

情報ガイド

東海村役場 ☎ 282-1711(代表)

● 3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
3日(日)	東海クリニック	283-1711
10日(日)	村立東海病院	282-2188
17日(日)	武藤小児クリニック	282-7722
20日(水)	村立東海病院	282-2188
24日(日)	東原クリニック	282-2301
31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)

● 3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
21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

● 1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	4	0	7
累計(1月から)	4	0	7
前年比	-1	0	2

● 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



「住まいの相談会」(予約制)を開催します

住宅リフォームなどの疑問・質問に、建築士がお答えします。予約方法など詳細は、茨城県住宅課ホームページをご覧ください。

期日▼4月17日(水)

時間▼午前10時～午後4時

場所▼水戸市役所本庁舎(5階相談室)

水戸市中央1・4・1)

費用▼無料

申3月1日(金)から29日(金)までに、いばらき電子申請・届出サービスで申し込みください。

茨城県住宅課(☎301局4755)



▲HPはこちら

健康・医療



「みんなですこやかウォーキング」

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。この機会にぜひご参加ください。

期日▼3月1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▼石神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(石神歴史ロマンの道コース)

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

「野菜、足りていますか?」「野菜摂取レベル測定会」でチェック!

登録が必要となります。▽とうかいまるごと博物館および、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。▽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。

開催センター(☎282局2797)

センサーに手のひらを約30秒当てるだけで、あなたの野菜摂取量が推定できます。専門職から「野菜をたくさんとること」についてのアドバイスも受けられます。

期日等▼下表参照

対象▼村内在住・在勤・在学中、おむ

前申し込みは不要です。

ね18歳以上の方

参加費▼無料

その他▼▼先着30人に記念品を差し上げます。▽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。

期日	時間	場所
3月7日(木)	13:00～15:30	保健センター
3月11日(月)	9:30～12:30	東海村役場(役場行政棟1階・売店脇スペース)
3月12日(火)	9:30～12:30	東海村役場(役場行政棟1階・売店脇スペース)
3月15日(金)	9:00～11:30、13:00～15:30	保健センター

開催センター(☎282局2797)※事前申し込みは不要です。

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▼3月13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

② オレンジカフェ

日時▼3月14日(木)午後1時30分～3時30分

場所▼石神コミュニティセンター
内容▼管理栄養士による講話、栄養に関する、脳トレ等

③ 陽だまりカフェ

日時▼3月21日(木)午前10時～11時30分(午前9時30分受け付け開始)

場所▼舟石川コミュニティセンター
内容▼認知症ミニ講話「消費者トラブル講座」、手指の体操、ゲーム等、認知症に関する相談対応

【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▼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。▽マスクの着用を推奨します。▽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。

①：グループホームメジロ苑(☎306局0033) ②：北部地域包括支援センター(いばらき診療所内 ☎229局2315) ③：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)

【問】

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」

介護予防のためのシルバーリ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。

3月の日程等▼

場 所	期 日
総合福祉センター「絆」	4 日・11日・18日・25日(全て月曜日)
石神コミュニティセンター	5日・12日・19日・26日(全て火曜日)
舟石川コミュニティセンター	5日・19日(全て火曜日)
村民活動センター	5日・19日(全て火曜日)
村松コミュニティセンター	14日(木)
中丸コミュニティセンター	14日・28日(全て木曜日)
白方コミュニティセンター	1 日・8日・15日・22日・29日(全て金曜日)
真崎コミュニティセンター	1 日・8日・15日・22日・29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

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)、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。

「水中体操教室(前期)」

期間▼4月から9月まで(各コース全18回)

時間等▼

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		

場所▼総合福祉センター「絆」

対象▼村内在住で▽一般コース：60歳以上▽一般土曜コース：おおむね40歳以上▽ゆっくりコース：60歳以上▽少人数コース：おおむね40歳以上

で障がいなどがあり、医師の意見書を提出できる——を満たす方

内容▼水中でのウォーキングや体操など

参加費▼1クラスにつき8100円/人 ※2クラスまで参加できます。

その他▼▽応募者多数の場合は抽選となります。▽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2月26日(月)から3月8日(金)まで(日曜日を除く)の午前8時30分～午後5時15分に、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。

「介護予防健康体操教室(前期)」

日時▼4月から9月まで(全て火曜日、各クラス全18回) ▼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

定員▼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

その他▼欠席時の振り替えはできません。

申・問2月26日(月)から3月8日(金)まで(日曜日を除く)の午前8時30分～午後5時15分に、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。

教養・スポーツ

「歴史と未来の交流館」の事業にご家族や友人と参加しませんか？

①とうかいまるごと博物館「博物館長と歩く植物観察会春の植物」

「春の植物」をテーマに歴史と未来の交流館の博物館長が、植物の名前や由来、その特徴などを楽しくお話します。

日時▼3月23日(土)午前9時～11時
集合場所▼なぎさの森駐車場
定員▼先着15人

②企画展関連イベント「博物館長と行く桜ツアー」

村内各地のサクラをめぐる、サクラの特徴などについて歴史と未来の交流館の博物館長が分かりやすくお話

します。

期日▼3月30日(土)

時間▼▽午前の部：午前9時～11時30分
▽午後の部：午後1時～3時30分

集合場所▼歴史と未来の交流館

定員▼各回先着10人

③講演会「東海村そして茨城県の名桜——記録の系譜——」

茨城県内のサクラの特徴や歴史などについて、写真を見ながら専門家が解説します。

期日▼3月24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40人

④申・問

3月1日(金)から20日(水・祝)まで(月曜日を除く)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.tokaiibaraki.jp
へ申し込みください。

トレーニング基礎講座「女性のためのトレーニング講座」

期日▼3月31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・在勤で18歳以上の女性の方

定員▼先着10人(最少催行人数5人)

講師▼皆神美由紀さん(フィットネスインストラクター)

参加費▼700円/人

⑤申・問 2月29日(木)から3月28日(木)まで(月曜日を除く)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。

第28回「東海村チャリティーマラソンバスケケットボール大会」参加チーム募集

日時▼3月17日(日)午前9時から※終了時間は参加グループ数によって変動します。

場所▼総合体育館

対象▼5人以上のチームであればどんなでも参加できます。

参加費▼▽ミニバスケットボールチーム・中学生：20000円/チーム

▽高校生・一般：30000円/チーム

※参加費は大会当日に徴収します。

⑥申 総合体育館備え付けの申込書に必要事項を記入の上、3月9日(土)までに、総合体育館窓口脇の専用

BOXへ提出してください。

⑦東海村バスケットボール連盟事務局(根本さん ☎090・8307・

7190 tokaibasketleague@gmail.com)

●3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) 15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) 15日(金) 9:00～11:30 13:00～15:30

●乳幼児健診 期日・受付時間 対象児
乳児 6日(水) 令和5年10月 12:50～13:50 生まれの子
1歳6か月児 7日(木) 令和4年8月 12:50～13:50 生まれの子
3歳児 13日(水) 令和2年9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 14日(木) 令和5年12月 13:00～13:20 生まれの子

●3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 1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 8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 28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)

3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
船場、照沼	1日・15日	内宿1、亀下	6日・13日 20日・27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	4日・11日 18日・25日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3	6日・20日 13日・27日
緑ヶ丘	4日・18日	竹瓦	7日・14日
白方	11日・25日	舟石川2	21日・28日
舟石川1	5日・12日 19日・26日	南台、川根	7日・21日
		豊白	14日・28日
			真崎、村松北、権現山寮、真砂寮、原子力機構(荒谷台)
			原子力機構(長堀)、舟石川3、外宿1、外宿2、竹瓦
			緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下
			百塚、豊白、内宿1、内宿2
			白方、岡、原子力機構(百塚)
			舟石川1、船場
			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)
			舟石川2、舟石川中丸

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	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	月・木曜日 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)	9日・23日/8:30~12:00 20日/8:30~16:30(12:00~13:00を除く)	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))	2日・9日・16日・23日・30日/8:30~11:30 20日/8:30~16:30
------------------------------	--	--	---

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⑨~⑫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かんたん水彩画
⑤エクセル初級	⑮パワーポイント動画編集
⑥エクセル中級	⑯動画エディタ活用
⑦エクセル上級	⑰インターネット入門
⑧パワーポイント	⑱ゲーグルクローム活用
⑨魅せる文書作成	⑲シニア向けスマホ活用
⑩パソコンで旅を楽しむ	⑳自作でノートパソコン

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・閏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、電話またはお越しの上、東海村シルバー人材センター(☎282-3446)へ申し込みください。

※詳細は、お問い合わせください。

パソコン無料体験教室 「インターネットを楽しむ」

日時▼3月24日(日)午前10時~正午

場所▼村民活動センター

内容▼YouTubeで動画視聴▽ゲーグルアースで旅行気分▽フリマサイトで商品の閲覧等

申・閏3月15日(金)まで(土・日曜日を除く)の午前8時30分~午後5時15分に、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。

その他

「わが街NAVI(デジタル案内板)」に広告を掲示しませんか?

村からのお知らせをより多くの皆さんにお届けするため、村とイオン東海店、株式会社サイネックスの3者が共同で、「わが街NAVI(デジタル案内板)」を設置しています。随時、事業者から広告を募集していますので、ぜひご協力ください。

場所▼イオン東海店(一階・フードコート付近)

その他▼「わが街NAVI」の設置に要する費用は全て広告料によって賄われます。株式会社サイネックスの担当者(村章(村のマーク)の入った名刺を携行)が各事業所を訪問し、広告を募集します。本事業の趣旨を

理解した上で、申し込みください。

閏政策推進課広報・国際化担当(内線1305)

シルバー人材センター 刃物研ぎ作業日のご案内

日時▼3月5日(火)・15日(金)・25日(月) 午前9時~11時30分

場所▼シルバー人材センター

料金▼400円/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あります。※まな板はお預かりし、後日引き渡しとなります。

閏東海村シルバー人材センター(☎282局3446)

【東海村の新型コロナワクチン接種状況(2月7日時点)】

現在、「令和5年秋開始接種」を実施中です。

接種期間▼9月20日~令和6年3月31日

対象▼生後6か月以上で、初回接種を終了した方

年齢層	接種率
65歳以上	63.7%
12~64歳	17.3%
5~11歳	5.2%
6か月~4歳	2.4%

※公開時点ですべて把握している数値です。