

広報

とうかい

お知らせ版

2016

1

25 月号

暮らしに役立つ情報誌

The Tokai Village Public Relations Magazine

No. 286

毎月 10 日・25 日発行



東海村成人の集い（1月9日）



「村・県民税の申告」 「所得税および復興特別所得税の確定申告」を受け付けます

村・県民税は、
無職・無収入の方も
申告が必要です！

平成28年1月1日現在、東海村にお住まいの方は「村・県民税の申告」が必要です。村・県民税の申告は、平成28年度の国民健康保険税や後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料等の算定の基になりますので、平成27年中に無職・無収入の方も、必ず期間内に申告してください（同一世帯の方の税法上の扶養に入っている場合を除く）。昨年の実績を基に村・県民税の申告書を郵送します（1月下旬）が、申告書が届かない方でも申告が必要な方は、必ず申告してください。

なお、「村・県民税の申告」、「所得税および復興特別所得税の確定申告」についての受け付け・相談は、下記の日程で行います。2月21日（日）には、月曜日から金曜日までに来場できない方を対象とした申告相談も実施します。

村・県民税

●申告しなくてよい方

- ▽所得税の確定申告をした方
- ▽1か所から給与を受け、年末調整済みで、勤務先の会社等が村に「給与支払報告書」を提出している方
- ▽同一世帯の方が申告しており、その扶養に入っている方
- ▽公的年金所得のみで公的年金の年間支給額が148万円以下（昭和26年1月2日以後に生まれた方は98万円以下）の方

※扶養控除の追加や源泉徴収されている所得税の還付を受けるときは、申告が必要です。

所得税および復興特別所得税

●対象

- ▽村内在住（平成28年1月1日現在）で、平成27年1月から12月までに①営業等（その他の事業）による所得、農業所得、不動産所得（貸地・貸家・駐車場等の収入）②原稿料・講演料・互助年金等の雑所得や一時所得（保険の満期等）③土地・家屋等の資産を譲渡した所得④源泉分離課税が行われない退職所得——のいずれかの所得（収入）があった方 ※③に該当する方は太田税務署で申告してください。
- ▽勤務先の会社等が、村に「給与支払報告書」を提出していない方
- ▽主たる給与所得（年末調整済み）以外の全ての所得の合計額が20万円を超える方

ふるさと納税の「ワンストップ特例」について

村・県民税の申告や確定申告をする場合、特例制度は適用されなくなります。あらためて、ふるさと納税に伴う寄附金控除を含めた申告手続きを行ってください。

申告受け付け・申告相談の日程

●期日と指定地区

2月10日（水）	平成27年中の収入が年金のみの方
2月12日（金）	※村から通知が届かない方でも、該当する方は申告できます。
2月15日（月）	
2月16日（火）	
2月17日（水）	
2月18日（木）	
2月19日（金）	岡・船場
2月21日（日）	平成27年中の収入が給与のみの方
2月22日（月）	百塚・南台
2月23日（火）	真崎
2月24日（水）	須和間・押延
2月25日（木）	白方・豊白・村松北
2月26日（金）	全地区
2月29日（月）	
3月1日（火）	緑ヶ丘・フローレスタ須和間
3月2日（水）	宿・原子力機構百塚・原子力機構長堀
3月3日（木）	豊岡・亀下
3月4日（金）	川根・照沼・原子力機構箕輪
3月7日（月）	舟石川中丸・舟石川2区・原子力機構荒谷台
3月8日（火）	外宿1区・外宿2区
3月9日（水）	竹瓦・舟石川3区
3月10日（木）	舟石川1区
3月11日（金）	内宿1区・内宿2区
3月14日（月）	全地区
3月15日（火）	

※自治会に加入していない白方中央の方は白方、東海1～3丁目の方は百塚、舟石川駅西・駅東の方は舟石川1～3区の指定日にお越しください。

●時 間 午前9時～（受付時間は午前8時から（窓口延長日でも）午後4時まで）

●場 所 原子力視察研修室（役場行政棟5階）

できるだけ、指定地区の受付日にお越しください。

初日から2日間は
毎年混雑します

毎年混雑します

毎年混雑します

次の申告は、
太田税務署へ！

▽事業による収入が1,000万円を超える方 ▽退職所得を除く所得の合計が2,000万円以上の方
▽FXなど「先物取引に係る雑所得等」がある方 ▽株・建物・土地等の譲渡所得申告、青色申告、住宅借入金等特別税額控除の申告 ▽税務署の収受日付印が捺印された申告書の控えが必要な方等



「復興特別所得税」 所得税の申告と併せて申告・納付を！

●「復興特別所得税」とは？

「復興特別所得税」は東日本大震災からの復興のための施策に必要となる財源を確保するためのもので、所得税を納める義務のある方は、復興特別所得税も併せて納める義務があります。

●申告と納付

平成25年分から平成49年分までの各年分については、所得税と併せて申告・納付する必要があります。

復興特別所得税の額は、各年分の基準所得税額(原則として、その年分の所得税額)に2.1%の税率を掛けて計算した金額です。

太田税務署での申告受け付け・申告相談

「所得税および復興特別所得税の確定申告」等を受け付けます

所得税および復興特別所得税

【申告受け付け・申告相談の日程】

- 期 間 2月16日(火)～3月15日(火)(土・日曜日を除く)
- 場 所 太田税務署
- そ の 他 還付申告は2月15日(月)以前から受け付けています(土・日曜日、祝日を除く)。
- 納 期 限 3月15日(火)※口座振替日は4月20日(水)となります。申告後に納付書の送付や納税のお知らせはありません。納付には便利な振替納税を、ぜひご利用ください。

確定申告書は自分で作成して、お早めに！



待ち時間の短縮にも！ 申告書は自分で作成できます！

国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)の「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って金額等を入力すると、所得税および復興特別所得税の確定申告書や青色申告決算書等を作成・提出することができます。

- 提出方法 e-Tax(電子申請)または郵送(第一種郵便物または信書便物のみ)で、太田税務署へ提出してください。

消費税・地方消費税

- 納 期 限 3月31日(木)※口座振替日は4月25日(月)となります。申告後に納付書の送付や納税のお知らせはありません。

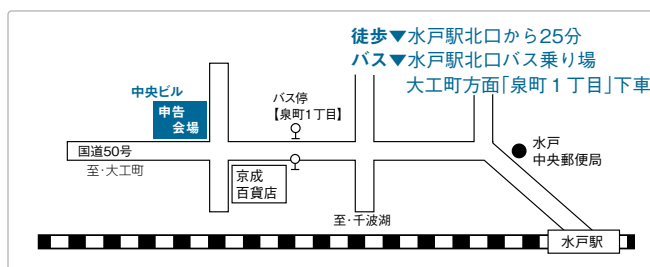
公的年金等受給者の方へ 所得税の確定申告が不要な場合があります

- 対 象 公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ「公的年金等に係る雑所得」以外の所得金額が20万円以下の方 ※該当者であっても、「村・県民税」の申告は必要な場合があります。
- そ の 他 ▽所得税の還付を受ける場合や確定申告書の提出が要件となっている控除(純損失や雑損失の繰越控除等)の適用を受ける場合には、確定申告書の提出が必要となります。▽平成27年分以後は、外国の制度に基づき国外において支払われる年金など、源泉徴収の対象とならない公的年金等を受給している方は、この制度が適用されないこととなりました。

日曜日の申告会場

【特設会場で申告受け付け・申告相談を実施します】

- 期 日 2月21日(日)・28日(日)
- 時 間 午前9時～午後5時 ※受付時間は午前9時～午後4時ですが、会場の状況により受付終了時間が早まる場合があります。
- 場 所 中央ビル(水戸市泉町2-3-2)
- そ の 他 現金納付の窓口はありません。



問い合わせ▼太田税務署個人課税部門(〒313-8686 常陸太田市金井町3662 ☎0294-72-2171) ※自動音声案内に従い、申告相談に関するお問い合わせは「2」番を選択してください。

平成28年度から、国民健康保険税の 税額税率等を改定します

●問い合わせ 福祉保険課国保年金担当(☎282局1711 内線1131)

国保制度の現状について

国民健康保険は、基本的に被保険者の皆さん(世帯主)が納める保険税(50パーセント)と、国・県・村からの補助金(50パーセント)を財源として運営されています。この国民健康保険は、退職や健康上の理由等により社会保険等を脱退した人が加入することが多いことから、医療費が高く収入が低い加入者が多いという、構造的な問題を抱えています。

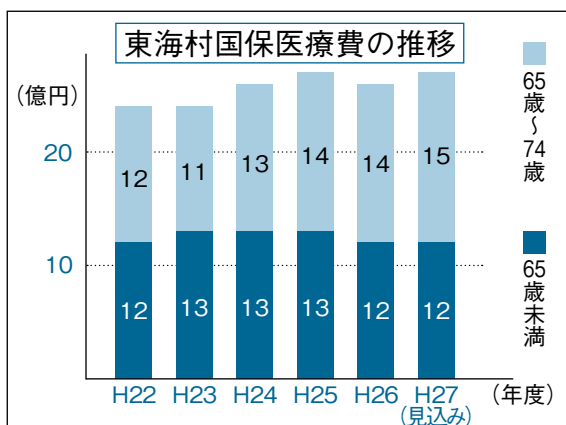
このような状況を受け、平成27年5月に「持続可能な医療保険制度を構築するための国民健康保険法の一部を改正する法律」(以下、改正国保法)が成立しました。この改正国保法により、平成30年度から国民健康保険の財政を県が担うことなど、国保制度の大改革が行われることになりました。

被保険者の届出手続き等については、これまでどおり市町村の窓口で行うこととなりますが、平成30年度からの運営体制に関しては、国で検討を進めているところですので、詳細が決まり次第、あらためてお知らせします。

東海村国保の状況 (改定の背景)



東海村国保では、平成24年度・25年度と、2年ごとに保険税の見直しを実施してきました。しかし、被保険者の急速な高齢化に伴う医療費の増加や、一般会計から国保会計への赤字補填的な繰入金の解消に対応する必要があることから、平成28年度の保険税に関する検討を行ってきました。



このたび、東海村国民健康保険運営協議会への諮問・答申や、平成27年12月議会における審議を経て、平成28年度の国保税額等を改定することになりました。詳細は、下表をご覧ください。

今回の改定率は、改正国保法によ

国保税額等改定内容

		平成27年度	平成28年度	引上値
医療保険分	所得割	6.40%	6.70%	0.30%
	均等割	1万8,500円	1万9,800円	1,300円
	平等割	1万9,500円	20,800円	1,300円
後期高齢者支援金分	所得割	1.80%	1.85%	0.05%
	均等割	5,500円	5,500円	0円
	平等割	5,500円	5,500円	0円
介護保険分	所得割	1.55%	1.65%	0.10%
	均等割	1万1,600円	1万1,600円	0円

り国の財政支援制度が拡充したため、補助金の増加を見込み、当初予定よりも低めに抑えることができたが、今後も随時、医療費の伸びにに応じた保険税の見直しを行っていく必要があります。被保険者の皆さんにはご負担をお願いすることとなりますが、国保財政の厳しい状況をご理解いただき、ご協力をお願いします。

なお、平成28年度の国保税の納付は、7月から始まります。詳細は、その時期にあらかじめ「広報とうかい」でお知らせします。

具体例で比較する国保税額(税額改正前後)

例1. 夫婦と子ども2人の4人世帯



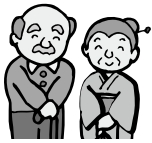
夫：46歳
妻：43歳
子：12歳
子：10歳

前年中の所得	夫	給与収入	450万円
		所得	306万円
	妻	専業主婦	収入なし
		所得	0円

年税額	内 訳	平成27年度 (改正前)	平成28年度 (改正後)
	医療分	26万8,200円	28万2,900円
	支援分	7万6,600円	7万8,000円
	介護分	6万5,500円	6万8,200円
	合 計	41万,300円	42万9,100円

年額1万8,800円の増

例2. 夫婦2人世帯



夫：73歳
妻：71歳

前年中の所得	夫	年金収入	240万円
		所得	120万円
	妻	年金収入	40万円
		所得	0円

年税額	内 訳	平成27年度 (改正前)	平成28年度 (改正後)
	医療分	10万,800円	10万6,600円
	支援分	2万8,800円	2万9,200円
	介護分	0円	0円
	合 計	12万9,600円	※13万5,800円

年額6,200円の増

※現在、国で検討している平成28年度税制改正により、課税限度額の引き上げと低所得世帯を対象とした国保税軽減世帯の拡大が適用された場合、年税額は変わります。

県内市町村における 1人当たり国保税調定額 (平成26年度)

国保税は、医療保険分・後期高齢者支援金分・介護保険分について、それぞれに所得割・均等割・平等割という税額税率があるほか、被保険者の年齢によって算出が変わります。

本表では指標として「被保険者1人当たりの保険税額」により、県内の状況を示しています。

1	境町	11万7,569円
2	河内町	10万8,619円
3	坂東町	10万6,706円
4	五霞町	10万5,910円
5	つくば市	10万2,581円
6	八千代町	10万2,024円
7	守谷市	10万760円
8	つくばみらい市	9万9,105円
9	水戸市	9万8,615円
10	下妻市	9万7,892円
11	神栖市	9万7,530円
12	笠間市	9万7,458円
13	土浦市	9万6,989円
14	結城市	9万6,680円
15	かすみがうら市	9万4,091円
16	常総市	9万3,861円
17	石岡市	9万3,251円
18	桜川市	9万2,847円
19	筑西市	9万2,487円
20	取手市	9万1,918円
21	茨城町	9万1,289円
22	鹿嶋市	9万1,063円
23	龍ヶ崎	9万708円
24	北茨城市	9万635円
25	阿見町	9万458円
26	行方市	9万208円
27	那珂市	8万9,278円
28	日立市	8万9,149円
29	美浦村	8万8,890円
30	鉾田市	8万8,678円
31	城里町	8万7,630円
32	小美玉市	8万7,458円
33	利根町	8万7,412円
34	潮来市	8万6,658円
35	牛久市	8万6,602円
36	古河市	8万6,231円
37	東海村	8万4,535円
38	稲敷市	8万3,633円
39	大子町	8万2,428円
40	高萩市	8万2,214円
41	ひたちなか市	8万1,651円
42	大洗町	7万9,804円
43	常陸太田市	7万9,108円
44	常陸大宮市	7万5,444円
市町村平均額		9万2,728円

被保険者証(保険証)再発行の手続きを 世帯主以外の方が行う場合は、 世帯主の委任状が必要です！

国保の納税義務者は世帯主であり、被保険者証の請求権は納税義務者にあります。

被保険者証の再発行の際に、世帯主が手続きに来られず代理人が手続きを行う場合は、同じ世帯の方でも世帯主の委任状(右記見本参照)が必要となりますので、ご注意ください。

委任状の見本(任意様式)

委任状(見本)

代理人住所
氏名
生年月日

上記の者を代理人とし、下記の権限について委任します。

記

1. 国民健康保険被保険者証の発行について

申請日
世帯主住所
氏名 印

国保からのお知らせ2

●問い合わせ 福祉保険課国保年金担当 ☎282-1711 内線1132)

ジェネリック医薬品をご活用ください！

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先に開発された新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に、同じ有効成分により製造されたものです。開発コストを低く抑えられるため、新薬よりも安価であることが多く、経済的負担を軽減することができます。

ジェネリック医薬品への切り替えには、患者本人の意思が最優先されます。切り替えを希望される際は、担当医師や薬剤師にご相談ください。



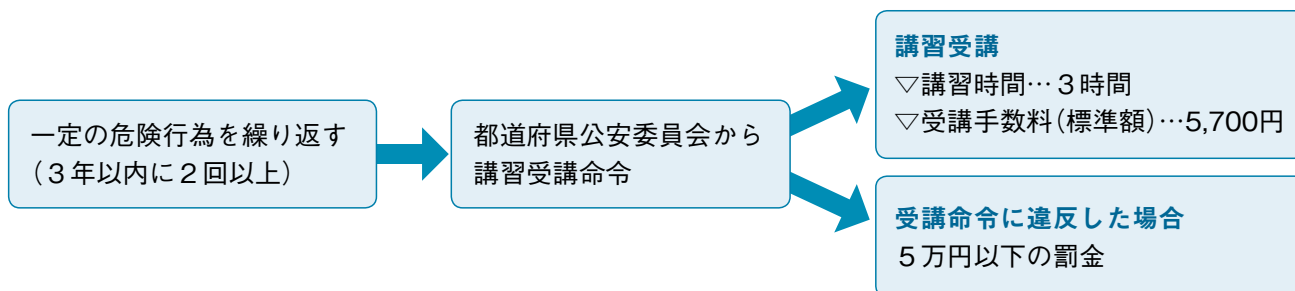
平成27年6月から、道路交通法が一部改正されました

自転車の運転中に信号無視など一定の危険行為を繰り返すと 「自転車運転者講習」を受けることになります！

●講習の対象となる一定の危険行為(14項目)

- 信号無視
- 歩行者用道路における車両の義務違反
- 路側帯通行時の歩行者の通行妨害
- 交差点安全進行義務違反等
- 環状交差点安全進行義務違反等
- 歩道通行時の通行方法違反
- 酒酔い運転
- 通行禁止違反
- 通行区分違反
- 遮断踏切立入り
- 交差点優先車妨害
- 指定場所一時不停止等
- 制動装置不良自転車運転
- 安全運転義務違反

●「自転車運転者講習制度」の流れ



●自転車が加害者になることも…もしものときに備える“自転車保険”

ここ数年、自転車が加害者となって多額の損害賠償を支払うことになった事故が増えています。未成年者の事故の請求先は保護者になります。もしものときに備えて、自転車保険への加入を希望する方は保険会社等へお問い合わせください。

【自転車保険には次のようなものがあります】

▽自転車保険 ▽学生向けの総合保険 ▽火災保険・自動車の任意保険の特約 ▽TSマーク付帯保険 など

例えばこんなケースも…自転車事故による損害賠償の事例

【男子小学生の場合(事故当時5年生、損害賠償額約9,500万円)】

60歳代女性が道路を歩行中、下り坂を自転車(時速20～30キロメートル)で走行してきた男子小学生に衝突された。女性は頭蓋骨を骨折し、意識不明の状態が続いている(平成26年2月現在)。

自転車 安全利用五則

- ① 自転車は車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

自転車は“車両”です！
自転車に乗るときは、交
通ルールを守り、これらの
ことを遵守しましょう！

●問い合わせ

防災原子力安全課防犯・交通安全担当(☎282-1711 内線1522)



有限会社モーハウスと「子育て支援等に関する協定」を締結しました！

12月22日、役場で「子育て支援等に関する協定」の締結式が行われました。今回協定を結んだのは、授乳服メーカーとして、また「子連れ出勤」など新しいワークスタイル等を積極的に取り入れていることでも知られる有限会社モーハウス(代表取締役・光畑由佳さん、写真右側)。これにより、村とモーハウスは、子育て支援や男女共同参画の分野などで協力・連携を図っていきます。なお、この協定に基づく催しとして、下記のセミナーを開催しますので、ぜひご来場ください！



【「ワーク・ライフ・バランスセミナー～誰もが働きやすい環境を目指して～」】

日時▼2月16日(火) 午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

場所▼東海村産業・情報プラザ「i-vill」(旧リコッティ)

定員▼200人

内容▼▽演題…「子連れワークスタイルから見える『自分らしい働き方』」▽講師…光畑由佳さん

入場料▼無料

その他▼保育サービス(無料・先着20人程度)を希望する方は、申し込み時にお伝えください。

申し込み・問い合わせ▼所定の申込書に必要事項を記入の上、2月10日(水)までに、ファクシミリまたは電子メールで、広報広聴課秘書広聴担当(☎282-1711 内線1301 FAX287-0317 ⑤kouhoukoutyou@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。

男女共同参画を推進する4事業所を認定しました！

村では、男女共同参画社会の実現に向けた取り組みの一環として、男女共同参画を推進する村内の事業所の認定を行っています。12月7日、役場で「男女共同参画推進事業所」の認定式が行われ、次の4事業所が認定されました。

【問い合わせ】広報広聴課秘書広聴担当(☎282-1711 内線1301)



● 株式会社鈴木ハープ研究所

業務内容▼化粧品販売

主な取り組み▼製品の企画・立案に社員が関わる(例：社員全員で化粧品のモニターをする)など、商品開発や営業等の業務全体に女性社員の目線を活かしている。

● 原子力エンジニアリング株式会社

業務内容▼原子力関連施設の運転・保守点検・検査作業等

主な取り組み▼「楽しく働こう、Have! Fun!」を企業のモットーとし、社内の交流を図るためのスポーツ大会を実施するなど、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の実現に向けて取り組んでいる。



● 株式会社ユーエム

業務内容▼機械工具販売等

主な取り組み▼海外への業務拡大に伴い、女性職員の希望に応じて英会話レッスンの機会を提供するなど、スキルアップにつなげている。

川崎清隆さん(株式会社ユーエム代表取締役)



● 茨城県信用組合東海支店

業務内容▼金融業

主な取り組み▼女性が継続して働きやすい職場環境を目指し、出産一時金制度や社内保育所の設置等を実施している。

【集合写真後列左から】千葉力也さん(東海村男女共同参画推進委員会副委員長)、高崎あす美さん(同委員会委員長)、山田村長、設楽副村長、萩谷村長公室長【前列左から】関正一さん(茨城県信用組合東海支店長)、鈴木さちよさん(株式会社鈴木ハープ研究所代表取締役社長)、金子貞夫さん(原子力エンジニアリング株式会社専務取締役)

青少年育成東海村民会議35周年のあゆみ

青少年育成東海村民会議は、昭和56年の発足から今年で35周年を迎えました。本会議は、村民が一体となって強力な運動を展開し、次代を担う青少年の健全な育成を図ることを目的として活動しています。今回は、私たちのこれまでの“あゆみ”をご紹介します。

【問い合わせ】 青少年育成東海村民会議事務局(青少年センター内 ☎ 282-7049)

昭和56年1月

青少年育成東海
村民会議発足

START!

昭和63年

- ▽「朝明けのサロン」(現「母と子のサロン」)開催(下写真)
- ▽「虹のサロン」(妊婦教室・全4回)開催
- ▽「キラッと愛が見えてくる」(成人独身者対象)開催
- ▽「中学生を持つ親の集まり」開催



昭和56年

- ▽青少年育成東海村民会議6支部発足

昭和57年

- ▽支部会報誌創刊号発行
- ▽標語の募集、看板の設置
- ▽「中学生親子の対話集会」開催

昭和61年

- ▽「親子ふれあい事業」(土器作り)開催
- ▽「東海やったん祭」への協力

昭和60年

- ▽本部会報誌創刊号発行

平成12年

- ▽「発足20周年記念大会」開催
- ▽村民会議のぼり旗作成
- ▽発足20周年記念事業「歩く会」開催



「ふれあいコンサート」／中丸支部



平成13年

- ▽青少年育成茨城県民会議会長表彰(中丸支部)
- ▽青少年育成国民会議指定青少年国民運動実践調査研究事業を実施・全国発表



「ふるさと少年教室」

平成15年

- ▽青少年育成国民会議モデル地区として「母と子のサロン」事業を全国発表
- ▽青少年育成茨城県民会議指定「青少年いきいきフェスタ」事業を村民会議が展開(第20回「東海やったん祭」と同時開催)

「しめ縄づくり」／村松支部



「ちびっこ集まれ! お父さんと遊ぼう!!!」



平成6年

- ▽青少年育成茨城県民会議会長表彰(石神支部)
- ▽「母と子のサロン」自主グループ誕生
- ▽ボランティア制度発足
- ▽「親業一般講座」開講



「三世代交流会」／石神支部



「ハイキング」／舟石川支部

平成5年

- ▽青少年育成茨城県民会議会長表彰(舟石川支部)

平成2年

- ▽第1回「友情の船 北海道研修の旅」開催(下写真)
- ▽青少年育成国民会議会長賞受賞



平成3年

- ▽「発足10周年記念大会」開催
- ▽第1回「ふるさと少年教室」開催(右写真)



平成7年

- ▽「発足15周年記念大会」開催
- ▽シンボルマーク制定
- ▽青少年育成茨城県民会議会長表彰(白方支部)
- ▽発足15周年記念事業「親子ふれあい列車」開催
- ▽第1回「ちびっこ集まれ! お父さんと遊ぼう!!」開催



「ハゼ釣り大会」／白方支部

平成7年

- ▽総務庁長官賞受賞

平成12年

- ▽青少年育成茨城県民会議会長表彰(照沼支部)



「田植え」／照沼支部

平成22年

- ▽農林水産省関東農政局長感謝状贈呈(照沼支部)
- ▽「発足30周年記念大会」・「親子ふれあいミーティング」開催



「発足30周年記念大会」



「親子ふれあいミーティング」

平成23年

- ▽第1回「自然体験学習の旅」開催(下写真)



平成28年1月

発足35周年

これから
よろしく
お願いします!

To be continued...

平成17年

- ▽「発足25周年記念大会」開催
- ▽発足25周年記念事業「歩く会」開催

「友情の船 北海道研修の旅」



平成16年

- ▽「友情の船 北海道研修の旅」事業において、北海道白老町の子どもたちと初交流

「幼児期にこそ身につけたい『学びの土台』」

「なぜ勉強するの?」「本物の早期教育って何かしら?」など、皆さんの疑問に、教育現場での経験が豊富な川崎教育長がお答えする子育て講座の第2弾。“目からウロコ”の話も盛りだくさんです! ぜひご来場ください。

日 時▼2月25日(木) 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▼就学前の子を持つ保護者 ※お子さんと一緒に参加できます。

講 師▼川崎松男教育長

問い合わせ▼とうかい村松宿こども園子育て支援センター(☎282-7390)

絵本の読み聞かせや手遊びもありますよ! お楽しみに♪



外国語指導講師を募集します

Native Language Teacher Employment Application

■業務内容 村内の中学校での英語の指導補助 ※必要に応じて、村内の幼稚園や保育所、小学校へ出向く場合があります。

■募集人員 1人

■雇用要件 ①英語を母語とする②大学以上の教育機関を卒業した③日本の運転免許証または日本で有効な国際運転免許証を有する④日常の日本語会話能力を有する⑤在留カードまたは外国人登録証明書と公立中学校で業務を行うための有効かつ適正な査証がある——を満たす方

■雇用期間 4月1日～平成29年3月31日(最長5年まで更新の可能性あり)

■報 酬 等 月額28万円 ※一定の基準を満たす場合は通勤手当を支給します。

■選考方法 2月に面接試験を実施します。

■必要書類 ①志願書 ②写真1枚(パスポートサイズ4.5cm×4.5cm)

■そ の 他 ▽志願書は村公式ホームページからダウンロードしてください。▽TESOL・TESL・ESL・CELTAの資格を有する方は、志願書の資格記入欄に記載してください。

■申し込み・問い合わせ 必要書類一式をご用意の上、2月3日(水)まで(土・日曜日を除く)の午前8時30分～午後5時15分に、持参または郵送で、指導室(役場行政棟4階 〒319-1192 東海3-7-1 ☎287-0849)へ申し込みください。



I'm looking forward to meeting you!

Tokai-mura is seeking for a junior high school Native Language Teacher(NLT) for fiscal year 2016. Requirements for this position are listed below.

■Duties Assist in the planning of English classes and help the Japanese English teacher carry out those English lesson plans within the classroom.

■Location Tokai-mura Junior High School (Sometimes kindergarten and nursery schools and elementary schools)

■Requirements ①Applicants must be a native English speaker. ②Applicants must possess a bachelor's degree or higher. ③Applicants should possess a valid Japanese or International driving permit and a home-country license. ④Applicants should be able to communicate in Japanese. ⑤Applicants must have a valid resident or alien registration card and a visa permitting work in junior high schools.

■Employment Contract Period April 1, 2016 to March 31, 2017 Please note that it is a one-year contract. However, it is renewable up to 5 times depending on your job performance results.

■Remunerations ①Salary is 280,000yen per month. ②Commuting expenses will be paid under specific conditions.

■Positions Available 1 NLT position (Interviews will be held in February).

■Other rules See the Tokai-mura Employment Regulations for NLT.

■Application Procedure Please mail the following documents to the Tokai-mura Board of Education until February 3, 2016 or bring them to the Tokai-mura Board of Education Office. ①Application form provided on the Tokai-mura website. ②One photograph (passport size : 4.5cm×4.5cm)

■Submit your application to 3-7-1 Tokai Tokai-mura, Ibaraki 319-1192 / Tokai-mura Board of Education School Affairs Section / Telephone number 029-287-0849

固定資産評価審査委員会委員を紹介します

任期満了に伴い、新たに佐藤富夫さん(石神内宿)が、議会の同意を得て東海村固定資産評価審査委員会委員に就任しました。



【「固定資産評価審査委員会」とは…】

「固定資産評価審査委員会」は、「固定資産課税台帳」に登録された価格についての不服を審査し、決定するために設置される行政委員会です。固定資産の評価の客観的合理性を担保し、固定資産税の適正な賦課を目的としています。

【東海村固定資産評価審査委員(任期)】

- ▽峯島 伸行(平成29年3月24日まで)
- ▽須田 源一(平成29年12月22日まで)
- ▽佐藤 富夫(平成30年12月21日まで)

【問い合わせ】

税務課資産税担当(☎282-1711 内線1111)

教育委員会新制度における教育長を紹介します

このたび、川崎松男さん(白方)が、議会の同意を得て新しい教育委員会制度における教育長に任命されました。



昨年12月の村議会定例会におきまして、村議会のご同意を得、1月1日付けで教育長に就任いたしました。微力ではございますが、教育長として、“村民一人ひとりが自分の良さを発揮できる”そんな豊かな空間のある“共育のまち”を創っていくことができると考えております。よろしくお願いいたします。

【新制度における「教育委員会」とは…】

旧制度における教育長と教育委員長を一本化し、教育長(任期3年)と4人の委員(任期4年)で構成される委員会。学校の運営や管理、教育方針、青少年教育等、教育に関する事項について管理・執行する機関です。

【問い合わせ】

学校教育課企画総務担当(☎282-1711 内線1412)

ず〜むあっぷ「まちの風景」

まちの話題を
お届けします!



●応援しています! 村松小学校吹奏楽部!

「2016全国小学校管楽器合奏フェスティバル・東日本大会」

11月21日に行われた第31回「全国小学校管楽器合奏フェスティバル茨城大会」において、代表の2校に選ばれた村松小学校吹奏楽部が、2月11日(木・祝)に行われる「2016全国小学校管楽器合奏フェスティバル・東日本大会」に出場します。2～6年生の音楽好きなメンバー31人が活動している吹奏楽部。一つの曲を仕上げるまでには長い時間がかかりますが、みんなで合奏できたときが一番楽しいといいます。当日は、11人のダンスメンバーも加わり、大きな舞台でその成果を披露します。部員の中心となって活動してきた6年生は、「全力でサポートしてくれる親や先生方への感謝を忘れずに、思い切り楽しんで演奏したい」と話してくれました。



●人権について考える機会に…

「人権週間記念フェスタ」

「人権週間」(12月4日～10日)をPRするとともに、多くの方に人権の大切さを知ってもらおうと、12月5日、東海文化センターで茨城県主催の「人権週間記念フェスタ」が開催されました。会場には、人権ポスターコンクールの入賞作品が展示されたほか、各種コンクールの表彰式や、受賞作品の朗読、講演会が行われました。講演会では、“オール1先生”として全国各地で講演している宮本延春さん(作家)が登場。いじめや家庭環境などが原因で、一時は成績が“オール1”になり、「夢も希望もなかった」という宮本さんが、アインシュタインのビデオに衝撃を受け、猛勉強の末に物理学の道に進み、母校の数学教師になったという波乱万丈の



半生を紹介しました。壮絶な実体験を笑いを交えて語る宮本さんの話術に、来場者は、時間を忘れて引き込まれていました。

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.21

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)



今年の環境学習発表会は、舟石川小学校と「エコサイエンスショー」です！

環境フォーラム実行委員会

10回目となるこの発表会。今回は、舟石川小学校の5年生が日ごろの環境活動について発表します。普段から校庭の掃除や樹木の観察、トイレトペーパーの巻き芯の回収などに積極的に取り組んでいる子どもたち。その成果をまとめてご紹介します。

さらに後半には、阿部清人さん(サイエンスインストラクター)による「エコサイエンスショー」を開催します。ユーモアを交えた楽しいトークで、身近なものを使ったあっと驚く科学実験が好評の阿部さん。子どもから大人までサイエンスワールドに引き込んでくれることでしょう。今回は、“環境”や“エネルギー”をテーマに、楽しい実験を交えながらその大切さを伝えてくれます。

環境について楽しく学べるこの機会、多くの皆様のご来場をお待ちしています！

みんなで遊びに
来てね～♪



【小学生環境学習発表会】

日時▼2月13日(土) 午前10時～正午

場所▼総合福祉センター「絆」

内容▼小学生環境学習発表(舟石川小学校5年生)、エコサイエンスショー(阿部清人さん)



ごみ問題について検討中です

生活環境部会

「広報とうかい」(11月25日号)でご紹介したとおり、生活環境部会では、ごみ問題に取り組んでいます。

先日、とうかい環境村民会議会員を対象としたアンケート調査を実施したところ、ごみステーションの場所や、ごみ回収の頻度については、現状のままで良いとする回答が多く見られました。しかし自由意見では、右記のような意見がありました。

今後は、これらの意見について議論を重ねた上で報告書を取りまとめ、3月には村への報告会を開催する予定です。

【自由意見】

日常生活を送る上での切実なこんな悩み…

▼ごみステーションの場所は借地なので、立ち退きの申し出があった場合、代替地を求めることが難しい

▼ごみ捨てのマナーが悪い

▼高齢のため、資源物の立哨当番ができない など

ごみ問題の改善につながるこんな意見も…

▼生ごみの水切り、堆肥化を推進していくべき

▼有料でのごみの個別収集について検討してはどうか

▼ポイ捨て防止策として、ペットボトルや空き缶などの回収箱を設置し、入れた人にはポイントを付与するなど

いんぽお めーしょん

役場の
電話番号 ☎ 282-1711(代表)

●2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
7日(日)	東原クリニック	283-2301
11日(木)	村立東海病院	282-2188
14日(日)	茨城東病院	282-1151
21日(日)	東海クリニック	283-1711
28日(日)	村立東海病院	282-2188

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)

●2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
4日(木)	総合福祉センター「絆」
18日(木)	総合福祉センター「絆」
25日(木)	総合福祉センター「絆」
時間	午前9時30分～11時
対象	村内在住で30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。	

●2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
18日(木)	10:00～16:00	新築、増築、改築、耐震診断、リフォーム等

●12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	17	0	25
累計 (1月から)	173	0	231
前年比	-22	-1	-30

●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



専門家が相談に応じます!
「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。



2月の日程等▼

期日	場 所
12日(金)	保健センター
17日(水)	村松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

閏防災原子力安全課消防防災・原子力安全担当(内線1518)※事前申し込みは不要です。

「水戸・勝田都市計画区域マスタープラン」(案)の縦覧

県では、都市の将来像を示す「水戸・勝田都市計画区域マスタープラン」(案)について縦覧を行います。この内容についてご意見のある方は、意見書を提出することができます。

縦覧期間▼2月4日(木)～18日(木)

(土・日曜日、祝日を除く)

縦覧場所▼▽東海村都市整備課(役場行政棟2階)▽茨城県都市計画課

縦覧場所備え付けの意見書に必要な事項を記入の上、2月18日(木)まで(土・日曜日、祝日を除く)に、持参または郵送(必着)で、茨城県都市計画課(〒310・8555 水戸市笠原町978・6 茨城県知事橋本昌宛)へ提出してください。

閏茨城県都市計画課(☎301局4592)、東海村都市整備課(内線1243)

水道管の凍結にご注意ください

水道管が凍結すると、水が出なくなるだけでなく、管が破裂して高い修理費用が掛かってしまうこともあります。事前に対策し、凍結を防止しましょう。

凍結防止策▼①メーターボックスに発泡スチロールなどの保温材(布類は水分を含んで余計に凍結するので使用しない)を入れる。②露出している水道管に保温材を巻き付ける。③屋外の散水栓は水抜きをする。

凍結した場合▼軽い凍結のときは水道管や蛇口にタオルを巻き付けて、ゆっくりとぬるま湯を掛けてください。水道管や蛇口が破裂する恐れがありますので、熱湯は絶対に掛けしないでください。また、ヘアドライヤーなどでゆっくり溶かすのも有効

です。

破裂した場合▼東海村指定給水装置工事事業者(村公式ホームページに掲載)に修理を依頼してください。

閏水道課業務担当(内線1152)

「フラスワン休暇」で3日以上連続休暇を!

ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)のために、2日以上休日に年次有給休暇を組み合わせて、3日以上連続休暇を取得してはいかがでしょうか。厚生労働省の「働き方休方改善ポータルサイト」(<http://work-holiday.mhlw.go.jp/>)では、参考となる具体的な取り組み事例等を掲載していますので、ぜひご覧ください。

閏年次有給休暇に関することは、茨城労働局監督課(☎224局6214)へお問い合わせください。

健康・医療



子宮頸がん予防ワクチン接種後の
症状等に関する茨城県の相談窓口

【日時】

月曜日から金曜日まで（祝日、年末・年始を除く）の午前8時30分～午後5時15分

【相談内容】

▼医療・救済に関することなど（総合相談窓口）：茨城県保健予防課健康危機管理対策室（☎301局3233）
▼学校生活に関すること：茨城県保健体育課健康教育推進室（☎301局5349）

【問】

茨城県保健予防課健康危機管理対策室（☎301局3233）

「子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業」による健康被害の救済

村では、国の補助事業として、平成22～24年度まで、「子宮頸がん等ワクチン※接種緊急促進事業」を実施したところですが、この度、接種後の副作用（副反応）による医療費・医療手当が、入院だけではなく通院についても支給の対象となりましたので、お知らせします。ただし、医療費・医療手当の請求期限は、5年以内となっていますので、ご注意ください。

なお、医療費・医療手当の具体的な請求方法等については、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の相談窓口へお問い合わせください。

※「子宮頸がん等ワクチン」：子宮頸がんワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンになります。ただし、ヒブワクチンと小児用肺炎球菌

福祉



平成27年度後期「障害者就職面接会」

障がい者の職業的自立を支援する「障害者就職面接会」を開催します。

期日▼2月19日（金）

時間▼午後1時～3時30分（午後0時30分受け付け開始）

場所▼ホテルレイクビュー水戸（水戸市宮町1・6・1）

参加費▼無料

問ハローワーク水戸（☎231局6225）

ワクチンの予防接種については、平成23～24年度（2年間）で実施しています。

問保健センター（☎282局2797）

視覚障がい者へ「広報とうかい」などの点訳をお届けします

点字ボランティア「ぶらいゆ」では、「広報とうかい」や「杜協だより」、電車・バスの時刻表等を点字に訳し、無料で届ける活動をしています。また、個々の要望に応じた点訳活動も行っていますので、ぜひご活用ください。

申・岡東海村社会福祉協議会地域福祉推進係（☎283局4538）

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。ぜひご参加ください。



●2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)		12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	3日(水) 13:00～13:45	平成27年9月 生まれの子
1歳6か月児	4日(木) 13:00～13:45	平成26年7月 生まれの子
3歳児	17日(水) 13:00～13:45	平成24年12月 生まれの子
2歳半歯科	9日(火) 13:00～13:45	平成25年7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	10日(水) 13:00～13:20	平成27年11月 生まれの子

●2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
5日(金)	10:00 ~ 14:00	心配ごと相談・人権相談 ・行政相談
12日(金)	10:00 ~ 14:00	心配ごと相談・人権相談
	13:00 ~ 15:00	行政書士による相談 (事前予約)
19日(金)	10:00 ~ 14:00	心配ごと相談・人権相談 ・行政相談
26日(金)	10:00 ~ 14:00	心配ごと相談・人権相談 ・行政相談
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。

2月の日程等▼

期 日	場 所
2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 百塚区自治会集会所 真崎コミュニティセンター
5日(金)	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 外宿2区自治会集会所
9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 内宿1区自治会集会所
12日(金)	なごみ・総合支援センター 豊白区自治会集会所 村松コミュニティセンター
16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 百塚区自治会集会所
19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 豊岡区自治会集会所 豊岡区自治会集会所 中丸コミュニティセンター
23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 なごみ・総合支援センター
26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 中丸コミュニティセンター

時間▼午前10時～午後2時30分
 対象▼村内在住で65歳以上の方
 参加費▼300円／回(昼食代)

園 地域包括支援センター(☎287局
 2516)

「精神保健福祉ボランティア養成講座」

日程等▼

①2月13日(土) 13:15～15:10	精神保健福祉の基礎知識、ボランティア活動
②2月20日(土) 13:00～15:00	精神疾患と発病後のケア
③2月27日(土) 13:15～16:00	障がい者の自立、当事者による体験発表
※希望者には、3月中に実習を行います。	

場所▼地域活動支援センター「ふわり」
 (ひたちなか市柳沢2831)

定員▼10人程度

受講料▼1000円／人

その他▼講座終了後、ボランティア活動を希望する方には、ボランティアサークル「それいゆ」を紹介します。
 申・園 社会福祉法人はまぎくの会(地域活動支援センター「ふわり」内 ☎264局1500)へ申し込みください。

「認知症市民フォーラム in 東海」
～支え合う認知症～

茨城県地域密着型サービス協議会では、認知症の理解を深め、認知症の方と家族を支え、安心して暮らせる地域を目指し、市民フォーラムを開催します。

期 日▼2月23日(火)
 時間▼午前10時～午後4時30分

場所▼東海文化センター
 内容▼認知症市民講座「認知症について」、体験談「私が認知症に気付いた時」、講演「地域包括ケアにおけるグループホームの未来」ほか

入場料▼村内在住の方：無料(希望者は資料代500円) 村外在住の方：2000円／人(資料代を含む)

園 特定非常営利活動法人茨城県地域密着型サービス協議会(☎212局3252)



「孫育て講座」

おじいちゃんやおばあちゃんの出番が多い近年の子育て事情。講話「孫や子ども(孫の親)との上手な関わり方」を聴いて、一緒に考えてみませんか。また、吉成智枝子さん(とーんと、昔語りの会)による語りもありますので、ぜひご参加ください。

期 日▼2月12日(金)

時間▼午前9時30分～11時45分

場所▼とうかい村松宿こども園

対象等▼乳幼児の祖父母、これから祖父母になる予定の方(先着10人)

その他▼保育サービス(無料)を希望する方は、申し込み時にお知らせください。

申・園 1月28日(木)から2月10日(水)までの午前9時～午後5時に、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。

未就園児のための体験保育
「わくわくくらぶ」

村内在住の0～1歳児とその保護者(初めて参加する方)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。

期 日▼2月19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▼先着3組

参加費▼無料

申・園 2月1日(月)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。

育児講座「親子でエアロビ」

日 時▼2月18日(木) 午前10時～11時

場所▼中丸コミュニティセンター

対象等▼村内在住で1歳6か月から3歳までの子とその保護者(先着20組)

講師▼杉山章子さん(エアロビクスインストラクター)

受講料▼無料
 その他▼飲み物やタオルをお持ちの上、動きやすい服装でご参加ください。

申・園 2月8日(月)から10日(水)までの午後1時～5時に、百塚保育所子育て支援センター(☎270局5660)へ、電話で申し込みください。

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▼2月4日(木)・19日(金)
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

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。

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



東海村吹奏楽団
第9回「春の演奏会」

ゲストに、作曲家の福島弘和さん、シンガーソングライターの若菜健介さん(東海中学校卒)のほか、東海中学校・東海南中学校の吹奏楽部を迎え開催する「春の演奏会」。ぜひ皆さんで会場ください。

日時▼2月7日(日) 午後2時開演(午後1時30分開場)

場所▼東海文化センター

内容▼指揮：原進さん(東海村吹奏楽団常任指揮者)▼曲目：村發足60周年記念委嘱作品「ふるさとの風」

東の海を越えて」、「梁塵秘抄」熊野古道の幻想」ほか

入場料▼無料

東海文化センター(☎282局8511)

※詳細は、東海村吹奏楽団ホームページ(<http://hmo.bitter.jp/>)をご覧ください。

覧ください。

その他



募集

東海村文化・スポーツ振興財団
非常勤嘱託職員・臨時職員

業務内容等▼

A 東海駅コミュニティ施設 非常勤嘱託職員(1人)
業務内容▼ステーションギャラリーの展覧会等の企画・運営業務、施設の管理・運営業務 賃金▼月額20万円
B 東海駅コミュニティ施設 臨時職員(1人)
業務内容▼東海駅コミュニティ施設の管理・運営業務(ローテーション勤務) 賃金▼時給910円
C 東海村テニスコート 臨時職員(3人程度)
業務内容▼東海村テニスコートの管理・運営業務(ローテーション勤務) 賃金▼日中…時給910円、夜間…時給930円

雇用要件等▼▽村内に居住または、通勤が可能▽高等学校卒業以上の学力を有する▽パソコン(ワード・エクセル)の基本操作が可能▽週4日以上の勤務が可能(Aのみ)▽自動車運転免許を有する(Aのみ)——を満たす方

雇用期間▼4月1日～平成29年3月

31日

試験日程等▼3月5日(土)(A午前10時～6日(日)(B午前9時～、C午後1時～)に、中央公民館で面接試験(Aは作文と面接)を行います。

その他▼▽諸手当・福利厚生があります。▽1月26日(火)から、東海文化センターで案内を配布します。

申・閏1月30日(土)から2月21日(日)(月曜日を除く)の午後5時までに、公益財団法人東海村文化・スポーツ振興財団(東海文化センター内 ☎282局8511)へ申し込みください。

茨城県の

特定最低賃金改正のお知らせ

特定の産業に従事する労働者とその使用者に適用される最低賃金が、次のとおり改正されました。

特定最低賃金▼

業 種	時間額
鉄鋼業	851円
はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	825円
計量器・測定器・分析機器・試験機・理化学機械器具、医療用機械器具・レンズ、電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具、時計・部分品製造業	821円
各種商品小売業	795円

効力発生日▼平成27年12月31日

茨城労働局賃金室(☎24局6216)

第4回「恋の華咲くマッチングパーティー」

期日▼2月28日(日)

時間▼午後1時～4時30分(午後0時30分受け付け開始)

場所▼鶴の岬カントリー

プラザ(日立市十王町伊師640)

対象▼45歳以下の独身男女

定員▼各25人 ※応募者多数の場合は抽選となります。

参加費▼男性：3000円／人女性：2000円／人

その他▼プロフィール(顔写真貼付)をお持ちください。

申・閏▽住所▽氏名▽年齢▽職業▽電話番号——を明記の上、2月5日(金)までに、郵送またはファクシミリで、根本利隆さん(いばらきマリッジサポーター県北地域活動協議会事務局 〒319-1103 竹瓦301 ☎283局1566)へ申し込みください。

第14回「さちのみふれあい雪まつり」

期日▼2月13日(土)

時間▼午前10時～午後3時

場所▼幸の実園(石神内宿1213)

内容▼特設ゲレンデでの雪遊び、豚汁の無料配布等

園内 ☎282局0644

つり実行委員会(幸の実園内 ☎282局0644)



【問い合わせ】ごみゼロ推進室(☎282-7289)

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)	2日・16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	1日・15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	5日・19日
緑ヶ丘	2日・16日	舟石川2	5日・12日 19日・26日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	4日・18日
白方	9日・23日	南台、川根	5日・19日	白方、岡、原子力機構(百塚)	9日・23日
舟石川1、原子力機構(百塚)	3日・10日 17日・24日	豊白	12日・26日	舟石川1、船場	8日・22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)	12日・26日
				舟石川2、舟石川中丸	11日・25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					(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

げんきアップ
通信 164

年末年始の行事も一段落して、体調への影響が出やすいこの時期、体重管理をする方は多いと思います。が、冬は血圧が上がるシーズンでもあります。今回は、私たちの健康維持に大切な「血圧」について考えてみましょう。

■「**血圧**」って、何だろう？

「血圧」とは血管内にかかる圧力のことで、心臓が体の隅々まで血液を届けるために、ポンプのように押し出した血液によって発生する力です。心臓は拍動するため、収縮期血圧（最高血圧）と拡張期血圧（最低血圧）が生じます。

■冬は血圧が上昇する？

血圧の決定要因の一つに、末梢血管の抵抗があります。冬の時期は気温が低く、体温が外へ逃げるのを防ぐために血管が収縮して細くなり、血液を送るときに大きな力が必要となります。そのため、健康診断のときは正常値でも、寒い時期には思ったより血圧が上がっていることがあります。

血圧を管理して健康管理

血圧について考えよう！

また、忘年会や新年会などで、塩分や脂肪分を多く摂取することも血圧上昇の要因となり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。

■血圧の正しい測り方

▼時間 環境をそろえる

測定時の環境条件をそろえることで、日間変動を把握できます。

■ 血圧の正しい測り方

外食や加工食品に注意し、
種類はスロープを残す

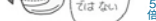


家での調理や食事は塩分量の多い調味料を減らす

減塩のしょうゆや塩の使用を考慮する

食品の塩分がNa表示の場合、食塩量は2.5倍に

食塩=Na
ではない



The illustration shows a person holding a bottle of soy sauce and a packet of salt. A warning sign with a lightning bolt and the text 'Na' is shown next to a speech bubble that says '食塩=Na ではない' (Not Na=table salt). The text above the illustration explains that when sodium content is listed on food labels, the salt equivalent is 2.5 times that amount, and it advises considering the use of reduced-salt soy sauce and salt.

食塩摂取量を評価すること
が望ましい

食塩の摂取量
塩分濃度×食べる量



(出典:(公益財団法人)循環器病研究振興財団)

▼安静時に測る

食後・運動後・入浴後・喫煙後は、血管状態が安静時と異なります。コーヒーや紅茶などを摂取した後は、カフェインの影響を受けます。また、騒音・振動や、寒さ・暑さによる緊張でも血圧は変化します。

▼正しい姿勢で測る

ころからの減塩を勧めてい

全国平均よりも高く、1〜6歳の子どもでも、同様に食塩を多く摂取しています。食塩の多い食事を継続すると、食塩をほとんど摂取しない人と比較して、高齢になつたときに血圧が高くなる傾向があります。そこで村では、子どものころからの減塩を勧めています。

■血圧を下げるポイントは「減塩」

食塩は体に必要なミネラルの一つですが、日本人は多く摂取する傾向にあります。血圧を下げるポイントは「減塩」です。毎日の食事から減塩を心掛けましょう。

茨城県民(成人)の食塩摂取量は

【問い合わせ】

保健センター（☎282局2797）

不在のためマイナンバー通知カードを自宅で受け取れなかった方へ

11月中旬から住民票の登録地に、ご自身のマイナンバーが記載された「通知カード」を簡易書留(転送不要)で送付しました。事情により受け取ることができなかった方は、住民課窓口(役場行政棟1階)で受け取ることができますので、お早めにお越しください。なお、同一世帯であれば、世帯主以外の方でも受け取り可能です。

【日時】

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 ※第1・3木曜日のみ午後

7時までとなります。

【持参するもの】

窓口に来る方の本人確認書類 ※運転免許証やパスポートなど写真付きの公的証明書(いずれか1点)、または健康保険証・年金手帳・通帳など(いずれか2点)が必要となります。

【問い合わせ】

住民課住民担当(☎282-1711 内線1125)



マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

ふるさと歴史

～歴史を再発見～

はやり神・外宿十萬地蔵尊

旧東海村民俗調査の会代表

佐藤 美智子

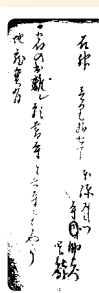
水戸藩第九代藩主徳川斉昭は、天保の改革で寺院二百数十か所の処分を行い、天保15(1844)年2月には、石仏・石塔の処分に着手しました。『水戸藩史料』別記一三には、「地蔵観音等ノ仏体彫付、路傍へ立置候分、すべて往還ニ隔候空地へ取集候様、且又庚申・廿三夜塔の類(文字彫付候分ハ、文字相消、追分等ニ相用候様可被致候)」とあります。女人信仰の対象であった石仏たちは、こうして路傍から姿を消しました。

○外宿塙の十萬地蔵堂



大正12(1923)年、何人もの夢枕に地蔵が立ちました。それこそが長松院末寺願成寺跡に立つ「地蔵十萬人 長福十二代善長印施」と、自然石に大書された地蔵でした。十萬様にお詣りした女たちは全て安産であったと伝わり、近隣の女人たちの間に地蔵への信仰が急速に広まりました。

○『水戸岩城道中覚』より



願成寺住職は「十萬地蔵和讃」を作り、長松院住職は安産と子育ての仏である如意輪観音と、十萬地蔵をセットにした掛け軸を作るなどして、

さて、三度目のお盛りはあるのでしょうか。多くの人(十萬人)を救いたいと願って造立し、寛保3(1743)年に亡くなった善長師の十萬地蔵尊は、このころ、はやり神として存在していたことが分かります。

信仰の発展に一役買いました。地蔵様におすがりした女たちは全て安産したと言いはやし、近隣の女たちの信仰を集めました。こうして十萬地蔵は、立派な「はやり神(流行神)」として盛時を迎えました。

明和9(1772)年10月付の『水戸岩城道中覚(仮称)』という道中案内記があります。これは、小田切伝兵衛安旨が、相馬藩主の江戸参府の折に追従して書いたものとされます。相馬中村から千住までの宿場・河川・寺社・名物・伝承等が書かれており、文中には森山・大橋・田中内・石神と続き、「石神巷里十七丁本陣寺門助右衛門・四郎右衛門宿の出離レ願成寺」という寺二はやり地蔵堂有(以下略)」とあります。この願成寺とは、願成寺のことでしょう。