

広報

とうかい

お知らせ版

2016
3
25日号

暮らしに役立つ情報誌

The Tokai Village Public Relations Magazine

No. 288
毎月10日・25日発行



Library Room



Classroom

ようこそ!
新しい中丸小学校へ!



Courtyard



Music Room



Lunch Room

4月から

個人の状態や必要性に合わせて、さまざまなサービスなどを提供します！

「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まります！

住み慣れた地域でいつまでも生活を続けられるよう地域で支えるとともに、高齢者自身も要介護状態となることを予防し、健康寿命を延ばすことが大切です。

そのための仕組みとして、村では、4月から「介護予防・日常生活支援総合事業」(総合事業)を実施します。

【問い合わせ】

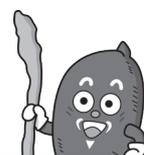
介護福祉課介護保険室(役場行政棟1階) ☎282-1711 内線1162)

■どんな事業なの？

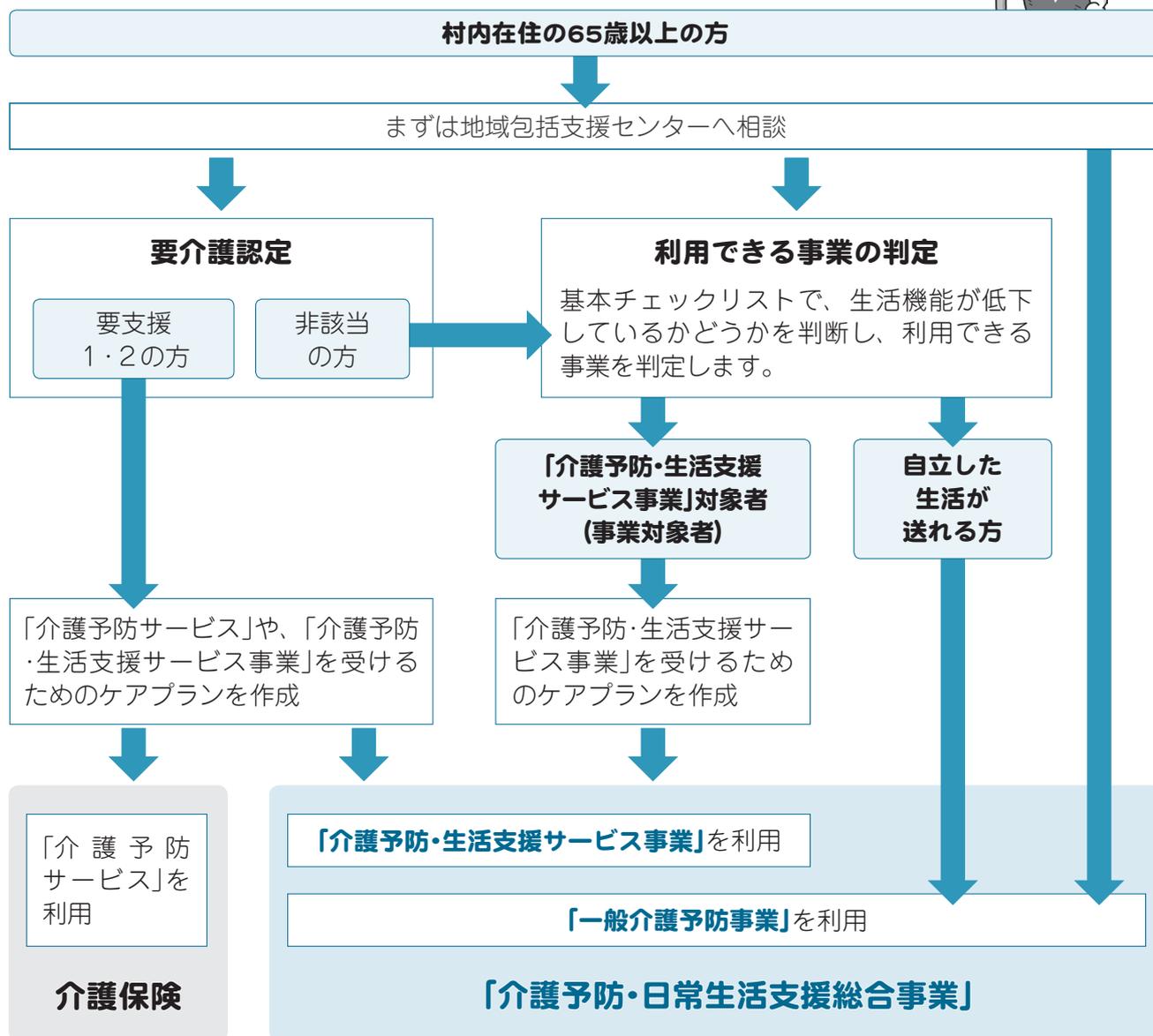
介護保険制度の中で、村が行う事業の一つとして、**村内在住の65歳以上の方を対象に、その方の状態や必要性に合わせてさまざまなサービスなどを提供する事業**です。

■総合事業には2つの事業があります

総合事業には、**要支援に認定された方や生活機能の低下が見られる方が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と、65歳以上の方が利用できる「一般介護予防事業」**があり、皆さんの介護予防と日常生活の自立を支援します。



■利用の流れ



要介護認定で要支援に認定された方や、基本チェックリストにより総合事業の対象者と判定された方が対象となります。「訪問型サービス」と「通所型サービス」があり、平成28年度に実施するサービスは次のとおりです。

訪問型サービス

自分ではできない日常生活上の行為がある場合に、ホームヘルパーなどによる調理や掃除、洗濯などの支援が受けられます。※これまで介護サービス事業者から介護予防サービスとして提供されていた介護予防訪問介護は、「指定基準型訪問介護サービス」として利用を継続できます。



	指定基準型 訪問介護サービス	シルバー 家事援助サービス	はーとふる 家事援助サービス
内 容	これまで介護サービス事業者から提供されていた介護予防訪問介護と同等のサービス	シルバー人材センター会員や、はーとふるボランティア会員による掃除・洗濯等の家事支援が受けられるサービス	
利用回数	週1～3回程度	月8回、12時間まで利用可能	
利用者負担額	1～2割負担 (従来の介護予防訪問介護と同じ)	1時間200円 (2人で1時間の場合は2時間で計算)	

通所型サービス

通所介護施設で、入浴や排せつ、食事などの日常生活上の支援を日帰りで受けることができます。また、運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上といった介護予防に有効なサービスも受けることができます。※これまで介護サービス事業者から介護予防サービスとして提供されていた介護予防通所介護は「指定基準型通所介護サービス」として利用を継続できます。

	指定基準型 通所介護サービス	なごみ体操教室	なごみ チャレンジスクール
内 容	これまで介護サービス事業者から提供されていた介護予防通所介護と同等のサービス	なごみ・総合支援センターで開催される介護予防体操教室(シルバーリハビリ体操)に通います。	なごみ・総合支援センターで開催される、専門職による介護予防・機能回復教室に通います。
利用回数	週1・2回程度	週1回(通年)	週1回(4か月)
利用者負担額	1～2割負担 (従来の介護予防通所介護と同じ)	無料(実費が掛かる場合あり)	

一般介護予防事業

村や地域包括支援センターでは、65歳以上の方を対象に、いつまでも健康で生き生きとした生活を送れるよう、運動や認知症予防の教室等を開催しています。開催日時など詳細は、毎月「広報とうかい」でお知らせします。

	いきいき体操教室(身体機能維持)	ゾテリア東海(認知症予防)
場 所	総合福祉センター「絆」 各コミュニティセンター	なごみ・総合支援センター 各地域
利用回数	週1回程度 ※会場により異なります。	
利用者負担額	無料 ※飲食費や材料費など実費が掛かる場合があります。	



そのほか、 介護福祉課からのお知らせ

地域の介護予防活動を推進するため、次の2つの制度がスタートします。なお、制度の説明会を開催しますので、詳細は13ページをご覧ください。

●地域の介護予防活動団体を応援します！

地域に介護予防活動を広めたい！

地域支え合い活動団体補助制度

地域におけるサービスの多様な担い手を育成するため、地域において介護予防教室や生活支援サービスを実施する団体に補助金を交付する制度です。活動の内容や頻度によって補助金額が異なりますので、補助を受けたい団体は、まずはご相談ください。

【対象団体】

65歳以上の高齢者を対象として介護予防教室(年10回以上)または生活支援サービス(年30回以上)を実施する地域の団体(会員またはスタッフが5人以上)

【対象となる活動】

▽介護予防教室…健康づくり、介護予防、孤立・ひきこもり防止を目的とする居場所づくり
▽生活支援サービス…家事支援や移動支援

【補助金額】

年額5～30万円(活動内容・回数による)

【申し込み・問い合わせ】

所定の申請書に必要書類を添えて、介護福祉課介護保険室へ申し込みください。書類審査の上、補助の可否を決定します。

自らの介護予防活動に専門職を呼びたい！

介護予防アドバイザー派遣制度

地域において自主的な介護予防活動を行う団体に対し、介護予防プログラムを指導したり、介護予防に関する啓発を行う理学療法士や保健師、看護師などの専門職の指導講師を派遣します。ご希望に沿った専門職を派遣しますので、まずはご相談ください。

【対象団体】

村内に活動拠点があり、会員または参加者が10人以上の介護予防に取り組む団体

【講師派遣費用】

村が負担します。

【申し込み・問い合わせ】

所定の申請書に必要書類を添えて、派遣希望日の1か月前までに、地域包括支援センター(☎287-2516)へ申し込みください。書類審査・講師選定の上、派遣決定の可否をお知らせします。

●4月から、家族介護用品購入費助成事業が、要介護認定者家族介護用品給付事業に変更になります

【対象(変更なし)】

村内在住で①要介護1・2の認定を受けている方のうち、主治医意見書の「認知症高齢者の日常生活自立度」がⅡa以上または「障害高齢者の日常生活自立度」がA1以上②要介護3・4・5の認定を受けている——のいずれかに該当する方を在宅等で介護している方

【助成額(変更なし)】

①年額3万6,000円/人 ②年額7万2,000円/人

【給付方法(変更あり)】

4月～(変更後)	従来(変更前)
(1)村に申請後、決定通知とともに、家族介護用品カタログを送付。	(1)村に申請後、決定通知を送付。
(2)介護者が委託業者に注文(月1回)	(2)介護者に助成券を交付。
(3)委託業者が介護者に家族介護用品を宅配(月1回)	(3)指定店舗で助成券を使って購入。

【申し込み・問い合わせ】

介護福祉課高齢支援担当(☎282-1711 内線1164)

●3月をもって、次の高齢者支援サービスが終了となります

- ▽寝具乾燥消毒サービス事業
- ▽徘徊位置探索サービス加入料助成事業
- ▽高齢者住宅用火災警報器購入費助成事業
- ▽軽度生活援助事業(4月から総合事業へ移行)



住宅用太陽光発電システム・太陽熱利用機器・雨水貯留タンクの設置費の一部を補助します！

村では、環境に配慮した住宅用設備を積極的に支援するため、①住宅用太陽光発電システム、②太陽熱利用機器、③雨水貯留タンクを設置した方に、補助金を交付します。補助金額など詳細は、「広報とうかい」(4月10日号)または村公式ホームページ(4月10日)を掲載予定をご覧ください。なお、②太陽熱利用機器の補助事業については、平成28年度分をもって終了予定です。

【問い合わせ】環境政策課環境保全担当 ☎282局1711 内線1451

対象者

▽村内の戸建住宅(店舗等の併用住宅を含む)に設置した方または村内に所在する太陽光発電システム・太陽熱利用機器・雨水貯留タンク付きの戸建住宅を購入した方のうち、申請時に当該補助の対象となる住所を有している方(設置場所と住民票が一致していること)▽村税の滞納がない方——を満たす方

【補助の対象とならない場合】

対象者に該当していても、次のいずれかに該当する場合は補助対象外となりますので、ご注意ください。
 ▼①または②の申請をする場合で、過去に村から①または②の補助金の交付を受けている方、またはそ

の方と生計を一にする方

▼増設または付け替えをする場合

▼住宅に供給する目的以外で設置する場合

▼賃貸・販売等、営利目的で設置する場合

▼店舗・事務所を兼ねる住宅のうち、延床面積の2分の1以上が住居に供されていない場合

▼法人の場合

▼同一建物につき複数の申請をする場合 ※二世帯住宅等で複数設置する場合でも、それぞれ個別に申請することはできません。

対象設備

【①住宅用太陽光発電システム】

▽太陽電池の公称最大出力の合計

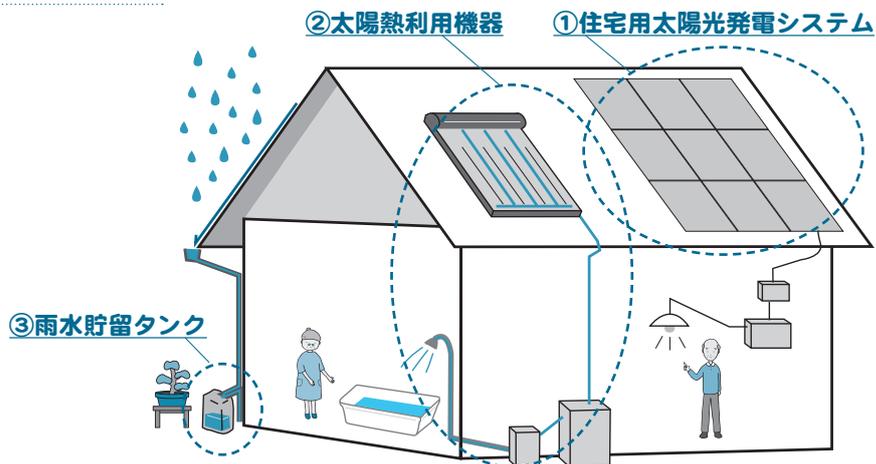
【②太陽熱利用機器】

▽日本工業規格(JIS)等で認められている▽未使用品(中古品は対象外)▽平成28年4月1日から平成29年3月31日までの間である——を満たす住宅用太陽光発電システム

値が10キロワット未満▽日本工業規格(JIS)等で認められている▽未使用品(中古品は対象外)▽平成28年4月1日から平成29年3月31日までの間に購入・設置した——を満たす太陽熱利用機器

【③雨水貯留タンク】

▽容量が100リットル以上▽未使用品(中古品は対象外)▽平成28年4月1日から平成29年3月31日までの間に購入・設置した——を満たす雨水貯留タンク



65歳以上で一定の障がいのある方は 75歳になる前に後期高齢者医療保険に加入することができます



該当しませんか？

65歳以上で一定の障がいのある方は、75歳の誕生日を迎える前でも後期高齢者医療保険の被保険者となることができます(障害認定制度)。**障害認定制度の対象となる方が、他の健康保険から後期高齢者医療保険への切り替えを希望する場合には、福祉保険課での手続きが必要です。**

【障害認定制度の対象者】

65歳以上75歳未満で▽身体障害者手帳1級・2級・3級▽身体障害者手帳4級のうち、音声機能・言語機能障害▽身体障害者手帳4級のうち、下肢障害1号・3号・4号▽療育手帳「A」または「A」▽精神障害者保健福祉手帳1級または2級▽国民年金法における障害年金1級または2級——のいずれかに当てはまる方

【自己負担割合】

医療機関における自己負担割合は、所得に応じて1割または3割となります。

【保険料の決め方】

右下図参照 ※後期高齢者医療保険では、被保険者全員が個人ごとに保険料を納付します。所得の低い方は、世帯の所得の合計金額に応じて、保険料の一部が軽減されます。また、後期高齢者医療保険の加入前日まで被用者保険(職場の健康保険)の被扶養者であった方は、保険料の一部が軽減されます。

【申し込み・問い合わせ】

福祉保険課地域医療担当(☎282-1711 内線1134)

1年間の保険料額(上限57万円) =

均等割額
(3万9,500円)

+

所得割額
(総所得金額等 - 33万円) × 8.00%

平成27年度をもって、「行政協力員制度」を廃止します

● 経緯

行政協力員制度は平成18年4月から運用された制度で、村と地域住民との連携を密にし、行政事務の円滑で効率的な運営を図るため、各単位自治会から推薦された方を非常勤特別職の公務員として委嘱し、村に対する要望の取りまとめや村の各種委員選出・推薦などの仕事をお願いしてきました。村では、区長制を廃止し自治会制を推進する一方で、行政協力員等としての任務が、自治会の活動に負担をかけ、本来の自主的な活動の妨げになっていたことから、行政協力員制度を廃止し、自治会の自発的な活動を促進したいと考えています。

● 制度廃止に伴う変更

制度の廃止に伴い、行政協力員等の委嘱はなくなります。これまで行政協力員等をお願いしてきた事務の見直し・精査を行い、残る事務については、単位自治会と協定書を結ぶことになり、

別途協議を進めています。

● 自治意識の向上と地域活動の促進

行政協力員等への報酬の支払いはなくなりますが、単位自治会に対する支援については、平成28年度から、これまで単位自治会へ交付してきた3つの補助金を統合・一括化し、事務負担を軽減するとともに、班数に応じた加算をするなどの増額を行い、それぞれの実情に合わせ運用できる支援制度に見直します。

今後も、東海村自治基本条例に基づき、村として必要な支援を継続し、単位自治会を中心とした村民組織の自主性や自立性を尊重し、自治意識の向上と地域活動の促進に努めていきます。

● 問い合わせ

自治推進課自治推進担当(☎282-1711 内線1462)



防災行政無線放送が受信できる /

戸別受信機・防災ラジオを貸し出しています！

村では、村内在住の方に、1世帯につき1台、「防災行政無線戸別受信機」または「防災ラジオ」を無料で貸し出しています。災害時には、この戸別受信機等を通じて、皆さんに必要な情報を発信します。

【問い合わせ】防災原子力安全課消防防災・原子力安全担当(☎282-1711 内線1524)

●戸別受信機

平成10年度から24年度まで貸し出していた機種。



●防災ラジオ

現在、新たに希望する方に貸し出している機種。AM/FMラジオの受信機能や照明機能が付いています。



転入してきた方・転出する方へ

村内に転入し、戸別受信機等の貸し出しを希望する方は、防災原子力安全課(役場行政棟5階)へお越しください。また、村外へ転出する方は、お問い合わせください。

放送内容

【通常時の放送(定時通信)】

▼村からのお知らせ(1日3回)

午前7時20分、午後0時40分、午後7時30分 ※村からのお知らせは、お知らせがある場合のみ放送します。

▼時報チャイム(毎日、1日2回)

正午、午後4時30分(10～3月)、午後6時(4～9月)

【緊急時の放送(随時通信・非常通信)】

▼地震、大雨や洪水などの災害に関する情報や、災害時の交通規制・避難勧告・避難指示

▼行方不明者や人命に関する情報

▼その他、緊急事態に関する情報 など

機種の取り替え

従来の戸別受信機を使用している方のうち、故障してしまった場合は防災ラジオと交換することができます。正常に受信できる戸別受信機は引き続きご使用ください。

使用上の注意

▼戸別受信機等の機器代は村が負担し、村民の皆さんへ無料で貸し出していますので、大切に取り扱いってください。

▼電波の届かない地域や建物に設置する場合は、外部アンテナが必要となります。初回取り付け費用は村が負担します。建て替えなどによる外部アンテナの移設費用は設置者の負担となります。

▼放送内容をもう一度聞きたい場合は、無料のテレホンサービス(☎0120-42-4848)で内容を確認できます。

戸別受信機等を点検しましょう！

点検のポイント

▼乾電池

液漏れなど、乾電池の劣化に伴う腐食を防ぐため、年に1回乾電池を交換しましょう。定時放送などを受信した後に、数分間「ピーピー」と警告音が鳴り続けた場合も乾電池が消耗していますので、交換しましょう。

▼掃除

戸別受信機の表面や電源ケーブルに付いているほこりは故障の原因となります。乾いた布などで清掃しましょう。

放送が聞こえない場合は、これをチェック！

▼電源スイッチは入っていますか？

▼電源プラグは入っていますか？

▼音量は適切ですか？

▼ロッドアンテナを完全に伸ばしていますか？

(上記を確認した上で…)

▼「電源／受信」のランプは緑色に点灯していますか？ また、放送受信時には赤いランプが点灯していますか？



ランプが点灯していない、または上記を確認しても受信できないときは故障の可能性がありますので、戸別受信機を防災原子力安全課へお持ちください。無料で交換します(故意・過失による破損の場合を除く)。

第1・3木曜日

平成28年度も「窓口業務時間延長」を実施します!

- 実施日 第1・3木曜日(閉庁日の場合は翌開庁日)
- 延長時間 午後7時まで ※通常の開庁時間は午前8時30分から午後5時15分までです。
- 問い合わせ 各実施課(役場代表 ☎282-1711)、健康増進課(保健センター ☎282-2797) ※詳細は村公式ホームページをご覧ください。

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、在留関連事務に関する手続き、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 ※電子証明書等、一部発行できないものがあります。
福祉保険課	国民健康保険、国民年金、後期高齢者医療、医療福祉(マル福制度等)等に関する手続き
介護福祉課	介護保険、高齢者支援サービスに関する手続き
税務課	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、納税証明書、所得証明書、軽自動車車検用納税証明書、事業所在証明書の発行、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。
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)	予防接種、検診、母子保健等に関する手続き ※平成28年度から、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。



健康づくりに役立つ情報を掲載! お役立てください! 健康カレンダー

平成28年度健康カレンダーを「広報とうかい」(3月25日号)と一緒に配布しています。

健康カレンダーには、皆さんの健康づくりに役立つ情報等が掲載されていますので、ぜひご利用ください。

【主な掲載内容】

国民健康保険 ▼国民健康保険加入資格、加入者の保険給付等、特定健康診査・特定保健指導・人間ドック費用助成等

大人の検診(健診) ▼総合検診(胃がんを含む)、住民検診、がん検診、歯科検診等

母と子の健康づくり ▼母子健康手帳の交付、マル福・マル特、乳幼児健診、母子健康相談等

健康づくり情報 ▼げんきアップ健康相談、健康相談24時、ウォーキング、ヘルスマイレージ、各種健康教室等

予防接種 ▼子ども・大人の定期予防接種、任意予防接種、インフルエンザワクチン予防接種等

各種助成金 ▼不妊治療費助成金、不育症治療費助成金、肝炎治療費助成金

救急医療情報 ▼村内休日診療、茨城県内救急診療情報

村内の主な医療機関一覧

【問い合わせ】

▼国民健康保険、マル福・マル特等に関すること…福祉保険課(☎282-1711)

▼検診(健診)や予防接種、健康づくりなどに関すること…保健センター(☎282-2797)

何の団体?!「ハーモニー東海」の素顔に迫る!

～「ハーモニー東海」(第16期生)活動報告 & 第17期生メンバー募集～

皆さんは、村の「ハーモニー東海」という女性グループをご存じでしょうか? 地域で活躍できる人材を育成するために、**東海村のことをもっとよく知ってもらおうと身近な話題を見つけて研修(月1回程度)を行っています**。平成27年度で16回目を迎えるこの研修—これまで173人の研修生が、村のさまざまな取り組みなどを学んできました。

今回は、今年度(研修生13人)行われた研修内容をご紹介します。

①開講式



研修メニューを決めた後、村長と面会(平成27年5月)。

②村議会傍聴



議場で議会を見るなんて…貴重な経験となりました(平成27年6月)。

③公共交通バス&国営ひたち海浜公園



バス車内で公共交通に関する研修を受けたあと、海浜公園(沢田湧水池)で生物多様性について学びました(平成27年7月)。

④「Cafe de 村長」



ハーモニー東海メンバーを含む村内の子育て世代を中心とする方が集まり、村長と「子育てしやすいまちづくり」をテーマに意見交換(平成27年9月)。

⑤村の情報発信について



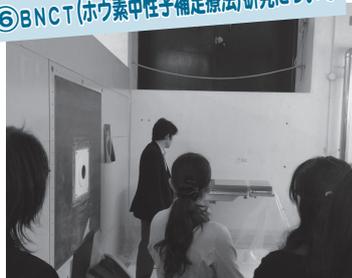
「広報とうかい」をもとに、「住民目線で必要な情報」について意見交換(平成27年10月)。

⑦「ワーク・ライフ・バランスセミナー」



「子連れ出勤」で知られる有限会社モーハウス代表取締役の光畑由佳さんを迎え講演会を開催。ハーモニー東海のメンバーが、企画・運営に携わりました(2月)。

⑥BNCT(ホウ素中性子補足療法)研究について



村内にある「いばらき中性子医療研究センター」で、次世代の医療を学びました(平成27年11月)。

☆第16期生の声☆

▼普段はなかなか行けないような場所に行ったり、**なかなかできないような貴重な経験ができた**りと、とても勉強になりました!

▼研修生同士、徐々に打ち解けて、**学区や年齢を超えた楽しいお付き合い**ができました。

▼最初は緊張しましたが、**和気あいあいとした雰囲気の中で、研修内容も身近な内容が多く、とても楽しかった**です!

▼東海村への興味・関心がさらに深まり、**愛着心が増した**ような気がします。



今年も募集します!

女性の活躍を応援します!
「ハーモニー東海」
(第17期生)募集!

期間▼5月～平成29年3月

日時▼原則、第3火曜日の午前9時30分～11時30分

対象等▼村内在住で20歳以上の女性

内容▼研修生と協議しながら決定します。

参加費▼無料

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。

申し込み・問い合わせ▼4月22日(金)まで(土・日曜日を除く)に、電話・ファクシミリ・電子メールのいずれかで、広報広聴課秘書広聴担当(☎282-1711 内線1301 FAX287-0317 ☒kouhoukoutyou@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。



●科学(サイエンス)からまちづくりを考える

「TOKAI原子力サイエンスフォーラム」

3月6日、「TOKAI原子力サイエンスフォーラム」が、東海村産業・情報プラザ「iVi」(旧リコッティ)で行われました。このフォーラムでは、村の「地域社会と原子力に関する社会科学的調査研究事業」で今年度採択された3件の研究に関する報告のほか、「サイエンス」、「まちづくり」に関する講演が行われました。採択研究の報告では「自主防災」、「広域避難計画」、「高レベル放射性廃棄物の処分」などのテーマに関する研究成果が、若手研究者から報告されました。なお、報告の詳しい内容については村公式ホームページで紹介しています。



大金誠さん
(筑波大学)



中川唯さん
(東京工業大学大学院)



渡辺凜さん
(東京大学大学院)

「地域社会と原子力に関する社会科学的調査研究事業」から、本年度の調査・研究の成果について報告を行った若手研究者の皆さん

●子育てアドバイザーとして活躍！川崎さん・里子さんに表彰状

平成27年度「県民健康づくり表彰」

2月17日、茨城県庁(水戸市)で行われた平成27年度「県民健康づくり表彰式」において、川崎久美子さん(照沼)と里子めぐみさん(那珂市)が保健福祉部長賞を受賞し、3月1日、村長へ報告に訪れました。これは、長年にわたり村の子育てアドバイザーとして、お子さんを育てる上で不安を感じている家庭を支援するための訪問活動に精力的に携わり、母子保健の向上に尽力したことが評価されたもの。親や兄弟に相談できないことでも、子育てアドバイザーには相談してくれることがあるといいます。川崎さんと里子さんは、「訪問先



【写真左から】里子さん、山田村長、川崎さん

の子育てをする親と接し、会話を交わすことで、信頼関係を築き、日ごろから話しやすい雰囲気をつくるのが大切です」と話していました。

●イモソーと一緒に、ほしいもについて学びました!

“ほしいもについての勉強会”

3月3日、石神小学校で、3年生を対象に“ほしいもについての勉強会”が行われました。これは、ほしいもの歴史や品種、作り方などを知ることで、村の特産品であるほしいものに興味や愛着を持ってもらおうと、村内の小学3年生を対象に、ほしいもに関する説明(石神小学校以外は資料配布のみ)を行うもので、村として初の試みとなりました。村内でもほしいも農家が少ない石神地区——この日の勉強会にはイモソーも駆け付け、子どもたちは、説明を受けた後、袋詰めされたほしいもを手渡されました。ほしいもにはいくつか



の品種があることも学んだ子どもたち。いろいろ食べて、おいしさの違いを見つけられるといいですね。

●原子力関連技術者等の人材を確保・育成するために

「原子力人材育成・確保協議会設立総会」

2月22日、役場で「原子力人材育成・確保協議会設立総会」が行われました。東日本大震災以来、減少傾向にある原子力関連技術者等の人材。これは、そのような人材を確保・育成していくための事業を協議会として展開していこうというもので、まずは村内の原子力関連企業など9社を含む産学官で設立されましたが、随時入会を受け付けています。山田村長は、「個々の原子力関連企業が同じ方向を向いて、良いスタートが切れたと思う。村としても協議会を支援して、人材確保につながればと思う」と話し、今後の展開に期待を寄せました。



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.23

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)



「小学生学習発表会」

環境フォーラム実行委員会

10回目を迎えた「小学生環境発表会」が2月13日、総合福祉センター「絆」で開催されました。今回は、舟石川小学校5年生による日ごろの環境活動についての報告と、サイエンスインストラクターの阿部清人さんによる「エコサイエンスショー」の、2部構成でした。

●第1部 舟石川小学校による環境学習発表

創立35周年を迎える舟石川小学校にある木々の、開校当時から現在までの成長の様子や、自然環境などを観察しながら、35年の間に村全体では自然環境が失われてきている様子などを学習しました。

「宇宙からの森林帝国軍グリーンペーダ」と題した劇では、自然環境の減少に警鐘を鳴らしながら、舟石川小学校の自然環境の豊かさを再確認するとともに、これからも自然環境を守っていくことを宣言しました。

続いて、村の特産品である“ぶどう”や“ほしいも”が、生産者の手によって丁寧に作られている様子や、自分たちの生活の中で実行している「マイはしキャンペーン」、「裏紙の再利用」などの取り組みの様子について紹介。さらに、昆虫などを守るために自然環境を守っていくことの大切さを伝えながら、人間と自然の共存を呼び掛けました。



ビニール袋を使った実験の様子

●第2部 阿部清人さんの「エコサイエンスショー」

身近なもの(ビニール袋、ペットボトル、下敷き、ドライヤーなど)を使って、3R(リユース、リデュース、リサイクル)の大切さを示しながら、「逆さにしても落ちない水」、「ペットボトルの空中浮遊実験」、「人力での発電実験」など、楽しい実験ショーを見せてくれました。

また、舟石川小学校の発表に関しては、環境に対して真正面から受け止め、調べたり取材をしたりしながら「マイはしキャンペーン」などの行動に結び付けていることなどに、賞賛の言葉を贈っていました。

みんなで考えよう 東海村の外来種-2

■オオクチバス(ブラックバス)

オオクチバスは北米を原産とする魚で、食用として移入されたものが各地に放流されて広まりました。バスフィッシングブームの影響もあり、村内でも複数のため池で生息が見られます。

繁殖力が強く食欲旺盛で、以前から生息している小魚類やエビ類、水生昆虫等を食べてしまうことから、生態系に大きな影響を及ぼすとして2005年に「特定外来種」に指定されました。オオクチバスの飼育や移動、放流をやめて、これ以上の増殖(繁殖)を抑え、在来の水生生物を大切に守っていきましょう。



押延ため池で捕獲されたオオクチバス

いんぽお めーしょん

役場の
電話番号 ☎ 282-1711(代表)

● 4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
3日(日)	尾形クリニック	282-4781
10日(日)	村立東海病院	282-2188
17日(日)	石井整形外科クリニック	270-5141
24日(日)	茨城東病院	282-1151
29日(金)	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)		

● 4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
7日(木)	総合福祉センター「絆」
14日(木)	総合福祉センター「絆」
21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。

● 4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
21日(木)	10:00～16:00	新築、増築、改築、耐震診断、リフォーム等

● 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	8	0	10
累計 (1月から)	29	0	41
前年比	-5	0	-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)

暮らし



土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧を行います

期間▼4月1日(金)から5月2日(月)まで(土日曜日、祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分※4月7日(木)・21日(木)は午後7時までとなります。

場所▼税務課(役場行政棟1階)

対象▼固定資産税の納税者、委任状等を持参した代理人 ※「土地価格等縦覧帳簿」の縦覧は、村内の土地の固定資産税納税者、「家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧は、村内の家屋の固定資産税納税者に限ります。

手数料▼無料

その他▼本人確認ができるもの(自動

車運転免許証等)※代理の方は委任状が必要となります(法人の場合は法人代表者印を押印)。
関税務課資産税担当(内線1111)

浄化槽の設置費用を補助します

対象▼公共下水道事業計画区域に指定されていない村内の土地に合併処理浄化槽を設置する▼専用住宅(店舗併用の場合は居宅部分の床面積が2分の1以上)▼平成29年3月24日(金)までに村の完了検査を受けられる——を満たす方

補助金額▼5人槽(床面積140平方メートル以下)：33万2000円 ▼7

人槽：41万4000円 ▼10人槽(浴室・台所がそれぞれ別の二世帯住宅)：54万8000円 ※単独処理浄化槽の撤去を伴う場合は9万円を限度

に加算します。

申請書の配布▼浄化槽設置前に、設置する浄化槽の名義人またはその家族が下水道課(役場議会議会棟1階)へお越しください。※設置する場所と浄化槽の大きさを確認します。

申・**関** 4月1日(金)から12月26日(月)まで(土日曜日、祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分に、下水道課管理・業務担当(内線1192)へ申し込みください(予算額に達した時点で受け付け終了)。

危険物取扱者試験(甲種、乙種(第1～6類)、丙種)

期日▼6月4日(土)

場所▼茨城工業高等専門学校(ひたちなか市中根866)

申・**関** 書面申請は4月4日(月)～20日(水)に、電子は4月1日(金)～

健康・医療



成人歯科検診

村では、生活習慣病の一つである歯周病を予防するために、成人歯科健康診査等(節目検診)を実施します。

期間▼4月1日(金)～平成29年3月

「押延・天神山の春を歩こう！」 with「みんなですこやかウォーキング」

県内で最も標高の低い山として知られる天神山から、「関東・水とみどりのネットワーク拠点百選」に選定されている「押延ため池いこの森」にかけてを、のんびりウォーキング



(2時間程度)しながら、春の芽吹きと山桜を楽しんでみませんか。毎月開催している「みんなですこやかウォーキング」の一環として、新しく「いばらきヘルスロード」に認定されたコースを歩きます。

日時▼4月17日(日) 午前9時～(午前8時30分受け付け開始) ※雨天時は中止となります。

集合場所▼総合福祉センター「絆」

参加費▼無料

その他▼飲み物やタオルをお持ちください。

問保健センター(☎282-2797)

国では、「一億総活躍社会」の実現に向け、賃金引上げの恩恵が及びにくい

「年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け)」を支給します

福祉



問保健センター(☎282局2797)

31日(金)
場所▼村指定の歯科医院
対象▼村内在住で、平成28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3月中に受診票を郵送します。妊婦の方には、母子健康手帳交付時に発券します。

高齢者を支援し、平成28年前半の個人消費の下支えに資することを目的に、「年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け)」を支給することとなりました。対象となる方は、福祉保険課での手続きが必要です。
対象▼(平成27年1月1日現在)東海村に住居登録がある▽平成27年度の臨時福祉給付金(6000円)を受給した(受給していない場合は、平成27年度の村民税(均等割)が課税されない(課税されている方の扶養者、生活保護の受給者を除く)▽平成28年度中に65歳以上(生年月日が昭和27年4月1日以前)になる―を満たす方
支給額▼3万円/人(1回限り)
その他▼指定口座への振り込みは、6月以降となります。
申・問村から送付される申請書(4月

「地域支援台い活動団体補助制度」に関する説明会

4月から始まる「地域支援台い活動団体補助制度」について、制度の内容や補助要件、申請手続きなどに関する説明会を行います。これから地域で介護予防活動を始めようと考えている方、すでに地域で活動を始めている方も、お気軽にご参加ください。

日時▼①4月18日(月)午後3時～4時
②4月19日(火)午前10時～11時

場所▼205会議室(役場行政棟2階)
問介護福祉課介護保険室(内線1162)

那珂医師会による「認知症予防教室」ソテリア東海

期日▼4月7日・14日・21日・28日(全て木曜日)

時間▼午前10時～午後3時(4月7日のみ午後1時～3時)

場所▼なごみ・総合支援センター
対象▼村内在住で65歳以上の方
参加費▼無料 ※材料費など実費が掛

15日(金)予定に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、4月18日(月)から7月19日(火)まで(土日曜日、祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分(第1・3木曜日は午後7時まで)に、同封の返信用封筒で郵送するか持参で、福祉保険課地域福祉推進担当(役場行政棟1階3番窓口内線1137)へ申請してください。

東海村シルバーバリアビリティ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バリアリティ体操を実施します。いつでも、どこでも、一人でもできる体操です。
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	8日(金)
真崎コミュニティセンター	1日・8日・15日・22日(全て金曜日)
中丸コミュニティセンター	15日(金)
村松コミュニティセンター	22日(金)

かる場合があります。
その他▼昼食をお持ちください(4月7日を除く)
問地域包括支援センター(☎287局2516)

時間▼午前10時～11時30分
対象▼村内在住で65歳以上の方
参加費▼無料 ※実費が掛かる場合があります。
その他▼飲み物やタオルをお持ちの上、動きやすい服装でお越しください。
問地域包括支援センター(☎287局2516)

● 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、育児相談)	22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	13日(水) 13:00～13:45	平成27年11月 生まれの子
1歳6か月児	14日(木) 13:00～13:45	平成26年9月 生まれの子
3歳児	27日(水) 13:00～13:45	平成25年2月 生まれの子
2歳半歯科	21日(木) 13:00～13:45	平成25年9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	19日(火) 13:00～13:20	平成28年1月 生まれの子

● 4月の専門相談・生活相談等 ●

場 所	東海村社会福祉協議会(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
8日(金)	13:00～15:00	行政書士による相談 (事前予約)
※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・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。

スポーツや音楽を通して
交流の輪を広げてみませんか

東海村心身障がい児者親の会では、村内在住の心身に障がいのある方を対象に、スポーツや音楽を通しての交流活動を行っています。会員以外の方でも参加できますので、お気軽にお越しください。



【スポーツクラブ】

活動日▼第1土曜日
時間▼午前10時～正午
場所▼白方コミュニティセンターほか
内容▼ラジオ体操、ストレッチ、エアロビクス、卓球バレー、フライングディスクなど

申・岡高萩知加子さん(☎283局2388)

【音楽クラブ「フレンドズ」】

活動日▼第4土曜日

時間▼午前10時30分～正午
場所▼総合福祉センター「絆」
内容▼楽器演奏
申・岡柿崎愛子さん(☎284局0776)

4月2日は、国連が定める
「世界自閉症啓発デー」です

県内では、世界自閉症啓発デーイベントとして「音楽祭&ライト・イット・アップ・ブルー JAPAN 2016」が開催されます。ぜひご来場ください。

期日▼4月2日(土)
場所▼イオンモール水戸内原(水戸市内原2・1)

内容▼記念式典、当事者団体等による音楽演奏や、ライト・イット・アップ・ブルー点灯式

入場料▼無料
茨城県自閉症協会(☎0299・62・2820)

心身に障がいのある方へ
自動車税・自動車取得税減免制度

県では、身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・療育手帳・戦傷病者手帳の交付を受けている方で、障害等級や自動車の所有者等が一定の要件を満たす場合、自動車税と自動車取得税を減免する制度を設けています。

平成28年度から減免を受ける場合は、5月31日(火)までに申請が必要です。

減免の対象となる自動車▼心身に障がいのある方が通院・通学・通所・生業のために使用する自動車(1人につき1台)

減免の要件により必要な書類が異なりますので、事前に常陸太田県税事務所自動車税担当(☎0294・80・3314)へお問い合わせの上、申請してください。※新車・中古車

新規登録に係る減免や、自動車取得税の減免については、登録日から30日以内に水戸県税事務所自動車税分室(☎247局1297)へ、また軽自動車税の減免については、東海村税務課住民税担当(内線1117)へ申請してください。

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、平成27年度までの国民健康保険税を完納している世帯に属している20歳から74歳までの方
▽後期高齢者医療保険に加入し、平成27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(一般ドックと脳ドックの併用は不可)



対象医療機関等▼

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、75歳以上	40歳以上75歳未満	
村立東海病院(☎282-2614)	12,000円	12,000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)	12,300円	12,600円	10,800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)	12,300円	12,600円	10,800円
茨城県メディカルセンター(☎243-1111)	12,300円	12,300円	未実施
※東関東クリニック(☎221-1200)	12,300円	12,300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	8,700円
ブレインピア南太田(☎0294-70-1711)	未実施	未実施	11,300円

※平成28年度から一般ドックの健診機関が1か所増えました。

その他▼①一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、各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん)の受診はできません。

②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・問 4月1日(金)から平成29年3月3日(金)までに、保険証と朱肉を使う印鑑をお持ちの上、福祉保険課国保年金担当(役場行政棟1階内線1131)へ申し込みください。※個人で医療機関へ予約した後、必ず受診する前に申請してください。

子育て

「いばらきKids Clubカード」が全国の協賛店舗で利用可能に!

4月から、「いばらきKids Clubカード」が、全国各都道府県の子育て家庭優待制度等の協賛店舗で利用できるようになります。

茨城県外で「いばらきKids Clubカード」を利用する場合、原則として全国共通ロゴマークの入ったカードが必要となります(県内でのカード利用については、引き続き旧カードの利用が可能)。新カードは、子育て支援課(役場行政棟4階)または保健センターで、旧カードと交換の上、発行します。

なお、各都道府県における協賛店舗など全国共通利用化の詳細については、いばらきKids Clubまたは、内閣府のホームページをご覧ください。

子育て支援課子ども家庭担当(内線1182)



募集 「ピーターパンサークル」前期会員募集

子ども同士のふれあいと、保護者同士の交流を深めましょう。

期日▼5月から9月までの、毎週火曜日〜金曜日の各曜日 ※火曜日〜木曜日は「1・2歳児クラス」、金曜日は「3歳児クラス」となります。

時間▼午前10時45分〜正午

場所▼おぞら保育園

対象等▼村内在住で、平成24年4月2日から平成27年4月1日までに生まれた子どもとその保護者(各曜日先着50組)

参加費▼無料

申・問 火曜日希望の方は4月19日(火)、水曜日希望の方は4月20日(水)、木曜日希望の方は4月21日(木)、金曜日希望の方は4月22日(金)の、それぞれ午前10時〜正午に、おぞら保育園(☎287局3535)へお越しの上、申し込みください。なお、定員に満たない場合は随時受け付けますので、電話でご確認ください。

「親子ランド」を実施します!

親子で体を動かしたり、絵本を見たり、一緒に遊びませんか。

期日▼5月から平成29年3月までの第3木曜日、または第4木曜日

時間▼午前9時40分〜11時

場所▼サンフラワーこどもの森保育園

対象▼第3木曜日:6か月以上の子ども

とその保護者 ▼第4木曜日:2歳以上の子どもとその保護者

参加費▼無料

その他▼飲み物と、靴を入れる袋をお持ちください。▼4月28日(木)に、「フレ親子ランド」を実施します。

問 サンフラワーこどもの森保育園(☎287局7111) ※事前申し込みは不要です。

教養・スポーツ

SCスマイルTOKAI ニッ箭山ハイキング

期日▼4月30日(土)

時間▼午前7時30分出发(午前7時20分ふれあいの森公園駐車場集合)

場所▼ニッ箭山(福島県いわき市)

対象等▼村内在住(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30人)

内容▼女体山やニッ箭山山頂を巡るコースです(所要時間約4時間)。アカヤシオの花が見ごろです。

参加費▼一般:9000円/人 会員:5500円/人 会員同居家族:7000円/人

申 4月9日(土)から24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、総合体育館へ申し込みください。

問 SCスマイルTOKAI事務局(総合体育館内 ☎283局1001)

学校施設の 利用調整会議を行います

村内のスポーツ団体(▽村内在住・在勤・在学の方が10人以上▽20歳以上の監督者がいる)を満たす団体を対象に、村内の学校施設を開放します。利用を希望する団体の代表者は、必ず利用調整会議に出席してください。

期日等▼4月6日(水)：小中学校体育館・中学校格技場利用希望の団体 4月7日(木)：小学校グラウンド利用希望の団体

時間▼午後7時～

場所▼総合体育館

生涯学習課文化・スポーツ振興担当
(内線1422)

募集 「花いっぱい運動」の 参加団体を募集します

村を「花いっぱい」のまちにしてみませんか。参加団体には、年に2回(春秋)、花苗を配布します。

対象▼道路沿いや公園等の公共スペースにある

花壇を管理し、そこに

花を植栽することができる村内の5人以上の団体

花苗の配布期日▼春：6月4日(土)

秋：11月5日(土)

参加費▼無料

その他▼▽配布数量は、申請団体数、植栽面積等を考慮して決定します。

▽事業完了後、実施報告書(写真添付)を提出していただきます。



申・関所定の申込書に必要事項を記入の上、4月20日(水)(必着)までに、持参・郵送・ファクシミリ・電子メールのいずれかで、生涯学習課生涯学習担当(中央公民館内)〒319

・1115 船場768・15
282局3329 FAX 282局7813
tyuukouninkan@vil.tokaiibaraki.jpへ申し込みください。

その他



募集 村民企画提案事業を 募集します!

村では、村の魅力やにぎわいづくり、子どもたちの郷土愛の醸成などを目的として、村民の皆さんが自ら企画し、広く村民を対象として実施する事業に対し、補助金を交付します。皆さんの想いをカタチにしてみ

Supporters for Non-Japanese People

There are 30 Japanese and Non-Japanese volunteers to support foreigners in Tokai-mura. We have English, Chinese, Korean and French speakers.

If you want to make friends, to know Tokai-mura and school information, and to talk about your worries, please feel free to contact us.

We will introduce the supporters for you.

Inquiries▼Tokai-mura Sister City Hall, ph/029-282-0535 (9:00a.m.-5:00p.m.) Except Sunday E-mail/ tokai.sch@net1.jway.ne.jp

介绍帮助外国人的自愿者

现在在东海村有30名想要帮助外国人的志愿者报名、其中有日本人还有外国人。他们会讲英语、汉语、韩国语和法语。

如果您想要交朋友、或者是想了解东海村还有有关学校和教育的消息、或者是您只想谈一谈您的烦恼等等、请联系以下咨询地址。我们会为您介绍能帮助您的自愿者。

咨询▼东海村姐妹城市交流会 馆 电话/029-282-0535 (9:00-17:00) 星期日除外 电脑信箱/ tokai.sch@net1.jway.ne.jp

ませんか。詳しくは村公式ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

対象者▼▽村内に活動の拠点を置く団体▽中学生や高校生、大学生によるグループ

対象となる事業▼7月1日(金)から平成29年3月31日(金)までに実施するもので▽地域資源を活かした村の魅力づくり▽にぎわいの創出や交流人口の拡大▽若い世代や女性が魅力を感じるまちづくり▽子育て支援▽子どもたちの郷土愛を育む体験づくり

——のいずれかに関する事業

補助金額▼上限30万円/事業

申・関企画経営課備え付けの申請書に必要事項を記入の上、4月1日(金)から5月13日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分に、企画経営課企画政策担当(内線1336)へ申し込みください(予算額に達した時点で受け付け終了)。なお、申請書は、

村公式ホームページからもダウンロードできます。

となりのまちから



日立市●日立さくらまつり

期間中、桜のライトアップを行うほか、平和通りが歩行者天国となり、さまざまなイベントが開催されます。

期間▼4月1日(金)～17日(日)

場所等▼▽平和通り：4月9日(土)

10日(日)に日立風流物を公開▽かみね公園：4月17日(日)までスプリングフェスティバルを開催▽十王パノラマ公園

日立市観光物産課 ☎ 0294・223111



4月の資源物・ごみ収集日割表

【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	12日・26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	4日・11日 18日・25日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3 竹瓦	6日・20日 13日・27日
緑ヶ丘	4日・18日	舟石川2	7日・14日 21日・28日
白方	11日・25日	南台、川根	7日・21日
舟石川1、原子力機構(百塚)	5日・12日 19日・26日	豊白	14日・28日
宿、押延、岡	5日・19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。	
燃えるごみ ※祝日の収集も行います。		燃えないごみ・粗大ごみ	
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	



春は進学・就職や異動・転勤など、生活環境が大きく変わる季節。新しい生活に慣れるまではささいなことでもストレスとなり、気付かないうちに心と体に負担が掛かってしまうことがあります。

今回は、そんな新生活のストレスを上手に乗り切る方法について、ご紹介します。

■ストレスが体に与える影響は
適度なストレスはやる気を高め、生活にめりはりをつけるなど、毎日の生活の良い刺激になります。しかし、限度を超えてしまうと免疫力が落ちて風邪を引きやすくなったり、女性ではホルモンバランスが崩れ、肌荒れや生理周期の乱れが起きたりすることがあります。また、自律神経の乱れによる不眠や、胃腸の不調による便秘・下痢などの症状が出ることもあります。

新しい環境の中に置かれると人は誰でもストレスを感じ、対応しようと反応が起きますが、これは環境

春は進学・就職や異動・転勤など、生活環境が大きく変わる季節。新しい生活に慣れるまではささいなことがストレスとなり、気付かないうちに心と体に負担が掛かってしまうことがあります。

あなたの新生活を応援します！

新生活のストレスに負けないで！

に適應しようとする正常な働きです。そのため、ストレスを完全に避けることはできませんが、日ごろから心と体をいたわる生活を心掛ければ、ストレスを上手に乗り切る助けになります。

■規則正しい生活リズムで
忙しい新生活では疲れがたまっていることに気付かず、頑張ってしまうがちです。そんなとき、休日の「寝だめ」をしてみてください。実は寝だめをすると、かえって生活リズムが乱れ、疲れが抜けません。休日でもできるだけ同じ時間に起き、太陽の光を浴びることで、セロトニンと呼ばれる神経伝達物質が分泌され、心身が安定してストレスに影響されにくくなります。

■バランスの取れた良質な食事を
外食やインスタント食品ばかりの生活では、高カロリーなのに必要な栄養素が不足して、体調を崩しやすくなります。胃腸の不調ばかりでなく、にきびや肌荒れが悪化することもあります。



胃腸の消化を助け、疲れを早く回復させるには、肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など、アミノ酸を含む良質なたんぱく質を取ることが効果的です。

また、外食が多い方には、主食(ご飯・パン・麺等)、主菜(肉・魚等)、副菜(野菜・きのこ類等)が一度に取れる「定食」がお勧めです。コンビニ・スーパーの、カップサラダやカット野菜を活用するのも良いでしょう。

■適度に身体を動かして
運動習慣のある人は、運動をあまりしない人に比べて、ストレス対応力が高いことが知られています。ウォーキングや趣味のスポーツなどはもちろんですが、できるだけ車を使わずに歩いたり、階段を利用したりするなど、日常生活の中でこまめに体を動かすだけでも、活動量は上がります。また、就寝前のストレッチは安眠にもつながりますので、お勧めです。



新しい環境に置かれたとき、変化に順応するための力が人には備わっています。いざというとき、その力を発揮できるように、日ごろから自分の生活習慣を見つめ直してみませんか？

【問い合わせ】
保健センター(☎282局2797)

※「元気アップ通信」は、次回からリニューアルしてお届けします。お楽しみに！

「こころの体温計」でストレスチェック!



「こころの体温計」は、スマートフォンやパソコンを利用して気軽にストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。①本人モード、②家族モード、③赤ちゃんママモードの3種類があり、チェック後は結果とともに相談先も表示します。氏名や住所などの個人情報への入力には不要で、利用料も掛かりません(通信料は自己負担)ので、お気軽にご利用ください。

■**利用方法** パソコンの場合は村公式ホームページ上のバナーから、携帯電話・スマートフォンの場合は右のQRコードからアクセスしてください。



■**問い合わせ** なごみ・総合支援センター(☎287-2525)

こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス

※レベルが上がる毎に泳いでいきます

【水の透明度】落ち込み度

※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

結果画面(例)

家族モード

大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目で見つけます。

お父さんのこころの健康状態が気になる方におすすめます。

赤ちゃんママモード

産後は体内の女性ホルモンが急激に変化することにより、イライラしたり、鬱鬱になったり、情緒不安定になりがちです。また、懐れない授乳や睡眠不足などが重なり、感情の揺れが激しくなります。そんなとき、心の健康状態をチェックしてみるアイテムとして「赤ちゃんママモード」が誕生しました。

つらい時は、ひとりで抱え込まずにご相談ください。

ふるさと歴訪
〜歴史を再発見〜

願船寺と泥涅槃泉(ないねせん)

阿武隈山系の南端には、泉ヶ森(日立市)をはじめ多くの名泉が点在します。その一つ、石神外宿の願船寺にも、古い寺号の起こりとされる泉が今も湧いています。

建保2(1214)年、常陸国押領使である佐竹末堅は、度重なる地震や天候不順による飢饉の天変地異を鎮め、五穀豊穡を祈るために、北嶺三井寺より安信法印堯範阿闍梨という僧を招聘しました。その祈願所は「冷泉南に向かつて落つ至りて清浄な霊地なり」と記される石神の地に、天台宗願泉寺として創建されました。

その5年後、安信は聖徳太子の夢告を受け、当時笠間に在住していた親鸞聖人の門弟に連なり、専修念仏の教えに帰依しました。このとき、親鸞聖人から定信房とお名前を頂きました。

「泉」と書く願泉寺の寺号は、定信以来、十二世住職まで称してきました。すでに徳川幕府の治世となり、佐竹氏は遠く秋田に国替えされ、徳川が水戸城主となつて、二代光圀義公の時代です。義公は



願船寺の泥涅槃泉(石神外宿)

藩内巡見のおり願泉寺に立ち寄り、親鸞聖人が阿弥陀仏の救いを現わす「願船」という言葉を特に大切にされたことを鑑み、以後寺号を「願船寺」と称するよう命じられました。

義公は晩年、領内太田西山に隠居してからは、ここの湧水で点てたお茶を特に喜ばれました。さらに「毎年正月三日間、参賀の客人にこの名水にてお茶を立てて差し上げたい。よつて毎年三日間この水を西山荘までお届け願いたい」と申し出あり、義公命終まで毎年欠かさず正月3日間お届けした名水です。

当時の住職が義公に湧泉の命名を願い出たところ、日ならずして書状を下され「泥中に生ずる蓮華の意により泥涅槃泉とせよ」との返答でした。この湧泉は、常陸国の形をしています。国府所在地石岡の所は、大きなセキショウの株が水中にこんもりと茂り、その中心に「義公命名泥涅槃泉」の高札が立ててありました。瀧と呼ばれる水の落口のある流れ出る場所は、利根川の河口を表し、誠に名泉の名にふさわしい趣を残しています。

真宗大谷派願船寺住職

藤井 学昭