

# Tokai

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

August [No.257]

# 8・25

Bi-monthly Magazine  
for The People of Tokai

2013年 [平成 25 年]



## 第35回東海まつり



# 茨城県知事選挙 東海村長選挙 の投票日は…



9月8日  
(日)

投票日当日 午前7時～午後6時

期日前投票 午前8時30分～午後8時

## 告示日(立候補届出受付日)

- 茨城県知事選挙…告示済み
- 東海村長選挙…9月3日(火)

## 投票できる方

満20歳以上(平成5年9月9日までに生まれた方)で、平成25年6月2日※までに▼住民票が作成された▼転入の届け出をした―のいずれかに該当し、引き続き3か月以上、東海村の住民基本台帳に記載されている方。

ただし、右の要件に該当する方であっても、投票を行う時点で茨城県外(茨城県知事選挙の場合)、東海村外(東海村長選挙の場合)に転出している方は投票できません。

※平成25年5月22日から平成25年6月2日までに転入した方は、9月2日(月)に選挙人名簿に登録されるため、茨城県知事選挙の期日前投票ができるのは9月2日以降となります。

## 投票所入場整理券

投票の際は、世帯ごとに郵送された「投票所入場整理券」を(自分の氏名が書かれた券を切り離して)お持ちください。なお、何らかの事情で「投票所入場整理券」が届かなかつたり、紛失したりした場合でも、選挙人本人であることが確認できれば投票することができますので、投票所の受付係員に申し出てください。

## 投票所・投票時間

投票日当日(9月8日(日))は、「投票所入場整理券」に記載された投票所で投票してください(下表参照)。なお、投票時間については、期

日前投票の普及や他市町村の状況を踏まえて、午前7時から午後6時までとしましたのでご注意ください。

投票所名	投票場所
第1投票区投票所	真崎コミュニティセンター
第2投票区投票所	村松コミュニティセンター
第3投票区投票所	中丸コミュニティセンター
第4投票区投票所	舟石川保育所
第5投票区投票所	外宿2区自治会集会所
第6投票区投票所	石神コミュニティセンター
第7投票区投票所	亀下区自治会集会所
第8投票区投票所	白方コミュニティセンター
第9投票区投票所	村松幼稚園
第10投票区投票所	東海村合同庁舎2号館
第11投票区投票所	東海村中央公民館
第12投票区投票所	舟石川コミュニティセンター
第13投票区投票所	南台区自治会集会所
第14投票区投票所	営農生活改善センター

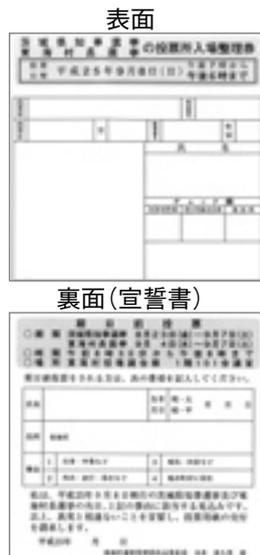
## 期日前投票制度

「期日前投票制度」は、仕事や旅行等の理由で投票日当日に投票することができない場合でも、簡単な手続きで投票日の前に投票することができる制度です(印鑑は不要)。

## 【期日前投票をするとき】

- ①「投票所入場整理券」を(自分の氏名が書かれた券を切り離して)お持ちください。
- ②「投票所入場整理券」の裏面が「宣誓書」になっていますので、あらかじめ必要事項を記入してください。

9月4日(水)以降であれば、茨城県知事選挙と東海村長選挙の期日前投票を一度に行うことができます!



【期日前投票期間】

●茨城県知事選挙：9月7日(土)まで

●東海村長選挙：9月4日(水)～7日(土)

【期日前投票時間】

午前8時30分～午後8時

【期日前投票場所】

101会議室(役場議会棟1階)

郵便等による不在者投票制度

選挙権を有し▼身体障害者手帳または戦傷病者手帳を持っている▼下表の○印に該当する障がいがある、または介護保険被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」——を満たす方※は、自宅等から郵送で投票できる「郵便等による不在者投票制度」を利用することができます。

【この制度を利用するとき】

①「郵便等投票証明書」の申請手続き

「郵便等投票証明書交付申請書」に本人が必要事項を記入の上▼身体障害者手帳▼戦傷病者手帳▼介護保険被保険者証——のいずれかをお持ちの上、お早めに村選挙管理委員会へ申請してください。後日、「郵便等投票証明書」を郵送します。

②投票用紙等の請求

村選挙管理委員会から証明書をお持ちの方へ「投票用紙請求書」を郵送します。必要事項を記入の上、「郵便等投票証明書」を添えて、9月4日(水)までに、村選挙管理委員会へ請求してください。

	障がい等の記載内容	障がいの程度		
		1級	2級	3級
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能の障がい	○	○	△
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障がい	○	—	○
	免疫・肝臓の障がい	○	○	○
戦傷病者手帳	両下肢・体幹の障がい	○	○	△
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓の障がい	○	○	○
	特別項症	○	○	○
介護保険の被保険者証	要介護状態区分			
	「要介護5」			

※この他、両下肢等の障がいの程度がこれらの障がいの程度に該当することを都道府県知事等が書面により証明した方も対象となります。また、対象者のうち▼身体障害者手帳で上肢または視覚の障がいの程度が1級▼戦傷病者手帳で上肢または視覚の障がいの程度が特別項症、第1項症、第2項症▼上肢または視覚の障がいにつき、都道府県知事等がこれらの障がいの程度に該当すると証明した——のいずれかに該当する方は、あらかじめ「代

理記載人(選挙権を有する方)を届け出ることで、代筆により投票することもできます。

【投票期間】

●茨城県知事選挙：9月7日(土)まで

●東海村長選挙：9月4日(水)～7日(土)

【選挙公報も併せてご覧ください】

茨城県知事選挙・東海村長選挙について、候補者の氏名、経歴、政見等を記載した「選挙公報」を、告示日から数日中に新聞折り込みで配布するほか、役場や各コミュニティセンターなどの村内公共施設にも備え付けますのでご覧ください。また、同時期に村公式ホームページにも掲載します。

問い合わせ

東海村選挙管理委員会(総務課内) ☎282局 1711内線1313



贈らない・求めない・受け取らない! 「3ない運動」で明るい選挙の推進を

政治家(立候補者、立候補予定者、現に公職にある方)が選挙区内の人にお金や物を贈ることは、選挙の有無にかかわらず、法律で禁止されています。また、有権者が寄附を求めることも禁止されています。違反した場合、政治家ばかりでなく有権者も処罰の対象となります。寄附禁止のルールを守って明るい選挙を実現しましょう。

【罰則をもって禁止される寄附の一例】

お歳暮やお年賀、入学祝いや卒業祝い、病気の見舞い、結婚式の祝儀や葬儀の香典(候補者等本人が出席してその場で行う場合を除く)、落成式や開店祝いの花輪、自治会行事等への寸志や飲食物の差し入れ、地域のお祭りや運動会等への差し入れ

“待機児童”の解消に向けて



増築された百塚保育所の建物

# 百塚保育所の定員を100人から130人へ拡大します！

## 村内の保育所(園)の現状

近年の核家族化や共働き家庭の増加等を背景として、日中に子どもの保育を必要としているにもかかわらず、保育所への入所を待つ状態に置かれている、いわゆる“待機児童”の問題は、特に都市部において顕著となり、早期の対応が求められています。この状況は村内でも一昨年の秋ごろから認められ始め、今年4月には33人が入所待ちとなるなど、常態化する傾向が見られるようになってきました。

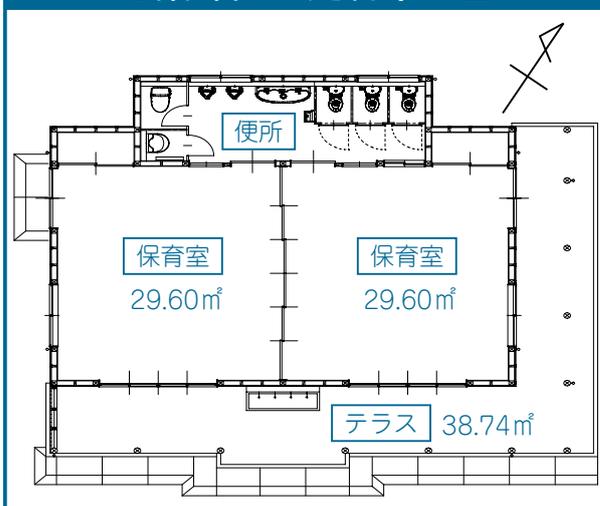
これに対して、村内の認可保育所(園)の児童数は、8月1日現在で公立(百塚保育所、村松保育所、舟石川保育所)266人、私立(チュールップ保育園、みぎわ保育園、おおぞら保育園、サンフラワーこどもの森保育園)462人の、計728人となり、各保育所の定員の合計数610人を大きく上回って保育を実施している状況となっています。

## 百塚保育所の増築

村としては、このような待機児童に関する実態と、村内の保育所で100人を上回る定員超過の状況を受け、その解消に向けた対策の一つとして、昨年からは百塚保育所の建物を増築する検討に入り、保育サービスの量的拡充を図ることをしました。

今回の増築は、百塚保育所の屋外遊技場の一部を利用して行われ、これまでの建物の北西側に隣接する形で、木造・平屋建て、建築面積

## 増築部分の建物平面図



## 9月からは定員が130人に

この増築に伴い、9月からは百塚保育所の定員を130人に拡大するとともに、増築した保育室と既存の建物(保育室)の相互活用を図ることなどで、入所待ちが多く見られる2歳から4歳までの子どもを受け入れ枠を増やしていくこととします。

111.6平方メートルの建物が建築されました。新しく増築された部分は、2つの保育室と便所、テラスによって構成されています(左図参照)。

●問い合わせ 社会福祉課(☎282局1711) 幼保連携推進担当…内線1000 子ども家庭担当…内線1184)

## リンダ・マイラムさん(前アイダホフォールズ市長)に「東海村国際親善名誉村民」の称号が授与されました



7月26日、東海村の国際親善姉妹都市である米国アイダホフォールズ市の前市長リンダ・マイラム(Linda Milam)さん(71)に対して、本村で初となる「東海村国際親善名誉村民」の称号が授与されました。

「東海村国際親善名誉村民」制度は、本村との国際親善に特に貢献された外国人に対し、友情と敬愛の念を表すとともに、村民の国際親善の増進に寄与することを目的として、今年の3月に制度化されたものです。今回この称号を授与

されたマイラムさんは、1980年代から東海村との姉妹都市交流活動に参加、1991～1993年にはアイダホフォールズ市議会議員として、1993～2006年にはアイダホフォールズ市長として姉妹都市活動に取り組むなど、20年以上の長期間にわたって、積極的に東海村との友好親善に尽力されました。

「東海村国際親善名誉村民」の授与式はアイダホフォールズ市庁舎において、同市の現市長ジャレッド・ファーマンさんをはじめ約100人が出席する中で、盛大に開催されました。村上村長から名誉村民証書、記念章、記念品が授与されると、マイラムさんは感激の涙で言葉を詰まらせながら、「大変光栄なことで、心から感謝しています。東海村との姉妹都市交流活動には当初から携わり、たくさんの皆さんと交流できることを、心から楽しんできました。これからもこの交流が継続し、さらに発展することを期待しています」と語りました。

■問い合わせ まちづくり国際化推進課(☎282-1711 内線1342)

知的障害者相談員	身体障害者相談員	
大串 稔さん	宇野 正記さん	岸 三男さん
☎287-7172	☎282-1960	☎282-0052
息子は知的・身体 の重複障がい者で、 私は障がい者の就労 を支援する事業所で 多くの障がい者やご 家族と関わっていま す。共通する悩みや 課題を一緒に解決し ましょう。	私は身体障害者の 会の会員です。障が いで心配事のある方 やお悩みのある方、 一人で悩まないで、 お気軽にご相談くだ さい。	障がい者が日常生 活を安心して送れる ように支援します。 困り事や心配事に関 する相談、各種支援 やサービスなどにつ いて、お気軽にご相 談ください。

村には、障がいのある方とその家族のための相談窓口として、身体障害者相談員2人、知的障害者相談員1人がいます。障がいに関する悩みなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

## 村の身体障害者相談員と知的障害者相談員をご紹介します

●**身体障害者相談員**：身体障がい者が、必要とする福祉サービスを受けることができるように、関係機関とのパイプ役を担っています。また、身体障がい者の社会参加に関する地域活動や、地域住民の理解を深める啓発活動などを業務としています。身体障がいの種類は多様で、それぞれに応じた福祉サービスがあるため、幅広い知識が必要とされます。

●**知的障害者相談員**：知的障がい者の生活全般に関する相談に応じるほか、家庭で生活する上で必要な、知的障がい者の療育などに関わるさまざまな問題に向き合い、適切な解決策を提示します。その他、福祉施設の入所や就学、さらに就職に関しても関係機関と連携しながら対応します。公的機関では即応できない問題の窓口としても、大きな役割を果たしています。

●**問い合わせ**  
介護福祉課障がい支援担当(なごみ・総合支援センター)内 ☎287局 2525)

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域の力～

## 第63回「社会を明るくする運動」

誰もが安全に、安心して暮らしていける社会が私たちの願い——。  
「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせながら、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする、全国的な運動です。

「ご存じですか？」

「社会を明るくする運動」

皆さんは「社会を明るくする運動」と聞いたときに、どのようなことをする運動だと思いますか。街路灯や防犯灯をたくさんつければ、町は明るくなるかもしれません。でも、草の下で夜を待つスズムシは、いつ鳴けばいいか戸惑ってしまいかもしれませんし、夜明けを待っているアサガオは、いつ咲けばいいのかわからなくなってしまうかもしれませんね。

「社会を明るくする」ということは、皆さんの心を明るくすることかもしれません。社会に生きる全ての人が、犯罪や非行を犯してしまつた人たちの後悔や反省の気持ちを受け止めながら、犯罪や非行の起こらない社会を目指して活動する。そのような活動を「社会を明るくする運動」と表現しているのです。

つまづいても  
やり直せる社会へ

地域社会の中で罪を犯した人も、非行行動のある少年も、やがて更正して社会に復帰するときに

きます。そのとき、罪を償い更正を果たす場所もまた、地域社会の中なのです。しかし、立ち直つて更生する意思があつても、社会の中に居場所がなければ、再び犯罪を重ねてしまうという悪循環から抜け出すことができなくなつてしまいかもしれません。

犯罪や非行のない、安全で安心な社会を築くためには、立ち直ろうとする人たちの意欲を認めながら、地域社会の中に再び受け入れ、見守り、支えていくことがとても大切です。罪を犯した人が立ち直り、再び罪を犯すことがなければ、私たちの社会から犯罪や非行を減らすことにつながり、暮らしやすい、明るい社会を実現することにつながります。

「社会を明るくする運動」は、地域社会の中に根差しながら、犯罪や非行をなくすための活動について広く地域の皆さんに理解してもらうために、積極的に運動を展開していこうとするものです。そして、立ち直り、やり直そうとする人のためには、住居や就職のサポートするなど、社会生活の基盤をつくりながら、見守る活動をしています。

運動のきっかけとなった  
出来事があります

昭和24年7月、犯罪者の更生や保護観察の運用など、再犯予防の手続きなどについて定めた「犯罪者予防更正法」が定められました。

まだ終戦後の混乱に満ちていた時代、この法律の趣旨に共鳴・賛同した東京・銀座の心ある人たちが、家族や住む家もなく街に溢れていた子どもたちのために、自発的に「銀座フェア」を開催しました。軽音楽で街を華やかに盛り上げながら、保護少年のためのサマースクールを開設する資金を目的としてバッジを販売、その売り上げを寄附したのです。

このことがきっかけとなって、翌年から全国的に「矯正保護キャンペーン」が実施されるようになりました。これらの運動の中から少しずつ、犯罪の防止や罪を犯した人の立ち直りには、一般市民の理解と協力が重要なのだという認識が社会全体に広がるようになりました。やがて、この運動は「社会を明るくする運動」と名付けられ、国民運動として全国に広がることになりました。



**おかえり。**  
犯罪や非行をした人は、反省と償いを経てやがて社会へ戻ってきます。彼らの立ち直りには、本人の努力はもちろんですが、まわりの人や社会の支えが欠かせません。住まいがあれば、明日を信じられる。仕事があれば、自分を信じられる。まっすぐに受け入れることで、繰り返される過ちを減らすことができる。つまづいても、やり直せる社会へ。「おかえり。」という言葉には、更生保護の原点にある思いが込められています。  
※日本更生保護協会ホームページより

## 犯罪や非行をした人の立ち直りを支援する力に

犯罪を犯した人たちが立ち直り、二度と罪を繰り返すことがなければ、地域はより安全で安心なものになります。そのためには、犯罪や非行をした本人の努力はもちろん、立ち直りを見守り支える地域社会の温かい心も必要となります。このとき、立ち直りに向けた人たちを懸命に支えているのが、地域で活動する「保護司」と「更生保護女性会」の皆さんです。

「保護司」は、犯罪や非行をした人たちの、立ち直りに向けた努力を地域で支えるボランティアです。それぞれの地域に関する事情をよく理解しているという特性を生かしながら、保護監察官と協働で必要な指導や居住先などの環境調整を行うほか、犯罪予防活動にも取り組んでいます。村では現在、10人の保護司が活動しています。「更生保護女性会」は、女性の立場から、地域の犯罪予防活動や更生支援を行うボランティアの団体です。家庭や非行問題について考えるミニ集会のほか、子育て支援の活動など多様な活動を展開して

おり、村では現在、30人を超える会員が活動しています。

いずれの皆さんも、犯罪や非行をした人を見守り、支えていくことが犯罪や非行のない明るい社会につながることを信じて、日々精力的に活動をしています。

## 地域の中でさまざまな活動を続けています

村では現在、「東海保護司の会」、「東海村更生保護女性会」、「東海村人権擁護委員」、「東海村」の4者が共同で「社会を明るくする運動東海村推進委員会」を組織しながら、さまざまな啓発活動を行っています。

7月1日の朝には、JR東海駅で、通勤・通学中の皆さんに声を掛けながら、チラシとポケットティッシュ、さらに更生保護女性会の会員が真心を込めて手作りした「押し花しおり」などを配布する、街頭啓発活動を行いました。



また同日、保護司が村内の両中学校を訪問し、学校での最近の子どもたちの様子などについて懇談

しながら、いじめや非行をテーマにした「社会を明るくする運動作文コンテスト」への協力を依頼するなどしています。

## 犯罪や非行のない明るい社会を実現するために

地域の中に自分を信じてくれる人がいる。困ったときに相談できる相手がいる。自分を必要とする場所がある。自分が果たす役割がある――。これらのことは、罪を犯した人が更生するときに必要な励みとなります。「社会を明るくする運動東海村推進委員会」では、今後も犯罪や非行のない明るい社会づくりを目指していきます。

明るい社会を実現するためには、広く皆さんの理解と協力が必要となります。皆さんも、どうして犯罪や非行が起きてしまうのか、立ち直ろうとする人を受け入れ、支えるためには何が必要か考えてみませんか。そして安心して安全な暮らしを実現するために何ができるのか、身近な人と話してみませんか。

▼問い合わせ 社会福祉課地域福祉推進担当 ☎ 22局1711内線1182



# ず〜むあつぱ 「まちの風景」

好みの色のキャンドルを作る「エコキャン 来場者の手で約2000本のろうそくに  
ドル手作りコーナー」 火をともしました。

## ●小さな光もたくさん集まれば、明るい光に…!

7月27日、役場中庭で「とうかいキャンドルナイト2013」が開催されました。ろうそくにともした明かりで夜を楽しみつつ、省エネを考えるきっかけにしたいという思いからはじまったこの取り組み——廃食用油を利用してろうそくを作る「エコキャンドル手作りコーナー」では、「電気がない生活も考えるようになった。災害時にも使いたいです」と話すなど、東日本大震災で電気がない生活を送ったことをきっかけに少し意識が変わったという来場者も。日が暮れるころには、ボランティアにより並べられた約2000本のろうそくや、参加者がアルミ缶や竹筒を使って作ったキャンドルアートが中庭をあたたかく照らし、いつもとは違う“夜の光”を楽しむひとときとなりました。



## ●地元食材の良さを伝えたい…トウモロコシ収穫体験

夏休みが始まったばかりの7月20日、村内の畑で「親子ともろこし収穫体験」が行われました。これは、食の大切さや地元の食材の良さを知ってもらおうと、ひたちなか農業協同組合が主催したもので、小学生やその保護者24組(85人)が参加。子どもたちは、自分の背丈以上に育ったトウモロコシの茎や葉をかきわけながら、大きく実ったトウモロコシを力いっぱいもぎ取っていました。「思ったよりもポキッと取れておもしろかった。いっぱい取れたよ!」と笑顔を見せた子どもたち——収穫後はゆでたトウモロコシが振る舞われ、「甘い」「おいしい」と“新鮮な地元の味”を楽しんでいました。

## ●「キッズサロン」で外国の文化に触れる

7月23日、東海村姉妹都市交流会館で、日本原子力研究開発機構で活躍する3人の外国人研究者を講師に迎えた「キッズサロン」が開催され、参加した小学4～6年生57人は、それぞれの国の文化や子どもたちの生活などについて話を聞きました。ブラジルの首都ブラジリアは、街全体が飛行機の形をしていること、バングラデシュでは家族のために働いて学校に行けない子どもがいること、インドネシアの学校は早朝に始まり昼に終わるので給食がないことなどを聞いた参加者は日本との違いに興味を持った様子で、各国の学校の様子や食べ物など、さまざまな質問をしていました。



# いんぽお めーしょん

役場の  
電話番号 ☎ 282-1711(代表)

## ●9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
1日(日)	尾形クリニック	282-4781
8日(日)	村立東海病院	282-2188
15日(日)	東海クリニック	283-2301
16日(月)	石井整形外科クリニック	270-5141
22日(日)	茨城東病院	282-1151
23日(月)	武藤小児クリニック	282-7722
29日(日)	村立東海病院	282-2188

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 ▼毎日…午後6時  
30分～11時30分 ▼日曜日・祝日・年末年始  
(12月29日～1月3日)…午前9時～午後5時  
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)

## ●9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
5日(木)	総合福祉センター「絆」
12日(木)	総合福祉センター「絆」
19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。

## ●9月の住まいに関する相談●

場 所 都市政策課(役場行政棟2階)  
問合せ 都市政策課(内線1247、1248)

相談日	時間	相談内容
19日(木)	10:00～16:00	新築、増築、改築、耐震診断、リフォーム等

## ●7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	19	0	23
累計 (1月から)	110	0	141
前年比	±0	±0	-6

## ●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



### 「放射線に関する相談コーナー」

専門家が相談に応じます！  
食品に含まれる放射性物質や、放射線の人体への影響など、身近な疑問や不安をご相談ください。  
9月の日程等▼

期日	場 所
11日(水)	村松コミュニティセンター
18日(水)	白方コミュニティセンター
25日(水)	中丸コミュニティセンター

時間▼午前10時30分～午後1時30分  
費用▼無料  
岡原子力安全対策課(内線15118)  
※事前申し込みは不要です。

### 東海村産米の 放射性物質検査を実施します

県では、平成25年産米の安全性を確認するため、国や市町村、JA、生産者団体等と連携し、出荷前の米の放射性物質検査を実施します。  
検査時期▼9月上旬から中旬ごろ  
対象▼村内の水田陸田のうち1か所  
検査内容▼出荷前の乾燥・調製した玄米の放射性物質濃度を測定します。  
検査結果▼村公式ホームページ、県のホームページ(<http://www.pref.ibaraki.jp>)等で公表します。

その他▼米生産農家の方は、検査結果が国の定めた食品中の放射性セシウム基準値(100Bq/Kg)以下であることが確認できるまで、出荷販売・譲渡をしないでください。  
荷販売・譲渡をしないでください。  
茨城県県央農林事務所(☎221局)

### 浄化槽の定期検査は 法律で義務付けられています

浄化槽は、微生物等の働きを利用して生活排水をきれいにする装置です。浄化槽の機能を十分に発揮させるため、定期的な維持管理と法定検査(定期検査)を行います。

#### 定期的な維持管理

保守点検▼浄化槽内の機器、送風機やタイマー等の点検調査や消毒剤の定期的な補充を行います。※家庭用浄化槽(10人槽以下)の場合、年3～4回行う必要があります。県に登録している保守点検業者に委託してください。

清掃▼浄化槽内にたまった汚泥等を抜

#### 法定検査(定期検査)

浄化槽の保守点検・清掃がきちんと行われ、きれいな水が放流されているかを検査します。※最初の検査は、浄化槽を使い始めてから3～8か月以内に、その後は毎年1回受ける必要があります。県指定検査機関である公益社団法人茨城県水質保全協会(☎291局4004)へ申し込みください。

#### 定期的な維持点検と法定検査を一括して契約できるシステムがあります

現在契約している保守点検業者や清掃業者または公益社団法人茨城県水質保全協会へ申し込みください。

東海村下水道課(内線1221)、茨城県環境対策課(☎301局2966)

**9月11日(水)に防災行政無線から試験放送が流れます**

総務省消防庁では、「全国瞬時警報システム(J・ALER T)」の全国一斉情報伝達訓練を実施します。これに伴い、村の防災行政無線(屋外放送塔、戸別受信機)から一斉に試験放送が流れます。緊急時に村民の皆さんへ確実に情報を伝達するための試験放送ですので、ご協力をお願いします。

**期日**▼9月11日(水)  
**時間**▼午前11時ごろ  
午前11時30分ごろの2回(いずれも1分程度)



**放送内容**▼①「これは試験放送です」(3回繰り返し) ②「こちらは東海村役場です」 ③チャイム音  
**その他**▼「全国瞬時警報システム」

**●9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)	
<b>●健康相談</b>	<b>期日・受付時間</b>	
母子健康相談 (乳幼児身体測定、育児相談)	13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。	
<b>●乳幼児健診</b>	<b>期日・受付時間</b>	<b>対象児</b>
乳児	11日(水) 13:00～13:45	平成25年4月 生まれの子
1歳6か月児	12日(木) 13:00～13:45	平成24年2月 生まれの子
3歳児	18日(水) 13:00～13:45	平成22年7月 生まれの子
2歳半歯科	19日(木) 13:00～13:45	平成23年2月 生まれの子
<b>●乳幼児教室</b>	<b>期日・受付時間</b>	<b>対象児</b>
赤ちゃん教室	10日(火) 13:00～13:20	平成25年6月 生まれの子

**●9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)	
<b>相談日</b>	<b>時間</b>	<b>相談種別</b>
6日(金)	10:00～12:00 10:00～14:00	弁護士による相談 (当日受け付け) 心配ごと相談・人権相談
13日(金)	10:00～14:00 13:00～15:00	心配ごと相談・人権相談 行政相談 行政書士による相談 (事前予約)
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
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)	
<b>●二一ト相談(☎287-0862)</b>	<b>期 日</b>	毎週火・金曜日(祝日を除く)
	<b>時 間</b>	午前9時～正午、午後1時～5時
<b>●女性生活相談(☎287-0863)</b>	<b>期 日</b>	毎週月・水・木曜日(祝日を除く)
	<b>時 間</b>	午前9時～正午、午後1時～4時
<b>●消費生活相談(☎287-0858)</b>	<b>期 日</b>	毎週月～金曜日(祝日を除く)
	<b>時 間</b>	午前9時～正午、午後1時～4時

「ALER T」は、津波情報、緊急地震速報等の緊急的な対処が必要となる情報を、国が人工衛星を使用し、市町村の防災行政無線等を自動的に起動させて伝達するシステムです。  
消防防災課防災防犯・交通安全担当(内線1522)

**平成25年度「消防設備士講習会」**

**期日等**▼▼消火設備(1・2・3類) : 10月10日(木)、11月14日(木)  
▼警報設備(4・7類) : 10月17日(木)、11月21日(木) ▼避難設備・消火器(5・6類) : 10月24日(木)、11月29日(金)  
**場所**▼茨城県建設技術研修センター(水戸市青柳町4193)

**9月10日は「下水道の日」**

**異物を流さないでください**  
下水道に接続している家庭や事業所から出る汚水は、下水道管(汚水管)を通じて下水処理場まで流れています。下水道には何でも流せるわけではありません。下水道管の詰まりや破損の原因となる異物は、絶対に流さないでください。  
流さないでください!▼▼水に溶けない紙(ティッシュペーパー、紙

おむつ、生理用品等)▼家庭ごみ(ゴム、ビニール、プラスチック容器)▼布類(タオル、下着等)▼油脂類(食用油、機械油等)▼生ごみ(野菜の切りくず、残飯等)▼揮発物(アルコール、ガソリン、灯油等)▼その他のごみ、土砂等  
**排水設備をお手入れしましょう**  
宅地内の排水設備は定期的な点検、清掃、修理を行います。また、飲食店や厨房施設でグリーストラップ(排水に含まれる油脂や生ごみなどを取り除く装置)を設置している場合は、内部を定期的に清掃し、中にたまった油脂や残飯等は、取り除き、廃棄物として処理してください。



**下水道課管理業務担当(内線1221)**

# 健康・医療



## 「みんなですこやかウォーキング」

期日▼9月4日(水)(雨天中止)  
 時間▼午前9時30分から(午前9時受け付け開始)※通常より30分早く開始します。

集合場所▼ふれあいの森公園(村立図書館西側)

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)ふれあいの森から文教の小径コース)



参加費▼無料  
 その他▼飲み物やタオルをお持ちください。  
 保健センター(☎282局2797)

## 「ココロとカラダをリフレッシュ!」 「ステップエクササイズ」

期日▼10月1日・8日・15日・29日(全て火曜日・全4回)  
 時間▼午後2時〜3時  
 場所▼総合福祉センター「絆」  
 対象等▼村内在住で20歳以上40歳未満の方(25人程度)※応募者多数の場合は抽選となります。

内容▼ステップ台を使った有酸素運動  
 講師▼綿引晴子さん(エアロビクスインストラクター)  
 参加費▼無料

その他▼予約制保育サービス(無料)があります(定員10人)。※応募者多数の場合は抽選となります。

申込・回がぎに「ステップエクササイズ参加希望」と①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④電話番号⑤経験の有無⑥保育希望の有無(希望する場合は、子どもの名前(ふりがな)と年齢)を明記の上、9月6日(金)(消印有効)までに、保健センター(〒319-1112 村松2005 ☎282局2797)へ申し込みください。

## 「脳を刺激して筋力アップ!」 「脳脊髄健康体操教室」

脳を刺激し、活性化させながら筋力アップを図ります。  
 期日▼10月8日から平成26年3月18日までの火曜日(月3回全18回)



時間等▼Aクラス：午前9時30分〜10時30分 Bクラス：午前11時〜正午

場所▼総合福祉センター「絆」  
 対象等▼村内在住でおおむね65歳以上の方(各40人)※初めて参加する方、高齢の方を優先し、応募者多

数の場合は抽選となります。  
 参加費▼1800円/人  
 申込・回 8月28日(水)から9月6日(金)までに、高齢者センター(☎282局4300)へお越しの上、申し込みください。

## 「健康維持や機能回復に!」 「水中体操教室」

高齢者の健康維持と障がい者の機能回復のための水中体操教室を開催します。  
 期間▼10月3日(木)〜平成26年3月28日(金)(各クラス全20回)

時間等▼  
 【健康維持コース】

クラス	時間
月曜1組	午前9時30分〜10時30分
月曜2組	午前11時〜正午
木曜1組	午前9時30分〜10時30分
木曜2組	午前11時〜正午
金曜1組	午前9時30分〜10時30分
金曜2組	午前11時〜正午
土曜1組	午前9時30分〜10時30分
土曜2組	午前11時〜正午

【少人数コース】  
 クラス・曜日 時間  
 1組 月 午後1時〜2時  
 2組 木 午後1時〜2時  
 3組 木 午後2時30分〜3時30分  
 場所▼総合福祉センター「絆」  
 対象等▼健康維持コース：村内在住でおおむね65歳以上の方(各13人)

※月曜2組と木曜2組は各10人でほかの組よりもゆつくりした水中体操を実施します。少人数コース：村内在住のおおむね40歳以上で障がいがあり、少人数での指導を希望する方(各6人)

内容▼水中でのウォーキングや体操  
 参加費▼6000円/人

その他▼初めて参加する方、障がいのある方、高齢の方を優先します。▼受け付けの際に、簡単な問診を行います。▼医師の意見書が必要な場合があります。

申込・回 9月4日(水)から13日(金)までに、高齢者センター(☎282局4300)へお越しの上、申し込みください。

## 「健康づくりしませんか?」 「スポーツ吹き矢教室」

期日▼9月27日から11月29日までの毎週金曜日(全10回)  
 時間▼午前9時30分〜11時30分  
 場所▼総合福祉センター「絆」  
 対象▼村内在住の方

定員▼先着15人(65歳以上の方優先)  
 参加費▼1000円/人  
 その他▼道具は全て貸し出します。  
 申込・回 8月28日(水)から9月13日(金)までに、高齢者センター(☎282局4300)へお越しの上、申し込みください。



# 福祉



## 「敬老記念品」「敬老祝金」の対象年齢等が変わります

村や地域の発展のために長年尽力された高齢者の長寿を祝う「敬老祝賀事業」で贈呈していた敬老記念品(昨年度は紅白うどん)と敬老祝金(これまで5000円)の対象年齢等を変更しました。これは昨今の人口動態の変化を踏まえたもので、皆さんのご理解をお願いします。

**内容▼敬老記念品**▽75歳以上の方(これまで70歳以上) **敬老祝金**▽88歳の方に1万円、100歳の方に5万円(これまで88歳以上の方に一律5000円)

その他▼敬老会は昨年度と同様に75歳以上の方を招待して9月16日(月・祝)に開催します。詳細は、8月下旬に送付するはがきをご覧ください。

岡東海村社会福祉協議会 ☎282局2804、東海村介護福祉課(内線1164)

## 医療福祉助成金を支給します(特定疾患・関節リウマチ・精神疾患)

特定疾患(原因が不明で治療方法の確立していない難病)の患者等の

医療費(自己負担分)を月額4000円を上限に助成します。

**申請期間**▼9月2日(月)から30日(月)まで(土・日・曜日、祝日を除く)

**対象**▼村内在住で、

①特定疾患の治療をしている(「一般

特定疾患医療受給者証」をお持ちで自己負担がある)

②関節リウマチの

治療をしている ③精神疾患の治療をしている(「精神障害者保健福祉手帳」または「自立支援医療受給者証(精神通院)」をお持ちで自己負担がある)——のいずれかに該当する方

**必要書類**▼申請書 ▼医療機関の

領収書(診療月が平成25年3月から8月までのもの) ▼振込口座番号が確認できるもの(預金通帳やカード) ▼委任状・印鑑(振込口座が申請者本人名義でない場合のみ) ▼①の方は「一般特定疾患医療受給者証」、②の方は医師の診断書(過去に助成を受けたことのない方のみ)、③の方は「精神障害者保健福祉手帳」「自立支援医療受給者証」をお持ちの方は「自己負担上限額管理票」

**申**・岡なごみ・総合支援センター(☎287局2525)※今年度から①、

③全ての方の申請を、なごみ・総合支援センターで受け付けます。



## NPO法人「深蒸茶の間」による「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楽しく仲間づくりをしませんか。

**9月の日程等**▼

期日	場所
2日(月)	白方コミュニティセンター ※昼食をお持ちください。
3日(火)	真崎コミュニティセンター
6日(金)	なごみ・総合支援センター
10日(火)	百塚区自治会集会所
13日(金)	石神コミュニティセンター
17日(火)	なごみ・総合支援センター
20日(金)	豊岡区自治会集会所
24日(火)	石神コミュニティセンター
27日(金)	なごみ・総合支援センター

**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)

**申**・岡初めて参加する方は、地域包括支援センター(☎287局2516)へ申し込みください。

## 9月9日～15日は「高齢者・障害者の人権あらしん相談強化週間」

人には皆、人権があり、個人として尊重されなければいけません。しかし、依然として高齢者・障がい者に対する人権侵害が大きな社会問題となっています。水戸地方事務局や茨城県人権擁護委員連合会では、人権問題に取り組んでおり、強化週間は、暴行や虐待などの人権侵害に対する電話相談を人権擁護委員や、法務局職員が時間を延長してお受けします。秘密は厳守しますので、ご利用ください。

**期日**▼9月9日(月)～15日(日)  
**時間**▼午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)  
**全国共通人権相談ダイヤル**▼☎0570・003・110

その他▼強化週間以外は、月曜日から金曜日までの午前8時30分～午後5時15分に相談を受け付けています。

岡水戸地方事務局人権擁護課(☎227局9919)



# 子育て



## 親子で遊ばせませんか! 「ハッピーランド」

**日程等**▼9月12日(木)…水遊び(雨天時は室内遊び) 26日(木)…リズム・ふれあい遊び  
**時間**▼午前10時～11時  
**場所**▼白方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、着替え、帽子等をお持ちください。  
**園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。

## 妊婦さんのための 「ハローベビースクール」

**日程等**▼下表参照  
**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お持ちください。▼予約制保育サービス(無料)があります(9月28日を除く)。  
**申・問**9月17日参加希望(保育サービス希望も含む)の方は9月10日(火)までに、9月20日の保育サ-

ビスを希望する方は9月13日(金)までに、保健センター(☎282局2797)へ申し込みください。

日 時	内 容
9月17日(火) 午前9時30分 ～午後1時	▽助産師と話そう▽栄養の話と調理実習 ※エプロン・三角巾をお持ちください。
9月20日(金) 午後1時30分 ～4時	▽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
9月28日(土) 午前9時20分 ～正午	▽沐浴練習▽パバの妊婦体験※エプロンをお持ちください。

## 教養・スポーツ



### リーディングドラマ 「榎山節考」(朗読公演)

命の尊さを描いた近代日本文学の名作「榎山節考」を、ベテラン歌手の美川憲一さんが尺八の生演奏とともに朗読します。また、朗読後は「わが母を語る」をテーマにアフタートークを行うほか、名曲「生きる」を歌います。  
**日時**▼11月30日(土) 午後3時開演  
**場所**▼東海文化センター  
**入場料**▼3000円/人(全席指定)  
※未就学児は入場できません。  
**その他**▼予約制保育サービス(1000円/人)をご希望の方は、11月23日(土)

祝)までに申し込みください。  
**申・問**8月31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。残券がある場合のみ、同日午後1時から電話予約を受け付けます。

## 募集 「劇団とみかる」の公演に 出演しませんか?

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、12月に予定している平成25年度公演「ミュージカル竹取物語(仮称)」の出演者を募集しています。  
**対象**▼9月～12月の毎週土曜日に村内で実施するレッスンに参加できる方(未就学児不可) ※舞台経験は問いません。  
**参加費**▼4000円/月(指導料) ※プロの俳優から指導を受けます。  
**その他**▼9月7日(土)の午後1時から、東海文化センターで説明会を行います。

劇団とみかる(tonicallife@gmail.com)、東海文化センター(☎282局8511)

## 第7回「動物フェスティバル in かみね」写生会

**期日**▼10月6日(日) 午前9時～午後2時(雨天時は10月13日(日)に延期)  
**場所**▼かみね動物園(日立市宮田町

5・2・22)  
**対象**▼4歳以上の幼児と小学生  
**定員**▼先着100人  
**その他**▼参加者は入園無料(飲み物券付き)です。▼当日、クレヨンとスケッチブックを配布します。▼優秀者には賞状と副賞があります。

**申・問**10月5日(土)までに、ひまわり動物病院(☎270局5900)またはマックペットクリニック(☎219局8380)へ申し込みください。

## チャレンジスクール 「卓球の部PART2」

**期日**▼10月1日(火)・4日(金)・8日(火)・11日(金)・18日(金)・22日(火)(全6回)  
**時間**▼午前10時～正午  
**場所**▼総合体育館  
**対象**▼村内在住・在勤(同居家族を含む)で18歳以上の方(高校生不可)  
**定員**▼先着25人(最少催行人数15人)  
**参加費**▼2000円/人  
**その他**▼予約制保育サービス(1回1000円/人)を希望する方は、9月16日(月・祝)までに申し込みください。



**申・問**9月1日(日)から23日(月・祝)まで(2日(月)・9日(月)・17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(☎283局0673)へ申し込みください。

# その他



## 平成25年度「茨城県職員等採用試験」(身体障害者対象)

職種等▼▽事務(知事部局等)：7人程度  
▽事務(警察本部)：2人程度  
▽小中学校事務：1人程度※  
いずれかを選択してください(第2希望も任意で選択可)。

## 受験資格▼①介護者なしで事務職としての職務が遂行できる②昭和58

年4月2日から平成8年4月1日まで生まれた③身体障害者手帳の交付を受けており、その障害の程度が1級から6級まで(9月23日(月・祝)までに交付見込みも含む)④週38時間45分(1日7時間45分)勤務できる⑤活字印刷文(文字の大きさは10ポイント)による出題に対応できる——を満たす方

## 試験日時▼9月23日(月・祝)午前8

時45分(午前8時20分受付開始)

## 試験場所▼茨城県水戸合同庁舎(水

戸市柵町1・3・1)

## インターネット：茨城県人事委員

員会ホームページ(☎http://www.

pref.ibaraki.jp/bukyoku/iinkai/

ini/)を確認の上、「いばらき電子

申請届出サービス」を使用して、

9月6日(金)の午後5時までに申し込みください。▽郵送・持参：所

定の様式(茨城県人事委員会ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入の上、9月9日(月)(消印有効)までの午前8時30分(午後5時(土・日曜日を除く))に茨城県人事委員会事務局(〒310・8555 水戸市笠原町978・6)へ申し込みください。

## 茨城県人事委員会事務局(☎301局

5549)

## 平成25年「住宅・土地統計調査」の現況確認を行います

まちづくりの施策等を立案するための基本的な資料となる「住宅・土地統計調査」は、法律に基づいて作成するものです。村内では約1000世帯が対象となります。調査に先立ち、8月下旬から9月下旬に調査員(茨城県知事が発行した調査員証を携帯)が現況確認を行うとともに、対象地区となった全てのお宅に「調査のお知らせ」のチラシを配布します。場合によりお話を伺うこともありますので、ご協力をお願いします。

## 政策推進課企画調整担当(内線

1335)

## 押延区の自治会長が代わりました

押延区の自治会長が7月1日付けで代わりましたのでご紹介します。

なお、任期は前任者の残任期間(平成27年3月31日まで)となります。



## 自治推進課自治推進担当(内線

1272)、一般社団法人東海村自治会連合会事務局(☎219局7081)

## 「働きたい」を支援します

## 「調理補助スタッフ講習会」

調理補助スタッフに必要な衛生管理や栄養学等を学び、最終日には就職面接会を実施します。



期日▼10月15日(火)～24日(木)(土・日曜日を除く)

・日曜日を除く)

時間▼午前10時～午後4時

場所▼日立シビックセンター(日立

市幸町1・21・1)

対象▼55歳以上で就職を希望して

いる▽全日程に参加できる▽公共

職業安定所に求人登録し、ハロー

ワークカードを持っている(発行

を希望する方はお問い合わせくだ

さい)▽趣味・教養のためではない

——を満たす方

定員▼20人(選考あり)※定員の半数以下の場合には講習を中止することがあります。

## 受講料▼無料

申・期9月10日(火)から10月4日

(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)

に、所定の申込書に必要事項を記

入し、ハローワークカードと本人

を確認できるもの(運転免許証等)

をお持ちの上、東海村シルバ

人材センター(☎282局3446)ま

たは日立市シルバー人材センター

(☎0294・34・6018)へ

申し込みください。

## となりのまちから



## 小美玉市●第8回「小美玉市ふるさとふれあいまつり」

ステージ発表や毎年約1500人の参加者でにぎわう「豊年踊り大会」、フィナーレを飾る「花火大会」など、小美玉市の夏の風物詩ともいえる祭りです。

期日▼8月31日(土) ※雨天時は9

月1日(日)に順延します。

時間▼午前9時～午後9時

場所▼小美玉市希望ヶ丘公園(小美

玉市中台418)

問小美玉市地域振興課(☎0299

・48・1111)

# 9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	2日・9日 16日・23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	2日・16日	内宿1、亀下	5日・12日 19日・26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、フローレスタ須和間	3日・10日 17日・24日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3、竹瓦	5日・19日 12日・26日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	6日・20日
緑ヶ丘	3日・17日	舟石川2	6日・13日 20日・27日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	5日・19日
白方	10日・24日	南台、川根	6日・20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	豊白	13日・27日	舟石川1、船場	9日・23日
宿、押延、岡	4日・18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)	13日・27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、フローレスタ須和間			(毎週)月・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・金曜日		



暑さ故に食欲が落ち、冷たくてさっぱりしたものが軽めの内容で食事を済ませていませんか？ 暑いというだけで体力を消耗し、胃腸の働きが弱っていることがあります。秋バテ予防には、胃腸に負

「夏バテ」は、通常夏の暑い時期に現れる慢性的な症状で、全身のだるさ、食欲の低下、消化不良、下痢、頭痛等の訴えがほとんどです。一方、「秋バテ」は、夏にため込んだ疲れと、冷房による体の冷えによって自律神経がバランスを崩し、秋になってから「夏バテ」のような不調が現れる状態をいいます。

### ■胃腸のメンテナンス

「夏バテ」については知っている方も多いと思いますが、「秋バテ」とはどのような状態を指すのか、そして、自分にも心当たりはないか考えてみましょう。

処暑を過ぎても暑い日が続いていますが、全国的に酷暑といわれた今年も「夏バテ」だけではなく、「秋バテ」にも注意してみませんか。「夏

## 夏の疲れを秋まで持ち越さないために...



また、汗がなかなか引かないからと、しばらくシャワーだけで入浴を済ませていた方は、そろそろ湯船に替える入浴法に切り替え

「夏バテ」は、通常夏の暑い時期に現れる慢性的な症状で、全身のだるさ、食欲の低下、消化不良、下痢、頭痛等の訴えがほとんどです。一方、「秋バテ」は、夏にため込んだ疲れと、冷房による体の冷えによって自律神経がバランスを崩し、秋になってから「夏バテ」のような不調が現れる状態をいいます。

暑いとはいっても朝晩は少しづつ肌寒くなってきました。いつまでも夏の気分で薄着のまま眠ってしまうことのないよう、足元やおなかなどは温めて冷えを予防しましょう。さらに、冷え対策には3つの首が重要といわれており、首・手首・足首を温めると、より効果的な冷え予防ができます。

### ■冷え予防

担を掛けられないような温かいものを飲食することがお勧めです。根菜を柔らかく煮込んだスープや野菜たっぷりのみそ汁等で少し体をいたわってあげましょう。アルコールも冷えたビールではなく、できれば常温で飲める日本酒やワイン、焼酎等で体を温めてあげるのが良いでしょう。

また、「そんなの無理！」と一蹴されてしまいがちですが、自分の心と体を第一に考え、夏の疲れを秋まで持ち越さないよう今から気を付けてみませんか。

季節の変わり目に体調を崩すという方が多いかもしれませんが、気温の変化は自律神経にストレスを与えます。特に初秋は、秋の長雨といわれるほど雨の日が多かったり、台風が来たりと気圧の急激な変化も伴います。そのため、体の変化だけではなく、心も憂鬱な気分になりがちです。本来この時期は、冬に向けて体を準備する調整期間です。できるだけ「怠け者」にならず、いただき、だからだと何もせず、骨休めをするくらいがちょうど良いです。働き者の日本人ですから、「そんなの無理！」と一蹴されてしまいがちですが、自分の心と体を第一に考え、夏の疲れを秋まで持ち越さないよう今から気を付けてみませんか。

暑いとはいっても朝晩は少しづつ肌寒くなってきました。いつまでも夏の気分で薄着のまま眠ってしまうことのないよう、足元やおなかなどは温めて冷えを予防しましょう。さらに、冷え対策には3つの首が重要といわれており、首・手首・足首を温めると、より効果的な冷え予防ができます。

### ■体と心の休息

季節の変わり目に体調を崩すという方が多いかもしれませんが、気温の変化は自律神経にストレスを与えます。特に初秋は、秋の長雨といわれるほど雨の日が多かったり、台風が来たりと気圧の急激な変化も伴います。そのため、体の変化だけではなく、心も憂鬱な気分になりがちです。本来この時期は、冬に向けて体を準備する調整期間です。できるだけ「怠け者」にならず、いただき、だからだと何もせず、骨休めをするくらいがちょうど良いです。働き者の日本人ですから、「そんなの無理！」と一蹴されてしまいがちですが、自分の心と体を第一に考え、夏の疲れを秋まで持ち越さないよう今から気を付けてみませんか。

問い合わせ  
保健センター(☎282局2797)



## 救急医療週間

9月8日(日) ~ 14日(土)

「救急医療週間」と「救急の日」は、救急医療について考える週間(日)です。全国各地で救急に関するさまざまな行事が行われます。共に学び、もしものときに備えましょう。

### 「救急イベント」を開催します

- 期 日 9月7日(土)
- 時 間 午前9時~午後3時
- 場 所 イオン東海店(舟石川駅東4-1-1)
- 内 容 救急・消防自動車展示(記念撮影可)、心肺蘇生法、AEDの使用法、煙中避難の体験、スタンプラリーなど
- 問い合わせ ひたちなか・東海広域事務組合 消防本部警防課(☎282-2153)

### 心肺蘇生法やAEDの使い方を学びましょう

突然の事故や病気等のとき、その場に居合わせた人が119番通報をし、救急隊が現場に到着するまでの間に、応急手当(心肺蘇生法)やAEDを行うことが救命の第1歩になります。各消防署で講習会を行っていますので、ご希望の方はお問い合わせください。

- 問い合わせ 東海消防署(☎282-2038)、笹野消防署(☎271-0119)、神敷台消防署(☎263-7611)、田彦消防署(☎274-0911)



ふるさと歴訪  
自然を探して

# センニンソウ(仙人掌)

茨城生物の会理事

内山 治男

キンポウゲ科センニンソウ属(Clematis L.)の

植物は、日本をはじめ中国、ヨーロッパなどの世界各地に約300種類存在するといわれています。その中で

野生種のカザグルマのように大形の花を咲かせる種類は、園芸品種に改良されてクレマチス(Clematis)などと呼ばれています。

村内に生育するこの仲間ではボタンヅル、カザグルマ、センニンソウの3種類が知られています。

ボタンヅル、カザグルマは村内ではめったに出会うことができませんが、センニンソウは日当りの良い林縁等に普通に

見られるつる性の多年草植物です。3~7枚の小さな葉があり、栽培種のクレマチスの葉に似ています。

葉にある柄は他の植物の枝や葉に絡みつきます。8月中旬から9月に茎の先端付近から花序を出し、とても良い香りのする花を多数つけます。

花の大きさは径2~3センチメートル、花弁に見える



部分はがく片です。他の植物に覆いかぶさる

ように花が咲く様子は、雪が積もったように見えるので、よく目立ちます(写真右・須和間地内)。

一つの花にはめしべが多数あります。

花が咲き終わると、めしべの花柱は3センチメートル程度まで伸び、花柱によく目立つ白い羽毛状の毛をつけます(写真左村松地内)。

羽毛状の毛は果実の飛散に役立ちます。

和名は、花柱の白い羽毛状の毛の様子が仙人のひげに似ているので「仙人掌」の名が付きま

した。また、葉や茎に毒性があるので「馬食わず」ともいわれていますが、葉に触れた

り、花の香りを楽しんだりすることは特に問題

ありません。



ありません。

り、花の香りを楽しんだりすることは特に問題ありません。