

水と緑、人がきらめく 住んでみたいまち

●主な内容 ウォーキングで健康づくり…2～3 イノシシ被害から農産物を守ろう…4～5 11月9日(日)は中井町長選挙の投票日です…9



子育て支援センターは楽しいよ!

いろいろな遊具、たくさんのお友だち、いつも優しい
子育てアドバイザーの皆さん
ここに来れば親子でリフレッシュ(関連記事: 7ページ)

9月は健康増進普及月間

美・緑なかい健康プラン、働き盛りのウォーキングのすすめ

ウォーキングで健康づくり！

町の健康プラン策定のために実施したアンケート調査（平成23年7月実施）の結果では、運動をしていない人は40歳代で56%、50歳代では44%でした。また、運動をしていない理由として「忙しく、時間に余裕がない」ことが挙げられました。その一方で、「運動を始めたい」「もっと運動をしたい」という方も多く、運動を始めるきっかけと運動の継続が課題となっています。

そこで、美・緑なかい健康プランの健康づくり事業では、「ウォーキングポイント登録制度」を開始し、手軽で取り組みやすく、しかも運動の効果が期待できる「ウォーキング」による町民の皆さんの健康づくりを応援します。



ウォーキングは有酸素運動

酸素は、体のエネルギーのもとになる脂質、糖質を燃焼させて体のエネルギーに変えます。有酸素運動を行うと、酸素を効率よく体内に取り入れることができます。反対に、運動不足では脂質、糖質が燃えずに体内に残り、生活習慣病の温床となってしまうのです。

メタボ対策にも効果あり

メタボリックシンドロームは、運動不足や食べ過ぎによる肥満、特に内臓脂肪が過剰に蓄積した状態ですが、内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて運動や食事により減らしやすいといった特徴があり、ウォーキングの効果が期待できます。

ウォーキングを「運動」に

足腰の各筋肉を意識的に使うことにより、脂質、糖質を大量に燃焼することができます。ウォーキングは、単なる「散歩」ではなく、「運動」としての効果が期待できます。両腕をしっかりと前後に振り、肩まわりや上半身の筋肉も使えば、より効果的です。

目玉情報！

働き盛りの50歳代の方へ 歩数計を無料で差し上げます！

●平成26年度中に50歳のお誕生日を迎える方へ

ウォーキング記録帳とリーフレット、歩数計をセットで差し上げます。対象の方には、引換券を同封した案内を郵送しますので、保健福祉センター1階 健康課窓口へお持ちください。

●平成26年度中は51～59歳の町内在住の方にも歩数計を差し上げます =先着200名様=

年齢基準日は、平成27年3月末日です。住所、氏名、生年月日を確認できるもの（運転免許証など）を持参の上、保健福祉センター1階 健康課窓口へお越しください。

【受付時間】 8:30～17:15（閉庁日を除く）

【配布期間】 平成27年3月31日（火）まで

～ウォーキングの健康づくり効果～

- ・生活習慣病を予防する
- ・体力を高める
- ・心肺機能を高める
- ・血圧を安定させる
- ・骨の老化を防止する
- ・ダイエット効果
- ・ストレス解消 など



9月から「ウォーキングポイント登録制度」が始まります！

「ウォーキングポイント登録制度」とは…

ウォーキングを始めたい方、続けたい方を応援します。1日の歩数を記録してエントリー(登録)してください。チャレンジした記録1,000歩を1ポイントとして高得点者を表彰します。

参加方法は簡単です。楽しく歩いて、高得点者表彰をめざしましょう！

チャレンジ期間 平成26年9月1日～平成27年4月末日まで

ウォーキング記録帳を受け取る



90日間のウォーキングに
チャレンジする



チャレンジした歩数記録で
エントリー(登録)する



保健福祉センター、役場庁舎(玄関正面掲示板)、井ノ口公民館などの主な町施設に置いてあります(平成27年3月31日(火)まで)。また、各自治会の健康普及員からも受け取れます。

1日に歩いた歩数をウォーキング記録帳に記入します。
記録帳1枚に90日分の歩数が記録できます。
1人2枚(180日分)まで、チャレンジした記録を登録できます。

ウォーキング記録帳を健康課窓口(保健福祉センター1階)にご提示ください。※平成27年4月末日の歩数記録まで有効
締め切り 平成27年5月29日(金)

なかい健康スポ・レク祭で**高得点の方を表彰します！**

※なかい健康スポ・レク祭の開催日程や表彰内容については広報なかいなどでお知らせします

働き盛りの方の“ウォーキングで健康づくり!”を応援する3つの提案



- ① 安全で効果的なウォーキング方法を学びたい ⇒ ウォーキング講習会に参加する
- ② ウォーキングを楽しく続けたい ⇒ ウォーキングポイント登録制度にエントリーする
- ③ ウォーキング仲間を作りたい ⇒ ウォーキングイベントに参加する

ウォーキング講習会のお知らせ

日 時 9月27日(土) 9:30～11:30

場 所 農村環境改善センター多目的ホール

内 容 ウォーキングの基礎

(歩行姿勢、運動の強さ、歩行にかかわる筋肉の鍛え方など)

対 象 40～60歳代の方

講 師 高垣 茂子氏(かながわ健康財団 健康運動指導士)

申込み 9月22日(月)までに健康課へお申し込みください

働き盛りの皆さん、
参加をお待ちしています！



※その他の事業の詳細は、広報紙や町ホームページで随時お知らせします。

問合せ 健康課 健康づくり班 ☎(81) 5546

イノシシ被害から農産物を守ろう！

町では、近年イノシシによる農産物の被害が増加傾向にあります。掘り起こし、踏み荒らしなどは深刻で大きな被害をもたらしています。その原因としては、捕獲数を上回って生息数が増加していること、餌が多く、身を隠すことができる耕作放棄地の増加により、農地に近づきやすい条件が増えていることなどが考えられます。今回は、イノシシの生態や被害の対策についてお伝えします。

イノシシって こんな動物です

・ずんぐりした体形です

体重は、通常50～60kgですが、100kgを超えるものもいます。



・鼻は優れもの

鋭い嗅覚で、土中のミミズなどを見つけて掘り起こすことができます。また、鼻先を使って、50～60kgの重さの物を動かしたり、地面を掘ったりすることができます。

イノシシの掘り越こしによる被害



イノシシの捕獲実績

年 度	捕獲頭数	被害面積(a)
23年度	15	3.25
24年度	20	11.00
25年度	31	13.00
計	66	27.25

・警戒心が強く臆病です

臆病で注意深いため、人前にはめったに姿を現しません。

・夜行性ではありません

人がいなければ、昼間でも餌を求めて田畑に出没します。

・雑食で何でも食べます

ドングリ、クズの根茎、タケノコなどを好み、乳熟期の稲や野菜、イモ類、マメ類も食べます。

柿などは地面に落ちた果実だけでなく、枝を折って食べることもあります。ヘビやネズミ、昆虫類なども食べます。

・出産は年1回です

通常、出産期は4～5月。平均4、5頭を出産し、成獣になるのはその半数です。

・運動能力

1m程度までの高さなら飛び越えることができます。とても柔軟で、成獣のイノシシでも20cmの隙間をくぐりぬけることができます。

イノシシを 寄せ付けないために

(1) 農地を餌場にさせない

・収穫しない野菜や果樹などは農地に放置せず、簡単に取られないようにネットで囲んだり、埋設するなど、適切に処理しましょう。

・既に被害を受けた農産物でも、よい餌となります。農地にそのまま放置せず、ネット防護や土に埋めるなど、適切に処理しましょう。

・クズ野菜を堆肥がわりにする場合は、農地や庭先に放置せず、コンポストなどを利用して堆肥化しましょう。

放置されたクズ野菜



(2) 休耕地や耕作放棄地の管理

- ・ 餌場や隠れ家にならないように、定期的な草刈りや耕運をして、雑草の生育を抑えましょう。

イノシシを侵入させないために

イノシシは、防護柵の上を飛び越えるよりも、防護柵の隙間や下からくぐりぬけようとすることが多いようです。そのため、これらの隙間をなくすことが、すべての防護柵に共通する設置や維持管理の基本となります。

下の表では、防護柵の種類と設置のポイントなどをまとめています。金網フェンスと電気柵はより高い効果が得られます。

なお、町では、防護柵の資機材を購入した農業者に対して、購入費の1/2を補助します。



◆◆◆ 各種防護柵の種類 ◆◆◆

防護柵の種類	トタン板	ネット・金網フェンス	ワイヤーメッシュ	電気柵
資機材の選び方と価格	・ 幅80cmのトタン板が効果的 ・ 200～500円/m程度	・ 押し広げにくいように10cm以下の網目の大きさがよい ・ 200～1,200円/m程度	・ 径5mm以上の鉄棒で、目合いは10cm以下のメッシュがよい ・ 250～500円/m程度	・ アルミ線、針金または金属線を編み込んだロープなどを使用する ・ 250～1,000円/m程度
設置のポイント	・ つなぎ目や地面の間に隙間をつくらないように設置	・ 侵入方向にネットを垂らし、侵入防止を図る	・ 上部を折り返すと侵入防止効果が高い	・ 漏電防止のため、雑草が電線に触れないよう定期的に下草を除草する
設置例				

捕獲して数そのものを減らす

・ わなの設置による捕獲（県や町の許可が必要です）

さまざまな対策を講じていても被害がなくならない場合には、わなを設置して捕獲します。

設置するわなの種類や捕獲する獣の種類によつては、狩猟免許が必要です。

※イノシシなどの大型獣の場合は、町から猟友会へ駆除の依頼をします。

・ 捕獲報償金の交付

町内に在住または土地を所有する方が、県または町の許可を得て有害獣を捕獲した場合に、地域通貨「きら」を報償金として交付します。

・ 小動物捕獲檻の貸し出しおよび購入費補助

町内に在住または土地を保有する方で小動物捕獲檻がない方には、貸し出しを行っていきます。また、購入した農業者に対して、購入費の1/2を補助します。

・ 狩猟免許取得または更新費用の補助

町内に在住の方が、新たな狩猟免許を取得、または更新した場合に、経費の1/2を補助します。

※免許取得後、有害鳥獣駆除に従事できる方に限ります。

問合せ

環境経済課 環境班

☎(81)1115



の大切さを地域に伝える

食

食生活改善推進団体

いくみ会



味を育て、人の輪を育てる
いくみ会の活動

いくみ会は、町が主催する「食生活改善推進員養成講座」を受講し、栄養や食生活改善について学んだ修了生がその知識を生かし、地域に食の大切さを伝えるために発足したボランティア団体です。

いくみ会は、足柄上地域の1市5町で構成され、今年4月には創立50周年を迎えました。中井支部の会員は、現在43人で、地域の食生活改善のため、さまざまな活動に取り組んでいます。

町の3歳児健康診査では、3歳児のためのおやつや試食やレシピの提供、健康マラソン大会では、参加者におけることをふりまい、井ノ口公民館などで開催される料理・お菓子作り教室では、講師を務めるなど、常に地域の食に関わる活動をしています。

その他にも、社会福祉協議会に協力し、高齢者対象のシルバークッキング、一般の方を対象としたふれあい料理教室など様々な事業を展開しています。

会員の皆さんが、元気な明るい声で参加者に声をかけ、わきあいあいと楽しく活動している様子からも、この会が長く続く秘訣がうかがえます。

入会をご希望の方は、毎年度初めに町の広報紙などで講座の受講生を募集しますので、お申し込みください。

わが家の食卓コンクールで
表彰されました

神奈川県食生活改善推進団体連絡協議会主催の「かながわ健康プラン21(第2次)・わが家の食卓コンクール」において、会員の山路郁子さんのアイデア料理が会長賞を受賞し、6月17日(火)に開催された同協議会の総会で表彰されました。

このコンクールは、生活習慣病予防をテーマに、旬の素材を使用した自慢のアイデア料理を競ったものです。

山路さんは、歳とともに足腰の衰えを感じた自らの経験をもとに、骨粗しょう症に効果のある料理を考え応募したところ、今回の受賞となりました。



シルバークッキングで高齢者と料理を楽しむ。
(写真右が会員)

受賞した山路さんの
アイデア料理



山路 郁子さん



1人分 342Kcal

とろりとろけるチーズとカルシウムたっぷりの野菜煮

～材料(4人分)～

鶏もも肉	200g
玉ネギ	160g
ニンジン	80g
ジャガイモ	200g
小松菜	80g
舞茸	80g
車麩	18g
ミニトマト	115g
スキムミルク	60g
ナチュラルチーズ	75g
オリーブ油	12g
水	250ml
塩	少々
黒こしょう	適宜
こしょう	適宜
パセリ	適宜

- ①車麩はたっぷりの水でもどしておく。もどいたら軽く水気を取り、半分に切っておく。
- ②小松菜はさっと茹で、3～4cmの長さに切っておく。
- ③ジャガイモは、5mm幅の半月切り、ニンジンは3mm幅のいちょう切り、玉ネギは縦半分に切り、5mm幅に切り、舞茸は小房に分け、鶏もも肉は一口大のそぎ切りにする。
- ④鍋に③の材料と①の車麩を入れ、水250mlを注ぎ、落とし蓋をして沸騰したら塩を少々入れ、2～3分煮たあと、スキムミルクを汁の一部で溶き入れる。
- ⑤材料に火が通り、汁が少なくなったら、小松菜、黒こしょうを振り入れ、ナチュラルチーズを上のにせ溶けるまで蓋をして蒸らす。
- ⑥フライパンにオリーブ油を入れ、半分に切ったミニトマトを炒め、こしょうを振る。
- ⑦⑤を器に盛り、パセリと⑥のミニトマトをのせる。



子育てを
頑張っ
ている皆さん

行ってみよう！みんなの

子育て支援センター「ひまわり」

以前は保育園だったため、子ども用の設備も充実。子ども用のトイレ、調乳室もありミルク用のお湯も用意しています。屋外では、保育園当時の広い園庭と遊具がそのまま利用できるのです。

6月より旧中村保育園に移転して3カ月が過ぎました。井ノ口地区で運営していた時と比べ、中村地区の新しい利用者も増え、降園後の園児たちも遊びに来てくれるなど、移転後はより多くの利用があり、毎日子どもたちの笑顔であふれています。

移転後の子育て支援センター



子育てアドバイザー（写真左）と気軽に対話する利用者

よく利用しています！

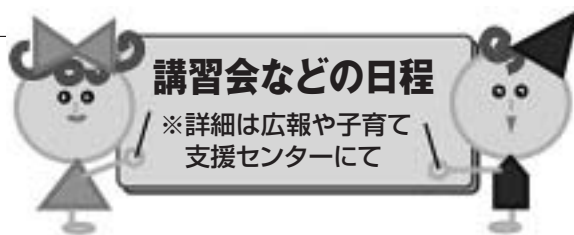
岡 実来美さん・彩華ちゃん・聡太くん
(井ノ口在住)



ご夫婦ともに広島県出身の岡さん。
中井町に転入した当時は、知り合いもおらず、周囲のこともよくわからず困っていたそうです。そこで当時井ノ口地区にあった子育て支援センターを訪ねたところ、子育てアドバイザーの皆さんと一緒に子どもを見てくれたり、子育ての相談に乗ってくれたりするので、よく利用しているうちに、お友達もできたとのこと。
「地元にも子育て支援センターはあるけれど、場所の提供だけだったので、ここはとても良くて、ほとんど毎日利用しています」と話してくれました。

外遊びも楽しめます。
同じ育児の悩みを持つ保護者同士で会話が弾み、気分がすっきりするという声をたくさん聞きます。また、常駐する子育てアドバイザーが皆さんをお待ちしています。
子どもが小さいから...と外出をためらっている保護者の皆さん、気軽に遊びに行ってみませんか。

子ども用のトイレと洗面所。
ここでお友だちの様子を見たり、一緒にトイレに行ったりすることで、トイレトレーニングがうまくいったという声も。子ども同士、良い刺激になっているようです。



講習会などの日程

※詳細は広報や子育て支援センターにて

- 子育て相談室 10/3(金) 2/13(金)
- ファーストサインと手遊び 10/7(火)
- 親子でリトミック 10/17(金) 3/6(金)
- 子育て講座 11月実施予定
- 親と子の食と健康(お話と調理実習) 12/5(金)
- お母さん向けリフレッシュ体操 2/27(金)



「親子でリトミック(6月27日開催)」の様子。この日は、音楽教室を主宰する一色由利子先生によるリトミック教室。音楽に合わせて歌ったり踊ったり、親子で触れ合いながら体を伸び伸ばしと動かしていました。

子育て支援センター「ひまわり」の利用案内

☎(81)3365

【開館日時】月～金曜日(祝日、年末年始を除く)

- 相談・問い合わせ 9:00～17:00
- ひまわりひろば(屋内) 9:30～15:00
- あおぞらひろば(屋外) 9:00～12:00
13:00～16:00

【場 所】中井町比奈窪137番地2
(旧中村保育園1階)

利用料は無料

駐車場あり

9月15日(月)は敬老の日

「みんなで築こう 安心と活力ある長寿社会」

9月15日から21日は

「老人週間」

9月15日は「老人の日・敬老の日」、15日から21日までの1週間は「老人週間」です。

「老人週間」は、多年にわたり社会に尽くして来られたお年寄りの皆さんを敬愛し、老人福祉への関心と理解を深めるとともに、お年寄りが自ら生活の向上に努める意欲を促すことを目的に設けられています。

町においても高齢化が進み、核家族化などにより高齢者のみの世帯が増えていきます。

高齢者が住み慣れた地域や家庭において、健康でいきいきと暮らせるよう、地域ぐるみでの支え合いが必要です。

活力ある長寿社会を築くため、これまでに以上に家庭や地域社会などの様々な場で、お互いの関わりを深め、「高齢になっても安心して暮らせるまちづくり」を一人ひとりが考えましょう。



当日は、下表のとおり会場まで送迎バスを運行します。
※交通事情などにより時間が多少前後することがあります。

地 区	集合時間	集 合 場 所
中 村 下	11:55	○五所宮消防会館前 ○農免道路入口 ○藤沢自治会館前
境	12:10	○境コミュニティセンター前 ○レインボーカントリー倶楽部入口
中 村 上	12:20	○松本俎原入口 ○鴨沢バス停前
	12:30	○古怒田十字路
井ノ口下	12:20	○五分一バス停付近 ○宮川酒店前（下井ノ口バス停付近）
井ノ口上	12:25	○北窪入口バス停付近 ○蓑笠神社前
	12:30	○旧井ノ口薬局前（原バス停付近）

◆日時 9月15日(月・祝)
13時～ 第一部 式典
14時40分～ 第二部 演芸
◆会場 農村環境改善センター 多目的ホール
◆対象 平成26年9月16日現在で75歳以上の方

中井町敬老会の開催

町では、敬老の日を記念し、高齢者の皆さんの長寿をお祝いするため、次のとおり敬老会を開催します。第二部では、夢見亭わつぱ氏をお招きして、ご講演いただきます。

第二部講師紹介

夢見亭わつぱ氏



1982年の初高座。「悪質商法防止落語」「防犯落語」が好評の落語家。送り付け商法など、最新の悪質商法の手口について、落語を交えて分かりやすく伝えます。

現在は川崎市、海老名市などで消費者行政センター講師を行う傍ら、全国で100本以上の出前落語を行うなど、活躍しています。

問合せ

健康課 高齢介護班

☎(081)5546

11月9日(日)は

中井町長選挙の投票日です

● 告示日（立候補者届出日） 11月4日（火）

11月13日に任期満了となる中井町長選挙が次のとおり行われます。

● 投票時間

午前7時から午後8時まで

● 投票場所

投票場所は、町内4力所です。

※投票は、「投票所入場券」に記載してある投票所で行ってください。

※「投票所入場券」を紛失したとき、または、お手元に届かなかったときは、投票所で係員に申し出てください。

※「投票所入場券」は、告示日11月4日に発送（郵送）開始となります。

● 投票できる人

投票できる人は、次の要件をすべて満たす人です。ただし、一定の欠格事項に該当する人は除きます。

投票期間

11月5日（水）～8日（土）

投票時間

午前8時30分～午後8時

投票場所

中井町役場3階大会議室

● 不在者投票

他市町村での不在者投票

投票日当日に、出張などにより他市町村に滞在する場合には、町選挙管理委員会から事前に投票用紙などの交付を受けた上で、滞在地の市区町村選挙管理委員会にて不在者投票ができます。

入院（所）中の人の不在者投票

都道府県の選挙管理委員会指定の病院や老人ホームなどに入院（所）中の人は、病院長などに不在者投票をしたい旨の申し出をすれば、病院長などの管理のもとで投票することができます。

詳しくは、入院（所）中の病院や老人ホーム、町選挙管理委員会にお問い合わせください。

郵便による不在者投票

身体障害者手帳、戦傷病者手帳をお持ちの人で、身体に重度の障がいがあり、一定の要件に該当する人や、

問合せ 中井町選挙管理委員会 ☎(81)1111

町長選挙立候補予定者の事前説明会

町長選挙に伴う立候補予定者の事前説明会を次のとおり開催します。

日時 10月2日（木） 13:30～

場所 中井町役場3階大会議室

※出席者は、1候補者につき3名（候補者を含む）以内でお願いします。

● 開票日

開票は、11月9日（日）午後9時から農村環境改善センター多目的ホールで行います。

介護保険法上の要介護者で、要介護度5の被保険者証をお持ちの人は、選挙管理委員会からあらかじめ「郵便投票証明書」の交付を受け、在宅のままで投票することができます。郵便による不在者投票を希望する方は、お早めに町選挙管理委員会へご連絡ください。なお、郵便による不在者投票の投票用紙などの交付請求期限は、11月5日（水）です。

こないきものみつけたよ

生物多様性だより

No. 8

ほっとけないドジョウ？ホトケドジョウ

ホトケドジョウと言う魚をご存じですか？

柳川鍋にするあの長いドジョウとは違い、丸くて小さく、よく泳ぐドジョウです。昔は谷戸の小川や水田にたくさん生息していました。都市部では谷戸が次々と埋め立てられ住宅地になりました。ホトケドジョウは激減し、今では環境省と県の絶滅危惧種になっています。特に県内での減少は著しく、生息地は限定されています。

ホトケドジョウが少なくなった最大の原因は湧水の減少です。ホトケドジョウは源流域に生息する魚ですから、夏は冷たくて冬は暖かい、年間を通して変化の少ない湧水域が減少し、生息地が次々に消失しました。

ところが、中井町では、ホトケドジョウの聖域が谷戸の源流域に多く残っており、ホトケドジョウが生息しています。逆に考えると、町にホトケドジョウが生息しているということは、貴重な水源林があり、湧水域が残っていることを証明しています。その意味でホトケドジョウは、「町の湧水環境の指標種」と言うことができるでしょう。

(魚類担当 勝呂)



ホトケドジョウ

「世界がもし100人の村だったら」の著者を講師に 「青少年育成のつどい」が 開催されました

7月13日(日)、農村環境改善センターで青少年育成のつどいが開催されました。

昨年は、開催を見送ったことから、2年ぶりの開催となり、オープニングでは中井中学校吹奏楽部による演奏が披露されました。

ベストセラー「世界がもし100人の村だったら」の著者である池田香代子氏を講師に迎え、「100人の村であな

なを語られました。

参加者の皆さんからは、「日本では学校に行くこと、勉強することが当たり前なのに、世界にはまだ、学校に行きたくても行けない、勉強したくてもできない子どもたちがいることを知った」「教育など当たり前のことの大切さを感じた」「戦争のない平和な日本に住んでいることに感謝したい」といった声が多く聞かれました。



講師の池田 香代子 氏



第15回西湘吹奏楽コンクールを2週間後に控えていた中井中学校吹奏楽部によるオープニング。
練習の成果もあって、迫力のある演奏を披露してくれました。

お詫びと訂正

広報なかい7月1日号19ページ「俳句短歌」の中で誤りがありました。
お詫びして訂正します。

【誤】 この年も芍薬の花盛小ども心通ひし
友は逝きたり 山本三矢子

【正】 この年も芍薬の花盛れども心通ひし
友は逝きたり 山本三矢子



講座

第2回苔玉づくり教室

前回の作品



今回は秋をテーマにした苔玉づくり教室を開催します。

自分の手で思い思いの苔玉を作ってみませんか。

時 9月27日(土) 9:30~11:30

場 井ノ口公民館工芸室

対象 町内在住・在勤

定員 15人 (先着順)

講師 日本盆栽協会、中井町盆栽会
代表 山口 一男 氏(町内在住)
代表 松本 郁英 氏(町内在住)
代表 小泉 銀次郎 氏(町内在住)

費用 500円

持ち物 エプロン、苔玉持ち帰り用のボールや箱、ビニール袋など

㊟ 9月19日(金)までに費用を添えて直接下記へ。

問 井ノ口公民館 ㊟(81) 3311

あしがり学校シニアコース

開成町のあしがり郷瀬戸屋敷で、次のとおり開催します。

場 瀬戸屋敷土蔵 (開成町) **定員** 40人 (先着順) **受講料** 無料

㊟問 あしがり郷瀬戸屋敷 ㊟(84) 0050

日 時	内 容	講 師
9月5日(金) 13:30~15:30	「再発見! 日本各地の ^{うおう} 禹王(文命)たち」	足柄の歴史 再発見クラブ 佐久間 俊治 氏
9月12日(金) 13:30~15:30	「あしがらの民話とむかしばなし」 金太郎伝説(小山&南足柄)、線守稻荷、 北条五代、八百比丘尼 ※あしがらの史跡を巡るウォーキングマップの紹介など	酒匂川ネットワー ク会議(SNK)の皆さん
9月17日(水) 13:30~15:30	「小田原藩と小田原藩主」	東海大学非常勤講師 下重 清 氏
9月30日(火) 13:30~15:30	「佐奈田の与一と佐奈田霊社」	小田原史談会 松島 俊樹 氏

「デコ巻きずし」に チャレンジ!

運動会のお弁当や秋の行楽シーズンのお供にかわいいデコ巻きずしはいかがですか。

動物やお花、古典柄など一緒に楽しく作りましょう。

時 10月2日(木) 9:45~11:30

場 井ノ口公民館調理実習室

内容 デコ巻きずし (2柄)

対象 町内在住・在勤

定員 10人 (先着順)

講師 日本デコずし協会 マイスター
宮田 美保 氏 (大和市在住)

費用 500円

持ち物 エプロン、三角巾、布巾、
筆記用具、巻き簾、持ち帰り用の
タッパー (当日、出来上がったデ
コ巻きずしは試食しません。ご家
庭で絵柄を楽しみながら召し上が
ってください)

㊟ 9月22日(月)までに費用を添えて直接下記へ。

問 井ノ口公民館 ㊟(81) 3311



エンジョイクッキング (料理教室)

料理を楽しみましょう。

時 10月7日(火) 9:30~12:30

場 井ノ口公民館調理実習室

内容 /

- ・干椎茸と塩昆布のまぜごはん
- ・サンマのピカタとなすのソテー添え
- ・切干大根と桜エビの塩炒め
- ・豆腐と豆乳のスープ
- ・りんごのあけぼの寒

対象 町内在住・在勤

定員 15人 (先着順)

※男性もぜひ参加してください。

講師 中井町食生活改善推進協議会

費用 300円

持ち物 エプロン、三角巾、布巾、
筆記用具

㊟ 9月22日(月)までに費用を添えて直接下記へ。

問 井ノ口公民館 ㊟(81) 3311



催し

第50回足柄上地区 交通安全総ぐるみ推進大会

交通事故から子どもやお年寄りを
守るために一人ひとりが交通安全に
ついて考え、交通ルールの遵守と交
通マナーの向上に取り組めるよう、
秋の全国交通安全運動期間中に啓発
運動を行います。

式典会場において、幼児を対象と
した交通安全教室を行い、キャンペ
ーン会場において街頭キャンペーン
を行います。

時 9月22日(月)

○10:10~11:40 交通安全教室~式典

場 松田自動車学校

○12:10~13:00 街頭キャンペーン

場 南足柄市: 大雄山駅

山北町: 役場前広場

松田町: 富士急操車場

問 総務課防災管財班 ㊟(81) 1111

内容／

- フリースクール等活動紹介
- 個別相談会
- 進路についての情報提供など

費用／無料

申 不要。当日受付あり。

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 (直通)

FAX045 (210) 8937



相談

高齢者・障がい者の 人権あんしん相談

9月8～14日を「高齢者・障がい者の人権あんしん相談」強化週間として相談を実施します。

お気軽にご相談ください。

時 9月8日(月)～12日(金)

8:30～19:00

9月13日(土)・14日(日)

10:00～17:00

※期間以外の平日：8:30～17:15

内容／法務局職員または人権擁護委員が相談に応じます。(秘密厳守)

問 全国共通人権相談ダイヤル

☎ 0570 (003) 110



全国一斉 法務局無料法律相談

横浜地方方法務局西湘二宮支局では、西湘二宮人権擁護委員協議会と連携して、「全国一斉！無料休日相談所」を開設します。

時 10月5日(日) 10:00～16:00

受付15:00まで

場 横浜地方方法務局西湘二宮支局
(二宮町二宮1240番地1)

内容／土地や建物の登記手続、供託の問題、人権の問題について、法務局職員・人権擁護委員が秘密厳守で相談を受け付けます。

費用／無料

申 事前予約制(当日受付可)

横浜地方方法務局西湘二宮支局

☎0463 (70) 1102へ。

無料調停相談会

民事の相談(多重債務、家賃、交通事故など)、家事の相談(夫婦間・親子間の問題、遺産相続など)を最高裁判所より任命された民事調停委員、家事調停委員がお受けします。(秘密厳守)

時 10月18日(土) 13:00～16:00

場 小田原市民会館6階第6会議室

費用／無料

申 不要

問 小田原民事調停協会 ☎ (40) 3188

小田原家事調停協会 ☎ (22) 6586



講座

コンテナガーデン教室 「草花の寄せ植え」



季節の花々を長く楽しんでもらえるような寄せ植えを作ります。

制作した寄せ植えはお持ち帰りいただきます。

時 9月27日(土) 10:00～11:30

(受付9:30)

場 中井中央公園

(パークゴルフ場レストハウス)

定員／10人(先着順)

材料費／3,000円(当日徴収)

材料費内訳／プランターポット(35～40cm)・培養土・鉢底ネット・季節の草花5～6種類

※その他、必要なものは用意します。

持ち物／持ち帰り用のビニールシートや新聞紙など

その他／汚れてもよい服装

申 9月24日(水)までに、電話またはメールで氏名・電話番号を明記の上、下記まで。

問 中井中央公園管理事務所

☎ (81) 3894

✉ nakai89@ceres.ocn.ne.jp

広告



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





案内

AEDの無料貸し出し

町が所有するAED（自動体外式除細動器）を自治会や地域活動団体などへ無償で貸し出します。

人が集まるイベントや活動の際にご利用ください。

申問 地域支援課協働推進班

☎ (81) 3907へ。

9月定例議会

9月の定例議会は、2日(火)午前9時から開会します。当日2日は、一般質問を予定しています。

どなたでも傍聴できますので、お気軽にお越しください。

なお、日程など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

水道メーターの検針

8・9月分の上下水道使用量の検針を次の日程で行います。

検針期間／9月12日(金)～30日(火)
【ご協力ください】

水道メーターの検針は2カ月に1度、検針員が各家庭などのメーターを検針して使用水量を算出するものです。

検針が行いやすいよう皆さんのご協力をお願いします。

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。

上記理由などで検針ができなかった場合、お客様にメーターを見てもらい、指針を役場へ連絡していただくことがあります。

問 上下水道課業務班 ☎ (81) 3903

木造住宅の無料耐震相談会と耐震改修補助制度

町では、町民の生命と財産を守るために大きな地震にも耐え得る住環境の整備に取り組んでいます。

皆さんがお持ちの建築確認通知書や平面図を基に、神奈川県建築士事務所協会県西支部による無料相談会（簡易な耐震診断）を開催します。

また、町では耐震改修などを実施される方に、一定の条件のもと補助を設けています。

【無料耐震相談会】

時 9月25日(木) 13:30～

場 役場3階 3C会議室

申 9月16日(火)までに電話またはまち整備課設置の申込書にて

【町の補助制度】

対象／昭和56年5月31日以前に、在来軸組工法により建築された一

戸建て住宅で、新耐震基準により増改築をしていない木造住宅。

耐震診断費への補助／

○耐震診断費の3分の2、上限4万円

耐震改修工事等への補助／

○耐震改修工事費の2分の1

【町内の業者施工】 上限70万円

【町外の業者施工】 上限50万円

○耐震シェルターまたは防災ベッドの設置費の2分の1、上限25万円

問 まち整備課管理計画班

☎ (81) 3901

不登校児童生徒・高校中退者など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との連携推進事業の一環として、県・市町村教育委員会とフリースクールなどが連携・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ます。また、不登校で悩む生徒や高校中退者およびその保護者に進路の見通しが持てるよう情報提供を行い、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25日(土) 13:00～16:30

受付12:30～16:00

場 小田原合同庁舎

(小田原市荻窪350番地の1) ↗

広告

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

○床の張替

○屋根の修理

○介護リフォーム

○窓の交換

○壁の張替・塗装

○白アリ対策

○外構工事

住まいに関することは何でもご相談下さい!

連絡先 中井町境別所 52-4

TEL 81-2764 携帯 090-2540-0525 担当: 川口

オータムジャンボ宝くじ

1等・前後賞合わせて

3億9千万円
(売り切れしだい発売終了!!)

1等/3億3千万円 前後賞各/3千万円

発売期間

9/19(金)～10/10(金)

宝くじに関するお問合せ ☎ 03-3535-9085

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

公益財団法人 神奈川県市町村振興協会



健康

足柄上医師会保健医療セミナー

足柄上医師会では、下記の内容で保健医療セミナーを開催します。ぜひこの機会にご参加いただき、病気や健康に関する知識を身につけてみませんか。

場 足柄上合同庁舎 2階大会議室

費用／無料

その他／駐車台数に限りがありますので、車でお越しの方はなるべく乗り合わせをお願いします。

㊟ 不要

受講を希望する講演日時に直接会場へお越しください。

問 健康課健康づくり班 ㊟ (81) 5546

日 時	時 間	演 題	講 師
10月8日(水)	13:30～14:30	循環器病（心臓病）に負けないためには	足柄上病院循環器内科 つねまつたかし 常松 尚志 先生
	14:30～15:30	地域で支える医療・介護 地域包括ケアシステムをご存じですか？	足柄上病院総合診療科 おたみつやす 太田 光泰 先生
10月9日(木)	13:30～14:30	消化器がん検診は必要？	石川医院 いしかわせいいち 石川 清一 先生
	14:30～15:30	訪問歯科診療	あじさい歯科 おさかだじゅんいちろう 小坂田 純一郎 先生
10月15日(水)	13:30～15:30	認知症ケア 新しい視点と関わり方	生活とりハビリ研究所 みよしはるき 三好 春樹 先生
10月16日(木)	13:30～14:30	クスリってなあに？ ～居宅療養に係わる薬剤師～	小田原薬剤師会 トキワ薬局 ときわたかし 常盤 孝司 先生
	14:30～15:30	女性の尿失禁と骨盤臓器脱の治療	女性医療クリニックLUNAグループ理事長・ LUNA骨盤底トータルサポートクリニック せきぐちゆき 関口 由紀 先生

健康普及員主催 「軽やか体操クラブ」

生活習慣病の予防と健康増進のため、体操教室を開催します。

時 9月18日(木) 13:30～15:00

場 井ノ口公民館 講堂

内容／生活習慣病予防しらすぎ体操、ストレッチ、ループエクササイズ、健口体操、健康ミニ講話など

対象／町内在住の20歳以上の方

費用／無料

持ち物／飲み物（水・お茶など）、タオル、室内履き

※体操のできる服装でお越しください。

㊟ 不要。直接会場へお越しください。

問 健康課健康づくり班

㊟ (81) 5546

大腸がん検診 (追加実施)

11月に実施する乳がん子宮がん検診に併せて、大腸がん検診（追加実施）を行います。検査は、便潜血反応検査（2日法）で、検査日当日と前日（体調などにより前々日）に採便し、提出していただくだけの簡単なものです。この機会に検診を受けてみませんか。

時 11月20日(木)・28日(金)

いずれも午前・午後
※完全予約制です。

場 保健福祉センター

対象／40歳以上の方。ただし、6月に実施した大腸がん検診を受診した方は除きます。

負担金／600円

※平成27年3月31日時点で70歳以上の方、生活保護世帯の方および無料クーポン券をお持ちの方は無料。

㊟ 9月26日(金)までに健康課健康づくり班 ㊟ (81) 5546へ。

空間放射線量測定結果

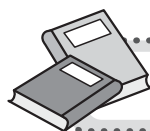
測定日 8月7日(木)
場 所 中井町役場庁舎
測定値 0.030 $\mu\text{Sv/h}$
基準値 0.190 $\mu\text{Sv/h}$

問 環境経済課環境班 ㊟ (81) 1115

飲料水水質検査結果

飲料水水質検査を毎月実施しています。水質検査の結果は、町ホームページをご覧ください。下記へお問い合わせください。

問 上下水道課業務班 ㊟ (81) 3903



図書室だより

農村環境改善センター図書室 ☎ (81) 3906

今月の
新着図書

カッコウの呼び声 上・下 (ロバート・ガルブレイス)



悩みを抱えたスーパーモデルが、転落死した。警察も世間も事件を自殺と片付けたが、疑いを抱いた彼女の兄は、私立探偵コーモラン・ストライクに調査を依頼し…。

『ハリー・ポッター』シリーズで知られるJ・K・ローリングがその名を伏せ、「ロバート・ガルブレイス」のペンネームで書いていたミステリー小説。

◆一般書◆

- ・知性を磨く (田坂広志)
- ・白菊 (山崎まゆみ)
- ・ミッドナイト・バス (伊吹有喜)

◆児童書◆

- ・雑木林の一年 (向田智也)
- ・ぼくのおじいちゃん (マルタ・アルテス)
- ・カステラさんのバースデーケーキ
(作:堀 直子/絵:神山ますみ)

井ノ口公民館図書室 ☎ (81) 3311



今月の
新着図書

遺譜 浅見光彦最後の事件 上・下 (内田康夫)



光彦が知らない間に企画された34歳の誕生日パーティで、美人ヴァイオリニストに頼まれ、共に丹波篠山へ赴く。彼女は祖母から楽譜を預かってくるように言われていた。「遺譜」はどこにあるのか？

名探偵・浅見光彦が挑む難事件！

◆一般書◆

- ・銀翼のイカロス〈半沢直樹シリーズ〉 (池井戸潤)
- ・明日の子供たち (有川 浩)
- ・スタミナおかず (多賀正子)

◆児童書◆

- ・おねしょのかみさま (長谷川義史)
- ・ちいさなきしゃとおおきなおきゃくさん (クリス・ウォーメル)
- ・遊園地を科学しよう！ (監修:八木一正)

みんなあつまれ！「おはなし会」

楽しい紙芝居や読み聞かせ、折り紙で遊びます。

日 時 9月27日(土) 10:20~11:00

場 所 井ノ口公民館 図書室

活動団体 おはなしたまてばこ



俳句

俳句

俳句・短歌募集 作品(漢字にはふりがな)・住所・氏名・電話番号を明記し、毎月月末までに郵送または持参してください。なお、応募多数の場合、掲載できないことがあります。 企画課政策班 ☎ (81) 11112

煩惱の軽くなりゆく玉の汗

長谷川昭放

早魃や農夫無口になつてゐる

石黒雅風

手足揃ふ佳人ばかりの踊りの輪

早野光村子

いつか吾れ入るお墓の草を取る

池田ミツ子

朝まだき青田望みて深呼吸

平澤節子

農夫の努力稲田は穂ばらみに

大澤嘉子

花火果て空の広さを夜にかえす

笹尾雅美

百日紅燃え夫の忌の近づけり

中村初江

初秋や足の先より風踏みて

山口清山

月の香をのこしてしばむ月見草

武田八重子

ゆらゆらり夕陽恋ふるか野かんぞう

水島すすむ

水の色水色ではない水を打つ

岩谷五輪

夏の雲田毎にありし水鏡

八木和子

夏の海群青の果て「飛龍」有り

会田紫陽

おばさんもポニーテールとなる暑さ

石井玲子

しらさぎの窓から田の色青々と

小沼 梅

余生とて願いを吊す笹の声

杉山晩節

あの頃は水になるまで泳ぎけり

尾崎竹詩

お彼岸に甘党の祖父思い出す

松本幸子

短歌

十六夜の月は霞みて中天に我も窓閉め
臥所に入る

舟川春子

住みがたき世となりゆくか子や孫の
先行きばかり案じる日々

山本三矢子

のどかなる鳥たちの声かき消して
四発飛行機西に向き行く

石田好江

幼かりし我は復員せし父を「この人
だあれ」と母に問ひしと

新谷美千代

涙拭く父と見上げし八月の十五日の空
只青かりき

池谷久子

6/22
日

子どもたちに町の自然を伝える



カメラリポート

町子ども会育成指導者連絡協議会では、町の生物多様性調査を行っている槐 真史^{えんじゅ}氏を講師に迎え、初めて境地区をフィールドとした生物多様性ハイクを開催しました。

当日は雨天のため境コミュニティセンターでの講演となりましたが、神奈川県が絶滅危惧種と指定した動植物が町内にはまだ多く生息していることなど、貴重な話を聞くと、参加者は驚いている様子でした。

講師の槐^{えんじゅ}氏は「守っていくかはみんな次第」と参加者へメッセージを送りました。



ちouchinを製作する子どもたち

7/26^土
~28^月

戸沢っ子と交流

今年で24回目を迎える「戸沢村・中井町青少年ふれあい交流事業」が行われ、中井町を訪れた9人の戸沢村の子どもたちと交流を深めました。

1日目は境コミュニティセンターに宿泊し、参加者全員での夕食や花火、ちouchin絵付けなどを楽しみ、2日目は箱根観光の後、小田原なりわい交流館にて、初日に絵付けしたちouchinの製作をするなど、様々な体験を戸沢っ子と楽しみました。

7/30
水

公民館でシャボン玉ショー

全国各地で子どもから大人まで楽しめる科学実験ショーを行っている「けちゃっぷ先生」こと岩立直子氏によるシャボン玉ショーが、井ノ口公民館で行われました。夏休みとあって、会場となった講堂には200人近くの親子が訪れました。

見に来た子どもたちも実験に参加するなど、科学の不思議を間近で体験することができました。



7/30
水

町消防団第5分団が県消防操法大会に出場



第49回神奈川県消防操法大会が、神奈川県総合防災センターで開催され、中井町から第5分団が小型ポンプ操法の部に出場しました。

正確な操作や節度、放水までのスピードを競う小型ポンプ操法の部には、23消防団が出場しましたが、第7位という好成績を修めました。

出場した選手は次のとおりです。(敬称略)

指揮者	筒先ホース班長	香坂 学博
1番員	団員	加藤 智明
2番員	団員	尾上 智則
3番員	機械班長	尾上 直光

世帯と人口 平成26年8月1日現在(前月比)

世帯数 3,388世帯(−3) 男 4,852人(−6)
人口 9,751人(−6) 女 4,899人(±0)

編集・発行／中井町役場企画課

〒259-0197 神奈川県足柄上郡中井町比奈窪56

☎ 0465-81-1112 FAX 0465-81-1443

✉ kikaku@town.nakai.kanagawa.jp

HP <http://www.town.nakai.kanagawa.jp/>