

## 主な話題

- p 02 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ (vol.10)  
p 03 任期満了に伴う「茨城県知事選挙」・「東海村長選挙」  
p 04 無人航空機による水稻病害虫防除を実施します

## 新型コロナワクチンの接種を受ける方へ

－ 接種後（特に接種直後～数日間）は体調に注意しましょう －

ワクチン接種を受けた後は、

接種した医療機関で、**15分以上**の経過観察があります。

※過去にアナフィラキシーを含む重いアレルギー症状を引き起こしたことがある方は、接種後30分程度、状態の観察をする必要があります。



### 起こるかもしれない症状(接種者の10パーセント以上に起こったもの)

新型コロナワクチンは筋肉内注射のため、痛みや腫れなどの軽い副反応は頻繁に現れますが、通常、**数日以内に治ります**。痛み等がひどい場合は、**必要に応じて解熱鎮痛剤を服用するなど、しばらく様子をみてください**。※日常生活に支障を来す重い症状の割合は、ごくわずかです。

#### 【症状の発現割合等】

症 状										
	痛み	腫れ	下痢	筋肉痛	関節痛	頭痛	疲労	寒気	発熱	
発現割合	84.3%	10.6%	15.5%	37.9%	23.7%	55.1%	62.9%	32.4%	14.8%	
発現時期	接種当日		接種翌日							
持続期間	約2日		約1日							

#### 【重い症状の発現割合】

症 状	痛み	腫れ	下痢	筋肉痛	関節痛	頭痛	疲労	寒気	発熱
発現割合	1.5%	0.4%	0.3%	1.8%	0.9%	2.4%	4.2%	1.8%	-

※出典：海外第 I / II / III 相試験 (C4591001 試験) および国内第 I / II 相試験 (C4591005 試験)

ファイザー社のワクチンは、接種を2回受ける必要があります。上記の症状の多くは、**1回目の接種よりも2回目の接種時に**、また、**高齢者よりも若い世代の方に高い頻度**で認められています。副反応が生じるのは、免疫反応の現れと考えられ、きちんと免疫ができていない証拠ともいえます。

上記のような症状が続くほか、いつもと違う体調の変化や異常がある場合は、**接種を受けた医療機関やかかりつけ医、または県の専用相談窓口等**(本紙2ページに記載)へ相談してください。ひどい痛み・腫れ、高熱など重い症状と思われる場合は、医師の診察を受けてください。

※ファイザー社のワクチンを接種した場合に見られる症状について記載しています。

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)

# 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

vol.10



新型コロナウイルスワクチン接種(以下「ワクチン接種」)による副反応への対処法や、その相談窓口等について紹介します。

【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)

## ワクチン接種を受けた後に熱が出た場合は…

ワクチン接種による発熱は1～2日以内に起こることが多く、必要に応じて解熱鎮痛剤を服用するなど、しばらく様子を見ていただくこととなります。なお、下記に当てはまる方が解熱鎮痛剤を服用する場合は、事前に主治医や薬剤師に相談してください。

- ▼他の薬を服用している方や、妊娠中、授乳中、高齢、胃・十二指腸潰瘍や腎機能低下など病気を治療している方 ※飲める薬が限られている場合があります。
- ▼薬などによりアレルギー症状やぜんそくを起こ

したことがある方

- ▼激しい痛みや高熱など、症状が重い場合や、症状が長く続いている方
- ▼ワクチン接種後としては典型的でない症状が見られる方

### ■ 解熱鎮痛剤を使用する場合は、次のことにご注意ください。

ワクチン接種を受けた後、症状が出る前に、解熱鎮痛剤を予防的に繰り返し内服することは、現在のところ推奨されていません。

市販の解熱鎮痛剤の種類には、アセトアミノフェンや非ステロイド性抗炎症薬(イブプロフェンやロキソプロフェン)などがあり、ワクチン接種後の発熱や痛みなどに使用できます。ただし、アセトアミノフェンは低年齢の方や妊娠中・授乳中の方でも使用できますが、製品ごとに対象年齢などが異なりますので、注意事項等をご確認ください。

### ■ 万が一、接種医療機関から帰宅後に心配な症状等が現れた場合は、下記の副反応相談窓口等へご相談ください。

深刻な  
症状が  
出たら

## 茨城県新型コロナウイルスコールセンター

☎029-301-5394

(日本語) / 受付時間 午前8時30分～午後10時※(土・日曜日、祝日を含む)

※令和3年7月12日現在。今後変更となる場合があります。

副反応相談窓口

## おとな救急電話相談 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話から)

短縮ダイヤル # <sup>シャープ ナナ イチ イチ キュー</sup>7119 または ☎03-6667-3377

相談は無料です。ただし、通話料は利用者負担となります。

24時間  
365日受付

## ワクチン接種に関するお問い合わせは、「専用相談窓口」へ！

ワクチン接種に関するお問い合わせや1回目のワクチン接種の予約、各種情報の確認等ができます。

専用コールセンター ☎0570-033-271

(月曜日～金曜日(祝日を除く)の午前9時～午後5時)

※時間帯により、大変混み合うことが予想されますので、あらかじめご了承ください。

専用ホームページ

HP [https://www.knt-kt.co.jp/ec/2021/covid\\_tokai/](https://www.knt-kt.co.jp/ec/2021/covid_tokai/)



東海村  
新型コロナウイルス  
ワクチン接種について  
接種を希望される方へ

◀QRコードまたは、村公式ホームページより左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。

# 任期満了に伴う「茨城県知事選挙」・「東海村長選挙」



## 【投票期日・時間】

9月5日(日)

午前7時～午後6時

## 【期日前投票期間・時間】

▽茨城県知事選挙…8月20日(金)から9月4日(土)まで  
▽東海村長選挙…9月1日(水)から4日(土)まで

午前8時30分～午後8時

### 告示日(立候補届出受付日)

▽茨城県知事選挙…8月19日(木)

▽東海村長選挙…8月31日(火)

### 東海村長選挙の立候補届出受付

期日▼8月31日(火)

時間▼午前8時30分～午後5時

場所▼原子力視察研修室(役場行政棟5階)

### 投票期日等

期日▼9月5日(日)

時間▼午前7時～午後6時

場所▼村内の各投票所※詳細は、「広報とうかい」(8月10日号)でお知らせします。

### 期日前投票制度

期日前投票期間▼茨城県知事選挙…8月20日(金)から9月4日(土)まで

▽東海村長選挙…9月1日(水)から4日(土)まで

期日前投票時間▼午前8時30分～午後8時

期日前投票場所▼101会議室(役場別館)

### 立候補予定者・出納責任者予定者説明会

東海村長選挙の立候補の届出や選挙運動に関する説明会を開催します。立候補を予定している方および立候補予定者の出納責任者となる予定の方は、必ず出席してください。

期日▼8月5日(木)

時間▼立候補予定者説明会…午後1時から

▽出納責任者予定者説明会…午後3時30分から

場所▼原子力視察研修室(役場行政棟5階)

### 郵便等による不在者投票制度

身体障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちで、左表の○印に該当する方または、介護保険被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の方は、郵送で投票を行う「郵便等による不在者投票制度」を利用できます。※このほか、これらの障がい程度に該当することを都道府県知事等が書面により証明した方も対象となります。

戦傷病者手帳				身体障害者手帳					
両下肢・体幹の障がい	心臓・腎臓・呼吸器(ぼうこう・直腸・小腸・肝臓の障がい)	障がい等の記載内容			両下肢・体幹・移動機能の障がい	心臓・腎臓・呼吸器(ぼうこう・直腸・小腸の障がい)	障がい等の記載内容		
		特別	第1	第2			第3	1級	2級
○	○	○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	○	○	○	

対象者のうち▽身体障害者手帳で上肢または視覚の障がいの程度が1級の方▽戦傷病者手帳で上肢または視覚の障がいの程度が特別項症、

第1項症、第2項症の方▽上肢または視覚の障がいにつき、都道府県知事等がこれらの障がいの程度に該当すると証明した方は、あらかじめ「代理記載人」(選挙権を有する方)を届け出ること、代筆により投票することができません。※詳細はお問い合わせください。

### 【郵便等による不在者投票の手続き】

#### ①「郵便等投票証明書」の申請

村選挙管理委員会(役場行政棟3階)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「郵便等投票証明書交付申請書」に本人が必要事項を記入の上、身体障害者手帳、戦傷病者手帳または介護保険被保険者証のいずれかを添えて、お早めに村選挙管理委員会へ申請してください。後日、「郵便等投票証明書」を郵送します。

#### ②投票用紙等の請求

村選挙管理委員会から証明書ををお持ちの方へ「投票用紙請求書」を郵送します。必要事項を記入の上、「郵便等投票証明書」を添えて、9月1日(水)までに村選挙管理委員会へ請求してください。

### 問い合わせ

東海村選挙管理委員会(総務課内) 319-1192 東海3・7・1 282局1711 内線1313

# 「東海村農業振興地域整備計画」を総合的に見直します

村では、令和3年度から令和4年度にかけて「東海村農業振興地域整備計画」を総合的に見直します。この計画は、「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、農業を振興すべき地域の指定と当該地域の整備のための施策を計画的に推進することを目的に定めたものです。なお、農業振興地域内の農用地は、原則として農地以外の利用(農地の転用)が認められていないため、農地を農業以外の目的で利用する場合は、事前に農業振興地域内の農用地からの除外(農振除外)の手続きが必要です。

【問い合わせ】農業政策課農業振興・農地保全担当(☎282-1711 内線1222)

## 農振除外の申請の受付を一時停止します

農振除外の申請は、年2回(4月・10月)受け付けていますが、今回の総合見直しに伴い、令和4年度分の申請受け付けは行いません。※農振除外に関する相談については、一時停止期間中も受け付けます。

### ■今年度中の申請を希望する方へ

事前に農業政策課農業振興・農地保全担当へご相談の上、10月1日(金)から29日(金)まで(土・日曜日を除く)に申請してください。

### 【下記については申請できません】

令和4年度受付分(令和4年4月・10月)※再開は令和5年4月受付分を予定しています。

### 【一時停止前の最終受付日】

10月29日(金)

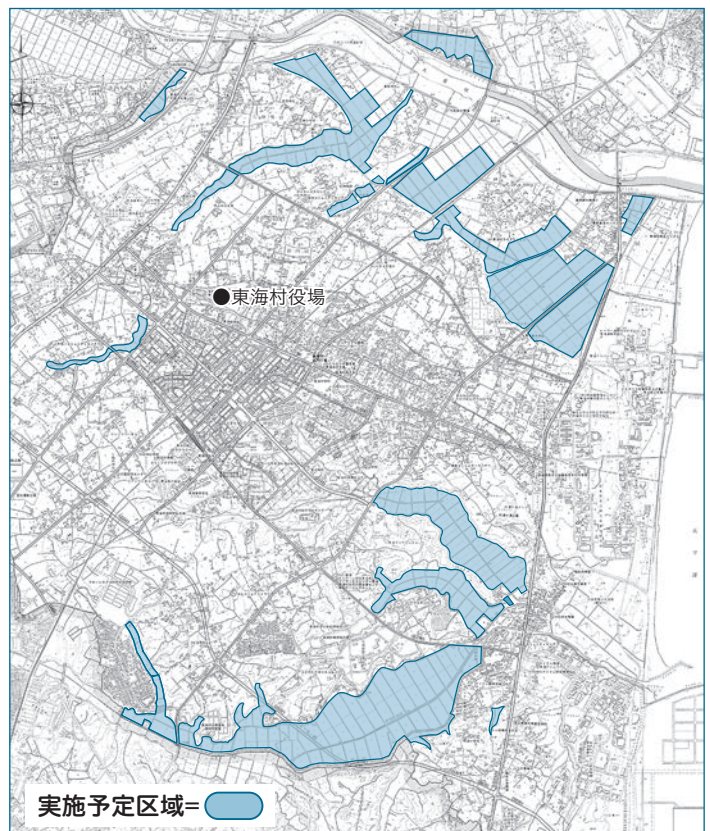
# 無人航空機による水稲病害虫防除を実施します

東海村病害虫防除協議会では、良質米の安定生産と病害虫防除の効率化を図るため、無人航空機による水稲病害虫の一斉防除を行います。実施する際は、低空散布で周囲の環境に配慮し、人の往来がある場合は散布を一時中断するなど、万全の注意を払って行います。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ】東海村病害虫防除協議会事務局(農業政策課内 ☎282-1711 内線1222)

- 日 時 8月2日(月)・3日(火) 午前4時30分～11時ごろ(雨天等順延)
- 実施区域 村内水田全域(右図参照)
- 使用薬剤 「アミスターアクタラSC」(殺菌・殺虫剤)※いもち病・紋枯病・カメムシ類を防除します。
- その他 ▽主要道路や通学路、住宅周辺の水田は早朝に散布します。▽雨天、強風等で順延する場合は、防災行政無線放送等でお知らせします。▽2日間とも村内全域で防除活動を行います。

- ▼散布時間帯は、できるだけ実施区域内の道路の通行を控えてください。
- ▼万が一、薬剤が皮膚に付いた場合はせっけんで洗い流してください。
- ▼自動車等に薬剤がかかると、跡が残る場合がありますので、薬剤がかかった場合は速やかに水洗いしてください。
- ▼事故防止のため、現場作業員の指示にご協力ください。



# 8月から、高額介護(介護予防)サービス費の上限額が一部変わります！

介護保険制度の高額介護(介護予防)サービス費の自己負担限度額は、制度創設時から医療保険の高額療養費制度を踏まえて設定されています。8月から、負担能力に応じた負担を図る観点から、高額介護(介護予防)サービス費についても、医療保険の高額療養費制度における負担限度額に合わせ、「現役並み所得者」の区分が細分化され、上限額が一部変わります。

【問い合わせ】高齢福祉課介護保険室(☎282-1711 内線1162・1163)

## ▽高額介護(介護予防)サービス費とは…

1か月に利用した介護(介護予防)サービスの利用者負担の合計額(同じ世帯内に複数の利用者がある場合は世帯合計額)が定められた上限額を超えた場合に、超えた分の金額が後日支給されるものです。※支給限度額を超えた利用者負担分については対象外となります。

## ▽利用者負担の上限(1か月)

### 7月利用分まで

利用者負担段階区分	上限額(世帯合計)
<b>【現役並み所得者】</b> 同一世帯に課税所得145万円以上の65歳以上の人が出て、単身世帯の場合は年収383万円以上、2人以上世帯の場合は年収520万円以上	4万4,400円
<b>【一般】</b>	4万4,400円
<b>【住民税世帯非課税等】</b> ▽合計所得金額※および課税年金収入額の合計が80万円以下の人 ▽高齢福祉年金の受給者	1万5,000円(個人)
<b>【生活保護の受給者】</b>	1万5,000円(個人)
<b>【利用者負担を1万5,000円に減額することで、生活保護受給者とならない場合】</b>	1万5,000円



### 8月利用分から

利用者負担段階区分	上限額(世帯合計)
課税所得690万円(年収約1,160万円)以上	14万100円
課税所得380万円(年収約770万円)以上、課税所得690万円(年収約1,160万円)未満	9万3,000円
住民税課税で、課税所得380万円(年収約770万円)未満	4万4,400円
<b>【一般】</b>	4万4,400円
<b>【住民税世帯非課税等】</b> ▽合計所得金額※および課税年金収入額の合計が80万円以下の人 ▽高齢福祉年金の受給者	1万5,000円(個人)
<b>【生活保護の受給者】</b>	1万5,000円(個人)
<b>【利用者負担を1万5,000円に減額することで、生活保護受給者とならない場合】</b>	1万5,000円

※「合計所得金額」とは、収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。ここから公的年金等に係る雑所得を控除した金額を用います。合計所得金額に給与所得が含まれている場合は、給与所得から10万円を控除した金額を用います。また、土地売却等に係る特別控除額がある場合は、合計所得金額から長期譲渡所得および短期譲渡所得に係る特別控除額を控除した金額を用います。

8月1日(日)～31日(火)は  
とうかいキャンドルナイト2021

夏の一夜は  
おうちでキャンドルナイト♪



## 「ツナガル」フォトコンテストを開催します

「とうかい環境村民会議」では、“夏の一夜、部屋の照明を消してキャンドルの明かりを眺めながらゆったりとした時間を過ごすことで、省エネや環境について考えてもらうきっかけになれば”という思いから「とうかいキャンドルナイト」を実施しています。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、昨年に引き続き会場でのキャンドルナイトは実施できませんが、こんなときこそ「おうちでキャンドルナイト」を楽しんでみませんか。今年は、「ツナガル」フォトコンテストとして各ご家庭で実施したキャンドルナイトの写真を募集します。コンテストのテーマは「ツナガル」です。さまざまな環境問題を解決していくためには、私たち一人ひとりが未来に「ツナガル」行動をすることが大切です。この機会にぜひ、おうちでキャンドルナイトを楽しんでいただき、省エネや環境問題について考えてみませんか。

【問い合わせ】とうかい環境村民会議事務局(環境政策課内 ☎282-1711 内線1454)

### 【「ツナガル」フォトコンテスト応募要項】

対象▼村内在住・在勤・在学の方

応募方法▼9月10日(金)までに、期間中(8月1日(日)～31日(火))に実施したキャンドルナイトの写真データ(容量…20MB以内、形式…jpg、png、gif等)を添付し、▽氏名▽連絡先(電話番号)▽村内在住・在勤・在学の別▽写真のタイトル——を明記の上、メールで、とうかい環境村民会議事務局(✉t.kankyo2012@gmail.com)へご応募ください。※詳細は、とうかい環

境村民会議ホームページ(下QRコードよりアクセス可)をご覧ください。

その他▼▽キャンドルは各自でご用意ください。※希望する方にはキャンドルを無償で提供しますので、環境政策課(役場行政棟4階)へお越しください(1人につき10個まで、なくなり次第終了)。▽コンテストの入賞者は、今年度の冬に開催予定の「とうかい環境フェスタ」で発表します。※入賞者には賞品があります。



## 東海村と(株)日立システムズが連携協定を締結

## デジタル技術を活用し、行政サービスの向上を図ります



6月24日、村と株式会社日立システムズ(代表取締役取締役社長 柴原節男さん)は、官民共創で「とうかい“まるごと”デジタル化構想」を推進するための連携協定を締結しました。これは村が、効率的で実効性のあるデジタルトランスフォーメーション(DX)を推進することを目的に結ばれたもの。連携協定に基づき、庁内における業務の可視化から改善案の検討やDX推進ロードマップの策定、持続的な改善施策の仕組みづくりなどの共同研究を実施し、デジタル技術を活用して行政サービスの向上を図ります。

【問い合わせ】企画経営課プロジェクト推進室(☎282-1711 内線1335)

# 男女共同参画・女性活躍を推進する

## 企業・事業所・店舗等を募集します！



村では、男女共同参画および女性活躍の推進を目指して、仕事と家庭の両立に配慮しながら男女ともに働きやすい職場環境づくりに取り組んでいる村内事業所等を募集します。応募のあった事業所等については、取り組み内容を審査の上、「東海村男女共同参画推進事業所」として認定・表彰します。自薦・他薦は問いませんので、男女共同参画の推進に意欲的に取り組んでいる事業所等がありましたら、ぜひご応募ください。

### ●「男女共同参画」が推進されると…

#### ▽全ての人が働きやすい社会の実現につながります！

仕事と出産・育児・介護等の両立を支援する制度の充実や、それらを利用できる職場の風土づくりに取り組むことで、全ての人が働きやすい社会の実現につながります。

#### ▽業務の効率化・生産性が向上します！

仕事と家庭の両立を前提とした働き方をすることで、限られた時間の中で業務の効率化が図られ、生産性の向上や人件費等のコスト削減が期待できます。

#### ▽優秀な人材の確保と定着が期待できます！

生産年齢(15～64歳)人口の減少が推計される中、働き方改革へ取り組むことで、優秀な人材の確保と定着が期待できます。

#### ▽企業価値が高まります！

女性の活躍により、女性ならではの視点を生かしたイノベーションと企業のイメージアップにつながります。

### ●「男女共同参画推進事業所」認定のメリット

事業所等での取り組みを「広報とうかい」や村公式ホームページ・SNS等で紹介するほか、男女共同参画・女性活躍の推進に関する交流会に参加することができます。



### ●このような取り組みをしていませんか？

- 育児や介護に関する休暇制度がある
- セクハラやパワハラ等の相談ができる環境がある
- 在宅勤務やフレックスタイム制など柔軟な働き方を実践している
- 1時間単位での休暇が取得できる
- 定時退勤日などリフレッシュのための曜日がある
- 産休・育休制度がある
- 家族のために休みを取れる制度がある など

### ●こんな事業所にオススメ！

- 優秀な人材を確保したい
- 働きやすい職場づくりを推進している
- 働きやすい事業所としてイメージアップを図りたい
- いろいろな業種の方と情報交換をしたい など

### 【申し込み・問い合わせ】

秘書広報課(役場行政棟3階)備え付けの応募用紙に必要事項を記入の上、8月23日(月)まで(土・日曜日、祝日を除く)に秘書広報課秘書・女性活躍担当(☎282-1711 内線1301)へ申し込みください。※応募用紙は村公式ホームページ(右QRコードよりアクセス可)からもダウンロードできます。



#### 〈認定事業所一覧(順不同)〉

アクモス株式会社茨城本部、水戸ヤクルト販売株式会社東海センター、株式会社鈴木ハーブ研究所、株式会社ユーエム、原子力エンジニアリング株式会社、茨城県信用組合東海支店、株式会社照沼商事、筑波銀行東海支店、株式会社ナイス、水戸信用金庫東海支店、常陽銀行東海支店、日本原子力発電株式会社東海事業本部、ほしいも株式会社、いばらき印刷株式会社、有限会社高野好見置店、有限会社ケン・インターナショナル、株式会社SELECT-ONE、株式会社東海住宅、株式会社テルズ、イオン株式会社東海店、株式会社関東技研、東興機械工業株式会社、橋本機工金物株式会社、株式会社東海クリーン

# 「東海ワンコイン劇場2021」

♪ お好きな映画をお楽しみください! ♪  


入場料500円の「東海ワンコイン劇場2021」。感染症対策として、入場券を事前に販売し、ホール収容人数を50パーセント以下に抑えて開催します。

**8月21日(土) 午前10時～**

『トムとジェリー』(吹き替え版)  
 (2021年/ワーナー・ブラザーズ映画)  
 【上映時間 101分】  
 © 2020 Warner Bros. All Rights Reserved.



**8月21日(土) 午後2時～**

『劇場版「鬼滅の刃」無限列車編』  
 (2020年/東宝・アニプレックス)  
 【上映時間 117分】  
 © 吾峠呼世晴/集英社・アニプレックス・ufotable



**8月22日(日) 午前10時～**

『ドラえもん のび太の新恐竜』  
 (2020年/東宝)  
 【上映時間 110分】  
 © 藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2020



**8月22日(日) 午後2時～**

『浅田家!』  
 (2020年/東宝)  
 【上映時間 127分】  
 © 2020「浅田家!」製作委員会



**場所**▼東海文化センター  
**定員**▼各先着354人  
**入場料**▼500円/人(全席自由)※上映作品ごとに前売り入場券が必要となります。  
**その他**▼▽乳幼児などマスクが着用できない方の入場はご遠慮ください。  
**申し込み・問い合わせ**▼8月7日(土)午前9時から

ら20日(金)午後5時までに、電話で、東海文化センター(☎282-8511)へ申し込みください。※▽窓口での申し込みは、8月7日(土)午後1時から受け付けます。▽電話で申し込みの方は、8月20日(金)午後5時までに、東海文化センターへお越しの上、入場券をお買い求めください。▽残券がある場合のみ、当日、入場券を販売します。

令和4年4月  
採用予定

## ひたちなか・東海広域事務組合 職員採用試験

令和4年4月採用予定のひたちなか・東海広域事務組合職員採用試験についてお知らせします。※ひたちなか・東海広域事務組合は、ひたちなか市と東海村で構成する一部事務組合であり、職員の身分は地方公務員です。

職務内容(採用予定人員)	資格要件	試験日程等
▽ひたちなか地区内の下水道施設の維持管理、工事の監督、下水道料金に関する事、その他一般事務など ▽組合の予算・決算などの財務、職員の人事・給与・福利厚生に関する事、その他一般事務など ※技術職員または事務職員として採用します。(若干名)	▽昭和56年4月2日以降に生まれた▽学校教育法による高等学校、大学(短期大学を含む)、高等専門学校、専修学校のいずれかを卒業した(令和4年3月31日までに卒業見込み)——を満す方	<b>【第1次試験】</b> <b>日時</b> ▼9月19日(日) 午前8時40分～ <b>場所</b> ▼ひたちなか商工会議所(ひたちなか市勝田中央14-8) <b>内容</b> ▼SPI3性格検査・基礎能力検査、面接試験

### 申込書の請求

下記配布場所へお越しいただくか、ひたちなか・東海広域事務組合ホームページ(右QRコードよりアクセス可)からダウンロードしてください。



●**配布場所等** ひたちなか・東海広域事務組合事務局総務課(消防本部2階)、東海村人事課(役場行政棟3階)、ひたちなか市人事課(ひたちなか市東石川2-10-1)・那珂湊支所(ひたちなか市和田町

2-12-1) ※配布期間は、8月20日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)です。

### 申し込み・問い合わせ

8月2日(月)から20日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)の午前9時～午後5時に、必要書類一式を添付し、持参または郵送(8月20日(金)消印有効)で、ひたちなか・東海広域事務組合事務局総務課(〒312-0018 ひたちなか市笹野町2-8-1 ☎271-0739)へ申し込みください。



# 8/1(日)から 東海スイミングプラザの一般利用を一部再開します

東海スイミングプラザは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、現在利用制限を設けて開園しています。8月1日(日)から9月10日(金)までは、7月に引き続き村内および近隣市町の小中学校、幼稚園、保育園(所)、子ども園、学童クラブの団体利用のほか、土・日曜日のみ人数制限等を設けて、一般利用を一部再開します。※詳細はお問い合わせください。

## 【団体利用(事前予約制)】

期間▼9月10日(金)まで

対象等▼村内および近隣市町の小中学校、幼稚園、保育園(所)、子ども園、学童クラブの団体

## 【一般利用(事前予約制)】

対象▼村内在住の方

期日▼8月1日(日)から9月5日(日)までの土・日曜日

時間▼▽午前区分…午前9時30分～11時30分(午前9時入場受け付け開始)▽午後区分…午後1時30分～3時30分(午後1時入場受け付け開始) ※午前・午後入れ替え制で予約は1区分までです。

定員▼各区分先着50人(入水しない保護者・付添者を除く)

入場料▼▽中学生以上…200円/人 ▽小学生…100円/人 ▽未就学児…無料

その他▼▽利用できるプールを限定して開放します(右表参照)。▽25mプールとスライダープール(滑り台)は身長制限(120cm以上)があります。※25mプールは身長制限に満たない方1人につき、保護者1人が一緒に入水する場合に限り利用可能です。

申し込み・問い合わせ▼7月27日(火)以降の午前9時～午後5時に、電話で総合体育館(☎283-0673)へ申し込みください。

## 【限定開放するプールの日程】

期 日	利用できるプール (限定開放するプール)
8月1日(日)	②
8月7日(土)	③
8月8日(日)	②
8月14日(土)	①
8月15日(日)	③
8月21日(土)	②
8月22日(日)	①
8月28日(土)	①
8月29日(日)	②
9月4日(土)	①
9月5日(日)	②

①25mプール(水深1.1m～1.3m)とスライダープール  
②子どもプール(水深60cm)とスライダープール  
③徒渉プール(水深30cm)とスライダープール

## 来場の際はご協力をお願いします

▽体温が37.5℃未満であることを確認の上、ご来場ください。▽男女更衣室は一度に入場できる人数をそれぞれ10人までとしますので、係員の誘導に従ってください。▽場内での飲食は、水分補給のみ可能です(アルコールの持ち込み不可)。▽ロビーや更衣室では必ずマスクを着用し、人との間隔を空ける等のご協力をお願いします。▽入水する方は必ず水着をご着用ください(保護者・付添者を含む)。▽緊急事態宣言などの発令により、休園となる場合があります。



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】住民課保険年金担当(☎282-1711 内線1136)

## 「脂質異常症」を放置していると、命に関わる深刻な病気になる恐れが… 食事や生活習慣の見直し、運動で、重症化を予防しよう！

### 動脈硬化を進行させる「脂質異常症」

健診の結果、**中性脂肪やコレステロールの数値に異常があると「脂質異常症」といわれます**。日本人の成人の約2割が脂質異常症またはその予備群であるともいわれています。脂質異常症により動脈硬化が進行すると、脳卒中や心臓病、糖尿病合併症(腎不全)など、命に関わる深刻な病気につながります。脂質異常症といわれたら、放置せず、医療機関の受診や生活習慣の改善に心掛けましょう。

### 増えると危険！「中性脂肪」

食事から取った脂肪や糖質は、脂肪酸として肝臓に運ばれ、中性脂肪として合成されます。中性脂肪は身体を動かすためのエネルギー源として利用されますが、**使われなかった分は血液中に増えていき、体内に蓄積され、肥満や脂肪肝、動脈硬化などを招きます**。中性脂肪の増加は、LDL(悪玉)コレステロールを増加させHDL(善玉)コレステロールを減少させるなど、動脈硬化を進行させる大きな危険因子となります。

### 「悪玉コレステロール」と「善玉コレステロール」

コレステロールは、私たちの身体を維持するために必要不可欠な成分で、次の2種類があります。

- ▽**LDL(悪玉)コレステロール**…肝臓で合成されたコレステロールを全身の細胞に運ぶ。**増え過ぎると血管壁にたまり動脈硬化を進行させる。**
- ▽**HDL(善玉)コレステロール**…余分なコレステロールを回収して肝臓に戻す。**少な過ぎると動脈硬化につながる。**

### 「LH比」にも注意しましょう

LH比とは、LDL(悪玉)コレステロール値 ÷ HDL(善玉)コレステロール値のことです。どちらのコレステロール値も正常範囲内であっても、**LH比が高いと、動脈硬化が進んだ危ない状態**であるといえます。

LH比	血管内の状態
1.5以下	きれいで健康な状態
2.0以上	コレステロールの蓄積が増えて動脈硬化が疑われる
2.5以上	血栓ができていく可能性があり、心筋梗塞のリスクがある

脂質異常症とその予備群  
【健診結果の見方】

	適正	要注意	治療が必要
中性脂肪(mg/dl)	150未満	150以上 300未満	300以上
HDLコレステロール(mg/dl)	40以上	35以上 40未満	35未満
LDLコレステロール(mg/dl)	120未満	120以上 140未満	140以上

### 「脂質異常症」の予防には…

#### ①食習慣に気を付ける！

- ▽食べ過ぎない
- ▽菓子類や加工食品を取り過ぎない
- ▽肉類・ご飯・お酒・清涼飲料水は控えめに
- ▽野菜や海藻類を積極的に取る

#### ②生活習慣を見直す！

- ▽適正体重(身長(m) × 身長(m) × 22)を維持する ※身長が150cmの方の場合、「1.5(m) × 1.5(m) × 22 = 49.5(kg)」
- ▽禁煙に取り組む・受動喫煙を避ける
- ▽過度の飲酒をしない

#### ③運動して中性脂肪を減らす！

運動は、中性脂肪を減らし、HDL(善玉)コレステロールを増加させます。一日に合計30分以上の有酸素運動を、週に3日(できれば毎日)取り入れてみましょう。ウォーキング(速歩)やエアロビクス、水泳などがお勧めです。

無理をせず、できることから  
取り組んでみましょう！





## お子さんが使っているスマートフォンは安全ですか？ ルールを決め、フィルタリングなどの設定をしましょう！

【問い合わせ】消費生活センター（村民相談室内 ☎287-0858）

“少しの時間なら…”と大人のスマートフォンを子どもに使わせる方や、保護者のお下りの端末を子ども用として再利用する家庭が増えています。一方で、子どもの長時間使用やゲーム依存、高額課金などの問題や、IDの乗っ取り、誘い出しなどのトラブルに遭う被害が増えており、注意が必要です。



【事例③】…SNSで悩み事をつぶやいていたら、気持ちが落ち着くような優しいメッセージをくれる人がいた。ダイレクトメッセージで個人的なメッセージをやり取りするうちに、「直接会いたい」と言われた。



### トラブルに遭わないために…

- ▽使用時のルールを決める…使用時間や課金の上限額など、年齢に応じた使い方を、親子でよく話し合い、使用する前に決めておきましょう。
- ▽ネットで知り合った人とは深入りしない…SNSだけでなく、ゲーム内でも直接メッセージのやり取りができるものがあります。ネットだけの交流では、相手の顔や姿、気持ち、メッセージが本物かどうかは分かりません。
- ▽フィルタリングなどを設定する…18歳未満が使用する端末には、悪意あるサイトや有害情報などを閲覧できないよう、フィルタリングを設定することが法律で義務付けられています。自分の端末やお下りの端末を子どもに使用させる場合は、保護者が必ずインターネットの利用環境を整えるようにしましょう。

### 相談事例

【事例①】…「ゲームを有利に進めることができるアイテムを買わないか」とゲーム上でメッセージが送られてきたので、自分のIDとパスワード、1万円分の電子マネーをコンビニで購入したことを相手に伝えた。ところが、パスワードを変更されてログインができなくなった上、アイテムももらえなかった。IDを乗っ取られたようだ。

【事例②】…子どもに「ゲームで使用するアイテム（300円）を購入してほしい」と言われ、クレジットで購入した。翌月クレジットの明細を確認すると、身に覚えのない購入履歴があった。調べたところ、知らない間に子どもがクレジットを使い、ゲームに18万円の課金をしていたことが分かった。

## 国民年金 だより 「臨時特例による免除申請」



新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難となった場合の「臨時特例による免除申請」の受付手続きが、令和3年度についても延長されました。臨時特例措置として、本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、免除の手続きが可能となります。学生も同様に、「学生納付特例申請」が可能となります。

### 対象となる方

▽令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響で業務が失われた等により収入が減少した▽令和2年2月以降の所得の状況から見て、当年中の所得見込額が、国民年金保険料免除基準相当（学生納付特例の場合は学生納付特例基準相当）になることが見込まれる――を満たす方

### 申請の対象となる期間

- ▽臨時特例による免除…令和2年2月分以降 ※令和3年7月分以降は改めて申請が必要となります。
- ▽学生納付特例申請…令和2年2月分から3月分まで（令和元年度分）、令和2年4月分から令和3年3月分まで（令和2年度分）、令和3年4月分から令和4年3月分まで（令和3年度分）

### 保険料免除・納付猶予の申請に必要な書類等は

- ▼臨時特例による免除…国民年金保険料免除・納付猶予申請書、所得の申立書、印鑑、年金手帳
- ▼学生納付特例申請…国民年金保険料学生納付特例申請書、所得の申立書、学生証のコピー（両面）、印鑑、年金手帳

### 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1711 内線1131（1133））

こんにちは!

# 村立東海病院



## 伝統的な食文化「和食＝日本型食生活」で健康に!

私たちが普段食べている身近な和食は、料理だけではなく、日本の自然や気候を背景に生まれた食文化そのものです。食材選びや調理法、味付け、盛り付け、器、もてなし、食べ方、さらには和菓子、日本茶、酒など全てが日本の伝統的な食文化を表しています。「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたのも、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食に関する習わし」が評価されたといえます。しかし、最近では食の欧米化により肥満や生活習慣病の増大が問題となり、日本型食生活が改めて見直されています。

### 栄養バランスの良い食事を心掛けましょう!

日本型食生活は、ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物、お茶が加わった栄養バランスの良い食事です。コンビニエンスストア等で購入した商品で食事を済ませる場合でも、サラダや果物、スープなどをおにぎりやパンに加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。



### 日本型食生活で押さえないポイント

#### ▽「一汁三菜」で、食物繊維や栄養素をバランス良く取りましょう

一汁三菜は、主食であるごはん、主菜、副菜、副々菜、汁物で構成され、健康食として理想的なスタイルです。魚や肉を使う主菜からはタンパク質と脂質、野菜や大豆を使う副菜と副々菜からはビタミンやミネラル、食物繊維が取れます。汁物を取り入れる際は、汁は少なめで、具たくさんを心掛けましょう。

#### ▽腸内環境を整える「発酵食品」を取りましょう

みそ、しょうゆ、醸造酢、みりんなどの調味料や、漬け物、納豆など、和食は多くの発酵食品を取ることができます。発酵食品の酵素は腸内環境を整え、消化や吸収力を高めてくれます。



#### ▽栄養価が高い「旬のもの」を食べましょう

野菜も魚も、旬の時期は栄養価が最も高まります。特に夏の野菜は、強い紫外線に負けないように抗酸化力が高くなっているため、老化予防に効果的です。スーパーでは季節に関係なくさまざまな野菜を買うことができますが、できるだけ旬のものを取り入れるようにしましょう。



#### ▽だしが生む「旨味」には減塩効果もあります

だしの原料となる昆布やかつお節には、アミノ酸やグルタミン酸という旨味の成分が含まれています。和食は、塩分が高くなりがちですが、このだしの旨味を利用することで、塩分を抑えることができます。



村立東海病院 栄養室 管理栄養士 渡部 陽子

【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)

# 情報ガイド

東海村役場 ☎ 282-1711(代表)

## ● 8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
1日(日)	茨城東病院	282-1151
8日(日)	武藤小児クリニック	282-7722
9日(月)	村立東海病院	282-2188
15日(日)	東原クリニック	283-2301
22日(日)	村立東海病院	282-2188
29日(日)	茨城東病院	282-1151

## 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)

## ● 8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
19日(木)	10:00～16:00	新築、リフォーム、耐震診断等

## ● 6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	7	1	6
累計(1月から)	29	1	35
前年比	-5	-1	-3

## ● 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



### マイナンバーカード 申請サポートキャンペーン

「マイナンバーカードを申請したいけれど、やり方がよく分からない…」という方は、この機会にぜひお越しください。無料写真撮影のほか、代理申請のお手伝いもします。

**日時**▼7月31日(土)午後1時～4時  
**場所**▼イオン東海店(1階・フードコート付近)

**費用**▼無料

**その他**▼本人確認ができる書類の原本(運転免許証または保険証)、通知カード一式をお持ちの上、お越しください。

**問**住民課住民担当(内線1125)※事前申し込みは不要です。

### 農地の利用権設定(農地の貸借)の申し込みを受け付けます

村では、農業経営基盤強化促進法の規定に基づき、市街化調整区域の農地を借りて、生産性の高い農業経営を旨とする農家等を対象に、農地の利用権設定(農地の貸借)の申し込みを受け付けます。これは、担い手に農地を集積することなどを目的として、村が貸借期間等を定めて農用地利用集積計画を策定・公告するものです。



なお、認定農業者および認定新規就農者は、次の補助金が利用できます。

**対象**▼認定農業者および認定新規就農者で▽貸借期間が5年以上の利用権設定または農地中間管理事業の活用▽新規借入面積が10アール以上▽10アール当たり年額10000円以上(物

納の場合は時価で計算)を地権者に支払っている——を満たす方

**交付金額**▼10アール当たり▽5年以上10年未満:5000円/人▽10年以上:1万円/人(村外の認定農業者等はそれぞれ2分の1)※耕作放棄地を再生して利用権を設定する場合は、右記の単価に10アール当たり1万円を加算(村外の認定農業者等も同額)します。

**その他**▼次回の申請受け付けは、11月を予定しています。

**申**・**問**農業委員会事務局(役場行政棟2階)備え付けの申請書に必要事項を記入の上、8月2日(月)から20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、農業委員会事務局(内線1227)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。

### 上級救命講習会

乳児から成人までの心肺蘇生法、AEDの使用法、その他応急手当を学べます。

**期日**▼8月29日(日)  
**時間**▼午前8時30分～午後5時15分(午前8時受け付け開始)

**場所**▼東海消防署  
**対象等**▼村内またはひたちなか市に住・在勤・在学の方(先着20人)

**その他**▼テキスト(身につけよう応急手当 上級救命講習テキスト)ガイドライン2015対応(2160円/冊)をご用意ください。

**申**・**問**8月2日(月)から13日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)の午前10時～午後5時に電話で、ひたちなか・東海広域事務組合消防本部警防課(☎ 282局2153)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。

## 優良自動車運転者表彰の対象者を募集します

ひたちなか地区交通安全協会では、永年無事故で安全運転に努めた優良自動車運転者に該当する方を募集しています。該当者には、12月上旬(予定)に表彰を行います。



**対象**▼村内在住で交通安全協会の会員▽日常から通勤・業務等で自動車の運転に携わっている▽令和3年10月1日時点で運転経験(免許取得後)が10年以上あり、5年以上無事故・無違反▽今までに交通安全協会関係の表彰を受けていない——を満たす方  
**申・関**9月15日(水)までに▽自動車運転免許証の写し(余白に職業・勤務先・電話番号を記入)▽印鑑(朱肉を使うもの)——をお持ちの上、ひたちなか地区交通安全協会事務局(ひた

ちなか警察署内 ☎272局7526へ申し込みください。

## 健康・医療



### 受診しましょう

### 「腹部超音波検診」

村では、肝臓や腎臓など、腹部臓器のがんの早期発見を目的に、腹部超音波検診を実施します。

**期日**▼8月26日(木)・27日(金)・28日(土)・30日(月)・31日(火)

**時間**▼午前7時30分から11時15分までのうち村が指定する時間

**場所**▼保健センター

**対象**▼村内在住で40歳以上の方

**費用**▼1000円/人(当日徴収)

**申・関**7月26日(月)から30日(金)まで

## ●8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)	20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)	20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	4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	5日(木) 12:50～13:50	
2歳半歯科	19日(木) 13:00～13:30	
3歳児	25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	6日(金) 13:00～13:20	令和3年5月 生まれの子
歯ッピー離乳食教室	16日(月) 9:30～9:45	令和3年1・2月生 まれの子(事前予約)

## ●8月の専門相談等

問合せ 東海村社会福祉協議会(☎282-2804)

**●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・コモンズ(☎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

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。

## 国民健康保険「限度額適用認定証」等更新のご案内

に、保健センター備え付けの申込書またははがきに▽住所▽氏名▽生年月日▽電話番号▽希望日(第2希望まで)——を記入の上、保健センター(〒319-1112 村松2005 ☎282局2797)へ申し込みください。※受付期間であっても、定員になり次第、受け付けを終了します。

国民健康保険に加入している70歳未満の方が入院等した場合に「限度額適用認定証」を医療機関等の窓口へ提示すると、1か月の支払額が自己負担限度額までとなり、高額な医療費を一時的に立て替える必要がなくなります。また住民税非課税世帯の方は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関等の窓口へ提示することで、食事

代も減額されます。

現在お持ちの認定証の有効期限は、7月31日(土)までです。新たに認定証の交付や更新を希望する方は、申請が必要です。70歳以上の方は認定証の提示が必要な場合と、被保険者証のみで限度額までの支払いになる場合がありますので、事前に住民課へお問い合わせください。

**その他**▼国民健康保険税に未納がある場合は交付できません。▽住民税非課税世帯で、過去1年間の入院日数が90日を超えた方は、入院期間が証明できるもの(入院期間が記載されている領収書等)をお持ちください。

**申・関**7月26日(月)以降に▽国民健康保険被保険者証▽印鑑▽マイナンバーの番号が分かるもの——をお持ちの上、住民課保険年金担当(内線11311133)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」

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。

#### 8月の日程等▼

場所	期日
総合福祉センター「絆」	2日・23日・30日(全て月曜日)
石神コミュニティセンター	3日・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	3日・17日(全て火曜日)
村松コミュニティセンター	12日(木)
真崎コミュニティセンター	6日・20日・27日(全て金曜日)
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)

### 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**▼8月18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)

### 「茨城いのちの電話」

#### SNS(LINE)相談をスタート

「茨城いのちの電話」では、電話相談に加え、新たにSNS(LINE)相談を始めました。LINEでの「友だち登録」(右下QRコードよりアクセス可)後、お悩み等をご相談ください。

**相談日時**▼日曜日(第5日曜日を除く)：午後4時から7時50分まで(受け付けは午後7時まで)▼第2火曜日：正午から午後3時50分まで(受け付けは午後3時まで)

**内容**▼人生(生き方、自殺、職業など)・医療・家庭・教育・対人関係の悩みや不安などについて相談できます。

**問**茨城いのちの電話(水戸 ☎350局 1000)

### 「フードロスマッチング事業」どうぞ「パスポート」協力店舗募集!

東海村社会福祉協議会では、飲食店のフードロスと経済的にお困りの方をマッチングする「フードロスマッチング事業」どうぞ「パスポート」を始めに当たり、協力店舗を募集します。

これは、賞味期限間近の調理済みの食品(お弁当、パン、惣菜等)について、飲食店のSNS等からその情報を発信し、事前に利用登録した方に発行したチケットとその食品を交換することで、廃棄食品の削減につながる取り組みです。

**問**東海村社会福祉協議会(☎282局 2804)

## 子育て



### 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。

**日程等**▼右下表参照

**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**8月20日(金)までに、保健センター(☎282局2797)へ申し込みください。

日時	内容
① 9月10日(金) 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、歯科衛生士の講話
② 9月11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らう、助産師の講話、沐浴練習、パパの妊婦体験、産後に役立つサービスの紹介

### 身に付けてみませんか?

#### 「どならない子育て練習法ぞだれん」

講義と実践を通して、子どもへの上手な接し方を学びましょう。

**期日**▼9月2日・16日・30日、10月14日・28日、11月11日、12月9日(全て木曜日、全7回)

**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で、全日程に参加できる方

**定員**▼先着8人

**その他**▼予約制保育サービス(無料)があります。

**申・問**8月3日(火)の午前9時～午後4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。

## ピーターパンサークルに参加してみませんか？

遊びを通して、お子さんや保護者同士の交流を深めませんか。8月以降のサークルへの参加者を募集します。

**活動日時**▼月曜日から金曜日まで(祝日を除く)の午前10時～午後0時30分または、午後1時15分～3時45分

**場所**▼おぞら保育園  
**対象等**▼平成29年4月2日から令和2年3月31日までに生まれたお子さんとその保護者※午前・午後ともに一日3組(6人)までとなります。

**会費**▼無料

**その他**▼飲み物をお持ちの上、お越しください。※弁当の持ち込みはできません。

**申・問**利用を希望する日の前月20日(末日(土・日曜日、祝日を除く))に、電話で、おぞら保育園(☎287局3535)へ申し込みください。

## 親子すこやか宿泊研修事業

県内の母子家庭のお子さんとその母親が、広く地域を超えた交流と、楽しい体験ができる宿泊研修です。

**期間**▼10月9日(土)午後2時～10日(日)午後1時

**場所**▼常陸太田市西山研修所(常陸太田市稲木町1699・8)※現地集合・解散となります。

**対象**▼県内在住で、母子家庭の子(年長児から中学2年生まで)とその母親

**定員**▼先着50人※応募者多数の場合は抽選となります。

**参加費**▼500円/世帯

**申・問**9月3日(金)までに、電話で茨城県母子寡婦福祉連合会(☎221局8497)へ申し込みください。

## 教養・スポーツ

### 「博物館長と歩く観察会 道ばたの夏の植物」参加者募集!

「道ばたの夏の植物」をテーマに歴史と未来の交流館の博物館長が、交流館周辺を歩きながら、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**▼8月11日(水)

**時間**▼午前9時30分～11時(予定)

**場所**▼歴史と未来の交流館

**定員**▼先着15人

**参加費**▼無料

**申・問**7月28日(水)から8月7日(土)までに、電話またはメールで、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@vil.tokai.ibaraki.jp](mailto:maruhaku@vil.tokai.ibaraki.jp) へ申し込みください。

### 生け花教室に参加してみませんか？

次世代を担う子どもたちに、生け花を通して伝統文化を体験し、豊かな心を育ててもらおうと活動しています。

**活動日等**▼

	①いけばな子ども教室(小原流)	②スカシユリいけばな子ども教室(龍生派)
<b>期日</b>	9月11日(土)、10月2日(土)・28日(木)、11月20日(土)、12月18日(土)(全5回) ※10月29日(金)の東海村文化祭(総合体育館)への出展を予定しています。	8月22日(日)、9月12日(日)、10月17日(日)・28日(木)、12月12日(日)・26日(日)(全6回)
<b>時間</b>	9:30～11:00(10月28日(木)は16:00～18:00)	9:30～11:30(9月12日(日)は13:30～15:30、10月28日(木)は16:00～18:00)
<b>会費</b>	4,100円/人(5回分、花代ほか)	6,400円/人(6回分、花代、必要器材代ほか)

**【共通】**

**場所**▼中央公民館

**対象**▼村内在住の小学1～6年生

**定員**▼先着15人

**内容**▼季節の花を使った基本の形の楽しい生け花

**その他**▼手拭き、花を包むもの(新聞紙等)、筆記用具、はさみ②のみをお持ちの上、ご参加ください。

**【申・問】**

任意の様式に、▽名前(ふりがな)▽性別▽学校・学年▽保護者の名前(ふりがな)▽住所▽電話番号——を記入の上、7月28日(水)から8月10日(火)までに、郵送で、①は高橋孝子さん(〒319-1101 石神外宿1194・2 ☎282局1780)②は高野敏子さん(〒319-1111 舟石川825・84 ☎282局0768)へ申し込みください。

## 企画展

### 「いわさきちひろ展」

生涯にわたって子どもを描き続けた画家、いわさきちひろ。絵本やカレンダーなどの原画約120点により、その作品世界をご紹介します。

**期間**▼8月29日(日)まで(月曜日 休館)※8月9日(月・休)は開館し、翌10日(火)が休館となります。

**時間**▼午前9時30分～午後5時(入場は午後4時30分まで)

**場所**▼茨城県近代美術館(水戸市千波町東久保666・1)

**入場料**▼一般:1100(1000)円/人▽満70歳以上:550(500)円/人▽高校生・大学生:870(730)円/人▽小・中学生:490(370)円/人※▽括弧内は、20人以上の団体料金となります。▽障害者手帳・指定難病特定医療費受給者証等をお持ちの方は無料となります。

**その他**▼「日時指定WEB整理券」オンラインで取得、無料)をお持ちの方は優先して入場できます。※詳細は、茨城県近代美術館ホームページ(<http://www.modernart.museum.ibk.ed.jp/>)をご覧ください。

**問**茨城県近代美術館(☎243局5111)



(左)カーテンにかくれる少女 1968年/ (右)赤い帽子の男の子 1971年/ちひろ美術館所蔵



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



**その他**

中丸コミュニティセンターの一部使用を再開します

中丸コミュニティセンターは、令和4年2月末まで、内装改修工事を行っています。工事期間中は、一部の部屋およびスペースの使用を休止していますが、工事工程が決まりましたので、一部使用を再開します。今後も使用できる日程等が決まり次第、「広報とうかい」や村公式ホームページ、各コミュニティセンターへの掲示などで随時お知らせします。

**使用可能期間**▼7月28日(水)から10月20日(水)まで ※10月21日(木)からは、再度、使用を休止します。

**使用可能場所**▼会議室

**その他**▼予約受付開始日時は、7月28日(水)の午前9時から(電話受付は同日午後1時から)で、2か月先の予約まで受け付けます。

**石神コミュニティセンター 駐車場整備工事**

令和4年2月末まで、石神コミュニティセンターの駐車場整備工事を行っています。

8月1日(日)以降の工事期間中は、駐車台数が制限されます。参加人数が多いイベント等は、乗り合わせや別の施設での実施を検討するなど、皆様のご理解とご協力をお願いします。

固地域づくり推進課(内線1461)、中丸コミュニティセンター(☎287局2128)



## 放送大学は10月入学生を募集しています

放送大学では、心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の授業科目があり、1科目から学ぶことができます。全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生交流も行われています。

資料を無料でお送りしますので、お気軽にお問い合わせください。

**その他**▼10月入学生の出願期間は、第1回が8月31日(火)まで、第2回が9月14日(火)までです。

固 放送大学茨城学習センター(☎228局0683)

### 【東海村のコロナワクチン接種状況】

7月12日時点の接種状況は

接種対象者数 **3万3,261人**

1回目接種者数 **8,502人**

2回目接種者数 **4,612人**

※▽公開時点で把握している数値です。▽接種対象者は令和3年度中に16歳以上となる方です。

## 第43回「東海まつり」を中止します

第43回「東海まつり」(夏のイベントおよび花火大会)は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止します。なお、これに伴い昨年と同様、秋ごろに村内での打ち上げ花火を検討していますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ】東海まつり実行委員会(東海村観光協会内 ☎287-0855)



# 「東海村合同就職説明会・面接会」の 参加企業を募集します！

村では、一般求職者(高校生を除く)の就職支援および企業の人材確保を目的とした「東海村合同就職説明会・面接会」への参加企業を募集します。ぜひご応募ください。

日時▼10月7日(木) 午後2時～

場所▼東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」

募集企業▼15社 ※応募多数の場合は選定を行います。

応募要件▼村内に事業所を有し▽常用雇用を予定している▽ハローワークで求人募集をしている——を満たす企業

その他▼新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合があります。

申し込み・問い合わせ▼産業政策課(役場行政棟2階) 備え付けの申込書に必要事項を記入の上、8月13日(金)までに、ファックスまたはメールで、産業政策課産業政策推進担当(☎282-1711 内線1268 FAX282-2145 ✉sangyou@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。※申込書は、村公式ホームページからもダウンロードできます。

ふるさと歴史訪 ー自然を探してー

博物館として、活動拠点として…

「歴史と未来の交流館」でできること

歴史と未来の交流館副館長(博物館長)

安嶋 隆

7月24日に開館した「歴史と未来の交流館」(以下、「交流館」)。皆さんは、この交流館でどんなことができると思いますか。

東海村では、村内の自然環境について、おおよそ10年を一区切りとし、平成2年から30年までの間、継続的に総合調査を実施してきました。その間、私は調査員の一人として「東海村の自然」、「東海村の自然誌」、「東海村の自然誌II」の3回の報告書の作成に携わり、村内に生育している動植物の実態を記録することができました。これまでの活動により、村内の自然環境の変化を身近に感じているつもりですが、記録の普及活動については、まだまだ不十分であると感じています。

村内には、自然に関心を持ち自然観察を続けている多くの方がいるにもかかわらず、これまで、これらの記録を蓄積できる施設がありませんでした。しかし今は交流館が、これらの活動をサポートする拠点を担うと同時に、データセンターとして活用できたらと考えています。



【令和元年度 まる博講座「この草なあに？」より】

このほか、交流館は博物館機能の一つとして、「自然」と「歴史」の両面から描く「自然環境の上に成り立つ歴史」を展示するとともに、「人と人のつながり」を育むという重要な機能を併せ持つ「未来を見据えた」施設を目指します。

今後、村内の自然や歴史、民俗などの文化財を村民の皆さんと共有できる情報・活動センターを目指し、村全域を屋根のない博物館と見立てて、歴史や自然を体感する取り組みである「とうかいまるごと博物館(まる博)」や、主に小中学生を対象に、科学実験や野外活動、工作等さまざまな体験プログラムを提供する「とうかい子ども

キャンパス(Tiキャン)」など、各種講座や観察会を開催していきます。これらの活動を通して「交流館に問い合わせれば、村内の自然や歴史に関することならどんなことでも解決できる」というイメージが定着するよう、職員一同、努力していきたいと思っております。皆さんのご来館をお待ちいたします。