

体を動かして健康づくり！

8月20日(土)、保健福祉センターで開催された「軽やか体操クラブ」での一コマ。健康づくりには体を動かすことが重要です。

皆さんも健康な生活を送るため、何か運動を始めてみませんか？

(関連記事：5ページ)





放射線の基礎知識と町の状況

東日本大震災による福島第一原子力発電所の放射能漏れ事故によって大気中に放出された放射性物質は、私たちの生活に大きな不安を与えています。

また、この問題をめぐっては、さまざまな情報があふれ、正確に理解することは、難しい状況にあります。

今号では、皆さんにできるだけ正しい知識を持って対応していただけるよう、放射線についての基礎知識と町の状況をお伝えします。

放射性物質と放射線

放射性物質とは、放射線の発生源で、放射線は生物に害を与える微粒子や電磁波のことです。

放射性物質が放射線を出す能力を放射能といい、その強さをベクレルという単位で表します。

一方、人体が放射線を受けたときの影響度をシーベルトという単位で表します。

放射線には、自然界にもともと存在する自然放射線と人間が作りだした人工放射線があります。

自然放射線は、大気、大地、食物から受けるものや宇宙から地球に降り注ぐ宇宙線などがあります。

日本で受ける自然放射線は、年間一人平均1.48 μ シーベルトで、世界平均は2.4 μ シーベルトとされています。

また、ブラジルのガラパリという地区では、年間10 μ シーベルトにもなります。これは、ウランやトリウムを多く含む岩石の影響とされています。

人工放射線は、工業や農業、医療での使用を目的に人工的に作られた放射線で、身近な例では、レントゲン検査やCTスキャンなどがあります。



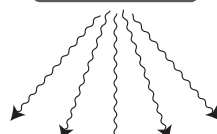
ベクレル
放射性物質が放射線を出す能力を表す単位

シーベルト
受けた放射線による影響の度合いを表す単位

放射性物質



放射能



放射線

「被ばく」って何？

人間が放射線にあたることを「被ばく」といいます。被ばくには、体の外から受ける外部被ばくと、食物や水、空気中に含まれる放射性物質を体内に取り込むことにより起こる内部被ばくがあります。

私たちは、普段の日常生活でもごく少量の放射線を受けています。放射線は私たちにとって、放射線治療や工業用などに利用され、生活に大変役に立っています。その反面、多量に受けると人体に悪影響を及ぼすこともあります。

放射線を受ける限度量は？

放射線を受ける量の限度については、専門家の間でも意見が分かれています。国は、学校等の校舎・家庭等の利用判断における放射線量の目安として、年間20ミリシーベルトという基準を示しました。

一般の人が受ける放射線量としては、国際放射線防護委員会（ICRP）が2007年に勧告を出している、緊急時は年間20〜100ミリシーベルト、事故終息後の復旧時は年間1〜20ミリシーベルトの範囲内としています。なお、平常時は年間1ミリシーベルト以下としています。

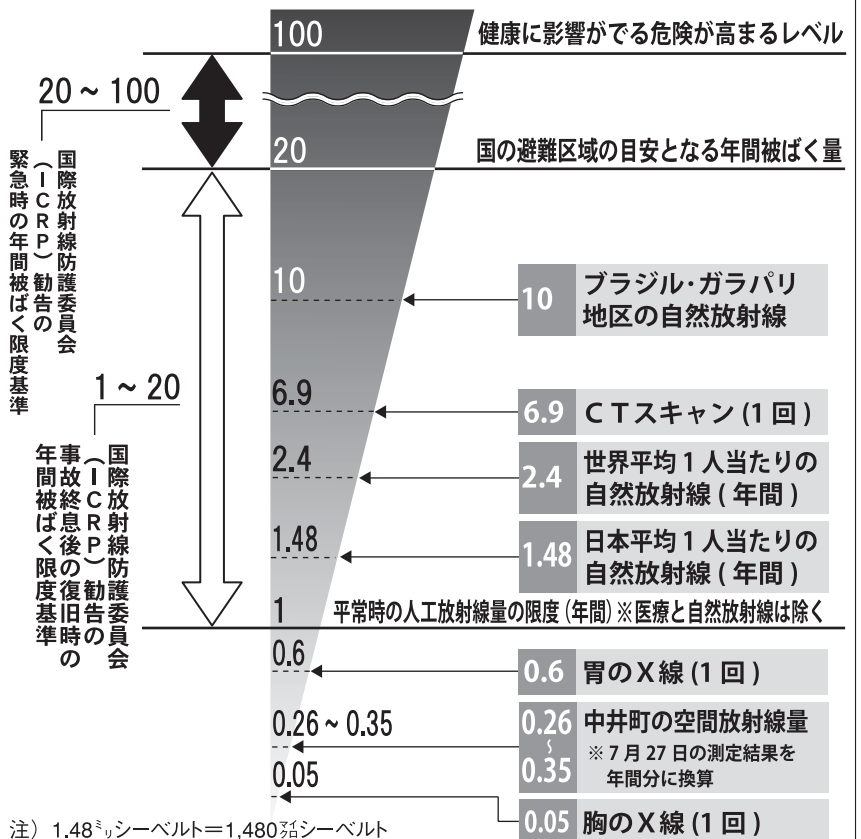
放射線 Q & A

Q 食物にもごく微量の放射性物質が入っているけど人体に影響はないの？

A 私たちの体の中には、食物などを通じて吸収されたさまざまな放射性物質があり、これらの放射性物質による被ばく線量は平均的日本人で1年間に約0.41ミリシーベルトといわれています。この値は、自然から受ける放射線量の世界平均2.4ミリシーベルトと比べても十分に小さく、人体に影響があるとは

1年間に受ける放射線の量は？

(単位：ミリシーベルト 1ミリシーベルト=1,000 マイクロシーベルト)



注) 1.48ミリシーベルト=1,480マイクロシーベルト
1時間あたりに換算すると
0.169マイクロシーベルト/h

出典：国際放射線防護委員会(ICRP)など

いえません。

Q 病院でCTスキャン検査をしたが、人体に影響はないの？

A 一回のCTスキャン検査で受ける6〜7ミリシーベルト程度の低線量放射線のリスクは、身の回りのほかのリスクと比べても極めて低いと考えられるため、発がんを気にする必要はありません。

Q 放射線は体内に蓄積されるの？
A 放射線そのものは体内に蓄積さ

れません。健康診断などでレントゲン撮影をした後、身体に放射線が残って何らかの害が生ずるということはありません。

Q 大気、大地、食物から受ける放射線と、X線検査で受ける放射線では違いがあるの？

A 放射線の発生源が自然のものか人為的なものかということだけで、放射線の性質に違いがあるわけでは

(財)電力中央研究所webサイトより引用

放射線に関する町の状況

空間放射線量を測定

放射線による影響は広域的な問題であるため、本町を含む県西地域2市8町では、神奈川県に対し環境放射線モニタリングポスト（放射線量測定装置）の設置を求める要望書を提出し、大気中の放射線量の測定については県主導で実施するよう求めました。

これを受け、神奈川県では7月25日～27日の3日間、県内33市町村で空間放射線量の測定を行い、その結果が公表されました。町内の測定値は次のとおりです。

また、公表に当たって神奈川県は、「全市町村での測定結果は、0.03～0.07シーベルト/h（地上1m）と、県内6地域で連続測定している値と同程度であり、健康に影響のあるレベルではありませんでした」「今後

- 測定日 7月27日(水)
天候：曇り
- 測定場所
中井町役場庁舎前駐車場
- 測定高さ・測定値
 - ・地上1m
0.03₅シーベルト/h
 - ・地上50cm
0.03₅シーベルト/h
 - ・地上5cm
0.04₅シーベルト/h



県職員による空間放射線量の測定

も県内6地域で継続的に測定していきます」とコメントしています。

水道水の放射性物質を測定

町では、福島第一原子力発電所の事故以降、放射性物質測定器を保有する横須賀市上下水道局の協力を得て、定期的に水道水中の放射性物質を測定しています。測定の結果、下記のとおり放射性物質は検出されませんでした。

なお、町の水道水は、すべて地下水を利用していため、放射性物質の影響を直接受けることはなく安全であると認識していますが、今後も県内各地の測定結果などの情報収集を行いながら、毎月1回程度定期的に検査を実施するとともに、結果はホームページで公表していきます。



放射線に関する 問い合わせ窓口のご案内

水道水に関するお問い合わせ先

○町上下水道課 ☎(81)3903

大気(空間放射線量)に関するお問い合わせ先

○県安全防災局危機管理部危機管理対策課
☎045(210)3465

食品と健康に関する相談窓口

○県足柄上保健福祉事務所
☎(83)5111

農産物に関するお問い合わせ先

○県保健福祉局生活衛生部食品衛生課
☎045(210)4940

○県環境農政局農政部農業振興課
☎045(210)4427

畜産物に関するお問い合わせ先

○県保健福祉局生活衛生部
食品衛生課 ☎045(210)4940

○県環境農政局農政部畜産課
☎045(210)4511

採水日時	検査項目		
	セシウム(Cs134)	セシウム(Cs137)	ヨウ素(I131)
平成23年8月11日 8時00分	不検出	不検出	不検出
平成23年7月14日 8時00分	不検出	不検出	不検出
平成23年6月16日 8時00分	不検出	不検出	不検出
平成23年5月19日 8時00分	不検出	不検出	不検出
平成23年4月21日 8時00分	不検出	不検出	不検出
平成23年3月26日 7時00分	不検出	不検出	不検出
国の指標値 単位Bq(ベクレル)/1kg	合計で200未満		300未満

国の指標値：原子力災害時の飲食物接種制限に関する国の指標値（飲料水）
※放射性ヨウ素が100Bq/kg（食品衛生法に基づく乳児の飲用に関する暫定指標値）を超える場合には、乳児による水道水の摂取を控える必要があります。

食品の放射性物質について

私たちが普段口にする食品の放射線はどうなっているのでしょうか。

神奈川県では、県内で生産された農畜水産物（牛乳、野菜類(きのこ・海藻を含む)、穀類、肉、卵、魚介類、その他）の検査も行っています。お茶以外については暫定規制値を下回っており、健康に影響を与えるものではないと公表しています。お茶については、一部地域の生葉荒茶から暫定規制値を超える放射性セシウムが検出されたことから、当分の間、今年産のお茶について、出荷および使用を差し控えるよう要請しています。

詳細な内容については、県のホームページをご覧ください。

☎ <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f100573/>

9月は健康増進普及月間

主役はあなたです！

実践しましょうよう健康づくり

現在、日本人の死亡原因の約6割をがん、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病が占めています。

生活習慣病とは、運動、食事、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深くかかわっている病気のことです。

日ごろの生活習慣を見直して、生活習慣病を予防しましょう。

ポイント① 運動

からだを動かしましょう

活発な身体活動は、消費エネルギーを増やし、また身体機能も活性化させます。そして、血糖や脂質が消費され、内臓脂肪を減少しやすくなります。

◆ウォーキング（まずは1日の歩数プラス1,000歩から）、自宅でできる筋力トレーニングなど好きなスポーツを楽しんでみましょう。

◆日常生活でこまめに体を動かしましょう。

掃除、草むしり、農作業、日曜大工、車やバスを使わずに自転車を使うか歩く、エレベーター



には乗らずに階段を使うなど。

ポイント② 食事

食生活を改善しましょう

内臓脂肪をためるのを防ぐには、バランスのとれた適切な量の食事を心がけるとともに、食事をする時間や食べ方にも注意し、1日3食規則正しく食べましょう。

◆主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べましょう。

◆油脂、塩分のとりすぎに注意しましょう。

ポイント③ 禁煙

喫煙は万病の元

たばこの煙には約4千種類以上の化学物質が含まれており、喫煙者はたばこを吸わない人に比べ、がん、虚血性心疾患、肺気腫など、

さまざまな病気になる可能性が高いと報告されています。

また、受動喫煙による健康への悪影響も問題視されています。

ポイント④ 健診

健康診査を受けましょう

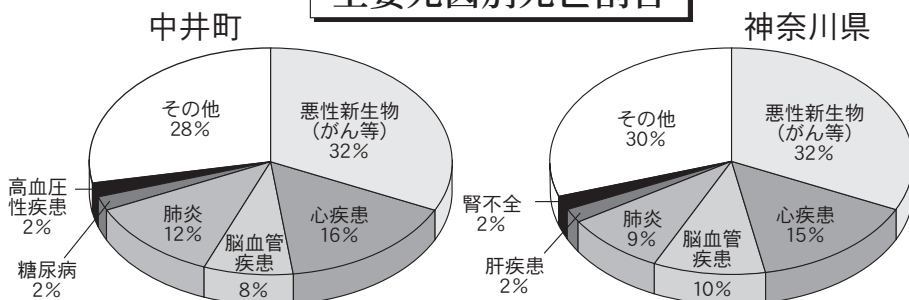


町では、特定健康診査や健康づくり健康診査を実施していますので、年1回受診しましょう。また、健康相談や健康講座も開催しています。ぜひご利用ください。

あなたの生活習慣をチェックしてみよう

- 睡眠時間を十分にとっていない
 - たばこを吸う
 - 20歳の時より10kg以上太った
 - 過度の飲酒を繰り返している
 - 運動は、ほとんどしていない
 - 朝食は、ほとんど食べない
 - 毎日、間食をしている
 - 甘いお菓子やジュースを毎日口にして
 - 野菜は、ほとんど食べない
 - 脂っこい食べ物が好きである
 - 外食が多い
 - ストレスがたまっていると感じる
- ※チェック☑が ついた項目が多いほど、生活習慣病の危険性が増えます。

主要死因別死亡割合



【平成21年神奈川県衛生統計年報より】

左のグラフは、神奈川県と中井町の死亡者を死因別に示したものです。いずれも死亡原因の6割を悪性新生物(がん等)・心疾患・脳血管疾患などの生活習慣病が占めています。皆さんもこの機会に日ごろの生活習慣を振り返って、できることから改善してみましょう。

9月19日は 敬老の日

9月15日から21日は 「老人週間」

9月15日は「老人の日」、19日は「敬老の日」、15日から21日までは「老人週間」です。老人週間は、多年にわたり社会のために尽くしてきたお年寄りの皆さんに対して感謝するとともに敬意、老人福祉への関心と理解を深め、お年寄りが自らの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。

現在、本町においては高齢化が進み、ひとり暮らし高齢者等の増加がみられます。高齢者ができる限り住み慣れた地域で活動的に生きがいのある生活が送れるよう、地域ぐるみでの支え合いが必要です。また、活力ある長寿社会を築くため、子どもからお年寄りまで一人ひとりが、これまで以上に家庭や地域社会など、さまざまな場でお互いのかかわりを深め、身近な共通のテーマとして「高齢になっても安心して暮らせるまちづくり」を考えていかなければなりません。

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に、次のとおり敬老会を開催します。

第二部では、昨年度大好評でした濱崎隆氏をお招きし、ご講演いただきます。

◆日時 9月19日(月・祝)敬老の日

13時～ 第一部 式典

15時～ 第二部 講演会

◆会場

農村環境改善センター多目的ホール

◆演題

「生の音楽で心に安らぎを！落語で心に豊かな笑いを！音楽（ギター・フルート）と落語の宅配便！」

◆対象

9月15日現在75歳以上の方

当日は、下表のとおり会場まで送迎バスを運行します。
※交通状況等により多少時間が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	○五所ノ宮消防会館前 ○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クラブ入口
中村上	12:20	○松本俎原入口(小林美江子氏宅前) ○鴨沢バス停前 ○古怒田十字路(尾尻榮一氏宅東側)
井ノ口下	12:25	○宮川酒店前(下井ノ口バス停付近)
井ノ口上	12:30	○蓑笠神社前 ○旧井ノ口薬局前(原バス停付近)

講師プロフィール 濱崎 隆氏



立川流(素人)コース門下となり、「立川志隆(たてかわしりゅう)」の名を拝受。

一方、濱崎隆の名で東京ギター三重奏団団員として演奏活動を行い、その後、ギター・フルート・落語のステージ「音楽と落語の宅配便」を全国展開。通算公演数は2,700回を突破しました。現在は、NHK横浜FMの「FMサウンド☆クルーズ」(毎月第4火曜日)に出演中です。

問合せ

福祉介護課 高齢介護班

☎(81)5548

9月 は「男女共同参画推進月間」です

町では、9月を「男女共同参画推進月間」として、男女共同参画推進懇話会委員を中心に講演会や関連講座、各種啓発活動等を通じて男女共同参画に対する理解を深め、職場、学校、地域、家庭など日常生活の中に男女共同参画の定着が図られるよう推進しています。



▲町民参加で行われている男女共同参画推進懇話会

男女共同参画推進講演会

講師：松岡紀雄氏
神奈川大学名誉教授

『地域のきずなとボランティア ～活力ある町づくりをめざして～』



松岡紀雄(まつおかとしお)氏

3月11日に発生した東日本大震災では、地域による支え合い、全国から集まったボランティアによる被災者支援、被災地復興へのマンパワーの偉大さ、人と人とのつながりの大切さをあらためて確認しました。

地域のきずなを深め、活力ある町づくりの実現に向けて、ボランティアが果たす役割について一緒に考えてみませんか。

開催日 9月27日(火) 14:00～16:00
会場 農村環境改善センター 2階研修室
主催 中井町男女共同参画推進懇話会
共催 中井町、中井町教育委員会
定員 60人
託児 無料(※要予約) 1歳～未就学児
申込み 9月16日(金)までに、下記問い合わせ先へ直接、電話、FAX、電子メールのいずれかでお申し込みください。
問合せ 企画課政策班 ☎(81)1112 FAX(81)1443
Eメール kikaku@town.nakai.kanagawa.jp

中村下児童館の利用方法を変更しました

中村下児童館は、利用申込の受付や鍵の開閉等を管理人が行っていましたが、8月から次のとおり利用方法が変わりました。

利用申込

【受付場所】

保健福祉センター1階子育て健康課
※使用日の30日前～3日前まで
役場開庁日の8:30～17:15

鍵の借用・返却

【水曜日～日曜日】

ナガミネ理容店(長嶺利文氏) ☎(81)5656

【火曜日】

小澤商店(小澤修一氏) ☎(81)0013

※使用承認書を提示して鍵の借用および返却をしてください。なお、都合により変更することがあります。

児童館の利用案内

町内には3つの児童館(中村下・井ノ口上・井ノ口下)があります。地域の集まりやサークル活動などにご利用ください。

【3館共通】

開館時間：9:00～22:00

休館日：月曜日、祝日、12月28日～1月4日

1部屋あたりの利用料金(減免制度あり)

9:00～17:00 1時間210円

17:00～22:00 1時間315円

☎ 子育て健康課子育て支援班 ☎(81)5546



中村下児童館

夏休み理科実験教室を開催！

子どもたちに科学の楽しさを知ってもらおうと、7月29日(金)、井ノ口公民館で「理科実験教室」が開催されました。

教室では、講師に理科ハウスの方をお招きして、おそうじロボット「コルンバ君」を制作しました。この日参加した小学3年生から6年生の



制作の様子



完成した「コルンバ君」

児童11人は、モーターのしくみを学んだり、ドライバースターをねじを取り付けたり、電気の回路をまちがえないようにつないだりと試行錯誤しながらも全員完成させることができました。普段、学校では経験できない実験だったのではないのでしょうか。これをきっかけに、自分で勉強したり、さまざまな実験を試して楽しく科学を学んでほしいものです。

FC中井が「ひょうたんカップ」で優勝

7月24日(日)に開催された「第7回ひょうたんカップサッカー大会(3年生の部)」で、FC中井が見事優勝を果たしました。

この大会は、近隣のスポーツ少年団8チームが出場し、トーナメント戦で争われたもので、FC中井は、初戦、準決勝と順調に勝ち進み、決勝戦では、対戦相手のFC上大井を8対0の大差で破り、チーム一丸となり優勝をつかみ取りました。

また、FC中井では、新入部員を随時募集しています。興味のある方は、下記へお問い合わせください。



問合せ：大原 ☎ 090(1794)0412

全国小学生陸上競技交流大会 神奈川県予選会で3位

7月16日(土)、平塚陸上競技場で開催された、第27回全国小学生陸上競技交流大会神奈川県予選会(小学6年生女子の部・100m)で、小清水瑠巳さん(井ノ口)が3位入賞を果たしました。

この大会は、県内の小学生の大会では最高峰ともいえる大会で、優勝者は全国大会への出場が有力となります。小清水さんは、惜しくも全国への切符は逃したものの、県大会3位という素晴らしい成績を残しました。





ふれあいと交流の里づくり事業
第5回 なかい里山写生会

ふれあいと交流の里づくり事業の一環として、中井の風景を描くことにより、町の自然のすばらしさを認識していただくために開催します。

時 10月8日(土) 9:00~12:00

集合8:30

中井中央公園野球場駐車場

※雨天中止

場 「海の風」周辺

対象/小学3年生以上

定員/30人(先着順)

持ち物/画材(水彩絵の具セット・クレパス・色鉛筆)、画板(お持ちの方のみ) ※画用紙はこちらで用意します。

申 9月30日(金)までに、町内に在学

の小中学生は各学校へ、その他の方は下記へお申し込みください。

㊚ 生涯学習課スポーツ班

㊚ (81) 3907

なかいスポ・レク祭



キックターゲット

スポーツ、レクリエーションゲームを楽しみながら交流を深め、健康増進を図りましょう。

時 10月2日(日) 9:00~15:00

※雨天中止(中止の場合、7:00に防災行政無線で放送します。)

㊚ 中井中央公園多目的広場

内容/ニュースポーツ、レクリエーションゲーム、健康診断コーナー
その他/種目等の詳細については、世帯配布されたチラシをご覧ください。

㊚ 生涯学習課スポーツ班

㊚ (81) 3907



可燃ごみ直接搬入の一時休止

大井美化センターでは、定期点検整備のため、下記の期間中可燃ごみの直接搬入が休止となります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

時 9月1日(木)~7日(水)

※町のごみ収集業務は通常どおり行います。

㊚ 足柄東部清掃組合

㊚ (83) 1554

俳句・短歌 募集

作品(漢字にはフリガナ)・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。

㊚ 〒259-0197

中井町比奈窪56

中井町役場 企画課 情報班

俳句・短歌

俳句

いつの間に人の影伸び秋の立つ

長谷川昭二

稲妻や語る父子の氣象学

岩淵和信

バス停の母子似合いの夏帽子

大野英峰

畑にまで花と作物盆近し

大澤嘉子

何時になく宮の杜鳴く蟬遅し

中村初江

強き香の茗荷汁の夕餉かな

加藤涼風

立秋や空白のなき予定表

早野光村子

湧水こんこんその先の蟬時雨

池田ミツ子

出来たての鳥居の夏日集めおり

石黒雅風

あめんぼう一掻き水の澄みゆけり

山口清山

夏の日や喉に流るる水の味

野中よしみ

目に余る青葉の中へおよぎ出す

松本はづき

兄弟会ホテルのアヒル子沢山

小沼 梅

一と日終え暑さ残りし厨かな

倉橋末子

短歌

暑き宵庭に出づれば望の月に百日紅の赤鮮やかに

舟川春子

満月のさし入る月光に誘はれ眠る今宵は至福のひととき

新谷美千代

茄子の葉より落しし毛虫にむらがる蟻格闘の末に運び行きたり

石田好江

道へだつ大き桜の深き緑カーテンのごと我が窓を占む

山本三矢子

黒衣の裾かるやかに室生寺の段下る修業の僧の踵ましろし

池谷久子

後期高齢者医療の被保険者 人間ドックの補助金

疾病予防および健康保持増進のため、人間ドックを受検された75歳以上の方に、費用の一部を補助しています。

交付の要件／

- ①人間ドック受検日において中井町後期高齢者医療保険の被保険者であること。
- ②後期高齢者医療保険料を人間ドック受検日の直近の納期まで完納していること。

交付回数／1人につき1年度1回。

補助金の額／2万円を限度に、人間ドック受検のために要した額。

交付申請／交付申請書に人間ドックの受検を証する書類およびその領収書等を添えて下記へ提出してください。

☎ 子育て健康課健康づくり班
☎ (81) 5546

貨物自動車の盗難に注意！

最近、町内の事業所において貨物自動車を狙った盗難事件が連続して発生しています。手口は、深夜に窓を破って事務所内に侵入し、自動車の鍵を盗み出し、駐車してある車両に乗って逃走するというものです。

次のような対策例を実践し、盗難に注意しましょう。

- ①自動車の鍵は、キーボックスなどに保管せず、保管場所を工夫する。
- ②自動車は施錠した上で、さらに頑丈なワイヤーで建物の支柱等につなぎ、南京錠で施錠する。
- ③防犯カメラや防犯センサーを設置する。

※不審者を発見した場合は、直ちに松田警察署へ通報してください。

☎ 松田警察署生活安全課
☎ (82) 0110
町総務課防災交通班
☎ (81) 1111



中村保育園 第1回 園庭開放

保育園のお友達と一緒に遊びましょう！園庭には、楽しい遊具がたくさんあります。また、園舎内、各保育室も見学できます。

☎ 9月15日(木) 10:00～11:10

☎ 中村保育園園庭・遊戯室

※雨天時は園舎内

内容／園庭で自由に遊びます

持ち物／上履き

☎ 中村保育園 ☎ (81) 0233

わくわく & すくすくタイム

赤ちゃんの健康な体づくりや、ママの心身も癒やしてくれるベビーマッサージを開催します。

☎ 9月15日(木) 10:30～11:30

☎ 井ノ口幼稚園2階ホール

対象／町内在住の3カ月からハイハイ期までの乳児とその母親

定員／10組(先着順)

講師／武雅子先生

(ベビーマッサージインストラクター)

費用／無料

☎ 9月5日(月)から子育て支援センター ☎ (81) 3365へ。

高次脳機能障害講演 & シンポジウム in 小田原

交通事故等による脳外傷や脳血管障害の後遺症である高次脳機能障害者への理解と、地域生活支援に関する講演会を行います。

☎ 9月18日(日) 13:00～16:30

☎ 国際医療福祉大学 D教室

(JR小田原駅新幹線口から徒歩5分)

定員／150人(先着順) 費用／無料

☎ NPO法人脳外傷友の会ナナ

☎ 046(249) 2020

※火曜～金曜日10:00～15:00

FAX 046(247) 2433

リフレッシュ体操

子育て奮闘中のママ！

気軽にできるストレッチ体操で、日ごろの肩こりを解消し、心も体もリフレッシュしましょう。

☎ 9月21日(水) 10:00～11:00

☎ 井ノ口保育園1階ホール

内容／ストレッチ&ジャズ体操

対象／町内在住の子育て中の母親

定員／15人 ※先着順

講師／山田美津江先生

(日本体育協会公認スポーツ指導者)

費用／無料

☎ 9月5日(月)から子育て支援センター ☎ (81) 3365へ。

※託児を希望される方は、9月9日までに申し込みください。

みんなあつまれ！ 「おはなし会」

楽しいお話の紙芝居や絵本の読み聞かせを聞いたり、折り紙で遊びます。

☎ 9月24日(土) 10:20～11:00

☎ 井ノ口公民館図書室

活動団体／おはなしたまてばこ

☎ 井ノ口公民館 ☎ (81) 3311

石窯でつくるアウトドア クッキングに挑戦！

丸太の森キャンプ場に設置してある石窯で、いろいろなアウトドアクッキングに挑戦してみませんか。楽しく焼いて、おいしく味わいましょう！

☎ 10月8日(土) 10:00～15:00

☎ 足柄森林公園丸太の森

定員／小学生以上 先着20人

費用／1,000円(昼食代、保険代)

持ち物／エプロン、軍手

☎ 9月17日(土) 午前9時から

足柄森林公園丸太の森

☎ (74) 4510へ。



健康

子宮頸がん 予防ワクチン接種

子宮頸がん予防ワクチンは、全国的に供給量が不足していましたが、その後の供給量の確保により、すべての年齢で接種が受けられるようになりました。

町では、中学1年生から高校1年生相当の年齢（平成7年4月2日生まれ～平成11年4月1日生まれ）の女子を対象として接種費用の助成を実施しています。対象者へは案内通知を送付していますので、接種を希望する方は内容を確認の上、早めに接種を受けましょう。

問 子育て健康課健康づくり班
☎(81) 5546



案内

飲料水水質検査 **結果**

7月5日に実施した飲料水水質検査の結果は、すべて水質基準に適合していました。詳細は、町のホームページか下記へお問い合わせください。

問 上下水道課業務班
☎(81) 3903

オータムジャンボ宝くじ

1等・前後賞合わせて

2億5千万

1等1億5,000万円/前後賞各5,000万円

発売期間

9/26(月)～10/14(金)

抽せん日

10/21(金)

宝くじ売場等に関するお問い合わせ ☎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。(財)神奈川県市町村振興協会

9月定例議会

9月の定例議会は、6日(火)午前9時から開会します。初日は、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

9月9日は 救急の日



救急の日を含む9月4日～10日は、救急医療週間です。

突然の事故や病気などのとき、救急車が現場に到着するまでの時間は平成21年では全国平均7.9分、救命率は、心肺停止から1分ごとに7～10%下がります。

現場に居合わせた人が、適切な応急手当を速やかに実施することにより救命効果は向上します。救命講習に参加して、応急手当を身に付けましょう。

問 足柄消防組合消防本部警防課
☎(74) 6664

就学時健康診断

平成24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。

○井ノ口地区
時 10月12日(水)

場 井ノ口公民館

○中村地区
時 10月19日(水)

場 農村環境改善センター

※詳細は通知でご確認ください。

問 教育課学校教育班 ☎(81) 3906

今月の新着本

井ノ口公民館図書室 ☎(81) 3311
成人書

◇老いの才覚 (曾野綾子)

◇明日のマーチ (石田衣良)

◇放射能地震津波正しく怖がる
100知識-完全版 (河田ケイ)

児童書

◇図書室の日曜日 (村上しいこ)

◇ひとりぼっちのガブ (あべ弘士)

▼きみたちにおくるうた-むすめたちへの手紙- (ローレン・ロング)



改善センター図書室 ☎(81) 3907

成人書

◇負けるのは美しく (児玉 清)

▲相模武士 全系譜とその史蹟3
中村党・波多野党 (湯山 学)

◇シルクのべっぴん塾 美欲
(シルク)

児童書

◇ほしのメリーゴーランド
(寮美千子)

◇魔法の庭ものがたり8 夢みるポプリと三人の魔女 (あんびるやすこ)

◇ポロポロゆうびん (竹下文子)

今月の納付

納期限は**9月30日(金)**です。

○後期高齢者医療保険料 第3期分

○介護保険料 第3期分

○下水道事業受益者

負担金・分担金 第2期分

○保育園保育料 9月分

○幼稚園保育料 9月分

○学童保育利用料 9月分

※口座振替をご利用の方は、納期限が振替日です。

講座

自然教室

～見る・きく・感じる 丹沢の今～
 水源の森 丹沢の保全活動現場を歩いて、丹沢の今を確かめましょう。
時 9月17日(土) 9:00～16:00
集合場所 / 西丹沢自然教室
 ※周辺の登山道を歩きます。
定員 / 高校生以上20人
 (応募者多数の場合は抽選)
費用 / 1,500円 (保険代、資料代)
申 9月5日(月)までにFAXが往復はがきに行事名・全員の住所・氏名・年齢・電話番号、(FAXでお申し込みの方は返信先FAX番号)を明記の上、下記へ。
問 神奈川県立丹沢湖ビジターセンター
 〒258-0202 山北町玄倉515
☎ (78) 3888
FAX (78) 3777

普通・上級救命講習会

突然のけがや病気で、呼吸や心肺機能が停止した人を救うためには、救急車が到着するまでの間に、正しい応急手当が必要です。そこで、足柄消防組合では、次のとおり普通・上級救命講習会を開催します。この機会にぜひ受講してください。

【普通救命講習会】
時 ①10月22日(土) 9:00～12:00
 ②10月23日(日) 9:00～12:00
 ③10月24日(月) 9:00～12:00
受講者 / 各回7人
【上級救命講習会】
時 ①10月30日(日) 9:00～18:00
 ②11月6日(日) 9:00～18:00
受講者 / 各回20人
【共通事項】
場 足柄消防組合消防本部 3階 多目的室
受講資格 / 1市5町に在住、在勤、在学中で中学生以上の方
募集期間 / 9月1日～30日 (必着)
受講料 / 無料
申込方法 / 上記の期間中、往復はがきに希望する実施日および住所・氏名・生年月日・電話番号を記入の上、下記へお申し込みください。
 ※受講希望者多数の場合は抽選となります。
問 足柄消防組合消防本部警防課
☎ (74) 6664 〒250-0106
 南足柄市怒田40番地1

健康

生活習慣病予防教室 「軽やか体操クラブ」

『多重リスク症候群』や『メタボリック症候群』という言葉を目にし

たことはありませんか?これらの予防には、適度な運動等が効果的だといわれています。健康普及員と一緒に楽しく体を動かしてみましょ。
時 9月16日(金) 13:30～15:00
場 井ノ口公民館 講堂
内容 / 体操、セラバンド、講話など
対象 / 町内在住の20歳以上の方
費用 / 無料
その他 / 動きやすい服装で、室内用運動靴をお持ちください。
申 不要
問 子育て健康課健康づくり班
☎ (81) 5546

急性灰白髄炎(ポリオ) 予防接種

時場 ①10月11日(火) 保健福祉センター 2階
 ②10月19日(水) 井ノ口公民館 2階
 受付13:00～13:20
予備日/時場 10月25日(火) 保健福祉センター 2階
 受付10:00～10:15
対象児 / 生後3カ月～90カ月未満 (望ましい時期は生後3カ月～18カ月未満)
接種回数 / 6週間以上の間隔を置いて2回
持ち物 / 母子健康手帳
問 子育て健康課健康づくり班
☎ (81) 5546

広告

貸切

マイクロバス 22,050円～
中型バス 25,200円～



①貸切バス・送迎バス・企業学校等の契約バス輸送
 ②冠婚葬祭・スポーツ合宿・町内会・子供会・小旅行等にご利用下さい。
 ③保有車両：40人乗(中型バス5台)/28人乗(マイクロバス12台)
 ※全車両禁煙

料金一例/中井町内運行料金(町内3時間以内の運行)マイクロバス22,050円/中型バス25,200円(税込)
 ※その他の運行料金は、出発場所・目的地・バスの利用時間で異なります。尚、有料道路・駐車場代・運転手宿泊費は、お客様実費ご負担頂きます。※見積無料です、運行日・時間・目的地・人数等がお決まりでしたら、ご連絡なくお申し付けください。

お問い合わせ、お見積もりは

☎ 050-5525-6281

<http://www.hitachiauto.co.jp/> | 日立オートサービス | 検索

一般貸切旅客運送事業、自家用自動車運行管理請負業、自動車販売・整備

株式会社日立オートサービス
 神奈川営業所：中井町境456番地
 (グリーンテックない 日立情報通信エンジニアリング内)

公共施設における電力使用量の削減率

31.3%

町では、6月から9月までの間、公共施設における電力使用量を前年夏比25%削減するとして節電に取り組んでいます。

7月2日～8月1日の電力使用量は、前年同月と比べて31.3%の削減となりました。引き続き節電に努めていきます。

問 総務課管財班 **☎** (81) 1111



案内

食中毒に注意しましょう

食中毒の原因はさまざまですが、そのほとんどは、細菌やウイルスにより発生しています。特に夏の暑い時季に多く発生しており、9月に入っても油断はできません。

次の点に注意して、食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則

- ① 細菌・ウイルスをつけない
 - ・食品、手、調理器具はしっかりきれいに洗う。
- ② 細菌・ウイルスを増やさない
 - ・常温で放置せず冷蔵庫で保存する。 ・調理したものはすぐに食べる。
- ③ 細菌・ウイルスをやっつける(殺菌する)
 - ・食品の内部まで十分に火を通す。 ・調理器具はこまめに洗い、定期的に消毒する。



もしかして?食中毒と思ったら

- ① 症状をチェックする
 - ・食中毒の主な症状は、吐き気、嘔吐(おうと)、下痢、腹痛、頭痛、発熱等です。
- ② 緊急の場合には応急手当を行う
 - ・脱水症状にならないように、数回に分けて水分を補給する。
 - ・吐き気がある場合は、吐きやすい体位をとり窒息しないように気を付ける。
- ③ ただちに医療機関で受診する
 - ・症状の現れた時期、症状、最近食べたもの、便の様子、一緒に食事した人の様子などを伝える。
- ④ 感染を防ぎましょう
 - ・衣類は家族の洗濯物と分けて洗い、天日で十分に乾かす。
 - ・食中毒が疑われる人は、最後に風呂に入り、シャワーだけにする。

問 子育て健康課健康づくり班 ☎(81) 5546

高齢者・障害者の人権あんしん相談

9月5日(月)～11日(日)は、「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間です。高齢者や障害のある方々の人権問題に関する相談を電話でお受けします。

時 9月5日(月)～11日(日)
8:30～19:00
※土曜・日曜日は10:00～17:00
問 全国統一ナビダイヤル
☎0570(003) 110



相談

心配ごと相談

時 ①9月15日(木) 9:30～11:30
②9月30日(金) 9:30～11:30

場 ①井ノ口公民館 2階研修室
②保健福祉センター 3階工作室
費用/無料 内容/日常生活での悩みや心配ごとに関する相談(秘密厳守)

問 中井町社会福祉協議会

☎(81) 2261

教育相談

幼稚園、小・中学校など教育に関する相談をお受けします。平成24年度小学校入学予定児に関する相談も承ります。

問 ①教育課学校教育班 ☎(81) 3906

✉ kyouiku@town.nakai.kanagawa.jp

②たんぽぽ教室(井ノ口公民館内)

☎(80) 0080

✉ tanpopo@town.nakai.kanagawa.jp

行政相談

時 9月30日(金) 9:30～11:30

場 保健福祉センター 3階工作室

内容/行政の仕事(社会福祉、医療保険、年金、道路、労働基準、雇用保険等)に関する苦情や相談(秘密厳守)
※心配ごと相談との合同相談です。

問 総務課管理班 ☎(81) 1111

広告を掲載しませんか!!

町では、自主財源の確保と地域産業の振興を目的として、広報なかいに掲載する広告を募集しています。

広報なかくいは、毎月、町内各世帯(約2,700世帯)に配布しているほか、町内の公共施設、金融機関、コンビニエンスストアに設置しています。

詳しくは、下記へお問い合わせください。

掲載箇所/毎月1日号の情報コーナー下段(このスペースです。) 色/1色刷り

問 企画課情報班 ☎(81) 1112

1回の広告掲載料(税込み)

大きさ(縦×横)	町内に事業所を有する広告主	左記以外の広告主
65mm×56mm	2,000円	3,000円
65mm×118mm	4,000円	6,000円
65mm×180mm	6,000円	9,000円

※複数回掲載の一括申し込みについては割引あり

バナー広告も募集中!!

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

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



流しそうめん



レクリエーション



大磯町北浜海岸

8月6日(土)から8日(月)までの3日間、今年で21回目を数える「戸沢村・中井町青少年ふれあい交流事業」が行われました。

今年は、9人の戸沢っ子が本町を訪れ、2泊3日の日程で滞在しました。

滞在中は、パークゴルフ体験や大磯町北浜海岸での海水浴、また、町内企業(テルモ株式会社)の施設見学など、お互いに交流を深めた3日間となりました。

冬には、中井っ子が戸沢村を訪れ、雪国の生活を体験します。



パークゴルフ

サマーコンサート

8月21日(日)、中井中学校体育館で、中井中学校吹奏楽部と足柄ウインドオーケストラの合同による「サマーコンサート」が開催されました。

当日は、あいにくの雨により、当初予定していた野外会場(中央公園)から体育館へ会場を移して行われました。会場には、幅広い世代の音楽ファンが来場し、歌謡曲やアニメソングなどの演奏を楽しんでいました。



ひとりごと

●いつ涼しくなるのだろうかと思うほど暑かった夏が過ぎ、ようやく過ごしやすい気候になってきた今日この頃。これからさまざまな秋のイベントが開催される時季でもあります。●さて、秋が近づいてくると、スーパーの食料品売り場にも「おいしい秋の味覚」が並びます。皆さんは、おいしいものを食べると、自分でも作ってみたいと思いませんか? 思っているだけの人や作ってしまう人などさまざまですが、最近では、料理をする男の人も増えてきているそうです。これからは、男の人も料理ぐらいはできないと…ね。えっ私ですか! もちろん思っているだけの人です…(笑) (H)