

主な話題

- p 02 9月9日は「救急の日」救急医療週間 9月7日(日)～13日(土) 救急車の適正な利用にご協力ください!!
- p 03 認可外保育施設の保育料の一部を補助します
お好きな映画をお楽しみください!「東海ワンコイン劇場2025」



朝の交通立哨を通して子どもたちの安全を守る

皆さんは、朝の通学時間帯に交通立哨を行っている「東海村民間交通指導員」をご存じですか。

民間交通指導員は、活動の一つとして月に2回、特に危険が多い交差点で、保護者と一緒に交通立哨を行っています。

今回は、村で活動する7人の民間交通指導員の一人、深川節男さんに活動への想いや立哨のポイントなどを伺いました。



【自転車の中学生を見守る】



【保護者も立哨に協力】

【問い合わせ】環境政策課生活環境保全担当(☎282-1711 内線1456)

INTERVIEW



深川節男さん
(東海村民間交通指導員)

平成25年に民間交通指導員となった深川さん。「村のために何かできることがあれば…」という想いで始めた活動は、現在で13年目となる。村内出身・在住。

—気を付けていることは？

小学生は車道に飛び出さないか、中学生は自転車と並走していないか、特に気を付けて見えています。子どもたちが歩く県道は、歩道が狭く、通勤時の交通量も多い。県道につながる村道を抜け道として通る車にも注意しています。止まってくれるドライバーへの気配りも大事ですね。

—良かったこと、うれしかったことは？

元気にあいさつをする子どもたちの笑顔や、皆さんからの「ありがとう」の言葉がうれしい。いつも最後に通る子どもたちを、後ろ姿が見えなくなるまで見送るのですが、このときに、この活動をしていて本当に良かったと思いますね。

—最後に、ドライバーや読者へ一言お願いします

朝、急ぐ気持ちはよく分かりますが、歩行者がいるときは、「歩行者優先」をお願いします。無理な運転で事故を起こしては元も子もないので…。

交通ルールは皆で守ることが大事です。子どもたちのお手本となるよう、大人も交通ルールをしっかり守りましょう。

交通立哨③つのポイント

①子どもを止まらせる

飛び出し防止のため「まずは止まる」を習慣づけよう。

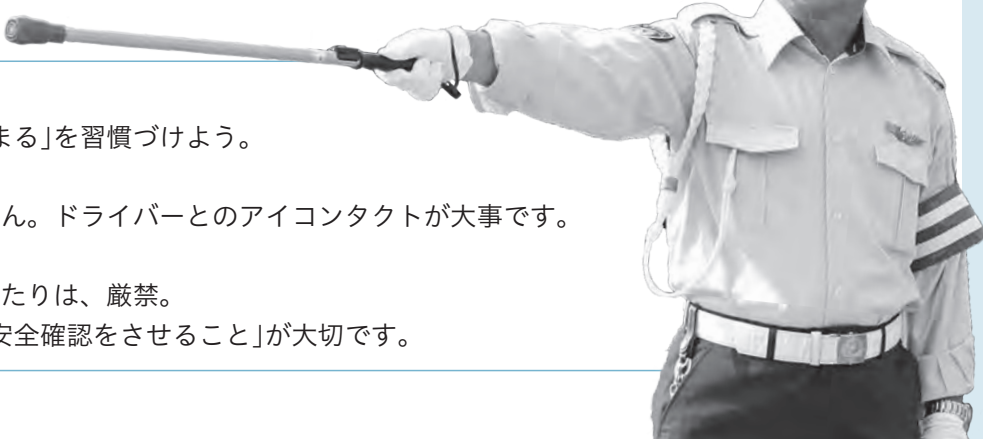
②車両に止まってもらう

車を停止させる権限はありません。ドライバーとのアイコンタクトが大事です。

③横断を誘導する

急がせたり青色点滅で横断させたりは、厳禁。

横断する時は「子ども自身にも安全確認をさせること」が大切です。





9月9日は「救急の日」

救急医療週間 9月7日(日)～13日(土)

救急車の適正な利用にご協力ください!!

救急車の数には限りがあります。命の危険がある重い病気や大けがをした人を一刻も早く病院へ搬送できるよう、救急車の適正利用をお願いします。

【問い合わせ】ひたちなか・東海広域事務組合消防本部警防課 (☎271-0732)

こんなときは迷わず119番通報を!

下記のように緊急性が高い場合は、迷わず119番で救急車を呼びましょう。

▽意識がない(返事がない) ▽声が出せない ▽急な頭痛・胸痛・腹痛 ▽ろれつが回らない
▽手足の動きが悪くなった ▽大出血している ▽顔色が悪い ▽交通事故や高い所からの転落
▽明らかに様子がおかしい など



▲救急車利用
マニュアル

救急車を呼ぶべきか判断に迷ったときは…

急な病気やけがで、すぐに受診したほうがよいのか、様子を見ても大丈夫なのか、不安なときや救急車を呼ぶべきか迷った際には、下記の救急電話相談または茨城県救急医療情報システムをご利用ください。



📞 おとな救急電話相談

医療機関のご案内、急な病気に関する
ご相談を受け付けています。

#7119

または 050-5445-2856

※お掛け間違いにご注意ください

24時間受付 年中無休

📞 子ども救急電話相談

小児医療機関のご案内、お子さんの
急な病気に関するご相談を受け付けています。

#8000

または 050-5445-2856

※お掛け間違いにご注意ください

24時間受付 年中無休



▲茨城県救急医療
情報システム

消防・救急をもっと身近に感じよう!

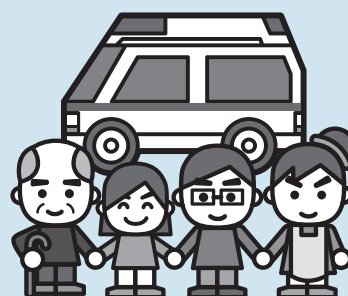
「救急の日2025」

日時▼9月7日(日)午前10時～午後3時

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

内容▼AED体験、こどもナース服・消防服着用体験コー
ナー、消防車・救急車の展示など

皆様のご来場を
お待ちしております!



認可外保育施設の保育料の一部を補助します

村では、認可外保育施設(児童福祉法に定める届け出をしている施設のみ、村外の施設も対象)に入所し支払った月額保育料の一部を補助します。

対象▼下記の①～⑥の全てを満たす方

- ①お子さんと保護者が東海村に同一世帯で住民登録をしており、居住している
- ②令和7年度に認可外保育施設と月単位での利用契約をして通っている
- ③認可保育施設を利用した場合の保育料よりも高い保育料を納めている
- ④入所中の認可外保育施設の保育料を保護者が支払っており、滞納がない
- ⑤認可外保育施設の設置者が、お子さんの4親等内の親族でない
- ⑥幼児保育・教育の無償化(施設等利用給付認定)を受けていない

補助額(上限)▼▽0歳児～満3歳児…月額3万2,000円
▽その他の児童…月額4万2,000円

※認可保育所を利用した場合の月額保育料と、認可外保育施設に支払った月額保育料との差額(10円未満切り捨て)を補助します(延長保育料、入会金、その他教材費等実費払いの経費を除く)。

申し込み・問い合わせ▼子育て支援課備え付けまたは、子育て応援ポータルサイト「のびのび子育て帳」からダウンロードした申請書に必要事項を記入し、通所している(した)認可外保育施設が発行した「通所証明書兼領収確認証明書」とその他必要な書類を添付の上、令和8年3月31日(火)までに、子育て支援課認定・給付担当(☎282-1711 内線1185)へ申し込みください。※詳細は、子育て応援ポータルサイト「のびのび子育て帳」をご覧ください。



▲のびのび子育て帳

＼ お好きな映画をお楽しみください! ／

HPIはこちら▶

「東海ワンコイン劇場2025」



入場料500円の「東海ワンコイン劇場2025」。今回は、「映画ドラえもん」シリーズ45周年記念作品「映画ドラえもん のび太の絵世界物語」のほか、平成5(1993)年の放送開始以来、幅広い世代から親しまれ続けてきたテレビアニメ「忍たま乱太郎」の「劇場版 忍たま乱太郎 ドクタケ忍者隊最強の軍師」、生きていく喜びとつらさを独特のユーモアで描いた「九十歳。何がめでたい」、読み書きができない夫と、彼を長年支え続ける妻との心温まるヒューマンドラマ「35年目のラブレター」の4本を上映します。

期日等▼

日時	作品名
9月13日(土) ①10:00～ ②14:00～	「映画ドラえもん のび太の絵世界物語」
9月13日(土) ①12:10～ ②16:10～	「劇場版 忍たま乱太郎 ドクタケ忍者隊最強の軍師」
9月14日(日) ①10:00～ ②14:20～	「九十歳。何がめでたい」
9月14日(日) ①12:00～ ②16:20～	「35年目のラブレター」



©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2025



©尼子騒兵衛／劇場版忍たま乱太郎製作委員会



©2024映画「九十歳。何がめでたい」製作委員会
©佐藤愛子／小学館



©2025「35年目のラブレター」製作委員会

場所▼東海文化センター

定員▼各回先着738人(ほかに車いす席2席あり)

入場料▼500円/人(全席自由、3歳以上有料)※▽2歳以下のお子さんが保護者の膝上で鑑賞する場合は無料です。▽入場料は、上映日当日に東海文化センター入り口でお支払いください。

問い合わせ▼東海文化センター(☎282-8511)

消費生活 相談

刈払機(草刈り機)による作業中の事故にご注意を！ 使用の際は、自分と周囲の安全をしっかりと確認しましょう

【問い合わせ】消費生活センター(東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」内) ☎287-0858

刈払機(草刈り機)は、エンジンまたはモーターを動力源として、高速回転する刈り刃で草を刈る機器です。主に農作業や農園業などで利用されていますが、農機具店やホームセンターなどでも購入できることから、一般家庭にも普及しています。



刈払機は、作業中に転倒して刈り刃に接触し作業者がけがをしたり、作業者の周囲にいる人にけがを負わせてしまったりするなど、思わぬ事故を起こすことがあります。また、刈り刃の先端が障害物や地面に接触すると、刈り刃の回転方向の反対側に、刈払機ごと跳ね返される「キックバック」が発生して大変危険です。

刈払機を使用する際は、取扱説明書や使用方法、注意点などを確認し、安全に作業しましょう。



事故に遭わないために…

刈払機で作業をする際は、事前に下記のチェックリストで安全な使い方を確認しましょう。

【事故に遭わないためのチェックリスト】

- ☑刈払機を使用する前に、使用方法や注意点を確認する。
- ☑刈り払い作業に必要な服装や、滑りにくい靴を使用する。
- ☑刈り払い作業中の作業には、近づかない。
- ☑キックバックを避けるため、往復刈り(刈り刃の回転方向と反対の方向に刈り払う)や大振りを避け、障害物に注意する。
- ☑刈り刃に草などが絡まって回転が停止した場合は、必ず刈り刃が回転しない状態にしてから草などを除去する。

事 故 事 例

【事例1】作業者が、背後に別の作業者がいることに気が付かず、刈払機を運転したまま振り向いた際に、刈払機が背後の作業者に接触し、けがをさせてしまった。

【事例2】エンジンをかけたまま刈り刃に絡まった草を取り除いたところ、草を取り除いた瞬間に刈り刃が回転し、けがをしてしまった。

【消費生活センターの窓口対応日について】

下記の期日は、館内の保守作業のため窓口の対応を休止し、別日に変更して実施します。

窓口対応を休止する日	変更後の窓口対応日
9月2日(火)	9月6日(土)
12月9日(火)	12月13日(土)
令和8年1月20日(火)	令和8年1月24日(土)
令和8年3月10日(火)	令和8年3月14日(土)

北年金事務所(☎231局2283)

■問い合わせ

ねんきんダイヤル(☎0570・05・1165)、水戸

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
平成27年度の月分	1万5,930円	1万1,950円	7,960円	3,990円
平成28年度の月分	1万6,600円	1万2,450円	8,300円	4,150円
平成29年度の月分	1万6,820円	1万2,620円	8,400円	4,200円
平成30年度の月分	1万6,650円	1万2,480円	8,330円	4,160円
令和元年度の月分	1万6,710円	1万2,530円	8,350円	4,170円
令和2年度の月分	1万6,820円	1万2,610円	8,410円	4,200円
令和3年度の月分	1万6,860円	1万2,650円	8,420円	4,210円
令和4年度の月分	1万6,740円	1万2,550円	8,360円	4,190円
令和5年度の月分	1万6,520円※	1万2,390円※	8,260円※	4,130円※
令和6年度の月分	1万6,980円※	1万2,730円※	8,490円※	4,240円※

※追納加算額はありません。

追納が出来るのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間(例えば、令和7年4月分の免除等分については令和17年4月末まで)に限りです。

■追納する際の注意点

追納が出来るのは追納が承認された月の前10年以内の免除等期間(例えば、令和7年4月分の免除等分については令和17年4月末まで)に限りです。

国民年金
だより
国民年金保険料の
「追納制度」



情報ガイド

東海村役場 ☎ 282-1711(代表)

● 9月の休日診療

受付時間 午前9時～正午

期日	医療機関名	電話番号
7日(日)	石井整形外科クリニック	270-5141
14日(日)	村立東海病院	282-2188
15日(月)	うすい内科クリニック	229-0855
21日(日)	茨城東病院	282-1151
23日(火)	村立東海病院	282-2188
28日(日)	尾形クリニック	282-4781

茨城子ども救急電話相談

☎ #8000 または ☎ 050-5445-2856
※毎日 24 時間対応 (救急医療機関案内を含む)

茨城おとな救急電話相談

☎ #7119 または ☎ 050-5445-2856
※毎日 24 時間対応 (救急医療機関案内を含む)

● 9月の住まいに関する相談

場 所 都市政策課(役場行政棟2階)
問合せ 都市政策課(内線1247、1248)

相談日	時間	相談内容
18日(木)	10:00～16:00	新築、耐震リフォーム、省エネルギー、空き家等

● 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



「夜間の専門相談会」

債務に関する事、その他法的トラブルに関する事などについて、弁護士による相談を行います。

期日▼9月17日(水)

時間▼午後4時30分～7時30分(1組30分程度)

場所▼総合福祉センター「絆」

対象等▼村内在住の方(先着6組)

その他▼担当の弁護士と利益相反関係にある方は相談をお受けできないことがあります。

申・問9月16日(火)までに東海村社会福祉協議会(☎283局0205)へ申し込みください。

道路上に張り出している樹木等の適正管理にご協力ください

道路への倒木や枝の張り出しにより、通行の妨げや標識等が見えにくくなっている箇所が見られます。倒木の恐れや張り出し等が見られる樹木の所有者は、ご自身の管理・責任のもと、樹木の剪定・伐採等の対応をお願いします。

茨城県常陸大宮土木事務所(☎0295・52・3152)、道路整備課(内線1235)

健康・医療



「水中体操教室」(後期)

高齢者や障がいのある方などの健康

コース	クラス	時間	定員
一般	月曜1組	9:30～10:30	各10人
	月曜4組	14:30～15:30	
	木曜1組	9:30～10:30	
	木曜4組	14:30～15:30	
	金曜1組	9:30～10:30	
	金曜4組	14:30～15:30	
一般土曜	土曜1組	9:30～10:30	各10人
	土曜2組	11:00～12:00	
ゆっくり	月曜2組	11:00～12:00	各4人
	木曜2組		
	金曜2組		
少人数	月曜3組	13:00～14:00	各4人
	木曜3組		
	金曜3組		

維持が目的の水中体操教室です。指導員が丁寧に指導しますので、運動不足の解消やリフレッシュにぜひご参加ください。
期日▼10月から令和8年3月まで(各コース全18回)
時間等▼

場所▼総合福祉センター「絆」
対象▼村内在住でおおむね40歳以上の方
※少人数コースは障がいなどがあり、医師の意見書が提出できる方に限ります。▽応募者多数の場合は抽選となります。

内容▼水中での歩行や体操、体幹トレーニング等
参加費▼8100円/人※2クラスまで参加できます。

その他▼受け付けの際に簡単な健康チェックを行います。▽「少人数コース」以外を希望する方でも、医師の意見書が必要となる場合があります。

▽欠席時の振り替えはできません。

申・問9月5日(金)までに、身分証明書をお持ちの上、東海村社会福祉協議会(☎282局4300)へ申し込みください。※電話での申し込みはできません。



▲詳細はこちら

高齢者の健康チェック

期日等▼

期日	時間	場所
9月11日(木)・12日(金)	午前9時30分～正午	村立図書館
9月16日(火)	午前10時～正午	総合福祉センター「絆」
9月18日(木)		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、認知機能かんたん検査(9月11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! 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。

「介護予防健康体操教室」(後期)

有酸素運動やシナプソロジー(脳トレ)、筋力トレーニングを中心とした体操教室を開催します。

期日▼10月から令和8年3月まで(各クラス全18回)

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

場所▼総合福祉センター「絆」

対象▼村内在住でおおむね60歳以上の方(各クラス30人程度)※応募者多数の場合は抽選となります。

参加費▼3600円/人

申・問 9月5日(金)までに、身分証明書

福祉



認知症に関する講話「私が認知症の方を支えていくために」

家族や知人が認知症になったら、どのように関わりますか。認知症の母を14年間支えた息子さんが、介護する中での気付きや地域での支え合いの大切さについての実体験を話します。

日時▼9月13日(土)午前10時～正午

場所▼総合福祉センター「絆」

対象▼村内在住・在勤・在学の方

定員▼80人程度

受講料▼無料

をお持ちの上、東海村社会福祉協議会(☎282局4300)へ申し込みください。※電話での申し込みはできません。

その他▼筆記用具と飲み物をお持ちの上、ご参加ください。

申・問 9月11日(木)まで

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。



▲申込はこちら

参加してみませんか?

「認知症カフェ」

【① Village Bird(ビレッジバード)】

日時▼9月6日(土)午前10時～11時30分、9月17日(水)午後1時30分～3時30分

場所▼グループホームメジロ苑

内容▼参加者間の交流・情報交換、認知症や介護の相談等※希望者は施設見学が可能です。

【② 陽だまりカフェ】

●9月の健康相談

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

●健康相談 期日・受付時間

母子健康相談(乳幼児身体測定、育児相談)(事前予約) 12日(金) 9:00～11:30 13:00～15:00

元氣アップ健康相談・体組成測定(健康に関する相談は事前予約) 12日(金) 9:00～11:30 13:00～15:00

●乳幼児健診 期日・受付時間 対象児

乳児 3日(水) 令和7年4月 12:50～13:50 生まれの子

1歳6か月児 19日(金) 令和6年2月 12:50～13:50 生まれの子

3歳児 17日(水) 令和4年3月 12:50～13:50 生まれの子

●乳幼児教室 期日・受付時間 対象児

赤ちゃん教室 11日(木) 令和7年6月 13:30～13:50 生まれの子

●9月の専門相談等

問合せ 東海村社会福祉協議会(☎282-2804)

●弁護士による相談(事前予約)

日 時 5日(金) 午前10時～正午
場 所 東海村社会福祉協議会(総合福祉センター「絆」内)

●行政書士による相談(事前予約)

日 時 12日(金) 午後1時～4時
場 所 東海村社会福祉協議会(総合福祉センター「絆」内)

●LINEによる心配ごと相談

期 日 月～金曜日(祝日を除く)
時 間 午前8時30分～午後5時15分
※LINEで「東海村社会福祉協議会」を友だち登録し、ご相談ください。

問合せ 茨城NPOセンター・コムズ(☎291-8990)

●就労体験相談会(事前予約)

日 時 25日(木) 午後1時30分～3時30分
場 所 東海村社会福祉協議会(総合福祉センター「絆」内)

●女性生活相談・消費生活相談

●女性生活相談

期 日 月～金曜日(祝日を除く)
時 間 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分
場 所 総合福祉センター「絆」
問 合 せ 総合相談支援課(☎287-2525)

●消費生活相談

期 日 月～金曜日(祝日を除く)
時 間 午前9時～正午、午後1時～4時
場 所 消費生活センター(東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」内)
問 合 せ 消費生活センター(☎287-0858)

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

場所▼村松コミュニティセンター
内容▼管理栄養士による栄養講座、工作、個別相談等

【③オレンジカフェ】

日時▼9月4日(木)午前10時～11時30分
場所▼真崎コミュニティセンター

内容▼折り紙、脳トレ、認知症に関する相談対応等

【共通】

対象▼認知症の方とその家族、近隣にお住まいの方、介護・福祉の専門職等
参加費▼▽①・②…1000円/人(お茶菓子代等)▽③…無料

その他▼▽事前申し込みは不要です。
▽途中入退室自由です。▽風邪症状がある方や体調が優れない方は、参加をお控えください。▽③は飲み物をお持ちの上、ご参加ください。

【問】

▽①…グループホームメジロ苑(☎306局0033)▽②…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)▽③…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)

認知症予防教室「脳もからだも笑顔に」に参加しませんか?

健康運動指導士による丹田呼吸法を使った心と身体のリフレッシュ体操を行います。元気な方も認知症について少し気になるという方も、ぜひご参加ください。

期日▼9月25日(木)
時間▼午前10時～11時30分

場所▼真崎コミュニティセンター
対象▼村内在住で65歳以上の方
定員▼先着30人

参加費▼無料

その他▼筆記用具と飲み物、タオルをお持ちの上、動きやすい服装でご参加ください。

申・問 9月1日(月)から19日(金)までに、電話で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。

東海村シルバーリハビリ体操指導士会による「いきいき体操教室」

9月の日程等▼

場 所	期 日
総合福祉センター「絆」	1日・8日・22日・29日 (全て月曜日)
石神コミュニティセンター 舟石川コミュニティセンター 村民活動センター	2日・9日・16日・30日 (全て火曜日)
村松コミュニティセンター	18日(木曜日)
中丸コミュニティセンター	11日・25日(全て木曜日)
真崎コミュニティセンター 白方コミュニティセンター	5日・12日・19日・26日 (全て金曜日)

時間▼午前10時～11時30分

対象▼村内在住で65歳以上の方
参加費▼無料

その他▼▽飲み物やタオル(汗拭き用)、ヨガマットまたはバスタオルをお持ちの上、動きやすい服装でご参加ください。

問 保険課介護保険担当
(内線1161)※事前

申し込みは不要です。



▲村公式HP

**総合福祉センター「絆」
無料の送迎車が利用できます**

期日▼10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日・23日、令和8年1月6日・20日、2月3日・17日、3月3日・17日・31日(全て火曜日)

対象▼村内在住で、日常生活が自立しており、自家用車等の交通手段がない方(先着9人)※サービス付き高齢者向け住宅や、ケアハウス等の入居者も利用できます。

内容▼午前10時以降に順次、利用希望者の自宅(または施設等)に迎えに行きます。総合福祉センター「絆」到着後は、自由に過ごしていただき、午後2時に総合福祉センター「絆」を出発し、自宅等にお送りします。

申・問 利用希望日の1か月前から1週間前までに、東海村社会福祉協議会(☎282局2804)へ申し込みください。

**「とうかいチャリティバザー」
へ物品を寄付しませんか?**

11月1日(土)に総合福祉センター「絆」で開催する「とうかいチャリティ

バザー」への物品寄付を受け付けます。バザーの売上金は、全額募金します。

受付物品▼▽新品・未使用品・美品のもの(大人用の衣類・靴・バッグ・帽子等や、食器・調理器具・寝具・雑貨・タオル・ハンカチ・楽器・本・CD・DVD・コミック・漫画・ゲームソフト・フィギュア等)▽未開封で2か月以上の賞味期限がある食品※その他の物品受け入れの可否については事務局が判断します。

申・問 9月1日(月)から19日(金)までに、寄付する物品をお持ちの上、東海村社会福祉協議会(☎282局2804)へお越しください。

教養・スポーツ

とうかいまるごと博物館「博物館長と歩く植物観察会クロマツ林の植物」

期日▼9月20日(土)

時間▼午前9時～11時30分

集合場所▼豊岡なぎさの森公園駐車場

定員▼先着15人

参加費▼無料

申・問 8月30日(土)から9月17日(水)までに、電話またはメール(▽講座名▽参加者氏名(全員分)▽電話番号――を明記)で生涯学習課博物館・文化財担当(歴史と未来の交流館内 ☎287局0851 ㊚maruhaku@vil.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。

第42回「東海やったん祭」を開催します！

東海やったん祭は、子どものための「手作りのお祭り」です。青少年関係団体によるさまざまな体験型の模擬店やアトラクション、軽食などの出店があります。ぜひご来場ください。

期日▼9月15日(月・祝)

時間▼午前10時～午後1時(荒天時は規模を縮小して一部実施)

場所▼歴史と未来の交流館

その他▼中学生ボランティアスタッフを募集中です。9月4日(木)までに担任の先生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。

東海やったん祭実行委員会事務局(歴史と未来の交流館内287局0851)



▲詳細はこちら

第3回トレーニング基礎講座「トレーニングを使って運動不足を解消しよう」

効果的なトレーニングを、トレーナー指導のもと始めてみませんか。トレーニンググループを使ったことのない方も、ぜひご参加ください。

期日▼9月21日(日)

時間▼午前10時～11時45分

場所▼総合体育館

対象▼村内在住・在勤(同居家族を含む)で40代から70代までの方

定員▼先着10人(最少催行人数5人)

内容▼トレーニング機器の取り扱い方

法や使用上のマナーの説明、身体に負担をかけないトレーニング方法、五十肩・腰痛対策トレーニング方法等

受講料▼7000円/人

講師▼酒井祐斗さん(柔道整復師)

申・期8月30日(土)から9月18日(木)

までの午前8時30分～午後5時15分に、参加費を添えて、総合体育館へ申し込む(0673)へ申し込みください。

SCスマイルTOKAI

「鹿沼・石裂山ハイキング」

石裂山は低山ですが、やせ尾根や岩場の箇所が多く、はしごや鎖場など、変化に富んだコースが楽しめます。途中には、栃木県の天然記念物「千本柱」を見ることが出来ます。

期日▼9月20日(土)

時間▼午前6時30分出発(午前6時20分ふれあいの森公園駐車場集合)

場所▼鹿沼・石裂山(栃木県鹿沼市)

対象等▼村内在住・在勤(同居家族を含む)またはSCスマイルTOKAI会員で18歳以上の方(先着15人)

参加費▼▽一般：1万6000円/人▽SCスマイルTOKAI会員：1万1000円/人▽会員同居家族：1万4000円/人※入浴代を含みます。

申・期8月30日(土)から9月18日(木)までの午前8時30分～午後5時15分に、参加費を添えて、総合体育館へ申し込みください。

SCスマイルTOKAI事務局(総合体育館内 ☎283局1001)

その他

花いっぱいのもちづくりに参加しませんか？

花いっぱい運動に継続して取り組む(取り組もうとしている)団体や学校に対し、上限5万円を支援します。ぜひご参加ください。

申・期9月30日(火)まで



▲HPIはこちら

に、規定の応募用紙(下記の二次元コードからダウンロード可)に記入の上、郵送またはメールで、チャレンジいばらき県民運動事務局(〒310-0011茨城県水戸市三の丸1-5-38 ☎224局8120 info@challenge-ibarak.jp)へ申し込みください。

「いばらき出会いサポートセンター」キャンペーン実施中！

いばらき出会いサポートセンターは、県が労働団体と共同で設立した組織で、結婚を希望する独身の方を対象に、会員登録制による男女の出会いと結婚を支援しています。女性限定で入会登録料(通常1万1000円または2万2000円、3年間有効)が無料となるキャンペーンを実施していますので、ぜひ申し込みください。

申・期10月31日(金)まで

に、ホームページからいばらき出会いサポート



▲HPIはこちら

トセンター(☎224局8888)へ申し込みください。

防衛大学校学生、防衛医科大学校医学科・看護学科学生を募集します

①防衛大学校学生

試験日程▼▽推薦(第1次試験のみ)：9月20日(土)および21日(日)▽総合選抜：第1次試験は9月20日(土)、第2次試験は10月25日(土)および26日(日)▽一般：1次試験は11月1日(土)、第2次試験は11月29日(土)から12月3日(水)までの指定する日

合格発表▼▽推薦：10月24日(金)▽総合選抜：第1次試験は10月10日(金)

第2次試験は11月19日(水)▽一般：1次試験は11月19日(水)、第2次試験は12月26日(金)

受付期間▼▽推薦・総合選抜：9月5日(金)から9日(火)まで▽一般：10月16日(木)まで

②防衛医科大学校医学科学生

試験日程▼第1次試験は10月25日(土)、第2次試験は12月17日(水)から19日(金)までの指定する日

合格発表▼第1次試験は12月2日(火)、第2次試験は令和8年1月30日(金)受付期間▼10月8日(水)まで

③防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補看護学生)

試験日程▼第1次試験は10月18日(土)、第2次試験は12月6日(土)・7日(日)のうち指定する日

合格発表▼第1次試験は11月13日(木)、第2次試験は令和8年2月10日(火)

9月の資源物・ごみ収集日割表

【問い合わせ】清掃センター(☎282-7289)

資源物 ※各回収日の午前7時から8時30分までに出してください。				燃えないごみ・粗大ごみ	
真崎、村松北、舟石川中丸、外宿2	1日・8日 15日・22日	宿、押延、岡外宿1	3日・17日 10日・24日	真崎、村松北、権現山寮、原子力機構(荒谷台)	2日・16日
船場、照沼	1日・15日	内宿1、亀下	4日・11日 18日・25日	原子力機構(長堀)、舟石川3、外宿1、外宿2、竹瓦	1日・15日
原子力機構(長堀・荒谷台・箕輪寮)、須和間、フローレスタ須和間	2日・9日 16日・23日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3	4日・18日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	5日・19日
緑ヶ丘	2日・16日	竹瓦	11日・25日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	4日・18日
白方	9日・23日	舟石川2	5日・12日 19日・26日	白方、岡、原子力機構(百塚)	9日・23日
舟石川1	3日・10日 17日・24日	南台、川根	5日・19日	舟石川1、船場	8日・22日
		豊白	12日・26日	原子力機構(箕輪)、宿、川根、照沼、押延、須和間、フローレスタ須和間	12日・26日
				舟石川2、舟石川中丸	11日・25日
燃えるごみ ※祝日の収集も行います。					
真崎、村松北、白方、宿、岡、原子力機構(箕輪・百塚・荒谷台)、権現山寮、南台、緑ヶ丘、押延、須和間、川根、照沼、豊岡、亀下、フローレスタ須和間					月・木曜日
舟石川1、舟石川2、舟石川3、舟石川中丸、百塚、豊白、原子力機構(長堀)、外宿1、外宿2、船場、竹瓦、内宿1、内宿2					火・金曜日
土曜日、祝日の直接搬入受付日時					
清掃センター(燃えないごみ、粗大ごみ、資源物、剪定枝葉)			ひたちなか・東海クリーンセンター(燃えるごみ)(土曜日は要予約(前日の16:30まで))		
13日・27日/8:30~12:00 15日・23日/8:30~16:30(12:00~13:00を除く)			6日・13日・20日・27日/8:30~11:30 15日・23日/8:30~16:30		

受付期間▼10月3日(金)まで

【共通】

対象▼令和8年4月1日現在で、高等学校を卒業または、高等専門学校第3学年次を修了した(いずれも見込みを含む)18歳以上21歳未満の方※推薦は学校長の推薦者です。

手当等▼学生手当(令和7年1月1日現在、毎月15万1300円)および期末手当(年2回)が支給されます。その他▼自衛官候補生は、年間を通して募集しています。※詳細は、お問い合わせください。

【問】

自衛隊茨城協力本部水戸募集案内所
(☎226局9294) ibaraki@pco.mod.go.jp
▲HPIはこちら



令和7年度前期

「障害者就職面接会」

期日▼9月16日(火)

時間▼午後1時から3時30分(午後0時30分受け付け開始)

場所▼ホテルレイクビュー水戸(水戸市宮町1-6-1)

申・問▼9月9日(火)までに、ハローワーク水戸(☎231局6221)へ申し込みください。

シルバー人材センター

刃物研ぎ・まな板削り作業日

シルバー人材センターでは、包丁やはさみ、鎌などの刃物研ぎやまな板削

りを実施しています。

期日▼9月5日(金)・16日(火)・25日(木)

時間▼午前9時~11時30分

場所▼シルバー人材センター

料金▼400円から/本(前払い制)

その他▼シルバー人材センターへ直接お持ちください。▽仕上がり次第その場での引き渡しとなりますが、混雑状況によりお預かりする場合がございます。※まな板はお預かりし、午後3時以降の引き渡しとなります。

問 東海村シルバー人材センター(☎282局3446)※詳細は、ホームページをご覧ください。

お問い合わせください。



▲詳細はこちら

パソコン無料体験教室

「パソコンにチャレンジ」

パソコンを全く使ったことのない方やパソコンの操作を覚えてみたい方を対象とした、体験教室です。この機会にパソコンに触れてみませんか。ぜひご参加ください。

期日▼9月7日(日)

時間▼午前10時~正午

場所▼村民活動センター

定員▼4人※応募者多数の場合は抽選となります。

内容▼基本的なパソコンの操作方法
▽簡単な文字入力▽インターネットの使い方

申・問▼9月5日(金)までに、電話で東海村シルバー人材センター(☎282局3446)へ申し込みください。

シルバー人材センター
パソコン教室

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

場所▼村民活動センター

内容▼左表の8回講座(①~⑧)または4回講座(⑨~⑯)から一つの講座を選択して受講します。

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

受講料▼8回講座…1万1500円/人
4回講座…6000円/人(いずれもテキスト代500円を含む)

申・問▼月曜日から金曜日まで(祝日を除く)に、電話またはお越しの上、東海村シルバー人材センター(☎282局3446)へ申し込みください。



入場無料! お子さんと
一緒にお楽しみください♪

「バギーのままコンサート Vol.14」

ベビーカーや車いすのまま入場できる「バギーのままコンサート」。今回は「くりんぐりんぐ」による歌とピアノのコンサートです。小さなお子さんから大人の方まで楽しめる内容ですので、ぜひお気軽にご来場ください。

期日▼9月6日(土)

時間▼午前11時～11時55分(午前10時30分開場)

場所▼総合福祉センター「絆」

定員▼先着100人 ※定員を越えた場合、安全のため入場制限を行うことがあります。

出演▼くりんぐりんぐ(▽ソプラノ…大内瑠美さん、橘紘子さん
▽ピアノ…佐藤美乃里さん、忠和子さん)

その他▼▽授乳室、おむつ替え室があります。▽会場内に、乳幼児用のハイハイスペースを設けます。

問い合わせ▼東海文化センター(☎282-8511)※事前申し込みは不要です。



▲HPはこちら



【大内瑠美さん】



【橘紘子さん】



【佐藤美乃里さん】



【忠和子さん】

クロマドボタル

ふるさと歴訪
〜自然を探して〜

ホタルと聞いて多くの人が思い浮かべるのは、梅雨の時期に村内各地の水田周辺で数多く見られ、観察会も開かれているゲンジボタルやヘイケボタルなど、幼虫が水中で過ごす水生ホタルでしょう。しかし、日本産のホタル約50種のうち、幼虫が水中で生活するホタルは、これら2種に加えて沖縄県久米島で発見されたクメジマボタルの3種のみです。つまり、大半のホタルは幼虫が陸上で生活する陸生ホタルです。今回は、村内でも観察できる陸生ホタルの一種、クロマドボタルについて紹介します。

クロマドボタルは、コウチュウ目ホタル科マドボタル属に分類され、主に東日本に分布しています。雄成虫は1センチメートルほどの大きさで、体色は艶のない黒色をしています。前胸部背面を覆う前胸背板の前縁には左右1か所ずつ、透明な窓状の部分があり、「クロマド(黒窓)ボタル」の和名の由来となっています。腹部末端にある発光器からは、ゲンジボタルやヘイケボタルと比べると弱い光を放ちますが、雄が雌を探索する際には主に性フェロモンが使われており、発光は補助的に用いられます。



【クロマドボタルの幼虫。5月、村内の水田近くの雑木林にて。草の上で複数の個体が発光しながら歩行していた。】

ていると考えられています。クロマドボタルは昼夜を問わず活動する「両行性」で、筆者も初夏の日中に村内の雑木林で飛翔していた雄を採集した経験があります。

雌成虫は淡黄色で、翅が退化しているため腹部背面が露出しており、一見すると甲虫の成虫とは思えない姿をしています。

幼虫は日没後、腹部の端にある一对の発光器を連続的に光らせながら、林の地表や草の上、樹木上をシャクトリムシのような動きで歩行します。主な餌は陸生の貝類ですが、ダニやクモなどの小動物、さらにはアカメガシワの樹液を摂取することが報告されています。幼虫は、越冬した個体が活動する春から、孵化後の個体が活動する秋まで、長期間にわたって観察をすることができそうです。

水生ホタルと比べて地味で目立ちにくい陸生ホタルですが、クロマドボタルは里山的な環境に生息する生物であり、今後も村内でその姿を観察できることが期待されます。

茨城キリスト教学園中学校教諭

中村 篤史



東海村発足70周年
最新情報はこちら



▲70周年記念
公式X