



広報

とうかい

特集

朝がつくる私の一日

朝の光

一日のはじまり



朝がつくる私の一日

今月の表紙



豊岡海岸を散歩する高校生の佐久間蓮さん。目を閉じて波の音に集中すると、心が穏やかに。朝の光を浴びて今日も一日が始まります。

あなただけの朝時間

眠たげに身体を起こし、身支度を整え、朝食を食べる。朝練に行く子どもたちや、早朝から仕事が始まる方、日課の散歩に向かう方……。あなたはどんな朝を過ごしていますか。

一日のスタートとなる朝の時間。早朝の光は柔らかく、夜の間に冷やされた風が吹き抜け、混み合う道もスムーズに。普段の生活ではせわしなく過ぎてしまうかもしれない朝が、少しだけ時間を変えて、迎eriを見回すと新しい世界が広がります。

今号では、東海村の朝の風景をご紹介します。仕事や学校の前、休日のひととき、いつもより少しだけ早く起きてあなただけの朝を探しに行きませんか。



真崎地区自治会長 今泉 謙二さん

ラジオ体操で コミュニケーション

真崎地区では7月19日～8月9日の間、村松小学校、真崎コミュニティセンター、白根児童公園の3か所でラジオ体操を開催しました。朝のラジオ体操は眠った身体を起こすファーストステップになっています。健康に良いことはもちろんですが、ご近所さんと「今日はどう？」などとコミュニケーションが取れることが何よりですね。「早起きは三文の徳」と言いますが、真崎地区ではラジオ体操の参加賞のほかに、皆勤賞だった方に灯籠まつりのチケットを用意しているんですよ。早起きして身体を動かす。朝の5分間ほどの時間が、地域の元氣と交流につながっています。

系！真崎古墳行灯まつり

期日▼8月30日(土)
時間▼午後2時30分～6時10分
場所▼真崎古墳群内(真崎コミュニティセンター南側)



AM 6:30 真崎コミュニティセンター





朝の出会いはお楽しみ

ふかふかの土の上を歩いて林の中へ。スズメバチが動きだす前の早朝、クヌギの木を見上げるとノコギリクワガタの姿が。

「あそこにいたよ!」「今動いた?」足元に目を落とすと、コオロギ、コメツキバッタ、カミキリ、ハンミョウ…。猛暑が続く日々、虫たちにとっても朝の時間は過ごしやすいようです。子どもたちの目は自然に溶け込んだ虫たちを次々と発見しました。



朝採れ野菜は給食へ

日の出前、辺りが薄暗い畑の中。小中学校にトウモロコシを届ける日の収穫は、朝3時頃から始まります。

慣れた手つきでトウモロコシを収穫する佐藤さん。「朝採れトウモロコシには、夜間に蓄えた糖分がいっぱい詰まっています、とってもおいしいんですよ」と話してくれました。朝露に濡れた皮をはがすと、みずみずしい粒が顔を出します。栄養満点のトウモロコシはその日の給食として、子どもたちの元へ向かいました。



目覚めのコーヒー

コーヒーの香ばしい香りが朝を包みます。フジタコーヒー焙煎所では笑顔がすてきなマスターがあなたのお好み一杯を提供してくれます。「私にとって朝の一杯は、オンとオフのスイッチの切り替えになっています。酸味や苦みだけでなく、シャキッとした、まったりしたいなど、気分でお勧めのコーヒーを選ぶこともできるので、お気軽に声をかけてください」と明るく話してくれました。挽きたての豆で淹れるコーヒーを飲む朝の時間は、日々の生活を豊かにしてくれます。



週の始まりはウォーキングから

よく晴れた日の笠松運動公園。木立の陰に入ると、心地良い風が通り抜け、すれ違う人とも自然と「おはようございます」とあいさつを交わしたくなります。健康増進課のスロージョギング講座への参加をきっかけに毎週ウォーキングを行っている皆さん。「木陰が多く、四季の変化を感じられる笠松はお気に入りの場所です。月曜日の朝、仲間と一緒にウォーキングをすると、1週間頑張ろう!と思えるんです」と元気の秘訣を教えてくださいました。



朝と私

朝はどんなことをして過ごしていますか

夏の時期はすぐに日が昇り、暑くなるので、5時頃に起きて畑仕事などをしています。グラウンドゴルフをしつつ、地域の人とおしゃべりすることもありますね。また、きれいな空や花を見つけると、スマートフォンで写真を撮ることも。

野菜が収穫できるとうれしいですし、運動にもなります。隣の畑で作業している人と自然と「おはよう」と声を交わすので、認知症予防にもなっているかもしれませんね。充実した朝を過ごしています。

学生の頃の朝の思い出はありますか

私は秋田県出身なのですが、高校生の頃、朝は2時間以上かけて通学していたことを覚えています。同じ町から通う友人とおしゃべりしながら2時間を過ごしていました。今思えば、車内でもっと勉強などした方がよかったかもしれませんね。ちなみに、電車ではなく蒸気機関車で通っていました。秋田だから雪も降るんですが、ラッセル車という除雪車が先頭にあつて、これが雪をしてくれるんです。懐かしいですね。

朝の良いところはどんなところですか

花がきれいなところでしょうか。春夏秋冬、季節ごとにさまざまな花を見ることが出来ます。花は朝に咲き始めるので、花卉が凛々としているところが良いですね。畑仕事の合間の癒しであり、早起きした自分への小さなご褒美です。趣味で写真も撮るんですが季節や天気などによってさまざまな世界が撮れます。夏ですと、太陽がギラギラしていて、輪郭を捉えるのが難しいんですが、うまく撮れるとうれしいものです。

東海村スマホクリエイターズLab.



▲Instagramはこちら ▲村公式HPはこちら

東海村の朝(撮影：田中さん)



7月の朝／畑
緑の向こうに広がる青空



12月の朝／姉妹都市交流会館
照らされる黄色と赤の絨毯



1月の朝／東海村役場
青とオレンジのコントラスト

東海村スマホクリエイターズLab.でInstagramの投稿や、noteを執筆し、スマートフォン片手に朝を含むたくさんの写真を撮影する田中克朋さん。毎日のように早朝から活動している田中さんにご自身と朝について、お話を伺いました。

櫻村 正美 准教授
常磐大学 人間科学部心理学科
専門：臨床心理学・感情心理学

●朝の気分は一日に影響する

一般的に、朝は一日の中で最も気分が良い時間帯です。爽やかな気持ちで朝活動できれば、その後の生産性も向上します。人間はどうしても損得勘定で物事を考える生き物です。「朝の時間を有効に使えた」と思えば、満足感や達成感が得られ、気分も上がります。逆に、朝に嫌なことがあると、ふとした瞬間に何度もそのことが頭に浮かび上がってしまう、嫌な気持ちが続くことも。目的もなく早起きをする必要はありませんが、早起きでできた時間を自分の好きなことに費やしたり、家族と食事をするなどしてコミュニ

ケーションをとったりして、充実した朝を過ごすことは心を豊かにし、一日のパフォーマンスを向上させる効果があります。

●朝活は睡眠から

また、朝に気持ち良く活動したいと思ったら、睡眠が大切です。睡眠時間は多すぎても少なすぎても良くありません。必要な睡眠時間は人によって異なります。朝活をするならば、自分にとって適正な睡眠時間を知るところから始めてみて良いと思います。

●朝型・夜型は人によって違う

一点注意したいのは「無理はしない」ということです。朝活動することが得意な人もいれば、夜の方が活動しやすい人もいます。これは体質のようなものなので、朝活をして調子を崩すようならば、無理して早起きをしない方がよいですね。自分が朝型か夜型かを知りたい方は、インターネットで「クロノタイプ診断」と検索すると、簡単に調べられるサイトがあります。あくまでセルフチェックですので参考程度に留めましょう。自分の適性を知り、上手に朝の時間を活用することが大切です。

あなたは朝型？夜型？中間型？ ココロとカラダに影響する朝の過ごし方

7月3日に村と相互連携・協力に関する包括協定を締結した(本紙15ページ参照)
常磐大学の心理学と生理学を専門とするお2人の先生に朝に活動することの効果をお伺いしました

●朝の光で働くホルモン
朝、眠気を覚ましたい時はカーテンを開けて、日の光を浴びることをお勧めします。光を浴びることで睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌が抑えられ、体内のリズムが整います。また、午前中のウォーキングなど、息切れしない程度の適度な運動は夜のメラトニンの分泌を高め、良質な睡眠につながると言われています。メラトニンは「トリプトファン」という必須アミノ酸から作られます。トリプトファンは体の中で作ることができませんが、牛乳、バナナ、ナッツ類などから摂取することができるとです。朝起きて日の光を浴びることや食事を摂ること、軽い運動といった外部からの刺激は体のリズムを整え、一日を過ごしやすいしてくれます。

●リラックスも朝活の一つ
朝活と聞くと、活発に動いたり、勉強をしたりといったイメージがあるかもしれませんが、リラックスすることも効果的です。活動している時だけでなく、ゆったりと過ごしている時に働く脳の領域があります。ゆったりしている時は思考や感情の整理がしやすく、新しいアイデアが生まれやすいと言われています。朝活を始めたければ

廣瀬 美和 准教授
常磐大学
人間科学部健康栄養学科
専門：解剖生理学

目から光を取り込み、
体内のホルモンに
作用します

※太陽を直視すると目を傷める恐れがあります。直視しなくても、十分な光が身体に届きます。



東海村発足70周年記念式典・前日祭

令和7年3月31日に発足70周年を迎えた東海村。7月5・6日には、村内外から多くの方にご来場いただき、東海村発足70周年記念式典・前日祭を盛大に開催しました。村発足50周年記念式典以来、20年ぶりの開催となった式典は、新たな挑戦や未来につながるきっかけとなる特別な2日間となりました。

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

【7月5日】記念コンサート・記念マルシェ



舟石川小吹奏楽部 → 東海南中吹奏楽部 出身の4人

大崎由貴さん 村上さくらさん 山田涼子さん 鈴木菜月さん 荒木奏美さん

東海村発足70周年記念 コンサート ～音と光が紡ぐ未来への旋律～

東海村出身の4人のアーティストとピアニストによる凱旋コンサートが、東海文化センターの舞台を鮮やかに彩りました。

二部構成で行われたコンサートの前半は、オーボエ奏者・荒木奏美さんが、ソロ演奏で繊細かつ情熱的な音色を披露。後半は、アンサンブルでの華やかな演奏が響き渡ったほか、演奏間に楽器や曲の解説、それぞれの東海村への想いなどを語りました。

その中でも、5人が奏でる音楽とステージや天井に映し出されるプロジェクションマッピングとのコラボレーションは圧巻。音と光が紡ぐ未来への旋律が来場者を大いに魅了しました。

出演アーティストからのメッセージ！

荒木奏美さん▽思い入れのある場所で、子どもの頃からの友人・先輩と共に演奏することができて、とてもうれしかったです。

鈴木菜月さん▽70周年記念コンサートという大きなイベントに参加することができ、とても光栄でした。

山田涼子さん▽同郷のメンバーが集まって、思い出さばいいの東海文化センターの舞台に立つことができて、感激ばかりでした。

村上さくらさん▽ステージから知り合いの顔がたくさん見え、村民の皆さんの温かさを感じながら演奏することができました。

大崎由貴さん▽幸せな思い出ができました。またいつか、東海村の皆さんに会いたいと思っています。

誰もが聞いたことのある楽曲がたくさん。音と光が一体となった華やかな記念コンサートをもう一度お楽しみください。



東海村
Tokai Village



ブース出店や野外ステージでのライブイベント、ナイトシアターなど、大いに盛り上がりました。



― 名誉村民の称号を贈呈 ―

故・黒羽根弘一さんの数々の功績をたたえて

これまで、5人の方に贈られた「東海村名誉村民」の称号。村発足70周年を迎えた今年、故・黒羽根弘一さんが6人目の受賞者として、記念式典で「東海村名誉村民」の称号を受賞しました。

人柄

▽野球を愛するスポーツマン
▽地方自治と地域福祉に対する強い想いの持ち主

経歴

▽社会教育委員
▽東海村教育委員
▽公益財団法人東海村文化・スポーツ振興財団理事
▽東海村地域福祉計画策定委員会委員長
▽東海村自治会連合会会長
▽社会福祉法人東海村社会福祉協議会会長
ほか多数

実績

▽区長制度から自治会制度への移行に関わる
▽地区自治会の設立
▽東海村自治会連合会の法人化
▽小学校区ごとの地区社会福祉協議会の発足

▽県内市町村に先駆け、福祉後見サポートセンターを設置
▽地域福祉コミュニティの育成

村の歴史を振り返り、先人たちの功績をたたえ、ともに、未来へつながる若い力が躍動した「東海村発足70周年記念式典」。東海中学校・東海南中学校の生徒会役員が式典の運営に携わり、受付クイズブース・司会進行などを担当しました。名誉村民称号の贈呈や各種団体の記念表彰のほか、東海村少年少女合唱団、東海村わかもの会議による発表も行われ、若者が村の未来を変えていく確かな希望を感じた式典となりました。

記念表彰団体の紹介

▽東海村日本語支援グループ
▽東海村国際交流協会
▽東海村姉妹都市交流協議会
▽東海村白バラ会
▽とうかい環境村民会議
▽ひたちなか地区交通安全協会東海分会
▽東海村民生委員・児童委員協議会
▽東海村人権擁護委員会
▽東海保護司の会
▽東海村更生保護女性会
▽東海村遺族会
▽東海村高齢者クラブ連合会

▽東海村赤十字奉仕団
▽東海村シルバリーハビリティ体操指導士会
▽東海村身体障害者福祉協議会
▽東海村心身障がい児者親の会
▽東海村食生活改善推進員連絡協議会

▽東海村母子寡婦福祉会
▽東海まつり実行委員会
▽大空マルシェ実行委員会
▽東海音頭保存会
▽東海村文化協会
▽東海村吹奏楽団
▽東海村少年少女合唱団
▽劇団とみかる
▽東海村アートロード実行委員会
▽東海太鼓保存会
▽特定非営利活動法人スポーツクラブスマイル東海
▽東海村スポーツ協会
▽東海村スポーツ少年団
▽東海村スポーツ推進委員協議会
▽青少年育成東海村民会議
▽東海村子ども会育成連合会
▽東海村高校生会
▽ファニーズ
▽よみかかせボランティアたんぽぽの会

厳かな式典（東海村少年少女合唱団の澄んだ歌声、東海村わかもの会議による熱い主張など）や、式典中に上映した記念動画をもう一度ご覧ください。



▲記念式典



▲記念動画



故・黒羽根 弘一さんの息子である黒羽根俊彦さんが代理で受賞



東海村発足70周年記念式典



ブース出店や野外ステージでのダンスフェスティバルなど、お祝いムードに包まれました。



9月7日(日)は

「茨城県知事選挙」「東海村長選挙」 の投票日です

投票
時間

午前7時～午後6時

投票
場所

村内の各投票所

※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。

9月3日(水)以降は、
県知事選挙と村長選挙の
いずれの投票も
行うことができます！

期日前投票期間

▽茨城県知事選挙… 8月22日(金)から9月6日(土)まで

▽東海村長選挙… 9月3日(水)から6日(土)まで

期日前投票所等

投票所	101会議室(役場別館)
期 間	8月22日(金)から9月6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「アイヴィル」
期 間	9月5日(金)・6日(土)
時 間	午前9時～午後8時



告示日(立候補届出受付日)

▽茨城県知事選挙… 8月21日(木)

▽東海村長選挙… 9月2日(火)

投票できる方

満18歳以上(平成19年9月8日までに生まれた方)で、令和7年6月1日までに▽住民票が作成された▽転入の届出をした——のいずれかに該当し、引き続き3か月以上東海村の住民基本台帳に記載されている方 ※令和7年5月21日から6月1日までに転入した方は、9月1日に選挙人名簿に登録されるため、茨城県知事選挙の期日前投票ができるのは、9月1日(月)以降となります。

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。

【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)※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。

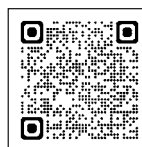
「期日前投票」をご利用ください

仕事や旅行等の理由で投票日当日に投票できない場合でも、投票日の前に期日前投票ができます。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。時間に余裕をもった投票をお願いします。

「選挙公報」をご覧ください

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。



▲村公式HP

「自宅 ⇄ 投票所」間の往復タクシー 利用料金を助成します！

要介護・要支援認定を受けた高齢者や障がいのある方等を対象に、自宅から投票所または期日前投票所までの往復にタクシー（村内等に営業所を有する事業者に限る）を利用した場合の、利用料金の全額を助成します。



令和7年度の「東海村外出支援タクシー利用助成券」の交付を受けている方には、8月21日(木)までに、利用方法の案内と選挙用の助成券を郵送しますので、申請の必要はありません。

なお、「東海村外出支援タクシー利用助成券」の交付を受けていない方であっても、下記の方は本助成の対象となります。※詳細は、村選挙管理委員会へお問い合わせください。

対象▼村内に住所を有し、次の①～⑥のいずれかに該当する方

- ①65歳以上で、介護保険の要介護または要支援認定を受けている
- ②65歳以上で、運転免許証を自主返納済みである
- ③身体障害者手帳1級～3級
- ④療育手帳最重度(Ⓐ)または重度(A)
- ⑤精神障害者保健福祉手帳1級または2級
- ⑥一般特定疾患医療受給者証の交付を受けている

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

定額減税補足給付金(不足額給付)のお知らせ

8月8日(金)以降に、対象者へ支給通知または確認書を送付します

令和6年度に実施した定額減税補足給付金(調整給付金)の支給額に不足が生じた方(不足額給付Ⅰ)や、税制度上、本人および扶養親族等として定額減税の対象外かつ、令和5・6年度の低所得向け給付の対象世帯にも該当しなかった方(不足額給付Ⅱ)へ、追加で給付金を支給します。※詳細は村公式ホームページをご覧ください。



▲村公式HP

給付額

【不足額給付Ⅰ】…不足額給付(1万円単位) ※令和7年の不足額給付算出時点の「不足額給付時調整給付所要額」が、令和6年に給付した「当初調整給付額」を上回る場合、その差額を「不足額給付」として給付します。

【不足額給付Ⅱ】…1人あたり原則4万円

書類の送付

【不足額給付Ⅰ】…対象者には、8月上旬に村から「支給通知」または「確認書」を送付します。※令和6年1月2日以降の転入者で不足額給付Ⅰの対象となる方へは、9月上旬までに確認書を送付します。

【不足額給付Ⅱ】…対象となる可能性がある方には、9月上旬までに書類を送付します。

手続き

支給通知(圧着はがき)が届いた方へ(不足額給付Ⅰ)

8月末(予定)に、通知に記載の口座へ給付金を振り込みます。手続きは必要ありません。

通知に記載の口座が使用できない場合や、他の口座への振り込みを希望する場合は、8月21日(木)までに、必要書類を添付の上、地域福祉課給付金窓口へ申請するか、いばらき電子申請・届出サービスで申請してください。

確認書等が届いた方へ(不足額給付Ⅰ・Ⅱ)

村から届いた確認書等の内容をご確認の上、必要事項を記入し、必要書類を添付して、同封されているオレンジ色の返信用封筒に入れて返送してください。

確認書等は、必ず10月31日(金)までに返送してください。村に書類が到着してから約3週間後に、給付金を振り込みます。

**「振り込め詐欺」や
「個人情報の詐取」
にご注意ください！**

自宅や職場などに村や国の職員をかたる不審な電話や郵便があった場合は、最寄りの警察署か警察相談専用電話(#9110)にご連絡ください。また、心当たりのない不審なメールが届いたときは、記載のリンクにアクセスせずに、速やかに削除してください。

【問い合わせ】地域福祉課給付金窓口(☎212-8822)

10月の集団検診の予約を受け付けます

検診会場

費用

保健センター

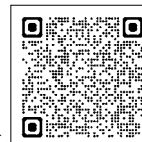
無料

■10月の検診は下記の内容で実施します

期日▼10月6日(月)・14日(火)・18日(土)・20日(月)・24日(金)・28日(火)・29日(水)・30日(木)・31日(金)
受付時間▼①9:30～9:45 ②10:00～10:15 ③10:30～10:45 ④11:00～11:15 ⑤13:30～13:45
⑥14:00～14:15 ⑦14:30～14:45 ⑧15:00～15:15

検診項目等▼下表参照 ※検診当日、村に住所登録のない方は受診できません。

村公式HP▶

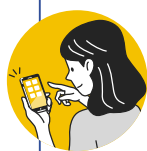


検診項目	対象	内容
特定健康診査	40～74歳の東海村国民健康保険加入者	問診、身体測定、血圧測定、尿検査、心電図、血液検査(血糖・脂質・貧血・肝機能検査等)、眼底検査、腹囲測定(40～74歳の方のみ)
後期高齢者健康診査	75歳以上の東海村後期高齢者医療保険加入者	
ヤング健診	18～39歳の方	
肺がん・結核検診	40歳以上の方	胸部X線撮影(レントゲン)
大腸がん検診	40歳以上の方	便潜血検査(2日法)
前立腺がん検診	50～79歳の男性	血液検査(前立腺特異抗原検査)
ウイルス肝炎検査	18歳以上で、過去に村のウイルス肝炎検査を受診したことがない方	血液検査(HBs抗原・C型肝炎ウイルス検査)

社会保険(任意継続、退職、被扶養者)の方へ…村の集団検診で特定健康診査を受診する場合は、ご加入の健康保険組合等が発行する「特定健康診査受診券」が必要です。また、自己負担金(健康保険組合により異なる)がかかる場合があります。

大腸がん検診のみを受診する方も予約が必要です…予約後、受診日の早い方から順に検査キットを送付します。検査キットは、検診日の受付時間内であれば、予約日時に関係なくいつでも提出できます。※大腸がん検診のみを受診する方で検査キットが早めに欲しい場合は、10月6日(月)の予約をお勧めします。

■予約はWebまたは電話で！



Web(スマートフォン等)での予約は…

「けんこうリンク
健診Web予約サービス」
(<https://www.kenko-link.org/>)
※初めての方は利用登録が必要です。



予約日時▼8月21日(木)午前7時30分～29日(金)午後11時59分 ※予約開始直後はアクセスが集中し、つながりにくくなることが予想されます。期間内は24時間予約が可能ですので、つながりにくい場合は時間を空けてアクセスしてください。



電話(コールセンター)での予約は…

「予約専用コールセンター」
☎0570-011-822

予約日時▼8月27日(水)～29日(金)の午前9時～午後5時
※▽予約開始直後は回線が集中し、つながりにくくなることが予想されます。▽予約に空きがあった場合に限り、保健センター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1日(月)以降に保健センターへお問い合わせください。

【問い合わせ】▽がん検診等に関すること…保健センター(☎282-2797)▽特定健康診査や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1172・1173)

東海村国民健康保険加入者の皆さんへ

早期発見がカギ！ 特定健診は年に一度無料で受診できます！



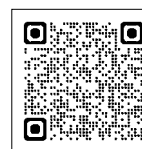
特定健康診査(特定健診)は国が定めた健診で、生活習慣病の予防や重症化を防ぐことを目的に、メタボリックシンドロームに着目した健診です。元気で長生きするために、毎年必ず受診しましょう。

対象▼東海村国民健康保険(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。▽特定健診受診券は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。

■特定健診の受診はお済みですか？①～⑤のうち、自分に合った方法で受診しましょう！

- ①村の集団検診会場で受診する…完全予約制で実施しています。特定健診受診券に同封のチラシをご覧ください。申し込みください。
- 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。
受診可能期間▼令和8年1月31日(土)まで
- ③診療情報提供事業に協力する…通院中の方が治療のために行った検査内容が特定健診の基本項目を満たしている場合、受診したとみなすことができます。かかりつけ医にご相談ください。
- ④人間ドックを受診する…費用補助が受けられますので、指定医療機関へ予約後、保険課(役場行政棟1階)備え

付けの申請書へ記入の上、「補助金交付決定通知書」をお受け取りください。特定健診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。



▲村公式HP

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8年3月6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…受診後、健診結果を保険課へお持ちください。

【問い合わせ】

保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1172・1173)

令和7年度「東海村建設業者ほう賞」授賞式

7月1日、役場で、令和7年度「東海村建設業者ほう賞」の授賞式が行われました。これは、村が発注した公共工事を誠意を持って適切に施工し、優秀な成績で完成させた建設業者に贈られるものです。さらに今年度は、現場の最前線で活躍する技術者への「優秀技術者表彰」と、建設業界への進出が少ない女性と若手技術者への「女性・わかもの技術者表彰」の2つを創設しました。受賞者は下表のとおりです。



【令和7年度 東海村建設業者ほう賞者・優秀技術者】(敬称略)

会社名／代表者	工事名称	優秀技術者
株式会社河野工務店／代表取締役 河野武	村松小学校校舎内装改修工事	東孝文
株式会社大興建設／代表取締役 大城辰也	中央地区 1号根崎緑地法面整備工事	佐藤努
弓山建設工業株式会社／代表取締役 川崎悟	配水管布設工事	小山田裕己彦
株式会社三建工業／代表取締役 三原章裕	中央地区 50街区符号1整地工事	絵幡哲
弓山建設工業株式会社／代表取締役 川崎悟	中央地区 54街区符号1-1ほか整地工事	宮本大輔
東康建設工業株式会社／代表取締役 澤島弘樹	国電交 中央地区 1号根崎緑地調整池工事(1期工事)	菊池竜矢
河野・大興JV／(代表者)株式会社河野工務店 ／代表取締役 河野武	文教地区駐車場整備1期工事	永井辰也 桑野真一
東康建設工業株式会社／代表取締役 澤島弘樹	神楽沢近隣公園駐車場造成工事	池垣和也
株式会社河野工務店／代表取締役 河野武	中央地区 村松小学校進入路整備工事(2期工事)	砂押響希
ネモト建設工業株式会社／代表取締役 根本健次	絆北側2号調整池粗造成工事	天海智彦

【令和7年度 東海村女性・わかもの技術者】(敬称略)

会社名／代表者	工事名称	技術者(工事役職)
株式会社大興建設／代表取締役 大城辰也	中央地区 1号根崎緑地法面整備工事	大貫里沙(担当技術者) 本多歩(担当技術者)
有限会社日本建商／代表取締役 磯前伸江	中央地区 81街区符号4ほか整地工事	佐藤嵩浩(現場代理人)
環境保全事業株式会社／代表取締役 荒木田泰治	国交 中央地区 区8-7号線ほか道路舗装工事	根本陽平(現場代理人)

【問い合わせ】総務課管財・検査担当(☎282-1711 内線1387)



常磐大学・常磐短期大学と 相互連携・協力に関する包括協定を締結しました



村では、令和5年度から「わかものものまちづくり」を政策に掲げ、“わかものがチャレンジできるまち”の実現に向け、若者とまちとの接点づくりや子ども・若者の率直な声を聴き、想いを受け止める仕組みづくりに取り組んでいます。

常磐大学・常磐短期大学とはこれまでも、教育実習生の受け入れや付属機関の委員委嘱、講演会や研修の講師派遣など、個別に連携してきましたが、このたび、相互連携・協力に関する包括協定を締結しました。

今回の協定締結を契機として、村と大学とでさらに関係性を深め、未来を担う人材育成や魅力あるまちづくりへの取り組みにつなげていきます。



【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)

第5回 MEATでMEETな スポーツ フェスタ TOKAI2025

日時

9月28日(日)
午前10時～午後4時30分

【場所】総合体育館・東海南中学校
【対象】村内在住・在勤・在学の方
【その他】託児あり(無料、先着5人、要予約)

**参加費
無料**

“小さなお子さんから高齢の方まで、全ての世代が運動に親しむきっかけづくり”のため、第5回「スポーツフェスタ TOKAI 2025」を開催します。ご家族や友人、職場の方など、ぜひ一緒にご参加ください。

おすすめメニュー

3世代体力測定会

予約優先

▽上体起こし ▽長座体前屈 ▽握力測定 ▽反復横跳び(開眼片足立ち) ▽立ち幅跳び(10メートル障害歩行) ▽20メートルシャトルラン(6分間歩行) ※()内は、65歳以上の種目です。



★親子での参加大歓迎!

★測定結果は参加者に後日郵送します。

イモゾーリレー全国大会

予約優先

「イモゾーリレー」は、村の特産品「ほしいも」をテーマにした、リレー形式のオリジナルニュースポーツです。



★1チーム5～10人で参加できます。

★優勝チームには賞品があります!

スポーツ・健康づくりブース

ホッケー体験、車いすバスケットボール体験(茨城口ボッツ)、謎解きウォーク、ファニーずt o運動会など、20種目を超えるスポーツ・健康づくりブースが出展します。※予約優先のブースがあります。



※▽運動ができる服装でご参加ください。▽屋内種目に参加する方は上履きをお持ちください。
▽主催者が記録したイベント中の映像や写真等は、イベントPRのため村の情報発信媒体に掲載します。

お肉パワーで元気100倍!!



今年のスポフェスは肉フェス!!

★スタンプラリー達成記念で
肉食系グルメをGET!

飲食・物販ブース

飲食・物販ブースに、ラフェット・デラブルが出店します。肉食系グルメのキッチンカー等が並びます。



【申し込み・問い合わせ】総合体育館等備え付けの参加申込書に必要事項(▽氏名▽年齢▽性別▽電話番号▽参加種目・時間(何時からの回か)・住所(体力測定会参加者のみ)——を明記)を記入し、ファックス・メール・持参のいずれかで、8月15日(金)から9月27日(土)までの午前8時30分～午後5時15分に、総合体育館(☎283-0673 FAX 287-1905 ㊼sports.zaidan@tokai-cs.or.jp)へ申し込みください。※▽託児を希望する方は、9月15日(月・祝)までに申し込みください。▽詳細は、村公式ホームページをご覧ください。



▲HPはこちら

フレンドシップ通信Vol.5 東海高校の熱い夏2025

7月5日(土)午後2時5分プレイボール。猛暑の中、攻守の展開にスタンドの全員が一体となって一喜一憂し、今年も東海高校の生徒たちの心に思い出のページが刻まれました。

試合は残念ながら負けてしまいましたが、東海高校野球部のチーム力が現れた瞬間が、一番苦しかった6回裏、石岡商業打線の猛打を受け失点した直後、下を向いてしまいうような場面でしたが、グラウンドには「笑顔でいこう!」「よーしー!」の声が飛び交っていました。苦しい状況でも腐らず、仲間を信じ、自分を信じる。人生において大事なものを選手の皆さんが示してくれました。結果はやっぱり悔しいけれど、選手の姿に心を打たれた人がたくさんいるはずです。

【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)

悔いなくやり切った1試合

東海高校野球部3年生(主将)

東海高校野球部はどんな時でも全力で野球に向き合い、先輩・後輩関わらず仲が良い自慢のチームです。試合前、チームとして「悔いなくやり切ろう」と決めていました。結果は負けてしまいましたが、ピンチの時でも最後まで全員が諦めず、声を出し続けられたことにチームとしての成長を感じました。

私たち3年生は、この試合で高校野球に一区切りをつけますが、3年間、多くの方のおかげで野球を続けられたことを実感しています。毎週、練習試合の送迎をしてくれた保護者の皆さん、ご指導いただいた先生方やOBの先輩方、今回も炎天下の中、応援し続けてくれた全校生徒の皆さんに感謝の気持ちを伝えたいと思います。

スタンドで全校生徒が一つになる

チアリーディングチーム3年生、応援団3年生

野球応援は学年を問わず、全校生徒が一つになる貴重な機会です。スタンドでの一体感を高めるため、たくさん準備をしてきました。毎日、放課後にみんなで練習して、腹式呼吸で声を出して、動画を見ては修正して…。大変でしたが、3年間チアリーディングや応援団をやってきて自分自身の成長はもちろん、頑張りを見ていてくれる人が必ずいることを感じました。次の代のみんなにも、この、全校応援でしか味わうことができない一体感や達成感を体感してほしいです。

03-5561-2000
TEL: 03-5561-2001 FAX: 03-5561-2002

麻生 アツモ
〒106-8555 東京都港区新橋2-1-1
0355612000 TEL: 0355612001
0355612002 FAX: 0355612003

麻生 アツモ
〒106-8555 東京都港区新橋2-1-1
0355612000 TEL: 0355612001
0355612002 FAX: 0355612003

マダマバード
女子服飾
有価証券免状 取得
麻生 アツモ

マダマバード
女子服飾
有価証券免状 取得
麻生 アツモ

麻生 アツモ
〒106-8555 東京都港区新橋2-1-1
0355612000 TEL: 0355612001
0355612002 FAX: 0355612003

電子証明書の更新手続きは、有効期限が過ぎてからでも可能です。ただし、有効期限が過ぎてから更新手続きをするまでの期間は、電子証明書を使った手続き(e-Tax、コンビニ交付など)ができなくなりますのでご注意ください。※健康保険証としての利用は、有効期限後も3か月間は可能です。

〒554-0051
東京都中央区新富町三丁目1番10号

代表 近江 倫

〒554-0051
東京都中央区新富町三丁目1番10号

03-5561-0089 100-0001
03-5561-0072 03-5561-0084

マイナンバーカード番号が記載された有効期限通知書に署名する際、署名はマイナンバーカードのマイナンバー欄に捺印してください。

マイナンバーカード番号が記載された有効期限通知書に署名した際に、署名が有効となる有効期限は、マイナンバーカードの有効期限と一致します。

マイナンバーカード番号が記載された有効期限通知書に署名した際に、署名が有効となる有効期限は、マイナンバーカードの有効期限と一致します。

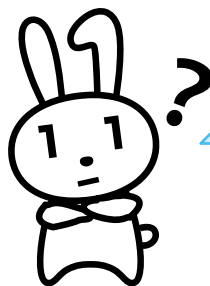
マイナンバーカード番号が記載された有効期限通知書に署名した際に、署名が有効となる有効期限は、マイナンバーカードの有効期限と一致します。

マイナンバーカードの有効期限通知書

お手持ちのマイナンバーカードについて有効期限が満了となります。有効期限の満了前にお手持ちのマイナンバーカードについて、マイナンバーカードのマイナンバー欄に捺印してください。

マイナンバーカードの有効期限通知書に署名した際に、署名が有効となる有効期限は、マイナンバーカードの有効期限と一致します。

姓・氏名	番号	近江 倫
有効期限	2021年の誕生日まで	
有効期限が満了するもの	マイナンバーカード	
更新手段	マイナンバーカードの更新手段	



「電子証明書の更新」と
「マイナンバーカードの更新」で
手続きが違うよ！
やり方は同封の
チラシをチェック！



【問い合わせ】住民課住民担当(☎282-1711 内線1123)

農業関係者以外の方も参加できますので、皆さんぜひお越しください。

第2部 地域の農業について語り合う地域座談会



申し込み・問い合わせ▼8月21日(木)までに、電話または、ファックス・メール(▽住所▽氏名▽電話番号——を明記)で、農業政策課農業振興・農地保全担当(☎282-1711 内線1221 FAX 282-2145 ✉nousei@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。

国勢調査 2025

調査結果から分かること

全ての人と世帯を対象に5年ごとに実施している国勢調査。調査が始まる9月が、いよいよ目前となりました。そこで今回は、国勢調査の結果が何に利用されているのかや、調査結果から分かる東海村の特徴の一部を紹介します。

国勢調査は、国や地域の政策に生かされる大変重要な調査です。9月下旬から調査員が訪問しますので、ぜひご協力ください。



▲総務省統計局／
国勢調査2025
キャンペーンサイト

調査結果の活用方法

国勢調査の結果は、「衆議院小選挙区の区割りの改定」「地方交付税の算出」のほか、「人口減少対策」「少子高齢化対策」「防災・災害対策」「教育」「地方創生」など、国や地方公共団体のあらゆる行政施策に幅広く活用されています。

また、民間企業が店舗の出店計画を立てる際には年齢別の人口等の結果を利用するなど、多方面で活用されています。

前回調査から分かる“東海村”

【令和2年国勢調査(就業状態)】

	就業人数 (人)	情報通信業 (%)	学術研究、専門・ 技術サービス業 (%)
茨城県	136万2,944	1.91	4.36
東海村	1万8,037	3.88	13.61

令和2年の国勢調査(就業状態)の結果から、東海村は県内でも「情報通信業」や「学術研究、専門・技術サービス業」に従事している方の割合が高いことが分かります。

【問い合わせ】政策推進課計画調整担当(☎282-1711 内線1306)

\\ ご協力ください! //

「東海村第5次地域福祉計画」策定のためのアンケート



村では、誰もが住み慣れた地域で安心して生活できるまちを目指し、東海村地域福祉計画を策定しています。

この計画は、社会福祉法に基づき策定しており、5年ごとに見直しを行っています。このたび、令和8年度からの新しい計画の策定に向けて、村民の皆さんの地域生活の状況や、福祉に関するご意見などを把握するため、アンケート調査を実施します。

【対象】

村内在住・在勤・在学の方

【回答方法】

右上の二次元コードを読み取り、ご回答ください。※Webでの回答が難しい方は、地域福祉課(役場行政棟1階)へお越しください。

【回答期限】

9月15日(月・祝)

【その他】

回答いただいた情報は、地域福祉計画策定に関する業務にのみ利用し、ほかの目的には利用しません。



【問い合わせ】地域福祉課地域福祉・地域医療推進担当(☎282-1711 内線1133)



「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を！

夏休みに入り、子どもたちの生活リズムは崩れていませんか。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力・気力の低下の要因の一つとなっています。子どもたちの健やかな成長はもちろん、大人にとっても十分な睡眠やバランスの取れた食事、適切な運動など規則正しい生活習慣が大切です。

そこで今回は、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活習慣を整えるためのポイントを紹介します。

■睡眠

睡眠には、①疲れた脳や体を休ませ、疲労回復する②記憶を定着・整理する③気持ちを落ち着かせる④免疫機能を回復する⑤成長ホルモンを分泌し、心身を発達させる——など、さまざまな働きがあります。各世代に応じて推奨されている睡眠時間を確保しましょう。

良い睡眠を取るためのポイント！

- ・できるだけ決まった時間に寝る。
- ・就寝の1～2時間前に入浴する。
- ・読書やストレッチなど、自分なりの方法でリラックスする。
- ・就寝1時間前のスマホやテレビは控える。

世代別の推奨睡眠時間

小学生	9～12時間
中学生・高校生	8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	8時間未満

【参考】厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

■朝ごはん

朝ごはんを食べると、睡眠中に低下した体温が上がり、脳や体を目覚めさせる効果があります。また、エネルギー代謝が活発になることで、勉強や仕事の効率も上がります。日々の忙しさからおろそかになりがちな朝ごはんですが、一日を生き生きと過ごすために毎日欠かさず食べましょう。

<無理なく始めよう、朝ごはん！>

【ステップ1】 1品からスタート！	【ステップ2】 2品に増やす！	【ステップ3】 主食+2品に！
食べる習慣をつけましょう。 ☐ バナナ ☐ ヨーグルト ☐ おにぎり ☐ パン ☐ シリアル	1品増やしてバランスアップ。 ☐ バナナ+ヨーグルト ☐ おにぎり+みそ汁 ☐ パン+スープ ☐ シリアル+牛乳	理想の朝ごはんを目指しましょう。 ☐ ごはん+納豆+おひたし ☐ パン+ゆで卵+野菜スープ

手早く朝ごはんを作るためのポイント！

- ・夕食を多めに作っておく。
- ・おかずを作り置きする。
- ・前日に下ごしらえをしておく。
- ・チーズや果物など、そのまま食べられるものを常備しておく。
- ・冷凍食品を活用する。

メニューの参考に！

村公式HP
ヘルスメイトの
オススメレシピ



犯罪のない安全・安心な地域社会を目指して… 277人が始動！ —ひたちなか地区防犯協会防犯連絡員委嘱状交付式—

7月8日、東海文化センターで「ひたちなか地区防犯協会防犯連絡員委嘱状交付式」が行われました。今回委嘱された277人（東海中分会168人、東海南中分会109人）の防犯連絡員は、地域の皆さんが安全・安心な生活を送れるよう、警察署等と連携・協力しながら自主的な防犯活動を行うとともに、自宅を「防犯連絡所」として、地域と警察署等との橋渡し役を担っていきます。

ひたちなか警察署生活安全課長の石川裕一さんは、「防犯活動を行うにあたっては、“気楽に・気長に・危険なく”活動することがポイントです」と話し、防犯連絡員に期待を寄せていました。



山田村長から委嘱状を受け取る
加藤孝幸さん（東海中分会代表）

中央公民館講座



日程等▼下記参照

対象▼村内在住・在勤の方

受講料▼無料 ※一部費用がかかります(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▼ 8月28日(木)(必着)まで(8月12日(火)、18日(月)、25日(月)を除く)

の午前9時～午後9時(日曜日は午後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(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(〒319-1115 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
好評につき、第2弾開催！ はじめてのカンタ刺繍(全2回) インドのベンガル地方で生まれた「カンタ」は、着古した衣類を重ね、刺し子の技法で再生させた暮らしの民芸です。講座では、17センチメートル四方の布で作品を作りながら基本的な技法を学びます。手芸が初めての方でも参加できますので、この機会に手仕事の楽しさを味わってみませんか。※7月開催講座と同じ内容です。	期日▼9月12日・26日(全て金曜日) 時間▼午後1時～4時 定員▼10人 費用▼500円程度/人(材料費、初回徴収) その他▼▽裁ちばさみ・糸切りばさみ・糸通し・眼鏡(お持ちの方のみ)をご持参ください。▽保育サービス(無料、2歳児～小学6年生が対象)があります。



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」

姉妹都市交流のさらなる発展に向けて！ 米国アイダホの産業視察団が村内企業を訪問

6月4日、アイダホ州とアイダホフォールズ市の産業視察団が役場、株式会社鈴木ハーブ研究所、株式会社ヒューマンサポートテクノロジーの3か所を訪問しました。同視察団は、アイダホ州商務省やアイダホフォールズ市経済開発部の職員などで構成されており、今回の訪問は、村の産業振興の取り組みや村内企業の視察を目的としたものです。村が策定した産業振興ビジョンの説明を受け、「アイダホフォールズ市も東海村も、地域経済は原子力関連産業に頼っている点が似ています」と話した視察団メンバーのアマンダ・ローガンさん。また、視察を終えて視察団メンバーのキャサリン・マクルーアさんは、「2社を視察することができ、東海村の訪問は素晴らしいものになりました」と話しました。アイダホフォールズ市とは、これまで住民同士の交流が行われてきましたが、今後は事業者による産業分野の交流など、姉妹都市交流のさらなる発展が期待されます。

【写真左から】トレイシー・デイさん、山田村長、キャサリン・マクルーアさん



▲アイダホ州からの記念品



▲役場で産業振興ビジョンの説明



▲ヒューマンサポートテクノロジーの事業紹介



▲鈴木ハーブ研究所のハーブガーデン見学

文芸とうかい

【俳句】

蟬時雨巡る親鸞ゆかりの地

緑ヶ丘 内田 芳勲

酷暑なり天気予報は晴れ続く

船場 庭田紀久子

梅雨空に那須高原を上下視

外宿 井坂 正一

鎌倉路あじさい祭り花ランチ

豊白 東海林笑湖

雨上がり蒸さる路面酷暑かな

村松北 小野寺紀夫

急かされる詰碁解けぬに豆の飯

村松北 宮部賢次郎

万人の願い抱きて天の川

駅東 中原 正子

緑さす宮の手水舎水豊か

村松 大内たけみつ

大海原へ風の道あり沖縄忌

豊白 小林 久男

老鷲や木立ちの中で凜と啼く

村松 堀木 純子

【短歌】

庭木枯れ丈夫な木なり家族を診

別れを惜しむ残念無念

遠路来て子と食事を久々に

近況語り幸せ満つる

白方中央 寺島 功夫

船場 根本 ちゑ

雷鳴の遠くに響く真夏日に

空を見上げて片陰に入る

白方中央 鈴木 忠和

移植して三ヶ月経た金柑に

外宿 小林美代子

新芽発見心が弾む

外宿 井坂 愛子

終活の時ぞ今こそ物買わぬ

先生の優しさ厳しさ元氣良

手足動かし幼児のダンス

白方 佐藤 操

見てごらん暑さをしのぎ蟻たちも

白方中央 海老根ヨシイ

猛暑なかぴんぴん生きよう二人して

笑みつつ公園散歩する

照沼 佐藤 昇

灼の夏わが子に乳をやるように

欲かりし花にぞんぶんに撒く

あんずの木今年鈴なりかいでみる

童にしみた匂いはどこに

豊白 梅津 秀雄

ちちははもはらかも逝きふる里の

佛間に風の通り行くなり

木末まで青葉芽吹の木々眺め

吾が過ぎこしの曲折思

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)

開催中!

企画展「とうかいまっずミュージアム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
た作品を展示してい
ます。



期間等▼

期 間	ギャラリーA	ギャラリーB
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16日(土)は午後
4時、23日(土)は午後3時)まで

佐川憲一郎写真展「四季巡礼」第5章茨城
～海山千里に風が吹く～

作家が30年以上にわ
たり撮り続けている、北
茨城市、高萩市、日立
市の海岸風景や花園溪
谷の四季の写真のほ
か、花園神社境内で撮影した作品を展示します。野
口雨情の詩の一節を引用した、サブタイトルの「海
山千里に風が吹く」を感じながらご覧ください。

期日▼8月24日(日)～30日(土)

場所▼ギャラリーA

時間▼午前10時から午後5時(最終日は午後3時)
まで



第47回「全日本写真連盟ひたちなか支部写真展」

会員それぞれの得意
分野を生かして撮影し
た写真を展示します。
単写真、組み写真、カ
ラー写真、モノクロ写
真など、個性豊かな作
品の数々をお楽しみくだ

期間▼9月7日(日)～13日(土)

場所▼ギャラリーA

時間▼午前10時から午後5時(最終日は午後3時)
まで



情報ガイド

東海村役場 ☎282-1711(代表)

●常住人口(推計)

令和7年7月1日現在(前月比)	
世帯数	16,286世帯(+25)
総人口	37,560人(+15)

●8月の納付

納期限 9月1日(月)

村民税・県民税・森林環境税(第2期分)
国民健康保険税(第2期分)
後期高齢者医療保険料(第2期分)
介護保険料(第3期分)

ー 納付は、便利な口座振替で！ー

●8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
10日(日)	石井整形外科クリニック	270-5141
11日(月)	村立東海病院	282-2188
17日(日)	尾形クリニック	282-4781
24日(日)	村立東海病院	282-2188
31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



賀寿の年齢を迎える皆さんへ
敬老祝い品等を贈呈します

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い品等を贈呈します。
対象▼7月31日時点で村内に住民票があり、令和8年3月31日までに左表の対象年齢となる方

対象年齢	内 容
満77歳	金券 5,000円分
満88歳	金券3万円分とお祝い品
満100歳	お祝い金 5万円
満101歳以上	金券 1万円分

健康・医療



「高齢者の健康チェック」

期日等▼

期 日	時 間	場 所
8月19日(火) ・20日(水)	午前9時30分～ 正午	イオン東海店
8月21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

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。

関係地域福祉課高齢支援担当(内線1136)

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、認知機能かんたん検査(8月20日(水)のみ)、血管年齢測定(8月21日(木)のみ)
参加費▼無料
その他▼茨城県公式健康推進アプリ「元氣アップ！りいばらき」ポイント対象事業です。

関係保険課医療保険担当(内線1176)
※事前申し込みは不要です。

高齢者を対象とした無料の歯科健康診査を実施します！

歯や口腔衛生状態の確認や事後指導(セルフケアの歯ブラシ指導)などを行います。対象者には、8月下旬に案内状を郵送しますので、ぜひ受診してください(施設等入所者等を除く)。

期日▼9月1日(月)～12月31日(水)

※歯科医療機関の休診日を除きます。

場所▼茨城県歯科医師会に属する歯科医療機関のうち、本事業を実施する歯科医療機関(案内状に記載)

対象▼茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、左表の①～③のいずれかに該当する方

①	②	③
令和6年度に75歳になった (昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれ)	令和6年度に80歳になった (昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれ)	令和6年度に85歳になった (昭和14年4月1日～昭和15年3月31日生まれ)

申「実施歯科医療機関」一覧からご希望の歯科医院に、後期高齢者医療歯科健康診査事業で健康診査を受診する旨を伝えて予約の上、受診してください。
関係茨城県後期高齢者医療広域連合事業課(☎309局1212)

野菜、足りていますか？「野菜摂取レベル測定会」でチェック！

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。専門職から「野菜をたくさんとること」についてのアドバイスを受けます。

期日等▼

期日	時間	場所
8月19日(火)	午前10時～午後0時30分	村立図書館
9月12日(金)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	保健センター

対象▼村内在住・在勤・在学中で、おおむね18歳以上の方

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「元氣アツプーリいばらき」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。

食品取扱従事者の保菌検査(検便)を実施します

対象▼食品衛生法(昭和22年法律第233号)第55条に基づく営業許可を受けている者および同法第57条に基づく食品届出営業を営む者

検査項目▼赤痢菌・サルモネラ・腸チフス・パラチフス・O・157を含む腸管出血性大腸菌全て

費用▼▽食品衛生協会会員：700円

／1検体▽非会員：1000円／1検体※支払いは、コンビニエンスストア・郵便局での払い込みとなります(振込用紙は検査結果に同封)。

その他▼▽案内はがきが営業所に届きます。▽保健センター等での検体容器等一式の配布は行いません。▽保菌検査は、大腸がん検診ではありません。

申・問案内はがきをお持ちの上、ひたちなか食品衛生協会(ひたちなか市新光町95 ☎265局5350)で検体容器等一式を受け取り、指定の施設へ検体をご郵送ください。

福祉



参加してみませんか？「きずなの会(本人ミーティング)」

認知症の方同士やご家族でランチをしながら、日頃の思いを話してみませんか。

期日▼9月2日(火)

時間▼午前11時～午後1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、その忘れがあり悩んでいる方とその家族
その他▼ランチ(食堂ぎずなえび)の飲食代は実費負担となります。

申・問 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(総合福祉センター「絆」☎212局7785)へ、東海南中学校区にお住まいの方

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。

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間のお知らせ

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。

期間▼8月27日(水)から9月2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「こどもの人権110番」

問 水戸地方法務局人権擁護課(☎227局9919)

子育て



さちのみ認定子ども園令和8年度一号認定児(幼稚園児枠)募集

対象等▼3歳児：令和4年4月2日から令和5年4月1日に生まれた方(5人)※4歳児・5歳児の募集はありません。

その他▼入園説明・見学会を9月18日(木)の午前10時～11時30分に行います。参加を希望する方は、9月3日(水)から5日(金)までの午前10時～午後5時に電話で申し込みください。

申・問 9月18日(木)から10月14日(火)までの午前10時～午後5時に、さちのみ認定子ども園へお越しの上、願書を手入力してください。願書に必要事項を記入し、10月15日(水)の午前9時50分～10時に、さちのみ認定子ども園(☎212局5057)へお越しの上、申し込みください。※申し込み多数の場合は、その場で抽選となります。

こども・わかもの応援給付金申請は9月19日(金)まで

「こども・わかもの応援給付金」の申請書を送付しました。手続きがお済みでない方は、期限までに申請してください。詳細は村公式ホームページをご覧ください。



▲村公式HP

問 学校教育課学校教育担当(内線1411・1419)

「ポランサークル」年間会員募集

日時▼水曜日の午前9時30分～11時

場所▼チユリッポ保育園

対象等▼令和3年4月～令和5年12月生まれのお子さんとその保護者(先着5組)

参加費▼無料

その他▼①園庭開放：月々金曜日の午前9時30分～午後3時 ②育児相談：月々金曜日の午前10時～午後3時 ※①・②とも事前予約が必要です。

問 チュリッポ保育園(☎282局3158)

教養・スポーツ

とうかいまるごと博物館「歩く博物館小さなお地蔵さんを巡る」

学芸員と一緒に、村内の小さななお地蔵さん巡りをします。

日時▼9月13日(土)午前10時～11時
集合場所▼石神コミュニティセンター
定員▼先着20人
参加費▼無料

申・問8月15日(金)から9月5日(金)までに、電話またはメール(▽講座名を明記)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@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。

第4回「ニューススポーツだよ! 全員集合!!+プラス」

日時▼8月30日(土)午前10時～11時30分
場所▼総合体育館
対象▼村内在住・在勤・在学の方
内容▼卓球、オーバルボール
参加費▼無料
その他▼▽飲み物、タオルをお持ちの上、動きやすい服装(ジャージ等)でお越しください。▽全10回のうち5回参加した方に記念品を差し上げます。

申・問8月27日(水)の午後5時までに、総合体育館(☎283局0673)へ申し込みください。

結成100周年記念「東京六大学野球オールスター戦」

日時▼8月23日(土)午後2時30分から
場所▼ノブルホームスタジアム水戸(水戸市見川町2256)

入場料▼▽一般:前売り2000円/人、当日2500円/人▽高校生以下:無料
申 チケットぴあで前売り入場券を販売しています(当日券は会場で購入可)。



▲詳細はこちら

問東京六大学野球オールスター戦茨城大会実行委員会事務局(☎227局0831)

その他

村長と直接意見交換ができます 第131回「ふれあいトーク」

日時▼8月23日(土)午後2時～5時
場所▼イオン東海店(1階・フードコート付近)
内容▼まちづくり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。▽当日のやりとり概要を、村公式ホームページで公表(匿名)します。※個人が特定されるような内容を除きます。

問政策推進課秘書広聴担当(内線1302)

東海音頭を村内公共施設や商業施設で放送しています

東海音頭のさらなる普及と東海まつりを盛り上げるため、左記の施設等で東海音頭を放送しています。詳細は村公式ホームページをご覧ください。



▲村公式HP

▽ヨークベニマル東海店:10月25日(土)までの午前11時30分ごろと午後6時ごろ
▽イオン東海店:8月10日(日)、10月25日(土)の午前9時～午後9時(東海まつり実施日)

問中央公民館(☎282局3329)

看護専門学校等(地域特定推薦)の受験に係る村長推薦

次の大学や専門学校の地域特定推薦入学試験の受験に必要な村長推薦の申し込みを受け付けます。

【①日立メディカルセンター看護専門学校(看護学科)】

対象等▼受験者または保護者が村内に住所を有し▽同看護専門学校の一一般入試試験の受験資格を満たしている▽合格した場合は必ず入学する▽看護の仕事に関心を持ち、資格取得後は地域の保健・医療・福祉の向上に貢献する意思がある――を満たす方(3人程度)※社会人の方も対象です。

申込期間▼8月13日(水)から9月11日(木)まで



▲HPIはこちら

【②水戸市医師会看護専門学院(准看護学科)】
対象等▼受験者または保護者が村内に住所を有し▽高等学校を卒業後15年以内(平成3年4月以降に生まれた方)または令和8年3月に卒業見込み▽合格した場合は必ず入学する▽卒業・資格取得後は、村内の保健・医療・福祉機関等で(准)看護師として就業する意志がある――を満たす方(3人程度)※その他要項があります。



▲HPIはこちら

申込期間▼8月13日(水)から10月15日(水)まで

【③茨城キリスト教大学(看護学部看護学科)】

対象等▼受験者または保護者が令和6年11月6日以前から村内に住所を有し▽令和8年4月1日現在満18歳以上▽高等学校または中等教育学校を令和8年3月に卒業見込み▽合格した場合は必ず入学する▽全体の評定平均値が3.8以上▽看護学に深い関心を持ち、卒業後は地域の保健・医療・福祉の向上に貢献する意思がある――を満たす方(3人程度)



▲HPIはこちら

申込期間▼8月13日(水)から10月24日(金)まで
申・問提出書類に必要な事項を記入の上、保健センター(☎282局2797)へ申し込みください。詳細は村公式ホームページをご覧ください。



▲村公式HP

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♪



ぼくの夢 わたしの夢



—夢は“飼育員”—

石神小学校 6年 海老澤 伊吹 えびさわ いぶき

僕は、小さい頃から動物の本やテレビを見たり、動物園に連れて行ってもらったりすることが大好きです。動物園に行くと、動物の世話をしている飼育員さんを見かけます。飼育員さんたちが毎日世話をしてくれるおかげで、動物たちも健康で元気に過ごせるし、動物を見に来た人たちも楽しめるのだと思います。動物園に行くたびに、「僕もこんな仕事がしたい」と思うようになりました。

飼育員になるには、動物の体のことはもちろん、餌や病気、その動物が本来生息していた場所の環境などについてもよく知らなければなりません。また、体力も必要なので大変だと思います。だから、僕は毎日きちんとご飯を食べて、体力をつけたいです。そして、動物園に来た人に詳しく説明ができるように、勉強もしっかり頑張りたいです。動物たちが安心して過ごせるように、優しく世話をすることができる飼育員になりたいです。

ちびっこ美術館

「水族館へ行ったよ」



遠足で水族館に行った時に
見た、イルカショーの絵を描いて
くれたのは、結花さん(5歳)。
「仲良しの友達と見たイルカ
ショーが、とても楽しかった!」
うれしそうに話してくれま
した。イルカの迫力あるジャンプ
の様子が伝わってきますね♪



みぎわ幼稚園
はが ゆうか
芳賀 結花さん

集まれ! TOKAI Kid's 2025. 8



ながの ともひろ
長野 智晴さん
R 6.5.1生



すざうら ちあき
杉浦 茅爽さん
R 7.3.27生



はせ ゆうか
長谷 優花さん
R 1.11.3生



ふくち ゆづき
福地 優月さん
R 6.11.26生

写真大募集

「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!
詳細は村公式ホームペー
ジをご覧ください。



▲HPIはこちら

【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)

【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2回

わかものの 声をカタチにするまち ～仕組みと文化をつくる～



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。

第2回目となる今回は、兵庫県尼崎
市でこども政策監を務める能島裕介さ
んを講師にお招きし、福祉や教育など、
分断されがちな若者支援を一体的に実
施する仕組みなどについてお話して
いただきます。



【能島さん】

日時▼9月9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

その他▼第3回の講座は、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。

申し込み▼8月31日(日)までに、右の
二次元コードから申し込みください。

【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)



▲申し込みはこちら



東海村発足70周年
最新情報はこちら



▲70周年記念
公式X