





内外の方々から寄贈いただ とのできる展示品は、 がそろっています。 ざまで、とても貴重な品々 価値ありです。 ープレートなど実にさま た鉄道関係の写真や書 山北だからこそ見るこ 制服や機関車のナン 鉄道の 一見

り」の皆さんによって運営 PO法人情緒豊かな町づく タッフにお尋ねください。 識が豊富なスタッフが常駐 〇Bなど、鉄道に関する知 されています。 から運営委託を受けた たことなどはお気軽にス していますので、 Щ 北町鉄道資料館は、 鉄道会社 気になっ



展示されているのは、

迎えました。来館者数は9月1日現在で19,370人です。 る施設として平成29年8月にオープンし、今年で7周年を 北駅がかつて東海道本線の主要駅であ 今回は、この山北町鉄道資料館について紹介します。 象徴する鉄道関係の資料や国鉄時代の貴重な品々を展示す 山北町鉄道資料館は、 月 14 「鉄道の 日は鉄道 町」としてにぎわっていた歴史があります。 ったことから、

町は

10

の日。 山北町が鉄道の町であったことを 鉄道と山 [北町の関 民わりは 深 Щ 北山

# 開館時間などのご案内

▼場 所:ふるさと交流センター2階(山北駅前) ▼開館時間:土・日曜日、祝日の12時~16時 (ふるさと交流センターの開館時間内)

▼入 館 料:無料

※駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用のうえ、 お越しください。





山北町鉄道資料館 館長 清水 明さん

お礼申し上げます。 ただいた皆さんに、 を寄贈いただいた皆さん、ご来館い つである山北町鉄道資料館も、 鉄道 できました。 げさまで開館7周年を迎えること 町 山北を象徴する施設 数々の貴重な展示品 この場を借りて お 0

# 館長イチオシ!

が数多くあります。

10 月 は

「鉄道の も開催

山北D52フェスティバル」

館でしか見ることができない展示物

Щ

北町鉄道資料館には、この資料

なかなか見ることの できないC62型蒸 気機関車(左)とD 51型蒸気機関車(右) の模型





に声をおかけください

味

のある方はスタッフまでお気軽

ている

N P

〇法人情緒豊かな町づ

では、

緒に鉄道資料館を運

バ

を募集し

ています。

ま

た、

山北町鉄道資料館を運営し

マなどもありますので、

ぜひご来館

ください。

子さんが楽しむことのできるジオラ

当日は当館も開館します。

お

子どもたちに大人気のジオラマ。 電車を走らせることができます。





鉄道公園に動態保存されているSL「D5270」が 実際に山北町内を走っていたときの写真



当時使われていた制服など

# 鉄道の町山北D52フェスティバルのご案内

「鉄道の日」である10月14日(月・祝)に、今年も"鉄道 の町"ならではのイベントを開催します! 当日はSL「D5270」 を運行するほか、鉄道に関するアトラクションなどが盛りだく さん! D52マスコットキャラクターのでごにい、でごみぃも 遊びに来るかも!?ご来場お待ちしています!

- 10月14日(月·祝) 11時~(雨天決行) lacktriangledown
- 山北鉄道公園、ふるさと交流センター ▼場 所
- 容 SL [D5270] の運行、飲食物の販売など
- ※詳しくは全戸配付チラシをご覧ください。
- ※駐車場に限りがありますので、公共交通機関でのご来場 にご協力をお願いします。



【問合せ】商工観光課商工観光班(電話)75-3646

# 令和5年度

# 決算概要

令和5年度は、最終年度を迎えた第5次総合計画に定める2つの重点プロジェクト・5つの分野別構想に関連する事業の総仕上げと、令和6年度からの第6次総合計画につながる事業に積極的に取り組みました。

令和5年度の歳入・歳出決算が、9月12日の町議会で認定されました。一般会計歳入決算額は前年度に対し、12.8%(8億5,095万円)減の57億8,475万円、歳出決算額は13.3%(8億5,219万円)減の55億7,810万円となり、翌年度に繰り越すべき財源を含め、歳入歳出差引2億0,665万円の剰余金が生じました。

# ◆令和5年度 一般会計の歳入と歳出

歳入

# ■内訳・

地方譲与税 4,972万円 利子割交付金 38万円 配当割交付金 949万円 株式譲渡所得割交付金 1,050万円 地方消費税交付金 2億3,675万円 ゴルフ場利用税交付金 1,046万円 自動車取得税交付金 28万円 地方特例交付金 1,067万円 交通安全対策特別交付金 199万円 環境性能割交付金 857万円 法人事業税交付金 2,836万円 合計 3億6,718万円

町債 その他 1億1,528万円・・・・・ 3億6,718万円 (2.0%) (6.3%)

県支出金 2億8,902万円 (5.0%)

国庫支出金 4億6,190万円 (8.0%) 歳出 55億7,810万円

57億8,475万円

町税 16億1,257万円 (27.9%)

自主財源 (48.0%)

一般会計

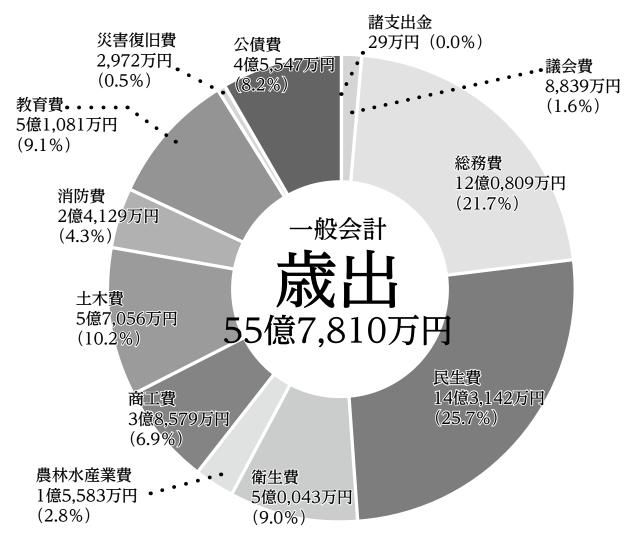
# **歳入** 57億8,475万円

## ■内訳・・

種類 決算額 分担金及び負担金 3,019万円 使用料及び手数料 1億3,944万円 産 収 入 2,328万円 寄 附 金 4億4,430万円 金 2億1,604万円 繰 入 越 金 2億0,541万円 収 諸 1億0,517万円 合計 11億6,384万円

地方交付税 17億7,496万円 (30.7%)

その他 11億6,384万円 (20.1%)



# ◆令和5年度決算前年度比較

(単位:万円)

	区		_	分		入	ったお金(歳)	入)	支払	ムったお金(歳	进)
			7	IJ		令和5年度	令和4年度	増 減	令和5年度	令和4年度	度出)  増 減  8億5,219減  5,539増  17減  334減  622増  10減  3,475減  60増  3,029増  2億3,594減  1億8,179減  1,967増  10億1,431減
_	彤	r. Z	会	i	+	57億8,475	66億3,569	8億5,095減	55億7,810	64億3,028	8億5,219減
	国国	是健康	東保	険事	業	13億9,989	13億4,168	5,821増	13億9,671	13億4,132	5,539増
	後其	月高	齢	者 医	療	2億0,935	2億0,354	581増	2億0,279	2億0,295	17減
特	下	水	道	事	業	4億2,652	4億0,253	2,398増	3億8,086	3億8,420	334減
別	町設	置型	[浄化	匕槽事	業	2,232	2,128	104増	1,475	853	622増
会	Щ	北	財	産	区	641	680	39減	478	488	10減
計	共	和	財	産	区	4,964	8,054	3,090減	3,723	7,197	3,475減
	三	保	財	産	区	727	645	83増	581	521	60増
	介	護 伢	R 険	事	業	13億0,423	12億8,142	2,282増	12億8,700	12億5,670	3,029増
	商		品		券	788	2億4,407	2億3,620減	443	2億4,037	2億3,594減
特	別会	計	. /	1/	計	34億3,351	35億8,832	1億5,481減	33億3,434	35億1,613	1億8,179減
水	道	事	業	会	計	2億7,756	2億6,419	1,337増	2億7,079	2億5,112	1,967増
	総	、フ 米ム		頂		94億9,581	104億8,820	9億9,238減	91億8,322	101億9,753	10億1,431減

<sup>※</sup>掲載している数値は、表示単位未満について四捨五入などの端数処理をしたものです。このため、計が一致しないものや割合が0.0%となっているものがあります。

# ▶歳出の主な事業

## ●総務費

□ 総合計画策定事業 461万円

●第6次総合計画策定など

□ 地域公共交通計画策定事業 434万円

●地域公共交通計画策定など

# 商工費

□ 商工業振興事業

633万円

●中小企業・小規模事業者等持続化補助金など

□ ふるさと応援寄附金推進事業 2億3.780万円

●ふるさと応援寄附金謝礼品など

# ●民生費

□ 介護保険事業計画策定事業

339万円

●介護保険事業計画(第9期)策定など

□ 小児医療費助成事業

3,048万円

●高校生までの医療費を助成

# 土木費

□ 新東名対策事業

2.588万円

● (仮称) 山北スマートIC整備など

□町道維持補修事業

9,074万円

●橋梁点検、町道の維持補修など

# ●衛生費

□ 母子保健事業

665万円

●妊婦健診、産婦健診など

□ 野生動物等保護管理事業

274万円

●自治会へのヤマビル駆除剤の配付など

# 消防費

□ 広域消防運営事業

1億6,698万円

●小田原市消防本部への負担金

□自主防災対策事業

2,017万円

●自主防災組織防災用資機材購入費助成など

# ●農林水産業費

□ 鳥獣害対策事業

1,118万円

●防護柵設置助成など

□農道、用水維持管理事業

3.429万円

●山北山農道比奈久保1号橋補修工事など

## 教育費

□山北のお峰入り公開事業

1.499万円

●ユネスコ無形文化遺産登録記念公演など

□小中学校給食事業

7.743万円

●給食の調理委託や材料費など

▶令和5年度に町民1人あたりに使われた町のお金(一般会計)

59万4.616円 ※目的別歳出額を令和6年4月1日現在の人口 (9,381人) で 機質した金額

議会費

総務費

民生費

衛生費

農林水 産業費

9.422円

12万8.781円 15万2.588円 5万3.345円

1万6.612円

商工費

十木費

消防費

教育費

災害復旧費 諸支出金

公債費

4万1.124円

6万0.820円

2万5.721円

5万4.452円

3.199円

4万8.552円

# ◆将来にわたる財政負担

新たな資金の借り入れについては、年度中の元金償還額4億4,576万円を超えないように制限した結果、 年度末残高が34億4,197万円となり、前年度対比3億3,049万円の減となりました。

# ◆主な財政分析指標

財政構造の弾力性を測定する経常収支比率は、人件費・扶助費・公債費など経常的に支出される経費に、経常的に収入の見込める税などがどのくらいの割合で充当されているのかという数値です。令和5年度の経常収支比率は、前年度より1.1ポイント減の85.5%となりました。

実質収支比率は、前年 度より0.1ポイント減の 5.8%となりました。

区 分		令和5年度	令和4年度	比 較
標準財政規模	(千円)	3,685,623	3,642,467	43,156
経常収支比率		85.5%	86.6%	△1.1
実質収支比率		5.8%	5.9%	△0.1

# ◆ 健全化判断比率及び資金不足比率

地方公共団体の財政の健全化に関する法律において、地方公共団体の財政状況を客観的に表し、財政の早期 健全化や再生の必要性を判断するためのものとして、実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将 来負担比率の4つの財政指標を「健全化判断比率」として定めています。

また、「資金不足比率」は水道や下水道などの公営企業の資金不足を公営企業の事業規模である料金収入の規模と比較して指標化し、経営状態の悪化の度合いを示すものとして定められています。

山北町の健全化判断比率及び資金不足比率は、次のとおりです。

## ●令和5年度決算に基づく山北町の健全化判断比率

(単位:%)

実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
_ [ _ ]	_ [ _ ]	11.6 [ 11.2 ]	4.8 [ 9.8 ]
(15.00未満)	(20.00未満)	(25.00未満)	(350.0未満)

山北町では、すべての健全化判断比率などの指標において、基準を下回っています。

●令和5年度決算に基づく山北町の公営企業の資金不足比率 (単位:%)

特別会計の名称	資金不足比率
山北町下水道事業特別会計	— [ — ] (20未満)
山北町水道事業会計	

備考

- (1)実質赤字額や資金不足比率が算定されない 場合は「-」。
- (2) [] 内は令和4年度の数値。
- (3) () 内は山北町における早期健全化基準。

## 財政用語解説

【標準財政規模】地方公共団体の標準的な状態で通常収入が見込まれる一般財源(使途の定めのない財源)の規模を表す もの。

【経常収支比率】財政構造の弾力性を示すための指標で、毎年度経常的に支出される経費(経常的経費)に充当された 一般財源の額が、毎年度経常的に収入される一般財源の額に占める割合。

【実質収支比率】歳入歳出差引から翌年度に繰り越す財源を除いた収支(実質収支)の標準財政規模に占める割合。

【 実 質 赤 字 比 率 】 地方公共団体の最も主要な会計である「一般会計」に生じている赤字の大きさを、その地方公共団体 の標準財政規模に対する割合で示したもの。

【連結実質赤字比率】下水道などの公営企業を含む「地方公共団体の全会計」に生じている赤字の大きさを、標準財政規模 に対する割合で示したもの。

【実質公債費比率】 地方公共団体の借入金(地方債)の返済額(公債費)の大きさを、その地方公共団体の標準財政規模 に対する割合で示したもの。

【 **将 来 負 担 比 率** 】 地方公共団体の借入金(地方債)など、現在抱えている負債の大きさを、その地方公共団体の標準財政規模に対する割合で示したもの。

【問合せ】財務課財政班(電話)75-3652

# 2 Might For the second second

# ~食品ロスを減らすために~

# CO

している人へ食べ物を必要と

マードバンク団体など 食料支援などを行う 食料支援などを行う

でお渡しします。
NPO法人報徳食品支援センターをなお、集まった食品は町福祉課や

します。

皆さんのご協力をお願い

Sの達成につながるアクションの一 体などに届ける活動のことで、SDG ことでSDGsがめざす「誰 つです。この活動にご参加いただく や地域の福祉施設、 寄り、食べ物を必要としている個人 家庭などで使い切れない食品を持ち を実施します。 に合わせ、 ^残さない社会」の実現につながり 町では、10月の 今年も「フードドライブ フードドライブとは 「食品ロス削減月間 フードバンク団 一人取

# フードドライブの実施概要

実施期間

10月15日(火)~25日(金)8時30分~17時15分

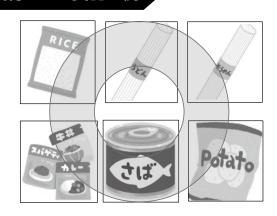
回収場所

役場本庁舎1階エントランスホール(階段手前)

村象食品

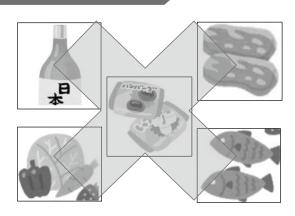
賞味期限が令和6年12月25日以降で、常温保存が可能な未開封の食品 ※米、塩、砂糖など賞味期限の表示がないものについてはご相談ください。 自家栽培の米については、密封されていなくても受付します。

# 受付できる食品の例



- ・穀類 (麺類・米・小麦粉など)
- ・保存食品(缶詰・瓶詰など)
- ・飲料(ジュース・コーヒー・お茶など)
- ・インスタント食品(フリーズドライ・カップ麺など)
- ・レトルト食品 ・菓子類 ・調味料 ・食用油
- ・ギフトパック(お中元・お歳暮など)
- ・乾物(のり・豆類など)・災害用備蓄食品

# 受付できない食品の例



- ・アルコール類(日本酒・焼酎・ビールなど)
- ・魚、肉、生野菜、根菜などの生鮮食品
- ・外国で購入したおみやげ
- ・輸入食品
- ・賞味期限の記載がないもの
- ・賞味期限が令和6年12月25日より前のもの
- ・外袋が破れているもの

※町では、ほかにも収入の減少などにより食料品や生理用品などの購入が困難になったご家庭を支援する事業を実施しています。詳しくは、福祉課福祉推進班(電話:75-3644)にご相談ください。

【問合せ】企画総務課企画班(電話)75-3651

# 10月は 里親月間

# ~子どもたちの幸せのために~

## ご紹 親制度



めに自身の家庭を提供し、 活動があります。 子どもの「心身ともに健やかに育つ権利」 一親には、 縁組をして自分の子どもとして育てるだけではなく、 今回は、 里親制度について紹介します。 あたたかい愛情と理解をもって育てていただくこと を守る制度です さまざまか

里親制度とは、さまざまな事情により家庭で生活できなくなった子どものた

### 垂 親 制 類 の

## 3日里親

見守り、

目立に向けた生活のイメージだけではありません。

自分を 子ど

応援してくれる大人がいると感じることは、

里親家庭での生活体験をとおして子どもが得るものは、

もにとって大きな心の支えになります。

# 緊急一時保護委託

# 長期委託

# 家庭での養育が一 子どもの養育を目的とした委託 時的に困難となった

# 子どもとの養子縁組をせずに 長期間の養育を目的とした委託

どもの情緒が安定します。 生活のイメージを持つことにもつながります。 ことで地域社会とのつながりを知ることができ、 特定の大人との愛着関係のもとで養育されることで、 また、 地域の里親家庭で過ごす 自立後の 子

# 里親になるには

施設で暮らし

ている子どもの

冢庭体験を目的とした活動

らない環境が保障されることは、とても大切なことです。

とだけでも不安な子どもにとって、

それまでの生活と変わ

家族と離れるこ

は学校などに続けて通うことができます。

地域で受け入れてくれる里親家庭があることで、子ども

「里親に関する問い合わせ先」にご連絡くださ い。児童相談所では里親についての相談なども 受付しています。お気軽にご相談ください。

# 里親になったら

子どもの養育をお願いしている間は、養育に必 要な経費が支払われます。困ったことがあれば、 児童相談所や児童養護施設の職員にいつでも相談 することができます。



# ■里親に関する問い合わせ先■

- ●社会福祉法人ゆりかご園 家庭養育支援センター(電話) 48-4921
- 里親担当(電話)32-8000(代表) ●小 田 原 児 童 相 談 所



# ■里親講座のお知らせ■

里親に関する講座が開催されます。里親制度に興味のある方は、ぜひご参加ください。

時:10月25日(金) 10時~12時<申込み期限:10月21日(月) >

所:南足柄市女性センター研修室1・2(南足柄市関本591-1)

容: ①里親制度の説明 ②施設で生活する子どもたちについて ③里親体験談

申込み: 小田原児童相談所 里親担当(電話) 32-8000(代表)



【問合せ】福祉課福祉推進班(電話)75-3644

# **543** •

るために開催されています。 児童に自転車による交通ルールを普及し、 乗り方足柄上地区大会」 8月22日、 転車の安全な乗り方足柄上地区大会は、 南足柄市体育センターで が開催されました。 「第43回自転車の安全な 交通事故

ます。 優勝、 参加し、交通安全に関する「学科」「安全基本走行」「技能走行 の3つの種目を競い、その合計点で勝敗が決まります。さらに、 今回は、 準優勝したチームは翌年の県大会への出場権を得られ 足柄上地区1市5町から8チーム総勢3名が参加し 小学4・5年生が1チーム4名で 競技をとおして を防 近よす





# 

町では、9月から「山北町公式LINE」 を運用しています。山北町公式LINEで は、災害に関する情報や新たな施策のほか、 イベントの情報など、さまざまな情報を発 信します。

登録は随時可能ですので、ぜひ登録をお 願いします。

【問合せ】地域防災課地域協働班

(電話) 75-3643

### 方 法

次のいずれかの方法で登録することができます。

- ①二次元コードをスマートフォン などで読み込んで登録
- ②LINEアプリにて町公式LINEの IDを検索して登録

(ID:@yamakitatown)



登録用 二次元 コード

# 

【回答期限】10月31日(木)

【**回答方法**】 次のいずれかの方法で回答してください

- ▼インターネット(応募フォーム)から回答
- ▼生涯学習課窓口で配付しているアン ケート用紙(町ホームページからも ダウンロード可能) に記入し、回収 箱へ投函
- ▼アンケート用紙を郵送、ファックス 又はメールにて生涯学習課に提出

■回収箱設置場所■

●役場本庁舎1階

●清水・三保支所

●健康福祉センター

●生涯学習センター

ご用ききスペース



応募フォームは こちらから

# ■応募 先■

T258-0195 「郵送】 山北町山北1301-4 山北町生涯学習課 宛 【ファックス】 75-3661 【メール】gakusyu@town.yamakita.

kanagawa.jp

【問合せ】生涯学習課生涯学習スポーツ班(電話)75-3649





り組みたいと考えています。

そこで、

月に記念公演が披露され

ネスコ無形文化遺産に登録され、







新たに設置した ロッキング遊具



向原地区の

遊ぶことができます。 ひご利用ください て遊ぶ遊具)を設置しま にロッキング遊具(乗っ 広い年齢の子どもたち 衆トイレも設置され、 ケットボールのゴール 川沿いに整備された公園 大小さまざまな遊具、 た。新しい遊具を、 この夏、 向原街区公園は、 公園内にはバ 町職員で新た 幅公 ス Þ

# 座談会「町長と語ろうまちづくり」を開催します

~皆さんの声をお聞かせください~

町と広報委員会(連合自治会、自治会、婦人会)では、 地域の皆さんと地域の課題やその解決の方向性を共に 探る意見交換の場として、座談会「町長と語ろうまち づくり」を町内6会場で開催します。

事前の申込みは必要ありません。ぜひご参加いただき、皆さんの声をお聞かせください。



昨年度の座談会の様子 ▶

# 令和6年度 座談会「町長と語ろうまちづくり」日程表

No	月 日	時間	地 区	会 場
1	10月18日 (金)	19時~	共 和	共和トレーニングセンター
2	10月24日 (木)	19時~	三保	三保支所
3	10月27日 (日)	1 4 時~	向 原	向原児童館
4	11月1日(金)	19時~	清水	清水ふれあいセンター
5	11月6日(水)	19時~	岸	高齢者いきいきセンター
6	11月8日 (金)	19時~	山北	生涯学習センター

【問合せ】地域防災課地域協働班(電話)75-3643

# 尺里東自治会に宝くじ助成

尺里東自治会では、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施されている 令和6年度一般コミュニティ助成事業(宝くじ助成)を活用し、エアコン、折りたたみテーブル、折りたたみ イスなどを購入しました。今後も、世代を超えた交流の促進と地域コミュニティ活動への参加意欲を高め、地 域の活性化を図ります。









## 新型コロナウイルス関連情報

# 予防接種費用の一部助成についてのお知らせ

10月から、新型コロナウイルスワクチンの定期接種(予防接種)が開始されています。町では、重症化リスクの高い次の方々を対象に接種費用の一部を助成します。

なお、使用されるワクチン(JN.1系統対応)は有効性や安全性を確認したうえで薬事承認されており、 新型コロナウイルス感染症の重症化予防効果が期待されています。

## 接種の概要

助成対象 町に住民登録があり、次の①又は②に該当する方

①接種日時点の年齢が65歳以上の方

②接種日時点の年齢が60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり、身体障害者手帳1級に相当する方

※助成対象外となる方は、任意接種として全額自費で接種を受けることができます。接種費用などは医療機関に直接お問い合わせください。

使用ワクチン ファイザー、モデルナ、第一三共、武田薬品工業、Meiji Seikaファルマ製(予定)

接種実施期間 10月1日(火)~令和7年2月28日(金)

接種場所 足柄上医師会及び小田原医師会に属する医療機関

(そのほかの医療機関での接種をご希望の方は、ご連絡ください。)

接種 回数 1回

接種方法 接種を実施している医療機関に事前予約のうえ、接種を受けてください

自己負担額 3,500円(生活保護受給者及び中国残留邦人など支援給付受給者は無料です。

受給していることがわかるものを医療機関で提示してください。)

持 ち 物 健康保険証

【問合せ】保険健康課健康づくり班(電話)75-0822

大好評!!

# クィス 『なぞ解きい!でごにい!!』

○でごにい\$



秋を感じることが増えた今日この頃。今月号も、 応募待ってるよ!

正解者の中から抽選で、賞品をプレゼント!

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!!

# 応募締切りは **10月25日(金)**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。

9月号の答え 111



← こちらからも 応募できます。



Q.数々の貴重な鉄道関係の物品が 展示されている、山北町鉄道資 料館。今年でオープンから何周 年になるのかな?

# 〇周年

〇に入る数字を答えてね! (貴重な品々、ぜひ見てみてね!)

はがき又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!!」 の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 山北町地域防災課 広報やまきた担当

【問合せ】地域防災課地域協働班(電話)75-3643

# 

# ~運動を無理なく、楽しく、生活の一部に取り入れよう~

健康のために必要不可欠な運動。運動をすることによって、心身ともに健康で豊かな生活を送ることができ、 生活の質の向上にもつながるといわれています。しかし、体を動かすことは、得意な方も、苦手な方もいます。 今回は、運動する習慣のない方も気軽にチャレンジできる、「ストレッチング」を紹介します。

# 「ストレッチング」に取り組もう

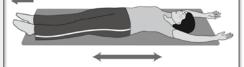
「ストレッチング」とは、筋肉や関節の柔軟性を高めることを目的にした運動のこと。特に、寝る前の ストレッチングは心身の緊張をほぐし、寝つきがよくなるといった、うれしい効果があります。ただし、 寝る前に体を動かしすぎると心拍数や血圧が上昇し、かえって眠気が覚めてしまう可能性もあります。寝 る前のストレッチングはゆっくりとした動きを意識して、無理せず行うことを心掛けてください。

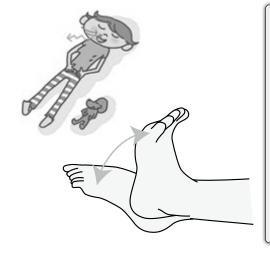
# ~全身のストレッチ~

全身の筋肉をほぐすことができます。

- 1. ベッドや布団に仰向けになる
- 2. 両腕を上げて、「ばんざい」のポーズをとる
- 3. 両手と両足をゆっくり伸ばしながら、背伸びをする
- 4. 背伸びをした状態で30秒キープする
- 5. 仰向けの状態に戻る(息を止めないように注意しましょう)







# ~足首のストレッチ~

足の血行が良くなるので、むくみや冷え性の改善も 期待できます。

- 1. ベッドや布団に仰向けになる
- 2. 鼻からゆっくり息を吸いながら、両方の足首を手 前に起こす
- 3. 口からゆっくり息を吐きながら、両方の足首を元 の位置に戻す
- ※2~3の動きを5~6回繰り返しましょう。

どちらも、寝る前のちょっとした時間を使って取り入れることができ ます。自身の健康のために、今日から取り組んでみましょう♪

【問合せ】保険健康課健康づくり班(電話)75-0822

**\$**6 56 5.

ñe pre pr

# 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

# 少生涯学習センター通信 No.127

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

# の を利用して みませんか?

山北町電子図書館では現在約2,000人の方が利用登録をされ、大変好評をいただいています。 お手持ちのパソコンやスマートフォンなどからインターネットにアクセスが可能であれば、24時間いつでも利用できます。山北町図書室では電子図書館用タブレットも設置してありますので、そちらもぜひご利用ください。

Yamakita 山北町電子図書	館				文字の 大きさ <b>大 中 小</b>
資料を探す	フリーワード検索		検	<b>十</b> 詳細検索	
<u>お知らせ</u> <u>新着資料</u>	貸出ランキング 特 集	よかほっだい <u>読み放題</u>	マイページ		
ログイン	★ トップ > 人気作品				
利用者ID	人気作品				
	5 件中 5 件表示				■サムネイル表示
パスワード				並び替え▼	表示件数 20件
ログインする ジャンルで絞り込む	と"ラぞ"のいす	99950323150	Developies うみへいて movement	**	
▶文堂(2)	112		ورية فريق	文	1
▶児童(3)			and the		
<u>▶絵本(3)</u>			CHEST TO THE STATE OF THE STATE	<b>**</b>	
▶小学生におすすめ(1)	<u>どうぞのいす(う</u> ごくえほんチルビ	999ひきのきょうだ い (うごくえほん	10ぴきのかえるう みへいく 電子書籍	変な家 電子版	変な家 2 11の間 り図 電子版
資料状態で絞り込む	香山 美子 作	木村研文	間所ひさこさく	雨穴 著	雨穴著



電子図書館では24時間どこからでも電子書籍を借りて読むことができます。動く絵本は紙の書籍にはない朗読音声に合わせて絵が動くアニメーションの絵本です。今月から新しい動く絵本も増えていますので、ぜひ借りてみてください!

図書室では貸出し用タブレットで 電子書籍を見ることができます!

- ●パソコン https://www.d-library.jp/yamakita/
- ●スマートフォンの方は、こちらを読み込んでください⇒
- お問い合わせ先生涯学習センター図書室

(受付時間9:00~17:15※休館日を除く)

電話:0465-75-3131 FAX:0465-75-3030



電子図書館は、 町内在住、在勤、 在学の方がご利 用可能です。



information

# ▶ やまきたシアターアニメ上映会

ご家族、お友達とご一緒にぜひお越しください!

### 上映タイトル

①[新・恐竜大進撃]

②「わすれた森のヒナターおじゃる丸スペシャルー」

**日時** 10月19日(土)

① 1 4 : 0 0  $\sim$  1 4 : 3 5 ② 1 4 : 4 0  $\sim$  1 5 : 1 0



お問い合わせ:山北町立生涯学習センター TEL 0465(75)3131

# ▶ ロビーコンサート ~バロック音楽の響き~

ヨーロッパの宮廷で演奏されたバロック音楽の音色をお楽しみください。

日 時 10月20日(日) 13:30~14:20

場 所 1階ロビー

出演 足柄415 (よいこ) の会





# 夏の星座数室を開講しまじたり

9月6日(金)、ぐみの木近隣公園で夏の星座教室を開催しました。 この日は好天に恵まれ屋外開催することができ、当日は19人の 子どもたちが参加しました。

はくちょう座やさそり座といった夏を代表する星座の説明を聞いた後、実際に夜空の星を天体望遠鏡で観察しました。この日は土星とこと座のベガを観察することができました。子どもたちからは、「見えた!」「すごい!」といった歓声があがり、夏の天体を楽しく学んでいる様子がうかがえました。



# 星座知識

★今回望遠鏡で観察したこと座のベガは全天に21個存在する1 等星の一つですが、ベガはその中でも特に明るいため0等星と呼ばれることもあります。ちなみに0等星より明るい星はマイナス1 等星となります。なので一番明るいおおいぬ座のシリウスはマイナス1.5等級となります。逆に1等星で一番暗いしし座のレグルスは1.4等級です。





# ☆ 新着本案内 ☆

# ◆一般書

書名	著者名等
これが最後の仕事になる	講談社編
●「これが最後の仕事になる」という1行から	始まる、24の物語を収録する。
認知症介護のリアル	信友 直子
■脳科学者・恩蔵絢子と対談。介護の日々を振り	)返り、認知症の行動を語り合う。
クルマで行く日帰り山あるき関東周辺	中田 真二
■関東周辺の高速道路でアプローチする41コー	一スを写真や地図とともに紹介。
みたてのくみたて	田中 達也
●論理的にアイデアを生み出す法則、クリエイテ	イブな習慣を作品とともに紹介。
たったひとりでも、地方議員になれる	古谷 健司
●元市役所職員が選挙戦に挑んだ、その一	部始終を綴る奮闘記。

ほか

# ◆児童書

書名	著者名等
ことばが変われば社会が変わる	中村 桃子
●ことばが社会を変化させるメカニズムを明	月らかにする。
ザ・グレートボールゲーム	レベッカ・シェイア
●アメリカ先住民が語り継いできた、ラクロスの原	京点でもあるボールゲームのお話。
ひみつのとっくん	工藤 純子
●体育が大嫌いなぼく。ぼくは秘密の特訓	を決心した。
正解のない問題集 ボクらの課題編	池上 彰
●自分の頭で考えて、自分なりの「正解」を出してみよう	う。「正解」が異なる30の問題を収録。
にじ	武田 康男
●たくさんの美しいにじの写真とともに、にじができ	るメカニズムをやさしく説明する。

ほか

# ◆ 電子図書館コンテンツ(一般書・児童書)

書名	著者名等					
あした、弁当を作る。	ひこ・田中					
■これは成長期? 反抗期?中学生男子の複雑な自立心を描く。						
今どき防災バイブル	冨川 万美					
<ul><li>□さまざまな災害への備えや対策を、わかりやすく解説する。</li></ul>						
パンどろぼう	柴田 ケイコ					
<ul><li>■ある日、パン屋にしのびこんで、焼き立てパンをぬすんだけれど…。</li></ul>						

ほか



# おはなしボランティア「ポケット」による

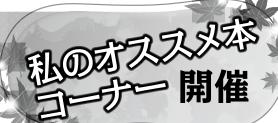
●日 程・内 容

**10月19日(土)** 担当:**えほんまる** 大型絵本『ノラネコぐんだんパンこうじょう』ほか

●時 間 10:30~11:00

●場 所 児童コーナー (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。



# センター通信8月号で掲載した 秋の読書週間のイベント 「私のオススメ本コーナー」を 開催します!

自分が大切にしている本のこと、たくさんの人に紹介したい!と応募してくださった方たちの力作ばかりです。ぜひ図書室に足を運んでいただき、おススメの本をよんでください!

展示期間は、 令和6年10月19日(土)~ 令和6年11月17日(日)

# 李のツサイクル風

本のリサイクル展は、図書室で除籍した図書を町民の方へ無償で配布し、再利用していただくために開催するものです。1300冊ほどあります。ぜひ、ご利用ください。

場所:1階ホワイエ

期間:10月19日(土)~30日(水) 9:00~17:00 (最終日16:00)

# 行事予定。Schedule \* 都合により内容を変更する場合もありますのでご了承ください。

10	月	催 し 物 名	場所	開始時刻	対象	主催者・問合せ
2	水	米寿を迎え感謝 亡夫との2人展 (~17日15時)	1階ロビー	9:00	自由	露木盛枝
5	+	ジュニアコーラス	視聴覚ホール	9:00	申込者	生涯学習センター
6		第3回やまきたスポーツの秋祭り (山北のお峰入り体験会)	多目的ホール	13:45	申込者 · 先着	やまきたスポーツの 秋祭り実行委員会
12	土	ジュニアコーラス	視聴覚ホール	9:00	申込者	生涯学習センター
18	金	環境展(~31日15時)	1階ロビー	13:00	自由	環境課
		本のリサイクル展(~30日16時)	1階ホワイエ	9:00	自由	生涯学習センター
19	土	やまきたシアターアニメ上映会 ①「新·恐竜大進撃」 ②「おじゃる丸スペシャル」	視聴覚ホール	①14:00 ②14:40	自 由	生涯学習センター
20		ロビーコンサート	1階ロビー	13:30	自由	生涯学習センター
26	土	ジュニアコーラス	視聴覚ホール	9:00	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。

は休館日、 は祝日・振替休日。

	1 0月								
B	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					

	1 1月								
B	月	火	水	木	金	Ŧ			
					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			



# ~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℃・暖房20℃を目安にに設定する。

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 性別 年齢 世帯主(敬称略) Ш 郎 (男) 根 下 﨑 好 87歳 本 宮 地 山  $\Box$ 賞 (男) 93歳 坂 武 眞 純 (男) 85歳 湯 井 上本村 石 橋 モ (女) 89歳 嵐 籔  $\mathbb{H}$ キヨ子(女)89歳 湯本平 藤 司(男)75歳 加 英 " 平 熊 山 澤 江(女)102歳 小林 正二 靜 武 萩 原 滋 子(女)84歳 德 弘 谷 ケ 細 谷 光 子(女)68歳 敏 男 ※今回の掲載分は、令和6年8月16日から令和6年9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

やまきたスポーツの秋祭り 10/ 6 (メイン日)

- 鉄道の町山北D52フェスティバル 14
- 町統一美化クリーンキャンペーン

# ふるさと

山北町

企業版

納税

### 次の企業の皆さんから寄附を頂きました

山北町への新しいひとの流れを作る事業のため

## 有限会社ドリーム観光バス 様

山北町における安定した雇用を 創出する事業のため

株式会社アサイン 様

## 町の人口と世帯 (9月1日 現在)

( )内は前月比 (-1人)

男 4,586人 女 4,739人 (-10人) ŤŤ 計 9,325人 (-11人)



世帯数 4,252世帯 (+2世帯)

の高点句でした。

山北 647mm (447mm) 599mm (588mm) 8月の平均気温

※( )内は令和5年の数値

8月の降雨量

山北 29.7℃ (29.7℃) 三保 27.8°C (27.1°C)

朝 遠くより友の便りや秋近し 無花果の届くのを待つ妻の下 大門 黒ビールそれだけでいい反省会 半月の明かるき窓やいぼむ 惣菜の半額シー 初秋の墓に手向ける煙かな 人間も素数のひとつ星涼 のたび茶碗の傷の深まりて BQ陽ざしから逃げ橋の下 五時の青田の風をひとりじ 動きに骨の音する熱帯夜 ぐらしやアル の鍵あける音夏の クレスはずして汗の落ち着き 一のうす羽かげろふ来て去り ル秋の ム整理半ば ŋ 8 駄 なる \$ 湯 和 星 菊 髙 木 金 玉 尾 瀬 石 武 古 星 子 崹 Ш Ш 村 置 戸  $\mathbf{H}$ 池 瀬  $\mathbb{H}$ 尾 瀬 琉 真

半日で仕事を終え帰ってくる父親を、 ていた子供達が、 に抜いてしまった。 半ドン」とはなつかしい言葉です 待ちきれなくてラムネの栓を、 古き良き時代を誰もが思い出 今か今かと

せて

中 山

妙 子

記

義 江

半ドンの父を待ちかねラムネ抜く きるあか 竹 下 由

町内の災害等出動状況

8月1日から8月31日まで(小田原市消防本部)

待

0

火災 〇件 救

救 助

里子

夫

子



# 「鉄道の歴史を感じて」

今月号の表紙は、山北町鉄 道資料館を訪れた「でごみい」 です。時代を超えて残された 貴重な品々に、「鉄道の町」を 感じることができる山北町鉄 道資料館。ぜひ一度訪れてみ てください。

# 川崎交流事業が実施されました

8月20日、共和地区にて川崎交流事業が実施されました。この事業は、水源地域に対する理解促進と水源地域の活性化を目的として実施されており、川崎市民の方が参加されています。

当日は共和のもりセンターにてヤマメのつかみ取りなどを実施。参加された皆さんは、さまざまな体験を通じて水源地域への理解を深めていました。



# 西丹沢もみじ祭り(千人鍋) 参加者募集中!

今年も、11月16日(土)に西 円沢もみじ祭り(千人鍋)が開催されます。参加申込みは、10月27日(日)まで受付中。詳しくは山北 町観光協会(電話:75-2717)にお問い合わせいただくか、ホーム ページをご覧ください。



ホームページは こちらから



