

## 新イメージガール

# 第8代ミスポート大洗が決まる



大洗町の観光キャンペーンに活躍する、ミスポート大洗のコンテストが、'95大洗のまつり実行委員会の主催で、去る5月28日(日)大洗マリーナで開催されました。

県内各地方から89人の応募があり、書類審査で残った19歳から25歳までの27人がコンテストに出場。

選考の結果、大洗町の学生、海老沢ゆかりさん(19)、水戸市の会社員、秋山歌織さん(21)、土浦市の会社員、鈴木理砂さん(22)の3人が見事第8代ミスポート大洗の座を射止めました。

出場者たちは、5人1組になり小松崎健審査委員長をはじめ竹内宏明長、石井藤吉郎観光協会長等の15人の審査員から「出場の動機、大洗のイメージ、大洗は色にたとえれば何色」等々の質問を受け、ハツツと笑顔で答えていました。

選ばれた3人には、トロフィーと副賞の海外旅行クーポン券等豪華賞品が贈られました。また、夏の制服が披露され、あらたに喜びをかみしめていました。

海老沢ゆかりさんは「大洗町の住民の一人として、町のPRやい

るいろいろな人の出会いを大切にしたい」と笑顔でがんばります。秋山歌織さんは「大洗の町の良さを皆様に分かって頂けるよう一杯がんばります」。鈴木理砂さんは「新しい大洗の顔の一人として親しみを感じて頂けるようPRして行きたい」と、抱負を話していました。

今後2年間、町のイメージガールとして、観光キャンペーン等での皆さんの活躍を期待いたします。



▲ミスポートに選ばれた(左から)秋山歌織さん、海老沢ゆかりさん、鈴木理砂さん



▲審査員の質問に答える出場者



▲新調された夏・冬の制服

## '95大洗の夏まつり

イベント名	開催日時	開催場所
'95ビーチバレー in 大洗 ('96アトランタオリンピック代表選手選考会) (ジャパンサーキット第3戦)	7月22日(土) 7月23日(日) 9:00~15:00	大洗サンビーチ
花火大会	7月29日(土) 19:30~21:00 雨天の場合は 7月30日(日)	大洗サンビーチ
クルーザーヨットレース大会	8月13日(日) 10:00~17:00	大洗港沖
夏まつり 八朔祭	神事は 8月25日(金) 8月27日(日)	大洗磯前神社 神輿町内渡御
ふるさとのタベ (磯節盆踊り大会)	8月27日(日) 19:00~21:00	大洗マリンタワー周辺
大洗サンセットフェスティバル'95	8月27日(日) 15:00~21:00	大洗マリンタワー周辺
ボディボードカーニバル in 大洗	8月27日(日) 9:00~16:00	大洗サンビーチ
◎海開き式	7月21日(金) 午前10時	大洗海岸
◎海水浴場開設期間	7月22日(土)~8月20日(日)の30日間	

### 歳時記

#### 真夏目

今年の夏が猛暑だったため、この真夏日という言葉はすっかりおなじみになりましたね。ご存じのように、一日の最高気温が摂氏三十度を超える日のことです。そして、真冬日は、同じく最高気温が零度未満の日です。また、熱帯夜という言葉もよく聞きました。これは正式な気象用語ではありませんが、一日の最低気温が二十五度以上の日のことです。最低気温は夜から朝方にかけて出ることが多いので、熱帯夜といわれています。

ところで、今年の猛暑で真夏日はどのくらいあったのでしょうか。八月を例にとり、一昨年の冷夏と比較してみました。

(場所) (平成六年) (同五年)

札幌 十回 一回  
東京 二十七回 十回  
大阪 三十一回 二十回  
高松 三十一回 十四回  
那覇 三十回 三十一回

このように、大阪と高松では、毎日真夏日でした。気象庁では昨年の夏の天候を、高温、猛暑、少雨、水不足と特徴づけています。

また、清涼飲料水やビールが、記録的な売れ行きを示した年でした。国税庁のまとめによると、昨年のビールの売れ行きは対前年比七%の伸びを示し、酒類の課税額がはじめて二兆円を超えました。さらに、暑かったので長い髪を束ねる女性が多く、ヘア・アクセサリーの売れ行きが五〇%も伸びたということです。

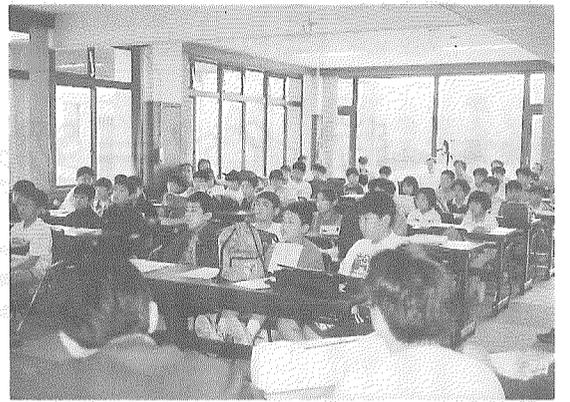
夏は食中毒の季節です。七月は、「夏期食品一斉取締り月間」です。家庭でも、食品の取り扱いに十分注意しましょう。





▲船長の制服で講話する渡辺氏 ▲海賊に扮する中川氏

# 少年海賊隊 IRON KIDS OARAI アイアンキッズクラブ がスタート



支援隊も組織されました。

大自然の中で  
社会性や自主性を  
最近、子供達は限られた友達と家の中で過ごすことが多く、野外で元気に遊んでいる姿を見かけることは少なくなりました。

そこで、この度、町教育委員会町青少年育成協議会の主催で、自然を生かした野外での異世代との交流や文化の異なる地域間の交流を通して、社会性や自主性を培い、さらに地域や他人への思いやりを深めようと「アイアンキッズクラブ(少年海賊隊)」がスタートしました。

「アイアンキッズ」とは、伝説の勇者鉄人のように強い体力と精神力をもった子供の意味。町内小・中・高5年生から中学一年生まで48名が入隊。また、地域のおやじ、おふくろ、兄、姉の意識で子供達と遊ばながら援助していこうと33名の

- ### アイアンキッズの掟(5カ条)
- 1、海賊として自覚を持ち、知恵を使い、思いやりで遊び、海で遊ぶのが海賊。
  - 2、いかなる困難にも立ち向かい、何事も最後までがんばり成し遂げるのが海賊。
  - 3、一人ではなにもできない。団結して事に当たるのが海賊。
  - 4、お頭の指示には、何があっても従うのが海賊。
  - 5、自然を愛し、自然に親しみ、自然を大切にすることが海賊。

### 役場フレッシュマン紹介②

今年4月に入庁した14名の新採職員も、はや4ヶ月が過ぎ配属された職場にもすっかりとなれ、仕事に頑張っています。前回に引き続き、今回は5名を紹介いたします。



鈴木純子(22) 税務課 <B型>

Q1 スポーツする事、観る事  
Q2 よく笑う所、ポーツとしてい  
る所  
Q3 小さな魚の観賞、税務の勉強  
Q4 4月から大洗町役場の職員として、税務課に配属されました。



照山美樹(22) 観光課 <O型>

Q1 ドライブ、旅行、スポーツ観戦  
Q2 私は、自分の声に気がいって  
います。人からはよく「バスキ  
ー」と言われますが、ただのダ  
ミ声かな？  
Q3 健康づくりのために、空いた  
時間をみつけてはスポーツジム  
\* \* \* \* \*



増淵聡子(22) 福祉課 <O型>

Q1 テニス  
Q2 明るく、誰とも仲良くなれ  
るところ。  
Q3 テニス  
Q4 大洗町役場に就職し、早くも  
\* \* \* \* \*



五上裕啓(23) 都市計画課 <B型>

Q1 コンサートを観に行くこと、  
ツーリング。  
Q2 我慢強いところ。  
\* \* \* \* \*

- Q1 趣味  
Q2 自分の好きなところ  
Q3 今熱中していることは  
Q4 町職員としての抱負

早いもので、あっという間に4ヶ月が過ぎてしまいました。仕事の方は、今までの自分の生活ではあまり馴染みのない税という分野で、分からないことばかりで一日一日が勉強の毎日です。しかし職場の雰囲気にも慣れ、良き上司や先輩方にも恵まれ、ご指導いただきながら一日も早く仕事を覚え、みなさんのお役に立てるように頑張ります。

Q4 社会人として4ヶ月が過ぎ、ようやく職場の雰囲気にも慣れてきました。毎日が勉強の積み重ねで先輩方にもいろいろと迷惑をかけていますが、一日も早く仕事を覚え、町民の皆様から頼られる保健婦を目指し、努力していこうと思います。役場内や町内でみかけた時には、気軽に声をかけて下さい。

Q4 4ヶ月が経ちました。今年から始まる「地域ケアシステム」のケアチームの一員として主に活動していくわけですが、福祉という分野での新しい挑戦にとても感じています。大洗町民にとって平等な福祉を提供できるように努力を惜みず日々努力していきたいと思っています。

Q3 大洗町の地域性の研究。  
Q4 この就職難の時代に大洗町役場に入庁できたことを大変嬉しく思っています。配属先が都市計画課ですので、町の皆さんとお会いする機会が少ないのが残念です。職場や仕事にも少しずつ慣れてきましたので、大洗町を



中崎亮二(24) 農林水産課 <A型>

Q1 模索中  
Q2 一生懸命なところでしょうか？  
Q3 テニスと9人制バレーボールを最近はじめたばかりです。  
Q4 大洗町役場に入庁して4ヶ月目に入りますが、諸先輩のご指導の下に無我夢中でやっています。

## 寄付

- 一、百万円  
教育振興基金として  
大洗町大貫町368  
唐笠 實殿  
一、和太鼓一基(30万円相当)  
ラジカセ一台(4万円相当)  
保育教員として  
第2保育所父母と先生の会  
代表 鈴木浩一殿  
一、二拾万円  
社会福祉基金として  
鈴木博之殿  
鈴木幸雄殿  
和田康夫殿  
祝町幼稚園教具として  
祝町幼稚園平成6年度卒園児一同  
祝町幼稚園教具として  
祝町幼稚園平成7年度入園児一同  
祝町幼稚園教具として  
祝町幼稚園平成6年度卒園児一同  
祝町幼稚園教具として  
祝町幼稚園平成7年度入園児一同

## 阪神大震災義援金

1月17日に発生した阪神大震災における、義援金の受付につきましては、4月17日まで受付をさせていただきます。4月17日まで受付をさせていただきますが、本町では、総額5,123,252円という心あたたまる義援金をお寄せいただきました。

皆様からお寄せいただきました義援金につきましては、日本赤十字社茨城県支部を通じて、全額被災地へ送らせていただきました。町民の皆様が温かい善意と協力に、心より感謝とお礼を申し上げます。

なお、今回の震災にあたり、神戸市長よりお礼のメッセージがと

るよう、頑張りたいと思います。というのが実感です。現在、私は農林水産課で農政係の仕事をしています。農業を取り巻く環境は、農業従事者の高齢化や担い手不足、4月から高米の一部輸入開始と年々厳しさを増しています。この歴史的な農業の激動期に、黄金色の稲穂が一面に広がる田園を魅力と活力あふれるものにするために少しでも力になれるよう頑張っていきたいと思っています。

## 年金だより

### ◆老齢基礎年金とは？

老齢基礎年金は、私たちが年をとったとき、老後を安心して生活する助けとして、支給されるもので、65歳になったときから支給されます。ただし保険料を納めた期間が、最低25年間(免除期間、カラ期間を含む)あることが必要です。

●年金を受けるために必要な期間

- ① 保険料を納めた期間
- ② 保険料の免除を受けた期間
- ③ 昭和36年以降の厚生年金や共済組合の加入期間
- ④ 任意加入できる人が加入しなかった期間(カラ期間)といわれるもので、サラリーマンの妻で任意加入しなかった期間(サマ)

老齢基礎年金を受ける資格は、右の受給資格期間を25年間満たしていればありますが、それ

老齢基礎年金額(満額)  
78万5千5百円

## ◆特別地方消費税について

料理店・スナック・レストランなどで飲食をしたとき、一人あたりの料金が七千五百円を超えた場合、3%の特別地方消費税がかかります。

また、ホテル・旅館などに宿泊したときに、一人あたりの料金(宿泊料と飲食料を合算する)が一万五千円を超えた場合、同じように3%の特別地方消費税がかかります。

この特別地方消費税のうち、五分の一はこれらの料理店やホテルのある市町村に交付され、市町村の財源になります。

なお、詳しいことは水戸県税事務所問課課(☎21-4800)までお尋ねください。

## ◆お気軽に税金相談を

税金のことで疑問やお分かりにくいことはありませんか。こんなとき気軽に相談できる税務相談室のご利用をお勧めします。

税務相談室は、水戸税務署内に分室が設けられており、税務相談官が税金に関する相談や苦情に、親切・丁寧に応じています。

相談は電話でも面接でも結構です。お気軽にご相談ください。

水戸税務署 税務相談室  
(☎226-8680)



# 老人体育祭 身障者スポーツ大会 体育館に歓喜の声



恒例の老人体育祭・身障者スポーツ大会が、去る5月22日(月)総合運動公園で開催されました。当日はあいにくの雨で、会場を体育館に移し、午前10時に開会式が行われ、竹内町長や篠原高年者クラブ連合会会長等のあいさつの後、準備体操で体をほぐして競技を開始。

紅白に別れての玉入れや、保育園児と二人一組での大玉ころがし、パン食い競争とゲートゴルフ。身障者の皆さんは、50m走、立幅飛、ボール投げと競技が進み体育館

は、応援と競技者の熱気でみなぎっていました。午後の競技、ケツ圧測定では、歓喜と笑いの中、元氣にお尻で風船を割る音が会場内に響きわたっていました。その後、おぼんりレーがこなわれ最後に、思い思いの品と一緒に今日の思い出もつみこまれた玉手箱を持ち帰りました。

今年も、飲食店青年部・婦人会、民生委員の皆さんの協力により、楽しい体育祭ができました。ご協力ありがとうございました。

## 平成7年 春の叙勲

### 白田一郎氏に勲五等瑞宝章



平成7年春の叙勲で、白田一郎氏(75歳・磯浜町149番地)が勲五等瑞宝章を授与されました。

白田さんは、昭和12年に水戸駅駅手として国鉄マンになって以来、水戸駅助役、磯原駅長、水戸鉄道管理局運転部総務課長、総務部人事課長、業務部総務課長、平運輸長を歴任され、その間人事関係業

### ポイント2 6か月点検の廃止 12か月、24か月点検の項目の半減

改正前の制度では、自家用乗用自動車など(いわゆるマイカー)については、6か月、12か月、24か月の点検を受けることが義務づけられていました。今回の改正では、このうちの6か月点検の



### ポイント1 車の健康管理は ユーザー自らの責任で

7月から施行される「改正道路運送車両法」では、点検整備をするなど、車を常に適切な状態に維持する責任が、自動車ユーザー自身にあるという、いわば自己責任の考え方が導入されています。

## 車の健康「気をつけてますか」

今年の7月から、自動車の検査および点検整備制度が変わります。これは、自動車技術の進歩や車の使用が多様化するなど、自動車を取り巻く環境の変化に、きめ細かく対応するために行われるものです。今回改正された制度には、大きく分けて3つのポイントがあります。

### ポイント3 「車齢」が11年を超える車両の 車検期間の延長

俗に「10年車」といわれていた自動車は、11年を超えると1年ごとに車検を受けなければなりません。しかし改正後は、車齢が11年を超えた自動車でも、車検の期間が2年になります。



### 「私たちのゲレンデは、自分たちの手で」守ろう

去る5月7日(日)サーファーチーム(代表坂本清克さん)他、約100名が参加し、「私たちのゲレンデは、自分たちの手で」守ろうとクリーンアップ作戦を展開。自分たちが主に活動する大洗サニビーチ海水浴場などの投げ捨てられた空き缶拾いに汗を流していました。



### 氷柱

645、120mm

松山弘子

〔評〕露出が難しい被写体であるが、中判カメラを使用し水の質感をうまく表現しています。(絹針 弘己)

### 海辺の女

80~200mmズーム F5.6 1/500

川崎勝也

〔評〕モデルと波をうまく入れ動感があふれる開放的な作品にしたところがよい。(絹針 弘己)

### フォト28

御興連合渡御と子供フェスティバル

8月6日(日) 18:00~21:00

8月14日(月)午前10時

御興連合渡御と子供フェスティバル

8月6日(日) 18:00~21:00

8月14日(月)午前10時

### 水戸黄門まつり

8月4日(金)

千波湖フェスティバル

12:00~22:00 千波湖周辺

19:30~21:00 千波湖

8月5日(土)

音楽隊パレード 14:30~15:30

中央郵便局前より大工町交差点

水戸黄門大名行列と踊りパレード

13:00~14:00

15:00~17:00

18:00~22:00

中央郵便局前より大工町交差点

タウン・フェスティバル

18:00~21:00

### 八朔祭

8月25日(金)~27日(日)

場所 那珂湊地区商店街

(湊本町、湊中央外)

問い合わせ 市那珂湊総合支所商工観光課 (262-4121 内線252)

観光課 (262-4121 内線252)

「チビッコふるさと自然体験川魚つかみどり大会」

日時 8月14日(月)午前10時

場所 那珂川・大桂大橋上流

対象 小学生以下

問い合わせ 桂村役場産業課 (289-2211)

### 歌壇

勝山一美選

〔評〕 絶対的権力者による「ボア指令」、上祐部長の全面否定、謀報省大臣云々一切が不信と恐怖に連なる何者でもない。オウム教はまさにデモニッシュなものである。真の宗教こそまさしく必要な時として、その覚醒が迫られてならない。

〔評〕 枯れ岸を影絵のごとく写しつつ今朝の川面の儀式めきあり

堀割 身内ゆみ

〔評〕 上句の把握、下句の纏め、手堅さと緊張感の中にある作者の心象投射は見事に成功している。

夕餉つくる手をとめてきく幾度びも裏山深きホトトギスの声

成田町 杉山富久

〔評〕 身近にホトトギスの声をきけるようになった。自然環境と人間の心の融合が一首となった。

萌え立ちし新芽をまとい黄楊の木若返るなり雨ふる庭に

新町六区 関根秀子

〔評〕 平明直截であり、「雨ふる庭に」がこの歌、効いている。

ひそやかな介護暮らしに迎える声

デイサービス日の朝の嬉しき

新町 宮部政勝

〔評〕 「介護暮らし」というところ

〔評〕 産砂は人の生れた土地。心あかるく鶯の声に触れた主観を出さない所がいい。

祝町 河野みよ

〔評〕 飾り気なく、気張らない詠みぶりはなかなかのものである。

産砂のみ社の庭明るくて裏参道に鶯の鳴く

祝町 河野みよ

〔評〕 いい歌である。歌は先ず声調を大事にしながら詠み始めたい。自分の心を詠み込んでいきたい。

寝たきりの母がかざりし枕辺の乙女の頃の写真愛しき

磯浜 谷ひろし

〔評〕 飾り気なく、気張らない詠みぶりはなかなかのものである。

産砂のみ社の庭明るくて裏参道に鶯の鳴く

祝町 河野みよ

〔評〕 結句に問題なしとしなが、不思議に心魅かれる歌である。二、三句もよい。

角一 前原青嵐

病む夫をみとりてくれし看護婦のいつになりても優しき心

大貫新町 小野瀬イシ

〔評〕 結句に問題なしとしなが、不思議に心魅かれる歌である。二、三句もよい。

角一 前原青嵐

〔評〕 結句に問題なしとしなが、不思議に心魅かれる歌である。二、三句もよい。

角一 前原青嵐

に作者の尊い献身生活を見出す。藤棚のこぼるような白き花見たいし眼真白くなりぬ

祝町 吉川和

ツキミソウ

●この1票 私も参加 国づくり●

# 7月23日は 参議院議員通常選挙の 投票日です

◆投票時間：午前7時から午後6時までです  
◆入場券は：投票所入場券は郵送いたしました。入場券の届かない方は、町選挙管理委員会にお問い合わせください。投票所へ行く際には、入場券と投票所の確認をお忘れなく。  
◆土曜・日曜も受け付け！  
「不在者投票」のご利用を！  
投票日に旅行に行く、仕事で遠くに出張に行く、などやむを得ない理由で当日投票できない方は、「不在者投票」という方法で投票することもできます。  
「不在者投票」のできる期間は7月6日(木)から22日(土)までとなっています。土曜・日曜を含むこの間毎日、午前8時30分から午後5時まで、役場1F住民ホールで投票できますので、必ずご本人が入場券と印鑑を持っておこしください。  
◆問い合わせ先 町選挙委員会事務局(役場総務課内)  
☎267-5111・内線233

◆「海の旬間」のお知らせ  
写真については、「海」に関する作品(風景・スナップ等)サイズは四ツ切(ワイド可)額等に入れて1人3点以内  
※7月14日(金)締め切り  
応募者全員の作品を町内(役場等)に展示します。  
申し込み先(体験乗船・作品共)  
大洗町中央7番地  
茨城県大洗港湾事務所 港営課  
☎267-12700

◆「海の旬間」のお知らせ  
写真については、「海」に関する作品(風景・スナップ等)サイズは四ツ切(ワイド可)額等に入れて1人3点以内  
※7月14日(金)締め切り  
応募者全員の作品を町内(役場等)に展示します。  
申し込み先(体験乗船・作品共)  
大洗町中央7番地  
茨城県大洗港湾事務所 港営課  
☎267-12700

## 町営プールの開設について

◆開設期間 7月21日(金)～8月25日(金)  
◆開設時間 午前9時～午後4時30分  
◆入場料

区分	個人	団体(30名以上)
一般	360円	290円
高校生	290円	230円
中学生	170円	130円
3歳以上小学生	140円	110円
町外のみ		

※小学3年生以下及び団体は引率随行責任者が必要です。

※町内在住の中学生以下の方は入場無料です。詳しくは生涯学習課まで。  
※プール規模  
縦50m×横19m・水深0.6m～1.4m  
縦55m×横19m・水深0.6m～1.4m  
縦45m×横19m・水深1.1m～1.4m  
縦5m×横19m・水深0.6m～0.7m

### 国保だより

## 国保税の限度額が52万円に

平成4年以來50万円に据え置かれてきた国民健康保険税の限度額が、本年4月1日より52万円になりました。  
これは、医療費や所得の伸びを考慮し、中低所得者の負担軽減を図るために行われるものです。  
なお、現在までにお知らせしている本年度の国保税は暫定(とりあえず)のもので、平成6年の所得が確定する8月に「本算定」として、この限度額が適用されることとなります。  
◆詳しくは保健課国保係までお問い合わせ下さい。

## 固定資産税

第2期の納期は7月31日迄です。



有料期間  
7月22日(土)～8月27日(日)

本格的な海水浴シーズンを迎えるにあたり、町では原有の駐車場(原から町が委託管理)に、例年どおり有料期間を設けます。

町民の皆様には、何かと不便と迷惑をおかけいたしますが、何卒ご協力をお願い申し上げます。

◆有料期間  
7月22日(土)～8月27日(日)

▽平日 午前5時～午後3時  
▽土曜日 午前5時～午後3時  
▽日曜日 午前0時～午後3時

◆有料駐車場  
①大洗都市公園内駐車場  
○大型車 2,200円  
○中型車 900円  
○普通車 700円  
○原付自動車 300円  
②県立大洗海浜公園内町営駐車場  
③角一町営駐車場(商工観光課)

### 町の人口と世帯 (6月1日現在)

人口	20,672人 (+33)
男	10,249人 (+15)
女	10,423人 (+18)
世帯数	6,505戸 (+19)
転入	78人
転出	43人
出生	11人
死亡	13人

### 大洗文化センター行事予定表(7/8～25)

(H7.6.9現在)

開催日	開始時間	催事内容	開催場所	主催	入場方法
7月8日(土)	9:00～	関東甲信越肢体不自由児父母の会茨城大会	ホール	茨城県肢体不自由児者連合会	関係者
7月9日(日)	9:00～	関東甲信越肢体不自由児父母の会茨城大会	ホール	茨城県肢体不自由児者連合会	関係者
7月22日(土)	13:50～	マンガ映画上映	ホール	ファミリーフィルム	有料
7月25日(火)	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

※主な催しのみです。詳しくは大洗文化センター(☎266-2442)へお問い合わせ下さい。

## なるほどザ健康

### 不眠について

皆さんのお手元に、この町報が届く頃には、暑い夏のきざしがみえていくでしょうか。(今は、梅雨寒が続き体調をくずす方がいるようですが...)

今回は、私達が健康相談をするにあたり、「不眠」についてお話ししたいと思います。

まず、睡眠とは、大脳を休ませるノンレム睡眠と体を休ませるレム睡眠がワンセットで一晩に4～5回くり返されます。それぞれの占める割合は、夕方から明け方にかけて変わりますので、脳も体も疲れをとりすぎり目覚めるためには、やはり夜12時前に床につくのがベストといえるでしょう。

では、肝心の不眠についてですがこれは一般に眠りたくても眠れずそのことについて悩んでいる状態をいいます。

原因としては、身体面(かゆみ痛み)や環境面(暑さ、寒さ、騒音)などありますが、多くは精神的なものといわれています。例えば、テレビでこわい場面を見て興奮したとか、明日は特別早く起きなければいけない(遠足の前の晩を思い出して下さい)とか、自分や家族のことで心配ごとがあるとか、しかしこれらも一時的なもので原因になることがすくなく、さて、これまでの原因に自分ではあてはまらない、何も思いあたることがないのに眠れないという皆さんは、眠る時、あまた今日も眠れなかったらどうしようとか、もう何時だ、今寝てもあと何時間しか眠れないぞなどと考えて眠ろうと努力してませんか。あまり気にすると余計脳が活発になってますます悪循環に陥ります。どうか不眠で死ぬことはないとおおらかに、安眠のコツを少しお伝えしたいと思います。

◆安眠のためのアドバイス

- ①日中、適度に運動をする。
- ②食事は、せめて床につく2時間前まで。どうしてもお腹がすいて眠れない人は、牛乳を少し飲みましょう。
- ③眠る前に、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかう。
- ④日光にほし気持ちよくもぐりこめる布団と、体をしめつけない肌ざわりの良い寝まきを。
- ⑤そして、眠ろうとあせらないこと。が一番です。

(保健婦・荻原由美子記)

### 「機能回復訓練」

午前の部訓練 (午前9時～午前11時)

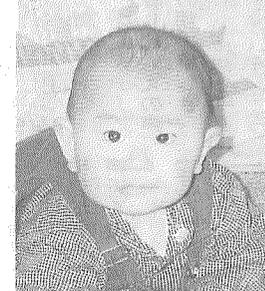
- 7月11日(火)
- 7月14日(金)
- 7月18日(火)
- 7月21日(金)
- 7月24日(月)整形外科医指導
- 7月28日(金)
- 8月4日(金)
- 8月8日(火)

午後の部訓練 (午後1時～午後3時)

- 8月1日(火)理学療法士指導

訓練場所 大洗町保健センター  
訓練対象 障害を持った方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。

## 保健センターだより



永田16区の2  
小泉風馬ちゃん  
(8ヶ月)

月(曜日)	事業名	対象者	受付実施時間
7/8(土)	一般診察・相談	前年度基本健康診査で要指導の方及び一般住民	1時00分～2時00分
7/9(日)	母子相談	1歳の幼児及び母親	9時00分～11時00分
7/28(木)	母子の防教室	4歳～5歳の児童及び母親	1時00分～2時00分
7/27(水)	乳児健診	生後3ヶ月～4ヶ月の乳児及び生後6ヶ月～7ヶ月の乳児	2時00分～3時00分
7/26(火)	一般診察・相談(四日教)	前年度基本健康診査で要指導の方及び一般住民	1時00分～3時00分
7/25(月)	母(三日教)	妊娠6ヶ月～8ヶ月の初産の方	10時30分～3時00分
7/21(木)	母(三日教)	妊娠6ヶ月～8ヶ月の初産の方	10時30分～3時00分
7/20(水)	3歳児健診	満3歳の誕生日に達した幼児(平成4年4月～5月出生児)	1時00分～2時00分
7/19(火)	日本脳炎	保育園・幼稚園・小学校もれ者	1時15分～2時00分
7/18(月)	乳がん検診	30歳以上の女性で検診申込み者	1時00分～2時00分
7/17(日)	乳がん検診	30歳以上の女性で検診申込み者	2時00分～3時00分
7/14(金)	三種混合	生後3ヶ月～90ヶ月までの乳幼児	1時15分～2時15分
7/13(木)	風しん	生後12ヶ月～36ヶ月までの幼児	2時15分～3時15分
7/12(水)	日本脳炎	保育園・幼稚園・小学校もれ者	1時15分～2時15分
7/11(火)	日本脳炎	保育園・幼稚園・小学校もれ者	1時15分～2時15分