

# Tokai

広報とうかい  
村民の叡智が生きるまちづくり

September [No.823]

9・10

Bi-monthly Magazine  
for The People of Tokai

2013年 [平成25年]

## Contents [9月の主な話題]

- 村の学生訪問団が姉妹都市を訪問……………2  
アイダホフォールズ市で  
ホームステイをしました！
- 9月は防災月間です……………4  
「自分の身の安全は  
自分で守る！」を心に…
- 「TOKAI原子力サイエンスタウン構想」……………6  
社会科学の拠点づくりとオープンな  
議論の場に関する取り組みがスタート！
- いんふおめーしょん……………12  
村立図書館の休館と休館前特別貸し出し、  
「平成25年住宅・土地統計調査」実施ほか
- わが家の子育て奮戦記……………16  
[村松]野上友理子さん・萌衣ちゃん



撮影地/阿漕ヶ浦公園(村松)



# 村の学生訪問団が 姉妹都市・米国 アイダホ フォールズ市で ホームステイ

東海村は、昭和56年に米国アイダホ州アイダホフォールズ市と国際親善姉妹都市の盟約を締結し、現在までに延べ約900人が相互に親善訪問や学生のホームステイを実施するなど、30年以上にわたり交流を深めてきました。今回は、本村から第15回目となる学生訪問団がアイダホフォールズ市を訪問し、現地でたくさんの方々と交流を深めました。

●問い合わせ まちづくり国際化推進課(☎282-1711 内線1342)、東海村国際センター(姉妹都市交流会館内 ☎282-0535)



②市庁舎の前でジャレッド・ファーマン市長と

感想を聞いて  
みました



## 訪問団学生副代表 水町 紘大

アイダホに着いてからは感動の連続でした。家の中も日本とは違って、1階は半地下、庭はとても広く、朝食がパンケーキやシリアル、ハンバーガーなど、食事の文化も日本とは違っていました。また、最後のファミリーデーで行った「ジャクソンホール」の帰りに見た、日本ではとても見られないようなきれいな夕日は格別でした。

ホストファミリーの皆さんには、僕の英語を聞き取ってもらわなければならないなど、たくさん迷惑を掛けてしまったと思います。でも、僕はアメリカが好きになりました。アメリカの夕日の美しさや、とてつもない食文化、発音の難しさなど、この訪問で勉強(体験)できたことはたくさんあります。そして何よりこの学生訪問団に参加させてくれた両親、引率して下さった皆さん、笑顔で迎え入れてくれたホストファミリーの皆さんに心から感謝します。ありがとうございました。



## 訪問団学生代表 小川 瑞紀

私はこの訪問団に、アメリカで実際に英語を使って生活してみたいということと、東海村の学生として姉妹都市であるアイダホフォールズ市の学生と交流したいという理由で参加しました。

アイダホフォールズ市の方々は、私たちが温かく迎えてくれました。さらに、私たちはイエローストーン国立公園見学をはじめ、日本では体験できない多くのことを経験し、学ぶことができました。

2週間は長いようで短いものでした。しかし、交流を通して多くの経験ができたこと、そして何より、多くの友達を得られたことは、これからの人生においてとても大きいと思います。

最後に、この訪問団に関わる全ての方々に感謝いたします。この訪問団に参加することができてよかったです。ありがとうございました。



**【行程】(①～⑧は写真の番号)**

7月25日	出発…デンバー(コロラド州)を經由し、現地時間夕方アイダホフォールズ市へ到着 ①
26日	市長を表敬訪問②、警察署・消防署見学、歓迎会③
27日	ファミリーデー(各自ホストファミリーと過ごす)
28日	ハリマン州立公園にてキャンプ(2泊3日)④
29日	イエローストン国立公園観光⑤⑥
30日	ゴムボートで川下り、野球観戦
31日	ラグーン遊園地観光
8月1日	持ち寄りパーティー⑦、ロデオ観賞
2・3日	ファミリーデー
4日	ハロウィーン、イースター、クリスマスなど伝統行事を体験しながら送別会⑧
5・6日	帰国…デンバー(コロラド州)を經由し、日本時間夕方成田空港へ到着



①空港での大歓迎



③歓迎会でのひとコマ



④たき火でマッシュマロあぶり



⑤イエローストン国立公園にて



⑥間欠泉



⑦アメリカ先住民のダンス



⑧仮装をしてお別れ会



**【訪問団名簿】**

秋山 菜々子	中学校1年
秋山 未来	中学校2年
石橋 弥奈	中学校2年
今川 絢介	高等学校1年
小川 瑞紀	高等学校2年
加島 黎	高等学校1年
金子 ちひろ	中学校1年
河原 紹二	高等学校1年
北辻 乃依	高等学校2年
北辻 莉耶	中学校3年
篠田 航希	高等学校2年
清水 黄紀	中学校1年
白石 悠悟	中学校2年
高橋 凱	高等学校1年
田口 あおい	高等学校1年
千葉 真央	中学校2年
水町 紘大	高等学校1年
三田村 鯉登	中学校2年
山井 淳子	高等学校1年
和田 耕輔	高等学校1年
Alison Watts	団長
澤島 宏子	副団長
峯島 和希	事務局



**訪問団学生副代表 高橋 凱**

私たちの乗った飛行機は、乗り継ぎのデンバーを經由し、アイダホフォールズ市の空港へ着陸しました。飛行機を降りるまで私は、ここでどのような生活を送るのかなと少し不安になっていました。

そして、ホストファミリーとの対面。たくさんのホストファミリーが、私たち一人ひとりのウェルカムボードを作って出迎えてくれました。とてもうれしかったです。その日のうちにホームステイ先に行きました。寝ようとした時、ホストファミリーの方が、「ここは今日からあなたの家だから」と言ってくれました。その日の夜はぐっすり眠ることができました。朝食にはベーコンとスクランブルエッグとトーストを作ってくれました。とてもおいしかったので、忘れられない味となりました。

ファミリーデーには、車で「ジャクソンホール」というところに連れて行ってもらいました。そこは山を下りたところにある景色がきれいな町で、豊かな大自然に囲まれていました。そこで山に登り、上から景色を見ました。湖と山と森林が調和していて、とても心落ち着く場所でした。

アイダホに行き、現地の方々と話をしていくうちに、もっと英語を話せたいいな、単語もたくさん覚えたい!と思うようになっていました。そして前よりも英語を勉強するようになりました。今回のホームステイは英語に興味を持つよい機会となりました。すべての関係者の皆さんに感謝したいと思います。

「危険を感じたら「避難」が大原則です」

# 「自分の身の安全は自分で守る」を心に...

日ごろの備えが大切です！

## その① 家族で話し合いましょう

各種防災情報の入手方法や、家族の日中の連絡先、避難所や集合場所、避難経路、非常持ち出し品等について、家族全員で話し合い、メモしておきましょう。

## その② 「防災カード」を活用しましょう

村では、連絡先などを記入できない「防災カード」を作成しました。ほか、総合案内(役場行政棟1階)や各コミュニティセンター等に設置しますので、ご利用ください。



## その③ 非常持ち出し品の準備をしましょう

避難するときに持ち出す非常食や防災用品など(非常持ち出し品)は、リュックサックやバッグに入れて保管しておきましょう。また、大規模な災害時は、公的な支援体制が整うまでに3日はかかるといわれています。その間をしのぐことができるよう、3日以上生活できるような食料や生活用品などの備蓄品を、段ボール箱等にまとめて保管しておきましょう。また、いざというときにすぐに持ち出せるように、日ごろから準備点検をしておきましょう。

戸別受信機はメンテナンスが必要です！

## その① 年に1度は電池交換を！

戸別受信機は、電池の劣化に伴う腐食を防ぐため、年に1度は電池を交換しましょう(単1型または単2型の電池を2本使用)。また、戸別受信機の電源プラグをコンセントに差し込んだ状態で、定時放送などを受信した後、「ピーピー」と数分間警告音が鳴り続けた場合も、電池が消耗していますので、電池を交換しましょう。



## その② 掃除をしましょう

受信機表面や電源ケーブルに付いているほこりも故障の原因となります。乾いた布などで清掃しましょう。



戸別受信機は、**消防防災課で貸し出しています**

戸別受信機は、村内在住の方に、無償で貸与しています。お持ちでない方は消防防災課(役場行政棟5階)へお越しください。また、異常が生じた場合も無償で交換します(故意または過失による破損の場合を除く)ので、戸別受信機をお持ちの上、お越しください。

安否の確認等は災害用伝言ダイヤル「171」

## その① 災害発生時に伝言を録音・再生できます

大きな災害が発生した際は、N.T.Tの「災害用伝言ダイヤルサービス」が稼働します。伝言を録音・再生する際の通話料は掛かりませんが、事前の契約等は一切不要です。家族や友人の安否確認や連絡等に活用しましょう。

## その② ご利用は、固定電話・公衆電話で！

災害用伝言ダイヤルを使用できるのは固定電話や公衆電話です。携帯電話・PHSからも利用できますが、詳細は各携帯電話事業者N.T.Tドコモ、ソフトバンク、auにご確認ください。

## その③ 平常時に確認してみよう！

いざというときにスムーズに利用できるように体験可能日に、災害用伝言ダイヤルの使い方を確認してみましょう(通話料は自己負担)。

### 【体験可能日】

- ▼ 毎月1日の正午～午前0時 ※1月のみ3日の午前0時まで実施します。
- ▼ 防災週間(8月30日の午前9時～9月5日の午後5時)
- ▼ 防災とボランティア週間(1月15日の午前9時～21日の午後5時)



### ■ 問い合わせ

消防防災課防災防犯・交通安全担当 ☎282局17111 内線1523

## 「スポーツ推進委員」ってどんな人？

「スポーツ推進委員」は、「スポーツ基本法」に基づき教育委員会から委嘱された非常勤の公務員(任期2年)です。村では22人のスポーツ推進委員が、地域で、誰もが、生涯にわたってスポーツを楽しみ、健康と生きがいに満ちた生活を送ることのできる“生涯スポーツ社会”の実現に向けて活動しています。

## 村内のスポーツイベントの“縁の下の力持ち”！！

スポーツ推進委員の主な活動は、スポーツへの理解を深めてもらえるよう、実技の指導をしたり組織を育成したりすることです。また、体育の日に行われる「東海村総合体育大会」やスポーツ少年団の夏季・冬季大会、SCスマイル東海の「スポーツ大好き夏期講座」等のスポーツイベントでは、運営の中核を担っています。



## 技術を習得！ ニュースポーツを開拓！

スポーツ推進委員は、皆さんに指導・助言できるようテーピングやストレッチの講習会に参加するなど、知識と技術の習得に努めています。また、ニュースポーツの実技研修会に参加して技術を学び、その普及活動にも取り組んでいます。



## 「ニュースポーツ」って何…？

「ニュースポーツ」は20世紀以降に考案された新たなスポーツのことで、レクリエーションの一環として気軽に楽しむことを主眼としています。

右の写真はニュースポーツのひとつ「オーバルボール」の様子です。卵型の楕円形のボールを、得点ゾーンに転がして得点を競います。



## メンバー紹介

氏名	所属
大関 達也	ゴルフ連盟
今泉 謙二	弓道連盟
植野 重男	ソフトボール連盟
大原 章太郎	バスケットボール連盟
尾崎 嗣朗	柔道連盟
金森 則子	バレーボール連盟
岸 敏明	ホッケー連盟
黒羽根 史朗	空手道連盟
今 隆彦	剣道連盟
坂下 英雄	サッカー連盟
関口 宏美	卓球連盟
高橋 幸夫	野球連盟
中澤 佐登子	バドミントン連盟
埴 恒光	ゲートボール連盟
箕川 光	テニス連盟
小野瀬 鉄也	日本原子力発電株式会社
中根 尚美	日本原子力発電株式会社
小泉 親彦	独立行政法人日本原子力研究開発機構
須藤 勝夫	独立行政法人日本原子力研究開発機構
柳林 研一	三菱原子燃料株式会社
西田 道	東海南中学校
皆川 遼	東海中学校

各委員は、東海村体育協会に加盟する各競技連盟、村内の事業所、村内の中学校から選出されています(任期：平成27年3月31日まで)。

## 委員長からごあいさつ



### ～皆さんこんにちは！～

東海村のスポーツ推進委員は、「生涯スポーツ社会の実現を目指して、地域スポーツの普及や振興に寄与する」を理念に「企画・スポーツ振興部会」「広報・記録部会」を組織し、活動しています。

ここでいう「生涯スポーツ」とは、「競技スポーツ」よりも運動強度が低いのが特徴で、生涯を通じて、健康の維持・増進やレクリエーションを目的に“だれもが、いつでも、どこでも気軽に参加できるスポーツ”をいいます。われわれスポーツ推進委員は、これからも教育委員会、体育協会、スポーツ少年団、SCスマイル東海などと連携を図りながら、生涯スポーツ社会の実現に向け、地域に根差したスポーツ活動を推進していきます。今後とも皆さまのご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

スポーツ推進委員委員長 大関達也

# 社会科学の拠点づくりとオープンな議論の場に関する取り組みがスタート!

村では、昨年12月に策定した「TOKAI原子力サイエンスタウン構想」を推進するため、原子力に関する社会科学の拠点づくりとオープンな議論の場に関する取り組みを先行的にスタートさせました。

【問い合わせ】まちづくり国際化推進課(☎282-1711 内線1341)

- さまざまな立場の村民が村の将来像について議論し、協働する場をつくります。



→「東海村の未来を考えるまちづくりフォーラム2013」

「村民の村民による村民のためのサイエンスタウンを目指して」をテーマに“サイエンス”と“まちづくり”に対して、どのように向き合い、関わり、そして何ができるのかを話し合うフォーラムを開催します。

- ▼期 日 10月6日(日)
- ▼時 間 午後1時～5時(午後0時30分開場)
- ▼場 所 リコッティ
- ▼内 容 ▽講演①「いのちを大切に科学と感ぜられるには」講師…島蘭進さん(上智大学教授)
- ▽講演②「役場に依存しない“まちづくり”とは」講師…渡辺豊博さん(都留文科大学教授、NPO法人グランドワーク三島事務局長)
- ▽パネルディ

スカッション「村民の村民による村民のためのサイエンスタウンを考える」



→今後の東海村を語り合う場を開設

フォーラムで得られる“きっかけ”や“ヒント”をより広げていくため、“原子力”“サイエンス”“まちづくり”など多様なテーマについて気軽に議論できる場を開設します。最初のテーマは「東海村の魅力」とします。お気軽にお立ち寄りください。

- ▼期 日 9月13日(金)から原則毎週金曜日
- ▼時 間 午前10時～午後5時
- ▼場 所 リコッティ
- ▼その他 ▽担当は土屋智子さん(NPO法人HSEリスク・シーキューブ)です。▽グループで活動している場所に出向いてご意見を伺うこともできますので、まちづくり国際化推進課へお問い合わせください。

●**どんな活動をするの?**  
何か難しい、特別な活動をするのではなく、自分のできるこ

●**「認知症サポーター」って何?**  
認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者のことです。

●**「認知症サポーター」養成中!**  
村内でも、街頭啓発活動を実施する予定です。皆さんもこの機会に、認知症に対する正しい理解を深めましょう。

境づくりを進めていきます。  
心して暮らすことのできる環境づくりを進めていきます。

県では、「世界アルツハイマーデー」(9月21日)や「老人の日」(9月15日)、「老人週間」(9月15日～21日)などを含む9月を「茨城県認知症を知る月間」とし、認知症に対する正しい理解の普及・啓発に関する各種広報活動等を集中的に実施しています。認知症の方やその家族を地域で支え合い、安心して暮らすことのできる環境づくりを進めていきます。

【茨城県認知症を知る月間】って何?

## 認知症に対する正しい理解を… 今月は「茨城県認知症を知る月間」だよ

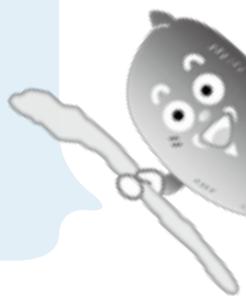
とからはじめればOK! 例えば  
▽友人や家族に認知症についての知識を伝える。▽認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める。▽近所に住む一員として、また、お店や交通機関等で働く一員、まちで共に生活する一員として、認知症の方をできる範囲で手助けする。

●**「認知症サポーター」になるには**

「認知症サポーター養成講座」を受講して、認知症の症状や治療、予防について正しく理解することが必要です。講座を受けた方には、認知症サポーターの証として「オレンシリング」を配布します。※この講座は、1回当たり約10人以上のグループであれば、ご希望に応じて開催します。お気軽にご相談ください。

問い合わせ

地域包括支援センター(なごみ・総合支援センター)内 ☎287局  
2516 FAX 282局 353008



## ●やったね！ 中学生が体育大会で大活躍！

この夏、各種目で「茨城県中学校総合体育大会」を勝ち抜いた中学生をご紹介します。特に今年、大躍進を見せたのは東海南中学校サッカー部。副キャプテンの山崎康平くんは、全国大会出場の喜びを語るとともに「ここまで来られたのも、応援してくれた人、レギュラーに入れなかった部員のサポートがあったからこそ。“仲間の大切さ”を知りました」と話します。それぞれが結果以上に大切なものを得て、大きく成長した中学生たち——今後の活躍にも期待しましょう。※()内の順位は県中学校総合体育大会での結果です。



東海中学校



【東海中学校】

卓球	男子団体(準優勝) 男子個人：長山拓巳(3位)、飯村直哉(3位)、市毛佑惟(11位)
弓道	女子団体(3位)
陸上競技	女子・走り幅跳び：名取日菜(4位)
新体操	女子個人：佐藤京香(優勝)[全国大会出場]

【東海南中学校】

卓球	女子団体(優勝) 女子個人：菊池紗央里(2位)[全国大会出場]、小室香帆(3位)、安藤はるか(5位)、黒澤香衣(8位)
	男子団体(優勝)[全国大会3位] 男子個人：金沢知哉(優勝)[全国大会3位]、舛井海斗(2位)、松木郁也(6位)
弓道	女子団体(準優勝) 女子個人：河野百花(2位)
	優勝[全国大会ベスト16]
サッカー	優勝[全国大会ベスト16]
水泳競技	女子200Mバタフライ：佐藤瞳(優勝)、女子100M・200M平泳ぎ：朝生若菜(3位)

東海南中学校



## ●東海歯科医師会と「災害時の歯科医療救護に関する協定」を締結

8月19日、東海歯科医師会と「災害時の歯科医療救護に関する協定」を締結しました。これは、大規模な災害が発生した際に、避難所等で歯科医師が、応急処置や歯科医療、高齢者等への口腔ケアを行ったり、身元確認の協力をしたりするなど、歯科医療救護活動に関する支援を行うことを決めたもので、3月に県と県歯科医師会が結んだ協定を踏まえ、県内での締結は那珂市、常陸太田市、常陸大宮市に続く4自治体目。協定内容を明確にすることで、避難者に対する現場での円滑な支援につなげていくことが目的です。

### 災害時の歯科医療救護に関する協定締結





## 「減塩」は高血圧に効果があるの??

### ◆たとえ血圧が下がらなくても、病気のリスクを下げる効果があります！

高血圧治療の際に目標とする血圧は、若年者・中年者で130 / 85未満、高齢者で140 / 90未満、糖尿病患者で130 / 80未満とされています(「高血圧治療ガイドライン」)。血圧の高い人は、薬の内服のほか、減塩や適度な運動、肥満の改善、節酒、禁煙など、生活習慣を改善することが大切です。

特に重要なのは、食塩制限(減塩)です。人間の体は、過剰に摂取した塩分を腎臓から排せつしますが、体の塩分濃度を調節する仕組みが悪い人は、塩分を摂取し過ぎると血圧が上昇してしまいます。日本人では、4割程度がこのように“塩分調節がうまくできない”といわれています。しかし、減塩して血圧が下がらない人でも、塩分の摂取を減らすことによって、脳卒中、心筋梗塞、心不全、骨粗しょう症、尿路結石、胃がんなどのリスクを下げる効果があります。

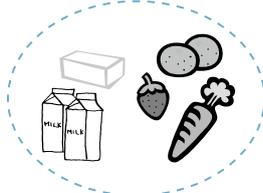


### ◆塩分は1日にどれくらいまで摂取してよいの?

塩分は1日6グラム未満に抑えることが重要ですが、日本人は世界的に見ても食塩摂取量が多く、1日に約10グラムは摂取しています。加工食品(インスタント麺、干物、かまぼこ、ベーコン、ハム、ソーセージ、チーズ、スナック菓子など)や外食は、特に塩分が多いので注意が必要です。

また、カリウム、食物繊維、カルシウムを取ることで、塩分の排せつを促すとともに、吸収を抑える効果が得られます。カリウムや食物繊維は、野菜、果物などに多く含まれており、カルシウムは低脂肪乳、ヨーグルト、大豆などに多く含まれていますので、積極的に取るようにしましょう。

※腎機能が低下している方は、カリウムを抑える必要があるため、医師・管理栄養士に相談しましょう。



村立東海病院内科医 矢代武雄

参考にしてみてください!

### 食品に含まれる塩分量(目安)

	食品名	塩分量
加工食品	即席中華麺	約6.5 g
	レトルトカレー(180 g)	約2.2 g
	アジの干物(大)1枚	約2.0 g
	ウインナーソーセージ3本	約1.0 g
	ベーコン2枚(40 g)	約0.8 g
	たくあん3切れ	約1.5 g
	レトルトマーボー豆腐の素(33 g)	約1.2 g
	ミートボール	約0.3 g
	冷凍ハンバーグ	約0.7 g
外食のメニュー	きつねうどん	約4.5 g
	ざるそば	約2.4 g
	ラーメン	約6.5 g
	かつ丼	約4.5 g
	天丼	約2.3 g
	ハムサンド、ミックスサンド	約2.3 g
	チャーハン	約2.7 g
牛丼	約2.2 g	
にぎりずし	約2.6 g	

「五訂日本食品標準成分表」より算出

### 健診室からお知らせ 人間ドックの追加検査(オプション)を紹介します!

#### 【内臓脂肪測定(腹部CT)】(費用: 2,100円)

内臓脂肪は、過食・運動不足・ストレスが原因で蓄積します。これは、重大な生活習慣病(高血糖・高血圧・高脂血症など)になる危険信号でもあり、過剰な蓄積は、動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすリスクを高くします。内臓脂肪を減らすことで、生活習慣病や動脈硬化の予防につながりますのでぜひ一度、ご自身の内臓脂肪量を測定することをお勧めします(検査時間は5分程度)。

●問い合わせ 村立東海病院健診室直通(☎282-2614)

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

## 国民年金で免除さ だより 国民年金で免除さ れた保険料の追納



■免除額や期間等により年金受給額が変わります

国民年金で保険料を免除された期間も、各基礎年金(老齢・障害・遺族)の受給資格期間に入ります。ただし、老齢基礎年金の年金額は、保険料を全額納めた時と比較すると、免除額と期間に応じてその2分の1(全額免除期間)や8分の5(4分の3免除期間)、4分の3(半額免除期間)、8分の7(4分の1免除期間)で計算される(※ほか、「学生納付特例」若年者納付猶予)によって全額免除された期間は、年金額に反映されないカラ期間となります。※平成21年3月以前に免除された場合は、「全額免除」で3分の1、「4分の3免除」で2分の1、「半額免除」で3分の2、「4分の1免除」で6分の5で計算されます。

■後から納付できます！追納はお早めに

これらの免除期間について、10年以内であれば、ゆとりができた時に、保険料を後から納付(追納)して満額に近づけることができます。追納できる期間の順序は、原則先に免除された期間からとされています。また、免除された期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合は免除された当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。

■納付書の発行はお問い合わせを！

保険料の追納には追納専用の納付書が必要です。納付書の発行を希望する方は年金事務所または保健年金課(役場行政棟1階)へ申し込みください。

■問い合わせ

水戸北年金事務所(☎231局2282)、保健年金課国保年金担当(☎282局17111内線1133)

## まなびのびら



▼第5期中央公民館講座受講生募集

■日程等 下表参照

■対象 村内在住・在勤・在学の方

■受講料 無料 ※別途テキスト代等が掛かります。下表(内容)を参照してください。

■その他 ▼応募者多数の場合は抽選となります(⑥のみ先着順)。▼⑥は生後6か月から就学前の乳幼児を対象とした予約制保育サービス(無料)があります。

中央公民館講座ナビ VOL14  
問い合わせ 中央公民館(☎282-3329)

■申し込み

講座申込書(村内公共施設に設置)を持参するか、(はがきに)▼希望講座番号(複数可)▼住所▼氏名(ふりがな)▼性別▼年齢▼電話番号▼予約制保育サービス(⑥のみ)希望の方は、子どもの名前(ふりがな)性別・生年月日——を記入の上、9月25日(水)(必着)までに、中央公民館(〒319-1115 船場768)へ申し込みください。

### 講座のご紹介



「メディカルハーブde癒やし教室」(⑥)では、保湿ローションやみつろうクリーム、ラベンダーサッシュやせっけん、クリスマスやお正月に使えるリースを作ります。



内 容	日 時	対象(定員)
①パソコン講座～パソコンに触れてみよう～ パソコンを初めて使う方を対象に、パソコン操作を“基礎の基礎”から学習します。費用▽500円/人(テキスト代)	▼10月24日(木) ▽9:30～12:00	一般 (6人)
②パソコン講座～自分の音楽CDを作ろう!!～ パソコンで文字入力ができる方を対象に、タイトル・画像入りの「自分だけの音楽CD」作りをします。費用▽500円/人(テキスト代)	▼10月24日(木) ▽13:00～15:30	一般 (6人)
③パソコン講座～ワード初級～ パソコンで文字入力ができる方を対象に、ワード2010を使って基本操作を学習します。費用▽1,260円/人(テキスト代)	▼10月25日(金) ▽9:30～15:30	一般 (6人)
④パソコン講座～エクセル初級～ パソコンで文字入力ができる方を対象に、エクセル2010を使って基本操作を学習します。費用▽1,260円/人(テキスト代)	▼10月30日(水) ▽9:30～15:30	一般 (6人)
⑤子どもサイエンスクラブ～クリスマスツリー製作～ LEDと光ファイバーを使用したクリスマスツリーを作ります(作品は東海村文化祭で展示予定)。費用▽500円/人(材料代:2回分)	▼10月5日(土)・19日(土) 【全2回】 ▽9:30～11:30	小学4～ 6年生 (20人)
⑥メディカルハーブde癒やし教室 ハーブティーを飲みながら、癒やしの効用や美容・健康に役立つ小物を作ります。※3回の講座に全て参加できる方に限ります。費用▽3,000円/人(材料代:3回分)	▼10月17日(木)、11月14日(木)、12月12日(木) 【全3回】 ▽9:30～11:30	一般 (先着 15人)

知っとく情報発信ちゅー！  
**村民相談室**

**食品添加物**

現代の食生活に欠かせない加工食品。豆腐、ハム、アイスクリーム、ラーメン、コーラなど、私たちの周りには、おなじみの加工食品が多く見られます。加工食品を作るためには、「食品添加物」が欠かせません。これは、食べものを加工したり、保存したりするときに使う「調味料」「保存料」「着色料」等のことをいいます。もちろん安全なものしか使えません。安全性は動物実験や科学的根拠に基づきリスク評価を受け、法律で使用基準が定められています。

▼食品添加物ってどこで使われているの？(以下)「**食品添加物**」

▼豆腐…大豆を水に浸して細かく砕くと「豆乳」になり、これを煮てから「豆乳」とおからに分け、「豆乳に」にがりという「凝固剤」を加えて固めると豆腐になります。▼炭酸飲料…「糖分」や「クエン酸」等の「酸味料」を水に溶かして冷やし、「炭酸ガス」を溶かし込んでいます。飲んだ後の爽やかさは「炭酸ガス」の働きです。▼切って並べられている肉や魚…肉の色を保つための「発色剤」、味を調えるための「調味料」、肉の組織を改良する「結着剤」、腐敗を抑える「保存料」等が使われています。

これらの食品添加物の働きで、肉や魚のおいしい色が保たれ、傷むことなく、加工されたり、おいしいおかず調理できたりするのです。大切な食材を無駄にしないためにも食品添加物は使われているのです。

▼問い合わせ 東海村消費生活センター(村民相談室内) ☎287局0858 ※詳細はお問い合わせください。関係資料を郵送します。

**エッセー頑張る**

今どきの  
**青少年**  
 VOL. 142

※写真右が今回のエッセイスト



**4日間でできた宝物**  
 ～「自然体験学習の旅」に参加して～

東海南中学校2年 船場 網代 さくら

私は、この「自然体験学習の旅」で新しく学んだこと、あらためて実感させられたことがたくさんあります。特に集団行動がどれほど大切なことかをあらためて実感しました。

次に、私にはこの研修中に絶対達成させようとして決めていた目標が2つありました。それは、「周りをよく見る」と「時間を見て行動すること」です。私には、チーフリーダーとしての仕事、班指導リーダーとしての仕事、そして自分の達成したい目標と、こなすべきことがたくさんあって大変でしたが、無事達成することができました。

また、小学生とのコミュニケーションもすっかりとることができました。最初は「おとなしい子なのかな?」と思っていた子が

も、慣れてくるととても元気で、私の班はいつもにぎやかにでした。楽しかったです。みんな、ありがとうね!

この研修は、私にとっていろいろな面でプラスになり、とても良い経験になりました。ここで学んだことを忘れずに、これからの生活のさまざまな場面で生かしていこうと思います。

～ここからは、思い出を書きます～

まず、バスの中でいろいろな話をしたり、ゲームをしました。ここでよりいっそう絆が深まったのかなと思います。「野外炊事」では、みんなで協力して作ったカレーも、スタッフの方が(煙で)涙を流しながら炊いたご飯も、とてもおいしかったです。「アドベンチャーラリー」では、道に迷ったりしましたが、見事1位を取ることができました!夜の「キャンプファイヤー」はあいにくの雨で、急きょ「キャンプファイヤー」に変更になりましたが、「WA」になっておどろうは、研修中1番の盛り上がりになったと思います。「トレッキング」では、どこを見ても木、木、木…。壮大な自然を感じることもできました。最後に「班別自由行動」では、牧場で動物を見たり、触れたり、アイスを食べたりにして、とても楽しかったです。

この4日間で、本当に最高の思い出ができました。皆さん、本当にありがとうございました。皆さん大好きです!

## STATION GALLERY

- 場 所 JR東海駅(駅舎1・2階)  
 ■時 間 午前10時～午後6時(最終日…①②  
 ③は午後3時、④は午後2時まで)  
 ■問い合わせ 東海駅コミュニティ施設管理室(☎  
 287-3680)

### 【ギャラリーA(2階)】

#### ①第22回東海絵画同好会展

- ▼期 間 9月8日(日)～14日(土)  
 ▼内 容 14人のメンバーが、人物画を中心に個性ある作品作りをしています。期間中は、風景画も展示しますので、ぜひご来場ください。



#### ②全日本写真連盟ひたちなか支部写真展

- ▼期 間 9月15日(日)～21日(土)  
 ▼内 容 ひたちなか市とその近郊の写真愛好家による写真展です。季節ごとにそれぞれが撮影した風景やスナップ写真等、1年間の力作を展示します。テーマを設けず、作者の感性が集結された作品を、ぜひご覧ください。



#### ③動物愛護パネル展～家族ですか？モノですか？～

- ▼期 間 9月22日(日)～28日(土)  
 ▼内 容 「動物愛護週間」に合わせて、ペットとの関係を考えるパネル展を開催します。犬猫の殺処分数が全国ワースト1位という茨城県の現状をお伝えするパネル資料の他、今西乃子さん(児童文学作家)による「小さな命の写真展」、地域から公募したペットの写真、村内の小学生が描いた愛護ポスターなどを展示。この機会に、人とペットとの関係を見詰め直してみませんか。



### 【ギャラリーA(2階)・B(1階)】

#### ④東海村所蔵作品一稲村退三展一

- ▼期 間 9月29日(日)～10月5日(土)  
 ▼内 容 東海村が所蔵する稲村退三さん(茨城大学名誉教授、画家、1994年没)の絵画約100点の中から40点を選び、ギャラリーAで大作を、ギャラリーBで小作を展示します。初公開となる長さ11メートルの巻物「鳥獣戯画」の模写も展示します。

# 文芸とうかい

## 【俳句】

復興の川がそわそわ

花火祭



村 松 大内たけみつ

梔子の夜風かぐはし遠花火

東 海 佐藤 とよ

西瓜なるアマチュア農夫見捨てずに

村松北 小野寺紀夫

尾瀬ヶ原沼地に生える水芭蕉

豊 白 中島エミ子

鬼太郎の目玉を飛ばし豊作田

村 松 松本 正勝

暮れなずむ山へひと刷毛大夕立

南 台 渋谷ひろし

独り居を風鈴の音に

ほだされて



舟石川 舛井 愛子

尾根ひとつ昏れて流燈たゆたへり

豊 白 小林 久男

母残す庭の草木夏来たる

豊 白 山口 義六

乾きたる畑に萌芽のそば清し

船場畑 耕太

## 【短歌】

世の常と覚悟はすれどたてつづけ一

族が逝く鎮魂の夏

内 宿 村上 文江

菜園で取れたる野菜手土産に日焼け

し義兄の話楽しむ

村 松 高橋 正弘

油照り續きし日々の日記帳空白のまま

まビール飲み干す

緑ヶ丘 佐藤 正

天空のスカイツリーより眼下見ると

べてミニチュア積み木のようだ

照 沼 佐藤 昇

たのしみは垣根作りの朝顔の数多に  
 咲ける朝のすがしき

船 場 舛井庫之助

日没の前に輝く黄色田をおもいつつ

青田の辺り今日は歩める

白 方 大内 國男

今日ひと日たつぷり心たのしかり師

に教わりつ轆轤まわせば

須和間 柴山 靖子

倒れても横になつても起き上がり花

咲かすさま向日葵の

意気

外 宿 小林美代子



# いんぴお めーしょん

役場の

電話番号 ☎ 282-1711 (代表)

## ●人口と世帯数●

平成 25 年 8 月 1 日 現在 (前月比)
世帯数 14,741 世帯 (+ 25)
総人口 37,957 人 (+ 22)

## ●9月の納付●

納期限 9月30日(月)
国民健康保険税(第3期分)
後期高齢者医療保険料(第3期分)
里川堰土地改良区費(第3期分)

## ●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
15日(日)	東海クリニック	283-1711
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  
(☎ #800)

全ての電話から (☎ 254-9900)

## ●窓口業務時間延長●

実施日時 第1・3木曜日 午後7時まで

### 【実施課】主な取り扱い業務※

【住民課】住民登録、印鑑登録、パスポートの交付、各種証明書・許可書の発行等

【保健年金課】保険や年金に関する各種手続き、母子健康手帳の交付等

【社会福祉課】保育所の手続き、児童手当・児童扶養手当の申請等

【会計課】国税、県税、国民年金保険料を除く各種税金・使用料等の支払い

【税務課】各種証明書の発行、村税納税相談(要予約)

【水道課】上水道の手続き、上下水道料金の支払いなど

※詳しくは、村公式ホームページをご覧ください。

## ●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



## 毎日の暮らしに役立つ

### 「消費生活学習会」

①生活の中のカビ知識「なぜ秋にカビ退治が必要か？」

期日▼10月18日(金)

講師▼高鳥浩介さん(NPO法人カビ相談センター理事長)

②暮らしが変わる！「生活術」整理の基本とモノを増やさない生活術

期日▼10月25日(金)

講師▼野崎佳代さん(ハウスキーピング協会収納アドバイザー)

### 【①・②共通事項】

時間▼午後2時～4時

場所▼原子力視察研修室(役場行政)

棟5階)

定員▼各先着30人※村内在住・在勤の方を優先します。

その他▼予約制保育サービス(無料・生後3か月以上の乳幼児対象)を希望する方は、10月4日(金)までに申し込みください。

申・閏9月17日(火)以降に、自治推進課村民相談室(内線1275)へ申し込みください。

## エコドライブ(実体験)セミナー

地球温暖化や大気汚染を防止し、燃費向上によって燃料代の節約にもつながる「エコドライブ運転術」と「燃費アップ術」を、実技を交えながら習得するセミナーです。

期日▼10月26日(土)、11月23日(土祝)

時間▼午後1時～4時40分

場所▼茨城県運転免許センター(茨城町長岡3783・3)

定員▼各先着36人

参加費▼無料

申・閏9月17日(火)から各開催日の10日前までに、環境政策課環境計画推進担当(内線1454)へ申し込みください。

## 平成25年度「危険物取扱者保安講習会」

期日▼10月24日(木)

時間▼午前9時30分～午後0時30分

場所▼ひたなか市文化会館(ひたなか市青葉町1・1)

講習種別▼一般

受講料▼4700円/人

申・閏9月20日(金)から10月4日

## ご協力ください！「秋のノーマイカーデーいばらき」

(金)(必着)までに、郵送で公益社団法人茨城県危険物安全協会連合会(〒310・0852 水戸市笠原町978・26 ☎301局7878)へ申し込みください。  
※案内書等は東海消防署をはじめとするひたなか・東海広域事務組合の各消防署と消防本部で配布しています。

茨城県と県内各市町村、交通事業者等で構成する「茨城県公共交通活性化会議」では「エコ通勤」運動の推進に取り組んでおり、毎年「ノーマイカーデーいばらき」マイカー利用を控える日」を実施しています。今年度は、統一実施日を設定しま

せんのので、対象期間中に各団体や事業所等で、1日以上のノーマイカーデーの実施をお願いします。  
**対象期間**▼10月31日(木)まで  
 ㊟まちづくり国際化推進課(内線1342)



### 住民検診を実施します

村では、住民検診(結核・肺がん検診、大腸がん検診、前立腺検診、ウイルス肝炎検査、特定健康診査、高齢者健康診査、生活習慣病予防検診等)を実施します。

期 日	場 所
10月17日(木)	中丸コミュニティセンター
10月18日(金)	石神コミュニティセンター
10月19日(土)	保健センター
10月22日(火)	真崎コミュニティセンター
10月23日(水)	舟石川コミュニティセンター
10月24日(木)	村松コミュニティセンター
10月25日(金)	白方コミュニティセンター
10月28日(月)	保健センター

**受付時間**▼午前の部…午前9時30分～11時 午後の部…午後1時30分～2時30分  
**費用**▼無料

その他▼5～7月の「総合検診」で受診した項目は受診できません。

㊟今年1月の「がん検診等申込書」で申し込みをしていない方や、最近転入して受診を希望する方は、保健センター(☎282局2797)へ申し込みください。

### 被用者保険の方の特定健康診査について

被用者保険(協会けんぽ、健保組合、共済組合)の被扶養者や、国保組合の被保険者の方で受診券をお持ちの方は、村の特定検診を受診できません。なお、受診の際は、各医療保険者が発行する「受診券」と「被保険者証」に、各医療保険者が定める「負担金」が必要です。

㊟詳しくは、被保険者証を発行している各医療保険者へお問い合わせください。



### 「母と子のサロン(後期)」で育児の情報交換と友達づくり

ボランティアスタッフと一緒に、手遊びや絵本の読み聞かせ、リズムックで、楽しく遊びましょう。  
**期 日**▼10月25日(金)、11月1日(金)

9日(土)・15日(金)・22日(金)(全5回)  
**時間**▼午前10時～11時30分  
**場所**▼中央公民館ほか

**対象**▼村内在住で平成25年1月1日から6月30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

㊟はがきに▽母と子のサロン参加希望▽郵便番号と住所▽母親と子どもの氏名(ふりがな)▽電話番号▽子どもの生年月日と性別――を記入の上、9月25日(水)(必着)までに、青少年育成東海村民会議事務局(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。

### 募集 「ピーターパンサークル」会員募集

子ども同士のふれあいと、保護者同士の交流を深めませんか。  
**活動日**▼10月から平成26年3月までの毎週火～金曜日  
**時間**▼午前10時45分～正午  
**場所**▼おおぞら保育園  
**対象**▼平成22年4月2日から平成24年4月1日までに生まれた幼児とその保護者  
**定員**▼各曜日先着50組  
**会費**▼無料

㊟火曜日希望の方は9月24日(火)、水曜日希望の方は9月25日(水)、木曜日希望の方は9月26日(木)、金曜日希望の方は9月27日(金)の、それぞれ午前10時～正午に、おおぞら保育園(☎287局3535)にお越しの上、申し込みください。※定員に達しない場合は、申し込み日以降、随時受け付けます。

### 募集 「満天スマイル☆私たちのたからもの展」フォト&メッセージ

11月の「児童虐待防止推進月間」に合わせて11月1日(金)～30日(土)に総合福祉センター「絆」のロビーに展示する、子育て中の親が撮影した家族の、たからものである子どもの笑顔あふれる写真と、子どもへ向けたメッセージを募集します。



**対象**▼村内在住の方  
**定員**▼先着50人  
**㊟**10月11日(金)までに、必要事項を記入した応募用紙に写真データを添えて、直接または電子メールで東海村社会福祉協議会(☎282局2804 ㊟sankai@t-shayv.o.jp)へ申し込みください。※応募用紙は東海村社会福祉協議会の窓口へ備え付けてあるほか、東海村社会福祉協議会ホームページからもダウンロードできます。

**親子でふれあうひとときを  
「親子で座禅と抹茶の会」**

期日▼10月5日(土)  
時間▼午前7時～8時30分  
場所▼村松山虚空堂  
対象▼村内在住の親子  
参加費▼200円/人  
その他▼ズボンを着用してご参加ください。

申・閏9月25日(水)までに、電話またはファクシミリ(住所・親子の氏名(ふりがな)・電話番号を明記で、鈴木綾子さん(東海村更生保護女性会会長) ☎ FAX 282局1442)へ申し込みください。



**募集  
みぎわ幼稚園  
平成26年度園児募集**

対象▼3歳児：平成22年4月2日～平成23年4月1日に生まれた幼児  
4歳児：平成21年4月2日～平成22年4月1日に生まれた幼児  
入園説明会▼9月27日(金)午後2時～3時  
保育見学会▼10月7日(月)午前10時30分～11時30分  
体験入園▼10月9日(水)・10日(木)両日とも午前10時～11時30分 ※予

約制となりますので、事前に電話で申し込みください。

願書受付▼10月17日(木)午後2時30分から(先着順)  
申・閏みぎわ幼稚園(☎282局9155)  
HP: <http://migiway.com/>



**村立図書館の休館と  
休館前特別貸し出し**

村立図書館は10月1日(火)から8日(火)まで、館内の図書等の点検・整理のため休館(各コミュニティセンターの図書コーナーは、通常どおり開館)します。これに伴い、休館前は特別貸出期間として、村立図書館と各コミュニティセンターの貸出数が通常の2倍に、貸出期間は3週間になりますので、ぜひご利用ください。

特別貸出期間▼9月18日(水)から30日(月)まで ※30日は村松・白方・中丸の各コミュニティセンターのみ開館となります。  
貸出数▼▽図書・紙芝居：20冊▽雑誌：6冊▽CD・ビデオ・DVD：4点  
その他▼休館中に図書等を返却する場合は、村立図書館ブックポストまたは各コミュニティセンターを

ご利用ください。※大型絵本と大型紙芝居は、10月9日(水)以降に村立図書館カウンターへ直接返却してください。

閏村立図書館(☎282局3435)

**東海マジシャンズクラブ  
10周年記念奇術発表会**

福祉ボランティアとして活動してきた会員による、奇術の10周年記念発表会です。ぜひご来場ください。  
日時▼10月6日(日)午後1時30分～4時(午後1時開場)  
場所▼舟石川コミュニティセンター  
入場料▼無料

閏沼沼朗朗さん(東海マジシャンズクラブ事務局 ☎283局0752)

**SCスマイルTOKAI  
「朝日岳ハイキング」**

那須ロープウェイ山頂駅から牛ヶ首を通り、朝日岳山頂を目指すコースです(所要時間約4時間30分)。  
期日▼10月5日(土)

時間▼午前5時出発(午前4時50分ふれあいの森公園駐車場集合)  
場所▼朝日岳(栃木県那須郡那須町)  
対象等▼村内在住・在勤(同居家族を含む)またはSCスマイルTOKAI一会員で18歳以上の方(先着40人)  
参加費▼一般：7000円/人会員：5000円/人会員同居家

族：5500円/人

申 9月15日(日)から10月1日(火)まで(9月17日(火)・24日(火)・30日(月)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。

閏 SCスマイルTOKAI事務局(総合体育館内 ☎283局1001)

**SCスマイルTOKAI  
「ボディケア教室(第4期)」**

身体の奥にある筋肉「深層筋」を鍛えることによって、正しい姿勢を身に付けられる「ピラティス」を体験しませんか。

期日▼10月4日から11月22日までの毎週金曜日(全7回) ※10月25日を除きます。

時間▼午前10時～11時  
場所▼総合体育館

対象等▼村内在住・在勤(同居家族を含む)またはSCスマイルTOKAI一会員で18歳以上の方(先着20人)  
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/人会員：3500円/人

申 9月16日(月)祝から29日(日)まで(火曜日を除く)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。

閏 SCスマイルTOKAI事務局(総合体育館内 ☎283局1001)

# その他



## 楽しく婚活！「とうかい出逢い村」第2弾 バスで行くBBQの集い

**日時**▼9月29日(日) 午前9時〜午後4時(午前8時30分受け付け開始)  
**場所**▼集合：東海村総合福祉センター「絆」会場：城里町総合野外活動センター「ふれあいの森」(東茨城郡城里町上入野4384)  
**対象等**▼30代〜40代の独身の男女、先着30人(男性15人、女性15人)  
**参加費**▼3000円/人(当日徴収、飲食代、場所代等を含む)  
**☎・㊟**9月13日(金)以降に、大好きいばらぎ東海村ネットワーカークラス協議会事務局(自治推進課内) ☎287局0856)へ電話で申し込むか、村公式ホームページの「とうかい出逢い村(トップページ・生活情報・イベント内)」の自治推進課宛て問い合わせフォームに、必要事項を入力して送信してください。

## 東海村青年会主催 第14回「ナイトハイク」

青年会の「ナイトハイク」が数年ぶりに復活します。家族や友人と夜の東海村を歩いて絆を深めませんか。  
**期日**▼10月26日(土)

**時間**▼午後5時〜10時30分(予定)  
**場所**▼総合福祉センター「絆」を起点とした、村内の約20キロメートルのコース

**対象**▼小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴)※原則として2人以上のグループでご参加ください。  
**参加費**▼500円/人  
**事前説明会**▼10月18日(金)の午後7時〜8時に中央公民館で開催しますので、代表者は必ず出席してください。

**☎**9月30日(月)までに、代表者の氏名と連絡先、参加者全員の氏名を明記して、ファクシミリまたは電子メールで東海村青年会(FAX)282局7813 ㊟seineka@tokainunara@gmail.com)へ申し込みください。

**㊟**東海村青年会または東海村青少年センター(☎282局7049)

## 「平成25年住宅・土地統計調査」を実施します

広報とうかい8月25日号でもお知らせしたとおり、「平成25年住宅・土地統計調査」が、10月1日を期日として全国で実施されます。現在、県知事発行の「調査員証」を携行した調査員が、調査対象地域のお宅に「調査のお知らせ」というチラシを配布しています。

9月23日(月・祝)から各地域の調

査員が、対象地域から無作為に選ばれた約1000世帯を対象として「調査票」の配布に訪問しますので、ご協力をお願いします。※今回からインターネットによる回答もできますので、ご活用ください。

**調査項目**▼▽世帯関係：世帯構成、世帯年収等 ▽住居関係：建築時期、床面積等  
 国政策推進課企画調整担当(内線1335)

**オータムジャンボ宝くじ サンキューオータム!!**

**9/20(金)発売!**

**1等・前後賞合わせて**

# 3億9千万円!

【発売期間】9月20日(金)~10月11日(金) 1等…3億3,000万円×13本  
前後賞…各3,000万円×26本 (発売総額390億円・13ユニットの場合)

【抽せん日】10月18日(金) 1枚300円

★この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。  
★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

宝くじに関するお問合せ/03-3535-9033[みずほ銀行] 売り切れ 発売終了!

公益財団法人 茨城県市町村振興協会

## 常磐線が東京駅に乗り入れます(平成26年度予定)

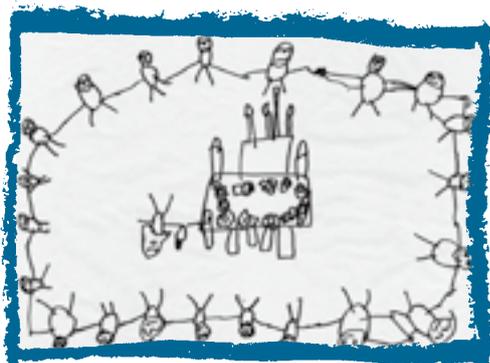
JR東日本では、常磐線・宇都宮線・高崎線の一部列車を東京駅に乗り入れるために、新たな線路の敷設工事を進めています。この工事が完成すると上野駅での乗り換え負担が減り、利便性が大幅に向上しますが、競合路線がある中で常磐線の東京駅乗り入れを1本でも多く実現するためには、常磐線の利用者を増やすことが重要です。通勤や通学、出張、観光や買い物の際には、積極的に常磐線を利用しましょう。

**㊟**まちづくり国際化推進課(内線1342)

## となりのまちから

### 小美玉市「スカイスリーフェスタ」

小美玉市の特産品・グルメ・農畜産物の販売や、イベントを開催します。  
**期日**▼9月28日(土)・29日(日)  
**時間**▼午前10時〜午後4時  
**場所**▼茨城空港(小美玉市与沢1601-55)  
**㊟**小美玉市茨城空港利用促進協議会事務局(☎0299-481111 内線1172)



百塚保育所 ● さとう ゆうじろう 佐藤裕太郎くん

### “キャンドルサービス”

保育園に1泊する「お泊まり保育」でキャンドルサービスをしたときの様子を描いてくれた裕太郎くん(6歳)。火の神様が登場したり、みんなで歌ったり、踊ったり——楽しかった夜のことをたくさんお話ししてくれました。

# ぼくの夢 Dream-150 わたしの夢



夢は…。 “明るい東海村にすること”

舟石川小学校6年 ● やばな こうたろう 矢花滉太郎

僕は未来の東海村がもっと元気で明るくなり、有名な村になるといいなと思っています。

そのきっかけは、1学期に、国語で東海村のパンフレットを作ったことです。そのために集めた資料を読むと、東海村がとてもいい村に思えてきて「僕はこんないいところに住んでいたのか！」とあらためて思い、うれしくなりました。

東海村には、有名な所や有名な食べ物があります。村松山虚空蔵堂は「日本三体虚空蔵菩薩」のひとつです。そして、干しいもやナシ、ブドウ、メロン、サツマイモが名産品です。いもジィやイモゾーなどのキャラクターもいて、みんなが東海村を大切にしていることも分かりました。

僕はこれからも、東海村を大切に、東海村のためにできることを考えて生活していきたいです。

## わが家の 子育て奮戦記

わが家の娘、萌衣は9月で10か月になりました。生まれた当初を振り返ってみると、萌衣は、空腹やおむつがぬれているとき、眠いときしか泣かず、夜泣きもほとんどしない子で、周囲から「世話が掛からない子、おとなしい子」と言われることがよくありました。しかし私自身は、初めての育児ということもあり、そう思える余裕はなく、毎日が無我夢中でした。慢性的に疲労がたまり、弱音を吐きたくなる時もありました。そのような中でも、ここまでやってこれたのは、気に掛けてくださる方々がいたからです。近くに住む義母は、忙しいときや萌衣の機嫌が悪くて泣いているときなどに様子を見に来てくれたり、少しの間預かってくれたりしました。萌衣と散歩しているときや買い物をしているときに、荷物を運ぶのを手伝ってくださる方や「育児大変ですね、頑張ってくださいね」と声を掛けてくださる方がいました。そのような方々の優しさが、私にとって大変ありがたい、ふさぎ込みがちになっ

てしまう気持ちを軽くしました。

## 表紙の「ひと」 野上友理子

こうした経験から、いろいろな方と交流することが大事だと痛感し、萌衣が動き回るようになってからは、児童センターや長堀すこやかハウスに通うようになりました。普段、近所で小さい子を全く見掛けないので、たくさんのお友達を見た萌衣は、声を出しながら、お友達に向かって元気にハイハイしていきます。まだ一緒に遊ぶということはできないものの、おとなしいとはいえないくらい積極的に行動している姿を見ることができ、安心しています。私自身も、近所にはいない同世代の方と話せることがとても楽しく、リフレッシュできる良い機会となっています。

萌衣は最近、自分の思い通りにならないことがあると「うー」となり、自分で何でもやりたがるようになってきました。自己主張が出てきたことをうれしく感じるとともに、これからも自分の意思をしっかり持った芯の強い子に、また、人に優しくすることのできる心温かい子に育ててほしいと思います。そして、萌衣と共に私も成長していきたいなと思います。

