

# Tokai

広報とうかい お知らせ版  
人・自然・文化が響き合うまち

February [No.179]

2・25

Bi-monthly Magazine  
for The People of Tokai

2007年[平成19年]



## 地域活動の活性化を目指して 絆を深める地域まつり

2月4日、舟石川・船場地区委員会主催の「第1回舟石川・船場地区地域まつり」が舟石川コミュニティセンターで行われました。これは、地域活動の推進を図る地区委員会の活動を広く知ってもらうとともに、地域住民の交流を深めることを目的としたもの。在宅福祉支援サークルによる「よさこいソーラン」や臼ときねを使ったもちつき体験、地域で育った農産物の販売などに笑顔があふれる来場者たち。その1人は、「とても楽しい。地域の野菜を買えるのもうれしいですね」と話してくれました。

## Contents [情報満載]

- 募集／健康体操・健康教室参加者、  
姉妹都市アイダホフォールズ市  
訪問交換学生、家族介護用品指  
定販売店、家庭菜園利用者ほか… 2
- エトセトラ／講演会「東海村の古墳」  
開催、教育ローンと利子補給制度、  
窓口の業務時間を延長しますほか… 5
- げんきアップ通信／ウォーキング… 7
- さわやかインタビュー／斉藤幸さん… 8

## 2月の納付

納付税目 固定資産税第4期分  
国民健康保険税第6期分  
介護保険料第6期分

2・25号／お知らせ

## 1月の村内交通事故発生状況

|         | 発生件数 | 死者数 | 負傷者数 |
|---------|------|-----|------|
| 1月中の件数  | 18   | 0   | 30   |
| 1月からの累計 | 18   | 0   | 30   |
| 前年との比較  | -7   | ±0  | +1   |



役場の電話番号 ☎ 282-1711 (代表) クアッパ / Feb.

## 「シニアの集い」参加者募集

退職後の人生を上手に生きるためのヒントを見つけることを目的とした講座を開催します。ぜひ、ご参加ください。

- 期 日 3月24日(土)
- 時 間 午前10時～午後1時
- 場 所 総合福祉センター「絆」
- 内 容 ①講話…演題「これからは私の時代、羽ばたくシニアを目指す講座」講師…井上忠志さん(NECプロサポート(株)) ②意見交換会
- 参加費 500円/人(昼食代を含む)
- 申し込み・問合せ 3月16日(金)までに、社会福祉協議会ボランティア市民活動センター「えがお」(☎283-4538)へ申し込みください。

## 姉妹都市アイダホフォールズ市訪問交換学生を募集します

東海村姉妹都市友好協会では、村の姉妹都市であるアイダホフォールズ市を訪問する学生を募集します。ホームステイをしながら、アメリカの学生と交流を深めることで、文化の違いや英会話を学習することができます。ぜひ、ご参加ください。なお、参加者には、1人当たり航空運賃の半額(7万円程度)の補助が出ます。

- 期 間 7月27日(金)～8月8日(水)
- 対 象 村内在住の中学生および高校生(18人) ※平成19年度に中学校・高等学校に在学中の方に限ります。
- 費 用 個人負担は25万円程度。※諸事情により金額が変動する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- 申し込み・問合せ 3月30日(金)までに、所定の申込書に必要事項を記入の上、東海村姉妹都市友好協会事務局(企画総務部自治推進課内 内線1343)、または東海村姉妹都市交流会館(☎282-0535)へ申し込みください。

## 募集

### 健康体操・健康教室参加者募集

運動は、筋力を鍛えるだけでなく、心の健康にも効果があります。ぜひ、ご参加ください。

#### はつらつ健康体操

##### ■日程等

| 期 日      | 場 所           |
|----------|---------------|
| 3月5日(月)  | 白方コミュニティセンター  |
| 3月9日(金)  | 真崎コミュニティセンター  |
| 3月12日(月) | 総合福祉センター「絆」   |
| 3月16日(金) | 石神コミュニティセンター  |
| 3月19日(月) | 村松コミュニティセンター  |
| 3月23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 65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
- 参加費 無料

#### いきいき健康教室

##### ■日程等

| 期 日      | 場 所          |
|----------|--------------|
| 3月2日(金)  | 白方コミュニティセンター |
| 3月7日(水)  | 中丸コミュニティセンター |
| 3月13日(火) | 石神コミュニティセンター |
| 3月28日(水) | 村松コミュニティセンター |

- 時 間 午後1時30分～3時
- 対 象 65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
- 参加費 無料

#### その他

①運動のできる服装・靴、タオルや飲み物をお持ちください。②初参加の方は、東海村地域包括支援センター(☎287-2516)への申し込みが必要です。

#### 問 合 せ

東海村地域包括支援センター(☎287-2516)

## 3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(☎282-2804) |                        |
| 相談日    | 時間                 | 相談種別                   |
| 2日(金)  | 10:00～15:00        | 心配ごと相談(弁護士相<br>談 ※予約制) |
| 9日(金)  | 10:00～12:00        | 心配ごと相談                 |
| 16日(金) | 10:00～15:00        | 心配ごと相談<br>行政相談・人権相談    |
| 23日(金) | 10:00～12:00        | 心配ごと相談<br>行政相談・人権相談    |
| 30日(金) | 10:00～12:00        | 心配ごと相談                 |

## 3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     |
| 4日(日)  | 村立東海病院                      | 282-2188 |
| 11日(日) | 東原クリニック                     | 283-2301 |
| 18日(日) | 村立東海病院                      | 282-2188 |
| 21日(水) | 茨城東病院                       | 282-1151 |
| 25日(日) | 石井整形外科クリニック                 | 270-5141 |

## 家族介護用品指定販売店募集

村では、寝たきりの高齢者等を在宅で介護している家族を対象に、介護用品の購入費を助成しています。これに伴い、助成券を取り扱うことができる村内の介護用品店を募集します。

■申し込み・問合せ 3月9日(金)までに、福祉部高齢福祉課高齢福祉係(内線1164)へ申し込みください。

## はり・きゅう・マッサージ登録施術所募集

村では、70歳以上の方および身体障害者手帳1級または2級の方を対象に、はり・きゅう・マッサージ等の施術費を助成しています。これに伴い、助成券を取り扱うことができる施術所を募集します。

●対 象 村内在住で、①あん摩マッサージ指圧師②はり師③きゅう師——のいずれかの免許を有する方が、村内に開設している施術所(国民健康保険法・社会保険各法に基づく医療に関する給付対象になる施術を除く)

●申し込み・問合せ 3月9日(金)までに、福祉部高齢福祉課高齢福祉係(内線1164)へ申し込みください。

## 家庭菜園利用者募集

■期 間 3月1日(木)から平成20年2月29日(金)までの1年間

■費 用 3,000円/区画 ※1人につき3区画まで(1区画50平方メートル)

■申し込み・問合せ 3月1日(木)から(土・日曜日、祝日を除く)の午前9時から午後5時まで(正午から午後1時までを除く)に、費用と印鑑を持参の上、経済環境部経済課営農振興係(内線1435)へ申し込みください。なお、区画が埋まり次第、受け付けを終了します。

## テニスクラブ「あつみ」会員募集

■活動日 毎週火・木曜日

■時 間 午後2時～5時

■場 所 村テニスコート

■会 費 1,000円/月

■申し込み・問合せ 篠崎正卓さん(☎282-0361)



## 乗馬少年団団員募集

乗馬を通して、動物とふれあうだけでなく、仲間との助け合いの精神や礼儀作法も養います。

■活動日 毎週土・日曜日

■時 間 午前9時～正午

■場 所 東海馬事苑

■対 象 小学3年生～中学2年生

■会 費 2,000円/月

■申し込み・問合せ 尾崎嗣朗さん(☎282-7056)



## 第19回東海さくらまつり

### あんどん・ぼんぼりスポンサー募集

東海村観光協会では、4月1日(日)から20日(金)まで、阿漕ヶ浦公園で開催される「第19回東海さくらまつり」の期間中、桜を照らすあんどん・ぼんぼりのスポンサーを募集します。

●募集数 あんどん…50基(先着順) ぼんぼり…80個(1スポンサー当たり10個まで)

●価 格 あんどん…20,000円/基 ぼんぼり…1,500円/個

●その他 あんどんには「スポンサーの名前」「住所」「電話番号」が、ぼんぼりには「スポンサーの名前」が記入されます。

●申し込み・問合せ 3月9日(金)までに、東海村観光協会事務局(経済環境部経済課内線1438)へ申し込みください。

## 3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(☎282-2797)        |                                  |                    |
| ●健康相談  | 相談名                      | 日時                               | 対象児                |
|        | 母子健康相談<br>(乳幼児身体測定、育児相談) | 23日(金) 9:30~11:00<br>13:00~14:00 | 双子・三つ子を妊娠中または育児中の方 |
|        | 元気アップ健康相談<br>(健康に関する相談)  | 23日(金) 9:30~11:00<br>13:00~14:00 | 平成18年12月生まれの子      |
| ●乳幼児健診 | 健診名                      | 日時                               | 対象児                |
|        | 乳児                       | 14日(水) 13:15~14:00               | 平成18年10月生まれの子      |
|        | 1歳6か月児                   | 18日(金) 13:15~14:00               | 平成17年8月生まれの子       |
|        | 3歳児                      | 15日(木) 13:15~14:00               | 平成16年1月生まれの子       |
|        | 2歳半歯科                    | 22日(木) 13:15~14:00               | 平成16年8月生まれの子       |

|        |          |                    |                    |
|--------|----------|--------------------|--------------------|
| ●乳幼児教室 | 教室名      | 日時                 | 対象児                |
|        | ついでくるクラブ | 22日(木) 9:30~11:00  | 双子・三つ子を妊娠中または育児中の方 |
|        | 赤ちゃん教室   | 28日(水) 13:20~15:00 | 平成18年12月生まれの子      |



## 書道自主グループ会員募集

- 活動日 毎月第2・4水曜日
- 時 間 午後7時~9時
- 場 所 中央公民館
- 対 象 村内在住の方(5人程度)
- 会 費 1,600円/月
- 申し込み・問合せ 本田政治さん(☎287-1503)

## 「キッドビクスクラブ」会員募集

- 活動日 毎月第1・2・3火曜日
- 時 間 午前10時30分~正午
- 場 所 村内各コミュニティセンター
- 定 員 先着40人
- 内 容 キッドビクス、ヨガなど
- 会 費 2,500円/月
- その他 託児サービスがあります。
- 申し込み・問合せ 坂井恵美子さん(☎287-3396)

## 生きがいデイサービス参加者募集

NPO法人「楽楽茶の間」の協力の下、健康体操やレクリエーションを通して、楽しく仲間づくりをしませんか。

### ■日 程 等

| 期 日      | 場 所           |
|----------|---------------|
| 3月1日(木)  | 船 場 集 会 所     |
| 3月6日(火)  | 真崎コミュニティセンター  |
| 3月9日(金)  | 舟石川コミュニティセンター |
| 3月12日(月) | 白方コミュニティセンター  |
| 3月15日(木) | 石神コミュニティセンター  |
| 3月19日(月) | 豊 白 集 会 所     |
| 3月26日(月) | 村松コミュニティセンター  |

- 時 間 午前9時30分~午後3時
- 対 象 村内在住の65歳以上の方
- 内 容 健康体操、レクリエーションなど
- 参加費 350円/回
- 問 合 せ 東海村地域包括支援センター(☎287-2516)

## 普通救命講習会参加者募集

- 日 時 3月11日(日) 午前9時~正午
- 場 所 消防庁舎(会議室)
- 定 員 先着20人(最少催行人員5人)
- 内 容 心肺蘇生法、AED(自動体外式除細動器)の取り扱い、止血法等(実技主体)
- 参加費 無料
- 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予約制保育サービス(無料)があります。④普通救命講習修了証を交付されてから、2年が経過している方もご参加ください(修了証を持参してください)。⑤職場・サークルなどで、5人以上集まればいつでも開催します。
- 申し込み・問合せ 3月9日(金)までに、消防署救急救助係(☎282-2038)へ申し込みください。

## 2級技能士の受験資格を取得しませんか? 水戸建築高等職業訓練校訓練生募集

職場で建築大工職として働きながら3年間就学することで、2級技能士の受験資格を得ることができます。なお、卒業試験に合格すると、学科試験が免除されます。

- 訓練日 毎週火・金曜日
- 時 間 午後6時30分~9時30分
- 対 象 中学校、高等学校、専門学校を卒業(卒業見込みを含む)し、水戸市周辺の事業所に建築大工職として就職(就職見込みを含む)している方
- 授業料 6万円/年
- 申し込み 4月13日(金)までに、所定の申込書に必要事項を記入し、事業主を経由の上、水戸建築高等職業訓練校(水戸市三の丸3-14-10)へ申し込みください。
- 問 合 せ 水戸建築高等職業訓練校(☎226-0405)、水戸市商工課(☎224-1111 内線516)

## 電話加入権を公売します

- 期 日 3月6日(火)
- 時 間 午前9時50分受け付け開始
- 場 所 常陸太田合同庁舎(常陸太田市山下町4119)
- その他 ①公売が中止になる場合がありますので、入札前日に公売実施の有無を電話で確認してください。②電話局との契約変更手続きは、加入権の購入者が行ってください。
- 問合せ 常陸太田県税事務所収税課(☎0294-80-3314)

## 講演会「東海村の古墳」開催

- 村では、昭和42年から46年まで調査が行われた須和間遺跡から、平成17年に調査が行われた真崎古墳群まで、数多くの調査を行ってきました。これらの結果を基に講演会を開催します。
- 日 時 3月6日(火) 午後6時～7時30分
  - 場 所 東海文化センター
  - 内 容 演題…「東海村の古墳」 講師…茂木雅博さん(茨城大学人文学部教授)
  - 問合せ 教育委員会社会教育課文化・スポーツ振興係(内線1423)

## 東海自由空間vol.6～あなたも私も出演者～

- 「民族楽器の響き」をテーマに、地域の文化愛好者が出演するステージを開催します。二胡やケーナ、箏、オカリナなど多彩な楽器が美しい音色を奏でますので、ぜひご来場ください。
- 日 時 3月4日(日) 午後2時開演
  - 場 所 東海文化センター
  - 出演者 リトルカンパネラ、二胡を楽しむ会、ケーナサークル・マユ、アロハ イーストシー、成田功三、万丈童子、東海オカリナクラブ
  - 入 場 料 無料
  - その他 託児サービス(1,000円/人)がありますので、2月25日(日)までに申し込みください。
  - 申し込み・問合せ (財)東海村文化・スポーツ振興財団(東海文化センター内 ☎282-8511)

## イトセトラ

## 窓口の業務時間を延長します

- 村では、転入・転出などの手続きが多い3月から5月までの3か月間、住民異動の関係課を中心に、窓口の業務時間を延長します。
- 実施日 3月5日(月)から5月28日(月)までの毎週月曜日 ※4月30日(月)は休日のため、5月1日(火)に振り替えとなります。
  - 延長時間 午後7時まで
  - 実施課および取り扱い業務  
行政棟1階

| 実施課   | 取り扱い業務   |
|-------|--|
| 住 民 課 | 住民登録(転出・転入等)、印鑑登録、外国人登録に関する手続き、各種証明書・許可書の発行(電子証明書等一部発行できないものがあります) |
| 保健年金課 | 国民健康保険、国民年金、老人保健、医療福祉(マル福制度等)、母子健康手帳の交付等                           |
| 社会福祉課 | 保育所入退所、児童手当、児童扶養手当、一時保育サービス申請等                                     |

議会棟1階

| 実施課   | 取り扱い業務  |
|-------|---|
| 水 道 課 | 水道の給水開始・中止の手続き、上下水道料金の支払い(下水道料金のみの取り扱いはできません) |

- 問合せ 福祉部住民課(内線1121)、福祉部保健年金課(内線1131)、福祉部社会福祉課(内線1168)、建設水道部水道課(内線1151)

## 教育ローンと利子補給制度

茨城県および県内の市町村、中央労働金庫の出資によって設立されている(財)茨城県勤労者育英基金では、労働金庫の低利な教育ローンの利用者に、一定の利子補給を行っています。

### ろうきんの教育ローン

- 融資額 最高500万円(中央労働金庫に出資のある団体会員の方は1,000万円まで) 一括融資または分割融資
- 金利 年1.9%～2.4%(固定金利、特別金利。利率は平成19年2月1日現在。保証料は個人負担)
- 返済期間 15年以内(在学中の元金返済据え置き可能)
- 保証 茨城県勤労者信用基金協会の保証

### 育英基金の利子補給制度

子どもの在学中(最長4年)、子ども1人当たり100万円(1世帯当たり300万円)までの融資に対し、年1%の利子補給を受けることが可能です。

### 申し込み・問合せ

(財)茨城県勤労者育英基金(☎231-0235)、中央労働金庫大みか支店(☎0294-53-1818)

## 墨彩会・勝田墨遊会水墨画展

- 期 間 3月1日(木)～13日(火)
- 時 間 午前10時～午後4時
- 場 所 テクノ交流館リコッティ
- 問合せ 野沢詳子さん(東海墨彩会 ☎282-1421)

## 特定疾患患者等・精神障がい者の医療費助成について

村では、①特定疾患の治療を受けている方(一般特定疾患医療受給者証の交付を受け、自己負担のある方)②関節リウマチの治療を受けている方③精神疾患の治療を受けている方(精神障害者保健福祉手帳、または自立支援医療受給者証の交付を受けている方)——を対象に、医療費の自己負担分の一部を、月額4,000円を上限として助成します。

■**申し込み・問合せ** 3月1日(木)から30日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)の午前8時30分

から午後5時15分まで(午後0時15分から1時までを除く)に、①申請書②平成18年9月から平成19年2月までに受診した医療機関の領収書③振り込み口座番号を確認できる通帳またはカード④特定疾患の方は受給者証、精神疾患の方は精神障害者手帳または自己負担上限額管理票——を持参の上、特定疾患および関節リウマチの方は保健センター(☎282-2797)へ、精神疾患の方は福祉部社会福祉課障がい福祉係(内線1136)へ申し込みください。

## 3月1日から7日は全国防災予防運動週間

3月1日(木)から7日(水)までは、春季全国火災予防運動週間です。①家の周りに燃えやすいものを置かない②寝たばこや、たばこの投げ捨てをしない③火を使うときは、その場を離れない④風の強いときにたき火をしない⑤火遊びをしない⑥電気器具は正しく使い、たこ足配線をしない⑦ストーブに燃えやすいものを近づけない——などを守り、火の用心を心掛けましょう。

■**問合せ** 消防本部予防課(☎282-2038)

## 歩行者は必ずボタンを押して!

JR東海駅東口交差点(テクノ交流館リコッティ前)の信号機は、歩行者に優しく、安心感のある歩車道分離型信号機に変わりました。歩車道分離型信号機とは、横断歩行者と車両の混合交差を極力少なくすることにより、横断歩行者の安全を優先する信号機です。歩行者は、必ずボタンを押して、歩行者用信号機が青色になったことを確認した後、横断してください。

■**問合せ** 経済環境部環境政策課生活安全係(内線1455)

## 傍 聴 席

### 平成19年第1回東海村議会定例会開催

| 期 日      | 開会時間  | 議 事     |
|----------|-------|---------|
| 3月1日(木)  | 午前10時 | 議案上程    |
| 3月8日(木)  | 午前10時 | 代表質問    |
| 3月9日(金)  | 午前10時 | 代表・一般質問 |
| 3月12日(月) | 午前10時 | 一般質問    |
| 3月23日(金) | 午前10時 | 議案審議    |

### 問 合 せ

議会事務局(内線1281)

## となりのまちから イベントガイド

### 笠間市 ● 第3回クールシュヴェール国際音楽アカデミー in かさま

世界最高峰の講師によるピアノ、バイオリンのレッスンの一部を公開するとともに、講師や参加者によるコンサートを開催します。

◆**期 間** 3月25日(日)～4月3日(火)

◆**場 所** 茨城県教育研修センター(笠間市平町1410)

◆**問 合 せ** クールシュヴェール国際音楽アカデミー in かさま実行委員会(笠間市教育委員会内 ☎0296-77-1101 FAX0296-72-7833)

## 東海村農業委員会委員一般選挙

■**投票日** 3月18日(日)

■**告示日** 3月13日(火)

### 立候補予定者説明会

■**日 時** 2月28日(水) 午前9時

■**場 所** 役場議会棟1階101会議室

### 立候補届出書類等事前審査

■**日 時** 3月7日(水) 午前10時

■**場 所** 役場議会棟1階101会議室

### 立候補届出の受け付け

■**期 日** 3月13日(火)

■**時 間** 午前8時30分～午後5時

### 問 合 せ

東海村選挙管理委員会(企画総務部総務課内内線1312)

## 3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 |
|--------|----------------------------|-------|-------------------|-----|
| 2日(金)  | 発電所事業報告とコンサートの夕べ           | 18:30 | 日本原子力発電株式会社       | 招待者 |
| 4日(日)  | 東海自由空間vol.6<br>～あなたも私も出演者～ | 14:00 | (財)東海村文化・スポーツ振興財団 | 無料  |
| 18日(日) | 東海村吹奏楽団第1回演奏会              | 14:00 | (財)東海村文化・スポーツ振興財団 | 無料  |
| 21日(水) | バレエ発表会                     | 未定    | 泉が森バレエクラブ         | 無料  |
| 25日(日) | 第25回定期演奏会                  | 13:30 | 東海村少年少女合唱団        | 無料  |

| 資源物   | (単位:日)        | 燃えないごみ・粗大ごみ・有害ごみ   | (単位:日)         |
|---|---------------|--|----------------|
| 真崎・船場・舟石川中丸・外宿2・照沼・原子力機構太田                    | 1・8<br>15・23  | 押延・須和間・船場・原子力機構荒谷台<br>竹瓦・内宿1・内宿2                             | 7・28<br>1・15   |
| 白方・緑ヶ丘・原子力機構長堀1・原子力機構長堀2・須和間・原子力機構荒谷台・原子力機構箕輪 | 2・9<br>16・26  | 真崎・権現山寮・真砂寮<br>原子力機構長堀1・原子力機構長堀2・長堀寮・舟石川3・原電滝坂・石橋向住宅・外宿1・外宿2 | 2・16<br>5・19   |
| 舟石川1・外宿1・宿・押延・岡・原子力機構百塚                       | 5・12<br>19・27 | 緑ヶ丘・南台<br>百塚・豊岡・亀下・豊白  | 6・20<br>14・28  |
| 内宿1・百塚・内宿2・亀下・豊岡・竹瓦                           | 6・13<br>20・28 | 白方・岡・原子力機構百塚<br>舟石川1   | 9・23<br>8・22   |
| 舟石川2・南台・舟石川3・豊白・川根・原電滝坂                       | 7・14<br>22・29 | 原子力機構太田・原子力機構箕輪・宿・川根・照沼<br>舟石川2・舟石川中丸                        | 13・27<br>12・26 |

※収集日数は各地域に委ねています。なお、資源物は収集日当日の朝7時から8時30分までに出示してください。

| 燃えるごみ |   |
|-------|---|
| 月・木曜日 | 真崎・白方・宿・岡・原子力機構太田・原子力機構箕輪・原子力機構百塚・原子力機構荒谷台・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     |
| 火・金曜日 | 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1・原子力機構長堀2・長堀寮・原電滝坂・石橋向住宅・外宿1・外宿2・船場・竹瓦・内宿1・内宿2 |

## げんきアップ通信 59

寒いからといって家の中ばかりにいて、運動不足になっていませんか？  
今月は「ウォーキング」についてのお話です。

ウォーキングは有酸素運動の代表格です。ウォーキングをすると、体内に酸素を取り込むとともに、血糖や脂肪をじつくりと燃やしてエネルギーを消費します。その効果はさまざまですが、主なものとしては、血行が良くなり、筋肉への糖の取り込みを促進することにより、高血圧や糖尿病、高脂血症などの改善や予防が期待できます。また、気持ちよく汗をかくことで気分転換ができるなど、ストレス解消にも役立ちます。

ウォーキングをする際のポイントは、①頭を上げて、背筋を伸ばして歩く②ひしをやや曲げ、腕を意識的に大きく振る③かかとでしっかりと踏み込んでつま先でけり出す——の3点です。

歩く速度は、初めは軽く感じられる程度で、徐々に無理しない程度に速度を上げていきますが、ペースが速ければ良いというものではありません。ウォーキングに最適な速度は、話をしながら楽しく歩けるペースです。

ウォーキング前後の脈拍数を測り、中高年の場合、30拍ほど脈拍が上がったぐらいがちょうど良い速度です。ウォーキングの途中、きついと感じた場合は、無理をしないで速度を緩め、脈拍を測ってみるのもいいですね。

ウォーキングをする時間帯に特に決まりはありませんが、糖尿病の方は、血糖値が上がる食後1時間から2時間後に20分間ぐらい歩くのが効果的です。

ウォーキングは毎日少しずつでも、継続することが大切です。継続させるためには、万歩計をつけて目標を持ったり、仲間を誘ってお互いに刺激し合ったりするのもいいかもしれません。

また、忙しくて時間が取れない場合は、スーパリーや駅、職場ではエレベーターを使わず、階段を利

用したり、車を遠くの駐車場に止めたりするなど、工夫をすることで自然とウォーキングをする場面が増えます。

ウォーキングの良いところは、いつでもどこでも誰でも自由に組み立てるところです。ウォーキング中やその前後にも水分補給やストレッチを行い、けがや事故の予防に心掛けましょう。また、体調が悪いときは、無理をせず中止してください。膝などに疾患のある方は主治医に相談してから行ってください。

### みんなですこやかウォーキング

歩く楽しさを実感してみませんか。ぜひ、ご参加ください。

- ▼期 日 3月14日(水)
- ▼時 間 午前10時から
- ▼場 所 総合福祉センター 周回ヘルスロードDコース (5・1キロメートル)
- ▼参加費 無料
- ▼その他 ①当日9時30分から正面玄関で受け付け開始
- ②雨天時は中止

●問合せ 保健センター(☎282局2797)

# さわやかインタビュー

Vol.178



荻藤 幸 さん

(村松北)

今月のさわやかインタビューは、(社福 親和会南台保育園に勤務している荻藤幸さん(28歳)に登場してもらいました。

すべてのクラスのサポート役として忙しい毎日を送っているという幸さん。「子どもたちはそれぞれ個性があつて、対応は難しいけれど、寝返りや着替え、走ることや縄跳びなど、段階的に少しずつできるようになっていく成長ぶりを間近に見ていると、とてもうれしくなります」と、日ごろから子どもたちを温かく見守っているそうです。また、毎週火曜日は子育て支援を担当し、お母さんたちのリフレッシュや子育てについてお母さん同士が相談できる場を提供している、好評を博しているとか。

そんな幸さんのリフレッシュ法は、休日に友達と買い物やおしゃべりを楽しむこと。「今後も笑顔と元気を絶やさずに、子どもたちとのコミュニケーションを大切にしていきたい」と、さわやかな笑顔で話してくれました。



ふるさと歴訪  
歴史を再発見

新たな茨城県指定文化財

## 願船寺「聖徳太子絵伝」

日本民俗学会員

藤田 雅一



願船寺(石神外宿)の『絹本着色聖徳太子絵伝』が、平成18年11月16日に茨城県有形文化財に指定されました。このほか村内の茨城県指定文化財には、平成6年に指定された『人物埴輪』(村教育委員会所有)があります。

『絹本着色聖徳太子絵伝』の絹本着色とは、絹の布地に彩色で描かれたもの、聖徳太子絵伝とは、聖徳太子の一生を絵で描いたものという意味です。絵伝には、巻物仕立てで太子の一生

を詳細に描くものと、一幅の画面の中に主要なエピソードを描く略絵伝と称するものがあります。願船寺の絵伝は、後者で聖徳太子の4つのエピソードを描いています。

絵伝下部の左側に、太子が2歳のときに東に向かつて南無仏を唱え合掌したという「南無仏太子像」が描かれ、右側に12歳のときに仏教の師である日羅が高句麗に帰国する場面が描かれています。画面の中央には、太子16歳のときの姿が大きく描かれています。髪を美豆良に結び、柄香炉を持っていきます。太子の父、用明天皇の病氣平癒を祈った姿で「孝養像」といいます。絵伝上部には、太子35歳のとき、仏典の一つである勝鬘經を講義する「講讚図」が表れています。この像や「孝養像」の周囲には、蘇我馬子・小野妹子・日羅・恵慈ら関係者が描かれています。

寺伝によると、創建当初は天台宗であったが、ある時、寺の庭に16歳の聖徳太子が現れて、「稲田に親鸞という立派な僧侶がいるから弟子になりなさい」と言つて姿を消し、そこで稲田を訪れ、親鸞の弟子となったと伝えられています。願船寺は浄土真宗関東二十四輩旧跡の一つであり、宗祖親鸞を導いた聖徳太子をあつく信仰の対象としてきました。

絵伝は、室町時代前期の作とされ、長い年数を経たため、退色した太子の姿しか見えませんが、数百年の間、多くの人々が、この絵伝を通して信仰を培い、この絵伝を守り通してきたことを感ずることが出来ます。これこそが文化財の醍醐味といえるでしょう。

〈東海村ホームページアドレス〉

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



「広報とうかい」は、環境に配慮して「大豆油インキ」と「古紙配合率100%再生紙」を使用しています。