点とうかい





特集 ——

笑顔あふれる生活を続けよう

笑顔にはお金で買えない価値がある





広報と かい

特

鎖あふれる生活を続けよう

れる生活の秘訣を紹介します。の方々にスポットを当て、笑顔があふ健康づくりに取り組むさまざまな年代 しく生きていくために大切なことは、 健康づくり」。 いつまでも元気で、楽しく、 今月は、「運動」「スポーツ」を通して 自分ら

児などの忙しさや、きっかけがない ポーツが健康づくりに良いと感じて 足を感じている人が多く、運動・ス づくりやストレス解消、 のが現状のようです。 いるものの、日々の仕事や家事、育 別に見ても、各年代において運動不 不足を感じる人の割合が約73パーセ や生きがいづくりなど、 ことを理由に身体を動かせていない ントという結果が出ています。年代 に大きな効果をもたらします。 しかし、村の統計によると、運動 心身の健康 仲間づくり

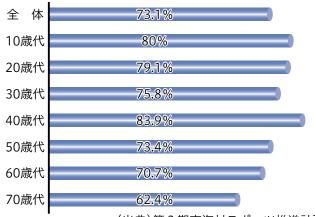
運動・スポーツを身近に

のほか、ウオーキングや体操などの 健康づくりや介護予防のための運動 どの記録や勝敗を競う競技スポーツ 村では、球技や陸上競技、武道な

「運動」「スポーツ」は、 健康·体力



Q.あなたは運動不足を感じていますか?



(出典)第2期東海村スポーツ推進計画

顔あふれる生活を目指しませんか。
のます。スポーツに関わること
は、「する」だけでなく、「見る」「支
える」ことでスポーツに関わること
さできます。
それぞれの興味・関心や目的に応
さできます。
それぞれの興味・関心や目的に応
さできます。
それぞれの興味・関心や目的に応
で、楽しみや生きがいを見つけ、笑
のます。スポーツに親しむきっかけとな
が、スポーツに親しむきっかけとな
が、スポーツを身近にすること

など、意識的に行う身体活動をスポ

*全力を出し 思い出に残る 陸上記録会<





バトンパスがリレーの肝。"1位になる"と いう目標に向けて日々努力しています。



もっと遠くに…。 自己記録の更新を目指し、 力いっぱい腕を振ります。

ものがあります。 種部活動の大会など、さまざまな 運動会や体育祭、持久走大会、各 いえば、体育の授業はもちろん、 小中学校で行われるスポーツと

ドル、 跳び、ボールスロー。いずれかに みます。種目は、80メートルハー 校陸上記録会」に向けた練習に励 学校では、6年生が「東海村小学 が近づいてくると、 どの種目に出場する選手も、そ 猛暑が過ぎ、 持久走、走り高跳び、 10メートル走、 過ごしやすい季節 村内6つの小 50メートル 走り幅

ようです。

するために、日々練習を重ねてい れぞれに目標を持ち、記録を更新 出場し、代表に選ばれた選手は⑩ メートルリレーにも出場します。

> す。 バトンパスの自主練習をしていま 間を利用して、リレーの肝である 真剣そのものです。 合わせて頑張る」と話す表情は 最後まで諦めない」「みんなで力を ます。「どんなことがあっても たち。日に日に絆も深まっている をつかめるようになってきた選手 する選手たちは、 特に、400メートルリレーに出 回を重ねるごとに、良い感覚 中休みなどの時

陸上記録会の前には、下級生た

記録会となりました。 取った選手たち。当日は、これま ちから心のこもったエールを受け での練習の成果を存分に発揮し、 "全力を出し 思い出に残る 陸上

就業後、 ジムまで0分。 会社がジムスタジオに



社外のスポーツイベント にも参加。社員のコミュ ニケーションの場づくり もします。

(右写真)勝田マラソンに 参加。会社から大会参加 費補助あり。社長も走り ます。

(左写真)ソフトボールチーム。村民体育大会などに積極的に参加します。





平成31年から 6年連続認定!

健康経営優良法人に認定されています





「健康第一・安全第一」の経営理念の下、長年にわたり取り組んでいる健康づくり活動が評価され、「健康経営優良法人」に認定されています。

※健康経営優良法人…従業員の健康管理を経営的視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業

パーセントから33・6パーセント 腰痛のある社員の割合は当初の40 勢を意識するようになったことで、 痛体操も取り入れました。 の負担をさらに軽減しようと、腰 けてきたラジオ体操。平成30年に に減少し、 流れる「ラジオ体操」と「腰痛これ 体操を行い、株式会社伊藤鋳造鉄 だけ体操」の音楽。全社員が一斉に イ・エム・エスの一日が始まります。 4所と関連会社である株式会社ア 始業10分前になると、 社員の健康維持のため、 現場作業や事務作業による腰 効果を上げています。 長年続 良い姿 (※)令和5年4月現在

ため、 りに心地よい音楽を聞きながら、 きる環境が整っている両社では、 けることなく気軽に運動できるよ 足や肩凝りの解消のため、 上する好循環が生まれています。 自然に笑顔が広がり、 ともにリフレッシュが可能です。 気持ち良く汗を流すことで、心身 必要経費は会社が負担してくれる のヨガ教室を開始。 ゚゚゙ジムスタジオ゚に変わります。 また、 誰もが無理なく健康づくりがで 午後5時30分になると、 参加費は無料。一日の終わ 今年3月からは、 就業後、 生産性も向 月 2 回 運 出

生きがいは仲間と笑い合うこと





毎週火曜日がペタンクの日。楽しむことが第 で、「ほとんどの時間は練習よりおしゃべり」。

ペタンクって何?

介します。 第36回「全国健康福祉祭」(愛称・ね の4日間、鳥取県で開催される る「内宿一区寿会」の皆さんをご紹 タンクの茨城県代表として出場す んりんピック)。この大会に、ペ

10月19日(土)から22日(火)まで

さんには、心配事が一つ。

それ

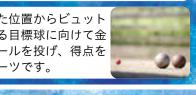
切符を手にしました。 に勝ち抜き、ねんりんピックへの ある内宿一区寿会に加入したこと んスポーツ大会」での激戦を見事 むことを大切にしながら続けてき 勝負にこだわるのではなく、楽し で、ペタンクに出会った皆さん。 た結果、昨年の「いばらきねんり 認知症の予防や健康維持のため 東海村高齢者クラブの一つで

しかし、大会を間近に控えた皆

らは、 事に帰ってきます」と語る表情か 組んだりと、それぞれに合った方 ラジオ体操やウオーキングに取り 合言葉に、食生活を見直したり はならないと゛競技より健康!〟を とができました。 あってこそ。一生懸命戦って、 の出場は、いろいろな方の支えが 法で調整を続けています。「今回 「健康状態」です。誰ひとり欠け 勝負師の一面を垣間見るこ 無

切に、健康づくりを続けます。 仲間と共に過ごす笑顔の時間を大 せてくれた皆さん。これからも、 うこと」と、終始満面の笑みを見 「みんなが元気に集まって、笑い合 毎日を生き生きと過ごす秘訣は

決められた位置からビュット と呼ばれる目標球に向けて金 属製のボールを投げ、得点を 競うスポーツです。



昨年行われた「いばらきねんりんスポーツ 大会」の激戦物語は、東海村スマホ クリエイターズLab.のnoteをご 覧ください。



継

続

は

チカラ

推進

(委員)

ゃ

東海村

健

康づくり

`体育指導

計画

「推進委員^を

を務

験 任中 を持つ

本文男さん

80

歳)。 めた経

在

は

ば

らきヘルスロ

ド

」の基とな



今日も走ります。

で日 と笑顔を見せる坂本さん。 **咸以上の部)で準優勝し** つくりのため、 フソンを開始。 権 食 東日 事と 大会」の1500 け つるには 本マスターズ陸 9)睡眠 月に出場した第25回記 とちょっ 。長年走り続けてき30歳代後半からマ 健 ズ陸上競技選手権 康が 大事。 との 上競 お ル 80 訣は

ポイントをためて景品に応募!

導者の資格を生かして体操の指導

ラジオ体操・みんなの体操指

キングコースを設定した

康増進に寄与しました。

たりと、スポーツの

普及や健

そんな坂本さんは、

自らの

元気アっプ!リいばらき

「元気アっプ!リいばらき」は、健康づく り活動を推進するために開発された茨城 県公式のスマートフォン用アプリです。

ウオーキングや体操、健康診断の受診 など、さまざまな健康づくり活動の取り 組みに応じてポイントを獲得できます。 たまったポイントは、年2回の景品抽選 に利用できるチケットと引き換えること ができ、村内在住の方が応募できる村独 自の景品もあります。

豪華景品を目指しつつ、楽しく健康づ くりを続けませんか。

アプリのダウンロードやポイン ト獲得対象の村の健康づくり事 業は、こちらをご覧ください。



みんなで歩こう!

東海村「いばらきヘルスロード|

健康づくりとウオーキングを推進する ため、茨城県が認定する「いばらきヘルス ロード」は、子どもから高齢者まで、誰も が安全に楽しく歩くことができるコース アレンシュース 設定になっています。また、「いばらきへ ルスロード」を基に、より歩きやすい コース設定をした「すこやか委員おす すめアレンジコース」は、村の自然や 歴史の見どころがたくさん。

秋晴れの爽やかな日は、家族や仲 間と一緒に、紅葉を楽しみながら、 歩いてみませんか。

東海村「いばらきヘルスロード」や「すこやか 委員おすすめアレンジコース」は、こちらを ご覧ください。



すこやか委員

3分でできる全身運動!

実はスゴイ! ラジオ体操

「いつでも」「どこでも」「誰でも」気軽にできる ラジオ体操は、「有酸素運動」と「ストレッチ」の 要素を兼ね備えた運動です。

実は、体内・血管年齢の若返り、呼吸機能の 促進、骨粗しょう症予防、肩凝り改善など、さ まざまな健康効果が期待できます。

たった3分の隙間時間に運動不足を解消でき るラジオ体操。今日から始めてみませんか。

【ラジオ体操を効果的に行うポイント】

- ◇呼吸を意識する
- ◇全身を大きく動かす
- ◇一つずつの動きを確実に行う

ラジオ体操の動画など詳細は、 NPO法人全国ラジオ体操連盟の ホームページをご覧ください。



今の健康状態をチェック!

"健康を感じよう。" 茨城県央#Feel Healthプロジェクト

「茨城県央#Feel Healthプロジェクト」は、 茨城県央地域(9市町村)と株式会社 WELL BE INDUSTRYが、皆さんの健康意識の向上を目 指す官民連携プロジェクトです。

LINEを活用して健康状態を見える化する 「WELL BE CHECK |で50個の質問に答えると、 現在の心身の健康状態をチェックできるだけでな く、その結果が今後の健康づくり政策に生かされ ます。みんなで"健やかで幸せな地域づくり"をし ませんか。



WELL BE CHECKは、 こちらから ご参加くだ さい。



令和5年度

東海村の 決算報告

令和5年度の決算を振り返り、皆さんの納めた税金などがどのように使われたのかをご報告します。

なお、詳しい資料などは財政経営課(役場行政棟 3 階) で閲覧できるほか、村公式ホームページからご覧いた だけます。



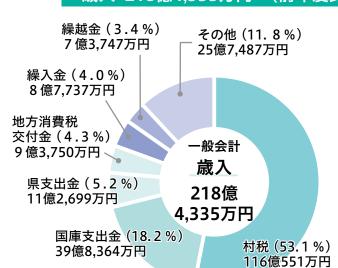
▲HPはこちら

【問い合わせ】財政経営課財政担当(☎282-1711 内線1333・1334)

一般会計の決算状況

一般会計は、福祉や教育、道路の整備など村政運営の基本となる会計です。令和5年度の歳入決算額は218億4,335万円、歳出決算額は211億9,234万円、歳入歳出差引額6億5,101万円の黒字決算となり、令和6年度に実施する事業の財源として1億8,416万円を繰り越したことから、実質的な差額は4億6,685万円になりました。経常的な経費が増加傾向にあるため、事業の効率化などによる歳出削減や、新たな財源の確保に努めるなど、引き続き健全な財政運営に努めていきます。

歳入 218億4,335万円 (前年度比 + 8 億7,548万円)



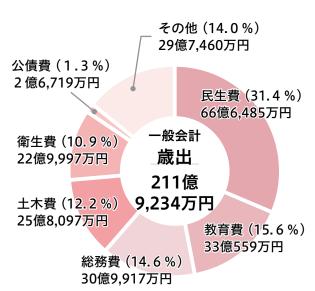
歳入の内容

区分	主な内容		
村税	村民税や固定資産税、都市計画税などの税金		
国庫支出金	村の特定の事業に対し国から交付されたお金		
県支出金	村の特定の事業に対し県から交付されたお金		
地方消費税交付金	消費税の一部が交付されたお金		
繰入金	基金や他会計から一般会計に移したお金		
繰越金	前年度決算の剰余金		
その他	使用料や手数料、交付金、村債など		

【主な増減(前年度決算額比)】

- ■村税 ▲ 1 億984万円(固定資産税の減など)
- ■国庫支出金 ▲ 2 億1,520万円(新型コロナウイルスワクチン接種対策費負担金の減など)
- ■繰入金+3億7.437万円(財政調整基金繰入金の増など)

歳出 211億9.234万円 (前年度比 + 9 億6.194万円)



歳出の内容

区分	主 な 内 容		
民生費	福祉や医療などに使われたお金		
教育費	幼稚園や小中学校、社会教育などに使われたお金		
総務費	村の運営全般に使われたお金		
土木費	道路や公園の整備・管理などに使われたお金		
衛生費	保健衛生や環境衛生、ごみ処理などに使われたお金		
公債費	村債の元金や利子の償還に使われたお金		
その他	議会・農林水産業・商工・消防などに使われたお金		

【主な増減(前年度決算額比)】

- ■**民生費** + 2 億4,417万円(総合福祉センター外装改修工事の 増など)
- ■教育費 + 8 億474万円(東海南中学校長寿命化外装改修工事の増など)
- ■公債費 ▲5,307万円(過年度借入れに対する元金の償還が進んだため)

令和5年度の主な事業

総務費

庁舎エレベーター改修工事を行いました。また、つながるプロジェクト推進事業では、住民主体・住民共創のまちづくりを推進するため、「わかもの会議」を開催し、若者世代が自分たちのまちを楽しくするための企画を考えました。

民生費

総合福祉センター外装改修工事を行いました。また、全ての妊婦・子育て家庭が安心して出産し子育てができる環境を整備するため、伴走型の相談支援と併せてこども商品券を支給したほか、物価高騰による経済的負担が大きい住民税非課税世帯等に対しても、給付金を支給しました。

衛生費

各世帯に対する脱炭素社会への取り組みへの 支援として、省エネラベル4つ星以上のエアコン・冷蔵庫を購入する際の費用の一部を補助する「省エネ家電導入促進事業」を実施しました。

C. .

商工費

LED照明への改修や24時間風呂循環システムの設置など省エネや利用者の利便性向上に資する施設整備を行った宿泊事業者に対して補助金を交付し、支援を行いました。

土木費

中央地区の魅力を向上させ、子育て世代にとって充実した環境を整えるため、神楽沢近

隣公園(「グルービー樅の木公園」 として令和6年 4月29日に開園) の整備を進めました。



教育費

東海南中学校長寿命化外装改修工事や図書館空調設備改修工事を行いました。また、図書館で電子図書館がオープンしたほか、歴史と未来の交流館では、J-PARCセンターと連携して宇宙線ミュオンを利用した古墳の調査や教育プログラムを展開しました。

農林水産業費

新しい農業スタイルの構築に向け、農業者が先端技術(ロボット、ICT技術など)を導入する際に、 経費の一部を補助する「スマート農業推進生産体制強化支援事業」を実施しました。

また、村松晴嵐の碑周辺および八間道路における、不要な資材や木材の撤去、除草、抵抗性クロマツ植栽に加え、地元小学生や一般住民を対象とした植樹体験や勉強会を開催し、クロマツ林の歴史や役割について周知活動を行いました。

特別会計の決算状況

国民健康保険や介護保険などの特定の事業を行うために一般会計と区別して運営する会計です。

会計名	歳入	歳出	差し引き
国民健康保険事業会計	29億53万円	28億9,198万円	855万円
後期高齢者医療会計	5 億7,789万円	5億7,372万円	417万円
介護保険事業会計	30億3,784万円	28億9,557万円	1億4,227万円
介護サービス事業会計	41万円	41万円	0万円
東海駅西土地区画整理事業会計	3,714万円	3,307万円	407万円
東海駅東土地区画整理事業会計	1,698万円	1,431万円	267万円
東海中央土地区画整理事業会計	8億1,267万円	6億4,545万円	1億6,722万円

公営企業会計の決算状況

住民の福祉の増進を目的として、主に料金収入によって経営される会計です。

会計名	収益的収入※1	収益的支出※1	資本的収入※2	資本的支出※2
水道事業会計	8 億4,934万円	7億8,547万円	1億6,465万円	4億7,652万円
病院事業会計	3 億3,990万円	3 億4,693万円	0 万円	2億5,506万円
下水道事業会計	12億8,405万円	11億9,314万円	6億5,622万円	11億431万円

※1…水道供給や診療、下水処理などの運営に関する収支 ※2…管路や施設、機器の整備更新に関する収支

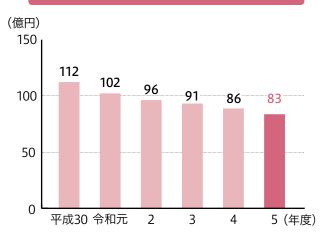
借金と貯金で見る 慰海湖

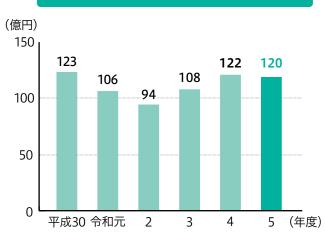
過去に借り入れた借金(村債)の返済が進み、前年度と比べて3億円減少し、借金の残高は83億円となりました。

また、財政調整基金や減債基金などの取崩しにより、前年度と比べて2億円減少し、貯金の残高は120億円となりました。



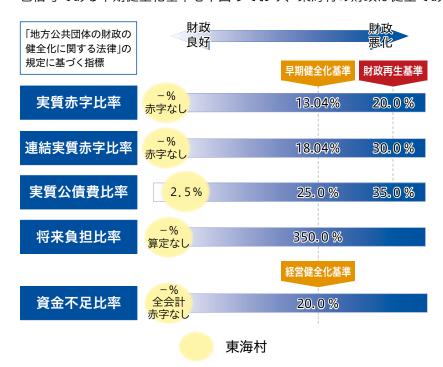
村の貯金(全基金残高)の推移





健全化判断比率等で見る 慰海湖

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」(平成19年法律第94号)に基づき、財政の健全度を示す「健全化判断比率」と「資金不足比率」と呼ばれる以下の指標を算定しました。各指標とも、国の定めた基準のうち、黄色信号である早期健全化基準を下回っており、東海村の財政は健全であるといえます。



【指標の説明】

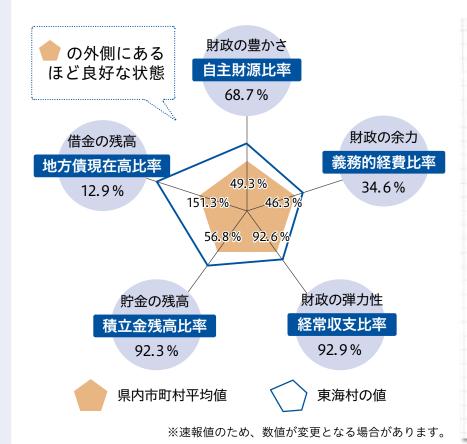
- ■**実質赤字比率** 市町村の一般会計 等の赤字の程度を指標化し、財政 運営の深刻度を示すもの
- ■連結実質赤字比率 全ての会計の 赤字・黒字を合算し、市町村全体 としての赤字の程度を示す比率
- ■実質公債費比率 市町村の借入金 の返済分などの大きさを指標化 し、財政負担を見るための比率
- ■将来負担比率 市町村の借入金や 将来支払いが見込まれる負債分を 指標化し、将来の負担を示すもの
- ■資金不足比率 公営企業の事業規模に対する資金の不足額の比率を示し、経営状況を把握するもの

10

財政指標で見る 慰海湖

■他自治体と比べて良好

事業者からの固定資産税などが多いため、自主財源比率は他自治体と比べて高い水準にあり、国や県からの支出金などに頼らない安定的な財政構造になっています。その一方で、施設の維持管理費や福祉・教育分野などの村独自の取組みが影響して経常的な経費は増加傾向にあり、令和5年度は村税収入が減少したことから経常収支比率が上昇しましたが、財政の弾力性は引き続き確保されています。



【用語の説明】

- ■自主財源比率 歳入のうち、自主 財源(村税、使用料、手数料など) が占める割合。※この割合が高い ほど、安定的で自主的な財政運営 が可能といえます。
- ■義務的経費比率 歳出のうち、義務的で任意では削減できない経費 (人件費、公債費、扶助費)のこと。 ※この比率が高まると財政の硬直度は高まるといえます。
- ■経常収支比率 人件費など、毎年 経常的に支出する経費に、一般財 源がどの程度費やされているかを 求めた割合。※数値が低いほど財 政に弾力性があるといえます。
- ■積立金残高比率 財政調整基金、 減債基金およびその他特定目的基 金の年度末現在高の合計額の標準 財政規模に対する割合
- ■地方債現在高比率 地方債残高の標準財政規模に対する割合

これからの慰魎樹の主な取り組み

今年度は、0歳児~2歳児の第2子以降の保育料無償化や「東海村在宅育児手当」の支給を行うなど、子育て世帯への経済的支援をより一層推進しています。若者支援として、「奨学金返還支援事業」では、経済的側面からの若者の支援を行うほか、中高生や大学生を含む若い世代がまちづくりに積極的に関わる場を作り出すため、「東海村わかもの会議」を開催するなど、東海村が選ばれるまちになるための事業を展開しています。

また、引き続き「書かない窓口」の推進や住民票などの交付に係る手数料のオンライン決済の導入など、行政手続きのデジタル化の推進に加え、今年度はデマンドタクシーにAI配車システムを導入し配車業務の効率化を図るなど、住民誰もがデジタル化のメリットを感じられるよう、これからも利便性向上および行政サービスの向上に取り組んでいきます。

東海村は健全な財政状況といえますが、今後の税収減や社会保障費・人件費などの 増加による歳出増を見据え、継続的に安定した行政サービスを行えるよう中長期的な 財政見通しを立てて事業を行っていきます。

東海村発足70周年記念特別企画

村民の記憶

- 東海村、そのとき、あなたは―

昭和30年3月31日、石神村と村松村が合併し「東海村」が誕生しました。

令和7年3月31日には、東海村が誕生してから70年という節目の記念日を迎えます。その記念すべき誕生日に向けて、今月号から全6回の連載がスタートします。

この連載では、村の歴史を振り返るとともに、その歴史の証人である村民の記憶を取材し紹介します。

episodeゼロ

東海村という名になる前

古より人々の生活が連綿と営まれてきた東海村。 「東海村」という名前になる前の歴史をたどってみましょう!

約1,500年前

有力者が 古墳を築く

約5,000年前

水辺にムラが誕生

東海村白方地区から約3万年前の石器製作跡が 発見されました。

約3万年前

「人」が現れる



▲西光遺跡出土 ナイフ形石器

東海村では、約80基の古墳が確認されています。



▲東海村で発見された古墳の1つ 東海村最大の古墳「権現山古墳」

子どもの頃の思い出

畑でゴボウを作っていた際、土中からたくさん土器や矢じりが出てきました。(男性 昭和49年生押延地区)



▼堀米 A 遺跡出土
深鉢



▲(上)ホンヒタチオビガイ (下)スケガワギンエビス

約300万年前

深い海の底



▲戸ノ内古墳出土 ^{はにわ} 埴輪



▲縄文時代の水域想像図。今から約5,000年前、 水辺に小さなムラがたくさんできました。

真崎浦の崖面からは、当時生息していた海の 生き物たちの化石が発見されています。



▲約 300 万年前の東海村 『東海村の自然誌』(2007) より

真崎浦干拓の思い出



阿漕ケ浦湖畔にあった昔の村 松小学校に通っていた頃、真 崎浦はまだ沼地のようなところ もあり、子どもたちで水田を 作っていました。

(女性昭和6年生船場地区)

美しい水田地帯である真崎浦は、昔は コイやフナが生息する湖沼でした。大 雨のたびに水があふれ人々を苦しめて いたため、真崎浦を沼から水田にする 干拓事業が始まりました。江戸時代か ら始まった干拓は幾度もの中断を経て、 村松村の誕生 昭和13年に完成しました。



▲湖だった真崎浦 (村松村沼地 安政三年八月西野起業地)

東海村誕生

組合立 東海中



▲東海中学校(昭和31年)

約200年前

真崎浦の干拓 始まる

石神村

(明治 22 年)

約100年前

砂とのたたかい

久慈川沿いには石神城が、 細浦に張り出す岬には真 崎城が築かれました。

▲石神城の深い堀

かつて何日も大風が 吹き続け、ひとつのムラが 砂で埋まったという

約500年前

武士たちが 城を築く





▲伝説のムラが眠る村松海岸

村松海岸では、武士たちの財源とな る塩づくりのムラが営まれていまし た。しかし、飛んでくる砂により埋まっ てしまったのです。I-PARC建設 工事の際、「伝説のムラが砂の中から 出土した」と大きな話題になりました。

大正7年、飛砂の被害に苦しめ られていた村松海岸は、海岸砂 防林造成の試験地に選ばれまし た。多くの村民の手で植えられ たクロマツ林は、現在も砂から 村を守ってくれています。



▲村松海岸砂防林



東海中学校設立時の思い出

中学2年生のときに、石神村と村松村の組合立の東海中学校ができ、自分は第1回卒業生でした。 あの場所に作られたのは、村松村と石神村の中間に作ろうということになったからだそう。校舎は、 前渡村の飛行場の廃材をもらって建てました。グラウンドは、大人も子どもも皆駆り出され、手作 業で作りました。石神村と村松村で一緒に学校を作るという経験があったからこそ、合併すると きも違和感があまりなかったのかもしれません。(男性 昭和9年生 真崎地区)

【村の記憶 大募集】

現在、「広報とうかい | では、合併した時の記憶、旧村松小学校、石神小学校の記憶を募集しています。遠 足はどこに行ったか、合併したときの村の様子など、記憶がある方はぜひ情報をお寄せください。情報 は、電話またはメールで、下記の担当へご提供ください。

【問い合わせ】生涯学習課博物館・文化財担当(歴史と未来の交流館内 ☎287-0851 図syougaigakusyu @vill.tokai.ibaraki.jp)



東海村と米国アイダホフォールズ市は昭和56年に国際親善姉妹都市の盟約を締結して以来、現在までに延べ1,000人以上の方々が相互に親善訪問や学生のホームステイを実施するなど、43年にわたり交流を続けています。今回は、約5年ぶりに本村から学生訪問団がアイダホフォールズ市を訪問し、現地でたくさんの方々と異文化交流を行いました。

【問い合わせ】政策推進課国際・国内交流推進担当(☎282-1711 内線1306)

【訪問日程】

期日	内容			
7月25日	出国…役場で出発式を行った後、正午ごろバスで成田空港へ出発 乗り継ぎ空港(デンバー)で1泊			
26⊟	乗り継ぎ空港(デンバー)からジャクソンホール空港へ 現地時間の夜にアイダホフォールズ市に到着、 歓迎会			
27•28⊟	ファミリーデー(各自ホストファミリーと過ごす)			
29⊟	イエローストーン国立公園見学			
30⊟	EBR-1(原子力関係の博物館)・CAES (先端エネルギー研究センター)・消防署見学、市長表敬訪問			
31⊟	ラグーン(遊園地)			
8月1日	アイダホ博物館・図書館・ロデオ見学			
2 ⊟	川遊び、ファミリーデー			
3 ⊟	ファミリーデー			
4 ⊟	ファミリータイム、送別会(イースターやハロウィーン、クリスマスなどの伝統行事を体験)			
5 🖯	帰国…アイダホフォールズ空港からデンバー空港を経由し、日本時間の8月6日午後2時30分ごろ成田空港に到着			



訪問団員メンバーの"声"

■秋山百々子さん(学生訪問団学生リーダー)

期待と不安を抱く私たちに、アイダホフォールズ市の皆さんは優しく声を掛け、温かく迎え入れてくれました。言葉の壁はあったけれど、だからこそ人と関わることの大切さや異文化を知ることの楽しさを、改めて学ぶことができたように感じます。今回の訪問は、間違いなく私の将来の大きな糧となるでしょう。これからの活動も有意義なものとなるよう、大切に取り組んでいきたいです。





■五十嵐蓮さん(学生訪問団学生副リーダー)

私たち東海村姉妹都市交流協議会ユースグループは、村の代表としてアイダホフォールズ市を訪問しました。コロナ禍により、5年ぶりの訪問ということで緊張していましたが、無事に到着し現地の方々と交流できたことを心からうれしく思います。自ら現地に赴いて話さないと分からないことがたくさんあり、改めて直接コミュニケーションを図ることの大切さを実感しました。これからもユースグループの一員として、よりよい関係構築に尽力していきます。

■小原寛大さん(学生訪問団学生副リーダー)

私は以前から海外に行くことが憧れであり、一つの夢でもありました。そんな中、姉妹都市学生訪問団としてアイダホフォー

ルズ市を訪れ、現地で多くの交流やさまざまな体験ができたことは、とても良い思い出となりました。初めは不安なことも多かったけれど、明るく元気なホストファミリーと優しい皆さんのおかげで不安はなくなり、早く慣れて交流がとても楽しいものとなりました。



【訪問団員】

合計			17人
引率者			3人
	1 年生	男子	1人
中学校	3 牛土	女子	2人
	3 年生	男子	2人
同守子仪	1 ++ 土	女子	3人
高等学校	1 年生	男子	6人



あなたも国際交流しませんか?

姉妹都市交流協議会の会員を募集中!

【会費(年額)】

▼一般会員………2,000円

▼学生会員(ユースグループ)… 1,000円

▼家族会員 …… 1,000円

▼団体・賛助会員 ………1万円

【申し込み・問い合わせ】東海村姉妹都市交流協議会事務局(政策推進課内 ☎282-1711 内線1306)



▲姉妹都市交流 協議会HP



▲ユースグループ Instagram



市長表敬訪問



ハロウィーン仮装



送別会

フレンドシップ通信 vol.1

TOKAI VILLAGE TOKAI HIĞH SCHOOL 国際交流の取り組みとして

留学生を受け入れています!



します。



東海村と県立東海高等学校は、令和6年2月にフレンドシップ協 定を締結し、連携して情報発信や、学生が活躍するまちづくりに取り 組んでいます。今回は、東海高校が推進する国際交流についてご紹介

【問い合わせ】茨城県立東海高等学校(☎282-7501)、地域戦略課わか もののまち推進担当(☎282-1711 内線1339)



Farewell! Noah & Valerie

留学生の帰国集会が行われました。

東海高校では、令和5年から留学生を受け入れており、生徒たちと一緒に授業や課外活動などの学校生活を送ってい ます。昨年度から7月にかけて在校していた留学生2人の帰国にあたり、7月19日に帰国集会が行われました。壇上 で2人から語られる思い出話に笑顔があふれた生徒たち。中には、別れの涙を流す姿も…。留学生との学校生活は、東 海高校生にとって大きな学びであったとともに、一生の思い出として心に刻まれたことかと思います。

留学生の2人にインタビュー!











ノア・バーシュタインさん/アメリカ合衆国 (令和5年9月~令和6年7月に在校)

日本の学生の印象は?

ノア:静かな人が多いイメージだったけど、**東海高校のみんなは楽しい人ばかり**で、いつも優しくしてもらいました。 **ヴァレリー**:日本人は大人しいイメージだったけど、実際は面白い人がいっぱい!**みんな親切で、笑顔がすてき**です。 東海村でお気に入りの場所は?

ノア:漢字やひらがなを練習した**村立図書館**です。小学生向けの本でも日本語を勉強しました。

ヴァレリー:授業で**歴史と未来の交流館**へ行きました。歴史を学んだほか、けん玉や羽根つきなど日本の遊びが楽し かったです。

最後に一言メッセージを!

ノア:将来はこの経験を生かして**外交官になり、東海村に戻ってきたい**! ヴァレリー:次回はもう少し長く滞在して、もっと日本の文化を学びたい!

Thank you! Noah, valerie!



正木昇校長からのメッセージ



─グローバルな体験から生徒の可能性を広げたい─

東海高校での留学生の受け入れは初めてのことでしたが、言語だけでなく、ともに学校生活を送 ることにより文化や考え方の違いを学び、グローバル感覚を養ってもらいたいという思いから、留学 生の受け入れを決めました。このような取り組みが東海高校の魅力の一つになり、東海村の皆さんが 今以上に誇れるような東海高校にしていきたいです。

東海高校では、9月から新たに2人(ニュージーランドから1人、ドイツから1人)の留学生を受け入れています。 今後もグローバルな交流を推進していきます。

6年ぶりに一般公開の文化祭「東海高校晴嵐祭」を開催します!

日時▼11月9日(土)午前10時~午後2時

場所▼県立東海高等学校

その他▼▽入場制限を設けているため、中学生以上の方は、入場時に名前の記入と顔写真入りの身分証(学生証、 運転免許証、マイナンバーカード等)の提示をお願いします(名札付き制服を着用の中学生は身分証の提示は 不要)。小学生は身分証の提示は必要ありません。▽上履きの持参にご協力ください。▽駐車場はありません ので、お越しの際は公共交通機関をご利用ください。

多くの皆さんのご来場をお待ちしています!

16

~いつでも・どこでも本が読める~

「東海村電子図書館」が運用開始1周年を迎えました!

インターネットが使えるパソコンやタブレット、ス マートフォンから、いつでも・どこでも利用できる「東 海村電子図書館」。昨年10月の運用開始から、これま でのログイン数は3万5,000件以上になります。今後 も定期的に新刊が入る予定です。

利用できる方	村内在住・在勤・在学で、村立図書館のカードをお持ちの方
貸し出し点数	1人につき2点まで
貸し出し期間	15日間
その他	貸し出し延長(1回のみ)や予約も可能



東海村電子図書館の主なポイント

★所蔵は5,500冊以上! 新刊も続々登場!

絵本、児童書、ライトノベル、小説、実用書、問題集、 洋書など、大人も子どもも楽しめる本を幅広く取りそ ろえています。電子版でしか読めない本もあります。

★音声付きの本を聴いて楽しめる!

日本語や外国語の音声読み上げ機能が付いた本、音 楽や朗読を楽しめる絵本などもあります。視覚障がい の方が利用しやすい「テキスト版サイト」も使えます。

★250種類以上の雑誌が読み放題!

ファッションや料理、趣味など、さまざまな分野 の雑誌が読めます。「雑誌の内容を検索|機能で、探 したい記事の検索もできます。

★東海村の郷土や行政についての資料が読める!

創刊号からの「広報とうかい」や、村の民話や歴史 に関する資料、村が作った計画など、郷土や行政に 関する資料が読めます。



使い方を教えて!

●ログイン方法は?

①東海村電子図書館へアクセス

https://web.d-library.jp/tokai_vill/



②ログイン I D (図書館カードに記載の「A」を除いた 9桁の数字)とパスワード(初期設定は利用者の生年 月日(西暦8桁))を入力

「A |を除いた9桁の数字



●本の探し方は?

フリーワードで書名・著者名などが検索できるほか、詳細検索、ジャンル検索ができます。



●「借りる」「予約する」「読む」と表示されている資料は?

借りる 職 借りることができます。※通常、1つの電子書籍を借りられるのは1人だけです。

テホカサる 🖪 🏻 貸し出し中のため、予約が必要です。

「借りる」手続きは必要なく、一度に何人でも読むことができます(村の発行物や「読み放題パック」 など)。※現在、小中学生を対象とした6パック(340冊)がありますので、トップページの「読み 放題」から探してみてください。

【問い合わせ】村立図書館(☎282-3435)

山田村長が 100 歳到達者を訪問しました

9月16日の敬老の日を前に、山田村長が、今年度 100歳を迎える方と村内最高齢の方のうち、村長の訪 問を希望した方が入所する施設やご自宅を訪問し、長 寿をお祝いしました。

村内で今年度、100歳を迎える方は14人。内閣総 理大臣からの祝い状や記念品、県知事からの祝い状 を、村長が代わって贈呈しました。村長の訪問を受け た皆さんは、ご家族や施設のスタッフの方から祝福さ れ、満面の笑顔でとてもうれしそうな様子でした。

これまで培ってこられた知識や人生経験を生かし、 長年にわたり社会の発展に寄与されてきた皆さんに、 改めて敬意と感謝の意を表します。これからもお体を 大切に、いつまでも健やかにお過ごしいただきますよ う、心よりお祈り申し上げます。

【問い合わせ】地域福祉課高齢支援担当(☎282-1711 内線1136)







しみと話す矢口キクエさん と喜んでくれた佐藤カツさん 気持ちを語る浜島甫さん

仲間と過ごすことが日々の楽長生きするといいことあるね、家族への労いと感謝の







今も歩いて1人で買い物に うれしそうな表情で記念 村長と談笑する永井とみさ 行けるという仲田セキさん 撮影をする中村昭さん ん、河野とみ江さん(左から)





村からは お祝い文を添えて お祝い金を贈呈 しました。

内閣総理大臣からの祝い状 7月間が生ん圧がついれば、 を持ち村長と記念撮影をす 今年も元気な姿でお会いする る橋本ふさゑさん、梅原保ことができた小西志ついさん。 次さん、岡﨑テルさん(左から) 村長に会えて喜んでいました。

9月1日(日)~10月31日(木)は「行政相談月間」 めざそう 住みよい まちづくり 行政相談

●行政相談とは…

行政相談は、行政などへの苦情や意見、要望を受け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運 営の改善に生かす仕組みです。

●行政サービスなどについて困ったときは・・・ 行政相談委員にご相談ください

行政相談委員は、住民の皆さんの身近な相談相手として、国や県、村などの行政活動全般に関する相談など を受け付け、その解決のために活動しています。

道路、河川、保健・医療、年金、戸籍など、行政サービスについて、困っていることや望んでいることはあ りませんか。そのようなときは、お気軽に行政相談委員にご相談ください。

相談は無料で、秘密は厳守されます。

「定例行政相談」

下記の日程で、定例行政相談を実施しています。 困ったときは一人で悩まず、まずはご相談ください。

期日▼10月23日(水)、12月11日(水)、令和7年2 月12日(水)

時間▼午前10時~正午

場所▼消費生活センター(役場行政棟2階)

費用▼無料

その他▼事前予約が必要です。

申し込み▼月曜日から金曜日まで(祝日を除く)の午 前9時~午後5時に、政策推進課秘書広聴担当 (☎282-1711 内線1301)へ申し込みください。

くらしの困りごと相談会(水戸)

労働問題・年金・道路など行政に関する困りごとにつ いて、専門家に無料・匿名で相談できます。

期日▼10月30日(水)

時間▼午前10時30分~午後3時10分

場所▼水戸市民会館 2階展示室(水戸市泉町1-7-1)

その他▼相談は1人につき20分です。

申し込み▼10月16日(水)から24日(木)まで(土・日曜 日を除く)の午前8時30分~午後5時に電話で、総 務省行政相談センターきくみみ茨城(☎0570-09-0110、☎253-1100)へ申し込みください。

【問い合わせ】政策推進課秘書広聴担当(☎282-1711 内線1301)

10月は「飼い主マナー向上鑑進月間」

ペットとともに暮らす 責任を見直そう!



村には、犬・猫の放し飼いやふん尿の放置、飼育中途での放棄や遺棄、飼育能力を超えた多頭飼育など、多くの相談が寄せられています。

ペットが人間社会の一員となるためには、飼い主のマナーが大切です。"ペットとともに暮らす"と決めた以上、飼い主にはマナーを守り愛情をもって世話をする責任があります。この機会に、飼い主としての責任を改めて見直し、近隣への迷惑行為等を未然に防ぐとともに、動物の適正な飼育管理に努めましょう。

猫の放し飼いはやめましょう!

屋外に放された飼い猫が、近隣の住宅敷地内でふんをしたり、庭を荒らしたりして困っているという相談を多数受けています。放し飼いは、ふん害をはじめ、周りの皆さんの迷惑になるだけでなく、ペットにとっても事故や感染症に感染してしまうなどの危険があるため、絶対にやめましょう。



※ ふんの持ち帰りは当たり前です!

犬の散歩に行くときは、スコップやビニール袋を忘れず持ち歩きましょう。住んでいる地域に犬や猫のふんが落ちていることは、誰でも気持ちの良いものではありません。地域の方に不快感を与えることなく、また住民間のトラブルを防ぐためにも、最低限のマナーを守ることは飼い主としての大きな責務です。



村には、迷い犬や迷い猫の情報が多数寄せられます。運良く保護されても、飼い主不明の まま保護期間を過ぎてしまうケースもあります。ペットには飼い主の連絡先が分かるように 迷子札やマイクロチップをつけましょう。



また、犬の場合は、狂犬病予防法により、犬の登録(生涯1度)と狂犬病予防注射(年1回)が義務付けられています。飼い主は、犬の登録および予防接種を必ず行いましょう。



飼い犬がいなくなったらすぐに ご連絡ください

飼い犬がいなくなってしまったときは速やかに、下記の問い合わせ先または、ひたちなか警察署(☎272-0110)へご連絡ください。"帰ってくるだろう"と待たずに、すぐに探しましょう。※村内で保護した犬の情報等は、村公式ホームページや役場総合案内(役場行政棟1階)付近の掲示板でご覧いただけますので、ご活用ください。

御歌が多く寄せられています 野良猫に餌を与えないで!

"かわいそうだから…"とむやみに餌をあげると野良猫が増加し、不幸な命を増やすだけでなく、ふん害や鳴き声で近所の住民からの苦情やトラブルを

招く原因となります。飼 う覚悟がないのなら、無 責任な行動はしないよう にしましょう。



【問い合わせ】環境政策課生活環境保全担当(☎282-1711 内線1452)、茨城県動物指導センター(☎0296-72-1200)

「東海村合同就職説明会」をオンラインで開催します!

村と東海村商工会および原子力人材育成・確保協議会では、村内で仕事を探している方と、村内に事業所を持つ企業とのマッチングイベント「東海村合同就職説明会」をオンラインで開催します。新卒、既卒、転職をお考えの方など、どなたでも参加できます(高校生を除く)ので、ぜひ申し込みください。



日時▼10月31日(木)午後1時~3時

内容▼オンライン(Web会議システムZoom)に よる企業説明(1社あたり15分程度)

参加企業▼村内に事業所がある企業(約10社を予定) ※詳細は、村公式ホームページをご覧ください。

その他▼▽新卒者以外の方は、ハロワークへの求人 登録が必要です。▽雇用保険の「求職活動実績」に なります。 申し込み・問い合わせ▼10月21日(月)までに、メール(▽氏名▽住所▽電話番号▽現在の状態(求職活動中・就業中・学生のいずれか)▽説明を希望する企業(最大4社まで) ――を記入)

で、産業政策課産業政策推進担当(**2** 282-1711 内線1268 **(i**)sangyou@ vill.tokai.ibaraki.jp) へ申し込みください。



▲村公式HF

村では平成26年度から、「地域社会と原子力」をテーマに、社会科学の視点でこれからのまちづくりを考える契機となるよう、若手研究者への支援事業を続けてきました。事業開始から10年目を迎えるにあたり、これまで支援した研究者からの報告や東海村へのメッセージを、リレーエッセーの形式でお伝えします。

[地域社会と原子力に関する社会科学研究支援事業]リレーエッセー 若手研究者からの メッセージ

少し先の村の未来像を考える

関東学院大学社会学部 教授 湯浅 陽一

平成29年度に「地域社会における脱原発ソフトランディングはどのようにすれば可能か?」というテーマで研究をさせていただきました。特に、原発の廃炉や運転停止が地元自治体の財政に与える影響についての研究を行いました。



本研究の源流は、北海道夕張市の財政破綻についての研究です。石炭の採掘で栄えていた夕張市は、石炭から石油へというエネルギーシフトの影響で、財政破綻に至りました。福島事故により原子力をめ

ぐる情勢が大きく変化する中、原発立地自治体の中にもエネルギーシフトの影響に苦しむところが出てくるのではないか。「脱原発ソフトランディング」という言葉には、エネルギーシフトの自治体への影響を抑制するにはどうしたらいいのかという意図が含まれています。

本研究の前後を通じて、各地の原発立地自治体は もちろんのこと、核燃料サイクル施設や使用済み核 燃料の中間貯蔵施設など、多様な原子力関連施設の ある自治体を訪問してきました。福島事故の被災地 や、高レベル放射性廃棄物最終処分場の立地に関わ る文献調査が行われている地域にも足を運びました。 こうした自治体と比較してみても、他の火力発電所 に関連した歳入があり、原子力関係の研究所や事業

者が立地している東海村には、さまざ まな可能性があることが分かります。

豊かな可能性を生かして、20 ~ 30 年くらいの、少し先の村の未来像を考えていただければと思っています。



▲報告書は こちら

【問い合わせ】産業政策課産業政策推進担当(☎282-1711 内線1269)

明るい地域農業を想い描く農業セミナー

~地域計画の実現へ~ を開催します

村では、農業者の減少や高齢化が進展する中、農地を将来にわたって確保し、地域農業を維持・発展させていくため、農業者や地域の関係者と共に目指すべき将来の農地利用の姿を明確にする「地域計画」を策定することとし、各エリアでの座談会を実施してきました。

今回のセミナーでは、これまでの取り組みや地域計画案を広く周知し、その実現に向けて今後、地域全体で取り組むことは何かなどを学ぶ機会として開催します。農業関係者以外でも参加できますので、興味や関心のある方は、ぜひご参加ください。

日時▼10月25日(金)午後3時~5時

場所▼東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」

対象等▼農業委員、農地最適化推進委員、認定農業者、土地改良区関係者、村内集落転作実践委員会等、JA関係者、各生産組合等(先着200人程度)※このほか、一般の方も参加できます。

内容▼▽第1部…可知祐一郎さん(魅力ある地域づくり研究所)による講演「地域の将来を考える機運を創り出し、具体的な行動を!」▽第2部…農業

政策課職員による「地域計画策定にかかるこれまでの取り組み、計画案の報告 |

™282-2145 **᠖**nousei@vill.tokai. ibaraki.jp)へ申し込みください。



▲村公式HP

中央公民館講座



日程等▼下表参照

対象▼村内在住・在勤・在学の方

受講料▼無料 ※一部費用がかかる講座があります(下表参照)。

その他▼▽応募者多数の場合は抽選で決定します。▽受講の可否は、応募者全員に郵送でお知らせします。

申し込み・問い合わせ▼10月13日(日) から24日 【募集講座一覧】 (木)(必着)まで(10月15日(火)・21日(月)を除く)の午前9時~午後9時(日曜日・祝日は午後5時まで)に、電話、郵送(はがき・封書)(▽講座名▽住所▽氏名(ふりがな)▽年齢▽電話番号▽勤務先・学校名(村外在住者のみ)──を記入)、いばらき電子申請・届出サービス(下の二次元コード

からアクセス可)またはお越しの上、中央公民館(〒319-1115 船場768-15 **☎**282-3329)へ申 し込みください。



講 应 夕 笺

1. 篆刻(てんこく)体験講座(全4回)

令和7年の年賀状を飾る「乙巳(きのとみ)」の雅印を、古代文字で軟質石印材に刻す、好評の本格派講座です。 基礎概要や道具の使用方法などを、初心者にも分かり やすく丁寧に解説します。道具は一式貸与しますので、 筆記用具をお持ちの上、ご参加ください。





期日▼11月 7 日・14日・21日、12月 5日(全て木曜日)

時間▼午前10時~正午

定員▼10人

講師▼金田祥石さん(篆刻家)

費用▼700円/人(材料費、初回徴収)

2. じっくり読む「源氏物語」その9(全6回)

さらなる理解を深めるため、紙の資料のほか、インターネットなどを利用して、さまざまな画像やデータをプロジェクターに投映して楽しく学びます。

①「橋姫」(1)…宇治十帖のはじまり②「橋姫」(2)…薫、出生の 秘密を知る③「椎本」…薫の恋④「総角」(1)…届かぬ想い⑤「総 角」(2)…悲劇的な幕切れ、「早蕨」…春愁⑥「宿木」(1)…形代 期日▼11月15日(金)から12月20日(金) までの金曜日

時間▼午後1時30分~3時30分

定員▼30人程度

講師▼永田初枝さん(茗溪学園講師)

費用▼100円程度/回(資料代)

3. 初めてのスマホ講座(全3回)

人生で初めてスマートフォンを持った方のための超初級講座です。 文字入力などの基本操作やLINEの使い方のほか、カメラやメール、 Wi-Fiなどスマホの機能について学びます。東海村の公式LINE アカウントにも登録して、東海村の最新情報を得てみませんか。 期日▼11月26日(火)・27日(水)・28日(木)

時間▼午前10時~午後0時30分

定員▼12人 講師▼スマホインストラクター

4. あなたと共に笑顔あふれる社会へ II ~気づいていますかその言葉と心~皆さんの周りに存在する人権問題を学びましょう。全ての人々に生命と自由を尊重され幸福を追求する権利があるといわれていますが、現実には、差別や言葉の暴力などにより人権侵害が後を絶たない状況です。身の回りに存在する人権問題に関して理解を深め、笑顔あふれる社会を考えていきましょう。※人権問題啓発映画「三人兄妹」を上映します。

期日▼11月30日(土)

時間▼午後1時30分~3時30分

定員▼40人

講師▼寺内雅美さん(茨城県教育庁人 権教育室)



健康診断 「血糖値」気にしていますか?健診の結果をチェックして、生活習慣の見直しを!

「野菜摂取レベル 測定会」に参加し て、野菜が十分に クしてみよう!



◀詳細は

健康診断(健診)の結果は、自分の体からの「メッセージ」です。未来の自分がこれからも健康に過ごせるよう、年 に一回は健診を受けて、日頃の生活習慣などを見直してみませんか。今回は、「血糖値」について考えてみましょう。

■「血糖値」って何だろう?

血糖値は、血液中のブドウ糖の濃度を表すもので、糖尿病リスクの **指標の一つ**です。ご飯やパン、麺類、果物などに含まれている糖質(炭 水化物)を摂取すると上昇します。血液中のブドウ糖は、すい臓から 分泌される「インスリン」というホルモンの働きによって細胞の中に取 り込まれ、日々の活動のエネルギーに利用されます。血糖値は、食事 の量や運動によっても変化しますが、健康な人はインスリンがうまく 働くことで、一定の範囲内に収まっています。

厚生労働省の調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」や「糖尿病 の可能性を否定できない人」は、どちらも全国で約2,000万人いると 推測されています。

■血糖値が高いと何が悪いの?

食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を続けていると、血糖 値が高い状態が続いてしまいます。血液中に糖が多くなると、血管の 壁が壊れやすくなったり、血管が詰まったりすることがあります。つ まり、血糖値が高いと、糖尿病をはじめ、さまざまな疾患や症状を引 き起こす可能性が高くなります。

へモグロピンエーワンシー **健診の結果では「HbA1c」にも注目を!**

HbA1cは、血液中のヘモグロビンのうち糖と結合しているもの の割合を表すもので、直近1~2か月の血糖値の状態を知ることがで きます。直前の食事に左右されないため、比較的正しい数値が測定で きます。HbA1cの値が6. 5パーセント以上の場合には、一度病 院を受診することをお勧めします。

食事の「バランス」と 「食べる順番」が大切!

血糖値の上昇を抑えるには、1日 3回の食事を、規則正しくバランス 良くとることが大切です。食事の際 は、次のことを心掛けましょう。 ▽「一汁三菜」(主食・汁物・3 つの菜) でバランス良く

【一汁三菜の例】



- ▽腹八分目までにして、ゆっくりよ くかんで
- ▽食物繊維(糖質の吸収を遅らせ、 血糖値の上昇を緩やかにする)を 多く含む野菜から

【血糖値の上昇を抑える食べ方(食べる順番)】



1副菜 (食物繊維)

卵など

(炭水化物)

付

ご厚意に 感謝します

議会への報告があり、掲載へ の了承を得たもののみ紹介し ています。

企 業

7月9日、東康建設工業株式会社(白方)と環境保全事業株式会社(村松)か ら「背なしベンチ」(2基)と「スクエアベンチ」(1基)を、株式会社水工エンジ ニアリング(水戸市)から「背なしベンチ」(1基)を、有限会社大建工業(村松北) から「背なしベンチ」(1基)を、それぞれ寄付いただきました。グルービー樅 の木公園内に設置し、公園利用者の快適な利用に役立てます。











STATION GALLERY



所▼ | R 東海駅(ギャラリーA…駅舎2階、 ギャラリーB…駅舎1階)

問い合わせ▼東海駅コミュニティ施設管理室(☎287-3680)

「和紙ちぎり絵作品展」

一枚一枚丁寧に作られた手す き和紙の味わいを絵に表現した 「和紙ちぎり絵」のユニークな作



品の数々を、この機会にぜひご覧ください。

期間▼10月13日(日)~19日(土)

時間▼午前10時から午後5時(最終日は午後3時)まで

場所▼ギャラリーA

「2024新槐樹社茨城支部展」

国立新美術館をはじめ、各地 で展覧会を開催している新槐樹 社茨城支部による、油彩や陶芸 作品を紹介する展覧会です。



期間▼10月20日(日)~26日(土)

時間▼午前9時から午後6時(最終日は午後3時)まで

場所▼ギャラリーA

第40回「三軌会(絵画·工芸部)茨城支部展」

三軌展に出展した大作や、県 芸術祭に出品した作家厳選の作 品約28点を展示します。併せ



て展示する公募作家の元気で個性的な作品も見どこ ろです。

期間▼10月27日(日)~11月2日(土)

時間▼午前10時から午後6時(最終日は午後3時)まで

場所▼ギャラリーA

「三軌会(写真部)茨城支部展」

写真を愛する仲間と共に、流れ去る時間の中で事 象を見つめ、記録・表現し、さらに芸術性を求めて 探求しながら作られた作品50点を展示します。

期間▼10月27日(日)~11月2日(土)

時間▼午前10時から午後5時30分(最終日は午後3時)まで

場所▼ギャラリーB

小林勉個展 ―墨と筆に魅せられて60年―

心に響いた言葉を書にしたためた作品 のほか、作者の38年にわたる教員時代 に書かれた作品など60点を展示します。

期間▼11月3日(日・祝)~9日(土)

時間▼午前10時から午後5時(最終日は午後2時)まで

場所▼ギャラリーA



いを胸に夏終る 步数確認月凉 井坂 庭田 東海林笑湖 渋谷ひろし 凉 [紀久子 し 正 子 盛 縁ありて共に笑ひし花 弟よ盆を待たずに天国 古き良き昭和の 敬老日免許返納迷いけり んになってこれも良き想 短 歌 込まれそう鳥一 緑ケ丘 時 松 松

宿

残されし日を惜

しみけ

台

包

幾とせ旅の思 い出偲ぶ 白方中央 代パソコンが 寺島 功夫

夏登山

頂上目指

し一歩ずつ

東

中

碧空のひとひらの雲秋澄め

場

気だるさや遠くに聞ゆ残り蝉

村松北

小野寺紀夫

場

根

本

ち

友から届きし新米うれ ありがとう収穫どきの

白方中央 秋がきて 海老根ヨシイ

香り漂い盆近づきぬ 亡き兄がこよなく愛でた白百合の 朝 の菜園 の 中虫が鳴 宿

火かな

大内たけみつ

連なり続く木漏れ日を踏む森深く分け入り進む登山道

ひめゆり遺影の詩歌忘れじ

西

大貫はるみ

聞に新川

和江の訃報知る

梅津

秀雄

我が青春の思い出久し 切れて色のさめたる参考書 白方中央 沼 鈴木 昇 和

すり

秋は静かにおとずれて いる 坂 愛子

値上げ詫びてかやさしくなびく

ら稲穂の波が続き来て

一内羽田

木

散歩の老爺足どり軽ろし おむかえが明日は来るかも笑わせて 須和間

花の輪大きく仲良く咲けり ひまわりは背丈伸ばして空を見る 白 方 佐藤 柴山 操

頂 優しさ受けて仏壇に供じぬ いた梨ほのかなる香りたつ 緑ケ丘

福地美智子

23

村内等で行われた活動やイベントを紹介しますず~むあっぷ「まちの風景」

【写真左から】藤原高彦さん(保護者)、藤原聖さん、山田村長



日々の努力で培った力を最大限に発揮 令和6年度「全国高等学校総合体育大会空手道競技大会」団体戦優勝

8月1日から長崎県で開催された、令和6年度「全 国高等学校総合体育大会空手道競技大会(インター ハイ)」で、見事、組手団体戦優勝を果たした東海 村出身の藤原聖さん(高松中央高校3年)が、結果報 告のため、表敬訪問に訪れました。藤原さんは「大 将戦まで持ち込まないというプレッシャーの中、冷 静に試合に臨むことができました」と試合の感想を 話してくれました。村長から「今までの努力が報わ れて結果がついてきたのだと思います。さらに成長 して、個人でも日本一が取れるよう期待しています| と今後の活動へのエールが送られました。これから も活躍を期待しています。



■ ツマイモの葉を使ってハワイの郷土料理に挑戦! 「ハワイアン料理を作ろう会」を開催

8月12日、姉妹都市交流会館で「ハワイアン料理 を作ろう会|が開催されました。これは、8月10 日に開催された「ハワイ文化勉強会」に関連した イベントで、ハワイの郷土料理である「ラウラウ」 (タロイモをティの葉で包んで蒸し焼きにした料 理)を、サツマイモの葉を使って作ろうと企画し たものです。サツマイモの葉を食べたことのな い参加者たちは、ワクワクしながら調理を開始。 出来上がりを食べた参加者からは「美味しい!」 と料理を絶賛する声が上がりました。村の特産 品を通してハワイの食文化への理解が深められ ました。



★二 暑の中、東海村発足70周年記念の「水鉄砲大会」に大歓声 **久** 水鉄砲サバイバルゲーム阿漕ケ浦決戦「水陣」

8月25日、阿漕ケ浦公園ホッケー場で、NPO法人 「真砂山FUNクラブ」(井坂文明理事長)主催の水鉄砲 大会「水陣」が開催され、親子など80人が熱戦を繰り 広げました。試合は全8チーム(1チーム10人)によ るトーナメント戦。選手は頭に金魚すくい用のポイを つけており、水鉄砲で穴を開けられたら退場、試合 時間5分間で残った選手が多いチームが勝利という ルールで行われました。青空に選手や応援団の歓声 が響き渡る中、びしょぬれの激戦を制したのは、チー ムイエローの皆さん(写真)。井坂理事長は「水をテー マにした交流事業は東海村初。地域の仲間と、地区 の名物イベントに育てていきたいです |と話しました。



ラダンスだけじゃない!?ハワイの歴史や文化を学ぶ 「ハワイ文化勉強会」を開催

8月10日、東海文化センターで「ハワイ文化勉強 会|が開催されました。これは、フラダンスを通 して、地域の活性化のためにさまざまなことに取 り組む東海村フラダンス連盟が、地域の方々に 「ハワイに関して、フラダンス以外の部分も知っ てほしい」という想いから企画したものです。当 日は、ハワイアンバンド「KAULANA(カウ ラナ) |の渡辺コースケさんを特別講師として迎 え、ハワイの文化や歴史等について学びました。 勉強会の最後には、多くの参加者が質問をする など、皆さんのハワイに対する関心の高さが見 受けられました。

24





▲東海南中学校サッカー部の皆さん

チームー丸となって手に入れた全国への切符 東海南中学校サッカー部が全国大会に出場

令和6年度「全国中学校総合体育大会」において、茨城県大会で準優勝、関東大会で7位となり、8月19日から石川県で開催された、第55回「全国中学校サッカー大会」に出場した東海南中学校サッカー部の皆さんが、村長へ報告に訪れました。一人ひとりが堂々と自己紹介や大会の感想等を述べた後、全国大会出場までの道のりや大会当日の様子、大会を通して感じたことなどについて歓談しました。村長からは、「部活動の良さをチームー丸となって体現するとともに、誇らしい結果を残してくれました。今後の人生に自信をもって生かしてほしいです」との言葉が送られました。





▲大会の様子













子 どもたちが平和の尊さを学び考える機会に 「第12団 東 海 村 小・中 学 校 平 和 大 使 広 島 派 遣」

8月5日から7日にかけて、令和6年度「第12団東海村小・中学校平和大使」として、村内各校の児童・生徒合わせて15人が、広島県を訪問しました。各校で願いを込めて作成した折り鶴の奉納のほか、原爆ドームや平和記念資料館の見学、被爆者からの体験講話、平和記念式典への参列など、平和について深く考える機会となりました。8月23日に東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」で行われた体験報告会では、「原爆被害の悲惨さ、平和の尊さをしっかりと学ぶことができました」、「戦争という過ちは二度と繰り返してはならないと思いました」と、平和大使たちが平和への強い願いを訴えました。

${f l}$ nformation

情報ガイ

東海村役場 ☎ 282-1711(代表)

●常住人口(推計)

令和6年9月1日現在(前月比) 世帯数 16,093 世帯 (+1)総人口 (+11)37,628 人

●10月の納付

納期限 10月31日(木)

村・県民税(第3期分) 国民健康保険税(第4期分) 後期高齢者医療保険料(第4期分) 介護保険料(第4期分)

- 納付は、便利な口座振替で!-

●10月の休日診療

受付時間 午前9時~正午

期日	医療機関名	電話番号
13日(日)	茨城東病院	282-1151
14日(月)	村立東海病院	282-2188
20日(日)	うすい内科クリニック	229-0855
27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☎ 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)

●窓□業務時間延長

【実施日時】原則第1.3 木曜日 午後7時 まで ※日程など詳細は、村公式ホームページをご覧ください。

【住民課】住民登録、印鑑登録、パスポートの交付、各種証明書·許可書の発行、マ イナンバーカードに関する手続きなど

【保険課】国民健康保険、国民年金、後期 高齢者医療保険、医療福祉(マル福・マル 特)制度、介護保険等に関する手続きなど

【税務課】各種証明書の発行、村税納税相 談(要予約)

【会計課】国税、県税、国民年金保険料を 除く各種税金・使用料等の支払い

【子育て支援課】保育所・幼稚園・認定こど も園の手続き、児童手当・児童扶養手当の 申請など

【水道課】給水の開始・中止の手続き、上下 水道料金の支払いなど

●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。



安定ヨウ素剤 の 事 前

配

布

会

を開催します 日本原子力発電株式会社東海第二 発

電所からおおむね5キロメ の居住者を対象に、 安定ヨウ素剤の説 ハートル 圏内

受付時間▼午前10時~午後5時30 期日▼10月20日(日) 明と配布を行います。 分

閻▽安定ヨウ素剤の配布会全般につ

て…茨城県薬務課(☎31局3384)

・配布会の日程や会場について…防

ご覧ください。

対象▼村内在住で安定ヨウ素剤の配布 ト付近) 日以降に東海村に転入・出生され を受けていない方(令和5年12 月

場所▼イオン東海店(1階・フードコ

持ち物▼▽すでに郵送している「令和 5年度安定ヨウ素剤事前配布のお知

方を含む)

その他▼薬局でも受け取 お持ちください。 要事項を記入し、 場で回収しますので、お持ちくださ 定ヨウ素剤をお持ちの方は、 越しください。 ちでない方は、 らせ」に同封のチェックシートに ▽使用期限切れの そのまま配布会へお ※お知らせをお持 資料一式と通知 配布会 安

期日▼10月26日(土)※▽雨天の場合は

ひ利用ください。

円分)を差し上げます。 受け取り時に、ギフトカード

この機会に

1000

翌日の10月27日(日)に延期します。

・延期の際は、当日の午前6時に

ごみと燃えないご 戦を実施します。

こみの分別に

こ協力を 燃える Ì

回収の際は、

村内全域を対象とした秋のクリ

· ン 作

てマイナンバー

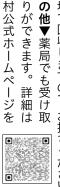
カ

ードを作る方(先着

00人)には、

マイナンバーカード

お願いします。



りができます。

▲HPはこちら

場所▼村内全域 時間▼午前7時~8時

防災行政無線放送で周知します。

対象▼村内に住民登録があり、 **場所▼**イオン東海店(1階) 時間▼午後1時~4時 期日▼10月26日(土)

ママイ

時に未成年だった場合は5年)を ▽カード作成から10年(カード作 ナンバーカードを初めて申請する

経 成

閰環境政策課生活環境保全担当(内線

サポ ート」を実施します!

災原子力安全課消防防災·原子力

全担当(内線1525)

真撮影を含む申請サポー トを行います。 いう方のために、 れど、 「マイナンバーカードを申請したい やり方がよく分からない 当日初め 無料写 ے

間住民課住民担当(内線1125)

※事前申し込みは不要です。

令和6年度「東海村秋のクリーン

け

作戦」を実施します!

地

辺域の環境美化運動の一

環として、

マイナンバーカード出張申請

その他▼本人確認ができる書類の原 費用▼無料 身一式)をお持ちの上、 せが届いている方は、 知カードー式(カード更新のお知 過する (運転免許証または健康保険証)、 တ် いずれかに該当する方 青い封筒の お越しくだ 通 中 6 本

収集します 使用済みの農ビ・農ポリを

用ポリエチレン)を適切に処理するた めの収集を行います。 (農業用塩化ビニール)と農ポリ(農業 産業廃棄物となる使用済みの農ビ

期日▼11月26日(火)

場所▼JA常陸東海支店構内 時間▼午前9時~午後0時30分

その他▼▽申込時に予定数量の報告が 費用▼▽登録料(1000円/年)▽処 す。▽事務手数料(105円/回) 5円/㎏)※変動する場合がありま 理費(農ビ…56円/kg、農ポリ…60

必要ですので、あらかじめご確認く

■・間農業支援センター備え付けの申 局7867)へ申し込みください。 ズマーケット「にじのなか」内 ☎% 農業支援センター(東海ファーマー く)の午前8時30分~午後5時に、 日(水)まで(土・日曜日、 請書に必要事項を記入の上、11月6 できませんので、ご注意ください。 ださい。▽収集日当日の申し込みは 祝日を除

ムページからもダウン ※申請書は村公式ホー •

ロードできます。

「農地相談会」を開催します

地 中間管理事業など、農 に関する相談会を実 休農地の活用、 農地



農地の賃貸借(売買)、

業経営基盤 和5年4月に 施します。 化促進法の 施行された 令 間

機構を通した農地中間管理	地の貸借は、	正に伴い、農	化促進法の改	業経営基盤強	施行された農	和5年4月に
期	E				诗	間
10月2	8日	(月)			
10月2	9日	(火	()			
11月2	5日	(月)	4	-後	1時
11月2	6日	(火	()		~4	. 時
12月2	3日	(月)			
12月2	4日	(火	()			

農地相談会で問い合わせください。 ます。県では令和6年度から促進計画 での手続きを推進しています。詳細は 手続きとなり

期日等▼右下表参照

場所▼東海村農業委員会(役場行政

問農業委員会事務局(内線1227) その他▼▽事前申し込みは不要です。 ▽当日に先着順で受け付けますの で、お待ちいただく場合があります。

令和6年度防災講演会

期日▼10月18日(金)

時間▼▽開会行事(表彰式)::午後1時

場所▼ワークプラザ勝田(ひたちなか 30分から ▽講演会…午後2時~3時 市東石川1279

講師▼関谷智幸さん 内容▼講演「放射線の影響とその対応等 (前東海·大洗原子

力規制事務所副所長

問ひたちなか市防火安全協会(☎27局 0730)※事前申し込みは不要です。

土地取引の後には届け出を! 10月は「土地月間」です

すか。一定面積(市街 であることをご存じで 活動を行う「土地月間」 るさまざまな普及啓発 10月は、土地に関す

化区域2000平方



詳細は、村公式ホーム 内に、村へ届け出る必要があります。 受人)は、契約締結日を含む2週間以 区域外の区域10000平方メート 区域5000平方メートル、都市計画 土利用計画法に基づき、権利取得者(譲 ル)以上の土地取引を行った場合、 メートル、市街化区域以外の都市計画 国



ページをご覧になるか、 お問い合わせください。

固政策推進課計画調整担当(内 1 3 0 6)

健 康 矢 療 â

「健康チェック」しませんか? お買い物ついでに

相談を行います。 高齢者を対象に健康チェックと健康

内容▼健康チェック(アンケート)、健 対象▼村内在住で原則65歳以上の方 **場所**▼カスミフードスクエア舟石川店 時間▼午前9時30分~午後1時 期日▼10月21日(月)・22日(火)

間保健セ

不要です

認知機能かんたん検査(10月22日(火)

康相談、骨の健康度測定、握力測定、

参加費▼無料

間保険課医療保険担当(内線1176) ※事前申し込みは不要です。

摂取レベル測定会」でチェック! 野菜、足りていますか?「野菜

摂取量が推定できま けで、あなたの野菜 らを約30秒当てるだ センサーに手のひ



感じている方は、この機会にぜひ、 量を知りたい方や、日頃の野菜不足を をたくさんとるこつ。についてのアドバ す。参加者は無料で、 イスも受けられます。自分の野菜摂取 専門職から、野菜

軽にご参加く 対象▼村内 期日等▼下 その他▼▽ 勤・在学で ね18歳以-

県民公開講座 知ってますか?脳卒中」

日時▼11月30日(土)午後1時~4時 談、片まひの体験コーナーもあります。 治療の講演等を行うほか、脳卒中後の相 脳卒中科の医師等が、脳卒中の予防と

282局2797)へ申し

で、保健センター サービスまたは電話

込みください。

定員▼先着100人 場所▼イオンモールつくば・3階(つく ば市稲岡66 - 1)

(午後0時30分開場)

・問左下の申し込みフォームまたは

中・心臓病等総合支援センター事務局 電話で筑波大学附属病院茨城県脳卒 受講料▼無料

3696)へ申し込み **☎**029 - 853 -

体操についてお話しします。 つらつとした毎日を過ごすための健康

期日▼12月2日(日)

時間▼午前10時~正午

場所▼水戸市民会館(水戸市泉町

1

参加者募集!

ください。

「美味しお☆ベジクッキング教室

上手に減塩して野菜

定員▼120人 7

受講料▼無料

車下記の申し込みフォーム

... しお

圓公益社団法人茨城県薬剤師会(☎ から申し込みください。





車・間10月10日(木)から

▲②の申込はこちら ▲①の申込はこちら

ばらき電子申請・届出 25日(金)までに、

福 祉

日時▼①11月12日(火)午前10時~午後

ませんか。

ぶおいしい料理を作り を聞きながら、体が喜 をおいしく食べる方法

申請は10月31日(木)まで 物価高騰対応給付金の

令和6年度に新たに住民税非課税等

定員▼各12人程度 ※応募者多数の場 対象▼村内在住で18歳以上の方 場所▼総合福祉センター「絆」

容です。

~午後1時30分 ※①と②は同じ内 1時30分②11月21日(木)午前10時

参加費▼500円/人

合は抽選となります。

世帯になった方を対象と

306

局8934

について、手続きがお済 した物価高騰対応給付金

____ ▲HPはこちら

とうかい」(7月25日号)をご覧くだ 申請してください。対象世帯など詳細 みではない方は、忘れずに期限までに は、村公式ホームページまたは「広報

問地域福祉課物価高騰対応給付金窓口 (212) | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12| | 12|

場所▼村立図書館

時間▼午前9時30分~11時30分

対象▼村内在住で65歳以上の方

よる「出張相談会」 南部地域包括支援センターに

期日▼10月15日(火) ます。お気軽にお立ち寄りください。 はありませんか。保健師がお話を伺い 高齢者の介護や福祉など、困りごと

「東海村障がい者合理的配慮推進事業」の申し込みを受け付けます

村内の事業者・村内で活動する団体の方へ

村では、障がい者への差別をなくし、障がいのある方もない方も、 共に安心して暮らし続けることができるまちづくりを推進するため、 事業所等が合理的配慮(それぞれの障がい特性や困りごとに合わせた 配慮)を行う際にかかる費用を助成します。

国を飛び回る長島寿恵さんをお招き

「薬だけに頼らない薬剤師」として全

スクール ~充実した毎日をめざして~」 県民公開講座「フレイル打破のための県民健康

い生活習慣病予防のための知識や、 し、実践的で日常生活に取り入れやす

は

【対象】▽不特定多数の方が利用し、障がい者の利用が見込まれる飲食、 医療等の事業を行う村内の事業者 ▽自治会、コミュニティ 組織、ボランティア団体、村民活動団体等の村内で活動する団体 【助成額等】

対象事業	助成限度額	例
コミュニケーション ツールの作成	1万円	コミュニケーションボード、点字メニュー 等
合理的配慮推進物品 の購入	5万円	筆談ボード、折り畳み式スロープ、受付用ロー カウンター、高さ可動式テーブル等
合理的配慮推進工事 の施工 [※]	10万円	段差解消のためのスロープ設置、手すりの 設置、和式トイレの洋式トイレへの改修、 引き戸への交換 等

※自ら所有または借用する(家主との調整が可能な場合のみ)物件等に限ります。

【申し込み・問い合わせ】

村公式ホームページからダウンロードした申請書に必要事項 を記入し、必要書類を添付の上、総合相談支援課障がい福祉担 当(総合福祉センター「絆」内 ☎287-2525)へ申し込みください。



参加費▼無料

申込用紙に必要事項を記入の上、

11

申・問各開催日の前日までに、電話で

成年後見センター・リーガルサポー

間南部地域包括支援センター(特別養護 2867)※事前申し込みは不要です。 老人ホーム オークス東海内 ☎52局

調剤薬局事務講座

期日▼12月8日(日)から令和7年2月 定)に挑戦し、 定試験(令和7年2月22日(土)実施予 全8回 令和7年1月5日、2月2日を除く、 16日(日)までの日曜日(12月29日) 講座終了後、 資格取得を目指します。 調剤事務管理士技能認

場所▼茨城県立青少年会館(水戸市緑 時間▼午前10時~午後4時

対象▼母子(父子)家庭の母(父)または 寡婦で、 町1-1-18 を希望する方 全日程出席でき、 今後就労

定員▼20人 ※応募者多数の場合は 選となります。

受講料▼無料 ※テキスト代(6000 (224円/人)、試験代6500円 円/冊)、ボランティア保険加入代 、人)がかかります。

場所

多賀市民会館(日立市千石町2-4-20)

(鹿嶋勤労文化会館、鹿嶋市大字宮中

つくばカピオ(つくば市竹園1-10-1)

取手市立福祉会館(取手市東1-1-5) スペースU古河(古河市長谷町38-18)

その他▼▽保育サービス(2歳~小学生 で前年度の所得が一定以下の方は交 22日(土)は利用できません。▽母子 が対象)があります。※令和7年2月 (父子)家庭等となって7年未満の方 養の一部が支給されます。

茨城司法書士会館

325-1)

(水戸市五軒町1-3-16)

高正U&Iセンターホール

日・間茨城県母子寡婦福 祉連合会ホームページ からダウンロードした



▲HPはこちら

会場

水戸

日立

鹿嶋

つくば 取手

古河

日

 $9:15 \sim 11:15$

9:15 ~ 11:45

(9:00受け付け開始)

(9:00受け付け開始)

※エプロンをお持ち ください(参加人数

①11月8日(金)

②11月9日(土)

分)。

時

みください。 8497 0221局8618)へ申し込 11-52 ラークハイツ内 221局 福祉連合会母子・父子福祉センター はファックスで、茨城県母子寡婦 月7日(木)(必着)までに、郵送また (〒310-0065 水戸市八幡町

専門家に相談してみませんか? 成年後見無料相談会

ひお気軽にご参加ください。 財産を法的に守るための制度です。 制度はご自身もしくはご家族の権利や 6か所の会場で開催します。成年後見 成年後見等に関する無料相談会を県内 司法書士・社会福祉士・税理士による ぜ

期日▼10月26日(土)

時間▼午前10時~午後3時

場所▼

	_ \-
2	る会場をお知らせください。 込みください。 ※申込時にト茨城支部(☎30局3166
	る会場をお知らせください。 込みください。 ※申込時に希望すト茨城支部(☎30局3166)へ申し

11月10日(木)から27日

▲申込はこちら

予約制です。

あります(①のみ)。▽各回とも事前 い。▽予約制保育サービス(無料)が 帳副読本、筆記用具をお持ちくださ

子育

妊婦のための 「ハローベビースクール」

もできますので、ぜひお越しください。 相談できる教室です。1日だけの参加 妊娠や出産、子育てについて学び

日時等▼左表参照

場所▼保健センター

定員▼①先着8人②先着12組 その他▼▽母子健康手帳、 助産師の講話(妊娠中から出

母子健康手

産のこと)・フリートーク、栄 養の話(試食あり)、歯科保健 の話 助産師の講話(産後の生活 について)、赤ちゃんの 泣き方の特徴を知ろう、 沐浴練習、パパの妊婦体 験、産前産後に役立つサ ビスの紹介

内 容

> 間保健センター(☎28局2797) 援ポータルサイト「のび のび子育て帳」から申し込みください。 (日)までに、子育て応

教養 • スポ ツ 文

公開します 原子力科学研究所の施設を

時間▼午前10時~午後3時30分(入場 期日▼10月26日(土)(雨天決行、 中止 荒天

は午後3時まで)

内容▼施設見学や科学実験教室など 場所▼原子力科学研究所(白方2‐4) 参加費▼無料

その他▼▽中学生以上の方は身分証 をご確認ください。 書(マイナンバーカード、 ▽事前にホームページで開催の有無 証、学生証など)をご提示ください。 運転免許

▲HPはこちら

■10月23日(水)までに、

構ホームページから申 日本原子力研究開発機

し込みください。

10国立研究開発法人日本原子力研究開 発機構原子力科学研究所総務·共生 課(☎28局3690)

「東海村てつどう大作戦2024」 10月14日は鉄道の日!

を展示するほか、鉄 道」の模型(原寸大) た幻の鉄道「村松軌 東海村を走ってい



期間▼10月5日(土)から27日(日)まで 道おもちゃで遊ぶ コーナーなど、鉄道に親しみながら楽 しめます。

間生涯学習課博物館·文 来の交流館内 ☎287局 化財担当(歴史と未

場所▼歴史と未来の交流館



0 8 5 1

とうかいまるごと博物館 「茨城の鉄道史あれこれ.

門家が解説します。 和32年に現在の名称となったJR東海 駅。駅名や運行列車の移り変わりを専 明治31年に石神駅として開業し、 昭

期日▼10月27日(日)

時間▼午後1時30分~3時

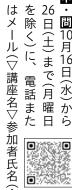
場所▼歴史と未来の交流館

定員▼先着40人

参加費▼無料

国・固10月16日(水)から 26日(土) まで(月曜日

▲HPはこちら



と未来の交流館内 ☎287局0851 涯学習課博物館·文化財担当(歴史 員分)▽電話番号――を明記)で、生 はメール(▽講座名▽参加者氏名(全

時間▼午前10時~11時45分

jp)へ申し込みください。 **\end{a}**maruhaku@vill.tokai.ibaraki

全員集合!!+プラス. 第6回「ニュースポーツだョ!

絆づくりをしませんか。 ツを楽しみながら、体力・健康・親子の 1回開催しています。 定期的にスポー きるニュースポーツの体験講座を毎月 村では、誰でも気軽に楽しく参加で

期日▼10月26日(土)

対象▼村内在住・在勤・在学の方 場所▼石神コミュニティセンター **時間▼**午前10時~11時30分

参加費▼無料

内容▼モルック、オニごっこ

その他▼▽上履き、飲み物、タオルを のうち5回参加した方に記念品を差 ジ等)でお越しください。▽全10回 お持ちの上、動きやすい服装(ジャー し上げます。

車・間10月23日(水)の午後5時まで 申し込みください。 に、総合体育館(☎283局0673)へ

をはじめてみよう~」参加者募集! 「トレーニング基礎講座 ~トレーニング

思っている方や効果的なトレーニング 期日▼11月17日(日) 方法を学びたい方は、この機会にト なトレーニング法を学んでみませんか。 レーナーの指導の下、 これからトレーニングを始めようと 効率的で効果的

内容▼トレーニング機器の取り扱い方 対象▼村内在住・在勤(同居家族含む)・ 定員▼先着10人(最少催行人数5名) 法や使用上のマナーの説明、 在学で、中学生以上の方

費用▼700円/人

車・間10月19日(土)から11月14日(木) 講師▼酒井祐斗さん(柔道整復師)

分に、参加費を添えて、総合体育館 除く)の午前8時30分~午後5時15 (☎88883)へ申し込みください。

将棋・囲碁大会に参加しませんか? 「東海村文化祭2024」

場所▼東海文化センター **日時**▼10月27日(日)午前9時~午後4 時(小・中学生は午後3時まで)

対象▼村内在住・在勤・在学の方(小中 学生は将棋大会のみ参加可能)

定員▼各先着10人程度 ※東海村囲碁 参加費▼▽一般…1200円/人 ▽小 中学生…500円/人 ※弁当代を含 将棋連盟の会員は別途受け付けます。

その他▼大会の詳細は、申込時にお知 らせします。

その他▼詳細は、東海村文化祭プログ

ラム(10月20日(日)以降に村内公共

■・週10月12日(土)から23日(水)まで 8511)へ申し込みください。 事務局(東海文化センター内 ☎※局 に、電話で東海村文化祭実行委員会 日)を除く)の午前9時~午後5時 (月曜日(月曜日が祝日の場合は翌

場所▼総合体育館

なトレーニング方法など

まで(月曜日(祝日の場合は翌日)を

東海村の芸術・文化の祭典 「東海村文化祭2024」

化祭2024」を開催します。 東海村の芸術・文化の祭典「東海村文

期日等▼左表参照

期日	内容	場所
10月27日(日)	囲碁大会、将棋大会	東海文化センター
11月2日(土)・3日(日・祝)	マルシェ	ふれあいの森公園
11月2日(土)~4日(月·振休)	美術・書道・写真・技芸・盆栽などの作品展示、アマチュア無線	総合体育館
11月2日(土)~4日(月·振休)	ステージ発表	東海文化センター
11月2日(土)	おはなし会	村立図書館
11月3日(日·祝)	民話紙芝居上演	村立図書館
11月3日(日·祝)	弓道演武	総合体育館
11月2日(土)~4日(月·振休)	茶会(11月2日(土)は子ども体験会のみ)	総合体育館
11月4日(月·振休)	外国人による日本語スピーチ	東海文化センター
11月4日(月·振休)	野外ステージ発表	総合体育館
11月9日(土)	リコーダー、吹奏楽コンサート	東海文化センター

固東海村文化祭実行委員会事務局(東 海文化センター内 ☎28局8511) せください。

定)をご覧いただくか、お問い合わ

施設に設置および新聞折り込みを予

そ の 他



第121回「ふれあいトーク」 村長と直接意見交換ができます

場所▼イオン東海店(1階・フードコー その他▼▽事前申し込みは不要で、当 内容▼日常生活や村政に関することなど 日時▼10月19日(土)午後2時~5時 ト付近)

固政策推進課秘書広聴担当(内線 日に先着順で受け付けます。▽当日 1 3 0 2 が特定されるような内容を除きます。 ページで公表(匿名)します。※個人 のやりとり概要を、村公式ホーム

東海村発注の入札参加資格審査 (物品調達・役務の提供等)

【A 令和7・8年度 定期資格審査】

間茨城県監理課(☎31局4334)、財政

経営課契約・検査担当(内線1388)

となりのまちから

V

その他▼入札参加資格の有効期限は、 31日までの2年間です。 令和7年4月1日から令和9年3月

【B 令和5・6年度 追加申請】

・問提出書類等の詳細を村公式ホー その他▼入札参加資格の有効期限は、 の3か月間です。 令和7年1月1日から3月31日まで

「高萩まちなか大パーティー」

高萩市内外のグルメが勢ぞろい。ス

高萩市

経営課契約·検査担当 郵送(宅配便可)で財政 ムページで確認の上、



期日▼10月19日(土)(雨天決行)

コスプレイベントもお楽しみください。 テージイベント・商店街企画・初開催の

▲HPはこちら

受付期間▼11月11日(月)~12月11日(水)

受付期間▼11月1日(金)~8日(金)

•

内線1388) へ申し込みください。 (〒319‐1192 東海3‐7‐1

(建設工事と建設・設計・測量コンサルタント等 東海村発注の入札参加資格審査

け付けます。 県と県内一部の市町村との共同で受

【A 令和7・8年度 定期資格審査】

その他▼入札参加資格の有効期限は、 受付期間▼11月11日(月)~12月11日(水) 令和7年4月1日から令和9年3月 31日までの2年間です。

期日▼10月26日(土)·27日(日)

時間▼午前10時~午後4時

笠間市

第17回「笠間の菊まつり」

日本で最も古い菊の祭典で、笠間

どが行われます。ぜひお越しください。

特産品の販売やステージイベントな

~しろさと町民まつり~」

城里町●「ホロルのたまご

【B 令和5・6年度 追加申請】

圓城里町民まつり実行委員会(城里町

商工会内☎約局8894)

場所▼常北運動公園(城里町上青山10)

受付期間▼11月1日(金)~8日(金)

その他▼入札参加資格の有効期限は 令和7年1月1日から3月3日まで の3か月間です。

東茨城県監理課建設業担 当ホームページをご覧 ください。※村では受



け付けませんのでご注意ください。

市産業交流フェア_ ひたちなか市● 「ひたちなか

催しも開催されます。

流鏑馬」や大菊花展など、さまざまな やぶきぬっている。期間中は「神事菊が市内を彩ります。期間中は「神事 荷神社をメイン会場に、色鮮やかな

タンプラリー抽選会、キャラクタース 品の展示販売、eスポーツ体験会、ス テージショーなどが楽しめます。 ンテーマに、ひたちなか市の全産業が 堂に会します。自慢のグルメや特産 「未来につなぐ 地域の産業」をメイ

> 間笠間の菊まつり連絡協議会(笠間市観 場所▼笠間稲荷神社(笠間市笠間1)ほか 期間▼10月26日(土)~11月24日(日)

期日▼11月2日(土)・3日(日・祝)

合併2周年記念花火大会.

常陸太田市●「市制施行70周年

圕ひたちなか市商工振興課(☎27) 場所▼ひたちなか市総合運動公園(ひ たちなか市新光町49) 局

茨城町

0 1 1

する茨城町最大のイベントです。物販 農商工のさまざまな分野が一堂に会

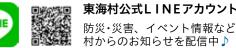
> 後を飾るフィナーレ花火は圧巻です。 ショーなどでにぎわうほか、まつりの最 地元グルメ・体験・PRブースやステージ

間高萩市商工会(☎0293-22-場所▼JR高萩駅前特設会場ほか 時間▼午前9時30分~午後2時

固いばらきまつり実行委 場所▼茨城町総合福祉センター「ゆうゆう 館」前駐車場(茨城町小堤1037-1)

員会事務局(茨城町商工 観光課 ☎40局7124)

時間▼午前10時~午後6時30分 **期日**▼11月4日(月・振休)



「2024いばらきまつり」

問記念花火大会実行委員会(常陸

田市観光物産協会内

20294 - 72 -

▲詳細はこちら

31

場所▼旧幸久小学校北側田園地

期日▼11月30日(土)午後5時打ち上げ

開始(荒天時は12月1日(日)に順延

常陸太田市の晩秋の夜空を彩ります。

趣向を凝らした7020発の花火が

ぼくの夢 わたしの夢



-夢は"学校の先生" —

舟石川小学校6年 齋藤 真尋

私の将来の夢は、学校の先生になることです。 私は、学校でクラスメイトに勉強を教えた時に、 教えることの面白さや大切さを知りました。

私の父は学校の先生です。中学校に勤務するよ うになってから、帰りが遅くなる日が増えました。 休みの日も部活に行きます。そう、先生という職 業は大変なのです。

しかし私は、父が教え子の活躍を自分の事のよ うに話すのを、よく聞きます。教え子が書いてく れた色紙や写真なども大切に保管しています。先 生という職業は大変ですが、同時にやりがいのあ る職業だと思います。

もし先生になれたら、楽しみにしていることがあ ります。それは給食です。栄養バランスのとれた給 食が、私は大好きです。大人になってもおいしい給 食が食べられる、先生という職業に就くために、得 意な教科も苦手な教科も、勉強を頑張りたいです。

ちびっこ美術館 「水族館へ行ったよ」



親子遠足で水族館に 行ったときの絵を描いてくれ たのは、まいなさん(5歳)。 エイが魚を食べているのを 見てびっくりしたこと、友達 と一緒に遊んで楽しかったこ とをうれしそうに話してくれ



おおぞら保育園 ^{こむる} 小室 まいなさん



集まれ! TOKAI Kid's





たます なかなかなん 佐藤 琉翔 さん



佐藤莉音さん R6.5.20生



しまみ つじぎ 塩見 紬さん R5.10.12生



ままり はるま 浅利 春輝_{さん} H31.4.12生



えずり ないまで 浅利 凪紗さん R6.5.19生





二次元コードから簡単に 応募ができます! ぜひご応募ください♪



ボドワン ルイ 湊 さん



ボドワン セレーヌ明日実さん



「広報とうかい」では、村内在住の就学前(申し込み時点)のお子さんの写真を募集しています!

▽「TOKAI Kid's」応募▽住所▽氏名▽電話番号▽お子さんの名前(ふりがな)と生年月日一 一を明記の上、写真を添えて、郵 送・メール・持参のいずれかで申し込みください。※掲載はお子さん1人につき、1年に1回とします。

《郵送での申し込み》〒319-1192 東海 3 - 7 - 1「TOKAI Kid's」係 《メールでの申し込み》kouhou@vill.tokai.ibaraki.jp

【問い合わせ】地域戦略課広報・シティプロモーション担当(役場行政棟 3 階 ☎282-1711 内線1339)