

大洗

- 大相撲フエナイバル二所ノ関部屋交流合宿in大洗 P.2
- 大洗町生活支援商品券 使用期限は5月31日(日)まで！
大洗町幕末と明治の博物館 第9回ミュージアムコンサート P.3
- 熱中症は5月から注意！早めの備えが大切です P.4
- 地震による電気火災対策には感震ブレーカーが効果的！ P.5
- にっぽん丸最後の寄港 P.6
- 外国クルーズ客船「レガッタ」が入港！ P.7
- 大洗町定住促進奨励金制度のお知らせ P.8
- 情報クリップ P.9~17
- 大洗海の大学／夢town大洗スポーツクラブ P.18
- 「ソト」から見たおおあらい P.19
- まちのできごと P.20~21
- みんなのひろば P.22~23

ありがとう！「にっぽん丸」(関連P.6)
—大洗港最後の出港を盛大にお見送り—

70
OARAI
大洗町誕生70周年

5
2026
令和8年

大相撲 フェスティバル

二所ノ関部屋 交流合宿in大洗



大洗の初夏を熱く盛り上げるビッグイベントを開催します。
二所ノ関親方率いる力士たちが、海のまち・大洗で交流合宿を実施。
普段は見ることのできない迫力の公開稽古や、力士たちとのふれあい、
そして大洗ならではのグルメを楽しめる特別な一日です。

2026年

6月21日

10:00～14:00
大洗町総合運動公園 体育館

入場
無料

- 1 迫力満点！「特設土俵・公開稽古」
- 2 人気力士も登場！「交流トークショー」
- 3 大洗産「特製ちゃんこ」



写真はイメージです

入場お申込みについては、町ホームページ・LINEでお知らせします

お問合せ／大相撲フェスティバル実行委員会（大洗町教育委員会 生涯学習課内）
☎029 - 267 - 0230



お使い忘れに
ご注意ください!

大洗町生活支援商品券

使用期限は5月31日(日)まで!



食料品等の物価高騰対策および町内消費の下支えとして、1月下旬から町民1人あたり7,000円分の大洗町生活支援商品券(町内取扱加盟店で使用可)をお届けしています。

商品券の使用期限は5月31日(日)までとなっているため、お使い忘れにご注意ください。

商品券を利用できる事業者は
こちら(最新情報)



問合せ/商工観光課 ☎029-267-5175 (直通)

大洗町幕末と明治の博物館 第9回ミュージアムコンサート

大洗町幕末と明治の博物館にて、館長による展示案内とプロの演奏者によるコンサートを行います。

開催日時/6月28日(日) 12:00~16:30

I組	12:00~	開場
	12:30~12:50	展示案内
	13:00~14:00	演奏会
II組	14:30~	開場
	15:00~15:20	展示案内
	15:30~16:30	演奏会



演奏者/調 DUO: 調 雅子(ヴァイオリン)、大宮 理人(チェロ)によるデュオ

演奏内容/ひまわり、美空ひばりメドレー、リベルタンゴのほか、大洗の自然にちなんだ曲を演奏します。

定員・参加費/・先着100名(予約申込制)

- ・1人1,000円(学生は500円、2組入れ替え制にて実施)
- ※参加費は当日、会場受付にてお支払いください(現金のみ)。
- ※予約に空席がある場合、当日でも参加いただけます。

申込み/【町民の方】5月14日(木)~、【町民以外の方】5月28日(木)~

下記に電話またはFAX、メールでお申込みいただくか、二次元コードからお申込みください。

問合せ/大洗町と幕末と明治の博物館

☎029-267-2276 FAX 029-267-0069

✉bakumatsu-meiji@athena.ocn.ne.jp



※お車は乗り合わせでのご来場にご協力をお願いします。

熱中症は5月から注意！早めの備えが大切です

早めの対策が必要な理由と気象予報



気温上昇

春から初夏にかけて
平年より高い気温が
予想されています



気象庁の見通しでは、5月から真夏日が発生する可能性があるため注意が必要です。



5月は「体が暑さに慣れていない」ため要注意

急な暑さに体温調節が追いつかず、室内でも熱中症が発生しやすくなります。



「暑熱順化」で暑さに強い体づくりを
暑くなる前からウォーキングや入浴で
汗をかく練習を始めましょう。



【大洗町の実績】熱中症は身近な問題です

19

昨年度(令和7年度)の
救急搬送は計19人

町内でも多くの方が搬送されており、決して他人事ではありません。



8

発生場所：住宅内(最多8件)



10

搬送者の約半数が
65歳以上の
高齢者です(約53%)

高齢者は暑さを感じにくいので、周囲の声かけが命を守る鍵となります。

今日からできる熱中症対策：暑さに負けない体づくり

本格的な夏を迎える前の5月から始めるためのガイド

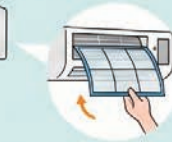
【準備】暑さに強い体と環境をつくる (5月～梅雨入り前)

暑熱順化(しょねつじゅんか)で汗をかける体に



散歩や入浴、軽い運動で少しずつ汗をかき、暑さに慣れましょう。

エアコンの試運転で故障や汚れをチェック



冷風・異音・においを確認し、フィルター清掃で夏本番に備えます。

【実践】日々の習慣で命を守る

「のどが渇く前」の水分補給



塩分

喉が渇いていなくても、こまめに水分と塩分を摂る習慣が大切です。

高齢者への「見守り」と「声かけ」



高齢者は暑さを感じにくいので、周囲が室温や体調を確認しましょう。

ポイントまとめ



- クーリングシェルターを活用しましょう：外出時に暑さを感じたら、公共施設等の「涼み処」で休息を。
- 本格的な夏が来る前に、今から準備を！：早めの対策が、あなたと大切な人の健康を守る第一歩になります。



経済産業省

夏シーズンの前に
今すぐエアコンの
試運転を
実施しよう！



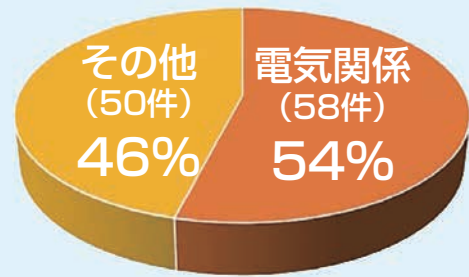
熱中症対策に エアコンの試運転を！

夏本番の修理や設置工事は非常に混み合います。

地震による電気火災対策には感震ブレーカーが効果的！

東日本大震災における本震による火災全111件のうち、原因が特定されたものが108件。そのうち過半数が電気関係の出火でした。

※日本火災学会誌「2011年東日本大震災 火災等調査報告書」より



地震が引き起こす電気火災とは

【事例1】

地震で本棚が倒れ、雑誌が電気ストーブ周辺に散乱。

停電した状態から通電し、再度ストーブが作動。

散乱した紙類に着火し火災が発生。

【事例2】

家具が転倒し、「電気コード」が家具の下敷きや引張で損傷。

通電の瞬間に、電気コードがショート。

室内に散乱した、近くの燃えやすいものに着火し火災が発生。

感震ブレーカーとは

感震ブレーカーは、地震を感知すると自動的にブレーカーを落として電気を止めます。種類は以下のようなものがあります。

分電盤タイプ (内蔵型)	分電盤タイプ (後付型)	コンセントタイプ	簡易タイプ
分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知し、ブレーカーを落として電気を遮断	分電盤に感震機能を外付けするタイプで、感震ブレーカーが設置されている場合に設置可能	コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを感知し、コンセントから電気を遮断	ばねの作動や重りの落下によりブレーカーを落として、電気を遮断
電気工事が必要	電気工事が必要	電気工事が必要なタイプと、コンセントに差し込むだけのタイプがある	電気工事が不要

感震ブレーカーを設置して、電気火災から「家」・「地域」を守ろう！

問合せ／消防本部 火災警防課 ☎ 029-266-1119

にっぽん丸 最後の寄港



3月27日(金)、クルーズ客船「にっぽん丸」が大洗港に寄港しました。

1990年に就航した同船は、これまで40回以上大洗港に寄港してきましたが、今年5月で引退し、35年の歴史に幕をおろします。今回は大洗港へ最後の寄港となりました。

出港前に行われた記念品贈呈式では、國井町長から感謝状と記念品、そして花束を贈呈しました。

出港時には、大洗高校マーチングバンド部「BLUE-HAWKS」による演奏が行われ、駆けつけた約500人が「ありがとうにっぽん丸」の掛け声とともに風船を飛ばし、なかには涙ぐむ人もいたなかで、盛大にお見送りしました。



にっぽん丸の後継船となる「三井オーシャンサクラ」(全長198.15m/定員458名)は、横浜発着のデビュークルーズⅡで、大洗海上花火大会が実施される9月26日(土)に大洗港に初寄港する予定です。





外国クルーズ客船「レガッタ(Regatta)」が入港！



3月23日(月)、外国クルーズ客船「レガッタ」が大洗港に入港しました。大洗港への入港は令和6年10月以来3回目となります。

【レガッタ概要】

全長：181m 航路：東京～大洗～仙台～
総重量：30,277トン (中略)～釜山～東京
乗客数：約600名

児童生徒による英語ボランティアを実施！

乗船客の多くが英語圏のお客様となることや、大洗町では児童生徒の英語教育に力を入れていることから、17名の児童生徒(小学6年生から高校2年生)に、日本文化体験ブース(着付けと書道)の英語ボランティアとして活動していただきました。

子ども達は、一中生が作った記念品(海洋プラスチックを使ったストラップ)を手渡ししながら、積極的に英語で話しかけるとともに、着付け体験や書道体験をサポートしていました。

外国人乗船客の多くが、心のこもった“おもてなし”に感激した様子でした。



「BLUE-HAWKS」による演奏、出港

15時からは大洗高校マーチングバンド部「BLUE-HAWKS」による演奏が行われ、乗船客の多くが船から顔を出して聞き入っており、演奏が終わると大きな拍手が響き渡りました。

20時の出港時には、関係者がペンライトを振りながら船が遠くなるまでお見送りしました。



ボランティアに参加いただいた皆さん、並びに、会場にお越しいただいた皆さん、そして、大洗高校マーチングバンド部の皆さん、歓迎イベントへのご協力を賜り、誠にありがとうございました。

大洗町定住促進奨励金制度のお知らせ

子育て世帯の定住人口の増加を図るとともに、活力に満ちた元気なまちづくりを進めるために、町内に新たに住宅を取得し、定住した子育て世帯に奨励金を交付します。

○対象住宅

- (1) 居住の用に供する部分の延べ床面積が 50 平方メートル以上の専用住宅または併用住宅（※）であること。
- (2) 住宅取得費が 500 万円以上の住宅であること。
- (3) 令和 7 年 4 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日までの間に、建物の所有権の保存または移転の登記が完了した新築住宅、建売住宅または中古住宅であること。

※併用住宅とは、同一建物に居住部分と店舗、事務所等が併存する住宅をいいます。

※別荘、賃貸住宅、増築、贈与または相続により取得した住宅は除きます。

○対象者

- (1) 取得した住宅の所有者であること。
- (2) 義務教育終了前の子がいる子育て世帯であること。
- (3) 対象住宅への居住者においては、当該住宅に住民登録をしていること。
- (4) 対象住宅への居住者においては、町税等に滞納がないこと。



○交付金額 25 万円

○申請方法

大洗町定住促進奨励金申請書（様式第 1 号）に次の書類を添えて申請してください。



- (1) 対象住宅に居住する者全員の住民票（住民票謄本）
- (2) 対象住宅に係る登記事項証明書（所有権の保存または移転の登記が完了したもの）
- (3) 対象住宅に係る売買契約書または工事請負契約書のコピー
- (4) 対象住宅に居住する世帯全員の町税の滞納がないことを明らかにする完納証明書または納税証明書

※申請日の属する年の 1 月 1 日以降に本町に転入した方で、大洗町税等が課税されていない方については、前年の市町村税等の課税基準日に住所を有していた市町村の発行したものをご提出ください。

- (5) 併用住宅の場合は、居住用面積が分かる書類（建築平面図等）
- (6) 共有名義の場合は、大洗町定住促進奨励金に係る共有名義者同意書（様式第 2 号）
- (7) 個人情報確認同意書（様式第 3 号）

※（7）の書類を提出することによって、（1）および（4）の書類の添付を省略することができる場合があります。

○問合せ・申請先

まちづくり推進課 ☎ 029-267-5109（直通）

※申請書は、町ホームページよりダウンロードできます。

大洗町定住促進奨励金制度
（町ホームページ）▶



国保・年金



年金の加入手続きを忘れずに！

厚生年金や共済組合に加入していた方が60歳未満で退職した場合、本人および配偶者（60歳未満で、退職した人に扶養されていた妻など）は、国民年金への加入（種別変更）手続きが必要です（60歳で定年退職した場合でも、その配偶者が60歳未満であれば、配偶者は満60歳になるまで国民年金に加入することになります）。

また、配偶者が厚生年金等加入者の扶養から外れた場合にも手続きが必要となります。手続きを忘れると、将来受け取る年金に影響しますのでご注意ください。

経済的な理由により国民年金保険料を納めるのが困難な場合には、申請して承認されると一定期間の保険料が免除または納付猶予される制度があります。また、失業された方の場合、離職票や雇用保険

受給資格者証（コピー可）を添付すれば、前年の本人の所得額を0円とみなして判定することができるとの特例もあります。

これらの制度を希望する方は、住民課 後期高齢・年金係までお問合せください。

問合せ／住民課 後期高齢・年金係
（内線159）

税



自動車税の納期限は6月1日です

自動車税は、4月1日現在で自動車を所有（割賦販売契約の場合は使用）している方に課税されます。今年度の納期限は6月1日（月）です。

納期限までに、お近くのコンビニエンスストア、金融機関、郵便局または県税事務所窓口で必ず納付してください。スマホ決済（納付書の二次元コード読み取り）および「地方税お支払いサイト」より、クレジットカードでの納付（決済手数料は納付金額により異なります。）も可能です。

す。納付方法の詳細については、納税通知書に同封されているお知らせにて確認ください。

※障害者手帳をお持ちの方は、一定の要件を満たす場合、納期限までの申請により減免される場合があります。

問合せ／茨城県水戸県税事務所 所収税第一課

（水戸市柵町1丁目3番1号）
☎029（221）6605
8時30分～17時15分
（土日、祝日を除く）

福祉



生活にお困りの方の相談

日時／6月12日（金）

10時～15時（要予約）

場所／役場1階相談室

内容／就労、住まい、家計等一人で抱え込まずにまずは相談（本人以外からの相談も可）※県福祉相談センターの支援員が対応します。

予約・問合せ／福祉課 社会福祉係
（内線151）

5月12日は民生委員・児童委員の日

毎年5月12日は民生委員の日であり、この日から1週間を「民生委員・児童委員活動強化週間」と定めています。

町には、厚生労働大臣から委嘱を受けた36名の民生委員・児童委員（うち主任児童委員2名）があり、福祉に関する相談や関係機関への紹介を行っています。

福祉に困ったことがあれば、お住まいの民生委員・児童委員にご相談ください。
問合せ／福祉課 社会福祉係
（内線151）

指定難病受給者証の更新申請を忘れずに

受給者証をお持ちの方は、毎年、更新申請が必要です。受付期間内に手続きを行ってください。詳細は、中央保健所より5月頃に送付した通知をご覧ください。

問合せ／茨城県中央保健所
☎029（241）0100

ひきこもり相談（無料・秘密厳守）

ひきこもりについて悩んでいるご家族やご本人を対象に出張相談を行います。外出に不安を感じている、行動しづらいけど動けない、どうしたらいいのかわからない等、お悩み事を相談してみませんか？

日時／6月17日（水）
13時、14時、15時

※相談1件50分

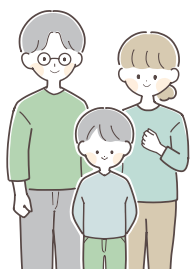
場所／大洗町役場 3階会議室
相談員／茨城県ひきこもり相談支援センター

申込み／6月16日（火）までに電話かメールで次の連絡先に申込み

問合せ／茨城県ひきこもり相談支援センター（筑西市西方1790-29）
☎0296（48）6631

✉ info@bahi.org

火・土曜日 9時～18時
🌐 <https://www.bahi.org>



聞こえにくさを感じていませんか？

難聴をそのままにしておく…

- ・必要な音が聞こえず、危険察知能力が低下する
 - ・社会的に孤立し、うつ状態に陥ることもある
 - ・家族や友人とのコミュニケーションがうまくいかなくなる
 - ・自信がなくなる
- このような状態が続くと、認知機能に影響をもたらす可能性があります。



確認してみましょう！聞こえのチェックリスト

- 会話をしているときに、聞き返すことがよくある
- 集会や会場など数人での会話がうまく聞きとれない
- 聞き間違いが多い
- 話し声が大きいと言われる
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- 車の接近にまったく気がつかないことがある
- テレビやラジオの音量が大きいとよく言われる
- 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい

ひとつでも当てはまる方は、かかりつけ医またはお近くの耳鼻咽喉科へご相談ください。聞こえが良くなる方法があるかどうか、耳の中を診察してもらうことが大切です。

支援制度

① 身体障害者手帳をお持ちの方への補聴器の購入、修理費の支給


相談および申請窓口／福祉課 障害福祉係（内線 152）

<身体障害者障害程度等級表（身体障害者福祉法施行規則別表5号より抜粋）>

2級	両耳の聴力レベルがそれぞれ100デシベル以上のもの（両耳全ろう）
3級	両耳の聴力レベルが90デシベル以上のもの（耳介に接しなければ大声語を理解し得ないもの）
4級	両耳の聴力レベルが80デシベル以上のもの（耳介に接しなければ話声語を理解し得ないもの） 両耳による普通話声の最良の語音明瞭度が50%以下のもの
6級	両耳の聴力レベルが70デシベル以上のもの（40cm以上の距離で発声された会話を理解し得ないもの） 一側耳の聴力レベルが90デシベル以上、他側耳の聴力レベルが50デシベル以上のもの

② 満 65 歳以上の方への補聴器購入費用の一部助成

相談および申請窓口／福祉課 高齢者支援係（内線 152）

対象者	対象機器	助成金額
下記の要件全てに該当する方 ・大洗町に住所があり、現に居住している方 ・住民税本人非課税の方 ・聴覚障害による身体障害者手帳の交付を受けていない方 ・日常的に補聴器が必要と医師が認めた方	医療機器としての「補聴器」 ※「集音器」は不可 ※「補聴器」とは、医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律（昭和35年法律第145号）第2条第6項に適合しているもの	補聴器購入費用の2分の1（上限10,000円） ※100円未満は切り捨て 

令和8年度 元気アップ教室 ～肩、腰、膝の痛みを抱える方に～ 理学療法士が教える 健康寿命の伸ばし方！

参加費
無料

肩、腰、膝の痛みについて、原因や具体的な治療法、痛みを取るエクササイズなど幅広く学べます。また、これからの健康を維持するコツ、健康寿命の伸ばし方について理学療法士の視点からのお話も聞けます。ぜひご参加ください。

開催日／6月16日(火) 14:00～15:30まで

開催場所／トヨペット スマイルホール 大洗 大会議室

講師／北水会記念病院 理学療法士 小西 功人先生 他

対象者／町民の方(年齢は問いません)

申込み／下記に電話いただくか、福祉課窓口で

6月12日(金)までにお申込みください。

福祉課 高齢者支援係(内線153)

動きやすい服装で、飲み物・
筆記用具をご持参ください！



北水会記念病院「地域リハビリ・ネットワーク推進事業」の一環として実施しております。

犯罪被害を受けた方や家族を支援します

町では、犯罪被害を受けた方やその家族・遺族が1日でも早く平穏な生活に戻ることができるよう、県や県警などの関係機関と協力し、適切な支援を行います。



犯罪被害者等支援
シンボルマーク
「ギョuttoちゃん」

問合せ・総合相談窓口／

生活環境課 交通・防犯係(内線242)

✉ seikatsu@town.oarai.lg.jp

その他の相談窓口／

(公社) いばらき被害者支援センター

☎ 029-232-2736(平日10:00～16:00)

性暴力被害者サポートネットワーク茨城

☎ #8891 または 029-350-2001

(平日9:00～17:00)

性犯罪被害相談「勇気の電話」(茨城県警)

☎ #8103 または 0120-21-8103

(24時間対応)

1.生活環境課内に「総合窓口」を設置

様々な問題に対する相談のほか、役場で手続きできる制度の案内や関係機関への連絡調整を行います。



2.見舞金の支給(**)

犯罪被害を受けた方や遺族に対し、一時的な経済的支援として見舞金を支給します。

○遺族見舞金

死亡した方の遺族 30万円を支給

○重傷病見舞金

重傷病を負った方 10万円を支給



3.転居費用の助成(**)

犯罪被害により現在の住居に住むことが困難となった方に対し、転居費用を助成します。

○助成金 10万円以内(必要と認める額)



(*) 令和8年4月1日以降に発生した犯罪行為を対象とします。支給・助成に条件があります。

子育て・教育



ランドセル購入補助金のお知らせ（電子申請も利用できます！）

対象者／大洗町にお住まいで令和9年度に小学校に入学する児童（令和2年4月2日から令和3年4月1日生まれ）の保護者のうち、次の2点に該当しない者
 ・生活保護受給者
 ・町税等の滞納がある者

補助金額／ランドセル購入費の1/2の金額（上限額10,000円）

申請方法／ランドセル購入時の領収書、振込先の通帳をご用意のうえ、次のいずれかでお申込みください。

① 子育て窓口

領収書と通帳をご持参のうえ、申請書に必要事項を記入ください。申請書は子育て窓口か、ホームページより入手してください。

② いばらき電子申請・届出サービス



電子申請はこちら

申請期限／令和9年3月31日（水）

問合せ／子育て支援係（ゆつくら健康館1階）

☎029（212）7560

トヨペットスマイルホール 大洗（中央公民館）図書室

貸出時間／9時30分～18時

休室日／毎週月曜日

図書紹介／「時の家」鳥山まこと著、「食べる漢方の食材帖」櫻井大典監修、「神の蝶、舞う果て」上橋菜穂子著

育児相談

日時／6月1日（月）

10時～11時（予約不要）

場所／ゆつくら健康館1階
 子育て課

内容／身体計測、栄養・育児・母乳育児等の相談

（助産師、保健師、管理栄養士が対応）

持物／母子手帳、バスタオル
 問合せ／子育て課

☎029（212）7560



相談

こころと体の健康相談

日時／6月4日（木）

13時30分～15時30分（要予約）
 場所／ゆつくら健康館1階
 健康増進課

内容／心身の健康に関すること、検診結果等

（保健師、管理栄養士が対応）

申込み・問合せ／健康増進課
 ☎029（266）1010

心配ごと無料弁護士相談

日時／6月5日（金）

13時30分～15時30分

☆在弁護士・要予約
 場所／ゆつくら健康館2階
 健康教育部

申込み／社会福祉協議会
 ☎029（266）3021

人権相談

日時／7月16日（木）

10時～15時

場所／役場3階会議室
 相談員／人権擁護委員

問合せ／秘書広報課
 （内線212）

行政書士無料相談

日時／6月16日（火）

13時～16時

場所／役場3階会議室

相談員／茨城県行政書士会
 水戸支部 会員

内容／相続・遺言・許認可
 問合せ／茨城県行政書士会
 水戸支部長（行政書士久保朋央事務所）

☎029（303）5812

司法書士による相続無料相談会のお知らせ（予約制・各事務所先着4組まで）

日時／毎月第1水曜日

（休日の場合は第2水曜日）

場所／県内の各司法書士事務所
 内容／相続登記や遺言等について

問合せ／茨城司法書士会事務局
 ☎029（225）0111



詳細はこちら

募集

ジュニア・ゴルフ教室生徒募集

大洗ゴルフ倶楽部では、スポーツとしてのゴルフを通じて、ゴルフアールの指導、教育および育成を図るため、小学生を募集しています。

対象学年／原則小学4～6年生

開催時期／夏休み、冬休み、春休み（各3～5日）および毎月土曜日（月1～2日）の14時～16時（冬季13時半～15時半）

指導員／所属プロおよび競技・ルール委員

用具等／無料貸クラブがあります。体操着、運動靴、帽子、手袋等はお持ちください。

費用／ゴルフ保険料（年間300円）

募集人員／5名程度

申込み／大洗ゴルフ倶楽部事務局

☎029（266）1234



大洗町の学校給食についてお知らせします

～令和8年度 小学校給食費を無償化します！～

国による「小学校段階の学校給食費の負担軽減」を活用し、令和8年度の小学校給食費の無償化を実施します。これにより、小学生保護者の学校給食費の負担はなくなります。

- 対象者 町立小学校に在籍している児童
- 時期 令和8年4月1日～
- 注意事項 生活保護受給世帯については、従来通りとなります（法律に基づく支援が優先されるため、生活保護法に基づく教育扶助により給食費が支援されます）。

～特色ある献立～

大洗町ではすべての学校で自校調理方式を採用しており、適温のおいしい給食を提供しています。また地産地消にも力を入れており、下記その他、大洗町産のコシヒカリ「日の出米」やさつまいも、しらす干し・ちりめんじゃこなど、地元と連携した特色ある献立も実施しています。



吉田屋の梅干しを使用した「梅干しごはん」



かねふくの明太子を使用した「めんたいこトースト」



漁協のはまぐりを使用した「はまぐりのバターしょうゆ焼き」

～学校給食にかかる経費～

学校給食実施には、食材費のみではなく様々な運営経費がかかっており、運営経費は市町村が負担することとなっています。参考に大洗小学校を例に全体経費の概要を説明します。

《大洗小学校（4月1日現在児童数 345人）令和8年度予算》

食材費		運営経費	
・保護者負担相当額 ※令和8年度から国負担	1,974万円	・調理業務委託費	2,445万円
		・施設管理費（修繕・清掃・衛生検査・機器保守等）	128万円
・町負担（*物価高騰相当分）	304万円	・光熱水費	366万円
		・備品および消耗品費	126万円
2,278万円		3,065万円	

*物価高騰相当分とは…

今般の物価高騰により学校給食に使用する食材が値上がりしていますが、保護者負担を増やさずに給食の質と量を維持するために、高騰相当分について町が負担している分です。

これからも安心・安全でおいしい学校給食を提供していきます



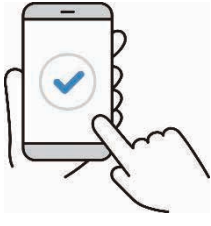


問合せ／学校教育課（内線 353）

6か月チャレンジ!

歩いて健康づくり参加者募集(カード・アプリ)

ウォーキングで健康づくりに取り組む参加者を募集します。カードまたはアプリで毎日の歩数を記録するだけで、景品が当たるチャンス! 「健康日本21」で示されている**1日6,000歩(65歳以上の目安)**を参考に、日々の生活に「歩く習慣」を取り入れてみませんか? 無理のない範囲で、6か月間の継続を目指しましょう。

対象者	30歳以上の大洗町民
定員	歩いたカード: 230名、アプリ: 上限なし
募集期間	5月25日(月)～29日(金)
申込み先 (カード参加者のみ)	健康増進課窓口(ゆっくら健康館1階) ※土日祝日を除く8:30～17:15
実施期間	6月1日(月)～11月30日(月)
参加方法	<p>【カードで参加する方】</p> <p>①募集期間内に健康増進課窓口で「歩いたカード」を受け取る ②毎日の歩数と目標達成(○・×)を記録 ③12月8日(火)までに、健康増進課窓口へカードを提出 ●当選された方には、1月に景品をお渡しします。</p> <p>-----</p> <p>【アプリで参加する方】</p> <p>①スマートフォンに「元気アップ!リいばらき」をインストール ②アプリで毎日の歩数を自動記録 ③アプリ内の抽選会に応募 (大洗町民限定の抽選イベントについては、11月上旬にアプリ内で配信します。) ●当選された方には、1月に景品をお渡しします。</p> <p>※歩いたカードの受け取りや日々の記録が難しい方は、<u>アプリ利用がおすすめです</u>。持ち歩くだけで、簡単に歩数を記録できます。スマートウォッチと連動させると、さらに手間なく記録が可能です!</p>
	<p>【アプリ利用者限定】</p> <p>ポイント数に応じて、町や県の抽選イベントに応募することができます。</p> <p>-----</p> <p><アプリのインストールはこちらから></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>iPhone用</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Android用</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>



全国瞬時警報システム(Jアラート) 全国一斉情報伝達試験のお知らせ

国(内閣官房・消防庁)による、全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達試験を下記のとおり行います。

これにより、町内一斉に防災行政無線および戸別受信機から試験放送が流れますので、ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

○試験日時

6月3日(水)
11:00頃

※状況により放送を中止する場合があります。

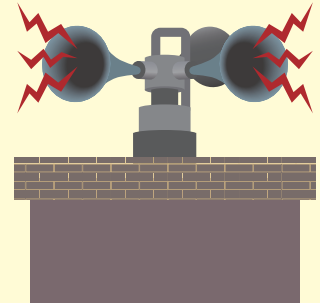
○放送内容

- ・<チャイム音>
- ・「これは、Jアラートのテストです。」×3回
- ・「こちらは大洗町役場です。」
- ・<チャイム音>

○全国瞬時警報システム(Jアラート)の概要

弾道ミサイル情報、津波情報、緊急地震速報等、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、人工衛星を用いて国(内閣官房・気象庁から消防庁を経由)から送信します。受信した町の防災行政無線が自動起動することにより、国から緊急情報を町民に瞬時に伝達するシステムです。

問合せ/生活環境課(内線247)



5月は消費者月間

見える情報 見えない仕組み～AI時代の消費者力を高めるために～

その「おすすめ」、実はAIが選んでいるかも？

スマホやパソコンを使っていると、自分の知りたい広告やニュースが自動で表示されることはありませんか？これはAI(人工知能)が私たちの好みを学習し、膨大な情報の中から「おすすめ」を選んでくれる便利な仕組みです。

■ 便利な裏側に潜む「情報の偏り」

この仕組みはとても快適ですが、注意したい側面もあります。自分の好きな情報ばかりに囲まれることで、知らないうちに視野が狭まる可能性があります。「自分で選んでいる」つもりでも、実はAIによって選択肢が絞り込まれている場合もあります。

■ ネットの情報と「じょうず」に付き合う

デジタル化の利便性を活用しながらも、提示された情報を一歩引いて見つめる「デジタルリテラシー」が大切です。

AI時代の消費者力を高めるための第一歩

- 「なぜこの広告が出たのかな？」と仕組みを想像してみる
- あえて普段は見ないジャンルの情報に触れてみる

問合せ/大洗町消費生活センター ☎ 029-267-5111 (内線243)



狂犬病予防注射と犬の登録受付日程のお知らせ

狂犬病予防法では、犬を飼い始めたら「犬の登録」を、飼い犬が生後3ヶ月を過ぎたら年1回の「狂犬病予防注射」を受けることが義務付けられています。

町では下記の日程により「犬の登録受付」および「狂犬病予防注射」を実施しますので、都合の良い会場にお越しください。

なお、「狂犬病予防注射」につきましては、動物病院でも受けることができます。動物病院で受けた場合は、注射済証明証と手数料550円を生活環境課までお持ちください。

料金	
予防注射	3,000円
注射済証交付手数料	550円
<hr/>	
1頭あたり合計	3,550円
(登録をしていない場合、別途登録料3,000円がかかります)	



<日時・会場> 5月13日(水)

時間	場所
9:00 ~ 9:15	祝町・旧亀屋商店前
9:25 ~ 9:50	幕末と明治の博物館前
10:00 ~ 10:10	漁村広場公園駐車場
10:20 ~ 10:30	二丁目・千手観音堂前
10:40 ~ 10:50	西福寺前
11:00 ~ 11:10	大洗和銅駐車場
11:20 ~ 11:30	五反田集会所前
11:40 ~ 11:55	堀割集会所前
12:05 ~ 12:15	永町会館前

5月14日(木)

時間	場所
9:00 ~ 9:10	松川・岡野肥料店前
9:20 ~ 9:30	松川集落センター前
9:40 ~ 9:50	神山集落センター前
10:00 ~ 10:20	大洗町農業会館前
10:30 ~ 10:40	角一集会所前
10:50 ~ 11:00	大貫集会所前
11:10 ~ 11:20	船渡集会所前
11:30 ~ 11:40	桜道児童公園(南荘前)
11:50 ~ 12:05	ゆっくら健康館東側駐車場

5月17日(日)

時間	場所
9:00 ~ 10:00	大洗町役場前

問合せ／生活環境課(内線243~245)

※令和8年度より一部接種会場と時間に変更となります。事前によくご確認ください。



町ホームページ



となりのまちから

■第57回水戸市芸術祭（水戸市）

期 間／5月3日（日）～12月5日（土）
 催 し／吹奏楽演奏会 5月3日（日）
 交響楽演奏会 5月4日（月）
 いけばな展
 5月22日（金）～24日（日）
 問合せ／水戸市文化交流課
 ☎029-291-3846

■古内茶 庭先カフェ（城里町）

日 時／6月7日（日）10:00～15:00
 場 所／城里町古内地区
 内 容／茶農家や古民家、個人宅の庭先を開放
 したカフェの開催・ツアー体験など
 問合せ／古内地区地域協議会
 ☎090-9102-3931

間もなく海水浴の季節 STOP! 水難事故

水辺では一瞬の油断で命に関わる大きな事故が発生する危険性があります。

潮干狩りや水遊びをする方へ

ルールやマナーを守る

定められたルールおよびマナーをきちんと守り、周囲の方へ迷惑をかけないようにしましょう。



離岸流に注意

海岸では沖に向かう強い潮の流れ「離岸流」が発生する事があります。万が一沖に流されそうになった場合は、岸と平行に泳ぐと離岸流から抜け出しやすくなります。

保護者は子どもから目を離さない

子どもたちだけでの水遊びは大変危険です！必ず大人が付き添いましょう。

天候に注意

事前に天候を確認し、悪天候の場合は水辺に近づかないようにしましょう。

問合せ／大洗地区交番 ☎029-267-0110

最近ゆっくり休めない、気持ちの余裕がない、眠りにくい、そんな事はありませんか？

こころの体温計を、ご自身や家族の方のメンタルヘルスチェックにお役立てください。
 携帯電話やパソコンから、気持ちの落ち込み度やストレス度が簡単にチェックできます。



こころの体温計 大洗 検索

問合せ／健康増進課 ☎029-266-1010

スマートフォンは
こちら→



役場窓口時間延長のお知らせ ＜5月下旬～6月中旬＞

次の日程で住民課（証明書発行のみ）・税務課・会計課の業務時間を18時30分まで延長しています。どうぞご利用ください。

- ◆ 5月20日（水） ◆ 5月27日（水）
- ◆ 6月3日（水） ◆ 6月10日（水）

町の人口と世帯

（3月末現在）

人口 15,114人（-72）
 男 7,532人（-22）
 女 7,582人（-50）
 世帯数 7,700世帯（-5）

（前月比）
 ※住民基本台帳

今月の

納期

○軽自動車税（全期）

○納期は6月1日（月）までです。

イベント報告！「BEER FOREST OARAI vol.2」& サンセット松川カフェスペースOPEN！

泊まれるビールフェス「キャンプ×ビール×エンタメ」を掲げ第2回を迎えた BEER FOREST OARAI、先日無事に終了しました！

今回はビールブリュワリーも増え、前回の映像を使ったPRなどにより、多くのご予約をいただきました。風雨予報が出てしまい、キャンセルが相次いだほか、当日も雨がぱらつく厳しい状況でしたが、ライブステージを盛り上げた皆さん、自称晴れ男（笑）が揃っていたおかげか、茨城ご当地アーティスト安達勇人さんが「雨天用テント無くて大丈夫でしょう！」と仰った通り、雨に降られずにライブパフォーマンスとイベントを終えることができました！ご当地クラフトビール好きな皆さん、まだ未定ですが、次の機会がございましたらぜひともご参加ください！



酒沼から眺めた建設中の外観

建設中のカフェから臨む酒沼と夕日



お次はサンセット松川キャンプ場のカフェスペースオープンのお知らせ！以前からコーヒースタンドとして、自家焙煎コーヒーや松川産ゆずのスカッシュなどを味わうことができたが、今後は、室内のお席で天候に左右されず、酒沼の景色を楽しむことができるようになりました！これからは暑さや強風などを気にせず、ゆったり寛ぐことができます。雨の日でも視界の開けた酒沼を室内から眺めると気持ちが安らぐのではないかと日頃酒沼を眺めての感想です。まだお越しではない皆さん、この機会にぜひ酒沼の絶景を眺めにお越しください！

＝体験教室のご案内＝

☆団体教室、クラフト教室 カリキュラムの再開日程、ご参加、その他お問合せは大洗海の大学ホームページをご覧ください。
NPO法人大洗海の大学 ☎ 029-266-3322 F A X 029-267-5417
E-mail umi@anco-oarai.org URL http://anco-oarai.org

夢town大洗スポーツクラブからのお知らせ

●第61回町民ゴルフ大会

開催日／6月22日（月）

場 所／太平洋クラブ大洗シャーウッドコース

参加資格／大洗町に住民登録のある方、勤務されている方

費 用／プレー費 7,100 円（昼食代込み）、参加費 2,000 円（申込時に支払）

募集定員／100名（25組）先着順

申込み／5月21日（木）、22日（金）大洗町生涯学習課前ロビーにて受付
（8：30～17：00）

※定員になり次第終了

※要項・申込用紙は町ホームページよりダウンロードできます。



夢town大洗スポーツクラブ事務局
☎029-267-1515（鴨川・淡河）
受付時間 火曜日～土曜日 9：00～17：00



株式会社商船三井さんふらわあ
大洗支店長

中島 雅彦

「港から見える、いつもの大洗」

大洗町の皆様、こんにちは。

株式会社商船三井さんふらわあの中島と申します。日頃より、大洗町の皆様には、私たちのフェリー運航に温かいご理解とご支援をいただき、誠にありがとうございます。

また、このたびは「広報おおあらい」に寄稿の機会をいただき、心より感謝申し上げます。

大洗港が一番にぎやかになるのは、夕方、日が傾き始める頃です。岸壁には北海道へ向かうトラックが並び、旅の準備を終えたお客様がターミナルに集まってきます。やがてフェリーの汽笛が港に響き、夕暮れの海を背に、一隻の船がゆっくりと岸壁を離れていきます。私は日々、この大洗港を拠点に、フェリーで人や荷物を運ぶ仕事に携わっています。

大洗く苫小牧航路は、1985年に始まり、首都圏と北海道を結ぶ大切な「海の道」として、生活に欠かせない物資や、多くの方の移動を支えてきました。町の暮らしのすぐそばで、静かに、そして確実に役割を果たしてきた存在だと感じています。

近年は、環境への配慮にも取り組んでいます。2025年には、この航路にLNG(液化天然ガス)を燃料としたフェリーを導入しました。二酸化炭素の排出を抑えることができ、海や自然にやさしい船として、これからの時代に合ったフェリーを目指しています。

また、夏の大洗海上花火大会の日には、港に停泊するフェリーと、夜空に広がる花火が重なり合う、ここ大洗ならではの美しい風景が生まれます。フェリーで訪れた方が、その光景をきっかけに町の魅力を知り、また足を運んでくださることもあります。

略歴
1987年 日本沿海フェリー株式会社
海上籍入社
2008年 海上籍から陸上籍に転籍
2010年 ポートキャプテン就任
2021年 大洗支店長就任

これからも私たちは、大洗港の一員として、町の風景や行事を大切にしながら、皆様と同じ目線で歩んでいきたいと考えています。港にフェリーがある、いつもの大洗の風景を、これからも温かく見守っていただけましたら幸いです。最後にとなりますが大洗町のさらなるご発展と、町の皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。



「ソント」から見たおおあらいでは、各界でご活躍の方々から大洗についてのご寄稿をいただきます。

「JAEA 大洗原子力工学研究所との技術交流会」が開催

1月22日（木）、トヨペット スマイルホール 大洗にて、「JAEA 大洗原子力工学研究所との技術交流会」（主催：茨城県、いばらき量子線利活用協議会、共催：日本原子力研究開発機構、株式会社ひたちテクノセンター、後援：大洗町）が開催され、22社が企業展示を行い、190名が参加しました。

技術交流会は、日本原子力研究開発機構が技術やアイデア、特許などをプレゼンするとともに、参加企業が自社の製品・技術力をPRすることで、さまざまな分野で最適な組み合わせを見つけるマッチングの場です。

当日は、国井町長より、大洗町で技術交流会が開催されることについて、今後への期待を込めた挨拶があった後、各ブースで活発な意見交換が行われ、大盛況で幕を閉じました。



原子力施設見学会 参加者募集！

大洗町民の皆さんを対象に原子力施設の見学会を実施します。普段はなかなか見ることができない原子力の研究や安全への対策を専門の職員がわかりやすく解説します。

この機会にぜひご参加ください。

日時／7月28日（火）14：00～16：30（予定）

見学施設／国立研究開発法人日本原子力研究開発機構

大洗原子力工学研究所

HTTR（高温工学試験研究炉）、高速実験炉「常陽」

日程／13：30 大洗町役場 発（バスで移動）

13：50 大洗原子力工学研究所 着

14：00～16：30 施設見学

16：40 大洗原子力工学研究所 発

17：00 大洗町役場 着

参加費／無料

定員／20名※定員になり次第締切

対象者／町内在住の18歳以上の方

備考／当日は必ず顔写真付き公的身分証明書（運転免許証、個人番号カード（マイナンバーカード））をご持参ください。

申込み／5月25日（月）8：30～6月19日（金）17：15まで

生活環境課 防災・原子力安全係 ☎029-267-5111（内線246）までご連絡ください。



高速実験炉「常陽」(出典：JAEA)



HTTR(高温工学試験研究炉)(出典：JAEA)

大洗町とヤマト運輸株式会社が包括連携協定を締結

3月27日（金）、大洗町とヤマト運輸株式会社は、双方の資源を有効に活用した協働による活動を推進し、地域の活性化および住民サービスの向上に資することを目的として、包括連携協定を締結しました。この包括連携協定では、災害対策・地域の福祉・安全・安心な地域づくりに関することや、観光支援・地場産品の販売促進、ふるさと納税に関することなどを連携事項としています。

協定締結式に出席した國井町長は「ヤマト運輸が持つ地域に精通している強みや、ノウハウを、住民サービスの向上にぜひ活かしていただきたい」と挨拶し、ヤマト運輸の松田主管支店長も「地域の暮らしを守り、災害時の物資輸送などで、大洗町を支える存在でありたい」と、今後の展望を見据えたご挨拶をいただきました。



令和7年度 大洗町消防団春季訓練を実施

3月22日（日）、旧夏海小学校において、ポンプ車の機関運用、基本ロープ結索、暴れホース※対応の3ブースに分かれ、各分団がローテーションで訓練を行い、基本動作の再確認と連携強化を図りました。

今後も様々な訓練を重ね、町民の皆さんの安心・安全を守っていきます。

※放水時、誤ってホースから手が離れた際にホースが激しく動き回り、周囲の人にぶつかるなどの危険な状態

大洗町では地域住民の安心・安全を守る消防団員を随時募集しています。

問合せ／消防本部 火災警防課 ☎029-266-1119



第65回下水道の日「下水道いろいろコンクール」国土交通大臣賞を受賞！

第65回下水道の日「下水道いろいろコンクール」の標語部門において、大洗町立南小学校新3年生の藤沼 怜生さんが、全国からの応募作品2,670点の中から、最優秀である国土交通大臣賞を受賞されました。

【国土交通大臣賞】

みやくみやくと ミライへめぐる 下水道

下水道いろいろコンクール入賞作品の詳細はこちらから



第11回水戸市少年柔道大会で大活躍！

3月28日（土）、アルテンジャパン武道館を会場に第11回水戸市少年柔道大会が開催されました。大洗町少年柔道クラブスポーツ少年団からは、小学4年生男子の部において、大洗南小学校 鴨川 蓮さんが第3位、小学6年生女子の部において、千波小学校 高橋 朱音さんが第3位という素晴らしい成績を収めました。

これからも大洗町少年柔道クラブスポーツ少年団への応援よろしくをお願いします。



アライッペのまちみせ散歩

Vol.26

昭和48年創業
老舗の
お肉屋さん

ウスヤ精肉店



人気商品の串カツ、コロッケや唐揚げなど、揚げ物のほとんどを地産地消を進めるために地元産の米粉を使って揚げています。低カロリーで脂っこさを感じない、パリッとした衣の食感をお楽しみください。毎日～9：00までは食パントーストをサービスしています！お店脇の休憩場で朝食にどうぞ。



一番のおすすめは手羽元（ウイング唐揚げ）！塩味としょうゆ味があります。「18時にとりに行くからコロッケ5つ揚げておいて」など、電話で注文いただければ、時間に合わせて作ってお待ちしています。

アクセス



住所／大洗町磯浜町221-3
電話／029-267-5141
営業／6：00～19：00
(ラストオーダー18：30)
定休日／
1月1日・1月2日
のみお休みです。



編集／商工観光課（内線334）

わが家のアイドル



浅野 宇海ちゃん（左）、糸音ちゃん（右）

(令和7年12月18日生まれ、令和2年6月生まれ)
お父さん 敦熙さん、お母さん 麻未さん
「ずっと仲良しの姉妹でいてね♥」

『わが家のアイドル』載せてみませんか？

申込方法：写真と必要事項を添えて直接またはメールにてお申込みください。

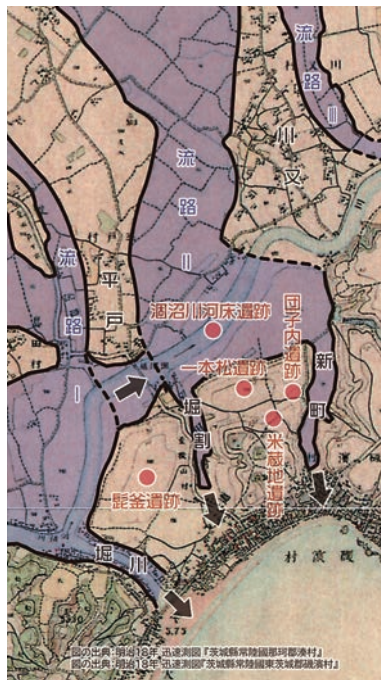
- 必要事項：①お子さんのお名前、生年月日
②保護者の方のお名前（父、母）
③コメント（20字程度）

問合せ／こども課 ☎029-212-7560
✉kodomo@town.oarai.lg.jp

大洗町の歴史を見つめて 155

川の流れと町の変遷 四 弥生時代集落の展開

前号で触れた迺沼川河床遺跡からは、大洗町のそこかしこにある台地上の弥生時代遺跡からは出土しない中期前半に帰属する弥生土器が確認されており、縄文時代晩期後葉にもみられた低地への適応を垣間見ることが出来ます。大洗町の高台に弥生時代の生活の痕跡がみられるようになるのは、断片的ながら中期の後半で、その後、徐々に後期の集中居住が展開するようになります。まるで、縄文時代後晩期に高台から低地に移行したのとは逆に、弥生時代中後期になると、低地から高台へ生活の基盤が移るかのようです。この集住は大洗駅を中心とした髭釜遺跡と、その東の堀割の谷を挟んだ一本松遺跡群（一本松・米蔵地・団子内遺跡）にみられます。



弥生時代遺跡と那珂川流路Ⅰ・Ⅱ

この現象は、二月号でも触れました、縄文時代後期以来存在した那珂川の流路Ⅰが、弥生時代中期のある段階で平戸の自然堤防を乗り越え、流路Ⅱに移り変わることで、迺沼川河床遺跡に那珂川河口部が広がるようになり、生活が困難となったためとも考えられます。あるいは、大洗地域に特徴的な茨城県下有数の後期の集住を支えるのは、遺跡の周辺に河口が移り、人々や物資が集中する水上交通の要地、港となった背景があったとも考えられるのです。

(生涯学習課文化財係)

おおあらい俳壇

大洗袖ヶ浦吟社

古茶新茶味はひ憩ふ昼下がり
手に馴染む湯飲みで新茶味はひぬ

東光台 安藤千恵子

初参り晴着に振るる糸桜
牡丹の蕾ふくらむ雨上り

新町 岸和田和子

咲き初めし桜に風の強き日も
うららかや寄港最後の日本丸

東光台 野口美知子

夢多き孫の未来やしやぼん玉
満開の桜の樹令古りにけり

東光台 今関由美

菜園に咲き揃ひたる豆の花
スカイツリー花堤よと歩く会

神山町 夏海まり

廃校の愛でる人なき花満開
散歩道行き合ふ人と花談義

北清水 関根ふみ子

大きめのきゆきゆきゆつと新入生
靴紐を結ぶ背中に桜散る

和銅 金沢敏江

久慈川に夕暮れ迫る竹の秋
名にし負ふ枝垂桜や六地藏

角一 関根明子

花咲くを待つ日々散るを惜しむ日々
忠霊塔浄めて上がる花の雨

髭釜 川崎京子

崖下へ垣を抜き出て濃山吹
裏山の草掻き分けて蕨探る

東光台 田中勝枝

春月の辺り潤める宵の口
旅客機の音も潤める朧の夜

新町 関よし江

袖ヶ浦吟社では新規会員を随時募集しています。
お気軽にご相談ください。

問合せ／秘書広報課（内線2-12）

ぼくとわたしのちびっ子ギャラリー

恵泉保育園



めぐみの組（0.1歳児）の保育室が完成しました！



相談無料
秘密厳守

ふ つうに く らせる し あわせ だより

ひとりで抱えこまずに、まずはご相談ください!

どこに相談していいかわからないことでも、専門の相談員がお話を聞いて、一緒になって解決方法を考えます。

仕事

仕事が見つからない、
仕事がなぜかいつも
長く続かない…



お金

借金の返済で家計
が赤字!
どうしよう…



住まい

収入が減って家賃
が支払えなくなり
そう…



病気

病気で働けない…



家族

家族のことでだれ
かに相談したい…



**お電話、
役場での出張相談
(月1回・予約制)
でお話をお聞きます。**

県ホームページに
お役立ち情報を掲載中!

茨城県 自立相談支援

相談予約・問合せ

福祉課 社会福祉係 (内線 151)

茨城県福祉相談センター 生活保護課 (生活自立相談窓口) ☎ 029-226-1512



健康つなごうコーナー
お元気ですか?保健師・栄養士です



禁煙週間(5月31日~6月6日)に考えよう 大洗町の女性は肺がん死亡率が高い?!

全国と比べて有意に**大洗町の女性は肺がん死亡率が高い**ことが分かりました。また、県平均と比べて**大洗町の女性の喫煙率は高くなってきている**ことも分かっています。(令和7年茨城県市町村別健康指標より)

肺がんの最大の原因は「喫煙」です。「たばこの本数が少ないから大丈夫」「家族は吸っているけど、自分は吸わないから大丈夫」と思っているも、女性は男性に比べて受動喫煙^{じゅうどうきつえん}等の影響を受けやすいため、注意が必要です。※受動喫煙：周囲のたばこの煙を吸い込んでしまうこと。

また、喫煙はがん以外にも様々な病気のリスクを高めます。その中の1つに、男性に多くみられるCOPD^{シオピーデー}(慢性閉塞性肺疾患)があります。長年の喫煙などにより肺が壊れていくため、肺の生活習慣病とも言われ、「息切れしやすい」「咳や痰が続く」といった症状から始まり、気がついた時には重症化して日常生活に支障をきたします。1度壊れた肺は元には戻りませんので、一日も早く禁煙をすることが大切です。

息切れしない毎日へ!今こそ禁煙!!

たばこを吸わない選択が最も予防効果を高めます。
「やめたいけどやめられない」と感じている方こそ、禁煙外来や禁煙補助薬などのサポートを活用しましょう。

加熱式たばこや電子たばこなどでも発がん性や受動喫煙のリスクはゼロではないので、安易に切り替えるのは危険です。この機会にきっぱりと禁煙しましょう。

<参考>
県内の禁煙
治療に保険
が使える
医療機関▶



この広報誌は、古紙配合の再生紙を使用しています。

大洗町公式ホームページ
はこちらから→→



大洗町公式 LINE 友だち登録
はこちらから→

