

## Contents [主な話題]



- 軽自動車税の納付と税率変更のお知らせ…………… 2
- 新連載！マイヘルシースタイル…………… 3
- 青少年育成東海村民会議 4 事業のボランティア募集！…………… 4

## 4月から 「子育てママ応援事業」がスタートしました！

### 「子育てママ応援事業」とは？

産後3か月の母子を対象とした「赤ちゃん教室」(保健センター主催)に参加した母親に、育児支援グッズのカタログを贈呈し、授乳服や授乳下着、ママバッグなどの希望商品を注文で

きるものです。育児支援グッズを利用することにより、外出しやすい環境づくりのお手伝いなど、子育てを応援します。

子育てが楽しくなるね！



### 内 容

- ①贈呈されたカタログから、希望する育児支援グッズ(授乳服や授乳下着、ママバッグなど)を選び、添付のはがきで申し込みます。
- ②自宅へ希望のグッズを送付します。

### 費 用

無料

### 問い合わせ

保健センター(☎282-2797)

## 対象家庭に、子育て経験のあるヘルパーを派遣

## 「東海村産前・産後ヘルプサポート事業」をご利用ください！

### 「東海村産前・産後ヘルプサポート事業」とは？

産前・産後で体調不良のために家事や育児が困難でかつ介助者がいない家庭や、多胎児を出産した家庭に子育て経験のあるヘルパーを派遣し、子育ての応援・お手伝いをします。

### 対 象

村内在住で①妊娠中または産後16週以内の方で、体調不良等により家事や育児を行うことが困難、または家族等から援助を受けられず支援が必要②多胎児出産後1年以内——のいずれかに該当する方

### 利用可能日時

期日▼年末年始を除く毎日

時間▼午前8時～午後6時(1日1時間以上4時間以内)※①の方は60時間まで、②の方は80時間までとなります。

### サポート内容

- 家事▼食事の準備・後片付け、衣類の洗濯・補修、住居等の掃除・整理整頓、生活必需品の買い物等
- 子育て▼調乳準備・後片付け、沐浴準備・後片付けなど

### 費 用

800円～1,240円/時 ※生活保護世帯・村民税非課税世帯は無料となります。

### 申し込み・問い合わせ

保健センター(☎282-2797)備え付けの申請書に必要事項を記入し、母子健康手帳と印鑑をお持ちの上、申し込みください。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。



# 軽自動車税の納付と税率変更のお知らせ



## ●軽自動車税の納付は5月31日(火)までにお願いします！

村では、平成28年度「軽自動車税納税通知書」を5月初旬ごろに郵送します。内容を確認の上、5月31日(火)までに指定の場所で納付してください。口座振替の場合は5月31日(火)に指定の口座から引き落としとなりますので、残高の確認をお願いします。

なお、納税通知書が届いていない方や紛失した方、平成28年4月1日以前に廃車済みの軽自動車の納税通知書が届いた方は、お問い合わせください。

### コンビニ、郵便局・ゆうちょ銀行でも納付できます

金融機関のほか、コンビニエンスストア、郵便局・ゆうちょ銀行(関東各都県と山梨県に限る)でも納付することができます。注意事項や納付場所等については、納付書の裏面をご確認ください。

### 障がいのある方は減免になる場合があります

身体または精神に障がいがあり、歩行が困難な方が利用する軽自動車等の軽自動車税は、税務課(役場行政棟1階)へ申請することで、減免される場合があります(毎年、要申請)。なお、減免申請の結果については、審査後に通知します。

■申請期間 5月31日(火)まで(土・日曜日、祝日を除く)

■対象となる軽自動車 障がい者本人または障がい者と生計を一にする方が所有し、障がい者本人または障がい者と生計を一にする方、あるいは障がい者を介護する方が運転する軽自動車等 ※障がい者1人に付き、普通自動車・軽自動車・バイクなどを含め1台に限ります。

■必要書類等 ▽軽自動車税納税通知書 ▽障害者手帳 ▽印鑑 ▽運転する方の運転免許証 ▽納税義務者のマイナンバー(個人番号)※詳細は納税通知書同封のチラシをご覧ください。

## ●平成28年度から軽自動車税の税率が変わります

平成28年度から右表のとおり、税率が変更されることとなりました。

軽自動車(三輪・四輪)については、「自動車検査証」の初度検査年月日によって税額が異なりますので、お手持ちの「自動車検査証」をご確認ください。また、毎年4月1日現在で、初度検査年月日から13年を経過した環境負荷の大きい車両については、税額が通常より重くなる重課税率が適用されます(電気・天然ガス・メタノール・混合メタノール・ハイブリッドの軽自動車を除く)。

なお、軽自動車(三輪・四輪)で、排出ガス性能や燃費性能の優れた環境負荷の小さいものについては、グリーン化特例(軽課)を適用します。詳細は、納税通知書同封のチラシをご覧ください。

### 【原動機付自転車・小型特殊自動車・オートバイをお持ちの方】

車種		改正前 (平成27年度まで)	改正後 (平成28年度から)
原動機付自転車	50cc以下	1,000円	2,000円
	50cc超 90cc以下	1,200円	2,000円
	90cc超 125cc以下	1,600円	2,400円
	ミニカー	2,500円	3,700円
小型特殊自動車	農耕作業用	1,600円	2,000円
	その他(フォークリフトなど)	4,700円	5,900円
軽二輪250cc以下		2,400円	3,600円
小型二輪250cc超		4,000円	6,000円

### 【軽自動車(三輪・四輪)をお持ちの方】

車種	平成28年度から				
	旧税率	新税率	重課税率		
	初度検査年月日が平成27年3月31日までの車両	初度検査年月日が平成27年4月1日以降の車両	初度検査年月日から13年を経過した車両		
三輪	3,100円	3,900円	4,600円		
四輪	乗用	自家用	7,200円	10,800円	12,900円
		営業用	5,500円	6,900円	8,200円
	貨物	自家用	4,000円	5,000円	6,000円
		営業用	3,000円	3,800円	4,500円

【問い合わせ】税務課住民税担当(☎282-1711 内線1117~1119)

# マイヘルシー スタイル

We hope these information makes  
you more healthy!



vol. 01

【問い合わせ】  
保健センター(☎282-2797)



ウォーキングは、年齢・性別・時間帯を問わず、誰でも簡単に始めることができ、筋力向上や気分転換等の効果があるといわれています。また最近では、記憶力アップや認知症予防にもなるといわれ、注目をあびています。

## ●ウォーキングの効果

- ▽心肺機能が高まる
- ▽骨が強くなる
- ▽筋力の低下を防ぐ
- ▽血行が良くなる
- ▽持久力が高まる
- ▽ストレス解消に役立つ
- ▽脳の活性化
- ▽ダイエット効果
- ▽生活習慣病の予防
- ▽認知症の予防 等

もちろん、意識して時間をつくりウォーキングすることが大切ですが、通勤・通学時や、職場での移動等、普段の生活の中で少しでも歩くことを意識するだけで効果があります。普段から運動不足を感じている方、この機会にウォーキングを始めてみませんか。

## ●平成27年度「みんなですこやかウォーキング」参加者が過去最高555人(延べ)!

健康づくり推進計画推進委員会(健康増進課内)では、毎月定例の「みんなですこやかウォーキング」を開催しています。1人では歩けない・続けられないという方でも、大勢で歩けば時間もあっという間に感じます。ぜひご参加ください!



いもマミーの  
おすすめレシピ

## 鉄分・カルシウムたっぷりレシピ!

### 「コマツナとあさりの昆布和え」

材料	1人分(4人分)	備考
コマツナ	70g(280g)	1束(300g)
あさり (水煮缶)	10g(40g)	
ニンジン	5g(20g)	
ポン酢	2g(8個)	
刻み昆布	1g(4g)	
白ゴマ	1g(4g)	小さじ1(3g)
※エネルギー(34Kcal)、たんぱく質(3.4g)、カルシウム(154mg)、鉄(5.9mg)、食物繊維(2.0g)、食塩相当量(0.2g)		



#### 【Point】

コマツナは鉄分や葉酸が豊富! 葉酸・ビタミンCは、鉄の吸収をアップさせます!

#### 【作り方】

- ①コマツナはゆで、冷水に通して冷まし、水気を絞って3cmくらいの長さに切る。ニンジンは、コマツナと長さをそろえ、ゆでる。白ゴマは、フライパンで軽く炒る。
- ②食べる直前に、全ての食材を和える。



子どもたちの成長・笑顔のために、一緒に活動してみませんか？

## 青少年育成東海村民会議4事業のボランティア募集！

村内在住・在勤で18歳以上の方(高校生を除く)を対象に、青少年育成東海村民会議4事業のボランティアを募集します。子どもたちとの関わり合いを通して、楽しみながら学んでみませんか。

### 「母と子のサロン」実行委員

0歳児(第1子)とその母親を対象に、育児についての情報交換や友達づくりのサポートなどを行います。

期日▼5月27日(金)、6月3日(金)・11日(土)・17日(金)・24日(金)、10月28日(金)、11月4日(金)・12日(土)・18日(金)・25日(金)

### 「ちびっこ集まれ！」実行委員

2・3歳児とその父親を対象に、お店屋さんごっこやゲームの運営等を行います。

期日▼10月30日(日)

### 「ふるさと少年教室」実行委員

小学4～6年生を対象とした事業で、企画会議や

小学生の企画した事業のサポートのほか、安全確保のための見守りや声掛けなどを行います。

期日▼5月29日(日)ほか3回程度

### 「自然体験学習の旅」スタッフ

小学4～6年生、中学2年生を対象とした事業で、自然体験を中心とする研修のサポートなどを行います。

期日▼7月29日(金)～8月1日(月)(3泊4日で群馬県を予定)

### 共通

その他▼上記の期日は、事業実施日であり、この他に実行委員会・スタッフ会議等があります。

### 申し込み・問い合わせ

申し込み期限など詳細は、青少年育成東海村民会議事務局(青少年センター内 ☎282-7049)へお問い合わせください。

ず～むあっぷ「まちの風景」

まちの話題をお届けします！



## ●茨城労働局と雇用対策に関する協定を締結

### 「雇用対策協定」

3月25日、役場で、東海村と茨城労働局との「雇用対策協定」の締結式が行われました。これは、就労等の支援策や子育て支援、定住関連等の幅広いまちづくり施策を展開している東海村と、職業安定行政を展開している茨城労働局が、それぞれの強みを活かし、これまで以上に連携して事業を推進することで、地域の優良な中小企業等の担い手となる人材の確保を加速させ、今後の地域の発展につなげていこうというもの。山田村長は、「若い世代が

村に定住するためには雇用の場が必要。就職説明会等を連携して実施することで、一歩ずつ確実に成果が出せるよう、支援をお願いしたい」と話しました。



【写真前列左から2人目から】中屋敷勝也さん(厚生労働省茨城労働局長)、山田村長

## ●FMはるるんと情報発信等に関する協定を締結

### 「情報発信等に関する協定」

3月28日、役場で、東海村と水戸コミュニティ放送株式会社との「情報発信等に関する協定」の締結式が行われました。同社が運営するFMはるるん(76.2MHz)は、東海村をはじめ、水戸市、ひたちなか市、那珂市等が聴取可能エリアであり、特に30代の女性リスナーが多いことが特徴です。山田村長は、「今後、東海村で定住人口の確保に力を入れていくに当たり、今回の協定

をきっかけとして、住みや子育てのしやすさを積極的にPRしていきたい」と話し、今後の取り組みに期待を寄せました。



【写真左から】山田村長、小川啓子さん(水戸コミュニティ放送株式会社代表取締役社長)

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.24

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)



### 生ごみの「水切り」にご協力ください！(基礎編)

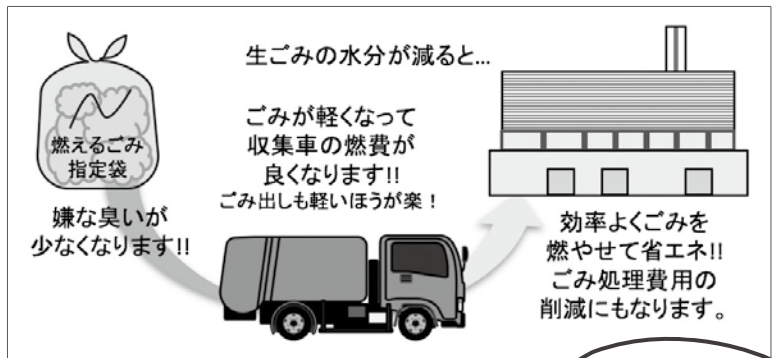
循環型社会部会

今、時代は“持続可能な社会”を目指して、大量廃棄社会から循環型社会形成への転換を求められています。そのためには、ごみの減量やりサイクル促進に向けて行動を起こす必要がありますが、まずは身近なキッチンから環境について考えてみましょう。

キッチンから出るごみの多くは「生ごみ」です。平成23年度のデータによると、東海村では1年間に約1,263トンの生ごみが家庭から排出されました。これは1世帯当たり230グラム/日となり、年間では約84キログラムになります。生ごみを堆肥化するなどして排出の抑制を進めていますが、いまだに**生ごみの多くは燃えるごみとして焼却処分されている**のが実情です。

焼却処分施設である「ひたちなか・東海クリーンセンター」では、余熱で発電したり、焼却灰のslagで資源リサイクルを行ったりしていますが、ごみの重量に応じて処分費が掛かっており、生ごみの排出量を減らすことは税金の節約にもつながります。

また、**生ごみの約80パーセントが水分**であり、**排出される生ごみ1,263トンのうち1,010トンの水分を蒸発させるためにも石油エネルギーが消費されます**。これは、本当にもったいないことです。もちろん、生ごみの排出量を減らすことが大切ですが、まずは生ごみの水分を減らす「水切り」から始めてみませんか。



#### 次の3つを心掛け、 生ごみの水分を減らしましょう！

- 1 生ごみの水分をしっかり絞ること。
- 2 生ごみになるものをぬらさないこと。
- 3 生ごみを乾かす(自然乾燥)こと。

今回は、生ごみの水分を減らす具体的な方法についてご紹介します！



### 「とうかい環境フェスタwithキャンドルナイト」の実行委員を募集します！

環境フォーラム実行委員会

毎年恒例となった「とうかい環境フェスタwithキャンドルナイト」。今年は7月23日(土)に開催します。村民全体で環境について考え、意識を高めていくことを目的としたイベントです。私たちと一緒に、実行委員としてこの東海村のビッグイベントをつくり上げてみませんか？ 夏の大きな思い出になること間違いなしです！

実行委員には、毎月1・2回開催される委員会(主に月曜日の午後6時30分～)への出席のほか、当日のスタッフ業務等をお願いします。

興味のある方は5月13日(金)までに申し込みください。たくさんの方のご応募を、お待ちしております！



# いんぽお めーしょん

役場の  
電話番号 ☎ 282-1711(代表)

## ●5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
1日(日)	東海クリニック	283-1711
3日(火)	村立東海病院	282-2188
4日(水)	武蔵小児クリニック	282-7722
5日(木)	村立東海病院	282-2188
8日(日)	茨城東病院	282-1151
15日(日)	東原クリニック	283-2301
22日(日)	尾形クリニック	282-4781
29日(日)	石井整形外科クリニック	270-5141

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 ▼月曜日～金曜日…  
午後6時30分～翌日午前8時 ▼日曜日、祝日、  
12月29日～1月3日…午前8時～翌日午前8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)

時間が変わりました!

## ●5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
12日(木)	総合福祉センター「絆」
19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。

## ●5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
19日(木)	10:00～16:00	新築、増築、改築、耐震診断、リフォーム等

## ●3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	22
累計 (1月から)	46	2	63
前年比	-3	+2	-4

## ●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」  
専門家が相談に応じます!

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。



### 5月の日程等▼

期日	場 所
11日(水)	真崎コミュニティセンター
18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

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。

## 健康・医療



「みんなですこやかウォーキング」  
日時▼5月11日(水) 午前10時～午前9時30分受け付け開始※雨天時は中止となります。

集合場所▼ふれあいの森公園(村立図書館西側)  
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」ふれあいの森から新緑のコース)  
参加費▼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。  
問 保健センター(☎282局2797)

## 〔訂正〕東海クリニックの予防接種予約について

4月上旬に送付した、2種混合定期予防接種・子宮頸がん予防ワクチン予防接種 成人用肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ(実施医療機関一覧表内)に一部変更がありましたので、訂正します。

〔東海クリニックの接種予約について〕  
変更前▼「予約不要」  
変更後▼「要予約」

問 保健センター(☎282局2797)

## 4月から「茨城子ども救急電話相談」の時間が変更になりました!

4月から相談時間が延長されました。お子さんが急な病気で心配なとき、すぐに受診させた方がよいのか、様子

を見ても大丈夫なのかなど、お気軽にご相談ください。

## 〔茨城子ども救急電話相談〕

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局9900

〔時間〕  
月曜日～金曜日 ▼ 午後6時30分～翌日午前8時  
日曜日、祝日、12月29日～1月3日 ▼ 午前8時～翌日午前8時

## 〔問〕

一般財団法人茨城県メデイカルセンター救急医療情報システム課(☎241局6996)

**茨城 子ども救急電話相談**

●プッシュ回線の固定電話、携帯電話から  
発信ダイヤル **#8000**

●すべての電話から **029-254-9900**

**平日 18:30～翌朝8:00**

**休日 8:00～翌朝8:00**  
(12月29日～1月3日)

# 福祉



## 那珂医師会による 認知症予防教室「ソテリア東海」

元気なうちから認知症やその予防について学び、認知症予防に効果があるといわれている作業や共食を実施している教室です。

期日▼5月12日・19日・26日(全て木曜日)

時間▼午前10時～午後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かる場合があります。

その他▼昼食をお持ちください(持ち寄り共食)

問 地域包括支援センター(☎287局2516)

## 「人工匠門・人工ぼうこう保有者 のためのオストミー講習会」

期日▼5月29日(日)

時間▼午前10時～午後2時30分  
場所▼ホリゾンかみね(日立市宮田町3381)

内容▼①講演 演題:「適切なストーマケアについて」講師:嶋本裕子さん(北茨城市立総合病院皮膚排泄ケア認定看護師長) ②ストーマ用装具の展示説明

参加費▼1000円/人(昼食代等)

申・問事前に、社団法人日本オストミー協会茨城県支部(☎029-892-6219)へ申し込みください。

## 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ビ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。  
5月の日程等▼

場 所	期 日
総合福祉センター「絆」	2日・9日・16日・23日(全て月曜日)
石神コミュニティセンター 舟石川コミュニティセンター	10日・17日・24日(全て火曜日)
白方コミュニティセンター	6日・13日・20日・27日(全て金曜日)
真崎コミュニティセンター	13日(金)
中丸コミュニティセンター	20日(金)
村松コミュニティセンター	27日(金)

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(汗拭き用)、ヨガマット(ない方はバスタオル)をお持ちの上、動きやすい服装でご参加ください。

問 地域包括支援センター(☎287局2516)

# 子育て



## 妊婦のための 「ハローベビースクール」

日程等▼

日 時	内 容
① 5月9日(月) 9:30～13:00 ※エプロン・三角巾をお持ちください。	助産師さんと話そう、栄養の話と調理実習
② 5月13日(金) 13:30～16:00	出産と産後の生活、チャイルドシート、母と子の歯の健康
③ 5月14日(土) 9:20～12:00 ※エプロンをお持ちください。	沐浴練習、退院から役立つ赤ちゃんの話を、パパの妊婦体験

場所▼保健センター

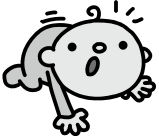
参加費▼無料

その他▼母子健康手帳・母子健康手帳副読本、筆記用具をお持ちください。▼予約制保育サービスクラス(無料)があります(③を除く)。

申・問①に参加希望の方と、保育サービスクラス(①・②のみ)を希望する方は、5月2日(月)までに、

保健センター(☎282局2797)へ申し込み

ください。※②・③は事前申し込み不要です。



## 未就園児のための体験保育 「ここにこクラブ」(春コース)

同年齢の友だちと一緒に、リズムや製作活動などで遊ばせませんか。

期日▼5月20日(金)から7月1日(金)までの毎週金曜日(全7回)

時間▼午前9時30分～11時30分  
場所▼とうかい村松宿こども園

対象▼村内在住の平成25年4月2日から平成26年4月1日までに生まれた子とその保護者

定員▼先着8組  
参加費▼無料

申・問5月10日(火)の午前9時～午後3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。

## 募集 「かるがもサークル」 (春グループ)会員登録

期間▼5月10日(火)から7月12日(火)までの毎週火曜日(全10回)

時間▼午前10時～11時15分  
場所▼とうかい村松宿こども園

対象▼村内在住の平成26年10月から平成27年4月までに生まれた子とその保護者

定員▼先着10組  
内容▼育児講座や製作活動等

会費▼無料

申・問5月2日(月)の午前9時～午後3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。

●5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)	20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	18日(水) 13:00～13:45	平成27年12月 生まれの子
1歳6か月児	12日(木) 13:00～13:45	平成26年10月 生まれの子
3歳児	25日(水) 13:00～13:45	平成25年3月 生まれの子
2歳半歯科	19日(木) 13:00～13:45	平成25年10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	24日(火) 13:00～13:20	平成28年2月 生まれの子

●5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
13日(金)	13:00～15:00	行政書士による相談 (事前予約)
20日(金)	10:00～12:00	弁護士による相談 (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。

●5月の行政相談等●

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)

行政相談
日 時 17日(火) 午前10時～正午
相談種別 行政相談員による相談※ (事前予約)

※暮らしの中の困りごとについて、行政相談員が無料で相談に応じます。事前予約は、月曜日から金曜日まで(祝日を除く)の午前9時～午後4時に、申し込みください。

●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～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。

「どならない子育て練習法」を身に付けませんか

子育てをする中で、自分のしつけ方や叱り方に悩んでいる方はいませんか? 講義と実技を通して、一緒に子どもへの上手な接し方を学びましょう。

期日▼5月19日、6月2日・16日・30日、7月14日・28日、8月25日(全て木曜日、全7回)

時間▼午前9時30分～11時30分  
 場所▼とうかい村松宿こども園  
 対象▼村内在住で小学生以下の子を持つ保護者 ※全日程に出席できる方に限ります。

定員▼先着8人  
 参加費▼無料  
 その他▼保育サービス希望する方は、申し込み時にお知らせください。

申・閏5月6日(金)の午前9時～午後

募集

「カンガルーサークル」(春グループ)会員募集

4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。

季節に合わせた遊びを通して、子どもたちの交流と、保護者同士の子育ての輪を広げませんか。

期日▼5月17日(火)から7月20日(水)までの①毎週火曜日(全10回)、②毎週水曜日(全10回)

時間▼午前10時～11時15分  
 場所▼百塚保育所  
 対象▼平成27年5月から11月までに生まれた子とその保護者で、これまでに参加したことのない方

定員▼各先着15組  
 内容▼親子で楽しめる遊び・育児講座等  
 会費▼無料

申・閏5月10日(火)の午前10時～正午

に、百塚保育所子育て支援センター(☎270局5660)へお越しの上、申し込みください。なお、空きがある場合のみ、5月10日(火)から12日(木)までの午後1時～5時に、電話での申し込みを受け付けます。



親子で遊ぼう「ハッピーランド」

日程等▼①5月12日(木)：リズム・ふれあい遊び ②5月26日(木)：散歩(雨天中止)

時間▼午前10時～11時  
 場所▼①：舟石川コミュニティセンター ②：笠松運動公園(水の広場)  
 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「ごあらひるば」を開放します

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。

期日▼5月19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  
 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。



# 教育



## 募集 東海村奨学金制度(修学資金) 奨学生募集

対象▼▽村内に1年以上住所を有する方の子(養子を含む)▽学校教育法で規定する高等学校・高等専門学校・専修学校・大学等に在学▽学業成績が優秀で向学心が旺盛▽経済的な理由で修学が困難——を満たす方  
**貸与期間**▼4月から在学する学校の正規の修業期間(第1学年以外に在籍する方は残修業期間)  
**修学資金の額等**▼

学校の種別		貸与月額	定員
高等学校	国公立	25,000円	5人程度
	私立	35,000円	
高等専門学校	第1~3学年	25,000円	15人程度
	第4学年以上	40,000円	
専修学校	高等課程	35,000円	15人程度
	専門課程	40,000円	
大学		40,000円	

**返還期限**▼卒業1年後から10年以内  
 全額を返還(無利息)

**申・問** 学校教育課(役場行政棟4階) 備え付けの願書に必要事項を記入の上、5月31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分に、学校教育課企画総務担当(内線1412)へ申し込みください。※願書は村公式ホームページからもダウンロードできます。

## 教養・スポーツ



### 「自然体験学習の旅」で 自立心やリーダーシップを養おう!

青少年育成東海村民会議では、小学生の自立心と、中学生のリーダーシップを養うことを目的に、3泊4日(7月29日(金)~8月1日(月))に群馬県を予定)の自然体験を中心とした体験学習を実施します。

#### 【小学生】

**対象等**▼村内在住の小学4~6年生(90人)※応募者多数の場合は抽選となります。

**参加費**▼1万円/人※村民会議非会員は、別途300円/世帯が掛かります。

**申** 学校で配布されたチラシをご覧ください。だき、5月12日(木)(必着までに、はがきで申し込みください。

#### 【中学生リーダー】

**対象等**▼村内在住の中学2年生(20人程度)

**申** 学校で配布されたチラシをご覧ください。だき、4月27日(水)までに、各中学校(担任の先生)へ申し込みください。

#### 【問】

青少年育成東海村民会議事務局(青少年センター内 ☎282局7049)

### 4月23日(土)~5月12日(水)は「こどもの読書週間」です!

2016年の標語は、「四角い本にまあるい心」です。村立図書館では、期間中、子どもたちに本に親しんでもらえるよう、さまざまな催しを企画しています。詳細は、村立図書館ホームページまたは館内掲示をご覧ください。

#### 「作ってふしぎ!? トリックアート 工作会・エイムズの部屋を作ろう!」

だまし絵や錯視(目の錯覚)の楽しいお話と、「エイムズの部屋」工作キットを使った簡単な工作を行います。  
**期日**▼5月14日(土)  
**時間**▼①午前10時~②午後2時~ ※いずれも1時間程度となります。

**場所**▼村立図書館

**対象等**▼幼児~大人(各先着30人)※幼児が参加する場合は、保護者が同伴してください。大人だけでも参加できます。

**参加費**▼無料

**その他**▼期間中、館内でトリックアート作品の展示を行っています。

**申・問** 4月27日(水)から5月12日(木)までに、村立図書館(☎282局3435)へ申し込みください。

**「昔語りの会」による お地蔵様にまつわる話**

全国各地に存在する話を、「とーんと、昔語りの会」(会員が、昔ながらの口調で語ります。

**日時**▼4月30日(土) 午後2時~

**場所**▼村立図書館

**対象**▼小学生以上

**入場料**▼無料

**問** 村立図書館(☎282局3435)※事前申し込みは不要です。

### 「岸谷香 はじめてのひとり旅」

「KAORI PARADISE 2016」



ガールズバンドの先駆的存在である「プリンセス」のヴォーカル岸谷香さんのソロライブツアーです。  
**日時**▼7月18日(月・祝) 午後5時開演(午後4時30分開場)

**場所**▼東海文化センター

**入場料**▼5000円/人(全席指定)

※3歳未満のお子さん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、7月9日(土)までに申し込みください。

**申・問** 5月4日(水・祝)の午前9時から、東海文化センター(☎282局8511)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。▽現在、東海文化センター内の改修工事を行っているため、窓口販売の会場は、隣接する中央公民館との共有スペースで行います。

## チャレンジスクール 「弓道の部」

生涯を通して楽しめる日本伝統のスポーツ「弓道」を体験しませんか。レベルに応じたクラス別による指導を行いますので、初心者から経験者までお気軽にご参加ください。

期日▼5月28日(土)から6月26日(日)までの土・日曜日(全10回)

時間▼午後4時15分～6時15分

場所▼総合体育館

対象▼村内在住・在勤(同居家族を含む)・在学中で中学生以上の方

定員▼一般：先着15人 中学生：先着15人(最少催行人数：合計15人)

参加費▼2000円/人

申・閏4月29日(金・祝)から5月22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。

## 「蓬田岳ハイキング」

期日▼5月18日(水)

時間▼午前7時出発(午前6時50分ふれあいの森公園集合)

場所▼蓬田岳(福島県平

田村)

対象▼村内在住・在勤(同居家族を含む)またはSCスマイルTOKAー会員で18歳以上の方

定員▼先着30人



内容▼蓬田新田登山口から蓬田岳山頂を目指すコースです(所要時間約3時間30分)。ヤマツツジの花が見ごろです。

参加費▼一般：1万円/人 会員：6500円/人 会員同居家族：8000円/人

申 4月29日(金・祝)から5月12日(木)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。

申 SCスマイルTOKAー事務局(総合体育館内 ☎283局1001)

## 「東海村春季卓球大会」

期日▼6月19日(日)

時間▼午前8時30分～午後4時30分

場所▼総合体育館

対象▼村内在住・在勤・在学中の方、または東海村卓球連盟登録者

内容▼男女別・団体戦(1チーム4～6人、リーグ戦)、個人戦(トーナメント戦)

参加費▼▽団体戦：一般2250円/チーム、連盟登録者1500円/チーム、小中学生750円/チーム▽個人戦：一般600円/人、連盟登録者400円/人、小中学生200円/人 ※当日徴収となります。

申 総合体育館(☎283局0673) 備え付けの申込書に必要事項を記入の上、5月17日(火)までに申し込みください。



申 照沼光雄さん(東海村卓球連盟事務局 ☎282局3050)

## 募集 水墨画連盟 サークル会員募集

東海村文化協会に加盟する水墨画連盟では、次の3つのサークルで会員を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

### 【墨遊会】

活動日▼第1・3金曜日

時間▼午前9時～正午

場所▼中央公民館

申・岡森屋克男さん(☎282局2415)

### 【東墨会】

活動日▼第2・4土曜日

時間▼午後1時～5時

場所▼中央公民館

申・岡山口和子さん(☎282局1317)

### 【墨彩会】

活動日▼第1金曜日

時間▼午後1時～4時

場所▼中央公民館

申・岡飛田静子さん(☎283局1075)

## 募集 「乗馬少年団」会員募集

乗馬を通して、仲間との共同作業による助け合いの精神や礼儀作法等を学びませんか。

活動日▼毎週土・日曜日

時間▼午前8時30分～正午

場所▼東海馬事苑(舟石川845・4)

対象▼小学3年生～中学3年生

## 募集 「東海台気道クラブ」 会員募集

①小学2～6年生と②中学生以上に分かれて稽古を行います。お気軽にお問い合わせください。

活動日▼毎週水・土曜日

時間▼水曜日：②午後7時～8時30分  
▼土曜日：①午後1時10分～2時40分、②午後2時40分～4時

場所▼水曜日：東海南中学校(格技場) ▼土曜日：総合体育館(武道場)

会費▼2000円/月 ※別途入会金(3000円/人)が掛かります。その他▼昇級・昇段審査があります。

申・岡大久保利行さん(☎284局0872)

## 募集 スポーツ吹矢体験教室

スポーツ吹矢は、性別・年齢を問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツです。随時見学も可能ですので、お気軽にお越しください。

期日▼月曜日コース：5月9日・16日

・23日 木曜日コース：5月12日・19日・26日

時間▼午後1時30分～3時30分

場所▼中丸コミュニティセンター

対象▼村内在住で18歳以上の方

定員▼各先着5人程度

# 5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	2日・9日 16日・23日	外宿1	11日・25日
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・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	3日・17日	舟石川2	6日・13日 20日・27日
白方	10日・24日	南台、川根	6日・20日
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
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。	
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	

**参加費**▼500円/人  
**講師**▼上野博孝さん(一般社団法人日本スポーツ吹矢協会公認指導員)  
**印・関**事前に、電話またはファクシミリで、上野博孝さん(☎FAX 282局4083)へ申し込みください。

**「講演会「海のひみつをさぐるうー」**  
 いま起こっている変化〜  
**期日**▼5月3日(火・祝)  
**時間**▼①午前10時〜②午後2時

**「ミニロボットアーム操作体験、ふわふわ(エアドーム遊具)」**  
**期日**▼5月3日(火・祝)  
**時間**▼午前10時〜午後3時30分

**「サイエンスショー「シャボン玉」**  
**期日**▼5月4日(水・祝)  
**時間**▼①午前10時30分〜②午後1時30分〜③午後3時〜

**「液体窒素実験ショー「環境マシムロ」**  
**期日**▼5月5日(木・祝)  
**時間**▼①午前11時〜②午後1時15分〜③午後3時〜

**「交通安全教育と、白バイ・パトカー乗車体験」**  
**期日**▼5月5日(木・祝)  
**時間**▼午後1時〜3時

**「科学館クイズラリー」**  
**期日**▼4月29日(金・祝)〜5月8日(日)※5月3日(火・祝)〜5日(木・祝)を除きます。  
**時間**▼午前10時〜午後3時30分

**【休館日】**  
 月曜日(祝日の場合は翌日)

**募集**  
**介護相談員募集**  
**業務内容**▼介護サービスの現状把握や、利用者や家族からのサービスに関する疑問・不安等の解消を図るなど、サービス事業者と行政との橋渡しをし、問題の改善・解決に向けたサポートを行う介護相談事業に関する業務  
**雇用要件等**▼パソコン(ワード・エクセル)の基本的な操作ができる▽自動車運転免許を有する――を満たす方(1人)  
**雇用期間**▼6月1日〜平成29年3月31日(更新の可能性あり)  
**勤務日時**▼月曜日から金曜日まで(祝日を除く)の午前9時から午後4時 ※月10日勤務となります。  
**報酬等**▼月額7万円(通勤手当あり)  
**選考方法**▼5月14日(土)に面接試験を行います。  
**印・関**5月10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分に、履歴書(3か月以内に撮影した写真を貼付)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。

**その他**  
 公益社団法人茨城原子力協議会(☎282局3111)

**常陸太田市「竜神峡鯉のぼりまつり」**  
 約1000匹のこいのぼりが新緑の竜神峡を壮大に泳ぎます。物産市やフォトコンテストなども行います。  
**期日**▼5月15日(日)まで  
**時間**▼午前8時30分〜午後5時  
**場所**▼竜神大吊橋(常陸太田市天下野町2133・6)周辺  
**その他**▼5月5日(木・祝)は、渡橋料が無料(中学生以下)となります。  
**関**一般社団法人常陸太田市観光物産協会(☎0294・72・8194)

**笠間市●第45回「笠間つつじまつり」**  
 園内には、さまざまな品種約8500株のつつじが植えられており、最盛期には小高い山一面が真っ赤に染まります。ゴールデンウィークには、野点やお囃子の演奏等、楽しいイベントも開催します。  
**期間**▼5月8日(日)まで ※開花状況により1週間程度延長する場合があります。  
**場所**▼笠間つつじ公園(笠間市笠間616・7)  
**入園料**▼500円/人(高校生以上)  
**関**笠間市商工観光課(☎0296・77・1101)

ご存じですか？

## 〳〳植えてはいけないケシ

ケシの仲間(ケシ属植物)は、色鮮やかで美しく、大きな花を咲かせるものが多いことから、ガーデニングや切り花用の植物として人気があります。しかし、一部のケシは麻薬の原料となる成分を含んでいるため、法律(あへん法等)によって栽培や所持等が禁止されています。このような〳〳植えてはいけないケシを、知らずに自宅で観賞用として栽培したり、庭や畑などで自然発生していたりする例が、開花時期の4〜6月にかけて、村内でも確認されています。



村内で自生が確認されたアツミゲシ

### 【〳〳植えてはいけないケシの種類】

▼ケシ(ソムニフェルム種)

▼アツミゲシ(セティゲルム種)

▼ハカマオニゲシ(ブラクテアツム種)

これらの〳〳植えてはいけないケシの疑いがある植物を発見した場合は、ひたしな保健所(☎265局5645)、または保健センターへご相談ください。なお、所有する土地で自生した場合は、なるべく早く抜いて可燃ごみとして処理してください。

【問い合わせ】保健センター(☎282局2797)

ふるさと歴訪―自然を探して―

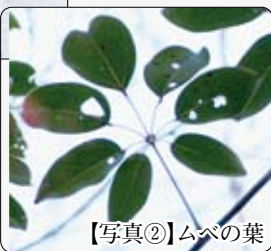
## ミツバアケビ(アケビ科)

村内に生育するアケビ科の仲間は、普通に見られる落葉性のミツバアケビとアケビ、まれに見られる常緑性のムベの3種類です。いずれも木本性のつる植物です。つるの巻き方は右手巻き(茎が伸びていく方向に右手の親指を出したとき、握った4本の指の付け根から指先方向に巻き付くこと)でフジとは逆です。ミツバアケビの葉の小葉(1枚の葉が裂けて小さな葉のように変化した葉は3枚、アケビは5枚です(写真①)。ムベの小葉は3〜5〜7枚(写真②)なので、小葉の枚数を七五三に例えて、めでたい植物とされています。

ミツバアケビの花は4月ごろに咲きます。花を付ける枝は垂れ下がり、下部に濃紅紫色の3枚のがく片が目立つ数個の雌花と、上部に多くの雄花を付けます。果実は秋に熟します。外側が裂けて果肉を出す様子を「開け実」といったこ



【写真①】(写真左から)ミツバアケビとアケビの葉



【写真②】ムベの葉

とから、「アケビ」の名前が付いたともいわれています。果肉の味は甘くポポー(バンレイシ科)の味に似ていると思います。子どものころ、春には雄花より大きな雌花をつまんで手のひらに乗せ、ほかの手で雌花の乗った手元をたたき、ひっくり返したり、秋には果肉を口いっぱいに入れ、甘い汁だけを吸って、たくさん種子を一齐に口から吹き飛ばすような悪遊びをしたりした記憶があります。果肉の中には多数の種子は、かみ砕くと苦みがあるので、動物はかみ砕かず飲み込みます。飲み込まれた種子は、消化されずに排出され、種子が広く散布されるのでミツバアケビにとっては好都合です。

葉やつるは民間薬、新芽は食用になります。アケビ細工のつるは、ミツバアケビが一番良いとされています。また、種子は秋田県で食用油として利用されています。機会があれば村内に普通に生育するミツバアケビの油を試してみたいと思います。このように自然界の生き物は、ミツバアケビのように、人の生活に寄り添いあいながら生活していると思います。

茨城生物の会理事

内山 治男