

あいかわ

A I K A W A



編集・発行 / 愛川町総務部総務課
〒243-0392
神奈川県愛甲郡愛川町角田251-1
☎046-285-2111 (代)
FAX 046-286-5021
<http://www.town.aikawa.kanagawa.jp/>



菅原小学校



愛川に

相撲と元気の

花が咲く



CONTENTS

特集 中学2年生職場体験	2
町政情報館 町民アイデアまちづくり事業実績報告会	4
やまなみワイド・図書カードが当たるお楽しみクイズ	9
シリーズ家庭	10
インフォメーション	12
保健ガイド	14
みんなのサークルファイル	18
愛川トピックス	19



高峰小学校

社会人としての生き方を学びました

中学2年生 職場体験

生徒たちが多くの人と職場で
かわりながら、社会に必要な
マナーやルールを学び、自分の
将来を見据えて今後の学校生活
を有意義に過ごしてもらおう
と、今年1月、町内の中学2年
生441人が、5日間にわたり
職場体験を行いました。

この事業には、100を超
える事業所から全面的な協
力をいただき、生徒たちは少
人数に分かれて、小売りや製
造、福祉、行政など希望した
職場で一生懸命に仕事に取り
組みました。

職場体験に挑戦した中学生の
5日間の様子を、生徒が取材・撮
影した写真とともに紹介します。

5日間の職場体験の様子

1日目 緊張・期待・不安の中、スタートしました



消防服を身に付け、まず、あいさつの仕方から教わりました。



優しい中学生の指導は大人気。

2日目 与えられた仕事を一生懸命頑張りました



和菓子作りは細かな作業。真剣に取り組む姿が印象的でした。



簡単そうに見えますが、やってみて仕事の大変さが分かりました。

3日目 職場の皆さんやお客さんとの触れ合いの大切さを実感



社員の方の丁寧な指導を受けながら一生懸命取り組みました。



緊張しながらも笑顔を大切に、接客に当たりました。

職場体験アンケート

職場体験終了後、生徒および保護者、事業者にアンケートをお願いしました。寄せられた感想の一部をご紹介します。

【生徒の感想】

- ・ 仕事で得られる充実感や人の温かさ、あいさつの大切さ、思いやり、仕事のつらさ、疲労・・・この5日間でさまざまなことを実感した。仕事の大切さを将来に向けてこれからじっくりと考えていきたい。
- ・ 仕事の「面白さ」や人と接する難しさを感じた。「仕事」というものの真の姿を見た気がする。
- ・ お客さんから「頑張ってるね」などと声をかけられ、もっと頑張ろうと思った。
- ・ 仕事には楽しいことやそれ以上に厳しいこともあるので、真剣に取り組もうと思った。
- ・ 職場の方に親切にさせていただいて仕事がやりやすかった。

【保護者の感想】

- ・ 未知の職場を体験し、毎日その日の出来事を聞かせてくれた。とても有意義な5日間だったと実感した。
- ・ 自分の中で、働くことや働いている人のことを何か感じているようだ。今後少しずつ、自分が変わってくれたらと思う。
- ・ どんな仕事でも一生懸命勤めることの大切さを親として助言していきたい。今は中学校生活が大切なんだと実感したようだ。
- ・ 5日間は長いかなと思ったが、毎日生き生きと出かけて、楽しんで意欲的に取り組んでいるようだった。お世話になった方々に感謝している。
- ・ こうした体験ができてうらやましい。

【事業者の感想】

- ・ 最初は緊張していたが、慣れるにつれて元気が出てきた。仕事に意欲的でまじめに取り組んでくれるので、非常に助かった。
- ・ 生徒は礼儀正しく、笑顔も明るく、すぐに周りにとけこめてすばらしかった。生徒が来てくれたことで従業員の刺激にもなり、明るく楽しい5日間だった。
- ・ 生徒たちはとても素直で前向きに組み、5日間で大きく変わったと感じる。今回の体験を少しでも、今後生きていく上での糧にしてほしい。
- ・ 作業時に不明な点を、従業員に積極的に尋ね、解決していく姿勢に好感が持てる。高校生のアルバイトと変わらず、中学生に対する見方を改めた。

4日目

仕事にも慣れ、やりがいと責任感が出てきました！



お客様の気持ちになって、工夫しながら商品を陳列しました。



手際よく部品の組み立て作業ができるようになりました。

5日目

自分に自信が付き、仕事の厳しさの中にある楽しさ、充実感を味わいました



専門工具を使う作業を体験。ものづくりの大変さが分かりました。



家畜にとって快適な環境になるようしっかり清掃を行いました。



町民の皆さん、温かく見守ってくださってありがとうございました。

職場体験アンケートは現在集計中で、結果がまとまりしだい公表します。

問い合わせ 教育委員会教育開発センター ☎ (内線) 3619 <http://www.town.aikawa.kanagawa.jp/>

最終年度の活動成果を発表 町民アイデアまちづくり事業実績報告会

平成19年度の町民アイデアまちづくり事業の実績報告会を開催します。

この事業は、豊かで住みよいまちづくりなど、地域活性化につながる公共性の高い自主的・自立的な活動や事業に、町が年間最大200万円を補助するもので、平成15年度より実施してきました。最終年度となる本年度は11事業が採用されています。

報告会では、事業の実施者が活動経過や将来の展望などについて発表し、審査員からの質疑応答なども行います。参加は自由ですので、ボランティア活動やまちづくりに興味のある方はぜひお越しください。

日時 3月22日(土)午後1時30分～(受け付けは午後1時15分)

会場 役場庁舎分館 旧消防

庁舎(1階会議室)
問い合わせ 企画政策課企画政策班(内線)3233
電子メールアドレス
kikaku@town.aikawa.kanagawa.jp
町民アイデアまちづくり事業ホームページURL
<http://www.town.aikawa.kanagawa.jp/info/idea.html>

私設保育施設入所児童の保護者へ 助成金を交付

町では、保護者の経済的負担の軽減と子育て支援を図るため、私設保育施設に児童を入所させている保護者へ助成金を交付しています。

対象者 町内在住の方で、児童を家庭で保育できず、町が指定する私設保育施設に入所させている保護者。

町内の交付対象施設
愛川教会幼児園
くれよん保育園
保育室さくらんぼ
エスコリアアレラブラジ
ル(順不同)

町外の私設保育施設については、子育て支援課にお問い合わせください。

助成金額 対象児童1人につき月額2,500円

申請書の配布場所 町内の交付対象施設および子育て支援課児童福祉班

申請方法 次の()の書類に必要事項を記入し、印鑑(シャチハタ不可)をお持ちの上、子育て支援課窓口へ申

請ってください。

交付申請書(窓口用紙あり)

両親の就労証明書(窓口用紙あり)

在園証明書

受付期間 3月14日(金)まで。(受け付けは土曜・日曜・祝日を除く午前8時30分から午後5時まで)

交付方法 申請書などの内容を審査し、交付が認められれば、決定通知書によりその旨をお知らせします。その後、指定口座へ助成金を振り込みます。

問い合わせ 子育て支援課児童福祉班(直通) 2856
932

住民課休日窓口を開設

毎年、春先は転勤や就職などのため、住民異動がとても多い時期です。

町では、仕事の都合などで平日に手続きに来られない方のために、次の通り住民課休日窓口を開設します。ぜひ、ご利用ください。

開設日時 3月22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)

4月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)

午前8時30分～午後5時

場所 役場本庁舎1階住民課
取り扱い業務

・ 転居、転入、転出などの住民異動届および住民票の写しの交付

・ 印鑑登録および印鑑登録証明書
の交付

・ 戸籍謄抄本の交付

・ 外国人登録

平日の電話予約による土曜、日曜日の住民票の写しおよび印鑑登録証明書の交付も、引き続き行っていますのでご利用ください。

問い合わせ 住民課住民窓口
班(内線) 3312



自治会に加入しましょう



よって連帯感を培い、それぞれの地域における身近な問題を共に解決するなど、豊かで住みよい地域づくりのためには欠かせない、大きな役割を果たしています。

どんな活動をしているの

愛川町には21の自治会(区)があり、それぞれの区が創意工夫を凝らし、夏祭りや盆踊り、運動会、文化祭、ハイキングのほか、防犯パトロール、環境美化作業、また、災害時に備えた自主防災組織の運営や防災訓練など、さまざまな活動を行っています。

大規模災害にも
大きな力を発揮
阪神・淡路大震災の際
には、自治会の皆さんが
協力して消火活動や人命

スポーツや文化芸能の 大会出場経費を一部助成

町では、町民皆さんのスポーツや文化芸能活動の振興を図るため、全国大会などに出場する個人や団体に、出場経費の一部を助成しています。

なお、助成は同一個人・団体に対して年1回のみとなります。

対象 町内在住の個人または町内に所在する団体

救助に当たったほか、被災地の近くの広場で炊き出しを行うなど、互いに助け合い、支え合って被害を最小限に食い止めることができたといわれています。

自治会活動に参加しましょう

住みよい地域社会を築いていくためには、そこに住んでいる皆さんの参加や協力が不可欠です。安全で安心して暮らせるまちづくりを進めるため、積極的に自治会活動に参加しましょう。加入に際しては、地域の自治会役員までご連絡ください。

問い合わせ 総務課総務班
☎(内線) 3215

申し込みと問い合わせ 大会の3週間前をめどにスポーツ・文化振興課までお申し込みください。☎(直通) 2856958

犬のしつけ教室を開催

専門の講師による犬のしつけ教室を無料で開催します。

しつけや飼い方についての正しい知識を習得しましょう。

日時 3月21日(金)午後1時30分～3時30分

会場 役場庁舎裏広場

対象 町に登録し、平成19年度に狂犬病予防注射を受けている犬と飼い主30組

原則として1家族につき犬1匹とします。

講師 ドックライフプランナー 岸良一さん

「犬には優しく、オーナーには厳しく」がモットーの、細やかな指導は評価が高く、テ

レジなどでも活躍されています。

申込期限 3月18日(火)

申し込みと問い合わせ 環境課環境対策班 ☎2856947

会場での犬同士のけんかや感染症への対策は、飼い主の責任となりますのでご了承ください。

ごみの分け方・出し方 (カレンダー)は新聞折り込みで

平成20年度の「ごみの分け方・出し方(カレンダー)」は、3月24日(月)の朝刊(朝日・毎日・読売・産経・日本経済・神奈川・東京新聞の7紙)に折り込み配布します。

なお、新聞を購読されていないご家庭については、同日



以降、町役場、半原・中津出張所など町の各施設や、コンビニエンスストアなどにも備え置きますのでご利用ください。また、町ホームページからも取り出すことができます。問い合わせ 美化プラント ☎2812258

新しい高齢者医療制度が4月からスタート

お年寄りの皆さんの加入している医療保険制度が、4月から大きく変わります。

中でも、75歳以上の方は、これまで国民健康保険や職場の医療保険に加入しながら、老人保健制度で医療を受けてきました。4月からはそれを脱退し、新しく創設される後期高齢者医療制度で医療を受けることになります。

前期高齢者医療制度（70歳～74歳の方）

窓口負担は1年間据え置き

一昨年の制度改正では、70歳～74歳の方（注1）の医療費の自己負担は、4月から2割に引き上げられる予定でしたが、平成21年3月までの1年間は、1割のまま据え置きとなりました。

高齢受給者証の取り替え

国民健康保険に加入している方は

現在は

現在、お手元の高齢受給者証には、一部負担の割合が「1割（平成20年4月1日から

は2割）、または「1割」で有効期限が「平成20年3月31日まで」と表示されています。4月1日以降も1割負担で診療が受けられるよう、新しい高齢受給者証への取り換えが必要となります。

新しい高齢受給者証は、3月末までに「自宅へ郵送しますので、古い高齢受給者証は、国保医療課へ返却してください。

社会保険に加入している方は

高齢受給者証に表示されている負担割合や有効期限などは、健康保険組合ごとに異なっています。高齢受給者証の取り換え方法などは、加入している各健康保険組合に、直接お問い合わせください。

（注1）既に3割負担されている方や一定の障害認定を受けて、後期高齢者医療制度の対象となっている方は除きます。

後期高齢者医療制度（75歳以上の方・65歳以上で一定の障害がある方）

75歳以上の方（65歳以上で一定の障害がある方を含む）は、4月から「老人保健制度」から「後期高齢者医療制度」へ切り替わります。後期高齢者医療制度に加入する際、特に手続きは必要ありませんが、現在加入している健康保険などからの脱退手続きが必要な場合があります。詳しくは加入している各健康保険組合に、直接お問い合わせください。

運営主体（保険者）

県内全ての市町村が加入する神奈川県後期高齢者医療広域連合が運営します。

広域連合が行うこと：被保険者の認定や保険料の決定、医療の給付など

町が行うこと：各種申請手続きの受け付けや相談などの窓口業務、保険証の引渡し、保険料の徴収

医療費の負担

医療機関での自己負担割合は、現在の老人保険制度と同様に、一般の方は1割、現役並み所得の方は3割となります。

保険証

被保険者となる方には、新しい保険証を3月末までに1人に1枚配達記録郵便でお送りします。

保険料

納付方法

被保険者一人一人が負担することになり、原則として4月の年金から徴収が始まります。

ただし、年金額が年額18万円未満の方や介護保険料と後期高齢者医療保険料との合計額が、年金額の2分の1を超える方については、年金からの徴収は行われず、納付書などにより直接町へお支払いいただくこととなります。

算定方法

保険料は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と被保険者の前年所得に応じて負担する「所得割額」との合計額になります。保険料の算定基準は県内同一です。

【平成20年度および21年度の算定方法】

1人当たり年間保険料 (限度額50万円)	=	均等割額 (年額39,860円)	+	所得割額 (総所得金額 - 基礎控除 33万円) × 7.45%
-------------------------	---	---------------------	---	--

保険料の軽減制度

所得の低い世帯の方（均等割額の軽減）

被保険者と世帯主の合計所得額が次の金額以下の場合、均等割額が軽減されます。

被保険者と世帯主の合計所得額	軽減の割合
33万円以下	7割
33万円 + (24.5万円 × 当該世帯に属する被保険者数) 以下 (被保険者である当該世帯主を除く)	5割
33万円 + (35万円 × 当該世帯に属する被保険者数) 以下	2割

制度加入日前日まで社会保険の被扶養者であった方（均等割額と所得割額の軽減）

後期高齢者医療制度の被保険者になる日の前日（平成20年3月31日または75歳の誕生日の前日）まで被用者保険（注3）の被扶養者となっていた方は、加入後2年間は均等割額が5割軽減され、所得割額は

かかりません。

さらに国の方針で、平成20年4月から9月までの6カ月間は保険料（均等割額と所得割額）の負担はなく、平成20年10月から平成21年3月までの6カ月間は、均等割額が9割軽減されます。

（注3）政府管掌保険や企業の健康保険、共済組合などいわゆるサラリーマンの健康保険であり、国民健康保険は該当しません。

適用期間	均等割額	所得割額
加入から2年間	5割軽減	免除
特例	平成20年4月～平成20年9月	免除
	平成20年10月～平成21年3月	9割軽減

災害や所得の減少により保険料の納付が困難な場合、申請すれば徴収の猶予や減免を受けられる場合があります。

老人保健制度と後期高齢者医療制度の比較

区分	老人保健制度（3月末まで）	後期高齢者医療制度（4月から）
対象者（被保険者）	75歳以上の方全員（一定の障害がある65歳以上の方を含む）	
加入する保険制度	国保・健康保険・共済組合など	後期高齢者医療制度に移行（国保などからは脱退）
運営主体（保険者）	町	神奈川県後期高齢者医療広域連合
各種申請窓口	町	
保険証（受診時に必要なもの）	保険証・医療受給者証	保険証
医療費の負担割合	1割または3割	
受けられる給付	療養の給付や高額療養費の支給など	
保険料の納付先	加入する国保・健康保険など	町

国民健康保険の退職者医療制度に加入している65歳以上の方

退職者医療制度の廃止に伴い、現在この制度に加入している65歳以上の国民健康保険の被保険者およびこの被保険者に扶養されている方については、4月1日から「一般」

の国民健康保険の被保険者になります。

上記に該当する方の国民健康保険証の有効期限は、平成20年3月31日までとなりますので、4月1日以降ご使用いただく「一般」の国民健康保険証を、3月中にご自宅へ郵送します。

なお、退職者医療制度に加入している64歳までの方（平成20年4月2日以降に65歳の誕生日を迎える方）については、経過措置により65歳に達する月までは退職者医療制度が存続しますので、「一般」の国民健康保険への切り替えは、その翌月（保険証の郵送は当月中）となります。

（注5）退職者医療制度から「一般」に切り替わった場合でも病院窓口での自己負担割合や保険料額は変わりません。

問い合わせ 前期高齢者医療制度および退職者医療制度については、町国保医療課国保年金班（直通）285 6931 後期高齢者医療制度については、町国保医療課国保年金班または、神奈川県後期高齢者医療広域連合事務局（直通）045 440 6700

ホームページURL
http://www.kouiki-rengou-kanagawa.jp/



裁判員制度 平成21年5月までにスタートします。

裁判員制度とは、国民の皆さんに裁判員として刑事裁判に参加していただき、被告人が有罪が無罪か、有罪の場合ほどのような刑にするかを裁判員と一緒に決めてもらう制度です。

20歳以上の皆さんは、誰でも選ばれる可能性がありますので、裁判員制度のポイントをご紹介します。

裁判員制度における捜査から判決までの主な流れ

捜査
捜査機関（警察や検察官など）が証拠の収集などを行います。

起訴
検察官が被疑者について裁判を求める手続きです。

裁判の準備
充実した裁判を迅速に行うため、裁判官や検察官、弁護人が事前に打ち合わせし、審理計画を立てます。

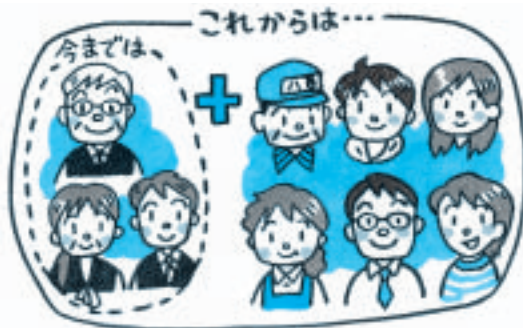
裁判員を選ぶ
裁判員は6人、裁判官は3人です。ただし、裁判官が1人、裁判員が4人の場合もあります。

裁判員が参加する仕事

裁判を行う（公開）
法廷で証人の話を聞いたり、証拠を調べたりします。

評議・評決（非公開）
裁判員と裁判官で話し合い、有罪・無罪や刑の内容を決めます。

判決（公開）
裁判長が判決を言い渡します。



Q1 導入されると、何が変わるの

A 法律の専門家でない国民の皆さんが刑事裁判に参加することにより、裁判が身近で分かりやすいものとなり、司法に関する信頼の向上につながるものと期待されています。

Q2 裁判員はどのようにして選ばれるの

て選ばれるの

A 20歳以上の国民の中から、抽選で候補者を選びます。実際に裁判員になるのは、この候補者の中から事件ごとの選任手続きを通じ、選ばれた人たちになります。

Q3 裁判員は何をするの

A 裁判官3人と裁判員6人が一組になり、法廷で検察官の主張や被告人、弁護人の主張、証拠の内容を見聞きした上で、被告人が有罪が無罪か、また、有罪の場合ほどのような刑が適当かを議論して決めます。

Q4 裁判員はどのような事件に参加するの

A 殺人や強盗致死傷、放火などの重大刑事事件です。

Q5 裁判員に選任されるとどのくらいの期間、裁判所へ行かなければならぬの

A 多くの裁判は2〜3日間です。裁判所では、国民の皆さんの負担ができるだけ軽くなるよう運用に努めています。

Q6 私は法律を知らないけれど、大丈夫なの

A 裁判員の仕事をしていた

だくために必要な知識、例えば裁判員の権利や刑事裁判の基本的なルール、法律の内容などについては裁判所が分かりやすく説明しますので安心してください。

Q7 裁判員になることは辞退できないの

A 国民の皆さんに参加していただくための制度ですので、基本的に辞退はできないことになっています。ただし、学生や70歳以上の方、病気や介護などの事情で裁判所に来ることが難しいと認められた方などは辞退することがあります。

Q8 経済的な補償はしてもらえるの

A 旅費や日当などが支給されます。なお、法律によって裁判員の職務を行うのに必要な時間は職場を離れることが認められており、また、雇用主は、裁判員の職務を行うために休暇を取得したことなどを理由に不利益な取り扱いをしてはならないことになっています。

問い合わせ 横浜地方検察庁
検察広報官 ☎045 211 7609



厚木市

荻野運動公園 野草園

愛川町の皆さんこんにちは。心地よく吹く風に春の訪れを感じる今日このごろ、いかがお過ごしでしょうか。

今回は、3月1日から再開園する荻野運動公園の野草園をご紹介します。

この野草園には約200種・8万株の野草が生育し、季節の移り変わりを楽しめます。散策路には約800メートルの木製デッキが敷かれ、暖かな春の日差しを浴びながら、のんびりとした森林浴が楽しめます。

ぜひ、皆さんおそろいでお出掛けください。

場所 荻野運動公園野草園（厚木市中荻野1500番地）

開園期間 3月1日～11月30日

開園時間 午前9時～午後4時30分（入園は午後4時まで）

休園日 月曜・祝日の翌日（その日が土曜または日曜に当たる日を除く）

入園料 無料

交通 本厚木駅北口1番線バス乗り場から、上荻野車庫、半原行などに乗車、「稲荷木」下車、徒歩10分。

休日のみ「荻野運動公園」停車宮の里行バスがあります。

問い合わせ 荻野運動公園 ☎ 225-2900



清川村

春暖を告げる 村の花「ミツバツツジ」

春の足音がすぐそこまで聞こえてきましたが、愛川町の皆さんいかがお過ごしでしょうか。

今回は、清川村の花に指定されている「ミツバツツジ」をご紹介します。

3枚の葉と紫がかかったピンク色の花びらで春の訪れを告げるミツバツツジ。一時は心無い人の乱獲などが原因で減少してしまいましたが、近年はイベントなどを通じて地域の方々により植樹されることでその数は増え、4月上旬ごろには新緑に映える美しい花をつけて、村内の山野を飾ります。また、沿道や休耕地などは、「煤ヶ谷花の里づくり事業」を通じて、地域の皆さんが育てた季節の花々で彩られています。

なお、村では村内に植生する約450種類の花木を掲載した「清川村の花図鑑」（価格1,000円）を販売しています。こちらを片手に、花に囲まれた温かみのある清川村へぜひお越しください。

問い合わせ 清川村総務課管理係 ☎ 288-1212



清川村の
花図鑑

お楽しみ クイズ

今月号の広報あいかわを読んで、クイズに挑戦してください。正解者の中から抽選で5人の方に、図書カード(1,000円分)をプレゼントします。

裁判員制度とは、国民の皆さんに裁判員として刑事裁判に参加していただき、被告人が有罪か無罪か、有罪の場合はどのような刑にするかを裁判官と一緒に決めてもらう制度で、平成21年5月までにスタートします。

さて、裁判員に選ばれるのは、何歳以上の人でしょうか。次の～から選んでください。

20歳以上 25歳以上 30歳以上

応募方法 町内在住の方で、1人1通に限ります。はがきに答え・住所・氏名・年齢・電話番号・本誌のご感想を記入の上お送りください。(ファクス可)

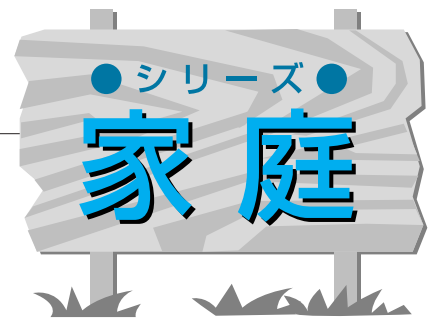
締め切り日 3月7日(金) 当日消印有効

あて先 〒243-0392 角田251-1

愛川町役場総務課広報聴班

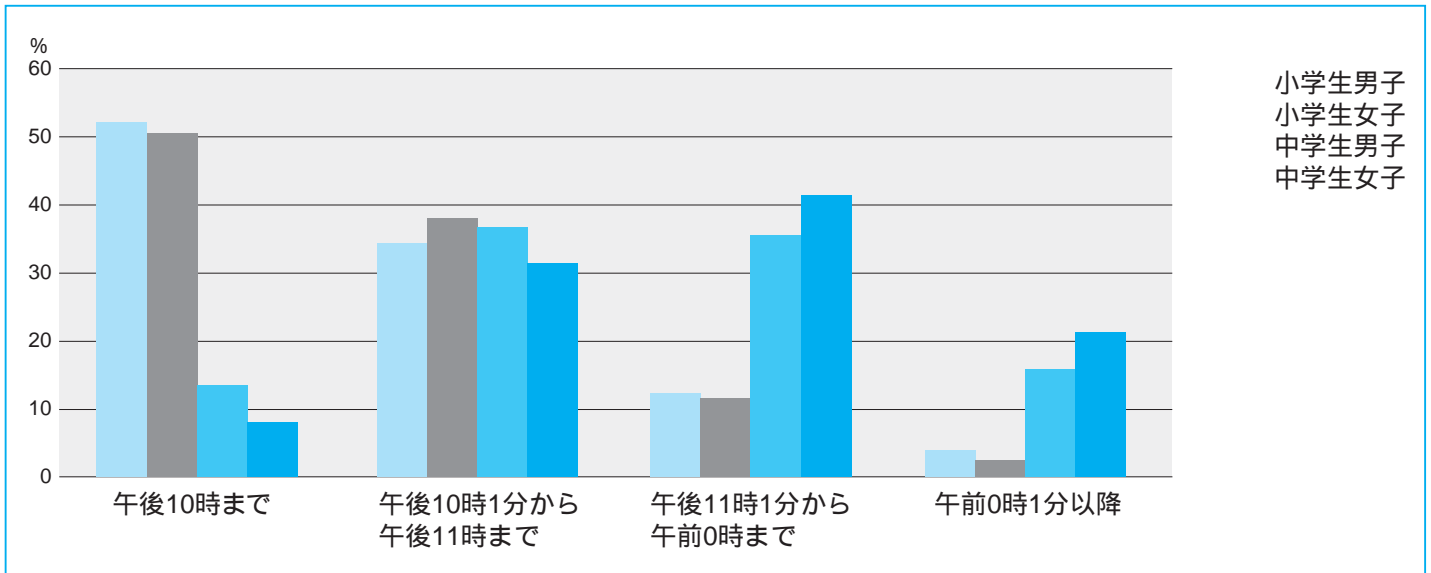
ファクス 286-5021

正解と当選者は4月1日号でお知らせします。



近では、家庭を取り巻く環境が変化しており、健康に良いとさ
実施したところ、睡眠について次のような結果が出ています。

Q3 あなたは夜、何時に寝ていますか



夜は、小学生の約半数が午後10時までに、約3割が午後10時過ぎから11時までに寝ていますが、中学生では、約半数が午後11時過ぎになるなど、寝る時間が遅いという傾向がはっきり現れています。

調査結果を見ると、子どもたちは、睡眠に入る時間帯によって、朝の目覚め方に違いが出ているようです。このことから、人には生態リズムがあるといえるでしょう。

睡眠は、人の体調を整える重要な役割を果たしており、一日の約3分の1は、睡眠時間に費やされているほどです。睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠という、二種類の異なる睡眠状態があり、レム睡眠は浅い眠りで、ノンレム睡眠は深い眠りです。ともに疲労やストレスの回復に役立っていますが、特に、ノンレム睡眠は成長ホルモンを分泌させ、体の成長を促すといわれています。

ところが、夜更かしや睡眠不足は、体のリズムを乱すだけでなく、成長ホルモンの働きを悪くするなど、子どもの正常な成長リズムを乱してしまうことにもなりかねません。

現代の生活の中には、テレビやパソコン・ゲーム機、

そして携帯電話など、多くの誘惑があります。例えば、夜遅くまでテレビ番組を見てしまったり、携帯電話でついつい就寝前に長時間、ネットやメールのやり取りをして、夜更かしをしてしまったりした経験は、多くの人にあるのではないのでしょうか。

こうしたことは、子どもだけでなく、大人でさえも制限することは難しいものです。

子どもたちの心身ともに健全な成長のために、家族みんなで生活リズムを見直し、「早寝早起き」の習慣を付けましょう。

まずは、就寝時間のルールなどをつくり、午後10時までは布団に入るという生活をさせてみてください。子どもたちにとっても十分な睡眠を取ることで、正しい生活習慣が身に付いていくと思います。

家庭の日・あいさつ声かけ運動推進の町
毎月第3日曜日は家庭の日

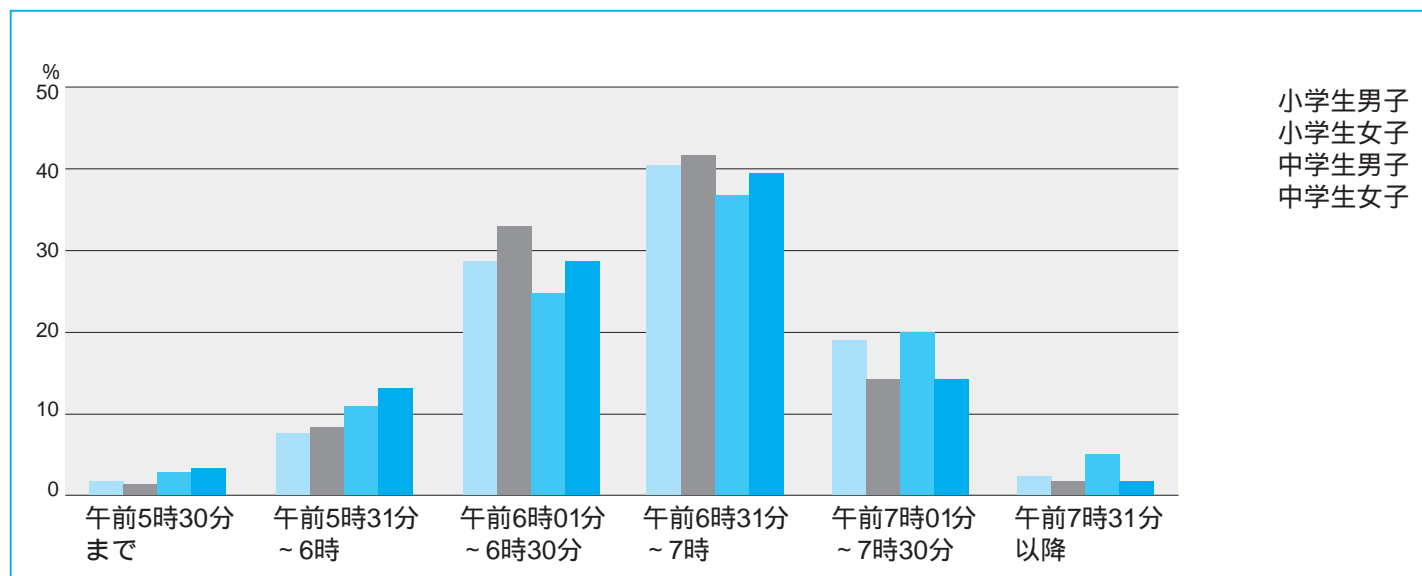
問い合わせ 生涯学習課青少年教育班 ☎(内線)3642

早起きは、三文の徳

昔から、早起きをすると、何かよいことがあるというたとえとして言われていますが、最れる生活習慣が変わってきたように思えます。

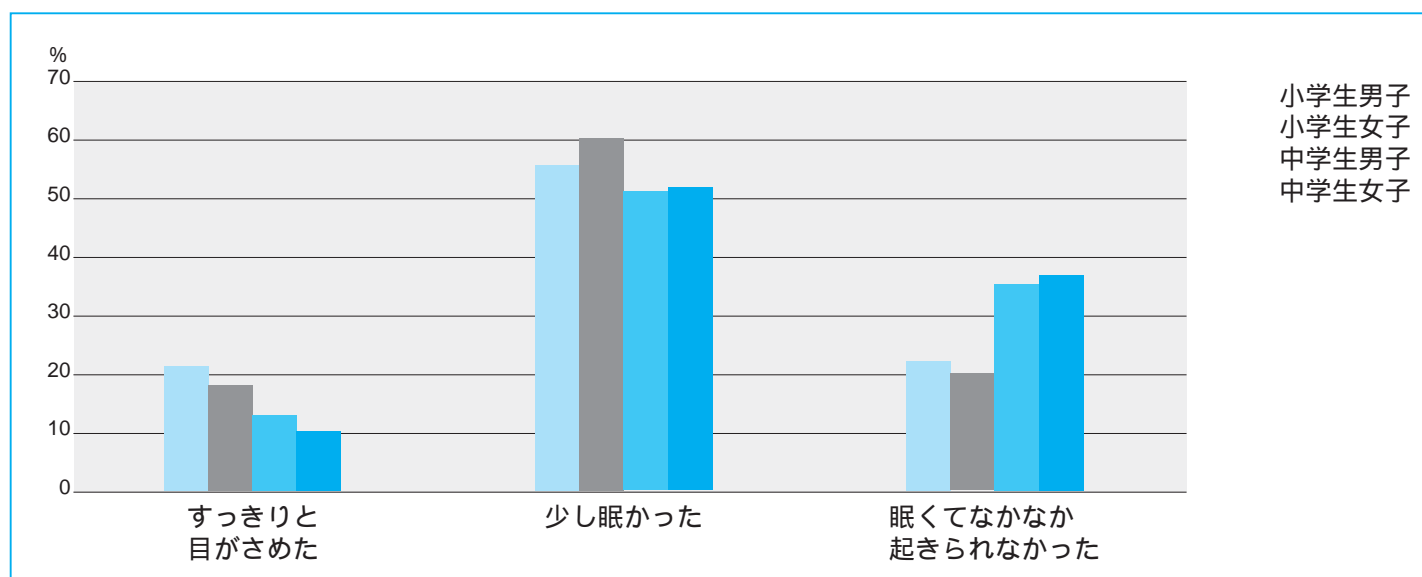
独立行政法人日本スポーツ振興センターが「平成17年度児童生徒の食生活等実態調査」を

Q1 あなたは朝、何時に起きていますか



朝は小学生・中学生ともに、約8割が午前7時までには起きています。

Q2 早起きしたときに、すっきりと目が覚めましたか



早起きしたとき、すっきり目覚めた割合は小学生が中学生よりも高くなっています。また、「眠くて、なかなか起きられなかった」という回答は、中学生では、男子35.6%、女子37.1%と、かなり高い割合を占めています。

相 談

法律相談

3月7日(金)・21日(金) 午前10時～午後3時。役場相談室で弁護士が相談に。4月は4日(金)と18日(金)を予定。相談を希望する方は電話予約を。予約の受け付けは、相談日の11日前の月曜日から開始。(月曜日が祝日の場合は翌日)住民課☎(内線)3319(有線)4822

消費生活相談

3月3日、6日、10日、13日、17日、24日、27日、31日の午前10時～午後4時。役場相談室で消費生活専門相談員が相談に。(電話相談も可)

交通事故相談

3月26日(水)午後1時～4時。役場相談室で交通事故専門相談員が相談に。相談を希望する方は住民課へ電話予約を。

不動産相談

3月27日(木)午後1時～4時。役場相談室で神奈川県宅地建物取引業協会県央支部の方が相談に。(電話相談も可)

行政書士相談

3月13日(木)午後1時～4時。役場相談室で神奈川県行政書士会厚木支部の会員の方が相談に。

司法書士法律相談

3月12日(水)午後1時～4時。役場相談室で神奈川県司法書士会厚木支部の会員の方が相談に。相談を希望する方は住民課へ電話予約を。

教育相談

不登校・校外生活・非行・就学相談など 来所相談 祝日・年末年始を除く毎週月曜・火曜・木曜・金曜日の午前9時～午後4時。役場教育開発センターで教育相談員が相談に。

出張相談

3月10日(月)にレディースプラザで、3月17日(月)にラビンプラザでいずれも午前10時～午後3時。

電話相談

土曜・日曜・祝日・年末年始を除く毎日、教育開発センター☎(直通)206-1061で受け付けています。

相談指導教室およびスクールカウンセラー相談に関することも、同センターにお問い合わせください。

ハローワーク就労相談会

3月13日(木)午前10時～午後3時。役場1階相談コーナーでハローワーク職員が相談に。商工観光課勤労福祉班☎(内線)3523(有線)4782

出前講座

町では、町民皆さんからの要望に応じて、町の仕事や職員の専門知識を生かしたお話などをお届けする出前講座を実施しています。指定する場所に町職員がお伺いしますので、お気軽にお申し込みください。

メニュー 町の財政状況や環境問題、介護保険制度など34種類

メニューは生涯学習課にある「生涯学習ガイドブック」に掲載しています。また、ガイドブックは町ホームページからも取り出すことができます。

対象 町内に在住・在勤・在学している10人以上の団体・グループなど

申し込み方法 実施予定日の1カ月前までに、講座名、希望日時(第1～第3希望)、会場を生涯学習課にお知らせください。

生涯学習課で担当課と日程調整しご連絡します。

日程連絡後、速やかに「あいかわ出前講座申込書」を生涯学習課に提出してください。申込書は生涯学習課にあります。また、町ホームページからも取り出すことができます。利用可能日時 平日は午前10時～午後9時 土曜・日曜日は午前10時～午後5時(祝日は利用できません)

1講座1時間以内とし、1日2講座まで利用できます。

開催場所 町内の会場をご用意ください。申し込みと問い合わせ 生涯学習課生涯学習班☎(直通)285-6959

今月の休日納税窓口

3月30日(日)

午前8時30分～午後5時

役場1階税務課で、町県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税・介護保険料が納められます。

今月の納税・納付

国民健康保険税 第10期分

介護保険料 第10期分

納期限 3月31日(月)

納税は便利な口座振替で

11のちから図書館です



子ども家庭は波乱万丈	赤川 次郎
いのちの王国	乃南 アサ
先生と僕	坂木 司
母べえ	野上 照代
リボン	草野 たき
いちばん大切な願いごと	宮下 木花

問い合わせ 図書館☎(直通)285-6963

「みんなのつどい」

図書館では、人形劇やおはなしなどを楽しむ「みんなのつどい」を開催します。小さいお子さんや親子での参加をお待ちしています。日時 3月29日(土)午前11時～ 会場 文化会館3階会議室 内容 ボランティアサークル「おはなしたんぼ」の皆さんによる人形劇、パネルシアターなど

問い合わせ 図書館☎(直通)285-6963

不用品情報

譲りたい(無償で)

子供用自転車(男児用2台)
洗髪器
ルームウォーカー
英和辞典(2冊)
エレクトーン(ヤマハ製)
子供服(男児用・80センチ)
子供用自転車(男児用2台・ギア付き)

譲りたい(価格相談で)

タイヤチェーン(軽自動車用)
男児用スーツ(110センチ)靴(18センチ)

譲ってほしい(無償で)

ベビーベッド 子供用自転車

譲ってほしい(価格相談で)

ベビーベッド
東海大学附属相模高等学校指定ダブルコート(13号)

連絡先 住民課住民相談班☎(内線)2319

文化会館 催し案内

ホール

月日	催し	開演	終演	主催	入場
3/9 (日)	自衛隊災害派遣講演会	13:30	16:00	座間自衛隊 愛川協力会 市川 ☎285-1576	無料 (先着535人)
3/16 (日)	第30回愛川町民謡協会 発表会	10:00	17:00	愛川町民謡協会 志村 ☎285-2603	無料 (先着535人)
3/20 (木)	ピアノ発表会	13:30	15:30	リトルフェロー ピアノの会 豊島 ☎285-5155	無料 (先着535人)
3/22 (土)	読書普及映画会 「レミーのおいしいレストラン」	13:30	15:30	図書館 ☎285-6963	無料 (先着535人)
3/30 (日)	ダンス発表会 「Dance Dance Dance」	A公演		愛川キッズピクス 田中 ☎245-3873	無料 全席指定
		11:00	13:00		
		B公演			
		16:30	18:30		
4/6 (日)	ピアノ発表会	13:30	17:30	あんだんてピアノの会 熊沢 ☎090-1998-2850	無料 (先着535人)

展示

期間	催し	主催	備考
3/12(水) 3/23(日)	愛川山岳協会 「山の仲間の写真展」	愛川山岳協会 佐々木 ☎281-0149	初日は午後 から最終日 は午前まで
3/26(水) 3/31(月)	桐壱人形・日本画 「ふたりの個展」	諏訪部・成井 ☎285-1383	最終日は 午後3時まで

展示会場はすべて1階で、入場は無料です。通常の展示時間は午前9時から午後5時までです。

問い合わせは直接主催者をお願いします。

春の火災予防運動を実施中

火の元・火の取り扱いに注意!

3月1日(土)~7日(金)

今の季節は、空気が乾燥し火災が発生しやすい状況となっています。

一人一人の心掛けで、火災から尊い命と大切な財産を守りましょう。

問い合わせ 消防本部 ☎285-3131

有機農業推進講演会「環境と農業」

環境にやさしい農業について考える有機農業推進講演会を開催します。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

日時 3月22日(土)午後1時30分~

会場 文化会館3階会議室

対象 町内在住・在勤の方100人

講師 フェリス女学院大学学長 本間 慎氏

参加費 無料

問い合わせ 農政課農政班 ☎直通 ☎285-6952

スポーツ

スポーツ施設の抽選予約

スポーツ施設の利用予約は、スポーツ施設予約システムをご利用ください。

3月中は6月利用分の抽選予約ができ、抽選結果は、4月2日(水)から確認できます。また、メールアドレス登録者には、当・落選の結果をメールで送信しますので、当選者は4月末日までに本予約を行ってください。末日までに本予約をしなかった場合は、翌日から空き施設として開放します。

予約できるスポーツ施設

田代運動公園・三増公園(テニスコートのみ)・第1号公園体育館・中津工業団地第1号公園・中津工業団地第2号公園・坂本運動場・志田運動場・小沢ソフトボール場・坂本体育館

厚木市・清川村のスポーツ施設も抽選予約できます。

無断キャンセルにご注意ください。(愛川町の施設を2回無断キャンセルすると半年間予約ができなくなります)

問い合わせ スポーツ・文化振興課スポーツ振興班 ☎直通 ☎285-6958

母子の健康相談とセミナーの年間予定 問い合わせ 子育て支援課母子保健班 ☎(内線) 3364

マタニティセミナー

対象 初めて出産する方とご家族(予約制) 4日間1コース
 時間 午後1時10分～4時(2日目のみ午前10時～午後1時)
 会場 町保健センター(2日目のみレディースプラザ)
 持ち物 母子健康手帳、筆記用具
 参加費 800円(テキスト代400円、調理実習材料代400円)

コース	1日目	2日目	3日目	4日目
春	5月12日(月)	5月19日(月)	5月26日(月)	6月5日(木)
夏	8月18日(月)	8月25日(月)	9月1日(月)	9月8日(月)
秋	11月10日(月)	11月17日(月)	11月25日(火)	12月1日(月)
冬	2月2日(月)	2月9日(月)	2月16日(月)	2月23日(月)

ご都合のつく方は、4日目はご夫婦でお越しください。

幼児食講習会(ぱくぱくキッズクッキング)

対象 1歳6カ月～未就学の子とその保護者(予約制)
 時間 午後1時30分～3時30分
 内容 幼児期の食習慣の話、簡単なおやつ作りと試食
 会場 レディースプラザ
 持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾きん
 受講料 300円(調理実習材料代)

日程	
7月30日(水)	11月18日(火)

離乳食講習会(もぐもぐ赤ちゃんセミナー)

対象 生後3～8カ月の子とその保護者(予約制)
 時間 午後1時30分～3時30分
 内容 離乳食の進め方・作り方の話と試食
 会場 町保健センター
 持ち物 母子健康手帳、筆記用具
 参加費 200円(テキスト代)

日程			
4月22日(火)	5月29日(木)	6月24日(火)	8月26日(火)
9月26日(金)	10月21日(火)	12月5日(金)	1月23日(金)
2月17日(火)	3月17日(火)		

すくすく親子健康相談

対象 就学前の子とその保護者
 受付時間 午前9時30分～11時
 内容 保健師・栄養士・看護師による健康相談、身体測定、体脂肪測定、血圧測定、尿検査など
 会場 町保健センター
 持ち物 母子健康手帳

日程			
4月30日(水)	5月27日(火)	6月20日(金)	7月18日(金)
8月18日(月)	9月16日(火)	10月29日(水)	11月26日(水)
12月16日(火)	1月27日(火)	2月24日(火)	3月19日(木)

予約の必要はありませんので、ご希望の方は当日直接会場へお越しください。

予防接種の年間予定 問い合わせ 子育て支援課母子保健班 ☎(内線) 3364

予防接種を受ける前には、必ず「予防接種と子どもの健康」の冊子を読み、必要性や副反応について理解した上で、お子さんの体調が良いときに、お子さんの健康状態をよく知っているご家族の方が同行の上、接種してください。

集団接種(ポリオ)

対象 生後3カ月～7歳6カ月未満のお子さん(標準的な接種期間は生後3カ月～1歳6カ月未満)
 接種回数 6週間以上の間隔を空けて2回接種
 受付時間 午後1時10分～1時45分(接種当日に、会場で体温を測りますので余裕を持ってお越しください)
 会場 町保健センター
 持ち物 母子健康手帳、ポリオの予診票

春		秋	
日程	対象	日程	対象
4月4日(金)	平成19年1月生・2月生	10月2日(木)	平成19年7月生・8月生
4月7日(月)	平成19年3月生・4月生	10月3日(金)	平成19年9月生・10月生
4月9日(水)	平成19年5月生と未接種児	10月6日(月)	平成19年11月生と未接種児
4月14日(月)	平成19年6月生と未接種児	10月8日(水)	平成19年12月生と未接種児
4月17日(木)	平成19年7月生・8月生	10月16日(木)	平成20年1月生・2月生
4月18日(金)	平成19年9月生・10月生	10月24日(金)	平成20年3月生・4月生
4月21日(月)	平成19年11月生と未接種児	10月27日(月)	平成20年5月生と未接種児
4月25日(金)	平成19年12月生と未接種児	10月30日(木)	平成20年6月生と未接種児

体調に不安がある方は事前にご相談ください。状況によっては接種を見合わせていただきます。なお、下痢をしていると接種を受けることはできません。

個別接種(BCG・DPT・DT・MR・日本脳炎)

町が指定している協力医療機関で接種できます。事前に電話などで確認の上、お出掛けください。

なお、接種できる医療機関については、子育て支援課へお問い合わせください。

持ち物 母子健康手帳、健康保険証、予診票

予防接種名	対象年齢と接種回数
BCG(結核の予防)	生後6カ月未満で1回接種
DPT(二種混合)(ジフテリア・百日せき・破傷風の予防)	1期初回:生後3カ月～7歳6カ月未満の間に、3週間～8週間の間隔で3回接種(標準的な接種期間は、生後3カ月～1歳未満の間に3回接種) 1期追加:1期初回(3回)終了後、6カ月以上空けて7歳6カ月未満までに1回接種(標準的な接種期間は、1期初回(3回)終了後、1年～1年6カ月に達するまでの期間)
DT(二種混合)(ジフテリア・破傷風の予防)	2期:11～13歳未満の間に1回接種(標準的な接種時期は11歳)
MR(二種混合)(麻疹・風疹の予防)	1期:1歳～2歳未満の間に1回接種 2期:小学校に入る前の1年間で、5歳～7歳未満の間に1回接種
日本脳炎(日本脳炎の予防)	平成17年5月30日付で、厚生労働省より「定期の予防接種における日本脳炎ワクチン接種の積極的勧奨の差し控えについて」という緊急勧告が出されました。現在、本町では、日本脳炎の積極的な接種を見合わせています。再開された際には広報紙にてお知らせします。

規定の接種間隔を過ぎてしまった場合は、任意接種となりますが対象年齢内であれば、無料で接種できます。できる限り、接種間隔を守り接種しましょう。小さく生まれたお子さんや慢性的な病気のために、町が指定している協力医療機関以外での接種が必要な場合、予防接種専門医療機関をご紹介します。接種する前に、お問い合わせください。

乳幼児健康診査の年間予定

問い合わせ 子育て支援課母子保健班 ☎ (内線) 3364

受付時間

会場 町保健センター

4カ月児および10カ月児：午後1時30分～2時15分

1歳6カ月児および3歳6カ月児：午後1時15分～2時15分

月	4カ月児		10カ月児		1歳6カ月児		3歳6カ月児	
	日	対象	日	対象	日	対象	日	対象
4月	15日(火)	平成19年11月生	10日(木)	平成19年6月生	11日(金)	平成18年9月生	8日(火)	平成16年9月生
5月	20日(火)	平成19年12月生	8日(木)	平成19年7月生	9日(金)	平成18年10月生	13日(火)	平成16年10月生
6月	3日(火)	平成20年1月生	12日(木)	平成19年8月生	13日(金)	平成18年11月生	10日(火)	平成16年11月生
7月	1日(火)	平成20年2月生	10日(木)	平成19年9月生	11日(金)	平成18年12月生	8日(火)	平成16年12月生
8月	5日(火)	平成20年3月生	7日(木)	平成19年10月生	8日(金)	平成19年1月生	19日(火)	平成17年1月生
9月	2日(火)	平成20年4月生	11日(木)	平成19年11月生	12日(金)	平成19年2月生	9日(火)	平成17年2月生
10月	7日(火)	平成20年5月生	9日(木)	平成19年12月生	10日(金)	平成19年3月生	14日(火)	平成17年3月生
11月	4日(火)	平成20年6月生	13日(木)	平成20年1月生	14日(金)	平成19年4月生	11日(火)	平成17年4月生
12月	2日(火)	平成20年7月生	11日(木)	平成20年2月生	12日(金)	平成19年5月生	9日(火)	平成17年5月生
1月	20日(火)	平成20年8月生	8日(木)	平成20年3月生	9日(金)	平成19年6月生	13日(火)	平成17年6月生
2月	3日(火)	平成20年9月生	12日(木)	平成20年4月生	13日(金)	平成19年7月生	10日(火)	平成17年7月生
3月	3日(火)	平成20年10月生	12日(木)	平成20年5月生	13日(金)	平成19年8月生	10日(火)	平成17年8月生
持ち物	母子健康手帳、問診票				母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、タオル		母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、タオル、視力と聴力の調査票、当日の朝の尿	

対象となる方には健診日の前月下旬に必要書類を送付しますので、届かない方はご連絡ください。

歯科保健指導の年間予定

問い合わせ 子育て支援課母子保健班 ☎ (内線) 3364

むしばいばい(虫歯予防)教室

対象 1歳1カ月児

受付時間 午前9時30分～10時

実施時間 午前10時～正午

会場 町保健センター

内容 歯科医師から虫歯予防の話、栄養士による食事・おやつの話、
歯科衛生士による口腔観察・歯みがき指導(フッ素液を配布します)

持ち物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、タオル

日程	対象
4月24日(木)	平成19年3月生
5月22日(木)	平成19年4月生
6月26日(木)	平成19年5月生
7月24日(木)	平成19年6月生
8月28日(木)	平成19年7月生
9月25日(木)	平成19年8月生
10月23日(木)	平成19年9月生
11月27日(木)	平成19年10月生
12月18日(木)	平成19年11月生
1月22日(木)	平成19年12月生
2月26日(木)	平成20年1月生
3月26日(木)	平成20年2月生

対象となる方には健診日の当月上旬に必要書類を送付しますので、届かない方はご連絡ください。

2歳児歯科検診

対象 2歳1カ月児と2歳7カ月児

受付時間 午後1時15分～2時15分

会場 町保健センター

内容 歯科検診、歯科保健指導 必要時予防処置とフッ素塗布、身長・体重測定

持ち物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、タオル

日程	対象	
	2歳1カ月児	2歳7カ月児
4月24日(木)	平成18年3月生	平成17年9月生
5月22日(木)	平成18年4月生	平成17年10月生
6月26日(木)	平成18年5月生	平成17年11月生
7月24日(木)	平成18年6月生	平成17年12月生
8月28日(木)	平成18年7月生	平成18年1月生
9月25日(木)	平成18年8月生	平成18年2月生
10月23日(木)	平成18年9月生	平成18年3月生
11月27日(木)	平成18年10月生	平成18年4月生
12月18日(木)	平成18年11月生	平成18年5月生
1月22日(木)	平成18年12月生	平成18年6月生
2月26日(木)	平成19年1月生	平成18年7月生
3月26日(木)	平成19年2月生	平成18年8月生

対象となる方には健診日の当月上旬に必要書類を送付しますので、届かない方はご連絡ください。

成人健康相談の年間予定

問い合わせ 健康長寿課健康づくり班 ☎ (内線) 3340

ヘルスあつぷ相談

対象 町民の方

時間 午後1時30分～3時

内容 保健師・栄養士・看護師による健康相談、身体測定、体脂肪測定、血圧測定、尿検査など

会場 町保健センター

日程			
4月23日(水)	5月21日(水)	6月25日(水)	7月23日(水)
8月27日(水)	9月24日(水)	10月22日(水)	11月26日(水)
12月17日(水)	1月21日(水)	2月25日(水)	3月18日(水)

予約の必要はありませんので、ご希望の方は当日直接会場へお越しください。

期 日	対 象 者
4月4日(金)	平成19年1月・2月生まれの子
4月7日(月)	平成19年3月・4月生まれの子
4月9日(水)	平成19年5月生まれの子と 7歳6カ月未満で未接種の子
4月14日(月)	平成19年6月生まれの子と 7歳6カ月未満で未接種の子
4月17日(木)	平成19年7月・8月生まれの子
4月18日(金)	平成19年9月・10月生まれの子
4月21日(月)	平成19年11月生まれの子と 7歳6カ月未満で未接種の子
4月25日(金)	平成19年12月生まれの子と 7歳6カ月未満で未接種の子

予防接種を受けるときの注意

接種当日、会場で体温を測りますので、早めにお越しください。
接種を受ける前に必ず「予防接種と子どもの健康」を読み、接種の必要性や副反応について理解しておきましょう。
体調に不安がある場合は、事前にご相談ください。状況により、接種を見合わせていただくことがあります。なお、下痢をしていると接種を受けることはできません。
接種後、ほかの予防接種を受ける際は27日以上の間隔を空けてください。

県厚木保健福祉事務所からのお知らせ

県厚木保健福祉事務所を会場に、健康・福祉に関する相談、検診などを実施しています。事前に電話で予約をしてください。
申し込みと問い合わせ 県厚木保健福祉事務所 ☎224 - 1111

専門医による精神保健および認知症相談

内容 心の病気の治療や再発予防、認知症についての相談。アルコール・薬物・シンナーなどの依存症の相談も行います。
期日 3月3日(月)・5日(水)・12日(水)・19日(水)
時間 午後1時30分～4時

栄養専門相談

内容 病気の方などの食事相談
期日 3月4日(火)・18日(火)
時間 午前9時30分～午後4時

障害児者のための歯科相談

対象 心身に障害のある方
期日 3月6日(木)
時間 午後1時30分～2時

歯茎検診

内容 簡単な歯肉チェックとブラッシング指導
対象 40歳未満の方または妊娠中の方
期日 3月25日(火)
時間 午後1時30分～2時

Eイズ無料検査

期日 第1・第3月曜日
時間 午後1時15分～2時45分
電話相談は随時行っています。
H I V検査目的の献血は、輸血を受ける方に感染を引き起こす可能性がありますので、絶対に行わないでください。

「母性健康管理指導事項連絡カード」を利用しましょう

「母性健康管理指導事項連絡カード」は、主治医などが行った指導事項の内容を、仕事を持つ妊娠中および出産後の女性労働者から事業主へ正確に伝えるためのカードです。

医師などからの指導を受けた場合には、母性健康管理指導事項連絡カードを利用しましょう。

カードの使い方

- 1 妊娠中および出産後の健康診査など、主治医などの指導事項をカードに記入して発行してもらいます。
- 2 女性労働者は、事業主にカードを提出して措置を申し出ます。
- 3 事業主はカードの記入事項に従って、必要な措置を講じます。

カードの入手方法

母子健康手帳に様式の記載がありますので、それをコピーして使用するが、厚生労働省のホームページからも取り出すことができます。

厚生労働省ホームページURL
<http://www2.mhlw.go.jp/topics/seido/josei/hourei/20000401-25-1.htm>
問い合わせ 子育て支援課母子保健班 ☎(内線) 3364



保健師
から
一言

姿勢を正して健康に

自分の姿勢を意識したことはありますか？冬は寒く、体が縮まりがちですが、健康な体を維持するには正しい姿勢を保つことが大切です。

理想的な姿勢を真横から見ると、重力線が「耳から肩～股関節～ひざ～くるぶしを結んだ線」を通っています。軽くあごを引き、背筋、ひざをきちんと伸ばし、頭を上引っ張られているようなイメージを持つことにより、正しい姿勢を作ることができます。

姿勢が悪いと体のバランスが崩れて、背骨が歪んでしまいます。背骨の歪みは、呼吸器や循環器、消化器など内臓機能を低下させてしまい、便秘や冷え性、むくみなどを起こりやすくします。また、前かがみで上体を支えることにより、肩凝りや腰痛の要因にもなります。

姿勢を良くするための心掛け

立ち方・座り方に注意して、背筋を伸ばす意識、長時間同じ姿勢でいない意識、左右対称に体を使う意識を持つように心掛ける。

立ち方のポイント

- ・少しあごを引いて、お腹は軽く上方へ引き上げ、肩の力を抜く。
- ・両方の足に均等に体重を掛け、頭は上から引っ張られているよう意識する。

座り方のポイント

- ・椅子には深く座り、背筋は伸ばして、少しあごを引く。
 - ・股関節とひざの関節は、ほぼ垂直にし、足裏全体を床につける。
- カルシウムが十分摂取できるような、バランスの良い食事を心掛ける。
歩行を中心とした、左右の動きが対称な運動をするよう心掛ける。

日常生活の中で正しい姿勢に心掛け、健康な体を身に付けましょう。

乳幼児の健康診査

受け付け

4カ月児、10カ月児：午後1時30分～2時15分
1歳6カ月児、3歳6カ月児：午後1時15分～2時15分

会場 町保健センター

問い合わせ 子育て支援課母子保健班 ☎
(内線) 3364

日程

対象	期日	持ち物
4カ月児 (平成19年 11月生まれ)	4月15日 (火)	母子健康手帳、 問診票
10カ月児 (平成19年 6月生まれ)	4月10日 (木)	母子健康手帳、 問診票
1歳6カ月児 (平成18年 9月生まれ)	4月11日 (金)	母子健康手帳、 問診票、 歯ブラシ、タオル
3歳6カ月児 (平成16年 9月生まれ)	4月8日 (火)	母子健康手帳、 問診票、歯ブラシ、 タオル、当日の朝の 尿、視力・聴力の調査 票 記入済みのもの)

対象者には3月下旬に必要書類を送付しますので、届かない方はご連絡ください。

お子さんの歯科保健指導

お子さんに虫歯はありませんか？虫歯をなくして丈夫な体をつくりましょう。

会場 町保健センター

持ち物 母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル

問い合わせ 子育て支援課母子保健班 ☎
(内線) 3364

日程

歯科保健指導	期日	対象	受け付け
むしばいばい (虫歯予防) 教室	3月27日 (木)	平成19年 2月生まれ	午前9時 30分～ 10時
2歳児 歯科検診	3月27日 (木)	平成17年 8月生まれ 平成18年 2月生まれ	午後1時 15分～ 2時15分

育児について心配のある方は、保健師・栄養士が相談をお受けします。

むしばいばい教室の開始時間は午前10時から、終了時間は正午ごろになります。2歳児歯科検診では、身長・体重測定も

行っています。

対象者には3月上旬に必要書類を送付しますので、届かない方はご連絡ください。

もぐもぐ離乳食講習会

離乳食の進め方と作り方を学んで、お子さんに食べ物のおいしさ、食べることの楽しさを伝えましょう。

日時 3月19日(水)午後1時30分～3時30分

会場 町保健センター

対象 生後4～8カ月の子とその保護者
(10組)

内容 離乳食の進め方・作り方の話と試食
持ち物 母子健康手帳、筆記用具
受講料 100円(テキスト代)

申し込みと問い合わせ 予約制ですので、3月14日(金)までに子育て支援課母子保健班 ☎(内線)3364へお申し込みください。

すくすく親子健康相談

お子さんの発育・発達の確認や予防接種、保護者の健康・育児の相談などに保健師・栄養士・看護師が応じます。

日時 3月17日(月)午後1時30分～3時

会場 町保健センター

対象 就学前の子とその保護者

内容 保健師・栄養士・看護師による健康相談、身体測定、体脂肪測定、血圧測定、尿検査など

持ち物 母子健康手帳

問い合わせ 子育て支援課母子保健班 ☎
(内線) 3364

予約の必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

ヘルスあっぷ相談

生活習慣病や健康についての相談に、保健師・栄養士・看護師が応じます。

日時 3月17日(月)午後1時30分～3時

会場 町保健センター

対象 町民の方

内容 保健師・栄養士・看護師による健康相談、身体測定、体脂肪測定、血圧測定、尿検査など

問い合わせ 健康長寿課健康づくり班 ☎
(内線) 3340

予約の必要はありませんので、当日直接会場へお越しください。

愛川町特定不妊治療費助成制度のお知らせ

町では、不妊治療のうち、医療保険が適用されず、高額な医療費が掛かる特定不妊治療(体外受精および顕微授精)に要する費用の一部を助成しています。治療終了後、お早めに申請してください。

助成対象者 法律上の婚姻をしており、次の要件をすべて満たす方

申請日に本町に住居登録していること。

申請日の属する年度内にほかの市町村で特定不妊治療に係る助成を受けた方は除きます。

対象となる夫婦の前年の所得(1月から5月までの申請については、前々年の所得)の合計が730万円未満であること。

神奈川県が指定した医療機関で平成19年4月以降特定不妊治療を受けた方(医師の判断により、やむを得ず治療を中断した場合を含む)

神奈川県の特定不妊治療費助成の決定を受けていること。

助成内容 特定不妊治療に要した治療費(保険外診療)から神奈川県による助成費を控除した額を対象として、1年度1回10万円を限度に助成します。

なお、助成は通算で2カ年度まで受けることができます。

申請期限 治療終了日から1年以内

問い合わせ 子育て支援課母子保健班 ☎
(内線) 3364

ポリオ生ワクチン予防接種

お子さんの体調が良いときに、お子さんの健康状態をよく知っているご家族の方が同行して、接種を受けてください。

受け付け 午後1時10分～1時45分

会場 町保健センター

対象 生後3カ月～7歳6カ月未満の子(標準的な接種期間は、生後3カ月～1歳6カ月未満)

接種回数 6週間以上の間隔を空けて2回接種

持ち物 母子健康手帳、予診票

問い合わせ 子育て支援課母子保健班 ☎
(内線) 3364

サミんなの サークルファイナル

【キックボクササイズ】カーディオファイティング

目指せ！強くしなやかな体

音楽に合わせて繰り返し出されるパンチやキック。シャドーボクシングを繰り返すのは、20〜40代の女性約20人。ほとんどの方が、お子さんを持つお母さんたちです。

萩原聖人先生が指導する「カーディオファイティング」は、格闘技のパンチやキックの瞬発的な動きと有酸素運動を組み合わせた脂肪燃焼効果の高いエクササイズです。パンチやキックを繰り返すときの体をひねる、回す、絞るといった一連の動きは、日常生活であまり使われない骨盤を動かします。この骨盤を動かす動作や体の中心である背骨をひねる動きは、頸椎や頭蓋骨を刺激し、ホルモンの分泌を促すため、強いだけでなくしなやかな体をつくれるそうです。

「女性だけのアウトホームな雰囲気ですが、皆さん向上心があり、一生懸命に取り組んでいるので、上達も早く、指導するのが楽しい教室です」と語る萩原先生は、もともと空手をされていて、エクササイズの中に、キックボクシングだけでなく空手の動作も取り入れています。トレーニング中は、一人一人を回って打ち込むべき場所を指導し、元気な掛け声で教室全体に一体感を生み出します。

激しい動きで血液の循環が活発になり、汗をたくさんかくので、気分も爽快になります！体を動かしたいと思っている方、ストレスを発散させて心も元気になりたい方、ぜひ始めてみてください。

活動日 毎週月曜日 午前10時30分
活動場所 第1号公園体育館 卓球場
問い合わせ 萩原 ☎281 4758



お知らせ

サークルファイナルでは、皆さんからの投稿を募集しています。掲載希望の方は、総務課広報広聴班 ☎(内線)3221まで。

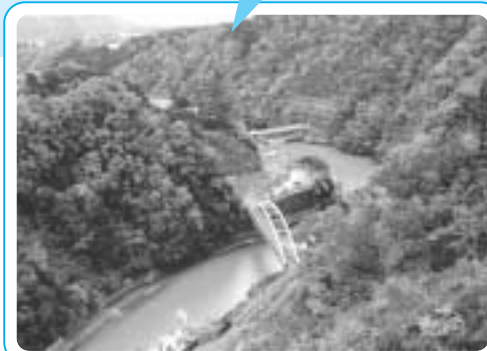


わたしの とっておき

このコーナーでは、あなたの自慢の作品を紹介させていただきます。家族やペットの写真・自作のイラストなどをお送りください。(営利目的や宗教・政治色が強いものは掲載できません)

応募方法 町内在住の方で、作品と住所・氏名・年齢・電話番号・作品の解説などを明記の上お送りください。電子メールでも受け付けています。あて先
〒243-0392 角田251-1
愛川町役場総務課広報広聴班
電子メール
koho@town.aikawa.kanagawa.jp

中津川の色合いが素晴らしく、きれいだったのでシャッターを切りました。(田代 谷内紀夫さん)



録音ボランティアグループ「かえでの会」の交流会で小田原へ。かまぼことちくわ作りに挑戦！(春日台 別府和子さん)

橋

本シマさん 100歳おめでとうございます

角田にお住まいの橋本シマさんが、めでたく100歳の誕生日を迎え、山田町長からお祝いの花束や記念品などが贈られました。

橋本さんは明治41年に厚木市で生まれ、現在は13人の孫と23人のひ孫がおられます。

食べ物に好き嫌いはなく、体調も良好。本を読むことがとても楽しみだそうです。

これからもますますお元気で長生きしてください。



地

地域の歴史へ思いを寄せる 桜台区がミニ・シンポジウムを開催

自分たちが暮らす地域の歴史を語り継ぐと、桜台区（井上文夫区長）は、2月9日、桜台今昔物語と題してミニ・シンポジウムを開催しました。

当日は桜台児童館を会場に、同地区の生い立ちを知る5人の方が、パネリストやコーディネーターとして参加。写真やイラストを使いながら、第2次世界大戦中に陸軍飛行場があったことや戦後、農地の開墾作業が大変だったことなどを話されました。

参加した皆さんは、当時を知る貴重な話に熱心に耳を傾けていました。



統

計調査の功績をたたえ 小田島さん・松本さん・ 内藤さんに表彰状



1月19日に行われた第57回神奈川県統計大会で、小田島正子さん（中津）、松本和美さん（春日台）、内藤俊子さん（半原）に、神奈川県統計協会統計功労者表彰が贈られました。

皆さんは、いずれも本町の登録調査員として、

長年にわたり各種統計調査に従事されており、その功績が認められたものです。

中

学2年生を対象に 立志式を開催

14歳を節目とし、将来に向けて新たな決意を持ってもらおうと、2月1日町内の中学2年生441人を対象に「十四歳立志式」を開催しました。

今回で40回目を迎える町の伝統行事で、会場となった町文化会館には、町内3中学校の生徒が一堂に出席。生徒たちは舞台上で、誓いの言葉として将来への思いや両親への感謝の気持ちなどを発表しました。

緊張気味の生徒を前に山田登美夫町長は、「皆さんには無限の可能性があり、今の努力は必ず将来の糧となる。自分の志した道を着実に歩いてください」と激励の言葉を送りました。



人口	43,847	(1)
男	22,742	(2)
女	21,105	(1)
世帯	17,025	(7)

3月 あいかわカレンダー

1 (土)

2 (日)

3 (月) 消費生活相談 マタニティセミナー 議会本会議 (1日目)

4 (火) 4カ月児健康診査 議会本会議 (2日目)

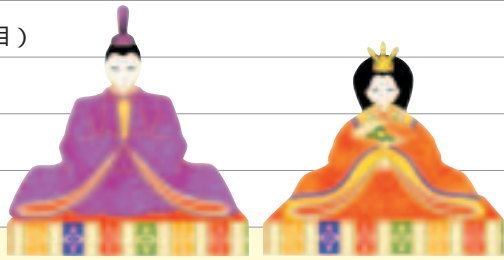
5 (水) 議会本会議 (3日目)

6 (木) 消費生活相談

7 (金) 法律相談

8 (土)

9 (日)



10 (月) 消費生活相談 マタニティセミナー

11 (火) 3歳6カ月児健康診査

12 (水) 司法書士法律相談 議会本会議 (4日目)

13 (木) 消費生活相談 行政書士相談 ハローワーク就労相談会 10月児健康診査

14 (金) 1歳6カ月児健康診査

15 (土)

16 (日)

17 (月) 消費生活相談 すくすく親子健康相談 ヘルスあつぷ相談

18 (火)

19 (水) もくもく離乳食講習会

20 (木)

21 (金) 法律相談

22 (土) 住民課休日窓口

23 (日) 住民課休日窓口

24 (月) 消費生活相談

25 (火) 議会本会議 (5日目)

26 (水) 交通事故相談

27 (木) 消費生活相談 不動産相談 むしばいばい教室 2歳児歯科検診

28 (金)

29 (土) 住民課休日窓口

30 (日) 住民課休日窓口 休日納税窓口

31 (月) 消費生活相談



無病息災を祈る 八菅神社の火渡り 3月28日(金) 正午～



八菅山中にある八菅神社。ここで毎年行われる火渡りは、1年の無病息災を祈る伝統行事です。山伏装束の男たちが、燃え盛る火の中を歩く光景は、かつて多くの修験者たちが、この地で行った荒行をしのばせます。

伝統行事の火渡りを一目見ようと多くの見物客が訪れ、はだしになって体験する人や写真を撮る人などで、神社境内は大変にぎわいます。

無病息災を祈って、皆さんも体験してみたいかがですか。

問い合わせ 八菅神社総務委員会 矢後☎(直通) 285-0045

休館のお知らせ

第1号公園体育館休館日

毎週火曜日

田代運動公園・三増公園陸上競技場休園日

毎週火曜日、21日(金)

町民活動サポートセンター休所日

毎週水曜日

文化会館・ラビンプラザ休館日

毎週火曜日

レディースプラザ休館日

25日(火)

図書館休館日

毎週火曜日、1日(土)

図書館開館時間

午前9時30分～午後6時