

主な話題

- p 02 パブリックコメント「第5次東海村地域福祉計画(案)」へのご意見をお寄せください
ご存じですか？ 柔道整復師(整骨院・接骨院)・鍼灸師の正しいかかり方
- p 03 令和8年度 県内全市町村で運営する助け合いの制度 県民交通災害共済

～ごみを減らして環境に優しい暮らしを～

よんあーる

4 Rを推進しています！

村では、ごみの削減と環境に優しいまちづくりのため、4 R(リフューズ・リデュース・リユース・リサイクル)を推進しています。皆さんもぜひ、自分にできることから取り組んでみませんか。

【問い合わせ】清掃センター(☎282-7289)

Refuse リフューズ

ごみになるものは断りましょう！

私たちにできること

- ・マイバッグを持参する
- ・過剰な包装を断る



Reduce リデュース

ごみの発生を減らしましょう！

私たちにできること

- ・詰め替えできる商品を選ぶ
- ・食べ物を残さずに食べる



Reuse リユース

繰り返し使いましょう！

私たちにできること

- ・繰り返し使える容器に入った商品を選ぶ
- ・フリーマーケットやリサイクルショップを活用する



Recycle リサイクル

再資源化しましょう！

私たちにできること

- ・正しく分別して資源回収に出す
- ・環境に配慮したリサイクル製品を活用する



捨てる前にリユース！ おいくら？ を活用してみませんか？

「おいくら」は、複数のショップの買い取り価格を比較し、手間なく売却できるサービスです。ソファなどの大型の家具だけでなく、清掃センターでは処分できない冷蔵庫や洗濯機といった家電なども、条件が合えば自宅まで引き取りに来てくれます。※再販できる品物が買い取りの対象となりますので、全ての品物を引き取りできるわけではありません。

ここが便利！

- ・買い取り価格を比較して選べる
- ・最短当日引き取り可能
- ・大型や重い物も買い取り対象



Step1

不要品の商品
情報を入力して
査定を依頼



Step2

届いた査定結果
を比較して
買い取り店を選択



Step3

手間なくお財布
にも優しい不要品
処分が完了！

※1月14日、村と「おいくら」を運営する株式会社マーケットエンタープライズ(東京都中央区)は、リユース事業に関する協定を締結しました。今後、“不要品を捨てずに再利用する仕組み”を構築し、村の廃棄物削減と循環型社会の形成を目指します。



▲村公式HP

パブリック コメント

「第5次東海村地域福祉計画(案)」 へのご意見をお寄せください

村では、誰もが住み慣れた地域で安心して生活することが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。このたび、令和8年度～12年度の5年間を計画期間とした「第5次東海村地域福祉計画(案)」をまとめましたので、ご意見をお寄せください。

【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1132)



▲村公式HP

公表期間▼1月29日(木)から2月27日(金)まで
公表場所▼▽地域福祉課 ▽総合福祉センター「絆」
▽各コミュニティセンター ▽村公式ホームページ

その他▼▽必要事項は必ずご記入ください。▽内容について個別に確認する場合があります。
▽寄せられたご意見は計画策定の参考とします。
▽意見の概要は公表(匿名)を予定しています。

提出方法▼各公表場所備え付けの所定の様式に必要事項を記入の上、1月29日(木)から2月27日(金)の午後5時まで(必着)に、郵送、ファックス、メール、持参のいずれかで、地域福祉課地域福祉・地域医療推進担当(〒319-1192 東海三丁目7番1号 ☎282-8919 fukushi@vill.tokai.ibaraki.jp)へ提出してください。※所定の様式は村公式ホームページからもダウンロードできます。

ご存じですか？

柔道整復師(整骨院・接骨院)・鍼灸師の正しいかかり方

柔道整復師(整骨院・接骨院)による施術には、健康保険などが適用される場合とされない場合があります。また、はり・きゅう・マッサージに保険の適用を受ける場合には、医師の同意が必要です。保険適用が認められない場合は全額自己負担となりますので、施術を受ける前にきちんと確認して、正しく施術を受けましょう。

【問い合わせ】保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1172)



柔道整復師にかかる場合

【保険が適用されます】

▽打撲、捻挫 ▽挫傷(肉離れなど)
▽骨折・脱臼の応急処置 ※緊急時以外や応急手当後の施術には医師の同意が必要です。

【保険が適用されません】※全額自己負担となります。

▽単なる肩凝りや筋肉疲労
▽脳疾患後遺症などの慢性病
▽神経痛(リウマチ、慢性関節炎など)
▽加齢による腰痛、五十肩の痛み
▽病気による凝りや痛み
▽スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術

はり・きゅうを受ける場合

【保険が適用されます】※医師の同意書が必要です。

▽神経痛 ▽リウマチ
▽頸腕症候群 ▽五十肩 ▽腰痛症
▽頸椎捻挫後遺症

マッサージを受ける場合

【保険が適用されます】※医師の同意書が必要です。

▽筋まひ…筋肉がまひして自由に動けないような症状
▽関節拘縮…関節が硬くて動きが悪い症状

■ 保険適用外の施術には「はり・きゅう・マッサージ等施術費助成券」をご利用ください

村では、70歳以上の方に、村で登録している施術所で利用できる「はり・きゅう・マッサージ等施術費助成券」を交付しています。この助成券は、保険適用外の施術の場合に限り利用可能です。※詳細はお問い合わせください。
【問い合わせ】地域福祉課高齢支援担当(☎282-1711 内線1136)

家族そろって加入しましょう!

令和8年度

県内全市町村で運営する助け合いの制度

県民交通災害共済

茨城県市町村総合事務組合では、令和8年度「県民交通災害共済」の加入申し込みを2月2日(月)から開始します。県民交通災害共済は、年会費を添えての申し込みにより、加入者が交通事故でけがや死亡した場合、その災害の等級に応じて見舞金が給付される制度です。いざというときのために、ぜひ家族そろってご加入ください。



▲村公式HP

会費(1年間)

▽一般…900円/人

▽中学生以下(令和8年4月1日現在)…500円/人

対象となる交通事故

日本国内の道路上での▽自動車、バイク、自転車等、車両運転中や乗車中の事故(転倒を含む)▽歩行中に走行中の車両と接触した等の事故

共済期間

4月1日から令和9年3月31日までの1年間
※途中加入の場合は、申し込みの翌日から令和9年3月31日までとなります。

見舞金の請求手続き

環境政策課に次の必要書類をお持ちの上、請求してください。

▼会員証

受傷時に加入していたことが分かるもの

▼運転免許証

免許の必要な車両を運転中に事故を起こしたとき

▼交通事故証明書

自動車安全運転センター所長が発行したもの
※交通事故証明書のない事故に基づく請求(最高9等級(3万円)まで)は、指定の「事故申立書」の添付が必要です。

▼診断書

医師の診断書、柔道整復師・はり師・きゅう師の施術証明書 ※カイロプラクティック等の民間療法は対象外となります。

《注意!》4月1日から、制度の改正に伴い、過去3年の共済年度以降2回以上給付を受けたことがある方は、「交通事故証明書」と「医師の診断書」の提出が必須となります。提出できない場合は申請できませんので、ご注意ください。

災害区分別見舞金額一覧

等級	災害区分	見舞金額
1	死亡	100万円
2	治療実日数181以上の傷害	30万円
3	治療実日数151以上の傷害	25万円
4	治療実日数121以上の傷害	20万円
5	治療実日数 91以上の傷害	15万円
6	治療実日数 61以上の傷害	10万円
7	治療実日数 41以上の傷害	8万円
8	治療実日数 21以上の傷害	6万円
9	治療実日数 8以上の傷害	3万円
10	治療実日数 3以上の傷害	2万円
身障	身体障害者1級・2級該当	50万円

※次のような事故の場合、見舞金の全部または一部が給付されませんので、ご注意ください。

▽会員または見舞金受取人の故意による事故

▽会員が無免許・酒気帯び運転中に生じた事故またはその事実を承知で同乗していた事故

▽地震・洪水・暴風・その他の天災によって生じた事故

▽正当な理由なく医師の指示に従わなかったとき

▽会員または見舞金受取人の重大な過失による事故

▽法令に違反し、茨城県市町村総合事務組合長が不適切と認める事故

申し込み・問い合わせ

環境政策課備え付けの「県民交通災害共済加入申込書」に必要事項を記入の上、会費を添えて、環境政策課生活環境保全担当

(☎282-1711 内線1452)へ申し込みください。※申し込みは随時受け付けています。



— 道路の浸水状況がリアルタイムで分かる —

「ワンコイン浸水センサ」実証実験を行っています

近年、大雨による浸水被害や河川の氾濫が頻発しているため、浸水の状況を迅速に把握することが重要となっています。そこで村では、小型のセンサーを用いて浸水情報をリアルタイムに収集することで、いち早く適切な防災行動が取れるよう、国土交通省が実施する「ワンコイン浸水センサ」実証実験に参加しています。

現在は、村内の幹線道路を中心に10基のセンサーを設置しています。各センサーの設置場所における浸水状況は、浸水センサ表示システム(国土交通省ホームページ)で確認することができます。



▲村公式HP



▲浸水センサ表示システム

【問い合わせ】区画整理課工務担当(☎282-1711 内線1214)



▲浸水センサ表示システム



▲村内に設置してあるワンコイン浸水センサ

げんでん ふれあい文化講演会 吉田沙保里トークショー 「夢の実現へ ～チャレンジすることの大切さ～」



▲HPはこちら

レスリング競技でオリンピック3連覇を含む世界大会16連覇などの記録を残し、現在はメディア出演など多方面で活躍している吉田沙保里さんによる講演会を開催します。

「夢の実現へ ～チャレンジすることの大切さ～」をテーマに、自身の経験談や夢をかなえるための行動などを語っていただきます。皆さんお誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

期日▼3月18日(水)

時間▼午後6時30分開演(午後6時開場)

場所▼東海文化センター

定員▼800席(車いす席2席を含む)

入場料▼無料

その他▼▽入場券が必要です。▽座席の指定はできません。▽未就学児は入場できません。保育サービス(1,000円/人)をご希望の方は、2月21日(土)～3月5日(木)に申し込みください。

申し込み・問い合わせ▼2月10日(火)まで(必着)に、はがき(▽代表者氏名(フリガナ必須)▽年齢▽郵便番号▽住所▽電話番号▽入場券の希

望枚数(1人につき2枚まで)——を明記)で、東海文化センター(〒319-1115 船場768-15)へ申し込みください。申し込み後、2月20日(金)までに入場券を送付します

(応募者多数の場合は抽選で決定し、当選者のみに送付)。※残券があった場合のみ、2月21日(土)の午前9時から東海文化センターで入場券を配布するほか、同日午後1時から電話(☎282-8511)での予約を受け付けます。



▲吉田沙保里さん
©YSW Tokyo Inc.

令和8年度 学校施設開放

村内の学校施設の利用を希望する皆さんへ



スポーツ少年団を含む、村内のスポーツ団体(▽構成員の半数以上かつ10人以上が村内在住・在勤・在学▽18歳以上の監督者がいる——を満たす団体)を対象に、村内の学校施設を開放します(**一般開放**)。また、自治会・学童クラブ・子ども会の行事でも学校施設が利用できます(**特別開放**)。

各施設の貸し出し条件など詳細は、村公式ホームページをご覧ください。

【対象施設】

▽小学校…体育館・グラウンド
▽中学校…体育館・格技場
▽県立東海高等学校…体育館・卓球場

一般開放(通年利用)

対象▼スポーツ団体(公共団体または一般団体)

年間を通して利用を希望する団体の代表者(1人)は、下記をご確認の上、利用調整会議に必ず出席してください。

利用調整会議の期日等▼

区分	グラウンド	体育館・格技場・卓球場
期日	3月14日(土)	
時間	午後1時30分から	午後2時30分から
場所	東海文化センター	

※希望枠が重複する場合は代表者同士の話し合いで決定しますので、事前に団体内で対応を協議した上でご参加ください。

【公共的団体(スポーツ少年団、スポーツ協会各連盟加盟団体)の代表者へ】

会議への出席を希望する団体は、「令和8年度学校開放利用調整会議参加申込書兼第一・二希望事前調査票(公共的団体用)」に必要事項を記入し、**2月8日(日)まで**に、メールまたはお越しの上、申し込みください。

第三希望がある場合は、公共的団体の第一・二希望確定後の枠(2月20日(金)に村公式ホームページで公表予定)を確認後、「公共的団体第三希望事前調査票」に必要事項を記入し、**3月1日(日)まで**に、メールまたはお越しの上、申し込みください。※多くの団体が利用できるよう、不要な枠の確保はご遠慮ください。

【一般団体の代表者へ】

会議への出席を希望する団体は、公共的団体の第一・二希望確定後の枠(2月20日(金)に村公式ホームページで公表予定)を確認後、「令和8年度学校開放利用調整会議参加申込書兼第一希望事前調査票(一般団体用)」に必要事項を記入し、**3月1日(日)まで**に、メールまたはお越しの上、申し込みください。

特別開放(単発利用)

対象▼自治会・学童クラブ・子ども会

自治会・学童クラブ・子ども会の行事に限り、一般開放に優先して学校施設を利用することができます。

利用を希望する場合は、事前に、利用申請書に必要事項を記入し、メールまたはお越しの上、申し込みください。

【特別開放利用に当たってのお願い】

行事開催直前の利用申し込みは、すでに利用が決まっている一般開放の団体等へ迷惑をかける場合があります。

行事の開催日については、期日に余裕をもって設定するほか、日時等の決定後は、速やかに申し込みください。また、日時の変更やキャンセル等が発生した場合は、早めのご連絡をお願いします。

【申し込み・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 ✉syougaigakusyu@vill.tokai.ibaraki.jp) ※申込書等は、生涯学習課に備え付けているほか、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

「物価高対応子育て応援手当」を支給します

0歳から高校3年生までの子ども(平成19年4月2日から令和8年3月31日までに出生した子ども)を養育する保護者で、児童手当を受給している方に対し、子ども1人あたり2万円の「物価高対応子育て応援手当」を支給します。支給対象となる方には別途通知を送付しますので、必ずご確認ください。2月末までに通知が届かなかった場合は、子育て支援課へお問い合わせください。※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

原則、申請は不要ですが、以下の方は申請が必要です

▽所属庁から児童手当を受給している公務員

▽令和7年10月1日以降に離婚(離婚調停中等も含む)により児童手当の申請が必要になった保護者

【問い合わせ】子育て支援課子ども家庭担当(☎282-1711 内線1183)、子ども家庭庁「物価高対応子育て応援手当」コールセンター(☎0120-252-071)



国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者、マル福・マル特受給者証をお持ちの方へ

チェック!



第三者行為(他人の行為)によるけがの治療で 保険証を使ったら、届け出が必要です!

第三者行為によるけが・病気とは?

他人の飼い犬に
かまれた



他人の落下物に
当たった



飲食店などで
食中毒になった



交通事故に
遭った



一方的に
暴力行為を受けた



まずは保険課へ連絡を!

交通事故などの第三者行為によってかかった医療費は“加害者が負担することが原則”ですが、届け出をすれば、保険証やマル福・マル特受給者証を使って治療ができる場合があります。この場合の医療費は、健康保険や村が一時的に立て替えた後、加害者に請求します。届け出に必要な書類等がありますので、**医療機関を受診する前に(夜間や休日などに緊急で医療機関を受診した場合は、その後できるだけ速やかに)、必ず保険課へご連絡ください。**

届け出をしないと・・・

届け出がなかったり遅れたりすると、健康保険や村は、加害者から医療費を回収できません。健康保険や村が負担する医療費は、皆さんが納付している税金から支払われています。そのため医療費の負担が増え続けると、制度の維持のために、保険料(税)の引き上げ等につながってしまう可能性があります。



こんなときは健康保険やマル福・マル特受給者証が使えません!

▼届け出の前に示談を済ませてしまった
▼飲酒運転等、治療を受ける本人の不法行為による事故

▼けんかによるけが
▼職場や学校での事故(通勤・通学を含む)
※労災保険や災害共済が対象となります。



【問い合わせ】保険課医療保険担当(☎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、マル福・マル特に関すること…(内線1174・1175)

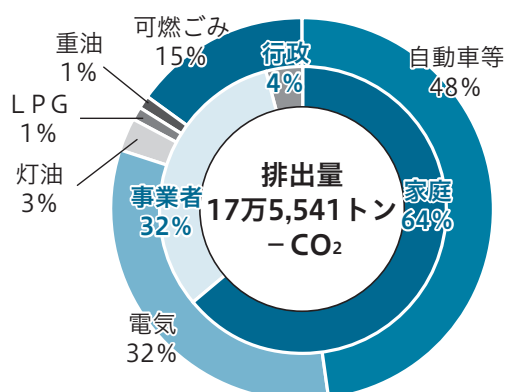
村内で出ている二酸化炭素の量ってどのくらい？

村では、脱炭素社会の実現に向けた取り組みの一環として、「第3次東海村環境基本計画(令和3～7年度)」に基づき、“村内のどこからどのくらいの二酸化炭素が排出されているか”を調べています。今年度調査した結果、令和6年度の村内全体の年間排出量は17万5,541トン-CO₂となり、基準年である平成25年度と比較すると18.5パーセントの減少となりました。

「第3次東海村環境基本計画」に掲げる目標である、「二酸化炭素排出量基準年度比44.3パーセント削減」を実現するためには、一人ひとりが省エネを意識した行動をすることが重要です。家庭や事業所のできる省エネ行動(エアコン設定温度の調整・LED照明への交換・省エネ家電への買い替えなど)に積極的に取り組みましょう。

【問い合わせ】環境政策課環境計画・緑化推進担当(☎282-1711 内線1454)

【令和6年度 東海村CO₂排出量の主体別・排出源別割合】



【削減の基準値および目標値】

基準年度 (平成25年度)	排出量：21万5,333トン-CO ₂
目標年度 (令和12年度)	排出量：11万9,940トン-CO ₂ (基準年度と比較して44.3パーセント削減)

※基準値・目標値・調査結果は、村独自の推計により算出した数値です。

無理なく上手に冬の省エネルギー

厚手のカーテン使用

エアコンフィルター掃除

冷蔵庫の設定を中・弱に

関東電気保安協会

KDH

申請はお済みですか？

令和7年度で「緑化木配布事業」「生垣設置補助金」が終了します

新築や結婚、出生を記念して緑化木を配布する「緑化木配布事業」と、住宅の敷地境界等への生垣設置費用の一部を補助する「生垣設置補助金」が、令和7年度で終了します。申請を検討している方は、申請期限までに申し込みください。

緑化木配布事業

対象者となる方には、住宅新築時の家屋調査、婚姻や出生の届け出の際に申請書を配布しています。

申請期限▼2月27日(金)



▲村公式HP

生垣設置補助金

3月31日(火)までに設置が完了し、完了報告書を提出することができる方が対象となります。生垣の設置作業前に申請する必要がありますので、ご注意ください。



▲村公式HP

【申し込み・問い合わせ】環境政策課環境計画・緑化推進担当(☎282-1711 内線1454)

こんにちは!

村立東海病院であ



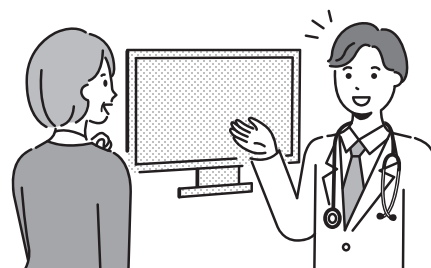
紹介状のあれこれ

紹介状とは——

病院の受診や施設へ入所する際に必要となる文書で、正式には「診療情報提供書」といいます。医療従事者の間では、「診情(シンジョウ)」「診情書(シンジョウショ)」などと略すこともあります。紹介状には、氏名、生年月日、住所、電話番号をはじめとして、診断名、既往歴、治療経過、内服薬などが書かれています。切れ目のない医療・介護を行う上で、とても大切な文書です。

かかりつけ医にまず相談——

通院している病院で体調が良くならないので別の病院に行きたいと思ったら、病院を探す前に、まずは現在通院している病院に相談してください。医師に他の病院にかかりたいと言ったら気分を害するのではないかなと思う方がいますが、そんなことは全くありません。医師は、患者さんの希望があって、紹介の必要性があると判断すれば、これまで行った検査結果を添付した紹介状を作成してくれるでしょう。紹介状を持たずに別の病院を受診することで、行わなくてもよい問診や検査をされ、余計な時間やお金を費やすことは、患者さんにとってもデメリットですし、病院も円滑な診断ができなくなるので、ぜひご相談ください。



紹介状は開けないで持っていきましょう——

患者さんは紹介状の中身を見ることはないので、どのようなものか想像しづらいかと思います。まれに、「文書代を払っているし、自分の物だから見てもいいだろう」「どんなことが書かれているのか不安で中身を見てしまった」という方がいます。自分の体のことが心配でたまらない気持ちも分かりますが、紹介状は医師がその他の病院や施設へ宛てた文書なので、安易に開封してはいけません。病院によっては、「本人が開封した紹介状を無効とする」と注意喚起しているところもあるくらいです。開封することに法的な問題はありませんが、紹介元の病院や医師の信頼を損ねてしまいます。どうしても内容が気になる方は、作成した医師や病院から、もう一度病状の説明を受けてください。

紹介状の作成にかかる費用は——

健康保険が適応される文書であるため、ご自身の自己負担割合に応じた費用がかかります。ただし、セカンドオピニオン外来へ宛てた紹介状は、費用が異なります。

診療情報提供料

1 割負担	250円
2 割負担	500円
3 割負担	750円

村立東海病院 地域医療連携室

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、地域福祉課地域福祉・地域医療推進担当(☎282-1711 内線1132)

消費生活 相談

若者の消費者トラブル 契約内容はしっかり確認しよう！

【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

身近に起こる消費者トラブル。
どこかで「自分には関係ない」と
思っていませんか。民法の改正に
より、成年年齢が18歳に引き下
げられ、18歳でも一人で契約を
結べるようになりました。



社会経験が浅く契約に関する知識が十分でない若
者は、悪質な業者に狙われやすい傾向にあります。
また、最近はSNS等をきっかけにした消費者トラ
ブルが増えています。被害を防ぐためにも、契約す
る前に相手が信用できるのか慎重に見極め、契約内
容をしっかり確認しましょう。

トでやり取りをしよう」と言われて出会い系サイ
トに誘引され、高額な費用を支払った。

【事例3】SNS 広告を見て、1 回のみと思いダイ
エットサプリを注文したら、定期購入の契約に
なっていた。



トラブルに遭わないために

- ▽ SNS 等の広告内容をしっかり確認する。
- ▽ 大幅な値引きや低価格、商品の効果を過剰にうた
う SNS 上の広告や、「簡単にもうかる」「損はし
ない」などの投稿やメッセージをうのみにしない。
- ▽ SNS 上で知り合った相手が本当に信用できるの
か、慎重に判断する。
- ▽ 個人情報を安易に他人へ渡さない。
- ▽ 借金をしてまで契約しない。

若者によくある相談事例

【事例1】「簡単にかせげる」という副業サイトの SNS
S 広告を見て情報商材を購入した後に、高額なサ
ポートプランを勧められ、「高額で払えない」と断つ
たら、消費者金融で借金する方法を指示された。

【事例2】SNS で知り合った相手から、「別のサイ

困ったときや不安を感じたときは、一人で悩ま
ずに、すぐに消費生活センター(☎287-0858)や
消費者ホットライン(☎188)へご相談を！

務所(☎231局2283)

■問い合わせ

ねんきんダイヤル(☎0570・05・1165)、水戸北年金事

- ▼現金納付：2年前納や、任
意の月分から当年度末また
は翌年度末分までを前納す
る場合、専用の納付書が必
要となりますので、年金事
務所へお申し出ください。
- ▼クレジットカード納付：2
月末日までに「国民年金保
険料クレジットカード納付
(変更)申出書」を年金事務
所へ提出してください。

令和7年度国民年金保険料前納額と割引額※

納付方法	前納制度	前納額	割引額
現金納付、 クレジットカード納付	2年前納	40万9,490円	1万5,670円
	1年前納	20万6,390円	3,730円
	6か月前納	10万4,210円	850円
口座振替	2年前納	40万8,150円	1万7,010円
	1年前納	20万5,720円	4,400円
	6か月前納	10万3,870円	1,190円
	早割	1万7,450円	60円

※▽令和8年度の国民年金保険料前納額と割引額は、令和8年
2月下旬に告示される予定です。▽令和6年3月から、口座
振替・クレジットカード納付での前納について、年度の途中
からまとめて振替(立替)できるようになりました。

法)——があります。なお、
口座振替のほか、現金・クレ
ジットカードでの納付が可能
です。

▼現金納付：2年前納や、任
意の月分から当年度末また
は翌年度末分までを前納す
る場合、専用の納付書が必
要となりますので、年金事
務所へお申し出ください。

▼クレジットカード納付：2
月末日までに「国民年金保
険料クレジットカード納付
(変更)申出書」を年金事務
所へ提出してください。

■「国民年金前納割引制度」を「存じですか？」
前納制度には、▽2年前納(4月～翌々年3月分)▽1年前納(4
月～翌年3月分)▽6か月前納(4月～9月分、10月～翌年3月分)
▽当月末振替(早割)(本来の納付期限よりも1か月早く納付する方
法)——があります。なお、

預貯金口座をお持ちの金融機関(ゆうちょ銀行を含む)、または年
金事務所へ「国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書」を提出して
ください(郵送可)。基礎年金番号・口座番号等が分かるものと、通
帳の届け出印が必要です。※申出書は保険課にも備え付けています。

とめて前払い(前納)すると保険料が割引されます。また、ま
とめて前払い(前納)すると保険料が割引されます。

■口座振替の申し込みは：
国民年金の納付は、便利な口座振替をご利用ください。また、ま

国民年金
だより
お勧めします！便利な「口座振替」
とお得な「前納制度」



情報ガイド

東海村役場 ☎ 282-1711(代表)

● 2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
1日(日)	東原クリニック	283-2301
8日(日)	村立東海病院	282-2188
11日(水)	茨城東病院	282-1151
15日(日)	石井整形外科クリニック	270-5141
22日(日)	村立東海病院	282-2188
23日(月)	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)

● 2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1243・1244)

相談日	時間	相談内容
19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



Lucky FM 茨城放送

AM1197キロヘルツ放送を休止します

FM放送への転換の影響を調べるため、2月1日(日)からAM1197キロヘルツの放送を休止します。引き続きFM88.1メガヘルツとFM94.6メガヘルツでは、今までと同様に聴くことができます。

☎ Lucky FM 茨城放送 ☎ fntentkan
@lucky-ibarakai.com)

お気軽にご相談ください！ 「原子力災害時に備える講座」

原子力災害が発生した時にどのような行動をとるのか、避難する前に知

健康・医療



献血にご協力ください

期日 ▼ 2月2日(月)

時間 ▼ 午前9時30分～午後4時(午前

ておきたいことなどを、専門家が分かりやすく説明します(所要時間約60分)。自治会や企業内の研修等に、ぜひご利用ください。3月開催分まで募集していますので、問い合わせフォームからご相談ください。



▲問い合わせフォーム

対象 ▼ 原則20人以上のグループ
申・ 関 公益社団法人茨城原子力協議会 (☎ 282局 3111 ☐ jueno@ibagen.or.jp)

11時45分～午後1時を除く)
場所 ▼ 東海村役場

その他 ▼ 自動車運転免許証等の身分を証するもの(初めて献血する方と過去の献血で本人確認が済んでいない方のみ)と、献血手帳・献血カード(お持ちの方のみ)をお持ちください。▽当日は400ミリリットル献血での実施となります。

関 保健センター (☎ 282局 2797)

「成人歯科健康診査」 3月31日(火)まで！

対象 ▼ 3月31日(火)までに20・30・40・50・60・70歳に達する方 ※対象者には、令和7年3月に受診券を郵送しています。

その他 ▼ 健診は無料ですが、治療中の方や歯石除去等を行う場合は自己負担金が発生します。▽受診券が手

元に無い方は、お問い合わせください。▽健診当日に村内に住所登録がない方は受診できません。▽村内の協力歯科医院で受診してください。

関 保健センター (☎ 282局 2797)

茨城県不妊専門相談センター グループミーティング

体外受精などの情報交換のほか、ご自身の不安や疑問、治療中のストレスや想いを共有する時間を一緒に過ごしませんか。助産師やカウンセラーが相談に応じます。

期日 ▼ 3月15日(日)

時間 ▼ 午後1時30分～3時30分

場所 ▼ 茨城県メディカルセンター(水戸市笠原町489)

対象等 ▼ 一人目妊活中の方(10人)

申・ 関 3月13日(金)まで(土日曜日を除く)の午前9時～午後3時に、電

話で茨城県産婦人科医会(☎090・2282・7388)へ申し込みください。

心の健康づくり講演会

茨城カウンセリングセンターのカウンセラーが、心の負担が少しでも軽くなるヒントや、人生の生きがいを再発見する手がかりについて話します。

期日▼2月7日(土)

時間▼午後2時～3時45分

場所▼総合福祉センター「絆」

対象▼ひたちなか保健所管内在住の方

定員▼先着約60人

申・問2月3日(火)まで

に、電話、ファックス・

メール(▽住所▽氏名

▽電話番号―を記入)またはい

らき電子申請・届出サービスで、ひ

ちなか保健所(☎265局5647 FAX265局

5040 ㊟hinaho06@pref.ibaraki.

lg.jp)へ申し込みください。

参加してみませんか?

「水中体操教室無料体験会」

前期水中体操教室の開催に向けて、無料体験会を行います。関節に優しく、体力づくりにも最適な水中体操を体験しませんか。見学のみも歓迎します。

期日▼2月16日(月)・19日(木)・20日

(金)・21日(土)

時間▼①午前9時30分から②午前11時から③午後1時から(障がいのある方

のみ)④午後2時30分から※2月21日(土)は①②のみ実施します。

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

定員▼▽一般・ゆつくりコース…各3

人▽障がいコース…各1人※応募

者多数の場合は抽選となります。

その他▼水着、水泳帽、タオル、飲み

物をお持ちの上、ご参加ください。

※見学の場合は不要です。

申・問1月26日(月)から2月6日(金)

までに、東海村社会福祉協議会(☎282

局4300)へ申し込みください。

福祉



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▼2月7日(土)午前10時～11時30

分、2月18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(施設見学可)

②陽だまりカフェ

期日▼2月12日(木)

時間▼午前10時～11時30分

場所▼村松コミュニティセンター

内容▼レクリエーション、個別相談等

③オレンジカフェ

期日▼2月5日(木)

時間▼午前10時～11時30分

場所▼白方コミュニティセンター

内容▼「腹話術を楽しもう!」・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▼①②…1000円/人(お

茶菓子代等)▽③…無料

その他▼途中入室自由です。▽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?

元気な方も認知症について少し気になるという方も、気軽に楽しく脳を活性化しませんか。

期日▼2月26日(木)

時間▼午前10時～11時30分

場所▼石神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

内容▼音楽療法士による音楽療法

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1月30日(金)から2月19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。

東海村シルバーハビリ体操指導士会による「いきいき体操教室」

介護予防のためのシルバーハビリ体操を実施します。いつでも、どこでも、一人でもできる体操です。

2月の日程等▼

場 所	期 日
総合福祉センター「絆」	2日・9日・16日(全て月曜日)
石神コミュニティセンター	3日・10日・17日・24日 (全て火曜日)
舟石川コミュニティセンター	
村民活動センター	
村松コミュニティセンター	19日(木曜日)
中丸コミュニティセンター	12日・26日(全て木曜日)
真崎コミュニティセンター	6日・13日・20日・27日 (全て金曜日)
白方コミュニティセンター	

時間▼午前10時～11時30分

対象▼村内在住で65歳以上の方

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

「認知症サポーターフォローアップ講座」参加者募集！

認知症の方の日常生活を支えるためのポイントを、作業療法士が分かりやすく話します。ぜひお気軽にご参加ください。

期日▼2月16日(月)

時間▼午後1時～2時30分

場所▼村松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

その他▼マスクを着用の上、ご参加ください。

申・問▼1月30日(金)から2月13日(金)

までに、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。

子育て



妊婦のための

「ハローベビースクール」

日時等▼

日 時	内 容
① 3月6日(金) 9:15～12:00 (9:00受け付け開始)	助産師の講話(妊娠中から出産のこと)・グループトーク、栄養の話(試食あり)、歯科保健の話
② 3月7日(土) 9:15～11:50 (9:00受け付け開始) ※エプロンをお持ちください(参加人数分)。	助産師の講話(産後の生活について)、赤ちゃんの泣き方の特徴を知ろう、沐浴練習、パパの妊婦体験、産前産後に役立つサービスの紹介

● 2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) 27日(金)
9:00～11:30
13:00～15:00

元気アップ健康相談・体組成測定 27日(金)
(健康に関する相談は事前予約) 9:00～11:30
13:00～15:00

●乳幼児健診 期日・受付時間 対象児
乳児 4日(水) 令和7年9月
12:50～13:50 生まれの子
1歳6か月児 20日(金) 令和6年7月
12:50～13:50 生まれの子
3歳児 18日(水) 令和4年8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 5日(木) 令和7年11月
13:30～13:50 生まれの子
歯ッピー離乳 19日(木) 令和7年7・8月生ま
食教室 13:15～13:30 れの子(事前予約)

● 2月の専門相談等

問合せ 東海村社会福祉協議会(☎282-2804)

●行政書士による相談(事前予約)
日 時 13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 26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)

● 2月の行政相談等

●行政相談
日 時 18日(水) 午前10時～正午
場 所 203会議室
相談種別 行政相談委員による相談(事前予約)※
問 合 せ 政策推進課(内線1301)

※国など行政のサービスに対する要望等について、行政相談委員が無料で相談に応じます。事前予約は、月曜日から金曜日まで(祝日を除く)の午前9時～午後5時に、申し込みください。

●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)

親子で楽しく体を動かそう！ 「ベビ योग」

期日▼3月6日(金)
時間▼午前10時30分～11時30分
場所▼おおよそ保育園
対象等▼6か月～1歳6か月のお子さんと保護者(10組)
期日▼2月12日(木)から23日(月・祝)までに、子育て支援アプリ「とうかい子育てアプリ」から申し込みください。
問 保健センター(☎282局2797)



▲申込はこちら

場所▼保健センター

定員▼①先着12人 ②先着16組

その他▼母子健康手帳、母子健康手帳副読本、筆記用具をお持ちください。

▽予約制保育サービス(無料)があります(①のみ)。▽各回とも事前予約制です。

申 2月12日(木)から23日

(月・祝)までに、子育て

支援アプリ「とうかい子

育てアプリ」から申し込み

ください。

問 保健

センター

(☎282

局2797)

教養・スポーツ

第38回「東海村アートロード展」を開催します

「暮らしの中の美術館」をテーマに、村内外の美術愛好家が多彩なジャンル(絵画・彫刻・工芸・華道・書・写真)の作品を展示します。

期間▼2月1日(日)～4月30日(木)

場所▼村内の協賛店

その他▼ベビー用毛布または膝掛け(敷いて使用)、ハンドタオル、飲み物をお持ちの上、動きやすい服装で

ご参加ください。

申・問▼3月5日(木)までに、おおよそ保育園(☎287局3535)へ申し込みください。

2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	2日・9日 16日・23日	宿、押延、岡外宿1	4日・18日 11日・25日	真崎、村松北、権現山寮、原子力機構(荒谷台)	3日・17日
船場、照沼	2日・16日	内宿1、亀下	5日・12日 19日・26日	原子力機構(長堀)、舟石川3、外宿1、外宿2、竹瓦	2日・16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	3日・10日 17日・24日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3	5日・19日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	6日・20日
緑ヶ丘	3日・17日	竹瓦	12日・26日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	5日・19日
白方	10日・24日	舟石川2	6日・13日 20日・27日	白方、岡、原子力機構(百塚)	10日・24日
舟石川1	4日・11日 18日・25日	南台、川根	6日・20日	舟石川11、船場	9日・23日
		豊白	13日・27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	13日・27日
				舟石川2、舟石川中丸	12日・26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11、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・年末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))		
14日・28日/8:30~12:00 11日・23日/8:30~16:30(12:00~13:00を除く)			7日・14日・21日・28日/8:30~11:30 11日・23日/8:30~16:30		

※2月6日(金)は、電気設備工事のため、清掃センターへの直接搬入はできません。

期日▼2月21日(土)
時間▼午前9時~11時30分
場所▼中央公民館

とうかいまるごと博物館 博物館長と歩く
植物観察会「植物図鑑を読み比べる」

その他▼詳細は、各コミュニティセンター・中央公民館・東海ステーション・ギャラリー等に備え付けのパンフレットをご覧ください。
岡東海村アートロード(代表委員・塙さん ☎282局3540)
みんなで異文化交流「苔玉をつくらう!」
苔玉は、植物の根を土で丸く包み、外側を苔で覆った手のひらサイズの緑のアートです。いろいろな国の方と日本文化を体験しながら国際交流を楽しみませんか。
日時▼2月21日(土)午後2時~4時
場所▼姉妹都市交流会館
対象▼村内在住・在勤で中学生以上の方
定員▼▽外国人:先着10人▽日本人:先着10人
その他▼村姉妹都市交流協議会ユースグループの日本人学生も参加します。
申・岡 1月30日(金)から2月10日(火)までに、メール(▽講座名▽氏名▽電話番号)を明記で、姉妹都市交流会館(☎282局0535)✉koryu@vill.tokai-baraki.jp)へ申し込みください。
▲詳細はこちら



▲詳細はこちら

シルバー人材センター
刃物研ぎ・まな板削り作業日
期日▼2月5日(木)・16日(月)・25日(水)
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▼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あります。※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。

その他

定員▼先着15人
申・岡 1月30日(金)から2月18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)✉marukaku@vill.tokai-baraki.jp)へ申し込みください。
勝田駐屯地「施設学校音楽隊 第34回定期演奏会」
日時▼2月11日(水)祝午後2時~4時
場所▼ひたちなか市文化会館(ひたちなか市青葉町1-1)
入場料▼無料(先着順で入場券配布)
岡 勝田駐屯地(☎274局3211)
▲HPはこちら



▲HPはこちら

令和7年度後期「障害者就職面接会」
期日▼2月25日(水)
時間▼午後1時~3時30分
場所▼ホテルレイクビュー水戸(水戸市宮町1-6-1)
申・岡 2月18日(水)までに、ハローワーク水戸(☎231局6221)へ申し込みください。
総合福祉センター「絆」の視聴覚室でカラオケを楽しんでいただくため、時間貸しを始めました。室内での飲食も可能ですので、ぜひご利用ください。
期日▼月~土曜日(年末年始、祝日を除く)
時間▼午前9時~午後5時※正午~午後1時は利用できません。
対象▼村内在住・在勤・在学の方または村内に活動拠点を置く団体
利用料▼▽1時間:800円▽2時間:1400円▽3時間:2000円▽4時間:2600円※1曲100円でも利用できます。
その他▼予約状況によりご利用いただけない場合もあります。
申・岡東海村社会福祉協議会(☎282局2804)
岡 シルバー人材センター(☎282局3446)
▲HPはこちら



▲HPはこちら

公務員の仕事に興味・関心がある方へ 東海村役場でオープン・カンパニー(職場説明会)を開催します！

“職場の雰囲気”をより気軽に・身近に感じていただく機会として「オープン・カンパニー(職場説明会)」を開催します。この機会に自治体の仕事を
知り、役場で働くイメージを膨らませてみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。



期日▼3月4日(水)

時間▼

	時間	場所	定員
第1部(対面)	9:00～11:00	東海村役場	先着25人程度
第2部(オンライン)	13:30～15:00	We b会議システムZ o o m	人数制限なし

対象▼東海村役場(公務員)の仕事に興味がある学生や社会人の方

内容▼職場見学(第1部のみ)、先輩職員との意見交換、東海村役場の仕事や採用試験について

申し込み▼2月20日(金)までに「いばらき電子申請・届出サービス」から申し込みください。

※詳細は村公式ホームページをご覧ください。



【問い合わせ】人事政策課人事政策担当(☎282-1711 内線1321)

▲村公式HP

ふるさと歴訪

―歴史を再発見―

戦禍に巻き込まれた村松

写真は花曇りの久慈川河口・東海村周辺です。柔らかな陽光が雲間から注いでいます。令和2(2020)年3月、関西での史料調査の帰途、神戸空港発・茨城空港行SKY184便の機窓から撮影しました。文明17(1485)年3月、この穏やかな景観は、鳴り響く兵鼓とそびえ立つ軍旗により一変しました。

この年、陸奥の岩城常隆が、突然、常陸国に軍事侵攻を開始し、車氏の車城(北茨城市)、大塚氏の竜子山城(高萩市)を攻略しました。さらに常隆は兵を南下させ、村松で佐竹義治の迎撃軍と激しい交戦を展開しましたが敗れて撤退しています。

岩城氏の軍事侵攻の目的は、佐竹氏の海上交易の要所・久慈浜を攻撃し、太平洋岸の交通・交易の主導権を握ることにありました。岩城氏の軍勢は、隣接する現在の日立市域での足取りが全く確認されないことから、海上を移動し村松に上陸したと推測されます。

久慈浜は、佐竹氏の本拠である太田(常陸太田市)の



【久慈川河口・東海村周辺(筆者撮影)】

外港として重要な湊でした。戦国期の久慈川は河口が砂州に遮られ、北側にほぼ直角に屈折。砂州が波浪・津波の侵入を緩和する天然の防波堤となり、入り江の久慈浜は「唐人」らも往来する太平洋岸の代表的な良港でした。直近の村松虚空蔵尊は、当時、その別当職を、佐竹氏の菩提寺・正宗寺(常陸太田市)の住持が兼務するなど佐竹氏との関係が深く、海上交通の安全を守護するという信仰上の役割も担っていました。

この戦いで村松虚空蔵尊が焼失しています。六地藏寺(水戸市)の恵範は、永正7(1510)年に著した「村松虚空蔵勧進疏」に、「兵火により紅の火が燃え上がり、虚空蔵堂が灰や炭になってしまった」と記し「悲しいかな」と所感を付しています。戦場では、城郭が標的となるだけでなく、寺社や庶民の住宅への放火、女性や子どもなどの誘拐、資財の略奪など兵士の狼藉が生じました。戦国時代の合戦は、しばしば武将の英雄譚として語り継がれますが、多くの非戦闘員の犠牲を伴うものだったのです。

東海村文化財保護審議会副会長

宮内 教男



東海村発足70周年
最新情報はこちら



▲70周年記念
公式X