広報

おおあらい

Vol.333

■旗にむかって砂浜を「ダッシュ!!」（ライフセービング体験学習：ビーチフラッグス）

SPECIAL［特集］

●'99八朔祭
暑い夏、熱いまつりがラストを飾る

9
1999

'99八朔祭

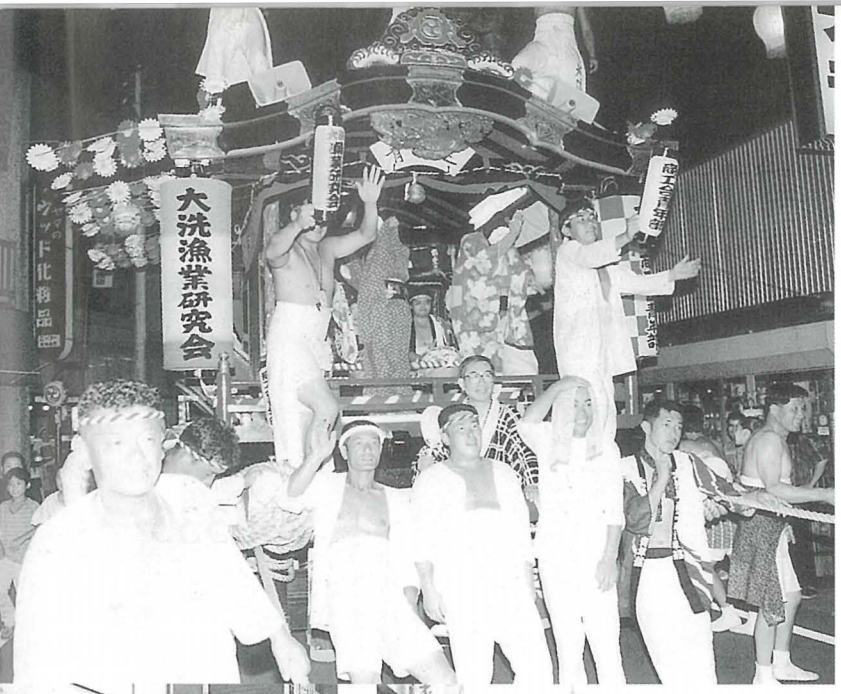
フォトレポート

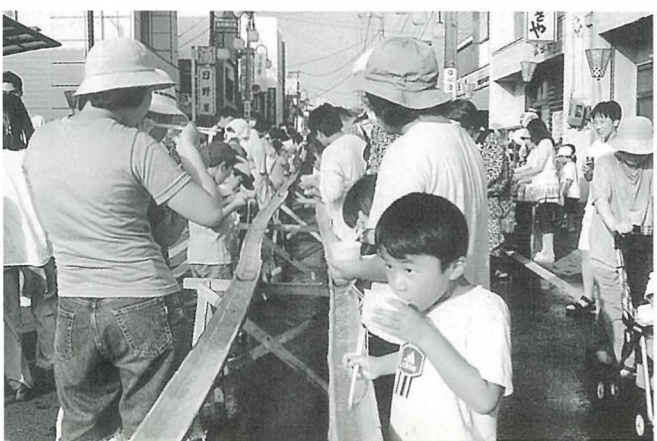
暑い夏、熱いまつりがラストを飾る

夏のフィナーレを飾る八朔祭が8月21日・22日の2日間にわたり開催されました。

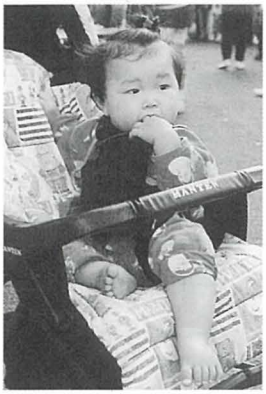
町内を2台の山車が両日巡行し、歩行者天国では、荒磯神輿や磯節踊りパレード、サンバパレードなどが練り歩きました。

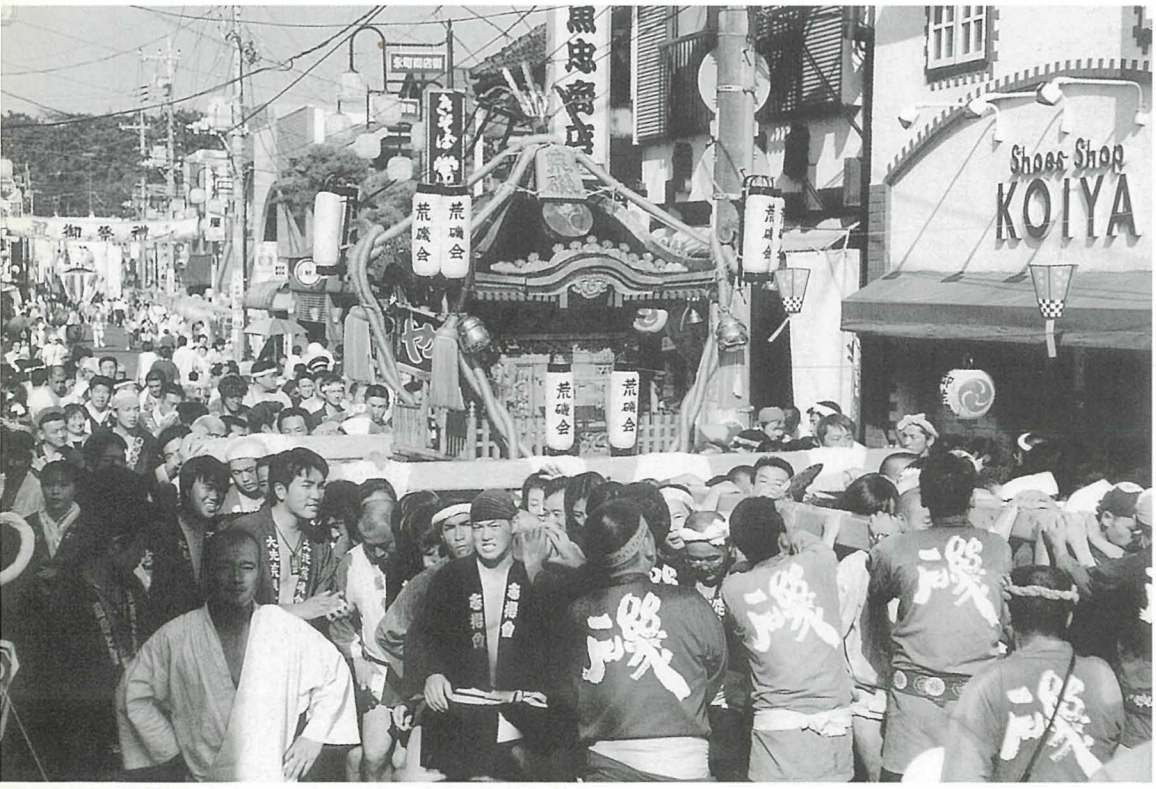
また、曲松商店街、永町商店街、髭釜商店街、大貫商店街でそれぞれ趣向を凝らしたイベントが行われ、訪れたみなさんは去りゆく夏のひとときを楽しんでいました。





みく




Shoes Shop
KOIYA
荒磯会
荒磯会
荒磯会
荒磯会
荒磯会

町政トピックス

ゆっくら健康館 入館者10万人達成!!

今年の4月1日にオープン以来、大勢の方々に親しまれ利用されています「ゆっくら健康館」が8月30日（月）に入館者10万人を達成しました。

この間、温泉浴室やプール、トレーニングジムで汗を流し「元気づくり」をされた方々は、1日平均約760人。5ヶ月間での入館者数10万人は、当初予想より1か月早い達成となりました。

10万人目となった幸運な方は、埼玉県庄和町の鈴木千秋さんで、海水浴の後にご主人の篤志さんと滉一君（9）、杏奈ちゃん（6）、里美ちゃん（3）の家族5人で温泉を楽しもうと午後3時5分に来館して見事10万人目を射止めました。

早速、1階正面入口では、くす玉が割られ、小谷町長から記念品が贈呈されました。

思いも寄らない幸運に鈴木さんは「初めて来たのにラッキーです。子どもたちにも夏休みの良い思い出になります。」と喜びを語っていました。

なお、当館では10万人達成を記念して、9月中に来館した方の中から抽選で、（備え付けの応募用紙で応募して下さい）入場券＋食事券10組、入場券20組をプレゼントいたします。

ぜひご来館下さい。

随想

海の賑わい・祭のエネルギーを町活性化につなげたい

大洗町長　小谷隆亮

私たちは、健康ということをいつも考えながら日常生活を営んでいます。その健康の源である安心安全な水、空気、食べ物などは、毎日の暮らしの中での関心事となっていると思います。今、子どもも大人もいろいろな面で疲れを感じる環境にあります。そういう方にとっては、すばらしい海の景観や自然とのふれあいこそが心を癒し、人生への勇気づけになるものと思います。

私たちの町には、命を支える安全な地域の食べ物があり、豊かさを与えてくれるすばらしい自然があります。このような環境を生かした個性化、差別化を図るまちづくり、そのことが出来る特性を我が町は持っているのではないでしょうか。

この夏も海水浴を中心に110万人の方々が訪れました。しかし、これまでに比べ海に親しむ姿や海水浴客のニーズも多様化してきていることを痛感しております。

町に活力を生み出すために商工会や青団連、各商店街、女性会、婦人の方々が中心となって夏の終わりを飾る八朔祭が大きく育ち、多くの町民が参加する「祭」として大いに盛り上がりを見せました。

人が集まり、賑わいのある町は活力を感じさせてくれます。お祭に心を寄せみんなで町を元気づけようと取り組む、そのことは自らを元気づけることにもなりますし、こうしたエネルギーはまさしく「明日の大洗」の原動力になるのです。

夏も終わろうとしています。海の賑わいと祭のエネルギーを糧に、町民の皆様と共に英知を結集し、町の活性化方策に力を注いで行こうと決意をより深くしたところです。

大洗町議会議員選挙

投票日

10月17日(日)に決定

告示日	10月12日（火）
投票日	10月17日（日）
任期満了日	11月 2日（火）

選挙すべき人員
18人（前回に比べ3人減）

大洗町土地改良区総代総選挙

告示日	9月 9日（木）
投票日	9月16日（木）
任期満了日	9月27日（月）
選挙すべき人員	55人

問合せ／町選挙管理委員会
☎267-5111（内線233）

介護保険制度がはじまります。

平成12年4月から

Vol.6

Q　認定結果に納得がいかなかったら？

実際に介護が必要な状態であるのに自立と認定されたり、要介護度区分が必要と思われるものより低いなど認定の内容に不服のある場合は、認定結果について審査の請求をすることができます。

審査請求は、茨城県に設置されている介護保険審査会に申し立てます。

この申し立ては、原則として審査の結果を知った日の翌日から60日以内に、文書または口頭で行います。

介護保険審査会は、この他に、保険料の徴収や滞納処分についての不服も審査します。

Q　ケアプランって何ですか？

要介護認定を受けたら、どのような介護サービスを受けるのか計画を作ります。計画は利用者やその家族が作ること（セルフプラン）もできますが、利用者にとってどのような介護サービスを組み合わせたらよいのかを考えて介護支援専門員（ケアマネージャー）に作ってもらうこともできます。この介護サービス計画を『ケアプラン』といいます。介護支援専門員（ケアマネージャー）は、要介護者等の相談に応じ、その希望や心身の状況、生活環境等を勘案し、計画を作り、利用できる施設やサービスを提供する事業者との連絡や調整をします。

ケアプランの作成費用は、保険給付費として受けられますので、1割の自己負担はありません。

また、ケアプランを作成しないで、サービスを利用した場合は、いったん費用の全額を支払い、後から費用の9割分の償還を受けることになります。

お知らせ

平成11年10月1日（金）から要介護認定の申請受付が始まります。
受付日時、場所等、詳細については、週報等でお知らせいたします。

みんなのひろば

歌壇

●勝山一美選

ひとすじの光に透きて水芭蕉白き雫の生れていとしも
永町四区　川上　ひさ
[評] 生命の律動を感じさせる巧みな詠風。力量ある作者である。

チャンネルのいずれも若者等溢れいて時代に合わぬ吾は寝ねんか
蔵前二区　田山　佳風
[評] 急速な時代の変化に危機感を抱く者は少なくない。時事詠。

離れ住む友より届く初メロン家族ともども食卓につく
祝町五区　石澤　きみ
[評] 家庭に睦む団欒のひとときを「初メロン」でいい歌になった。

はつ夏の青田のいろの増しながら白鷺の頸際立ち見ゆる
船渡三区　照沼とよ子
[評] 青々と広がる田に頸を出している鷺。その白さを捉えている。

離り住む孫の入院思われて小雨の庭にひとり来て立つ
祝町一区　佐藤　毅
[評] 孫の入院。見舞叶わぬ作者は小雨の庭にひとり佇んでいるのだ。

歌友のくれし「一人静」の咲き染めぬ淡きモールの如くなびきて
蔵前三区　鴨川　靖
[評] 「一人静」という花がある。その名の通り輪状の花は美しい。

川沿いの樹木の緑濃く淡く写して流る涸沼の面は
前原一区　堀野　満穂
[評] 静かな川の流れに目を落しながら作者のやすらぎが見えてくる。

テレビにて小学生の郷土料理巧みと思うしばらく見おり
寺釜十二区　小野瀬　イシ
[評] 或る番組の一コマ。作者の気持ちがよく言い得ていて好ましい。

十時間の移植手術に堪えし児の肝臓よ動けいのちいぶきて
南清水一区　広木　チイ
[評] 緊迫感が一気に一首の中に込められた新しい歌と言える。

「良薬は口に苦し」と人の言えり錠剤三粒喉を降る
寺釜九区　三村　住江
[評] 「錠剤三粒」はよい捉え方。苦い故に効くのは胃薬である。

思いがけぬ友の逝きたる知らせ受け夕づく庭に佇みており
永町十六区　猪瀬　ゆき
[評] 長寿社会であるだけに次々の知人友人が先立たれるのは淋しい。

行く先は見定め難し塀沿いに小蟻の群の細く続くは
仲町四区　庄司千代子
[評] 蟻の生命力は驚くばかりである。作者はそこに目を向けている。

遠霞む湖より眼戻すとき芝生に嘴の黄なる椋鳥
祝町二区　吉川　和
[評] 手慣れた作者の詠法。「湖より戻す」の把握は手堅い。

夏となれば甦えり来る事故死せし甥の眼に流れし涙
成田町　大野　恵美
[評] 隠し切れないショック下句によって充分に表迫されている。

一人居の休日なればひねもすを歌に拘わる梅雨たのしまむ
新町六区　関根　秀子
[評] たった一人の梅雨の休日。電話も欲しくない。共感詠。

まんまる目のブルドックの顔見ておれは他愛なくわれ朗らかになる
永町十六区　身内　ゆみ
[評] 「まんまる目」「他愛なくわれ」歌にして表現出来る面白さ。

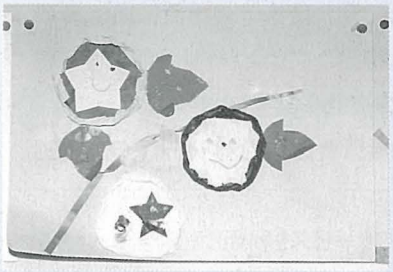
歳月の流れは迅し喜寿を迎え句集出して心安かり
角一　二区　前原　青嵐
「ゆっくりと飲んで下さい」と認めて賜びしお茶を湯呑みに注ぐ
永町一区　高崎夫佐江

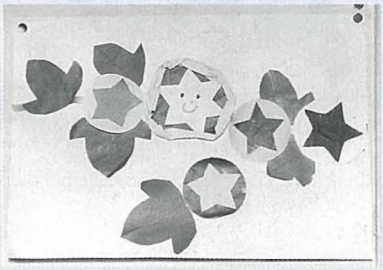
一升の梅を煮つめて作りたるエキスを届けくれし友あり
桜道三区　田部田すずほ

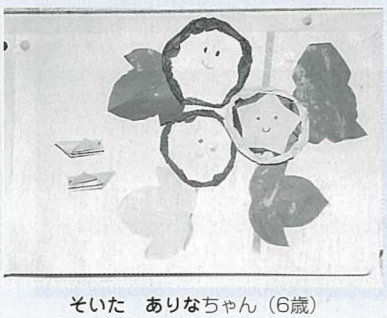
春時雨過ぎて凪ぎたる鹿島灘沖遠くして波のかがよう
桜道三区　田部田安太郎

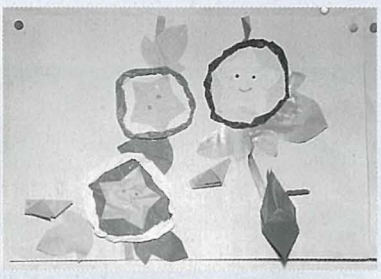
玄関の紫陽花の花咲きたりと妻微笑て我に告げくる
金沢二区　志鳥　融光

ぼくとわたしのギャラリー　第一保育所

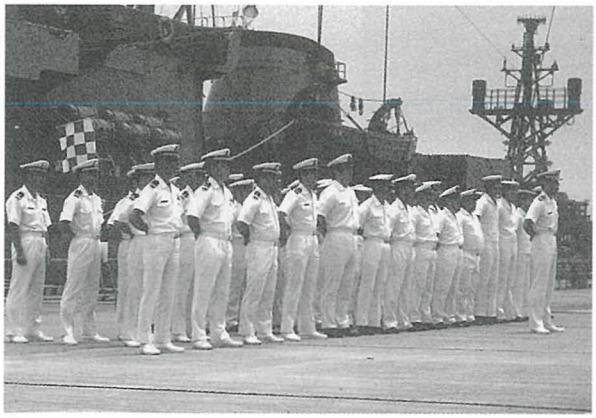

くりはら　たつやくん（6歳）


かわまた　さやかちゃん（5歳）


そいた　ありなちゃん（6歳）


さかい　まいきちゃん（6歳）

フォトPHOTO



「海の日」　平沼　好男

▶護衛艦「てしお」が大洗港に入港したときの写真です。

「サンビーチ」　28～200㎜　F11　1/250

高須　保

▶海水浴客でにぎわう海岸の様子を撮ってみました。

第1回 大洗の四季 フォトコンテスト

大洗は美しい自然に恵まれた景勝の地です。
降る星々、闇を超え太平洋に昇る月、
青から銀へと波頭きらめかせる天球の玉、太陽。
大洗の情景は、遠いいにしえの時代から多くの人の心をとらえ、
その感動は文人・画人たちの作品にも表現されてきました。
そして今回、大洗の自然をテーマにした写真作品を募集します。

テーマ
大洗の月
大洗の太陽
自然光による自然景観

応募締切　平成12年1月20日㈭（当日消印有効）

審査発表　平成12年2月中旬

審査委員／審査委員長 写真家 丹地敏明／俳人 黛まどか／茨城新聞社社長 友末忠徳／大洗町長 小谷隆亮／大洗町観光協会会長 榎本英輔

グランプリ（1点）賞状・20万円・副賞PENTAX MZ-7
最優秀賞（1点）賞状・10万円・副賞
優秀賞（3点）賞状・5万円・副賞
黛まどか賞（3点）賞状・副賞
入選（10点）賞状・副賞
佳作（30点）賞状・副賞
特に、審査員・黛まどかさんの俳句のイメージにあった作品については、『黛まどか賞』を授与させていただきます。奮ってご応募ください。

応募方法

資　格：どなたでも応募できます。
サイズ：カラープリント／四ツ切又は、六ツ切
点　数：未発表で他のコンテストへの応募および発表予定のない作品であれば、お一人何点でも応募できます。二重応募・類似と思われる作品は、入賞を取り消すことがあります。
作品撮影日：平成10年以後に大洗町内で撮影したものに限ります。
応募方法：応募作品の裏に、題名・撮影場所・撮影年月日・氏名・住所・電話番号・年齢・性別・職業を明記した応募票を貼付して申込先（大洗町商工観光課）へお送りください。
版　権：入賞作品の版権は、大洗町に帰属します。
返　却：作品の返却はいたしません。ただし、希望される方は、切手を貼った返信用封筒を同封してください。
その他：デジタル写真、合成写真、組写真は応募できません。入賞者のネガフィルムやポジフィルムは、通知次第ご送付下さい。もし、期日までにお送りいただけないときは失格になります。
申込み・問合せ　商工観光課　内線330

町のできごと

Zoom Up

◀力がげんで浮いたり、沈んだり（水のマジック）

第2回サイエンスサマースクール

夢がふくらむ わくわく科学ランド

8月11日、実験や工作をとおして科学に親しむ第2回サイエンスサマースクールが開催され、41人の小学生が中央公民館に集まりました。

「手作り電球」「手作りモーター」「教訓茶わん・さそりの標本」の工作コーナーと「火山」「コップと水のマジック」「ドライアイスで遊ぶ」の実験コーナーで科学の不思議にふれました。

今回は、身近な物を使った実験が多く、参加した子どもたちは、驚きと意外な発見に目を輝かせていました。

▲手作り電球「あ！ついた」

交通安全こども自転車大会

ぼくもわたしも 安全運転

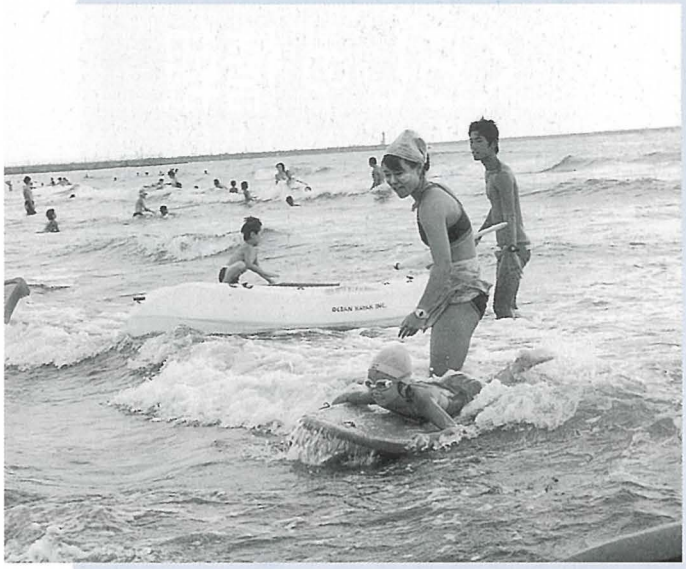
▲みなさんがんばりました。

第36回交通安全こども自転車水戸地区大会が、6月9日、桂村民体育館で行われました。

大会には、12チームが参加し、本町からは磯浜小2チームと大貫小が出場、技能走行などを競い、磯浜小Aチームが見事に優勝、磯浜小Bチームが4位、大貫小チームが5位と、3チームすべてが入賞を果たしました。

また、個人の部でも小松崎岬君（磯浜小6年）山本大輔君（磯浜小6年）、大内龍哉君（磯浜小6年）が入賞しました。

優勝した磯浜小チームは、水戸地区代表として7月8日に行われた茨城県大会に出場し健闘しました。



▲ボディボードで波にノリノリ

ライフセービング体験学習

海の楽しさ ルールを学ぶ

8月17・18・27日・9月4日の4日間、町内4つの小学校の児童たちを対象に「ジュニア・ライフセービング・プログラム」が大洗サンビーチで開催されました。

ライフセイバーの仕事の内容や緊急時の対処方法の説明を受け、実技では、溺れた人を見つけた場合の合図の仕方、簡単な救助法、ビーチフラッグスやシーカヤック・ボディボードなどを体験しました。

今回の体験学習で子どもたちは、海を愛する大洗っ子としてひとまわり大きく成長したことと思います。

海の文化のルーツを探る

佐渡たらい舟文化交流

8月1日から8月3日までの3日間、アイアンキッズ・少年海賊隊37名が佐渡へ渡りました。

今回のテーマは、はんぎり（たらい舟）文化のルーツを探るというもので、同じくたらい舟の文化をもつ新潟県佐渡郡小木町で地元の子どもたちとカヌーやたらい舟体験をとおして交流し、お互いの文化に理解を深めあいました。

▲自然の中をゆったり、ゆったり

きれいな水をいつまでも

飯田ダム野外観察会

7月29日、涸沼や涸沼川周辺の環境美化運動の一環として、祝町小学校4・5・6年生が飯田ダムと涸沼川上流地域の野外観察会を行ないました。

飯田ダムは、貴重な水源としてはもとより、ニジマス、ヤマメなどの魚が放流され親水ゾーンとして親しまれています。

子供たちはその水のきれいさに驚くとともに「スプーン一杯の油を捨てると、魚の住める水に戻すためには、風呂おけ十杯分のきれいな水が必要」という話に一人一人の環境美化の大切さを感じていたようです。

くらしの情報 INFORMATION

大洗町役場☎267-5111

お知らせ

第5回大洗町ニュースポーツまつり

第5回ニュースポーツまつりが開催されます。
皆さんふるってご参加下さい。

日時／10月10日（体育の日）
午前9時～試合開始

予定種目／ソフトバレーボール
キックベースボール、グラウンドゴルフ、卓球、バウンドテニス

申込み／9月30日（木）までに
中央公民館へ（グラウンドゴルフは当日受付）

問合せ／生涯学習課
☎（267）0230

大洗歩く会会員募集

「元気になる特効薬」ウォーキングで健康づくりをしませんか。
歩く会は、町内はもちろん、ほかの町へ出かけて自然に親しみながら名所旧跡などを歩きます。
9月1日（水）から会員を募集しています。町民の皆さんのご参加をお待ちしております。

対象／町内に居住または、勤務している方

会費／歩く会の行事参加時に実費

※会報等により歩く会行事について、お知らせいたします。

申込み／健康福祉センター健康増進係☎（266）1010または、左記の幹事まで

氏名	町区	電話番号
川崎 允康	髭釜6区	267-3000
三村 将夫	寺釜9区	267-2824
山口 勢津子	永町6区	267-2220
大内 俊夫	二丁目2区	267-4789
高木 三郎	新町7区の3	267-4359
小野瀬 一士	角一1区	267-2877
土地 秀江	明神町10区	267-5095
杉浦 絢子	髭釜1区	267-2772
田山 勝造	寺釜10区	266-2884

県民手帳 申込み受付

県統計協会発行「県民手帳」（平成12年版）の申込みを受付けています。

手帳／ポケット版（8×12・5㎝）
350円（消費税込み）
大型版（9×14・5㎝）
500円（消費税込み）

申込方法／企画課に申込書がありますので、10月5日までに代金を添えて申込み下さい。

※手帳は後日送付します。

問合せ／企画課（内線224）

コールさざなみ20周年記念コンサート

コーラスグループ「コールさざなみ」では、創立20周年を記念してコンサートを開催いたします。
皆さんお誘い合わせの上、お越し下さい。

日時／10月3日（日）
午後1時30分

場所／大洗文化センター大ホール

入場料／無料

曲目／唱歌四季のメドレー、なつかしのメロディー、四季を歌う三部合唱「春の岬に来て」他

大洗いきいきウォーク in磐梯 参加者募集

美しい自然の中を歩き、心身の健康づくりをしませんか。

日時／10月3日（日）午前5時45分大洗文化センター東側駐車場集合

場所／福島県裏磐梯
檜原湖～五色沼ルート

対象／町内に在住・勤務者で健康な方

参加費／1、000円

持参品／弁当・水筒・雨具・防寒具・タオル・救急用具

申込受付／9月16日（木）
午前9時～受付開始、先着順で定員（200名）になり次第締切

申込み先／申込書に必要事項を記入の上、参加費を添えて
生涯学習課社会体育係
☎（267）0230へ

※電話・FAXでの申込みはできません

敬老会は9月15日（水）

大洗文化センターで開催されます

【敬老会招待者について】

今年から、71歳以上の方をご招待いたします。
（今までは、70歳以上の方）

【敬老会バス送迎について】

敬老会当日は、送迎バスを運行いたしますのでご利用下さい。
（全車折り返し運転）

1号車 岡野商店先T字路（8:30）－成田－松川集落センター－神山（8:45）－会場

2号車 夏海火の見下（8:30）－農業会館－大貫橋－船渡（8:45）－会場

3号車 前原住宅（8:30）－諏訪神社－中宿バス停－田山石油店前（8:40）－関東銀行前－会場

5号車 3号車に同じ

6号車 平戸橋バス停（8:30）－ハイマート前－会場

7号車 宗五郎商店前（8:30）－角沼前－会場

8号車 祝町小学校前（8:30）－松ヶ丘住宅－幕末と明治の博物館－会場

統計 年金

敬老祝金の対象者が変わります

敬老祝金は80歳以上の方が対象となっていましたが、今年から長寿のお祝いとなる方のみが対象となります。

喜寿（77歳）　5、000円
米寿（88歳）　10、000円
白寿（99歳）　20、000円
100歳以上　30、000円

問合せ／福祉課高齢福祉係（内線153）

「国民年金の集合徴収と年金相談」

社会保険事務所と町では、国民年金保険料の未納分について、次のとおり集合徴収を実施します。

当日は年金専門担当官の相談を受けながら、未納になっている2年以内（申請して免除された期間は10年以内）の保険料を納めることができます。また、ご自身の年金についてわからないことがある方もお気軽におこし下さい。

日時／9月21日（火）午前10時～午後3時
場所／大洗町商工会館　研修室
相談員／水戸南社会保険事務所専門担当官
問合せ／住民課年金係（内線114）

となりのまちから

水戸地方広域市町村圏協議会

第18回友部健康マラソン　友部町

と　き　12月19日（日）
ところ　友部町立北川根小学校周辺コース
種　目　2km（親子・小学生）
　　3km（中学校女子）
　　5km（中学校男子・一般女子・一般49歳以下男子・一般50歳以下男子）
　　10km（一般39歳以下・一般40歳以上）
参加料　小中学生　300円　高校生　1,000円
　　一般・親子　2,000円
締　切　10月29日（金）当日消印有効
問合せ　友部町教育委員会内
　　友部町健康マラソン事務局
　　☎0296-77-1101

御前山青少年旅行村でリフレッシュ!!　御前山

大自然の中にカントリーホーム、グリーンハウス、キャビン、コテージなど約300人収容の宿泊施設があり、四季それぞれバラエティーに富んだレジャーが楽しめます。

11月1日から平成12年3月31日までに宿泊利用された方へ、ごぜんやま温泉保養センター「四季彩館」の利用券（午後4時以降の利用）をプレゼントします。

予約・問合せ　御前山青少年旅行村
　　☎02955-5-2222

善意の寄付ありがとう 社会福祉協議会（敬称略）

■成人用紙おむつ
匿名

■使用済み切手、使用済みテレホンカード
恵泉保育園保護者会

■使用済み切手
明神町8区の2　関根みち子

■使用済み切手、使用済みテレホンカード
大洗ロータリークラブ

■成人用紙おむつ
匿名

■成人用紙おむつ
大旺陸運（有）

■使用済み切手
寺釜9区　佐藤よし子

■使用済みテレホンカード
桜道6区　内田祐二

■使用済み切手、使用済みテレホンカード
匿名

■100、000円
明神町8区の1　高橋冨子

■4、662円
平成OB会　会長　福本隆治

■3、761円
中宿1区町内会代表　海老沢好一

■2、939円
中宿2区町内会代表　田山こぎく

■24、000円
大洗港湾運送株式会社　代表　関根米三

■5、000円
新町5区の2　佐藤好市

■10、000円
匿名

■2、802円
蔵前4区町内会長　雨沢清司

■20、000円
桜道2区　小沼頼往

■5、000円
永町9区　石部きみ

■1、779円
角一2区の1町内会

■112、238円
大洗海岸病院

■1、000円　匿名

■30、674円
中央地区商工会青年部　ゴルフチャリティー募金

■200、000円
上宿3区　和田忠男

■17、089円
大洗高校磯浜支部OB会

■55、000円
大洗町商工会商工人　チャリティーゴルフ大会

■20、000円　匿名

■26、500円
第9回消防団員チャリティーゴルフコンペ　大洗町消防団　団長　川上　俊彦

■8、000円
五反田2区　小沼　酉之助

■3、130円
大洗町役場生活環境課

■12、000円　匿名

■32、000円
核燃料サイクル開発機構大洗工学センター、大洗工学センター安全推進協議会、核燃料サイクル開発機構労働組合大洗支部

■100、000円　匿名

募集

成人式を迎える皆さんへ

成人式を演出してみませんか。

町では、成人式の式典を新成人の皆さん（昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生の方）で運営し、思い出に残る式典となるよう計画を進めています。

たくさんの皆さんの企画・運営への参加をお待ちしております。

問合せ／生涯学習課 ☎（267）0230

芸術文化祭「展示の部」出品作品の募集

この機会に日頃の成果を発表してみませんか。あなたの作品をお待ちしております。

募集部門／書道・てん刻・絵画・工芸美術・詩歌・俳句・いけばな・写真

申込期間／9月13日～17日まで（敬老の日は除く）

問合せ／生涯学習課 ☎（267）0230

「いきいき体操」参加者募集

ゆっくら健康館で行われている朝のいきいき体操に参加してみませんか。いきいき体操は、郷土の歌「大洗音頭」にのせて、無理なく体がほぐせる体操です。

日時／9月～10月の毎日 朝7時と7時30分からの2回

場所／健康福祉センター「ゆっくら健康館」西側駐車場

※雨天時は、屋根のあるプール下の駐車場で行います。

対象者／町内居住者及び勤務者（子供から高年者まで年齢は問いません）

こんな特典があります

①会員カードに15回参加印が押されると、ゆっくら健康館の入場券がもらえます。

②皆勤賞の方には、いきいき体操オリジナルTシャツを贈呈いたします。

③毎週日曜日は、健康がゆを用意します。

申込み／健康福祉センター「ゆっくら健康館」健康増進係 随時受付けています。（土・日・祝日を除く）

問合せ／健康福祉センター 健康増進係 ☎（266）1010

相談

心配ごと相談

相談日／毎週金曜日

場所／健康福祉センター「ゆっくら健康館」1階ボランティア室

時間／午後1時30分～3時

※第1金曜日のみ弁護士の相談（要予約） 相談無料

申込み／社会福祉協議会 ☎（266）3021

図書室

■**休館日**
9月13日（月）・15日（祝）
20日（月）・23日（祝）
27日（月）
10月4日（月）・10日（祝）
11日（月）

■**貸出時間** 午前9時30分～午後4時30分

■**貸出期間** 2週間（1人3冊）

図書紹介

なぜなにしょくぶつ

柳 宗民 著

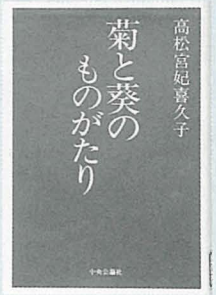
世界文化社

「なぜ？」「なに？」子どもたちのまわりにはたくさんの不思議があふれています。

この本は、そんな子どもたちの疑問にイラストと写真でわかりやすく答えます。

菊と葵のものがたり

高松宮妃喜久子 著



中央公論社

徳川慶喜の孫に生まれて、18歳で高松宮に嫁いだ喜久子妃殿下が初めて語る、大正・昭和・平成三代にわたるとっておきの秘話の数々

●大洗文化センター●　☎266-2442

月	日	曜	催事内容	開始時間	開催場所	入場方法
9	24	金	運転免許更新時講習会	9:00～	大会議室	関係者
	25	土	映画上映会（ポケットモンスター）	10:00～	ホール	有料
10	3	日	コールさざなみ20周年記念コンサート	13:30～	ホール	無料
	7～15		書道展（会沢書道塾）	9:00～	大会議室	無料

町の人口と世帯
（8月1日現在）

人口　20,127人（+19）
男　9,919人（+15）
女　10,208人（+ 4）
世帯数　6,623人（+ 8）
転入　62人　転出　46人
出生　19人　死亡　16人

今月の納税等

国民健康保険税（第4期）
国民年金（9月分）
下水道受益者負担金（第2期）
納期は
9月30日迄です。

保健センターカレンダー

月	日	曜	事業名	対象者	受付時間
9	17	金	機能回復訓練	障害をもった方で機能訓練が必要な方	9:00～11:00
	21	火	機能回復訓練	障害をもった方で機能訓練が必要な方	9:00～11:00
			ふれあい広場	乳幼児を持つ親子	9:00～11:00
	22	水	親と子の虫歯予防教室	2歳の幼児及び母親	13:45～14:00
	24	金	機能回復訓練	障害をもった方で機能訓練が必要な方	9:00～11:00
	27	月	国保相談	老人医療受給者証新規交付者	9:00～11:30
			機能回復訓練	障害をもった方で機能訓練が必要な方（整形外科医診察指導）	13:00～15:00
	28	火	ふれあい広場	乳幼児を持つ親子	9:00～11:00
			三種混合接種	生後3ヵ月～90ヵ月未満の乳幼児	13:00～13:45
	30	木	乳児健診	生後3ヵ月～4ヵ月の乳児 生後6ヵ月～7ヵ月の乳児	13:00～13:45
10	1	金	機能回復訓練	障害をもった方で機能訓練が必要な方	9:00～11:00
			母親教室①	妊娠6ヵ月～8ヵ月の初産の方	9:15～ 9:30
	4	月	母子相談	母親及び乳幼児	9:30～11:00
			一般健康相談	一般住民	9:30～11:00
	5	火	ふれあい広場	乳幼児を持つ親子	9:00～11:00
			機能回復訓練	障害をもった方で機能訓練が必要な方（理学療法士指導）	13:00～15:00
	6	水	親と子の虫歯予防教室	1歳の幼児及び母親	13:00～14:00
	7	木	母親教室②	妊娠6ヵ月～8ヵ月の初産の方	9:15～ 9:30
			三種混合接種	生後3ヵ月～90ヵ月未満の乳幼児	13:00～13:45
	12	火	機能回復訓練	障害をもった方で機能訓練が必要な方	9:00～11:00
			ふれあい広場	乳幼児を持つ親子	9:00～11:00
	13	水	男性料理教室	60歳以上の男性	9:30～ 9:45
	14	木	基本健診事後指導	9月実施の基本健診の結果要指導の方	9:00～10:30
			生活習慣改善指導	9月実施の基本健診の結果要指導の内生活改善が必要な方	13:00～14:00
	15	金	成人病健診事後指導	9月実施の成人病健診の結果要指導の方	9:00～10:30

（健康福祉センター健康増進係）

わが家のアイドル!

松木（まつき） 倖大（こうだい）くん
（五反田1区　1歳1カ月）

●父　卓夫
●母　京子

顔中に汗をいっぱいかいていつも元気に笑顔で走り回っています。

関根（せきね） 千佳人（ちかと）くん
（新町9区の1　1歳）

●父　一身
●母　友子

ハイハイでどこでも行って大きな声の元気な千佳人です。

愛の献血にご協力を

日時／9月20日（月）
9時30分～12時30分
13時30分～15時30分
場所／中央公民館西側駐車場
献血内容／200mℓ・400mℓ
献血のできる方／16歳以上65歳未満の方
問合せ／健康増進係（健康福祉センター内）
☎（266）1010
主催／大洗ライオンズクラブ

なるほどThe健康

自律神経失調症について

日一日と、ひざしも風も秋の気配をただよわせ、すごしやすい季節となってきました。

なのに、なぜか体の調子が良くない、しかし病院へ行ってもどこも悪くないという方はいらっしゃらないでしょうか。

この季節のみのことではありませんが、今回は自律神経失調症についてお話したいと思います。

私達の心と体はとても密接につながっています。たとえば、精神的に強いストレスを受けた時、食欲がおちたり、夜眠れなくなったりしたことはないでしょうか。これらも、ストレスによる自律神経失調症の症状のひとつです。

自律神経は、体の各器官につながっており交感神経と副交感神経の2種類の神経があります。交感神経は通常、運動をする時刺激をうけて、心拍数を増やしたり血管を収縮させて全身の循環が活発にいくように働いています。寒い時に血管が収縮して熱の放散を防ぐのも交感神経です。副交感神経は、食事をする時に唾液や胃液を分泌させたり、消化管の動きを促進させたり、暑い時には血管が拡張し汗をかくことにより体温を下げる働きをしています。このように、自律神経は環境の変化や刺激に応じて働き、私達の体が健康に活動できるような大切な役目をもっています。これが現代社会における生活リズムの乱れや精神的ストレスなどによりバランスがくずれると頭痛、めまい、不眠、イライラ、ほてり、冷え性、腰痛、関節痛、しびれ、食欲不振、倦怠感などの体の不調としてあらわれ自律神経失調症というわけです。

予防法としては

① **生活リズムを整える。**

② **ストレスを解消し心身ともにリラックスできるよう意識する。**ストレス解消法は人それぞれ、趣味に没頭したり、体をうごかしたり、人とおしゃべりをしたり、最近人気の音楽や芳香による〝癒し〟など自分にあった方法をみつけましょう。

③ **快適イメージを身に付ける。**ふだんから、楽しい、安心、満足、快いと感じるイメージを描いて自信をつけましょう。

保健婦　荻原　由美子

大洗水族館の仲間たち

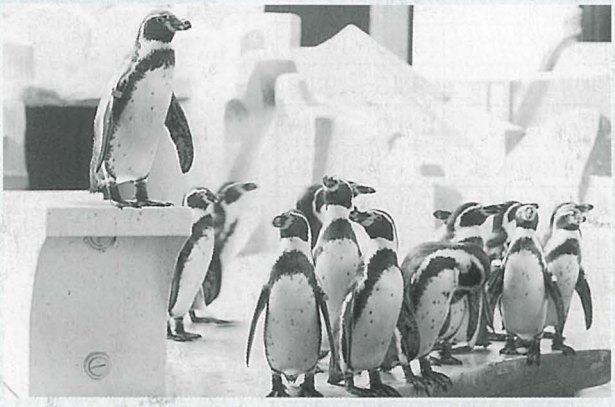
Vol.30

フンボルトペンギン

ペンギンと聞くと、たいへんに冷たい南極大陸を思い浮かべがちですが、このフンボルトペンギンは南米ペルーの沿岸に分布していて、暑さに強く寒さに弱いペンギンです。

この名前も、生息地近くを流れるフンボルト海流からとったものとされています。フンボルトペンギンは、他のペンギンとくらべると小型の種類に分けられますが、そのわりには大食漢で1日1kgもの餌のアジを食いだめます。

水中での泳ぎには自信のあるペンギンですが、陸上でトコトコと歩く様子はユーモラスで、水族館を訪れたお客様の人気者です。



ミニデータ

分類　ペンギン科

全長　65㎝

分布　南米ペルー沿岸

編集・発行●大洗町役場町長公室　〒311-1392 茨城県東茨城郡大洗町磯浜町6881-275　☎029(267)5111(代)　印刷●冨士オフセット印刷株式会社

※この広報紙は、古紙配合率100%の再生紙を使用しています。