

主な話題

- p 02 救急医療はマナーを守って受診しましょう
- p 07 こんにちは！ 村立東海病院です
- p 08 情報ガイド

# 12月9日(日)は茨城県議会議員一般選挙の投票日

一部の投票区は、投票所が前回の選挙と異なりますので、ご注意ください。

みんなの一票大切に!

投票日

## 12月9日(日)

11月30日(金)告示

投票時間

投票日当日… 午前7時～午後6時

期日前投票… 午前8時30分～午後8時



### 投票できる方

満18歳以上(平成12年12月10日までに生まれた)で、平成30年9月1日までに▽住民票が作成された▽転入の届け出をした―のいずれかに該当し、引き続き3か月以上、東海村の住民基本台帳に記載されている方

※投票を行う時点で茨城県外に転出している方は投票できません。

### 投票所入場整理券

投票の際は、世帯ごとに郵送された「投票所入場整理券」を持参してください。※ご自分の氏名が書かれた投票所入場整理券を切り離してください。

何らかの事情で投票所入場整理券が届かなかったり紛失したりした場合でも、選挙人本人であることが確認できれば投票することができますので、投票所係員に申し出てください。

### 期日前投票制度

「期日前投票制度」は、仕事や旅行等の理由で投票日当日に投票することができない場合でも、投票日の前に投票することができる制度です。

### 期日前投票をするとき

後日郵送される「投票所入場整理券」の裏面が「宣誓書」になっていますので、必要事項を記入の上、期日前投票所にお持ちください。印鑑は不要です。

### 期日前投票期間

12月1日(土)～8日(土)

### 期日前投票時間

午前8時30分～午後8時

### 期日前投票所

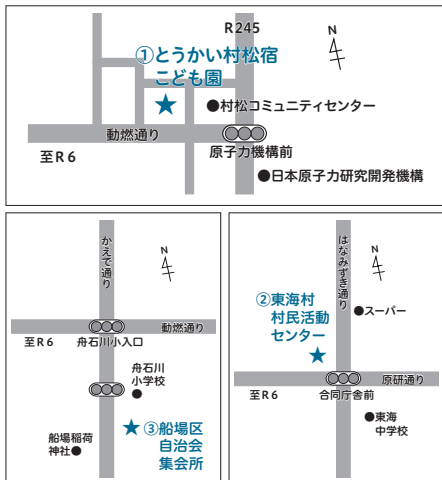
101会議室(役場別館)

### 投票所

投票日当日は、投票所入場整理券に記載の投票所で投票してください。

第2・第10・第14投票区は、投票所が前回の選挙と異なりますので、ご注意ください。

第1投票所	真崎コミュニティセンター
第2投票所	とうかい村松宿こども園 ※①
第3投票所	中丸コミュニティセンター
第4投票所	舟石川保育所
第5投票所	外宿2区自治会集会所
第6投票所	石神コミュニティセンター
第7投票所	龜下区自治会集会所
第8投票所	白方コミュニティセンター
第9投票所	村松幼稚園
第10投票所	東海村村民活動センター ※②
第11投票所	東海村中央公民館
第12投票所	舟石川コミュニティセンター
第13投票所	南台区自治会集会所
第14投票所	船場区自治会集会所 ※③



### 問い合わせ

東海村選挙管理委員会(総務課内) ☎ 282  
局 1711 内線 1313

# 救急医療はマナーを守って受診しましょう

【問い合わせ】保健センター(☎282-2797)

## ●休日夜間緊急診療所とは

市町村が設置する休日夜間診療所は、休日や夜間に比較的軽症の救急患者を診察するための診療所です。通常の診療所とは異なり、少人数での診療体制となっており、**応急的な治療**に限られています。出される**薬も原則1日分**ですので、かかりつけ医などで再度治療が必要となる場合もあります。

### 【受診に当たってのマナー】

本当に治療を必要としている人がきちんと受診できるように、マナーを守っての受診にご協力ください。  
▽通常の診療所や病院で受診するよう心掛けましょう。  
▽「日中は仕事だから」「平日の診療所や病院は混むから」など、自分の都合を優先させた受診はご遠慮ください。  
▽判断に迷ったときは、かかりつけ医や電話相談などへ相談しましょう。

## 急な病気やけがをしたときは、どうするの？

### ◎自分で病院へ行くことができる

➡ ①**通常の診療時間内**の場合は…  
かかりつけ医を受診してください。

### ◎重症または緊急で、自力で病院へ行けない

➡ 救急車(☎119)を呼んでください。



➡ ②**休日夜間緊急診療所の受付時間内**の場合は…

**水戸市休日夜間緊急診療所**(水戸市笠原町 993-13 ☎029-243-8825 / ☎029-243-8840(歯科専用))  
を受診してください。

開設日		受付時間	小児科	内科	外科	歯科
休日	日曜日、祝日、 12/30～1/3	9:00～11:45 13:00～15:15	●	●	●	●
夜間	毎日	19:30～22:15	●	●	—	—

➡ ③**休日夜間緊急診療所の受付時間外**の場合は…

【大人・子ども】**救急医療情報コントロールセンター** (☎029-241-4199)

診察可能な病院を紹介しています。紹介を受けたら、その病院で受診できるかどうかを電話で確認してください。※歯科の案内は行っていません。**電話受付時間**▼月曜から土曜日の9:00～17:30

【子どものみ】**県立こども病院** (☎029-254-1151)

**電話受付時間**▼22:00～翌日2:00 / **診療時間**▼23:00～翌日3:00

※対応できない場合がありますので、必ず事前に電話で相談してください。

## 判断に迷ったときは「茨城子ども救急電話相談」「茨城おとな救急電話相談」へ

看護師などの専門家が、すぐに医療機関にかかるべきかどうかをアドバイスします。

### 茨城子ども救急電話相談

#8000 プッシュ回線の固定電話、携帯電話  
※すべての電話から☎03-5367-2367

【月～土曜日】17:30～翌日9:00

【日曜日、祝日、12/29～1/3】9:00～翌日9:00

### 茨城おとな救急電話相談

#7119 プッシュ回線の固定電話、携帯電話  
※すべての電話から☎03-5367-2365

【月～土曜日】17:30～翌日9:00

【日曜日、祝日、12/29～1/3】9:00～翌日9:00

※この記事は、水戸市をはじめとする茨城県中央地域の9市町村で同時に掲載しています。

あなたの“声”を  
聞かせてください

# 村政への提案レター

提案レターは互いの立場を尊重するものと考えていますので、必ず住所・氏名・職業・年齢・電話番号(提案内容について確認させていただく場合があるため、日中に連絡が取れる電話番号)を明記してください。

無記名のものにはお答えできません。

封書は、切手を貼らずにそのまま郵便ポストへ投函してください。

■問い合わせ 秘書広報課広報戦略推進担当(☎282-1711 内線1303)

※この提案レターは、  
2019年11月24日(日)まで有効です。



切り取り線

のりしろ②貼り付け

のりしろ①貼り付け

切り取り線

のりしろ③貼り付け

切り取り線

料金受取人払郵便

ひたちなか局  
承認  
552

差出有効期間  
2019年11月24  
日まで  
(切手を貼らずに  
お出しください)

3191190

東海村  
長 行  
(企画総務部秘書広報課扱い)

東海村東海三丁目7番1号  
(受取人)

3 広報とうかい 2018年11月25日号

知恵を出し合い、  
住みよいまちを  
つくりましょう！



- お寄せいただいたご提案やご意見には、担当課から文書等で回答します。内容確認のため、電話でご連絡をする場合がありますので、連絡先の電話番号を必ずご記入ください。
- 内容が不明確なものや村政に無関係なもの、個人的利益の追求・営利目的・誹謗中傷と判断されるものは、受け付けできません。
- 道路(街路樹を含む)、防犯(カーブミラーや防犯灯、通学路など)に関しては、各地区の自治会と協働で問題解決を図っていますので、地元の自治会長へご相談ください。
- 村政に関するご意見等は、村公式ホームページの「ご意見・ご提案」コーナーから、電子メールでも随時受け付けています。

(これは封書になりますので、切り取って投函してください)

切り取り線

のりしろ②

切り取り線

のりしろ①

切り取り線

住所		東海村	
氏名	年齢	電話番号	職業
姓名			

村内で活動・活躍している団体を紹介します!

## 水辺のムラ研究会

水辺のムラ研究会は、“普段見慣れている景観に実は村民の歴史が隠されている”という視点から東海村を見直し、新たな魅力を発見しようと活動している団体です。

10月28日には、久慈川の秋の風物詩である「サケ漁」の見学会に協力するなど、再発見した歴史をPRする活動にも取り組んでいます。

現在は竹瓦地区を調査しており、江戸時代の絵図や古文書の調査を行っています。調査の成果は冊子にまとめ、2019年3月に発表する予定です。



【Data】

活動日時▼随時

活動場所▼主に中央公民館

会員数▼7人

連絡先▼代表 萩谷 信輝(☎282-3066)

東海村国保から  
お知らせします

～健康を脅かす生活習慣病～

## 高血圧のリスクが高まる“冬”に注意を!

### ◆冬に高血圧のリスクが高まるのは、なぜ?

#### ①寒さで血管が収縮する

冬は体温を逃さないように、血管が収縮し細くなります。狭い血管に血液を押し出すことになり、冬は血圧が高くなる傾向にあります。

#### ②飲酒や外食の機会が増える

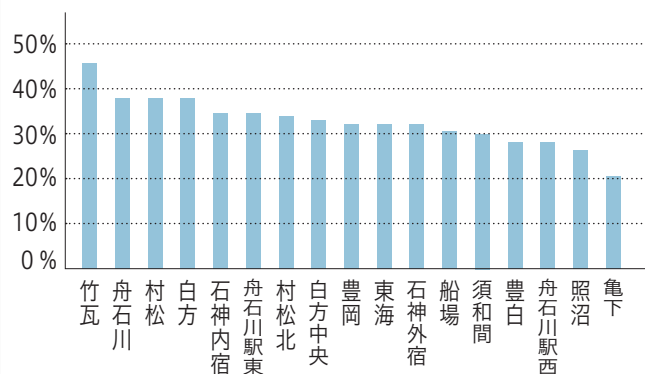
塩分やアルコールを取りすぎると血圧が上昇し、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高くなります。

#### ③屋外と屋内の気温差が大きくなる

寒暖差による血圧の急変動(ヒートショック)で、血管に負担がかかるため、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高くなります。

【平成29年度 東海村 特定健診受診者服薬状況(高血圧)】

※特定健診は、東海村国保加入の40～74歳の方が対象です。



### ◆高血圧は典型的な生活習慣病です。生活習慣の見直しで、予防と改善を!

減塩  
と  
節酒

▽だしや酸味、香味野菜等を活用して減塩を  
▽飲みすぎに注意 ※適量は、男性…日本酒1合(ビールなら中びん1本、焼酎なら半分弱)、女性…男性の半分～3分の2程度です。

禁煙

たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮させ血圧を上げる作用があります。

適度な  
運動

無理のない範囲で行いましょう。

▽ウォーキングなどの有酸素運動

▽1日に30分程度(または1回に10分程度を数回)を、週に3～4日(理想は毎日)

▽軽く汗ばむか、息がはずむ程度

ストレスを  
ためない

強いストレスや睡眠不足は、血管の収縮や心拍数の増加を招き、血圧を上昇させます。

【東海村国民健康保険加入者の特定健康診査受診状況】(11月9日時点)

事業主健診の情報提供者数 3人

※東海村国民健康保険加入者のうち、特定健康診査の対象者は5,374人です。

総合検診での受診者数  
1,173人

住民検診での受診者数  
957人

未受診の方(2,865人)は、ぜひ受診を!

指定医療機関での受診者数 194人

人間ドックの受診者数 182人

【問い合わせ】住民課保険年金担当(☎282-1711 内線1131)



## 洗濯用パック型液体洗剤に気を付けて！！ 3歳以下の乳幼児に、事故が集中しています！

【問い合わせ】村民相談室(消費生活センター)(☎287-0858)

「洗濯用パック型液体洗剤」は、新しい形の洗濯用洗剤として、近年、日本でも製造・販売が行われています。計量の必要がなく便利ですが、フィルムが破れ、洗剤が口や目に入る等の事故情報が消費者庁に寄せられています。フィルムは水に溶けやすいため、子どもが握ったりかんだりして遊んでいるうちに破れてしまうケースが多く、特に3歳以下の乳幼児に被害が集中しています。



### 【被害を防ぐために…】

#### ①洗剤は子どもの手が届く所には置かない

洗濯用パック型液体洗剤のフィルムは、水に溶けやすいため、なめたり口に入れたりすると、唾液によりフィルムが溶け、誤って洗剤を飲んでしまう恐れがあります。また、ぬれた手で握っているとフィルムが破れて洗剤が飛び、口や目に入る可能性もあります。

#### ②洗剤はふたをしっかりと閉める・決まった置き場所に直す

少しの間、床に置いた際に子どもが触ってしまい、事故が発生しているケースもあります。使用後は必ずふたを閉めて、決まった置き場所にすぐ戻します。

#### ③パック型液体洗剤をぬらさない

ぬれた手で触ったり、ふたを開けたままにすると、洗剤がくっついてしまうことがあります。無理に剥がそうとすると、破れて中身が飛び出ることがあるので気を付けてください。

### 【もしも被害に遭ったら！】

- ▽飲んでしまった場合…口をすすがせ、水または牛乳を少量飲ませて受診する。吐物が気管に入ってしまう恐れがあるため、無理に吐かせない。
- ▽目に入ってしまった場合…こすらずに、水で10分以上洗い流して受診する。
- ▽皮膚に付いた場合…大量の流水で洗う。付着した衣服は脱ぐ。

子どもの急な病気に困ったら **#8000**  
子ども救急電話相談 または ☎03-5367-2367

▽月曜から土曜日…午後5時30分～翌日午前9時  
▽日曜・祝日・年末年始…午前9時～翌日午前9時

国民年金  
だより  
11月は「年金月間」、  
11月30日は「年金の日」



■11(い)月30(みらい)日は「年金の日」です

厚生労働省では、「国民一人ひとりが『ねんきんネット』等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らせていただく日」として、11月30日を「年金の日」としました。この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録や年金受給見込み額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

### ■「ねんきんネット」をご利用ください！

日本年金機構が提供する「ねんきんネット」では、年金に関する便利なサービスをインターネットからご利用いただけます。いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込み額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

ご利用にはユーザIDの取得が必要です。詳細は、日本年金機構のホームページ([http://www.nenkin.go.jp/n\\_net/index.html](http://www.nenkin.go.jp/n_net/index.html))をご覧ください。

### ■「ねんきんネット」で利用できるサービス

- ▼年金加入記録の確認
- ▼追納・後納等の可能月数および金額の確認
- ▼ライフプランに合わせた年金見込み額の試算
- ▼電子版「ねんきん定期便」の確認
- ▼パソコンによる各種届書の作成・印刷
- ▼スマートフォンでの年金記録確認

### ■問い合わせ

日本年金機構水戸北年金事務所(☎231局2283)、  
ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル(☎  
0570・058・555)※050で始まる電話でお掛  
けになる場合は☎03・6700・1144へ

こんにちは!

# 村立東海病院



## “免疫力アップ”で、インフルエンザ予防を!

寒い季節になってきましたが、皆さん、インフルエンザの予防はされているでしょうか。

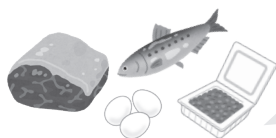
インフルエンザは例年、11～12月ごろに流行が始まり、1～3月ごろに流行のピークを迎えます。インフルエンザを予防するためには、十分な休養と睡眠をとり、栄養バランスの良い食事をしっかり食べ、体力の向上を図ることで、免疫力を高めることが重要です。今回は、「免疫力を高める食材」についてお話しします。

### 免疫力をアップする栄養素は?

全ての食材には、必ず「栄養素」が含まれています。栄養素とは、体を作ったり、体の調子を整えたりする成分のことです。その中でも、特に免疫力を高めることができるものを紹介します。

#### ①タンパク質

免疫細胞を作る素となります。肉・魚・卵・大豆製品に多く含まれています。



茨城県名産の納豆は、ビタミンやミネラルも豊富な万能食品!

#### ②乳製品

免疫細胞の働きを高める善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。ヨーグルトや乳酸菌飲料に多く含まれています。



#### ③ビタミン・ミネラル

免疫細胞の働きを活発にし、皮膚や粘膜を保護してウイルスに対する抵抗力を高めます。主に、野菜・果物・海藻・キノコ類に多く含まれています。

##### 小松菜

ビタミンA・ビタミンC・カルシウムが豊富



##### みかん

ビタミンCが豊富。皮をむき、手軽に食べられる



##### ブロッコリー



ビタミンが豊富な上、旬の時期はカルシウム量が約2倍に!

これからが旬の食材です!

### 大切なのは、“規則正しい生活”と“3食しっかり食べる”こと!

体温が1度上がることで、免疫力は30パーセント上がると言われています。さまざまな食材を摂取して、栄養のバランスを整えると同時に、調理方法にも工夫を凝らし体を温めることが、免疫力のアップにつながります。

これから迎える寒い季節には、温かい鍋物や具だくさんの味噌汁、スープがおすすめです。しかし、汁物等は塩分が高くなりがちですので、調理の際は塩分を控えるよう、お気を付けてください。

ファストフードや脂っこい食べ物、インスタント食品、砂糖の多い菓子類やジュース類、体を冷やすアイス等は、免疫力を低下させると言われていますので、取りすぎには充分注意しましょう。



免疫力を高めてインフルエンザを撃退し、寒い冬を乗り越えましょう!

村立東海病院 栄養室 管理栄養士  
野口 多恵子

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉総務課地域医療担当(☎287-0848)

# 情報ガイド

東海村役場 ☎ 282-1711(代表)

## ●12月の休日診療

受付時間 午前9時30分～正午、午後1時～2時

期日	医療機関名	電話番号
2日(日)	東海クリニック	283-1711
9日(日)	村立東海病院	282-2188
16日(日)	武藤小児クリニック	282-7722
23日(日)	村立東海病院	282-2188
24日(月)	茨城東病院	282-1151
30日(日)	尾形クリニック	282-4781
31日(月)	尾形クリニック	282-4781

## 救急医療機関をお探しのときは

茨城県救急医療情報コントロールセンター  
(☎241-4199) ※月～土 午前9時～午後5時30分

## 茨城子ども救急電話相談

☎ #8000 または ☎ 03-5367-2367  
※月～土…午後5時30分～翌日午前9時、  
日・祝・年末年始…午前9時～翌日午前9時

## 茨城おとな救急電話相談

☎ #7119 または ☎ 03-5367-2365  
※月～土…午後5時30分～翌日午前9時、  
日・祝・年末年始…午前9時～翌日午前9時

## ●12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
6日(木)	総合福祉センター「絆」
8日(土)	総合福祉センター「絆」
13日(木)	総合福祉センター「絆」
15日(土)	総合福祉センター「絆」
20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。

## ●12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
20日(木)	10:00～16:00	新築、リフォーム、耐震診断等

## ●10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	14	0
累計(1月から)	93	0	120
前年比	-6	0	-15

●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。



### 12月の日程等

期日 場所

7日(金) 総合福祉センター「絆」

21日(金) 真崎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

☎ 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。

## 甲種防火管理者資格取得講習会

期日 ▼平成31年2月7日(木)・8日(金)

時間 ▼午前9時～午後3時

場所 ▼ひたちなか・東海広域事務組合  
消防本部(ひたちなか市笹野町2-8-1)

対象 ▼防火管理者に選任される予定の方または防火管理者の代行者として防火管理業務に従事することが予想される方

定員 ▼先着70人

受講料 ▼55000円/人(テキスト代) ※受講申請時に徴収しますの  
で、釣り銭のないようにお願いします。

☎ 東海消防署をはじめとするひ  
たちなか・東海広域事務組合の各  
消防署または消防本部備え付けの  
申請書(広域事務組合ホームページ)

ジからもダウンロード)に必要事項を記入の上、写真(縦4cm×横3cm、正面上半身像)を添えて、12月4日(火)から14日(金)まで(土・日曜日を除く)の午前9時～午後4時に、ひたちなか・東海広域事務組合消防本部予防課(☎271局0735)へ直接お越しの上、申し込みください。

## 平成30年度「消防設備士試験」(後期)

期日 ▼平成31年2月17日(日)

場所 ▼茨城大学水戸キャンパス(水戸市文京2-1-1)

試験手数料 ▼甲種:57000円/人  
▽乙種:38000円/人

☎ ひたちなか・東海広域事務組合の各消防署または消防本部に備え付けの受験願書を受け取り、書

## 健康・医療



### 「県民公開講座「健康で若々しく過ごすためのおくすり豆知識」

期日 ▼平成31年1月20日(日)

時間 ▼午前10時～正午

場所 ▼フェリヴェールサンシャイン  
(水戸市白梅2丁目3-86)



面申請の場合は12月6日(木)～17日(月)に、電子申請の場合には12月3日(月)～14日(金)に、一般財団法人消防試験研究センター茨城県支部(☎301局1150) <http://www.shoubo-shiken.or.jp/>へ申し込みください。



**定員**▼200人  
**内容**▼▽演題：「健康で若々しく過ごすためのおくすり豆知識」自分の健康は自分で守ろう」▽講師：堀美智子さん（薬剤師・日本女性薬局経営者の会長）

**入場料**▼無料  
**その他**▼▽JR水戸駅と会場間の無料送迎バスがあります。▽保育サービス（無料）があります。

**申・問**事前に、任意の用紙に▽住所▽氏名（フリガナ）▽電話番号▽無料送迎バス利用の有無▽保育サービスを希望する方はお子さんの名前と年齢—を明記の上、郵送またはファックスで、公益社団法人茨城県薬剤師会（〒310-0852 水戸市笠原町978・47 ☎306局 8934 FAX306局8040）へ申し込みください。

## 福祉



### 認知症カフェに来ませんか？ 「Village Bird（ビレッジバード）」

お茶を囲み、ゆったりとした空間で、認知症や介護の話を楽しめます。どなたでも参加できますので、お気軽にご参加ください。



**期日**▼12月19日（水）  
**時間**▼午後1時30分～3時30分

**場所**▼グループホームメジロ苑（白方1306-1）

**参加費**▼100円/回（お茶菓子代等）  
**会場**グループホームメジロ苑（☎306局 0033）※事前申し込みは不要です。

### 東海村シルバーバリアビリ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体操を実施します。  
**12月の日程等**▼

場所	期日
総合福祉センター「絆」	3日・10日・17日(全て月曜日)
舟石川コミュニティセンター	4日・11日・18日・25日(全て火曜日)
白方コミュニティセンター	7日・14日・21日(全て金曜日)
真崎コミュニティセンター	14日・21日(全て金曜日)
中丸コミュニティセンター	6日(木)
村民活動センター「えがお」	4日・11日・18日・25日(全て火曜日)
村松山虚空蔵堂 信徒会館 (客殿の奥)	21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

**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。



**会場**地域包括支援センター（☎287局 2516）

### 那珂医師会による「認知症予防教室」ゾテリア東海

認知症に関する講話や参加者同士の交流、学習会、共食等を行います。  
**期日**▼12月6日・13日・20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**▼400円/回（教材費）  
**その他**▼昼食をお持ちください。  
**会場**地域包括支援センター（☎287局 2516）

### 「人権週間」に合わせて、「特設人権相談所」を開設します

1948年12月10日に採択された「世界人権宣言」を記念して、毎年12月4日～10日の1週間を「人権週間」としています。これに合わせて、村では「特設人権相談所」を開設します。子ども・女性・高齢者・障がい者等に対する人権問題や家庭内の問題等について、人権擁護委員が無料で相談に応じます。秘密は厳

守されますので、お気軽にご相談ください。  
**期日**▼12月2日（日）  
**時間**▼午前10時～午後2時  
**場所**▼舟石川コミュニティセンター  
**会場**福祉総務課地域福祉推進担当（内線1139）

## 子育て



### 「感情的にならない子育て」講演会

子育てをする中で悩んでいる方はいませんか。子どもへの上手な接し方を学びましょう。お気軽にご参加ください。  
**期日**▼12月20日（木）  
**時間**▼午後1時30分から（午後1時受け付け開始）  
**場所**▼役場行政棟5階（原子力視察研修室）  
**内容**▼演題：「感情的にならない子育て」たたかない子育て▽講師：高祖常子さん（育児情報誌「miku」編集長・子育てアドバイザー）  
**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・問**子育て支援課子ども家庭担当（内線1182）

## 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

親子で「こあらひろば」に遊びにきませんか。12月5日(水)は親子でダンスを行います。

日時▼12月5日・12日・19日(全て水曜日)の午前9時30分～11時30分

場所▼百塚保育所

対象▼12月5日・19日(全て水曜日)：村内在住の0歳～1歳6か月の子

とその保護者▼12月12日(水)：村内在住の1歳7か月～就学前の子とその保護者

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▼飲み物と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。

## 「子ども用品交換会」を開催します

歳末たすけあい活動の一環として「子ども用品交換会」を開催します。ご家庭で使わなくなった子ども用品を、この機会に交換しませんか。また「お試し！子ども食堂」(午前11時30分から)や「自然災害実験教室」(午後1時から、要申し込み)も同日開催します。皆さんぜひお越しください。

期日▼12月15日(土)

時間▼午前10時30分～午後3時

場所▼総合福祉センター「絆」

その他▼エコバックをご用意ください。▽サイズが大きい品(チャイルドシートやベビーカー等)は当日抽選とします。※応募受け付けは午後10時30分～午後1時、当選発表は午後2時に行います。

## ●12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)	21日(金) 9:30～11:00 13:00～14:00
元気アップ健康相談・体組成測定 (健康に関する相談は事前予約)	21日(金) 9:00～11:30 13:00～17:00

## ●乳幼児健診 期日・受付時間 対象児

乳児	5日(水) 13:00～13:45	平成30年7月 生まれの子
1歳6か月児	6日(木) 13:00～13:45	平成29年5月 生まれの子
3歳児	12日(水) 13:00～13:45	平成27年10月 生まれの子
2歳半歯科	20日(木) 13:00～13:45	平成28年5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	7日(金) 13:00～13:20	平成30年9月 生まれの子
歯ッピーバー スデー教室	10日(月) 9:30～10:00	平成30年1月生ま れの子(事前予約)

## ●12月の専門相談・生活相談等

問合せ 東海村社会福祉協議会(☎282-2804)

### ●弁護士による相談 (事前予約)

日時 7日(金) 午前10時～正午  
場所 東海村社会福祉協議会(総合福祉センター「絆」内)

### ●行政書士による相談 (事前予約)

日時 14日(金) 午後1時～3時  
場所 東海村社会福祉協議会(総合福祉センター「絆」内)

### ●暮らしサポート相談所 (事前予約不要)

日時 18日(火) 午後2時～4時  
場所 イオン東海店(1階・フードコート付近)

問合せ 茨城NPOセンター・コモンズ(☎291-8990)

### ●就労体験相談会(事前予約)

日時 27日(木) 午後1時半～3時半  
場所 東海村社会福祉協議会(総合福祉センター「絆」内)

※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。

## ●12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 10日(月) 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～5時  
※火曜日は午後4時までとなります。

## 教養・スポーツ

### 「とうかいまるごと博物館」村松白根遺跡～塩ジイの塩づくり講座～

今から500年前に実在した砂に埋まった伝説のムラ「村松白根遺跡」は塩づくりを行うムラでした。どのようなムラだったのかを学びながら、実際に海水から塩を作ってみませんか。ぜひご参加ください。

期日▼12月15日(土)

時間▼午後2時～3時30分(予定)

場所▼村松コミュニティセンター

東海村社会福祉協議会(☎282局2804)※詳細は、東海村社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

### 「とうかいまるごと博物館」紅葉狩りウィーク～秋の真崎浦舟着場～

村の隠れた紅葉スポットである「真崎浦干拓事業舟着場跡」をご存じですか。現地に行つて村公式ホームページに掲載されているクイズに答えられた方に「まる博ポイント」を1つ差し上げます。ポイントをためると、すてき

対象▼小学生以上の親子  
定員▼先着10組  
期日▼11月28日(水)～12月12日(水)に、窓口・電話・メールのいずれかで、生涯学習課文化財・芸術文化担当(役場行政棟4階内線1423 ☎manuhaku@vil.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。

【訂正】「広報とうかい」(11月10日号)22ページに掲載している「第7回東海村子ども芸術祭」の開始時間について、次のとおり訂正いたします。(誤)午後 (正)午前

# 12月の資源物・ごみ収集日割表

【問い合わせ】清掃センター(☎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	3日・10日 17日・24日	外宿1	12日・26日	真崎、村松北、権現山寮、真砂寮、原子力機構(荒谷台)	4日・18日	
船場、照沼	3日・17日	内宿1、亀下	6日・13日 20日・27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	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、南台、豊岡、亀下	7日・21日	
緑ヶ丘	4日・18日	舟石川2	7日・14日 21日・28日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	6日・20日	
白方	11日・25日	南台、川根	7日・21日	白方、岡、原子力機構(百塚)	11日・25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	舟石川1、船場	10日・24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。		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)	14日・28日	
燃えるごみ ※祝日の収集も行います。			舟石川2、舟石川中丸			13日・27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	

な商品がもらえます。歴史ロマンを感じながら秋の美しい景観を楽しみませんか。

期間▼12月15日(土)まで

場所▼真崎浦干拓事業舟着場跡

生涯学習課文化財・芸術文化担当

(役場行政棟4階内線1423

☎maruhaku@vill.tokai.ibaraki.jp)※詳細は、村公式ホームページをご覧ください。

卓球の基礎を中心に、初心者から経験者まで幅広く指導します。ぜひご参加ください。

## SCスマイルTOKAI「ジュニア卓球教室」パート2

卓球の基礎を中心に、初心者から経験者まで幅広く指導します。ぜひご参加ください。

期日▼平成31年1月19日(土)～3月16日(土)の毎週土曜日(2月2日(土)を除く、全8回)

時間▼午後6時30分～8時

場所▼総合体育館

対象等▼村内在住・在学またはSCスマイルTOKAI会員で小学1～6年生の方

定員▼先着20人

参加費▼一般…6000円/人

その他▼ラケットをお持ちでない方は貸し出します。

12月9日(日)から平成31年1月6日(日)まで(12月10日(月)・17日(月)・25日(火)、28日(金)から1月3日(木)までを除く)の午前8時30分～午後5時15分に、総合体育館へ申し

込みください。  
SCスマイルTOKAI事務局(総合体育館内 ☎283局1001)

## 市民公開講座「役に立つ!中性子ビームの暮らし、産業、医療そして宇宙」

私たちの身近にある化粧品や電子機器の研究開発に中性子ビームが利用されています。がん治療や宇宙の謎に迫る研究まで幅広い分野で活躍する中性子ビームについて、皆さんに分かりやすくお伝えします。ぜひご参加ください。

期日▼12月8日(土)

時間▼午後2時15分～5時30分

場所▼いばらき量子ビーム研究センター

講師▼鈴木國弘さん(量子科学技術研究開発機構)、山本哲哉さん(横浜国立大学附属病院)、齊藤直人さん(J-PARCセンター)

入場料▼無料

日本中性子科学会第18回年会実行委員会事務局(☎352局3242)※事前申し込みは不要です。詳細は、ホームページ(http://www.jnps.net/jp/html/nenkai/public-seminar.html)をご覧ください。

「子どものためのオープンワークショップ2018冬」

身近な材料を使って作るクルクルアニメ、マラカスベル、おしゃれなペーパーバック、クリスマス缶バッジの4

つ体験ができます。

期日▼12月8日(土)・9日(日)

時間▼①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分

場所▼茨城県近代美術館(水戸市千波町東久保666-1)

対象▼幼児から小学生 ※就学前の子さんは保護者の同伴をお願いします。

参加費▼無料(当日受け付け)

茨城県近代美術館(☎243局5111) ※詳細は、ホームページをご覧ください。

日立市の冬の風物詩のイルミネーション。今年「みんなで創るひたちの光」をテーマに、プロジェクションマッピングなどさまざまな光の演出を行います。

期日▼12月25日(火)まで

時間▼午後5時～10時

場所▼日立シビックセンター新都市広場(JR日立駅前)

日立立シビックセンター(☎0294・24・7711)

## となりのまちから

### 日立市●ヒタチスターライトイルミネーション2018



日立市●ヒタチスターライトイルミネーション2018

日立市●ヒタチスターライトイルミネーション2018

日立市●ヒタチスターライトイルミネーション2018

日立市●ヒタチスターライトイルミネーション2018

日立市●ヒタチスターライトイルミネーション2018

日立市●ヒタチスターライトイルミネーション2018

# お風呂場での救急に注意しましょう

11月から3月にかけて、冬の寒い時期になると、お風呂場での高齢者の死亡事故が多くなります。

## 予防するには…

- ▽お風呂に入る前に、脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
- ▽熱いお湯は避けて、長湯しすぎないようにしましょう。
- ▽誰かに声を掛けてから入浴しましょう。一緒にお住まいの方は、時々声を掛けましょう。
- ▽飲酒をしたときは、入浴を控えましょう。

【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)

## みんなの予防救急



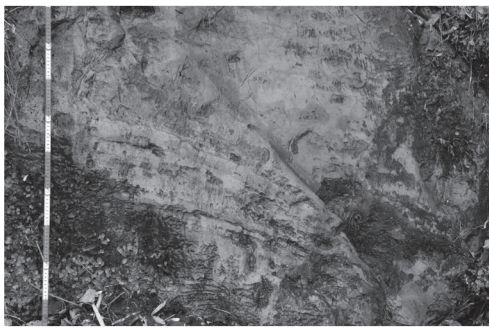
ふるさと歴訪 自然を探して

## 村周辺の過去の震源を探る

熊本地震に続いて今度は北海道で大地震が起こりました。7年前の東日本大震災を経験している私たちは、誰もが地震の恐ろしさを覚えています。

大地震が起こるとその震源付近には大きな断層ができます。正確には、大地にひずみが蓄積して耐えられなくなると大地が割れて(断層)そのショックで地震が起こります。

過去の大地震の記録を求めて東海村の地層の調査をすると、東海村の最も古い基盤である泥岩層(新川層)には噴砂痕や割れ目(断層)が結構多く見られます。それらはその規模からみて、震源付近でできたものではないと思われれます。新川層が堆積していた頃の茨城は、大地震が頻発し火山が噴火するなど地殻変動の激動期で、その頃できた割れ目(断層)です。それは1000万年以上前のことです。



【昔の大地震でできた押延のため池近くの断層】

元県立高等学校長

二階堂 章信

一方、300〜400万年前に堆積したとされ、同様に基盤を形成している泥岩層(村松層)には、ほとんど断層が見つかりません。ただ1か所、押延のため池近くでかなり大きな断層があり、泥岩層中の厚さ3メートル以上もある白色凝灰岩層が、この断層で途切れてしまうのです。しかし、この断層は今の地形に影響を与えていませんのでかなり古いものと思われれます。

そして東海村では、基盤の上に厚い砂礫層(見和層や額田段丘レキ層)や火山灰層、黒土などが厚く地表まで堆積しています。が、これらの地層中に断層を見つけたことはできませんでした。すなわち、12万年前以降に東海村を震源とするような大地震は起こっていないということです。しかし、今後30年以内に福島県沖、茨城県沖を震源とする大地震が起こる確率が非常に高いという警告も出ています。足元に断層ができるほどの大地震でなくとも地震は怖い。要御注意。