業のひとつとして、町が招致し大洗町を広く全国にPRしようと取り組んだものです。

この番組に県内外から1910名の出場希望の申し込みがあり、NHK水戸放送局で抽選の結果300余名が前日の予選会に出場、25組が選ばれ、(当町から8名=別掲)本選の17日に挑みました。

当日は好天に恵まれ、早朝より観客が会場入口に集まり、早く来られた主婦の方は、何と午前6時10分から、編物しながら午前11時の入場を待っていました。

放送前に、竹内町長より「NHKのど自慢を大洗町で開催するにあたって難しい面もありましたが、町を挙げての願いが実り開催することになり、町民をはじめ大勢の皆さんが楽しんでいただき、この番組で大洗町を広く全国に紹介されることが出来ます」と挨拶。続いて、増子水戸放送局長から「竹内町長の熱心な誘致で大洗町で開く事が出来ました。また、マリンタワー屋上に設置してあるカメラを利用して定期的に放映する等大洗町には大変お世話になっています」とお礼の言葉がありました。

午後12時15分、お馴染のテーマ曲で本番開始、吉川精一アナウンサーが、町内の様子をビデオを見ながら説明、茨城を代表する観光地としての大洗町を紹介、広く全国にPRしていただきました。

1番「河内男節」をはじめ25組の方がそれぞれ自慢のノドを披露、歌謡曲や民謡等を楽しく歌ったりインタビューで場内を沸かせていました。ゲスト出演の伍代夏子さんは「雪中花」冠二郎さんが「ぬくもり」を歌い、観客の大きな拍手声援を受けていました。

その後、各賞の発表があり、45分の生放送が終了しました。

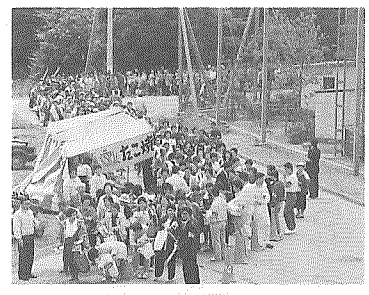
終了後、ゲスト出演のアトラクションがあり、楽しいひとときを過ごしていました。

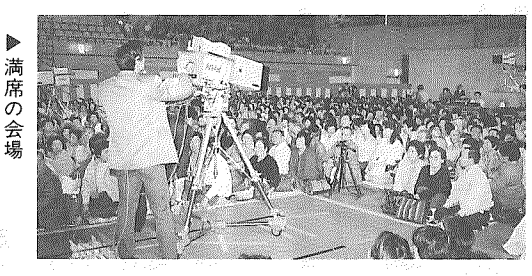
このNHKのど自慢の開催にあたって、交通・駐車場・会場内外の整理等、各種団体からの協力を頂き無事終了することが出来ました。ご協力をいただいた皆さんご苦労様でした。

◀挨拶する竹内町長

◀町を紹介する吉川アナとゲスト

▲ゲスト出演の伍代さんと冠さん


▲入場を待つ観客の皆さん


▶満席の会場

大洗町からの出場者（敬称略）

グットバイ青春
尾又康洋　大貫町64―326
祝船
小野瀬幸夫　磯浜町6893―2
帰り船
小林輝夫　成田町4286
ねぶた男肌
石田文雄　大貫町1212―25
磯節
福田英明　成田町170
北の漁場
関根敏明　磯浜町516
女のかぞえ唄
石井忠之　磯浜町757
博多しぐれ
橋本君江　磯浜町2424

歳時記　ラムネ

プシューッときわやかな音をたてて栓を抜き、ガラス玉をカラカラいわせながら飲むラムネ。第二次大戦前までは、サイダー、ところてん、氷水などと並ぶ、夏の代表的なし好品でした。

その後、清涼飲料水が多様化し、ラムネは影を潜めましたが、最近のレトロブームや地域おこしのイベントなどで目にふれる機会が増えました。

ラムネは、レモネードという言葉が日本語化したものだといわれています。瓶の首に入っているビー玉と、口のところのゴム輪とで気密を保つようになっていますが、これは、一八四三年にイギリスで発明されたものだといわれています。

ラムネの日本伝来については、一八六〇年ごろイギリス船が長崎に持ってきたとか、オランダ船が持ってきたのでオランダ水と呼ばれていたなどの説があります。

ラムネ瓶は洗うのがむずかしいので、ヨーロッパでは王冠の発明とともに姿を消したようですが、日本では最近、プラスチック製のラムネ瓶が出現し、郷愁をさそう飲み物として喜ばれています。

夏の暑いときに清涼飲料水を口にするとほっとしますね。人間にはほっと一息ついてリフレッシュする時間が必要です。連続休暇の普及・拡大を目的に、六～八月に「ほっとウイーク」キャンペーンが行なわれます。あなたは、ちゃんと連続休暇を取っていますか。

公共下水道の整備で文化都市への仲間入り

こどもたちにきれいな海や川を残すために

公共下水道（以下「下水道」といいます）とは、下水溝いわゆる側溝とは違います。

下水道とは、事業所や各家庭の台所や浴室、トイレ、洗濯の汚水などを集め、終末処理場にて汚水を浄化し自然に戻そうというものです。したがって、各家庭では浄化層が不用になります。

しかし、下水道にはどんな汚水でも流せるわけではなく、工場や事業所から出る有害なものが含まれる汚水は、下水管を傷めたり、終末処理場の正常な運転を妨害してしまうため、これらの施設には除害施設をつくらなければなりません。

下水道の普及率についてみてみると、茨城県は近年地域ごとに下水道の整備が進んできましたが、全国の普及率44%に比べると25%とまだ立ち遅れています。（数字は平成2年度末現在）

当町では、皆様もご存知のとおり、平成元年度から茨城県が事業主体である那珂久慈流域関連公共下水道として、整備に着手しております。

景観と自然環境に恵まれた私達の大洗。そこに生まれ育つ子供たちのために、私達の力できれいな海や川を残してあげようではありませんか。これほどの貴重なプレゼントはないと思います。

町民の皆様のご理解とご協力をお願い致します。

今月号では、下水道の必要性や下水道の実施状況についてお知らせいたします。

なお、次回からは下水道について、シリーズで掲載いたします。

現在大洗町のかかえている社会問題の一つに、家庭雑排水や観光客排水、水産加工場排水の問題があります。

これらの汚水が下水溝を通じてそのまま海や川に流されているため、年々水質汚染が進み、このまま放置すれば水産業や海水浴場にこれ以上の悪影響を与えてしまいます。このような問題を解決するには、下水道の整備が必要です。

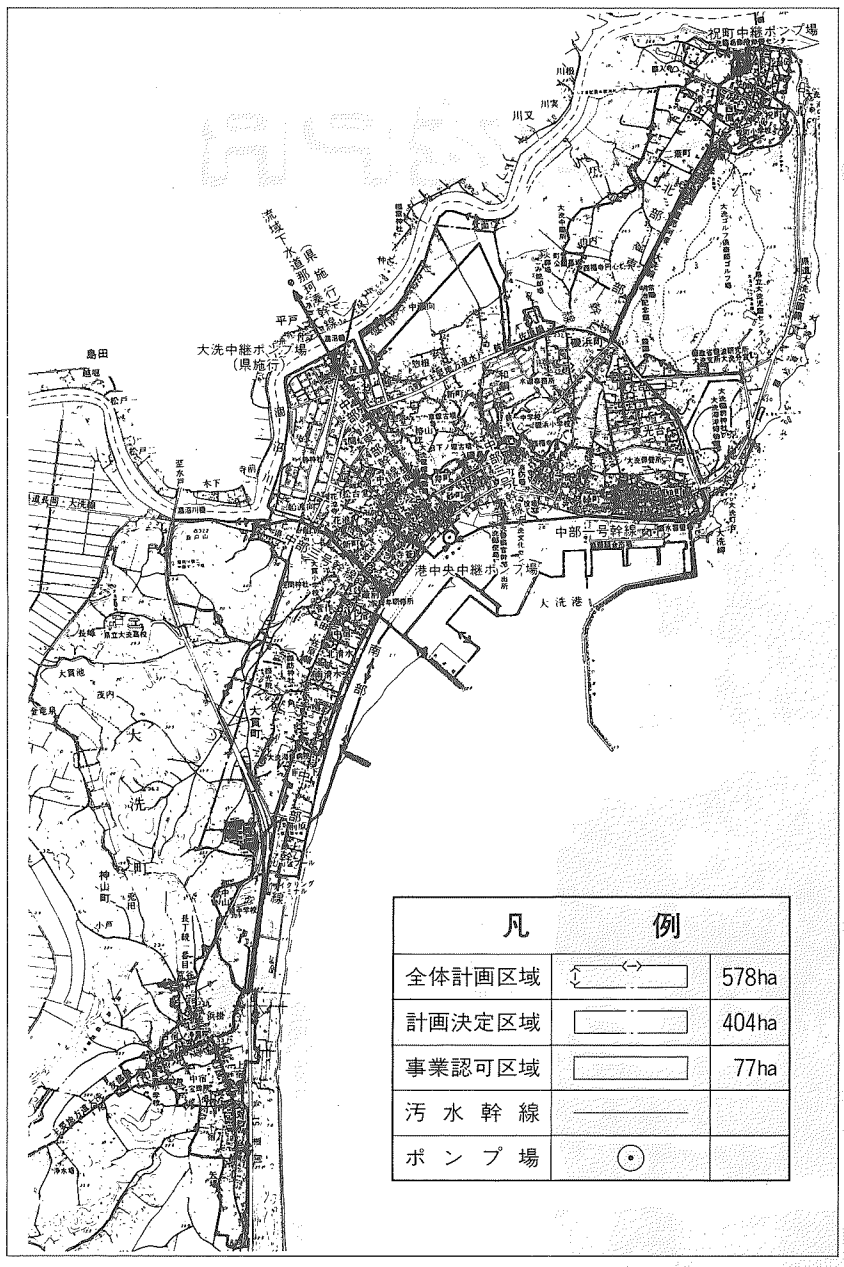
当町の下水道事業は元年度から工事に着手したわけですが、三年度までに、中部～東部幹線として約六〇〇㍍（平戸橋付近から亀宗付近まで）、中部一号幹線として約六〇〇㍍（港中央公園付近から東浜町営住宅付近まで）に幹線管きょを布設しました。また、三年度からは、面整備（枝線管きょ布設）に入り、役場付近の約五㌶を整備しました。

今年度は、さらに面整備を約七㌶、そして、港中央公園付近に、港中央中継ポンプ場として計画されているポンプ場の工事を実施いたします。このポンプ場は、事業認可を受けた地域の下水をここに集め、また、将来には大貫・夏海地区の下水を集め、圧送（上水道と同じように圧力で流すこと）で、中部～東部幹線に流すという大変重要なものです。

下水道工事は、道路を掘削しますので、交通規制などご不便やご迷惑をおかけしますが、皆様のご協力をお願いいたします。

なお、下水道について、何か分からない点や質問がございましたら、都市計画課下水道係までお問い合せ下さい。

大洗町公共下水道計画図



大洗町のマンホールデザイン

大洗町の象徴ともいうべき海をベースに町の花「つつじ」町の木「松」町の鳥「かもめ」をデザインしました。

下水道Q&A

Q、幹線管きょ、枝線管きょ、面整備とは何ですか？

A、下水道工事には大きくわけて、「幹線管きょ工事」と「枝線管きょ工事」とがあります。幹線とは、その名のとおり、下水管を樹木にたとえると「木の幹（ミキ）にあたるもので、ある地域の下水を集めるのに骨格的な役割をするものです。

この幹線管きょに接続される口径の小さな管きょを総称して枝線管きょといいます。樹木でいえばそれぞれの枝にあたります。

そして、この枝線管きょを布設し、各家庭や事業所に一つずつ公共の汚水ますを設置していくことを面整備といいます。

声

私は、目が不自由な者ですが、去る5月17日、大洗町文化センターで行なわれた「茨城の民謡コンクール大会」を大変楽しく聞かせていただきました。

午後5時頃に終わったので、一人で歩いて帰るため、大洗駅へ行こうと、近くにいた人に駅への道を尋ねたら、「駅まで歩くのは大変ですので、私が車で送ってあげましょう」と送って頂き、助かりました。

その時は、お礼もそこそこに帰って来てしまいましたが、大洗町の親切な町民の方でした。

ここにお礼を述べさせて頂きます。

本当にありがとうございました。

十王町　小林　孝

年金だより

こんなとき種別の変更・確認の届出が必要です

サラリーマンの奥さんこんなときには手続きを！

サラリーマンの奥さんは、「第三号被保険者」として、国民年金にもれなく加入していることと思います。加入手続きをしておけば、保険料はご主人が加入している年金制度が、まとめて負担してくれますので安心です。

しかし、一度手続きをすれば、その後は一切の手続きが不要……ということではありませんのでご注意ください。

たとえば、ご主人が会社を退職したり、奥さんの収入が増えてご主人の扶養からはずれた場合等、そのつど手続きが必要なのです。

この手続きを忘れますと、受ける年金が少なくなったり、場合によっては年金を受けられなくなったりしますので、次表にあげる具体的な例を参考にして、そのつど忘れずに手続きをしてください。

●サラリーマンの奥さんの必要な手続き（具体例）

事由	届出の種類
●ご主人が会社を退職して自営業になった	ご主人は会社で厚生年金保険資格喪失届 市町村に種別変更届 奥さんは市町村に種別変更届
●ご主人が会社に再就職し厚生年金に加入した。奥さんは、ご主人の扶養になった	ご主人は会社で厚生年金保険資格取得届 市町村に種別変更届 奥さんは市町村に種別変更届
●奥さんの収入が増えてご主人の扶養からはずれた	市町村に種別変更届
●奥さんも会社に就職し厚生年金に加入した	市町村に種別変更届 会社で厚生年金保険資格取得届
●ご主人が転職し、共済組合から厚生年金（厚生年金から共済組合）に変わった	市町村に種別確認届

学生からサラリーマンになった皆さんへ——

国民年金に加入している学生の皆さんが、就職して厚生年金や共済組合に加入したときには、国民年金の種別変更（資格喪失）の手続きをしてください。

現在の年金制度では、二十歳以上の方は六十歳になるまで必ず国民年金に加入することになっています。

ただし、学生や自営業の方とサラリーマンやOLなどの方とでは、加入のしかたや保険料の負担方法が違いますので、ライフスタイルが変わったときには、その都度手続きをしてください。

理科教育優秀校に選ばれる

●大貫小学校●

県内の理科教育に実績のあった小・中学校に贈られる「幡谷教育振興財団賞」に大貫小学校が選ばれました。

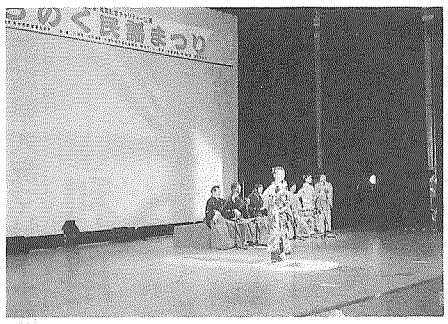
これは、1984年に行なわれた科学万博を記念し、幡谷教育振興財団（幡谷祐一理事長）が実用新案特許「HATAYA式車両用座席」の特許料を基に創設されたもので、今回で8回目を数え、今までに38校が受賞されております。

大貫小学校は、県教育委員会の新生活科の研究指定を受け、全校児童と先生による、さつまいも・草花の栽培観察、小動物の飼育等を通し、児童一人ひとりの発想を大切に、理科研究の基本でもある観察、実験、栽培、飼育などの実戦活動を3年間にわたって行ない、自然の事物、現象について科学的な見方や考え方を養うために努力してきました。

今回この努力が認められ受賞の対象となりました。

受賞式は、去る4月18日水戸市の県立歴史館で行なわれ、幡谷教育振興財団の幡谷祐一理事長から記念の楯が松嶋校長と児童代表に贈られました。この受賞を契機にさらに理科教育を進めて下さい。

ふるさとに唄う
―みちのく民謡まつりを開催



みちのく民謡まつりが、去る4月26日町文化センター大ホールで盛大に開催されました。

これは、先に秋田県田沢湖町で行なわれた、第6回生保内節全国大会で内閣総理大臣賞を受賞した藤咲慶子（大洗町出身）さんの「ふるさと公演」で町身体障害者福祉協議会（和田敏雄会長）が主催したものです。

竹内町長のあいさつの後、藤咲さんが生保内節を披露、日本一の唄声を満員の会場に響かせました。

師匠の小田島徳旺さん、小田島会、地元磯節保存会の皆さんも参加し、民謡と華やかな踊りの民謡まつりとなり、藤咲さんは郷里に錦を飾りました。

藤咲さんは、今年3月の第11回秋田県民謡王座決定戦でも優勝、現在、地元秋田テレビの民謡番組にレギュラー出演するなど、活躍しています。今後とも益々精進を重ね、ご活躍して下さい。

なお、町身体障害者福祉協議会では、当日の収益の一部を町社会福祉協議会に寄附されました。

6月1日～7日
水道週間に小中学生の作品展

今年で、第34回を数える水道週間が6月1日より7日まで全国各地で実施されます。

町では、子供たちに水道の水をむだなく上手に利用していただくための広報活動として、町内の各小・中学校の児童・生徒から水道に関する標語・書道・ポスターを募集しました。

たくさんの作品の中から入賞作品が選ばれ、町内の各銀行・郵便局・漁協・農協・役場等に期間中に展示しました。

町民の皆様、この機会に限りある水資源を見直し、むだなく上手に利用しましょう。

作品の入賞者は次の通りです。

大洗一中一年渡辺優史さんの作品

《標語の部》

○磯浜小学校
檜山直子・荷口孝雄・藤枝弘賢・関根奈津子・宮崎由貴子・山形明大・小野瀬寛子・磯崎万澄・秋山敬紀・高橋いずみ・田名辺聖子・田口光広

○祝町小学校
友常勝裕・佐藤寛子・永山恵

○大貫小学校
増田麻奈美・小沼美由姫・小沼丹・大山成道・大場俊彦・桜井絵美

○夏海小学校
米川隆宏・深作真也・深作かおり

○第一中学校

一滴のムダから　始まる　水不足

大洗南中三年米川文恵さんの作品

正木覚・小沼洋道・栗橋真澄・坂口直巳・笹島潤子・桧山宏子・藤枝郁江・青山康子

○南中学校
吉川壮・金子善信・鴨志田裕子・川上千津代・米川文恵

《書道の部》

○磯浜小学校
荻沼昭彦・関根ゆかり・福地里恵・米川歩・谷村彩子・坂本恵美・五十畑有子・坂本真理・関根加寿子・坂本龍一・菊地美里・戸田彩子

○祝町小学校
飛田勲・田口泰之・田山美智子

○大貫小学校
林千晶・雨澤香世子・新見千穂・佐藤友里・三橋めぐ実・増田貴樹

○夏海小学校
米川慎之介・大貫奈緒子・江橋美香

○第一中学校
正木覚・福地千恵・赤津利佳・皆藤春美・関根由子・細川まい子・川上由利子・大久保佳子

○南中学校
長谷川浩子・鴨志田裕子・浅野由美・井川朋子・田口朋世

《図画・ポスターの部》

○磯浜小学校
飯塚倫子・山川良美・久保田真美・靏田修・小池弥生・田中宏美・五十畑有子・飛田真吾・田口光広・荷口敏明・小沼悠子・川上麻衣子

○祝町小学校
友常勝裕・佐藤大介・坂口智洋

○大貫小学校
有田紋子・高橋幸江・大場麻由・斎藤千加子・鈴木綾・小野瀬景子

○夏海小学校
栗田功嗣・茂木知美・高須美穂

○第一中学校
桜井沙耶加・渡辺優史・宮部高明・赤津利佳・宮崎郁絵・鳴原啓子

○南中学校
中山知子・高橋久美子・小野瀬永子・卜部智美・江橋一葉

緑と歴史のロマンを求めて

全国都市緑化いばらきフェア

会期・平成5年3月27日～5月30日
会場・偕楽園公園・千波公園

来春3月27日開催

「グリーンフェア'93いばらき」（第10回全国都市緑化いばらきフェア）が、平成5年3月27日から5月30日までの65日間にわたり、偕楽園公園と千波公園を会場として開催されます。

このフェアは、失われていく緑の大切さと自然への理解を深め、私たち一人ひとりが、身近にある花や緑を守り、増やし、緑豊かな潤いのある都市づくりの実践にしたいと願い、偕楽園150周年と千波湖周辺大規模公園の概成を記念して開催するものです。

会場無料・パビリオン有料

フェア会場は、偕楽園の精神「民と偕に楽しむ」を踏まえて、誰でも自由に遊び、そして花や緑について学び、体験できるよう入場は無料となります。

ただし、パビリオンの入場は有料となります。

パビリオン入場券
花の株券発売開始

このフェアのすばらしい会場づくりにも、多くの方々に資金の提供を通して参加していただくために、開催1年前の平成4年3月26日（木）から旅行代理店や、主要デパート・プレイガイド、JR水戸支社の各駅・旅行センター・売店など身近な窓口で「花の株券」を発売しております。

◎前売り株券には、次の3つの特典がついています。

〔特典1〕
旅行券、誕生日花のプレゼントなど数々のすてきな賞品を抽選であなたにプレゼント！

〔特典2〕
県近代美術館、県立歴史館、県植物園、県フラワーパーク、好文亭、弘道館、徳川博物館、水戸市植物公園、水戸芸術館現代美術ギャラリーの9つの文化施設の入場（園）料がフェア期間中半額に！

〔特典3〕
9つの文化施設をすべて訪れた方には、すてきな記念品をプレゼント！

▽お申し込み・お問い合わせ先
花の株券や参加へのくわしい内容については、実行委員会事務局までお問い合わせ下さい。

○全国都市緑化いばらきフェア実行委員会事務局（水戸市三の丸1丁目5番38号）
☎ 31―8387（直通）
☎ 21―8111（代表）
（内線・4281～4283）

県政とのパイプ役
県政モニター選ばれる

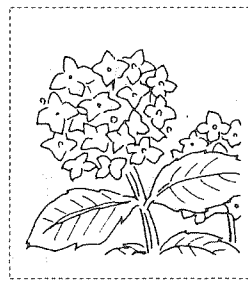
県政に対して、皆さんの意見や要望を反映させるため、茨城県では県政モニターを毎年委嘱しております。

平成4年度大洗町から、磯浜町の大山吐志さんが委嘱されました。

1年間県から送られてくる書類や要望を述べたり、皆さんと県を結ぶ大事なパイプ役として県政の推進にお骨折りをいただくことになります。

おおあらい俳壇

後藤亀泉選



仰がれてをりて静かに花の散る
明神町　小松崎十吉

〔評〕「咲き満ちてこぼるる花もなかりけり　虚子」の日から二、三日経った花の山である。時折の春風に誘われて、静かに散りこぼれる花。仰がれてをりて、と桜の側に立って述べている。落花への思い入れが深い。

合格に声たかぶれる電話口
祝町　今川うめ

〔評〕電話で合格の喜びを報告してきたのである。合格した当人よりもしらせを受けている方が昂奮して声高になっているのだ。

更衣して歌舞伎座の前に立つ
桜道　真田静子

〔評〕冬の厚着を脱ぎすて、初夏用の薄物に着がえたすっきりとした容姿を歌舞伎座の前に立たせているのである。柳青み、燕とび交う空の下で。

山吹の吹きし山路暗からず
明神町　小松崎美代

〔評〕いつも小暗い山路に今日は山吹の黄花が咲いている。普段なら小走りに通り抜けるこの山路も、足元が明るいので、山吹の花を賞でながらゆっくり行こうと思う。

春風や鳴らし競べて土鈴買ふ
髭釜　稲田富穂

〔評〕境内の茶店で土鈴を見つけ、お土産にと手に取って耳元で鳴らし、音色の良いのを選んでいる。春風の中、参詣も無事済ませたという心のゆとり。

蝶を見しこと繰り返し母の言ふ
磯浜　浅見道子

〔評〕繰り返し母の言うのは初蝶のことである。今年初めて蝶を見たと言っている。寒い冬とも、もうお別れだと言っているのである。老の繰り言には往々暗いイメージがつきまとうが、これは明るい。

故郷へ妻は茶摘の手伝に
角一　前原青嵐

〔評〕妻はいそいそと実家へ出かけてしまった。いよいよ茶摘が始まったらしい。気候も良し、久し振りの一人居も悪くない。

人誘ふ色となりつつ初夏の海
夏海　大貫千代子

〔評〕夏めく太陽の下、やっと生気をとり戻してきた海の色。それは人々の遊心を誘ってやまない色である。

春月を得し海原の青さかな
祝町　今川晟

初夏の風受けて一先づ深呼吸
明神町　田中勝枝

藤の花のみに沢風あるらしく
髭釜　川崎京子

ゆるやかに流れゆく雲風薫る
髭釜　清水拡一朗

潮風をまとひて伸びし松の芯
新町　岸和田和子

花篝かがりなく咲く如し
磯浜　谷ひろし

夜桜の人出に前へ進まれず
磯浜　村沢みちを

武の宮の雨に始まる花の旅
永町　桜井政吉

犬ふぐり咲く砂利道のまだ残り
大貫　田山佳男

職もたぬ掌のやはらかき五月かな
髭釜　川上弘

茨城県大洗マリーナ保管施設 利用者募集

茨城県大洗マリーナ保管施設（陸置場・浮桟橋）の利用者を募集しますので、ご希望される方は、お申し込みください。

1 申込方法

(1) 申込用紙の配布及び申込受付（問い合せ場所）

	期間	時間	場所	備考
申込用紙の配布	5月18日(月)～6月15日(月)	午前9時～午後5時ただし土曜日は正午まで	茨城県港湾課（茨城県庁内）水戸市三の丸1―5―38	第2・第4土曜日及び日曜・祝日は除きます
			茨城県大洗港湾事務所東茨城郡大洗町港中央7（大洗港マリンタワー脇）	
			大洗マリン株式会社東茨城郡大洗町港中央1（大洗港ターミナルビル内）	
申込受付	6月1日(月)～6月15日(月)	午前9時～午後4時ただし土曜日は正午まで	茨城県大洗港湾事務所（0292―67―2700）郵送の場合は配達証明書付きで6月15日16時必着のこと	第2・第4土曜日及び日曜・祝日は除きます
			他の場所では受付けません	問い合わせは上記まで

2 保管施設使用料金

(1) 係留施設使用料金

浮桟橋 種別	単位	使用料金
県内艇	1隻1年につき	600、000円
県外艇		900、000円

(2) 陸置場使用料金

艇種別＼単位	1隻1年につき
艇長が5m以下の艇 県内艇	150、000円
艇長が5mを超え6m以下の艇 県内艇	200、000円
艇長が6mを超え7m以下の艇 県内艇	250、000円
艇長が7mを超え8m以下の艇 県内艇	350、000円
艇長が8mを超え9m以下の艇 県内艇	450、000円
艇長が9mを超える艇 県内艇	450、000円に艇長が9mを超える部分について1mまでごとに100、000円を加算する。
艇長が5m以下の艇 県外艇	225、000円
艇長が5mを超え6m以下の艇 県外艇	300、000円
艇長が6mを超え7m以下の艇 県外艇	375、000円
艇長が7mを超え8m以下の艇 県外艇	525、000円
艇長が8mを超え9m以下の艇 県外艇	675、000円
艇長が9mを超える艇 県外艇	675、000円に艇長が9mを超える部分について1mまでごとに150、000円を加算する。

町営住宅入居者の申込受付について

町営住宅の入居申込を受付ますのでお知らせします。

1、住宅の所在地及び種別・構造等

団地名	種別	建設年度	構造規模	戸数	家賃月額	備考
松ヶ丘	第2種	52	簡耐2階建 55・47㎡、和4.5畳2間 K、和6畳	1戸	13,500円	K棟10
前原	第1種	57	中耐4階建 69・40㎡、和8畳、和6畳 洋4.5畳、K	1戸	28,000円	E棟3F 3―2

※汚水処理使用料月額2、620円

2、受付期間

自　5月25日
至　6月30日　37日間（期間厳守）

※土曜日の午後、日曜日、祝日及び第2・4土曜日は除く

3、受付場所

大洗町役場建設課（申込用紙は建設課に用意してあります）

4、入居予定時期

平成4年7月中旬頃

'92ビーチバレーin大洗 開催のお知らせ

1 期日　7月25日(土)～26日(日)
2 会場　大洗サンビーチ
3 種別　男子・女子（実業団・クラブ・一般・大学・高校）
　一チーム2名1組
4 資格　平成4年度日本バレーボール協会に登録している選手
5 申込方法
　大洗町磯浜町6881―275 大洗町商工観光課内'92ビーチバレーin大洗実行委員会 宛
　☎ 67―5111・内線46
6 参加料　一チーム 2、000円
7 申込締切　6月13日(土)必着

保母の資格をお持ちの方へ 産休代替職員の登録をしませんか！

町では、保母の資格を持っていられる方の登録をお願いしています。

この登録は、現職の保母が産休や疾病のため、長期の休暇を必要とする場合に代替保母として勤務していただくためのものです。

一度登録をすれば（登録抹消の申し入れがない限り）自動継続しますので、この機会にぜひ登録をおすすめいたします。

○提出書類
①登録申込書（厚生課にあります）
②履歴書
③保母資格証明書の写し

○登録期限
平成4年6月25日まで

○申し込み・問い合せ
大洗町役場厚生課福祉係
☎ 67―5111・内線61

町の人口と世帯

（5月1日現在）

人口21,006人（+21人）　出生 16人
男 10,380人（+24人）　転入112人
女 10,626人（ −3人）　転出102人
世帯数6,338戸（+35戸）　死亡 5人

「愛の献血」にご協力を！

日時　7月6日(月)午前9時30分～午後4時00分
場所　大洗町保健センター
種類　全血献血（200㎖献血・400㎖献血）
　　成分献血（血漿献血）
献血のできる人
　年齢（16歳～64歳）
　体重（男性45kg以上、女性40kg以上）
　その他当日の血液の比重、血圧及び体調が良好な方
成分献血申込み先
　成分献血は一人40分程度かかるため、申込制となりますので6月26日(金)までに、保健課保健衛生係（67―5111・内線28）

社会福祉協議会へ 善意の寄付

一、金200、000円　(有)大洗クッキングセンター　代表　照沼義友殿
一、金100、000円　大洗町身体障害者福祉協会　会長　和田敏雄殿　ふるさと民謡まつり益金
一、金34、300円　関根米三殿　ゴルフコンペチャリティー
一、金20、060円　祝寿会ゲートボール部会　代表　江橋正之助殿
一、金200、000円　大洗町磯浜町132番地　竹内和洋・晴美殿　結婚を記念して
（大洗町盲人協会　大洗町母子寡婦福祉会）

大洗文化センター行事予定表（6/7～23）

（H.4.5.10現在）

開催日	開始時間	催事内容	開催場所	主催	入場方法
6月7日(日)	13：00～	ピアノ発表会	ホール	中村まゆみ教室	無料
6月12日(金)	13：00～	那珂湊一高大洗地区総会	大会議室	那珂湊一高大洗地区	関係者
6月17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	関係者
6月21日(日)	13：00～	第15回日本民謡大賞茨城県大会（予選）	ホール	日本テレビ放送網KK	無料
6月23日(火)	18：00～	消防団員研修会	大会議室	大洗町消防団	関係者

※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

蔵前4区
杉本彩香（さやか）ちゃん
（7ヶ月）

月／日（曜）	事業名	対象者	受付時間
6／11（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
6／15（月）	一般診査・相談	前年度一般診査異常者及び一般住民	1時00分～2時00分
6／16（火）	三種混合	生後24ヵ月～48ヵ月の乳児	1時15分～2時15分
6／18（木）	一歳六ヵ月児健診	一歳六ヵ月の誕生日に達した幼児	1時00分～2時00分
7／6（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00分～11時00分

「機能回復訓練」

午前の部訓練（午前9時～午前11時）
○6月12日(金)　○6月16日(火)
○6月19日(金)　○6月23日(火)
○6月30日(火)　○7月3日(金)
※雨天の場合は中止となります。

午後の部訓練（午後1時～午後3時）
○6月2日(火)　専門療法士来所
○6月26日(金)　内科医来所
訓練場所　大洗町保健センター
訓練対象　障害をもった方で機能回復訓練を必要とする者

なるほど◎ザ◎健康 ――問題の多い主婦の昼食――

主婦の昼食の内容は栄養的に問題があるといわれています。

朝の残りものでお茶漬けサラサラでは、十分な栄養はとれません。現在、主婦の三分の一が貧血であったり、血が薄すぎて、せっかくの献血にも役に立たないなどというのも、毎日とる食事に原因があると考えられています。

もう一方では、肥満という問題もあります。

原因として、家事労働の電化により、エネルギーの消費が減っているにもかかわらず、逆に糖分をとりすぎて、エネルギーが余ってしまうからです。

太りすぎは、心臓に負担をかけ、成人病の誘因となり、肩こり、腰痛、足腰のしびれなど不定愁訴が多くなり、半病人のような状態におちいる危険性もあります。

次の改善ポイントを参考にして、健康で明るい生活を送るように心がけましょう。

☆改善のポイント☆

1、昼食は残りものですませないためにご飯にしたり、野菜サラダ、生野菜などで、欠けている栄養分の補給をしましょう。

2、糖分をひかえよう
　家事の合間に甘いコーヒーや清涼飲料水を飲みすぎたり、菓子類をとりすぎることはやめましょう。

3、からだをもっと動かそう
　〝テレビの前に座りっきり〟では皮下脂肪がだんだん厚くなってきます。日常生活を活発にして、新陳代謝を促進させましょう。

4、夜食はやめよう
　就寝前の食事、間食は肥満の原因になります。

5、運動を積極的に
　歩く、走るなどの動作を生活の中へ取り入れたり、地域で催されるバレーなどのスポーツに積極的に参加しましょう。

（栄養士・野口洋子記）