

『美・緑なかい健康プラン』で  
健康づくりを応援！

## 健康づくり講演会

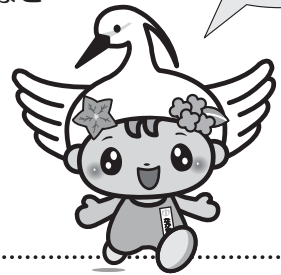
健康ポイント制度対象事業

～「笑顔で元気なまち中井」の実現に向けて、  
健康プランに食育推進計画が加わりました！～

研究成果や、中井町住民健康状況調査のデータなどから、健康で生き生きと暮らすために大切なことが見えてきました！興味深いデータとわかりやすい講演で評判の講師による、皆さんの健康づくりに役立つ講演会です。

- 日時 3月16日(水) 13:30～15:30
- 場所 農村環境改善センター2階 研修室II
- テーマ 自分、家族、お隣さん…みんなの健康づくりと『美・緑なかい健康プラン』
  - ・データは語る！中井町民の健康「いま」と「これから」
  - ・健康で生き生き暮らすには？“メタボ”や“ロコモ”の予防など
  - ・中井町の健康づくり、食育推進のポイントはこれ！
- 講師 渡辺 良久 先生（東海大学医学部公衆衛生学 准教授）
- 対象 町内在住・在勤の方 定員 40人
- 申込み 3月11日(金)までに下記へお申し込みください。
- 申込み・問合せ先 健康課健康づくり班 ☎(81)5546

ぜひ参加  
してね！



### 平成28年春季火災予防運動【3月1日(火)～7日(月)】 全国統一防火標語「無防備な 心に火災が かくれんぼ」

問合せ

小田原市消防本部  
予防課 ☎(49)4428

平成27年中の小田原市消防本部管内（小田原市、南足柄市、足柄上郡5町）の火災件数は59件で、火災原因の1位は「放火（疑い含む）」、2位は「コンロ」、3位は「電気機器」と「たき火」です。

### 【いのちを守る7つのポイント、プラス1】

- ① 寝たばこは、絶対やめる。
- ② ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- ④ 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ⑤ 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
- ⑥ 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- ⑦ お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

★家の周りには、燃えやすいものを置かない。

※住宅用火災警報機は設置義務化から10年が経過するため、  
電池切れにご注意ください。

### 消防フェスタ2016

春季火災予防運動にあわせて、消火体験や防火服着体験などのイベントを行います。

【日時】 3月5日(土) 10:00～15:00

【場所】

ダイナシティウエスト(西武小田原店)  
1階キャニオンおよび正面入口

【内容】

- ・消防車両の展示
- ・消火体験
- ・防火服着体験
- ・住宅用火災警報器の展示



春季  
全国  
火災  
予防  
運動

## 高齢者肺炎球菌定期予防接種

平成27年度の高齢者肺炎球菌定期予防接種は、平成28年3月31日(木)で終了となります。

接種を希望する方は、接種に必要な接種券などを交付しますので、下記へお申し込みください。

対象者/平成27年度中に、

①65・70・75・80・85・90・95・100歳となる方

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいをお持ちの方

接種回数/1回

※既に肺炎球菌ワクチンの接種を受けた方は対象となりません。

接種費用(自己負担金)/3,000円

接種場所/足柄上郡・南足柄市・

小田原市・秦野市・二宮町などの指定医療機関

その他/上記の定期予防接種対象年齢ではない70歳以上の方は、任意接種として同料金で接種を受けることができます。接種を希望する方は下記へお申し込みください。

☎ 健康課健康づくり班 ☎ (81) 5546

## スポーツ

### 第16回中井町ペタンク大会

誰にでもできるやさしいスポーツペタンク。お気軽にご参加ください。

時 3月13日(日) 8:30~11:30

場 中央公園多目的広場 (南側)

対象/小学生以上

(小学3年生以下は保護者同伴)

※3人でチームを作りますが、1人でも申し込みできます。

主催/中井町体育協会

ゆめクラブなかい

費用/無料

☎ 3月9日(水)までに、地域支援課協働推進班 ☎ (81) 3907へ。

☎ 中井町体育協会 笹崎 ☎ (81) 2359



## 案内

### 紙おむつを配分します

町社会福祉協議会では、皆さんから寄附いただいた善意の寄託金の一部を、毎年紙おむつの配分事業に充当しています。

対象/町内在住の障がい児者、高齢者のうち、在宅で紙おむつを使用している方

配分時期/4月より町社会福祉協議会で配分します。

その他/予算に限りがあるため、ご希望に添えない場合もあります。(1人1ケース程度)

☎ 2月26日(金)までに、希望する紙おむつの品目・サイズ、住所、氏名、電話番号を、各地区の民生委員へ。

☎ 中井町社会福祉協議会 ☎ (81) 2261

### 3月定例議会

3月の定例議会は、3月1日(火)9:00から開会します。当日1日(火)は、一般質問を予定しています。

日程などについては、町議会ホームページをご覧ください。

☎ 議会事務局 ☎ (81) 3905

### 学校体育館等利用団体会議

平成28年度中の学校体育館および中学校格技場の夜間利用(19:00~21:30)を希望する団体による、利用日の調整を行います。利用を希望する団体は、必ず出席してください。

また、利用するためには、毎年度「団体登録」が必要です。会議当日にも受け付けますので、「団体の名簿」をお持ちください。

時 3月10日(木) 19:00~

場 農村環境改善センター2階研修室II

対象施設/中村小学校体育館

井ノ口小学校体育館

中井中学校体育館

中井中学校格技場

対象者/町内在住・在勤の方

☎ 地域支援課協働推進班 ☎ (81) 3907

## 河川水質検査

結果

町では、公共用水域の水質汚濁による健康被害や環境汚染を防止するため、町内の河川水質検査を実施し、その結果を公表しています。

平成27年12月8日に実施した検査では、全て環境基本法で定める基準値に適合していました。詳細は、町のホームページをご覧ください。下記へお問い合わせください。

☎ 環境経済課環境班 ☎ (81) 1115



## 募集

### 育英奨学生

経済的理由により就学が困難な町内在住の方を対象に、育英奨学生を募集します。

【共通事項】

対象/平成28年4月現在、公・私立高等学校などの入学予定者および在学者で、学業成績および操行が優良な町内在住者

募集人数/各学年3人ずつ

☎ 下記配布場所にて配布する奨学生願書に、必要事項を記入・押印の上、関係書類を添えて3月31日(木)までに願書提出場所へ提出してください。

【高等学校などに入学予定の方】

願書配布場所/中井中学校または教育課  
願書提出場所/中井中学校

【高等学校などに在学中の方】

願書配布・提出場所/教育課

(提出時には成績証明書の添付必要)

☎ 教育課学校教育班 ☎ (81) 3906

中井町グルメ&楽しいイベント満載

## 里山ながい市

新鮮野菜を販売する里やま直売所の周りに、商店が多数出店! 皆さんのご来場をお待ちしています。

次回開催日時

3月6日(日) 9:30~14:00  
※雨天中止

場 中央公園 里やま直売所付近  
イベント/卵のつかみ取り ほか

☎ 中井町商工振興会 ☎ (83) 3211



## 催し

### 井ノ口公民館催し案内

**【共通】**

**申問** 申込期限までに、費用を添えて直接井ノ口公民館へ。☎(81) 3311

#### シイタケのホダ木づくり体験教室

中井町の美しい自然の中で、シイタケの原木づくりを体験してみませんか。「なかい里山研究会」の方々が、熟練の技をやさしく解説します。

**時** 3月12日(土) 10:00~12:00

**場** 鴨沢ふれあい小屋

(大井松田カートランド隣)

定員/20人(先着順)

費用/1,000円(原木1本、植菌代)

持ち物/軍手、飲み物

申込期限/3月4日(金)

#### バスボム(入浴剤) & ハンドソープづくり教室

手作りのバスボム(入浴剤)でリラックスバスタイム!

**時** 3月16日(水) 13:30~15:00

**場** 井ノ口公民館工芸室

対象/町内在住・在勤の方

定員/10人(先着順)

講師/アロマセラピーインストラクター 井上 秀子 氏

費用/600円

持ち物/エプロン、筆記用具、タオル1枚、ゴム手袋

申込期限/3月4日(金)

#### 親子いちごジャムづくり & ドームケーキづくり教室

いちごジャムやいちごを使ったドームケーキを、親子で楽しく作りませんか。おじいさんおばあさんの参加も大歓迎です。

**時** 3月26日(土) 9:30~12:30

**場** 井ノ口公民館調理実習室

対象/小学生と親または祖父母

(未就学時のお子さんの同伴はご遠慮ください)

定員/10組(先着順)

講師/嶋 真由美 氏

費用/一人500円

持ち物/エプロン、三角巾、布巾、筆記用具

申込期限/3月11日(金)



## 健康

### わかくさ会 健康づくりウォーキング

こゆるぎ体操で体をほぐして、四季折々に変わる「美・緑」の里山を楽しく歩いてみませんか。

**時** 3月7日(月) 9:00~11:00

※雨天中止

**場** 境コミュニティセンター広場(集合)

内容/中井町健康づくりコースおよびその周辺をウォーキング

費用/無料

持ち物/飲み物、タオル、帽子

※歩きやすい服装でお越しください。

**申** 不要

**問** わかくさ会 齋藤 ☎(81) 4581

### 母親父親教室

①**時** 3月8日(火) 13:30~15:45

受付13:15~13:30

内容/赤ちゃんのお風呂・産後の体の変化と生活(講義と沐浴実習)、妊婦疑似体験(お父さん対象)

持ち物/母子健康手帳、筆記用具、エプロン、手拭きタオル

②**時** 3月22日(火) 13:30~15:45

受付13:15~13:30

内容/妊娠中の生活・妊婦体操

持ち物/母子健康手帳、筆記用具

**【共通事項】**

**場** 保健福祉センター3階集会室ほか

対象/妊婦さんとその家族

※託児あり。申込時にお知らせください。

**申問** 3月4日(金)までに

健康課健康づくり班 ☎(81) 5546へ。

### 美・緑なかい健康プラン 高齢者施策 「シニア体力測定会」

日頃運動を行っている方も、家事や仕事が忙しく運動できない方もご自身の体力を再確認してみませんか。測定実施後には今の自分に合った運動について専門家によるアドバイスを受けられます。

**時** 3月18日(金) 9:30~11:30

(受付9:00~)

**場** 保健福祉センター1階

なかい健康づくりステーション

内容/体力測定の実施(文部科学省

「新体力テスト【65~79歳対象】」、

健康運動指導士による個別運動指導

対象/町内在住の65歳以上の方

定員/20人(先着順) 費用/無料

持ち物/水分補給用の飲み物

筆記用具

※運動しやすい服装でお越しください。

**申問** 3月11日(金)までに

健康課 ☎(81) 5546へ。

### 離乳食講習会

**時** 3月23日(水) 9:30~12:00

受付9:15~9:30

**場** 保健福祉センター2階調理実習室

内容/栄養士による講義、

調理実習および試食

対象/3~8カ月児の保護者

※託児あり

持ち物/米1/2カップ、エプロン、三角巾、

母子健康手帳、ベビースプーン

費用/350円

**申問** 3月15日(火)までに

健康課健康づくり班 ☎(81) 5546へ。

### オストメイト健康相談会

(公社)日本オストミー協会神奈川支部では、神奈川県生活訓練等事業として、オストメイト社会適応訓練活動の相談会、健康教室を開催します。

**時** 3月27日(日) 13:30~16:30

**場** ひらつか市民活動センター2階

内容・講師/

①講演:「介護保険の改正点並びに介護保険の利用の仕方など」

逗子市社会福祉協議会さくら会サービス

事業所 所長 坂本文典 氏

②相談会:平塚共済病院 皮膚・排泄

ケア認定看護師 植木 京子 相談員

対象/人工肛門・人工膀胱保有者の

方とその家族および関係者

費用/無料

**問** (公社)日本オストミー協会神奈川支部

☎0466(45)4216



## 子どもの健康診査案内

☒ 健康課健康づくり班  
☎ (81) 5546

### 【3歳児健康診査】

☒ 3月2日(水)  
受付13:00~13:15

☒ 保健福祉センター2階診察室ほか  
内容/内科・歯科健診、栄養・育  
児・心理相談、尿検査

対象/平成25年1・2月生まれ  
持ち物/問診票、聴力と視力の調  
査票、母子健康手帳、  
歯ブラシ、尿

☒ 不要 (案内、問診票および検尿容器  
が健診日の2週間前までに届かない  
場合は、健康課にご連絡ください)

### 【1歳6カ月児健康診査】

☒ 3月9日(水)  
受付13:00~13:15

☒ 保健福祉センター2階診察室ほか  
内容/内科・歯科健診  
栄養・育児・心理相談

対象/平成26年8・9月生まれ  
持ち物/母子健康手帳、歯ブラシ  
問診票

☒ 不要



## 公共施設電話番号

- \* 中井町役場 ☎ (81) 1111
- \* 井ノ口公民館 ☎ (81) 3311
- \* 子育て支援センター ☎ (81) 3365
- \* 足柄消防署中井出張所 ☎ (81) 0858
- \* 松田警察署 ☎ (82) 0110



## 休日急患の診察

\* 足柄上地区休日急患診療所  
日曜日・祝日・年末年始 9:30~12:00・  
13:00~16:30 ☎ (83) 1800 (開成町)



## 家庭ごみの直接搬入

\* 足柄東部清掃組合  
平日9:00~11:00・13:00~16:00  
第1・3土曜日 9:00~11:00  
(祝日は休み) ☎ (83) 1554 (大井町)



## 相談案内

### 心配ごと相談 (予約不要)

【日常生活での悩みや心配ごとに関する相談】 ☒ 中井町社会福祉協議会 ☎ (81) 2261

① ☒ 3月15日(火) 9:30~11:30

☒ 井ノ口公民館2階研修室

② ☒ 3月30日(水) 9:30~11:30

☒ 保健福祉センター3階工作室

### 行政相談 (予約不要) ※心配ごと相談との合同相談です。

【行政相談委員による行政の仕事に関する苦情や相談】

☒ 3月30日(水) 9:30~11:30

☒ 保健福祉センター3階工作室

☒ 総務課管理班 ☎ (81) 1111

### スマイル出張相談 (予約不要)

【「自立サポートセンタースマイル」の専門相談員による障がいに関する相談】

☒ 3月1日(火) 14:00~16:00

☒ 保健福祉センター2階集団指導室

対象/障がいのある方とその家族

☒ 福祉課福祉班 ☎ (81) 5548

### 健康相談 (予約制)

【保健師・栄養士による病気の予防や健康づくりに関する相談】

☒ 3月16日(水) 9:30~11:30

☒ 保健福祉センター2階集団指導室

☒ 健康課健康づくり班 ☎ (81) 5546

(前日までに予約してください)

### 教育相談 (予約不要、電話相談・メール相談可)

【幼稚園、小・中学校など教育に関する相談】

☒ 毎週(月)~(金) 8:30~17:15

① ☒ 教育課学校教育班(農村環境改善センター内)

☎ (81) 3906

☒ kyouiku@town.nakai.kanagawa.jp

② ☒ たんぽぽ教室(井ノ口公民館内) ☎ (80) 0080

☒ tanpopo@town.nakai.kanagawa.jp

### 県西地域県政総合センター県民の声・相談室

☒ 足柄上合同庁舎

☒ 県西地域県政総合センター県民の声・相談室 ☎ (83) 5111

\* 県のしごと相談 (予約不要、電話相談可)

【県の業務に関する苦情や相談】

☒ 毎週(月)~(金) 8:30~12:00・13:00~17:15

\* 弁護士相談 (予約制、電話相談不可)

【弁護士による相談】

☒ 毎週(木) 13:00~16:00

\* 暴力相談 (予約不要、電話相談可)

【暴力団などに関する困りごとや被害に関する相談】

☒ 毎週(火)(水) 9:00~12:00・13:00~16:00

\* 司法書士相談 (予約制、電話相談不可)

【相続、遺言、登記、成年後見などの相談】

☒ 毎月第1・3(水) 13:00~16:00

### 交通事故相談 (予約不要、電話相談可)

【治療費未払いや示談方法に関する相談】

☒ 毎週(月)~(金) 9:00~12:00・13:00~16:00

☒ かながわ県民センター(横浜市)

☎ 045(312)1121

### 消費生活相談 (予約不要、電話相談可)

【悪徳商法などに関する相談】

☒ 毎週(月)~(金) 9:30~12:00・13:00~16:00

☒ 南足柄市消費生活センター(南足柄市役所内)

☎ (71) 0163