



健康

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

タイトルに※がついている事業は令和7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(健康ポイント対象事業)

時 ①7月1日(火)9時30分～11時30分
受付9時15分から

②7月15日(火)13時30分～15時30分
受付13時15分から

場 保健福祉センター3階

内 ①知って得するお産のこと、母乳
のこと

②赤ちゃんのお風呂、産後の心と
からだの変化、家族計画、妊婦
疑似体験(パートナー対象)

対 妊婦さんとパートナー

他 託児あり(要申込)

申 6月24日(火)までに

健康課 ☎(81)5546



離乳食講習会(健康ポイント対象事業)

時 7月16日(水)9時30分～12時
受付9時15分から

場 保健福祉センター2階調理実習室ほか

内 講義、実習、試食

対 4～8か月児の保護者

定 8名

費 400円(食材料費)

物 母子健康手帳・エプロン・バスタオル
(託児用)・米1/2カップ

他 託児あり(要申込)

申 7月9日(水)までに
健康課 ☎(81)5546

骨密度測定会(健康ポイント対象事業)

あなたの骨密度を確認してみま
せんか。

時 8月27日(水)9時～11時30分

場 保健福祉センター

内 ○骨密度測定(かかと部分の骨を
超音波で測定)と結果説明

○食事や栄養に関するミニ講話

○個別相談(希望者)

対 18歳～74歳の町民

定 30名(申し込み多数の場合は抽選)

費 無料

他 測定時間などの詳細は、7月中旬に
通知します。抽選結果は、通知ま
たは電話でご連絡します。

申 健康課 ☎(81)5546

相談

りあん出張相談

時 7月1日(火)14時～16時

場 保健福祉センター2階集団指導室A

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



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 7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

スマホなんでも相談

スマホを持っているけれど使い方がよくわからない方、
些細なことでもご相談ください。まだスマホをお持ちでな
い方も、実際にスマホを触って体験できます。

時 6月18日(水)10時～12時、13時～15時

場 農村環境改善センター2階研修室I

内 1回30分

定 先着8名(時間予約制)

費 無料

講 株式会社ソフマップ

物 スマートフォン(お持ちの方のみ)

他 9月以降も開催する予定です。

申 予約専用電話

☎0077(78)9038(フリーダイヤル)

IP/携帯電話からは

☎050(3163)9038

問 地域防災課 ☎(81)1110

HP 町ホームページID3574

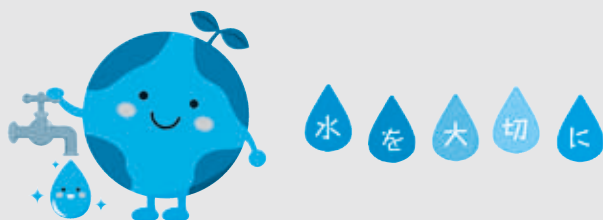


第67回 水道週間 「透き通る 誇れる水に 感謝する」

6月1日(日)～7日(土)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。水道は皆さまの家庭だけでなく、食料の生産や工業製品の製造、消防活動などにも役立っています。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。一人ひとりが毎日の暮らしに欠かせない水道水を大切に使うよう心がけましょう。

問 上下水道課 ☎(81)3903



健康相談

7月17日(木) 9時30分～11時30分

保健福祉センター

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

育児相談(健康ポイント対象事業)

7月30日(水) 9時30分～11時

井ノ口公民館和室

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。

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

問 健康課 ☎(81)5546

案内

STOP THE 不法電波!

総務省では6月1日～10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動及び不法無線局の取締りを強化します。電波は暮らしの中で欠かせない大切なものです。電波のルールはみんなです。電波のルールはみんなです。電波のルールはみんなです。

問 総務省関東総合通信局

○ 不法無線局による混信・妨害

☎03(6238)1939

○ テレビ・ラジオの受信障害

☎03(6238)1945

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いただきますので協力をお願いします。

時 6月2日(月)～6月30日(月)

「中30・・・」と刻印のあるもの

○ 施工業者

町が委託した給水装置工事事業者

○ 作業時間 15分程度

※作業中は断水します。

費 無料(メーター交換)

メーターボックス交換・高さ調整などを希望の場合は別に費用がかかります。

他 屋外作業ですのでお留守の場合でも実施します。

問 上下水道課 ☎(81)3903

生活騒音に気を付けて

テレビや楽器の音、ペットの鳴き声やドアの開閉音など、日常生活から発生する音が原因で近所のトラブルとなる場合があります。

「音」は人により感じ方が異なるため、気づかないうちに周りの迷惑となっていることがあります。

日頃から近隣の方と良好な関係を築くと共に、生活の中で発生する音を意識して、音量を抑える工夫などをして、お互いが生活しやすい環境を作りましょう。

問 産業環境課 ☎(81)1115

誰でも、どこでも、自分らしく

毎年6月23日～29日は、男女共同参画週間です。性別にかかわらず、誰もが職場、学校、地域、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる男女共同参画社会の実現のために、今私たちにできることは何か、この機会に考えてみませんか。

問 地域防災課 ☎(81)1110

HP 町ホームページ ID3101



初期費用0円で、太陽光発電を!

「0円ソーラー」とは、事業者が初期費用を負担して、住宅の太陽光発電設備を設置し、発電した電力を住宅所有者などに販売もしくは設備のリース料により、初期費用を回収するもので、住宅所有者は初期費用0円で太陽光発電を設置できるものです。初期費用の高さから導入をあきらめられた方もこの機会に検討してみませんか。

問 県環境農政局脱炭素戦略本部室

☎045(210)4115

HP <https://www.pref.kanagawa.jp/osirase/>

0521/zeroemsolar/



ふるさと納税に係る更正の請求

ふるさと納税のワンストップ特例申請を行っていても、確定申告をする場合には、ふるさと納税の金額を申告しないと寄付金控除を受けることができません。

誤ってふるさと納税額を申告していない場合は、更正の請求をすることで寄付金控除の適用を受けることができます。マイナンバーカードとスマートフォンがあれば、確定申告等作成コーナーから自宅でも更正の請求書を作成・提出することができ、すので、ぜひご利用ください。

なお、所得税額が変わらない場合は更正の請求をすることができません。その場合は住民税申告が必要になりますので、税務町民課までご相談ください。

問 税務町民課 ☎(81)1113

HP 国税庁ふるさと納税に係る更正の請求書の作成例

○ 国税庁確定申告等作成コーナー
https://www.nta.go.jp/about/organization/tokyo/topics/furusato_nozei/index.htm
<https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/smf/top#bsctrl>



ふるさと納税に係る更正の請求書の作成例



確定申告等作成コーナー

募集

中井町消防団員

現在、消防団員の約85%の方がサラリーマン(被用者)で、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。

興味のある方はお問い合わせください。

対 18歳以上で中井町に在住、または在勤で近隣市町に居住している人
 ※4月に団員の任命年齢の上限が撤廃されました。

問 地域防災課 ☎(81)1110

まちづくり活動支援補助金制度

地域の活性化やまちづくり活動への取り組みに対して、資金面で支援します。

【補助内容】

- ①自立支援コース、②活動支援コース
- ③発展支援コース、④自治会支援コース

【申請期限】

①②④2月13日(金)、③11月28日(金)まで
 詳細はホームページをご確認ください。

問 地域防災課 ☎(81)1110

HP 町ホームページ ID801



夏休み学生ボランティア

保育園のボランティア体験学習を通して、幼児の保育や仕事について学び、園児とのふれあいから福祉への理解を深めましょう。

○ 保育ボランティア

時 7月28日(月)～8月1日(金)

参加可能な日の9時～12時

場 木之花保育園

対 町内および近隣在住の高校生

定 1日3名程度

費 無料

○ 福祉の夏祭りボランティア

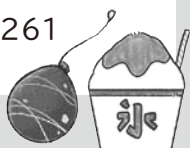
時 8月17日(日)9時30分～14時30分

場 保健福祉センター

対 町内在住の高校生・大学生など

申 問 7月11日(金)までに

社会福祉協議会 ☎(81)2261



杯スポーツ

運動教室

「和太鼓フィットネス(脂肪燃焼編)」

音楽に合わせて、ステップを踏みながら叩きます。生活習慣病予防、肩こり・ストレス解消に。

時 7月3日(木)①9時30分～10時30分

②11時～12時

①②入れ替え制

場 境コミュニティセンター

対 18歳以上の町民

②は子育て世代の方優先。

定 各回10名(先着順)

費 無料

講 健康和太鼓指導員 石川昌志氏

物 飲み物

他 動きやすい服装でお越しください。

②は託児あり(要予約)

申 6月12日(木)から電話またはメールで。

タイトル「和太鼓」、本文「名前、住所、電話番号、参加希望時間」をお知らせください。定員に達し次第締め切ります。

問 健康課 ☎(81)5546

✉ kenkou@town.nakai.kanagawa.jp



講座
食の安全・安心基礎講座
(健康ポイント対象事業)
ジビエ肉について正しく学びます。
時 7月2日(水) 13時15分～14時45分
場 保健福祉センター2階
定 25名 費 無料
講 森田幸雄氏
申 麻布大学獣医学部教授
問 6月25日(水)までに
健康課 ☎(81)5546

講座

里都まち♡掲示板

◆第39回中井町民ゴルフ大会開催

時 7月7日(月) 7時30分～
場 平塚富士見カントリークラブ 平塚・大磯コース
対 町内在住、在勤の方
費 プレー費 10,880円(セルフプレー、昼食付き)
参加費 3,000円

【説明会】

時 6月21日(土) 19時～
場 井ノ口公民館2階研修室
申 地域のゴルフ同好会または中井町
ゴルフ協会に電話、メールなどで
問 中井町ゴルフ協会事務局 原
☎ 090(2214)0571
✉ hara720364@yahoo.co.jp



上級救命講習

成人の心肺蘇生法とAEDの取り扱いについてに加え、さらに詳しい
応急手当の方法を学びます。

時 7月13日(日)、7月26日(土)
9時～16時
場 小田原市消防本部
対 中学生以上(2市5町に在住・在勤・
在学)指定期間にWEB講習受講
定 先着16名
申 6月13日(金)から電話予約後、
27日(金)までに最寄りの消防署へ
問 小田原市消防本部救急課
☎(49)4441

認知症サポーター養成講座

認知症の人やそのご家族などをあ
たたく見守り、応援する「認知症
サポーター」を養成する講座です。
修了者にはサポーターの証となるオ
レンジリングをお渡しします。

時 7月4日(金) 13時30分～15時
受付13時15分～
場 保健福祉センター2階集団指導室
内 認知症とは、症状・治療、予防に
ついて、認知症の人への接し方
対 18歳以上の町民
定 15名
費 無料
講 認知症キャラバン・メイト(認知
症地域支援推進員、健康課・地域
包括支援センター職員)

申 6月25日(水)までに健康課
☎(81)5546

✉ kenkou@town.nakai.kanagawa.jp



ともに生きる



ともに生きる社会
かながわ憲章

KANAGAWA CHARTER for an Inclusive Society

ホームページのID検索

ホームページのID検索バーに入
力すると、各ページに直接移動する
ことができます。

ID検索バーは、パソコンの場合
は右上に表示、スマホの場合は右上
のメニューボタンをタップすると表
示されます。

問 地域防災課 ☎(81)1110

6月の行事予定 Event schedule

- 1日 健康スポ・レク祭
- 2月 行政相談、人権相談、心配ごと相談、
無料法律相談
- 3火 議会定例会
りあん出張相談
- 4水 3～4か月・7か月児健康診査
1歳歯科教室
ズンバゴールド
ユニカール練習会(井ノ口公民館)
- 5木
- 6金
- 7土
- 8日 ユニカール練習会(井ノ口小学校)
- 9月 陶芸体験、子育てサロン
- 10火
- 11水 1歳6か月児健康診査
2歳6か月児歯科健康診査
ズンバゴールド
なかいほっとカフェ
- 12木
- 13金 わくわく広場
健康づくりウォーク(お楽しみ)
- 14土
- 15日 ユニカール練習会(改善センター)
- 16月
- 17火 親子で楽しいリトミック
- 18水 認知症に関する相談
スマホなんでも相談
ズンバゴールド
ユニカール練習会(改善センター)
- 19木 健康相談
- 20金 チヂミマスター講座
- 21土
- 22日 ユニカール大会
- 23月 陶芸体験
健康づくりウォーク(震生湖)
- 24火 なかいほっとカフェ家族の集い
- 25水 育児相談(保健福祉センター)
- 26木 ストレッチ&ヨガ体操
- 27金
- 28土 戸沢村・中井町青少年ふれあい交流事業
- 29日
- 30月

イベント

なかいほっとカフェ家族の集い

認知症の方を介護しているご家族
同士の交流の場です。日々の出来事
や思いを、一緒に話してみませんか。

時 6月24日(火) 10時～12時

場 たんぽぽの笑顔

定 10名

費 喫茶代は自己負担になります。

申 6月17日(火)までに

健康課

☎(81)1110



なかいほっとカフェ

認知症の方やご家族、地域の方な
どが認知症について理解を深めたり、
交流ができる集いの場です。介護や
認知症に関する相談もできます。

時 7月9日(水) 10時～11時30分

受付9時45分から

場 境コミュニティセンター

内 オールフレイルを予防して、元

気なカラダづくり

定 15名

費 200円程度(喫茶代)

講 足柄上歯科医師会地域医療連携室

申 7月1日(火)までに健康課

☎(81)5546

地域包括支援センター

☎(81)2441

✉ kenkou@town.nakai.kanagawa.jp

LINE友だち募集中

中井町のイベント情報や町政情報な
どを配信しています。
LINEの「友だち追加」からID
検索をするか、二次元コードをスマ
ホのカメラでスキャンしてください。

問 地域防災課 ☎(81)1110



@nakaitown

わくわく広場

園庭を開放し、未就園児の親子同
士が交流できる場を支援します。

(自由遊び)

時 7月10日(木) 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

申 なかいこども園 ☎(81)1128

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 上下水道課水道班 ☎(81)3903

高齢者の総合相談 (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

たんぽぽ教室(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。