

主な話題

- p 02 安定ヨウ素剤の配布会を開催します
- p 03 住み慣れた地域で暮らし続けるために… “在宅療養を支える人たち”を紹介します
- p 06 情報ガイド

3月末にかけて

まだマイナンバーカードをお持ちでない方へ QRコード付き交付申請書が順次送付されます！

総務省のマイナンバーカード普及促進の取り組みとして、まだマイナンバーカードをお持ちでない方へ、地方公共団体情報システム機構(J-LIS)から、カードの申請に必要なマイナンバーカード交付申請書が順次送付されます。送付された交付申請書を使い、郵送やスマートフォンなどでマイナンバーカードの申請ができ

ますので、この機会にぜひご利用ください。

なお、次に該当する方は、別の機会に交付申請書を送付している(または送付予定である)ため、今回は送付していません。

▽75歳以上の方
▽令和2年1月1日以降に出生または国外から転入された方
▽在留期間に定めのある外国人住民の方

3月末までに申請すると特典が！

3月末までにマイナンバーカードの交付申請を行い、9月末までにマイナポイントを申し込んでキャッシュレス決済サービスを利用すると、マイナポイント(上限5,000円分)が取得できます。ぜひ期間内にマイナンバーカードを申請し、マイナポイントをご利用ください。

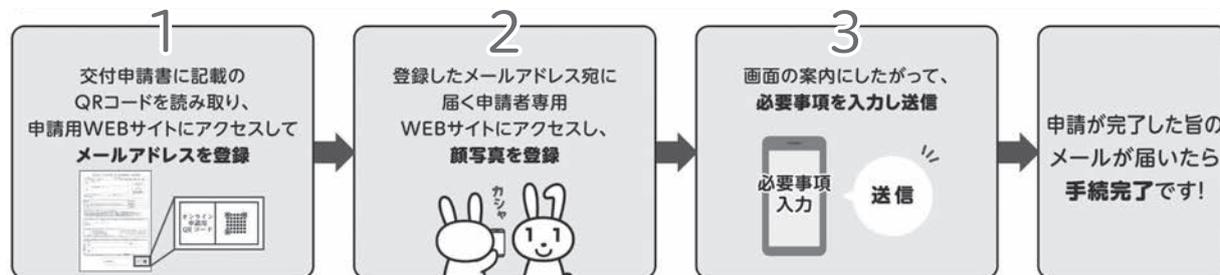
2021年3月までに

マイナンバーカードを申請すると
マイナポイントがもらえるよ！付与率
25%

¥5,000円分



QRコードを使えば、おうちからスマートフォンで簡単申請！



【問い合わせ】住民課住民担当(☎282-1711 内線1123～1125)、マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)

マイナンバーカード総合サイト
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



ご協力ありがとうございました！

2月8日に、須和間踏切の通行止めを解除しました！

歩行者や自動車等が安全に通行できるよう、昨年9月から須和間踏切の歩道整備工事を行っていましたが、2月8日に通行止めを解除しました。皆様のご協力ありがとうございました。

【問い合わせ】都市整備課管理担当(☎282-1711 内線1232)



安定ヨウ素剤の配布会を開催します

茨城県と東海村では、「原子力災害対策指針」等に基づき、東海第二発電所からおおむね5キロメートル圏内の居住者を対象に、安定ヨウ素剤の説明と配布を行います。

【令和2年10月1日以降に転入または出生した方】

2月下旬に郵送する「令和2年度安定ヨウ素剤配布ご案内」に同封のチェックシートと受領書(整理券裏面)へ必要事項を記入の上、資料一式を配布会へお持ちください。

【安定ヨウ素剤未受領者(または丸剤期限切れ)の方】

昨年11月に郵送された「令和2年度安定ヨウ素剤配布ご案内」に同封のチェックシートと受領書(整理券裏面)へ必要事項を記入の上、資料一式を配布会へお持ちください。

期日等▼

| 期日 | 時間 | 場所 |
|---------|--------------|----------------------------|
| 3月6日(土) | ▽午前9時～11時30分 | 日立市役所南部支所 (日立市久慈町7-1-1) |
| 3月7日(日) | ▽午後1時～4時30分 | 総合福祉センター「絆」 |

「安定ヨウ素剤」は、「放射性ヨウ素」による甲状腺内部被ばくを抑える効果のある医療用医薬品です。原子力災害が発生した際、迅速に服用できるよう、医師等が服用の適否を判断した上で事前に配布するものです。

すでに説明を受けた方は、「整理券」(郵送資料に同封)裏面の「説明内容再確認欄」へのチェックにより、説明を省略することができます。

その他▼▽郵送資料を紛失等された場合は、整理券等を再発行しますので、配布会当日に受付へお伝えください。▽すでにゼリー状安定ヨウ素剤(以下「ゼリー剤」)をお持ちで、配布日時点で3歳に達しているお子さんについては、ゼリー剤を回収します。▽世帯代表者(18歳以上)が家族分を受け取る場合は、世帯全員分の整理券とチェックシート、使用期限を過ぎた安定ヨウ素剤(お持ちの方のみ)、ゼリー剤(3歳に達したお子さんのみ)を忘れずにお持ちください。

薬局でも 受け取りができます！

安定ヨウ素剤は右記の薬局でも受け取りができます。営業時間等については各薬局へお問い合わせいただくか、村公式ホームページ(右QRよりアクセス可)をご覧ください。



| 名称 | 所在地 | 電話番号 |
|-----------|------------|-----------|
| ねもと薬局 | 舟石川587-2 | ☎287-0465 |
| イースト薬局 | 舟石川95 | ☎306-1132 |
| ひたちなか薬局 | 照沼30-4 | ☎282-1485 |
| とうかい薬局 | 石神内宿1722-1 | ☎306-2718 |
| ねもと薬局病院前店 | 村松2083-6 | ☎287-7878 |
| さつき薬局東海店 | 村松2083-7 | ☎306-3221 |
| ノース薬局 | 白方1707-83 | ☎306-1281 |

【問い合わせ】▽安定ヨウ素剤の配布会全般について…茨城県薬務課(☎301-3384) ▽配布会の日程や会場について…防災原子力安全課消防防災・原子力安全担当(☎282-1711 内線1522)

住み慣れた地域で暮らし続けるために...

“在宅療養を支える人たち”を紹介します

住み慣れた自宅で医療・福祉サービスを受けながら生活し、人生の最期を迎える「在宅療養」。高齢者が要介護状態になっても在宅で生活をしていくためには、介護保険による介護サービスの利用やケアプランの作成、主治医による健康管理など、地域や専門職の方によるさまざまな支援が必要です。そこで今回は、皆さんが安心して住み慣れた地域で暮らしていけるよう活躍する、在宅療養を支える人たちの職種と役割を紹介します。

【問い合わせ】高齢福祉課介護保険室(☎282-1711 内線1161)

【在宅療養を支える人たち】



在宅療養に関心がある方や不明な点がある方は、お気軽にお問い合わせください。

【在宅療養を支える職種と主な役割】

| 職種 | 主な役割 |
|-------------------|---|
| かかりつけ医(主治医・訪問医) | 日頃から療養者の病歴や健康状態を把握し、診療や健康管理のアドバイスをを行います。要介護認定に必要な「主治医意見書」の作成や、病状に合った病院・施設の紹介、高血圧や糖尿病などの慢性的な病気の診察、人生の最期の看取りも行います。体調の急変時にはスムーズに入院ができるよう、受け入れ可能な医療機関との連携を図っています。 |
| 薬剤師(かかりつけ薬局) | 療養者が安心して薬を飲めるよう、薬の調剤や服用方法、飲み合わせや副作用について説明を行います。療養者の自宅に訪問し、服薬状況の確認や服用指導、薬を飲みやすくする工夫(薬の一包化など)を行うこともあります。 |
| 管理栄養士 | 食事の管理と栄養指導を行います。療養者の栄養状態のチェックや、バランスの取れた食事のためのアドバイスをを行います。病院では医師や看護師などとチームを組んで、療養者の献立を検討することもあります。 |
| 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士 | 在宅療養者のリハビリテーションを行う代表的な職種です。理学療法士は「起き上がる」、「歩く」などの基本的な動作の訓練、作業療法士は「食べる」、「着替える」などの日常生活に必要な動作の訓練、言語聴覚士は「飲み込む」、「聞く」、「話す」といった機能の訓練を行います。 |
| 医療ソーシャルワーカー | 療養者とその家族の経済的、社会的、心理的な問題の相談を受け付けます。病院やクリニックを併設する施設では、「医療福祉相談室」や「地域医療連携室」などで、訪問看護師やケアマネジャーなどと連携し、患者・家族の入院や退院、在宅療養を支援します。 |
| ホームヘルパー(訪問介護員) | ケアマネジャーなどが作成したケアプランに沿って、買い物や食事の準備、掃除などの生活支援、入浴や排泄(はいせつ)などの身体介護、生活や介護についてのアドバイスをを行います。通院時に車やタクシーの乗り降りを手伝えることもあります。 |
| ケアマネジャー(介護支援専門員) | 要介護認定などの申請や、新たに在宅療養を始めるときのサポートをします。在宅療養を行う際の各種課題や方針を示した計画書「ケアプラン」の作成や、地域の課題を話し合う会議「地域ケア会議」に参加し、地域に不足している資源を把握して市町村に伝える仕事もしています。 |
| 看護師(訪問看護師) | 療養者のお世話や医師の診療の補助を行います。医師の指示の下、血圧測定や注射、身体状態の観察、介護予防、ご家族への介護指導や相談などを行い、療養者が安心して過ごせるよう手助けをします。 |
| 歯科医師・歯科衛生士 | 高齢者は虫歯が原因で咀嚼(そしゃく)が不十分となり、飲み込めなかったり栄養障害が起りやすくなったりします。療養者が健康な生活を維持できるよう、虫歯や歯周病予防、口腔(こうくう)内の治療を行います。 |

無料動画サイトを再生したところ、いきなり「登録完了」の文字が…「ワンクリック請求」にご注意を！

【問い合わせ】消費生活センター(村民相談室内 ☎287-0858)

インターネット上ではさまざまなサービスを無料で楽しむことができますが、無料のサイトを検索していたつもりが、突然「登録完了」と表示され、高額な登録料を請求される「ワンクリック請求」による被害が後を絶ちません。

? ワンクリック請求とは

Web ページ等を開いた際に、登録完了画面等を表示することで、利用者に契約が成立したと思わせて、サイトの利用料等の名目で不当な請求を行う手口のことです。



! トラブルの事例

事例①…無料の動画サイトを閲覧中に年齢確認画面が出てきたため、18歳以上をタップしたところ「登録完了」となり「1年間で登録料39万8,000円」と表示された。「誤作動の方はこちら」をタップすると業者の電話番号が書かれていた。ID番号や端末情報などの、個人情報を取られてしまったのだろうか。

事例②…有名芸能人の記事を検索していたとこ

ろ、関連動画が出てきたのでタップすると「登録完了」となってしまった。すぐに退会したいと電話をかけたが、「登録料を支払わないと退会できない」と言われた。



トラブルに遭わないために

▽業者に電話をかけない！

サイトに接続しただけで個人情報が相手に伝わることはありません。請求画面が消えなかったり、シャッター音が鳴ったりしても、慌てて業者に電話をかけないようにしましょう。

▽携帯ショップ等へ問い合わせを！

請求画面が消えない場合の対処法は、スマートフォンやパソコン等の機種によって異なるため、携帯ショップや製造元へお問い合わせしましょう。

不安に思ったときやトラブルに遭遇してしまった場合はIPA情報処理推進機構安心相談窓口ナビゲーション(右QRコードよりアクセス可)をご利用ください。



国民年金 だより ・納付猶予制度 国民年金保険料の免除



国民年金保険料を納め忘れの状態、万一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

■いざというときに！国民年金保険料の免除・納付猶予制度

国民年金第1号の被保険者は、毎月の保険料(令和2年度は1万6540円/月)を納める必要がありますが、保険料を納めるのが難しい場合は、「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の手続きを行うことによって、免除等が受けられます。手続き後、審査で承認された期間は年金の受給資格期間に含まれますが、年金額は保険料を全額納めた時に比べて少なくなります。納付猶予期間は、後から追納で納付した場合のみ、年金額に反映します。

■申請可能な期間が定められています

令和2年度の免除・納付猶予は、令和2年7月分から令和3年6月分までの期間を対象として審査を行います。学生の場合は、4月分から翌年3月分までの在学期間を対象とした「学生納付特例制度」の申請が可能です。申請可能期間は、申請時点の2年1か月前の月分までとなります。

■申請に必要な書類等はこちら

保険料免除・納付猶予の申請の際は、印鑑と年金手帳をご用意ください。左記の場合は必要となる書類があります。

▼失業による特例免除：雇用保険受給資格者証の写しまたは、雇用保険被保険者離職票等の写し(ハローワーク等の公的機関が交付する、失業の事実が確認できる証明書等)
 ▼学生納付特例制度：学生証のコピー(両面)または在学証明書(原本)

■問い合わせ

水戸北年金事務所(☎231局2283)、住民課保険年金担当(☎282局17111内線113111133)

こんにちは!

村立東海病院



「せん妄」についてご存じですか？

「せん妄^{せんぼう}」とは、病気や入院による環境の変化などで身体に何らかの負担がかかったときに、脳の機能の乱れ(意識障害)が生じ、興奮して、話す言葉や振る舞いに一時的に混乱がみられる状態です。入院患者の20～30パーセントにみられる症状で、高齢者や認知症の方、以前にせん妄症状があった方などは、出現の割合が高くなります。最近、患者さんのご家族から心配の声や質問が増えている「せん妄」についてお話しします。

【せん妄の主な症状】

- ▽意識がくもり、ぼんやりとしている
- ▽もうろうとして話のつじつまが合わない
- ▽朝と夜や、病院と家を間違えたり、家族のことが分からなかったりする
- ▽治療していることを忘れてしまう
- ▽怒りっぽくなったり、興奮したりする
- ▽見えないものを見えると言う(幻視)
- ▽あり得ないことを言う(妄想)
- ▽夜、眠らない

これらの症状は急に生じることが多く、夜になると症状が激しくなる傾向があります。

【治療方法】

まずは負担となった身体の問題を取り除きます。また脳の機能の乱れを改善する薬を投与し、本人が安心できる環境を整えます。せん妄は一時的なものであることが多く、症状の大半は身体の回復に伴い改善されていきます。

【予防するには】

入院の際などは、使い慣れた物や普段身の周りに置いている物(時計やカレンダー、家族やペットとの写真、膝掛けなど)を用意し、リラックスできる環境をつくと良いでしょう。

当院では、入院の際に「せん妄パンフレット」を使って説明をするなど、患者さんが安心して治療を受けられるよう、さまざまな取り組みを行っています。分からないことや不安なことは、お気軽にご相談ください!



入院中の患者さんへの面会は

テレビ電話をご利用ください



●「テレビ電話面会」は予約制です

当院では現在、感染症対策として入院患者への面会を禁止していますが、病院のタブレットを使用したテレビ電話による面会を開始しましたので、ご利用ください。

【テレビ電話による面会の流れ】

- ① **予約する**…月曜日から金曜日まで(祝日を除く)の午後2時30分～4時に、電話で村立東海病院(☎282-2188)へ申し込みください(面会日時等は下表参照)。※面会前日までに申し込みください。

| 入院病棟 | 面会可能な曜日 | 面会時間 |
|------|-----------|--|
| 3階病棟 | 月曜日から金曜日 | ▽14:30～14:40 ▽14:45～14:55 ▽15:00～15:10 |
| 2階病棟 | まで(祝日を除く) | ▽15:15～15:25 ▽15:30～15:40 ▽15:45～15:55 |

- ② **テレビ電話で面会する**…予約時間に来院し、総合受付で「テレビ電話面会」を予約していることをお伝えください。

令和3年度の利用登録受付は3月1日(月)から 「るびなす」をご利用の皆さんへ



●「るびなす」への登録は、「年度ごと」です!

東海村病児・病後児保育施設「るびなす」を利用するには、事前登録が必要です。すでに登録している方でも4月以降に利用するには、再登録の手続きが必要となります。利用当日の登録も可能ですが、手続きに時間がかかる場合があるため、事前登録にご協力ください。

【申し込み】るびなす、村立東海病院総合受付、子育て支援課(役場行政棟4階)備え付けの登録用紙に必要事項を記入し、3月1日(月)以降の月曜日から金曜日まで(祝日を除く)の午前8時～午後5時30分に、るびなす(☎283-3522)へお越しの上、申し込みください。※登録用紙は、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。

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉総務課地域医療担当(☎287-0848)

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

Information

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 |
|--------|-------------|----------|
| 7日(日) | 村立東海病院 | 282-2188 |
| 14日(日) | 武藤小児クリニック | 282-7722 |
| 20日(土) | 村立東海病院 | 282-2188 |
| 21日(日) | 石井整形外科クリニック | 270-5141 |
| 28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 ☎ 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)

● 3月の住まいに関する相談

場 所 都市整備課(役場行政棟2階)
問合せ 都市整備課(内線1247、1248)

| 相談日 | 時間 | 相談内容 |
|--------|-------------|----------------|
| 18日(木) | 10:00～16:00 | 新築、リフォーム、耐震診断等 |

● 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 | 9 |
| 累計(1月から) | 4 | 0 | 9 |
| 前年比 | -3 | 0 | -1 |

● 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



確定申告の受付期間について

国税庁は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、所得税(復興特別所得税)、贈与税および個人事業者の消費税(地方消費税)の申告期限・納付期限を、全国一律で4月15日(木)まで延長することとしましたが、本村の原子力視察研修室(役場行政棟5階)を会場に実施する申告相談会は、当初の予定通り3月15日(月)で終了します。

3月16日(火)以降は、東海村役場では所得税の申告相談受付ができません。確定申告は太田税務署での相談受付となります。なお、村

交通事故に遭ったらまず相談を！「交通事故相談所」

茨城県では、交通事故の損害賠償や示談の進め方などでお困りの方の相談に、無料でお応えしています。また、事前予約制で弁護士への相談も受け付けています。秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。



期日▼月曜日から金曜日まで(祝日を除く)

時間▼午前9時～午後4時45分(正午～午後1時を除く)

場所▼中央交通事故相談所(水戸合同庁舎1階水戸市柵町1-3-1)

県民税の申告相談については、税務課(役場行政棟1階)で受け付けます。国税務課住民税担当(内線1119)

健康・医療



東海村を歩こう

「みんなで歩こう」や「ウォーキング」

ご自身の体力に合わせウォーキングを楽しんでみませんか。運動不足が気になる方や初めての方もぜひご参加ください。



期日▼3月5日(金)(雨天中止)

その他▼弁護士相談(第1・第3水曜日の午後1時～4時)を希望する方は、事前に中央交通事故相談所(☎233局5621)へ申し込みください。
問 茨城県生活文化課(☎301局2842)

時間▼午前9時30分から(午前9時受け付け開始)

集合場所▼総合福祉センター「絆」

対象▼村内在住の方

定員▼先着50人

内容▼1時間程度のウォーキング(総合福祉センター「絆」周回ヘルスロードコース)

その他▼とうかいまるごと博物館対象事業です。▽マスクを着用し、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。

申・問▼3月1日(月)から3日(水)までに、保健センター(☎282局2797)へ電話で申し込みください。※事前に申し込みのない方や体調が優れない方は、当日お断りさせていただきます。

令和2年度「とうかい健康ポイント事業」の応募受付が始まりました



「とうかい健康ポイント事業」の対象事業に参加し50ポイント以上獲得した方へ、記念品の引換券をお渡しします。令和2年度は「新しい生活様式」を心掛けながら、健康づくりに取り組めるよう、昨年度よりも対象事業を拡大しています。公募期間まで残りわずかとなりますが、対象事業に参加し、ぜひご応募ください。

応募期間▼3月31日(水)(消印有効)まで

その他▼▽郵送で応募する場合は、検診や歯科受診等を行ったことが確認できる書類の写しを同封してください。▽ポイントカードは村公式ホームページからもダウンロードできます。※詳細は、村公式ホームページをご覧ください。

申・問ポイントカード(必要に応じて関係書類)を郵送またはお持ちの上、保健センター(〒319-1112 村松2005 公282局2797)へ申し込みください。

ヘルスメイトジュニア事業「親子で東海村オリジナルソイジョイ作り体験」

大豆粉を使って、親子でオリジナルのソイジョイ(SOYJOY)作りに挑戦します。大豆の話や農作物のクイズもあります。ぜひご参加ください。

期日▼3月25日(木)

時間▼午後1時～3時30分(午後0時45分受け付け開始)

場所▼石神コミュニティセンター

対象▼村内在住の小学生とその保護者
定員▼6組(保護者一人につき、児童一人)※▽小学生のきょうだいである場合は一緒に申し込みができます。▽応募者多数の場合は、初心者優先の抽選となります。

参加費▼200円/人

申・問往復はがきに、必要事項(▽教室名・親子でオリジナルソイジョイ作り体験▽参加児童氏名(ふりがな)▽学年(きょうだい分記入)▽参加保護者氏名▽電話番号▽ソイジョイ作り体験の参加経験の有無)を記入の上、健康増進課(総合福祉センター「絆」内 〒319-1112 東海村村松2005 公282局2797)へ申し込みください。

福祉



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教室を、感染症の対策を取り入れた上で実施します。

3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)、上履き(村民活動センターのみ)、バスタオル(石神・村松・白方コミュニティセンター)のみをお持ちの上、動きやすい服装でご参加ください。▽真崎区自治会集会所での参加を希望する方は、真崎地区以外にお住まいの方は、事前にお問い合わせください。▽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。

問地域包括支援センター(公287局2516)

| 場所 | 期日 |
|---------------|--------------------------|
| 総合福祉センター「絆」 | 1日・8日・15日・22日・29日(全て月曜日) |
| 舟石川コミュニティセンター | 2日・9日・16日・23日・30日(全て火曜日) |
| 石神コミュニティセンター | |
| 村民活動センター | 2日・16日(全て火曜日) |
| 中丸コミュニティセンター | 4日(木) |
| 村松コミュニティセンター | 11日(木) |
| 白方コミュニティセンター | 5日・12日・19日・26日(全て金曜日) |
| 真崎区自治会集会所 | |

心の病気について話しましょう「家族交流会」

村内在住で心の病気を抱く家族がいる方を対象とした懇談・意見交換の場です。



期日▼3月19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

問障がい福祉課(なごみ・総合支援センター)内 公287局2525)

認知症カフェに来ませんか?

「Village Bird(ビレッジバード)」



お茶を囲み、ゆったりとした空間で、認知症や介護の話をしませんか。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

期日▼3月17日(水)

時間▼午後1時30分～3時

場所▼グループホームメジロ苑(白方1306・1)

参加費▼100円/回(お茶菓子代等)
その他▼▽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。

問グループホームメジロ苑(公306局0033)

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

「茨城いのちの電話」 電話相談員養成講座

「茨城いのちの電話」は、自殺予防を目的としたボランティア活動です。電話相談員は、電話で対話し、悩みを抱える方の支えとなります。養成講座を受講し、相談員として活動しませんか。皆さんのご応募をお待ちしています。



期日▼6月から令和5年3月までの土曜日(原則として月3回)※9月18日(土)〜20日(月・祝)に行う宿泊研修は必ずご参加ください。

場所▼つくば市近辺※一部水戸市内での実施のほか、オンラインによる研修も予定しています。

対象▼23歳以上で▽いのちの電話の趣旨に賛同し24時間受信体制での活動に積極的に参加できる▽所定の研

修に必ず参加できる——を満たす方

※学歴・職業は問いません。

定員▼40人程度

受講料▼第1課程〜第5課程の各課程につき7000円/人※学生は各課程につき2000円/人となります。

その他▼受講者は申し込み後、面接および適性審査などで決定します。

申・問茨城いのちの電話ホームページ(下QRコードよりアクセス)

可)からダウンロード



した申請書に必要事項を記入の上、自分の履歴レポート(テーマ「私を語る」400字詰め原稿用紙5枚以上)を添えて、4月10日(土)(必着)までに、郵送で、茨城いのちの電話事務局募集係(〒305-8691 筑波学園郵便局私書箱60号 ☎029-852-8505)へ申し込みください。

教養・スポーツ

SSスマイルTOKAI「リラック スエクササイズ」前期参加者募集

運動習慣のない方のための生活習慣病予防および活力年齢維持を目的とした運動をします。体を動かす楽しさを味わってみませんか。

期日▼4月10日(土)から9月29日(水)までの水・土曜日(月4回程度、全23回)

時間▼午後6時30分〜8時

場所▼総合福祉センター「絆」

対象▼村内在住で30〜64歳の方

定員▼先着20人

講師▼健康運動指導士

参加費▼無料

総合体育館備え付けの申込用紙に

●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) | 5日・19日・26日 (全て金曜日) |
| 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) | 19日(金) 9:00〜11:30 13:00〜17:00 |

| 乳幼児健診 | 期日・受付時間 | 対象児 |
|--------|-----------------------|---------------------------|
| 乳児 | 10日(水) 12:50〜13:50 | ※対象となるお子さんがいる方へ、個別に通知します。 |
| 1歳6か月児 | 11日(木) 12:50〜13:50 | |
| 3歳児 | 17日(水) 12:40〜14:10 | |
| 2歳半歯科 | 18日(木) 13:00〜14:00 | |

| 乳幼児教室 | 期日・受付時間 | 対象児 |
|-----------------|----------------------|-------------------------|
| 赤ちゃん教室 | 4日(木) 13:00〜13:20 | 令和2年12月 生まれの子 |
| 歯ッピーバー スデー教室 | 1日(月) 9:30〜9:45 | 令和2年3・4月生ま れの子(事前予約) |

●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 5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 12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 25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

場 所 村民相談室(役場行政棟2階)
問合せ 村民相談室(内線1275)

●女性生活相談(☎287-0863)
期 日 毎週月・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

●消費生活相談(☎287-0858)
期 日 毎週月〜金曜日(祝日を除く)
時 間 午前9時〜正午、午後1時〜5時
※水曜日は午後4時までとなります。

必要事項を記入の上、3月17日(水)以降の午前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 SSスマイルTOKAI事務局(総合体育館内 ☎283局1001)

☑トレーニング基礎講座〜ト レーニングを始めてみよう!〜

トレーナーの指導の下、効果的で効果的なトレーニング方法を学んでみませんか。

期日▼3月27日(土)

・28日(日)(全2回)

時間▼午前10時30分〜11時45分

場所▼総合体育館

対象▼①村内在住・在勤(同居家族を含む)・在学中で中学生以上の方 ②近

隣地域(水戸市・ひたちなか市・那珂



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 | 3日・17日 10日・24日 |
| 船場、照沼 | 1日・15日 | 内宿1、亀下 | 4日・11日 18日・25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 | 2日・9日 16日・23日 | 百塚、内宿2、豊岡、舟石川3 | 4日・18日 |
| 緑ヶ丘 | 2日・16日 | 竹瓦 | 11日・25日 |
| 白方 | 9日・23日 | 舟石川2 | 5日・12日 19日・26日 |
| 舟石川1、原子力機構(百塚) | 3日・10日 17日・24日 | 南台、川根 豊白 | 5日・19日 12日・26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 | | 真崎、村松北、権現山寮、真砂寮、原子力機構(荒谷台) | 2日・16日 |
| | | 原子力機構(長堀)・長堀寮、舟石川3、外宿1、外宿2、竹瓦 | 1日・15日 |
| | | 緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下 | 5日・19日 |
| | | 百塚、豊白、内宿1、内宿2 | 4日・18日 |
| | | 白方、岡、原子力機構(百塚) | 9日・23日 |
| | | 舟石川1、船場 | 8日・22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) | 12日・26日 |
| | | 舟石川2、舟石川中丸 | 11日・25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) | 13日・27日/8:30~12:00 | ひたちなか・東海クリーンセンター(燃えるごみ) | 6日・13日・20日・27日/8:30~11:30 |

市・茨城町・大洗町・小美玉市・城里町・笠間市)在住で中学生以上の方
定員▼先着10人(最少催行人数5人)
 ※①で定員に達した場合は、②の募集は行いません。
講師▼酒井祐斗さん(柔道整復師)、磯幸枝さん(バランスコーディネーター)
参加費▼1000円/人
申・問①は2月27日(土)から3月24日(水)まで、②は3月5日(金)から24日(水)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。
「スマホ操作無料体験教室」に参加しませんか?
 シニアを対象とした、スマートフォンアプリ「LINE」操作に関する体験教室を開催します。お気軽にご参加ください。
期日▼3月14日(日)
時間▼午前10時~正午
場所▼村民活動センター
対象▼おむね60歳以上の方
定員▼先着6人
参加費▼無料
その他▼お使いのスマートフォンをお持ちください。
申・問3月1日(月)から10日(水)までに東海村シルバー人材センター(☎282局3446)へ電話で申し込みください。



その他

東海村子ども子育て会議委員を募集します

子育てに関する「子ども子育て支援事業計画」の策定に向けた検討や進捗管理、達成状況の評価などを行う東海村子ども子育て会議委員を募集します。会議は年に1回から4回開催します。
対象等▼村内在住で▽小学生以下の子を持つ保護者▽村で3つ以上の付属機関等の委員になっていない▽村議会議員および村職員でない(を満たす方(1人))
任期▼4月1日~令和5年3月31日(2年間)
報酬▼会議一回につき5000円
選考方法▼書類選考
その他▼選考結果については応募者全員に郵送でお知らせします。▽個人情報保護は本目的以外に使用しません。▽委員として委嘱されることになった方は、村公式ホームページなどで氏名を公表させていただきます。ただし場合があります。
申・問子育て支援課備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、3月12日(金)(消印有効)まで(土・日曜日を除く)に、郵送、ファックス、メール、またはお越しの上、子育て支援課計画推進・施設担当(役場行政棟4階)〒319-1192 東海村東海三丁目7番1

予備自衛官補募集

号 ☎287局0479 ☒okosodate@vil.tokai-baraki.jp 内線1183)へ申し込みください。※応募用紙は村公式ホームページからも、ダウンロードできます。
 非常勤の特別職国家公務員である予備自衛官補を募集します。
受験資格▼▽一般公募:18歳以上34歳未満の方▽技能公募(予備自衛官補・海上予備自衛官補):18歳以上で国家資格等を有する方(資格に応じて年齢の上限あり)※いずれも令和3年7月1日現在の年齢です。
試験日程▼4月17日(土)または18日(日)のうち指定する日
受付期間▼4月9日(金)まで(必着)
給料等▼教育訓練招集手当(7900円/日)、教育訓練招集旅費が支給されます。▽衣食住について、教育訓練招集期間は無料で支給または無償貸与されます。
訓練日数▼▽一般公募:50日/3年以内▽技能公募:10日/2年以内※教育訓練の開始時期は7月以降となります。
その他▼自衛官候補生は、年間を通して募集しています。
申・問自衛隊茨城地方協力本部水戸募集案内所(☎226局9294) <http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/> ☒hnq1-ibaraki@pco.mod.go.jp

3月1日～7日は春季全国火災予防運動 「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

●春先は火災が起きやすいシーズンです！

春は、全国的に空気が乾燥しやすくなります。春一番のように強い南風が吹く季節でもあり、ひとたび火災が発生すると被害が大きくなりやすいので注意が必要です。

また春先は、農作業のために外で火を使う活動が始まる時季でもあります。気象条件をよく確認し、強風が予想される場合には、外で火を使う活動を行わないようにしましょう。

家庭ゴミ等を自宅の庭などで燃やす行為は
絶対に行わないようにしましょう！



【問い合わせ】ひたちなか・東海広域事務組合消防本部予防課(☎271-0735)

ふるさと歴訪
〜自然を探して〜

久慈川水系の自然

久慈川周辺を散策していると、さまざまな自然の営みに出会うことができます。

晩秋のよく晴れた夕刻時、久慈川の土手を上流に向かって歩いてみると、前方に川の上空を旋回している大型の猛禽、ミサゴを発見しました。ミサゴは夕日に照らされた黄金色の目をこちらに一瞬振り向けたかと思うと、突然、川面に飛び込みました。おびただしい水飛沫を上げながら水中に半ば漬かり、羽を数回羽ばたかせ、もがきながらも強力な抑揚力で水面から飛び立つとともに、ミサゴは自分の体のほぼ半分ほどもある大きなボラを鋭い爪でつかんだまま、どこかへと飛び去っていきました(写真)。

その翌日、川の上流に沿って飛ぶサギの群れを目掛けて上空から急降下してくる黒い影を発見しました。確認すると、ハヤブサの成鳥でした。サギの群れは急旋回して辛うじてそれを回避し、ハヤブサは遠方へ飛び去っていきましました。

さらに上流へと歩みを進めていくと、騒がしく泣き叫ぶサギの群れを発見しました。よく見ると、対岸近くの浅瀬に、遠方



【ボラをつかんで飛び立つミサゴ】

ながら大きさがほぼ同じ個体が2羽見えましました。どうやらオオタカがサギを水中に沈めているようで、サギは水中で羽をばたつかせもがき苦しんでいました。オオタカはサギの上ののしかかり、全体重をかけ、鋭い爪をサギの頭上に食い込ませていました。数分間その状態を保つと、サギは窒息絶命し動かなくなりました。その後、オオタカは鋭い爪をサギの頭部に引っ掛けたまま、両羽を水面に浮かせ、櫓をこぐように強引に対岸まで泳いでいき、そのまま一気に草むらの中に引き入れました。そして、辺りを警戒したかと思うと、サギの羽毛をくちばしで無造作にむしり取り、肉を食べ始めました。

このように、ミサゴ、ハヤブサ、オオタカは、同じ猛禽であっても獲物もそれぞれ異なる上、三者三様の狩りの仕方があり、上手にすみ分けをしているようでした。

今回、久慈川水系の豊かな生態系に出会うことができたとともに、弱肉強食という厳しい面が存在していることに、改めて気付かされました。

前東海村自然調査会調査員

川上 仁司