

さむかわいいい

広報さむかわ

特集

『お手軽な運動で
コロナに負けない体づくり』



samukawa

2021

9

No.740

お手軽! 足にいい刺激! 足の運動

① 足指たぐり運動 破れないようにていねいに1～4を繰り返す(目安2～3分)

1. 新聞紙をまるめる

両足の指を使って、たぐりよせるように新聞紙をまるめる。たぐりよせられたら、足裏を使ってかたくまるめる。足指を地面から浮かせず、かかとをしっかり地面につけ、新聞紙を押さえつけるようにするのがポイントです。

2. 足裏でふむ

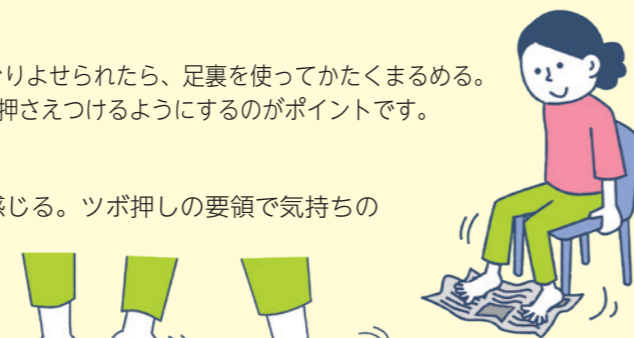
しっかりまるまったら、足裏でふみつけて、紙の刺激を感じる。ツボ押しの要領で気持ちのよいところを刺激する。

3. 新聞紙を広げる

足指を使って、新聞紙を広げる。

4. 箱に入れる

新聞紙を足指でつまみ上げ、手に持ち替えて、箱に入れる。



② 足指じゃんけん運動 (目安1分)



足の指をグッと縮める



親指を上げる



足の指と指の間を広げる

※ゆっくり実施してみましょう。思ったより足の指が開きにくいことがあります。

お手軽! タオルを使って、背中と肩の運動

猫背になっていませんか? 姿勢が悪いと、胸が開かないため、呼吸が浅くなります。呼吸が浅くなると、全身の血流が悪くなり、代謝も下がります。代謝が下がると、太りやすくなったり、疲れやすくなり、免疫機能が低下しやすくなります。

① 背中のストレッチ 各10～20回

1. タオルを肩幅くらいで持ち、両腕を正面に伸ばしたまま上半身を左右にひねる。
2. 次に両腕を上へ伸ばし、上半身を左右にひねる。



② 肩のストレッチ 10～20回

1. タオルの両端を持って、両腕を真上に伸ばす。
2. おしりをタッチするように、片手だけ、おしりに近づける。
3. 腕を元の位置に戻し、反対側も同じように行う。



もっと体操したい人には、「さむかわwaku waku体操」もお勧めです! ご自身の体力や体調に合わせて行えるよう3つのバージョンがあります。YouTubeにもアップされており、健康づくり課でCDやDVDの貸出もしています。



さむかわ waku waku 体操



ロコモ体操

高齢者は筋力が落ちると、元に戻るのに3倍の運動が必要です。運動は認知機能の維持にもつながります。17ページ保健対策ケアチームだよりもぜひご覧ください。

伊波保健師

さむかわ 体操 ▶クリック

自宅で簡単にできる「ロコモ体操」もお勧めです。10分で筋力やバランス能力の低下を予防できます。

『お手軽な運動でコロナに負けない体づくり』 ～Withコロナ時代の運動不足を防ごう!～

特集1

外出を控えることで、運動量が減ったり人との関わりが減ると、健康二次被害として思わぬところで身体や心の衰えが進みます。テレワークの推進に伴う身体活動量の低下のほか、運動不足は、子どもの健全な発育・発達、中高年齢者については、生活習慣病等の発症や体力の低下(骨や筋肉の衰え、認知症等)のリスクを高めます。

健康を維持し、新型コロナウイルス感染のリスクを下げ、感染したとしても重症化しにくい体づくりのため、今月号では手軽な「運動」についてご紹介します。

保健対策ケアチーム ☎(74)1111 内線264 FAX(74)9141

? 外出自粛やテレワークにより、動かない時間が増えていませんか?



1日のうち、座っている時間が、11時間以上の人は、4時間未満の人と比べ死亡リスクが40%も高まるといわれています。

- 1 1日当たりの歩数が減った
 - 2 体重が増えた
 - 3 テレワークによる「肩こり・腰痛」「目の疲れ」等の不調が増えた
 - 4 座っている時間が長く、血流の悪化や体の冷え、動きづらさを感じる
- 心当たりがある人は、運動不足かもしれません。

適度な運動は、筋力や体力の維持・向上、気分転換の効果があります。運動することで血流がよくなり、体温が上がることにより、ウイルスや病気から身を守るための免疫機能の働きを高めることにつながります。

おうちでできる、お手軽な運動を生活に取り入れてみましょう。



トイレでばんざい

お手軽! ちょこっと運動

運動不足が続くと、筋力と筋肉量は大幅に低下していくことがわかっています。毎日の生活の中で、楽しく運動を取り入れましょう!



歯みがき中のかかと上げ

こんなコトがありました

町内飲食店を応援したい！ 手作りマスクに想いを込めて by 旭が丘中学校家政部

7月7日、旭が丘中学校家政部の生徒たちが、町料理飲食業協会へ手作りマスクを贈りました。

昨年度、コロナ禍で文化部の発表の場が少なくなったことを受け、「みんなで何か1つのことができないか」という想いで、今年の2月から製作を開始し、本年度の部員総勢23人で132枚のマスクを完成させました。

贈呈式では、生徒自らが司会・進行を行い、「私たちの元気・笑顔・勇気を届けます」というメッセージとともに、手作りマスクを手渡しました。生徒たちの想いを受けた同協会からも、「旭が丘中学校家政部」と刺繍されたエプロンのお返し がされ、新たな絆が生まれました。



贈呈式の様子

◆**離乳食講習会**
スタートコース
日 10月18日(月)午前10時30分～11時45分
所 健康管理センター 人 4～5カ月の赤ちゃんの保護者 内 離乳食の始め方や進め方について、講座やデモンストレーションを通して学ぶ

◆**子育て支援課** ☎内線165
のびのびすくすく担当
FAX(74)5613
申 9月6日(月)から子育て支援課へ電話か直接



◆**子育て支援課** ☎内線168
のびのびすくすく担当
FAX(74)5613
※一時保育(要予約)あります。
申 9月8日(水)から子育て支援課へ電話か直接(10月6日(水)締め切り)

「まかせて会員」への登録は研修会を受講する必要があります。
「おねがい会員」への登録は随時受け付けています。電話でお問い合わせください。

△「まかせて会員」研修会▽
日 9月28日(火)～10月1日(金)の4日間
いづれも午前9時30分～正午
所 町民センター 人 町内在住の人 30人(先着順) 調 町保健師ほか
※一時保育の予約ができます。
申 9月1日(水)午前9時30分からファミリー・サポート・センターへ電話で
調 ファミリー・サポート・センター
☎ & FAX(74)7050

子育てひろば

子どもと遊びながら、お母さん同士のおしゃべりを楽しめます。身長・体重の測定、育児や栄養の相談もできます。

日 10月4日(月)①午前10時～10時50分
②午前11時～11時50分 所 健康管理センター 人 乳児とその保護者 各回15組(先着順)
申 9月6日(月)から子育て支援課へ電話か直接

誌面に掲載したイベント等は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止や延期となる場合があります。詳しくは各問い合わせ先へご確認ください。

◆**子育て講座 ノーバディーズ・パーフェクトプログラム**
〜完璧な親なんていない〜
日 10月20日～11月24日の毎週水曜日(全6回)ただし、3回目は11月2日(火)いづれも午前9時45分～11時45分
所 健康管理センター 人 町内在住で1～3歳の子育てをしている母親 9人(抽選) 内 子育て・しつけの悩み、ストレス・イライラ解消法など、テーマを決めて話し合う
申 9月1日(水)から子育て支援課へ電話か直接
調 子育て支援課 ☎内線169
のびのびすくすく担当
FAX(74)5613

Child さむかわの、こどもたち、すくすくと。

新型コロナウイルス ワクチン接種について



(令和3年8月17日時点)

問 健康づくり課 ☎(74)1111 内線264 健康づくり担当 FAX(74)9141

今後のワクチン接種について

12歳以上16歳未満

原則、**保護者の同伴が必要**ですが、中学生以上は保護者が内容を理解し、予診票に保護者の署名があれば同伴不要です。詳しくは接種券に同封する通知をご覧ください。

※接種は強制ではありません。

※年齢は接種日時点です。

10月以降の集団接種会場

シンコースポーツ寒川アリーナ(寒川総合体育館)で実施していましたが、**10月より健康管理センター(宮山401、町消防署西側)**へ実施会場を変更し、**土・日曜日**で接種を実施します。

基礎疾患のない人の接種時期(目安)

40-49歳 9月ごろ

39歳以下 10月以降

ワクチンの供給状況を踏まえ、接種券が届いた時点から予約手続きを行うことができるよう、年齢ごとに順次、接種券を送付しています。

接種済証・接種証明書について

接種済証

接種券の台紙の右側に、ワクチンのロット番号シールを貼付したものが接種済証となりますので、**大切に保管してください。**

海外への渡航で使用する接種証明書

申請書(町ホームページまたは窓口で配布)、接種済証(接種券の台紙の右側)、パスポートの写し(旅券番号、氏名がわかる箇所)、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)、委任状(申請が本人でない場合)を持参の上、窓口へ直接または郵送にて申請をお願いします(後日郵送します)。

また、氏名がパスポートに記載の氏名と異なる場合や職域接種での接種等の場合は、事前にご連絡ください。

※海外への渡航以外での目的による申請は受け付けできません。

相談・お問い合わせは ワクチン接種コールセンターへ

☎ 0120(10)6071 ※フリーダイヤル

☎ 050(2018)2341 ※通話料有料

月～土曜日
午前8時30分～
午後5時30分
※祝日を除く

※電話が混み合い、つながらない場合があります。その際は、あらためておかけ直してください。
※間違い電話が多くなっています。番号をご確認の上、おかけください。

検査項目等 ※年齢は令和4年3月31日時点

検査項目	自己負担金額	対象	定員
胃がん	胃バリウム検査 1,500円	40歳以上	30人
大腸がん	便潜血反応検査 400円	40歳以上	30人
肺がん	胸部X線撮影 400円	40歳以上	25人
	胸部X線撮影+喀痰検査 1,000円		
子宮頸がん	細胞診検査 1,200円	20歳以上の偶数歳の女性	25人
乳がん	マンモグラフィ 2方向のみ 1,800円	40歳代の偶数歳の女性	25人
	視触診併用マンモグラフィ 2方向 2,500円		
	マンモグラフィ 1方向のみ 1,300円	50歳以上の偶数歳の女性	
	視触診併用マンモグラフィ 1方向 2,100円		

がん集団検診

☎ 10月21日(木) (受け付け時間等は検診の約1週間前に送付) 所健康管理センター ☎ 左記検査項目等表参照、当日徴収 持問診票などの書類(検診の約1週間前に送付)、受診券、本人確認ができるもの(顔写真入り)、健康手帳(持っている人)

☎ 9月1日(水)から健康づくり課へ電話か直接、はがきかファクスの場合は住所、氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号、検査項目、受診券の有無を記入して同課へ郵送か送信(9月7日(火)締め切り日必着)

△注意事項▽

- ▼受診時に町に住民登録がある人が対象です
- ▼申し込み期間内でも定員に達し次第締め切ります
- ▼生活保護を受けている人、住民税非課税世帯(世帯全員が非課税)の人は、申し込みのときに申し出てください
- ▼昭和22年(1947)3月31日以前に生まれた人は自己負担金が免除になります
- ▼そのほか、受診できない場合もありますので、詳しくはさむかわ健康だよりをご覧ください

☎ 健康づくり課 ☎ 内線266
健康づくり担当 FAX(74)9141

写真が語る“昔”と“今”

第5回 さむかわ中央公園

“昔” 町役場北側の水田 (昭和61年ごろ撮影)

写真中央部に健康管理センターの建物が見えます。(資料No.1615-714)



町役場北側の水田

“今”

さむかわ中央公園 (平成10年8月撮影)

町内外を問わず多くの人を訪れる「さむかわ中央公園」。平成10年(1998)8月に寒川総合体育館(現・シンコースポーツ寒川アリーナ)のオープンとあわせて、一部開園しました。開園以来、種々のイベントが催されるなど、にぎわいをみせる公園です。(資料No.2522-097)



開園時のさむかわ中央公園

文書館は地域の記憶を後世に伝えるための活動を行っています。古い写真や記録などの情報をお知らせください。

☎ 寒川文書館 ☎ (75)3691 FAX(75)3758

みんなでたすけあい

見かけたら 配慮をお願いします
—ヘルプマーク—



このマークを身に付けた人を見かけた場合は、電車・バス内で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

ヘルプマークは、外見からはわからなくても、援助や配慮を必要としている人が、周囲の人に「配慮」を必要としていることを知らせることで「援助」を受けやすくなるよう、東京都が作成したマークです。

必要な人には福祉課で配布しています。お気軽にお問い合わせください。

☎ 福祉課 ☎ 内線145 障がい福祉担当 FAX(74)5613

健康・スポーツ Health & Sports

さむかわで、健やかに、暮らす。

親子健康テニス教室

☎ 9月20日(月) 午前9時〜11時 所さむかわ庭球場 小中学生とその保護者10組20人(先着順) 町民テニス協会 持ラケット(持っている人)、飲み物、運動のできる服装で

☎ 9月1日(水)からスポーツ課へ電話か直接ファクスまたはEメール(町ホームページから)で ☎ スポーツ課 ☎ 内線272 FAX(74)9141

ジュニア絵画展

入選作品を公民館3館で展示します。 ☎ 9月13日(月)〜19日(日) ②9月23日(木)〜30日(木) ③10月3日(日)〜10日(日) 所①町民センター②北部文化福祉会館③南部文化福祉会館

☎ 町民センター ☎ (74)2333 FAX(75)2239

土曜日おはなし会

☎ 9月18日、10月2日の各土曜日 いずれも午前11時〜11時20分 所寒川総合図書館 小・幼児・小学生(その家族も可) 5組(先着順) 四季節にちなんだ絵本や紙芝居の読み聞かせ

☎ 9月18日分は9月4日(土)、10月2日分は9月18日(土) いずれも午前9時から同館へ電話か直接 ☎ 寒川総合図書館 ☎ (75)3615 FAX(75)3669

おひごにだっこのおはなし会

☎ 9月22日(水) 午前11時〜11時20分 所寒川総合図書館 0〜2歳児とその親(家族) 5組(先着順) 絵本やわらべうたを通して、楽しいふれあいの時間を過ごす

☎ 9月1日(水) 午前9時から同館へ電話か直接 ☎ 寒川総合図書館 ☎ (75)3615 FAX(75)3669

子どもディンプルアート体験教室

☎ 9月25日(土) 午前10時〜11時30分 所南部文化福祉会館 町内在住の小中学生 10人(抽選) 内フルーツや動物の下絵に色づけをし、貼り直してできるシールを作る 調星さおりさん ディンプルアートインストラクター 費500円(材料費) 9月11日(土)〜19日(日)に直接同館へ持参

☎ 9月4日(土) 午前9時から同館へ電話か直接(9月10日(金)午後5時締め切り)

※申し込み者多数の場合9月11日(土)に抽選し、全員に電話で連絡します。 ☎ 南部文化福祉会館 ☎ (75)0281 FAX(75)1777



おはなし広場小学生

☎ 9月25日(土) 午前11時30分〜正午 所南部文化福祉会館 町内在住の小中学生 13人(先着順) 絵本の読み聞かせ 所南部公民館おはなし広場ボランティア

☎ 9月4日(土) 午前9時から同館へ電話か直接 ☎ 南部文化福祉会館 ☎ (75)0281 FAX(75)1777

親子でクラフト教室

☎ 10月8日(金) 午前10時〜10時30分 所南部文化福祉会館 町内在住の幼児とその親(家族) 6組(先着順) 内ハロウィーンのお菓子入れ作り

☎ 9月10日(金) 午前9時から同館へ電話か直接 ☎ 南部文化福祉会館 ☎ (75)0281 FAX(75)1777

不登校児童・生徒、高校中退者等のための不登校相談会・進路情報説明会

☎ 9月25日(土) 午後1時〜4時30分 所県藤沢合同庁舎 小・中学生、高校生、高校中退者、保護者、教員等 ☎ 学校教育課 ☎ 内線562 教育研究室 FAX(73)4649

町公式動画ライブラリー“父親母親教室【お産編】”がベスト育児制度賞受賞

子育て制度等を紹介するサイト「イクハク」で、2020年度神奈川県内の取組の中から町の父親母親教室を動画にした【お産編】が「ベスト育児制度賞」に選ばれました。この動画は、コロナ禍で同教室に足を運ぶことができなくても、自宅で気軽に学ぶことができるように講義内容をまとめたもので、英語字幕版もあります。

ぜひ一人でも多くの妊婦さんにご視聴いただき、安心して妊娠生活を送り、出産を迎えられることを願っています。



☎ 10月8日(金) 午前10時30分〜11時 所南部文化福祉会館 町内在住の幼児とその親(家族) 8組(先着順) 絵本の読み聞かせ 所南部公民館おはなし広場ボランティア

☎ 9月10日(金) 午前9時から同館へ電話か直接 ☎ 南部文化福祉会館 ☎ (75)0281 FAX(75)1777

誌面に掲載したイベント等は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止や延期となる場合があります。詳しくは各問い合わせ先へご確認ください。

陸上競技無料体験教室

☎ 9月18日、25日の土曜日(全2回)午前8時25分～正午 ※雨天の場合は翌週に順延 所 田端スポーツ公園 人 10人(先着順) 園 NPO法人スポーツクラブ1994(元日本代表選手、公認コーチなどの有資格者) 持 飲み物・タオル・運動のできる服装、マスク着用で
 甲 9月1日(水)からEメールに郵便番号、氏名、電話番号、性別、学年を記入して、NPO法人スポーツクラブ1994へ送信(各回前日締め切り)
 園 NPO法人スポーツクラブ1994
 ✉ info@npol1994.com

**ヘルスライフアカデミー
〜びびり痛予防トレーニング〜**

☎ 9月26日(日)午後2時～3時30分 所 ヘルスライフジム fine(アソキ) 人 15人(先着順) 園 山中里穂さん トレーナー 持 室内用シューズ、飲み物、運動のできる服装、マスク着用で
 甲 9月1日(水)からスポーツ課へ電話か直接またはEメール(町ホームページから)で(9月22日(水)締め切り)

寒川アリーナ(寒川総合体育館)または健康管理センター(開催日による)
 人 原則全日程参加でき、町内在住の65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない人 ①②各30人(抽選) 園 介護予防教室(体や頭の体操、栄養・健康講座など)
 ※①②は入れ替え制です
 甲 9月1日(水)から高齢介護課へ電話か直接、ファックスの場合は氏名、生年月日、住所、電話番号を記入して送信(9月17日(金)締め切り)
 園 高齢介護課 ☎ 内線133 介護保険担当 FAX(74)5613

高齢者健康トレーニング教室

☎ 10月6日～12月1日の毎週水曜日 全8回(11月3日は除く) 午後0時45分～2時45分 所 シンコースポーツ 寒川アリーナ(寒川総合体育館) 人 原則全日程参加でき、町内在住の65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない人 20人(抽選) 園 機器を使用したトレーニング、エアロビクスなどの運動 費 800円(トレーニングルーム使用料、初回徴収)
 甲 9月1日(水)から高齢介護課へ電話か直接、ファックスの場合は氏名、生年月日、住所、電話番号を記入して送信(9月17日(金)締め切り)
 園 高齢介護課 ☎ 内線133 介護保険担当 FAX(74)5613

園 スポーツ課 ☎ 内線272
 園 スポーツ推進担当 FAX(74)9141

町陸上競技記録会

☎ 10月3日(日)午前9時30分から(予備日11月7日(日)) 所 田端スポーツ公園 費 一般300円、中学生以下200円(参加費、当日徴収)

種目	ジャベリック ボール投げ	走幅跳	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	4×100m リレー
小学生 男女3種	○	○	○						
中学生	男子6種	○	○	○		○		○	○
	女子6種		○	○		○	○		○
一般	男子7種		○	○	○	○		○	○
	女子6種		○	○		○		○	○

高齢者スポーツ大会

☎ 10月7日(木)第1部午前9時～正午、第2部午後1時～4時(雨天荒天の場合は8日(金)に順延、緊急事態宣言発令またはまん延防止等重点措置区域に指定された場合、11月16日(火)に順延、雨天荒天時は更に22日(月)に順延) 所 青少年広場 人 町内在住の概ね60歳以上の人 園 第1部 ゲームボール、ペタンク、ターゲットバードゴルフ 第2部 グラウンドゴルフ
 甲 9月1日(水)からゆめクラブ寒川・町シニアクラブ連合会事務局へ電話か直接、ファックスの場合は氏名、年齢、住所、電話番号、高齢者スポーツ大会参加申し込みと記入して送信(9月17日(金)締め切り)



00円(参加費、当日徴収)
 ※1人2種目以内(ただしリレーを除く)
 甲 スポーツ課にある大会参加申込書・個人申込票・リレー申込票に必要事項を記入し、町陸上競技会 西山へ郵送で(9月22日(水)締め切り日必着)
 園 町陸上競技協会 西山
 ☎ (75)7487

**町ソフトテニス協会会長杯
ソフトテニス大会**

☎ 10月10日(日)午前8時30分から受け付け(雨天の場合は10月24日(日)に順延) 所 青少年広場内テニスコート 人 高校生以上の人 園 一般・シニア男女各ダブルス(男女混合はなし) 費 500円(参加費、当日徴収)
 甲 9月1日(水)から町ソフトテニス協会 井上へ電話かEメールで(9月19日(日)締め切り)
 園 町ソフトテニス協会 井上
 ☎ (75)2752
 ✉ tinouye@jcom.home.ne.jp

こすもすカフェ

認知症の人やその家族が、地域の人と交流する場です。相談も受け付けます。
 甲 9月24日(金)午後2時～3時30分 所 ふれあいの家こすもす(岡田7-3-3) 人 10人(先着順) 園 桜井愛美さん

園 ゆめクラブ寒川・町シニアクラブ連合会事務局 ☎ (74)7715 (木曜日以外の平日のみ) FAX(73)0033

体にやさしい体操教室

☎ 9月29日(水)午前10時～11時30分 所 町民センター 人 町内在住か在勤の人 15人(先着順) 園 カラーゴムを使った体ほぐし、身体調整体操 ほか 調宇野ヨシ江さん 日本スポーツクラブ協会公認指導員 持 運動しやすい靴、服装、マスク着用で
 甲 9月1日(水)から同センターへ電話か直接

園 認知症地域支援推進員 費 100円(お菓子代、当日徴収)
 甲 9月6日(日)から同センターへ電話か直接
 園 町地域包括支援センター
 ☎ (72)1294

**認知症サポーター養成講座
〜地域全体で支えになろう〜**

9月は世界アルツハイマー月間です。アルツハイマー病等に関する認識を深め、患者と家族に希望をもたらすことを目的としています。
 甲 10月3日(日)午前10時～11時30分 所 北部文化福祉会館 人 町内在住か在勤または在学の人 20人(先着順) 園 認知症とはどういうものか、認知症の予防、認知症の人と接するときの心構え 講 キャラバンメイト養成研修修了者の高齢介護課職員 持 室内用シューズ、筆記用具
 甲 9月6日(日)から高齢介護課へ電話か直接、ファックスの場合は氏名、住所、電話番号を記入して送信
 園 高齢介護課 ☎ 内線131 介護保険担当 FAX(74)5613

元気はっけん広場

☎ 10月4日～12月20日の毎週月曜日 全12回(①午前10時～正午 ②午後0時45分～2時45分) 所 シンコースポーツ

園 町民センター ☎ (74)2333 FAX(75)2239

茅ヶ崎市保健所より

△B型・C型肝炎の検査▽
 人 40歳未満で初めて検査を受ける人
 △エイズ即日検査▽
 ※匿名でも受診できます
 所 茅ヶ崎市保健所(茅ヶ崎市茅ヶ崎1-8-1)
 ※実施日はお問い合わせください
 甲 同所へ電話で
 園 茅ヶ崎市保健所 保健予防課
 ☎ (38)3321

**福祉関係ボランティア団体の紹介
かたらいの会**

傾聴(相手に寄り添い話に耳を傾ける)を学び、実践しているボランティアグループです。社会がさまざまな問題を抱える今、誰かに話を聞いてほしい、話を聞きたいと思う人も多いのではないのでしょうか。

活動日には、カウンセリングの先生による講義やロールプレイを用いた勉強会をするほか、話を聞いてほしい人の参加も受け入れています。また、出掛けるのが難しい人に対しては、訪問や電話での活動もしています。

傾聴の活動に興味がある人は、お問い合わせください。



☎ 第2・第4金曜日 ボランティアをしたい人＝午後1時30分～4時30分、話を聞いてほしい人＝午後2時～4時 所 健康管理センター
 園 町社会福祉協議会ボランティアセンター
 ☎ (72)3721 FAX(72)0277

寒川町文化祭

～今だからこそ 心に潤いを 文化の力で～

町文化祭は、町内の文化団体が舞台発表、展示、実習、大会などを行う文化芸術の祭典です。新型コロナウイルス感染症の感染拡大のため、令和3年度の文化祭は中止しますが、この特集記事を通して、過去に開催した文化祭や普段の活動の様子、作品などから寒川のさまざまな「文化」に触れていただきたいです。

各団体、新しい仲間をお待ちしています。興味のある人は、学び推進課へお問合せください。
☎ 学び推進課 ☎ 内線281 文化・生涯学習担当 FAX(74)9141



町文化祭のホームページはこちら

実行委員長あいさつ

コロナ禍で私たちの生活は一変、いつもの行事・大会が予定通りできない状況が今も続いています。そんな中で、各団体は寒川の文化の継続のために努力しております。その一端を、この記事で感じ取って頂ければ幸いです。

文化祭実行委員長 田中 秀昭



実習の部

呈茶席(寒川茶道同好会)

茶道同好会は11月3日、呈茶2席を設け来場者の方々へと茶道を通して文化に触れ一期一会を楽しんでまいりました。その出会いに今は感謝です。コロナ禍が終息しましたら皆さまと注意・工夫をしながら茶会を楽しみたいと願っております。



手工芸展(寒川町手工芸愛好会)

私たち、寒川町手工芸愛好会は昭和53年に寒川町文化連盟に加入し、現在3団体で構成されています。また、寒川町文化祭では会員の作品の展示と手づくりコーナーを設け地域の皆さまと交流を深めています。皆さまのご参加をお待ちしております。



婦人会作品展(寒川町婦人会) ※実習あり フラワーアレンジ

婦人会は、作品展、模擬店を文化祭に出展しています。家で手工芸や物作りをし、手先を動かし心身とも生活に潤いを満たします。人とのふれあいができないのが残念ですが、「暮らしを彩る手芸展」を展示コーナーで開催します。



町長あいさつ

『寒川町文化祭』は、会員の方々方が練習を積み重ね、情熱を注いだ舞台発表や展示作品をお披露目する1年に1度の大事な祭典です。残念ながら、今年はコロナ禍のため中止となりますが、人に感動や、生きがいを与えてくれる文化活動を寒川町としても引き続き、支援してまいります。

寒川町長 木村 俊雄



寒川町 ふたりの若きオリンピック 東京2020 オリンピック

開催地が日本であるこの記念すべきオリンピックで、ふたりの選手が寒川町から輩出されるという快挙となりました。ふたりの若きオリンピックの今回の大会を振り返ります。

努力を続ける理由は何といても、その競技が好きであること。前向きに頑張るふたりを今後も応援し続けます。皆さんも一緒に応援をお願いします！



畠山紗英選手

(寒川町在住 22歳) BMXレーシング日本代表選手



畠山紗英選手 Instagram



SAE#85

7月29日、準々決勝に挑んだ畠山選手は、スタート直後3番手につけ、1つ目のコーナーで後続の選手と接触・転倒し、けがによる棄権となりました。鎖骨骨折の手術後、町へ結果報告に来た際に、「オリンピックが終わったこと」「けがで自転車に乗れないこと」への悔しい想いを語った畠山選手。改めて自転車が好きなことに気づき、早く「自転車に乗りたい」と前向きな姿勢を見せました。治療とリハビリに専念した後、次の大会に向けて再出発する畠山選手を応援します！畠山選手！がんばれ！！



Photo by 日本自転車競技連盟
5月8日イタリアで開催されたワールドカップシリーズ第1戦 日本人初の3位入賞

白井空良選手

(寒川町を拠点に活動 19歳) スケートボードストリート日本代表選手



白井空良選手 Instagram



THE PARK SAMUKAWA

7月25日、上位8人が決勝へ出場できる予選に挑んだ白井選手は、4組(1組5人)中2組目で、テクニカルで細かい技を披露しました。大会直前、「とにかく楽しむことが大事」と話していたとおり、大舞台を楽しむ様子が表情から伝わってくるパフォーマンスでしたが、最終結果9位となり惜しくも決勝進出を逃しました。

スケートボードという競技がオリンピックの舞台で広く世界中の人に知れ渡り、ファンを増やしたことは間違いありません。「かっこいい！」が連続のこの競技を身近に見ることができるTHE PARK SAMUKAWAを拠点として練習を続ける白井選手を応援します！白井選手！がんばれ！！



金メダリストの堀米雄斗選手(左)と白井空良選手(右) ローマの世界大会にて



THE PARK SAMUKAWAにて

寒川町文化祭

美術展(寒川美術協会)

コロナの一撃は美術活動にも大きな影響を与えましたが、ようやく抜け出す兆しが見えてきています。美術は何物にも妨げられることのない心の表現です。この美術の世界に、より多くの人々が集えるよう願っています。

盆栽展(寒川町盆栽会)

コロナ禍で、昨年度の行事はすべて中止となりました。その間我々は漫然と日々を過ごしたのではない。感染防止の基本的な条件を学んだのです。コロナを過度に恐れず基本条件を満たし、5月に2日間展示会を開催しました。

写真展(寒川写友会)

ファインダー越しの世界に、感動と喜びが溢れる。満開の桜、川のせせらぎ、笑顔輝く子ども達。写友会発足30周年を迎えた今、作品のレベルアップを図るとともに、会員相互の親睦をさらに深めてまいります。

華道展(寒川華道協会)

足利時代の立花からの伝統文化、家の中に花のある生活は、心のゆとりです。「花飾」活ける場所や、ちょっとした工夫で。くつろぎの空間にはモダンに朝はさわやかに、一輪の花を心のおみやげにおくってみては…

大会参加の部

囲碁大会(寒川町囲碁連盟)

コロナ禍でも南部文化福祉会館で感染対策に注意しながら、ほぼ毎日対局を行なっています。多い時は10名を超える日もあります。毎年行なっている囲碁大会はコロナが収まったら始めたいと思いますので、愛好者はご期待ください。



短歌大会(野ばら文化会)

毎年10月第4日曜日に短歌大会を主催しています。短歌一首を寒川、茅ヶ崎の一般住民から公募し、当日出席者の互選により、町長賞等各賞が贈られます。小、中学生、高校生の作品が集まることを期待しています。ぜひ応募してくださいね。



将棋大会(寒川町将棋愛好会)



俳句大会(寒川俳壇)

俳句は「座の文芸」と呼ばれています。句仲間が一堂に会し句会を開くことが必須です。そのため「コロナ対策」の「3密」をいかに避けられるか、苦労しています。生活の中に「詩」を見つけるため。



展示発表の部



写真展

美術展



書道展



さつき秋季展



盆栽展



菊花展



華道展



郷土展



書道展(寒川書道連盟)

書道連盟は年2回の書展、学生書き初め大会や小学校の書写の手伝い、筆供養の行事をしております。筆供養は使い古した筆や鉛筆に感謝し書道の更なる精進を願う行事です。皆さまの参加をお待ちしております。

さつき秋季展(寒川さつき会)

文化祭が今年も中止となり残念です。昨年は活動が全くできなかったが、今年は5月22~23日に花季展を開催し、久しぶりに会員同士の会話がはずみ交流の場ができ、活性化が図れたと思います。早く文化活動が活発にできる様に願っています。

菊花展(寒川町菊花会)

菊作りは冬の落葉の収集、春の苗作り、初夏の定植、秋の蕾の整理と年中作業があります。病害虫の消毒は通年欠かせず一苦労です。満開の姿を眺めると苦労が笑顔となり最高。初心者の方の入会を歓迎します。

郷土展(寒川町郷土研究会)

昭和52年9月ごろ、会員39名で発足。最盛期には200名。月日は流れて、今は20名。それでも文化は継承しようがんばっています。その一つのお飾り造りも今は「モダン」なものもありますが、苗から育てた薫で伝承しています。

舞台発表の部

音楽祭(寒川音楽協会)

文化祭が2年も中止！舞台発表の機会が無く寂しい限りです。バンドは校内演奏、フェアリーはリモート練習、さんふらわーずは休止とさまざま、ハーモニカはブルースハーブコンサートにゲスト出演させて頂きました。来年こそ皆そろっての発表を期待しています。



歌謡連盟発表会(寒川歌謡連盟)

当連盟は加盟する11団体で構成され、文化祭での定期発表のほか毎年夏に歌謡まつりを開催しております。プロのコンサートを手がける音響照明舞台美術のスタッフが皆さんのステージを演出します。あなたも唄いませんか。



芸能舞踊大会(寒川町芸能舞踊会)

文化生活がいかに大切かコロナ禍の間に痛感しました。舞う人、観る人皆が元気になれる様、コロナ対策を万全に期して10月10日(日)に独自の発表会を行います。



童謡とコーラスのつどい(寒川わらべの会)

わらべの会20周年の時には、ソプラニストをゲストに、始まって以来の観客。今、コロナのパンデミックで自粛生活が続いて、人との交流が制限されていますが、またみんなで歌える日を願って。



祭ばやし(寒川町祭ばやし保存会連合会)

当連合会は伝統文化の継承ならびに青少年の健全な育成を目的として活動を続けてきました。文化祭関連事業として7団体での競演会も行なって参りました。会員一同コロナ感染収束後の活動再開を熱望し心待ちにしております。



お知らせ Topics さむかわの、話題、いろいろ。

ペットは家族の一員、愛情を持って飼いましょう

散歩中のふんの放置や、放し飼いなどへの苦情が増えています。人と動物が共に生きていくために、マナーを守ってペットの適正飼養を心掛けてください。

△犬を飼うときのマナー▽

▼登録して首輪などに鑑札をつける(迷子犬として保護された際、飼い主が特定できません)

▼年1回狂犬病予防注射を受けさせ、首輪などに注射済票をつける。接種期限が12月末まで延長されたので、期限までに接種させてください

▼散歩中のふんは持ち帰り、おしっこには水をかけるなどの後始末をする

▼散歩は犬をコントロールできる人がリードをつけて行い、公共の場所での放し飼いは絶対にしない

▼抜け毛が隣家の壁や洗濯物などに飛散・付着しないよう注意する

▼通行人に無駄吠えする場合は、飼育場所を変えたり、しつけを行ったり、通行人が見えないようにする

▼散歩やエサをねだってほえる場合は、散歩やエサやりを決まった時間に行わないなどの工夫をする

△猫を飼うときのマナー▽

▼捨て猫はしない

▼飼い猫とわかるよう、首輪や迷子札をつける(猫には登録制度がありません)

▼トイレのしつけをするなど、ふんは飼い主が必ず始末する

▼病気感染、交通事故、迷い猫などのトラブルを回避するため、屋内で飼養する

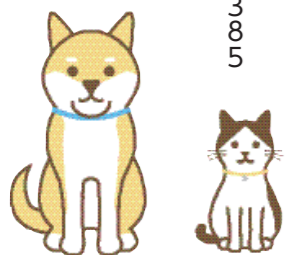
▼野良猫に餌を与えるだけの愛護はやめる。餌を与える場合、飼い猫として飼養し、責任を持って、不妊・去勢手術を受けさせる

△飼い主が不明の犬や猫について▽

公共の場所で負傷して動けない飼い主不明の犬や猫についての相談および犬が人や所有物に危害を加えたときは、速やかに茅ヶ崎市保健所衛生課(☎30033317)に連絡してください。

環境課 ☎内線435

環境保全担当 FAX(74)1385



浸水防止施設設置工事の補助をします

町では、浸水による住宅の被害を軽減するため、浸水防止施設の設置に対して補助金を交付します。

△町内に住居を所有していて町民税等を滞納していない人

補助対象建築物 戸建て住宅、集合住宅(アパート、マンションなど)

補助対象工事 浸水防止施設、関連工事(浸水防止効果を補完または高めるため、浸

郵便による不在者投票等のお知らせ

町の選挙人名簿に登録されている人で、次の要件に該当する場合(表を参照)、郵便による不在者投票が認められています。希望する人は、選挙管理委員会に「郵便等投票証明書」の交付を申請してください。同証明書の交付を受けると、選挙の際に自宅などで投票用紙に記入し、これを選挙管理委員会に郵送して投票できます。

この制度での投票は、自書する必要がありませんが、身体障害者手帳の上肢・視覚の障がいがある1級の人は、代理記載制度を利用できます。

また、特定患者等の郵便等を用いて行う投票方法の特例に関する法律等が施行され、新型コロナウイルス感染症

水防施設設置の設置と同時に実施する工事補助金額 対象経費の3分の1(上限10万円、千円未満切り捨て)

△注意事項▽

▼事前に、交付対象や手続等についてご相談ください

▼工事着手は交付決定後となります

▼補助金は町予算の範囲内での実施となります

△町民安全課 ☎内線464

災害対策担当 FAX(74)9141

△選挙管理委員会事務局 ☎内線215

総務担当 FAX(74)9141

郵便による不在者投票の対象者

障がい名	障がいの程度		
	1級	2級	3級
身体障害者手帳 両下肢、体幹、移動機能の障がい	○	○	○
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がい	○	—	○
免疫、肝臓の障がい	○	○	○

介護保険の被保険者証 要介護状態区分 要介護5

誌面に掲載したイベント等は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止や延期となる場合があります。詳しくは各問い合わせ先へご確認ください。

お知らせ

9月10日(金)～16日(木)は自殺予防週間です

自殺は、誰でも追い込まれる可能性があります。特別な人だけの問題ではありません。大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、まず声を掛けてください。

▲自殺予防のための行動▼
気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声を掛ける

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

▲電話による相談▼
▼こころの電話相談
☎0120(821)606(平日午前9時～午後9時、午後8時45分まで受け付け)
▼横浜のちの電話
☎045(335)4343(受け付け時間はホームページをご覧ください)

▼川崎のちの電話
☎044(733)4343(年中無休、24時間受け付け)
▲コミュニケーションアプリLINE(ライン)による相談▼
▼いのちのほっとライン@かながわ
令和4年3月31日(木)までの月～金・日曜日(祝日・休日・年末年始を除く)午後5時～10時(午後9時30分まで受け付け)

①左記の2次元コードを読み取って友だち追加
②LINEアプリの友だち追加の検索で、「D@linech2020」を検索して追加
☎内線474
相談・人権担当
FAX(74)2833



いのちのほっと LINE@かながわ

成人年齢引き下げに伴う注意

令和4年4月1日から、民法改正によって成人年齢が18歳になります。成年になると、親の同意がなくても携帯電話の契約やクレジットカードを作ることなどが可能になります。

その一方で、未成年者であれば契約には親(法定代理人)の同意が必要となります。親の同意を得ずに契約を行なった場合にその契約を取り消すことができます(一部取り消すことができない場合もあります)。成年になれば、そのような未成年を理由にした契約の取り消しはできません。

重度障害者等医療証の更新方法が自動更新になります

重度障害者等医療証(以下「医療証」)について、令和3年度より「申請に基づき更新から「自動更新」へ事務手続きを変更します。

9月末まで有効の医療証を持っている人には、9月中旬を目安に、10月以降利用できる新しい医療証を送付します。なお、所得超過等によって10月以降の医療証を交付できない人には、別に通知します。

障がいがある人や認知症等高齢者のためのSOSネットワーク事業

障がいがある人や認知症等高齢者が行方不明になったとき、早期発見できるように関係機関が登録情報を共有し、連携する事業です。

▲65歳未満で障がいがある人、65歳以上の認知症等の人の写真2枚を持って、65歳未満で障がいのある人は福祉課へ、65歳以上の認知症等の人は高齢介護課へ直接
☎内線145
障がい福祉担当 FAX(74)5613
高齢介護課 ☎内線131
介護保険担当 FAX(74)5613

り消しができなくなります。商品・サービスの契約など、トラブルで困った場合は、相談員への相談が可能です。

町消費生活相談 ☎内線475(月・木曜日(祝日を除く)午前10時～正午、午後1時～4時(午後3時まで受け付け))
※成年(18歳)になっても、飲酒や喫煙はできません。
☎内線474
相談・人権担当 FAX(74)2833

災害の被害者や遺族のための見舞金制度があります

予期せぬ災害によって死傷した場合や住宅が被害を受けた場合に、その被災者や遺族に見舞金を支給しています。

▲災害見舞金制度▼
▲被害を受けたときに町の住民基本台帳に登録があり、実際に住んでいる人で、自然災害および火災により死傷した人
※被災者または遺族の故意、過失、違法行為で発生した事故および広範囲における自然災害で災害救助法が適用された場合は支給されません。
※災害見舞金制度は、災害発生から1年以内に申請してください。

▲自然災害および火災により住宅が被害を受けた世帯
※自然災害の場合は、り災証明書の提出が必要です。

水質事故を防ぎましょう

河川などに汚染物質が流出して魚類などが死んでしまう水質事故は、事業者や一般家庭の不注意などにより、汚染物質が雨水幹線や河川に流れ込むことによって発生します。

水質事故を起こすと、法令で罰せられたり、回収や拡散防止のための費用を求められることもあります。水質事故を未然に防ぎ水環境を保全するために、設備の点検や日常の管理を徹底しましょう。

水質事故を起こしてしまったら、発見した場合は、早急に環境課または消防本部(☎119)へ通報してください。
☎内線435
環境保全担当 FAX(74)1385

寒川町家族防災会議の日

毎月第1日曜日は、寒川町家族防災会議の日です。会議のテーマを防災行政無線で放送しますので、家族で話し合しましょう。

今月のテーマ 防災備蓄品の準備をしよう

地震による災害は事前に予測することが難しく、事前の備えが重要となります。日ごろから災害時に必要となる物について、家族で相談するとともに、使用期限等を確認し定期的に入れ換えを検討するなど、備蓄品の見直しを行いましょう。

防災行政無線放送内容確認ダイヤル ☎(74)0999
☎内線464
町民安全課 FAX(74)9141
災害対策担当



ウェブサイトはこちら

申いずれも被災者または生計を共にしていた遺族が福祉課へ直接。

区分		支給金額
死亡の場合	未就学児	9万円
	6歳(就学児)から19歳まで	18万円
	20歳以上	27万円
入院の場合	災害による傷害であって身体障害者福祉法施行規則別表第5の1級または2級に該当すると医師が認めるとき	7万5,000円
	入院治療を要する傷害を受けたとき	入院5日まで 5,000円 6日以上入院したとき 1日につき1,500円(上限7万5,000円)

小災害見舞金制度支給金額	
区分	支給金額(1世帯につき)
全焼・全壊・流出	5万円
半焼・半壊	2万5,000円
床上浸水	1万円
消火損害	1万円

司法書士や臨床心理士などの専門相談員が、こころの病や、職場・学校の人間関係、家庭の悩みなど、さまざまな相談に応じます。

家庭工コ診断制度

「うち工コ診断士」の資格を持つ家庭の地球温暖化対策の専門家が、家庭の光熱費や二酸化炭素排出量等を専用のソフトで診断し、「ご家庭ごと」のライフスタイルに合わせたアドバイスを提案します。地球温暖化対策だけでなく、省エネと光熱費削減につながる具体的な行動変容を進めることができます。

診断は無料です。興味のある人はお気軽にお問い合わせください。
☎03(6273)7785
家庭工コ診断制度運営事務局

漏水調査にご協力ください

県営水道では、道路内や宅地内(水道メータまで)の水道管の水漏れを発見するため、委託した民間業者の調査員が、昼夜(夜間は道路での調査)水漏れの音を聞き取る調査を行なっています。

調査員は、県営水道が発行した顔写真入りの業務委託従事者証明書を携行し、腕章を着用しています。宅地内の調査は声を掛けてから行います。これらの調査で費用の請求はありません。不審な点があればお問い合わせください。

10月上旬～令和4年2月下旬
 岡茅ヶ崎水道営業所 工務・配水課
 ☎(52)6154

旧規格消火器は12月31日までに交換が必要です

消防法令に基づいて消火器の設置義務がある建物等で、平成23年1月1日の規格省令改正により既に型式が失効している消火器を継続的に設置できるのは令和3年12月31日までです。令和4年1月1日以降は、型式が失効した消火器の設置は認められませんので、計画的な交換・リサイクルをお願いします。適応火災のマークが文字表示の消火器や、設計標準使用期限が記載されていない消火器は、型式が失効した旧規格のものです。

なお、一般家庭に自主的に設置されている住宅用消火器は対象外です。「消火器が失効するので交換してください」などといった訪問販売には十分ご注意ください。

消防本部予防課 ☎(75)80002
 予防担当 FAX(75)8080

さむかわ若者会議「まちびとすたいる」は、経済産業省と内閣官房が提供しているREESAS(地域経済分析システム)を活用し、ワークショップを経て寒川町の現状を把握しました。その上で町の防犯および教育に関する提言書として取りまとめ、7月13日に町長へ手渡しました。

町民協働課
 ☎内線291
 協働推進担当
 FAX(74)9141



募集

町公共施設の指定管理者
 ①寒川総合図書館・寒川文書館
 指定期間 令和4年4月1日～令和9

相模線開業100周年を記念して、相模線にまつわる記録映像を上映します。併せて、昭和47年の沿線記録映画の制作者に、撮影時のエピソードなどをお話しいたします。

9月18日(土)～12月28日(火)午前9時～午後5時 所 寒川文書館
 寒川文書館
 ☎(75)3691
 FAX(75)3758



相模線開業100周年記念
 映像上映会

9月25日(土)午後2時～3時30分
 所 町民センター 25人(先着順)
 講 赤井光夫さん 海老名郷土史料保存会会長
 申 9月7日(火)から寒川文書館へ電話か直接(9月22日(水)締め切り)
 寒川文書館
 ☎(75)3691
 FAX(75)3758



古文書講座
 「江戸時代の史料を読む」

地域に伝承した江戸時代の古文書を読み解き、当時の社会や暮らしの一端を学びます。

9月25日、10月23日、11月27日、12月25日、1月22日の土曜日(全5回)

いづれも午前10時～正午 所 町民センター 25人(先着順) 所 寒川文書館
 職員 費750円(資料代、初日徴収)
 持筆記用具
 申 9月7日(火)から寒川文書館へ電話か直接(9月22日(水)締め切り)
 寒川文書館
 ☎(75)3691
 FAX(75)3758



みんなの協働事業提案制度
 提案団体プレゼンテーション

9月30日(木)午後2時から 所 東分庁舎2階会議室 20人(先着順)
 内容 提案された協働事業について提案団体が行う事業説明および選考委員からの質疑、提案団体からの応答を、公開で行います。傍聴は可能で、事前の申し込みは不要です。

町民協働課 ☎内線291
 協働推進担当 FAX(74)9141

さむかわエコネット
 目久尻川クリーン作戦

目久尻川周辺のごみ拾いなどを行います。

9月18日(土)午前9時～10時30分 所 寒川橋(旭橋)上合橋集合 持 長靴、帽子、汚れてもよい服装(軍手、金ばさみ、ごみ袋は用意しています)、マスク着用で
 町民協働課(環境課)

年3月31日
 募集要項配布場所 教育政策課(町ホームページからもダウンロード可)
 ※応募する団体は、9月27日(月)午前10時から寒川総合図書館で開催される説明会へ出席してください。説明会の申込みは、9月17日(金)午後5時までに教育政策課へEメール(町ホームページ)からお申し込みください。

10月13日(水)午前8時30分から教育政策課へ直接(10月14日(木)午後5時締め切り)

寒川町民センター・北部文化福祉会館・南部文化福祉会館
 指定期間 令和4年4月1日～令和9年3月31日
 募集要項配布場所 教育政策課(町ホームページ)からもダウンロード可
 ※応募する団体は、9月28日(火)午後2時から町民センターで開催される説明会へ出席してください。説明会の申込みは9月21日(火)午後5時までに教育政策課へEメール(町ホームページ)からお申し込みください。

10月13日(水)午前8時30分から教育政策課へ直接(10月14日(木)午後5時締め切り)
 町民協働課 ☎内線514
 社会教育担当 FAX(75)9907

小出川彼岸花まつり

特産品や飲み物などの販売、写真展示、スタンプリナーなどのイベントを行います。県の新型コロナウイルス感染症対策を講じて実施します。

当日は、アルコール等による手指の消毒、マスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保に協力をお願いします。

9月25日(土)午前10時～午後3時 所 青少年広場
 町産業振興課
 ☎内線764
 商工労政担当
 FAX(74)2833



催し・講座

「町総合防災訓練」中止
 新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、9月26日(日)に予定していた令和3年度町総合防災訓練を中止します。

なお、訓練は中止となりますが、各家庭においてあらためてハザードマップの確認や備蓄品の見直しを行うなど、日ごろからの備えをお願いします。

町民安全課 ☎内線463
 災害対策担当 FAX(74)9141

「ニコニコリサイクルフリーマーケット」中止

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、10月16日(土)に予定していた第39回ニコニコリサイクルフリーマーケットを中止します。楽しみにされていた皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

町民協働課 ☎内線434
 資源廃棄物担当 FAX(74)1385

文書館企画展
 「相模線100年の記録」

相模線が開通してちょうど100年の節目を迎えました。開業のころの様子や、100年間の移り変わりを伝える資料な

危険です!! 公園内への自転車の乗り入れ

自転車を運転して公園内を通行するケースが見受けられますが、公園内への車両等の乗り入れは条例により原則禁止されています(町都市公園条例第5条第8号)。悪質な場合は過料が課せられる場合があります(町都市公園条例第19条第2号)。

- ・みんながやっているからいい
- ・自分さえよければいい

ではありません。公園内を通行する場合は自転車を降りて通行しましょう。

町都市計画課 ☎内線326
 都市みどり担当 FAX(75)9906

広告

ご相談無料 診断書無料 見積り無料
 茅ヶ崎で20年、施工実績900棟!
 屋根・外壁の塗り替え専門店
 総合リフォーム (株)翼工業
 ☎0120-11-2622
 茅ヶ崎市南湖1-9-12(国道1号沿い)

翼工業は社会貢献のため、児童養護施設や小学校遊具の塗装ボランティアとして活動しています!

沖縄県宮古島で曝露実験をしています!
 安心塗料しか使いません!

寒川町公式動画ライブラリー

おうち時間のお供に。

本と雑誌のリサイクルフェア

不用になった本と、保存年限が過ぎた雑誌のリサイクルです。

9月15日(水)～10月3日(日)
所寒川総合図書館
寒川総合図書館 ☎(75)3615
FAX(75)3669

ライブブリーシネマ SAMUKAWA

懐かしのアメリカ映画「駅馬車」(1939年公開、ジョン・フォード監督、ジョン・ウェイン主演、日本語字幕、モノクロ)を上映します。
9月16日(木)午後2時～4時
所寒川総合図書館 15人(先着順)
9月2日(木)から同館へ電話か直接
寒川総合図書館 ☎(75)3615
FAX(75)3669

講演会「健康長寿で悔いのない人生を！」

人間にとって健康は、世を問わず最大の関心事ではないでしょうか。毎年、多くの方ががんや認知症について、医学界で認められている新しい確かな知識を身につけて、健康長寿を目指しましょう。
9月25日(土)午前10時～11時30分
所民センター 25人(先着順)
講原田啓二さん ヒューマンライフ研究所代表

場券をお渡しします
※寒川青年会議所の左記2次元コードからも入場券の取得が可能です。
※緊急事態宣言期間中の場合はWeb配信に変更します。
所民センター
☎(74)2333
FAX(75)2239



危険物取扱者試験対策準備講習会

11月23日(火)午前9時30分～午後5時(午前9時から受け付け) 所茅ヶ崎市民文化会館(茅ヶ崎市茅ヶ崎1-11)
1 危険物取扱者試験(乙種第4類)を受験する人 40人(先着順)
12月5日(日)に実施される危険物取扱者試験(乙種第4類)に向けた講習
費9600円(テキスト代等) 受講券、テキスト、筆記用具
9月21日(火)から消防本部予防課へ費用を持って直接
消防本部予防課 ☎(75)8002
予防担当 FAX(75)8080

会議

公は公開、印は非公開、書は書面会議
※当日、内容によっては部分非公開となる場合もあります。
※新型コロナウイルス感染症感染拡大

9月5日(日)から同センターへ電話か直接
所民センター ☎(74)2333
FAX(75)2239

大人樹脂粘土教室

9月29日(水)午前10時～正午 所南部文化福祉会館 町内在住か在勤の人 10人(先着順) 樹脂粘土を使ったかわいらしい置物作り
所渋谷京子さん 費500円(材料費、9月18日(土)までに同館へ直接)
9月1日(水)から同館へ電話か直接
所南部文化福祉会館
☎(75)0281
FAX(75)1777



緊急時応急手当講習

台風シーズンは10月(土)までとわれています。いざという時のために応急手当を学びます。
9月30日(木)午前10時～正午
所北部文化福祉会館 町内在住か在勤の人 20人(先着順) 消防本部予防課職員
9月2日(木)から同館へ電話か直接
所北部文化福祉会館 ☎(74)1515
FAX(74)7405

フラワーアレンジメント教室

初歩から学び、仲間づくりを目指します。
10月2日(土)午前10時～正午 所北部文

防止のため、傍聴する際はマスクの着用および手指の消毒などの感染症対策をお願いします。37.5度以上の発熱など、当日の体調がすぐれない場合は傍聴を控えてください。
※書面会議への変更など、開催については町ホームページをご覧ください。

教育委員会定例会

9月22日(水)午後1時30分から(午後1時25分まで受け付け) 所東分庁舎2階会議室 5人(抽選) 内未定
所教育政策課 内線511
所教育政策担当 FAX(75)9907

まちづくり推進会議

9月27日(月)午後3時から(午後2時55分まで受け付け) 所民センター
5人(抽選) (仮称)いまここマップの作成について ほか
所民協働課 内線291
所民協働推進担当 FAX(74)9141

お詫びと訂正

広報さむかわ8月号2ページ特集「コロナに負けない!!夏のコロナ対策」免疫機能を下げずに強いカラダを維持しよう!!」のタイトルに誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
誤：第3弾 夏の生活編
正：第2弾 夏の生活編

化福祉会館 町内在住か在勤の人 8人(先着順) 小林恵美さん 内閣府認定カッタフラワーアドバイザーマスター
費1000円(材料費、当日徴収) 持たばさみまたははさみ、作品を入れる袋
9月4日(土)から同館へ電話か直接
所北部文化福祉会館 ☎(74)1515
FAX(74)7405

大人マジック教室

10月23日(土)午前10時～正午 所北部文化福祉会館 町内在住か在勤の人 10人(先着順) 初心者向け①マジック3原則②簡単マジック指導・練習③マジック披露 所湘南マジッククラブ 費1000円(材料費、当日徴収)
9月4日(土)から同館へ電話か直接
所北部文化福祉会館 ☎(74)1515
FAX(74)7405

地球と私たちの起源を探る旅 ～流れ星から最新探査まで～

流れ星や火球といった身近な現象から、昨年12月に地球に帰還した小惑星探査機「はやぶさ2」の軌跡や成果、小惑星を調べる科学的意義について解説します。
10月24日(日)午前10時～11時30分
所南部文化福祉会館 町内在住か在勤の人 15人(先着順)
所塚田健さん 平塚博物館学芸員
9月5日(日)から同館へ電話で

所南部文化福祉会館 ☎(75)0281
FAX(75)1777

大人のパソコン超初心者教室

10月6日、13日、20日、27日の毎週水曜日 いずれも①午前10時～正午②午後2時～4時 所北部文化福祉会館 町内在住かIn勤の人 ①②各5人(先着順)
10月6日「マウス、キーボードの使い方」、13日「インターネットを始めよう」、20日「インターネットを楽しもう」、27日「写真を楽しもう」 所北部公民館職員
※パソコンは同館で貸し出します。
※①と②の内容は同じです。
9月1日(水)から同館へ電話か直接
所北部文化福祉会館 ☎(74)1515
FAX(74)7405

幸せカUP講座～今日からできる「心豊かな暮らし」～

幸せに欠かせない「四因子」を学び、コロナ禍での幸せの見つけ方や感じ方など「幸せ」についてあらためて考えてみませんか。
9月26日(日)午後2時30分～(午後1時45分開場) 所民センター 町内在住かIn勤の人 220人(先着順)
所前野隆司さん 慶応義塾大学大学院教授
9月1日(水)から町民センター、分室、北・南部文化福祉会館へ直接。入

保健対策ケアチーム

広報さむかわ8月号9ページ子育て支援センターと利用者支援事業の△赤ちゃんの時間△の説明に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
誤：0～1歳6カ月の赤ちゃん親子とその保護者・妊娠中の妊婦
所子育て支援センター
☎&FAX(75)4571

記事全般に関する注意事項

▼問い合わせ先が町役場の場合、電話番号は省略してあります
▼町役場宛て郵便は「〒253-00196 ○○課」へ(住所は不要です)
▼申し込み時間は、特に記載のない場合、午前8時30分から午後5時までです
▼申し込み方法の記載がない場合は、原則当日受け付けです
▼町が主催または共催する事業で、手話通訳や要約筆記を必要とする場合は、事前に担当課へご相談ください

保健対策ケアチームだより

～コロナ禍の健康2次被害を予防しましょう～

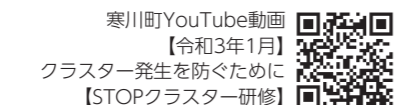
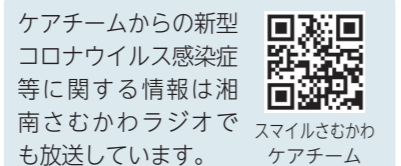
運動不足は、ストレスの蓄積、生活習慣病の発症・悪化、腰痛・肩こり等の悪い影響が出るといわれています。特に高齢者は、筋力低下による転倒や認知機能の低下で介護が必要になってしまうこともあります。日々の運動を心がけましょう。運動によって筋力の維持ができ、転倒防止、認知症予防、食欲アップにつながります。

また、認知症予防には、例えば「青・赤に関する言葉」、「け」から始まる言葉」、「90から1ずつ引いていく」など、声に出して一定のルールで言葉を思い出したり、計算をすることも効果的です。

- 運動の効果
自己免疫力の向上 → 感染に対する抵抗力アップ
ストレス解消 → メンタルヘルスの改善
体重コントロール → 生活習慣病の予防・改善
血流促進 → 腰痛・肩こりの改善、良好な睡眠

新型コロナウイルス感染症 月別発表者数

Table with 2 columns: 年月, 感染者数(人). Rows for April, May, June, July, August, and Total.



所保健対策ケアチーム 内線264 FAX(74)9141

夏の暑さが和らいできたら、お散歩しながら、「秋の七草」を探してみませんか。
毎年川沿いには秋の七草のひとつ、ススキが美しく風にそよぎます。

イベントの凡例
 子=子ども 催=催し 会=会議
 健=健康 講=講座 相=相談

8月1日の人口と世帯 ()内:前月比較
 48,551人(6人増)・20,107世帯(26世帯増)
※令和2年国勢調査速報値を基にした推計です。

日	月	火	水	木
			1 高齢者健康診査[~11月30日] 法律相談☎[8、15日]	2 マイナンバーカード 交付窓口開設時間延長 (17:15~19:00) 父親・母親教室こすもすコース[9日、12日] 消費生活相談☎[6、9、13、16、27、30日] 地域包括支援センター出張 相談☎☎[9、16、30日] 手話講習会(上級)[9日]
5 夏季テニス教室 認知症サポーター養成講座	6 【予約制】子育てひろば 元気はっけん広場[13、21、27日]	7 手話講習会(初級1)	8 精神科医師によるこころの 健康相談☎[22日] 健康づくり体操の日	9 マイナンバーカード 交付窓口開設時間延長 (17:15~19:00) 子育てひろば(中)☎[10:00~11:30] ライブラリーシネマSAMU KAWA 手話講習会(上級)[30日]
12	13 離乳食講習会 スタートコース ジュニア絵画展(12~19日)	14 子ども卓球教室[28日] 1歳6カ月児健診(☎12:50~13:40) 司法書士相談(茅ヶ崎)☎ 人権相談☎(予約は前日まで、電話相談のみ)[28日] 手話講習会(初級1)[28日]	15 【予約制】巡回ひろば(☎10:00~11:30) 木造住宅無料耐震相談☎ 本と雑誌のリサイクルフェア(~10月3日)	16 マイナンバーカード 交付窓口開設時間延長 (17:15~19:00) 子育てひろば(中)☎[10:00~11:30] 手話講習会(上級)[30日]
19 必見!税金と社会保険を理解し、自分に合った働き方を見つけよう	20 敬老の日 親子健康テニス教室	21 子育てひろば(中)☎[10:00~11:30] がん集団検診 成人の健康診査	22 おひざにだっこのおはなし会(☎11:00~11:20) 教育委員会定例会☎	23 秋分の日 ジュニア絵画展(☎18~30日)
26 ヘルスライフアカデミー 幸せ力UP講座~今日からできる「心豊かな暮らし」~ 消防訓練	27 子育てひろば(中)☎[10:00~11:30] まちづくり推進会議☎	28 まかせて会員研修会[~10月1日] 子どもの歯科相談☎ 【予約制】巡回ひろば(☎10:00~11:30) 2歳児歯科健診(☎12:40~13:30) 寒川介護者のつどい(☎13:30~15:30)	29 体にやさしい体操教室 大人樹脂粘土教室	30 マイナンバーカード 交付窓口開設時間延長 (17:15~19:00) みんなの協働事業提案制度 提案団体プレゼンテーション 緊急時応急手当講習 納付期限日 固定資産税・都市計画法第3期、清掃手数料 定額制第2期、保育料、国民健康保険料、介護保険料、後期高齢者医療保険料

金	土
3 【予約制】巡回ひろば(☎10:00~11:30) 3歳6カ月児健診(☎12:40~13:30) レディオ湘南83.1メガヘルツ「高座のこころ。」(14:00~14:10)	4 土曜開庁 8:30~正午 町民窓口課のみ おはなし図書館(☎10:30~11:00) 土曜日おはなし会(☎11:00~11:20) 講演会「東日本大震災から学ぶべきこと」
10 7カ月児相談(☎9:00~10:00) 司法書士相談☎	11
17 行政書士相談☎	18 土曜開庁 8:30~正午 町民窓口課のみ 土曜日おはなし会(☎11:00~11:20) 文書館企画展「相模線100年の記録」[~12月28日] さむかわエコネット目久尻川クリーン作戦
24 こすもすカフェ(☎14:00~15:30、参加費:1人100円) 行政相談☎	25 おはなし広場小学生(☎11:30~正午) 子どもディンプルアート体験教室 不登校相談会・進路情報説明会 爽やかパステルアート教室 シニアクラス~ニュースポーツを楽しもう 講演会「健康長寿で悔いのない人生を!」 古文書講座「江戸時代の資料を読む」[全5回] 相模線開業100年記念映像上映会 小出川彼岸花まつり

誌面に掲載したイベント等は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止や延期となる場合があります。

急病のときは

※事前に必ず連絡をしてから受診してください。

茅ヶ崎市地域医療センター

日曜日・祝日・年末年始(いずれも12~13時は除く)
 ▶内科・調剤薬局 9~23時(午前受付11時30分まで、夜間受付22時30分まで)
 ▶小児科・外科・歯科 9~17時(午前受付11時30分まで、歯科除く)
 平日・土曜日夜間(受付22時30分まで)
 ▶内科・小児科・調剤薬局 20~23時
 茅ヶ崎市地域医療センター 茅ヶ崎市茅ヶ崎3-4-23
 ☎(38)7532(調剤薬局は☎(38)5086)
 ※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、平日の内科と祝日の内科および外科を休診にしています。また電話による予約診療に変更しています。(8月10日時点)

救急病院

寒川病院 宮山193☎(75)6680
 茅ヶ崎徳洲会病院 茅ヶ崎市幸町14-1☎(58)1311
 茅ヶ崎市立病院 茅ヶ崎市本村5-15-1☎(52)1111
 湘南東部総合病院 茅ヶ崎市西久保500☎(83)9111
 茅ヶ崎中央病院 茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3☎(86)6530

耳鼻咽喉科・眼科急患

日曜日・祝日・年末年始の診療場所・時間は茅ヶ崎市・寒川町消防指令センター救急情報案内へお問い合わせください。
 ☎(85)0119

かながわ小児救急ダイヤル 毎日午後6時~午前0時

夜間、子どもの急な体調の変化や症状について、家庭での対処法や、すぐに医療機関にかかるべきか看護師がアドバイスします。治療や診断は行いません。
 ☎☎045(722)8000 (携帯電話から #8000)

町消防署☎(75)8000

次のようなときは迷わず119番通報してください。
 *呼吸困難であるとき *意識がないとき
 *胸が苦しいとき *激しく頭が痛いとき

予約が必要な相談

子どもの歯科相談:28日(火) ☎ 14:00~14:30
 子育て支援課 のびのびすくすく担当 ☎内線165
 法律相談:1日(水)、8日(水)、15日(水)10:30~12:00、13:00~15:30(1人30分)
 司法書士相談:10日(金)13~16時(1人30分)
 人権相談:14日(火)、28日(火)13~16時(予約は前日まで、電話相談のみ)
 行政書士相談:17日(金)13~16時(1人30分)
 町民相談室 ☎内線474
 木造住宅無料耐震相談:15日(水)10~12時、13~16時(5人先着順)
 都市計画課 都市計画・開発指導担当 ☎内線324
 精神科医師によるこころの健康相談:8、22日(水)14~17時
 茅ヶ崎市保健所 ☎(85)1171
 司法書士相談(茅ヶ崎):14日(火)13~16時
 茅ヶ崎町役所 ☎(82)1111

定期開催の相談(祝日は除く)

消費生活相談:毎週月・木曜日10~12時、13~16時(受付15時まで) 地域包括支援センター出張相談10~12時
 行政相談:奇数月第4金曜日13~15時 北部文化福祉会館 毎週木曜日
 町民相談室 ☎内線474 地域包括支援センター(町役場内) ☎(72)1294

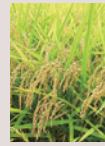
- ところの凡例
 ☐=一之宮公園管理事務所 ☐=健康管理センター ☐=ふれあいの家こすもす
 ☐=寒川総合図書館 ☐=大村地域集会所 ☐=子育て支援センター
 ☐=町民センター ☐=中瀬地域集会所 ☐=公開会議
 ☐=町民センター分室 ☐=倉見地域集会所 ☐=非公開会議
 ☐=北部文化福祉会館 ☐=シンコースポーツ寒川 ☐=定期開催の相談
 ☐=南部文化福祉会館 ☐=アリーナ(寒川総合体育館) ☐=予約が必要な相談

- 健康相談
 平日9:30~11:30、13~16時 面談希望の場合は要予約
 ・生活習慣病予防や改善、禁煙、各世代の栄養などについて保健師、管理栄養士、看護師と相談できます。
 健康づくり課 健康づくり担当
 妊娠・出産、子育て、思春期の相談
 子育て支援課 のびのびすくすく担当

さむかわいっしょ 写真展



このコーナーでは、皆さんに「#さむかわい」を付けて投稿していただいた写真と町が撮影した写真の紹介をしています。



今月の表紙

coca_kohgaさんから「#さむかわい」広報誌で投稿いただいた写真です。黄金色の稲穂が重たそうに揺れ、ぐっと秋の気配を感じます。十五夜（今年は9月21日）のお月見には美しい月を愛でながら、秋の豊作を願い収穫に感謝しませんか。



（hayashi.waterpark.samukawaさん）今年の夏はリニューアルしたHAYASHIウォーターパークさむかわ（町営プール）で過ごした人も多いのでは。まだまだ暑い日が続き、早くもプールが恋しくなりそうです。



「団楽」(jplumumeさん)@大蔵の小出川沿いの田んぼ 実りの秋を家族団楽で過ごすのは、アゲハチョウも一緒かな。



「雨のあいまに」(haku_810さん)@旭が丘中学校と産業道路の間の田んぼ道 稲の向こうの虹に気付いて、教えてくれているようです。

広告

施設入居のため不用品を捨てたい
引越したいけどこの家どうしよう・・・
女性スタッフがいないと不安・・・



介護施設への
**お引っ越し
不用品回収**

**即日対応
見積無料**

**生前整理
遺品整理
不動産相談**

まずは
お電話
ください。

(株) **エコロテックス湘南**で**解決!**

〒253-0114 神奈川県高座郡寒川町田端650-1

0120-444-089



広告

防災相談 受付中!! 台風、豪雨、地震に備えよう!!

避難経路や
待ち合わせ場所
何を持って避難するのか?
家族で話し合おう!

屋根や軒裏も確認してね



9月21日は
十五夜ニャ〜♪

『こんなことどこに頼めばいいの?』
住まいのお困りごとは
一番初めに電話してくださいね!
0120-133-253

今月の**さんさん朝市**は
9月2日と16日(木)
あさ10:00~11:30
みんなであそびにお出でね(〃)/ホームページ

住まいの相談館 サン建設株式会社 〒253-0111 寒川町一之宮 1-6-41 (寒川駅南口・すぐそこ!)
フリーダイヤル0120-133-253 ホームページ www.sun-kensetsu.co.jp



広報事業の財源とするため、有料広告を掲載しています。広告掲載の申し込みは企画部広報戦略課広報プロモーション担当(☎74) 1111 内線252 FAX(74)9141)へお問い合わせください。掲載されている広告については各広告主へお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症感染者数は、お知らせの最後(17ページ)をご覧ください。

寒川町役場へのお問い合わせは ☎0467(74)1111 インターネットは [寒川町役場](http://www.samukawa-town.jp)



@samukawa_town

@samukawa.town

samukawa_official

@samukawatown

防災情報などの配信

スマートフォンなどで広報紙

毎月第一金曜日14:00~14:10
【高座】のころ。放送中

毎月第一金曜日14:00~14:10
【高座】のころ。放送中