

かいせい 安全・安心だより



問 環境防災課 ☎84-0314

還付金等詐欺の前兆電話が町内で急増しています!!

3月に入ってから町内で役場職員になりました還付金等詐欺の前兆電話が急増しています。

○内容

「開成町役場の保険健康課(福祉課)太田」を名乗る人物から、「3万円程度の還付金があるので銀行のATMまで行ってほしい」という電話があり、操作方法がわからないまま犯人の指示通りの操作をして数百万円振込みをさせる手口。



役場では還付手続きにATMでの操作を求めることは絶対にありません。



不審な電話があったらすぐに松田警察署(電話82-0110)にご連絡ください。

目指せ! 日本一きれいな町!

問 環境防災課 ☎84-0314

河川・水路をきれいに保ちましょう。

町では、町内の河川及び水路の状態を把握するため、年2回、町内13か所で水質検査を実施しています。

検査結果はおおむね良好で、全体的にきれいな水質の川となっています。

今後も水質を保ち、よりよい環境保全のために皆様のご協力をお願いします。

○きれいな河川・水路を維持していくために

- ・川にごみやたばこの吸い殻は絶対に捨てないで!
- ・刈り取った草などは川に流さないで!
- ・洗剤やシャンプーなどは適量を使いましょう。
- ・浄化槽の点検、清掃は適切に行いましょう。



町内の川で撮影されたカワトンボの産卵



ゆる体操講座に参加された皆さん

みんなの力で 健康な町づくり

～かかわり、つながり、支えあう～

みんなの元気を
応援します
健康コーナー
(20)



問 保険健康課 ☎84-0320

開成町では、住民のリーダーが中心となって、健康づくりを展開しています。今回は、「ゆる体操」について紹介します。

ゆる体操とは

声を出しながら、身体をゆすったりさすったりして気持ちよくゆるめ、固まった筋肉をほぐしていく体操です。

血行が良くなり、心も身体もリラックスできるため、年齢を問わず、運動習慣のない方でも気軽にできます。また、特別な道具も必要ないので、生活の中に取り入れやすい体操です。

ゆる体操の魅力

(指導員の声) 西海孝子さん

誰かの役に立てればと指導員養成に応募したことをきっかけに、ゆる体操を始めて7年になります。

初めは、あまりに楽な体操なので、「本当に効果があるのかな」と半信半疑でした。しかし、続けていくうちに、さすることの効果でしようか、血行が良くなっていると実感しています。また、笑いも多く、会場はいつも和気あいあいとした雰囲気です。様々な世代の方々が参加されている

ので色々な方と知り合うことができました。一人でも多くの方にこのすばらしさ、奥深さを味わってほしいと思っています。これからもじっくりと長く続けていきたいと思っています。

ゆる体操講座

毎月2回程度、主に町民センターでゆる体操講座を開催しています。開成町ゆる体操指導員が指導を担当し、初めての方にもやさしくできる内容です。

指導員も参加者も一緒に笑

いながら気持ちよく体操します。予約不要ですのでお気軽にご参加ください。

ゆる体操講座

原則第1・3火曜日
9:30~10:30
町民センター2階
主に集会室A・B
(おしらせ版参照)

指導員が出張します



心も身体もリラックス

体操を普及しています。指導員として研修を重ね、ゆる体操を継続していくことで、心も身体も若々しく、町民の皆さんの目指す姿となるべく、活動を続けています。

一人ひとりの「健康でありたい」という思い、その思いをつなぐリーダーの皆さん。その思いや行動を町全体で支え合いながら、健康な町にしていきましょう。

ゆる体操をやってみたくて希望される団体(5名以上20名以下)に、開成町ゆる体操指導員が出張し、1回1時間程度の指導をしています。ゆる体操を体験する機会としてぜひご利用ください。

開成町ゆる体操指導員

NPO法人日本ゆる協会の支援を受け、開成町でゆる体操を指導するリーダーを養成しています。現在14名でゆる



声を出しながら身体をゆっくりさすります

母子健康包括支援センター

予防接種は何を受ければいいのか?

つわりがひどくて、食べられないけど、大丈夫? 血圧が高めと言われてしまいました。どうしたらいいの?

誰かにちょっと聞いてみたいなあ?

抱っこや授乳でも泣き止まない。どうしたらいいの?

母乳は足りている? ミルクの量はどのくらい? 体重の増え方が気になる! 支援を行います。

今後、母子健康包括支援センターの愛称を募集します。

■開設時間■

月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分

■相談方法■

電話相談・家庭訪問・来所相談
メール(hokenka@town.kaisei.kanagawa.jp)

子育てナビ

問 保険健康課

☎84-0327



◇母子健康包括支援センターの役割◇

- ① 妊娠届出時にすべての妊婦さんとお話し、必要な情報提供や相談に応じます。
- ② 希望者や必要な方に支援プランを一緒に作成し、妊娠中から子育てをサポートします。
- ③ 相談内容に応じて必要な支援を行い、切れ目のない支援を行います。