

1,000人を超える皆さんが参加
空き缶クリーン作戦を実施



海水浴の時期を迎え、大洗町の最も活性化する季節になりました。道路や海岸等に散乱している空き缶等を回収して、清潔で美しい町で観光客を迎えようと、去る、6月25日(日)町主催による「空き缶クリーン作戦」を実施しました。当日は、早朝から町内の各種団体(29団体)の皆さんや町職員など総勢1,000人を超える方々が役場に集合し、それぞれ各班に分かれて町内の町道、県道、大洗海岸、大洗港周辺、マリンタワー

周辺、サンビーチ海岸などの空き缶等の回収作業に汗を流していました。その結果、燃えるもの、燃えないもの合わせて約7トンもの「三が回収されました。また、町主催による「空き缶クリーン作戦」以外にも、各種団体各事業所、地域の皆さんなど多くの方々が自主的に道路や海岸の清掃作業を行っています。皆さま協力ありがとうございました。

7月1日からポイ捨て防止条例が施行されています。

美観保全重点区域

大洗町を代表する道路や公園で、美観を保護する必要性の高いところを「美観保全重点区域」に指定します。



▼条例の概要

ポイ捨てを禁止するもの
空き缶、空き瓶その他の容器、たばこの吸い殻、チューインガムのかみかす、包装紙その他の散乱性の高いゴミ
町内全域で
家庭の外で生じたゴミは、持ち帰るか、回収容器などにきちんと入れなければなりません

美観保全重点区域で

- ポイ捨てをすると3万円以下の罰金に処せられることがあります
自動販売機を設置(既設分も含む)するときは、届出が必要で
自動販売機のそばに回収容器を置かなかったり、回収容器を適正に管理しないと、5万円以下の罰金に処せられることがあります
土地の所有者や管理者は、ポイ捨てされないきれいな環境をつくらなければなりません

問合せ/生活環境課
(267)5111・内線243



▲アキカンユルサンザウルス



歳時記

土用波

海の紺白く刺ぎつつ土用波
滝(春一)暖流

夕雲のうつつひ陰し土用波
武田 鶯塘(鶯塘集)

土用波は、土用浪とも書きます。夏の土用に海岸に見られる高波で、晩夏の季語です。土用とは、立春、立夏、立秋、立冬の前のそれぞれ十八日間のことをいいます。なかでも、立秋の前の夏の土用はよく知られています。土用うなぎ、虫干しを意味する土用干し、その年の農作物の豊凶を占う土用三郎など、生活に関係のあるしきたりや農事関係の行事が多いからでしょう。今年の土用の入りは、七月二十日です。

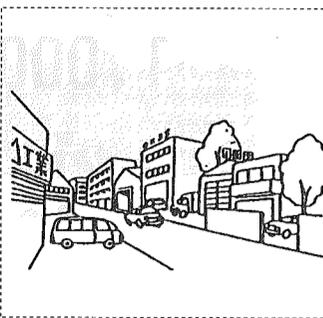
土用波は、太平洋に面した海岸などに多く見られます。大きな台風が、南方洋上にある影響で大波が高くうねるよう寄せてくるもので、ときには海鳴りが聞こえることもあります。また、天気がよく、無風や微風のとくでもやってきます。梅雨が明けて太平洋高気圧に覆われ、晴天が続くころにくる土用波。日本は学校が夏休みに入り、海水浴のシーズンですので、注意が必要です。

最近の夏休みの家族旅行は、前半は海、後半は山や高原へ行くのが流行です。海に土用波がきてクラゲが出たら、山や高原へということのようです。八月一〜七日は、「観光週間」です。観光に出かけるときは、マナーや観光資源の保全、自然愛護に心がけましょう。また、最近はやりの影響などで、海外旅行者が急増しています。これから行く国の文化や習慣などは、事前に勉強しておきたいですね。



水戸勝田都市計画

新用途地域について 公聴会を開催します



〈会場〉水戸市民会館
公述申出者が多数の場合は、公述人を選定させていただきます。また、公述申出者がいない場合には、公聴会は開催いたしません。公聴会の傍聴を希望する方は、公聴会の開催の有無を確認のうえ会場にお越しください。

〈公述申し出〉公述の申し出を希望される人は、次の要領でお申し込みください。

〈申し出期間〉平成7年7月31日(月)～平成7年8月24日(木)

〈申し出の方法〉公聴会で意見を述べたいことを希望される人は、公述申出書に住所、氏名、年齢、職業並びに述べようとする意見の要旨を書いて提出してください。

〈申込先〉茨城県土木部都市局都市計画課
茨城県水戸市三の丸1-5-38
☎029-(221)8111

大洗町役場都市計画課
大洗町磯浜町688-1-275
☎029-(267)5111

〈都市計画の案の閲覧〉新用途地域に関する都市計画の案は、次の日程で閲覧を行います。

〈開催日〉平成7年8月31日(木)
午後1時30分

〈公聴会〉

公述申出書

水戸勝田都市計画案の作成について、次の通り意見を述べたいので申し出ます。

平成 年 月 日
茨城県知事 橋本 昌 殿

公述申出人

住所

ふりがな

氏名

年齢

職業

意見の要旨 (B4版400字原稿用紙1枚以内)

〈開覧期間〉平成7年7月31日(月)～平成7年8月30日(水)
〈開覧場所〉茨城県土木部都市局都市計画課
大洗町役場都市計画課

製造物責任法 通称 P L 法 7月1日から施行



「テレビから突然火が吹き出し、家が燃えてしまった」とか「車が急発進して電柱にぶつかりけがをした」など、商品の欠陥によって身体や財産に被害が発生した場合、その商品の欠陥を証明すれば、製造業者から損害賠償を受けられる製造物責任法が7月1日から施行されます。PLは、Product Liability (製造物責任) の略語です。

PL法で「欠陥」ってなに? これまでは、消費者が製品の欠陥によって被害を受けても、直接契約関係のない製造業者に損害賠償を求めるには、民法に基づいて、製造業者の過失があったことや、被害と過失の因果関係を証明しなければなりません。PL法では、製造業者の過失を証明しなくても、製品の欠陥があることと、その欠陥によって被害が発生したことを証明すれば、損害賠償を受けられるようになります。

対象になるの? 平成7年7月1日以降に業者から引き渡された「製造物」(製造または加工された動産)が対象になります。不動産や未加工の生鮮食品、電気、サービスなどは対象になりません。

どんな製品が対象になるの? 製造業者が製品の欠陥を証明すれば、製造業者から損害賠償を受けられる製造物責任法が7月1日から施行されます。PLは、Product Liability (製造物責任) の略語です。

この法律でいう「欠陥」ってなに? 対象になる製造物に関するいろいろな事情(判断要素)を総合的に考えて、製造物が通常有すべき安全性を欠いていることを言います。安全性にかかわらないような単なる品質上の不具合は、「欠陥」には当たりません。

相談すればいいの? 茨城県消費生活センター(☎25局6445)または茨城県生活文化課(☎224局9411)へ。

10月1日、全国一斉に国勢調査が行われます。

国勢調査の結果は、福祉・雇用・住宅対策など、国や都道府県・市区町村の行政に利用されます。

調査の対象は、赤ちゃんからお年寄りまで、日本に住んでいるすべての方です。

9月下旬から調査員が皆様のお宅に調査票の記入のお願いに伺います。ふだん住んでいる人をもれなくご記入ください。

ご記入いただいた調査票は10月8日までに、調査員が受け取りに伺います。

皆様のご協力をお願いいたします。

10月1日は、 国勢調査の日です。



役場フレッシュマン紹介 ③

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

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

Q1 アウトドアスポーツ
Q2 興味を持ったことには、何でもチャレンジするところ。
Q3 ラフティング(激流川下り)、テニス。

Q1 音楽鑑賞、スポーツ
Q2 明るく誰とでも楽しく、そして仲良くできるところ。
Q3 高校時代まで野球をやっておりましたので野球。役場の野球部にも入ろうと思っています。

Q1 サッカーをすること。
Q2 人にやさしくできるところ。何事も真剣に取り組むこと。

Q1 スポーツ。
Q2 明るいうち。
Q3 素直なところ。
Q4 消防学校での訓練。町民から信頼される消防士になりたいと思います。

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

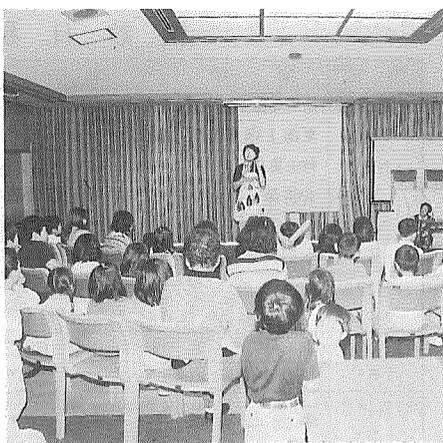
年金だより

●保険料の免除制度について
国民年金制度では、20歳以上60歳未満の自営業などの方や学生の方は年金保険料を毎月一万一千七百円納付することになっています。しかし、長い加入期間のうちには経済的な理由などで保険料を納めることが困難となり滞納してしまうことがあるかもしれません。このような場合、2年を経過した保険料は時効により納めることができなくなってしまう場合があります。そうすると将来受けとる年金額が少なくなったり、年金を受け取る最低年齢が確保できなくなってしまう場合もあります。

●戦没者の遺族の皆さまに
特別弔慰金が支給されます
国では終戦50周年を迎えるに当たり、改めて弔慰の意を表すために特別弔慰金を支給いたします。



にこにこチャレンジ広場 お楽しみ劇場は大盛況



学校での週休5日制に対応するため、大洗町中央公民館では、「にこにこチャレンジ広場」として、毎月第4・土曜日に各種の催しを行っています。

去る6月24日(土)は、第1回「お楽しみ劇場」で、内原町「どんぐりの会」のみなさんによる影絵・エプロンシアター、映画「こぎつねのおくりもの」が行われ、会場となった文化センター大会議室には、約180名のお友達が待っていてくれました。「赤ずきんちゃん」のエプロンシアター

では、ポケットから出てくる「赤ずきん」「おおかみ」に感激の声をあげ、影絵「ねずみのすみ」の場面では、「うんとしょ」と、「いしょ」と会場がわんぱりかりの応援のかけ声で、楽しい時間を過ごしました。

公民館では、9月に「芝広場であそぼう」と「ミニサッカー」10月には「親子料理教室」などを予定しております。たくさんのお友達の参加をお待ちしております。

※詳しくは中央公民館(267)0230へお問い合わせ下さい。

農業経営七国際的感覚で 婦人農業士国際農業体験研修



大貫うめ子さん

茨城県主催による平成7年度茨城県婦人農業士海外派遣研修にかねてより応募しておりました大洗町神山町2067番地の大貫うめ子さん(茨城県婦人農業士)が、茨城県の厳正な審査を突破し、大洗町を代表して海外派遣研修生に決定。

今回の研修には、県内から選ばれた婦人農業者18名が参加し、7月19日から7月30日の12日間、ヨーロッパ諸国(オランダ・ドイツ・スイス・フランス)4か国を訪問し国際的視野に立つての農業研修を行いました。

この事業は、農業経営と農業生

活の向上に意欲的に取り組む婦人農業者を海外の農業先進国に派遣し、ホームステイ等の体験を通して国際的感覚と経営管理能力を高め地域の婦人リーダーとして活動することを目的に実施されたものです。

大貫うめ子さんは、専業農家として現在水稲と大豆、カンショ(サツマイモ)、大根を中心にした複合経営を行っており、また、水稲の規模拡大・カンショ、大根栽培の機械化による省力化を進めるなど農業経営に意欲をもって取り組んでおります。

今日の日本農業の厳しい情勢もあり、このたびの海外研修は大変有意義なものとなったことでしよう。今回の研修の成果を大いに役立てていただき、今後の大洗町農業振興のために一層のご活躍を期待いたします。

寄稿 ①

フリストファー・ピンツさんは、大洗町へ英語指導助手として来日してから丸2年、先月末アメリカへ帰国しました。この間、日米の文化の違いを肌もって体験された感想を日本語で書いてもらいました。



クリストファー・ピンツさん

《どうして日本に来たのか》

私は何だか「どうして日本に来ようと思ったの」と聞かれました。冗談で「僕はパンよりごはんの方が好きだから日本に来た、日本のお嫁さんをもらいたかった」と言ったこともありましたが、「日本に行けばいろんな大変なことがあるかもしれないけど、その事を乗り越えられればもっと強い人になれるかもしれない。分からないことがたくさんあるかもしれないけど、自分の無知を恥ずかしくないようにになりたい。日本語が難しいかもしれないけど話せるようになれば自分のためになる。」と思いついて日本に来ました。

《日本に来て良かったか》

来て良かったというよりも大成功でした。日本語を少し覚えられたし、今の円高でお金も少しためることが出来ました。もちろん、それだけではありません。日本に来ていろいろな人がやさしくしてくれて感動しました。アメリカではこのような素晴らしい親切を経験したことがなかったからです。日本の社会には素晴らしいところがたくさんあると思います。日本は集団的な社会だと良くいわれず、その中にいろいろといます。(つづく)

東茨城郡体育大会 本町選手大活躍!

東茨城郡体育大会が、去る6月18日と25日の各日曜日に常北町、桂村、御前山村を会場として、21種目の競技が行われました。

当町から参加した14種目の選手は、日頃の練習の成果を十分に発揮し、好成績を収められました。選手の皆様ご苦労様でした。

ころがあると思います。日本の職場ではみんな一緒に仕事をしているので雰囲気がとてもいいです。職場でけんかを見たことがありません。日本の会社で偉くなるのは実力だけでなく人間関係の理解力も必要だと思えます。私のまわりの人達はとてもやさしい人達です。全国の人達がこういう感じだと思つたらアメリカと比べると日本の仕事の方がずっと楽しいでしょう。アメリカの仕事の方が自由でそれもいいと思えますが日本の方が仕事を楽しく出来ます。

日本人は美意識に優れていると思います。例えば、友達に手紙を出す時、内容だけではなく、文字や紙の織り方全部を大事にします。それから、どこに行っても花が飾ってあります。料理をつくる時も味だけではなく、お皿にどのように乗せてあるのかも大切です。日本に来る前はこのようなことを全然気にしなかったけど、今は少し出来るようになってきました。

それから、日本人はアメリカ人より気を使つてくれます。もちろん面倒臭いときもありますがいいことの方が多いいでしょう。例えば、友達のアパートへ遊びにくる時にお土産にもつて来る。「私の好きなものはこれだ。」と言わなくても友達は何となく分かります。すごいことだと思えます。そして、一度友達とドライブした時、時間が経つにつれて少し寒くなりました。エアコンの空気がどのくらい冷たいかを見るために、吹き出し口に手を動かしました。友達はその事がすぐ分かって何も聞かずにエアコンを消してくれました。その時私はとても感動しました。アメリカでは同じような時、私が手を何度動かしてもその相手は気がつかないと思えます。(つづく)

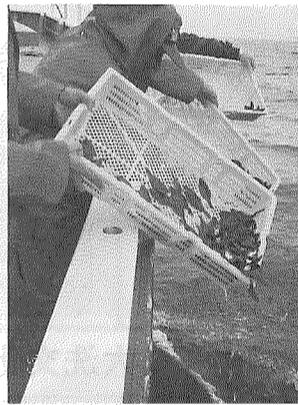
た。
優勝された競技団体は次のとおりです。
○バスケットボール(男子)
○バスケットボール(女子)
○ソフトテニス(女子)
○アマチュアゴルフ(シニア)
○バスケットボール(男子・女子)
は県大会に出場します。

ヒラメの稚魚8000尾を放流

遊漁船として活動している大洗沖釣組合(小野瀬昭組合長)では、これまで獲得した沿岸の対象魚について、今後の資源保護と栽培漁業の一助にと7月5日午前7時30分から大洗の沖合500m、水深7mの海域にヒラメの稚魚8000尾を放流しました。

大洗沖釣組合と那珂湊沖釣組合によって大洗磯前神社沖と那珂川河口沖、那珂湊沖の3か所へ分散、放流したものです。

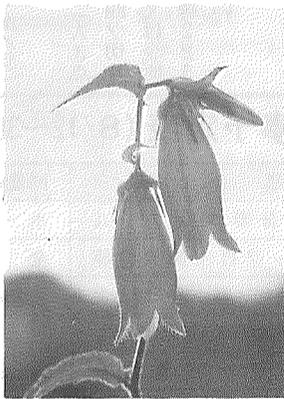
ヒラメの稚魚は体長7cmのものを静岡県の水産試験場から購入し、今回で3回目の放流事業となります。3、4年後には釣魚の対象に成長してくれるものと期待を寄せています。大洗沖釣組合加盟の遊漁船では毎年12月から翌年3月までをヒラメ釣りの漁期として県内はもとより、都内や関東近県の釣りファンから好評を博しており、放流については今後も継続したいと考えています。



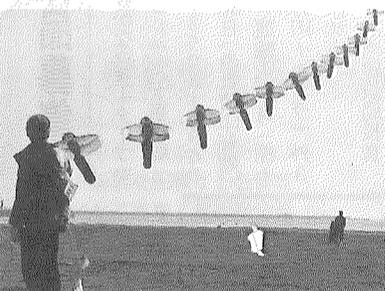
フォト ②

〔評〕 この条件(バックが空で撮影すると普通の場合は被写体が黒つぶれてしまいます。露出を明る目に設定し段階的に変えながら撮った作品だと思えます。(絹針 弘己)

▼ ホタルブクロ
100mmマクロ F8 オート
松野 洋治



▼ サンビーチの凧あげ
加島 清暉



〔評〕 絞りを絞って被写界深度を深くしてタコ全体にピントを合わせています。タコを上げている人それに遠くで見まもる人物の位置関係がとてもよい作品です。(絹針 弘己)

おおあらい 俳壇

後藤 亀泉 選



落としても友に配れぬ梅小粒の湖を踊るヒロインのようでもある。

角一 前原青嵐

〔評〕 庭内の実梅を落としているのだが、今年は皆小粒で、例年配っている友人達へ届けるのも何とも気が引けるナアと嘆いているのである。

角一 小野瀬一士

〔評〕 植えたばかりの芋畑。しかも雨上りとあって、新鮮な表皮が一層黒々と見えたのである。恐らく畑一面雨後の濃気が白々と立ち籠めていたことだろう。

角一 小野瀬一士

〔評〕 たんぼぼが一行に黄色の花を咲き連ねた駐車場に、自動車がこれもバンパーを横一線に並べて置いてある。車も一列、たんぼぼも一列。

金沢 猿田道子

〔評〕 待ちに待った茄子の発芽である。昨夜の雨の名残りをきらくと乗せ、朝日を浴びてすつくと立ち上がる茄子の双葉。

金沢 猿田道子

〔評〕 今日六月の第三日曜日、父の日である。五月の母の日と同様に最近新季節として定着してきたようである。その日、若くして世を去った父を追慕して父への供養とし、その後の五年を健気に生きてきた時間を回顧しているのである。

川上 弘

基本健康診査・結核・肺がん検診・婦人の健康づくり診査実施のお知らせ(平成7年度)

老人保健法及び結核予防法の規定にもとづき、健康診断を実施いたしますので、町民のみならず一人

一人が健康の大切さを認識され、この機会にもよりの会場で受診いたします。

検診日程表

月日	会場	時間	月日	会場	時間
9月7日(木)	松川集落センター 夏海上宿集会所	午前9:30~11:30 午後1:15~3:30	9月18日(月)	永町会館	午前9:30~11:30 午後1:15~3:30
9月8日(金)	神山集落センター 大貫角一集会所	午前9:30~11:30 午後1:15~3:30	9月19日(火)	東光台集会所	午前9:30~11:30 午後1:15~3:30
9月11日(月)	大貫舟渡集会所 上宿大貫集会所	午前9:30~11:30 午後1:15~3:30	9月20日(水)	祝町集会所 松ヶ丘住宅集会所	午前9:30~11:30 午後1:15~3:30
9月12日(火)	大洗町漁業協同組合	午前9:30~11:30 午後1:15~3:30	9月21日(木)	大洗町保健センター	午前9:30~11:30 午後1:15~3:30
9月13日(水)	新町会館 髭釜寿集会所	午前9:30~11:30 午後1:15~3:30	9月22日(金)	大洗町保健センター	午前9:30~11:30 午後1:15~3:30
9月14日(木)	堀割集会所	午前9:30~11:30 午後1:15~3:30			

〔基本健康診査〕

40歳以上の方/身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・眼底検査・心電図検査

〔結核健康診断〕

平成7年4月以降胸部レントゲン検査を受けていない満15歳以上の方(ただし、学校在学中及び職場で実施されている方・結核患者・

妊娠中の方は除く)/胸部レントゲン検査

〔肺がん検診〕

40歳以上の方/胸部レントゲン検査・喀痰細胞検査

〔婦人の健康づくり診査〕

18~39歳までの女性/身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査

【注意事項】

- * 検診の際は、必ず配布された通知書をご持参下さい。
- * 該当者で通知がもれていた方は、当日会場受付へ申し出下さい。
- * 40歳以上の方は、健康手帳をご持参下さい。(交付されていない方は、当日交付いたします。)
- * 当日、金属やボタンのついた服装はさけて下さい。
- * 検診料金は、すべて無料です。

◇お知らせ◇

9月8・13・18・19日の検診会場において健康づくり指導車による成人病予防料理の試食会を実施いたしておりますので、お気軽にご参加下さい。

平成7年国勢調査



人口予想懸賞募集について

今年国勢調査の年です。県では、国勢調査に対する関心を高め、調査が円滑に実施できるよう、人口予想懸賞募集を行います。

▼問題
平成7年10月1日現在の茨城県人口は何人でしょうか？

▼応募資格・部門
茨城県内に居住又は在学、勤務している方で、
①児童・生徒の部
②一般の部

▼応募先
〒310 水戸中央郵便局留

▼募集期間
8月28日(月)~10月9日(月)(当日消印有効)

▼問合せ先
茨城県企画部統計課(水戸市三の丸1-5-38)
☎221-8111・内線2652

小学校・中学校及び盲・聾・養護学校の小学部・中学部に在学する児童・生徒。

①児童・生徒の部
1位:1名、2位:10名、3位:20名、特別賞:100名

②一般の部
1位:1名、2位:3名、3位:5名、特別賞:100名

▼応募方法
官製はがきに、予想人口、応募部門、住所、氏名、年齢、職業及び勤務先(児童・生徒・学生にあつては学校名及び学年)を明記。

▼入賞者
1日4時間の講座です。
※1日4時間の講座です。
受講料 1,000円
講師 水戸リコー(株)専任講師 申込先 中央公民館 ☎267-0230



国民年金(8月分)
町・県民税(2期)
国民健康(3期)
国民健康保険
の納期は
8月31日迄です。

気軽にチャレンジ！ ワープロ入門講座生募集！

期日 8月28日(月)・29日(火) 2日間

※どちらか都合のよい日を選んでお申し込み下さい。講座は1日で終了します。
時間 午前10時~12時
午後1時~3時

募集人員 1日につき15名
◎8月9日より受付。(定員になりしだい締切ります。)

『95豊かなウォーターフロント』 フォトコンテスト作品募集

Aテーマ 「みなと・海辺とのふれあい」

みなとに行き交う船、港や海辺に集う人々、港や海辺での生活、レクリエーション風景、イベント風景、リゾートビーチで見かけた人々など、港や海辺と人のふれあいを表現したもの。
Bテーマ 「港・海岸を守る」
押し寄せる高波など海の猛威を示すもの、さらに、これらから人々や港を守る堤防、防波堤などを表現したもの。

送り先 〒105 東京都港区虎ノ門 一―二八琴平会館ビル 4F(日本港湾協会内)

町の人口と世帯

(7月1日現在)

人口	20,692人(+20)
男	10,259人(+10)
女	10,433人(+10)
世帯数	6,524戸(+19)
転入	79人
転出	47人
出生	7人
死亡	19人

「愛の献血」にご協力を！

左記により「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。

日時 8月31日(木)
午前9時30分~正午
午後1時~午後3時30分

場所 大洗町保健センター

種類 全血献血
(200ml献血・400ml献血)
献血のできる人
年齢16歳~64歳まで・体重(男性45kg以上・女性40kg以上)・その他当日の血液の比重、血圧及び体調の良好な方。ただし、薬を服用している方はできません。

問合せ 町保健課保健衛生係 大洗町 大洗ライオンズクラブ

大洗文化センター行事予定表(8/12~30)

(H7.7.5現在)

開催日	開始時間	催事内容	開催場所	主催	入場方法
8月12日(土)	9:00~	全国学校合奏コンクール	ホール	日本教育音楽協会	関係者
8月22日(火)	9:00~	関東ブロック自主編成講座	全館	茨城県教職員組合	関係者
8月23日(水)	9:00~	補聴器無料相談会	大会議室	茨城県教職員組合	関係者
8月25日(金)	10:00~	平成7年度東茨城郡PTA指導者研修会	ホール	大洗町立夏海小学校PTA	関係者
8月26日(土)	9:00~	平成7年度東茨城郡PTA指導者研修会	ホール	大洗町立夏海小学校PTA	関係者
8月30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

※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

食物繊維のマイナス面をカバーしよう

食物繊維は大切な栄養素ですが、たんぱく質、脂肪、炭水化物、ビタミン、ミネラルといった五大栄養素をきちんととったうえで、食物繊維をとるのが基本です。食物繊維ばかりとっていると、かえって体を害することになりかねません。

食物繊維は、ほかの栄養素の吸収を阻害してしまふ働きをもっています。たとえば、極端に栄養摂取を制限するようなダイエット中に食物繊維ばかりをとっていると、体に必要な栄養素が不足してしまいます。

もともと栄養状態のよくない人や、病気で十分な栄養摂取ができない人も、同じような注意が必要です。

ミネラル類の吸収が食物繊維で妨げられることも問題です。日本人はカルシウムと鉄、どちらも不足気味なので、食物繊維で吸収が阻害されては困ります。

食物繊維をとるときには、同時に、これらのミネラル類を充分補給することも健康のためには必要です。

食物繊維のマイナス面を補う意味では、カルシウムが豊富なうなぎに吸収率も高い牛乳や乳製品を積極的にとるのも一つの方法です。

いずれにしても、食物繊維の過剰な摂取は、新たな成人病を招くことになりかねません。ほかの栄養素も充分にとり、全体的な栄養のバランスをふまえて適度な摂取を心がけることが大切です。

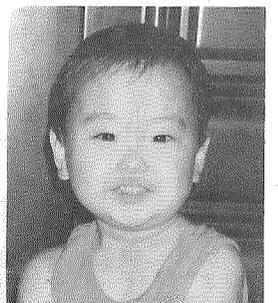
(栄養士・野口洋子記)

「機能回復訓練」

月日	事業名	対象者	受付実施時間
9/8(金)	母子の虫歯予防教室	母親及び満1歳に達した幼児	1時00分~2時00分
9/7(木)	B C G接種	生後3ヶ月~4ヶ月までの乳児	1時15分~2時15分
9/6(水)	三歳児健診	満3歳に達した幼児	1時00分~2時00分
9/5(火)	反応検査	生後3ヶ月~4ヶ月までの乳児	1時15分~2時15分
9/4(月)	ツベルクリン検査	生後3ヶ月~4ヶ月までの乳児	1時15分~2時15分
9/3(日)	風しん接種	生後12ヶ月~36ヶ月までの幼児	1時15分~2時15分
9/2(土)	母子相談	母親及び乳幼児	9時00分~11時00分
9/1(金)	三種混合	生後3ヶ月~9ヶ月までの乳幼児	1時15分~2時15分
8/24(木)	乳児健診	生後3ヶ月~4ヶ月までの乳児	1時00分~2時00分
8/23(水)	風しん接種	生後12ヶ月~36ヶ月までの幼児	1時15分~2時15分
8/17(木)	一歳六ヶ月児健診	満1歳6ヶ月に達した幼児	1時00分~2時00分

午前の部訓練(午前9時~午前11時) 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が必要な方
〇8月25日(金) 〇8月29日(火)
〇9月1日(金) 〇9月5日(火)
※雨天の場合は、いずれの訓練も中止となります。

保健センターだより



髭釜1区
横田 聡 ちゃん
(1歳5ヶ月)