



広報かいせい

2019

8

田舎モダン



開成町

kaisei town

No.593

特集

Enjoy Sports!

スポーツを楽しもう

バスケットボールでNBAデビューを果たした八村塁選手、100M走で日本新記録を更新したサニブラウン選手の活躍など、1年後に迫った「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」への期待の高まりを受け、今スポーツに注目が集まっています。

今月の特集は、「スポーツ」です。開成町の様々な取り組みをご紹介します。

問 自治活動応援課 ☎84-0315



「スポーツ」していますか？

スポーツ庁が平成31年1月に行った「スポーツの実施状況等に関する世論調査」では、普段運動不足を「感じる」人は80・5%、「感じない」人が18・1%という結果が出ました。また、運動・スポーツの実施状況の満足度については、「もっとやりたい」人が51・5%と最も高く、「満足している」人の15・9%を大きく上回りました。

多くの人が、健康や体力維持のためにスポーツをしたいと思いつつも、日常の忙しさや面倒、加齢等を理由にスポーツが出来ていない現状があります。

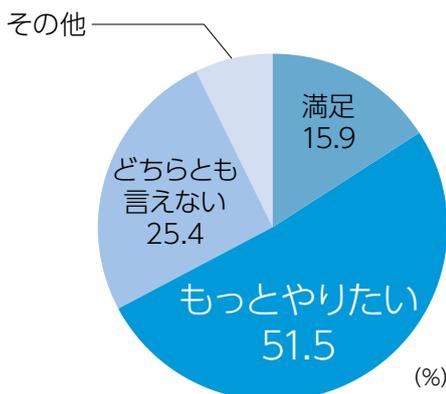
スポーツを楽しもう！

スポーツをすることには健康増進、ストレス解消、仲間づくりなどたくさんのメリットがあります。

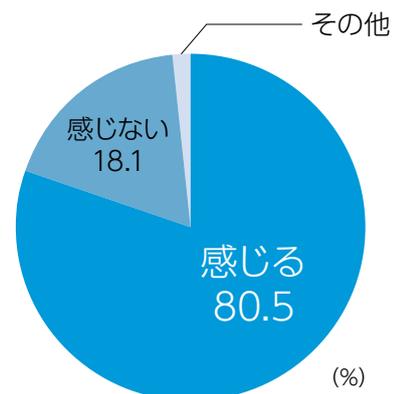
町では、皆さんにスポーツを通して、心身ともに健康な生活を送ってもらうために、様々な事業に取り組んでいます。また、スポーツの啓発・普及拡大に向けて活動している団体も多く、スポーツに触れる機会や場所もたくさんあります。

今月の特集は「Enjoy Sports!」。オリンピック・パラリンピックを1年後に控えた今、スポーツを楽しみませんか。

運動・スポーツの満足度は？



運動不足を感じますか？



出典：スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(改変)



▲開成町総合型スポーツクラブで大人気のヨガ。屋外でのヨガの気持ちよさは格別。心身ともにリフレッシュ出来ます。



▲運動の基礎でもある走り方を学べる「走り方教室」。

自分に合ったレベル
で楽しもう！

企画満載！

開成町総合型スポーツクラブ

開成町総合型スポーツクラブは、地域住民が主体的に運営するスポーツクラブとして平成26年度に誕生しました。昨年には、一般社団法人として新たなスタートを切りました。ヨガやソフトテニス、走り方教室など、ほぼ毎日子どもから大人まで楽しめる各種教室が開催されています。特にヨガは、目的や難易度別に開催されていて、同じレベルの人と楽しむことができるので、きっと、自分に

ぴったりの教室が見つかるはずですよ。また、連休や町のイベント開催時には、大型トランポリン体験などを行うなど、積極的に体を動かす機会づくりをしています。こうした魅力的な各種教室やイベントは、スポーツを始めた^{ちゅうちゅう}いけれど躊躇している人たちへの、大きな後押しとなっています。

一般社団法人 開成町総合型スポーツクラブ

今回紹介した教室以外にも、様々な教室を開催しています。
各教室の詳しい日程は、開成町総合型スポーツクラブのホームページをご覧ください。

開成町総合型
スポーツクラブ
HP▶



開成町総合型
スポーツクラブ
の情報をLINE
@で配信中▶





▲▶ 体育協会が主催する町内駅伝競走大会。各地域を代表する10チームの選手たちがたすきを繋ぎます。写真は、昨年開催された第53回町内駅伝競走大会の様子。



開成町体育協会会長
つゆき しげお
露木 重雄さん(牛島)

スポーツは、地域の絆を強くする。

—開成町体育協会

自治会対抗で行われるバレーボール大会や町内駅伝競走大会に、皆さんは参加したことがありますか。

これらの大会は、陸上競技やバレーボールなど全14種目のスポーツ部で構成されている開成町体育協会が主催しています。参加者は、練習から大会当日まで、自分の自治会のために真剣に競技に臨み、精一杯応援します。大会への参加をきっかけに幅広い年代の住民同士が、同じ目標に向かって団結する機会にもなり、地域の活性化にも繋がっています。

また、大会の開催だけではなく、気軽に参加できる運動教室等も開催し、町民の皆さんがスポーツする機会を提供するとともに、スポーツの普及・啓発にも努めています。

「スポーツ自体を皆さんに楽しんでもらうのはもちろん、自治会対抗の大会を通して地域が団結し、絆を強め、それが結果的に災害時などに協力し合えるような関係になれば嬉しく思います。」と話すのは体育協会会長の露木さん。「皆さんには、ぜひ体育協会が主催する大会等に参加してほしいと思います。また、体育協会には様々なスポーツ部があるので、活動したいけれど、場所がないという経験者や挑戦したいスポーツがあるけれど、機会がない初心者

にも、ぜひ入部してスポーツを楽しんでもらいたいです。日頃の練習の成果を発揮できる足柄上郡総合体育大会等の公式試合もあり、目標を持ってスポーツに取り組むことができます。」と話されました。

facebookでは、各部の活動を紹介しているよ！ご家族やお友だち、ご近所さんの活躍が見られるかも。ぜひ見てみてね！

開成町体育協会
Facebook▼



各部の紹介

体育協会の部は次の通り様々なスポーツがあります。皆さん、スポーツを楽しみながら、技術の向上を目指し、日々活動しています。

- | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 陸上競技部 | <input type="checkbox"/> 野球部 | <input type="checkbox"/> 柔道部 |
| <input type="checkbox"/> バレーボール部 | <input type="checkbox"/> 卓球部 | <input type="checkbox"/> ゴルフ部 |
| <input type="checkbox"/> バスケットボール部 | <input type="checkbox"/> 剣道部 | |
| <input type="checkbox"/> ソフトテニス部 | <input type="checkbox"/> 硬式テニス部 | |
| <input type="checkbox"/> サッカー部 | <input type="checkbox"/> ソフトボール部 | |
| <input type="checkbox"/> バドミントン部 | <input type="checkbox"/> 少林寺拳法部 | |

◆入部の問合せ▶自治活動応援課 ☎84-0315



開成町スポーツ推進委員会
なかの ひろし
中野 浩一さん(上島)

誰でも楽しめる スポーツで 楽しく健康に。

—開成町スポーツ推進委員

皆さんは、「ニュースポーツ」をご存知でしょうか。

ニュースポーツとは、技術やルールが比較的簡単で、誰でも、どこでも、いつでも容易に楽しめるスポーツのことです。競技スポーツの道具やルールを簡単にしたものや、勝ち負けではなく個人や団体でゲーム感覚で楽しむことができるスポーツで、子どもから高齢者まで「誰もが楽しめるスポーツ」として、近年注目されています。

町でのニュースポーツの普及・推進は、町スポーツ推進委員を中心に行っています。ニュースポーツの楽しさを皆さんに広めるため、「ニュースポーツフェスタ」などのイベントや出前講座を開催しています。

「子どもからお年寄りまで参加できるスポーツイベントを、町民の皆さんにお届けできるように日々活動しています。」と話するのは、スポーツ推進委員会長の中野さん。「私たちスポーツ推進委員は、スポーツイベントを通して、スポーツを楽しんでもらうことで、皆さんの健康・体力づくりの支えになりたいと思っています。年齢を問わず楽しめるニュースポーツをぜひ多くの方に知って、体験してもらえよう積極的に活動していきます。」と思いを話してくださいました。

＼ スポーツ推進委員が取り組む ＼

ニュースポーツの一部をご紹介します！



キンボール

大きいボールをコートの中で落とさないようにサーブやレシーブを繰り返します。落とすと相手チームの得点になります。



ボッチャ

青と赤のカラーボールを投げたり転がしたりして、いかに目標球に近づけるかを競います。パラリンピックの競技にもなっています。

＼ ニュースポーツ出前講座開催中 ＼

自治会や子ども会、老人会などの団体からの依頼に応じて、楽しくニュースポーツを体験できるように、スポーツ推進委員が皆さんのところに伺い、競技の説明や指導などのサポートをします！必要な用具も、スポーツ推進委員が用意します。

ニュースポーツ出前講座を利用して、体を動かす楽しさを体験しましょう！

◆申込み▶自治活動応援課 ☎84-0315



バウンスボール

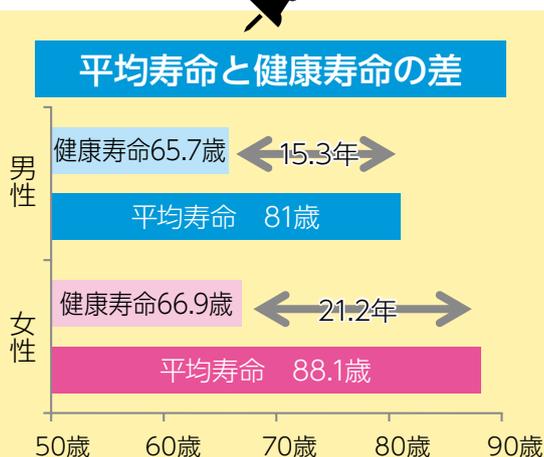
ワンバウンドしたボールを手のひらで、相手コートに打ち返します。ボールはゴム製の柔らかいものを使います。突き指等ケガの心配もなく、誰でも安全に楽しめます。



スタート!

健康づくりプロジェクト

問 保険健康課 ☎84-0327



出典：開成町第2期健康増進計画・食育推進計画

健康寿命を長くすることが重要です

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生活できる期間」のことです。平均寿命と健康寿命の差は、「健康ではない期間」となります。

厚生労働省の資料によると開成町では、男性が15.3年、女性が21.2年にわたり「健康ではない期間」という結果となりました。

健康寿命を延ばし、「健康ではない期間」を縮めるためには、世代を問わず、普段から運動や食生活を意識することが大切です。

運動と食事で生涯を通じた健康づくり
 | いつまでも元気に暮らしたい |
 | 誰もが思うこの願いを叶えるためには、どの年代の方も生涯を通じて、自らの健康づくりを行うことが大切です。 |
 町では、平成30年3月に策定した「第2期開成町健康増進計画・食育推進計画」に基づき、町民の健康寿命の延伸を目的に、今年度から3年間「健康づくりプロジェクト」に取り組みます。健康づくりの基本である運動と食事について、「筋力をつけよう」と「朝食を食べよう」の二つのスローガンを掲げ、様々な事業に取り組みます。この機会にぜひ、自分の健康や家族・友人の健康のことを考えてみてはいかがでしょうか。

＼朝食を食べよう！／



食事

毎日3食バランスよく食べることが大切です。特に、一日の始まりである朝食を食べると、体にとって様々なメリットがあります。例えば、体内時計が整えられる、脳に栄養が行くことで集中力や記憶力がアップする、体温が上昇し代謝が上がることで太りにくくなる、腸が刺激され快便になるなどです。

忙しい時には、簡単に食べられるおにぎりでも構いません。朝食をとる習慣を身につけましょう。



食育講演会を開催！

「正しい食習慣を身につけよう」をテーマに食育講演会を開催します。

日時 12月14日(土) 14:00~16:00

場所 町民センター3階 大会議室

講師 佐藤 郁子さん

(順天堂大女性アスリート外来)

※詳細は10月15日号のおしらせ版に掲載します。

＼筋力をつけよう！／

運動



筋力をつけ、筋肉量が増えることで、腰痛や膝痛の改善、体脂肪量の減少など様々なメリットがあります。

町では、前頁のスポーツ以外にも、健康づくりに焦点を当てた「歩こう会」や「筋力UPのための運動教室」など、誰でも参加できる運動教室を開催しています。

「運動はちょっと苦手」「一人では続けられない」と感じている方、ぜひご参加ください。各運動教室の詳細は、おしらせ版をご覧ください。

＼自分の体が分かる！／ 未病見える化コーナー

血圧計や体組成計(筋肉量や内臓脂肪数などを測定)など様々な機器を使用して、手軽に健康状態や体力等をチェックできます。

今の自分の体のことを知り、これからの健康づくりに役立てましょう!

※各月の未病見える化コーナー利用可能日は、毎月のおしらせ版に掲載しています。

マイナンバーカード申請サポートサービスを体験！

テレビや新聞では、マイナンバーカードを利用した便利でお得な取組みが着々と進んでいると報道されています。開成町でも、町民の皆さんの行政手続の利便性を高めるため、「マイナンバーカード申請サポートサービス」を始めたと広報かいせい6月号に載っていたけれど、一体どんなサービスなのかな？…とということで、早速まちづくり情報特派員が体験してきました！



問 企画政策課 ☎84-0312

マイナンバーカード申請サポートサービス

1



5～10人程度の参加者を募り、代表者が税務窓口課で申し込みます。

2



ご希望の日・場所に町職員が伺い、申請書記入のサポートや写真撮影をお手伝いします。

※マイナンバー通知カードの下にある個人番号カード交付申請書(なけば、免許証や保険証等の本人確認書類2点)のご用意をお忘れなく！

3



約1か月でマイナンバーカードが完成！本人が税務窓口課で受け取ります。

これまでマイナンバーカードを申請する際には、自分で写真を用意し、申請書の記入をお願いしていましたが、このサービスをご利用されると、町職員がご希望の場所に伺い、写真撮影や申請書作成をサポートします。もちろん、無料です！ご家族やママ友・パパ友同士でお気軽にお申し込みください。

また、8月25日(日)と9月22日(日)には役場でマイナンバーカードの申請や受取りができます。詳しくは、ホームページをご確認ください。



◀町HPはこちら



税務窓口課
高橋 石川

ココがすごい！ まちづくり情報特派員が感じた マイナンバーカード便利ポイント！

- 1 全国のコンビニエンスストアで、住民票の写しや印鑑登録証明書が取得できること。もちろん土日・祝日や役場が開いていない時間もOK!! (開成町では10月からサービスが始まります。)
- 2 様々な場面で提示を求められる本人確認の身分証明書になること。
- 3 様々な行政手続がオンラインでできるようになるため、忙しい方にもますます便利に。

取材を終えて

自分が誰であることを証明するって日頃あまり考えないけれど、実はとっても重要なことですね。運転免許証やパスポートなどを持っていない方は、まさにマイナンバーカードが証明書になります。情報化社会は、今後ますます加速することでしょう。マイナンバーカードが自分を守ってくれる時代がやってくると考えることもできます。

今回取材したこのサービス。思ったよりも簡単に出来ました。ぜひ利用してみたいはかがしでしょうか？

まちづくり情報特派員 石塚 敦

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！



10月から
全国一斉に



幼児教育・保育無償化が開始されます

幼児期の教育及び保育の重要性や保護者の負担軽減を図るため、10月から保育所・幼稚園などの保育料の無償化が始まります。

問 子ども・子育て支援室 ☎84-0328
福祉課 ☎84-0316



開成幼稚園に在園している場合は、8月中旬に個別に通知します(Q4をご覧ください)。町内の認可保育所(酒田保育園等)や町外の認可保育所に在園している場合は手続き不要です。

Q1 何歳から無償化になりますか?

幼稚園は満3歳になった日から、認可保育所や認定こども園(保育)・認可外保育施設などは満3歳になった最初の4月から保育料の無償化の対象となります。
0歳から2歳の場合、住民税非課税の世帯が無償化の対象となります。

Q2 上限額はありますか?

幼稚園保育料(私学助成幼稚園)は、月額25,700円が上限となります。幼稚園の預かり保育は、「保育の必要性がある」と町の認定を受けた場合、利用した日数に応じた上限額と利用料金を比較して、低い額が無償化となります。(3歳児～5歳児クラスは月額11,300円が上限)

Q3 病児保育やファミサポ※は無償ですか?

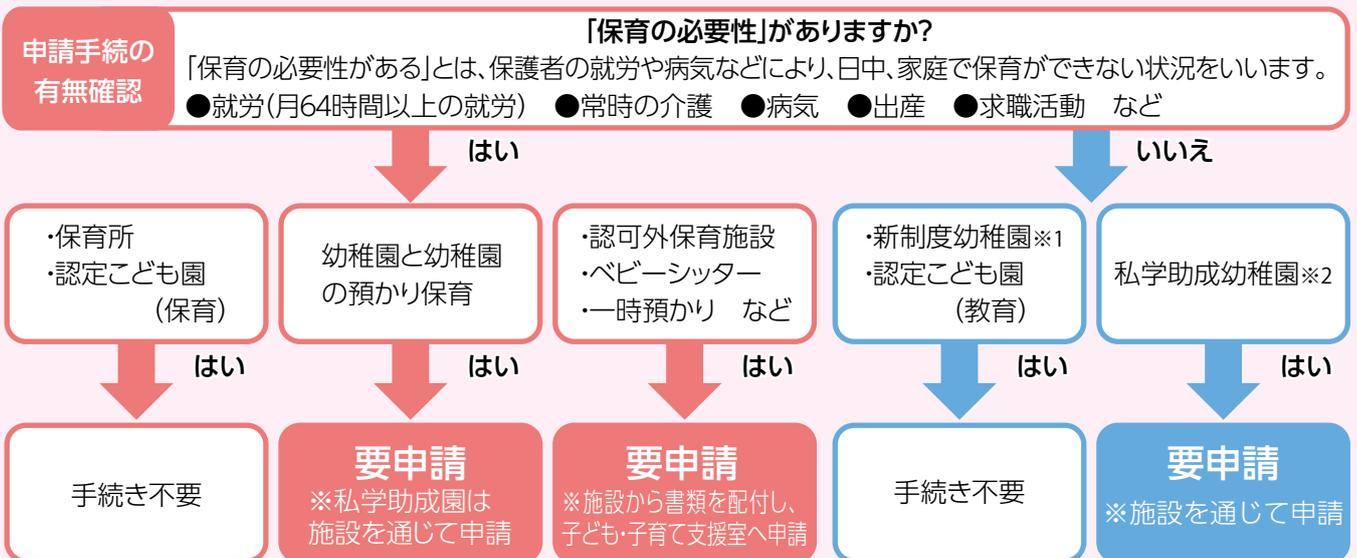
「保育の必要性」があり、保育所や認定こども園(保育)を利用していない場合、無償化の対象となります。
保育園や認定こども園(保育)、幼稚園(一部を除く)を利用している方は、併用しても無償化の対象とはなりません。
※ファミサポ・・・ファミリーサポートセンターの略

Q4 無償化のための手続きは必要ですか?

施設によって、次のとおり申請手続の有無が異なります。紙面下部のフロー図でも確認できます。

- ✳️ **認可保育所・認定こども園(保育)**
保育料無償化の手続きは不要です。
- ✳️ **児童発達支援事業**
福祉課から8月中旬までに個別通知いたします。
- ✳️ **認定こども園(教育)・新制度幼稚園(開成幼稚園を含む)**
保育料無償化の手続きは不要です。
ただし、「保育の必要性」があり、預かり保育を利用されている場合は、手続きが必要です。
※8月中旬以降に子ども・子育て支援室から個別通知いたします。

- ✳️ **私学助成幼稚園**
保育料無償化の申請が必要です。施設にて申請をとりまとめます。申請書類がお手元にならない場合は、担当課までお問合せください。
また、「保育の必要性」があり、預かり保育を利用している場合も併せて手続きが必要です。
- ✳️ **認可外保育施設等**
保育所等を利用していない場合で、「保育の必要性」があり、認可外保育施設等を利用している場合は、申請が必要です。



●給食費や行事費用などの実費徴収分や認可保育所の延長保育料は無償化の対象ではありません。
●「保育の必要性」を認定するにあたり、就労証明書などを提出していただきます。
●開成幼稚園の預かり保育事業は、無償化対象ではありません。
※1 新制度幼稚園に移行した幼稚園。町内では開成幼稚園。
※2 ※1以外の幼稚園。

ホタルを通じて、自然との共生を目指す

ホタルが飛び交う光景を ずっと、ずっと。

開成町では、毎年5月下旬から6月初旬にかけて、美しいホタルの光が飛び交う光景に出会うことができます。この幻想的な光景は、町の豊かな自然と「ホタルを守り、育てていこう」という地域の方々の想いや地道な活動の積重ねによって守られています。

☎ 環境防災課 ☎84-0314

ホタルの光を後世に

ホタルが飛び交う光景は、かつては町内の至る所で見る事ができましたが、現在では、ごく限られた場所で見られなくなっていました。

その貴重なホタルを守り、また、育てていこうとする地域の方々がいます。

野生のホタルが飛び交う

開成町にしたい

昭和63年(1988年)、「開成町ホタルの里づくり研究会」が発足しました。

有志で結成されたこの会は、毎年、ホタルの卵を孵化させ、越冬を行い、幼虫を放流するほか、ホタルが無事に育つように、水路清掃などの地道な活動を行っています。簡単な作業に思われるかもしれませんが、研究会では、勉強を重ねながら、日々のためまない努力によりホタルにとって住みやすい環境を整えてきました。

開成町ホタルの里づくり

研究会 代表幹事

浅井 佐一さん(宮台)

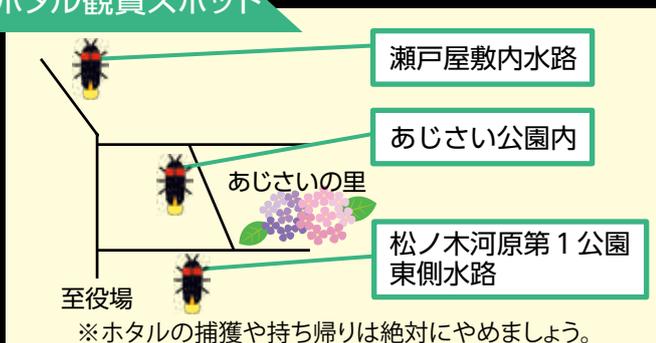


開成町ホタルの里づくり研究会代表幹事である浅井佐一さんは、「ホタルは、環境のバロメーター。ホタルが生息することは、町がきれいだという事。町内全域でホタルが見られる環境を作りたい。」と、研究会の未来を語ってくれました。

「多くの方に、ホタルのことを知っていただき、水路や河川の清掃や環境保全に関心を持っていただくきっかけとなれば」と、浅井さんは話します。

後世に美しいふるさとを残すため、一人ひとりが自然との共生を目指していきましょつ。

ホタル観賞スポット



町の取組みをご紹介します



環境防災課 佐藤

町では、きれいな水質を保持し、ホタルの生息が可能な水辺環境の保全と再生につなげるため、定期的に水質検査を行い、かいせいクリーンデーなどの取組みを通じて、町の環境保全への関心を高めていきます!



▲真剣に聞き入る生徒たち

6/27 (木) 吉田島高校で選挙出前授業

問 総務課 ☎84-0310

7月21日(日)の「第25回参議院議員通常選挙」を前に、開成町選挙管理委員会(総務課)が県立吉田島高校3年生を対象に「選挙出前授業」を実施しました。

この授業は、若い世代が政治に関心を持ち、積極的な政治への参加を促すことを目的としています。授業では、選挙期間中の注意点や具体的な投票の流れなどが説明され、生徒たちは真剣に聞き入っていました。

6/30 (日) 湘南ベルマーレ ホームタウンデー開催

問 自治活動応援課 ☎84-0315

ShonanBMWスタジアム平塚において、サッカーJ1リーグ「湘南ベルマーレ 対 セレッソ大阪」の試合が、「中郡・足柄上郡ホームタウンデー」として開催されました。

湘南ベルマーレのホームタウンのひとつである開成町からは、副町長とあじさいちゃんが応援に駆けつけました。ゲストトークや両チームへのあじさいの贈呈などが行われました。



▲あじさいちゃんも応援に駆けつけました！



▲丁寧に剪定されたあじさい

7/6 (土) あじさい剪定

問 産業振興課 ☎84-0317

今年もボランティアの皆さんによるあじさいの剪定が行われました。約400人もの方々にご参加いただき、里内のあじさいを一斉に剪定しました。

まだ色鮮やかなあじさいの花が数多く残る光景を惜しみながらも、参加者たちは、来年もきれいなあじさいが咲くようにと願いを込めながら、一つひとつ丁寧に剪定していました。

7/6 (土) こども自転車県大会で優勝！

問 環境防災課 ☎84-0314

「第50回交通安全こども自転車神奈川県大会」で、開成小学校6年生チームが見事に優勝を果たしました。また、開成南小学校6年生チームも3位に入賞するなど、輝かしい成績を収めました。優勝した開成小学校6年生のチームは、8月に開催される全国大会に出場します。

全国大会に出場する選手(開成小学校6年生チーム)

いのうえ みさき こめま ゆうき
井上 実咲さん、小沼 宥輝さん、
なかたに ともみ かの たいよう
中谷 友美さん、菅野 太陽さん



▲出場した選手と交通指導隊の皆さん

町の写真を投稿中！開成町公式instagram→



7/7
(日)

夏の「かいせいクリーンデー」を実施

問 環境防災課 ☎84-0314

町では、「日本一きれいなまち かいせい ～未来に残そう クリーンなまち～」をスローガンに、町内一斉清掃を行う「かいせいクリーンデー」を年2回実施しています。

7月7日(日)に実施した夏の「かいせいクリーンデー」では、小雨が降る中、自治会や事業所、教育機関など、多くの方々の参加により、水路や公園などを清掃しました。ご協力ありがとうございました。

今後のごみのない、住みよいまちづくりにご協力をお願いします。



▲小雨が降る中、多くの方々に参加いただきました

7/7
(日)

自治会対抗バレー大会開催

問 自治活動応援課 ☎84-0315

開成小学校において、第36回自治会対抗男女バレーボール大会が開催されました。

男子1部は、上延沢チームが優勝し、大会3連覇を達成しました。女子1部は、円中チームが優勝し、大会2連覇を達成しました。男女共に互いに一歩も引かないラリーに、会場も大いに盛り上がっていました。

大会を通じて、各自治会の選手同士で親睦を深める貴重な一日となりました。



▲男子1部優勝の上延沢チームの皆さん

【大会結果】

男子1部	優勝	上延沢
	準優勝	岡野・金井島
	3位	下延沢
男子2部	優勝	下島・パレットガーデン
	準優勝	上島・河原町

女子1部	優勝	円中
	準優勝	上延沢
	3位	中家村
女子2部	優勝	下島・パレットガーデン
	準優勝	上島・河原町



▲女子1部優勝の円中チームの皆さん



▲啓発活動を行った町保護司、更生保護女性会の皆さんと府川町長

社会を明るくする運動

問 福祉課 ☎84-0316

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について、理解を深め、犯罪のない地域社会をめざす全国的な運動です。

毎年7月を強調月間としており、町では、講演会や保護司と更生保護女性会の皆さんによる啓発のためのキャンペーンなどが行われました。

広報かいせい7月号では、保護司と更生保護女性会の皆さんの活動についてご紹介しています。

ぜひご覧ください。

広報かいせい7月号は
こちら▶





子育てカレンダー 8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
7/29	7/30	7/31	1 ファミリー読書デー ☆3~4か月児健診 (保健センター) ㊦子どもの広場㊦ (町民センター図書室)	2	3 ロンちゃん 公開日	4 ㊦家族で楽しむ 流しぞうめん㊦ (瀬戸屋敷)
5	6 ☆1歳6か月健診 (保健センター)	7	8	9	10 ㊦おはなし会 (町民センター図書室) ◇土曜開所 (あじさいっこ)	11 ㊦家族で楽しむ 流しぞうめん㊦ (瀬戸屋敷)
12	13 ◇臨時閉館日 (あじさいっこ)	14	15	16	17	18
19 ◇あかちゃんひろば (あじさいっこ)	20 ☆母乳相談㊦ (保健センター)	21 ♡チビっ子らんどおはなし会 (社協) ㊦おはなし会 (町民センター図書室)	22 ☆2歳児歯科健診 (保健センター)	23	24 かいせい納涼まつり	25
26	27 ☆7~8か月児健康相談 (保健センター)	28 ☆乳幼児健康相談 (保健センター)	29 ◇あじさいっこでわらべうた (あじさいっこ)	30	31	9/1 ファミリー読書デー

問合せ
申込み

- ☆ 保険健康課
- ♪ 酒田保育園地域育児センター
- ◇ 駅前子育て支援センターあじさいっこ
- ㊦ 子ども・子育て支援室

- 84-0327
- 82-2277
- 20-9720
- 84-0328

- ♡ 社会福祉協議会
- ☺ 教育委員会事務局教育総務課
- ㊦ 町民センター図書室
- ㊦ 瀬戸屋敷

- 82-5222
- 82-5221
- 82-5221
- 84-0050



- 熱中症の症状
- 【軽度】
- めまい・立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- 【中度】
- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- 虚脱感

熱中症の症状
日本の夏は蒸し暑く、日中の気温は30℃~35℃にもなります。湿度が高いため、体感温度はさらに高く感じられます。また、気温が30度でも、道路のアスファルトは50度以上に上昇することもあります。身長の高い子どもは、大人よりも高温の環境で過ごすことになりやすいです。

次の症状があるときは、涼しい場所へ移動し、体を冷やすとともに、スポーツドリンク等で水分を補給しましょう。症状が改善しない時は、医療機関を受診することが望ましいです。

子育てナビ

問 保険健康課 ☎84-0327

熱中症に気をつけよう!

- 親子で夏を元気に過ごすには...
- ① 外と室内の気温差に気をつけよう
気温差が大きくなると、体調不良の原因となります。室温28℃を目安にエアコンを利用しましょう。
 - ② 適度な運動で汗をかこう
身体を動かして汗をかくことで、体温を調整する力がつき、気温の変化に対応できるようになります。
 - ③ 栄養バランスのとれた食事をとろう
汗をたくさんかく夏は、ミネラルやビタミン類が汗と一緒に流れ出てしまいます。冷たい食事が食べやすいですが、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べましょう。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。水分補給(お茶・水)はこまめにしましょう。
 - ④ 質のよい睡眠をとろう
暑くて寝付きが悪くなりますが、「頭寒足熱」という言葉通り、頭を冷やして足を温めると良く眠れると言われています。睡眠中は体温が下がるので、エアコンの設定温度は日中より高めにし、風が直接当たらないように気を付けましょう!



遊びに行こう!

今月のおすすめスポット

第12回の今回は…

みなみ中央公園



ストレッチができる健康遊具がたくさん!



みなみ地区で見られる植物の案内板もあります



開成南小学校の西側に位置する「みなみ中央公園」。広い公園内には、様々な健康遊具があります。周辺には、飲食店やドラッグストア等のお店が多くあるので、お食事後の運動やお買い物の際に、ぜひお立ち寄りください!

みなみ中央公園

所在地/開成町みなみ2丁目3

駐車場/無

トイレ/有 おむつ替え台/有

授乳室/無

町内巡回バス最寄り発着所/

鳥見行公園

時刻表QR▼



みんな集まれ! / ともものひろばおはなし会

町民センター図書室



◇子どもの広場

内容 「うごかせ!!ミニでんしゃ」づくり

日時 8月1日(木) 10:00~

持ち物 はさみ・カラーペン

対象 小学生

場所 町民センター2階 中会議室A

申込み 直接図書室へ 又は、☎ 82-5221

※受付時間:火~日曜日の10~17時

※月曜日は休室です。

◇おはなし会(第2土曜日、第3水曜日)

日時 8月10日(土) 13:00~

8月21日(水) 15:00~

場所 町民センター3階 図書室

※申し込みは不要です。

◇乳幼児専門電話相談◇

子どもの発達に不安を感じている保護者及び、支援者の相談をお受けします。

日時 8月6日(火)、20日(火)、27日(火)

10時から13時まで

対象 乳幼児期の子どもを持つ保護者

乳幼児の支援に携わる支援者

対応職員 加藤敦子さん(保健師、臨床心理士)

専門電話 ☎0465-81-3717

☎ 神奈川県発達障害支援センター 地域支援課

☎0465-81-0288



▲テスト前にもかかわらず、多くの生徒が集まった



▲あじさいまつりに向けて清掃活動

この「心洗組」の活動は、平成23年5月から続く文命中学校生徒会の誇れる伝統です。先日、学校警察連絡協議会でも表彰されました。これからも、地域のために活動がんばってきたいと思います。

私たちにとっては、それぞれ部活動やテスト勉強で忙しい中での実施でしたが、たくさんの方が積極的に参加しました。ゴミ拾いや草むしりを行い、あじさいまつりの会場をきれいにすることができました。

先月は、あじさいまつりが行われる前に会場をきれいにしようということで、あじさい公園やあじさい農道の清掃を行いました。

文命中学校では、「心洗組」と名付け、学校や町内の清掃を行うボランティア活動を実施しています。

心洗組
開成町立文命中学校
生徒会長 原田 彩花

☎ 文命中学校 ☎83-1386

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



オレンジとはちみつ風味のローストチキン

材料(4人分)

<ローストチキン>

鶏もも肉……………4枚
 玉ねぎ……………1個
 柑橘(みかん等)…2個
 白ワイン……………200cc
 はちみつ……………40g
 シナモンパウダー…小さじ1/2
 オリーブオイル…少々
 塩……………約4g
 黒胡椒……………少々
 クコの実……………小さじ1/2

作り方

<ローストチキン>

- ①玉ねぎは半分に切り、2センチ厚のくし切りにする。
- ②天板にオープンシートを敷き、オリーブオイルを全面にかける。その上に鶏もも肉を並べ、塩、黒胡椒、シナモンパウダー、白ワインをかけて、手でよくもみ込む。
- ③柑橘は1個を2cm厚のスライスにし、もう1個は4つ割りに切る。このときに出た、柑橘の端を絞り、果汁を肉にかける。
- ④180度のオープンで約20分焼き、オープンから取り出し、ハチミツをたっぷり刷毛で塗る。
- ⑤オープンの温度を120度に下げて、鶏肉の間に4つ割りにした柑橘を入れ、両端には輪切りにした柑橘を立かけ、こんがりするくらいまでさらに約30分焼く。



第4回

開成町 × BIOTOP!A
me-byo valley

未病改善の拠点施設「未病バレービオトピア」の協力のもと、健康や美容をテーマにしたレシピをご紹介します！今回は、暑さで食欲不振になりやすい今の季節におすすめな爽やかな柑橘類の酸味香るローストチキンです。

<スパイス入りベイクドポテト>

- ①よく洗ったジャガイモの皮をむき大きめに切る(新ジャガイモの場合は皮付きで使用する)。水気をとり、ボールに入れ、塩、黒胡椒、パプリカパウダー、クミンシードを順に入れる。
- ②グレープシードオイルをからめる。クッキングペーパーを敷いた天板にジャガイモを並べ、上からローズマリーをふりかけ、180度のオープンで約15分焼く。

<仕上げ>

お皿に、ベイクドポテトと焼いたチキンをのせ、輪切りの柑橘を飾りに載せる。仕上げに水でもどしたクコの実をトッピングする。

未病改善のワンポイント

ローストした鶏肉は低脂肪で高たんぱく質。カロリーが気になる方は、焼く前に鶏肉の皮を外して調理して下さい。スパイスをふんだんに使用することで、このローストチキンは塩の使用量を減らすことができます。塩分を減らし、豊かな香りをつけて消化にも良い、未病を改善するメニューとなっています。こちらのメニューは「未病バレー ビオトピア」内フレンチレストラン「カフェ サンジャック」の人気メニューです。

未病バレー「ビオトピア」

場所▶足柄上郡大井町山田300
 電話▶0465-85-1120
 営業時間▶9時30分～17時

BIOTOP!A
me-byo valley

ホームページ▶



✂ 切り取って保存できます

おさかな食房 わはな座



●店舗情報●
 開成町吉田島4345-5
 11:30～14:00(L.O.13:30)
 17:00～23:00(L.O.22:00)
 月曜日・第3日曜日定休
 ☎0465-46-6711
 駐車場有、貸切可

わはな座 HP▶



開成町で
カンパイ★

このコーナーでは、開成町飲食店組合に所属するお店をご紹介します！

la Lune(ラ リュンヌ)



●店舗情報●
 開成町みなみ5-4-33
 11:00～14:30(L.O.14:00)
 17:00～21:00(L.O.20:00)
 日曜日・月曜日不定休
 ☎0465-43-8178
 駐車場有、貸切可

la Lune HP▶





6月16日から7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
まつうら 松浦 綾音	女	達也 祐依	みなみ
あおやぎ 青柳 美音	女	亨 真由美	みなみ
ひうま 日馬 あさひ	女	準 優香	みなみ
いしい 石井 快依	男	努 友利亜	みなみ
えんどう 遠藤 陽向	女	諒 太蓮美	上延沢



文芸

開成俳句会

俳句

七月吟

ともしび短歌会

短歌

六月詠

後追うや路地に入りたる金魚売
酒蔵の裏は竹林夏未明
夏暁のもう一眠りして至福
夫送る油彩のような夏の暁
夏暁の一人体操吹かれおり
夏あかつきマツタホルン金色に
その昔兄にとられたさくらんぼ
何の虫なすびの花に群がりて
良く笑ふ女さんにんさくらんぼ

有賀 孝子
遠藤 シヅ子
遠藤 マツエ
奥津 ちわき
下澤 操子
瀬戸 悦子
高部 久子
濱本 主雄
新井 たか志 (指導)

春菊の黄色鮮やかに目映り
子孫繁栄と素晴らしく覚ゆ
諸星 キクエ
春菊の花の特徴を描きつつ、四句目で生命力の強さを象徴的に表現し、結句では全体を絶賛する機能を持たせた粋な構成としている。
折れむばかりに枝は狂ひて
辻岡 洋子
音をたて風が樗に吹きつける
樗の大木に音を立て吹き付ける強風と、必死に耐え抵抗する枝との攻防を、聴覚・視覚・擬人法等を用い、巧みに描出した一首。
尿換ふる手のぬくもり感じ
杉本 シズ子
本歌は、作者の現在の生活状況・心情等を、率直に表現しており、人との繋がり深さ・感謝の念も感得され、深く胸を打たれる。
近藤 正臣 選

広告

思い思いの形でお別れを

このエリア唯一のペット自由葬儀
お客様の思いに寄り添いながら
最後の思い出作りのお手伝いを
致します。 **事前相談承ります。**

Onlyわん 開成町牛島 160-2
セルフプラン 20,000円～
お問合せ 83-0482 (9時～18時)

稲川淳二の怪談ナイト

2019 南足柄市文化会館大ホール
9/27(金) 怪場 18:00/ 怪宴 18:30

【プレイガイド】南足柄市文化会館/ハルネ小田原街かど案内所/ダイナシティウエスト1階チケットぴあ/秦野市文化会館/ミクニ書店/ローソンチケット/ CN プレイガイド/セブンチケット/イープラス/LINE TICKET
【問】0465-73-5111 (南足柄市文化会館)

全席指定
前売 5,500円 (税込)
当日 6,000円 (税込)

寄附

あじさい維持管理事業寄附金として 5,000円
開成町シルバー人材センター様



左から、井上 義幸事務局長、遠藤 成雄理事長、府川町長

おしらせ

人権擁護委員に大場智充さんが7月1日付けで再任されました。
人権擁護委員は、人格識見が高く、広く社会の実情に通じ、人権擁護について理解のある方を町長が推薦し、法務大臣から委嘱された方で、様々な悩みや人権の相談に応じます。
町では人権相談日を設けています。日程等はおしらせ版をご確認ください。

表彰

辻村 鐘夫さん(榎本)
開成町遺族会での活動にあたり、多年にわたり英霊の顕彰と遺族の援護等に尽力されたことから、神奈川県遺族会から表彰されました。



左から、開成町遺族会 遠藤 成雄会長、辻村 鐘夫様、府川町長

お詫びと訂正

記事に誤りがありました。お詫びして訂正します。
広報かいせい7月号P15 寄附
正 桜井 正春 様
誤 櫻井 正春 様

今月の1冊

町民センター図書室

ぼくとニケ



かたかわ 優子

幼なじみの仁菜が、拾った子猫を玄太の家に連れてきた。自分の家では飼えない仁菜に
かわり、玄太の家で世話をすることになる。子猫はニケと名付けられた。毎日、玄太の家にニケを見にやって来る不登校の仁菜だったが、仁菜の母親は子どもの時に飼っていた猫のつらい経験を思い出していた。
本書は、獣医師でもある作者が動物を飼うことの大変さや責任の重さについて語っている。
※今年の5・6年生の課題図書です。

広告

今月の表紙



今月の表紙は、開成町体育協会卓球部の皆さんです。毎週木曜日に文命中学校で行っている練習に、あじさいちゃんも参加しました。皆さん、7月28日(日)に開催される「第68回足柄上郡総合体育大会」に向けて練習に励んでいました。

今月の一枚



みんなでダンス!かいせいマーチ(開成幼稚園夏祭り)

統計かいせい



人口と世帯

7月1日現在()内は前月比

◆人口	17,935人(28)	◆世帯数	6,754世帯(19)
男	8,719人(16)	◆出生	8人
女	9,216人(12)	◆死亡	4人

※平成27年国勢調査からの推計値。



安全データ

6月分()内は1月からの累計

◆交通事故件数	4件(49)	◆火災発生件数	1件(3)
死亡	0人(0)	◆救急出動回数	71件(729)
重傷	0人(1)		
軽傷	5人(49)		



降水量

6月分()内は昨年同月分

◆降水量	269mm(175mm)	◆雨	15日(16日)
------	--------------	----	----------



もえるごみデータ

6月分収集量 約228t(約236t)
()内は昨年6月分

※収集量は昨年同月比約3%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。

9月2日(月)

- ・町県民税(2期)
- ・し尿処理手数料(3期)
- ・国民健康保険税(3期)
- ・後期高齢者医療保険料(2期)
- ・介護保険料(3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	
8/7~8/13	(有)草柳設備	☎82-6323
8/14~8/20	(有)矢口水道工業	☎82-2656
8/21~8/27	(有)コーユー	☎85-3108
8/28~9/3	(有)鈴木設備	☎83-7900

編集後記

梅雨空が続く今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。私は湿気の多いジメジメ感に気分が滅入り気味です。休日にバーベキューや海にも行けず、そろそろ梅雨明けが待ち遠しいです！ (T)

広告

鍼灸 愈楽治療院

Yuraku Acupuncture Clinic

働くあなたの心身の痛みに寄り添います

http://yuraku-acure.com

- 営業時間 / 9:00~21:00
- 休休日 / 日曜日
- 予約優先制

お問い合わせはお電話で
開成町牛島 50-4-206
Tel/0465-43-7748

今月の広報かいせい

- 2 特集 Enjoy Sports! - スポーツを楽しもう
- 7 調べて! まちの調査隊
- 8 まちからのおしらせ
- 10 まちかどトピックス
- 12 子育てコーナー
- 14 今月の一品/開成町でカンパイ
- 15 インフォメーション