

広  
報

# とうかい

お知らせ版

2015  
8  
25日号

暮らしに役立つ情報誌 The Tokai Village Public Relations Magazine

No. 281  
毎月10日・25日発行



Next stage  
with you!  
**60th**  
Anniversary  
東海村



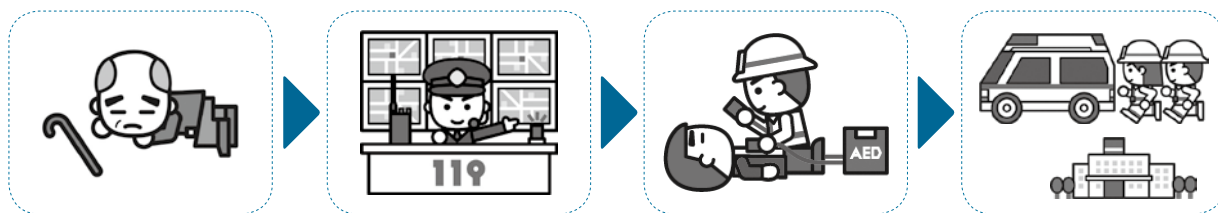
救急車が来る前の、あなたの応急手当が尊い命を救う！

# 9月9日(水)は「救急の日」



## ■救命リレーで大切な命が救われました！

ひたちなか市内の施設で、倒れている男性を発見した方がすぐに行動を起こしました。周囲の方々と協力して、119番通報をし、施設内のAEDを手配して、心肺蘇生を開始。救急隊が到着するまで懸命に応急手当を続けました。発生場所に一番近い消防署から救急車が出動して病院に収容し、現在、男性は後遺症もなく普段通りの生活を送っています。



## ■使おうAED！減らせ突然死

心停止後、3分以内にAEDを使えば7割が助かり、逆に1分遅れるごとに救命率は1割下がります。日本で年間約7万人が亡くなる心臓突然死。AEDの設置台数は増えていますが、2013年に目撃された心停止症例のうち、一般の方々がAEDを使ったのはわずか3.6パーセントでした。その場に居合わせた人が、救急隊が到着するまでの間、応急手当をすることによって救命率が高くなります。“いざ”というときのために、心肺蘇生法やAEDの使い方を学んでおきましょう。

消防署では、随時「救命講習会」を開催しています。各消防署へお気軽に申し込みください。

**【申し込み・問い合わせ】**▽東海消防署(☎282-2038) ▽笹野消防署(☎271-0119) ▽神敷台消防署(☎263-7611) ▽田彦消防署(☎274-0911)

## ■救急車の適正な利用にご協力ください！

ひたちなか・東海広域事務組合消防本部管内の今年上半期の救急出動件数は、昨年度の同時期と比べて210件増え3,517件、1日当たりになると19件です。もし、最寄りの消防署の救急車が緊急性の低い事案で出動しているとき、家族が一刻を争う状態になったら…。救急車をすぐに要請しても離れた場所から駆け付けけるため、通常よりも到着が遅くなってしまいます。救急車と救急医療は、限りある資源です。正しい利用を心掛けましょう。

## 「救急イベント」を開催します！

期日▼9月5日(土)

時間▼午前10時～午後3時

場所▼ファッションクルーズニューポートひたちなか店内および屋外駐車場  
(ひたちなか市新光町35)

内容▼ミニ救急講習会(心肺蘇生法・AEDの使用方法)、スタンプラリー、防火着体験、救急・消防自動車展示等

問い合わせ▼ひたちなか・東海広域事務組合消防本部警防課(☎282-2153)



昨年イベントの様子

## 国勢調査 2015

ご理解とご協力をお願いします!

# 9月上旬から調査員が担当地区を巡回します!



国勢調査の調査員が、自分の受け持ち調査区を確認するため、9月上旬から担当地区を巡回することがあります。皆さんの調査へのご理解とご協力をお願いします。なお、調査のための用紙配布は、9月10日(木)から開始します。

### 【国勢調査を装った“かたり調査”にご注意を!】

調査員は、平成27年「国勢調査」の国勢調査員であることを証明する「国勢調査員証」を携行しています。調査上、調査員が金品等を要求することはありませんので、国勢調査員を名乗っての不審と思われる訪問や電話、電子メールなどがあつたと

きは、総務課へお問い合わせください。

### 【問い合わせ】

▽総務課統計・IT管理担当(☎282-1711 内線1316)

▽国勢調査コールセンター(☎0570-07-2015、IP電話☎03-4330-2015)※設置期間は10月31日(土)までとなります。

▽国勢調査に関する詳しいお知らせは、村公式ホームページまたは総務省統計局が運営するウェブサイト(<http://www.stat.go.jp>)でもご覧いただけます。



## マイナンバー通知カードを住所地で受け取ることができない方へ

10月以降、住民票の住所地にご自身のマイナンバーが記載された「通知カード」が送付されます。やむを得ない理由により住民票の住所地で「通知カード」を受け取ることができない方は、「居所情報登録申請書」を住民票のある住所地の市区町村に持参または郵送することで、居所で「通知カード」を受け取ることができます。

### 【申請が必要な方】

- ▽東日本大震災による被災者で住所地以外の居所に避難されている方
- ▽DV・ストーカー行為・児童虐待等の被害者で住所地以外の居所に移動されている方
- ▽一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に入院・入所している方

### 【申し込み・問い合わせ】

「居所情報登録申請書」(最寄りの市区町村、総務省ホームページで入手可)に必要な事項を記入の上、本人確認書類(運転免許証等)と居所に居住していることを証する書類(ガス・水道の領収書等)を添えて、9月25日(金)(必着)までに、持参または郵送で、住民課住民担当(☎282-1711 内線1125)へ提出してください。



マイナンバーキャラクター「マイナちゃん」

## 「東海村農業振興計画(案)」へ ご意見等をお寄せください!

村では、東海村における農業の将来を見据えた基本的な指針を示すために「東海村農業振興計画」の策定を進めています。この計画(案)について、皆さんのご意見等をお寄せください。



**公表場所**▼①農業政策課(役場行政棟2階) ②各コミュニティセンター ③村公式ホームページ  
**提出方法**▼任意の様式に▽案件名「東海村農業振興計画(案)」▽住所▽氏名▽連絡先(電話番号またはファクシミリ番号等)を記入の上、9月14日(月)までに、持参(土・日曜日を除く)・郵送・ファクシミリ・電子メールのいずれかで、農業政策課農業振興・農地保全担当(〒319-1192 東海3-7-1 FAX282-2145 ☒nousei@vill.tokai.ibaraki.jp)へ提出してください。

**その他**▼▽必要事項の記入がないものは受け付けできません。▽内容について個別に確認させていただく場合があります。▽個々の意見等について、個別に回答はしません。▽提出されたご意見等は、「東海村農業振興計画(案)」の策定作業の参考とするとともに、匿名での公表を予定しています。

**問い合わせ**▼農業政策課農業振興・農地保全担当(☎282-1711 内線1221)



## ●環境を考えるきっかけに…とうかい環境フェスタ・キャンドルナイト

7月25日、役場中庭で、「とうかい環境フェスタ2015withキャンドルナイト」が行われました。これは、イベントを通して、来場者が環境のことを考えるきっかけになればと毎年行われているもの。環境フェスタでは、駐車場内に設置された太陽光パネルの下を利用し、パネル展示や体験コーナーなど、約30のブースが出展したほか、キャラクターによる環境ショーも行われ、子どもから大人までさまざまな催しを楽しみました。また、夜にはキャンドルナイトが行われ、たくさんのキャンドルに火が灯ると、会場は一気に幻想的な雰囲気に…キャンドルの優しい灯りに包まれながらスローな夜を過ごした来場者たち——“見て”“聴いて”“体験”しながら、環境について考えるひとときとなったようです。



写真展「東海村の今昔」の様子

## ●村立図書館開館30周年記念事業がスタート!

8月1日、村立図書館において、開館30周年記念事業のオープニングセレモニーが行われました。8月10日で開催30周年を迎えた村立図書館。今年が村が発足60周年を迎える節目の年にも当たり、さまざまな記念事業が予定されていますが、そのスタートを切る「写真展『東海村の今昔』」の開始に併せて行われたものです。川崎教育長は「これからも“知のデパート”として、赤ちゃんから大人まで楽しめる、そして、“人と人とのつながり”を大切に、そんな図書館を目指していきたい」とあいさつし、今後の図書館機能の充実に期待を寄せました。



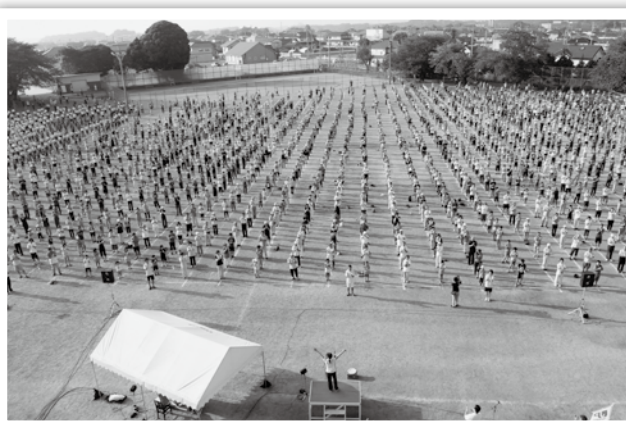
【写真左から】照沼図書館長、埴厚さん(東海村教育委員会委員長)、川崎教育長、山田村長、鈴木村議会議長、土尻滋さん(図書館協議会委員長)、寺門友子さん(東海ぶらら倶楽部)





## ●歩いて始める1日! とうかい☆朝ウォーク

7月29日の午前6時から、「とうかい☆朝ウォーク2015」が開催され、総合福祉センター「絆」を基点とする5キロメートルの周回コースで、277人の参加者が約1時間のウォーキングを楽しみました。村の発足60周年記念事業でもあるこの催しは、早朝のさわやかな空気の中を歩く経験を通して、幅広い世代の方に体を動かす習慣を身につけてもらおうと実施されたもの。連日の猛暑が続いたこの時期、まだ日差しが弱い早朝とはいえ、ウォーキングを終えた参加者の額には汗が光っていました。そんな皆さんを迎えてくれたのは、食生活改善推進員による「体が喜ぶ夏野菜スープ」の試食。素材の味を生かした優しい味わいに、疲れた体もすっかり癒されたようです。



## ●東海村の元気を全国に発信! ラジオ体操

8月3日、東海中学校グラウンドで、約3,000人の参加による「ラジオ体操・みんなの体操会」が開催され、その様子はNHKラジオ第1放送で全国に生放送されました。ラジオ体操が東海村で開催されるのは9年ぶり——今回本村が会場に選ばれた背景としては、地域の健康づくりへの寄与はもとより、東日本大震災で被災した校舎の建て替えが終わった東海中学校で開催することにより、地域の復興をPRするという意味も込められているそうです。後方に並んだ方の顔が見えないほど、たくさんの人が集まったグラウンドは、参加者のエネルギーで満ち溢れていました。

## ●村の“まち・ひと・しごと”を考える、推進会議始動!

7月21日、役場で、第1回「東海村まち・ひと・しごと創生推進会議」が行われました。住民や事業者、有識者等で構成されたこの推進会議は、「まち・ひと・しごと創生法」に基づき、人口減少の克服と地方創生を目指し、「しごと」(雇用の質と量の確保)と「ひと」(人材育成や若い世代への子育て支援)の好循環を確立し、それを支える「まち」に活力を取り戻すための政策を実現していくために設けられた機関です。特に若い世代に焦点を当て、村の特性を踏まえながら“人口減少へどう立ち向かい、どのような村をつくるか”について、さまざまな視点から議論を進めていきます。議論の内容は「地方人口ビジョン」や「地方版総合戦略」に盛り込み、具体的な事業の推進につなげていく予定です。



エコのことなら  
僕にお任せ！



## 「とうかい環境村民会議」だより

Vol.15

環境活動を通じて、持続可能な社会の実現を目指す“エコレンジャー”——それが私たち「とうかい環境村民会議」です！ 私たちの活動をシリーズで紹介していきます。

【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)



### 環境フェスタ・キャンドルナイト、たくさんのご来場ありがとうございました！

環境フォーラム実行委員会

7月25日に役場で開催した「とうかい環境フェスタ2015withキャンドルナイト」。当日は暑い一日となりましたが、例年以上にたくさんの方々にご来場いただきました(4ページに関連記事あり)。

第1部のブース展示では、楽しく体験しながら学べるブースも多く、子どもから大人まで、皆さんに多くのブースを回っていただけたようです。また、第2部のキャンドルナイトでは、東海村吹奏楽団の演奏によるロマンチックな雰囲気の中、静かに自然の光を味わっていただけたのではないかと思います。

今年度は「キャンドルアート」が例年よりもパワーアップ！ 村内の9団体が力作を展示し(下写真参照)、巧妙な仕掛けだけでなく、それぞれエコや自然など、素晴らしいメッセージが込められていました。来年度も多くの皆さんの参加をお待ちしています。



イオン東海店



村松学童クラブ



ガールスカウト茨城25団



きらきら星☆



東海村商工会



東海村社会福祉協議会



永井サヤカさん(舟石川駅西)



小室一夫さん(舟石川駅西)



県立東海高等学校美術部

# いんぽお めーしょん

役場の  
電話番号 ☎ 282-1711(代表)

## ●9月の休日診療●

受付時間 午前9時30分から午後2時まで  
※正午～午後1時を除きます。

期日	医療機関名	電話番号
6日(日)	東原クリニック	283-2301
13日(日)	茨城東病院	282-1151
20日(日)	武蔵小児クリニック	282-7722
21日(月)	村立東海病院	282-2188
22日(火)	石井整形外科クリニック	270-5141
23日(水)	村立東海病院	282-2188
27日(日)	東海クリニック	283-1711

救急医療機関をお探しのときは ▼毎日…  
24時間対応

茨城県救急医療情報コントロールセンター  
(☎241-4199)

茨城子ども救急電話相談 ▼毎日…午後6時  
30分～午前0時30分▼日曜日、祝日、年末・年  
始(12月29日～1月3日)…午前9時～午後5時  
プッシュ回線の固定電話、携帯電話から  
(☎#8000)

全ての電話から (☎254-9900)

## ●9月の健康体操参加者募集●

問合せ SCスマイルTOKAI事務局  
(総合体育館内 ☎283-1001)

●エンジョイ・ヘルスアップ(ストレッチ体操、ヨガなど)

期日	場所
3日(木)	総合福祉センター「絆」
10日(木)	中丸コミュニティセンター
17日(木)	中丸コミュニティセンター

時間 午前9時30分～11時  
対象 村内在住で40歳以上65歳未満の方  
※初めて参加する方は、事前に申し込みください。

## ●9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
17日(木)	10:00～16:00	新築、増築、改築、耐震診断、リフォーム等

## ●7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	15	0	17
累計 (1月から)	105	0	139
前年比	-9	-1	-16

## ●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)

## 暮らし



「放射線に関する相談コーナー」

食品に含まれる放射性物質や、放射線の人体への影響など、身近な疑問や不安についてご相談ください。



### 9月の日程等▼

期日	場 所
9日(水)	真崎コミュニティセンター
16日(水)	舟石川コミュニティセンター

時間▼午前10時30分～午後1時30分  
費用▼無料

閩防災原子力安全課消防防災・原子力安全担当(内線15118)※事前申し込みは不要です。

9月11日(金)は「警察相談の日」  
警察への相談ダイヤルは「#9110」へ

「#9110」は、警察の相談専用ダイヤルです。随時、DVやストーカー、不審者の出没等、犯罪被害の未然防止に関する相談に応じています。緊急でない相談は、110番ではなく、「#9110」を利用しましょう。また、警察署窓口や交番、駐在所でも相談に応じていますので、お気軽にご利用ください。



相談日時▼月曜日から金曜日までの午前8時30分～午後5時15分  
専用ダイヤル▼#9110 ※ダイヤル回線の一部のIP電話からは利用できません。また、女性の対応を希望する場合は、☎301局8107(24時間対応)をご利用ください。

閩ひたちなか警察署(☎272局0110)

## 健康・医療



献血にご協力ください!

血液は人工的に造れない上、長期の保存もできないため、年間を通じての献血が不可欠です。皆様のご協力をお願いします。

期日▼9月6日(日)  
時間▼午前10時～午後4時(午後0時15分～1時30分を除く)  
場所▼イオン東海店  
持参するもの▼自動車運転免許証等の身分を証するもの(初めて献血をする方と過去の献血で本人確認が済んでいない方のみ)▼献血手帳・献血カード(お持ちの方のみ)

閩保健センター(☎282局2797)

「みんなですこやかウォーキング」

期日▼9月2日(水)※雨天時は中止となります。

時間▼午前9時30分～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駐車場  
対象▼村内在住の方  
内容▼1時間程度のウォーキング(いばらきヘルスロード)白方桜薫る田園コース)

参加費▼無料  
その他▼飲み物やタオルをお持ちください。

閩保健センター(☎282局2797)



「とうかい☆朝ウォーク2015」の様子

●9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)	18日(金) 9:30～11:00 13:00～14:00	
元気アップ健康相談 (健康に関する相談)	※希望日時をご連絡 ください。	
●乳幼児健診	期日・受付時間	対象児
乳児	2日(水) 13:00～13:45	平成27年4月 生まれの子
1歳6か月児	3日(木) 13:00～13:45	平成26年2月 生まれの子
3歳児	16日(水) 13:00～13:45	平成24年7月 生まれの子
2歳半歯科	17日(木) 13:00～13:45	平成25年2月 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	29日(火) 13:00～13:20	平成27年6月 生まれの子

●9月の心配ごと相談・人権相談・行政相談等●

場 所	心配ごと相談所(総合福祉センター「絆」内)	
問合せ	東海村社会福祉協議会(☎282-2804)	
相談日	時間	相談種別
4日(金)	10:00～12:00 10:00～14:00	弁護士による相談 (事前予約) 心配ごと相談・人権相談
11日(金)	10:00～14:00 13:00～15:00	心配ごと相談・人権相談 ・行政相談 行政書士による相談 (事前予約)
18日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談・人権相談 ・行政相談
25日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談・人権相談
毎週 水曜日	13:30～15:00 (祝日を除く)	心配ごとと電話相談
毎週 金曜日	10:00～14:00 (祝日を除く)	(☎282-0917)

●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・木曜日(祝日を除く)
	時 間	午前9時～正午、午後1時～4時
●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～4時 ※月・水・金曜日は午後5時までとなります。

「知ってる?魚の魅力・魚パワー」  
「厨房男子生まれ!」(入門編)

ワクワクする魚博士の話をお聞きながら、魚を1人1尾調理します。

期日▼9月26日(土)

時間▼午前9時30分～午後1時30分  
(午前9時15分受け付け開始)

場所▼総合福祉センター「絆」

対象等▼村内在住・在勤で、おおむね20～40代の男性(先着15人)

内容▼サンマを使ったメニュー

講師▼二平章さん(茨城大学人文学部)

客員研究員)

参加費▼無料

その他▼エプロンと、ご自宅のみそ汁を少量(用意できる方のみ、塩分濃度測定用)お持ちください。

申・問8月31日(月)以降に、保健センター(☎282局2797)へ申し込みください。

「茨城県不妊専門相談」  
(グループカウンセリング)

県では、不妊治療に関して、同じ悩みを持つ人と話をしてみたいという方のために、相談内容(テーマ)を設けてグループカウンセリングを行います。茨城県不妊専門相談センターの助産師と不妊カウンセラーが対応します。で、お気軽にご参加ください。また、個別相談にも応じます。

期日▼①9月27日(日) ②11月22日(日)

時間▼午後2時20分～4時20分

場所▼茨城県三の丸庁舎(水戸市三の丸1・5・38)

対象▼①：現在不妊治療中で、治療のステップアップ等について悩みがある方 ②：治療を止めた、または止めようかと迷いがあるなど、治療終了について悩みがある方

定員▼各10人程度



「多職種協働市民フォーラム」認知症でも安心できるまちづくり

多職種協働委員会(那珂医師会・河北歯科医師会・常陸大宮薬剤師会)では、認知症への理解を深め、認知症の方と家族を支えながら、安心して暮らせる地域を目指し、市民フォーラムを開催

参加費▼無料

■各開催日の3日前まで(土日曜日、祝日を除く)の午前9時～午後3時に、茨城県産婦人科医会(不妊専門相談センター ☎241局1130)へ申し込みください。

■茨城県子ども家庭課(☎301局3257)

医療費助成金を支給します  
(特定疾患・関節リウマチ・精神疾患)

特定疾患(原因が不明で治療方法の確立していない難病患者等及び精神障がい者の医療費(自己負担分)を月額4000円を上限に助成します。

対象期間▼平成27年3月から8月までの診療分

対象▼村内在住で①特定疾患の治療をしている(指定難病特定医療費受給者証)をお持ちで自己負担があ



る)②関節リウマチの治療をしている  
 ③精神疾患の治療をしている  
 精神障害者保健福祉手帳)または「  
 自立支援医療受給者証(精神通院)」  
 をお持ちで自己負担がある)——の  
 いずれかに該当する方

**必要書類**▼▼申請書 ▼振込口座番号  
 が確認できるもの(通帳やカード)  
 ▼委任状・印鑑(振込口座が申請者  
 本人名義でない場合のみ) ▼①の  
 方は「指定難病特定医療費受給者  
 証」と「指定難病特定医療費自己負  
 担上限額管理手帳」(必要な方は医  
 療機関の領収書)、②の方は医師の  
 診断書(過去に助成を受けたこと  
 ない方のみ)と医療機関の領収書、  
 ③の方は「精神障害者保健福祉手  
 帳」または「自立支援医療受給者証」  
 (必要な方は医療機関の領収書)

**申・問**9月1日(火)から30日(水)まで  
 (土・日曜日、祝日を除く)に、必要  
 書類をお持ちの上、なごみ・総合支  
 援センター(☎287局2525)へ申し  
 込みください。

**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  
 る方を対象とした交流会です。

**期日**▼9月18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**地域生活支援センター(☎287局  
 2525)

**NPO法人「楽楽茶の間」による**  
**「生きがいづくり支援事業」**

健康体操やレクリエーションを通し  
 て、楽しく仲間づくりをしませんか。  
**9月の日程等**▼

期日	場所
1日(火)	なごみ・総合支援センター 舟石川コミュニティセンター 豊白区自治会集会所 真崎コミュニティセンター
4日(金)	百塚区自治会集会所 なごみ・総合支援センター 豊白区自治会集会所 石神コミュニティセンター
8日(火)	外宿2区自治会集会所 なごみ・総合支援センター 舟石川コミュニティセンター 豊白区自治会集会所 内宿1区自治会集会所
11日(金)	なごみ・総合支援センター 舟石川コミュニティセンター 豊白区自治会集会所 村松コミュニティセンター
15日(火)	なごみ・総合支援センター 舟石川コミュニティセンター 豊白区自治会集会所 石神コミュニティセンター
18日(金)	百塚区自治会集会所 なごみ・総合支援センター 白方コミュニティセンター 豊岡区自治会集会所 龜下区自治会集会所
25日(金)	なごみ・総合支援センター 舟石川コミュニティセンター 豊白区自治会集会所 白方区自治会集会所 中丸コミュニティセンター (午後のみ)

**平成27年度**  
**「東海村敬老祝賀会」**

**時間**▼午前10時～午後3時  
**対象**▼村内在住で65歳以上の方  
**参加費**▼300円/回(昼食代)  
**問**地域包括支援センター(☎287局  
 2516)

**期日**▼10月17日(土)  
**時間**▼①東海中学区：午前9時30分～  
 11時30分 ②東海南中学区：午後1  
 時30分～3時30分  
**場所**▼東海文化センター  
**対象**▼村内に住民票がある75歳以上の  
 方(昭和16年3月31日以前に生まれ  
 た方)

**その他**▼敬老記念品の受け渡しにつ  
 いては昨年度までと異なり、今年度  
 は、事前(9月下旬)にご自宅や施設  
 に送付します。▼詳細は、9月中旬  
 ごろに郵送する案内はがきをご覧く  
 ださい。

**問**東海村社会福祉協議会(☎282局  
 2804)



**子育て支援講演会**  
**「子どもたちを幸せ脳に育てよう」**

**期日**▼10月2日(金)  
**時間**▼午後1時30分～3時(午後1時  
 受け付け開始)

**場所**▼総合福祉センター「絆」  
**対象等**▼乳幼児を持つ保護者(50組)  
**内容**▼演題：「子どもたちを幸せ脳に  
 育てよう」講師：黒川伊保子さん  
 (株式会社感性リ  
 サーチセンター代  
 表取締役・人工知能  
 研究者)



**入場料**▼無料  
**その他**▼保育サービス(3か月以上の  
 乳幼児 先着50人)を希望する方は、  
 申し込み時にお知らせください。  
**申・問**9月10日(木)までに、保健セン  
 ター(☎282局2797)へ申し込み  
 ください。

**未就園児のための体験保育**  
**「わくわくクラブ」**

村内在住の未就園児とその保護者  
 (これまでに参加したことのない方)を  
 対象に、各クラス活動の参観や、在園  
 児と未就園児親子との合同活動等を行  
 います。

**日程等**▼0～1歳児コース：9月18  
 日(金) ▼2歳児コース：9月11日  
 (金) ▼3～5歳児コース：9月25  
 日(金)

**時間**▼午前10時～11時30分  
**場所**▼とうかい村松宿こども園  
**定員**▼各コース先着3組  
**参加費**▼無料

**申・問**8月28日(金の午前9時から実  
 施日の2日前までに、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。

## 百塚保育所子育て支援センターからのお知らせ

### 「ハッピーランド」

日程等▼9月10日(木)：水遊び▽9月24日(木)：リズム・ふれあい遊び

時間▼午前10時～11時

場所▼中丸コミュニティセンター

対象▼村内在住の乳幼児とその親

「百塚保育所の子育てサークル室」こあらひろばを開放します

期日▼9月3日(木)・17日(木)

時間▼午前9時30分～11時30分

場所▼百塚保育所

対象▼村内在住の乳幼児とその保護者  
内容▼自由遊び、読み聞かせなど

### 【共通】

参加費▼無料

その他▼飲み物やタオル、着替えをお持ちください。

【問】百塚保育所子育て支援センター(☎270局5660)※事前申し込みは不要です。

## 教養・スポーツ



### 「村の明日を考えるワークショップ」 「咲き誇れスカシユリ!!」

村の花であるスカシユリ。皆さんは、最近見掛けますか? スカシユリを通して、村の自然環境について学びながら、まちづくりについて考える講座です。

日時▼9月17日(木) 午後1時～3時

場所▼東海村研究交流プラザ

講師▼安嶋隆さん(東海村自然調査団 植物部門主任調査員)

参加費▼無料

【問】9月11日(金)までに、電話・電子メール・ファクシミリ(氏名・電話番号を明記)のいずれかで、まちづくり推進課原力サイエンス国際交流担当(内線1342 FAX 287局0317 matidukuri@vil.tokai.ibarak.jp)へ申し込みください。

### 「渡辺香津美Concotion」 「狂熱のギターデューオー」

日本が世界に誇るトップジャズギタリスト渡辺香津美(写真右)、権威あるフラメンコギター国際コンクールにおいて日本人として初めて優勝したフラメンコギタリスト・沖仁(写真左)による夢の共演です。



日時▼11月28日(土) 午後3時～(午後2時30分開場)

場所▼東海文化センター

入場料▼4500円/人(全席指定)

※未就学児の入場はできません。

その他▼保育サービス(1000円/人)を希望する方は、11月21日(土)までに申し込みください。

【問】9月12日(土)の午前9時から、東海文化センター(☎282局8511)

窓口またはプレイガイドで入場券を販売します。なお、残券がある場合

のみ、同日午後1時から電話予約を受け付けます。※プレイガイドにより、発売日時が異なりますのでご注意ください。

### 「トレーニング基礎講座」 「トレーニングを始めてみよう!」

「これからトレーニングを始めたい」「自己流なので効果が出ているかわからない」という方は、この機会にトレーナー指導の下、効果的で効果的なトレーニング法を学んでみませんか。

期日▼9月16日(水)・17日(木)(全2回)

時間▼午前11時～正午

場所▼総合体育館

対象▼村内在住・在勤(同居家族を含む)で18歳以上の方

定員▼先着10人(最少催行人数5人)

講師▼酒井祐斗さん(健康運動実践指導者)

参加費▼500円/人

【問】8月29日(土)から9月13日(日)まで(月曜日を除く)の午前9時～午後5時に、参加費を添えて、総合体育館(☎283局0673)へ申し込みください。

### チャレンジスクール 「卓球の部 PART2」

期日▼9月29日(火)、10月2日(金)・6日(火)・9日(金)・16日(金)・20日(火)(全6回)

時間▼午前10時～正午

場所▼総合体育館

対象▼村内在住・在勤(同居家族を含む)で18歳以上の方

定員▼先着25人(最少催行人数15人)

参加費▼2000円/人

その他▼保育サービス(1250円/回・人)を希望する方は、9月13日(日)までに申し込みください。

【問】8月30日(日)から9月20日(日)まで(月曜日を除く)の午前9時～午後5時に、参加費を添えて、総合体育館(☎283局0673)へ申し込みください。

## その他

### 知事と語ろう「明日の茨城」

地域の課題等について、県知事と自由に意見交換をしてみませんか。

日時▼10月8日(木) 午前10時～正午

場所▼常陸太田市民交流センター(常陸太田市中城町3210)

対象▼20歳以上の方(先着順)

参加費▼無料

【問】9月15日(火)までに▽住所▽氏名▽年齢▽性別▽職業▽電話番号を明記の上、はがき・ファクシミリ・ホームページ申込専用画面のいずれかで、茨城県広報広聴課(☎301局2140 FAX 301局2169)へhttp://www.pref.ibaraki.jp/bugai/koho/kochou/koutyou/20150728taiwasayukai.htmlへ申し込みください。

資源物				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	外宿1	10日・24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	4日・11日 18日・25日	原子力機構(長堀)、長堀寮、舟石川3、外宿1、外宿2、竹瓦	3日・17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	4日・18日 11日・25日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	4日・18日
緑ヶ丘	2日・16日	舟石川2	7日・14日 21日・28日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	7日・21日
白方	9日・23日	南台、川根	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)	3日・10日 17日・24日	豊白	14日・28日	舟石川1、船場	10日・24日
宿、押延、岡	3日・17日	※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。		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)	11日・25日
				舟石川2、舟石川中丸	14日・28日
<b>燃えるごみ ※祝日の収集も行います。</b>					
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					(毎週)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					(毎週)火・金曜日



元気に体を動かしましょう!

65歳以上 1日40分  
18歳～64歳 1日60分

●「身体活動」を増やす

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作を指し①日常生活の中の労働、家事、通勤・通学等の「生活活動」②体力(スポーツ競技や健康に関連する)の維持・向上を目的として計画的・継続的に実施される「運動」の2つ

体を動かして健康づくり!  
いつでもどこでも“プラス10”

糖尿病や脳卒中、うつ、認知症などのリスクを下げるために、厚生労働省は「健康づくりのための身体活動基準2013」を示し、基準達成

の手立てとして「アクティブガイド」を公表しました。この「アクティブガイド」では、1日の身体活動時間の合計について、18歳～64歳の方は60分、65歳以上の方は40分必要としており、「+10(プラス10)」今より10分多く体を動かそうをメインメッセージとしています。

に分けられます。

「生活活動」と「運動」を日常生活にうまく取り入れながら、1日の運動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含む生活習慣病や、加齢に伴うロコモティブシンドローム(骨や関節の病気、筋力低下、バランス能力の低下により転倒・骨折しやすくなること)で、介護が必要となる危険性が高い状態)、認知症など、生活機能低下のリスクを減らすことができるといわれ、長期的に継続すれば健康寿命を延ばすことができるかとされています。

【“プラス10”の生活活動】

- ①マイカー通勤を自転車通勤に変更
- ②仕事中小まめに動き、階段を使う

【“プラス10”の運動】

- ①毎朝のラジオ体操・テレビ体操
- ②就寝前のストレッチ
- ③休日のウォーキングやサイクリング

●具体的な取り組みの例

毎日30分のウォーキングを始めることは大変でも、テレビを見ながらのストレッチや、歯磨きタイムのスタワットといった「ながら運動」であれば、体力や体調に合わせて、気軽に始めることができます。アクティブガイドでは、

- ①気付き 自身の生活や環境を振り返り、体を動かす機会を、いつ・どこでつくれるか見つけましょう。
  - ②始める 日常生活の中で、今までより少しでも長く、少しでも元気に、体を動かすことを始めましょう。
  - ③達成する 年齢に応じた身体活動時間を目標に、体力アップを目指しましょう。
  - ④つながる 1人より2人、2人よりも大勢で「プラス10」を共有しましょう。誰かと一緒に楽しみや喜びも増し、三日坊主の予防にもなります。
  - お気軽にご相談ください 保健センターでは、保健師や管理栄養士による「元気アップ相談」で、皆さんの「プラス10」を見つけるための相談に応じています。また「みんなの健康広場(掲示板)」では、村内の運動サークルの情報提供をしています。
- 家族や職場の仲間、ご近所の方と一緒に、今日から「プラス10」を共有して、楽しく健康づくりに励んでみませんか。

【問い合わせ】  
保健センター(☎282局2797)

東海ぶらら  
倶楽部  
presents

東海村発足60周年記念  
村立図書館開館30周年記念

# 写真展「東海村の今いまむかし昔」



東海村の今と昔の姿を写した写真展の開催(8月30日(日)まで村立図書館、9月13日(日)～26日(土)はステーションギャラリー(JR東海駅駅舎2階)で開催)に伴い、その懐かしい写真をちょっとだけご紹介します(最終回)!

## 原研立地のころ

日本の原子力研究が進められている東海村とはいったいどのような所かを特集した当時の雑誌(「週刊朝日」の「新日本拝見 東海村」昭和32年5月12日号)の一ページ。阿漕ヶ浦倶楽部や村松小、村松村役場、それに建設が始まったばかりの原研建屋が見える。ほかのページには、好奇の目で原研の建設工事を見守る村民たちの姿も紹介されている。しかし昭和32年当時のこの写真には、日本原子力発電株式会社もNTTも、そして国道245号も未だない。

ふるさと歴訪  
〜自然を探して〜

## 幻か? ナミハンミヨウ

誰が見ても美しい虫として選ばれる常連のナミハンミヨウは、「斑猫」と表記される甲虫の一種です。その名の由来は、巧みにネズミを捕食するネコの狩りに似た俊敏さで、地面をほうアリなどを餌として暮らす行動によるといわれます。

少年時代、夏休みの昼下がり、亀下の祖母の家で、庭先の地面に開いた、アリの巣穴よりも一回り大きな穴に、ニラの細い葉先を出し入れして、草に食い付く黒い小さな虫を釣り上げて「ニラムシ捕った」と、いとこたちと競い合いました。穴の周囲を低く飛ぶハエのような虫がニラムシの親だと、祖母は解説してくれました。それは、コニワハンミヨウと呼ばれる、緑色の体に白紋が付いた小型のハンミヨウでした。

中学生時代、生物の授業で、日本で一番美しい甲虫として、タマムシと並ぶ虫の名をナミハンミヨウだと教えてくださった齊藤卯内先生と出会い、虫捕りの私が誕生しました。先生は標本を手に、太陽光を反射して輝く、熱帯的な青・赤・緑・金色の光沢のあ



村で会いたい「ナミハンミヨウ」

茨城県環境アドバイザー  
廣瀬 誠

る翅をなでながら「口から突き出ている2本の鋭い刃物のような牙が、生きた獲物をかみ殺すのだ」と話されました。その日からナミハンミヨウが私の頭から離れることはなく、亀下の祖母に「本州に広く生息し、ハンミヨウ類では大型で、頭から腹の先端まで2センチメートルくらい、世界でも有数の美しい甲虫で、河原や草の少ない裸地に住む」と、手紙を書きました。

生き物好きの祖母は、それならと盂蘭盆の墓参りの午後、久慈川の渡し場から河川敷の小道、石神城址の崖、寺への坂道、小学校の運動場と、私の虫探しの相手を務めてくれました。しかし、目当ての虫は見つからず、坂の上のイモ畑に囲まれた、狭い墓地の入り口にあるエノキの木陰で休むことに。腰を下ろして黒い地面を見た一瞬、虹の輝きが舞い上がりました。祖母が麦わら帽子で、その光の塊を伏せます。笑顔の2人。頭上ではアブラゼミの暑い合唱。祖母の手の中で輝いたハンミヨウは、齊藤先生への土産となりました。この夏、まだ村内で美しいハンミヨウを見ません。