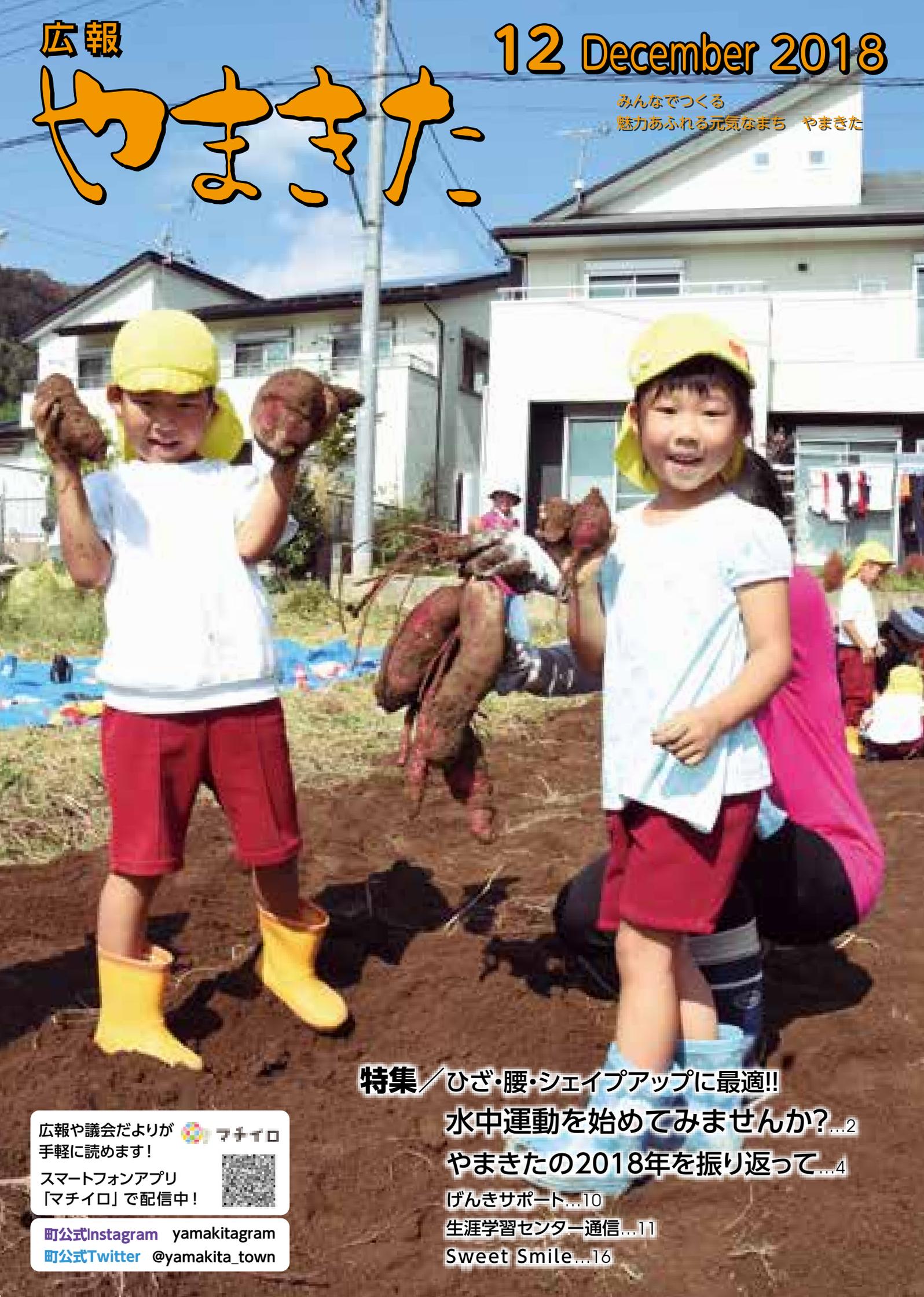


広報

12 December 2018

# やまきた

みんなで作る  
魅力あふれる元気なまち やまきた



**特集**／ひざ・腰・シェイプアップに最適!!

水中運動を始めてみませんか?...2

やまきたの2018年を振り返って...4

げんきサポート...10

生涯学習センター通信...11

Sweet Smile...16

広報や議会だよりが  マチイロ  
手軽に読めます!

スマートフォンアプリ  
「マチイロ」で配信中!



町公式Instagram yamakitagram  
町公式Twitter @yamakita\_town

# 特集

## ひざ・腰・シェイプアップに最適!!



# 水中運動を始めてみませんか？

### 水中運動には様々なメリットが!!

何か運動を始めてみたいけど激しい運動はちょっと苦手、ひざや腰を動かすと少し痛くなってきたという方におすすめるのが水中運動です。水中運動には水の中を歩く『水中ウォーキング』、ウォーキング・ジャンピング・スクワット、腕の開閉などの動作を音楽やリズムに合わせで行う『アクアビクス』、水の中を泳ぐ『水泳』などさまざまな種類があります。

水中運動には陸上で行う運動とは違う様々なメリットがあります。これからの冬の寒い時期にも、温かい室内で行える水中運動をぜひ始めてみませんか？

### 浮力が身体への負担を軽減

陸上での運動は、自分の全体重と着地の衝撃を腰・ひざ・足首などの関節でまともに受けることとなります。

体重が50kgの方が普通に歩く場合、ひざに体重の2.6倍の130kg、階段を降りる時には片足のひざに3.5倍の175kgもの負担がかかりますと言われています。

水の中では浮力が働いて、体重は通常の10分の1になり、下半身への負担が陸上の3分の1以下と少なくなります。腰痛やひざ痛などのトラブルを抱えた方でも安全に運動することができます。

また、陸上よりも幅広い運動ができるため、関節の可動域を広げることができる効果もあります。さらに浮力を利用して体を水に浮かせることにより、リラクゼーション効果も期待できます。

### 水の抵抗で運動効果アップ

水は空気に比べて約800倍もの密度を持っています。水の抵抗があるため、水中で同じ動作を行おうとすると、陸上に比べ約12倍の力がかかると言われ、より多くのエネルギーが消費されます。

さらに水の抵抗をうまく利用すると、自分に適した強さの負荷がかけられるので、動きの大小やスピードを変えられることで自分の体力や体調に合わせて無理なく行うことができます。



水中で足踏みをするだけでも、水の抵抗で負荷がかかりエネルギーが消費される

## 代謝が活性化し 体脂肪を効果的に燃焼

健康福祉センターの運動浴室の水温は30℃前後と体温より低く設定されています。そのため、あつという間に体から熱が奪われて体温が下がることになります。その際は体温の低下を防ぐとして、血管を収縮させたり、心臓の動きを活発にしたりするといった機能を働かせます。

体温を上げるために褐色脂肪細胞と呼ばれる細胞が白色脂肪細胞（体脂肪）からエネルギーを受け取り、体脂肪を燃焼させるので、新陳代謝が高まり、水中にいるだけでエネルギーが消費されることとなります。



▲ジャグジーもある



健康福祉センター  
3階にある運動浴室▶

褐色脂肪細胞とは、エネルギーを燃やす細胞と言われ、心臓・腎臓・首の回りと脇の下・肩甲骨の間に約40gあります。水中運動で活性化し、脂肪を燃やしやすい体ができると言われています。



## 水圧で自然と腹式呼吸に

ウエストが数センチ細くなるほどの大きな水圧を受けることで、下半身から心臓へ戻る血液やリンパ液の循環が良くなり足のむくみ・肩こりや頭痛なども解消されやすくなります。

また、お腹や胸に水圧がかかることで肺の容量が少なくなり、腹式呼吸が促されることで、呼吸を強く深くするようになり、心肺機能が向上し、体はより多くの酸素を体内に取り入れようとするために、強い運動をしなくても十分な運動効果を得ることができると言われています。さらに風邪をひきにくくなるとも言われています。

## 姿勢や歩幅の改善

過去に水中運動教室に参加した人を対象に効果検証を行った結果、姿勢が良くなった方や、ひざの関節が伸び歩幅改善がされた方が多くいました。また、本人の自覚症状として肩こりやだるさが減り、気力が増してきたという方もいました。

下半身を中心とした筋力を強化し、継続的に運動することで運動バランスを維持することは、転倒予防や転倒による骨折予防などにつながることが期待されています。



健康福祉センターでは定期的に  
水中運動教室が行われている

健康福祉センターでは、水中運動教室の他にも、いろいろなサークルが水中ウォーキングやアクアビクス、水泳などの活動を行っています。窓口にて案内をお配りしていますのでお気軽にお問い合わせください。

健康福祉センターで行われている水中運動教室の先生に、お話を伺いました!!



健康運動指導士  
メディカルアクアフィットネス  
インストラクター  
西田 恵美子 氏

水中で運動することによって浮力が働き、体に負担をかけずに運動することができます。運動を今まであまり行っていなかった方も無理なく始めることができます。また、血液の循環を良くしたり脂肪燃焼効果が高かったりと良い事がとても多いですので疲労がたまっている方やシェイプアップしたい方にも本当におすすめです。

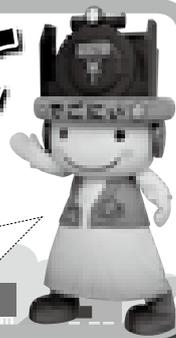
運動は継続的に行うことが大切ですが、継続して行うということは結構大変なのです。そこで教室では楽しく水中運動をするということを中心に掛けています。皆さんも楽しく水中運動を行っていただければと思います。

【問合せ】 保険健康課健康づくり班

(電話) 75-0822

# やまきたの2018年を振り返って

2018年も残りあと少しとなりました。皆さんにとって今年はどうな1年になりましたか。今号では、2018年に町で起きた主な出来事をまとめました。皆さんの1年を振り返りながらご覧ください!!



2月  
February

## 東山北駅前広場が供用開始



2月20日、東山北駅周辺の交通・駅利用者の利便性向上を図るため東山北駅前広場が整備され、開園式が行われました。

4月  
April

## 品川区と交流30周年

山北町と品川区は「水と緑のふれあい交流協定書」の締結をきっかけとした交流を開始してから30周年を迎え、6月には記念式典を行い、年間を通して様々な交流行事を行いました。



品川区民の皆さんが森林セラピーを体験

交流30周年を記念した記念植樹



毎年洒水の滝まつりには品川区の八潮太鼓、丹沢湖花火大会には品川大井権現太鼓が出演

8月  
August

## 丸山地区宅地分譲地 (ヒルズタウン丸山)の販売開始



7月2日から丸山地区宅地分譲地 (ヒルズタウン丸山)に係る事業者の公募が行われ、事業者が決定し、8月21日から宅地分譲の販売が開始されました。

7月  
July

## 町長選挙湯川裕司氏が再選



今年の町長選挙において、湯川裕司氏が無投票当選され、三期目の湯川町政がスタートしました。

おまけ

すごい  
しっかり  
してる

藤井棋士、史上最年少で七段に!

次は  
いよいよ  
東京五輪

2018年

日本国内

では...

テニス 大坂なおみ選手  
日本人初4大大会優勝!!

かわいらしいキャラクター

ピョンチャン五輪で  
日本人活躍!

etc...



# マイナンバーカード(個人番号カード)をつくりませんか?



最近、さまざまな場面でマイナンバーの提示を求められることが増えていませんか。自分のマイナンバーを証明するものとして「通知カード」と「マイナンバーカード」があります。

既にお手元に送付されている「通知カード(写真なし)」は、マイナンバーを通知するための紙のカードです。マイナンバー、氏名、住所、生年月日、性別のほか発行日が記入されています。有効期限はありませんが、顔写真がないことから通知カード単独では身分証明書になりません。

「マイナンバーカード」は、表面に氏名、住所、生年月日、性別、本人の顔写真が表示され、裏面にマイナンバーが記載されたプラスチック製のカードです。免許証などと同様に本人確認のための公的身分証明書として利用できるほか、マイナンバーの提供を求められた際にこのカード1枚で利用できます。また、カードのICチップによる電子証明書を用いて、e-tax(国税電子申告・納税システム)をはじめとした各種電子申請も使用することができます。

- 発行手数料 初回無料
- 有効期間 20歳以上…発行日から申請者の10回目の誕生日まで  
20歳未満…発行日から申請者の5回目の誕生日まで  
※外国人の方は在留資格によって、有効期間が異なります。

【マイナンバーカード】(表)



(裏)



## 申請から受取まで

### ①申請する(郵送やスマートフォンなど)

通知カードについている交付申請書に必要事項を記入・押印し、顔写真を貼って同封の返信用封筒にて地方公共団体情報システム機構へ直接郵送してください。

※証明用写真機やスマートフォンで写真を撮影し、交付申請書のQRコードからオンラインで申請することもできます。



注:住所や氏が変わった場合などは、この交付申請書は使えません。役場で新しい申請書をお受け取りください。



### ②約1ヶ月後、役場からハガキが届きます

カード発行の準備が出来ましたら、役場からご自宅にハガキ(交付通知)が届きます。ハガキが届いたら、役場に電話をし、受け取り日の事前予約をしてください。

### ③役場でカードをお受け取りください

事前予約をした日にハガキに記載してある必要な持ち物をお持ちのうえ、町民税務課窓口にお越しください。  
※本人であることを証明する大切なカードですので、必ずご本人の来庁をお願いします。



## マイナンバーカードに関するお問い合わせ

(12月29日～平成31年1月3日を除く)

### ◎マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178(無料)

平日/9:30~20:00 休日/9:30~17:30

### ◎町民税務課町民班

75-3641 8:30~17:15(土日祝除く)

## 虐待を防ぎましょう

虐待には児童虐待、高齢者虐待、障害者虐待があります。児童、高齢者、障がいのある方、いずれも自ら訴えることが難しい場合が多いです。「最近、様子が変わった」「不審な怪我をしている」など、周囲の方の気づきが虐待の防止と早期発見につながります。

### 【虐待の具体例】

- 身体的虐待…暴力、体を拘束するなど
- 心理的虐待…怒鳴る、暴言、無視など
- 放棄・放任(ネグレクト)…食事を与えない、受診をさせないなど
- 経済的虐待…年金や賃金を渡さないなど
- 性的虐待…性的な行為や接触の強要など

### ※虐待かもしれないと思ったときは※

ひとりで悩まずに相談してください。相談や通報は匿名で行え、秘密は守られます。

【問合せ・相談・通報先】福祉課福祉推進班・子ども支援班(電話)75-3644

# 12月4日から10日までは 人権週間

人権週間とは、昭和23年（1948年）12月10日国際連合総会で、基本的人権及び自由を尊重し確保するために、世界すべての人々とすべての国々が達成すべき共通の基準として、「世界人権宣言」が採択されたその日を記念して制定された、世界人権デーを最終日とする1週間（12月4日から同月10日まで）のことです。また本年で70周年を迎えます。

「人権週間」には、世界人権宣言の意義を訴えるとともに、人権尊重思想の普及と高揚に努めるため、講演会の開催やポスターの掲示、街頭での啓発活動など人権擁護の考え方を社会に広げていくための行事や活動が全国各地で行われます。

【問合せ】  
福祉課福祉推進班  
(電話) 75-36644

## 平成30年度啓発活動重点目標

### 〈世界人権宣言70周年〉

## みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～

### 啓発活動年間強調事項

- ・女性の人権を守ろう
- ・子どもの人権を守ろう
- ・高齢者の人権を守ろう
- ・障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- ・同和問題に関する偏見や差別をなくそう
- ・アイヌの人々に対する理解を深めよう
- ・外国人の人権を尊重しよう
- ・HIV感染者やハンセン病患者等に対する偏見や差別をなくそう
- ・刑を終えて出所した人に対する偏見や差別をなくそう
- ・犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
- ・インターネットを悪用した人権侵害をなくそう
- ・北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ・ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
- ・性的指向を理由とする偏見や差別をなくそう
- ・性自認を理由とする偏見や差別をなくそう
- ・人身取引をなくそう
- ・東日本大震災に起因する偏見や差別をなくそう

## 年末年始 医療機関の診療について

	おおい医院	飛弾クリニック	ねもと総合内科クリニック	町立山北診療所	県立足柄上病院	足柄上地区休日急患診療所
12月29日(土)	午前○ 午後◎	午前○ 午後×	午前○ 午後×	×	◎	×
12月30日(日)	午前○ 午後◎	×	×	×	◎	○
12月31日(月)	午前○ 午後◎	×	×	×	◎	○
1月1日(火)	午前◎ 午後◎	×	午前○ 午後×	×	◎	○
1月2日(水)	午前○ 午後◎	×	×	×	◎	○
1月3日(木)	午前○ 午後◎	×	×	×	◎	○
1月4日(金)	○	○	○	○	○	×
1月5日(土)	午前○ 午後◎	○	午前○ 午後×	午前○ 午後×	◎	×

＜参考＞

- ：平常通り診療
- ◎：急患のみ診療
- ×：全休

電話番号や受付時間などは、町民カレンダーをご覧ください。

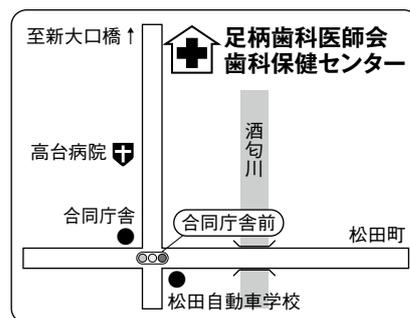
## 年末年始 急患歯科診療について

足柄歯科医師会では、次の体制で年末年始に急患の診療をします。

日時 12月29日(土)～平成31年1月3日(木) 午前9時～12時  
場所 (一社)足柄歯科医師会 歯科保健センター 歯科診療室  
(南足柄市班目1547 足柄歯科医師会歯科保健センター内)  
電話 74-1180

※保険証を持参してください。

【問合せ】 保険健康課健康づくり班 (電話) 75-0822



# やまきたで暮らしてみようツアーを開催しました!!



大野山山頂での移住体験談

10月14日、やまきたで暮らしてみよう実行委員会（津田憲一郎実行委員長）の主催で、都市部から田舎暮らしなどに興味がある方を対象に、山北町に来ていただき、山北町で暮らしている方との交流や地域体験の中で「山北で暮らす」を具体的にイメージしていただくため、移住イベント「やまきたで暮らしてみようツアー」を開催しました。

参加者は、大野山山頂で360度の大自然を一望した後、山地酪農「薫る野牧場」を見学しました。昼食には、共和のもりセンターできのご鍋を食べていただき、山北駅周辺で同日開催の鉄道の日山北D52フェスティバルとやまきた夕市の見学をしていただきました。その後、サンライズやまきたコミュニティホールでの移住体験談・交流会では、町長や移住された方との熱心な意見交換がなされ、移住の検討に向けた交流を深めました。



移住体験談・交流会



薫る野牧場の見学

【問合せ】定住対策課定住対策班（電話）75-3650

## 三保小学校PTAが優良PTA神奈川県教育委員会表彰を受賞しました!!



11月14日、三保小学校PTAが優良PTA神奈川県教育委員会表彰を受賞しました。

三保小学校PTAでは、学校・家庭・地域が一体となった取り組みを推進しているほか、児童の教育環境の改善や向上、教職員の業務負担軽減にも寄与するなど、他の模範となる活動を実践していることが評価され、表彰されました。



## 大野山かどやファームで育てられた肉牛が最優秀賞を受賞しました!!



関東各地から選抜された肉牛の肉質などを競う第59回関東肉牛枝肉共進会において、「大野山かどやファーム」から出品された肉牛が、交雑種

の部で最優秀賞を受賞し、10月25日、(株)門屋食肉商事の二宮慶晃代表取締役と大野山かどやファームの平松場長が、町長を表敬訪問しました。



同社は、県の緊急財政対策の一環で平成28年3月に廃止された大野山乳牛育成牧場の跡地を借り受け「大野山かどやファーム」を開業しました。町の認定農業者として認定され、地域の農業をリードするとともに、二宮氏は本年5月から町の農業委員としても活躍されています。

【問合せ】農林課農林振興班（電話）75-3654

# 第55回 西丹沢もみじ祭り

11月17日、第55回を迎えた西丹沢もみじ祭りが、中川バーベキューセンターで開催されました。

参加された約1,000人の方々は、しし鍋を囲いながら仲間と楽しいひとときを過ごされたようでした。

赤や黄色に色づく西丹沢の山々を背景に、ボリューム満点のしし鍋、ステージショーや犬抽選会など、魅力あふれるもみじ祭りは今年も大盛況となりました。



10月20日に清水地区で水源地域交流の里自然体験教室が開催されました。この事業は都市住民に水源地域の役割や、水源環境保全の大切さを理解してもらうため毎年開催されて



水源地域交流の里

自然体験教室を清水地区で開催

た。参加された親子は、地域の方と交流をしながら、水源地域の産業や伝統、食文化にふれ、水源の大切さを学んでいました。



おり、今年も県内各地から16家族58名と大変多くのご家族が参加されました。

当日はハンカチの足柄茶染め、マスのつかみ取りなどが行われ、昼食には地元のものも煮も振る舞われました。



▲足柄茶染め



▲▼マスのつかみ取り



▲いも煮やマスに舌鼓



町内の保育園・こども園・幼稚園の園児の様子を紹介していきます。

# 三保幼稚園

わくわく!ドキドキ!  
をプレゼント!!



ダンボールのなかにかくれよう。

いいよー!

どんぐりみつけた〜。

なかまに  
いれて!

みんなで、にんじゃ  
ハウスをつくろう!!

たくさん  
あるね。

おも  
みつけたよ!

洒水の滝に、  
遊びに行きま  
した。

トコトコトコ〜

にんじゃが  
おてかけたよ。

大好評!!

## クイズ『なぞ解きい!でごにい!!』



今年一年間はみんなに  
とってどんな一年だった  
かな?  
良いことがあった人も無  
かった人も、来年は良い  
一年になりますように☆

毎月「でごにい」から出題されるクイズに答えて素敵な賞品をゲットしよう!!  
クイズの答えは広報やまきたのどこかのページに隠されています。広報を読んで答えを見つけてみてくださいね。皆さんからのご応募お待ちしております!!



12月号クイズ!!

Q.室生神社の流鏝馬(やぶさめ)が行われたのは11月何日だったかな?

11月〇日

〇に入る数字を答えてね。  
とても迫力があってカッコ良かったな。



応募締切りは  
12月25日(火) 消印有効

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

応募方法

- はがきまたは町ホームページの応募フォームよりご応募ください。
- はがきの場合(次の内容を記入)  
クイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号
  - 応募フォームの場合  
町ホームページの「なぞ解きい!でごにい!!」  
応募フォームより必要事項を入力

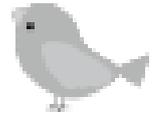
はがき郵送先  
〒258-0195  
山北町山北1301-4  
山北町役場企画政策課  
広報やまきた係

11月号の答え  
5



←  
こちらからも  
応募できます。

【問合せ】企画政策課企画班 (電話) 75-3651



## しなやかな心と体づくりのために！

ストレスでところが疲れ、体調が悪くなることがあります。自分のところを見つめ、自分の不調に気づき、対処する方法を見つけましょう！

ストレスとは、刺激（ストレッサー）に対する個人の反応です。ストレッサーには、人間関係、環境、雇用状況、出産、結婚、自宅の新築など良い事、悪い事など、様々な要因が考えられます。自分がどんなストレッサーに弱いのかを振り返ってみましょう。

### ストレスの心身への影響

《身体症状》不眠・食欲低下・めまい・吐き気・動悸・息切れ・便秘・下痢・頭痛・肩こり・腰痛・血圧の上昇・不整脈など

《精神症状》不安・イライラ・集中力の低下・抑うつ気分・怒りっぽい・忘れっぽいなど

《行動面》仕事のミスや事故が起きやすい・仕事の能率が落ちる・落ち着きが無く動き回る・過食・喫煙や飲酒量が増えるなど

**\*自分がどのような時にどのような症状が出やすいか確認してみましょう。**

### ストレスを解消する方法

- 1 問題解決法
- 2 趣味を持つ、気分転換をする
- 3 リラックスする
- 4 問題を先送りする
- 5 休息、睡眠をとる
- 6 自分をねぎらう、自分をほめる
- 7 社会的サポートを利用する

### ストレスを感じた時に、「楽になる言葉」はありますか？

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| 「一呼吸おこう」              | 「無理しなくていいんだよ」 |
| 「高望みしないで」             | 「時間が解決してくれる」  |
| 「なるようになるさ」            | 「今のままでいいんだよ」  |
| 「そのうち何とかなるさ」          |               |
| 「〇〇さんが力を貸してくれる、相談できる」 |               |



### 体をほぐせば心もほぐれる～身体をリラックスさせる方法～

#### 腹式呼吸

- ①楽な姿勢で大きくゆっくり口から息を吐く。
- ②息を吐ききったらそのまま3つ数える。
- ③ゆっくり鼻から吸い込む。

\*これを5回繰り返す。

#### 筋弛緩法

- ①仰向けで大の字になって寝る。
- ②目を閉じて、手を握り締め、数秒間全身に力を入れる。
- ③ゆっくりと力を抜く。

\*これを2回繰り返す。



町では毎月第1木曜日(原則)、心に関する精神福祉相談を行っています。【問合せ】 福祉課福祉推進班 75-3644

健康福祉センター  
湯 さくらの湯

通信



今月の  
イベント日

12月19日(水) 「ゆず」風呂  
12月26日(水) 風呂(ふろ)の日

・毎月26日は風呂の日です。当日利用券を購入し、入場された方全員に、次回平日ご利用割引券を差し上げます。

詳しくは、町HPなどをご覧ください。



心の豊かさは学びから  
あなたも生涯学習活動に参加してみませんか

# 生涯学習センター通信 No.57

編集発行 山北町立生涯学習センター 〒258-0113 足柄上郡山北町山北1301-4 ☎0465(75)3131 Fax0465(75)3030

やまきたシアター  
クリスマス映画観賞会

## スマーフ

スマーフエイトと秘密の大冒険

大ヒット!

ファンタジーコメディアニメ



目 時 / 12月15日 (土)  
13:30~15:00  
(13:00開場)

場 所 / 多目的ホール

定 員 / 288名  
(入場自由・無料) **申込み不要**

直接会場へ  
お越し下さい!!



© 2017 Columbia Pictures Industries, Inc., Sony Pictures Animation Inc. and LSC Film Corporation. All Rights Reserved. Smurf, and all Smurfs characters: ©Peyo. All Rights Reserved. "Smurf" and "The Smurfs" are registered trademarks of STUDIO PEYO.

### 『世界中で大人気の“スマーフ”が大冒険を繰り広げる!!』

ご家族、お友達とご一緒に生涯学習センターでぜひご覧ください。

# 教室案内

※12月4日(火)9:00から申込みの受付をします。  
定員になりしだい締め切りとなります。



## ドライフラワーと布で作る吊るし飾り教室

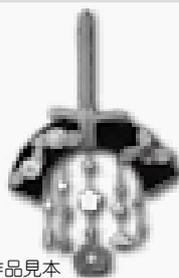
かわいい貝殻草のドライフラワーをあしらった布プレートに、布で作った小さな吊り飾りをつけます。シックでモダンそして暖かみのある自分好みの飾りを作ります。

日時 12月12日(水) 10:00~11:30

場所 2階 第1会議室 講師 鈴木 洋子さん

対象 一般 定員 12名 参加費 600円

持ち物 はさみ・縫い針・目打ち・ゴム通し・ピンセット(ある人)



作品見本

## 平成30年度おはなしボランティア養成講座「実施してみよう!ブックトーク」

ブックトークの実演と講話を行います。また、図書室のおすすめ本を紹介します。

日時 1月17日(木) 10:00~11:30 場所 2階 第1・2会議室

講師 川瀬 義行さん(湯河原町立図書館司書)

対象 読み聞かせボランティア、子どもにかかわる方、幼稚園・小学校教諭、  
ブックトークに興味のある方

定員 30名 参加費 無料 持ち物 筆記用具



託児有り 子ども1人につき500円(ただし、生後6か月から)託児をご希望の方は1月9日(水)までに申込みください。

教室についての申込み、問合せについては生涯学習センター事務局 Tel (75) 3131 までどうぞ!



## お知らせ

information

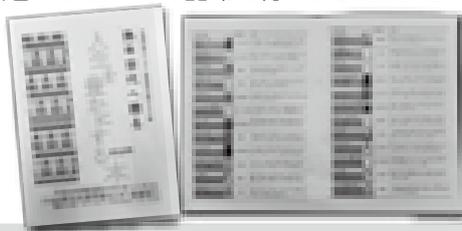
### ▶ ブックリストの配布をしています!

図書室では昨年度からブックリストを作成し配布をしています。このブックリストは季節ごとの催しにちなんだ本を図書室司書が選定し作成をしています。

今年度は「熟年世代へ贈る人生を豊かにする本」というテーマで敬老のついでにて配布を行いました。また、次回は成人式にちなんだテーマでブックリストを作成します。

読む本に困ったときは、ブックリストを参考に選んでみてください。ご来室をお待ちしております。

**ブックリストに掲載した本は、昨年度に比べ貸出しが1.5倍になりました!**



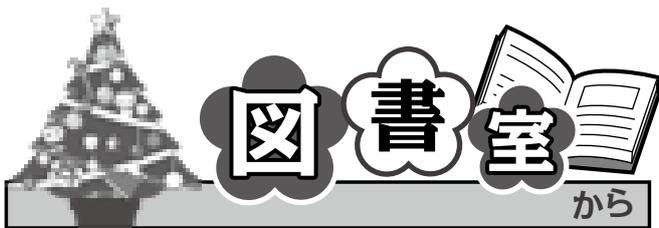
## 前回のイベントから

### 『やまきた町民文化祭』を開催しました!

やまきた町民文化祭(主催:山北町文化団体連絡協議会)を生涯学習センターで開催しました。

11月2日(金)~4日(日)に展示発表会を、11月11日(日)に芸能発表会を行い、多くの方々にご来場いただきました。





☆ 新着本案内 ☆

◆ 一般書

書名	著者名等
チキンラーメンの女房	安藤百福発明記念館
●インスタントラーメンの生みの親・安藤百福を支えた妻の波乱万丈の人生。	
55歳からのリアル仕事ガイド	松本 すみ子
●定年後に年金をもらいながら自分のペースで働く40人の実例集。	
夏井いつきの季語道場	中井 いつき
●いつき流「季語の六角成分図」と名句をヒントに、季語の生かし方を解説。	
沈黙のパレード	東野 圭吾
●行方不明だった町の人気娘が数年後遺体で発見される。犯人は?ガリオンシリーズ第9作。	
プレイバック	チャンドラー
●私立探偵マローウは、高圧的な態度の弁護士から、若い女の尾行を依頼される。	

(ほか)

◆ 児童書

書名	著者名等
ふしぎなカビオリゼー 千年の物語	竹内 早希子
●和食を支える微生物「アスペルギルス・オリゼー」は日本にしかいません。	
からいもとどろぼう(かみしばい)	さえぐさひろこ、高部晴市
●サツマイモが日本全国に広まったいわれを紙芝居仕立てでユーモラスに語る。	
キツネのはじめてのふゆ	パウアー、ジョーンズ
●冬にそなえて、動物たちは食料をたくわえたり、忙しそう。でも、キツネは?	
ぼくらの一歩	いとう みく
●ぼくらがクラスで挑むのは30人31脚競争。新記録目指して走れ!	
メガネくんとハダシくん	二見 正直
●森に暮す2匹のクマが織りなすユーモアと楽しさあふれるお話。	

(ほか)

児童コーナーおすすめ本  
クリスマス関連本特集

クリスマスは子どもたちにとって特別な日。ツリーを飾って、サンタさんからのプレゼントを待つ。そんな子どもたちに、クリスマスの本を読み聞かせてはいかがでしょうか。図書室では、クリスマスをテーマにした絵本や物語を多数そろえて展示しています。

クリスマスを楽しい本とともにお過ごしください。

おはなしボランティア「ポケット」による  
おはなし会

12月15日(土) 担当:えほんまる  
絵本『クリスマスのふしぎなはこ』 ほか  
●日時 10:30~11:00  
●場所 親子室(図書室内)

※申込みの必要はありません。  
時間までにお越しください。  
※毎月第3土曜日に開催します。



三保小学校へ  
ブックトークに  
行ってきました!



11月8日(木)に図書室ボランティア「ブー横丁」が三保小学校を訪ね「へんしん」というテーマで本の紹介や読み聞かせを行いました。児童16名は目を輝かせながら集中して聞き入っていました。



山北中学校生徒が  
職場体験学習を  
行いました!

10月26日(金)及び11月4日(日)に山北中学校2年生の生徒が図書室の職場体験を行いました。図書の貸出・返却や本棚の整理など真剣に取り組んでいました。



# 行事予定 Schedule

\* 都合により内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

12月	催し物名	場所	開始時刻	対象	主催者・問合せ
1 土	ジュニアコーラス（クリスマスもみの木コンサート練習）	視聴覚ホール	10:00	申込者	生涯学習センター
	人権講演会	多目的ホール	13:30	自由	生涯学習課 ☎(75) 3649
	クリスマスもみの木コンサート練習	視聴覚ホール	13:30	申込者	生涯学習センター
6 木	そば打ち教室	調理実習室	9:30	申込者	生涯学習センター
7 金	母なる川 酒匂川写真展（～13日）	1階ロビー	13:00	自由	酒匂川水系保全協議会 ☎(33) 1418
8 土	ジュニアコーラス（クリスマスもみの木コンサート練習）	視聴覚ホール	10:00	申込者	生涯学習センター
	クリスマスもみの木コンサート練習	視聴覚ホール	13:30	申込者	生涯学習センター
9 日	リトルコンサート	多目的ホール	14:00	自由	山北クラシック音楽連盟 そよかぜ
12 水	ドライフラワーと布で作る吊るし飾り教室	第1会議室	10:00	申込者	生涯学習センター
15 土	ジュニアコーラス（クリスマスもみの木コンサート練習）	視聴覚ホール	10:00	申込者	生涯学習センター
	おはなし会	図書室	10:30	自由	生涯学習センター
	やまきたシアター クリスマス映画鑑賞会 「スマーフスマーフェットと秘密の大冒険」	多目的ホール	13:30	自由	生涯学習センター
	クリスマスもみの木コンサート練習	視聴覚ホール	13:30	申込者	生涯学習センター
16 日	ライブ・イン・山北	多目的ホール	13:30	自由	生涯学習課 ☎(75) 3649
22 土	ジュニアコーラス（クリスマスもみの木コンサート練習）	視聴覚ホール	10:00	申込者	生涯学習センター
	クリスマスもみの木コンサート練習	視聴覚ホール	13:30	申込者	生涯学習センター
23 日	クリスマスもみの木コンサート	多目的ホール	14:00	自由	生涯学習センター
1月(前半)	催し物名	場所	開始時刻	対象	主催者・問合せ
5 土	賀詞交歓会	多目的ホール	10:00	招待者	総務防災課 ☎(75) 3643
6 日	消防出初式	多目的ホール	10:00	招待者	総務防災課 ☎(75) 3643

## 休館日

※生涯学習センター（図書室を含む）は、年末年始を除く祝日も開館しております。  
ただし、祝日の翌日は休館になります。

※  は休館日、 は祝日。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">23</span>	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
		<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">1</span>	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	<span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">14</span>	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



限られた資源を大切にしましょう

## ～環境にやさしいまちづくりを目指して～

生涯学習センターでは、地球温暖化防止対策推進のため、

- ①照明は使用時以外こまめに切る。
- ②冷暖房は、冷房28℃以上・暖房20℃以下に設定する。

以上のことに取り組んでいます。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## お誕生おめでとう

地区	赤ちゃん	性別	保護者(敬称略)
共和東	井上 敬太	(男)	広正・やよい

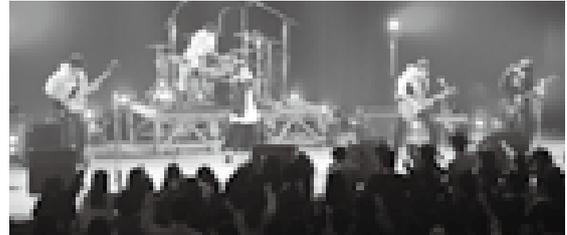
## おぐやみ申し上げます

地区	氏名	性別	年齢	世帯主(敬称略)
萩原下	長崎 俊一	(男)	79歳	本人
堂山	杉崎 清治	(男)	81歳	〃
城山	磯崎 清治	(男)	85歳	〃
〃	諸星 精一郎	(男)	76歳	〃
宮地	瀬戸 聡	(男)	82歳	〃
〃	藤原 洋子	(女)	74歳	〃
怒杭文化	山口 崇	(男)	84歳	〃
〃	内田 隆造	(男)	83歳	〃
越地	山崎 将明	(男)	81歳	〃
宿原	原 軍治	(男)	73歳	〃
尺里東	松下 一男	(男)	93歳	〃
村雨	中戸川 計徳	(男)	92歳	〃
前耕地	瀬戸 美子	(女)	83歳	〃
湯触	山崎 清	(男)	95歳	〃
谷ヶ	善浪 富子	(女)	97歳	邦雄

※今回の掲載分は、平成30年10月16日から平成30年11月15日までに受付したものです。  
なお、希望された場合のみ掲載しています。

## 今月の町の動き

- 12 / 1 人権講演会
- 4 ~ 第4回町議会定例会
- 16 ライブ・イン・山北
- 28 役場仕事納め



昨年のライブイン山北の様子

### 町の人口と世帯 (11月1日 現在)

	( )内は前月比
男	5,073人 (-25人)
女	5,277人 (-15人)
計	10,350人 (-40人)
世帯数	4,194世帯 (-15世帯)



### 10月の降雨量

山北	86mm (653mm)
三保	95mm (637mm)

### 10月の平均気温

山北	20.1°C (17.8°C)
三保	16.8°C (14.1°C)

※ ( )内は平成29年の数値

# いきるまがし

急斜面の巨大な重機雁渡る

武尾 てる子

安定しない天候により思いもよらぬ被害が各地を襲った今年。水害、土砂崩れにでもあった場所であろうか、巨大な重機が急斜面に置かれている。怪我人は居なかったらうか、家は無事か、停電は、と心が騒がしく揺れ心配でならない作者が、その思いはひと言も書かない事で、逆に読む人に、強く伝わってくる。一番言いたい事は書かずに、読む人の心に任せる。作句のひとつの方法。佳句と思う。  
(中山妙子 記)

境内にほうきのリズム神の留守  
雁の棹黒い頭のマツチ棒  
一列の躓きもあり雁の空  
大銀杏メ縄毬せて神の留守  
神の留守透明な目とジャンケンす  
大空へ一言願う神の留守  
幾山河越えし暮らしや雁わたる  
車窓より買ひし駅弁雁渡る  
山ざわの雲の隙間や雁の列  
語り伝えの「線守稲荷」雁渡し  
絨毬に躓く朝や神の留守  
一族が増えし法要雁渡る  
神の留守ペン走らせて詠む俳句  
雁渡る町工場の安全旗  
神の留守十億円のロトセブン  
雁の列姉さんかぶりの母の影  
雁の字を辞書で一回引いてみる  
古い本積み上げており雁渡る  
肘置いて神の留守やら仏も来づ  
初雁や終の棲家はいつこやら

尾崎 幸子  
石田 加津子  
瀬戸 余音子  
高橋 秋月  
瀬戸 恵津子  
吉田 誠次  
柳川 楊雨  
竹下 由里子  
湯川 ゆうじ  
高瀬 益子  
稲葉 末江  
露木 一江  
木村 加代子  
和田 恵美子  
金子 幸夫  
関子 重子  
尾崎 重子  
小林 奈美子  
小玉 雅子  
山置 妙子



## 町内の災害等出動状況

10月1日から10月31日まで(小田原市消防本部)

火災 0件

救急 48件

救助 2件

四季折々の山北のイベント

やまきた



アルバム

今月の表紙



「芋掘り」

今月号の表紙は、向原保育園の芋掘りの様子です。大きく育ったさつまいもを一生懸命引っ張り、掘り出した時の児童の嬉しそうな表情が印象的でした。

今年もたくさんとれたよ!

10月10日、22日、25日  
 に向原保育園、岸幼稚園、やまきたこども園の園児たちがそれぞれさつまいも掘りをしました。



大きく育ったさつまいもは畑から引き抜くのがとても大変。園児たちは宝探しのように目を輝かせながら土を掘り、さつまいもを探していました。

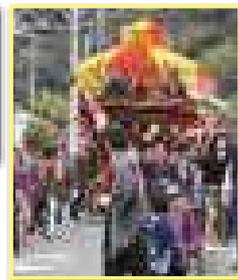
県指定無形民俗文化財

室生神社の流鏝馬



11月3日、室生神社の例大祭で、県指定無形民俗文化財に指定されている流鏝馬神事の奉納が行われました。

当日は早朝から御輿や花車が町内を巡業しました。今年には川村<sup>ほやし</sup>山北保存会、室生神社花車保存会が発足50周年を迎えました。



有料広告

年末年始の診療について

年末・年始の休診日をお知らせ致します。元旦午前は診療致します。(12/28まで、1/4以降は、通常通り)

	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日
午前	○	休診	休診	○	休診	休診
午後	休診	休診	休診	休診	休診	休診

通常の「至急採血(末梢血、肝・腎機能等、炎症所見)」、「尿検査」、「レントゲン」、「心電図」、「超音波検査」等が可能です。

ねもと総合内科クリニック (役場近く、いちじま歯科隣り)  
 Tel 75-0095 URL : <https://nemoto-gim-clinic.jp/>

Sweet Smile



名: <sup>あいる</sup>愛瑠ちゃん

性別: 女の子

メッセージ:

どんどんおつきくな〜れ!!

お子さんの写真大募集!!

「Sweet Smile」では、小学校入学前までのお子さんのお写真をご家族からの一言メッセージとともに紹介させていただきます!

対象 町内在住の0歳から小学校入学前までのお子さん  
 申込み お子さんのお名前(ふりがな)・性別・保護者名・住所・電話番号・メッセージ(30文字以内)を写真とともにメールでご応募ください。(掲載はお子さんのお名前、性別、メッセージのみ)

応募先 Email : smile@town.yamakita.kanagawa.jp  
 件名「Sweet Smile 応募」

メッセージは「元気に育ってね。」  
 「食べるの大好き!」など何でもOK。  
 応募は随時受付中。ドシドシご応募ください。  
 (応募者多数の場合は掲載月が先になる場合があります。)



【問合せ】企画政策課企画班 (電話) 75-3651