

広	報	Φ
な	かい	

健康づくりウォーキング

自然に恵まれた里山で心も身体も健やかに！



6

2007.JUN

●おもな内容

- 健康づくりコースをご利用ください！ … ②～③
- 市町村合併について考える① …… ④～⑤
- みんなで守ろう子どもの歯 …… ⑥～⑦

健康づくりコースをご利用ください！

町では、中井中央公園から境・岩倉地区にかけて広がる里山風景を生かした「健康づくりコース」を整備しました。

コースは、中井中央公園北側からスタートする「こゆるぎの丘コース」と、境コミュニティセンターからスタートする「さとやまコース」の2つです。眺望ポイントなどからは富士山や丹沢山塊、箱根外輪山、相模湾などの風景を望むことができます。

自然に恵まれた里山の中でのウォーキングは、体力づくりだけでなく、心のリフレッシュにも最適です。ウォーキングを日課とされている方はもちろん、日ごろ運動をする機会が少ない方も、日々の体力づくりや運動不足解消に、健康づくりコースを活用してください。

健康づくりコースガイド

保健福祉センター、中井中央公園野球場、里やま直売所、境コミュニティセンター等に置いてあります。

休憩所

里山風景が望める休憩所です。敷地内には、ふれあい農園を整備。



② 海の風

富士山、丹沢山塊、相模湾などを望むことができる眺望ポイントです。大島が見られることもあります。休憩ができる東屋があります。



① 中井中央公園

こゆるぎの丘コース出発ポイントです。案内看板を見て、健康チェックと準備体操をしてからスタートしましょう。



ウォーキングを楽しむために

体調に合わせて行いましょう

スタート前に健康状態を確認しましょう

準備体操をしてからスタートしましょう
ケガや事故の予防などに役立ちます

無理せずに、自分のペースで歩きましょう

会話しながら歩けるくらいの心地よい速さが適切です

水分補給をしましょう

のどが渴いたと感じる前に、少量ずつこまめに飲むのがポイントです

歩いたあとのアフターケアも大切です
ストレッチやマッサージなどで脚（足）の疲れをとりましょう

問合せ

保健福祉課
健康づくり班
☎(81)5548

【コースデータ】 距離 4,945m 所要時間 73分 消費エネルギー 女性：198kcal 男性：243kcal <small>所要時間・消費エネルギーは目安です。</small>	1	12分	12分	14分	9分	7分	15分	4分	こゆるぎの丘コース スタート
	中井中央公園	比奈窪横穴古墳群	倉川	岩倉公園	見晴らしの丘	境の台	海風	中井中央公園	
	ゴール								

14 境コミュニティセンター
 さとやまコース出発ポイントです。
 案内看板を見て、健康チェックと準備体操をしてからスタートしましょう。



7 岩倉公園
 木々に囲まれリラックスできる休憩所です。
 少し休んだら、案内看板を見ながらタオルを使って体力チェックをしてみましょう。
 公園内には、白山神社があります。



【コースデータ】 距離 5,945m 所要時間 91分 消費エネルギー 女性：239kcal 男性：293kcal <small>所要時間・消費エネルギーは目安です。</small>	14	6分	7分	10分	15分	13分	10分	4分	20分	6分	さとやまコース スタート
	境コミュニティセンター	境の台	見晴らしの丘	岩倉公園	岩倉川	比奈窪横穴古墳群	中井中央公園	海風	境の台	境コミュニティセンター	
	ゴール										

市町村合併

について考える

先月号では、県内の市町村合併に関する神奈川県合併推進審議会の答申内容についてお知らせしました。今月からは、「市町村合併について考える」と題して、市民の皆さんが市町村合併について関心や知識を深め、自分の住んでいる中井町の現状を知り、未来を考える基礎資料として、長期に渡って市町村合併についてテーマを設けて連載していく予定です。

今月は、実際に全国各地で市町村合併が行われている、また、議論が盛んに行われている社会背景と、県西2市8町（小田原市・南足柄市・足柄上郡5町・足柄下郡3町）で設立した県西地域合併検討会についてお伝えします。

問合せ

企画課 企画調整班
 TEL (81) 1112
 FAX (81) 1443
 メール kikaku@town.nakai.kanagawa.jp

●なぜ、市町村合併を検討するのでしょうか。

市町村合併を考える際には、次の5つの要因が一般的に挙げられています。

1 地域のことは地域で決める時代になってきました

地方分権の時代を迎え、国が市町村の仕事の細部にわたって指示する時代は終わり、市町村はそれぞれの課題を自らの考えと力で解決し、質の高い住民サービスを行うことが求められています。

今後、市町村が地域づくりの担い手としての役割を十分果たしていくためには、自らの行財政能力を高めていく必要があります。

2 少子高齢化が進んでいます

急激な早さで少子高齢化が進んでいるため、税金などを負担する住民が減る一方で、医療・保健・福祉などのサービスの受け手が増えますので、市町村にとっては、将来の財政運営がより厳しくなることも予想されます。

現在、財政的に安定している場合でも、10年後、20年後の今よりもさらに進んだ少子高齢社会の時代に耐えていける力があるかが問題となってきます。

3

日常生活圏は市町村の区域を越えて広がっています

車社会やインターネット・携帯電話の普及による情報通信の発達などに伴い、住民の日常生活圏は現在の市町村の枠を超えて大きく広がっています。

通勤・通学や買い物、医療の受診を例にとると、市民の皆さんの日常生活の行動は、隣接する市町にも及んでいます。

一般的に、日常生活圏と市町村の区域が同じ方が望ましいとされています。

中井町の人口100人あたり

平成19年5月1日現在



神奈川県の人口100人あたり

平成17年国勢調査



税金を納めている市町村と主に行政サービスを受ける市町村が一致している方が、より生活に密着した住民サービスを受けられる機会があると考えられています。

例えば、仕事や買い物をよくする市町村であっても、隣の市町村では、道を広げてほしいなど、あれこれ注文は付けにくいですが、自分の市町村であれば、住民の立場で行政サービスや政策に関する意見や権利を主張できます。



4 一つの市町村だけでは対応できない課題が増えています

個人のライフスタイルの多様化や社会の複雑化に伴い、廃棄物対策、ダイオキシン問題、介護保険・高齢者医療などの医療・福祉対策など、小さな規模の市町村では解決が困難な課題がますます増えてきています。

合併はこれらの広域的な課題の解決策の一つとして期待できますが、広域行政で対応する手法も解決策の一つとして考えられます。

町でも、消防・救急、ごみ処理などを近隣市町との広域行政により対応しています。そのほか、近隣市町と広域行政協議会などを設置し、様々な行政課題に取り組み、公共施設の相互利用なども行っています。

5 国も地方も台所事情が厳しくなっています

市町村合併の議論をする中で、一番大きな問題といえます。合併を協議している市町村やすでに合併を行った市町村の多くが、厳しい財政状況という問題を抱えています。

国、地方ともに財政状況は悪化しており、平成18年度末の国及び地方の長期債務残高合計は775兆円に達する見込みです。こうしたことから、合併問題に限らず、市町村は質の高い住民サービスを持続的に提供していくために、財政負担の増大を抑えつつ、行政コストを削減していくことが求められています。

なお、町の財政状況の詳細は、来月号でお知らせする予定です。

● 県西地域2市8町で 合併検討会を設立しました

県西地域広域市町村圏協議会（県西地域2市8町）では、先月号でお知らせした神奈川県市町村合併推進審議会の答申内容を受けて、市町村合併についての検討を行うため「県西地域合併検討会」を設立しました。

この検討会では、市町村合併について住民と議論するための基礎資料として、県西地域2市8町が合併した場合を想定し、合併に伴う住民サービスの方向性などの整理や様々な分野での課題の調整を行い、合併を想定した場合の新たなまちづくりの可能性や将来の都市像について検討を行います。そして、その検討結果を住民の皆さんに提供しながら合併問題に関する議論を重ね、平成22年3月末までに合併の方向性を明らかにしていく予定です。今後、町民の皆さんには町が開催する議論の場への参加をよろしく願います。



合併検討会スケジュール

平成19年2月8日	県西地域合併検討会を設立
平成19年5月14日	県西地域合併検討会分科会（企画、財政、税、防災、福祉、社会教育など13の分科会）を設置し、計206項目の検討を開始 各分科会では、各市町の現状分析、スケールメリット・課題の抽出などを行います。
平成20年度中期まで	検討結果を踏まえて、報告書を作成
平成20年度中期以降	各市町による住民意向把握、議会への報告等
平成21年度末まで	市町村合併の方向性の明示

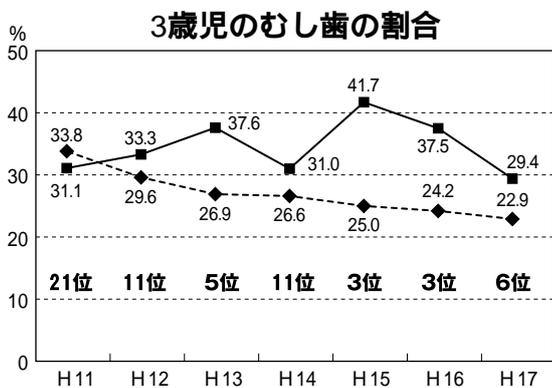
みんなぞで守ろう 子どもの歯

町では、平成15年度、16年度の3歳児歯科健診におけるむし歯の割合で、2年連続県内ワースト3位という悪い結果が出ました。そこで、平成17年度より足柄上保健福祉事務所や歯科保健に関わりのある方々と協力して、「脱ワースト3」に取り組みました。

めざせ!
脱ワースト3!



—■— 中井町
—◆— 県平均

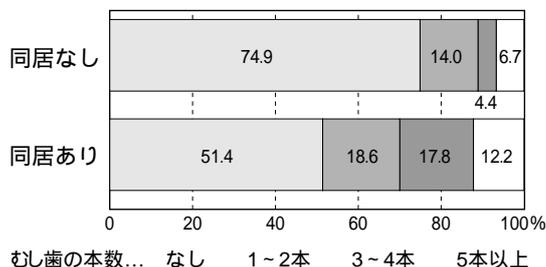


順位はワースト順位(県内市町村のうち、横浜市・川崎市など一部の市を除く。)

1 分析調査

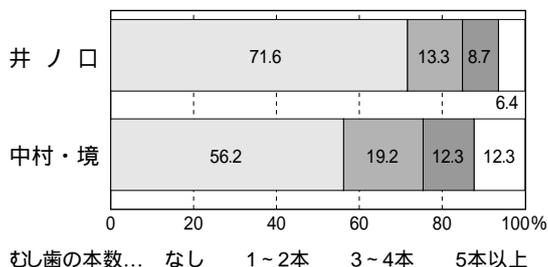
子どものむし歯の実態を把握するために、3歳児健診結果を集計分析しました。

祖父母との同居



* 祖父母同居の3歳児の方がむし歯が多い

地区別



* 中村・境地区の3歳児の方がむし歯が多い

* その他に、「同居の第3子以降にむし歯が多い」などが、わかりました。

2 ポスター制作・掲示

町内35施設、38か所(保健福祉センター、自治会館(27)、医院(3)、歯科医院(3)、農村環境改善センター)に掲示しました。

掲示には、各自治会の健康普及員の皆さんに協力していただきました。



見てくれたかな?



イオン飲料の
飲ませ方に注意!!

皆さん、イオン飲料(スポーツドリンクなど)をお子さんに常にと与えていませんか?

激しい運動をした時、極度に汗をかいた時、下痢や嘔吐による軽度の脱水には、**です。**

普段の生活で、水やお茶代わりに飲むことは×です。

..... な・ぜ・な・ら

イオン飲料は酸性なので、歯に触れている時間や回数が多いと歯を溶かしてしまいます。かたい歯でも酸性には弱いのです。また、糖分がたくさん含まれています。また、他の飲み物を飲まなくなったり、食欲がなくなったりして栄養のバランスを崩すことにもつながります。

イオン飲料500mlには、3gのステイックシュガー約6〜11本分の糖質が含まれています。

母世代、祖母世代のグループにお話を聞きました。

3 グループインタビュー

- ・下の子になる程、甘い物を早く知ってしまう。
- ・散歩していると、近所の方がお菓子をくれる。
- ・良い歯に育てるのは、親の責任!



- ・スポーツドリンクは、体に良いと思っていた。
- ・自分の子どもの頃のおやつは畑で取れた農作物だった。
- ・自分が食べる時に孫にもお菓子を与えてしまう。

4 歯の健康教室の開催

健康普及員主催の「軽やか体操クラブ」内で、2回の教室を開催しました。

《参加者の感想》

* 楽しい時間でした。みがき方など参考になりました

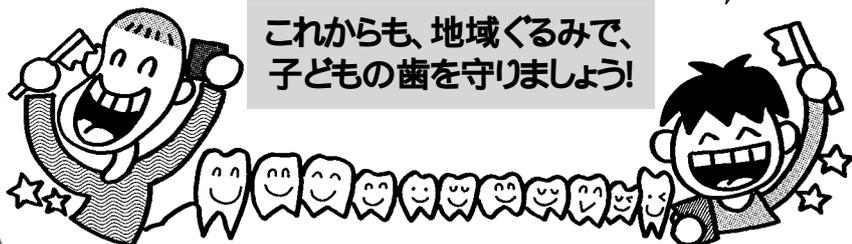
* 子どもや孫にも伝えたいです。

* 孫の喜ぶ顔が見たくて、お菓子をついあげちゃうんです！

“脱ワースト3”に取り組んだ結果、
“ワースト6”（H17年度）になりました。

めざせ
上位！

これからも、地域ぐるみで、
子どもの歯を守りましょう！



子どもの歯を守るために……

1 水分補給は、水・お茶で！

歯をとくす酸性の飲み物



スポーツ
ドリンク、
乳酸飲料
など

水やお茶



2 家族みんなで、1回おやつ

食べる量より歯にふれる回数・時間
に注意!!

子どもが欲しい
るたびに、おや
つを与える

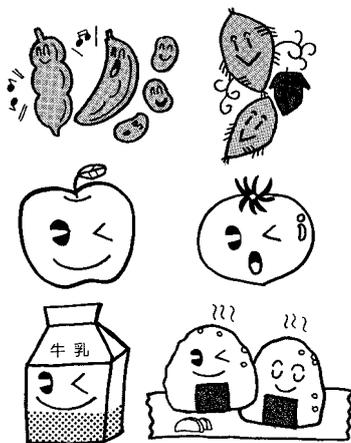


回数を少なくし
て、食後のデザ
ートや時間を決
めて与える



3 そのままおやつを
復活させよう

野菜そのまま（芋類、とうもろこし、
ゆで落花生、トマト、枝豆）、おにぎり、
牛乳など、祖父母の子どもの頃のおや
つを復活させよう。



4 寝る前の歯みがきは、
しっかりと！

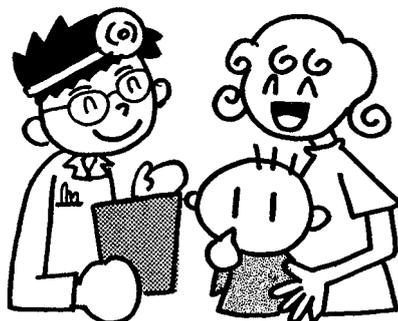
ねる前に
みがこう



5 むし歯予防のためにも、
歯科医院の定期検診を
受けましょう

健康な歯は宝物！

子どもの頃からむし歯に
なりにくい生活習慣を身
に付けましょう



問合せ

保健福祉課 健康づくり班
☎ (81) 5548 (直)

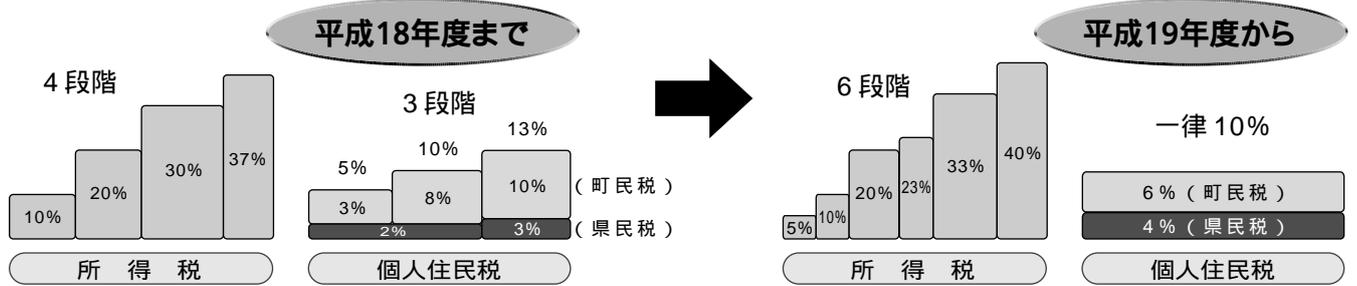
足柄上保健福祉事務所
保健福祉課
☎ (83) 5111 (代)



税源移譲により個人住民税が変わります!

県及び市町村が自主性を発揮し、より効率的な行政サービスを行えるように国（所得税）から地方（住民税）へ約3兆円の税源移譲がされます。これにより所得税を給与などから源泉されている方は平成19年1月から、事業主など個人で納めている方は平成20年3月の確定申告から所得税が減少し、個人住民税は平成19年度課税分（平成19年6月）から増加します。

所得税及び個人住民税の税率



その他の制度改正

改正項目	平成18年度	平成19年度
定率減税の廃止	所得割額の7.5%控除(上限2万円)	廃止
高齢者非課税措置の段階的廃止	67歳以上で合計所得125万円以下の方について税額の2/3を軽減	67歳以上で合計所得125万円以下の方について税額の1/3を軽減
県民税の超過課税の新設		神奈川県では、平成19年度から5年間にわたり、水源環境の保全・再生に継続的に取り組むために活用する課税を実施します。 均等割 300円上乗せ 所得割 0.025%上乗せ

所得税・住民税額の計算例

	平成18年度	平成19年度
【夫婦+子ども2人の場合(子ども1人は特定扶養親族)】		
給与収入		
300万円	所得税: 0円, 住民税: 12,300円, 合計: 12,300円	所得税: 0円, 住民税: 13,300円, 合計: 13,300円
500万円	所得税: 107,100円, 住民税: 74,300円, 合計: 181,400円	所得税: 59,500円, 住民税: 140,100円, 合計: 199,600円
700万円	所得税: 236,700円, 住民税: 185,300円, 合計: 422,000円	所得税: 165,500円, 住民税: 298,500円, 合計: 464,000円
【70歳以上の年金受給者の場合(配偶者も70歳以上)】		
年金収入		
200万円	所得税: 0円, 住民税: 0円, 合計: 0円	所得税: 0円, 住民税: 0円, 合計: 0円
250万円	所得税: 28,300円, 住民税: 25,400円, 合計: 53,700円	所得税: 15,700円, 住民税: 43,400円, 合計: 59,100円

個人県民税超過課税に関する問い合わせ
 神奈川県 総務部 税務課
 電話 045-210-7940(直通)
 足柄上県税事務所
 電話 0465-83-5111(代表)

町県民税に関する問い合わせ
 中井町役場 総務部 税務課 町税班
 電話 81-1113(直通)

まちのわたい アラカルト

里山植物観察会

5月12日(土)、境コミュニティセンターから岩倉方面を周回するコースで里山植物観察会が開催されました。同観察会は、ふれあいと交流の里づくり事業の一環で行われ、約30名の方が参加しました。

この日は、境地区でボランティア活動などに取り組んでいる「境が好き会」のメンバーが植物観察の指導にあたり、参加者は春の里山に生きる植物を見て触って、里山の自然を肌で感じていました。

寄付

ご意向に沿うよう、大切に使用させていただきます。

ありがとうございました。

日立コンピュータ機器株式会社
小・中学校の教育振興のために

一金 三十万円



なお、里山植物観察会は今秋にも開催を予定しています。皆さんも秋の里山を体感してみたいいかがでしょうか。

なかい里山俳句大会

5月13日(日)、中井俳句協会主催の「なかい里山俳句大会」が開催され、町内外から約50名の方が参加されました。

参加者は境コミュニティセンターから中井中央公園へと続く「関山の道」を散策しながら、思い思いの句を詠みました。



里山の自然を感じながら吟行する参加者

入賞作品(敬称略)

【中井町長賞】

句碑円か乳歯がほどの花みかん
三島静子(平塚市)

【中井町議会議長賞】

草田男の句碑より萬緑溢れけり
清水節子(平塚市)

【中井町教育長賞】

この里の風のうまさよ新樹光
西ヶ谷政男(平塚市)

【中井俳句協会賞】

たんぼの綿毛飛ぶ風待ちにけり
長瀬眞弓(秦野市)

与謝蕪村の句碑が

寄贈されました

中井中央公園野球場北側の「いの丘」に、与謝蕪村の句碑が建てられ、前中井俳句協会会長の加藤壽雄氏(久所)より町へ寄贈されました。

句碑には、以前この辺にあった菜の花畑の面影を偲び、蕪村の句「菜の花や 月は東に 日は西に」が、加藤氏の直筆で刻まれています。加藤氏は「町で進めているこゆるぎの里文化彫刻の道づくりに協力できて嬉しく思います。」と話されています。



寄贈された句碑と加藤さん(右)、尾上町長(左)

今月のおすすめ

改善センター図書室 ☎ 81 - 3907

井ノ口公民館図書室 ☎ 81 - 3311



「新渡戸稲造の人間道」

みき 龍一郎 (PHP研究所)

『武士道』を通して、日本の精神文化を世界に知らしめた新渡戸稲造。新渡戸には、『修養』『世渡りの道』『自警録』といった修養論についての本があるが、これらの本を熟読吟味して、著者なりの解釈を踏まえた修養論が、本書である。



「千年樹」

おき 荻原 浩 (講談社)

戦国時代から現代まで。時代が交錯して紡がれる千年の物語。樹齢千年のくすの木が見続けた人の営み、生と死。生き物の廻り次へと繋がる生命の環。うつろいゆく人の世と古木の不気味さをまとう威厳、重ねてきた年月の重さを対照的に重厚に描いた荻原浩の最新刊です。

子の夢の広がる水辺夏来たる
 田水張りいつも見馴れた山写す
 一人居の退屈なりし花曇
 万緑や句碑が物言う里の道
 里山の人皆やさし花みかん
 谷戸に住み植田に揺れる生活の灯
 橋一つ越えて祭りの顔となり
 揚羽蝶寄っていくよなふりをして
 飛び習う飛べてかしまし燕の子
 阜月富士雲脱ぎでんと構えをり
 分校あと新たな句碑やすみれ草
 葉桜や庁舎の裏は風の道
 青葉木菟鳴くや病む身に染みるなり
 笛太鼓余韻残して五月晴
 葉桜や琴の音流る句会場

石黒 雅風
 山口 清山
 小林 景峰
 相原 宗作
 早野光村子
 池田ミツ子
 須藤喜美代
 岩淵 和信
 野中 由実
 倉橋 幸子
 大澤 嘉子
 大野 英峰
 加藤 涼風
 中村 初江
 多田てる夫

なかい文芸

俳句同好会

墨絵教室同好会



題名「立木と富士」
 中村 節 (北窪)

漫短歌会

花の季の四国遍路に今日を来し

横峰寺は雪の舞ひをり

テレビに見るカタカナ文字の意味解せず

九十歳を越えしわれには

卯月なかばの夕べの雨に故郷の

丹沢山は雪被きをり

くもの巣にかかりし幾つの花びらは

蝶を思はせしばし揺ぎぬ

八十七の友は四国霊場めぐると言ふ

われは膝痛みこもる日多し

看護師とならむをとめら病棟を

春かせ思はず歩みにめぐる

短歌同好会

鯉のぼり毛利台の里山に

空がせましと山川をとぶ

三日ほど夜の枕に涙落つ

明日よりたたか病見つむる

突然の知らせを受けて駆けつける

義妹は逝きし眠るが如し

鴨の四羽水面はのどか藤沢川

つり人一人孫添いて見ゆ

旅衣脱いで露天の風呂に入る

松の狭間に夕日沈みぬ

明けやらぬ牛舎に入りて乳しぼり

一日たりとも休むことなく

街路灯川面にゆれて光散る

遠く町灯もふえつつともる

あといくつ正月かぞえ胸おどり

過去を追いつつ終の日思う

高一の孫はじめてのバイトせし

神社の巫女の姿見守る

石田智恵子

舟川 春子

石田 好江

新谷美千代

山本三矢子

池谷 久子

中村 せつ

多田 ゆき

星野 雪江

相原 ハル

荻野 秋子

曾我 鈴子

平澤 節子

蟹江 俊江

清水時子

イースタンリーグ公式戦 6/23(土) 開催

湘南シーレックス 千葉ロッテマリーンズ



日 時 6月23日(土) 午後1時開始(予定)
場 所 中井中央公園野球場
入場券 前売り及び当日販売いたします。
詳しくは、下記問合せまで。
主 催 (株)横浜ベイスターズ
後 援 中井町・中井町教育委員会
問合せ 中井町イースタンリーグ実行委員会事務局
経済課 商工観光班 ☎1 - 3902

中井町 交通指導隊員の交代

平成19・20年度の交通指導隊員は次の方々です。2年間よろしくお祈いします。

隊 長	川口 忠秋	石塚 恵美子
副隊長	相原 富雄	小林 美景
隊 員	関野 一男	森脇 ひとみ
	大木 繁	坪井 明美
	相原 行宏	原 礼子
	原田 啓治	由井 典子
	加藤 一弘	瀬 一恵
	文字 正和	川野 さゆり*
	山本 和浩*	
	長谷山 忍*	(*は新任隊員)
退任者	田中 正則	

サークルファイル 掲載希望団体を募集します

申込方法 掲載希望の団体は、企画課企画調整班
☎(81)1112 までご連絡ください。



私たちは、広報・社協だより・議
会だより・自主制作「そよかせ」を
テープに吹き込み、目の不自由な方
々に聞いていただく活動を行って
います。
テープに吹き込む時は、明るく元
気に、そして、正確に伝えるよう
心掛けています。初めの頃は、機

Vol.14

「うぐいす会」

地域活動ファイル

会長 峯尾麗子(遠藤)

「声のたより」を届けます!

の操作も読み方も不慣れで迷惑をか
けましたが、その後、講師を招いて
講習会を行い、話し合いをして、聞
きやすいテープを作ることを目指し
ています。

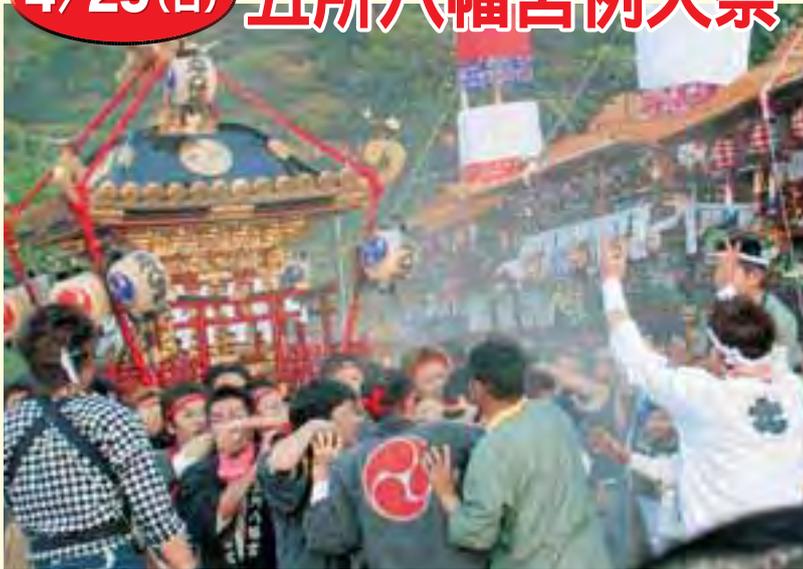
月に一度の自主制作「そよかせ」
は、新聞等の身近な話題の記事を会
員が持ち寄り、60分テープに吹き込
んでいます。持ち寄った記事が面白
くて話に花を咲かせてしまい、時間
があつという間に過ぎてしまうこと
も度々・・・。

私たちの活動の励みは、私たちの
声のたよりを心待ちにしていられる
方がいることです。これからも、な
お一層勉強をして、より良いテープ
を作っていきたいと思えます。
ただいま、一緒に活動する仲間を
募集しています。興味のある方はぜ
ひ、ご参加ください。

団体に関する問合せ
近藤範子 ☎(81)1865

ボランティア活動や町事
業への協力など、地域で
活躍している団体を紹介
します。

4/29(日) 五所八幡宮例大祭



御鎮座850年の
歴史が伝える伝統

5/19(土) 竹灯籠の夕べ

今年は、竹灯籠の灯とともに、
ホタルの舞も見られました



My竹灯籠づくり

今月の納付

- 町 県 民 税 第1期分
- 国民健康保険税 第2期分
- 上下水道使用料 4・5月分
- 下水道事業受益者負担金 第1期分

納期限は7月2日(月)です

お支払いは便利な口座振替をご利用ください
下水道事業受益者負担金は、口座振替を利用できませんので、ご注意ください。

世帯と人口

平成19年5月1日現在(前月比)

世帯数	3 292世帯(+ 9)
人口	10 056人(- 8)
男	5 113人(+ 4)
女	4 943人(- 12)



本誌は古紙配合率100%の再生紙を使用しています。