

広報とうかい お知らせ版 村民の叡智が生きるまちづくり

Tokai

May [No.242]

5・25

Bi-monthly Magazine
for The People of Tokai

2012年 [平成24年]



富山県砺波市から贈られた チューリップが咲きました！

役場正面玄関前の花壇を明るく彩るチューリップ——富山県砺波市の応援職員の方が植えてくれたものです。村では、東日本大震災後、約1年間にわたり、4市町、35人の応援職員の方に被災した道路や下水道、農業施設等、生活に欠かせないライフラインの復旧作業を手伝っていただきました。落ち着きを取り戻しつつある今日の生活は、支援に駆け付けてくれた遠方からの多くの力と、東海村を元気に、そして明るい気持ちにしたいという温かい応援の心に支えられてきたことをあらためて感じさせてくれます。

Contents [情報満載]

- 平成23年度の公共施設における節電実績…2
- 「村政への提案レター」をご活用ください…3
- 「障害福祉計画(第3期)」を策定しました…5
- 家庭菜園の利用者を追加で募集します…5
- いんふおめーしょん / 駅西第二土地区画整理地内測量調査…7
- 「高齢者状況調査」を実施します…10
- 東海村清掃センター非常勤嘱託員募集ほか…10
- げんきアップ通信 / ウォーキングで健康に!…11
- ふるさと歴訪(巖手県) / 化石を含む土器…12

平成23年度の公共施設における節電実績

昨年は、東日本大震災の影響により深刻な電力供給不足に見舞われ、村ではその対応策として「東海村節電ガイドライン」を策定するなど、公共施設における節電を進めてきました。このたび、平成23年度の節電実績を取りまとめましたのでお知らせします。



平成23年度の電力使用量は対前年度比11%減

対象施設(役場庁舎や教育施設、村立東海病院等、39施設)全体での使用電力量は、残念ながら目標とする対前年度比15%削減を達成することはできませんでしたが、平成22年度と比較して11.0%の減となりました。

▼電力使用量…1382万9906kWh ※171万3528kWh 削減できました(対前年度比)。

▼二酸化炭素排出量に換算すると…648 t 削減(対前年度比)※一般世帯(4人家族)357世帯分の二酸化炭素排出量に相当します。

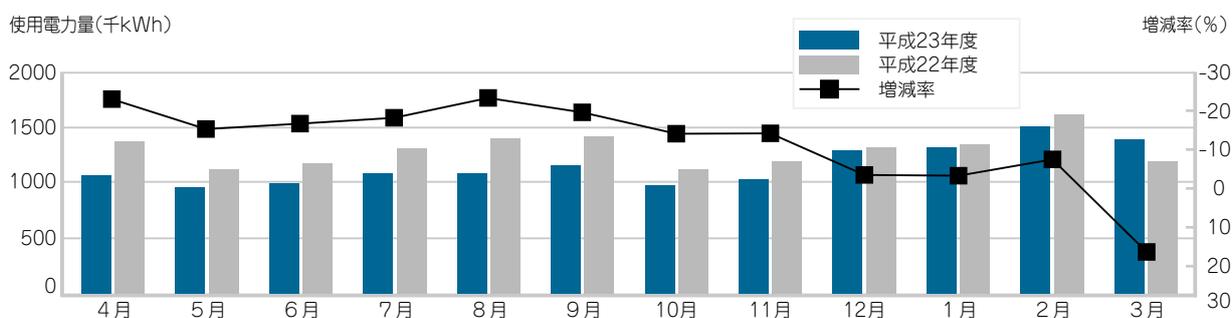
▼電気料金に換算すると…3800万円程度削減(対前年度比)

公共施設電力使用量(対前年度比)

単位：千kWh

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
23年度	1,065	954	990	1,082	1,085	1,152	972	1,031	1,286	1,315	1,508	1,390	13,830
22年度	1,367	1,114	1,175	1,306	1,397	1,415	1,119	1,188	1,319	1,346	1,612	1,185	15,543
差引き	△302	△160	△185	△224	△312	△263	△147	△157	△33	△31	△104	205	△1,713
増減率(%)	△22.0	△14.3	△15.7	△17.2	△22.3	△18.6	△13.1	△13.2	△2.5	△2.3	△6.5	17.3	△11.0

※数値は四捨五入して表記しています。



■解説■

夏季の電力使用量は、全施設とも平成22年度を大きく下回りました。これは、東日本大震災により、施設(空調等)が使用できなかったことが要因であると考えられます。施設の復旧が進んだ冬季の電力使用量は、コミュニティセンターや姉妹都市交流会館、幼稚園・保育所、福祉施設、役場庁舎等で前年度の使用量を大きく下回った一方、小中学校、清掃施設、浄水場では前年度を上回る月がありました。

今夏も、厳しい電力供給事情が予想されます。引き続き「第3次とうかいエコオフィスプラン」や「東海村節電ガイドライン」に基づき、手法の改善を図りながら公共施設の節電を続けていきます。施設利用者の皆さまにもご不便をお掛けしますが、ご理解、ご協力をお願いします。



●問い合わせ 環境政策課環境計画推進担当(☎282-1711 内線1453・1454)

村政への提案レター

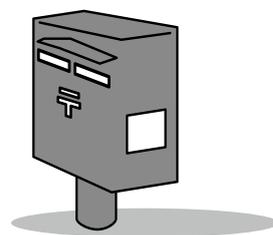
～ あなたの声をお聞かせください ～

- 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25年3月31日まで有効です。

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。

※封書は切手を貼らずに郵便ポストへ投函してください。

■問い合わせ 自治推進課村民相談室(☎282-1711 内線1276)



切り取り線

319-1190

料金受取人払郵便

ひたちなか支店
承認
506

差出有効期間
平成25年3月
31日まで

(切手を貼らずに
お出しください)

(総合政策部自治推進課扱い)

東
海
村
長
行

東海村東海三丁目7番1号

〈受取人〉

のりしろ②貼り付け

のりしろ①貼り付け

切り取り線

のりしろ③貼り付け

切り取り線



あなたの声を村政に!

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、みんなで工夫すれば、解決できることもあると思います。お互いに知恵を出し合い、住みよいまちを目指しましょう!

- お寄せいただいたご提案・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。
- 村政に関するご提案等は、この提案レターのほか、村内公共施設備え付けの「私の提案カード」(切手不要)や村公式ホームページの「ご意見・ご提案」でも受け付けていますので、ぜひご利用ください。
- 国、県、村などの行政機関に対する要望等は、東海村社会福祉協議会(☎282-2804)で行っている行政相談でも受け付けています。

(これは封書になりますので、切り取って投函してください)

切り取り線

のりしろ ②

切り取り線

のりしろ ①

※回答書の送付を希望しますか。 はい いいえ (いずれかにシ印を付けてください)

件名	住所 東海村		
	氏名	年齢	電話番号
			職業

切り取り線

のりしろ ③

家庭菜園の利用者を追加で募集します

～農作物を自分で作る楽しさを感じませんか～

東海村家庭菜園設置組合では、自分で好きな野菜や草花などを育てることができる農地(家庭菜園)を貸し出しています。

土づくりや栽培技術等の相談は、農業支援センターの農業技術職員がお受けします。また、農機具の貸し出しも行っていますので、お気軽にご利用ください。

- 貸出期間 平成25年2月まで(更新可)
- 対象 村内在住・在勤の方
- 場所 白方・豊岡地内
- 区画面積 約50平方メートル／1区画
※3区画まで貸し出します(先着20区画程度)。
- 利用料 1区画当たり3,000円／年
- 申し込み 利用料と印鑑を持参の上、農業支援センターへお越しください。

小型管理機を貸し出しています！

面積の小さい家庭菜園での耕起や畝立て、除草等に便利な小型管理機を貸し出しています。燃料はカセットコンロのガスボンベで、燃料補給の手間や危険性を低減できます。また、二酸化炭素の排出量も少ないため、人にも環境にも優しい管理機です。小型で軽量なため扱いやすく、自家用車への積載も可能です。ぜひご利用ください。

- 貸出期間 1回につき3日以内 ※機械は2台あります。
- 対象 村内在住の方
- 利用料 無料 ※燃料や運搬等にかかる費用は自己負担です。
- 申し込み 農業支援センター備え付けの申込書に必要事項を記入の上、貸出日の前日までに申し込みください。※貸出日の1か月前から受け付けます。

●問い合わせ 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)



「障害福祉計画(第3期)」を策定しました

村では、平成24年度から平成26年度までを推進期間とする「障害福祉計画(第3期)」を策定しました。

この計画は、障がい者によりよいサービスを提供できるよう、支援体制等を検討し、3年ごとに策定しています。計画は、東海村地域自立支援協議会の意見やアンケート調査(障害者手帳や自立支援医療受給者証をお持ちの方、障害福祉サービス利用者を対象に実施)の結果を踏まえて作成しています。※計画は村公式ホームページにも掲載しています。

特別児童扶養手当、特別障害者手当等を受給している方へ 手当額改定のお知らせ

消費者物価指数の下落に伴い、平成24年4月分からの手当額が引き下げられました。

■改定額

手当の種別等		改定後	改定前
特別児童扶養手当	1級	50,400円	50,550円
	2級	33,570円	33,670円
特別障害者手当等	特別障害者手当	26,260円	26,340円
	障害児福祉手当	14,280円	14,330円
	経過的福祉手当	14,280円	14,330円

障害者支援と児童福祉の制度が変わりました

4月1日から「障害者自立支援法」と「児童福祉法」が一部改正されました。

■主な改正内容

- 相談支援の充実 長期入院(入所)の方の退院(退所)に向けた取り組みの支援が強化されました。
- 障害児支援の強化 障害種別が一元化されました。また、利用者の支援は、通所支援を村で、入所支援を県で決定します。

▼村で実施する支援(障害児通所サービス)

- ①児童発達支援 ②医療型児童発達支援 ③放課後等デイサービス ④保育所等訪問支援

▼県で実施する支援(障害児入所サービス)

- ①福祉型障害児入所施設 ②医療型障害児入所施設

■申請窓口 なごみ・総合支援センター ※既に利用されている方は、あらたに申請する必要はありません。

■問い合わせ 地域生活支援センター(なごみ・総合支援センター内 ☎287-2525)



心の悩み電話相談

▼☎282局7070(小・中・高校生のための心の悩み相談ダイヤル)
相談日時：金・土曜日(祝日を除く)の午後3時30分～7時

教育に関する電話相談、面接相談

▼☎282局7811(教育支援センター)
相談日時：月～金曜日(祝日を除く)の午前9時30分～午後3時
▼☎287局0849(教育委員会指導室)
相談日時：月～金曜日(祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分

幼児・児童・生徒の発達支援等に関する電話相談、面接相談

▼☎282局3443(発達支援センター)
相談日時：月～金曜日(祝日を除く)の午前9時30分～午後5時
▼☎287局0849(教育委員会指導室)
相談日時：月～金曜日(祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分

青少年カウンセラー(臨床心理士)による面接相談※事前に予約してください。

▼☎282局7049(青少年センター)
相談日時：水曜日(祝日を除く)の午前10時～午後6時
予約受付日時：火～土曜日(祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分

国保だより



保健年金課国保年金担当(☎282-1711 内線1131)

医療費が高額になったとき(高額療養費)

1か月の医療費(保険適用外診療は除く)が高額になった場合、自己負担限度額を超えた分は高額療養費として後から支給されます。

なお、高額療養費の支給対象となる世帯には、通常、支給対象の診療月から2か月後(例：5月の診療で対象となった場合は7月)の下旬に申請書を郵送しています。

●自己負担限度額(月額)表

70歳未満の方

所得区分	3回目まで	4回目以降
一般	80,100円(医療費が267,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算)	44,400円
上位所得者※1	150,000円(医療費が500,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算)	83,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※1…上位所得者とは国民健康保険税算定の基礎となる基礎控除(33万円)後の総所得金額が600万円を超える世帯です。所得の申告がない場合も上位所得者と見なされます。

70歳以上75歳未満の方

所得区分	外来のみ	外来+入院
一般	12,000円	44,400円
現役並み所得者※2	44,400円	80,100円(医療費が267,000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算)
低所得者I※3	8,000円	15,000円
低所得者II※4	8,000円	24,600円

※2…現役並み所得者とは同一世帯に住民税課税所得が145万円以上の70歳以上75歳未満の国保加入者がいる方です。ただし、下表に該当する場合は、申請により「一般」区分となります。

同一世帯の70歳以上75歳未満の国保被保険者数	収入
1人	383万円未満
1人	520万円未満(後期高齢者医療制度移行により国保を抜けた方の収入を含む)
2人以上	合計520万円未満

※3…低所得者Iとは世帯主と国保加入者が住民税非課税で、各所得が必要経費・控除を差し引いたときに0円になる方です。

※4…低所得者IIとは世帯主と国保加入者が住民税非課税で低所得者I以外の方です。

●外来窓口での支払いも自己負担限度額までで済みます

4月から、外来で高額な診療を受けた場合も、医療機関の窓口で「限度額適用認定証」等を提示することで、支払い額を自己負担限度額にとどめることができるようになりました。提示がない場合は自己負担限度額を超えた分が後から支給されます。

▼医療機関の窓口で提示するもの

70歳未満の方	保険証、限度額適用認定証
70歳未満で住民税非課税世帯の方	保険証、限度額適用・標準負担額減額認定証
70歳以上75歳未満の方	保険証、高齢受給者証
70歳以上75歳未満で低所得者I・IIに該当	保険証、高齢受給者証、限度額適用・標準負担額減額認定証

※認定証には有効期限があります(申請した月の初日から7月末日まで)。なお、国民健康保険税を滞納していると交付されない場合があります。発行等についてはお問い合わせください。

いんぽお めーしょん

役場の
電話番号 ☎ 282-1711(代表)

●6月の休日診療●

診療時間 午前9時30分から午後2時まで
※正午～午後1時を除きます。

期日	医療機関名	電話番号
3日(日)	村立東海病院	282-2188
10日(日)	茨城東病院	282-1151
17日(日)	村立東海病院	282-2188
24日(日)	久慈こどもクリニック	219-7303

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)

全ての電話から (☎254-9900)

●6月の健康体操参加者募集●

問合せ スマイルTOKAI事務局
(総合体育館内 ☎283-1001)

●エンジョイ・ヘルスアップ(ストレッチ体操、ヨガなど)

期日	場所
7日(木)	総合福祉センター「絆」
14日(木)	総合福祉センター「絆」
22日(金)	中丸コミュニティセンター
時間	午前9時30分～11時
対象	村内在住で40歳以上65歳未満の方

※初めて参加する方は、事前に申し込みください。

●4月の村内交通事故発生状況●

	発生件数	死者数	負傷者数
件数	10	0	14
累計 (1月から)	61	0	80
前年比	-4	-1	-1

●防災行政無線の内容が無料で聞けるテレホンサービス●

全ての電話から (☎0120-42-4848)

暮らし



「エコ・カレッジ(体験コース)」を開講

県では、環境学習・環境保全活動を
進んで実践するリーダーを養成します。
期日▼6月27日(水)、7月14日(土)、
8月25日(土)、9月8日(土)、10月
20日(土)、11月10日(土)、12月8日
(土)平成25年1月29日(火)(全8回)
時間▼午前10時～午後4時
場所▼水戸合同庁舎(水戸市柵町1
・3・1)※9月と10月は霞ヶ浦
環境科学センター(土浦市沖宿町
1853)、1月は県庁になります。
定員▼先着40人
内容▼地球温暖化や生物多様性など

の日常生活や社会経済活動と関わ
りのあるテーマで、午前は講義講師
は大学教授・研究機関研究員等)、午
後はワークショップなどを行います。
受講料▼無料

甲・環境政策課(役場行政棟4階)
備え付けの申込書に必要事項を記
入の上、6月14日(木)までに、環
境政策課環境計画推進担当(内線
1453)へ申し込みください。

「消防設備士受験準備講習 会」を実施

期日等▼乙第6類…7月12日(木)
・13日(金) 甲・乙第1類…7月19
日(木)・20日(金) 甲・乙第4類…
7月26日(木)・27日(金)
時間▼午前9時～午後4時30分
場所▼建設技術研修センター(水戸
市青柳町4193)
定員▼各先着80人
受講料▼1日のみ…1万5000円/
人 2日間…1万5750円/人
甲・乙 6月4日(月)から22日(金)

期間▼6月中旬から9月下旬まで
調査区域▼駅西第二土地区画整理事
業地内
調査機関▼大和測量株式会社
区画整理課工務担当(内線1214)

「消防設備士受験準備講習 会」を実施

期日等▼乙第6類…7月12日(木)
・13日(金) 甲・乙第1類…7月19
日(木)・20日(金) 甲・乙第4類…
7月26日(木)・27日(金)
時間▼午前9時～午後4時30分
場所▼建設技術研修センター(水戸
市青柳町4193)
定員▼各先着80人
受講料▼1日のみ…1万5000円/
人 2日間…1万5750円/人
甲・乙 6月4日(月)から22日(金)

6月3日～9日は

「危険物安全週間」です

「危険物めざせ完封ゼロ災害」
消防法では、ガソリン・灯油・軽油・
油性塗料等が「危険物」と定められて
います。危険物は事業所等で幅広く
利用されるとともに、市民生活にも
深く浸透しています。危険物に対す
る意識を再認識し、事業所の自主保
安体制を確立するとともに、一般家
庭では、危険物を使用する際には取
り扱いに十分注意しましょう。
本部分災指導課(☎283局1119)

まで(土・日曜日を除く)に、社
団法人茨城県消防設備協会(水
戸市五軒町1・4・19 ☎226局
9611)へ申し込みください。

●6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 期日・受付時間		
母子健康相談 (乳幼児身体測定、育児相談)	15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)		※希望日時をご連絡 ください。
●乳幼児健診 期日・受付時間 対象児		
乳児	6日(水) 13:00～13:45	平成24年1月 生まれの子
1歳6か月児	21日(木) 13:00～13:45	平成22年11月 生まれの子
3歳児	20日(水) 13:00～13:45	平成21年4月 生まれの子
2歳半歯科	22日(金) 13:00～13:45	平成21年11月 生まれの子
●乳幼児教室 期日・受付時間 対象児		
赤ちゃん教室	26日(火) 13:00～13:20	平成24年3月 生まれの子

●6月の心配ごと相談・人権相談・行政相談等●

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		
1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
8日(金)	10:00～12:00	行政書士による相談 (事前予約)
	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
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 (祝日を除く)	心配ごとと電話相談 (☎282-0917)

●二一ト相談・女性生活相談・消費生活相談●

場 所	村民相談室(役場行政棟2階)	
問合せ	自治推進課村民相談室(内線1275)	
●二一ト相談(☎287-0862)		
期 日	毎週火・金曜日(祝日を除く)	
時 間	午前9時～正午、午後1時～5時	
●女性生活相談(☎287-0863)		
期 日	毎週月・水・木曜日(祝日を除く)	
時 間	午前9時～正午、午後1時～4時	
●消費生活相談(☎287-0858)		
期 日	毎週月～金曜日(祝日を除く)	
時 間	午前9時～正午、午後1時～4時	

「いばらきエコチャレンジ2012」を実施

県では、電力需給状況の安定と家庭や事業所からの二酸化炭素排出量削減を目指し、夏季の間、工夫しながら節電に取り組む「いばらきエコチャレンジ2012」を実施します。

対象▼家庭部門▼個人コース(県内の各世帯)▼グループコース(県内の原則5世帯以上で構成するグループ) **事業所部門▼県内の事業所**

内容▼8月31日(金)まで節電に取り組み、電気使用量の削減結果等を報告します。▼家庭部門は、家族1人当たりの電気使用量が少ない上位50世帯、5グループに賞品等を贈ります。事業所部門は、優秀な取り組みをした事業所を表彰します。

申7月31日(火)までに、インター

ネットを利用して、家庭部門は茨城県環境政策課(☎http://www.pref.ibaraki.jp/kankyo/index.html)に、事業所部門は茨城県地球温暖化防止活動推進センター(☎http://business2.pla.or.jp/iakobo/senta/sub001.html)にアクセスの上、申し込みください。※インターネット以外の申し込み方法はお問い合わせください。

岡茨城県地球温暖化防止活動推進センター(☎248局7431)

労働保険年度更新のお知らせ

労働者(アルバイトを含む)を1人以上雇っている事業主は、労働保険(労働者災害補償保険と雇用保険の総称)の加入や申告・納付等の義務が

課せられています。6月1日(金)から7月10日(火)までに、平成23年度の確定保険料と平成24年度の概算保険料を併せて申告・納付する年度更新手続きを行ってください。

岡茨城労働局労働保険徴収室(☎24局6213)

春の一斉クリーン作戦を実施

地域の環境美化運動の一環として、村内全域を対象とした春の一斉クリーン作戦を実施します。

期日▼6月3日(日)※雨天時は6月10日(日)に延期します。

時間▼午前7時～8時

場所▼村内全域

岡茨城環境政策課環境保全担当(内線1451)

「総合検診」を実施

村では、「総合検診」(胃がん検診、結核・肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診)を実施します。また、併せて「特定健康診査」「高齢者健康診査」「生活習慣病予防健診」も実施します。

期日▼6月：7日(木)・8日(金)・12日(火)・13日(水)・14日(木)・16日(土)・18日(月)・19日(火)・27日(水)・28日(木)・30日(土) 7月：2日(月)・20日(金)・22日(日)・23日(月)・24日(火)・26日(木)・27日(金)

受付時間▼午前6時～8時30分



場所▼保健センター

費用▼無料

その他▼▽胃がん検診を希望しない方は、10月に行う「住民検診」の対象となります。▽6月13日・14日は胃がん検診車を男性専用車・女性専用車に分けて実施します。▽一定年齢の方を対象に郵送した「大腸がん検診無料クーポン券」の利用も可能です。▽6月16日・27日・30日、7月20日・22日は混雑が予想されます。▽検診会場が混雑した場合、受診者の安全を確保するため、受付人数を制限することがあります。

☎・☎転入等で申し込みをしていない方で、「総合検診（胃がん検診を含む検診）を希望する方は、保健センター（☎282局2797）へ申し込みください。

「成人歯科検診」を実施

村では、生活習慣病の一つである歯周病を予防するために、「成人歯科検診」（節目検診）を実施します。

期間▼6月1日（金）から平成25年2月28日（木）まで

場所▼村指定の歯科医院

対象▼村内在住で平成25年3月31日現在、30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方 ※対象者には受診券を郵送しました。

費用▼無料

保健センター（☎282局2797）

麻疹・風疹混合ワクチン予防接種を受けましょう

感染力が強く、症状の重い麻疹（ましん）は（しか）は、予防接種で感染を防ぐことができます。また、2回接種することで免疫効果を強く、確実にできるといわれています。本年度の対象者は、早めに接種しましょう。

対象▼第1期：1歳児 第2期：平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ（就学1年前） 第3期：平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ（中学1年生） 第4期：平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ（高校3年生相当）

費用▼無料
その他▼転入等で予診票がない方はお問い合わせください。
保健センター（☎282局2797）

「みんなですこやかウォーキング」を実施

期日▼6月6日（水）
時間▼午前10時から（受け付けは午前9時30分から）※雨天時は中止します。

集合場所▼村松コミュニティセンター（国道245号側の屋外倉庫前）
対象▼村内在住の方

内容▼1時間程度のウォーキング（「いばらきヘルスロード」阿漕ヶ浦・虚空蔵堂コース）

参加費▼無料

その他▼飲み物やタオルを持参の上、歩きやすい服装でご参加ください。
保健センター（☎282局2797）

「シルバーリハビリ体操教室」を開催

誰にでもできる立ってでも座ってでもできるという特徴がある、介護予防とリハビリを目的として行う「シルバーリハビリ体操教室」を開催します。

期日▼6月7日（木）・18日（月）、7月11日（水）・19日（木）
時間▼午前10時～10時45分
場所▼総合福祉センター「絆」
参加費▼無料
高齢者センター（☎282局4300）
※事前申し込みは不要です。

福祉

「生きがいづくり支援事業」を開催

NPO法人楽楽茶の間が、村からの委託を受けて行っている「生きがいづくり支援事業」。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
6月1日（金）	なごみ・総合支援センター 石神コミュニティセンター 豊白区自治集会所 外宿2区自治集会所
6月5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 百塚区自治集会所
6月8日（金）	なごみ・総合支援センター 白方コミュニティセンター 豊岡区自治集会所
6月12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 豊白区自治集会所
6月15日（金）	なごみ・総合支援センター 村松コミュニティセンター 豊白区自治集会所
6月19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 百塚区自治集会所
6月22日（金）	なごみ・総合支援センター 中丸コミュニティセンター 内宿1区自治集会所
6月26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 豊白区自治集会所
6月28日（木）	舟石川中丸区自治集会所

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）
NPO法人楽楽茶の間の事務局（☎282局2334）※火・金曜日にお問い合わせください。

「高齢者状況調査」を実施

村では、年に1度、村内在住で65歳以上の方を対象に生活状況等の調査を行っています。この調査は、対象者の生活状況等を把握し、支援が必要な方への福祉サービスの推進や災害などの緊急時に迅速に対応するために行うものです。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

期間▼6月1日(金)から7月31日(火)まで

調査項目▼生活状況、健康状態等
調査方法▼各地区の担当民生委員・児童委員が対象者の自宅を訪問して聞き取り調査をします。

岡地域包括支援センター(☎287局2516)

「ふれあい福祉まつり」を開催

ボランティア団体の活動紹介や福祉体験、スタンブラリー、模擬店、抽選会等の楽しいイベントが盛りだくさんです。ぜひご来場ください。



「えがお」のマスコットキャラクターにこっぴ

期日▼6月2日(土)
時間▼午前10時～午後3時
場所▼総合福祉センター「絆」
その他▼エコに配慮したイベントのため、マイ箸・マイバッグの持

参にご協力ください。▼当日は、総合福祉センター「絆」の駐車場が混雑するため、総合福祉センター「絆」と役場などを往復する臨時シャトルバスの運行を予定しています。※詳細は「広報とうかい」(本号)と同時に配布されるチラシをご覧ください。

岡ボランティア市民活動センター「えがお」(☎283局4538)

子育て



「ハッピーランド」を開催

梅雨の季節を感じながら、親子で楽しい時間を過ごしませんか。
日程等▼



期日	内容
6月7日(木)	散歩(雨天時は室内遊び)
6月14日(木)	「てるてる坊主」作り
6月21日(木)	リズム遊び、ふれあい遊び
6月28日(木)	シャボン玉遊び等(雨天時は室内遊び)

時間▼午前10時～11時
場所▼舟石川コミュニティセンター

対象▼村内在住で就学前の乳幼児とその親
参加費▼無料
その他▼飲み物やタオルを持参の上、ご参加ください。
岡地域子育て支援センター(百塚保育所内 ☎282局2949)※事前申し込みは不要です。

教養・スポーツ



「赤城山ハイキング」の開催

期日▼6月16日(土)
時間▼午前6時出発(午前5時50分)
ふれあいの森公園集合
場所▼赤城山(群馬県前橋市)
対象▼村内在住・在勤(同居家族を含む)またはスマイルTOKAI会員で18歳以上の方
定員▼先着40人
内容▼黒松山から駒ヶ岳までのルート歩きます(所要時間約3時間30分)。
参加費▼一般：5500円/人 会員：3500円/人
☎5月30日(水)から6月10日(日)まで(月曜日を除く)の午前9時～午後5時に、参加費を添えて総合体



育館へ申し込みください。
☎スマイルTOKAI事務局(総合体育館内 ☎283局1001)

その他



募集 東海村清掃センター 非常勤嘱託員募集

業務内容▼プラット
ホーム内のごみ搬入者の誘導、ごみの搬出業務等
募集人員▼1人
雇用条件▼普通自動車運転免許を有する方
雇用期間▼7月1日から平成25年3月31日まで(更新の可能性あり)
勤務日時▼原則、月曜日から金曜日までの午前8時30分～午後4時30分
報酬等▼報酬：月額12万円、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・雇用保険)に加入
選考方法▼6月18日(月)に面接試験を行います。
☎6月8日(金)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、環境政策課ごみゼロ推進室清掃センター内 ☎282局7289へ申し込みください。

6月の資源物・ごみ収集日割表

問い合わせ ごみゼロ推進室(☎282-7289)

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	1日・8日 15日・22日	外宿1	12日・26日	真崎、村松北、権現山寮、真砂寮、原子力機構(荒谷台)	1日・15日		
船場、照沼	1日・15日	内宿1、亀下	6日・13日 20日・27日	原子力機構(長堀)、長堀寮、舟石川3、外宿1、外宿2、竹瓦	4日・18日		
原子力機構(長堀・荒谷台・箕輪)、須和間、フローレスタ須和間	4日・11日 18日・25日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3竹瓦	6日・20日 13日・27日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	5日・19日		
緑ヶ丘	4日・18日	舟石川2	7日・14日 21日・28日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	7日・21日		
白方	11日・25日	南台、川根	7日・21日	白方、岡、原子力機構(百塚)	8日・22日		
舟石川1、原子力機構(百塚)	5日・12日 19日・26日	豊白	14日・28日	舟石川1、船場	11日・25日		
宿、押延、岡	5日・19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。		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)	12日・26日		
				舟石川2、舟石川中丸	14日・28日		
燃えるごみ ※祝日の収集も行います。							
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			
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)、長堀寮、外宿1、外宿2、船場、竹瓦、内宿1、内宿2				(毎週)火曜日・金曜日			



自分の健康を守るために日頃何か心掛けていることはありますか？日々の生活に追われて、なかなか自分の健康についてゆっくり考える時間がない方が多いと思います。そこで今回は、手軽にできる運動の一つ、「ウォーキング」をご紹介します。

ウォーキングは、年齢・性別・時間帯を問わず誰でも簡単に始められることから人気のある運動です。また、筋力向上や気分転換などの効果以外にも、最近では、記憶力アップや認知症予防にもなるという注目を浴びています。

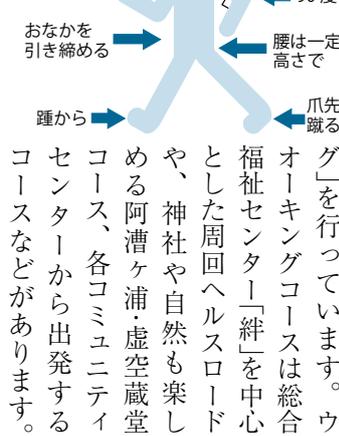
ウォーキングは、年齢・性別・時間帯を問わず誰でも簡単に始められることから人気のある運動です。また、筋力向上や気分転換などの効果以外にも、最近では、記憶力アップや認知症予防にもなるという注目を浴びています。

ウォーキングで健康に！

ウォーキングは自分のペースでできることから早朝や昼間、夜など自分の生活リズムに合わせて行っている方が多いようです。しかし、せっかくウォーキングをしているのに正しい姿勢でできていない人を時折見かけます。無理なフォームを続けていると膝や腰などに負担がかかりウォーキングを長く続けられない理由の一つにもなります。

そこで、一般的にいわれている正しい姿勢をご紹介します。背筋をピンと張り、腕は90度に曲げ、リズムカルに交互に振りまわす。足は、踵から着地し、爪先で蹴るようにします。腰は一定の高さを保ち、視線を10m先にして歩きます。正しいフォームを身に付けると、疲労感も少なくなりウォーキングを長く楽しむことができます。

そこで、一般的にいわれている正しい姿勢をご紹介します。背筋をピンと張り、腕は90度に曲げ、リズムカルに交互に振りまわす。足は、踵から着地し、爪先で蹴るようにします。腰は一定の高さを保ち、視線を10m先にして歩きます。正しいフォームを身に付けると、疲労感も少なくなりウォーキングを長く楽しむことができます。



■**ウォーキングフォーム**
ウォーキングは自分のペースでできることから早朝や昼間、夜など自分の生活リズムに合わせて行っている方が多いようです。しかし、せっかくウォーキングをしているのに正しい姿勢でできていない人を時折見かけます。無理なフォームを続けていると膝や腰などに負担がかかりウォーキングを長く続けられない理由の一つにもなります。

■**え？ホルモン？**
ウォーキング中、あるいはウォーキング後、すっきりと気分がいいことはありませんか？もしかしたらそれは、ウォーキングによるホルモンの効果かもしれません。歩き始めて20分くらいたつとβ・エンドルフィンというホルモンの分泌により気持ちやすつきりとしてきます。その後、ドーパミンという幸福感をもたらすホルモンが分泌されます。そして、40分くらい過ぎるとセロトニンが分泌され、ウォーキングによる興奮状態を静め、リラクセス効果をもたらします。この一連の流れによって運動後、すっきりと気持ち

■**みんなですこやかウォーキング**
村では、8月と2月を除く毎月第1水曜日、午前10時から「みんなですこやかウォーキング」を行っています。ウォーキングコースは総合福祉センター「絆」を中心とした周囲ヘルスロードや、神社や自然も楽しめる阿漕ヶ浦・虚空蔵堂コース、各コミュニティセンターから出発するコースなどがあります。

■**問い合わせ**
保健センター(☎282局2797)

放射線測定器を貸し出しています

6月から貸出場所が放射能測定室
(役場行政棟2階)に変わります

村では、福島第一原子力発電所の事故に伴い放出された放射性物質による放射線量を把握したい方に、放射線測定器を無償で貸し出しています。ぜひご利用ください。

対象 村内在住・在勤の方 ※ご自分で測定可能な方に限ります。

貸出期間 1回当たり1日最大7時間(午前9時～午後4時)まで ※土・日曜日、祝日を除く午前9時～正午、または午後1時～4時に貸し出します。

申し込み 事前に申請書を提出してください。

申請書配布・提出場所

【5月31日まで】まちづくり国際化推進課(役場行政棟3階)

【6月1日から】放射能測定室(役場行政棟2階)または原子力安全対策課(役場行政棟5階) ※申請書は村公式ホームページからもダウンロードできます。

その他 ▼測定結果(地点・測定データ)を村に提出していただけます。 ▼測定結果は村公式ホームページで公表しています。

▼測定結果により、村で再調査を行う場合があります。

問い合わせ 原子力安全対策課
(☎282局1711 内線1518)



ふるさと歴訪
自然を探して

化石を含む土器

東海村自然調査団調査員

菊池 芳文

豊岡から出土した、白色で細かい繊維状の物体を無数に含む土器(東海村教育委員会所蔵)を、

目にする機会がありました。その物体を詳しく観察したところ、海綿動物(英名:スポンジ)の中の、ガラス質海綿の骨格の一部(骨針)と分かりました。

海綿という化粧や入浴で使用する、軟らかな「天然スポンジ」を連想されがちですが、石灰質やガラス質の硬い骨格を持つ種類もいます。ガラス質海綿は深海の環境に生息し、欧米では「ビーンナス・フラワー・バスケット(ビーンナスの花籠)」とも呼ばれています。

大変興味深いことに、豊岡の土器には海綿以外に、放射虫(原生生物)と珪藻(藻類)が含まれていました。そもそも、それらの生物の遺骸を含む泥は、陸から遠く離れた深い海の底に分布するもので、そうした環境の泥を土器の材料にすることは、明らかに不可能です。しかし、なぜ

か使われていました。

その不可思議な謎を解く鍵が、東海村

の新川層にありました。新川層は1千100万年前ごろの深い海で堆積した地層で、ガラス質海綿の骨針、放射虫、珪藻などの微小な化石を多く含む特徴があります。そして、それらの化石と、土器の中のガラス質海綿の骨針、放射虫や珪藻には共通するものがありました。つまり、土器の中の生物は全て化石で、材料は深海から採取した泥ではなく、新川層の泥岩(溶かすことが可能)ということになります。

出土した土器の製造場所は不明です。しかし、新川層(同類の地層を含む)の分布や豊岡との距離から、東海村須和間〜ひたちなか市高野、あるいは日立市久慈町地域の泥岩を材料に、土器が作られた可能性が高いと推測されます。このように多くの情報を秘めた豊岡の土器は、地質学や古生物学的に見ても、大変貴重で珍しい資料といえます。



土器中の海綿の骨針
(白色で三叉と棒状の物体)



豊岡から出土した土器片

〈東海村公式ホームページ〉 <http://www.vill.tokai.ibaraki.jp/>



「広報とうかい」は、環境に配慮して「植物油インキ」と「古紙パルプ配合率100%再生紙」を使用しています。