

主な話題

p 02 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ (vol.25)

p 03 10月から運用開始！電子図書館の使い方をご紹介します

p 04 集団検診(10月)の予約を受け付けます



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)

こんなときは迷わず

119番通報を！

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 ▽声が出せない ▽顔色が悪い ▽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



▲救急車利用マニュアル

救急車を呼ぶべきか判断に

迷ったときは…

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、下記の救急電話相談または茨城県救急医療情報システムをご利用ください。

📞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。
#7119
または 050-5445-2856
※お掛け時間にご注意ください
24時間受付 年中無休

📞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。
#8000
または 050-5445-2856
※お掛け時間にご注意ください
24時間受付 年中無休



▲茨城県救急医療情報システム

消防・救急をもっと身近に感じよう！

「救急イベント2023」

期日▼9月10日(日)

時間▼午前10時～午後3時

場所▼ニューポートひたちなかファッションクルーズ
(ひたちなか市新光町35)

内容▼ミニ救急講習会、ちびっこナースコスプレコーナー、消防車・救急車の展示、消防服着用体験コーナーなど

皆さんの参加を
お待ちしております！

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

vol.25



令和5年度の新型コロナウイルスワクチン接種(以下「ワクチン接種」)について、お知らせします(8月10日時点)。ワクチン接種に関する詳しい情報は、専用ホームページおよび村公式ホームページ等をご覧ください。

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)

令和5年「春」開始接種がお済みでない方へ

令和5年春開始接種は、5月1日から予約受付を開始しており、接種できる期間は9月19日(火)まで延長となりました。ワクチン接種を希望する方は、お早めにご予約ください。

接種対象者

初回接種(1・2回目接種)を終了した方のうち①65歳以上②5歳以上64歳以下で、基礎疾患を有するまたは、新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認める③医療従事者、高齢者施設・障害者施設等の従事者——のいずれかに該当する方

接種対象者②・③に該当する方へ

接種対象者②・③に該当する方が令和5年春開始接種を希望する場合は、事前申請が必要です。受け付けは9月5日(火)までとなりますので、ご注意ください。

令和5年「秋」開始接種に関するお知らせ

接種対象者

初回接種(1・2回目接種)を終了した生後6か月以上のすべての方

使用するワクチン

オミクロン株XBB.1.5
対応1価のワクチン

ワクチンの接種費用と接種回数

ワクチン接種は無料で、1人当たり1回接種します。

接種券の発送時期および接種予約について

9月下旬以降、令和5年秋開始接種の対象となる方に、前回のワクチン接種日が高い方から順次、新たな接種券を発送します。お手元に接種券が届いた方から予約することができます。

ワクチン接種に関するお問い合わせは、「専用相談窓口」へ！

専用コールセンター

☎0570-033-271

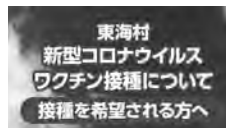
期日▼月曜日から金曜日まで(祝日を除く)

時間▼午前9時～午後5時

※時間帯により、大変混み合うことが予想されますので、あらかじめご了承ください。

専用ホームページ

HP https://www.knt.co.jp/company/ec/covid_tokai/



✓ 二次元コードまたは、村公式ホームページより左の画面をクリックすると、専用ホームページへアクセスできます。



10月から運用開始！ 電子図書館の使い方をご紹介します

電子図書館は、インターネット上でいつでも・どこでも、電子書籍を借りて読むことができるサービスです。今回は、10月から運用を開始する電子図書館の使い方をご紹介します。電子図書館を活用して、“新しい読書体験”をしてみませんか。

①「東海村電子図書館」のサイトにアクセスします

下の二次元コードから東海村電子図書館へアクセスしてください。10月以降は、村立図書館ホームページ内の「東海村電子図書館バナー」からもアクセスできます。

◀ 東海村
電子図書館◀ 村立図書館
ホームページ

▲「東海村電子図書館バナー」(イメージ)

②ログイン画面で「利用者ID」と「パスワード」を入力します

▼ログイン画面

▼図書館カード



電子図書館へのログインは
10月以降に
可能となります！

【利用者ID】 図書館カードのバーコード下に記載の、「A」を除いた9桁の数字(「A000123456A」なら「000123456」と入力)

【パスワード】 自分の生年月日を示す8桁の数字(2023年10月1日生まれなら「20231001」と入力)

運用開始まではメンテナンス
中の画面が表示されます。

③ログイン後、電子書籍の貸出・返却・予約ができます

電子図書館では、電子書籍の閲覧のほか、貸出や返却、予約ができます。返却や貸出延長、予約した電子書籍の確認、パスワードの変更などは、マイページから行うことができます。

【「読む」ボタンをクリックすると…】 図書の表紙画像の下に「読む」ボタンが表示される電子書籍(主に東海村に関する資料)は、貸出の必要はありません。「読む」ボタンをクリックすると、自由に閲覧できます。

【「借りる」ボタンをクリックすると…】 「借りる」ボタンが表示される電子書籍(主に出版社が権利を持つ資料)は、「借りる」ボタンをクリックすると、借りて読むことができます。電子書籍の貸出は、1人につき2点まで、貸出期間は15日間です(予約している方がいないときは1回のみ延長可能)。

【「予約する」ボタンをクリックすると…】 他の人が借りている電子書籍は「予約する」ボタンが表示されます。「予約する」ボタンをクリックすると、1人につき2点まで予約できます(置き置き期間は1週間)。



▲東海村電子図書館トップページ(イメージ)



▲マイページ(イメージ)

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



村では、10月に実施する集団検診（肺がん・結核検診、前立腺がん検診、大腸がん検診、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。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…保険課医療保険担当（☎282-1711 内線1131・1134）

期日等▼下記から、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11日（水）	① 9:30 ～ 9:45
10月12日（木）	② 10:00 ～ 10:15
10月13日（金）	③ 10:30 ～ 10:45
10月14日（土）	④ 11:00 ～ 11:15
10月26日（木）	⑤ 13:00 ～ 13:15
10月27日（金）	⑥ 13:30 ～ 13:45
10月28日（土）	⑦ 14:00 ～ 14:15
10月30日（月）	⑧ 14:30 ～ 14:45
10月31日（火）	

場所▼保健センター

費用▼無料

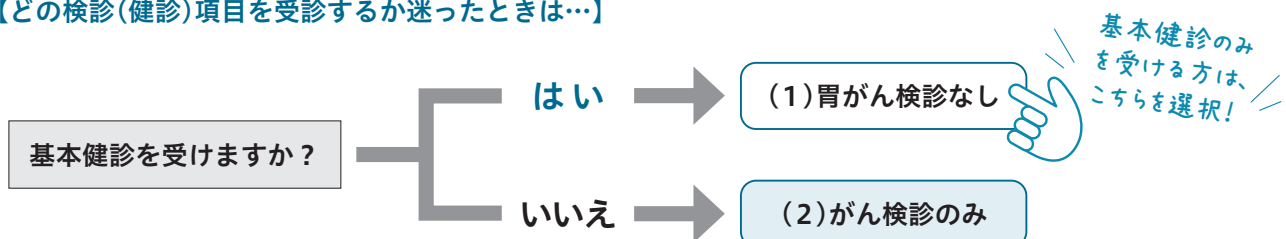
その他▼▽検診当日に村に住民登録がない方は、受診できません。▽社会保険に加入している方が特定健診の受診を希望する場合は、事前に加入している健康保険組合へ、村で受診可能かどうかをご確認ください。▽総合福祉センター「絆」では、土・日曜日、祝日を除き、地域を回る送迎バスを運行しています。※バスのルートや運行状況など詳細は、東海村社会福祉協議会（☎282-2804）へお問い合わせください。

検診（健診）項目等▼「（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）のほか、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（健診）項目	検診（健診）内容
（1）胃がん検診なし	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） + 【希望者】肺がん・結核検診、前立腺がん検診、大腸がん検診、ウイルス肝炎検査
（2）がん検診のみ	【希望者】肺がん・結核検診、前立腺がん検診、大腸がん検診、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（健診）項目に胸部レントゲンが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。

【どの検診（健診）項目を受診するか迷ったときは…】



申し込みは、電話またはインターネット（パソコン・スマホ等）で！

集団検診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、予約受付日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11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

☎ **0570-066-722**

【受付日】 9月5日（火）・6日（水）

【受付時間】 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 ※申し込み方法など詳細は、受診券に同封されているお知らせをご覧ください。

【受付日】 9月5日（火）・6日（水）

【受付時間】 午前7時30分～午後11時

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！



検診（健診）を受診して

「元気アップ！りいばらき」のポイントを獲得しませんか？

茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」では、運動や検診（健診）、食生活などの健康づくり活動のためのポイントを使い、茨城県の特産品などの景品やサービスなどの抽選に応募することができます。

村の検診（健診）（基本健診、肺がん・結核検診、大腸がん検診）のほか、人間ドックや職場健診、病院で受けた検診（健診）もポイントの対象となります。

この機会に検診（健診）を受診して、「元気アップ！りいばらき」のポイントを獲得しませんか。

「元気アップ！りいばらき」のダウンロード方法など詳細は…



▲茨城県公式HP

元気アップ！りいばらき

検索

※アプリの利用は無料ですが、通信料は自己負担となります。



受診した検診（健診）を登録！



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。

【問い合わせ】保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1131～1133)

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

重症化の恐れも！ 生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することがあります

生活習慣病は、不規則な食生活や運動不足といった日頃の生活習慣などが原因で、動脈硬化などが進行して起こる病気です。自覚症状がないまま進行することがあるため、体調不良などに気付いたときには、病状が悪化してしまっている場合があります。

生活習慣病が重症化すると、本人や家族の心身

の負担が大きくなり生活の質が損なわれるほか、医療費も高額になってしまいます。

定期的に健診を受けて早い段階で“病気の芽”を発見することが、重症化の予防とともに、医療費の削減にもつながります。

早期発見が
大切です！



元気で長生きするために… 年に一度は特定健診の受診を！

特定健診は国が定めた健診で、メタボリックシンドロームをはじめ、高血圧症や脂質異常症などの生活習慣病の発症や重症化を防ぐことを目的とした健診です。村の集団検診などで受診できます(下記参照)。



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

特定健診の受診はお済みですか？ 自分に合った方法で受診しましょう

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

村の集団検診は、完全予約制で実施しています。受診を希望する方は、特定健診受診券に同封のチラシまたは、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

特定健診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。

受診期間▼令和6年1月31日(水)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6年3月31日(日)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、保険課(役場行政棟1階)備え付けの申請書に必要事項を記入の上、「補助金交付決定通知書」をお受け取りください。また、受診券は保険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」または、村公式ホームページをご覧ください。



▲HPIはこちら

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6年3月1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、健診結果をお持ちの上、保険課へお越しください。

消費生活 相談

高齢者の消費者トラブルが増えています！被害を防ぐには、家族や周囲の方の“見守り”が大切です

【問い合わせ】消費生活センター（産業政策課内 ☎287- 0858）

全国の消費生活センター等には、高齢者の消費者被害に関する相談が多く寄せられています。今回は高齢者が被害に遭いやすい消費者トラブルを紹介します。“自分は大丈夫”と思い込まず、日頃からさまざまな消費者トラブルについて知っておきましょう。また、不審な電話や訪問を受けたときの対応やどこに相談したら良いかなど、日頃から家族で話し合っておきましょう。



【高齢者とその周りの方に気を付けてほしい消費者トラブル10選】

- ①屋根や外壁、水回りなどの「住宅修理」
- ②保険金で住宅修理できると勧誘する「保険金の申請サポート」
- ③インターネットや電話、電力・ガスの契約切替
- ④スマートフォンのトラブル
- ⑤健康食品や化粧品、医薬品などの「定期購入」
- ⑥パソコンの「サポート詐欺」
- ⑦「架空請求」や「偽メール・偽SMS」
- ⑧在宅時の突然の「訪問勧誘」や「電話勧誘」
- ⑨不安をあおる、同情や好意に付け込む勧誘
- ⑩便利でも注意「インターネット通販」



チェックが付いたら要注意！高齢者の“見守り”にご協力を！

次のチェックリストを参考に、高齢者の消費者トラブルを防ぎましょう。

【周囲の様子について】

- ☐ 家に見慣れない人が出入りしている。
- ☐ 不審な電話のやりとりがある。
- ☐ 家に見慣れない物や未使用の物が増えている。
- ☐ 見積書や契約書などの不審な書類や名刺などがある。
- ☐ 家の屋根や外壁、電話機周辺などに不審な工事の形跡がある。
- ☐ カレンダー等に見慣れない事業者名などの書き込みがある。

【本人の様子について】

- ☐ 定期的にお金をどこかに支払っている形跡がある。
- ☐ 生活費が不足したり、お金に困っていたりする。
- ☐ 判断能力に不安を感じる。



トラブルに遭ったらすぐに相談を！

困ったときや不安を感じた場合は、一人で悩まずに、すぐに消費生活センター（☎287- 0858）や消費者ホットライン（☎188）へ相談しましょう。

（☎0570・051165）、水戸北年金事務所（☎231局2283）

■問い合わせ

ねんきんダイヤル
お問い合わせ
お問い合わせ
お問い合わせ

国民年金 「追納制度」



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。

■追納する際の注意点

- ▽追納ができる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5年4月分の免除等分については令和15年4月未まで）に限ります。
- ▽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。
- ▽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。

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
平成25年度の月分	1万5,220円	1万1,420円	7,610円	3,810円
平成26年度の月分	1万5,370円	1万1,530円	7,680円	3,840円
平成27年度の月分	1万5,700円	1万1,770円	7,840円	3,930円
平成28年度の月分	1万6,360円	1万2,260円	8,180円	4,080円
平成29年度の月分	1万6,570円	1万2,430円	8,280円	4,140円
平成30年度の月分	1万6,410円	1万2,300円	8,200円	4,100円
令和元年度の月分	1万6,460円	1万2,350円	8,220円	4,110円
令和2年度の月分	1万6,570円	1万2,420円	8,290円	4,140円
令和3年度の月分	1万6,610円※	1万2,460円※	8,300円※	4,150円※
令和4年度の月分	1万6,590円※	1万2,440円※	8,290円※	4,150円※

※追納加算額はありません。

こんにちは!

村立東海病院



安心・安全な医療を提供するために ～村立東海病院からのお願い～

当院を受診する皆さんへ、以下の点についてご協力をお願いします。



感染症対策にご協力ください

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けは、これまで「新型インフルエンザ等感染症(いわゆる2類相当)」でしたが、令和5年5月8日から季節性インフルエンザと同じ「5類感染症」となりました。

しかし感染症法上の位置付けが変わっても、新型コロナウイルスの特性が変わるわけではありません。当院では、引き続き感染症対策を実施していますので、来院の際はマスクの着用をお願いします。

■風邪や発熱などの症状がある方は来院前に電話でご予約ください

当院では、「風邪や発熱などの症状がある方」と「一般診療の方」の診察室を分けています。病院内での待ち時間(滞在時間)を減らすため、**風邪や発熱などの症状がある方は、来院前に、必ず電話で予約をお願いします。**

お問い合わせ・ご予約は…

☎282-2188

▽月曜日から金曜日まで…午前8時30分～午後5時
(予約は午後4時まで) ▽土曜日…午前8時30分～正午
(予約は午前11時まで) ※いずれも祝日を除きます。



診察前に血圧を測定してください

外来診察室前に3台の自動血圧測定器を設置しています。基礎疾患がある方や初診の方などが安心して治療を受けられるよう、診察前の血圧測定にご協力ください。また、事前に血圧を測っていただく事で、スムーズに診察を受けることができます。自動血圧測定器での測定が困難な場合は、外来クラークが血圧を測定しますので、お気軽にお声掛けください。



診察時等は、お名前と生年月日をお願いします

当院の外来では患者誤認防止対策として、診察時や検査・処置などを行う際に、患者さんへお名前と生年月日を言ってもらうよう、お願いしています。患者誤認を防止し、安全に医療を提供するために取り組んでいる対策ですので、受診の際にはご協力ください。



お名前と生年月日をお願いします。



東海太郎です。
平成〇年〇月〇日です。

村立東海病院 外来

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、地域福祉課地域福祉・地域医療推進担当(☎282-1711 内線1139)

情報ガイド

東海村役場 ☎ 282-1711(代表)

健康・医療



東海村を歩こう！

「みんなですこやかウォーキング」

日時▼9月8日(金)午前9時30分
から(午前9時受け付け開始)※雨天
または猛暑が見込まれる場合は中
止します。

集合場所▼総合福祉センター「絆」

対象▼村内在住で、3〜5キロメ
ートルを1時間程度で歩くことがで
きる方

内容▼1時間程度のウォーキング(総
合福祉センター「絆」周回ヘルス
ロードコース(シヨートコース))

その他▼事前申し込みは不要です
が、年度に一度、氏名・連絡先等の登
録が必要となります。▽とうかいま

●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
3日(日)	東海クリニック	283-1711
10日(日)	村立東海病院	282-2188
17日(日)	尾形クリニック	282-4781
18日(月)	村立東海病院	282-2188
23日(土)	東原クリニック	283-2301
24日(日)	武藤小児クリニック	282-7722

茨城子ども救急電話相談

☎ #8000 または ☎ 050-5445-2856
※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 ☎ 050-5445-2856
※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 都市政策課(役場行政棟2階)
問合せ 都市政策課(内線1247、1248)

相談日	時間	相談内容
21日(木)	10:00〜16:00	新築、耐震リフォーム、省エネリフォーム、空き家等

●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	3	0	3
累計(1月から)	34	0	37
前年比	3	0	3

●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。

野菜、足りていますか? 「野菜 摂取レベル測定会」でチェック!

るごと博物館および、茨城県公式健
康推進アプリ「元気アップ!」いばら
き「ポイント対象事業です。▽飲み
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。
保健センター(☎ 282局2797)

センサーに手
のひらを約30秒
当てるだけで、あ
なたの野菜摂取
量が推定できま
す。お気軽にご
参加ください。

期日等▼下表参照
場所▼①は保健セ

期日	時間
①9月15日(金)	9:00〜11:30、 13:00〜15:30
②9月20日(水)	9:30〜12:00
③9月24日(日)	10:00〜14:00

不妊でお悩みの方へ

「茨城県不妊専門相談センター」

茨城県不妊専門相談センターは、不
妊で悩んでいる方のための専門の相談
センターです。不妊治療専門の産婦人
科・泌尿器科医師やカウンセラー、助
産師が、不妊症や不育症に関する疑問
や悩みについて、個別に相談をお受け

ンター、②は東海ファーマーズマ
ケットにじのなか、③は総合体育館
対象▼村内在住・在勤・在学で、おおよ
ね18歳以上の方
参加費▼無料
その他▼各回先着30人に記念品を差
し上げます。▽茨城県公式健康推進
アプリ「元気アップ!」いばらき「ポ
イント対象事業です。
保健センター(☎ 282局2797)※事
前申し込みは不要です。

個別相談(要予約)

開設日時▼第1・4日曜日…午後2時〜5時
▽第2・3木曜日…午後5時30分〜8時30分
場所▼茨城県三の丸庁舎(水戸市三の丸1-
5-38)
申し込み▼月から金曜日まで(祝日、年末年
始等を除く)の午前9時〜午後3時に、電
話で茨城県産婦人科医会(☎ 241-1130)へ
申し込みください。

電話相談(予約不要)(☎ 080-1044-4064)

開設日時▼第4木曜日…午後1時〜4時
その他▼相談は30分程度です。▽通話料
は相談者の負担となります。▽非通知から
の相談はお受けできない場合があります。

するほか、電話での相談も可能です。
相談は無料で、秘密は厳守されますの
で、一人で悩まずに、まずはご相談く
ださい。

開設日時等▼

問 茨城県少子化対策課(☎ 301局
3257)

福祉



参加してみませんか？

「認知症カフェ」

【①オレンジカフェ】

日時▼9月14日(木)午後1時30分～3時30分

場所▼石神コミュニティセンター

内容▼茨城東病院・認知症看護認定看護師によるミニ講話「認知症の人を知ってみたい」、ゲーム、脳トレ等

【②Village Bird(ビレッジバード)】

日時▼9月20日(水)午後1時30分～3時30分

場所▼グループホームメジロ苑

内容▼参加者の交流、情報交換、専門職による認知症や介護の相談等

定員▼10人程度

【③陽だまりカフェ】

日時▼9月21日(木)午前10時～11時30分(午前9時30分受け付け開始)

場所▼舟石川コミュニティセンター

内容▼ミニ講話「音楽を使った脳トレ」、手指の体操、ゲーム、相談窓口等

【共通】

対象▼認知症の方とその家族、近隣にお住まいの方、介護・福祉の専門職等
参加費▼100円/人(お茶菓子代等)
その他▼事前申し込みは不要です。
▽途中入退室自由です。▽マスクの着用を推奨します。▽風邪症状がある方や体調が優れない方は、参加をお控えください。

【問】

▽①：北部地域包括支援センター(いばらき診療所内 ☎229局2315)▽②：グループホームメジロ苑(☎306局0033)▽③：

参加してみませんか？

「認知症本人ミーティング」

日頃のもの忘れが心配な方同士で、やりたいことや生活の困りごと、悩みなど、今の思いを語り合いませんか。

期日▼9月25日(月)

時間▼午後1時30分～3時

場所▼総合福祉センター「絆」

対象▼認知症の診断を受けた方や、もの忘れがあり悩んでいる方

参加費▼100円/人(お茶菓子代等)
その他▼マスクの着用を推奨します。▽家族や支援者などの同伴も可能です。

【申・問】事前に、東海中学校学区にお住まいの方は、北部地域包括支援センター

南部地域包括支援センター(特別養護老人ホームオークス東海内 ☎352局2867)

●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)(事前予約)	15日(金) 9:00～11:30 13:00～15:00
元氣アップ健康相談・体組成測定(健康に関する相談は事前予約)	15日(金) 9:00～11:30 13:00～15:30

乳幼児健診	期日・受付時間	対象児
乳児	6日(水) 12:50～13:50	令和5年4月 生まれの子
1歳6か月児	7日(木) 12:50～13:50	令和4年2月 生まれの子
3歳児	13日(水) 12:50～13:50	令和2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	19日(火) 13:00～13:20	令和5年6月 生まれの子

●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 1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 8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 28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

●女性生活相談
期 日 火・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
場 所 総合福祉センター「絆」
問 合 せ 総合相談支援課(☎287-2525)

●消費生活相談
期 日 月～金曜日(祝日を除く)
時 間 午前9時～正午、午後1時～4時
場 所 消費生活センター(役場行政棟2階)
問 合 せ 消費生活センター(☎287-0858)

認知症予防教室「脳いきいき教室」メンスクラス

日時▼10月11日(水)午後1時30分～3時(午後1時受け付け開始)

場所▼中央公民館

対象等▼村内在住で、65歳以上の男性の方(先着20人程度)

内容▼作業療法士による認知症予防の講座、認知症予防に効果的な体操・筋トレの紹介

参加費▼無料

その他▼筆記用具と飲み物をお持ちの上、動きやすい服装でお越しください(上履き不要)。

(いばらき診療所内 ☎229局2315) 東海南中学校学区にお住まいの方は、南部地域包括支援センター(特別養護老人ホームオークス東海内 ☎352局2867)へ申し込みください。

問 8月30日(水)から10月4日(水)まで(土・日曜日、祝日を除く)の午前8時30分〜午後5時15分に南部地域包括支援センター(特別養護老人ホームオークス東海内 ㊚352局2867)へお申込みください。

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▼

場 所	期 日
総合福祉センター「絆」	4日・11日(全て月曜日)
石神コミュニティセンター	5日・12日・19日・26日(全て火曜日)
舟石川コミュニティセンター	5日・19日(全て火曜日)
村民活動センター	5日・19日(全て火曜日)
村松コミュニティセンター	14日(木)
中丸コミュニティセンター	14日(木)・25日(月)・28日(木)
白方コミュニティセンター	1日・8日・15日・22日・29日(全て金曜日)
真崎コミュニティセンター	

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)、ヨガマットまたはバスタオルをお持ちの上、動きやすい服装でご参加ください。

問 保険課介護保険担当(内線1161) ※事前申し込みは不要です。

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、長年にわたり社会に尽力された高齢者の皆さんに、敬意と感謝の意を表して敬老祝品等を贈呈します。

対象▼村内に住民票があり、令和6年3月31日で左表の対象年齢となる方

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	182 人
満 100 歳	お祝い金 5万円	15 人
満 101 歳 以上	金券 1万円分	16 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。

問 地域福祉課高齢支援担当(内線1140)

8月23日〜29日は「全国一斉こどもの人権110番強化週間」

法務省と全国人権擁護委員連合会では、いじめや児童虐待等、こ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23日から29日までを「全国一斉『こどもの人権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29日(火)まで

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(㊚27局9919)

「介護予防健康体操教室(後期)」

期間▼10月から令和6年3月まで(全て火曜日、各クラス全18回)

時間▼▽Aクラス：午前9時〜10時
▽Bクラス：午前10時15分〜11時15分
▽Cクラス：午前11時30分〜午後0時30分

場所▼総合福祉センター「絆」

対象▼村内在住で60歳以上の方
定員▼各クラス35人※応募者多数の場合は抽選となります。

参加費▼3600円/人
その他▼欠席時の振り替えはできません。

問・問 8月25日(金)から9月8日(金)までの午前8時30分〜午後5時15分に、身分証明書をお持ちの上、東海村社会福祉協議会(㊚282局4300)へ申し込みください。※電話での申し込みはできません。

「水中体操教室(後期)」

期間▼10月から令和6年3月まで(各コース全18回)

「水中体操教室(後期)」

期間▼10月から令和6年3月まで(各コース全18回)

時間等▼

コース	クラス	時 間	定 員
一 般	月曜1組	9:30 ~ 10:30	各10人
	月曜4組	14:30 ~ 15:30	
	木曜1組	9:30 ~ 10:30	
	木曜4組	14:30 ~ 15:30	
	金曜1組	9:30 ~ 10:30	
	金曜4組	14:30 ~ 15:30	
一般土曜	土曜1組	9:30 ~ 10:30	各10人
	土曜2組	11:00 ~ 12:00	
ゆつくり	月曜2組	11:00 ~ 12:00	各4人
	木曜2組		
	金曜2組		
少人数	月曜3組	13:00 ~ 14:00	各4人
	木曜3組		
	金曜3組		

場所▼総合福祉センター「絆」

対象▼村内在住で▽一般コース：60歳以上▽一般土曜コース：おおむね40歳以上▽ゆつくりコース：60歳以上▽少人数コース：おおむね40歳以上で障がいなどがあり、医師の意見書を提出できる——を満たす方

内容▼水中でのウォーキングや体操など

参加費▼8100円/人

その他▼▽応募者多数の場合は抽選となります。▽受け付けの際に簡単な健康チェックを行います。▽「少人数コース」以外を希望する方でも、医師の意見書が必要となる場合があります。▽欠席時の振り替えはできません。

問・問 8月25日(金)から9月8日(金)までの午前8時30分〜午後5時15分に、身分証明書をお持ちの上、東海村社会福祉協議会(㊚282局4300)へ申し込みください。※電話での申し込みはできません。

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のみ、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5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▽認可外保育施設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——等を満たす方で、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※認可保育施設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(役場行政棟4階)備え付けまたは子育て応援ポータルサイト「のびの子育て帳」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「通所証明書兼領収確認証明書」に証明を受け、その他必要な書類を



▲詳細はこちら

添付の上、9月29日(金)までに子育て支援課認定・給付担当(内線1185)へ申し込みください。

みぎわ幼稚園 令和6年度園児募集

【①3歳児・4歳児クラス】

対象▼▽3歳児：令和2年4月2日から令和3年4月1日までに生まれた幼児▽4歳児：平成31年4月2日から令和2年4月1日までに生まれた幼児

入園説明会▼9月22日(金)午前10時30分～11時30分(事前申し込み不要)

【②満3歳児クラス】

対象▼令和3年4月2日から令和4年4月1日までに生まれた幼児で満3歳を迎えた方

入園説明会▼9月15日(金)午前10時30分～11時30分(事前申し込み不要)

【③2歳児保育(うさぎ組)】

対象▼令和3年4月2日から令和4年4月1日までに生まれた幼児

入園説明会▼9月15日(金)午前10時30分～11時30分(事前申し込み不要)

【共通】

保育見学会▼10月2日(月)午前10時30分～11時15分(事前申し込み不要)

【申・問】

9月4日(月)から配布する入園願書に、必要事項を記入し、①は10月20日(金)



▲詳細はこちら

教養・スポーツ

とうかいまるごと博物館「博物館長と歩く植物観察会 水辺の植物」

「水辺の植物」をテーマに歴史と未来の交流館の博物館長が、真崎浦を歩きながら、植物の名前や由来、その特徴などを楽しくお話しします。

日時▼9月23日(土・祝)午前9時～11時
集合場所▼真崎コミュニティセンター
定員▼先着15人
参加費▼無料

その他▼茨城県公式健康推進アプリ「元気アツプ!りいばらきポイント」対象事業です。

申・問8月30日(水)から9月20日(水)までに、電話またはメール(▽講座名▽参加者氏名(全員分)▽参加人数▽電話番号——を明記)で、生涯学習課博物館・文化財担当(歴史と未来の交流館内 ☎287局0851 ☐maruhaku@vil.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。

その他

村長と直接意見交換ができます 第108回「ふれあいトーク」

日時▼9月16日(土)午後2時～5時
場所▼イオン東海店(1階・フードコート)

ト付近)
内容▼日常生活や村政に関することなど

その他▼事前申し込みは不要で、当日に先着順で受け付けます。▽当日のやりとり結果を、村公式ホームページで公表(匿名)します。

問政策推進課秘書広聴担当(内線1302)

防衛大学校学生、防衛医科大学校医学科・看護学科学生を募集します

【①防衛大学校学生】

試験日程▼第1次試験：10月28日(土)▽第2次試験：11月28日(火)から12月2日(土)までの指定する日
合格発表▼第1次試験：11月17日(金)▽第2次試験(最終)：12月28日(木)

受け付け期間▼10月18日(水)まで

【②防衛医科大学校医学科学生】

試験日程▼第1次試験：10月21日(土)▽第2次試験：12月13日(水)から15日(金)までの指定する日

合格発表▼第1次試験：11月30日(木)▽第2次試験(最終)：令和6年1月30日(火)

受け付け期間▼10月11日(水)まで

【③防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補看護学生)】

試験日程▼第1次試験：10月14日(土)▽第2次試験：11月25日(土)

・26日(日)のうち指定する日
合格発表▼第1次試験：11月10日(金)▽第2次試験(最終)：令和6年2月2日(金)

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	5日・19日 12日・26日	真崎、村松北、権現山寮、真砂寮、原子力機構(荒谷台)	1日・15日 4日・18日
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	5日・19日 7日・21日
原子力機構(長堀・荒谷台・箕輪)、須和間、フローレスタ須和間	4日・11日 18日・25日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3	6日・20日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	8日・22日 11日・25日
緑ヶ丘	4日・18日	竹瓦	13日・27日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	
白方	11日・25日	舟石川2	7日・14日 21日・28日	白方、岡、原子力機構(百塚)	
舟石川1、原子力機構(百塚)	5日・12日 19日・26日	南台、川根	7日・21日	舟石川1、船場	
		豊白	14日・28日	宿、川根、照沼、押延、須和間、フローレスタ須和間、原子力機構(箕輪)	12日・26日 14日・28日
燃えるごみ ※祝日の収集も行います。					
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					月・木曜日
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					火・金曜日
土曜日、祝日の直接搬入受付日時					
清掃センター(燃えないごみ、粗大ごみ、資源物、剪定枝葉)			ひたちなか・東海クリーンセンター(燃えるごみ)土曜日は要予約(前日の16:30まで)		
9日・23日/8:30～12:00 18日/8:30～16:30(12:00～13:00を除く)			2日・9日・16日・23日・30日/8:30～11:30 18日/8:30～16:30		

受け付け期間▼10月4日(水)まで

【共通】

対象▼令和6年4月1日現在で、高等学校を卒業または、高等専門学校第3学年次を修了した(いずれも見込みを含む)18歳以上21歳未満の方

手当等▼学生手当(令和5年1月1日現在、毎月12万2000円/人)および期末手当(年2回)が支給されます。

その他▼自衛官候補生は、年間を通して募集しています。※詳細は、お問い合わせください。

【問】

自衛隊茨城地方協力本部水戸募集案内所 ☎226局 9294 enq-i-barak@pcmod.go.jp



▲HPはこちら

「元氣いばらき就職面接会(水戸会場)」

学卒未就職者等の若者や中高年離職者、再就職希望の女性等を対象に、合同就職面接会を開催します。複数の企業(約20社)の人事担当者と直接話せるチャンスですので、ぜひご参加ください。

期日▼9月15日(金)

時間▼午後1時30分~3時30分(午後1時受け付け開始)

場所▼ホテルレイクビュー水戸(水戸市宮町1-6-1)

その他▼来場する際は、公共交通機関をご利用ください。

茨城県労働政策課いばらき就職支援センター(☎300局1916)

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▼左表から一つの講座を選択し、8回(①~⑩)または4回(⑪~⑫)にわたって受講します。

講座名(8回講座)	講座名(4回講座)
①初めてのパソコン	⑪年賀状作成
②ワード初級	⑫イラスト作成
③ワード中級	⑬ホームページ作成
④ワード上級	⑭かんたん水彩画
⑤エクセル初級	⑮パワーポイント動画編集
⑥エクセル中級	⑯動画エディタ活用
⑦エクセル上級	⑰インターネット入門
⑧パワーポイント	⑱Google Chrome(グーグルクロム)活用
⑨魅せる文書作成	⑲シニア向けスマホ活用
⑩パソコンで旅を楽しむ	⑳自作でノートパソコン

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)

申・毎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、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。※詳細は、お問い合わせください。

パソコン無料体験教室「パソコンにチャレンジ!」

パソコンを全く使ったことのない方やパソコンの操作を覚えたい方を対象とした、パソコン無料体験教室です。この機会にぜひご参加ください。

日時▼9月17日(日)午前10時~正午

場所▼村民活動センター

内容▼基本的なパソコンの使い方▽ポケットティッシュカバー作り

申・9月12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、電話で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。

【東海村の新型コロナワクチン接種状況(8月9日時点)】

対象▼初回(1・2回目)接種を終了し▽65歳以上▽5歳以上64歳以下で、基礎疾患を有する▽医療機関や高齢者施設・障害者施設等に従事する——のいずれかに該当する方

接種期間等	接種率
令和5年春開始接種(5月8日~9月19日)	17.5%

※公開時点で把握している数値です。



入場無料! お子さんと一緒にお楽しみください♪

「バギーのままコンサート vol.12」

ベビーカーや車イスのまま入場できる、バギーのままコンサート。今回は、クラリネット奏者の白石はるかさん、村上さくらさん、大川遥さんによるクラリネット三重奏をお届けします。小さいお子さんから大人の方まで楽しめる内容ですので、ぜひご来場ください。

期日▼9月9日(土)

時間▼午前11時開演(午前10時30分開場)

場所▼総合福祉センター「絆」

定員▼150人程度

その他▼▽授乳室、おむつ替え室があります。

▽会場内に、乳幼児用のハイハイスペースを設けます。▽定員を超えた際は、安全のため、入場制限を行う場合があります。

問い合わせ▼東海文化センター(☎282-8511)

※事前申し込みは不要です。

ふるさと歴訪



～自然を探して～

東海村の赤とんぼ

茨城キリスト教学園中学校教諭

中村 篤史

日差しが穏やかになり、日の長さが徐々に短くなっていることが実感できる季節になると、体の色が赤いトンボが水田や広場などを群れで舞う姿を見ることが出来ます。いわゆる「赤とんぼ」です。赤とんぼとは、成熟すると体の色が赤色に変化していくトンボ類の総称です。アカトンボという和名(日本で使用されている生物の名前)のついたトンボがいるわけではありません。今回は、村内で見ることが出来る赤とんぼをいくつか紹介します。

目にする機会の多い赤とんぼはアキアカネとナツアカネです。よく似た姿をしていますが、翅が生えている胸部の模様を見ることが区別ができます。成熟するとメスよりもオスの方がより赤みの強い体色となります。

翅の先端に黒い模様をもつ赤とんぼは数種類ありますが、村内ではノシメトンボが多く見られます。水辺の枝先などに止まって縄張りをつくり、餌となる小さな昆虫を捕食したり、近づいてきた他の個体



【枝先に止まるアキアカネ】

を追いついたりする行動などを見ることが出来ます。オスの顔が水色をしている、体が少し小さいのトンボはマイコアカネです。多くはないますが村内でも採集することが出来ます。広場や駐車場などの開けた場所を群飛する、少し大きめの体で黄みがかった体色のトンボはウスバキトンボです。日本へは東南アジアから飛来して、南方から世代交代をしながら北上していくと考えられています。今現在、ウスバキトンボが実際にどのくらいの移動をするのかを調べる全国調査が行われています。この調査にはどなたでも参加することが出来ます。興味のある方はインターネットで調べてみるとよいでしょう。

ここ数年で使いやすい昆虫図鑑が多数出版されています。また、多くの人が携帯電話を持ち、手軽に写真を撮ることが出来ます。トンボを見つけたときには写真を撮って、種類を調べ、どのような環境に生息しているのかを記録として残してみたいかがでしょうか。