

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

April [No.253]

4・25

Bi-monthly Magazine
for The People of Tokai

2013年 [平成 25 年]



新しい校舎で新年度スタート！ 学年を超えてみんなで活動！

4月8日、村内の小学校で始業式が行われ、東日本大震災で校舎が被災した照沼小学校(羽石修校長)では、完成した新校舎での生活が始まりました。元気な声であいさつをしながら正門をくぐった児童(総数119人)は、うれしそうに教室に足を踏み入れ、「担任の先生は誰かな」などと話に花を咲かせていました。また、「朝の会」を終えた4年生から6年生までの児童が、教室とつながる共用スペースで始業式に向けてみんなで校歌を練習するなど、小規模校の特色を生かした照沼小学校ならではの風景も見られ、校舎は早くも活気に満ちあふれていました。

Contents [情報満載]

- ず〜むあっぷ「まちの風景」… 2
- 甲状腺超音波検診の状況をお知らせします… 3
- いんふぉめーしょん／不育症治療費の一部を助成します… 4
- 肺炎球菌ワクチン予防接種費用の一部を助成します… 5
- 介護予防「いきいき健康講座」を開催します… 5
- 「ハッピーランド」を実施します… 6
- 東海村奨学金制度(修学資金)奨学生募集ほか… 7
- げんきアップ通信／疲れを解消してくれる「食事法」… 9
- ふるさと歴訪(巖をも)／珍鼠(ちんそ)カヤネズミと遭遇!… 10

ず〜むあつぱ 「まちの風景」



伝達講習会の様子。減塩レシピの紹介など、さまざまな活動を行っています。

●食の魅力を多くの人に伝えてきました

3月14日、「平成24年度県民健康づくり表彰」において茨城県食生活改善推進団体連絡協議会会長賞を受賞した柏閑子さん(須和間)が村長に受賞を報告しました。柏さんは、35年にわたり食生活改善推進員として活動——伝達講習会等を通して幼児や男性など幅広い世代に料理の楽しさや健康料理のレシピを伝えています。「さまざまなことを学習できることがうれしくて活動を続けてきました」と研修等にも積極的に参加してきたこれまでを振り返る柏さん。子どものころから興味を持ってきた“食”を学び、多くの人にその魅力を伝えようという姿勢がこのたびの表彰に結びついたようです。



【写真左から】大貫美枝子さん(東海村食生活改善推進連絡協議会会長)、柏閑子さん、村上村長



【写真左から】長谷川秀雄さん、安武明さん

●東海ライオンズクラブが軽自動車を寄贈

3月16日、東海ライオンズクラブ(会長・安武明さん)が、福島県いわき市への避難者を支援しているNPO団体(10団体)を取りまとめる「3・11被災者を支援するいわき連絡協議会」(会長・長谷川秀雄さん)に軽自動車を寄贈しました。これは、同クラブの会員が、東日本大震災後に、いわき市に避難している方から「自動車がなくて移動に不便」という話を聞いたことをきっかけに、村内で寄附などを募り実現したもの。安会長は「資機材等の運搬や支援活動に使ってもらえれば」と話し、今後も継続して支援していく考えです。

●仕事と家庭の両立は“人とのバランス”

3月19日、姉妹都市交流会館で「東海村男女共同参画講演会」が開催されました。仕事と家庭の両立(ワーク・ライフ・バランス)について講演した講師の田寺尚子さん(株式会社ヒューマン・ブレンディ代表取締役)は、自身の経験を紹介しつつ、仕事と家庭を両立させる重要な鍵は「人とのバランス」を良い状態にすることだと話しました。そして、そのためには自分自身を客観的に見て、相手の立場になって考えてみることや、時には自分が変わることも大切であるとアドバイス。心理状態を分析するワークショップなども行われ、参加者は自らを見詰めるとともに、人とのバランスを保ち、仕事と家庭を良い状態にしていくための糸口を探っていました。



甲状腺超音波検診の状況をお知らせします

村では、平成24年11月から「甲状腺超音波検診事業」を開始し、未就学児から順次検診を行っています。この事業の状況は、受診者とその家族をはじめ、村民の皆さんからご心配をいただいていることから、現時点(1月31日現在)の検診状況をお知らせします。なお、公表に当たり、専門家を含めた委員で構成された「東海村甲状腺超音波検診事業検討委員会」から以下のような指摘があることを併せてお知らせします。

- 【東海村甲状腺超音波検診事業検討委員会からの指摘】※現時点で検診状況を公表することについて**
- ▼検査実施者数が少ない、検査実施者の年齢構成が未就学児の一部のみで偏りすぎている
 - ▼医学的観点から、現時点において、この結果は▽受診対象者の全体を反映していない▽他県や厚生労働省の結果との比較対象にならない▽放射能などの危険因子を特定することはできない(不明である)
 - ▼公表は時期尚早であり、「数字のひとり歩き」に留意すべき

【1月31日現在の甲状腺超音波検診の状況】

生年月日区分	参考年齢	人 数			結 果		
		対象者	希望者	実施者	異常なし	経過観察	要精密検査
平成22年4月2日～平成23年4月1日	2歳	430	335	53	48	5	0
平成21年4月2日～平成22年4月1日	3歳	428	329	44	40	4	0
平成20年4月2日～平成21年4月1日	4歳	427	323	60	50	10	0
平成19年4月2日～平成20年4月1日	5歳	408	313	235	161	72	2
平成18年4月2日～平成19年4月1日	6歳	421	313	18	11	7	0
平成17年4月2日～平成18年4月1日	7歳	404	—	—	—	—	—
平成16年4月2日～平成17年4月1日	8歳	412	—	—	—	—	—
平成15年4月2日～平成16年4月1日	9歳	418	—	—	—	—	—
平成14年4月2日～平成15年4月1日	10歳	445	—	—	—	—	—
平成13年4月2日～平成14年4月1日	11歳	456	—	—	—	—	—
平成12年4月2日～平成13年4月1日	12歳	437	—	—	—	—	—
平成11年4月2日～平成12年4月1日	13歳	443	—	—	—	—	—
平成10年4月2日～平成11年4月1日	14歳	416	—	—	—	—	—
平成9年4月2日～平成10年4月1日	15歳	387	—	—	—	—	—
合 計		5,932	1,613	410	310	98	2

※この検査は「スクリーニング検査」(できるだけ見逃がないように、疑わしいものをすべて拾い上げる検査)で、通常健康診断と同様に一定程度の割合で「要精密検査」となる方がいます。村では、このような方には念のため精密検査を受けることをお勧めしており、保健師が家庭を訪問して専門医療機関を紹介するなど、精神的なケアを含めた対応をしています。

今後の検診予定

平成20年4月2日から平成23年4月1日までに生まれた方
受診券をお持ちの方は、村立東海病院(予約専用電話 ☎277-3351)へ予約の上、検査を受けてください。なお、受診券がない方で検診を希望する方は、保健センターへお問い合わせください。

■実施期間 平成26年3月31日(月)まで
■予約時間 午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

平成9年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方
7～8月に集団検診を実施する予定です。なお、希望調査票を5月末に郵送します。

平成18年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた方
既に集団検診を実施しました。集団検診を受けることができなかった方で、検診を希望する方は、保健センターへお問い合わせください。

問い合わせ▼保健センター(☎282-2797)

いんぽお めーしょん

役場の
電話番号 ☎ 282-1711(代表)

●5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(金)	村立東海病院	282-2188
4日(土)	東原クリニック	283-2301
5日(日)	武藤小児クリニック	282-7722
6日(月)	東海クリニック	283-1711
12日(日)	茨城東病院	282-1151
19日(日)	村立東海病院	282-2188
26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)

全ての電話から (☎ 254-9900)

●5月の健康体操参加者募集●

問合せ	SC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
9日(木)	総合福祉センター「絆」
16日(木)	総合福祉センター「絆」
23日(木)	総合福祉センター「絆」
30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。

●3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	17	0	20
累計 (1月から)	49	0	68
前年比	-2	±0	+2

●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



茨城県消費生活相談員等養成講座を開催します

消費生活専門相談員(独立行政法人国民生活センター認定)の資格取得を目指す方を対象にした講座を開催します。

期間▼7月から9月までの土・日曜日(全15日)

場所▼土浦市亀城プラザ(土浦市中央2-16-4)

費用▼無料(テキスト代は自己負担)
■・■5月17日(金)(必着)までに申込書、履歴書と受講希望理由(400字以内)を茨城県消費生活センター相談試験課(〒310-

健康・医療



「みんなですこやかウォーキング」を実施します

日時▼5月8日(水) 午前10時から(午前9時30分から受け付け、雨天中止)
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

0802 水戸市柵町1-3-1 水戸合同庁舎内 ☎224局4722に郵送または持参してください。※申込書は茨城県消費生活センターホームページ(<http://www.pref.ibaraki.jp/hukukoku/seikan/syose/>)からダウンロードできます。

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)

ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、子宮頸がん予防ワクチンの定期予防接種

4月からヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、子宮頸がん予防ワクチンが定期予防接種になりました。予診票を使用して、体調の良い日にワクチンを接種してください。
■ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン
対象▼生後2か月から5歳になる前日までの乳幼児
その他▼未接種で予診票がない方

は、母子健康手帳等で接種状況を確認の上、お問い合わせください。
※接種開始月齢、年齢により接種回数が異なります。

「子宮頸がん予防ワクチン」

対象▼中学1年生から高校1年生までの女子

その他▼3月下旬に郵送した予診票で、必要回数を接種してください。

■保健センター(☎282局2797)

不育症治療費の一部を助成します

対象治療▼医療保険適用外の不育症検査と不育症治療 ※4月以降に受けた治療に限ります。
対象者▼法律上婚姻している▼夫婦または夫婦のいずれかが1年

以上村に住所を有している

内容▼治療費の2分の1(年度内上限15万円、通算で5年間助成)

必要書類▼保健センター備え付けの「不育症治療費助成金交付申請書」と「不育症治療医療機関証明書(村公式ホームページからもダウンロード可)

▼医療機関発行の領収書▼診療報酬明細書▼健康保険証(夫婦とも)▼印鑑▼振込先の口座番号が分かるもの

申・問保健センター(☎282局2797)

70歳以上の方の肺炎球菌ワクチンの予防接種費用を助成します

村では、肺炎球菌ワクチンの予防接種を受ける高齢者を対象に、接種費用の一部を助成します。

期間▼5月1日(水)から平成26年3月28日(金)まで

場所▼村指定の医療機関

対象▼村内在住で、接種日当日70歳以上の方

助成額▼接種費用の2分の1(上限4000円/人)※生活保護を受けている方は全額助成となります。

その他▼肺炎球菌ワクチンは、全ての肺炎を予防するワクチンではありません。▽5年以内に再接種する場合は、副反応が強くなる場合がありますので、必ず医師にご相談ください。

申・問平成26年3月27日(木)までに、保健センター(☎282局2797)へ申し込みください。

福祉

母子家庭のための「母子家庭等自立促進講習会」

期間▼6月9日(日)から11月17日(日)までの日曜日(全22日)

時間▼午前10時～午後4時

場所▼茨城県立母子の家

対象等▼「母子家庭等自立促進講習会」を初めて受講する▽母子家庭等となっておおむね7年以内▽全日程出席可能▽今後就労を希望している――を満たす母子家庭の母親と寡婦の方(24人程度)

内容▼医療事務講座

受講料▼6000円/人(教材費等)※別途、ボランティア行事用保険料が掛かります。

その他▼2歳以上の幼児の保育サービス(無料または所得に応じて自己負担)があります。▽修了後に交通費の一部を支給します(所得が301万円以下の方)。

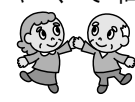
申・問社会福祉課(役場行政棟1階) 備え付けの申込書に必要事項を記入の上、受講の動機を書いた原稿用紙(A4判)を添えて、5月25日(土)(消印有効)までに、茨城県立母子の家母子福祉センター(〒310-0065 水戸市八幡町11-52 ☎281局8497)へ申し込みください。

「生きがいづくり」支援事業開催

NPO法人染染茶の間

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
5月7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 百塚区自治集会所
5月10日(金)	白方コミュニティセンター なごみ・総合支援センター 豊岡区自治集会所
5月14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 村松コミュニティセンター
5月17日(金)	なごみ・総合支援センター 豊白区自治集会所
5月21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 外宿2区自治集会所 百塚区自治集会所
5月24日(金)	中丸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 内宿1区自治集会所 白方区自治集会所



介護予防「いきいき健康講座」を開催します

日常生活をちよつと工夫するだけで心身の老化を防ぐことができます。元気に楽しく生活できるように、介護予防を始めましょう。

日程等▼5月16日(木)：真崎コミュニティセンター 5月30日(木)：中丸コミュニティセンター ※6月以降に他のコミュニティセンターでも開催予定です。

時間▼午前10時～11時30分(午前9時30分から受け付け開始)

対象▼65歳以上の方

内容▼健康長寿のポイントについて▽シルバリーハビリ体操※関節や筋肉を柔らかくし、身体機能を維持向上させることのできる体操です。▽レクリエーション

費用▼無料
問地域包括支援センター(☎287局2516)

5月28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 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▼300円/回(昼食代)
問NPO法人染染茶の間事務局(☎282局2334)※火・金曜日にお問い合わせください。

●5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)	10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	15日(水) 13:00～13:45	平成24年12月 生まれの子
1歳6か月児	16日(木) 13:00～13:45	平成23年10月 生まれの子
3歳児	22日(水) 13:00～13:45	平成22年3月 生まれの子
2歳半歯科	9日(木) 13:00～13:45	平成22年10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	14日(火) 13:00～13:20	平成25年2月 生まれの子

●5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		
10日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談・人権相談 ・行政相談
	13:00～15:00	行政書士による相談 (事前予約)
17日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談・人権相談
24日(金)	10:00～14:00	心配ごと相談・人権相談 ・行政相談
31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 (祝日を除く)	心配ごと電話相談 (☎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	

「介護者支援講演会」を開催
します

働きながら親を介護する方が増えています。発想を転換し、仕事と介護を両立させていくためのポイントをご紹介します。

日時▼6月1日(土) 午後1時30分
から4時まで(午後1時開場)
場所▼総合福祉センター「絆」
定員▼150人
内容▼介護講演:「不安を解消! 親の介護、自分の老後と知っておきたい、仕事と介護の両立の戦略」講師:太田差恵子さん(介護暮らしジャーナリスト)▼介護用品紹介
甲 閏5月24日(金)までに東海村社会福祉協議会(☎282局2804)へ申し込みください。

子育て



「ハッピーランド」を実施します

期日▼5月9日(木)・23日(木)
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
内容▼5月9日:リズムふれあい遊び 23日:散歩(雨天時は室内遊び)
参加費▼無料
その他▼飲み物やタオル、着替えをご持参ください。
閏地域子育て支援センター(百塚保育所内)☎270局5660 ※事前申し込みは不要です。

募集 「カンガルーサークル」会員募集

東日本大震災の影響で実施できなかった「カンガルーサークル」を再開します。親子でできる遊びや育児講座などを計画しますので、ぜひお越しください。
時間▼午前10時～11時15分
場所▼百塚保育所
対象等▼毎週月曜日(5月20日～7月29日):6か月から1歳までの子とその保護者 毎週火曜日(5月21日～7月22日):1歳1か月から1歳6か月までの子とその保護者
定員▼各先着20組
会費▼無料
甲 閏5月8日(水)の午前10時～正午に地域子育て支援センター(百塚保育所内)☎270局5660へお越しの上、申し込みください。

「親子ランド」を実施します

リズム遊びなどを行う「親子ランド」に、ぜひご参加ください。
期間▼5月から平成26年2月まで
時間▼午前9時30分～11時
場所▼サンフラワーこどもの森保育園
対象等▼第3木曜日:生後6か月以上の子とその保護者 第4木曜日:2歳以上の子とその保護者
参加費▼無料
その他▼飲み物、靴を入れる袋をご持参ください。
閏サンフラワーこどもの森保育園(☎287局7111)
※月曜日から金曜日までの午前10時～午後3時に
お問い合わせください。なお、事前申し込みは不要です。



妊婦のための「ハローベビー スクール」を開催します

妊娠・出産・育児について学び、不安や悩みを相談しませんか。
日程等▼

日時	内容
5月13日(月) 9:30~13:00 ※エプロン・三角巾をご持参ください。	助産師と話を、 栄養と調 養実習
5月17日(金) 13:30~16:00	出産と産後の生活 について、歯の健 康について、チャ イルドシートについて
5月18日(土) 9:20~12:00 ※エプロンをご持参 ください。	沐浴練習、パパの 妊婦体験

場所▼保健センター

参加費▼無料

その他▼母子健康手帳・母子健康

手帳副読本をご持参ください。▽

予約制保育サービス(無料)があり
ます(5月18日を除く)。

申・問 5月13日に参加希望(保育

サービス希望も含む)の方は5月

7日(火)まで

に、5月17日の

保育サービスを

希望する方は、

5月10日(金)までに保健センター

(☎282局2797)へ申し込みくだ

さい。



募集

「ボランサークル」会員募集

チューリップ保育園の園児と一緒に、砂遊びや芝すべりなどで体を動かしながら楽しく遊びませんか。

期間▼6月から平成26年2月まで

※日程等を変更する場合があります。

時間▼午前9時30分~11時

場所▼チューリップ保育園

対象等▼1歳児サークル(第1・3水

曜日)：平成23年4月~平成24年

3月生まれの子とその親(18組)

2・3歳児サークル(第2・4水曜

日)：平成21年4月~平成23年3

月生まれの子とその親(20組)

会費▼無料

その他▼毎週金曜日の午前9時30分

から10時30分まで、就学前の子を

対象に「リズム遊び」を行っていま

す(事前申し込み不要)。

申・問 1歳児サークルは5月14日

(火)、2・3歳児サークルは5月

16日(木)の午前9時30分から11時

30分までに、電話で、チューリッ

プ保育園(☎282局3158)へ申し

込みください。

「母と子のサロン(前期)」を開催 します

育児についての情報交換や、友達づくりをしませんか。ボランティアスタッフと共に、手遊びや絵本の読

み聞かせ、リトミックで楽しく遊びましょう。

期間▼5月31日(金)、6月7日(金)、15

日(土)、21日(金)、28日(金)

時間▼午前10時~11時30分

場所▼中央公民館ほか

対象▼村内在住の0歳児(平成24年

7月1日から12月31日までに生ま

れた第1子)とその母親

定員▼16組※応募者多数の場合は

抽選となります。

参加費▼無料

申・問 はがきに▽「母と子のサロン

参加希望」▽住所▽母親と子ども

の氏名(フリガナ)▽電話番号▽

子どもの生年月日・

性別——を記入の

上、5月8日(水)

(必着)までに、青少年育成東海村

民会議事事務局(青少年センター内

〒319-1115 船場768

☎282局7049)へ申し込みくだ

さい。※はがきは1人1枚のみ有

効です。



教育



募集 東海村奨学金制度(修学資金) 奨学生募集

対象▼①村内に1年以上住所を有する方の子(養子を含む)②学校教育法

で規定する高等学校・高等専門学校・専修学校・大学に在学③学業成績が優秀で向学心が旺盛④経済的な理由によって修学困難——を満たす方
貸与期間▼4月から在学する学校の正規の修業期間(第1学年以外に在籍する方は残修業期間)
修学資金の額等▼

学校の種別	貸与月額	定員
高等学校	国公立	5人程度*1
	私立	
高等専門学校	第1~3学年	20人程度*2
	第4学年以上	
専修学校	高等課程	40,000円
	専門課程	
大学	40,000円	

返還期限▼卒業1年後

から10年以内に全額

を返還(無利息)

申・問 学校教育課(役場行政棟4階)

備え付けの願書に必要事項を記入

の上、5月31日(金)まで(土・日・曜日、

祝日を除く)の午前8時30分~午後

5時15分に、学校教育課企画総務

担当(内線1411)へ申し込みくだ

さい。※願書は村公式ホームページ

からダウンロードできます。



教養・スポーツ



「週末よしもと東海村お笑い祭り」を開催します

期日▼7月6日(土)
時間▼午後6時30分開演(午後6時開場)

場所▼東海文化センター
出演者▼森三中、ピース、もう中学生、千鳥、プラスマイナス、オスペンギン ※出演者が変更となる場合があります。

入場料▼3500円/人(全席指定)
※4歳以下の方は座席を使用しない場合のみ無料です。

申・固5月11日(土)の午前9時から東海文化センター(☎282局8511)窓口で入場券を販売します。残券があつた場合のみ、同日午後1時から電話予約を受け付けます。※チケットぴあ等でも販売します。詳細はお問い合わせください。

「榛名富士ハイキング」開催

期日▼5月18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▼榛名富士(群馬県高崎市)
対象▼村内在住・在勤(同居家族を含む)またはSCスマイルTOKA I会員で18歳以上の方
定員▼先着40人
内容▼榛名湖温泉ゆうすげ元湯側から榛名富士へ登り、山頂から上信越の山々を眺めた後、榛名湖畔歩道を歩くコースです(所要時間約3時間)。
参加費▼一般:5500円/人
員:3500円/人
申5月12日(日)まで(4月30日(火)、5月7日(火)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。
固SCスマイルTOKA I事務局(総合体育館内 ☎283局1001)

グラランドピアノを弾いてみませんか?

東海文化センターのステージに設置してあるグラランドピアノ(ヤマハCF III・S)を個人練習用に開放します。ぜひ、ご利用ください。
利用可能日▼5月8日(水)・15日(水)・26日(日)、6月5日(水)・15日(土)・26日(水)、7月3日(水)・15日(月)・祝・24日(水)
時間▼水曜日:午後1時〜8時 土・日曜日:午前9時〜午後5時(正午〜午後1時を除く)
対象▼村内在住・在勤・在学の方
利用料▼3000円/回 ※▽1回1時間、期間中(5〜7月)2回まで

利用可能です。▽申し込み後の日程変更、利用料の払い戻しはできません。
申・固4月28日(日)の午前9時から、東海文化センター(☎282局8511)窓口で受け付けます。なお、空きがある場合のみ、同日午後1時から電話予約を受け付けます。



村ジャズダンス連盟による無料1日体験レッスン

チアダンスやジャズダンスの基本ステップを楽しく踊ってみませんか。
日時▼5月19日(日) 午後1時〜3時
場所▼真崎コミュニティセンター
対象▼小学1年生以上の方
その他▼室内用運動靴、タオル、飲み物を持参の上、動きやすい服装で参加してください。
固田所栄子さん(東海村ジャズダンス連盟事務局 ☎282局9777) ※事前申し込みは不要です。

チャレンジスクール「弓道の部」を開催します

生涯を通して楽しめる、日本の伝統的なスポーツ「弓道」を体験しませんか。
期間▼6月1日(土)から30日(日)までの土・日曜日(全10回)

その他

青少年育成東海村民会議の「ボランティア募集説明会」

青少年育成東海村民会議でボランティアを募集している4事業(母と子のサロン)「ちびっこ集まれ!」「ふるさと少年教室」「自然体験学習の旅」の説明会を開催します。事業説明やDVDによる活動紹介のほか情報交換(希望者のみ)も行います。お気軽にお越しください。※入退場は自由です。
日時▼5月11日(土) 午後2時〜3時
場所▼中央公民館
対象▼村内在住・在勤で18歳以上の子ども好きの方
費用▼無料
固青少年育成東海村民会議事務局(青少年センター内 ☎282局7049)

時間▼午後4時15分〜6時15分
場所▼総合体育館
対象▼村内在住・在勤(同居家族を含む)・在学中で中学生以上の方
定員▼一般:先着10人 中高生:先着20人(最少催行人数合計15人)
参加費▼2000円/人
申・固5月8日(水)から25日(土)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。

5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	10日・24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	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	2日・16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	2日・9日 16日・23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	2日・16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	9日・23日	南台、川根	7日・21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)	3日・10日 17日・24日	豊白	14日・28日	舟石川1、船場	9日・23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。		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。			舟石川2、舟石川中丸		
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			(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		

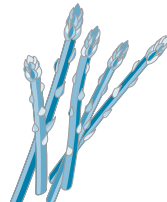
げんきアップ 通信 131

瘦れを解消してくれる「食事法」

新年度を迎えて1か月がたとうとしていきます。進学や就職、転勤などで生活環境が変わり、疲れもたまっていくところではないでしょうか。今月は、そんな疲れを解消してくれる「食事法」を紹介します。

旬の食材を味わう

日本には四季があり、季節ごとにおいしい旬の食材があります。旬には、その食材が最もおいしく感じられるだけでなく、栄養価も高く、安価に入手できるなど、多くのメリットがあります。また、献立に旬の食材を一品加えるだけで、季節を感じる食卓になります。



昔から「春には苦味を盛り」といわれるように、春の旬の食材には菜の花、タケノコ、山菜類など、あくが強く独特の苦味を感じるものが多いです。この苦味成分には、細胞の新陳代謝を活発にして、冬の間体に蓄積した余

「まごはやさしい」とは?

「まごはやさしい」は、食品研究家で医学博士の吉村裕之さんが提唱されている、バランスの良い食事の覚え方です。

「まごはやさしい」の食材

- ま…豆類(豆腐、納豆、みそ等)
- ご…ゴマ・ナッツ類
- は…ワカメなど、海藻類
- や…野菜類
- さ…魚類
- し…シイタケなど、キノコ類
- い…いも類(ジャガイモ、サツマイモ、里芋、山芋等)

日本の風土や、日本人古来の体に適した食べ物を選び、食事をするとという考え方が由来で、昔からなじみのある食材ばかりです。

バランスの良い献立

「まごはやさしい」の食材を選ぶことで、体に必要な栄養をバランス良く、体に負担を掛けずに摂取することができます。また、日

本の伝統的な一汁三菜(主食+汁物+主菜1品+副菜2品)を基本に考えると、バランスの取れた食事となります。このような献立を普段の食生活に取り入れることで、生活習慣病予防、コレステロールダウン、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にするなどの効果があります。毎日の食事の献立を決める際の目安にはいかがですか。

【5月の献立例】

- ・グリーンピースごはん
- ・カツオの竜田揚げ
- ・ゴボウサラダ
- ・ジャガイモとワカメのみそ汁

最近さまざまな食材が一年中店頭で陳列され、食材や食事から季節感が失われて、旬の食材を知らない人も増えていきます。子どもと季節の食材について話したり、一緒に買い物をして料理の手伝いをさせたり、果物狩りに出かけるような機会を設けることは、子どもの食育にもつながります。小さいころから旬の食材について伝えていけるといいですね。

問い合わせ

保健センター(☎282局2797)

「存じですか？」

「植えてはいけないケシ」

ケシの仲間(ケシ属植物)は、色鮮やかで美しく、大きな花を咲かせるものが多いことから、ガーデニングや切り花用の植物として人気があります。しかし、一部のケシは麻薬の原料となる成分を含んでいるため、法律(あへん法等)によって栽培や所持等が禁止されています。

このように「植えてはいけないケシ」を、知らずに自宅で観賞用として栽培したり、庭や畑などで自然発生していたりする例が、開花時期の4～6月にかけて、村内でも確認されています。



村内で自然発生したアツミゲシ

■「植えてはいけないケシ」の種類

- ①ケシ(ソムニフェルム種)
- ②アツミゲシ(セティゲルム種)
- ③ハカマオニゲシ(ブラクテアツム種)

これらの「植えてはいけないケシ」の疑いがある植物を発見した場合は、ひたしな保健所(☎65局5645)または保健センターまでご相談ください。なお、所有する土地で自生した場合は、なるべく早く抜いて可燃ごみとして処理してください。

■問い合わせ 保健センター(☎22局2797)



ふるさと歴訪
自然を探して

珍鼠(ちんき)カヤネズミと遭遇!

茨城県環境アドバイザー

廣瀬 誠

久慈川の河川敷に展開する、草原の岸辺に茂る大型のヨシ群落と、土境を彩るセイタカアワダチソウ群落とは、草本の社会では抜群の緑の生産者で、その緑を食う動物は無数にいます。

1年前の4月25日、曇天。竹瓦橋のたもとでかすみの空を舞うオオタカに見とれながら、ふと足元に何者かがいるのではないかと、との啓示。

近くのヨシ群落に踏み込み、枯れ茎をまたぎ、若葉に顔をなでられて水際に出た途端、丈一メートルほどのヨシが揺れて何者かが落ちたので、両手でその小さな黒い塊を受け止めて「あつ、ネズミ」と小さく叫び、手のひらの鋭い痛みを耐えました。ネズミは鋭利な歯の持ち主で、動物学ではげっ歯類に属し、かむのは本能。左手の小指に血がにじみ出ています。一瞬の出来事にうれしさ半分、痛い、痛い。体は黒褐色の毛皮に包まれ、柔らかく温かい。小さな口を開け、1ミリメートルあるかないかの歯並びを見せて威嚇。鳴き声はありません。



耳のふたを閉じ、もがきながら、かじげた顔には黒い瞳が鈍く光り、救いを求めるかのような表情。手足の指は硬く、爪の先はとげです。定規を当てて、体長62ミリメートル、尾長71ミリメートル、体重9グラムの数値を記録し、写真を撮影した後、エノコログサの根株に放してやりました。

成獣なので、どこかのヨシカスキの葉先や茎に、細長い葉を、手足と口や歯を巧みに動かして編み上げた、径5～8センチメートルほどの球形で緑色の巣が紛れてはいないかと、1時間ほど川の流れに沿って草原を歩きましたが、見つかりません。まだ繁殖期の巣作りには早いのでしょうか。国内最小のネズミにしては、行動範囲が巢を中心半径約50メートルはあることを那珂川左岸で調査済みなので、まだまだ巢の有無の結論は出ません。

手の中のネズミは、カヤと総称されるイネ科植物の葉や茎ばかりか芋類も好物で、イナゴ・バッタの幼虫も捕食する原野大好きなネズミ科カヤネズミの雄。タカの餌、希少動物の一つ。

〈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。