

# 今年の夏は長門の海で

## 市内の海水浴場を紹介します

青い海、白い砂浜、まぶしい陽射し...  
もつすぐ待ちに待った夏休み、いよいよ夏本番です。  
そこで今回は、夏のレジャー計画に欠かせない、市内の海水浴場を紹介します。リゾート気分いっぱいのはビーチや、静かな波打ち際と美しい景色が心を癒してくれる浜など市内にはたくさん海水浴場があります。  
今年の夏は長門の海で楽しんでみてはいかがでしょうか。

### 海に入るその前に...

- ・準備運動は念入りに  
波や潮の流れの中で泳ぐと、普段使わない筋肉を使う場合があります。けいれんなどを起こさないよう泳ぐ前には、準備運動を念入りに行いましょう。
- ・飲酒したら泳がない  
潮れる人の多くはアルコールを飲んでいます。欧米では条例で海岸での飲酒を禁止している国もあるほどです。事
- ・体調管理は万全に  
波や潮の流れがある海での水泳はかなりの負担が身体にかかります。過労や睡眠不足の状態では、決して海に入らないようにしましょう。
- ・熱中症にご注意  
真夏の炎天下の中、帽子をかぶらずに外で長時間も遊ぶと熱中症にかかることがあります。熱中症にかからないた

### 泳ぐ以外にもこんな遊び方が

- ・砂遊び  
子どもから大人まで楽しめる砂いじり。砂の城を作ったり、体を砂の中へ埋めたり等々。あなたはどんな砂遊びをしますか？
- ・スイカ割り  
定番中の定番。スイカを割る人をぐるぐる回して方向感覚をなくすのがポイントです。人が混んでいるときには特に周りに気をつけながら楽しみましょう。
- ・ボディサーフィン  
体をボードに見立てて、ボディサーフィン。波が崩れる前にバタ足やクロールで波をつかまえて体一つで波乗り。波打ち際でタイミング良くスタートすれば意外と簡単に行えます。
- ・ビーチバレー  
バレーコートがなくてもボールさえあれば手軽にできるスポーツです。ボールがぶつかったりすると周りに迷惑がかかるので遊ぶ前によく確認しましょう。
- ・ビーチフラッグス  
ライフセーバーの競技でおなじみ。人数より少ない棒を



立てて、棒とは反対側に向けて伏せ、両手はあごの下、「ヘッドダウン、ゴー」の合図でスタートします。勝ち抜き戦を楽しみましょう。ダイビングする棒の付近はけがをするといけないのでゴミなどを取り除いておきましょう。

・ビーチスプリント  
これもライフセーバーの競技。90mをダッシュする競技ですが、運動場とは違って砂浜に足を取られるのでハプニング続出。裸足で走るので、コース上はけがをしないようにきれいにしておきましょう。

### 泳いだ後には「ゴミを持ち帰ろう」

長門の美しい海は私たちの共有の財産です。自分たちのゴミは自分たちで持ち帰るようにしましょう。来年もきれいな海に入れるように、みなさんのご協力をよろしくお願いいたします。



めには、「こまめに水分や塩分を補給する」、「長時間炎天下にいない」、「帽子をかぶる」、「突然激しい運動をしない」、「体調が悪いときにはなるべく日陰にいる」といったことに注意しましょう。

・子どもから目を離さない  
海水浴場の人混みの中では、子どもはすぐに保護者を見失ってしまいます。保護者は子どもから目を離さないように注意してください。

・離岸流に注意  
浜辺には様々な流れがあり、沖に向かう流れ（離岸流）には特に注意しましょう。もし、離岸流にのって沖に流されてしまったときはあわてず岸に並行に泳ぎ、流れから抜け出しましょう。



### 大浜海水浴場

- 水質 AA (平成17年度海水浴場水質検査)
- シャワー完備 (有料) / トイレ・駐車場有り
- 問い合わせ 油谷総合支所経済課 ☎ 32-1111

大浜海水浴場は珊瑚礁のリゾートビーチさながらの白砂海岸です。真夏の太陽と濃紺の海を求めて多くの人々が海水浴やキャンプに訪れ、自然を十分に満喫できる場所です。また、シーズンオフは日本海特有の波が押し寄せ、サーファーに最も人気のある海岸として有名です。



Oohama beach

### 伊上海浜公園YYビーチ350

- 水質 AA (平成17年度海水浴場水質検査)
- シャワー完備 (有料) / トイレ・駐車場有り
- 問い合わせ 油谷総合支所経済課 ☎ 32-1111

伊上海浜公園YYビーチ350はYUYAの2文字とわいわいがやがや集う場になるようにと名付けられました。国道191号沿いでJR山陰本線伊上駅前に位置し、波静かな油谷湾で近代的な施設が整っています。油谷湾の穏やかな海に、白い貝のモニュメントが目鮮やかです。



YY beach 350

### 松島キャンプ場・松島海岸

- シャワー完備 (有料)
- トイレ・駐車場有り
- 問い合わせ 松島キャンプ場 管理棟 ☎ 43-1893

松島キャンプ場は北長門国定公園の大自然に囲まれたキャンプ地で、風光明媚な松島海岸と隣接しており、海水浴もできます。



### 仙崎さわやか海岸

- シャワー完備 (無料)
- トイレ・駐車場有り
- 問い合わせ 水産課 水産係 ☎ 23-1145

仙崎さわやか海岸は目の前に青海島の高山や花津浦が見える人工の海岸で、平成9年に海開きしました。海水浴もできます。



Oumijima beach

### 青海島海水浴場

- 水質 AA (平成17年度海水浴場水質検査)
- シャワー完備 (有料) / トイレ・駐車場有り
- 問い合わせ 商工観光課 観光係 ☎ 23-1137

青海島海水浴場はキャンプ場を併設した海水浴場で、トイレ、シャワー、休憩棟、給水施設、売店、食堂、駐車場を整備しています。青海島は北長門海岸国定公園を代表する景勝地で、近くには自然遊歩道もあり、海上アルプスともいわれる青海島の絶景を散策しながら見るすることができます。



Tadanohama beach

### 只の浜海水浴場

- 水質 AA (平成17年度海水浴場水質検査)
- シャワー完備 (有料) / トイレ・駐車場有り
- 問い合わせ 商工観光課 観光係 ☎ 23-1137

只の浜海水浴場は深川湾沿いに弓状にのびる1500メートルの海浜で、沖に青海島をのぞみ、東西に仙崎と黄波戸を遠望する遠浅の砂浜の海水浴場です。シーズン中は、トイレ、シャワー、売店、食堂などの設備が整います。国道191号のそばにあり、毎年多くの海水浴客でにぎわいます。



Niinohama beach

### 二位ノ浜海水浴場

- 水質 AA (平成17年度海水浴場水質検査)
- シャワー完備 (有料) / トイレ・駐車場有り
- 問い合わせ 日置総合支所経済課 ☎ 37-2111

二位ノ浜海水浴場は平成15年7月に市道二位ノ浜線が開通し、二位ノ浜へのアクセスが便利になりました。また、炊事棟やトイレなどの施設や遊歩道が整備され、海水浴やキャンプを楽しむ多くの家族連れや若者達でにぎわいを見せています。浜辺に咲くハマユウもみどころの一つです。



## 長門市 海水浴MAP