

主な話題

- p 02 9月5日(日)は「茨城県知事選挙」・「東海村長選挙」の投票日です
 p 03 感染症予防対策にかかった費用を補助します「感染症予防対策支援補助金」
 p 05 集団検診(10月)の予約を受け付けます

海外への渡航予定がある方へ

新型コロナウイルスワクチン接種証明書 (ワクチンパスポート)の申請を受け付けています!

村では、海外渡航の予定がある方を対象に、新型コロナウイルスワクチン接種証明書(ワクチンパスポート)の申請を受け付けています。住民課窓口(役場行政棟1階)または郵送で申請できます。なお、証明書の交付までには5日程度(土・日曜日、祝日を除く)かかりますので、あらかじめご了承ください。

受付日時

期日▼月曜日から金曜日まで(祝日、年末年始を除く)
 時間▼午前8時30分～午後5時15分

手数料

無料

【必要書類等】

窓口で申請する場合		
必要書類		備考
A 必須	交付申請書	住民課備え付けまたは、村公式ホームページからダウンロード可
	旅券(パスポート)	
	次のうち、いずれか1点 ▽接種券番号の分かるもの(予備の接種券等)▽マイナンバーが確認できる書類(マイナンバーカード、通知カード)▽接種日時点の住所記載のある運転免許証	写しでも可
	次のうち、いずれか1点 ▽接種済証▽接種記録書	
該当者のみ	旧姓・別姓・別名が確認できる書類(次のうち、いずれか1点) ▽旧姓が併記されたマイナンバーカード▽運転免許証▽戸籍・住民票	
	委任状	代理人が申請するとき
返信用封筒(表に宛先を記入し、必要料金分の切手を貼付)		郵送での受け取り(返送)を希望するとき※
現住所の記載のある本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)		
郵送での申請・受け取りをする場合		
必要書類		備考
B	Aの写し(申請書、委任状のみ原本)	
	返信用封筒(表に宛先を記入し、必要料金分の切手を貼付)	
	現住所の記載のある本人確認書類の写し(マイナンバーカード、運転免許証等)	

※証明書は、原則、申請者本人の受け取りとなりますが、ご本人が来庁できない場合は、郵送での返送をご利用ください。なお、証明書には個人情報が含まれていますので、簡易書留をお勧めします。

【問い合わせ】住民課住民担当(〒319-1192 東海3-7-1 ☎282-1711 内線1125)

9月5日(日)は

【投票時間】午前7時～午後6時 【投票場所】村内の各投票所

「茨城県知事選挙」・「東海村長選挙」の投票日です

みんなの一票大切に！

- ▽ 茨城県知事選挙… 9月4日(土)まで
- ▽ 東海村長選挙… 9月1日(水)から4日(土)まで

【期日前投票時間】午前8時30分～午後8時 【期日前投票場所】101会議室(役場別館)



投票できる方

満18歳以上(平成15年9月6日までに生まれた方)で、令和3年6月1日までに▽住民票が作成された▽転入の届出をした―のいずれかに該当し、引き続き3か月以上、東海村の住民基本台帳に記載されている方※令和3年5月19日から30日までに転入した方は8月30日(月)から、令和3年5月31日および6月1日に転入した方は9月1日(水)から茨城県知事選挙の期日前投票ができます。

なお、右の条件に該当する方であっても、投票を行う時点で茨城県外(県知事選挙の場合)、東海村外(村長選挙の場合)に転出されている方は投票できません。

投票所入場整理券

投票の際は、世帯ごとに郵送される「投票所入場整理券」から、ご自分の氏名が書かれた投票所入場整理券を切り離してお持ちください。何らかの事情で投票所入場整理券が届かなかったり、紛失したりした場合でも、選挙人本人であることが確認できれば投票できますので、投票所係員にお申し出ください。

期日前投票制度

「期日前投票制度」は、仕事や旅行等の理由で投票日当日に投票できない場合でも、投票日の前に投票できる制度です。投票所入場整理券の裏面が「宣誓書」となっていますので、期日前投票を行う際は、宣誓書に必要な事項を記入の上、期日前投票所へお持ちください。※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、投票日当日の混雑を緩和するため、期日前投票を積極的にご利用ください。

投票所

投票日(9月5日(日))当日は、投票所入場整理券に記載された投票所で投票してください(左表参照)。

投票所名	投票場所
第1投票区投票所	真崎コミュニティセンター
第2投票区投票所	村松コミュニティセンター
第3投票区投票所	中丸コミュニティセンター
第4投票区投票所	舟石川保育所
第5投票区投票所	外宿2区自治会集会所
第6投票区投票所	石神コミュニティセンター
第7投票区投票所	亀下区自治会集会所
第8投票区投票所	白方コミュニティセンター
第9投票区投票所	村松幼稚園
第10投票区投票所	村民活動センター
第11投票区投票所	中央公民館
第12投票区投票所	舟石川コミュニティセンター
第13投票区投票所	南台区自治会集会所
第14投票区投票所	船場区自治会集会所

皆さんのご協力をお願いします!



期日前投票を

積極的にご利用ください!

投票所滞在時間を短縮するため、事前に投票所入場整理券裏面の「期日前投票宣誓書」へ必要事項をご記入ください。

投票所の混雑緩和にご協力ください!

村公式ホームページなどで投票所の混雑状況をお知らせしますので、ご覧の上、混雑する時間帯を避けてご来場ください。

【新型コロナウイルス感染症対策について】

村では、有権者の皆さんが安心して投票できるよう、投票所における新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を実施しています。詳細は、村公式ホームページ(右QRコードよりアクセス可)をご覧ください。



茨城県知事選挙および東海村長選挙関連情報

【問い合わせ】東海村選挙管理委員会(総務課内 ☎282-1711 内線1312・1313)

事業者の皆さんへ

感染症予防対策にかかった費用を補助します

申請締め切りは10月20日(水)!

「感染症予防対策支援補助金」

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、事業者の皆さんには、安全な労働環境の確保や「新しい生活様式」に沿った事業の継続が求められています。村では、村内の中小企業や個人事業主を対象に、村内の店舗等で使用する感染症予防のための衛生消耗品や機器の購入・リース、感染症予防対策工事の費用に対し、支援を行います。※令和2年度に補助を受けた事業者も対象となります。



補助額▼かかった費用の全額(上限10万円/事業者)

要件▼村内に店舗、事務所、工場がある中小企業者または個人事業主(村外に居住する方も対象)で▽「いばらきアマビエちゃん」の事業者登録をし、「感染症予防対策宣誓書」を掲示している▽村税に未納がない——を満たす事業者 ※副業(営業収入よりも給与収入が多い場合)等は対象外となります。

補助内容▼感染症予防対策のための衛生消耗品・機器等の購入や賃借、工事等で、令和3年4月1日から9月30日(木)までに実施し、支払い済みの

ものについて、補助します。

その他▼予算に達し次第終了となりますので、お早めに申し込みください。

申し込み・問い合わせ▼10月20日(水)までに、郵送または産業政策課申請書受付ボックス^{とうかん}投函により、産業政策課産業政策推進担当(役場行政棟2階〒319-1192 東海3-7-1 ☎282-1711 内線1269)へ申し込みください。※対象となる物品や工事など詳細は、お問い合わせいただくか、村公式ホームページをご覧ください。

自然災害による道路への倒木等へ迅速に対応するために 村と東海村造園建設協力会が協定を締結

【写真左から】山田村長、関田東海村造園建設協力会会長



7月21日、村と東海村造園建設協力会が、「自然災害における応急対策業務に関する協定」を締結しました。この協定は、豪雨・地震等の自然災害が発生した際に、村が管理する道路やその他の公共土木施設の応急対策を、東海村造園建設協力会が実施するもの。同協力会は、村に本社を置く造園業者で構成されているため、村内の地理に詳しく、また、樹木剪定や伐採等造園に関する専門知識や技術を有しています。これらの特性により、自然災害による道路への倒木などで、公共土木施設の機能不全が生じた際に、迅速な応急対応が可能なことから、今回の協定締結に至りました。

■問い合わせ

都市整備課管理担当(☎282-1711 内線1243)

9月のカフェは、イースト薬局で開催!

認知症カフェ「Village bird」に参加しませんか?

認知症の方やそのご家族、地域にお住まいの方など、どなたでも気軽に立ち寄れる場所、それが「Village bird(認知症カフェ)」です。

9月のカフェは、交流のほか、ミニ講話を開催し、薬剤師が認知症の薬やサプリメントなどについてお話しします。医療や介護の専門職も同席し、「もの忘れが多くなった」「認知症の家族を介護しているが、こんな時どうしたらいいの…」などの相談に応じますので、ぜひご参加ください。

期日▼9月15日(水)

時間▼午後1時30分～3時30分(出入り自由)

場所▼イースト薬局(舟石川95)

定員▼先着7人

内容▼▽ミニ講話「認知症のお薬って??」(午後1時45分から(30分程度))▽参加者同士の交流

その他▼新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止となる場合があります。

参加費▼100円/人(お茶菓子代等)

申し込み・問い合わせ▼8月27日(金)以降に、地域包括支援センター(☎287-2516)へ申し込みください。

令和3年度の集団検診は「完全予約制」で実施します

集団検診（10月）の予約を受け付けます

予約のない方は
受診できません！

村では、10月に実施する集団検診（肺がん・結核検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、ウイルス肝炎検査、特定健康診査、後期高齢者健康診査、ヤング健診）の予約を受け付けます。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**完全予約制での実施**となりますので、受診を希望する方は予約をお願いします。また3密（密閉・密集・密接）を避けるため、一日の予約人数に制限がありますのであらかじめご了承ください。※10月の集団検診では胃がん検診を実施しませんので、ご注意ください。

【問い合わせ】▽がん検診等に関すること…保健センター（☎282-2797）▽特定健康診査・後期高齢者健康診査に関すること…住民課保険年金担当（☎282-1711 内線1131・1135）

期日等▼下記より、希望する期日と受付時間を選択してください。

期 日	受付時間
10月8日(金)	① 9:00～9:15
10月9日(土)	② 9:30～9:45
10月15日(金)	③ 10:00～10:15
10月18日(月)	④ 10:30～10:45
10月19日(火)	⑤ 11:00～11:15
10月22日(金)	⑥ 13:00～13:15
10月23日(土)	⑦ 13:30～13:45
10月25日(月)	⑧ 14:00～14:15
10月27日(水)	⑨ 14:30～14:45
10月28日(木)	

場所▼保健センター（総合福祉センター「絆」内）

費用▼無料

その他▼検診当日に村に住民登録がない方は、受診できません。

検診内容等▼下記より、希望する検診内容を選択してください。

「①胃がん検診なし」を選択した方は、基本健診（特定健康診査、後期高齢者健康診査、ヤング健診のいずれか）と希望するがん検診が受診できます。「②がん検診のみ」を選択した方は、希望するがん検診が受診できます。※基本健診のみを希望する方は、「①胃がん検診なし」を選択してください。

検診項目	①胃がん検診なし	②がん検診のみ
基本健診	○（受診必須）	×
肺がん・結核検診	○	○
前立腺がん検診	○	○
ウイルス肝炎検査	○	○

※▽特定健康診査や後期高齢者健康診査の検診項目に胸部レントゲンは含まれていないため、集団検診で胸部レントゲンを希望する場合は、「肺がん・結核検診」を申し込みください。▽ウイルス肝炎検査は、18歳以上で村の検診での受診歴のない方が対象です。▽大腸がん検診のみを希望する方は、予約は必要ありませんので、検診日の受付時間内に、保健センターへ検体をお持ちください。

集団検診の申し込みは、電話またはインターネットで！

集団検診（10月）の受診を希望する方は、下記の受付日時に、「検診予約専用コールセンター」または「検診予約専用サイト」（インターネット）で申し込みください。※▽検診の予約は先着順です。定員となり次第、予約期間内であっても受け付けを終了しますので、ご了承ください。▽予約に空きがあった場合に限り、保健センター（☎282-2797）で予約を受け付けます。予約の空きの有無については、**9月13日（月）以降**に、保健センターへお問い合わせください。

▼電話での予約は「**検診予約専用コールセンター**」へ

☎ **0570-058-122**

【受付日時】 9月8日（水）・9日（木）
午前9時～午後6時

▼インターネット（パソコン・スマートフォン等）での予約は「**検診予約専用サイト**」へ ※申し込み方法等の詳細は、受診票に同封されているお知らせをご覧ください。

【受付日時】 9月8日（水）・9日（木）
午前7時30分～午後11時

各コミュニティセンターから無料送迎バスを運行します！

右表の日程で、各コミュニティセンターと総合福祉センター「絆」間で無料送迎バスを運行します。送迎バスの利用を希望する方は、検診の予約時に、送迎バス利用の希望をお伝えください。後日、予約票にて運行時間をお知らせします。※送迎バスの運行時間は、送迎バス利用を希望する方の予約時間に応じて決定するため、予約時間によってはバスの発着時間や検診受診までの待ち時間が長くなる可能性があります。あらかじめご了承ください。

期 日	各コミュニティセンター ⇄ 「絆」
10月15日(金)	村松コミュニティセンター
10月18日(月)	中丸コミュニティセンター
10月19日(火)	真崎コミュニティセンター
10月22日(金)	石神コミュニティセンター
10月25日(月)	白方コミュニティセンター
10月27日(水)	舟石川コミュニティセンター

感染症対策にご協力ください！

受診日当日は、検温をし、マスクを着用の上、検診会場へお越しください。

事前申し込みのない方や体調が優れない方、会場での検温で37.0度以上の熱がある方の受診は、お断りさせていただきますので、ご了承ください。

皆様のご協力をお願いします！



受講者募集！



「シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会」

村では、高齢者の健康維持と介護予防を目的とした「シルバーリハビリ体操」を幅広く普及するための指導士を養成します。いつまでも元気に笑顔で暮らせる地域づくりのために、一緒に活動してみませんか。



期日▼11月 2日(火)・5日(金)・10日(水)・17日(水)・24日(水)(全5回)

時間▼午前9時30分～午後3時45分

場所▼中央公民館

対象▼村内在住で▽おおむね50歳以上▽常勤の職に就いていない▽講習会終了後、体操指導士として体操指導のボランティア活動に参加できる——を満了す方

定員▼先着15人

内容▼▽講義…「体操に関わる身体の仕組み」
▽実技…シルバーリハビリ体操

受講料▼無料

その他▼5日間のうち、受講が難しい期日のある方は、申し込み時にご相談ください。

申し込み・問い合わせ▼ 8月25日(水)から10月20日(水)まで(土・日曜日、祝日を除く)に、地域包括支援センター(☎287-2516)へ申し込みください。

6月23日から7月10日にかけて



令和3年度「村政懇談会」を開催しました

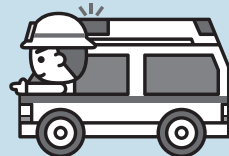
村では、地区自治会と共催し、令和3年度「村政懇談会」を開催しました。今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に配慮するとともに、参加者全員からご意見がいただけるよう参加人数を減らし、対話に重点を置いて実施しました。当日は、自治会長を含む参加者と、村長を中心とした村執行部が、あらかじめ各地区自治会で決定したテーマについて意見交換を行いました。

テーマとそれに対する参加者の主な意見・提案等は下記のとおりです。懇談会の内容など詳細は、村公式ホームページをご覧ください。

中丸地区	期日▼6月23日 / 場所▼中丸コミュニティセンター / 参加者▼14人 「高齢世帯への具体的な対応について」 ▽自治会に対する高齢者の意向把握や外出時の移動手段 ▽敬老会の記念品授与の訪問の機会を生かした高齢者との触れ合い ▽自治会を脱会した住民の見守りの継続 など	
村松地区	期日▼7月2日 / 場所▼村松コミュニティセンター / 参加者▼11人 「地域の今年度の活動及び今後の課題について」 ▽コロナ禍での規模・時間を短縮しての行事実施 ▽自治会事業の段取り・引き継ぎの難しさ ▽自治会活動への参加者がいつも同じ ▽マスク配付は安否確認にもつながった など	
舟石川・船場地区	期日▼7月3日 / 場所▼舟石川コミュニティセンター / 参加者▼11人 「高齢化世帯増加に伴う自治会活動のあり方」 ▽高齢者世帯の役員免除 ▽高齢者向け行事の企画 ▽若い世代の自治会加入促進と目に見えるメリットの必要性 ▽若者が参加しやすい行事の企画 など	
石神地区	期日▼7月4日 / 場所▼石神コミュニティセンター / 参加者▼10人 「少子高齢化及び農業後継者問題を踏まえた石神地区の将来像について」 ▽人が集まる環境づくり ▽石神城址公園の整備 ▽「花」を生かした振興策 ▽家族で憩える公園 ▽河川敷などの自然環境の活用 ▽「農業」での魅力的な生き方 など	
真崎地区	期日▼7月8日 / 場所▼真崎コミュニティセンター / 参加者▼16人 「自治会加入率の低下を食い止めるには ~高齢化による脱退、防犯・防災対策~」 ▽居住前の建築時からの加入案内 ▽加入推進員制度の導入 ▽地区の魅力を伝える ▽若い世代の加入 ▽自主防災組織の重要性、ごみ集積所等の説明 ▽日常のあいさつ運動 など	
白方地区	期日▼7月10日 / 場所▼白方コミュニティセンター / 参加者▼18人 「持続可能な自治会活動」 ▽行政との関係・自治会の業務見直し ▽親子で参加できる行事の実施 ▽マンネリ化を避けたシンプルな活動と事業 ▽安全・安心にフォーカスした活動 など	

【問い合わせ】地域づくり推進課(☎282-1711 内線1461)

9月9日は「救急の日」



救急車の適正利用にご協力ください！

救急車の数には限りがあるため、不適切な利用により、生命に危険がある重篤(重い病気やけが)な患者への対応が間に合わなくなる可能性があります。一刻も早く病院へ搬送しなければならない患者のために使われるよう、救急車の適正な利用を心掛けましょう。

【問い合わせ】ひたちなか・東海広域事務組合消防本部警防課(☎282-2153)

必要なときに、確実に救急車が利用できるように…

救急の日をきっかけに、救急車の適正利用について考えてみませんか？

令和2年中のひたちなか・東海広域事務組合消防本部管内(東海村・ひたちなか市)における救急出動件数は7,467件、搬送患者数は6,813人で、1日平均約20件の救急要請がありました。

救急車で病院へ搬送された方のうち、入院を必要としない軽症者の割合は、全体の半数を占めています。「診てくれる病院が分からない」「便利だから」など、安易な救急車の利用が多くなると、近くの消防署から救急車が出動できず到着が遅くなるなど、迅速な処置に支障を来す恐れがあります。救急車の利用について、引き続き皆さんのご理解とご協力をお願いします。



症状を見逃さず、迷わずに、すぐに救急車を呼ぶことも適正利用の一つです

下記のように緊急性が高い場合は、迷わず119番で救急車を呼びましょう。

- ▼意識が無い
- ▼呼吸が苦しい
- ▼急な頭痛、胸痛、腹痛
- ▼ろれつが回らない
- ▼手足の動きが悪くなった
- ▼大出血している
- ▼交通事故や高所からの転落
- ▼明らかに様子がおかしいなど

こんなときは、
すぐに119番



救急車を呼ぶべきか判断に困ったときは、救急電話相談をご利用ください

急な病気やけがで、すぐに受診したほうがよいのか、様子を見ても大丈夫なのか、不安なときや救急車を呼ぶべきか迷った際には、右記の救急電話相談をご利用ください。



おとな救急電話相談
医療機関のご案内、急な病気に関するご相談を受け付けています。
プッシュ回線 **#7119**
全ての電話から **03-6667-3377**
受付時間 24時間365日

子ども救急電話相談
小児医療機関のご案内、お子さんの急な病気に関するご相談を受け付けています。
プッシュ回線 **#8000**
全ての電話から **03-6667-3377**
受付時間 24時間365日

被災地の安心・安全を守るために

静岡県熱海市土石流災害へ緊急消防援助隊が出動

7月3日に静岡県熱海市で発生した土石流災害の救助活動に当たるため、7月20日から26日までの7日間、ひたちなか・東海広域事務組合消防本部所属の消防隊員4隊19人が「緊急消防援助隊」として現地に派遣されました。



これは、消防庁長官からの指示に基づき、県内17の消防本部、延べ53隊191人により編成された「茨城県大隊」として、1都8県の消防隊員とともに被災地の支援に当たったもの。現地では、土石流に押しつぶされた自動車の内部や、天井まで土砂に

埋もれた住宅内の土砂の搬出、行方不明者の捜索活動に従事しました。

派遣された隊員の一人、大内規稔・特別救助隊長は、「炎天下で過酷な状況ではありましたが、被災地住民からの感謝の言葉やおもてなしが励みになり、無事に遂行できました。この経験は忘れません」と振り返りました。また、消防本部を統括する井坂宏・消防長は、「今回の派遣が微力ながら被災地の復旧に役立っていれば、消防の責務・使命を果たせたものと思います。これからも隊員の消防救助技術の向上を図り、住民の安全・安心を守っていきます」と決意を新たにしていました。



9月10日～16日は「自殺予防週間」です

自殺者を一人でも減らすために、私たち一人ひとりができること。それは、あなたの身近な人がいつもと違う様子だと感じたときに、声を掛けてあげることです。

そしてもし、あなた自身が悩みや不安を抱えて困っているならば、一人で抱え込まず、すぐに相談することです。

あなたの声を
聞かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

日本では、一年に約2万人もの人が自ら命を絶っています。村では「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指し、自殺予防に関する啓発活動やゲートキーパーの育成など、さまざまな自殺対策を推進しています。何か悩みを抱えている人はいませんか。心身に不調を感じたとき、身近に相談できる人がいると安心できます。障がい福祉課では、心の不調を感じている方の相談に随時、応じていますので、不安に感じたり悩みを抱えていたりする方は、ぜひ一度ご相談ください。

【問い合わせ】障がい福祉課(なごみ・総合支援センター内 ☎287-2525)

悩みがある方・困っている方へ

悩みを一人で抱え込まず、困ったときは誰かに相談しましょう

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ
☎ 0570-064-556
(ナビダイヤル)

全国どこにいても、その地域の専門機関につながる電話番号です ※運用日時は、各都道府県等により異なります。

いばらきこころのホットライン

☎029-244-0556 (月～金曜日)
☎0120-236-556 (土・日曜日)
受付時間▼午前9時～正午、午後1時～4時

不登校、対人関係、社会生活、治療上の問題、家庭に関する悩みなど、心の問題全般について相談できます

茨城いのちの電話

☎029-350-1000 (24時間体制)

SNS(LINE)相談

受付時間等の詳細はこちら▶



人生、医療、家庭、教育、対人関係の悩み、不安なことなどについて相談できます

新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談

【受付日時】

▽月・火・木・金・日曜日…午後5時～10時30分(受付は午後10時まで)

▽水曜日…午前11時～午後4時30分(受付は午後4時まで)



新型コロナの影響による心の悩みについて、チャット形式で相談できます

あなたの心、大切にできていますか？

新型コロナウイルス感染症により、私たちを取り巻く環境は大きく変化し、新たなストレスの要因が生まれています。感染症への恐怖はもちろん、経済的な行き詰まりや焦燥感、新しい生活様式の長期化などで、気付かないうちに、心や体に疲れがたまっている方が増えています。「みんな大変だから…」などと、ストレスを抱え込んでしまうと、心に不調を来してしまいます。「心が疲れているな」と感じたら、早めに対処しましょう。

自分を大切にする「セルフケア」でストレスと上手に付き合おう

1 ストレスに気付こう

心と体はつながっています。心身のバランスが崩れると、次のような症状が出てくることがあります。

- ☐ イライラする ☐ 怒りっぽい ☐ 無気力
- ☐ 集中力の低下 ☐ 食欲の低下 ☐ めまい
- ☐ 寝付きが悪い ☐ 下痢・便秘 ☐ 酒量・たばこが増える

2 リラックスできる時間を持とう

気分転換できる方法を見つけましょう。

- ☐ 音楽を聴く ☐ ドラマ・読書を楽しむ ☐ 体を動かす
- ☐ 自然と親しむ ☐ 家族や友人と交流をもつ
- ※たばこやアルコールには注意しましょう。徐々に量が増えて、心身の健康を損ねてしまうことも。

3 生活習慣を整えよう

不規則な生活習慣は自律神経の活動を狂わせて不調のもとになります。

【睡眠・食事・運動を大切に】

- ☐ 朝食を必ず取る ☐ バランスの良い食事を心掛ける
- ☐ 決まった時間に起きる ☐ 適度に運動する

4 不安な気持ちは誰かに話そう

【話すことを意識してみよう】

「話す」ことは「放す」ことにつながります。安心・信頼できる人に話すことで気分がスッキリします。これは、心が開放されるためと考えられています。話すことで気持ちが整理されて、自分を客観的に見ることができるようになる効果も期待できます。

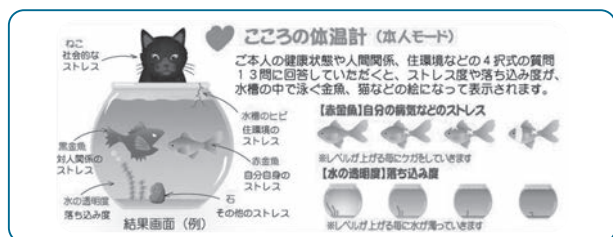
(参考)厚生労働省ホームページ、いのちを支える自殺対策推進センター

メンタルヘルスサイト「こころの耳」(厚生労働省、右QRコードよりアクセス可)では、働く人の心の健康に関するさまざまな情報を提供しています。「SNSによる相談」「お悩み別相談窓口の紹介」「ストレスチェック」などのコンテンツがありますので、お気軽にご利用ください。



あなたの「こころの状態」は？ ストレスチェックをしてみましょう！

「こころの体温計」はスマートフォン等を使って簡単に、「こころの状態」がチェックできるシステム(右QRコードよりアクセス可)です。チェックの後、相談先を紹介しています。



「こころの健康」等に関する 図書コーナーを開設します！

村立図書館では、9月1日(水)から30日(木)まで、「こころの健康」等に関する図書コーナーを開設します。小学生から大人向けまで、「こころの栄養」になるさまざまな書籍を取りそろえていますので、ぜひお立ち寄りください。※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止となる場合があります。





東海村国民健康保険(国保)では、住み慣れた地域で自分らしく過ごすことができるよう、被保険者の皆さんの健康寿命の延伸を目指し、さまざまな取り組みを行っています。このコーナーでは、生活習慣が原因で発症しやすい症状についてなど、皆さんの健康維持に役立つ情報をご紹介します(全6回)。

【問い合わせ】住民課保険年金担当(☎282-1711 内線1136)

東海村国保加入者の皆さんへ 特定健診は年に一度、無料で受診できます！ 特定健診を受診して、生活習慣病を予防しましょう！

生活習慣が原因となる「生活習慣病」

生活習慣病は、加齢とともに発症・進行すると考えられていたため、以前は「成人病」と呼ばれていました。しかし現在は、運動不足や飲酒・喫煙・不規則な生活など、子どもの頃からの生活習慣が原因で発症することが分かり、「生活習慣病」という名称に改められました。

【生活習慣病の例】

▽食習慣が原因となる疾患

患…糖尿病、肥満症、高脂血症、高血圧症、大腸がん、歯周病 など

▽喫煙によって発症する疾患

患…肺がん、慢性気管支炎、循環器疾患 など

▽運動不足が原因となる疾患

患…糖尿病、肥満症、高脂血症、高血圧症 など

▽過度な飲酒によって発症する疾患

患…肝硬変や脂肪肝などの肝疾患

特定健康診査（特定健診）を受診して、自分の健康状態をチェック！

特定健診は国が定めた健診で、生活習慣病の予防を目的とし、メタボリックシンドロームに着目した健診です。糖尿病など生活習慣病を予防するための保健指導(特定保健指導)を必要とする人を抽出するために行われています。特定健診では、腹囲や血圧の測定、血液検査(血糖、中性脂肪、HDLコレステロールなど)のほか、生活習慣(服

薬歴や喫煙歴、食事や運動について)に関する標準的な質問票による問診が行われます。

対象▼東海村国保の加入者で、40～74歳(健診受診日現在)の方 ※▽医療機関で治療中の方も対象となります。▽受診券は4月下旬に郵送済み(年度途中での国保加入者へは別途郵送)です。

費用▼無料(人間ドックの受診には自己負担あり)

特定健診の受診はお済みですか？ 自分に合った方法で、年に一度、必ず受診しましょう！

特定健診は、次の5つのいずれかの方法で受診できます。※③・④・⑤については、特定健診を受診したと見なされます。

①村の集団検診会場で受診する…本紙4・5ページをご覧ください。

②村内および県内の指定医療機関で受診する…受診券に同封の指定医療機関一覧表をご覧ください。各医療機関へ申し込みください。※例年10月以降は大変混雑しますので、早めの予約と受診にご協力ください。

受診期間▼令和4年1月31日(月)まで

③診療情報提供事業に協力する…特定健診指定医療機関に定期的に通院している方は、主治医にご相談ください。

実施期間▼令和4年3月31日(木)まで

④人間ドックを受診する…費用補助を受けること

ができますので、受診を希望する指定医療機関へ予約後、住民課(役場行政棟1階)備え付けの申請書へ記入の上、「補助金交付決定通知書」をお受け取りください。また、受診券は住民課へご返却ください。※指定医療機関については「すこやかチャレンジ！健康カレンダー」をご覧ください。

補助対象期間▼令和4年3月31日(木)まで

補助金申請受付期間▼受診日のおおむね1か月前から令和4年3月4日(金)まで ※必ず受診前に申請してください。

⑤職場での健診を受診する…職場での健診を受診後、健診の結果票をお持ちの上、住民課へお越しください。

指定医療機関や受診方法など詳細は、受診券に同封の案内や村公式ホームページをご覧ください。



「送り付け商法」で届いた商品は、すぐに捨ててOK！ 返品を求められても、返す必要はありません！

【問い合わせ】村民相談室(消費生活センター)(☎287-0858)

「送り付け商法」とは、注文していない商品を一方向的に送り付け、代金を請求する手口のことです。これに関する特定商取引法の改定により、7月6日から、**一方的に送り付けられた商品**は、14日間保管する必要がなくなり、**直ちに処分可能**となりました。



どんな物が送られてくるの？

送られてくる物は、カニなどの海産物や健康食品などさまざまです。昨年は、国が布マスクを配布したことをまねて、マスクを勝手に送り付け手口が多く現れ、注意が呼び掛けられました。



送り付け商法に関するQ & A

- Q. 自分宛てに身に覚えのない商品が送付されてきた。代金を支払わなくてはいけないの？
- A. 一方的に送り付けられた商品に、代金を支払う必要はありません。
- Q. 海外から送付されてきた商品についても、特定商取引法上の規定は適用されるの？
- A. 海外から日本国内に居住する消費者に送り付けられた商品についても適用されます。



一方的な送り付け行為への対応3か条

その1 商品は直ちに処分可能

注文や契約をしていないにもかかわらず、金銭を得ようとして一方的に送り付けられた商品は、直ちに処分することができます。

その2 事業者から金銭を請求されても支払い不要

一方的に商品を送り付けられた場合、金銭を支払う義務は生じません。また仮に、消費者がその商品を開封したり、処分したりしても、金銭の支払いは不要です。事業者から金銭の支払いを請求されても、応じないようにしましょう。

その3 誤って金銭を支払ってしまったら、すぐ相談

一方的に送り付けられた商品の代金などを請求され、支払いの義務があると誤解して、金銭を支払ってしまったとしても、その金銭については返還を請求することができます。対応に困ったら、消費者ホットライン(☎188)に相談しましょう。

相談室一言アドバイス▶▶「送り付けかと思ったら、家族が送ったものだった」という報告を受ける場合があります。処分する前に、ご家族や親戚に確認を！

ねんきんダイヤル
 (☎0570・051165)、水戸北年金事務所
 (☎231局2283)

問い合わせ

お問い合わせ
 ねんきんダイヤル
 (☎0570・051165)、水戸北年金事務所
 (☎231局2283)

▽保険料の免除・納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされるため、早めの追納をお勧めします。

なお、令和3年度中に追納する際の保険料は、下表のとおりです。

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
平成23年度の月分	1万5,350円	1万1,510円	7,680円	3,830円
平成24年度の月分	1万5,200円	1万1,400円	7,600円	3,800円
平成25年度の月分	1万5,180円	1万1,380円	7,590円	3,790円
平成26年度の月分	1万5,330円	1万1,500円	7,660円	3,830円
平成27年度の月分	1万5,650円	1万1,740円	7,820円	3,920円
平成28年度の月分	1万6,310円	1万2,230円	8,150円	4,070円
平成29年度の月分	1万6,520円	1万2,390円	8,260円	4,130円
平成30年度の月分	1万6,360円	1万2,260円	8,180円	4,080円
令和元年度の月分	1万6,410円	1万2,310円	8,200円	4,100円※
令和2年度の月分	1万6,540円	1万2,400円	8,270円	4,130円※

※追納加算額はありません。

▽納付は原則として、免除等の承認を受けた期間のうち、古い期間からの納付となります。

▽追納が可能なのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間(例えば、令和3年4月分の免除等分については令和13年4月末まで)に限ります。

追納する際の注意点

老齢基礎年金の年金額を計算する際、保険料の免除や猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。しかし、免除等の承認を受けた期間の保険料については、後から納付追納することで、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。納付した保険料は社会保険料控除となるため、所得税・住民税が軽減されます。

国民年金
 だより
 「追納制度」
 国民年金保険料の



こんにちは！

村立東海病院であ



ご存じですか？ 医療を支える“看護補助者”

看護補助者は看護師の指示を受けながら、患者さんが快適に入院生活を送れるよう、身の回りの環境を整える仕事を行っています。補助的な仕事ですが、患者さんとの距離が近く、円滑な医療を提供する上で、大切な役割を担っています。

◎看護補助者はこんな仕事を行っています

【介護士業務】

▽食事の配膳や下膳 ▽検査時の移動 ▽環境整備 ▽食事・排せつ・入浴の介助
▽口腔ケアやひげ剃り、洗面 など

【助手業務】

▽ベッドメイキング ▽医療器具の消毒 ▽物品の補充 ▽配茶 ▽患者さんの
コップの消毒 など



村立東海病院で働く

看護補助者の“声”を聞きました！



働く上で大事にしていることは？

「笑顔を意識すること」

患者さんに“あなたがいてくれるから安心”
と思ってもらえるように心掛けています。

「気付かれないところまでの心配り」

“自分だったら…”と考えながら気配り・心配りをしています。気分が落ち込みがちな入院生活を少しでも気持ち良く過ごしてもらえよう、心掛けています。

「明るい雰囲気づくり」

リハビリを兼ねてレクリエーションを取り入れています。体操やゲーム、季節の飾りを製作する等、患者さんとのリフレッシュの時間を大切にしています。

病院で働いていて良かったことは？

病院には医師、看護師、理学療法士、作業療法士、医療ソーシャルワーカーなど専門職のスタッフが大勢いるので、多くの知識を習得することができます。病院でしか学べないことを積極的に吸収し、患者さんの力になれるよう日々頑張っています。

この仕事のやりがいは？

若い方から高齢の方まで、さまざまな患者さんと会話ができることです。そして何より、患者さんはもちろん看護師から「ありがとう」と言われたときにやりがいを感じます。感謝の言葉が力になり“自分にできることがあったら頑張ろう”と思えるすてきな仕事です。

村立東海病院 看護部2階病棟

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉総務課地域福祉推進担当(☎287-0848)

情報ガイド

東海村役場 ☎ 282-1711(代表)

● 9月の休日診療

受付時間 午前9時30分～正午、午後1時～2時

期日	医療機関名	電話番号
5日(日)	東海クリニック	283-1711
12日(日)	村立東海病院	282-2188
19日(日)	茨城東病院	282-1151
20日(月)	茨城東病院	282-1151
23日(木)	石井整形外科クリニック	270-5141
26日(日)	村立東海病院	282-2188

茨城子ども救急電話相談

☎ #8000 または ☎ 03-6667-3377
※毎日24時間対応(救急医療機関案内を含む)

茨城おとな救急電話相談

☎ #7119 または ☎ 03-6667-3377
※毎日24時間対応(救急医療機関案内を含む)

● 9月の住まいに関する相談

場 所 都市整備課(役場行政棟2階)
問合せ 都市整備課(内線1247、1248)

相談日	時間	相談内容
16日(木)	10:00～16:00	新築、リフォーム、耐震診断等

● 7月の村内交通事故発生状況

	発生件数	死者数	負傷者数
件数	9	0	9
累計(1月から)	38	1	44
前年比	0	-1	2

● 防災行政無線放送を電話で聞くには

無料テレホンサービス (☎ 0120-42-4848)
※24時間以内に放送した内容を確認できます。

暮らし



農地パトロール(利用状況調査)を実施します

東海村農業委員会では、9月から10月にかけて、遊休農地や荒廃農地の実態把握、農地の違反転用の防止などを目的に、村内全域で農地パトロール(利用状況調査)を実施します。

調査に当たっては、身分証を携帯した農業委員や農地利用最適化推進委員、事務局職員が農地内に立ち入り、現況写真を撮ったりする場合があり、調査の結果、農地として再生可能な遊休農地と判断した場合は、農地法に基づき、所有者または管理者に対して、今後の農地利用に関する意向調査を実施します。皆さんのご理解と

健康・医療



ご協力をお願いします。
農薬委員会事務局(内線1228)

東海村を歩こう

「みんなですこやかウォーキング」

ご自身の体力に合わせてウォーキングを楽しんでみませんか。

期日▼9月3日(金)(雨天中止)

時間▼午前9時30分から(午前9時受け付け開始)

集合場所▼総合福祉センター「絆」

対象等▼村内在住の方(先着50人)

内容▼1時間程度のウォーキング(周回ヘルスロードDコース)

その他▼△とかいまるごと博物館対象事業です。▽マスクを着用し、飲

福祉



賀寿の年齢を迎える皆さんへ 敬老祝品等を贈呈します

村では、地域の発展のために長年尽力された高齢者の方々の長寿を祝い、敬意と感謝の意を表して敬老祝品等を贈呈します。これからも、心と体の健康を保ち、生きがいと満ちた人生を送っていただくことを心より願っています。

み物やタオルをお持ちの上、歩きやすい服装でご参加ください。▽駐車場に限りがありますので、徒歩や乗り合わせでの参加にご協力ください。
申・閏8月30日(月)から9月1日(水)までに、保健センター(☎ 282局2797)へ電話で申し込みください。

対象等▼村内に住民票があり、令和4年3月31日において左記対象年齢となる方

対象年齢	内 容	対象者数 (7月31日現在)
満 77 歳	金券 5,000 円分	421 人
満 88 歳	金券3万円分とお祝い品	149 人
満 100 歳	お祝い金5万円	10 人
満 101 歳以上	金券 1 万円分	22 人

その他▼対象者には、9月上旬から中旬にかけて、ご自宅や施設に発送、またはお届けします。

閏 高齢福祉課高齢支援担当(内線1164)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期などを行う場合があります。

心の病気について話しましょう「家族交流会」

村内在住で心の病気を持つ家族がいる方の懇談・意見交換の場です。

期日▼9月17日(金)

時間▼午後1時30分～3時30分

場所▼なごみ・総合支援センター

参加費▼無料

円障がい福祉課(なごみ・総合支援センター)内 ☎287局2525

東海村シルバーバリアビリティ体操指導士会による「いきいき体操教室」

9月の日程等▼下表参照

時間▼午前10時～11時30分

対象▼村内在住で65歳以上の方

その他▼▽体温を測定し、マスクを着

用の上、ご参加ください。▽飲み物やタオル(汗拭き用)をお持ちの上、

動きやすい服装でご参加ください。地域包括支援センター(☎287局2516)

場 所	期 日
総合福祉センター「絆」	6日・13日・27日(全て月曜日)
石神コミュニティセンター	7日・14日・21日・28日(全て火曜日)
舟石川コミュニティセンター	
村民活動センター	7日・21日(全て火曜日)
村松コミュニティセンター	9日(木)
真崎コミュニティセンター	3日・10日・17日・24日(全て金曜日)
白方コミュニティセンター	

受講しませんか? 「認知症サポーター養成講座」

認知症について学び、理解を深め、認知症の方とそのご家族の応援者となるための支援方法を学ぶ講座です。認知症サポーターには、その証である「認知症サポーターカード」を配布します。



期日▼9月9日(木)

時間▼午前10時～11時30分

場所▼ウエルシア東海舟石川店

対象▼村内在住・在勤・在学の方

定員▼先着7人

受講料▼無料

その他▼▽マスクを着用の上、ご参加ください。▽参加者名簿への記入をお願いします。

申・問事前に、地域包括支援センター(☎287局2516)へ申し込みください。

「フードロスマッチング事業」ぞろぞろ「フードロスマッチング事業」利用登録者募集!

東海村社会福祉協議会では、飲食店のフードロスと経済的に困りの方をマッチングする「フードロスマッチング事業」ぞろぞろ「フードロスマッチング事業」を始めています。利用登録者を募集します。

これは、賞味期限間近の調理済みの食品(お弁当、パン、惣菜等)について、飲食店のSNS等からその情報を発信し、事前に利用登録した方に発行したチケットとその食品を交換することで、廃棄食品の削減につなげる取り組みです。対象▼児童扶養手当受給世帯費用▼500円/人(チケット10枚で1セット)

●9月の健康相談

場 所 保健センター(総合福祉センター「絆」内)
問 合 せ 保健センター(☎282-2797)

健康相談	期日・受付時間
母子健康相談(乳幼児身体測定、育児相談、栄養相談)	17日(金) 9:00～11:00 13:00～15:00
元気アップ健康相談・体組成測定(健康に関する相談は事前予約)	17日(金) 9:00～11:30 13:00～17:00

乳幼児健診	期日・受付時間	対象児
乳児	1日(水) 12:50～13:50	令和3年4月 生まれの子
1歳6か月児	2日(木) 12:50～13:50	令和2年2月 生まれの子
2歳半歯科	16日(木) 13:00～13:30	平成31年2月 生まれの子
3歳児	15日(水) 12:50～13:50	平成30年3月 生まれの子
乳幼児教室	期日・受付時間	対象児
赤ちゃん教室	8日(水) 13:00～13:20	令和3年6月 生まれの子
歯ッピー離乳食教室	30日(木) 9:30～9:45	令和3年3・4月生ま れの子(事前予約)

●9月の専門相談等

問 合 せ 東海村社会福祉協議会(☎282-2804)

●弁護士による相談(事前予約)
日 時 3日(金) 午前10時～正午
場 所 東海村社会福祉協議会(総合福祉センター「絆」内)
●行政書士による相談(事前予約)
日 時 10日(金) 午後1時～3時
場 所 東海村社会福祉協議会(総合福祉センター「絆」内)
●LINEによる心配ごと相談
期 日 月～金曜日(祝日を除く)
時 間 午前8時30分～午後5時15分
※LINEで「東海村社会福祉協議会」を友だち登録し、ご相談ください。

問 合 せ 茨城NPOセンター・コムズ(☎291-8990)

●就労体験相談会(事前予約)
日 時 30日(木) 午後1時30分～3時30分
場 所 東海村社会福祉協議会(総合福祉センター「絆」内)
※生活上の心配ごとや困りごとなど福祉についての相談は、月曜日から金曜日まで(祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分に、面談(要予約)または電話で受け付けます。

●女性生活相談・消費生活相談

場 所 村民相談室(役場行政棟2階)
問 合 せ 村民相談室(内線1275)

●女性生活相談(☎287-0863)
期 日 毎週月・水・金曜日(祝日を除く)
時 間 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分
●消費生活相談(☎287-0858)
期 日 毎週月～金曜日(祝日を除く)
時 間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※水曜日は午後4時までとなります。

申・問 身分証明書と児童扶養手当受給者証をお持ちの上、東海村社会福祉協議会（☎282局2804）へ申し込みください。

8月27日～9月2日は「全国一斉『子どもの人権110番』強化週間」

法務省と全国人権擁護委員会では、いじめや児童虐待等、子どもを巡るさまざまな人権問題に積極的



に取り組むことを目的として8月27日～9月2日を「全国一斉『子どもの人権110番』強化週間」としています。法務局職員や人権擁護委員が悩みを持つお子さんや保護者からの相談に応じます。相談は無料で、秘密は厳守されます。

期間▼8月27日（金）～9月2日（木）
時間▼午前8時30分～午後7時（土・日曜日は午前10時～午後5時）
相談専用フリーダイヤル▼0120・007・1110
問 水戸地方法務局人権擁護課（☎227局9919）

子育て



認可外保育施設の保育料を一部補助します

村では、認可外保育施設（児童福祉法に定める届け出をしている施設）

み、村外の施設も対象）に入所し支払った月額保育料を、世帯の市町村民税の課税状況に応じて一部補助します。



対象▼村内に住所を有し、▽仕事や病気等の理由で保護者が保育できない▽令和3年4月から8月までの間に届け出をしている認可外保育施設を利用していた▽認可保育所を利用した場合の保育料よりも高い保育料を認可外保育施設に納めた▽幼児教育・保育料無償化の対象でない――を満たす方で、子ども・子育て支援新制度により保育認定を受けている方または受けることができる方

補助額▼月額最大2万円／人※認可保育所を利用した場合にかかる月額保育料と認可外保育施設に支払った月額保育料との差額に2分の1を乗じた額（10円未満は切り捨て）とします。

申・問 子育て支援課備え付けまたは子育て応援ポータルサイト「のびのび子育て」からダウンロードした申請書に必要事項を記入し、通所していた認可外保育施設で「通所証明書兼領収証証明書」に証明を受け、その他必要な書類を添付の上、9月30日（木）までに子育て支援課認定・給付担当（内線1184）へ申し込みください。※詳細は案内チラシまたは、子育て応援ポータルサイト「のびのび子育て」をご覧ください。

教養・スポーツ

チャレンジスクール「合気道の部」

初心者・経験者を問わず、レベルに応じた指導が受けられます。

期日▼9月18日（土）から10月23日（土）までの土曜日（全6回）

時間▼午後4時～5時30分（希望に応じて最大45分の延長稽古あり）

場所▼総合体育館

対象▼村内在住・在勤（同居家族を含む）・在学中小学生以上の方（先着20人）

参加費▼500円／人

その他▼けが防止のため、長袖・長ズボン（ジャージ、柔道着、空手着等）で参加ください。

申・問 8月28日（土）から9月11日（土）まで（月曜日を除く）の午前8時30分～午後5時15分に、参加費を添えて、総合体育館（☎283局0673）へ申し込みください。

トレーニング基礎講座「トレーニングを始めてみよう！」

期日▼9月25日（土）・26日（日）（全2回）

時間▼午前10時30分～11時45分

場所▼総合体育館

対象▼中学生以上の方

定員▼先着10人（最少催行人数5人）

講師▼酒井祐斗さん（柔道整復師）、磯幸枝さん（バランスコーディネーター）

ネット

参加費▼1000円／人

申・問 8月29日（日）から9月22日（水）まで（月曜日を除く）の午前8時30分～午後5時15分に、参加費を添えて、総合体育館（☎283局0673）へ申し込みください。

SCスマイルTOKAI「五色沼・検原湖」ハイキング

点在する沼の色を楽しみ、清流の音に癒されませんか。

期日▼9月25日（土）

時間▼午前6時40分出発（午前6時30分ふれあいの森公園駐車場集合）

場所▼五色沼・検原湖（福島県北塩原村）

対象等▼村内在住・在勤（同居家族を含む）またはSCスマイルTOKAI会員で18歳以上の方（先着20人）

内容▼裏磐梯ビジターセンターから①裏磐梯サイトステーションまでのコース（所要時間約4時間）と②裏磐梯物産館までのコース（所要時間約3時間）の2つのコースから選べます。

参加費▼一般…1万2500円／人▽会員…8500円／人▽会員同居家族…1万5000円／人

申 9月3日（金）から20日（月・祝）まで（9月6日（月）・13日（月）を除く）の午前8時30分～午後5時15分に、参加費を添えて、総合体育館へ申し込みください。

問 SCスマイルTOKAI事務局（総合体育館内 ☎283局1001）

シルバー人材センター パソコン無料体験教室

パソコンを全く使ったことのない方、パソコンの操作を覚えたい方を対象とした体験教室を開催します。この機会にぜひ、ご参加ください。



期日▼9月12日(日)

時間▼午前10時～正午

場所▼村民活動センター

定員▼6人

内容▼基本的なパソコンの使い方
▽インターネットの使い方(検索・脳トレ)

申・関▼9月7日(火)まで(土・日曜日を除く)の午前8時30分～午後5時15分に、東海村シルバー人材センター(☎282局3446)へ申し込みください。

シルバー人材センター パソコン教室

日時等▼週1回(2時間)で、希望する日時※申し込み後、担当講師と日程調整を行い、決定します。

場所▼村民活動センター

内容▼右下表参照

受講料▼▽8回講座…1万7000円/人▽4回講座…5600円/人(いずれもテキスト代を含む)

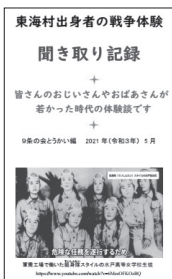
その他▼短時間指導(1230円/時)も実施していますので、希望する方はお問い合わせください。

申・関▼月曜日から金曜日まで(祝日を

除く)の午前8時30分～午後5時15分に、電話またはお越しの上、希望する講座名と日時を、東海村シルバー人材センター(☎282局3446)へ申し込みください。

講座名(8回講座)	講座名(4回講座)
①初めてのパソコン	⑩インターネット活用
②ワード初級	⑪ワード活用
③ワード中級	⑫音楽ソフト活用
④ワード上級	⑬シニア向けスマホ活用
⑤エクセル初級	⑭Windows10 便利技
⑥エクセル中級	⑮かんたん水彩画
⑦エクセル上級	⑯チラシ作成
⑧パワーポイント入門	⑰年賀状作成
⑨パソコンで旅を楽しむ	⑱パソコンで脳トレ

「アジア太平洋戦争の体験記」 を発行しました



「9条の会」という村内出身の5人の方から話を伺い、「アジア太平洋戦争の体験記」を発行しました。

多くの若い皆さんに、戦争の過酷さや平和の尊さを感じてもらうため、東海中・東海南中へ配布しました。また、村立図書館や歴史と未来の交流館、各

コミュニティセンター等、村内の公共施設にも配置していますので、ぜひご覧ください。そのほか配布を希望する方は、お問い合わせください。
その他▼部数に限りがあります。
関椎名さん(☎282局0818)

ヨガサークル 「星ヨガ」会員募集

ヨガを通じて心身共にリラックスしませんか。体験もできますので、お気軽にお越しください。

期日▼月曜日(4回/月)

時間▼午後7時30分～9時

場所▼村内コミュニティセンター

会費▼3500円/月(講師謝礼・場所代)

申・関▼関さん(☎090-2731-1085) hoshiyoga@gmail.com

※電話での問い合わせ等は、午後7時以降に受け付けます。

その他

「シニア世代スマホデビュー」 応援事業を実施します

村では、村が指定する店舗で3Gフィーチャーフォン(ガラケー)からスマートフォンに機種変更した



フオンに機種変更した

際の購入費用等に対して、補助金を交付する「シニア世代スマホデビュー応援事業」を実施します。この機会にぜひ、スマホデビューをご検討ください。
※指定店舗等の詳細は、今後、「広報とうかい」や村公式ホームページでお知らせします。

申請期間▼10月から令和4年2月まで
対象▼村内在住の65歳以上の方で、スマートフォンを購入後、村が指定するスマホ講座を受講した方
補助額▼最大2万円/人
その他▼予算に達し次第、終了となります。
関企画経営課プロジェクト推進室(内線1335)

東海村消費生活相談員 (会計年度任用職員)募集

消費生活に関する資格やこれまでの経験を活かしてみませんか。

業務内容▼▽消費生活全般にわたる業務、相談・苦情の受け付け・処理

▽相談情報のデータ入力等

募集人員▼1人程度

雇用要件▼基本的なパソコンの操作(ワード・エクセル等)ができ▽消費生活相談員「消費生活専門相談員」「消費生活アドバイザー」「消費生活コンサルタント」のいずれかの資格を有する▽消費生活相談員としての実務経験がある――のいずれかを満たす方

雇用期間▼10月1日～令和4年3月31日(更新の可能性あり)

9月の資源物・ごみ収集日割表

【問い合わせ】清掃センター(☎282-7289)

資源物 ※各回収日の午前7時から8時30分までに出してください。			燃えないごみ・粗大ごみ	
真崎、村松北、舟石川中丸、外宿2	1日・8日 15日・22日	宿、押延、岡 外宿1	3日・17日 10日・24日	真崎、村松北、権現山寮、真砂寮、原子力機構(荒谷台)
船場、照沼	1日・15日	内宿1、亀下	6日・13日 20日・27日	原子力機構(長堀)、長堀寮、舟石川3、外宿1、外宿2、竹瓦
原子力機構(長堀・荒谷台・箕輪)、須和間、フローレスタ須和間	2日・9日 16日・23日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3	6日・20日 13日・27日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下
緑ヶ丘	2日・16日	竹瓦	7日・14日 21日・28日	百塚、豊白、内宿1、内宿2
白方	9日・23日	舟石川2	7日・21日 14日・28日	白方、岡、原子力機構(百塚)
舟石川1、原子力機構(百塚)	3日・10日 17日・24日	南台、川根 豊白		舟石川1、船場
燃えるごみ ※祝日の収集も行います。			燃えないごみ・粗大ごみ	
真崎、村松北、白方、宿、岡、原子力機構(箕輪・百塚・荒谷台)、真砂寮、権現山寮、南台、緑ヶ丘、押延、須和間、川根、照沼、豊岡、亀下、フローレスタ須和間			土曜日、祝日の直接搬入受付日時	
舟石川1、舟石川2、舟石川3、舟石川中丸、百塚、豊白、原子力機構(長堀)、長堀寮、外宿1、外宿2、船場、竹瓦、内宿1、内宿2			清掃センター(燃えないごみ、粗大ごみ、資源物、剪定枝葉)	
11日・25日/8:30~12:00 20日・23日/8:30~16:30(12:00~13:00を除く)			ひたちなか・東海クリーンセンター(燃えるごみ)	
			4日・11日・18日・25日/8:30~11:30 20日・23日/8:30~16:30	

勤務日時▼月・火・木・金曜日(祝日を除く)の午前10時~午後5時

勤務場所▼村民相談室(役場行政棟2階)

報酬▼月額13万9000円

選考方法▼書類選考▽面接試験(9月15日(水)に実施)

その他▼▽期末手当があります。▽社会保険・雇用保険に加入します。▽通勤手当を支給します。

申・関履歴書(顔写真貼付)をお持ちの上、9月10日(金)まで(土・日曜日を除く)の午前8時30分~午後5時15分に、村民相談室(内線1276)へ申し込みください。

「産業支援コーディネーター養成講座」

これまでの経験や技術、技能を、地域の産業活性化や振興に生かしませんか。産業支援について学んでみたい方の応募をお待ちしています。

期日▼9月11日・25日、10月9日・23日、11月6日・20日(全て土曜日、全6回)

※この他、月曜日~金曜日のいずれかで、企業訪問演習を実施します。

時間▼午後1時~6時

場所▼ひたちなかテクノセンター(ひたちなか市新光町38)

定員▼12人※応募者多数の場合は、選考となります。

受講料▼5000円/人

申・関9月1日(水)までに、電話またはメールで、ひたちなかテクノセンター(☎264局2200 ☒)

kimura@htc.co.jpへ申し込みください。

水戸ホーリーホックの試合を優待価格で観戦できます

水戸ホーリーホック
ホームタウン推進協議会が開催する「東海村の日」に、村内在住・在学の皆さんに限り公式試合(対ツエーゲン金沢)を優待価格で観戦できます。サッカーが好きな方はもちろん、興味はあるけれどもまだスタジアム観戦をしたことがない方も、この機会に選手たちを近くで応援しませんか。

期日▼9月26日(日)

時間▼午後2時キックオフ

場所▼ケーズデンキスタジアム水戸(水戸市小吹町2058-1)

対象▼村内在住・在学の方

定員▼先着1000人

入場料▼メインサイド自由席：1500円/人▽バックホーム自由席：1000円/人▽ゴール裏ホーム自由席：500円/人

申8月26日(木)の午後4時以降に、リーグ公式チケット販売サイト(下QRコードよりアクセス可)から申し込みください。※サイトへの利用登録が必要です。

関生涯学習課文化芸術・スポーツ推進担当(歴史と未来の交流館内 ☎287局0851)





【東海村のコロナワクチン接種状況】

8月10日時点の接種状況は

接種対象者数	3万4,973人
1回目接種者数	14,250人
2回目接種者数	10,712人

※▽公開時点で把握している数値です。▽接種対象者は令和3年度中に12歳以上となる方です。

海上保安大学校学生採用試験を実施します

試験日程▼第1次試験：10月30日(土)・31日(日)▽第2次試験：12月17日(金)

最終合格発表▼令和4年1月20日(木)

その他▼対象等詳細は、人事院ホームページ(https://www.jinji.go.jp/top.html)または海上保安庁ホームページ(https://www.kaiho.mlit.go.jp/)をご覧ください。

申8月26日(木)から9月6日(月)までに、海上保安官募集サイト(下QRコードよりアクセス可)から申し込みください。

関茨城海上保安部管理課(☎263局4118)



あなたとあなたの大事なペットを守るために… ペットの災害対策をしていますか

ペットを飼育するご家庭では、災害に備えての日頃からの準備が大切です。
下記の項目に対応できているか、改めて確認してみましょう。

【問い合わせ】環境政策課生活環境保全担当 (☎282-1711 内線1452)



【健康管理としつけ】

- ☐ 予防接種や外部寄生虫の駆除を済ませている
- ☐ 最低限のしつけや、飼育ケージに慣らす訓練をしている

【逸走の防止と所有者の明示】

- ☐ 首輪やリードをしっかりつけている
- ☐ 鑑札や狂犬病予防注射済票、迷子札をつけている

【ペットの避難用品の準備】

- ☐ フードやトイレ用品など、避難用品を準備している

【住まいの防災】

- ☐ 飼育ケージの確保や固定、転倒防止(屋外飼育の場合は外堀やガラス窓の近くを避ける)を行っている

【一時預け先の確保】

- ☐ ペットの緊急時の一時預け先(親戚や知人等)を確保している

ふるさと歴訪
～歴史を再発見～

前東海村教育委員

西野 晉哉

真崎浦干拓の始まり～西野長治郎～

真崎浦の干拓は、江戸時代の末、安政3(1856)年に始まりました。干拓を始めたのは、湊村(現・ひたちなか市平磯)の酒造家、「西野長治郎」です。

長治郎が真崎浦の干拓を決意したきっかけは、弘道館で共に学び親交の深かった、照沼村(現・東海村照沼)に住む横目付の照沼市郎左衛門の息子、照沼啓介(後に市郎左衛門を襲名)から、真崎浦の水害について聞いたことです。真崎浦を干拓することで水害を防ぐとともに、水田での稲作で人々の生活が安定すると考えたのです。このことは、当時水戸藩の進めていた農村復興にも添うものでした。

では、西野長治郎とはどのような人物だったのでしょうか。彼が親から継いだ家業は「升屋」という造り酒屋でした。升屋では、年間に700石から800石を酒造しており、これは当時、酒を運搬するのに使った四斗樽(祝賀会で鏡開きに使用される樽)で見ると、1750個から2000個になり



【升屋が使用していた焼印(左から「屋号」「西野専用」「し乃の3文字で酒を持ち歩く瓢(ひさご)を表したもの)】

ました。そのほかに漁船も持ち、多くの土地を有して貸していました。また、水戸藩校弘道館の平磯分館長も務めていました。しかし分館長だったことが後に、水戸藩の内戦「那珂湊の戦い」(元治元(1864)年)で干拓事業を中断させられるという、残念な一因となっていました。

水戸藩に干拓工事の申請を許可されたのが安政3年。長治郎は造り酒屋を閉め、財産を整理して湊村を引き払い、村松の地に移住します。同年7月、長治郎が38歳の時でした。干拓工事のために用意した金額は2000両といわれ、これは現在の金額にすると4億円ほどでしょうか。屋敷地内に

築山回遊式池泉庭園を築き、真崎浦から水を引き、その水路を使って舟で工事監督に向かったようです。工事に着手したのは8月。まず取り組んだのが、沼水を海に流すために新川を掘ることでした。その後、さらに細浦の中央排水路、西側の道路とその道路に沿って水門を作り、20余町が干拓されました。