

21世紀のまちづくり情報誌

広報 にのみや



「にぎわい夜桜太鼓」

今年の夜桜ライトアップは
4月1日(金)～3日(日)の予定です。

問い合わせ 二宮建設工業会
☎71-0433

●今月の紙面

町民参加活動推進条例の概要……②～③
地区に自立と活力を……④～⑤
介護新時代……⑥
乳がんの早期発見を……⑧
こんにちは健康課です……⑨

湘南ビーチマラソン参加者募集中……⑪
じょうほう館……⑫～⑬
みんなの広場・まちの話題……⑭・⑮
カメラレポート……⑯
など

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

3

2005

二宮町町民参加活動推進条例の概要

協働まちづくりをめざして

ただいま3月議会で審議中

町民の皆さんがそれぞれに快適に、生きがいを感じつつ日々の生活を送るとともに、まちづくりやボランティア活動にも進んで参画できるまちに——。にのみや総合長期プランでは、このようなまちを「協働のまちづくり」で実現することを目標にしています。町民の皆さんのご意見をお寄せください。

なお、協働とは、町民の皆さんと各種団体、事業者、そして町が、互いを尊重する気持ちを持って、それぞれの持ち味を発揮し、足りない点を補い合い、対等の立場から一つの目標に向かって力を合わせることです。

町民参加活動推進条例は、この新しいまちづくりのスタートラインを再確認し、よりよいまちづくりを導く施策の基礎となります。

町民参加の 基本ルールです

二宮町町民参加活動推進条例は、町民、町民活動団体、事業者、町が対等なパートナーとして相互に連携・協力しながらまちづくりを進めていくための基本的なルールを定めるものです。「わたしが主役の協働まちづくり」を実現するさまざまな施策は、この条例をふまえて進められます。

町議会へ 議案として提出

この条例は十五年一月に立ち上げた「(仮称)町民参加活動推進条例検討委員会」で素案を作成しています。検討を重ねる中、当初予定していた町民参加の内容にとどまらず、活動支援を盛りこんだ素案にまとめられました。

その後、ホームページ等での意見募集や町の「条例等制定協議会」を経て、現在開催中の町議会に議案として提出されています。
ここからは条文の概要をお知らせします。



町民意見反映の試み

町民参加活動推進条例検討委員会の委員は、地区代表として地区長6名、子ども会役員やボランティアなどの活動経験がある地区推薦の5名で構成されています。2年間で9回の検討会と数回の分科会を開催しました。

今回の素案作成は、町民の皆さんの知識や経験、意見を積極的に反映させる試みにもなりました。

条例の概要

町民活動とは

これからのまちづくりは、町民の皆さんと町が適切に役割を分担し、協力しあうことが必要です。

この条例では、皆さんが互いに連携し、社会のさまざまな課題の解決に向けて自発的、自立的に行う活動を町民活動としています。これには営利的なもの、宗教的、政治的な活動は含まれません。

基本理念

協働の基本理念として、町民、町民活動団体、事業者、町は対等のパートナーであること、情報を共有し、公開性・透明性を基本に自発性、自主性、自立性を尊重することを定めます。
(第三条)

町民活動を主な目的に活動している団体を「町民活動団体」、営利を目的とする個人・法人を「事業者」とします。
(前文から第二条)

町民の役割

- (1) 協働のまちづくりへの理解と意識の向上
- (2) まちづくりは自分たちが主役であることの認識を
- (3) 自発的に町民活動の発展と促進に協力を



わたしが主役の 協働まちづくり

四者それぞれの取り組みが大切です。



事業者の役割

- (1) 地域社会の一員として協働のまちづくりの推進を
- (2) 町民活動への積極的な支援を

町民活動団体の役割

- (1) 町民活動の意義と責任の自覚を
- (2) 活動内容を町民に公開し、開かれた運営を



町の役割

- (1) 町職員への啓発・研修
- (2) 施策の公開
- (3) 情報提供
- (4) 公共施設の提供

それぞれの役割

互いが上記のように努めることが個性豊かなまちづくりにつながります。
(第四条から第七条)

町の施策

町は「町民参加の機会提供」「地域との対話」「情報の共有化促進」「重要施策への意見反映」付属機関等の「会議公開の原則」「委員の公募」などを通して、皆さんの意向を的確に把握し、施策に反映させていきます。
(第八条から第十二条)

町民活動の支援

町民活動への支援として、町は五つの施策の実施に努めます。

①「活動の場の提供」

…町民活動の推進拠点として機能する活動の場（サポートセンター）。

②「啓発と学習機会の提供」

③「情報の収集と提供」

…予算内での活動団体の財政的支援。

⑤「活動推進のための適正な施策」

(第十三条)

行政サービスへの 参入機会の提供

専門性などを生かせる一定の町民活動団体に、参入機会を提供するよう努め、申請・登録の方法を整備します。
(第十四条)

町民活動推進委員会

協働のまちづくりのあり方などに関して、能動的・受動的に審議する機関を設けます。
(第十五条)

協働まちづくり基金

自主的、積極的な町民活動の促進にあてるため、基金を設置します。
(第十六条)

附則・委任・その他

条例の施行日、必要な事項は町長が別に定めること、必要な場合は条例の見直し等の措置を行います。
(第十七条・附則)

広報にのみやでは、この条例の審議の模様や、町民活動の推進拠点（サポートセンター）など、今後も詳しくご紹介していきます
問い合わせ 地域推進課
協働まちづくり推進係



地区長連絡協議会連絡会の様子

地区数を20に集約したことで地区代表者の意見交換がさらに活発になり、よりよい地区運営に結びつきます。世帯数の多い中里・下町地区は2名の地区長がいましたが、17年度以降は各地区1名となる予定です。

地区運営のかじ取り役
地区と町行政が互いの特性を生かし、対等の立場でまちづくりを進める「協働のまちづくり」には、地区内の問題を自らの手で解決し、地区の特性にあった住民自治を進める必要があります。
その力を高めるために、十四年四月に四十一あった地区が二十に集約され、地区長制度がスタートしました。
従来の区長（町政事務連絡委員）に代わって、各地区の代表者に位置づけられた地区長は、今まで以上に地区運営に果たす役割が大きくなりました。

地区長と地区長連絡協議会の活動

地区に自立と活力を！

地区と行政との協働のまちづくりを進める中で、大きな役割を担っている地区長の職務と活動の様子を紹介します。

その主な職務は次ページ右上別表のとおりです。

情報・意見交換の場 地区長連絡協議会

地区長連絡協議会は地区長同士の意見交換の場として設置されました。

毎月一回の役員会、二か月に一回の連絡会（全体会）を通して、地区運営に対する共通認識を深め、行政との連絡調整なども実施しています。

協議会の自主活動① 地域間交流事業

協議会では、特色ある地区づくりの参考にしようと、独



昨年8月の地域間交流事業
二宮の親子20組と高山村の皆さん

自事業を展開しています。
十五年度から取り組んでいる地域間交流事業では、長野県高山村との交流を通じ、地区内での世代を超えた連帯感を生み出しています。



14年度以降の地区割

長い期間に培われた地区同士のつながり、地区の集会施設の配置等を考慮して集約されました。

地域活動支援交付金とは

以前、町からの補助金等は対象事業ごとに細かく支出していましたが、14年度からこれを一括して地区に支出する「地域活動支援交付金」に変更しました。

この交付金をどのように活用するかは各地区の判断に委ねられ、地区長が適切に管理することになっています。なお、交付金は毎年6月に支出されています。

自主防災組織の強化

自主防災組織の強化は各地区の重要課題です。今年度は、防災マップ作成、防災活動への中学生参加などの試みが始まりました。



即戦力と期待される中学生
～百合が丘地区避難訓練から～

地区長の職務と役割

- ◎まちづくりに関する協働参画を進める。
- ◎地区の統括と代表の職務。
- ◎地区内の連絡調整を密にし、地区振興活動の推進。
- ◎行政との連絡調整、広報広聴活動（地区住民への周知、住民意見・要望等の集約・伝達）。
- ◎行政との連携事業を統括し、交付金を適正に処理。
- ◎町と地区集会施設の管理委託契約を締結（防災コミュニケーションセンターを除く）。
維持管理を地区内で協議・調整。
- ◎安全・安心まちづくりを基本理念に、二宮町防犯協会会員の活動。
 - ▽地域防犯連絡所責任者
 - ▽防犯活動に対する意見要望等の集約と連絡調整
 - ▽防犯灯、街路照明灯の補修連絡
 - ▽地域防犯啓発

協議会の自主活動② 研究会活動

各地区が抱える課題を深く掘り下げることで問題解決能力を高めようと、協議会では設立当初から研究会活動を実施しています。

今年度は、昨年度まで二年間取りあげた四つのテーマを継続し、メンバーを変えて新たな視点で研究を進めました。今年度議論された内容を元に、さらに一年間研究を重ねていく予定です。

問い合わせ

地区長連絡協議会事務局
(地域推進課
協働まちづくり推進係)

研究会 ～今年度の 意見交換・提言から～

地域課題研究会

- ◎自主防災活動での独居高齢者対策…民生委員法などの関連法令、他自治体の現状を把握し、地区内の民生委員・児童委員に協力を要請した。
- ◎地域活動支援交付金見直し案の検討…単位地区(旧地区割)活動にかかわる経費の見直しを。

環境研究会

- ◎ごみ有料化は時代の流れ…住民意識を高めることで減量化の促進、費用負担の公平化、自治体の負担軽減が図れる。
- ◎生ごみ処理機の普及…事業者の設置義務付けと家庭用処理機の普及を図ってはどうか。
- ◎小・中学校での環境教育…子どもが興味を持つことで家庭の意識が変わることを期待。

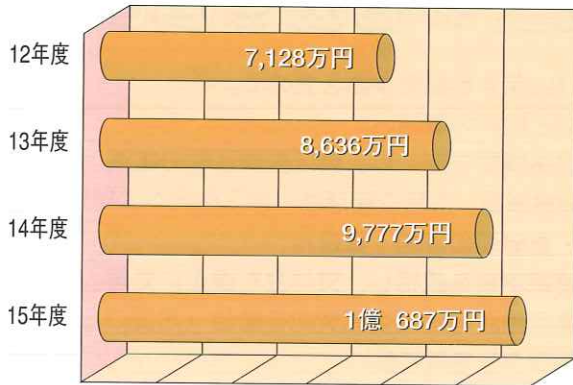
教育研究会

- ◎中学生を地域活動へ…自治会行事や防災等の重要な担い手として、積極的に参加を呼びかけた。
- ◎親子ともに魅力ある子ども会活動…児童館を活用した子ども向け行事、サポート活動を。
- ◎地域・学校・家庭の連携を強める方策の検証、新しいアイデア実現の可能性を探りたい。

合併研究会

- ◎議論を高め情報交換…今後のまちづくりに合併問題は重要テーマ。町の財政状況や人口減少、社会経済の急激な変化をとらえる必要性を認識。
- ◎住民の意向把握…関係市町の実情や住民意識を考慮し、段階的合併も視野に。
- ◎今までの議論を無駄にすることなく、さまざまな組織・団体等との情報交換や連携を。

介護サービス給付額の推移 (1 か月あたり平均額)



高齢福祉情報

介護相談員制度

町から町内4か所の介護保険施設に派遣する「介護相談員」が施設との橋渡しをして、サービスの向上を目指します。

相談内容 介護保険サービスで日ごろ思っていること、感じていることはありませんか？各施設で月1度、3時間程度お話をうかがいます。日時は“つばき”でご案内しています。

問い合わせ 在宅介護支援センター“つばき”
☎71-7085

問 新聞報道などで保険料の高騰が心配されていると聞きますが？

答 保険料は三年に一度見直すことになっていて、第一号被保険者（六十五歳以上の方）の1か月の基準額は十五年度に2878円から2970円になりました。このときは基金を取り崩すことで

値上げ幅を抑えましたが、今年度で基金の残高も無くなる見込みです。
また、保険料算定の基礎となる「介護サービス給付額」を比較すると、十二年度から十五年度の間に、約一・五倍に増加しています。（1か月平均の額）。このため十八年度以降の保険料は、前回に比べて上げ幅が大きくなる見込みです。

問 保険料を抑えるには、どうしたらよいですか？

答 町全体でサービスの利用量が増えないようにすることが必要です。介護の状態にならないように、なってしまう場合は悪化しないようにしましょう。
町では今後さらに介護予防事業を充実させ、皆さんができるだけ自立した生活を送れるように支援していきます。

問い合わせ 高齢介護課介護保険係

国保税は必ず納期限内に！

国民健康保険税（国保税）は国保の収入の3分の1以上を占める大切な財源です。

国保税を納めない人がいると、財源不足で制度そのものが存続できなくなっています。

だれもが安心して医療を受けられるよう、国保税は納期限内に納めましょう！

納期限を過ぎると…

督促を行い、延滞金等を徴収する場合があります。それでも納付されない場合は、通常の保険証の代わりに有効期限が短い「短期保険証」、医療費をいったん全額自己負担する「資格証明書」を交付する場合があります。財産の差し押さえ等の処分をする場合もありますのでご注意ください。

どうしても納付が難しいときは…

特別な事情で保険税の納付が困難なときは、分割納付等ができることがあります。

滞納したままにせず、早めにご相談ください。

問い合わせ 町民課保険年金係

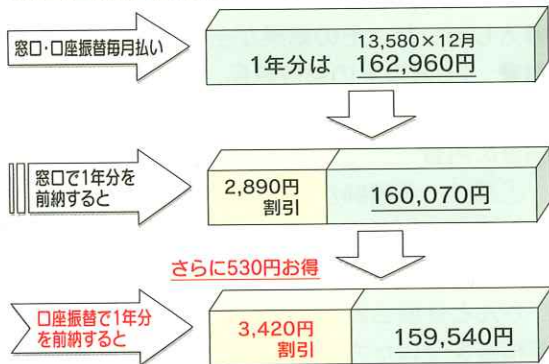


4月からの主な変更点 国民年金が 変わります



17年度の保険料は月額13,580円
保険料は口座振替が断然お得です！

①口座振替前納はさらに割引！



口座振替日 毎年4月30日

(今年は金融機関休業日のため5月2日)

申込み 各金融機関、社会保険事務所

ご注意 3月31日までに登録が必要なため、締め切り直前に申し込むと登録が間に合わない恐れがあります。新たに開始希望の方は大至急手続きを！国民年金基金と併せて納付している方は3月18日必着で年金基金まで。

②毎月払いに早割制度

翌月末日に引き落とされている保険料を当月引き落としに変更すると、翌月分から月額40円割引になります。

申込み 各金融機関、社会保険事務所

★3月中に早割を申し込むと…

通常の口座振替は

保険料	振替日
3月分	4月末日
4月分	5月末日
5月分	6月末日

翌月に引き落とし

早割だと

保険料	振替日
3月分	4月末日 最初は2か月分まとめて振替
4月分(40円引き)	
5月分(40円引き)	5月末日

同月に引き落とし

ご利用ください！ 年金納付相談

国民年金は、老後の所得保障の柱として、すべての人が年金を受けられるようにつくられた制度です。制度を安定的に運営していくために、保険料は期限までに納めましょう。

下記の日時で平塚社会保険事務所の担当員が相談などをお受けします。保険料の納付に不安がある方は気軽にご相談ください。

日時 3月23日(水) 9:30～16:00

会場 社会福祉センター 相談室

対象 60歳未満の加入者の方々

問い合わせ 町民課保険年金係

特別障害給付金制度が始まります

年金制度の発展過程で生じた特別な事情で障害基礎年金等を受給できない方に給付されます。

対象 国民年金に未加入だった下記の任意加入期間中に生じた傷病で、現在、障害基礎年金1・2級に相当する状態にある方。

◎平成3年3月以前に学生だった期間

◎昭和61年3月以前に配偶者が厚生年金等に加入していた期間

受付開始日 4月1日(金)

受付場所 町民課保険年金係

※詳細はお問い合わせください。

問い合わせ

◎町民課保険年金係

◎平塚社会保険事務所

☎22



16年度の検診結果から

乳がんの早期発見を！

国内で乳がんにかかる方が増えています。
食生活の欧米化、妊娠や出産といった女性の
ライフサイクルの変化などが原因と考えられています。

16年度 乳がん検診の状況

17年2月28日現在

年齢区分	受診者数 (うちマンモグラフィ併用)	要精密 検査	精検 受診者	精検後 罹患率
25歳以上	9人 (一)	—	—	—
30歳代	33人 (一)	5人	4人	50.0%
40歳代	47人 (32人)	14人	10人	70.0%
50歳代	65人 (43人)	6人	5人	60.0%
60歳代	96人 (51人)	11人	10人	60.0%
70歳以上	19人 (10人)	4人	2人	50.0%
合 計	269人 (136人)	40人	31人	61.3%

※罹患率は、がん以外の疾病を含んだ数値で、精検未受診の方には、受診を勧奨しています。

町では今年度、乳がん検診の対象年齢を引き下げ、マンモグラフィ検診（乳房X線撮影）を導入しました。その結果が左の表です。

対象 25歳以上の女性町民
(マンモグラフィは40歳以上)

検査の内容

- ①問診…看護師が問診票を確認しながら面接
- ②視触診検診…外科医が実施

マンモグラフィ…原則、女性技師が撮影
がんと診断された方はいみせんでしたが、精密検査を受けた方の約6割に、何らかの異常が見つかっています。

10月のマンモグラフィ併用検診には定員を超える申込みがあり、受診いただけなかった方には大変ご迷惑をおかけしました。今後も皆さんのニーズにそって検診を充実させていきますので、ぜひ健康管理にご活用ください。

問い合わせ 健康課健康づくり係 ☎71-7100

定期的に自己視触診をしましょう

乳がんは自分で見つけることもできます。月経が終わってから1週間ぐらいの間、閉経した方は毎月一定の日に自己視触診しましょう。



■ 自己視診のポイント

- ◎明るい部屋で、なるべく大きな鏡の前でチェック！
- ◎両腕を下げたまま胸を張って。
左右の大きさ、形、向き、乳首の位置は同じですか？
乳房にくぼみ、へこみ、ひきつれはないですか？
皮膚に湿疹やただれはありませんか？
- ◎両腕をあげて同じように見ましょう。
- ◎左右の乳首をつまんで、分泌物はないですか？

■ おふろ上がりで肌がすべりやすいときに。

- ①横になり、片方の手（左を調べるときは左手）を頭の後ろに。もう一方の指を平らにのばしてそっと触れ、次に軽く押します。この要領でもう一方も。
- ②これはどのように調べるかを示した図です。
Aから矢印の方向へ始め、腫瘍（しゅよう）やふくらみなどの変化を柔らかく探るように。各部分の感覚を忘れないで。
- ③今度は座ったまま同じ手順で繰り返します。
※指で触れる範囲は乳房だけでなく、上は鎖骨、下はろっ骨の弓側、内側は胸骨の中央、外側は脇の下までまんべんなく。

■ 乳がん間違いやすい病気

- ◎乳腺症…乳がんとは区別が付きにくいので、専門医の診断が必要。月経前に痛みが強まることが多い。
- ◎乳管拡張症…乳頭近くの乳管が拡張して脂肪などがたまってできるしこり。閉経近くの方に多い。

その他に乳腺線維腺腫、乳腺炎、乳腺のう胞症などがあります。いつもと違う様子があれば、まず医師に相談しましょう。

休養・こころの健康づくり

“ストレス社会”といわれる現代に生活する私たち。
同じストレスでも、人それぞれの感じ方で症状や対処方法もさまざま…。
心が疲れてしまう前に、早めの対処で緊張を緩めることが大切です。

実践！ お手軽リラックス

その1 やっぱりお風呂でしょ！

血行を促進して神経の緊張をときほぐしましょう。



今日も一日 すっきりスタート

43℃くらいのお湯に
短時間・
熱いシャワー

冷え性や長時間の立ち仕事など、
足の疲労には足湯や下半身浴も
おすすめです。
その日の気分によって入浴剤を
使い分けるのもGood！

お休み前に 至福のひととき

39℃前後のぬるめのお湯に20分程度



スポーツの後に 心も筋肉もリラックス

43℃くらいのお湯に約10分

※高血圧の人や心臓の疾患を持つ人は、
高温・長風呂には注意が必要です。

その2 いつでもどこでも深呼吸

イライラしたときや気分が落ち着かないときに



鼻から大きく息を吸い込み
お腹にため、吸うのにかか
った3倍くらいかけてゆっ
くり吐く。
しばらく続けてみると…
ほ～ら、自然と落ち着いて
きたでしょう？

そのほかにも

仮眠：お昼に15分程度

運動：心地よい汗で心も身体も快活に

旅行：転地療養・気分転換

森林浴：マイナスイオンで〇〇～♪

アロマセラピー：アロマキャンドル、
お香、ハーブなどが
ブームですね

健美塾やヘルストレーニングなど、
健康課の事業もご利用ください！

問い合わせ 健康課健康づくり係
☎71-7100



もうすぐ入学・入園式

「止まる」「見る」「待つ」 いっしょに守ろう！



小学校低学年以下の子どもの事故の約4割が
自宅から100m以内で起きています。

普段から安全確保と危険予測の方法を
お子さんと確認しましょう。

もうすぐ四月。新入学・入園児のいるご家庭では、学用品の準備が進んでいることでしょう。真新しいかばんやランドセルといっしょに、お子さんには「交通安全の知識」も持たせてあげてください。

最大の原因は「飛び出し」

小学校低学年以下の子どもの事故原因で最も多いのが「飛び出し」で、全体の約半数を占めています。道路を横断するときはまず「止まる」を徹底しましょう。

見通しのよいところを

次に多いのは車の直前・直後の横断です。路上駐車している車両の前後を避けるなど、まわりをよく「見る」習慣をつけましょう。

急いでいてもあわてない

時速50kmの自動車は一秒間に約15mも進みます。通り過ぎるまで「待つ」ことができるようにしましょう。

問い合わせ

地域推進課防災安全係

町政資料の閲覧コーナー

〔行政資料紹介〕

閲覧コーナーで閲覧できる町や県の行政資料の最新版です。

〔町の資料〕

- 二宮町の学童保育について
検討結果報告書
- 湘南西ブロックごみ処理広域化
実現可能性調査（中間報告）

〔県の資料〕

- 消費者物価指数月報
- 工業統計調査結果報告

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

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]、野川耕吉[梅沢]、
渡部汎・峯村千壽子[富士見が丘3]、
大橋弘子[下町]、井上渉[中里]、
矢萩悦男[一色]、
熊澤利郎・浅田新吾[元町北]

問い合わせ 大磯地区交通安全協会
☎73-1350

第7回

湘南ビーチマラソン大会

参加者募集中!



湘南の夏は
ビーチマラソンで幕開け!
走った後は、浜辺の店と
サブイベントを楽しみましょう
皆さんの参加を心から
お待ちしております!

6月5日(日)開催!
メイン会場: 梅沢海岸

問い合わせ

◎生涯スポーツ課体育振興係

☎71-3311 (内線336)

◎大会エントリー事務局

☎61-7209 ☎61-7210

ホームページ <http://www.r-wellness.com>

電子メール wellness@r-wellness.com

種目	参加資格	参加料
10km	15歳以上の方 (中学生を除く)	3,000円
5km	中学生以上の方	2,500円 中学生 500円
ファンラン 2km	小学生以上の方 (小学1年~3年生は 伴走者が必要です)	1,500円 小・中学生 500円

※中学生以下の方の参加は保護者の許可が必要です
※参加料が一部変更になりました

スタート時間(受付時間)

10kmの部…………… 10:00(8:00~9:30)

5kmの部…………… 11:45(8:00~11:00)

ファンラン2km…11:20(8:00~11:00)

記録

RCチップ(チャンピオンチップ)で計測

※ファンランには記録計測はありません。

表彰

各部門6位まで(ファンランを除く)

参加賞

Tシャツと郷土の特産品

募集定員

各種目合わせて2,500名(先着順)

参加申込み

郵便振替用紙に必要な事項を記入し、

最寄りの郵便局から振り込んでください。

申込期限

4月25日(月) [消印有効]

その他

◎スポーツ傷害保険(大会開催時間中)は主催

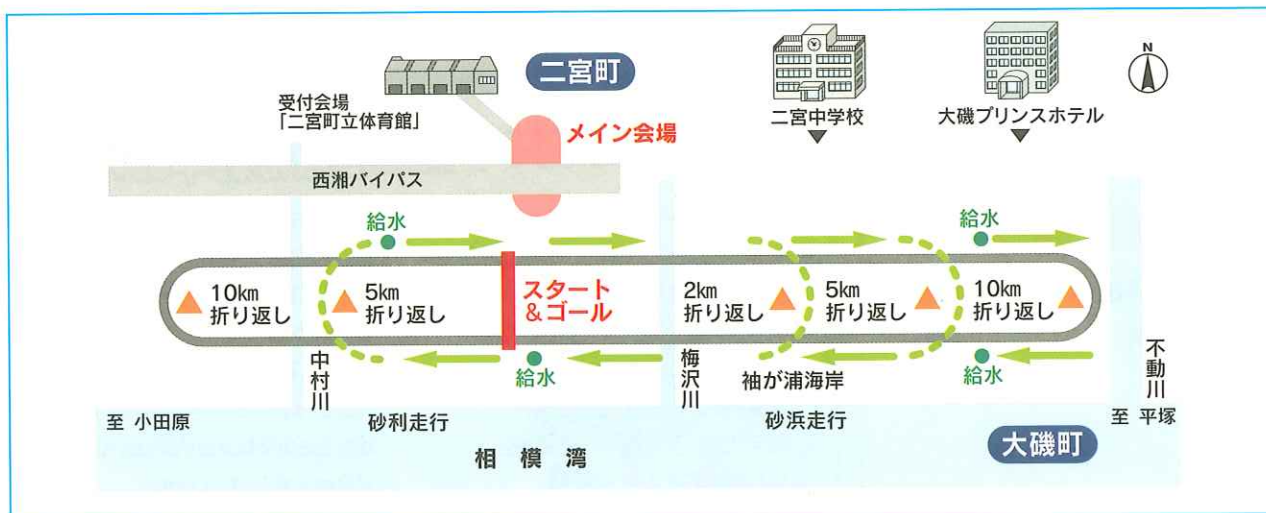
者が加入します。

◎天候その他の理由で、コース等を変更したり、

大会を中止したりする場合がありますのでご

了承ください。中止の場合はラジオ、ホーム

ページなどでお知らせします。



◆行政評価 試行結果（最終）を公表

12月の中間報告に続き、最終結果がまとまりました。皆様のご意見やご感想をぜひお寄せください。

公表している場所 町ホームページ、
町役場の町政資料閲覧コーナー、
図書館の調査相談カウンター、町
民サービスプラザ、社会福祉セン
ター、保健センター、町立体育館、
町民温水プール

☎ 企画室企画調整係

◆山西学童保育所指導員募集

募集人員 若干名

勤務内容 小学生の指導

申込期限 3月25日（金）

☎ 山西学童保育所 ☎72-0611

◆JICAボランティア募集

JICA（独立行政法人国際協力機構）では青年海外協力隊（20～39歳）、シニア海外ボランティア（40～69歳）を募集しています。

体験談&説明会の日程

◎青年海外協力隊

4月14日（木）18:30～藤沢市民会館、

4月24日（日）14:30～JICA横浜、

4月27日（水）19:00～

グリーンホール相模大野、

5月14日（土）9:30～JICA横浜

〔訓練所見学…事前申込み制〕、

5月17日（火）18:30～

かながわ県民センター

◎シニア海外ボランティア

4月11日（月）18:30～

かながわ県民センター、

4月16日（土）14:00～あーすぷらざ、

4月24日（日）10:30～JICA横浜、

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)

⇒⇒⇒ 3月31日

～活かします あなたの納める貴重な税～

5月14日（土）9:30～JICA横浜

〔訓練所見学…事前予約制〕

隊員募集期間

4月10日（日）～5月20日（金）

☎ JICA横浜

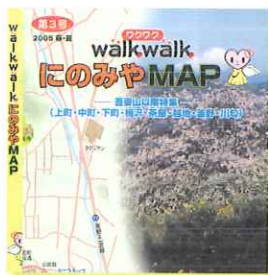
☎045-663-3219(9:30～17:30)

<http://www.jica.go.jp>

工業統計調査にご協力 ありがとうございました

調査結果は、幅広い分野で豊かで住みよい日本を築くための基礎資料として活用されます。

経済産業省・神奈川県・二宮町



walk walk にのみやMAP 完成!

2005年春・夏号は吾妻山以南を大特集。
二宮町商店連合協同組合加盟店や町施設など
で好評配布中です!

☎ 元気なにのみや向上委員会事務局
〔町経済課商工観光係〕

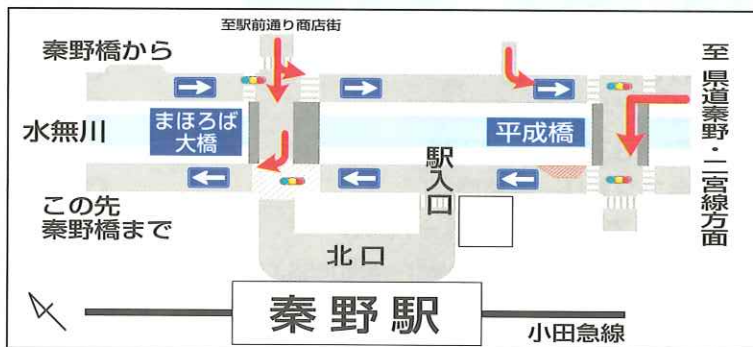
◀秦野駅北口周辺で一方通行実験▶

3月15日（火）6:00～19日（土）6:00

秦野橋から平成橋までの水無川兩岸の道路

スムーズな通行と安全性の向上を検証するため、一方通行実験を実施
しますのご協力をお願いします。（路線バスのルートは変わりません。）

☎ 秦野市都市計画課 ☎82-5111



花粉前線来襲！予防と治療はお早めに

今春のスギ花粉は観測史上最大
量ともわれています。花粉症の
発症や重症化対策をお忘れなく。

「花粉症かな？」と思ったら、
早めに受診しましょう。

◎玄関先で「服たたき」を

◎帰宅したら洗顔やうがいを

◎外出時はマスクや眼鏡

厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/>

環境省花粉観測システム

<http://kafun.nies.go.jp/>

神奈川県花粉症情報

[http://www.pref.kanagawa.jp/
osirase/tiikihoken/shido/allergy/
kafun/kafun_top.htm](http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/tiikihoken/shido/allergy/kafun/kafun_top.htm)

じょうほう館

問 … 問い合わせ

町役場の電話番号 71-3311

◆機能訓練会

町では、日常生活動作の維持回復と機能低下を防止する機能訓練を実施しています。

対象 町内在住で身体的機能に支障があり、介護保険の給付対象になっていない40歳以上の方

主な訓練内容

- ①歩行、起き上がり等基本動作
- ②食事、衣服の着脱等日常生活動作
- ③習字、絵画等の手芸
- ④保健師、看護師、栄養士、歯科衛生士の個別相談

実施回数 月4回程度（うち2回は医師・理学療法士の訓練）

時間 10:00～15:00

自己負担額 月100円（間食代）

※給食を利用する方は1食360円

※申請に必要な経費は自己負担

その他 申請書に主治医の同意書が必要です。詳細は町保健師にご相談ください

☎ 健康課健康づくり係 ☎71-7100



◆こころの健康相談

3月28日（月）13:30～15:45

平塚保健福祉事務所（事前予約制）

対象 こころの悩みや病気でお困りの方とそのご家族（ひきこもり、アルコール等の相談も含みます）

内容 精神科医師の相談や家庭訪問
※4月の日程はお問い合わせを。

☎ 平塚保健福祉事務所保健予防課 ☎32-0130

◆狂犬病予防注射

4月19日（火）

9:30～11:30 町役場駐車場

13:30～15:00 百合が丘久杉公園

4月20日（水）

9:30～11:30 八向遊園地

13:30～15:00 下町老人憩の家

4月21日（木）

9:30～11:30 茶屋老人憩の家

13:30～15:00 中里西第2遊園地

4月22日（金）

9:00～10:00 越地児童館

10:30～11:30 旧一色分校

13:30～15:00 富士見が丘児童館

生後91日以上の子犬は、毎年1回予防注射を受けることになっています。

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…3,220円

初めて登録する犬…6,220円

注意事項

犬を押さえられる方が連れてきてください。下記に該当する場合は、受けられないことがあります。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おきたことがある

◎妊娠・授乳・発情中のメス犬

◎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



◆県市町村等共同受付

入札参加資格認定申請受付

神奈川県と県内32市町村等が共同で運営する電子入札システムへの移行に伴い、17・18年度の入札参加申請の共同受付が始まります。

対象業種 工事、コンサルタント業務委託、一般業務、物品の買い入れ・借り入れ

受付期間 4月11日～5月31日

有効期間

17年10月1日～19年3月31日
（1年6か月間）

申請書類の入手方法

①インターネットに接続している方
県電子入札システムのホームページから申請書作成プログラム等をダウンロードしてください。

http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/kendokeiri/dennyukyodo/dennyu_top.html

配信期間 3月25日～5月31日

②接続していない方

申請書等の頒布方法を後日お知らせします。

申請方法 入手した「申請の手引き」と「操作マニュアル」を参照。

☎ 財政課管財係

◆二宮剣道部部員募集

4月から入部する小・中学生を募集しています。稽古の見学は自由ですので、気軽にお越しください。

稽古日

毎週土曜日 16:30～

第2・4日曜日 10:00～

毎週水曜日 19:00～

場所 町武道館

☎ 山口宅 ☎72-2423

資源ごみの収集量と売却代金

	1 月分		平成16年度累計	
古紙・布類	195,770kg	974,688円	2,064,960kg	10,289,644円
ビン・ガラス類	17,110kg	11,290円	172,050kg	111,230円
金属・空カン類	685kg	27,400円	8,610kg	344,400円
樹脂類	8,820kg	3,969円	106,990kg	42,386円
金額総計 （売却代金は町の会計に入る）	1,017,347円			10,787,660円

町の人口（2月1日現在）

総数 30,341人（－14）

男 14,764人（－7）

女 15,577人（－7）

世帯数 11,003世帯（＋4）

（ ）内は前月比。人口統計より

ミニコミュニティ まちかど訪問

～子育てスペース でんでんむし～



弓道協会の阿久津さん
全国大会で入賞！

二月十二日・十三日に
明治神宮弓道場開催され
た第二回全国女子弓道大
会（全日本弓道連盟主催）
初段以下の部で、二宮弓
道協会の阿久津真理子さ
んが第五位に入賞！



広～い和室でのびのび

今月は「子育てスペース
でんでんむし」のご紹介です。
初めての育児には心配事も
たくさん。「でんでんむし」
は一歳前の第一子を育ててい
る新米ママを対象に、仲間づ
くりや育児相談ができる交流
の場として保健センターを開
放する事業です。原則として
月二回、第一・第三火曜日の
九時から十一時半までオープ
ンしています。

二月二十二日は八組の親子
が集合。「この前ご近所で見
かけましたよ。家は近いんで
すか？」という会話で、初め
て会うお母さん同士もすぐ仲
良しに。「先週は突発性発疹
で…」など、赤ちゃんの発育
の話題になると、それぞれの

体験談で盛り上がります。そ
のほかにも新規開店したベビ
ー服のリサイクルショップの
話題など、楽しい情報が飛び
出していました。

帰り際には、でんでんむし
卒業後の育児サークルを探そ
うと、見学会に集まる約束を
して家路についていました。

担当の保健師は、「でんで
んむしは、お子さんと保護者
の方を地域の子育てコミュニ
ティへ案内する架け橋。一歳
以上のお子さんでも、町外か
ら転入したばかりでお困りで
したら、ぜひご相談ください
ね。」と話していました。

問い合わせ 保健センター
☎ 71-7100



あともう少しで寝返りできるよ！



おめでとうございます！
かながわ駅伝20回出場
古澤秀和さん



町代表選手と役員の皆さん

二月十三日、市町村対抗か
ながわ駅伝競走大会が開催さ
れました。

町代表チームは三十四チー
ム中三十一位と厳しい結果で
したが、各選手が心を一つに

かながわ駅伝
心一つに

笑顔で完走！

町代表選手の成績

(敬称略)
監督 前田憲一郎

区 間	走 者	距 離	時 間
第1区	中 崎 幹 大	3.0km	11分06秒
第2区	加 藤 直 樹	9.7km	31分33秒
第3区	中木場祐也	8.2km	32分15秒
第4区	井 上 彩	2.7km	10分55秒
第5区	水 谷 信 之	7.2km	27分50秒
第6区	古 澤 秀 和	10.7km	38分54秒
第7区	土 井 日 輝	10.0km	36分10秒

チーム成績 3時間8分43秒
34チーム中31位



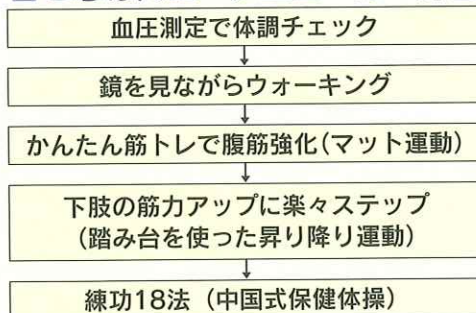
アンカー土井さんのラストスパート！

して、さわやかな力走を見せ
てくれました！



歩く姿勢も美しくなりますよ！

■ころばん塾 メニューの一例■



お年寄りが介護状態になつてしまう原因の多くを占める転倒や骨折。これを予防する筋力トレーニング教室『ころばん塾』をご存じですか？
昨年十月号で紹介した第一期生には、八月から十二月にかけて週一回の運動を約三か月続けてもらいました。
三十九名の平均年齢は68・9歳で、最高齢の方は80歳。開始前の体力年齢の平均は74・1歳で、決して素晴らしい数値とはいえませんでした。

ところが終了時には68・5歳となり、5・6歳の若返りに成功！各種目別の体力年齢も下の表のとおり。正しい運動習慣が身に付けば、短期間でも大きな効果が出る事が確認されました。
四月からは、いよいよ第二期がスタート。今回は男性のみの教室もありますよ！詳しくはお知らせ版三月号をご覧ください。
問い合わせ
高齢福祉課 高齢福祉係

第二期生募集開始
ころばん塾で
体力年齢 引き算しましょう！

Be Fighter 闘士激流 ベルマーレ出陣！



2月15日、Jリーグの開幕を前に湘南ベルマーレのコーチと選手が古澤町長を表敬訪問しました。

今年のチームのキャッチフレーズは「Be Fighter 闘士激流」。闘う集団として立ち上がる激しい流れを「闘士の激流」に変え、無条件にJ1に昇格できる2位以内を目指しますと意気込みを語っていました。

こんなに若返りました！

週1回2時間 全15回実施

種 目	初回計測	最終回計測	若返り年齢
握力 (筋力)	75.7歳	70.5歳	－5.2歳
上体起こし (筋パワー)	73.4歳	66.1歳	－7.3歳
長座位体前屈 (柔軟性)	61.4歳	54.3歳	－7.1歳
開眼片足立ち (バランス)	71.9歳	71.9歳	－0.1歳
10m障害物歩行 (敏しょう性)	75.3歳	68.2歳	－7.1歳
6分間歩行 (全身持久力)	74.6歳	65.0歳	－9.6歳

※文部科学省の新体力測定の実施評価と筑波大学、(株)つくばウェルネスリサーチの「体力年齢」スケールを採用



最初の1 か月は器具の取扱いになれましょう！

温水プールトレーニングルーム
**カラダ作りは
暑くなる前がチャンス！**

「今年こそは！」と思いがち、ついつい運動不足の日を過ごしてきた皆さん、温水プールのトレーニングルームに来てみませんか？ここから天候に左右されず、効果的に体を動かせますよ。
「筋肉は本当に怠け者。使わないと、どんどん衰えていきます。」と話すのは、トレーニング器具取扱い初心者講習会で指導に当たっている武井さん。講習では約一時間半をかけて、初めて利用する方に取扱い方法を解説します。
おすすめは、「エアロバイクなどの有酸素運動で汗をかくまでウォーミングアップして、筋力トレーニングで引き締める」メニューだそうです。「暑くなる前なら運動で出た汗が分かりやすいので、運動量の不足を防げます。」
今がまさしくその時期ですね。早速お知らせ版で講習会をチェック！
問い合わせ 町民温水プール
☎7216030

吾妻山 菜の花まつり



2月12、13日 吾妻山周辺

元気なにのみや向上委員会と二宮町商店連合協同組合が中心になって、吾妻山の魅力をアピール。

二宮の特産品や特別販売された「菜の花弁当」を手にと、たくさんの人たちが山頂を目指しました！



体に効く ウォーキング講座

2月3日 保健センター

マラソン競技でオリンピックに3大会連続出場した宇佐美彰朗さんの講演会。卓越した走りのベースにウォーキングあり。会場の皆さんも思わず納得！



子ども会祭り

2月6日 公民館

作品の展示や模擬店などのアトラクションに、会場を埋め尽くした子どもたちも大喜び！

今年度の子ども会の大きな行事はこれで終了。役員の皆さん、お疲れさまでした！

