

2020

ア

No.758

一人ひとりが主役！魅力育む
S A T O

里都

まち
広報

なかい

特集
P.2-5

夏バテ対策して
元気に夏を乗り越えよう！

ぬ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

少しずつ戻ってきた日常…
油断しない！感染症対策！

小中学校では、消毒や換気など
感染症対策を徹底し授業を行っています



夏バテ対策して 元気に夏を乗り越えよう！

冷房、扇風機、アイスクリーム、冷たいジュース…
暑い日は、涼しい部屋で冷たい物を食べて過ごした
くなりますよね。しかし、そのようなものに頼った生
活を続けていると体が不調になりませんか？
もしかしたらそれは「夏バテ」かもしれません。
今月号では、夏バテの予防・改善法などを紹介します。
まだまだこれから暑くなっていくと思いますが、みんな
元気に夏を乗り越えましょう！

里都まちなかい 7月号

目次

2-5	特集 夏バテ対策して 元気に夏を乗り越えよう！
6-11	里都まちニュース
12-16	インフォメーション
17	新着図書 俳句
18	里都まちレポート

中井町の薬剤師による

暮らしの健康講座 vol.5

今回は
高齢者の
熱中症対策
について話します！



なかいまち薬局
うるしばたしゅんすけ
漆畑 俊哉 薬剤師

熱中症患者の約半数が65歳以上のご高齢者です。

暑い時期に外出をする際は、汗を吸いやすく体を締め付けない「風通しの良い服」を選び、「日傘」や「帽子」を着用するようにしてください。

室内では「扇風機」や「エアコン」を適切に使い、窓は「すだれ」や「カーテン」で、直射日光を遮るようにしましょう。

また、年齢を重ねると、のどが渇いていることに気がつきにくくなりますので、1日の水分摂取目標分を水筒などに入れて、いつでも飲めるようにしておくといよいでしょう。ご自宅では、各部屋に温度計や湿度計を取り付けると、「クーラーをつけなくては…」、「水を飲まなくては…」と目で気づくことができますよ。

最近の薬局・ドラッグストアには、便利な熱中症対策商品が多数あります。商品選びに悩んだら気軽に薬剤師や販売員に相談しましょう。

日々の体調の変化に気をつけるとともに、熱中症について正しい知識を身につけ、熱中症対策を行ってください。

高齢者の熱中症対策
について、更に詳しく知りたい方は
こちら！→



テニスコート利用者の皆様へ

- テニスコートを気持ち良く利用していただくために次のことを必ず守って下さい。
- 喫煙は決められた場所をお願いします。(コート内での喫煙は厳禁)
 - すいがらは、必ずすいがら入れに入れて下さい。
 - 食べ物、飲み物のゴミは、必ず持ち帰して下さい。
 - 使用前後は必ずコートの砂や石等を掃除して下さい。
 - 使用後は、必ずネットをゆるめて下さい。
 - コートの中にはテニス専用シューズ以外では、入らないで下さい。
 - 使用後は、必ず記入して下さい。
 - 使用後、カギと使用簿は、次の団体に手渡すが、教育委員会へ返却して下さい。

中井町

手洗い

夏バテとは。。。

高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

夏バテの原因は？

①自律神経の乱れ

高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自律神経が活発に稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こします。また、室内の冷房による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくしています。

②体内の水分やミネラルの不足

汗をかくことで体内の水分やミネラルが失われ、脱水を起こし体内の電解質バランスが崩れます。

③食欲減退による栄養素不足

麺類や飲み物だけを好んで摂取すると、たんぱく質やビタミン類が不足します。

④睡眠不足

熱帯夜が続くと寝付きにくくなり、体力が十分に回復できません。

夏バテの予防・改善法

適度な水分補給をしましょう

人間の体は体重の約60%が水分でできており、一日に摂取すべき水分は約2リットルといわれています。しかし、単純にその分だけ水を飲まなければならぬという訳ではありません。普段の食事から食べ物に含まれている水分によって一日に必要な水分量は賄えているからです。

水分補給として、糖の多いジュースなどは飲みすぎると食欲がなくなり、食事での栄養補給が不足し、夏バテを招きかねないので、飲みすぎには注意しましょう。

水分補給のポイント！

- ①のどが渇く前に、こまめに水分を補給する。
- ②起床時、就寝前、入浴後は特に水分が不足しているので、水分補給を習慣づける。
- ③冷房の効いた部屋に長時間過ごす時は、温かい飲み物で水分補給し、体を冷やしすぎないようにする。

バランスの良い食事を

心がけましょう

夏は冷たいおそばやソーメンなどあつさりして、食欲がない時でも口当たりのよい食べ物が多くなりがちです。しかし、肉・魚・野菜などをバランス良く食べて、しっかりと栄養補給することが大切です。

特に、日中のお仕事や家事などで活動量の多い方は朝ごはんもしっかり食べましょう。

食事に添えたいものとして梅干しがあります。梅干しにはクエン酸が含まれており、夏バテによる疲労や食欲不振を回復させてくれます。栄養が偏らないように、いつものメニューに一品野菜を加えてみるなど工夫してみましょう。



野菜は栄養・水分をたっぷり含んでいます

冷房はほどほどにしましょう

暑くて寝苦しい夜は、冷房で部屋をキンキンに冷やして寝たくりますが、過度な温度設定は体を冷やしすぎる危険性があります。

その結果、朝起きた時に温度差により自律神経が乱れ、だるさや食欲不振などの症状が現れます。冷房を入れる際には、タイマー設定をしたり、温度を28度前後を目安にしましょう。

また、冷房だけに頼らず、窓を網戸にして扇風機を回すことで、空気の入れ替えをすると部屋が涼しくなります。

適度に運動をしましょう

夏バテしないスタミナをつけるという意味で運動も必要です。

いきなり高負荷な運動をしようとせず、汗ばむ程度の運動で、有酸素運動のウォーキングなどがおすすです。普段からあまり運動をしていない人は無理をせずに、負担の少ない運動から始めてみましょう。

ノルディックウォークもおすすめ!



夏バテ予防の元気レシピ!!

夏バテにならないようにしっかり食べて栄養補給をしましょう。
中井町で採れるおいしい夏野菜を活用したお手軽レシピを紹介します。



夏野菜と海老の甘酢和え



●材料

- ・なす1本
 - ・トマト 75g(1/2個)
 - ・きゅうり 25g(1/4本)
 - ・むき海老25g
 - ・酒大さじ1/2
 - ・塩少々
 - ・砂糖、酢 各小さじ1と1/2
 - ・しょうゆ、ごま油 各小さじ1/2
 - ・トマトチップ 小さじ1
 - ・塩ひとつまみ
 - ・サラダ油小さじ3
- ※分量は2人分です

●作り方

- ①海老は背ワタを取り除き、耐熱皿に入れて A をふりかけて40分程おき、電子レンジで600Wで30～40秒程温める。
- ②なすは1cm角に切り水にさらして水気をふく。トマトは皮をむいて一口くらいに切る。きゅうりは0.5cm幅の小口切りにする。
- ③フライパンに油をしき、②のなすをしんなりするまで炒め、クッキングペーパーの上に広げ、油をきる。
- ④ボウルに B を入れて混ぜ合わせ、すべての具を加えてザックリと混ぜる。

ポイント

油の量を控えたい方は、
なすをラップに包み電子レンジで加熱してもOK!

枝豆のドライカレー



●材料

- ・豚ももひき肉60g
 - ・枝豆30g
 - ・たまねぎ100g
 - ・ごぼう20g
 - ・レーズン20g
 - ・バター2.5g
 - ・水150ml
 - ・ケチャップ20g
 - ・コンソメ1/2個
 - ・砂糖小さじ2/3
 - ・カレー粉小さじ2
 - ・こしょう少々
- ※分量は2人分です

●作り方

- ①ごぼうは皮をこそげ、縦に半分に切り斜め薄切りにし、さっと茹でて水切りする。
- ②たまねぎはみじん切りにする。レーズンはぬるま湯で戻し、水切りする。
- ③鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒め、ごぼう・ひき肉を加えて更に炒める。
- ④鍋に A を加え中火で10～20分煮込む。
- ⑤④にカレー粉・こしょう・枝豆・レーズンを入れ、ひと煮立ちさせ混ぜて器に盛る。

ポイント

冷凍の枝豆をつかうと
時短できます!



健康課
山口管理栄養士

夏バテは、普段からの食事や運動、睡眠などの様々な生活習慣が乱れることで起こります。自分でも無意識のうちに症状が出ていることがあります。今一度、ご自身の生活習慣を見直してみたいかがでしょうか。また、子どもや高齢の方には症状を自覚しにくいことから、症状に気づくのが遅れることがあります。周りに調子が悪い人を見かけたら、声をかけてあげてください。ご家族や友人同士で、お互いに気にかけるようにし、早期予防・対策を講じ、みんなで元気に夏を乗り越えましょう。

夏バテはみんなで
乗り越えましょう!

給付金の申請はお済みですか？

特別定額給付金

新型コロナウイルス感染症に伴い、影響を受けている家計に、簡素な仕組みで迅速かつ的確に支援を行うものです。

対象者

令和2年4月27日時点で中井町に住民票のある方

※支給対象となる世帯には、すでに申請書をお送りしています。

給付額

対象者1人につき10万円

申請期限

令和2年8月24日（月）必着

忘れずに
申請しましょう！



問合せ

特別給付金係 ☎(81)7550

※受付…8時30分～17時00分

給付時期

毎週水曜日までに役場に届いた申請書を審査し、内容に問題がなければ翌週の金曜日（祝日をはさむ場合を除きます）に給付金を支給します。

役場に申請書が届いた日	お支払予定日
7月 1日(水)	7月10日(金)
7月 8日(水)	7月17日(金)
7月15日(水)	7月27日(月)
7月22日(水)	8月 3日(月)
7月29日(水)	8月 7日(金)

※町から振込日に関する通知は行いませんので、通帳に記帳してご確認ください。

子育て世帯への臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症に伴い、影響を受けている子育て世帯の生活を支援する取組のひとつとして、児童手当を受給する世帯に臨時特別の給付金を給付します。

対象者

公務員の方で、令和2年3月31日時点で中井町に住民票があり、令和2年4月分（3月分を含む）の児童手当（本則給付）を受給している方

※ただし、同年3月分の児童手当の対象となっている児童であれば、4月から新高校1年生となっている場合等も対象となります。

※本則給付の対象者…児童手当の月額が児童1人あたり1万5千円または1万円の方

※公務員支給対象者の方は、所属庁による児童手当受給状況の証明を受けた申請書が必要となります。

給付額

お子さま1人につき1万円

申請期限

令和2年9月30日（水）必着

給付時期

審査が済み次第、順次給付金を支給します。

※公務員の方以外の一般支給対象者には、既に給付金は支給済みです。

問合せ

福祉課 ☎(81)5548

中井町で安心して妊娠・出産・子育てを！

令和2年6月より

紙オムツの補助が始まりました！

中井町では、1歳6か月未満のお子さんを養育する世帯に対し、町内の協力店舗で育児用品の購入に使える「子育て応援♡紙オムツ補助券」を交付します。

対象者

- ・妊娠34週以降の妊婦さん
- ・生後1か月から1歳6か月未満のお子さん

補助金額

町内の協力店舗で使用できる「子育て応援♡紙オムツ補助券」
最大54,000円分(3,000円分×18回)

補助対象用品

- ・紙オムツ、おしりふき用ウェットティッシュなどのオムツ用品
- ・粉ミルクなどの授乳関連用品
- ・その他育児に関する用品

補助券の交付について

補助券の交付は、概ね3か月ごとに、妊婦訪問、健診、教室、子育て支援センターなどで交付します。

町内の協力店舗（五十音順）

- ・いさみや中村店
 - ・コメリ中井店
 - ・セブンイレブン神奈川中井町店
 - ・セブンイレブン中井町井ノ口店
- ※協力店舗を随時募集しています。詳細は健康課までお問い合わせください。

問合せ

健康課 ☎(81)5546



健診を受けて安心♡
補助券ももらえて安心♡

子育て支援センターに行こう！

子育て支援センターには、同年代のお子さんをつれた子育て世代の親御さんが多数利用していますので、情報交換や交流ができます。

お子さんや保護者を対象とした講座などのイベントも定期的に開催しています。お子さんの月齢（年齢）に合わせたおもちゃがたくさんありますので、お子さんをつれて気軽に遊びに来てください！

※新型コロナウイルス感染症の予防の観点から、当面の間、使用制限や講座が中止となる場合があります。

☎ 中井町子育て支援センター

☎(81) 3365



子育て支援センターに、補助券の受け取りでお立ち寄りの際には、ぜひお子さんと遊んでみてください。



後期高齢者医療制度

1. 保険料率の改定

保険料率は、運営主体である神奈川県後期高齢者医療広域連合が、制度の安定した財政運営を図るため、2年ごとに見直しを行い、県内一律の保険料率を決定しています。

今年度は保険料率改定の年で、令和2・3年度の料率が左表のとおり変更されました。

新しい均等割額、所得割率と昨年度までの比較

年度	(旧) 平成30年度 令和元年度	(新) 令和2年度 令和3年度
均等割額 (年額)	41,600 円	43,800 円
所得割率	8.25 %	8.74 %
賦課限度額	620,000 円	640,000 円

現在、お使いの保険証(だいたい色)の

有効期限は、7月31日です。

8月1日以降にお使いいただく新しい保険証(水色)は7月中旬に簡易書留(転送不要)で郵送します。8月1日を過ぎても保険証が届かない場合は、税務町民課までお問い合わせください。

2. 均等割額の軽減

世帯の所得水準に合わせて、左記のとおり均等割額が軽減されます。また、5割・2割軽減については、基準が拡大されました。

後期高齢者医療制度の保険料は、2年ごとに見直しが行われます。令和2年は改正の年となりますので、その内容をお知らせします。

所得が下記の基準以下の場合は均等割額が軽減されます。

世帯（被保険者と世帯主）の総所得金額	軽減割合	軽減額	軽減後の均等割額
① 基礎控除額 33 万円以下の世帯	7.75 割	33,945 円	9,855 円
② 上記の世帯のうち、被保険者すべての方が年金収入 80 万円以下（その他の各種所得なし）の場合	7 割	30,660 円	13,140 円
③ 基礎控除額 33 万円＋（所得 28 万 5 千円 × 世帯内の被保険者数）以下の世帯	5 割	21,900 円	21,900 円
④ 基礎控除額 33 万円＋（所得 52 万円 × 世帯内の被保険者数）以下の世帯	2 割	8,760 円	35,040 円

◆均等割額軽減特例措置の見直し

世代間の負担の公平を図る観点などから、本来の軽減割合となるよう段階的に見直しが行われています。

世帯の総所得金額	均等割額の軽減割合		
	本来の軽減割合	令和元年度	令和2年度
上記基準の①に該当する方	7 割	8.5 割	7.75 割
上記基準の②に該当する方		8 割	7 割

3. 被用者保険の被扶養者だった方の均等割を軽減

資格取得後2年間は所得割額はなく均等割額のみ負担となり、均等割額が5割軽減となります。ただし、右記基準で均等割額が7割、7.75割に該当する方は、そちらが優先されます。

※保険料詳細は、7月中旬に送付される後期高齢者医療保険料決定通知書をご確認ください。

問合せ

税務町民課 ☎ (81) 1114

介護保険制度

介護保険制度の保険料は、3年ごとに見直しが行われます。
令和2年度までは改定はありません。

問合せ

健康課 ☎ (81) 5546

高齢化の進展に伴い、町でも介護を必要とする人は年々増加し続けています。

また、核家族化などにより家族だけで介護をすることは難しくなっているのも現状です。

そんな将来の不安をなくし安心した生活が送れるように、介護を社会全体で支え、助け合っていくのが介護保険制度です。

介護保険料の算定について

65歳以上の方の介護保険料は、介護サービスにかかる費用などから算出される基準額をもとに、世帯・本人の住民税課税状況や前年の所得に応じて段階別に設定されます。

令和元年10月の消費税率10%への引上げにより第1段階から第3段階までの低所得者の介護保険料軽減を令和元年度においては、6か月間（10月～3月まで）の軽減幅の基準を定めていましたが、令和2年度においては、通年（1年間）で保険料の負担軽減を行います。

皆さまに納付していただく保険料は、介護保険制度を円滑に運営するための大切な財源ですので、制度を維持していくために、ご理解とご協力をお願いします。

※65歳以上の方については、年金から天引きされる特別徴収と、納付書または口座振替で納めていただく普通徴収の2通りとなります。普通徴収については、7月31日（金）が第1期納期となりますので、納め忘れにご注意ください。詳しくは7月中旬発送の「介護保険料納入通知書」をご確認ください。

令和2年度 第1号被保険者(65歳以上) 介護保険料

所得段階	対 象 者	年間保険料	基準額に対する割合
1	生活保護受給者または世帯住民税非課税で年金収入などが80万円以下	16,150円	0.25
2	世帯住民税非課税で年金収入などが120万円以下	29,070円	0.45
3	世帯住民税非課税で年金収入などが120万円を超える	45,220円	0.70
4	世帯に住民税課税者があり、本人住民税非課税で年金収入などが80万円以下	58,140円	0.90
5 (基準)	世帯に住民税課税者あり、本人住民税非課税で年金収入など80万円を超える	64,590円	1.00
6	本人が住民税課税で所得120万円未満	77,520円	1.20
7	本人が住民税課税で所得120万円以上200万円未満	83,970円	1.30
8	本人が住民税課税で所得200万円以上400万円未満	100,120円	1.55
9	本人が住民税課税で所得400万円以上700万円未満	106,580円	1.65
10	本人が住民税課税で所得700万円以上1,000万円未満	116,280円	1.80
11	本人が住民税課税で所得1,000万円以上	129,190円	2.00

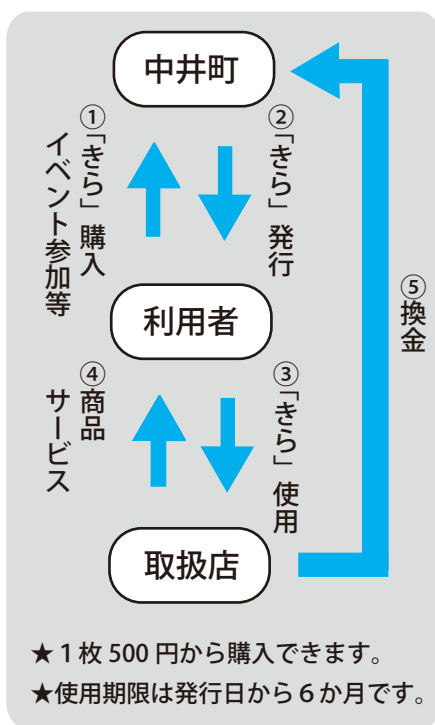
地域通貨「きら」をご利用ください！

地域通貨「きら」は、中井町内の地域通貨取扱店で使用できる通貨です。町が主催する事業に参加するもらえたり、個人で購入して贈り物としても使用できます。町内における社会貢献活動の支援、町内経済の活性化を図るために、積極的に「きら」をご活用ください。

「きら」の購入方法

- ① 申込書を町へ提出
 - ② 指定の納付書で購入代金を支払
 - ③ 領収書を提示して「きら」を受取
- ※事前にご予約いただくとスムーズです

「きら」の取得からご利用までの流れ



「きら」を使って中井町のお店を応援しよう

町の新型コロナウイルス感染症対策支援事業の一環として、町内の小中学生1人につき5,000円分のきらを配布しました。

町内の経済活動を活性化するために、お手元にある「きら」を地元の取扱店でぜひご利用ください。

「きら」の取扱店は42店舗（6月16日現在）

1	いさみや	22	台湾料理 福亭 中井店
2	いさみや中村店	23	時代輪屋
3	(有) 磯一海産	24	なかい里都まち♡CAFE
4	(有) 魚久	25	(株) ナカシシステム
5	えびや衣料品店	26	中井スポーツパートナーズ
6	(株) 大井松田カートランド	27	(有) 中井電気
7	大的食堂	28	(同) なかなか郷
8	(有) 尾上自動車整備工場	29	(有) 成川設備工業所
9	(株) カトー	30	(有) 西村電機
10	(有) 金子製麺	31	日栄石油(株)
11	(有) 岸商店	32	浜勢
12	(有) 倉橋モータース	33	ビューティサロン ギャル
13	コイズミ電器	34	富国農材(株)
14	(株) 小島総業	35	藤井薬局
15	コメリ中井店	36	BROOK'S SHOP&CAFÉ
16	里やま直売所	37	マルハン食品(株)
17	JAかながわ西湘宮農経済センター	38	宮川酒店
18	(有) 杉崎クリーニング	39	酔いのくちダイニングぴくるす
19	セブンイレブン神奈川中井町店	40	(株) リビングハシモト
20	セブンイレブン中井町井ノ口店	41	理容ナガミネ
21	(株) 相武ゴルフ	42	レストラン地中海の風

※五十音順

「きら」の取扱店舗

現在の取扱店舗は左表のとおりです。取扱店舗は随時募集しています。詳細は産業振興課までお問い合わせください。



最新の取扱店舗
情報はこちら

問合せ

産業振興課 ☎(81)1115

こんなときこそ「みんなでラジオ体操」しませんか？

新型コロナウイルスによる外出自粛などの制限が解除されましたが、「みんなラジオ」を含めた様々な活動自粛により、からだの機能低下や友人などとの交流の減少が心配されます。こんなときだからこそ「新しい生活様式」を実践した上で、「みんなラジオ」を使って健康維持に取り組んでみましょう！

ラジオ体操の

主な効果

- ・体力の維持と筋力アップ
- ・血行の促進
- ・腸の働きを促進 など

みんなラジオの様子
(総合グラウンド)



おうちでも

「みんなラジオ」

ラジオ体操といえば、公園などでラジオ放送を聴いて行うことを想像する方も少なくないと思いますが、テレビでもラジオ体操は放送されています。両手を広げられるスペースがあれば十分！友達に電話で声をかけて、テレビの放送と一緒にからだを動かせば同じ時間を共有できます。

今夏は特に注意！

熱中症を予防しよう！

今夏は感染症予防のため、これまでと異なる生活環境下で過ごすこととなります。マスクの着用により熱中症のリスクが高くなる恐れがありますので、十分に注意しましょう！

熱中症予防のポイント

- 1 暑さを避けましょう
※屋内ではエアコンや扇風機を活用
- 2 適宜マスクをはずしましょう
※人との距離が十分（目安として2m以上）確保できている場合
- 3 のどの渇きを感じなくてもこまめに水分を補給しましょう
- 4 日頃から健康管理をしましょう

問合せ

健康課 ☎(81)5546



～みんなでラジオ体操しませんか？～

毎週土曜、8時30分から「なかい体操サポーター」が中心となり定期的にラジオ体操を実施しています。こどもから高齢の方まで、どなたでも参加いただけます。感染症対策を行い、家族や仲間と一緒にラジオ体操をして爽やかな気持ちで1日を始めましょう！

※今後新型コロナウイルス感染症のまん延の状況によっては、活動を一時休止する場合があります。

【実施日】

- 第1、3土曜日 総合グラウンド
- 第2、4土曜日 蔵島湿生公園、砂口自治会館前

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。
新型コロナウイルスの感染・拡大
防止のため、掲載の行事などを
中止・延期させていただく場合が
あります。予めご了承ください。

健康

タイトルに※がついている事業は令和2年度
健康カレンダーと併せてご覧ください

※3〜4か月・7か月健康診査

時 8月5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(令和2年3月4日
〜5月5日生まれ)

・7か月児(令和元年12月、令和2
年1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 8月19日(水) 受付9時〜9時15分

○幼児歯科教室

場 保健福祉センター3階集会室
対 1歳児(令和元年7・8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30年7・8月生まれ)
2歳6か月児(平成30年1・2月生まれ)

申 不要

問 健康課 ☎(81)5546

※3歳児健康診査

時 8月26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 平成29年5・6・7月生まれ

申 不要(案内、問診票及び検尿容器が
検診日の2週間前までに届かない
場合はご連絡ください。)

問 健康課 ☎(81)5546

相談

認知症に関する電話相談

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
の変化に気づいた方、気軽に相談くださ
い。接し方や対応方法など、家族の方から
の相談も受け付けます。

時 7月15日(水) 9時30分〜15時
場 中井町地域包括支援センター
☎(81)2441

健康相談

時 7月16日(木) 9時30分〜11時30分
場 保健福祉センター2階集団指導室

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

行政相談

時 7月30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 行政相談員による行政の仕事に関
する苦情や相談

問 総務課 ☎(81)1111

心配ごと相談

時 7月30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 日常生活での悩みや心配ごと相談
社会福祉協議会 ☎(81)2261

りあん出張相談

時 8月4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、保育士がお受けし
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 8月12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 不要

問 健康課 ☎(81)5546

案内

野焼きについて

ごみを庭先などで燃やしていませんか。

野焼きは、県環境保全条例等で禁止され
ています。(ただし、地域的慣習に伴うもの
や農作業に伴うもの等例外もあります。)

野焼きで、洗濯物が干せない、煙で喉が痛
いなどの苦情が寄せられています。皆が快
適に暮らせるようご協力をお願いします。

問 環境上下水道課 ☎(81)3903

75歳元氣アップ訪問を実施します

保健師、栄養士がご自宅へ伺い、健康づ
くりや介護予防、食生活に関する情報提
供や健康相談、関連する町事業の紹介な
どを行います。

対 75歳の方(令和3年3月31日時点
の年齢)

費 無料(内 保健師、栄養士が地区を巡回
し、対象の方を順次訪問します。)

申 不要。訪問日の予約を希望される場合
は次まで連絡してください。

問 健康課 ☎(81)5546

介護職員初任者研修費用の 一部を助成します

介護職員初任者研修を受講し、資
格を取得した方に、取得にかかった費
用の一部を助成します。

対 次の全てに該当する方

① 町内に住所を有し、現に居住している方
② 町内にある介護保険法による指定
事業所に就労予定もしくは希望す
る方、または家族を介護する方

助成額…介護職員初任者研修の受講
料(教材費を除く)の総額の2分の1
※100円未満切り捨て、上限2万円

提出書類…次の書類を健康課窓口へ
提出してください。

① 中井町介護職員初任者研修支援事
業補助金交付申請書

② 受講料領収書の写し

③ 介護職員初任者研修の修了証明書の写し
※交付申請書は町ホームページから
ダウンロードできます。

問 健康課 ☎(81)5546

案内

長寿夫妻に記念品を贈呈

結婚50年、60年、70年を迎える長寿夫妻に記念品を贈ります。令和元年9月15日以前から町内に在住し、住民基本台帳に記載されているご夫妻で次に該当する方は、お申込みください。

- ① 結婚50年(昭和44年9月16日から昭和45年9月15日までに結婚)
 - ② 結婚60年(昭和34年9月16日から昭和35年9月15日までに結婚)
 - ③ 結婚70年(昭和24年9月16日から昭和25年9月15日までに結婚)
 - ④ 結婚50年、60年、70年を経過し、まだ記念品の交付を受けていないご夫妻
- 申 7月17日(金)までに左記まで電話にてお申し込みください。
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、申込方法が昨年度と変更になっておりますのでご注意ください。
- 問 健康課 ☎(81)5546

自筆証書遺言書保管制度が始まります

7月10日から、全国の法務局で自筆証書遺言書をお預かりする制度が始まります。手続きは全て予約制となっていますので、遺言者の住所地、本籍地または遺言者が所有する不動産の所在地を管轄する県内の法務局(横浜地方方法務局供託課(本局)、湘南支局、

川崎支局、横須賀支局、西湘二宮支局、厚木支局及び相模原支局)において予約の上お越しください。制度の詳細は、次によりご確認ください。

HP http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html

他 パンフレットは、横浜地方方法務局本局支局、出張所の窓口で配布しています。

問 横浜地方方法務局 ☎045(641)7655

狩猟免許の更新講習

時 8月14日(金)

受付期間…6月29日～7月14日

9月1日(火)

受付期間…7月15日～7月31日

※受付期間は、土・日・祝日を除く。また、可能な限り郵送で申請し、受付期間必着です。各回定員設定があり、先着順に受け付けます。定員に達した場合、他の回の振替えを案内します。

場 小田原合同庁舎

他 ・町内在住者で町の有害鳥獣の駆除等に従事することなどを条件に、狩猟免許の取得・更新に係る費用の一部を助成する制度があります。詳細は左記までお問い合わせください。

・日程は県西地域での開催のみ抜粋しています。昨年と変更された点もありますので、申込み方法等の詳細は、県ホームページをご覧ください。

HP <http://www.pref.kanagawa.jp/docs/t4i/cnt/1986/p889835.html>

問 産業振興課 ☎(81)1115

中井町中小企業緊急支援融資制度

新型コロナウイルス感染症により影響を受けた中小企業や個人事業主などを対象に、融資制度を創設しました。低利の融資に加え、信用保証料の補助(上限50万円)と返済から3年間の利子補給(全額)のサポートを受けることができます。

- 貸付限度額 1,000万円
- 支払い猶予期間 1年間
- ※ 繰り上げ返済可能
- 年利率 1.4%以内
- 融資期間 7年(84ヶ月)以内
- 利用資格 セーフティネット4号認定を受けていること
- 手続き 取扱金融機関に申込書を提出

取扱金融機関

- ・ 中南信用金庫 中井支店 ☎(81)2621
 - ・ さがみ信用金庫 中井支店 ☎(81)3000
- 問 産業振興課 ☎(81)1115

美・緑なかいフェスティバル

中止のお知らせ

令和2年10月18日(日)に予定しておりましたが、参加者、関係者の皆様の健康・安全を第一に考慮した結果中止とさせていただきます。楽しみにして下さっていた皆様には、誠に申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

募集

第39回小学生の税の書道展

小田原青色申告会では、税にちなんだテーマの書道展の作品を募集します。

対 小田原市、南足柄市、足柄上郡、足柄下郡に在住する小学生

作品課題…

- 1～3年生「ぜい」「のうぜい」「ぜいほう」「あおいろ」「しんこく」
- 4～6年生「税」「消費税法」「自動車税」「青色申告」「電子申告」
- 申 夏休み期間中に作品を制作し、9月1日(火)に各小学校へ提出。
- 問 (公社)小田原青色申告会事務局 ☎(24)2613

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ1千万円

(1等1千万円)



この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月14日(火)2種類同時発売!

発売期間 7/14(火)～8/14(金)

公益財団法人 神奈川県市町村振興協会

募集

母なる川酒匂川フォトコンテスト

酒匂川の美しさを伝え環境保全の大切さを啓発するため、酒匂川水系を題材にした未発表の写真を募集します。

応募作品を取りにこれならない場合は返却いたしません。入選された方には、写真データやネガ等の提出をお願いします。

公共施設などにある応募用紙に記入し、9月7日(月)必着で、左記まで郵送または持参してください。

問 酒匂川水系保全協議会(小田原市環境保護課内) ☎(33)1481
〒250-8555
小田原市荻窪300

令和2年度第2回

警察官採用試験

時 9月20日(日)

場 青山学院大学相模原キャンパス

受験資格

警察官A…学校教育法に基づく大学(短期大学を除く。)を卒業または令和3年3月までに卒業見込みの人(警察本部長が同等の資格があると認める人を含む。)で、かつ昭和60年4月2日以降に生まれた人

警察官B…警察官Aに掲げる人以外の人で、かつ昭和60年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人

申 松田警察署管内の交番、駐在所に申込書類があります。

申込期間

ネット…7月27日(月)～8月25日(火)
(最終日午後5時受信有効)
郵送…7月27日(月)～8月21日(金)
(最終日消印有効)

問 松田警察署警務課警務係
☎(82)0110

令和2年度自衛官等募集案内

○防衛大学校学生(一般)

受験資格…高卒(見込含) 21歳未満
受付期間…7月1日～10月22日
試験期日
一次試験…11月7日(土)、8日(日)
二次試験…12月8日(火)～12日(土)

○防衛大学校学生(総合選抜)

受験資格…高卒(見込含) 21歳未満
受付期間…9月5日～9月11日
試験期日
一次試験…9月26日(土)
二次試験…10月31日(土)、
11月1日(日)

○防衛大学校学生(推薦)

受験資格…高卒(見込含) 21歳未満
かつ、学校長が推薦できる者
受付期間…9月5日～9月11日
試験期日…9月26日(土)、27日(日)

○防衛医科大学校(医学科学生)

受験資格…高卒(見込含) 21歳未満
受付期間…7月1日～10月7日
試験期日
一次試験…10月24日(土)、25日(日)
二次試験…12月9日(水)～11日(金)

○防衛医科大学校看護学科学生 (自衛官候補看護学生)

受験資格…高卒(見込含) 21歳未満の者
受付期間…7月1日～10月1日
試験期日
一次試験…10月17日(土)
二次試験…11月28日(土)、29日(日)

○航空学生(航空・海上)

受験資格
航空…高卒(見込含) 21歳未満
海上…高卒(見込含) 23歳未満
受付期間…7月1日～9月10日
試験期日
一次試験…9月22日(火)
二次試験…10月17日(土)～22日(木)
三次試験
航空…11月14日(土)～12月17日(木)
海上…11月20日(金)～12月16日(水)

○一般曹候補生

受験資格…18歳以上33歳未満
受付期間…7月1日～9月10日
試験期日
一次試験…9月18日(金)～20日(日)
二次試験…10月9日(金)～14日(水)

○自衛官候補生

受験資格…18歳以上33歳未満
受付期間…年間を通じて実施
詳しくは次までお問い合わせください。

問 自衛隊小田原地域事務所

☎(24)3080
小田原市栄町1-14-9
NTビル3階

スポーツ

テニスコート利用者会議

9月～11月の土・日・祝日(ナイターは除く)にテニスコートの利用を希望する団体間において、利用日の調整を行います。利用を希望する団体はご出席ください。

時 8月6日(木)19時～

場 農村環境改善センター2階研修室他

問 生涯学習課 ☎(81)3907

小学校のプール開放中止

毎年実施している夏休み期間中の中村・井ノ口小学校のプール開放につきましては、今年は中止とさせていただきます。

問 生涯学習課 ☎(81)3907

イベント

なかいほっとカフェ

認知症の方とその家族、認知症に関心のある方など、どなたでも参加でき、カフェでお茶を飲みながら交流や相談ができます。今回は、テーマ・スケジュールは決まっていないため、実施時間内は、自由に参加できます。気軽にお越しください。

時 8月12日(水)10時～11時30分

場 なかい里都まちC.A.F.E

費 喫茶代として350円程度

申 不要

問 健康課 ☎(81)5546

中井町地域包括支援センター
☎(81)2441

今月の行事予定

1水	
2木	わくわく広場
3金	
4土	
5日	
6月	
7火	母親父親教室・りあん出張相談
8水	
9木	
10金	
11土	
12日	
13月	
14火	
15水	離乳食講習会 認知症に関する電話相談
16木	健康相談
17金	
18土	
19日	
20月	
21火	母親父親教室
22水	
23木	海の日
24金	スポーツの日
25土	
26日	
27月	
28火	
29水	
30木	行政相談・心配ごと相談 人権相談
31金	

森のファミリーデイキャンプ

家族で日帰りキャンプに挑戦！基本的な野外炊事やテントの張り方等キャンプについて学んだあとは、ネットアドベンチャー「パカブ」で楽しく遊びましょう。

時 8月8日(土) 10時～15時

場 足柄森林公園丸太の森

対 家族 定5組(先着)

物 食器(皿・お椀・コップ・箸等)・軍手・飲み物

費 中学生以上：5,000円

小学生：3,000円

幼児(2歳以下無料) 1,500円

(活動費・食材・保険代)

申 7月25日(土) 9時～電話で

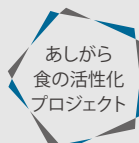
足柄森林公園丸太の森

電 (74) 4510

先月号で紹介した「森の学校TERAKOYA」の開催日が8月7日・8月11日、募集定員が15名に変更になりました。

足柄森林公園丸太の森

電 (74) 4510



「あしがら飯」メニュー レシピコンテスト

<銀賞> 酒粕味噌ドレッシングで♪豆苗と大根のサラダ



●材料(3人前)

大根	4cm分
塩	小さじ1/2
酒粕	小さじ1.5
味噌	小さじ1
いりごま	小さじ1
酢	小さじ2
ごま油	小さじ2
きび砂糖	小さじ1/4

●作り方

1. 大根は皮をむかずに千切りにし、塩を振ってしばらく置き、水洗いをして水気をしぼる。
2. 半分の長さに切った豆苗をあわせる。
3. 酒粕、味噌、きび砂糖、いりごま、酢、ごま油を混ぜる。
4. 1に3のドレッシングをあわせてよくからめる。

【POINT】大根はしんなりしすぎない程度に!!

入賞した作品のレシピは、あしがらローカルブランディング特設ホームページでも公開中です。ぜひ実際に作って食べてみてください!!

問 あしがらローカルブランディング推進協議会事務局
大井町 企画財政課 **電** 85-5003



公共施設電話番号

町役場(代表)	電 (81) 1111
井ノ口公民館	電 (81) 3311
子育て支援センター	電 (81) 3365
足柄消防署中井出張所	電 (81) 0858
松田警察署	電 (82) 0110
足柄東部清掃組合(大井町)	電 (83) 1554
足柄上地区休日急患診療所(開成町)	電 (83) 1800



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 **電** (81) 3903

高齢者の総合相談 (当分の間、事前に電話連絡をお願いします)

介護に関する心配ごとや介護予防、生活に関するさまざまな相談

時 毎週(月)～(金) 8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始を除く)

場 保健福祉センター1階 **問** 地域包括支援センター **電** (81) 2441

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 教育課 **電** (81) 3906 **電** kyouiku@town.nakai.kanagawa.jp

たんば教室(井ノ口公民館内) **電** (80) 0080

電話で確認! 防災行政無線の放送内容を電話で確認できます。

防災行政無線 **電** (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



地元のガソリンスタンド

毎週 水曜レディースデー

女性ドライバーで¥2,000以上給油の方に限り
無料で洗車を実施しております。
地元農家のお野菜が全品¥100で販売中!

オゾンで殺菌・除菌・脱臭

タバコ臭、ペット臭、カビ臭等、いやな臭いを撃退!
自動車全般・一般住宅・オフィス等も出張作業OK!

インフルエンザウイルス・ノロウイルスも
空間殺菌・除菌してみませんか?



日栄石油株式会社

TEL0465 (81) 1166 FAX0465 (81) 1165
中井町久所374番地

広告募集

町ホームページに広告
を載せてみませんか

【広告掲載料 (1 か月当たり)】

町内に事務所または事業所を

有する広告主 3,000円

上記以外の広告主 5,000円

詳細は町ホームページもしくは
以下までお問い合わせください。

町ホームページでは、申込書等
がダウンロードできます。

問合せ 地域防災課 ☎81-1110

https://www.town.nakai.kanagawa.jp/forms/info/info.aspx?info_id=3743



なかい里都まち

CAFE

7月の定休日

6日、13日、20日、27日

営業時間 10時30分～16時

電話 0465-20-7393

住所 中井町比奈窪580 (中井中央公園内)



@LINEお友達登録で、
50円引きクーポンをプレゼント♪

カフェの情報を配信したり、ポイ
ントを貯めての特典もあります!

LINE の検索で「なかい里都まち
CAFE」と検索するか、QR コードよ
り登録できます。



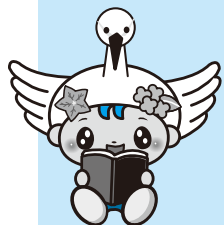
中井町建築組合

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

【連絡先】中井町田中1037 担当: 山本
☎ 0465-44-4367



月の新着図書

農村環境改善センター図書室 ☎ (81) 3907

◆一般書◆

- ・逆ソクラテス (伊坂幸太郎)
- ・赤ちゃんをわが子として育てる方を求む (石井光太)
- ・ヨチヨチ父 一とまどう日々 (ヨシタケシンスケ)

◆児童書◆

- ・ゆりの木荘の子どもたち (作/富安陽子、絵/佐竹美保)



- ・ぎゅ〜っ! (作/いしづちひろ、絵/くわざわゆうこ)
- ・すずめのまる (文/かんちくたかこ、絵/箕輪義隆)

井ノ口公民館図書室

☎ (81) 3311

◆一般書◆

- ・高雅な折り紙 (山口真)



- ・きたきた捕物帖 (宮部みゆき)
- ・戦争は女の顔をしていない (作/スヴェトラナ・アレクシエーヴィチ、訳/三浦みどり)

◆児童書◆

- ・おたすけこびととおべんとう (文/なかがわちひろ、絵/コヨセ・ジュンジ)
- ・花のすきなおおかみ (文/きむらゆういち、絵/葉祥明)
- ・7年目のランドセル ランドセルは海を越えて、アフガニスタンで始まる新学期 (内堀タケシ)

「おはなし会」中止のお知らせ

7月に開催を予定しておりました、「おはなし会(井ノ口公民館)」は、新型コロナウイルス感染防止のため、開催中止になりました。

里都まち♡俳句

四方の山日々見て飽かず夕端居

安藤泰彦

父の日や写真に語り心足る

城所孝子

一途かな挫折を知らぬ今年竹

長谷川昭放

子を捜す猫によすがら吹く南風

足立和子

芽掻きする指も辺りもトマトなり

與名本真生

山形にまだ見ぬ富士を描く子あり

春太郎

マスク取り一人薫風賞味する

岩谷五輪

夏野行く鹿の角先丸みおび

水島すすむ

辣韭の白き匂を漬けにけり

池田ミツ子

雉鳴くや朝影深き水源地

石黒雅風

ヴィーナスの誕生するやもみどりの夜

尾崎竹詩

筍をバイクで友は届け来る

笹尾雅美

写メールで済ます父の日コロナの禍

八木和子

自肅中米津のライブ見る毎日

松本幸子

人口の動き

(令和2年6月1日現在の人口と5月中の異動)

人口合計 9,293人(△16人)

男 4,675人(△6人)

女 4,618人(△10人)

出生 4人 転入 13人

死亡 9人 転出 24人

世帯数 3,475世帯(0)

大会及びコンクール

中止のお知らせ

毎年実施しておりました左記の大会及びコンクールについては、今年は中止とさせていただきます。ご理解の程よろしくお願いたします。

- ・中井町短歌・俳句大会
- ・読書活動推進標語ポスターコンクール

ゆとりじん

新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言が解除され、少しずつですが日常が戻ってきたように感じます。町の行事も中止が相次ぎ、少し寂しい年になってしまいました。

とはいっても、今年もあと半年もあるのだから、これから楽しいことがたくさんあるはず!そう信じて第2波が発生しないように、感染症予防を継続しながら、楽しいことを見つけないですね。

宣言解除後に皆さんは何をされましたか?私はようやく営業を再開した美容院に髪を切りに行きました。伸びているのに切りに行けない状況が続く、自分で少し切ってみました。全体のバランスがとれず大失敗でした。やっぱり、美容師さんで上手なんだなと改めて感じました。髪を切るのはプロに任せるべきです。(R)



健診もコロナ
対策万全



感染症対策を行い、6月3日(水)に3～4か月・7か月児健診を実施しました。いつもとは異なる雰囲気での健診でしたが、親御さんは子どもの成長を感じるとともに、子育ての不安を解消できたようです。

田植え体験



6月8日(月)に木之花保育園の園児が田植え体験をしました。お米ができる過程を学ぶとともに、実際に田んぼに入ってお米の苗を植えました。子どもたちが植えた苗が元気に育ち、美味しいお米になるといいですね。

テレビ神奈川「マイタウン情報」

防災・防犯情報やお知らせイベント情報をTVK（テレビ神奈川）の「マイタウン情報」でご覧いただけます。以下の操作でご覧いただけます。

- 1 「電源」を押してテレビの電源を入れる。
- 2 リモコンの「3ch」を押してTVKにする。
- 3 リモコンの「dボタン」を押す。
- 4 d画面のメニューから「県内市町村情報」を選択しリモコンの「決定」を押す。
- 5 「足柄上」を選択しリモコンの「決定」を押す。
- 6 「中井町」を選択しリモコンの「決定」を押す。



さらに、便利に利用するために、テレビの「郵便番号設定」はお済みですか？

郵便番号設定が済んでいれば、リモコンの「dボタン」を押した後、リモコンの「緑」ボタンを押すだけで中井町（マイタウン）ページを見ることができます。



また、緊急性の高い災害情報が「dボタン」を押すだけで確認できるようになります。

まだ郵便番号設定が済んでいない方は、是非登録してください。登録方法は以下のとおりです。

- 1 「電源」を押してテレビの電源を入れる。
- 2 リモコンの「メニューボタン」を押す。
- 3 地域設定を選び、神奈川県を選択する。
- 4 郵便番号設定を選び、お住まいの郵便番号を入力する。

ともに生きる社会かながわ憲章

- 一 私たちは、あたたかい心をもって、すべての人のいのちを大切にします
- 一 私たちは、誰もがその人らしく暮らすことのできる地域社会を実現します
- 一 私たちは、障がい者の社会への参加を妨げるあらゆる壁、いかなる偏見や差別も排除します
- 一 私たちは、この憲章の実現に向けて、県民総ぐるみで取り組みます

平成28年10月14日 神奈川県



ともに生きる



問合せ先：神奈川県福祉子どもみらい局共生社会推進課
電話：045-210-4961 FAX：045-210-8854

町のインスタ映えを撮影中

#中井町フォトコン2020



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



里都まちなかいいをアプリで配信中



マチイロ

