広報かいせい

2018

2

No.575

田舎モダン

開成町
kaisei town

毎日食べてますか？

問 保険健康課　☎84－0327

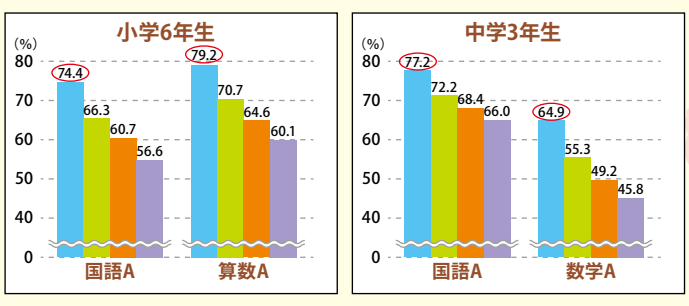
「朝ごはんを食べた方が良い」というのはわかっていても、朝の慌ただしさに、朝ごはんを食べずに出かけてしまうこともあります。朝ごはんは、一日の活動の源となる大切な食事です。今月は、そんな朝ごはんの大切さとともに、町の子どもたちの現状や町・学校での取組みを紹介します。

朝ごはんで３つのスイッチ

朝ごはんを食べないで学校や仕事に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力が出なくて、勉強や仕事がはかどらなかったりしたことはありませんか。これは、脳にエネルギーが不足していることが原因です。朝ごはんを食べて、３つのスイッチを入れましょう！

朝ごはんを食べる子は、勉強ができる？

学力調査の平均正答率



出典：文部科学省 平成28年度全国学力・学習状況調査

1 あたま

あたまのスイッチを入れるのは、ブドウ糖だけ。

脳の栄養となるのは「ブドウ糖」だけです。脳にエネルギーを補給すると、集中力ややる気が高まります。

あたまのスイッチを入れる食べ物
炭水化物を多く含む食品
ごはん、パン、めん、いも類

特集 朝ごはん、

3 おなか

腸を刺激して、おなかスッキリ！

朝ごはんを食べると胃や腸が刺激されて、排便が促されます。

おなかのスイッチを入れる食べ物
ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食品
野菜、きのこ、海藻、くだものなど

朝うんちで一日、体調スッキリ！

2 からだ

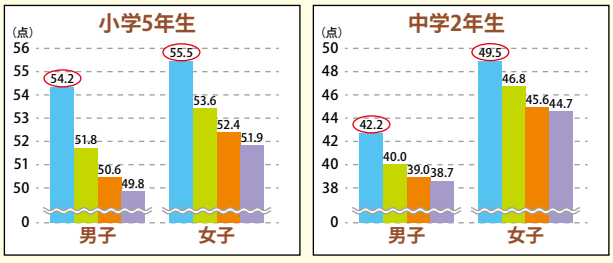
体温を上昇させると、からだがよく動きます。

食べることで、睡眠中に下がった体温が上昇し、からだが働き始めます。

からだのスイッチを入れる食べ物
たんぱく質を多く含む食品
肉、魚、たまご、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品

朝ごはんを食べる子は、運動ができる？

体力合計点



出典：スポーツ庁 平成27年度全国体力・運動能力、運動週間等調査

10代は体の基礎をつくる大切な時

文命中学校
学校栄養士　黒柳 弥栄　先生

文命中学校で実施している生活アンケートでは、93%の生徒が「朝ごはんを毎日食べている」と回答しています。一方で、食べていない生徒の理由を見てみると、「朝食を食べるより、寝ていたい」「眠い」といった回答がみられます。

中学校では、朝7時から部活動に参加する生徒がおり、朝は大変早く、また、放課後も塾や習い事で夜遅くに帰宅し、それから宿題や勉強などをすると、あっという間に一日が終わってしまいます。

そんな忙しい中学生ですが、体の基礎を作る時期であり、一番栄養を摂る必要がある時期です。

特にカルシウムは、20歳を過ぎると新たに吸収されることはなく、骨量の減少をできるだけ抑えることが中心になるため、10代のうちにしっかりとカルシウムを摂取して、骨の基礎を作っておくことが大切です。

また、スポーツを楽しむなど将来にわたって健康な生活を送ることができるように、バランスのとれた食事をとることを身に付けてほしいです。

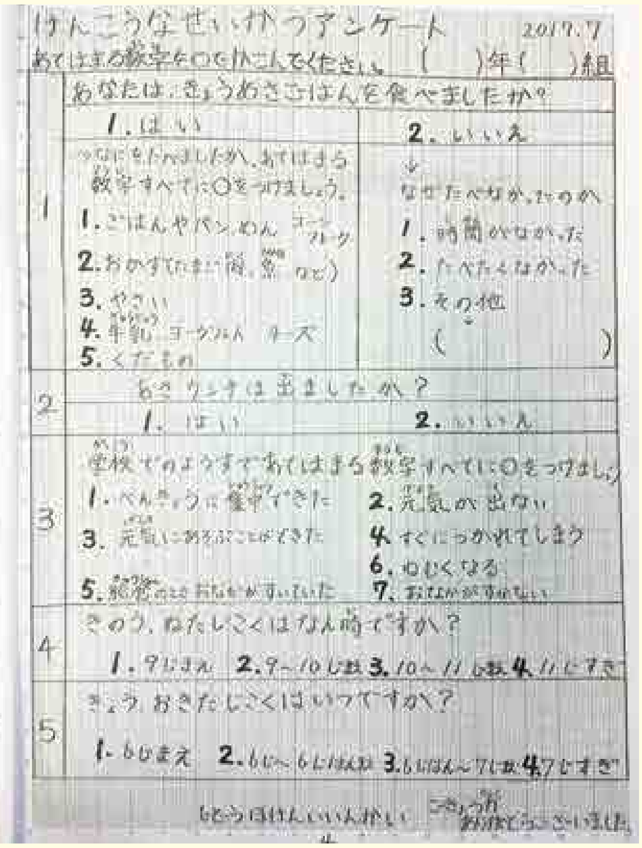
この時期に必要な一日の栄養をしっかり摂り、元気に学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかり食べてほしいです。

開成小学校の取組み

開成小学校では、学校保健委員会の児童が中心となり、全校児童を対象とした「健康な生活アンケート」を昨年実施しました。10月には「開成小学校すこやか会議」を開き、5・6年生、保護者、地域の皆さんにアンケート結果や考察を発表しました。

みんな
回答して
くれるかな～

アンケートづくり



けんこうなせいかつアンケート　2017.7
あてはまる数字を○でかこんでください。（　）年（　）組

1　あなたはきょうあさごはんを食べましたか？
1．はい　→なにをたべましたか。あてはまる数字すべてに○をつけましょう。
1．ごはんやパン、めん
2．おかず
3．やさい
4．牛乳、ヨーグルト、チーズ
5．くだもの
2．いいえ　→なぜたべなかったのか
1．時間がなかった
2．たべたくなかった
3．その他（　）

2　あさうんちは出ましたか？
1．はい　2．いいえ

3　学校でのようすであてはまる数字すべてに○をつけましょう
1．べんきょうに集中できた
2．元気が出ない
3．元気にあそぶことができた
4．すぐにつかれてしまう
5．給食のときおなかがすいていた
6．ねむくなる
7．おなかがすかない

4　きのう、ねたじこくはなん時ですか？
1．9じまえ　2．9～10じ前　3．10～11じ前　4．11じすぎ

5　きょう、おきたじこくはいつですか？
1．6じまえ　2．6じ～6じはん前　3．6じはん～7じ前　4．7じすぎ

全校児童に配ったアンケート

全校集会での発表

?すこやか会議とは?

学校、家庭、地域、町行政が一体となって、子どもたちの健康な生活習慣を向上することを目的に、年間を通して話し合いや研修を行っています。

健康な生活アンケートより

あなたは、今日朝ごはんを食べましたか。

はい　440人
いいえ　11人　451人中
（平成30年1月9日現在 在籍数463人）

子どもたちの考察

- 朝ごはんを食べている人が多い（97%）
- 朝ごはんを食べると脳が覚めたり体が温まったりするから、朝ごはんを食べることが大切。
- 朝ごはんを食べないと脳が覚めないので勉強に集中できない。
- 朝ごはんを食べている「すてきさん」が多い。

自分で食べるものを選ぶ力を

開成小学校
栄養教諭　柳川 理沙　先生

朝ごはんを食べている子は多いけれど、なかなか朝うんちまでしている子は多くないという結果が見えてきました。子どもたちは、野菜やくだものを食べている割合が少ないという結果から、自分たちの朝ごはんに、野菜やくだものを加えることで生活習慣が改善することを考察しました。

子どもたちには、こういった学びから、「自分で食べるものを選ぶ力」を身に付けていってほしいと思います。

今は、お総菜や温めるだけのものなど、便利な食べ物が増えています。こういったものに不足している食品を加えるなどの工夫から、自分に必要なものは何かを考え、選択する力を養ってほしいと思います。

開成町食生活改善推進協議会
会長　込山 敏子　さん（下延沢）

おしえて！食改さん!!
朝ごはんをバランスよく食べるコツ！

余裕がある時に、多めに作って保存しておき、色々な食材を組み合わせて食べることが、忙しい朝でもバランスの良い食事をとるコツだと思います。

例えば、夕飯を作る時に、野菜やパスタなどを１食分より多く茹でておくと便利です。

野菜は、ごまやマヨネーズで和えたり、サラダに入れ目玉焼きの付け合せにしたりしても良いでしょう。パスタも、サラダに入れたり、ウインナーを入れて炒めたりするなど、少し工夫するだけでバランスのとれた「もう一品」が作れます。

朝は家族みんなが慌ただしいので、手をかけてきちっとした食事を作ろうと思わず、できるときに、作っておくと良いと思います。

？食生活改善推進協議会（食改さん）とは？

食に関する専門のボランティア団体。

町が実施する栄養・食品衛生などに関する講座を受講後、食育を推進するために幅広く活動している。また、親子料理教室など町の事業への協力や地域活動をしています。

昨年12月に開催した土曜学校で親子に料理を教える食改さん

▶▶▶食生活改善委員会は仲間を募集しています！お問い合わせは保険健康課まで

ごはん（主食）＋おかず（主菜・副菜）

＼ ON ／

3つのスイッチをONにする！

簡単！バランス丼

町管理栄養士のおすすめコメント

包丁いらず、炒め油をマヨネーズにして、うま味アップ!!
ポン酢でさっぱりでも、うま味のある簡単味付け!
これ1皿で栄養バランスGOOD!!

●材料（3人分）
- ミニトマト　１パック（10個＝150ｇくらい）
- カットしめじ　1袋（100ｇくらい）
- 卵　３個
- マヨネーズ　大さじ１
- ポン酢　大さじ２と1/2
- こしょう適量
- ごはん　3杯分
- のり　適量

●作り方

①ミニトマトを洗い、へたをとる。
②フライパンにマヨネーズを入れて①としめじを入れて炒める。
③野菜に火が通ったら、ポン酢とこしょうを入れ、ポン酢が半分になるまで炒める。
④③に溶き卵を入れてさらに炒める。
⑤器にご飯をもり、④を盛る。その上にのりを刻んでのせたら、出来上がり!!

ちょっとの工夫で、しっかり朝ごはん！

早寝
早起き
朝ごはん！

まちの調べて！調査隊

「食育コラム」を書いてるのはどんな人？

問 企画政策課 ☎84-0312

広報5月号から子育てコーナーに「食育コラム」と題して、食育の話や時短メニューのレシピが載っているけれど…これはどんな人が書いているの？ということで、早速調べてきました！

町保険健康課　儀賀明日香管理栄養士

食育って、難しい？

「食育」…実は私自身、「食育」という言葉が苦手です。大好きなものを食べることを制限されたり、美味しさより身体に良いことが優先になったり、手間暇がかかりそうだから。

しかし、この「食育コラム」で紹介されているレシピは、栄養の難しい話や手間のかかるものではなく、お総菜を活用したり、レンジでチンするだけだったりと、試してみたくなる簡単レシピばかり！

無理をせず、楽しむ

食育コラムを書いている儀賀 管理栄養士に話を伺いました。

「以前、保育園の管理栄養士をしていた時に、子どもたちが美味しく食べてくれることはもちろん、慌ただしくお迎えにくるママやパパを見るたびに、無理をせず、家庭での食事が楽しくなってほしいと思っていました。」

いくらママやパパが、栄養などに気を配って、こだわった食事を作っても、肝心な子どもと一緒に過ごす大切な時間が少なくなり、食事作りに疲れきってしまっては本末転倒。楽しい雰囲気で共食（家族揃っての食事）することが、子どもにとっても、ママやパパにとっても大切なのだと儀賀さんは言います。

心の栄養としての食事

近年、若い人の間で、栄養を摂るだけの「行為」として食事をしたり、一人だけで食事をする「弧食」だったり、食事に関する様々な問題が顕著になっています。

「食育」は、食事をいかに楽しくとるかを考え、食事を通じた家族や友人とのコミュニケーションの大切さ、食事が栄養を摂るだけの行為ではないことを伝えるものでもあるようです。たくさんの人に、心の栄養としての「食事」を伝えていきたいですね。

どうやら私は「食育」という字面に、健康面だけを考えた「我慢の食事」という勘違いをしていたみたい。お話を聞いて、大好きな食べることがもっともっと広がりました。

離乳食講習会の様子
ママたちが無理なく離乳食を作れるようにアドバイス！

取材を終えて

食育コラムはママさんだけではなく、美味しい食事が大好きな、すべての人のためのものです。料理をする方もしない方も、ぜひ一度見てみてください！

今月の食育コラムは、電子レンジで簡単に作れるソーセージなんだとか。う～ん、美味しそうですね！

儀賀さん、これからも安くて簡単、美味しいレシピをよろしくお願いします！

あ～、お腹が空いてきちゃった(笑)

まちづくり情報特派員　小田　猛

これまで食育コラムで紹介したレシピの一部

6月号

「とろとろもずく豆腐」

8月号

「お惣菜リメイク☆バランスアップDON」

10月号

「弥一芋のOYAKI★」

作り方はこちらから

このコーナーでは、町内の気になるあの場所・あの人をまちづくり情報特派員が取材します。気になる情報をお寄せください！

開成町表彰式・賀詞交換会を開催しました

1月5日㈮、開成町福祉会館において、「第45回開成町表彰条例に基づく表彰式」と「賀詞交換会」を開催しました。

左後列から、茅沼議長、小川 周作さん、辻村 邦夫さん、真鍋 寛さん、辻村 昌美さん、府川町長
前列左から、大川 豊さん、鳥海 成則さん、辻村 恵美子さん

●一般表彰（善行章）※敬称略

鳥海 成則（円中）地域発展
多年にわたり、自治会長・民生委員を歴任した功績

真鍋 寛（上島）地域発展
多年にわたり、自治会活動の中心となって活動した功績

中家村みどりパトロール隊（中家村）地域発展
10年間、児童の登校時の見守り・防犯パトロール活動の功績

辻村 邦夫（下島）地域発展
多年にわたり、自治会役員などを歴任した功績

大川 豊（下島）消防団員
多年にわたり、消防団員として活躍した功績

下山 喜久二（金井島）消防団員
多年にわたり、消防団員として活躍した功績

川村 寿夫（中家村）スポーツ推進委員
多年にわたり、スポーツ推進委員として活動した功績

沖村 千秋（上島）スポーツ推進委員
多年にわたり、スポーツ推進委員として活動した功績

辻村 昌美（下島）一般寄附
社会福祉事業寄附金（町巡回バス車両購入費）として400万円の寄附

辻村 恵美子（下島）一般寄附
小学校図書室の児童用図書購入費として100万円の寄附

瀬戸屋敷ひなまつり実行委員会会長
遠藤 敦子さん（牛島）

●感謝状 ※敬称略

瀬戸屋敷ひなまつり実行委員会
瀬戸屋敷維持管理費として50万円の寄附

足柄上商工会開成支部開成町商工振興会
松田ライオンズクラブ
開成駅前第２公園に時計塔（75万円相当）の寄附

表彰式後には、芸術・文化・スポーツ奨励賞を受賞した加藤大地さんの所属する相洋高校和太鼓部の皆さんによるミニコンサートも開催され、会場から大きな拍手が送られました。

加藤 大地さん▶

●芸術・文化・スポーツ奨励賞 ※敬称略

遠藤可菜（円中）、下川歩美（円中）、加藤大地（上延沢）、村川佳乃（下島）、三ヶ田春華（円中）、伊藤雅男（上延沢）、鈴木 駿（円中）、加藤靖丈（上島）、小玉佳吾（上島）、露木元太（中家村）、竹繁颯音（下島）、美濃島由智（パレット）、二宮大起（上延沢）、柳川寛樹（上延沢）、大胡田翔太（上島）、古田 陸（上島）、遠藤由香莉（上島）、倉橋貴志（下延沢）、上原拓也（中家村）、開成町立文命中学校野球部

賞状をもらう竹繁 颯音さん（下島）

左から、交通指導隊長 武藤さかえさん、畠山泰一さん、阪上心音さん、鈴木里和さん、山﨑夏沙さん、交通指導隊 菊地昌子さん

●特別奨励賞 ※敬称略

開成南ビクトリー　**第39回自転車の安全な乗り方足柄上地区大会団体優勝**
畠山泰一、阪上心音、鈴木里和、山﨑夏沙（開成南小５年）
加藤陸久（上延沢）　**第９回ＢＦＡ　Ｕ－15アジア選手権大会優勝（野球）**

平成29年度開成町成人式
新たな門出

問 自治活動応援課 ☎84-0315

1月7日(日)、福祉会館で成人式が開催され、新たに159名（男性70名、女性89名）が成人の仲間入りをしました。当日は、華やかな振袖、真新しいスーツを身にまとった新成人の皆さんが、旧友との再会を楽しんでいました。

晴れやかな表情でこの日を迎えられた新成人の皆さん、また、ご家族の皆さん、誠におめでとうございます。

新成人が生まれた年の出来事

（平成９年４月２日～平成10年４月１日）

○消費税率３％から５％に引き上げ
○サッカー日本代表のワールドカップ初出場が決定
○長野オリンピック・パラリンピック開催

二十歳（ハタチ）の夢

平成29年度成人式企画委員の皆さんに将来の夢をお聞きしました。

成人式企画委員長
松田（まつだ） 大樹（ひろき）さん
（円中）

残りの大学生活を通して今後の人生で本気になれることを見つけたいです。

成人式企画副委員長
下田（しもだ） 陽平（ようへい）さん
（上島）

将来の夢は結婚して笑いが絶えない家族をつくることです！

成人式企画委員長
中尾（なかお） 健（けん）さん
（上延沢）

患者さんと共に疾患と向き合える理学療法士になりたいです。

鍵和田（かぎわだ） ひなたさん
（牛島）

今の自分に誇れる社会人になるのが目標です。

小川（おがわ） 慧（けい）さん
（下延沢）

常に努力し人のために頑張ることができる人になりたいです。

井上（いのうえ） 華那（かな）さん
（上島）

患者さんに寄り添える視能訓練士を目指したいです。

井上（いのうえ） 華香（あやか）さん
（円中）

楽しいと思える仕事に就き、充実した毎日を送りたいです。

石塚（いしづか） 公輔（こうすけ）さん
（宮台）

子どもたちに夢を与えられる仕事に就ければと思っています。

須坂（すざか） 郁（いく）さん
（中家村）

作業療法士になって、多くの人を笑顔にできる人になりたいです。

清水（しみず） 利紀（としき）さん
（河原町）

周りの人たちに感謝し恩返しができるようにしていきたいです。

小松（こまつ） 明日香（あすか）さん
（上延沢）

美容関係の仕事に就くのが夢です。

後藤（ごとう） 慶彦（よしひこ）さん
（円中）

コミュニケーションロボットの開発に携わりたいと考えています。

城所（きどころ） 允葵（よしき）さん
（下島）

中学時代からの夢である教員を今もなお目指し続けています。

謝辞

成人式企画委員の諏訪部　さんが新成人を代表して謝辞を述べました。「開成町で生まれ育った者としての自覚を持って行動していきたいと思います。」と力強い決意を示しました。

渡邊（わたなべ） 瑞穂（みずほ）さん
（円中）

心理学をいかして、たくさんの人の役に立てるようになりたいです。

山口（やまぐち） 愛（あい）さん
（下島）

大学でたくさんのことを学び、社会に役立つ発見をしたいです。

露木（つゆき） 愛（まなみ）さん
（牛島）

まなみ先生！
母校でそう呼ばれるのが私の目標です。

諏訪部（すわべ） 孔（こう）さん
（円中）

今まで学んできたことをいかして社会に貢献したいです。

おいしいお餅ができました

1/8(月) 瀬戸屋敷のお正月

問 瀬戸屋敷　☎84－0050

あしがり郷瀬戸屋敷で、年中行事の一つである「瀬戸屋敷のお正月」を開催しました。

餅つき体験では、「よいしょ！」と元気な掛け声が青空に響き渡りました。子どもたちは、カルタや羽根つき、こま廻しなど、昔遊びを通してお正月を楽しみました。

あしがり郷瀬戸屋敷HP

宝くじ助成金で、防火服を整備

問 環境防災課　☎84－0314

一般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、町消防団の防火服を整備しました。

開成町消防組織強化
推進連絡協議会
facebook

整備した防火帽、防火服（上衣）、ロング長靴

1/13(土) 消防出初式を挙行！

問 環境防災課　☎84－0314

開成小学校グラウンドで、「平成30年開成町消防出初式」を挙行しました。

酒田保育園によるマーチングや、特設第１分団・第４分団による消防操法が実演されました。

最後に行われた一斉放水では、５色に着色された水が空高く放水され、観客から大歓声が上がりました。

これからも町と消防団は連携を深め、安全・安心なまちづくりを進めていきます。

酒田保育園によるマーチング

消防団員のりりしい姿

大迫力の一斉放水

町の写真を投稿中！開成町公式instagram→

中家村自治会のどんど焼き

1/14(日) どんど焼き

町内22か所でどんど焼きが行われました。各会場では、豚汁や甘酒が振る舞われたり、子どもたちによる道祖神太鼓が披露されたりして、にぎわいを見せました。

どの会場も、地域の方々が正月飾りやしめ縄、書き初めを燃やしたり、団子を焼いたりして、今年１年の無病息災を祈願しました。

1/15(月) 信号機の運用を開始しました！

問 環境防災課 ☎84－0314

かいせい中央通り（山北開成小田原線）の、牛島自治会館入口交差点に、信号機が設置されました。

点灯式には、たくさんの地域の方々が集まり、新しい信号機の運用開始を喜びました。

道路事情が変わりますので、これまで以上に交通安全に心がけて通行をお願いします。

新しい信号機を使って横断歩道を渡る地域の方々

◀最優秀賞 11月１日号

▼佳作 10月１日号

1/17(水) 「広報かいせい」が最優秀賞を受賞

問 企画政策課 ☎84－0312

平成29年神奈川県広報コンクールで、「広報かいせい」が次のとおり入選しました。最優秀賞を受賞した11月1日号は、今後開催される全国広報コンクールに推薦されます。

取材・撮影にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。これからも開成町の魅力を町内外にアピールできるような広報紙を目指します。

【広報紙・町村部】最優秀賞　11月1日号

【広報写真・組み写真】佳作　10月1日号（P12～13）

開成ジュニアアンサンブル・スーパーブルーバーズが優秀賞受賞

問 自治活動応援課 ☎84－0315

開成町を中心に活動している中高生ジャズバンド「開成ジュニアアンサンブル・スーパーブルーバーズ」が、**第27回スチューデントジャズフェスティバル2018東日本大会**において、**優秀賞**を受賞しました。

また、ブルーバーズ（小学生）の**山口　千弦**（ちづる）さん（トランペット）とスーパーブルーバーズ（中高生）の**嶋田 真奈**さん（ベース）が**優秀プレイヤー賞**を受賞するなど輝かしい成績を収めました。

開成ジュニアアンサンブル・スーパーブルーバーズの皆さん

開成ジュニアアンサンブルHP

開成町の情報を毎日発信中！開成町公式facebook→「いいね」お願いします

子育てカレンダー　2月

このカレンダーは、就学前のお子さんに関する予定を掲載しています。
㊐ 申込みが必要です

月	火	水	木	金	土	日
			1 ☆3～4か月児健診 (保健センター) ♪ふれあいランチ (えほんランド)	2	3 ♤瀬戸屋敷節分 (瀬戸屋敷)	4
5	6 ☆1歳6か月児健診 (保健センター)	7	8 ☆ママ&パパ教室㊐ (保健センター) ☆歯のお手入れ教室 (保健センター) ♪おでかけ保育 (みなみ自治会館)	9	10 ㊂おはなし会 (町民センター図書室)	11 建国記念の日
12 振替休日	13 ◇相談タイム (あじさいっこ)	14 ☆ママ&パパ教室㊐ (保健センター)	15 ☆2歳児歯科健診 (保健センター) ♪ふれあいフォーラム (福祉会館)	16	17 ♤瀬戸屋敷ひなまつり (瀬戸屋敷)～3/4まで❀ ㊂子どもの広場 (町民センター図書室)	18 ❀
19 ❀	20 ❀ ☆7～8か月児 健康相談 (保健センター)	21 ❀ ㊂おはなし会 (町民センター図書室) ♡チビッ子らんど おはなし会 (福祉会館)	22 ❀ ☆乳幼児健康相談 (保健センター) ♡♪ちびっこサロン (福祉会館)	23 ❀	24 ❀ ☆ママ&パパ教室㊐ (保健センター)	25 ❀
26 ❀ ◇あじさいっこで わらべうた (あじさいっこ)	27 ❀ ☆ママ&パパ教室㊐ (保健センター)	28 ❀ ☆乳幼児健康相談 (保健センター)	3／1 ❀ ☆3～4か月児健診 (保健センター) ♪おでかけ保育 (円中自治会館)	2 ❀	3 ❀	4 ❀

問合せ申込み

☆	保険健康課	84－0327	♡	社会福祉協議会	82－5222
♪	子育て支援センター（酒田子育て支援室）	82－1222	☺	教育委員会事務局教育総務課	82－5221
◇	駅前子育て支援センターあじさいっこ	20－9720	㊂	町民センター図書室	82－5221
❀	子ども・子育て支援室	84－0328	♤	瀬戸屋敷	00－0000

子育てナビ

問保険健康課 ☎84－0327

歯のケア

歯を大切にしよう

乳歯は生後6か月ごろから生え始め、2～3歳の間に生え揃います。乳歯は全て永久歯に生えかわるまで、約10年使う大切なものです。

乳歯がむし歯などで早く抜けてしまうと、しっかり噛むことができないため、丈夫な身体が作れません。また、歯が欠けてしまうと正しい発音ができなくなるなど、成長の妨げになってしまいます。

むし歯にならないために

①おやつを工夫しよう！

甘いおやつ（チョコレート、ガム、グミ）やスナック類は、歯垢を作る原因です。歯垢はむし歯菌の大好物です。食事をしっかり食べて、おやつ（補食）は、エネルギー源になるもの（例：ヨーグルト・おにぎり）を選びましょう。

②ご飯やおやつは時間を決めて食べよう！

だらだら食べをして、お口の中に長時間食べ物があると、むし歯菌が住みやすい酸性になり、歯を溶かしてしまいます。

メリハリをつけた食事で、お口の環境を整えていきましょう。

③歯磨きをしよう！

歯磨きはお口の掃除です。年齢によっては嫌がる時期もありますが、親が歯磨きをしている姿を見せることや今日は上の歯、明日は下の歯と計画を立てて時間を短くするのも一つの方法です。1日1回は、しっかり磨きましょう。

④よく噛んで食事をしよう！

よく噛むと、唾液の分泌が多くなり、食べ物で酸性になった口の中を中和、洗浄してくれます。また、抗菌作用や消化を助けてくれます。脳への血流が増し、脳細胞が活性化する効果もあります。

子育てで一首

孫が来る
　笑顔見たくて準備する
チョコ　あめ　クッキー
　アイス　や　ジュース
歯磨きもお願いします。
　保護者より

食育コラム（10）

問保険健康課
☎84－0327

今月のレシピは、9か月から食べられる

手づかみ食べメニューです！

子どもの発達のために、手づかみ食べが良いのはわかるけど、手や机・床が汚れるのは大変・・・。ワンパターンなメニューになってしまう・・・。

そんな悩みを解決する、大人もアレンジを加えると楽しめるメニューを紹介します。

レンちん★簡単ソーセージ

★材料　10㎝スティック10本分★

・鶏ひき肉　100g　・塩　少々
・新玉ねぎ　1／4個　・片栗粉　小さじ2

★作り方★

① 新玉ねぎをみじん切りにし、ポリ袋に材料を全部入れ、もみもみして混ぜる。
② ①のポリ袋の角を切り、大きめにしいたラップに、ソーセージ状にしぼり出す。
③ ②をラップで包み、両端をキャンディーのようにねじる。
④ ③を500Wの電子レンジで1分加熱すれば出来上がり!!
＊加熱が不十分な場合は、10秒ずつ加熱をして様子を見ましょう！

大人向けには、出来上がった物にマスタードを付けたり、中にバジルやにんにくなどを入れるとお子さんと一緒に楽しめます。人参や春キャベツのみじん切りを入れても色がきれいで美味しいですよ!!

また、3歳から一緒に作れるメニューです。

みんな集まれ！子どもの広場＆おはなし会

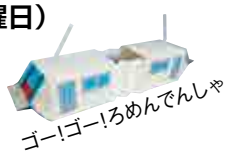
町民センター図書室

◇子どもの広場

内　容　「ゴー！ゴー！ろめんでんしゃ」を作ります。
日　時　2月17日㈯　10：00～
持ち物　はさみ
対　象　5歳～（未就学児は保護者同伴）
場　所　町民センター2階　小会議室A
申込み　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　2月10日㈯　13：00～
　　2月21日㈬　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。


ゴー!ゴー!ろめんでんしゃ

インフルエンザ感染に注意!

インフルエンザが流行しています。感染予防のため、こまめに手洗いをし、咳やくしゃみが出るときは、マスクをするなど「咳エチケット」を徹底しましょう。

「咳エチケット」とは…

・咳やくしゃみが出る時はマスクを着用する。マスクがない時は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけて1m以上離れる。
・鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。
・咳をしている人にマスクの着用をお願いする。

元気だより

本、大好き！

開成小学校教諭　細川　澄子

問 開成小学校　☎83-1616

①図書館司書のいる図書室②③図書室の様子④本読みママさんの読み聞かせ

202冊。

これは、平成28年度、開成小学校の図書室で一番本を借りた児童の一年間の貸出冊数です。学校の授業日数が201日でしたので、授業がある日はほぼ一冊、読んだことになります。

開成小学校の図書室は、蔵書がもうすぐ2万冊に届く、大きな図書室です。子どもたちよりずっと先輩の古い本から、話題の新しい本まで、たくさんの本があります。

子どもたちは、本が大好き。休み時間の図書室では、思い思いの姿勢でくつろぎながら、本を読む子どもたちの様子が見られます。

ボランティアの本読みママさんの力も、とても大きいです。毎週木曜日、色々な本を持って、各クラスに読み聞かせに来てくださいます。「今日はどんな本かな」と、子どもたちも楽しみにしています。

今後も、大澤図書館司書と力を合わせ、本が大好きな子どもたちを育てていきたいと思います。

開成町 ひと・まち・しごと (8)

―日本防蝕工業株式会社―

問 企画政策課 ☎84－0312

日本初の電気防食の会社

日本防蝕工業株式会社は、金属をサビから守る「電気防食」を取り扱う日本初の会社として創業しました。

昭和37年に工場が開成町に操業し、現在、開成駅北側に研究所もあります。

金属は、私たちの生活に欠かすことが出来ないものですが、金属は空気中、水中、地中を問わず、サビから逃れることはできません。

私たちの生活に欠かせない水道管、ガス管、船舶、港湾施設などの金属をサビから守る技術が「電気防食」です。

電気防食とは

金属が錆びる原因は、海水や土の中で、金属の表面から電流が流出してしまうからです。そこで、金属から出ていってしまう電流に打ち勝つだけの電流を、人為的に錆びさせたくない金属へ継続的に送り続けることで、錆びるのを防ぐことができます。

東京湾アクアライン「風の塔」の護岸、羽田空港滑走路の桟橋、ダムの水門など、私たちの生活を支える重要な施設は「電気防食」の技術で守られています。

食塩水中に金属を入れた実験。そのままだと錆びるが（左）、電気防食すると金属は錆びない（右）。

設置する場所ごとに一つひとつ設計・施工する流電陽極

また、金属をサビから守る防食技術だけでなく、防汚、防菌、船舶の配管内に貝などの海洋生物が付かないようにする技術など、電気分解を活用した生活や他の産業を支える技術も研究されています。日本防蝕工業の工場は開成町だけとなっており、国内だけでなく世界で活躍する電気防食は、開成町で製造されています。

「全国のインフラが耐用年数を迎えている傾向にあり、その老朽化対策に携わり、施設を守るできる限りのお手伝いをさせていただいています。社会の基盤となる整備に携わっているということに、誇りを持っています。」と工場長の瀬戸さん。

防食に使用する流電陽極は1年から、長いものでは、50年近く使用できるものもあるそう。防食技術は、より長く、耐久性のあるものを、という時代の中の流れにとても合っています。

知ってもらいたい防食の技術

金属が錆びる仕組みや電気分解など、理科や化学の知識で新たな防食技術が開発されています。学校の授業で習っている理科や化学が、このように社会で生かされているということを、町の子どもたちに知ってもらいたいと思いました。

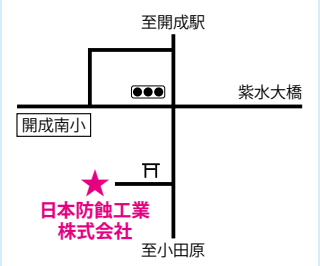
右から工場長 瀬戸 一夫さん、府川町長、生産部部長 鈴木 邦彦さん

今回訪れたのは…

生活に欠かすことのできない金属をサビから守る技術を誇る日本屈指の会社

日本防蝕工業株式会社

開成町吉田島３８８０番地



このコーナーでは、町工場会に加盟している企業を町長が訪問し、紹介します。

INFOMATION インフォメーション

うぶごえ

12月16日から１月15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
堀（ほり）　太鳳（たお）	女	俊夫 奈緒美	牛島
川瀬（かわせ）　大輝（だいき）	男	佑司 愛美	中家村
片岡（かたおか）　優賀（ゆうが）	男	琢磨 昌子	宮台
椎野（しいの）　哲志（てつし）	男	悟志 基子	中家村
井上（いのうえ）　実玲（みれい）	女	貴博 真子	下島
和田（わだ）　翼（つばさ）	男	淳彦 裕美	牛島

スポーツの結果

平成29年度第２回 町内バスケットボール大会

優　勝　SETO
準優勝　親父Rising-k
３　位　クイーンズ・文命おやじーず

第96回町内軟式野球大会

Aクラス

優　勝　グレートディパーズ
準優勝　オールドスターズ
３　位　酒匂ドルフィンズ
最優秀選手賞　伊藤　智（グレートディパーズ）
優秀選手賞　真鍋　義隆（オールドスターズ）

Bクラス

優　勝　ラッキーストライク
準優勝　Yマスターズ
３　位　ミッドナイト・ボンスラッガー
最優秀選手賞　吉川　悟史（ラッキーストライク）
優秀選手賞　金子　順一（Yマスターズ）

第27回 町内バドミントン大会

男子Aクラス

優　勝　大木 仁、伊藤 佑
準優勝　佐志 大宙、内本 佳希
３　位　増野 栄治、五味 裕一郎

男子Bクラス

優　勝　竹田 忠弘、鈴木 達哉
※3チーム参加のため優勝のみ。

女子

優　勝　水井 和、隅田 安希子
準優勝　宗像 幸恵、武富 利絵子
３　位　坪井 麻子、小野内 みさ代

あじさい公園発電所

月	発電量（kwh）	消費量（kwh）	売電量（kwh）	売電額（円）
2017年10月	963.1	17.5	717	26,328
11月	611.4	17.5	602	22,105
12月	0	17.5	0	0

※12月は、要定川護岸工事に伴う減水のため、発電量が低下しています。

文　芸

開成俳句会　俳句　一月吟

歩み止めひととき忘する冬茜（ふゆあかね）
四阿（あずまや）に風とひっそり春待てり
ほろ苦き卵酒なり独（ひと）りの夜
時計屋の刻（とき）それぞれや冬夕焼
侘助（わびすけ）を無造作に折り土産とす
見納めの生垣の雪輝きて
氷河踏み昔の雪に出合いたる
透明に寝床（とこ）に聞きたる除夜の鐘
セーターを編めず曾孫（ひまご）に詫びにけり
雪国や言の葉重きまま暮るる

有賀　孝子
遠藤シヅ子
遠藤マツエ
遠藤美津子
奥津ちわき
下澤　操子
瀬戸　悦子
濱本　主雄
波多野すみ枝

新井たか志（指導）

ともしび短歌会　短歌　十二月詠

門前のノムラモミヂの散る様に
　吾が人生を重ねめぐらす
亡夫と育てたモミヂは、今年も様々な状態を見せ、散るようになった。その様に自分の生き方を重ねつつ思いにふけった、と詠んだ。
杉本シズ子

感情の一つもゆるさず駅伝の
　選手は走る前のみを見て
駅伝の選手達が、チームの勝利のために、ひたむきに駆け抜けていく。その光景を的確に切り取り、躍動感あふれる歌にしている。
辻岡　洋子

若き日の苦楽はいろいろ現在（いま）となれば
　愛（いと）しなつかし想ひ出となる
今の年齢となり、若い時の様々な苦楽も慕わしく思われ、それが新たな想い出として刻まれていくのだ、との心境をつづった一首。
石井はま江

近藤　正臣　選

今月の１冊

町民センター図書室

酒が仇と思えども

中島（なかじま）　要（かなめ）

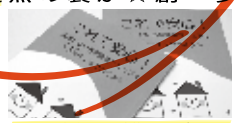
酒は飲んでも呑まれるな、とはよく言ったもので、本書の主人公は酒に呑まれてしまった江戸の人々である。深酒して記憶をなくし、友人関係にひびが入る。恋人に知られずに酒を断ちたいなどといった酒にまつわる悩みは現代人と変わらない。

そんな酒飲みあるある、な出来事を六つの人情噺（にんじょうばなし）の短編に仕立てた著者は、無類の落語好きである。どの物語にも落ちの一言（落語でいうサゲ）が仕込まれている。

広告

緊急！無料プレゼント
塗装をお考えの方へ。
先着10名様限定

2月は塗装を考える方が増える季節。
しかし、不安の声も多く聞こえます。
そこでグループ創業49年の秦野市民☆リフォームクラブが『失敗しない外壁塗装ガイドブック7つのチェックポイント』を無料プレゼント。業者選びのポイントを分かり易く解説します。
本屋には売っていない情報が満載です。
10名限定なのでお申込みはお早めに。


この1冊で失敗しない塗装のコツが分かる。

お電話は今すぐ
0120-81-0344
9:00～19:00
秦野市曲松1-3-9　2F

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!!
※ご視聴には通信環境（Wi-Fi・LTEなど）が必要です。
便利な「ど・ろーかる」アプリはこちらから

詳しくはお問い合わせください。
0120-914-000　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の前に「186」をつけてお電話ください。
※2017年12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どおた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（再スキャン）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

今月の表紙

特集の取材にご協力いただいた、村山晴夫さん、香菜絵さん、絢音さん（3）、日奈子さん（1）（みなみ）。表紙には、絢音さんとあじさいちゃんが登場しました。

「朝はいつも慌ただしいですが、必ず朝ごはんは食べています」と香菜絵さん。日の当たる食卓で、ご家族みんなで囲むご飯は、一日の中でホッとできる大切な時間ですね。

今月の一枚

どんど焼き（1月14日）

撮影：フォトあしがら

統計かいせい

人口と世帯

1月1日現在（　）内は前月比

◆人　口　17,536人（12）
　男　8,558人（5）
　女　8,978人（7）
◆世帯数　6,514世帯（0）
◆出　生　11人
◆死　亡　14人

※平成27年国勢調査からの推計値。

安全データ

12月分（　）内は1月からの累計

◆交通事故件　6件（49）
　死亡　0人（0）
　重傷　0人（0）
　軽傷　6人（68）
◆火災発生件数　1件（5）
◆救急出動回数　60件（705）

降水量

12月分（　）内は昨年同月分

◆降水量　17.5㎜（123.5㎜）
◆雨　3日（9日）

もえるごみデータ

12月分収集量　約271t（約282t）
（　）内は昨年12月分

収集運搬費　約287万円（4月からの累計約2,429万円）

※収集量は昨年同月比約4%の減となり、収集運搬費は約11万円（今年度収集単価換算）の減となりました。
ごみの分別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。

2月28日㈬

・固定資産税（4期）
・国民健康保険税（9期）
・介護保険料（9期）
・し尿処理手数料（6期）
・後期高齢者医療保険料（8期）

漏水当番

道路などで漏水を発見したら、役場または下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	
1/31～2/6	㈲草柳設備	☎82-6323
2/7～2/13	㈲矢口水道工業	☎82-2656
2/14～2/20	㈲コーユー	☎85-3108
2/21～2/27	㈲鈴木設備	☎83-7900
2/28～3/6	㈱西湘設備工業	☎82-9916

編集後記

ここ数年、朝ごはんを食べるようになり、最近では、朝ごはんを食べない日は辛く感じます。「まずは何か食べる」ことが第一歩と取材の中で教えてもらいました。みなさんも、朝ごはん生活を始めてみませんか。（W）

広告

アドバンス・ラボ
パソコンで困ったらご相談ください
Excel/Word 空撮・写真撮影
開成町金井島５７０
電話 0465-82-8989
Mail:t.seto@advance-lab.com

広告

あじさいちゃんマスコットでお馴染みの
３Ｄプリンター工房はな
５月に新しいポーズでお会いしましょう！
販売しているところは、
「あじさいまつり」会場
新松田駅「まちの駅あしがら」
工房はな（吉田島 4325-5）
☆３Ｄプリンター実演出前
☆３Ｄプリンター出力教室
☆３Ｄモデリング受託・制作
HP:http://3d.seisin2010.co.jp
連絡：0465-87-8519

この広報紙は環境にやさしい古紙配合率80%の再生紙を使用しています。

編集・発行　開成町行政推進部企画政策課
2018年（平成30年）2月1日　6,000部発行

〒258-8502 神奈川県足柄上郡開成町延沢773番地
電話　0465（83）2331　FAX　0465（82）5234
ホームページアドレス　http://www.town.kaisei.kanagawa.jp/
メールアドレス　kikakuka@town.kaisei.kanagawa.jp