

主な話題

- p 02 集団検診(令和4年1月)の予約を受け付けます
- p 03 発熱などで受診したいときは…まずはかかりつけ医に相談を!
- p 04 コミュニティセンター職員を募集します! / 農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します

事業者の皆さんへ 下期分を12月6日(月)から受付開始!

補助限度額
10万円

感染症予防対策にかかった費用を補助します

「感染症予防対策支援補助金」

新型コロナウイルス感染症への対策として、事業者の皆さんには、安全な労働環境の確保や「新しい生活様式」に沿った事業の継続が求められています。村では、村内の中小企業や個人事業主を対象に、村内の店舗等で使用する感染症予防のための衛生消耗品や機器の購入・リース、感染症予防対策工事の費用に対し、支援を行います。



対象となる要件

村内に店舗、事務所、工場がある中小企業者または個人事業主(村外に居住する方も対象)で▽「いばらきアマビエちゃん」の事業者登録をし、「感染症予防対策宣誓書」を掲示している▽村税に未納がない——を満たす事業者 ※副業(営業収入よりも給与収入が多い場合)等は対象外となります。



補助額

かかった費用の全額(上限10万円/事業者)

補助内容

感染症予防対策のための衛生消耗品・機器等の購入や賃借、工事等で、令和3年10月1日から令和4年2月28日(月)までに支払い済みのものについて、補助します。

その他

予算に達し次第終了となりますので、お早めに申し込みください。

申し込み・問い合わせ

12月6日(月)から令和4年2月28日(月)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、産業政策課産業政策推進担当(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。※対象となる物品や工事など詳細は、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。



令和3年度の集団検診は「完全予約制」で実施します

集団検診（令和4年1月）の予約を受け付けます



村では、令和4年1月に実施する集団検診（結核・肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、ウイルス肝炎検査、特定健康診査、後期高齢者健康診査、ヤング健診）の予約を受け付けます。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、**完全予約制での実施**となりますので、受診を希望する方は予約をお願いします。また3密（密閉・密集・密接）を避けるため、一日の予約人数に制限がありますので、あらかじめご了承ください。※今回の検診では胃がん検診は実施しませんので、ご注意ください。

【問い合わせ】▽がん検診等に関すること…保健センター（☎282-2797）▽特定健康診査・後期高齢者健康診査に関すること…住民課保険年金担当（☎282-1711 内線1131・1135）

期日▼令和4年1月20日（木）・21日（金）

受付時間▼①9:00～9:15 ②9:30～9:45 ③10:00～10:15 ④10:30～10:45 ⑤11:00～11:15 ⑥13:00～13:15 ⑦13:30～13:45 ⑧14:00～14:15 ⑨14:30～14:45

場所▼保健センター

費用▼無料

その他▼▽検診当日に村に住民登録がない方は、受診できません。▽当日は、検温をし、マスクを着用の上、お越しください。▽事前申し込みのない方や体調が優れない方、会場での検温で37.0度以上の熱がある方の受診は、お断りさせていただきますので、ご了承ください。

— 感染症対策にご協力ください! —



検診項目等▼「(1)胃がん検診なし」を選択した方は、基本健診（特定健康診査、後期高齢者健康診査、ヤング健診のいずれか）のほか、希望するがん検診が受診できます。「(2)がん検診のみ」を選択した方は、希望するがん検診が受診できます。※基本健診のみを希望する方は「(1)胃がん検診なし」を選択してください。

検診項目	検診内容
(1)胃がん検診なし	基本健診(特定健康診査、後期高齢者健康診査、ヤング健診のいずれか) + 【希望者】結核・肺がん検診、前立腺がん検診、ウイルス肝炎検査
(2)がん検診のみ	【希望者】結核・肺がん検診、前立腺がん検診、ウイルス肝炎検査

※▽特定健康診査や後期高齢者健康診査の検診項目に胸部レントゲンは含まれていないため、集団検診で胸部レントゲンを希望する場合は、「結核・肺がん検診」を申し込みください。▽ウイルス肝炎検査は、18歳以上で村の検診での受診歴のない方が対象です。▽大腸がん検診のみを希望する方は、予約は必要ありませんので、検診日の受付時間内に、保健センターへ検体をお持ちください。

集団検診の申し込みは、電話またはインターネットで!

集団検診の受診を希望する方は、下記の受付日時に、「検診予約専用コールセンター」または「検診予約専用サイト」(インターネット)で申し込みください。※▽検診の予約は先着順です。定員となり次第、予約受付日であっても受け付けを終了しますので、ご了承ください。▽予約に空きがあった場合に限り、保健センター(☎282-2797)で予約を受け付けます。予約の空きの有無については、**12月13日(月)以降**に、保健センターへお問い合わせください。

▼電話での予約は「**検診予約専用コールセンター**」へ

☎ **0570-058-122**

【受付日時】 12月8日(水)
午前9時～午後6時

▼インターネット(パソコン・スマートフォン等)での予約は「**検診予約専用サイト**」へ ※申し込み方法等の詳細は、受診票に同封されているお知らせをご覧ください。

【受付日時】 12月8日(水)
午前7時30分～午後11時

発熱などで受診したいときは…

まずはかかりつけ医に電話相談を！



気温が低く空気が乾燥する冬は、季節性インフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス等)、溶連菌感染症等さまざまな感染症が流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症の再拡大も心配されます。発熱などの症状があるときは、受診をする前に、まずはかかりつけ医など地域の身近な医療機関に電話で相談しましょう。

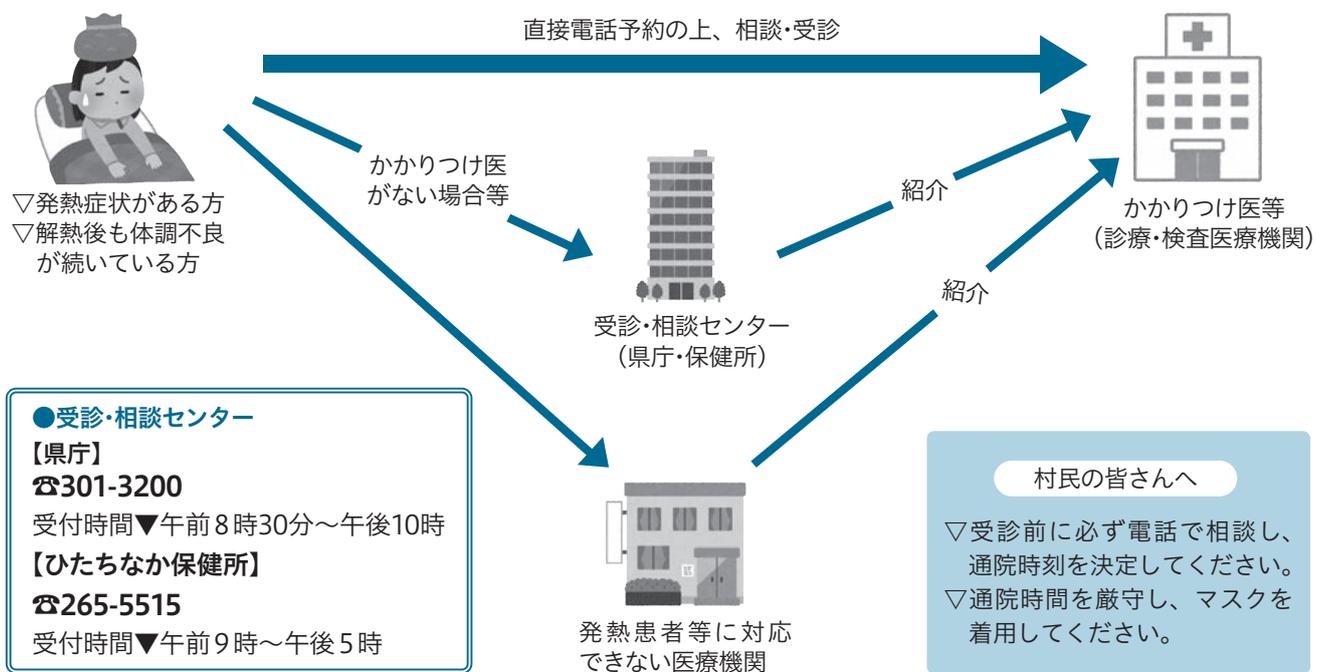
また、新型コロナウイルス感染症への対策は、風邪や季節性インフルエンザなどにも効果的です。咳エチケット(咳やくしゃみをする際にティッシュやハンカチ、袖、肘の内側などを使い、口や鼻を押さえること)やマスクの着用等、引き続き感染症対策にご協力ください。

【問い合わせ】保健センター(☎282-2797)

診療・検査医療機関等の詳細は、県ホームページをご覧ください。



■受診までの流れ



■急な病気やけが等で、病院を受診すべきか判断に迷ったら下記へお問い合わせください

全国版救急受診アプリ「Q助」

症状を選択していくと、緊急度や対応が表示されます(右QRコードよりアクセス可)。



茨城子ども救急電話相談 (14歳以下)

8 0 0 0

または ☎050-5445-2856

こどもの救急 (生後1か月～6歳児)

診療時間外に医療機関を受診するかどうか、判断の目安を提供しています(右QRコードよりアクセス可)。



茨城おとな救急電話相談 (15歳以上)

7 1 1 9

または ☎050-5445-2856

コミュニティセンター職員を募集します！

職種等▼下表参照

雇用期間▼令和4年4月1日～令和5年3月31日

※次年度以降、再任用の可能性があります。

雇用要件▼▽村内の各コミュニティセンターに通勤ができる▽高等学校卒業程度以上の学力を有する▽パソコン(ワード・エクセル等)の基本操作ができる▽普通自動車運転免許を有する▽土・日曜日、祝日の勤務ができる▽夜間勤務ができる——の全てを満たす方

選考方法▼令和4年1月中旬に面接試験を行います。

※詳細は、申し込み後に連絡します。

その他▼▽通勤手当・期末手当を支給します。▽年次休暇があります。▽社会保険(副センター長、専門サポーターおよび一部の一般職員のみ)・雇用保険に加入します。

申し込み・問い合わせ▼11月26日(金)から12月17日(金)まで(土・日曜日を除く)に、履歴書(顔写真貼付)に必要な事項を記入の上、地域づくり推進課(☎282-1711 内線1461)へ持参するか、「いばらぎ電子申請・届出サービス」から申し込みください。

職種(募集人員)	主な業務	勤務日時	報酬
副センター長 (6人程度)	▽コミュニティセンターの維持・管理(施設の使用に関する事務、施設・物品の管理・購入に関する事務、コミュニティセンター職員の勤務管理補助等)▽地区自治会に関する事務、地区社協・青少年育成村民会議等に関する事務補助	▽週5日 ▽午前9時～午後9時30分のうち6時間/日	月額 14万6,645円～
専門サポーター (6人程度)	▽コミュニティセンターの維持・管理(施設の使用に関する事務補助、施設・物品の管理・購入に関する事務補助等)▽地区社協・青少年育成村民会議等に関する事務、地区自治会に関する事務補助		
一般職員 (36人程度)	▽コミュニティセンターの維持・管理(施設の使用や使用料徴収に関する事務、日常的な施設の清掃等)▽地区自治会・地区社協・青少年育成村民会議等に関する事務補助	▽週4日(日勤2日、夜勤2日)※日勤は午前9時～午後5時、夜勤は午後5時～9時30分の勤務となります。	月額 8万5,435円～

農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します

令和4年3月末をもって農業委員会委員および農地利用最適化推進委員が任期満了となることに伴い、新たに委員を募集します。

業務内容▼▽農業委員…農地法に基づく貸借・売買・転用等の許可審査、遊休農地の指導・調査▽農地利用最適化推進委員…地区内農地の貸し借りの斡旋、農地の集積等の現場活動

募集人員▼▽農業委員…14人(推薦含む)▽農地利用最適化推進委員…6人(推薦含む)

対象▼村内に住所を有し、▽農業に関する識見がある▽農地利用最適化を推進できる——を満たす方

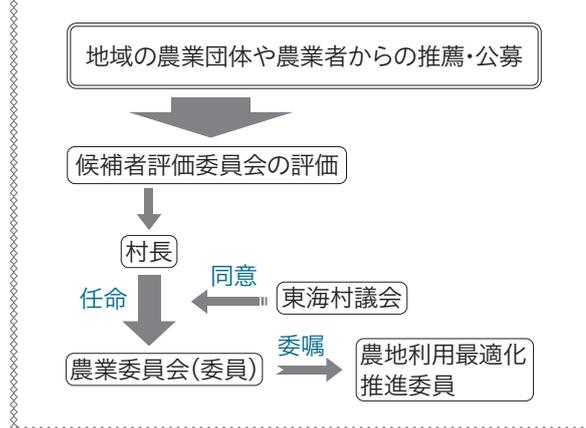
任期▼令和4年4月1日から令和7年3月31日まで

報酬▼▽農業委員…3万7,000円/月▽農地利用最適化推進委員…3万5,000円/月※その他、最適化活動および実績に応じた交付金の範囲内の金額が支払われます。

申し込み・問い合わせ▼11月25日(木)から12月24日

(金)まで(土・日曜日を除く)に農業委員会事務局(役場行政棟2階 ☎282-1711 内線1226)備え付けの応募届出書に必要な事項を記入の上、申し込みください。※応募届出書は村公式ホームページからもダウンロードできます。

【農業委員と農地利用最適化委員選任の流れ】





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)

自覚症状がほとんどない「高血圧」。放置していると、動脈硬化が進行する恐れが… 日本人の約5人に1人が「高血圧」といわれています！

「高血圧」とは…

【高血圧は自覚症状がなく、気付きにくい】

心臓は、心臓の筋肉(心筋)を伸ばしたり縮めたりしながら全身に血液を送る、ポンプのような役割をしています。この時に血管にかかる圧力を「血圧」といい、その数値が基準値より高い状態が「高血圧」です。高血圧の多くは、遺伝や加齢、不健康な生活習慣等が重なり合って起こりますが、自覚症状がほとんどないため、高血圧が危険な状態だとは認識できないことが多いようです。

【心臓や血管に大きな負荷がかかり、動脈硬化に】

血圧が高くなると、血管に強い負担がかかっ

〈健診結果の見方〉

	基準値	要注意	治療が必要
収縮期(最高)血圧(mmHg)	130未満	130以上140未満	140以上
拡張期(最低)血圧(mmHg)	85未満	85以上90未満	90以上

て血管が傷つき、血管の弾力性がなくなったり、内壁が狭くなったりする「動脈硬化」が進行します。

【動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳梗塞の恐れが…】

村では、男女ともに急性心筋梗塞による死亡率が全国と比べて高い状況となっています(平成31年茨城県市町村別健康指標より)。これには、高血圧による動脈硬化等が大きく影響していると考えられます。

「冬」は高血圧に要注意！ その理由は？

【理由① 寒さで血管が収縮するから】

寒いと、体温を逃がさないように血管が収縮し、細くなります。狭い血管に血液を押し出すことになるため、冬は血圧が高くなる傾向にあります。

【理由② 飲酒等の機会が増えるから】

アルコールや塩分を取り過ぎると、血圧が上昇します。12月に入ると、クリスマスや忘年会等で、お酒や味の濃い食事を取る機会が増えるかもしれません。高血圧にならないよう、より一層の注意が必要です。



【理由③ 屋外と室内の温度差が大きくなるから】

「寒い屋外と暖かい屋内」、「寒いトイレや洗面所と温かい浴室」など、気温が大きく変化することで血圧も急変動します。これを「ヒートショック」といい、血管に大きな負担がかかるため、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高くなります。

冬は特に入浴時に注意を！



高血圧改善のための第一歩に！

血圧を下げる「4つのポイント」

ポイント①「塩分」

目標は一日に6グラム未満！

みそ汁は具の多いものを一日1杯にし、漬物等は控える。カリウムが豊富な野菜や果物、海藻を食事に取り入れ、体内の塩分を追い出す*。

ポイント②「運動」

汗ばむ程度の運動を一日に30分！

ウォーキングや水泳等の有酸素運動が効果的。日常生活の中でこまめに動くのもお勧め。



ポイント③「禁煙」

喫煙は百害あって一利なし！

たばこを1本吸っただけで、収縮期血圧が10～20mmHg上がるともいわれている。



ポイント④「飲酒」

お酒を飲むなら適量を！飲み過ぎはNG！

男性の適量は、日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、焼酎なら半合弱が目安。女性は男性の半分～3分の2程度。

*腎臓に病気のある方はカリウムを控える必要があるため、医師や管理栄養士にご相談ください。



「自分は大丈夫」と思っていないですか？「二重電話詐欺」は、あなたのすぐ近くで発生しています！

【問い合わせ】消費生活センター(村民相談室内 ☎287-0858)

親族や行政機関、金融機関等の職員を装い、現金やキャッシュカードをだまし取る「二重電話詐欺」が、県内でも多数発生しています。

テレビや新聞等で紹介されているため、詐欺の手口は知っているはずなのに、だまされてしまう方がいるのが現状です。他人事とは思わず、お金の相談を持ち掛ける不審な電話には十分に注意しましょう。

二重電話詐欺の事例

二重電話詐欺では、さまざまな巧みな言葉が使われています。各事例で紹介しているような内容の電話がかかってきたら、「詐欺かも?」と疑いましょう。

【事例1】親族等を装って電話をかけ、現金やキャッシュカードをだまし取る

「会社の金を使い込んでしまい、返さないとクビになる」「友人の借金の保証人になったが、その友人が夜逃げした」「女性を妊娠させてしまった」「代わりの者が行くので、お金を渡してほしい」

【事例2】役場や金融機関の職員等を装い、携帯電話で通話しながらATMを操作させ、現金を振り込ませてだまし取る

「医療費や税金等の還付金があるので近くのATMへ行ってください。着いたら操作方法を教えます」

【事例3】警察官や金融機関の職員等を装い、キャッシュカードをだまし取る

「あなたの口座が不正に利用されているので、今からキャッシュカードを取りに行きます」

【事例4】パソコンのウイルス除去費用だと言って電子マネーカードを購入させ、利用権をだまし取る

「コンビニエンスストアで電子マネーを買ったら、電話で裏面の番号を教えてください」



詐欺に遭わないために…

- ▽常に留守番電話機能を設定しておく
- ▽迷惑電話防止機器を利用する
- ▽事前に家族の合い言葉を決めておく
- ▽電話でお金の話が出たときは、一度電話を切り、家族などにすぐに相談する
- ▽電話をかけてきた家族に自分から電話して確認する
- ▽個人情報や暗証番号を安易に教えない
- ▽キャッシュカードは絶対に渡さない

在宅時でも留守電に!!



ひょっとして詐欺かも…?

不安を感じたら、すぐに下記へ相談を!

ひたちなか警察署 ☎272-0110

警察安全相談総合ダイヤル #9110

■問い合わせ
日本年金機構水戸北年金事務所(☎231局2283)、
「ねんきん定期便」「ねんきんネット」専用ダイヤル
(☎0570・058・555)

こんなときには「ねんきんネット」!

▽ご自身の年金記録の確認▽将来の年金見込額の確認
▽電子版「ねんきん定期便」の確認▽電子版「被保険者記録照会回答票」の確認▽年金の支払いに関する通知書の確認▽源泉徴収票・社会保険料控除証明書などの再交付申請▽各種届出書の作成・印刷▽持ち主不明の年金記録の検索▽私の履歴整理表作成

(https://www.nenkin.go.jp/n_net/)をご覧ください。

■「ねんきんネット」をご利用ください

日本年金機構が提供する「ねんきんネット」は、インターネットを通じて、ご自身の年金の情報を、いつでもどこでも、手軽にパソコンやスマートフォンから確認できるサービスです。ご利用には「ねんきんネット」への登録(マイナポータルとの連携または、ユーザIDの取得が必要)です。詳細は、日本年金機構のホームページ(https://www.nenkin.go.jp/n_net/)をご覧ください。

また11月30日は、ご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく「年金の日」です。この機会にぜひ、未来の生活設計について考えてみませんか。

金額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく「年金の日」です。この機会にぜひ、未来の生活設計について考えてみませんか。

また11月30日は、ご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく「年金の日」です。この機会にぜひ、未来の生活設計について考えてみませんか。

金額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく「年金の日」です。この機会にぜひ、未来の生活設計について考えてみませんか。

金額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく「年金の日」です。この機会にぜひ、未来の生活設計について考えてみませんか。

金額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく「年金の日」です。この機会にぜひ、未来の生活設計について考えてみませんか。

金額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく「年金の日」です。この機会にぜひ、未来の生活設計について考えてみませんか。

金額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく「年金の日」です。この機会にぜひ、未来の生活設計について考えてみませんか。

金額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく「年金の日」です。この機会にぜひ、未来の生活設計について考えてみませんか。

金額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく「年金の日」です。この機会にぜひ、未来の生活設計について考えてみませんか。

金額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく「年金の日」です。この機会にぜひ、未来の生活設計について考えてみませんか。

金額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく「年金の日」です。この機会にぜひ、未来の生活設計について考えてみませんか。



11月は「年金月間」、
11月30日は「年金の日」

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^{とうかん}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
日まで

(切手を貼らずに
お出しください)

3191190

東
海
村
長
行

(企画総務部秘書広報課扱い)

東海村東海三丁目7番1号

(受取人)

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

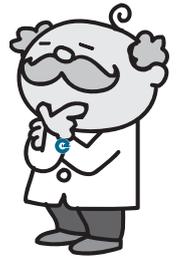
※必ず住所・氏名・職業・年齢・電話番号を記入してください。

姓名		住所		東海村	
年齢	氏名	電話番号	職業		

切り取り線

こんにちは!

村立東海病院



3階病棟(一般入院病棟)をご紹介します!

3階病棟は、40床のベッド数を保有する一般入院病棟で、毎月70～80人ほどの新規入院者を受け入れています。

スタッフは、若さあふれる元気な看護師から明るく経験豊富な看護師まで幅広く、緊急入院や手術、ケアがスムーズに行えるように、コミュニケーションを大切にしながらチームで看護を行っています。突然の入院や手術等の際に、患者さんの不安を少しでも緩和し、安心して治療を受けていただけるよう、丁寧な説明を心掛ける等、“寄り添う看護”を目指しています。



【主な治療内容】

整形外科疾患▼▽膝や股関節の人工関節置換術 ▼腰部脊柱管狭窄症の椎弓切除術
▽上肢・下肢の骨折の手術
▽胸腰椎圧迫骨折 等
内科疾患▼▽肺炎 ▼心不全
▽糖尿病 ▼腎不全 等

退院後のケアもしっかりサポートします!

3階病棟では、治療を終えた患者さんの退院支援にも力を入れています。どこでどのような生活をしていたか等、入院する前までの生活の様子から退院支援をどのように進めていくのかなど、チームで話し合い、よりよいケアを提供しています。また、「患者さんとご家族が望む生活は何か」を共有し、思い描く環境に戻れるようにチームで考え、支援しています。

新型コロナウイルス感染症対策のため、引き続き、**面会制限**にご協力ください

新型コロナウイルス感染症の影響で、入院している患者さんとの面会禁止をお願いしてから、1年以上が経ちました。荷物の受け渡し時間の調整等、日頃の感染症対策へのご理解とご協力いただき、感謝申し上げます。

ご家族に会えず、直接顔を合わせることが難しい状況に不安を抱く方もいるかと思います。ご家族が病棟に入れるのは原則、入院時と退院時のみです。そこで、洗濯物や荷物の受け渡しでご家族が来院された際に、看護師から患者さんの様子をお伝えしています。また、タブレットを使用したオンラインでの面会にも対応していますので、詳細は、病棟看護師へお問い合わせください。



【病室から見える外の風景】



【タブレットでの面会】

村立東海病院 看護部 3階病棟

【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)

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。

情報ガイド

東海村役場 ☎ 282-1711(代表)

●12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
5日(日)	東海クリニック	283-1711
12日(日)	村立東海病院	282-2188
19日(日)	東原クリニック	283-2301
26日(日)	村立東海病院	282-2188
30日(木)	尾形クリニック	282-4781
31日(金)	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)

●12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
16日(木)	10:00～16:00	新築、リフォーム、耐震診断等

●10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	0	7
累計(1月から)	53	1	60
前年比	-3	-1	-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



令和3年度

「消防設備士試験」(後期)

消防用設備などの点検や整備、工事を行うことができる専門の資格を取得できます。

期日▼令和4年2月27日(日)

場所▼水戸啓明高等学校(水戸市千波町464・10)

試験手数料▼▽甲種:57000円/人

▽乙種:38000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、書面申請の場合は12月2日(木)～13日(月)に、電子申請の場合は11月29日(月)～12月10日(金)に、一般財団法人消防試

健康・医療



東海村を歩こう

「みんなですこやかウォーキング」

ご自身の体力に合わせてウォーキングをしませんか。

期日▼12月3日(金)(雨天中止)

時間▼午前9時30分から(午前9時受付け付け開始)

集合場所▼舟石川コミュニティセンター

ター

対象等▼村内在住の方(先着50人)

内容▼1時間程度のウォーキング(舟石川まほろばの里と近隣公園コース)

験研究センター茨城県支部(☎301局1150) <https://www.shoubo-shiken.or.jp/>へ申し込みください。

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。▽事前に申し込みのない方の参加はお断りします。

申・関11月29日(月)から12月1日(水)までに、電話で保健センター(☎282局2797)へ申し込みください。

「ご利用ください!後期高齢者医療制度のパンフレット」



茨城県後期高齢者医療広域連合では、令和3年度版の「後期高齢者医療制度(75歳以上の方)および、一定の障がいがある65歳以上

75歳未満の方が加入する医療保険)について分かりやすく説明したパンフレットを作成しています。

住民課後期高齢者医療保険窓口(役場行政棟1階)に設置していますので、ご自由にお持ちください。

関住民課保険年金担当(内線1134)

高齢者を対象とした無料の歯科健診を受診しましょう

茨城県後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者医療被保険者の口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防するため、無料の歯科健康診査を実施しています。対象の方(8月中旬に案内状を郵送済み)で、まだ受診していない方は、お口の健康を保つために歯科健診を受診しましょう。

受診期間▼12月31日(金)まで(歯科医療機関の休診日を除く)

場所▼茨城県歯科医師会に属する歯科医療機関のうち、本事業を実施する歯科医療機関（郵送済みの案内状に記載）

対象▼茨城県後期高齢者医療制度の被保険者で、令和2年度に満75歳・80歳・85歳を迎えた方（施設等入所者を除く）

その他▼申し込み方法や持ち物等詳細は、案内状をご覧ください。▽案内状の再発行を希望する方は、茨城県後期高齢者医療広域連合へお問い合わせください。

茨城県後期高齢者医療広域連合事業課（☎309局1212）、住民課保険年金担当（内線1135）

福祉



認知症カフェに来ませんか？ 「Village Bird（ビレッジバード）」

認知症の方やそのご家族、地域にお住まいの方など、どなたでも気軽に立ち寄れる場所、それが「Village Bird（認知症カフェ）」です。

12月のカフェは、交流のほか、ミニ講話を開催し、薬剤師が認知症の薬やサプリメントなどについてお話しします。医療や介護の専門職も同席し、「もの忘れが多くなった」「認知症の家族を介護しているが、こんな時どうしたらいいの…」などの相談に応じます。

場所	期日
総合福祉センター「絆」	6日・13日・20日(全て月曜日)
石神コミュニティセンター 舟石川コミュニティセンター	7日・14日・21日(全て火曜日)
村民活動センター	7日・21日(全て火曜日)
村松コミュニティセンター	9日(木)
真崎コミュニティセンター 白方コミュニティセンター	3日・10日・17日・24日(全て金曜日)

12月の日程等▼

東海村シルバーバリアハビリ体操指導士会による「いきいき体操教室」

申・問11月29日(月)以降に、電話で地域包括支援センター（☎287局2516）へ申し込みください。

期日▼12月15日(水)
時間▼午後1時30分～3時30分(出入り自由)

場所▼グループホームメジロ苑
定員▼先着10人

内容▼ミニ講話「認知症のお薬って？」(午後1時45分から(30分程度))▽参加者同士の交流

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。▽風邪症状や体調が優れない方は、参加をお控えください。

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。

「人権週間」に合わせて 「特設人権相談所」を開設します

1948年12月10日に採択された「世界人権宣言」を記念して、毎年12月4日から10日までの1週間を「人権週間」としています。村では、これに合わせて「特設人権相談所」を開設します。

子ども・女性・高齢者・障がい者等に対する人権問題や家庭内の問題等について、東海村人権擁護委員が無料で相談に応じます。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

期日▼12月5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)

アイヌの方々からのさまざまな相談を受け付けています

公益財団法人人権教育啓発推進センターでは、アイヌの方々の悩みをお受けする相談専用フリーダイヤルを開設しています。嫌がらせや差別、プライバシー侵害など、さまざまな相談を無

料で受け付けています。秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。
受付日時▼月曜日から金曜日まで(祝日、年末・年始を除く)の午前9時～午後5時
相談専用フリーダイヤル▼☎0120-771-208

問公益財団法人人権教育啓発推進センター(☎03-5777-1802)
※本事業は、厚生労働省の生活相談充実事業により実施しています。

高校生活に必要な学用品等の購入を支援します

令和4年4月に高校入学予定の生徒が属する世帯に対し、学用品等の購入支援を行います。

助成額▼3万円/人
対象▼村内に住所を有し、生活保護を受給していない世帯で▽新型コロナウイルス感染症の影響を受ける以前の世帯収入より、世帯収入が10パーセント以上減額した▽東海村の「進要保護児童生徒就学援助制度」を利用している▽生活福祉資金特例貸付を利用している——のいずれかに該当する世帯



申・問12月1日(水)から令和4年3月31日(木)までに、東海村社会福祉協議会(☎282局2804)へ申し込みください。※申し込み方法など詳細は、東海村社会福祉協議会ホームページ(<https://www.t-shakyo.or.jp/>)をご覧ください。

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。

使わなくなったものをお譲り
します！「育児用品交換会」

歳末たすけあい事業の一環である「育児用品交換会」を、感染症対策のため、二部制(▽午前の部：事前に寄付または募金をし、入場券をお持ちの方のみ入場可▽午後の部：どなたでも入場可)で、入場制限(一度に25組、30分入れ替え)を設けて実施します。

日時▼12月11日(土)午前9時30分～午後2時(正午～午後1時を除く)※午前9時から入場整理券を配布します。

場所▼総合福祉センター「絆」

その他▼▽育児用品等を寄付したい場合は、12月8日(水)までにお持ちください。交換会当日は受け付けできません。▽ベビーカー等は抽選となります。

☎東海村社会福祉協議会(☎282局2804)

●12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、栄養相談)(事前予約) 21日(火) 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) 21日(火) 9:00～11:30 13:00～17:00

●乳幼児健診 期日・受付時間 対象児

乳児 1日(水) 令和3年7月 12:50～13:50 生まれの子

1歳6か月児 2日(木) 令和2年5月 12:50～13:50 生まれの子

2歳半歯科 9日(木) 令和元年5月 13:00～14:00 生まれの子

3歳児 8日(水) 平成30年6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 22日(水) 令和3年9月 13:00～13:20 生まれの子

歯ッピー離乳食教室 23日(木) 令和3年5・6月生まれの子(事前予約) 9:30～9:45

●12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 3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 10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 23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。

●12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 8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5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。

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。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▼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。▽各回とも事前予約制となります。

ります。

日時	内容
①令和4年1月14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令和4年1月15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

申・閏12月24日(金)までに、保健センター(☎282局2797)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、お子さんと保護者同士の交流を深めませんか。

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、午後1時15分～3時45分

場所▼おおぞら保育園

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

12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	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	2日・9日 16日・23日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3	6日・20日 13日・27日
緑ヶ丘	2日・16日	竹瓦	7日・14日 21日・28日
白方	9日・23日	舟石川2	7日・21日 14日・28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	7日・21日 14日・28日
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)		3日・17日 2日・16日 7日・21日 6日・20日 10日・24日 9日・23日 14日・28日 13日・27日
燃えるごみ ※祝日の収集も行います。			
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)	
11日・25日/8:30~12:00 29日・30日/8:30~16:30(12:00~13:00を除く)		4日・11日・18日・25日/8:30~11:30 29日・30日/8:30~16:30	
土曜日、祝日の直接搬入受付日時			

教養・スポーツ

「須和間卓球クラブ」 会員募集



初心者や、練習のみに参加希望の方も歓迎します。曲を聴きながら、ミニ練習試合等を行います。小・中学生の会員も募集しています。見学もできますので、お気軽にお問い合わせください。

日時▼日曜日午前9時~正午
場所▼村松コミュニティセンターまたは、中丸コミュニティセンター

会費▼100円/回(場所代)
岡秋葉さん(☎282局2691)

その他

たくさんのご回答、ありがとうございます した「村の情報発信に関するアンケート」



広報活動に対する皆さんの評価やニーズを把握するために「村の情報発信に関するアンケート」(▽調査期間:7月12日~8月12日)▽有効回答数:643件の結果を、村公式ホームページ(右QRコードよりアクセス可)で公表しています。

村では、アンケート結果や皆さんからお寄せいただいた貴重な意見を基に、村からのお知らせが、住民の皆さんへより分かりやすく伝わるよう、検討・改善に努めます。ご協力ありがとうございます。

陸上自衛隊高等工科学校の 生徒を募集します

全寮制で、高等学校の普通科と同等の教育を受けながら、併せて各種技術や防衛基礎学等を学ぶ、陸上自衛隊高等工科学校(神奈川県横須賀市御幸浜2・1)の生徒を募集します。3年間の生徒課程修了時に、提携する通信制高等学校の卒業資格が取得できます。

対象▼平成17年4月2日~平成19年4月1日に生まれた男性で、中学校を卒業または中等教育学校の前期課程を修了(見込みを含む)した方

受付期間▼推薦:12月3日(金)まで

▽一般:令和4年1月14日(金)まで
試験日程▼推薦:令和4年1月8日(土)~11日(火)のうち指定する1日

▽一般:▽1次試験:令和4年1月22日(土)▽2次試験:令和4年2月3日(木)~6日(日)のうち指定する1日

合格発表▼推薦:令和4年1月20日(木)▽一般:令和4年2月17日(木)

その他▼自衛官候補生は、年間を通して募集しています。詳細は、お問い合わせください。▽手当

(10万3700円/月、期末手当2回(令和3年1月1日現在)が支給されます。※法律の改正により、改定となる場合があります。)

申・岡自衛隊茨城地方協力本部水戸募集案内所(☎226局9294) <https://www.mod.go.jp/pc/ibaraki/> hq1-ibaraki@pc.mod.go.jp

【お詫び】「広報とうかい」(10月25日号・表紙)の村火災予防ポスター「コンクール 最優秀作品」の氏名に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

【誤】: 澤畑希依さん
【正】: 澤島希依さん

【東海村のコロナワクチン接種状況】

11月14日時点の接種状況は

接種対象者数 **3万5,223人**

1回目接種者数 **3万983人**

2回目接種者数 **3万291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12歳以上となる方です。

「楽ちん！ ダイエット教室 健診結果をみてみよう」

健診結果をセルフチェックし、「自宅でできる簡単な体操」と「生活習慣病を予防する食事の仕方」を学びませんか。良い生活習慣を取り入れることが、健康の維持と病気の予防につながります。この機会に、ぜひご参加ください。



期日▼11月30日(火)、12月3日(金)、令和4年3月1日(火)※いずれも同じ内容で、参加は一人につき1回までとなります。

時間▼午後1時30分～3時40分

場所▼総合福祉センター「絆」

対象▼村内在住で、令和3年度特定健康診査において特定保健指導の対象となった方

定員▼各先着8人程度

参加費▼無料

その他▼▽自宅で検温し、マスクを着用の上、お越しください。▽新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期となる場合があります。

申し込み・問い合わせ▼事前に、電話またはメールで、保健センター(☎282-2797 ☒hoken-c@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。※詳細は、村公式ホームページ(右QRコードよりアクセス可)をご覧ください。



ふるさと歴訪
〜自然を探して〜

「鮭の日」に思いをはせる

皆さんは、11月11日が何の日かご存じですか。この日は「鮭の日」です。理由は、「鮭」という漢字に「十一」が2つ含まれているからだそうです。

村内でも、毎年9月から10月にかけて、久慈川に、サケたちが産卵のため遡上してきます。伝統的なサケ漁は東海村のこの時の風物詩ですが、そもそもサケとはどんな魚なのか、知っていますか。

一口にサケといっても、サケにはいくつかの種類があります。久慈川に遡上してくるのは「シロサケ」という日本で最も一般的なサケで、そのほとんどが3、4年前に久慈川で生まれたサケたちだと考えられています。

ところが最近、サケ漁師たちの間では「サケが川に上がってこない」「サケが上がってくる時期が遅くなっている」という話もあるようです。それらの原因の一つに、地球温暖化があると考えられます。

そもそもサケにとって遡上に最適な水温は0〜20度だというデータがあります。一方で、近年、サケ漁期における茨城県沿岸の海水温は20度を超える日が多く、20度を下回るのは11月に入ってからです。茨城県は日本のサケ遡上地の中でも南に位置しているため、地球温暖化による海水温の上昇



【サケ漁風景】



【シロサケの雌(上)と雄(下)】

歴史と未来の交流館学芸員
野田美智子(ミシエル・ハーベル)

の影響を受けやすいのでしょうか。このままでは、やがて東海村にサケが遡上しなくなり、伝統のサケ漁は廃れてしまします。東海村とその周辺に伝わる大切な文化であるサケ漁を守るために、私たちにもできることがあると考えます。

それは、「地球に優しい暮らしをすること」です。地味なことかもしれませんが、「節電・節ガスで二酸化炭素の排出量を減らす」、「3R(リデュース・リユース・リサイクル)を意識し、ゴミを減らすよう努める」など、私たちにできる工夫はたくさんあります。今できるのは小さなことでも、"ちりも積もればサケ漁を守る"という大きなことを成し遂げられると信じています。