

Tokai

広報とうかい お知らせ版
人・自然・文化が響き合うまち

May

[No.158]

5・25

Bi-monthly Magazine
for The People of Tokai

2005年[平成17年]



色とりどりの美しい花々に 笑顔の花も咲く

4月23日、白方コミュニティセンター(加藤辰男センター長)で「花の寄せ植え講習会」が行われました。これは、地域住民の親睦を深めるとともに、「第13回環境自治体会議東海村会議」の会場となる同コミュニティセンターを、花で満たして来場者を迎えようとしたもの。レースラベンダーやカーネーションなど27種類の花を、自分なりにアレンジしながら寄せ植えを行う36人の参加者たち。「とても楽しかったです。このような企画があればまた参加します」との声も聞くことができました。

Contents [情報満載]

- 募集／普通救命講習会受講者、コミュニティセンター一般職員、東海スイミングプラザプール監視員ほか… 3
- エトセトラ／久慈川水系連合水防訓練を実施します、乳がん・子宮がんの施設検診についてほか… 5
- げんきアップ通信／健康情報の取り入れ方についてII… 7
- さわやかインタビュー／千葉かな恵さん… 8

5月の納付

納付税目 軽自動車税

5・25号／お知らせ

4月の村内交通事故発生状況

	発生件数	死者数	負傷者数
4月中の件数	26	0	30
1月からの累計	85	0	103
前年との比較	-19	-2	-28

ピッ

クアッ／May



参加費
1,000円/人

ウォーキング教室参加者募集

健康づくりのために、ウォーキングを始めてみませんか。お気軽にご参加ください。

- 期 日 6月8日から8月10日までの毎週水曜日(全10回)
- 時 間 午前10時～11時30分
- 場 所 総合福祉センター「絆」
- 対 象 村内在住で60歳以上の方
- 定 員 先着30人
- 講 師 田畑由紀子さん(茨城県スポーツ指導者協議会副会長)
- そ の 他 初参加の方を優先します。
- 申し込み・問合せ 5月31日(火)までに、高齢者センター(総合福祉センター内)へ申し込みください。

募集

参加費
無料

健康体操・健康教室参加者募集

はつらつ健康体操

■日程等

期 日	場 所
6月6日(月)	白方コミュニティセンター
6月10日(金)	石神コミュニティセンター
6月13日(月)	中丸コミュニティセンター
6月17日(金)	真崎コミュニティセンター
6月20日(月)	村松コミュニティセンター
6月24日(金)	舟石川コミュニティセンター

- 時 間 午前9時30分～11時
- 対 象 おおむね60歳以上の方
- 講 師 植田和子さん(健康運動指導士)
- 内 容 チューブ体操、ストレッチ体操

いきいき健康教室

■日程等

期 日	場 所
6月3日(金)	白方コミュニティセンター
6月8日(水)	真崎コミュニティセンター
6月15日(水)	石神コミュニティセンター
6月22日(水)	村松コミュニティセンター
6月29日(水)	中丸コミュニティセンター

- 時 間 午後1時30分～3時
- 対 象 おおむね60歳以上の方
- 講 師 大沢美智子さん(レクリエーションコーディネーター)
- 内 容 リズム体操、ダンス、ゲームなど

そ の 他

①運動のできる服装・靴、タオルをお持ちください。②ボランティアによる送迎サービス(往復300円)がご利用になれますので、利用日の2日前までに社会福祉協議会在宅福祉サービスセンター(☎283-4344)へ申し込みください。

問 合 せ

東海村(地域型)在宅介護支援センター(☎287-1121)・東海村(基幹型)在宅介護支援センター(福祉部高齢福祉課内 内線1164)

参加費
350円/回

生きがいデイサービス参加者募集

健康体操やレクリエーションを通して、楽しく仲間をつくりましょう。

■日程等

期 日	場 所
6月2日(木)	舟石川コミュニティセンター
6月8日(水)	石神コミュニティセンター
6月9日(木)	真崎コミュニティセンター
6月10日(金)	豊白集会所
6月16日(木)	中丸コミュニティセンター
6月23日(木)	白方コミュニティセンター
6月27日(月)	村松コミュニティセンター
6月29日(水)	豊白集会所

- 時 間 午前10時～午後2時30分
- 対 象 60歳以上で①独り暮らし②高齢者世帯③昼間独居——の方などのうち、介護保険の保険給付を受けていない方
- 内 容 健康体操やレクリエーションなど
- そ の 他 送迎サービス(往復300円)がご利用になれますので、利用日の2日前までに福祉部高齢福祉課高齢福祉係へ申し込みください。
- 申し込み・問合せ 福祉部高齢福祉課高齢福祉係(内線1165)

東海村役場	282-1711	東海村総合福祉センター「絆」 283-2299	地域福祉センター（総合案内・会議室の予約等）	(社)東海村社会福祉協議会内
防災行政無線放送テレホンサービス	0120-42-4848		高齢者センター	282-4300
東海村合同庁舎(会議室の予約等)	283-3344		障害者センター	282-4599
東海村中央公民館	282-3329		児童センター	306-1017
東海村立図書館	282-3435	救急病院の案内	保健センター	282-2797
東海村青少年センター	282-7049		救急医療情報コントロールシステム	241-4199
東海村総合体育館	283-0673	東海村石神外宿浄水場(土・日曜日、祝日の断水等の連絡)	東海村消防本部・消防署	282-2038
東海スイミングプラザ	287-0807	小・中・高校生のための心の悩み電話相談室(毎週金・土曜日 午後3時30分～7時)		282-9200
東海村テニスコートクラブハウス	282-8571	東海村姉妹都市交流会館	282-0535	ひたちなか西警察署東海地区交番
東海文化センター	282-8511	東海村(基幹型)在宅介護支援センター	287-2516	東海郵便局
東海ステーションギャラリー	287-3680	(社)東海村社会福祉協議会	282-2804	JR東日本東海駅
東海村立東海病院	282-2188	東海村在宅福祉サービスセンター	283-4344	常陸海浜広域斎場
東海村清掃センター	282-7289	(社)東海村シルバー人材センター	282-3446	災害情報案内専用ダイヤル
				283-4919

東海村剣道大会出場者募集

- 日 時 6月11日(土) 午前9時から
- 場 所 東海中学校(格技場)
- 種 別 ①小学生の部 ②中学生の部 ③高校生・一般(3段以下)の部
- 申し込み・問合せ 澤畑佳夫さん(東海村剣道連盟事務局 企画総務部自治推進課内)

東海スイミングプラザプール監視員募集

- 期 間 7月1日(金)～9月10日(土)
- 時 間 午前8時30分～午後5時(7月20日(水)から8月20日(土)までは午後7時まで)
- 対 象 18歳以上(高校生不可)で、25メートル以上泳ぐことができる方(30人)
- 賃 金 800円/時
- 選 考 日 6月11日(土)・12日(日)・19日(日)のいずれか1日
- 選考方法 面接試験
- 申し込み・問合せ 履歴書に勤務可能日を記入の上、6月10日(金)までに、総合体育館へ申し込みください。

ダイエット講座受講者募集

- 日 程 等

回	期 日	開始時間	内 容
1	6月20日(月)	13:30	医師講話
2	7月11日(月)	9:30	運動教室
3	7月25日(月)	10:00	食事指導
4	8月8日(月)	9:30	運動教室
5	8月22日(月)	10:00	調理実習
6	9月1日(木)	9:30	運動教室
7	10月31日(月)	10:00	食事指導
8	11月14日(月)	13:30	終了式

- 場 所 保健センター(8月22日(月)は未定)
- 対 象 村内在住の30歳以上60歳以下の方(先着30人)
- 申し込み・問合せ 保健センター

普通救命講習会受講者募集

- 日 時 6月12日(日) 午前9時～正午
- 場 所 消防庁舎(会議室)
- 定 員 先着30人(最少催行人員5人)
- 内 容 心肺蘇生法、止血法等(実技主体)
- そ の 他 ①動きやすい服装で参加してください。②普通救命講習修了証を交付します。③保育サービス(無料)がありますので、ご希望の方は、6月6日(月)までに申し込みください。④普通救命講習修了証を交付されてから、2年が過ぎている方もご参加ください(修了証をお持ちください)。⑤職場、サークル等で10人以上集まればいつでも開催します。
- 申し込み・問合せ 6月10日(金)までに、消防署救急救助係へ申し込みください。

コミュニティセンター一般職員募集

- 募集人員 2人
- 対 象 ①村内在住で昭和21年4月2日から昭和62年4月1日までに生まれた方②高校卒業程度の学力を有する方③パソコンの基本操作が可能な方④夜間勤務(午後5時から9時30分まで)も可能な方――を満たす方
- 勤務場所 真崎・中丸コミュニティセンター
- 任 期 7月1日(金)～平成18年3月31日(金)
- 選考方法 面接試験
- 給 与 760円/時
- そ の 他 ①諸手当の支給はありません。②1週20時間程度の勤務となります。
- 申し込み 各コミュニティセンターおよび企画総務部自治推進課に備え付けの申し込み用紙に必要事項を記入の上、6月8日(水)までの午前9時から午後5時(土・日曜日を除く)までに、企画総務部自治推進課自治推進係(内線1341)へ申し込みください。
- 問 合 せ 火・水・金曜日の午前9時から午後3時までに、東海村コミュニティセンター運営協議会(☎282-2466)へお問い合わせください。

6月の各種相談

場 所	心配ごと相談所(総合福祉センター内)		
問 合 せ	社会福祉協議会		
相談日	時間	相談種別	
3日(金)	10:00～15:00 (弁護士相談は正午まで)	心配ごと相談(弁護士相談 約制)	※予
10日(金)	10:00～12:00	心配ごと相談	
17日(金)	10:00～15:00	心配ごと相談 行政相談・人権相談	
24日(金)	10:00～12:00	心配ごと相談 行政相談・人権相談	

6月の休日診療日程

診療時間	午前 9 時30分～正午、午後 1 時～ 2 時	
問 合 せ	救急医療情報コントロールシステム(☎241-4199)	
期日	病医院名	電話番号
5日(日)	東海病院	282-2188
12日(日)	東海クリニック	283-1711
19日(日)	東海病院	282-2188
26日(日)	茨城東病院	282-1151

中国語を学ぶ会会員募集

入門講座

- 活動日時 毎週金曜日 午後6時～6時50分
- 対 象 中学生以上で、中国語の発音を学んだ経験のある方(先着25人)
- 場 所 中央公民館
- 会 費 500円/回

中級講座

- 活動日時 毎週金曜日 午後7時～9時
- 対 象 中学生以上で、中国語初級程度の学力のある方(先着25人)
- 場 所 中央公民館
- 会 費 1,000円/回

申し込み・問合せ

篠原遥さん(☎282-1460)

参加費
無料

子どものアレルギー講演会参加者募集

- 期 日 6月13日(月)
- 時 間 午後1時30分～3時30分
- 場 所 総合福祉センター「絆」
- 対 象 村内在住の方(先着60人)
- 内 容 演題/「子どものアレルギーについて」 講師/黒田わかさん(茨城県立こども病院医師)
- 申し込み・問合せ 5月31日(火)までに、保健センターへ申し込みください。

参加費
2,000円/人

初・中級者テニス教室参加者募集

- 期 日 6月18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)、7月2日(土)・3日(日)・10日(日)
- 時 間 土曜日…午後1時～3時 日曜日…午前9時～11時
- 場 所 村テニスコート
- 対 象 中学生以上で、村内在住・在勤の方および東海村テニス連盟登録者
- 定 員 先着50人
- そ の 他 ポールはテニス連盟で用意します。
- 申し込み 所定の申込書に必要事項を記入の上、6月11日(土)までに、テニスコートクラブハウスへ申し込みください。
- 問 合 せ 岸本克己さん(☎282-7549)

エトセトラ

不妊専門相談センターをご利用ください

不妊専門相談センターでは、不妊治療専門の産婦人科・泌尿器科医師、カウンセラー、助産師が無料で相談を受け付けています。

●日 程 等

場 所	期 日	時 間
三の丸庁舎 (水戸市三の丸1-5-38)	第2・3木曜日	午後5時～8時
	第1・4日曜日	午後2時～5時

- そ の 他 相談は、完全個別による面接です。
- 申し込み 月曜日から金曜日の午前9時から正午、または午後1時から3時までに、茨城県産婦人科医会(☎241-1130)へ申し込みください。
- 問 合 せ 茨城県保健福祉部子ども家庭課(☎301-3257 ホームページhttp://www.pref.ibaraki.jp/topics_old/sonota/040331_01.htm)

参加費
無料

「家族介護者交流会」参加者募集

在宅で高齢者や認知症、障がい者の介護をしている方を対象に、交流会を開催します。

- 期 日 6月16日(木)
- 時 間 午前9時～午後4時
- 場 所 「かんぼの宿 潮来」(潮来市水原1830-1)、「前川あやめ園」(潮来市あやめ1-5)
- そ の 他 ①各コミュニティセンターから送迎バスが利用できます。②入浴施設が利用できますので、タオル等をご持参ください。
- 申し込み・問合せ 6月7日(火)までに、社会福祉協議会へ申し込みください。

6月の健康相談

場 所	保健センター(総合福祉センター内)		
問 合 せ	保健センター		
●健康相談	相談名	日時	
	母子健康相談 (乳幼児身体測定、育児相談)	30日(木)	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)	30日(木)	9:30~11:00 13:00~14:00
●乳幼児健診	健診名	日時	対象児
	乳児	1日(水)	13:15~14:00 平成17年1月生まれの子
	1歳6か月児	2日(木)	13:15~14:00 平成15年11月生まれの子
	3歳児	3日(金)	13:15~14:00 平成14年4月生まれの子
	2歳半歯科	16日(木)	13:15~14:00 平成14年11月生まれの子

●乳幼児教室	教室名	日時	対象児
	赤ちゃん教室	15日(水)	13:20~15:00 平成17年3月生まれの子
	ついでくる クラブ	17日(金)	9:30~11:00 双子・三つ子を妊娠中または育児中の方
●妊婦教室	教室名	日時	内容
	ハローベビー スクール	29日(水)	9:30~15:00 助産師・栄養士の講話 歯科検診など

傍 聴 席

平成17年第2回東海村議会定例会開催

期 日	開会時間	議会予定
6月2日(木)	午前10時	開 会
6月8日(水)	午前10時	一般質問
6月9日(木)	午前10時	一般質問
6月10日(金)	午前10時	一般質問
6月14日(火)	午前10時	議案審議

問 合 せ

議会事務局(内線1281)

6月1日は「人権擁護委員の日」

人権擁護委員は、地域住民の人権が侵害されないよう注意を払い、もし侵害されたときには、適切な処置を講じます。村には、4人の人権擁護委員がいますので、お気軽にご相談ください。

■人権擁護委員 石井勉さん(☎282-3589)、市毛久美子さん(☎0294-52-1366)、中川輝夫さん(☎283-1637)、池田静さん(☎282-7695)

■問 合 せ 福祉部社会福祉課地域福祉係(内線1167)

内閣総理大臣名の書状を贈呈しています

先の大戦で外地等に派遣された、旧日本赤十字社救護看護婦および旧陸海軍従軍看護婦の方(慰労金給付受給者を除く)に、内閣総理大臣名の書状を贈呈しています。

■申し込み・問合せ 福祉部社会福祉課に備え付けの用紙に必要事項を記入の上、総務省大臣官房管理室(〒100-8926 東京都千代田区霞ヶ関2-1-2 中央合同庁舎2号館8階 ☎03-5253-5182)へ申し込みください。

久慈川水系連合水防訓練を実施します

4市1村(那珂市、常陸太田市、常陸大宮市、日立市、東海村)による久慈川水系連合水防訓練、茨城県防災航空隊の防災ヘリコプターを活用した救助訓練を行います。騒音等でご迷惑をお掛けしますが、ご了承ください。

■日 時 5月28日(土) 午前8時

■場 所 石神外宿河川敷グラウンド

■問 合 せ 消防本部

犬・猫の避妊・去勢手術費を補助します

村では、犬・猫の無秩序な繁殖を抑制し、野良犬等による危害を防止するために、飼い犬(畜犬登録済・狂犬病予防注射済)、飼い猫の避妊・去勢手術費を補助します。なお、申請前の手術は対象にはなりませんので、ご注意ください。

■対 象 平成18年3月末までに、手術および報告書の提出が可能な方

■補助金額 避妊手術…4,000円 去勢手術…3,000円

■そ の 他 100頭分になり次第締め切ります。

■申し込み・問合せ 所定の申込書に必要事項を記入し、印鑑を持参の上、経済環境部環境政策課環境保全係(内線1451)へ申し込みください。

乳がん・子宮がんの施設検診について

村では、乳がん・子宮がん検診を医療機関で受診できる「施設検診」を実施しています。転入等により申し込みをしていない方で、施設検診を希望する方は、お気軽に申し込みください。

■期 間 乳がん検診…12月16日(金)まで
子宮がん検診…12月17日(土)まで

■対 象 乳がん検診…30歳以上の女性
子宮がん検診…20歳以上の女性

■医療機関 乳がん検診…尾形医院 子宮がん検診…あすくレディースクリニック、加瀬病院、小浜産科婦人科クリニック、はやかわクリニック、原レディースクリニック、ひたちなか記念クリニック、ひたちなか母と子の病院

■申し込み・問合せ 12月9日(金)までに、保健センターへ申し込みください。

飲食物取扱従事者の保菌検査を実施します

■日程等

期 日	時 間	場 所
6月9日(木)	13:30～15:30	ひたちなか市ヘルスケアセンター
6月14日(火)	13:30～15:30	舟石川コミュニティセンター
6月16日(木)	9:30～11:30	ひたちなか保健所
	13:30～15:30	ひたちなか市漁村センター
7月4日(月)	13:30～15:30	ひたちなか市ヘルスケアセンター

■検査手数料 ①赤痢・サルモネラ菌…700円
②赤痢・サルモネラ菌・O-157…1,000円

■検査容器 保健センター、ひたちなか保健所などに用意してあります。

■検査結果 (財)茨城県総合健診協会(☎241-0011)から郵送されます。

■その他 ①食品衛生責任者自主管理記録簿、連名簿をご持参ください。②胸部X線撮影は行いませんので、住民検診などをご利用ください。

■問合せ ひたちなか保健所健康指導課(☎265-5647)

特定計量器の定期検査を実施します

■日 時 6月2日(木)・3日(金) 午前10時30分～午後3時(正午から午後1時を除く)

■場 所 役場付属棟

■その他 ①印鑑・手数料(1台当たり520円から3,000円程度)、受検通知はがき、はかり(分銅、おもりを含む)を持参してください。②所在場所での検査を希望する方は、計量士による巡回検査制度がありますので、茨城県計量検定所(☎221-2763)へ申し込みください(別途料金が掛かります)。

■問合せ 経済環境部経済課商工観光係(内線1438)、茨城県計量検定所(☎221-2763)

緑化木配布事業を実施しています

村では、緑あふれるまちづくりを推進するために、団体および個人の方に、緑化木の配布を行っています。緑に囲まれた生活環境をつくりましょう。



■対象 ①村内において緑化活動を行う村内在住者を中心とした団体 ②村内に住居(店舗用併用住宅を含む)を新築する方

■樹種の選択 ①団体…樹種や本数は、植栽場所(公共施設等)や目的などに応じて選択 ②個人…指定された樹種から1種類を選択 ※配布時期によって制限されます。

■配布時期 ①団体…随時 ②個人…10月または3月 ※申請時期によって異なります。

■その他 公共施設等に植栽する場合は、管理者等の承諾と、維持管理が必要となります。

■申し込み・問合せ 所定の申込書に必要事項を記入の上、建設水道部都市計画課都市整備係(内線1232)へ申し込みください。

国際交流サロンへのお誘い

バンドによる演奏を聴きながら、ベルギー名産のレース展と世界各地の民族衣装試着体験を楽しみましょう。

■日 時 6月11日(土) 午後2時～4時

■場 所 東海村姉妹都市交流会館

■参加費 会員…100円 非会員…200円

■問合せ 東海村国際交流協会事務局(企画総務部自治推進課内 内線1343)

Invitation to International Salon

Belgian lace pieces will be exhibited and you will get to try on the ethnic costumes from different parts of the world. Performance by the exquisite music band is also planned.

Date June 11(Sat.)

Time 14:00～16:00

Place Tokai-mura Sister City's Hall

Fee Member of TIA…100yen Non-member of TIA…200yen

Inquiries Secretariat of Tokai-mura International Association(Village Promotions Department, Planning and General Section of Tokai-mura Ext. 1343)

6月の東海文化センター催し物案内

期日	催し物	開演	主催	入場料
5日(日)	青少年育成東海村民会議 発足25周年記念大会	未定	青少年育成東海村民会議	無料
8日(水)	南條劇団とスーパー兄弟公演	①12:30 ②17:00	(有)音芸社	特別指定席2,800円 (当日1,000円増し) A指定席2,500円 (当日券のみ)
12日(日)	東海村芸術部門芸術祭	14:00	東海村芸術部門芸術祭実行委員会	無料
18日(土)	押尾コータローギターコンサート	18:30	(財)東海村文化・スポーツ振興財団	完売
19日(日)	東海村芸術部門芸術祭	14:00	東海村芸術部門芸術祭実行委員会	無料
25日(土)	地域代表者会	未定	東海村	無料
26日(日)	東海フンコイン劇場2005 「スウィングガールズ」	①10:00 ②13:00 ③15:00 ④17:00 ⑤19:00	(財)東海村文化・スポーツ振興財団	500円 (当日券のみ)

資源物 (単位: 日)	燃えないごみ・粗大ごみ・有害ごみ (単位: 日)
宿・照沼・晴嵐荘・サイクル機構太田・サイクル機構箕輪の各区 1・15	押延・須和間・船場・原研荒谷台の各区 1・15
真崎・原研荒谷台の各区 2・16	内宿1・内宿2・竹瓦の各区 2・16
川根・押延・須和間・船場の各区 3・17	真崎区・真砂寮・権現山寮 3・17
緑ヶ丘・南台の各区 6・20	外宿1・外宿2・舟石川3・原電滝坂・長堀1・長堀2の各区・長堀寮・石橋向住宅 6・20
白方・岡・サイクル機構百塚の各区 7・21	緑ヶ丘・南台の各区 7・21
舟石川1・舟石川2の各区 8・22	豊岡・百塚・亀下・豊白の各区 8・22
舟石川中丸・原電滝坂・長堀1・長堀2の各区 9・23	白方・岡・サイクル機構百塚の各区 10・24
豊岡・百塚・豊白の各区 10・24	舟石川1区 9・23
内宿1・内宿2・舟石川3の各区 13・27	宿・照沼・川根・晴嵐荘・サイクル機構太田・サイクル機構箕輪の各区 14・28
外宿1・外宿2・竹瓦・亀下の各区 14・28	舟石川2・舟石川中丸の各区 13・27
燃えるごみ	
月・木曜日	宿・真崎・白方・豊岡・照沼・川根・岡・押延・須和間・亀下・晴嵐荘・サイクル機構太田・サイクル機構箕輪・サイクル機構百塚・原研荒谷台・緑ヶ丘・南台の各区・真砂寮・権現山寮
火・金曜日	百塚・船場・外宿1・外宿2・内宿1・内宿2・竹瓦・舟石川1・舟石川2・舟石川3・舟石川中丸・原電滝坂・長堀1・長堀2・豊白の各区・長堀寮・石橋向住宅

献血にご協力ください

- 日 時 6月13日(月)
 ■時 間 ①午前9時30分～正午 ②午後1時～3時30分
 ■場 所 役場行政棟東側玄関ロビー
 ■その他 ①平成16年10月から、献血者の本人確認を行っています。本人確認がお済みでない方は、運転免許証等の提示が必要となります。②献血手帳をお持ちの方は、持参してください。
 ■問合せ 保健センター

民話ビデオをご覧ください

- 地域の民話を伝承しようと、東海村民話再生の会では、村内に伝わる「真崎城の白百合姫」「東海村の千々乱風」の2つの伝説をビデオ作品にしましたので、ぜひご覧ください。
 ■配置場所 各コミュニティセンター、図書館、中央公民館
 ■問合せ 中央公民館



げんきアップ通信 38

今月は、先月号に引き続き、「健康情報の取り入れ方」についてのお話です。

先月号では、①具体的な研究に基づいていること②研究対象が人であること③医学論文で報告されていること④臨床試験や大規模な追跡調査をしていること⑤複数の研究で確認されていること——の5つの項目をクリアした情報は信頼できる健康情報であるとお知らせしました。この5項目をクリアしていない健康情報は、今後研究が進むにつれて、効果が無いとされる場合もあるので、注意が必要です。さて、ここで、先ほど挙げた5項目をクリアしている健康情報の1つ「がん予防」(世界保健機関報告)について、ご紹介します。

タバコは最大のがん因子です。禁煙をせずに食生活に注意

禁煙

しても大きな予防効果は期待できません。

アルコールの摂取量

アルコールもがん因子の1つです。摂取量にご注意ください。アルコールの摂り過ぎは、口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・乳がんの発症率を上げます。

肥満

肥満は、食道・大腸・腎臓・子宮体部・乳がんなどの発症率を上げます。

食べ過ぎに注意

がん発症のリスクを下げるために、食べる量や食べ過ぎに注意を払いましょう。

がん検診の受診

1年に1度は、がん検診の受診が望まれます。

現在、ほぼ確実ながん予防として報告があるのは以上です。皆さんもご存じのがん予防かもしれないのが、なかなか実践できないのが現状ではないでしょうか。この5項目を常に意識して、がんを予防しましょう。

●問合せ 保健センター(☎282局2797)

さわやかインタビュー

Vol.157



ちば 千葉かな恵さん
(村松)

今月のさわやかインタビューは、富士機材(株)に勤務する千葉かな恵さん(20歳)に登場してもらいました。

この4月に就職したばかりの社会人1年生のかな恵さん。彼女の主な仕事内容は、受注発注に関する電話応対だそうで、相手の表情が見えない言葉だけのコミュニケーションだからこそ、丁寧な応対を心掛けているとか。お客さまから「ありがとうございます」と言われることが「一番うれしい」と話します。

一方で、高校生のころからボランティア活動に携わっている彼女。その活動を通して「前向きにとらえる心」や「挑戦する心」など、さまざまなことを学んだそうで、経験したことすべてが「成長の糧になった」と笑顔を見せます。そんな彼女が、将来に描くささやかな夢をそっと話してくれました。「10年後も、20年後も…、いつまでも今と変わらず笑顔で暮らしたい」。澄んだ美しい瞳が明日を見つめて輝きました。



ふるさと歴訪
自然を探して

阿漕ヶ浦の成因

東海村自然調査団副団長

二階堂 章信



阿漕ヶ浦は神秘的な池で、本紙第607号(平成7年12月発行)の本欄で、須藤勇氏がすでにさまざまな角度から詳しくそして興味深く紹介しています。そこで、今回は主にその成因について最近の資料を加えて推定してみました。

現在、日本原子力研究所東海研究所敷地内の広大な砂地に、大強度陽子加速器施設の建設が進んでいます。その建設に伴うボーリングなどの地盤調査により、その辺りの地下の様子がさらに詳しく分かってきました。

何と、あの広大な砂地の地下55メートルに、昔の新川の谷底が東西にはつきりと刻まれているのです。それだけではなく、阿漕ヶ浦のもととなった小さな支谷も見つかりました。この支谷は、村松大神宮の裏を回り込みながら阿漕ヶ浦に続いていたようで、この支谷底の深さは、阿漕ヶ浦付近で現在の水面より約10メートルも深い所にありました。

現在埋没しているこれらの谷は、海岸線が18キロメートルも沖合にあったころの、約2万年

前の氷河期といわれる寒い時代のものです。

やがて暖かくなり、氷河が溶けて海水が増え続け、海面下になったこれらの谷は土砂で埋められ、海面が今より2、3メートルも高くなつた5千年前のころには、真崎ヶ浦や細浦は入り江になりました。しかし、阿漕ヶ浦を造つた支谷は、やや急傾斜だったため、直接海に注ぐ小さな沢だったようです。

縄文中期の2千年前ごろになると海面が少し低下し、真崎ヶ浦や細浦は入り口を砂州でふさがれ、潟湖になっていきますが、この砂州は、当時沢だった阿漕ヶ浦付近の支谷の出口をもふさぎました。水量の少ない阿漕ヶ浦の谷は、どんどん供給される砂を押し流すことができず池となり、次第に谷の奥へと移動し、深い池になつていったと考えられています。

阿漕ヶ浦は、周りを比較的緻密なレキ層で囲まれている上、せき止めた砂丘によって、流入する水量と、しみだす水量のバランスが微妙に取れ、あふれたり干上がることがないのです。

〈東海村ホームページアドレス〉

<http://www.vill.tokai.ibaraki.jp/>