

Tokai

広報とうかい お知らせ版
人・自然・文化が響き合うまち

July

[No.220]

7・25

Bi-monthly Magazine
for The People of Tokai

2010年 [平成22年]



「わっしょい！わっしょい！」 夏祭りでおみこしを担いだよ！

7月7日、須和間幼稚園(鈴木まさ子園長、園児89人)で夏祭りが行われ、揃いの法被にねじり鉢巻きをした園児たちは、歌を歌ったり、太鼓に合わせて盆踊りを踊ったり、おみこしを担いだりと楽しいひとときを過ごしました。また、虫かごやヨーヨー、おにぎりなどを売る縁日も開かれ、お店屋さんになった年長さんが、「いらっしゃいませ！」「ありがとうございました！」とお兄さん、お姉さんらしく元気に受け答えをする姿も——。大にぎわいの縁日が終わると、皆、それぞれ買った品物を手に、うれしそうな表情を見せていました。

Contents [情報満載]

- 第32回東海まつり…2
- 役場の環境への取り組み状況…3
- こんにちは！村立東海病院です…4
- 村政への提案レター…5
- 募集／東海村臨時職員(一般事務補助)ほか…8
- 催し物／第38回東海村マラソン大会ほか…8
- エトセトラ／共通金券プレゼントセールほか…11
- げんきアップ通信／もしかして私も…糖尿病予備群？…13
- ふるさと歴史(歴史を)／御所内貝塚の土偶…14



第32回

東海まつり

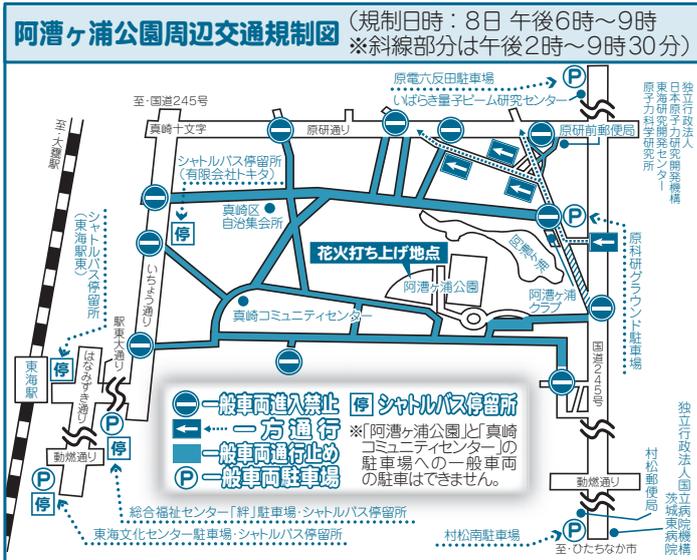
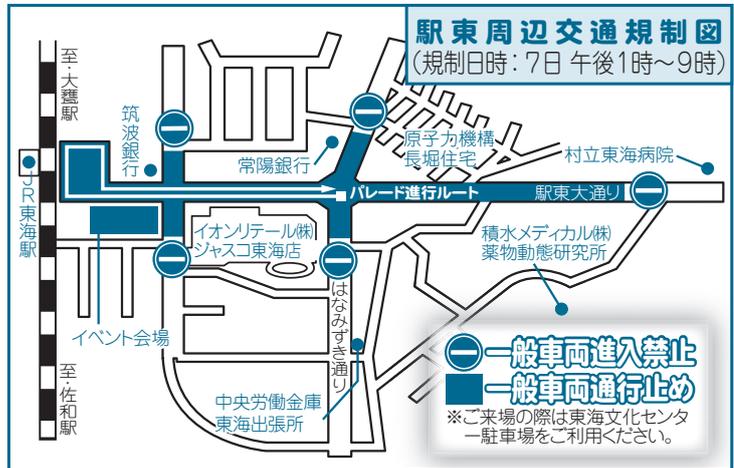
私たちのふるさと“東海村”の夏祭り——。多くの村民が出演者・スタッフ・観客として祭りに参加する“村民がつくる村民の祭り”にぜひお越しください。

8月7日(土) 午後2時～8時30分 JR東海駅 駅東大通り

- 午後2時～
東海太鼓オープニング・開会式
- 午後3時～
東海中吹奏楽
- 午後3時20分～
東海音頭
- 午後4時～
子どもみこし
- 午後4時30分～8時
山車・みこし
- 午後6時～6時15分
会場内一斉ごみ拾い
- 午後8時～
**東海音頭ニューバージョン
(フィナーレ)**

常陸プロレス
『タイトル防衛戦』
請うご期待!

茨城放送で「東海まつり」を楽しむ
「ふるさと放送局」を併設
東海村で“MOTTO”語れば!



花火大会

8月8日(日)
午後7時～8時30分
阿漕ヶ浦公園

- 会場設営・案内・警備・清掃ボランティアを継続募集中!
- 臨時シャトルバスをご利用ください。
東海駅東口や東海文化センター、総合福祉センター「絆」と「阿漕ヶ浦公園」近くを往復する臨時シャトルバスの運行(大人片道100円・小学生以下無料)を予定しています。
会場周辺の渋滞緩和にご協力ください。

問い合わせ ●東海まつり実行委員会事務局(合同庁舎4号館内 ☎283-2141)

注1: 7日(土)が雨天等の場合、本まつりは8日(日)に延期、花火大会は延期(期日未定)となります。
注2: 会場内における許可のない事業や私的な催しは認められませんので、ご注意ください。

平成21年度も二酸化炭素の排出量を削減

役場の環境への取り組み状況

問い合わせ 経済環境部
環境政策課環境計画推進室(☎
282-1711 内線1454)

村では、「東海村環境基本計画」を策定して、地球環境の保全や循環型社会の構築等の環境施策を総合的かつ計画的に推進しているほか、「第2次とうかいエコオフィスプラン」により、役場全組織・全職員で率先して環境に配慮する取り組みを行っています。今月号では、これら2つの計画の平成21年度の実績についてお知らせします。

「第2次とうかいエコオフィスプラン」の取り組み

「第2次とうかいエコオフィスプラン」は、平成19年度から平成23年度までの5年間で、村の公共施設の事務事業活動に伴う二酸化炭素排出量を平成17年度を基準年として5%削減することを目標とした計画です。なお、二酸化炭素排出量は、電気、ガソリン、軽油使用量等から算出しています。

▼こまめな節電で二酸化炭素排出量を削減

【表1】は、「第2次とうかいエコオフィスプラン」の平成21年度の取り組み実績です。二酸化炭素排出量の約8割が電気の使用に伴うものですが、電気使用量は、クールビズやウォームビズ、こまめな節電等により削減することができました。

また、A重油は、し尿処理場で焼却の際に使用していましたが、処理方式を変えたため使用量を大きく削減することができました。

【グラフ1】は、村の公共施設から排出された二酸化炭素量の推移です。平成21年度は、基準年と比べて10.3%の削減となり、目標としていた5%の削減を達成しました。今年度もさらに削減できるよう取り組みを継続していきます。

「東海村環境基本計画」の取り組み

「東海村環境基本計画」は、▼水と緑豊かな自然と共生する環境づくり▼健康で安心して暮らせる環境づくり▼歴史・文化と自然が育む快適な環境づくり▼環境への負荷の少ない循環を基調とする地域社会づくり▼村・村民・事業者が協働して取り組む環境づくり——の5つを基本目標とした計画です。

▼平成21年度は144の施策・取り組みを推進

平成21年度は、「軽油代替燃料のバイオディーゼル燃料(BDF)の利用」や「資源物の分別回収」、「太陽光発電設備の設置補助」、「麦の作付けによる土埃防止対策」など144の施策・取り組みを積極的に推進しました。

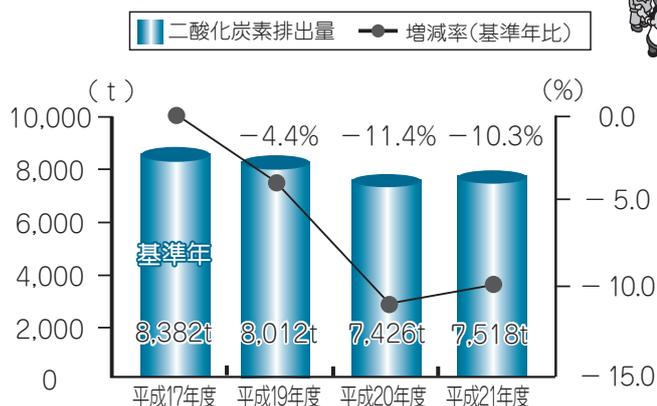


【表1】「第2次とうかいエコオフィスプラン」の取り組み実績

取り組み項目	二酸化炭素換算量	増減率(基準年比)
電気使用量	6,210 t	-4.1%
ガソリン使用量	141 t	-6.3%
軽油使用量	41 t	-33.1%
灯油使用量	367 t	-1.2%
A重油使用量	0 t	-100.0%
LPG使用量	150 t	-11.1%
可燃ごみ排出量	611 t	-13.1%
水道水使用量		-4.5%
用紙購入量		23.6%
二酸化炭素排出量	7,518 t	-10.3%

※二酸化炭素換算量は、四捨五入による標記のため、合計数値が多少異なります。

【グラフ1】公共施設の二酸化炭素排出量の推移



こんにちは！ MED 村立東海病院です



9月3日(金)から婦人科外来が始まります！

村立東海病院では、「婦人科外来」を9月3日(金)から開設します。週1回(毎週金曜日)の外來診療ですが、村民の皆さまのご要望に少しでもお応えできるよう努めていきます。

診療内容

●一般外来診療

女性の体は複雑でデリケートです。ちょっとしたストレスで、いろいろな体の変化を来します。月経が来ない、月経がいつもと違う、おりものが気になる、不正出血がある、外陰部がかゆい、排尿痛がある、尿が漏れる、腹痛があるなど、“いつもと違う！？”と感じたら、ご相談ください。ささいなことでもご相談いただければ、専門の医師が診療を行います。

●子宮がん検診

がん検診対象年齢の村民の方に対して実施します。専門の機器を用いて検査を行いますので、病巣の早期発見が期待できます。※手術適応疾患や頻回処置疾患については、他の医療機関を紹介する場合があります。

診療体制

初診、再診、検診ともに完全予約制とさせていただきます。総合受付または電話でお気軽にお問い合わせください。

■予約開始日 8月10日(火)

■予約受付時間 午前7時30分～11時30分(電話での受け付けは午前8時30分から)、午後1時～4時30分(電話での受け付けは午後4時まで) ※土曜日は午前のみ、日曜日・祝日の受け付けは行いません。

■診療開始日 9月3日(金) ※毎週金曜日に診療を行います。祝日の場合は休診とさせていただきます。

■診療開始時間 午前…9時30分から 午後…1時30分から

■その他 ▼待合のスペースをパーティション(ついたて)で区切り、婦人科外来の患者さまのみの待合環境を整備し、プライバシーの保護に努めます。▼内診室は診察室内に設け、最新型の超音波診断装置(エコー)や内診台を導入することで、診察をスムーズに進めるとともに、患者さまの身体・精神的負担の軽減を図ります。

新しい病院長を紹介します



坂本 昌義(さかもと・まさよし)

信州大学医学部卒業。昭和47年7月から平成21年8月まで三井記念病院(消化器外科部長)に勤務。平成22年7月から村立東海病院病院長に就任。消化器外科学会専門医、指導医。外科学会指導医。高知県出身。

■ごあいさつ ■ 7月から我々夫婦は村民となりました。仲間の2人にしてくださいようお願いします。

村立東海病院は職員の年代が若く、医療に対する情熱にあふれています。このような皆さんに比べると年配ですが、年配者なりにお役に立ちたいと思っています。

私は医学部を卒業して約40年間、東京の三井記念病院の消化器外科に勤務しておりました。手術や大腸・胃の内視鏡検査で忙しく、子育ては女房に任せきりの駄目オヤジでして、反省しています。その子も不思議にオヤジと同じ消化器外科医となり、今回両親が東海村に来ることに大賛成でした。

私には夢があります。それは、多くの消化器の病気をこの病院で治療できるようにすることです。準備には時間がかかりますが、いずれは胃がんや大腸がんなどの一般的な病気は当院で治療が完結できるようにしたいと願っております。同僚の医師たちと頑張りますので、よろしく願い申し上げます。

問い合わせ ● 村立東海病院 (☎282-2188)、福祉部保健年金課地域医療担当 (☎287-0899)

村政への提案レター

あなたの声をお聞かせください

- 村政に関するご提案・ご意見等、お気軽にお寄せください。
- この封書は、平成23年3月31日まで有効です。

封書は切手を貼らずに郵便ポストへ^{ようびん}投函してください。

また、この提案レターはお互いの立場を尊重するものと考えていますので、必ず住所・氏名・職業・年齢・電話番号(内容について確認させていただく場合がありますので、日中連絡が取れる電話番号)を明記してください。無記名のものにはお答えできませんので、ご注意ください。

■問い合わせ 総務部自治推進課村民相談室(☎282-1711 内線1276)

きりとり線

料金受取人払郵便

ひたちなか支店
承認

311

差出有効期間
平成23年3月
31日まで

(切手を貼らずに
お出しください)

319-1190

東海村東海三丁目7番1号

(受取人)

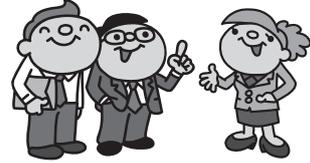
東海村長 行

(総務部自治推進課扱い)

きりとり線

あなたの声を村政に!

より良いまちづくりに向けたあなたのアイデアをお気軽にお寄せください。
 行政では目が届かない問題もあると思います。みんな
 で工夫すれば、解決できることも多いと思います。
 お互いに知恵を出し合い、住み良いまちを目指しま
 しょう!



- ※お寄せいただいたご提案やご意見には、原則として文書で回答させていただきますが、内容により、その他の回答方法や回答できない場合もありますので、あらかじめご了承ください。なお、内容が利己的・営利目的・誹謗中傷と判断されるものについては、受け付けできません。
- ※村内の公共施設には、村民提案用のはがき「私の提案カード」(切手不要)を常時備えていますので、ご活用ください。

(これは封書になりますので、切り取って^{とうかん}投函してください。)

きりとり線

のりしろ

きりとり線

のりしろ

件名		住所		東海村
		氏名	年齢	
		電話番号	職業	

きりとり線

のりしろ



※高師小僧は、大昔の沼地等に生えていたアシなどの根や茎に、水に溶けていた鉄分が集まってできた褐鉄鉱(天然のさび)の塊。形状は管状、樹枝状、球状等さまざまです。



●見て、触れて、東海村の自然を体感しました

7月14日、日本原子力研究開発機構内に自生するスカシユリ^{たかしこぞう}の原種と中央地区の区画整理事業地内で確認された高師小僧^{たかしこぞう}の見学会が行われました。これは、普段見ることができない村の自然に触れてもらおうと企画されたもの。見ごろのスカシユリを見学した参加者は「庭で育てているものより茎が太く、色も違う。自然に育ったものは違いますね」と鮮やかなオレンジ色の花に見入っていました。続いて高師小僧の産地に足を踏み入れた参加者たち——「根っこの形になっていて面白い」などと小さな褐鉄鉱の塊を手に取りました。講師の菊池芳文さん(東海村自然調査団調査員・理学博士)は、「高師小僧は生成環境が整っていないとできないもの。量が多く、密集して見られるのが東海村の特徴。大変珍しい」と話し、皆7~8万年前の自然が作り出した高師小僧をじっくり観察していました。



●国際交流で日本の文化を伝えたい

6月14日、東海中学校2年の金正めぐみさん(舟石川駅東在住)が村上村長を訪れ、7月21日からの1か月間、アメリカ合衆国ワシントン州ケンモア市の一般家庭にホームステイすることを報告しました。これは、財団法人ラボ国際交流センター(東京都新宿区)の国際交流事業の一つで、国際交流活動を通して、相互の親睦と異文化への理解を深めようと実施されているもの。金正さんは「初めての海外で不安もありますが、とても楽しみです。着物や和食、部活動で取り組んでいる弓道のことなど、日本特有の文化を伝えられたらと思います」と話し、村上村長からは「若い時の経験は“財産”になります。頑張ってきてください」とエールが送られました。



●地域の特性を知るのは地域の人だけ…協力して防災を!

7月9日、東海文化センターで、自主防災に関する講演会が開催されました。これは、地域での防災リーダーを育成し、自主防災組織の結成を促進しようと、茨城県や水戸地方気象台と村が共催で行ったもの。「自主防災組織の役割を考える」と題した講演で、細川顕司さん(財団法人市民防災研究所事務局長兼調査研究部長)は「災害直後、自分たちの身は自分たちで守るしかありません。地域の特性を把握している人が協力することで、地域の人々を守ることができます」と災害後の調査結果を交えて講演しました。そして状況に応じて動ける組織を作るためには、普段からのコミュニケーションと一人ひとりが防災についての知識を少しでも高めていくことが大切であると伝えました。



8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	6日(金)	舟石川コミュニティセンター
	24日(火)	舟石川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)

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	5日(木)	総合福祉センター「絆」
	27日(金)	総合福祉センター「絆」

お知らせ・ピックアップ



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。

催し物(講演会ほか)

「生きがいつくり支援事業」を開催します

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
8月3日(火)	真崎コミュニティセンター
	なごみ・総合支援センター
	豊白区自治集会所
8月6日(金)	石神コミュニティセンター
	舟石川中丸区自治集会所
	外宿2区自治集会所
8月17日(火)	石神コミュニティセンター
	なごみ・総合支援センター
	百塚区自治集会所
8月20日(金)	村松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
8月24日(火)	舟石川コミュニティセンター
	なごみ・総合支援センター
	百塚区自治集会所
8月27日(金)	中丸コミュニティセンター
	豊白区自治集会所 内宿1区自治集会所

- 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法人楽楽茶の間の事務局 ☎284-0215)

募集

東海村臨時職員(一般事務補助)募集

- 雇用期間 9月1日～平成23年2月28日(平成23年3月31日まで更新の可能性あり)
- 勤務日時 月曜日から金曜日までの午前8時30分～午後5時15分
- 職 種 等 とうかい教育プラン作成に従事する臨時職員(1人)
- 雇用要件 ①役場に通勤が可能②パソコン(ワード・エクセル)の基本的な操作ができる——を満す方
- 賃 金 等 賃金…時給1,070円 諸手当…通勤手当 福利厚生…社会保険(健康保険・厚生年金保険等)と雇用保険に加入
- 選考方法 8月20日(金)に面接試験を行います。
- 申し込み・問合せ 8月10日(火)まで(土・日曜日を除く)の午前8時30分～午後5時15分に、履歴書(顔写真貼付)を持参の上、教育委員会学校教育課企画総務担当(内線1411)へ申し込みください。

会費無料

「カンガルーサークル」(秋グループ)会員募集

- 子どもたちの交流と保護者同士の子育ての輪を広げる、百塚保育所の育児サークルが始まります。
- 期 間 9月6日(月)から11月30日(火)までの毎週月・火曜日(祝日を除く)
 - 時 間 午前10時～11時15分
 - 場 所 百塚保育所
 - 対 象 村内在住で就学前までの乳幼児とその保護者(先着20組)
 - 申し込み 8月6日(金)の午前10時から午後3時(正午～午後1時を除く)までに、白方コミュニティセンター(和室)へお越しの上、申し込みください。※今年の春グループに参加した方は申し込みできません。
 - 問 合 せ 地域子育て支援センター(百塚保育所内 ☎270-5660)

8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	毎週火・金曜日(祝日を除く)
●DV相談(☎287-0863)…午前9時～正午、午後1時～4時	毎週月・水・木曜日(祝日を除く)
●消費生活相談(☎287-0858)…午前9時～正午、午後1時～4時	毎週月曜日～金曜日(祝日を除く)

8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	東海村社会福祉協議会(☎282-2804)	
相談日	時間	相談種別
6日(金)	10:00～12:00	法律相談(事前予約)
	10:00～14:00	心配ごと相談・人権相談・行政相談
20日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談・人権相談・行政相談
27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)

「第38回東海村マラソン大会」を開催します

毎年1月に開催している東海村新春マラソン大会ですが、主会場の笠松運動公園(陸上競技場)が改修工事(12月～平成23年3月(予定))のため、今年度は、11月の開催となります。※次回は、平成24年1月に開催(予定)します。

- 期 日 11月14日(日)(雨天決行)
- 時 間 受け付け…午前8時から 開会式…午前9時から
- 場 所 笠松運動公園(陸上競技場)とその周辺道路
- 参加資格 国籍を問わず、アマチュア競技者で健康な方
- 種目・対象 **10kmの部**…1時間30分以内で走れる高校生以上の方 **3kmの部**…中学生 **2kmの部**…小学4～6年生 **1kmの部**…小学1～3年生 **家族の部(1km)**…村内在住の小学1～3年生または平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの幼児とその親または祖父母の2人1組
- 参加費 **一般**…3,000円/人 **高校生**…1,500円/人 **小中学生**…1,000円/人(村内在住の小中学生は500円/人) **家族の部**…1,000円/組
- その他 高校生以下の参加には、保護者の同意・署名が必要となります。
- 申し込み 8月3日(火)から9月30日(木)までに①大会事務局(総合体育館内 午前8時30分～午後5時)へ直接②郵便振り込み③インターネット(<http://runnet.jp>)—のいずれかの方法で申し込みください。※詳しくは、総合体育館や村内公共施設備え付けの「第38回東海村マラソン大会実施要項」をご覧ください。
- 問合せ 東海村新春マラソン大会実行委員会事務局(総合体育館内 ☎283-0673)

「第42回東海村シングルステニス大会」を開催します

- 期 日 8月29日(日)、9月5日(日)
※荒天の場合は、9月11日(土)に延期します。
- 時 間 午前9時試合開始
- 場 所 村テニスコート
- 対 象 村内在住・在勤・在学の方、東海村テニス連盟登録者
- 種 目 一般男子シングルス(I・II部)、一般女子シングルス(I・II部)、壮年男子シングルス(昭和39年12月31日以前に生まれた方)
- 参加費 1,500円/人
- 申し込み 所定の申込書に必要事項を記入の上、8月14日(土)までに、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 阿部信夫さん(東海村テニス連盟事務局 ☎282-7071)

「グラウンドゴルフ教室」を開催します

健康維持や体力づくりのため、グラウンドゴルフを始めてみませんか。仲間づくりにもなりますので、ぜひご参加ください。

- 期 日 8月30日、9月6日・13日・27日、10月4日・18日・25日、11月1日・8日・15日(すべて月曜日 全10回)
- 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 村内在住でおおむね65歳以上の方(先着30人)
- 参加費 1,000円/人
- 申し込み・問合せ 7月28日(水)から8月10日(火)までに、高齢者センター(☎282-4300)へ申し込みください。

8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	期 日	受付時間
	母子健康相談 (乳幼児身体測定、育児相談)	19日(木)	9:30～11:00 13:00～14:00
	元気アップ健康相談 ※予約制 (健康に関する相談)	19日(木)	9:30～11:00 13:00～14:00

乳幼児健診	健診名	期 日	受付時間	対象児
	乳児	26日(木)	13:00～13:45	平成22年3月生まれの子
	1歳6か月児	11日(水)	13:00～13:45	平成21年1月生まれの子
	3歳児	25日(水)	13:00～13:45	平成19年6月生まれの子
	2歳半歯科	20日(金)	13:00～14:00	平成20年1月生まれの子

乳幼児教室	教室名	期 日	受付時間	対象児
	赤ちゃん教室	17日(火)	13:00～13:20	平成22年5月生まれの子
	ついきるクラブ	10日(火)	9:45～10:00	双子・三つ子を妊娠中または育児中の方

8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	医療機関名	電話番号
1日(日)	村立東海病院	282-2188
8日(日)	茨城東病院	282-1151
15日(日)	石井整形外科クリニック	270-5141
22日(日)	村立東海病院	282-2188
29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
ブ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)

受講料
無 料

幼児の親子クッキング講座

- 期 日 8月24日(火)
- 時 間 午後1時30分～3時30分
- 場 所 石神コミュニティセンター(調理室)
- 対 象 村内在住で5歳から6歳までの幼児(未就学児)とその保護者(18組) ※応募者多数の場合は抽選となります。
- そ の 他 予約制保育サービス(無料)があります。
- 申し込み・問合せ はがきに「幼児の親子クッキング講座希望」と①住所②氏名・フリガナ(参加する保護者・幼児)③電話番号④保育希望の有無⑤保育を希望する場合は、子どもの氏名・フリガナ・年齢——を記入の上、8月4日(水)(必着)までに、保健センター(〒319-1112 村松2005 ☎282-2797)へ申し込みください。

チャレンジスクール「ゴルフの部」を開催します

運動力学、人間工学に基づいたゴルフ理論「G-Cube」を取り入れたチャレンジスクールです。体への負担が少ない正しいスイングを学ぶことができます。

●日程等

講 義	8月23日(月)・25日(水)・27日(金)
実 技	8月30日(月)、9月3日(金)・6日(月)・10日(金)・13日(月)・20日(月・祝)・24日(金)
アプローチ実 技	昼の部の方…9月17日(金) 夜1・2部の方…9月18日(土)

- 時 間 昼の部…午後1時30分～2時50分
夜1部…午後7時～8時20分 夜2部…午後8時30分～9時50分
- 場 所 講義…総合体育館 実技…東海ゴルフ(那珂市堤947-2)
- 対 象 村内在住・在勤(同居家族を含む)で18歳以上の方(高校生を除く)
- 定 員 先着各10人(最少催行人数各5人)
- 参加費 12,000円/人
- 申し込み・問合せ 7月30日(金)から8月18日(水)までの午前9時～午後5時に、参加費を添えて、総合体育館(☎283-0673)へ申し込みください。

人物画集中講座

2人のモデルによる組みポーズを、3日間集中で描く講座です。

- 期 間 8月27日(金)～29日(日)
- 時 間 午前10時～午後4時
- 場 所 東海文化センター(大会議室)
- 対 象 高校生以上の方
- 定 員 15人程度(最少催行人数8人)
- 講 師 門前由弘さん(東海美術連盟)
- 受講料 7,000円/人
- 申し込み・問合せ 東海駅コミュニティ施設管理室(☎287-3680)へ申し込みください。

第21回さちのみ納涼祭

- 期 日 7月31日(土)
- 時 間 午後4時～8時30分(小雨決行)
- 場 所 総合福祉センター「絆」
- 内 容 ステージ発表(アマチュアバンド演奏・さちのみソーランなど)、模擬店、抽選会等
- 問 合 せ さちのみ納涼祭実行委員会(第二幸の実園内 ☎306-0068)

「シルバーリハビリ体操」を開催します

「誰にでも」「畳の上でも」「立ってでも座ってでも」できる、介護予防とリハビリのための体操教室です。

- 期 日 8月9日(月)・30日(月)、9月16日(木)・29日(水)
- 時 間 午前10時～10時45分
- 場 所 総合福祉センター「絆」(大広間)
- 参加費 無料
- 問 合 せ 高齢者センター(☎282-4300)
※事前申し込みは不要です。

無人ヘリコプターによる水稲病害虫防除の実施

東海村病害虫防除協議会では、水稲の品質向上と病害虫防除を目的とした無人ヘリコプターによる薬剤散布を行います。

- 期 日 7月28日(水)(雨天順延)
- 時 間 午前4時30分～11時
- 散布区域 村内水田全域(転作地等を除く)
- その他 詳細は7月25日(日)の新聞折り込みチラシをご覧ください。
- 問合せ 経済環境部経済課農業振興担当(内線1435)

Spraying Of Rice Fields

Aerial spraying of insecticide will be carried out by an unmanned helicopter over the rice fields throughout Tokai-mura from 4:30 a.m. to 11:00 a.m., on Wednesday July 28th.

Please keep away from such area during these time.

We appreciate your cooperation.

入場料
無料

自分らしさを守る権利擁護トークライブ

棒高跳び選手から一転、車いす生活となり、テレビで再現ドラマ化もされた濱宮郷詞さんが、“自分らしく強く生きる”ことの大切さを語りまします。心に響くメッセージをお聞きください。

- 期 日 8月21日(土)
- 時 間 午後1時30分～3時25分(午後1時開場)
- 場 所 テクノ交流館リコッティ
- 定 員 先着250人 ※入場整理券を配布します。
- 申し込み・問合せ 8月13日(金)までに、東海村社会福祉協議会(☎282-2804)へ申し込みください。

旧白方小学校の一斉登校日 (旧校舎解体前に一般開放します)

新しい白方小学校の建設に伴い、旧校舎が解体されることになりました。旧白方小学校見学実行委員会(富永寧委員長・第28回卒業生)と村では、懐かしい校舎がなくなる前に、旧白方小学校の一般開放を企画しました。あのころの思い出をよみがえらせるとともに、皆さんの手で新たな記憶を残してみませんか。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。



- 期 日 8月14日(土)(雨天決行)
- 時 間 午前9時～午後4時
- 場 所 旧白方小学校
- 内 容 旧白方小学校の開放、卒業記念作品の見学
- 参加費 無料
- その他 車でご来場の際は、相乗りにご協力ください。
- 問合せ 教育委員会学校教育課企画総務担当(内線1411) ※事前申し込みは不要です。

エトセトラ

東水戸道路(水戸南～ひたちなか)で 高速道路無料化社会実験を行っています

国土交通省では、平成23年度からの高速道路の段階的な無料化に向けて、地域経済への効果、渋滞や環境への影響を把握することを目的に、全国の高速道路の一部区間において、無料化社会実験を実施しています。お出掛けの際は、交通ルールを守って、事故のないよう安全な利用をお願いします。

- 期 間 平成23年3月31日(木)まで
- 実施区間 東水戸道路(水戸南～ひたちなか)
- 対 象 全ての自動車 ※125cc以下の自動二輪車、自転車、歩行者を除きます。
- 通行方法 従来どおり
- その他 常陸那珂有料道路(ひたちなか～ひたち海浜公園)は有料となります。
- 問合せ 国土交通省関東地方整備局常陸河川国道事務所地域広報担当(☎240-4061)

参加費
無料

夏休みスタンプラリーに挑戦しませんか

5つのうち3つの展示館でクイズに答えてスタンプを集めると、プレゼントがもらえます。全館のスタンプを集めたら、さらにもう一つプレゼント!



- 期 間 8月1日(日)～31日(火) ※休館日にご注意ください。
- 対象施設 原子力機構アトムワールド(木曜日休館)、原子力科学館(月曜日休館)、げんでん東海テラパーク(休館なし)、日立シビックセンター科学館(毎月最終月曜日休館)、日鉦記念館(月曜日休館)
- 対 象 中学生以下の方
- 問合せ 原子力科学館(☎282-3111)

8月は経済産業省主唱の
電気使用安全月間です



石綿による疾病に心当たりはありませんか

石綿による疾病と認められた場合、労災保険給付または特別遺族給付金を受けられる場合があります。▼過去に石綿を扱う仕事をしていたことがある(石綿を吸い込んだ可能性がある)▼息切れや咳、胸が苦しいなどの症状が出ている▼中皮腫や肺がんなどの病気で療養している▼家族に中皮腫や肺がんなどで亡くなった方がいる——など、心当たりのある方は茨城労働局へご相談ください。
■問合せ 茨城労働局労災補償課(☎224-6217)

共通金券プレゼントセール実施中!

東海村商工会では、皆さんの日ごろのご愛顧に感謝し、共通金券プレゼントセールを実施しています。村内40の商業・飲食・サービス店で、500円お買い上げごとに1ポイントを加算、10ポイントたまと共通金券が当たる抽選に応募できます。なお今年は、商工会発足50周年を記念して「特別賞」を加えました。皆様のご来店をお待ちしています。
■実施期間 12月31日(金)まで
■実施店舗 プレゼントセールののぼりやポスターの掲示がある村内の店舗
■内容 特別賞…テーマパークペアチケット(1組) 1等…5,000円分(1本) 2等…2,000円分(5本) 3等…1,000円分(46本)
※抽選は8月から平成23年1月まで毎月1回実施します。
■その他 実施店舗では、共通金券の販売も行っています。ご購入品等にぜひご利用ください。
■問合せ 東海村商工会(☎282-3238 ホームページhttp://www.tokaisci.or.jp)

在宅介護慰労金(5万円)を支給します

■対象 次の①②に該当する方を在宅で介護している方 ①満3歳以上65歳未満で▼身体障害者手帳1級・2級▼療育手帳の総合判定A▼精神障害者保健福祉手帳1級——のいずれかに該当し、常時介護を必要とする方 ※申請後に訪問調査を行います。②65歳以上で要介護4・5に認定されている方 ※ただし、平成21年8月1日から平成22年7月31日までの間に、障害者自立支援法の障害福祉サービスまたは介護保険法のサービス(いずれも原則として1週間以内のショートステイを除く)を利用した方や医療機関に長期入院した方は対象外となります。
■申し込み・問合せ 8月27日(金)までに、介護福祉課(役場行政棟1階)に備え付けの申請書に必要事項を記入し、印鑑を持参の上、①の方は福祉部介護福祉課障がい支援担当(内線1166)へ、②の方は介護福祉課高齢支援担当(内線1164)へ申し込みください。



「交通安全呼びかけ隊」が活動中です

茨城県は高齢者の死者数が全国ワースト1——そこで、ひたちなか西警察署では、高齢者の事故を防止するための呼びかけ運動を行っています。
■対象 村内在住の65歳以上の方
■内容 「交通安全呼びかけ隊」(ひたちなか西地区地域交通安全活動推進委員)が、対象者のお宅を訪問し、高齢者が交通事故や各種犯罪被害に遭わないための直接指導を行います。※緑色のベストを着用し、身分証明書を携帯しています。
■問合せ ひたちなか西警察署交通課(☎272-0110)、東海地区交番所(☎287-0110)

ヘアリーベッチの種子購入費を補助します

村では、遊休農地化の抑制を図るため、雑草の抑制効果のある緑肥作物「ヘアリーベッチ」を作付けした農家の方に対し、種子購入費を補助します。
■対象 村内の自作地の畑(陸田を除く)に作付けする方 ※過去に当該補助金の交付を受けた土地は対象外となります。
■補助対象限度 補助対象となる種子購入量の限度は、10アール当たり4キログラム以下、全体で20キログラム以下とします。
■申し込み・問合せ 10月31日(日)までに(月曜日、祝日を除く)、所定の申込書に必要事項を記入・押印の上、購入時の領収書または領収書の写しを添付して、農業支援センター(東海ファーマーズマーケット「にじのなか」内 ☎287-7867)へ申し込みください。

6月の村内交通事故発生状況

	発生件数	死者数	負傷者数
6月中の件数	20	0	26
1月からの累計	113	0	149
前年との比較	+17	-2	+33

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	3日・10日 17日・24日	外宿1	11日・25日	真崎、村松北、権現山寮、真砂寮、原子力機構(荒谷台)	3日・17日
船場、照沼	3日・17日	内宿1、亀下	5日・12日 19日・26日	原子力機構(長堀1・長堀2)、長堀寮、舟石川3、石橋向住宅、外宿1、外宿2、竹瓦	2日・16日
原子力機構(長堀1・長堀2・荒谷台(箕輪)、須和間、フローレスタ須和間)	2日・9日 16日・23日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3	5日・19日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	6日・20日
緑ヶ丘	2日・16日	竹瓦	12日・26日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	5日・19日
白方	9日・23日	舟石川2	6日・13日 20日・27日	白方、岡、原子力機構(百塚)	10日・24日
舟石川1、原子力機構(百塚)	4日・11日 18日・25日	南台、川根	6日・20日	舟石川1、船場	9日・23日
宿、押延、岡	4日・18日	豊白	13日・27日	宿、川根、照沼、押延、須和間、フローレスタ須和間、原子力機構(箕輪)	13日・27日
		※各回収日の午前7時から8時30分までにしてください。			
燃えるごみ					
真崎、村松北、白方、宿、岡、原子力機構(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、フローレスタ須和間			(毎週)月曜日・木曜日	2日・5日・9日・12日・16日 19日・23日・26日・30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	3日・6日・10日・13日・17日 20日・24日・27日・31日	



今月は血液検査の項目の一つである「ヘモグロビンA1c(HbA1c)」^{ヘモグロビンA1c}についてのお話です。

▼「ヘモグロビンA1c」とは?

過去1〜2か月の血液中の糖分の状態を示したものです。あなたの数値はいくつだったでしょうか。5・2%を超えていたら要注意で、糖尿病予備群です。

昨年度の東海村総合健診等で血液検査を受けた方4598人のうち、半数以上の2611人が、糖尿病予備群または糖尿病域という結果でした。

▼なぜ基準値を超えると良くないの?

人間の体は、ブドウ糖をエネルギー源としていますが、必要量を上回ったり、エネルギーとしてうまく利用できなかつたりすると、ブドウ糖が血液中に増え過ぎて「血糖値が高い」状態となり、余ったブドウ糖は、血液中のたんぱく質と結びついて、血管の壁を傷付ける原因となるからです。さらに血糖値が高めな状態を長年放っておくと、動脈硬化が進んで、細い

血管から太い血管まで、全身の血管に障害が出る恐れがあります(脳卒中、心筋梗塞、歯周病、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症^{じんじょう}状態等)。もし、ご自分やご家族に血糖値が高めの方がいましたら、今日から生活習慣の改善に取り組みましょう。

▼生活習慣改善のポイントは食生活!

夏の暑い季節に特に注意したいのが飲み物です。缶コーヒーやスポーツ飲料、ジュース類、栄養ドリンクなどには、思っている以上に多くの糖分が含まれていますので、水分補給を濃い緑茶や水等の甘くない飲み物に代えると効果的です。

また、血糖値をコントロールしやすくなるために、食事を見直すことも大切です。1日3回、しっかりとバランスの良い食事を取っていますか。バランスの良い食事とは、ご飯・パン・麺類^{めんるい}を中心とした「主食」、肉や魚介、

卵や大豆製品を材料とするメイン料理の「主菜」、野菜・きのこ・海藻類を中心とした「副菜」



の3品がそろっている食事のことです。3品の中で、不足しがちなのが「副菜」の野菜類です。毎食トマト1個分以上の重さ(120グラム)の野菜類を取ることを意識しましょう。どうしても無理なときは、無塩の野菜ジュースを利用するのも良いですね。

ほんの少し食べ方を工夫することが、血糖値の上昇を抑え、将来の健康づくりにもつながります。かかりつけの医師に相談したり、健康教室等を利用して、ご自分の体の状態や生活スタイルに合った改善方法を考えていきましょう。

保健センターでは、個別の健康相談「元氣アップ健康相談」(予約制)も実施していますので、ぜひご利用ください。

▼問い合わせ

保健センター(☎282局2797)

もしかして私も…糖尿病予備群? 食生活の改善がポイントです

東海まつり



8月7日(土) 午後2時~8時30分

JR東海駅 駅東大通り

花火大会

8月8日(日) 午後7時~8時30分

阿漕ヶ浦公園

問い合わせ●東海まつり実行委員会事務局(合同庁舎4号館内 ☎283-2141)

※2ページに関連記事があります。



ふるさと歴訪
歴史を再発見

御所内貝塚の土偶

奈良県立橿原考古学研究所指導研究員

茂木 雅博

この土偶は、中央公民館を過ぎ、中丸小学校を東進すると細浦の浅い谷に入り、その谷を登ると押延十文字に出る、この十文字の南側一帯の御所内貝塚から出土したものである。

この十文字道路は、私が東海村に初めてご厄介になったころは存在しなかった。それは一面芋畑であり、この道路敷設のための発掘調査は、私が今日まで本村と親しくさせていたいただいでいる契機となったのである。

御所内貝塚には大小合わせて5つの地点にヤマトシジミを主とする貝塚が残さ

れており、その散布範囲は1万平方メートルに及んでいる。

1968年には道路敷設に先立って発掘調査が行われ、6世紀~7世紀初頭の住居跡4棟が発見された。しかし貝塚は一部削り取られたもの、大半は村の努力によって現在まで保存されている。

ここで採取される縄文土器は、中期から後期のものが中心であり、特に土偶は本村を



代表する文化財の一つである。その規模は高さ14センチメートル、厚さ約2センチメートルの中実土偶で、顔面に発見の際の鋸傷が残る以外はほぼ完全である。

私がこの土偶を最初に知ったのは1970年8月23日である。この時私は須和間遺跡の第2次調査中で、当時の日誌に次のように記を録している。「台風9号接近のため午前10時で作業を打ち切り、御所内貝塚出土土偶の実測を取り、写真撮影をする。」

さらに所有者が私に寄贈の申し出をされたが、私は師から研究者が資料を

私蔵することを厳しく禁止されたので辞退し、大切に保管するように説得した。そして後ほど村指定文化財第7号として指定させていただき、現在まで大切に保存されている。長年にわたり私との約束を守って保管されている所有者に大変感謝している。文化財がこうした心ある村民によって守られていることを東海村の誇りと思っている。