

Tokai

広報とうかい お知らせ版
人・自然・文化が響き合うまち

November [No.200]

11・25

Bi-monthly Magazine
for The People of Tokai

2008年 [平成20年]



照沼小学校3・4年生による演劇「村松虚空蔵尊の黒絵馬」



「東海村民話再生の会」の
関村徹雄さんによる語り
「村松虚空蔵尊の霊験木(れいげんぼく)」



住民参加型ミュージカル団体「劇団とみかる」によるオリジナル民話ミュージカル「真崎城の白百合姫」。
東海文化センターを中心に活動中の劇団で、ダンス・歌・芝居が好きな小学生以上の参加者を募集中です！



こくぶん祭

※第23回国民文化祭・いばらき2008
平成20年11月1日(土)～9日(日)

11月1日から9日までの期間、県内各地で「第23回国民文化祭「いばらき2008」が開催されました。

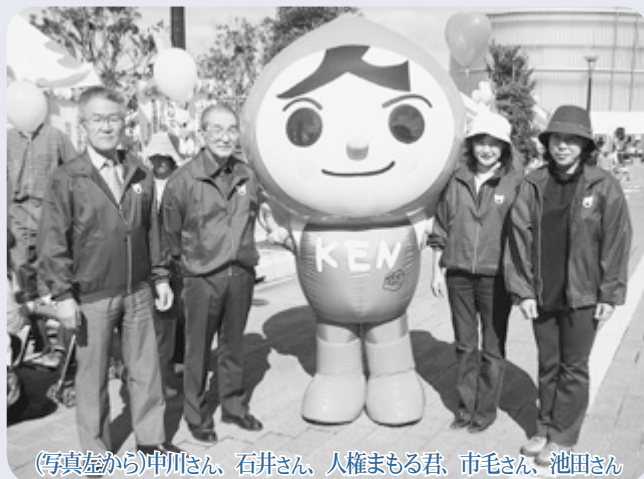
国民文化祭(こくぶん祭)とは、全国の文化・芸術活動の愛好者・団体が音楽や演劇・伝統文化の競演を繰り広げる国内最大の文化・芸術の祭典——東海村では11月8日、「民話フェスティバル」として、村松山虚空蔵堂や真崎城を題材にしての照沼小学校児童や「東海村民話再生の会」「劇団とみかる」による演劇・紙芝居などが催され、会場の東海文化センター(ホール)は立ち見も出るほどに…。多くの観客が国内9市村の“ふるさとが守り語り紡ぐ”公演を楽しみました。

Contents [情報満載]

- 「人権週間」に併せ、12月7日(日)に相談所開設… 2
- ず〜むあつぷ「まちの風景」/文化祭2008ほか… 3
- 募集、催し物/母子Xmas会、男の生活工房、
- 「住民検診」結果説明、文化講演会(12/2)ほか… 4
- エトセトラ/総合計画審議会(12/3)公開ほか… 7
- げんきアップ通信/良い睡眠取れていますか… 9
- 「道路側溝」の清掃道具を貸し出します、
- 12月12日(金)にボランティア市民活動セミナー… 10
- ふるさと歴訪(霧峯丸)/「白方城跡と発掘」… 10

12月4日(木)～10日(水)は「人権週間」

「世界人権宣言」の採択を記念し、この採択日となる毎年12月10日は「世界人権デー(Human Rights Day)」と定められています。加えて今年は、世界人権宣言60周年・人権擁護委員制度が設けられて60周年でもあります。採択日までの一週間は人権週間となっていますので、皆さんも人権(人間が人間らしく生きるために生来持っている権利)についてあらためて考えてみませんか。



(写真左から)中川さん、石井さん、人権まもる君、市毛さん、池田さん

東海村では4人の人権擁護委員が活動しています。人権擁護委員とは、地域の中で人権に対する意識を高め、人権が侵犯されないよう見守り、その委嘱は法務大臣により行われます。

主な活動は、総合福祉センター「絆」での人権相談(毎週金曜日)や「東海まつり」「ふれあい福祉まつり」での啓発活動、小・中学校訪問、「子どものための人権冊子」の配布、人権啓発活動の推進などと幅広く、地域の皆さんのために無報酬で活躍しています。

なお、人権擁護委員の中川輝夫さんは、10月1日付で再任されました。

■東海村人権擁護委員 (敬称略)

氏名	電話番号	任期
中川 輝夫 (再任)	283-1637	平成20年10月1日 ～平成23年9月30日
石井 勉	282-3589	平成19年7月1日 ～平成22年6月30日
市毛 久美子	0294-52-1366	平成19年7月1日 ～平成22年6月30日
池田 静 <small>しず</small>	282-7695	平成20年1月1日 ～平成22年12月31日



人権冊子「種をまこう」の読み聞かせ(舟石川学童クラブにて)

本村では、人権週間にちなんで「特設人権相談所」を開設します。この相談は毎日の暮らしの中で起こるさまざまな人間関係に関する問題を解決に導くための相談です。差別問題・家庭内問題・近所のもめ事など、身の回りでお悩みのことはありませんか。相談は無料で、秘密は厳守されますので、どうぞお越しください。

「特設人権相談所」開設

- 日 時 12月7日(日) 午前10時～正午
- 場 所 中央公民館(2階講座室)
- 相 談 員 村の人権擁護委員・法務局職員

- 問 合 せ 福祉部社会福祉課福祉総務担当
(☎282-1711 内線1182)

「人権週間記念フェスタ」(入場無料)

- 日 時 12月6日(土) 午後1時～4時
- 場 所 石岡市民会館(石岡市総社一丁目2番5号)
- 内 容 講演「日常の家族の風景から」(講師：重松清さん(作家))、表彰式など
- 申し込み・問合せ 茨城県人権啓発推進センター(☎301-3136 ウェブサイト<http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/koshi/keihatsu/>)

女性の人権ホットライン(☎0570-070-810) 子どもの人権110番(☎0120-007-110)

※相談時間はどちらも、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分となります。



●村内の芸術・文化の集大成「東海村文化祭2008」

10月30日から11月3日まで、東海村文化協会に加盟する21の連盟など約50団体が参加する「東海村文化祭2008」が開催されました。会場の一つ、総合体育館では、生け花や山野草、書道、写真、絵画など、日ごろの活動成果が結集された力作が展示される一方、隣接する東海文化センターでは、子どもたちのかわいらしいピーターパンのミュージカルや、リズムカルなジャズダンスの発表、10数人の奏者による音色も美しい大正琴の演奏などが行われ、共に華やかな空間・時間を創出。期間中に会場を訪れた数多くの大人・子どもたちが芸術・文化活動を堪能し楽しみました。



石神小学校児童によるジャズ演奏

●ふれあい祭りでさらなる地域の親睦

11月9日、石神地区委員会(委員長・仲田進さん)主催による第3回「石神ふれあい祭り」が石神コミュニティセンターで開催され、子どもからお年寄りまで多くの方々でにぎわいました。地域の方による演出をみんなで楽しみ、ふれあいを深めてきたこの地域祭り。演芸大会が行われたホールでは、「よさこい踊り」やカラオケ、ジャズ演奏、手話による「四季の歌」などが次々と披露される一方、屋外では、そば打ちや地元取れたての新鮮な農作物の販売が行われました。この終日の盛況ぶりの中では、来場者・主催者入り交じっての世代を超えた交流の様子が見られ、一層の地域の親睦が図られたようでした。

●華麗なる舞と衣装で「東京よさこい」金賞

10月12日に池袋で行われた第9回「東京よさこい」(104チームが参加)で、東海村を活動拠点とするよさこいチーム「花音会東海花舞」(代表・久保順子さん)が金賞を受賞しました。2歳から70歳代まで幅広い年齢層で構成される東海花舞は、今年で結成4年目を迎え、東海まつりをはじめるイベントに年20回参加。三世代約100人のメンバーが見事に融合し、一体感のある華麗な舞を見せています。久保さんたちメンバーは「よさこいは心が元気になります。手拍子でリズムを取るだけでも参加できますので、私たちと一緒にやりましょう」と呼び掛けるように話してくれました。



村上村長に受賞を報告した久保さん(左から3番目)と「花音会東海花舞」のメンバー。毎週土曜日の午後6時から村松小学校の体育館で練習しています。

「青竹ストリッチ」会員募集

- ヨガと青竹ピクスで、健康づくりに励んでみませんか。
- 活動日時 毎週木曜日 午前10時～11時15分
 - 場所 中央公民館
 - 対象・参加費 村内在住の方 2,000円/月
 - 申し込み・問合せ 佐藤優子さん(☎282-8784)

10月の村内交通事故発生状況

	発生件数	死者数	負傷者数
10月中の件数	20	0	24
1月からの累計	182	1	232
前年との比較	-6	-1	-21

お知らせ・ピックアップ

いんぽお めーしょん

役場の
電話番号 ☎ 282-1711(代表)

参加費
500円/月

「スクエアダンスクラブ東海ウェイヴ」会員募集

- 「スクエアダンス」は、コーラーに指示され、8人1組で隊列の変化などを楽しむ踊りです。誰でも簡単に参加でき、運動不足解消にもつながります。
- 活動日時 毎月第1・第3月曜日の午前10時～正午
 - 場所 白方コミュニティセンター(平成21年1月からは百塚区自治集会所)
 - コーラー 松下水智子さん(社団法人日本フォークダンス連盟公認指導者)
 - その他 室内用の運動靴をご用意ください。
 - 申し込み・問合せ 井上政子さん(☎282-0928)

親子リトミック「幼児向けのこ学級」平成21年度会員募集

- 活動日 平成21年4月からの毎週木曜日
- 時間 3歳児…午前10時～11時
2歳児…午前11時～正午
- 場所 村内コミュニティセンター
- 対象 平成17年4月から平成19年3月までに生まれた幼児とその親(各先着25組)
- 内容 リトミック、工作、紙芝居など
- 会費 2,000円/月
- 申し込み・問合せ 高畑奈奈さん(☎284-0640)
※申し込みと見学は、随時受け付けています。

催し物(講演会ほか)

入場料
無

映画「ふるさとをください」上映

- 精神障がい者の作業所建設をめぐる緑り広げられる、心癒やされるストーリー。ぜひご鑑賞ください。
- 日時 12月20日(土) 午後1時30分～3時30分
 - 場所 テクノ交流館リコッティ
 - 申し込み 12月10日(水)までに東海村社会福祉協議会(☎282-2804)へ申し込みください。入場整理券を郵送します。

募集

短歌を楽しむ会「歩道」北部支部会員募集

- 「歩道短歌会」は、昭和20年に結成した全国規模の短歌を楽しむ会です。その北部支部では、毎月1回「歌会」を開催しています。短歌に興味のある方ならどなたでも参加できます。一緒に歌を詠んでみませんか。
- 日時 原則として毎月第1月曜日 正午から
 - 場所 テクノ交流館リコッティ
 - 参加費 300円/月(施設利用料として)
 - 申し込み・問合せ 猿田彦太郎さん(☎282-2924)

茨城県立太田第一高等学校 定時制課程成人特例入学者募集

定時制課程普通科の平成21年度成人特例入学者を募集します。さまざまな事情により、高等学校卒業資格を得られなかった成人の皆さんの応募をお待ちしています。

- 受験資格 ①中学校またはこれに準ずる学校を卒業した方で、原則として県内に居住地または勤務地を有する②平成21年4月1日現在で満20歳以上③成人特例入学者選抜を希望する——の条件をいずれも満たす方
- 試験日・選考方法 平成21年3月4日(水)に作文、面接などを行います。
- 合格発表 平成21年3月11日(水) 午前9時
- 申し込み・問合せ 平成21年2月2日(月)・3日(火)・4日(水)の午前9時から午後5時までに、中学校長を經由した入学願書と「成人特例入学者選抜措置申請書」をお持ちの上、茨城県立太田第一高等学校(常陸太田市栄町58 ☎0294-72-2115)へ申し込みください。なお、出願に要する書類は12月1日(月)から交付します。

12月の心配ごと相談・人権相談・行政相談・法律相談

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
5日(金)	10:00～14:00 (法律相談は 正午まで)	心配ごと相談 人権相談・行政相談 予約制法律(弁護士)相談
12日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談 人権相談・行政相談
19日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談 人権相談
26日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談 人権相談・行政相談
毎週 月・水曜日(祝日を除く)	13:30～15:00	心配ごとと電話相談 (☎282-0917)

12月の就労相談・DV相談・消費生活相談

場所	相談室No.1・No.2(役場行政棟2階・村民相談室内)	
問合せ	総務部自治推進課村民相談室(内線1275)	
●就労相談(☎287-0862)	…午前9時～正午、午後1時～5時 2日(火)、5日(金)、9日(火)、12日(金)、16日(火)、19日(金)、26日(金)	
●DV相談(☎287-0863)	…午前9時～正午、午後1時～4時 1日(月)、3日(水)、4日(木)、8日(月)、10日(水)、11日(木)、 15日(月)、17日(水)、18日(木)、22日(月)、24日(水)、25日(木)	
●消費生活相談(☎287-0858)	…午前9時～正午、午後1時～4時 1日(月)、2日(火)、3日(水)、4日(木)、5日(金)、8日(月)、 9日(火)、10日(水)、11日(木)、12日(金)、15日(月)、16日(火)、 17日(水)、18日(木)、19日(金)、22日(月)、24日(水)、25日(木)、26日(金)	

参加費
無料

精神障がい者家族教室

家庭に「統合失調症」の方がいるご家族の方を対象に「精神障がい者家族教室」を開催します。独りで悩まず、一緒にホッとする時間を過ごしましょう。

■日 時 12月5日(金) 午後2時～4時

■場 所 茨城県ひたちなか保健所(ひたちなか市新光町95)

■内 容 「自立支援法の制度と手続きについて」をテーマにした講話や演奏会など。

■申し込み・問合せ 茨城県ひたちなか保健所(☎265-5647)

参加費
無料

心の健康づくり講座

■日 時 12月17日(水) 午後1時30分～3時30分 ※午後1時から受け付け開始

■場 所 役場・原子力視察研修室(行政棟5階)

■演 題 発達障害の特性と対応方法について

■講 師 上岡勇二さん(臨床心理士)

■申し込み・問合せ 12月15日(月)までに、なごみ・総合支援センター(☎287-2525)へ電話で申し込みください。

家族交流会のお知らせ

ご家庭に心の病気を患う方がいる村内在住の家族の方を対象に、本人に対する接し方や日ごろ抱えている不安や悩みについて、懇談・意見交換等を行う「家族交流会」を開催します。

■日 時 12月19日(金) 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

■申し込み・問合せ なごみ・総合支援センター(☎287-2525)

やさしい手話教室

■期 日 12月16日、平成21年1月13日・27日、2月10日・24日、3月3日・17日・24日のいずれも火曜日(全8回) ※資格認定講座ではありません。

■時 間 午後6時30分～8時

■場 所 ボランティア市民活動センター「えがお」

■対 象 村内在住・在勤・在学中、小学4年生以上の方(先着30人)

■受講料 500円/人

■申し込み・問合せ 12月9日(火)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。

男の生活工房「プロが教える掃除の仕方」開催

窓掃除やキッチン周りなどの清掃方法について学びます。男性の皆さん、年末の大掃除に向けて、プロの技を身に付けてみませんか。

■期 日 12月6日(土) 午後1時～5時

■場 所 中央公民館

■対 象 村内在住・在勤の男性(14人)

■講 師 宮本正彦さん(株式会社ダスキンケア北関東支部エリアマネージャー)

■参加費 無料

■申し込み・問合せ 11月28日(金)以降に総務部自治推進課ハーモニー・交流担当(内線1342)へ申し込みください。※先着順になり次第締め切ります。

参加費
無料

母子家庭親子クリスマス会

ゲームにケーキにプレゼント! 母子家庭の親子を対象とするクリスマス会を開催します。情報交換や交流を深める良い機会にもなりますので、ぜひお楽しみください。

■日 時 12月23日(火) 午前10時～午後0時30分

■場 所 石神コミュニティセンター

■内 容 輪投げやビンゴゲームなど。※昼食が出ます。

■申し込み・問合せ 12月10日(水)までに、福祉部社会福祉課福祉総務担当(内線1182)へ申し込みください。



12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(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)	11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	3日(水)	13:15～14:00 平成20年7月生まれの子
	1歳6か月児	10日(水)	13:15～14:00 平成19年5月生まれの子
	3歳児	17日(水)	13:15～14:00 平成17年10月生まれの子
	2歳半歯科	5日(金)	13:15～14:00 平成18年5月生まれの子

12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
	村内在住であおむね65歳以上の方(体力に応じて65歳未満の方も参加できます)	8日(月) 総合福祉センター「絆」 15日(月) 中丸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	3日(水) 真崎コミュニティセンター 11日(木) 中丸コミュニティセンター 18日(木) 白方コミュニティセンター

参加費
無 料

シルバーリハビリ体操教室

「誰にでもできる」「畳の上で立ってでも座ってでもできる」「音楽に合わせてできる」といった特徴がある、介護予防とリハビリのための体操教室を開催します。

■期 日 12月11日(木)・18日(木)、平成21年1月16日(金)・30日(金)

■時 間 午前11時～11時45分

■場 所 総合福祉センター「絆」(大広間)

■問 合 せ 高齢者センター(☎282-4300)

※事前申し込みは必要ありません。

参加費
無 料

検診結果説明会を開催

10月に実施された村の「住民検診」の結果について、医師による説明会を開催します。

■日 時 12月12日(金) 午後1時30分～

■場 所 総合福祉センター「絆」(多目的ホール)

■内 容 検査値の読み方、生活習慣病とメタボリックシンドロームについて、運動教室

■そ の 他 健診結果通知書と、動きやすい服装、上靴、飲み物をお持ちください。

■申し込み・問合せ 12月8日(月)までに保健センター(☎282-2797)へ申し込みください。

参加費
無 料

平成20年度東海村文化講演会

北京オリンピックなどで活躍の植田辰哉さん(バレーボール全日本男子監督)を講師に迎えての講演会を開催します。ぜひご来場ください。

■日 時 12月2日(火) 午後7時～8時(開場は午後6時30分～)

■場 所 東海文化センター(ホール)

※全席自由(先着順に定員となり次第入場制限を行います)。

■演 題 「責任は結果により果たされ、結果はプロセスによって決まる」

■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)

健康社交ダンス教室

社交ダンスは、初めての方でも楽しめる有酸素運動の一つで、健康維持やストレス解消に効果的です。ぜひご参加ください。

■日 時 12月11日・18日、平成21年1月8日・15日・22日・29日、2月5日・12日・19日・26日の各木曜日(全10回) 午後1時30分～3時

■場 所 総合福祉センター「絆」(多目的ホール)

■対 象 村内在住であおむね65歳以上の男女(各先着15人)

■参加費 1人1,000円/10回

■申し込み・問合せ 11月28日(金)から12月5日(金)までに、高齢者センター(☎282-4300)へ直接お越しの上、申し込みください。

NPO法人「楽楽茶の間」主催 生きがいがづくり支援事業を開催

NPO法人「楽楽茶の間」が村からの委託を受けて行う「生きがいがづくり支援事業」に参加し、健康体操やレクリエーションを通して楽しい仲間づくりをしませんか。

■日 程 等

期 日	場 所
12月2日(火)	なごみ・総合支援センター 真崎コミュニティセンター
12月9日(火)	なごみ・総合支援センター 舟石川コミュニティセンター
12月16日(火)	なごみ・総合支援センター 石神コミュニティセンター 外宿2区自治集会所
12月18日(木)	白方コミュニティセンター 豊岡集会所

■時 間 午前10時～午後3時

■対 象 村内在住で65歳以上の方

■参加費 350円/回(昼食代)

■問 合 せ 岡部ちい子さん(NPO法人「楽楽茶の間」代表 ☎284-0215)

経口生ポリオワクチンの投与

生ポリオワクチンはポリオ(小児まひ)に対する免疫をつくるもので、2回の投与が必要です。

■日 時 12月15日(月)・16日(火)の午後1時～2時 ※いずれかの日時にお受けください。

■場 所 保健センター

■対 象 2回の投与が済んでいない生後3か月から7歳6か月未満で合計2回の投与が済んでいない乳幼児(投与期間は41日以上空けること)

■問 合 せ 保健センター(☎282-2797) ※当日は、母子健康手帳と予診票をお持ちください(予診票がない方はご連絡ください)。

12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
7日(日)	石井整形外科クリニック	270-5141
14日(日)	村立東海病院	282-2188
21日(日)	村立東海病院	282-2188
23日(火)	茨城東病院	282-1151
28日(日)	村立東海病院	282-2188
30日(火)	尾形クリニック	282-4781
31日(水)	尾形クリニック	282-4781

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)

「東海村第5次総合計画」策定に向けて開催の 「総合計画審議会」を公開(傍聴者募集)

村では現在、「東海村第5次総合計画」の策定作業に取り掛かっています。総合計画とは、住民と行政が共有する“まちの将来像”の実現に向け、将来10年間の施策を体系化した「まちづくりの指針」のことで、この策定に当たり開催する第1回「東海村総合計画審議会」の審議の様子を公開します。

●日 時 12月3日(水) 午後1時～3時

●場 所 総合福祉センター「絆」(多目的ホール)

●対 象 村内在住・在勤・在学の方や村に納税義務のある方・法人・団体など(定員50人)

●申し込み・問合せ 会議の傍聴を希望される方は、傍聴券を交付しますので、12月2日(火)までに企画政策部政策推進課政策推進担当(内線1331)へお越しの上、申し込みください。

「多重債務」無料法律相談会

たくさんの借金を抱えて、悩んでいませんか？
弁護士や司法書士、消費生活相談員が無料で相談に応じますので、お気軽にお越しください。

■日 程 等

期 日	場 所
12月16日(火)	土浦合同庁舎(土浦市真鍋5-17-26)
12月17日(水)	筑西合同庁舎(筑西市二木成615)
12月18日(木)	鉾田合同庁舎(鉾田市鉾田1367-3)
12月19日(金)	水戸合同庁舎(水戸市柵町1-3-1)
12月21日(日)	

■時 間 午前10時～午後4時(1人1時間程度)

■定 員 各会場30人(水戸会場は40人)

■そ の 他 当日は、借入れや収入に関する資料をお持ちください。

■申し込み・問合せ 12月15日(月)までに、茨城県生活環境部生活文化課(☎301-2829)へ申し込みください。※先着順に定員となり次第締め切ります。

エトセトラ

ご協力ください！ 秋のクリーン作戦

地域の環境美化運動の一環として、秋のクリーン作戦を村内全域で実施します。不法投棄やポイ捨てのない「きれいなまち」を目指しましょう。

■日 時 11月30日(日) 午前7時から1時間程度
※雨天の場合は、12月7日(日)に順延となります。

■問 合 せ 経済環境部環境政策課環境保全担当(内線1451)

献血にご協力ください！

■日 時 12月15日(月) ①午前10時～午後0時15分 ②午後1時30分～4時

■場 所 イオン株ジャスコ東海店

■持参する物 ①自動車運転免許証など身元を証する物(過去の献血で本人確認が済んでいない方のみ) ②献血手帳・献血カード(お持ちの方のみ)

■問 合 せ 保健センター(☎282-2797)

傍 聴 席

平成20年第4回東海村議会定例会開催

期 日	開会時間	議 事
12月1日(月)	午前10時	議案上程
12月9日(火)	午前10時	一般質問
12月10日(水)	午前10時	一般質問
12月11日(木)	午前10時	一般質問
12月15日(月)	午前10時	議案審議

■問 合 せ 議会事務局(内線1281) ※議会はどうなっても傍聴できるほか、コミュニティセンターなどでもTV中継します。なお、議会終了から1週間後には議会ウェブサイト(<http://gikai02.kaigiroku.jp/dv1-tokai/2.html>)で録画放映もご覧になれます。

肺炎球菌ワクチン予防接種費用を一部助成

日本人の死因の第4位は肺炎です。特に高齢者が肺炎にかかると重症となりやすく、年齢とともに肺炎による死亡率が高くなっています。肺炎球菌ワクチンは、肺炎の原因で最も多い肺炎球菌による感染症に予防効果があり、1回の接種で約5年以上の免疫効果があるといわれています。村では、この肺炎を予防するため、肺炎球菌ワクチンの予防接種費用の一部を助成しています。

■接種期間 平成21年3月31日(火)まで

■対象者 接種当日に満70歳以上で、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことのない村内在住の方

■接種指定医療機関 石井整形外科クリニック、いばらき診療所とうかい、茨城東病院、植村整形外科クリニック、尾形クリニック、清野医院、村立東海病院、東海クリニック、東原クリニック

■接種費用 8,000円(村助成額4,000円を除いた4,000円が自己負担となります) ※生活保護受給者の自己負担はありません。

■その他 ①すべての肺炎を予防するワクチンではありません。②副反応が強く出ることがあるため、再接種はできません(生涯1回の接種)。

■申し込み・問合せ 平成21年3月24日(火)までに保健センター(☎282-2797)へ申し込みください。

となりのまちから イベントガイド

水戸市●アートタワーみと スターライトファンタジー

◆期間 12月1日(月)～平成21年1月15日(木)

◆場所 水戸芸術館(水戸市五軒町1-6-8)

※有料の駐車場(200台)があります。

◆内容

期 日	時 間	主なイベント
11月30日(日)	午後6時～7時	点灯式
12月6日(土)	午前10時 ～午後5時	クリスマス コンサート
12月31日(水)	午後9時	カウントダウン &ハッピーニュー イヤヤーコンサート
2月24日(火) ～3月8日(日)	午前9時30分 ～午後6時	児童絵画展

◆問合せ '08ATMSF実行委員会(☎227-7558)

「小規模企業共済制度」のご案内

「小規模企業共済制度」は、小規模企業の個人事業主が事業を辞めたり、会社等の役員が退職したりした場合に、それまで積み立てた掛け金に応じて共済金が受け取れるという国の共済制度で、「小規模企業の経営者のための退職金制度」といえるものです。この制度の特徴は、掛け金は全額所得控除となり、受け取る共済金も退職所得扱いまたは公的年金等の雑所得扱いとなることです。詳しい内容の問い合わせと加入の申し込みは、最寄りの商工会や商工会議所、青色申告会、金融機関の本支店の窓口でも受け付けています。

●問合せ 独立行政法人中小企業基盤整備機構共済相談室(☎050-5541-7171) ウェブサイト <http://www.smrj.go.jp/kyosai/index.html>

※電話での問い合わせの時間は、平日の午前9時～午後7時と土曜日の午前10時～午後3時です。

12月の資源物・ごみ収集日割表(祝日の収集も行います)

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、原子力機構(太田)	1日・8日 15日・22日	内宿1、亀下	4日・11日 18日・25日
船場、照沼	1日・15日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3	4日・18日
原子力機構(長堀1・長堀2・荒谷台・箕輪)、須和間	2日・9日 16日・23日	竹瓦	11日・25日
緑ヶ丘	2日・16日	舟石川2	5日・12日 19日・26日
白方	9日・23日	南台、川根、原電滝坂	5日・19日
舟石川1、原子力機構(百塚)	3日・10日 17日・24日	豊白	12日・26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。	
外宿1	10日・24日		
燃えるごみ			
真崎、村松北、白方、宿、岡、原子力機構(太田・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	(毎週) 月曜日・木曜日	1日・4日・8日・11日 15日・18日・22日・25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・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	(毎週) 火曜日・金曜日	2日・5日・9日・12日 16日・19日・23日・26日	

問合せ 経済環境部ごみゼロ推進課(☎282-7289)



中川進さん(豊白)、岡部隆さん(石神外宿) 「厚生労働統計功労者功績表彰」を受賞

東海村統計調査員として活躍の中川進さん(写真右)と岡部隆さんが「厚生労働統計功労者功績表彰」を10月18日付で受賞し、同省大臣官房統計情報部長からの賞状と記念品を伝達されました。この受賞は、国民の生活に関する継続調査として実施される「21世紀成年人縦断調査」を過去6回担当

するなど、7年間にわたって厚生統計事務に従事したことが大きく評価されたもの。11月11日に村上村長を訪ね、受賞の報告を行った2人は「調査対象世帯となった20代・30代の皆さんは大変協力的でした。平成14年からの調査結果が少子化対策等の行政施策の貴重な資料として活用されることを期待します」と話し、全国の男女の結婚・出産・就業等の実態・意識調査を通して社会貢献し、その功績をたたえられた喜びを伝えました。中川さん、岡部さん、受賞おめでとうございます。

げんきアップ 通信 ⑧

近年、24時間社会の生活習慣の拡大により睡眠を取り巻く環境が大きく変化したことやストレスに満ちた社会を反映して不眠に悩む人が増えているようです。

間にごだわる必要はありません。例えば今5時間の睡眠時間で日中の活動に影響がない人は、無理やり6時間、7時間にする必要はありません。睡眠時間が足りないと感じている人は別ですが、健康でいるためには、自身の体力や年齢に合った生活を整えていく必要があるのです。その中で自分にふさわしい睡眠を考えていきましょう。高齢になると、一般的に眠りは全体的に浅くなり、必要な睡眠時間は少なくなりますが、これは日中の活動状況と大きく関連してきます。

また、寝付きの悪さが気になるという方もいるかもしれませんが、私たちの体は、ホルモンなどの関係から眠りの体勢に入るまでの時間が重要です。体内部の温度がゆっくり下がって眠たくなるという仕組みが備わっています。寝床に就いたから眠れるわけではなく、体の眠る準備ができたから眠ることができるのです。睡眠時間を確保しようと早くから寝床に就くとかえって熟睡感が減るため、自然に眠たくなってから寝床に就くということも大切なポイントになります。

そして、「早く眠らなければ...」「もっと眠らなくていけない」と眠ることにこだわり過ぎるとかえって逆効果になるので、前日の疲れが残っていないことや、日中しっかり目覚

めていられるかを目安にするといいかもしれませんね。
「体内時計、知っていますか？」
私たちの脳の中には、生体リズムをコントロールする体内時計があります。日光は、目を通じて体内時計を刺激し、行動に適したリズムをつくり出します。朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びること、そして朝食を取って体の目覚めを促すことが快適な睡眠の確保につながりますので、実践してみてくださいいかがでしょうか。



また運動は、多くの生活習慣病予防に期待されているものですが、睡眠にも良い影響があります。暗くなる前の軽い散歩などは、高齢者の方でも取り組みやすい運動の一つです。日常生活の中で小まめに体を動かすことを心掛けることも快適な睡眠につながることが期待できます。

村では、12月12日(金)午後1時30分から「睡眠と健康」についての講演会を保健センターで開催します。関心のある方は、ぜひ保健センターへお申し込みください。

【問合せ】保健センター(☎282局2797)

良い睡眠

取れていますか？

「睡眠はひとりひとり違うもの」
快適な睡眠時間や睡眠パターンには個人差がありますので、理想的な睡眠時間といわれている6時間〜7時

「道路側溝」の清掃道具の貸し出しなどを行っています

快適な道路利用のために

村道には雨天時に路面上の雨水を排水し、人や車両が安全に通行できるようにするための施設として、「道路側溝」が設けられています。ここに土砂や枯葉などがたまると、排水機能に支障を来し、あふれ出た雨水が路面や周辺の民家敷地、畑等を冠水させてしまうばかりでなく、安全な通行も妨げてしまいます。また、「道路側溝」の流れが悪くなることで不衛生となり、悪臭だけでなく蚊やハエなどの発生原因となる場合もあります。

村では、地域における「道路側溝」清掃の際に必要な道具の貸し出し、土のう袋の支給や汚泥の回収を行っていますので、ぜひご相談ください。

■問合せ 建設水道部道路整備課管理担当(内線1234)



第3回「東海村ボランティア市民活動セミナー」

山形弁を使いこなす米国カリフォルニア州出身のマルチタレント、ダニエル・カールさんを講師に迎え、ボランティアをテーマとする講演会を開催します。ぜひご参加ください。

■期 日 12月12日(金)
■時 間 午後1時30分～3時30分(開場午後1時)
■場 所 東海文化センター
■内 容 ①ボランティア市民活動センター「えがお」マスコットキャラクター発表

②講演「日米ボランティア比較」

■参加費 無料

■その他 無料の保育サービスがあります。利用を希望する方は、12月1日(月)までに申し込みください。

■問合せ 東海村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)



ダニエル・カールさん



ふるさと歴訪
歴史を再発見

白方城跡と発掘

茨城大学大学院人文科学研究科

高橋 裕文

東海村白方には、鎌倉時代に常陸平氏の吉田広幹の次男・興幹が郷地頭として入り、白方氏を名乗りました。白方は久慈川の河口部の南岸にあり、中世には吉田郡に所属し鹿島神宮領でもありました。建長7年(1255年)8月には、鹿島神宮神主が知行していた白方・中荻郷を鹿島郡地頭の鹿島忠幹が押領していると社家・府中在庁官人らが摂政太政大臣・鷹司兼平に訴えています。この押領の背景には、同じ一族の白方氏の協力があつたと考えられます。



平成3年の発掘調査時に撮影(撮影:森 昭さん)

常陸平氏一族は鹿島大使役を毎交代で務めていましたが、白方氏は鎌倉後期の嘉元3年(1305年)と南北朝期の康応元年(1389年)の2回務めています。白方氏の居城跡は現在ほとんどが隠滅し、わずかに豊受皇大神宮境内に東西約60メートル、南北約50メートルの土塁が残されています。しかし、小字名からみると大神宮の西には城之内、万才口、馬場崎、馬場前、また南西には堀之内とや屋敷跡、馬の頭骨が出土しました。白方城の全容がいつか明らかになることを期待しています。

いう城郭を表す地名が残っています。このような規模を持つ白方城ですが、白方氏は次第に歴史に姿を現さなくなり、その後、白方は佐竹御料所となりましたが、「山入の乱」で石神城主小野崎氏が押領しました。永正9年(1512年)12月には白方村大神宮もと埴田宮を大旦那藤原朝臣通老が修造しており、白方は佐竹氏との和議を経て、最終的に石神小野崎氏の所領となりました。

