

健保ニュース

太陽誘電健康保険組合



多良間島のサンゴ礁の海 ● 沖縄県宮古郡多良間村

2016 Summer

平成27年度 決算がまとまりました

前年度に引き続き、
経常収支で黒字を維持

6月20日に開催された組合会において、平成27年度決算が可決・承認されましたのでお知らせします。

健康保険組合をめぐる状況

全国の健保組合の財政状況は、依然として厳しい状況にあります。健康保険組合連合会（健保連）が公表した「平成28年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健保組合全体で1,384億円の経常収支赤字となり、赤字組合は全体の6割を超えています。

このような財政危機の最大の要因は、高齢者医療制度への過重な納付金負担です。この納付金が保険料に占める割合は平成28年度予算において42・8%。50%を超える組合も254組合（18・4%）あります。

この数値からも健保財政の窮状がわかりますが、平成29年度から「後期高齢者支援金」の算定方法が全面総報酬割になることにより、負担の増加が確実視されています。

健保組合ではこれまで、保険料率の引き上げや積立金の取り崩しによって過大な負担に対応してきましたが、これにもはや限界がきています。このような状況のなか、消費税率の引き上げ延期もあることから、社会保障の充実に向けた財源の確保は厳しさを増し、健保組合の運営への影響が懸念されます。

当組合の収支状況

一般勘定

収入面では、被保険者数および平均標準報酬月額が増加したことにより、健康保険収入は前年度決算に比べ3億8,244万7千円増の3億2,209万4千円となりました。

一方、支出面では、皆さまとご家族の医療費等の支払いに充てる保険給付費が前年度決算比1億4,424万4千円減の10億6,666万円、高齢者医療制度への納付金は同比2億9,343万2千円減の8億9,960万9千円となりました。納付金が健康保険収入に占める割合は28・8%となっています。

このほか、皆さまの健康管理・疾病予防のための保健事業費として前年度を上回る8,460万5千円を支出しました。

以上の結果、経常収入合計が31億5,963万2千円、経常支出合計が20億9,635万3千円となり、経常収支差引額は10億6,327万9千円

円の黒字決算となりました。前年度に引き続き、経常収支で黒字を維持することができましたが、平成28年度予算では一般保険料率を千分の95に引き下げたものの、納付金の大幅な増加が見込まれており、予断を許さない状況です。

当組合では、経費節減を継続するとともに、特定健診・特定保健指導をさらに押し進め、事業主とのコラボヘルスを実践しながら、皆さまの健康維持増進のサポートに努めてまいります。被保険者の皆さまだけでなく、被扶養者の皆さまも年に一度の健診受診および医療費節減にご理解とご協力をお願いいたします。

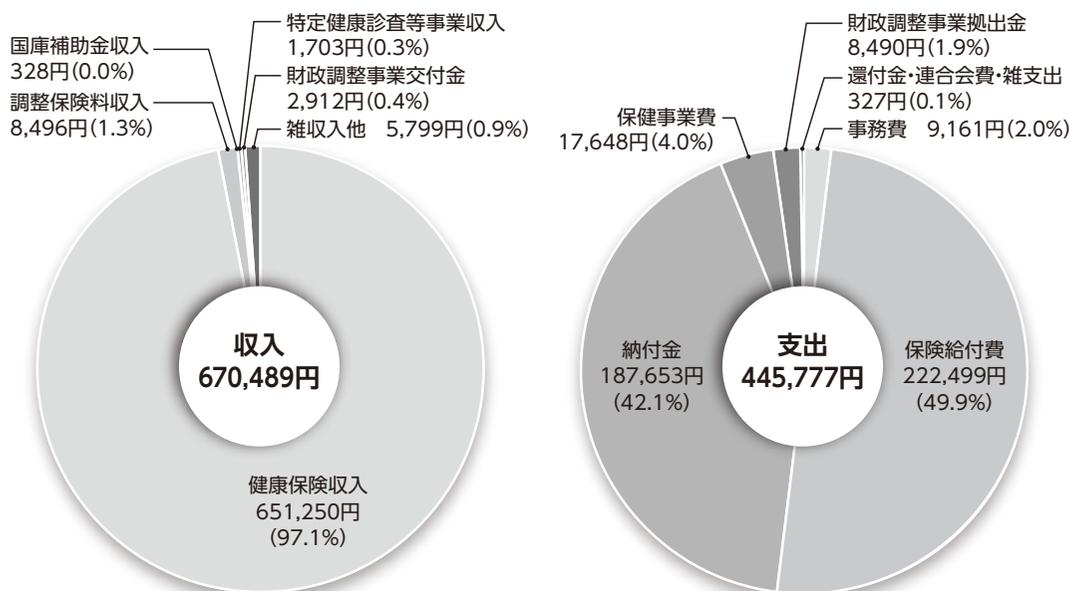
介護勘定

健保組合では、介護保険料の徴収を代行し、「介護納付金」として納めています。平成27年度決算は介護保険収入2億5,739万5千円、繰越金4,300万5千円、介護納付金2億1,104万7千円となり、残額は準備金および繰越金として処分しています。

決算残金処分内訳

●一般勘定		●介護勘定	
準備金	0千円	準備金	2,444千円
別途積立金	873,988千円	当年度繰越金	86,887千円
当年度繰越金	203,254千円		
財政調整事業繰越金	28千円		
計	1,077,270千円	計	89,331千円

被保険者1人当たり決算額とその割合（一般勘定）



※1人当たり(円)は、端数処理のため合計が合わないことがあります。

一般勘定

基礎数値
(年間平均)

被保険者数..... 4,794人 一般保険料率..... 99.500/1000
平均標準報酬月額..... 406,887円 特定保険料率..... 30.864/1000
平均年齢..... 41.69歳

収入

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
健康保険収入	3,122,094	651,250
調整保険料収入	40,731	8,496
国庫補助金収入	1,574	328
特定健康診査等事業収入	8,164	1,703
財政調整事業交付金	13,962	2,912
雑収入他	27,800	5,799
合計	3,214,325	670,489

支出

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
事務費	43,918	9,161
保険給付費	1,066,660	222,499
法定給付費	1,045,257	218,034
付加給付費	21,403	4,465
納付金	899,609	187,653
前期高齢者納付金	301,375	62,865
後期高齢者支援金	530,588	110,678
退職者給付拠出金	67,633	14,108
老人保健拠出金	13	3
保健事業費	84,605	17,648
還付金	225	47
財政調整事業拠出金	40,699	8,490
連合会費	1,321	276
雑支出	18	4
合計	2,137,055	445,777

経常収入合計 3,159,632千円
経常支出合計 2,096,353千円
経常収支差引額 1,063,279千円

介護勘定

基礎数値
(年間平均)

第2号被保険者数..... 3,896人 保険料率..... 12.0/1000
平均標準報酬月額..... 450,549円

収入

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護保険収入	257,395	90,156
繰越金	43,005	15,063
雑収入	5	2
合計	300,405	105,221

支出

科目	決算額(千円)	1人当たり(円)
介護納付金	211,047	73,922
介護保険料還付金	27	9
合計	211,074	73,931

収入合計 300,405千円
支出合計 211,074千円
収支差引額 89,331千円

毎年恒例となっている「歩け歩け大会」。
 今年は『長野県上高地』を予定しています。
 職場のお仲間、ご家族の皆さまとお誘い合わせのうえ、
 ぜひご参加ください！

実施日 平成28年10月29日(土) 雨天決行

概要 各事業所発～上高地バス下車 大正池～田代橋～河童橋(昼食)～明神橋～バスターミナル～安曇野スリス村(お土産)～各事業所着
 ★高低差が少なく、歩きやすいコースです！

バス発着予定

出発 (1) 高崎 GC
 (2) 榛名工場
 (3) 玉村工場
 (4) JMTY 所沢～青梅
 } 各事業所出発
 6:20～7:00予定

※上記事業所所属以外の方でも、出発場所に集合できる方は参加可能です。

帰着 各事業所へ帰着(目安として高崎 GC 19:00)

※バス4台運行を予定。参加人数により変更がございます。

募集人員および参加資格

募集人員：120名

参加資格：被保険者および被扶養者とそれ以外の同居家族で小学生以上の方

参加費

区分	大人	小人(中学生以下)
被保険者	2,000円	—
被扶養者	2,000円	1,000円
上記以外の同居家族	3,000円	3,000円

募集締め切り 平成28年9月26日(月)

- 参加申込書を高崎 GC 健康保険組合あてご提出ください。
- なお、参加費は給与控除となります。
- 詳しくは、社内イントラ掲示板の案内をご覧ください。



太陽誘電健保組合主催
 平成28年度「歩け歩け大会」を
 開催します！

10/29(土)
 雨天決行

平成28年10月から

短時間労働者に対する 社会保険の適用拡大が 始まります

パートやアルバイトで働いていても健康保険に加入する場合があります



法改正により、平成28年10月から、パート・アルバイト等の短時間で働いている方のうち一定の要件を満たす場合は、被保険者として勤務先の健康保険に加入することになります。

ポイント



現在、短時間労働者が健康保険に加入するには、「1日または1週の所定労働時間および1月の所定労働日数が、常時雇用者のおおむね4分の3以上」であることが要件です。この基準が緩和され、下記の適用拡大の5要件すべてに該当する短時間労働者も加入対象になります。

現行

平成28年10月から

週30時間以上

(労働時間・日数が常時雇用者のおおむね4分の3以上)

適用拡大
 5要件

- ① 週の所定労働時間が20時間以上あること
- ② 雇用期間が1年以上見込まれること
- ③ 月額賃金が8.8万円以上であること
- ④ 学生でないこと
- ⑤ 常時501人以上の企業(特定適用事業所*)に勤めていること

* 同一事業主の適用事業所の被保険者数(短時間労働者を除き、共済組合員を含む)の合計が、1年で6ヵ月以上、500人を超えることが見込まれる事業所。

平成28年10月から

被扶養者の認定要件も変わります

現在は、被保険者の兄または姉を被扶養者とする場合、収入要件(年収130万円未満など)に加え、被保険者と同居していなくてはなりません。平成28年10月からは、同居していなくても収入要件を満たし扶養の実態があれば、被扶養者として認定することが可能になります。

別居の兄または姉も被扶養者として認定可能に



現在は当組合の被扶養者として認められていても、10月以降に上記の要件を満たせば、パート先・アルバイト先等の健康保険の被保険者となり、当組合の被扶養者から外れることとなります。
 このケースに該当する場合、速やかな被扶養者の削除手続きが必要です。被保険者の方は事業主に被扶養者の削除の連絡をしてください。

当組合の被扶養者から外れる場合は
 削除手続きをお忘れなく！



体内健康
向上委員会

本日の議題
糖尿病

血糖値が上がったら 生活習慣の改善で早速予防!

向上委員会

会議中



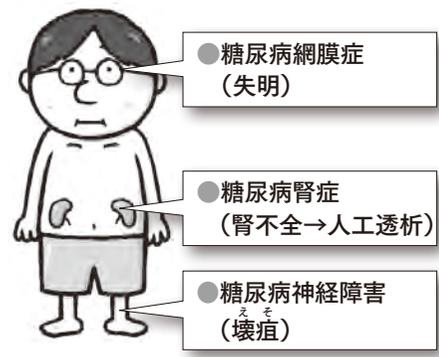
■糖尿病とは

私たちの体は生きるためのエネルギー源として、食べ物や飲み物を消化しブドウ糖に変え、血液に乗せ体中の細胞に届けています。血液中のブドウ糖の量を示すのが血糖値です。この血糖値が高い状態が続くのが糖尿病です。

糖尿病は、食べ過ぎや運動不足、肥満、ストレス過多などが原因となっております。インスリンの量が不足すると、働きが悪くなり、ブドウ糖が細胞に十分取り込まれず、血液中に糖分が余ってしまうのです。

◆合併症が怖い糖尿病

血液中の糖分は全身の血管にダメージを与えるため、網膜症や腎臓病、神経障害など、深刻な合併症を引き起こすことにつながります。



※インスリンは、すい臓から出る体内ホルモンの一つ。血糖値を下げる働きをする。

血糖値をコントロールするには食生活改善と運動の習慣を

○3食きちんととる

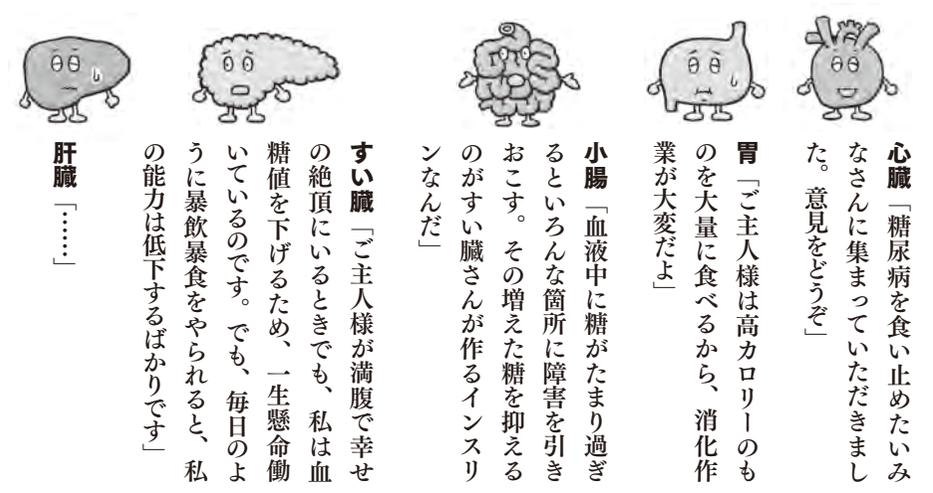
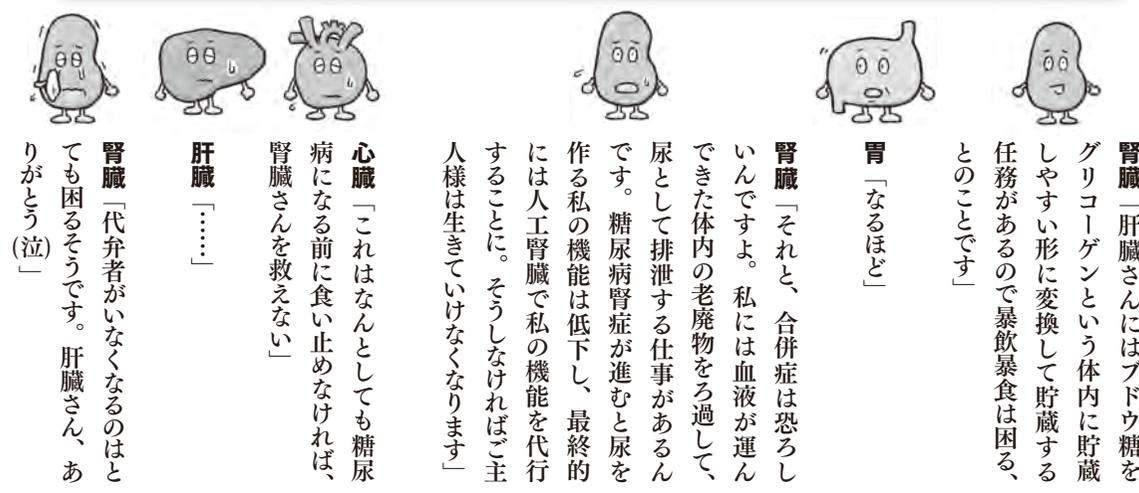
朝食抜きは血糖値の低い時間が続き、昼食後急激に血糖値が上がるので危険です。また、食べるときは①野菜のおかず、②肉や魚のおかず、③ご飯・麺類・パンなどの糖質、の順番で食べると血糖値の上昇がゆるやかになります。

○有酸素運動がおすすめ

運動をすると、インスリンが働きやすい体を作ることにつながります。運動は血糖値が上がり始める食後30分～1時間の時間帯に行うと効果的といわれています。まずは、軽く汗をかく程度の有酸素運動（ウォーキングなど）がおすすめです。

《空腹時血糖値の区分》

区分	(mg/dL)
糖尿病域	126
境界域 (糖尿病予備群)	110
正常高値	100
正常域	100以下



【向上委員会の面々】
 心臓 (リーダーシップに優れている) / 胃 (仕事量の多さに毎日疲れきっている) / すい臓 (血糖値が高くなるとインスリンを出そうと動き続ける) / 小腸 (胃とは隣人であり、共同作業もする) / 肝臓 (沈黙の臓器。大人しく引っ込み思案) / 腎臓 (肝臓の友人であり代弁者)

旬野菜 トマトのヒミツ

どうしてアンチエイジングに効くの？

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養たっぷりのトマト。赤い色に含まれるリコピンという成分には、有害な活性酸素を取り除く働きがあります。この強い抗酸化作用により、生活習慣病予防や老化抑制の効果が期待できます。

プチトマトとイワシのロール焼き

【材料】2人分

プチトマト……………6個
 イワシ……………3尾
 大葉……………6枚
 A パン粉……………1/4カップ
 にんにく(みじん切り)……………小さじ1/2
 オリーブオイル……………大さじ1
 塩・こしょう……………少々

【作り方】

- ①イワシは3枚おろしにし、塩・こしょうをふる。
- ②①に大葉をのせ、プチトマト1個ずつをくるんで、つまようじで止める。
- ③Aを混ぜ合わせ、②にかける。その上から、全体にオリーブオイルをふりかける。
- ④魚焼きグリルで5分ほど焼き、盛りつけてつまようじを抜く。

イワシの苦みと
 トマトの甘みが相性抜群。
 さっぱりしているので、
 食欲がないときにも
 オススメです。



1人分
 エネルギー
 269kcal
 塩分
 0.9g

チキンピラフ 海南鶏飯風

ハイナンジーファン

【材料】2人分

トマト……………1個(150g)
 鶏もも肉……………1枚
 塩……………小さじ1/2
 A しょうが(すりおろし)……………小さじ1/2
 にんにく(すりおろし)……………小さじ1/4
 長ねぎ……………10cm
 B 水……………500ml
 酒……………大さじ2
 塩……………小さじ1/2
 米……………2合
 飾り用野菜(トマト、きゅうり、
 パクチー)……………適宜

【作り方】

- ①鶏もも肉はAをすりこみ下味をつける。トマトは一口大に切る。
- ②鍋に①の鶏もも肉と長ねぎとBを入れて中火にかけ、煮立ってきたら弱火にして10分ゆでる。火が通ったらゆで汁ごと冷まして、ねぎを取り出す。
- ③米と②のゆで汁を炊飯器の目盛りまで入れ、トマトも加えて炊く。
- ④器に③のピラフと、そぎ切りした②のゆで鶏を盛り付け、飾り用のくし切りトマトと斜め切りのきゅうり、お好みでパクチーを添える。

ご飯に味がしっかりついているので、
 タレがなくても大丈夫。
 パクチーを添えることで、
 異国の香りが漂います。



1人分
 エネルギー
 544kcal
 塩分
 1.1g

まるごと
 旬野菜
 使いきり
 レシピ

トマトで
 アンチエイジング

一步先へ踏み出そう

劣等感は、一步を踏み出す きっかけになる

「誰かと比べる」から劣等感は存在する

私たちは、さまざまなことでも思い悩みます。思い悩むのはなぜなのでしょうか？
それは、ほかの誰かと比べるからです。比較するべき他者が存在しないのであれば、そこに悩みは存在しません。
人間は、無力な存在として生を受け、少しずつ、知識や行動を覚えて成長します。そのついで成長の背景には「向上したい」という意思があるものです。

一方で、思い描いた理想に達していない自分を顧みて、「劣っている」かのような感覚を抱いてしまうこともあります。いわゆる「劣等感」というものですが、あなたはこの劣等感を、前向きにがんばるためのエネルギーにできているでしょうか？
それとも、「どうせ自分なんて……」「自分が何をがんばったところで……と、あきらめの口実にはしていないでしょうか？
「背が低い」という劣等感について考えてみましょう。その事実は、子どもならばなおさら、一定の年齢になってしまえばそう

気にしているのは、
意外と自分だけだったりする



しかし、自身が抱いている劣等感を、他者と同じように気にするとは限りません。背の高いほうは相手に対し「小さくてかわいらしい」と思うかもしれませんが、一方で低いほうが相手のことを「大きくて安心できる」と思うことだってあるのです。

そう変わるものではありません。しかし、背の低さは「平均よりも低い」というだけで、それ以外に人間的な何かがあるに欠けていたり、他と比べて劣っていたりということはありませんよね。

大切なのは、等身大の自分自身を受け入れること

「自分は背の高さゆえ周囲に怖いと思われる」という人と、「背が低いことをずっと気にしている」という人が向かい合ったらどうします。

身長を自分の意思で伸ばしたり縮めたりすることはできません。しかし、その事実をマイナスのものとして引きずるのではなく、前向きに変換することは、考え方の一つで誰にでもできること、とはいえないでしょうか？
まずは、等身大の自分自身を受け入れることです。「自分はこうなんだ、自分はこれでいいんだ」と胸を張ることで、周囲の状況は違うものに見えるはず。そのきっかけにできるのであれば、劣等感というものはそれほど悪いものではないのです。

帰宅後



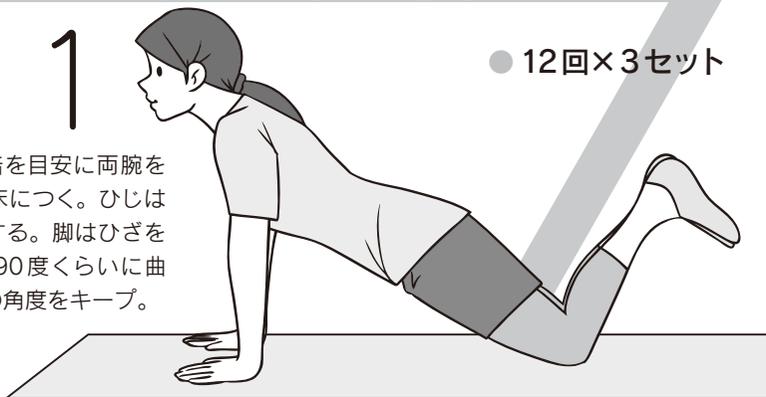
胸を鍛えるアーニー・インク・プッシュアップ

監修 ■ パーソナルトレーナー 比嘉 一雄

ニー・オン・プッシュアップ

● 12回×3セット

1
肩幅の1.5倍を目安に両腕を広げ、手を床につく。ひじはまっすぐにする。脚はひざを床につけて90度くらいに曲げ、常にこの角度をキープ。



2
ゆっくりとひじを曲げながら、肩からひざまでを床に近づけるように下ろす。このとき腰を反らさないように注意。



3
胸が床につく手前の位置で動きを止める。肩からひざまでを上におこし、1の姿勢に戻る。



食事量を減らしてやせるのは問題ないか？

ダイエットの近道といえは、真っ先にあげられるのが、食べる量を極端に減らしたり、特定の食材に偏って食べること。確かにこれらによつて脂肪や体重を落とすことはできますが、それと同時に筋肉も減っていきま

す。筋肉量の低下は、基礎代謝も下げてしまうため、さらに太りやすくなるという悪循環を生み出すことに。また、多くの人にとって、食べる量を無理に減らして継続するのは難しいもの。ダイエットをするなら、「筋トレ+栄養バランスのよい食事」の組み合わせが理想的です。

男性があこがれる厚い胸板や、女性が望むハリのある豊かな胸をつくるには、大胸筋を鍛えることと近づけます。ここで紹介するトレーニングは、大胸筋だけでなく上半身の強化や二の腕のシェイプアップにも効果をもたらします。胸を張って歩けるよう、挑戦してみてください。

太陽と海が溶け合う瞬間
一日の終わりは水平線より告げられ
私たちは明日の幸福を祈る

城ヶ島夕景



波

が優しく岩を洗う。傾き始めた太陽とともに、世界が赤く染まり始める。城ヶ島は、三浦半島最南端に浮かぶ一周4キロほどの小島。波に揉まれて浸食された岩礁が、独特の造形美を作り出している。

「雨は真珠か、夜明けの霧か、それともわたしの忍び泣き」。日本を代表する歌人、北原白秋が城ヶ島に住んでいたころ、舟唄として作った『城ヶ島の雨』の一節だ。当時苦難の中にあつた白秋が、再起をはかるために詠んだといわれるこの詩。詩碑は海を望む砂浜に建てられ、今日も島を見守っている。

太陽がゆっくりと沈み始める刻限、訪れる者が皆一様に静まり返るほどの夕陽の美しさはまさに絶景の名にふさわしい。瞬間、赤の芸術が、島全体をほんのりと染め上げた。



周辺観光スポット



①②相模湾を見下ろす体験型公園「ソレイユの丘」では動物や自然とふれあえる。併設温泉施設「海と夕日の湯」で富士山や夕日を眺めながら一日の疲れを癒そう／横須賀市長井
③マグロで有名な三崎港の産直センター「うらり」は、水中観光船や城ヶ島への渡し船も運航する観光基地／三浦市三崎
④港の前で70年のれんを守る「料亭旅館三崎館支店 香花」で新鮮な魚介を井で食す贅沢／同市三崎
⑤風や波で侵食されてきた「馬の背洞門」は、近くで見ると自然の力と神秘を実感させられる／同市三崎町城ヶ島



●お問い合わせ
(一社) 三浦市観光協会 TEL: 046-888-0588
URL: <http://www.miura-info.ne.jp/>
※ゴミは必ず持ち帰る等のマナーを守って、地元住民に迷惑をかけるようにはしません。
※各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください。



乳がんにも負けたくない女性になるために

女性がかかりやすい乳がんを正しく知る

生涯に乳がんを患う日本人女性は12人に1人といわれています。この割合ならもはや他人事ではありませんよね。女性なら誰しもかかる可能性がある乳がんについて、今一度おさらいしてみませんか？

すべての女性に知ってほしいがん

乳がんは、早期に発見して適切な治療を受ければ、高い確率で完治が望めますが、進行してしまうと、乳房の切除という女性にとってあまりにつらい決断をしなければならないことも。すべての女性が「乳がんは決して他人事ではない」という意識を持つことが、乳がんでも苦しむ人を減らすことにつながります。



女性なら必ず受けたい乳がん検診

乳がん検診が推奨される年齢は40歳からですが、最近では30歳代の発症も増えてきているため、年齢にかかわらず乳腺の専門クリニックなどで検診を受けておくことで安心です。40歳以上の人は2年に一度必ず検診を受けましょう。たとえば自分の誕生日の翌日を検診日にするなど、決まった日付にしておくことを忘れませんよ。

こんな人は乳がんになるリスクが高い

- 妊娠や出産の経験がない
- 初産が高齢出産だった
- 初潮が早い
- 閉経が遅い
- 乳がんになった血縁者がいる
- 肥満気味である(閉経後)

発見の鍵はセルフチェック

乳がん発見の約50%はセルフチェックによるものといわれており、唯一自分で発見できるがんでもあります。月に一度のチェックを続けることで、ふだんとは違う自分の胸の変化に気づくことができます。しこりや違和感を見つけたら、婦人科や乳腺の専門医のいるクリニックを受診しましょう。



乳がんは決して特別な病気ではありません。いくつになってもはつらつと輝く女性でいるために自分の体の変化を見逃ごさないようにしましょう。

Pick Up Info



わが家でできるデータヘルス

体の経年変化をチェック 健診結果を生活改善に活かそう

年に一度の健診は健康づくりの基本です。とくに大切なのは、受診後に健診結果を確認し、日常生活に活かすこと。そのためにも健診結果報告書は毎年大切に保管し、ときどき家族で見直すようにしましょう。単年では正常範囲内で問題がないように見えても、毎年の数値の変化を見比べてみると徐々に悪化している項目があるかもしれません。たとえば、血圧の数値が高くなってきている場合、



位で変わることもあります。毎年の健診結果を参考にし、よりよい生活習慣にしていきましょう。

料理を薄味にするなどの減塩対策が必要ですが、また、体重が増加傾向にある人は、間食や夜食を控える、適度な運動を心がけるといった取り組みが必要ですが、いずれも家族のサポートがあれば、ぐんと実行しやすくなります。体の状態は数カ月単位で変わることもあります。毎年の健診結果を参考にし、よりよい生活習慣にしていきましょう。

知っ得！食のまめ知識

柑橘類など酸っぱい食材に豊富 夏の疲れに効く！クエン酸

「疲れたら梅干し」「スポーツの後にレモンのちみつ漬け」など、酸っぱいものを食べると疲れがとれることは昔からよく知られています。これは、柑橘類などに含まれるクエン酸という有機酸の一種が、体の疲労回復を促してくれるからです。



クエン酸は、レモンやグレープフルーツなどの柑橘類のほか、キウイフルーツなどの果物、梅、酢にも含まれています。果物はそのままはもちろん、ミキサーでジュースにすれば手軽に摂取できます。梅干しは塩分補給にもなるので、汗をかいたときにとると熱中症予防の効果も期待できます。

もしもに備える防災対策

ふだんから家族で話し合っておこう 「ゲリラ豪雨」に気をつけて！



夏になると「ゲリラ豪雨」と呼ばれる集中豪雨の発生が増えてきます。ゲリラ豪雨の怖さは、突然天候が変わること。朝の天気予報ではわからないため、無防備な状態で遭遇してしまう危険が大いにあります。

そこで重要なのが事前の対策です。ふだんから、

自宅や会社の周辺にある危険な場所、いざというときの連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。国土交通省では、全国のハザードマップを閲覧できるポータルサイトを公開しています。

また、降水予測情報を得るには、気象庁が5分ごとに発表している「高解像度降水ナウキャスト」のほか、気象情報アプリも各種あります。自分の使いやすいものをスマートフォンなどに設定しておくで安心でしょう。

- ◎国土交通省「ハザードマップポータルサイト」
<http://disaportal.gsi.go.jp/>
- ◎気象庁「高解像度降水ナウキャスト」
<http://www.jma.go.jp/jp/highresorad/>

また、クエン酸には、カルシウムや鉄分など体に吸収されにくいミネラルの吸収率をあげる「キレート作用」という働きがあります。食事の際、酢のものを一品加えたり、魚料理や肉料理にレモンをかければさっぱりして、食欲のないときも食べやすくなります。夏バテ気味ときは、クエン酸をとってみましょう。

絶景の街を行く

こあじろ 小網代の森

(神奈川県・三浦市)



アクセス

- 京浜急行線「三崎口駅」より徒歩約30分
- 京浜急行線「三崎口駅」より油壺行きバス約5分「引橋」下車徒歩5分



▲干潟から望む穏やかな小網代湾

昭和の頃より守られてきた貴重な生態系。手つかずの自然が作り出す天然の博物館。

都心からわずか90分の土地に、見事な景観と生物多様性を保つ自然の宝庫がある。小網代の森は、浦の川によって森、湿地、干潟、湾がひとつの流域として結ばれ、自然のまま残されている貴重な場所だ。森に入ると、急に車の音が遠くなる。代わりに聞こえるのは、川のせせらぎ、鳥のさえずり、降るような蝉の声…。濃い緑の葉を重ねる木々に囲まれ、空気もひんやりとしている。緑の香りを胸いっぱい吸い込みながら歩いていくと、広々とした湿地に出る。鬱蒼とした森の中とは劇的に変わり、日差し

が降り注ぐ開放的な風景だ。整備された木道からは、湿地特有の植物も見ることができる。

散策路にあるえのきテラスで休憩して、出発。潮の香りとともに、眼下に小網代湾が見えてきた。湾に注ぐ浦の川の河口には干潟が広がり、潮の干満で大きく姿を変えらるという。小さなエリアの中で、ダイナミックに変化する自然環境。その眺めは、訪れる人々に癒しと感動を与え続けている。



▲旅人の休憩処、えのきテラス