



# 広報かいせい

2020

# 2

田舎モダン



開成町

kaisei town

No.599

特集  
お口の衰えは万病の元

## オーラルフレイル ってなに!?

「お口の機能が低下している状態」のことを指します。  
加齢や歯周病、お口の周りの筋力低下などが大きな要因とされています。

オーラルフレイルになると、全身の健康に影響を与えることもあり、充実した生活を送ることができなくなる恐れがあります。

あなたも、下の『オーラルフレイル』問診票で、お口の状態をチェックしてみましょう!



# オーラルフレイル

問  
保険健康課

☎ 84-0327

オーラルフレイルを予防して、  
健康寿命UP!



保険健康課 新美保健師

あなたの  
お口は健康?!

### 『オーラルフレイル』問診票

| 質問項目                    | は い | いいえ |
|-------------------------|-----|-----|
| 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった   | 2   | 0   |
| お茶や汁物でむせることがある          | 2   | 0   |
| 義歯を使用している(※)            | 2   | 0   |
| 口の乾きが気になる               | 1   | 0   |
| 半年前と比べて、外出頻度が少なくなった     | 1   | 0   |
| さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める | 0   | 1   |
| 1日に2回以上は歯を磨く            | 0   | 1   |
| 1年に1回以上は歯科医院を受診している     | 0   | 1   |

(※)歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、硬いものをしっかり食べることができるよう治療を受けることが大切です。

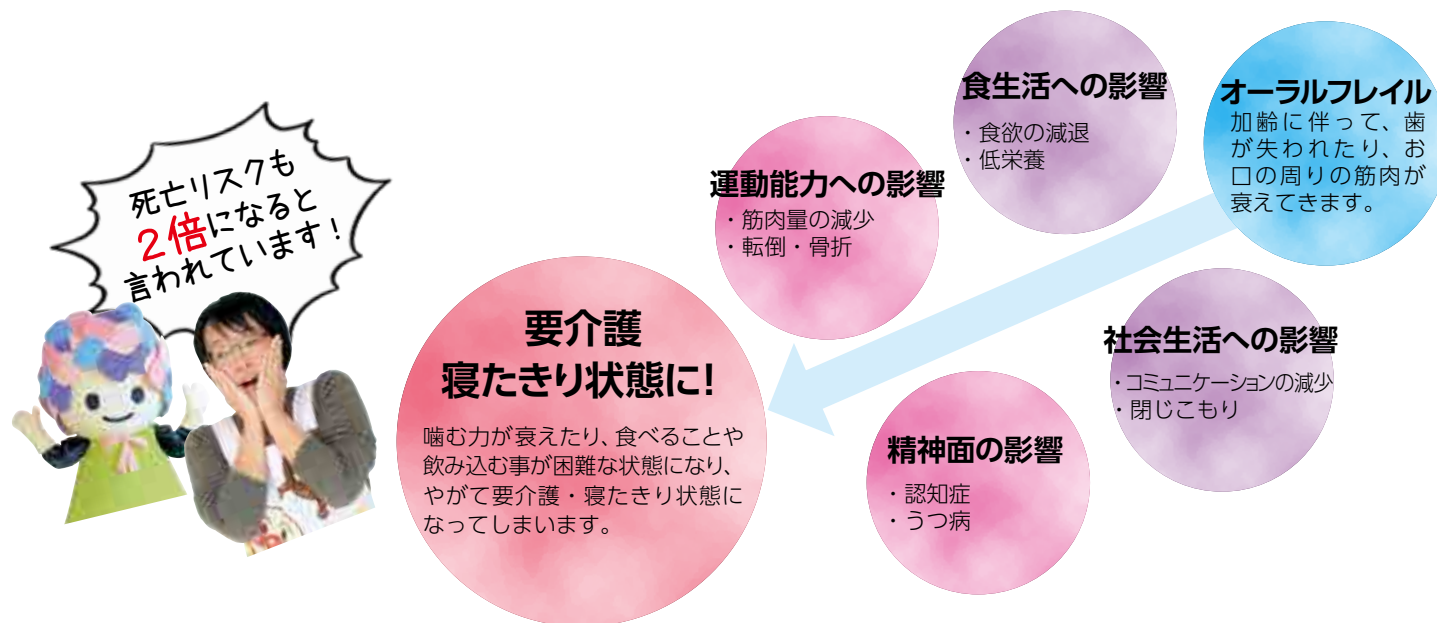


|     |      |                 |
|-----|------|-----------------|
| 合計点 | 0~2点 | オーラルフレイルの危険性は低い |
|     | 3点   | オーラルフレイルの危険性あり  |
|     | 4点以上 | オーラルフレイルの危険性が高い |

作表:東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規・飯島勝矢

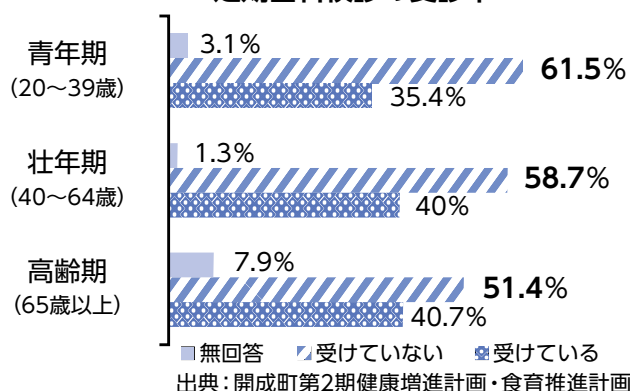


## オーラルフレイルの進行と全身の老化への影響

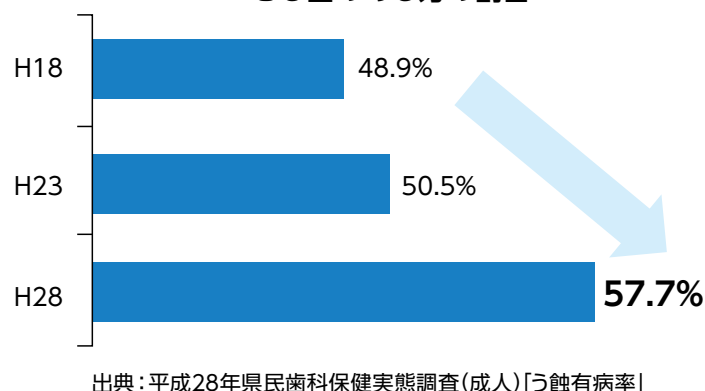


### 皆さんのお口事情

定期歯科検診の受診率



むし歯のある方の割合



半数以上の方が定期歯科健診を受けていません。むし歯や歯周病などは、知らず知らずのうちに進行している場合があります。

近年の研究では、歯周病菌が炎症を起こした歯肉から血管に入り込み、誤えん性肺炎や動脈硬化などを引き起こす一因になることが分かっています。



むし歯のある方の割合は、10年前と比較して、約10%増加しています! また、年齢が上がるにつれ、むし歯のある方の割合も高くなる傾向があることが分かっています。

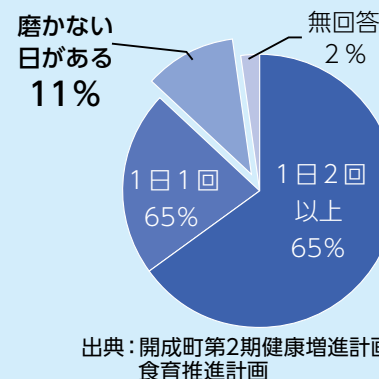
むし歯をそのままにしておくと、歯が抜ける原因にもなり、オーラルフレイルを加速させてしまいます!

ちょっと待った!

### 大人だけではなく、子どもも要注意です!

町の中高生に「歯磨きをしていますか?」と質問をしたところ、約10人に1人が磨かない日があると回答しました。中高生でも、歯周病などにかかるリスクがあります。将来、オーラルフレイルにならないためにも、歯磨きを生活習慣に取り入れることが大切です。

また、乳幼児期にストローマグなどを長期間多用することで、口の力が上手く鍛えられず、将来的にしっかりと口が閉じにくい状態になってしまうこともあるそうです。



INTERVIEW

# 歯とお口の健康を守るポイント



小田原保健福祉事務所  
足柄上センター  
北原 稔 歯科医師

## 健康長寿のために

現代は、人生100年時代の到来とも言われています。生活の質を落とさず、健康な長寿を迎えたいものです。健康を維持するための柱の一つに、「いつまでも何でも食べられて、美味しく食事ができる」ことがあります。

現在の生活の質が、ある日突然、病気や障がいなどで低下することもありますが、多くの場合は徐々に弱くなっています。神奈川県では、健康と病気の間の状態を「未病」と言っています。オーラルフレイルもこの未病の状態であると考えられ、改善の余地があります。

## 歯と口の健康のための三つのポイント

一つ目は、「歯と口の清潔」です。歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間などは丁寧に磨かないと歯ブラシが届きにくいいため、歯間ブラシや糸ようじも使うと良いですね。

二つ目は、「歯と口を程よく使うこと」です。よく噛むこと、「かながわ・お口の健康」

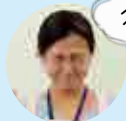
康体操」をぜひ、日常に取り入れてみてください。

三つ目は、「チェックすること」です。まずは、舌で歯を触ってツルツルしているかどうかの自己チェック。そして、定期歯科健診などの専門家によるチェックです。「歯医者が苦手」という方も多いかと思いますが、今では痛みの少ない治療法が増え、優しく扱ってくれる先生もたくさんいます。諦めず、相性の合う歯科医院を見つけて受診してください。

How to?!

## かながわ・お口の健康体操 (グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ペー)

①目はしっかり閉じ、目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。



②目は大きく開き、目玉は上方に。口を大きく開く。



③口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。(右回り、左回り)



④ココで溜まった唾をごっくん!



⑤舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す。(そのまま10秒キープ)



☆モデルは、小田原保健福祉事務所足柄上センターの小瀧 由貴歯科衛生士です。

①～⑤を3回以上、毎日繰り返し続けることで、オーラルフレイルの予防だけではなく、だ液の分泌UPやフェイスラインの引き締めにも効果があります!

／ オーラルケア講座開催します! ／

## 第6回ほのぼのサロン ～オーラルケア講座～

「神奈川県公共型未病センター健康支援プログラム」の一環として、サンスター株式会社の協力により、ほのぼのサロン内でオーラルケア講座を開催します!

日時: 2月27日(木)

13:30～15:30

※オーラルケア講座は、

14:00～15:00

場所: 福祉会館 2階 大広間

申込: 保険健康課 ☎84-0320

※詳細は、2月15日号のおしらせ版をご覧ください。



いきいき健康体操では、指導員が得意とするレクリエーションに参加者の皆さんと取り組んでいます。私が担当する時には、「かながわ・お口の健康体操」を行っています。

取り組んだきっかけは、指導員の研修でオーラルフレイルのことを学んだ際に、歯や口、のどの筋力が衰えること、そして鍛えられることを初めて知り、目からウロコでした!

お話しや食事を末永く楽しむためにも、多くの町民の皆さんに知ってもらい、「かながわ・お口の健康体操」を日常に取り入れてほしいです!

／ 私たちも取り入れています! ／

## いきいき健康体操で かながわ・お口の健康体操

※いきいき健康体操の詳細は、平成30年3月号の広報かいせいをご覧ください(町HP) ▶



いきいき健康体操指導員  
おの の とみえ  
大野 富枝さん  
(パレットガーデン)





▲左から、小田まちづくり情報特派員、開成町図書室  
スタッフの竹内 幸子さん、片野さん(司書)、浜岡 美季子さん、  
嶋田まちづくり情報特派員

## 今月の1冊って どうやって決めているの?!

問 企画政策課 ☎84-0312

広報かいせいに、毎月「今月の1冊」と題して、購入した本の紹介と写真が掲載されています。

今回は、町の図書室を訪問し、どんな方がどのようにして紹介してくださっているのか調査してきました!



Q 「今月の1冊」はどんな方が、  
どのように書いているの?



A

図書室の司書の方たちで原稿  
を書いています! 図書司書は、公  
共図書館等において、図書の選択  
や発注、保管などを主に行う資格  
を有する職員です。

「今月の1冊」を担当してから、これまでより更に幅広いジャンルの本を読むことができました!

お探しの本があれば、探すお手伝いもします。また、図書室にお探しの本がない場合でも、神奈川県内の図書館等から取り寄せも可能なので、お気軽にお尋ねください!!



▲左から、図書司書の浅田 京子さん、片野 香さん

## 「今月の1冊」ができるまで

### 1 本の選書・決定



図書室では、毎月100~150冊の本を購入しています。

選書は、新刊図書を紹介するカタログやインターネット、新聞などの書評欄を参考にします。

購入した本から、今まで広報に掲載した作家や内容と重ならないこと等を考慮しながら、3~5冊に絞り込みます。全て通読した後、今月の1冊を決定します。

### 2 本の紹介文づくり



読んでみてね!

今月の1冊が決まったら、主観を入れない、結末は書かない、決まった字数に収めるなどに注意しながら、本の紹介文章を考えます。

### 取材を終えて

いままでは何気なく読んでいた「今月の一冊」の本の紹介でしたが、取材してみて取り上げる本の決定から紹介文を作成するまでの苦労が分かりました。「今月の一冊」を見た方が、その本を読んでみたくなるようにとの気概を感じました。

今回の調査隊の記事をきっかけに、少しでも多くの方が図書室に足を運んでくれるようになればいいですね。

まちづくり情報特派員 嶋田 健雄

### 開成町民センター図書室

#### ●開室日と時間

- ・日中の利用 火~日曜日 10時~17時
- ・夜間の利用 火~金曜日 17時~20時30分
- ※祝祭日については日中のみの開室となります。
- ※休室日は月曜日、年末年始、蔵書整理期間、別途定めた休室日となります。

#### ●本の利用

- ・図書室内では、どなたでも自由に本を読むことができます。
- ・本は、開成町に在住、通勤、通学している方は、どなたでも借りられます。



◀図書室入口に、ご自由にお持ちいただける「リサイクル本コーナー」も設置しています。ぜひ開成町図書室にお立ち寄りください!!

問 教育総務課 ☎82-5221

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!



▲左から、吉田議長、菊川 敬人さん、辻村 貴子さん、府川町長



1



2



3

①(株)瀬戸酒造店代表取締役 森さんによる特別記念講演②芸術・文化・スポーツ奨励賞を受賞した「開成ジュニアアンサンブル・スーパーブルーバース」③表彰式後に開催した賀詞交換会では、受賞者や参列者の皆さんと新年のあいさつを交わしました。

## 表彰式を 開催しました

### ●功勞表彰(功勞章) ※敬称略

町議会議員 菊川 敬人(金井島)  
民生委員 辻村 貴子(下島)

### ●一般表彰(善行章) ※敬称略

地域発展 西海 義雄(金井島)  
地域発展 金澤 幸男(上延沢)  
地域発展 富田 忠文(河原町)  
地域発展 春田 和子(河原町)  
地域発展 宮根 清(榎本)  
地域発展 井上 準一郎(榎本)  
地域発展 中家村災害救助支援隊(中家村)  
教育活動 開成町立文命中学校おやじの会  
町議会議員 山田 貴弘(牛島)  
スポーツ推進委員 星野 弘幸(牛島)  
消防団員 水品 慶一(宮台)  
消防団員 草柳 康雄(宮台)  
更生保護女性会 石井 サト子(上島)  
保護司 阿部 玲子(上島)

青少年指導員 高崎 俊幸(中家村)

一般寄附 辻村 昌美(下島)  
一般寄附 新倉 啓介(東京)

### ●感謝状 ※敬称略

一般寄附 故宮崎 澄子(パレットガーデン)

### ●芸術・文化・スポーツ奨励賞 ※敬称略

諸星 賢太郎(下延沢)、杉野森 望愛(円中)、  
出口 棕子(パレットガーデン)、  
神部 愛乃(上島)、遠藤 由梨(中家村)、河尻 佳純(下島)、森 麻優奈(金井島)、森 一馬(上島)、松永 詩織(上島)、小松 凜花(下島)、須谷 星凜(パレットガーデン)、  
加藤 岳史(下島)、開成町立文命中学校女子ソフトテニス部(工藤 瑠七・橘 真名ペア)、開成町立文命中学校男子ソフトテニス部、開成ジュニアアンサンブル・スーパーブルーバース

### ●特別奨励賞 ※敬称略

開成町立開成小学校(井上 実咲、小沼 有輝、中谷 友美、菅野 太陽)

問 総務課 ☎84-0310





# 企業×自治会

手を取りあって創るきれいなまち

**中富郷介さん**  
横浜トヨペット株式会社  
開成店 店長

**内田正晴さん**  
河原町自治会長

河原町自治会では、水路や公園などの清掃を行う「かいせいグリーンデー」に、昨年度から横浜トヨペット株式会社 開成店と協働できれいなまちづくりに取り組んでいます。

この取組みについて、横浜トヨペット(株)開成店の中富郷介店長と河原町自治会の内田正晴自治会長にお話を伺いました。

問 環境防災課 ☎84-0314

## 取組みのきっかけ

**中富** 弊社は地域密着という会社の基本理念があります。身近な地域の活動として、店舗がある河原町自治会の活動に参加しました。

**内田** 横浜トヨペットの皆さんには、以前から花壇の草刈などに自発的に参加していただいていた。最初のころは、どのように接してよいか、どこまで頼んでよいか、考えてしまうところもありましたが、徐々に打ち解けて、今では気兼ねなく話せるようになっています。

**中富** 自治会のみなさんの対応は温かいですね。一緒に活動できてうれしいです。

**内田** 高齢化が進んでいるので、若い従業員の方が高い木を切ってくれるなど大変助かっています。横浜トヨペットさんには、グリーンデーのほかに、夏祭りでの山車の点検や防災訓練での模擬消火器の空気注入をお願いしていました。様々な場面で自治会の活動を支えてくださり感謝しています。



## もったきれいな町にするために



**内田** このところ、ごみ出しルールを守らない方がいるようで、資源ごみも含めてごみ置場の清掃等に困っています。モラルが低下しているからでしょうけど、横浜トヨペットさんとの活動を通してモラルの向上を図りたいと思います。

**中富** 今後も自治会の皆さんと協力して、地域がよりよくなるように努力していきたいです。

**内田** 町内には、他にも事業所がたくさんありますので、町全体に協働の輪が広がっていくと良いと思います。併せて、町内事業所と協働できる環境づくりを町全体のテーマとして掲げてはどうかと思います。

開成町では、環境の保全のために様々な主体が協働することで、「SDGs (持続可能な開発目標)」のクリアに向け取り組んでいきます。

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

春のかいせいグリーンデー

令和2年3月8日(日)  
午前中に実施します。





問 自治活動応援課

☎ 84-0315

# 令和2年 成人式

## 新成人が生まれた 平成11年-平成12年の・・・

### 町の人口と世帯

13,361人・4,211世帯  
(平成11年10月1日現在)  
※ 令和元年10月1日は、18,010人  
(+4,649人)・6,797世帯(+2,586世帯)

### できごと

携帯電話・PHSの電話番号11桁化  
上信越自動車道が全線開通

### 流行語

雑草魂、ブッチホン、リベンジ

### 流行曲

GLAY 「Winter, again」  
モーニング娘。 「LOVEマシーン」  
鈴木あみ 「BE TOGETHER」  
速水けんたろう・茂森あゆみ 「だんご3兄弟」

## 令和初の成人式

1月12日(日)、町福祉会館において、令和2年成人式を開催しました。今年の新成人は、192人。当日は、華やかな振袖や羽織袴、真新しいスーツに身を包んだ新成人の皆さんが、同級生との再会を楽しんでいました。

第一部の式典では、府川町長や来賓の方々のお祝いの言葉を受け、新成人代表の木下裕敬さん(円中)が、「令和という新たな時代とともに成人を迎えた者として、私たちの生まれ育った開成町に精一杯恩返しをし

ていきたいです。」と誓いの言葉を述べられました。

第二部では、企画委員会が企画したイベントが開催され、プレゼントが当たる抽選会のほか、企画委員が作成した中学生時代の写真で作ったスライドショーが上映されました。

また、サプライズで恩師たちからのビデオレターが上映されると、歓声があがるとともに、会場が笑顔であふれました。

閉会後は、駆け付けたご家族や地域の方々写真を撮る姿が見られました。  
新成人の皆さん、おめでとうございます。



# 決意





①企画委員会の皆さん ②新成人代表として誓いの言葉を述べた木下さん ③恩師からのビデオレターに笑顔がこぼれる ④盛り上がった抽選会 ⑤同級生たちと記念写真 ⑥子どもたちの晴れの日を写真に収める保護者



2



4



3







▲動画などを用いた講演に熱心に耳を傾ける参加者の皆さん

## 12/15 (日) 防災講演会を開催しました

問 環境防災課 ☎84-0314

静岡県小山町の元防災監・危機管理監の新井 昇さんをお招きし、「平成22年9月に発生した台風9号に伴う小山町豪雨の経験を基に求められる共助・公助について」をテーマに防災講演会を開催しました。

当日は、自治会の皆さんや地域防災リーダーなど65名が参加されました。

講演会では、当時の小山町の災害対応と避難の状況を基に、災害で得た成果と教訓などについて、公助・共助の観点からお話いただきました。

## 1/11 (土) どんど焼き

町内の各地区でどんど焼きが行われました。

どんど焼きの火にあたり、焼いた団子を食べれば、1年間健康でいられるといわれています。

集まった方たちは、団子を焼きながら家族の健康を願い、子どもたちは、習字が上手になりますようにと書き初めを燃やしていました。



▲河原町で行われたどんど焼き



▲盛り上がった餅つき体験

## 1/12 (日) 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！」と元気な掛け声が瀬戸屋敷に響き渡りました。子どもたちは、おしるこ作り体験やこま回しなど、昔ながらのお正月遊びを楽しみました。

「羽根つき体験」では、子どもも大人も参加し、おおいに盛り上がりました。

## 「いのちの授業」大賞表彰

問 教育総務課 ☎82-5221

いのちを大切にする心を育むことを目的に、神奈川県が募集している「いのちの授業」大賞において、文命中学校2年生の林 優<sup>はやし ゆう</sup>さんの作文が優秀な作品として選ばれました。

林さんは、授業で聞いた放課後デイサービストゥモローランドの石飛信彦<sup>いし とび のぶひこ</sup>さんによる障がいやLGBTに関するお話の中で、「違うことは悪いことじゃない」という言葉に感銘を受け、作文を書かれました。



▲賞状を手にする林さん





1/14  
(火)

## 消防車両の伝達式を実施しました

問 環境防災課 ☎84-0314

耐用年数を経過した第5分団の消防車両（小型動力ポンプ付積載車）1台の更新にあたり、開成水辺スポーツ公園で伝達式を行いました。

伝達式では、機能強化されたポンプの放水試験等も実施しました。

第5分団の皆さん、新しい車両と共に、町民の皆さんの安全安心を守るため、日々の活動をよろしくお願いします。



▲第5分団の皆さんと町長、副町長、前田副議長

1/15  
(水)

## 廃食油の回収・フードドライブを実施！

問 環境防災課 ☎84-0314

問 産業振興課 ☎84-0317

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、廃食油の回収を実施しました。また、同日、開成町消費者の会によるフードドライブも併せて実施しました。

廃食油の回収の取組みは、家庭から排出された油を回収し、鳥の飼料添加剤や、アスファルトのインク原料、バイオ燃料、石鹸等に再利用します。

また、フードドライブは、家庭で余っている食品を持ち寄り必要としている方へ届ける活動です。今回は、「ニコニコ子ども食堂(子ども・子育て支援活動助成団体)」に届けられました。



▲開成町消費者の会の皆さんと持ち寄られた各種食品

1/18  
(土)

## 消防出初式を挙行！

問 環境防災課 ☎84-0314

開成小学校で令和2年消防出初式を開催しました。雨天のため、室内での式典のみの開催となりましたが、神奈川県知事が臨席され表彰の伝達や祝辞を述べるなど、例年にない出初式となりました。

また、井上団長による消防団長答辞では、「安全・安心なまちづくりを目指して消防団一同取り組みます。」と新年への意気込みを力強く述べられました。



▲消防団員らの凛々しい姿

## 広報かいせいが神奈川県広報コンクールで入選！

問 企画政策課 ☎84-0312

令和元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。

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作っていきます。

【広報紙・町村部】優秀賞 12月1日号

【広報写真・一枚写真部】佳作 4月1日号(表紙写真)

【広報写真・組み写真部】佳作 7月1日号



▲広報かいせい12月号





# 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                        |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1/27                        | 28                                              | 29                                                                                | 30                                              | 31                             | 1<br>ファミリー読書デー                                        | 2<br>㊤瀬戸屋敷「節分」<br>(瀬戸屋敷) |
| 3                           | 4<br>☆ママ&パパ教室㊤<br>(保健センター)<br>♡チビっ子らんど<br>(社協)  | 5                                                                                 | 6<br>☆3~4か月児健診<br>(保健センター)<br>♡チビっ子らんど<br>(社協)  | 7<br>♪ともだち広場<br>(酒田保育園えほんランド)  | 8<br>㊤おはなし会<br>(町民センター図書室)<br>㊤子どもの広場㊤<br>(町民センター図書室) | 9                        |
| 10                          | 11 建国記念の日<br>♡チビっ子らんど<br>(社協)                   | 12<br>☆ママ&パパ教室㊤<br>(保健センター)                                                       | 13<br>☆歯のお手入れ教室<br>(保健センター)<br>♡チビっ子らんど<br>(社協) | 14<br>♪ともだち広場<br>(酒田保育園えほんランド) | 15<br>♡ひなまつり<br>(瀬戸屋敷)                                | 16                       |
| 17<br>◇あかちゃんひろば<br>(あじさいっこ) | 18<br>☆1歳6か月児健診<br>(保健センター)<br>♡チビっ子らんど<br>(社協) | 19<br>☆ママ&パパ教室㊤<br>(保健センター)<br>♡チビっ子らんど<br>おはなし会<br>(社協)<br>㊤おはなし会<br>(町民センター図書室) | 20<br>☆2歳児歯科健診<br>(保健センター)<br>♡チビっ子らんど<br>(社協)  | 21<br>♪ともだち広場<br>(酒田保育園えほんランド) | 22<br>☆ママ&パパ教室㊤<br>(保健センター)                           | 23<br>天皇誕生日              |
| 24<br>振替休日                  | 25<br>☆母乳相談㊤<br>(保健センター)<br>♡チビっ子らんど<br>(社協)    | 26<br>☆7~8か月児健康相談<br>(保健センター)<br>☆乳幼児健康相談<br>(保健センター)                             | 27<br>☆ママ&パパ教室㊤<br>(保健センター)<br>♡チビっ子らんど<br>(社協) | 28<br>♪ともだち広場<br>(酒田保育園えほんランド) | 29                                                    | 3/1<br>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



③ 食べ物に興味を示す。  
② 支えてあげると座れる。  
① 首が座っている。  
始ましよう。  
ような様子が見られたら開

## ☆離乳食開始の目安

5・6か月頃になり、次の  
発達に合わせて進めましよう。  
ります。一人ひとりの成長・  
それぞれ個性や個人差があ  
そのことです。赤ちゃんには、  
食べられるようになるプロセ  
スのことです。赤ちゃんには、  
食物に慣れて、子どもの食事を  
飲んで育ってきた赤ちゃんが、  
少しづつ形や固さのある食べ  
物に慣れて、子どもの食事を

「食べてくれるかしら？」  
と心配ですか？大丈夫です！  
少しづつ食べられるようにな  
ります。まずは、楽しい雰囲気  
で食べる楽しさを体験させ  
てあげましよう。  
離乳食とは、母乳やミルクを  
少量で育ってきた赤ちゃんが、  
少しづつ形や固さのある食べ  
物に慣れて、子どもの食事を

☆そろそろ離乳食を...と思っ  
ているママ・パパへ

## 子育てナビ

㊤保険健康課 ☎84-0327

焦らず、楽しく  
離乳食を進めよう♪

④ スプーンなどを口に入れても、舌で押し出すことが少なくなる。  
始めは上手にできなくても焦らずに、食事がママ・パパにとっても赤ちゃんにとっても、楽しいものにしてください。

## ☆7・8か月頃になると...

この時期になると、大人の食事からの取り分けが可能になります。今までと違い、様々な食材を組み合わせて、料理に近い離乳食を、与えましよう。味噌、醤油など調味料も少量であれば使用できます。美味しい離乳食にしてあげましよう♪

## ／ 離乳食教室を実施します！ ／

実施日 3月17日(火)  
対象 スタートコース...これから離乳食を始める方  
※スタートコースの方は託児があります。  
ステップアップコース...離乳食開始後1か月~満1歳未満  
費用 100円 (材料費)  
持ち物 母子健康手帳、筆記用具  
場所 保健センター栄養指導室  
申込 3月9日(月)まで  
保険健康課 ☎84-0327



遊びに行こう！

## 今月のおすすめスポット

第18回の今回は…

### 平中島公園



富士フィルム先進研究所の裏に位置する平中島公園。周囲は田園が多く、気持ちよく駆け回って遊べます。また、ベンチもあるので、ウォーキング途中の休憩にもおすすめです。

春には要定川沿いに植えられたサクラを楽しめます！

#### 平中島公園

所在地／開成町みなみ5丁目1

駐車場／無

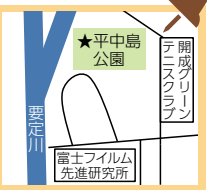
トイレ／無 おむつ替え台／無

授乳室／無

町内巡回バス最寄り発着所／

宮台地蔵堂

時刻表QR▼



みんな集まれ！

子どもひろばおはなし会

町民センター図書室

#### ◇子どもの広場

内容 「パクパクぶーちゃん」づくり

日時 2月8日(土) 10:00～

持ち物 はさみ・カラーペン

対象 5歳から(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

※受付時間は火～日曜日の10時～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 2月8日(土) 13:30～15:00

2月19日(水) 13:30～15:00

場所 町民センター3階 図書室

※申込みは不要です。

#### ◇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 2月4日(火)、18日(火)、25日(火)

10時から13時まで

対象 乳幼児期の子どもの持つ保護者

乳幼児の支援に携わる支援者

費用 無料(電話代は相談者負担)

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



▲給食室の一日を紹介しました



▲大きな調理器具に興味津々

次の日からは、食缶が空になって返ってくるものが多くなりました。中には、「牛乳を飲めるようになったよ」と教えてくれた子もいました。本当に嬉しかったです。今後、本校の給食がよりよいものになるように頑張っています。

一年生は、家庭では見たことのない量の野菜や大きな調理器具に興味津々でした。最後には、調理員さんの思いに触れ、毎日一生懸命給食を作ってくれていることに気が付くことが出来ました。

普段何気なく食べている給食は、多くの人に支えられて作られています。今回、一年生に感謝の気持ちをもち、調理員さんの仕事や思いを紹介する授業を行いました。

開成南小学校  
学校栄養技師 戸谷 瑞紀

給食から  
感謝の気持ちを学ぶ

☎ 開成南小学校 ☎83-2250

「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。



未病を改善

今月の一品

第10回

開成町 × BiOTOP!A  
me-byo valley

## ヘルシー バレンタインデートリュフ

### 材料 (50個分)

クーベルチュールチョコレート (カカオ70%) …120g  
チアシード…大3 (約30g)  
デーツ (種のないもの) …300g オレンジキュラソー…25ml  
ココナッツミルク…1/2缶 (200g) ココア…少々

### 作り方

- ①チアシードは倍の水(大6)で15分ふやかして、ゼリー状にする。
- ②①のチアシードとデーツを、滑らかになるまでフードプロセッサにかけて、ペースト状にする。オレンジキュラソーを加えて、再び回す。
- ③クーベルチュールチョコレートは刻んで60℃くらいの湯煎、もしくは電子レンジで溶かす。
- ④溶かした③のチョコレートにココナッツミルクを加え、②を入れて混ぜ、冷蔵庫で1時間冷やす。
- ⑤④を小さなボール状になるよう丸める。(約50個)
- ⑥冷蔵庫で20分冷やした後、ココアをまわりにまぶす。

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紹介しています。

今回は、2月14日のバレンタインデーにちなんだ「ヘルシー バレンタインデートリュフ」です。

### 未病改善のワンポイント

砂糖や生クリーム、バターを使わず、スーパーフードであるチアシードを入れたカロリーの少ないオシャレなトリュフはいかがでしょう。食物繊維やビタミン、マグネシウムが豊富なデーツを使い、生クリームの代わりにココナッツミルクを使用しました。デーツが手に入らなかったら、レーズンやクランベリーでもOK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

## みゆき食堂



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！

グロッタ ブルー  
**Grotta blu**



### ●店舗情報●

開成町吉田島2646  
平日 11:30～14:00  
17:30～22:00  
金・土曜日 11:30～14:00  
17:30～24:00  
日曜日定休  
☎0465-83-5918  
駐車場有、貸切可

昼はリーズナブルな価格が魅力の食堂、夜は居酒屋を営業する「みゆき食堂」。

おすすめは、ランチタイム限定メニュー「昔ながらのラーメン」。麺と具材のバランスが程よく、昔ながらの醤油味のスープで、どこか懐かしい気持ちにさせてくれます。秘伝の隠し味で、ほんのり甘い「自家製餃子」と一緒にいかがでしょうか。

昨年3月にオープンした「Grotta blu」。おすすめは「足柄牛ロースト」。ロゼ色に仕上げるように焼き加減にこだわっているそう。口あたりがよく、肉そのものの旨味が口中に広がります。また、付け合せの野菜は地野菜を中心に、旬を感じられるよう厳選しているそう。全室個室なので、記念日やママ友・パパ友との集まりにぴったりです。



### ●店舗情報●

開成町みなみ5-6-23  
平日ランチ 11:30～14:30 (L.O.14:00)  
火～土ディナー 17:30～22:00 (L.O.21:00)  
日曜日・祝日定休  
☎050-5870-2678  
駐車場有







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  |
|-------|----|-------|-----|
| 石川 心陽 | 女  | 順也由貴  | 下島  |
| 椎野 麦  | 女  | 悟志基子  | 中家村 |
| 三浦 大翔 | 男  | 寿志淳子  | 上島  |
| 奥津 陽翔 | 男  | 大樹彩夏  | 円中  |
| 大橋 樹  | 男  | 誠瞳    | 上島  |
| 岩田 諒  | 男  | 真人祐基子 | 上延沢 |
| 磯崎 七瀬 | 女  | 貴大鮎美  | みなみ |
| 菊地 波奈 | 女  | 幹太渚   | 中家村 |

## 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1月号 P16表彰

正 瀬戸 知子さん 誤 瀬戸 知子さん



## 表彰

かながわ子ども・子育て支援奨励賞  
ASOBI 隊



▲左から、黒岩県知事、ASOBI隊代表 清水友紀さん

## ！ おしらせ

教育委員会委員に本澤さんが再任

令和元年12月15日付けで本澤尚之さん(下島)が教育委員会委員に任命されました。

2期目の任期は、令和5年12月14日までとなります。



## 町選挙管理委員会委員の選任

新たな選挙管理委員会委員と補充員が決定しました。

任期は、令和2年2月1日から令和6年1月31日までとなります。

### ■選挙管理委員会委員(敬称略)



▲山口 紀一  
(下島)



▲佐藤 行信  
(下延沢)



▲笠井 清  
(河原町)



▲依田 由美子  
(上島)

### ■選挙管理委員会補充員(敬称略)

内藤 博人(金井島)

鳥海 成則(円中)

田中 宏(榎本)

伊藤 慶枝(パレットガーデン)

## 文芸

開成俳句会

俳句

十一月吟

ともしび短歌会

短歌

十二月詠

町民センター図書室

## 中くらの幸せの味



みなみ とみ

小学五年生の盛太郎の家は、大幸軒という中華料理店を営んでいます。ある日、

お父さんが配達中の事故で怪我を負い、お店が大ピンチに陥ります。店の手伝い等したことのなかった盛太郎でしたが、幼なじみのすずくに促され、嫌々手伝いを始めます。次第に楽しさを感じながら、ふと商店街に来るお客さんが減少している事、一人暮らしのお年寄りが多い事に気付き、自分に何ができるかを考え始めます。本書は、小学生新聞に連載された児童書です。

いにしえの手袋に見る舐の顔  
授かりし傘寿令和へ除夜の鐘  
口紅を少し濃くして初鏡  
手袋の人形劇に輝く瞳  
真木の枝の黒手袋の鉄鳴る  
新年や変わらぬ暮し続きおり  
閑達な白寿の叔父の賀状かな  
風もなく静かに積もる笹の雪  
数へ日の爪切る事の家訓かな

「転ぶなよ」姉の口ぐせ聞くたびに  
頭ずえあてありがたいです  
作者は、姉さんから初句の言葉を掛けられるたびに、「しっかりせねば」の思いを抱くので感謝に堪えない、と素直に表明した短歌。

口惜しや歩行困難負けられぬ  
自分の事は自分でせねば  
初句の理由が二句目で判明。三句目で決意。下の句は、取り組む事柄が記され、巧みな構成のもと作者の強い姿勢が感じられる一首。

思ふやうに動かぬスマホに手を焼いて  
抗ふやつめと横目でにらむ  
今や老若男女を問わずのスマホ時代。それを自由に扱えない作者の苛立ち行為が反映されていて面白い。同様状態の人も多いのでは？

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

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

※ご視聴には通信環境(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]

※発信番号を非通知に設定されている場合は、0120の前に「188」をつけてお電話ください。

※2019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らどな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除きます。

J:COM

ダンボール、雑誌、新聞など/  
不要な紙類 買取ります!



持込5kgごとに5円!



大井開成リサイクルセンター 足柄上郡大井町金手997

☎0465-82-0739

## 今月の表紙



今月の表紙は、あじさいちゃんあじさいちゃんと小田さん親子おたさん親子(香代子さん、穂香ちゃん)、おばあちゃんの渡辺克江さんの皆で歯磨きをしているところです。皆で楽しくお昼ご飯を食べた後、歯磨きをしました。

年齢を重ねても、美味しい食事やおしゃべりを楽しむために、日頃から歯とお口の健康を維持しましょう!

## 統計かいせい



### 人口と世帯

1月1日現在( )内は前月比

|    |   |             |      |            |
|----|---|-------------|------|------------|
| ◆人 | □ | 18,083人(19) | ◆世帯数 | 6,836世帯(6) |
| 男  |   | 8,777人(8)   | ◆出生  | 7人         |
| 女  |   | 9,306人(11)  | ◆死亡  | 11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

|         |        |         |          |
|---------|--------|---------|----------|
| ◆交通事故件数 | 3件(44) | ◆火災発生件数 |          |
| 死亡      | 0人(0)  |         | 1件(13)   |
| 重傷      | 0人(2)  | ◆救急出動回数 |          |
| 軽傷      | 3人(45) |         | 65件(796) |



### 降水量

12月分( )内は昨年同月分

|      |            |    |        |
|------|------------|----|--------|
| ◆降水量 | 78mm(69mm) | ◆雨 | 9日(7日) |
|------|------------|----|--------|

## 編集後記

2月といえば節分! 我が家では、昔から豆数粒をラップに包んで豆まきしていました。最近では、豆まき用に投げやすい大きさに袋詰めされた商品も販売されているようです。便利な世の中ですね!

(T)

## 広告



### あじさいちゃんでお馴染みの 3Dプリンター工房はな

2020年は、SD あじさいちゃん!

販売しているところは、  
「あじさい祭り」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



## 今月の一枚



どんど焼き

フォトあしがら



## もえるごみデータ

12月分収集量 約278t(約278t)  
( )内は一昨年12月分

※収集量は一昨年同月と同等でした。

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。

3月2日(月)

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



## 漏水当番

道路などで漏水を発見したら、役場又は以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 |          |
|-----------|----------|----------|
| 2/5~2/11  | 株西湘設備工業  | ☎82-9916 |
| 2/12~2/18 | 株神成工業    | ☎83-3387 |
| 2/19~2/25 | 株キタムラ    | ☎82-0721 |
| 2/26~3/3  | 有草柳設備    | ☎82-6323 |

## 今月の広報かいせい

- 2 特集 オーラルフレイル
- 5 調べて! まちの調査隊
- 6 まちからのおしらせ
- 8 令和2年成人式
- 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