

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	2日・9日 16日・23日	外宿1	11日・25日	真崎、村松北、権現山寮、真砂寮、原子力機構(荒谷台)
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)、長堀寮、舟石川3、外宿1、外宿2、竹瓦
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竹瓦	5日・19日 12日・26日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下
緑ヶ丘	3日・17日	舟石川2	6日・13日 20日・27日	百塚、豊白、内宿1、内宿2
白方	10日・24日	南台、川根	6日・20日	白方、岡、原子力機構(百塚)
舟石川1、原子力機構(百塚)	4日・11日 18日・25日	豊白	13日・27日	舟石川1、船場
宿、押延、岡	4日・18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)
燃えるごみ ※祝日の収集も行います。			舟石川2、舟石川中丸	12日・26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				(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



## ウォーキングを始めてみませんか？ いばらきヘルスロード

「いばらきヘルスロード」とは？  
これは、子どもや高齢者、障がいのある方も安心して歩けるウォーキングコースで、家族や仲間とウォーキングを行い、みんなで健康づくりにチャレンジしようという目的で、県が指定するものです。認定されているコースは289コース(平成27年3月現在)で、そのうち東海村では現在6コースが認定されています。

村のコースは「東海村健康づくり推進計画推進委員会」の住民委員(通称「すこやか委員」)が中心となって検討し、作成しました。子どもからお年寄りまで、さらには車いすでも歩けることが認定基準となっているため、安全に歩くことができます。

さわやかな秋空の下、ウォーキングを楽しんでいる方も多いと思います。そこで今回は日ごろの健康づくりに役立てたい「いばらきヘルスロード」についてご紹介します。

茨城県立健康プラザでは、「いばらきヘルスロード普及エンジン」を推進しています。

さわやかな秋空の下、ウォーキングを楽しんでいる方も多いと思います。そこで今回は日ごろの健康づくりに役立てたい「いばらきヘルスロード」についてご紹介します。

■**村内のヘルスロードが増えます!**  
今年度、村内の新しいウォーキングコースが2か所完成し、ヘルスロード候補地として茨城県へ申請する予定です。

①「石神歴史ロマンの道コース」

■**ヘルスロードを歩いて各賞にチャレンジ!**  
茨城県立健康プラザでは、「いばらきヘルスロード普及エンジン」を推進しています。

また、茨城県でも「健康いばらき21元気アップヘルスロード表彰」を実施しており、一定条件に達して申請すると、県民健康づくり表彰式で賞状・記念品が進呈されます。

コースです。なお、村内のコースについては、村公式ホームページ、保健センターや村内の各コミュニティセンターに設置しているコースマップでご覧になれます。

②「押延・天神山 水と緑の里山コース」

■**すこやかウォーキングでヘルスマイレージポイントをもらおう!**  
10月1日から「とうかいヘルスマイレージ」が始まったのはご存知ですか? 村が指定する対象事業に参加して、7ポイント以上集めて応募すると記念品がもらえるというものです。その対象事業の1つに「みんなですこやかウォーキング」があり、1回以上参加すると1ポイントがもらえます。対象事業の詳細については、「広報とうかい」(10月10日号)をご覧ください。

保健センター(☎282局2797)

「石神歴史ロマンの道コース」は、11月4日(水)の「みんなですこやかウォーキング」で初めてコースとして歩きます。ぜひご参加ください!

「押延・天神山 水と緑の里山コース」は、平成25年度に「関東水と緑のネットワーク拠点百選」に選定された「押延ため池いこいの森」や、天神山近くを歩くことができます。

「押延・天神山 水と緑の里山コース」は、平成25年度に「関東水と緑のネットワーク拠点百選」に選定された「押延ため池いこいの森」や、天神山近くを歩くことができます。