

2020

6

No.757

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

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

続けよう！感染症予防！

子どもたちも手洗いなどの感染症予防に努めています



特集
P.2-7

はじめよう！
フレイル予防！

目次

2-7	特集 はじめよう!フレイル予防!
8	里都まちニュース
9	文化財あれこれ
10	なかまるのこれってなんだろう?
11-14	インフォメーション
15	新着図書 俳句
16	里都まちレポート

はじめよう!フレイル予防!

※フレイル予防ハンドブック(監修:飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構))を参照・抜粋

年をとると誰もが体力や筋力が低下し、日常の買い物に出かけるなどの行動が面倒だと感じるようになってきます。そして、人と接する機会が減ったり、食生活のバランスが崩れることにより、ますます体が衰え、さらには判断力・認知機能といった頭の働きも低下するという悪循環が起きてしまいます。

そうならないためにも、元気なうちに意識してフレイル予防に努め、元気でいきいきとした生活を送りましょう。

「フレイル」ってなに?

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは、「虚弱」を意味する英語「Frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。

「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的ではなくなった」という人は、フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。

中井町の薬剤師による

暮らしの健康講座 vol.4



今回は
**子どもに薬を
飲ませる方法**
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

子どもの約8割は薬が大嫌いです。しかし、**ちょっとした工夫**で薬を飲んでくれるようになりますので安心して下さいね。

錠剤は、口やのどにくっつきやすいため、薬を飲む前に水で口を湿らせてから錠剤を舌の奥に置き、すぐに水を飲むと飲みやすいですよ。

粉薬は水かぬるま湯を少量加えて溶かし、スプーンで飲むと、むせずに飲むことができます。そして飲んだ後は薬が口の中に残らないように、さらに水を飲ませてあげてくださいね。

なお、**子どもの目の前で好きな食べ物に薬を混ぜたり、普段飲んでいるミルク等に混ぜることはオススメしません**。薬が嫌いになるだけでなく、好きだった食べ物を嫌いになり、成長に必要なミルクも飲みたがらなくなってしまいうケースがあります。

また、お薬によっては飲食物と混ぜると逆に苦味が増して飲みにくくなったり、お薬の効果が弱くなったりするものもありますので、飲み合わせ、飲ませ方については気軽に薬剤師にご相談下さい。

子どもに薬を飲ませる方法について、更に詳しく知りたい方はこちら!→



問合せ

健康課 ☎(81) 5546

毎日いきいきと健康的な生活を送っていくためには、以下のとおり「しっかり噛んで、しっかり食べること」「運動をすること」「社会参加をすること」をバランスよく実践することが非常に大切です。健康長寿の3つの柱を紹介します。

1 栄養(食・口腔)

活動的な生活を送るためには、バランスの良い食事が大切です。毎日の食事には、筋肉の素となるたんぱく質が多く含まれる肉・魚・大豆料理、骨を強くする牛乳・乳製品を多く摂りましょう。バランス良く多様な食品を食べている人は、健康的な人が多く、うつ傾向になる人の割合が少ないという研究結果も出ています。

ポイント

- ・よく噛んで食べましょう!
- ・定期的に歯科検診を受けましょう!
- ・友人や家族と楽しい食事をするように心がけましょう!



親しい友人との食事

2 運動

フレイルの最も大きな原因の一つは、筋肉の衰えです。筋肉の衰えは、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。

フレイル予防を行うためには、自分の筋肉の衰えを知ることが大切です。

ポイント

- ・今よりも10分多く身体を動かしましょう!
- ・継続できるような運動習慣をつけましょう!



ニュースポーツなどの体験

3 社会参加

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口になると言われています。

皆さんの住んでいる地域でも数多くのサークル活動やボランティア活動などが行われていますので、自分の培った経験を活かすことができるものや興味があるものから活動してみたいかがでしょうか。

ポイント

- ・人との交流を積極的にしましょう!
- ・興味のあることから活動してみましょう!



講座への参加

※新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点から、現状では自粛すべき行動も掲載しています。

「イレブン・チェック」 みんなでやってみよう!!

フレイルの兆候があるか、「イレブンチェック」と「指輪つかテスト」で自己チェックしてみましょう。

自分は大丈夫だと思う方も、この機会に自分の生活を顧みること
で現状を把握することが大切です。



11の項目で該当する
方に○を付けてみよう!

	「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄 養	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	3	「さきいか」「たくあん」 くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運 動	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社 会 参 加	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※4、8、11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので、注意してください。

回答欄の右側に○が付いたときは要注意です。
フレイルチェックを定期的に（半年あるいは年に1回）測定しましょう。

「指輪っかテスト」 で筋肉量をチェック!

自分の筋肉量を測ってみましょう。
計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。

1 両手の親指と人差し指で輪を作ります。



2 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。



サルコペニア（年をとるにつれて筋肉が衰えていく現象）の危険度の高まりとともに、転倒や骨折などの様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

～町の取組み～

地域で開催されている「転倒骨折予防教室」の会場へ出向き、フレイル簡易チェックの実施や、井ノ口公民館等を会場に「フレイルチェック」を開催しています。

また、フレイルチェックの技術を身につけて、ご自身を含め健康づくり・介護予防を広め、フレイル予防を町とともに推進する「なかいフレイルサポーター」の養成をしています。

今後は2期生の養成講座を予定していますので、ご自身に合ったプログラムに参加してフレイルを予防しましょう。

詳細は、健康課までお問い合わせください。



フレイルチェックの様子

元気なうちからやろう！

フレイル予防のための

筋力トレーニング！！

自宅で簡単にできる筋力トレーニングを3つ紹介します。

新型コロナウイルス感染症のまん延の影響で外出自粛となっている今、運動不足の方も身体を動かしましょう！

安全に行うためのポイント

誤った方法で身体を動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

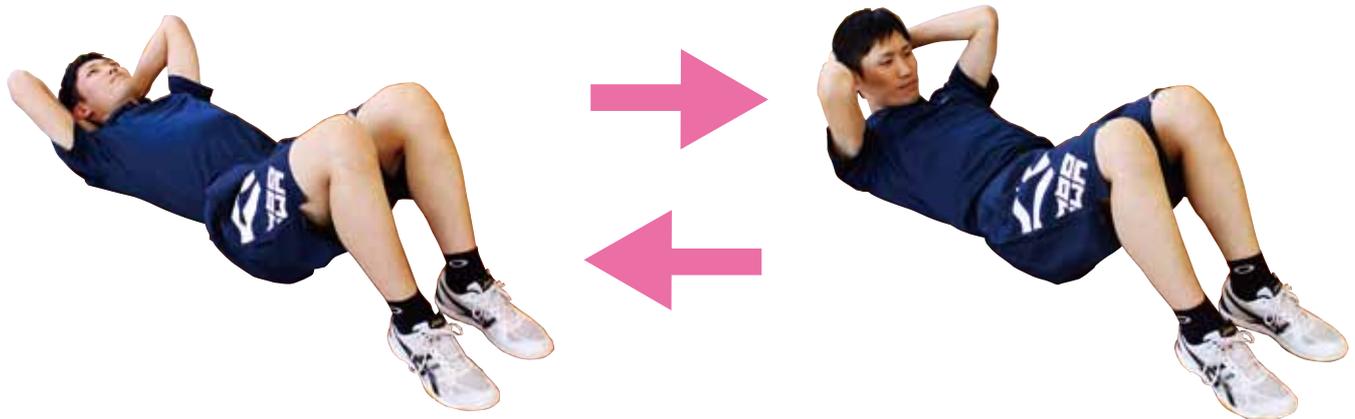
- ・ ゆっくり、ややきつと感じるところまでやってみましょう（10回が目安です）。
- ・ 体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ・ 違和感がある場合は、運動指導の専門家に相談しましょう。

スクワット



- ① 立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下ろします。
- ② このとき、背中が曲がったり、かかとが浮いたりしないように注意してください。
- ③ 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

上体起こし



- ① 仰向けの姿勢で両膝を立てます。
- ② おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げます。
- ③ おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

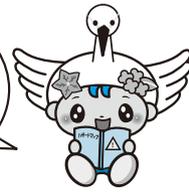
ランジ



- ① 立った状態から、片足を前に踏み込みます。
- ② 前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻ります。
- ③ 反対の足でも、同じ動作を行います。

土砂災害に注意!

6月は「土砂災害防止月間」です



防災ガイドブックは
役場の地域防災課
で配布しています。

梅雨の時期には、全国各地で土砂災害が発生し、毎年多くの尊い命が奪われています。大雨の頻度も増加傾向にあり、大きな災害が懸念されています。

気象予報や町の防災情報などに注意し、強い雨や長雨の時など、必要な場合は早めに避難しましょう。また、「防災ガイドブック」を活用し、日ごろからハザードマップや、指定されている避難場所を確認しておきましょう。

防災ガイドブックとは・・・

土砂災害や洪水、地震などの災害から町民の皆様の生命を守るために、日ごろから災害に備えていただきたい各種防災情報がまとめられています。また、巻末には、土砂災害・洪水ハザードマップ、地震ハザードマップを挿入しています。防災ガイドブックを活用し、備蓄品や、自治会内、家族間での対応について再確認をしましょう。

各種防災情報

いつ起こるか分からない災害に備えて、各種災害の基礎知識や心構え、避難に関する情報が掲載されています。

- 掲載事項の一例
- ・ 土砂災害や洪水への備え
- ・ 地震時取るべき行動
- ・ 非常持出品・非常備蓄品リスト

ハザードマップ

町内の地図に各種警戒区域や避難所などの位置が色分けされておりやすく表示されています。

- 表示事項の一例
- ・ 土砂災害警戒区域
- ・ 浸水想定区域
- ・ 要援護者施設



土砂災害警戒区域等（急傾斜地の崩壊）の

「基礎調査結果の公表」のお知らせ

神奈川県では、土砂災害から「いのち」を守るため、土砂災害防止法に基づき、土砂災害特別警戒区域の指定を進めています。

この度、中井町における土砂災害警戒区域等（急傾斜地の崩壊）の基礎調査結果（区域図（案））を公表しましたので、お知らせします。

なお、基礎調査結果の公表後に予定していました「説明会」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、開催を中止しました。これに伴い、県では土地所有者の皆様へ調査結果の資料などを送付するとともに、皆様からの問合せを受ける「土砂法専用ダイヤル☎（83）5120（直通）」を6月末まで開設します。

受付（土、日、祝日を除く） 9時～12時、13時～16時

●基礎調査結果（区域図（案））の閲覧場所

- ・ 中井町まち整備課
- ・ 神奈川県西土木事務所工務部河川砂防第二課
- ・ 神奈川県庁砂防海岸課

●次のホームページからもご覧いただけます。

<http://dosyasaigai.pref.kanagawa.jp/website/kanagawa/gis/index.html>



土砂災害情報
ポータル

問合せ 地域防災課 ☎(81)1110

問合せ

神奈川県西土木事務所
工務部河川砂防第二課

☎(83)5111

町の文化財あれこれ 其の四十一

泰翁寺十王掛け軸十幅



十王のうちの一つ
閻魔王

この掛け軸は虫干しを兼ねて毎年お盆の時期に掲出してあります。

泰翁寺に所蔵されているこの十幅の掛け軸は、調査の結果、鎌倉時代中期の作とされ、大正十三年に現在の山梨県甲府市在住の方より寄進されたものです。傷みが進んでいたため、四年の歳月を要し修復、表装されました。

寸法は総軸縦一九〇センチ、横五七センチ、画寸縦九七センチ、横三七センチの彩色軸。十王軸は人間の死後が極楽か地獄かを十人の王が裁く様子が描かれたもので、十幅の軸にそれぞれの役割を持った王が一人ずつ裁定している様子が描かれています。十王の出で立ちは閻魔王の様な服装をしています。これは中国の三六世紀頃の服装だといわれています。

この十王の役割、特徴を記してみます。

秦広王（しんこうおう）

不動明王の化身、人間の持つ煩惱を払い、改心させる役割を持つ王とされます。

初江王（しよこうおう）

釈迦如来の化身、悟りを開いた仏教の根本を成す仏様とされます。

宋帝王（そうたいおう）

文殊菩薩の化身、普賢菩薩と並んでお釈迦様の脇侍とされ、智恵の仏様とされます。

五官王（ごかんおう）

普賢菩薩の化身、文殊菩薩の智恵に対し慈悲の仏様とされます。

閻魔王（えんまおう）

地蔵菩薩の化身、人間の死後の世界の王で極楽か地獄かへ裁下する最終的な役割を持つ仏様とされます。

变成王（へんじようおう）

弥勒菩薩の化身、お釈迦様の没後五六億七千万年後に現れ私たちを救ってくださる仏様とされます。

泰山王（たいざんおう）

薬師如来の化身、人びとの病を癒す仏様とされます。

平等王（びようどうおう）

観世音菩薩の化身、全ての厄災から慈悲の心を持って私たちを救ってくださる仏様とされます。

都市王（としおう）

勢至菩薩（せいしほさつ）の化身、文殊菩薩と同じく智恵を持って私たちを救ってくださる仏様とされます。

五道転輪王（ごどうてんりんおう）

阿弥陀如来の化身、無限の寿命と無限の光を持ち私たちを救ってくださる仏様とされます。

（文化財保護委員 柿沼）

中井町長：ゆういちくん



I will answer this question!

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



なかまるのこれってなんだろう？

What is this?

vol.22

新型コロナウイルス

新型コロナウイルスにはいろいろな種類があって、人に感染するコロナウイルスはこれまで6種類知られていました。今回の新型コロナウイルスは、7番目に見つかった新しいタイプのコロナウイルスなんだ。

だから、見つかった時には、専門家にも分からないことがたくさんあって、治療や予防法を見つけることが難しかったです。

ニユース番組で新型コロナウイルスについてよく見るけど、どんなウイルスなのかな？



そうだったんだ！感染するとどんな症状になるのかな？



感染したくないなあ。予防ってできないのかな？

症状が軽い時は、発熱や咳など風邪のような症状がみられるほか、食べ物のおいや味を感じなくなる場合もあるんだ。症状が重い時には、肺炎などになってしまうんだ。

また、困ったことに症状が出ない人もいて、そこから知らないうちに他の人に感染してしまうことがあるんだ。だから、日頃からの感染症対策が必要になるんだよ。

日常的に手洗いやうがい、マスクの着用など、出来る事はたくさんあるよ。あとは感染を避けるために、人が多くいる場所にはできる限り行かないことも大きな予防になるんだ。

みんなですべて予防することで予防の効果は大きくなるだろうから、他人事とは思わずにみんなも協力してほしいな。

町ホームページに新型コロナウイルス関連情報を掲載しています

以下の関連情報を掲載しています。今後、情勢が変わるごとに最新の情報に更新します。

- 各種相談窓口
- 各種給付金のご案内
- 町内施設の開放状況
- 各種イベントの実施状況
- 教育・保育施設の対応状況
- 生活支援のご案内
- 事業者向けのご案内
- 町内の公共交通機関の状況など



関連情報ページはこちら

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。

【問合せ】

地域防災課 地域情報班
☎(81) 1110



健康・相談・案内・募
ス・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

※母親父親教室

時 ①7月7日(火) 13時30分～15時45分
受付13時15分)

場 ②7月21日(火) 9時30分～11時45分
受付9時15分)

場 ①保健福祉センター3階集會室他
②子育て支援センター2階

対 妊婦さんとその家族
他 託児あり。申込時にお伝えください。

申 問 6月26日(金)までに健康課
☎(81)5546

※離乳食講習会

時 7月15日(水) 9時30分～12時
受付9時15分)

場 保健福祉センター2階調理実習室
内 栄養士による講義、調理実習、試食

対 3～8か月児の保護者(定員12名)
費 350円

物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、
米1/2カップ、ベビースプーン
他 託児あり
申 問 7月7日(火)までに
健康課☎(81)5546

相談

精神保健福祉相談

こころの不調に関する相談(不眠、う
つ、アルコール依存等。専門医の受診の
要否や家族の接し方等)を医師がお受
けします。

時 6月9日(火)
7月14日(火)

いずれも13時30分から
1人1時間程度

場 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

申 事 前 予 約 制 だ す。

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432)

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
や体調の変化に気が付いた方は、気軽
にご相談ください。接し方や対応方法
など、家族の方からの相談も受けま
す。電話相談のみの対応になります。

時 6月17日(水) 9時30分～15時

問 中井町地域包括支援センター
☎(81)2441

健康相談

時 6月18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 問 前日までに健康課☎(81)5546

りあん出張相談

時 7月7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

ご案内

第62回 水道週間

「飲み水を 未来につなごう ぼくたちで」

6月1日(月)から7日(日)は水道
週間です。

中井町は水道水を100%町内の地下
水で賄っています。毎日蛇口をひねる
と出てくる水道水も限りある資源で
す。地球温暖化防止や自然環境の保
全のためにも、この機会に一人ひとり
が水の尊さを見直し、水を大切にす
るよう心がけましょう。

問 環境上下水道課☎(81)3903

水道メーターの交換について

有効期限が満了となる水道メー
ターを交換します。対象者には事前に
ハガキにて通知してしますので協力
をお願いします。

時 6月1日(月)～6月30日(火)
対 「中25…」と刻印のあるもの

○施工業者

町が委託した給水装置工事業者

○作業時間 15分程度

※作業中は断水します。

○費用 無料(メーター交換)

他 ・メーターボックス交換・高さ調整
等を希望の場合は別に費用がか
かります。

・屋外作業ですのでお留守の場合
でも実施します。

問 環境上下水道課☎(81)3903

中井町議会6月定例会

6月の定例会は、2日(火)午前
9時から開会します。

傍聴は新型コロナウイルス感染症
の感染防止のため、原則お控えいた
だき、テレビ中継をご活用ください。
なお、日程等については、町議会
ホームページをご覧ください。

問 議会事務局☎(81)3905

中井町事業者等緊急支援給付金

新型コロナウイルス感染症の影響で
売上が20%以上50%未満減少した中
小企業や個人事業主等を対象に、1
事業者あたり上限20万円の給付金を
交付します。

給付要件やその他の詳細については、
左記までお問い合わせください。

問 産業振興課☎(81)1115

募集

中井中学校の制服リサイクルへの協力依頼

中井中学校では、資源回収を行っており、今年度も校内文化活動発表会にて制服リサイクルを行う予定です。ご不要になった制服、Yシャツ、ブラウス、柔道着などございましたら、ご提供ください。

回収方法

9月11日(金)までに中井中学校職員室へ直接お持ちください。

問 中井中学校 川瀬 ☎(81)0226

育英奨学生追加募集

育英奨学生の追加募集を行います。令和2年4月現在、町内在住の公立・私立高等学校等入学者及び在学者のうち、学業成績及び操行が優良であつて、経済的理由により就学困難な学生

定 各学年3人

申込方法

願書に必要事項を記入し、必要書類を添付して教育課へ提出(教育委員会ホームページよりダウンロード可)

○ 申込締切 6月30日(火)

問 教育課 ☎(81)3906

放送大学 入学生募集

放送大学は、2020年10月入学生を募集します。

内 10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学を楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。資料請求は、次までお願いします。

出願期間

第1回は、8月31日まで
第2回は、9月15日まで

問 放送大学神奈川学習センター

☎045(710)1910

講座

1市5町共催

食生活改善推進員養成講座

20歳以上で「中井町食生活改善推進員」として食を通じたボランティア活動をしてみたい方を養成する講座を開催します。

時 9月15日(火) 9時30分～12時

9月25日(金) 9時30分～13時40分

10月15日(木) 9時30分～13時

11月12日(木) 9時30分～12時30分

12月4日(金) 9時30分～13時30分

1月13日(水) 9時30分～14時

2月12日(金) 9時30分～14時

場 足柄上合同庁舎 4階

内 栄養の基礎知識、調理の基本、病気と食事、調理実習、献立作成などを学びます。

費 テキスト代、調理実習材料代などで自己負担あり。

問 8月17日(月)までに健康課

☎(81)5546

イベント

わくわく広場(園庭開放)

園庭を開放し、未就学児の親子同士が交流できる場を支援します。(自由遊び)

時 7月2日(木) 10時～11時

場 なかいこども園どんぐり棟園庭

※雨天時はどんぐり棟遊戯室

物 帽子、タオル、水筒、着替え

申 不要

問 なかいこども園 ☎(81)1128

新型コロナウイルス集団発生防止にご協力をお願いします!!

新型コロナウイルスへの対策をして、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日常生活の中で、3つの「密」が重ならないような工夫をお願いします。

- ① 換気の悪い 密閉空間
- ② 多数が集まる 密集場所
- ③ 間近で会話や発声をする 密接場面

■神奈川県新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル

☎045(285)0536 毎日9時～21時

■神奈川県帰国者・接触者相談センター

☎045(285)1015 24時間対応

神奈川県新型コロナ
ウイルス感染症対策サイト



神奈川県LINE公式アカウント
新型コロナ対策パーソナルサポート



オンデマンドバスの運行にご協力

オンデマンドバスは、完全予約型の乗り合いバスです。次に予約されている方もいますので、予約時刻を過ぎましたら次の目的地に出発します。時間に余裕をもった利用にご協力いただくとともに、キャンセルが発生した場合は、速やかに予約デスクまでご連絡をお願いします。

問 オンデマンドバス予約デスク(企画課内)
☎(81)1120

今月の行事予定

- 1月
- 2火 りあん出張相談
定例議会
- 3水 3～4か月児・7か月児健康診査
- 4木
- 5金
- 6土
- 7日
- 8月
- 9火
- 10水 1歳児歯科教室
2歳・2歳6か月児歯科健康診査
- 11木
- 12金 健康づくりウォーク
- 13土
- 14日
- 15月
- 16火
- 17水 1歳6か月児健康診査
認知症に関する電話相談
- 18木 健康相談
- 19金
- 20土
- 21日
- 22月 健康づくりウォーク
- 23火
- 24水 育児相談
- 25木
- 26金
- 27土
- 28日
- 29月
- 30火

イベント

森の学校 TERAKOYA

木のぬくもりを感じられる旧福沢小学校が「森の学校」として開校します。宿題や課題を持ち寄って学習しよう。

時 7月28日(火)、1日(金)

8月4日(火)、7日(金)、11日(火)

① 9時30分～11時30分

② 9時30分～14時

終了時間を選べますので、受付時にお伝えください。

場 足柄森林公園丸太の森旧福沢小学校

対 小学生

定 20名(先着)

物 宿題や課題等、筆記用具、②はお弁当持参

費 無料

申 7月4日(土) 9時～電話で

足柄森林公園丸太の森

☎(74)4510



「あしがら飯」メニュー レシピコンテスト

<最優秀賞> 酒粕グラタン レシピ紹介



●材料(3人前)

- ・開成弥一芋(里芋) 2～3個
- ・ブロッコリー 2～4房
- ・エビ 適量
- ・しめじ 1/2パック
- ・バター 20g
- ・牛乳 200ml
- ・コンソメ 適量
- ・とろけるチーズ 適量
- ・玉ねぎ 小1/2個
- ・マカロニ 1人分
- ・薄力粉 15g
- ・酒粕 20g
- ・塩・こしょう 適量
- ・パセリ 少々

●作り方

1. 適当な大きさに切った開成弥一芋とブロッコリー、マカロニを下茹でする。
2. 鍋にバター(20g)を入れ、薄く切った玉ねぎ(小1/2)を炒める。
3. 2にエビ、しめじ(1/2パック)も加える。
4. エビに色がついたら薄力粉(15g)を入れ、全体になじませる。
5. 牛乳(200ml)を何回かに分けて加え、だまにならないように混ぜ合わせる。
6. とろみがついたら酒粕(20g)を加え、コンソメ、塩こしょうで味付けする。
7. 開成弥一芋、マカロニを加える。
8. 皿に盛り、ブロッコリーを加え、チーズをのせる。
9. オーブンでチーズが溶け、焼き色がつくまで焼く。
(焼く前の段階でどれも火が通っているので、焼き色がついたらOK)
10. パセリを振りかける。

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!!

☎ 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 ☎85-5003



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



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 ☎ 地域包括支援センター ☎(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

☎ 教育課 ☎(81)3906 ✉ kyouiku@town.nakai.kanagawa.jp

たんぼ教室(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。

☎ 環境上下水道課業務班 ☎(81)3903

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 ☎(81)1117へ発信⇒放送内容自動再生

4日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

今後の休業日の詳細は、
右記LINEお友達登録で配信

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。



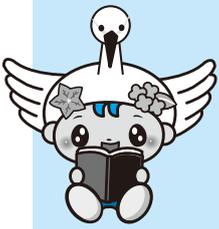
中井町建築組合

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
- (有)川口塗装
- (有)かとう建築
- (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



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◆

- ・流浪の月 (風良ゆう)
- ・流人道中記 上・下 (浅田次郎)
- ・一般論はもういいので、私の老後のお金「答え」をください! (井戸美枝)

◆児童書◆

- ・てのひらに未来 (工藤純子)



- ・あのね あのね (えがしらみちこ)
- ・どしゃぶり (おーなり由子)

井ノ口公民館図書室 ☎ (81) 3311

◆一般書◆

- ・猫を棄てる 父親について語るとき (村上春樹)



- ・カケラ (湊かなえ)
- ・素敵に彩る小さな庭づくり ガーデニングの基本からDIYまで (監修/E & Gアカデミー)

◆児童書◆

- ・ねずみくんはめいたんてい (作/なまえよしを、絵/上野紀子)
- ・まほうのおまめ だいずのたび (文・絵/松本春野、監修/辰巳芳子)
- ・あなたの不安を解消する方法がここに書いてあります。 (吉田尚記)

「おはなし会」中止のお知らせ

6月に開催を予定しておりましたが、「おはなし会(井ノ口公民館)」は、新型コロナウイルス感染症防止のため、開催中止になりました。

反骨は生まれ付きかな破れ傘 長谷川昭放	近づいて近づきすぎず河鹿笛 安藤泰彦
蝌蚪生れ影武者のごと影をつれ 足立和子	初蛩養ひし人憶え舞ふ 春太郎
未知の敵ヒト科自肅の花の夜 與名本真生	風はらみ嬉嬉へんぼんと鯉のぼり 水島すすむ
さがみ野に夏立てる日の嶺の雲 石黒雅風	あたふたと後ろも見ずに鳥帰る 尾崎竹詩
人間の混乱よそに蟻の日々 岩谷五輪	でで虫のみな覚めてある雨の中 笹尾雅美
夕空へ光を返す柿若葉 池田ミツ子	牡丹や襟ゆるやかに着こなせり 八木和子
消防署小さき十余の鯉職 城所孝子	あじさいの花びらまるでコンペイトウ 松本幸子

里都まち♡俳句

人口の動き

(令和2年5月1日現在の人口と4月中の異動)

人口合計	9,309人(5人)
男	4,681人(△5人)
女	4,628人(10人)
出生	5人
転入	30人
死亡	8人
転出	22人
世帯数	3,475世帯(4)

お詫びと訂正

広報なかい5月号の17ページ「里都まち♡俳句」で誤りがありました。お詫びして訂正します。



×鶯の遠音に静か茶をすすする
○鶯の遠音静かに茶をすすする

ゆづりりん

皆さんは、5月の大型連休をどのように過ごされましたか？

私は家中の大掃除をしました。普段だったら面倒がって妥協しているところなどを徹底的に掃除し、だいぶキレイになったと思います。

掃除つてやるまではすごく億劫なのですが、終わってみるとすごくすっきり晴れやかな気持ちになりますよ。

大型連休前は、外出自肅中は家で何をしようか悩んでいましたが、こういう時だからこそできることもあるんだなと、外出自肅を前向きに捉えることで充実した連休を過ごせました。

しかし、運動不足なのか少し体が重くなったような気がします。

気のせいでしょう！(前向き) (R)



絵画の展示



中井町出身の加藤美千代さんから、立派な絵画を2点ご提供いただきました。写真の作品は町役場に、もう1点は井ノ口公民館に展示されていますので、お越しの際はぜひご覧ください。

長年にわたり交通安全に貢献



15年にわたり、交通安全の普及活動に尽力され、交通事故防止に貢献したとして、町内在住の荘司光江さんが、4月14日(火)に松田警察署長より表彰されました。

荘司さんは、同署には免許証更新等の際に配布する交通安全の啓発物品として「暗い中でも目を光らせる」というふくろうのマスコットを、町内の小学校の新入生には、「無事に帰る」という思いを込めたカエルのマスコットを毎年製作し、それぞれ贈っています。

今では、町内の小学生のランドセルにはカエルの人形が着いており、「かえるのおばさんと声をかけてもらえるのが嬉しい。今後についても、できる限り継続して活動をしたい。」と話していました。

災害時の飲料水確保へ



自動販売機を取り扱う町内事業者の湘南ウィルト、災害時における飲料水の供給に関する協定を締結しました。同社の自販機が設置されている町役場には、500mlのペットボトル480本が備蓄されました。災害時には、備蓄してある飲料水を避難者へ無償で配ります。

「なかい健康スポ・レク祭」中止のお知らせ

例年6月に開催をしておりましたが、「なかい健康スポ・レク祭」は新型コロナウイルス感染防止のため、**中止**とさせていただきます。

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました!

宝くじ公式サイトはコチラから



お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

STEP1

「宝くじ公式サイト」を検索し、メールアドレスの登録(仮登録)
「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。

STEP2

会員情報の入力(会員登録)
① 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
② メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。
宝くじ売り場でポイントを進めたい場合は、宝くじ公式サイトで会員登録を完了した上で、引き継ぎのSTEP3の手続きをお願いします。



STEP3

決済情報の入力
ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報、および当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。
以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

本件に関するお問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料) 受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

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



里都まちりポート なかいはアプリで配信中



マチイロ

