

広報とうかい お知らせ版 人・自然・文化が響き合うまち Tokai

March [No.192]

3・25

Bi-monthly Magazine
for The People of Tokai

2008年[平成20年]



真崎地区で「ワクワクFoodフェスティバル2008」 みんなで楽しく、食べて話して地域づくり

真崎地区委員会主催の「ワクワクFoodフェスティバル2008」が3月15日、真崎コミュニティセンターで開催されました。みんなと一緒に食べることを通して地域のつながりを親密にしていこうと、「真崎商店会」や村松小学校の協力もあって実現したこの祭り——会場では、多くの友達・家族連れがチョコレートフォンデュや豚肉の炭火焼き、コロッケ等の手作り料理に舌鼓を打ちつつ、併設の「げんごうな食事を考えるコーナー」で健康チェックを受けたりもしながら、終日ひっきりなしに談笑…。来場者にとっては、何かと「口」が大活躍する一日になったようでした。

Contents [情報満載]

- 4月から新たに「消費生活センター」を設置、DV相談・就労相談は村民相談室へ… 2
- 募集／茨城県警察官、自衛隊幹部候補生、子育て支援「カンガルーサークル」会員… 2
- エトセトラ／福祉サービス利用券を発行、児童扶養手当の一部支給停止に伴う手続き、(国保)一般・脳ドック助成、JCO事故健康診断… 6
- げんきアップ通信／減量する食事のコツ… 9
- 第20回「東海さくらまつり」を4月1日から開催… 10



2月の村内交通事故発生状況

	発生件数	死者数	負傷者数
2月中の件数	20	0	30
1月からの累計	46	0	63
前年との比較	+9	±0	+13

役場の電話番号 ☎ 282-1711 (代表) クアツプ / Mar.

清掃センターからのお知らせ

- 指定ごみ袋が改良されました。今までは破れやすい袋だったため、皆さんにはご不便をお掛けしましたが、新しく丈夫になった指定ごみ袋が東海村指定ごみ袋販売店で購入できるようになりました。
- 4月から、空き缶・スプレー缶・乾電池・蛍光灯は資源物ステーションの「専用回収容器」へ入れてください。
- 清掃センターでは4月から毎月1回(第3日曜日の午前8時30分～正午)、資源物等の搬入受け付けを開始します。
- 清掃センターでは、4月から昼休み時間帯(祝日を除く月曜日から金曜日までの正午～午後1時)におけるごみの搬入受け付けを開始します。
- 3月10日前後に配布済みの「平成20年度東海村資源物・ごみの出し方一覧表」「平成20年度東海村資源物・ごみ収集日割表」について、英語版が必要な方はお問い合わせください。
- 問合せ 経済環境部ごみゼロ推進課(☎ 282-7289)

組織改編に伴い

4月から「消費生活センター」を設置

村では、さまざまな悪質商法の被害など消費生活に関する苦情・相談を受けるため、4月1日から、「村民相談室」(役場行政棟2階)内に、「消費生活センター」を設置します。

村ではこれまでも、役場4階の会議室に、専門相談員を配置した「消費生活相談コーナー」を設置していましたが、悪質商法の多発化・複雑化や食の衛生面の問題など、「消費者」や「生活者」を取り巻く問題に、より身近なところで対応することを目的に、機能を強化したセンターを常設することにしました。

このセンターには、月曜日から金曜日までの毎日、午前9時から午後4時まで相談員が常駐し、面談(個室)または電話相談を受け付けます。「こんな被害にあった」「もしかして悪質商法ではないか」などとお悩みの方は、一人で悩まずにお気軽にご相談ください。



- 問合せ 消費生活センター(総務部自治推進課村民相談室内 ☎287-0858) ※3月31日(月)までは、経済環境部経済課商工観光担当(内線1438)へご相談ください。

募集

テニスダブルス大会参加者募集

- 日時 5月11日(日)・18日(日)、午前9時試合開始 ※予備日…5月25日(日)
- 場所 村テニスコート
- 対象 村内在住・在勤の方
- 種目 一般男子ダブルス(Ⅰ・Ⅱ部)、一般女子ダブルス(Ⅰ・Ⅱ部)、壮年男子ダブルス(昭和37年12月31日以前に生まれた方)
- 参加費 3,000円/組
- 申し込み 4月19日(土)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、村テニスコートクラブハウス(☎282-8571)へ申し込みください。
- 問合せ 濱口和彦さん(☎287-8021)

村民相談

DV相談、ニート・フリーターの就労相談は村民相談室へ

村民相談室では、配偶者等からの暴力や電話・ファクシミリ・電子メール・言葉・文字による脅迫行為等(DV)に対する相談のほか、ニートやフリーターと呼ばれる方々への就労支援を行っています。ご本人だけでなく、ご家族からの相談にも応じますので、村民相談室へお気軽にご相談ください。

- 問合せ 総務部自治推進課村民相談室(役場行政棟2階 内線1275)

4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	
期日	病医院名	電話番号
6日(日)	尾形クリニック	282-4781
13日(日)	村立東海病院	282-2188
20日(日)	武藤小児クリニック	282-7722
27日(日)	村立東海病院	282-2188
29日(火)	茨城東病院	282-1151
救急医療機関をお探しのときは…	電話番号	
	茨城県救急医療情報コントロールセンター (毎日・24時間対応)	241-4199
茨城子ども救急電話相談(毎日・午後6時30分～10時30分)	254-9900	
電話番号	#8000(プッシュ回線用加入電話、携帯電話NTTDoCoMo・KDDI・SoftBank)	

4月の各種相談

場所	心配ごと相談所(総合福祉センター「絆」内)	
問合せ	社会福祉協議会(☎282-2804)	
相談日	時間	相談種別
4日(金)	10:00～14:00 (弁護士相談は正午まで)	心配ごと相談・人権相談(弁護士相談 ※当日受け付け)
11日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談 行政相談・人権相談
18日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談 行政相談・人権相談
25日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談 ・人権相談
毎週月・水曜日	13:30～15:00	心配ごとと電話相談 (☎282-0917)

「健康太極拳教室」参加者募集

気功太極拳を学び、健康に役立ててみませんか?

- 活動日 毎週木曜日(4月3日から)
- 時間 午後7時～9時
- 場所 総合体育館(格技場)
- 定員 先着15人
- 参加費 1,600円/月(60歳以上は1,100円/月)
- 申し込み・問合せ 4月3日(木)から高野千夏子さん(東海村太極の会 ☎287-1938)へ申し込みください。

効果を実感!楽しく筋トレしてみませんか?

らくらく筋トレ教室

- 日時 5月9日から8月1日までの毎週火・金曜日(全25回) 午後1時30分～3時30分
- 対象 村内在住の65歳以上の方
- 内容 身体機能の維持・向上を目的としたマシン等を用いた筋力運動や体力チェック、ストレッチ、音楽に合わせたリズム体操などを行います。

メタボリックシンドローム予防の筋トレ教室

- 日時 5月9日から8月1日までの毎週火・金曜日(全25回) 午前9時30分～11時30分
- 対象 村内在住の40歳以上65歳未満で、医師などから運動を勧められている方
- 内容 内臓脂肪の解消を目的とした筋力運動や体力チェック、ストレッチ、有酸素運動、バランスボールなどを行います。

場所

総合福祉センター「絆」(筋力トレーニング室)

定員

各15人 ※申し込み多数の場合は抽選となります(初参加の方を優先します)。

参加費

各教室とも7,500円/25回

その他

4月23日(水)の午後1時30分から、保健師等による参加確認を含めた説明会を行います。

申し込み

4月7日(月)までに保健センター(☎282-2797)へ申し込みください。

茨城県警察官を募集します

■試験日等

区分	選考方法	期日
第1次試験	教養試験、論文試験、身体・体力検査	5月11日(日)
第2次試験	適性検査、身体精密検査	6月14日(土)または15日(日)
	口述試験	6月16日(月)から18日(水)までの指定日

■受験資格 昭和54年4月2日以降に生まれ、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した方または平成21年3月31日までに卒業見込みの方、人事委員会が大卒同等と認める方。※次の身体基準を満たす場合に限る。

男性	身長160cm以上、体重47kg以上、胸囲78cm以上	両眼とも裸眼視力0.6以上または矯正視力1.0以上、色覚が正常であること
女性	身長155cm以上、体重45kg以上	

■採用人数 男性65人、女性3人

■申し込み・問合せ 4月15日(火)までに、ひたちなか西警察署警務係(☎272-0110)へ申し込みください。

参加費
無料

楽しく筋トレ!ステップエクササイズ参加者募集

■期日 ①4月14日(月) ②4月28日(月)
③5月12日(月) ④5月26日(月) ⑤6月6日(金)
⑥6月30日(月) ⑦7月14日(月)

■時間 午前10時45分～11時30分

■場所 総合福祉センター「絆」

■対象 村内在住の20歳以上40歳未満の方(35人)

■講師 綿引晴子さん(エアロビクスインストラクター)

■その他 ①申し込み多数の場合は抽選となります(保健センターが開催する健康教室に初参加またはステップエクササイズ初心者の方を優先します)。②予約制の無料保育サービスがあります(30人まで)。

■申し込み・問合せ 4月3日(木)までに保健センター(☎282-2797)へ申し込みください。



4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	相談名	日時	
	母子健康相談 (乳幼児身体測定、育児相談)	11日(金)	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)	11日(金)	9:30～11:00 13:00～14:00
●乳幼児健診	健診名	日時	対象児
	乳児	9日(水) 13:15～14:00	平成19年11月生まれの子
	1歳6か月児	16日(水) 13:15～14:00	平成18年9月生まれの子
	3歳児	23日(水) 13:15～14:00	平成17年2月生まれの子
	2歳半歯科	15日(火) 13:15～14:00	平成17年9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	2日(水) 13:20～15:00	平成20年1月生まれの子
	ついでくるクラブ	15日(火) 9:30～11:00	双子・三つ子を妊娠中または育児中の方

東海村身体障害者福祉協議会で会員を募集

東海村身体障害者福祉協議会は、社会参加と親善を目的として組織化された身体障がい者の団体です。1人でも多くの皆さんの入会をお待ちしています。

- 対 象 村内在住の身体に障がいがある方
- 活動内容 研修会・懇親会の開催、機能回復訓練・スポーツ大会・各福祉の集いへの参加など。
- 会 費 1,000円/年
- 申し込み・問合せ 社会福祉法人東海村社会福祉協議会(☎282-2804)

「ふれあい型食事サービス事業」配送ボランティア募集

社会福祉協議会所有の自動車(公用車)で総合福祉センター「絆」から自治集会所等へ食事を配送する、多くの男性が活躍中のボランティアです。地域活動の“始めの一歩”として皆さんも参加しませんか。

- 活動日時 毎週水曜日(4月から開始) 午前10時30分～午後0時30分 ※毎週の配送ができない方でも申し込みは可能です。
- 対 象 おおむね67歳までで、普通自動車を運転できる方(公用車の運転は70歳まで)
- 申し込み・問合せ 社会福祉法人東海村社会福祉協議会(☎282-2804)

「茨城わくわく学園・生きがい創造課程」受講者募集

高齢者の仲間づくりや、生きがいと健康づくりの場を提供する講座です。

- 期 間 5月から平成21年2月まで
- 場 所 中央校…茨城県総合福祉会館(水戸市千波町1918)ほか 鹿行校…潮来市中央公民館(潮来市日の出3-11)
- 対 象 県内在住のおおむね60歳以上の方
- 講座内容

共通講座	一般教養	8日間(28時間)
選択講座	中央校 歴史・絵画・陶芸・園芸 から1科目選択	18日間(72時間)
	鹿行校 歴史・絵画・陶芸から 1科目選択	18日間(72時間)

※共通講座と選択講座(中央校または鹿行校のいずれかの科目を1科目選択)の合計26日間(100時間)で構成されます。

- 受講料 4,000円/人(わくわく事業推進サポーターは2,000円/人)
- 申し込み・問合せ 4月1日(火)から18日(金)(当日消印有効)までに、福祉部介護福祉課に備え付けの用紙に必要事項を記入の上、社会福祉法人茨城県社会福祉協議会茨城わくわくセンター(〒310-8586 水戸市千波町1918 茨城県総合福祉会館内 ☎243-8989 FAX244-4652)へ郵送またはファクシミリで申し込みください。



「母と子のサロン」実行委員募集

青少年育成東海村民会議では、母親とその子(0歳)が楽しく遊びながら、心豊かな子育てを目指すためのサポート事業「母と子のサロン」の平成20年度実行委員を募集します。

- 対 象 村内在住で、乳児と接することが好きな20歳以上のボランティアとして活動できる方
- 活動内容 企画・運営
- 申し込み・問合せ 4月10日(木)までに、青少年育成東海村民会議事務局(青少年センター内 ☎282-7049)へ申し込みください。

東海村おもちゃランド前期参加者募集

“障がいのある子もない子も、子どもは子ども”。みんなと一緒に、歌や季節の遊びで元気に活動しませんか?

- 日 時 4月から9月まで(8月を除く)の第4火曜日 午前10時～正午
- 場 所 総合福祉センター「絆」
- 対 象 村内在住のおおむね1歳6か月以上の幼児とその保護者
- 定 員 40組(申し込み多数の場合は抽選)
- 申し込み・問合せ 4月4日(金)までに、社会福祉法人東海村社会福祉協議会(☎282-2804)へ直接申し込みください。

自衛隊一般・技術幹部候補生募集

- 対象** 平成21年4月1日現在で①22歳以上26歳未満②20歳以上22歳未満の大学卒業生③28歳未満の学校教育法による大学院修士課程修了者——のいずれかに該当する方。
- 募集区分** 一般幹部候補生／一般要員…陸上・海上・航空自衛隊、音楽要員…航空自衛隊、飛行要員…海上・航空自衛隊 **技術幹部候補生**／海上自衛隊(対象③)に該当する理学または工学課程修了者に限る)
- 試験日** 5月17日(土)・18日(日) ※18日は飛行要員のみ。
- 申し込み・問合せ** 4月1日(火)から5月12日(月)までに、自衛隊茨城地方協力本部水戸募集案内所(☎226-9294)へ申し込みください。

4月の健康体操参加者募集

時 間	午前9時30分～11時	
問 合 せ	保健センター(☎282-2797)	
●はつらつ健康体操(チューブ体操、ストレッチ体操など)		
対象	期 日	場 所
村内在住で65歳以上の方	7日(月)	中丸コミュニティセンター
	11日(金)	舟石川コミュニティセンター
	18日(金)	真崎コミュニティセンター
	25日(金)	白方コミュニティセンター
●エンジョイ・ヘルスアップ(ストレッチ体操、ヨガなど)		
対象	期 日	場 所
村内在住で40歳以上65歳未満の方	10日(木)	総合福祉センター「絆」
	17日(木)	総合福祉センター「絆」
	24日(木)	総合福祉センター「絆」

参加費
無料

子育て支援「カンガルーサークル」会員募集

- 年齢や季節に合わせて親子で楽しく過ごしなが
ら、子どもたちの交流と保護者同士の子育て
の輪を広げる「カンガルーサークル(春グル
ープ)」に参加しませんか。
- 期 日** 5月13日から7月17日までの毎週
火曜日または木曜日 ※各曜日とも全10回
 - 時 間** 午前10時から11時15分まで
 - 場 所** 百塚保育所
 - 対 象** 平成19年4月～10月生まれの乳児
とその保護者 ※各曜日とも先着25組
 - 申し込み** 4月17日(木)の午前10時から午
後3時まで(正午から午後1時までを除く)
に、白方コミュニティセンター(和室)で受け
付けを行います。
 - 問 合 せ** 地域子育て支援セン
ター(百塚保育所内 ☎270-5660)



子育て支援「こどもの森親子ランド」会員募集

- ふれあい遊びやリトミックなどの活動を行う
「こどもの森親子ランド(前期)」に参加しませんか。
- 期 日** 原則として5月から9月までの毎月
第2木曜日または第3木曜日
 - 時 間** 午前9時30分～11時
 - 場 所** サンフラワーこどもの森保育園
 - 対 象** **第2木曜日(先着20組)**…0歳児(平
成19年6月～12月生まれの乳児)とその保護者
第3木曜日(先着20組)…1歳児(平成18年4月
～平成19年5月生まれの幼児)とその保護者
 - 参加費** 1組500円(初回参加時に一括納
入)。※乳幼児が2人以上の組(親子等)は1
組750円となります。
 - 申し込み・問合せ** 0歳児は4月14日(月)、1
歳児は4月15日(火)のそれぞれ午前10時以降
に、社会福祉法人孝友会サンフラ
ワーこどもの森保育園(☎287-7111)
へ電話で申し込みください。



参加費
無料

子育て支援「ポランサークル」会員募集

- 園児と一緒に、リズム遊びや屋外での活動な
どを行う「ポランサークル」に参加しませんか。
- 期 日** 原則として5月から平成21年2月
までの毎週水曜日または金曜日
 - 時 間** **水曜日**…午前9時30分～11時 **金
曜日**…午前9時15分～10時30分(金曜日はリズ
ム遊びのみ)
 - 場 所** チューリップ保育園
 - 対 象** **第1・第3水曜日(先着15組)**…1
歳児(平成18年4月～平成19年3月生まれの
幼児)とその保護者 **第2・第4水曜日(先着
15組)**…2歳児(平成17年4月～平成18年3
月生まれの幼児)とその保護者 **金曜日**…1
歳児～5歳児(平成14年4月～平成19年3月
生まれの幼児)とその保護者
 - 申し込み・問合せ** 4月14日(月)から18日
(金)までの午前9時30分～正午
に、電話で社会福祉法人こばと会
チューリップ保育園(☎282-3158)
へ申し込みください。※金曜日の
みの申し込みは不要です。



参加費
無料

子育て支援「ピーターパンサークル」会員募集

- 遊びやリズム体操を通して、子ども同士のふ
れあいや、保護者同士の交流を深める「ピーター
パンサークル(前期)」に参加しませんか。
- 期 日** 原則として5月から9月までの毎
週火曜日～金曜日の各曜日
 - 時 間** 午前9時45分～11時30分
 - 場 所** おおぞら保育園
 - 対 象** **火曜日または水曜日(先着50組)**
…1歳児(平成18年4月～平成19年3月生
まれの幼児)とその保護者 **木曜日または金曜
日(先着50組)**…2歳児(平成17年4月～平成
18年3月生まれの幼児)とその保護者
 - 申し込み・問合せ** 1歳児は4月15日(火)、
2歳児は4月16日(水)のそれぞれ午前10時
以降に、社会福祉法人淑徳会
おおぞら保育園(☎287-3535)へ
出向き申し込みください。※定
員になるまで随時受け付けを行
います。



佐藤ひろみち&井上あずみ ファミリーコンサート

子どもたちに大人気の体操のお兄さん・佐藤ひろみちと、「となりのトトロ」「天空の城ラピュタ」などの主題歌・挿入歌を歌う井上あずみによるファミリーコンサートです。

- 期 日 5月25日(日)
- 時 間 1回目…午後0時30分開場・午後1時開演
2回目…午後3時30分開場・午後4時開演
- 場 所 東海文化センター
- 入 場 料 2,500円(全席指定)
- 申し込み 往復はがきに①希望する開演時間とチケット枚数(8枚まで)②郵便番号③住所④氏名⑤電話番号——を明記の上、4月13日(日)(必着)までに、東海文化センター「ひろみち&あずみコンサート」係

(〒319-1115 東海村船場768-1)へ郵送してください。※申し込み多数の場合は抽選となりますが、チケットに残券がある場合は、4月22日(火)の午前9時から窓口販売・電話予約を行います。



- その他 ①座席は主催者側で指定します。②当選後のキャンセルはできません。③往復はがきは1人1枚に限り、④車いす席をご希望の方はその旨を明記してください。
- 問合せ 財団法人東海村文化・スポーツ振興財団(東海文化センター内 ☎282-8511)

児童扶養手当受給中の方へ

児童扶養手当を受けてから一定期間が経過した方は、平成20年4月以降、順次、手当の一部が支給停止となります。対象者へは、事前に「児童扶養手当の受給に関する重要なお知らせ」を送付しますが、下記①～⑤に該当する方は、手続きすることで支給停止になりませんので、社会福祉課で必ず手続きを取ってください。

■一部支給停止措置の対象者 児童扶養手当の認定請求後5年または児童扶養手当の支給要件該当後7年を経過した方。※平成15年4月1日現在で既に受給資格のあった方は、同年4月1日が起算日となります。ただし、手当の認定請求日に3歳未満の幼児を養育していた場合は、3歳になった翌月1日が起算日となります。

【一部支給停止とならない場合】手続きが必要です

①就業者である②自立を図るために活動中(求職等)である③身体上または精神上に障がいがある④負傷・疾病等により就業することが困難⑤幼児または親族が障がい・負傷・疾病・要介護状態等で介護する必要があり就業が困難——のいずれかに該当する方。※上記①～⑤に該当しない場合は、別途お問い合わせください。なお、実母の代わりに児童を養育している方は、この手続きは不要です。

■問合せ 福祉部社会福祉課子育て支援担当(内線1185)

妊婦健康診査受診票の交換のお願い

4月1日からの公費で行う「妊婦一般健康診査」の充実に伴い、「妊婦健康診査受診票」が新しくなります。4月1日以降に受診する場合は、現在お持ちの妊婦健康診査受診票の交換をお願いします。

■交換日時 4月1日(火)以降(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

■場 所 保健センター

■用意する物 母子健康手帳、妊婦・乳児健康診査受診票つづり(母子健康手帳と同時交付)

■問合せ 保健センター(☎282-2797)

エトセトラ

平成20年度福祉サービス利用券を発行

次の各種福祉サービスを利用する利用券の有効期限は3月31日(月)までです。平成20年度も利用を希望される方は、介護福祉課へ申し込みください。

通院時タクシー利用料金助成事業

■対象 ▽65歳以上で要介護1以上の方
▽身体の障がい程度が1級から3級までの方
▽知的障がい程度がAまたはAの方
▽精神障がい程度が1級または2級の方
▽一般特定疾患医療受給者証の交付を受けている方

■用意する物 対象要件を確認できる書類と医療機関の診察券

■その他 一般特定疾患医療受給者証の交付を受けている方は保健センター(☎282-2797)へ申し込みください。

家族介護用品購入費助成事業

■対象 ▽65歳以上で在宅の寝たきり高齢者や認知症高齢者を介護している方
▽3歳以上の身体・知的障がい者を介護している方

訪問理美容サービス事業

■対象 ▽要介護3以上の方
▽身体の障がい程度が1級または2級の方
▽65歳以上の虚弱な方で、理・美容所を利用することが困難な方

■用意する物 対象要件を確認できる物

はり、きゅう、マッサージ等施術費助成事業

■対象 ▽70歳以上の方
▽身体の障がい程度が1級または2級の方

■用意する物 対象要件を確認できる物

寝具乾燥消毒サービス事業

■対象 60歳以上の在宅の方で、寝具の衛生管理が困難な方

申し込み・問合せ

3月31日(月)以降に福祉部介護福祉課高齢支援担当(内線1164)へ申し込みください。なお、不正使用が確認された場合は、利用券を回収し、全額自己負担とさせていただきます。

「東海さくらまつり」撮影会と写真コンテスト

撮 影 会

- 日 時 4月6日(日) 午前10時～午後3時
- 集合場所 阿漕ヶ浦公園管理棟前

写 真 コ ン テ ス ト

- 日 時 5月17日(土) 午後1時から
- 場 所 中央公民館
- 応募作品 「東海さくらまつり」期間中(4月1日～20日)に、阿漕ヶ浦公園内または村内の観光地で撮影した写真(プリントサイズ：四切のみ)

- 審査員 室伏勇さん(日本写真家協会会員)
- 申し込み 5月17日(土)の午前10時から正午までに、写真裏面に題名・氏名・住所・電話番号を記載した応募票を張り付けた上で、中央公民館へお持ちください。

問 合 せ

詳しくは、各コミュニティセンターなどに備え付けの応募要領をご覧になるか、渡邊二男さん(東海村写真連盟事務局長 ☎282-7505)へお問い合わせください。

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

村では、平成20年度の土地・家屋価格等縦覧帳簿を縦覧に供します(手数料無料)。

- 縦覧期間 4月1日(火)から30日(水)まで(土・日曜日、祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分
- 縦覧場所 総務部税務課窓口(役場行政棟1階)
- 対 象 ①固定資産税の納税者(非課税対象者と免税点未満の方を除く) ②固定資産税の納税者と同居している親族 ③委任状などを持参した代理人 ※「土地価格等縦覧帳簿」を縦覧できるのは村内に土地を所有している方、「家屋価格等縦覧帳簿」を縦覧できるのは村内に家屋を所有している方に限ります。
- 用意する物 自動車運転免許証等の本人であることが確認できる物。代理の方は委任状が必要となります(法人の場合は法人代表者印を押印のこと)。
- 問 合 せ 総務部税務課資産税担当(内線1112)

国保加入者の一般・脳ドック受診料を助成

対 象	東海村国民健康保険加入者で、満20歳以上75歳未満(平成20年4月1日現在)の方 ※国民健康保険税に未納のある方を除きます。	
受診機関	一般ドック 村立東海病院、日立製作所水戸総合病院、日立総合病院、茨城県メディカルセンター ※水戸赤十字病院は助成の対象となりません(平成20年度から)。	脳ドック 聖麗メモリアル病院、日立製作所水戸総合病院、日立総合病院、ブレインピア南太田
助 成 金	経費のおよそ7割まで助成(最高3万円)	
そ の 他	①一般ドックまたは脳ドックのいずれか一方の助成となります。②40歳から74歳までの方で、村の集団検診を受診する方は助成の対象となりません。③40歳から74歳までの方は平成21年1月末日までに受診してください。④平成20年度中に75歳になられる方は誕生日の前日までに受診してください。⑤受診日は申込者と受診機関とで調整してください。⑥受診後の申請はできませんので、必ず申請してから受診してください。	
申し込み・問合せ	4月1日(火)以降に、国民健康保険証と印鑑をお持ちの上、福祉部保健年金課国保年金担当(内線1131)へ申し込みください。	

JCO事故関連健康診断のお知らせ

■日 程 等

期 日	場 所
4月12日(土)	舟石川コミュニティセンター
4月13日(日)	那珂市総合福祉センター「ひだまり」(那珂市菅谷3198)
4月20日(日)	舟石川コミュニティセンター

- 時 間 午前7時～10時30分
- 対 象 ▽事故当時の推定被ばく線量が1ミリシーベルト以上で希望する方 ▽事故当時に避難要請区域内に在住・在勤の方で希望する方 ▽過去にこの健康診断を受診済みで希望する方 ▽JCO周辺の住民などで今回初めて健康診断を希望する方(健康診断日の医師による健康相談を受けた結果、受診を希望する方)
- そ の 他 住所にかかわらず、いずれの会場でも無料で受診できます(事前予約要)。
- 申し込み・問合せ 茨城県保健福祉部保健予防課(☎301-3233)

ハローワーク・いばらき就職支援センターへの送迎

「ハローワーク水戸」と「いばらき就職支援センター」への送迎を行います。正規職員・パート・内職など働く意欲のある方に、経験豊富なカウンセラーが丁寧に対応します。ぜひご利用ください。

■日 程 等

実施日	予約開始日	
4月1日(火)	3月21日(金)	※乗車人数に制限があるため、予約制となります。
4月15日(火)	4月2日(水)	
5月20日(火)	4月16日(水)	
6月3日(火)	5月21日(水)	
6月17日(火)	6月4日(水)	

- 時 間 行き…役場(行政棟北側車庫前)・午前9時発 帰り…ハローワーク水戸(東側駐車場)・午後1時発、いばらき就職支援センター(玄関前)・午後1時10分発
- 申し込み・問合せ 総務部自治推進課村民相談室(内線1276)

水戸ホーリーホックの試合を見に行こう!

水戸ホーリーホックの「ホームタウン推進協議会の日」に開催の横浜 F C 戦に東海村の住民の A 席入場優待が行われます。

- 日 時 3月29日(土) 午後1時キックオフ(午前11時開場)
- 場 所 笠松運動公園(陸上競技場)
- 対 象 東海村・水戸市・笠間市・ひたちなか市・那珂市・茨城町・大洗町・城里町に在住の方
- 入 場 料 ①18歳以下…無料 ②一般(19歳以上)…500円 ※自動車運転免許証や学校の名札など年齢を確認できる物を、バックスタンド側テントで提示してください。
- そ の 他 キックターゲットや特産品プレゼントの催しがあります。
- 問 合 せ 教育委員会社会教育課文化・スポーツ振興担当(内線1423)

グランドピアノを弾いてみませんか?

東海文化センターのグランドピアノ(ヤマハ C F III - S)を個人練習用に無料開放します。

- 利用可能日 4月16日(水)・19日(土)・27日(日)、5月11日(日)・20日(火)・28日(水)、6月3日(火)・14日(土)・25日(水)
- 利用時間 平日…午後1時～8時 土・日曜日、祝日…午前10時～午後5時(正午～午後1時を除く)
- 場 所 東海文化センター(ホール)
- 対 象 村内在住・在勤・在学の方
- 使用料 無料 ※1人1回1時間、1期間(4月～6月)で2回までの利用とします。
- 申し込み・問合せ 4月5日(土)の午前9時から、東海文化センター(☎282-8511)窓口で受け付けます。※空きがある場合のみ、同日・午後1時から電話でも受け付けます。

となりのまちから イベントガイド

茨城町 ● 潤沼自然公園

潤沼のほとりの自然を丸ごとアウトドア施設とした公園です。34.5ヘクタールという広さの中には、テントサイトやオートキャンプ場、潤沼を一望できる太陽の広場、溪流のあるせせらぎ広場があり、いろいろ楽しめます。また、約1.5kmの散策路では、山あり谷ありの起伏を歩きながら自然を楽しむことができます。



- ◆利用期間 4月25日(金)～10月31日(金)
- ◆利 用 料 ①オートキャンプ場(56区画)…1区画5,000円 ②テントサイト(最大200張り)…テント1張り2,000円、タープ1張り1,000円 ③バーベキュー炉(6炉)…1炉1,500円 ④バーベキューのみ…1人100円(5歳以上) ※別途、入園料200円(5歳以上15歳以下の方は100円)が掛かります。
- ◆そ の 他 バーベキュー等の際、地面で直接火をたくことはできません(芝生保護のため)。
- ◆問 合 せ 潤沼自然公園管理事務所(☎293-7441) 茨城町商工観光課(☎292-1111)

高萩市 ● 丹生神社の「棒ささら舞い」

棒の先に獅子頭を付けた3匹の獅子(棒ささら)が周囲に幕を回した屋台の中で舞います。江戸時代に始まった郷土芸能をぜひご覧ください。

- ◆期 日 4月13日(日)
- ◆場 所 丹生神社境内(高萩市下手綱43)
- ◆内 容 棒ささらの演技(午前10時・11時30分・午後1時)、「たつご子ども会」による市民ばやしの演奏、模擬店など
- ◆問 合 せ 矢野正三さん(丹生ささら保存会会長 ☎0293-23-1580)

政府管掌健康保険の健診方法が変わります

4月から「メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)」に着目した「特定健康診査」が始まることに伴い、社会保険事務局が発行する政府管掌健康保険の健康保険証をお持ちの方の健診方法が変わります。

- 対 象 政府管掌健康保険の被保険者で生活習慣病予防健診を受診しない方および政府管掌健康保険加入者の被扶養者 ※いずれも40歳から74歳までの方。
- そ の 他 健診の申込方法や申込先、受診者の費用負担額等の詳細については、3月下旬のころ、被保険者の勤務先を通してお知らせします。
- 問 合 せ 茨城社会保険事務局(☎302-3105)

公共施設を利用しよう! 学校開放調整会議

村内のスポーツ団体等を対象に学校施設の開放と久慈川河川敷グラウンドの使用に係る調整会議を行います。

小中学校体育館・中学校格技場調整会議

- 日 時 4月16日(水) 午後6時30分
- 対象施設 村内小中学校の体育館と中学校の格技場

小学校・河川敷グラウンド調整会議

- 日 時 4月17日(木) 午後6時30分
- 対象施設 村内小学校のグラウンドと久慈川河川敷グラウンド(ソフトボール場・サッカー場)

調整会議の場所と問合せ

- 場 所 総合体育館
- 問 合 せ 教育委員会社会教育課文化・スポーツ振興担当(内線1425)

4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
13日(日)	全日本歌謡連盟 準歌謡グランプリ	10:00	全日本歌謡連盟 茨城本部	無料
20日(日)	名作まんが映画会	10:00 13:30	映光社	900円

資源物 (単位:日)		燃えないごみ・粗大ごみ (単位:日)	
真崎・村松北・舟石川中丸・外宿2・原子力機構太田	1・8 15・22	外宿1	10・24
船場・照沼	1・15	内宿1・亀下	4・11 18・25
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 16・23	百塚・内宿2・豊岡・舟石川3	4・18
緑ヶ丘	2・16	竹瓦	11・25
白方	9・23	舟石川2	7・14 21・28
舟石川1・原子力機構百塚	3・10 17・24	南台・川根・原電滝坂	7・21
宿・押延・岡	3・17	豊白	14・28
		※資源物は、各収集日の午前7時から8時30分までに出してください。	
燃えるごみ		燃えないごみ・粗大ごみ (単位:日)	
月・木曜日	真崎・村松北・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	押延・須和間・船場・原子力機構荒谷台 竹瓦・内宿1・内宿2 真崎・村松北・権現山寮・真砂寮 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 緑ヶ丘・南台 百塚・豊岡・亀下・豊白 白方・岡・原子力機構百塚 舟石川1 原子力機構太田・原子力機構箕輪・宿・川根・照沼 舟石川2・舟石川中丸	
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 ⑦②

「一日目は、「食事の量を今より200キロカロリー減らすこと」です。毎日200キロカロリーを減らすことができれば、3か月で2.5キログラムの体重を減らすことができる計算となります。無理のない減量は、1か月で1〜2キログラムといわれていますので、その意味でも理にかなっているといえます。

具体的に言うと、例えばお昼にラーメンを食べるとき、ギョーザを付



花の便りがあちこちで聴かれる季節となりました。この時期になると、気になるのが「おなか回り」。「太った」「ウエストがきつくなった」と感じている方はいませんか。その原因は食べ過ぎかもしれないですね。

そこで今回は、食べ過ぎを防ぎ、無理なく体重を減らすことができる食事のコツを二つご紹介したいと思います。

「一日目は、「食事の量を今より200キロカロリー減らすこと」です。毎日200キロカロリーを減らすことができれば、3か月で2.5キログラムの体重を減らすことができる計算となります。無理のない減量は、1か月で1〜2キログラムといわれていますので、その意味でも理にかなっているといえます。

かむ回数を増やせば、おのずと食べるスピードもゆっくりになるので、

私たちが食欲をコントロールしているのは、「レプチン」というホルモンで、満腹になると脳に「おなかがいっぱい」というサインを送ります。ただ、レプチンは、食べ始めてから約20〜30分後に分泌されるため、よくかまないで食べる人は、満腹サインの出る前に必要以上の量を食べてしまいがちになります。当然、早食いや大食いの人は太りやすくなります。

二つ目のコツは、「食べるときにさらに10回多くかむ」という方法です。かむことと太ることには、実は関係があるのです。

このように、選ぶメニューを替えるだけで、簡単にカロリーの摂取量を減らすことができます。

●問合せ 保健センター (☎282局 2797)

こんな食事の組み合わせは何キロカロリー？

- とんこつラーメン+ギョーザ(1皿)+缶ビール(350ml) = 510kcal + 450kcal + 140kcal = 約 1,100kcal
- チーズハンバーガー+ポテト(Mサイズ)+コーラ(Mサイズ) = 320kcal + 420kcal + 130kcal = 約 870kcal
- カツ丼を親子丼に替えると... 710kcal(カツ丼) - 580kcal(親子丼) = 約 130kcal

その間に満腹サインが脳に伝わり、適量で満足することができます。また、胃での消化吸収もスムーズとなり、栄養がうまく全身に行き渡り、各器官も活発に働き、体のリズムも整います。

「食べるときにさらに10回多くかむ」これほど簡単に体に良い習慣はないかもしれません。

おなか回りが気になる方、食べ過ぎが気になる方は、今日からこの二つの方法に取り組んでみてはいかがでしょうか。

第20回東海さくらまつり

日ごと暖かさを増す季節、皆さんの身近でも春の訪れを告げる「足音」が聞こえ始めていることでしょうか。東海村の桜の名所「阿漕ヶ浦公園」では、4月1日(火)から20日(日)までの期間中、「東海さくらまつり」が開催されます。咲き誇る桜樹、香る桜花をぜひお楽しみください。

阿漕ヶ浦公園のライトアップ▼日没から午後9時まで
メインイベントのご案内▼4月5日(土)と6日(日)にメインイベントが開催されます(主な催事内容は左表参照)。※雨天時は、真崎・村松のコミュニティセンターが会場となります(写真撮影会は阿漕ヶ浦公園管理事務所)。

4月5日(土) 午前10時～午後3時20分		4月6日(日) 午前9時50分～午後4時10分	
阿漕ヶ浦公園(特設ステージ)			
「炎神戦隊 ゴ-オンジャー」ショー	10:10～11:10 13:20～14:20	「東海太鼓」演奏	10:00～10:30
「Yes!プリキュア5 GoGo!」ショー	11:10～12:10 14:20～15:20	津軽三味線演奏	10:30～11:05
民謡(楽帆会)	12:10～12:45	ひょうきん踊り	11:05～11:25
民謡(楽楓会)	12:45～13:20	舞踊(近代社中)	11:25～12:00
		詩吟(霞朗詠会晴嵐会)	12:10～12:45
		カラオケ	12:45～15:45
		「よさこいソーラン」演舞	15:45～16:05
阿漕ヶ浦公園(広場特設会場)			
		野だて茶会(茶道連盟)	10:00～15:00
		写真撮影会(写真連盟)	10:00～15:00
阿漕ヶ浦公園内その他会場 ※雨天中止			
郷土物産PR・販売コーナー	10:00～15:00	郷土物産PR・販売コーナー	10:00～15:00
エア-遊具「フワフワ」	10:00～15:00	エア-遊具「フワフワ」	10:00～15:00
東海村総合体育館(弓道場)			
第37回「村松山弓道大会」9:30～16:00			

問合せ▼東海村観光協会(経済環境部経済課内) ☎282局
1711 内線1439 ※7ページに関連記事掲載。

広報とうかい 3月25日号 発行 東海村



ふるさと歴訪 歴史を再発見



幕末の 「細浦」「真崎浦」干拓

独立行政法人国立高等専門学校機構
茨城工業高等専門学校
教授 並木 克央

業を支えたものであったことは間違いないことのように思われます。この事業には西野氏の弟新介氏も加わり、多くの私財が投入されました。

水戸藩は、この干拓事業をどのようにとらえていたのでしょうか。安政四年(1857年)に藩が村松村庄屋にあてた文書では、当節より無油段取掛り不残開発行届元取新介初小人共江も此旨相達厚世話可被致候(西野家文書)とし、「元取新介」とした上で村松村庄屋に監督させています。この時期、水戸藩農政の最大の課題は荒廃した農村の復興にありましたが、

「細浦」「真崎浦」の干拓がそうしたことを実現させる一つの象徴的な事業と映ったことは容易に想像されます。まさに藩益ひいては国益に連なるものでした。このことが西野氏の理念と水戸藩の思想を結び付ける要因となるものだったのでしょうか。

元治元年(1864年)、西野氏は天狗派挙兵に加わり、村松村を離れました。水戸藩も末期的な激動の時代を迎えました。第二次の干拓はその理念と思想を失い、終わりを告げました。

東海村村松の美田地帯は、かつては「細浦」「真崎浦」と呼ばれた沼地でした。この沼地の干拓は昭和初期に完了しましたが、それは幕末からの四度にわたる干拓の結果でした。安政三年(1856年)、水戸藩に干拓の許可を願ったのは、那珂湊の富豪・西野長次郎という人物でした。西野氏の人となり伝える文書には、水戸藩ノ老中武田伊賀・藤田小四郎等ト口詮アリ終ニ伊賀ノ用人トナリ(西野家文書)と記されています。いわゆる水戸学の実践者と深く交わり、影響を受けた人物でした。同じ文書には、御国益ニ目ヲ注キ、攘夷ニ熱心シ不毛地ヲ開拓シ、無用ヲ以テ有用トナサントシとも見られます。西野氏の胸中で、国益や攘夷といった理念を沼地の干拓とどう結び付け、具体化させたかを知ることができます。西野学の実践という思いが干拓事