

主な話題

- p 02 「東海村農業生産資材費等高騰対策補助事業」／令和5年 東海村消防出初式
 p 03 令和4年11月1日から、自転車安全利用五則が新しくなりました
 p 04 令和5年度 会計年度任用職員募集

主な公共施設等の年末年始の休館日

12月28日(水)～令和5年1月4日(水)

施設名(問い合わせ先)		12/28 (水)	12/29 (木)	12/30 (金)	12/31(土) ～1/3(火)	1/4 (水)
総合福祉センター「絆」	東海村役場(☎282-1711)		休	休	全施設休館	
	相談支援センター(☎287-2525)		休	休		
	保健センター(☎282-2797)		休	休		
	東海村社会福祉協議会(☎282-2804)		休	休		
	ボランティア市民活動センター「えがお」(☎283-4538)		休	休		
	地域福祉センター(☎283-2299)	休	休	休		
	障害者センター(☎282-4599)	休	休	休		
	児童センター(☎306-1017)	休	休	休		
	高齢者センター(☎282-4300)	休	休	休		
村立東海病院(休日診療日を除く)(☎282-2188)			休	休		
長堀すこやかハウス(☎283-3664)			休	休		
シルバー人材センター(☎282-3446)			休	休		
清掃センター(☎282-7289)						
ひたちなか・東海クリーンセンター(☎265-5310)						
須和間霊園管理事務所(☎283-3060)			休	休		
常陸海浜広域斎場(☎265-7191)						
東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」(☎306-1155)			休	休		
デマンドタクシー「あいのりくん」(☎306-2828)			休	休		
農業支援センター(☎287-7867)			休	休		
石神・真崎・舟石川コミュニティセンター			休	休		
村松・白方・中丸コミュニティセンター			休	休		
姉妹都市交流会館(☎282-0535)		休	休	休		
村民活動センター(☎282-0002)			休	休		
歴史と未来の交流館(☎287-0851)			休	休		
中央公民館(☎282-3329)		休	休	休		
村立図書館(☎282-3435)			休	休		休
東海文化センター(☎282-8511)		休	休	休		
東海駅コミュニティ施設(待合室を除く)(☎287-3680)		休	休	休		
総合体育館(☎283-0673)		休	休	休		
村テニスコート(☎282-8571)		休	休	休		
阿漕ヶ浦公園管理事務所(☎282-3835)		休	休	休		

「東海村農業生産資材費等高騰対策補助事業」

近年、肥料やエネルギー価格の上昇の影響により農業生産資材の価格が高騰しています。村では、農業生産資材の価格高騰による農業者等の負担増を踏まえ、農業生産等にかかる費用の一部について補助金を交付します。

【問い合わせ】農業政策課農業振興・農地保全担当(☎282-1711 内線1221)

給付対象

村内に住所を有する農業者または村内に主たる事業所がある法人で▽東海村農業委員会所管の農地台帳に記載がある▽農産物(畜産物を含む)を生産し、販売または出荷している▽今後も農業経営を継続する意思がある▽村税等を滞納していない——を満たす方・事業所

給付額

1 農業者(事業所)につき上限10万円(下表により算出された額)

作物区分等	補助額
水稻・大豆・麦・転作作物等	1.1 円/平方メートル(1,100円/10アール)
露地野菜・花き(加温設備のないハウスを含む)	3.5 円/平方メートル(3,500円/10アール)
果樹	7.5 円/平方メートル(7,500円/10アール)
施設栽培(加温設備があるハウス)の野菜、果物	33.9 円/平方メートル
施設栽培(加温設備があるハウス)の花き	53.4 円/平方メートル
畜産(肥育牛)	18,279円/頭

申し込み・問い合わせ

農業政策課(役場行政棟2階)、農業支援センター(東海ファーマーズマーケット「にじのなか」内)備え付け、または村公式ホームページからダウンロードした申請書に必要事項を記入し、必要書類を添えて、令和5年1月4日(水)から2月10日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)に、農業政策課(役場行政棟2階)へお越しの上、申し込みください。※詳細は、村公式ホームページ(右の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。



令和5年 東海村消防出初式

期日▼令和5年1月8日(日)

時間▼午前9時30分から(1時間30分程度)

出初式は、新年に当たり、一年間の無事故・無災害と住民の安全・安心を祈願するとともに、消防・防災関係団体の日頃からの献身的な活動をねぎらい、より一層の活動力強化を図ることを目的としています。

- 場 所 東海文化センター
- 内 容 ▽式典 ▽観閲
- サイレン吹鳴 午前7時から1分間、各分団で東海村消防団員招集のサイレンを鳴らします。実際の火災・災害とお間違えのないようご注意ください。
- はしご車操作展示 観閲終了後の午前11時頃から15分間程度、ひたちなか・東海広域事務組合消防本部によるはしご車の操作展示を行います。
- 問い合わせ 防災原子力安全課消防防災・原子力安全担当(☎282-1711 内線1523)※出初式当日は東海消防署(☎282-2038)へお問い合わせください。

自転車利用者の皆さんへ

令和4年11月1日から、 自転車安全利用五則が 新しくなりました



令和4年11月1日から、自転車に乗るときの基本ルールである「自転車安全利用五則」の内容が変わりました。自転車で道路を通行するときは、“自転車は車のなかま”という意識を持ち、交通ルールを順守するとともに、日頃から交通マナーに配慮した安全運転を心掛けましょう。

【問い合わせ】環境政策課生活環境保全担当(☎282-1711 内線1452)

1

車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられているため、車道と歩道の区別があるところは車道通行が原則です。

車道では道路の左側に寄って通行しなければなりません。

歩道を通行できる場合※は、車道寄りの部分を徐行し、歩行者の通行を妨げないようにしましょう。

普通自転車歩道
通行可を示す標識▶



※歩道を通行できる場合とは

- 歩道通行可の標識がある
- 幼児・児童や70歳以上の方
- 安全な通行を確保するため、やむを得ないとき

2

交差点では信号と一時停止を 守って、安全確認

自転車の事故では、出会い頭や右左折時の事故が多く発生しています。一時停止のある交差点では、必ず一時停止をして、安全を十分に確認してから通行しましょう。

信号機のある交差点でも、信号の灯火にかかわらず、安全を十分に確認してから通行しましょう。

3

夜間はライトを点灯

夜間はライトをつけなければなりません。自転車に乗る前にライトがつくか点検しましょう。

また、バッグや腕などに反射材を着用し、運転者に自分の存在を知らせる工夫をしましょう。

4

飲酒運転は禁止



自転車も車両であるため、飲酒運転は禁止です。お酒を飲む予定がある場合は、徒歩や公共交通機関を利用しましょう。

5

ヘルメットを着用

自転車に乗るときは、乗車用ヘルメットを着用しましょう。また、保護者は、子どもが運転するときや幼児を幼児用座席にさせる時には、ヘルメットをかぶらせましょう。



※「自転車安全利用五則」の詳細は、茨城県警察本部(☎301-0110)へお問い合わせください。

交通ルールを守り、
安全に乗りましょう！



令和5年度 会計年度任用職員募集

村では、下記のとおり、会計年度任用職員を募集します。採用を希望する方は、応募期限内に申し込みください。申し込み方法や必要書類のほか、福利厚生などの詳細は、村公式ホームページをご覧ください。
※▽このページに掲載している職種以外で、すでに募集を開始しているものや、今後募集を開始するものがあります。▽採用に当たっては、書類選考や面接試験を実施します。▽一部職種については、採用時に報酬額等が変更になる場合があります。

雇用要件など詳細は、
村公式ホームページへ！

各職種それぞれ、雇用要件や必要な資格等が異なります。応募する前に必ず、村公式ホームページ(右の二次元コードからアクセス可)の記載内容をご確認ください。



東海村 会計年度任用職員募集

検索

【雇用期間】 令和5年4月1日～令和6年3月31日 (職種によっては更新の可能性あり)

運転手

1人

公用車の運転業務(幹部や職員等の送迎、運行管理)、公用車の管理・点検作業を行います。

勤務日時▼原則、月曜日から金曜日までの午前8時～午後5時15分のうち、指定された7時間(時間外勤務の可能性あり)

勤務場所▼東海村役場ほか

報酬▼月額13万9,641円～

応募期限▼令和5年1月13日(金)

☎ 政策推進課秘書広聴担当
(☎282-1711 内線1301)

広報事務員

1人

「広報とうかい」の作成・編集や取材、SNS等の情報発信業務等を行います。

勤務日時▼月曜日から金曜日までの午前9時～午後4時

勤務場所▼東海村役場

報酬▼月額14万9,037円～

応募期限▼令和5年1月17日(火)

☎ 政策推進課広報・国際化担当
(☎282-1711 内線1305)

在村外国人支援員

2人

在村外国人からの相談等への対応、村発行文書の翻訳、姉妹都市交流活動に伴う事務等を行います。

勤務日数▼月曜日から土曜日までのうち週5日

勤務時間▼午前9時～午後4時

勤務場所▼姉妹都市交流会館

報酬▼月額17万6,229円～

応募期限▼令和5年1月13日(金)

☎ 政策推進課広報・国際化担当
(☎282-1711 内線1304)

プラットホーム作業員

1人

清掃センターのプラットフォーム内でのごみの搬入者の誘導や、ごみの搬出等を行います。

勤務日時▼月曜日から金曜日までの午前8時30分～午後4時30分(このほか、時間外勤務(シフト制)あり)

勤務場所▼清掃センター

報酬▼月額13万8,338円～

応募期限▼令和5年1月17日(火)

☎ 環境政策課ごみゼロ推進室
(清掃センター内 ☎282-7289)

リユース業務職員

1人

リユース品の販売に関する作業および事務や、イベント活動の補助等を行います。

勤務日時▼原則、月曜日から金曜日までの午前8時30分～午後4時30分

勤務場所▼清掃センター

報酬▼月額13万8,338円～

応募期限▼令和5年1月17日(火)

☎ 環境政策課ごみゼロ推進室
(清掃センター内 ☎282-7289)

清掃センター受付事務員

2人

ごみの搬入物の計量(トラックスケールシステム使用)や、搬入者への分別指導等を行います。

勤務日時▼月曜日から金曜日までの午前8時30分～午後4時30分のうち週3日、第2・4土曜日の午前8時30分～正午(シフト制)

勤務場所▼清掃センター

報酬▼月額8万3,784円～

応募期限▼令和5年1月17日(火)

☎ 環境政策課ごみゼロ推進室
(清掃センター内 ☎282-7289)

交通安全教育指導員 (2人)

住民等に対する交通安全に関する教育・広報活動、交通安全関係団体等との連絡調整等を行います。

勤務日数▼週5日

勤務時間▼午前9時～午後4時
(時間外勤務あり)

勤務場所▼東海村役場

報酬▼月額14万9,037円～

応募期限▼令和5年1月10日(火)

☎ 環境政策課生活環境保全担当
(☎282-1711 内線1455)

一般行政事務 (1人)

食品の放射能の測定や放射能測定機器の貸し出し、そのほか事務補助等を行います。

勤務日時▼月曜日から金曜日までの午前8時30分～午後4時

勤務場所▼東海村役場

報酬▼月額12万9,667円～

応募期限▼令和5年1月13日(金)

☎ 防災原子力安全課消防防災・原子力安全担当(☎282-1711 内線1523)

介護認定調査員 (若干名)

介護保険の要介護認定を申請した方への聞き取り調査や、介護保険に関する窓口業務等を行います。

勤務日時▼月曜日から金曜日までの午前9時～午後5時

勤務場所▼東海村役場

報酬▼月額17万3,877円～

応募期限▼令和5年1月27日(金)

☎ 保険課介護保険担当
(☎282-1711 内線1161)

妊娠・出産コーディネーター (1人)

妊娠・出産・育児に関する相談業務や、母子保健関係事務補助等を行います。

勤務日時▼月曜日から金曜日までの午前9時15分～午後5時15分

勤務場所▼保健センター

報酬▼月額18万3,273円～

応募期限▼令和5年1月11日(水)

☎ 健康増進課(総合福祉センター「絆」内 ☎282-2797)

一般行政事務A (1人)

文書の作成やデータの入力、庶務の事務補助等を行います。

勤務日時▼月曜日から金曜日までの午前9時30分～午後5時

勤務場所▼保健センター

報酬▼月額12万9,667円～

応募期限▼令和5年1月11日(水)

☎ 健康増進課(総合福祉センター「絆」内 ☎282-2797)

一般行政事務B (1人)

予防接種関係事務補助や、データの入力等の事務補助等を行います。

勤務日数▼週3日

勤務時間▼午前9時～午後4時

勤務場所▼保健センター

報酬▼月額7万1,815円～

応募期限▼令和5年1月11日(水)

☎ 健康増進課(総合福祉センター「絆」内 ☎282-2797)

子ども家庭支援員 (1人)

児童に関するさまざまな問題、保護者の育児不安や児童虐待についての相談・支援業務を行います。

勤務日数▼週4日

勤務時間▼午前8時30分～午後5時15分

勤務場所▼東海村役場

報酬▼月額18万2,104円～

応募期限▼令和5年1月11日(水)

☎ 子育て支援課子ども家庭担当
(☎282-1711 内線1182)

管理栄養士 (1人)

村内の保育所・認定こども園の給食献立の作成や、栄養管理や食育指導等を行います。

勤務日時▼月曜日から金曜日までの午前9時～午後5時

勤務場所▼東海村役場ほか

報酬▼月額20万5,601円～

応募期限▼令和5年1月11日(水)

☎ 子育て支援課子ども家庭担当
(☎282-1711 内線1182)

文化財調査作業員 (2人)

埋蔵文化財の発掘調査補助や、土器などの出土品の整理作業、報告書の作成補助等を行います。

勤務日数▼火曜日から土曜日のうち週3日

勤務時間▼午前9時～午後5時

勤務場所▼歴史と未来の交流館

報酬▼月額8万3,003円～

応募期限▼令和5年1月15日(日)

☎ 生涯学習課(歴史と未来の交流館内 ☎287-0851)

私たちと一緒に、
東海村で働きましょう！



村立図書館職員(司書)

若干名

窓口サービスや資料整理、読書推進に係る業務等を行います。

勤務日数▼週5日以内

勤務時間▼7時間/日(フレックス制)

勤務場所▼村立図書館

報酬▼月額17万3,877円～

応募期限▼令和5年1月24日(火)

☎ 村立図書館(☎282-3435)

～温暖化が進む地球のために～

始めよう! COOL CHOICE

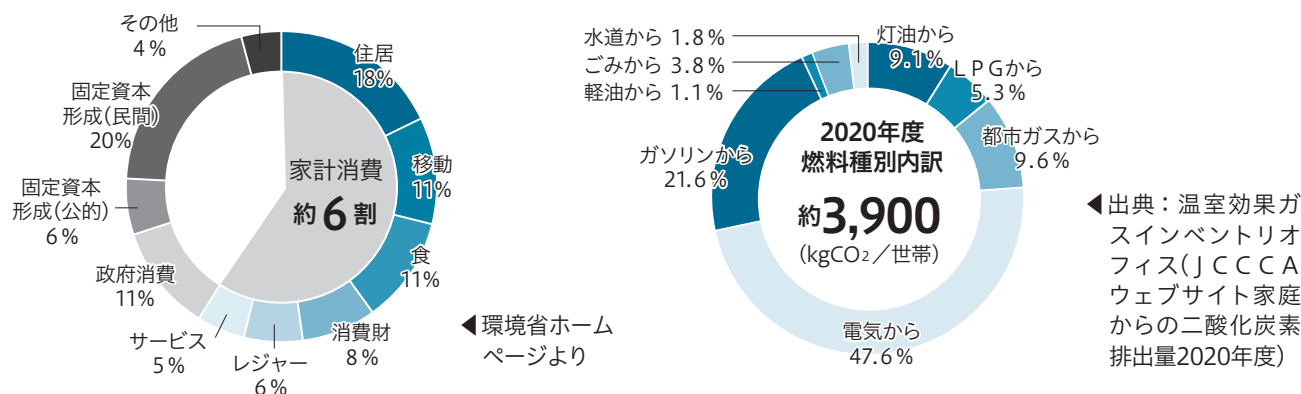
現在、二酸化炭素などの温室効果ガスの影響で地球の温度が上昇し続けていることにより、さまざまな環境問題が起こっています。こうした問題を解決するため、「脱炭素」という取り組みが世界中で広がっています。「脱炭素」とは、地球温暖化の原因となる温室効果ガスの排出を減らし、森林などによる二酸化炭素の吸収量を排出量から差し引いて、最終的に「実質ゼロ」にする取り組みです。日本でも、温室効果ガスの排出量を「2030年度に2013年度比で46パーセント削減」し、「2050年までに全体としてゼロにする」ことを目指しています。この機会に日常生活を見直し、環境に優しい行動を心掛けてみませんか。

【問い合わせ】環境政策課環境計画・緑化推進担当 ☎282-1711 内線1453

脱炭素と私たちの暮らしの関係

日本の二酸化炭素排出量の約6割は、衣食住や移動など、私たちの普段のライフスタイルに起因しています。また、家庭から排出される二酸化炭素の排出源は、電気やガソリンが大半を占めています。

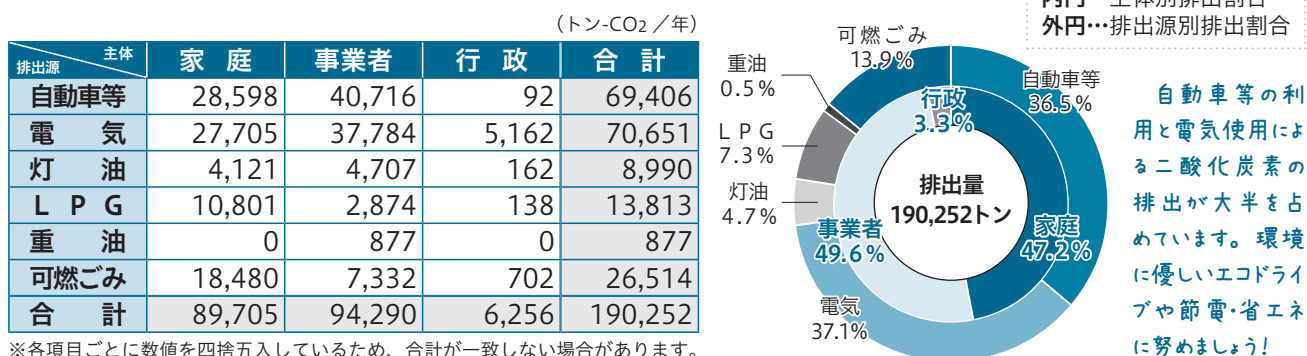
【消費ベースでの日本ライフサイクル温室効果ガス排出量(左グラフ)と家庭からの二酸化炭素排出量(右グラフ)】



村内で出ている二酸化炭素量ってどれくらい? 「令和3年度 東海村二酸化炭素排出量推計」

村では、“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のか”を把握するため、毎年、二酸化炭素排出量実態調査を行っています。令和3年度は皆さんの省エネ等への心掛けにより、2013年度比11.6パーセントの減少となりました。しかし、今回の排出量の減少には新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う経済活動自粛の影響が含まれることが推測されます。今後も引き続き、各家庭でできる省エネ行動や省エネ家電への買い替え等に取り組んでいきましょう。

【令和3年度 主体別・排出源別二酸化炭素排出量(下表)とその割合(下グラフ)】



※各項目ごとに数値を四捨五入しているため、合計が一致しない場合があります。

環境にやさしい選択を！「COOL CHOICE」

「COOL CHOICE(クールチョイス)」とは、脱炭素社会づくりに貢献する「製品への買い換え」「サービスの利用」「ライフスタイルの選択」など、日常生活のあらゆる状況の中で、賢い選択をしようという取り組みです。脱炭素社会の実現には、私たち一人ひとりがこれまでの生活を見直し、エネルギーを無駄なく効率的に利用できる生活に転換していく必要があります。下記の「ゼロカーボンアクション30」を参考に、皆さんもできることから脱炭素社会へ向けた生活を始めてみませんか。



「ゼロカーボンアクション30」を実行し、「快適、健康、お得な新しいライフスタイル」に取り組んでみましょう。



エネルギーを節約・転換しよう！

①再エネ電気への切り替え ②クールビズ・ウォームビズ ③節電 ④節水 ⑤省エネ家電の導入 ⑥宅配サービスをできるだけ一回で受け取ろう ⑦消費エネルギーの見える化



太陽光パネル付き・省エネ住宅に住もう！

⑧太陽光パネルの設置 ⑨ZEH(ゼッチ) ⑩省エネリフォーム／窓や壁等の断熱リフォーム ⑪蓄電池(EV・車載の蓄電池)・蓄エネ給湯機の導入・設置 ⑫暮らしに木を取り入れる ⑬分譲も賃貸も省エネ物件を選択 ⑭働き方の工夫



CO₂の少ない交通手段を選ぼう！

⑮スマートムーブ ⑯ゼロカーボン・ドライブ



食ロスをなくそう！

⑰食事を食べ残さない ⑱食材の買い物や保存等での食品ロス削減の工夫 ⑲旬の食材、地元の食材でつくった菜食を取り入れた健康な食生活 ⑳自宅でコンポスト



サステナブルなファッションを！

㉑今持っている服を長く大切に着る ㉒長く着られる服をじっくり選ぶ ㉓環境に配慮した服を選ぶ



3R(リデュース、リユース、リサイクル)

㉔使い捨てプラスチックの使用をなるべく減らす。マイバッグ、マイボトル等を使う ㉕修理や補修をする ㉖フリマ・シェアリング ㉗ごみの分別処理



CO₂の少ない製品・サービス等を選ぼう！

㉘脱炭素型の製品・サービスの選択 ㉙個人のESG投資



環境保全活動に積極的に参加しよう！

㉚植林やごみ拾い等の活動



詳細は、環境省ホームページ(右の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。



ぜひご活用ください！環境配慮に関する補助制度

村では環境に配慮した生活への転換を支援するため、補助制度(①省エネルギー設備等設置費補助金 ②生垣設置補助金)を設けていますので、ぜひご活用ください。対象要件等の詳細は、村公式ホームページ(右の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。環境政策課へお問い合わせください。



◀①の詳細
はこちら



◀②の詳細
はこちら



東海村国民健康保険(国保)では、住み慣れた地域で自分らしく過ごすことができるよう、被保険者の皆さんの健康寿命の延伸を目指し、さまざまな取り組みを行っています。このコーナーでは、生活習慣が原因で発症しやすい症状についてなど、皆さんの健康維持に役立つ情報をご紹介します(全6回)。

【問い合わせ】保険課医療保険担当(☎282-1711 内線1131～1133)

日頃から「肝臓に優しい」生活を心掛けましょう

年末年始は、食べ過ぎ・飲み過ぎに注意を！

年末年始は、ごちそうを食べる機会や、お酒を飲む機会が増える方が多いと思います。夕食の時刻が遅くなったり夜遅い時間まで食べ続けてしまったりすると、体に脂肪を蓄えやすくなるほか、お酒の飲み過ぎは肝臓にとって負担となります。食べ過ぎはもちろん、お酒の飲み過ぎにも注意しましょう。

肝臓は病気の症状が出にくい「沈黙の臓器」～年に1度は肝機能の検査を受けましょう～

肝臓は、「アルコールや薬の分解」のほか、空腹時でも動けるように「エネルギーを蓄えておく」など、さまざまな働きをしています。肝臓の働きは日々の生活習慣に左右されやすいのですが、肝細胞の一部が壊れても残りの部分でカバーする「肝予備能」という能力が非常に高いた

め、多少のダメージを受けても正常に機能し続けます。このことから、肝臓は「沈黙の臓器」といわれています。

肝臓の病気は症状が出にくく、検査を受けて初めて肝臓の状態を知ることがあります。そのため、年に1度は健診を受けて、肝機能について把握することがとても重要です。

「脂肪肝」は肝臓に脂肪が異常に蓄積されている状態～放置すると肝炎や肝硬変のリスクも～

もともと肝臓では、エネルギー源として脂肪を作り肝細胞の中にためていますが、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、余分なエネルギーや中性脂肪がどんどん身体に蓄えられます。中性脂肪は皮下脂肪組織に蓄えられるほか、肝臓にも貯蔵され、肝細胞の30パーセント以上に中性脂肪がたまると「脂肪肝」と診断されます。

脂肪肝になっていたとしても、肝臓は「沈黙の臓器」といわれているように、自覚症状はほとんど出ません。そのため脂肪肝を防ぐには、「暴饮暴食を避ける」「適度な運動をする」といった、毎日の生活習慣が大切です。

【脂肪肝の主な原因は…】

▽**アルコールの飲み過ぎ** アルコールが原因の脂肪肝を「アルコール性脂肪肝」といいます。日本酒なら3合以上を毎日飲酒するような「多量飲酒者」の多くに脂肪肝が認められています。「お酒が好きで、これからもお酒を飲みたい」という方は、適度な飲酒を心掛けましょう。

▽**肥満・糖尿病** アルコールが原因でない脂肪肝を「非アルコール性脂肪肝」といいます。原因は、肥満や糖尿病、脂質異常症などによるものです。ほかにも、食べ過ぎ(エネルギーの過剰摂取)は肝臓に負担をかけることにつながりますので、普段から食べ過ぎには気を付けましょう。

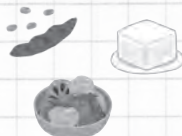


参考：厚生労働省 e-ヘルスネット (<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>)

お酒を飲むときは「肝臓に優しい飲み方」で

肝臓にはアルコールを分解したりウイルスを撃退したりする働きがありますが、その働きを担う物質はタンパク質でできています。また、肝臓が傷付いたときはタンパク質で修復するため、良質なタンパク質の摂取は欠かせません。

「酒のさかな」には、豆腐料理や卵料理、枝豆、野菜の煮物など、タンパク質やビタミン、食物繊維が豊富なものを選びましょう。



チェックしてみよう！ 「肝臓に優しい生活習慣」

- ☐ 休肝日をつくっている(または、お酒を飲まない)
- ☐ 運動習慣がある
- ☐ 食べてから就寝するまでに、2時間以上の間を空けている
- ☐ 間食や甘い飲料は飲食しない
- ☐ よくかんでゆっくり食べている

そうだったのか！住民税

第6回 医療費控除、どうしたら受けられるの？

税金は、私たちが安心・安全に暮らせるよう、学校や図書館、消防、ごみの収集など、いろいろなところに使われています。このコーナーでは、さまざまな税金の中でも、私たちに身近な「住民税」についての基礎知識や計算方法などを、連載でご紹介します。

【問い合わせ】税務課住民税担当(☎282-1711 内線1117)

■ご存じですか？「医療費控除」と「セルフメディケーション税制」

医療費控除とは、税額を計算する際の「所得控除」の種類の一つで、1年間に多くの医療費を支払った場合に所得税および住民税の所得から控除することができる制度です。「医療費控除」と「セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)」の2種類があり、どちらか一方のみが適用できます。

今回は、「医療費控除」の計算方法について解説します。

▽「医療費控除」…1年間(1月から12月まで)に支払った医療費をもとに計算する

▽「セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)」…健康の保持増進および疾病の予防として、一定の取り組みを行っている方が、対象医薬品を購入したときの金額をもとに計算する

■「医療費控除」を計算してみよう

【医療費控除の計算方法】

$$\text{①「1年間に支払った医療費の合計」-「補てん金」} - \text{②「所得の5\%または10万円」(どちらか少ない額)} = \text{医療費控除}$$

①を求めるには → 「医療費控除の明細書」を作成する

治療に要した医療費の領収書(申告年分の1月から12月までに支払いをしたもの)や、保険組合から送付される「医療費通知」を使い、「誰が」「どこの病院・薬局で」「いくら支払ったか」を一人ごとにまとめて、「医療費控除の明細書」を作成します。また、補てん(治療に対する生命保険の給付金や健康保険の高額療養費などの支払い)があった場合は、その金額も記載します。

医療費控除の対象になるのは「治療に要したもの」だから…。例えば眼鏡の購入費だと、下の例のように対象外となる場合があるから、注意が必要ね。



千しババ

【例：眼鏡を購入した場合】

- ▽医師が治療に必要だと判断して作成した眼鏡の購入費 → ◎対象
- ▽日常生活に使用する近視・遠視・老眼用の眼鏡の購入費 → ×対象外

②を求めるには → 自分の所得をもとに、医療費の合計から差し引く金額を計算する

▽所得が200万円以上の場合…②は10万円となることから、医療費が10万円を超えると医療費控除額が発生します。

▽所得が200万円未満の場合…医療費が所得の5パーセントを超えると医療費控除額が発生します。

【例：所得が300万円の場合】

$300\text{万円} \times 5\% = 15\text{万円} > 10\text{万円}$ なので、②は10万円

【例：所得が120万円の場合】

$120\text{万円} \times 5\% = 6\text{万円} < 10\text{万円}$ なので、②は6万円

住民税が非課税の場合や、医療費控除がなくても税額が均等割6,000円のみの場合は、医療費控除を申告しても税額は変わりません。

また、同一生計の親族であれば医療費控除をまとめて計算することができます。家族全員分をまとめて医療費控除を申告することで、税額が低くなる可能性があります。

僕は収入がゼロで所得税も住民税も非課税だから、医療費控除の申告をしても何も変わらないってことだね。



イモジロー

イモゾー



僕の家族の場合、所得税・住民税がかかっているいもサクパパが、家族全員分をまとめて医療費控除を申告すると、税額が低くなる可能性があるね。

※次回(「広報とうかい」(1月25日号))は、申告相談会のお知らせと併せて申告に関する内容を掲載します。

消費生活 相談

不審な電話に注意！「携帯電話の番号が変わった。すぐにお金が必要」「ATMで還付金手続き」は全て詐欺です！

【問い合わせ】消費生活センター（産業政策課内 ☎287-0858）

茨城県警察の発表によると、令和4年1月1日から10月31日までの二セ電話詐欺の認知状況（暫定値）は、二セ電話詐欺による認知件数が199件（前年は223件）、被害額は約3億7,900万円（前年は約4億1,350万円）となっています。前年と比べて、認知件数と被害額は共に減少しているものの、いまだに高水準で推移している状況です。

例年、年末年始は自治体職員や金融機関職員などをかたる二セ電話詐欺の電話が多発しています。二セ電話詐欺の手口を知り、だまされないように注意しましょう。



【**預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺盗**】警察官や自治体職員、金融機関職員などに成り済まして電話をかけ、「あなたの口座が悪用されているのでキャッシュカードを交換する必要がある。暗証番号を教えてください」などと言い、その後、自宅を訪れ、キャッシュカードなどをだまし取ったり、別のカードとすり替えて盗んだりする手口です。



被害に遭わないために…

【**家の電話はいつも留守電に！**】在宅中も自宅の電話機は留守番電話に設定しましょう。電話で話さなければ、だまされることもありません。

【**「ATMで還付金」は詐欺と心得て！**】ATMで年金や保険料が返ってくることは絶対にありません。相手に言われるまま、ATMの画面で「振込」や「払込」のボタンを押すと、相手にお金を振り込む手続きをしてしまいますので、相手の指示には絶対に従わないでください。

ニセ電話詐欺の手口

【**オレオレ詐欺**】子どもや孫などの親族、警察官、弁護士などを装って電話をかけ、「事件や事故、トラブル等の解決のためにお金が必要」と言って、現金等を要求する手口です。

【**還付金詐欺**】自治体や税務署、年金事務所の職員などを名乗って電話をかけ、「税金還付などに必要な手続きがある」と言い、ATMを操作させて、指定の口座にお金を振り込ませるという手口です。

ひょっとして詐欺かも…？

不安を感じたら、すぐに下記へ相談を！

警察相談専用電話 #9110

消費者ホットライン ☎188

国民年金 だより 老齢（退職）年金の 源泉徴収票

■「源泉徴収票」の送付

老齢（退職）年金受給者には、毎年1月中旬～下旬に、日本年金機構から「源泉徴収票」（はがき）が送付されます。※障害年金・遺族年金受給者は、所得税の課税対象ではないため送付されません。

■「源泉徴収票」の記載内容

▼前年1年間に支払われた年金総支給額（令和4年2月分～12月分）

▼年金から徴収された所得税額や社会保険料額（介護保険料・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料）

▼各種人的控除の人数 ※今回の源泉徴収票には、令和3年9月に提出された「令和4年分扶養親族等申告書」の内容が反映されています。

■確定申告・住民税申告での使用

年金以外に所得がある方や、源泉徴収票に記載されている内容以外に各種控除の追加、扶養人数の変更等がある方で、所得税の還付・納税が生じる場合は、所得税の確定申告（住民税のみ影響する場合は住民税の申告）をする必要があります。その際に、「源泉徴収票」が添付書類として必要となりますので、申告時期まで大切に保管してください。

源泉徴収票を紛失した場合は、再発行の申請ができます。「ねんきんネット」や「ねんきんダイヤル」、年金事務所、「街角の年金相談センター」などをご利用ください。なお、再発行は過去8年分まで可能です。

■問い合わせ

ねんきんダイヤル（☎0570・05・1165
（050で始まる電話の場合は☎03・6700・1165））、水戸北年金事務所（☎231局2283）

こんにちは!

村立東海病院であ



楽しくリハビリができる“レクリハ”をご存じですか?

村立東海病院の地域包括ケア病棟では、入院中の方に楽しみや季節感を感じてもらえるよう、さまざまな企画を開催しています。今回は、その中の一つである「レクリハ」についてご紹介します。

「レクリハ」とは?

「レクリエーション」と「リハビリテーション」を合わせた「レクリハ」。患者さんが楽しみながらリハビリを行うことができます。リハビリにレクリエーションを取り入れることで、楽しく活動できることから患者さんに笑顔が生まれ、他の患者さんと円滑なコミュニケーションをとる機会にもなっています。

レクリエーション

元気を回復するための娯楽活動



リハビリテーション

本来あるべき状態へ能力を回復させるための療法

「レクリハ」にはどんな効果があるの?

他の患者さんやスタッフと話しながら作業を行うことは、「声を出す」「指を動かす」「体を動かす」ことにつながるため、脳の働きが活性化されます。また、適度な運動を行うことで、日中の活動が増え、気分がリフレッシュされます。

主な効果▼▽老化の防止 ▼生活リズムの調整 ▼精神的な安定 ▼運動習慣の定着 等

季節に合った企画を開催しています

病棟スタッフとリハビリスタッフが連携しながら、季節や患者さんに合わせた企画を考えています。

主な内容▼▽野菜の苗植え・収穫 ▼季節の行事の飾り作り ▼座って行う全身体操 ▼お花見 ▼クイズ 等

「レクリハ」の様子をご紹介します!

右の写真は、11月中旬に行ったクリスマスのリース作りの様子です。紙皿に毛糸を巻き付けたリースに、思いおもしろい飾り付けを行いました。たくさんの飾りの中から自分の好きなものを選択し作り上げた世界に一つだけのすてきな作品。普段物静かな患者さんも、笑顔を浮かべながら作品作りを楽しむ姿が見られました。これらの作品は、病棟に展示され、患者さんと私たち職員に季節の訪れを教えてください。

コロナ禍で制限の多い入院生活ですが、これからも患者さんと一緒に楽しみながら、「レクリハ」を行っていききたいと思います。



村立東海病院 看護部 2階病棟

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、地域福祉課地域医療推進担当(☎287-0848)

情報ガイド

東海村役場 ☎ 282-1711(代表)

●年末年始(12月30日～1月3日)の休日診療

受付時間 午前9時30分～正午、午後1時～2時

期日	医療機関名	電話番号
30日(金)	尾形クリニック	282-4781
31日(土)	尾形クリニック	282-4781
1日(日)	村立東海病院	282-2188
2日(月)	武藤小児クリニック	282-7722
3日(火)	村立東海病院	282-2188

※年末年始の診療日については、各医療機関により対応が異なります。受診する際は、事前に各医療機関へご確認ください。

●1月の休日診療

受付時間 午前9時30分～正午、午後1時～2時

期日	医療機関名	電話番号
8日(日)	東海クリニック	283-1711
9日(月)	東原クリニック	283-2301
15日(日)	石井整形外科クリニック	270-5141
22日(日)	尾形クリニック	282-4781
29日(日)	東海クリニック	283-1711

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)

●1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
19日(木)	10:00～16:00	新築、耐震リフォーム、省エネリフォーム、空き家等

●11月の村内交通事故発生状況

	発生件数	死者数	負傷者数
件数	9	0	12
累計(1月から)	65	0	80
前年比	3	-1	11

●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



令和4年度

「防火・防災管理新規講習」

甲種防火管理新規講習と防災管理新規講習を併せて実施します。両方の講習修了資格が同時に取得できます。

期日▼令和5年2月25日(土)・26日(日)

(日)

場所▼ワークプラザ勝田(ひたちなか市東石川1279)

定員▼先着100人

受講料▼1万円/人(テキスト代を含む)

申・関▼1次募集…令和5年1月11日(水)から18日(水)まで▼2次募集…令和5年2月5日(日)・6日(月)に、インターネットまたはファック

健康・医療



婦人科検診(集団検診)は

予約が必要です!

「令和4年度婦人科検診(集団検診)」を申し込んだ方は、郵送された「婦人科検診受診票」と同封のお知らせ

スで、一般財団法人日本防火・防災協会(☎ 03・6263・9903 FAX 03・6274・6977 <https://www.n-bouka.or.jp>)へ申し込みください。※▽ファックスで申し込みの方は、一般財団法人日本防火・防災協会ホームページから申込書をダウンロードしてください。▽1次募集で定員に達した場合、2次募集は実施しません。

せをご確認の上、検診を希望する日を予約してください。なお、子宮頸がん検診、乳がん検診(超音波・マンモ)、骨粗しょう症検診のそれぞれに予約が必要です。

期日▼令和5年2月15日(水)・16日(木)・17日(金)・18日(土)・21日(火)・22日(水)・27日(月)・28日(火)、3月2日(木)

場所▼保健センター

その他▼今年度中に医療機関で、子宮頸がん検診・乳がん検診を受診した方や、検診日当日に東海村に住

民登録がない方は、受診できません。▽予約制保育サービス(無料)を希望する方は、令和5年1月17日(火)から25日(水)まで(土・日曜日を除く)に、保健センターへ申し込み

みをしていない方は、事前に保健センターへお問い合わせください。

▽令和4年度大腸がん検診を申し込んだ方で検体を提出していない方(家族分を含む)は、提出が可能です。希望する方は、「集団検診受診票」と併せてお持ちください。また、大腸がん検診の申し込みをしていない方で新たに受診を希望する方(40歳以上が対象便潜血検査2日法)は、事前に保健センターへお問い合わせください。

申 令和5年1月11日(水)・12日(木)に、受診票と同封の案内チラシに記載された予約専用コールセンターまたは検診予約システム(インターネット)のいずれかで申し込みください。※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、令和5年1月17日(火)以降に、保健センターへお問い合わせください。

問 保健センター(☎ 282局2797)

がん検診等の申し込みは 令和5年1月21日(土)まで

村では、令和5年4月以降に18歳以上になる方を対象に、令和5年度の「がん検診等申込書」を郵送しました。村が実施するがん検診等の受診を希望する方は、必要事項を記入の上、令和5年1月21日(土)までに申し込みください。

その他▼申込書は11月30日現在の住民登録情報で作成していますので、転入等で申込書をお持ちでない方は、お問い合わせください。

〔令和6年度から「がん検診等申込書」の送付方法が変わります〕

今年度までは、がん検診の対象者(全員)へ「がん検診申込書」を送付していますが、令和6年度からは、前年度に村のがん検診を受診した方へのみ「がん検診受診票」を送付します。受診票が届いた方から内容をご確認の上、予約してください。前年度に村のがん検診を受診しなかった方で、受診を希望する場合は、受診票を送付しますので、保健センターへ申し込みください。

申・問 保健センター(☎282局2797)

東海村を歩こう!

「みんなですこやかウォーキング」

期日▼令和5年1月6日(金)(雨天中止)

時間▼午前9時30分から(午前9時受け付け開始)

集合場所▼村松コミュニティセンター
 対象▼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

内容▼1時間程度のウォーキング(阿漕ヶ浦・虚空蔵堂コース)

その他▼▼事前申し込みは不要ですが、年度に一度、氏名・連絡先等の登録が必要となります。▼とうかいまるごと博物館対象事業です。▼マスを着用し、飲み物やタオルをお持ちの上、歩きやすい服装でご参加ください。▼駐車場に限りがありますので、徒歩や乗り合わせでの参加にご協力ください。

問 保健センター(☎282局2797)

SCスマイルTOKAI 健康づくり教室「ウォーキング教室」

ウォーキングを習慣付ける方法や正しい歩き方について学んでみませんか。

期日▼令和5年1月28日(土)

時間▼午後1時〜4時

場所▼総合体育館および、その周辺
 対象等▼村内在住で、18歳から74歳までの方(先着30人)

講師▼竹内靖揮さん(理学療法士)

受講料▼無料

その他▼保健センター受託事業です。

申総合体育館備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、令和5年1月22日(日)まで(12月26日(月)・12月28日(日)まで)

(水)〜令和5年1月3日(火)、1月10日(火)・16日(月)を除く)の午前8時30分〜午後5時15分に、総合体育館へ申し込みください。

問 SCスマイルTOKAI事務局(総合体育館内 ☎283局1001)

福祉



高齢者の皆さんへお買い物ついでに「健康相談会」へ参加しませんか?

血圧測定や骨密度測定などの健康チェックのほか、困りごとの相談などを、無料で受け付けます。

期日▼令和5年1月26日(木)

時間▼午後1時〜3時

場所▼ウエルシア東海舟石川店(舟石川駅西2・9・12)

対象▼村内在住で65歳以上の方

問 北部地域包括支援センター(いばらき診療所内 ☎229局2315)、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)

※事前申し込みは不要です。

参加してみませんか?

「認知症カフェ」

「認知症カフェ」は、認知症の本人やそのご家族、地域にお住まいの方など、どなたでも気軽に立ち寄れる場所です。

期日等▼下表参照

対象▼認知症の方とそのご家族、近隣

	オレンジカフェ	陽だまりカフェ	Village Bird (ビレッジバード)
期日	令和5年1月6日(金)	令和5年1月19日(木)	令和5年1月18日(水)
時間	13:30 ~ 15:30	10:00 ~ 11:30	13:30 ~ 15:30
場所	真崎コミュニティセンター	中丸コミュニティセンター	グループホームメジロ苑(白方1306-1)
定員	—	—	10人程度
問い合わせ	北部地域包括支援センター(いばらき診療所内 ☎229-2315)	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 ☎352-2867)	グループホームメジロ苑(☎306-0033)

にお住まいの方、介護や福祉の専門職など

内容▼参加者の交流、情報交換、専門職による認知症や介護の相談など

参加費▼100円/人(お茶菓子代等)

その他▼▼事前申し込みは不要です。▼途中入退室自由です。▼マスクを着用の上、ご参加ください。▼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。▼入場制限を行う場合があります。

問 総合相談支援課(総合福祉センター「絆」内 ☎287局2525)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止等のため、中止・延期などを行う場合があります。

「認知症サポーターステップアップ講座」

認知症の方が安心して暮らし続けられる地域づくりのための講座です。講話やグループワークを通し、認知症への理解を深め、地域で活躍できる認知症サポーターを育成します。

期日▼令和5年1月27日(金)

時間▼午前9時30分～正午(午前9時受け付け開始)

場所▼中央公民館

対象▼村内在住・在勤・在学中で、これまでに認知症サポーター養成講座を受講したことのある方

定員▼先着20人

講師▼綿引淳さん(トータルケアサビス「ヘルサ」施設長 ほか)

受講料▼無料

申・問 令和5年1月4日(水)以降(土・日曜日、祝日を除く)の午前8時30

●1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、20日(金))
育児相談、離乳食・栄養相談 9:00～11:00
(事前予約) 13:00～15:00

元気アップ健康相談・体組成測定 20日(金)
(健康に関する相談は事前予約) 9:00～11:00
13:00～15:00

●乳幼児健診 期日・受付時間 対象児
乳児 11日(水) 令和4年8月
12:50～13:50 生まれの子
1歳6か月児 12日(木) 令和3年6月
12:50～13:50 生まれの子
3歳児 18日(水) 令和元年7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 25日(水) 令和4年10月
13:00～13:20 生まれの子

●1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 6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 13日(金) 午後1時～3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)

※生活上の心配ごとや困りごとなど福祉についての相談は、月曜日から金曜日まで(祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分に、面談(要予約)または電話で受け付けます。

●女性生活相談・消費生活相談

●女性生活相談
期 日 火・水・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(役場行政棟2階)
問 合 せ 消費生活センター(☎287-0858)

東海村シルバリ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リ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。ぜひご参加ください。

令和5年1月の日程等▼(下表参照)

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▼▽体温を測定し、マスクを着用の上、ご参加ください。▽飲み物やタオル(汗拭き用)をお持ちの上、動きやすい服装でご参加ください。

※事前申し込みは不要です。

場 所	期 日
中丸コミュニティセンター	16日(月)・23日(月)・26日(木)・30日(月)
石神コミュニティセンター	10日・17日・24日・31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	17日(火)
村松コミュニティセンター	12日(木)
白方コミュニティセンター	6日・13日・20日・27日(全て金曜日)
真崎コミュニティセンター	

※月曜日に総合福祉センター「絆」で行っていた教室は、令和5年3月まで、中丸コミュニティセンターに変更します。

「要介護認定者の障害者控除」 「おむつ代に係る医療費控除証明書」

①要介護認定者の障害者控除

身体障害者手帳をお持ちでなくとも、次の要件を満たす方であれば、村発行の「障害者控除対象者認定書」を令和4年分の所得税の確定申告(もしくは村県民税申告)の際に添付すること、障害者控除を受けることができます。

対象▼65歳以上で要介護認定を受けており、精神または身体の状態が右表のいずれかに該当する方

精神の状態	身体の状態
常時または外出時のみ介護を要する状態	▽6か月以上寝たきりで、日常生活に支障がある状態 ▽寝たり起きたりの毎日で、寝込みがちの状態 ▽歩行・起居動作が不自由で、外出が困難な状態 ▽外出は可能だが、介護を要する状態

当する方 ※要介護認定時の主治医
 意見書で状況を確認します。

【②おむつ代に係る医療費控除証明書】

おむつ代の医療費控除を受けるため
 には、令和4年分の所得税の確定申告
 (もしくは村県民税申告)の際に、おむつ
 代の領収書と医師が発行した「おむつ使
 用証明書」を提出する必要があります。

なお、次の全ての要件を満たす方
 は、「おむつ使用証明書」の代わりに
 村が発行する「おむつ代に係る医療費
 控除証明書」を申告の際に添付するこ
 とで、医療費控除を受けることがで
 きます。

対象▼介護認定を受けている方でお
 むつ代の医療費控除を受けること
 が2年目以降であり、要介護認定
 時の主治医意見書で▽寝たきり状
 態である▽尿失禁発生の可能性が
 ある――の両方を確認できる方

【共通】

その他▼▽認定書および証明書の交付
 には、申請が必要です。▽即日交付
 ができないため、申告する日の一週間
 前までに、申請の手続きを行ってくだ
 さい。▽申請書は、保険課(役場行政
 棟1階)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。▽対象者の同意を得ている
 親族の方でも申請できます。

【申・問】

申請書に必要事項を記入の上、令和
 5年1月4日(水)以降に、保険課介護
 保険担当(内線1164)へ申し込みく
 ださい。※①は対象者と申請者の印鑑
 をお持ちください。

「心の病気について話しましょう 東海村家族交流会」

村内在住で心の病気を持つ家族がい
 る方を対象とした、懇談・意見交換の
 場です。

期日▼令和5年1月20日(金)

時間▼午後1時30分～3時30分

場所▼なごみ・総合支援センター

参加費▼無料

問 大貫さん 家族会会長 ☎ 287局
 7325)

「一人で悩んでいませんか? ひきこもり出張相談会」

「外出することに不安を感じてい
 る」、「動き出したけれど動けない」、
 「何をどうすればいいのかわからない」
 等の困りごとを抱えていますか。相
 談は無料で、秘密は厳守されますので、
 お気軽ににご相談ください。

期日▼令和5年1月27日(金)

時間▼午後1時～4時 ※相談は1件

につき50分までとします。

場所▼総合福祉センター「絆」

対象▼県内在住で、ひきこもり問題で

お困りのご本人やその家族

費用▼無料

申・問 令和5年1月26日(木)まで(日・

月曜日、祝日、年末年始を除く)の
 午前9時～午後6時に、電話または
 メールで、茨城県ひきこもり相談
 支援センター(☎ 0296・48・
 6631 E info@ibahiki.org)へ申
 し込みください。

「障害者就職面接会」

期日▼令和5年2月14日(火)

時間▼午後1時～3時30分(午後0時

30分から受け付け開始)

場所▼ホテルレイクビュー水戸(水戸

市宮町1・6・1)

申・問 令和5年1月10日(火)から2月

10日(金)までに、ハローワーク水戸
 専門相談部門(☎ 231局 6221)へ申
 し込みください。

教養・スポーツ

歴史と未来の交流館「冬季展 示」をお楽しみください!

歴史と未来の交流館では現在、冬季
 展示を開催中です。また、交流スペー
 スでは、「ちよつと昔の暮らし」昔の
 民具を使ってみよう、「貝合わせで
 遊ぶ」、「東海村郷里かるた」と題し、
 懐かしい道具を見ながら、貝合わせや
 かるたで遊ぶことができます。この機
 会にぜひご来館ください。

【東海村の古墳マルシェ(展示室1)】

地形型のじゅうたんの上に、巨大な
 古墳の模型が登場。また、企画展示室
 で展示している埴輪(はにわ)の中で、どの埴輪
 が一番人気かを決める埴輪総選挙を開
 催していますので、ぜひ投票ください。

【古墳時代のまじりの道具・石製模造 品展(展示室2)】

村内の祭祀遺跡から無数に出土した
 小さな石の道具を展示。いにしえの
 人々がどこからこの石を手に入れたの
 かに迫ります。

【東海村の人物埴輪図鑑(企画展示室)】

村内から出土した人物埴輪が大集
 合。どんな姿をした埴輪があり、それ
 にはどんな意味があるのでしょうか。
 ぜひご覧ください。

【共通】

期間▼令和5年3月5日(日)まで

場所▼歴史と未来の交流館

【問】

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)

とうかいまるごと博物館「海の古 墳の被葬者にせまる」参加者募集

東海村の古墳には一体誰が眠ってい
 るのでしょうか。海の古墳の被葬者に
 ついて第一線で研究している、稲田健
 一さん(ひたちなか市埋蔵文化財調査
 センター)が分かりやすく解説します。
期日▼令和5年1月7日(土)
時間▼午前10時～11時30分(予定)
場所▼歴史と未来の交流館
定員▼先着30人
参加費▼無料

申・問 令和5年1月6日(金)までに、

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
 E maruhaku@vill.tokai.ibaraki.
 jp)へ申し込みください。

「バックヤードツアー」

普段は入ることができない歴史と未来の交流館の裏側を、当館の学芸員が案内します。村内の遺跡から出土した土器や埴輪などのさまざまな収蔵品を紹介いたしますので、ぜひご参加ください。

期日▼令和5年1月7日(土)・8日(日)
時間▼午前10時～11時

場所▼歴史と未来の交流館

参加費▼無料

その他▼事前申し込みは不要です。参加を希望する方は、午前9時50分に交流館の受付前にお越しください。

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)

「とうかいまるごと博物館」博物館長と歩く植物観察会 樹皮と冬芽で樹木を見分ける

「樹皮と冬芽で樹木を見分ける」をテーマに歴史と未来の交流館の博物館長が、須和間の雑木林を歩きながら、植物の名前や由来、その特徴などを楽しくお話します。

期日▼令和5年1月21日(土)

時間▼午前9時～11時(予定)

定員▼先着15人

参加費▼無料

その他▼集合場所は、後日お知らせします。

申請・関 令和5年1月6日(金)から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)▽参加人数▽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@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。

「とうかいまるごと博物館」茨城県北の魅力再発見！茨城県北の大地と地域発展の足跡展

NPO法人いばらきTUNA・G.U.が主催の特別展です。大地の地形や地質、気候などの特徴を生かして生まれた人々の生活・文化や、大地に内在する鉱物等を利用した産業創生等に至った背景をパネルにし、展示します。これらの歴史背景を基に、現在の私たちの生活が成り立っていることを紹介します。

期間▼令和5年1月24日(火)から2月4日(土)まで

場所▼歴史と未来の交流館

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)

※事前申し込みは不要です。

「とうかいまるごと博物館」茨城県北の大地の成り立ちから東海村の自然を見直してみよう！

「茨城県北の大地と地域発展の足跡展」に合わせて、講演会を開催します。

期日▼令和5年1月29日(日)

時間▼午後1時30分～3時

場所▼歴史と未来の交流館

定員▼先着50人

講師▼安藤寿男さん(茨城大学名誉教授)

参加費▼無料

申請・関 令和5年1月4日(水)から26日

(木)までに、メール▽講座名▽参加者氏名・住所(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@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。

「東海村郷里かるたの原画展」と「東海村郷里かるたDAY」

村では「遊びを通して東海村の美しい自然や歴史、文化や物産を学んでほしい」という思いから、平成8年3月に「東海村郷里かるた」を発行しました。今回、東海村子ども会育成連合会主催により、歴史と未来の交流館で、「東海村郷里かるたの原画展」と「東海村郷里かるたDAY」を開催します。

【東海村郷里かるたの原画展】

期間▼令和5年1月4日(水)から21日(土)まで

【東海村郷里かるたDAY】

期日▼令和5年1月14日(土) 内容等▼

時間	内容
10:00～10:20	東海村郷里かるたの歴史や文化、かるたのルーツを解説します。
10:30～12:00	かるたとりを通して、東海村の自然や歴史を学びます。※1回15分程度で、参加者が集まり次第、随時開催します。
13:00～14:00	

参加費▼無料

申請 かるたとり体験への参加を希望する方は、令和5年1月6日(金)から13日(金)までに、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。 ※空き状況に応じて当日の申し込みも受け付けます。

【関】

生涯学習課青少年担当(歴史と未来の交流館内 ☎287局0851)

「グランドピアノを弾いてみませんか(第4期)」

期日▼令和5年1月15日(日)・17日(火)・24日(火)、2月5日(日)・17日(金)
時間▼▽火・金曜日:午後1時～7時50分▽日曜日:午前9時～午後7時50分(正午～午後1時を除く)

場所▼東海文化センター

対象▼村内在住・在勤・在学の方

利用料▼200円/回 ※▽1回50分、1期間(1月～3月)で原則2回まで利用可能です。▽申し込み後の日程変更・利用料の払い戻しはできません。▽追加利用についてはお問い合わせください。

その他▼ピアノ演奏者とステージ上で合同練習が可能です(最大5人程度)。なお、バンド形態での利用や電源の使用はできません。▽文化センターの改修工事に伴い、令和5年2月下旬から休館となるため、3月の実施については、決まり次第第

1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	4日・11日 18日・25日	宿、押延、岡外宿1	6日・20日 13日・27日	真崎、村松北、権現山寮、真砂寮、原子力機構(荒谷台)	6日・20日
船場、照沼	4日・18日	内宿1、亀下	9日・16日 23日・30日	原子力機構(長堀)、長堀寮、舟石川3、外宿1、外宿2、竹瓦	5日・19日
原子力機構(長堀・荒谷台・箕輪)、須和間、フローレスタ須和間	5日・12日 19日・26日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3	9日・23日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	10日・24日
緑ヶ丘	5日・19日	竹瓦	16日・30日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	9日・23日
白方	12日・26日	舟石川2	10日・17日 24日・31日	白方、岡、原子力機構(百塚)	13日・27日
舟石川1、原子力機構(百塚)	6日・13日 20日・27日	南台、川根	10日・24日	舟石川11、船場	12日・26日
		豊白	17日・31日	宿、川根、照沼、押延、須和間、フローレスタ須和間、原子力機構(箕輪)	17日・31日
				舟石川2、舟石川中丸	16日・30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)、真砂寮、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)、長堀寮、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))		
14日・28日/8:30～12:00 9日/8:30～16:30(12:00～13:00を除く)			7日・14日・21日・28日/8:30～11:30 9日/8:30～16:30		

年末・年始、ごみの収集と直接搬入の日程			12/28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	1/1 (日・祝)	2 (月・振替)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
燃えるごみの 収 集 日	収集地区	月・木の地区		●							●	
		火・金の地区			●							●
直 接 搬 入	ひたちなか・東海クリーンセンター(燃えるごみ)		●	●	★					★	●	●
	村清掃センター(燃えないごみ・粗大ごみ・資源物・剪定枝葉)		●	●	●					●	●	●
お 願 い	※●印は、収集日・搬入可能日です。★印は、事前予約(☎219-5553 https://gomiyoyaku.jp/)が必要となります。											
	※燃えるごみは村指定のごみ袋に入れて、午前8時30分までに集積所へ出してください。なお、年末・年始は、収集時間が通常と異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。											
お 願 い	※▽両施設とも搬入できるごみ以外は受け付けません。きちんと分別して搬入してください。▽村清掃センターでは、年末の最終日は混雑が予想されますので、なるべく早めに搬入しましょう。▽搬入受付時間は、ひたちなか・東海クリーンセンターが午前8時30分～午後4時30分、村清掃センターが午前8時30分～正午、午後1時～4時30分となります。※詳細は、広報とうかい(12月10日号)または村公式ホームページをご覧ください。											
	【問い合わせ】清掃センター(☎282-7289)											

【問い合わせ】清掃センター(☎282-7289)

知らせします。

【申・閏】令和5年1月7日(土)の午前9時から各利用日の午後5時まで(休館日を除く)に、東海文化センター(☎282局8511)へ申し込みください。

トレーニング基礎講座「筋力アップ方法を学んでみませんか？」

【申・閏】令和5年1月29日(日)

時間▼午前10時30分～正午

場所▼総合体育館

対象▼20代～60代の男性の方

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など

講師▼酒井祐斗さん(柔道整復師)

参加費▼600円/人

【申・閏】令和5年1月5日(木)から25日(水)まで(令和5年1月10日(火)・16日(月)・23日(月)を除く)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(☎283局0673)へ申し込みください。

SCスマイルTOKAI「ゴルフ教室」(4期)

ゴルフに興味がある初心者から、上達したい経験者まで参加できます。資格を持つプロの指導者がレッスンをを行います。

【期日】令和5年1月22日・29日、2月5日・19日・26日(全て日曜日(全5回))

時間▼午後1時30分～2時30分

【東海村の新型コロナワクチン接種状況(12月12日時点)】

	接種率
1回目接種	84.5%
2回目接種	84.1%
3回目接種	72.2%
4回目接種	50.7%
5回目接種	20.9%

※公開時点で把握している数値です。

場所▼酒出ゴルフセンター(那珂市南酒出2504・3)

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4人)

講師▼七尾茂さん(PGA指導員資格取得者)

参加費▼▽一般会員 同 居 家 族 : 1万2500円/人▽会 員 : 1万円/人

【申・閏】令和5年1月4日(水)から19日(木)まで(令和5年1月10日(火)・16日(月)を除く)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 ☎283局1001)

親子で楽しいひとときを過ごしませんか？

「赤ちゃんのためのおはなし会」

赤ちゃんとその保護者のためのお話し会です。稲田昌俊さん(舟石川保育所主任保育士)を講師に迎え、読み聞かせや手遊びなどを通して、親子で楽しく触れ合うほか、育児に役立つお話もあります。ぜひご参加ください。



期日▼令和5年1月19日(木)

時間▼午前11時～11時30分

場所▼村立図書館

対象▼3歳以下のお子さんとその保護者

定員▼先着15組程度

その他▼新型コロナウイルス感染症の拡大防止等

のため、中止・延期となる場合があります。

申し込み・問い合わせ▼令和5年1月5日(木)以降に、電話またはメール(▽件名「赤ちゃんのためのおはなし会」▽住所▽氏名▽電話番号——を明記)で、村立図書館(☎282-3435 ☒tosyokan@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。

ふるさと歴史

歴史を再発見

小さな石の故郷を求めて

私たちと同様に、河原や海辺で出会う石にも、一つひとつに名前と故郷があります。この「故郷」とは石の産地のことで、石の特徴を調べると、「いつの時代に、どこで生まれた石なのか」を知ることができます。

古くから人々は、さまざまな種類の石に目を向けて、生活の道具や装飾品の石材(原材料)に利用してきました。現に、過去に生きた人々の活動痕跡である遺跡の出土品(石器等)には、石材利用の歴史が刻まれています。東海村では、こうした「人と石の関わり」が、今からおよそ3万3000年前(旧石器時代)に始まり、その後も今日に至るまで、石は人々の身近な存在であり続けています。

ところで、東海村の遺跡出土品を見ると、村内からは産出しない石で作られた石器等があります。このことは、何を意味するのでしょうか。昨年、こうした石の謎を探るため、市民学芸員(まる博研究員)と共に結成した「東海村の遺跡調

査団」は、菊池芳文博士(東海村文化財保護審議会委員・千葉科学大学)のご協力の下、古墳時代(約1600年前)の石製祭祀具である石製模造品の石材調査を行いました。その結果、石製模造品の石材は、蛇紋岩(滑石)と粘板岩という石でした。いずれも比較的やわらかい石のため、薄く仕上げる石製模造品の加工に適していたのでしょうか。問題は、2種類とも東海村からは産出しない石ということです。そこで、その故郷(産地)を探った結果、それは東海村の北方に連なる阿武隈山地(高地)にありました。このことは、他の地域から産出する石材そのもの、あるいは加工品(石製模造品)の人為的移動を示しています。つまり、遺跡出土品の石材産地をたどることは、往時の物流を解き明かす重要な手立てとなることを意味しています。



【村内の遺跡から出土した石製模造品】

今、皆さんの足元に転がる何気ない小石も、さまざまな物語を秘めているかもしれません。

歴史と未来の交流館学芸員

中泉 雄太