

[特集]

平成25年度の決算報告

歳入は181億円、歳出は178億円でした



撮影地／阿漕ヶ浦公園(村松)

Contents [10月の主な話題]

- 特集…………… 2
- 「農地中間管理事業」が始まりました…………… 7
- 10月は「飼い主マナー向上推進月間」です！…………… 8
- 行方不明者の早期発見・保護を目指して「認知症徘徊模擬訓練」を実施します…………… 9
- いんぷおめーしょん…………… 15
- 都市計画に関する公聴会を開催します
- 「T O K A I 原子力サイエンスフォーラム2014」を開催しますほか
- わが家の子育てノート(池上美幸さん・瑛翔くん・遥翔くん)…………… 18

村のお財布事情をお知らせします

皆さんの納めた税金等がどのように使われたのかをご報告します。なお、詳細な資料は企画経営課(役場行政棟3階)で閲覧できるほか、村公式ホームページでもご覧いただけます。

■問い合わせ 企画経営課財政経営担当(☎282-1711 内線1336)

平成25年度(一般会計)は、歳入・181億円、歳出・178億円！

歳入 181億円
37億円減(前年度比)

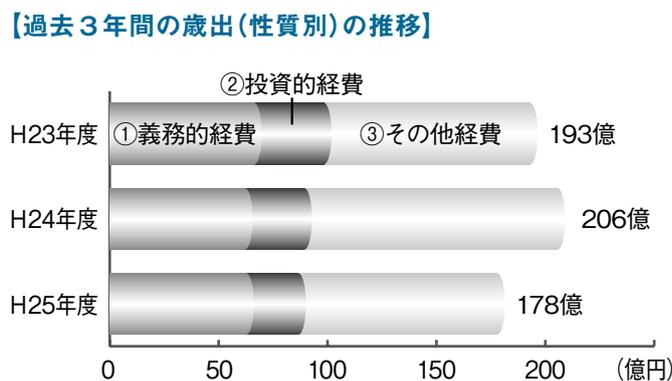
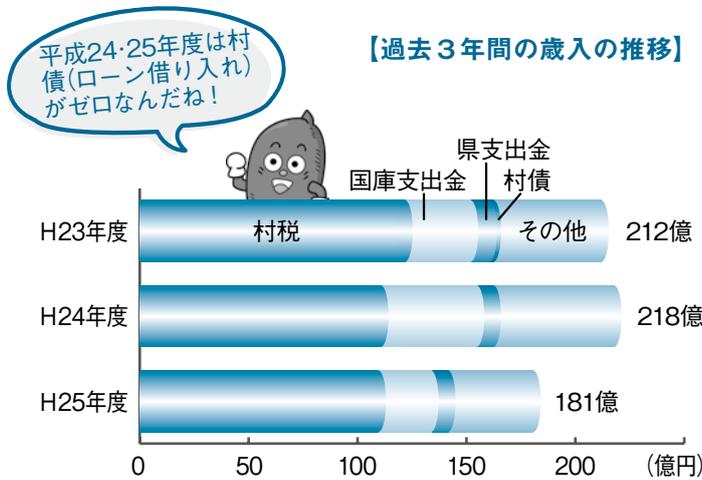
震災の復興財源としての「東日本大震災復興交付金」や、学校建設に係る基金の繰り入れが減少したことにより、前年度と比べて37億円の減。

歳出 178億円
28億円減(前年度比)

震災の復興財源(総務費)の積み立てや、学校建設(教育費)の費用が減少したことにより、前年度と比べて28億円の減。

差引総額 3億円
(歳入-歳出)

このうち1億円を平成26年度への繰越事業の財源としたため、歳入と歳出の実質的な差額(実質収支額)は2億円となりました。



- ① 義務的経費
 - 支出が義務付けられているお金
 - ▽ 人件費…職員の給与等
 - ▽ 扶助費…社会保障制度の一環として、住民福祉を支えるために使われたお金(児童手当や医療福祉費等)
 - ▽ 公債費…村債(借金)の元金や利子の償還に使われたお金
- ② 投資的経費
 - インフラ整備等の資本形成のために使われたお金
 - ▽ 普通建設事業費…道路や施設等の新設・改修工事費
 - ▽ 災害復旧事業費…災害により被災した公共施設の復旧工事費
- ③ その他経費
 - ▽ 物件費…賃金、委託料、使用料、賃借料等
 - ▽ 繰出金…特別会計に繰り出したお金
 - ▽ 補助費等…補助金(4ページ参照)や助成金、謝礼等
 - ▽ その他…積立金、維持補修費や投資・出資金、貸付金等

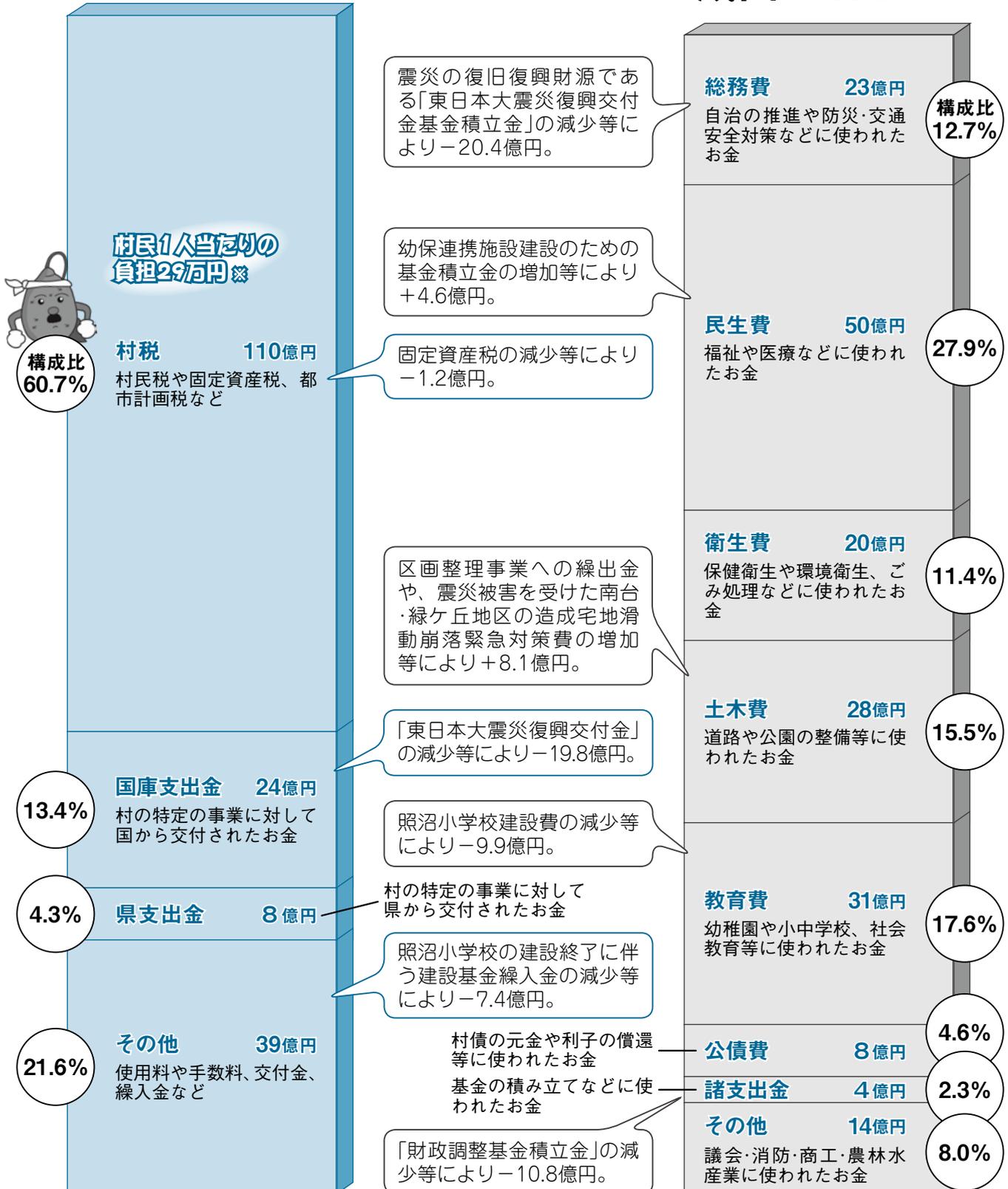
●一般会計決算をグラフで見ると

村民1人当たりに使われた金額46万円※



歳入 181億円

歳出 178億円



※平成26年3月31日現在の住民基本台帳に基づく人口(38,399人)から算出しています。

● 補助金

地域活動を支援したり、福祉的な給付等のために交付しているお金だよ。



区 分	目 的	補助金額
地 域 自 治	自治会活動への支援など	5,025万 4 千円
福 祉	高齢者、保育児童、障がい者への支援など	3億1,291万 7 千円
健康・医療	不妊治療や健康診査等への助成など	578万 1 千円
農 業	転作への補助や担い手育成のための支援など	1億6,475万 1 千円
教 育	私立幼稚園、米飯給食費、社会教育活動団体への支援など	4,936万 3 千円
環境・防災	浄化槽や太陽光発電に対する助成、防災組織への支援など	4,689万 6 千円
商工観光	東海まつりへの支援、中小企業への利子補給など	3,572万 3 千円
そ の 他	国際交流への支援や東日本大震災被災への補助など	3,923万 2 千円
合 計		7億491万 7 千円

● 特別会計



特定の事業のために設けられた会計で、歳入・歳出を事業内でやりくりしているよ。

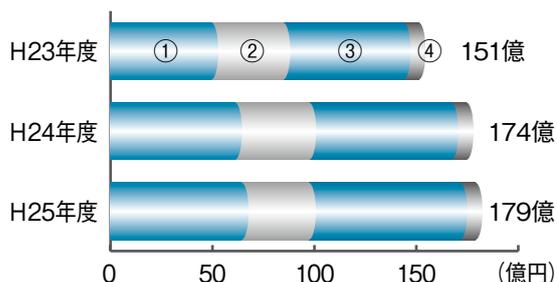
事業名	歳 入	歳 出	差し引き
国民健康保険事業	35億6,855万 2 千円	32億7,583万 5 千円	2億9,271万 7 千円
後期高齢者医療	3億2,160万 2 千円	3億1,705万 2 千円	455万円
介護保険事業	25億4,540万 2 千円	23億7,376万 5 千円	1億7,163万 7 千円
介護サービス事業	965万円	652万 1 千円	312万 9 千円
東海駅西土地区画整理事業	1億8,333万 1 千円	1億3,534万 1 千円	4,799万円
東海駅東土地区画整理事業	9,516万 9 千円	5,481万 8 千円	4,035万 1 千円
東海駅西第二土地区画整理事業	1億8,155万 1 千円	8,961万 1 千円	9,194万円
東海中央土地区画整理事業	4億3,972万 3 千円	3億1,495万円	1億2,477万 3 千円
公共下水道事業	24億6,733万 4 千円	23億9,515万 5 千円	7,217万 9 千円
那珂地方公平委員会	88万 6 千円	9万 1 千円	79万 5 千円

● 基金



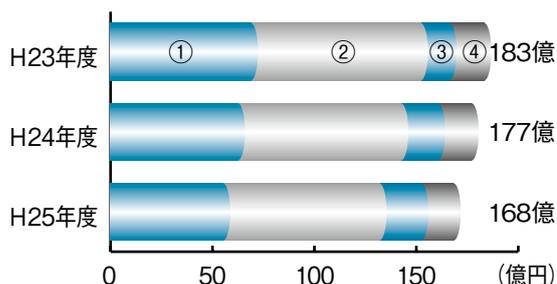
年度間の財源不足の補充(財政調整基金)や借金の返済(減債基金)に備える基金と、多額の費用が掛かる事業の財源として借り入れた地方債の状況です。

区 分	現在高	増減率 (対前年度比)
①財政調整基金	64億2,814万円	5.2%
②減債基金	32億9,191万 6 千円	△9.3%
③特定目的基金	74億1,321万 6 千円	6.5%
④定額運用基金	7億4,973万円	0.0%
合 計	178億8,300万 2 千円	2.5%



● 地方債

区 分	残 高	増減率 (対前年度比)
①一般会計	55億2,762万 2 千円	△11.5%
②公共下水道事業	76億5,591万 1 千円	△4.3%
③水道事業	20億4,862万 9 千円	13.5%
④病院事業	15億8,619万 7 千円	△3.6%
合 計	168億1,835万 9 千円	△5.0%



東海村のお財布は大丈夫？ 財政の健全度を診断！

● 財政の健全化判断比率と資金不足比率

財政状況を、一般会計(中心となるお財布)だけでなく、自治体の財政に影響を及ぼすその他のお財布(特別会計や一部事務組合、第三セクター等)も含めて把握するための指標です。「早期健全化基準」は“危険信号”で、この数値を超えると、直ちに財政の再建に取り組まなくてはなりません。

東海村は赤字や資金不足がないので、実質公債費比率を除く全ての項目で、数値が算出されませんでした。それに、実質公債費比率についても危険度を示す25%を大幅に下回っていて、**村の財政は健全**といえるわね。



指 標	どんな比率をあらわすの？	東海村	早期健全化基準
実質赤字比率	一般会計を中心とした赤字の割合	—	13.29%
連結実質赤字比率	全ての会計(一般会計、特別会計、公営企業会計)の赤字の割合	—	18.29%
実質公債費比率	年間の借金返済額の割合	2.2%	25%
将来負担比率	将来負担が見込まれる負債の割合	—	350%
資金不足比率	公営企業ごとの資金の不足額の大きさを示す割合	—	20%

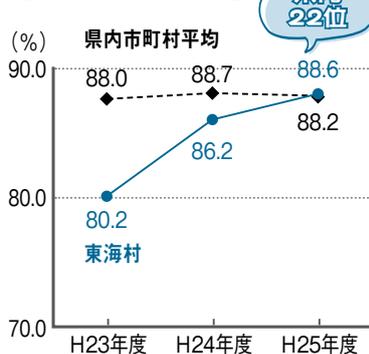
● 財政指教

経常収支比率

村税などの経常的な収入のうち、人件費や扶助費など経常的に支出される経費に充てられたものが占める割合を示します。数値が低いほど、施策等の財源として自由に使できるお金があることを示します。

東海村 対前年度比
88.6% | +2.4

【過去3年間の推移】

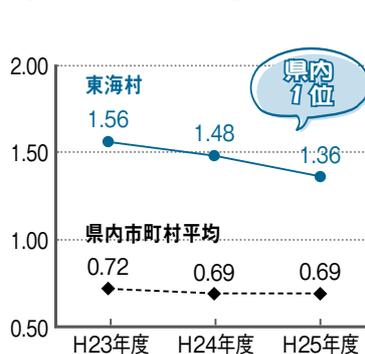


財政力指数

標準的な行政の仕事(行政需要)を賄うために必要な財源を、どれだけ自力で調達できるかを示す数字です。数値が1を超えると財源に余裕があるとみなされます。

東海村 対前年度比
1.36 | -0.12

【過去3年間の推移】

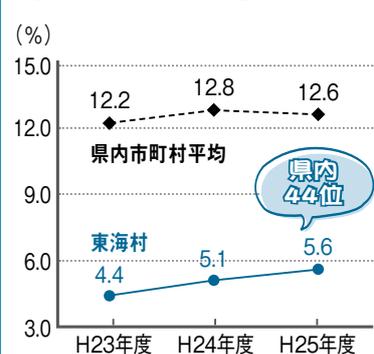


公債費負担比率

村税などの経常的な収入のうち、借金返済額が占める割合を示すもので、借金返済の負担の程度をチェックする指標です。数値が高いほど、財政運営の硬直性の高まりを示しており、数値が低いほど財政負担が軽いといえます。

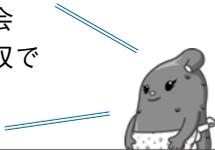
東海村 対前年度比
5.6% | +0.5

【過去3年間の推移】



“東海村さん家”の家計簿 ～もしも東海村が、年収約600万円の家庭だったら～

村の予算は金額が大きすぎて、実感がわかないかもしれません。そこで、一般会計決算を約3000分の1の額にして、家計簿に例えてみました。約600万円の年収での東海村のやりくりがどのようなものかを見てみましょう。



収 入		支 出	
給与 (村税、分担金・負担金、使用料・手数料)	378万円	食費 (人件費)	105万円
貯金からの引き出し (繰入金)	38万円	医療費、学費 (扶助費)	76万円
前年度からの繰り越し (繰越金)	41万円	ローン返済 (公債費)	27万円
雑収入 (諸収入、財産収入)	7万円	光熱水費・日用品の購入費 (物件費)	93万円
親からの仕送り (地方譲与税、地方交付税、国・県支出金等)	138万円	自宅の増改築・修繕 (維持修繕費、普通建設事業費、災害復旧事業費)	83万円
ローン借り入れ (村債)	0円	子どもへの仕送り (繰出金)	90万円
合 計	602万円	自治会費、友人への支援 (補助費等)	62万円
貯金額		貯金 (積立金、投資・出資金、貸付金)	57万円
596万円		合 計	593万円
ローン残高 (一般会計のみ)			
184万円			

現状と今後のポイントは？

① 収入の約77%は「自主財源」

「自主財源」とは、給与(村税など)や貯金からの引き出し(繰入金)など、他に頼らないお金のことです。給与は収入全体の約63%を占めており、貯金から引き出したお金などと合わせると全体の約77%を占めています。

② 支出における「義務的経費」は約35%

「義務的経費」とは、食費(人件費)、医療費や学費(扶助費)、ローン返済(公債費)など、必ず支出しなければならないお金のことで、全体の約35%を占めています。



③ やりくり(財政運営)のポイント

「自主財源」のみでは必要経費を賄うことができないため、ローンの借り入れ(村債)をしたり、親からの援助(地方譲与税など)を得ながらやりくりしています。現在、貯金は596万円、ローンの残高(一般会計に係るもののみ)は184万円です。継続的に安定した行政サービスが行えるように、貯金やローンは、中長期的な財政見通しを立てて計画的に、また必要に応じて組んでいます。今後も日用品の購入費(物件費)の節約や計画的な増改築などを行い、無理のない着実な財政運営を目指していきます。

農業の未来を考える

「農業座談会」

村では、10年先を見据えた農業政策を考えるために、その指針となる「東海村農業振興計画」の策定を予定しています。



これに先立ち、村の農業の将来像について、村民の皆さんと一緒に考える「農業座談会」を、村内6地区で開催します。

事前申し込みは不要で、お住まいの地区以外の座談会でも参加することができますので、お気軽にご来場ください。

▼日程等

期 日	場 所
10月21日(火)	石神コミュニティセンター
10月22日(水)	舟石川コミュニティセンター
10月23日(木)	白方コミュニティセンター
10月29日(水)	村松コミュニティセンター
10月30日(木)	中丸コミュニティセンター
10月31日(金)	真崎コミュニティセンター

▼時間

午後6時～8時

▼問い合わせ

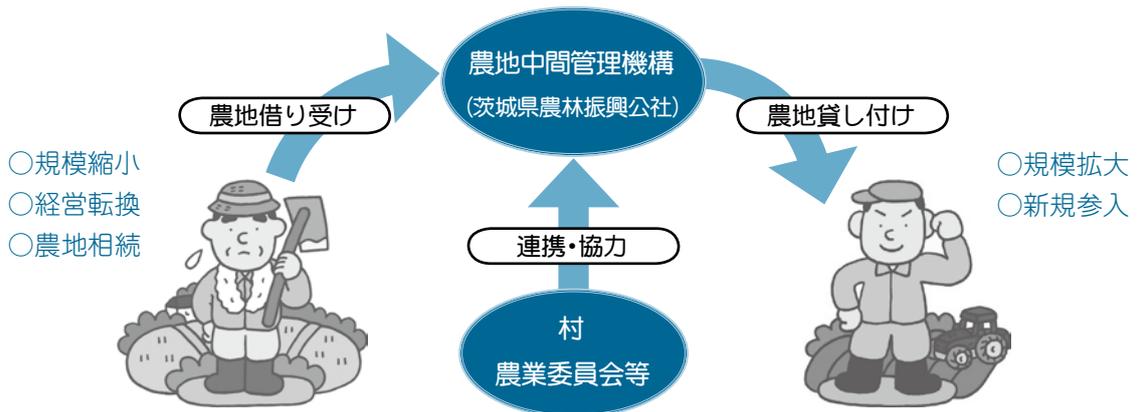
農業政策課農業振興・農地保全担当(☎282局
1711 内線1435)

「農地中間管理事業」が始まりました

「農地中間管理事業」とは、農地を貸したい人と借りたい人が、知事から指定された「農地中間管理機構」を通じて農地の貸借を行うことで、農地の集約化や農業経営の規模拡大等を図るための事業です。この事業では、農地の貸し手と借り手の間に営利を目的としない公的機関が介在することで、安心して農地の貸し借りを行うことができます。また、村内の農用地の効率的な利用を促進しながら、生産性の向上を図ります。

県内では公益社団法人茨城県農林振興公社が農地中間管理機構の指定を受け、村をはじめとする関係機関と連携をしながら、農地の集積・管理を行っています。

「農地中間管理事業」の仕組み



- 規模縮小
- 経営転換
- 農地相続



農地を貸したい人

- ▼現地調査等を行い、一定の要件を満たせば機構が農地を借り受けます。
- ▼受け付けは随時行っています。

- 規模拡大
- 新規参入



農地を借りたい人

- ▼機構が年に数回実施する「担い手の公募」への応募が必要となります。詳しくは農業政策課へお問い合わせください。

●問い合わせ 茨城県農林振興公社(農地中間管理機構) (☎239-7131)
農業政策課農業振興・農地保全担当(☎282-1711 内線1435)

10月は「飼い主マナー向上推進月間」です！



●あなたのペットは大丈夫ですか？

●犬や猫の“ふん”や“尿”に、困っている人がいます

散歩中にペットが“ふん”をしたら、必ず持ち帰りましょう。不衛生だけでなく、人の健康を害する寄生虫卵を含んでいる場合があります。

また、“ふん”や“尿”の悪臭も近所迷惑となります。清潔を保つように心掛けましょう。

●放し飼いの犬や猫に、困っている人がいます

「うちのペットはおとなしいから放し飼いで大丈夫」と安易に考えていませんか？ 公共の場所には動物が好きな人と同じように嫌いな人もいます。屋外で飼う犬はロープ等でつなぎ、その他の動物は室内で飼いましょう。ペットを連れて外出するときは、必ずリードを付けましょう。

●犬の鳴き声がうるさくて、困っている人がいます

不審者に対する警告でほえる場合と違い、無駄吠えは近所迷惑になります。すぐに無駄吠えをやめさせることは困難ですが、主従関係をしっかりと教え、ストレスや運動不足を解消させてあげるなど、責任と愛情を持って根気強くしつけをしましょう。

●ペットが人間社会の一員となるために

ペットは、飼い主がマナーを守ることで、初めて人間社会の一員となることができます。“ペットと共に暮らす”と決めたら、責任と愛情を持って面倒を見ましょう。飼い主が責任を果たすことで、ペットの苦情のほとんどを未然に防ぐことができます。

○ 迷子のペット情報を公開中！ ○

村では、村が保護している犬や、一般の方が保護または探している犬・猫などの迷子のペット情報を、村公式ホームページと、役場行政棟総合案内近くの掲示板で公開しています。茨城県動物指導センターのホームページ「迷い犬・猫情報」と併せてご利用ください。

●問い合わせ 環境政策課環境保全担当 (☎282-1711 内線1455)、茨城県動物指導センター(☎672-1200)

太田税務署からのお知らせ

事業所得者等の記帳説明会開催

平成26年1月から、個人で事業所得・農業所得・不動産所得または山林所得を生ずべき業務を行う全ての方(白色申告の方や住民税申告の方)に、記帳・帳簿等の保存が必要となりました。

太田税務署では、記帳・記録保存義務の内容や、具体的な記帳の仕方、青色申告の概要や特典等について説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。



なお、記帳・帳簿等の保存制度の詳細については、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp/tetsuzuki/shinkoku/shotoku/kojin_jigo/)でもご紹介しています。

▼日程等

下表参照。

▼その他

▼対象地域以外の方の参加も可能です。
▼開催会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。▼なるべく公共交通機関をご利用の上、ご来場ください。

▼問い合わせ

太田税務署個人課税1部門記帳指導担当(☎0294・72・2171)※自働応答音声による案内がありますので、「2」番を選択してください。

期 日	時 間	対象地域	場 所	所在地
10月21日(火)	①10:00～11:30 ②13:30～15:00	東海村	東海村中央公民館	東海村船場768
10月22日(水)		ひたちなか市	ひたちなか商工会議所	ひたちなか市勝田中央14-8
10月23日(木)		常陸大宮市	おおみやコミュニティセンター	常陸大宮市北町400-2
10月27日(月)		常陸太田市	常陸太田市商工会館	常陸太田市中城町3210
10月28日(火)		那珂市	那珂市中央公民館	那珂市福田1819
11月5日(水)		大子町	大子町立中央公民館	大子町池田2669

行方不明者の早期発見・保護を目指して

「認知症徘徊模擬訓練」を実施します

■10月28日(火)、村松小学校区で実施します

村では、認知症の方がいつまでも住み慣れた地域で生活を送れるように、さまざまな支援体制を整備しています。その一環として「認知症徘徊模擬訓練」を、10月28日(火)に村松小学校区で実施しますので、地域の皆さんのご協力をお願いします。

■「認知症徘徊模擬訓練」とは？

この訓練は、実際に認知症の方が行方不明となってしまった場合を想定して、村の「あんしん・おかえりネットワーク」を活用しながら、通報・連絡・確認・発見・保護までの情報伝達や周辺確認等を実際に行うものです。



■「認知症徘徊模擬訓練」の実施要領

- ①行方不明高齢者が発生したことを想定して、行方不明高齢者役が村松学区内を移動します。
- ②地域包括支援センターから、村内関係者や店舗、住民協力者(ほっとメイト)へ、行方不明者の情報をメールで送信します。併せて屋外無線放送でも呼び掛けます。
- ③情報を受信した協力者(ほっとメイト)は、交通状況等に十分注意しながら、周囲を確認してください。その際、メールや屋外無線放送の内容に似た行方不明高齢者を見掛けた場合は、地域包括支援センターへご連絡ください。
- ④ほっとメイトの皆さんからの目撃情報も、随時送信していきます。
- ⑤行方不明高齢者役が発見・保護された時点で、訓練終了となります。

■「あんしん・おかえりネットワーク」にご協力ください

今回の訓練でも利用される「あんしん・おかえりネットワーク」は、村民の皆さんにあらかじめ携帯メールアドレスを登録していただき、高齢者が行方不明となった場合等に情報を共有するためのネットワークです。緊急時に村内の関係機関と同時に登録者へも情報を配信して、皆さんのご協力をいただきながら行方不明者の早期発見・保護を目指します。

■あんしん・おかえりネットワーク協力者(ほっとメイト)の事前登録者を募集中！

今回の訓練にご協力いただける方(ほっとメイト)を募集しています。「ほっとメイト」としてご協力をいただける方は、事前に携帯メールの登録をお願いします。

■「ほっとメイト」への登録方法

- ①携帯電話等から、空メールを「nagomi@amh.jp」へ送信してください。→
迷惑メール対策を行なっている場合は、設定の解除やドメイン指定受信等の対策が必要です。
- ②空メール送信後に届く、アカウント情報メールの中に記載されているURLにアクセスして、必要事項(氏名・メールアドレス・電話番号)を入力の上、登録ボタンを押してください。
- ③登録後、登録情報の確認メールが届きますので、ログインして登録内容を確認してください。
この確認メールは登録内容の変更・削除の際に必要となりますので、保存しておいてください。
※登録方法について不明な点がございましたら、お気軽に地域包括支援センターへお問い合わせください。また、すでに「ほっとメイト」に登録している方でメールが届かない場合は、地域包括支援センターへご連絡ください。

QRコード



■問い合わせ 地域包括支援センター(☎287-2516)



めざそう 住みよいまさじゅんり

10月20日(月)～26日(日)は、行政相談週間です

【行政相談委員制度】

行政相談委員は、総務大臣から委嘱された民間有識者で、全国に約5千人(各市町村に1人以上)配置されています。

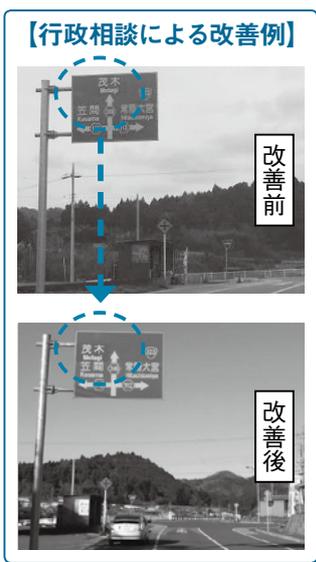
村でも2人の行政相談委員が「困ったらひとりで悩まず行政相談」をスローガンとして、公正・中立な立場から国の行政などへの苦情や意見・要望を受け付け、解決や実現を促進するほか、行政の制度や運営の改善につながるような活動をしています。

【こんな相談を受けています】

行政相談委員が実際に相談を受け、改善に導いた例についてご紹介します。

相談例① 道路標識の案内どおりに通行すると、幅の狭い道路に案内されてしまう。

↓道路管理者に連絡した結果、道路標識の表示が変更されて、通行しやすくなった。



相談例② 簡易保険の案内通知が、文字と

背景が同系色のため見づらい。

↓通知を確認したところ申し出どおり読みづらいものであったため、株式会社かんぽ生命保険に改善を申し出た結果、全国的に印字が変更されて見やすくなった。

相談例③ 津波警報や注意情報の表示が、テレビ局によって違うため統一してほしい。

↓視聴者が誤認して避難が遅れるといった事態を防止するために、気象庁の凡例に基づいた表示や色づかいの統一を放送事業者に働きかけ、色づかいが統一された。

【定例行政相談】

「行政手続きや制度について知りたい」、「国道に危険箇所があるので改善してほしい」など、普段の生活でお気付きの点やお困りの点はありませんか？ 10月20日(月)から26日(日)までは行政相談週間となりますので、ぜひこの機会に村で実施している定例行政相談をご利用ください。相談は無料で、秘密は厳守されます。

▼日時 おおむね隔週金曜日の午前10時～午後2時 ※詳しい開催日は毎月25日発行の「広報とうかい(お知らせ版)」をご覧になるか、社会福祉協議会にお問い合わせください。

▼場所 総合福祉センター「絆」

【問い合わせ】

東海村社会福祉協議会(☎282局2804)、村民相談室(☎282局1711 内線1276)

国民年金「国民年金保険料」はだより 所得控除の対象です



■支払った全額が所得控除の対象になります

国民年金保険料は、納付した全額が所得税、村・県民税の社会保険料控除の対象になります。社会保険料控除は、社会保険料(国民年金、厚生年金、国民健康保険、健康保険等)を納付(給与天引きも含む)したときに受けられる所得控除で、申告できるのは1月1日から12月31日までに納付した額です。

控除を受けるには、年末調整や確定申告の際に、納付を証明する書類(控除証明書や領収書等)を添付します。

■社会保険料控除証明書は11月に送付されます

1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、日本年金機構から11月初旬に送付されます。

また、10月以降に今年初めて国民年金保険料を納付する方には、平成26年2月に、同様の証明書が送付されます。証明書は大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

■扶養家族分の納付が控除対象に

家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付額が納付した方の所得税等の控除対象となります。年末調整等の際に家族分の証明書も添付して、本人の社会保険料額と合算してください。

【問い合わせ】

ねんきんダイヤル(☎0570・051165)

●この夏も、中学生が各種大会で大活躍！

この夏、各種目で「茨城県中学校総合体育大会」や「茨城県吹奏楽コンクール」を勝ち抜いた中学生をご紹介します。※ ()内の順位は同大会・コンクールでの結果です。



東海中学校



【東海中学校】

陸上競技	女子100M：坏梨沙(3位)〔関東大会出場〕
水泳競技	男子100Mバタフライ(13位)・50M自由形(11位)：坏健太、女子50M自由形(18位)・100M自由形(19位)：坏かやの〔以上、関東大会出場〕
卓球	男子個人：飯村直哉(6位)〔関東大会出場〕
弓道	男子団体(8位)、女子団体(9位)〔関東大会出場〕 男子個人：三田村鯉登(6位)、女子個人：黒澤未悠(2位)
新体操	女子個人：佐藤京香(優勝)〔全国大会出場〕
吹奏楽	県コンクール(金賞)

【東海南中学校】

卓球	女子団体(3位)〔全国大会出場〕
	女子個人：黒澤香衣(5位)、安藤はるか(9位)、小室香帆(10位)〔以上、関東大会出場〕
弓道	男子団体(3位)〔関東大会出場〕
	女子団体(入賞)〔関東大会出場〕
水泳競技	女子100M平泳ぎ(2位)・200M平泳ぎ(3位)：朝生若菜〔関東大会出場〕
吹奏楽	県コンクール(金賞)〔東関東コンクール出場(銀賞)〕

東海南中学校



●世代を超えて一致団結！“新川クリーン作戦”

9月20日、村松地区自治会で新川のクリーン作戦が行われました。これは、地域を流れる新川の清掃作業を通して、子どもからお年寄りまでの世代間の交流を図ろうと企画されたもので、参加者は約3kmの区域を3班に分かれて作業を行いました。川底には冷蔵庫やバイク等も捨てられていて、参加した小学生からは、「こんなに汚れていて、川がかわいそう」と嘆く声も――。村松地区自治会長の照沼豪さんは、「鮭も遡上する新川、世代間の交流を通して、さらに親しまれる川づくり、地域づくりに努めたい」と今後の意気込みを話してくれました。清掃後には、カレーライスやかき氷等が振る舞われ、親睦を深めた参加者たち。会場には笑顔があふれていました。



こんにちは!

村立東海病院



身近な貧血「鉄欠乏性貧血」との付き合い方

●「貧血」とは…

血液中の色素(ヘモグロビン)の濃度が低下した状態をいいます。男性では濃度が13.0g/dl以下、女性では12.0g/dl以下で貧血と判定されます。また男性・女性に限らず80歳以上の方は全て11.0g/dl以下で貧血と判定されます。

貧血の症状としては、倦怠感・息切れ・目まい・食欲低下・動悸などが一般的であり、自分でも症状を認識できるのですが、中には「認知症が急に進行してきたようだ」と、周囲の人が異変に気づき、病院で受診したところ、そこで初めて貧血と診断されることもあるので、日ごろから自分の症状をしっかりと認識し、注意する必要があります。

●鉄欠乏性貧血を診断してみましょう

「鉄欠乏性貧血」とは、その名前のとおり鉄が不足するために起こる貧血のことです。鉄欠乏性貧血と診断するには、貧血に加えて、血清鉄(血液中の鉄分)やフェリチン(体内に貯蔵してある鉄分)の両方の数値が低いことを証明しなければなりません。健康診断では、フェリチンは測定しないので代わりにMCVを計算してみましょう。「MCV」とは、赤血球1個当たりの容積の平均値で、赤血球の大きさの判断に役立つ指数のことです。

MCVの正常値は80~100 fl(フェムトリットル)です。例えば赤血球数が400万、ヘマトクリット値が36%であれば、MCVは90 flになります。MCV

MCVの値

$$= \text{ヘマトクリット値} \% \div \text{赤血球数(万)} \times 1000$$

※血液に占める血球の体積の割合を示す数値。お手元の健診結果でご確認ください。

CVが低い値になる貧血のほとんどが鉄欠乏性貧血ですが、その他の貧血の種類としては「サラセミア」や「鉄芽球形貧血」など、あまり聞き慣れない名前の貧血しかありません。従って自分の検査結果でMCVの数値が低ければ、鉄欠乏性貧血と判断することができます。

●鉄欠乏性貧血は、原因を知ることが大切です

鉄欠乏性貧血と診断されたら、治療だけをすればよいというわけではなく、治療に合わせて貧血の原因についても調べなければなりません。閉経前の女性の原因としては、月経による失血が圧倒的に多いのですが、閉経後の女性や男性の鉄欠乏性貧血では、胃潰瘍や胃がん・大腸がんなど消化管からの出血、子宮筋腫や子宮がんなどの婦人科疾患の可能性が非常に高く、上・下部消化管内視鏡検査を受ける必要があります。



●治療は気長に続けることが大切です

治療方法としては、鉄剤の内服が一般的です。以前はお茶と一緒に飲むと吸収が悪くなると思われていましたが、実際には何の影響もないので、お茶と一緒に飲んででも何ら問題ありません。また鉄剤を飲むと便が黒くなる場合がありますが、驚かないでください。人によっては、吐き気、下痢、腹痛の症状がみられる場合もあります。このようなときは、鉄剤の種類を変えたり、内服方法を工夫したりすることで症状が改善される場合が多いので、まずは主治医に相談してみることが大切です。

貧血は、治療をすれば数週間で治ります。ただしフェリチンが正常値に回復するまでは治療を続ける必要があり、回復するまでに3~6か月程度かかります。フェリチンの値が上昇するとともにMCVの値も正常になってきますので、自分でも治療の進み具合を確認することができます。

鉄欠乏性貧血にならないためには、普段の食事から鉄分を多く含む食物を取り、規則正しいバランスのとれた食事を心掛けることが大切です。

村立東海病院 内科科長 内田秀夫

【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)



母ちゃんにはいつも迷惑を掛けっぱなしだ。お礼といっちゃなんだが、わしもネックレスをこしらえてプレゼントしてみるかな。

中央公民館講座ナビ VOL26
問い合わせ 中央公民館(☎282-3329)



▼第7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※①②以外は別途テキスト代等が掛かります。

■その他 ▼応募者多数の場合は抽選となります。▼③は、予約制保育サーブिस(無料:6か月以上の未就学児)があります。▼希望の方は、申し込み時にお子さんの氏名(ふりがな)、性別、生年月日をお知らせください。

■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もダウンロード)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(複数記載可)▼住所▼氏名(ふりがな)▼性別▼年齢▼電話番号を記入の上、10月24日(金)(必着)までに、中央公民館(〒319-1115 船場768)へ申し込みください。



写真は下表③のイメージ

内 容	日 時	対象(定員)
①水戸地方気象台出前講座～災害から身を守るために～ 台風や竜巻、短時間での集中豪雨といった気象災害が起きたとき、自分や家族の身を守るために何ができるのかを学びます。 ※村防災原子力安全課との共催講座です。	▼11月12日(水) ▽10:00～12:00	一般 (20人)
②秋のバードウォッチング 村内で見る鳥の観察方法を学び、目の前に現れた鳥の名前を迷わずに言えるようになりませんか。 【持ち物】望遠鏡または双眼鏡、図鑑、筆記用具など(筆記用具以外は、お持ちの方のみ)	▼11月26日(水) ▽9:30～11:30	一般 (10人)
③世界でひとつだけのアクセサリを作ろう 茨城県の霞ヶ浦や新利根川でとれる、形も色もさまざまな淡水真珠を自由に組み合わせながら、オリジナルのストラップやネックレスを作ります。 【費用】3,000円程度/人(材料代)	▼11月29日(土) 【託児有】 ▽13:30～15:30	一般 (20人)
④パソコン講座 ～グリーンティングカードを作ろう～ 自分の好きな図形やイラストを作成して、オリジナルカードを作りましょう。 【費用】500円/人(テキスト代)	▼11月20日(木) ▽9:30～12:00	一般 (6人)
⑤パソコン講座 ～オリジナル年賀状を作ろう～ ワードを使い、自由なレイアウトで年賀状を作りましょう。作成データは持ち帰ることができます。 【費用】500円/人(テキスト代)	▼11月20日(木) ▽13:00～15:30	一般 (6人)
⑥パソコン講座 ～オリジナルラベルを作ろう～ フリーソフトを使ってお子さんの持ち物や整理整頓するとき役に立つオリジナルラベルを作りましょう。 【費用】500円/人(テキスト代)	▼11月21日(金) ▽9:30～12:00	一般 (6人)
⑦パソコン講座 ～写真入り新聞を作ろう～ 文字や写真、イラストを見やすく配置して、学級新聞やブライダルスクープ記事にも活用できる新聞を作りましょう。 【費用】500円/人(テキスト代)	▼11月21日(金) ▽13:00～15:30	一般 (6人)



STATION GALLERY



▼場 所 JR東海駅(ギャラリーA・駅舎2階)
▼問い合わせ 東海駅コミュニティ施設管理室(☎287-3680)

第23回「東海絵画同好会展」

10月12日(日)～18日(土)

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。風景画や静物画も展示していますので、ぜひご来場ください。



■時 間 午前10時～午後6時 ※最終日は午後3時までとなります。

「原研美術部と仲間展」

10月19日(日)～25日(土)

地域の皆さんとコミュニケーションをとりながら活動しています。油彩、水墨、彫刻等、バラエティーに富んだ作品をぜひご覧ください。



■時 間 午前10時～午後7時 ※最終日は午後3時までとなります。

「創造茨城支部展」

10月26日(日)～11月1日(土)

第67回「創造展」の出品作品を中心に、支部会員の自由な発想と手法を用いた油絵の新作22点を展示します。ぜひご来場ください。



■時 間 午前10時～午後6時 ※最終日は午後3時までとなります。

「三軌会(絵画・工芸)茨城支部展」

11月2日(日)～8日(土)

昭和60年に発足し、今年で30年目を迎えます。16人と少人数ですが、楽しく個性豊かな支部となっています。個性を大切にし、“自由に表現できる場”を目指した約30点の作品をぜひご覧ください。



■時 間 午前10時～午後6時 ※最終日は午後3時までとなります。

文芸とうかい

【俳句】

八十八祝いてもらう花の束

舟石川 舛井 愛子

庭の木に夕陽沈みてせみ鳴ける

豊白 中島エミ子

炎天がそこにあるてふ汗の顔

村松 松本 正勝

みちのくの山河懐かし秋の蝉

緑ヶ丘 田中ミヤ子

身の内の澱おし流せ秋の川

南台 渋谷ひろし

祖父逝きし齢となるやとろろ飯

村松北 小野寺紀夫

露けしや庭より妻の花袂

豊白 小林 久男

古寺の懐ふかく秋の蝉

村松 大内だひみつ

街角の日傘の紳士すれ違う

東海 佐藤 とよ

西風に背を向けて掃く落葉かな

船場 畑 耕太

【短歌】

これまでの丹精思いシャキシヤキ
の豊水の梨食する幸せ

外宿 小林美代子

春からの番の雉がひよつこりと二
羽の雛連れ秋めく庭に

内宿 村上 文江

平穩に二百十日の過ぎゆきて色づ
く稲に今日は雨降る

船場 舛井庫之助



遠々に花火の音の聞こえて闇雲
に浮ぶ月の輝き

照沼 佐藤 昇

定年になりし夫婦が睦まじく庭の
植木を整えており

緑ヶ丘 佐藤 正

金婚の記念撮影さそいあり身の不
自由な妻の悲しも

豊白 丘 力

久慈川の流れ穏しき川の辺に青鷺
群れて餌をついばむ

須和間 柴山 靖子

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 26 年 9 月 1 日 現在 (前月比)	
世帯数	14,868 世帯 (+ 10)
総人口	37,903 人 (- 25)

●10月の納付●

納期限	10月31日(金)
	村・県民税(第3期分)
	国民健康保険税(第4期分)
	後期高齢者医療保険料(第4期分)
	介護保険料(第4期分)

●10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
12日(日)	村立東海病院	282-2188
13日(月)	東原クリニック	283-2301
19日(日)	尾形クリニック	282-4781
26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)

暮らし



都市計画に関する 公聴会を開催します

村では常陸那珂港地区について、水戸・勝田都市計画用途地域の変更(案)を作成するにあたり、村民の皆さんからご意見をいただくため、公聴会を開催します。公聴会で、公述(発言)を希望される方は、公述申出書の提出をお願いします。

日時▼11月13日(木) 午後2時～

場所▼村松コミュニティセンター

公述申し出・原案閲覧期間▼10月29日(水)～11月6日(木)(土・日曜日、祝日を除く)

その他▼公述(発言)希望者がい

ない場合は、公聴会は開催しません。▼公述希望者が多数いる場合は、内容を考慮し、公述人を選考します。

【申】都市政策課(役場行政棟2階)備え付けの用紙に必要事項を記入の上、10月29日(水)～11月6日(木)(土・日曜日、祝日を除く)までに、持参または郵送(必着)で、東海村長・山田修(東海村都市政策課扱い 〒319-1192 東海村東海3-7-1)へ提出してください。

【問】都市政策課都市整備・緑化推進担当(内線1243)

国道245号久慈大橋の 耐震補強・補修工事を行います

国道245号に架かる久慈大橋の

耐震補強・補修工事を行います。工事期間中は、片側交互通行となり混雑が予想されますので、ご不便をお掛けしますが、皆さんのご協力をお願いします。

工事期間▼11月1日(土)から平成27年5月末(予定)

【問】茨城県高萩工事事務所道路管理課(☎0293・22・2255)

福祉



募集 東海村赤十字奉仕団で 一緒に活動しませんか?

東海村赤十字奉仕団では、講習会などを通して、災害などの非常時に役立つ知識や技術を学ぶ活動をして

います。皆さんも一緒に活動してみませんか。

主な活動内容▼

- ▽バンダナを使った救急法講習(①)▽避難所で役立つ指圧講習(②)▽高校生への救急法指導(③)▽非常食の炊き出し講習▽福祉施設への慰問活動



高齢者・障がい者のための 成年後見相談会を開催します

高齢者や障がいのある方の成年後見、相続、遺言等の相談に、司法書士や社会福祉士が無料で応じます。
期日▼10月25日(土)
時間▼午前10時～午後3時

場所▼水戸会場：茨城司法書士会館(水戸市五軒町1-3-16)
日立会場：多賀市民会館(日立市千石町2-4-20 多賀市民プラザ内)

甲・園事前に、公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート茨城支部(☎302局3166)へ申し込みください。

子育て



妊婦のための 「ハローベビースクール」

妊娠・出産・育児について学びながら、不安や悩みを相談しませんか。



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、筆記用具をお持ち

ださい。▼予約制保育サービス(無料)があります(③を除く)。

甲・園①に参加希望の方と、保育サービスを希望する方は、10月27日(月)までに、保健センター(☎282局2797)へ申し込みください。※②③は事前申し込み不要です。

日時	内容
①11月10日(月) 9:30～13:00 ※エプロン・三角巾をお持ちください。	助産師さんと話そう、栄養の話と調理実習
②11月14日(金) 13:30～16:00	出産と産後の生活、母乳育児の悩み、母子の歯の健康
③11月15日(土) 9:20～12:00 ※エプロンをお持ちください。	沐浴練習、退院からの話、パパの妊婦体験

募集 「パフルオーバーキッズ」 会員募集

活動日▼毎週土曜日
時間▼午後4時～4時45分
場所▼村内コミュニティセンター
対象▼3歳以上長男以下のお子さん
内容▼ヒップホップダンス
会費▼3000円/月(講師謝礼等)
甲・園宮本妙子さん(☎090・8850・8887)

教養・スポーツ



スポーツの秋！体力と運動能力を測定してみませんか？

村では、握力・上体起こし・長座体前屈など6種類の体力テストを行います。また、ニュースポーツ普及促進のため「ユニカール」や「インディアカ」等の体験会も行います。

①体力・運動能力の測定 日程等▼

期日	時間	対象 (村内在住・在勤・在学の方)
10月18日(土)	14:00～15:30	65歳以上80歳未満の方
	16:00～17:30	20歳以上65歳未満の方
10月21日(火)	14:00～15:30	20歳以上65歳未満の方
	16:00～17:30	65歳以上80歳未満の方

定員▼66人※5歳ごとの年齢区分で男女共2～3人程度とし、応募者多数の場合は抽選となります。

②ニュースポーツ体験会

期日▼10月17日(金)
時間▼午後6時30分～8時30分
対象▼村内在住・在勤・在学の方
①・②共通

場所▼総合体育館

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

甲・園10月17日(金)までに▼運動能力・体力テスト参加希望▼郵便番号・住所▼氏名(ふりがな)▼性別▼生年月日▼電話番号——を明記の上、電話またはファクシミリ、電子メールのいずれかの方法で、生涯学習課(〒319-1192 東海3-7-1 内線1422 ☎282局7944 ☒syougai.gakusyu@vil.tokai.ibaraki.jp)へ申し込みください。※②は事前申し込み不要です。

「東海村文化祭2014」

東海村の芸術・文化の祭典「東海村文化祭2014」を開催します。詳しくは、「広報とうかい(お知らせ版)」(10月25日号)と同時に配布するパンフレットをご覧ください。

日程等▼10月30日(木)：村内小学校音楽祭「東海文化センター」▼11月1日(土)～3日(月祝)：「展示・芸能・催事部門(総合体育館・東海文化センター・中央公民館ほか)」
東海村文化祭実行委員会事務局(東海文化センター内 ☎282局8511)

SSCスマイルTOKKA 「霊山ハイキング」

期日▼11月1日(土)

時間▼午前5時30分出發(午前5時20分ふれあいの森公園駐車場集合)

場所▼霊山(福島県伊達市・相馬市)

対象等▼村内在住・在勤(同居家族を含む)またはSSCスマイルTOKKA

一会員で18歳以上の方(先着40人)

内容▼切り立つ岩壁と真っ赤な紅葉、松の緑を楽しむコースです(所要時間約3時間30分)

参加費▼一般：8500円/人
会員：5000円/人 会員同居家族：6500円/人

期日▼10月26日(日)まで(10月14日(火)・20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。

SSCスマイルTOKKA事務局(総合体育館内 ☎283局1001)

参加費無料! チャレンジスクール 「ジュニアホッケーの部」

期日▼11月15日・22日、12月6日・13日(全て土曜日、全4回)

時間▼午前9時〜11時30分

場所▼中丸小学校

対象等▼村内または近隣市町村に在住の小学生(先着20人)

その他▼使用する道具は用意します。

期・☎10月15日(水)から11月11日

(火)まで(月曜日を除く)の午前9時〜午後5時に、総合体育館 ☎283局0673へ申し込みください。

「東海村レディースダブルス大会」

期日▼11月12日(水)※荒天の場合は、11月13日(木)に延期します。

時間▼午前9時試合開始

場所▼村テニスコート

対象▼ペアのうち1人以上が、村内在住・在勤・在学の方または東海村テニス連盟登録者

参加費▼連盟登録者：500円/人
連盟未登録者：750円/人

その他▼テニスボールと飲み物をお持ちください。

期日▼10月25日(土)までに、村テニスコートクラブハウス(☎282局8571)へ申し込みください。

大貫宏子さん(東海村テニス連盟事務局 ☎282局1803)

その他



「TOKKA」原子力サイエンスフォーラム2014

エネルギー・環境問題と地域経済・社会問題に関して、異なる視点の

専門家から話を伺い、「原子力」と「まちづくり」を考える上で必要な情報と論点について皆さんと議論するフォーラムです。

日時▼10月26日(日) 午後1時〜午後4時30分(午後0時30分開場)

場所▼リコッティ

内容▼講演①：「原発地元の未来をいっしょに考えよう」講師：朴勝俊さん(関西学院大学教授) ▼講演②：「エネルギーの社会的リスクと経済性」講師：内山洋司さん(筑波大学教授) ▼講演者との対話

▽中間報告：「どのような高レベル放射性廃棄物の『処分』が望ましいのか―東海村における住民意見の調査と分析―」報告者：渡辺凛さん(東京大学修士1年)

入場料▼無料

期日▼10月25日(土)から10月31日(金)の間(10月26日(日)を除く)

時間▼午前9時〜午後9時

期日▼11月1日(土)から、推薦は12月5日(金)、一般は平成27年1月9日(金)までに、自衛隊茨城地方協力本部水戸募集案内所(☎226局6294)へ申し込みください。

場所▼姉妹都市交流会館
対象▼村内在住で、高校3年生までの方
その他▼仮装してご来館ください。
☎姉妹都市交流会館(☎282局0535)

募集 陸上自衛隊 高等工科学校生徒募集

対象▼平成10年4月2日〜平成12年4月1日に生まれ、中学校を卒業した(見込みを含む)男性

試験日▼推薦：平成27年1月10日(土)〜12日(月・祝)の指定する1日 一般 1次試験：平成27年1月24日(土) 2次試験(1次試験合格者のみ)：平成27年2月5日(木)〜8日(日)の指定する1日

合格発表▼推薦：平成27年1月23日(金) 一般：平成27年2月20日(金)

その他▼全寮制で、一般高等学校(提携する通信制高等学校に入学)と同じ学科のほか、各種技術や防衛基礎学等を学びます。※3年間の教育修了時には、高等学校卒業資格を取得できます。

期日▼11月1日(土)から、推薦は12月5日(金)、一般は平成27年1月9日(金)までに、自衛隊茨城地方協力本部水戸募集案内所(☎226局6294)へ申し込みください。



すびっこ
美術館

村松幼稚園
草地風芽くん



お月見会

お月見会の絵を描いてくれたのは風芽くん(6歳)。お団子を5個も食べておなかいっぱいだったそうで、「一番好きな食べ物は?」と聞くと「おにぎりに入っている酸っぱくて小さい梅干し!」と笑顔で話してくれました。

ほくの夢
わたしの夢



夢は…。 “おもちゃを作る人”

白方小学校6年 ●橋本魁清

僕の将来の夢は、おもちゃを作る人になることです。おもちゃで遊ぶことが大好きで、いつも弟たちと夢中になって遊んでいます。

今、夢中になっているおもちゃは、カードゲームです。たくさん集めたカードで、弟とバトル(対戦)をすると勝ち負けにかかわらず楽しめます。負けた時は悔しいですが、ゲーム中はカードをめくるときのどきどき感や、相手がどんなカードを出すのか、相手の心理を読みながら遊んでいるので、とても楽しいです。多くの子どもたちが夢中で楽しめるカードをぜひ自分の手で作ってみたいです。

夢の実現のために、勉強も頑張っています。得意な算数の中でも特に計算問題を解くのが好きで、解けたときの満足感やなかなか解けなかった問題がやっと解けたときの達成感を味わえます。今からしっかり勉強して、将来のおもちゃ作りに生かしたいと思います。

わが家の子育てノート

表紙・池上美幸

わが家は夫と私、瑛翔(6歳)、遥翔(2歳)の4人家族です。

長男の瑛翔は、年長組の中でも1番体が大きく、元気に幼稚園に通っています。家では、弟の面倒を見たり、お手伝いをしてくれたりします。何事にも好奇心旺盛で、失敗することもありますが、日々成長するその姿を見ることが、私たち夫婦の楽しみとなっています。瑛翔を妊娠したとき、切迫流産で入院を繰り返して、不安で仕方がありませんでした。日々変わっていく自分の身体に戸惑いながら、無事に生まれてくることを祈る毎日でしたが、元気な産声を聞いたときは、本当にうれしかったです。

瑛翔が1歳を過ぎたころ、長堀すこやかハウスを知り、緊張しながら行ってみると、同じ年代の子どもたちがたくさんいました。最初のころは、1人で遊んでいることが多かった瑛翔も、優しい先生方のおかげで徐々に友達と一緒に遊べるようになりました。また私自身も、そこで知り合ったママたちと話をしたり、育児情報を交換したりすることで、1人で悩むことがなくなり、有意義な時間を過ごせるようになりました。

3年後 次男の遥翔が生まれ、わが家は一段とにぎやかになりました。遥翔はお兄ちゃんが好きで、何でもまねをします。時々けんかをするときもありますが、最後は2人仲良く遊んでいます。



私の実家が近いので、たまに家族で遊びに行くと、2人ともおじいちゃんにべったりで、竹馬や刀、竹とんぼを作ってもらい、1日中遊んでいます。また年末に行う餅つきやそば打ちも欠かせない行事になっています。

来年4月には、瑛翔が小学校に入學、遥翔が幼稚園に入園します。食べ物の好き嫌いや、環境になじむことができるかなど、心配はありますが、子どもたちの笑顔を見ていると、不思議と不安よりも期待の方が勝っています。これからも出会いを大切にしながら、家族でたくさん思い出を作っていきます。支えてくださる皆さんに感謝を忘れず、子どもたちと一緒にいろいろなことを経験しながら私も成長していきたいと思っています。