

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

November [No.248]

11・25

Bi-monthly Magazine
for The People of Tokai

2012年 [平成24年]

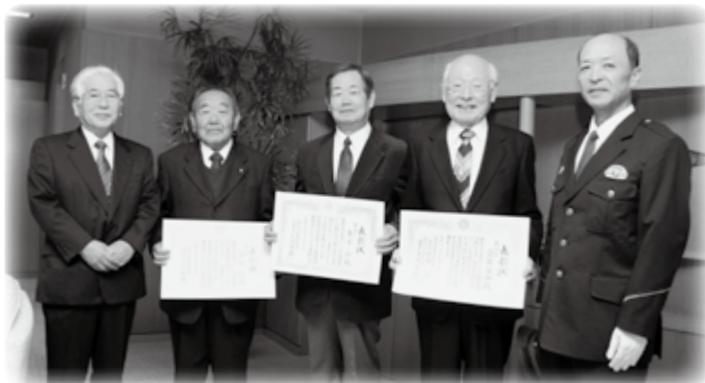


日ごろの活動の成果を披露 「東海村文化祭2012」

11月1日から4日まで、「東海村文化祭2012」が開催され、村内で活動する約50の団体等が日ごろの活動の成果を披露しました。会場の一つ、総合体育館では、生け花や書、絵画など、幅広い世代の個性あふれる作品の数々が展示されたほか、創作体験を楽しむコーナーも。また、東海文化センターでは、ヒップホップやジャズダンスの活気に満ちたステージ、バレエや新体操の美しい演技、日本舞踊や箏曲など日本文化を肌で感じることのできる伝統芸能の発表などが行われ、各会場を訪れた約1万2,000人の来場者は、“文化”を堪能するひとときを送りました。

Contents [情報満載]

- ず〜むあっぷ「まちの風景」…2
- 村政への提案レター…3
- 村税の滞納処分を強化しています…5
- いんふぉめーしょん／
- 12月の「放射線に関する相談コーナー」開設日…6
- 胃がん検診の未受診者検診を実施します…7
- 福祉事業に協力できる店舗等を募集します…7
- げんきアップ通信／朝ご飯を毎日食べていますか…11
- ふるさと歴訪(農産)／村松の競馬…12



【左から】村上村長、深谷隆さん、廣澤修さん、齋藤栄助さん、添田誠司さん(ひたちなか西警察署長)

●安心して暮らせるまちにするために活動

11月6日、「第34回地域安全茨城県民大会」で「優良防犯連絡員表彰」を受けた深谷隆さん(村松)と廣澤修さん(船場)、優良防犯連絡員として長年活動した功績により「地域安全功労者表彰」を受けた齋藤栄助さん(須和間)の表彰状伝達式が行われました。防犯連絡員の活動は見守り活動や防犯パトロール等さまざま——8日にはJR東海駅の駐輪場で自転車の防犯チェックを行い、盗難への注意・啓発を促すなど、地域の治安のために日々活動しています。伝達式では、その先頭に立って活動してきた3人に、表彰状とともに感謝とねぎらいの言葉が掛けられました。



防犯活動の様子。駐輪場で1台ずつ施錠や防犯登録等を確認し、盗難の危険があるものにはチェック表で啓発を図っています。



●災害現場での連携を確認しました

10月15日・17日・19日の3日間、東海消防署で「多数傷病者救出救護訓練」が実施されました。この訓練は、ひたちなか・東海広域事務組合消防本部の4つの消防署が、多数傷病者の発生現場で、連携した救出や救護が行えるように実施したものです。災害現場を想定した訓練では、救護所の設置・運営や現場での対応などを実践したほか、重症度と緊急性を分類し、治療や搬送の優先度を決定する「トリアージ」を行い、救命のみならず良好な予後のために重要となる“初期の対応”について確認し合い、災害に備えました。

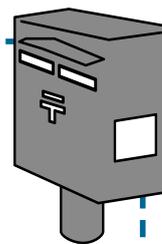
●全国12の自治体とともに環境政策を考えました

11月1日、総合福祉センター「絆」で「第9回地球環境を考える自治体サミット」が開催されました。これは、環境問題に積極的に取り組む自治体の首長等が一堂に会し、講演や事例発表、情報交換等を通し、協力して環境政策について考えていこうというもの。講演では小林久さん(茨城大学農学部教授)が、自然エネルギーの利用は、その特徴から地域性を考慮した導入や地域が一体となって取り組む必要があることを紹介しました。また、奈良県生駒市、岐阜県多治見市そして、とうかい環境村民会議が具体的な活動を紹介——自治体や地域として何を行っていけばよいのかを皆で考え、検討する場となりました。



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、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



料金受取人払郵便



差出有効期間
平成 25年 3月
31日まで

(切手を貼らずに
お出してください)

3 1 9 - 1 1 9 0

東
海
村
長
行

(総合政策部自治推進課扱い)

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

まちづくりに向けたアイデアをお寄せください！

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、ぜひご活用ください。
- 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

切り取り線

※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	電話番号		職業
		年齢			

のりしろ ①

のりしろ ③

村税の納め忘れはありませんか？

村税の滞納処分を強化しています

「催告書」に応じない場合は滞納処分を行います

税金は、福祉や保健、教育、道路整備など村のさまざまな事業を進めるための大切な財源です。

村税の滞納は、村の財政を圧迫し、住民サービスに支障を来すことになりかねません。また、納期内に納税をしている大多数の方との公平性を欠くことになります。

このようなことから、納付のない方に対しては、滞納処分(財産差し押さえ)を行います。

●「催告書」を郵送しました

村税が未納の方に「催告書」を郵送しました。未納額を確認し、早めに納付してください。

なお、12月14日(金)(納付指定期日)を過ぎても納税がない場合は、財産を調査した上で、差し押さえに着手しますので、ご注意ください。

●納付が困難な場合は早めに相談を

災害、病気、失業、事業の休廃止等、やむを得ない事情で納付が困難な場合は、早めにご相談ください。

※毎月第1・3木曜日は午後7時まで窓口時間を延長しています。事前にお問い合わせの上、ご利用ください。

12月・1月は「滞納処分(財産差し押さえ)強化月間」です

●納税は国民の義務です

支払い能力があるにもかかわらず、預貯金や車、住宅ローンの返済などを優先し、納税しない方等は滞納処分の対象になります。

◎滞納処分とは…

滞納者の意思にかかわらず、滞納者の財産を差し押さえ、税金に充当する強制手続きのことをいいます(国税徴収法第47条)。

◎差し押さえの対象となる財産は…

給与、年金、預貯金、生命保険、賃料、不動産、車、貴金属など

◎納期限を超過すると延滞金が発生します

年利14.6%(納期限日の翌日から1か月の期間は4.3%)で計算されます。【例】10万円の税金を1年間滞納した場合、延滞金は1万3,700円になります。

差し押さえ内容(平成23年度)

 預貯金：69件

 生命保険：17件

 不動産：10件

 給与・年金：3件

 その他：41件

■金額 約1,100万円

便利・安全・確実な口座振替をご利用ください

●各金融機関で手続きをしてください

口座振替を利用すると納付を忘れることはありません。金融機関で一度手続きをすると毎年自動的に継続されます。便利で確実な口座振替をご利用ください。なお、申し込みは各金融機関の窓口で受け付けています。



●問い合わせ 税務課収納管理室(☎282-1711 内線1115)

いんぽお めーしょん

役場の
電話番号 ☎ 282-1711(代表)

●12月の休日診療●

受付時間 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
2日(日)	村立東海病院	282-2188
9日(日)	久慈こどもクリニック	219-7303
16日(日)	村立東海病院	282-2188
23日(日)	茨城東病院	282-1151
24日(月)	武藤小児クリニック	282-7722
30日(日)	尾形クリニック	282-4781
31日(月)	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)

全ての電話から (☎254-9900)

●12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
6日(木)	総合福祉センター「絆」
14日(金)	中丸コミュニティセンター
20日(木)	総合福祉センター「絆」
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。

●10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	11	1	15
累計 (1月から)	158	1	209
前年比	-3	±0	-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



12月の「放射線に関する相談コーナー」開設日のお知らせ

村では、放射線に関する疑問や不安を解消してもらうため、「放射線に関する相談コーナー」を開設しています。気軽にお立ち寄りください。日程等▼

期日	時間	場所
12月5日(水)	10:00～12:00	村松コミュニティセンター
12月7日(金)	11:30～13:30	中丸コミュニティセンター
12月14日(金)	13:00～15:00	白方コミュニティセンター
12月15日(水)	13:00～15:00	保健センター

東日本大震災法律援助事業のお知らせ

日本司法支援センター(法テラス)では、東日本大震災の被災地(東京都を除く災害救助法が適用された市町村)に自宅等があった方を対象に、弁護士が無料で法律相談に応じます。
 法テラス・サポートダイヤル(☎0570・078374)※月曜日から土曜日まで(祝日・年末年始を除く)の午前9時～午後9時(土曜日は午後5時まで)にお問い合わせください。

12月17日(月) 10:00～12:00
 東海村役場行政棟5階エレベーターホール
 費用▼無料
 岡原子力安全対策課(内線1517)
 ※事前申し込みは不要です。

個人事業税(第2期分)は期限内に納付してください

納付期限▼11月30日(金)まで
 その他▼口座振替で納付の手続きをしている方は、11月30日(金)に引き落としになります。※新たに口座振替で納付を希望する方はお問い合わせください。
 岡茨城県常陸太田県税事務所(☎0294・80・3311)

11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」です

「犯罪被害者週間」は、当該期間に啓発事業等の実施を通じて、犯罪被害者等が置かれている状況や犯罪被害者等の名誉または生活の平穏への配慮の重要性等について、皆さんの

健康・医療



「みんなですこやかウォーキング」を実施

歩く楽しさを実感してみませんか。心のリフレッシュも図れます。

期日▼12月5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)

胃がん検診の未受診者検診を実施します

期日▼平成25年1月21日(月)・22日(火) 受付時間▼午前7時30分～10時30分 場所▼保健センター

対象▼村内在住の30歳以上で、本年度村の胃がん検診を受けていない方

☎・☎転入等で申し込みをしていない胃がん検診の受診希望者は、12月10日(月)(必着)までに、はがきまたは保健センター備え付けの申込用紙に▽郵便番号・住所▽氏名▽生年月日▽電話番号▽受診希望日(第2希望まで)——を明記の上、保健センター(〒319-1112 村松2005 ☎282局2797)へ申し込みください。

「シルバーハビリ体操教室」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「シルバーハビリ体操教室」を開催します。

期日▼12月3日(月)・19日(水)、平成25年1月9日(水)・24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



募集 福祉事業に協力できる店舗等を募集します

〔はりきゆう・マッサージ施術所〕

70歳以上の方や身体障害者手帳(1級・2級)を持つ方を対象に配布する、「東海村はりきゆう・マッサージ等施術費助成券」を取り扱う施術所を募集します。

対象▼①あん摩マッサージ指圧師②はり師③きゆう師——のいずれかの免許を有し、村内に施術所を開設している方 ※国民健康保険・社

会保険各法に基づく医療に関する給付対象となっている施術を除きます。

〔家族介護用品販売店〕

寝たきりの高齢者等を在宅で介護している家族を対象に配布する、「東海村家族介護用品購入費助成券」を取り扱う介護用品販売店を募集します。

対象▼村内の介護用品販売店

〔毎日型配食サービス事業協力店〕

65歳以上の一人暮らしの方等に定期的に食事を配達する、「毎日型配食サービス事業」に協力できる飲食店を募集します。

対象▼①昼食または夕食を高齢者等の自宅に定期的に配達することができ、②腸内細菌検査(O・157・サルモネラ菌・赤痢菌)の検査結果を確認できる③事業実施に伴う事故に備えるための損害賠償保険に加入できる——を満たす飲食店

〔住宅用火災警報器販売・取り付け店〕

65歳以上の一人暮らしの方等を対象に、購入・取り付け費の半額(上限5000円)を助成している住宅用火災警報器の販売・取り付けに協力できる店舗を募集します。

対象▼村内の住宅用火災警報器販売・取り付け店

〔申・問〕

12月21日(金)までに、介護福祉課 高齢支援担当(内線1164)へ申し込みください。

住宅用火災警報器の購入費を助成します

住宅火災による死者の大半は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られる住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。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▼①一人暮らし②寝たきり③高齢者のみの世帯——のいずれかに該当し、村内在住で65歳以上の方

助成額▼購入・取り付けに要する費用の2分の1の額(限度額5000円)

☎・☎介護福祉課高齢支援担当(内線1164)へ申し込みください。

※申し込み終了後に販売・取り付け店がお宅に伺い設置します。

寝具乾燥消毒サービスを実施しています

村では、寝具(掛け布団・敷布団・毛布等)を衛生的に管理することが困難な高齢者に対し、お宅の軒先で布団乾燥車により寝具の乾燥を行うサービスを実施しています。

対象▼村内在住でおおむね60歳以上の方

利用料▼300円/回(寝具4枚まで)

その他▼年度内に6回利用できます。

☎・☎介護福祉課高齢支援担当(内線1164)へ申し込みください。

期 日	場 所
12月4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
12月7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 外宿2区自治集会所 豊白区自治集会所
12月11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

「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。

「生きがいづくり支援事業」を開催

●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	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(水) 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	5日(水) 13:00～13:45	平成24年7月 生まれの子
1歳6か月児	6日(木) 13:00～13:45	平成23年5月 生まれの子
3歳児	12日(水) 13:00～13:45	平成21年10月 生まれの子
2歳半歯科	13日(木) 13:00～13:45	平成22年5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	11日(火) 13:00～13:20	平成24年9月 生まれの子

●12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
7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
14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
21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	13:30～15:00 心配ごとと電話相談 (祝日を除く) (☎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	時 間
	毎週火・金曜日(祝日を除く)	午前9時～正午、午後1時～5時
●女性生活相談(☎287-0863)	期 日	時 間
	毎週月・水・木曜日(祝日を除く)	午前9時～正午、午後1時～4時
●消費生活相談(☎287-0858)	期 日	時 間
	毎週月～金曜日(祝日を除く)	午前9時～正午、午後1時～4時

「精神障がい者のための家族教室」を開催
期日▼12月20日(木)
時間▼午後1時30分～3時30分
場所▼ひたちなか保健所(ひたちなか市新光町95)
内容▼①講話 演題:「統合失調症について」講師:堤孝太さん(栗田病院医師) ②交流会「家族のかか

「精神障がい者のための家族教室」を開催

12月14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
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。

「母子家庭親子クリスマス会」を開催
みんなで楽しめるゲームや、ケーキにプレゼントも用意しています! 情報を交換したり、交流を深めたりする良い機会にもなりますので、ぜひご参加ください。
期日▼12月23日(日・祝)
時間▼午前10時～午後0時30分
場所▼石神コミュニティセンター
対象▼村内在住で母子家庭の親子

「母子家庭親子クリスマス会」を開催

「サンタクロースアカデミー卒業のサンタクロースが、皆さんのところにお伺いします。子どもたちに夢の時間をプレゼントしませんか。」
期日▼12月1日(土)から27日(木)まで
※時間はお問い合わせください。
対象▼①母子・父子家庭(一人親家庭) ②障がい児がいる家庭——のいずれかに該当し、村内在住でお

サンタクロース派遣事業を実施します

内容▼輪投げ・ビンゴゲームなど(昼食あり)
参加費▼無料
期日▼12月7日(金)まで(土日曜日を除く)の午前8時30分～午後5時15分、社会福祉課子ども家庭担当(内線1185)へ申し込みください。

「サンタクロースアカデミー卒業のサンタクロースが、皆さんのところにお伺いします。子どもたちに夢の時間をプレゼントしませんか。」
期日▼12月1日(土)から27日(木)まで
※時間はお問い合わせください。
対象▼①母子・父子家庭(一人親家庭) ②障がい児がいる家庭——のいずれかに該当し、村内在住でお

おむね中学生以下の方がいる世帯
※青少年育成団体や児童福祉団体
等のイベントにもお伺いします。

費用▼無料

申・☎12月10日(月)までに、東
海村ボランティア市民活動セン
ター「えがお」、児童センター備
え付けの申込用紙に必要事項を
記入の上、サンタクロースアカデ
ミー茨城県本部(川井秀樹さん ☎
090・5195・9465 📠212
局7738)へ申し込みください。
※日曜日または午後6時以降にお
問い合わせください。



「ハッピーランド」を開催

季節のイベントを通して楽しい親
子の時間を過ごしませんか。
日程等▼

期 日	内 容
12月13日(木)	クリスマスリース作り
12月20日(木)	クリスマス会

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▼飲み物やタオル等を持参の
上、ご参加ください。

☎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。



「フラダンス教室」を開催

期日▼12月7日・21日、平成25年1
月18日・25日、2月8日・15日・22
日、3月8日・15日・22日(全て金
曜日 全10回)

時間▼午前10時～11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
定員▼先着30人

参加費▼1000円/人(初回に徴収)
申・☎11月28日(水)から12月5日
(水)までに、高齢者センター(☎282
局4300)へ申し込みください。

「ボデイケア教室」を開催

期日▼12月7日・14日・21日、平成25
年1月11日・18日・25日、2月1日
(全て金曜日 全7回)
時間▼午前10時～11時

場所▼総合体育館

対象▼村内在住・在勤(同居家族を含
む)またはスマイルTOKAー会
員で18歳以上の方

定員▼先着20人

内容▼呼吸を深くしながら、こわ
ばった体をほぐしていきます。

講師▼皆神美由紀さん(JSRコン
ディショニングトレーナー)

参加費▼一般：7000円/人 ス
マイルTOKAー会員：3500
円/人

申12月4日(火)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TOKAー事務局(総合
体育館内) ☎283局1001)

「足和田山ハイキング」を開催

期日▼12月15日(土)
時間▼午前5時30分出発(午前5時
20分ふれあいの森公園集合)

場所▼足和田山(山梨県鳴沢村)
対象▼村内在住・在勤(同居家族を含
む)またはスマイルTOKAー会
員で18歳以上の方

定員▼先着40人
内容▼山頂から三湖台、紅葉台へと
東西に延びる尾根歩きを楽しみま
す。「東海自然歩道」を歩くコース
です(所要時間約3時間)。

参加費▼一般：6500円/人 ス
マイルTOKAー会員：4500
円/人

申12月9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TOKAー事務局(総合
体育館内) ☎283局1001)

**「劇団とみかる」の公演を
ご覧ください！**

ミュージカル文化を広めようと活
動している「劇団とみかる」では、東海
村オリジナルミュージカル「ピエロの
ディルとサーカス団」を公演します。
※脱・やればできる子」をテーマに、ピ
エロの少年

ディルが友
だちとのふ
れあいを通
して成長す
る物語です。



期日▼12月16日(日)
時間▼午後2時開演(午後1時30分
開場)

場所▼東海文化センター
入場料▼無料

その他▼未就学児の入場も可能です。
☎劇団とみかる ☎tomikaruoffice@
gmail.com、東海村文化・スポー
ツ振興財団(東海文化センター内
☎282局8511)

村ジャズダンス連盟による「1日体験レッスン」を開催

期日▼12月2日(日)
時間▼午後1時〜3時
場所▼真崎コミュニティセンター
対象▼小学生以上の方
内容▼ダンスが初めての方でもできるチアダンスやジャズダンスの基本ステップを体験します。

参加費▼無料
その他▼飲み物やタオル、室内用の運動靴を持参の上、動きやすい服装でご参加ください。

☎東海村ジャズダンス連盟事務局
(田所栄子さん ☎282局9777、小林勝江さん ☎282局0172)
※事前申し込みは不要です。

東海村駅伝大会2013内で「家族マラソンの部」を実施します

東海村新春マラソン大会(本年度は休止)で、人気の高い種目「家族マラソンの部」を、東海村駅伝大会2013内で実施します。



期日▼平成25年1月14日(月祝)
時間▼受け付け：午前8時30分から
開会式：午前9時30分から
場所▼笠松運動公園
対象▼村内在住で平成15年4月2日

から平成20年4月1日までに生まれた子とその親または祖父母

内容▼家族2人で1組となり、タスキを一緒に持って約1.2キロメートル走ります。※記録の計測は行いません。

参加費▼一般：500円/人 スマイルTOKA I会員：無料/人
☎・☎12月9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 ☎283局0673へ申し込みください。

その他

「福祉・介護職場就職相談会」を開催

茨城県福祉人材センターでは、福祉・介護分野へ就職を希望する方などを支援するため、「福祉・介護職場就職相談会」を開催します。

期日▼12月26日(水)、平成25年1月23日(水)、2月27日(水)、3月27日(水)
時間▼午後1時〜3時30分
場所▼くりえいとセンター大宮(常陸大宮市工業団地1-34)

対象▼福祉・介護分野へ就職を希望する方(学生を含む)、福祉・介護分野の事業所の方
内容▼求職・求人相談、福祉・介護分野の資格取得相談

費用▼無料
☎・☎各開催日の前日までに、茨城県社会福祉協議会茨城県福祉人材センター(☎244局4544)へ申し込みください。

「介護職就職面接会」を開催

茨城労働局、ハローワーク水戸・笠間・日立・常陸大宮では、介護職への就職機会の拡大と地域での就職推進を図るため、「介護職就職面接会」を開催します。

期日▼12月13日(木)
時間▼午後1時〜3時45分
場所▼フェリヴェールサンシャイン(水戸市白梅2-3-86)
費用▼無料
☎ハローワーク水戸(☎231局6223)

となりのまちから

水戸市●アートタワーみとスターライトファンタジー

水戸の冬の風物詩「スターライトファンタジー」——水戸芸術館とJR水戸駅北口広場が、イルミネーションで美しく輝きます。
期間▼12月1日(土)から平成25年1月13日(日)まで

時間▼午後5時〜9時
主なイベント▼①点灯のつどい：12月1日(土) 午後4時50分から ②クリスマスコンサート：12月2日(日) 午前9時30分開場 ③カウン

トダウン&ハッピー・ニュー・イヤー：12月31日(月) 午後10時30分から ※会場は全て水戸芸術館になります。

☎アートタワーみとスターライトファンタジー実行委員会(☎227局7558)、水戸市商工課(☎232局9185)

ひたちなか市●初日の出・初詣列車「急行あじがうら」号2013

ひたちなか海浜鉄道湊線では、元日に特別列車を運行します。

期日▼平成25年1月1日(火・祝)
時間▼▽勝田駅午前5時32分発(阿字ヶ浦駅午前5時58分着)▽勝田駅午前6時14分発(那珂湊駅午前6時29分着)
特別フリー切符の販売▼湊線(勝田駅〜阿字ヶ浦駅間)が1日乗り放題になる特別フリー切符(平成25年1月1日〜3日のうち1日のみ有効)を、12月1日(土)から、那珂湊駅、勝田駅湊線ホーム改札、ひたちなか商工会議所(本所・支所)で販売します。

☎ひたちなか海浜鉄道株式会社那珂湊駅(☎262局2361)

12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	3日・10日 17日・24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)	4日・18日		
船場、照沼	3日・17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	3日・17日		
原子力機構(長堀、荒谷台、箕輪)、須和間、フローレス夕須和間	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	7日・21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	6日・20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)	11日・25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	10日・24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、フローレス夕須和間、原子力機構(箕輪)	14日・28日		
燃えるごみ ※祝日の収集も行います。				燃えないごみ・粗大ごみ			
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、フローレス夕須和間、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)月曜日・木曜日			
				(毎週)火曜日・金曜日			



朝ご飯を毎日食べていますか

■朝ご飯は1日のパワーの源

夜、眠っているときには、体も脳も休んでいる状態ですが、エネルギーは少しずつ使われ続けていきます。そのため、目が覚めたばかりは、エネルギーが不足した状態です。朝ご飯を食べると、胃が働き出して体温が上がります。体も脳も活発になり、1日の活動の準備が整えられます。また、排便なども促され、体調が整えられます。

また、朝ご飯を食べることに

睡眠不足で迎えた朝、なかなか布団から出られず、朝ご飯が取れなかったという経験はないでしょうか。時々朝ご飯を抜くならまだしも、朝ご飯を取らない習慣の方が、若い人を中心に増えています。

平成24年の東海村食育に関するアンケート調査でも、20・30歳代の男性の4人に1人、20歳代の女性の6人に1人は、朝ご飯を食べる習慣がありませんでした。

今回は、朝ご飯の役割について見直してみよう。

■朝ご飯を食べない子と比べて

朝ご飯を毎日食べている子と食べていない子を比較すると、毎日食べている子の方が成績が良いというデータがあります。仕事でも、朝ご飯を食べた方が効率が良いになります。

■朝ご飯欠食は肥満のもと

朝ご飯を食べないと、1回の食事が増え、食べ過ぎることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。

■快適な朝を迎えよう!

このように、1日を元気で活動的に過ごすには、朝ご飯を食べることが不可欠です。しかし、朝ご飯を抜いていた人が次の日からすぐに1食分食べることは難しいため、次のような工夫をしてみましよう。

- ① 夕食を少し軽くする。
- ② 30分早く寝る。
- ③ 夜食は取らない。
- ④ 深酒は避ける。
- ⑤ 朝、30分早く起きて、ストレッチをする。

また、朝は、時間がないものです。朝ご飯には、前夜の残り物を利用したり、冷凍したご飯を利用すると便利です。前の晩に次の日の朝ご飯を考えて、材料をあらかじめ切っておいたり、ゆでておいて、手間を省くこともおすすめです。パンや、チーズ、牛乳、バナナやミニトマト、ミカンなどそのまま食べられるものを用意しておくのもいいですね。

朝ご飯についてもっと詳しく知りたい方は、「早寝早起き朝ごはん(文部科学省)」(http://www.next.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/index.htm)「めくまじ」はん(農林水産省)「<http://www.naff.go.jp/j/seisan/kakou/mezanashi.html>」もご覧ください。

■問い合わせ

保健センター(☎282局2797)

よって、脳にエネルギーが補給されます。脳のエネルギー源となるブドウ糖(ご飯、パン、麺などの炭水化物が体内で分解されたもの)は、肝臓で合成されますが、約12時間しか蓄えておくことができませぬ。例えば、夕食を午後8時に食べて、翌日朝ご飯を食べなかったとすると、夕食から12時間たった午前8時から昼食を取るまでの間は、脳がエネルギー不足となり、イライラしたり、集中力がなくなったりします。そのため、朝ご飯でブドウ糖のもととなる主食を取る大切なのです。

■朝ご飯を食べて、勉強も仕事も効率アップ

12月4日、10日は 第64回人権週間です



1948年に採
択された「世界人権
宣言」を記念し、採
択日の12月10日は
「人権デー(Human
Rights Day)」と定
められています。

村では、人権週間
にちなんで次のとお
り「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

ざまな問題を解決に導くための相談です。差別問題・家庭内問題等どんなことでも結構ですので、気軽ににご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守します。

■特設人権相談所

◆期 日 12月9日(日)

◆時 間 午前10時～午後2時

◆場 所 201・202委員(会室)(役場議
会棟2階)

◆相談員

東海村人権擁護委員

◆問い合わせ

社会福祉課地域福祉推進担当(☎282局
1711 内線1183)



ふるさと歴訪
歴史を再発見

村松の競馬

茨城工業高等専門学校名誉教授

佐久間 好雄

照沼村の「万延二年御用御触留」という文書
(この年、年号が改まり文久元年≡1861年
となります)に、村松の競馬のことが記録され
ています。その部分は写真のとおりですが、こ
れを読むと次のようになります。

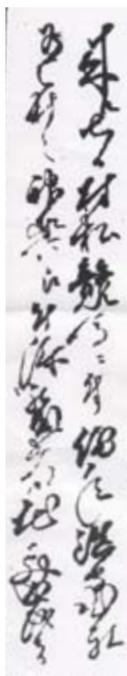
来ル七日村松競馬二付、例年鎮守出社有之
村々神輿え付添罷出候間：

これは3月2日付で郡奉行所から出されたお
触れの一部です。3月7日に例年どおり村松大
神宮からの競馬を実施するというものです。当
時村松では、毎年のように競馬が神輿の浜降り
祭りのときに行われ、2つの神事はヤンサマチ
と呼ばれていました。この祭りは那珂郡内の
村々から、神社の御銚や神輿を奉じて、平磯の
酒列磯前神社
に神幸するお
祭りです、この
ときに大神宮
を出発地に、
競馬を行って
いたのです
(これは昭和

4年≡1929年で廃止されました。
ところでこの競馬については、水戸藩領内の
地誌である「水府志料」という史料に、次のよう
に記録されています。

毎年四月九日、長砂三疋、高野二疋、須和間
一疋、すべて六疋を出し、村松浜より磯崎下
迄二里八町の場所を馳せ、乗付の遅速を以、
年の豊凶、漁の有無を卜す。何の頃より始る
と云事を知らず。

この行事は馬の競争によって、その年の米の豊
作と、漁業の状況を占う。いつの頃から始まった
のかは分からないというのです。また郡奉行所の
下役であった加藤寛斎の「加藤寛斎隨筆」にも、こ
の競馬は「賀茂、伊勢、水戸の競馬を本朝三競馬
と云…」とあって、
京都、伊勢と村
松の競馬が書かれ
ています。期日は
変遷していたよう
ですが、文久年間
は3月だったので
しょう。



▼「万延二年御用御触留」