

一人ひとりが主役！魅力育む
S A T O里都 まちなか
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

特集
P.2-5ノルディック・ウオークで
もっと元気、健康に！

9月は、町の木「きんもくせい」の花が咲きます

香気を漂わせる常緑樹で、自然に丸みをおびる特性から、
調和と香り高い町を連想させるとして、「町の木」に選定されました。
(昭和52年9月1日制定)新型コロナウイルス
ワクチン接種のご案内12歳以上で希望する
すべての町民の方の
コロナワクチン接種が
可能となりました。

予約ページ

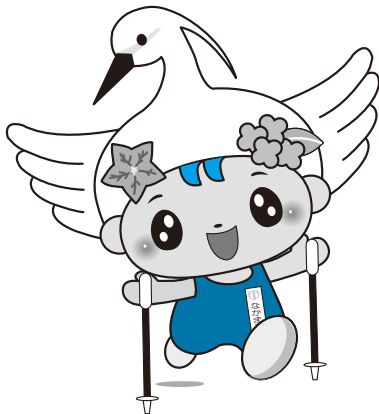
ノルディック・ウォークで もっと元気、健康に！

最近、町内でスキーストックのようなポールを持つて、ウォーキングをしている人を見かけませんか。これは「ノルディック・ウォーク」というウォーキングスタイルの一つで、中井町では健康維持や運動不足解消のために、おすすめしています。

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出や運動の機会が減り、運動不足を感じている方も多くいるかと思っています。ノルディック・ウォークを始め、健康維持をしながら、楽しく運動不足を解消しましょう。

問合せ

生涯学習課 ☎(81)3907



目次

2-5	特集 ノルディック・ウォークで もっと元気、健康に！
6-9	里都まちニュース
10-14	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

中井町の薬剤師による

暮らしの健康講座 vol.19



今回は
健康とウォーキング
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

新型コロナウイルスの流行により、家で巣ごもりをしている方も多いのではないのでしょうか。家にいる時間が長くなると、当然、歩くことが少なくなります。ウォーキング量と健康が密接に関わっていることをご存知でしょうか？

1日当たりの歩数が 8,000 歩以上で、かつ速歩きなどの時間を 20 分以上行くと、多くの病気の予防・改善効果があると研究で示されています。ただ、1日 8,000 歩以上はかなり意識しないと歩けませんので、オススメは 1日の間で 2 回や 3 回に分けて歩くことです。また、特に暑い日は熱中症を避けるため、朝や夕方の涼しくなった時に歩き、1日の合計が 8,000 歩以上になるようにしてください。なお、ウォーキングをすることで「骨が強くなる」、「腰痛の改善・予防」ができることも研究でわかっています。

ウォーキングは屋外で換気もよく密にもならないので、コロナ禍でも可能な運動です。感染対策で不要不急な外出を控えることは重要ですが、歩くことも（緊急ではないものの）健康維持に必要なことです。

明日、いえ今日から毎日 8,000 歩を目指して歩き、健康な生活をお送りください。

健康とウォーキングについて、
更に詳しく知りたい方はこちら！→



ノルディック・ウォークとは

もともとは、オフシーズンのスキートレーニングとして北欧地域で取り入れられたのが発祥と言われています。2本のポールを使う「ノルディック・ウォーク」は、全身の運動効果が高く、身体への負担が小さいことから、老若男女どなたでも楽しめるスポーツレクリエーションとなりました。



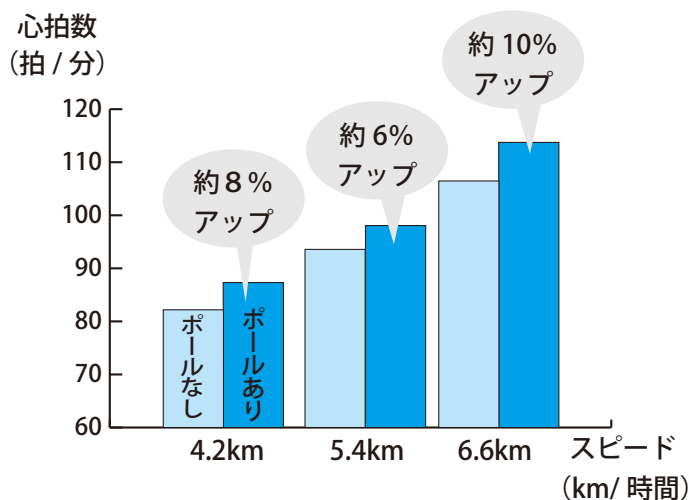
正しく歩くとこんな効果が!

ノルディック・ウォークの運動効果の高さは、ジョギングやランニングに比べ、「全身の90%以上」の筋肉を効率よく動かし、「体脂肪燃焼」や「血液循環」に高い効果があることが科学的に証明されています。他にも膝・腰の負担を軽減しながらウォーキングができる、ポールを持つことによる転倒リスクの軽減などの効果もあり、より安全に、より運動効果を高めることができます。

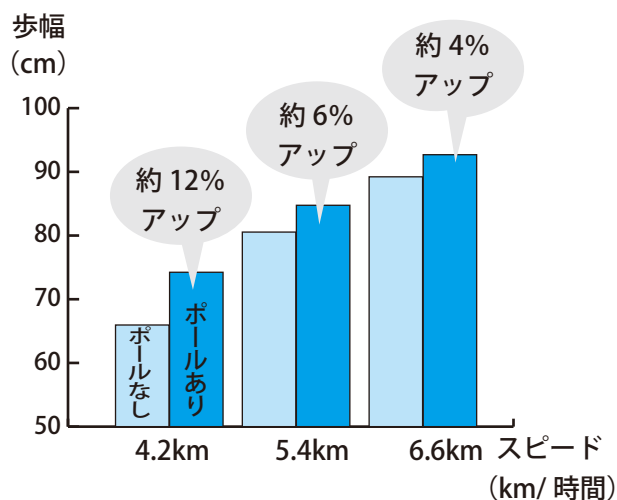
【その他の主な効果】

- ・背中を伸ばし正しい姿勢を維持できる
- ・血流促進
- ・バランス能力の向上
- ・生活習慣病予防 など

同じスピードでも運動効果が高くなる



歩幅が広がり、歩数が少なくても早く歩ける



ノルディック・ウォークを行う時の注意点

- ・準備体操の実施
- ・基本的な感染症対策
- ・こまめな水分補給
- ・ポールを振り回さない

ポールを準備しましょう

中井町では「里都まち CAFE」と「保健福祉センター」の2か所でポールを無料で借りることができます。まずは体験してみたら、自分に合ったポールの購入を検討することをおすすめします。



さっそく歩いてみよう!

正しい歩き方をしないと、運動効果が軽減されます。事前の準備や歩く上での意識を確認しましょう。

①ポールの長さを身長に合せよう

身長 × 0.63 = ポールの長さ

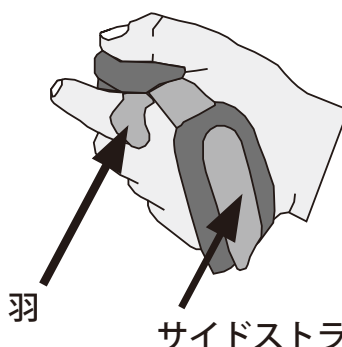
★おへその位置にグリップの
真ん中がくる位

身長	ポールの長さ
140cm	88cm 前後
150cm	95cm 前後
160cm	101cm 前後
170cm	107cm 前後
180cm	113cm 前後

※個人差があります。

※初めの目安として、ポールに表示されている身長を目盛に合わせて簡単に調整できます。

②ポールの持ち方



人差し指の第二関節と付け根の間に羽をかけ、親指をグリップに軽く乗せます。
サイドストラップは指が2本入る程度に調整します。
※羽はメーカーによっては、ない場合があります。



小指、薬指、中指で持ちます。
人差し指は軽く曲げるだけです。

③歩き方とポールの使い方

健康維持のために毎日行うことができる基本的なウォーキングスタイルを紹介します。気軽に始めたい人や歩行バランスに不安のある方に有効となりますので、初めての方は、基本のスタイルから始めてみましょう。

肩をリラックスした状態で、腕を自然に歩行するとき同様に前後に振る。
手首は動かさない。

目線は足元を見ないで、少しあごを上げて遠くを見る。

背筋をピンと伸ばしてきれいな姿勢を意識する。

ポールは垂直にする。

歩幅は広く、着地はかかとからつま先へスムーズな重心移動を意識する。

慣れてきたら腕の振りを大きくしたり、歩幅を広くとって効率的な運動効果を意識する。





里都まち♥なかい

ノルディック・ウォーク教室・イベント に参加しよう

町では毎年、ポールを持ち方や歩き方などの基本を学べる教室や町内を歩くイベントを実施しています。参加費は無料で、どなたでも参加できます。始めるきっかけにまずは参加してみましょう。

★国など関係機関のガイドラインに従い、必要な新型コロナウイルス感染症防止対策を講じて実施します。

教室 9月29日(水) 定員20人

講師が初心者にも分かりやすく、ポールの持ち方から指導します。

イベント 10月2日(土) 定員20人

町内の自然豊かなコースを歩きます。(約6kmの町内コース)

※教室の内容やイベントのコースの詳細は、町ホームページをご覧ください。

時間 9時30分～12時(受付は9時)

場所 中井中央公園ほか

集合 里都まちキッチン(里都まちCAFÉ隣)

費用 無料(ポールも貸出しできます)

講師 (社)全日本ノルディック・ウォーク
連盟公認指導員

※雨天時は、教室は室内で実施しますが、
イベントは中止とします。

申込み・問合せ

窓口・電話・FAX・郵送・Eメールのいずれかで、生涯学習課に申込みしてください。

・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日前までに申込みしてください。(先着順)

・参加要件はありません。(在住、在勤、年齢は問いません)

・小学生以下の方は、成人の保護者と参加してください。

電話 (81) 3907 FAX (81) 5145

郵送先 〒259-0197 足柄上郡中井町比奈窪56

中井町教育委員会 生涯学習課あて

Eメール shougai@town.nakai.kanagawa.jp



令和3年度中に第49回衆議院議員総選挙・

第25回最高裁判所裁判官国民審査が予定されています

選挙について

選挙期日については、任期満了、または衆議院の解散により決定されます。

○任期満了による場合

任期満了日（令和3年10月21日）の前30日以内

○解散による場合

解散の日から40日以内

※公示日は、少なくとも選挙期日の12日前まで

選挙執行における感染症対策について

選挙については、国の指示する中止、延期などの対象イベントなどに該当しないことから、緊急事態宣言下などにおいても執行されることとなります。投票にお越しの際には、次の項目をご参考の上、感染症対策に十分ご留意いただきますようお願いいたします。

●投票所（期日前投票所を含む）について

選挙管理委員会では左記の取り組みなどを行います。

- 事務員のマスク、フェイスシールド、ゴム手袋の着用
- 記載台などの定期的な消毒
- 投票用紙記入時の使い捨て鉛筆の配布
- 投票所内の換気、空気除菌清浄器の設置
- 投票所入場時の検温
- 投票所出入口への手指消毒液の設置
- 混雑時の入場制限 など



安心安全な選挙のため
ご協力をお願いします！

問合せ

中井町選挙管理委員会 ☎（81）1111

●投票にお越しの際には

○選挙期日当日は、投票所内の密を避けるため、投票間隔の確保、会場への入場制限などを行う場合があります。

○ご家族で投票へお越しの際にも、投票所へは一人ずつお入りいただき、お連れ様については会場外でお待ちいただくなどご協力をお願いします。

○投票会場によっては、屋外で長時間お待ちいただく場合がありますので、天候に応じて熱中症対策、風雨対策などをお願いします。

○投票所では、マスクの着用、入場時の検温、手指消毒、咳エチケットの徹底、帰宅後の手洗い・うがいなど感染症対策へのご協力をお願いします。

●投票時間の分散について

○選挙期日当日は、混雑する時間帯を避けての来場にご協力をお願いします。

※混雑が予想される時間帯・9時～12時、13時～15時

○新型コロナウイルス感染症対策を理由に期日前投票を行うことができますので、積極的に利用してください。

※選挙期日前日の土曜日は、混雑が予想されます。

●コロナ陽性者となってしまった場合には

○県の指定する特定の病院や施設に入院（所）している場合には、「不在者投票制度」を利用することができます。入院（所）している場所で投票が行えるかどうかは、施設管理者の方へお問い合わせください。

○ホテル療養、自宅療養などの指示により選挙期間中の外出が制限されている方については、「特例郵便等投票制度」を利用することができます。詳しくは、本制度に係る国のホームページをご覧ください。町選挙管理委員会へお問い合わせください。

●濃厚接触者になつてしまった場合には

○濃厚接触者の投票のための外出については、「不要不急の外出」に該当しないため、投票所で投票することができます。

○濃厚接触者の方についても期日前投票の利用はできますが、選挙期日前に検査結果が出る場合などは、陰性の確認後のご来場にご協力をお願いします。

避難行動要支援者名簿を

ご存知ですか

問合せ 福祉課 ☎ (81) 5548

町では、災害が発生したときに自力で避難することが困難な方を「避難行動要支援者名簿」に登録し、避難支援関係者（自治会、民生委員・児童委員、消防、社会福祉協議会）に対して平常時からその情報を提供することで、災害時はもとより、日頃からの見守りや支援活動に活用しています。

対象者

次のいずれかに該当する方のうち、生活の基盤が自宅にある方が対象です。

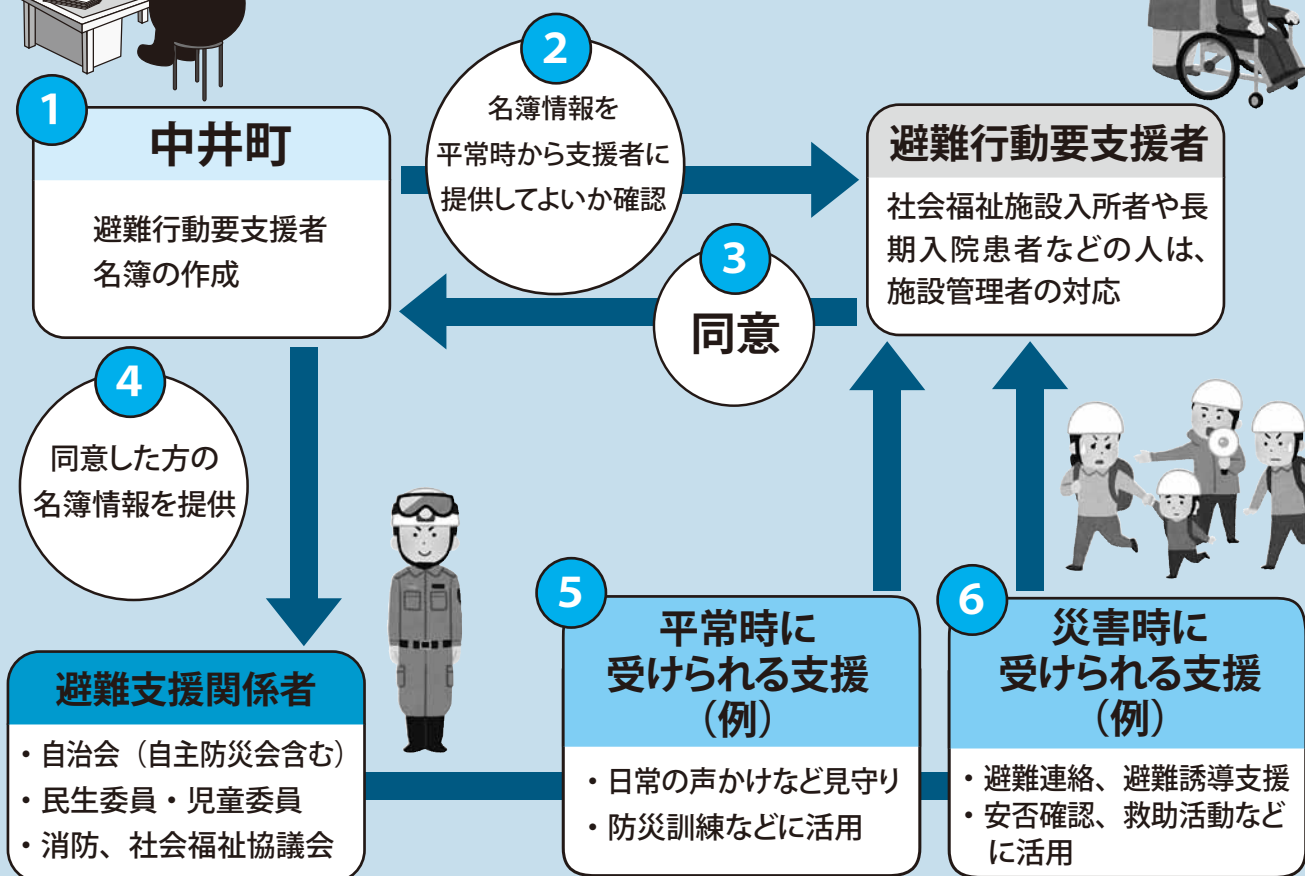
- ① 介護保険制度の要介護3から5に該当する方
 - ② 身体障害者手帳1級から2級の第1種に該当する方
（心臓・じん臓機能障害のみで該当される方は除きます。）
 - ③ 療育手帳Aに該当する方
 - ④ 精神障害者保健手帳1級に該当する方で、単身世帯の方
 - ⑤ その他、特に支援を必要とする方
- ※支援に必要な個人情報、平常時から避難支援関係者へ提供することへの同意が必要です。

登録方法

登録を希望される方は、福祉課にあります「中井町避難行動要支援者名簿情報の同意申請書」を提出してください。また、すでに登録済みで、住所・電話番号などの変更や、施設・病院などに入所・入院された方は、同意申請書（変更届）を提出してください。

災害が発生した場合は、避難支援関係者も被災者となる可能性があります。あくまでも、その時にできる範囲内での支援となりますのでご理解ください。自身での防災対策や日頃の地域での関係づくりを大切に、災害に備えていくことも大切です。

避難行動要支援者の支援のイメージ



※緊急時は必要に応じて同意の有無に関わらず名簿を提供します。

9月10日は「下水道の日」

下水道に接続しましょう

中井町の下水道は、平成元年度に事業着手し、平成11年度から供用開始しています。令和2年度末の接続率は、75%と低い状況です。下水道に接続することにより、病原菌対策はもちろん、悪臭のしない快適な生活環境を実現しますので、ぜひご検討ください。

下水道の歴史

中世ヨーロッパで、都市部の人口増に伴い汚物が道路上や溝に捨てられるようになったため、都市部の衛生環境は悪化し、ヨーロッパ全土でペスト（黒死病）と呼ばれる伝染病が大流行しました。また、18世紀に入り、イギリスで産業革命が起ると都市部への人口集中は加速しました。さらに、工業化が進んだため、工場からの排水が多く発生しました。工場排水と家庭からの汚水により水質汚濁が進んだ結果、各地で伝染病（コレラ）が大流行し、多くの人が亡くなりました。

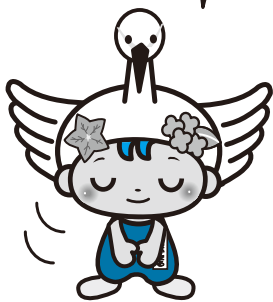
こういった病原菌への対策として近代の下水道整備が始まりました。現在のような活性汚泥法（微生物を利用した水をきれいにする仕組み）による下水処理場は、1914年にイギリスで初めて作られました。（日本では、1930年の愛知県名古屋市の初）

お願い 下水道区域以外の方は 単独処理浄化槽を合併処理浄化槽へ

合併処理浄化槽は、下水処理場と同様、排水のすべてを微生物の力できれいにします。しかし、単独処理浄化槽はトイレの排水しかきれいにしないため、台所・風呂・洗濯水などはそのまま河川に流れてしまいます。最近河川が泡立っているなどの連絡を受けますが、これが原因かもしれません。

浄化槽も古くなると壊れ、汚れた水が漏れたりすると、病原菌による汚染が心配です。最新の合併処理浄化槽は、浄化能力も優れ、サイズもコンパクトで、省電力化が進み、二酸化炭素の削減にも貢献しています。

環境保全のためにも
ご検討ください！



合併処理浄化槽 設置費用などの補助制度

浄化槽本体が壊れた場合、異臭が発生したり、大腸菌などの細菌による河川などの汚染が心配されます。壊れる前に合併処理浄化槽へ交換しましょう。町では設置などに係る補助制度があります。

◎合併処理浄化槽の設置費用を補助します

浄化槽処理促進区域における、既設の単独処理浄化槽などから合併処理浄化槽への転換（本体設置）をすること、また配管設備（浄化槽への流入管、浄化槽から側溝までの放流管）も対象となります。

※建替え、新築などの「建築確認」を伴うものは対象外です。

	基準額（本体設置）	増額（配管設備）	合 計
5人槽	332,000円	108,000円	440,000円
7人槽	414,000円	138,000円	552,000円
10人槽	548,000円	180,000円	728,000円

※上記の補助額は、実際の工事費用の1/3～1/2程度の金額となります。

◎合併処理浄化槽の維持管理費用を補助します（1基5,000円）

浄化槽区域の合併処理浄化槽で、適正に管理（清掃、保守点検、法定検査を実施）し、法定検査結果が「適正」「おおむね適正」であることが対象要件です。

9月21日は「世界アルツハイマーデー」

「この街で笑顔で生きる認知症」

(2021年度世界アルツハイマー月間・デー標語)

問合せ

健康課 ☎(81)5546

世界アルツハイマーデーは、認知症への正しい理解が進むことを目的に制定され、9月は「世界アルツハイマー月間」として世界各国で啓発活動が行われます。

超高齢社会においては誰もが認知症になったり、認知症の人に接する可能性があります。住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、認知症について知り、理解を深める機会にしてみませんか。

認知症とは

正常に働いていた脳の機能が低下し、記憶や思考への影響がみられる病気で、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態です。アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症など、いくつかの種類があります。

早めの気づきが大切…軽度認知障害(MCI)

例えば、次のようなことはありませんか。

- 直前にしたことや話したことを忘れる
- 日付や曜日を間違える
- 置き忘れやしまい忘れなどで探しものが増えた
- 慣れた道で迷うことがある
- 好きだった趣味などへの関心がなくなってきた
- 今までできていた家事や計算のミスが多くなった

正常な状態と認知症の間の段階で、認知症と同様の症状がみられることがあります。日常生活に大きな支障はなく、この段階で発見できれば認知症への移行の予防や症状の進行を遅らせることが可能です。

「今までと違う」と感じたり、気になる「サイン」が出てきたときは、かかりつけの医師や専門機関への相談をおすすめします。

アルツハイマー月間～「認知症を知る」企画展示～

町の図書室で認知症に関する本の展示を行います。
閲覧・貸出可能ですので、ぜひ手に取ってみてください。

時 9月30日(木)まで 9時～17時
(第3日曜日、祝日を除く)

場 農村環境改善センター図書室

気軽に
お立ち寄りください!



「認知症を知る」取り組み

○なかいほっとカフェ

認知症の方やご家族、地域の方など、どなたでも参加できます。認知症について知りたい方や認知症の介護に関わる方も気軽に越してください。

時 10月13日(水) 10時～11時30分(受付9時45分)

場 境コミュニティセンター

内 講話「認知症を知ることと対応の実践」、懇談

定 15名 **費** 費用 150円程度(喫茶代)

講 認知症ケア上級専門士榎本誠一氏

(「イサービスセンター丸太の家」)

申 10月5日(火)までに健康課

○認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し身近な応援者となるサポーターの養成を行っています。養成講座修了者にオレンジリングをお渡ししています。

オレンジリングは
認知症サポーターの証!

認知症に関する相談窓口

気になることや困ったことがありましたら、専門の職員にお気軽にご相談ください。

○認知症の相談、介護サービスなどの利用に関する相談

中井町地域包括支援センター ☎(81)2441

○医療受診の必要性や心配な行動、

気になる症状への対応方法(専門医による相談)

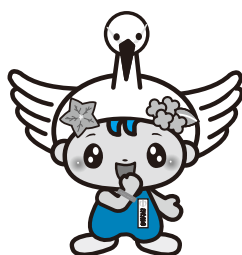
小田原保健福祉事務所足柄上センター

保健予防課 ☎(83)5111(代表)

○認知症に関する専門医療相談

神奈川県認知症疾患医療センター 曽我病院

福祉医療相談室 ☎(42)1630(代表)



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3年度
 健康カレンダーと併せてご覧ください

おとなのスポーツテスト (健康ポイント対象事業)

時 9月28日(火) 9時30分～11時
 受付 9時15分

場 保健福祉センター2階
 健康づくりステーション

内 体力テスト6種目(握力、上体起
 し、長座体前屈ほか)

対 20歳以上の町内在住・在勤の方

定 先着15名 費 無料

物 飲み物、室内履き

申 9月10日(金)までに

健康課 ☎(81)5546

※離乳食講習会

時 9月29日(水) 9時30分～11時
 受付 9時15分

場 保健福祉センター2階調理実習室ほか

内 栄養士による講義、実演、試食

対 4～8か月児の保護者

定 8名 費 無料

物 母子健康手帳、エプロン、バスタオル

他 託児あり
 申 9月22日(水)までに

健康課 ☎(81)5546

フレイルチェック

年齢を重ね心身の活力が低下した
 状態である「フレイル(虚弱)」。コロナ
 禍での外出や活動の自粛などによる
 フレイルリスクに気づき、健康な日常
 生活を送るため、この機会に確認して
 みませんか。

時 ①10月5日(火) 9時30分～11時30分

②10月12日(火) 9時30分～11時30分

場 ①農村環境改善センター
 ②井ノ口公民館

内 フレイル度の測定(指輪つかテスト、
 イレブン・チェック、口腔機能チェッ

ク、握力測定など)

対 概ね65歳以上の町民

定 各会場先着10名 費 無料

講 石原拓郎フレイルトレーナー
 (鶴巻温泉病院所属理学療法士)

・なかいフレイルサポーター

物 筆記用具、室内履き

※裸足になれる着衣でお越しください。

申 9月24日(金)までに

健康課 ☎(81)5546

※3～4か月・7か月児健康診査

時 10月6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 ③3～4か月児(令和3年5月5日
 ～7月6日生まれ)

・7か月児(令和3年2・3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 10月13日(水) 受付9時～9時15分

場 幼児歯科教室

対 1歳児(令和2年9・10月生まれ)

場 保健福祉センター3階集会室

対 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 ②2歳児(令和元年9・10月生まれ)

・2歳6か月児(平成31年3・4月
 生まれ) 申 不要

問 健康課 ☎(81)5546

就学時健康診断

令和4年度小学校就学予定者を対
 象に健康診断を行います。保護者また
 は代理の方同伴で、必ず受診してくだ
 さい。対象者には通知を送付します。

○井ノ口地区

時 10月13日(水) 13時30分

場 井ノ口公民館

○中村地区

時 10月27日(水) 13時30分

場 農村環境改善センター

他 詳細については通知でご確認ください
 い。受診日一週間前になっても通知
 が届かない場合は、お問い合わせく
 ださい。

問 教育課 ☎(81)3906

※母親父親教室(健康ポイント対象事業)

時 10月15日(金) 9時30分～11時30分

場 保健福祉センター3階集会室ほか

内 ベビーマッサージ、お父さん対象み
 そ汁作り体験(みそ汁で簡単離乳食
 を学ぼう)

申 不要

問 健康課 ☎(81)5546

対 生後2か月～ハイハイ前までのお子
 さんとお母さん、お父さん 費 無料

申 10月8日(金)までに

健康課 ☎(81)5546

後期高齢者歯科健康診査

前年度に75歳になった方を対象に
 無料で歯科健診を実施します。

時 1月31日まで(月)※期間中1回のみ

対 昭和20年4月2日から昭和21年4
 月1日までに生まれた被保険者

詳しくは、7月下旬に対象者に送付し
 た案内状をご覧ください。

問 神奈川県後期高齢者医療広域連合

☎045(440)6700

相談

行政相談

時 9月21日(火) 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

心配ごと相談

時 9月21日(火) 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

問 社会福祉協議会 ☎(81)2261

りあん出張相談

時 10月5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

子育て相談室

子育てについての悩みや不安、困りごとはありませんか。言葉の発達や子育ての相談に長年対応されている、経験豊かな温かな講師に相談してみませんか。

時 10月5日(火) 9時30分～12時

場 子育て支援センター

対 町内在住の子育て中の保護者

費 無料

講 東方郁子氏

申 前日までに子育て支援センター

☎(81)3365

不登校児童・生徒、高校中退者等のための
不登校相談会・進路情報説明会

学校とフリースクールなどの連携推進事業の一環として、教育委員会とフリースクールが連携・協働し、不登校で悩む児童・生徒や保護者を対象に相談会を行い、一人ひとりの自立や学校生活の再開に向けた支援を行います。

時 10月18日(月) 13時～16時30分

受 付 12時30分～16時

場 小田原合同庁舎

内 フリースクールなど活動紹介、個別相談会、進路についての情報提供など

費 無料

申 不要

問 神奈川県教育委員会教育局支援部
子ども教育支援課 小中学校生徒指導グループ

☎045(210)8292

FAX 045(210)8937

育児相談(健康ポイント対象事業)

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。

時 10月20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・就学前の子と親

物 母子健康手帳、バスタオル

申 不要

問 健康課 ☎(81)5546

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 10月20日(水) 9時30分～15時

場 保健福祉センター1階

内 地域包括支援センター

費 無料

申 前日までに中井町地域包括支援センター ☎(81)2441

健康相談

時 10月21日(木) 9時30分～11時30分

場 保健福祉センター

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

足柄歯科医師会

地域医療連携室のご案内

ご自宅、施設、病院で歯科診療、口腔ケアが受けられます。高齢の方、お

身体の不自由な方で、次のようなお悩みをお持ちの方、またそのご家族はどうかお気軽にご相談ください。

- ① 歯科医院への通院が困難になった
- ② 入れ歯が壊れた、合わない
- ③ お口でうまく食べられなくなってきた
- ④ 口内炎がよくできる
- ⑤ 口腔ケアを受けたい
- ⑥ 在宅で診療を受けたいが治療費が心配など

時 平日10時～16時

問 一般社団法人 足柄歯科医師会

足柄歯科医師会地域医療連携室

☎(74)4185

✉ ashigarashika@gmail.com

ご案内

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です。ご協力をお願いします。会場にお越しの方はマスクを着用してください。また発熱が確認された方については、入場をご遠慮いただきます。

時 9月13日(月) 13時30分～16時

場 役場庁舎前駐車場

対 16～69歳の方※65歳以上の方は献血いたたく方の健康を考慮し、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。
物 身分証明書 献血手帳(お持ちの方)
他 感染症対策として、次のいずれかの条件に該当する方は、献血をご遠慮いただきます。

- ① 今までに新型コロナウイルス感染症と診断された、または新型コロナウイルス

消防団員募集

現在、団員の80%以上の方がサラリーマン(被用者)です。土日が仕事の方もいますが可能な範囲で活動しています。興味のある方はお問い合わせください。

対 中井町に在住・在勤(近隣市町に居住)年齢20歳～44歳

問 地域防災課 ☎(81)1110

問 健康課 ☎(81)5546

- ② 新型コロナウイルス感染症が疑われPCRまたは抗原検査を受けた結果が陰性で、検体採取日から4週間以内の方
- ③ 何らかの理由で新型コロナウイルス検査を受け、直近の結果がまだ出ていない方
- ④ 現在、発熱および咳・呼吸困難などの急性の呼吸器症状を含む、新型コロナウイルス感染症を疑う症状のある方
- ⑤ 4週間以内に保健所からの連絡またはCOCOAの通知などにより、新型コロナウイルス感染者の濃厚接触者とされた方
- ⑥ 味覚・嗅覚の違和感を自覚する方
- ⑦ 海外から帰国して4週間以内の方
- ⑧ ファイザー社製およびモデルナ社製の新型コロナウイルスワクチンを接種してから48時間以内の方(アストラゼネカ社製のワクチンを接種した場合は献血不可)

案内

屋外広告物適正化旬間

9月1日～10日は「屋外広告物適正化旬間」です。屋外広告物の設置は、表示物の規模、種類、設置場所によって町の許可が必要となります。設置について検討されている方は、まち整備課までご相談ください。

良好な街並みづくりにご協力をお願いします。

問 まち整備課 ☎(81)3901

8・9月分水道メーターの検針

検針期間：9月10日(金)～30日(木)
2か月に一度、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。

【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。

右記の理由等で検針ができなかった場合、お客様にメーターを確認してもらい、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

秋季町内一斉清掃 中止

9月12日(日)に実施を予定していた町内一斉清掃は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止します。

なお、自治会によって対応が異なる場合がありますので、自治会回覧板などでご確認ください。

問 環境上下水道課 ☎(81)3903

スポーツ

ピラティス教室

ピラティスで、しなやかでバランスの良い身体づくりを始めませんか。

時 10月7日、14日、28日、

11月11日、25日(木)全5回

10時～11時

場 井ノ口公民館講堂

定 15名 費 無料

講 竹内亜矢子氏

物 ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物

申 問 9月30日(木)までに

井ノ口公民館 ☎(81)3311

健康づくりウォーク

講座を受講した皆さんが中心に継続しているウォーキングです。ウォーキング仲間を探している方やいつもと違うコースを歩きたい方などぜひどうぞ。

○七国コース

時 10月8日(金)13時30分～15時30分

場 井ノ口公民館集合

○健康づくりコース

時 10月25日(月)13時30分～15時30分

場 星様中井スタジアム集合

対 1時間30分程度のウォーキングができる方 費 無料

物 飲み物、タオル

他 雨天中止

申 不要。直接集合場所玄関付近にお越しください。

問 健康課 ☎(81)5546



気づいてください!体と心の限界サイン 9月10日～9月16日は自殺予防週間です

「生きるのがつらい」や「苦しい」など、こころの健康に関する悩みを相談しませんか?

◎こころの相談窓口

①こころの電話相談 ☎0120(821)606

受付：月曜日～金曜日の9時～21時

(受付は20時45分まで)

※祝日・休日・年末年始を除く

②LINE相談「いのちのほっとライン@かながわ」

受付：月曜日～金曜日・日曜日の17時～22時

(受付は21時30分まで)

※祝日・休日・年末年始を除く

★LINEアプリの「友だち追加」の「検索」で、

ID【@inochi2020】を検索して追加

または、下記のQRコードを読み取り、追加



問 福祉課 ☎(81)5548

講座

編み物教室

手編みの基本的な技術を学んで、冬に向けて手袋を編んでみませんか。

時 10月12日、26日、11月9日(火)全3回

10時～12時

場 井ノ口公民館研修室

定 10名

費 2,000円

講 大木洋子氏

物 かぎ針(6号)

申 問 9月30日(木)までに

井ノ口公民館 ☎(81)3311

今月の行事予定 Event schedule

- 1水 1歳6か月児健康診査
- 2木 障がい者の歯科健診
- 3金 母親向けリフレッシュ体操
- 4土
- 5日 母親父親教室
- 6月
- 7火 議会定例会
刺しゅう教室①
わくわく広場(園庭開放)
りあん出張相談
- 8水 なかいほっとカフェ
- 9木
- 10金
- 11土 初心者のためのスマートフォン教室
- 12日
- 13月 献血
- 14火 母親父親教室
刺しゅう教室②
- 15水 認知症に関する相談
- 16木 健康相談
ほめる・しかる・伝わる子育て練習講座
- 17金
- 18土
- 19日
- 20月 敬老の日
- 21火 行政相談・心配ごと相談
- 22水
- 23木 秋分の日
- 24金
- 25土
- 26日
- 27月
- 28火 おとなのスポーツテスト
- 29水 離乳食講習会
- 30木

初めてのかんたんスマホ講座

使いこなせるか心配、買う前に使ってみたい、スマホを持っていない方や、初めて使う方に、基礎的な使い方を教ええます。ガラケーの方もお気軽にどうぞ。

時 10月15日(金) 14時～16時

場 農村環境改善センター2階研修室

対 シニア 定 先着15名 費 無料

講 ソフトバンク(株)スマホアドバイザー

他 スマホは無料で貸し出します

申 9月6日(月) 9時から

地域防災課 ☎(81) 1110

小学生お料理教室

おうちで簡単にできる食パンアレンジレシピ。一緒に楽しくお料理しませんか。

時 10月16日(土) 9時30分～12時

場 井ノ口公民館調理実習室

内 ピザまん、フロランタン、ラスク

対 小学4年～6年生

定 10名 費 300円(材料費)

講 中井町食生活改善推進協議会

物 エプロン、三角巾、マスク、タオル

申 9月30日(木)までに

井ノ口公民館 ☎(81) 3311

健康づくりステーション事業

「今のあなたの不調は冷えが原因かも」

漢方医学の特徴や未病、冷えに関する漢方医学の考え方などの講演です。

時 10月27日(水) 13時30分～15時

場 保健福祉センター3階集会室

対 20歳以上の町民

定 先着20名(申込制) 費 無料

講 (株)ツムラ東京支店医薬情報課浜田充氏

他 健康長寿への社会貢献のため「神奈川貢献公共型未病センター健康支援プログラム」の一環として(株)ツムラの協力により実施します。

申 健康課 ☎(81) 5546

イベント

親子でコンサート♪

小さい子がいるとなかなか聴くことができないピアノとヴァイオリンの生演奏を、親子一緒に楽しめるコンサートです。

時 10月14日(木) 10時30分～11時15分

場 子育て支援センターホール

対 町内在住の未就園児と保護者

定 親子で参加は15組まで

保護者のみ参加も可

費 無料

講 ピアノ・永井李枝氏

(桐朋学園大卒ピアニスト)

ヴァイオリン・熊谷真紀氏

(The Orchestra Japan所属)

申 前日までに子育て支援センター ☎(81) 3365

里山俳句大会 中止

毎年11月に開催していましたが新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、第一部の作品募集(投句)、第二部の俳句大会ともに中止します。

毎月第2水曜日に井ノ口公民館にて実施中の句会(俳句同好会)は引き続き行います。ご参加をお待ちしています。

問 中井町俳句協会 長谷川昭放

☎(81) 2249

公共施設電話番号(市外局番0465)

- 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



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 環境上下水道課水道班 ☎(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 ☎(81) 2441

教育相談

(予約不要、電話・電子メール相談可)

中学生までの教育に関する相談

時 毎週(月)～(金) 8:30～17:15

問 教育課 ☎(81) 3906 ① kyouiku@town.nakai.kanagawa.jp

たんぼ教室(井ノ口公民館内) ☎(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 ☎(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。



在宅で療養中の方、高齢・介護施設のご担当者様

お薬のご要望・管理方法など

お薬のお悩みは、
なかいまち薬局にまずはご相談ください。

なかいまち薬局 ☎0465-20-3942

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	—
午後	●	●	●	●	●	—	—

FAX 0465-20-3943

営業時間

月～金曜 9:00～18:00
土 9:00～13:00



ワンちゃんのシャンプー、トリミング

(予約電話070-1401-0402) 初回1000円引き

- ・泥配合のシャンプーでふわふわ
- ・炭酸泉のお風呂でリラックス

ゆっくりできるワンちゃんのトリミングのお店です。リラックスしながら飼い主様とカットスタイルの事や、ワンちゃんのいろいろなお話ができれば嬉しいです。
お手入れが大変な時など困った時は、どうぞお気軽にご利用ください。 送迎あり

詳しい料金表等パンフレットをご希望の方はご一報ください。

※お客様が安心してご利用できるよう一年以内に打たれている混合ワクチンと狂犬病ワクチンの接種証明書のご提示をお願いしています。



犬のおもちゃ おやつ販売

営業時間 10時から18時

Fax 0465-81-3375

中井町井ノ口2412-33

腰痛予防対策に貢献

マッスルスーツ

ご自宅・職場など
いろいろなシーン
でのご提案！

(デモ機の用意あります)

足柄上商工会会員
あしがら地域「未病を改善する」推進協会会員
神奈川県電機商業組合加盟店

お問合せ
ご購入は

ヒカルデンタル

〒258-0021 足柄上郡開成町吉田島 3325
TEL: 0465-83-7226 FAX: 0465-83-7796

販売元：株式会社イノフィス 東京理科大学 森戸記念会館3階



なかいまち都まち
CAFE

★9月も土日は、10時から開店です。
ウォーキングには良い季節です。
中央公園にお越しの折には、

ぜひお立ち寄りください！

★9月の定休日
6日、13日、21日、27日
コロナ禍のため時間短縮して営業中！

営業時間 10時30分～16時
(ラストオーダーは15時30分)

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♪

広告募集

広報なかいに広告
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 2,000～6,000円
上記以外の広告主 3,000～9,000円

詳細は町ホームページまたは下記まで
お問い合わせください。

問合せ
地域防災課 ☎81-1110



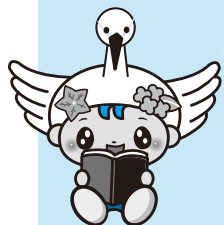
中井町建築組合

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)小島総業
- (有)中井電気
- (有)成川設備工業所
- (有)かとう建装
- (株)荘司工務店
- (株)峯尾鉄工所
- (有)山本建設

【連絡先】中井町田中1037 担当: 山本
☎ 0465-44-4367



今月の新着図書 New books

農村環境改善センター図書室 ☎ (81) 3907

◆一般書◆

- ・他者の靴を履く (ブレイディみかこ)
- ・貝に続く場所にて (石沢麻依)
- ・南の風に誘われて (椎名誠)

◆児童書◆

- ・妖怪俳句 (俳/石津ちひろ、絵/広瀬克也)
- ・先生、感想文、書けません！
(作/山本悦子、絵/佐藤真紀子)
- ・こどもサピエンス史 生命の始まりからAIまで
(ベングド=エリック・エングホルム)

井ノ口公民館図書室

☎ (81) 3311

◆一般書◆

- ・きっと誰かに教えたくなる蚊学入門
ー知って遊んで闘ってー (一盛和世)
- ・仮面 (伊岡瞬)
- ・老いの福袋ーあっぱれ!ころばぬ先の知恵88ー
(樋口恵子)

◆児童書◆

- ・せんろをまもる!ドクターイエロー (鎌田歩)
- ・パンダツアー (のはなはるか)
- ・アニマルバスとパンやさん
(文/あさのますみ、絵/こてらしほ)

多く貸し出されている本をピックアップ!

- ・ばあさんは15歳 (阿川佐和子)
- ・元彼の遺言状 (新川帆立)
- ・今度生まれたら (内館牧子)
- ・1日10分のごほうび NHK国際放送が選んだ
日本の名作 (赤川次郎 ほか)
- ・ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人 (東野圭吾)
- ・ノラネコぐんだんケーキをたべる (工藤ノリコ)
- ・1日10分のぜいたく NHK国際放送が選んだ
日本の名作 (あさのあつこ ほか)
- ・心淋し川 (西條奈加)
- ・もりのかばんやさん (ふくざわゆみこ)

本の検索・予約はインターネットで♪

図書の検索や、おすすめの図書、貸出
ランキングなどを見ることができます。
図書の予約をすることも
でき、貸出可能になったらメール
でお知らせします。ぜひご
利用ください!



里都まち♡俳句

地球病む思考の止まる極暑かな

長谷川昭放

黙祷の真ん中を来る黒揚羽

尾崎竹詩

同じ水呑んで育った余り苗

池田ミツ子

躍り出たあそびスポーツ夏五輪

水島すすむ

図書館を出るやたちまち蟬時雨

安藤泰彦

水馬恐れを知らず雲の上

足立和子

鉄打ちで西日打ちある鉄工よ

石黒雅風

風死してグラスの中の吐息聞く

與名本真生

耐え抜いて刻んだ日焼けマスク型

佐竹真琴

炎昼や17番が背で暴れ

城所孝子

ラブレター書いては消した夏の終わり

岩谷五輪

酔芙蓉頭揃へて酒蔵へ

笹尾雅美

炎昼を来て立ち読みの新刊書

八木和子

台風のおうち時間で本の虫

松本幸子

老鶯や雲立ち上がる丹沢山

徳永不知恵

緑さすぐ神木槐隆とたち

小島正

人口の動き

(令和3年8月1日現在の人口と7月中の異動)

人口合計	9,142人(△19人)
男	4,565人(△6人)
女	4,577人(△13人)
出生	1人 転入 13人
死亡	9人 転出 24人
世帯数	3,401世帯(0)

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
境コミュニティセンター
なかい里都まちCAFÉ

ゆとりいつ

皆さんは、7月31日(土)、テレビ神
奈川で放送された『あっぱれ!KAN
AGAWA大行進(中井町編)』をご
視聴されましたか。今回の放送は、過
去の放送ではあまり伺っていないとい
ろが中心で、私も楽しく視聴させてい
ただきました。

普段お世話になつていらっしゃる方がテレビ
に映っていると、不思議な感覚になり
ますよね。「○○さん、上手く話せるの
かな。しっかりと振る舞えるのかな。」
と、余計な心配をしてしまい、落ちつい
てテレビを見ることができないのは、
私だけでしょうか。

見逃してしまった方は、テレビ神奈
川さんがYouTubeで見逃し配信し
ていますので、ぜひご覧ください。

(R)



大雨被害に支援



▲左から、杉山町長、石井代表理事、鍵和田理事、丹理事

7月28日（水）、松田地区建設業協会から昨年に引き続き義援金5万円をいただきました。義援金は、新型コロナウイルス感染症対策や7月の大雨による被害対応などに対して活用させていただきます。

ブルーベリーをたくさん収穫



8月7日（土）、境のブルーベリー畑で農作物収穫体験を行いました。

近隣市町から参加したお子さんは、「実を潰さないように採るのが難しい。採る木によって甘さや酸っぱさが違っておもしろい。」と、収穫の難しさや楽しさを感じながら体験しました。

東京2020パラリンピック聖火フェスティバル 中井町採火式



県内集火・出立式
アーカイブ配信
(9月15日（水）まで)

8月13日（金）、新型コロナウイルス感染症対策を講じて規模を縮小した上で、なかいい里都まちCAFEで東京2020パラリンピック聖火フェスティバル中井町採火式を開催しました。

パラリンピック聖火フェスティバルは、パラリンピック発祥の地であるイギリスのストーク・マンデビルで採火された火と、全都道府県で採火された火を集火して、開催都市東京へ送り出すことを中心としたイベントです。神奈川県では、「ともに生きる社会かながわ」の実現に向けて、県民総ぐるみの思いを聖火に込めるため、全市町村の採火式の火を集めて神奈川の一つの火とし、開催都市東京へと出立させる「県内集火・出立式」を8月15日（日）に実施しました。

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!
宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能!
抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!
当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ!
今すぐ会員登録!!



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。

町の最新情報をつぶやき中



中井町
公 式



twitter

町の最新情報を直接届けます



中井町
公 式



LINE

町の各種情報を掲載



中井町ホームページ

町のインスタ映えを撮影中 #中井町フォトコン2021



中井町
公 式



Instagram

町の最新情報を更新中



中井町
公 式



facebook

里都まちなかいい をアプリで配信中



マチイロ