

広報

あなたの暮らしに笑顔と情報を ゆがわら

Town of Yugawara Public Relations

2019

11

Vol.694

Contents

- 湯河原町出身のプロサーファー村上舜選手
2020年東京オリンピック出場に期待！ … 2
- 平成30年度町の財政通信簿 … 4
- 令和2年度町立保育園・幼稚園児を募集します … 6
- 住民票やマイナンバーカードなどに
旧姓(旧氏)の併記ができるようになります … 8
- 情報ひろば … 16

敬老のつどい
※関連ページP12



湯河原町出身の
プロサーファー **村上舜** 選手

2020年東京オリンピック出場に期待!



©ISA/Sean Evans

9月7日(土)～9月15日(日)、宮崎県木崎浜海岸で「2019 ISAワールドサーフィンゲームス」が開催され、最終日となる9月15日(日)に行われた男子決勝で、湯河原町吉浜在住のプロサーファー、村上舜さんが2大会連続の4位となりました。

これは、アジア勢では最高位となり、条件付きではあるものの、2020年東京オリンピック出場へ一歩近づきました。

2020年東京オリンピックから正式種目となる、サーフィン男子の日本の出場枠は2名。出場要件は優先度の高い順に、「①プロ最高峰チャンピオンシップツアー(CT)で各国3番手以下を除く上位10選手」「②来年5月のISAワールドサーフィンゲームスで、既に①の要件を満たした選手を除く上位5選手」「③今年のISAワールドサーフィンゲームスでアジア、欧州、アフリカ、オセアニアの各最上位」となっています。

既に①の要件を満たし、オリンピック出場候補となっている他の選手が1名いるため、残る1名の枠については、来年の大会で②の要件を別の日本選手が満たさなければ、③の要件を満たしている村上選手がオリンピック代表となります。

※最終的なオリンピック選考プロセスは、今後調整となる可能性があります。

村上選手の主な経歴

- | | |
|---------------|---|
| 2012年 8月 | 第47回全日本サーフィン選手権大会(ボーイズ) 優勝 |
| 2015年 6月 | プロ登録(日本プロサーフィン連盟・ショートボード) |
| 2015年10月 | ISA世界ジュニアサーフィン選手権 4位 |
| 2016年10月 | Trump Hyuga Pro 優勝 |
| 2018年 9月 | ISAワールドサーフィンゲームス 4位 |
| 2019年 5月6日～7日 | 第1回ジャパンオープンオブサーフィン 優勝(初代チャンピオン) |
| 2019年 5月7日 | 日本サーフィン連盟が選出する2019年サーフィン日本代表「波乗りジャパン」のメンバーに選出 |
| 2019年 9月15日 | ISAワールドサーフィンゲームス 4位(アジア勢最高位) |
| 2019年10月20日 | ホワイトバッファロー日向プロ 優勝 |



©ISA/Sean Evans

みんなも、村上選手のオリンピック出場と活躍を願って、応援をよろしく!

問 秘書広報室 内線247



錦秋の湯河原温泉で静寂な余韻を
 池峯「もみじの郷とお茶室」

問湯河原温泉観光協会 ☎64-1234

開催期間
11/16(土)
~12/1(日)

お茶室 千歳川のせせらぎの中、一服のお茶を楽しんでみませんか。

- ◆時間 10:00~14:00(開催期間中毎日)
- ◆場所 観光会館および万葉公園内 茶室「万葉亭」
- ◆料金 一服500円(お菓子付き)

※昨年までのお茶室の開催場所とは異なりますのでご注意ください。

奥湯河原ともみじの郷を歩くハイキング

- ◆日時 11月23日(土・祝) 9:30~14:30(湯河原駅改札口集合)
- ◆定員 50人(多数抽選)
- ◆参加料 1,000円(保険料・往路バス運賃含む)
- ◆申し込み 往復はがきに、参加者全員の住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記して、11月14日(木)必着で湯河原温泉観光協会へ

【郵送先】〒259-0314 湯河原町宮上566 湯河原温泉観光協会 11/23ハイキング係



池峯「もみじの郷」と万葉公園内 茶室「万葉亭」へのアクセス

- ・池峯「もみじの郷」 奥湯河原行バス「奥湯河原入口」下車→徒歩約40分
 - ・万葉公園内 茶室「万葉亭」 奥湯河原行または不動滝行バス「落合橋」下車 徒歩すぐ
- ※もみじの郷付近には駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

木の実でつくる「トナカイ」クリスマスリース

社会教育課社会教育・青少年係 ☎62-1125

松ぼっくりなどの木の実でデコレーションしたクリスマスリースを作ります。

大人はもちろん、幼稚園児・保育園児など、子どもだけの参加も可能です。

- 日時 11月17日(日) 9:30~12:30
- 場所 文化福祉会館 1階多目的ホール
- 定員 30人(先着順)
- 費用 600円
- 持ち物 はさみ
- 講師 まつの えいこ 松野栄恵子さん
- 申し込み 電話で社会教育課社会教育・青少年係へ
- 主催 文化福祉会館実践委員会



※子どもだけの参加は、送迎が必要です。

第46回「湯の里ゆがわら」東洋蘭展示大会

湯河原温泉観光協会 ☎64-1234

「神奈川県愛蘭会」の会員を中心に、およそ200点の東洋蘭が出品されます。

- 日時 11月15日(金)~17日(日) 9:00~17:00 (最終日は15:00まで)
- 場所 観光会館2階中会議室
- 主催 神奈川県愛蘭会

ふれあい料理教室

介護課介護予防係 内線343

一緒に調理し、お弁当を作って、外で食べることを楽しむ教室です。

- 日時 12月11日(水) 10:00~13:00
- 場所 保健センター
- 対象 65歳以上の人
- 定員 15人(先着順)
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- 申し込み 電話で介護課介護予防係へ

財政力指数

国への依存度が高まる財政力

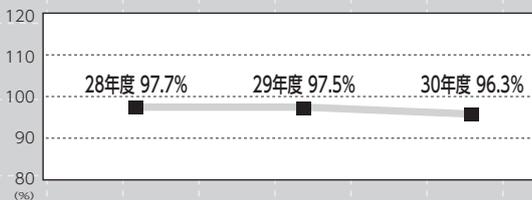
普通交付税の算定の際に用いる数値の基準財政収入額を基準財政需要額で割った過去3年間の平均値が「財政力指数」です。値が低いほど国への依存が強いといえます。本町の財政力指数は、若干の改善が見られたものの、依然として、国への依存度が高い状態です。



経常収支比率

県内市町村平均を上回る財政の硬直化

人件費など毎年必ず必要とする経費を比較的安定している収入で割った値が「経常収支比率」です。本町の経常収支比率は96.3%で、前年度より1.2%減少しました。しかし、前年度県内市町村平均(93.4%)は上回り、依然として財政は硬直化しており、今後も継続して人件費や公債費などの経常経費の削減、収入の確保を図る必要があります。



財政健全化法に基づく健全化判断比率・資金不足比率

早期健全化基準を全てクリア

健全化判断比率	湯河原町	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率*1	(5.04%)	14.69%	20.00%
連結実質赤字比率*2	(23.14%)	19.69%	30.00%
実質公債費比率*3	2.5%	25.0%	35.0%
将来負担比率*4	43.4%	350.0%	

資金不足比率	湯河原町	経営健全化基準	備考
資金不足比率*5	(89.0%)	20.0%	水道事業
	(99.3%)		温泉事業
	(51.1%)		下水道事業

*1 普通会計の赤字から財政運営の深刻度をみる比率
 *2 すべての会計の赤字から財政運営の深刻度をみる比率
 *3 借金の返済額などの大きさから資金繰りの危険度をみる比率
 *4 町が抱える負債の残高から将来財政への圧迫度をみる比率
 *5 企業会計の資金不足割合から経営状況の深刻度をみる比率
 ※-(ハイフン)は黒字を表し、()内の数値は実質黒字の比率を表します。

決算概要 | 財政硬直化からの脱却

収入の確保・効率的な事業展開を徹底

歳 出を前年度と比較すると4億3,475万円の減額となっています。その要因は、29年度に比べて積立金や公債費が減額したことなどによるものです。また、財政硬直化をはかる経常収支比率は1.2%減少し、96.3%となりましたが、引き続き高い水準です。自主財源の根幹をなす町税などの収入確保、さらに無駄のない効率的な事業展開の徹底により、財政の硬直化からの脱却を図ることが重要な課題となっています。

決算

check

平成30年度町の財政通信簿

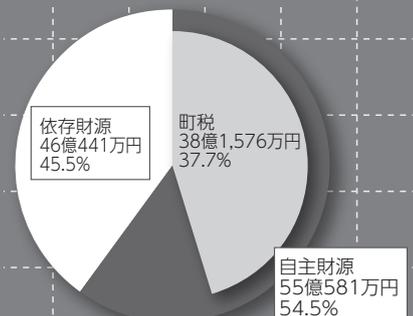
平成30年度決算がまとまりました。一般会計の歳出総額は97億9,993万円で、実質収支は2億7,859万円の黒字でした。前年度の町のお金と財産の現状、課題をチェックしていきましょう。

☎ 財政課財政係 内線242~243

一般会計歳入

歳入額は101億1,022万円

一般会計の歳入は101億1,022万円でした。内訳は、町でまかなう自主財源が54.5%、国や県に頼った依存財源が45.5%です。自主財源の主なものは、町税の38億1,576万円で、前年度に比べ1億2,176万円の増額となり、全体の37.7%となっています。依存財源の主なものは、地方交付税が14億1,214万円で前年度に比べ3,903万円の減額となり、全体の14.0%となっています。



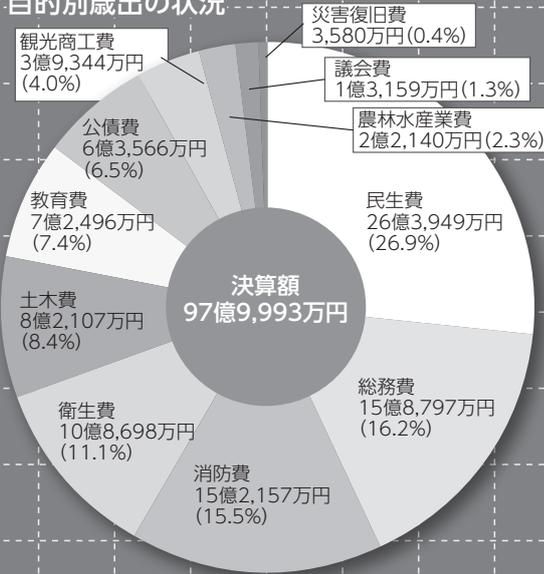
一般会計歳出

歳出額は97億9,993万円

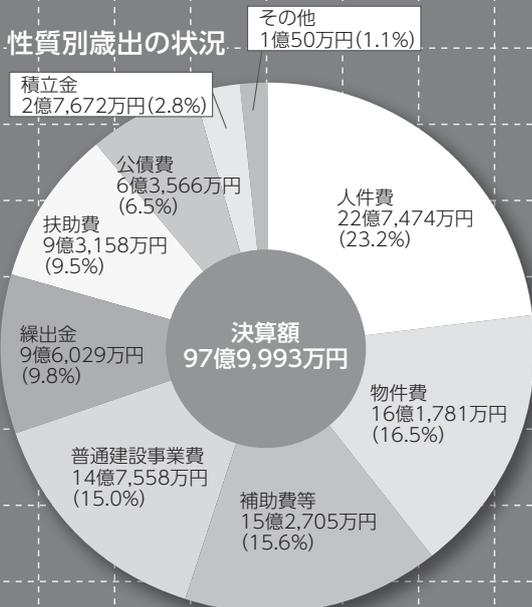
前年度に町が支出した一般会計の総額は97億9,993万円でした。これを行政の目的別に見ると、民生費が26億3,949万円と最も多く、全体の26.9%を占め、続いて総務費が15億8,797万円、消防費が15億2,157万円となっています。

経済的視点で分類した性質別では、人件費が22億7,474万円と最も多く、全体の23.2%を占め、委託料などの物件費が16億1,781万円、補助費等が15億2,705万円となっています。

目的別歳出の状況



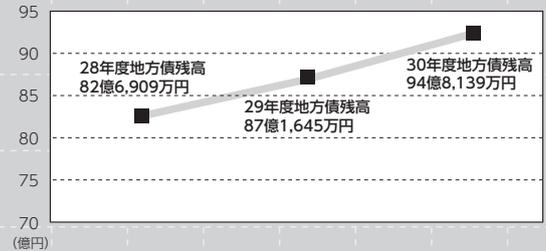
性質別歳出の状況



地方債(一般会計)

町の借金残高は94億8,139万円

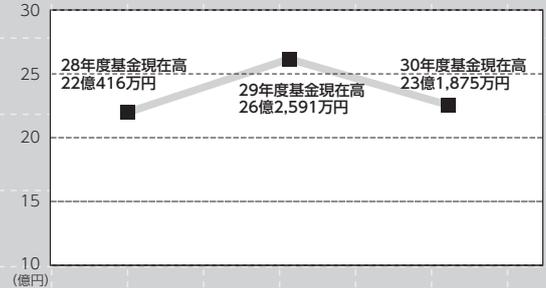
年度を超えて返済する借入金を「地方債」といいます。30年度末の残高は、29年度から7億6,494万円増加し、94億8,139万円となっています。地方債の借入については、事業の取捨選択を行い適切な財政運営に努めます。



基金(一般会計)

町の貯金残高は23億1,875万円

法律や条例に基づいて設置される「基金」は、特定の目的のために活用できます。一般会計では15の基金があり、30年度末の残高は29年度に比べ3億716万円減額の23億1,875万円となっています。



特別会計

特定の事業を行うために一般会計と分けて特別会計を設置しています。

区分	歳入	歳入歳出差引
国民健康保険事業	36億8,180万円	1億5,724万円
介護保険事業	25億4,006万円	7,222万円
後期高齢者医療	4億 819万円	759万円
水道事業(収益的事業)	4億2,138万円	5,884万円
温泉事業(収益的事業)	1億8,643万円	△261万円
下水道事業(収益的事業)	9億 667万円	△6,201万円



Yugawara
町政ニュース

令和2年度 町立保育園・幼稚園児を募集します

町立保育園について(こども支援課児童福祉係) 内線331~333
福浦幼稚園について(学校教育課管理係) ☎62-1100

令

和2年度の町立保育園・幼稚園の園児を募集します。入園を希望する児童の保護者は、期間内にお申し込みください。

町立保育園入園案内

令和元年度中に入園を希望し、まだ入園が決まっていないう児童でも、令和2年4月以降の入園を希望する場合には、あらかじめお申し込みください。

◆**入園条件** 次のいずれかの理由により、家庭で児童の保育ができないこと

- ①就労
 - ②妊娠、出産
 - ③保護者の疾病、障がい
 - ④同居または長期入院している家族の介護・看護
 - ⑤災害復旧
 - ⑥求職活動
 - ⑦就学
 - ⑧虐待やDV(ドメスティックバイオレンス)の恐れがある
 - ⑨そのほか、保育が必要と認められる場合
- ※ただし、同居の親族などが児童を保育できる場合は入園できません。



◆**申込書受付** 11月7日(木)
午前9時~正午/午後1時~午後4時、8日(金) 午前9時~正午
※両日とも都合がつかない場合は、こども支援課までご相談ください。
※申込書は、各保育園、役場こども支援課児童福祉係、子育て支援センターゆたぼんで配付しています。また、町ホームページからダウンロードもできます。
◆**申込場所** 役場第2庁舎3階会議室(児童同伴)
※入園前日までに就労証明書などの添付書類が提出されない場合は、入園を取り消す場合があります。

各保育園の問い合わせ先と令和2年度新規募集予定人数(9月1日現在)

保育園名	所在地	電話番号	募集人数					
			0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
おにわ保育園	城堀38-2	☎62-8386	3	6	4	9	15	15
まさご保育園	中央1-16-1	☎62-3516	6	5	6	11	4	9
たちばな保育園	鍛冶屋868-3	☎63-2190	3	3	7	8	15	17
みやのうえ保育園	宮上36-1	☎63-5255	3	1	9	10	13	13

※募集予定人数は、10月以降の入園状況により変更となる場合があります。
※令和2年度より八雲保育園はまさご保育園と統合されるため募集はありません。

福浦幼稚園入園案内

◆**所在地** 吉浜216(東台福浦小学校内)

◆**電話番号** ☎62-16532

◆**入園資格** 町内に住所を有している幼児で、次のいずれかに該当すること

▽4歳児 平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれの幼児

▽5歳児 平成26年4月2日~平成27年4月1日生まれの幼児

◆**募集人数** ▽4歳児 25人

▽5歳児 18人

◆**願書受付** 11月7日(木) 午前9時~正午/午後1時~午後4時、8日(金) 午前9時~正午

※願書は、学校教育課管理係または福浦幼稚園で配付しています。また、町ホームページからダウンロードもできます。

◆**受付場所** 学校教育課管理係(防災コミュニケーションセンター1階)

※福浦幼稚園では受け付けませんのでご注意ください。
※願書を提出する際には、児童同伴でお願いします。

◆**その他** 給食・送迎バスはありません。お弁当を各自持参し、保護者が責任を持って送迎してください。



Yugawara
町政ニュース

あなたのお住まいに 住宅用火災警報器は設置されていますか

問消防本部警防課予防係 ☎60-0177



湯 河原町火災予防条例により、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。湯河原町の設置率は約72%で、令和元年の全国調査結果の約82%より低い結果となっており、消防本部では設置率向上に向けた取り組みの強化を図っています。

住宅用火災警報器は、火災の早期発見に大変有効です。まだ設置していない家庭は、早急に設置し、火災から大切な家族を守りましょう。

これで
安心だね!!



【設置する場所】

煙感知式の住宅用火災警報器をすべての寝室と階段の上部（2階以上に寝室として使用する部屋がある場合）に取り付けます。アパートや職員寮などの共同住宅で、設置していいかわからない場合は、建物の所有者などに相談してください。

なお、湯河原町火災予防条例では、台所や居室への設置義務はありませんが、設置するとより安全です。

販売している場所

ホームセンター、防災用品店、電気店、家電量販店などで販売しています。また警報器のリースをする業者もあります。

悪質訪問販売に注意

役場職員、消防職員、消防団員が訪問販売することはありません。また、消防本部が特定の業者に販売を委託することはありません。

電池切れに注意

住宅用火災警報器に内蔵されている電池の寿命は約10年と言われております。設置している住宅用火災警報器が、火災でない時に鳴動したり、ランプが点滅した場合には、電池の容量が少なくなっているサインかもしれません。定期的に点検しましょう。

設置・交換を支援します

住宅用火災警報器は、寝室などの天井や壁面に、ビスなどで簡単に取り付けられます。ご自身で設置・交換ができない人は、消防職員が取り付けの支援をしますので、気軽に相談してください。

秋の火災予防運動

11月9日(土)～15日(金)

『ひとつずつ いいね!で確認 火の用心』

住宅防火のポイント

- ①寝たばこはしない。
- ②ストーブは燃えやすいものの近くで使用しない。
- ③ガスコンロの使用中は離れない。
- ④住宅用火災警報器を設置する。
- ⑤寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ⑥住宅用消火器などを備える。
- ⑦普段から隣近所の協力体制をつくる。



11月9日は119番の日

火災の時や救急車を呼ぶときは、落ち着いて次のことを知らせましょう。

119番通報の正しいかけ方

- ①「救急」か「火災」かの区別
- ②来て欲しい場所の住所とその目標になる建物
- ③名前を言う(家や店の名前など)
- ④どうしたのか
- ⑤通報した人の名前、電話番号



問消防本部・消防署 ☎60-0119

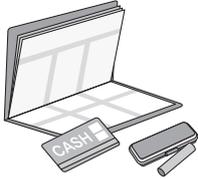


Yugawara
町政ニュース

住民票やマイナンバーカードなどに 旧姓(旧氏)の併記ができるようになります

問 住民課 戸籍住民係 (内線321・322)

<マイナンバーカードへの旧姓(旧氏)併記はこんなときに役立ちます>



保険・携帯電話の契約や
銀行口座が旧姓(旧氏)のまま
引き続き使えます。



就職や転職時など、仕事の
場面でも、旧姓(旧氏)で
本人確認ができます。

11月5日(火)から、住民票、マイナンバーカードおよび公的個人認証の署名用電子証明に、旧姓(旧氏)を併記することができますようになります。
希望する人は住民課窓口で手続きをしてください。
※「旧姓(旧氏)」とは、その人の過去の戸籍上の姓(氏)のことで、その人に係る戸籍、または除かれた戸籍に記載されています。

- ◆ **記載できる旧姓(旧氏)について**
 - 旧姓(旧氏)を初めて併記する場合には、戸籍謄本などに記載されている過去の姓(氏)から一つを選んで併記することができます。
 - 一度記載した旧姓(旧氏)は婚姻などにより姓(氏)が変更されても引き続き併記されます。
 - 姓(氏)が変更した場合に、直前に称していた姓(氏)に限り、旧姓(旧氏)として併記できます。
 - 旧姓(旧氏)は他市町村に

旧姓(旧氏)はひとりに一つだけつけられるのよ!



◆ 旧姓(旧氏)の表記ができる証明書

本人からの申し出により、次の証明書全てに旧姓(旧氏)を表記することとなります。

- ・ マイナンバーカード
- ・ 公的個人認証サービス署名用電子証明書
- ・ 住民票の写し
- ・ 印鑑登録証明書

転出しても引き続き記載されます。
旧姓(旧氏)を削除することは可能です。ただし、削除した場合は、その後、姓(氏)を変更するまでは、再記載することができません。

◆ 手続きに必要な書類

- ・ 旧姓(旧氏)が記載された戸籍謄本など

※旧姓(旧氏)の記載されている戸籍謄本などから、現在の姓(氏)が記載されている戸籍に至るまでの全ての戸籍謄本などが必要になります。

- ・ 印鑑
- ・ マイナンバーカード(お持ちの人)または通知カード
- ・ 本人確認書類(運転免許証など)
- ※マイナンバーカードをお持ちの人は、そちらが本人確認書類になります。

◆ 手続き開始日

11月5日(火)

◆ 手続き場所

住民課 戸籍住民係(土・日・祝日、年末年始を除く
午前8時30分～午後5時15分まで)

～旧姓(旧氏)併記についてのQ&A～

Q

住民票の写しの交付を受けるときに、併記されている旧姓(旧氏)を表示しないようにすることはできるの?

A

旧姓(旧氏)の併記の手続きをすると、マイナンバーカード、公的個人認証サービス署名用電子証明書、住民票の写し、印鑑登録証明書全てに旧姓(旧氏)が表記されるようになるため、各証明書の交付などを受けるときに、任意で旧姓(旧氏)のみを表示しないようにすることはできません。



一度旧姓(旧氏)の併記の手続きをすると、各証明書には必ず現在の姓(氏)と旧姓(旧氏)の両方が記載されるようになるので、注意してね!

旧姓(旧氏)の併記について、詳しくは総務省ホームページをご覧ください。▶





Yugawara
町政ニュース

第19回湯河原文学賞
『俳句の部』受賞作品決定

問地域政策課企画係 内線224

湯

河原文学賞は、国木田独歩、夏目漱石、島崎藤村、芥川龍之介など、過去に多くの文豪たちが湯河原町を訪れたことから、その魅力を発信するため、文化の香り高い町を目指して、平成13年に創設され、今年で19回目を迎えました。

今年度の俳句の部では、『音』をテーマに作品を募集し、全国から4,064句の応募がありました。受賞作品は次のとおりです。



最優秀賞

耕しの一人の音の 日暮れかな
小見 伸雄 (京都府舞鶴市)

優秀賞 一般の部

初明り 新聞届く 音のして
高家 卓範 (岩手県岩手郡葛巻町)

波の音 昼寝の底に ありにけり
川野 忠夫 (群馬県伊勢崎市)

優秀賞 高校生の部

カリカリと はしるペンの音 受験前
鹿熊 恵佑 (神奈川県立小田原高等学校)

せせらぎの 音をたどって 螢狩
西本 千紘 (山口県立熊毛南高等学校)

優秀賞 小・中学生の部

水の音の 夜空にひびく 泉月かな
石井 大翔 (川越市立福原中学校)

おとうさん かいしゃにいくよ せみのこえ
大箸 美空 (江戸川区立南篠崎小学校)



Yugawara
町政ニュース

川や海の美しい自然を守るために
下水道の接続にご協力ください

問下水道課管理係 ☎63-1231

生

活排水に含まれるシャンプーや洗剤などには、有機物や窒素など多くの化学物質が含まれているため、川や海に流入すると水質が悪化し、自然の浄化作用だけではきれいになりません。

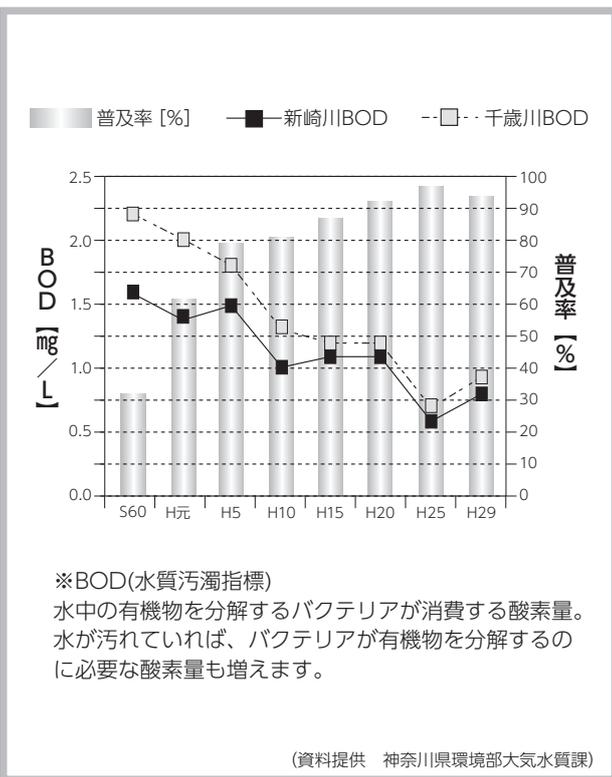
私たちの財産である美しい川や海を取り戻すために、湯河原町では下水道を整備し、水の浄化に努めています。

千歳川と新崎川のBOD(水質汚濁指標)の推移を見ると、下水道の普及と共に川が浄化されていることがわかります。これは、バクテリアが有機物を分解するのに必要な酸素量を示しており、値が

少ないほど、きれいな水質であるということです。現在は町民の約9割の人が下水道を利用できる環境となり、河川の水質も良好を維持していますが、次の世代へ美しい自然を引き渡すには、更に地域の皆さんの理解と協力が必要です。

下水道の接続工事には助成制度がありますので、下水道に接続できる地域で、未接続の人は、一日も早く接続するようお願いします。

また、下水処理に必要な費用は、皆さんが負担している使用料で賄われていますので、期日までの納付をお願いします。





Yugawara
町政ニュース

社会保険料控除に必要な 証明書を送付します

☎住民課保険年金係 内線325~327
介護課介護保険係 内線342
ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

「所得税確定申告参考資料」を令和2年1月下旬に発送する予定です。ただし、保険料の支払方法が特別徴収（年金からの天引き）のみの人は、日本年金機構から送付される「公的年金等の源泉徴収票」をご利用ください。

年末調整のため勤務先へ提出する場合など、年内に証明が必要な人は、本人確認書類（運転免許証など）をお持ちの上、住民課保険年金係または介護課介護保険係へお越しください。

なお、この場合、保険料の納期未到来分は、納付予定額



社

会保険料（国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、国民年金保険料）は、町県民税・所得税の申告や年末調整の社会保険料控除の対象となります。

手続きに必要な、令和元年（平成31年）中の支払額を証明する書類を送付しますので、届いたら内容を確認し、大切に保管してください。

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付額について

平成31年1月から令和元年9月までに納付した国民年金保険料額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が、11月上旬に日本年金機構から送付されます。

町県民税・所得税の申告や年末調整の際には、この証明書と10月以降に納付した領収証書が必要です。

なお、10月以降に今年初めて国民年金保険料を納付した人には、令和2年2月上旬に送付されます。

国民年金保険料について

として記載されることがありますのでご了承ください。



Yugawara
町政ニュース

所得が低い人の生活を支援する年金生活者 支援給付金制度の手続きはお済みですか

☎住民課保険年金係 内線325~327
給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

年

年金生活者支援給付金は、年金を含めても所得が低い人の生活を支援するために、年金に上乘せして支給されるものです。

年金生活者支援給付金を受け取るには、次の要件を満たす人が、認定請求の手続きを行う必要があります。

- ① 65歳以上の老齢基礎年金の受給者であること
- ② 前年の公的年金などの収入金額とその他の所得（給与所得や利子所得など）との合計額が、老齢基礎年金満額相当（779,300円（令和元年度））以下であること
- ③ 同一世帯の全員が住民税非課税であること

※なお、老齢年金生活者支援給付金の所得要件（支給要件②）を満たさない人であっても、前年の公的年金などの収入金額とその他の所得の合計額が879,300円（令和元年度）までの人に対しては、補足的な給付金（補足的老齢年金生活者支援給付金）が支給されます。

令和元年12月末までに日本年金機構で受け付けられた分については、10月分から支給されますが、令和2年1月以降の受け付け分は、請求月の翌月分以降からの支給となります。まだ、手続きをしていない人は、早めに手続きをしてください。

年金生活者支援給付金（老齢年金生活者支援給付金）の要件

① 障害年金・遺族年金などの非課税収入は、給付金の判定に用いる所得には含みません。所得要件の基準額は、扶養親族などの数に応じて増額します。

年金生活者支援給付金の認定請求について

平成31年4月1日時点で老齢・障害・遺族基礎年金を受給し、受給要件を満たしている人には、日本年金機構から、9月に給付金の請求手続きに必要な書類が送付されています。

障がい者や遺族への給付金（障害年金生活者支援給付金・遺族年金生活者支援給付金）の要件

- ① 障害基礎年金または遺族基礎年金の受給者であること
- ② 前年の所得が、4,621,000円以下であること

※障害年金・遺族年金などの非課税収入は、給付金の判定に用いる所得には含みません。所得要件の基準額は、扶養親族などの数に応じて増額します。



東台福浦小学校

なかよしハイキング

9月25日(水)、全校で、ゆめ公園へなかよしハイキングに行きました。このなかよしハイキングでは、縦割りのなかよし班の友達との仲を深め、身近な自然に触れ合うことを目的としています。

なかよし班ごとに、ゆめ公園への道のりや順番が異なるのも楽しさの一つ。気持ちよく歩きながらゲームもしました。くじで引いた先生の名前が頭文字の自然のものを探す『山賊ゲーム』をしたり、山道で見つけたものの歌を歌う『秋の自然歌合戦』をしたりして、楽しみました。『とんぼのめがね』や『さんぽ』などを班で歌いながらのハイキングは、坂道でも元気が湧いてきました。

全員がゆめ公園へ到着した後は、ゲームの結果発表。各班で見つけた自然に、「なるほど!」と思わず拍手が起きました。

楽しいお弁当タイムでは、疲れがとれてみんな笑顔に。「ぼくの好きな物ばかり入っている!」という声も聞こえてきました。

その後は、全校遊び『レンジでチン』や『手つなぎ鬼』をしたり、なかよし班ごとの遊びをしたりしました。みんな汗びっしょりになって、仲良く元気いっぱい遊ぶことができました。

児童会や6年生が、リーダーとしてしっかり全体

をまとめていました。「なかよし班の仲間と一緒に過ごして、今までより仲よくなれて楽しかった。」「普段は意識していない自然のよさに、今日は気づけた。」など、実りの多い素敵な秋の一日となりました。



KODOMO 小・中学生だより vol.143 ことばフォーラム参加者募集

- DAY4** 11月10日(日) 9:30~15:00
アクティビティ(仲間づくり活動)マイプロ実践
- DAY5** 11月30日(土) 9:30~15:00
アクティビティ(仲間づくり活動)マイプロ実践とまとめ
- DAY6** 12月1日(日) 9:00~16:00
マイプロ実践のまとめ、発表

※1日だけの参加や、半日だけの参加も可能。

【場所】防災コミュニティセンター

小・中学生の皆さんは、学校で配布されるプリントを参照して申し込んでください。ぜひ、保護者の皆さんや兄弟姉妹、ご近所の皆さんなどにもお声掛けください。

また、参加を希望される場合は、学校教育課教育指導係までご連絡ください。

☎ 学校教育課教育指導係 ☎ 62-1100



11月学校行事

湯河原中学校

14日(木)・15日(金) 第3回定期試験(3年)
21日(木)・22日(金) 第3回定期試験(1・2年)
28日(木)~12月4日(水) 進路面談(3年)

吉浜小学校

7日(木) なかよし班地域清掃
11日(月)~15日(金) 音楽フェスティバル
14日(木) 芸術鑑賞会
15日(金) 遠足(1・2年)
21日(木) 校外学習(5年)

湯河原小学校

1日(金) 芸術鑑賞会
11日(月)~15日(金) 読書週間
※避難訓練(予告なし)

東台福浦小学校

5日(火)~22日(金) 地域清掃月間
22日(金) 国際理解教育講演会
29日(金) 学校公開日・学習発表会

★町内小学校共通★ 20日(水) 小学校音楽会(湯小5年、吉小4年、東台小4・5年 会場:町民体育館)

★町内小・中学校共通★ 21日(木) 小・中特別支援学級合同校外学習

敬老のつどい

いつまでもお元気で

9月14日(土)、町民体育館で「敬老のつどい」が開催され、町内在住の多くの高齢者の皆さんにお越しいただきました。

第1部の記念式典では、富田町長が参加者の皆さんへ感謝を込めたあいさつを述べたほか、長寿者や町内最高齢者の紹介、来賓の皆さんからの祝辞が述べられました。

第2部のふれあいのつどいでは、はじめに、八雲保育園の園児が手作りのお神輿を担いで登場。おじ



「おじいちゃん、おばあちゃん、いつまでも元気でいてね。」

小山さんが美しい歌声を披露



いちゃん、おばあちゃんと一緒に手遊びや、舞台上がってかわいらしいお遊戯を披露しました。

続いて、湯河原芸妓屋組合の皆さんによる華麗な舞が披露されました。

やっさ踊りでは、高齢者の皆さんも一緒に踊りに参加し、「やっさやっさ」の掛け声と共に会場は盛り上がりました。

そして、最後を飾るのは、湯河原町出身の民謡歌手、小山みつなさん。軽快な津軽三味線の音色に合わせて美しい歌声が披露されると、会場からは大きな拍手が送られていました。

十五夜の宴

秋の夜長を楽しもう

9月13日(金)、観光会館前広場と万葉公園を会場に「十五夜の宴」が開催されました。

会場には、月の天体観察用に望遠鏡が設置されたほか、特設ステージでは琴の演奏が披露され、美しい音色に訪れた皆さんはうっとり聞き入っていました。また、大きな月見団子のオブジェやススキが飾られたブースの前には白と杵が用意され、お子さんから大人の方まで、思い思いのポーズで写真撮影を楽しんでいました。



杵を持って「はい、ポーズ!」

盾を受け取る富田町長と日赤神奈川県支部の松森事務局長



日本赤十字社から金色有功章を受領 赤十字奉仕活動に貢献

9月18日(水)に、役場第2庁舎特別会議室で、日本赤十字社神奈川県支部から富田町長へ金色有功章の授与が行われました。

金色有功章は、長年にわたり赤十字奉仕活動に従事した者や高額な社資の拠出者、寄付者および献血に貢献した者などに贈られるものです。

富田町長は、平成19年4月22日から12年以上、湯河原町分区長として在籍したことから、今回の受領となりました。

湯河原温泉灯りの祭典 美しい光が庭園を照らす

9月27日(金)、28日(土)の2日間、町立湯河原美術館庭園などを会場に、「湯河原温泉灯りの祭典」が開催されました。

町立湯河原美術館の庭園には、竹灯籠や竹細工のオブジェなどが設置され、来場者は、幻想的な光の庭を散策していました。また、美術館内にあるミュージアムカフェ『and garden』も夜間営業を行い、利用者は、ライトアップされた庭園を眺めながら、おいしい食事を楽しんでいました。



幻想的な灯りにうっとり

ご長寿のお祝い 百歳のお誕生日おめでとうございます

10月10日(木)、100歳の誕生日を迎えた力石絹江さんをお祝いするために富田町長が訪問し、お祝いの金の贈呈などを行いました。

息子さんご夫婦とともに迎えてくださった力石さん。

富田町長が「おめでとうございます。」とお祝いの言葉を掛けると、「ありがとうございます。」と素敵な笑顔を浮かべながら、お祝いの花束などを受け取られていました。



富田町長と力石さん、息子さんご夫婦

任命書の交付を受ける山田委員



教育委員会委員に山田貴子さんが就任 教育行政の重要事項を決定

教育委員会委員について、湯河原町議会9月定例会で任命が同意され、10月8日(火)に、富田町長から山田貴子さん(新任)に任命書が交付されました。

任期は、令和5年10月18日までの4年間です。

教育委員会委員は、教育、学術、文化に対して深い見識を持つ人の中から町長が任命するもので、教育長および4人の委員で構成され、月1回の定例会で、教育行政の重要事項や基本方針を合議制で決定しています。

練習の成果をみんなの前で披露



湯河原中学校学習発表会 学校生活での日頃の成果を発表

10月9日(水)、10日(木)の2日間、湯河原中学校で学習発表会が開催されました。

9日(水)は、全校生徒による開会式の後、各学年などによるステージ発表のほか、校内の教室や廊下で展示見学が行われました。

2日目の10日(木)には、合唱コンクールが行われ、ステージでは、今年の学習発表会のテーマにもなっている「絆」を大切に生徒たちの美しい歌声が、体育館に響きました。

Health Navigation がん検診を受診しましょう 12月7日(土)のがん検診(集団)のご案内

- ◆検診日 12月7日(土)
- ◆会場 保健センター
- ◆申し込み 11月1日(金)の8:30から、電話または直接保健センターへ(電話での申し込みの場合、後日間診票を保健センターで受け取ってください。)
- 20歳~74歳の女性と40歳~74歳の男性には、5月末にがん検診受診券(緑色ハガキ)を郵送しています。受診可能な検診を確認し、毎年がん検診を受診しましょう。
- 70歳以上(昭和25年3月31日以前に生まれた人)と生活保護を受けている人は、受診料が無料です。
- ☎保健センター健康指導係 内線361・362

項目	対象	定員	受診料
胃がん検診 (X線バリウム検査) ^(※1) ※午前のみ実施	41歳~74歳の人(昭和20年4月1日~昭和54年3月31日の間に生まれた人) 75歳以上の人は、かかりつけ医に相談のうえ、医療機関で受診してください。 ^(※2)	100人	900円
大腸がん検診	40歳以上の人(昭和55年3月31日以前に生まれた人)	100人	500円
肺がん検診		100人	200円
乳がん検診 (視触診とマンモグラフィ検査)	40歳以上(昭和55年3月31日以前に生まれた人)で、令和2年3月31日までに偶数年齢になる女性	80人	1,000円
子宮頸がん検診 ^(※3)	20歳以上の女性(平成12年3月31日以前に生まれた人) ^(※3)	90人	600円

- (※1)胃がんリスク検診の対象者は、胃がん検診(X線バリウム検査)を受けることができませんのでご注意ください。なお、今年度の胃がんリスク検診は終了しました。
- (※2)75歳以上の人は、体にかかる負担が大きく、検査台からの転落や誤飲などの事故を予防するため、集団検診は74歳までとさせていただきます。
- (※3)出産後1年未満の人は、受診できません。性交渉の経験のない人は、お問い合わせください。また、今までに、子宮頸がん検診を一度も受けたことがない人は、施設検診(医療機関)をおすすめします。

Health Navigation 第2回医療・介護公開講座を開催します

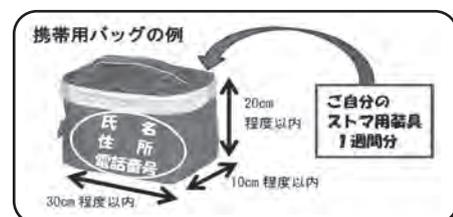
- 「介護保険制度や介護サービスにはどのようなものがあるのか」「医療介護の専門職はどのような種類と役割があるのか」についてお話しします。
- ◆日時 11月26日(火) 13:30~15:30
 - ◆場所 防災コミュニティセンター2階205会議室
※駐車場に限りがあるため、ご来場の際は公共交通機関などをご利用ください。
 - ◆内容 「介護保険ってなに?湯河原町の介護サービス」
 - ◆定員 100人(先着順)
 - ◆申し込み 電話で介護課地域包括支援係へ



☎介護課地域包括支援係 内線344

Health Navigation 災害時の備えに ストマ用装具の保管について

- 災害時に住居が被災し、ストマ用装具が持ち出せなくなった場合に備えて、町では自己所有のストマ用装具1週間分をお預かりしています。希望者は社会福祉課障がい福祉係へ申請してください。
- ◆対象 ストマ用装具を使用している町内在住の人
 - ◆持ち物 ①住所、氏名、電話番号を記載した、ご自身のストマ用装具を1週間分入れたバッグ
②印鑑
 - ◆保管場所 保健センター
 - ◆保管期間 申請日から次の年の11月末まで
※バッグ・ストマ用装具は、各自でご用意ください。
※バッグの大きさは、高さ20cm×幅30cm×奥行10cm程度まで



☎社会福祉課障がい福祉係 内線311・312

よした とみ 吉田友美 保健師の
健康一番!!
カラダに効くワンポイントアドバイス



「住み慣れた地域で
自分らしく過ごしましょう」

11月11日(月)は、「いい日、いい日」にかけて「介護の日」となっています。今回は「介護の日」にちなみ、介護保険制度などについてお伝えします。

介護保険は、要介護認定を経て、介護や支援が必要と認められた人の暮らしを社会みんなで支える仕組みです。40歳以上の人は、介護保険に加入し、決められた保険料を納めています。その保険料と税金を財源とすることで、必要な人が必要な公的サービスを1〜3割の負担で受けることができます。

介護が必要になると、日常生活を送るにも、今まで自分で出来ていたことが出来なくなり、誰かの手を借りなければならなくなります。その場合、改めて自分らしい生活を送るためにはどうすればいいのかを考える必要があります。ストレスを感じる人もいます。

◆自分らしい生活を継続するには

自分らしい生活を継続していくためには、どのようなことが必要でしょうか。

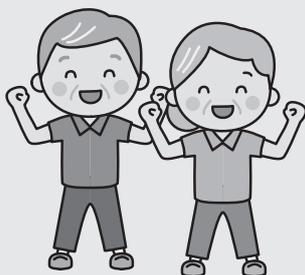
まず一つ目に、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。日々、筋力の維持を目標とした介護にならないための体作りを行い、併せて、人との交流を目的に、ゆるやかでも身近な人と繋がりが続くことが大切です。

加齢による体の変化は誰にでも生じます。この変化を把握し、工夫していくことで、年齢に負けない自分らしい生活の維持が可能になります。

また、介護が必要になった場合も、ケアマネジャーと共にケアプランを考え、自分らしい生活を指すことも可能です。

ケアプランは、介護が必要になっ

☎介護課地域包括支援係
内線344・345



た人が、今できる事をより伸ばすためには何が必要かを考え、実行することがポイントとなります。

介護課では11月26日(火)に、防災コミュニティセンターで、第2回医療・介護公開講座を実施します。当日は、介護保険制度についてより詳しくお伝えしますので、皆さんぜひお越しください。

※第2回医療・介護公開講座についての詳細は、14ページをご覧ください。

11月 保健行事カレンダー

(会場：保健センター)

- 5日(火) マタニティクラス②
9:50~10:00
 - 8日(金) 3歳6か月児健康診査
12:45~13:00
平成28年4月生
 - 11日(月) マタニティクラス③
9:50~10:00
 - 13日(水) かるがも育児教室
9:30~10:00
乳幼児と保護者
 - 18日(月) 2歳児歯科検診
13:15~13:30
平成29年10月~11月生
 - 19日(火) マタニティクラス④
9:50~10:00
 - 20日(水) 1歳児歯科教室
9:15~9:30
平成30年9月~10月生
 - 25日(月) マタニティクラス⑤
9:50~10:00
 - 26日(火) 4か月児健康診査
12:45~13:00
令和元年6月~7月生
- ※時間は受付時間です。

「あゆみの会」参加者歓迎

ことばや発達の遅れが心配、お友達と上手に遊べないなど、お子さんの成長で悩んでいるお母さんやお父さん、お子さんと一緒に参加してみませんか。

◆日時

- 11月6日・13日(水) 10:00~11:30
- 11月20日(水) 10:00~13:00

◆場所

子育て支援センターゆたばん2階

☎社会福祉課障がい福祉係 内線312



情報ひろば

新年のごあいさつに!! 梅の宴デザイン年賀はがき販売

問 駅前観光案内所 ☎63-4181

毎年好評の「梅の宴デザイン年賀はがき」を今年も販売します。完全予約販売ですので、お早めにお申し込みください。

予約期間 11月10日(日)まで
 (売り切れ次第終了)

販売単位 20枚以上で10枚単位

販売価格 1枚63円

販売開始 11月20日(水)~

販売場所 駅前観光案内所

※インクジェット用はありません。
 ※郵便局では取り扱っていません。
 ※100枚以上購入の場合は配達します。



町営孫込住宅入居者募集

問 社会福祉課社会福祉係 内線314

募集物件

- ▶ **部屋** 2号棟1階101号室
- ▶ **家賃** 1万3,100円~
- ▶ **間取り** 6畳、4.5畳、3畳、DK、浴室、トイレ
- ▶ **敷金** 3か月分
- ▶ **入居時期** 12月16日(月)以降

対 次の全てに該当する人

- ① 成人であり単身者でない人(高齢者、障がい者などを除く。)
- ② 住民登録があり、1年以上町内に在住または在勤の人
- ③ 現在、住宅に困窮していることが明らかな人
- ④ 月収額が基準額内(15万8,000円以内)の人
- ⑤ 町税などを滞納していない人
- ⑥ 県内在住の連帯保証人がいる人
- ⑦ 暴力団員でない人

申 11月15日(金)までに、社会福祉課で配布する所定の申込用紙に必要書類を添えて社会福祉課社会福祉係へ(応募多数の場合は書類選考)

ファミリーバドミントン教室

問 社会教育課スポーツ振興係 ☎62-1125

子どもからお年寄りまで、誰もが気軽に楽しめるニュースポーツです。

日 11月26日(火) 19:15~21:00

場 町民体育館

対 小学生以上

※小学生は保護者同伴

費 無料(申し込み不要、直接会場へ)

持 体育館シューズ(靴底が黒いものは不可)、タオル、飲み物

講 湯河原町スポーツ推進委員



「女性の人権ホットライン」強化週間

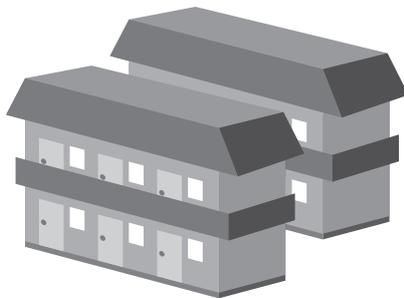
問 社会福祉課社会福祉係 内線313

夫やパートナーからの暴力やセクハラなど、女性に関するいろいろな心配ごとや困っている問題について、この機会にぜひご相談ください。相談は無料で、秘密は必ず守ります。

期 11月18日(月)~24日(日)

8:30~19:00(土・日は10:00~17:00)

相談ダイヤル ☎0570-070-810



外壁・屋根の塗り替えや 建て替えには届け出が必要です

問 まちづくり課計画係 内線533

家の新築や増改築、塗り替えなどをする場合は、建築物の色彩やデザイン、高さなどを定めた景観計画の基準を遵守し、一定規模以上の場合にはまちづくり課へ届け出が必要です。家などを建てる場合や、外壁を塗り替える場合は、事前にまちづくり課へご連絡ください。

※届け出が必要な規模など、詳しくはまちづくり課計画係へお問い合わせください。

(広告)

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎訴訟 (給付金請求)について

無料個別相談会

日程・会場	11/28 (木) 小田原箱根商工会議所 第2会議室
	11/29 (金) 三島商工会議所 4階・会議室E
	11/30 (土) 御殿場市民会館 3階 第4会議室

対象者 昭和16年7月2日~昭和63年1月27日生まれ
 ※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金 50万円~3,600万円
 ※病態に応じて給付金等の内容が異なります

完全予約制 ☎0120-013-621
 (ご予約受付時間) 平日 9:00~18:00

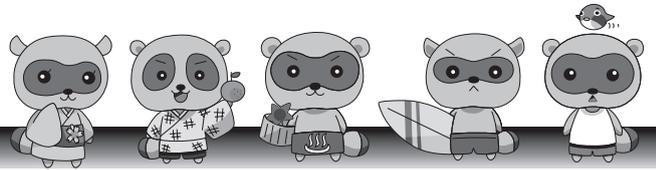
個別面談なので、他の方と顔を合わせることはありません。

弁護士費用 着手金・相談料 無料
成功報酬制 ※訴訟実費別途

弁護士法人 弁護士 齋藤亨一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029
 プレシャス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A
 【営業時間】 平日 9:00~18:00
 ☎TEL 03-5363-6333 ☎E-mail: info@precious-law.jp
 ☎FAX 03-5363-6334 ☎http://precious-law.jp/

無料電話相談も
 同時受付中!! お気軽にお電話ください



小田原保健福祉事務所の相談と検査のお知らせ

☎小田原保健福祉事務所 ☎32-8000
内線3236(療育歯科相談)・3246(そのほかの相談、検査)

内容	日程	時間
認知症相談	11月1日(金)	13:30~16:30
精神保健福祉相談	11月14日(木)	13:30~16:30
	19日(火)	
	28日(木)	
エイズ相談・検査	11月20日(水)	9:00~11:00
療育歯科相談	11月28日(木)	9:00~15:30
骨髄ドナー登録	12月3日(火)	11:00(受付)

※各検査・相談ともに要予約



教育委員会定例会のお知らせ

☎学校教育課管理係 ☎62-1100

☐11月20日(水) 9:30~
☒教育委員会会議室
※傍聴希望者は、前日までに学校教育課管理係へご連絡ください。

陸上自衛隊高等工科大学 生徒募集

☎自衛隊小田原地域事務所 ☎24-3080

通信制高等学校に入学し、生徒課程修了時に高等学校の卒業資格を取得することができます。身分は特別職国家公務員で、手当の支給を受けながら高等学校教育などを受けることができます。

☒中学校卒(見込み)17歳未満の男子
※推薦は中学校長の推薦などが必要

▶推薦採用試験
受付期間 11月29日(金)まで
試験期日 令和2年1月5日(日)~6日(月)の指定する1日

▶一般採用試験
受付期間 令和2年1月6日(月)まで
第1次試験 令和2年1月18日(土)
第2次試験 令和2年1月31日(金)~2月3日(月)の間の指定する1日

※自衛官候補生は、通年募集中



県西未病観光コンシェルジュ 育成セミナー(初級・中級)

☎(株)ジャッツ内 日本旅行MICE事務局 ☎03-5471-8353

県西地域の地域資源や「未病の改善」に関する知識、健康促進に着目したツーリズム、観光業界を取り巻く環境などについて学び、「未病の改善」の視点を観光客への接客や経営戦略などに生かすための無料セミナーです。

☐①12月10日(火)、②令和2年1月20日(月) いずれも初級10:00~12:30/中級13:30~16:00

☒小田原合同庁舎

☒初級40人、中級40人

☒申込期限 ①は11月22日(金)まで、②は12月24日(火)まで

※申し込み方法など、詳しくは県ホームページをご覧ください。



箱根ジオパーク 日帰りバスツアー~南足柄編~

☎箱根ジオパーク推進協議会 ☎33-1379

箱根ジオパークの南足柄エリアを巡る日帰りバスツアーを開催します。

☒コース 小田原駅西口(集合9:00)→
さいじょうじ 最乗寺で座禅・精進料理、ジオサイト巡り、アサヒビール工場見学→小田原駅西口(解散17:00)

☐12月1日(日)

☒小学生高学年以上の人

☒定36人(先着順)

☒費4,000円(昼食代、体験費用、ガイド料、バス代、保険料など)

☒申11月30日(土)までに、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、ネイチャートレイルに電話(☎46-7595)またはメール(info@nature-trail.jp)でお申し込みください。



(広告)

サンドロ・クトゥレーロ presents 日本ハンガリー外交関係開設150周年事業

超絶! ヤヴォルカイ兄弟のピアノ三重奏

11月12日(火) 18:00開場/18:30開演

南足柄市文化会館大ホール 〒250-0105 南足柄市関本 415-1 大雄山線「大雄山駅」徒歩5分

全席指定 前売3,900円(税込)

南足柄市文化会館窓口販売限定
ペア券7,500円(税込)

チケット好評発売中!

- 南足柄市文化会館
- ハルネ小田原街かど案内所
- ダイナシティ1階チケットぴあ
- ミクニ書店
- 光藍社 050-3776-6184

ハンガリーの哀愁と
ジプシー音楽の情熱

☎南足柄市文化会館 0465-73-5111



2019インドの日 inゆがわら

文化の秋に、インドのエキゾチックな雰囲気を感じてみませんか。

☐11月10日(日) 11:00~15:30

☒町民体育館

☒インドの舞踊、音楽、服や刺繍、料理、言語などを紹介します。写真や絵画の展示、小物雑貨の販売も行います。インドの民族衣装「サリー」の着付け体験やファッションショーも開催予定です。

☒ゆがわら国際交流協会

☎地域政策課企画係 内線224



木造住宅無料耐震相談会を開催します

問 まちづくり課計画係 内線532

建築士が平面図等により簡易な耐震診断を行う木造住宅の無料耐震相談会を開催します。

日 11月27日(水) 13:00~15:00

場 保健センター大会議室

対 次の全てを満たす住宅

- ① 湯河原町内に建築されているもの
- ② 昭和56年5月31日以前に建築された2階建て以下の専用住宅または兼用住宅(兼用住宅は70%以上が住宅用途のもの)
- ③ 在来軸組工法(ツーバイフォー工法やプレハブ工法でないもの)

持 建築年や建築の概要がわかるもの(建物平面図や間取図、内観や外観の写真など)

申 11月20日(水)までにまちづくり課計画係へ

消費税率引き上げに伴う温泉使用料金について

問 温泉課管理係 内線772

10月1日(火)から、消費税率が10%へ引き上げられたことに伴い、温泉使用料金も消費税相当額が変更となりました。10月実績分の11月分納付書(11月中旬発送)からは、新税率(10%)の適用となります。

消費税率引き上げに伴う町営水道料金・下水道使用料について

問 水道課管理係 内線752・753
 下水道課管理係 ☎63-1231

10月1日(火)から消費税率が10%へ引き上げられたことに伴い、町営水道料金および下水道使用料についても、消費税増税分が増額されました。

※町営水道料金については、偶数月検針の場合は12月請求分から増額され、奇数月検針の場合は令和2年1月請求分から増額されます。

※下水道使用料は、偶数月検針の場合と、奇数月検針の場合については町営水道料金と同様ですが、毎月検針の場合については、11月請求分から増額されます。

※10月1日(火)以降に新たに使用開始の場合は、最初の検針による料金から新税率10%が適用されます。

※10月1日(火)から消費税10%が適用されるまでの間でも、下水道使用料の計算方式が内税方式から外税方式に変更になることに伴い、同じ8%の消費税であっても下水道使用料が異なる場合があります。



木造住宅耐震化補助事業

問 まちづくり課計画係 内線532

対象となる家屋 次の条件にすべて該当するもの。

- ① 自らが所有し居住するもの(借家、アパートなどは除く)
- ② 昭和56年5月31日以前に建築または工事着手されたもの
- ③ 在来軸組工法であること(枠組壁工法、プレハブ工法は除く)
- ④ 2階建以下であること

※簡易診断の場合

補助率

▶ 簡易診断 経費の3分の2 (上限額20,000円)

▶ 一般診断 経費の2分の1 (上限額50,000円)

▶ 補強設計 経費の2分の1 (上限額100,000円)

▶ 改修工事(現場監理費を含む) 経費の2分の1 (上限額350,000円)

※補助を受ける人は、事前の相談が必要です。詳しくは、まちづくり課計画係へお問い合わせください。



パブリックコメント 皆様のご意見をお寄せください

子ども・子育て支援法に基づく『子ども・子育て支援事業計画』の計画期間が令和2年3月で終了することに伴い、これまでの計画の実施状況や課題などを踏まえた計画の改訂を行い、『第2期子ども・子育て支援事業計画』を策定するにあたり、意見を募集します。

対 町内に在住、在勤の人

▶ 閲覧場所 こども支援課、町立保育園、防災コミュニティセンター、町ホームページ

- ▶ 募集期間 11月8日(金)まで
- ▶ 提出方法 各閲覧場所にある意見用紙(任意の用紙でも可)に記入の上、持参または郵送、FAX(63-2490)、メール(kodomoshien@town.yugawara.kanagawa.jp)で提出してください。



問 こども支援課児童福祉係 内線332

心も体もリフレッシュ

健康づくりの集い

日 11月24日(日) 10:00~12:00

場 文化福祉会館2階第2会議室

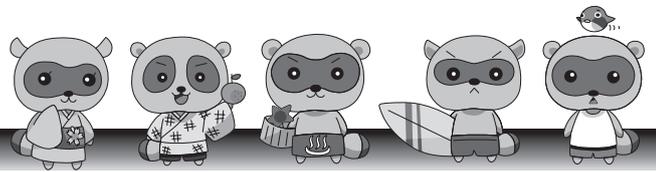
内 理学療法士による運動、お花を楽しむ(一輪花体験)、浄化療法(エネルギー療法)

定 20人(先着順)

費 500円



問 湯河原健康生活ネットワーク 上田 ☎63-3514



プレミアム付商品券の申請はお済みですか

☎社会福祉課社会福祉係 内線313・314
商工会 ☎63-0111

消費税率の引き上げによる家庭への影響を緩和し、地域の消費を下支えするため、住民税(均等割)非課税の人を対象に、4,000円で5,000円分のお買いものができるプレミアム付商品券の申請書類を8月下旬に送付しています。まだ申請が済んでいない人は、申請書を同封の返信用封筒で返送してください。審査後、「プレミアム付商品券購入引換券」をお送りします。

申請期限 11月29日(金)(必着)

※「プレミアム付商品券」の販売時期や販売場所など、詳しくは申請書類に同封の案内をご覧ください。商工会へお問い合わせください。

11月は「児童虐待防止推進月間」

☎子育て支援センターゆたぼん ☎20-4940
こども支援課児童福祉係 内線332

児童虐待を減らすには、早期発見と早期対応が重要です。

子育て支援センターゆたぼんおよびこども支援課では、土・日・祝日、年末年始を除いて、児童相談を随時受け付けています。また、児童相談所全国共通ダイヤル189番、神奈川県警察の「子ども安全110番」(☎0120-604-415)でも、24時間相談を受け付けています。

真鶴町・湯河原町男女共同参画講演会 ～私らしく、自分らしく、ありのまま～

落語を交えながら、ジェンダーにとらわれず自分らしく生きるにはどうすればよいか考えます。

☎令和2年1月25日(出) 14:00～15:30(13:30開場)

☎真鶴町民センター3階講堂

☎春風亭鹿の子さん(落語家)

☎令和2年1月20日(月)17:00までに、氏名(ふりがな)、住所、電話番号を直接、電話、郵送、FAX(62-1991)、またはEメール(kikaku@town.yugawara.kanagawa.jp)で地域政策課企画係へ

☎地域政策課企画係 内線224

公共建築月間2019 公共建築キーワードラリー開催

☎秦野市公共建築課 0463-86-6019(事務局)
公園課設計係 内線525

11月は「公共建築月間」です。公共建築月間行事として、公共建築キーワードラリーを開催します。

抽選で素敵な記念品をプレゼントします。詳しくは、県ホームページ(<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/en5/cnt/f5034/>)をご覧ください。

☎11月30日(出)まで



ふれあい農園利用者募集

☎農林水産課振興係 内線735・736

募集農園
かしわぎざわ 柏木沢農園 (3区画)
第1白沼田農園(4区画)
第3白沼田農園(5区画)
てんぼうやま 天保山農園 (7区画)
まえくりば 前栗場農園 (3区画)
こうど 神戸農園 (3区画)

☎年間9,000円(1区画30㎡)

☎現在ふれあい農園を利用していない人で、町税などの滞納がなく、次のいずれかに該当する人(多数抽選)

- ① 町内に住民登録がある人
- ② 町内に畑以外の固定資産を所有している人

※ 同世帯に利用者がいる場合は不可

☎印かん

☎11月8日(金)までに直接、農林水産課振興係へ

第3回家庭教育学級

☎社会教育課社会教育・青少年係 ☎62-1125

「お片づけ」が、育児中のストレスになっていませんか。毎日の生活や家族関係、人生まで、お片づけで変化を起こした人々の事例を写真と共に紹介します。

☎12月5日(木) 10:00～12:00

☎防災コミュニティセンター2階205会議室

☎「お片づけで手に入れるハッピーライフ～事例から見るお片づけの効果～」

☎乳幼児、保育園児、幼稚園児、小・中学生の保護者および関心のある人

☎村田美智子さん(元小学校教師、整理収納アドバイザー)

☎電話で社会教育課社会教育・青少年係へ

※ 保育が必要な人は、11月28日(木)までに社会教育課社会教育・青少年係へご連絡ください。

年末調整説明会

☎小田原税務署(担当:法人2部門) ☎35-4511

☎11月11日(月) 13:30～16:00

(用紙配布は13:00～)

☎商工会館3階

☎年末調整に必要な書類と令和2年度給与支払報告書の用紙の配布・事務手続きの説明

☎源泉徴収義務者(事業所などの給与事務担当者)

よ あい 寄り愛湯河原 ～出張介護相談会～

地域包括支援センターの保健師などが皆さんの地区に伺い、血圧測定のほか、介護に関する相談をお受けします。



☎11月29日(金) 10:00～12:00

☎福浦会館大会議室

☎介護課地域包括支援係 内線344

ジェイコー JCHO湯河原病院で 子宮頸がん検診を開始します

検診日 11月15日(金)
13:30～14:30

場所 JCHO湯河原病院3階婦人科診察室

担当医 なかやま まさき 中山昌樹先生
(横浜労災病院周産期センター長)

※ 今後、月2回不定期で実施します。また、完全予約制となりますので、希望する人は事前にJCHO湯河原病院健診室までお申し込みください。

☎JCHO湯河原病院健診室 ☎63-2211

犬や猫を多頭飼育している人は 届け出をお願いします

問 小田原保健福祉事務所環境衛生課
☎32-8000

県では、犬や猫の多頭飼育による不適正な飼育や騒音・悪臭など、近隣の生活環境への悪化による苦情が寄せられたことから、多頭飼育に関する情報を早期に把握し、飼い主への支援や指導を行えるよう、10月から届け出制度を新設しました。

犬や猫を10頭以上飼育する場合、小田原保健福祉事務所への届け出が必要です。詳しくは、小田原保健福祉事務所環境衛生課へお問い合わせください。

11月は不法投棄撲滅強化月間

問 環境課保全係 内線552・553

近年、引っ越しの際に出るごみのような、一般廃棄物の小規模な不法投棄が後を絶たない状況にあります。

こうした廃棄物の不法投棄を根絶するため、県では「不法投棄・不適正保管対策等推進事業」を推進しており、11月を「不法投棄撲滅強化月間」としています。

不法投棄の摘発、防止にご協力をお願いします。

ドライブレコーダー設置補助 事業について

問 まちづくり課交通安全係 内線531

一般車両(二輪自動車、事業用車両、販売目的の車両を除く)にドライブレコーダーを設置する人に対し、取付費用を含む購入費の2分の1(限度額1万円/台まで)を補助します。

対 町内に住所を有し、町税などを滞納していない個人または法人で、車検証に記載された(される予定の)人

※ 補助を希望する人は、ドライブレコーダーを購入する前に申請手続きをしてください。

※ 補助対象となるドライブレコーダーや申請時に必要な書類など、詳しくは、町ホームページをご覧ください。

青少年健全育成講演会

問 県西地域県政総合センター県民課
☎32-8904

日 11月26日(火) 18:30~20:00(開場18:00)

場 小田原合同庁舎3階EF会議室

テーマ 青少年のネットトラブルと今後の課題

定 120人(先着順)

申 11月22日(金)までに電話または氏名、代表者の電話番号、参加人数を記載の上、FAX(32-8953)で県西地域県政総合センター県民課へ

手工芸・陶芸作品展の作品募集

問 社会教育課社会教育・青少年係 ☎62-1125

日 11月21日(木)~26日(火) 10:00~17:00
 ※ 11月25日(月)は休館日。最終日は15:00まで

場 町立図書館3階集会室

対 町内に在住または在勤の人

申 11月12日(火)までに社会教育課社会教育・青少年係へ

※ 募集要項や申込書は、社会教育課(防災コミュニティセンター内)、図書館、町立湯河原美術館、ヘルシープラザ、役場住民ホール、観光会館、駅前観光案内所で配布しています。

新成人集まれ!!

『成人のつどい』を開催します

問 社会教育課社会教育・青少年係 ☎62-1125

日 令和2年1月12日(日) 11:00~(受付10:20~)

場 町民体育館・防災コミュニティセンター

※ 駐車場が工事中のため、お車でのご来場はご遠慮ください。

対 平成11年4月2日~平成12年4月1日生まれの新成人

▶ 町外にお住まいの対象となる人へ

通学や仕事で町外にお住まいの新成人で、湯河原町の『成人のつどい』に参加を希望する人は、11月22日(金)までに社会教育課社会教育・青少年係にご連絡ください(ご家族からの連絡でも構いません)。案内状を12月上旬に送付します。

スポーツ・レクリエーション・ フェスティバル

日 11月3日(日・祝)
10:00~(集合9:30)

場 町民体育館

種目 ファミリーバドミントン、ディスゲッターナイン、バンブーダンス、ポッチャ、サークルジャンプ、カローリングなど

対 運動靴、体育館シューズ(靴底が黒いものは不可)、タオル、飲み物など

申 申し込みは不要です。どなたでもお気軽にご参加ください。

主 湯河原町スポーツ推進委員会

問 社会教育課スポーツ振興係 ☎62-1125



第38回小学生の税の書道展 入賞作品の展示のお知らせ

県西地域2市8町の児童の入賞作品が展示されます。

日 11月23日(土・祝)~24日(日)
9:30~16:30

場 小田原市民会館
3階小ホール

問 小田原青色申告会 ☎24-2611



第55回湯河原町音楽会

町内の音楽サークルが、合唱やバンド演奏など日頃の練習の成果を披露します。

日 11月2日(出) 13:30~15:30(開場13:00)

※ 入場無料

場 町民体育館



出演団体(順不同) Y.S.C4080(サキソフォンバンド)/ハッピーフレンズ(混声コーラス)/ムジカ・ピッコラ(リコーダーアンサンブル)/クワイア・ジョイ(女声コーラス)/コールゆがわら(女声コーラス)/コール若草(女声コーラス)

問 社会教育課社会教育・青少年係 ☎62-1125



相談ひろば



日時の記載のない相談は随時受け付けています。

◎心配ごとと行政相談

日 11月10日(日) 13:00~16:00
場 宮下会館

日 11月20日(水) 13:00~16:00
場 文化福祉会館

◎青少年相談

日 平日9:00~12:00/13:00~16:00
場 青少年相談室(防災コミュニティセンター1階)

※上記時間以外は『親と子のテレフォン相談 ☎63-6300』へ

◎教育相談

日 平日9:00~12:00/13:00~17:00
場 学校教育課(防災コミュニティセンター1階)

◎町長相談(予約制)

場 役場会議室
申 秘書広報室(内線203)

◎育児相談

日 11月22日(金) 9:30~11:00
場 保健センター

◎ゆたぼん子育て相談(児童相談)

場 子育て支援センターゆたぼん
申 子育て支援センターゆたぼん ☎20-4940
こども支援課児童福祉係(内線332)

※虐待の疑いがある場合は、どなたでもご連絡ください。

◎住民健康相談・栄養相談

日 11月8日(金)・26日(火)
9:30~11:30

場 保健センター

◎こころの健康相談(予約制)

日 11月11日(月)・22日(金)
13:30~/14:30~/15:30~

場 保健センター

申 保健センター保健予防係(内線366)

◎外国籍住民相談(予約制)

対象言語 英語・イタリア語・フランス語・スペイン語・ハングル語

申 地域政策課企画係(内線224)

◎法律相談(予約制)

日 11月13日(水) 10:00~12:00
11月27日(水) 13:00~16:00

場 商工会館

申 商工会 ☎63-0111)

◎社会保険労務士相談

日 11月14日(水) 14:00~16:00

場 商工会館

◎融資相談(事業融資)

日 11月12・19日(火) 10:00~16:00

場 商工会館

◎税務相談(予約制)

日 11月27日(水) 13:00~16:00

場 商工会館

◎行政書士相談会

日 11月6日(水) 14:00~16:00

場 商工会館

◎補装具巡回更生相談(予約制)

≪肢体不自由≫

日 11月11日(月) 13:00~14:00

場 小田原市保健センター

申 社会福祉課障がい福祉係(内線311・312)

◎出張福祉相談会

対 障がいのある人、その家族
内 日常生活やサービスの利用など
≪湯河原会場≫

日 11月11・18日(月) 10:00~12:00

場 地域福祉センター1号館相談室2(たんばぼ作業所)

≪真鶴会場≫

日 11月12・19日(火) 10:00~12:00

場 町民センター1階機能回復訓練室

◎くらしの相談(予約制)

日 平日9:00~16:30

内 主に相続、不動産問題

申 秘書広報室(内線247)



Population

湯河原町の人口

(令和元年10月1日現在)

- 人口 23,802人 前月比 -3人
- 男性 11,049人
- 女性 12,753人
- 転入 91人/転出 70人
- 出生 9人/死亡 33人

- 世帯 10,820世帯 前月比 +9
- ※神奈川県人口統計調査による



Weather

気象ゆがわら

(令和元年9月分)

- 気温 最高 34.3℃ (9日)
- 最低 19.5℃ (14日)
- 平均 25.9℃
- 降雨日数 9日 ●総雨量 187.5mm



Tax

今月の納期限

~12月2日(月)が納期限です~

- 国民健康保険料・介護保険料(第6期)
- 後期高齢者医療保険料(第5期)
- 水道料金・下水道使用料(11月分)



Hospital

今月の休日当番医

- 3日(日・祝) ゆが原整形クリニック ☎64-0632
- 4日(月・祝) 川越内科クリニック ☎60-3830
- 10日(日) 草柳小児科医院 ☎63-4600
- 17日(日) 山崎小児科医院 ☎62-7361
- 23日(土・祝) YKいわさきクリニック ☎60-0788
- 24日(日) JCHO湯河原病院 ☎63-2211

※当番医は、医師の都合により変更になる場合があります。

※最新の当番医の情報は、「ゆがわらメールマガジン」または「テレビ神奈川(tvk・3ch)データ放送」でご確認いただけます。

※曜日の「祝」表記は、国民の祝日・休日を示します。

ゆがわらメールマガジン

★パソコンからの登録URL
<http://www.town.yugawara.kanagawa.jp/announcing-to-public/mail-magazine/>

★携帯電話・スマートフォン
QRコードを読み取れない場合は
次のアドレスへ空メールを送信
t-yugawara@sg-m.jp



※登録方法については、コールセンター
(☎0120-670-970)にお問い合わせください。
(平日9:00~17:00 年末年始除く)

架空請求の詐欺にご注意!

- ▶メールやハガキによる身に覚えのない請求や不審な電話で金銭を要求されても、すぐに支払わないようにしましょう。
- ▶少しでも不安を感じたら、小田原市消費生活センターや消費者ホットライン(☎188)にご相談ください。

【架空請求の手口】

突然の通知(メール・ハガキなど)



支払要求

問い合わせ先に電話すると



「急がないと裁判になりますよ。」
「後日返金されますよ。」

承諾すると

支払指示

問 小田原市消費生活センター ☎33-1777

Library & Books Information

おはなし会 (会場 おはなしのへやほか)

◎金よう日のおはなし会

11月8日(金) 11:00～

▶対象 2歳まで

◎土よう日のおはなし会

11月16日(土) 11:00～

▶対象 3歳～小学生

午後の朗読 (会場 3階会議室)

11月12・26日(火) 14:00～

利用案内

◆開館時間 9:30～18:00

◆11月の休館日

1・5・11・18・25日

★やってみようビブリオバトル2

おすすめの本を紹介しあうゲーム「ビブリオバトル」を体験してみませんか。

◆日時 11月17日(日)

13:30～15:30

◆会場 3階集会室

◆対象 小学3～6年生または中学生とその家族

◆定員 20組(先着順)

◆申し込み 電話または直接図書館へ

★子ども読書まつり

読み聞かせからビブリオバトルまで、本に関する楽しい催しがいっぱい。

◆日時 12月1日(日) 10:30～11:45

◆会場 3階集会室・会議室

◆対象 幼児、小・中学生、保護者

◆申し込み 電話または直接図書館へ

今月のオススメ!

～「美」に触れる秋～



■図説 ヨーロッパ宮廷を彩った陶磁器

Cha Tea 紅茶教室/著

ヨーロッパの王侯貴族が魅了され、愛でた陶磁器。〈喫茶文化〉をインテリアの様式と食器に描かれたモチーフでひもときます。

■原田マハの印象派物語

はらだ 原田マハ/著

光満ちあふれ、幸福な色をたたえる印象派絵画の誕生の陰には、愛すべき「愚かものたち」による闘いのドラマがあった。アート小説の名手が紡ぐ、7つの物語。



11月の新刊案内

AIには何ができないか

メレディス・ブルサード

看取り犬・文福の奇跡

わかやま みちひこ

キャンプ料理の王様

若山三千彦

八本目の槍

こすずめ じゅんじ

飛雲のごとく

小雀 陣二

小説 天気の子

いまむら しょうご

今村 翔吾

あさの あつこ

しんかい まこと

新海 誠

町立図書館

☎63-4155

図書館へようこそ

公共施設の利用案内

時開館・営業時間 休11月の休館・休業日 予予約

Public Institution Information

町立湯河原美術館 ☎63-7788

時9:00～16:30(入館は16:00まで)

休6・13・20・27日

町民体育館 ☎62-1200

または☎080-9977-7201

時9:00～21:00

休11・18・25日

※11月5日(火)の開館は

9:00～17:00

予11月1日(金)から2月分の団体予約開始

海浜公園テニスコート ☎63-0480

時9:00～16:00

予使用日の2か月前の1日から予約開始

ルシープラザ ☎62-1333

時9:00～21:00

休11・18・25日

予11月1日(金)から2月分の団体予約開始

こごめの湯 ☎63-6944

時9:00～21:00

休5・11・18・25日

独歩の湯 ☎64-2326

時10:00～17:00 休28日

総合運動公園(多目的広場)

☎63-7288

時9:00～17:00

予使用日の2か月前から予約開始

総合運動公園

(パークゴルフ場)

☎63-7288

時9:00～16:00

休7・14・21・28日

海辺公園ドッグラン

☎63-2111(内線522)

時8:30～16:30

休5・12・19・26日



町立湯河原美術館からのお知らせ

展覧会

◆ひらまつれいじ
平松礼二館
「画業をたどるシリーズ②
混迷から希望の時代
～1970-1990」
12月24日(火)まで

◆常設展
たけうちせいほう みやげ こつき
竹内栖鳳、三宅克己など、
収蔵作品を展示。

◆第13回現代作家展
Vol.4 松井 亨展
11月5日(火)まで

◆現代作家・企画展
たかだ まさひこ
高田正彦遺作展
11月7日(木)～12月24日(火)
人間国宝・芹沢銈介に師事し、湯河原で活動した型染作家。
昨年亡くなった氏の活動を振り返り、代表作を展示。



高田正彦「実り文壁掛」

イベント

- ◆学芸員によるギャラリートーク(当日申込制)
11月17日(日) 10:30～11:10
- ◆平松礼二「見えるアトリエ」
- ▶アトリエ公開(作品制作をしていない期間、随時9:30～15:30)
アトリエの様子や制作途中の作品を見学できます。

◆もみじライトアップ&ナイトミュージアム

日時
11月29日(金)～12月1日(日)
16:30～21:00
(最終入館20:30)

※庭園は無料ですが、展示室は有料となります。



※11月17日(日)は家庭の日。町民の皆さんは観覧無料です。
問 町立湯河原美術館 ☎63-7788 水曜休館(祝日の場合は開館)

●12月号掲載写真募集●

- ◆対象 平成30年12月2日～令和元年7月1日生まれ
- ◆申し込み あかちゃんの名前(ふりがな)、性別、生年月日、保護者名、住所、電話番号、あかちゃんへのメッセージ(20文字以内)と送り主(～より)を記入し、写真を1枚添えて、秘書広報室へ郵送または直接お持ちください。
- ◆締め切り 11月6日(日)
- ※掲載は一人1回、1枚限りです。
- ※写真は返却できません。
- ※応募多数の場合は翌月号への掲載になります。



ゆたぽんファイブは湯河原町マスコットキャラクターです

海のまち 豊漁豊作祭
「真鶴縮宮祭」

日 11月9日(土)
場 真鶴港岸壁広場
内 神事、豊漁豊作市、よさこいフェス、魚まつり、ヨット乗船体験イベントなど
※行事は変更となる場合があります。
※この事業は(公財)神奈川県市町村振興協会からの助成金の交付により実施しています。



問 真鶴町産業観光課 ☎68-1131



ゆるかわふうさん (39)

昭和55年大阪生まれ。東京藝術大学入学を機に上京。その後、趣味のダイビングで湯河原をたびたび訪れ、移住。現在は町内にあるアトリエで『光彫り』の作品を制作している。好きな食べ物は、息抜きもかねて自分で手作りする餃子。

独自の技法『光彫り』で 光る作品を作り続けるアーティスト



9月27日(金)・28日(土)の2日間、『湯河原温泉灯りの祭典』が開催された。その中のイベントの一つ、富士屋旅館で行われた『アカリテラス』では、旅館のロビーにひときわ目立つ、暗闇に光る大きな青い松があった。

この作品を制作したのは、湯河原町を拠点に活躍するアーティスト、ゆるかわふうさん。

両親が日本画家で、幼い頃から芸術に触れる機会が多かったというゆるかわさん。幼い頃は、積み木など立体的なものを組み上げる事が好きで、大学は地元の大阪を離れ、東京藝術大学美術学部建築科へ進学した。

「大学に入學して、素晴らしい表現をする人がたくさんいる事を知りました。そんな中で、自分が伝えたいことをどうやって表現すればいいのか、当時はなかなか見つかりませんでした。」とゆるかわさん。

元々ダイビングが趣味で、海の中で自分が味わった感動を伝えたいという思いがあったという。そんな時、身近にあった建築用の断熱材にライトを当ててみると綺麗に青く光ることを発見し、独自の技法を思いついた。

作品は、建築用の断熱材として使われる厚さ3センチほどの発泡スチロールのような素材をほんだごての熱や薬品のシンナーを使って溶かしたり、電動ドライバの先にさまざま

まな大きさの金ブラシを付けて削り、後ろからLEDライトの光をあてることで完成する。薄くなった部分には、ライトの白い光がよく通り、厚く残した部分には青みがかった断熱材の素材の色が生かされ、青い光となって目に届くため、表現したいと思っていった海の世界にはぴったりの色合いだった。どれくらい削ればいいのか、どこを削ったらいいのかを考えながら進めていく作業は、失敗の許されない、まさに真剣勝負そのものだ。

「町の皆さんに応援をしていただいているのが、本当に自分の力になっていきます。これからも、色んなことに挑戦していきたいです。」と語るゆるかわさん。その手から生み出される作品は、見る者の心にも光を灯していく。

COFFEE BREAK

▶11月になり、秋の味覚がおいしい季節になりましたね。この時期はつい食べ過ぎてしまうという人も多いかと思いますが、そんな食べ過ぎ防止にお手軽な方法としておすすめなのが、『よく噛んで食べる』こと。たったこれだけですが、よく噛むと満足感が得られ、必要以上に食べることを防ぎます。また、食後の血糖値が急激に上がるのを防ぐという嬉しい効果もありますので、健康のためにもぜひお試しください。(いぬまる)