

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4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・コモンズ(☎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・期日▼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・期日▼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。

期日▼SCスマイルTOKAI事務局(総合体育館内)へ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・期日▼9月30日(火)まで

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。



▲HPIはこちら

「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・期日▼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。



▲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。

