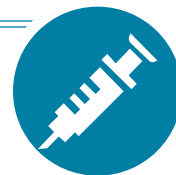


主な話題

- p 02 ワクチン接種の流れと予約方法
p 04 国民健康保険税の納税通知書を郵送します
p 05 後期高齢者医療保険料の保険料額決定通知書を郵送します

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

vol.8



新型コロナウイルスワクチンの接種対象年齢が12歳以上となりました

国の方針により、ファイザー社製の新型コロナワクチンの接種対象年齢が、現行の16歳以上から12歳以上に引き下げられました。12歳から15歳までの方への接種券(クーポン券)の発送時期は、決まり次第、お知らせします。

基礎疾患をお持ちの方へ 事前の申請により、新型コロナワクチンの接種券を優先して発送します

12歳から64歳までの方で、基礎疾患をお持ちで通院または入院している場合は、高齢者に次いで新型コロナワクチンの優先接種の対象となるため、事前に申請をした方へ接種券(クーポン券)を優先的に発送します。なお、申請する際に基礎疾患をお持ちであることを証明する書類等は必要ありません。

接種券(クーポン券)は申請受け付け後順次発送しますので、接種券(クーポン券)がお手元に届いたら、本紙2ページ(「ワクチン接種の流れと予約方法」)をご覧ください。

申請
方法

▽専用ホームページ(「基礎疾患優先接種届」からオンライン申請)▽基礎疾患優先接種届出書(ファックス (FAX)029-231-7841)または保健センター窓口で受付——のいずれかで申請してください。※届出書は、専用ホームページからダウンロードできるほか、保健センターに備え付けています。

16歳～64歳の方へ 7月上旬に、新型コロナワクチンの接種券を発送します

ワクチン接種の予約開始時期については、ワクチンの供給スケジュールにより決定します。詳細は、接種券(クーポン券)に同封する「【東海村】新型コロナワクチン接種のお知らせ」をご覧ください。

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)

ワクチン接種の流れと予約方法

ワクチン接種の流れと、予約方法について紹介していますので、以下により手続き等をお願いします。

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)

① 村から発送される接種券(クーポン券)等を受け取る

同封する書類(▽接種券(クーポン券) 2 回分▽予診票 2 回分▽ワクチン接種案内チラシ▽ワクチン説明書)を確認の上、接種当日まで大切に保管してください。

② ワクチン接種の 1 回目の予約をする

お手元に接種券(クーポン券)を用意し、▽専用ホームページ▽専用コールセンター▽仮予約申込書——のいずれかで予約してください。ファイザー社製のワクチンは、原則、1 回目の接種の21日後(3 週間後の同じ曜日)に2 回目の接種を受けることとなっています。21 日後に2 回目の接種ができる日程で、1 回目の予約日を決めてください。※受診歴のない医療機関でも接種できます。

【予約をキャンセルする場合】

▽接種日前日までの場合は…専用コールセンターまたは、専用ホームページより手続きしてください。

▽接種日当日の場合は…予約した医療機関へ必ずご連絡ください。

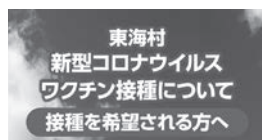
専用ホームページ (24時間対応)

専用ホームページの予約画面から予約してください。

https://www.knt-kt.co.jp/ec/2021/covid_tokai/



▲QRコードまたは、村公式ホームページより上の画面をクリックすると、専用ホームページへアクセスできます。



村内の協力医療機関▼

石井整形外科クリニック

植村整形外科クリニック

尾形クリニック

久慈こどもクリニック

村立東海病院

東海クリニック

東原クリニック

武藤小児クリニック

1 回目の予約について、医療機関への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

かかりつけ患者のみ接種を行う医療機関

いばらぎ診療所とうかい

茨城東病院

各医療機関へご相談ください。

専用コールセンター (月～金曜日(祝日を除く)/午前9時～午後5時)

☎0570-033-271 ※時間帯により混雑が予想されます。

仮予約申込書 ※ご希望の医療機関以外でのご案内になる場合があります。

▽日時の指定はできません。▽申し込みに当たっては、接種券番号が必要です。記載のないものはお預かりできません。▽受付後、調整でき次第、予約日等をご連絡します。▽仮予約申込書は、専用ホームページからダウンロードできるほか、保健センター・役場正面玄関入口付近に備え付けています。

■ファックスでの受付(24時間対応) ☎029-231-7841

■保健センターでの受付(月～金曜日(祝日を除く)/午前9時～午後5時)

③ 予約した医療機関で、1 回目のワクチン接種を受ける

接種当日は、肩を十分に露出できる服装でお越しください。※当日、発熱や体調が悪い場合は、接種を控え、予約した医療機関へ必ずご連絡ください。

持ち物▼▽接種券(クーポン券) ▽予診票(接種当日に記入したもの) ▽本人確認(健康保険証や運転免許証等)ができるもの ▽お薬手帳(薬を服用中の方のみ)



④ 1 回目の接種終了後、2 回目の予約をする

1 回目のワクチン接種時に、接種した医療機関で2 回目の予約を行います。2 回目の接種を受ける際も、1 回目と同じものをお持ちください。

副反応についての相談は

茨城県新型コロナワクチンコールセンター(☎029-301-5394)

受付時間▼午前8時30分～午後10時(土・日曜日、祝日を含む)

村民相談室



正規の通販サイトにそっくり!? 有名ブランドのサイトデザインやロゴを盗用した「成り済まし通販サイト(偽サイト)」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)

コロナ禍で「新しい生活様式」が求められる中、インターネットの通信販売を利用する方が増えています。正規の通販サイトのデザインやロゴ、写真等を無断でコピーした「偽サイト」と知らずに商品を購入してしまい、「代金を支払ったが商品が届かない」「偽物が届いた」という被害が多く発生しています。



相談事例

【事例①】…人気があり入手困難な鍋が、インターネット上で3割引きで販売していたので、すぐに購入した。いつまでたっても商品が届かないのでメールで問い合わせたが、返信がない。購入したサイトを改めてよく見ると、正規のサイトとは少し違うところがあり、住所はでたらめで、電話番号の記載もなかった。正規サイトに成り済まし偽サイトだったようだ。代金を口座に振り込んでしまったが、返金してもらえらるだろうか。

【事例②】…人気のスニーカーを「今なら格安で購入できる」というネット広告から購入したが、後日、海外から全く違う商品が届いた。返品したいと

メールで問い合わせたが返信がない。支払った代金はどうなるのか。



トラブルに遭わないために…

正規のサイトにそっくりで、見分けがつかない偽サイトもあります。URLに不審な点がないか確かめたり、複数の通販サイトと比較したりするなど、購入前によく確認しましょう。また、個人名義の銀行口座には、絶対に振り込まないようにしましょう。

【こんなサイトは要注意!「偽サイト」の特徴】

- ▽正確な運営者情報(運営者、住所、電話番号など)が記載されていない
- ▽価格が極端に安い
- ▽日本語の表現が不自然である
- ▽支払い方法が個人名義の銀行口座への振り込みしかない



トラブルに遭ったらすぐに相談を!

「おかしいな」「心配だな」と思ったときは、一人で悩まずに、すぐに最寄りの消費生活センターや消費者ホットライン(☎188)へ相談しましょう。

国民年金
だより
ご存じですか? 「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3年度は1万6610円/月)を納める必要があります。保険料を納め忘れの状態、万が一、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ので、ご注意ください。

保険料を納めることが難しい場合は、手続きにより免除等を受けることができます。審査の結果承認された期間は、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と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。

■令和3年度の免除・納付猶予の申請は、7月1日(木)から

令和3年7月分(令和4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。なお、申請可能期間については、申請時点の2年1か月前の月分までとなります。

■保険料免除・納付猶予を申請するには

印鑑と年金手帳が必要です。また、次の場合は必要書類をご用意ください。

- ▼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)※学生証の発行が遅延している方は、申請書の備考欄に「学生証発行遅延のため後日送付」と記入して提出し、学生証入手後は速やかに送付してください。

■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11311・11333)

国民健康保険税の納税通知書を郵送します

令和3年度の国民健康保険(国保)税額が決定しましたので、7月10日(土)に国民健康保険税納税通知書と納付書(口座振替の方を除く)を郵送します。国民健康保険税の納税義務者は世帯主です。世帯主自身が会社員等で国保加入者でなくても、世帯の中に国保加入者がいる場合には、世帯主宛てに納税通知書をお送りします。

■国保税の税率に変更はありません

国保税の税率や基礎課税額の課税限度額(年間上限額)に変更はありません。なお、所得割の算出方法については、税制改正により、給与所得控除額と公的年金等控除額が10万円引き下げられたことに伴い、令和3年度は下表1のとおり、所得割の基礎控除が33万円から43万円に引き上げとなりました。

【表1 令和3年度 国保税率等の内容】

区 分				40歳未満の方 65～74歳の方	40～64歳の方
算出方法		A 基礎課税額	B 後期高齢者支援金分	C 介護納付金分	合計 (A+B+C)
所得割	(前年の所得 ^{※1} －加入者ごとに基礎控除43万円)×税率	7.8%	2.3%	2.0%	10.1%
均等割	加入者1人につき	2万2,000円	6,500円	1万3,500円	4万2,000円
平等割	1世帯につき	2万3,000円	6,500円	－	2万9,500円
課税限度額(年間上限額)		63万円	19万円	17万円	99万円

※1…前年1～12月における、世帯の国保加入者の合計所得金額

■所得の低い方に対する軽減判定の基準が一部変わります(判定には所得の申告が必要)

世帯の合計所得金額が一定額以下の場合、均等割・平等割を軽減していますが、その判定の所得基準額が、下表2のとおり、変更となりました。該当する場合は、あらかじめ減額した納税通知書を郵送しています。なお、軽減判定には所得の申告が必要です。村民税の申告が不要であるため所得を申告していないという方は、判定ができず軽減を受けられないことがありますので、所得の申告をお願いします。

【表2 軽減の対象となる所得^{※2}の基準額】

軽減の割合	変更前(令和2年度)	変更後(令和3年度)
7割	33万円以下	43万円 + 10万円 × (給与所得者等の人数 ^{※4} - 1) 以下
5割	33万円 + (28万5,000円 × 被保険者数 ^{※3}) 以下	43万円 + (28万5,000円 × 被保険者数 ^{※3}) + 10万円 × (給与所得者等の人数 ^{※4} - 1) 以下
2割	33万円 + (52万円 × 被保険者数 ^{※3}) 以下	43万円 + (52万円 × 被保険者数 ^{※3}) + 10万円 × (給与所得者等の人数 ^{※4} - 1) 以下

※2…前年1～12月の国保加入者全員分の所得総額(国保被保険者でない世帯主分を含む)

※3…同一世帯で国保から後期高齢者医療制度の被保険者に移行した方を含む

※4…国保加入者のうち、一定の給与所得者と公的年金等の支給を受ける方(国保被保険者でない世帯主分を含む)

■年齢到達に伴い国保税の内容等が変更となる方がいます

年度の途中で40歳、65歳、75歳に到達する方は、下表3のとおり、国保税の内容や課税の時期等が変更となります。

【表3 年齢到達に伴う変更点】

対象	変更内容等	通知方法
40歳になる方	誕生月(1日生まれの方はその前月)から国保税に介護納付金分が加算	誕生月の翌月に税額変更決定通知書を送付します
65歳になる方	国保税の介護納付金分に替わり、誕生月から介護保険料が課税される ※誕生月の前月(1日生まれの方は前々月)分まで国保税に介護納付金分が加算されます。	今回の納税通知書(納付書)に記載されています
75歳になる方	誕生月から後期高齢者医療制度へ移行する ※誕生月の前月(1日生まれの方はその前々月)分まで国保税が課税されます。	誕生月の前月に案内通知を郵送します

※国保から後期高齢者医療制度へ移行する方が同一世帯にいて、世帯の国保加入者が1人となる場合は、国保税の平等割額(基礎課税分・後期高齢者支援金分)が軽減されます。該当する方には、あらかじめ軽減した納税通知書を送付しています。

後期高齢者医療保険料の保険料額決定通知書を郵送します

令和3年度の後期高齢者医療保険料が決定しましたので、7月10日(土)に**保険料額決定通知書と納付書**(口座振替の方を除く)を郵送します。納期限までの納付にご協力をお願いします。なお、特別徴収(年金から天引き)の方には、「後期高齢者医療保険料(特別徴収)のお知らせ」を郵送します。

■所得の低い方に対する均等割額の軽減判定の基準が一部変わります(判定には所得の申告が必要)

後期高齢者医療保険料額は、被保険者一人ひとりに均等に賦課される「均等割額」と所得に応じて負担する「所得割額」の合計です。所得の低い方に対しては均等割額の軽減があります。

令和3年度の均等割額は4万6,000円(令和2年度と同額)で、世帯の総所得金額に応じた軽減後の均等割額については、下表1のとおりです。収入が公的年金のみの方は、年金収入額から公的年金控除(年金収入額が330万円未満は110万円)を差し引き、65歳以上の方は、さらに高齢者特別控除(15万円)を差し引いて判定します。

【表1 均等割額の軽減割合と世帯の総所得金額に応じた軽減後の均等割額】

令和2年度／均等割額 4万6,000円		令和3年度／均等割額 4万6,000円	
【軽減割合】 軽減後の均等割額	世帯(被保険者と世帯主)の 総所得金額	【軽減割合】 軽減後の均等割額	世帯(被保険者と世帯主)の 総所得金額
【7.75割軽減】 1万350円	33万円以下	【7割軽減】 1万3,800円	43万円 + 10万円 × (給与所得者等の人数 ^{※1} - 1) 以下
【7割軽減】 1万3,800円	33万円以下で、被保険者全員が年金収入80万円以下(その他各種所得がない場合に限る)	※世代間の公平を図る観点などから実施されていた特例措置が廃止され、制度本来の仕組みである7割軽減となりました。	
【5割軽減】 2万3,000円	33万円 + (28万5,000円 × 世帯の被保険者数) 以下	【5割軽減】 2万3,000円	43万円 + 10万円 × (給与所得者等の人数 ^{※1} - 1) + (28万5,000円 × 世帯の被保険者数) 以下
【2割軽減】 3万6,800円	33万円 + (52万円 × 世帯の被保険者数) 以下	【2割軽減】 3万6,800円	43万円 + 10万円 × (給与所得者等の人数 ^{※1} - 1) + (52万円 × 世帯の被保険者数) 以下

※1…一定の給与所得者と公的年金等の支給を受ける方

■「会社などの健康保険の被扶養者」であった方には軽減期間があります

後期高齢者医療保険制度の加入前に「会社などの健康保険の被扶養者」であった方は、**加入後2年間に限り均等割額が5割軽減され、所得割額の負担はありません**。※世帯の所得が低い方は、上記の均等割額の軽減が優先されます。

～納付に関するお願い～

▼国保税の納付(支払い)は原則として口座振替です。

平成28年度から口座振替が原則となりました(年金による特別徴収の方を除く)。

▼後期高齢者医療保険料の納付(支払い)も、納付に行く手間が省け、納め忘れの心配のない、口座振替がおすすめです。

▼昨年度まで特別徴収(年金天引き)されていた方で、今年度分の納付書(国保税または後期高齢者医療保険料)が届いた場合は、納付書で納めてください。

▼納期限までに納付できない事情があるときはご相談ください。

「安心・安全・確実」な
口座振替が便利です!

役場で口座振替の 申し込みができます!

口座振替の登録がお済みでない方は、銀行のキャッシュカード(暗証番号入力)があれば、役場で口座振替の申し込みができます。第1期分からの口座振替を希望する方は、**7月20日(火)まで**に住民課(役場行政棟1階)で手続きをお願いします。



運転免許証の自主返納、 考えてみませんか？

65歳以上の高齢ドライバーの皆さんへ

運転免許証の自主返納を支援します



村では、高齢者が当事者となる交通事故の減少を図るため、運転に不安を感じている65歳以上の方で、所有する全ての運転免許証を自主返納した方を対象に、「高齢者運転免許証自主返納支援事業」を実施しています。

この事業は、“高齢者が運転免許証を返納しやすい環境づくり・きっかけづくり”として実施するものです。「自分の運転に自信がなくなった」「運転する機会が少なくなった」「視力が衰えてきた」など、運転免許証の自主返納をお考えの方は、ぜひ支援事業をご利用ください。

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

1. 対象となる人は？

次の全ての条件を満たす方が対象です。

- ▽東海村に住所があり、免許証返納日において満65歳以上の方
- ▽所有する全ての運転免許証を自主返納した方で、自主返納した日から1年を経過していない方

※運転免許証が失効した場合は該当しません。

例 令和3年4月1日に返納した場合は、令和4年3月31日までに申請する必要があります。

2. どんな支援が受けられるの？

次のいずれか1つを交付します(1人当たり1回限り)。

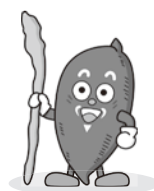
【6月30日(水)までに申請する場合】

- ▽東海村デマンドタクシー利用券2万1,000円分
- ▽茨城交通ICカード乗車券「いばっぴ」2万500円分(保証金500円を含む)
- ▽東海村商工会「共通金券」2万円分(登録店舗で使える金券、使用期間は7月～令和4年2月末まで)

【7月1日(木)以降に申請する場合】

- ▽東海村デマンドタクシー利用券2万1,000円分
 - ▽茨城交通ICカード乗車券「いばっぴ」2万500円分(保証金500円を含む)
 - ▽JR東日本交通系ICカード「Suica」2万500円分(保証金500円を含む)
 - ▽東海村商工会「共通金券」2万円分(登録店舗で使える金券、使用期間は7月～令和4年2月末まで)
 - ▽東海村デマンドタクシー利用券1万500円分と「いばっぴ」1万500円分(保証金500円を含む)
 - ▽東海村デマンドタクシー利用券1万500円分と「Suica」1万500円分(保証金500円を含む)
 - ▽東海村デマンドタクシー利用券1万500円分と「共通金券」1万円分(使用期間は7月～令和4年2月末まで)
 - ▽「いばっぴ」1万500円分(保証金500円を含む)と「Suica」1万500円分(保証金500円を含む)
 - ▽「いばっぴ」1万500円分(保証金500円を含む)と「共通金券」1万円分(使用期間は7月～令和4年2月末まで)
 - ▽「Suica」1万500円分(保証金500円を含む)と「共通金券」1万円分(使用期間は7月～令和4年2月末まで)
- ※希望した利用券等は、後日郵送します。

免許証を返納して
お得な支援事業を
利用しよう！



3. 運転免許証の返納場所は？

運転免許証の返納手続きは、警察署、運転免許センター、交番で行っています。各場所で受付時間が異なりますので、詳細はお問い合わせください。

※▽交番の場合は、「申請による運転免許の取消通知書」の当日発行と「運転経歴証明書」の申請はできません。▽「運転経歴証明書」とは、身分証明書に利用できるカードで、交付手数料がかかります。

返納場所	電話番号
ひたちなか警察署 (ひたちなか市東石川897-2)	☎272-0110
茨城県警察運転免許センター (茨城町長岡3783-3)	☎293-8811
東海地区交番 (舟石川駅西1-1-7)	☎287-0110

4. どうやって申請するの？

環境政策課(役場行政棟4階)備え付けの申請書に必要事項を記入し、申請に必要なもの(右記参照)をお持ちの上、環境政策課生活環境保全担当へ申し込みください。



申請に必要なもの▽▽「申請による運転免許の取消通知書」▽印鑑(スタンプ式印鑑不可)
▽本人の確認ができるもの(マイナンバーカード、健康保険証、「運転経歴証明書」など)

固定資産税
に係る

未評価家屋等の調査にご協力ください！

村では、公平で公正な課税を行うため、未評価家屋等の調査を実施しています。この調査は、航空写真と村の家屋課税台帳を照合し▽新築や増築がされているが、未評価の状態である家屋▽登録された所在地番にない家屋(すでに取り壊し済み等の家屋)一の調査を現地で行うものです。

●調査方法

- 村の税務課職員が伺い、家屋の調査を行います。
- 調査を行う際は身分証(「固定資産評価補助員証」)を提示し、調査の目的を説明してから行います。
- 家屋課税台帳の登録内容(所在・種類・構造・床面積等)に基づき、建物の現況について調査します。
- 未評価の家屋がある場合には、所有者の了承を得てから、家屋内を確認させていただきますので、ご理解をお願いします。

●調査員の“成り済まし”にご注意ください！

調査を行う職員は「固定資産評価補助員証」を携帯し、腕章、名札を着用しています。不審な点がある場合は職員の携行品をご確認ください。また、今回の調査で、家屋の耐震診断やリフォーム、火災警報器等を勧めるなど、調査の目的以外のお願いをすることはありません。

【問い合わせ】

税務課資産税担当(☎282-1711 内線1111・1113)

わが家の車庫や物置は課税対象になるの？

固定資産税における家屋は「土地に定着して建造され、屋根および周壁またはこれに類するものを有し、独立して風雨をしのぎ得る外界から遮断された一定の空間を有する建造物であり、居住、作業、貯蔵等の用途に供し得る状態にあるもの」とされます。

したがって、住居や店舗等だけでなく、車庫や物置等でも、次の3つの条件を備えているものは固定資産税の課税対象となります。床面積の大小や建築確認申請の有無による認定基準はありません。

条件① 定着性 基礎等により土地に定着しているもの(単にブロック等の上に置いた物置などで、容易に移動できるものを除く)

条件② 外気遮断性 屋根や壁(一般的に3方以上)による独立した空間を有するもの

条件③ 用途性 目的とする用途(居住、作業、貯蔵等)に使用できる状態にあるもの

具体例

課税対象となるもの

コンクリートブロックで基礎がつくられ、屋根と周壁(3方以上)を有している。



課税対象とならないもの

単に地面に置かれたコンクリートブロックの上に設置され、土地への定着性が認められない。



こんにちは！

村立東海病院であ



目標を決め、無理のない程度に運動しましょう！

コロナ禍でお出掛けや運動する機会が減っていませんか。活動する機会が減った方は、その分意識して、運動することが大切です。しかし、運動へのモチベーション(動機・意欲)がなかなか上がらないという方も多いかと思います。そこで今回は、「運動時のモチベーションを高める目標の決め方」と、「簡単に取り組める運動」をご紹介します。

目標は高すぎても低すぎてもダメ！目標設定は『できるかもしれない』がポイント！

人は、自分にとって価値のある目標を決め、それを達成することで、行動変容を起こす(行動を変えていくことができる)と考えられています。

目標は、高すぎても低すぎても効果的とは言えません。少し頑張れば『できるかもしれない』という目標設定が大切です。モチベーションは、目標を達成できそうと予測したときや、目標を上回る結果となったときに、高めることができます。

また、目標を達成できた場合にご褒美を設けることは構いませんが、達成できなかった場合に罰則を設けることはやめましょう。罰則を設けることでパフォーマンスが下がってしまう場合があります。

「できるかもしれない」目標設定の例

×「1か月で20キログラム痩せる」
→目標が高すぎる

×「1か月で500グラム痩せる」
→目標が低すぎる

○「1か月で2キログラム痩せる」
→少し頑張れば達成できそう！
※個人差があります。

簡単に取り組める運動をご紹介します！無理のない程度の運動で腹筋や太ももの筋肉を鍛えよう！

「立つ、座る、起き上がる」「歩く、走る、階段の昇降」などの動作の能力低下を防ぐには、腹筋や太ももの筋肉を鍛えるのが効果的です。厚生労働省ホームページ「健康日本21(身体活動・運動)」(https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html)では、運動効果について次のように述べています。

移動に関わる動作は「立つ、座る、起き上がる」などの起居動作と「歩く、走る、階段の昇降」などの歩行動作がある。起居動作や歩行動作の加齢に伴う能力低下は、各動作の主動筋である腹筋群(腹直筋、内・外腹斜筋)や大腿四頭筋における筋力の低下を反映している。従って、これらの筋群の筋力維持向上を目的とした以下の運動(ストレッチングと筋力トレーニング)を行なうことが有効である。(一部抜粋)

【太もも裏のストレッチ】

伸ばした片足にタオルを掛け、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる。反対の足も同様に行う。



【スクワット】

両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくり膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。



【太ももを上げる運動】

片足の太ももをゆっくり持ち上げ、3秒保持した後、元に戻す。反対の足も同様に行う。



上のような簡単にできるストレッチやトレーニングを、無理のない程度に行ってみませんか。モチベーションを高めるためには、「できるかもしれない」という目標を決めて取り組むと良いでしょう。

村立東海病院 リハビリテーション室 小坪 こうめ

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉総務課地域福祉推進担当(☎287-0848)

あなたの“声”を
聞かせてください

村政への提案レター

提案レターは互いの立場を尊重するものと考えていますので、必ず住所・氏名・職業・年齢・電話番号を記入してください。提案内容について確認させていただく場合があるため、日中に連絡が取れる電話番号を必ず記入するようお願いします。無記名のものにはお答えできません。封書は、切手を貼らずにそのまま郵便ポストへ^{どうかん}投函してください。

なお、村政に関するご意見等は、村公式ホームページの「ご意見・ご提案」コーナーのメールフォーム(右QRコードよりアクセス可)でも随時受け付けています。



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

※この提案レターは、
令和4年3月31日まで有効です。



切り取り線

料金受取人払郵便



差出有効期間
令和4年3月31
日まで

(切手を貼らずに
お出してください)

3191190

東
海
村
長
行

(企画総務部秘書広報課扱い)

〈受取人〉
東海村東海三丁目7番1号



のりしろ②貼り付け

のりしろ①貼り付け

切り取り線

のりしろ③貼り付け

切り取り線

知恵を出し合い、
住みよいまちを
つくりましょう！



- お寄せいただいたご提案やご意見には、担当課から文書等で回答します。内容確認のため、電話でご連絡をする場合がありますので、日中に連絡が取れる電話番号を必ずご記入ください。
- 内容が不明確なものや村政に無関係なもの、個人的利益の追求・営利目的・誹謗中傷と判断されるものは、受け付けできません。
- 道路(街路樹を含む)、防犯(カーブミラーや防犯灯、通学路など)に関しては、各地区の自治会と協働で問題解決を図っていますので、各地区の自治会長へご相談ください。
- 村政に関するご意見等は、村公式ホームページの「ご意見・ご提案」コーナーのメールフォームでも随時受け付けています。

(これは封書になりますので、切り取って^{とうかん}投函してください)

切 り 取 り 線

の り し ろ ②

切
り
取
り
線

の
り
し
ろ
①

※必ず住所・氏名・職業・年齢・電話番号を記入してください。

住所		東海村	
氏名	年齢	電話番号	職業
姓 名			

切 り 取 り 線

情報ガイド

東海村役場 ☎ 282-1711(代表)

● 7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
4日(日)	茨城東病院	282-1151
11日(日)	日立東海病院	282-2188
18日(日)	尾形クリニック	282-4781
22日(木)	日立東海病院	282-2188
23日(金)	東海クリニック	283-1711
25日(日)	石井整形外科クリニック	270-5141

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)

● 7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
15日(木)	10:00～16:00	新築、リフォーム、耐震診断等

● 5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	8	0	8
累計(1月から)	22	0	29
前年比	-4	-2	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



浄化槽の設置費用を補助します

村では、生活排水による公共用水域の水質汚濁防止や環境衛生の向上を図り、村民の生活環境を保全するため、浄化槽を設置する方に補助金を交付します。

対象▼村内に合併処理浄化槽を設置し

▽村の公共下水道事業計画区域外(現在、下水道工事が行われていない場所でも、事業計画区域に入っている場合は不可)▽専用住宅(店舗併用の場合は居宅部分床面積が2分の1以上)▽令和4年3月4日(金)までに村の完了検査を受けられる▽5人槽の場合は床面積140平方メー

トル以下、10人槽の場合は二世帯住宅(浴室・台所をそれぞれ別に設置)、それ以外は7人槽である——を満たす方※このほか詳細な条件は、お問い合わせください。

補助金額▼5人槽：33万2000円

▽7人槽：41万4000円▽10人槽：54万8000円※単独処理浄化槽の撤去を伴う場合は、9万円を

限度に加算した金額となります。

その他▼必ず設置前に申請してください。

▽申し込み期間中に、設置する浄化槽の名義人またはその家族の方(下水道課(役場議事棟1階)へお越しください。設置場所と設置する浄化槽の大きさを確認した上で申請書等をお渡しします。

申・関令和4年1月31日(月)まで(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)の午前8時30分～午後5時15分に、下水道課管理・業務担当(内

甲種防火管理再講習会

線1196へ申し込みください。※予算額に達した場合はその時点で受け付けを終了します。

日時▼8月6日(金)午前9時～11時

場所▼ひたちなか・東海広域事務組合消防本部(ひたちなか市笹野町2・8・1)

対象▼現在、特定用途防火対象物集

会場、遊技場、飲食店、店舗、ホテル、旅館、福祉施設等)で収容人員が300人以上となる事業所の防火管理者に選任されている方※▽新型コロナウイルス感染症対策として、村内およびひたちなか市に在住在勤している方に限ります。▽詳細は、お問い合わせください。

定員▼30人(応募者多数の場合は抽選)

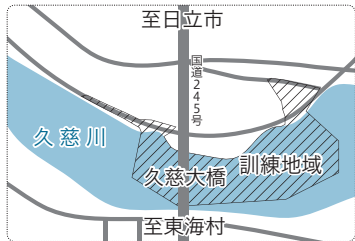
※結果は申込者全員に通知します。
受講料▼無料※別途、テキスト代(1500円/人)がかかります。講習会当日に徴収しますので、釣り銭のないようにお願いします。

申・関ひたちなか・東海広域事務組合の各消防署、消防本部備え付けまたはひたちなか・東海広域事務組合消防本部ホームページ(<http://www.hitachinakatokai.or.jp>)からダウンロードした申請書に必要事項を記入の上、7月13日(火)から20日(火)

までの午前9時～午後5時に、▽郵送▽ファックス▽メール▽持参(土・日曜日を除く)のいずれかでひたちなか・東海広域事務組合消防本部予防課(〒312-0001 8 ひたちなか市笹野町2丁目8番1号 ☎ 271局 0735 FAX 271局 3664) ⑤ yodou@hitachinakatokai.or.jp)へ申し込みください。

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。

陸上自衛隊
施設教導隊が、
久慈川河口付
近で訓練を実
施します。こ
れに伴い、関
係者以外の立
ち入りを制限
します(下図参
照)。皆さんの
ご理解とご協力をお願いします。
立ち入り制限日時▽訓練準備等：7
月1日(木)・2日(金)・5日(月)午前8
時～午後5時▽訓練：7月6日(火)
正午から7日(水)午前10時まで
場所▽日立市留町(久慈川河口付近)
その他▽水上運航訓練は夜間も実施
します。▽天候等により中止となる



訓練の実施に伴い、久慈川河口
付近への立ち入りを制限します

6月・7月に実施する集団検診の
申し込みを受け付けます(要予約)
約に空きがありますので、申し込みを

6月・7月に実施する集団検診の
申し込みを受け付けます(要予約)

健康・医療



場合があります。▽河川敷入り口付
近に訓練概要説明看板を設置します。
▽訓練地域にロープで軽易な安全柵
を設置します。▽安全柵外からの見
学は自由ですが、都合により移動等
をお願いする場合があります。▽訓
練中は安全係を配置し、危険と判断
した場合は訓練を一時中断し、安全を
確保した後に訓練を再開します。
陸上自衛隊勝田駐屯地施設教導隊(☎
274局3211)

内容等▼下表参照
場所▼保健センター
☎・問 保健センター(☎282局2797)

期 日	受 付 時 間
6月25日(金)・30日(水)、7月5日(月)・9日(金)・10日(土)・19日(月)・20日(火)・21日(水)・28日(水)・29日(木)・30日(金)	① 7:30～7:45
	② 8:00～8:15
	③ 8:30～8:45
	④ 9:00～9:15
	⑤ 9:30～9:45
	⑥ 10:00～10:15
	⑦ 10:30～10:45
	⑧ 11:00～11:15

受け付けます。空いている日時を案内
しますので、受診を希望する方は左表
をご覧ください。保健センターへ申し込
み

茨城県不妊専門相談センターは、不
妊で悩んでいる方のための専門の相談

「不妊でお悩みの方へ
茨城県不妊専門相談センター」

	①胃がん 検診なし	②胃がん 検診あり	③がん検 診のみ
基本健診	○ (受診必須)	○	×
胃がん検診	×	○ (受診必須)	×
肺がん・結核検診	○	○	○
前立腺がん検診	○	○	○
ウイルス肝炎検査	○	○	○

●7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)	16日(金) 9:00～11:00 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)	16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	7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	8日(木) 12:50～13:50	
2歳半歯科	15日(木) 13:00～13:30	
3歳児	14日(水) 12:50～13:50	

乳幼児教室	期日・受付時間	対象児
赤ちゃん教室	1日(木) 13:00～13:20	令和3年4月 生まれの子
歯ッピー離乳 食教室	1日(木) 9:30～9:45	令和2年11・12月生 まれの子(事前予約)

●7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～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。

※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。

●7月の行政相談等

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)

●行政相談
日 時 14日(水) 午前10時～正午
相談種別 行政相談員による相談(事前予約)※
※暮らしの中の困りごとについて、行政相談員
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4時に、申し込みください。

●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。

センターです。不妊治療専門の産婦人科・泌尿器科医師やカウンセラー、助産師が、不妊症や不育症に関する疑問や悩みについて、個別に相談をお受けします。一人で悩まずに、まずはご相談ください。

開設日時▼第1・4日曜日の午後2時～5時 ▼第2・3木曜日の午後5時30分～8時30分
場所▼茨城県三の丸庁舎(水戸市三の丸1・5・38)
費用▼無料
申月曜日から金曜日まで(祝日、年末年始等を除く)の午前9時～午後3時に、電話で茨城県産婦人科医会(☎241局1130)へ申し込みください。
問茨城県少子化対策課(☎301局3257)

福祉



受講しませんか?

「認知症サポーター養成講座」

認知症について学び、理解を深め、認知症の方とそのご家族の応援となるための支援方法を学ぶ講座です。認知症サポーターには、その証である「認知症サポーターカード」を配布します。
期日▼7月8日(木)
時間▼午前10時～11時30分
場所▼ウエルシア東海舟石川店
対象▼村内在住・在勤・在学の方
定員▼10人程度

受講料▼無料

その他▼▽マスクを着用の上、ご参加ください。▽参加者名簿への記入をお願いします。
申・問事前に、地域包括支援センター(☎287局2516)へ申し込みください。

困りごとの相談に応じます! 「悩みごと・困りごと相談所」

村では、毎日の暮らしの中で起きるさまざまな困りごとを解決に導くために「悩みごと・困りごと相談所」を開所します。人権擁護委員が、子ども・女性・高齢者・障がい者・LGBTなどに対する人権問題や、夫婦・家庭内の問題などの相談に応じます。相談は無料で、秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。
期日▼7月11日(日)
時間▼午前10時～午後2時
場所▼舟石川コミュニティセンター
問福祉総務課地域福祉推進担当(内線1139)※事前申し込みは不要です。

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。
期日▼7月21日(水)
時間▼午後1時30分～3時30分
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。▽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(☎306局0033)

東海村シルバーバリアフリー体操指導士会による「いきいき体操教室」

7月の日程等▼

場 所	期 日
総合福祉センター「絆」	5日・12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	6日・20日(全て火曜日)
村民活動センター	8日(木)
村松コミュニティセンター	2日・9日・16日・30日(全て金曜日)
真崎コミュニティセンター	
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▼▽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。

問地域包括支援センター(☎287局2516)

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持つ家族がいる方の懇談・意見交換の場です。
期日▼7月16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 ☎287局2525)

子育て



仕事と子育ての両立を目指すママのための就職応援セミナーを開催します

就職活動を始める準備や方法についての不安を解消しませんか。求職活動支援機関等利用証明の対象となります。
期日▼8月6日(金)
時間▼午前10時～午前11時30分
場所▼原子力視察研修室(役場行政棟5階)
対象等▼育児をしながら仕事を探している女性の方(先着20人)
参加費▼無料

その他▼予約制保育サービス(無料、生後2か月～未就学児が対象)があります。※おむつ・ミルク・飲み物等をお持ちください。

申・問8月4日(水)までに、電話でハローワーク水戸マザーズコーナー(☎231局2050)へ申し込みください。

教養・スポーツ

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、効率的で効果的なトレーニング方法を学んでみませんか。初めてのの方も、ぜひご参加ください。



期日▼7月24日(土)・25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▼中学生以上の方
定員▼先着10人(最少催行人数5人)
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・関▼6月29日(火)から7月21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。

SCスマイルTOKAI「相馬山ハイキング」

期日▼7月31日(土)

時間▼午前6時30分出発(午前6時20分ふれあいの森公園駐車場集合)

場所▼相馬山(群馬県高崎市)
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20人)
内容▼「ゆづりの道」を通り、山頂の黒髪神社を往復するコース(所要時間約4時間)

参加費▼▽一般…1万2500円/人

▽会員…8500円/人▽会員同居家族…1万5000円/人

期日▼7月10日(土)から28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、総合体育館へ申し込みください。

SCスマイルTOKAI事務局(総合体育館内 ☎283局1001)

グランドピアノを弾いてみませんか(第2期)

グランドピアノ(ヤマハCFIII・S)を、個人練習用に開放します。

期日▼7月7日(水)・11日(日)・20日(火)・8月1日(日)・18日(水)・28日(土)・9月8日(水)・14日(火)・24日(金)

時間▼▽火・水・金曜日…午後1時～8時
▽土・日曜日…午前9時～午後8時(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▼2000円/回※▽1人1回50分、1期間(7～9月)で原則2回まで利用可能です。▽申し込み後の日程変更はできません。▽追加利用についてはお問い合わせください。

申・関▼7月4日(日)の午前9時から各利用日の午後5時までに、電話で東

海文化センター(☎282局8511)へ申し込みください。

げんでんふれあい文化講演会 2021「夏井いつき会ライブ」

人気テレビ番組でおなじみの夏井いつきさん(俳人)による句会ライブを開催します。俳句の作り方や面白さを楽しみたいトークを交えて解説します。初心者から熟練の方までみんなが楽しめる句会です。皆さんお誘い合わせの上、ぜひご来場ください。



期日▼9月5日(日)
時間▼午後2時から(午後1時開場)
場所▼東海文化センター
定員▼400人程度※感染症対策のため、座席の間隔を空けた配席となります。

入場料▼無料

その他▼▽入場券が必要となります。

▽座席の指定はできません。▽入場券がなくなり次第、受付を終了します。▽未就学児は入場できません。

▽託児サービスは開設しません。

申・関▼7月3日(土)の午前9時以降に、電話またはお越しの上、東海文化センター(☎282局8511)へ申し込みください。※▽受付初日(7月3日(土))は電話予約(1人につき4枚まで)のみ受け付けます。▽入場券は、8月5日(木)の午前9時から東海文化センター窓口でお渡しします。

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

講座名(8回講座)	講座名(4回講座)
①初めてのパソコン	⑩インターネット活用
②ワード初級	⑪ワード活用
③ワード中級	⑫音楽ソフト活用
④ワード上級	⑬シニア向けスマホ活用
⑤エクセル初級	⑭Windows10 便利技
⑥エクセル中級	⑮かんたん水彩画
⑦エクセル上級	⑯イラスト作成
⑧パワーポイント入門	⑰チラシ作成
⑨パソコンで旅を楽しむ	⑱パソコンで脳トレ

受講料▼▽8回講座…1万7000円/人
▽4回講座…5600円/人(いずれもテキスト代を含む)

その他▼▽短時間指導(1230円/時)も実施していますので、希望する方はお問い合わせください。

申・関▼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、希望する講座名と日時を、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。

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

その他

姉妹都市締結40周年 記念式典を開催します



TOKAI & IDAHO FALLS



東海村と米国アイダホ州アイダホフォールズ市が国際親善姉妹都市盟約を締結してから、今年で40周年を迎えることを記念して、オンラインで会場をつなぎ、祝賀式典を開催します。この式典は、新型コロナウイルス感染症の影響により、お互いの訪問交流がかなわないうちで、両市村の絆をさらに深め、お互いにエールを送ることを目的として、東海村姉妹都市交流協議会が主催して執り行うものです。

期日▼7月17日(土)

時間▼午前10時30分~正午

場所▼東海村産業・情報プラザ「アイビル」

内容▼代表者による挨拶▽40周年を祝う演奏やメモリアル映像の上映▽子どもたちによる発表※一部内容を変更する場合があります。

その他▼オンライン交流の様子をYouTubeチャンネル茨城県インターネットテレビ・IBAPROチャンネル・「右QRコードよりアクセス可」でライブ配信する予定です。

閩 秘書広報課広報戦略・国際化担当(内線1304)

「とうかいきつずミュージアム」展示替えアルバイト・受付ボランティア募集

村内の小学生約2300人が出品する展覧会「とうかいきつずミュージアム」では、作品の展示替えアルバイトと受付ボランティアを募集します。

【展示替えアルバイト】

期日▼7月24日(土)・31日(土)、8月7日(土)

時間▼午後4時~8時

対象▼大学生以上で、3日間全てに勤務できる方※面接で選考します。

内容▼出品作品の展示替え

賃金▼時給920円

【受付ボランティア】

期間▼7月25日(日)~8月14日(土)

時間▼①午前10時~午後2時30分 ②午後2時30分~午後7時※シフト制となります。

対象▼高校生以上で、子どもと接することが好きな方※面接で選考します。

内容▼会場での来場者対応

その他▼ボランティア手当2000円/回が支給されます。▽各時間帯の受付は原則1人体制で行います。

【共通】

場所▼JR東海駅(ギャラリーA・B)

【申・問】

7月5日(月)までの午前8時30分~午後5時15分に、電話で東海駅コミュニケーション施設管理室(☎287局3680)へ申し込みください。

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入~受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ! **今すぐ会員登録!**



本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



今年もやります! 「共通金券プレゼントセール」

東海村商工会では、「買って 使って 支えよう みんなで 育む 東海村」を合言葉に、共通金券プレゼントセール事業を実施します。村内の商業・飲食・サービス店(76店舗で実施)で、500円お買い上げごとに1ポイントを差し上げます。10ポイント集めると「東海村おすすめセクション」や各店舗で使える共通金券が当たる抽選に応募できます。村内の実施店で買い物をしてポイントをため、ぜひご応募ください。

期間▼7月1日(木) ~ 12月31日(金)

実施店▼「共通金券プレゼントセール」の掲示(のぼり旗や店頭ポスター)のある店舗

抽選月▼8月から令和4年1月まで(毎月1回抽選、全6回)※当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

内容▼▽特別賞…東海村おすすめセクション※(1本) ▽特賞…共通金券3万円分(1本) ▽1等…共通金券1万円分(1本) ▽2等…共通金

券3,000円分(5本) ▽3等…共通金券1,000円分(約80本) ▽おかげさまで20周年記念賞…共通金券2万円分(3本)※東海村おすすめセクションとは、村内で作られている魅力ある「おいしい」贈り物です。詳細は、東海村観光協会ホームページ(<https://www.tokai-kanko.com/>)をご覧ください。

その他▼共通金券は東海村商工会で販売しています。贈答用などにぜひご利用ください。

問い合わせ▼東海村商工会(☎282-3238)



種子からの繁殖大作戦!

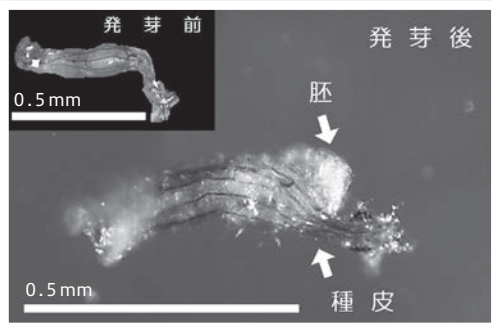
ふるさと歴訪
〜自然を探して〜

村内に自生する希少植物の一つに「オオウメガサソウ」があります。オオウメガサソウは、北半球の冷温帯に広く分布し、国内では北海道、青森県、岩手県、茨城県の限られた地域に見られる絶滅危惧種です。茨城県は国内の分布の南限に当たり、海岸付近のアカマツ林内に見られます。

茨城大学名誉教授の鈴木昌友氏(故人)によると、茨城県のオオウメガサソウは北方の自生地比べ、種子で増えることが非常に少ないとされています。県内のオオウメガサソウが今後も生育し続けるためには、種子から繁殖するチャンスをつくるのが大切です。

東海村の国立研究開発法人日本原子力研究開発機構(JAEA)の敷地内には、オオウメガサソウの一大自生地があります。このオオウメガサソウを保全するために、村とJAEAの協力の下、慶應義塾大学准教授の糟谷大河氏と、ある試みを始めました。名付けて「種子からの繁殖大作戦」です。

用いたのは、「野外播種



【オオウメガサソウの種子の発芽と成長】

これまで、東海村では5地点で、約3000粒の種子を埋め、半年後、1年後のタイミングで、種子の発芽と成長を追ってききました。成長はゆっくりですが、胚が膨らみ種皮を破る様子が確認されています(写真)。

この先、マツ林内、砂丘、落葉樹林内など、さまざまな環境で発芽率を比較し、発芽に最適な場所を探っていきたいと考えています。

試験」という手法です。ナイロンメッシュの袋の中に種子を入れて複数箇所に埋め、一定期間後に掘り起こし、種子の発芽と成長を確認します。発芽しやすく成長の良い場所が分かれば、そこに多数の種子をまくことにより、種子から繁殖するチャンスが増えるというわけです。オオウメガサソウは発芽の際に菌類との共生関係が必要な植物であり、野外播種試験はそのような植物の発芽条件を探る画期的な手法です。これまでに筆者は、オオウメガサソウの最南端の自生地である国営ひたち海浜公園でも同様の試験を行ってきました。

ミュージアムパーク茨城県自然博物館
伊藤 彩乃