

明るい未来に向けて人と自然が輝くまち・開成



## 新しい幼稚園バス

p.6「開成幼稚園に新しいバスがやって来た!」で紹介

### 主 な 記 事

- 高齢者福祉・介護に関するアンケート結果公表 ..... 2
- 高額療養費給付制度～平成27年1月診療分から変更～ ..... 3
- 「子ども・子育て支援新制度」が来年4月にスタートします ..... 4～5
- 開成幼稚園に新しいバスがやって来た! ..... 6
- 児童虐待防止推進月間「ためらわず 知らせてつなぐ 命の輪」 ..... 7
- まちづくり情報特派員特集「開成の匠」 ..... 8～9



### ごみ収集日は、町民カレンダーで確認を!

年末年始や祝日がある週は通常の曜日では収集しないことがあります  
 詳しくは環境防災課へ ☎84-0314

# 高齢者福祉・介護に関する

## アンケート結果公表

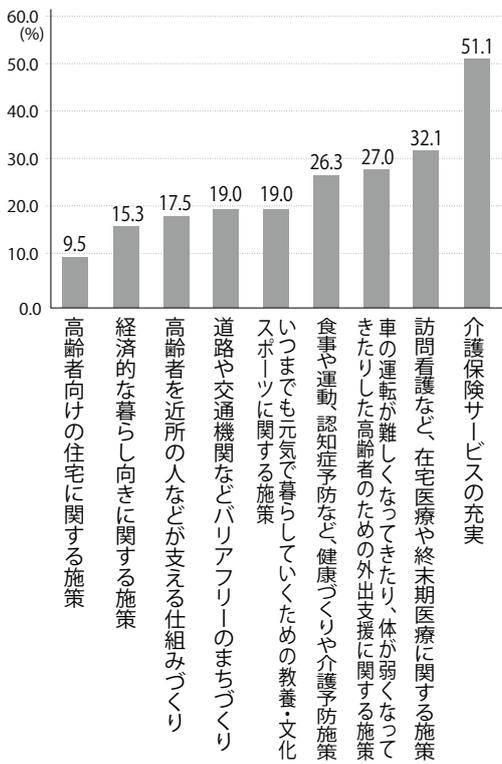
町では、医師、歯科医師、福祉関係者などの専門家や、要介護者の家族、住民公募の方などで構成される「開成町高齢者保健福祉計画等策定委員会」において、第6期「開成町高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（平成27年度～平成29年度）」の策定に取り組んでいます。

計画策定にあたり、住民の皆さんのニーズや課題を把握するためアンケートを実施しました。アンケートへのご協力ありがとうございましたので、その一部をお知らせします。

この結果を踏まえ、今後の高齢者保健福祉施策の計画策定を進めていきます。

☎ 保険健康課 04-0320

### 行政に力を入れてほしいこと



### 介護保険は満足でも介護者は精神的に不安

#### 介護者が困っていること

「介護者の身体的、精神的負担が大きい」……38.9%  
 「介護者に何かあったときどうしたらよいか不安」…38.1%

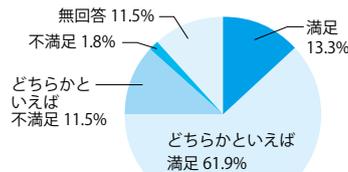


#### 介護保険サービスを利用してよかったと思うこと

「生活が規則的になった」…37.2%  
 「健康状態がよくなった」…37.2%

#### 介護保険制度全般について

「満足」「どちらかといえば満足」…75.2%



### 在宅サービス利用者

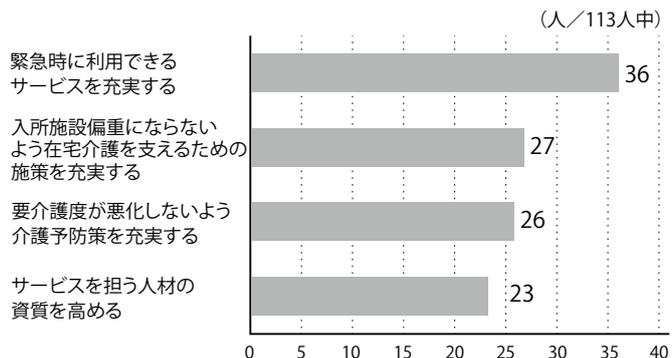


### 高齢者

#### 介護が必要になっても自宅で生活したい

高齢者の方は、8割以上の方が一戸建てに住んでいて、持ち家率が高い状況です。介護が必要になったときの生活についての設問では、約半数の方が、「介護サービスを利用しながら自宅で生活したい」と回答されました。

#### 介護保険制度をよりよいものにするには



# 国民健康保険 高額療養費給付制度

## 平成27年1月診療分から

### 自己負担限度額が変わります

高額療養費給付制度とは、1か月の医療費の自己負担額が限度額を超えた場合、超えた分の金額が後から払い戻される制度です。この制度の限度額が見直され、平成27年1月診療分から変更になります。

☎ 保険健康課 84-0324

#### 自己負担限度額の変更

平成27年1月診療月から、低所得者に配慮し、負担能力に応じた負担を求める観点から、70歳未満の所得区分が細分化されて、現行の3区分から5区分になります。

なお、70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額は変更ありませんが、旧ただし書所得210万円以下の人も一般区分に含まれることになりました。  
※旧ただし書所得とは、総所得金額から基礎控除(33万円)を差し引いた額です。

#### 手続きの流れ

医療機関の窓口で自己負担分を支払った後、医療機関からの請求資料に基づき計算を

行い、高額療養費が発生する場合、該当になる世帯の世帯主宛てに申請の案内を通知します。通知は通常診療月の2〜3か月後となります。通知が届いたら、申請を行い、認定されると自己負担限度額を超えた分が後から支給されます。

#### 限度額適用認定証

あらかじめ「限度額適用認定証」を医療機関へ提示すると、窓口での支払いを自己負担限度額まで抑えることができます。自己負担限度額は、個人単位、同一医療機関、入院・外来ごと、医科、歯科の計算になります。申請には条件がありますので、お問い合わせください。

### 70歳未満

〈平成26年12月以前〉

区分	所得要件	限度額
上位所得	旧ただし書所得※ 600万円超	150,000+ (総医療費-500,000)×1% <多数回該当83,400>
一般	旧ただし書所得※ 600万円以下	80,100+ (総医療費-267,000)×1% <多数回該当:44,400>
低所得	住民税非課税	35,400 <多数回該当:24,600>

〈平成27年1月以降〉

区分	所得要件	限度額
ア	旧ただし書所得※ 901万円超	252,600+ (総医療費-842,000)×1% <多数回該当:140,100>
イ	旧ただし書所得※ 600万~ 901万円以下	167,400+ (総医療費-558,000)×1% <多数回該当:93,000>
ウ	旧ただし書所得※ 210万円~ 600万円以下	80,100+ (総医療費-267,000)×1% <多数回該当:44,400>
エ	旧ただし書所得※ 210万円以下	57,600 <多数回該当:44,400>
オ	住民税非課税	35,400 <多数回該当:24,600>

※ 旧ただし書所得／総所得金額から基礎控除(33万円)を差し引いた額です。

### 70歳以上75歳未満

区分	所得要件	窓口負担割合	限度額		
			外来		
現役並所得	課税所得 145万円以上	3割	44,400	80,100+ (総医療費-267,000)×1% <多数回:44,400>	
一般	課税所得 145万円未満	2割 (1割)	12,000	44,400	
低所得Ⅱ	住民税非課税		8,000	24,600	
低所得Ⅰ	住民税非課税 (所得が一定以下)			15,000	

注

- ・低所得Ⅱ／同一世帯の世帯主及び国保被保険者が住民税非課税の世帯に属する人(低所得Ⅰ以外の人)
- ・低所得Ⅰ／同一世帯の世帯主及び国保被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得が0円となる人

# 育てる喜びを感じられる環境を！

# が来年4月にスタートします



子育て支援をめぐる様々な課題を背景に、一人一人の子どもが健やかに成長することができる社会を目指し、平成24年8月に「子ども・子育て支援法」が成立しました。

これに基づき、幼児期の教育や保育、地域における子育て支援の充実を図る「子ども・子育て支援新制度」が平成27年4月にスタートします。

問 教育委員会事務局子ども子育て支援準備室 ☎82-5221



## 新制度の利用の流れ

■幼稚園（認定こども園の幼稚園部分を希望する場合も含む） 問 教育総務課 ☎82-5221

子ども・子育て支援新制度の幼稚園の利用を希望する場合、1号認定（左ページ）を受けていただく必要があります。認定を受けた後に、園との契約をすることになります。

幼稚園の種類	認定を受けるまでの手続き
開成幼稚園	入園申込書を提出していただく際に、町に認定申請書を提出していただきます。
子ども・子育て支援新制度の私立幼稚園	幼稚園に直接、利用申込みを行い、入園の内定を得た後に幼稚園に認定申請書を提出していただきます。

※私立幼稚園によっては、子ども・子育て支援新制度に移行しない幼稚園があります。子ども・子育て支援新制度の幼稚園かどうかは、私立幼稚園に直接確認をしてください。

※子ども・子育て支援新制度に移行しない幼稚園を利用している場合は、従来の手続きから変更がないので、認定を受ける必要はありません。

■保育所（認定こども園の保育所部分を希望する場合も含む）・地域型保育 問 福祉課 ☎84-0316

保育所や地域型保育などの利用を希望する場合、町に申し込みます。認定の申請は、入所申し込みと同時にします。入所選考の結果通知と一緒に認定証が送られ、その後、施設との面談などを行って入所が決定します。地域型保育については事業者との契約、保育所は従来どおり町との契約になります。

なお、すでに保育所を利用して、来年度以降も継続利用を希望される方は、継続入所申込書と認定申請書の提出が必要です。



①

町に保育の必要性の認定申請と保育所などの入所申し込みをする

②

入所選考の結果通知と認定証を送付

③

施設と契約  
保育所は町と契約



## 保育料について

施設や事業などの利用にあたっての保育料は、国の定める基準を上限として町が決定します。国の基準については検討が続いており、今のところ未定です。

来年4月以降も、従来と比較して大きな変動がないように考慮していく予定ですが、算定方法が変わることなどの理由から、従来の保育料から変動する場合も考えられます。



安心して子育てでき、

# 「子ども・子育て支援新制度」



## 1 施設などの利用を希望する保護者は「認定」を受ける必要があります

新制度では、就労状況やニーズに応じた次の3区分の「認定」を受けたいうえで、各種施設・事業を利用していただきます。

認定区分	年齢	要件など	主な利用先
1号認定 教育標準時間認定	3～5歳	年齢以外特になし	幼稚園、認定こども園
2号認定※ 保育認定(満3歳以上)	3～5歳	保護者が次のいずれかに該当 ①就労 ②妊娠・出産 ③疾病・障がい ④親族の介護・看護 ⑤災害復旧 ⑥求職活動中 ⑦就学(職業訓練含む) ⑧虐待・DVのおそれがある など	保育所、認定こども園
3号認定※ 保育認定(満3歳未満)	0～2歳	同上	保育所、認定こども園 地域型保育

※保育の必要量に応じて、さらに「保育標準時間認定(主にフルタイム就労を想定した利用時間：1日最長11時間)」と「保育短時間認定(主にパートタイム就労を想定した利用時間：1日最長8時間)」に区分されます。保育時間の設定は施設によって異なり、認定時間を超えて利用すると延長保育となり別途料金がかかります。



## 2 新制度で利用できる施設・事業

新制度のスタートに伴い、これまでの幼稚園、保育所、認定こども園に加えて、少人数の単位で子どもを預かる地域型保育が加わり、保護者の選択の幅が広がります。



施設の種類	年齢	特色・概要
幼稚園	3～5歳	・小学校以降の教育の基礎をつくるため幼児期の教育をする施設 ・私立幼稚園については新制度に移行しない施設もある
保育所	0～5歳	・就労などの理由により、家庭で保育できない保護者に代わって保育をする施設
認定こども園※	0～5歳	・幼稚園と保育所の機能や特長を併せ持つ施設 ・就労の有無などに関わらず利用できる
地域型保育※	0～2歳	・少人数(定員6人～19人)で子どもを預かる事業 ・3歳以降の受け入れなどのために、保育所や幼稚園と連携

※認定こども園と地域型保育は、現在開成町にはありません。なお、地域型保育は、小規模保育事業を想定していますが、その他にも家庭的保育事業、事業所内保育事業、居宅訪問型保育事業などがあります。

# 開成幼稚園に

## 新しいバスがやって来た!

現在、送迎バスの利用者は168人(在籍園児数182人)です。2台のバスで送迎していますが、そのうちの1台を買い替えました。

☎ 教育総務課 ☎82-5221

新しいバスは、開成幼稚園の先生のアイディアをもとに、園児の保護者がデザインしました。各クラスの名前にちなんだ動物や花が描かれた、世界に一つだけのデザインになっています。

園児の笑顔と共に町内を走行していますので、ぜひご覧ください。

### 運転手は くまのキャラクター

子どもに人気のある動物にしました。

### 年少組

#### うさぎ、ぞう、きりん、りす

かわいい動物のキャラクターが、電車ごっこをして、楽しそうに遊んでいます。洋服の左胸には、園章が描かれています。

※現在、りす組はありませんが、園児数が増えた場合は、りす組が設置されます。



動物キャラクターの位置は、ちょうど子どもたちの目線の高さと同じくらいです。キャラクターは、笑顔で子どもたちを迎えます。保護者から離れ、幼稚園に通うことが不安な子どもたちの気持ちを少しでも和らげてあげたいという、デザインしてくださった保護者の願いが込められています。

### 年長組

#### れんげ、ばら、すみれ、さくら

桜の木の回りには、れんげなどの花畑が広がっています。

### 新年度入園者・利用者募集中! 開成幼稚園・のびのび子育てルーム事業

開成幼稚園は、町内にある唯一の幼稚園として、小・中学生との体験学習・交流授業など、特色ある幼児教育を進めています。

また、のびのび子育てルーム事業は、町独自の3歳児教育として実施しています。1週間に2回の事業で、1回は親子で、1回は子どものみで活動しています。

※申し込み方法などは、11月1日号おしらせ版をご覧ください。

### バスとのお別れ ~17年間ありがとう~

9月29日(月)、園児は、今までお世話になったバスを清掃したり、飾り付けをしたりするなどして、感謝の気持ちを表しました。



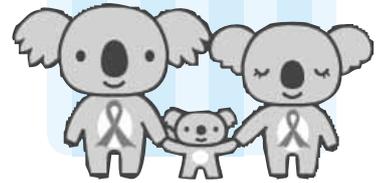
児童虐待に関する連絡相談窓口	
開成町福祉課	☎84-0316 (FAX)85-3433
小田原児童相談所	☎32-3232(代)
子ども家庭 110 番	☎0466-84-7000 ※9時～20時、 電話相談のみ
夜間の虐待通告専用 かながわ子ども虐待 ナイトライン	☎0466-83-5500 ※20時～翌日9時
虐待相談かながわ NPO 法人子ども 虐待ネグレクト防止 ネットワーク	☎0463-90-2260 ※祝日を除く、 月・水曜日 10時～13時、 電話相談のみ

☎ 福祉課 84-0316

虐待は、子どもの成長や人格形成に重大な影響を与えます。虐待を受けた子は、自己否定感や強い不安感などを抱き、心の発達に悪影響の出る恐れがあります。それは、対人関係を形成する際に、暴力行為や自傷行為などの問題行動として、現れることがあります。

11月は  
児童虐待防止  
推進月間  
です。

ためらわず  
知らせてつなぐ  
命の輪



「虐待かもしれない」

すぐに連絡を

虐待はどの家庭にも起こり得ることです。もし、虐待を受けたと思われる子どもを発見したときは、児童相談所や町に児童虐待に連絡することが国民の義務です。連絡した人や連絡した内容に関する秘密は守られます。また、匿名での連絡も受け付けます。気になる家庭、出産や子育てで悩んでいる保護者を見かけたら、連絡してください。ただし、子どもの生命に危険が生じているなど緊急の場合は、

松田警察署 (☎82-0110)

又は110番に連絡してください。あなたの連絡が子どもを守り、保護者を救うきっかけになります。

「自分が虐待している」

すぐに相談を

感情にまかせて叩いたり、ののしったりしたことを後悔し、自分を責めている人は少なくありません。子どものことや職場、家庭内のトラブルからくるストレスや不安感もとなり、子どもを必要以上に叱ったり、叩いたりして

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です



## 児童虐待とは…

### 身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

### 性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

### ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

### 心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV:ドメスティック・バイオレンス) など

しまうことがあります。まずは心の苦しさについて話すことが大切です。児童相談所や町の窓口で相談することができます。直接会って話すことが苦手な方は電話などで相談してください。



## ザクトクラフト(上島)

代表 よしだしゅうへい 吉田修平さん

「セニョール・トルネード」というユニークな形状のルアーで知られるザクトクラフト。このルアーの製造販売を手がける事業所が実は開成町にある!ということが、ルアー釣りをする町内の釣り愛好家にはちょっとした自慢なのだとか?!



「セニョール・トルネード」みみずや細身の小魚に見える形。水に入ると、らせん状にぐるぐると回る。初心者でも魚を釣りやすいルアー

下積み時代に技術を習得  
約5年間の会社勤めの後、友人に誘われて、職のアルバイトを半年。そのアルバイトがきっかけで、その後も専職として約10年間働いたそうです。「親方に付いて、色々な現場を経験する。技術を見て学び、実際にやって自分のものにしていく、それがこの業界の仕事の仕方」とおっしゃる真間さん。曳家の技術も、この期間に身に付けたそうです。今は、曳家を頼まれることは滅多にないようです。が、神社などの伝統的な建築物の工事や区画整理事業などが、活躍の機会になっていくようです。



曳家の工事現場

### 工事現場はデータより「勘」

現場の状況や条件は、毎回異なります。地盤や周囲の環境、予算面など、全てを考慮したうえで、最適な手法を考えます。最近では、パソコンで計算して、材料の質や数量を出すこともできるようですが「やはり、長年の勘が一番頼りになる」と真間さん。

最近、重機の入らない難しい現場を任せられ、自前で装置を作って工事をされたとのこと。このときも、下積み時代に親方に教わったことが生きたそうです。

### 土木工事は全ての基礎

この仕事の醍醐味は?との問いに「曳家は、ピ

### 主力商品は主婦の手で

工房のような所を想像して取材に伺ったのですが、驚いたことに事業所はごく普通の住宅。聞けば、主力商品「セニョール・トルネード」は、町内の主婦の方々により、内職で製作されているのだとか。代表の吉田さんは、前職は釣り具問屋の営業職。元々は趣味でこのルアーを製作していた方からその販売を引き継ぎ、4年前に起業。商品パッケージをリニューアルしたり、説明書を同封したりと、販売の仕方に工夫をして、一気に人気に火が付いたと言います。

### 吉田さんの仕事スタイル

現在は、管理釣り場で使うルアーだけでなく、マグロ釣りに使うものなど海釣り用ルアーも手掛

町内にある事業所というと、7月号の特派員特集で取材させていただいた(株)明治ゴム化成や日本製紙クレシア(株)といった大きな企業を連想する方が多いかと思えます。県内一小さな町に「開成町ならでは!」と言えるような小さくてもキラリと光る技術をもっている事業所はないのだろうか?そんな疑問から、今回は「開成の匠(特殊な技能や技術のある方・事業所)」を訪ねることにしました。どんな匠がいるのか?足柄上商工会からご紹介いただきました。

まちづくり情報特派員 石崎雅美

自治活動応援課 ☎84-0315

け、自身がプロデュースした商品を問屋に卸しているそうです。

「ものづくり、というよりは、販売や企画が専門ですね」とおっしゃる吉田さん。「釣りは好きだけれど、やはり仕事だからね」と、冷静に分析したり、研究したりするプロセスを大切にしているといいます。1つの商品を作るまでには、多くの時間・労力・資金がかかります。試作品を作り、実際に水に入れて泳がしてみても、重さや大きさなどを様々に変え微調整を繰り返します。地道な作業を繰り返して、商品ができあがっていきま



様々な種類のルアー

### 喜ぶ顔を見たい

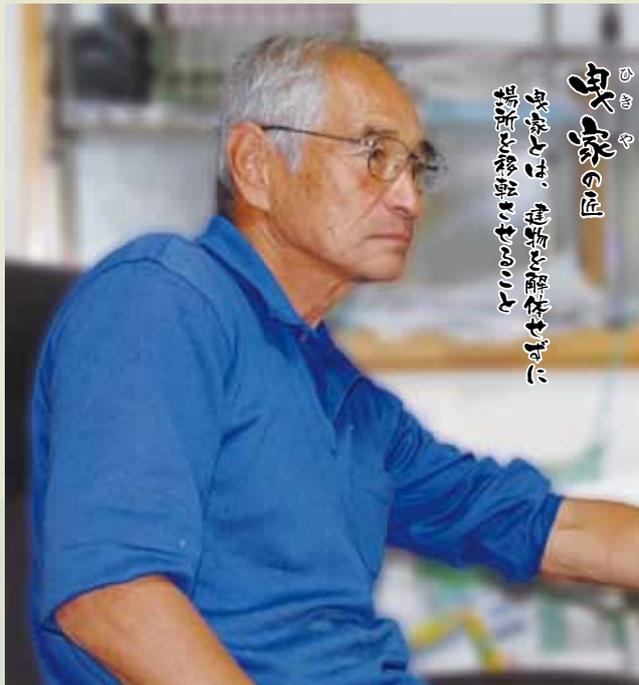
仕事のやりがいを感じる時は？との問いに「やはり、初めて釣りをする人が(魚を)釣って帰ってくれるとき」と答えてくださいました。自分プロデュースした釣り具で「釣れたー」と喜んでいる人の顔を見るのが、仕事をするうえで、何より大きな力になるそうです。

# 匠の成開

シツとおさまったとき。良しーうまくいったーと快感ですよ」と答えてくださいました。「土木工事は派手な仕事ではないが、手の抜けない一番大切な部分。全ての土台(基礎)になりますから、責任を感じる」と言う真間さんにとって、仕事の何よりの励みは、お客さんからの感謝の言葉だそうです。

### 技術を伝える

真間さんは、長男の「哲さん」と10年以上一緒に仕事をされています。「息子は、自分から進んでこの道を選んでくれた。良い仕事をしてほしいと思うので、今はプレッシャーさえ感じるけれど、技術を継承していきたい」と父として、親方として、仕事にかける真間さんの熱い想いを感じました。



匠の成開  
真間 幸雄さん  
土木工事で、技術を継承する

## (有)真間土建(下島)

取締役 真間幸雄さん



工事現場で技術継承

一般的な土木工事はもとより、曳家まで請け負う土木施工技術者。曳家のできる技術者は近隣では数少なく、その技術力はかなりのもの。町内の方からの信頼が厚く、難しい工事を任されることも。温厚な人柄だが、工事現場でみせる情熱は人一倍熱い。

# 日本一元気・ きれいな・健康な 町を目指して〈16〉

開成町長 府川 裕一



10月4日(土)、オダックスジャパン神奈川が「BRM1004富士一周200km」という大会を開催しました。開成駅前を起点に、伊勢原→宮ヶ瀬→山中湖→朝霧高原→御殿場と巡り、開成駅に戻ってくるというコース。開成駅が発着点であるのは、景色や参加者の利便性が良いことから決められたそうです。制限時間13時間30分で、富士山を一周(200km)します。

BRM(ブルベ)とは、競技レースではなく、公道を決められた距離と条件で走るフランス発祥の長距離サイクリングです。天候の変化、規定コースを外れてしまったときや事故などのアクシデントに全て自分で対処しなければなりません。条件を満たして完走すると認定証がもらえるそうです。

開成水辺スポーツ公園では、NPO法人湘南ベルマーレスポーツクラブが「シクロクロス」というオフロードの自転車競技大会を開催しています。この競技は、距離ではなく時間を競うものです。人工の障害物(柵、階段など)が設けられていて、場所によっては必ず下車して自転車を押さなければクリアできないものもあります。

開成町は、町域全体がほぼ平坦で、自転車での移動がしやすいことから「自転車の町」を掲げています。自転車は移動手段だけでなく、スポーツとしても親しまれています。自転車を活用して、皆さんにとって身近で気軽にできる健康づくりを展開していきます。



## 協働の まちづくり

自治活動応援課 ☎84-0315

### 地域リーダー育成研修会を開催しています

東日本大震災を契機に、自治会をはじめとする地域のつながりや助け合いの重要性が再認識されています。

協働のまちづくり推進事業の一環として、地域活動の活性化を促進することを目的に、平成25年度から地域リーダー育成研修会を開催しています。この研修会には、自治会役員の方や地域活動を率先して実践したい方に参加していただいております。

地域活動への参加促進の仕組みづくりや、地域課題の発見と解決の手法を学ぶ機会となります。参加者の今後ますますの地域での活躍が期待されます。



地域リーダー育成研修会受講の様子

## 目指せ 日本一きれいな町!

環境防災課 ☎84-0314

### 11月は不法投棄撲滅強化月間

「不法投棄をしない!させない!許さない!」

(不法投棄撲滅強化月間標語)



不法投棄が後を絶ちません

町は、強化月間に不法投棄物の撤去事業や不法投棄監視パトロールなどを重点的に実施しています。

ごみの不法投棄は、法律(廃棄物処理法第16条)に違反した犯罪行為で、5年以下の懲役又は100万円以下の罰金に処せられます。また、不法投棄を無くするためには、草刈の実施や柵を設置するなど、不法投棄されない環境を整えることも効果的です。ごみはルールを守り、適正に処分しましょう。

# 高血圧予防 食塩量を減らそう(2)

☎ 保険健康課 ☎ 84-0327

④ ナトリウムの排せつに使用されるカリウムが失われるのを防ぐ

## カリウムをとって 塩分を排せつしましょう

カリウムには、体内の余分な塩分を排せつする作用のほか、血管を拡張させる（広げる）など、血圧を上げる因子を抑制する作用があります。

カリウムが多く含まれている食品は、芋類や野菜類、果実類、海藻類です。

ただし、果実類は、糖分も多く含まれているので、食べ過ぎると太ってしまったり、中性脂肪や血糖が増え過ぎたりしてしまふこともありますので、適量を食べましょう。

## 楽しい減塩生活 3か条

### ① まずはうす味に慣れる

いきなり大幅な減塩をすると、料理が味気なくなり、ストレスが蓄積し、逆効果になるので、少量の減塩から始めましょう。続けていくと、舌がうす味に慣れ、今までの味付けが濃く感じられるようになります。

### ② 塩分を減らす方法を考える

普段から、食事の塩分量を意識するようにします。例えば、ラーメンはスープに塩分が多いので半分残す、調味料は「かける」よりも「つける」を習慣にするなどです。

### ③ 塩の代わりを活用

割り醤油（醤油をだし汁で割ったもの）やだし汁を濃厚に取ることで、塩分を減らすことができます。また、酢やレモンなどの柑橘類、ヨーグルトの酸味、カレーやこしょう、わさびなどの香辛料は、いずれも塩分（ナトリウム）は含んでいないので、辛みや酸味でメリハリをつけることで、食べたときの満足感が違ってきます。

## 食と健康コーナー(4)

# みかんを食べよう

☎ 保険健康課 ☎ 84-0327



みかんは、栄養豊富なうえ、手軽に食べられるため、健康維持に適しています。県内の生産量が多い果物で、特に県西地域を中心に栽培されています。

### 栄養を逃さない食べ方

皆さんは、みかんを食べるとき、果実を包む薄い袋や白い筋と一緒に食べていますか。この袋や筋には、ペクチンという食物繊維の一種が多く含まれており、コレステロールを下げる働きがあります。食感が悪くなるかもしれませんが、果実と一緒に食べることをお勧めします。

### 豊富な栄養素

みかんには、ビタミンA、ビタミンCが多く含まれています。これらは、体の抵抗力を維持する働きや、コラーゲンの生成、カルシウムの吸収

に必要な栄養素です。また、カリウムも含まれ、ナトリウムの排泄を促して、血圧を下げる効果があります。

### 1日の目安量

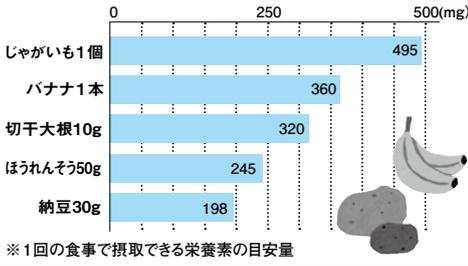
みかんは、体によい食べ物ですが、食べ過ぎはよくありません。糖分が多いため、エネルギーの過剰摂取につながるうえ、血糖値をあげてしまいます。1日2〜3個程度にしましょう。

### みかん湯を飲もう

皮をよく洗い、干して乾燥させます。それを細切りにして、お湯を注げばできあがりです。乾燥させたみかんの皮は、「陳皮」といわれ、健胃剤、鎮咳薬などの漢方生薬としても使われています。



## カリウムの量と食品の適切な摂取量 目標は1日2,000mg



## 1日の塩分摂取量の目標値

男性 9g未満  
女性 7.5g未満  
高血圧患者 6g未満

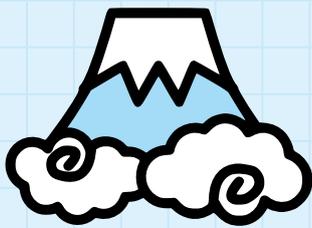
出典：「日本人の食事摂取基準（2010年版）」  
「高血圧治療ガイドライン（2009年版）」

## 減塩の効果

減塩を心がけると、主に次のような効果が得られます。

- ① 左心室肥大（心臓の病気）やたんぱく尿の程度を軽くする
- ② 動脈の柔軟性を高める
- ③ 降圧薬の効果を高める

食塩をとり過ぎると、血圧を上げることは、多くの研究や統計などから指摘されてきています。また、胃がんになりやすいとも言われています。



# 開成町と富士山

(その8)

富士山が世界文化遺産に登録されたことに合わせて、「開成町と富士山」シリーズを連載しています。おたのしみください。

問 教育総務課 ☎82-5221

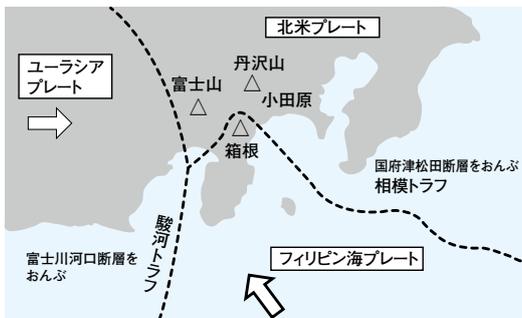
## 富士山の噴火



御嶽山の噴火により、今後は富士山箱根山の噴火対策が注目されますので、今月は富士山の地下のしくみをまとめてみます。

別図のプレートとは地下の巨大な岩の板、トラフとは二つのプレートの境目にある不安定な溝です。富士山には西からユーラシアプレート、東から北米プレート、その二つの下にフィリピン海プレートも、もぐりこんでいます。また相模トラフは自分の溝の上に国府津松田断層(地層のずれ)を、駿河トラフは富士川河口断層をともおんぶしたまま、富士山に達しています。

このように富士山には三つのプレート、二つのトラフ、二つの断層が集中しています。くせ者たちがこんなに集まっているたまり場は、陸地では世界でもここだけです。最近の研究では、相模トラフ



富士山周辺のプレートとトラフ  
【小田原市史・自然】より (一部改)

は北に、駿河トラフは西に動き、その裂け目はかなり深くまで入りこんでいるようです。地下のマグマ(溶けた岩石)は噴火の出口となる裂け目を、いつも不気味に探しまわっています。富士山のマグマには暴れん坊の安山岩系の白灰と、ややおとなしい玄武岩系の黒灰があります。富士山はいまも活動中の全国百十の活火山の一つです。もし噴火があれば、場所は山頂か横斜面か、水蒸気の爆発かマグマの噴火か、灰は白か黒か、その時に地震はどうかなど、相手は自然です。いつでも気づくばりとも、もしもの備えが大切です。

(文化財保護委員会)

井上東亜

## \*文芸

九月詠

漬梅を庭いっばいに千す女の

三日三晩がうまさの秘訣と

杉本シズ子

梅干し作りは、手間暇をかける。最終段階を迎え、漬梅を三日三晩干すが、その仕方は長年の経験がものをいう。歌中の女性は、充分心得ており、今年もうまい梅干しの生産を期待させると捉えた。

早よ来いと下校の児らに誘はれて

東に大きな虹をみてをり

吉田 志麻

下校する児童らに誘われ、虹を共に見ているのはのほのとした情景。「動から静へ」の場面の变化、「阿吽の呼吸」で意気投合する作者の様子までも理解できる。事実を詠み連ね、効果を上げている。  
※阿吽の呼吸：二人以上が一緒にある物事をするときの相互の微妙な調子や気持ち。

背すじ伸び歩幅は広くビルを出る

ダークスーツの企業戦士ら

辻岡 洋子

出社後の企業戦士達が、外回りに向かう時の様子を活写した秀歌。スーツを着こなし、「上の句」の描写からは、自信に溢れ「声に踏み出して、「今日も頑張るぞ」の意気込みが強く感じられる。

近藤 正臣 選

十月吟

晩秋の山河に余生重ねたり

波多野すみ枝

山は紅葉に染まり秋は山粧うのである。晩秋は淋しを思わせるが、作者は逆に里の秋を楽しみつつ永き人生を回想し想いにつけるのである。余生を重ねたりで充分すぎる年齢を感じる佳句です。高齢化の現状で共鳴する読手は多い事と思う。

新井たか志 選評

俳句

晩秋や登り詰めたる高尾山  
御神木触りて熱き秋彼岸

有賀 孝子  
瀬戸 悦子

晩秋や亡き友の文読み返す  
晩秋や無常に落ちる鳥の影

奥津ちわき  
下澤 操子

渾身の空渾身の曼珠沙華  
新米を蔵に納めて旅計る

遠藤まつ子  
遠藤マツエ

さりげなく卓に夜食とメモ添へて  
夜食後のたばこ一服至福なる

遠藤シヅ子  
遠藤美津子

晩秋の風の音にもこころ揺れ  
照り降りの大宇小宇末の秋

濱本 主雄  
新井たか志

## 子育て支援情報

### 駅周辺のシンボル ロンちゃん

開成駅東口にある駅前第2公園には、小田急電鉄(株)のロマンスカー3100形の車両が設置されています。内部は改修されていますが、運転席や座席の一部は、当時のものを残しています。公開日には自由に中に入れますので、ぜひお子さんを連れてお出かけください。

公開日 毎月、第2・第4日曜日

※夏期(7月21日~8月31日)は毎日公開

時間 10時~15時まで

その他 雨天などにより公開を中止することがあります。

街づくり推進課

☎84-0321



ロンちゃんのお愛称は一般応募(県内在住453人、235種類の案)から選ばれました。

## 生き生きレポート

### “すくすくルーム”って楽しいよ!

開成幼稚園 ☎82-4247

子どもたちとの出会いから早くも半年が経ちました。

4月、すくすくルームでは保護者の方と離れる時に少し不安な表情を見せていた子どもたち。その不安な気持ちは、保護者



シャボン玉遊びの様子

の方もきっと同じだったことと思いますが、毎回笑顔で送ってきてくださいます。今では、友だちの名前を覚えて一緒に楽しく遊んでいます。



## 図書室だより(11月)

町民センター3階

※貸し出し冊数は4冊まで、期限は2週間です

### 今月のこの1冊

かたづの!

中島 京子 著

江戸南部氏20代当主直政は若くして死去し、幼い嫡男も直後に亡くなる。お家断絶の危機を救うため、直政の妻・祢々(ネネ)は、自ら家督を継ぎ女大名となった。江戸を手中にしたい南部宗家・利直は謀略をめぐらせるが、女大名は家臣や領民を守るために立ち向う。

祢々が可愛がっていた一本角のカモシカ「かたづの」の一人称で物語は語られる。

実在した女大名を守るため、かたづのをはじめ東北地方伝承の生きものたちも登場する。



【開室時間】火~金曜日 10:00~20:30

土・日曜日 10:00~17:00

【休室日】毎週月曜日

※3日・24日はポストは使えません

### 新しく購入した図書(主なもの)

#### ● 一般書 ●

- 歌舞伎町ダムド 菅田哲也
- 私家本椿説弓張月 平岩弓枝
- フォルトゥナの瞳 百田尚樹
- きょうのできごと、十年後 柴崎友香
- アイネクライネナハトムジーク 伊坂幸太郎
- 阿蘭陀西鶴 朝井まかて
- 炎を薙ぐ 池永 陽

#### ● 児童書 ●

- 鹿の王 上橋菜穂子
- 文学少年と運命の書 渡辺仙州
- 風味さんじゅうまる まはら三桃
- あなのはなし 二見正直
- わたしの心のなか シャロン・M.ドレイパー

### みんな集まれ! おはなし会

#### ◇子どもの広場

内容 「おはなのモバイル」をつくります1

日時 11月15日(土) 10:00~

持ち物 はさみ

対象 5歳(保護者同伴)~

場所 町民センター2階 小会議室A

申し込みは直接図書室へ 又は、☎82-5221

#### ◇おはなし会(第2土曜日、第3水曜日)

日時 11月8日(土) 10:30~

11月19日(水) 15:00~

場所 町民センター3階図書室

申し込みはいりません

毎月1日は、【開成ファミリー読書デー】  
家族みんなで本を読もう!

●家庭・地域・学校などでの読書活動を推進するため、開成町では毎月1日を「開成ファミリー読書デー」にし、読書活動を推進します。

☎ 南足柄市ポピュラーミュージックフェスティバル実行委員会事務局（文化会館内）  
☎73-5111  
HP [http://blogs.yahoo.co.jp/pop\\_music\\_fes](http://blogs.yahoo.co.jp/pop_music_fes)

**11月17日(月)~23日(日)**  
**女性の人権ホットライン強化週間**

夫やパートナーからの暴力など、女性をめぐる様々な人権問題について、無料で相談に応じます。

全国統一ナビダイヤル

☎ 0570-070-810

時 間 平日 8時30分～19時  
土・日曜 10時～17時

相談員 県人権擁護委員連合会所属人権擁護委員、法務局職員

☎ 横浜地方法務局人権擁護課  
☎ 045-641-7926

**かいせい**  
**安全・安心だより**



☎ 環境防災課 ☎84-0314

高齢者の関わる事故が増加しています。交通ルールを再確認しましょう。



**昼、道路を横断するとき**

一度立ち止まって、左右を見る癖をつけましょう

- ① 渡る時は、道路の左右が見通せる場所で、一度立ち止まりましょう。
- ② 車が見えたら、通り過ぎるまで待ちましょう。車が完全に途切れたことを確認してから、横断してください。



**夜、歩いて出かけるとき**

反射材を車の運転手に見せる癖をつけましょう

- ① 家を出る前に、反射材の着用を心掛けてください。
- ② 横断歩道を渡るときは、車の運転者に反射材がよく見えるように、身体を動かします。（反射材は、身体の前だけでなく、側面にも着用するとよい）
- ③ 反射材を着用していても、安心せず注意して行動しましょう。特に雨の日は、車から歩行者が見えにくいので、慎重に行動しましょう。

**統計かいせい**



**人口と世帯** 10月1日現在( )内は前月比

- ◆人口 16,834人(0) ◆世帯数 6,149世帯(7)
- 男 8,186人(△6)
- 女 8,648人(6) ※平成22年国勢調査からの推計です。



**安全データ** 9月分( )内は1月からの累計

- ◆交通事故件 3件(43) ◆火災発生件数 0件(3)
- 死亡 0人(0)
- 重傷 0人(1) ◆救急出動回数 40件(423)
- 軽傷 3人(45)



**降水量** 9月分( )内は昨年9月分

- ◆降水量 114.5mm(274.0mm) ◆雨 9日(10日)

**もえるごみデータ**

9月分収集量 約255t(約241t)  
( )内は昨年9月分

収集運搬費 約273万円(4月からの累計約1,637万円)

※収集量は昨年同月比約6%増となり、収集運搬費は約14万9千円（今年度収集単価換算）増となりました。ごみの減量にご協力をお願いします。

**納 期**

※毎月納付以外のものを記載しています。

12月1日(月)

- ・国民健康保険税（6期）
- ・介護保険料（6期）
- ・後期高齢者医療保険料（5期）
- ・上・下水道使用料（4期）

**漏水当番**

道路などで漏水を発見したら、役場又は次の指定業者にご連絡ください。

当番期間	漏水当番水道業者	☎
10/29～11/4	(有) 鈴木設備	☎83-7900
11/5～11/11	(株) 西湘設備工業	☎82-9916
11/12～11/18	(株) 神成工業	☎83-3387
11/19～11/25	(株) キタムラ	☎82-0721
11/26～12/2	(有) 草柳設備	☎82-6323

## 案内

### 酒匂川上流域と足柄の郷を訪ねて

足柄の郷の歴史や自然を探索するウォーキングです。

日時 12月6日(土)

9時40分～15時30分

集合 J R 御殿場線東山北駅

費用 1,500円 (資料代、保険代、弁当代ほか)

持ち物 保険証 (コピー可)、飲み物、ゴミ入れ

主催 酒匂川ネットワーク会議

☎ 氏名、住所、年齢、電話番号を府川まで

[FAX] 37-3268

☎ 090-5344-6045 (SMS可)

### 第19回南足柄市ポピュラーミュージックフェスティバル

地元系音楽家の祭典です。幅広

いジャンルの出演者による熱い演奏をお楽しみください。入場料無料、全席自由です。

日時 11月16日(日)

13時30分～18時

(13時開場)

場所 南足柄市文化会館

出演者 Ryu, Air & Groove, Soul

(予定) Burgundy、カaramel、川崎円、ゴメスマZ、モラトリアムズ、わをん、彩! 勇気

### 開成VSA 県大会出場!

JA 共済杯平成26年度 (第35回) 小学生バレーボール大会小田原地区予選が9月23日(火・祝)に行われ、開成VSAが県大会出場の切符を手に入れることができました。10月26日(日)には、開成南小学校を含む県内4か所の会場で、県大会がありました。

現在、開成VSAでは、一緒にバレーボールをする仲間を募集しています。体験入部も随時受け付けています。まずは小学校の体育館まで、見学に来てください。特に1～3年生、待っています。ボール遊びから始めましょう!

☎ 会長/木下 ☎090-4590-3586

監督/佐藤 ☎090-2629-2883



### 開成ミニバス女子 県大会出場!

8月から関東大会小田原地区予選がスタートしました。女子は全25チームによる熱い戦いが繰り広げられました。惜しくも準優勝という結果でしたが、県大会への出場の切符を見事手にすることができました。県大会は初戦10月19日(日)から行われています。チーム一丸となり大会に臨みますので、温かいご声援をお願いします。

また、開成ミニバス女子は会員も募集しています。興味のある方は、是非、見学、体験にいらしてください。

☎ 鈴木将央 ☎090-3400-3598



## お誕生 おめでとう 戸籍の窓

9月16日から10月15日までに届け出のあった方で希望された方のみ掲載しています。(敬称略)

氏名 性別 保護者 地区

佐藤 福士	男	将人・文華	パレットガーデン
遠藤 理奈	女	亮・奈津美	下島
森 祐翔	男	博昭・直子	円中

氏名 性別 保護者 地区

三武保乃香	女	友彦・直子	下島
中原 唯	女	由貴・歩美	河原町
尾崎ひなた	女	俊昭・あすか	下島

9/27(土)

## 米栽培体験塾を開催

稲刈り・弥一芋掘り体験・足柄牛コリコリ焼おにぎり作り

☎ 産業振興課 ☎84-0317

5月の米栽培体験塾の田植え（町農業委員会主催）に参加された方が、稲刈りをしました。当日は、稲刈りのほか、開成ブランドに認定された弥一芋の芋掘り体験や地元足柄牛コリコリ焼おにぎり作り体験も実施しました。足柄牛コリコリ焼おにぎりは、地元飲食店の協力を得て実施した事業です。県内外の親子71人が参加し、あつあつの地元食材をおいしく食べていました。



おいしいお米が作れました！

## 平成26年度宝くじ助成事業 地域の備品整備ができました

☎ 自治活動応援課 ☎84-0315

財団法人自治総合センターのコミュニティ助成金(宝くじ収益金)を活用し、自治会活動に必要な備品(合計87点)を整備しました。

### ■宮台自治会

エアコン、備品収納用物置



### ■牛島自治会

発電機、運搬台車、投光器、丸イス、テレビ、DVDレコーダー、盗難防止ワイヤー、ノート型パソコン、プリンター、阿波おどり用弓張提灯、ソフトボール用バット

### ■上島自治会

カーテン、座卓兼用テーブル



### ■河原町自治会

コピー機、テント



## かいせい健康づくり deポイントラリー 賞品決定

☎ 保険健康課 ☎84-0327



このマークが目印!

このポイントラリーは、健康づくりに関する対象事業に参加し、ポイントシールを集めて応募すると抽選で賞品が当たります。参加できる方は20歳以上の町民の方で、対象事業は12月19日(金)まで実施します。応募はがきは保険健康課や福祉会館で配布しています。

### 特別賞(10,000円相当)

焼酎やいちろうや  
町産キヌヒカリなど  
の6点詰め合わせ  
セットです



協力/エース物流サービス(株)・(株)門屋食肉商事・(株)神奈川  
県茶業センター・日本製紙クレシア(株)・富士フィルム(株)・  
町飲食店組合・町直販組合・焼酎弥一を楽しむ会(順不同)

## フェイスブックで 町の魅力や取組みを発信中!

<https://www.facebook.com/kaiseitown>

開成町公式フェイスブックページ で 検索

町ホームページから

開成町公式

**Facebook** をクリック!

【問】企画政策課 ☎84-0312