

Tokai

広報とうかい お知らせ版
人・自然・文化が響き合うまち

December [No.213]

12・25

Bi-monthly Magazine
for The People of Tokai

2009年 [平成21年]



旬のゴボウやサツマイモで 塩分を控えた健康料理作り

12月4日、東海村食生活改善推進員連絡協議会(ヘルスマイト)が主催となり、健康でおいしい料理を各地区に紹介する「健康料理教室」が、中丸コミュニティセンターで行われました。この日のメニューは「ごぼうハンバーグ」や「さつまいもスープ」など。「塩分を控え、薄味に慣れることが大切」と会長の本多真知子さんが言う通り、出来上がった料理は、塩分控えめで、素材の味や食感が生かされた品ばかり。完成した料理を食べながら、参加者は味付けや出来栄えについて談笑し、料理だけでなく「みんなで作って食べる楽しみ」も味わっているようでした。

Contents [情報満載]

- 新型インフルエンザ・12月下旬から中学生の接種開始…2
- 1月11日(月・祝)新春マラソン大会および
- 1月10日(日)消防出初式に伴う交通規制の実施…3
- 募集/障がい児施設指導員ほか…7
- 催し物/みんなですこやかウォーキングほか…7
- エトセトラ/施設等の年末年始の休みほか…8
- げんきアップ通信/たばこについて考える…11
- [2010東海村成人の集い]実行委員からのメッセージ…12
- ふるさと歴訪(歴史を) / 観音寺の鐘…12

新型インフルエンザ、慌てず様子の観察を

12月下旬から中学生の接種を開始します

新型インフルエンザの感染は主に14歳以下の方に感染例が多く、重症化する例も報告されていることから、県では、これらの方々へ優先的にワクチン接種を実施するとしています。

《新型インフルエンザのワクチン接種について》

ワクチンは、必ずしも感染を防ぐものではありません。また、ワクチンの安全性は確認されていますが、副作用が出る場合もあることを理解した上で、ご自身または保護者の判断で接種を受けてください。

【ワクチン接種対象者と接種開始予定時期】

対象者(接種回数)	開始予定時期
妊婦(1回)、基礎疾患のある方(年齢に関係なく)(1~2回)	開始しています
1歳~就学前(2回)	
小学1年生~6年生(2回)	
1歳未満児の保護者(両親該当)(1回)	12月下旬から
中学生(2回*)	
高校生(2回*)、65歳以上の方(1回)	

※中学生・高校生の接種回数は当面2回ですが、今後、国の見直しにより変更になることがあります。▼開始予定時期になりましたら、医療機関に直接予約して接種を受けてください。▼ワクチンは段階的に納入されるため、予約開始等は医療機関により異なります。▼ワクチン供給の事情により、妊婦や基礎疾患のある方以外は、当面、村内医療機関での接種をお願いします。▼小学生以上の方の予診票は医療機関に準備されています。(12月8日現在)

● **かかったかなと思ったら** — 急な発熱、頭痛、関節痛、咳等の風邪の症状があると、インフルエンザではないかと心配になりますが、決して慌てず、様子をよく観察してください。

● 自然治癒力と合併症

新型インフルエンザは、これまでのインフルエンザより感染力がやや強いようです。抵抗力のある健康な方のほとんどは、熱が3日から5日続いた後に治ります。しかし、中には次のような合併症を起こす場合がありますので注意が必要です。

肺炎、ぜんそくを悪化させる、クループ(喉頭炎)、脱水、脳症、熱性けいれん、心筋炎

● 病院のかかり方と検査

お子さんに高熱が出て、冷やしても下がらず元気がないときは、日中にかかりつけ医を受診しましょう。発熱後早く(例えば12時間以内)に迅速検査をしても、正確な反応が出ない場合もあります。合併症がなければ夜間は体を休め、翌日に医療機関を受診しましょう。

● **次のような症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください**

▼ 遠くを見て視点が合わない。呼び掛けに
応えない。眠ってばかりいる。▼ 意味不明の
ことを言う。▼ 手足が突っ張る・ガクガクす
る。目の上に上がる。▼ 息苦しく呼吸が速い。
▼ 顔色が青白い・土気色。唇が真っ白・紫色。

【村内の新型インフルエンザワクチン接種医療機関】

医療機関名	電話番号	電話受付時間(接種できる時間ではありません)	接種対象者*
石井整形外科 クリニック	270-5141	月・火・木・金曜日…午前9時~午後0時30分、午後3時~7時 水曜日…午前9時~午後0時30分 土曜日…午前9時~午後3時	①~⑧
尾形クリニック	282-4781	月~金曜日…午前8時15分~正午、午後1時~5時15分 土曜日…午前8時15分~正午	①~⑧
清野医院	282-7128	月・火・木・金曜日…午前8時30分~11時、午後2時~5時 第1・3土曜日…午前8時30分~11時	②~⑧
村立東海病院	282-2188	月~金曜日…午前8時45分~午後5時 土曜日…午前8時45分~11時	①~⑧
東海クリニック	283-1711	月~金曜日…午前9時~11時30分、午後1時30分~6時 土・日曜日…午前9時~11時30分	④~⑧
東原クリニック	283-2301	月~金曜日…午前9時~11時30分、午後2時~6時 土曜日…午前9時~11時30分	①~⑧
武藤小児 クリニック	282-7722	月・火・水・金曜日…午前9時~正午、午後3時~5時30分 木・土曜日…午前9時~正午	①~⑧
植村整形外科 クリニック	270-5117	月・水・木・金曜日…午前9時~午後1時、午後3時~7時 土曜日…午前9時~午後1時、午後2時~4時	⑤・⑥

※接種対象者…①妊婦 ②1歳~就学前 ③小学生 ④中学生 ⑤高校生 ⑥65歳以上 ⑦基礎疾患があり、ほかの医療機関から「優先接種対象者証明書」を持参した方 ⑧1歳未満児の保護者

▼ 犬の吠えるような咳をし、息が吸いにくい。▼ 熱が上がった後もずっと手足が冷たい。▼ ほとんど食わず、半日以上水分を飲まない。尿が半日以上出ない。▼ 子どもの反応がいつもの熱が出たときと違う。

《問い合わせ》

保健センター(☎282局2797)

第37回東海村新春マラソン大会の開催に伴う

交通規制にご協力ください！



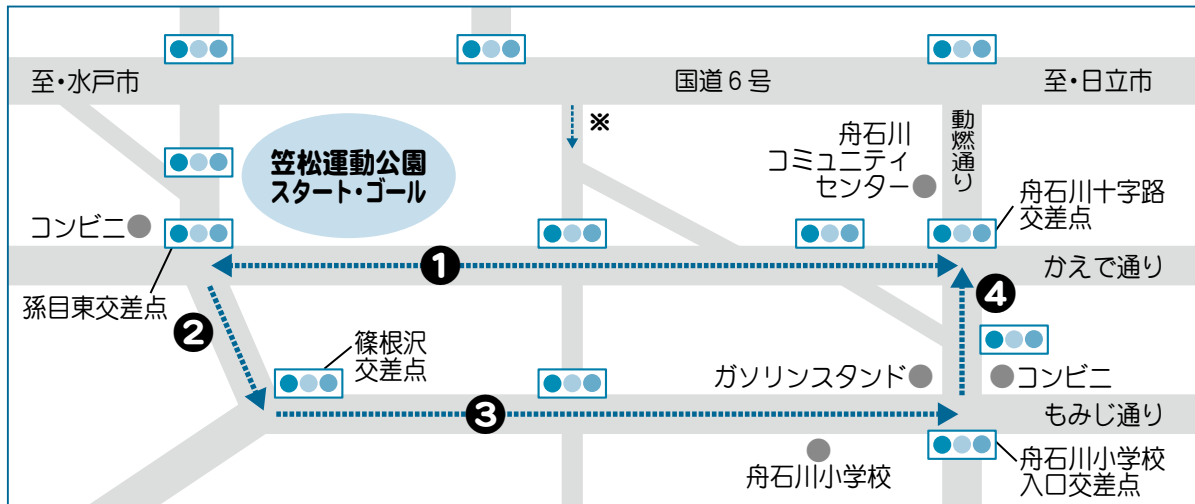
◀交通規制日時▶ 平成22年1月11日(月・祝) 午前9時30分～正午

第37回東海村新春マラソン大会の開催に伴い、笠松運動公園と周辺道路にて次の通り交通規制を予定しています。ご迷惑をお掛けしますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。

■交通規制実施道路・時間(予定)

道路名(下地図を参照)	規制方法	規制時間
①かえで通り(村道・遠間庚塚線)【舟石川十字路交差点～孫目東交差点】	全面通行規制	9:30～12:00
②県道31号線(主要地方道・瓜連馬渡線)【孫目東交差点～篠根沢交差点】	片側通行規制	10:30～11:25
③もみじ通り(村道・船場竹瓦線)【篠根沢交差点～舟石川小学校入口交差点】	片側通行規制	10:30～11:40
④動燃通り(村道・駈上動燃線)【舟石川小学校入口交差点～舟石川十字路交差点】	片側通行規制	10:35～11:50

地図中※は時間帯により通行を規制する場合があります。



■問い合わせ 東海村新春マラソン大会事務局(総合体育館内 ☎283-0673)

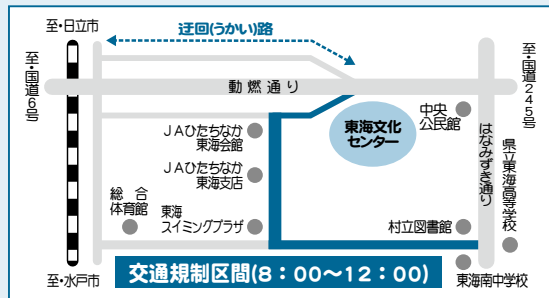


平成22年1月10日(日)

平成22年東海村消防出初式

周辺道路の一部で交通規制が行われます

- 日時 平成22年1月10日(日) 午前9時30分～
- 場所 東海文化センター
- 内容 ①消防出初式典 ②演技…南台保育園・宿幼稚園・舟石川幼稚園・サンフラワーこどもの森保育園の園児による「幼年消防クラブ演技」、一斉放水訓練 ③消防車パレードと分列行進
- サイレン吹鳴 午前7時から2分間、東海村消防団員招集のサイレンを団本部(消防署)と各消防分団で鳴らします。
- 交通規制 午前8時から正午まで、東海文化センター周辺の道路で交通規制を実施しますので、ご協力をお願いします。
- 問い合わせ 消防本部消防課消防担当(☎282-2038)



平成22年
3月まで

ETC対応車載器購入等費用を一部助成しています

村では、東海スマートICの開通時からETC対応車載器購入等費用の一部助成を行っていますが、助成予定台数600台のところ12月8日現在で183台の申請がありました。**助成金申請の締め切り日は、平成22年3月31日(水)**となっていますので、助成を希望される方は、お早めに申し込みください。



- 対象者** 村内在住・在勤の方(1世帯2台以内)または村内に会社(本社・営業所・出張所を含む)を有する法人(1法人5台以内)
- 助成条件** 平成20年11月1日以降、新規にETC対応車載器を購入し、その取り付けとセットアップを行い、東海スマートICを10回以上利用すること。
- 対象車種** 高速道路料金の車種区分が①普通車②軽自動車③二輪自動車——のいずれかに該当する自動車(一部のけん引車を除く)
- 助成額** 上限5,000円/台(ETC対応車載器購入と取り付け・セットアップに要した費用のうち)
- 提出書類** ①「東海村ETC対応車載器設置助成金交付申請書」②助成対象車両の自動車車検証の写し③ETC対応車載器の購入と取り付け等に要した費用を証明できるものの写し④セット

アップの完了を証する書類の写し ⑤東海スマートICを10回以上利用したことを証明できる書類の写し(例:クレジットETCカード会社発行の利用明細書、ETC利用照会サービス(<http://www.etc-user.jp>)による利用明細書、サービスエリア・パーキングエリアの「ETC利用履歴発行プリンター」による利用明細書等) ⑥運転免許証の写しまたは村内に住所を有することを証する書類の写し(村内在勤の方は、在職証明書の写し。法人の場合は、村内に施設を有することを証する書類の写し)

- 申し込み・問い合わせ** 建設水道部都市政策課都市整備担当(☎282-1711 内線1243) ※詳細は、都市政策課備え付けの募集要項または村公式ホームページ(ETC対応車載器設置助成金交付制度<http://www.vill.tokai.ibaraki.jp/>)をご覧ください。

学区自治会制度を学ぶ⑤

平成22年4月から導入を予定している「学区自治会制度」——。今回は、学区自治会制度導入に向けた進捗状況についてです。

■名称が変更! 「学区自治会」から「地区自治会」に

現在、各地区(設立準備会)において、設立総会に向けた協議が進められており、平成22年1月末までには6つの小学校区を対象とした自治会が設立される予定です(活動開始は平成22年4月から)。設立準備会では、主に規約や組織、役員等について検討してきましたが、最終段階に入り、学区自治会の名称が問題となりました。

これは、小学校区名とその活動拠点であるコミュニティセンターの名称が一致しない地区があることや、公共施設の名称が広域的に使用され、位置のイメージが分かりづらいなどの点から、学区自治会の名称をどのようにするのか問題となったものです。各地区自治会連合会内で協議が進められてきましたが、自治会連合会と村との間で最終協議を行った結果、原

問い合わせ■総務部自治推進課自治推進担当(☎282局1711 内線1341)

則、各自自治会の活動拠点となるコミュニティセンターの名称を使用し、「〇〇地区自治会」と称することに決まりました。ただし、名称が変わっても、地区自治会の範囲は、従来通り各小学校区を対象としており、構成する単位自治会にも変更はありません。



■一括交付金の導入は見送りに

村ではこれまで、「現在、まちづくり・福祉・教育・環境等の分野でそれぞれ支出している補助金を、一括して地域(地区自治会)に交付する準備を進めていく」との方向性を示してきました。しかし、この一括交付金の導入については、各地区自治会連合会内での協議結果を受けて、地区自治会の活動が安定するまで、当面見送りとする事が決定されました。平成22年度からスタートする地区自治会では、現在の地区委員会と同様に「みんなで地域づくり事業補助金」を活用して、事業を実施していくこととなります。

みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%

エコライフのすすめ

Chapter.10

皆さんは、村内から排出される二酸化炭素(CO₂)排出量がどのくらいかご存じでしょうか。今回は、村内における平成20年度CO₂排出量状況をお知らせします。

下の表とグラフは、主体別・排出源別のCO₂排出量とその割合です。主体別に見ると、家庭の割合が約50%と最も大きく、その中でも自動車(約20%)と電気(約11%)の使用によるものが大きな要因となっています。家庭においては、特に自動車についての対策を講じることが重要ですね。

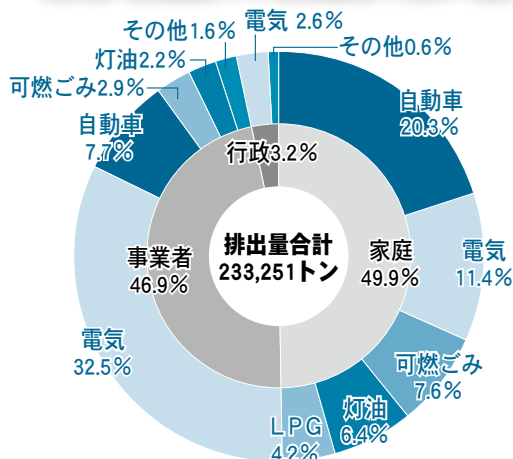
また、排出源別にみても、村内での自動車によるCO₂排出量(家庭+事業者は全体の約3割を占める結果となりました。自動車から出るCO₂の量を減らすためには①発進時にふんわりアクセルを踏む②長時間の駐車時時にはエンジンを止める(アイドリングストップ)③通勤や買い物時にはできるだけ公共交通機関を利用する④近場へは徒歩や自転車、相乗りで移動する——といった取り組みが考えられます。

これから冬本番を迎え、電気等によるエネルギー消費が増えることが予想されます。12月は「地球温暖化防止月間」——この機会に地球温暖化問題についてあらためて考えとともに、自身の行動を見直し、新たに行動を起こすきっかけとしていきましょう。一人ひとりの小さな積み重ねが、地球温暖化防止につながります。できることから少しずつ、実践していきましょう。

■問い合わせ

経済環境部環境政策課環境計画推進室
☎282局1711 内線1453

主体別・排出源別CO₂排出割合(平成20年度)



主体別・排出源別CO₂排出量(平成20年度)

(単位:トン/年) 小数点以下の端数は四捨五入

主体 排出源	※1 家庭	※2 事業者	※3 行政	合計
自動車	47,240	17,955	202	65,398
電気	26,697	75,852	6,099	108,648
灯油	14,853	5,076	300	20,229
LPG	9,879	3,627	155	13,660
重油	0	176	21	197
可燃ごみ	17,795	6,686	638	25,119
合計	116,463	109,372	7,415	233,251

※1 一般家庭 ※2 事務所、事業所、小売り店舗、工場等

※3 役場、村立病院、総合福祉センター、小・中学校、幼稚園、清掃センター、浄水場、街路灯等

後期高齢者医療制度の保険料を助成します!

後期高齢者医療制度へ移行したことに伴う保険料の負担増を支援するため、村では、今年度から、後期高齢者医療制度の保険料を算定基準とした助成金を交付することになりました。対象の方には、既に通知文を郵送していますが、交付を受けるためには、申請が必要となりますので、お早めに手続きをお願いします。

■交付条件 ①平成22年1月1日時点で、東海村の後期高齢者医療制度の資格がある②平成21年度の後期高齢者医療保険料を完納している——を満たす方

■申請方法 通知文に同封の返信用封筒で申請書を郵送するか、福祉部保健年金課窓口で申請してください。

■助成額 平成21年度保険料のうち、均等割額の2分の1(上限1万5000円)

■交付時期 (平成21年度保険料の納付状況確認後)平成22年5月末ころを予定しています。

■申し込み・問い合わせ 福祉部保健年金課医療福祉担当 ☎282局1711 内線1134



●“自分の中に自分という親を持つこと”

12月2日、作詞家の阿木耀子さんによる「自分らしく生きるために」と題された文化講演会が東海文化センターで開催されました。これは毎年、各界の文化人・著名人を迎えて行われているもの。阿木さんは、認知症である義父の行動が、今までに負った心の傷によるものが大きいことから、「私たちは今までに無数の傷を負っている。もっといい人になろうと思ってもそれらの傷があるから性格を変えられない。その傷を治せるのはただ1人——“自分”自身」とし、自分の中に自分という親を持ち、“スキンシップ”と“褒めること”を基本に、0歳からの自分に“愛してる”と話し掛けたり、体中をなでたりして、傷を治しながら育てていく“育自”を勧めてくれました。「君はかわいいね」。夫からよく言われる言葉だそうです。



(写真左から)清水さん、塙さん、村上村長、東海村認定農業者協議会会長・根本一成さん、河野さん

●魅力ある農業経営を目指す認定農業者

11月27日、認定農業者制度に基づく農業経営改善計画認定証交付式が村長室で行われました。これは、効率的で安定した魅力ある農業経営を目指す農業者(経営体)が、5年後の目標として自ら作成した農業経営改善計画を、村の農業経営基盤強化促進基本構想に照らして、村長が認定するもの。今回認定されたのは、清水享さん(須和間・37歳)、河野勝彦さん(船場・46歳)、塙年和さん(須和間・51歳)で、いずれも再認定。認定証交付後、村長は「今後も、東海村の基幹的な農業の担い手として、大いに期待しています」と激励していました。

●アビリンピックで2年連続金賞受賞

10月30日から11月1日まで、障がい者の職業技能を競う第31回「全国障害者技能競技大会(アビリンピック)」がひたちなか市総合運動公園体育館等3会場で開催され、全国から275人が参加しました。その中で、「電子回路接続」部門に出場した竹瓦在住の市毛孝治さん((株)日立製作所情報制御システム事業部)は、今年の「電子機器組立」部門に続き、2年連続の金賞を受賞。また、「データベース」部門に出場した石神外宿在住の大内一義さん((株)日立製作所日立事業所)は、銅賞を受賞しました。市毛さんは、約250点もの部品をはんだなどを駆使し、正確かつ見栄え良く仕上げた3時間30分の競技を振り返り「緊張しないで集中してできました」とコメントを寄せてくれました。



競技に集中する市毛さん

1月の健康体操参加者募集

問合せ 保健センター(☎282-2797)		
●のびのび健康体操(チューブ体操、ストレッチ体操など)		
時間	午前9時30分～10時45分	
対象	期日	場所
村内在住で65歳以上の方	15日(金)	中丸コミュニティセンター
	26日(火)	総合福祉センター「絆」
●エンジョイ・ヘルスアップ(ストレッチ体操、ヨガなど)		
時間	午前9時30分～11時	
対象	期日	場所
村内在住で40歳以上65歳未満の方	14日(木)	真崎コミュニティセンター
	22日(金)	白方コミュニティセンター
	28日(木)	中丸コミュニティセンター

お知らせ・ピックアップ

いんぶお めーしょん

役場の
電話番号 ☎ 282-1711(代表)

テレホンサービス(☎0120-42-4848) ※屋外放送を無料で聞くことができます。

障がい児施設指導員募集

- 雇用期間 平成22年4月1日～9月30日(更新の可能性あり)
- 勤務場所 なごみ・総合支援センター
- 雇用要件 ①保育士または幼稚園、小・中学校教員の免許を有する②障がい者(児)関係の施設で勤務経験がある③看護師または保健師、助産師の免許を有する——のいずれかに該当する方
- 勤務日時等

	勤務日時	人数
A	月～土曜日の中の週5日、午前8時30分から午後6時30分までの指定する4時間	①または② 9人程度 ③1人程度
B	月～土曜日の中の週5日、午前8時30分から午後6時30分までの指定する7時間45分	①または② 1人程度 ③1人程度

- ※障がい児の預かり業務を行います。
- 賃金 時給1,070円(③は時給1,350円)
- 選考方法 面接試験(平成22年2月6日(土))
- その他 Aは雇用保険、Bは社会保険と雇用保険に加入します。
- 申し込み・問合せ 平成22年1月26日(火)までに、履歴書と資格免許の写しをご用意の上、なごみ・総合支援センター(☎287-2525)へ申し込みください。

募集

平成22年度東海村奨学金制度(入学準備金)奨学生募集

村では、平成22年4月に高等学校等へ入学予定の方で、経済的な理由により修学が困難な方などを対象に「入学準備金」(入学に必要な資金)を貸与します。

- 対象 ①村に1年以上住所を有する村民の子②高等学校・高等専門学校・専修学校・大学に入学予定③学業成績が優秀で向学心が旺盛④経済的な理由で修学が困難——を満たす方
- 貸与限度額および定員

学校の種別	貸与限度額	定員	
高等学校 私立	30万円	5人程度	
高等専門学校	30万円		
専修学校	高等課程	20人程度	
	専門課程		50万円
大学	国公立		30万円
	私立		50万円

※奨学生の選考および手続きを経て、入学する日までに一括で貸与されます。

- 返還 無利息で全額を返還
- その他 「修学資金」(従来の奨学金)の奨学生は、入学後の時期にあらためて募集します。
- 申し込み・問合せ 教育委員会学校教育課(役場行政棟4階)備え付けの願書または村公式ホームページ(<http://www.vill.tokai.ibaraki.jp/>)からダウンロードした願書に必要事項を記入の上、平成22年1月29日(金)まで(土・日曜日と祝日、12月29日～平成22年1月3日を除く)の午前8時30分～午後5時15分に教育委員会学校教育課企画総務担当(内線1412)へ申し込みください。



催し物(講演会ほか)

平成21年度ほしいも品評会一般展示

- 茨城ほしいも対策協議会の“三ツ星認定”を受けた農家が生産した干しいもを対象に、糖度測定や味・色・形などを審査して表彰する品評会です。試食コーナーなどもありますので、ぜひご来場ください。
- 日時 平成22年1月21日(木)午後1時～4時、22日(金)午前9時～正午
 - 場所 ひたちなか市役所・議事堂棟(ひたちなか市東石川2-10-1)
 - 問合せ 茨城ほしいも対策協議会東海支部(経済環境部経済課内 内線1433)

1月のニート相談・DV相談・消費生活相談

場 所	村民相談室(役場行政棟 2階)
問 合 せ	総務部自治推進課村民相談室(内線1275)
●ニート相談(☎287-0862)…午前9時～正午、午後1時～5時	5日(火)、8日(金)、12日(火)、15日(金)、19日(火)、22日(金)、26日(火)、29日(金)
●DV相談(☎287-0863)…午前9時～正午、午後1時～4時	4日(月)、6日(水)、7日(木)、13日(水)、14日(木)、18日(月)、20日(水)、21日(木) 25日(月)、27日(水)、28日(木)
●消費生活相談(☎287-0858)…午前9時～正午、午後1時～4時	4日(月)、5日(火)、6日(水)、7日(木)、8日(金)、12日(火)、13日(水)、14日(木) 15日(金)、18日(月)、19日(火)、20日(水)、21日(木)、22日(金)、25日(月) 26日(火)、27日(水)、28日(木)、29日(金)

1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
8日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談・人権相談 行政相談
15日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談・人権相談 行政相談
	10:00～12:00	法律相談(当日受け付け)
22日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談・人権相談
29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 (祝日を除く)(☎282-0917)

初・中級者テニス教室

- 期 日 平成22年1月23日(土)・24日(日)・30日(土)・31日(日)、2月6日(土)・7日(日)・13日(土)・14日(日)(全8回)
- 時 間 午前11時～午後1時
- 場 所 村テニスコート
- 対 象 ①村内在住・在勤・在学②村テニス連盟登録者③前記の同居家族——のいずれかに該当する中学生以上の方(50人)
- 参加費 3,000円/人
- 申し込み 村テニスコートクラブハウス備え付けの申込書に必要事項を記入の上、平成22年1月17日(日)までに申し込みください。
- 問 合 せ 岸本克己さん(☎090-7421-4679)

生きがいつくり支援事業

NPO法人「楽楽茶の間」が村からの委託を受けて行っている「生きがいつくり支援事業」。健康体操やレクリエーションを通して、皆さんも楽しく仲間づくりをしませんか。

■日程等

期 日	場 所
1月19日(火)	石神コミュニティセンター
	百塚区自治集会所
	須和間区自治集会所
1月26日(火)	外宿2区自治集会所
	舟石川コミュニティセンター
	豊白区自治集会所
	百塚区自治集会所

- 時 間 午前10時～午後2時30分
- 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」事務局 ☎284-0215)

エトセトラ

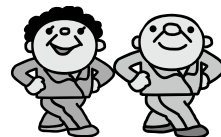
入札参加資格審査の追加申請受け付け

平成21・22年度東海村発注の建設工事および建設・設計・測量コンサルタント等の入札参加資格審査の追加申請は、県と県内一部市町村との共同で受け付けます。なお、今回は追加申請になりますので、平成21年1・2月に審査申請をしている方は、申請の必要はありません。

- 有効期間 平成22年度(1年間)
- その他 物品調達・役務の提供等の入札参加資格審査の追加申請は、村独自で受け付けます。詳細は「広報とうかい」(平成22年1月25日号)でお知らせします。
- 申し込み・問合せ 平成22年1月7日(木)から15日(金)までに、茨城県土木部監理課(〒310-0852 水戸市笠原町978-6 ☎301-4334)へ持参または郵送(当日消印有効)で申し込みください。詳細はホームページ(http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/doboku/01class/class01/kensetsugyo_main.htm)をご覧ください。※村では受け付けませんのでご注意ください。

「みんなですこやかウォーキング」を開催します

- 日 時 平成22年1月6日(水) 午前10時から ※雨天時は中止となります。
- 集合場所 総合福祉センター「絆」
- 対 象 村内在住の方
- 内 容 約1時間のウォーキング(4キロメートルまたは5キロメートルのいずれかのコースを選択)
- 参加費 無料
- その他 飲み物とタオルをお持ちの上、歩きやすい服装でご参加ください。
- 問 合 せ 保健センター(☎282-2797) ※事前申し込みは不要です。なお、当日の午前9時30分から総合福祉センター「絆」(保健センター入り口前)で受け付けを行います。



1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
1日(金)	村立東海病院	282-2188
2日(土)	東原クリニック	283-2301
3日(日)	村立東海病院	282-2188
10日(日)	村立東海病院	282-2188
11日(月)	茨城東病院	282-1151
17日(日)	東海クリニック	283-1711
24日(日)	石井整形外科クリニック	270-5141
31日(日)	尾形クリニック	282-4781
救急医療機関をお探しのときは ▶ 毎日…24時間対応 茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎241-4199) 茨城子ども救急電話相談 ▶ 午前9時～午後5時…日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日) ▶ 午後6時30分～11時30分…毎日 プッシュ回線の固定電話、携帯電話から(☎#8000) すべての電話から(☎254-9900)		

1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)	28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)	28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	14日(木) 13:15～14:00	平成21年8月生まれの子
	1歳6か月児	13日(水) 13:15～14:00	平成20年6月生まれの子
	3歳児	27日(水) 13:15～14:00	平成18年11月生まれの子
	2歳半歯科	21日(木) 13:15～14:00	平成19年6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	26日(火) 13:20～15:00	平成21年10月生まれの子

東海ファーマーズマーケット出荷奨励補助金の交付

村では、地産地消の推進を図るため、農産物等を出荷した方へ出荷奨励補助金を交付します。

■対象 ①東海ファーマーズマーケット会員②村内在住または村内に事務所等がある③東海ファーマーズマーケットに農産物・農産加工品・工芸品等を委託販売した——を満たす方

■補助金額 委託販売収入額の13%(上限15万円)

■対象期間 販売開始から12月31日(木)まで

■申し込み・問合せ 平成22年1月10日(日)から31日(日)までに農業支援センター(☎287-7867)へ申し込みください。

住宅用火災報知機の購入費を助成します

住宅火災による死者数の約6割は65歳以上の高齢者です。現在、火災の発生をいち早く知らせてくれる住宅用火災警報器の設置が義務付けられているところですが、村ではその購入取り付け費用の一部を助成しています。

■対象 村内在住の65歳以上で①一人暮らし②寝たきり③高齢者のみの世帯——のいずれかに該当する方

■助成額 購入取り付け費用の2分の1

■申し込み・問合せ 福祉部介護福祉課高齢支援担当(内線1164) ※申し込み終了後に販売業者が自宅へ取り付けに伺います。

布団の乾燥をしませんか

上げ下げがつかなくて布団が干せない…とお悩みの方、布団乾燥車により、お宅の軒先で布団の乾燥ができます。ぜひご利用ください。

■対象 村内在住でおおむね60歳以上の方

■利用料 300円/回(年間6回まで利用可)

■その他 1回に4枚程度まで乾燥できます。

■申し込み・問合せ 福祉部介護福祉課高齢支援担当(内線1164)

「窓口業務時間延長」のお知らせ

村では平成22年も、1月7日(木)から窓口業務の時間を延長します。どうぞご利用ください。

- 実施日 第1・3木曜日
- 延長時間 午後7時まで
- 実施課および取り扱い業務

役場行政棟1階

【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、パスポートの交付等(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、後期高齢者医療、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(入退所の手続き)、児童手当、児童扶養手当の申請等

役場議会議棟1階

【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(下水道料金のみ取り扱いできません)

※詳細は村公式ホームページ(<http://www.vill.tokai.ibaraki.jp>)をご覧ください。

- 問合せ 福祉部住民課(内線1125)・保健年金課(内線1131)・社会福祉課(内線1183)、建設水道部水道課(内線1153)



検診の申し込みは「健康診査調査票」で

村では、保健センターや各コミュニティセンターで実施している各種がん検診の平成22年度の申し込みを受け付けています。

- 対象 平成22年度において18歳以上の方
- 申し込み・問合せ 対象者には調査票を郵送しています。新規または変更のある方は、平成22年1月15日(金)までに、必要事項を記入の上、保健センターへ返送してください。なお、調査票が届いていない場合は保健センター(☎282-2797)へお問い合わせください。※調査票は10月31日現在の住民登録情報で作成しています。

要介護認定者の障害者控除

村では、障害者手帳をお持ちでない方が、障害者控除を受けるために、確定申告で提出する「障害者控除対象者認定書」を発行しています。

■**対 象** 65歳以上で要介護認定を受けており、主治医の意見書により①認知症のため介護を要する②寝たきりなど身体上の理由により介護を要する——のいずれかの状況が確認できる方

■**申し込み・問合せ** 認定書は即日交付できません。確定申告をする1週間前までに、福祉部介護福祉課介護保険担当(内線1163)へ申し込みください。

「おむつ代に係る医療費控除証明書」の交付

村では、おむつ代の医療費控除を受けるために、確定申告で提出する「おむつ使用証明書」の代わりとなる「おむつ代に係る医療費控除証明書」を発行しています。

■**対 象** 医師の発行した「おむつ使用証明書」の交付を受けたことのある要介護認定者で、主治医の意見書により①寝たきり状態である②尿失禁の発生可能性がある——のすべてを確認できる方

■**申し込み・問合せ** 証明書は即日交付できません。確定申告をする1週間前までに、福祉部介護福祉課介護保険担当(内線1163)へ申し込みください。

施設等の年末年始の休み

施設等名	電話番号	休 日
東 海 村 役 場	282-1711	12月29日(火)～1月3日(日)
保 健 セ ン タ ー	282-2797	
なごみ・総合支援センター	287-2525	
(社福)社会福祉協議会	282-2804	
ボランティア市民活動センター「えがお」	283-4538	
(社)シルバー人材センター	282-3446	
東 海 村 合 同 庁 舎	283-3344	
村 立 東 海 病 院	282-2188	
東海村研究交流プラザ	282-2928	
衛生センター(し尿くみ取り)	287-2600	
須和間霊園管理事務所	283-3060	
村松コミュニティセンター	282-9944	
白方コミュニティセンター	287-3534	
中丸コミュニティセンター	287-2128	12月28日(月)～1月3日(日)
石神コミュニティセンター	283-2868	
真崎コミュニティセンター	283-4477	
舟石川コミュニティセンター	283-1951	
図 書 館	282-3435	
中 央 公 民 館	282-3329	
東 海 文 化 セ ン タ ー	282-8511	
総 合 体 育 館	283-0673	
村 テ ニ ス コ ー ト	282-8571	
阿漕ヶ浦公園管理事務所	282-3835	
リサイクルプラザとうかい	282-4439	12月29日(火)～1月4日(月)
青 少 年 セ ン タ ー	282-7049	
東海村姉妹都市交流会館	282-0535	
総合福祉センター「絆」	283-2299	
長堀すこやかハウス	283-3664	
清 掃 セ ン タ ー	282-7289	12月30日(水)～1月3日(日)
常陸海浜広域斎場	265-7191	12月31日(木)～1月3日(日)

12月28日(月)役場代表電話が一時不通となります

12月28日(月)の午後7時から1時間程度、電話工事のため、役場代表電話番号(☎282-1711)が一時不通となります。なお、不通の場合は携帯電話(☎090-8641-5999)へおかけください。ご不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

■**問 合 せ** 企画政策部財務課管財担当(内線1386)

11月の村内交通事故発生状況

	発生件数	死者数	負傷者数
11月中の件数	25	0	27
1月からの累計	189	2	226
前年との比較	-14	+1	-32

110番は「いち早く いそがず慌てず れい静に」正しく、ハッキリお話しください

「110番」は、事件・事故に遭ったときや目撃したときに、警察へ緊急通報するための電話番号です。慌てず、落ち着いてお話しください。

携帯電話で110番するときは…

現場そばの安全な場所から、住所や目標となる学校・病院・銀行・バス停・交差点・ガソリンスタンド・コンビニエンスストアなどの名称(店舗名)を教えてください。お近くに目標となる建物等がないときは、「東京電力電柱番号」や「自動販売機貼付ステッカー住所」を教えてください。位置情報が通知される携帯電話からの110番通報では警察から位置を確認することができます。

110番6つのポイント

110番通報をすると、係員が順を追って次の6つの質問をしますので、「正しく」「ハッキリ」とお答えください。

- ① 事件ですか? 事故ですか?
- ② それはいつですか?
- ③ 場所はどこですか?
- ④ 犯人を見ましたか? 車のナンバーは? (人相や逃走方向、車種等)
- ⑤ 現場はどうなっていますか? けが人はいますか? 被害状況は?
- ⑥ あなたのこ(名前・住所・電話番号等)を教えてください。

●**問 合 せ** ひたちなか西警察署(☎272-0110)

1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

真崎(旧原電滝坂含む)、村松北、舟石川中丸、外宿2、原子力機構(太田)	5日・12日 19日・26日	外宿1	13日・27日
船場、照沼	5日・19日	内宿1、亀下	7日・14日 21日・28日
原子力機構(長堀1・長堀2・荒谷台・箕輪、須和間、フローレス須和間)	4日・11日 18日・25日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3	7日・21日
緑ヶ丘	4日・18日	竹瓦	14日・28日
白方	11日・25日	舟石川2	8日・15日 22日・29日
舟石川1、原子力機構(百塚)	6日・13日 20日・27日	南台、川根	8日・22日
宿、押延、岡	6日・20日	豊白	15日・29日

問い合わせ 経済環境部ごみゼロ推進課 (☎282-7289)

燃えないごみ・粗大ごみ

真崎(旧原電滝坂含む)、村松北、権現山寮、真砂寮	5日・19日
原子力機構(長堀1・長堀2・荒谷台)、長堀寮、舟石川3、石橋向住宅、外宿1、外宿2、竹瓦	4日・18日
緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	8日・22日
百塚、豊白、内宿1、内宿2	7日・21日
白方、岡、原子力機構(百塚)	12日・26日
舟石川1、船場	11日・25日
原子力機構(太田・箕輪)、宿、川根、照沼、押延、須和間、フローレス須和間	15日・29日
舟石川2、舟石川中丸	14日・28日

燃えるごみ

真崎(旧原電滝坂含む)、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、フローレス須和間	(毎週) 月曜日・木曜日	4日・7日・11日・14日・18日 21日・25日・28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、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	5日・8日・12日・15日・19日 22日・26日・29日

※年内は、12月29日(火)まで通常業務を行います(10ページの「施設等の年末年始の休み」参照)。



今月は、たばこについてのお話です。自分の健康、そして、あなたの周りの大切な方の健康について、あらためて考えてみませんか。

■なぜ、たばこを吸いたくなるの？

たばこを吸っている方にとって、それは「ストレス解消」集中力を高めてくれるという話をよく聞きますが、初めて吸ったときから、このような気持ちになっただけで、少ないうつのような状態になる方もいます。たばこの煙に含まれるニコチンは、向精神薬といわれる薬物の一種です。たばこを長年吸い続けていると、ニコチン血中濃度が下がることにより、イライラするなど、さまざまな生理的の反応を感じさせます。そして、たばこを吸い、ニコチン血



たばこについて考える

自分の健康、そして、あなたの周りの大切な方の健康のために

■たばこの害

たばこは、喫煙者本人の健康を害するだけでなく、大切な家族や周囲の方々の健康にも悪影響を与えます。

【喫煙者自身への健康障害の例】

- ▼がん：肺がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がん、膀胱がん
- ▼呼吸器系：咳・痰などの呼吸器症状、慢性気管支炎
- ▼循環器系：血圧上昇、心拍数増加、虚血性心疾患
- ▼消化器系：食欲低下、口臭、歯周病、胃・十二指腸潰瘍
- ▼神経系：睡眠障害、脳萎縮
- ▼その他：肌荒れ、骨粗しょう症
- ▼【受動喫煙者への健康障害の例】
- ▼妊婦の喫煙による流・早産や低出生体重児の出生
- ▼咳、肺炎、喘息様気管支炎
- ▼肺がん
- ▼虚血性心疾患

■たばこを吸ったことがない方へ
たばこの害について再確認した上で、「自分は本当にたばこを吸いたいのか」を考えてみましょう。

■たばこをやめたい方へ

「禁煙しよう」「頑張ろう」と思わずに、軽い気持ちで始めてみましょう。途中でくじけてしまっても、何度でもチャレンジしてみてください。たばこをやめれば、周囲の方への効果はもちろん、今までも何十年とたばこを吸ってきた方でも、血圧が落ち着いたり、心疾患やがんの危険性が減少したりといった、自分自身への効果も期待できます。

もし吸いたくなったら①お茶や冷たい水を飲む②歯を磨く③深呼吸をする④ストレッチや軽い運動をする⑤ガムをかむ⑥音楽を聴く⑦心が安らぐ場所に行く⑧禁煙仲間と励まし合う——などを実践し、気分を変えてみましょう。

■禁煙にチャレンジする仲間を増やしたいという皆さんへ

保健センターでは、そんな皆さんを応援します。ぜひ、お声掛けください。

■問い合わせ

保健センター(☎282局2797)

2010東海村成人の集い テーマは「みち」

私たちは、「2010東海村成人の集い」実行委員会のメンバーです。今年のテーマは「みち～僕らの道は未知であり途中である～」。20歳という節目の年を迎えるに当たり、それぞれの原点を振り返り、新たな一步を踏み出しましょう。この成人の集いが、皆さんにとっても私たちにとっても、何か大きなきっかけになればいいなと思っています。

「2010東海村成人の集い」実行委員一同



「2010東海村成人の集い」実行委員
(後列左から)市川貴啓、関田一真、深作洋介、永井一成
(前列左から)加納涼穂、市毛春香、尾又美帆、萩谷未来

- 期 日 平成22年 1月 9日(土)
- 時 間 午前10時開会(受け付け 9時～)
- 場 所 東海文化センター(ホール)
- 問い合わせ 教育委員会社会教育課生涯学習担当(☎282-1711 内線1425)



ふるさと歴訪
歴史を再発見

観音寺の鐘

茨城キリスト教大学名誉教授

志田 諄一

徳川光圀の漢詩を収めた『常山文集』に、光圀が寛文5(1665)年の冬、田中内村(日立市大和田町)の大内家に泊ったとき詠んだ詩が載っています。頃田中中旅店に宿す 今宵初めて石神観音寺の鐘を聞き、之を賦す

碧瓦初めて寒し五伯の冬 千林霜降ちて孤り
松秀ず 一声打破する客中の夢 夢を覚ます
観音寺裏の鐘

田中中旅店とは、田中内村の大内家のことで

す。この詩を読むと当時の大内家の豪壮なたたずまいと、迎りの物静かな情趣が目には浮かびます。石神観音寺は内宿にあつた真言宗の寺院です。領内の多くの真言宗の寺院を破却した光圀ですが、この寺院は気に入ったようでしたばしば訪れており、詩も詠んでいます。

観音寺の花を賞す
白桜雪に点じて濃、枝上の香り
風を巻く
花落ち夕陽静かなり 観音寺裏の鐘



観音寺跡

太田の久昌寺の僧、日乗上人の日記、元禄9(1696)年3月6日の記事に、黄門公むら松へ御成り、御帰りに観音寺へ御成りの由、之に依り慈縁昨日より観音寺へゆく也 黄門公田中内へ御成り也

とあるので、このとき観音寺の桜を愛で夕鐘に耳を傾けたのでしょう。光圀が心ひかれた観音寺ですが、徳川斉昭の天保改革によって取りつぶされ今はありません。

光圀が鐘の音に心を寄せたのは、観音寺だけではありません。元禄9年3月29日には、那珂湊の浄光寺の撞鐘を铸造し、鐘名を太田九蔵に切り付けさせているのです。この鐘は寛永18(1641)年に铸造されたのですが、響きが悪かったので、光圀が再铸造したのです。「水門八景ノ夕鐘」として、人々の心に染み渡り親しまれた梵声も斉昭によって大砲铸造のために錆つぶされたのです。