



# 広報かいせい

2023

# 7

No.640

田舎モダン



開成町  
kaisei town

# フレイル予防

3年以上に及んだコロナ禍の影響。「家で1日中テレビを見て過ごしている」「しばらくの間、誰とも話していない」といった、家にこもり気味の生活を送っていませんか？知らず知らずのうちに心身の機能が衰えているかもしれません。  
今の自分の状態に気づき、予防と改善をはじめましょう！

☎ 福祉介護課 ☎84-0316

**まずは、フレイルチェック！** 次の11の設問と指輪っかテストをやってみましょう。

設問		回答	
		A	B
栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気を付けた食事を心がけていますか。	はい	いいえ
	野菜と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか。	はい	いいえ
	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか。	はい	いいえ
	お茶や汁物でむせることがありますか。（※）	いいえ	はい
運動	1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか。	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。（※）	いいえ	はい
	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか。	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思いますか。	はい	いいえ
	何よりもまず、物忘れが気になりますか。（※）	いいえ	はい

※「はい」と「いいえ」が逆になっているので注意してください。

## 指輪っかテスト

右のイラストのように、両手の親指と人差し指で輪を作り、利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を囲みます。



① 囲めない  
OK!



② すき間ができる  
筋力低下かも…

上の設問の回答欄 B（右側の列）に5つ以上当てはまった人や、左の「指輪っかテスト」で②のように、指とふくらはぎの間にすき間ができてしまった人は、フレイルの可能性あります。まず、自分の今の状態を知ることが大切です。

フレイルチェックは、東京大学高齢社会総合研究機構、飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」から引用

# 転ばぬ先の



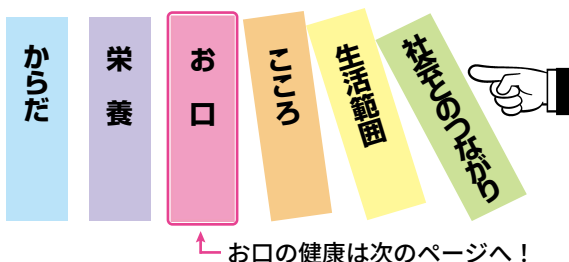
## 特集

## チェックをしてみたけど…フレイルってなに？

「フレイル」は年を取って筋力、気力、認知機能、社会とのつながりが低下した状態をいいます。「歩行速度が遅くなった」「体重が減った」「むせやすくなった」など、心当たりがある方はフレイルの兆候かもしれません。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥るといわれており、**フレイルの段階で対策をすれば良好な状態に戻すことができます。**



ドミノ倒しにならないように！



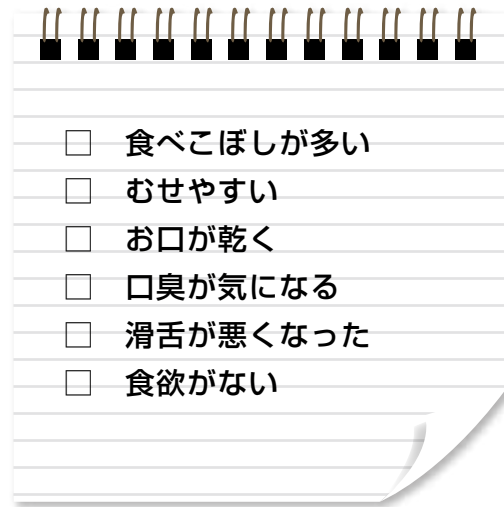
また、筋力の衰えや認知機能の低下は自分で感じることができる変化ですが、実はあまり意識していない「**社会とのつながりを失った状態**」になることが、**フレイルの最初の入口**になるといわれています。この状態を放っておくと、ドミノ倒しのようにフレイルが進んで要介護状態になってしまうことがあります。早めに気づき、できることから予防を始めましょう。

## 「お口」もフレイル？

手や足腰の筋力低下だけがフレイルにつながると思っていませんか？実は「**お口の健康**」もフレイルに**大きく関わっています**。

昨年度に町で実施したフレイルチェックでも、気になることとして、最も多かった「物忘れ」に次いで「お口の健康」は2番目に多く挙げられていました。

お口の健康度が下がることを「オーラルフレイル」といい、**放置しておく**と**全身の活力の低下を招く**きっかけとなってしまいます。コロナ禍による自粛やマスク生活などで、お口を動かす機会が減るなど、お口を取り巻く環境も大きく変化しているといわれています。右の項目のようなお悩みはありませんか？当てはまる方は、お口のフレイル予防も始めてみましょう。



- 食べこぼしが多い
- むせやすい
- お口が乾く
- 口臭が気になる
- 滑舌が悪くなった
- 食欲がない

## 始めよう！フレイル予防の3つの柱

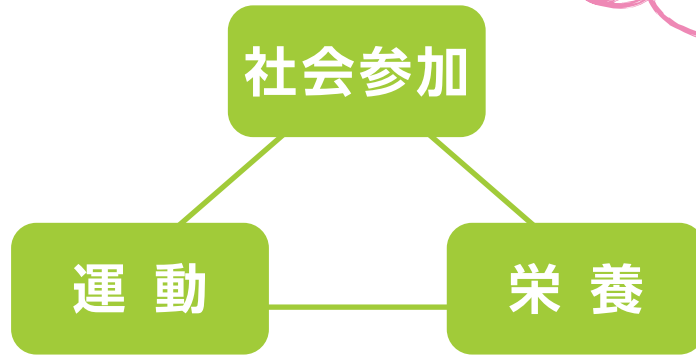
バランスよく実践して、健康寿命を伸ばそう！



お友だちとのおしゃべりや自分の興味がある活動に参加するのもOK！人が集まる場所に出かけ、交流の場をもちましょう。新たな発見もあるかもしれません。

誰かと一緒に食事をしたり、身体を動かしたりすると、楽しく社会とつながることもできますよ。

激しい運動をする必要はありません。歩いたり体操をしたりと、毎日、今よりも10分多く身体を動かすことを心がけてみましょう。




よく噛み、バランスの良い食事、特にご飯などの炭水化物、肉・魚・大豆製品などのたんぱく質を多く摂りましょう。オーラルフレイル予防にもつながります。

### 町ではこんな取り組みをしています


**いきいき健康体操**

若い人からお年寄りまで、みんなが楽しめる体操です。各地域で実施しています。




**筋力アップ教室**

自分の身体の筋力を測ったうえで、筋力アップのためのトレーニングをしています。



**ゆる体操**

凝り固まった身体を上手にゆるめる体操です。誰でも簡単にできる体操を動画でも公開しています。



◀ 動画はこちら

※開催日などの詳しい内容について、いきいき健康体操は、福祉介護課にお問い合わせください。筋力アップ教室とゆる体操は、おしらせ版や回覧でご確認ください。7月実施の筋力アップ教室、ゆる体操の日程は、おしらせ版P13に掲載しています。

# まちを元気に！ フレイルサポーター

昨年度から、町で本格的に始動したフレイル予防。フレイルサポーター養成講座を受講し、第1期生として77名の「フレイルサポーター」が誕生しました。



フレイル予防を広めたい

おそろいの黄緑色のTシャツを着て、和気あいあいとした雰囲気で開催しているフレイルサポーターの皆さん。各地区で行われているフレイルチェック測定会をサポートしています。

養成講座では、自身の健康づくりを知ると同時に、フレイル予防に必要な3つの柱や測定機器の使い方などを学びました。また、地域の測定会ではフレイル予防を「伝える側」として活動するため、地域の方々にわかりやすくフレイルについて知ってもらおうと、工夫をこらした「伝え方」を考えました。

フレイルサポーターの皆さんは町民の目線から、開成町全体に「フレイル予防」を広めようとしています。その第一歩を踏み出したばかりの、今の思いを伺いました。

あじさいちゃんのワンピースと同じ色だね



## インタビュー①

フレイルサポーター  
やまもと まさる  
山本 勝 さん



もともと身体を動かすことが好きで、地域に貢献したいと思っていたときに、フレイルの講座に出会いました。フレイルの講座で口の衰えが老いにつながることを知りました。測定会に来ていただいた皆さんには、食事・栄養のことや、口の筋

肉をトレーニングする「口体操」を広めていきたいです。養成講座や測定会に来る人は元気な人が多いかと思います。フレイルの可能性のある人にも足を運んでもらいたいですね。フレイルサポーターとして身近な存在になれるように頑張ります。

自分の今後のため、そして、人の役にも立ちたいと思い、参加しました。色々知っていくうちに家族の介護の時にも知っていれば…と感じました。私は、最期まで自分の足で歩きたいので、自分の状態を客観的に確認できるフレイルチェックは、良

い指標となっています。ここに参加して、新たなお友だちができました。同じくらいの年齢の人同士が集まり、年を取っても1人じゃないことを感じられる場でもあります。測定も簡単に行えるので、ぜひ気軽に来てみてください！

## インタビュー②

フレイルサポーター  
かとう のりこ  
加藤 典子 さん



## フレイルチェック測定会に行こう！

町内地域集会施設で行われるフレイルチェック測定会では、自分の今の身体の状態を知ることができ、新たな楽しい交流ができます。まずは「行ってみる」でも大丈夫！ぜひお越しください。

※ 詳細は、おしらせ版や回覧でご確認ください。  
7月実施の測定会はおしらせ版P12に掲載しています。

## フレイルの特別講座を開催！

フレイルの第一人者、東京大学 <sup>いじま かつや</sup>飯島 勝矢教授による特別講座を開催します。フレイルのこと、フレイル予防のことをもっと知りたい方は、ぜひご参加ください。

日時 9月21日(木) 13時30分～15時30分  
場所 開成町民センター 大会議室



## 外国人の皆さん、開成町へようこそ！

瀬戸屋敷や開成水辺フォレスト・スプリングスなど町内の4か所で、日本観光に訪れた外国人の受入れツアーが開催されているとの情報を入手し、取材に行ってきました！参加者の様子や、ツアーを支えるボランティア団体さんにお話を伺いました。

問 調べて！まちの調査隊のこと：企画政策課 ☎84-0312  
受入れツアーのこと：瀬戸屋敷 ☎84-0050



今回の参加者はアメリカ人。ランチの準備やボランティアさんとの談笑などを通して、日本の文化に触れる皆さん。



◀開成町や神奈川県産の食材を使った料理に興味津々！

日本の良いところや印象を教えてください！



日本人はみんなのことを考えてくれてとても親切だよ。もう少しだけ英語を話せるようにしてくれたら、もっとうれしいな！

ITADAKIMASU !



季節やイベントを大切にするとところが大好き。しかも綺麗で安全、Wonderful Country!



外国人だけでなく、地域住民との交流の場にも…



▲初期からツアーを支えるNPO法人郷の市の皆さん

去年の8月から受入れを行っており、今年は200回近くの受入れを予定しています。毎回多くの外国人の方とコミュニケーションが取れるのでとても楽しいです。最初は少なかったボランティアも、口コミなどで徐々に増え、今では主に7チームの皆さんが手伝ってくれています。将来英語の教師になりたい、

料理を振る舞いたい、折り紙を渡したいなど、様々な動機でお手伝いに来ています。その中には瀬戸屋敷に来たことがなかった人も。今まで会うことのなかった人たちが定期的に集まり、瀬戸屋敷や町のことをもっと好きになる。この受入れツアーは、そんな素敵な交流の場にもなっています。

また来てね！



### 取材後記

こんなに小さい町に海外からお客さんがたくさん来るのは新鮮で、とても嬉しいですね！やはりコミュニケーションはとても大切なことだと感じました。これからも町に外国人がたくさん来ると思うので、今から英会話を勉強しなくちゃ！（笑）

まちづくり情報特派員 むとう かずみ 武藤 一美

\\ 夏休み目前！安全に乗ろう！ //

## 自転車・電動キックボード

問 自転車・電動キックボードの乗り方のこと：防災安全課 ☎84-0326  
電動キックボードにかかる税金のこと：税務課 ☎84-0313

改正道路交通法の施行により、今年の4月1日から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化、7月1日からは電動キックボードに関する交通ルールが大きく変わります。自転車や電動キックボードに正しく乗り、交通安全に気をつけて楽しい夏休みを過ごしましょう。






▲ 町では、町交通指導隊や松田警察署の協力のもと、開成小学校・開成南小学校の4年生を対象に「自転車運転免許講習」を実施しています。5～6月に両校で実施し、交通安全の意識を高めました。

## 自転車安全利用五則 + stop !ながら運転

警察庁の統計によると、令和4年中の全交通事故に占める自転車事故の割合は、約20%にのぼります。自転車の安全運転のために次のことを守りましょう。

自転車安全利用五則

- ・ **車道が原則、左側を通行／歩道は例外、歩行者を優先**  
自転車は車両です。車道の左側を通行しましょう。道路標識などにより歩道を走行できる場合も、歩行者の妨げになる運転はNG。
- ・ **交差点では信号と一時停止を守って、安全確認**  
 安全確認は前方だけでなく、右、左、後方をしっかりと確認しましょう。
- ・ **夜間はライトを点灯**  
ライトは進路を照らし、周りの自動車や歩行者などに自分の存在を目立たせる役目があります。
- ・ **飲酒運転は禁止**  
一口でも飲酒したら、自転車に乗らない！  

- ・ **ヘルメットを着用**  
自転車関連交通事故でのヘルメット非着用時の致死率は、着用時に比べて約2.1倍も高くなっています。ヘルメットは頭のサイズに合ったものを用い、あごひもをしっかりと締めましょう。  

- ・ **スマートフォンを操作しながら、イヤホンで音楽を聴きながら、傘をさしながら、などの「ながら運転」をしない**



## 電動キックボードのルール

7月1日から、16歳以上であれば免許を取得しなくても運転できるようになりました。手軽に運転できる乗り物になりましたが、様々なルールがありますので確認しておきましょう。

### 交通ルールを守りましょう

免許なしで乗ることができても、電動キックボードは自動車と同じく「車両」です。ルールを守らない危険な乗り方をすると、自分や他人を傷つける凶器になってしまいます。

- ・ 飲酒運転禁止
- ・ 原則、車両用の信号に従う
- ・ 道路標識等を守る
- ・ 原則、車道を通行する
- ・ 「ながら運転」をしない

### ヘルメットを着用しましょう



万が一に備えて、ヘルメットを着用しましょう！

防災安全課 主事  
ふかさわ ゆうた  
深澤 優太

開成町  
0604

### 自賠責保険への加入が必要です

自動車などと同じく、自賠責保険への加入が義務付けられています。たとえ事故を起こさなかったとしても、自賠責保険に未加入で運転した場合は、1年以下の懲役または50万円以下の罰金が科されます。必ず加入しましょう。

7月1日から、電動キックボードに乗る際の、ヘルメットの着用は努力義務になりました。交通事故の被害を軽減するためには、頭部を守る事が重要です。

### ナンバープレートが必要です

電動キックボードは、原動機付自転車に該当するため、標識（ナンバープレート）が必要です。電動キックボードを購入した場合や譲り受けた場合など、ナンバープレートを取得する際は、税務課で手続きをしてください。税金は、毎年4月1日に所有している方にかかります。電動キックボードは、原動機付自転車（第1種）と同じく、年間2,000円が軽自動車税として課税されます。



◀詳しくはこちら



## 産後ケアって？

出産後、お母さんが少しでも安心して子育てができるよう、経験豊富な助産師が、産後の体調管理と育児をサポートする「産後ケア事業」を実施しています。

- ・自宅に帰っても手伝ってくれる人がいなくて不安
- ・赤ちゃんのケアの仕方や生活リズムがわからない
- ・お産と育児の疲れから体調がよくない

など、お困りのことはありませんか？  
1人で悩まず、まずはご相談ください。



## 産後ケア事業の内容

- (1) 母体ケア（健康状態のチェック、産後の生活のアドバイス、心身のケア）
- (2) 乳児のケア（健康状態のチェック）
- (3) 授乳・沐浴などの育児指導
- (4) 乳房ケア
- (5) 育児相談
- (6) その他必要とする保健指導

# 産後ケア、 してみませんか？

問 子育て健康課 ☎84-0327



◀種類や費用など、詳細はHPをご覧ください。

## お申込みからご利用まで

### ①子育て健康課に相談

出産後の悩みを、子育て健康課に相談し、育児状況を共有します。



### ②申請書の提出・承認の通知

利用希望日の7日前までに申請してください。  
3日以内に、利用の決定をご連絡します！

子育て健康課 保健師  
もがわ あみ  
茂川 安美



### ③利用施設※に連絡

決定の通知を受け取ったら、利用施設に連絡します。



### ④産後ケアの利用

利用施設や自宅で、産後ケアを利用します。



まずは気軽に相談してね

## ※利用施設（施設により利用条件があります。必ず事前に子育て健康課へお問い合わせください。）

施設名	所在地	電話番号	日帰り型	訪問型
あおぞら母乳育児相談室	小田原市鴨宮512-1サンハイム102号室	090-3875-2321	○	○
ことほぎ母乳育児相談室	南足柄市沼田398-1	0465-73-1167	○	○
やちよ助産院	小田原市栢山465-1	0465-20-3006	○	○
小田原レディースクリニック	小田原市城山2丁目1-5	0465-35-1103	○	-
古橋産婦人科	小田原市南町2丁目1-43	0465-22-2716	○	-



# 健康普及員が 皆さんの健康づくりを応援します！

今年度から第19期の健康普及員が9名で活動しています。任期は令和7年3月31日までです。

健康普及員は、町民の皆さんがいつまでもいきいきとした毎日を過ごすことができるよう、町と町民の皆さんのパイプ役として健康の大切さを伝えています。

☎ 子育て健康課 ☎84-0327

## 身近な立場から健康づくりをサポート

町の健康づくりの取組みを推進するため、町で実施している健(検)診や健康教室への協力をしています。また、運動や栄養のことについて研修で学び、普及活動につなげています。様々な活動を通して、健康普及員が自らの健康づくりについて見つめ直すとともに、町民の皆さんの健

康づくりをサポートします。

町民の皆さんに身近な視点から、町の保健事業や健康に関する情報などを発信していく予定です。健(検)診などで私たちを見かけたら、お気軽にお声がけください。

＼皆さんが元気でいられるようサポートしていきます！／



(上段左から) きのした みちよ きりやま みちこ いたう のりこ おの かおり たかす ゆみこ  
木之下 美千代 さん、桐山 道子 さん、伊藤 紀子 さん、小野 香緒里 さん、高須 裕美子 さん  
(下段左から) まきの めいこ やとうげ ゆうこ よした けいこ よねみつ かずえ  
牧野 明子 さん、八峠 裕子 さん、吉田 景子 さん、米光 和恵 さん

## 13名が地域の防災リーダーに



☎ 防災安全課 ☎84-0326

5月20日(土)と24日(水)に行われた地域防災リーダー養成講座を13名が受講し、新規4名と再認定9名を認定しました。この講座は、地域防災活動の推進役となるリーダーを認定するもので、今回の講座で認定者数の合計は59名になりました。ここで得た知識や技能をもとに、地域防災リーダーの方には、地域の訓練指導や災害時の応急対策活動を行っていただけます。



## 文命中学校体育祭



☎ 学校教育課 ☎82-5221

5月19日(金)、文命中学校で体育祭が行われました。「憧れを超えろ～528の素顔と笑顔～」のスローガンのもと、全力で競技を楽しむ姿が見られました。有観客での開催は3年ぶりとなり、不安定な天候の中でも熱い声援が飛び交っていました。



## 小学校であじさい出前授業



問 産業振興課 ☎84-0317

5月19日(金)に開成南小学校で、23日(火)に開成小学校で、それぞれ3年生を対象に、あじさい出前授業「あじさいとあじさいまつり」を開催しました。

児童らは町職員の説明を真剣に聴き、積極的に手を挙げていました。

また、30日(火)には、開成南小学校の5年生があじさいまつりで道案内やステージ発表を行うため、より詳細な説明を受ける授業が行われました。



## 湘南ベルマーレホームタウンデー



問 生涯学習課 ☎84-0325

開成町がホームタウンとして応援している湘南ベルマーレが北海道コンサドーレ札幌と、5月13日(土)にレモンガススタジアム平塚で対戦し、あわせて「足柄上郡ホームタウンデー」が開催されました。

当日は、開成町物産品の販売やあじさいまつりのPR活動も行き、開成町のブースは大盛況でした。

ホームタウンデーを記念し、プレゼント企画を実施します。詳しくはP15をご覧ください。



## 廃食油回収・フードドライブを実施



問 防災安全課 ☎84-0326

問 環境上下水道課 ☎84-0314

5月11日(木)に、松ノ木河原多目的広場で、開成町消費者の会と町が協働で、廃食油の回収とフードドライブを実施しました。回収された油はバイオ燃料等に再利用され、食品については町内の子育て支援活動助成団体に届けられます。

次回は、令和5年9月3日(日)13時30分から15時まで実施します。



## 小学生が田植え体験



問 農業委員会事務局(産業振興課) ☎84-0317

5月28日(日)に米栽培体験学習塾が開催され、町内及び近隣の小学生、都市交流事業で参加した真鶴町の小学生など合わせて134名が参加しました。

当日は天候にも恵まれ、子どもたちは泥だらけになりながら、貴重な田植えの機会を楽しんでいました。



## 「子どもが離乳食を食べてくれない…」



離乳食が始まったばかりの時期は、母乳やミルク以外の物を口に入れて飲み込むための練習期間です。目安の量にこだわらず、「離乳食、おいしかったね。よく頑張ったね」など優しく声をかけてあげましょう。

また、「最初のころは食べたのに、最近食べなくなった」という相談があります。味付けはどうか？形態は月齢とあっていますか？赤ちゃんも味に飽きることもあります。時期に応じた味付けや形態に変えてみましょう。体調や気候の変化などで、子どもの気分がのらないこともあります。大切なのは、子どもも親も食事の時間が苦痛な時間にならないようにすることです。焦らずに、上手いかわないときは気軽に子育て健康課にご相談ください。

## 離乳食教室



町では離乳食教室を開催しています。栄養士がお子さんに合わせた離乳食の進め方をお伝えしますので、ぜひご利用ください（要予約）。

**7月の開催日**                      **スタートコース**（満6ヶ月くらいまで）  
9時45分～10時00分受付  
7月26日（水）                      **ステップアップコース**（その他）  
10時30分～10時45分受付  
場所：保健センター

▶5月に行われた離乳食教室の様子



## 子育てナビ

焦らず楽しく♪離乳食を進めましょう

問 子育て健康課 ☎84-0327

## 「食べてくれるかな？」と心配ですか？



焦らなくて大丈夫！少しずつ食べられるようになります。まずは、楽しい雰囲気ですぐに「食べることの楽しさ」を体験させてあげましょう。

離乳食は、母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、固形食から栄養を摂れるようにするための食事です。発達に合わせて、形状や食べられる食材が違いますので、月齢を目安にステップアップしていきましょう。

## 元気だより

問 開成小学校 ☎83-1616



▲ボランティアさんに見守られて授業



▲4年ぶりにみんなでバタ足！

授業を終えてバスに乗る時、ある子が満面の笑顔で話してくれました。「やっぱり、プールは最高」です！

また、授業中は、保護者のプールボランティアの方に見守りをいただいています。コロナ期間中に改修され、きれいになった温水プールに、子どもたちの楽しそうな声が響きました。

開成小学校にはプールがありませんので、町が用意したバスに乗って南足柄市体育センターのプールに向かいます。教職員たちは、救急法を学んだり、下見に行ったり、研修をしたりして、準備を整えてきました。

連休が明け、新型コロナウイルス感染症の分類が5類に移したことにより、5月22日から、4年ぶりにプールの学習を再開しました。

開成小学校にはプールがありませんので、町が用意したバスに乗って南足柄市体育センターのプールに向かいます。教職員たちは、救急法を学んだり、下見に行ったり、研修をしたりして、準備を整えてきました。

開成小学校 教頭  
加藤 徹

「やっぱりプールは最高！」

「元気だより」では、町の子どもたちの様子を学校・保育園等の現場からお届けします。



# 図書室だより

開成町民センター図書室のスタッフが、おすすめの本やイベントなどの最新情報を紹介します！  
ぜひ、お越しください。お待ちしております♪

## イベント&お知らせ



### ＼夏休み行事／

#### 「子どもの広場」を開催！

～牛乳パックで自動販売機づくり&おはなし会～

日 時：8月3日(木) 10時～11時30分  
場 所：町民センター2階 中会議室A  
対 象：小学生  
定 員：20人  
持ち物：ハサミ、カラーペン



#### 申込み・問合せ

7月15日(土) 9時30分から  
図書室に直接、または電話  
(☎20-4742) でお申込み  
ください。

※受付時間：火～日曜日の9時30分～17時  
※月曜日は休室です。

### 開成町民センター図書室情報

電 話 ▶ ☎20-4742  
開室時間 ▶ 火～金曜日：9時30分～20時30分  
土・日・祝日：9時30分～17時  
休 室 日 ▶ 毎週月曜日  
貸出冊数は一人6冊までです。貸出期限は2週間です。

図書室が毎月発行している「あじさいつうしん」  
「新しく入った本のリスト」はこちらから！  
ぜひ、ご覧ください。



## おすすめ本

### 魔女だったかもしれないわたし

エル・マクニコル 著

櫛田 理絵 訳

出版：PHP研究所(わたしたちの本棚)



自閉の少女アディは、自分の暮らす村で何世紀も前に「魔女狩り」があったことを知る。そして迫害された人たちのなかには、自分のような「人とちがう」というだけの人も含まれていたのではないかと考え、村に慰霊碑を作ることを提案するが…。アディの生きづらさと成長を知ること、人間のさまざまな違いを認めることの大切さを学ぶことができる一冊。今年の「第69回青少年読書感想文全国コンクール課題図書(小学校高学年の部)」選出作品。

## サポセンNEWS

町民センター2階「開成町民活動サポートセンター」(通称、サポセン)に利用登録をしている団体の活動を紹介します。

☎ 企画政策課 ☎84-0312

### 絵本でほっこりの会

活動内容：主に乳幼児を子育て中の方に、読み聞かせを通して子育て支援活動をしています。

活動場所：開成町福祉会館2階 和室

活動日時：毎月第3火曜日 10時20分～11時00分

参加費：無料(申込み不要)

活動PR：こんな方におすすめです！

- ・親子で絵本の読み聞かせを楽しみたい
- ・親子で過ごせる場所を探している
- ・どんな絵本を読んだらいいかわからない
- ・どんなふうに絵本を読んだらいいかわからない
- ・お友だちがほしい

問 合 せ：上甲 知子 電話：090-6511-4547

メール：osekkainaobasan@gmail.com

### サポセンからのお知らせ

サポセンで地域活動への参加のきっかけづくりをしてみませんか。ちょっとした打ち合わせやミーティング、事務作業や学習にも利用できます。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

サポセン利用登録はこちらから▶



Instagram  
@JOKOTOMOKO\_EHON



おはなし会連絡用  
メールマガジン



# 吉高Report



町内唯一の高校「県立吉田島高校」（通称、吉高）。  
吉高生たちを、特命まちづくり情報特派員に任命し、  
学校の出来事をレポートしてもらいます。

問 吉田島高校 ☎82-0151

今月の /  
特命まちづくり情報特派員

食品加工科 3年  
いとう かすみ  
伊藤 花純 さん



食品加工科 3年  
はらぐち わかな  
原口 若菜 さん



◀ 麹づくり

麹室で麹の手入れ▶



◀ 大豆と麹を合わせる作業



「吉高みそ」完成!



食品製造という授業で、文化祭で販売する味噌を仕込みました。吉田島高校の「吉高みそ」は米と麦を合わせた調合味噌で、クセがなく食べやすいのが特徴です。味噌の元となるコウジカビを米と麦に繁殖させるために人の手で管理する必要があります。学校に泊まり込みで作業をしました。作業する麹室という部屋はすごく暑く、約1時間作業した後は全身から汗が噴き出るほどでした。やりがいがあり、友達と学校に泊まるという体験は新鮮でとても楽しかったです。

(伊藤 花純)

(原口 若菜)

味噌づくりで一番大変だったことは、泊まり込みで行った麹室での作業です。麹が出す熱で室温が上ががり、室温35℃湿度100%の中で麹をほぐす作業をしました。その後、麹に大豆と塩を混ぜたのですが、塩が想像の5倍くらい多く、こんなにも大量の塩を入れるのかと驚きました。さらに、「味噌こし機」という機械で、大豆と麹を混ぜてつぶし、樽に詰めました。まだ私の知っている味噌の感じではなく、薄い茶色で大豆の匂いが強くなりました。これから約半年熟成させておいしい「吉高みそ」になります。毎年微妙に味が違うので今年はどうな味噌になるか、とても楽しみです。

さて、どっち?! /

## ごみ出しクイズ

Q ♻️マークがついていないペットボトル(ワインや輸入製品等)は、資源ごみとして出せる?



A ×

容器の形状で判断しがちですね。

### 解説

ペットボトルと材質は似ていますが、♻️マークがついていないボトル類はプラマークごみ(毎週水曜日)で出してください。商品のどこかに記載されている「識別表示マーク」を確認して分別しましょう。

◀ 環境上下水道課 いしかわ しゅういち 石川 翔一

## 5月分のもえるごみ収集量

約259t(約274t)

※ ( ) 内は昨年5月分

詳細は町HPをご覧ください。



## あしがかり郷通信



瀬戸屋敷 HP



先月に引き続き、とうもろこしの話。とうもろこしは、夜になると糖分を溜め込む性質があるため、早朝に採ると一層甘くなるそうです。農家さんはできる限り早朝の収穫にこだわっているため、瀬戸屋敷で販売しているとうもろこしは、なかなか手に入らない一級品がそろっています。早朝の収穫体験も募集しているので、ぜひ一度味わってみてください。(瀬戸屋敷 川口)

問 瀬戸屋敷 ☎84-0050

表彰

神奈川県戦没者遺族援護事業功労者表彰

井上 義幸 さん

長年戦没者の慰霊顕彰、戦没者遺族の援護にたずさわり、その功績が顕著であると認められ、神奈川県戦没者遺族援護事業功労者表彰を受賞されました。

▼左から井上義幸さん、山神町長



スポーツの結果

第15回神奈川県女子剣道大会

開成町スポーツ協会剣道部所属の平木 千鶴 さん(上島)が3位に入賞されました。

平木さんは7月開催予定の足柄上郡総合体育大会における剣道競技にも出場予定です。

▼左から山神町長、平木千鶴さん、露木重雄さん(開成町スポーツ協会会長)、井上教育長



！ おしらせ

副町長に石井護さんが就任

開成町副町長に石井護さんが就任されました。

任期は令和5年6月1日～令和9年5月31日です。



湘南ベルマーレチケットプレゼント企画ホームタウンデーを記念して、10月に開催される湘南ベルマーレVSヴィッセル神戸の観戦チケットと湘南ベルマーレ選手のサインをセットにして抽選で3名様にプレゼントします!

締切8月31日(木)まで

開成町公式ホームページからお申し込みください。▶



うぶごえ

5月6日から6月5日に届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
塩澤 央采	女	涼太 麻理	河原町
渡邊 千桜	女	慶仁 亜美	円中
内藤 海	女	憲彦 珠梨	岡野
榎本 心晴	女	龍朗 陽子	パレット
狩野 みちる	女	太郎 希菜	宮台
小籠 隼士	男	大介 和子	中家村
越賀 美羽	女	雅士 紗登美	下島
越賀 優羽	女	雅士 紗登美	下島
夏山 雫	女	強貴 智子	上延沢

文芸

開成俳句会 俳句 五月吟

卒業や破れボールを置き去りに  
名水汲む列の中なる薄暑かな  
桜の降り頻るなり来世へと  
迫り来るナスカ地上絵薄暑光  
踏み石の彩明らかに緑雨かな  
業桜や静寂戻る城下町  
業桜や新入部員の声初し  
遠富士や尊徳松のみどり立つ

有賀 孝子  
遠藤 シヅ子  
大平 叔子  
奥津 ちわき  
瀬戸 悦子  
高橋 悦女  
高部 久子  
野田 美千  
新井 たか志



＼みんなが見つけた！／  
かいせいびより

インスタグラムで「#かいせいびより」を付けて投稿してくれた写真を紹介します。開成町の「なんかいいな～」をみんなで共有しよう!



@fukunaosuke

開成町公式インスタグラム「かいせいびより」はこちら!



あじさいちゃん

広報の表紙や紙面に登場するあじさいちゃんは、町公式 Mascot キャラクターです。町の花であるあじさいをモチーフにしています。



編集後記

今月はフレイルを特集しました。コロナ禍のせい、大人になったせい、か、身体を動かす機会が減りました。最近、徒歩での通勤、取材と週末のサッカー観戦ぐらいです。『え、サッカー観戦で身体を動かす?』と思われるのですが、会場までの往復、90分間の応援(主に声出しと跳躍。結構へトへトになり、心肺機能と足腰は多少鍛えられているはず)なので、個人的にはいい運動になっています。

(Y)

## 暮らしのメモ

### 🌸 今月の納期

納期限 7月31日(月)

- 固定資産税(2期)
- 国民健康保険税(2期)
- 介護保険料(2期)
- 上・下水道使用料(2期)
- 後期高齢者医療保険料(1期)

※毎月納付以外のものを記載しています。

### 🚰 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連絡してください。

当番期間	漏水当番水道業者	連絡先
6/28~7/ 4	(有)草柳設備	☎82-6323
7/ 5~7/11	(有)矢口水道工業	☎82-2656
7/12~7/18	(有)コーユー	☎85-3108
7/19~7/25	(有)鈴木設備	☎83-7900
7/26~8/ 1	(株)西湘設備工業	☎82-9916

### 👤 人口と世帯 6月1日現在 ( )内は前月比

- 人口 18,747人(31)
- 世帯 7,334世帯(30)
- 男 9,098人(14)
- 女 9,649人(17)

### 🚑 安全データ 5月分 ( )内は1月からの累計

- 交通事故 5件(21)
- 死亡 0人(0) 負傷者 5人(22)
- 火災件数 0件(0) ■ 救急出動回数 73件(380)



### 今月の表紙

フレイルサポーターの土方榮子さん(左上)、藤原幸枝さん(左下)、坂井功さん(右上)、菊地昌子さん(右下)があじさいちゃんのフレイル状態をチェック!

握力にふくらはぎの太さの測定、滑舌???もチェックしてもらいました。測定結果は…ヒミツです。

### 📡 情報発信中

さまざまなツールで情報を発信しています。

#### 開成町ホームページ



子育てや観光、行政情報など町のさまざまな情報満載。

#### 開成町LINE公式アカウント



町の防災やイベントなどの生活に密着した情報をお届け中。

#### 開成町公式 Facebook



広報や町HPでは取り上げられない日々の出来事を配信中。

#### マチイロ



広報かいせいがスマートフォンなどに自動配信されます。

#### かいせいびより (インスタグラム)



田舎モダンな開成町の日常をお届け中。皆さんも開成町の「なんかいいな～」と思う写真に「#かいせいびより」をつけて投稿してください。広報紙のオフショットも公開中!

広告

### J:COMチャンネル小田原

アプリで  
地元のニュースや  
イベントが見られます!!



便利な「ど・ろーかる」  
アプリはこちらから

※視聴には通信環境(Wi-Fi・LTEなど)が必要です。

詳しくはお問い合わせください。

☎0120-999-000 AM9:00~PM6:00 [年中無休]

※発信者番号を非通知に設定されている場合は、0120の動に「186」をつけてお電話ください。

※2023年6月末現在(一部除く)。\*J:COMチャンネルは、J:COM対応済みの建物にお住まいの方ならいつでもご覧いただけるチャンネルです。テレビのチャンネル設定(再入キャン)が必要な場合があります。\*会社名・製品名・サービス名は、各社の登録商標または商標です。一部申請中のものを含みます。

J:COM

広告

中学生・小学生の学習塾

自ら学習する習慣を  
身につけられる学習塾

総合演習型 + 個別学習塾  
note next  
note-next.com

お待ちしております

クリエイト開成町店向かい

体験募集 ☎0465-43-9240



広告



暮らしに合わせて住まいも成長  
増改築・外壁・屋根・エクステリア etc.  
お気軽にご相談ください。

☎ 0465-73-3137

湘南マイホームサービス株式会社

南足柄市塚原 3737-6



## 広告募集中

詳しくは町ホームページをご覧ください。

広報かいせい 広告

検索

