

## 主な話題

- p 03 5月1日(水・祝)から指定医療機関での特定健康診査(特定健診)が始まります！  
p 04 科学って、面白い！「米村でんじろうサイエンスショー in 東海村」  
p 06 こんにちは！ 村立東海病院です

4/27(土)  
~5/6(月・祝)大型連休期間中の  
公共施設等の開館スケジュール

4月27日(土)～5月6日(月・祝)における村内各施設の開館状況をお知らせします。※▽**ごみの収集は通常通り行います**。▽なごみ・総合支援センターは4月27日(土)のみ日中一時預かり事業を実施します。



施設名等	電話番号	4月				5月					
		27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)
姉妹都市交流会館	282-0535	○	/	○	○	○	○	○	○	/	○
東海村デマンドタクシー 「あいのりくん」	306-2828	○	/	/	/	/	/	/	/	/	/
東海村産業・情報プラザ 「アイヴィル」	306-1155	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
中央公民館	282-3329	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
青少年センター	282-7049	○	/	/	/	/	/	/	/	/	/
村立図書館 (連休中は午後5時閉館)	282-3435	○	○	/	○	○	○	○	○	○	/
東海文化センター (ホール・会議室等貸出不可)	282-8511	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
東海駅コミュニティ施設	287-3680	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合体育館 (メインコート貸出不可)	283-0673	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
村テニスコート	282-8571	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合福祉センター「絆」	283-2299	○	/	/	/	/	/	/	/	/	/
高齢者センター	282-4300	○	/	/	/	/	/	/	/	/	/
児童センター	306-1017	○	/	/	/	/	/	/	/	/	/
村民活動センター	282-0002	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
村立東海病院	282-2188	午前のみ	/	/	○	午前のみ	○	/	/	/	/
清掃センター	282-7289	午前のみ	/	○	○	○	○	○	/	/	○
ひたちなか・東海クリーン センター	265-5310	8:30~ 11:30	/	○	○	○	○	○	○	8:30~ 11:30	○
須和間霊園管理事務所	283-3060	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
リサイクルプラザとうかい	282-4439	○	○	/	/	/	/	/	/	/	/
阿漕ヶ浦公園管理事務所	282-3835	○	○	/	○	○	○	○	○	○	○
村内各コミュニティセンター	—	○	○	村松・白方 ・中丸のみ	石神・真崎 ・舟石川のみ	○	○	○	○	○	村松・白方 ・中丸のみ
長堀すこやかハウス	283-3664	○	/	/	/	/	/	/	/	/	/
農業支援センター	287-7867	○	/	/	/	/	/	/	/	/	/

※「○」=開館、「/」=休館となります。

## 受講者募集！



### 「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」

村では、高齢者の健康維持と介護予防を目的とした「シルバーリハビリ体操」を幅広く普及するための指導員を養成します。いつまでも元気に笑顔で暮らせる地域づくりのために、一緒に活動してみませんか。



期日▼6月6日(木)・14日(金)・20日(木)・26日(水)、  
7月4日(木)・10日(水)(全6回)

時間▼午前10時～午後3時45分 ※開始時間は日  
によって異なる場合があります。

場所▼中央公民館 ※6月6日(木)は茨城県立健康  
プラザ(水戸市笠原町993-2)で行います。

対象▼村内在住で▽平成31年4月1日現在で50  
歳以上の方(60歳以上の方を優先)▽常勤の職に  
就いていない▽全日程を受講できる▽普通自動  
車運転免許証を有する▽講習会終了後も体操指

導士として体操指導のボランティア活動に  
参加できる——を満たす方

定員▼30人

内容▼▽講義…「超高齢社会における茨城県  
の介護予防の推進」、「解剖運動学」▽実  
技…シルバーリハビリ体操

受講料▼無料

申し込み・問い合わせ▼5月10日(金)まで(土・  
日曜日、祝日を除く)に、地域包括支援セン  
ター(☎287-2516)へ申し込みください。

## 参加者募集！

### リハビリ専門職等による介護予防のための短期集中教室 「なごみチャレンジスクール」第1期



自身で介護予防を実践できるように、4か月間で生活機能の向上のための講話や実技指導を受ける教室です。

期日▼5月24日(金)から9月27日(金)までの金曜日(6月  
21日(金)、7月5日(金)、8月16日(金)を除く、全16回)

時間▼午前9時30分～11時30分

場所▼なごみ・総合支援センター

対象等▼「基本チェックリスト」で介護予防の必要があ  
ると判断された方または、要支援1・2の方※「基本  
チェックリスト」は地域包括支援センターで実施して  
います。

定員▼先着15人程度

内容▼▽運動機能向上…転倒せず活動的な生  
活を送るための運動方法を学ぶ▽こうくう口腔機能  
向上…かむ力と飲み込む力を維持し、生涯お  
いしく食べる方法を学ぶ▽認知症予防…認  
知症の知識と予防のポイントを学ぶ

参加費▼無料

申し込み・問い合わせ▼5月15日(水)まで(土・  
日曜日、祝日を除く)に、地域包括支援セン  
ター(☎287-2516)へ申し込みください。

村内で活動・活躍している団体を紹介します!

## 古文書と歴史を学ぶ会

東海村および周辺の市町村の歴史を分かりやすく解説して“明けゆく東海村”を学んでいます。

地域の「遺跡」「古文書」を追いかけるだけでは、歴史を正しく理解することはできません。通史を学ぶことで、地域の古代から現代までの全体的歴史の理解を深めることができます。

歴史も研究成果に基づき変化しています。地域の歴史や文化について理解を深めることを目指して講座を開催しています。



【Data】

活動日時▼毎月第4土曜日

活動場所▼中央公民館

会員数▼65人

連絡先▼会長 照沼 秀男(☎283-0966)

東海村国民健康保険(国保)加入者の方へお知らせします

## 5月1日(水・祝)から、指定医療機関での特定健康診査(特定健診)が始まります!

平成30年度から、東海村および那珂市以外の県内指定医療機関でも特定健診を受診できるようになりました(県内実施医療機関575か所)。詳細は、茨城県医師会および村公式ホームページをご覧ください。

期間▼5月1日(水・祝)～2020年1月31日(金)

対象▼東海村国保に加入している40～74歳の方 ※対象者には、4月下旬に受診券(ピンク色)を発送します。

費用▼無料(8,600円相当)

### Q1. 特定健康診査って何?

A1. 生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的とするメタボリックシンドロームに着目した健診です。

### Q2. 医療機関に定期的に通院しているから、受けなくてもいい?

A2. 特定健診は、医療機関で治療中の方も対象です。特定健診の受診率が低いと後期高齢者支援金が加算され、皆さんの保険税に影響が出る可能性がありますので、ぜひ受診にご理解とご協力をお願いします。

### Q3. 勤務先等で健診を受けているから、関係ない?

A3. 職場での健診の結果を提出することで、“特定健診を受診した”とみなすことができます。健診の結果が届いたら、住民課保険年金担当までお持ちください。

生活習慣病は「予防・早期発見・早期治療」が大切です! 自分の身体と生活を守るために、毎年、特定健診を受けましょう!

【受診者の推移】



※平成30年度は3,045人が特定健診(人間ドック・事業主健診含む)を受診しました(平成31年3月31日現在)。

### Q4. 受診券を紛失してしまったのですが…。

A4. すぐに、再発行することができます。住民課保険年金担当までご連絡ください。ただし、受診券を利用して健診が受けられるのは年度内1回限りなので、ご注意ください。

### Q5. 健診結果が怖いから受けたくないときは?

A5. 生活習慣病のほとんどは、“症状が出ないまま進行”します。自覚症状が出てから生活習慣病が見つかったら、治療に多くの時間や医療費がかかります。

### Q6. 健診の結果、生活習慣や食生活の改善が必要になったら?

A6. 保健師や管理栄養士がサポートしますので、お気軽にご相談ください。

【問い合わせ】住民課保険年金担当(役場行政棟1階 ☎282-1711 内線1131)

# 科学って、面白い！ 「米村でんじろうサイエンスショー in 東海村」



科学実験でおなじみの“でんじろう先生”によるサイエンスショーを開催します。あっと驚く実験をたくさんご用意しています。科学の不思議を、楽しく体験しましょう。

期日▼7月14日(日)

時間▼▽1回目…午後1時開演(午後0時30分開場)

▽2回目…午後3時30分開演(午後3時開場)

※1日2回公演となります。

場所▼東海文化センター

入場料▼2,500円/人 ※全席指定で、3歳以上は有料です。2歳以下は保護者の膝上で鑑賞する場合は無料ですが、座席を必要とする場合は有料となります。

申し込み・問い合わせ▼5月11日(土)午前9時から東海文化センター(☎282-8511)窓口およびプレイガイドで入場券を販売します。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。

## 「軽自動車税納税通知書」を郵送します

【問い合わせ】税務課住民税担当(☎282-1711 内線1117)

平成31年度「軽自動車税納税通知書」を5月の連休明けに発送します。内容を確認の上、5月31日(金)までに指定の納付場所で納付してください。口座振替の方は5月31日(金)に指定の口座から引き落としとなりますので、残高確認をお願いします。なお、金融機関等に加え、コンビニエンスストア、郵便局・ゆうちょ銀行(関東各都県および、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は納付書の裏面をご確認ください。また、対象の車両があるにもかかわらず、納税通知書が届いていない方や紛失した方、平成31年4月1日以前に名義変更・廃車済みの車両の納税通知書が届いた方は、税務課へお問い合わせください。



### 障がいのある方は、軽自動車税が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、税務課窓口(役場行政棟1階)で期限内に申請することで減免される場合があります。詳細は、軽自動車税納税通知書同封のチラシをご覧ください。税務課住民税担当へお問い合わせください。

#### ■受付期間

納税通知書が届いてから5月31日(金)まで(土日曜日を除く)

#### ■対象となる軽自動車

障がい者または障がい者と生計を一にする方が所有し、障がい者または障がい者と生計を一にする方もしくは介護を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・バイク等を含め1台に限ります。

#### ■減免申請に必要な物

▽軽自動車税納税通知書

▽障害者手帳

▽納税義務者の印鑑・マイナンバー確認書類

▽運転する方の運転免許証

※平成28年度から減免申請の手続きにマイナンバーの記載が必要になりました。

#### ■その他

▽減免申請の結果は、審査後に通知します。

▽申請は毎年必要です。

# 村民 相談室



## 屋根から出火!?

### 太陽光発電が原因の火災事故に、ご注意を!

【問い合わせ】村民相談室(消費生活センター)(☎287-0858)

太陽光のエネルギーを利用して発電する「住宅用太陽光発電システム」が原因の火災事故が起きており、次のような事例が報告されています。

異臭がありパチパチと音がしたため、周囲を確認したところ、軒先から煙が出ているのを発見し119番に通報した。屋根と屋根裏およびモジュールが焼損した。

このような太陽光発電が原因の火災事故等は、太陽光パネル(太陽電池モジュール)の設置形態等によって、火災リスクが異なります(右表参照)。モジュールの設置形態等を変更することにより、火災リスクの低減が可能となりますので、設置形態の確認および必要な場合は点検をお願いします。住宅用太陽光発電システムを利用して売電を行う場合には、事業者として点検等の義務も併せて負う必要があります。

詳細は、消費者庁ホームページ「住宅用太陽光発電システムから発生した火災事故等」([https://www.caa.go.jp/policies/council/csic/report/report\\_012/](https://www.caa.go.jp/policies/council/csic/report/report_012/))をご覧ください。

#### 【太陽光パネル(太陽電池モジュール)の設置形態】

屋根置き型	住宅の屋根材の上に架台を取り付け、モジュールを設置するタイプ
鋼板等敷設型	屋根材にモジュールが組み込まれているものや、屋根全面にモジュールが設置されているもので、モジュール直下のルーフィング(野地板の上に敷く防水シート)表面に、鋼板等の不燃材料を敷設するタイプ
鋼板等付帯型	裏面に鋼板等の不燃材料を付帯したモジュールをルーフィング上に直接設置するタイプ
鋼板等なし型	裏面に鋼板がないモジュールをルーフィング上に直接設置するタイプ

4月27日(土)～5月6日(月・祝)は閉庁となります。不審な電話や消費生活のご相談は、下記にご連絡ください。

▽警察用相談専用電話

「#9110」

▽消費者ホットライン「188」



#### 国民年金 だより



### 特例制度の利用と 免除申請について

#### ■退職(失業)による特例免除制度

厚生年金・共済年金に加入していた方が20歳以上60歳未満で退職(失業)すると、国民年金の第1号被保険者になり、保険料を納めることになります。保険料を納めることが経済的に困難な方には、特例免除申請によって保険料の納付が免除されることがあります。ただし、配偶者、世帯主に一定以上の所得があるときは免除が認められない場合があります。申請を希望する方は、ハローワークで発行された雇用保険受給資格者証または、雇用保険被保険者離職票をお持ちください。

#### ■学生納付特例制度

国民年金は20歳からの保険料納付が義務付けられています。学生については、申請により在学中の保険料の納付を猶予することができます。申請を希望する方は、有効期限の記載のある学生証(写し)、または在学証明書(原本)をお持ちください。なお、平成30年度において学生納付特例制度により国民年金保険料納付を猶予されている方で、平成31年度も引き続き同じ学校へ在学予定の方には、はがき形式の学生納付特例申請書が送付されます。こちらのはがきでの申請の場合、在学証明書または学生証の写しは添付不要です。

#### ■過去の分の免除申請

申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって申請できます。

#### ■問い合わせ

水戸北年金事務所(☎231局2283)、住民課保険年金担当(☎282局17111内線1133)

◎平成31年度の国民年金保険料の額は、  
1万6410円/月です

役場および年金事務所の窓口では、国民年金保険料を納めることはできません。金融機関やコンビニエンスストアをご利用ください。

こんにちは!

# 村立東海病院であ



## 東海病院で開催するイベントを紹介します!

村立東海病院では、地域の皆さんに健康に対する興味を持ってもらうためのきっかけづくりや、当院のことを知ってもらうため、さまざまなイベントの企画や、地域のイベントへの参加をしています。今回は、5月に開催予定の2つのイベントを紹介します。

### 「看護の日」イベント

来場者には記念グッズをプレゼント!  
(なくなり次第終了)

地域の皆さんとの交流を通じて、当院の看護活動を知っていただくため、毎年、「看護の日」イベントを開催しています。小さなお子さんでも楽しめるイベントとなっています。ぜひ、ご家族そろってお越しください。

日時▼5月11日(土) 午前9時～正午

場所▼村立東海病院

内容▼▽骨密度測定 ▽白衣で記念撮影(子ども用のみ) ▽速乾性手指消毒体験  
▽ポスター展示(看護部各部署の活動紹介) ▽オリジナル缶バッジ作成 ▽射的  
参加費▼無料 ※事前申し込みは不要です。



### 第7回「健康公開講座」

健康に役立つ内容をお話します。  
ご家族やお友達と、ぜひ気軽にお越しください!

地域住民の皆さんに信頼され、安心して医療・看護を受けていただくことができるように、定期的に健康公開講座を開催しています。どなたでも気軽に参加できるよう、身近なテーマを取り上げています。

日時▼5月22日(水) 午後2時～3時30分

場所▼村立東海病院

内容▼▽講演…「クスリのリスク」

▽講師…高木 健児さん、大高 侑子さん(村立東海病院 薬剤師)

受講料▼無料

申し込み▼5月15日(水)までに、電話またはメールで、村立東海病院(☎282-2188 ☒tokai-vill@tokai-hp.jp)へ申し込みください。



院内で行う健康公開講座のほかに、地域へ出張して講演を行う「健康出前講話」を行っています。「健康に関するこんな話が聞きたい!」「病院について知りたい!」という自治会や施設などがありましたら、気軽にご相談ください。

#### 【過去の講演内容】

- ▽東海病院ってどんな病院?
- ▽介護予防、認知症予防のヒント
- ▽生活習慣病について
- ▽食生活による生活習慣病の予防
- ▽病院の上手なかかり方

村立東海病院では、今年もさまざまなイベントを企画しています。過去のイベントの様子や、今後当院が参加するイベントに関する情報については、当院のホームページ(<https://www.tokai-hp.jp/>)をご覧ください。



【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)

## ● 5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
3日(金)	村立東海病院	282-2188
4日(土)	武藤小児クリニック	282-7722
5日(日)	村立東海病院	282-2188
6日(月)	東原クリニック	283-2301
12日(日)	尾形クリニック	282-4781
19日(日)	石井整形外科クリニック	270-5141
26日(日)	東海クリニック	283-1711

## 茨城子ども救急電話相談

☎ #8000 または ☎ 03-5367-2367  
※毎日24時間対応(救急医療機関案内を含む)

## 茨城おとな救急電話相談

☎ #7119 または ☎ 03-5367-2365  
※毎日24時間対応(救急医療機関案内を含む)

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

## ● 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	9	0	9
累計(1月から)	28	0	29
前年比	-1	0	-9

## ● 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



### 村内の石仏・石塔を調査しています！

村では「東海村文化財保護・活用計画」に基づき、郷土再発見活動を行っている。「東海ぶらら倶楽部」と協力して、石仏・石塔調査を行っています。普段何気なく目にしている石仏・石塔は、身近な場所その地域の人々の思いや信仰が感じられる貴重な民俗文化財です。調査は、黄色の腕章を付けた調査員が行いますので、「ご理解と」協力をお願いします。  
調査期間▼2020年9月まで(予定)  
調査方法▼村内各所に所在する石仏・石塔を現地で確認・記録します。  
☎生涯学習課文化財・芸術文化担当(内線1423)

### 農作業に伴う道路の泥汚れ防止のお願い

トラクター等での農作業後、田畑から公道に出る前に、必ず泥や土を落としてから走行するようにお願いします。道路に落ちた大きな泥や土の塊は通行の妨げとなり、交通事故の原因にもなるため大変危険です。やむを得ず道路に泥や土を落としてしまった場合は、速やかに清掃するなどのご協力をお願いします。

☎農業政策課農業振興・農地保全担当(内線1222)

### 再生资源分別回収実施団体に登録しませんか

村では、家庭から排出される再生资源を回収する団体に對して、報奨金を支給しています。報奨金の支給が受け

られる団体は自治会や子ども会、その他地域住民で組織され、村長が認めた団体です。

対象となる再生资源は、家庭から出た紙類・紙パック類・布類・びん類・空き缶類・ペットボトル・プラスチック製容器包装物類等です。回収した再生资源の種類と重さによって支給金額が算出されます。

より多くの団体に登録してもらおうこと、再生资源の有効利用につながることから、皆さんのご協力をお願いします。

☎清掃センター(☎282局7289)

### 火災を見つけたらすぐに119番通報を！

火災の原因で常に上位を占める放火による火災は、夜間や人目のつかない場所が発生することが多いため、消防

署への通報が遅れ、被害が拡大する恐れがあります。被害を最小限に食い止めるために重要なことは、素早い119番通報となります。

住民の方々の多くは火災に遭遇する機会がないことから、目の前で火災が発生した場合、どうしたら良いかわからずパニックを起こし、消防署へ通報することを忘れてしまいます。通報の遅れは被害の拡大を招き、人命にも影響を及ぼします。

実際にアメリカでは、ある事件が起きた際に、大勢の住民が目撃していたにも関わらず、誰も警察に通報しなかったため、被害者が命を落とすという痛ましい事件が発生しています。

火災を発見したときは誰かが通報してくれるとは思わず、自ら通報するという気持ちをお忘れなく、自ら通報してください。

☎ひたちなか・東海広域事務組合消防本部予防課(☎271局0735)

## 「甲種防火管理者資格取得講習会」

期日▼5月30日(木)・31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▼3700円/人(テキスト代等)※講習会初日に徴収しますので、釣り銭のないようにお願いします。

申・固ひたちなか・東海広域事務組合の各消防署、消防本部備え付けまたはひたちなか・東海広域事務組合消防本部ホームページからダウンロードした申請書に必要事項を記入の上、写真(縦4センチメートル×横3センチ

## ●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)	17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)	17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	8日(水) 13:00～13:45	平成30年12月 生まれの子
1歳6か月児	9日(木) 13:00～13:45	平成29年10月 生まれの子
3歳児	15日(水) 13:00～13:45	平成28年3月 生まれの子

乳幼児教室	期日・受付時間	対象児
2歳半歯科	16日(木) 13:00～13:45	平成28年10月 生まれの子
●乳幼児教室	7日(火) 13:00～13:20	平成31年2月 生まれの子

## ●5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 10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 17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 21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・ commons(☎291-8990)

●就労体験相談会(事前予約)  
日時 23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。

## ●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 15日(水) 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30分～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。

## 健康・医療



### 乳がん・子宮頸がん医療機関 検診を実施します

村では、乳がん・子宮頸がん検診を指定医療機関で受診できる、医療機関検診を実施します。

対象▼乳がん検診…30歳以上の女性

▽子宮頸がん検診…20歳以上の女性  
実施期間▼5月7日(火)～2020年1月31日(金)

費用▼無料

その他▼受診できる医療機関は、村の指定する医療機関となります。転入等により医療機関検診を希望する方は、申し込みください。

申・固保健センター(☎282局2797)

### 健康維持に！運動不足解消に！ 「みんなですこやかウォーキング」

期日▼5月10日(金)

時間▼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▼ふれあいの森公園

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)

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。▼駐車場に限りがありますので、

## 福祉



### 「ご協力をお願いします」 「高齢者状況調査」

車でお越しの際は、乗り合わせ等ご協力ください。▼とうかいまるごと博物館対象事業です。  
固保健センター(☎282局2797)※事前申し込みは不要です。

村では毎年1回、村内の70歳以上の方を対象に「高齢者状況調査」を行っています。この調査は、対象となる方の生活状況や健康状態等を把握することにより、支援が必要な方への福祉サービスの推進や、災害等の緊急時における迅速な対応を目的として行うものです。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

**調査期間**▼5月9日(木)から7月8日(月)まで  
**対象**▼70歳以上の方(平成31年4月1日現在)

**調査方法**▼各地区の担当民生委員・児童委員が対象者の自宅を訪問して、聞き取り調査をします。

**調査項目**▼家族構成、健康状態、災害時要支援者調査等  
**問** 地域包括支援センター(☎287局2516)

### 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を対象とした懇談・意見交換の場です。お気軽にご参加ください。

**期日**▼5月17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)

### 那珂医師会による

### 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。

**期日**▼5月9日・16日・23日・30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)

### 東海村シルバリー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リーハビリ体操を実施します。いつでも、どこでも、ひとりでもできる体操です。ぜひご参加ください。

**5月の日程等**▼

場 所	期 日
総合福祉センター「絆」	13日・20日・27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	7日・14日・21日・28日 (全て火曜日)
白方コミュニティセンター 真崎コミュニティセンター	10日・17日・24日・31日 (全て金曜日)
中丸コミュニティセンター	9日(木)
村松コミュニティセンター	23日(木)

**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。

**問** 地域包括支援センター(☎287局2516)

### 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**▼5月15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。

## 子育て



### 多生児交流会

### 「サークルぐりとぐら」

多生児ならではの子育て方法や情報交換をしてみませんか。年間を通して、随時申し込みを受け付けています。

**期日**▼5月10日、7月12日、9月6日、10月4日、11月1日、2020年1月10日、3月6日(全て金曜日、全7回)



**時間**▼午前10時～11時30分

**場所**▼とうかい村松宿こども園

**対象**▼村内在住で、多生児を持つ保護者とその子(保護者のみ、妊婦の参加も可)

**会費**▼無料

**申**・問電話で、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。

### 「ベビーマッサージ教室」

舟石川・船場地区社会福祉協議会では、地域の福祉向上を図るため、母親のためのベビーマッサージ教室を開催します。マッサージ終了後には、参加した方々が育児について語り合う時間も設けていますので、ぜひご参加ください。

**期日**▼5月23日、6月6日(全て木曜日)

**時間**▼午前10時～11時30分

**場所**▼舟石川コミュニティセンター

**対象**▼村内在住で生後3～7か月の子どもとその母親

**定員**▼先着10組

**講師**▼戸部万亀子さん(助産師)

**参加費**▼100円(オイル代)

**その他**▼バスタオル▽フェイスタオル▽防水シート▽お気に入りのおもちゃ▽ミルク▽おむつ——をお持ちください。

**申**・問各開催日の1週間前までに、舟石川・船場地区社会福祉協議会事務局(舟石川コミュニティセンター内 ☎283局1951)へ申し込みください。

## 教養・スポーツ

### 水戸ホーリーホックの試合が無料で観戦できます！

1年に一度の「東海村の日」として、水戸ホーリーホックの公式試合(対柏レイソル)に村民の皆さんを無料で招待します。

期日▼5月19日(日)

時間▼午後2時キックオフ

場所▼ケーズデンキスタジアム水戸  
(水戸市小吹町2058-1)

対象▼村内在住・在学の方

入場方法▼入場引換券は、当日スタジアム正面玄関付近の特設ブースで配布しますので、村内在住または在学であることを証明できるもの(免許証など)をご提示ください。  
関国体・スポーツ推進課(内線2021)

### SCスマイルTOKAー働く男性の健康づくり教室 初心者のためのサーキットトレーニング

「とうかい健康ポイント事業」対象事業として、男性が運動を始めるきっかけづくりのための教室を開催します。自宅でもできる簡単で分かりやすいトレーニング方法を学びませんか。ぜひご参加ください。

期日▼5月22日・29日、6月5日・12日

日・19日(全て水曜日、全5回)

時間▼午後7時～8時30分

場所▼総合福祉センター「絆」

対象▼村内在住で30～59歳の男性  
定員▼先着20人

内容▼数種類の運動を組み合わせて筋力や持久力のアップを目指す、サーキットトレーニングの初心者向け教室です。

講師▼大金広幸さん(ルネサンス水戸「パーソナルトレーナー」)

参加費▼無料

期日▼午前8時30分から午後5時15分までに、総合体育館窓口にて所定の申込用紙にご記入の上、申し込みください。

関 SCスマイルTOKAー事務局(総合体育館内 ☎283局1001)

### 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の伝統的なスポーツ「弓道」を体験しませんか。レベルに応じたクラス別の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25日(土)・26日(日)、6月

1日(土)・2日(日)・15日(土)・16日

(日)・22日(土)・23日(日)・29日(土)

・30日(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)・在学中の中学生以上の方

定員等▼▽一般：先着15人▽中学生：先着15人(最少催行人数合計15人)

講師▼東海村弓道連盟員

参加費▼2000円/人

関・期日▼4月28日(日)から5月19日

(日)まで(5月7日(火)・13日(月)を除く)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。

### チャレンジスクール

#### 「卓球の部」

幅広い年齢層が競技を楽しめる代表的な生涯スポーツ「卓球」。レベルに応じたグループ別の指導を行いますので、初心者・経験者問わず気軽にご参加ください。

#### 「小学生クラス」

期日▼6月1日・8日・15日・22日・29日、

7月6日(全て土曜日、全6回)

時間▼午後2時～3時30分

対象▼村内在住・在学の小中学生

定員等▼先着20人(最少催行人数10人)

参加費▼2000円/人

#### 「一般クラス」

期日▼6月4日(火)・7日(金)・11日(火)

・14日(金)・18日(火)・21日(金)(全6回)

時間▼午後7時～9時

対象▼村内在住・在勤(同居家族を含む)・在学中の中学生以上の方

定員等▼先着25人(最少催行人数15人)

参加費▼2000円/人

#### 【共通】

場所▼総合体育館

講師▼東海村卓球連盟員

その他▼ラケットは貸し出し可能です。

#### 【申・関】

4月28日(日)から5月26日(日)まで(5月7日(火)・13日(月)・20日(月)を

除く)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。

## その他

### 「とうかい環境フェスタ2019 With キャンドルナイト」実行委員・当日ボランティア募集

「とうかい環境フェスタ2019 With キャンドルナイト」は、村民一人ひとりが環境について考え、意識を高めていくことを目的としたイベントです。実行委員やボランティアとして、一緒にイベントを盛り上げませんか。

期日▼8月3日(土)

時間▼午後4時～8時

内容▼①実行委員：毎月1回程度(主に月曜日の午後6時30分～)開催される会議への出席(企画立案等)、当日のスタッフ業務 ②当日ボランティア：当日のスタッフ業務(ブースやステージの運営、キャンドル並べ等) ※小学生以下は保護者の同伴が必要です。

申・関 任意の様式に▽「とうかい環境フェスタ2019 With キャンドルナイトスタッフ申し込み」▽住所▽氏名▽年齢▽電話番号▽メールアドレス▽希望するスタッフ業務 ①または②——を明記の上、①は5月10日(金)までに、②は6月14日(金)までに、持参・ファックス・メールのいずれかで、とうかい環境村民会議

# 5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	1日・8日 15日・22日	外宿1	10日・24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	2日・9日 16日・23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	2日・16日	舟石川2	7日・14日 21日・28日
白方	9日・23日	南台、川根	7日・21日
舟石川1、原子力機構(百塚)	3日・10日 17日・24日	豊白	14日・28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。	
		真崎、村松北、権現山寮、真砂寮、原子力機構(荒谷台)	3日・17日
		原子力機構(長堀)、長堀寮、舟石川3、外宿1、外宿2、竹瓦	2日・16日
		緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	7日・21日
		百塚、豊白、内宿1、内宿2	6日・20日
		白方、岡、原子力機構(百塚)	10日・24日
		舟石川1、船場	9日・23日
		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
		舟石川2、舟石川中丸	13日・27日
<b>燃えるごみ</b> ※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	

事務局(役場行政棟4階 環境政策課  
内線1454 FAX287局0479  
kankyou@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申  
し込みください。

## 東海村消防団女性団員を募集します!



東海村消防団は、消防組織法に基づき村に設置された消防組織で、20〜60代までのサラリーマンや自営業など、普段は別の職業を持つ方が非常勤の公務員として活動に従事しています。

平成29年12月からは女性部(定員10人)を設け、女性ならではの立場で、火災や災害の予防につながる活動を行っており、地域防災の担い手として、一緒に活動して下さる方を募集します。

対象▼村内在住・在勤で▽18歳以上▽心身ともに健康▽消防団活動や地域防災に関心がある▽災害発生時に出動できる——を満たす女性の方

募集人員▼4人

活動内容▼東海村消防団活動への参加(各種訓練、消防出初式)

▽災害予防広報活動(火災予防キャンペーンへの参加など)▽防火・防災・応急

火・防災・応急



手当の普及活動▽女性部会議(打ち合わせ)の随時実施▽その他地域防災に関わること

報酬▼条例に基づき年額報酬を支給(階級が団員の場合は年間2万5000円)▽広報活動などに出動した際には出勤手当として3500円/回を支給

その他▼活動日数は月1〜2日程度(土日曜日、祝日の場合あり)▽制服・活動服等を貸与▽福祉共済公務災害補償制度あり▽退職報奨金あり

■ 関 防災原子力安全課消防防災・原子力安全担当(内線1523 ☎bousai@vill.tokai.ibaraki.jp)

## 豪華客船「飛鳥II」船内見学会の参加者を募集します!

日本最大の豪華客船「飛鳥II」が茨城港常陸那珂港区に入港します。これに併せて船内見学会を開催します。

期日▼5月26日(日)

時間▼午後1時30分から2時30分まで  
場所▼茨城港常陸那珂港区中央ふ頭(ひたちなか市長砂地内)

定員▼80人※応募者多数の場合は抽選となります。

参加費▼無料

その他▼当選者には、5月17日(金)までに通知します。

■ 関 茨城県土木部港湾課ホームページからダウンロードした申込書に必要事項を記入の上、5月13日(月)必着までに、郵送で茨城県土木部港

湾課港湾振興グループ(〒310-8555 水戸市笠原町978-6 ☎301局4536)へ申し込みください。

## 第11回「恋の華咲くマッチングパーティー」

日時▼6月23日(日)午後1時〜4時30分(午後0時30分受け付け開始)

場所▼ホテルクリスタルパレス(ひたちなか市大平1-22-1)

対象▼25〜45歳の独身男女  
定員▼各20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▼参加決定後の無断キャンセル、6月20日(木)以降のキャンセルは、会費全額をご負担いただきます。  
▼参加決定者には、6月11日(火)までに通知します。

■ 任意の様式に▽住所▽氏名▽性別▽年齢▽電話番号▽職業▽趣味▽担当サポーター名お相手探しをマジジサポーターに依頼している方のみ——を明記の上、5

月31日(金)までに、メールまたはファックスで、マリサポ活動協議会(jibaraki@marisapokenpok.com@gmail.com)または、川野和彦さん(☎0295-58-2957(正午

〜午後2時)へ申し込みください。  
※電話での申し込みはできません。

■ 関 川野和彦さん(☎090-2467-0207(正午〜午後2時))

入場無料!

# あなたの声援がぼくらの力になる 「ホッケーの試合観戦 & 体験会」を開催します

9月に「いきいき茨城ゆめ国体2019」が開催されますが、ホッケーの試合を見たことはありませんか。関東社会人ホッケーリーグの公式戦が行われる会場で、試合観戦を通して、ルールやポイントを分かりやすく解説します。試合終了後はグラウンドを開放し、ホッケー体験会を行います。迫力あるホッケーを見て、体験してみませんか。

【期日】5月12日(日)

【時間等】▽午前11時～午後0時30分ごろ…解説付きホッケー観戦(茨城HC 対 木更津クラブ)

▽試合終了後(午後0時30分ごろ)～1時30分ごろ…ホッケー体験会

【場所】阿漕ヶ浦公園(ホッケー場)

【その他】▽事前申し込みは不要です。▽体験会に参加する方は、動きやすい服装でお越しください。

【問い合わせ】企画経営課政策推進担当(☎282-1711 内線1336)✉kikaku@vill.tokai.ibaraki.jp



中丸から中丸崎付近には15万年以上前の浅い海で堆積した見和層を基盤として、年代未詳の粘土層と砂礫層、茨城粘土層、関東ローム層が順に重なって分布しています。近年の工事ですれらの地層が現れ、東海村の大地の生い立ちを知る上で重要な情報が多数得られています。そこで、学校や(仮称)歴史と未来の交流館での活用を目的に、ビジュアル的な教材となる「地層の剥ぎ取り」事業を開始しました。

## 4万4千年前ごろの「迷子の石」

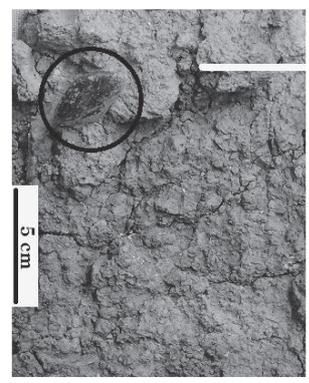
ふるさと歴訪 ～自然を探して～

(仮称)歴史と未来の交流館  
展示監修委員 理学博士

菊池 芳文

沼軽石層直下の、赤褐色粘土(ローム)中に含まれていました。また、礫から約30センチメートル下には5万年前ごろの群馬県榛名山の火山灰層があり、礫は4万4千年前よりも古い時代に、粘土中に埋没したことになりました。その粘土層からは貝類の化石が発見された上に、生痕化石や植物根痕が多数見られることから、沼や湿地で堆積したことを示しており、水の流れなどで礫が運ばれてくる環境ではありません。まるで投げ込まれたようです。誰が運んだのでしょうか? まさに「迷子石」です。

迷子石が発見された地層の年代や大変不思議な産状から、「地層剥ぎ取り」の有用性を含め、珍しい記録として紹介してみました。地質・化石については『東海村の自然誌Ⅱ』に詳しく記述してあります。



【関東ローム層中の迷子石(黒丸内)】  
白線より上は鹿沼沼軽石層、下は粘土層

※本事業は公益財団法人武田科学振興財団「2018年度中学校理科教育振興助成」補助金を基に、前東海村の自然調査団員、村教育委員会、村内小中学校理科部会と共に実施しています。また今回、現場周辺で作業をしていた村内の建設業者の方に重機の協力などをいただきました。