広報 とうかい
暮らしに役立つ情報紙　Tokai Village Public Relations
2014 7 10日号
No. 833
毎月10日・25日発行

撮影地／姉妹都市交流会館(東海)

【特集】
国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納付書等を発送します

Contents ［7月の主な話題］

●特集…… 2
●平成27年度採用予定東海村職員採用試験…… 4
●平成27年度採用予定ひたちなか・東海広域事務組合消防職員採用試験…… 5
●今年で10周年を迎えました！ 東海村ブックスタート活動…… 7
●第38回全国高等学校総合文化祭「いばらき総文2014」…… 8
●ず～むあっぷ「まちの風景」…… 9
●いんふぉめーしょん……13
●わが家の子育てノート(中村尚子さん・陽輝くん)……16

保健年金課からのお知らせ

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納付書等を発送します

７月中に村から発送する、平成26年度の▽国民健康保険税の納付書▽「高齢受給者証」▽後期高齢者医療保険料の納付書▽「後期高齢者医療被保険者証」――についてお知らせします。

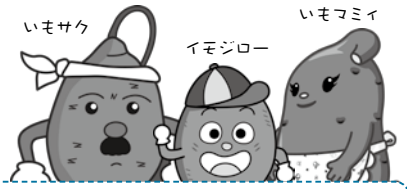
【問い合わせ】保健年金課（☎282-1711）
▽国民健康保険について…国保年金担当（内線1131 ～ 1133）
▽後期高齢者医療保険について…地域医療担当（内線1134 ～ 1136）

国民健康保険加入者の方へ

国民健康保険税の納付書を発送します

国民健康保険（国保）は、加入者が病気やけがをしたとき、安心して医療を受けられるように、診療費の一部を保険給付する制度です。その財源は、加入者の世帯主が負担する国民健康保険税（国保税）と、国・県の負担金等によって賄われています。

このたび、平成26年度の国民健康保険税額が決定しましたので、７月中旬に国民健康保険税納税通知書と納付書を発送します。納期限までの納付にご協力をお願いします。



今年度の変更点

①税率・額の引き上げ

急激な高齢化の進展や、医療の高度化に伴う医療費負担の増大等のため、国保財政の運営は厳しい状況が続いており、村の財源（一般会計）から多額の繰り入れをすることで補っています。このため村では、将来へ向けた国保の安定的な運営と、国保以外の保険加入者との公平性を確保するために、平成24年度から２年ごとに国保税の見直しを行い、平成26年度においても税率を改正することとしました（表１参照）。

②課税限度額（年間上限額）の引き上げ

所得に応じた課税とするため、後期高齢者支援金分と介護保険分の課税限度額（年間上限額）を引き上げました（表１参照）。

③保険税軽減の対象となる世帯が拡大

平成26年４月から、均等割と平等割が５割または２割軽減される世帯が拡大しました（下表参照）。

【軽減の対象となる所得の基準】　※下線は変更点です。

変更前（平成26年３月まで）	変更後（平成26年４月から）	軽減の割合
33万円＋（24万5,000円×世帯主を除く国保加入者数）以下	33万円＋（24万5,000円×<u>世帯の国保加入者数</u>）以下	５割
33万円＋（35万円×世帯の国保加入者数）以下	33万円＋（<u>45万円</u>×世帯の国保加入者数）以下	２割

※①および②③に該当する方は、あらかじめ今回の納税通知書に反映されています。

【表１：平成26年度 国保税率等改正内容】　※（　）内は平成25年度の税率･額です。

区　分					40歳未満の方 65～74歳の方	40～64歳の方
算出方法		A 医療保険分	B 後期高齢者支援金分	C 介護保険分	合計 （A＋B）	合計 （A＋B＋C）
所得割	（前年の所得金額－基礎控除33万円）×税率	6.4% （5.9%）	1.8% （1.7%）	1.55% （1.35%）	8.2% （7.6%）	9.75% （8.95%）
均等割	加入者１人に付き	18,500円 （17,000円）	5,500円 （5,000円）	11,600円 （11,200円）	24,000円 （22,000円）	35,600円 （33,200円）
平等割	１世帯に付き	19,500円 （17,000円）	5,500円 （5,000円）	－	25,000円 （22,000円）	25,000円 （22,000円）
課税限度額（年間上限額）		51万円	16万円 （14万円）	14万円 （12万円）	67万円 （65万円）	81万円 （77万円）

納付書の発送に関する注意点

▼**年度の途中で40歳になる方へ…**誕生月（1日生まれはその前月）から国保税（介護保険分）が課税されます。誕生月の翌月に税額変更決定通知書を送付します。

▼**年度の途中で65歳になる方へ…**誕生月の前月（1日生まれはその前々月）分まで国保税（介護保険分）が課税されます。介護保険分は、あらかじめ各納期に割り振りしてあります。

▼**年度の途中で75歳になる方へ…**国保税は誕生月の前月（1日生まれはその前々月）分まで課税されます。75歳になる方が後期高齢者医療制度に移行し、同じ世帯の加入者が１人になる場合は、国保税の平等割額（医療保険分･後期高齢者支援金分）が最初の５年間は２分の１、その後３年間は４分の１に軽減されます。該当する方は、あらかじめ今回の納税通知書で軽減されています。

「高齢受給者証」を発送します

「高齢受給者証」とは、70歳から74歳までの方が医療機関を受診する際に、国民健康保険被保険者証と一緒に提示していただくもので、医療機関窓口での自己負担の割合が記載されています。現在お持ちの「高齢受給者証」の有効期限は、７月31日（木）までです。８月からの受給者証は、７月下旬までにご自宅へ郵送します。

▼**70歳を迎えられる方へ…**70歳の誕生月の翌月から「高齢受給者証」が利用できます。受給者証は、誕生月の下旬までにご自宅へ郵送します。

後期高齢者医療保険制度の被保険者の方へ

後期高齢者医療保険料の納付書を発送します

平成26年度の後期高齢者医療保険料が決定しましたので、７月中旬に納付書を発送します。納期限までの納付にご協力をお願いします。

なお、特別徴収（年金から引き落し）の方は、８月に「後期高齢者医療保険料のお知らせ」を送付します。

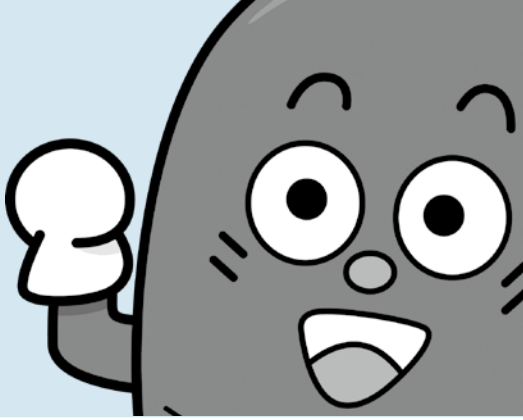
「後期高齢者医療被保険者証」を発送します

平成26年度の「後期高齢者医療被保険者証」（保険証）を簡易書留で郵送します（７月17日（木）発送予定）。不在で受け取ることができなかった方は、７月28日（月）午後２時以降に、印鑑と窓口に来る方の本人確認ができるもの（自動車運転免許証や保険証等）をお持ちの上、保健年金課（役場行政棟１階）へお越しください。

【お詫び】表１の数値に一部誤りがありました。この紙面はデータを修正し、正しい数値を記載しています。お詫びして訂正いたします。

Make Our Future!

求む！ 東海村を想うチカラ



平成27年度採用予定 東海村職員採用試験

受験資格

①東海村またはその近隣に居住でき、通勤可能②欠格事項のいずれにも該当しない③試験区分等に応じ、下表の資格要件に該当する――を満たす方

申込書の請求

人事課（役場行政棟３階）へ直接取りに来るか、郵便で請求してください。郵便の場合は、封筒の表に「職員採用試験申込書請求」と朱書きの上、希望する試験区分（例：「保育士・幼稚園教諭Ａ（大学卒）」）と氏名・電話番号を記載した任意の用紙、140円分の切手を貼った返信用の封筒（角形２号、返信先を明記）を同封してください。

提出書類

①申込書 ②履歴書 ※いずれも所定の用紙に最近３か月以内に撮影した顔写真を貼付してください。

申し込み

７月31日（木）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、人事課へ持参するか、郵送（７月31日（木）消印有効）してください。申し込みが受理された方には受験票を交付します。

問い合わせ

人事課人事・行革担当（〒319-1192 東海３-７-１ ☎282-1711 内線1321）※詳細は村公式ホームページでもご覧になれます。

試験区分等		資格要件	第１次試験	第２次試験
一般事務（２人程度）	B 短大・高校卒	平成２年４月２日以降に生まれ、学校教育法による短期大学または高等学校を卒業（平成27年３月31日までに卒業見込み）の方	**期日**▽９月21日（日） **時間**▽午前10時～午後２時30分 **場所**▽茨城大学（水戸市文京２-１-１）※試験会場へは、自家用車の乗り入れができませんので、ご注意ください。 **内容**▽教養試験、論文試験（Ｂは作文試験）	**日時**▽11月11日（火）・12日（水）のうち、指定された日時 ※第１次試験合格者に通知します。 **場所**▽東海村役場 **内容**▽口述試験、適性検査
保育士・幼稚園教諭（２人程度）	A 大学卒	▼昭和60年４月２日以降に生まれ、学校教育法による大学、短期大学または高等学校を卒業（平成27年３月31日までに卒業見込み）▼保育士・幼稚園教諭の両方の資格を有する（平成27年３月31日までに取得見込み）――を満たす方		
	B 短大・高校卒			
土木（１人程度）	C 短大・高校卒	平成２年４月２日以降に生まれ、学校教育法による短期大学または高等学校を卒業（平成27年３月31日までに卒業見込み）の方	**期日**▽９月21日（日） **時間**▽午前10時20分～午後２時30分 **場所**▽東海村役場 **内容**▽専門試験、作文試験	
保健師（１人程度）	D	▼昭和60年４月２日以降に生まれ▼保健師の資格を有する（平成27年３月31日までに取得見込み）――を満たす方		

ひたちなか・東海広域事務組合
平成27年度採用予定 消防職員採用試験

試験区分等	資格要件	試験日程
消防A（２人程度）	①昭和61年４月２日から平成５年４月１日までに生まれた方 ②平成５年４月２日以降に生まれ、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業（平成27年３月31日までに卒業見込み）の方	【第１次試験】 **期日**▽９月21日（日） **時間**▽午前８時30分～ **場所**▽ひたちなか・東海広域事務組合消防本部 **内容**▽教養試験（Ａは大学履修程度、Ｂは高等学校履修程度）、作文試験、適性検査、体力検査
消防B（３人程度）	平成５年４月２日から平成９年４月１日までに生まれた方	

申込書の請求

下記配布場所へ直接取りに来るか、ひたちなか・東海広域事務組合ホームページ（http://www.hitachinaka-tokai.or.jp/）からダウンロードしてください。

●**配布場所等**　東海消防署をはじめとするひたちなか・東海広域事務組合の各消防署または消防本部、東海村人事課（役場行政棟３階）、ひたちなか市人事課（ひたちなか市東石川２-10-１）・那珂湊支所（ひたちなか市和田町２-12-１）※配布日時は、８月22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分です。

申し込み・問い合わせ

８月１日（金）から22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、必要書類一式をひたちなか・東海広域事務組合消防本部総務課（〒312-0018 ひたちなか市笹野町２-８-１ ☎271-0733）へ持参するか、郵送（８月22日（金）消印有効）してください。

東海駅西第二地区 東海中央地区 土地区画整理地内の保留地を公売します

②と⑦は、抽選での販売となります。それ以外は、下記の対象者以外（村外の方や既保留地契約者等）でも、先着順で購入できます。

■**抽選日時**　７月29日（火）午前10時

■**場　　所**　205会議室（役場行政棟２階）

■**対 象 者**　村内に土地や建物、住所を有する方（既保留地契約者を除く）で、１世帯に付き１人（共有可）※抽選参加者がいない場合は、村外の方も購入できます。

■**申し込み・問い合わせ**　７月10日（木）から28日（月）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、区画整理課（役場行政棟２階）備え付けの申込書に必要事項を記入の上①本籍地発行の身分証明書②申込者本人の住民票抄本③前年度の納税証明書④その他必要書類――を添えて、区画整理課管理担当（☎282-1711 内線1213）へ申し込みください。

【公売地】

街区符号		面積	価格（単価）
東海駅西第二土地区画整理事業地内			
①	31街区符号10	377㎡	19,000,800円（50,400円/㎡）
②	36街区符号10	336㎡	16,161,600円（48,100円/㎡）
東海中央土地区画整理事業地内			
③	６街区符号９	209㎡	11,495,000円（55,000円/㎡）
④	14街区符号７-２	243㎡	11,226,600円（46,200円/㎡）
⑤	17街区符号２	334㎡	17,301,200円（51,800円/㎡）
⑥	19街区符号２-２	385㎡	16,555,000円（43,000円/㎡）
⑦	21街区符号６	193㎡	9,399,100円（48,700円/㎡）

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

第64回 社会を明るくする運動

●ご存じですか？「社会を明るくする運動」

法務省が主唱する「社会を明るくする運動」は、「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」をスローガンとして、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ながら、力を合わせて犯罪のない明るい地域社会を築こうとする全国的な活動です。この活動は年間を通して実施されていますが、毎年７月１日から31日までの１か月間を強調月間としています。

●地域のチカラが犯罪や非行を防ぐ

テレビや新聞では、毎日のように事件のニュースが報道されています。安全で安心な暮らしは全ての人の望むところですが、社会から犯罪や非行をなくすにはどうすればよいのでしょうか。取り締まりを強化して、過ちを犯した人を処罰することも必要です。そして、犯罪や非行をする人を生み出さない家庭･地域づくりや、立ち直ろうと決意した人を社会で受け入れていくことも、とても大切なことです。

●「社会を明るくする運動」を支える人たち

地域の中にあって、社会と罪を犯してしまった人とを温かい心で結び、その立ち直りを支える役割を担っているのが、「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を地域で支えるボランティアで、現在、村では10人が活動しています。

「更生保護女性会」は、犯罪･非行の未然防止の啓発活動を地域で行いながら、青少年の健全な育成を助け、罪を犯した人や非行のある少年の更生に協力するボランティア団体で、現在、村では30人を超える会員が活動しています。

●今、自分たちにできることを

７月１日の朝、「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」の皆さんで組織する「社会を明るくする運動東海村推進委員会」(代表･山田修村長)が、ＪＲ東海駅で街頭啓発活動を行いました。通勤･通学中の皆さんに声を掛けながら、活動に関するチラシと一緒に、更生保護女性会の皆さんが心を込めて手作りした「押し花しおり」を配布しました。また、８月に開催される「東海まつり」などでも、積極的に啓発活動を行っていく予定です。

●社会を明るく照らすのは、あなた自身です

犯罪や非行のない明るい東海村を実現するためには、何が必要なのでしょうか。そして、私たちと、私たちの子どもたちが、いつまでも社会の中で安全で安心に暮らしていくには、何が求められているのでしょうか。その答えを見つけるためには、社会を支える皆さんの協力が必要です。犯罪や非行のない、明るい社会を実現するために今、何ができるか、一緒に考えてみませんか。

●問い合わせ　社会福祉課地域福祉推進担当
(☎282局1711 内線1182)

今年で10周年を迎えました！

東海村ブックスタート活動

語り掛ける「愛情」で赤ちゃんの「幸せ」を広げたい…

「ブックスタート」――。それは、すべての赤ちゃんの周りに本を通した親子のふれあいと、温かく楽しいひと時があることを願って、一人ひとりの赤ちゃんに、絵本との出会いを体験をさせながら、絵本を手渡す活動です。

村のブックスタート活動は、平成16年7月に、42人のボランティアの皆さんと、村の社会福祉課・保健年金課・図書館が連携して、村に生まれた子どもたちを地域で支えるための事業として始まりました。以来、今年6月までに、延べ3900組の親子が、この活動を通して絵本との出会いを体験しています。現在は約20人のブックスタートボランティアが、乳児検診を受診する、ほぼ全ての親子に対して読み聞かせを実施しています。

村のブックスタート活動では、乳児健診の際に、ブックスタートボランティアが実際に1対1で読み聞かせを行いながら、絵本の入ったブックスタートパックを配布しています。また、ブックスタートの経験後も、親子の本を通したふれあいを継続してもらうために、村立図書館では平成16年以来ほぼ毎年、年1、2回のペースで乳幼児向けの「おはなし会」を開催しています。そこでは、読み聞かせや本の紹介を行うほか、村の保育士等が育児に関する相談にも応じています。

村立図書館では、子育て中の親子を応援するとともに、村内の育児環境の充実化を支援しています。平成23年の増改築工事により、ベビーカーでもゆったりと通れる通路や授乳室を設置するなど、子育て中の家族にも利用しやすい環境を整えていますので、ぜひ村立図書館をご利用ください。

●問い合わせ 生涯学習課図書館担当（☎282局3435）

「10周年記念パネル展示」を開催しています！

ブックスタート活動に関する写真や資料等を展示しています。入場は無料ですので、ぜひご覧ください。

【期間・場所】

①7月31日（木）まで…図書館

②8月1日（金）～15日（金）…役場行政棟1階

③8月19日（火）～29日（金）…保健センター

国民年金だより

国民年金保険料の免除・納付猶予の申請

国民年金保険料を納め忘れの状態で、万が一障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・納付猶予となる「保険料免除制度」や、「若年者（30歳未満）納付猶予制度」を利用することができます。平成26年度の免除・猶予の受け付けは7月1日から始まり、平成26年7月分から平成27年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、平成26年4月1日から、2年1か月前の月分までさかのぼって免除・猶予の申請をすることができるようになりました。失業等により保険料を納付することが困難になったものの、申請を忘れていたために未納期間を有している方等は、ご相談ください。

■申請に必要な書類

▼年金手帳 ▼印鑑 ▼課税証明書または非課税証明書（他市町村から転入された方のみ）▼ハローワークで発行された、離職票または雇用保険受給資格者証（離職された方のみ）

■申し込み・問い合わせ

水戸北年金事務所（☎231局2381）、保健年金課国保年金担当（☎282局1711内線1133）

第38回「全国高等学校総合文化祭」 いばらき総文2014

平成26年7月27日（日）～31日（木）

全国高等学校総合文化祭は、文化部のインターハイとも呼ばれる、全国の高校生による芸術文化活動の祭典です。7月27日（日）から5日間にわたって県内で開催される第38回「全国高等学校総合文化祭」（愛称：いばらき総文2014）では、開会行事や19の規程部門、4つの協賛部門などを、全17市町村で開催します。

今回、本村は「文芸部門」の開催地となります。会場となる東海文化センターでは7月30日（水）に部門開会式を開催し、全国から集まった高校生が、部誌・散文・詩・俳句・短歌の5部門に分かれて、それぞれの感性をぶつけ合いながら互いの作品の批評を行います。高校生たちの熱い夏が、始まります！

●問い合わせ 生涯学習課文化・スポーツ振興担当（☎282局1711内線1423）

▼いばらき総文2014の開催部門・日程等

開催部門		主会場	所在地	実施日（7月）				
				27日（日）	28日（月）	29日（火）	30日（水）	31日（木）
総合開会式		つくばカピオ	つくば市	●				
パレード		つくばエキスポセンター～つくばクレオスクエア	つくば市	●				
1	演　劇	ひたちなか市文化会館	ひたちなか市		●	●	●	
2	合　唱	ノバホール	つくば市					●
3	吹奏楽	県立県民文化センター	水戸市				●	●
4	器楽・管弦楽	ノバホール	つくば市		●	●		
5	日本音楽	牛久市中央生涯学習センター	牛久市				●	●
6	吟詠剣詩舞	結城市民文化センター	結城市				●	
7	郷土芸能	神栖市文化センター	神栖市			●	●	●
8	マーチングバンド・バトントワリング	ひたちなか市総合運動公園総合体育館	ひたちなか市			●		
9	美術・工芸	県近代美術館	水戸市	●	●	●	●	●
10	書　道	県立県民文化センター	水戸市	●	●	●	●	●
11	写　真	県つくば美術館	つくば市	●	●	●	●	●
12	放　送	日立シビックセンター	日立市				●	●
13	囲　碁	県武道館	水戸市				●	●
14	将　棋	県武道館	水戸市	●	●			
15	弁　論	土浦市民会館	土浦市			●	●	
16	小倉百人一首かるた	つくばカピオ	つくば市			●	●	●
17	新　聞	筑波大学	つくば市	●	●	●	●	●
18	文　芸	東海文化センター	東海村	●	●	●	●	●
		（文学散歩）県北コース 県西コース	北茨城市 常総市・つくば市			●		
19	自然科学	つくば国際会議場	つくば市		●	●	●	
20	（協賛）コンピュータ	つくば国際会議場	つくば市		●	●		
21	（協賛）アマチュア無線	県立中央青年の家	土浦市		●	●		
22	（協賛）特別支援学校	水戸京成百貨店	水戸市			●	●	●
23	（協賛）ボランティア	県立青少年会館 水戸京成百貨店	水戸市			●	●	●

ず～むあっぷ「まちの風景」

英語や日本語を交えながら、全校児童の前で自己紹介する外国人講師。出身国や生の英語を聞くと、「おぉー！！」と歓声を上げる子どもたちも。

●国際交流集会で中丸小学校の児童が異文化交流！

６月17日、中丸小学校で、外国人講師を招き国際交流集会が行われました。これは、子どもたちが他国の文化を学んだり、簡単な英語でのやり取りにチャレンジしたりするもので、この日は日本原子力研究開発機構やＪ－ＰＡＲＣに研究者等として来日している、アメリカやイギリス、フランスなど出身の外国人(22人)が各クラスを訪れました。写真を示しながら母国の衣食住や習慣、名所等を紹介すると、「おいしそぅ～!」『その建物には女王様が住んでいるの?』『日本に来て一番驚いたことは何?』と興味津々な子どもたち。日本には“ないもの”“異なるもの”など、異文化を知ることは、視野を広げるだけでなく、新たな日本の一面を再発見できるチャンスなのかもしれません。子どもたちにとって、新しい発見に満ちた楽しいひとときとなったようです。

「何か聞きたいことがある人ー！」――たくさんの質問の手が上がりました。

●鈴木歌子さん、長年看護業務に貢献し、瑞宝単光章を受章

４月29日に発表された平成26年春の叙勲において、鈴木歌子さん(石神外宿)が瑞宝単光章(看護業務功労)を受章し、６月３日、村長へ報告に訪れました。鈴木さんは、平成11年３月まで水戸赤十字病院で同付属看護学校長や看護部長等を歴任。在任中、各地で大きな事故や災害が起きた際には救護班として応援に出向くなど、“患者さんに寄り添う看護”をモットーに、長年にわたり看護業務に尽力しました。退職後は、村の介護認定審査会委員を務めるなど、村の介護保険事業の推進に貢献しました。「誰かが困っているときに手を差し伸べてあげられる…そんな看護師の仕事ができて幸せでした」と話す鈴木さん。これからもその笑顔とパワーで、多くの人に元気を与えてくれることでしょう。

●犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

５月29日、東海保護司の会と東海村更生保護女性会が共同で、村長に第64回「社会を明るくする運動」推進に対する法務大臣メッセージを伝達しました。この運動は、犯罪･非行の防止と立ち直りへの支援を地域で推進しようというもので、メッセージには、再犯防止のためには、住居や就労など生活基盤を支援するだけでなく、“地域のチカラ”が重要であると添えられています。「最近は、薬物乱用についてマスコミで取り上げられることも多くなっています。今後は若い方々に向けても効果的に啓発できるよう工夫し、活動の幅を広げていきたい」と、一同は今後の取り組みに向けて決意を新たにしました。

【左から】川上一善さん(東海保護司の会会長)、山田村長、鈴木綾子さん(東海村更生保護女性会会長)

こんにちは！

村立東海病院です

熱中症は屋内でもご注意を！ 熱中症とその対策

●「熱中症」ってどんな病気？

「熱中症」とは、一般的には高温環境下で体内の水分やミネラルのバランスが崩れたり、身体調節機能が破綻したりする病気の総称です。以前は症状等から熱けいれん、熱失神、熱疲労等という分類がされていましたが、最近ではその重症度によってⅠ度(軽症)、Ⅱ度(中等症)、Ⅲ度(重症)と分類することが多いようです。Ⅲ度の熱中症は直ちに治療が行われても致死率５％、発症から２時間以上治療が行われなければ致死率70％という報告もあるように、生命に関わる重大な病気です。

屋外での活動や屋内でも、防具や厚手の衣服での活動には十分注意が必要であり、高温でなくても汗が蒸発しない多湿環境にいると体温がどんどん上がり、熱中症を起こしやすくなります。乳幼児や高齢者、また過労、睡眠不足等の方も熱中症を起こしやすいといわれています。

●どんな症状が出るの？

症状としては、目まい、失神、頭痛、嘔気(おうき)・嘔吐(おうと)等が一般的です。発熱も見られますが、熱中症の症状として“皮膚が冷たくなる”ことがあるため、脇の下で体温を測るとあまり熱が上がっていない場合もあります。発汗はあるときとないときがあるので、それだけで熱中症と診断することはできません。乳幼児の場合は唇が乾いている、おしっこが出ない、泣き声に元気がないなども重要な熱中症のサインとなります。

●暑さを避ける工夫で熱中症予防を！

怖い病気ではありますが、予防策を講じることで危険を回避することができます(右表参照)。

軽い脱水状態にあっても、あまり喉の渇きを感じないことがあります。このため、喉の渇きを感じてからではなく、喉が渇く前から意識して水分を取るようにしてください。多量の汗をかいたときには、水分だけでなく塩分を取ることも忘れないようにしましょう。

もし周囲で熱中症が疑われる方がいたら、まずは涼しいところに移動させ、水、氷嚢(ひょうのう)、うちわや扇風機等で速やかに体温を下げてあげましょう。冷やす場所は、太い血管が走る両頸(けい)部の外側、脇の下、両足の付け根等がよいでしょう。応答がはっきりしていれば、冷たい水を持たせて自分で飲んでもらいましょう。けいれんが見られたり、呼び掛けへの反応が悪いときには、すぐに医療機関の受診が必要です。

村立東海病院　内科科長　薄井尊信

【暑さを避けるための３つの工夫】

行動の工夫
- □暑い日は無理をしない
- □日陰を歩く
- □適宜休憩をとる
- □天気予報を参考に行動を計画する

生活環境の工夫
- □日射遮断フィルムを使う
- □ブラインドやすだれを利用する
- □風通しをよくする
- □早めに冷房を入れる

衣服の工夫
- □吸湿性･速乾性のある衣服やゆったりした衣服を着る
- □炎天下では黒色系の服を避ける
- □日傘や帽子を使う

医療や福祉、介護保険等に関する相談は…「医療相談室」へ

地域医療連携室(１階･総合受付隣)では、医療や福祉、介護保険等に関する相談を受け付けています。▽退院後の生活に関する心配▽医療費や生活費等、金銭面の心配▽家族や仕事の悩み――など、患者さんやご家族の不安が少しでも軽減されるように、地域の関係機関等とも連携しながら、皆さんと一緒に考え、支援します。お気軽にお声掛けください。

【問い合わせ】地域医療連携室(医療相談室 ☎282-2212)

【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)

知っとく情報発信ちゅ！

村民相談室

「不審電話への対応」

県内の今年1月から5月までの振り込め詐欺被害額が、5億9千万円となっています。村内でも2月に投資型詐欺で400万円の被害が発生していることから、村民相談室には振り込め詐欺に関する出前講座の実施依頼が多く寄せられます。講座の中で「電話の相手が役所の職員を名乗ったらどうしますか?」と質問すると、参加者は一様に「信用してしまう」と答えるなど、役所名には注意力を低下させる効果があるようです。そこで今回は、公的機関を名乗る不審電話の例を紹介します。

●公的機関を名乗る不審電話

▽国税庁や税務署の職員を名乗り、アンケートや年金受給調査と称して、家族構成や口座番号等を聞きだす。▽国民生活センターや消費者庁を名乗り、個人情報の流失や勧誘電話を防ぐためと称して、住所や名前を聞きだす。▽消費者庁が所管する「高齢消費者・障がい消費者見守りネットワーク連絡協議会」を名乗り、「過去の被害を取り戻す」と称して、二次被害に誘導する――などの例が挙げられます。

いずれも実在する機関ですが、戸別に消費者に連絡を取ることは絶対にないと広報しています。不審な電話を受けたときは、慌てずに要件・機関名・所在・電話番号等を聞き取り、復唱確認を行ってから、いったん電話を切って消費生活センターへご連絡ください。

●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）

中央公民館講座ナビ　VOL23

問い合わせ　中央公民館（☎282-3329）

まなびのとびら

▼第4期中央公民館講座受講生募集

■日程等　下表参照

■受講料　無料

■その他　応募者多数の場合は抽選となります。

■申し込み　講座申込書（中央公民館・役場・各コミュニティセンターに備え付けてあるほか、中央公民館ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入して持参するか、はがきに▽希望する講座の番号▽住所▽氏名（ふりがな）▽性別▽年齢▽学校名▽学年▽保護者氏名▽電話番号――を記入の上、7月23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。

内　容	日　時	対象（定員）
①エンジョイサマースクール ～浮沈子（ふちんし）をつくろう～ 水を入れたペットボトルの中で、金魚型のしょうゆ差しを、自由に浮き沈みさせてみよう。	▼8月8日（金） ▽10:00～12:00	小学1・2年生（50人）
②エンジョイサマースクール ～分光万華鏡をつくろう～ 穴を開けた紙コップに分光シートを張って、万華鏡を作り、幻想的な光の世界を体験しよう。	▼8月8日（金） ▽13:30～15:30	小学3・4年生（50人）

「『（仮称）歴史と未来の交流館』整備基本計画（案）」への意見募集

村では、歴史資料の保存・展示等を行う「歴史資料館」と、子どもたちの活動の場である「子ども未来館」の、2つの機能を有する「『（仮称）歴史と未来の交流館』整備基本計画（案）」を作成しました。この計画について、皆さんのご意見をお寄せください。

■公表場所

①中央公民館
②生涯学習課（役場行政棟4階）
③各コミュニティセンター
④村立図書館
⑤村公式ホームページ

■提出方法

公表場所に備え付けの様式に必要事項を記入の上、7月21日（月・祝）までに、持参（14日（月）を除く）・郵送・ファクシミリ・電子メールのいずれかで、中央公民館（〒319-1115 船場768 FAX282局7813 e tyuuoukouminkan@vill.tokai.ibaraki.jp）へ提出してください。

■その他

詳細については、各公表場所に掲示されたポスターまたは村公式ホームページをご覧ください。

■問い合わせ

生涯学習課生涯学習担当（☎282局3329）

文芸とうかい

【俳　句】

時を得て日にてらてらと花開く
村　松　松本　正勝

潮干狩り砂にまみれてアサリ手に
豊　白　中島エミ子

十薬のいよいよ白し霧の中
東　海　佐藤　とよ

五月照る君就活へ真っしぐら
南　台　渋谷ひろし

河鹿鳴く旅の小宿や人恋ゆる
村松北　小野寺紀夫

七星の使者の留まる天道虫
豊　白　小林　久男

青葉木菟（あおばずく）ひとりの声で押し通す
村　松　大内たけみつ

風鈴が静かにひびく裏通り
舟石川　舛井　愛子

初燕改札口を矢の如く
緑ケ丘　田中ミヤ子

建設社長医者人生観に言葉なし
豊　白　山口　義六

雉子よけの網に囲まる野菜畑
船　場　畑　耕太

【短　歌】

めずらしく息子手植えし夏野菜慣れぬ手に摘む半夏の朝に
内　宿　村上　文江

滝川の渓谷遊歩軽快に胸いっぱいに森林浴す
照　沼　佐藤　昇

風薫る小学校の運動会子等の歓声青葉の中に
船　場　舛井庫之助

卯の花のたわわに咲きてみつばちの飛ぶ羽音する夏あさき午後
外　宿　小林美代子

あじさいの花の咲くべくととのえり梅雨待つ庭の今日は明かるし
緑ケ丘　佐藤　正

一一〇番礼を言い来し少年のことば嬉しくつつしみて聞く
須和間　柴山　靖子

骨折しリハビリ励む妻の顔痛々しくみゆ老健の部屋
豊　白　丘　力

STATION GALLERY

■場　　所　ＪＲ東海駅（駅舎１・２階）
■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10回写遊東海展

プロカメラマン・大貫亘さんの教えを礎として、四季折々の風景、祭り、自然の造形美などに目を向けながら創作力の向上を図っています。課題作品「雲のある風景」と自由作品に分け、約50点を展示します。

▼期　間　７月13日（日）～19日（土）
▼時　間　午前10時～午後６時（最終日は午後３時まで）

②ジュディ展

「ジュディ」とは、「木曜日」の語。毎週木曜日に、モデルを使い人物画の勉強をしています。油彩やパステルで描かれた約30点を展示します。

▼期　間　７月20日（日）～26日（土）
▼時　間　午前10時～午後６時（最終日は午後３時まで）

【ギャラリーＡ（２階）・Ｂ（１階）】

③とうかいきっずミュージアム2014

小学生が１学期の図工の時間で制作した作品約2,500点を学年別に展示します。学年に応じてさまざまなテーマや画材で作られた作品の展示を通して、現在の図工教育を紹介する、村立小学校６校の合同展です。

▼期　間　下表参照　※作品数により会場が変更となる場合もあります。

期　　間	ギャラリーＡ（２階）	ギャラリーＢ（１階）
７月27日（日）～８月２日（土）	小学１年生	小学２年生
８月３日（日）～９日（土）	小学３年生	小学４年生
８月10日（日）～16日（土）	小学５年生	小学６年生

▼時　間　午前10時～午後７時（最終日は午後３時まで）

「とうかいきっずミュージアム2014」受付ボランティア募集

●期　間　７月27日（日）から８月16日（土）までの５～10日間
●時　間　①午前10時～午後２時30分　②午後２時30分～７時
●場　所　ギャラリーＡ・Ｂ
●対　象　高校生以上の方
●その他　▽日当（2,000円／回）をお支払いします。
▽各時間帯の受付は原則１人で行います。
●申し込み・問い合わせ　７月17日（木）までに、東海駅コミュニティ施設管理室（☎287-3680）へ申し込みください。

村公式Twitter「東海村」、村公式Facebook「東海村ご当地レポーター」でも、暮らしに役立つ情報を発信中だょー！

暮らし

「とうかい環境フェスタ2014 with キャンドルナイト」

期日▼7月26日(土)(荒天時は中止)
時間▼午後2時～8時30分
場所▼東海村役場中庭・駐車場
内容▼ボランティア団体・企業の環境展示ブースの出展、もったいないバザー、イバライガーによる環境ショーなど ※午後6時30分からキャンドルナイトの点火式を行います。
問とうかい環境村民会議事務局(環境政策課内 内線1454)

使用済みの農ビ・農ポリを回収します

村では、産業廃棄物となる使用済みの農ビ(農業用塩化ビニール)と農ポリ(農業用ポリエチレン)の適正処理を図るための回収を行います。
日時▼8月22日(金) 午前9時～正午
場所▼JAひたちなか東海支店
費用▼▽登録料(1000円／年) ▽処理費(農ビ…5円／kg、農ポリ…17・1円／kg) ▽事務手数料(104円／回)
その他▼次回は11月7日(金)に実施予定です。
申・問7月25日(金)まで(月曜日と22日(火)を除く)の午前8時30分～午後5時15分に、所定の申込書に必要事項を記入の上、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局7867)へ申し込みください。なお、当日の申し込みはできませんので、ご注意ください。

募集 「いばらき防災大学」参加者募集

自主防災組織等のリーダーとして活躍できる人材を養成します。
期日▼8月23日(土)、9月7日(日)、10月4日(土)・25日(土)(全4回)
時間▼午前9時45分～午後4時30分(初回のみ午前9時30分から)
場所▼かすみがうら市千代田公民館(かすみがうら市上佐谷991・5)
定員▼先着180人
内容▼茨城県の防災体制と災害対応、地震・津波の仕組みと被害・対策、地域の自主防災組織の課題と活性化、普通救命講習等 ※希望者には講義終了後に防災士資格取得試験を実施します。
受講料▼無料 ※防災士資格取得試験希望者は、教本代3000円、受験料5000円が掛かります。
申・問防災原子力安全課(行政棟5階)に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、7月22日(火)までに、持参またはファクシミリ・電子メールで、防災原子力安全課消防防災・原子力安全担当(内線1524 FAX270局4418 bousai@vill.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。なお、申込書は村公式ホームページからもダウンロードできます。

いんふぉめーしょん

お知らせ・ピックアップ

役場の電話番号 ☎282-1711(代表)

●人口と世帯数●

	平成26年6月1日現在	(前月比)
世帯数	14,821世帯	(＋19)
総人口	37,872人	(＋26)

●7月の納付●

納期限	7月31日(木)
	固定資産税(第2期分)
	国民健康保険税(第1期分)
	後期高齢者医療保険料(第1期分)
	農業共済掛金(水稲・陸稲・大豆)

●7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
13日(日)	茨城東病院	282-1151
20日(日)	武藤小児クリニック	282-7722
21日(月)	石井整形外科クリニック	270-5141
27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～午前0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)

●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】**国保や国民年金等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
- **【介護福祉課】**介護保険・高齢支援の申請
- **【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)

「危険物取扱者試験」

日時▼10月5日(日)午前9時～
場所▼茨城工業高等専門学校(ひたちなか市中根866)
試験手数料▼**甲種**…5000円／人 **乙種**(第1類～第6類)…3400円／人 **丙種**…2700円／人
申・問持参または郵送の場合は7月22日(火)から8月6日(水)まで(消印有効)、電子申請の場合は7月19日(土)から8月3日(日)までに、財団法人消防試験研究センター茨城県支部(〒310-0852 水戸市笠原町978-25 ☎301局1150 HP http://www.shoubo-shiken.or.jp)へ申し込みください。※試験案内等は、東海消防署をはじめとするひたちなか・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。

「危険物取扱者試験(乙種第4類)」準備講習会

期日▼9月2日(火)・3日(水)
時間▼午前9時30分～午後4時30分
場所▼ワークプラザ勝田(ひたちなか市東石川1279)
定員▼先着56人
受講料▼1万3000円／人(県内危険物安全協会会員は1万円／人)※別途、テキストの送料が1回に付き500円掛かります。
申・問8月1日(金)から26日(火)までに、電子申請または郵送(必着)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 HP http://www.ibakiren.or.jp)へ申し込みください。※受講案内等は、東海消防署をはじめとするひたちなか・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。

福祉

「シルバーリハビリ体操指導士3級養成」講習会

高齢者の健康維持と介護予防を指導するシルバーリハビリ体操指導士の養成講習会を実施します。
期日▼10月6日(月)・8日(水)・15日(水)・21日(火)・24日(金)・30日(木)(全6回)
時間▼午前10時～午後3時45分 ※開始時間は日によって異なります。
場所▼舟石川コミュニティセンター ※10月6日は茨城県立健康プラザ(水戸市笠原町993-2)で行います。
対象▼①村内在住②平成26年4月1日現在で50歳以上③常勤の職に就いていない④全日程を受講できる⑤講習会終了後も体操指導士としてボランティア活動に参加できる——を満たす方
定員▼30人 ※60歳以上の方を優先します。
受講料▼無料
申・問7月14日(月)から25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、介護福祉課高齢支援担当(内線1164)へ申し込みください。

子育て

育児講座「親子でHip☆Hop」

ダンスやリズム遊びを親子で一緒に楽しみましょう。
日時▼7月31日(木) 午前10時～11時(午前9時45分開門)
場所▼サンフラワーこどもの森保育園
対象等▼2歳以上の幼児とその保護者(先着20組)
講師▼小池夏希さん(ダンスインストラクター)
その他▼飲み物と靴を入れる袋をお持ちの上、動きやすい服装でご参加ください。
申・問7月15日(火)以降(土・日曜日、祝日を除く)の午前10時～午後3時に、サンフラワーこどもの森保育園(☎287局7111)へ申し込みください。

教養・スポーツ

チャレンジスクール「ゴルフの部」

科学的な理論に基づくゴルフ理論「G・Cube」を取り入れた、プロ指導者によるゴルフ教室です。体に負担が少ないスイングを学び、生涯スポーツとしてゴルフを楽しみませんか。
日程等▼

		午前の部	夜の部①	夜の部②
講義	期日	8月18日(月)・22日(金)・25日(月)		
	時間	10:30～11:30	19:20～20:20	20:30～21:30
実技	期日	8月29日(金)から9月26日(金)までの月・金曜日 ※9月12日(金)・15日(月・祝)を除きます。		
	時間	10:30～11:50	19:00～20:20	20:30～21:50
アプローチ実習	期日	9月12日(金)	9月13日(土)	
	時間	10:30～12:00	10:30～12:00	13:30～15:00

場所▼**講義**…総合体育館　**実技・アプローチ実習**…東海ゴルフ（那珂市堤947－2）
対象▼村内在住・在勤（同居家族を含む）で18歳以上の方 ※左打ちの方と高校生を除きます。
定員▼各先着10人（最少催行人数各3人）
参加費▼1万2000円／人（ボール代を含む）
その他▼▽希望者にはゴルフクラブを無料で貸し出します。▽10月20日（月）または27日（月）のいずれかに、コース実習を予定しています（希望者のみ・参加費実費）。
申・問7月13日（日）から8月10日（日）まで（月曜日と7月22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。

「三ッ峠山ハイキング」

期日▼8月2日（土）
時間▼午前5時出発（午前4時50分ふれあいの森公園集合）
場所▼三ツ峠（みつとうげ）山（山梨県）
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会員で18歳以上の方（先着40人）
内容▼富士山をはじめとする豊かな眺望を楽しみながらパワースポットを巡るコースです（所要時間約4時間30分）。
参加費▼**一般**…9000円／人　**会員・同居家族**…7000円／人
申7月13日（日）から27日（日）まで（7月14日（月）、22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。
問SCスマイルTOKAI事務局（総合体育館内 ☎283局1001）

その他

村長と1対1のフリートーク！第2回「ふれあいトーク」

日常生活や村政に関することなど、村長と直接話をするチャンスです。お気軽にご参加ください。

期日▼7月19日（土）
時間▼午後1時～3時45分
場所▼イオン東海店（1階・フードコート付近）
その他▼▽事前申し込みは不要で、当日に先着順で受け付けます。▽当日のやりとり結果については、匿名で公表します。
問企画経営課企画政策担当（内線1333）

村松山虚空蔵堂・大神宮でクイズラリーにチャレンジしよう！

村松山虚空蔵堂や大神宮でクイズラリーにチャレンジしませんか。それぞれに関するクイズに答えて、すてきな景品をゲットしよう！
時間▼午前10時～午後3時（正午～午後3時は要予約）※1・2・8月と年末年始、荒天時を除きます。
受付場所▼村松山虚空蔵堂仁王門前または大神宮二の鳥居前 ※「とうかい村いきいきガイドの会」の案内人にお声掛けください。
対象▼小学生
問ボランティア市民活動センター「えがお」（☎283局4538）

第4弾「夏のとうかい出逢い村」一緒にBBQを楽しもう！

期日▼8月31日（日）
時間▼午前10時～午後3時（午前9時30分受け付け開始）
場所▼舟石川コミュニティセンター
対象等▼30代～40代の独身の男女（男性15人・女性15人）※村内在住の方を優先し、応募者多数の場合は抽選となります。
参加費▼2000円／人（当日徴収、食事代等を含む）
申・問7月14日（月）から31日（木）までに、村公式ホームページ内「とうかい出逢い村」の申し込みフォームまたはファクシミリ（任意の用紙に氏名・生年月日・性別・住所・電話番号・メールアドレスを記載）により、大好きいばらき東海村ネットワーカー協議会事務局（自治推進課内 ☎287局0856 FAX287局0479）へ申し込みください。※電話による申し込みは受け付けません。

▼発行 東海村（村長公室まちづくり推進課）
〒319-1192 那珂郡東海村東海三丁目7番1号 ☎029(282)1711 http://www.vill.tokai.ibaraki.jp

ちびっこ美術館

舟石川保育所
小薗井心惺（おそのいみせい）くん

大好きな果物やさん

道路沿いに果物やさんの絵を描いてくれたのは心惺くん（5歳）。お母さんと一緒にお店に買い物に行くと、おいしそうな果物をたくさん見掛けるそうで、「甘～いメロンが一番好きなんだー！」と元気に話してくれました。

ぼくの夢 わたしの夢

夢は…。“イラストレーター”

石神小学校6年●川井琴乃（かわいことの）

私の将来の夢は、イラストレーターになることです。

私は、小さいころからイラストを描くのが大好きで、動物などの生き物やオリジナルのイラストをたくさん描いています。４年生の時、私の描いた絵が、秋の芸術祭に出品され、東海村総合体育館に飾られました。多くの作品が飾られており、どの作品もきれいで色鮮やかな作品ばかりでした。１枚の紙に、絵を描いている人のいろいろな思いが詰まっていて、まるでいろいろな色をのせたパレットのようで、すてきだなと思いました。イラストレーターになるためにたくさん絵を描いて上手になりたいです。そして楽しい絵、かわいい絵、おしゃれな絵を描いてたくさんの人を喜ばせたいと思っています。

小学校生活もあと半年です。私は、夢を実現するために人を感動させる絵をたくさん描き、秋の芸術祭や絵画コンクールなどで入賞したいと思っています。

わが家の子育てノート

表紙・中村尚子

わが家の陽輝（はるき）（2歳）は、電車が大好きな男の子です。飛行機や車も好きですが、今は電車にはまっています。車で出掛けると「電車見に行く」と言いだすので、線路脇を走ったり、踏切を渡ったりして工夫しています。

まだまだ甘えん坊ですが、言葉を少しずつ覚え、会話をする楽しさが増えてきました。自分の言葉が私に伝わった時、とてもうれしそうな顔になります。また、お手伝いもできるようになって毎朝、洗濯物を洗濯機に入れて、スタートボタンを押すのが日課となっています。

2人の今の楽しみは、サークルのみんなと集まることです。私自身が人見知りな性格のため、実家以外の場所へ遊びに行くということがありませんでした。そんな時、「母と子のサロン」に参加することができて、すてきな仲間に巡り合えました。悩みを相談して分かち合うことで、日々のストレスも忘れさせてくれます。陽輝も、お友達の名前が言えるようになったり、走り回ったり、けんかして泣いてみたりと、みんなと一緒に成長しているのが分かります。また私の性格を理解し、サークル以外の場所に誘ってくれるママたちにも感謝しています。

一番長く通っている「長堀すこやかハウス」に行きたくて、陽輝は「先生に会いたい」とせがみます。行くと先生方は「はるくん、おはよう！」といつも笑顔で声を掛けてくれるので、照れながらもうれしそうです。

陽輝が1歳4か月のころ、熱を出し、痙攣（けいれん）を起こして入院したことがありました。2時間近く痙攣状態だったため、とても心配でしたが、どこも異常はなく、無事に退院することができました。それ以降、熱が出るたびに不安になりますが、パパと支え合って乗り越えています。そんなわが家の決まりごとは、夜、陽輝が寝るときに1日を振り返り「今日は○○くん、○○ちゃんたちと遊んで楽しかったね」というようにお話をすることです。日中、私がつい大声を出してしまった時には、「あの時はね…」と理由を話してお互い仲直りをし、最後に「大好きよ」とギュッをして寝るようにしています。陽輝が生まれてから毎日続けています。これからも周りの皆さんに支えられながら、家族で仲良く過ごしていきたいと思います。