

安心・安全な1年を願う

防火意識の啓発などを目的に消防出初式を実施します。
消防団員による分列行進、新春を彩る一斉放水などを行います。
観覧される方は、感染対策にご留意のうえ、ご来場ください。

日時 1月8日(土) 10時30分～

場所 中井中央公園南側駐車場



P.2-3

2022年
年頭のごあいさつ



目次

2-3	2022年 年頭のごあいさつ
4-10	里都まちニュース
11	なかまるのこれってなんだろう?
12-16	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



中井町長 杉山 祐一

●新年の一文字への思い

「健康」から抜粋。「すこやか」と読みます。町民の皆さまの心と体の健康を願っています。ともに頑張ってください。



中井町議会議員 戸村 裕司

●新年の一文字への思い

比=並ぶ、白=たすけるの意味です。「みんな」という漢字の中にすでに「助け合い」が含まれ好きな文字です。助け合いのまちづくりを！

中井町の薬剤師による

暮らしの健康講座 vol.23



今回は
いびき
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

新年明けましておめでとうございます。

多くの町民の皆さまに支えていただき、中井町で新年を迎えることができましたことを心より感謝申し上げます。

いびきは太っている人がするイメージが強いのですが、鼻詰まり、飲酒、扁桃（へんとう）の肥大など、さまざまな要因でいびきは出ます。また、いびきをする人は全人口の13%もいると報告されており、男性は女性の2倍ほど多いとされています。

いびきは寝ている時に喉が狭くなっている状態なので、ふとすると喉が完全に閉じてしまい無呼吸になります。その状態を「閉塞性睡眠時無呼吸 (OSA)」といい、高血圧、心不全、不整脈など、さまざまな病気が合併するケースがあると報告されています。

いびきをそのままにしておくと、命に関わる怖い病気になることもありますので、いびきをしている人がいても「うるさいな」と思うだけでなく、「いびきは怖い病気のサインかもしれないよ」と説明し、かかりつけのドクターや薬剤師に相談することを勧めてください。

いびきについて
更に詳しく知りたい方はこちら!→



町長の年頭メッセージがテレビ放送されます。(放送日時は変更になる可能性があります。番組表などでお確かめください。)

●テレビ神奈川特別番組「2022てれび年賀状～市町村新春挨拶～」(3ch) 1月1日(土・祝) 7時～7時40分

●湘南ケーブルネットワーク 湘南チャンネル新年特別番組「首長に聞く～2022年の抱負～」(CATV002ch)

1月1日(土・祝) 8時30分～8時55分、14時～14時25分、18時～18時25分

2日(日) 8時～8時25分、14時30分～14時55分、22時～22時25分

3日(月) 8時30分～8時55分、18時～18時25分

新年明けましておめでとうございます。皆さまにおかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。

一昨年、昨年と新型コロナウイルス感染症拡大の波に何度も襲われ、私たちは不安を抱えるなかで、様々な制約により、不自由な生活を余儀なくされてきました。しかし、コロナ禍において、会社ではWeb会議、学校ではICT教育の普及が加速し、どのような状況下でも仕事や学びを継続させることが可能となりました。

町では皆さまのご協力により、昨年11月末時点で新型コロナウイルスワクチン接種率が86%を超えました。予定されている3回目の接種についても迅速に対応してまいりますので、皆さまには、引き続き感染症対策を行っていただきますようお願いいたします。

町は、今後も持続可能なまちづくりに取り組んでまいります。将来への道しるべとなる都市マスタープランについて、昨年から改定作業を進めてまいります。プランの方策である厚木秦野道路の早期整備に向けた要望活動、産業拠点として秦野中井インターチェンジ周辺の土地活用を前進させてまいります。

安心安全への取り組みも欠かすことができません。昨年、記録的大雨により全国で甚大な被害が発生しました。近年の異常気象や大地震に備え、災害に強いまちづくりを進めるため、今年には防災専門監の配備や国土強靱化計画の策定により防災力を強化し、町民の皆さまの命を守り生活を維持できるように対策を進めてまいります。

町の貴重な財源の1つであるふるさと納税について、町内事業者のご協力により、返礼品の充実・拡充に取り組みながら、魅力ある返礼品をご用意し、中井町のPRに努めてまいります。

また、PRという面では、昨年新設した観光振興担当を中心に、今後は町の魅力である自然を生かした様々な施設やツアーを民間との連携により企画します。大勢の方に体験していただき、観光地の多い神奈川における立ち寄りスポットの一つとして親しんでいただければと考えております。

結びに、町民の皆さまの益々のご健勝と、ご多幸を心よりお祈り申し上げますとともに、本年も町政への変わらぬご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新年明けましておめでとうございます。

コロナ禍が長期化し、昨年は新型コロナウイルス感染症の相次ぐ波や変異株の出現に翻弄され、一進一退が続く一年でした。とりわけ当初は混乱もあつたワクチン接種、不安が高まった町内でのクラスター発生などを、皆さまとともに受け止め、ともに乗り越えたことは、この町にとって大きな経験であったと思います。

町は、限られた情報の中、その都度、関係機関に働きかけを行い、工夫を重ねながら適切に対処され、接種を行き届かせ、感染された自宅療養の方をフォローできる体制づくりを実現しました。議会も引き続き町に全面協力し、「正しく恐れる」を主眼に町に働きかけ、皆さまとの情報共有に努めてまいります。

オンラインは、暮らしや学びを大きく変えつつあります。議会でも、7年来対面形式で行ってきた議会報告会を動画配信サービスでお伝えしました。インターネットや紙のアンケートによると、これまでにない年齢層の皆さまにも議会の一端に触れていただくことがわかりました。今年には感染状況によりますが、動画配信でも、そしてやはり対面形式でも実施できるよう準備に入っています。新たな年は一層のデジタル化が求められています。議会としても、効率化以上に皆さまとやり取りを深くし、声や希望を具体化するためのデジタルでありたいと願います。

昨年7月の長雨では、夜半から早朝にかけて一気に100ミリの雨が降り、総雨量が300ミリを超えた6時前後から、町内至るところで土砂崩れに見舞われました。幸い人身は守られましたが、敷地や農地、道路や山林に被害がありました。温暖化による気候変動や利活用が間に合わない山間地に即した治山治水が求められています。

昨年正月、町長はその年の言葉を「心」と定められ、ご存知の通り、田んぼアートでも表されました。今年はその心に、「体」と加え、皆さま「心」で歩いてまいりましょう。中井の山川は豊かな作物や豊富な地下水等をもたらし、色とりどりの草木を見せてくれます。極端な過疎でも過密でもない、適切な空間が維持される中井で、私たちの暮らしを輝かせていきましょう。皆さまの輝きは町の輝きとなります。

こんなときだからこそ

フレイル予防！

※フレイル予防ハンドブックを参照・抜粋

(監修：飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構))

問合せ

健康課 ☎(81)5548

感染症の流行により、外出や人との交流の機会が減るなど、自粛生活による健康への影響が心配されています。こうした中でフレイル状態になってしまつと、今までのような日常生活を送ることが難しくなる恐れがあります。これからも住み慣れた環境で生活するため、フレイル予防のポイントをおさえてみましょう！

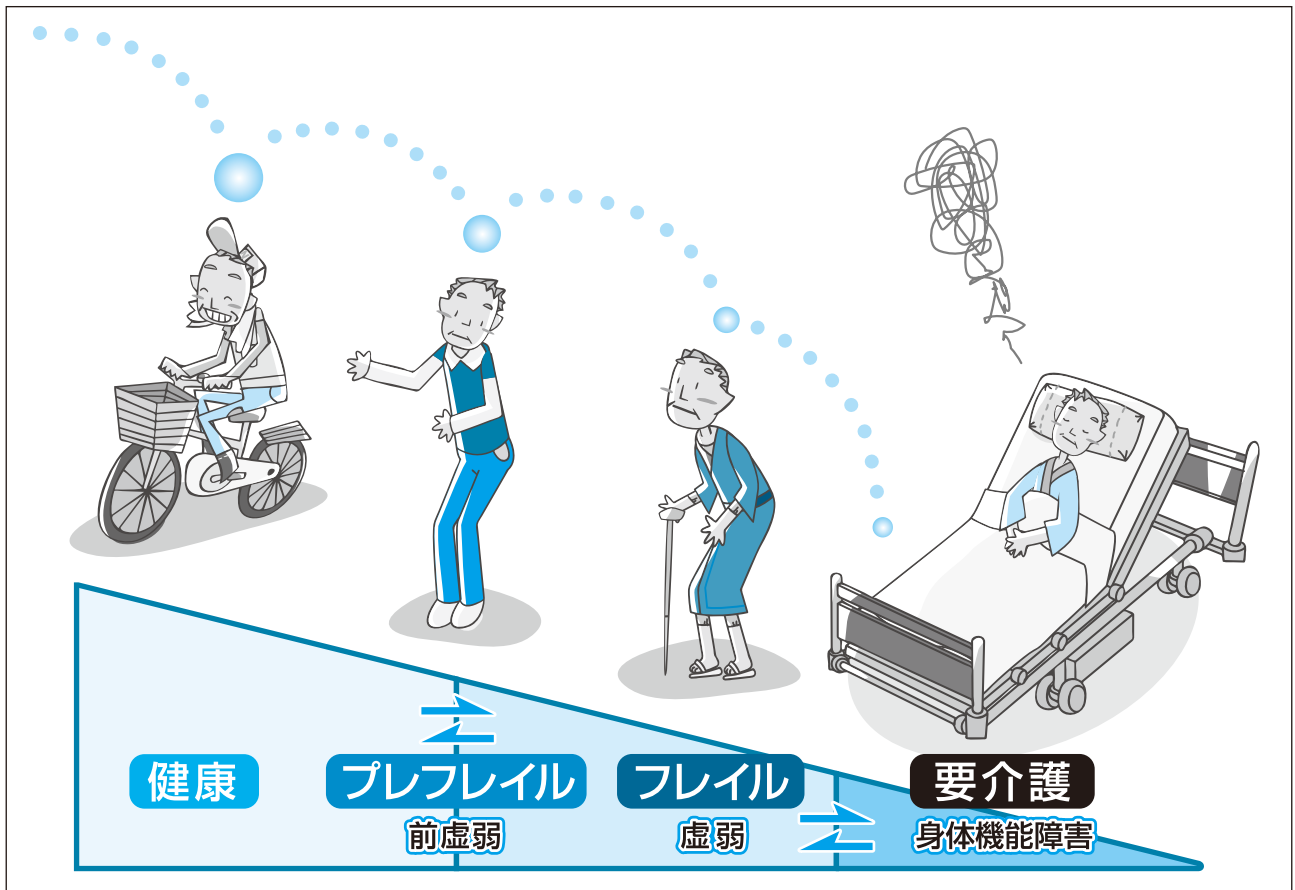
フレイルとは

年齢を重ね、さまざまな機能（筋力、活動性、認知機能、精神活動など）の低下により、**健康障害を起こしやすい虚弱状態のこと**を「フレイル」といいます。多くの場合、このフレイルの状態を経て要介護状態に移行すると考えられています。

元気なうちに意識して
フレイル予防に
努めましょう！



フレイルは「健康」と「要介護状態」の真ん中の状態です



今から始めるフレイル予防

フレイル対策は、「十分な栄養摂取」「適度な運動で体力づくり」「積極的な社会参加」これら3つのポイントを日常生活の中に取り入れることが重要です。日頃からの心がけでフレイルを予防しましょう。

これらの予防方法はフレイル予防の一例です。詳しくフレイルについて知りたい方や地域の活動に参加したい方は、下段で紹介する講座などを活用ください。

①
十分な
栄養摂取

- 1日3食、栄養バランスのとれた食事を摂るようにしましょう
- いつまでもおいしく食事するため、口腔ケアも忘れずに行いましょう



②
適度な運動で
体力づくり



- 生活の中にウォーキングや筋トレを取り入れてみましょう
- 今より10分多く、体を動かしてみましょう

③
積極的な
社会参加

- 自分に合った社会参加（サロン参加や友人との食事など）を見つけてみましょう
- 町や地域の活動に積極的に参加してみましょう



参加してみよう！フレイル予防講座などのご案内

あなたのフレイル度を確認！

「知って得！フレイル予防講座」

時 ①3月1日(火)

場 ①農村環境改善センター

時 ②3月22日(火)

場 ②井ノ口公民館

いずれも9時30分～11時30分(受付9時10分)

内 フレイルチェックの実施、フレイルの予防について

費 無料 定 10名(先着順)

物 室内履き、水分補給用の飲み物

申 2月22日(火)までに健康課に連絡

令和3年度実施中の

フレイル予防に役立つ介護予防講座

転倒骨折予防教室

時 毎月第2金曜日 10時～11時

場 保健福祉センター

内 体操のほか、ストレッチや脳トレなどの運動メインの教室

続けよう！コグニサイズ

時 毎月第3金曜日 10時～11時

場 農村環境改善センター

内 認知症予防に効果的な「コグニサイズ(※)」をメインに行う教室

※コグニション(認知)とエクササイズ(運動)の造語で、頭で考える認知課題と運動を同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に向上させることが期待できます。

これらの講座や教室は、新型コロナウイルス感染症対応の状況により、延期や中止となることがあります。詳しくは健康課までお問い合わせください。



確定申告書の提出・納付はお早めに

申告期間は2月1日(火)～3月15日(火)

確定申告書作成会場について

小田原税務署では、2月1日(火)～3月15日(火)の申告期間中、所得税および復興特別所得税、贈与税、個人消費税の確定申告書作成会場を次のとおり開設します。

場所

小田原税務署(小田原市荻窪440)

受付時間

8時30分～16時(相談は9時～17時)

※土・日・祝日は開設しません。

ただし、2月20日(日)、27日(日)は開設します。

※還付申告については、2月1日(火)より前でも受け付けています。

新型コロナウイルス感染症予防対策


◎申告書作成会場においては、混雑回避のために「入場整理券」を配布します。なお、整理券の配布状況に応じて、後日の来場をお願いすることもあります。また、整理券は、下記の国税庁LINE公式アカウントによる事前発行で入手することも可能です。



◎体調のすぐれない方は、来場をお控えいただくようお願いいたします。37・5度以上の発熱が認められる場合やマスクの着用がない場合は入場できません。

所得税・個人消費税・町県民税申告書作成相談会 ～税理士による無料申告相談～

税理士、税務署、県税事務所および市町の各職員が申告書を作成します。

開催予定日	会場	所在地	時間など
2月1日(火)	湯河原町役場(3階会議室)	湯河原町中央2-2-1	【相談】 9時30分～16時 (12時～13時を除く) 【受付】 各会場15時まで  事前申込みサイト
	箱根町役場(分庁舎4階会議室)	箱根町湯本256	
2月2日(水)	小田原市川東タウンセンター マロニエ(3階マロニエホール)	小田原市中里273-6	
2月3日(木)			
2月4日(金)	松田町生涯学習センター (展示ホール)	松田町松田惣領2078	
	山北町立生涯学習センター (2階会議室)	山北町山北1301-4	
2月7日(月)	中井町役場(3階大会議室)	中井町比奈窪56	
2月8日(火)	開成町民センター(3階大会議室)	開成町延沢773	
	真鶴町民センター(3階講堂)	真鶴町岩172-8	
2月9日(水)	大井町生涯学習センター(2階会議室)	大井町金子1995	
2月10日(木)	南足柄市役所(5階大会議室)	南足柄市関本440	
2月14日(月)			

問合せ

小田原税務署 ☎(35)4511
税務町民課 ☎(81)1113

- 申告に必要な書類、マイナンバーに係る本人確認書類などをご持参ください。
また、前年の申告書の控えおよび税務署から送付された「確定申告のお知らせ」はがきをご持参ください。
- お住まいの地域以外の会場も利用できます。
- 確定申告書などの提出のみの場合は、直接税務署にお持ちいただくか、郵送にてご提出ください。
- オンラインで事前申込をお願いします。電話での受付は行っていません。
お問い合わせは、東京税理士会まで。☎045(243)0511
- 入場整理券を配布しますが、相談予定人数に達した場合は、時間内でも受付を締め切ります。

国税庁のホームページで申告書等の作成ができます

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、確定申告書の作成から送信までを行うことができます。

e-Tax（国税電子申告・納税システム）をご利用いただくためには、事前の準備が必要で、「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告書などは、プリントアウトして、そのまま税務署に提出できます。

国税庁ホームページでは、確定申告書のほかにも税務手続きに関する申請・届出書様式を掲載していますので、ぜひご利用ください。

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。



電子申告(e-Tax)について

電子申告は「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード」読取対応のスマートフォン、または、ICカードリーダーライターを用いた方法と、税務署にてID・パスワードを用いた方法の2種類があります。ID・パスワードはお住まいの管轄税務署以外でも申請することができます。申請の際には運転免許証などの本人確認書類をご持参ください。

確定申告はスマートフォンで！

スマートフォンで手続きできる申告内容は次のとおりです。

- ◎収入 給与所得（年末調整済み1か所、年末調整未済、2か所以上に対応）、公的年金など、その他の雑所得、一時所得

◎所得控除 全ての所得控除

◎税額控除 政党寄附金等特別控除、災害減免額、外国税額控除

◎その他

予定納税額、本年分で差し引く繰越損失額、財産債務調査書（案内のみ）

※修正申告など、過年度の確定申告はできません。

※令和4年1月からスマートフォンで給与所得の源泉徴収票を撮影すれば、金額や支払者の情報を自動で入力できるようになります。その他、令和3年分確定申告からe-Taxでの申告がさらに便利になる予定です。ぜひご利用ください。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

医療費控除を受けるための手続き

平成29年分より、領収書の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となり、令和2年分の確定申告から領収書の提出や提示では医療費控除が受けられなくなりましたので、事前に必ず「医療費控除の明細書」を作成願います。なお、領収書は引き続き自身で5年間保存する必要があります。

医療保険者から交付を受けた医療費通知（医療費のお知らせなど）を添付すると、通知に記載されている分については明細の記入を省略できます。使用できる医療費通知は、次のものがすべて記載されているものに限ります。

- ①被保険者等の氏名
- ②療養を受けた年月
- ③療養を受けた者
- ④療養を受けた病院、診療所、薬局
- ⑤被保険者等が支払った医療費の額
- ⑥保険者等の名称

※平成30年分から神奈川県内の市町村または神奈川県後期高齢者医療広域連合が発行する医療費のお知らせが医療費控除で使用できるようになりました。

確定申告書の送付対象が見直されました

国税庁では、資源保護および行政コスト削減の観点から確定申告書の送付に代えて、「確定申告のお知らせ」はがき、または通知書をお送りしています。

なお、「確定申告のお知らせ」はがきが届かないからといって必ずしも申告が必要ないということではありませんので、ご注意ください。

申告書にはマイナンバーの記載を

各申告書を提出する際は毎回マイナンバーの記載と申告されるご本人の本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。

《本人確認を行う時に使用する書類の例》

- ①マイナンバーカード
 - ②通知カード+運転免許証など
- ※中井町役場窓口への提出、郵送にて申告書を提出する場合は、①の写し（両面）または②の写しを添付してください。
- ※e-Taxで申告書を提出する場合は、本人確認書類の提示または写しの提出は不要です。

ふるさと納税ワンストップ特例を申請された方へ

ふるさと納税ワンストップ特例を申請された方が医療費控除の適用など確定申告を提出した場合、ワンストップ特例の適用がなくなります。

そのため、確定申告書を提出される場合は、ワンストップ特例を申請した寄附金についても申告する必要がありますので、ご注意ください。

確定申告書の提出方法について

申告相談会で確定申告書を作成する場合、税務署への提出方法が電子データでの提出に変更となりました。これにより、従来は確定申告書とともに預かりしていた添付書類について、相談時に確認後お返しし、ご自身で5年間保存していただくこととなります。

また、電子データでの提出に際し、国税庁が発行する「利用者識別番号」が必要となります。すでにお持ちの方は、利用者識別番号がわかるものをご持参ください。お持ちでない方は、申告相談会場で取得していただきます。

◎作成した確定申告書の控えは、従来どおり紙でお渡しします。

◎町県民税申告の方は従来どおり添付資料をお預かりします。

◎窓口での提出のみの方は、添付資料が必要です。

国税の納付について

国税の納付は、振替納税や電子納税(e-Tax)をご利用ください。納付書で納付される場合は、お近くの金融機関で必ず次の納期限までに納付してください。

- ・所得税および贈与税 3月15日(火)
- ・個人事業者の消費税および地方消費税

3月31日(木)

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入されている方へ

ご自身の健康に対する関心を深め、治療に必要とした医療費と医療制度の負担の仕組みを再認識いただくため、保険診療で医療機関などを受診した方に、医療費通知を送付いたします。

◎国民健康保険に加入の方

令和3年受診分の医療費通知を2回に分けて送付します。

・1月～10月受診分…令和4年1月中旬

・11月～12月受診分…令和4年3月上旬

◎後期高齢者医療制度に加入の方

令和3年受診分の医療費通知を2回に分けて送付します。

・1月～11月受診分…令和4年2月中旬

・12月受診分…令和4年3月中旬

※保険診療の仕組み上、12月診療分の情報が確認できるのは、最短でも診療月の翌々月(2月)であるため、確定申告期間終了後に届く可能性がありますのでご了承ください。

※確定申告の際、医療費通知に反映されていない分の医療費については、領収書に基づき別途「医療費控除明細書」を作成する必要があります。

※国民健康保険に加入の世帯でも、精神科、神経科、産婦人科、診療内科、産科、婦人科に受診されている世帯は、医療費通知が発行されません。ご希望される場合は、税務町民課までお申出ください。(後期高齢者医療制度の医療費通知の問合せ先)

神奈川県後期高齢者医療広域連合

☎0570(00)1120

申告漏れのないように

注意しましょう。



社会保険料納付済額の通知の送付

令和3年中に納付いただいた国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険の各保険料(税)額の納付額通知書を令和4年1月下旬に送付します。各保険料(税)は、確定申告における社会保険料控除の対象となります。

保険料(税)を年金天引きされている方は、年金保険者より送付される「公的年金などの源泉徴収票」をご利用ください。

その他、確定申告の相談会場

青色申告会による確定申告指導会

小田原青色申告会では、確定申告会場を開設し、申告指導を行います。なお、新型コロナウイルス感染症拡大の安全策として会場の利用は「事前申込制」となります。

時 2月1日(火)～3月15日(火)

9時～16時

(期間中の土・日・祝は休業)

場 青色会館3階大ホール

(小田原市本町2-3-24)

費 年金・給与所得のみの未会員の方は、本年度は1人につき2,000円の会場利用料が必要となります。

申 来場申込みは専用サイトからの事前申込みが必須となります。詳細は青色申告会ウェブサイトを確認ください。

問 (公社)小田原青色申告会

☎(24)2611(代表)

HP <https://www.aairo-odawara.com/>



防災行政無線

戸別受信機の更新はお済みですか

総務省の定める電波の規格（アナログ電波からデジタル電波に）が変更となるため、町では防災行政無線のデジタル化事業を実施し、昨年度、希望世帯等に貸与している戸別受信機の更新を行いました。これまで戸別受信機は、アナログ型の機器でも放送を聞くことができましたが、令和4年1月中旬にアナログ型の無線局設備を撤去しますので、現在アナログ型戸別受信機を使用している方は放送を聞くことができなくなりますので、ご注意ください。

アナログ型を使用していて、今後も戸別受信機の使用を希望する方は更新が必要です

利用を希望する方は地域防災課までご連絡ください。



「再生・録音」ボタンの位置が異なります



戸別受信機を更新する場合の注意点

デジタル型の戸別受信機の利用には、屋外アンテナの設置が必要になります。ご自宅の壁に小さな穴を開けるなどの工事を行いますので、ご了承ください。戸別受信機の貸与およびアンテナの設置工事は無料です。

※事業所において利用する場合は、戸別受信機の貸与は無料ですが、アンテナの取り付け工事は実費ご負担いただきます。

アナログ型の戸別受信機が自宅にある場合

町で回収しますので、地域防災課または井ノ口公民館までお持ちください。

★防災行政無線の放送は

スマートフォンでも聞くことができます

お持ちのスマートフォンなどに専用のアプリをダウンロードすることで、戸別受信機に流れている放送をリアルタイムで聞くことができます。



iPhone/iPad



android

災害はいつ起こるか分かりません。更新漏れのないようご注意ください。ー



問合せ

地域防災課 ☎(81)11110

第40回小学生税の書道展

（公社）小田原青色申告会主催「第40回小学生の税の書道展」が開催され、数ある作品の中から中井町の小学生3人が特選を受賞しました。（敬称略）

問合せ

税務町民課 ☎(81)11113

車自
税動

小田急トラベル賞
井ノ口小6年
家入 夏樹

車自
税動

中井町長賞
中村小6年
小沼 心優

ぜの
いう

中井町長賞
井ノ口小3年
濱田 こはる

締め切り迫る!! 第7回中井町フォトコンテスト 作品募集!

一般部門に加え、Instagram部門も実施しています。お気軽にご応募ください。
町の四季折々の風景、町並み、行事、祭、文化財など中井町の魅力が詰まった作品をお待ちしています。

一般部門

応募規格

プリント、またはデータ
サイズ：A4～A3（4ツ切、4ツ切ワイド含む）

応募方法

所定の応募用紙（町ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入の上、郵送（締切日必着）、持参またはメールで応募

Instagram部門

応募方法

町公式アカウント「@nakai_town」をフォローし
「#中井町フォトコン2021」を付けて投稿

各部門共通事項

応募規格

撮影日が令和3年1月以降の写真であること。
1人何点でも出品可。組写真不可

応募締切 令和4年1月31日（月）

入賞作品（発表は令和4年2月下旬を予定）

賞品はいずれも中井町地域通貨「きら」
・最優秀賞（各1点）10,000 くら
・優秀賞（各4点）3,000 くら
・佳作（各4点）1,000 くら

入賞作品は広報やホームページにて、氏名・お住まいとともに掲載させていただきます。

応募先

〒259-0197 中井町比奈窪56 中井町産業振興課
✉ sangyou@town.nakai.kanagawa.jp

マイナンバーカード休日・夜間の申請、交付などのご案内 ～窓口に来庁される場合は、まずは事前予約をお願いします～

平日、開庁時間内に窓口へお越しただけない方に、マイナンバーカードの申請、交付などの窓口を以下の日程で開庁します。マイナンバーカードに関する手続きは、混雑解消のため**事前予約制**となっております。申請・受け取りなどをご希望される方は、来庁希望日の3日前までに必ずご予約をお願いします。

受付可能な手続き

- ・マイナンバーカードに係る手続き（申請、交付、電子証明書の更新）
- ・マイナポイントの予約

注意事項

- ・予約がない日は臨時開庁しませんので、**手続きをご希望の方は必ず事前予約をお願いします。**
- ・手続きに必要な持ち物などについては、電話予約時にご案内します。

手続き場所

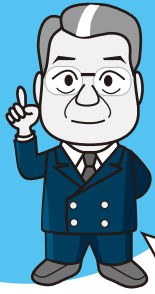
税務町民課窓口保険班
(庁舎1階1番)の窓口

問合せ

税務町民課 ☎(81)1114

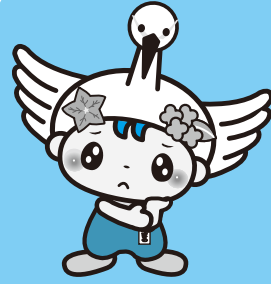
【夜間】		【休日】	
日	時間	日	時間
1月5日、19日（水）	17時15分～ 19時30分	1月9日、23日（日）	9時～12時
2月2日（水）、 9日（水）、24日（木）		2月13日、27日（日）	
3月9日、23日（水）		3月13日、27日（日）	

中井町長：ゆういちくん



おうほ
応募ありがとう。
はりきって答えるよ!

なかまるの
これって
なんだらう?
なかまるの町のこと
や、役場の仕事のこと
で、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」に聞いてみよう!



vol.24 チェンソーアート

これは平成23年度に神奈川県足柄上郡で地元産の間伐材などを活用し、チェンソーでくつたアートによる地域おこし「ASHIGARA Wood-ART 事業」の一環として、足柄上地域1市5町(南足柄市、中井町、大井町、松田町、開成町、山北町)の観光名所などに設置されたアート作品の1つなんだよ。このチェンソーアート作品を作ったのは、山北町にアトリエがある「NPO 法人ウッドボイス」の職人さんなんだ。

中井町では、しらさぎのほかに龍やカメなど、さまざまな動物などをかたどった作品が約30体あったんだ。また、小・中学校をはじめ、中井中央公園、厳島湿生公園などに設置されていたよ。設置から約10年の月日が経ち、古くなったりして取り外したところも多くあるから、全部は残っていないけど、まだ残っている作品もあるから、みんなも探してみよう!

他にもあるよ!探してみよう!

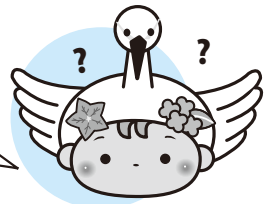


龍 (厳島湿生公園)



カメ (中井中央公園)

中学校の入口に海拔が表示された、しらさぎ形の彫刻があるんだけど、これってなんだらう?



しらさぎ (中井中学校前)



そうだったんだ!
ほかにはどんな
作品があるの?



そうなんだ!
なかまるも
町内にあるほかの作品
を探してみよう。



chiki@town.nakai.
kanagawa.jp

【問合せ】

地域防災課 地域情報班

☎(81) 1110

みんなの「これってなんだらう?」を募集します!
このコーナーでは、みんなが、中井町の「これってなんだらう?」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C.A.F.E.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。

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

※3〜4か月・7か月児健康診査

時 2月2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
・3〜4か月児(令和3年9月2日〜
11月2日生まれ)
・7か月児(令和3年6月生まれ)

申 不要
健康課 ☎(81)5546

※幼児歯科教室・幼児歯科健康診査

時 2月9日(水)受付9時〜9時15分
場 保健福祉センター3階集会室
○ 幼児歯科教室
対 1歳児(令和3年1・2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(令和2年1・2月生まれ)
・2歳6か月児(令和元年7・8月
生まれ)

申 不要
健康課 ☎(81)5546

※3歳児健康診査

時 2月16日(水)
受付時間は対象者に個別に通知します。
場 保健福祉センター2階診察室ほか
対 3歳児(平成30年11・12月・平成31
年1月生まれ)

申 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
い場合はご連絡ください)
健康課 ☎(81)5546

※母親父親教室(健康ポイント対象事業)

時 2月25日(金)9時30分〜11時30分
受付9時15分〜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、お父さんのみそ汁
作り(みそ汁で簡単離乳食を学ぼう)
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
申 2月18日(金)までに
健康課 ☎(81)5546

健康づくりステーション事業 「からだバランスチェック」

姿勢バランスや血管年齢など、から
だのチェックができ、改善のためのアド
バイスが受けられます。

時 2月28日(月)

9時30分〜12時、13時30分〜16時
一人30分程度(個別対応・予約制)
場 保健福祉センター2階機能訓練室
健康づくりステーション

対 20歳以上の町民
定 先着20名(予約制) 費 無料

講 未病センターカーブス
健康運動アドバイザー

物 動きやすい服装と靴でお越しください。
他 本事業は、健康長寿への社会貢献の
ため「神奈川県公共型未病センタ
ー健康支援プログラム」の一環とし
て、未病センターカーブスの協力に
より実施します。

申 2月22日(火)までに
健康課 ☎(81)5546

相談

行政相談

時 1月20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 行政相談委員による行政の仕事に
関する相談
問 総務課 ☎(81)1111

心配ごと相談

時 1月20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
問 社会福祉協議会 ☎(81)2261

女性の健康相談

女性を対象に、妊娠・出産・更年期
など女性特有の心と身体の症状や悩
みについて、女性専門医による個別相
談を実施します。一人で抱え込まず、
お気軽にご相談ください。

時 2月1日(火)13時30分〜15時

場 ※一人30分程度(予約制)

場 小田原保健福祉事務所足柄上センター
足柄上合同庁舎本館4階診察室ほか

申 1月25日(火)までに

小田原保健福祉事務所
足柄上センター保健福祉課
☎(83)5111(内線467)

りあん出張相談

時 2月1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

お子さんの言葉の発達や、子育てに
おける悩み事など、経験豊かで温かな
講師に相談してみませんか。

時 2月8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

講 東方郁子氏

申 1月5日(水)〜2月4日(金)

子育て支援センター
☎(81)3365

※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 2月15日(火)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、お気軽にご相談ください。接し方や対応方法など、ご家族からの相談も受け付けます。

時 2月16日(水) 9時30分～15時

場 保健福祉センター1階

地域包括支援センター

申 前日までに地域包括支援センター
☎(81)2441

健康相談

時 2月17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

ご案内

令和3年度保育料補助金について

子育て家庭を支援するため、保育施設など認定こども園、認可保育所、小規模認可保育園などに在籍する0歳から2歳児クラスまでのお子さんの保護者を対象に、保育料の補助金を交付します。

○補助額

お子さん1人あたり1万円

ただし、令和3年度の保育料が1万円に満たない場合は、納付した保育料の金額が補助金額となります。

対 令和4年1月1日時点で、お子さんが保育施設などに在籍する0歳から2歳児の保護者で、保育料の滞納がない方

申 お子さんが在籍する保育施設などから申請書が配布されるので、必要事項を記入し、2月15日(火)までに施設へ提出してください。

問 福祉課☎(81)5548

ご利用ください!

合併処理浄化槽維持管理補助金

適正に管理された合併処理浄化槽に補助します。

○補助額

一基あたり5千円

○適正に管理

清掃、保守点検、法定検査を実施し、法定検査の結果が「適正」「おおむね適正」

対 浄化槽処理促進区域の合併処理浄化槽

問 環境上下水道課☎(81)3903

12・1月分水道メーターの検針

検針期間：1月11日(火)～31日(月)

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。

子育て世帯への臨時特別給付金
(先行給付金)申請のご案内

○対象児童

- ①平成15年4月2日～平成18年4月1日に生まれた子ども
- ②令和3年10月1日～令和4年3月31日に生まれた子ども
- ③公務員の方が養育している平成15年4月2日以降に生まれた子ども

○支給額

子ども1人につき5万円

○所得制限

保護者の令和2年中の所得が、児童手当(本則給付)の所得制限範囲内であること

○申請手続き

対象児童①の保護者で中学生以下の子どもがいない世帯の方と、対象児童②③の子どもの保護者の方は、子どもの氏名や受取口座などを記入した申請書の提出が必要です。

対象児童のいるご家庭には、すでに案内通知を発送済です。詳しい内容は、町のホームページをご覧ください。

○申請期限

2月28日(月)まで
(令和4年3月中に生まれた児童以外の方)

○その他

先行給付以外の5万円については、1月以降に現金で給付(振込)を予定しています。詳細は決まり次第お知らせします。

問 内閣府コールセンター☎0120(526)145
福祉課☎(81)5548



募集

中井町消防団員募集

現在、消防団員の80%以上がサラリーマン(被用者)です。土日が仕事の方もいますが、団員相互に協力し合い、可能な範囲で活動しています。

消防団の活動に興味のある方、入団を希望する方はお気軽にご連絡ください。

対 中井町に在住、または在勤で近隣市町に居住している人(年齢20歳～44歳)

問 地域防災課

☎(81)1110



自衛官募集

○予備自衛官補(一般・技能) 応募資格

(一般) 18歳〜33歳
 (技能) 18歳以上で、保有する技能に応じ、54歳まで

受付期間

1月6日(木)〜

○自衛官候補生

応募資格

18歳〜32歳

受付期間

年間を通じて受付中

共通事項

受付期間、試験日、合格発表、入隊時期などについて詳細は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

テニススポーツ

テニスコート利用者会議

3月〜5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 2月3日(木)19時〜

場 農村環境改善センター

問 生涯学習課☎(81)3907

健康づくりウォーク

ウォーキング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は、ぜひご参加ください。

時 2月28日(月)13時30分〜15時30分

場 【健康づくりコース】

関山線〜中井中央公園

境コミュニティセンター玄関前集合

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

他 雨天中止

申 不要

直接集合場所にお集まりください。

問 健康課☎(81)5546

講座

ママ、スクッキング

親子で楽しみながら、手作りのおみそを作ります。おみそ作りを通して食の心を育てる体験ができますよ。

時 2月3日(木)10時30分〜12時

場 保健福祉センター2階調理室

内 出来高3kgのみそ作り体験

対 町内在住の未就学児親子

定 先着4組

費 1組1,300円(材料費)

申 1月5日(水)〜1月28日(金)

子育て支援センター

☎(81)3365

親子アイシングクッキー教室

焼いてあるクッキーにアイシングでデコレーション。パレンタインにぴったりのかわいいデザインです。親子で楽しくアイシングクッキーを作ってみませんか。

時 2月12日(土)10時〜12時

場 井ノ口公民館調理実習室

対 5歳以上のお子様とその保護者

定 先着6組(12名)

費 1組1,000円

講 栗原まき氏

物 エプロン、ハンドタオル、筆記用具、ふた付き容器(作品持ち帰り用)

申 1月31日(月)までに

井ノ口公民館

☎(81)3311

足柄上地区消費生活行政合同講演会

インターネット被害未然防止をテーマに、インターネットや消費生活に関する知識・情報などの習得と意識の向上を目的とした講演会を開催します。ぜひご参加ください。

時 2月24日(木)14時〜16時

開場13時30分

場 開成町民センター3階大会議室

対 南足柄市と足柄上郡5町に在住の方

定 先着75名 費 無料

講 特定非営利活動法人

NPO情報セキュリティフォーラム

申 2月17日(木)までに

開成町防災安全課

☎(84)0326

多肉植物の寄せ植えづくり教室

育てやすく、ぷっくりとかわいい多肉植物。インテリアとしてもおしゃれな多肉植物の寄せ植えを作ってみませんか。

時 2月26日(土)10時〜11時30分

場 井ノ口公民館工芸室

定 先着10名 費 1,500円

講 榎木村植物園ガーデン倶楽部

吉田友久氏

物 手袋、持ち帰り用の入れ物

申 2月15日(火)までに

井ノ口公民館☎(81)3311

わたしと家族の「そうぞく」講座

はじめよう!「相続」が「争族」にならないための準備。よりよい未来のために「そうぞく」、「ライフ&エンディング」について考えてみませんか。

時 ①2月7日(月)②14日(月)全2回

両日とも10時〜11時30分

場 井ノ口公民館研修室

内 ①ふたつのそうぞく

②MYライフ&エンディング

定 先着20名 費 無料

講 明治安田生命保険相互会社平塚支社

物 筆記用具

他 本事業は、地域コミュニティの持続的な発展のため、「地元」の『公民館』元氣プロジェクトの一環として、明治安田生命保険相互会社の協力により実施します。

申 1月31日(月)までに

井ノ口公民館☎(81)3311

今月の行事予定
Event schedule

- 1土 元日
- 2日
- 3月
- 4火 仕事始め
りあん出張相談
- 5水
- 6木
- 7金
- 8土 消防出初式
- 9日 成人のつどい
- 10月 成人の日
- 11火
- 12水 なかいほっとカフェ
- 13木
- 14金 健康づくりウォーク(健康づくりコース)
パッチワーク教室①
- 15土 苔玉づくり教室
- 16日
- 17月
- 18火 母親・父親教室①
- 19水 認知症に関する相談
吊るし飾りづくり教室③
- 20木 行政相談・心配ごと相談
健康相談
- 21金 パッチワーク教室②
- 22土
- 23日 母親・父親教室②
- 24月 健康づくりウォーク(メガソーラー方面)
- 25火 わくわく広場(園庭開放)
- 26水 離乳食講習会
- 27木
- 28金 パッチワーク教室③
- 29土
- 30日
- 31月

わくわく広場

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 1月25日(火) 10時～11時

場 なかいこども園どんぐり棟園庭

および遊戯室

※雨天時はどんぐり棟遊戯室

物 帽子、タオル、水筒、着替え、マスク着用

※事前の検温をお願いします。

申 不要

問 なかいこども園 ☎(81) 1128

井ノ口公民館まつり中止

例年2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、中止します。

問 井ノ口公民館 ☎(81) 3311



イベント

あしがらのゆるキャラ®大集合2022冬

オンラインで、あしがらのゆるキャラが大集合するイベントを開催します。6市町(南足柄市、中井町、大井町、松田町、山北町、開成町)のゆるキャラとの交流を通して、あしがら地域を楽しんでみませんか。

時 1月23日(日) 10時～、14時～、17時～ 全3回(各回30分程度)

内 Zoomによるオンライン開催

定 各回先着30名(事前申込制) 費 無料

他 ・参加者全員に6市町のゆるキャラが入った限定ノベルティとして、Zoom背景画像と携帯待受画像をプレゼントします。
・「ゆるキャラ」は、みうらじゅん氏の著作物であるとともに(株)扶桑社、およびみうらじゅん氏の登録商標です。

申 1月5日(水)から次のサイトでお申込みください。

問 あしがら観光協会事務局
県西地域県政総合センター
商工観光課

☎(32) 8000 (内線2522)

HP 箱根のとなり千年の湧水地あしがら

<https://ashigara-local.jp/>



なかまるもでるよ!



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



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 ✉ kyouiku@town.nakai.kanagawa.jp
たんぼぼ教室(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。

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

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



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

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。

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。

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

★1月から2月にかけての平日は、
 15時で閉店とさせていただきます。
 土日・祝日は、通常通り16時まで営業します。

★1月の定休日
 1日～6日、11日、17日、24日、31日
 ★1月は7日より営業します。

営業時間 10時30分～16時

※駐車場整備工事のため、1月から平日は15時で閉店

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♪



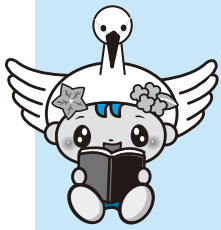
中井町建築組合

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)かとう建築
- (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◆

- ・史書を旅する (読売新聞文化部)
- ・御坊日々 (畠中恵)
- ・狛犬さんぽ (ミノシマタカコ)

◆児童書◆

- ・お化けの冬ごもり (川端誠)
- ・ノラネコぐんだんラーメンやさん (工藤ノリコ)
- ・りりかさんのぬいぐるみ診療所 (かんのゆうこ)

井ノ口公民館図書室 ☎ (81) 3311

◆一般書◆

- ・剛心 (木内昇)
- ・現代生活独習ノート (津村記久子)
- ・記憶に残る廃村旅 (浅原昭生)

◆児童書◆

- ・おしえてくやさーい (わたなべあや)
- ・ポケモンをさがせ! あたらしいぼうけん (姫野よしかず)
- ・動物保護ってなに?
— 知っておきたいペットと動物愛護管理法 — (浅川千尋)

多く貸し出されている本をピックアップ!

- ・透明な螺旋 (東野圭吾)
- ・疼くひと (松井久子)
- ・熱風団地 (大沢在昌)
- ・たまごの旅人 (近藤史恵)
- ・小説8050 (林真理子)
- ・ばあさんは15歳 (阿川佐和子)
- ・90歳、こんなに長生きするなんて。 (曾野綾子)
- ・ガラスの海を渡る舟 (寺地はるな)
- ・旅のない (上田岳弘)
- ・格差と分断の社会地図 (石井光太)

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

雪おんな深雪みゆきと名のり歌舞伎町

長谷川昭放

遠富士の雪を被れる近さかな

安藤泰彦

青空を引き込む谷間冬ぬくし

城所孝子

風よけの曇る屋台のおでんかな

笹尾雅美

短日や郵便箱を日がのぞき

石黒雅風

そこらまで歩きたくなる小春かな

池田ミツ子

寂聴の紅葉かつ散る嵯峨野かな

水島すすむ

冬の風アクセル捻る右手刺す

佐竹真琴

人間と思ひ込んでる炬燵犬

尾崎竹詩

欄間より漏れる夜ばなし子守唄

與名本真生

木枯しやますます紅き松の幹

足立和子

白富士や大地にドドーンとおわします

岩谷五輪

マッチ売る少女の話雪催

八木和子

ほめられたお餅みたいに白い肌

松本幸子

朝寒やピンとした空気のごあいさつ

徳永不知恵

人口の動き

(令和3年12月1日現在の人口と11月中の異動)

人口合計	9,116人(1人)
男	4,560人(2人)
女	4,556人(△1人)
出生	1人 転入 22人
死亡	11人 転出 11人
世帯数	3,407世帯(6)

中井町の新型コロナウイルス

感染症の感染者数

(令和3年12月20日現在)

感染者数累計 140人
1か月の感染者数 3人
(11月21日～12月20日)

引き続き感染症対策にご協力ください。町内の最新の感染者数は、町のホームページで確認することができます。



ゆとりくん

明けましておめでとうございませう。令和4年も広報なかいをよろしくお願ひします。

今月号の11ページに掲載したチェンソーアートの記事について、投稿してくれた方に感謝申し上げます。

設置された時期が、私が入庁する前だったこともあり、質問をいただいたときに、たしかに町内で見かけるけど、これってなんだろう?という気持ちになりました。チェンソーアートを探しに町内を散策しましたが、長い年月の経過もあり、設置当初はどれも鮮やかに塗装されていたようですが、今では塗装も剥がれているものがほとんどでした。それでも堂々とたたずむ姿を見て、それも含めて芸術なのかなと感じました。(R)



11/22 町長に勤労感謝の贈り物



木之花保育園の年長児の皆さんが手作りのメッセージカードとお花を持って町長の元に、勤労感謝を伝えに来てくれました。

町長からは、なかまるがデザインされた反射板キーホルダーとぬり絵をプレゼントしました。

12/4 LGBT・男性・女性とは



女装パフォーマーのブルボンヌさんを講師に迎え、「男らしさ、女らしさより『自分らしさ』が社会を変える」をテーマに、人権教育・啓発講演会を開催し、58人が参加しました。

全ての方が「自己肯定感」を持ち、性別ではなく自分にプライドを持つことの大切さなど、ご自身の体験談を交えながらお話いただきました。

12/1,2 和太鼓でフィットネス



健康で元気な身体づくりをテーマに、認知症予防や運動不足解消のため、井ノ口公民館・境コミュニティセンターで2日間にわたり、和太鼓フィットネスを実施しました。

上半身だけではなく、全身を使ってリズムよく太鼓を叩きました。参加された方は、「上手に叩けると気持ち良い。気持ち良く汗がかける。」と高い運動効果を感じながら、楽しく身体を動かしました。

12/4 地域で防災力向上



境原自治会では、自治会員の防災意識の向上を目的に、町が行う防災出前講座を受講しました。

本講座では、町の防災安全専門員が災害時の実体験をもとに、災害時の心得や災害に対する日頃の備え方などを講演形式でお話しました。参加した方は、災害は他人事ではなく、明日は我が身として真剣に講演を聞き、防災に関する知識を深めました。

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
をアプリで配信

マチイロ