

## 主な話題

- p 02 令和4年度も「窓口業務時間延長」を実施します！  
p 03 とうかい1～MOのクーポン割引キャンペーン 参加事業者募集  
p 07 令和4年度 狂犬病予防集合注射を実施します

## 4月10日号から

## 「広報とうかい」の配布期間が変わります

村からの情報を、村民の皆さんにお届けする「広報とうかい」(月2回発行)。これまで、発行日を含む3日間で皆さんのご自宅等へ配布していましたが、4月から配布業者が変更となることに伴い、**次号(4月10日号)から、配布期間が発行日を含む5日間が変わります**ので、ご理解のほどよろしく願います。なお、配布期間内に「広報とうかい」が届かない場合は、下記担当へお問い合わせください。

## 【4月10日号からは…】

**配布期間**▼発行日を含む5日間(土・日曜日、祝日を含む)

**配布業者**▼有限会社 市原アイ・エス・シー (朝日新聞店)

## 【お届け日は…】

▽10日号は、10日～14日にお届けします。

▽25日号は、25日～29日にお届けします。

お手元に届くまで  
お待ちください!



## 教えて! 「広報とうかい」

- ▽月2回(10日号・25日号)発行しています。
- ▽発行日を含む5日間で、配布業者が、皆さんのご自宅等へお届けします(全戸配布)。
- ▽役場や村内の公共施設のほか、JR東海駅、村内の金融機関・スーパー・コンビニ等に配置しています。
- ▽村公式ホームページ(「広報とうかい」で検索)から、最新号や過去の掲載号がご覧いただけます。

【問い合わせ】政策推進課広報・国際化担当(☎282-1711) ※3月31日(木)までは、秘書広報課広報戦略・国際化担当(☎282-1711 内線1306)へお問い合わせください。

## 【お問い合わせの際はご注意ください】

4月1日(金)からの役場の組織改編に伴い、名称が変更となる部署について、今号では4月1日以降の新しい名称を記載しています。 ※3月31日(木)までの名称も併記しています。

# 令和4年度も

## 「窓口業務時間延長」を実施します！

第1・3  
木曜日だよ



### 実施日▼

4月	5月	6月	7月	8月	9月
7日・21日	6日・19日	2日・16日	7日・21日	4日・18日	1日・15日
10月	11月	12月	1月	2月	3月
6日・20日	4日・17日	1日・15日	5日・19日	2日・16日	2日・16日

**延長時間▼**午後7時まで(通常の開庁時間は午前8時30分～午後5時15分)

**その他▼**▽祝日の場合は、翌開庁日に振替実施となります。▽新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、まん延防止等重点措置等の実施期間については、窓口業務時間延長を取りやめとする場合があります。

**問い合わせ▼**詳細は、村公式ホームページをご覧ください。か、各実施課(役場代表 ☎282-1711)へお問い合わせください。

### 実施課および取り扱い業務 ※実施課名については、4月1日(金)以降の表記となっています。

役場行政棟1階	取り扱い業務
住民課	住民登録(転出・転入等)、印鑑登録、マイナンバーカード関連、パスポート(交付のみ)、各種証明書・許可書の発行、戸籍届出等 ※住所または本籍地が他市町村の場合、戸籍届出は受け付けのみとなります。
保険課	国民健康保険、国民年金、後期高齢者医療保険、医療福祉(マル福・マル特制度)等に関する手続き 介護保険に関する手続き
税務課	固定資産評価額証明書、固定資産課税証明書、所有不動産証明書(以上は本年度課税分のみ)、村・県民税課税証明書(所得証明書)、納税証明書、軽自動車車検用納税証明書、事業所所在証明書の発行、村税納税相談(要予約)
会計課	村・県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育所(園)・認定こども園保育料、下水道使用料等の支払い ※国税、県税、国民年金保険料の取り扱いはできません。
役場行政棟4階	取り扱い業務
子育て支援課	保育所・幼稚園・認定こども園(保育・教育認定、利用の手続き)、児童手当、児童扶養手当の申請等
役場議会棟1階	取り扱い業務
水道課	給水の開始・中止の手続き、名義変更等の手続き、上下水道料金の支払い ※下水道使用料のみの取り扱いは会計課となります。

健康増進課(保健センター ☎282-2797)については、窓口業務時間延長日を定めていませんが、開所時間外の来所を希望する際は随時対応しますので、事前にお問い合わせください。

総合福祉センター「絆」	取り扱い業務
健康増進課 (保健センター)	母子健康手帳の交付、予防接種問診票の交付等、母子保健に関する手続き ※母子健康手帳の発行は、健康増進課(保健センター)のみとなります。

#いいもの お買い物、お食事、サービスも!



# とうかい | ~MOのクーポン割引キャンペーン

## 参加事業者募集

村では、「とうかい | ~MOのクーポン割引キャンペーン」として、村民の皆さんが買い物や飲食、生活関連サービス等の値引きが受けられるクーポン券(額面1,000円相当)2枚を、「広報とうかい」(5月25日号)に折り込み配布します。本キャンペーンを実施するに当たり、参加事業者を募集します。村民の生活を支えるとともに、消費を喚起して本村の経済活性化を図るため、ぜひご参加ください。

【問い合わせ】産業政策課産業政策推進担当(☎282-1711 内線1269)

### 対象となる要件

村内に店舗等を有し、▽小売業、飲食業、理容・美容業などのサービス業者または建設業者である▽中小企業である(中小企業信用保険法第2条第1項に該当)▽チェーン店(11店舗以上)またはフランチャイズ店でない——の全てを満たす事業者 ※個人事業主または法人のガソリンスタンドがフランチャイズ形式で営む場合は対象となります。

### 事業内容

▽参加店舗が、「広報とうかい」(5月25日号)に折り込まれるクーポン券(額面1,000円相当)1枚と引き換えに、3,000円以上の会計の際に、1,000円引きで商品を販売・サービスを提供する。▽値引額を村が補助する(上限20万円/事業者)。

※申請方法など詳細は、お問い合わせになるか、村公式ホームページをご覧ください。

### 募集期間

4月1日(金) ~ 5月2日(月)

### キャンペーン期間

6月1日(水) ~ 7月31日(日)

### ぜひご参加ください!「参加事業者募集説明会」

本キャンペーンへの参加を検討している事業者向けに、説明会を開催します。事前に電話で申し込みの上、ぜひご参加ください。

【申し込み・問い合わせ】東海村商工会(☎282-3238)

期日 4月13日(水)

時間 午後2時30分~3時30分

場所 東海村商工会

### 事業者の皆さんへ

## 事業復活支援金を支給します

国では、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた事業の継続・回復を支援するため、事業復活支援金を支給します。

**支給対象**▽▽新型コロナウイルス感染症の影響を受けた▽対象月(令和3年11月~令和4年3月のいずれかの月)の売上高が、基準月(平成30年11月~令和3年3月の間の任意の対象月と同じ月)の売上高と比較して50パーセント以上または、30パーセント以上50パーセント未満減少した——を満たす中小法人・個人事業主  
**支給額**▼(「基準期間の売上高」-「対象月の売上高」)×5か月 ※▽基準期間は、基準月を含む平成30年11月~平成31年3月、令和元年11月~令和2年3月、令和2年11月~令和3年3月のいずれかの期間です。▽支給額には上限があります。※詳細は、経済産業省ホームページ(<https://jigyuu-fukkatsu.go.jp/>)をご覧ください。

**申請期限**▼5月31日(火)まで

【問い合わせ】事業復活支援金相談窓口(☎0120-789-140(土・日曜日、祝日を含む全日の午前8時30分~午後7時))

あなたの地域の  
相談役

こんにちは！ 民生委員です！



茨城県版民生委員・児童委員キャラクター  
「いばらきミンジー」

民生委員・児童委員は、訪問活動などで地域住民を見守り、住民の皆さんが抱える生活上の心配ごとや困りごとなどの“相談相手”として、また、村や村社会福祉協議会などの専門機関への“つなぎ役”として、日々活動しています。

活動を通して、幅広い年代の方々と関わることで、たくさんの知り合い(仲間)ができ、日々の活力につながっています。また、さまざまな人との交流や研修会などを通して、自分自身の成長にもつながっています。

これからも「相手に寄り添う支援」と、「地域への心配り、気配り、目配り」を大切にして、活動に取り組んでいきます。

子育てや障がい、介護のことなどで不安があるときは、お住まいの地域の民生委員・児童委員にお気軽にご相談ください。※守秘義務により、相談内容の秘密は守られます。



【写真左から】稲田栄一さん(東海村民生委員・児童委員協議会 副会長)、萩谷毅彦さん(同 会長)、根本仁子さん(同副会長)

【問い合わせ】地域福祉課地域福祉推進担当(☎282-1711)※3月31日(木)までは、福祉総務課地域福祉推進担当(☎282-1711 内線1139)へお問い合わせください。

一般ドックまたは脳ドックの受診費用を補助します

**対象**▼▽東海村国民健康保険に加入し、令和3年度までの国民健康保険税を完納している世帯に属する、18歳から74歳までの方 ▼後期高齢者医療保険に加入し、令和3年度までの後期高齢者医療保険料を完納している方

**補助回数**▼年度内1回(一般ドックまたは脳ドックのいずれか一方を選択)

**対象医療機関等**▼下表参照

**その他**▼▽一般ドックを受診する方は、村の特定健康診査・後期高齢者健康診査・ヤング健診、各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん)、腹部超

音波検診の受診はできません。▽補助対象外の検査費用等は各医療機関へお問い合わせください。

**申し込み・問い合わせ**▼4月1日(金)から令和5年3月3日(金)までに、保険証と印鑑(朱肉を使うものに限る)をお持ちの上、保険課医療保険担当(役場行政棟1階 ☎282-1711)へ申し込みください。※▽3月31日(木)までは、住民課保険年金担当(役場行政棟1階 ☎282-1711 内線1131・1135)へお問い合わせください。▽個人で医療機関へ予約した後、受診する前に必ず申請してください。▽申請は、受診する日のおおむね1か月前から受け付けます。

医療機関名等	一般ドック自己負担額		脳ドック自己負担額
	40歳未満	40歳以上	
村立東海病院(☎282-2614)	1万2,450円	1万2,450円	未実施
日立製作所ひたちなか総合病院総合健診センター(☎354-6795)	1万2,540円	1万2,900円	1万800円
日立製作所日立総合病院日立総合健診センター(☎0294-23-3971)	1万2,540円	1万2,900円	1万800円
茨城県メディカルセンター(☎243-1111)	1万2,540円	1万2,540円	未実施
東関東クリニック(☎221-1200)	1万2,540円	1万2,540円	未実施
聖麗メモリアル病院脳ドックセンター(☎0294-52-8531)	未実施	未実施	8,910円
聖麗メモリアルひたちなか(☎219-8400)	未実施	未実施	8,910円
ブレインピア南太田(☎0294-70-1711)	未実施	未実施	6,900円
ブレインピアひたちなか(☎219-7702)	未実施	未実施	6,900円

# 東海村国保加入者の皆さんへ お知らせします

## ！ 他の健康保険に加入した方は、「国保をやめる」手続きが必要です

例年3月と4月は、卒業や就職、退職等で健康保険の異動が多い時期です。東海村国民健康保険(国保)をやめて他の健康保険に加入した方は、新しい保険証と国保の保険証、マイナンバーが分かるものをお持ちの上、保険課(3月31日(木)までは住民課)(役場行政棟1階)で国保をやめる手続きを行ってください。国保をやめる手続きをしないでいると、社会保険等への移行後も国保税が賦課され続けますので、ご注意ください。

特に、新社会人となり他の健康保険に加入した方は、忘れずに手続きをするようお願いいたします。

## ！ 進学等のために村外へ転出した方へも、村の保険証を交付できます

進学や施設等への入所に伴い村外へ転出した場合も、東海村国保の保険証を交付することができます。対象となる方は、右記のものをお持ちの上、保険課(3月31日(木)までは住民課)へ申請してください。また、学校等を卒業して就職した方や村内に転入した方も、届け出が必要です。

学生の方	▽在学証明書(令和4年4月1日以降発行のもの) ▽対象者と世帯主のマイナンバー ▽窓口に来た方の本人確認ができるもの ▽印鑑
施設等へ入所の方	▽在所・在園証明書 ▽対象者と世帯主のマイナンバー ▽窓口に来た方の本人確認ができるもの ▽印鑑

※同一世帯以外の方が代理で手続きする場合は、世帯主からの委任状が必要となります。

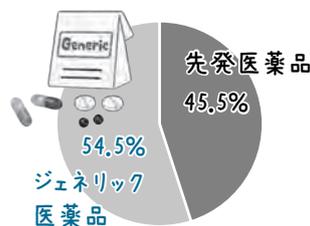
## ！ 他の健康保険に加入後に、国保を使って医療機関を受診してしまったら…

他の健康保険への加入後に国保で医療機関を受診してしまったときは、保険証を使用した方に対し、国保が負担した医療費の返還を求める場合があります。その場合、一度国保に返還してから加入中の健康保険に請求することで、療養費の支給を受けることができます。

## 選んでみましょう! ジェネリック医薬品

### 【ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは?】

最初に作られた薬(先発医薬品=新薬)の特許が切れてから作られた薬のことです。東海村国保加入者のうち、54.5パーセントの方がジェネリック医薬品を利用しています(令和3年12月現在・数量比)。



### ジェネリック医薬品を利用する際は、まずは医師へご相談ください

ジェネリック医薬品を利用するには、医師へ「ジェネリック医薬品にしてほしい」と伝える必要があります。ただし、全ての新薬に対しジェネリック医薬品が製造販売されているわけではなく、治療内容によっては適さない場合もあります。まずは医師へ相談し、その選択や使用方法については薬剤師と相談してみましょう。



**【成分や効き目は、新薬と同じ】** 新薬と同等の効き目や安全性を持つと、厚生労働省に認められたものが製造されているため、安心です。

**【新薬より改良が進んでいることも】** 飲みやすさや副作用を抑える工夫など、後発医薬品ならではの改良が進んでいる場合もあります。

**【家計への負担を軽減】** 開発コストがかからない分、価格が安く設定されています。新薬の3~5割ほど安価になる場合が多く、家計への負担を軽減できます。

**【医療費の有効活用】** 個人負担の軽減だけでなく、日本全体の医療費削減にもつながり、新技術や新薬の導入に活用することができます。

村では医療費の抑制を図るため、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額の軽減が比較的大きい方を対象に、「差額通知書」を送付しています。また、差額通知書にはジェネリック医薬品への切り替えを手軽に伝えられるカードやシールを同封していますので、ぜひご活用ください。

**【問い合わせ】** 保険課医療保険担当(☎282-1711) ※3月31日(木)までは、住民課保険年金担当(☎282-1711 内線1133)へお問い合わせください。

## 「自然災害における応急対策業務に関する協定」を締結しました

村では、3月3日、東海村建設業協同組合と「自然災害における応急対策業務に関する協定」を締結しました。この協定は、平成27年11月30日に締結した協定を見直したもので、村と同組合との連携・協力をより強固とし、道路等の公共土木施設の災害対応を行うことを目的としています。

同組合は、村内に本社を置く建設業者で構成されており、これまでも村の災害対応に協力し、東日本大震災後の災害復旧等に大きく貢献しました。今回の見直しでは、震度5弱の地震発生時に組合員が自主的にパトロールを実施することや、村との連絡手段としてスマートフォン等の情報通信技術を活用することを加えました。これらにより、地震発生時の対応を強化するとともに、正確な現場情報を把握し、より迅速かつ的確な災害対応が期待できることから、今回の協定締結に至りました。



【写真左から】澤島弘樹さん(東海村建設業協同組合副理事長 東康建設工業(株))、河野武さん(同理事長 (株)河野工務店)、山田村長、萩谷副村長

【問い合わせ】道路整備課管理担当(☎282-1711)※3月31日(木)までは、都市整備課管理担当(内線1243)へお問い合わせください。

## 生垣を設置する方に補助金を交付しています

村では、緑化の推進のため新たに生垣を設置する方を対象に、予算の範囲内で補助金を交付しています。緑豊かな庭づくりの一環として、生垣を設置してみませんか。

【申し込み・問い合わせ】環境政策課環境計画・緑化推進担当(役場行政棟4階 ☎282-1711 内線1454)

### 補助金を受けるには…

**対象**▼村内の住宅用地に生垣を設置しようとする個人で、▽新築等で新たに生垣を設置する▽既存のブロック塀等からの建て替えを検討している——のいずれかに該当する方

**条件**▼▽生垣を設置する場所が、公衆用道路または個人の敷地に面し、延長が2メートル以上▽樹木の高さが0.9メートル以上で、延長1メートル当たり2本以上を植える▽設置後10年間は生垣として活用する——を満たすこと

**補助額**▼生垣1メートル当たり3,000円(限度額5万円)※1メートル未満は切り捨てとなります。

### 生垣設置をお考えの方へ 補助金申請の3ステップ

#### ①相談・申請

事前に環境政策課へ相談した上で、▽東海村生垣設置補助金交付申請書▽位置図▽生垣の植栽計画図▽土地所有者の承諾書(申請者以外の方が土地を所有する場合のみ)——を提出してください。



#### ②着工

役場職員が現地を確認し、補助が適正と判断した場合、交付決定通知書を発行・送付します。その後、生垣設置に着工してください。※申請前に着工した場合は、補助金を交付できません。



#### ③完了報告・支払い

生垣設置後、完了報告書と補助金振込口座が分かる書類を提出してください。役場職員による現地確認後、交付決定内容と相違がなければ確定通知を発行し、補助金を交付します。



### 生垣を設置すると“いいこと”がたくさん!

**環境の観点から**…▽四季の豊かさを感じる美しい景観の確保▽植物の蒸散作用による冷却効果▽自然や生命に触れる機会の創出▽地球温暖化防止に対する貢献

**防災の観点から**…▽ブロック塀等と比べて地震による倒壊の危険性が低い▽高密度な樹木による防風・減風効果▽火事の際の隣地への延焼防止



# 令和4年度 狂犬病予防集合注射を実施します



生後91日以上の子犬には、狂犬病予防法により犬の登録(生涯1度)と狂犬病予防注射(年1回)が義務付けられています。飼い主の方は、犬の登録および予防注射を必ず行いましょう。

日時等▼右表のとおり

費用▼3,550円/頭(▽注射費用…3,000円 ▽注射済票交付手数料…550円) ※釣り銭のないようお願いいたします。

その他▼▽予防注射を受ける際、必ず飼い犬の健康状態を確認し、村から郵送される「犬の登録(予防注射済票交付)申請書」の問診欄に必要事項を記入の上、実施場所へお持ちください。▽右記の日程で受けられない場合は、かかりつけの動物病院で受けてください。▽同居家族や身近な知人に新型コロナウイルスの感染が疑われる方がいる場合などは、来場をお控えください。▽来場前に検温と体調(発熱・咳・喉の痛み等)の確認を行ってください。▽会場内では、必ずマスクを着用の上、他の来場者と十分な間隔を確保し、近距離や大きな声での会話、大きな発声はお控えください。▽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。

期日	時間	実施場所
4月22日 (金)	9:00 ~ 9:15	石神コミュニティセンター
	9:25 ~ 9:35	外宿2区自治会集会所
	9:50 ~ 10:00	亀下区自治会集会所
	10:10 ~ 10:25	白方コミュニティセンター
	10:35 ~ 10:50	真崎コミュニティセンター
	11:05 ~ 11:20	船場区自治会集会所
4月23日 (土)	9:00 ~ 9:10	照沼区自治会集会所
	9:20 ~ 9:30	村松コミュニティセンター
	9:45 ~ 10:05	中丸コミュニティセンター
	10:15 ~ 10:25	南台区自治会集会所
	10:40 ~ 10:55	舟石川コミュニティセンター
	11:05 ~ 11:25	役場庁舎

※中止・延期の際は、村公式ホームページ等でお知らせします。



## 狂犬病予防 Q&A

### 1 「狂犬病」ってどんな病気なの？

狂犬病は、人を含む全ての哺乳類に感染する病気です。人への感染は、狂犬病ウイルスを持つ動物(主に犬)にかまれ、唾液からウイルスが体内に入るケースが多く、発症すると100パーセント死に至るといわれています。

### 2 日本で発生する恐れはあるの？

現在日本で狂犬病の発生は見られていませんが、韓国や中国などのアジア地域を含め、世界中で年間約6万人が感染し、死亡しています。

ウイルスを持っているネズミやコウモリ等の小型野生動物が外国船を經由して侵入することもあるため、日本でも狂犬病が発生する危険性は高まっています。

### 3 室内犬は予防注射をしなくても大丈夫？

室内犬も小型野生動物と接触する恐れは十分にあります。普段おとなしい犬でも、狂犬病に

感染すると、“目の前のものにかみつく”などの症状が現れます。そのとき最初に被害に遭う可能性があるのは飼い主です。愛犬と飼い主自身の命を守るためにも、必ず予防注射を受けましょう。

### 4 予防注射以外で大切なことは？

犬の登録をすると「鑑札」が、予防注射をすると「注射済票」が交付されます。これらには番号が刻まれていて、首輪等に付けることが義務付けられています。※行政機関が迷子の犬を保護した際は、この情報を基に連絡等を行います。

また県では、犬一頭の予防注射につき「門標」を1枚交付しています。法を遵守している証明として、玄関前などの来客から見える場所に掲示してください。



▲鑑札



▲注射済票



▲門標

【問い合わせ】環境政策課生活環境保全担当(☎282-1711 内線1452)、茨城県動物指導センター(☎0296-72-1200)

# 環境学習プログラムの活動報告

～中丸小・村松小～



村では、「東海村生物多様性地域戦略」(平成26年3月策定)に基づき、平成28年度から村内の各小学校と連携して、本村の自然を生かした環境学習を進めています。これは、村内における生物多様性の保全・再生と、自然の恵みを持続的に得ることができるまちづくりを推進するものです。令和3年度は中丸小学校、村松小学校の5年生を対象として実施しました。各校の活動は以下のとおりです。

【問い合わせ】環境政策課環境計画・緑化推進担当(☎282-1711 内線1454)

## 中丸小学校

中丸小では、「東海村の自然の魅力を伝えよう！」をテーマに、総合福祉センター「絆」の北側に広がる緑地をフィールドに身近な自然の魅力や楽しみ方の発見・発信を目的とした環境学習を行いました。

フィールドワークでは、草原や小川等の多様なフィールドに生息するハネナガイナゴやエサキモンキツノカメムシ等の昆虫のほか、モクスガニやスジエビ等の生き物や、サクラタデやムラサキシキブ等の植物を観察することで、東海村の自然本来の姿とその魅力について学びました。



気になる動植物を探している様子

## 村松小学校



学校内のビオトープで生き物をつかまえている様子

村松小では、「村松小学校の環境政策課になろう！～わたしたちにできることから～」をテーマに、学校ビオトープで見つけた東海村の自然の魅力を発信することを目指した環境学習を行いました。

フィールドワークでは、オオカマキリやイラガの繭、オニヤンマのヤゴ等の観察を通し、ビオトープに内在する草原や森、小川等の多様な自然環境と、そこに生息する動植物との関連性について学びました。

## ■□■□■ オンラインで両校をつなぎ、学習発表を行いました ■□■□■

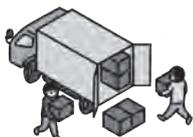
3学期には、中丸小と村松小をオンラインでつなぎ、環境学習の成果を発表し合う学校間交流を行いました。両校は、それぞれ異なるフィールドで1年間学んできましたが、互いの学習成果の発表を通して、フィールドごとの環境特性とそこに生息する動植物の違いや、共通点等を発見することで、広く東海村の自然について学ぶことができました。



## 引っ越しサービスをめぐるトラブルに注意！ 見積もりは、複数社から取るようにしましょう

【問い合わせ】消費生活センター(産業政策課内 ☎282-1711)※3月31日(木)までは、消費生活センター(村民相談室内 ☎287-0858)へお問い合わせください。

例年、3月末から4月の初めは「1年間の引っ越しのうち、3分の1が集中する」といわれ、全国の消費生活センターには、引っ越しサービスに関する相談が多く寄せられます。急いで引っ越さなければならぬときでも、事前に情報を収集し、複数社から見積もりを取るなど、落ち着いて引っ越しの準備をしましょう。



### ⚠ 相談事例

**事例①**…インターネット上で見つけた引っ越し業者に見積もりを依頼したところ、業者から電話があり、口頭で見積もりを提示された。「今なら安くする」と言われ、その場で契約してしまった。

**事例②**…引っ越しの契約をした際に、事業者から「無料だ」と言われ、段ボールを受け取った。その後、別の事業者と契約することになったので解約を申し出たら、送料を負担して段ボールを返送するように言われた。

**事例③**…新居に引っ越した際、家具や壁にへこみや傷が生じたので、引っ越し業者に申し出た。しかし、引っ越し作業日から数週間たっていることを理由に「補償はできない」と言われた。



### トラブルを防ぐには…

- ▽**複数の事業者から見積もりを取る**…国土交通大臣の許可を受けた複数の事業者から見積もりを取り、内容を比較してから決めるようにしましょう。
- ▽**下見をしてもらってから見積もりを取る**…インターネット上で見積もりを取るときでも、必ず下見をしてもらいましょう。
- ▽**契約の際は見積書と約款をしっかりと確認する**…疑問な点は、納得するまで事業者に聞きましょう。
- ▽**契約前に、梱包用の段ボールの費用負担について確認する**…契約先が確定する前には、段ボールを受け取らないようにしましょう。
- ▽**引っ越しが終わったら、すぐに荷物や家屋の状態を確認する**…引っ越し作業日から時間がたつと、荷物の破損などの原因が分からなくなる可能性があります。紛失や損傷がある場合は事業者に速やかに連絡しましょう。
- ▽**「標準引越運送約款」を確認する**…多くの事業者は、国が定めた同約款に基づいて引っ越しを行い、トラブルの際も同約款に従い対応します。事前に確認するようにしましょう。



▲約款について

国民年金  
だより  
日本年金機構におけるマイ  
ナンバーの利用について

■届け出等の際は、マイナンバーの記載が必要です

平成30年3月以降、国民年金関係の届け出や報告等については、マイナンバーを記載し日本年金機構へ提出することとなっています。マイナンバーを利用することで、これまで必要だった書類の提出が不要になるなど利便性が向上します。で、マイナンバーの記載にご協力をお願いします。

■マイナンバーを利用して相談や照会ができます

日本年金機構では、マイナンバーを利用して、年金に関する相談や年金記録に関する照会を行うことができます。基礎年金番号が分からない場合でも、ご自身のマイナンバーを伝えることで、相談・照会が可能です。年金事務所の窓口でマイナンバーによる相談・照会を行う際は、本人確認書類(運転免許証やマイナンバーカード等)の原本をご提示ください。電話でマイナンバーによる相談・照会を行う際は、マイナンバーカードや通知カード等のマイナンバーが記載されている書類をお手元にご用意の上、ご連絡ください。

【問い合わせ】マイナンバー総合フリーダイヤル(マイナンバー)についてのみ ☎0120・95・0178(自動音声案内)、水戸北年金事務所(☎231局2283)

※令和4年4月1日以降に初めて年金制度へ加入する方へ:

年金手帳に替わり「基礎年金番号通知書」を交付します。すでに年金手帳を交付されている方には、基礎年金番号通知書の交付は行いません。また、お手元にある年金手帳は「基礎年金番号を明らかにすることができる書類」として引き続きご利用いただけます。厚生年金保険の被保険者資格取得の際に事業主にマイナンバーを提供した場合は、事業主への「基礎年金番号を明らかにすることができる書類(基礎年金番号通知書等)」の提出は不要となります。

国民年金保険料が改定されます  
令和4年度の国民年金保険料の額は、月額1万6,590円です。

あなたの健康をサポートしてくれる

# 「かかりつけ薬局・薬剤師」を選んでみませんか？

## まずは、気軽に相談できる「かかりつけ薬局」を決めてみましょう

「医療機関ごとに違う薬局で薬を処方してもらっている」という方には、薬や健康について、気軽に何でも相談できる「かかりつけ薬局」を一か所、決めておくことをお勧めします。

使用する薬を一か所のかかりつけ薬局でまとめて管理することで、複数の医療機関から同じ薬が処方されていることに気付いたり、薬の相互作用(注意を要する飲み合わせ)が起こることを防いだりすることができます。また薬局では、処方箋による調剤のほか、取り扱っている市販薬や健康食品などについても相談できます。

複数の薬局に行くのではなく、普段から利用する、身近なかかりつけ薬局を決めておきましょう。

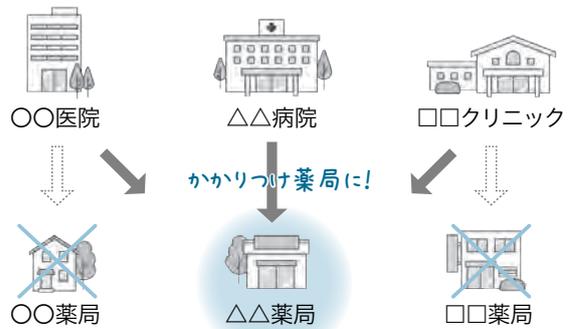
## 信頼できる薬局が決まったら、「かかりつけ薬剤師」について聞いてみましょう

薬による治療や、健康や介護に関することなどに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じることができるのが「かかりつけ薬剤師」です。

かかりつけ薬剤師は、皆さんがこれまでに使用してきた薬だけでなく、現在お使いの薬や健康食品のことなども把握して、薬による治療がより効果的なものになるようお手伝いしてくれます。薬や健康について、いつでも相談できるほか、介護の不安や心配ごとなども相談できるため、安心です。

「かかりつけ薬剤師って、どうやって探したら良いの？」という方は、薬の処方箋で薬局を訪れた際などに、薬局のスタッフや対応してくれた薬剤師に、気軽に質問してみましょう。

### 【薬の管理は、かかりつけ薬局 一か所です！】



### 【薬を一か所でまとめて管理することで…】

薬の重複や良くない飲み合わせ、飲み残しを防ぐことができ、安心です。

### 【かかりつけ薬剤師とは？】

薬剤師としての知識や経験など、厚生労働省の定める条件をクリアしている薬剤師だけが、かかりつけ薬剤師<sup>\*</sup>になることができます。

<sup>\*</sup>かかりつけ薬剤師は全ての薬局にいるわけではありません。また、かかりつけ薬剤師を指名する際は手続きなどが必要となります。詳細は、各薬局にお問い合わせください。

### 【かかりつけ薬剤師を持つことのメリットは？】

- ▽自分の薬について、一か所でまとめて把握し、薬の重複や飲み合わせ、副作用がないかなどを継続的にチェックしてくれる
- ▽休日や夜間など、薬局が開いていない時間でも電話などで相談でき、在宅医療もサポートしてくれる
- ▽処方医や地域の医療機関などと連携して、チームで支援してくれる

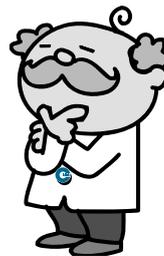
かかりつけ薬局・薬剤師は、皆さんの健康をサポートします！



【問い合わせ】保険課介護保険担当(☎282-1711)※3月31日(木)までは、高齢福祉課介護保険室(☎282-1711 内線1161)へお問い合わせください。

こんにちは!

# 村立東海病院



## 「睡眠不足」や「不眠」で悩んでいませんか?

新型コロナウイルス感染症の影響で生活様式が大きく変化していること等により、睡眠不足や不眠を訴える患者さんが増えているように感じます。そこで今回は、実際に患者さんからいただいた「睡眠に対する疑問」についてお答えします。この機会にぜひ、普段の睡眠を見直してみませんか。



### 適切な睡眠時間とは、どのくらいですか?

一般的には7時間程度といわれていますが、年齢や個人差がかなり大きいです。年齢を重ねると体内時計のサイクルが短くなるため、睡眠時間は短くなる傾向があります。基本的には、日中に眠気を感じずすっきりと過ごせていれば、自分にとって適切な睡眠時間であると言えます。“休日に平日よりも睡眠時間が明らかに長くなる”、“午前中から眠気がある”、“ベッドで目を閉じればあっという間に眠れる”、“日中いつでもどこでもすぐに眠れる”というような場合は、睡眠時間が不足している可能性があります。もっと詳しく知りたい方は、睡眠日誌をつけることがお勧めです。最近では、携帯アプリなどでも記録することができますので、ぜひご活用ください。



### 「睡眠負債」とは何ですか?

医学用語では「睡眠不足症候群」といいます。睡眠不足が何日も続き、慢性化してしまったことを表現する言葉です。休日にいつもより数時間長く眠った程度では、この負債は返済できないとされています。また、将来の睡眠不足に対する前払いとしての「寝だめ」もできません。



### アルコールを飲むとよく眠れますか?

睡眠には、比較的浅い睡眠である「レム睡眠」と、深い睡眠である「ノンレム睡眠」があります。私たちの脳は睡眠中に、この2つの睡眠を繰り返しており、これを「睡眠サイクル」と言います。この睡眠サイクルが睡眠の質を決定します。飲酒後は確かに寝つきが良くなりますが、アルコールは、レム睡眠を抑制してしまうため、睡眠の質は悪くなります。また、アルコールによる利尿作用でトイレが近くなり、せっかくの眠りを阻害してしまうこともあります。このことから、不眠解消目的でのアルコール摂取はお勧めできません。

## 睡眠不足は健康に悪影響を及ぼします

睡眠不足は肥満、高血圧などのメタボリックシンドロームや、アルツハイマー病の原因となりうるとの報告があります。また、不眠に対する薬としては、従来のもよりも副作用の少ない新しい睡眠薬も出てきています。睡眠について問題を抱えている方は、ぜひ医療機関へご相談ください。

### 【不眠解消のためにできること】

▽朝の光を浴びる ▽朝食をしっかり食べる ▽15分程度の昼寝をする ▽寝る前には適度な腹具合にする(満腹でも空腹でもない状態) ▽深部体温を上げないよう、夕方に運動や入浴等を行う ▽寝る前のカフェインの摂取を控える ▽寝る前の明るい光(携帯電話の画面など)を避ける

村立東海病院 内科医 薄井 尊信

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、地域福祉課地域医療推進担当(☎287-0848)※3月31日(木)までは、福祉総務課地域福祉推進担当(☎287-0848)へお問い合わせください。

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。

# Information

## 情報ガイド

東海村役場 ☎282-1711(代表)

### ●4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
3日(日)	尾形クリニック	282-4781
10日(日)	茨城東病院	282-1151
17日(日)	村立東海病院	282-2188
24日(日)	村立東海病院	282-2188
29日(金)	武藤小児クリニック	282-7722

### 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)

### ●4月の住まいに関する相談

場 所 都市政策課(役場行政棟2階)  
問合せ 都市政策課(☎282-1711)

相談日	時間	相談内容
21日(木)	10:00～16:00	新築、リフォーム、耐震診断等

### ●2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	2	0	2
累計(1月から)	8	0	8
前年比	-2	0	-8

### ●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



### 「危険物取扱者試験(甲種、乙種(第1～6類)、丙種)」

期日▼6月25日(土)

場所▼ホテルクリスタルパレス(ひたちなか市大平1-22-1)

試験手数料▼甲種:6600円/人

▽乙種(第1～6類):4600円/人

▽丙種:3700円/人

申・図書面申請は5月6日(金)から16日(月)までに、電子申請は5月3日(火)祝)から13日(金)までに、一般財団法人消防試験研究センター茨城県支部(〒310-0852 水戸市笠原町978-25 茨城県開発公社ビル4階 ☎301局1150)

HP <https://www.shoubo-shiken>

### 道路へ張り出した樹木の伐採・枝払いをお願いします

車道や歩道への樹木の張り出しにより、車両や歩行者の通行の妨げとなっている箇所があります。

張り出した樹木が原因で車両や歩行者に事故が発生した場合、当該樹木の所有者が責任を問われる場合があります。樹木を所有する皆さんには、定期的な樹木の伐採や枝払いを行う等、ご協力をお願いいたします。



or.jp)へ申し込みください。※試験案内および願書は消防本部・各消防署で配布しています。

## 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」

暖かくなってきた春の下、みんなで楽しく歩きましょう。ぜひご参加ください。

期日▼4月8日(金)

(雨天中止)

時間▼午前9時30分から(午前9時受け付け開始)

集合場所▼白方コミュニティセンター

対象▼村内在住で、3～5キロメートルを1時間程度で歩くことができます。

内容▼1時間程度のウォーキング(いはらきヘルスロード)白方桜薫る田

る方

内容▼1時間程度のウォーキング(いはらきヘルスロード)白方桜薫る田

る方

園コース) その他▼事前申し込みは不要ですが、年度に一度、氏名・連絡先等の登録が必要となります。▽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。

園保健センター(☎282局2797)

### 東海村成人歯科健康診査等を実施します

定期的なプロのケアと毎日のセルフケアでお口の中を健康に保てます。村では、気軽に歯科検診が受けられるよう、左記の方を対象に成人歯科健康診査等を無料で実施します。

期間▼4月1日(金)から令和5年3月

31日(金)まで  
場所▼村指定の歯科医院

対象▼村内在住で、令和4年度中に30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方と、妊婦の方

費用▼無料

その他▼▽対象者には事前に受診券を郵送します。▽妊婦の方には、母子健康手帳交付時に発行します。▽転入等で受診券が届かない場合は、お問い合わせください。  
問 保健センター(☎282局2797)

## 福祉



### 認知症カフェに来ませんか?

#### 「Village Bird(ビレッジバード)」

認知症のご本人やそのご家族、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です。



期日▼4月20日(水)  
時間▼午後1時30分〜3時30分(途中入退室自由)

場所▼グループホームメジロ苑(白方1306-1)

内容▼参加者の交流、情報交換、専門職による認知症や介護の相談など

参加費▼100円/回(お茶菓子代等)

その他▼▽事前申し込みは不要です。▽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(☎306局0033)

### もしものときの備えに！

#### 「救急医療情報キット」を配布します

「救急医療情報キット」とは、緊急時に駆け付けた救急隊が活用するもので、専用の袋の中に、救急医療活動に必要な情報(▽氏名▽生年月日▽かかりつけ医▽緊急連絡先▽内服薬など)を記載するシートが入っています。袋にはマグネットが付いており、自宅の冷蔵庫等、日常生活の中で目に付く場所に貼り付けることができます。左記の方を対象に配布しますので、万が一の時に迅速な支援が行えるよう、日頃から準備をしておきましょう。また、すでにお持ちの方も、この機会に、かかりつけ医や緊急連絡先等が最新の内容となっているか確認しておきましょう。

対象▼村内在住で、ひとり暮らしの高齢者または高齢者世帯

配布場所等▼地域福祉課(役場行政棟1階)※▽3月31日(木)までは、高齢福祉課(役場行政棟1階)で配布します。▽障がいのある方で配布を希望する場合は、お問い合わせください。

その他▼▽救急活動の内容によっては活用されない場合もありますので、ご了承ください。▽消防本部においても、119番で救急車を呼ぶときや救急隊の到着時に役立つ「救急情報カード」を作成しています。東海消

防署、役場、総合福祉センター「絆」等の窓口に設置しています。詳細は、ひたちなか・東海広域事務組合消防本部警防課(☎282局2153)へお問い合わせください。

### 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。

#### 4月の日程等▼

場 所	期 日
総合福祉センター「絆」	4日・11日・18日・25日(全て月曜日)
石神コミュニティセンター	5日・12日・19日・26日(全て火曜日)
舟石川コミュニティセンター	5日・19日(全て火曜日)
村民活動センター	14日(木)
村松コミュニティセンター	28日(木)
中丸コミュニティセンター	8日・15日・22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▼▽事前申し込みは不要です。

▽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 保険課(☎282局1711)※3月31日(木)までは、地域包括支援センター(☎287局2516)へお問い合わせください。

### 4月1日(金)から、受領委任払いを開始します！福祉用具購入費・住宅改修費

村では、利用者の一時的な負担を軽減するため、4月1日(金)以降に購入・事前申請する福祉用具購入費および住宅改修費について、これまでの償還払い(利用者本人がいったん費用の全額を支払い、その後に保険給付分の支払いを受ける)での支給に加え、受領委任払い(介護保険負担割合証に記載された自己負担分のみ事業者に支払う)での支給を開始することとしました。この機会に、ぜひご利用ください。

対象▼▽介護保険料の滞納等により、介護給付費の給付制限対象者になつていない▽村内に住所を有し、要介護認定を受けている——を満了す方  
その他▼申請に当たっては、申請書類一式のほか、介護保険福祉用具購入費等受領委任払いに係る委任状の提出が必要となります。※詳細は、村公式ホームページをご覧ください。

問 保険課介護保険担当(☎282局1711)※3月31日(木)までは、高齢福祉課介護保険室(内線1162)へお問い合わせください。

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。

## 令和4年度各種福祉サービスの助成券の申請を受け付けます

村では、4月1日(金)から令和4年度の各種福祉サービスの助成券の申請を受け付けます。

### 【A訪問理美容サービス利用料助成券】

対象▼村内に在宅し理美容所を利用することが困難な方で、①要介護3以上②身体障害者手帳1・2級③65歳以上で虚弱―のいずれかに該当する方  
その他▼▽申請する際に、介護保険被

保険者証(①のみ)、身体障害者手帳

(②のみ)、身分証明書(運転免許証

等)(③のみ)が必要となります。▽要

介護認定を受けておらず②に該当す

る方の助成券は、総合相談支援課(な

ごみ・総合支援センター)で発行し

ます。

### 【B通院時タクシー利用料助成券】

対象▼①要介護1以上で65歳以上②身

## ●4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、15日(金))  
育児相談、離乳食・栄養相談 9:00～11:00  
(事前予約) 13:00～15:00

元気アップ健康相談・体組成測定 15日(金)  
(健康に関する相談は事前予約) 9:00～11:00  
13:00～15:00

### ●乳幼児健診 期日・受付時間 対象児

乳児 6日(水) 令和3年11月  
12:50～13:50 生まれの子

1歳6か月児 7日(木) 令和2年9月  
12:50～13:50 生まれの子

3歳児 13日(水) 平成30年10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 18日(月) 令和4年1月  
13:00～13:20 生まれの子

歯ツッピー離乳食教室 27日(水) 令和3年9・10月生  
9:30～9:45 まれの子(事前予約)

## ●4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 1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 8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 28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。

※4月1日(金)以降の相談先は以下のとおりとなります。

●女性生活相談…総合相談支援課(なごみ・総合支援センター内 ☎287-2516)

●消費生活相談…産業政策課(役場行政棟2階 ☎282-1711)

体障害者手帳1～3級または、療育手帳(A・Aもしくは精神障害者保健福祉手帳1・2級③一般特定疾患医療受給者証または指定難病特定医療費受給者証の交付を受けている―のいずれかに該当する方

その他▼▽申請する際に、介護保険被

保険者証(①のみ)、該当することが

分かる手帳(②のみ)、一般特定疾患

医療受給者証または指定難病特定医

療費受給者証(③のみ)が必要となり

ます。▽②・③に該当する方の助成

券は、総合相談支援課(なごみ・総合

支援センター)で発行します。

【Cはり・きゅう・マッサージ等施術費

助成券】

対象▼70歳以上の方

その他▼申請する際に、身分証明書(運

転免許証等)が必要となります。

【共通】

その他▼▽助成券は指定された事業所

のみで利用できます。▽助成券の有効期限は令和5年3月31日(金)です。▽年度ごとに申請が必要となります。

### 【申・問】

▽Aの①③、Bの①、Cに該当

する方は…地域福祉課高齢支援担当

(役場行政棟1階 ☎282局1771)ま

たは、総合相談支援課地域包括担当

(なごみ・総合支援センター内 ☎287局

2516)へ申し込みください。※3

月31日(木)までは、高齢福祉課高齢支

援担当(内線1164)または、地域包

括支援センター(☎287局2516)へお

問い合わせください。▽Aの②、Bの

②③に該当する方は…総合相談支援

課障がい福祉担当(なごみ・総合支援セ

ンター内 ☎287局2525)へ申し込み

ください。※3月31日(木)までは、障

がい福祉課(なごみ・総合支援センター

内 ☎287局2525)へお問い合わせくだ

## 令和4年度障がい者家族介護用品購入費助成券の申請を受け付けます

村では、障がい児(者)を在宅等で家族が介護している方に対し、紙おむつや尿とりパッド、清拭剤等、介護用品の購入費用の一部を助成しています。

4月1日(金)から、令和4年度障がい者家族介護用品購入費助成券の申請を受け付けます。

対象▼日常生活の大半に介護を必要とする満3歳以上の方で▽身体障害者

手帳の交付を受け、視覚に2級以上

の障がいがある▽身体障害者手帳の

交付を受け、下肢もしくは体幹に2

級以上の障がいがある▽療育手帳の

交付を受け、総合判定が(A・Aであ

る―)のいずれかに該当する方※要

介護認定を受け、「要介護認定者家

族介護用品給付事業」の対象となる

方を除きます。

方を除きます。

その他▼助成券は年に2回、各36枚(10000円/枚)交付します。※申請月によって枚数が異なります。

申・問 総合相談支援課障がい福祉担当(なごみ・総合支援センター内 ☎287局2525)へ申し込みください。  
 ※3月31日(木)までは、障がい福祉課(なごみ・総合支援センター内 ☎287局2525)へお問い合わせください。

### 各種扶養手当額が改定されます

扶養手当額は、「自動物価スライド制」物価の変動に応じて額を改定する方法)を採用しており、改定額は政令で定められています。令和4年4月以降の手当額は、「2021年全国消費者物価指数」から得られる比率等が0.2パーセント引き下げられたことを踏まえ、表のとおりとなります。

区分		令和3年度	令和4年度
児童1人	全部支給	4万3,160円	4万3,070円
	一部支給	4万3,150円 ~1万180円	4万3,060円 ~1万160円
第二子加算	全部支給	1万190円	1万170円
	一部支給	1万180円 ~5,100円	1万160円 ~5,090円
第三子以降加算	全部支給	6,110円	6,100円
	一部支給	6,100円 ~3,060円	6,090円 ~3,050円

#### ①児童扶養手当(月額)

#### 令和4年度の扶養手当額▼

#### ②特別児童扶養手当等(月額)

区分	令和3年度	令和4年度
特別児童扶養手当1級	5万2,500円	5万2,400円
特別児童扶養手当2級	3万4,970円	3万4,900円
特別障害者手当	2万7,350円	2万7,300円
障害児福祉手当	1万4,880円	1万4,850円
経過的福祉手当	1万4,880円	1万4,850円

問▼①：子育て支援課子ども家庭担当(内線1182)▼②：総合相談支援課障がい福祉担当(なごみ・総合支援センター内 ☎287局2525)※3月31日(木)までは、障がい福祉課(なごみ・総合支援センター内 ☎287局2525)へお問い合わせください。

### 「はーとふる」協力会員として活動してみませんか?

地域福祉支援ボランティア「はーとふる」は、村内在住の高齢者や障がいのある方を対象に、利用者宅の家事支援(掃除や草取り等)を行っています。

資格や経験等は不要で、月に1回(1時間程度)から活動できます。申し込みは年間を通して受け付けていますので、興味のある方はお問い合わせください。  
 申・問 東海村社会福祉協議会ボランティア市民活動センター(☎283局4538)



### 「はじめてのばす子育て講座」

参加しませんか?  
 子育てをする中で、自分のしつけ方や言葉の掛け方に悩むときはありませんか。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▼4月8日・22日、5月6日・20日、6月3日・17日、7月15日(全て金曜日、全7回)

時間▼午前9時30分~11時30分  
 場所▼とうかい村松宿子ども園  
 対象等▼村内在住の小学生以下の子を持つ保護者(先着8人)※全日程出席できる方に限ります。

参加費▼無料  
 その他▼予約制保育サービス(無料)があります。▼詳細は、子育て応援ポータルサイトの「のびのび子育て帳」をご覧ください。

申・問 3月29日(火)以降の午前9時~午後5時に、電話でとうかい村松宿子ども園子育て支援センター(☎282局7390)へ申し込みください。

### 「びよんびよんサークル」(春コース)会員募集

同年齢の友達と遊ぶことの楽しさを体験したり、親同士で話したりします。  
 期日▼4月15日、5月13日・27日、6月10日・24日、7月1日・8日・22日

(全て金曜日、全8回)

時間▼午前9時45分~11時15分  
 場所▼とうかい村松宿子ども園  
 対象▼村内在住の令和2年4月2日~9月30日に生まれた子とその保護者  
 定員▼先着8組  
 会費▼無料

その他▼詳細は、子育て応援ポータルサイトの「のびのび子育て帳」をご覧ください。

申・問 4月1日(金)以降の午前9時~午後5時に、電話でとうかい村松宿子ども園子育て支援センター(☎282局7390)へ申し込みください。

### 「かるがもサークル」(春コース)会員募集

親子で一緒に触れ合い遊びや制作遊び等で楽しませてください。

期日▼4月19日(火)から6月28日(火)までの火曜日(5月3日(火)祝)・10日(火)、6月7日(火)を除く、全8回  
 時間▼午前10時~11時15分  
 場所▼とうかい村松宿子ども園  
 対象▼村内在住の令和3年4月2日~9月30日に生まれた子とその保護者  
 定員▼先着8組  
 会費▼無料

その他▼詳細は、子育て応援ポータルサイトの「のびのび子育て帳」をご覧ください。

申・問 4月5日(火)以降の午前9時~午後5時に、電話でとうかい村松宿子ども園子育て支援センター(☎282局7390)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。

## 教養・スポーツ

### グラントピアノを弾いてみませんか(第1期)

期日▼4月12日(火)・22日(金)・29日(金)・祝、5月7日(土)・13日(金)・24日(火)、6月7日(火)・19日(日)・28日(火)  
 時間▼▽火・金曜日：午後1時～7時50分▽土日曜日、祝日：午前9時～午後7時50分(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▼200円/回※▽1人1回50分、1期間(4～6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。  
 その他▼ピアノ演奏者とステージ上で合同練習が可能です(最大5人程度)。なお、バンド形態での利用や電源の使用はできません。  
 申・開4月2日(土)の午前9時から各利用日の午後5時まで(休館日を除く)に、電話で東海文化センター(☎282局8511)へ申し込みください。

### SCスマイルTOKAI「リラックスエクササイズ」

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の維持を目的とした運動を行います。体を動かす楽しさを味わってみませんか。  
 期日▼4月23日(土)から7月9日(土)までの水・土曜日(全12回)※詳細は、お問い合わせください。  
 時間▼午後6時30分～8時  
 場所▼総合福祉センター「絆」  
 対象▼村内在住の30歳～64歳の方  
 定員▼先着20人  
 参加費▼無料  
 その他▼保健センター受託事業です。  
 ③総合体育館備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、4月6日(水)以降(月曜日を除く)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。  
 ④SCスマイルTOKAI事務局(総合体育館内 ☎283局1001)

### SCスマイルTOKAI「霊山」ハイキング

ヤマツツジやヤマザクラ、太平洋を望む大パノラマをゆっくり歩きながら楽しみませんか。  
 期日▼4月23日(土)  
 時間▼午前7時出発(午前6時50分ふれあいの森公園駐車場集合)  
 場所▼霊山(福島県伊達市)  
 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▼岩を登る縦走コース(所要時間約3時間30分)と、ファミリーコース(所要時間約2時間30分)の2つから選べます。  
 参加費▼▽一般…1万1500円/人

▽会員…8000円/人▽会員同居家族…9000円/人  
 その他▼令和4年度のハイキング教室(全7回開催予定)に5回以上参加した方は、6回目の参加費が半額となります。  
 ④4月2日(土)から20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。  
 ⑤SCスマイルTOKAI事務局(総合体育館内 ☎283局1001)

### シルバー人材センターパソコン教室(令和4年度)

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  
 内容▼

講座名(8回講座)	講座名(4回講座)
①初めてのパソコン	⑪年賀状作成
②ワード初級	⑫イラスト作成
③ワード中級	⑬チラシ作成
④ワード上級	⑭ワード活用
⑤エクセル初級	⑮インターネット活用
⑥エクセル中級	⑯シニア向けスマホ活用
⑦エクセル上級	⑰Windows10 便利技
⑧パワーポイント入門	⑱かんたん水彩画
⑨魅せる文書作成	⑲パソコンで脳トレ
⑩パソコンで旅を楽しむ	

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、希望する方にお問い合わせください。  
 申・開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、希望する講座名と日時を、電話またはお越しの上、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。※詳細は、ホームページ(東海村シルバー人材センター)で検索をご覧いただくか、お問い合わせください。

### かな書道「竹山会」会員募集

かな書道「竹山会」は、仮名を中心に、漢字・臨書も学んでいます。初心者にも丁寧に対応するほか、年に一度東海ステーションギャラリーでの作品発表を行います。見学もできますので、お気軽にお問い合わせください。  
 活動日▼第1木・金曜日、第3木・金曜日  
 活動時間▼木曜日：午後1時～5時  
 費用▼3000円/月(教本代、講師謝礼等)※高校生以下は2000円/月となります。  
 光田さん(☎090・2255・1817)



# 4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)	1日・15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	4日・18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	4日・11日 18日・25日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3	6日・20日 13日・27日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	5日・19日
緑ヶ丘	4日・18日	竹瓦	7日・14日 21日・28日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	7日・21日
白方	11日・25日	舟石川2	7日・21日	白方、岡、原子力機構(百塚)	8日・22日
舟石川1、原子力機構(百塚)	5日・12日 19日・26日	南台、川根	14日・28日	舟石川1、船場	11日・25日
		豊白		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	14日・28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)		
9日・23日/8:30~12:00 29日/8:30~16:30(12:00~13:00を除く)			2日・9日・16日・23日・30日/8:30~11:30 29日/8:30~16:30		

## その他

### 中丸小学校の音楽室を開放します

村では、村民の皆さんの文化活動の場として、中丸小学校の音楽室(特別教室棟)を開放します。

**利用条件**▽構成員の半数以上が村内在住・在勤または在学である▽団体の責任者が18歳以上である▽合唱、楽器演奏の練習等を利用目的とする  
—を満たす団体

**利用時間**▽月曜日〜金曜日:夜間枠(午後6時〜9時)▽土・日曜日、祝日:午前枠(午前9時〜午後1時)、午後枠(午後1時〜5時)、夜間枠(午後6時〜9時)

**利用料**▽無料  
**その他**▽村および学校が定める利用ルールを遵守してご利用ください。▽施設の鍵(施錠)は利用者自身で行ってください。▽学校備品の借用については、別途協議が必要となります。

▽詳細は、村公式ホームページ(下QR(二次元コード))よりアクセス可をご覧ください。



**申・問**所定の申請書に必要事項を記入の上、利用希望日の1週間前までに、生涯学習課文化芸術・スポーツ推進担当(歴史と未来の交流館内 ☎287局0851)へ申し込みください。

### シルバー人材センター 刃物研ぎ作業日のご案内

シルバー人材センターでは、包丁・剪定バサミ・鎌・まな板削りなど、刃物研ぎを実施しています。

**期日**▼4月5日(火)・15日(金)・25日(月)、5月16日(月)・25日(水)、6月6日(月)・15日(水)・27日(月)  
**時間**▼午前9時〜11時30分  
**場所**▼シルバー人材センター  
**料金**▼360円/本

**その他**▼シルバー人材センターへ直接お持ちください。▽仕上がりに次第その場での引き渡しとなりますが、種類によってはお預かりする場合があります。

**問**東海村シルバー人材センター(☎282局3446)※詳細は、ホームページ(東海村シルバー人材センター)で検索をご覧ください。

### 「河川愛護モニター」になりませんか?

国土交通省では、河川を優しく見守る活動をする「河川愛護モニター」を募集します。

**活動期間**▼7月1日から令和6年6月30日(2年間)

**対象**▼満20歳以上で、常陸河川国道事務所が管轄する那珂川・久慈川および支川(涸沼川・桜川・藤井川・里川・山田川)からおおむね5キロメートル以内に住んでいる方

### 募集人員

▼5人程度  
**内容**▼日常生活の範囲内で知り得た河川に関する情報の収集、河川管理者への連絡

**申・問**5月13日(金)までに、常陸河川国道事務所占有調整課(☎215局9143)へ申し込みください。  
※詳細は、常陸河川国道事務所ホームページ(https://www.ktr.mlit.go.jp/hiachi/)をご覧ください。

**人も、会社も、元気になろう!**

**中退共**  
CHU-TAI-KYO

**の退職金制度**

「中退共」は国がサポートする中小企業のための退職金制度です。

**安全** 国の制度だから安心  
掛金の一部を国が助成します。

**有利** 掛金は全額非課税  
手数料もかかりません。

**簡単** 社外積立で管理が簡単  
退職金試算額などもお知らせ。

○パートタイマーさんも加入できます。

○他の退職金・企業年金制度等とのポータビリティも可能です。

詳しくはホームページをご覧ください [中退共 検索](http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/) <http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL (03)6907-1234

# 東海村少年少女合唱団 第39回「定期演奏会」



小学1年生から大学生までの約40人で活動する、東海村少年少女合唱団の年に一度の定期演奏会です。東海村を題材にしたオリジナルの合唱組曲「ふるさと東海村」や、バンド演奏とともに歌う元気なステージなど、小さなお子さんから大人の方まで楽しめる内容です。ぜひ、ご家族皆さんでお越しください。

日時▼4月10日(日)午後2時30分開演(午後2時開場)

場所▼東海文化センター

入場料▼無料(全席自由)

その他▼▽入場の際は、入場整理券が必要となります。東海文化センターで配布していますので、希望する方は事前にお越しください。▽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。

問い合わせ▼東海文化センター(☎282-8511)

♪ 元気いっぱいのステージをぜひお楽しみください♪



ふるさと歴訪



〜自然を探して〜

## 田畑に春を歌うヒバリ

暖かな日差しがぬくもりが増してくる頃。「ピーチュルピーチュル…」と元気な声が空から降ってくるようになります。鳴き声の主はヒバリ。水田、麦畑、河川敷など、低い草がまばらに生える環境に一年中暮らしている小鳥です。

大きさは約17センチメートルと、スズメよりほんの少し大きいくらい。地面をすばしっこく歩きながら、草の種や小さな虫を食べます。薄い茶色に、こげ茶色の細かな斑点が入った姿は、田畑の景色に溶け込んでなかなか見つかりませんが、春になると、オスは上空を舞いながら伸び伸びとした声でリズムカルにさえずるので、その存在を知ることが出来ます。一度地面から飛び立つと、長いときは5分間以上も空高くでさええずり続け、縄張りを宣言してメスへアピールします。

「雲雀」は春の季語の一つで、空へ舞い上がる様子は「揚雲雀」と呼ばれるなど、古くから親しまれてきました。茨城県の「県の鳥」にも指定されてお



農研機構 畜産研究部門 動物行動管理  
研究領域 動物行動管理グループ

益子 美由希

り、田畑の広がる風景によく似合うシンボルです。

ところが、ヒバリは世界的に減っていると考えられています。原因は明らかではありませんが、農地の環境変化が一因ともいわれています。先日、東海村での野鳥観察会に参加した方からも、「最近ヒバリの声をあまり聞かなくなった」と伺いました。

季節の遅れ進みや、気候の違い、変化などを把握するために気象庁が行っている「生物季節観測」では、「さくらの開花」などと並んで「ひばりの初鳴」が長年観測されてきました。その年に初めてさえずりが確認された日は、水戸地方気象台では平均で3月7日と報告されています。

昨年1月以降、気象庁による観測は廃止されてしまいました。皆さんは「ひばりの初鳴」を聞かれたでしょうか。カレンダーにちよつと印を付けておくと、身近な生き物から季節の移ろいを感じられ、やがて環境の変化などにも気付かせてくれるかもしれません。