

主な話題

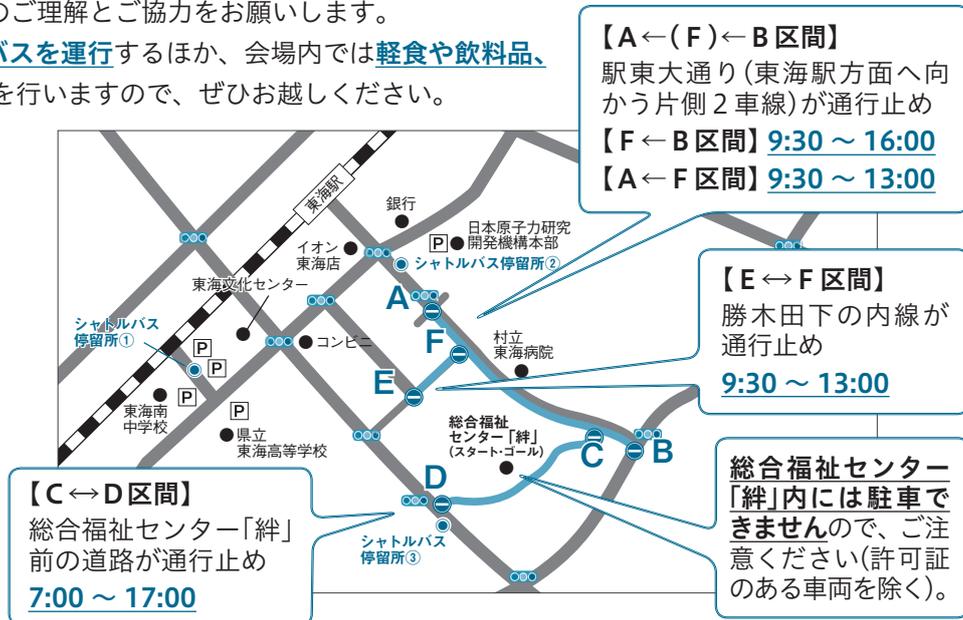
- p 02 主な公共施設の年末・年始休館日
- p 03 就学援助(準要保護)制度と入学準備金のお知らせ
- p 04 「東海中央地区」区画整理地内の保留地を公売します!

1月14日(月・祝)は「東海村スマイルマラソン2019」

「東海村スマイルマラソン2019」の開催に伴い、当日は、会場となる総合福祉センター「絆」と周辺道路において交通規制が行われます。皆様のご理解とご協力をお願いします。

なお、当日は、**無料シャトルバスを運行**するほか、会場内では**軽食や飲料品、農産物の販売(午前8時30分～)**を行いますので、ぜひお越しください。

ゲストランナーとして、数多くのオリンピック選手や日本代表選手を輩出する名門・三井住友海上女子陸上競技部より、みぞえあいか **溝江愛花** 選手が参加します。



【当日の流れ】

予定時刻	内容等
8:30	出場者受け付け
9:15	開会式
10:00 ~ 12:30	【マラソン競技(全7部門)】(エントリー数) ▼小学生(低学年)の部・男子(125人) ▼小学生(低学年)の部・女子(47人) ▼小学生(高学年)の部・男子(155人) ▼小学生(高学年)の部・女子(44人) ▼中学生の部・男子(107人) ▼中学生の部・女子(105人) ▼家族の部(64組128人)
13:00 ~ 15:30	【駅伝競技(全3部門)】(エントリー数) ▼一般(高校生以上)の部(33チーム) ▼小学生(低学年)の部(16チーム) ▼小学生(高学年)の部(41チーム)

※各部門の発走順番や予定時刻は総合体育館内に掲示するほか、東海村文化・スポーツ振興財団ホームページ(<http://www.tokai-cs.or.jp>)でもご覧いただけます。
※予定時刻は進行状況により、前後する場合があります。

【シャトルバス運行表(出発予定時刻・バス1台による巡回運行)】

①ふれあいの森公園 駐車場入口 (東海南中学校側)		②原子力機構本部 駐車場入口 (駅東大通り沿い)		③総合福祉センター「絆」西側入口交差点 (動燃通り沿い)	
7:30	12:10	7:36	12:16	7:44	12:24
7:50	12:30	7:56	12:36	8:04	12:44
8:10	12:50	8:16	12:56	8:24	13:04
8:30	13:10	8:36	13:16	8:44	13:24
8:50	13:30	8:56	13:36	9:04	13:44☆
9:10	14:20	9:16	14:26	9:24	14:34
9:30	14:40	9:36	14:46	9:44☆	14:54
10:10	15:00	10:16	15:06	10:24	15:14
10:30	15:20	10:36	15:26	10:44☆	15:34
11:50	15:40	11:56	15:46	12:04	15:54☆

※☆については、①②を経由します(降車のみ)。

【問い合わせ】東海村マラソン大会実行委員会事務局
(総合体育館内 ☎283-0673)



応援に来てね!

主な公共施設の年末・年始休館日



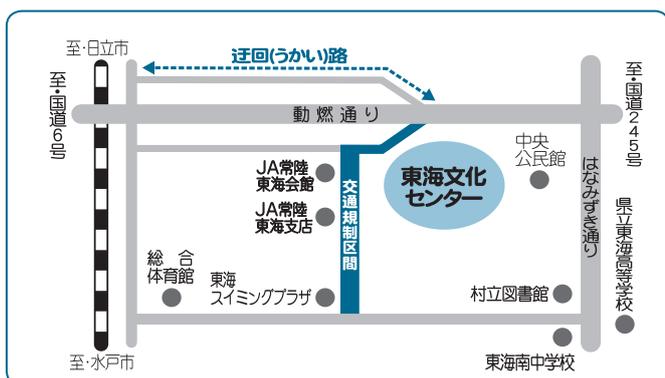
◆ 12月28日(金) ~ 1月3日(木)	
姉妹都市交流会館	282-0535
中央公民館	282-3329
青少年センター	282-7049
東海文化センター	282-8511
東海駅コミュニティ施設(待合室を除く)	287-3680
総合体育館	283-0673
村テニスコート	282-8571
阿漕ヶ浦公園管理事務所	282-3835
総合福祉センター「絆」	283-2299
高齢者センター	282-4300
障害者センター	282-4599
児童センター	306-1017
長堀すこやかハウス	283-3664
東海村社会福祉協議会	282-2804
◆ 12月28日(金) ~ 1月4日(金)	
リサイクルプラザとうかい	282-4439

◆ 12月29日(土) ~ 1月3日(木)	
村立図書館 (1月4日(金)は午後1時開館)	282-3435
東海村役場	282-1711
なごみ・総合支援センター	287-2525
東海村産業・情報プラザ「アイヴィル」	306-1155
村立東海病院(休日診療の時間を除く)	282-2188
保健センター	282-2797
シルバー人材センター	282-3446
ボランティア市民活動センター「えがお」	283-4538
村民活動センター	282-0002
東海村デマンドタクシー「あいのりくん」	306-2828
村内各コミュニティセンター	—
農業支援センター	287-7867
須和間霊園管理事務所	283-3060
◆ 12月30日(日) ~ 1月3日(木)	
清掃センター	282-7289
ひたちなか・東海クリーンセンター	265-5310
◆ 1月1日(火・祝) ~ 1月3日(木)	
常陸海浜広域斎場	265-7191

平成31年 東海村消防出初式

- 期 日 平成31年1月13日(日)
- 時 間 午前9時30分～11時30分
- 場 所 東海文化センターとその周辺
- 内 容 ①消防出初式典 ②演技…▽幼年消防クラブ
演技(舟石川幼稚園、みぎわ保育園、サンフラワーこ
どもの森保育園の園児)▽消防団消防ポンプ操法披露
(第3分団) ③消防車パレードと分列行進

- サイレン吹鳴 午前7時から1分間、各分
団で東海村消防団員招集のサイレンを鳴ら
します。
- 交通規制 午前7時から正午まで、会場周
辺道路で交通規制を行います(左図参照)。
- 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1523)



周辺道路の交通
規制にご協力を!



交通規制
.....
1月13日(日) 午前7時～正午



平成31年4月に村立小中学校に入学予定の児童・生徒の保護者の方へ!

就学援助(準要保護)制度と入学準備金のお知らせ



村では、経済的な理由により、給食費や学習に必要な学用品等の購入費用、遠足・校外学習等の参加に必要な費用の支出が困難な保護者に対し、その費用の一部を支給する就学援助制度を行っています。

平成31年4月に村立小中学校へ入学予定の児童・生徒の保護者に対し、入学準備に必要な費用の一部を3月に支給します。

対象▽▽平成31年4月に村立小中学校に入学予定の児童・生徒の保護者▽平成31年1月に東海村に居住している▽準要保護の認定要件に該当——を満たす方

準要保護の認定要件	添付書類
生活保護法に基づく保護の停止または廃止されている	生活保護停止・廃止決定通知書の写し
村民税が非課税である	申請書(承諾書)
村民税の減免、個人事業税、固定資産税、国民年金の掛け金の減免を受けている	各税・掛け金の減免承認通知書等の写し
国民健康保険税の減免または徴収の猶予を受けている	国民健康保険税の減免・猶予承認通知書の写し
児童扶養手当を受給している	児童扶養手当証書の写し
生活福祉資金貸付制度による貸し付けを受けている	生活福祉資金貸付決定通知書の写し
その他(下の所得基準を満たす場合)	申請書(承諾書)
保護者の前年総所得額(括弧内は扶養親族の人数) ① 230万円(1人) ② 268万円(2人) ③ 306万円(3人) ④ 344万円(4人) ⑤ 382万円(5人) ※同居所地に同居している方(別世帯)がいる場合は、お問い合わせください。	

支給額▽▽小学校入学予定者…4万600円 ▽中学校入学予定者…4万7,400円

支給時期等▽平成31年3月下旬ごろに保護者の口座に直接振り込みます。

申請書類▽▽準要保護認定の要件に応じた証明書類 ▽印鑑(スタンプ式印鑑不可) ▽通帳等(保護者の口座が分かるもの)

その他▽村立中学入学予定者で小学校6年生時に準要保護の認定を受けている方、生活保護受給世帯については、申請不要です。

申請手続き・問い合わせ▽平成31年1月4日(金)から31日(木)(土・日曜日、祝日を除く)までに、学校教育課(役場行政棟4階)備え付けまたは村公式ホームページからダウンロードした申請書に必要な事項を記入の上、添付書類を添えて、学校教育課企画総務担当(☎282-1711 内線1412)へ申し込みください。

災害時に支援を要する方への避難支援にご協力をお願いします

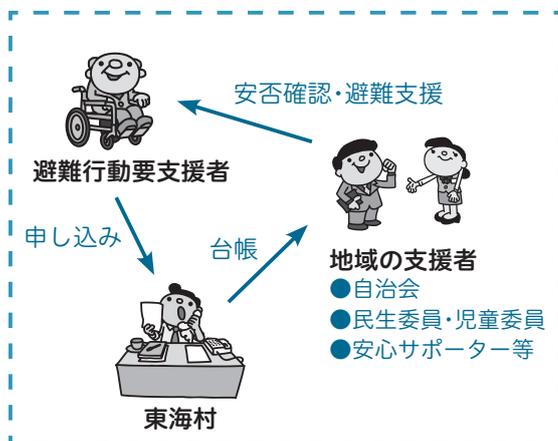
村では、「東海村災害時避難行動要支援者避難支援全体計画(災援プラン)」に基づき、地震・津波等の自然災害が発生した際に、自力または家族の支援で避難することが困難な方(避難行動要支援者)の情報を、本人の同意の下、地域の支援者(自治会、民生委員・児童委員、安心サポーター等)に提供し、地域で避難支援にご協力いただく取り組みを行っています。

【安心サポーターへの登録にご協力ください】

「安心サポーター」は自然災害時に避難行動要支援者の安否確認や避難支援(避難誘導、付き添い、搬送等)にご協力いただく地域の支援者で、避難行動要支援者1人につき近所に住む方1~2人に登録いただいています。

現在、新規に避難行動要支援者として登録された方に対する「安心サポーター」の選出を進めていますので、自治会や民生委員・児童委員から安心サポーターへの登録のお願いがあった際には、ぜひご協力をお願いします。

災援プランは地域の助け合いにより、災害時の迅速な避難につなげる制度です。大規模な災害時には誰もが被災者となりえます。安心サポーターは、できる範囲での支援をお願いします。多くの皆さまのご協力をお願いします。



問い合わせ▽高齢福祉課高齢支援担当(☎282-1711 内線1164)

「東海中央地区」区画整理地内の保留地を公売します！

先着物件



① 6街区符号 9
中丸小学校まで徒歩約6分
村立東海病院まで徒歩約9分
209㎡(約63坪)
9,969,300円(158,243円/坪)



② 30街区符号 1-2
JR東海駅、イオン東海店近く
広々とした敷地、静かな住環境
418㎡(約126坪)
13,376,000円(106,158円/坪)

抽選物件



③ 4街区符号 20-3
中丸小学校まで徒歩約5分
328㎡(約99坪)
※有効面積243㎡(諸条件あり)
12,988,800円(131,200円/坪)

抽選日時▼平成31年1月30日(水)午後1時30分～

場所▼205会議室(役場行政棟2階)

※申し込みは、村内に土地、建物または住所を有する方(1世帯につき1人に限る)または、村内に事務所を有する法人のみ可能です。

申込資格▼▽成年被後見人、被保佐人または被補助人でない▽破産者で復権を得ない者でない▽税を滞納していない▽過去において中央地区内の抽選対象の保留地の契約者(以下「契約者」)になったことがなく、当選した際に契約者として必ず契約した、または契約者として権利の移転を受けたことがない(③のみ)——を満たす方

申し込み・問い合わせ▼①②は随時、③は12月26日(水)から平成31年1月21日(月)までの、土・日曜

日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時15分(正午～午後1時を除く)に、区画整理課(役場行政棟2階)備え付けの申込書に必要事項を記入の上、▽本籍地発行の身分証明書▽申込者本人の住民票抄本(本籍地省略可)(③のみ)▽納税証明書▽登記されていないことの証明書▽その他必要書類——を添えて、区画整理課管理担当(☎282-1711 内線1212・1213)へ申し込みください。

「徴収嘱託員」募集！

1人

【業務内容】 村税等の徴収・滞納整理、税証明書発行等の窓口事務

【雇用要件等】 ▽役場に通勤が可能▽パソコン(ワード・エクセル)の基本操作ができる▽他の団体・個人に雇用されていない(アルバイトを含む)——を満たす方(1人)

【雇用期間】 2019年4月1日(月)から2020年3月31日(火)まで(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～午後4時

【報酬】 月額15万7,000円(2018年度現在)

【選考方法等】 書類選考のほか、2019年1月29日(火)または30日(水)に面接試験を行います。

【その他】 ▽諸手当…通勤手当 ▽福利厚生…社会保険、雇用保険 ▽有給休暇(10日間/年)

【申し込み・問い合わせ】 2019年1月22日(火)まで(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)の午前8時30分～午後5時15分に、履歴書(顔写真貼付)をお持ちの上、税務課収納管理室(役場行政棟1階 ☎282-1711 内線1114)へ申し込みください。

「家庭児童相談員(嘱託員)」募集！

1人

【業務内容】 児童相談、児童虐待等に関する相談援助業務、相談記録作成、家庭・学校訪問、関係機関との連絡調整

【雇用要件等】 ▽保育士・幼稚園教諭・保健師・看護師・社会福祉士・精神保健福祉士のいずれかの資格を有する▽パソコン(ワード・エクセル)の基本操作ができる▽普通自動車運転免許を有する——を満たす方(1人)

【雇用期間】 2019年4月1日(月)から2020年3月31日(火)まで

【勤務日時】 週4日(土・日曜日、祝日を除く)勤務、午前9時～午後5時15分

【報酬】 月額18万2,000円(2018年度現在)

【選考方法等】 面接試験 ※面接日は後日連絡します。

【その他】 ▽諸手当…通勤手当 ▽福利厚生…社会保険、雇用保険 ▽有給休暇(7日間/年)

【申し込み・問い合わせ】 2019年1月18日(金)まで(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)に、履歴書(顔写真貼付)に資格証の写しを添えて、郵送または持参で、子育て支援課子ども家庭担当(〒319-1192 東海村東海三丁目7番1号 役場行政棟4階 ☎282-1711 内線1182)へ申し込みください。

「東海第二発電所の新規制基準適合性審査等の結果に係る住民説明会」を開催します

茨城県では、日本原子力発電(株)東海第二発電所の新規制基準適合性審査と運転期間延長認可審査の結果について、原子力規制庁を招いての住民説明会を開催します。

【対象】東海村・那珂市・城里町・日立市・高萩市・ひたちなか市・大洗町・常陸太田市・常陸大宮市・大子町・水戸市・笠間市・茨城町・鉾田市——のいずれかに居住または通勤・通学している方 ※当日に空席がある場合に限り、上記14市町村以外の茨城県民の方の申し込みを受け付けます。

【参加費】無料

【申込方法】①は1月4日(金)(必着)まで、②～⑥は1月10日(木)(必着)までに、郵送・ファックス・メール・はがきのいずれかで申し込みください。▽**郵送・ファックス・メールでの申し込み**…所定の申込様式に必要事項を記入の上、申込先へ送付してください。※申込様式は、県公式ホームページからダウンロードできます。▽**はがきでの申し込み**…住所、勤務地または通学先(住所が14市町村以外の方のみ)、氏名、連絡先(電話番号・メールアドレス等)、参加希望会場を明記の上、申込先へ郵送してください。

【その他】▽参加申し込みは、居住地等に関わらず、いずれの会場でも可能です。▽説明会の内容は、いずれの会場も同一です。▽説明会の所要時間は、おおむね2時間を予定しています(質疑を含む)。▽

申し込み後、参加証を発送します(申し込み多数の場合は抽選)。▽14市町村以外の方で参加を希望される場合は、当日会場受付にお越しの上、申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】茨城県防災・危機管理部原子力安全対策課 安全監視G (〒310-8555 水戸市笠原町978番 6 ☎301-2916 FAX301-6002 ✉gentai2@pref.ibaraki.lg.jp)

【住民説明会 日程表】

会場名	開催日時	会場(所在地)
①東海	1月13日(日) 午後3時～	東海文化センター(東海村船場768-15)
②那珂	1月24日(木) 午後6時30分～	那珂市総合センターらぼーる(那珂市古徳371)
③日立	2月2日(土) 午後3時～	日立シビックセンター(日立市幸町1-21-1)
④ひたちなか	2月7日(木) 午後6時30分～	ひたちなか市文化会館(ひたちなか市青葉町1-1)
⑤常陸太田	2月13日(水) 午後6時30分～	常陸太田市民交流センター パルティホール(常陸太田市中城町3210)
⑥水戸	2月17日(日) 午後3時～	駿優教育会館(水戸市三の丸1-1-42)



凍結注意! 水道管の冬支度をお願いします

問い合わせ▼水道課業務担当(内線1155・1156)

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か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。

【こんなときは凍結に注意!】

- ▽氷点下の予報が出たとき
- ▽気温が低く風が強いとき
- ▽旅行などで長期間水道を使用しないとき

【特に凍結しやすい場所】

- ▽風当たりの強いところにある水道管やメーター
- ▽北向きで日陰にある水道管やメーター
- ▽むき出しになっている水道管
- ▽家の外にある蛇口

【凍結防止策】

- ▽冷え込みが厳しいときは、必ず水抜栓の操作を行う。※中途半端に回すと水漏れが続く仕組みのため、開け閉めの際は最後までしっかりと回す。
- ▽水抜栓がない場合、蛇口から水を少しだけ出したままにする。※出した分の水については料金がかるため、出し過ぎに注意する。
- ▽露出している水道管に、市販の保温材(布類は水分を含む

で余計に凍結するので使用しない)や電気式の凍結防止帯を巻き付ける。

▽メーターボックスの中に、水道メーターを保護するように保温材(発泡スチロールや布切れなどを、ぬれないようにビニール袋に入れたもの)を詰める。※小袋に分けるなど、検針時に取り出しやすいようにして入れる。

【凍結した場合は】

軽い凍結のときは水道管や蛇口にタオルを巻き付けて、ゆつ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、**熱湯は絶対に掛けないでください**。また、ヘアドライヤーなどでゆつくり溶かすのも有効です。

【破裂した場合は】

すぐにメーターボックス内のバルブを閉め、東海村指定給水装置工事業者(村公式ホームページに掲載)に修理を依頼してください。

村内で活動・活躍している団体を紹介します!

ごじゃっぺの会

私たち「ごじゃっぺの会」は、食・(染)色・織・飾・方言など、多種多様な伝統文化の継承を目的として活動しています。

「ごじゃっぺ」とは、茨城の方言で「いい加減」「適当」などあまり良い意味では使われませんが、適当に肩ひじ張らずに、楽しみながら東海村の文化を伝えていくことを目指している会です。

昨年からとうかいまるごと博物館事業に協力し、「アングイン編みでコースター作り」や「草木染教室」などを開いています。



【Data】

活動日時▼毎月最終日曜日

活動場所▼中央公民館

会員数▼9人

連絡先▼事務局 林 恵子(☎090-4176-3987)

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～

善玉、悪玉、超悪玉!?! “コレステロール”に注意!

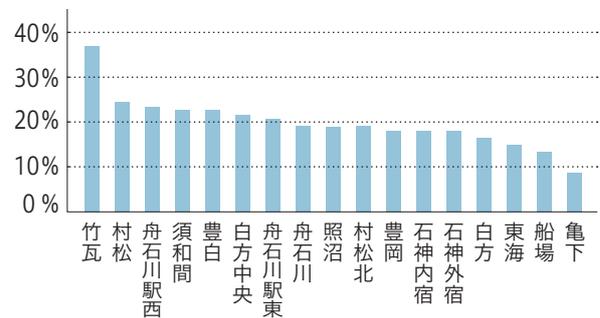
◆心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高める「悪玉コレステロール」。中には「超悪玉」も!

コレステロールは、本来人間の体内で細胞やホルモンの材料となる重要なもの。しかし、その量が増えすぎると血液がドロドロの状態となり、血管壁をもろくし、動脈硬化を引き起こします。特に悪玉(LDL)コレステロールが増えると血液中のコレステロールの全体量が増加するため、動脈硬化のリスクが高くなります。

さまざまな大きさがあるLDLコレステロールの中でも、特に小型化したものは「超悪玉コレステロール」と呼ばれています。小さいため血管壁に侵入しやすく、肝臓に吸収されにくいので血液中に長くとどまって酸化し、動脈硬化の直接的な原因となりやすい性質があります。

【平成29年度 東海村 特定健診受診者服薬状況(脂質異常症)】

※特定健診は、東海村国保加入の40～74歳の方が対象です。



◆超悪玉コレステロールを多く持っている可能性が高いのは…? 以下の人は、要注意!

▽狭心症や心筋梗塞を起こしたことがある ▽中性脂肪が高い ▽血糖値が高い ▽血圧が高い
▽肥満(特に内臓脂肪型肥満)である ▽善玉(HDL)コレステロールが少ない

◆悪玉が少ないからと油断しないで! 「LH比」も重要です。

悪玉(LDL)コレステロール値が正常範囲内であっても、善玉(HDL)コレステロール値が低いと心筋梗塞を起こす例が多いため、予防には両方のバランスを示す数値(「LH比」= LDLコレステロール値÷HDLコレステロール値)が参考となります。

LH比	血管内の状態
1.5以下	きれいで健康な状態
2.0以上	コレステロールの蓄積が増えて、動脈硬化が疑われる
2.5以上	血栓ができてきている可能性あり。心筋梗塞のリスクも!

【東海村国民健康保険加入者の特定健康診査受診状況】(12月6日時点)

事業主健診の情報提供者数 3人

総合検診での受診者数
1,173人

住民検診での受診者数
978人

特定健診の受診期間は平成31年1月31日(木)まで!
未受診の方(2,739人)は、ぜひ受診を!

指定医療機関での受診者数 243人

人間ドックの受診者数 204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5,340人です。

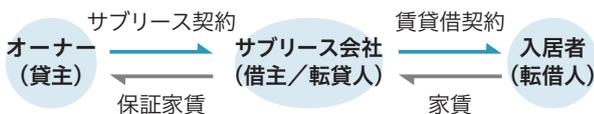
【問い合わせ】住民課保険年金担当(☎282-1711 内線1131)



サブリース経営には、大きなリスクも！ 「アパートを建てませんか」という勧誘にご注意！

【問い合わせ】村民相談室(消費生活センター)(☎287-0858)

事業者が建物所有者から賃貸物件を一括して借り上げ、賃借人に転貸する「サブリース」というアパート経営があります。一定の賃料収入が見込めることや、管理の手間がかからないことなど、オーナーにとってのメリットがある一方で、近年、賃料減額をめぐるトラブルなどが発生しています。



【事例①】

所有する土地の相続について悩んでいたところ、「賃貸アパートを建設しないか」と電話があった。入居者を集め家賃も保証し、修繕管理もしてくれるという上、相続税対策になると聞き、その気になって高額な契約をしてしまった。しかし、建築費の融資を受けなければならないし、無理な契約をしたと後悔している。

【事例②】

14年前に賃貸アパートのサブリース契約をした。2年ごとに契約を更新するが、条件が悪くな

る一方だ。納得いかない。

【一言アドバイス！】

「家賃保証」とうたっていても、家賃相場や入居状況の悪化等により見込み通りの収入が得られない場合があります。また、高額なローンを組むこともあり、ローン返済の他に、老朽化による修繕費用等、契約後の追加の出費も必要になります。

たとえ良い話だと思っても、1人では判断せず、家族や周りの人に相談し、事業者から契約内容や事業計画、家賃収入が減る等のリスクについて説明を受けるなど、十分に理解した上で契約の判断をしましょう。

▽賃貸住宅に関するトラブル相談…「公益社団法人全国賃貸住宅経営者協会連合会(ちんたい協会)」(<http://www.muryo-soudan.jp/mail2/index.html>)、「公益財団法人 日本賃貸住宅管理協会」(☎03-6265-1555)

▽消費者トラブルに関する総合案内窓口…「消費者ホットライン」(☎局番なしの188(いやや!))

▽法的トラブルに関する総合案内窓口…「法テラス・サポートダイヤル」(☎0570-078374(おなやみなし))

国民年金 だより 徴収票 老齢(退職)年金の源泉



■「源泉徴収票」の送付

老齢(退職)年金受給者には、毎年1月中旬～下旬に、日本年金機構から「源泉徴収票(はがき)」が送付されます。※障害年金・遺族年金受給者は、所得税の課税対象ではないため送付されません。

■「源泉徴収票」の記載内容

▼前年1年間(1月1日～12月31日)に支払われた年金総支給額

▼年金から徴収された所得税額や社会保険料額(介護保険料・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料)

▼各種人的控除の人数 ※今回の源泉徴収票には、「平成30年分扶養親族等申告書」の内容が反映されています。

■確定申告・住民税申告での使用

年金以外に所得がある方や、源泉徴収票に記載されている内容以外に各種控除の追加、扶養人数の変更等がある方で、所得税の還付・納税が生じる場合は、所得税の確定申告(住民税のみ影響する場合は住民税の申告)をする必要があります。その際に、「源泉徴収票」が添付書類として必要になりますので、申告時期まで大切に保管してください。

源泉徴収票を紛失した場合は、再発行の申請をすることができますので、ねんきんダイヤルまたは年金事務所へご連絡ください。なお、過去8年分まで再発行が可能です。

■問い合わせ

ねんきんダイヤル(☎0570・051・165

※050で始まる電話の場合は☎03・6700・1165)、水戸北年金事務所(☎231局2283)



申告の際は、必要な書類を忘れずに！

こんにちは!

村立東海病院



ご存じですか? “ポリファーマシー(多剤服用)”

ポリファーマシーとは?

ポリファーマシーという言葉を知っていますか。最近ではメディアでも取り上げられていますが、日本語では、多剤服用(複数を意味する「poly」+ 調剤を意味する「pharmacy」と訳されることが多いようです。

ポリファーマシーに明確な定義はありませんが、簡単に言うと、**必要以上の医薬品を使用している状態のこと**です。4～6剤以上の多種類の薬を服用するだけでポリファーマシーといわれることもあれば、内服薬の数に関わらず、似たような薬の重複や、適応外の処方指しを指していわれることもあります。



厚生労働省の発表では、「75歳以上の方の4割が、5剤以上のお薬を飲んでいる」との報告があります。高齢の方は、複数の疾病を抱えてしまうことが多いことから、その疾病ごとに薬が処方されることで、内服薬が多くなってしまいます。また、内服薬が多くなることで、それに伴う副作用が現れ、その治療のため、さらに処方される薬が増えてしまうことが考えられます。

ポリファーマシーの問題点

内服薬が多いと何が問題なのでしょう。ある研究では、**6剤以上の内服薬を併用していると、薬の副作用の発生率が増え、また、内服薬が多いほど入院率が上がる、骨折が増える、身体機能・認知機能が低下する**などの報告があります。これらの原因としては、薬同士の相互作用により副作用が増えることが挙げられています。また、内服薬が多いことで飲み忘れが増えてしまうこともあり、必要な薬を内服できていないことも原因として考えられています。

一方で、このポリファーマシーに対して減薬を行った研究もありますが、**減薬することで予後が改善したというデータは、今のところありません**。そのため、減薬する場合も、不要な薬がないか、相互作用はないか、副作用などの害は出ていないかなどを確認して内服薬の調整を検討していく必要があります。

お薬に関心を持ち、主治医や薬剤師に相談を!

内服薬は必要があって処方されているものです。ただ、複数の診療科を受診している場合は、処方薬の内容が重複する、薬物相互作用が生じる、などの可能性があります。これらを防ぐためには、使っている薬が把握できる**「お薬手帳」を有効に活用すると良い**でしょう。



ポリファーマシーの解決のためには、医師・薬剤師・医療スタッフも含め、**患者さんご自身にも、処方されたお薬に関心を持っていただくことが必要**です。処方された薬が、「どうして処方されたのか」「いつまで続けた方がいいのか」などの疑問や、「薬が飲みにくい」「薬の飲み忘れが多くなった」「薬を飲み始めてから発疹ができた」など、心配なことがありましたら、お気軽に主治医や薬剤師にご相談ください。

村立東海病院 内科医 立川 聖哉

【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)

健康・医療



インフルエンザ予防接種の費用助成期間について

対象▼①1歳(平成30年10月1日現在)～中学3年生の方：自己負担1000円/回②65歳以上の方：無料③60歳以上64歳以下で心臓・腎臓・呼吸器等の障害により身体障害者手帳1級の交付を受けている方：無料④生活保護世帯および非課税世帯の方：無料(必要書類あり)
その他▼①②の対象者には9月下旬に予診票を発送しています。③④の対象者は事前申請が必要です。対象者の詳細は、「広報とうかい」(9月25日号)またはホームページに掲載しています。転入等で予診票をお

●1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
1日(火)	村立東海病院	282-2188
2日(水)	武藤小児クリニック	282-7722
3日(木)	村立東海病院	282-2188
6日(日)	石井整形外科クリニック	270-5141
13日(日)	茨城東病院	282-1151
14日(月)	茨城東病院	282-1151
20日(日)	東原クリニック	283-2301
27日(日)	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

●1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
10日(木)	総合福祉センター「絆」
17日(木)	総合福祉センター「絆」
19日(土)	総合福祉センター「絆」
24日(木)	総合福祉センター「絆」
26日(土)	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。

●1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
17日(木)	10:00～16:00	新築、リフォーム、耐震診断等

●11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	11	2	11
累計(1月から)	104	2	131
前年比	-1	2	-19

●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)

持たでない方、紛失された方は保健センターまでご連絡ください。
閩保健センター(☎282局2797)

婦人科検診(集団検診)は予約が必要です!

婦人科検診(集団検診)を申し込んだ方は、郵送された「婦人科検診受診票」と同封のお知らせを確認の上、予約してください。骨粗しょう症検診のみ受診希望の方は、予約は不要です。なお、転入等で申し込んでいない方や、震災により福島県から避難している方で希望する場合は、事前に保健センターへお問い合わせください。
期日▼2月19日(火)・20日(水)・21日(木)・22日(金)・23日(土)・25日(月)・26日(火)・27日(水)・28日(木)、3月2日(土)
検診受付時間▼午前9時30分～10時15分

分、午後0時30分～1時15分

場所▼保健センター

費用▼無料

その他▼今年度中に医療機関で、子宮頸がん検診・乳がん検診を受診した方は、今回の受診はできません。

期日▼1月16日(水)～18日(金)に予約専用コールセンターまたは検診予約システム(インターネット)のいずれかで申し込みください。

閩保健センター(☎282局2797)

平成31年度「がん検診等申込書」を郵送しました。村が実施するがん検診等の受診を希望される方は必要事項を記入の上、1月19日(土)までに返送してください。なお、申込書は11月30日現在の住民登録情報で作成し

平成31年度「がん検診等申込書」を郵送しました

平成31年度(4月以降)の「がん検診等申込書」を郵送しました。村が実施するがん検診等の受診を希望される方は必要事項を記入の上、1月19日(土)までに返送してください。なお、申込書は11月30日現在の住民登録情報で作成し

ていますので、転入等で申込書が届いていない場合は、お問い合わせください。
閩保健センター(☎282局2797)

みんなですこやかウォーキング

日時▼1月9日(水)午前9時30分から(午前9時受け付け開始)※雨天時は中止となります。
集合場所▼村松コミュニティセンター
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)阿漕ヶ浦虚空蔵堂コース)

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。なお、駐車場に限りがありますので、車でお越しの際は、乗り合わせ等ご協力ください。
閩保健センター(☎282局2797)

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▼1月16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)

問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。

認知症予防教室「ソテリア東海」

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。ぜひお越しください。

期日▼1月10日・17日・24日・31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。

問地域包括支援センター(☎287局2516)

東海村シルバーリハ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リハビリ体操を実施します。

1月の日程等

場所	期日
総合福祉センター「絆」	7日・21日・28日(全て月曜日)
舟石川コミュニティセンター	8日・15日・22日・29日(全て火曜日)
白方コミュニティセンター	11日・18日・25日(全て金曜日)
真崎コミュニティセンター	11日・25日(全て金曜日)
中丸コミュニティセンター	10日(木)
村民活動センター「えがお」	8日・15日・22日・29日(全て火曜日)

時間▼午前10時～午後11時30分
対象▼村内在住で65歳以上の方

●1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 18日(金)
9:30～11:00
(乳幼児身体測定、育児相談) 13:00～14:00

元気アップ健康相談・体組成測定 18日(金)
9:00～11:30
(健康に関する相談は事前予約) 13:00～17:00

●乳幼児健診 期日・受付時間 対象児

乳児 9日(水) 平成30年8月
13:00～13:45 生まれの子

1歳6か月児 10日(木) 平成29年6月
13:00～13:45 生まれの子

3歳児 16日(水) 平成27年11月
13:00～13:45 生まれの子

2歳半歯科 17日(木) 平成28年6月
13:00～13:45 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 11日(金) 平成30年10月
13:00～13:20 生まれの子

歯ッピーバー 31日(木) 平成30年2月生ま
スデー教室 9:30～10:00 れの子(事前予約)

●1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 11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 18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 15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 24日(木) 午後1時30分～3時30分
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。

●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・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。

心の病気について話しましょう「家族交流会」

村内在住で心の病気を持つ家族がいる方の懇談・意見交換の場です。

期日▼1月18日(金)

時間▼午後1時30分～3時30分

場所▼なごみ・総合支援センター

参加費▼無料

問地域生活支援センター(☎287局2525)

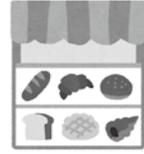
問地域包括支援センター(☎287局2516)



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。

第2・第4木曜日は「あつまルシエ」

障がい者支援事業所による物品販売を、毎月第2・4木曜日に開催しています。パンやお菓子、工芸品等、出店事業所で作った商品を販売します。皆さんぜひご利用ください。



期日	出店事業所
1月10日(木)	幸の実園(梅干し等の食品)、らぼーる朋(花の苗等)
1月24日(木)	ドリームたんぼぼ(パン、工芸品等)、ハートケアセンターひたちなか(焼き菓子や調味料等)
2月14日(木)	ハピネス東海(ジャム、蒸しパン、工芸品等)、幸の実園
2月28日(木)	らぼーる朋、ドリームたんぼぼ
3月14日(木)	ハピネス東海、ハートケアセンターひたちなか
3月28日(木)	らぼーる朋、幸の実園

時間▼午前11時～午後1時
場所▼役場行政棟1階
地域生活支援センター(☎287局2525)

「障害者控除対象者認定書」 「おむつ代に係る医療費控除証明書」

村では、確定申告で控除を受ける際に必要な書類を発行します。

「障害者控除対象者認定書」

「障害者控除対象者認定書」は、障害者手帳の交付を受けていない方が障害者控除を受けるために必要なものです。

対象▼65歳以上で要介護認定を受けており、精神または身体の状態が下表のいずれかに該当する方 ※要介護認定時の主治医見書で状況を確認します。

精神の状況	身体の状態
▽常時または外出時のみ介護を要する状態	▽6か月以上寝たきりで、日常生活に支障がある状態 ▽寝たり起きたりの状態で、歩行・起居動作が不自由で、外出が困難な状態 ▽外出は可能だが、介護を要する

「おむつ代に係る医療費控除証明書」

「おむつ代に係る医療費控除証明書」は、医療費控除を受けるために必要な「おむつ使用証明書」の代わりになるものです。

対象▼以前におむつ代の医療費控除を受けたことがある要介護認定者であり、要介護認定時の主治医見書で▽寝たきり状態である▽尿失禁発生の可能性がある――を確認できる方

【申・問】

確定申告をする1週間前までに、高齢福祉課介護保険室(内線1163)へ

申し込みください。※認定書等は即日発行できませんので、ご注意ください。

「障がい者就職面接会」(後期)

障がい者雇用を考えている事業主と働く意欲のある障がい者がマッチングできる機会として、就職面接会を開催します。

期日▼2月20日(水)

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)

参加を希望する事業主または求職者の方はハローワーク水戸(☎231局6223)へお問い合わせください。

ひとり親家庭を応援します！ 「初心者のためのパソコン講習会」

茨城県母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭の方を対象とするパソコン講習会を実施します。

期日▼2月23日、3月9日(全て土曜日、全2回)

時間▼午前9時30分～午後3時30分
場所▼クリエートPC教室(水戸市北見町8・12)

内容▼パソコンの基本的な操作やWordの文字入力や図形、表の作成などを学ぶことができる入門講座

対象等▼パソコン初心者のひとり親家庭の父・母または寡婦で、2日間必ず出席できる方

定員▼15人(応募者多数の場合は抽選)
受講料▼300円/人(資料代)※別途、ボランティア行事用保険料がかかります。

その他▼無料の駐車場があります。

申・問▼1月7日(月)～31日(木)に、茨城県母子家庭等就業・自立支援センター(☎233局2355)へ申し込みください。

子育て



「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。

期日▼①1月23日 ②1月16日・30日(全て水曜日)

時間▼午前9時30分～11時30分
場所▼百塚保育所

対象▼①村内在住の0歳～1歳6か月の子とその保護者 ②村内在住の1歳7か月～就学前の子とその保護者

内容▼自由遊び、読み聞かせなど
参加費▼無料

その他▼飲み物と着替えをお持ちください。1月16日(水)は親子ダンス、23日(水)は親子でベビータンダンスを行います。

問▼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

トレーニング基礎講座 ～トレーニングを始めてみよう！～ 初心者編

これからトレーニングを始めようと思っ
ている方、自己流なので
効果が出ていないのか分
からない方、この機会にトレ
ーニング機器の取り扱い方や使用上の
ルールやマナー等を学んでみま
せんか。



期日▼1月26日(土)・27日(日)(全2回)
時間▼午前10時30分～11時45分
場所▼総合体育館

講師▼酒井祐斗さん(健康運動実践指
導者)

対象▼村内在住・在勤(同居家族を含
む)・在学の中・小学生以上の方

定員▼先着10人(最少催行人数5人)
参加費▼1000円/人

申・固1月5日(土)から24日(木)ま
での午前8時30分～午後5時15分
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。※1月7日(月)・15日(火)
・21日(月)は休館となります。

グランドピアノを弾いてみませんか(第4期)

東海文化センターのステージに設
置しているグランドピアノ(ヤマハ

CFIII・S)を、個人
練習用に開放します。
ぜひご利用ください。

期日▼1月14日(月・祝)

・20日(日)・25日(金)、2月5日(火)

・26日(火)・27日(水)

時間▼▽火・水・金曜日:午後1時～8
時▽日曜日、祝日:午前9時～午
後8時(正午～午後1時を除く)

場所▼東海文化センター

対象▼村内在住・在勤・在学の方

利用料▼200円/回 ※▽1人1回

1時間、1期間(1～2月)で原則
2回まで利用可能です。▽申し
込み後の日程変更、利用料の払
い戻しはできません。▽追加利
用についてはお問い合わせくだ
さい。

申・固1月5日(土)から各利用日の
前日(休館日を除く)までの午前9
時～午後5時に、東海文化センター
(☎282局8511)窓口へ申し込み
ください。なお、空きがある場合
のみ、同日午後1時から電話予約
を受け付けます。



その他

「知的障がい者チャレンジUPオフィス」の障がい者就労コーディネーターを募集します

障がい福祉課では、知的障がい
者3人を雇用し、3年間の就労経験
を基に民間企業に就職を目指す

り組みを行っています。障がい者
雇用の普及啓発および、オフィス
卒業生に対して職場定着支援を行
う障がい者就労コーディネーター
を募集します。

職務内容▼▽民間企業における障が
い者雇用拡大を図るための、企
業訪問等や、受入企業・実習協力
企業の新規開拓▽職場実習支援、
民間企業へ就職後の職場定着支
援▽指導員の業務(チャレンジU
Pオフィスが担う全庁的な郵便
関連業務、廃棄文書の処理および
各課からの依頼業務について、知
的障がい者に対する指導)のフォ
ロー

雇用人数▼1人

雇用要件▼▽普通自動車運転免許を有
する▽基本的なパソコン操作がで
きる――を満たす方

雇用期間▼4月1日(月)から2020
年3月31日(火)まで(更新の可能性
あり)

勤務日▼月～金曜日(祝日を除く)の午
前8時30分から午後4時30分まで

勤務場所▼チャレンジUPオフィス
(役場行政棟2階)

報酬▼月額18万4000円(勤務年数
に応じた報酬額を設定)

選考方法▼2月5日(火)に面接試験
を行います。※詳細は後日連絡し
ます。

その他▼▽通勤手当を支給します。
▽社会保険と雇用保険に加入し
ます。

申・固1月25日(金)までに市販の

履歴書(顔写真貼付)を、地域
生活支援センター(〒319・
1118 舟石川駅東3・9・33
☎287局2525)へ持参または郵
送ください。

学校給食臨時調理員募集

雇用要件▼▽調理師資格を有する
▽1回100食以上の給食施設に
おいておむね1年以上の大量
調理経験がある――のいずれかを
満たす方 ※資格や経験がなくて
も応募可能です。

雇用期間▼4月1日(月)～9月30日
(月)(更新の可能性あり)

勤務時間▼原則週5日勤務(週28時間
45分)

報酬▼時給910円～940円(平成
30年度現在)

選考方法▼2月2日(土)に面接試験を
行います。

その他▼▽通勤手当を支給します。
▽社会保険・雇用保険に加入しま
す。▽年次休暇があります。

申・固土・日曜日、祝日、年末年始を
除く1月18日(金)までに、学校教
育課備え付けの指定の履歴書(顔写
真貼付)と雇用要件を証明できる
ものの写しをお持ちの上、学校教
育課学校教育担当(役場行政棟4階
内線1414)へ申し込みください。
※指定の履歴書は村公式ホー
ムページからもダウンロードでき
ます。

1月の資源物・ごみ収集日割表

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	4日・11日 18日・25日	外宿1	15日・29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	4日・18日	内宿1、亀下	9日・16日 23日・30日	原子力機構(長堀)、長堀寮、舟石川3、外宿1、外宿2、竹瓦	7日・21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	7日・14日 21日・28日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3 竹瓦	9日・23日 16日・30日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	8日・22日
緑ヶ丘	7日・21日	舟石川2	10日・17日 24日・31日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	10日・24日
白方	14日・28日	南台、川根	10日・24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)	8日・15日 22日・29日	豊白	17日・31日	舟石川1、船場	14日・28日
宿、押延、岡	8日・22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)	15日・29日
				舟石川2、舟石川中丸	17日・31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

年末・年始、ごみの収集と直接搬入の日程		12月				平成31年1月						
		28 (金)	29 (土)	30 (日)	31 (月)	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)	7 (月)
燃えるごみの 収集日	収集地区	月・木の地区										
		火・金の地区										
直接搬入	ひたちなか・東海クリーンセンター(燃えるごみ)	●	●						●	●		●
	村清掃センター(燃えないごみ・粗大ごみ・資源物・剪定枝葉)	●	●						●			●
お願い	※燃えるごみは村指定のごみ袋に入れて、午前8時30分までに集積所へ出してください。なお、年末・年始には、収集時間が通常と異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。 ※直接搬入の場合、両施設とも搬入できるごみ以外は受け付けません。きちんと分別して搬入してください。 また、年末の最終日は混雑が予想されますので、なるべく早めに搬入しましょう。 12月29日(土)の搬入受付時間は、ひたちなか・東海クリーンセンターが午前8時30分～午後4時30分、村清掃センターが午前8時30分～正午、午後1時～4時30分となります。											

【問い合わせ】清掃センター(☎282-7289)

シルバー人材センター 刃物研ぎ作業日のご案内

シルバー人材センターでは、包丁・剪定バサミ・鎌・まな板削りなど、刃物研ぎを実施しています。

期日▼1月15日(火)・25日(金)、2月5日(火)・15日(金)・25日(月)、3月5日(火)・15日(金)・25日(月)

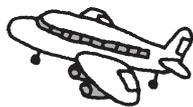
時間▼午前9時～11時30分
場所▼シルバー人材センター
料金▼350円/本

その他▼シルバー人材センターへ直接お持ちください。▽仕上がり次第その場での引き渡しとなりますが、種類によってはお預かりする場合があります。

☎東海村シルバー人材センター(☎282局3446)※詳細は、ホームページ「東海村シルバー人材センター」で検索をご覧ください。

茨城空港からチャーター便を運航します

3月23日(土)～25日(月)の2泊3日の日程で、フジドリームエアラインズによる「茨城ー与那国島・宮古島」を結ぶチャーター便が運航されます。この機会にぜひ、無料駐車場を完備し、コンパクトで便利な茨城空港から、空の旅をお楽しみください。



茨城空港利用促進等協議会事務局

(茨城県企画部空港対策課内 ☎301局2761) ※詳しくはホームページ(<http://www.ibaraki-airport.net>)をご覧ください。

となりのまちから



大洗町●第36回「大洗マラソン サンビーチ・マイルレース」

大洗の潮風を受けながら、砂浜などのバラエティに富んだコースを駆け抜けましょう。皆さんのご参加をお待ちしています。

期日▼2月3日(日)

場所▼大洗サンビーチ

参加費▼無料

参加資格▼健康で走ることが好きな方

種目▼親子の部(小学1年生以下、小学2・3年生)、小学の部(男女学年別4～6年)、中学の部(男女)、高校の部(男女)、一般の部(男女)、壮年の部(40歳以上・男女)

申込大会申込書へ必要事項を記入の上、1月18日(金)必着で、大洗町役場生涯学習課へ直接持参、またはファックス(☎267局1051)にて申し込みください。※大会申込書は、町ホームページ(<http://www.town.oarai.lg.jp>)からダウンロードできます。

☎大洗町役場生涯学習課スポーツ振興係(☎267局0230) ※詳細は、町ホームページをご覧ください。

2019東海村成人の集い 平成の集大成～二十歳の組曲～



【実行委員からのメッセージ】

今年のテーマは「平成の集大成～二十歳の組曲～」です。

私たちは平成最後の成人式で新成人となります。“先輩方が築いてきた大切なものを引き継ぎながらも、それぞれの個性を生かして、これからの新しい時代を切り開いていこう”という思いを込めました。

二十歳の節目、お世話になった方々への感謝を胸に、心の込もった旅立ちにふさわしい成人式にできればと思っています。

【期日】1月12日(土)

【時間】午前10時～正午(午前9時受け付け)

【場所】東海文化センター

【問い合わせ】生涯学習課生涯学習担当(中央公民館内)
☎282-3329)



【左から】河野さん、川又さん

※実行委員は、川又可奈さん(実行委員長)、河野亜斗夢さん(実行委員副委員長)、土田蓮美さん、宮内優衣さん、橋本花恵さん、大西慧さんの6人です。

地球温暖化で感じること

ふるさと歴訪 ～自然を探して～

我が家の南側には、2階建てのアパートの陰になり、午前中ほんの数時間だけ太陽光線が差し込む50坪ほどの日陰の庭があります。野草好きな私は、そこに園芸店で購入したエビネ、フクジュソウ、ユキワリソウなど、さまざまな種類の山野草を植えて楽しんできましたが、この環境に適さない種類はほとんどが数年で消滅してしまいました。土に腐葉土などを混ぜ、土壌改良に取り組み、再挑戦をしましたが、何度繰り返しても同じ結果しか出ませんでした。半ば諦めかけていましたが、今年の春、その庭にカラタチバナ、センリョウなど、温暖な地でしか生育できないと思われていた植物が、植えもしないのに自然に生えています。

恐らく野鳥が種子を運んだのでしょうか、冬には赤い実を付け、大きく生長しているのには大変驚きました。10年前にセンリョウを園芸店で買いた求め、庭への移植を試みるも冬の寒さには耐えきれず、枯死させてしまった苦しい思い出があります。

さらに我が家の東側には日



【ヒガンバナにとまるナガサキアゲハ(雌)】

人間にとって地球温暖化は、自然災害やヒアリ、デング熱などの悪いイメージが先行し、厭世的になるかもしれません。もうちょっと前向きに捉え、強かに生き延びてきた動植物のようには、確実にやって来ると思われる地球温暖化という環境に、どう適応したらよいかを考えるべきではないでしょうか。

当たりの良い庭があり、ここ数年来、毎年のように花を求めて見慣れないチョウがやって来るようになりました。凶鑑を調べるとツマグロヒョウモン、ジャコウアゲハ、さらに驚いたのが、日本では南方で見ることができないと思われるナガサキアゲハも常連客のように頻りに現れています。聞くところによると、西日本にしか見られなかったクマゼミが次第に北上し、今では本県の県南地区で確認されているそうです。

地球温暖化という大きな流れに乗って動植物は確実な対応をし続けています。あと数十年後には、東海村の地でもおいしいミカンが食べられ、パイナップルさえも収穫できるようになるかもしれません。

前東海村の自然調査団

川上 仁司