

広報

やまきた

7 July 2018

みんなで作る
魅力あふれる元気なまち やまきた



特集／第40回記念 丹沢湖ハーフマラソン大会を 開催します...2

わくわく!ドキドキ!をプレゼント!!...13

げんきサポート...14

生涯学習センター通信...15

Sweet Smile...20

広報や議会だよりが手軽に読めます!

スマートフォンアプリ
「マチイロ」で配信中!



右の画像をスマートフォンで読
み取れば、アプリをダウンロード
できます。ぜひお試しください。



町公式Twitter

@yamakita_town

A N N I V E R S A R Y

第40回記念 丹沢湖ハーフマラソン大会

を開催します



丹沢湖（ハーフ）マラソン大会の歴史

町の一大イベントとして始まった丹沢湖（ハーフ）マラソン大会は、昭和54年に第1回大会を開催して以来、今年で第40回目を迎えます。

当初は、5 km・10 km・20 kmコースで開催していましたが、第22回大会には20 kmをハーフの公認コースに変更し、第25回記念大会では中学生の3 kmコースを新設しました。第32回大会では大会前の大雨の影響で林道が崩落し、5 kmコースを6 kmコースに変更せざるを得ないこととなりました。

第37回大会では、ハーフの部を日本陸上競技連盟公認大会とし、「丹沢湖マラソン大会」から「丹沢湖ハーフマラソン大会」と改称しました。昨年の第39回大会には、5 kmコースが使用できることとなり、6 kmと3 kmのコースを統合し5 kmコースが復活しました。

今回の第40回丹沢湖ハーフマラソン大会は、5 km・10 km・ハーフのコースで開催します。

ハーフマラソン 公認大会とは



ハーフマラソンとは、マラソンの半分の距離である21・0975 kmを走る競技です。

2004年、国際陸上競技連盟が距離の計測方法や高低差など、記録公認条件を決定しました。

それに基づき、日本陸上競技連盟が公認した大会をハーフマラソン公認大会と呼びます。

丹沢湖ハーフマラソン大会 名物「しし汁」

丹沢湖ハーフマラソン大会といえは「しし汁」です。ランナーや来場者が毎年楽しみにしている「しし汁」は、開催当初から受け継がれている、丹沢湖ハーフマラソン大会の名物の一つです。

600杯以上の「しし汁」を作ることができ大きな釜に、猪肉、豚肉、豆腐、じゃが芋、人参、大根、ごぼうを入れ、味噌味に仕上げた具だくさんの「しし汁」は絶品です。



今年第40回 記念大会です

秋の丹沢湖を駆け抜ける丹沢湖
ハーフマソン大会も、今年で第40
回目を迎え11月25日(日)に記念大
会として開催します。

今からでも遅くはありませんの
で、ジョギングやウォーキングを習
慣化し、ご自身の体力に合わせた距
離を選んで出場してみてもいいか
がでしょう。

丹沢湖ハーフマソン公式サイト
([http://tanzawakomathon.
org/](http://tanzawakomathon.org/)) からエントリーできます。



上の画像から
申込みができます。

申込受付は、7月4日(水)から
です。



今年のゲストランナーは…

丹沢湖ハーフマソン大会には、
毎年ゲストランナーを招待し、一緒
に走ったり、ふれあいイベントを開
催したりしています。

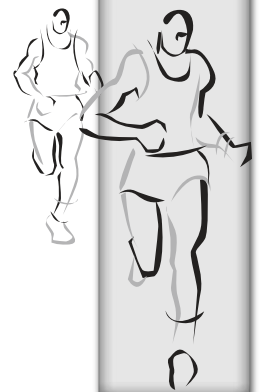
今年のゲストは、昨年もゲストと
してお迎えしたウルトラマソン
第一人者の岩本能史さんと、岩本
さんが指導にあたっている、東京
ガールズコレクション出演モデルで
構成された公式ランニングチーム
TOKYO GIRLS RUN(東京
ガールズラン)のメンバーです。



岩本能史さん



TOKYO GIRLS RUNのメンバー



【問合せ】

生涯学習課生涯学習スポーツ班

(電話) 75-3649

70歳以上の方 平成30年8月診療分から 高額療養費の自己負担限度額が変わります!

皆さんが安心して医療を受けられる社会を維持するため、支払い能力に応じた負担や、世代間・世代内の公平の観点から、国において制度の見直しを行い、平成30年8月診療分から、70歳以上の方の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられることになりました。

※非課税世帯の方については、引き上げはありません。

高額療養費について

ひと月（同月内）に窓口でお支払いいただく医療費の自己負担額が高額になったとき、決められた上限額（自己負担限度額）を超えた分を「高額療養費」として払い戻す制度です。

自己負担限度額は、個人または世帯の所得に応じて決まっています。詳細については、加入している健康保険にお問い合わせください。

自己負担限度額（月額）

平成30年7月診療分まで

割合 自己負担	適用区分	外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
		3割	現役並み所得者
		課税所得 380万円以上の方	57,600円
		課税所得 145万円以上の方	57,600円 <多数回 44,400円※>
1割 又は 2割	一般	課税所得 145万円未 満の方	14,000円 年間上限 14万4,000円
		II 住民税 非課税世帯	57,600円 <多数回 44,400円※>
	住民税非課税世帯	I 住民税 非課税世帯 (年金収入80万円 以下など)	24,600円
		8,000円	15,000円

平成30年8月診療分から

外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
252,600円+ (総医療費- 842,000円) ×1% <多数回140,100円※>	80,100円+ (総医療費- 267,000円) ×1% <多数回44,400円※>
167,400円+ (総医療費- 558,000円) ×1% <多数回93,000円※>	57,600円 <多数回 44,400円※>
80,100円+ (総医療費- 267,000円) ×1% <多数回44,400円※>	24,600円
18,000円 年間上限 14万4,000円	8,000円
	15,000円

※過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

(注) 月の途中で75歳の誕生日を迎える方は、誕生月の自己負担限度額を、上表の額の2分の1に減額します。

【問合せ】 保険健康課保険年金班 (電話) 75-3642

後期高齢者医療保険 平成30・31年度の保険料が変わります

後期高齢者医療制度は、高齢者の皆さんが将来にわたり安心して医療を受けられるよう、現役世代と高齢者がともに支えあう仕組みになっています。

被保険者の医療給付などにかかる費用のうち、9割は公費（国・県・市町村負担金）と他の医療保険からの支援金で賄い、残りの約1割は被保険者が負担しています。

神奈川県後期高齢者医療広域連合では制度の安定した財政運営を図るため、2年ごとに見直しを行っています。今回、平成30・31年度の保険料の見直しを行い、保険料の計算の基となる保険料率が変わります。

平成30・31年度の保険料率について

項目	期 間 (新) 平成30・31年度	(旧) 平成28・29年度	差 (新-旧)
均等割額（年額）	41,600円	43,429円	-1,829円
所得割率	8.25%	8.66%	-0.41%

◆保険料計算の仕組みについて（保険料は、神奈川県内同一の基準で計算されています。）

年間保険料額 <small>上限62万円</small>	=	均等割額 <small>41,600円</small>	+	所得割額 <small>(前年総所得金額等 - 基礎控除額) 33万円 × 8.25%</small>
--	---	---------------------------------------	---	---

◆保険料について

7月中旬に送付する「平成30年度後期高齢者医療保険料額決定通知書」で保険料額をお知らせします。詳細については通知をご覧ください。

【問合せ】 保険健康課保険年金班（電話）75-3642

被保険者証の更新のお知らせ

現在、お使いの被保険者証の有効期限は7月31日です。8月1日からお使いいただく新しい被保険者証は、7月中旬に発送します。

平成29年度 情報公開制度の運用状況をお知らせします

町が保有する行政文書を皆さんの請求に応じて公開する情報公開制度を実施しています。平成29年度の行政文書公開請求件数は2件ありました。

また、個人情報の取り扱いによる個人の権利利益の侵害を防ぐため、町が保有する個人情報の取り扱いについて、基本的なルールを定める個人情報保護制度を実施しています。なお、平成29年度は開示の請求などはありませんでした。

総務防災課の情報公開窓口において、情報公開制度や個人情報保護制度の案内や請求の受け付けを行っています。

【問合せ】 総務防災課庶務班（電話）75-3643

行政文書公開請求の処理状況

公開したもの	1件
行政文書の一部に個人名等が記載されていたため、その部分を除いて公開したもの	1件
町が保有していないため不存在としたもの	0件

レンジデー



獲得!! ★★★★★



チャレンジデーは、毎年5月の最終水曜日に人口規模がほぼ同じ自治体で、午前0時から午後9時までの間に、15分以上継続して運動やスポーツを行った人の「参加率(%)」を競い合い、敗れた場合は、対戦相手の自治体の旗を庁舎のメインポールの1週間掲揚するというユニークなルールによっておこなわれる住民総参加型のスポーツイベントです。



4回目の挑戦となったチャレンジデーは、金メダルを目指して町内各所で様々な運動や活動が行われ多くの方が参加しました。

生涯学習センター多目的ホールで行われたオープニングイベントとファイナルイベントには、「でごにい」も参加しイベントを盛り上げてくれました。

結果は、皆さんのご協力のおかげで見事に2年ぶり2回目の金メダルとなりました。

チャレンジデーをきっかけに、継続して運動に取り組んでいきましょう。

2018 チャ



金メダル



山北町



きたひろしまちよう
北広島町
(広島県)



VS

WIN
実施回数 4回目
人口 10,558人
参加者 6,440人
参加率 61.0%

実施回数 6回目
人口 19,005人
参加者 10,719人
参加率 56.4%

ご参加ありがとうございました!

過去の成績

- 1回目 (2015年) / 対戦相手: VS大槌町 (岩手県) 結果: LOSE 銀メダル
- 2回目 (2016年) / 対戦相手: VS芦別市 (北海道) 結果: WIN 金メダル
- 3回目 (2017年) / 対戦相手: VS上富田町 (和歌山県) 結果: LOSE 銀メダル

健康ポイントノートでポイントを貯めて お得に健康づくり!!



～健康づくりポイント事業のご案内～

お持ちですか？【健康ポイントノート】

運動を毎日続けることが大切だとわかっていても、なかなか続かない…。そんな皆さんの健康づくりを支援するために、町では健康づくりポイント事業を実施しています。

「健康ポイントノート」に、毎日の健康づくりの取組みをポイントとして記録し、貯まったポイントの分だけ健康と記念品が獲得できるお得な事業です!!

健康づくりポイント事業の参加方法

1 健康ポイントノートはどこでもらえるの？
健康福祉センターで配布しています。

2 参加資格はあるの？
山北町民の方なら誰でも参加できます。年齢制限もありません。

3 今年度はいつから参加できるの？
取組み期間は平成30年4月1日～平成31年3月31日までの1年間。いつでも始められます！
※ポイントの年度繰り越しはできません。

4 ポイントノートへの記録は？
取り組んだ項目のポイントに○をつけるだけです！

5 記念品の交換はどうすればいいの？
交換期間は平成31年4月1日～4月30日の1か月間。健康福祉センター1階窓口で記念品の交換ができます。ポイントノートをご持参ください。

6 記念品は何があるの？
町ごみ袋25ℓ (100ポイント)、パークゴルフ場利用券1回分 (200ポイント)、さくらの湯利用券2時間券 (400ポイント)、町商品券500円券 (500ポイント)

平成29年度 健康づくりポイント事業 最高ポイント獲得者のご紹介

井上 喜子さん
年間ポイント総獲得数 **1,281**ポイント

主な取組はなんですか？

- ・パークゴルフ 4日/週 くらい
- ・卓球 1日/週
- ・自彊術 (じきょうじゅつ) 1日/週

健康づくりポイント事業に参加して

パークゴルフなどで友達がたくさんできました。楽しみながらやっています。これからも続けていきたいです。



まだ健康づくりポイント事業に参加したことのない方は、この機会にぜひ参加してみませんか？

【問合せ】 保険健康課健康づくり班 (健康福祉センター) (電話) 75-0822

やまきた定住協力隊新任期スタート！

町では定住促進のために「やまきた定住協力隊」を組織し、平成29年度からは移住者2名も隊員に加わり、各地域の物件の情報を収集し、移住定住のサポートなどを行っています。

任期満了に伴い、平成30年度から2年間の任期で新たな体制により活動を行っています。

現在、町へ移住を希望している人に対して貸家や売家、売地などが十分に確保されていないため、物件を紹介できない状況です。隊員がお伺いした際にはご協力をお願いいたします。



定住促進マスコットキャラクター

私たちが定住協力隊です

山北担当隊員：津田 憲一郎（隊長）

岸担当隊員：福岡 健一（副隊長）

共和担当隊員：瀬戸 隆雄

清水担当隊員：武尾 文雄

三保担当隊員：杉本 喜代治

移住者：東海林 真純

移住者：大角 育英

アドバイザー：佐藤 和寛（県宅建協会会員）

▼退任

・岩本 貞行（共和）・武尾 良夫（清水）

・山口 利一（三保）



空き家見学ツアー



移住者交流会

空き家・空き地をお持ちの方はお気軽にお問い合わせください。

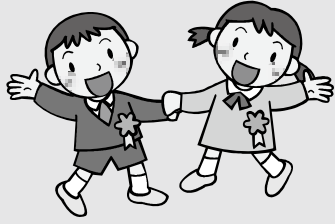
【問合せ】定住対策課定住対策班（電話）75-3650

遠藤 圭子さんが 関東スポーツ推進委員研究大会で 協議会表彰を受賞

山北町スポーツ推進委員 遠藤 圭子さんが、平成30年度関東スポーツ推進委員研究大会にて協議会表彰を受賞されました。

遠藤さんは平成10年から10期20年にわたり山北町のスポーツ推進委員として活動し、スポーツ振興に貢献され、その功績が称えられ表彰されました。





みんなで広げよう 思いやりと笑顔のあふれる まちづくり

みんなのしあわせ わたしのねがい

「人権」・・・じんけん

それはやさしさ・あたたかさ・ふれあい

第109号

2018年7月1日 山北町教育委員会

スポーツと人権

アメリカンフットボールの定期戦で日本大学の選手が関西学院大学の選手に危険なタックルをして負傷させた問題はメディア等で大きく報道されました。

数日後、試合を主催した関東学生連盟は監督とコーチから反則の指示があったと認め、指導者の二人は除名処分となりました。もちろん、反則のタックルは許される行為ではありません。しかし、選手の思いやりや心の中を考えることができなかった監督やコーチの責任は重いと云わざるを得ません。

その背景にあったものは、監督が絶対的権限を持ち、その意向をコーチが選手に伝えるという上意下達の関係があったと言われます。

それは、選手の意志や願いが反映されなかったということ。言葉をかえていうなら、選手の人権は全く認められていなかったということだろうと思います。

今回は、スポーツと人権について考えてみようと思います。



相手の意見を尊重すること

団体競技は、ある程度強引なりーダーシップで全体を動かす必要もあります。しかし、威圧的で怒鳴ることが中心の指導、いわゆる「厳しい指導」は、選手にとつて恐怖心を植えつけるばかりでなく選手の間接的力や工夫する余地を奪ってしまします。

青山学院大学陸上部監督の原晋氏は、グループ・ピング学習を大切にして自分たちの思いを話し合う場を設け、学生は「絶えず目標を見直す努力をしています」。

本当の意味での「厳しさを伴う指導」とは、課題に対して自分なりの答えを、仲間とコミュニケーションを深めながら試行錯誤して見つけ出す過程にあるのではないかと考えます。そしてそこには必ず仲間がいます。

私がいて、あなたがいれば、そこに尊重しなければならぬ人権があります。

相手の意見を尊重し、話し合うことは、まさに人権意識を育むことにつながります。

日本スポーツ協会 フェアプレイニユースより

フェアプレイと共に

中学三年生

作文を書くにあたりフェアプレイとは何かを考えてみた。ぼくはサッカー部に所属している。チームには、ひとつのルールがある。チームメイトがプレイの中でミスしても、「怒らない・責めない」ということだ。このルールのおかげで良い雰囲気、練習ができて、試合の時に大切に行っていることは、相手と「敵」ととらえず一緒にサッカーを楽しむ仲間と考えること。相手チームをラフプレイでだけがさせないように、ルールの中で正々堂々と勝負する。反則でなくても、相手が不愉快に思うことはしない。けがをしたら一緒に手当をする。

試合が終われば勝負はつくけれど、お互いの健闘をたたえながら試合終了を迎えることができれば最高の瞬間だ。



※今年度日本スポーツ協会フェアプレイ大賞に選ばれた作品です。原文は漫画化されていたので、要旨を紹介しました。

スポーツをすることは人権のひとつ

スポーツは、人数や場所、道具などの条件はありますが、それを満たせば基本的には、誰でも自由に好きなスポーツを行うことができます。

オリンピック憲章では「スポーツをすることは人権のひとつである」としています。そして、「すべての個人は、いかなる種類の差別も受けることなく、オリンピック精神に基づき、スポーツをする機会を与えられなければならない」と謳われています。

また、スポーツ基本法には、フェアプレイの精神等の理念に、法の下の平等をあげ、透明性・公平・公正等の法律の理念が盛り込まれています。そして、「スポーツ権」が初めて明記されるようになります。

スポーツ基本法 (H23年)

(前文) …略 **スポーツを通じて**
幸福で豊かな生活を営むことは、全
ての人々の権利であり、全ての国民
がその自発性の下に、各々の関心、
適性等に応じて、安全かつ公正な
環境の下で日常的にスポーツを支え
る活動に参画することのできる機会
が確保されなければならない。…略

スポーツ権とルールの下での平等

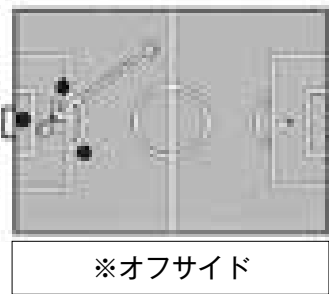
スポーツ権とは、みんなが等しく楽しくスポーツをする権利といってもいいでしょう。

しかし、楽しくスポーツをすればいいといっても、自分が

やりたいことだけをしていけば、必ず相手と衝突したり、トラブルになったりします。そこで生まれたのがルールです。

サッカーで言うなら、オフサイドという反則があります。簡単に言うと、待ち伏せを禁止するルールです。(右図示) サッカーは正々堂々と競技をする紳士のスポーツだとされ、これは反則です。相手を罵倒すること。これも道徳的に良くないことです。そして、相手を蹴ったりすること。これは危険行為です。これらをすべて反則としました。

サッカーに限らず、どのスポーツにもスポーツ権を守るためにルールがあります。出身地・地位などに関係なく、選手は平等に扱われ、それぞれが力を発揮して正々堂々と競い合います。スポーツはルールの下で平等なのです。



※オフサイド

スポーツの場での人権侵害

スポーツの世界では、勝負にこだわるあまり、しばしば人権が侵害される問題が起こっています。数年前、サッカーチームの一部のサポーターが「JAPANESE ONLY」という人種差別的な横断幕を掲げたことが問題になり、「無観客試合」という処分を受けました。本来、スポーツではみな平等であり、このような差別は絶対許されるものではありません。厳しい処分かもしれませんが、これもスポーツをする上では差別は許されないという考えが浸透しているからではないでしょうか。

ENJOY SPORTS GO TO 2020!

2020年には東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。オリンピック・パラリンピックでは、様々な国の選手が競い合います。試合後には、お互いの健闘をたたえ合い、交流を深める光景が数多く見られることでしょう。

私たちもスポーツを楽しみながら交流を深め、お互いに相手を尊重する気持ちを育てていきましょう!

※参考文献TOKYO人権 No.71、スポーツ基本法(文科省) 宮崎県「じんけんの風」vol.28、資料館国際人権ひろば No.82、時事通信フェアプレイニュース

夏のイベント情報

おすすめ 湖上で開催される花火 おすすめ

山北町

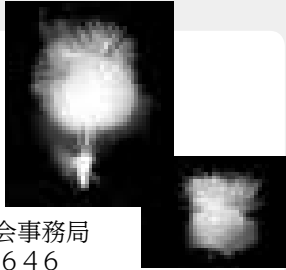
約2000発の花火が打ち上がる。水中花火が好評。

丹沢湖花火大会

日 8月10日(金)
20:00(花火打ち上げ)

場 丹沢湖駐車場

問 丹沢湖花火大会 実行委員会事務局
(商工観光課内) ☎75-3646



箱根町

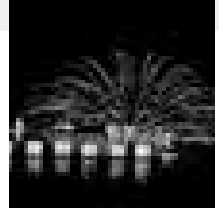
数百の灯籠が浮かぶ湖上で、色鮮やかな花火が打ち上げられる。

湖水まつり

日 7月31日(火)
20:00~20:30(花火)

場 芦ノ湖(元箱根湾)

問 総合観光案内所
☎0460-85-5700



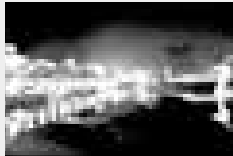
小田原市

小田原ちょうちん夏まつり

日 7月28日(土)・29日(日)
12:00~20:30

場 小田原城址公園二の丸広場
とその周辺

問 観光協会 ☎22-5002



歴史に名を残す「小田原ちょうちん」をシンボルとしたイベント。

松田町

まつだ観光まつり

日 8月25日(土) 16:00

場 酒匂川町民親水広場

問 観光協会 ☎85-3130



大名行列赤坂奴、みこしなどのパレードを実施

真鶴町

貴船まつり

日 7月27日(金)・28日(土) 終日

場 真鶴港周辺、貴船神社 ほか

問 観光協会 ☎68-2543



国の重要無形民俗文化財にも指定されている歴史ある例大祭。

南足柄市

足柄金太郎まつり

日 8月5日(日)
14:30~21:00

場 富士フィルム辻下グラウンド

問 足柄金太郎まつり実行委員会
(商工観光課内) ☎74-2111



関東地域最大級のねぶたが登場。

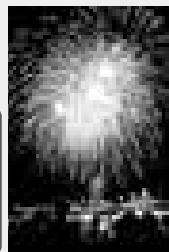
松田町・開成町

あしがら花火大会

日 8月25日(土) 20:00

場 酒匂川町民親水広場、開成水辺スポーツ公園

問 観光協会
☎85-3130



松田町・開成町合同で開催。
夏の終わりに、約1,600発の華やかな花火が酒匂川の夜空を彩る。

湯河原町

湯河原やっさまつり

日 8月2日(木)・3日(金)
(2日) 18:00~21:00
(3日) 18:00~19:30

場 (2日) 湯河原小学校~桜木公園
(3日) 幕山公園通り

問 観光課振興係 ☎63-2111



2,000人を超える踊り手がパレード。

大井町

大井よさこいひょうたん祭

日 8月4日(土)
11:30~21:00

場 大井町役場周辺

問 地域振興課 ☎85-5013



祭り開催32回目。大井町最大の夏祭り。

開成町

開成町納涼まつり

日 8月25日(土)
15:00~21:00

場 開成水辺スポーツ公園

問 産業振興課 ☎84-0317



コンサートなどのイベントも開催。

7/16・8/3

湯河原温泉海上花火大会(湯河原町)

7/21~9/24

リアル宝探しin Nakai(中井町)

7/22 洒水の滝祭り(山北町)

7/28 納涼花火大会&サンバパレード(湯河原町)

8/4 湖尻龍神祭(箱根町)

小田原酒匂川花火大会(小田原市)

岩海岸夏まつり(真鶴町)

8/5 鳥居焼まつり(箱根町)

小田原みなとまつり(小田原市)

8/16 箱根大文字焼(箱根町)

8/18 豊漁豊作祭・盆踊り(真鶴町)

8/25 マナ真鶴~ハワイアンの夕べ~(真鶴町)

8/25・8/26

忍者の里風魔まつり(小田原市)

※ 日…日時、場…場所、問…問合せ

5月号からスタート 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。

岸 幼 稚 園

わくわく!ドキドキ!
をプレゼント!!



先生とカタツムリつくって
るんだー!!かわいい?



ブレイルームのにわとり
さん!投げたボールが卵
で生まれてくるんだよ。
えいっ!!



ロープ渡りの修行中!
忍者になっちゃおうかな。



遠足へ行ったよ。サファリ
パークでポニーに餌をあげる
ときドキドキしちゃった。



廊下の風船にアタック!
すごいジャンプでしょ!

ほら!蚕だよ。かわい
いでしょ♪



大好評!!

クイズ『なぞ解きい!でごにいい!!』



毎月みんなからの応募が楽しみだな。今まで応募したことがない人も、気軽に応募してみてくださいね!!

毎月「でごにいい」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!!

7月号クイズ!!

Q. 5月30日に開催したチャレンジデーで、山北町は何色のメダルを獲得したでしょうか?

〇〇メダル

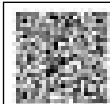
〇〇に入る文字をひらがなで答えてね。一番いい色のメダルがもらえたね。



応募締切りは
7月25日(水) 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。

6月号の答え
三保 (みほ)



←
こちらからも
応募できます。

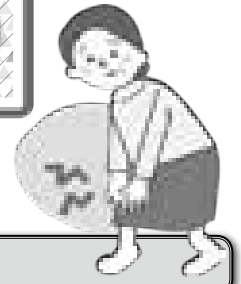
応募方法

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
町ホームページのトップ画面にある
「なぞ解きい!でごにいい!!」応募フォームボタンをクリックし必要事項を入力

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

【問合せ】企画政策課企画班 (電話) 75-3651



知っていますか？「ロコモ」

ロコモとは？

筋肉、骨、関節などに障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）」といいます。

知らないうちに進行するので、早目の対策が重要です。まず、無理なく運動習慣を身につける事です。ウォーキングやロコトレ（開眼片足立、スクワットなど）がおすすめです。併せて栄養も大切で、動物性たんぱく質とカルシウムの摂取が必要です。また、趣味など楽しむ用事を作って活動的な生活を送ることもいいですね。

ロコモの状態を調べる方法として、「7つのロコチェック」と「ロコモ度テスト」があります。

右表の「7つのロコチェック」に1つでもあてはまった方は、ロコモ予備軍です。思い当たることがあったら、さらに「ロコモ度テスト」を受けてみてはどうでしょうか。

「ロコモ度テスト」

簡単な3つのテストからロコモ度を調べることができます。

①立ち上がりテスト

決まった高さから立ち上げられるかで下肢筋力を測定

②2ステップテスト

大股2歩の歩幅を測定

③ロコモ25

25項目の質問票



こんな状態は要注意！
チェックしよう

7つのロコチェック

- 片脚立ちで、膝下がほげない
- 歩み中でつまづいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに、手すりが必要である
- 歩みでつまづいたり、はまが原因である
- 2歩程度歩幅が狭く、歩幅が狭いのが原因である
- 1分歩くもいっしょに歩くことができない
- 階段を登る時、途中で降りられない

健診でロコモ度テストを実施します！

町の集団健診（検診）受診者を対象に、ロコモ度テストを実施します。（希望者のみ。無料。）

日程：7月20日（金）、21日（土）、22日（日）、23日（月）、9月4日（火）、5日（水）、6日（木）、7日（金）の8日間

予約不要。健診（検診）終了後にご参加下さい。

今後は、町のイベントでも実施する予定です。

いつまでもいきいきと♪

ロコモ予防教室を開催します！

日時：8月29日（水）、9月26日（水）
10時～11時30分

※同内容のため、いずれかの日に参加
場所：健康福祉センター 多目的室1

内容：足柄上病院 理学療法士による
ロコモ予防教室

対象：簡単な体操が行える20歳以上の
町民の方

申込み：7月9日（月）から受付開始。
各日先着20名

<問合せ・申込み> 保険健康課健康づくり班（電話）75-0822

健康福祉センター
湯 さくらの湯

通信



今月の
イベント日

7月18日（水）「ハーブⅡ」風呂

・毎月26日を風呂の日とし、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。

※今月の26日は定休日です。

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.52

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

サマースクールのご案内

夏休み期間中、小・中学生を対象に“みんなで楽しく学ぼう”をテーマに、サマースクールを開校します。ぜひご参加ください。

申込み期間▶7月3日(火)～7月11日(水) 各教室とも飲み物を持参してください。

申込み方法:参加申込書により、生涯学習センターへ直接
又はFAX、メールにてお申込みください。
FAX:75-3030 メール:library@yamakita-lib.jp
※参加申込書は生涯学習センターで配布しています。
町ホームページからもダウンロードできます。

※定員を超えたときは、抽選とさせていただきます。
抽選に漏れた方へのみ、7月20日(金)までに電話
でご連絡します。連絡がないときは、お申込みの
とおりに参加できます。
※申込者が10名未満のときは、中止とさせていただきます
場合があります。(図書室員体験は除く)

NEW 7月24日(火) 外国語活動I 小学4・5・6年生
『Let's go to America.』
講師: Ian James Panterさん・Bertha 杉井さん
アメリカ旅行の計画を立てながら英語表現を学びます。
●時間/10:00～11:30 ●定員/30名
●参加費/無料
●持ち物/ハサミ、のり、色えんぴつ

7月31日(火) 布製のかわいいストラップづくり教室
講師: 堀内 克代さん
布製のかわいいストラップをつくります。
●時間/10:00～12:00 ●定員/20名 ●参加費/300円
●持ち物/チャコペン(鉛筆でも可)、ハサミ、タオル

NEW 7月25日(水) 外国語活動II 小学3年生以下
『Let's enjoy Summer.』
講師: Ian James Panterさん・Bertha 杉井さん
ゲームやお店屋さんごっこをとおして、英語に親しみます。
●時間/13:30～15:00 ●定員/30名
●参加費/無料
●持ち物/ハサミ、のり、色えんぴつ

7月31日(火) カーレット体験教室
講師: 西湘カーレット協会
ピョンチャンオリンピックで話題をさらった「カーリング」を卓上で
行えるようにしたものです。みんなで楽しめるゲームです。
●時間/13:30～15:30 ●定員/50名 ●参加費/無料
●持ち物/動きやすい服装、タオル

NEW 7月25日(水) 26日(木) 27日(金) ホリデーゲーム「学習ひろば」
～スポーツ&スタディー～
講師: 一般社団法人あすば
前半は遊びの要素を取り入れ、楽しく体を動かします。
後半は、各自が持参した宿題やドリル等に取り組みます。
●時間/9:30～11:30 ●定員/各25名
●参加費/1日200円
●持ち物/夏休みの宿題やドリル等、筆記用具、
動きやすい服装、タオル

8月1日(水) 2日(木) こども茶道体験教室(2回コース)
講師: 山北町茶道同好会
お茶のたて方、茶菓子のいただき方など作法を学びます。2回目は
椅子に座っての作法(立礼式)を学びます。2回コースですが、
どちらか1回のみ参加でもかまいません。
●時間/10:00～12:00 ●定員/各20名 ●参加費/1回100円
●持ち物/特になし

8月3日(金) 科学教室 I
講師: 科学読物研究会
アイスクリームの原料である牛乳について学んだ後、アイスクリーム
づくりに挑戦します。時間があればバターづくりもできるかも…
●時間/10:00～12:00 ●定員/20名 ●参加費/200円
●持ち物/筆記用具、タオル

次ページへ続く!!

8月 4日(土)
11日(土)

こども陶芸教室

小学2年生以下は保護者同伴

講師：山本 渉さん (つぶらの窯)

粘土で器をつくります。素焼き・本焼きは、講師が自宅の窯で行い、後日センターに届けてくれます。両日への参加はできません。

●時間/10:00~15:00 ●定員/各20名 ●参加費/300円
●持ち物/お弁当、よごれてもよい服装、タオル

8月 8日(水)

科学教室Ⅱ

講師：三浦 恭之さん (おはなしカフェでてく)

台所にあるものを使って科学実験を行い、環境問題を考えます。そして科学の不思議にせまります。

●時間/13:30~15:30 ●定員/20名 ●参加費/200円
●持ち物/筆記用具、タオル

8月 9日(木)

絵画教室

講師：諸星 カツさん (山北美術協会)

遠近法を学習しながら犬をモデルに水彩画を描きます。

●時間/9:30~11:30 ●定員/20名 ●参加費/200円
●持ち物/筆記用具、タオル

8月 10日(金)

図書室員体験

小学5年生以上・経験者不可

講師：生涯学習センター職員

図書室の様々な仕事を体験します。普段は入れない書庫での仕事もあります。①②両方への参加はできません。

●時間/①9:30~12:00 ②13:30~16:00
●定員/各6名 ●参加費/無料
●持ち物/図書室利用カードを持っている人は持参、サンダルは不可

やまきたシアター夏休み映画上映会

モンスター・ホテル2

モンスター・ホテル2

全米ベストコメディアニメ!!

日 時 7月28日(土)
13:30~15:00
(13:00開場)

場 所 1階 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!!

豪華
声優陣
出演!!

山寺宏一・川島海荷
藤森慎吾(オリエンタルラジオ)
稲川淳二

© 2015 Sony Pictures Animation Inc., LSC Film Corporation and MRC II Distribution Company L.P. All Rights Reserved.

家族みんなでお楽しみする愛と感動のコアミリーエンターテインメント!!

ご家族、お友達と一緒に生涯学習センターでぜひご覧ください。

前回のイベントから 料理教室「学校給食メニューにチャレンジ」

元学校給食栄養教諭の生涯学習センター職員が講師を務め、学校給食の人気メニューを作りました。

揚げパンや地場食材を使った新じゃがといんげんの胡麻和えなど、皆さん手際よく楽しみながら調理をしていました。



【5月31日(木)】

図書室から

☆ 今月の新着本案内 ☆

◆ 一般書

書名	著者名等
十五の夏 上・下	佐藤 優
●元外交官で作家、神学者である「知の巨人」が高1の夏休みにソ連・東欧を旅した日記。	
10年後の仕事図鑑	堀江貴文 他
●Allにポジションを取られる前に、今、動け。今考えられる新たな社会の姿を語る。	
勝負師	坂口 安吾
●木村義雄、升田幸三、大山康晴、呉清源…。安吾が見た彼らの対局とは。	
あやし草紙-三島屋変調物語伍之続	宮部 みゆき
●人間の愚かさ、残酷さ、悲しみ、業。これぞ江戸怪談の最高峰。	
黙 過	下村 敦史
●移植手術、安楽死、動物愛護…。「生命」の現場が舞台のミステリー。	

ほか

◆ 児童書

書名	著者名等
なぜこうなった?あの絶景のみみつ	増田 明代
●地球の奇跡が生み出した奇跡の光景はなぜできた?読むと旅をしたくなる本。	
うんこ図鑑	荒俣 宏
●リキまないでお勉強。うんこパワーでついつい読んじゃう、大人も子どもも楽しめる本。	
すごいね!みんなの通学路	マカーニー
●世界のさまざまな地域の子供たちが通学路を行くその姿を写真にとらえた絵本。	
ふつうやない!!はなげばあちゃん	山田 真奈未
●もっさり鼻の穴からはみだして生えている鼻毛!!はなげばあちゃんの奇想天外な話。	
消えた時間割	西村 友里
●配られた時間割に墨汁が飛び散った。すると、墨汁で見えなくなった授業が無くなって…。	

ほか

本の水濡れにご用心!

本は水に濡れてしまうと、ふやけたり破れやすくなってしまいます。

みんなが気持ちよく本を読めるように、雨が降っている場合は、ビニール袋やバッグに入れるようにしましょう。

※バッグに冷たい飲み物等が入っている時も気をつけましょう。ペットボトルに付いた水滴で本が濡れてしまう場合もあります。



おはなしボランティア「ポケット」による おはなし会

7月21日(土) 担当: 汽車ポッポ 紙コップシアター

『ゴリラのロック』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。



出前おはなし会に行ってきました!

5月25日(金)に向原保育園、6月12日(火)に三保幼稚園で、出前おはなし会を行いました。子どもたちは、図書室のおはなしボランティアさんによるペープサートや大型絵本、パネルシアターなど楽しいお話に大喜びでした。



5月25日 向原保育園

6月12日 三保幼稚園



今月のおすすめ本コーナー

『背筋も凍る話』

蒸し暑い日が続くこの時期。「夏の風物詩」とも言える怪談は、怖いもの見たさの人間の心理を突いたもので、古今の作家が多数作品を書いています。

おすすめ本コーナーでは、図書室が所蔵する図書の中から、背筋も凍るような怖い話を集めて展示します。



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。

7月	催し物名	場 所	開始時刻	対象	主催者・問合せ	
7	土	ジュニアコーラス	視聴覚ホール	10:00	申込者	生涯学習センター
14	土	ジュニアコーラス	視聴覚ホール	10:00	申込者	生涯学習センター
21	土	ジュニアコーラス	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
24	火	外国語活動Ⅰ『Let's go to America.』 (サマースクール)	第1・2・3会議室	10:00	申込者	生涯学習センター
25	水	統計グラフコンクール入賞 作品展示(～8月15日)	1階ホワイエ	9:00	自 由	企画政策課 ☎(75)3651
		ホリデータイム「学習ひろば」～スポーツ &スタディー～①(サマースクール)	第1・2・3会議室	9:30	申込者	生涯学習センター
		外国語活動Ⅱ『Let's enjoy Summer.』 (サマースクール)	第1・2・3会議室	13:30	申込者	生涯学習センター
26	木	ホリデータイム「学習ひろば」～スポーツ &スタディー～②(サマースクール)	多目的ホール 第2・3会議室	9:30	申込者	生涯学習センター
27	金	ホリデータイム「学習ひろば」～スポーツ &スタディー～③(サマースクール)	第1・2・3会議室	9:30	申込者	生涯学習センター
28	土	ジュニアコーラス	視聴覚ホール	10:00	申込者	生涯学習センター
		やまきたシアター 夏休み映画上映会 「モンスター・ホテル2」	多目的ホール	13:30	自 由	生涯学習センター
29	日	山北町歌謡連盟カラオケ発表会	多目的ホール	10:00	自 由	山北町歌謡連盟
31	火	布製のかわいいストラップ作り教室 (サマースクール)	美術工芸室	10:00	申込者	生涯学習センター
		カーレット体験教室(サマースクール)	多目的ホール	13:30	申込者	生涯学習センター
8月(前半)	催し物名	場 所	開始時刻	対象	主催者・問合せ	
1	水	こども茶道体験教室① (サマースクール)	和 室	10:00	申込者	生涯学習センター
2	木	こども茶道体験教室② (サマースクール)	和 室	10:00	申込者	生涯学習センター
3	金	科学教室Ⅰ(サマースクール)	美術工芸室 調理実習室	10:00	申込者	生涯学習センター
4	土	こども陶芸教室①(サマースクール)	美術工芸室	10:00	申込者	生涯学習センター
		ジュニアコーラス	視聴覚ホール	10:00	申込者	生涯学習センター
8	水	科学教室Ⅱ(サマースクール)	美術工芸室	13:30	申込者	生涯学習センター
9	木	絵画教室(サマースクール)	美術工芸室	9:30	申込者	生涯学習センター
10	金	図書室員体験 (サマースクール)	図 書 室	9:30 13:30	申込者	生涯学習センター
11	土	こども陶芸教室②(サマースクール)	美術工芸室	10:00	申込者	生涯学習センター

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	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

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	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

お誕生おめでとう

地区 赤ちゃん 性別 保護者(敬称略)

畑 湯川 穂孝(男) 孝光・智美

おぐやみ申し上げます

地区 氏名 性別 年齢 世帯主(敬称略)

万随	石川	嘉則	(男)	83歳	本人
宮地	関	忠	(男)	85歳	〃
原耕地	山口	雄司	(男)	68歳	〃
山市場	加藤	憲一	(男)	62歳	〃
玄倉	杉本	寛	(男)	87歳	〃
平山	小瀬	千代	(女)	101歳	恵輔
萩原下	数間	一枝	(女)	87歳	健藏
中下清水	杉本	増江	(女)	101歳	善昭
原耕地	武井	ヒサ子	(女)	86歳	玉雄
古宿	上田	歌子	(女)	80歳	貢

※今回の掲載分は、平成30年5月16日から平成30年6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

7/15 カヌーマラソン

IN丹沢湖

22 洒水の滝祭り



町の人口と世帯 (6月1日 現在)

()内は前月比

男	5,114人	(-17人)
女	5,318人	(-15人)
計	10,432人	(-32人)
世帯数	4,197世帯	(-8世帯)

まちの
データ

5月の降雨量

山北 215mm (84mm)
 三保 254mm (84mm)

5月の平均気温

山北 21.6°C (21.2°C)
 三保 18.6°C (19.2°C)

※()内は平成29年の数値

歌会詠草

葉桜の緑すがしき木々の間を吹きくる風は初夏の香のする
 山口 節子

(評)桜の花も散り、葉桜の緑が美しいこの時期。作者が散歩していると、心地良い風が吹き抜け、眩しい程の若葉の色、初夏を思わせる光景が伝わって来る。五感を働かせ新しい発見が、爽やかな気分にしてくれる短歌である。
 (宮崎英子 記)

今日よりは終の住処とならむ部屋戸を繰ればほのか蘭草が匂ふ
 池谷 久子

富士の山おぼろに霞む春の宵花は終りて葉桜すがし
 原 恵美子

帰り行く三人の孫はその兄に習いて口々ご馳走さまと
 小菅 久子

うぐいすの囀り日々整いて山峡の町に早夏来たる
 池谷 トヨミ

桐の花の紫淡く咲く見れば行楽にゆかねど吾は満ち足る
 尾崎 勝子

花盛る春身罷かりし従姉なり今日七七忌は夏思わせる
 原田 けさみ

電球のもとに読みたる「嵐が丘」五十年経てページを開く
 武 弘恵

爽やかな風吹く畑に落を抜く夕餉に添えんか伽羅路にして
 宮崎 英子



町内の災害等出動状況

5月1日から5月31日まで(小田原市消防本部)

火災 0件

救急 53件

救助 8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

「田植え体験学習」



今月号の表紙は、5月17日に川村小学校で行われた田植え体験学習の様子です。田んぼの泥に足を取られながらも秋に収穫できるように一生懸命に田植えをしている姿が印象的でした。

田植え体験



5月17日に川村小学校5年生の児童が田植え体験学習を行いました。
地域づくり委員会のメンバーから苗の植え方を教わった児童は、裸足で田んぼの中に入り、横一列に並んで目印に沿って、昔ながらの手作業で丁寧に苗を植えていきました。泥んこになる児童やしりもちをつく児童がいたり楽しみながら田植えを行いました。児童からは、「足が抜けない!」「楽しかった!」「もっとやりたい!」などの声が多く聞かれました。
今回植えた苗は、もち米の「喜寿」という品種でした。

西丹沢山開き



5月20日、西丹沢ビジターセンターで登山者の安全を祈願する西丹沢山開き式が行われました。
当日は天気が良く絶好の登山日和の中、多くの登山者が檜洞丸に登頂し、つつじの花を見たりしながら山歩きを楽しんでいました。また、檜洞丸に登頂した方(先着200名)には、登頂証明書が配付されました。

有科広告 介護職員・看護師募集!!

勤務時間
日勤 / 8:30 ~ 17:30
夜勤 / 16:30 ~ 翌9:30
※勤務時間応相談、Wワーク可。
※無資格応相談、ヘルパー2級以上、介護福祉士有資格者歓迎

給与
介護正社員: 16.8万円~+手当
パート: 時給956円~+手当

別途手当 処遇改善手当(2か月に1回) 夜勤手当: 4,500円/回 資格手当 など

是非、お気軽にご連絡ください。

山北駅前 すずらん、アミーゴ ☎0465-20-3340 担当 小宮山

Sweet Smile

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!

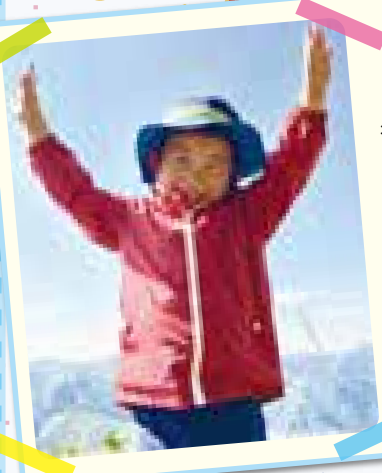
対象 町内在住の0歳から小学校入学前までのお子さん

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



名前: ^{みのる}実くん
性別: 男子
メッセージ:
食べられる野菜を増やそうね!