



広報
はだの

はだの

令和元年(2019年)

7/1

No.1219

主な内容

- ◇夏のイベント特集 (4・5面)
- ◇秦野たばこ祭パレード参加者など募集 (6面)
- ◇秦野名水フェスティバル (8面)
- ◇ハダ恋山恋キャンペーン (8面)

毎月2回(1日・15日)発行

編集・発行 秦野市 政策部広報広聴課 〒257-8501 秦野市桜町一丁目3番2号 代表 ☎0463(82)5111 FAX 0463(82)9792 <http://www.city.hadano.kanagawa.jp>

おいしい秦野が

元気のミナモト

今月の表紙

市立広畑小学校の食事と交流の場「ゆめルーム」。児童が目を輝かせる先にあるのは、秦野産のソラマメです。この日は、6月の食育月間に合わせた毎年恒例の「さやむき体験」。自分がむいたソラマメと、秦野産のジャガイモや玉ネギを使ったハヤシライスの給食に、みんなの手が止まりません。

農家の人が大切に育てた地場産野菜に、愛情込めて調理された給食。はだのっ子の体を作る元気のミナモトは、栄養満点で、実は学びの宝庫なんです。

3面まで 特集「地産地消で食育」



特集

地産地消で食育

この記事は約6分で読むことができます



市食育キャラクター「ボンチーヌ」

ココロとカラダで感じる“食”

新鮮でおいしい地場産品は、生産者の顔が見えるから安心だけでなく、地域に根ざした食文化との密接な関わりを持っている。

はだのっ子たちの健康と地元への愛着を育む“生きた教材”と、小学校での取り組みを紹介する。



1 ソラマメのむき方を説明する吉野先生 2・3 鼻、手、目、耳を使ってソラマメを“感じよう”とする姿は真剣そのもの 4 「心」を表すハートのイラスト 5 むいたソラマメは日直さんが調理室に届けた後、大釜でゆでられる 6 ハヤシライス

はカレーと並んで子供たちに人気のメニュー。昔はパンが多かった給食だが、今は日本の主食である米飯が週3回出る

もう一つ、吉野先生がホワイトボードに貼ったイラストがある。笑顔でキラキラ光るハートが表すのは、

「雨にぬれた葉っぱみたい」と、鼻に近づくんくん匂いをかいだ男の子。新鮮でみずみずしいからこそ感じられる匂いだ。むき始めたら、あつという間に空のさやの山が積み上がる。さや付きで約10kg、200人分のソラマメは、ゆでてその日の給食になる。「口」で感じるのはその時だ。

「心」。夢中になってさやをむいたときの気持ちとともに、「感謝の心」を忘れないでほしいと話す。「作物を育てた農家さん、配達をしてくれる人、そして調理員さん。みんなが毎日食べる給食は、いろいろな人たちの手によって届けています。おいしく残さず食べるのが、ありがたい」と、給食の時間、1時間目にむいたソラマメはおかわりする子もいる人気ぶり。「ちょっと苦手」と言っていた女の子も、ちゃんと完食できた。「作る過程に関わると、愛着を感じるんだと思います」と、荷受けから配膳まで見守った吉野先生はホッとした様子で微笑んだ。

自然が身近にある秦野でも、子供たちが農業に触れる機会は多くない。それでも、ちょっとしたきっかけで意識は変わる。野菜が苦手な児童でも、親しい先生の実家で作られた野菜だと伝えると食べてくれるという。毎日食べる給食で地場産品を口にしたり、さやむきなどの体験で旬の農産物に触れたりすることが、自分たちが食べるものやそれを作る人への関心を高めてくれるはずだ。

18年から毎年開催している「もち米・うるち米づくり」。地元で活動する「表丹沢菩提里山づくりの会」が田植えから収穫まで、一連の作業を体験させてくれる。この日は、5年生4クラスの児童が初回の田植えをした。初めに、苗の持ち方や植え方の指導を受けたら、いざ田んぼへ。恐る恐る泥の中に足を踏み入れる児童たち。田んぼの両端に「里山づくりの会」のスタッフが張った縄の印に沿って、苗を植えていく。「印をよく見な、縄から離れねえの」。秦野弁交じりの指示が飛ぶ。まっすぐ植えるのに悪戦苦闘し、5列分ほどで時間終了となった。

触れて食べて もっと野菜を好きになる

こんなメニューも「秦野ならではの」給食

ゆで落花生

秦野の特産品といえは落花生。秦野の歴史を知るとともに、煎ったものとは違う、季節の味を感じられるメニューです。

秦野産小麦パン

小麦を使ったメニューは市内のパン店などでも食べられます

香りが豊かで人気が高い秦野産小麦。実は、秦野の小麦生産量は県内トップなんです。平成27年には、そんな秦野産小麦を100%使って作ったコッペパンが給食に登場しました。

苦提にある「米づくり体験教室ほ場の看板が立つ田んぼで、慣れた手つきで田植えの準備をする5人の男性。程なくしてやって来たのは、北小学校の5年生の児童たちだ。「総合的な学習の時間」を使って、平成

自分の口に入るものを自分で育てる

7月は、夏休み前に草取りをする。その頃には、この日植えた小さな稲が、水面が見えなくなるくらいに成長する。植えて終わりにしないのは、自然の成育を見守り世話をすることで、米作りの大変さと普段食べるご飯のありがたみが分かるから。毎年、児童たちは収穫したお米を大事に持ち帰る。「家族に食べてもらいたい」と思っています。自分では、教務主任の寺内先生。自分で植えた稲がここまで育ったと思うと、愛着もひとしおだろ。

田畑や里山など、自然が多く残る北地区。その環境や生活文化を「次の子供たちにバトンタッチしたい」というのが、地元の人たちの思いだ。今の5年生が大人になったとき、自分が育てたお米の味と経験は、その子供たちにも受け継がれていくに違いない。



1 慣れない泥の感触に思わず顔をしかめる 2 地元農家の人が植え方のコツを指導 3・4 稲を均等に植えるための縄。ふぞろいのところもあるが「根が入っていれば育つ」そう 5 だんだんと田植え姿が様になってくる

特集

地産地消で食育

はだのっ子を

支える専門家

この記事は約3分で読むことができます



小学校にいる栄養教諭は、食に関する指導と給食の衛生管理などをしながら、小・中学生の食育を進めているリーダー的存在。
9年前に市内で初めて栄養教諭になった渋沢小学校の宮原裕子先生に、教育現場での食育指導について話を聞きました。



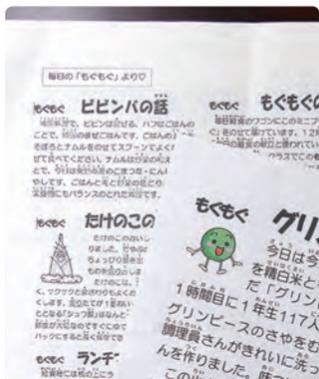
グリーンピースのさやむき体験で指導をする宮原先生

身近にある生きた教材

食育とは、子供の頃だけでなく、大人になっても元気に楽しく生活できるように、食べ物や体のことを学ぶことです。「学校給食は、子供たちが一番身近に感じられる、生きた食育の教材なんです」と宮原先生は言います。

その一つが、給食の時間の放送。その日の献立と食材を、給食委員の子供たちが栄養素別に伝えます。聞いている子は「耳」を、話している子は「目」を使って、家庭科の栄養の勉強ができます。すると子供たちは、自然と食材を意識して食べるようになっていきます。

先生は、その日の献立や食材の豆知識を載せた小さなプリント「もぐもぐ」を作っています。



教室に届ける「もぐもぐ」

もぐ」を作って、毎日の給食のワゴンに載せて教室に届けています。何もしなければ単なる食事の時間。そこにひと工夫加えることで、食材に興味・関心を持ち、それがきっかけで友達との会話も増える。楽しい給食は、貴重な食育の時間に大変身します。

食育で元気のみなもとを

現在、市内に4人いる栄養教諭。担当している中学校に出向いて、生徒たちの昼食時間の見学や中学校の食育担当者との情報交換、家庭科の調理実習支援もしています。

調理実習では、一人一人に細やかなアドバイスができるように努め、小さなことでも、生徒が輝いている瞬間を見つけて褒めるようにしているそうです。「食材を切るのが苦手な生徒に、『誰よりも丁寧に食器を洗っているね』と褒めたら、笑顔を見せてくれたんです。これをきっかけに調理実習に興味を持ってもらえれば、それも食育の第一歩ですね」と笑顔で答えます。

ラッキーニンジンって知ってる？

給食で、♡や★など、めずらしい形のニンジンが入っていると、その日は良い事が起きる。そんな噂があなたの小学校にもありますか。あなたのお血にも、よく見るとめずらしい形の野菜があるかも。



宮原先生が心掛けているのは、まず「励まして褒める」、そして「自信をつけさせる」。自信がつけば「持続する力が生まれる」という、子供を伸ばす三段階です。「食育は、生涯にわたって必要なので、小さなことを積み上げて継続することが大切です」と、優しく教えてくれました。

近年は、生活スタイルの多様化で、朝食を食べずに学校に行く子や、好き嫌いが多く偏った食事をする子など、食生活の乱れが社会的にも問題になっています。

子供が将来に向かって健康で元気に過ごすには、幼い頃から「元気のみなもと」である食事の重要性を学ぶ「食育」が大切です。

地産地の安全・安心な食材を育てている農家の方、食材をおいしく調理する調理員。さらに、食の大切さを分かりやすく伝える先生。感謝の気持ちを育みながら、今も昔も変わらない食の大切さを次世代に伝える多くのスペシャリストが、はだのっ子の未来のために今日も奮闘しています。

この看板が目印 地場産品食べられます



新鮮でおいしい地場産品を使った料理を、はだのっ子のように五感を使って食べてみませんか。市ホームページで「はだの産農産物応援サポーター店」をチェック。

はだのっ子が考えた

アイデア料理を食べよう

毎年、小・中学生が秦野の特産物を使ったレシピで競う「アイデア料理コンテスト」。昨年度入賞した料理に、プロのアレンジが加えられ、地産地消を応援する飲食店で販売されます。

とき 7月31日(水)まで

※値段は税込み

商品名・値段/レシピ発案者	店名・住所・連絡先
お茶ハンバーグきんちゃく 324円 見城百々花 (大根中)	ハダノ浪漫食堂 栄町1-13 ☎(68)8466
フレッシュブルーベリーあんサンド 220円 高橋怜那 (大根中)	丹沢ベーカリ 並木町1-37 ☎(89)1773
丹沢チーズパンケーキバーガー 1078円 川口晴基 (本町中)	コントレイルマーケット 本町2-3-20 ☎(26)6577
秦野産ソバの実とイタリア産ポルチーニ茸のリゾット 1300円 古木綾 (東中)	トラットリア フーコ 平沢2549-14 ☎(83)2887
まるごとシタケグラタントマトソース添え ※コース料金で提供。完全予約制 浅葉美緒 (南が丘中)	フレンチ ラトリエ ドゥ 巢邸樹 今泉台3-17-23 ☎(81)0417
パリポリちくわ 540円 小泉藍生 (南中)	味乃大久保 菩提147-5 ☎(75)2522
①お茶とそば粉のタルト 410円 ②お茶とそば粉の和風タルト 324円 上杉七海 (本町中)	①パティスリークラベリーナ 曲松2-7-4 ☎(59)9888 ②パンのくま小屋 今泉323-11 ☎(83)3469
落花生と枝豆のゴロゴロつくね 972円 島菜月 (本町中)	北京館 鈴張町2-35 ☎(82)4801

問い合わせ はだの都市農業支援センター☎(81)7800

参加者募集

地場産野菜を美味しく食べるコツを学ぼう

はだの野菜ヘルシー料理講座

とき 7月31日(水) 午前10時～午後1時半 ところ 保健福祉センター 内容 ゴーヤとカボチャのチャンプルー、蒸しナスのからしあえなど 定員 25人(抽選) 費用 500円



問い合わせ 健康づくり課☎(82)9603

秦野産たけのこ 親子の料理教室

とき 8月7日(水) 午前9時半～午後1時 ところ JAはだの本所(平沢477) 対象 小学生以上と保護者10組(申し込み先着順) 費用 500円

問い合わせ JAはだの生活福祉課☎(72)7661またははだの都市農業支援センター☎(81)7800

ハダ恋 みっけもんの旅



丹沢の麓で見つけたスローライフな旅

「山の幸・海の幸(地魚の寿司ランチ)」を楽しみ 富士の絶景と大日堂での閻魔詣を体験



とき・ところ・内容 8月16日(金)午前8時50分渋沢駅改札前集合～じばさんず～わさびや茶園(工場とわさび沢見学、緑茶の飲み比べ)～鮭市場春(昼食)～菜の花台～大日堂(閻魔詣)～名水はだの富士見の湯(入浴)～午後4時半秦野駅 定員 24人(申し込み先着順) 費用 6980円 ※小田急電鉄株の「OPクレジットカード」会員は割引あり 申し込み前日までに(株)小田急トラベル小田急旅の予約センター☎03(3379)6199へ電話または同社の各店舗へ

問い合わせ 産業振興課☎(82)9646

フットサルリーグ 公式戦 湘南ベルマーレVS 7ウガドールすみだ

時8月3日(日) 午後2時～ 場 総合体育館 費1500円(当日2000円) ※小・中学生、高校生は300円(当日500円)。7月5日(金)から総合体育館の窓口で販売。引換券付きチラシ(学校や体育館などにあります)を持参した小学生～高校生200人は無料

湘南ベルマーレ 小学生フットサル体験会

時8月3日(日) 午後4時半～6時 場 総合体育館 対市内在住の小学生60人(申し込み先着順) 日7月2日(火)～

夏休み子どもスポーツ体験教室

時内①卓球 8月5日(月)～8日(木) 午前9時15分～10時45分 ②陸上競技 5日～8日 午後5時～6時半 ③ミニバスケットボール 20日(火)～23日(金) 午前9時15分～10時45分 いずれも全4回 場①②③総合体育館



小学生30人 ②陸上競技場 小学生50人 いずれも抽選 費3000円 日7月2日(火)～8日(月)

子どもスポーツ クライミング教室

時8月15日(木)、16日(金)、22日(木)、23日(金)の全4回 午前9時～11時 場 県立山岳スポーツセンター 対小学3～6年生20人(抽選) 費5000円 日7月2日(火)～8日(月) 日スポーツ協会 ☎(84)3376

スポーツで爽快



東京2020オリンピックから正式種目になり注目を集めるスポーツクライミング

①新東名のトンネル工事を 見学しよう

時7月27日(日) 午前9時～正午 場 高取山トンネル 対小学生と保護者50組100人 日7月3日(火)午前9時～

②ますの議員になって 議会体験

時7月28日(日) 午後2時～4時 場 市役所4階市議会議場 対小学3～6年生と保護者10組 日7月4日(木)午前9時～

③オリジナルカントリー マラム作り

時7月30日(火) 午前9時～正午 場 ㈱不二家秦野工場 対小学4～6年生

と保護者12組24人 日はがきに住所、氏名、電話番号、学校名、学年を書き、7月10日(木)までに〒257-8501市役所3階子ども育成課へ郵送(往復はがき)または持参

④消防士になって放水体験など

時7月30日(火) 午前10時～正午 ※雨天や緊急出動時は31日(水) 場 消防本部 対小学1～3年生と保護者10組20人 日7月3日(火)午後1時～

⑤看護師になって脈拍測定など

時7月31日(水) 午前10時～午後3時 場 秦野赤十字病院 対小学5年

スポーツクライミング 世界選手権観戦バスツアー

時場内8月21日(水)午後2時市役所西庁舎前集合～エスフォルタアリーナ八王子～午後10時 対小学生以上40人(申し込み先着順) ※小・中学生は保護者同伴 費3000円 日市ホームページから電子申請

日スポーツ推進課 ☎(84)2795



もうすぐ夏休み。体験教室やスポーツ教室、水遊びなど、友達や家族との思い出づくりにピッタリな楽しいイベントが盛りだくさんです。

時=とき 場=ところ 内=内容 対=対象 定=定員 費=費用 申=申し込み 締=締め切り 問=問い合わせ

ベジタステーションはだの

時7月13日(日) 午前10時～午後0時半 場 本町公民館 対上智短大の学生との遊びや勉強 対小学生40人(申し込み先着順。親子で参加も可) 日子育て総務課 ☎(86)3460

夏休み親子消費教室「アリン&ゼリーを作ろう」

時7月23日(火) 午前10時～正午 場 保健福祉センター 対小学生と保護者20人(申し込み先着順) 費1人100円 日市民相談人権課 ☎(82)5128

里山の生き物と触れ合おう「丹沢子ども自然塾」

時7月28日(日) 午前9時半～午後2時半 場 名古木地区の棚田 対20組(申し込み先着順) 費1組1000円 日電話または、代表者の氏名、住所、連絡先、参加人数(大人・子供)を書いてメール(k-kyousei@city.hadano.kanagawa.jp) 日環境共生課 ☎(82)9631

ミュージアムせくら工房「親子まが玉作り教室」

時7月31日(水)～8月3日(日) 午前9時～正午 場 桜土手古墳展示館 対各回8組(申し込み先着順) 費1組500円 日桜土手古墳展示館 ☎(87)5542

はだのグリーンセンター「夏休み親子施設見学会」

時8月2日(金) 午前9時半～正午 対小学生と保護者20組(申し込み先着順) 日 はだのグリーンセンター ☎(82)2502

ますの自然や歴史のクイズにチャレンジ はだのつりアワード「ふるさと秦野検定」

時7月28日(日) 午後1時半～3時半 場 本町小学校など 対自然・歴史・地理・公民・産業など100問中80問以上正解で合格(1～3級) ※社会科資料集「わたしたちのまちはだの」「私たちの秦野」「秦野ふるさとめぐり」「広報はだの」から出題 対市内在住または在学の小学3年～中学生 日 申込書(小・中学校、公民館、図書館にあります)を7月5日(金)までに小・中学校または市役所教育庁舎2階教育研究所へ持参 日 教育研究所 ☎(86)9102

～中学3年生8人 費500円 日7月5日(金)午前9時～

⑥美容師になって髪をカット

時8月2日(金) 午前9時半～正午 場 パンドーラ美容室、はだの子ども館 対小学3～6年生40人 日7月10日(火)午後1時～

⑦銀行の裏側って どうなっているの?

時8月5日(月) 午後2時～4時 場 中央信用金庫 対小学生と保護者10組20人 日7月11日(木)午前9時～

⑧空気が流れるしくみを体験

時8月6日(火) 午前10時～正午 場 新晃空調工業㈱ 対小学4～6年生20人 日7月4日(木)午後1時～

⑨イラストやラメで ネイル体験

時8月21日(水) 午前10時～正午 場 アイム湘南美容教育専門学校 対小学4年生以上と保護者15組30人 日7月19日(金)午前9時～

⑩防災体験施設「そなエリ ア東京」&JAL機体整備工場見学バスツアー

時8月6日(火) 午前7時～午後5時 対小学4～6年生40人 費2500円 日7月8日(木)午前9時～

いずれも申し込み先着順。③以外は電話のみ受け付け

日 とも育成課 ☎(86)6270 ④⑥⑦は、はだの子ども館 ☎(81)7011

9/1(日)まで

じゃぶじゃぶ池

浅いので小さな子供も安心です。時 午前9時～午後5時 ※荒天中止 場 ①カルチャーパーク ②おおね公園 ※最大2mの高さまで噴出するポップアップ噴水(①のみ)や日除けテントあり 日 ①公園課 ☎(73)8612、②おおね公園 ☎(77)7888

カルチャーパーク 水泳プール

時 午前9時～午後5時(7月15日～8月31日の月・水・金曜日は、50mプールを利用する高校生以上に限り午後6時45分まで) ※天候により休みあり 日 ◇50m 中学生以上 ◇25m 小学生以上 ◇円形・子供用 小学生以下 費200円(中学生以下は無料) ※シーズン券(カルチャーパーク水泳プール受付で販売)は4000円

休日・夏休みは駐車場が混雑します。乗り合わせや公共交通機関の利用にご協力ください。

日 園管理事務所 ☎(82)1324



カルチャーパークのポップアップ噴水は子供に大人気

水遊びでひんやり

大磯海岸の家「凡児」(ぼんじ) 優待利用券

500円割引 (通常は大人1500円) **3歳～小学生は300円割引** (通常は小人800円)

利用人数を書き、切り取って持参してください。

有効期間 7月7日(日)～9月1日(日)

※指定駐車場(案内図は観光協会ホームページにあります)が無料で利用できます。

大人 人
小人 人

問い合わせ 観光協会 ☎(82)8833

自然を五感で 夏休み自然教室



「ちびっこあつまれ・虫さがし」。アゲハチョウの幼虫を解説

丹沢の自然素材で 親子木工体験

時 7月31日(水) 午前10時～正午 小学1～3年生と保護者20組40人 300円 ◇貯金箱作り 8月7日(火) 午前9時半～正午 小学4～6年生と保護者10組20人 500円 日7月5日(金)午後1時～

夏の大自然などの 星空観察

時8月4日(日) 午後8時～9時 対小学生と保護者30人 ※小学生のみの参加は保護者の送迎が必要 日7月6日(土)午後1時～

場 表丹沢野外活動センター ※いずれも申し込み先着順。電話のみ受け付け

日 表丹沢野外活動センター ☎(75)0725

内容	とき	定員・費用
①親子で水遊び「水でっぽうを作ろう」	20日(土) 午前9時半～正午	40人
②水生生物教室(東公民館付近の金目川)	23日(火) 午前9時～正午	小学生24人 50円
③葉っぱのたたき染めに挑戦	25日(木) 午前9時半～正午	小学生以上20人
④骨から見る動物のくらし	27日(土) 午前9時半～11時半	小学生以上30人
⑤セミの羽化観察会	27日(土) 午後6時半～8時半	小学生以上30人
⑥ちびっこあつまれ・虫さがし	28日(日) 午前10時～11時半	3～6歳児と保護者30人
⑦ペットボトルの中で命令通りに泳ぐ魚を作ろう(文化会館「秦野名水フェスティバル」)	1日(日) 午後2時～3時	小学生30人
⑧子ども工作教室「セミ笛を作ろう」	3日(日) 午前9時半～11時半	小学生20人
⑨子ども顕微鏡教室「身近なプランクトン」	11日(日) 午前9時半～11時半	小学生以上20人
⑩有孔虫の化石を探そう(松田町・川音川)	12日(月) 午前9時～午後1時半	小学生以上30人 50円
⑪広場の虫とあそぼう	24日(土) 午前9時半～11時半	小学生以上30人

場 ぐずの家(②、⑦、⑩を除く) ※⑤⑩の小学生、その他の小学2年生以下は保護者同伴。いずれも申し込み多数のときは7月10日(火)受け付け分までを抽選。結果は11日(水)に市ホームページで発表 日 ぐずの家 ☎(84)7874

お仕事

を体験

竹中土木・日本国土JV

工事中の新東名高速道路のトンネルで掘削機に乗車

業者からバラの育て方の講習が受けられます 岡公園課☎(73)8612

健康・子育て

シニアライフを楽しもう

◇身体と心の健康体操 時7月5日(金) 午前10時~11時半 場末広ふれあいセンター 定30人 ◇介護保険制度について 時7月10日(水) 午後1時半~3時 場本町公民館 定20人 ◇コグニサイズでGo 時8月1日(水)、8日(水)の全2回 午前10時~11時半 場鶴巻公民館 定30人 ◇姿勢改善で痛み予防教室 時8月20日(水)、27日(水)の全2回 午前10時~11時半 場大根公民館 定30人 対いずれも65歳以上 岡高齢介護課☎(82)7394

献血

時場◇7月6日(出) 15日(月) 27日(出) イオン秦野SC ◇23日(水) 市役所 いずれも午前10時~11時半、午後1時~4時 岡健康づくり課☎(82)9603

目指せイクメン講座 ベビーマッサージ体験編

時7月20日(出) 午前9時半~11時10分 場保健福祉センター 対4~11カ月児の親子20組 岡こども家庭支援課☎(82)9604

こころもからだもすっきりと ヨガ講座

時7月29日(月) 午前10時~11時半 場本町公民館 対市内在住の10人 岡健康づくり課☎(82)9603

健康状態を見える化 東海大学健康バス無料測定会

時場◇大根公民館 8月1日(水) ◇堀川公民館 28日(水) ◇東公民館 9月6日(金) いずれも午前10時~10

時半~11時~ 内骨密度測定、体組成測定、結果説明 定各回10人 岡健康づくり課☎(82)9603

未病センターはだの健康相談会

時8月7日(水) 午前10時~11時半 場おおね公園 内セミナー「カラダは食べた物からできている」 定20人 岡健康づくり課☎(82)9603



まちづくりにあなたの意見を 地区別市政懇談会

時◇南 7月3日(水) 午後7時~9時 ◇鶴巻 7日(水) 午後2時~4時 ◇本町 23日(水) 午後7時~9時 ◇上 28日(水) 午後7時~9時 ◇西 8月6日(水) 午後6時~8時 ◇大根 9日(金) 午後7時~9時 場各地区名の公民館 岡広報広聴課☎(82)5117

夜間応急手当講習会

時7月19日(金) 午後6時~9時 場保健福祉センター 内普通救命講習I(成人への心肺蘇生法、AEDの使い方など) 対市内在住・在勤・在学の中学生以上40人 岡警防対策課☎(81)8020

里山を歩こう 夏の生き物

時場7月20日(出)午前9時東公民館集合~正午 内野鳥や植物の観察 定20人 岡環境共生課☎(82)9618

市教育研究所公開講座

時7月23日(水) 午後2時~4時 場堀川公民館 内子供への適切な情報モラル指導法を学ぶワークショップ形式の研修 講師 塩田真吾氏(静岡大学准教授) 定100人 岡教育研

究所☎(86)9102

視覚障害者への外出支援を学ぶ ボランティア入門講座

時8月5日(月) 午後1時半~3時 場保健福祉センター 定16人 岡社会福祉協議会☎(84)7711

施設情報

図書館 ☎(81)7012

こども映画会 時内◇7月6日(出) 午後1時半~2時 「エリック・カールコレクション『パパ、お月さまとって!』『うたがみえる、きこえるよ』(アニメ)、『ミッキーマウスのたのしいゆめ』(アニメ) おはなし会 時内◇7月6日 「弘法の清水」など ◇13日(出) 「ガンピーさんのふなあそび」など ◇20日(出) 「うさこちゃんとうみ」など ◇27日(出) 英語のおはなし会 ◇28日(水) 「なにをたべてきたの?」 いずれも午後2時~2

時半 定各日30人(当日先着順) 映画会 時内◇7月12日(金) 午後1時半~2時半 「三遊亭小遊三 野ざらし・蛙茶番」(落語) ◇15日(月) 午後1時半~4時 「スーパーマン」(洋画) ◇20日(出) 午後1時半~3時10分 「太平洋ひとりぼっち」(邦画) 定各日80人(当日先着順)

桜土手古墳展示館 ☎(87)5542

夏季企画展「丹沢に魅せられて 岩田傳三郎の写真より」 時◇前期 7月6日(出)~8月7日(水) ◇後期 8月10日(出)~9月23日(月)

実施します SMSによるメール催告

市税の納付が確認できない方に、携帯電話へショートメッセージで納税のお知らせを送ります。 岡債権回収課☎(82)5134

9月28日(土) 29日(日) みんなの力で盛り上げよう 第72回 秦野たばこ祭 参加者募集 ◇たばこ音頭千人パレード 時9月29日 午後1時半~◇フロント車 時29日 午後5時~ 場いずれも市内目抜き通り 協賛金のお願い たばこ祭は、法人や個人の皆さんからの協賛金で運営しています。今年も盛大な祭りとなるようご支援・ご協力をお願いします。 打上花火募金にもご協力を 祭りのフィナーレを飾る打上花火への募金をお願いします。銀行振り込みまたは募金箱で受け付けています。 振込先 横浜銀行秦野支店 普通6093030 秦野たばこ祭実行委員会(花火募金) 募金箱の設置場所 市内の公共施設、秦野郵便局、JAはだの本・支所、市内の金融機関、コンビニ・スーパーなど ※祭りのお知らせは、市ホームページに随時掲載します。 岡観光振興課☎(82)9648

公民館・会館だより

定員のあるものは原則申し込み先着順、ないものは原則入場自由です

東公民館 ☎(82)3232

親子折り紙教室 7月25日(水) 午前9時半~11時半 小学生以下の親子10組 300円

親子で工作・からくり絵本 7月31日(水) 午前9時半~11時半 親子10組

スタンプで作ろう「マイバッグ」 8月1日(木) 午前9時半~11時半 小学生10人 500円

鶴巻公民館 ☎(76)0463

親子で楽しむ絵本とわらべうた 7月13日(出) 午前10時半~11時10分 3歳以下の親子10組

夏休み学習室開放 7月20日(出)~8月28日(水) コミュニティ室、創作活動室が空いている時間 小学生~高校生

北公民館 ☎(75)1678

パソコンなんでも相談 7月11日(水) 午前9時~正午 パソコン持参

ブラックパネルシアター 7月13日(出) 午前10時半~11時半 50人(未就学児は保護者同伴)

ひと裁ち折り紙で遊ぼう「夏」 7月29日(月) 午前9時半~11時 15人(未就学児は保護者同伴) 150円

西公民館 ☎(88)0003

子供絵画教室 7月29日(月) 30日(火) 午前9時半~正午、午後1時~3時半 各回小学生16人 500円

腹話術で思い出作り 8月7日(水) 午前10時半~11時半 小学生20人と未就学児の親子10組

子供フリーテニス教室 8月20日(水)、21日(木)の全2回 午前9時半~11時半 小学生12人

南公民館 ☎(81)3001

子ども落ち葉アート教室 7月26日(金) 午前9時半~正午 小学生20人

親子でパン作り 7月27日(土) 午前9時半~午後1時 親子10組 1000円

子ども料理教室 7月31日(水) 午前9時半~午後1時 小学3年生以上15人 500円

本町公民館 ☎(84)5100

初心者パソコン相談 7月9日(水) 午後1時半~3時半 パソコン持参

パソコン講座「Windows10を使いこなそう」 7月18日(水) 午前10時~午後3時 12人 1000円

恐竜折り紙教室 8月4日(水) 午前9時半~11時半 小学生15人(2年生以下は保護者同伴)

渋沢公民館 ☎(87)7751

夏休み子ども陶芸教室 7月24日、8月7日、21日の水曜日 全3回 午前9時半~正午 小学生16人(2年生以下は保護者同伴) 500円

夏休み子どもおもしろ科学教室 7月28日(水) 午前9時半~11時 小学3~6年生20人

南が丘公民館 ☎(84)6411

丘リーナ交流会 7月28日(水) 午後1時~4時半 オカリナの演奏 150人

親子料理教室「皮から作るぎょうざ」 7月30日(水) 午前9時~午後1時 小学生の親子10組 1000円

上公民館 ☎(87)0212

夏休み親子宿泊自然教室 7月27日(出)午後2時~28日(水)正午 カブトムシ捕りや川遊びなど 小学生以上の親子15組 1人1250円

HKDRからく体操教室 7月30日(水) 午前10時~11時半 音楽に合わせた軽い体操 60歳以上15人

堀川公民館 ☎(87)4111

ヘイケボタル観賞会 7月20日(出)午後7時桂林寺(堀西1025)集合~8時半 30人(中学生以下は保護者同伴) 20円

子ども陶芸教室 7月24日(水)、8月7日(水)の全2回 午前10時半~正午 小学3~6年生16人 500円

大根公民館 ☎(77)7421

夏休み子ども陶芸教室 7月20日(出) 午前9時半~11時半 小学3年生以上20人 400円

男の料理教室「鱈づくし」 7月28日(水) 午前9時半~午後1時半 男性15人 1200円

ふるさと料理「卵で巻く太巻きとデコいなり」 7月29日(月) 午前9時半~午後1時 12人 2200円

ほうらい会館 ☎(81)8310

健康講座「介護保険制度を知ろう」 7月23日(水) 午後1時半~3時 20人

子ども科学ランド「カップヌードルミュージアムなど」 7月31日(水) 午前7時50分~午後4時 小学3~6年生20人 500円



定員のあるものは原則申し込み先着順、ないものは原則入場自由です。市のメールアドレスは@以下に city.hadano.kanagawa.jp を付けてください。

時	とき	対	対象	申	申し込み
場	ところ	定	定員	締	締め切り
内	内容	費	費用	問	問い合わせ

行政一般

障害者雇用に補助します

対 次の全てに該当する事業主 ◇市内で1年以上継続して事業を営む ◇①または②のいずれかを持つ市内在住の障害者を、週20時間以上の所定労働時間で10カ月以上継続して雇用している ①身体障害者手帳1・2級、療育手帳A1・A2 ②身体障害者手帳3級以下、療育手帳B1・B2、精神障害者保健福祉手帳 ※精神障害者は平成17年7月1日以降の雇用に限る **補助額**(1人当たり) ①年額15万円 ②年額9万6000円 ※期間は10年間 **申** 申請書、雇用状況報告書(いずれも市役所西庁舎1階産業振興課にあります)に手帳の写しを添えて、7月31日(木)までに〒257-8501産業振興課へ郵送または持参 **問** 産業振興課 ☎(82)9646

補助します 被災地支援ボランティアの活動費

対 市内に活動拠点が有り、被災地で活動する5人以上のボランティア団体 ※支援物資搬送のみの活動を除く **対象経費** 市から被災地までの往復車両燃料費・公共交通機関の交通費、有料道路通行料、車両借上料 **補助額** 対象経費の2分の1以内(1回20万円、年30万円まで) **申** 申請書(市役所2階地域共生推進課、市ホームページにあります)を9月2日(月)までに地域共生推進課へ持参 **問** 地域共生推進課 ☎(82)7392

補助します 商店街の空き店舗利用

対 開業1~4カ月の方 **対象経費・補助額** ◇開業時改装費 10分の3(上限50万円) ◇賃借料 10分の3(月3万円・2年間) ◇初年度広告宣伝費 2分の1(15万円) ※東日本大震

災の避難者は、いずれの経費も補助率は2分の1 **申** 申込書(市ホームページにあります)に必要書類を添えて、9月13日(金)までに市役所西庁舎1階産業振興課へ本人が持参 ※10月に審査 **問** 産業振興課 ☎(82)9646

お手伝いします マイナンバーカードの申請

時 市役所開庁日(土日開庁日を含む) ※8月3日(土)を除く **内** 顔写真の無料撮影など **申** 運転免許証などの本人確認書類と印鑑を市役所1階戸籍住民課へ持参 **問** 戸籍住民課 ☎(82)5127

国民年金保険料の免除・猶予申請

内 対 保険料の納付が困難な国民年金の第1号被保険者で、次のいずれかに該当する方 ◇**法定免除** 障害年金1・2級の受給者や生活扶助を受けている方(外国人住民を除く)は、全額免除 ◇**申請免除** 本人、配偶者、世帯主の所得が一定以下の方は、全額または一部免除 ◇**納付猶予** 50歳未満で本人と配偶者の所得が一定以下のとき、全額猶予 ◇**学生納付特例** 所得が一定以下の学生は、在学中は全額猶予 ※免除の申請は、2年1カ月前までさかのぼってできます **問** 国保年金課 ☎(82)9614 または 平塚年金事務所 ☎(22)1515

国民健康保険税・医療費の減免

国保加入者が災害にあったり失業したときは、保険税や医療機関窓口での支払いが減免されることがあります。 ※6月中旬に世帯主へ納税通知書を送付済み **問** 国保年金課 ☎(82)9613

助成します 成人男性の風しん抗体検査・予防接種

内 対 ◇昭和47年4月2日~昭和54年4月1日に生まれた男性 抗体検査と

予防接種の無料クーポン券を送付します ※予防接種は、抗体検査を受け抗体がない方が対象です。検査対象の要件は、クーポン券に同封の案内を確認してください ◇**昭和37年4月2日~昭和47年4月1日に生まれた男性** 令和2年度にクーポン券を送付予定です ※今年度中の抗体検査・予防接種を希望する方は、電話またはメール(oyako-c@)で問い合わせてください **問** こども家庭支援課 ☎(82)9604

募集

はだの議会だよりの表紙写真・広告

①**表紙写真** テーマ 秦野の風景、地域の行事など **対** 市内在住・在勤・在学の方 **応募規格** 2Lサイズ(横長・カラープリント)。デジタルデータは500万画素以上、JPEG形式 ※1人3点まで。未発表作品 **申** 写真に応募用紙(市役所4階議事政策課、公民館、駅連絡所、市ホームページにあります)を添えて、7月19日(金)までに〒257-8501議事政策課へ郵送または持参。メール(gikai@)も可 ※作品の使用権は市に帰属します ②**広告** **発行部数** 6万1400部 **規格** 縦47mm×横105mm(フルカラー) **掲載位置** 最終ページ **枠数** 1枠 **掲載料** 2万円 **申** 事前に電話し、申

込書(議事政策課、市ホームページにあります)を議事政策課へ郵送または持参 **問** 議事政策課 ☎(82)9652

丹沢音楽祭「プラスの祭典」出演者

内 ぱんだウインドオーケストラと演奏 **対** 市内在住または在学で木管楽器・金管楽器・パーカッションいずれかの経験が1年以上ある中学・高校生30人(抽選) ※令和2年2月までの間、7回程程度の練習に参加できる方 **費** 1500円 ※楽譜は実費 **申** 申込書(文化会館、市ホームページにあります)を、7月21日(日)までに文化会館へ持参 **公演日** 令和2年3月1日(日) **問** 文化会館 ☎(81)1211

明るい選挙啓発ポスターコンクール

テーマ 明るい選挙、明るい政治などをイメージさせるもの **応募規定** 画用紙の四つ切り、八つ切り、もしくはそれに準じた大きさ ※自作で未発表のものに限る。入賞作品の使用権は市に帰属します(作者の氏名などは公表) **対** 市内在学の小・中学生 **応募方法** 各学校の指定日までに学校へ提出 **問** 選挙管理委員会事務局 ☎(82)9661

カルチャーパークバラ園のボランティア

内 月数回程度のバラ園の育成管理作業 **対** 平日に参加できる方 ※専門

後期高齢者医療制度 保険料通知と認定証を発送

- ①**保険料額決定通知書** 7月中旬に送付します。
- ②**「限度額適用・標準負担額減額認定証」「限度額適用認定証」** 有効期限は7月31日(木)です。住民税非課税世帯または課税所得145万円以上689万円以下の被保険者がいる世帯で、現在認定証を持っている方には、7月下旬に新しい認定証を送付します。

国民健康保険 7月末で有効期限が切れます

- ③**高齢受給者証** 8月以降は、7月中旬に送付する新しい高齢受給者証と、既にお持ちの国民健康保険証を使用してください。
- ④**限度額適用・標準負担額認定証** 8月以降も必要な方は申請してください。事前申請を7月16日(木)から受け付けますので、国民健康保険証、印鑑、個人番号が分かるものを市役所2階国保年金課へ持参してください。**問** 国保年金課①②は ☎(82)5491、③④は ☎(82)9613



催し案内

季節の写真展 7月20日(土)まで 南が丘公民館 南が丘写真会・菊池 ☎(88)6323
みのりの家バザー 7月6日(土) 午後1時~3時 文化会館 みのりの家 ☎(80)2332
コーラス発表会 7月7日(日) 午後2時~4時 本町公民館 コーラスあらかると実行委員会・石黒 ☎090(2634)8531
ラウンドダンス初心者講習 7月8日~9月16日の月曜日 全10回 午前9時~11時 文化会館など 2000円 秦野RDC・武田 ☎(81)2271
絵本の読み聞かせ ◇7月10日(木) 午後3時半~堀川児童館 ◇11日(金) 午後3時~大根公民館 ◇13日(土) 午後2時半~西公民館 おはなしころりん・北村 ☎(84)0862

パワーズ発表会(カラオケ) 7月11日(木) 午前9時半~午後5時 文化会館 小倉 ☎090(3526)8017
成年後見無料相談会 7月20日(土) 8月17日(土) 9月21日(土) 午後1時~3時 保健福祉センター コスモス成年後見サポートセンター・山口 ☎090(4713)5161
市合唱祭 7月21日(日) 午後1時半~5時 文化会館 市内で活動する合唱団の発表 市合唱連盟・加藤 ☎(83)2795
親睦ダブルス試合 7月21日(日) 午後2時~5時 カルチャーパーク庭球場 40人 氏名、電話番号をhadano_ta@yahoo.co.jpへメール 市テニス協会・降旗 ☎090(1888)1153
はじめてのお仕事体験 7月25日(木) 午前9時半~10時半 本町公民館 5~8歳の親子6組 1組 500円 kousonfu@jcom.zaq.ne.jpへメール 親子マネー教室・高村 ☎090(4243)3598
身近な楽器で舞台出演体験 7月27日~令和2年

1月25日の土曜日 全12回 午後1時~3時 北公民館 20人 5000円 ※舞台出演は1月26日(日) MIL湘南アンサンブル・吉原 ☎(88)6769
その他
県立職業技術校10月生募集 ハローワークで手続きし、7月11日(木)~8月8日(木)に東部・西部職業技術校へ 県産業人材課 ☎045(210)5715
社会的養護と里親制度について知ろう 7月18日(木) 午前10時~正午 児童養護施設エリザベス・サンダース・ホーム(中郡大磯町大磯1152) 平塚児童相談所 ☎(73)6888
集客・売上に結びつくキャッシュレス決済の事例と動向 7月19日(金) 午後3時~4時半 商工会議所(平沢2550-1) 40人 商工会議所 ☎(81)1355
子育て支援員研修(第2期) 9月2日(月)~10月24日(木) 4コースから1つを選択(各コースの内容などは県ホームページにあります) 県内在住・在勤・在学の方(抽選) 7月31日(木)までに(株)ピンズ ☎03(3447)5826

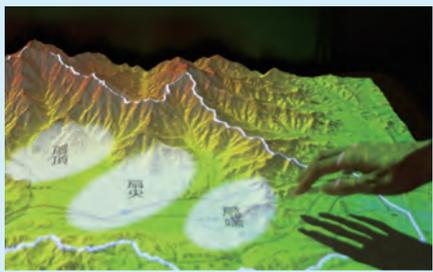
8月1日~7日は「水の週間」 秦野名水の魅力を体感しよう



8月1日(木) 秦野名水フェスティバル

「水の日」のイベントを、みんなで楽しんでみませんか。

展示・体験ブース **とき** 午後1時~4時半 **ところ** 文化会館展示室、ロビー **内容** 秦野名水プロジェクトマッピング、水道の歴史、水道管輸投げ、名水百選「秦野盆地湧水群」のパネル展示、秦野名水の生き物展示、利き水体験、秦野産材の積み木遊び、秦野名水ゆかりのお茶の試飲や豆腐の販売など



秦野の山々を3Dで体験

講演「未来の秦野名水のためにできること」 **とき** 午後1時15分~1時45分 **ところ** 文化会館第一練習室 **定員** 30人(申し込み先着順)

パネルディスカッション「子供たちが安心して、学び・遊べる川づくり」 **とき** 午後2時15分~4時 **ところ** 文化会館第一練習室 **定員** 30人(申し込み先着順)

縁日ブース **とき** 午後1時~4時半 **ところ** 文化会館小ホール入口前 **内容** 水鉄砲射的、秦野名水ヨーヨー釣り、秦野名水お面、電気自動車の展示

問い合わせ 環境共生課 ☎(82)9618

7月20日(土)~8月28日(水) 秦野名水巡りクイズラリー

市内にある秦野名水にゆかりのポイント5カ所に設置されたクイズに答えると、先着100人に秦野名水と「もりりん」のコラボグッズをプレゼントします。
申し込み 回答用紙(市役所西庁舎1階環境共生課、くずはの家、市ホームページにあります)を環境共生課へ持参

7月は市河川浄化月間

未来にのこそう！このせせらぎを

秦野を象徴する豊かな自然を次世代に引き継ぐため、さまざまなイベントを開催します。

葛葉川美化清掃

とき 7月7日(日) 午前9時~11時半 **ところ** ◇本町地区 新九沢橋下 ◇東地区 葛葉大橋下河川敷 ◇北地区 菩提原会館

四十八瀬川環境ウォーク

とき 7月13日(土) 午前9時~11時 **ところ** 才戸橋・田頭橋

金目川環境ウォーク

とき 7月20日(土) 午前9時~11時 **ところ** 東公民館

参加者募集

はだのみらいづくりワークショップ

3つの視点から、一緒に秦野の未来を考えてみませんか。

とき・内容 ◇7月27日(土) 午後1時~4時 「このまちで育てたい、学びたい、みらいにつなぐ子育て」

◇8月3日(土) 午前9時半~午後0時半 『みんなに教えたい』このまちの資源 ◇3日 午後2時~5時 「人生100年時代。秦野での豊かなセカンドライフ」



ところ 市役所4階議会第1会議室 **定員** 各回30人

申し込み 7月12日(金)までにいずれかの方法で ◇市ホームページの専用フォームから ◇応募用紙(市ホームページにあります)を〒257-8501 市役所本庁舎5階総合政策課へ郵送または持参。ファクス((84)5235)、メール(seisaku@city.hadano.kanagawa.jp)も可

問い合わせ 総合政策課 ☎(82)5101

募集

8月11日「山の日」をアイデアで盛り上げよう

ハダ恋山恋キャンペーン

山の恩恵に感謝し、「山」にちなんださまざまなおもてなしアイデアでキャンペーンを盛り上げませんか。

キャンペーン期間 8月1日(木)~31日(土)

内容 オリジナリティやユーモアのある「山」にちなんだ商品・特別メニューの販売、イベントを市内で行う店舗を募集 ※実施日数は任意

(例) ◇山の幸や木工製品などの地場産品の販売
◇山にちなんだメニューや商品の販売(山型、山盛り、ネーミングなど)

申し込み 応募用紙(市ホームページにあります)を〒257-8501市役所西庁舎1階産業振興課へ郵送または持参。ファクス((82)6256)、メール(san gyou@city.hadano.kanagawa.jp)も可

キャンペーン参加店舗の紹介などは、市ホームページにあります



問い合わせ 産業振興課 ☎(82)9646



参加店にはPR用のぼり旗を提供



弘法の里湯 ☎(69)2641

お問い合わせ

とき・内容
▽7月13日(土) マジック(サクマ タカシ) ▽27日(土) パフォーマー(えはら) ▽28日(日) 落語(柳家花いち・小んぶ・緑君) ▽8月3日(土) 落語(春風亭一左) ▽11日(日) 演奏(Ventecello) ※いずれも午後2時~3時
※8月12日(月)までにアンケート(弘法の里湯、鶴巻温泉の旅館・ビジネスホテルにあります)に答えられた方の中から、抽選で賞品をプレゼントします。

8月12日(月)まで弘法の里湯 サマー湯つたり キャンペーン

8月12日(月)まで弘法の里湯



〈広告の掲載・お問い合わせは、広報広聴課までお気軽にご連絡ください〉

まずは富士見斎場へ

お電話でも

ご自宅相談でも

ご来館相談でも

事前相談は富士見で

なんでも相談できる

葬儀のことなら

自宅葬まで

一般的なお葬式や

火葬場が隣で

家族葬が出来て

一人からの

国家公務員共済組合
中地区教職員組合
市内各企業及び労働組合指定店
ブルーカード 契約店



セレモニーホール 富士見斎場



会員 受付中 ふじみ倶楽部 葬儀費等割引特典あり

TEL0463-84-0222 FAX0463-84-0300 0120-002-868

文化会館チケット情報

7月7日(日) 午前10時発売 (電話受け付けは午後1時~)

松田理奈(ヴァイオリン) & 實川風(ピアノ)デュオリサイタル



11月4日(月) 午後2時半 小ホール 全席指定 3000円(25歳以下の学生は1500円) ※未就学児は入場できません

7月20日(土) 午前10時発売 (電話受け付けは午後1時~)

映画「二宮金次郎」 秦野上映会



11月24日(日) 午後2時 大ホール 全席自由 1000円(中学生以下は無料)

問い合わせ 文化会館 ☎(81)1211

健康な未来と毎日のために!

毎年受けよう「特定健診」

自覚症状がないまま進行する生活習慣病。異常を感じたときには改善が困難なことも少なくありません。特定健診で、ご自身の健康状態を毎年把握し、生活習慣病の発症を未然に防ぎましょう。

特定健康診査の流れ (秦野市国保の場合)

加入している医療保険によって、特定健診の受診の仕方や、特定保健指導の内容などが異なります。詳しくは、ご加入の医療保険者にお問い合わせください。



1 受診券が届く

今年度は5月30日に受診券(ピンク)をお送りしました。受診券には受診期限や受診料などが書かれていますので確認してください。



2 医療機関で受診する

受診券に同封されている「実施医療機関一覧」から、希望する医療機関で受診してください。医療機関によっては予約が必要になる場合があります。受診前に医療機関に確認してください。

先生からのひとこと (笹尾内科 笹尾 玄 院長)

生活習慣は、自覚症状がないうちに進行するため症状が出る前に病気を見つけて予防・改善することが重要です。年に1度、健康確認のため、特定健診を受診しましょう。



3 検査結果の確認

受診から2~3カ月後に市から健診結果を送付します。メタボリックシンドローム判定及び特定保健指導判定を行っていますので確認してください。



4 特定保健指導を受けて生活習慣の改善に役立てる

特定保健指導判定で「動機付け支援」「積極的支援」に該当した人は特定保健指導の対象者になります。保健師や管理栄養士が、健診結果をもとに生活習慣の改善のためのプランを提供します。

その他健康のための講座・教室も活用しましょう!



食事



特定保健指導を受けましょう!

運動



秦野市国民健康保険が負担する医療費は、一般会計からの繰入金など多額の公費(税金)により支払われます。医療費を減らすためにも、特定健診を受診して生活習慣病を予防していただきますようお願いいたします。



医療費負担の削減へ

特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、保健師、管理栄養士による特定保健指導の対象となります。無料で受けられる6カ月間の生活習慣改善プログラム「すっきり健康体」に参加しましょう。

生活習慣の改善をサポート

生活習慣病へ進行してしまつと、改善が困難となり、合併症や後遺症により、不自由な生活を強いられるます。また、看護や介護にあたるご家族にも大きな負担が生じます。



特定健診とは

特定健診は、40歳から74歳までの方を対象として、生活習慣病の予防を目的に、それぞれ加入している医療保険者が実施します。主な検査内容は、血液検査、尿検査、血圧測定、腹囲測定など。生活習慣病の前兆であるメタボリックシンドロームの早期発見につなげます。また、肝機能や腎機能の異常なども確認できます。



～今日から始める カラダ改善～ 健康増進プログラム

特定健康診査を受けただけではもったいない！生活習慣を見直すチャンスです。健康な未来のために、自分にぴったりのカラダ改善しませんか？市では、健康づくりのための講座を実施していますので、お気軽にご参加ください。お待ちしております。

知 病気を知る

まずは、健診を受けて自分の健康状態を知ることが、健康への近道になります。

生活習慣病を知り、自分の結果に合わせて生活習慣を振り返り、そして生活習慣の改善をすることで、いつまでもイキイキと元気に過ごしましょう。

◆糖尿病予防講座

糖尿病は、進行すると神経障害や腎臓病などの合併症を引き起こします。

専門の医師から、糖尿病の正しい知識と、病気に関する理解を深め、健康的な生活を送るための基本を学ぶ講座です。



食 賢く食べる

健康な体をつくる食生活の基本は、「栄養バランスのよい食事」+「規則正しい食習慣」です。毎日食べる食事だからこそ、おいしく賢く食べ、カラダの内側からキレイになりましょう。

◆はだの野菜ヘルシー料理講座

秦野産の旬の野菜をたっぷり使った、健康的な食事を楽しく学ぶ講座です。野菜ソムリエの資格を持つ、市内生産者からの楽しい野菜のお話も好評です。

◆生活習慣病予防のためのクッキングセミナー

糖尿病、高血圧症、脂質異常症の3つの病態の基礎知識と予防のための食事のポイントを学びます。「病気予防の食事はおいしくない」の常識を変えます。

続ける

バランスのよい食事とは…

主食+主菜+副菜をそろえることで栄養のバランスもよくなります。毎食そろようように心がけましょう。

主食…1品 (ごはん・パン・麺類など)

主菜…1品 (肉・魚・卵・大豆製品など)

副菜…2品 (野菜・芋・海藻・きのこなど)



動 “あと10分”(+10プラス・テン)体を動かす

+10(プラス・テン)で生活習慣病やロコモのリスクを減らせます。階段を積極的に使う、電車で座らない、姿勢よく座るなど、日常生活でのちょっとした工夫が、健康なカラダづくりにつながります。

◆健康サポート講座

生活習慣の改善、健康づくりのために、“+10(プラス・テン)”をテーマに3つのコース「きっかけ編」「ウォーキング編」「リズム体操編」を開催しています。

◆ロコモ予防講座

生活習慣を見直し、運動器の衰えを予防するためのカラダづくりを学ぶ講座です。

※ロコモとは、筋肉や骨等の運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態。



Let's 元気に体操!

日常生活で気軽に体を動かしたいときには、体操がオススメです。どなたでも自由に参加できる体操会があります。

丹沢あおぞら体操会	総合体育館	第4木曜 9:30~10:00
ラジオ体操会	保健福祉センター	毎週月曜 8:25~ 9:00
ご近所体操 ※雨天中止	さかえちょう公園	第4水曜 9:30~10:00
	しぶさわふれあい公園	第2水曜 9:30~10:00
	つくだ公園	第1木曜 9:30~10:00

秦野市国民健康保険加入者対象事業

健康ポイントラリー

健(検)診や健康イベント・教室に参加してポイントを貯めましょう！

応募すると、貯めたポイントに応じて抽選で特典(健康グッズなど)が当たります。

100ポイントコース

5000円相当 合計30人



※画像はイメージです。
※特典は予告なく変更する場合があります

参加対象者 秦野市国民健康保険加入者(20歳以上)

応募期間 令和元年7月から令和2年1月20日まで

応募用紙 国保年金課窓口、市内各公民館で配布

● 詳細についてはお問い合わせください ●

問い合わせ 国保年金課 ☎(82)9613

※事前のお申し込みが必要な教室もあります。広報や案内チラシを確認の上、ご参加ください。
※ポイント対象事業については、各種案内チラシや市ホームページにてご確認ください。

対象の健(検)診・予防接種	
特定健康診査	市民健康診査(39歳以下)
人間ドック	特定保健指導
歯周病検診	胃がん検診
肺がん検診	大腸がん検診
前立腺がん検診	乳がん検診
子宮頸がん検診	インフルエンザ予防接種

国保年金課及び健康づくり課が開催する、各種イベント・教室	
1	スリムアップ食事バランス講座
2	生活習慣病予防のためのクッキングセミナー
3	脱メタボ健康講座
4	はだの野菜ヘルシー料理講座
5	健康サポート講座
6	丹沢あおぞら体操会
7	ラジオ体操会
8	ご近所体操
9	巡回型健康測定会(健康バス)
10	上記以外のもの

『健康状態を見える化』

ご自身の健康管理に役立ててもらうため、地域を巡回する健康測定会を行います。

『未病センターはだの』 健康相談会

未病センターでは健康相談やセミナーを開催します。



日時	場所	内容
9月 5日(木)	総合体育館	骨密度・血圧測定と健康相談
9月19日(木)	中野健康センター	セミナー「こころも体も元気にハッピー教室」毎日をポジティブに過ごすコツと五感のツボ刺激
10月11日(金)	総合体育館	セミナー 食べる事!人生100年時代を生きる
11月 6日(水)	中野健康センター	骨密度・血圧測定と健康相談
11月28日(木)	中野健康センター	セミナー 神秘的食品「乳」
12月 5日(木)	おおね公園	
1月28日(火)	総合体育館	血管年齢・血圧測定と健康相談
2月12日(水)	中野健康センター	
3月 4日(水)	中野健康センター	セミナー お米に関する講習会

問い合わせ 健康づくり課 ☎(82)9603

ご存知ですか? 「ジェネリック医薬品」

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、最初に作られた薬(先発医薬品)の特許が切れた後に、厚生労働省の認可のもとで製造・販売された薬です。

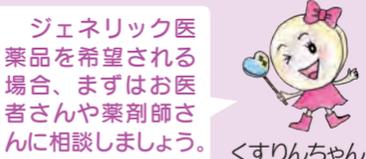
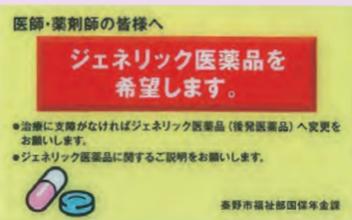
1. 先発医薬品より安価で経済的
新薬より2~7割安くなる場合もあります。

2. 効き目や安全性は先発医薬品と同等

3. いろいろな病気や症状に対応

高血圧や糖尿病など、様々な病気や症状に対する医薬品があり、カプセルや錠剤、点眼剤など形態も多様です。

味や大きさなど飲みやすく改良されたものもあります。



がん検診を受診しましょう!

がんを早期発見するためには、がん検診を定期的に受診することが大切です。

がん検診は、登録手续をすることで受診することができます。現在、令和2年度分の登録を受け付けています。

登録方法

未登録の人、既に登録していても3年間受診していない人は登録用紙(市役所健康づくり課、公民館、駅連絡所、医療機関などにあります。)に必要事項を記入し、健康づくり課へ郵送または持参してください。なお、市ホームページから電子申請もできます。

種別	対象者	内容
男女共通	胃	胃部X線撮影
	大腸	便による潜血反応検査
	肺	胸部X線撮影 ※必要時は喀痰検査(50歳以上)
女性	乳	視触診、マンモグラフィ検査
	子宮頸	頸部細胞検査、内診
男性	前立腺	採血によるPSA検査

令和2年度
電子申請画面に
アクセスできます。

スマート
フォン用



※転入や退職等で、令和元年度の受診機会を無くされた人は、令和元年度分の検診を受診できるように、ご相談に応じます。健康づくり課にご連絡ください。

問い合わせ 健康づくり課 ☎(82)9603