

かいせい 安全・安心だより



問 環境防災課 ☎84-0314

◎熊本地震に便乗した振込詐欺にご注意を

熊本地震に便乗した振込詐欺の電話が他県において多発しています。内容は募金の協力をほのめかず善意を利用した悪質なものです。

幸いにもこれまで神奈川県内での被害は発生していませんが、こういった事案は東日本大震災の際にも発生し、多くの方が被害に遭われています。振込詐欺犯人グループはありとあらゆる手段を使って騙そうとします。町民の皆さんもご注意ください。

○公的機関・団体が、一般家庭等に対して、個別に電話・FAX・訪問等によって義援金等の振込みを求めることは通常ありません。相手方が告げた機関団体に対し、電話帳等で調べた電話番号に電話するなどして確認してください。

○実在する団体等を名のって個別に寄付などの働きかけがあった場合には、当該団体がテレビ・ラジオ・新聞等で公表している口座番号・名義と同一であるか確認するなど、本当にその団体による募金なのか、また信用できる団体なのかを十分に確認してください。

○すぐに振り込んだりせず、少しでも不審に思ったら松田警察署 (TEL 82-0110) までご相談ください。

目指せ！日本一きれいな町！

問 環境防災課 ☎84-0314

6月は「環境月間」です。 6月5日は「環境の日」



町では、ごみの減量に取り組んでいます。

ごみは分別して出せば、資源となるものがたくさんあります。ごみと資源ごみをもう一度確認し、住みよいまちにしましょう。

・生ごみは、もえるごみに出す前に、できるだけ水切りをして減量しましょう。生ごみ処理器(キエーロ)の購入補助制度があります。ご活用ください。

・もえるごみに混入しやすい細かい雑紙も、雑誌の間にはさんだり、紙袋に入れて、資源ごみとしてまとめて出しましょう。

・ペットボトルは、ふたとラベルをはずして、つぶし、資源ごみの日に出しましょう。ふたとラベルは、プラマークごみです。

・プラマークのついているものは、まとめて透明、または半透明の袋(できればプラマークの付いたレジ袋)に入れて出しましょう。



③ 小児医療費助成制度や児童手当
これらは、子育て世帯の経済的負担を軽減するための制度です。子ども・子育て

② 出生連絡票
母子健康手帳についているのがが出生連絡票です。赤ちゃんの名前や出生体重などを記入し、郵送または直接保険健康課へ提出してください。

① 出生届
出生届は、出生の日から14日以内に税務窓口へ提出します。里帰り出産の場合は、最寄りの役所・役場で提出することができます。母子健康手帳を一緒にお持ちください。

出産を終えると、新しい家族を迎える生活がスタートします。今回は、赤ちゃんが生まれた時の手続きについて紹介します。

子育てナビ

問 保険健康課

☎84-0327



て支援室(84-0328)で手続きをします。

新生児期の赤ちゃんは、1日の大半を眠って過ごしますが、まだ朝と夜の区別がついていないため、夜間に起きていることも多く、夜眠らないとお母さんはとても大変です。日中赤ちゃんが眠っている時に一緒に横になって身体を休めましょう。

今後、赤ちゃんが授乳やおむつ交換時に、あやしても泣きやまない時があるかもしれません。ぐずりがある時は、脳が飛躍的に成長している時期と言われています。深呼吸をひとつして、落ち着いて声をかけましょう。お茶などを飲み、リラックスするのもよい方法です。



みんなの元気を
応援します
健康コーナー

(9)

問 保険健康課
☎84-0327

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることで、食育月間を機会に、食について考えてみましょう！

◆考えたい、5つのこと

- ① 食を通じたコミュニケーション
食事は、楽しく美味しく食べることが基本です。食事の作法や食文化を含む望ましい食習慣や知識を学びましょう。
- ② バランスの取れた食事
日本は、世界でもトップクラスの長寿国です。「主食・主菜・副菜」に適量の牛乳・乳製品、果物を合わせた「日本型食生活」は、栄養バランスのとれた食事です。生活習慣病の予防及び改善につながるよう、「日本型食生活」を実践しましょう。
- ③ 望ましい生活リズム
体内リズムを一定に保つことに欠かせないのが食事です。朝食をとることや早寝早起を実践することなど、基本的な生活習慣を見直しましょう。
- ④ 食を大切にできる気持ち
食に関する様々な体験活動、食前食後のあいさつの習慣化、環境への配慮、食料問題の理解や豊かな味覚の形成、自然の恩恵や食に関わる人々の

様々な活動への感謝と理解を深めましょう。

⑤ 食の安全

食品の安全性に関する意識と関心を高め、自分で判断し正しく選択していく力を身につけましょう。

食育は、一人ひとりが主役！

食育月間を機会に、皆さんも自分でできることから少しずつ食育を実践していきましょう。

開成町の食育推進目標

- 家族一緒に食事をします。
- 主食・主菜・副菜を揃えた、バランスのよい食事とります。
- 朝食は必ず食べます。また3食きちんと食べます。
- 薄味にして塩分の摂りすぎに気をつけます。
- 適正体重を維持するために、自分が食べる量を知ります。
- 地域の伝統食や産物を知り、生活の中に取り入れます。

開成町食生活改善推進員の活動を紹介します！

私たちがサポートします！



町では「食育」を食生活改善推進員の皆さんと一緒に進めています。

今年度の取組み

6月24日 男の料理教室 ※5月15日号のおしらせ版で募集しています。
夏休み 親子料理教室 ※小学生親子対象
その他、あじさい健診・特定健診の減塩活動など、多くの事業を企画・実施し、町民の皆さんの健康を支援しています。