

広報

とうかい

TOKAI VILLAGE
Public Relations
Magazine

6

JUNE
2020.6.10
No.904



今年もおいしいお米が育ちますように
(真崎浦)

TOKAI VIL.  Love LAB.
東海村を愛する研究所

事業者の皆さんへ

各種支援(補助金・貸付金)をご紹介します



新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者の皆さんへ、村独自の支援やその他の支援についてご紹介します。

村独自の支援 資金繰りをサポート! 「中小企業信用保証料補助金」

県のパワーアップ融資を利用した事業者で、下の要件を満たした場合、自己負担分の信用保証料(県補助分の残額)を全額補助します。

要件▼村内に事務所がある中小企業者で▽村からセーフティネット保証4号認定・5号認定または、危機関連保証の認定を受けた▽4月1日から令和3年3月31日までに、茨城県パワーアップ融資を受けた(6月1日から令和3年1月31日までに当該融資を受けた事業者で、セーフティネット5号認定を受けた個人事業主かつ小規模事業者、またはセーフティネット4号認定・危機関連保証の認定を受けた中小企業者の場合は、茨城県新型コ

ロウイルス感染症対策融資を利用)▽村税に未納がない——の全てを満たす事業者

申し込み・問い合わせ▼令和3年3月31日(水)までに、郵送または産業政策課申請書受付ボックス投函^{とうかん}により、産業政策課商工担当(役場行政棟2階 〒319-1192 東海3-7-1 ☎282-1711 内線1269)へ申し込みください。※申請書類など詳細は、お問い合わせいただくか、村公式ホームページをご覧ください。

ここがポイント!



県の補助と合わせると、信用保証料が実質0円に!

県と村の支援 新規開設!

「中小企業事業継続応援貸付金」

公的融資制度や民間金融機関から融資を受けられなかった中小企業者が、事業継続に必要な資金を無利子・無担保で借りることができます。

対象▼村内(県内)に事務所を有している中小企業者で▽令和元年12月末までに事業を開始し、継続予定▽令和2年中に令和元年同月比で、ひと月の売上が50パーセント以上減少している月がある▽公的融資制度や民間金融機関による融資を受けることができなかった▽県・村税に未納がない——の全てを満たす事業者

貸付額▼200万円/事業者(▽茨城県…4分の3、▽東海村…4分の1)

申し込み・問い合わせ▼令和3年2月26日(金)までに、東海村商工会(☎282-3238)へ申し込みください。※詳細は、お問い合わせください。

ここがポイント!



厳しい経営状況の中でも、必要な資金が調達できる!

村独自の支援 運営面からも!

「店舗等維持支援賃料等補助金」

村では、村内事業者の店舗等の維持を支援するため、令和2年2月から6月までの間で、ひと月でも売上が前年同月比20パーセント以上減少している事業者の賃料または光熱水費を補助します。

補助額▼▽賃料等…上限10万円/事業者(4・5月支払い分の2分の1の額)▽光熱水費…上限6万円/事業者(4・5月使用分の合計)

申し込み・問い合わせ▼7月31日(金)までに、郵送または産業政策課申請書受付ボックス投函^{とうかん}により、産業政策課商工担当(役場行政棟2階 〒319-1192 東海3-7-1 ☎282-1711 内線1269)へ申し込みください。※対象要件等の詳細は、お問い合わせいただくか、「広報とうかい」(5月25日号)または村公式ホームページをご覧ください。

ここがポイント!



店舗のほか、事務所や工場も対象!



持ち帰りや宅配サービスの利用でお得に！ テイクアウト・デリバリーでの購入を推進

村では、住民の消費喚起を図るとともに、事業者が集団感染のリスクを低減しながら経営することを支援する「テイクアウト・デリバリー推進事業補助金」を実施しています。本事業を活用している飲食店では、テイクアウトまたはデリバリーで、通常より安い価格で商品を購入することができます。

村内の飲食店への応援はもちろん、家計への支援にもなりますので、この機会にぜひご利用ください。

対象店舗▼14店舗（5月28日現在、村公式ホームページで随時更新）

その他▼▽割引かれる商品や割引期間は、各店舗によって異なります。詳細は、村公式ホームページをご覧ください。▽テイクアウトまたはデリバリーで購入したことを確認するため、購入時にサインが必要となります。

ちよっぴりお得に！お店の味が楽しめます

テイクアウトやデリバリーで商品を購入する場合、通常価格の2分の1（割引かれる額は500円/上限）で購入できます。

【例】

▽通常価格**600円** → 300円引き → 提供価格**300円**

▽通常価格**1,100円** → 500円引き → 提供価格**600円**

【問い合わせ】産業政策課観光担当（東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」内（☎287-0855））

事業者の皆さんへ 各種申請は、お早めに！

要件や申請方法など詳細は、各担当窓口などへお問い合わせください。

給 付

■持続化給付金(国)

感染症拡大により、ひと月の売上げが前年同月と比べて50パーセント以上減少している事業者を対象に、最大200万円（個人事業主などは100万円）を支給します。令和3年1月15日（金）までに、申請してください。

☎持続化給付金事業コールセンター（☎0120-115-570）

■新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金(県)

茨城県より休業要請があった業種で、ご協力いただいた事業者を対象に、協力金を支払います。早めに申請するようお願いいたします。

申請期限▼6月30日（火）（当日消印有効）

☎茨城県専用窓口（☎301-5375）

補助・助成

■雇用調整助成金(国)

中小企業で、従業員に対し休業や、教育訓練、

出向をさせた場合に、休業手当や賃金などの10分の8～10分の9を助成します。

☎雇用調整助成金コールセンター（☎0120-60-3999）

■新型コロナウイルス感染症対策雇用維持助成金(県)

国から「雇用調整助成金」「緊急雇用安定助成金」を受けた場合に、上乗せ助成金を支給し、雇用の維持を支援します。

☎茨城県労働政策課雇用促進対策室（☎301-3645）

融 資（村から認定を受けた事業者向け）

■新型コロナウイルス感染症対策融資(県)

3,000万円までは、3年間無利子で信用保証料はかかりません。民間金融機関の保証付融資の借換が可能です。

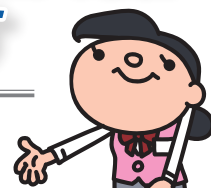
☎取扱金融機関へお問い合わせください。

■パワーアップ融資(県)

3年間無利子で、信用保証料の5割を茨城県が補助します。

☎取扱金融機関へお問い合わせください。

令和2年度の村民税・県民税(個人住民税) 税額決定通知書を郵送します



村では、6月12日(金)から令和2年度の「村民税・県民税税額決定通知書兼納税通知書」を郵送します。毎年通知書を受け取っている方で、6月22日(月)までに通知書が届かない場合は、お問い合わせください。なお、給与所得者で、村民税・県民税が給与から天引きになっている方には、事業所を通じて「特別徴収税額の決定通知書」(緑色・圧着式)を配布しています。

【問い合わせ】税務課(☎282-1711) ▽課税に関すること…住民税担当(内線1117～1119) ▽納付・口座振替に関すること…収納管理室(内線1114～1116)

**税額決定通知書を受け取ったら、
内容を必ず確認してください!**

申告漏れや誤りなどにより、税額が正しく計算されていない場合があります。ご自身の課税内容を必ず確認し、誤っている場合には、税務課住民税担当へお問い合わせください。

●「村民税・県民税(個人住民税)」って?

「村民税・県民税(個人住民税)」は、前年中に所得があった方に対して課税される税金で、その年の1月1日に住民登録をしていた市町村で課税されます。村民税・県民税の年税額は、一律に課される「均等割」と、前年中の所得や控除に応じて計算される「所得割」の、合計額です(右表参照)。村民税・県民税は、前年の1月から12月まで(1年間)の所得を基準として課税額を算定するため、今年の所得がない場合でも、前年中に所得があれば課税されます。

	均等割	所得割
村民税	3,500円 (内復興財源500円)	10% (村民税分6%、 県民税分4%)
県民税	2,500円 (内復興財源500円、 森林湖沼環境税1,000円)	

●3月17日以降に確定申告をした方は、申告内容が税額等に反映されていない場合があります

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和元年分の所得税等の申告期限が延長されたため、当該申告書に基づく村民税・県民税の算定が、今回送付の税額決定通知書兼納税通知書に反映されていない場合があります。その際は、次の納期等での課税または税額変更等を行い、改めて税額決定通知書兼納税通知書をお送りします。

また、今回送付の税額決定通知書兼納税通知書に税額等が反映されなかった場合、村民税・県民税の情報を基にする国民健康保険税や後期高齢者医療保険料、介護保険料の税額や給付の判定等に影響する場合があります。保険料等に変更があった方については、変更通知書等でお知らせします。

●納税は、「便利・安心・確実」な口座振替をお勧めします!

口座振替の登録をすると、毎年の納税が指定口座からの引き落としとなり、金融機関等へ出向く必要がなくなります。口座振替を希望する方は、下記の必要書類等をお持ちの上、手続きをお願いします。

▽金融機関窓口での申し込み…通帳またはキャッシュカード、金融機関の届け出印、納税通知書

▽税務課(役場行政棟1階)での申し込み…キャッシュカード(要暗証番号入力)、来庁者の本人確認書類

第1期分からの口座振替を希望する方は、6月19日(金)までに税務課で手続きをお願いします。※クレジットカードでの納付はできませんので、ご注意ください。

キャッシュカードによる口座振替の申し込みは、役場でもできるゾ〜!

毎回納税に行く手間が省けるね!



子どもたちの健やかな成長を見守ります

東海村立けやきの杜保育所が開所しました



村では、待機児童の早期解消と将来において必要な保育量を確保するための緊急対策として、役場の敷地内に新たな公立保育所の整備を進め、5月から利用を開始しました。今後は、待機児童の受け皿となるだけでなく、経験の中から「やりたいこと・好きなことを、増やす・広げる保育」に取り組んでいきます。

【問い合わせ】子育て支援課計画推進・施設担当(☎282-1711 内線1183)、けやきの杜保育所(☎212-7083)

施設の概要

運営形態▼東海村(公設公営)

設置方法▼リース方式

施設構造▼軽量鉄骨造平屋建て

設置場所▼東海村役場庁舎西側敷地
(東海3-7-2)

延床面積▼約880平方メートル

定員▼93人(▽0～2歳児…各12人▽3～5歳児…各19人)

駐車台数▼37台

「けやきの杜」の由来

新保育所は、役場庁舎建設時からある「欒(けやき)の木」を園庭に残し、それを取り囲むように園舎を配置しています。これまで公立の保育所や幼稚園の名称には、舟石川や石神など「大字」の地名を多く使用してきましたが、新保育所は役場庁舎に隣接している立地状況を踏まえ、柔らかい印象と親しみの持てる名称を考えました。

子どもたちの健やかな成長を見守るシンボルツリー「欒(けやき)」に、“清らかで尊い存在”といった意味を持つ「杜」の字を合わせ、「けやきの杜保育所」と決定しました。

「保育」という おしごと

— 保育者からのメッセージ —



「安心できる場所(存在)」であること、それが私の保育の大きな目標です。

これからも、うれしさ、寂しさ、悔しさ、感動、たくさんの場面を子どもたちと経験しながら、新しい挑戦にあふれる子どもたちに寄り添い「安心できる場所」であるよう、努めていきたいと思えます。少しでもこの仕事に興味を持った皆さんと、一緒に働ける日が来ることを楽しみにしています。

とうかい村松宿こども園
小林 怜奈 保育教諭

「れな先生がいてくれて、うれしかったよ」。これは昨年卒園した子どもからももらった言葉です。自分なりの言葉で、一生懸命に思いを伝えてくれたと思うと、心がじんわりと温かくなりました。真つすぐで嘘のない子どもたちの言葉は、何よりも力になります。

私が保育士を目指すようになったのは小学生の時でした。周りに年下の子が多い環境で育ち、一緒に遊んだり、面倒を見たりする中で、自然と子どもと関わる仕事に興味を持つようになりました。

今こうして憧れだった保育士になり仕事をやる中で、一つ目標に決めていることがあります。それは、子どもが「安心できる場所(存在)」だと思える関係をつくることです。運動会で、初めて跳び箱に挑戦することになった時、練習に参加しながらない子がいました。「失敗しても大丈夫。最後まで応援しているよ」と安心できるように何度も繰り返して掛けました。一歩目がなかなか出ない日々が続きましたが、「できなくても、できるようにするために頑張ろう」と失敗を恐れずに挑戦する姿が見られるようになりました。「先生はいつも応援してくれている」と安心し、自信が持てたのかなと思えた瞬間でした。そして運動会当日、跳び箱を堂々と跳ぶ姿を見て、心を動かされるような感動を味わいました。

6月23日～29日は「男女共同参画週間」

「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」

「ワクワク・ライフ・バランス」 令和2年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ最優秀作品

「男女共同参画社会」とは、誰もが皆、意欲に応じて、あらゆる分野で活躍できる社会のことです。全ての人々が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる社会を実現するには、国や自治体だけでなく、皆さん一人ひとりの取り組みが必要です。この機会にぜひ、私たちの周りの「男女のパートナーシップ」について、一緒に考えてみませんか。

【問い合わせ】秘書広報課秘書・女性活躍担当(☎282-1711 内線1301)

誰もが皆、意欲に応じて、あらゆる分野で活躍できる社会へ

村では、平成27年度に策定した「第4次東海村男女共同参画行動計画」(平成28年度～令和2年度)に掲げた「女性の活躍と働き方改革」「男女共同参画の意識確立」「安心して健康に生活できる体制整備」の3つの基本目標を実現するため、さまざまな施策に取り組んでいます。

■女性の活躍と社会参加を推進

「ハーモニー東海」

村政や男女共同参画についての理解を深め、地域や職場等で活躍できる女性人材を育成するための、女性を対象とした研修事業です。これまでに延べ232人が参加し、修了生は村政や地域等で活躍しています。



■男性にも女性にも働きやすい環境を

男女共同参画推進事業所の認定

村では、男女共同参画を推進する村内の事業所に対し「男女共同参画推進事業所」の認定を行っています。令和元年度現在で24の事業所が認定されており、各事業所は、女性の活躍やワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)を推進するさまざまな取り組みを行っています。



■未来を担う子どもたちへ女性活躍に向けた意識啓発 女性活躍推進のための標語を募集

子どもたちが女性の職業生活と家庭生活との両立などについて考える機会として、村内の小・中学生と高校生から、女性活躍推進のための標語を募集しました。

「助け合い 働くパパも 育休を」(令和元年度 最優秀賞)

■男女共同参画を身近に考える機会に

フォーラムや講演会等の開催

昨年度は、ハーモニー東海と男女共同参画推進事業所の交流会を同時開催し、山田亮さん(家事ジャーナリスト)による「楽家事で労働力の底上げを～ワーク・ライフ・バランスは男の家事で決まる～」をテーマとした講演会を開催しました。



■男女共同参画、皆さんはどう感じている？

「東海村男女共同参画住民意識調査」

令和元年11月、村内の男女2千人を対象に、男女共同参画に対する意識や家庭生活における男女の役割分担等について調査しました。調査結果は今後の村政等へ役立てていきます。※報告書は、村公式ホームページで公開しています。



6月は「不法投棄防止強化月間」です

不法投棄は「しない、させない、許さない！」



自然に恵まれた素晴らしい東海村を将来の子どもたちに残していくために、不法投棄は「しない、させない、許さない！」という、強い気持ちを持ちましょう。皆様のご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ】環境政策課生活環境保全担当(☎282-1711 内線1451)、茨城県廃棄物対策課(☎301-3033)

●不法投棄は犯罪です！

「不法投棄」とは、「廃棄物処理法」で定められた処分場以外に廃棄物を投棄することです。不法投棄には厳しい罰則が設けられており、逮捕や罰金の対象となることがあります。ごみを捨てる際は、決まりに従って正しく処分するようにしましょう。



▲不法投棄の現場(村内)

村では「東海村ボランティア不法投棄等監視員」と連携して不法投棄防止のための巡回パトロール等を実施していますが、不法投棄はなかなか後を絶ちません。昨年度に村で受けた不法投棄の通報件数は19件にも及びます。

●あなたの土地が狙われている！？「不法投棄をさせない」環境づくりを！

「一時的に、資材置き場として土地を貸してほしい」「良い土で土地を埋め立ててあげます」などの話を持ち掛けられ安易に同意してしまった結果、廃棄物を不法投棄されたり、無許可で建設残土を埋め立てられたりする事例が発生しています。

村などの自治体では、私有地に不法投棄されたごみの回収はできないため、投棄者が見つからない場合は、土地の管理者がごみを処分しなければなりません。不法投棄を防ぐために、柵やフェンスの設置、除草作業、見回り等の定期的な土地の適正管理にご協力ください。

不法投棄のないまちづくりへ“ながらボランティア”をしてみませんか？

「東海村ボランティア不法投棄等監視員」募集！



村では、不法投棄に迅速・的確に対応するため、「東海村ボランティア不法投棄等監視員」を募集しています。通勤や買い物、犬の散歩など、普段の生活の中でできる不法投棄の監視に、ぜひご協力ください。

対象▼村内に住所を有する20歳以上の方で、原則として週1回以上活動できる方

活動内容▼徒歩やジョギングで村内を移動する際に、不法投棄の監視や不法投棄防止の啓発を行います。不法投棄を発見したときは、その内容を環境政策課または下記の「不法投棄110番」へ通報します。

その他▼▽「東海村ボランティア不法投棄等監視

員身分証明書」と腕章(夜光反射タイプ)を交付しますので、活動の際には必ず着用してください。▽不法投棄の現場を見掛けたときは、関係者に接することなく、状況を通報してください。▽ボランティアのため、報酬はありません。

申し込み・問い合わせ▼電話またはファックス・メール(▽「不法投棄監視員応募」▽住所▽氏名▽生年月日▽電話番号——を明記)で、環境政策課生活環境保全担当(☎282-1711 内線1451 FAX287-0479 ✉kankyou@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。※申し込みは随時受け付けています。

不法投棄・野焼き・不適切な残土埋め立てを見つけたら

いつもみんなでもらなく みはれ

不法投棄110番 ☎0120-536-380 へ

受付日時▼月～金曜日(祝日を除く)の午前8時30分から午後5時15分まで

※上記以外は、ひたちなか警察署(☎272-0110)へご連絡ください。

はぐ♥くみしター

「はぐ♥くみ」子育て電話相談… ☎306-2277

(月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(正午から午後1時までを除く))

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



▲現在パパが育休中の黒澤さんご家族(白方在住。左から、和希さん、一護くん、芙美さん)。

「育休パパ」になってみませんか？ 夫婦の協力で子育てをもっと楽しく！

■増えています！「育休パパ」

厚生労働省では、育児を積極的に行う男性「イクメン」を応援し、仕事と育児の両立を推進する「イクメンプロジェクト」を推進しています。育休を取得する方は年々増える傾向にあります。

男性の育児参加には、「子どもの成長を身近に感じられる」「育児や家事を分担できる」などのメリットがあります。今回は、男性が積極的に育児に関わり、夫婦で協力して楽しく子育てするコツと、実際に育休中のパパへのインタビューを紹介し



■夫婦で協力し、子育てを楽しむためには

【その①「夫婦で話し合う時間を大切に」】

結婚は、異なる環境で育った価値観の違う人間同士が一緒に暮らすこと。初めての子育てに、夫婦の思いや意見が違うのは当たり前です。赤ちゃんのお世話で忙しくても、相手の話をよく聞き、話し合うことが大切です。

【その②「自分の思いは言葉で伝える」】

「なかなか寝ない我が子。妻に代わって寝かしつけようとしたが、かえって興奮させてしまい、妻に怒られた…」など、子育てはうまくいかないことばかり。相手のためにしたことでも、思いが伝わらない場合が多いのが現状です。

自分のしたいことや相手にしてほしいことは、はっきりと言葉にして伝えましょう。その際、感謝の気持ちも忘れずに。

【その③「家事の分担はルールを決めて」】

家事や育児の負担は一般的に、女性に偏りがちです。家事や育児の「何を」「どのように」実施するか、具体的に、夫婦でルールを決めておくとうい

初めての子育て。育休パパの感想は？

▽初めは…「眠れない！イメージと違う！」

黒澤さんご家族(写真)は、第1子である一護くん(8か月)が生まれてから、現在もパパは育児休暇中です。「初めは赤ちゃんの生活リズムに合わせていたので、睡眠時間が取れず、かなりつらい思いをしました…」という和希さん。お子さんが産まれる前にイメージしていた育児と実際の育児との違いに、つらいと感じることが多かったそうです。

▽今は…「子どもと一緒に成長できて幸せ」

育児の大変さを、協力して乗り越えてきた黒澤さんご夫婦。今は、お子さんの成長を毎日間近に見て、二人で共有できる喜びを感じているそうです。和希さんは「育休を取っていることで、子どもの成長とともに、自分自身にも足りないことがあると気付きました。子どもと一緒に成長できてうれしいです」と、幸せいっぱい話してくれました。

■困ったときには相談を

周囲に相談したり、助けを求めたりすることも大切です。村では下記のほか、さまざまな子育て支援を行っていますので、お気軽にご相談ください。

▽ハローベビースクール(両親学級)

妊娠や出産、子育てについて、夫婦で楽しく学ぶ教室です。※詳細は、情報ガイド(12ページ)をご覧ください。

▽母子健康相談

育児のことなど、日頃の悩みをご相談ください。※相談を希望する方は、保健センターへ申し込みください。

文芸とうかい

【俳句】

夜桜や窓から見ゆる喫茶店

豊白 東海林笑湖

今もなお手応え残る夜釣りかな

南台 渋谷ひろし

断捨離を始む蟄居の四月かな

村松北 小野寺紀夫

表情の見えぬ淋しさ水中花

豊白 小林 久男

春の土蹴つて園児の遠出かな

村松 大内たけみつ

空青しコロナ予防で首夏となる

船場 庭田紀久子

【短歌】

この季節柿の若葉が萌える頃

コロナの終息ひたすら祈る

外宿 小林美代子

八時だよ時代知らぬも子が笑う

家族もそろって大爆笑

内宿 三浦 充宏

かしわ餅もちより来たる娘達

コロナ禍のなか絆感じる

照沼 佐藤 昇

初めての救急車にて血圧脈体温と
生年月日今日の日聞かる

緑ヶ丘 佐藤 正

じゃが芋の若葉日に伸び土の中
われゆ確かな営みを持つ

須和間 柴山 靖子

梅雨の空晴耕雨詠今日も去る
明日の晴れるを心待ちして

白方中央 寺島 功夫

ナツメロをながして過ぐすコロナ禍に
ズームで騒ぐ妻のパソコン

豊白 梅津 秀雄

初夏の風さわやかに吹く日曜日

露地の苺の赤き実を摘む

船場 野々道 歩

百年後の歴史に残るコロナ禍は
いかに語られ如何に継がれむ

駅西 大貫はるみ

今時は外食茶飲み歩げずに

電話で話す友いる楽し

白方中央 海老根ヨシイ

庭先のつつじ今年もまんかいだ

心なごませ元氣かみしむ

白方 佐藤 操

五月雨に緑の映える花桃は

孫誕生の記念の木なり

船場 萩谷 洋子

季長く庭にむれ咲く紫の

立つばすみれいつ散るとなし

村松 桜井 秀子

簡単なのに本格的！ おうちで作ろう♪

「かぼちゃドーナツ」

【作り方】

- ①かぼちゃはラップをかけ、レンジで解凍してやわらかくし、皮ごとつぶす。
- ②ボウルに(A)を入れて、泡立て器で混ぜる。
- ③②に溶き卵、牛乳、つぶしたかぼちゃを入れて軽く混ぜ、ひとまとめにする。
- ④まな板に打ち粉をして、ひとまとめにした生地をめん棒などで伸ばし、大小のコップで抜いてドーナツ型にする。または、生地をひも状に伸ばして輪にし、ドーナツ型にする。
- ⑤160℃の油できつね色になるまで揚げ、油をきる。熱いうちに仕上げ用の砂糖をまぶしたら、出来上がり♪



かぼちゃをサツマイモに代えてもおいしく作れます♪ 生地を混ぜたり型抜きしたり、お子さんと楽しく作ってみませんか？



材 料	分量 (4個分)
かぼちゃ(冷凍)	100g
(A)薄力粉	100g
(A)砂糖	50g
(A)ベーキングパウダー	小さじ1
溶き卵	1/2個
牛乳	大さじ2
油	適量
仕上げ用砂糖	少々
※エネルギー(220kcal / 個) (A)は、ホットケーキミックス(150g)に代えることができます。	

やってみよう!

いつでも! どこでも♪

シルバーリハビリ体操

肩こり
予防
VOL.01

新型コロナウイルス感染症の影響で、運動する機会が減ってしまった方という方も多いと思います。「シルバーリハビリ体操」は、筋力の維持に加えて、肩痛・腰痛・膝痛などの予防にも効果的な体操です。東海村シルバーリハビリ体操指導士会の指導士の協力により、今号から毎月10日号に自宅でできる体操をご紹介します(全7回)。第1回目は、簡単にできる「肩こり予防」についてです。皆さんぜひ、ご自宅で実践してみてください。

【問い合わせ】地域包括支援センター(☎287-2516)

肩と腕の運動

【ポイント：ゆっくりと気持ち良く行いましょう】



両手を組んで背筋を伸ばす。



両腕を頭上に上げ、十分に伸ばす。



肘を後ろへ引き、胸を張る。

大胸筋をストレッチ!

肩甲骨周囲の筋肉を柔らかくする



両肩を抱くようにして、肩甲骨の間を伸ばす。



体をゆっくり左右へひねる。



(息を吸いながら) 胸をそらしながら両肩を上げて…



(息をはきながら) 前に肩をストンと落とす。

首の運動



※首の運動はゆっくり行い、伸ばす方を意識することが基本です。

地域に根差して開催! 東海村のシルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操指導士(住民の体操指導者)は、県立健康プラザや市町村の主催する講習会を修了し、住民に対してシルバーリハビリ体操の指導を行っています。村では、総合福祉センター「絆」や各コミュニティセンター、集会所などさまざまな会場でシルバーリハビリ体操教室を開催しています。現在は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止していますが、再開した際は皆さんぜひ、お近くの会場まで足を運んでくださいね。

(参照)「介護予防のためのシルバーリハビリ体操」/ 発行 茨城県長寿福祉推進課 / 制作・監修 茨城県立健康プラザ

情報ガイド

東海村役場 ☎282-1711(代表)

●常住人口(推計)

令和2年5月1日現在(前月比)

世帯数	15,120世帯	(+ 25)
総人口	37,680人	(- 10)

●6月の納付

納期限 6月30日(火) ※は6月15日(月)となります。

真崎浦土地改良区経常賦課金(全期分)※
 村・県民税(第1期分)
 介護保険料(第2期分)
 里川堰土地改良区費(第2期分)
 坏土地改良区経常賦課金(前期分)

●6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
14日(日)	東原クリニック	283-2301
21日(日)	武藤小児クリニック	282-7722
28日(日)	村立東海病院	282-2188

茨城子ども救急電話相談

☎ #8000 または ☎ 03-6667-3377
※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 ☎ 03-6667-3377
※毎日24時間対応(救急医療機関案内を含む)

●窓口業務時間延長

実施日時 第1・3木曜日 午後7時まで

【住民課】住民登録、印鑑登録、パスポートの交付、各種証明書・許可書の発行、国保・国民年金・後期高齢者医療等に関する手続きなど

【高齢福祉課】介護保険・高齢支援の申請

【税務課】各種証明書の発行、村税納税相談(要予約)

【会計課】国税、県税、国民年金保険料を除く各種税金・使用料等の支払い

【子育て支援課】保育所・幼稚園・認定こども園の手続き、児童手当・児童扶養手当の申請など

【水道課】給水の開始・中止の手続き、上下水道料金の支払いなど

※詳しくは、村公式ホームページをご覧ください。

●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)

暮らし



麦の作付けに補助金を交付します

村では、畑地の地力回復等のために、麦を作付けし、鋤き込みを行う方に対して補助金を交付します。



対象▼令和3年2月末日までの間、村内の畑地に麦を作付けする方(村外在住の方を含む)

補助金額▼5000円/10アール

その他▼面積に応じて麦種子(規格外)を無料でお渡しします。

申・問農業者支援センター備え付けの申請書に必要事項を記入の上、6月30日(火)まで(土・日曜日、6月10

日(水)を除く)の午前8時30分～午後5時に、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 ☎287局7867」へ申し込みください。※申請書は村公式ホームページからもダウンロードできます。

使用済みの農ビ・農ポリを回収します

村では、産業廃棄物となる使用済みの農ビ(農業用塩化ビニール)と農ポリ(農業用ポリエチレン)の回収を行います。例年7月ごろ回収していますが、今年度は令和3年3月を予定しています。

詳細は、今後「広報とうかい」や村公式ホームページ等でお知らせします。

問農業支援センター(東海ファーマーズマーケット「にじのなか」内 ☎287局7867)

緑マルチの回収は令和2年度で終了します

産業廃棄物となる使用済みの農ビ(農業用塩化ビニール)と農ポリ(農業用ポリエチレン)のうち、緑マルチおよび塩素を含む緑色フィルムの回収は、令和2年度をもって終了します。

問茨城県園芸リサイクルセンター(☎293局6800)

鳥獣侵入防止柵の設置費用を補助します

村では、ハクビシンによる果実や野菜等の農作物被害を防止するため、侵入防止柵を新規に設置または、既存の防止柵機能向上や設置範囲の拡大、改善を行うための設備資材の購入費に対して、一部補助を行います。

対象▼村内在住で、村内の耕作農地に

おいて農作物を生産し、販売している方

募集件数▼先着6件※申し込みは一人につき1件までとなります。

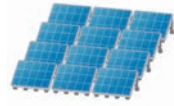
補助金額▼▽侵入防止柵(電気柵、ワイヤーメッシュ、防獣ネット等)の設置や改修にかかる設備資材の購入費(工事費を除く)の3分の2※1件につき12万円を限度とします。

その他▼事前に、見積書と設置場所の写真等をお持ちの上、農業政策課(役場行政棟2階)へお越しくください。設置場所や購入予定資材を確認した上で、申請書をお渡します。

申・問10月30日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分に、申請書等に必要事項を記入の上、農業政策課(農業振興・農地保全担当(内線1222))へ申し込みください。

「東海村太陽光発電設備の適正な設置、管理等に関する条例」

近年、太陽光発電設備の設置件数は全国的に増加しています。村内でも設置件数が増えているため、事業区域とその周辺地域における災害発生の防止や、良好な景観等を保全し、村民の安全・安心を確保することを目的として、太陽光発電設備の設置等に関し必要な事項に関する条例を制定しました。



施行日▼令和2年7月1日

対象▼村内に設置し▽発電出力が10キロワット以上▽村が指定した区域に設置——のいずれかに該当する太陽光発電設備※一部対象となる既存の設備があります。

岡都市整備課都市計画推進担当(内線1235)

令和2年度(前期)「消防設備士試験」

期日▼8月30日(日)

場所▼水戸啓明高等学校、県立鹿島高等学校

試験手数料▼▽甲種:5700円/人
▽乙種:3800円/人

申・関ひたちなか・東海広域事務組合の各消防署または消防本部に備え付けの受験願書を受け取り、書面申請の場合(6月25日(木)〜7月6日(月))、電子申請の場合は6月22日(月)

7月3日(金)に、一般財団法人消防試験研究センター茨城県支部(☎301局1150) <http://www.shoubo-shiken.or.jp>へ申し込みください。

健康・医療



国民健康保険・後期高齢者医療保険の傷病手当金

東海村国民健康保険または茨城県後期高齢者医療保険の被保険者が、新型コロナウイルス感染症に感染または、発熱等の症状があり感染が疑われる場合に、その療養のために労務に服することができなかった期間(一定の要件を満たした場合に限る)に対し、傷病手当金を支給します。申請を希望する方は、事前に電話でお問い合わせください。

対象▼東海村国民健康保険または茨城県後期高齢者医療保険の被保険者
▽勤務先から給与の支給を受けている▽新型コロナウイルス感染症に感染または感染の疑いがあるため就労できなかった期間がある▽就労できなかった期間について、給与の全額または一部が支給されない——の全てに該当する方
支給対象となる日数▼労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することができない期間のうち、就労を予定していた日数

支給額▼直近の継続した3か月間の給与収入の合計額を就労日数で除した金額×3分の2×日数(支給対象となる日数)

適用期間▼令和2年1月1日から9月30日までの間で療養のため労務に服することができない期間(入院が継続する場合等は最長1年6か月間)

その他▼個人事業主の方は対象となりません。▽申請には医療機関や事業主からの証明が必要となります。▽1日当たりの支給額には上限があります。▽申請書の様式は、村公式ホームページからダウンロードできます。

岡住民課保険年金担当(内線1136)

福祉



福祉の仕事に従事している方へ「仕事とこころの相談」

仕事に関する悩みを、一人で抱え込んでいませんか。キャリアアコンサルトアントや産業力カウンセラーの資格を持つ専門家が、解決の糸口を一緒に探します。一人で悩まずに、まずはお電話ください。



期日▼6月17日(水)から令和3年3月17日(水)までの第3水曜日

時間▼午後4時〜7時(1人当たり40分程度)

費用▼無料

その他▼事前予約制となります。▽新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、電話のみでの相談となります。

申・関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、電話で、茨城県福祉人材センター(☎244局4544)に申し込みください。

子育て



公設学童クラブの夏季休暇期間の短期利用を中止します

公設学童クラブでは、例年、夏季休暇期間に限定した短期利用者の受け入れを行っていますが、今年度は、夏季休暇期間の短期利用者の受け入れを中止します。

これは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、施設内の「3つの密」(密閉・密集・密接を回避する対策を講じながらの運営)となるためです。皆様のご理解とご協力をお願いします。岡子育て支援課計画推進・施設担当(内線1183)

妊婦のための「ハローベビースクール」

妊娠や出産、子育てについて学び、相談できる教室です。仲間やスタッフとともに、楽しい時間を過ごしましょう。1日だけの参加もできますので、

ぜひお越しください。
日程等▼

日時	内容
① 7月1日(水) 9:15～11:30 (9:00受け付け開始)	助産師の講話・フリートーク、管理栄養士の講話(試食あり)、歯科衛生士の講話
② 7月4日(土) 9:15～11:45 (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)。	赤ちゃんの泣きの特徴を知ろう、助産師の講話、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8人 ②先着9組

参加費▼無料

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となります。

申・問 6月19日(金)までに、保健センター(☎282局2797)へ申し込みください。

「どならない子育て練習法(そだれん)」入門編

子育てをする中で、しつけ方や叱り方に悩んでいませんか。講義を通して、

子どもへの上手な接し方を学びましょう。今回は、入門編(1回コース)となります。

期日▼7月9日(木)

時間▼午前9時30分～11時30分

場所▼とうかい村松宿こども園

対象▼村内在住の小学生以下の子を持つ保護者

定員▼先着8人

参加費▼無料

その他▼予約制保育サービス(無料)があります。

申・問 6月15日(月)の午前9時～午後5時に、電話でとうかい村松宿こども園子育て支援センター(☎282局7390)へ申し込みください。

教育

教科書展示会

小・中学校、高等学校および特別支援学校用の教科書を展示します。この機会にぜひご覧ください。
期間▼6月12日(金)から25日(木)まで
時間▼午前9時～午後5時



場所▼那珂市役所瓜連支所(那珂市瓜連321)※6月25日(木)は、那珂市総合センターらぼーる(那珂市古徳371)で開催します。

問 教育委員会指導室(内線1416)

教養・スポーツ

第38回J・PARCハローサイエンス「科学の発展に加速器あり」

皆さんは「加速器」をご存じですか。加速器とは科学の発展やノーベル賞に多大な貢献をし、今もなお進化している重要な装置です。加速器の歴史やJ・PARCの加速器、そして将来についての楽しいお話をお聞きください。

期日▼6月26日(金)

時間▼午後6時～7時

場所▼東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」

講師▼芝田達伸さん(J・PARCセンター加速器ディビジョン)

入場料▼無料

その他▼新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクを着用の上、ご来場ください。

問 J・PARCセンター広報セクション(☎284局4578)※事前申し込みは不要です。

その他

令和2年度「村政懇談会」を中止します

例年、村では村内の6地区で村政懇談会を開催していますが、新型コロナウイルス

ウィルス感染症拡大防止の観点から、今年度の村政懇談会は中止とします。関地域づくり推進課(内線1461)

今シーズンは休園となります 東海スイミングプラザ

東海スイミングプラザは、7月からのオープンを予定していましたが新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今シーズンは休園となります。本施設の利用を楽しみにしている皆さんにはご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問 総合体育館(☎283局0673)

偽サイトにご注意ください!

現在、全国の公的機関や企業などで偽サイトが確認されています。既存のサイトから、記事や写真などが許可なく転載され、アドレス以外は一見して見分けがつかないのが特徴です。

偽サイトにアクセスした場合、個人情報等を不正に取得されるなどの被害に遭う可能性があります。現在、村公式ホームページの偽サイトは確認されていませんが、ホームページにアクセスする際は、アドレスを確認するなど、十分にご注意ください。

村公式ホームページ▼

<https://www.vill.tokai.ibaraki.jp>

tokai.ibaraki.jp



問 秘書広報課広報戦略・国際化担当(内線1306)



東海村成人式「成人の集い」の 開催日時と対象者をお知らせします

村では、新成人が大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとすることを祝い励ますため、東海村成人式「成人の集い」を実施しています。今年度の対象者には、10月中旬から案内状を送付する予定です。
なお、民法の改正により、令和4年4月から成年に達する年齢が満18歳に引き下げられますが、村ではこれまでどおり**当該年度に20歳となる方を成人式の参加対象**とします。

【問い合わせ】中央公民館 ☎282-3329

東海村成人式「成人の集い」開催スケジュール

年度	日時	対象
令和2年度	令和3年1月9日(土) 午前10時～正午	令和2年10月1日現在で村に住民登録があり、平成12年(2000年)4月2日～平成13年(2001年)4月1日に生まれた方
令和3年度	令和4年1月8日(土) 午前10時～正午	令和3年10月1日現在で村に住民登録があり、平成13年(2001年)4月2日～平成14年(2002年)4月1日に生まれた方
令和4年度	令和5年1月7日(土) 午前10時～正午	令和4年10月1日現在で村に住民登録があり、平成14年(2002年)4月2日～平成15年(2003年)4月1日に生まれた方

集まれ! TOKAI Kid's

2020.06



写真大募集



◀QRコードで簡単に
応募ができます!
ぜひご応募ください♪



「広報とうかい」では、村内在住の就学前のお子さんの写真を募集しています!

▽「TOKAI Kid's」応募▽住所▽氏名▽電話番号▽お子さんの名前(ふりがな)と生年月日▽性別——を明記の上、写真を添えて、郵送・メール・持参のいずれかで申し込みください。※掲載は1人につき、1年に1回とします。

《郵送での申し込み》〒319-1192 東海3-7-1「TOKAI Kid's」係 《メールでの申し込み》kouhou@vill.tokai.ibaraki.jp

【問い合わせ】秘書広報課広報戦略・国際化担当(役場行政棟3階 ☎282-1711 内線1305)