

2019

一人ひとりが主役！魅力育む

S A T O

3

里都 まちなかい

まち
広報

No.742

めくもりとやすらぎのある里山と便利で快適な都市的環境が調和したまち



3月は花咲く季節♪

町を散策してみませんか？

特集

P.2-7

春を歩く

ウォーキングで健康な体をめざしましょう！

春を歩く

ウォーキングで健康な体をめざしましょう!



目次

2-7	特集 春を歩く
8-10	里都まちニュース
11	なかまるのこれってなんだろう?
12-13	里都まちレポート
14-17	里都まちインフォメーション
19	里都まち俳句 新着図書

クッキングレシピコンテスト 入賞レシピ紹介 vol.3

2018年の夏休みに、町内の小中学生を対象として実施されたコンテストで、入賞したレシピを掲載します。

Goodバランス賞 「主食も一緒にキッシュ」



レシピ考案者 中井中2年 久井拓人さん

材料(1人分)

食パン…1枚	カレー粉…少々
ほうれん草★…3本	塩コショウ…少々
ウィンナー…1本(12cm)	ミニトマト★…適量
卵…1個	ブロッコリー★…適量
牛乳…50ml	ピザ用チーズ…15g

★の野菜は中井町産のものを使用

作り方

- ①お皿にマーガリンを塗って、食パンをお皿に押しつぶす。
- ②別のお皿に牛乳と卵を混ぜ、2cmに切ったほうれん草とウィンナーを混ぜ、カレー粉、塩コショウで味付ける。
- ③食パンが入ったお皿に②を入れる。
- ④③の上に、トマト、ブロッコリー、チーズを盛り付ける。
- ⑤オーブントースターで8分焼く。

管理栄養士のおすすめポイント

1皿で栄養バランスGood!
主食・主菜・副菜が揃っています。

だんだん春らしい気温になってくる3月となりました。寒い冬が続いたので、あまり外出せず、歩くことが少なくなる日が増えた人もいるのではないのでしょうか。

中井町では、「歩く」ことが、様々な健康づくりに効果的であるとして、多くの人がウォーキングを始めやすい環境を整えています。

今月号では、「これから体を動かしたいなあ!」「ウォーキングを始めてみたいなあ!」と思っているみなさんに、ウォーキングの効能やウォーキングをする時のポイント、町のウォーキングコースなどを紹介します。

陽気も良く、気持ちよく感じるこの季節、心にも、体にも良いウォーキングで町にくり出してみませんか!

骨を強くし
骨粗しょう症を
予防

脚(足)の
筋力維持
向上

心肺機能や
体力の
向上

ウォーキングには効能がたくさん!

ストレス解消
リフレッシュ

様々な
生活習慣病の
予防・改善

保健師へインタビュー中...



中井中学校2年 古宮宏晃さん(右)

僕は職場体験で、広報の仕事をしました。保健師さんへウォーキングについて質問する時に、言葉を選んで質問することや相手の話をしっかり聞かなければいけないのが大変でした。広報を仕分けしたり、配達する仕事もしました。配達先の事業所の人との交流があったりしたので、この仕事のいい所も見つけることができました。2日間学んだことを、これからの生活に生かしていきたいです。

僕がインタビューしました!

中井町役場で職業体験をした中学生による感想です。

ウォーキングのポイントについて

次のページで説明します!

歩数や歩く時間が多いほど

健康によいと思っていませんか？

成人の目安の歩数は、1日約8千歩から1万歩が健康にいいとされています。また、ウォーキング中、早歩きなど中強度の活動を約20分間取り入れると、より効果的であるといわれています。

ただし、年齢や体力など個人差があるので、自分に合ったペースや歩数で行いましょう。**決して無理せず、楽しく続けることが大切です。**

気をつけよう！

ウォーキングをする前に。

歩くときは立っているときの1.5倍の負担が脚にかかります。急に運動することは、膝などを痛める原因になることがあります。

けがを予防するためにも、筋肉を伸ばし、関節を動きやすくしておくことが大切です。

ウォーキングなどの運動をする場合は、筋肉や腱を伸ばすなどのストレッチや、ラジオ体操などで体を温めてから始めることを心がけましょう。

高齢者の方など、足腰が弱くウォーキングをすることが難しい場合は、**家で簡単にできる運動で、まず筋力アップしましょう。**

なかい健康づくりステーションで

未病を改善しましょう。

自分の体力を測る機会があまりないという方は、なかい健康づくりステーションで測定をすることができます。握力計や長座体前屈計などを使用する体力測定や、身長・体重計などで体組成を測定できます。また、血圧や脳年齢の測定なども、すべて無料でご利用いただけます。

自分の健康状態を確認することは、生活習慣病の予防につながりますので、ぜひ気軽にお越しください。

ウォーキングポールを使ってみよう。

ポールを使って歩くことで、背筋が伸び、胸を張った姿勢で歩くことができます。また、腕の筋肉を使うので、普通に歩くよりも運動量が多くなります。杖代わりにも使えるので、高齢者の方でも安心です。

町では、**ウォーキングポールや歩数計など、用具の貸し出しを行っています。**また、「健康ポイント」が貯まるウォーキングの講習会などを開催するなど、多くの人にウォーキングを続けてもらうきっかけづくりをしています。

Q.家で簡単にできる運動は？

A.写真のように椅子に座り、足やつま先をあげるだけで足の筋力アップが図れます。



膝から下を上げ下げ
(モモの筋力アップ)



つま先を上げ下げ
(スネの筋力アップ)

Q.レンタル方法は簡単？

A.なかい健康づくりステーションで、使いたいその日にレンタルができます！
(平日9時～17時までの間に健康課で受付)
★なかい里都まちCAFEでも、ウォーキングポールをレンタルしています。(営業時間内)



健康相談やレンタルについて
問合せ先 健康課 ☎(81)5546

私が答えます！
ウォーキングについての
Q&A

**Q.自分にあった運動量は
どうやって調べればいいのか？**
A.健康相談をご利用ください！
自分の健康状態や、自分に合った運動量を、月に1度、保健福祉センターで相談することができます。



健康課 加藤裕美保健師

こゆるぎの丘 健康はいくコース (健康づくりコース)

里山風景を歩きながら、富士山、丹沢山系、相模湾など眺望を楽しめるコースです。

時間	約70分	距離	約5km
消費カロリー	約243kcal	歩数	約6,500歩

※上記は目安です。

高低差約100mの足腰に自信がある人向けのコースだよ!

⑤から⑥は比較的急な下り坂!

階段を登れば公園!

富士山、大山、相模湾の絶景が!

スタート&ゴールの中井中央公園ソメイヨシノ、河津桜も楽しめます!

コース詳細内容

コースの各所には、

- ウォーキングのアドバイス
- 筋トレやストレッチができる健康遊具
- 背骨まで伸ばせるベンチ

などが盛りだくさん!

コース番号	名称	所要時間
①	中井中央公園	7分
②	海の風	5分
③	萬緑の丘	11分
④	境の台	7分
⑤	見晴らしの丘	4分
⑥	岩倉公園	6分
⑦	岩倉橋	17分
⑧	関ノ庭道祖神	6分
⑨	中屋敷横穴墓群跡	3分

標高グラフ

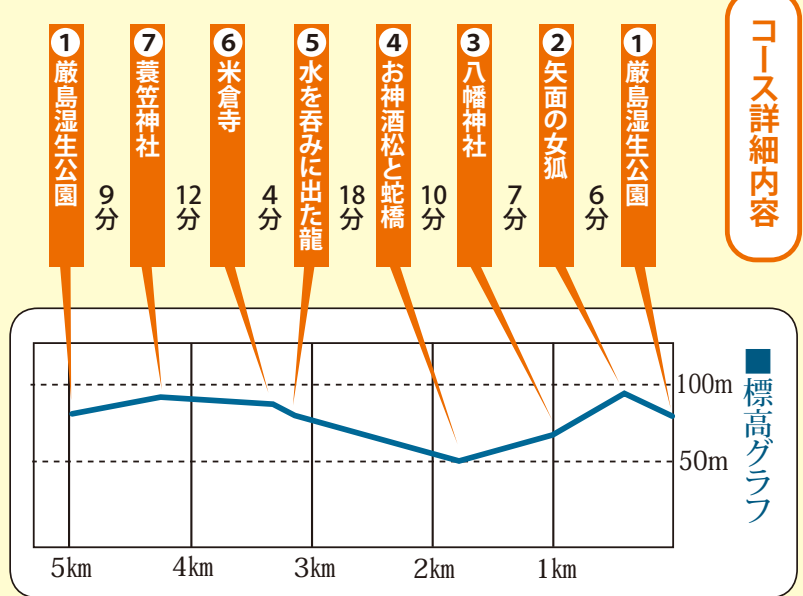
**昔話と
水辺さんぽコース**
 厳島湿生公園から葛川沿いを周遊し、神社やお寺、中井町の昔話伝承の地を巡るコースです。



時間	距離
約70分	約5km
消費カロリー	歩数
約229kcal	約6,500歩

※上記は目安です。

コースの各所には、中井町の昔話伝承の地があります。地図上の★印のところには、「中井の昔話案内板」があるので、ぜひ、中井町の歴史に触れてみてください！



健康ポイントをためて、楽しく健康づくり!

健康ポイントって?

健康診査やがん検診の受診、町の健康づくり事業に参加することでポイントが付き、ポイントを集めると賞品と交換できる、町民皆さんの健康づくりを応援するものです。



健康ポイントカード

ポイント数と交換賞品

3ポイント

- ・オンデマンドバス利用券(200円×2)
- ・町指定ごみ袋
- ・パークゴルフ1ラウンド無料プレー券2枚
- ・お楽しみグッズ
- いずれか一つ

5ポイント

- ・地域通貨きら1枚(500円)

★数に限りがあるものもあります。交換はおはやめに!

集めたポイントを交換しましょう。

【30年度分ポイント交換締切】

4月12日(金)

【ポイント交換受付場所】

保健福祉センター1階 健康課

土日祝日を除く8時30分～17時15分

ポイントの交換は、年度につき1人1回です。

平成29年度に交換していないポイントも、平成30年度のポイントと合算して交換可能です。

(発行日より2年間有効です)

3月実施予定のポイント対象事業

3月3日(日) 健康マラソン大会

3月15日(金) 続けよう!コグニサイズ

3月17日(日) 里都まちなかい

ノルディックウォーク

3月25日(月) おとなのスポーツテスト

このほか、各種検診(職場での検診を含む)や歩数記録などがポイントの対象です。

問合せ 健康課(81)5546

ウォーキングでは物足りない。そんな方は...

番外編 中井町でランニングを!

中井町ではウォーキングをする方だけでなく、ランニングをする方も多くいらっしゃいます。

ウォーキングは無理なく手軽にできる運動方法ですが、体力に自信のある方は、広い歩道で風景を眺めながらのランニングはいかがですか?

「走る」日常について

現役スポーツ選手に聞きました。

湘南ベルマーレ
山崎 凌吾選手
背番号11 FW



私はもともと、長距離走が苦手でした。しかし、サッカー選手は1回の試合にフル出場すると、およそ11キロメートルを走ることになりました。サッカーをするために、小・中学生の時から、走る量をこなし、持久力を身に付けました。

現在は、基礎トレーニングの一環で、毎回の練習前後に約20分間のランニングをしています。練習前は、体づくりと体を温めるためにアップとしてランニングをしていて、練習後に走ることは、疲労回復にいいんです。

3月は「自殺対策強化月間」です

問合せ
福祉課 ☎(81)5548

全国では年間約2万1千人もの命が自殺により失われています。自殺とは様々な要因によって『心理的に追い込まれた末の死』であり、「死にたい」気持ちと「生きたい」気持ちの間で激しく揺れ動き、不眠や体調不良などの「サイン」を発しています。

こころの「サイン」に気づいて!

あなたがストレスを感じたときに出すサインは?

【心のサイン】

- 気分が沈み、やる気がなくなる
- 不安や緊張が高まる
- 急に涙が出てくる
- 人づきあいが面倒になる

【からだのサイン】

- 肩こりや頭痛、腹痛などの痛み
- 寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなる、または食べ過ぎる
- めまいや耳鳴り

上記のサインに該当する項目はありましたか?

気持ちや体調の異変は、あなたの身体から発せられる危険信号です。

自分のストレスサインに気づき、早めに対処することで深刻な事態になることを未然に防ぐことができます。

一人で悩まないで、ぜひ以下の『こころの相談に関する窓口』に、ご相談ください。

相談窓口	電話	時間
中井町役場 福祉課 福祉班	0465-81-5548	午前8時30分～午後5時15分 ※土曜・日曜・祝日・年末年始を除く
こころの電話相談	0120-821-606	午前9時～午後9時(受付は午後8時45分まで) ※土曜・日曜・祝日・年末年始を除く
横浜いのちの電話	045-335-4343	365日 24時間受付
川崎いのちの電話	044-733-4343	365日 24時間受付
東京自殺防止センター	03-5286-9090	午後8時～翌日午前6時 ※毎週火曜は午後5時～翌日午前6時
小田原保健福祉事務所 足柄上センター保健予防課	0465-83-5111	午前8時30分～午後5時15分 ※土曜・日曜・祝日・年末年始を除く

春季火災予防運動

3月1日から7日まで、全国一斉に春季火災予防運動が実施されます。火災の発生を防止し、また万一発生した場合にも被害を最小限に食い止め、火災から尊い生命と貴重な財産の損失を防ぐことを目的としています。

空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節が続いています。火の取扱いは十分注意しましょう。

住宅防災いのちを守る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。

問合せ

小田原市消防本部予防課

☎(49)4428

地域防災課 ☎(81)1110

平成31年度 土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧など

問合せ

税務町民課 ☎ (81) 1113

平成31年度土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧などについては以下のとおりです。

①平成31年度土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

期 間 4月1日(月)～5月31日(金)
(土・日および祝日を除く)8:30～17:15

場 所 役場税務町民課(庁舎1階)

対 象 町内に土地および家屋を所有し、固定資産税を納付している方(納税者)
※土地のみを所有している方は土地、家屋のみを所有している方は家屋が対象となります。
※納税者となっていない方は対象外となります。

手 数 料 無料

手続きなど (1)運転免許証や健康保険証など本人確認ができるものをご持参ください。
なお、代理人の場合は、併せて委任状が必要です。

(2)借地人・借家人の場合は(1)のほかに賃貸契約書など権利関係の確認ができる書類が必要となります。

審査申出 納税者は価格(評価額)に不服のある場合、納税通知書を受け取った日から3か月以内に、中井町固定資産評価審査委員会に審査申出ができます。ただし、例外もあります。

②名寄帳の閲覧(名寄帳の写しの発行)

納税義務者は、自己の固定資産の評価や課税内容の閲覧および名寄帳の写しの交付を受けられます。

期 間 通年(名寄帳の写しの発行は、上記①「縦覧」期間中は無料となります。)

対 象 町内に固定資産を所有している方

③固定資産課税台帳の記載事項証明書の発行

期 間 通年(名寄帳の写しの発行は、上記①「縦覧」期間中は無料となります。)

対 象 町内に固定資産を所有している方および借地人・借家人の方。
ただし、借地人・借家人の方はその物件に限ります。

問合せ

地域防災課 ☎ (81) 1110



町で貸出している
戸別受信機

故障していると思ったら？

町で修理または代替品をお貸しします。町で地域防災課までお持ちください。

町では、災害情報などを確実に伝達するために、防災行政無線を整備しており、屋外スピーカーが聞こえづらい地域をカバーするために、戸別受信機を無料で貸出しています。しかし、近年、不燃物として捨てられる事案が増えています。町からお貸ししている備品ですので、捨てないようにお願いします。

防災行政無線の

戸別受信機を捨てないで！

平成31年度 在宅重度障がい者などに対する助成のお知らせ

在宅の重度障がい者などの社会活動の参加を促進するとともに通院および日常生活の利便を図るために下記の助成を実施します。

- ◆自動車燃料費助成事業とタクシー利用券交付事業の併用はできません。
- ◆申請書は福祉課窓口で配布しています。

対象／町内在住で、次のいずれかに該当する方（施設入所・長期入院の方は対象となりません）

- ① 身体障害者手帳1級、2級の交付を受けている方
- ② 療育手帳A1、A2の交付を受けている方
- ③ 身体障害者手帳3級の交付を受けていて知能指数が50以下と判定された方
- ④ 知能指数が35以下と判定された方
- ⑤ 精神障害者保健福祉手帳1級、2級の交付を受けている方
- ⑥ 介護保険の要介護区分などが要介護4もしくは5の認定を受けている方

どちらか選択

※自動車燃料費助成事業とタクシー利用券交付事業の併用はできません。

自動車燃料費助成

- 対象者などが自動車を運転する場合、燃料費（ガソリン代など）の一部を助成します。

助成額

- 1ℓにつき50円
- 1か月20ℓまで（助成上限額1,000円）
- ※人工透析の方
1か月60ℓまで（助成上限額3,000円）

申請期間

- 4月1日（月）から随時
（4月1日付の領収書から適用）

申請方法

「重度障害者等自動車燃料費助成金申請書」に燃料費（ガソリン代など）の領収書を添付し、福祉課に提出してください。審査の上、助成額を決定します。
※対象者が同乗する車を運転するご家族の方が申請することもできます。

注意

平成30年度（平成30年4月～平成31年3月分）の助成申請がお済でない方は、忘れずに申請してください。

タクシー利用券の交付

- 対象者がタクシーを利用した場合の運賃の一部を助成します。

利用券交付枚数

- 年間上限24枚（人工透析を受けている方は上限72枚）
- ※申請月により交付枚数が異なります。
（例：4月申請：24枚、5月申請：22枚）

申請方法

重度障害者等タクシー券交付申請書を福祉課に提出してください。

利用券

- 1枚につき500円の助成（乗車1回につき複数枚利用可）

利用券有効期間

平成31年4月1日～平成32年（2020年）3月31日

申請方法

町と協定を結んでいるタクシー会社（利用券の裏面に記載）のタクシーをご利用の際、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・介護保険被保険者証のいずれかを運転手に提示し、タクシー券をご利用ください。

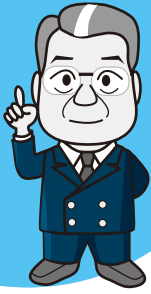
注意

- ①町が助成する金額は、乗車運賃のうち、利用券（500円×利用枚数）です。乗車運賃が利用券相当額に満たない場合は、おつりは出ません。
- ②原則、タクシー券の再交付はしません。
- ③タクシーを電話などで呼んだ場合は迎車料金が、深夜・早朝の場合は割増料金が加算されます。

問合せ

福祉課 ☎ (81) 5548

中井町長：ゆういちくん



なかまるの
これって
なんだろう？

なかまるが町のことや、役場の仕事のことや、疑問におもったことや分からないことを町長の「ゆういちくん」に聞いていくよ！

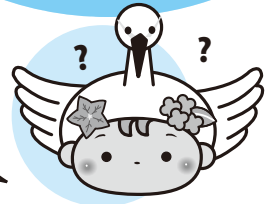
みんなもいっしょに勉強しよう！



vol.9 町議会

学校のクラスとかで何かを決める時、話し合いや多数決をすることが多いよね。それと同じで、町の重要なことを決める時には、必ず町長と町議会議員（中井町は定数12人）が話し合いをして、決定するんだよ。それが議会というんだ。

中井町議会議員の選挙があるみたいだけど、議会でなんだろう？

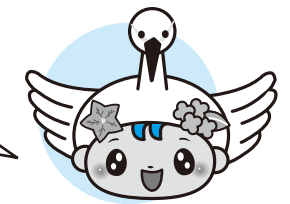


そうだね。町でしていることなどに対して、町長と対等の立場にある町議会が、質問や進行状況の確認をしたり、意見をしているんだ。

町の予算や、条例を決める時も、議会の賛成が必要なんだよ。

議会は毎年3、6、9、12月に行われる「定例会」と、定例会以外の必要な時に行われる「臨時会」があるよ。

たまにテレビで議会を放送しているよね。あれは、中井町のことについて話しているんだね。

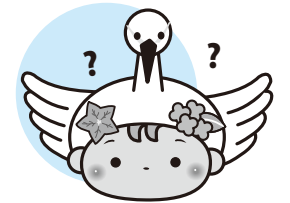


木之花保育園園児が議場を見学(昨年11月)



町議会議員は、「地域住民の代表」なんだ。地域の色々なことを見たり聞いたりして、「これは変えた方がいいな」「こうした方がもっとよくなるかもしれない！」という町民みんなの声を、町長（町）に伝えていくんだよ。

町長と町議会議員は、選挙で選ばれた町民の代表者として、それぞれの立場で中井町を良くしようと、日々努力しているんだよ。



町議会議員は、中井町民からみると、どういう立場なんだろう？



【問合せ】
地域防災課 地域情報班
☎(81) 1110

みんなの「これってなんだろう？」を募集します！

このコーナーでは、みんなが、中井町の「これってなんだろう？」と思うことを募集します。

役場・中井町農村環境改善センター・保健福祉センター・井ノ口公民館・境コミュニティセンター・なかい里都まちCAFÉに置いてある、「提案箱」の横に専用の募集用紙があるので、それに必要なことを書いて、「提案箱」に入れるか、役場地域防災課までお持ちください。

特に小・中学生のみんなからの質問をお待ちしています。



ベルマーレ選手が表敬訪問



1月24日(木)、湘南ベルマーレの山崎凌吾選手が中井町を表敬訪問し、昨年10月のYBCルヴァンカップ優勝記念のプレートが中井町へ贈られました。

山崎選手は、「FWのポジションとしてより多くのゴールを決め、リーグの上位争いに食い込んでいきたいです。」と意気込みを話していました。

中井町は、湘南ベルマーレのホームタウンとしてチームを応援しています。

足柄上地区一周駅伝で1区区間賞



1月27日(日)に開催された第73回足柄上地区一周駅伝競走大会において、中井町チームが8位となり、1区を走った山門峻也さんが区間賞を獲得しました。



中井町チーム 総合時間 2時間 44分 42秒 (45.0km)

- | | |
|----------|----------|
| 1区 山門 峻也 | 5区 横山 裕輝 |
| 2区 木村 羽風 | 6区 上木 高広 |
| 3区 藤本 一希 | 7区 大庭 弘明 |
| 4区 古宮 正啓 | (敬称略) |

里都 まちリポート

かながわ駅伝 51.5kmを完走



2月10日(日)に開催された第73回市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会において、秦野カルチャーパークから県立相模湖公園を走り抜け、中井町チームは前回大会の総合時間を6分縮める走りで、町村の部9位となりました。



中井町チーム 総合時間 3時間 6分 20秒 (51.5km)

- | | |
|----------|----------|
| 1区 久井 拓人 | 5区 横山 裕輝 |
| 2区 山門 峻也 | 6区 小川 大輔 |
| 3区 吉野 広哲 | 7区 横山 和哉 |
| 4区 木村 羽風 | (敬称略) |

戸沢村の子どもたちと交流



1月19日(土)～21日(月)に山形県戸沢村で、中井町・戸沢村青少年ふれあい交流事業が行われました。中井町児童が戸沢村児童の家庭へホームステイをし、雪遊びや雪灯籠づくり、スキー・スノーボード教室などを体験しました。今回の交流では、第1期(平成3年度)の参加者がお互い保護者となって再会するという場面もありました。

中井町 Instagram 町のさまざまな風景、出来事を写真や動画で発信しています!

SNS(ソーシャルネットワークサービス)の1つである「Instagram(インスタグラム)」。中井町は昨年7月より投稿を開始し、6,000件を超える「いいね」をいただきました!(2月中旬時点) これまでに投稿した写真の一部を掲載します。



健康・相談・案内・募集
スポーツや催しなどの
情報をお届けします。



健康

タイトルに※がついている事業は平成30年度
健康カレンダーと併せてご覧ください

献血にご協力ください

病気やケガなどで輸血が必要な患者さんのために、健康な方の血液が必要となります。みなさんのあたたかいご協力をお願いします。

時 3月20日(水) 10時～12時

場 役場庁舎前駐車場

物 身分証明書、献血手帳(お持ちの方)

問 健康課 ☎(81)5546

※3～4か月・7か月健康診査

時 4月3日(水) 受付13時～13時15分

場 保健福祉センター2階診察室ほか

対 3～4か月児・平成30年11月7日

～平成31年1月3日生まれ

7か月児・平成30年8・9月生まれ

申 不要

問 健康課 ☎(81)5546

※幼児歯科教室・幼児歯科健康診査

時 4月10日(水) 受付9時～9時15分

場 幼児歯科教室

場 保健福祉センター3階集会室

対 1歳児(平成30年3・4月生まれ)

○幼児歯科健康診査

場 保健福祉センター2階診察室ほか

対 2歳児(平成29年3・4月生まれ)

2歳6か月児(平成28年9・10月生まれ)

問 健康課 ☎(81)5546

健康ポイント対象事業
健康普及員主催「軽やか体操クラブ」

時 4月19日(金) 13時30分～15時

場 保健福祉センター3階集会室

内 生活習慣予防しらすぎ体操、スト

レッチ、ループ体操、健口体操、富士

山体操、健康ミニ講話など

対 町内在住の20歳以上の方

費 無料

物 室内履き、飲み物(水、お茶など)、

タオル

他 体操のできる服装でお越しください。

申 不要

問 健康課 ☎(81)5546

相談

健康相談

時 3月14日(木) 9時30分～11時30分

場 保健福祉センター3階工作室

内 保健師・管理栄養士による病気の

予防や健康づくりに関する相談

申 前日までに健康課

☎(81)5546

心配ごと相談

時 3月①15日(金)、②29日(金)

9時30分～11時30分

場 ①井ノ口公民館研修室

②保健福祉センター3階工作室

内 日常生活での悩みや心配事相談

問 社会福祉協議会 ☎(81)2261

認知症に関する相談

もの忘れが多くなったと感じたり、認知症では?と気になるような行動や体調の変化に気が付いた方は、気軽に相談ください。

時 3月20日(水) 9時30分～15時

場 保健福祉センター1階高齢者あ

しん相談センター

費 無料

申 問 3月19日(火)までに

中井町地域包括支援センター

☎(81)2441

もの忘れ・認知症相談

もの忘れや、認知症に関する相談(専門医の受診が必要か、家族の接し方)を医師がお受けいたします。

時 3月20日(水) 13時30分～

1人1時間程度

場 県足柄上合同庁舎4階

小田原保健福祉事務所足柄上セ

ンター保健予防課

申 問 小田原保健福祉事務所足柄上セ

ンター保健予防課

☎(83)5111 内線434

行政相談

時 3月29日(金) 9時30分～11時30分

場 保健福祉センター3階工作室

内 行政相談委員による行政の仕事に

関する苦情や相談

問 総務課 ☎(81)1111

りあん出張相談

時 4月2日(火) 14時～16時

場 保健福祉センター2階集団指導室

内 「相談支援センターりあん」による

障がいに関する相談

問 福祉課 ☎(81)5548

育児相談

妊娠中のことや育児に関する相談を保健師、栄養士、助産師がお受けします。相談のない方にも、交流・仲間づくりの場として「わきあいひろば」を併設します。

時 4月24日(水) 9時30分～11時

場 井ノ口公民館和室

対 妊婦さんとその家族、就学前の親と子

申 問 前日までに健康課

☎(81)5546

上案内

3月定例議会

3月の定例議会は、5日(火)午前9時から開会します。

当日5日は、一般質問を予定しています。なお、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。

問 議会事務局 ☎(81)3905

廃エアゾール製品(スプレー缶)の出し方が変わります。

昨年、エアゾール製品の内容物が屋内で噴射され、これに引火したことが原因とみられる爆発火災事故が発生しました。

つきましては、現在スプレー缶は使い切つて穴を開け、「カン」の日に出すようになっていますが、事故防止のため3月からは「不燃ごみ」として次の方法で出していただきますようお願いいたします。

- ①穴を開けない
- ②製品を最後まで使い切る
- ③缶を振つて音を確認し、充填物が残っていないか確認する
- ④ガス抜きキャップがある製品は、火気のない風通しのよい屋外でガス抜きキャップを使用して充填物を出し切る。

問 環境上下水道課 ☎(81)3903

2・3月分水道メーターの検針

2か月に1度、検針員が各家庭などの敷地内においてメーターを検針して使用水量を算出しています。

時 3月12日(火)～31日(日)

○ご協力ください

- ①メーターボックスの上に物(車)を置かないでください。
- ②犬はメーターボックスから離して必ずつないでおいてください。

③メーターボックスの中をきれいにしておいてください。

④メーターボックス周辺の草刈りをお願いします。

右記の理由などで検針ができなかった場合、ご自身でメーターを見てもらい、指針を役場へ連絡していただくことがあります。

問 環境上下水道課 ☎(81)3903

なかい戦略みらい会議

まちづくりや町の活性化などについて、外部有識者を交えて議論する「平成30年度第2回なかい戦略みらい会議」を開催します。会議は傍聴できます。中井町のために皆さんができることを見つけてませんか。ぜひお越しください。

時 3月18日(月)10時～

場 農村環境改善センター2階研修室

申 不要。直接会場へお越しください。

問 企画課 ☎(81)1112

軽自動車・バイク廃車手続き

平成31年度分の軽自動車税は、平成31年4月1日現在の所有者に課税されます。(納税通知書は5月上旬に発送予定)

軽自動車やバイクを廃車、または所有者を変更する場合は、3月29日(金)までに手続きを行ってください。

なお、手続きを行う機関は、車種によつて異なります。不明な場合は、お問い合わせください。

問 税務町民課 ☎(81)1113

学校等運動場利用団体会議

学校運動場および総合グラウンドの5～10月までの土・日・祝日を利用する団体間で利用日の調整会議を開催します。利用を希望する団体は、出席してください。

なお、施設の利用に当たっては、年度ごとに団体登録が必要となります。4月以降利用を希望する団体は利用者名簿を持参のうえ、3月中旬に手続きを行ってください。

時 4月4日(木)19時～

場 農村環境改善センター2階研修室

○対象施設

- ①中村小学校運動場
- ②井ノ口小学校運動場
- ③中井中学校運動場
- ④総合グラウンド

問 生涯学習課 ☎(81)3907

中井町議会議員選挙

立候補予定者事前説明会

平成31年4月21日執行の町議会議員選挙立候補予定者の事前説明会を開催します。

時 3月18日(月)13時30分～

場 中井町役場3階大会議室

定 出席者は、候補者1人につき3人(候補者を含む)以内でお願いします。

問 中井町選挙管理委員会 ☎(81)1111

講座

家族介護教室

栄養、口腔ケア、運動の専門担当が、講義と実技を行います。

時 3月24日(日)10時～11時

場 中井富士白苑1階「デイサービス食堂

対 高齢者の家族、ケアマネージャー

定 30人(先着順)

動きやすい服装でお越しください。

申問 3月16日(土)までに

中井富士白苑 ☎(81)5888

上級救命講習

普通救命講習Ⅰの内容に「傷病者管理」「異物除去」「搬送法」「熱傷の手当」などを加えた応急手当全般を学びます。

時 4月21日(日)9時～18時

場 小田原市消防本部2階講堂

対 小田原市消防本部管内に在住、

在勤、在学の中学生以上

定 20人(先着順)

申 3月11日(月)から電話で予約後、

4月12日(金)までに申請書を最寄りの消防署へ直接提出してください。

問 小田原市消防本部救急課

☎(49)4441

平日9時～17時

募集

自衛官募集

○陸・海・空一般幹部候補生

①大卒程度試験

日本国籍を有し、2020年4月1日現在、次のいずれかに該当する者ア、22歳以上26歳未満の者(大学院の修士課程若しくは専門職大学院の課程を修了した者、またはこれに相当すると認められるもの。見込含は、28歳未満の者)

イ、20歳以上22歳未満の者(大卒、見込含。または外国における学校を卒業した場合で大学卒業に相当すると認められる者)

②院卒者試験

2020年4月1日現在、修士課程修了者等(見込含)で、20歳以上28歳未満の者。

※①、②は併願可能。

受付期間 3月1日(金)～5月1日(水)

試験日程 筆記試験 5月11日(土)

筆記式操縦適性検査(飛行要因希望者のみ) 5月12日(日)

他 歯科・薬剤科幹部候補生についても募集します。

○一般曹候補生

応募資格 2020年4月1日現在、18歳以上33歳未満の者

※今回は高校生の受験不可

受付期間 3月1日(金)～5月15日(水)

試験日程 一次試験 5月25日(土)

○予備自衛官
応募資格

一般公募 18歳以上34歳未満の者
技能公募 18歳以上55歳未満の者
(資格免許等により差異があります。)

受付期間 1月7日(月)～4月12日(金)

試験日程 4月20日(土)～24日(水)の間いずれか1日を指定します。

○自衛官候補生

応募資格 18歳以上33歳未満

受付期間 随時

共通事項

試験日、合格発表、入隊時期などについての詳細は、お問い合わせください。

自衛隊小田原地域事務所

☎(24)3080

小田原市栄町1-14-9

AUREAサッカースクール
新規生徒募集

中井町から世界へ羽ばたくサッカー選手を目指しませんか。

練習日 毎週水、木、金曜日(祝日除く)

時 15時50分～18時30分

場 総合グラウンド

対 小学生(定員有)

AUREAサッカースクール代表

廣田☎080(4076)4488

✉aureaclub2018@gmail.com

HP aureaclub.jindo.com

イベント

企画展「丹沢みどころ紹介
～スタップ山行の記録から～」

四季折々の丹沢の自然をのぞいてみませんか?スタップが山行で出会った山の風景や生きものなどを紹介します。

時 現在開催中～5月12日(日)

9時～16時30分

場 秦野ビクターセンター展示室

費 入館無料

他 開館中はいつでもご覧いただけます。期間中の休館日はありません。

神奈川県立秦野ビクターセンター
☎0463(87)9300

トレイルラン体験会

時 3月9日(土)10時～14時

場 足柄森林公園丸太の森

内 トレイルランニング講習

トレイルラン模擬レース(約5km)

対 一般 定 30人(先着順)

費 2,000円

(活動費、昼食代、保険代など)

物 ランニングシューズ、飲料ボトル

申 3月8日(金)17時までに

足柄森林公園丸太の森

☎(74)4510

親子観劇会 劇団風の子公演
「おはなしちんどん」

遊びとお話がいっぱい。伝承遊び(けん玉、お手玉、かざぐるま、竹とんぼ、こま)や、おはなし(とうふ見舞い、カッパの笛、だんまりくらべ)。楽しい話が聞こえてきます。



昨年の様子

時 3月27日(水)10時～11時 開場 9時50分

場 井ノ口公民館講堂 対 親子、児童

定 200人 費 無料

物 上履き、敷物(床に座っての鑑賞となります。)

申 不要

問 井ノ口公民館☎(81)3311

今月の行事予定

- 3日 中井町健康マラソン大会
- 5火 3月定例議会
母親父親教室
りあん出張相談
わくわく広場
- 6水 1歳6か月健康診査
なかいほっとカフェ
- 7木 学校体育館等利用団体会議
- 8金 健康づくりウォーク
母親向けリフレッシュ体操
- 9土 しいたけホダ木づくり教室
- 10日 中井町ベタンク大会
- 11月 中井中学校卒業式
- 14木 健康相談
- 15金 心配ごと相談
ノルディック・ウォーク教室①
- 16土 なかいこども園、木之花保育園
卒園式
- 17日 ノルディック・ウォークイベント
- 18月 なかい戦略みらい会議
- 19火 母親父親教室
- 20水 中村、井ノ口小学校卒業式
離乳食講習会、献血
認知症に関する相談
- 21木 春分の日
- 22金 ノルディック・ウォーク教室②
- 23土
- 24日
- 25月 健康づくりウォーク
おとなのスポーツテスト
- 27水 親子観劇会「おはなしちんどん」
- 28木 軽やか体操クラブ
- 29金 心配ごと相談、行政相談
かけこ教室
ノルディック・ウォーク教室③
- 30土 まつもと滝桜お花見会
- 31日

中井中央公園×湘南ベルマーレ
かけこ教室

ベルマーレコーチ指導のもと、走る
ことを楽しく学びます。

時 3月29日(金) 10時15分～11時
受付10時

場 中井中央公園多目的グラウンド南側
年中、年長(3月時点)

定 15人(先着順)

費 無料

申 メールまたは電話で、

①保護者氏名

②お子様の氏名

③年中または年長

④住所(市町村名)

⑤緊急連絡先

をお知らせください。

問 中井中央公園管理事務所

☎(81)3894

naka189@ceres.ocn.ne.jp

ダイヤモンド富士を観察しよう!

中井町では毎年4月と9月に、気象条件がよければ富士山の頂点に太陽が沈む「ダイヤモンド富士」を観測することができます。

4月の日程は以下のとおりです。観測場所、日程、時間は予想ですのでご了承ください。



海の風
(中井中央公園野球場より関山線を上る)

4月2日(火) 17時41分



展望台
(中井中央公園ローラー滑り台上)

4月3日(水) 17時42分



富士見台いこいの広場
(富士見台配水池)

4月6日(土) 17時45分



太陽の公園
(中井メガソーラー発電所内)

4月7日(日) 17時46分

参考アプリケーション:富士山可視判定&ダイヤモンド富士日時計算

公共施設電話番号 町役場(代表) ☎(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
- 足柄東部清掃組合(大井町) ☎(83)1554
- 足柄上地区休日急患診療所(開成町) ☎(83)1800



教育相談 (予約不要、電話・電子メール相談可)

中学校までの教育に関する相談

時 毎週(月)～(金) 8:30～17:15

問 ①教育課学校教育班 ☎(81)3906

✉ kyouiku@town.nakai.kanagawa.jp

②たんぼぼ教室(井ノ口公民館内) ☎(80)0080

飲料水水質検査結果

先月実施した検査では、飲料水の水質に異常はありませんでした。詳細は、町ホームページか下記へお問い合わせください。

問 環境上下水道課業務班 ☎(81)3903

電話で確認! 防災行政無線

防災行政無線の放送内容を電話で確認できます。

☎(81)1117へ発信⇒放送内容自動再生

4日前までの放送を聞くことができます。

お聞き漏らしの際はご利用ください。



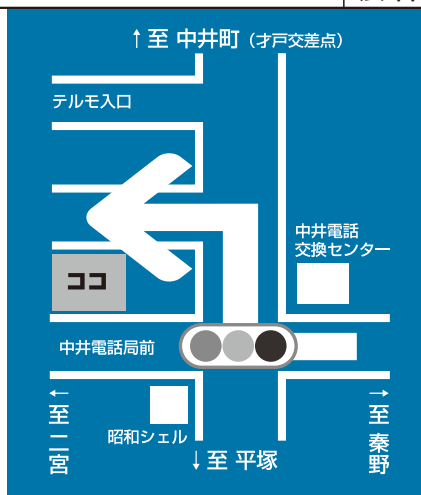
内科・循環器内科・小児科 なかいファミリークリニック

休診日：日曜・祝日・土曜午後 往診：木曜午後

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9時～12時	○	○	○	○	○	○	/
午後 15時～18時	○	○	○	往診	○	/	/

TEL. 0465-81-8822

県道71号線中井電話局交差点すぐそば



みんなで夜遊び 3月29日(金)

地元野菜のPIZZAと夜桜の公園散策with宮酒ワインバー

春風亭 一佐さん(秦野市出身)による寄席

【時間】14:00～15:00(1回目) 16:00～17:00(2回目)

【料金】お一人各1,300円 (500円の食事券付)

桜のライトアップ

【時間】17:30～21:00



なかい里都まち

CAFE

3月定休日 4日、11日、18日、25日

営業時間 10時30分～17時
電話 0465-20-7393
住所 中井町比奈窪580(中井中央公園内)



ホームページ



フェイスブック

ピザ釜のレンタルに関するお問い合わせは
中井町商工振興会へ
URL <http://www.nakai-syouchoukoushoukai.com>



3rd anniversary みかんマルシェ

3月10日 Sun

10:00～13:00

中井中央公園内

(なかい里都まちCAFE周辺)

主催 みかんマルシェ実行委員会

mikan.marche2016@gmail.com



中井町建築組合

工事の事なら地元の業者におまかせを!!

- 耐震工事
- 外壁塗装
- 内装工事
- 電気工事
- 屋根工事
- 外構工事
- リフォーム

- (有)岩本設備工業
- (有)及川板金工業
- (株)小嶋板金工業
- (有)福美塗装
- (有)丸伸板金工業
- 川口塗装
- 須藤建設
- (株)川瀬鉄工
- (有)中井電気
- (有)成川設備工業所
- (有)かとう建築
- (株)荘司工務店
- (有)峯尾鉄工所
- (有)山本建設

【連絡先】中井町北田375-1 担当：田中
☎ 0465-81-3429

広告募集

広報なかいに広告
を載せてみませんか

掲載一回あたり	町内に事業所を有する広告主	左記以外の広告主
65mm×56mm	2,000円	3,000円
65mm×118mm	4,000円	6,000円
65mm×180mm	6,000円	9,000円

詳細は以下まで
お問い合わせください。

問合せ 地域防災課
☎81-1110

里都まち♡俳句

もう少しもうすこしだけ春炬燵

城所孝子

立春大吉家から富士がよく見える

長谷川昭放

早春や風生きてゐる湧水地

石黒雅風

今宵だけ電話を母に受験宿

與名本真生

春の雪大地を黒くして消えぬ

尾崎竹詩

どこからか乳子の泣く声春隣

安藤泰彦

日脚伸ぶお一人様の住居にも

池田ミツ子

入学のしたく調うふきのとう

水島すすむ

淡雪やふつと出逢ひの日に戻り

八木和子

桃の花今年も祖母と甘酒と

松本幸子

人口の動き

(平成31年2月1日現在の人口と1月中の異動)

人口合計	9,447人(2人)
男	4,738人(2人)
女	4,709人(0)
出生	3人 転入 30人
死亡	8人 転出 23人
世帯数	3,437世帯(1)

わたしの提案

町では、皆さんの意見や提案を町政に反映させる「わたしの提案」制度を取り入れています。町への提案がありましたら、提案箱やホームページにお寄せください。皆さんのご意見をお待ちしています。

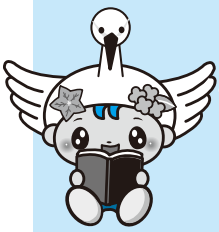
●提案箱設置施設

中井町役場 農村環境改善センター
保健福祉センター 井ノ口公民館
境コミュニケーションセンター
なかい里都まちCAFÉ

ゆとりじゃん

2月も肌寒い日が続きましたが、ほっこりとしたお話を聞きましたので、ご紹介しませう。

「1月の寒い日にカラオケ体操に参加した時のことです。いつもの顔ぶれの中で、80代の方が身に付けていた緑色のマフラーに注目していました。みんなが『すてき、かわいい』『自分で編んだの?』と聞くと、その人は『違うの、中井町のどなたかが、箱いっぱい手作りの編み物を、『自由にお持ちください』と用意してくれて、私ももらってきたの。真心が伝わって2倍あったかい。』と。みんなでほのぼのあったかい気持ちになりました。」
皆さまも心温まるお話などがありましたら、教えてください。あたたかいといえば、花粉シーズンに突入する時期です。花粉アレルギー同志の皆さん、耐え忍びましょう。



今月の新着図書

農村環境改善センター図書室 ☎ (81) 3907

◆一般書◆

- ・つくもがみ笑います (畠中恵)
- ・木曜日の子ども (重松清)
- ・最高の一枚を写し出す写真術 (別所隆弘)

◆児童書◆

- ★生涯学習課で職場体験をした中学生が選書した3冊です。
- ・ぼくは本を読んでいる。(ひこ・田中)



- ・ルイジニョ少年 ブラジルを訪ねて (文/かどのえいこ、絵/福原幸男)
- ・つらら みずとさむさとちきゅうのちから (写真/細島雅代、文/伊地知英信)

井ノ口公民館図書室 ☎ (81) 3311

◆一般書◆

- ・一切なりゆき～樹木希林のこぼれ～ (樹木希林)



- ・新章 神様のカルテ (夏川草介)
- ・母を亡くした時、僕は遺骨を食べたいと思った。(宮川サトシ)

◆児童書◆

- ・ぜったいにさわっちゃダメ? (ビル・コッター)
- ・ひなにんぎょうができるまで(しぜんにタッチ!) (監修/人形の東玉、写真/田村孝介)
- ・こどものための防災教室 身の守り方がわかる本 (今泉マユ子)

「おはなし会」井ノ口公民館 図書室

楽しい紙芝居や読み聞かせ、折り紙で遊びます。

日時 3月23日(土) 10時20分から11時

活動団体 おはなしたまてばこ



ノルディック・ウォーク

2019年3月17日(日)

コース約7kmの
イベントを開催!

3月15・22・29日(金)

初心者も安心の
教室を開催!

手ぶらでOK!
気持ちの良い、この季節
中井町を一緒に歩きませんか?



- 参加費** 無料
- 場 所** 中井中央公園ほか
- 時 間** 9:30～12:00(受付は9:00～)
- 集 合** なかい里都まちCAFE
- 講 師** (社)全日本ノルディック・ウォーク
連盟公認指導員

※全日程とも上記の内容は同じです。
また、雨天時も室内で教室を実施します

— 申込みは、電話・郵送・FAX・Eメールのいずれかをお願いします —

- ・生涯学習課、井ノ口公民館、境コミュニティセンターにある参加申込書に必要事項を記載してください。
- ・各開催日の2日前までに申込みください。(先着順)
- ・小学生以下の方は、成人の保護者と参加してください。

主 催 中井町・中井町教育委員会
問合せ 生涯学習課 〒259-0197 足柄上郡中井町比奈窪56番地
TEL:0465-81-3907 FAX:0465-81-5145
Email:shougai@town.nakai.kanagawa.jp



◆ 昨年実施の様子 ◆

町のインスタ映えを撮影中



中井町
公 式

Instagram



町の最新情報を更新中



中井町
公 式

facebook



町の最新情報をつぶやき中



中井町
公 式

twitter



里都 まちなかいかい をアプリで配信中



マチイロ

