

主な話題

- p 02 とうかい村松宿こども園 村松幼稚園の入園児を募集します
医療福祉費支給制度により、申請すると医療費が払い戻される場合があります
- p 03 インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を予防しましょう



日没時間が早くなるこの時期こそ 交通事故に気を付けよう

いざというときのために
3つの安全装備を身に着けよう

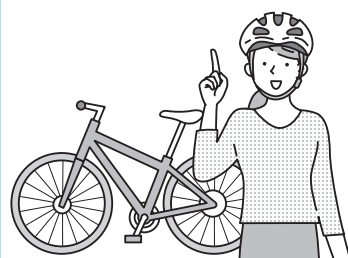
外出するときは
反射材



車に乗ったら
シートベルト



自転車に乗るときは
ヘルメット



ドライバー
の
皆さんへ

9月1日から
生活道路の法定速度が引き下げられました
時速60^キ ▶ 時速30^キ

◆道路標識や道路標示で、最高速度が指定されている道路では、その速度が最高速度となります。

生活道路とは、主に地域住民が日常的に使用するようなセンターラインなどがない道路のことです。
引き続き、安全運転を心がけて、交通事故を減らしましょう。

【問い合わせ】くらしの安全課生活環境・空き家対策担当 ☎282-1711 内線1451

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を 予防しましょう

—10月1日(木)から、ワクチン接種の助成が始まります—



インフルエンザ 接種期間：10月1日(木)～令和9年1月31日(日)

対象(年齢は接種日時点)		費用	申請方法等
①	満1歳～中学3年生の方	皮下接種：1,000円／回 フルミスト点鼻液(満2歳以上)：3,500円を助成	対象者に予診票を送付します。 令和8年1月1日～31日に生まれた方は、申し込みが必要です。
②	65歳以上の方	無料	対象者に予診票を送付します。 昭和37年1月1日～31日に生まれた方は、申し込みが必要です。
③	60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の障がい、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいを持つ方(身体障害者手帳1級該当)	無料	[初めての方] 身体障害者手帳をお持ちの上、申し込みください。 [受けたことがある方] 電話で申し込みください。
④	満1歳～64歳で、令和8年度の住民税が世帯全員非課税の方	無料	本人確認書類をお持ちの上、申し込みください。 令和8年1月2日以降に転入した方は、転入前の市区町村が発行する世帯全員の住民税非課税証明書もお持ちください。
⑤	満1歳～64歳で、生活保護世帯の方	無料	「生活保護受給者証」をお持ちの上、申し込みください。

※④・⑤に該当する方のうち、満1歳～中学3年生のお子さんがある場合は、予診票もお持ちください。

新型コロナウイルス 接種期間：10月1日(木)～令和9年3月31日(水)

対象(年齢は接種日時点)		助成金額	申請方法等
①	65歳以上の方	5,000円	対象者に予診票を送付します。 昭和37年3月1日～31日に生まれた方は、申し込みが必要です。
②	60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の障がい、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいを持つ方(身体障害者手帳1級該当)		[初めての方] 身体障害者手帳をお持ちの上、申し込みください。 [受けたことがある方] 電話で申し込みください。

※①・②に該当する方で生活保護を受けている場合は、「生活保護受給者証」もお持ちください。

【申し込み・問い合わせ】保健センター(☎282-2797)



とうかい村松宿こども園 村松幼稚園

の入園児を募集します



	とうかい村松宿こども園 (☎282-3700)	村松幼稚園 (☎282-2867)
対 象	・照沼小学校区の方 ・令和3年4月2日～令和6年4月1日に生まれた幼児	・照沼小学校区以外の方 ・令和3年4月2日～令和6年4月1日に生まれた幼児
申し込み期間	10月8日(木)・9日(金) 午前10時～11時30分	10月14日(水)・15日(木) 午前9時～10時、午後1時～2時

入園願等の配布 10月1日以降に、とうかい村松宿こども園・村松幼稚園・子育て支援課で配布します。子育て応援ポータルサイト「のびのび子育て帳」からもダウンロードできます。

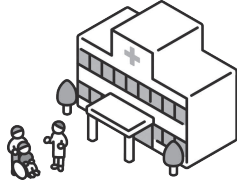
申 し 込 み 入園願等に必要事項を記入の上、各園に申し込みください。 学校区の確認はこちら▶

※とうかい村松宿こども園は、空きがあった場合のみ、照沼小学校区以外の方の申し込みを10月9日(金)午後1時30分～2時に受け付けます。申し込み多数の場合は、その場で抽選となります。

【問い合わせ】子育て支援課認定・給付担当(☎282-1711 内線1185)

マル福・マル特をご利用の方へ

医療福祉費支給制度により、申請すると
医療費が払い戻される場合があります



例えば…

外来の診療で支払った自己負担金が600円未満だったとき → 保険課に申請してください
※ひとつの病院で、1か月に3日以上受診した場合など申請が不要な場合があります。

県外の医療機関を受診したとき入院をしたとき → 保険課に申請してください

医師の指示で、コルセットなどの補装具や治療用眼鏡を作製したとき → ①ご加入の健康保険に申請
②健康保険からの支給
③保険課に申請
※国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方は①・③を保険課で同時に申請可能です。



保育所や幼稚園、学校でのケガはマル福・マル特の対象になりません。学校等を通じて、災害共済給付の請求をしてください。

【問い合わせ】保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1175・1176)

こんにちは！

村立東海病院であ



糖尿病を予防するために食生活を見直してみませんか？

秋の訪れを感じる季節となりました。「食欲の秋」「実りの秋」といわれるように、おいしい食べ物がたくさんありますが、食べ過ぎには注意が必要です。そこで今回は、糖尿病を予防するための食生活を見直すポイントを紹介します。食事を楽しみながら適切な量の栄養を補給して、心も身体も元気に過ごしましょう。

【食事の摂り方】

◇「野菜・きのこ・海藻」を食べましょう

野菜・きのこ・海藻に含まれている食物繊維が、炭水化物から分解された糖の吸収速度を緩やかにするため、血糖の急激な上昇を抑えます。また、脂質の吸収を抑える働きもあります。

◇「豚バラ肉・ベーコン・バター」などを控えましょう

豚バラ肉・ベーコン・バターなどは、動物性脂質を多く含みます。動物性脂質に多く含まれる飽和脂肪酸がインスリンの働きを弱めるため、血糖値が上昇します。

◇1日3食、さまざまな種類の食材をバランス良く食べ、間食を控えましょう

朝食を抜くと、次の食事のときに急激に血糖値が上がりやすくなります。

◇甘い飲み物を控えましょう

水分補給は、水やお茶を中心にしましょう。牛乳は栄養豊富ですが、血糖値に影響する乳糖が含まれています。1日コップ1～2杯程度が目安です。

◇アルコールは節酒しましょう

週2日以上のお酒の休肝日が必要といわれています。おつまみの食べ過ぎにも注意しましょう。



【コンビニでもできるバランスの良い食事の選び方】

ライフスタイルの変化に伴い、食事を簡単に済ませる方が増えています。コンビニ等を利用する際にも、バランスの良い組み合わせを心掛けましょう。

×炭水化物に偏った組み合わせ

カップ麺 + おにぎり



○おすすめの組み合わせ

五目おにぎり2個 + サラダチキン + 野菜サラダ

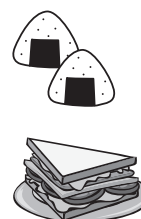
×糖質が多い食事

メロンパン + クリームパン



○おすすめの組み合わせ

サンドウィッチ(野菜とハム) + 牛乳 + 海藻サラダ



《コンビニ活用術！》

少量で販売されている焼き魚や煮魚、きんぴらごぼう、切り干し大根やひじきの煮物などを、献立に1品プラスするのもお勧めです。

【旬の食材を取り入れましょう】

旬の食材はおいしく、栄養価も高いのでお勧めです。その一方で、糖質を多く含むものもあります。食べ過ぎは、肥満や血糖値の急激な上昇につながるので、注意しましょう。

【りんご・梨】 1日に1／2個程度が目安です。

【さつまいも】 中1本(200g)は、ご飯茶碗1杯(150g)に相当します。さつまいもを食べる場合は、食事量を調整しましょう。

村立東海病院 栄養管理室

【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1136)

単独処理浄化槽・くみ取り槽をお使いの皆さんへ

身近な水環境保全のために「合併処理浄化槽」へ転換しませんか

【問い合わせ】下水道課管理・業務担当(☎282-1711 内線1191)

単独処理浄化槽・くみ取り槽

- ・トイレの汚水のみを処理
- ・台所、お風呂や洗濯などの生活雑排水はそのまま放流

転換すると…



合併処理浄化槽

- ・トイレに加え、生活雑排水も併せて処理

放流する汚れの量が約1/8に

合併処理浄化槽設置を補助します

市内の公共下水道事業計画区域に指定されていない区域で、合併処理浄化槽を新たに設置しようとする方に補助金を交付します。



10月1日は
「浄化槽の日」

浄化槽の機能を十分に発揮するため、定期的な保守点検・清掃や法定検査を行い、きれいな水を次世代につなぎましょう。

役場庁舎に「スマホの相談窓口」を開設します！

スマートフォンを使っていて分からないことや、困っていることはありませんか。村職員や携帯ショップのスタッフが個別に相談を受け付けます。メーカーは問いませんので、お気軽にお越しください。

期日▼10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日・24日(全て木曜日)

時間▼午前10時～正午(1回の相談につき最大20分まで)

その他▼▽ご自身のスマートフォンをお持ちください。▽内容によってはその場でお答えできない場合があります。▽機種変更や契約に係る手続きはできません。

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1420)

スマホの相談窓口×デマンドタクシー「あいのりくん」
電子図書館

10月22日(木)、11月26日(木)、12月24日(木)は産業政策課の職員があいのりくん予約アプリの操作方法もサポートします。

11月12日(木)は図書館職員が電子図書館の操作方法もサポートします。



**令和8年度
「東海村秋のクリーン作戦」**

美化運動を通して、環境をいたわる心を育み、不法投棄やポイ捨てのない「きれいなまち」をつくりましょう。ごみを集めるときは、燃えるごみと燃えないごみの分別にご協力ください。

期日▼10月10日(土)※雨天の場合は、午前6時30分に屋外放送で周知し、10月11日(日)に延期します。

時間▼午前7時～8時

場所▼村内全域

問合せ▼くらしの安全課生活環境・空き家対策担当(内線1452)



「県行政書士会による無料相談会」開催

遺言、相続、贈与、農地の転用、各種許認可等に関する相談に、行政書士がお答えします。

期日▼10月16日(金)

時間▼午前10時～午後3時

場所▼東海村役場

その他▼相談時間は1人当たり30分程度を予定しています。▽当日に先着順で受け付けます。

問合せ▼県行政書士会県北支部
(☎0294・23・1766)

「①ボイラー取扱講習」「②ボイラー実技講習」

期日▼①講習：11月26日(木)・27日(金) ②学科：12月10日(木)・11日(金) ③実技：12月12日(土)

福祉

参加してみませんか？「認知症カフェ」

認知症の方とその家族、近隣にお住

場所▼県JA会館(水戸市梅香1・14)

受講料▼①1万7600円 ②2万6400円(テキスト代別)

申込期間▼①10月19日(月)から23日(金)まで ②10月26日(月)から30日(金)まで

申込方法▼郵送

問合せ▼一般社団法人日本ボイラ協会茨城支部水戸市梅香1・5・5 ☎225局6185



まいの方、介護・福祉専門職の方など、皆さんぜひお越しください。

「オレンジカフェ」

日時▼10月1日(木)午前10時～11時30分

場所▼石神コミュニティセンター

内容▼防犯に関する講座、レクリエーション、個別相談など

その他▼飲み物をお持ちの上、ご参加ください。

問合せ▼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)

「陽だまりカフェ」

日時▼10月15日(木)午前10時～11時30分

場所▼中丸コミュニティセンター

内容▼ミニ講座「認知症の予防について」、ミニ運動会、個別相談

参加費▼100円/人(お茶菓子代等)

問合せ▼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)

information 情報ガイド

東海村役場 ☎282-1711(代表)

●10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
4日(日)	茨城東病院	282-1151
11日(日)	村立東海病院	282-2188
12日(月)	うすい内科クリニック	229-0855
18日(日)	村立東海病院	282-2188
25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)

●10月の住まいに関する相談

場 所 都市政策課

問合せ 都市政策課(内線1243・1244)

相談日	時間	相談内容
15日(木)	10:00～16:00	新築、耐震リフォーム、省エネリフォーム

●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。

**「広報とうかい」は
広報誌閲覧アプリ
「カタログポケット」で
読むことができます**



「広報とうかい」へのご意見・ご感想をお寄せください



消費生活 相談

インターネット環境は、日々の生活で欠かせないサービスになっています。光回線サービスなどの電話勧誘の相談は増加傾向にあり、全国の消費生活センターに相談が寄せられています。電話がかかってきても、その場で契約せず、よく検討しましょう。



相談事例

【事例1】自宅の固定電話に、電話回線の契約先である大手通信会社を名乗る電話があった。アナログ回線を光回線にする工事を行っている、電話料金が安くなると説明され、工事することを了承した。しかし、自宅ではインターネットは利用しておらず、内容もよくわからなかったので、本当に必要なのか不安になった。

【事例2】2か月前に突然、光回線サービス業者から電話がかかってきて、「料金が安くなります」と勧

電話勧誘を受けたら、 必ず説明書面を見て検討しましょう

【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)

誘され、契約変更を承諾してしまった。約1か月後に工事が終了したが、その後、契約書をよく見ると契約した覚えのないオプションにいくつも加入したになっていた。

消費者へのアドバイス

▽突然電話がかかってきた際は、必ず事業者名とサービス名を確認しましょう。

▽電話がかかってきた日に契約しないようにしましょう。

▽電話勧誘の契約では、「説明書面」と「契約書面」の2つの書面が送付されます。

▽契約書面が届いたらすぐに内容を確認し、契約後にキャンセル・解約したいと思った場合は、速やかに契約先事業者に申し出ましょう。

困ったときや不安を感じたときは、一人で悩まず、すぐ相談！

◇消費生活センター(☎287-0858)

◇消費者ホットライン(☎188)

**国民年金
だより**

**「年金生活者支援給付金制度」
ご存じですか？**

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。給付金を受け取るには年金生活者支援給付金請求書を提出する必要があります。

■対象となる方

▼老齢基礎年金を受給しており、▽65歳以上▽世帯員全員の村・県民税および森林環境税が非課税▽前年の年金収入額とその他の所得額の合計が90万6700円以下(昭和31年4月2日以降生まれの場合は90万9000円以下)——を満たす方

▼障害基礎年金・遺族基礎年金を受給しており、前年の所得額が472万1000円+(扶養親族の数×38万円)以下の方

■請求手続きの流れ

- ①申請：基礎年金の請求書と併せて、水戸北年金事務所または、保険課医療保険担当窓口で給付金の申請をする。
- ②審査結果の受け取り：年金機構から送付される審査結果の通知を確認する。
- ③振込通知書の受け取り：支払い月の下旬に年金機構から振込通知書が送付される。
- ④年金生活者支援給付金の支給：年金に上乗せして支給される。※支払い月の翌々月の中旬に、年金と同じ受け取り口座に、原則2か月分が年金とは別に振り込まれます

■問い合わせ

「給付金専用ダイヤル」☎0570・05・4092(ナビダイヤル)

●10月から国民年金保険料の育児免除制度が始まります

育児期間中の経済的な給付に相当する支援措置として、子を養育する国民年金第1号被保険者(自営業者・農業者・アルバイト・無職など)も育児で保険料が免除される制度が新たに始まります。



●10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)	23日(金)		
	9:00～11:30		13:00～15:00
元気アップ健康相談・体組成測定 (健康に関する相談は事前予約)	23日(金)		
	9:00～11:30		13:00～15:00
●乳幼児健診		期日・受付時間	対象児
1歳6か月児	16日(金) 12:50～13:20	令和7年3月	生まれの子
3歳児	7日(水) 12:50～13:20	令和5年4月	生まれの子
5歳児	21日(水) 12:30～14:50	令和3年10月	生まれの子

●乳幼児教室 期日・受付時間 対象児

すくすくランド	22日(木) 9:30～9:50	令和6年2月 生まれの子
歯ッピー離乳食教室(事前予約)	1日(木) 13:15～13:30	令和8年5・6月 生まれの子
6・7ベビーひろば教室	8日(木) 13:00～13:30	令和8年3月 生まれの子

●10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	2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	9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。	

●就労体験相談会(事前予約)

日 時	22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)
問 合 せ	茨城NPOセンター・コモンズ(☎291-8990)

●10月の行政相談等

●行政相談	
日 時	14日(水) 午前10時～正午
場 所	402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)

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」

10月の日程等▼

場 所	期 日
総合福祉センター「絆」	5日・19日・26日 (全て月曜日)
石神コミュニティセンター	6日・13日・20日・27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	15日(木曜日)
村松コミュニティセンター	
中丸コミュニティセンター	8日・22日(全て木曜日)
真崎コミュニティセンター	2日・9日・16日・23日・30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

ちの上、動きやすい服装でご参加ください。
問合せ▼保険課介護保険担当(内線1161)

「認知症サポーター養成講座」受講者募集!

認知症について正しく知り、認知症の方やその家族を支える応援者(サポーター)になりませんか。
期日▼10月8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・在勤・在学の方
定員▼20人程度
その他▼筆記用具をお持ちの上、ご参加ください。

申込期限▼10月5日(月)まで
申込方法▼二次元コード、電話
問合せ▼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?

期日▼10月22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▼講話「みんなで思い出を語って脳もこころも元気に!」回想法で認知症予防!」
その他▼飲み物、タオル、筆記用具をお持ちの上、ご参加ください。
申込期間▼9月30日(水)から10月15日(木)まで

申込方法▼電話
問合せ▼北部地域包括支援センター

問合せ▼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)

介護予防講座「減塩のコツと骨や筋肉を守る食事」

期日▼11月4日(水)
時間▼午後2時～3時30分
場所▼総合福祉センター「絆」
対象▼村内在住で65歳以上の方
定員▼先着30人
その他▼フェイスタオル、上履き(運動靴)、飲み物をお持ちの上、動きやすい服装でご参加ください。
申込期間▼9月30日(水)から10月28日(水)まで
申込方法▼電話
問合せ▼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)

「ネモフィラ結の会」講演・研修会

「ネモフィラ結の会」は、心の病を持つ方の家族の会です。今回は「心の病をもつご本人との意思疎通の図り方」をテーマに、講演やコミュニケーションの実技練習などを行います。

期日▼10月31日(土)
時間▼午後1時～4時30分
場所▼子育て支援・多世代交流施設「ふあみりこらぼ」(ひたちなか市石川町11-1)
対象等▼心の病を持つ方のご家族およ

び支援関係者(25人程度)
申込期限▼10月23日(金)まで
申込方法▼電話、メール(▽氏名▽電話番号)
問合せ▼ひたちなか地域家族会ネモフィラ結の会(☎090-1249-1607)memohirayuinokai@gmail.com(電話は月曜日から金曜日までの午前10時30分～午後4時)

総合福祉センター「絆」お風呂・プールの利用日変更

総合福祉センター「絆」の設備工事に伴い、お風呂・プールの利用日が変更になります。

場 所	変更期間	利用可能日
プール	10月1日(木)～12月13日(日)	第1・3・5週の火・水・土曜日(祝日を除く)
	10月1日(木)～12月13日(日)	第2・4週の月～土曜日(祝日を除く)
露天風呂	10月1日(木)～12月26日(土)	利用できません

問合せ▼地域福祉課地域福祉・地域医療推進担当(内線1136)



「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3日(火・祝)に東海村文化祭で開催する「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。
受付期間▼10月5日(月)から23日(金)まで
受付場所▼総合福祉センター「絆」
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。
問合せ▼東海村社会福祉協議会(☎282局2804)

子育て



「ちびっこ集まれ! お父さんと遊ぼう!!」参加者募集

期日▼11月8日(日)
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▼村内在住の2～3歳児とその父親※一部プログラムでは、きょうだいの参加も可能ですので、一緒に過ごしてください。
定員▼20組※応募者多数の場合は抽選となります。
その他▼タオル、着替え、上履き(雨天時のみ)をお持ちください。
申込期限▼10月20日(火)まで

(総合福祉センター「絆」内 ☎212局7785)

脳いきいき教室「運動指導」

健康運動指導士と一緒に、脳と身体の健康づくりを行います。一緒に楽しく身体を動かし、認知症を予防しませんか。
期日▼10月30日(金)
時間▼午前10時～11時30分
場所▼舟石川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▼25人
その他▼上履き(運動靴)、飲み物をお持ちの上、動きやすい服装でご参加ください。

申込期限▼9月30日(水)から10月29日(木)まで
申込方法▼電話

申込方法▼二次元コード
問合せ▼青少年育成東海村民会議事務局(歴史と未来の交流館内 ☎287局0851)



妊婦のための「ハローベビースクール」

日時等▼

日 時	内 容
①11月6日(金) 9:15～12:00	助産師の講話(妊娠中から出産のこと)・グループトーク、妊婦向けの栄養の話、歯科保健の話
②11月7日(土) 9:15～11:50 ※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

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。
申込期限▼9月30日(水)から10月26日(月)まで
申込方法▼二次元コード
問合せ▼保健センター(☎282局2797)



10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	5日・19日 12日・26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	6日・13日 20日・27日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	6日・20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 竹瓦	6日・20日 13日・27日	百塚、豊白、内宿1、内宿2 白方、岡、原子力機構(百塚)	5日・19日 9日・23日
緑ヶ丘	2日・16日	舟石川2	7日・14日 21日・28日	舟石川11、船場	8日・22日
白方	9日・23日	南台、川根	7日・21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1	5日・12日 19日・26日	豊白	14日・28日	舟石川12、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・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))		
10日・24日/8:30~12:00 12日/8:30~16:30(12:00~13:00を除く)			3日・10日・17日・24日・31日/8:30~11:30 12日/8:30~16:30		

教養・スポーツ

「みんなですこやかウォーキング」教室

村の魅力を再発見しながら、気軽にウォーキングを楽しみませんか。今回は、健康運動指導士を講師に迎え、ウォーキング教室を開催します。

日時▼10月2日(金)午前9時30~11時

30分(雨天時は室内で実施)

集合場所▼総合福祉センター「絆」

対象等▼村内在住で、3~5キロメートルを1時間程度で歩くことができる方(先着30人程度)

内容▼押延・天神山水と緑の里山コース
その他▼飲み物、タオル、上履き(雨天時のみをお持ちの上、歩きやすい服装で)参加ください。

問合せ▼保健センター(☎282局2797)



とうかいまるごと博物館「博物館長と歩く植物観察会 湿地の植物」

日時▼10月17日(土)午前9時~11時

集合場所▼阿漕ヶ浦公園第2駐車場

定員▼先着15人

申込期間▼9月30日(水)から10月14日(水)まで

申込方法▼電話、メール(▽講座名▽参加者氏名(全員分)▽電話番号)

問合せ▼生涯学習課博物館・文化財担当

当(歴史と未来の交流館内 ☎287局0851)maruhaku@vil.tokai.ibak.jp)

とうかいまるごと博物館「シェリーのネイチャラボ ハザードマップ巡検」

村のハザードマップをもとに、現地を歩きながら自然災害時に想定される危険を考えてみませんか。この機会に、ぜひご参加ください。

期日▼10月24日(土)(雨天中止)

時間▼午前10時~11時

集合場所▼村松コミュニティセンター

対象等▼小学生以上の方(先着10人)
その他▼履きなれた靴、動きやすい服装でご参加ください。

申込期間▼9月30日(水)から10月14日(水)まで

申込方法▼二次元コード

問合せ▼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)



調剤薬局事務講座

講座終了後、調剤事務管理士技能認定試験令和9年1月23日(土)実施予定に挑戦し、資格取得を目指します。

期日▼11月8日・22日、12月6日・13日

20日・27日、令和9年1月10日・17日

(全7日曜日、全8回)

時間▼午前10時~午後4時

場所▼茨城県母子寡婦福祉連合会(水戸市八幡町11-52)

対象▼母子(父子)家庭の母(父)または寡婦で、全日程出席でき、今後就労を希望する方

定員▼20人※応募者多数の場合は抽選となります。

その他▼テキスト代(9680円/冊)、ボランティア保険加入代(224円/人)、試験代(6500円/人)がかかります。▽事前保育サービス(2歳~小学6年生が対象、事前予約制)があります。※1月23日(土)は利用できません。

申込期限▼10月21日(水)まで(必着)

申込方法▼郵送、ファックス(申込用紙に必要事項を記入)

問合せ▼茨城県母子寡婦福祉連合会母子・父子福祉センター(〒310-0065 水戸市八幡町11-52 ラークハイツ内 ☎221局8497 FAX 221局8618)



その他

会計年度任用職員(税務課)を募集します

業務内容▼税金の申告の受け付けやデータ入力等

まずので、ぜひお越しください。

期日▼10月15日(木)

時間▼午前10時~午後3時

場所▼なごみ東海村総合支援センター

問合せ▼シルバー人材センター(☎282局3446)

シルバー人材センター

「刈払機作業スタッフ講習」

受講者には「労働安全衛生特別教育修了証」が発行されます。この機会にぜひご参加ください。

日時▼①座学：11月17日(火)午前9時~午後4時30分 ②実技：11月18日(水)午前10時~午後3時

場所▼①真崎コミュニティセンター

②豊岡なぎさの森公園

対象▼満6歳以上(令和9年3月31日時点)、全日程参加可能な方

定員▼15人

申込期間▼11月2日(月)まで

申込方法▼窓口

問合せ▼シルバー人材センター(☎282局3446)



令和8年度卒学生の皆さんへ「就職フェア」を開催します

県内企業を集めた面接・企業説明会「チャレンジ いばらき就職フェア」(後期)を開催します。



募集人員▼9人程度

雇用要件▼▽高等学校卒業程度の学力を有する▽パソコンの基本的な操作ができる▽他の団体・個人に雇用されていない▽を満たす方

雇用期間▼令和9年1月20日から3月16日まで

勤務日時▼月曜日から金曜日まで(祝日を除く)の午前7時45分~午後4時30分のうち指定された7時間

報酬等▼8758円/日(通勤手当の支給、雇用保険の加入あり)

選考方法▼11月18日(水・19日(木)に面接試験を行います。

申込期間▼10月1日(木)から30日(金)まで

申込方法▼窓口(履歴書(顔写真貼付)を持参)

問合せ▼税務課住民税担当(内線1117)

「令和9年度採用」公益財団法人東海村文化・スポーツ振興財団 正職員募集

職種▼一般事務

募集人員▼2人程度

雇用要件▼▽平成元年4月2日以降に生まれた▽高等学校以上を卒業または令和9年3月31日までに卒業見込み▽村内または近隣に居住し通勤が可能▽普通自動車運転免許を有する(学生は取得見込み可)――を満たす方

勤務日数▼週5日(土・日曜日、祝日の勤務あり)

勤務時間▼午前8時30分~午後5時15分(時間外・時差勤務あり)

期日▼10月9日(金)
時間▼▽午前の部：午前10時40分~午後0時40分▽午後の部：午後2時~4時
場所▼ホテルレイクビュー(水戸市宮町1-6-1)
対象▼大学院生・大学生・短大生・高専生・専修学校生・職業能力開発校生等(高校は除く)の令和9年3月卒業予定者や既卒未就職者(おおむね卒業後3年以内)※外国人留学生も参加可能です。

申込方法▼二次元コード
問合せ▼県労働政策課(☎301局3645)



ハロウィンジャンボ

4億円

1等 賞金100万円、2等 賞金50万円、3等 賞金20万円、4等 賞金10万円、5等 賞金5万円、6等 賞金2万円、7等 賞金1万円、8等 賞金5000円、9等 賞金2000円、10等 賞金1000円

9月16日(水) 同時発売 全1枚 300円

発売期間 9月16日(水)~10月16日(金)

抽せん日 10月26日(月)

★この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

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

PCやスマホで! ネット購入

宝くじ公式サイト https://www.takarakuji-official.jp/

2026年市町村振興費(宝くじ)

第10回 東海村ピアノマラソンコンサート ～ピアノでつながる音楽会～



東海文化センターのフルコンサートピアノをたくさんの方に演奏していただく、ピアノコンサートを開催します。今回は60組の方々が、ピアノ独奏・連弾・アンサンブルで、ピアノの音色をつなぎます。ぜひお越しください。

10月4日(日)

**午前10時～午後5時
東海文化センター**

入場料▼無料(全席自由)

その他▼演奏中の録音・撮影は、所定の場所で主催者が認めた方のみ可能です。

問い合わせ▼東海文化センター(☎282-8511)



ふるさと歴史
～自然を探して～

オニハマダイコン(鬼浜大根)

オニハマダイコンはアブラナ科の1年草で、北アメリカ北東部原産の外来植物です。海岸の砂地などに群生し、葉は厚く、茎は基部でよく枝分かれをして大きな株になります。花期は8～9月で、実は海流に乗って運ばれます。

環境省の生態系被害防止外来種リストに指定されており、生態系に与える影響が大きく、分布拡大の可能性があると考えられています。

日本では1982年に新潟県で生育が報告され、その後各地に広がっていきました。今では北海道から日本海側は島根県まで、太平洋側は千葉県までの広い地域で分布の確証が報告されています。

茨城県では1994年に旧波崎町で記録がありますが、当時は不明種として扱われていました。オニハマダイコンという外来種であることが分かったのは、6年後の2000年です。その後、県内各地の海岸で確認されています。

東海村では2015年、照沼の海岸に群生していた記録があります(写真①)。



【写真①】



【写真②】

ところが2026年6月には数株までに減少し、以前生育していたハマニク、コウボウムギ、コウボウシバなどが復活していました(写真②)。

東海村の海岸はナガバアキグミ、トウコマツナギ、ニセアカシア、オオフトバムグラ、アメリカネナシカズラなど、多数の外来植物が群生しています。これらの外来植物は現在でも増え続けていますが、オニハマダイコンのようにいつの間にか減少する種類もあるようです。

オニハマダイコンを含め、海岸の外来植物の生育状況を継続調査することの必要性を感じています。

歴史と未来の交流館副館長(博物館長)

安嶋 隆