



広報

# とうかい

特集 ———

## 今年も暑い夏がやってきた

“ひとやすみ”

熱中し過ぎず



# 今年も暑い夏が やってきた



## 近年の暑さは「災害レベル」

今年も本格的な夏を迎え、厳しい暑さを感じている方も多いのではないだろうか。

地球温暖化が進む中、日本の平均気温は上昇を続けています。特に、令和5年は記録的な高温の年であり、世界と日本の平均気温は統計を開始して以降最も高くなりました。令和5年7月には、国際連合事務総長であるグテーレス氏が「地球温暖化の時代は終わり、地球沸騰化の時代が到来した」と発言したように、近年は命の危険を感じるような災害レベルの暑さに見舞われています。

## 熱中症は熱による災害です

近年、多くの方が「昔より暑くなった」「暑い日が増えていく」と実感しているのとおり、猛暑日や真夏日になる日が増えていきます(表1)。そんな

猛暑が続く中で注意しなければならないのが「熱中症」です。

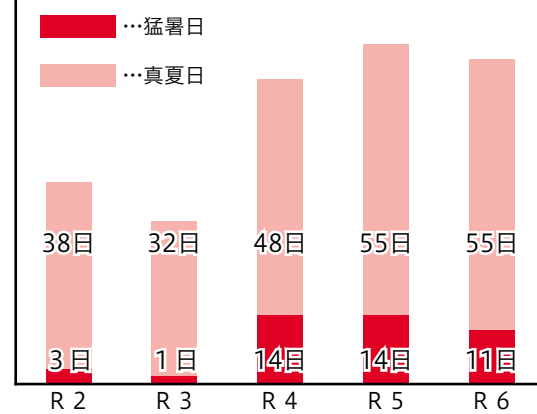
令和5年に熱中症により救急搬送された方の数は、全国で9万人を越えました。東海・ひたちなか管内においても年々増えており(表2)、もはや人ごとではありません。

しかし熱中症は、正しい知識と適切な対応をすれば予防することができます。「夏は暑いのが当たり前」という従来の認識を、「熱による災害から身を守る」という新たな認識に変える必要があります。

今号では、暑い夏を健康に過ごすよう、熱中症対策のポイントをお伝えします。

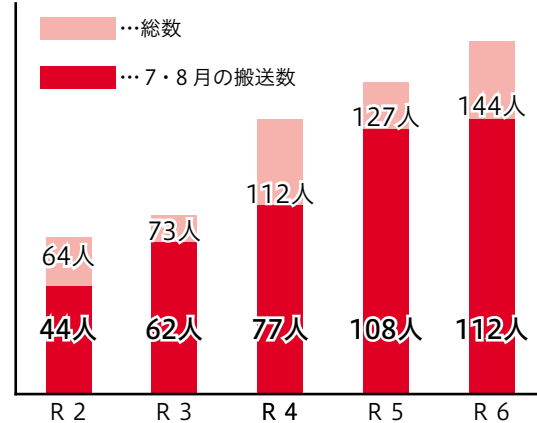


(表1) 水戸気象台観測の猛暑日(最高気温35度以上の日)・真夏日(最高気温30度以上の日)の日数(6～8月)



【引用】気象庁ホームページ報道発表資料

(表2) 熱中症患者(4月～10月)の救急搬送数(東海・ひたちなか管内)



【提供】ひたちなか・東海広域事務組合

## 「熱中症かな？」と思ったら 我慢しないで休みましょう

熱中症の患者さんが年々増えています。特に、高齢者が家の中で熱中症にかかるケースが多いです。エアコンを適切に利用すること、こまめに水分を取ることを徹底してください。熱中症を疑う症状が出た場合は、涼しい場所で体を冷やしましょう。

### 東海消防署 救急救命士 小針 佑介 さん

私がおすすめする熱中症の応急処置は、「霧吹き」で体を冷やすこと。全身に霧吹きで水をかけてうちわであおぐと、気化熱によって体温が下がります。ミニ霧吹きを持ち歩くと良いですね。





6:00

## 起床時

寝ている間に500ミリリットルもの水分が失われています。  
朝起きてすぐは脱水状態で、夜に失われた水分を補給しましょう。

7:00

## 朝食時

夜に失われた水分や塩分、栄養素を補給しましょう。  
みそ汁や冷製スープは水分や塩分が手軽に取れます。



ネギがしんなり  
るまで煮えたら  
冷たい牛乳を加  
えてよく混ぜたら、  
飾りに粉末パセ  
リを乗せる。

## ビスソワーズ

【材料】(4人分)  
◇ジャガイモ…3個  
◇タマネギ…1/2個  
◇セロリ…1/4本  
◇バター…10g  
◇塩…2つまみ  
◇こしょう…少々  
◇水…260ml  
◇牛乳…280ml  
◇生クリーム…20ml  
◇粉末パセリ(飾り)

食欲がない日でも食べやすい!

【作り方】  
①ジャガイモは薄切り、タマネギはスライス、セロリはみじん切りにする。  
②鍋に①を入れ、バターで炒める。タマシたら塩・こしょうをして軽く炒める。  
③水を加えて、ジャガイモが柔らかくな粗熱をとる。  
④ミキサーで滑らかになるまで攪拌し、冷たい牛乳を加えてよく混ぜたら、冷蔵庫で冷やす。  
⑤器に盛り、生クリームを回しかけて、飾りに粉末パセリを乗せる。

## バナナとキウイのスムージー

【材料】(4人分)  
◇バナナ…1本  
◇キウイ…1個  
◇豆乳…400ml

手軽に栄養補給!  
時間がない朝にも  
おすすめ♪

【作り方】

①バナナ、キウイは皮をむき、4つに切って冷凍する。  
②凍ったバナナとキウイ、豆乳をミキサーにかける。



## 豚しゃぶ 香味ソース

さっぱり食べられて  
疲労回復におすすめ!

【材料】(4人分)  
◇豚もも肉しゃぶしゃぶ用…200g ◇キュウリ…2本 ◇トマト…2個 ◇ニンジン…1/2本 ◇ネギ…40g ◆ショウガすりおろし…小さじ1 ◆ニンニクすりおろし…小さじ1/2 ◆酢…50ml ◆砂糖…大さじ1 ◆醤油…大さじ1と2/3 ◆ごま油…小さじ1 ◆豆板醤…少々  
【作り方】  
①沸騰したお湯にネギの青い部分(分量外)と豚肉を入れ、火を通す。  
②キュウリ、ニンジンはピーラーで薄切り、トマトはくし形に切る。  
③ネギはみじん切りにして、調味料(◆)と合わせる。  
④キュウリとニンジンを皿に敷き、豚肉を乗せ、トマトは脇に添える。  
⑤香味ソースをかける。



## 夕食時

一日に消耗した体力を回復させましょう。疲労回復に効果的なビタミンB1を豊富に含む豚肉やマグロ、カツオなどがおすすめです。



10:00

12:00

## 昼食時

食欲がない場合でも、食べやすいものを選んで栄養バランスを整えましょう。そうめんには具材をプラスすると良いでしょう。

## トマトとツナのそうめん

手軽に食べやすい麺を  
栄養バランス良く一工夫

【材料】(4人分)  
◇そうめん…400g  
◇トマト…2個  
◇ツナ缶…2缶  
◆黒こしょう…少々  
◆めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ6  
◆水…大さじ6  
◆ごま油…ひと回し  
◆大葉…4枚

【作り方】  
①そうめんを時間どおりにゆで、冷水で粗熱をとる。流水で洗い、器に盛り付ける。  
②トマトは角切り、大葉は細切りにする。  
③角切りにしたトマトに油を切ったツナ、調味料(◆)を加え、ざっくり混ぜる。※トマトから水分が多く出る場合は、水の量を調整する。  
④①に③をかけ、刻んだ大葉を飾る。  
※油と薬味は、オリーブオイルとイタリアンパセリやバジルに変えてもOK!

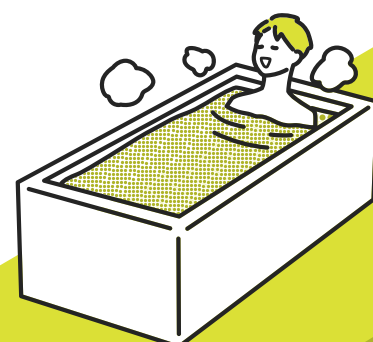


15:00

19:00

## 就寝時

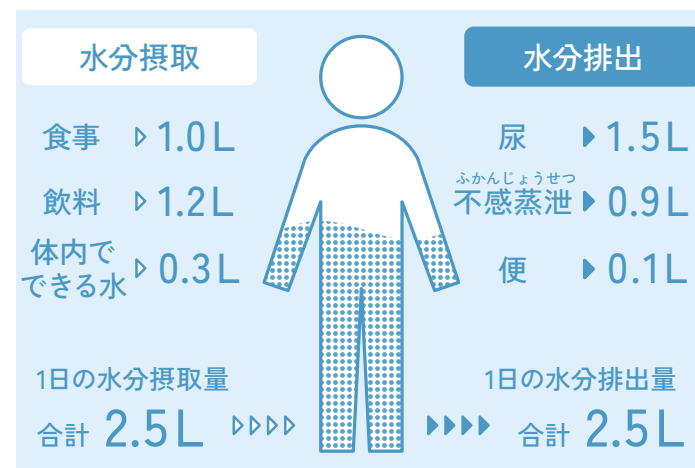
寝ている間にも水分は失われています。夜間の熱中症を防ぐために、寝る前に水分を補給しましょう。



21:00

## 入浴時

入浴中は、体温が上がり汗をかきます。入浴前や入浴後には、必ず水分を補給しましょう。



※不感蒸泄…日常生活において呼吸や皮膚から蒸発する水分

## 体の水分バランス

熱中症対策には、適切な水分補給・栄養補給が欠かせません。  
1日に失われる水分を効果的に摂取するため、一度にたくさん飲むのではなく、数回に分けて飲むことを意識しましょう。また、栄養バランスの良い食事を心掛け、暑さに負けない体づくりをすることも大切です。  
※図はあくまで一例です。持病がある方は、主治医の指示に従ってください。  
【レシピ提供】岡野克江さん(茨城キリスト教大学生活科学部食物健康科学科助教)

## 油断しないで！熱中症に安全な場所はありません



豊田 里奈 さん  
健康増進課 保健師

保健師として村民の皆さんに「熱中症を予防しましょう」と呼び掛ける立場の私ですが、実は、昨年7月に初めて熱中症にかかりました。その日は、熱中症警戒アラートが発令されたとても暑い日で、連日にわたって実施していた集団検診の16日目。早朝や土曜日の出勤が続いていたときのことで。受診者に対応するため、受付と事務室を行ったり来たりしていると、寒気を感じ始めました。次第に気分が悪くなり、頭痛やのどの渇きなど脱水のような症状も出てきました。この時点で「熱中症かもしれない」と思いながらも定時まで業務を続け、帰宅したときには38度の熱。幸い軽症で済んだので、翌日には熱が下がりましたが、つ

らかったのを覚えています。

振り返ってみると、熱中症になった要因はいくつかあります。私はもともと、たくさん水分を取る方ではなかったため、明らかに水分不足でした。それに加え、疲労や睡眠不足、朝食を取りそびれていたことも重なりました。そして何より、今まで暑い夏に外で活動していても平気だった経験から、「自分は暑さに強いから、きつと大丈夫」という油断があったのだと思います。私はこれを機に、熱中症に関する情報収集を入念に行い、①のどが渴いていなくても、こまめに水分を取る②十分な休息を取る③気温に応じて涼しい服を選ぶ——などの対策を強く意識するようになりました。

そんな私が皆さんに伝えたいこと——。それは、「熱中症はいつでもどこでも誰でもかかる可能性があり、十分な対策をしていなければ安全な場所はない」ということです。本格的な暑さを迎える前から、気象情報など熱中症に関する情報をチェックし、適切な熱中症対策をしながら、暑い夏を元気に過ごしましょう。

人の体は、「恒常性」という機能が働いています。これは、体内の水分が不足していれば排出する量を控えたり、熱が高くなれば下げようとしたりするなど、体を良い状態に保つための調節をする機能です。暑い時期や急に暑くなる時期は、この調節が追いつかず、脱水症や熱中症が起こりやすくなります。特に、近年は猛暑が続いており、体が対応できなくなっていることが問題となっています。

そこで重要になるのが、水分補給です。成人が1日に必要とする水分量は2500ミリリットルと言われています。私たちは、飲料水のほか、食べ物の中に含まれている水分、体内で栄養素がエネルギーになるときに生成される代謝水から必要量を摂取しています。実は、食べ物由来の水分摂取量が全体の約半分を占めているため、日々の忙しさから食事を抜いてしまったり、水分の少ない手軽な食事にしてしまったりするだけで、水分不足が起こります。また、暑い時期には汗や呼吸などから蒸発する水分が増えるため、就寝中には500ミリリットルもの水分が失われているのです。

ですので、朝起きてすぐは脱水状態と言えます。夜に失った水分は朝のうちに補っておかないと熱

中症の原因になるため、忘れずに水分を取りましょう。また、汗とともに失ったミネラルを補給することも大切ですので、朝食でしっかり栄養を取ってください。

水分を効果的に取るコツは、こまめに飲むこと。食事のときや食間に摂取するのが良いでしょう。のどが渴いたと感じたときには、すでに脱水症が始まっていますので、普段から手元に飲み物を準備しておき、のどの渇きを感じる前に飲むことを意識してください。1回の摂取量は、100〜180ミリリットル程度が適量です。一度に多くの量を飲むと、体が瞬時に水分不足が解消されたと誤認識してしまいます。結果として不足が加速することから、重症化しやすくなるため注意が必要です。

ここまで、熱中症対策に欠かせない水分補給に関するお話をしてきましたが、熱中症は健康に関する問題ですので、日頃から体調を整えておくことが何より重要です。①栄養バランスの良い食事を3食しっかり取ること②水分をこまめに取ること③体温調整のために汗をかくこと——で暑さに強い体づくりをし、厳しい暑さを我慢せずに、体を冷やすためにエアコンを使うなど、適切な対策をしながら夏を乗り切りましょう。

## 今年も開設！クーリングシェルターで暑さをしのぎましょう

10月22日  
(水)まで

村内のクーリングシェルターは、熱中症特別警戒アラートの発表の有無にかかわらず、どなたでも自由に休憩することができる「涼みどころ」を兼ねています。外出時など暑いと感じたときは、お気軽にご利用ください。

## 指定されている施設

公共施設

- 東海村役場
- 村立図書館
- 総合福祉センター「絆」
- コミュニティセンター(6か所)
- 東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」



民間施設

- イオン東海店
- イースト薬局
- ウエルシア薬局東海中央店
- ウエルシア薬局東海舟石川店

## ご協力ください

クーリングシェルターを開設していただける民間施設を募集しています。

村公式HP▶

東海村まちづくり出前講座  
「熱中症を予防しよう」

▲村公式HP

熱中症は、正しい知識があれば未然に防ぐことができます。みんなで学び、暑い夏を乗り切りましょう。

チェック！  
熱中症警戒アラート情報

▲環境省  
熱中症予  
防サイト



▲熱中症  
予防情報  
メール



▲環境省  
LINE公  
式アプリ

6・7月に熱中症警戒アラートが発令された場合は、村公式LINEや防災行政無線でもお知らせしています。

熱中症予防  
3つの“S”1 水分 — *Suibun* —

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

2 睡眠 — *Suimin* —

十分な睡眠をとり、体力を回復させましょう。エアコンを適切に使いましょう。

3 食事 — *Syokuji* —

しっかり栄養を取りましょう。食欲がないときは、少量ずつ食べましょう。





▲詳細はこちら

# あがれ！みんなの想い 夏の 夜空に咲く大輪の花 第47回 東海まつり 花火大会

今年、東海村は発足70周年を迎えました。この歴史的なお祝いしたいとの想いから、連日・連夜、東海まつり実行色とりどりの花火が東海村の夜空を染め上げ、皆さんの思い出となるよう準備を進めています。

節目を7,000発の花火とともに委員会の方々が中心となって、とって忘れられない特別な夏

## 8/10日 19:00~ 久慈川河川敷運動場

【問い合わせ】▽本特集に関すること…地域戦略課広報・シティプロモーション担当(☎282-

1711 内線1339)▽東海まつりに関すること…東海まつり実行委員会事務局(☎287-0855)

### がんばれる原動力は？

「何としても8号玉の花火を夜空に打ち上げたい」との強い想いから、昨年の花火大会の余韻に浸る間もなく、場所の選定やタイムスケジュールなどの具体的な検討が始まっていったそうです。

久慈川河川敷運動場で開催するのは今回が初めてであり、会場のレイアウトや安全性の確保、交通規制、地元住民の方々とのコミュニケーション、農家さんとの関係づくりなどクリアすべき課題は先が見えないほど山積みだったそうです。

「壁があるなら、みんなで乗り越えていけばいい」

これまで培ってきた経験と持ち前のチームワークで前に進み続ける実行委員会の面々。そこまで頑張れる力の源をお聞きしたところ、「やっぱり生まれ育ったこのまちが好きだから！」という気持ちのいい答えが返ってきました。



### 今年の東海まつり・花火大会は特別な夜を演出します

年齢や性別を問わず、みんなが楽しみにしている夏の風物詩「東海まつり」。

例年7〜8月に花火大会とイベントが開催されていましたが、近年の猛暑による影響を考慮して、今年は、花火大会を8月10日(日)、イベントを10月25日(土)に開催します。

さらに、今年は村発足70周年。そんな節目の年をみんなでお祝いするため、会場を久慈川河川敷運動場に移し、例年は2000発の花火を打ち上げていたところ、今年はなんと7000発に拡大。約1時間にわたり、音と光の祭典が繰り広げられます。

今回は、この一大イベントの企画・運営を担っている「東海まつり実行委員会」の橋本秀也会長と照沼正輝花火部長にお話を伺うとともに、花火部会の皆さんと一緒に野村花火工業株式会社を訪ね、花火師の皆さんの想いも取材してきました。

### こどもたちもイベントをつくる仲間に

『この特別な花火大会を子どもたちと一緒に作りたい』

例年は、翌朝のごみ拾いボランティアとして、中学生・高校生に声をかけていましたが、今年は、イベントそのものを一緒に作りたいと思っています。お客さまを迎え入れる準備として、いすを並べたり、カラーコーンを運んだり、会場設営そのものに参加することで、この花火大会を大人たちと一緒に作り上げたという思い出が子どもたちに残ってほしいと思っています。

きつとその思い出がいずれ村への愛着につながり、『この村が好きだ』と言える大人に育ってくれと信じています。そしていつかは一緒にまつりを作り上げる仲間になってくれたら最高ですね」

### 東海村は第二の故郷

毎年、東海村の夜空に花火を打ち上げ、見上げた人のすてきな思い出を作り出してくれているのは、野村花火工業株式会社です。東海村と代表取締役の野村陽一さんには、母方のご実家が舟石川というご縁があります。これまで数々の全国大会で優勝を飾るなど、日本を代表する花火師として、今でも現役で現場に立ち続けている野村社長は「東海村は言わば第二の故郷。みんなの喜ぶ顔が見たいと毎年、社員一丸で気合を入れていますよ」とお話ししてくれました。



東海まつり実行委員会  
花火部長 照沼さん 会長 橋本さん

### 今年の目玉は8号玉の70連発

「花火もいつも同じでは飽きられてしまう。昨年よりも今年。日々研さんです。何年たってもきつちり丸く花火を開かせる難しさを感じています」とお話ししてくれた野村社長。みんなの記憶に残る花火大会とするため、今回特別に仕立てている二つの見所を教えてくださいました。

一つ目は、「8号玉の70連発」。8号玉は上空約250メートルまで上が

り、直径約220メートルもの大きさで開く大輪の花火です。例年の花火大会で一番大きい花火玉は4号。こちらが直径約80メートルということ、いかに大きい花火が打ち上がるのか想像できると思います。その大輪の花火が70連発で上がり続ける迫力の光景は今からワクワクしますね。

二つ目は、河川敷というロケーションを最大限に生かし、約200メートルの間に複数設置される拠点から打ち上がる「ワイドスターマイン」。目の前いっぱい広がる地上と夜空のコラボレーション。花火と音楽がシンクロする瞬間も見逃さないでほしいとのことでした。

### さくすく

「花火の魅力は『一瞬の輝きとはかなさ』。この日だけは頭の中を空っぽにして東海村の夜空を見上げましょう。この花火が、70周年をお祝いする特別な夜を演出するとともに、東海村が未来に向かって歩き出す新たな一歩となればうれしいです」と野村社長からメッセージをいただきました。



野村花火工業(株)  
小森さん

また、毎年東海まつりの花火大会を取りまとめているのは小森裕士さん。入社8年目ながらすでに数多くの現場を任されているのは、野村社長の信頼の証し。そんなお二人に、今年の花火大会の見所をお聞きしました。

事前申込制 村内在住の方へ販売します！

## 「村発足70周年記念プレミアム付商品券」

### どんな商品券なの？

村発足70周年記念プレミアム付商品券は、**1冊8,000円分を5,000円で購入できるプレミアム率60パーセントの商品券**です。

販売対象▼村内在住の方

内容▼「共通券(1,000円券)」×3枚、「中小店舗等限定券(1,000円券)」×5枚 ※共通券は全ての取扱店で、中小店舗等限定券は大型店(大規模小売店舗立地法における売場面積1,000平方メートル以上の店舗およびそのテナント)を除く取扱店で利用できます。

販売価格▼5,000円/冊(商品券8,000円分)

販売冊数▼1万冊(購入は1人2冊まで)

使用期間▼11月1日(土)から令和8年1月31日(土)まで ※使用期間を過ぎた商品券は利用できません。

### どこのお店で使えるの？

村発足70周年記念プレミアム付商品券の掲示(のぼり旗)がある村内の取扱店で利用できます。※取扱店の詳細は、8月10日(日)から全戸配布するチラシまたは東海村商工会ホームページをご覧ください。



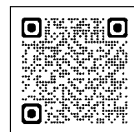
▲のぼり旗(イメージ)

### 申し込み方法は？

官製はがきに必要事項(①購入冊数(1人2冊まで)②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤氏名・フリガナ)を記入の上、8月10日(日)から29日(金)まで(消印有効)に、郵送で東海村商工会へ申し込みください。※▽申し込みは村内在住の方1人につき1通のみ有効です。2通目以降は無効となりますのでご注意ください。▽申込冊数が販売冊数を超えた場合、厳正なる抽選の上、当選者を決定します。

### 【申し込み・問い合わせ】

東海村商工会(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)  
〒319-1108 村松北1-2-34  
☎282-3238 FAX 283-0498  
✉tokai@tokaisci.or.jp



▲東海村商工会HP

5,000円で  
8,000円分のお買い物！  
3,000円分  
お得！

### 購入方法は？

当選者には、10月上旬に「当選引換通知書」を送付します。引き換え販売期間内に、当選引換通知書と現金をお持ちの上、東海村商工会へお越しください。引き換え販売期間を過ぎた場合は購入の権利を失効しますので、ご注意ください。

### 引き換え販売期間等▼

| 期間 | 10月18日(土)から31日(金)まで |                            |
|----|---------------------|----------------------------|
| 時間 | 月～金曜日               | 9:00～12:00、<br>13:00～19:00 |
|    | 土・日曜日               | 9:00～12:00                 |

### ご注意ください！

▽換金性の高いもの(ビール券・お米券・図書券・文具券・ギフト券等の各種商品券、切手・印紙・プリペイドカード等)の購入や、税金・公共料金の支払い、事業者の仕入れ等には使用できません。▽商品券の額面に満たない利用であってもつり銭の支払いはできませんので、額面以上でご利用ください。▽商品券の現金化や他人への売却はできません。▽商品券の盗難・紛失・滅失等に対し、再発行等はできません。

### 商品券の取扱店を募集しています！

応募資格▼東海村商工会員で、村内に店舗・営業所等を有する事業者 ※会員でない事業所は、会員となることで応募資格を得る事ができます。

募集期間▼随時(商品券の使用期間中も可)

登録料▼無料

換金手数料▼無料

申し込み▼東海村商工会備え付けまたは東海村商工会ホームページからダウンロードした「商品券取扱店申込書」に必要事項を記入の上、ファックス、メール、持参のいずれかで、東海村商工会へ申し込みください。※詳細は東海村商工会ホームページをご覧ください。



今年度は村発足70周年記念事業のメインイヤー

## さまざまな記念事業を実施しています！

70周年関連の詳細は  
村公式ホームページや  
70周年記念公式X等を  
ご覧ください♪

東海村は令和7年3月31日に発足70周年を迎えました。今年度は70周年記念事業のメインイヤーとなることから、さまざまな記念事業を実施しており、今後も村民の皆さんが楽しめるイベント等を多数企画しています。

今回は、70周年記念事業の中から「新婚さんいらっしゃい！公開収録」と「プレミアム付商品券」についてご紹介します。村発足70周年の記念イヤーを村全体で盛り上げ、ぜひ一緒にお祝いしましょう。

検索 東海村70周年



▲村公式HP



▲70周年記念公式X

【問い合わせ】政策推進課村発足70周年記念事業担当(☎282-1711 内線1306)

### 村発足70周年記念 テレビ番組公開収録

## 「新婚さんいらっしゃい！」が 東海村にやってきます！

### 出演ご夫婦大募集！

村発足70周年を記念し、テレビ番組「新婚さんいらっしゃい！」(日曜午後0時55分からABCテレビ・テレビ朝日系列全国ネットで放送中)に出演して下さるご夫婦を募集します。この機会に、お二人の特別な思い出をつくりませんか。

対象等▼新婚(令和8年1月時点で結婚3年以内)で、村にゆかりがあるご夫婦(2組)

内容▼ご夫婦が知り合ったきっかけや恋愛中のエピソード、結婚式、新婚生活の模様など、番組内で司会者(藤井隆さん、井上咲楽さん)と楽しいトークをしていただきます。

その他▼公開収録は12月～令和8年2月ごろに、東海文化センターで行う予定です。

申し込み▼村公式ホームページをご覧ください。  
※後日、制作会社よりアンケート用紙が郵送されます。

【出演決定までの流れ】申し込み → アンケート → 予選会(対面またはオンライン) → 出演決定



▲村公式HP

【問い合わせ】政策推進課村発足70周年記念事業担当(☎282-1711 内線1306)

予選会出場者は  
番組記念グッズが  
必ずもらえます♪



# 7月20日(日)は 参議院議員通常選挙の 投票日です！



みんなの一票  
大切に

投票時間 午前7時～午後6時

投票場所 村内の各投票所

## 公示日

7月3日(木)

## 投票できる方

満18歳以上(平成19年7月21日までに生まれた方)で、令和7年4月2日までに▽住民票が作成された▽転入の届け出をした——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

## 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。

## 投票所

投票日(7月20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。

### 【投票所一覧】

|           |               |
|-----------|---------------|
| 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  | 外宿二区自治会集会所    |
| 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     |

## 積極的に「期日前投票」をご利用ください

投票所入場整理券裏面の「宣誓書」に記入の上、期日前投票所にお持ちください。期日前投票所は投票日が近づくほど、混雑する傾向にあります。時間に余裕を持っての行動をお願いします。

### 【期日前投票所等】

|     |                   |
|-----|-------------------|
| 投票所 | 101会議室(役場別館)      |
| 期 間 | 7月4日(金)から19日(土)まで |
| 時 間 | 午前8時30分～午後8時      |

|     |                        |
|-----|------------------------|
| 投票所 | 東海村産業・情報プラザ<br>「アイヴィル」 |
| 期 間 | 7月18日(金)・19日(土)        |
| 時 間 | 午前9時～午後8時              |

## 「選挙公報」を併せてご覧ください

候補者の氏名、経歴、政見等を記載した「選挙公報」を、新聞(スポーツ新聞を除く)に折り込み配布する予定です。また「選挙公報」は、コミュニティセンター等の村公共施設や、村内のスーパー・コンビニエンスストア等に備え付けのものを持ち帰れるほか、村公式ホームページにも掲載します。なお、選挙権を有する方で、「選挙公報」の郵送を希望する場合は、お早めに電話で村選挙管理委員会へ申し込みください。

## 問い合わせ

東海村選挙管理委員会(役場行政棟3階 総務課内  
〒319-1192 東海三丁目7番1号  
☎282-1711 内線1312・1313) ※参議院議員通常選挙に関する情報は、村公式ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。

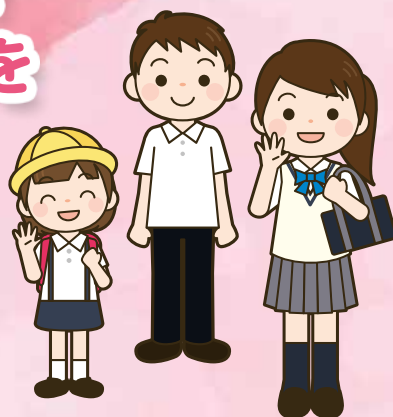


▲村公式HP

# 子どもや若者の学びや挑戦の機会を支援！ 「こども・わかもの応援給付金」を 支給します

村では、学びや挑戦の機会を支援し「将来の夢」や「今やりたいこと」の実現を後押しするため、村内の小学生から高校生世代までの方を対象に、給付金を支給します。

【問い合わせ】学校教育課学校教育担当(☎282-1711 内線1411・1419)



## 支給対象

平成19年4月2日から平成31年4月1日までに生まれ、令和7年5月1日から7月1日まで継続して東海村に住民登録のあった方

※事情により住民登録がない方も、対象期間の居住実態が確認できれば給付金の支給対象となる場合があります。詳細はお問い合わせください。

給付金額 6万円/人(一括支給)

## 申請方法

対象者には、8月上旬に「申請書」を送付します。届いた「申請書」に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、同封されている返信用封筒に入れて郵便ポストへ投函してください。

※申請者によって必要書類が異なります。申請書に同封の案内・記入例を確認の上、申請してください。詳細は村公式ホームページをご覧ください。



▲村公式HP

申請期限 9月19日(金)必着

交付決定通知書発送・給付金支給時期 10月下旬

※▽8月中に申請書が届かない場合は、お問い合わせください。▽支給日は交付決定通知書に記載します。

任期満了に伴う

## 「茨城県知事選挙」 「東海村長選挙」

投票日

9月7日(日)

午前7時から午後6時まで

告示日

茨城県知事選挙…8月21日(木)

(立候補届出受付日)

東海村長選挙…9月2日(火)

### ■ 東海村長選挙の立候補予定者・出納責任者 予定者説明会を開催します

東海村長選挙の立候補の届け出や選挙運動に関する説明会を開催します。東海村長選挙への立候補を予定している方と、その出納責任者となる予定の方は、必ず出席してください。※茨城県知事選挙の立候補に関する説明会等については、茨城県選挙管理委員会にお問い合わせください。

#### 【立候補予定者説明会】

日時▼8月7日(木)午後1時から

場所▼原子力視察研修室(役場行政棟5階)

#### 【出納責任者予定者説明会】

日時▼8月7日(木)午後3時30分から

場所▼原子力視察研修室(役場行政棟5階)

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

# 庁舎窓口・執務室の再整備に伴い 一部の部署の 窓口を移転します



▲村公式HP

村では、令和7年度から8年度にかけて、住民サービスの向上を目的として、庁舎窓口・執務エリアの一体的な再整備を実施します。整備に伴い、以下のとおり一部の部署の窓口を移転します。

## ■再整備後に移転する部署

| 部署名(移転前の場所)             | 移転日                                                 | 移転先                         |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|
| 産業政策課<br>(役場行政棟 2 階)    | 8 月 4 日(月)                                          | 東海村産業・情報プラザ<br>「アイヴィル」(1 階) |
| 消費生活センター<br>(役場行政棟 2 階) | 8 月 5 日(火)<br>※ 8 月 4 日(月)は移<br>転工事のためお休<br>みとなります。 | 東海村産業・情報プラザ<br>「アイヴィル」(2 階) |
| 水道課、下水道課<br>(役場議会棟 1 階) | 9 月 22 日(月)                                         | 役場行政棟 2 階                   |
| 税務課<br>(役場行政棟 1 階)      | 10 月 20 日(月)                                        | 役場議会棟 1 階                   |
| 子育て支援課<br>(役場行政棟 4 階)   | 11 月 10 日(月)                                        | 役場行政棟 1 階                   |

## ■再整備期間中、一時的に移転する部署

| 部署名(一時移転前の場所)                                       | 一時移転期間                           | 一時移転先                   |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| 都市政策課、道路整備課、<br>区画整理課、農業政策課、<br>農業委員会事務局(役場行政棟 2 階) | 8 月 18 日(月)から<br>9 月 19 日(金)まで   | 原子力視察研修室<br>(役場行政棟 5 階) |
| 村民活動支援課、環境政策課、<br>学校教育課、教育委員会指導室<br>(役場行政棟 4 階)     | 11 月 10 日(月)から<br>12 月 12 日(金)まで |                         |

※▽一時移転期間後は移転前の執務場所へ戻ります。▽電話番号の変更はありません。

▽一時移転期間は再整備の進捗によって前後する場合があります。



【問い合わせ】デジタル改革推進課窓口・働き方改革担当(☎282-1711 内線1341)



# 国勢調査 2025

調査期日

令和7(2025)年  
10月1日(水)

## 日本に住む全ての人と世帯を対象とした 最も重要な統計調査が始まります

数ある統計調査の中で、最も重要な「国勢調査」。国勢調査は、日本に住んでいる全ての人と世帯を対象とする統計調査で、国の人口・世帯の実態を明らかにすることを目的に、5年ごとに実施しています。

9月下旬に、調査員が各世帯を訪問し、調査書類を配布します

回答はインターネットからでも可能です。スマートフォンでも回答できますので、ぜひインターネット回答をご利用ください。調査の方法や調査結果の利用方法など、詳細は総務省ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】政策推進課計画調整担当(☎282-1711 内線1306)



▲総務省統計局/  
国勢調査2025  
キャンペーンサイト

## 快適に利用できる一体的な 共用駐車場の完成を目指して 文教地区駐車場整備 2期工事が始まります！

工事期間中、歴史と未来の交流館や中央公民館、東海文化センターなどの文教エリア各施設は通常通り開館しますが、駐車スペースの利用を制限する場合があります。※詳細は村公式ホームページをご覧ください。

2期工事期間

7月10日(木)～  
令和8年3月31日(火)



▲村公式HP



完成イメージ図

【問い合わせ】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 ☎287-0851)

## 【村発足70周年記念事業】

### “わかもののまちづくり”公開講座(全3回)

第1回

## わかものが 地域とつながるとき ～協働からはじまるまちづくり～



地域の皆さんと一緒に“わかもののまちづくり”について理解を深める公開講座(全3回)を開催します。

村では“若者が「やりたいことにチャレンジできる」「地域と関わることができる」まちづくりを進めており、第1回目となる今回は、全国でも先進的に子ども・若者参画のまちづくりに取り組んでいる静岡県菊川市から、岡田祐三さん(市職員)と笠原活世さん(市民協働センター長)を講師にお招きし、高校生とまちの接点づくりや行政の支援についてお話ししていただきます。

どなたでも参加できますので、皆さんぜひお越しください。



【岡田さん】



【笠原さん】

日時▼8月5日(火)午後7時～8時30分

場所▼101・102会議室(役場別館)

定員▼20人程度

受講料▼無料

その他▼第2・3回については、詳細が決まり次第、「広報とうかい」や村公式ホームページ等でお知らせします。

【問い合わせ】地域戦略課こども・わかもの政策担当(☎282-1711 内線1339) ※事前申し込みは不要です。



▲村公式HP

# 7月11日(金)から「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を郵送します



新しい資格確認書等が届いたら、住所・氏名等の記載内容を確認の上、8月1日(金)からご使用ください。古い保険証や資格確認書等は、8月1日(金)以降に、はさみ等で裁断して破棄するか保険課へご返却ください。

## 【資格確認書等の名称と配達期間等】

| 資格確認書等の名称                                      | 対 象                                       | 宛 先    | 配達期間            |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------|-----------------|
| 国民健康保険資格確認書                                    | 国民健康保険の被保険者でマイナ保険証 <sup>※1</sup> を持っていない方 | 世帯主    | 7月11日(金)～23日(水) |
| 国民健康保険資格情報のお知らせ                                | 国民健康保険の被保険者でマイナ保険証を持っている方                 |        |                 |
| 国民健康保険高齢受給者証<br>(「資格確認書兼高齢受給者証」または「資格情報のお知らせ」) | 国民健康保険の被保険者で70～74歳の方                      |        |                 |
| 後期高齢者医療資格確認書 <sup>※2</sup>                     | 後期高齢者医療制度の被保険者                            | 被保険者本人 |                 |

※1 マイナ保険証とは、健康保険証として利用登録がされたマイナンバーカードのことです。

※2 暫定的な運用として、マイナ保険証の保有の状況に関わらず、後期高齢者医療保険被保険者全員に交付します。

## ■配達期間内に受け取れなかった場合は、保険課で受け取りができます

配達期間内に不在等で受け取ることができなかった方は、7月28日(月)以降(土・日曜日、祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分に、窓口に来る方の本人確認ができるもの(顔写真付きの身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証等)の場合はいずれか1点、その他(資格確認書等・介護保険証・通帳等)の場合はいずれか2点)をお持ちの上、保険課へお越しください。

※国民健康保険の被保険者については、世帯主と同一世帯でない方が受け取りに来る場合は委任状が必要となります。

## ■資格確認書・高齢受給者証の有効期限は、8月1日～令和8年7月31日(1年間)です

資格情報のお知らせには有効期限はありません。ただし、国民健康保険の被保険者で下表の事項に該当する方は有効期限が異なりますので、ご注意ください。

## 【資格確認書等の有効期限が異なる方と有効期限等】

| 対 象                  | 有効期限                          | 変更理由および新しい資格確認書等について                                             |
|----------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 8月以降に70歳になる方         | 誕生月の月末<br>(1日が誕生日の場合は誕生月の前月末) | 誕生日の翌月(1日が誕生日の場合は誕生月)から使用する高齢受給者証が一体となった資格確認書または資格情報のお知らせを郵送します。 |
| 8月以降に75歳になる方         | 誕生日の前日                        | 国民健康保険の加入は74歳までです。誕生日から後期高齢者医療保険へ変更となるため、誕生月の前月中旬に加入通知を別途郵送します。  |
| 外国籍で8月以降に在留期間が満了となる方 | 在留期間満了日                       | 在留期間の更新後、在留カードをお持ちになり、保険課へお越しの上、有効期限を更新してください。                   |

## ■進学や施設入所等で村外へ住民票を移した方も、資格確認書等の交付が受けられます

村外へ住民票を移した方は、以下のものをお持ちの上、保険課へ申請してください。

▽**学生の方**…在学証明書(令和7年4月1日以降に発行のもの)、対象者と世帯主のマイナンバーカード、窓口に来る方の本人確認ができるもの ※在学証明書の取得に日数がかかる等の場合はご相談ください。

▽**施設等入所の方**…在園証明書、対象者と世帯主のマイナンバーカード、窓口に来る方の本人確認ができるもの ※在園証明書は役場へ直接郵送する施設もありますので、入所している施設にご確認ください。

## ■就職等で他の健康保険に加入した方は、国民健康保険をやめる手続きが必要です

新しい資格確認書等と国民健康保険の保険証または資格確認書等をお持ちになり、保険課へお越しの上、国保をやめる手続きをしてください。所定の手続きがない場合、国保税が賦課され続ける可能性があります。

【問い合わせ】保険課医療保険担当(役場行政棟1階 ☎282-1711) ▽国民健康保険に関すること…内線1171～1173 ▽後期高齢者医療保険に関すること…内線1174・1175)

7月26日

# 無人ヘリコプターによる 水稲病虫害防除を実施します

東海村病虫害防除協議会では、良質米の安定生産と病虫害防除の効率化を図るため、無人ヘリコプターによる水稲病虫害の一斉防除を行います。実施する際は、低空散布で周囲の環境に配慮し、人の往来がある場合は散布を一時中断するなど、万全の注意を払って行います。皆様のご理解とご協力をお願いします。

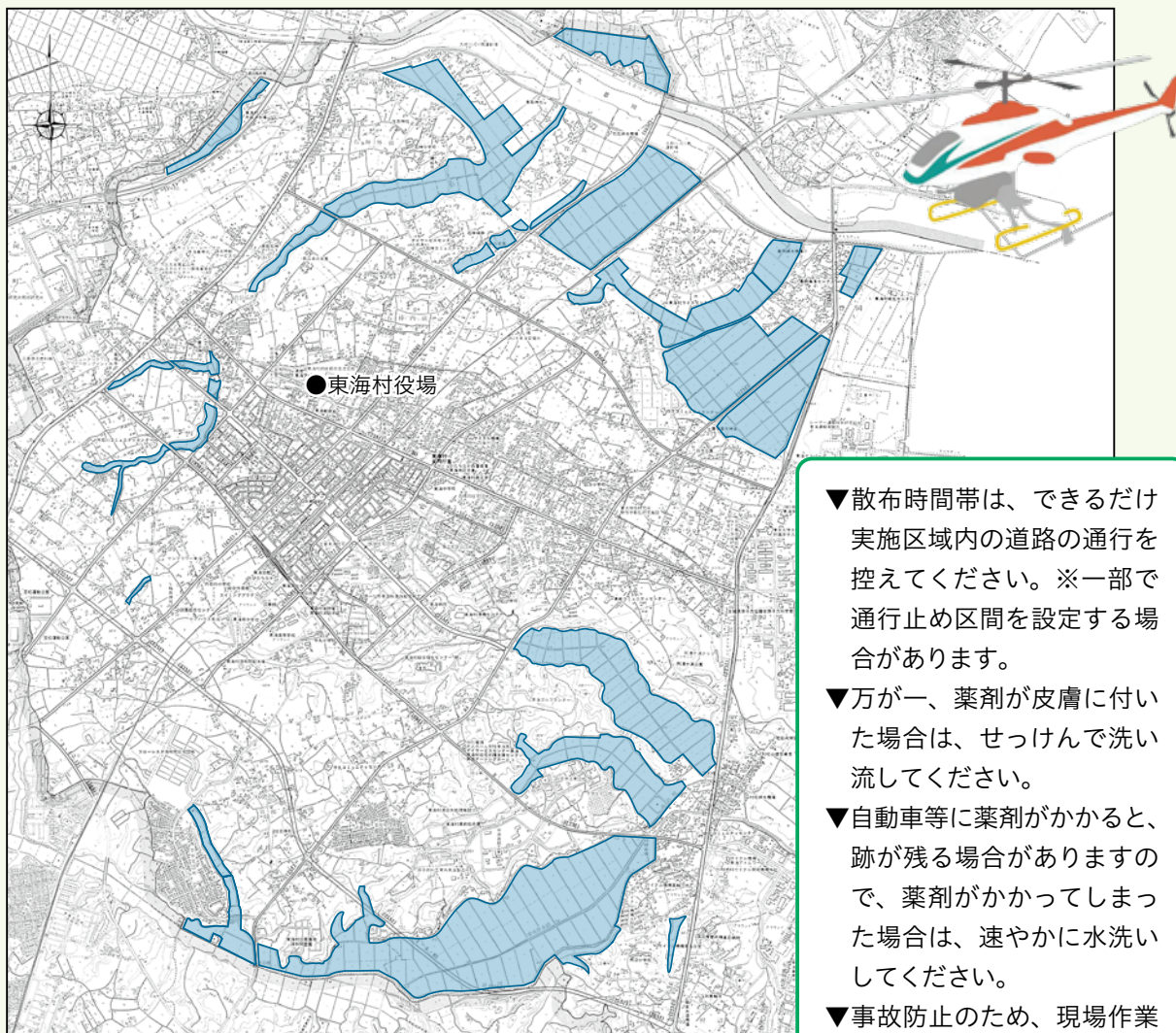
【問い合わせ】東海村病虫害防除協議会事務局（農業政策課内 ☎282-1711 内線1222）

日 時▼7月26日（土）午前4時30分～11時  
ごろ（雨天等順延）

実施区域▼村内水田全域（下図参照）

使用薬剤▼「アミスタートレボン S E」（殺菌・殺虫剤）※いもち病・紋枯病・カメムシ類を防除します。

その他▼▽散布中は常に周囲を確認し、人の往来がある場合は散布を一時中断します。  
▽主要道路、通学路、住宅周辺の水田は早朝に散布します。  
▽雨天、強風等で順延する場合は、防災行政無線放送等でお知らせします。



実施予定区域= 

- ▼散布時間帯は、できるだけ実施区域内の道路の通行を控えてください。※一部で通行止め区間を設定する場合があります。
- ▼万が一、薬剤が皮膚に付いた場合は、せっけんで洗い流してください。
- ▼自動車等に薬剤がかかると、跡が残る場合がありますので、薬剤がかかってしまった場合は、速やかに水洗いしてください。
- ▼事故防止のため、現場作業員の指示に従ってください。

8月16日  
(土)

# 「東海村の日」にみんなで 水戸ホーリーホックを応援しよう



【問い合わせ】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 ☎287-0851)

**ホームタウン  
東海村の日**

8月16日(土) 18:00 KICK OFF  
ジュビロ磐田 戦

試合チケットが通常より**最大80%オフ**

| 市町村優待チケット販売 | 通常価格   | 特別優待価格 |
|-------------|--------|--------|
| メインサイド自由席   | ¥3,300 | ¥1,500 |
| バックホーム自由席   | ¥3,100 | ¥1,000 |
| ゴール裏ホーム自由席  | ¥2,500 | ¥500   |

東海村に在住・在学・在勤の皆様は  
この試合の観戦チケットを  
優待価格で購入できます!

8 齋藤 俊輔 19 村田 航一 97 鷹塚トリス

時間▼午後6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)

その他▼▽優待チケットは、7月19日(土)午後4時から発売となります(先着1,000人)。▽小学生以下は「キッズパスポート」、中高生は「TEENS SEAT」、65歳以上は「OVER65PASS」等、優待制度も充実しています。



▲チケットは  
こちらから

東海村PRブースにも  
お立ち寄りください!

東海村PR大使の使用アイテムや、水戸ホーリーホックのコラボグッズ等が当たる抽選イベントを行います。

8月7日  
(木)

## 水戸ホーリーホック「東海村PR大使サイン会」を開催します!

8月16日(土)開催の「東海村の日」(ジュビロ磐田戦)に向けて、水戸ホーリーホック東海村PR大使(村田航一選手、鷹塚トリス選手、齋藤俊輔選手)のサイン会と優待チケット販売会を開催します。プロサッカー選手と交流できる貴重な機会ですので、ぜひお越しください。

時間▼午後4時30分～6時

場所▼歴史と未来の交流館

内容▼▽PR大使のトークショー、サイン会 ※PR大使が村発足70周年クイズにチャレンジします。▽「東海村の日」優待チケット販売 ▽水戸ホーリーホックグッズ販売



▲詳細はこちら

PR大使・村発足70周年  
コラボグッズを  
差し上げます!

対象▼当日午後2時以降に、歴史と未来の交流館で実施している東海村発足70周年特別企画展「暗号をとりて帰還せよ! なぞときミッション」をクリアした方



令和7年度

# ひたちなか・東海広域事務組合 消防職員採用試験の案内



## ■採用予定人員・受験資格

| 受験区分 | 採用予定人員 | 受 験 資 格                                                                                                 |
|------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 消防   | A      | ▽平成9年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた<br>▽平成16年4月2日以降に生まれ、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業または令和8年3月31日までに卒業見込み——のいずれかに該当する方 |
|      | B      | 平成16年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた方                                                                            |

## ■第1次試験の日時・試験会場

| 受験区分            | 試験科目 | 日 時               | 試 験 会 場                                  |
|-----------------|------|-------------------|------------------------------------------|
| 消防<br>A、B<br>共通 | 教養試験 | 9月21日(日)午前8時40分から | ひたちなか・東海広域事務組合消防本部<br>(ひたちなか市笹野町2丁目8番1号) |
|                 | 作文試験 |                   |                                          |
|                 | 適性検査 |                   |                                          |
|                 | 体力検査 |                   |                                          |

## 試験案内・申込書の配布

8月7日(木)までに、下記配布場所へお越しいただくか、ひたちなか・東海広域事務組合ホームページからダウンロードしてください。



配布場所▼①ひたちなか・東海広域事務組合の各消防署または消防本部 ②東海村人事政策課(役場行政棟3階) ③ひたちなか市人事課(ひたちなか市東石川2丁目10番1号)・那珂湊支所(ひたちなか市和田町2丁目12番1号) ※②・③ ▲HPIはこちら

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分にお越しください。

## 申し込み・問い合わせ

7月23日(水)から8月7日(木)(消印有効)まで(土・日曜日を除く)の午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)に、必要書類を郵送またはお持ちの上、ひたちなか・東海広域事務組合消防本部消防総務課(〒312-0018 ひたちなか市笹野町2丁目8番1号 ☎271-0733)へ申し込みください。

## 暮らしの安全・安心を守りたい ～夢をかなえて地域で活躍する先輩たち～

東海消防署・救急救命士 磯崎 寛斗(令和3年4月入署)

私は救急医療の最前線で活躍したいと考え、救急救命士の資格を取得し、消防士になりました。今は、救急救命士として、現場の最前線で活動しています。これからも傷病者に寄り添うとともに、1人でも多くの命を救えるように日々精進していきたいと思います。



## 点検していますか？住宅用火災警報器

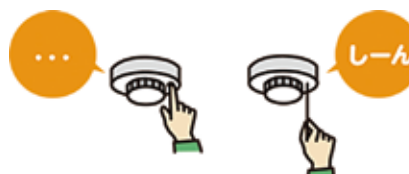
古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を感知なくなります。本体のボタンを押すか、ひもを引いて点検してみましょう。「電池交換」や「機器本体の交換」は10年を目安に行いましょう。

### 正常な場合



「正常を知らせる音声」または「火災警報音」が鳴ります。

### 音が鳴らない場合



電池がきちんと入っているか確認してください。それでも鳴らない場合は「電池切れ」または「機器本体の故障」です。取扱説明書をご覧ください。

【問い合わせ】ひたちなか・東海広域事務組合消防本部予防課(☎271-0735)

# 中央公民館講座



日程等▼下記参照

対象▼村内在住の年少～年長児とその保護者

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▼7月23日(水)(必着)まで(7月14日(月)・22日(火)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、いばらき電子申請・届出サービス(右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(船場768-15 ☎282-3329)へ申し込みください。



▲申込はこちら

| 講座名等                                                                                                                                                                                               | 日程等                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>親子クッキング講座</b><br/>「サンドイッチをつくろう!」</p> <p>サンドイッチ専門店の方を講師に迎え、親子で楽しくサンドイッチを作りながら、手洗いや身支度、簡単な調理方法を学び、子どもの「やってみたい!」「自分でできた!」という好奇心や自立心を育みます。どなたでも挑戦しやすい調理内容ですので、お子さんとの調理は初めてという方も、安心してご参加ください。</p> | <p>日時▼8月2日(土)午前10時～午後1時<br/>場所▼村松コミュニティセンター<br/>定員▼親子12組(児童1人につき保護者1人)<br/>費用▼1,000円程度/組(材料費、当日徴収)<br/>その他▼▽エプロン(大人のみ)、三角巾またはバンダナ、マスク、飲み物をお持ちください。▽食物アレルギー(小麦・卵・乳)を含む食材を使用します。▽作った食品は会場で試食します(持ち帰り不可)。▽保育サービス(無料、2歳～小学6年生が対象)があります。</p> |

## 第3回 ニュースポーツだョ!全員集合!!+プラス

### 「イモゾーウオークラリー2025 ～イモゾーファミリーを探せ～」 参加者募集!



#### 東海村エンジョイ・サマースクール対象事業

東海村スポーツ推進委員発のウォーキングイベント第1弾として、ゲームやクイズなどのミッションをクリアしながら獲得したポイントを競う「ウォーキングスタンプラリー」を開催します。イベントを通して、体力・健康・親子や仲間との絆づくりをしませんか。



▲村公式HP



上位チームには  
記念品  
(ハンドタオルほか)を  
贈呈!

期日▼7月26日(土) ※▽雨天時は7月27日(日)に延期します。▽延期の際は、7月25日(金)午後5時までに、東海村文化・スポーツ振興財団ホームページでお知らせします。



▲HPIはこちら

時間▼午前9時45分～11時30分(午前9時15分受け付け開始)

場所▼笠松運動公園(中央広場集合)

対象▼村内在住・在勤・在学の方 ※小学3年生以下は保護者と一緒に参加してください。

定員▼20組程度(1組あたり1～5人、家族の場合は5人以上も可)

内容▼参加チームが一斉にスタートし、村やイモゾー

ファミリーに関するゲームやクイズなどのミッションをクリアしながら、制限時間内に獲得したポイントを競います。

参加費▼無料

その他▼飲み物、タオル、帽子、時計等をお持ちの上、動きやすい服装(ジャージ等)でご参加ください。※暑さが予想されるため、十分な熱中症対策をお願いします。

申し込み・問い合わせ▼7月23日(水)午後5時15分までに、総合体育館(☎283-0673)へお越しの上、申し込みください。※定員に空きがあった場合は当日まで申し込みを受け付けますので、事前に電話でお問い合わせください。



## 子育て世帯の方へ ひとりで抱え込まないで！ヘルパーが家事支援を行います！

村では、訪問支援員（ヘルパー）がさまざまな理由により家事や育児を行うことが困難な子育て世帯のご家庭へ訪問し、家事や育児を支援する「東海村子育て世帯訪問支援事業」を行っています。

### 対象（下記のいずれかに該当する方）

- 妊産婦
- 18歳未満のお子さんがいて、体調不良などにより、家事や育児を行うことが困難である（家族等から協力が受けられず、支援が必要等）

### 利用時間

- 午前8時～午後6時のうち、1日1時間以上2時間以内で、1日につき1回まで
- ※利用期間は3か月以内（必要に応じて更新あり）となります。

### 利用料金

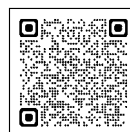
- 0円～800円／1時間
- ※世帯の住民税課税状況により料金が異なります。詳細はお問い合わせください。

### 支援内容

- 家事支援…食事の準備・後片付け、衣類の洗濯・補修、住居等の掃除・整理整頓、生活必需品の買い物  
※窓拭きや電化製品等の大掃除はできません。
- 育児支援…調乳準備・後片付け、沐浴準備・後片付け  
※赤ちゃんに直接触れることはできません。
- 相談支援…子育てに関する相談や助言、情報提供

### 申し込み

子育て支援課（役場行政棟4階）または保健センター（総合福祉センター「絆」内）で配布している申請書に必要事項を記入の上、子育て支援課または保健センターへ申し込みください。持参による申し込みが難しい場合は、お問い合わせください。申請書は村公式ホームページからもダウンロードできます。



▲村公式HP

【問い合わせ】▽妊産婦の方は…健康増進課（保健センター ☎306-2277）▽18歳未満のお子さんがある世帯は…子育て支援課子ども家庭担当（☎282-1711 内線1183）



とうかい減塩day×  
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスメイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」

## レンジで簡単！夏野菜のだしびたし



### 栄養価（1人分）

エネルギー…58kcal

食塩相当量…1.0g

茨城キリスト教大学 生活科学部食物健康科学科 4年生考案レシピ！

### 【材料（2人分・小鉢なら4人分）】

- カボチャ…60g
- ナス…1本
- オクラ…2本
- ミニトマト…60g
- レタス…80g
- だししょうゆ…20ml  
A（しょうゆで代用可）
- 水…50ml
- かつお節…適量
- 塩（オクラ板ずり用）…適量

### 【作り方】

- ①カボチャは種とワタを取り除いて薄切りにし、ナスは縦半分に切る。オクラは板ずりし、斜め半分に切る。
- ②耐熱容器に①を入れ、ラップをかけて電子レンジ（500W）で4～5分加熱する。ミニトマトとレタスも加え、ラップをかけて電子レンジ（500W）で約2分追加で加熱する。
- ③容器にAを混ぜ合わせ、②を加えて約30分漬ける。最後にかつお節をふりかけたら、出来上がり♪

### ポイント

\*夏野菜をたくさん使用しており、1日の野菜摂取目標量の4割を取ることができます！ \*ナスやミニトマトには、切れ目を入れると味が染み込みやすくなります。 \*カボチャやミニトマトなどの夏野菜は、免疫力向上や肌の健康促進に効果が期待できるビタミンCやビタミンAなどの栄養が豊富で、抗酸化物質も多く含まれており、細胞の老化や疾病予防をサポートします。

# 文芸とうかい

## 【俳句】

浜茄子や原子の浜で香り立つ

船場 庭田紀久子

水温みメダカ産まれて目を擦り

外宿 井坂 正一

若葉風さざ波よせる鵜の岬

緑ヶ丘 内田 芳勲

雨降れどネモフィラ見ゆるツアー客

豊白 東海林笑湖

出番待つ体育座り玉の汗

駅東 中原 正子

口笛をウグイスに向け鳴き比べ

村松北 小野寺紀夫

しやくやくの花弁に重し雨しずく

村松北 宮部賢次郎

追憶のひかりよ風よ椎若葉

豊白 小林 久男

ナイターと言えど歓声能登ニユース

村松 大内たけみつ

初取りの枇杷ほろにがし夫にも

村松 堀木 純子

## 【短歌】

わが村の五穀豊穰祈りつつ

山紫水明誇る東海

旧友の訃報を聞いて哀悼し

白方中央 寺島 功夫

霊安らかに色即是空

白方中央 鈴木 忠和

七重八重ばら園巡り押し車  
友の笑顔やさしさ嬉し

船場 根本 ちる

喜びを見つけることが大切と  
教えてくれた「老いの才覚」

外宿 小林美代子

シャクヤクは花だんの床を育くみし  
みごとに咲いたピンクと白が

白方 佐藤 操

広い野に白詰草が白く咲く

外宿 井坂 愛子

ほのかな香り孫達の顔

外宿 井坂 愛子

ふる里の友より届く絵手紙は  
思いやりの花言葉持ちて

照沼 佐藤 昇

朝5時に遅れた苗を植え付けに  
静かな冷氣すべてをつつむ

豊白 梅津 秀雄

醒めやらぬ耳に穀雨の音しきり

瑞穂の国が米足らぬとは

緑ヶ丘 福地美智子

老いるとは淋しきものと義母言ひし  
我もその年今ならわかる

駅西 大貫はるみ

趣味ありて編んではほぐしまた縫って  
日々の楽しさ我が手に感謝

白方中央 海老根ヨシ

ひ孫の描きし絵を見ていやされし  
丸に三角まっ赤な太陽

須和間 柴山 靖子

## STATION GALLERY

場 所▼J 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)

### 「卒路(そつじ)を生きる(佐藤梅子個展)」

今年90歳を迎えた作家による、定  
年を前に始めた書のほか、絵手紙・  
押し花の計81点を展示します。作  
家の前向きに生きる支えとなっ  
ている力強い作品の数々をぜひご  
覧ください。

期間▼7月13日(日)～19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



### ワークショップ「東海村アート2025 ～駅から世界へ届けよう～」完成壁画一般公開

村内の小学生が描いた高  
さ2.4メートル・幅30メー  
トルの壁画。今回で令和5  
(2023)年から継続する共  
同制作3部作の完成となり  
ます。会場全体を埋め尽くす、まさに令和の絵巻物  
をご覧ください。昭和の絵巻物、稲村退三さんの「鳥  
獣戯画」も併せて展示します。



期日▼7月13日(日)・18日(金)・19日(土)

時間▼午前10時から午後7時(最終日は午後3時)まで

場所▼ギャラリーB

### 「ホワイトアース写真展」

「私の好きな風景」をテー  
マに、作家それぞれが撮影  
した個性あふれる作品を展  
示します。写真の表現力を  
最大限に高め、仕上げた作  
品をご堪能ください。



期間▼7月20日(日)～26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

### 企画展「とうかいきッズミュージアム2025 ～のぞいてみよう!図工の時間～」

村内小学校の全児童が図  
工の時間に制作した作品約  
2,100点を学年別に展示し  
ます。作品を通して子ども  
たちの学校生活を想像しな  
がらご覧ください。



期間等▼

| 期 間             | ギャラリーA | ギャラリーB |
|-----------------|--------|--------|
| 8月3日(日)～9日(土)   | 1年生    | 2年生    |
| 8月10日(日)～16日(土) | 3年生    | 4年生    |
| 8月17日(日)～23日(土) | 5年生    | 6年生    |

時間▼午前10時から午後7時(8月9日(土)・16日  
(土)は午後4時、8月23日(土)は午後3時)まで



## きれいな東海村をみんなでつくろう！ 令和7年度「東海村春のクリーン作戦」

6月14日、東海ライオンズクラブと村の共催による「東海村春のクリーン作戦」が村内全域で実施されました。これは“美化運動を通して、環境をいたわる心を育み、「きれいなまち」をつくろう」という取り組みです。今回、自治会や各種団体をはじめ、参加した多くの方々が集めたごみは、可燃物・不燃物を合わせて2.9トン。参加した方からは、「たばこの吸い殻などの普段目につかないごみが見つかり、この活動の大切さが分かりました」との声が聞かれました。クリーン作戦は秋にも実施しますので、ぜひ皆様のご協力をお願いします。

## 出会いと交流を通して、参加者の想いと行動がつながっていく ふれあい福祉まつりをリニューアル！「絆ゆいまるまつり」

6月7日、総合福祉センター「絆」で、人と人との“つながり”をテーマに「絆ゆいまるまつり」が開催されました。ボランティア団体や企業など約50団体が参加したほか、村内外からたくさんの方が来場し、参加団体・企業に関するさまざまな体験ができ、活動内容を知ることができる体験・展示ブース、歌や太鼓演奏などの発表ブース、参加団体・企業が互いの強みを掛け合わせたコラボブースなどを楽しみました。天気にも恵まれ、大盛況で終えた今回のまつり。出会いと結び付きから生まれる“結(ゆい)”が、日常の活動へと広がっていくことを願っています。

## 寄付

### 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



3月6日、水戸ヤクルト販売株式会社(水戸市)から保育遊具(おもまごとハウス、砂場セット、カラートンネル(各1点))を寄付いただきました。東海村緊急保育所「なないろ」で活用します。

#### 企業



©IBARAKI ROBOTS

3月25日、株式会社KOTOWA(ひたちなか市)から「バスケットボールケース」(4個)、「ビブス」(40枚)を寄付いただきました。中学校に配置し、教育活動に役立てます。

#### 企業

4月18日、エーテック株式会社(舟石川駅西)から「子どもたちのため」として寄付金(10万円)をいただきました。村の各種事業に役立てます。

# 情報ガイド

東海村役場 ☎282-1711(代表)

## ●常住人口(推計)

令和7年6月1日現在(前月比)

|     |           |       |
|-----|-----------|-------|
| 世帯数 | 16,261 世帯 | (+ 3) |
| 総人口 | 37,545 人  | (- 3) |

## ●7月の納付

納期限 7月31日(木)

固定資産税・都市計画税(第2期分)  
国民健康保険税(第1期分)  
後期高齢者医療保険料(第1期分)

ー 納付は、便利な口座振替で！ー

## ●7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) | 村立東海病院  | 282-2188 |
| 20日(日) | 村立東海病院  | 282-2188 |
| 21日(月) | 尾形クリニック | 282-4781 |
| 27日(日) | 茨城東病院   | 282-1151 |

## 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)

## ●窓口業務時間延長

【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。

## 暮らし



## 太田税務署宛の郵送による書面提出先が変更になります

太田税務署宛の申告書、申請書および添付書類を書面で提出する場合には「〒305・8530 関東信越国税局業務センターつくば分室」へ郵送してください。住所の記載は不要です。



その他▼納税証明書の交付、面談による相談などの窓口対応は、これまでと同様、太田税務署で行います。

関太田税務署総務課(☎0294・72・2171)税務課住民税担当(内線1118)

1118)



▲HPIはこちら

## 上級救命講習会

乳児から成人までの心肺蘇生法、AEDの使用法、その他応急手当を学びます。

期日▼9月9日(火)または13日(土)のいずれか1日

時間▼午前8時30分～午後5時15分

場所▼東海消防署

対象等▼村内またはひたちなか市に在住・在勤・在学中で中学生以上の方(各日先着20人)

受講料▼無料※別途テキスト代(2500円/冊)がかかります。

その他▼テキストは各自でご用意ください(テキストの詳細は下の二次

元コードからアクセス可)。

申・関7月28日(月)から8月8日(金)まで(土・日曜日を除く)の午前9時～



## 「農地相談会」を開催します

農地の賃貸借(売買)、遊休農地の活用、農地中間管理事業など農地に関する相談会を実施します。



期日▼7月28日(月)・29日(火)、8月25日(月)・26日(火)、9月29日(月)・30日(火)

時間▼午後1時～4時

場所▼東海村農業委員会(役場行政棟2階)※8月のみ原子力視察研修室

(役場行政棟5階)で実施します。

その他▼当日に先着順で受け付けます

## 健康・医療



## 受診しましょう

## 「腹部超音波検診」

肝臓や腎臓など腹部臓器のがんの発見を目的に実施します。

期日▼8月26日(火)・27日(水)・28日(木)・29日(金)・30日(土)

受付時間▼午前8時～11時45分のうち

村が指定する時間

場所▼保健センター

対象▼村内在住で40歳以上の方

費用▼1500円/人(当日徴収)

申7月15日(火)から23日(水)まで(必

着に、健診Web予約サービス、郵

ので、お待ちいただく場合があります。  
関農業委員会事務局(内線1227)

送(はがきに▽住所▽氏名(ふりがな)▽生年月日▽電話番号▽第2希望までの希望日希望のない方は「希望日なし」を明記)、持参(村公式ホームページからダウンロードした申込書に必要事項を記入)のいずれかで、保健センター(〒319-1112 村松2005)へ申し込みください。※受付期間であっても、定員になり次第、受け付けを終了します。



▲健診Web予約サービス

問 保健センター(☎282局2797)

## 野菜、足りていますか? 「野菜摂取レベル測定会」でチェック!

期日等▼

| 期 日      | 時 間                               | 場 所    |
|----------|-----------------------------------|--------|
| 7月18日(金) | 午前9時〜<br>11時30分<br>午後1時〜<br>3時30分 | 保健センター |
| 8月7日(木)  | 午前10時〜<br>午後0時30分                 | 村立図書館  |
| 8月8日(金)  | 午前9時〜<br>11時30分<br>午後1時〜<br>3時30分 | 保健センター |

対象▼村内在住・在勤・在学で、おおむね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「元氣アッぷー!」いばらき」ポイント対象事業です。

問 保健センター(☎282局2797)※事前申し込みは不要です。

## 高齢者の健康チェック

高齢者を対象に健康チェックと健康相談を行います。

期日等▼

| 期 日                 | 時 間        | 場 所          |
|---------------------|------------|--------------|
| 7月22日(火)<br>・23日(水) | 午前9時30分〜正午 | カヌー・ドック・舟着店  |
| 7月24日(木)            | 午前10時〜正午   | 東海村役場(行政棟1階) |

対象▼村内在住で、おおむね65歳以上の方

内容▼質問票の記入、骨の健康度測定、握力測定、健康相談、血管年齢測定(7月24日(木)のみ)

参加費▼無料

その他▼茨城県公式健康推進アプリ「元氣アッぷー!」いばらき」ポイント対象事業です。

問 保険課医療保険担当(内線1176)※事前申し込みは不要です。

## 福祉



## 「認知症サポーターフォローアップ講座」参加者募集!

講話やクイズなどを通し、認知症への理解を一緒に深めませんか。

期日▼7月17日(木)

時間▼午前10時〜11時30分(午前9時45分受け付け開始)

場所▼真崎コミュニティセンター

対象▼村内在住・在勤・在学の方で、認知症サポーター養成講座を受講したことがある方

定員▼20人程度

内容▼認知症サポーター養成講座の振り返り、講座「あなたの財産を守る成年後見制度について」

参加費▼無料

その他▼筆記用具、飲み物をお持ちください。

申・問 7月16日(水)まで(土・日曜日を除く)に北部地域包括支援センター(総合福祉センター「絆」内 ☎212局7785)へ申し込みください。

## 「認知症サポーターステップアップ講座」に参加しませんか?

認知症の方やその家族を支援するボランティアを養成するための講座です。

期日等▼(全2回)

|     | 第1回                                      | 第2回                            |
|-----|------------------------------------------|--------------------------------|
| 期 日 | 8月8日(金)・18日(月)・22日(金)のうち、いずれか希望する1日      | 8月27日(水)                       |
| 時 間 | 午後1時〜3時                                  | 午前10時〜11時30分                   |
| 場 所 | デイサービスゆとりの森(石神内宿1726-1)                  | 中丸コミュニティセンター                   |
| 内 容 | 講座「認知症の方への接し方」、ボランティア体験(デイサービス利用者との交流など) | 講座「チームオレンジとは」、ボランティア体験の振り返り・共有 |

対象▼▽村内在住・在勤・在学▽認知症サポーター養成講座を修了した▽全2回の講座に参加可能——を満たす方

定員▼先着15人

参加費▼無料

その他▼マスク、筆記用具、飲み物、運動靴等のかかとのある上履き(ボランティア体験時のみ)をお持ちの上、ご参加ください。

申・問 7月16日(水)から8月5日(火)まで(土・日曜日、祝日を除く)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)へ申し込みください。申込時に、第1回の参加希望日をお伝えください。

## 「東海村ファミリー・サポート・センター」利用会員募集

お子さんの一時預かりのほか学童クラブや保育園への送迎など、サポーターがお手伝いしますので、ぜひ登録ください。

対象▼村内在住で、おおむね首が据わった0歳児から小学6年生までの子を持つ保護者

利用料▼▽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:500円/時間▽右記以外の日時:600円/時間

申・問 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、東海村社会福祉協議会(☎283局4538)へお越しの上、申し込みください。会員登録は無料です。

## 親子すこやか宿泊研修事業

日時▼9月20日(土)午後2時〜21日(日)午後1時

場所▼水戸市少年自然の家(水戸市全限町80・1)※現地集合・解散となります。

対象▼県内在住で、母子家庭の子(年長児から中学2年生まで)とその母親※全日程参加できる方に限ります。  
定員▼50人※応募者多数の場合は抽選となります。

参加費▼10000円/世帯

申込▼8月15日(金)までに、郵送またはファックスで茨城県母子寡婦福祉連合会〒310・00065水戸市八幡町11・52 ☎221局7505 FAX221局8618へ申し込みください。※参加申込書は茨城県母子寡婦福祉連合会のホームページからダウンロードできます。



▲HPIはこちら

## 子育て



### おおぞら保育園

### 「親子で楽しむ英会話講座」

歌や体操、絵本の読み聞かせなどで楽しく英語に触れて遊びませんか。

期日▼7月24日(木)



時間▼午前10時30分〜11時30分  
場所▼おおぞら保育園

対象▼1歳6か月〜3歳の子と保護者  
定員▼先着10組

その他▼飲み物をお持ち下さい。

申込▼月曜から金曜まで(祝日を除く)に電話でおおぞら保育園 ☎287局3535へ申し込みください。

## 教養・スポーツ

### 第96回 J・PARCハローサイエンス「超伝導磁石がつくる磁場」

加速器用超伝導磁石が磁場を作る仕組みを説明するとともに、超伝導特有の電磁現象によって生じる磁場の誤差についてその原因と影響を簡単に紹介します。会場参加のほか、当日の様子はWeb会議システムZoomでも配信します。



期日▼7月25日(金)  
時間▼午後6時〜7時

場所▼AYA'S LABORATORY

量子ビーム研究センター(AQBR)

対象▼中学生以上の方

講師▼荻津透さん(低温セクション)

参加費▼無料

その他▼▽とかいまるごと博物館対象事業です。▽事前にJ・PARCセンターホームページで開催の



▲HPIはこちら

有無をご確認ください。

申込▼7月24日(木)の午後5時までに、メール▽氏名▽電話番号▽メールアドレス▽参加方法―を明記またはインターネットでJ・PARCセンター広報セクション(☎287局9600 box@acc.jparc.jp)へ申し込みください。



▲申込はこちら

### 村立図書館40周年記念「みんなのおはなし会」

8月10日は村立図書館の40歳の誕生日です。「とくと昔語りの会」・朗読★陽だまり」・よみきかせボランティアたんぽぽの会」・「フアンーズ」が集まり、みんなでおはなし会を開きます。



期日▼8月10日(日)  
時間▼午後2時〜4時

場所▼村立図書館

村立図書館(☎282局3435)※事前申し込みは不要です。

### とかいまるごと博物館「暗号を解いて帰還せよ!」なぞときミッション」

歴史と未来の交流館がタイムトラベル空間に大変身します。1000万の謎を解いて、君は無事に帰還できるか!?

期間▼7月19日(土)から8月31日(日)

まで

場所▼歴史と未来の交流館

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)



▲HPIはこちら

### とかいまるごと博物館「とかいまるごと謎解きアドベンチャー」古代海底都市と蛇の封印」

村内を巡る謎解きアドベンチャーに出かけませんか。全ての謎が解けた方にこの時期限定の記念品を差し上げます(なくなり次第終了)。

期間▼7月19日(土)から10月13日(月)祝日まで

受付場所▼歴史と未来の交流館

参加費▼無料

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)



▲HPIはこちら

### チャレンジスクール「ソフトボール教室」

期日▼8月16日・23日・30日、9月6日(全て土曜日、全4回)

※予備日は9月13日・20日・27日(全て土曜日)です。



時間▼午後5時30分〜7時

場所▼東海南中学校

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

定員▼先着30人(最少催行人数10人)

講師▼東海村ソフトボール連盟員  
参加費▼500円/人

その他▼グローブ・バット等の用具を  
お持ちでない方には主催者が貸し出  
します。

申・問▼7月15日(火)から8月10日(日)  
まで(月曜日・祝日の場合は翌日)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。

## その他

入札参加資格審査(建設工事、建設  
設計・測量コンサルタント等)申請受付

令和7・8年度東  
海村発注の建設工事  
と建設・設計・測量コ  
ンサルタント等に係  
る入札参加資格審査  
の追加申請を、県と  
県内一部の市町村との共同で受け付け  
ます。



受付期間▼8月1日(金)から7日(木)  
まで

その他▼入札参加資格の有効期間は、  
令和7年10月1日から令和9年3月  
31日までの1年6か月間です。

申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。

問茨城県監理課(☎301局4334)、総  
務課管財・検査担当(内線1385)

入札参加資格審査(物品調達・  
役務の提供等)の申請受付

令和7・8年度東海村発注の物品調  
達・役務の提供等に係る入札参加資格  
審査の追加申請を受け付けます。  
受付期間▼8月1日(金)から7日(木)  
まで

その他▼入札参加資格の有効期間は、  
令和7年10月1日から令和9年3月  
31日までの1年6か月間です。

申・問総務課(役場行政棟3階)備え付  
けまたは村公式ホームページから  
ダウンロードした「物品調達等入札  
参加資格審査申請書」に必要事項を  
記入の上、必要書類を添えて、郵送  
(宅配便可)で総務課管財・検査担当  
(〒319-1192 東海3丁目7  
番1号 内線1385)へ申し込みま  
ください。※詳細は村公式ホームペー  
ジをご覧ください。

「元氣いばらき就職フェア  
in 水戸」開催のご案内

期日▼7月25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▼茨城県水戸合同庁舎2階(水戸  
市柵町1-3-1)※公共交通機関  
をご利用ください。

対象▼求職中の方

参加費▼無料

問茨城県労働政策課いば  
らき就職支援センター  
(☎300局1916)



▲HPIはこちら

県が保育のお仕事をサポー  
トします

希望の条件に合う求人案内し、就  
業後までサポートします。新卒、未経験、  
ブランクのある方もご利用できま  
す。施設見学、面接へのスタッフ同行  
も可能です。

対象▼保育の仕事をお探しの方(保育  
士、保育教諭、保育補助、栄養士、  
調理師、調理員、事務員等。保育士  
資格をお持ちでない方も含む)

問いばらき保育人材バンク事務局(い  
ばらき保育サポートセンター)(☎350  
局5137)、茨城県  
子ども未来課(☎301局  
3243)



▲HPIはこちら

アイダホフオールズ市学生訪問  
団の歓送迎会を開催します!

7月24日(木)から8月4日(月)にか  
け、姉妹都市・米国アイダホフオール  
ズ市から学生訪問団が来村します。  
日時▼歓迎会:7月25日(金)午後6  
時～8時▽送別会:8月3日(日)  
午後4時～6時30分

場所▼姉妹都市交流会館

対象▼村内在住で小学5年生以上の方  
定員▼各15人(東海村姉妹都市交流協  
議会会員を除く)

内容▼アイダホフオールズ市学生訪問  
団との交流(軽食あり)

参加費▼各1500円/人

申・問7月21日(月・祝)までに、メール  
(▽参加者氏名・住所(全員分)▽学校・

学年(学生の場合)▽電話番号——を  
明記)で東海村姉妹都市交流協議会  
事務局(政策推進課国際・国内交流推  
進担当内 内線1306 ㊟koyu@  
vill.tokai.ibarakijp)へ申し込みま  
ください。

第16回「出逢い Café  
TOKAI」



アドバンスド・コー  
ヒーマイスターに手ほど  
きを受けながら、コー  
ヒー教室を楽しみます。

期日▼8月24日(日)

時間▼午後1時30分～5時(午後1時  
10分受け付け開始)

場所▼中丸コミュニティセンター

対象▼おおむね30歳から45歳までの独  
身男女

定員▼男女各10人※応募者多数の場合  
は抽選となります。

内容▼コーヒー教室、回転トーク、フ  
リータイム

費用▼▽男性:1000円/人▽女  
性:500円/人(コーヒー代など)  
※当日徴収します。

申8月3日(日)までに、メール(▽題名  
(第16回「出逢い Café TOKAI」  
参加申し込み)▽住所(市町村まで)  
▽氏名▽性別▽生年月日▽電話番号  
——を明記)で、東海村ネットワーカ  
ー協議会(㊟tokaivillage.networker@  
gmail.com)へ申し込みください。

問石神コミュニティセンター(☎283局  
2868)

## 公の施設の広域利用促進スタンプラリーにご参加ください！

いばらき県央地域連携中  
枢都市圏(水戸市、笠間市、  
ひたちなか市、那珂市、小  
美玉市、茨城町、大洗町、  
城里町、東海村。以下「県  
央地域」)の連携事業とし  
て、公の施設を広く利用し  
ていただくため、スタンプ  
ラリーを実施します。

期間▼令和8年1月31日

(土)まで(応募は1人につき1回  
令和8年2月5日(木)必着)

対象▼県央地域にお住まいの方

内容▼県央地域の公の施設を利用し、  
応募用紙に異なる4つの市町村のス  
タンプを押印して応募した方の中か  
ら、抽選で9人の方に、9市町村の特  
産品のいずれか一つを差し上げます。

その他▼▽応募方法など詳細は、県央  
地域ガイドホームページをご覧ください。  
▽施設の利用方法・料金等は、  
各施設へお問い合わせください。

問 水戸市 政策企画課(☎232局  
9106)、政策推進  
課計画調整担当(内線  
1306)



▲HPIはこちら

## 自衛官を募集します

【①航空学生(海・空)】

対象▼高等学校を卒業(見込みを含  
む)または高等専門学校3年次を修

了(見込みを含む)した18歳以上24歳  
未満(海は23歳未満)の方(令和8年  
4月1日現在)

試験日程▼第1次試験：9月20日  
(土)または9月27日(土)(受験者の  
希望による)▽第2次試験：10月16  
日(木)から23日(木)までのうち指定  
する1日▽第3次試験：11月15日  
(土)から12月18日(木)(海は11月21  
日(金)から12月17日(水)までの指  
定する日)

合格発表▼第1次試験：10月10日  
(金)▽第2次試験：11月6日(木)  
(海は11月13日(木))▽第3次試験：  
令和8年1月26日(月)

【②一般曹候補生(陸・海・空)】  
対象▼18歳以上33歳未満(採用予定月  
の末日現在で33歳に達していない)  
の方

試験日程▼第1次試験：9月13日  
(土)から21日(日)までのうち指定  
する1日▽第2次試験：10月11日  
(土)から26日(日)までのうち指定す  
る1日

合格発表▼第1次試験：10月2日  
(木)▽第2次試験：12月4日(木)

【③自衛官候補生(陸・海・空)】  
対象▼18歳以上33歳未満(採用予定月  
の末日現在で33歳に達していない)  
の方

【申・問】  
①は8月29日(金)ま  
で、②は9月2日(火)  
までに、自衛隊茨城地  
方協力本部水戸募集案内所(☎226局  
9294) [hpq1-ibaraki@pco.mod](mailto:hpq1-ibaraki@pco.mod)



▲HPIはこちら

90.0)へ申し込みください。※③は年  
間を通して受け付けています。

## 茨城県警察官を募集します

受験資格▼▽警察官A：平成2年4月  
2日以降に生まれ、学校教育法によ  
る大学(短期大学を除く)を卒業した  
方、または令和8年3月31日までに  
卒業見込みの方▽警察官B：平成  
2年4月2日から平成20年4月1日  
までに生まれ、警察官Aの受験資格  
に該当しない方

第1次試験日程▼▽一般：9月21日  
(日)▽職務経歴：9月13日(土)  
【申】8月8日(金)の午後5時までに、茨  
城県警察採用案内ホームページから  
申し込みください。

問 ひたちなか警察署(☎272局0110)、  
採用フリーダイヤル  
(☎0120・314  
・058)



▲HPIはこちら

## 茨城県立水戸産業技術専門学院総合実務科令和7年度後期生入学選考

知的障害がある方を対象とした職業  
訓練の学院生を募集します。

期間▼10月3日(金)から令和8年3月  
19日(木)まで

対象▼軽度の知的障害のある方(療育  
手帳をお持ちの方または公的機関で  
これと同等と判断された方)

定員▼10人

内容▼OA実技、販売、清掃実技、生

活習慣の確立やコミュニケーション  
能力を高める社会適応訓練、企業で  
の実習、面接指導等の就職支援  
授業料▼無料(作業服代等は別途実費  
負担)

その他▼8月29日(金)に水戸産業術  
専門学院(水府町校舎)にて選考会を  
行います。▽受講指示者には、雇用  
保険または訓練手当が支給されます。  
▽見学を随時受け付けております。

【申】8月21日(木)までに、最寄りのハ  
ローワークへ申し込みください。

問 茨城県立水戸産業技術専門学院総合  
実務科(☎300局5221)

## となりのまちから

### 水戸市

### 第65回「水戸黄門まつり」

【水戸偕楽園花火大会】

「内閣総理大臣  
賞」を最多21回受  
賞している「野  
村花火工業」が  
5000発の花火  
を水戸の夜空に打  
ち上げます。

日時▼7月26日

(土)午後7時30分～8時30分(荒天  
時は27日(日)に順延)



場所▼千波湖(水戸市千波町)

その他▼有料観覧席の販売は7月26日  
(土)までです。※売り切れ次第販売



東海村公式LINEアカウント  
防災・災害、イベント情報など  
村からのお知らせを配信中♪

を終了します。

## 【本祭】

山車巡行、神輿連合渡御や伝統工芸品の提灯を使用した「水戸黄門提灯行列」のほか、2日(土)夜には、水戸大使で和楽器バンドのボーカル鈴鹿ゆう子さんがイメージソング「いざ水戸黄門まつり！」の生パフォーマンスを行います。

日時▼8月2日(土)午前11時～午後9時、8月3日(日)午前11時～午後8時  
場所▼国道50号(「R水戸駅北口」大工町交差点)

問 水戸市観光課(☎232局9189)



▲HPIはこちら

**7月11日金**

**同時発売** 各1枚 **300円**

発売期間 / 7月11日[金] ~ 8月11日[月]

抽せん日 / 8月21日[木]

★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。★この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

宝くじに関するお問合せ  
0570-01-1192 (宝くじコールセンター)  
公益財団法人 茨城県市町村振興協会

**7月11日金**

**同時発売** 各1枚 **300円**

発売期間 / 7月11日[金] ~ 8月11日[月]

抽せん日 / 8月21日[木]

★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。★この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

宝くじに関するお問合せ  
0570-01-1192 (宝くじコールセンター)  
公益財団法人 茨城県市町村振興協会

## ひたちなか市

### ひたちなか夏のイベント情報

ひたちなか市の夏のイベントを紹介します。

#### 【阿字ヶ浦・平磯海水浴場開設】

期間▼7月19日(土)～8月24日(日)

場所▼阿字ヶ浦・平磯海岸



#### 【全国高校生アマチュアバンド選手権 TEENS ROCK 2025】

期日▼8月1日(金)

場所▼ひたちなか市文化会館(ひたちなか市青葉町1-1)

#### 【ひたちなか祭り花火大会】

期日▼8月16日(土)

場所▼陸上自衛隊勝田駐屯地(ひたちなか市勝倉3433)

#### 【ひたちなか祭り本祭り】

期日▼8月17日(日)

場所▼表町商店街(ひたちなか市表町、昭和通り等)

#### 【みなと八潮まつり】

期日▼8月23日(土)～24日(日)

場所▼那珂湊地区全域

#### 【那珂湊海上花火大会】

期日▼9月6日(土)

場所▼那珂湊漁港(ひたちなか市湊本町20)

問 ひたちなか市観光振興課(☎273局0111 内線1346～1348)



▲ひたちなか市公式Xはこちら

## 大洗町

### 大洗夏のイベント情報

#### 【海水浴場開設】

期間▼7月19日(土)～8月17日(日)

場所▼大洗サンビーチ海水浴場(大洗町大貫町地先)

#### 【第35回ビーチバレーin大洗】

期日▼7月26日(土)～27日(日)

場所▼大洗サンビーチ(大洗町大貫町地先)

#### 【全日本ビーチレスリング選手権大会】

期日▼8月10日(日)

場所▼大洗サンビーチ(大洗町大貫町地先)

#### 【大洗八潮祭】

期日▼8月24日(日)

場所▼大洗町全町内

#### 【室屋義秀エアショーin大洗】

期日▼8月31日(日)(予定)

場所▼大洗サンビーチ(大洗町大貫町地先)

大貫町地先

問 大洗町商工観光課(☎267局5111)



▲詳細はこちら

## 城里町

### 「しろさと七夕まつり」

石塚駅前通りを華やかな七夕飾りで彩り、歩行者天国になった通りを迫力ある山車や神輿が通ります。山車の上

から行われるまきもちや数回行われ、多くの人でにぎわいます。また、ステージでは地元

の団体や園児、児童による演奏やパフォーマンスが行

われます。ぜひ、しろさと七夕まつりへお越しください。

期日▼7月26日(土)

時間▼午後2時～9時

場所▼石塚駅前通り(城里町石塚)

問 しろさと七夕まつり実行委員会(城里町商工会 ☎291局8894)



## 高萩市

### 第53回「高萩まつり」

JR高萩駅前通りを中心に山車と神輿の響演、流し踊りを行います。

屋台やキッチンカー、ステージイベントなど見どころ満載のお祭りです。

夏の思い出づくりにぜひご参加ください。

期日▼7月26日(土)

時間▼午前11時～午後8時30分

場所▼JR高萩駅前通り、本町通り

問 一般社団法人高萩市観光協会(☎0293・23・2121)



▲HPIはこちら

【「穴なし」で作成しています】

効果的に情報をお届けするため、紙面に「穴あけ加工」をせず作成しています。

## ぼくの夢 わたしの夢



「夢は B リーグや NBA の  
選手になること」

ぬまた かいと  
中丸小学校 6 年 沼田 快翔

僕は小学 3 年生の時に、バスケットボールを始めました。毎日練習をしているうちに、どんどんバスケットボールが好きになりました。小学 3 年生の時に初めて NBA の試合を見た時、選手がダンクシュートをしたり、スリーポイントシュートを決めたりする姿に憧れました。そして絶対にプロの舞台に立ちたいと決意を固め、毎日の練習を欠かさず続けました。

しかし、練習で自分のプレーがうまくいかず、3 日間練習をしなかった時があります。そんな時、ある選手がインタビューで「練習をするほど上手になれる」と言っていて、僕は練習を重ねてもっとうまくなりたいと、再び思うようになりました。そしてプロの舞台に立つという目標に向かって、もう一度頑張ろうと思いました。それからは毎日練習を続けて、できなかったプレーや技ができるようになりました。夢への道はまだ遠いけれど、日々の練習を欠かさず行い、絶対に夢をかなえたいです。

## ちびっこ美術館

「水族館へ行ったよ」



親子遠足で水族館へ行った時の絵を描いてくれたのは、小夏さん(5 歳)。クラゲがきれいだったこと、イルカショーがすごく楽しかったこと、アシカがかわいかったことをうれしそうに話してくれました。



石神幼稚園  
むらかみ こなつ  
村上 小夏さん

## 集まれ！ TOKAI Kid's

2025. 7



かわと こさん  
R 3.2.23 生



かわと あんさん  
R 5.2.27 生



わたなべ すみれ  
渡邊 有莉さん  
R 1.7.23 生



おの ゆら  
小宅 柚来さん  
R 6.10.17 生



やまざき えま  
山崎 咲舞さん  
R 5.11.2 生



いまはし まりあ  
今橋 茉莉亜さん  
R 6.2.28 生



おおぞね りんか  
大曾根 凜果さん  
R 2.6.17 生



ほんだ たいち  
本多 泰知さん  
R 7.2.5 生

### 写真大募集



◀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♪

「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——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)