

広報

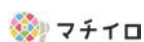
やまきた

9 September 2019

みんなでつくる
魅力あふれる元気なまち やまきた



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！

町公式Instagram yamakitagram

町公式Twitter @yamakita_town

特集／胃がん検診 内視鏡検査が始まりました…2

げんきサポート…10

生涯学習センター通信…11

Sweet Smile…16

胃がん検診内視鏡検査が始まりました

Q&A

Q：内視鏡検査は毎年受けた方がいいのでしょうか？

A：これまでの研究では、少なくとも3年に1回でも胃内視鏡検査を受診することで、胃がん死亡リスクは30%減少することが明らかになっています。胃がんにかかる人の割合が増加しはじめる50歳を過ぎたら、2年に1回定期的に受けてください。ただし、腹痛、吐き気など症状がある場合は、速やかに医療機関を受診してください。

※5年生存率…あるがんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらいで表します。100%に近いほど治療で生命を救えるがんです。

胃がんの※5年生存率は、症状が出て病院受診した場合は60〜70%であるのに対して、検診を受けて治療した場合は80%以上です。内視鏡で切除できるような早期の小さいがんならば100%です。

「胃がん検診を受けるメリット」

レントゲン撮影に比べ、内視鏡の方がより多く早期のがんを見つけることが可能です。

別途費用請求があります。

レントゲン撮影は、造影剤（バリウム）を胃粘膜に付着させて撮影し、粘膜の凹凸と形状から診断する方法です。

内視鏡検査は、細長い管（スコープ）を口または鼻から挿入し、直接胃の粘膜を観察する方法です。医師が必要と判断した場合は、生検（組織の一部を切り取って調べる検査）などを行う場合があります。この際、保険診療として別途費用請求があります。

レントゲン撮影、内視鏡共に胃がん死亡率を下げる効果があります。

「レントゲン撮影と内視鏡の違い」

内視鏡検査の流れ

内視鏡検査を受ける前に

<偶発症について>

検査には十分な注意を払いますが、次のような偶発症が起きる可能性があります。

- ・出血、裂孔（消化管がやぶれること）
- ・呼吸困難、血圧低下、不整脈など

<内視鏡検査を受診できない方>

妊娠中の方、血圧が極めて高い方、出血しやすく血がとまりにくい方など

② 医療機関へ連絡

医療機関へ検診を希望する旨を伝え、受診方法を確認します。（「③検診の説明」と「④内視鏡検査」をそれぞれ別日に実施する医療機関もあります）



① 申込み & 受診券受取り

保険健康課健康づくり班（健康福祉センター1階）へ申込みをしてください。

年度末は大変混み合うのでお早めに！

電話：75-0822

FAX：76-4592

メール：

kenkou-c@town.yamakita.kanagawa.jp

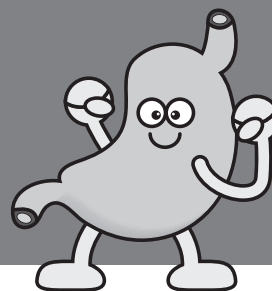
※FAX、メールでの申込みは、住所・氏名・

生年月日・電話番号を記載してください。

後日、受診券など必要書類が郵送されます。

国の指針改正により、胃部内視鏡検査が自治体の実施する胃がん検診として認められました。

これに伴い、これまで実施していた胃がん検診レントゲン撮影に加え、6月から胃がん検診内視鏡検査を実施しています。



胃がん検診（どちらの検査か選択）		
検査の種類	内視鏡検査	レントゲン撮影（バリウム）
対 象 者	50歳以上で偶数年齢の方	40歳以上の方
受 診 場 所	<指定医療機関> おおり医院、ねもと総合内科クリニック、飛弾クリニック、足柄上病院、あじさい内視鏡クリニック、石川医院、いのうえクリニック、奥津医院、佐藤病院、白鷗医院、山田内科医院	<健康福祉センター> 9月3日（火）、4日（水）、5日（木）、6日（金）
費 用	50歳～68歳 5,000円 70歳以上 2,000円	40歳～69歳 1,000円 70歳以上 無 料
受 診 間 隔	2年に1回	1年に1回
	※内視鏡検査を受けた方は、翌年度胃がん検診（レントゲン撮影を含む）を受けることはできません。	

※年齢は令和2年3月31日時点の年齢

胃がん検診

検 査 後

検査結果は、医療機関から説明されます。

- 異常がある場合：医師の指示に従ってください。
- 異常なしの場合：2年後に、検診を受けてください。

④ 内視鏡検査

<前処置>

- ・消泡剤を飲む（胃の中をきれいにする）
- ・麻酔 経口：喉の麻酔薬を飲む
経鼻：鼻の中に麻酔薬をスプレー散布かスティック塗布

<検 査>

所要時間 経口：約5～10分
経鼻：約10分～15分
（経口、経鼻とも組織採取の場合はプラス2～5分）

③ 検診の説明

医療機関にて説明を受けます。問診の結果、ご本人の健康と安全を確保できないと判断された場合、受診できないことがあります。
検査前日の飲食は、検査開始の12時間前までにとってください。以降は禁止です。
（ただし、水は検査直前までOK）

【問合せ】 保険健康課健康づくり班（電話）75-0822

「令和元年度 敬老の つどい」を開催します



▲昨年の式典の様子

長年にわたり社会に尽くされてきた方々の長寿をお祝いする「敬老のつどい」を次のとおり開催します。ぜひご出席ください。

○日 時

9月8日（日） 午後2時から
午後4時まで

○場 所

山北町立生涯学習センター
多目的ホール

○対象の方

町内在住で、9月15日現在において

満75歳以上の方（昭和19年9月15日以前に生まれた方）

○内 容

第一部 式典（表彰、祝辞など）

第二部 余興

第二部では、大学生グループによる落語の公演と江戸太神楽の女流芸人・菊仙さんが登場します。



▲落語の公演



▲菊仙さん

○敬老祝金の対象者及び金額

年齢基準9月15日現在	敬老祝金
喜寿（77歳）	町商品券 5,000円分
傘寿（80歳）	町商品券 5,000円分
米寿（88歳）	町商品券 10,000円分
卒寿（90歳）	町商品券 10,000円分
白寿（99歳）	町商品券 20,000円分
百寿（100歳）	町商品券 50,000円分
町内最高齢者	町商品券 50,000円分
※昨年度まで75歳以上の方に一律3,000円の町商品券を配付していましたが、今年度より長寿の節目を迎えられる方への配付に変更になりました。なお、9月上旬頃に郵送にて配付します。	

町内の女性の最高齢者は105歳の石川ヨシさん、男性の最高齢者は100歳の茂川隆さんです。次に95歳以上のご長寿の方を紹介いたします。（8月15日調査）

※敬称略・誕生日順

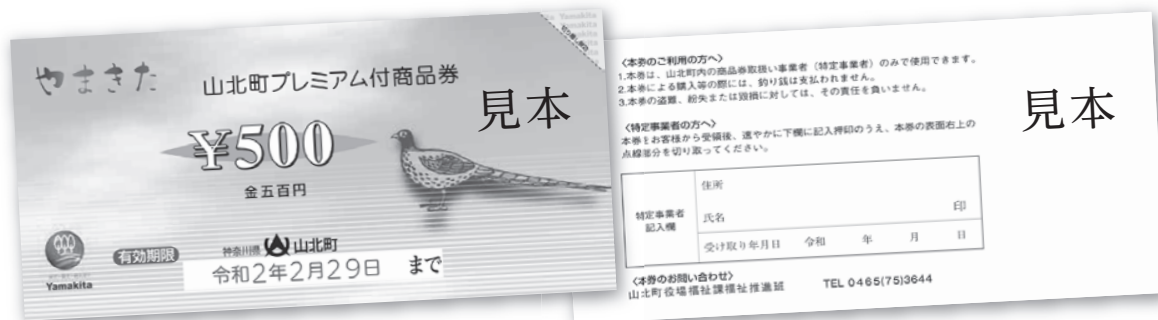
96歳	矢部 鈴木 山崎 関 天野 高橋 熊澤 関 米山 関 鈴木 田沢 小澤 川本 杉森 稲場 富崎 瀬戸 豊田 寺岡 山崎 荻野 瀬戸 鈴木 加藤 渋谷 尾崎 関 細谷 芳澤 茂川 高橋 羽田 杉本 石川	資子 光子 サヨ ミチ 順子 眞平 静江 徳松 政栄 ハル子 公 キミ子 シズイ 清明 富美子 志賀野 悦代 駒雄 佐平 フジコ 百合子 ミエ 通男 ツヤ 照子 ツネ よ志子 貢 喜久枝 二子 隆 三枝 てい 静代 ヨシ	（湯坂） （堂山） （平山） （萩原） （尺里東） （畑） （平山） （台） （田屋敷） （台） （湯本平） （湯坂） （都夫良野） （下本村） （前耕地） （宮地） （谷ヶ） （城山） （神縄） （原耕地） （谷戸諸淵） （下本村） （宮地） （越地） （湯本平） （湯坂） （下本村） （萩原） （谷ヶ） （前耕地） （台） （畑） （萩原） （尺里東） （尺里東） （萩原） （平山） （堂山） （湯坂）
97歳	山崎 関 天野 高橋 熊澤 関 米山 関 鈴木 田沢 小澤 川本 杉森 稲場 富崎 瀬戸 豊田 寺岡 山崎 荻野 瀬戸 鈴木 加藤 渋谷 尾崎 関 細谷 芳澤 茂川 高橋 羽田 杉本 石川	資子 光子 サヨ ミチ 順子 眞平 静江 徳松 政栄 ハル子 公 キミ子 シズイ 清明 富美子 志賀野 悦代 駒雄 佐平 フジコ 百合子 ミエ 通男 ツヤ 照子 ツネ よ志子 貢 喜久枝 二子 隆 三枝 てい 静代 ヨシ	（湯坂） （堂山） （平山） （萩原） （尺里東） （畑） （平山） （台） （田屋敷） （台） （湯本平） （湯坂） （都夫良野） （下本村） （前耕地） （宮地） （谷ヶ） （城山） （神縄） （原耕地） （谷戸諸淵） （下本村） （宮地） （越地） （湯本平） （湯坂） （下本村） （萩原） （谷ヶ） （前耕地） （台） （畑） （萩原） （尺里東） （尺里東） （萩原） （平山） （堂山） （湯坂）
98歳	山崎 関 天野 高橋 熊澤 関 米山 関 鈴木 田沢 小澤 川本 杉森 稲場 富崎 瀬戸 豊田 寺岡 山崎 荻野 瀬戸 鈴木 加藤 渋谷 尾崎 関 細谷 芳澤 茂川 高橋 羽田 杉本 石川	資子 光子 サヨ ミチ 順子 眞平 静江 徳松 政栄 ハル子 公 キミ子 シズイ 清明 富美子 志賀野 悦代 駒雄 佐平 フジコ 百合子 ミエ 通男 ツヤ 照子 ツネ よ志子 貢 喜久枝 二子 隆 三枝 てい 静代 ヨシ	（湯坂） （堂山） （平山） （萩原） （尺里東） （畑） （平山） （台） （田屋敷） （台） （湯本平） （湯坂） （都夫良野） （下本村） （前耕地） （宮地） （谷ヶ） （城山） （神縄） （原耕地） （谷戸諸淵） （下本村） （宮地） （越地） （湯本平） （湯坂） （下本村） （萩原） （谷ヶ） （前耕地） （台） （畑） （萩原） （尺里東） （尺里東） （萩原） （平山） （堂山） （湯坂）
99歳	山崎 関 天野 高橋 熊澤 関 米山 関 鈴木 田沢 小澤 川本 杉森 稲場 富崎 瀬戸 豊田 寺岡 山崎 荻野 瀬戸 鈴木 加藤 渋谷 尾崎 関 細谷 芳澤 茂川 高橋 羽田 杉本 石川	資子 光子 サヨ ミチ 順子 眞平 静江 徳松 政栄 ハル子 公 キミ子 シズイ 清明 富美子 志賀野 悦代 駒雄 佐平 フジコ 百合子 ミエ 通男 ツヤ 照子 ツネ よ志子 貢 喜久枝 二子 隆 三枝 てい 静代 ヨシ	（湯坂） （堂山） （平山） （萩原） （尺里東） （畑） （平山） （台） （田屋敷） （台） （湯本平） （湯坂） （都夫良野） （下本村） （前耕地） （宮地） （谷ヶ） （城山） （神縄） （原耕地） （谷戸諸淵） （下本村） （宮地） （越地） （湯本平） （湯坂） （下本村） （萩原） （谷ヶ） （前耕地） （台） （畑） （萩原） （尺里東） （尺里東） （萩原） （平山） （堂山） （湯坂）
100歳	山崎 関 天野 高橋 熊澤 関 米山 関 鈴木 田沢 小澤 川本 杉森 稲場 富崎 瀬戸 豊田 寺岡 山崎 荻野 瀬戸 鈴木 加藤 渋谷 尾崎 関 細谷 芳澤 茂川 高橋 羽田 杉本 石川	資子 光子 サヨ ミチ 順子 眞平 静江 徳松 政栄 ハル子 公 キミ子 シズイ 清明 富美子 志賀野 悦代 駒雄 佐平 フジコ 百合子 ミエ 通男 ツヤ 照子 ツネ よ志子 貢 喜久枝 二子 隆 三枝 てい 静代 ヨシ	（湯坂） （堂山） （平山） （萩原） （尺里東） （畑） （平山） （台） （田屋敷） （台） （湯本平） （湯坂） （都夫良野） （下本村） （前耕地） （宮地） （谷ヶ） （城山） （神縄） （原耕地） （谷戸諸淵） （下本村） （宮地） （越地） （湯本平） （湯坂） （下本村） （萩原） （谷ヶ） （前耕地） （台） （畑） （萩原） （尺里東） （尺里東） （萩原） （平山） （堂山） （湯坂）
102歳	山崎 関 天野 高橋 熊澤 関 米山 関 鈴木 田沢 小澤 川本 杉森 稲場 富崎 瀬戸 豊田 寺岡 山崎 荻野 瀬戸 鈴木 加藤 渋谷 尾崎 関 細谷 芳澤 茂川 高橋 羽田 杉本 石川	資子 光子 サヨ ミチ 順子 眞平 静江 徳松 政栄 ハル子 公 キミ子 シズイ 清明 富美子 志賀野 悦代 駒雄 佐平 フジコ 百合子 ミエ 通男 ツヤ 照子 ツネ よ志子 貢 喜久枝 二子 隆 三枝 てい 静代 ヨシ	（湯坂） （堂山） （平山） （萩原） （尺里東） （畑） （平山） （台） （田屋敷） （台） （湯本平） （湯坂） （都夫良野） （下本村） （前耕地） （宮地） （谷ヶ） （城山） （神縄） （原耕地） （谷戸諸淵） （下本村） （宮地） （越地） （湯本平） （湯坂） （下本村） （萩原） （谷ヶ） （前耕地） （台） （畑） （萩原） （尺里東） （尺里東） （萩原） （平山） （堂山） （湯坂）
105歳	山崎 関 天野 高橋 熊澤 関 米山 関 鈴木 田沢 小澤 川本 杉森 稲場 富崎 瀬戸 豊田 寺岡 山崎 荻野 瀬戸 鈴木 加藤 渋谷 尾崎 関 細谷 芳澤 茂川 高橋 羽田 杉本 石川	資子 光子 サヨ ミチ 順子 眞平 静江 徳松 政栄 ハル子 公 キミ子 シズイ 清明 富美子 志賀野 悦代 駒雄 佐平 フジコ 百合子 ミエ 通男 ツヤ 照子 ツネ よ志子 貢 喜久枝 二子 隆 三枝 てい 静代 ヨシ	（湯坂） （堂山） （平山） （萩原） （尺里東） （畑） （平山） （台） （田屋敷） （台） （湯本平） （湯坂） （都夫良野） （下本村） （前耕地） （宮地） （谷ヶ） （城山） （神縄） （原耕地） （谷戸諸淵） （下本村） （宮地） （越地） （湯本平） （湯坂） （下本村） （萩原） （谷ヶ） （前耕地） （台） （畑） （萩原） （尺里東） （尺里東） （萩原） （平山） （堂山） （湯坂）
95歳	山崎 関 天野 高橋 熊澤 関 米山 関 鈴木 田沢 小澤 川本 杉森 稲場 富崎 瀬戸 豊田 寺岡 山崎 荻野 瀬戸 鈴木 加藤 渋谷 尾崎 関 細谷 芳澤 茂川 高橋 羽田 杉本 石川	資子 光子 サヨ ミチ 順子 眞平 静江 徳松 政栄 ハル子 公 キミ子 シズイ 清明 富美子 志賀野 悦代 駒雄 佐平 フジコ 百合子 ミエ 通男 ツヤ 照子 ツネ よ志子 貢 喜久枝 二子 隆 三枝 てい 静代 ヨシ	（湯坂） （堂山） （平山） （萩原） （尺里東） （畑） （平山） （台） （田屋敷） （台） （湯本平） （湯坂） （都夫良野） （下本村） （前耕地） （宮地） （谷ヶ） （城山） （神縄） （原耕地） （谷戸諸淵） （下本村） （宮地） （越地） （湯本平） （湯坂） （下本村） （萩原） （谷ヶ） （前耕地） （台） （畑） （萩原） （尺里東） （尺里東） （萩原） （平山） （堂山） （湯坂）

※年齢は9月15日現在です。
※紙面の都合により95歳以上の方のみご紹介させていただきます。

【問合せ】福祉課福祉推進班

（電話）75-13644

10月1日から『山北町プレミアム付商品券』を販売します (購入できる方限定)



10月1日に予定されている消費税率の引上げに伴い、「町民税非課税者」と「子育て世帯」の消費に与える影響を緩和することを目的に、「山北町プレミアム付商品券」を販売します。

なお、山北町プレミアム付商品券は、購入できる方が限られます。

●購入できる方

①町民税が非課税の方（課税者の扶養親族になっている方や生活保護を受けている方などは除きます。）

対象者には8月20日に、「山北町プレミアム付商品券購入引換券申請書」を送付しました。購入を希望される方は、申請書を提出してください。申請書受理・審査後、「購入引換券」を送付しますので、希望される方は10月1日以降、商品券を購入してください。購入方法は購入引換券送付時にお知らせします。

②平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子どものいる世帯の世帯主

対象者には9月中旬頃から順次「山北町プレミアム付商品券購入引換券」を送付します。購入を希望される方は10月1日以降、商品券を購入してください。購入方法は購入引換券送付時にお知らせします。

●購入限度額

①の対象者：25,000円（自己負担は20,000円）

②の対象者：25,000円×対象となる子どもの数（自己負担は20,000円×対象となる子どもの数）

セット単位で販売します。1セットは額面5,000円（500円券×10枚、自己負担は4,000円）で、1人5セットまで購入できます。例えば10月1日に3セット購入し、後日2セット購入するということが可能です。

●販売期間

10月1日（火）～令和2年1月31日（金）の平日午前9時から午後5時まで

●販売場所

役場福祉課および清水・三保支所

●使用可能期間

10月1日（火）～令和2年2月29日（土）

●使用可能店舗

町内のプレミアム付商品券の取扱い店舗でご使用できます。既存の「山北町商品券」が使用できる店舗と基本的に同じです。使用できる店舗は、購入引換券送付時にお知らせします。なお町外の店舗では使用できません。

【問合せ】 福祉課福祉推進班（電話）75-3644

山北高等学校の生徒による 「学童いじめ防止教室」を開催しました!

7月29日、やまきた児童クラブでは夏休みの事業として松田警察署の企画で山北高等学校の生徒による「学童いじめ防止教室」を開催しました。

当日は53人の児童を対象に山北高等学校の生徒会役員と松田警察署、少年補導員、県警少年相談保護センターの方が合同で2回に分けて行われました。



今年で2回目の本事業は山北高等学校の生徒の意見を取り入れて警察が作成した「デジタル紙芝居」を使って、分かりやすくいじめの怖さを伝え、グループ討議では子どもたちの意見をうまく引き出していました。

高校生は「小学生に直接かかわる機会があったてよかった。一緒に楽しんでできた」と充実した様子でした。

平成30年度 選挙人名簿抄本の閲覧状況の公表

公職選挙法の規定により、各市区町村選挙管理委員会は、毎年少なくとも1回、選挙人名簿の抄本の閲覧状況について公表することとなっています。平成30年度中の選挙人名簿の抄本の閲覧状況は次のとおりです。

選挙人名簿抄本	閲覧はありませんでした。
在外選挙人名簿抄本	閲覧はありませんでした。

【問合せ】 山北町選挙管理委員会（総務防災課内）（電話）75-3643

山北町あんしんメール 配信 しています

ご利用を希望される方は、右記の「空メール送信先」に宛先を入力して空メールを送信してください。または、右の画像を読み取り表示された宛先に空メールを送信してください。送信後、登録案内メールが送信されますので、内容をご確認いただき、指示に従って詳細を登録してください。

※迷惑メール防止などの受信拒否設定をしている場合は、登録メールが返信されない場合がありますので、設定を変更してください。（変更方法がわからない場合は、携帯電話機の販売店などにご相談ください。）



空メール送信先

宛先
t-yamakita
@io.dataeast.jp (docomo、au、softbank共通)



登録方法などが分からない場合は
総務防災課までお越しください。

【問合せ】 総務防災課防災消防班（電話）75-3643

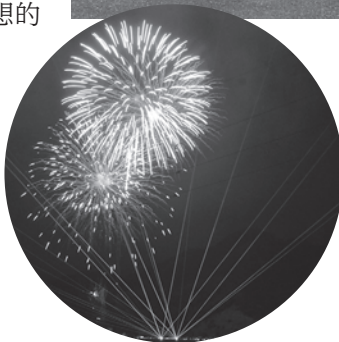
第37回 丹沢湖花火大会

8月10日、第37回丹沢湖花火大会が開催されました。

花火打ち上げ前には、ソーラン山北とよさこい踊りの演舞や品川区の大井権現太鼓、駿河乃國鼓太郎、小田原北條太鼓、さらに今回は、洒水太鼓の演奏がおこなわれ会場内は大いに盛り上がりしました。



午後8時からは約2,000発の花火が打ち上げられ、今回はレーザー光線による花火との融合の演出がおこなわれ丹沢湖の湖面と上空を色鮮やかに、また幻想的に照らしました。



足柄上地域首長懇談会が山北町で開催されました



7月26日、神奈川県黒岩祐治知事と南足柄市及び中井町、大井町、松田町、山北町、開成町の首長が一堂に会し、山北町を会場として「足柄上地域首長懇談会」が開催されました。

首長懇談会は、県知事と市町村長が、地域における課題について意見交換を行うことを目的として、毎年、県内5地域に分かれて実施されています。

今年度は「広域連携の強化による県西地域の活性化」を共通テーマに、各地域における課題や要望を交えながら意見交換がなされ、湯川町長からは、足柄上地域内でも豊富な地域資源を有する三保地域の重要性について発言するとともに、県民の「水源のまち」として重要な役割を果たす山北町への新たな活性化策について、県へ要望しました。



第68回 足柄上郡総合体育大会を開催しました 山北町は総合成績 4 位



山北町をメイン会場に、7月28日、8月4日の2日間にわたって、
第68回足柄上郡総合体育大会が実施されました。
山北町は全12種目の競技に参加し、各種目で真夏の暑さに負けずに熱戦が繰り広げられました。



バスケットボール



ソフトボール



バレーボール男子



バレーボール女子



サッカー



野 球

種目別ではソフトボール男子、バレーボール女子、柔道の3種目が準優勝という成績を収めました。また、他の競技種目も大いに健闘し、総合成績では第4位となりました。

令和元年度 山北町教育委員会表彰

7月25日、町教育委員会表彰の授与式が行われ、川村小学校4年の紙井勇二郎さんが表彰を受けました。

紙井勇二郎さんは、第67回神奈川県統計グラフコンクールで神奈川県教育長賞を、第66回統計グラフ全国コンクールで佳作を受賞されるなど、優秀な成績を収めました。



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。

向原保育園

暑かった夏も、みんなで楽しく過ごせたよ

わくわく! ドキドキ!
をプレゼント!!



お姉さんに遊んで
もらうのって楽しいな〜♪



フワフワの泡を作ったよ♪
上手にストローでフクフク
出来るかな?



ボール
積むのって難しいね
何段積めた?



プール最高!
冷たくって気持ちいいね☆



ホースでミスト!
水遊びって
気持ちいい〜♪

大好評!!

クイズ『なぞ解きい! でごにいい!!』



でごにいい
グッズが
もらえるよ

毎月「でごにいい」から出題されるクイズに答えて素敵な商品を手に入れよう!!
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!!



9月号クイズ!!
Q. 第68回足柄上郡総合体育大会で山北町は総合成績は何位だったのでしょうか?

○ 位

○に入る数字を答えてね!!
(暑い中、みんなで頑張ったね)



応募締切りは
9月26日(木) 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。

8月号の答え
アウト



←
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(ふりがな)・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!!」応募フォームバナー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
広報やまきた担当

【問合せ】企画政策課企画班 (電話) 75-3651

『森林セラピー』知っていますか？ ～実証された森林浴効果で身体も心も健康に～

山北町では豊かな森林資源を活かした「森林セラピー事業」を実施しております。

森林セラピーとは

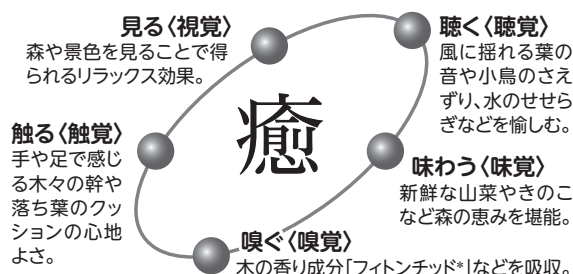
「森林セラピー」とは科学的な証拠に裏付けられた森林浴効果のことです。五感を通して森を愉しみ、心身の健康増進や疾病の予防に役立てていくことを目的としています。近年、企業のメンタルヘルス対策に用いられるなどストレス軽減に効果があるとされ国内外で大きな注目を集めています。

森林セラピーの効果

森林セラピーには次の効果があります。

- ストレスホルモンの減少、心理的緊張の緩和
- 副交感神経（活動で疲れた体を回復させる神経）活動の高まり
- 交感神経（緊張している時に働く神経）活動の制御
- 血圧、脈拍数の低下
- 抗がんタンパク質の増加
- NK（ナチュラルキラー）細胞の活性による免疫機能向上
- ※ナチュラルキラー細胞が増殖活性化することにより、がん予防・治療に有効と考えられます。

森林セラピーで活用される 「五感」とその癒し効果



*フィトンチッドとは、植物から発散される外敵から身を守る力で、血圧や脳をリラックスさせ、免疫機能への効果が確認されています。

森林セラピー体験事業

山北町は、NPO法人森林セラピーソサエティから認定された森林セラピー基地です。

山北町では森林セラピーを効果的なものにするため、「森のおもてなしガイド」と回る森林セラピー体験ツアーを実施しています。

四季に応じたセラピープログラムです。また、昼食には山北町の食材を使った「セラピー弁当」を提供するため、山北の自然を五感全体で感じることができます。

※「森のおもてなしガイド」とは森林医学やメンタルヘルスなどの基礎知識を習得するための講習会を経て、山北町森林セラピー運営協議会で登録したガイドのことです。

※森林セラピー体験ツアーは予約制です。実施日、内容などは随時、広報、ホームページなどでお知らせします。



森林セラピーの様子（西丹沢）

森林セラピーに関するお問合せは山北町森林セラピー運営協議会（健康福祉センター内）

電話（75）0822 FAX（76）4592 メール：kenkou-c@town.yamakita.kanagawa.jp

湯

健康福祉センター

さくらの湯

通信



- ・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。

※9月の変わり風呂はありません。

※9月26日（木）はさくらの湯定休日のため風呂の日はありません。



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.66

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 Fax 0465(75)3030

夏休み期間中、小・中学生を対象に『サマースクール』を開校しました。
今年は猛暑日が続く厳しい夏となりましたが、それでも子ども達は元気いっぱい楽しく活動することができました。全16教室に延432名の子ども達に参加していただきました。



ALTによる外国語活動Ⅰ
『Let's go to the zoo.』
【7月23日(火)】



ALTによる外国語活動Ⅱ
『Let's go shopping』
【7月24日(水)】



ホリデージム「学習ひろば」～スポーツ&スタディー～
【7月24日(水)・25日(木)・26日(金)】



料理教室「おにぎり作り」
【7月31日(水)】



科学教室「ビー玉万華鏡を作ろう」
【7月30日(火)】



茶道体験教室
【8月1日(木)・2日(金)】



陶芸教室
【8月3日(土)】



小物づくり教室「てぶくる人形作り」
【8月6日(火)】



カーレット体験教室
【8月6日(火)】



図書室員体験教室
【8月7日(水)】



ジグソーパズルづくり教室
【8月7日(水)】



工作教室「動くおもちゃ作り」
【8月8日(木)】



絵画教室
【8月9日(金)】

教室案内

***9月3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。

防災に役立つ料理作り【申込み期限は、9月14日(土)まで】

あっ!電気が…ガスが…水道が…止まってしまった。そんな時に役立つ料理を一緒に作りませんか?

日時 9月20日(金) 10:00~12:30

場所 調理実習室

メニュー ごはん・あさりパスタ・コンビーフとスナックポテトのハンバーグ・
きゅうりといかのサラダ・コーンスープ・ようかんのおしるこ

対象 一般

定員 16名

講師 池谷 芳江さん

参加費 500円

持ち物 エプロン・三角巾



手芸教室「ひな飾り」【申込み期限は、9月14日(土)まで】

山北婦人会は、3月下旬から4月中旬までの期間、本教室で作成した「ひな飾り」を生涯学習センター1階ロビーで毎年展示をしています。今年度は、誰もが参加しやすいように簡単なものを作ります。

手作りした作品を賑やかに飾り、来年3月にお披露目してみませんか? 皆様のご参加をお待ちしております。

日時 9月21日(土)・10月12日(土)・11月16日(土) 10:00~12:00

※本教室は、3回シリーズです。ただし、1回のみの参加も可能です。

場所 美術工芸室

対象 一般

定員 20名

講師 山北婦人会

持ち物 ボンド・ハサミ・裁縫セット・筆記用具

参加費 初回1,400円(2回目以降は実費 ※生涯学習センターにお問い合わせください。)



秋映える栗のケーキ作り教室【申込み期限は、9月20日(金)まで】

旬の栗を使ったケーキを作ります。ケーキは、2種類のモンブランを作ります。

日時 9月26日(木) 9:30~12:00

場所 調理実習室

対象 一般

定員 30名

講師 沼田 陽子さん

参加費 500円

持ち物 エプロン・三角巾



和菓子作りとお抹茶を楽しむ会 part 3【申込み期限は、9月20日(金)まで】

秋をテーマにした和菓子を作り、お抹茶を点てて、参加者の皆さんと一緒にいただきます。

今回の和菓子は、「きみしぐれ」です。

日時 10月10日(木) 9:30~12:00

場所 調理実習室・和室

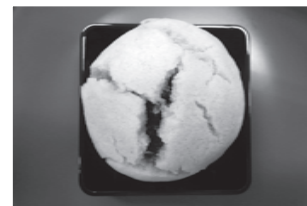
対象 一般

定員 15名

講師 井上さん・政丸さん

参加費 500円

持ち物 エプロン・三角巾・タオル

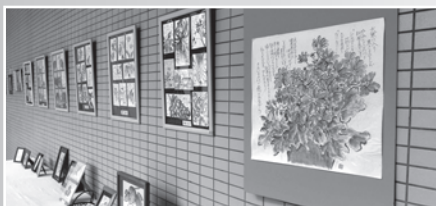


◎ 教室についての申し込み、問い合わせは生涯学習センター事務室Tel (75) 3131までどうぞ!
また、申し込みは町ホームページの申し込みフォームからでもできます。

前回のイベントから

絵手がみサークル展

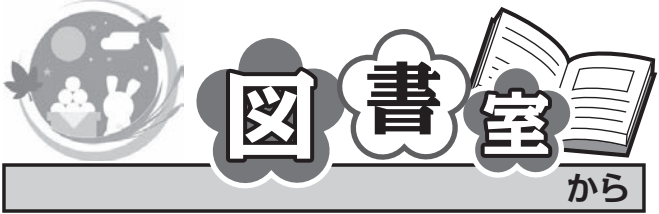
【8月1日(木)~8月8日(木)】



おはなしボランティア「プー横丁」展

【8月9日(金)~8月18日(日)】





☆ 新着本案内 ☆

◆ 一般書

書 名	著 者 名 等
仕事で凹んだときに	朝倉 千恵子
社会教育のプロが教える「きっと仕事が上手いく教え方」	
絶壁建築めぐり	飯沼 義弥
急峻な崖や山の斜面に建てられた「崖造り」のお寺、神社めぐりの記録	
かこさとしの世界	かこ さとし
絵本作家かこさとしの原点となった紙芝居作品など創作活動を一堂紹介	
いけない	道尾 秀介
友達のいない少年が目撃した殺人現場は本物?偽物?驚愕のミステリー	
将軍の子	佐藤 巖太郎
生まれた直後に養子に出された徳川家の庶子 会津藩主の来歴を描く	

(ほか)

◆ 児童書

書 名	著 者 名 等
じいじが迷子になっちゃった	城戸 久枝
敗戦直後、3歳でたった一人中国に残された残留孤児が25年後に…	
タイムマシンって実現できる?	二間瀬 敏史
過去や未来に自由に行けるとしたら?タイムマシンについてわかりやすく説明	
まちにはいろんなかおがいて	佐々木 マキ
町のあちこちにはいろいろな顔がかくれている 散歩しながら見つけよう	
手と手をぎゅっとにぎったら	横田 明子
障がいのある子どもたちの心の交流を描いた物語	
最後のドラゴン	ワイヤー
孤独な少女とドラゴン 1人と1頭の悲しくも切ない友情物語	

(ほか)

◆ DVD

タ イ ト ル
日日是好日
未来のミライ
ざんねないきもの辞典
怪盗グルーの月泥棒
はっぴっぱカルタだれのこえ?

(ほか)

おはなしボランティア「ポケット」による
おはなし会

9月21日(土) 担当: ゆめ
大型絵本『ぼくのクレヨン』ほか
●時 間 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。



今月のおすすめ本コーナー
熟年世代へ贈る
~人生を豊かにする本~



9月16日は『敬老の日』です。長生きするための秘訣は、身体的だけでなく精神的にも充実した生活を送ることだといわれています。
“読書”は“健康寿命”を伸ばす効果があることを知っていますか?本を読むことは、知識や教養を深めるだけではなく心の健康や頭の体操になり楽しい日々が送れるなんて素敵ですね。

図書室では、『敬老の日』にちなんで、今年もおすすめ本リストを作成し、併せて本の展示をしています。ぜひ、ご利用ください。

本の取り扱いについてお願い

返却された本の中に、水に濡れたり、ペットが噛んだ跡が見つかったりすることがあります。汚れたり傷んだりした本は、修理して利用できるようにしますが、なかには原状復帰ができないものもあります。図書室の本は町民の財産です。取り扱いには十分注意し、誰もが気持ちよく利用できるようこころがけましょう。

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。

9月	催し物名	場 所	開始時刻	対象	主催者・問合せ
1 日	足柄ウィンドオーケストラ サマーコンサート	多目的ホール	14:00	自由 (無料)	足柄ウィンドオーケストラ メール asigara_w_o@yahoo.co.jp
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
8 日	敬老のつどい	多目的ホール	14:00	対象者	福祉課 ☎(75) 3644
11 水	山北美術協会秋季ロビー展(～26日)	1 階 ロビー	13:00	自由	山北美術協会
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
15 日	山北吟詠連盟発表会	多目的ホール	13:30	自由	山北吟詠連盟
20 金	防災に役立つ料理作り	調理実習室	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
	手芸教室「ひな飾り」	美術工芸室	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
	Mrs.アユミの楽しい英語教室	第1会議室	14:00	申込者	生涯学習センター
26 木	秋映えする栗のケーキ作り教室	調理実習室	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
29 日	米若会ゆかたざらい	多目的ホール	10:30	自由	米若会
10月(前半)	催し物名	場 所	開始時刻	対象	主催者・問合せ
2 水	水墨画展(～18日)	1 階 ロビー	9:00	自由	野地 梯子
4 金	SL機関車・鉄道展(～18日)	1階ホワイエ	9:00	自由	生涯学習センター
5 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
10 木	和菓子作りとお抹茶を楽しむ会part3	調理実習室・和室	9:30	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。

9月						
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					

10月						
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		



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。

おくやみ申し上げます

地区	氏名	性別	年齢	世帯主(敬称略)
平山	山本 昌	(男)	79歳	本人
田屋敷	武井 弘	(男)	88歳	〃
宮地	藤原 保吉	(男)	77歳	〃
宿	勝俣 千春	(女)	85歳	〃
南原	井上 トシ子	(女)	93歳	〃
原耕地	山本 隆三	(男)	73歳	〃
尺里中	高橋 美代子	(女)	87歳	〃
下本村	荻野 満洲恵	(女)	85歳	〃
前耕地	三尋木 貢	(男)	74歳	〃
宮地	内田 秋江	(女)	90歳	幸雄

※今回の掲載分は、令和元年7月16日から令和元年8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

- 9/1 総合防災訓練
- 5 第3回町議会定例会
- 8 敬老のつどい



農道の整備及び維持管理

株式会社
小笠原プレジジョンラボラトリー 様
500,000円

町の人口と世帯 (8月1日 現在)

		() 内は前月比
男	4,995人	(-4人)
女	5,179人	(-13人)
計	10,174人	(-17人)
世帯数	4,226世帯	(3世帯)

まちの
データ

7月の降雨量

山北	299mm (327mm)
三保	307mm (560mm)

7月の平均気温

山北	27.4℃ (30.0℃)
三保	22.9℃ (27.0℃)

※ () 内は平成30年の数値

歌会詠草

にどし
新年の富士拝むと外に立てば富士親しげに吾を見下ろす

相原 とき江

(評) この足柄地域に住む人々にとって富士山は実に身近な存在、作者にとつては守り神だという。子供の頃病を得た時「富士講」の先達さんがお祈りして下さりその御蔭で回復、十五歳で御礼に登った。以来八十年近く折に触れその姿を眺め仰ぎ、歌も数多く詠んでこられた。さればこそこのたびの富士は、まるでグリーンと背伸びし、上体を折曲げ、作者に「良い新年を迎えられたね」と言わんばかりにやさしく感じられたのであろう。さまたまあったであろう人生、いま心穏やかに過ごしておられる作者を伺い知ることができる。(高橋 喜美代 記)

街中の空地に花穂なびきおり狗尾草の原となりいて

石川 和子

老い著き「平成」脆く生き抜きて今朝平らかに「令和」にまたぐ

後藤 一乃

アスファルト突き破り伸ぶ虎杖のその逞しき生命力欲し

武尾 ふじ子

野菜売る身近な店舗の閉められて「買物難民」ひとしと身に沁む

高橋 喜美代

フェンス越し声をかけゆく人がいる カサブランカの花香に魅せられ

鶴岡 幸子

ゆくりなく恵美さんの訃報ありし日の六月の空からりと晴れて

山崎 文子



町内の災害等出動状況

7月1日から7月31日まで (小田原市消防本部)

火災 0件

救急 61件

救助 5件

やまきた アルバム

四季折々の山北のイベント



● 今月の表紙

「第37回丹沢湖花火大会」

今月号の表紙は、第37回丹沢湖花火大会を撮影しました。丹沢湖の湖面に打ち上げる花火とレーザー光線の融合が幻想的でとても印象的でした。

町民最高齢者 ご長寿のお祝い

9月16日(月)の「敬老の日」に先立ち、7月23日に町長が町民で最高齢の石川ヨシさんのもとを直接訪問し、記念品の贈呈とご長寿のお祝いを行いました。

石川さんは、大正3年7月生まれの105歳。

お元気な様子で、町長ともたくさんの言葉を交わしていました。



最高齢の石川ヨシさん(105歳)

第41回 丹沢湖ハーフマラソン 参加者募集中

郵便振替による申込みは 9月6日(金) まで
インターネットによる申し込みは 9月23日(月) まで

丹沢湖ハーフマラソン公式サイト

<http://tanzawakomarathon.org/>



昨年の大会の様子



Sweet Smile♡



はると
長男 **暖人くん**
性別: 男の子

ゆうせい
次男 **友惺くん**
性別: 男の子

メッセージ:
**兄弟仲良く、
元気にすくすく
大きくなあれ。**

お子さんの写真大募集!!

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.kanawa.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