

協働まちづくり情報誌

広報にのみや



「にぎやかな春の訪れ」

(吾妻山公園 平成18年4月4日撮影)

●今月の紙面

安全安心まちづくり

交通ルールは家庭から！……………②

今、自転車の運転が問題になっています…③

神奈川県議会議員および知事選挙……………④

地区と町との大切な橋渡し……………⑤

バーチャル郷土館を開設しました！…⑥

豊かな自然を残そう……………⑦

きれいな川は、家庭から！……………⑨

介護新時代……………⑩

こんにちは健康課です……………⑪ など

ホームページアドレス <http://www.town.ninomiya.kanagawa.jp/>

3

2007

交通ルールは家庭から！



元気に春を
迎えるために



もうすぐ四月。春の訪れとともに、入学・進学の季節です。大切なお子さんを悲惨な交通事故から守るため、家庭や地域で交通ルールについて考えてみましょう。

家族で守る交通ルール

子どもの交通安全についてはよく話題にですが、いざ自分をふり返ると、ついつい赤信号を渡ってしまうことはありませんか？
子どもは親をはじめとする大人の行動をとともよく見ているので、そんな「ちょっと」が子どもに大きく影響する場合があります。まず家族で見直しましょう。

理解度を確認しながら

小さい子どもは、「言われたことがなぜ大切なのか」ということが理解できていない時があります。例えば、「左右を見てから渡る」ことをわかっていた子どもが、事故にあったケースがあります。

これは、「回りを見て、車が来ないことを確認してから渡る」ということまで理解できずに、「右と左を見てから渡る」という形式しか理解できていなかったのです。

子どもと交通ルールを確認する際は、「なぜ必要なのか」といった必要性まで理解できているか確認しましょう。

子どもに判断させる

親が先手先手ですべて判断してしまつと、子どもは自分で判断する能力が養われず、1人で行動した際に事故にあらう危険性が高まります。どんな時が危険なのかなど、安全確保と危険予測を、子どもに判断させる習慣をつけましょう。

友達と一緒に守るルール

家族と一緒にいるとすつか



り守れるのに、友達といるときは、楽しさや仲間意識から交通ルールを守れなくなつてしまう子が多いようです。楽しくても急いでいても、しっかりルールを守れるようにしましょう。

地域交通安全活動

推進委員が決まりました

大磯警察署管内地域交通安全活動推進委員は、町民の皆さんに道路での適正な車両の駐車や道路の使用法への理解を深めていただく活動などに取り組んでいます。

1月1日付けで県公安委員会から次の方が委嘱されています。

二宮地区地域交通安全活動推進委員（敬称略）

- 脇 環（茶屋）、浅田新吾（元町北）
- 野川耕吉・杉崎一夫（梅沢）
- 杉崎孝和（富士見2）、杉本辰夫（中里）
- 石崎一郎・大橋弘子（下町）
- 峯村千壽子（富士見3）

問い合わせ

大磯地区交通安全協会 ☎73-1350

地域の大人の行動

子どもたちの安全のためには、地域の大人の正しい行動と、ちょっとした声かけが大変重要です。

未来ある子どもたちの安全のために、まずは家庭から、そして地域へとつなげていくことで、みんな笑顔で元気に春を迎えましょう。

問い合わせ

地域推進課防災安全係



クイズ 自転車の常識?

次の質問にAまたはBで答えてください。(正解は下)

- Q1... 自転車はどこを走る?
 A... 歩道。通行が難しい場合は、車道に出ても良い。
 B... 車道。標識等で許可されている区間は歩道でも可。
- Q2... 一時停止の標識がある。
 A... 自転車は車と同じ部類なので守る必要がある。
 B... 車用の標識なので、自転車は守る必要はない。
- Q3... 並んで走る並走は?
 A... 事故を起こす危険性がなければ規制されていない。
 B... 標識で許可されていないかぎり、してはいけない。



今、自転車の運転が問題になっています

自転車運転者が加害者に

免許が不要で便利な自転車は、多くの人が使う交通手段の一つです。

しかし近年、自転車運転モラルの悪化から、自転車運転者が被害者となるだけでなく、加害者となる事故が問題となっています。

傘をさしながらの運転(2万円以下の罰金または科料)や、無灯火運転(5万円以下の罰金)などは道路交通法で禁止されている危険な行為です。みなさんも心当たりはありませんか?



自転車は自動車と同じ?

モラルだけでなく、道路交通法を知らないことによる危険運転も増えています。

自転車は「軽車両」として、自動車と同じ部類で、車と同じように道路標識等を守らなくてはなりません。(3か月以下の懲役または5万円以下の罰金)



エッ、自転車は車道を走行?

スピードを出した自転車が歩道で歩行者と接触する事故が増え、今もつとも問題にな

っています。

自転車は、標識等で歩道の通行が許可されている区間以外は、車道を走行し、やむを得ず歩道を進む場合は、車道側をすぐに止まれる速度(徐行)で走行しなければいけません。(2万円以下の罰金もしくは科料)

町の自転車事故は?

昨年中、町内では大磯警察署に報告されているだけで、35件の自転車に係る事故が起きています。軽度の接触など、警察に報告されていないものも考えると、相当数になると予想されます。

時間帯では朝の通勤通学時間帯がもっとも多く、年齢別では10代が約45%、60代以上の高齢者も20%以上と高い数値になっています。

当町は高齢者も多い上、地形的にも緩やかな傾斜のある細い路地も多く、出会い頭の衝突事故に注意が必要です。

こんな事故がありました
 夜、無灯火で自転車を走行中、携帯電話を使用して、その画面に気を取られ、前方の歩行者に気づかないまま衝突し、転倒させて歩行困難となる後遺障害を負わせた。
 (損害賠償5000万円)



自転車は正しいマナーがライセンス。
 優しい気遣いと正しい知識で、歩行者の優先を守りましょう。

問い合わせ

大磯警察署

☎72-0110

地域推進課防災安全係

★クイズの解答

Q1... B Q2... A

Q3... B

▼神奈川県議会議員および知事選挙

あなたの一票が創る これからの神奈川

4月22日に任期満了となる神奈川県知事選挙が3月22日に、4月29日に任期満了となる神奈川県議会議員選挙が3月30日に告示されます。4月8日(日)の投票日には、町内8か所に投票所が設置され、二宮小学校体育館で即日開票となります。

投票できる資格要件

昭和62年4月9日以前に生まれ、平成18年12月29日以前から引き続き町内に在住し、住民基本台帳に登録されている方。(ただし、期日前投票の①をするには、12月21日以前から町内に在住し、登録されていることが必要。)

投票所整理券

投票所整理券を郵送します。世帯ごとに3名の連記になっていますので、投票の際には一人ずつ切り離して各自お持ちください。

万が一、紛失した場合でも投票できますので、投票所係員にお申し出ください。

期日前投票・不在者投票

○期日前投票
仕事、レジャー、旅行などの予定があり、当日投票できない方は、次の場所投票できます。

・役場庁舎内2階会議室
①県知事選挙のみ
3月23日(金)～30日(金)

②県議会議員及び県知事
3月31日(土)

4月7日(土)
午前8時30分～午後8時

・町民サービスプラザ
(百合が丘商店街内)
県議会議員及び県知事

4月4日(水)～7日(土)
午前9時～午後4時

○期日前・不在者投票では請求書兼宣誓書の記入をお願いします。

※投票所整理券が届いている場合はお持ちください。

※平成18年12月30日以降に県内から当町に転入届を出した方は、お問い合わせください。

○滞在地での不在者投票

二宮町に住民登録している方が、出張などで国内の他市



投票・開票

● 投票

4月8日(日) 午前7時から午後8時まで
投票所整理券に書かれている投票所8か所

- 町公民館 二宮中学校体育館
- 町立体育館 富士見が丘児童館
- 一色小学校体育館 百合が丘児童館
- 山西防災コミュニティーセンター
- 中里防災コミュニティーセンター

● 開票

4月8日(日) 午後9時から
二宮小学校体育館

町村にいる場合、ご本人が二宮町選挙管理委員会に投票用紙を請求して、投票用紙の交付を受けると、滞在地の選挙管理委員会投票できます。

○郵便での不在者投票

身体障害者手帳、戦傷病者手帳をお持ちで一定の要件に該当する方および介護保険の被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の方で、投票所へ行くことが困難な方は、自宅から郵便で投票することができます。それには事前に「郵便投票証明書」の申請が必要で、証明書申請手続きには一週間程度必要になり、

選挙が始まってからでは間に合いませんので、お早めに申請してください。

○入院・入所の方の投票

県選挙管理委員会が指定する病院や老人ホームなどに入院・入所されている方は、施設の代表者に申し出ると施設内で投票ができます。

選挙公報

各地区の広報配布委員を通じて4月6日(金)までに各世帯に配布します。

問い合わせ 選挙管理委員会

地区と町との大切な橋渡し

◆よりよい地域活動に向けて

地区長連絡協議会は、地区のまとめ役となる地区長20名で組織されています。

協議会では、各地区で特色ある地域活動を活発に実践するため、お互いの共通認識を深めながら、それぞれの特性を生かして対等の立場でまちづくりを進めています。

また、地区長自らの自主的な運営による研究会活動を通して、町の状況を知り、諸課題にかかわる対応などを議論することで、さまざまな地域課題の解決にあたっています。

◆地域の中での連携

各地区では、地区長を中心に地域活動を展開する中で、各種委員や協力団体との連携は欠かせません。

連携する委員や団体には、それぞれの地区の実情もありますが、例えば、国から委嘱を受けている民生児童委員（福祉連絡委員）をはじめ、体育指導委員、青少年指導員、健康づくり普及委員の方々や小

学校・中学校のPTA、子ども会育成会、ゆめ（老人）クラブ等があります。

また、行政の分野によっては防災指導員、女性防災隊、食生活改善推進員、青少年環境浄化推進員の方々の指導を仰ぎながら事業展開することも考えられます。

町民の皆さんが、住んでいる地域に関心を持ち、地区行事に積極的な参加ができるよう、地区内の連携をとり、工夫を重ねることが地区長の大きな仕事でもあります。



地域住民と団体、行政を結びます

◆地区要望

皆さんからお寄せいただく要望については、地区内で協議や内容を整理し、地区長が取りまとめ、町に提出します。

例年、9月末までに提出された要望を各担当課で精査し予算を伴う内容は次年度以降の予算計上の基礎資料となります。それを受けて予算審査の議会議決を経て、はじめて地区要望が反映されることとなります。

また、予算を伴わず、担当課等の連携で対処できる内容については地区長との協議で改善に向けた迅速な対応をします。町の仕事以外の内容については近隣地区長の連名で関係機関に要望書を提出する場合があります。

問い合わせ 地域推進課
協働まちづくり推進係



地区長連絡協議会の活動

連絡協議会では、地区長同士が連携し、安全安心で特色ある地区づくりのための取り組みを進めています。

- 「自分たちの地域は自分たちで守る」という意識のもと、防犯パトロールや防災マップの作成、自主防犯組織の強化など、各地区の取り組みの推進
- 家庭・地域でのゴミの減量化や、リサイクルの促進に向けた、地区住民の協力の推進
- 信州高山村との地域間交流事業
- 各地域で抱える課題を掘り下げた研究会の活動

〔地域活動研究会〕

- ・ 小学校の登下校時の安全対策と団体の連携
- ・ 防犯知識の習得とパトロール実施に向けた取り組み
- ・ 地域の高齢者や独居老人の課題と対応
- ・ 地区を取り巻く関連団体との連携 など

〔地域環境研究会〕

- ・ E M液の活用自治体視察
- ・ E M液の実験運用による河川浄化 など
(詳しい内容は9面に掲載しています)

〔地域防災研究会〕

- ・ 「災害時要援護者避難支援対策」「自主防災組織の取組み」「古井戸再生」など具体的な方策研究
- ・ 防災組織図や防災倉庫、防災資機材の点検方法、避難支援プランの作成に向けた検討
- ・ 町防災担当部署との連携による、災害時の要援護者希望申請書の作成 など



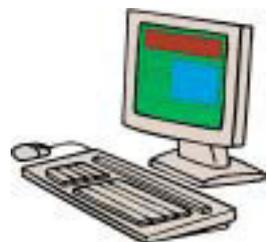
上：地域間交流事業

下：わんわんパトロール



バーチャル郷土館を

開設しました！



説いています。
二宮の歴史を学ぶための、基礎的な知識を得ることができます。

文化



文化財、埋蔵文化財、史跡名勝、路傍の石仏、民俗芸能伝説・昔話、ふるさとの歌と7つの専門分野に分かれ、町の文化を幅広く知ることができます。

また、文化財探訪に利用できる地図を印刷できるほか、民俗芸能の分野では、町民俗芸能保存団体の紹介をはじめ、演奏演技の動画を見ることができます。

ふるさとの歌の分野では「二宮音頭」など、町にゆかりのある歌の歌詞を紹介し、曲も聴くことができます。

自然



地質、貝化石、動物(野鳥・蝶・昆虫)、植物(野草)の4つの専門分野に分かれています。

地質の分野では町土の歴史と各地層をわかりやすく解説

しています。
貝化石や動物、植物の分野では、町で発掘された貝化石や、町で見られる動植物などを写真付きで解説しています。日常生活で見かけた動植物を調べる際に役立つほか、二宮の自然環境を学ぶことができます。

もっと知るには

郷土二宮をもっと知りたい方には、町・教育委員会の既刊図書を紹介している「二宮を知る本」のコーナーがおすすめです。図書の購入や調べ学習に大変役立ちます。

バーチャル郷土館は、未整備の分野もあります。これからも調査研究を進めながら、さらに内容を充実させていきます。ぜひご利用ください。

バーチャル郷土館URL
<http://shonanninomiya-virtualmuseum.info/>

町ホームページからもリンクします。

問い合わせ

生涯学習課生涯学習係

町には、先人たちが築き上げた数多くの文化が継承され、現在に至っています。
この貴重な郷土資料をデジタル化して、いつでも、どこでも、だれでも手軽に見られるよう、インターネット上に仮想の郷土資料館「湘南にのみやバーチャル郷土館」を開設しました。
郷土館では、歴史・文化・自然の3つを柱に、見やすく調べやすいような内容になっています。

歴史



原始から現代までの町の変遷を5つの時代区分に分け、写真や資料とともに詳しく解

絶え止まぬ人の力で

豊かな自然を残そう

誰もがいやされる豊かな自然は、町の財産です。その財産を次の世代に伝えるため、里山や農地の保全に人の努力が注がれています。

1. 人をいやす町の自然「里山と農地」

人をいやし、健康を支える町の自然は、その多くが里山や農地といった緑地から成り立っています。

これらの緑地は適度に人の手が入ることにより、人の暮らしと調和のとれた自然として存続できます。

町の財産である豊かな自然を、次の世代に伝えるための活動が、今進められています。



椎茸植菌教室で使用する椎茸の原木の切り出し作業を1月30日に実施しました。教室参加者やボランティアなど多くの町民の参加がありました。

3. 自然を愛する次世代の育成

人々の努力により伝えられた自然の大切さを理解し、さらに後世に伝えてもらうため、児童生徒を対象にした自然体験活動も積極的に取り入れています。

大切な自然を子から孫に、そしてひ孫に伝えるため、絶え止まぬ「自然を愛する心」も伝えていく必要があるのです。

・里山再生ボランティア 募集中! ・花の農園ボランティア

里山の再生と維持を手伝っていただく里山再生ボランティアと、花を栽培し潤いあるまちづくりを進める花の農園ボランティアを募集しています。皆さんも一緒に活動しませんか？

2. 広がりつつある活動の輪

「愛する町の自然を、次世代に伝えるために守る」という共通認識のもと、農業関係団体やボランティアの皆さんが団結し、昨年5月に「二宮町里山づくり推進協議会」が発足しました。協議会では、各団体の垣根を越えた協力体制のもと、遊休農地の有効活用や里山の保全活動を進めています。

また、各団体の活動としても農林作業の体験や講習会などを通じて、町民の皆さんが参加し、一緒に活動するなど、その輪は徐々に広がっています。

里山づくり推進協議会構成メンバー

湘南二宮ふるさと炭焼き会・二宮町園芸協会・里山再生ボランティア・花の農園ボランティア・湘南農業協同組合・地権者・二宮町農業委員会・県・町



園児による稲の収穫体験。泥だらけでも笑顔でいっぱい。



二宮町園芸協会の指導による、小学生の農業体験。(玉ネギの植え付け体験)



問い合わせ 経済課農政係

平成19年4月から

入院時、窓口での 医療費負担が

軽減!



窓口での支払いが限度額までに

70歳未満の人が入院したとき、平成19年3月までは、自己負担分（医療費の3割又は2割）を全額負担して、後から申請により限度額を超えた分が高額療養費として支給されていましたが、4月からは、「限度額適用認定証」を医療機関に提示することで、入院時の窓口での支払いが限度額までとなります。

医療費の自己負担限度額は所得区分に応じて異なります。医療機関の窓口でその所得区分を明らかにするために、「限度額適用認定証」が必要になります。

- ※入院が決まったら、必ず入院前に申請を。
- ※保険税の滞納がある場合は、「限度額適用認定証」は交付されません。納期限までに必ず納付を。
- ※外来や複数の医療機関への支払いで自己負担限度額を超える場合は、これまでどおりあとから申請して、支給を受ける形になります。

医療機関窓口に表示するもの

所得区分	平成19年3月まで	4月から
一般および 上位所得者	被保険者証	被保険者証 限度額適用認定証
住民税 非課税世帯	被保険者証 標準負担額減額 認定証	被保険者証 限度額適用・ 標準負担額減額 認定証

手続きに必要なもの

印鑑、被保険者証、所得証明書等(所得のわかるもの)

問い合わせ 町民課 保険年金係



※次の団体は利用できません。
・趣味の要素が強い団体
・宗教的、政治的な団体
・選挙活動に関連する団体

○町民活動とは
概ね「町民相互が連携し、社会の様々な課題に対して自発的、自立的に行う営利を目的としない公益性のある活動」です。

★ご利用ください
駅北口通り商店街にある「のみや町民活動サポートセンター」は、町民活動を支援・推進・応援する施設です。町民活動をしている団体だけでなく、これから活動したい方も、ぜひご利用ください。

町民活動サポートセンター

開館時間

午前9時～午後7時

休館日

毎週月曜日、毎月第2・4火曜日、祝日の翌日、年末年始

施設

- ― 団体登録が必要な施設 ―
- ・ 交流コーナー（1室）
- ・ 10名程度の会議や打ち合わせができます。
- ・ 展示コーナー
- ・ ボードやスタンドに、団体の紹介や案内等を展示することができます。

- ― 登録が必要でない施設 ―
- ・ サロンスペース
- ・ 情報収集ができます。
- ・ 相談コーナー
- ・ ボランティア活動、協働事業の相談ができます。
- ・ 印刷機
- ・ 製版1枚につき100円（用紙は持ち込み）
- ・ コピー（1枚10円）

センター内の貸し出し

ホットキス、ペーパーカッター等

問い合わせ

町民活動サポートセンター
☎ 70-6255

きれいな川は、家庭から！

EM液は、ヌメリや臭いに効果あり

— 地域のみなさんによる河川浄化実験の報告 —

町の中央を流れる葛川は、町のシンボルであり、環境のパロメーターです。そこで、地区長連絡協議会の地域環境研究会（※1）では、ボランティア団体や町と協働で、EM液を使うことによる河川浄化の実験をしました。

■実験のきっかけ

地域環境研究会では、地域の環境を良くする会（※2）が、EM液（※3）を使って川のヘドロや臭気を減らす効果を上げていることから、「家庭でEM液を使用すれば、家庭も側溝も川も同時に浄化できて一石三鳥ではないか」と考え、葛川流域の家庭の協力で、EM液を使用する実験をしました。

■実験の内容

実験には、葛川流域の31世



水場にEM液を流します

■アンケートの結果

「効果があった」と回答した人が約7割で、「効果なかった」は皆無でした。（表1）またEM液の使用感についても、ほとんどの方が違和感なく使用されました。（表2）

表1 EM液の効果

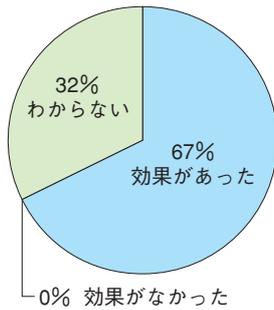
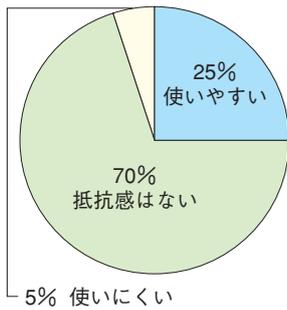


表2 EM液の使用感



■その他の効果

ヘドロや臭気の軽減以外にも、高齢者の介護をしている

人が、洗濯や部屋で使用したら、臭いが消えたなど、特筆に値する効果も現れています。そのほかの感想

- ・生ごみの臭いが消えた
- ・ヌメリが無くなった
- ・小バエが出なくなった
- ・浴室の床が滑らない
- ・側溝のヘドロが減った

■今後の町の取り組み

町ではこの報告を受けて、EM液の効果が確認できたこと、また、アンケートで「隣人にも使用を勧めますか」の問いに、約8割の方が「勧めます」との回答があったことで、より多くの町民の方がEM液を利用していただけるような方策を検討していく予定です。今回、実験にご協力いただいたみなさんに厚くお礼申し上げます。

地域の環境を良くする会では、社会福祉センター窓口でEM液を販売（1本50円500ml）しています。みなさんもご家庭でその効果を試し、きれいな川を守っていきませんか？

■問い合わせ

環境課環境推進係



研究会によるEM液の積み込み作業

（※1）地域環境研究会
町の地区長6名（一色、中里、元町南、富士見が丘2、越地、釜野）で組織された、町の環境の事柄を自主研究する会です。（5面に関連記事を掲載）

（※2）地域の環境を良くする会
町のボランティア団体で、EM液を葛川と梅沢川に週1トン放流し、河川の浄化に取り組んでいます。実験に使うEM液の培養を行いました。（原液等は町で提供）

（※3）EM液
EMとは有用微生物群のこと。安全無害な微生物を組み合わせ、発酵させた液体です。環境にやさしく、県内自治体などでも使われています。

認知症の高齢者の一人ひとりの症状は、違って見えても共通の特徴があります。認知症に対する正しい知識と理解に基づいたケアが必要です。

認知症高齢者の症状

●記憶障害の特徴

「今を忘れ、過去に戻る」

記憶障害は認知症高齢者の中心的な症状です。最近の記憶や行動は忘れてしまうのに、昔の記憶は残っています。そして、その当時の記憶の世界に意識が戻っているという特徴があります。

「身近な人に症状が出る」

他人には対面を保って、よそ行きの顔をみせますが、身近な家族に対して症状が出やすい傾向があります。特に毎日介護されている方に対して強く出ますが、これは本人が自分たちが家族であるという認識で、心では家族を信頼している証拠です。

「不利なことは認めない」

誰でも自分を守ろうとする本能が働きますが、認知症高齢者でも同じです。自分の能力低下や記憶障害を認めたくないために、どうしても不利なことは認めたくない傾向があります。介護者が説教したりすればするほど、認知症高齢者は自分を守ろうと、矛盾した行動を重ねることになります。

「まだらぼけの症状」

認知症が進行しても、全ての症状がいつべんに出るわけではなく、必ず正常な部分と認知症の症状が混在しています。いわゆるまだらぼけの症状です。

注意 「感情的なしこりは強く残る」

自分が話したり、聞いたり、行動したことはすぐに忘れませんが、心に残った感情的なしこりは強く残ります。

▼高齢者に共感したり、感謝する言葉がけをして、感情的なしこりを残さないように対応しましょう。

注意 「いつまでもこだわりつづける」

あることに集中するとそこから抜けだせずこだわりつづけ、周囲が説明したり、否定したりするほど、さらに強くこだわります。

▼そのような場合には、無理にやめさせたりせず、次のように対応しましょう。

- ①無理にやめさせたり叱ったりせず、温かく見守る気持ちを持つことで、家族のいらだちを軽減します。
- ②こだわりを認めつつ、関心をほかに向けさせて落ち着きを保ちます。

認知症高齢者の介護

認知症高齢者が、自分の存在が認められ、今いるところが安心して住める場所だと感じられるように対応することが、結果的に一番楽で上手な介護になります。そのためは、よい感情が長く残るような接し方が大切です。

また、認知症の在宅介護では、家族は認知症高齢者の状態を周囲に説明して理解を得ることで、トラブルを未然に防ぐことが出来ます。

認知症が「問題」になるか否かは、家族など介護者と地域社会の正しい理解と協力が重要です。

問い合わせ

高齢介護課高齢福祉係



認知症高齢者を現実の世界に対応させるのではなく、高齢者が作っている世界を理解して、その世界に合わせた対応をすることが大切です。

高齢者が穏やかな気持ちで生活できるようになります。

問題行動が減ります。

高齢福祉情報

訪問理美容サービス助成事業

外出困難な方が自宅で散髪できる「訪問理美容サービス」に対して、その費用の一部を助成しています。

対象者

- 町内在住で、次のいずれかに該当する方
- ①在宅の寝たきり高齢者で、要介護度3から5に認定されている方
 - ②下肢体幹1・2級の身体障害者手帳を所有する在宅の方で外出が困難な方。

問い合わせ 地域包括支援センター “つばき”
☎71-7085

中性脂肪と
コレステロール

今日からできる

食改善!



前回、メタボリックシンドロームの対策について紹介しましたが、今回はその中でも中性脂肪の値が高い方と善玉コレステロールの値が低い方への対処法をご紹介します。

まずは肥満度チェックをしましょう!

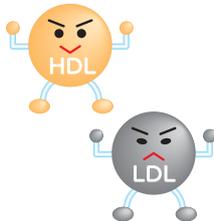
$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMIの値が25以上の人は肥満と判定されますので、右の対処法を一つでも多く挑戦しましょう。

● コレステロールってなに?

コレステロールは中性脂肪と同じ脂質の1つで、細胞膜やホルモンをつくるなど、重要な役割を持っていますが、血液中に増えすぎると高血圧や動脈硬化の原因になります。

● HDL (善玉) とLDL (悪玉)



悪玉コレステロールは血管の内側にコレステロールを張り付けて、血液の流れを邪魔することで血管を傷つけます。善玉コレステロールはそのコレステロールをはがして動脈硬化を防ぎます。

● 「中性脂肪」は悪いやつ!?

体脂肪の多くを占める「中性脂肪」は、悪者のように思われていますが、エネルギーをためたり、体温を保ったり、衝撃から内臓を守るなど大切な役割をはたしています。

しかし、中性脂肪が多くなると、善玉コレステロールの数が少なくなり、結果的に、高血圧や動脈硬化といった症状を引き起こし、脳卒中などの危険性が高まります。



中性脂肪を下げ、善玉を高める対処法

① 甘いお菓子やジュースは控える!

砂糖や果物に含まれている果糖は中性脂肪に変わりやすいので、できるだけ控えましょう。果物の1日の摂取目安は、みかんなら2個、リンゴなら半分、バナナなら1本程度です。

② アルコールは控える!

アルコールはエネルギーが高いうえ、おかずやおつまみも高エネルギーのものが多く、摂りすぎに注意しましょう。

1日の目安は、次のいずれか



ビール350ml 日本酒2合 ウィスキーダブル

③ 油の摂りすぎに注意する!

揚げ物は量を考えて、1日の献立で油物が重ならないようにしましょう。チャーハン・カレーなどのほか、チーズやインスタント食品にも油が多く使われているので、注意が必要です。

④ 魚を増やして肉の脂肪を減らす!

魚は善玉コレステロールを増やす働きがありますので、積極的に摂り、肉は赤身にしましょう。



⑤ 年齢に合わせた食事と運動を!

年齢や日ごろの活動量により、1日の必要エネルギーは変化します。年齢にあわせたエネルギーの摂取を心がけましょう。

また、食生活改善だけでなく、運動を加えることで、効果が早くでできます。



問い合わせ 健康課健康づくり係 ☎71-7100

じょうほう館

☎ … 申込み ☎ … 問い合わせ
町役場の電話番号 71-3311

◆国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

○電話でのご案内

国民年金保険料の納め忘れの期間がある場合、社会保険事務所職員または委託された業者が電話で確認の連絡をしています。

※電話で口座や日時を指定して振り込みを急がせたりすることはありませんので、ご不審の場合にはお問い合わせください。

○訪問でのご案内

社会保険事務所職員、国民年金推進委員または国民年金保険料収納指導員が納付のご案内、保険料の収納制度をお知らせする目的で

○自宅を訪問していません。
(土・日曜日や夜間も実施)

平塚社会保険事務所

☎ 22-1515

☎ 町民課保険年金係

◆狂犬病予防注射

4月17日(火)

午前：町役場駐車場

午後：百合が丘久杉公園

4月18日(水)

午前：八向遊園地

午後：下町老人憩の家

4月19日(木)

午前：茶屋老人憩の家

午後：中里西第2遊園地

4月20日(金)

9時～10時：越地児童館

10時30分～11時30分

：すみれ遊園地(旧一色分校)

13時30分～15時

：富士見が丘1丁目児童館

※午前：9時30分～11時30分

※午後：13時30分～15時

生後91日以上の犬は、毎年

1回予防注射を受けることになつていきます。

今回の日程で受けられない

場合は、お近くの開業医で済

ませてください。

持ち物 ○愛犬手帳 ○通知

はがき

料金

○登録済みの犬：3500円

○初めて登録する犬

：6500円

○注意事項 犬を押さえられる方が連れてきてください。

左記に該当する場合は受けられないことがありますので、お近くの開業医へご相談ください。

○元気がない、食欲がない

○下痢・せきをしている

○過去の狂犬病予防注射で異常が起きたことがある

○妊娠・授乳・発情中のメス

○2週間以内に人にかみついたことがある

○1か月以内に予防注射を受けた

☎ 環境課環境推進係



平塚保健福祉事務所 各種相談事業

●認知症相談

3月28日(水)

13時30分～15時45分

●こころの健康相談

3月20日(火)、26日(月)

13時30分～15時45分

☎ 保健予防課

※すべて事前予約制

☎ 32-0130



3月の納期

国民健康保険税 (10期)

介護保険料 (10期)

保育料 (3月分)

⇒⇒⇒ 4月2日

～活かします あなたの納める貴重な税～

♪身近な相談窓口♪

●町民相談 地域推進課協働まちづくり推進係

…町で生活するうえでお困りのこと

●心配ごと相談 町社会福祉協議会 ☎73-0294

…土地、家屋、人権、家族の問題など

●消費生活相談 平塚市消費生活センター ☎21-7530

…契約や商品・サービスなどの消費生活上のトラブル

●育児相談 保健センター ☎71-7100

…乳幼児の健康、発育、育児など

●介護相談 地域包括支援センターつばき ☎71-7085

…在宅で生活する高齢者の介護、福祉サービスなど

●教育相談 教育委員会教育相談・適応指導教室 ☎72-2883

…不登校・交友関係・学習等、学校教育全般について

●児童虐待相談 福祉課子育て支援係 ☎73-3366

…児童虐待、情報に関すること

湘南国際マラソンによる 交通規制のお知らせ

開催日 3月18日(日)

規制区間

- ①国道134号江の島入り口
～西湘バイパス二宮IC間上下線

※二宮ICでは上り入口(大磯方面)
が通行できなくなります。

- ②新湘南バイパス茅ヶ崎西IC
～茅ヶ崎海岸IC間下り線

実施時間 8:30～15:00

※状況により変更することがあります。
ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

問い合わせ

湘南国際マラソン実行推進事務局
☎70-6667

◆一色学童保育所アルバイト および指導員の募集

募集人員 若干名

勤務内容 小学生の保育および指導

提出書類 履歴書

申込期限 4月27日(金)

☎72-13327
一色学童保育所

◆都市計画変更案の縦覧

3月16日～30日(閉庁日除く)

8時30分～17時15分

町都市整備課窓口および県土整備部都市計画課

内容 酒匂川流域下水道の変

更

その他 変更案についてのご

意見は、窓口を設置されて
いる意見書にお書きくださ
い。

☎ 都市整備課計画指導係

◆優良運転者の表彰申請

大磯地区交通安全協会では、

優良運転者の表彰申請を受け

付けています。該当の方はお

申し込みください。

表彰の種類と資格要件

常に自動車運転し、過去

5・10・15・20年の各期間無

事故、無違反で、同種の表彰

を受けたことがない安全協会

会員

受付期間

○15・20年表彰：4月2日(月)

～6月15日(金)

○5・10年表彰：7月2日(月)

～9月14日(金)

持ち物 免許証、認め印、

700円(無事故・無違反

証明交付手数料)

☎73-13350
大磯地区交通安全協会

◆均等・両立推進企業表彰

女性労働者の能力発揮や、

仕事と育児・介護との両立支

援に、模範的な企業の表彰を

公募により実施します。

表彰の種類

○均等・両立推進企業表彰

○均等推進企業部門

○ファミリー・フレンドリー

企業部門

応募期限 平成19年3月31日

☎045121117380
神奈川県労働局雇用均等室

http://www.kana-rou.go.jp

◆3月定例会教育委員会議 日程変更のお知らせ

3月29日(木)9時30分から

社会福祉センター2Aクラブ

室で開催します。

☎ 教育総務課学校教育係

町政資料の閲覧コーナー

【行政資料紹介】

役場2階の閲覧コーナーで閲覧できる町と県の行政資料の最新版です。

【町の資料】

◎平成18年第4回二宮町

議会定例会会議録

◎ごみ積替施設整備事業

生活環境影響調査報告書

【県の資料】

◎消費者物価指数月報

◎新たな総合計画基本

構想(仮称)素案(修正版)



ほかにも閲覧できる資料があります。

問い合わせ 総務課庶務係

資源ごみの収集量と売却代金

	1月分		前月比	
	収集量	売却代金	収集量	売却代金
古紙・布類	143,260kg	992,772円	-75,590kg	-452,091円
ビン・ガラス類	10,550kg	5,290円	-480kg	-1,590円
金属・空カン類	19,511kg	161,672円	-5,837kg	-51,500円
樹脂類	9,255kg	4,621円	-1,695kg	-848円
金額総計 (売却代金は町の会計に入る)		1,164,355円		-506,029円

町の人口(平成19年2月1日現在)

総数 29,920人 (+3)
男 14,499人 (-8)
女 15,421人 (+11)
世帯数 11,102世帯 (+10)

()内は前月比。

※平成17年国勢調査結果を基礎数値にしています。

にのみやアクティブクラブ 奨励賞を受賞

2月3日(土)に横浜はまぎんホールで開催された安全・安心まちづくり県民大会において、にのみやアクティブクラブが県知事より犯罪のない安全・安心まちづくり奨励賞が贈られました。

これは日ごろの、防犯や青少年健全育成のための巡回パトロール、児童生徒の下校時の見守りといった活動の功績が認められたものです。



18年度は16名で活動



峯尾一郎さんに 感謝状が贈呈

2月10日(土)青少年環境浄化推進員の峯尾一郎さん(元町在住)に、神奈川県青少年問題協議会会長の松沢県知事から感謝状が贈呈されました。

今回の表彰は、青少年相談員および青少年環境浄化推進員として、多年にわたり青少年の保護育成と非行防止活動に尽力された功績が認められたものです。

にのみや再発見

⑪

等覚院

等覚院のフジ

国道1号線の吾妻神社入口バス停の脇には、梅沢の旧東海道へ入る道があります。旧東海道は今でもわずかに昔のたたずまいを残しています。その道を西へ向かって200メートルほど進むと、右手に等覚院があります。

江戸時代、等覚院は藤の花の名所として知られていました。『新編相模風土記稿』によると、元和9(1623)年に三代将軍の徳川家光公御

上洛の(京都へ参る)折、わざわざ駕籠を止めて藤の花をご覧になりました。家光はほうびとして葵の紋が入った茶碗を与えたということです。また寛文のころ(1661~1673年)に仁和寺宮が

関東に下向されたときには、等覚院の淡い紫と白色の藤の花をご覧になり、その見事さに感動して「藤巻寺」の別号を与えたといわれています。「藤巻」の名のとおり、太い幹は2メートルほど上の藤棚へ向かって、うねるように伸びています。

現在は推定樹齢400年の古木となりましたが、美しい花を咲かせています。等覚院のフジの木は昭和49年に町の天然記念物に指定されています。花の咲く4月中旬には町内外から多くの人々が訪れます。今年も暖冬のため、若干早い開花が見込まれそうです。

町内最古の梵鐘

等覚院には寛永8(1633)



1)年の銘をもつ梵鐘があります。町内で最も古く、昭和49年に町の有形文化財に指定されています。高さ101センチ、口径60センチと小ぶりですが、鐘をつくとき、澄みきった清らかな音色を奏でます。梵鐘はもとと吾妻神社の別当坊手院にありました。明治時代の神仏分離により、等覚院に移され、現在に至っています。

所在地 山西793

アクセス 吾妻神社前バス停より徒歩約5分。

にのみや再発見シリーズは今月で終わります。一年間のご愛読、ありがとうございます。

町のたすきをつなげ!



市町村対抗かながわ駅伝

2月11日(日) 秦野～相模湖



2月11日(日)に開催された第61回市町村対抗かながわ駅伝。(写真上は第1走者の佐々木さん)寒暖の差が激しい天候が続いたため、コンディション調整が難しい中、町代表選手7名は想いが込められた町のたすきをゴールまでつないでくれました。

町代表選手の成績

監督 前田憲一郎 (敬称略)

区間	走者	距離	時間
第1区	佐々木尚樹	3.0km	11分40秒
第2区	加藤直樹	9.7km	32分04秒
第3区	石山弘太郎	8.2km	29分40秒
第4区	細野友美	2.7km	11分04秒
第5区	高橋健太郎	7.2km	28分14秒
第6区	古澤秀和	10.7km	40分13秒
第7区	中崎幹大	10.0km	35分17秒

チーム成績 3時間8分19秒 32チーム中29位

犬のしつけ方教室

2月8日(木) 公民館

地域でペットのトラブルが増えています。しつけはきちんとし、楽しいペットライフを。



「お座り」「待て」といった基本のしつけ方を習いました

2月2日、鹿島アントラーズで活躍された元サッカー選手の大野俊三さんが山西小学校の4年生に、楽しくサッカーを教えてくださいました。



「できた!」柔軟性もサッカーでは大切です

選スポーツ手

ふれあい指導教室

想いを伝えたい!

山西小学校の試み

子どもたちに表現力の豊かさを伝えることが、これまで以上に必要になってきている今、山西小学校では神奈川県アート推進事業の一環として、6年生がコンテンポラリーダンスを取り入れながら、自分たちの思い出や学びを表現することに挑戦しました。

これは総合的な学習の時間を使って、プロのダンサーに表現の仕方やアイデアを学び、友だちや先生と共に、1年がかりで作成したもので、2月26日に開催された「お別れ会」で披露しました。



上：全員で協力して表現します
左：絵や習字、体操、映像など、多彩な表現方法で、今までにない「お別れ会」に

春の香りに包まれて…



左上：わくわく茶屋で一休み
右：公園登り口は長蛇の列



吾妻山★菜の花まつり

2月10日と11日に開催された吾妻山☆菜の花まつりは天気にも恵まれ、2日間で32,000人の方が訪れました。

さまざまな出店やイベントで会場周辺は大盛況。来場者は湘南随一の眺望とともに、一足早い春の香りを堪能しました。



栄通り商店街に登場した「こたつ」や路上落書き大会に、子どもたちは大喜び！



公民館には特製の菜の花弁当をはじめ、町の特産品、名産品が大集合！

子ども会まつり



2月4日、公民館で子ども会まつりが開催されました。作品の展示や出店など子どもも大人も笑顔でいっぱい会場でした！



北口通り商店街に開かれたお休み処では、数々のおもてなしに来場者も大満足！

