

- ◇参議院議員通常選挙 (3面)
- ◇山の日のイベント特集 (4-5面)
- ◇新型コロナウイルス関連情報 (6面)
- ◇はだのブランド認証品の募集(8面)

紙面アンケート

スマホから
1分で回答



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 <https://www.city.hadano.kanagawa.jp>



ちょっと待った!

特集 (1-2面)

SNSは ルールを 守って



今月の表紙

今や子供から大人まで幅広い年代が使うSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)。便利で役立つ一方、SNSでの心ない書き込みで自殺に追い込まれる方がいるなど、社会問題にもなっています。

こうした背景から今年6月に法律が改正され、誹謗中傷への対策として「侮辱罪」が厳罰化されました。

被害者にも加害者にもならないよう、最近のSNSを巡る状況を知り、みんなで正しい使い方を考えましょう。

特集 「自分に関係ない」と思わない

SNSはルールを守って



SNSを巡る^{ひぼう}誹謗中傷の現状

誹謗中傷とは？

誹謗中傷とは「バカ」や「消える」、「ブラック企業」といった、他人の悪口や嘘の情報、知られたくないことなどを書き込む行為です。これらの書き込みは、法律で「侮辱罪」の対象となる可能性があります。

「侮辱罪」が厳罰化

懲役が追加されるなど、法定刑が引き上げられ、抑止力の高まりが期待されます。

現行	改正後
拘留(1日以上30日未満の刑事施設への拘留)	拘留(現行のまま)
科料(1000円以上1万円未満)	科料(現行のまま)
	1年以下の懲役または禁錮
	30万円以下の罰金

新たに追加

あなたもしていませんか こんな投稿

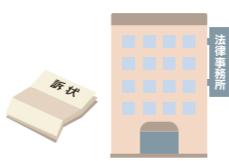
そんなつもりはなかった何気ない投稿が、ただでは済まなくなることも…

人格を否定・攻撃するような投稿



自分の正義感で人格や個人を攻撃する投稿は、正義ではありません

人の悪口を拡散



安易な拡散で、慰謝料請求など民事上・刑事上の責任を問われる可能性も

トラブルになる前に

- 匿名だから…、カッと来たから…の前に立ち止まる
- 法律などのルールやモラルを意識した、正しい利用を心掛ける
- 投稿する前に必ず「自分が言われたらどう思うか」を考えて

総務省特設サイト「鷹の爪団の#NoheartNoSNS大作戦」でSNSの誹謗中傷に関する動画などを公開



言葉は凶器にもなります。SNSは誰かを傷つけるものではありません。



もしSNSトラブルに巻き込まれたら

例えば…

- インターネット掲示板やSNSなどで誹謗中傷に巻き込まれた
- グループトークで無視されるなどいじめを受けた
- SNS上で知り合った人などから脅迫された



困ったらここへ相談を

誹謗中傷やプライバシー侵害などの書き込みを削除したい

違法・有害情報相談センター

(同センター LINE公式アカウントからも相談を受け付け)



書き込みの削除を第三者に依頼したい/人権問題として相談したい

みんなの人権110番 ☎0570(003)110

(月～金曜日 午前8時半～午後5時15分)

SNS被害に遭った不安や悩みを相談したい

こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570(064)556

※各相談窓口の対応時間などは右の二次元コードから

よりそいホットライン ☎0120(279)338

(24時間対応)



市内の小・中学生と保護者の悩み事や不安は

はだのっ子あんしん相談室 ☎(88)6856

(火～金曜日 午前9時～午後4時)

いじめや差別などの人権問題の相談は

人権相談 ☎(82)7618

(第2・4木曜日 午後1時～4時 ※事前予約制)

総務省特集ページ「上手にネットと付き合おう!」で誹謗中傷の相談窓口なども案内



参考:総務省「インターネットトラブル事例集(2022年版)」

問い合わせ 市民相談人権課 ☎(82)7618

「指示待ち」型避難から「自分で決める」避難へ 市総合防災情報システム

避難所の混雑状況や土砂・浸水の危険区域などの防災情報をパソコンやスマートフォンで確認できます。災害情報の入手手段は、9割が携帯電話。命を守る、安全で適切な避難行動につながるためにも、ぜひ活用してください。

災害状況や避難発令情報を発信



▼土砂崩れや浸水害などの被害情報を地図にリアルタイム更新 ▼避難情報が発令された地域とその内容を表示 ▼避難所の開設状況 ▼ハザードマップや

市ホームページから簡単に見られる

市公式LINE「安全・安心メニュー」からも見られます。



参加者募集 やさしい防災講習会

とき・ところ ▼7月15日(金) 午後2時～3時半 北公民館 ▼19日(火) 午後2時～4時 本町公民館 ▼20日(水) 午後2時～3時半 西公民館 ▼25日(月) 午前9時～11時 上公民館 ▼25日(月) 午後2時～3時半 南が丘公民館 ▼26日(火) 午前9時～11時 沢沢公民館 ▼26日(火) 午後2時～3時半 堀川公民館 ▼27日(水) 午後3時～4時半 大根公民館 ▼29日(金) 午前9時～11時 鶴巻公民館 29日午後2時～3時半 東公民館 ▼8月1日(月) 午後2時～3時半 南公民館

内容 総合防災情報システムの操作方法

対象 65歳以上の方 ※スマートフォン持参

補助します 危険木の伐採

補助経費 事業費の2分の1(最大10万円) 対象 次の全てに該当する危険木の所有者 ▼個人が所有する土地に定着している ▼胸高直径20cm以上かつ樹高5m以上 ▼住宅や道路から5m以内にある ▼住宅に被害を与えるまたは交通、電力供給などのライフラインの確保に支障が生じる恐れがある 申し込み 申請書(市ホームページにあります)を257-8501市役所西庁舎3階防災課へ郵送または持参 ※現地確認があるため、申請前に相談してください

問い合わせ 防災課 ☎(82)6962-1

7/10(日) 参議院議員通常選挙

時間
午前7時～午後8時

投票できる方



平成16年7月11日までに生まれ、令和4年3月21日以前に本市に転入届を出し、3カ月以上住民登録のある方。なお、6月11日以後に市内で住所変更の届け出をした方は、変更前の住所地の投票所で投票してください。

投票所入場券を郵送しました

最大4人分の名前を記載した投票所入場券を郵送しましたので、本人分を切り離して投票所へお持ちください。入場券には、投票所の所在地や案内図が書いてあります。入場券が届かないときや紛失したときでも受け付けできますので、投票所の係員に申し出てください。

選挙公報は新聞折り込みで

候補者の主義・主張などを載せた選挙公報を朝刊に折り込み、市ホームページに掲載します。市役所、公民館、連絡所などにも置いてありますが、希望する方には郵送しますので、選挙管理委員会へ連絡してください。

期日前(不在者)投票ができます

▼市役所西庁舎1階会議室 とき 7月9日(土) 午前8時半～午後8時 ▼宮永岳彦記念美術館、曲松児童センター、東海大学前駅連絡所、イオン秦野SC別館 とき 7月4日(月)～9日(土) 午前9時～午後8時 ※駐車場は市役所、イオン秦野SCのみ利用可。 ※投票所入場券がなくても、期日前投票所にある所定の用紙に必要事項を記入すれば投票できます。

他市区町村に滞在している方の不在者投票

出張などで市外に滞在している、本市の選挙人名簿に登録されている方は、本市の選挙管理委員会に申請をすれば滞在先の市区町村で投票できます。

指定病院などの不在者投票

指定された病院や施設に入院または入所している、投票所まで行けない方は、病院長などに申し出ると施設内で投票できます。

郵送による投票

身体に一定の障害がある方などは、郵送で投票できますが、郵便等投票証明書が必要です。希望する方は、障害などを証明する書類を添えて、早

めに選挙管理委員会に申請してください。

- ① 身体障害者手帳に次の事項が記載されている方
 - ▼ 両下肢など(両下肢、体幹、移動機能)の障害で、1級または2級
 - ▼ 内臓機能(心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸)の障害で、1級または3級
 - ▼ 免疫、肝臓の障害で、1級～3級
- ② 戦傷病者手帳に次の事項が記載されている方
 - ▼ 両下肢など(両下肢、体幹)の障害で、特別項症
 - ▼ 第2項症
 - ▼ 内臓機能(心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓)の障害で特別項症
 - ▼ 第3項症
- ③ 介護保険の被保険者証の要介護状態区分が要介護5の方

※①～③のいずれかに該当し、かつ上肢または視覚に1級(戦傷病者手帳では特別項症)第2項症)の障害がある方は、「代理記載制度」を利用できます。

即日開票します

とき 7月10日 午後8時45分～ ところ メタックス体育館はだの

投・開票速報

投票率と開票の状況は、市ホームページでお知らせします。投票速報は、投票日当日の午前9時～午後7時半に7回、開票速報は午後10時から30分ごとに発表します。

投票日は公民館などが臨時休館

次の施設は投票所となるため、投票日は休館します。

- ▼ 公民館(東公民館を除く)
 - ▼ ほうらい会館
 - ▼ 東海大学前駅連絡所
 - ▼ 平沢・戸川・三屋台・北矢名・堀山下児童館
 - ▼ 曲松児童センター
 - ▼ 末広ふれあいセンター
 - ▼ 老人いこいの家ほりかわ荘
- ※当日は、市役所、メタックス体育館はだの、投票所へ選挙に関する問い合わせはできません。

新型コロナウイルス対策に取り組みます

投票所内における感染症対策の詳しい内容を、市ホームページに掲載します。過去の選挙の時間帯別投票者数を市ホームページに掲載しますので、投票所の混雑状況の目安に利用してください。鉛筆の持参もできます。



問い合わせ 選挙管理委員会事務局 ☎(82) 96901、投票所担当 ☎(82) 21000

職員採用試験のお知らせ

令和5年4月以降採用予定

職種	採用予定人数	対象
①保育教諭・幼稚園教諭職	若干名	平成6年4月2日以降に生まれ、保育士資格および幼稚園教諭免許(令和5年3月までの取得見込みを含む)がある方 ※保育士資格は神奈川県の実業学校卒業生(令和5年3月までの登録見込みを含む)方を含む
②消防職	若干名	平成8年4月2日～平成17年4月1日に生まれた方

申し込み 7月1日午前9時～31日(日)午後5時に、市ホームページから電子申請。8月5日(金)に電子申請システム内で受付票が交付されたら、申し込み書とエントリーシート(いずれも市ホームページにあります)を8月19日(金)または20日(土)の指定された日時に市役所4階議会第1会議室へ本人が持参 ※試験日程などは、募集要項(市ホームページ、市役所1階受付、3階人事課、消防本部にあります)で確認してください。

採用説明会

①保育教諭・幼稚園教諭職 とき 7月21日(木) 午後3時～5時 ところ 市役所4階議会第1会議室 ②消防職 とき 7月22日(金) 午後3時～5時 ところ 消防本部

内容 職員からの仕事内容の説明、職員との交流など 対象 各日採用試験の受験資格がある30人(申し込み先着順) 申し込み 市ホームページ「職員採用(保育教諭・幼稚園教諭職、消防職)」から電子申請

問い合わせ ①人事課 ☎(82) 5120、②消防総務課 ☎(81) 5451

参加者募集

はだの生涯学習講座



とき 7月23日(土) 午後1時半～3時 ところ 本町公民館 内容 多様性社会を目指して「LGBTQを知り、多様性について考える」講師 櫻木彩人氏(合同会社unema代表、ちふれLGBTQ+アンバサダー) 定員 100人(申し込み先着順) 申し込み 電話、右の二次元コードから電子申請、または任意の用紙に住所、氏名、電話番号を書きファクス((86)6563)。メール(s-gakusyu@city.hadano.kanagawa.jp)も可



問い合わせ 生涯学習課 ☎(84) 2792

① 後期高齢者医療制度 保険証と保険料率の変更

- ◇7月末で保険証の有効期限が切れます 7月中に新しい保険証(桃色)を特定記録郵便で送付します。 ※有効期限が過ぎた保険証は市役所2階国保年金課窓口へ返却するか、自宅で破棄してください
- ◇「限度額適用・標準負担額減額認定証」「限度額適用認定証」の有効期限が切れます 有効期限は7月31日(日)までです。住民税非課税世帯または課税所得145万円以上690万円未満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
- ◇令和4・5年度の保険料率が変わります 令和4年度の保険料額決定通知書は7月中旬に送付します

区分	令和4・5年度(A)	令和2・3年度(B)	差(A-B)
均等割額	4万3100円	4万3800円	-700円
所得割額	8.78%	8.74%	0.04%

※均等割額と所得割額の合計が年間保険料額です。

② 国民健康保険 保険証の変更

- ◇7月末で保険証の有効期限が切れます 7月中旬に新しい保険証(浅黄色)を特定記録郵便で送付します。 ※有効期限が過ぎた保険証は自宅で破棄してください
- ◇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6日(木)から受け付けますので、国民健康保険証、個人番号が分かるものを2階国保年金課へ持参してください

問い合わせ ①国保年金課 ☎(82) 5491、②同課 ☎(82) 9613

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ3,000万円
(1等3千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月5日(火)2種類同時発売! 発売期間 7/5(火)～8/5(金) 抽せん日 8/17(土)

クーちゃん 公益財団法人 神奈川県市町村振興協会 各1枚 300円

山を知ろう

企画展「見つけた 丹沢の森の落とし物」

開7月16日(出)~9月11日(日) 午前9時~午後4時半 開県立秦野ビジターセンター 開県立秦野ビジターセンター☎(87)9300

ミュージアムさくら塾 「秦野と大山詣り」

開7月16日(出) 午前10時~正午 開はだの歴史博物館 講師 川島敬郎氏(伊勢原市文化財保護審議会委員) 開35人 開200円 開はだの歴史博物館☎(87)5542

企画展「夏。丹沢。山小屋に行ってみました。」

開7月16日(出)~9月25日(日) 開はだの歴史博物館 開はだの歴史博物館☎(87)5542



「山に関する本」特集

開8月2日(火)~14日(日) 開図書館 開図書館☎(81)7012

企画展「五つの目でみた表丹沢」

開8月6日(出)~10月10日(月) 開はだの歴史博物館 開はだの歴史博物館☎(87)5542

登山初級者講習

開8月11日(日) 午前10時~正午 開県立山岳スポーツセンター 開◇地図読みと山での緊急対応 ◇登山計画とリスク管理 開各講座16人 開氏名、性別、郵便番号、住所、希望の講座名を県山岳連盟にメール(yamanohi@kanagawa-gakuren.gr.jp) または同連盟ホームページ内専用申し込みフォームから 開県山岳連盟 ☎050(7129)7971または広報広聴課 ☎(82)5117

8/11 木は山の日



山を楽しむ イベント特集

山に親しみ、山に感謝する「山の日」。この祝日に合わせて実施するイベントに参加して、家族や友達と夏休みの思い出をつくりませんか。

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



定員のあるものは申し込み先着順、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。

夏休み 自然教室

7月	内容	とき	対象・費用
①	水生生物教室in金目川(東公民館付近の金目川)	22日(金) 午前9時~正午	小学生16人 50円
②	そうだったのかモグラ君	23日(土) 午前9時半~11時半	小学生以上20人
③	親子で水遊び 竹の水でっぽう作り	24日(日) 午前9時半~正午	20人
④	葉っぱのたたき染めに挑戦	28日(木) 午前9時半~正午	小学生以上20人
⑤	土の中の生き物さがし	30日(土) 午前9時半~11時半	小学生以上20人
⑥	セミの羽化観察	30日(土) 午後6時半~8時半	20人

8月	内容	とき	対象・費用
⑦	ちびっこあつまれ・虫さがし	6日(土) 午前10時~11時半	3~6歳児と保護者20人
⑧	「秦野名水」科学実験教室~ドクターアキヤマと"水"の不思議を楽しもうin秦野名水フェスティバル(クアーズテック秦野CH)	6日(土) 午前10時半~正午	小学生と保護者30人
⑨	くずは川探検	7日(日) 午前9時半~正午	小学生以上20人 50円
⑩	クモのふしぎ大発見 はじめてのクモ観察	11日(木) 午前9時半~11時半	小学生以上20人
⑪	ひろばで虫をさがしてみよう 昆虫ゲットだけ	27日(土) 午前9時半~11時半	小学生以上20人

開秦野ガス・ネイチャーパークくずは(①、⑧を除く) ※小学生は保護者同伴(①②③④⑧⑩⑪は2年生以下、⑤⑨は4年生以下、⑥は小学生以下)。いずれも申し込み多数のときは、7月7日(木)受け付け分までを抽選。結果は8日(金)正午に市ホームページで発表 開くずはの家☎(84)7874

自然を感じよう

里山を歩こう 夏の生き物

開7月16日(出)午前9時東公民館集合~正午 開野鳥や植物の観察 開20人 開200円 開環境共生課☎(82)9618

親子で 木製パネルづくり



開7月23日(出) 午前9時半~正午 開里山ふれあいセンター 開小学生以上の親子8組 開300円 開里山ふれあいセンター☎(75)1961

昔の遊び体験学習 「水鉄砲作り」

開7月22日(金) 午前10時~正午 開表丹沢野外活動センター 開市内在住の小学生と保護者10組 開300円 開7月2日(出)午後1時から電話のみ受け付け 開表丹沢野外活動センター☎(75)0725

表丹沢野外活動センター 夏休み工作教室

開7月28日(木) 午前10時~正午 開丹沢の自然素材を使った自由工作 開市内在住の小学1~3年生と保護者10組 開300円 開8月3日(水) 午前10時~正午 開間伐材を使った貯金箱作り 開市内在住の小学4~6年生と保護者10組 開500円 開いずれも7月3日(日)午後1時から電話のみ受け付け 開表丹沢野外活動センター☎(75)0725

山を体験しよう

ゲーム形式で 楽しくハイキング

開8月11日(日)午前8時50分名水はだの富士見の湯集合~弘法山公園 開制限時間内に5カ所のポイントを回り写真を撮る ※参加者には記念品あり 開小学生以上30組60人(小学生は保護者同伴) 開500円 開氏名、性別、郵便番号、住所、緊急連絡先を県山岳連盟にメール(yamanohi@kanagawa-gakuren.gr.jp)または同連盟ホームページ内専用申し込みフォームから 開県山岳連盟☎090(3098)1348または広報広聴課☎(82)5117

親子体験クライミング

開8月11日(日) 午前10時~午後3時 開県立山岳スポーツセンター 開小・中学生と保護者35人 開500円 開7月15日(金)~。電話予約後、申し込み書(県立山岳スポーツセンター、同センターホームページにあります)を〒259-1306戸川11392同センターへ郵送。ファクス((87)9026)、メール(kyoshitsu@kanagawa-gakuren.gr.jp)も可 開県立山岳スポーツセンター☎(87)9025

森林セラピー 森林散策と藍染体験

開8月14日(日) 午前9時~午後3時 開秦野ガス・ネイチャーパークくずは 開10人 開4000円 ※昼食あり 開電話または住所、氏名、電話番号、参加人数をメール(shinrin-f@)開森林ふれあい課☎(82)9631

初級ボルダリング教室

開8月11日(日) ◇初級A 午前9時~11時 ◇初級B 正午~午後2時 ◇初級C 午後2時半~4時半 ※初級B・Cは登録者対象 開はだの丹沢クライミングパーク 開各回10人 開市外在住者は1000円 ※シューズなどのレンタル代は実費 開7月4日(月)~(市外在住者は7月11日(月)~) 開はだの丹沢クライミングパーク☎(63)2630

じゃぶじゃぶ池



浅いので小さな子供も安心

開9月4日(日)まで 午前9時~午後5時 ※荒天中止 開①カルチャーパーク ②NITTANパークおおね ※最大2mの高さまで噴出するポップアップ噴水(①のみ)や日よけテントあり 開①カルチャーパークプール☎(82)0004、②NITTANパークおおね☎(77)7888

カルチャーパーク 水泳プール

開9月4日(日)まで 午前9時~午後4時半(7月15日~8月31日の月・水・金曜日の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 開◇50mプール 中学生以上 ◇25mプール 小学生以上 ◇円形・子供用プール 小学生以下 開200円(中学生以下は無料) 開カルチャーパークプール☎(82)0004

夏休みは親子で楽しめる イベントが盛りだくさん

夏休み こどもスポーツ教室

◇卓球 開7月25日(月)~28日(木)の全4回 午前9時15分~10時45分 開はだのこども館 開小学生25人(抽選) ◇ミニバス教室 開8月1日(月)~4日(木)の全4回 午前9時15分~10時半 開メタックス体育館はだの 開小学生30人(抽選) ◇陸上競技教室 開8月22日(月)~25日(木)の全4回 午後5時半~7時 開カルチャーパーク陸上競技場 開小学生30人(抽選) 開いずれも3000円 開7月4日(月)~10日(日) 開スポーツ協会☎(84)3376

夏休み 親子ふくし体験教室

ボランティア体験 ◇点字 開7月26日(火) 午前10時~11時半 開保健福祉センター 開小学3年生以上と保護者10組 ◇手話 開7月29日(金) 8月5日(金) 午前10時~11時半 開保健福祉センター 開各日小学2年生以上と保護者10組 ◇車イス 開8月1日(月) 午前10時~11時半 開保健福祉センター 開小学3年生以上と保護者5組 パラスポーツ体験 ◇車イスバスケ 開7月29日(金) 午後2時半~4時半 開メタックス体育館はだの 開小学生以上と保護者15組 ◇ポッチャ 開8月8日(月) 午前10時~11時半 開保健福祉センター 開小学生以上と保護者12組 開社会福祉協議会☎(84)7711

ミュージアムさくら工房 「親子まが玉作り教室」

開7月27日(水)~30日(土) 午前9時~正午 開はだの歴史博物館 開各日小学3~6年生と保護者4組 開500円 開はだの歴史博物館☎(87)5542

神奈中バスで行く 神奈中バス営業所見学会



普段は見られない仕事の裏側を見学

開7月27日(水)午前9時市役所集合~正午 開バスの整備や洗車、運転講習などの見学 開市内在住の小学生以上の親子10組20人 開360円(小学生は100円) 開7月4日(月)から電話のみ受け付け 開交通住宅課☎(82)9644

かみちゃん号で行く 新東名高速道路見学会



高速道路を間近で見られるチャンス

開7月28日(木)午前9時45分渋谷駅北口集合~正午 開新秦野IC料金所と事業PR館の見学 開市内在住の小学生以上の親子10組20人 開600円(小学生は100円) 開7月4日(月)から電話のみ受け付け 開交通住宅課☎(82)9644

名水に触れよう

秦野名水巡り スタンプラリー



名水を巡る旅に出よう

開7月21日(木)~8月31日(水) 開各地区の秦野名水に縁があるスポットを巡り、スタンプを集めると、オリジナルグッズをプレゼント(スタンプ台紙は市役所西庁舎1階環境共生課、くずはの家、市ホームページにあります) 開環境共生課☎(82)9618

名水はだの富士見の湯 山の日キャンペーン



ハイキング帰りに

開8月11日(日)~14日(水) 午前10時~午後10時 開22日(月)以降使える100円割引券とタオルをプレゼント(タオルは先着50人) 開名水はだの富士見の湯☎(82)1026

秦野名水 フェスティバル

開8月6日(日) ①展示ブース 午前10時~午後3時 開名水水族館、名水マルシェ、ミニ実験教室など ②チャリティーライブ 午後1時半~2時半 開200人 ※当日、認定NPO法人ウォーターエイドジャパンへの1口500円以上の寄付をお願いします ③お茶の入れ方研究室 午前11時~11時半、午後0時半~1時 開各回15人 開500円 開いずれもクアーズテック秦野CH 開②③7月15日(金) 開環境共生課☎(82)9618



本市出身でタレントの立石純子さんが出演

に面接あり 問教職員課☎(86)6352

小・中学校の図書室司書

勤務内容 中学校の図書室で蔵書管理や読書環境づくりなど 対司書教諭または図書館司書の資格(取得見込みを含む)がある方 人数 1人 任期 9月1日から令和5年3月31日 勤務日など 週2日 午後0時半～3時45分 報酬 時給1044円 用申し込み書(市役所教育庁舎2階学校教育課、市ホームページにあります)に資格証明書の写しなどを添えて、7月15日(金)までに〒257-8501学校教育課へ郵送または持参 ※後日面接あり 問学校教育課☎(84)2785

環境審議会委員

勤務内容 年2回程度市内の環境保全に関する事項を審議 人数 2人 任期 8月から2年間 報酬 1回7800円 用履歴書に、「未来に残したい秦野の環境」または「カーボンニュートラルの実現のためにできること」をテーマとした小論文(800字程度)を添えて、7月15日(金)までに〒257-8501市役所西庁舎1階環境共生課へ郵送または持参 問環境共生課☎(82)9618

市民と行政の新しい協働のかたち「市民提案型協働事業」の企画

問地域社会の課題に対する提案や市民活動で培った発想・専門性を生かした事業 用提案時に市内で1年以上まちづくり活動をし、今後も継続予定の市民活動団体 用事前に電話し、申し込み書(市役所西庁舎3階市民活動支援課、市民活動サポートセンター、市ホームページなどにあります)を7月15日(金)までに市民活動支援課へ持参 問市民活動支援課☎(82)5118

はだの議会だよりの表紙写真

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 用写真に応募用紙(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21日(木)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 問議事政策課☎(82)9652

はだの歴史博物館の市史編さん員

職務内容 市史資料の収集や整理、保存業務など 対ワードとエクセルの操作ができる方 人数 1人 任期 10月1日～令和5年3月31日 勤務日など 月12日程度 午前8時半～午後4時半 報酬 月額8万7696円 用会計年度任用職員共通申し込み書(はだの歴史博物館、市ホームページにあります)を7月22日(金)までに〒259-1304堀山下380-3はだの歴史博物館へ郵送または持参 ※後日面接あり 問生涯学習課☎(87)9581

健康・子育て

体操普及ボランティア「さわやかマスター」養成講座

時7月12日(火)、15日(金)、19日(火)、22日(金)の全4回 午前10時～正午 場本町公民館 用「はだのさわやか体操」の普及員としてイベントや体操会などで体操指導などの活動ができる 20人 問健康づくり課☎(82)9603

シニアライフを楽しもう

◇トイレのお悩みすっきり講座(男性向け) 時7月21日(木) 午後1時半～

3時半 場サンライフ鶴巻 定30人 ◇フレイル予防で健康長寿 時7月29日(金)、8月5日(金)の全2回 午後1時半～3時半 場本町公民館 定20人 対いずれも65歳以上 問高齢介護課☎(82)7394

健康状態を見える化健康バス無料測定会

時場◇8月2日(火) 渋沢公民館 ◇8月26日(金) 北公民館 ◇9月7日(火) サンライフ鶴巻 いずれも午前10時

～11時半 内骨密度測定、体組成測定など 定各日45人(抽選) 用開催日の1週間前までに電話 問健康づくり課☎(82)9603

寄付(敬称略)

社会福祉協議会へ(山口節朗 西湘地域労働者福祉協議会 積田圭子 松崎かおる 市川恵美子 田口いづみ 加藤満智子 匿名5件) 4月1日～30日 現金3件 5万円 物品9件

新型コロナウイルス関連情報

新たに対象となる住民税非課税世帯などへの臨時特別給付金

対用◇6月1日時点で令和4年度分の住民税均等割が全員非課税の世帯確認書(7月上旬から順次発送)に記載の口座番号などを確認し、発送日から3カ月以内に同封の専用封筒で返送 ◇1月以降に新型コロナウイルスの影響で年収が減少し、世帯全員が住民税非課税相当となった世帯 対象に該当するかを福祉臨時特別給付金コールセンター☎(86)6470に確認し、9月30日(金)までに市役所東庁舎1階福祉臨時特別給付金担当へ申請 ※いずれも住民税が課税されている方から扶養を受けているの方のみの世帯やすでに支給を受けた世帯を除く 給付時期・方法 市に確認書(申請書)が届き次第、3週間後を目安に口座に振り込み 問福祉臨時特別給付金コールセンター☎(86)6470

始まりました 新型コロナワクチン4回目接種

接種方法 ◇60歳以上で3回目接種を集団接種会場で受けた方 接種日時を指定した接種券を送付。変更が必要な方は、コールセンター(午前9時～午後6時)または専用予約サイトへ ◇60歳以上で3回目接種を個別医療機関で受けた方 接種券が届いたら、接種日を予約 ◇18歳以上60歳未満の方 基礎疾患があるまたは重症化リスクが高いと医師に判断された方で接種を希望する方は、接種券が届き次第予約 問市新型コロナワクチンコールセンター☎0120(228)830

市からの最新情報は

市ホームページ

感染症特設ページ (感染症への対応全般)

ワクチン情報ページ (接種に関する案内)

問市新型コロナウイルスコールセンター☎(82)9615



市公式LINE

右の二次元コードから「友だち」に追加。

緊急情報メール

右の二次元コードから空メールを送信。



公民館・会館だよりの

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

大根公民館 ☎(77)7421

小・中学生学習室開放 7月22日(金)～8月26日(金)の月・水・金曜日(8月15日(月)を除く) 午前8時半～正午

夏休み子ども陶芸教室 7月23日(土) 午前9時半～11時半 小学3年生以上20人 400円

東公民館 ☎(82)3232

新聞作り講座「体験・経験・思い出などを新聞にします」 7月26日(火)、8月23日(火)の全2回 午前9時半～11時半 小・中学生の親子10組 300円 親子折り紙教室 7月28日(木) 午前9時半～11時半 小学生以下の親子10組 300円

北公民館 ☎(75)1678

第3木曜日は北公民館で体を動かそう 7月21日(木) 午前9時半～11時 30人 150円

プロに習う「タップダンス」 7月28日～8月18日の木曜日 全4回 ◇午後2時20分～3時20分 高校生以上10人 ◇午後3時40分～4時40分(椅子に座って実施) 10人 1600円

西公民館 ☎(88)0003

腹話術で思い出作り 8月1日(月) 午前10時～11時

時 未就学児の親子40人 子どもフリーテニス教室 8月3日(火)、4日(水)の全2回 午前9時半～11時半 小学3年生以上12人

南公民館 ☎(81)3001

子ども七宝焼き教室 7月29日(金) 8月12日(金) 午前9時半～正午 各日小学生10人 800円

ブルーベリー摘みと里山体験 7月30日(土) 午前9時～11時 親子7組 320円(小学生は120円、未就学児は20円)

本町公民館 ☎(84)5100

パソコン講座「初めてのプログラミング」 7月14日(木) 午前10時～午後3時 10人 1000円

子供ピンホールカメラ教室 7月31日(日) 午後1時半～4時 小学生15人 500円

初心者パソコン相談 8月9日(火) 午後1時半～3時半 パソコン持参

渋沢公民館 ☎(87)7751

夏休み子ども陶芸教室 7月27日(火)、8月10日(火)、24日(火)の全3回 午前9時半～正午 小学3年生以上8人 500円

小学生の草木染め教室 7月27日(火) 午後1時～3時半 小学4～6年生9人 300円

南が丘公民館 ☎(84)6411

身体障害者・高齢者のパソコン講習会 7月23日

(土) 午前10時～正午 10人 550円 親子料理教室 ピタパン作り 7月26日(火) 午前9時半～午後1時 小学生の親子10組 1000円 丘リーナ交流会 8月7日(日) 午後1時～4時半 50人

上公民館 ☎(87)0212

親子で体験する土偶作り・紙芝居と川遊び 7月31日(日) 午前9時～午後5時 小学生以上の親子10組 520円

夏休み子ども七宝焼き教室 8月4日(木) 午前9時半～正午 小学3年生以上6人 900円

堀川公民館 ☎(87)4111

ヘイケボタル観賞会 7月16日(土)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 ※雨天中止

子ども陶芸教室「手作り時計」 7月27日(火)、8月11日(木)、18日(木)の全3回 午前10時～正午 小学3～6年生8人 600円

ほうらい会館 ☎(81)8310

コツコツ貯筋体操「夏のセルフケア軽体操」 7月14日(木) 午前10時～11時15分 20人

楽しいクレープ作り 7月24日(日) 午前10時～正午 小学生8人 500円

平和啓発パネル展示「原爆パネル展」 7月29日(金)～8月3日(火)





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

機器入れ替えのため臨時休業します 市営渋沢駅北口駐車場

時7月7日(木)正午まで 内産業振興課 ☎(82)9646

夏の特別滞納整理期間

7~8月は、電話や通知などによる納税の催告を行い、滞納整理の取り組みを強化しています。内債権回収課 ☎(82)5134

7月は社会を明るくする運動 強調月間

犯罪・非行の防止や更生への理解を深め、みんなで力を合わせて、安全で安心して暮らせる明るい地域社会を築きましょう。内市民相談人権課 ☎(82)7618

7月は青少年の非行・被害防止 全国強調月間

7月は青少年の飲酒や喫煙、インターネットを巡るトラブルが多発します。行動の変化に気付けるよう親子でコミュニケーションを取りましょう。内こども育成課 ☎(86)6270

一部事前予約制になります 高速バス利用者の駐車場

時7月15日(金)~ 場東名高速道路東名秦野バス停入り口付近の駐車場 申利用日の1カ月~1週間前に電話または市ホームページから電子申請

内交通住宅課 ☎(82)9644

障害者雇用に補助します

内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 ※補助期間は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29日(金)までに〒257-8501産業振興課へ郵送または持参 内産業振興課 ☎(82)9646

都市計画道路と用途地域の変更 素案の①閲覧と②公聴会

①時7月15日(金)~8月5日(金) 場内◇秦野都市計画道路(3・4・15号菩提横野線) 市役所西庁舎2階まちづくり計画課、県庁新庁舎12階都市計画課 ◇秦野都市計画用途地域 まちづくり計画課 公述の申し出 申し出書(まちづくり計画課、県都市計画課(道路のみ)にあります)を、閲覧期間に〒257-8501まちづくり計画課へ

郵送または持参 ※公述人は市内在住・在勤または利害関係者10人程度 ②時8月25日(木) 午後7時~9時 場クアーズテック秦野CH ※公述の申し出がないときは開催しません 内まちづくり計画課 ☎(82)9643または県都市計画課 ☎045(210)6175

9月30日(金)まで ご利用ください クールシェルター

クールシェルターのポスターがある公共施設や店舗は、暑さなどから身を守る一時休憩場所として利用できます。内高齢介護課 ☎(82)7394

利用できるようになりました 静岡銀行での口座振替

内市税など(後期高齢者医療保険料、介護保険料を除く) ※窓口納付は不可 内会計課 ☎(82)9651

農業は正しく使いましょう

使い方を間違えると、近隣住民や川の魚などへの被害につながる恐れがあります。ラベルをよく読んで使用して下さい。内生活環境課 ☎(86)6037

国民年金の保険料の 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 内国保年金課 ☎(82)9614または平塚年金事務所 ☎(22)1515

催し

7月は市河川浄化月間 美化清掃・環境ウォーク

◇葛葉川美化清掃 時7月3日(日) 午前9時~11時半 場◇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 時7月9日(土) 午前9時~11時 場才戸橋、田頭橋 ◇金目川環境ウォーク 時7月16日(土) 午前9時~11時 場◇本町地区 しもおちあい公園、十代橋 ◇東地区 東公民館 内環境共生課 ☎(82)

9618

就職を支援 個別カウンセリング

時7月6日~27日までの水曜日 午前10時~午後4時(正午~午後1時を除く) 場ふるさとハローワーク(秦野駅前農協ビル3階) 内適職発見、応募書類の書き方、面接トレーニングなど 内市内在住の18歳以上の求職者5人 ※27日は保育あり(予約制) 内産業振興課 ☎(82)9646またはふるさとハローワーク ☎(84)0810

市レクリエーション協会 踊り手体験会

時7月14日(木)、22日(金)、8月9日(火)、26日(金)、9月17日(土)、21日(水)の全6回 午後1時半~3時 場本町公民館 定15人 内観光振興課 ☎(82)9648

県消防操法大会

時7月26日(火) 午前9時半~午後4時 場県総合防災センター(厚木市) 内西地区を管轄する第6分団が小型ポンプ操法の訓練成果を披露 内警防課 ☎(81)7992

市認定ヘルパー研修

時8月2日(火)、3日(水)の全2回 午後1時~5時 場保健福祉センター 内市内の訪問介護事業所で従事するための基礎知識 定25人 内高齢介護課 ☎(82)7394

手話通訳ステップアップ講座

時9月5日~令和5年2月20日の月曜日 全20回 午後7時~8時半 ※8月1日(月)午後7時~8時半に面接あり 場保健福祉センター 内市内在住または在勤で手話入門・基礎講座を修了している方 費1万円 内障害福祉課 ☎(82)7616

募集

小学校教育支援助手

勤務内容 学習や生活支援の補助など 人数 若干名 任期 9月1日~令和5年3月31日 勤務日など 週21時間 報酬 時給1044円 申申し込み書(市役所教育庁舎2階教職員課、市ホームページにあります)に「児童生徒とのかかわりで大切にしたいこと」と「効果的な支援となるためチームとして大切にしたいこと」についての課題作文を添えて、7月15日(金)までに教職員課へ本人が持参 ※7月下旬

生活を便利に マイナンバーカード

① 令和5年2月28日(火)まで申し込み受け付け中 マイナポイント第2弾

内マイナンバーカードを取得済みまたは9月30日(金)までに申請した方 内次に該当する方にそれぞれ7500円相当のポイントを付与 ◇マイナンバーカードの健康保険証利用登録をした ◇公金受取口座登録をした ※マイナポイント第1弾を申し込んでいない方または上限まで利用していない方のポイント付与も受け付け中。手続きなどの詳細は、右の二次元コードから特設サイトへ マイナポイント設定支援窓口 時12月28日(火)まで(平日のみ) 場東庁舎1A会議室



② マイナンバーカード出張申請おたすけ隊

場集会所、福祉施設、事業所など 内マイナンバーカード未申請の5人以上のグループ 内市職員が指定場所に出張し、写真撮影やオンライン申請などを支援 申希望日の2週間前までに氏名、住所、連絡先、人数、場所、希望日を電話またはファクス((85)1958)。メール(jumin@)も可 内戸籍住民課 ☎(82)5127またはマイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178(①のみ)



催し案内

エコカラオケ発表会 7月10日(日) 午後0時半~4時半 クアーズテック秦野CH 木口 ☎(81)4766

ふる里七夕まつり発表会 7月16日(土) 午前10時半~午後3時半 堀川公民館 秦野ふる里会・原田 ☎(87)7200

相続・遺言・後見無料相談 7月17日(日) 8月20日

(出) 9月24日(出) 午後1時~3時 保健福祉センター 各日3人 コスモス成年後見サポートセンター・大澤 ☎(73)6918

オカリナ製作体験教室 7月23日(土)、8月20日(出)の全2回 午後1時~4時 保健福祉センター 小学4年生以上6人 500円 オカリナ工房・中村 ☎080(1086)5546

脳の健康を保つ講演と実技 7月25日(月) 午後1時~4時 本町公民館 65歳以上50人 500円 秦野N&PWクラブ・村上 ☎(79)0558

オンラインコンサートV 7月31日(日) 午後2時~

4時 オンライン 100人 jtagu-120450@dream.comへメール プレイバック70・田栗 ☎(75)0229

その他

家で眠っている食品募集「フードドライブ」 8月31日(火)まで 中栄信用金庫の各店舗 未開封・常温保存・賞味期限が2カ月以上ある食品の持ち寄り 中栄信用金庫業務部 ☎(81)1852

はじめての認知症 家族支援教室「認知症の人への対応」講座 7月17日(日) 午後1時~2時半 鶴巻公民館 講師 山武夕子氏(認知症看護認定看護師) 鶴巻地域高齢者支援センター ☎(79)9040

クアーズテック秦野
カルチャーホールチケット情報

販売中

葉加瀬太郎スペシャルコンサート



出演 葉加瀬太郎、西村由紀江(ピアノ)、柏木広樹(チェロ) 8月11日(休) 午後2時~ 大ホール 全席指定 8500円 ※未就学児は入場できません

問い合わせ クアーズテック秦野CH ☎(81)1211

問い合わせ はだの魅力づくり推進課☎(82)9036

はだのブランド認証品の詳細や過去の認証品一覧などは特設サイトへ



パンフレットで認証品を紹介

▼テレビ、情報誌などのメディアに向けて情報発信 ▼市内外のイベントに出店 ▼公共施設などで公式パンフレットを配布 ▼インターネットサイト、ガイドブックなどに掲載

「はだのブランド」をさまざまな場面で紹介

審査結果 専門家などによる審査後、10月頃発表

申請者とその権利を所有している

地域経済活性化や売り上げアップを目指し、はだのブランドの認証を希望する優れた産品やサービスを募集します。

はだのブランド認証品

募集

まちの魅力を全国へ発信



参加者募集

夏休みお仕事体験

憧れの仕事を楽しみながら体験しませんか。

1 消防士になって放水体験など



僕にも消火できるかな

とき 8月1日(月) 午前10時~正午 ※雨天や緊急出動時は3日(休) ところ 消防署西分署 対象 小学1~3年生と保護者10組

3 まちの議員になって議会体験



市議会の仕組みを学ぼう

とき 8月13日(土) 午前10時~11時半 ところ 市役所4階市議会議場 対象 小学3~6年生と保護者8組

2 美容師になって髪をカット



とき 8月4日(木) 午前9時半~正午 ところ はだのこども館、パンドーラ美容室(見学) 対象 小学3~6年生20人

4 イラストやラメでネイル体験



とき 8月24日(水) 午前11時~午後1時 ところ アイム湘南理容美容専門学校 対象 小学4年~中学生と保護者15組

申し込み イベント名、氏名、住所、連絡先、学校名、学年を書いて、7月10日(日)までにメール(①②h-kodomo@city.hadano.kanagawa.jp、③④kodomo@city.hadano.kanagawa.jp) ※いずれも抽選

体験する仕事の詳しい内容や過去の体験の様子は市ホームページへ



問い合わせ

①②はだのこども館☎(81)7011、③④こども育成課☎(86)6270

図書館

はだの浮世絵ギャラリー展示企画 江戸の動物たち



豊原国周「市川團十郎 演芸百番 和藤内」

犬や猫、鳥や馬など、江戸の生活や文化に溶け込んでいた動物を描いた作品を展示します。

とき 7月16日(土)~9月11日(日) 午前9時~午後7時(火曜日、祝日は午後5時まで) ※図書館休館日を除く

ギャラリートーク

とき 7月22日(金) 8月19日(金) 午後2時~2時半 定員 各日20人(申し込み先着順)

問い合わせ 文化振興課☎(86)6309

詳しい解説などは市ホームページへ

Miyanaga 浮世絵コレクション



テナースックスによる日本流行歌史第2集 制作年不明



山海めでたい図会 十九 播州高砂蛸 はやくめたい

募集

中学校給食自慢の献立コンテスト

市長賞・教育長賞に選ばれた献立は、順次給食で提供されます。

募集部門・対象 ◇生徒・保護者 市内在学の中学生と保護者 ◇生産者 ◇商業者 ※いずれも市内で営む方 申し込み 7月29日(金)までに料理カード(市学校給食センター、市ホームページにあります)を〒257-0031曾屋830-1市学校給食センターへ郵送または持参。メール(g-kyouiku@city.hadano.kanagawa.jp)も可



あなたの献立が給食に

問い合わせ 学校教育課☎(86)6525

〈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〉

家族葬専用ホール「たんざわ」「月」「星」

広告



(外観イメージ)



※写真は一例です

事前相談 式場見学は随時ご覧いただけます

いつでもお気軽にご相談ください



※写真は一例です

セレモニーホール 富士見斎場

秦野市曾屋1011(秦野火葬場隣)

TEL0463-84-0222

24時間365日受付

※本館でも家族葬を施行いたします。



広告

秦野市のみなさん ご葬儀費用の準備は大丈夫?葬儀のための保険

ご葬儀で家族に負担を掛けたくないという人が増えています。そんな万が一に備えてご家族の経済負担をサポートする保険が生まれました。

サンライフ・ファミリーの「ご葬儀サポートプラン」なら、あなたの万が一に備えて、大切なご家族への負担をサポートいたします。

満40歳から84歳までが加入でき、95歳まで一年単位で更新が可能で、持病があっても、通院中でも、規定の告知事項に該当しなければどなたでもご加入いただけます。

保険料は月額2,000円からで、死亡保険金は60歳女性の場合167万2千200円支払われます。

また、介護の準備金として、要支援から支払い対象となる介護一時金付定期保険もごさいますので、まずは資料請求!お気軽にお電話ください。

資料請求・お問合せ

TEL.0463-22-2953

サンライフグループ 関東財務局長(少額短期保険)第50号

株式会社 サンライフ・ファミリー

〒254-0024 平塚市馬入本町13-2

サンライフ・ファミリー 検索

健康な未来と 毎日のために!

毎年受けよう「特定健診」

生活習慣病を予防するため、年に1回のメタボリックシンドロームに着目した健診で、からだの状態をチェックしましょう。また、健診後には、「特定保健指導」を利用して、健康なからだづくりに取り組みましょう。

※受診の前には、体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認してください。受診時はマスクを着用しましょう。新型コロナウイルス感染症の動向を踏まえ、受診する際は事前に医療機関に相談してください。

秦野市特定健康診査の流れ

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、加入している医療保険者に問い合わせてください。

1 受診券が届く

今年度は5月27日に受診券を送付しました。

受診券には有効期限や受診費用などが書かれていますので確認してください。対象者は40歳から74歳までの秦野市国保に加入中の方です。



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。

診療日や受付時間、予約の有無等については、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 (川口医院 川口 未央 院長)

特定健診は、メタボリックシンドロームの該当者と予備群を減少させることを目的とした健診です。メタボのリスクに応じて専門スタッフが特定保健指導を行います。コロナ禍であっても、ぜひ特定健診をうけてメタボで引き起こされる生活習慣病を予防しましょう。



医療機関で受診しましょう!

川口医院
川口 未央 院長

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およ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!



特定保健指導を受けましょう!



食事



運動

特定健康指導参加者の声

昨年度参加した藤本節男さん(74歳・菩提)に体験談を聞きました。



健康に不安を覚えて健康診査へ

特定健診を受けた先生から、「糖尿病の基準値を上回っているよ」と言われてビックリ。わらにもすがる思いで市役所に相談しました。担当の方から「いつでも相談に乗りますから」といっていただき、とても安心したのを覚えています。

最初の面談では、相談しながら無理のない目標を立てました。けがをしないように歩くこと、毎日体重を量って記録すること、間食を減らすこと。また、市で行っている様々な健康講座に、できる限り出席しました。自己流ではなく、アドバイスに基づいて、生活習慣を見直すことができました。

健康になったことを実感。生活習慣も変化

指導を受け始めて、3カ月。体重が、4.8kg減少したんです。数値も改善して、病院の先生から「薬はいらないね」と言われました。健康になったことが実感できて、指導を受けて本当によかったです。

自分だけではここまで継続できなかったらと思う。今では、1時間くらい自然を見ながら楽しんで歩くことも趣味になり、食事野菜中心が変わって、生活習慣は、指導を受ける前と大きく変わりました。

あと大切なことは、特定健診を受けること。自分の体の変化に気づけるように、みなさんにもおすすめしたいです。

特定健診とは



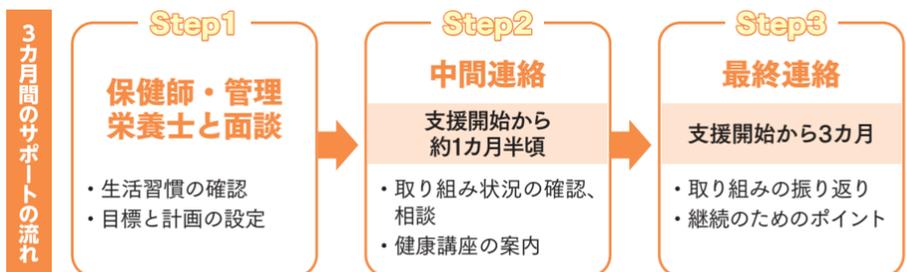
特定健診は、40歳から74歳までの方を対象に、生活習慣病の予防を目的に、加入している医療保険者が実施します。

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がります。肝機能や腎機能の異常なども確認できます。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧・高血糖・脂質異常のうち二つ以上を合わせ持った状態です。自覚症状がないまま動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病など生活習慣病のリスクが高まります。

秦野市の特定保健指導

秦野市では、保健師・管理栄養士があなたのライフスタイルに合わせたオーダーメイドの健康づくりを提案する「すっきり健康体」を実施しています。



医療費の適正化 にご協力ください

国民健康保険の医療費は、加入者の皆さんの保険料で賄われています。加入者の減少が続く中、医療費は毎年増加傾向にあり、国保財政は一般会計から赤字補填のための繰り入れ（赤字繰入）を行い、非常に厳しい状況が続いています。国保事業の財政運営主体である神奈川県では、令和8年度までに赤字繰入を解消する方針が示され、また、令和元年度時点で、全国の自治体の約8割が赤字繰入を解消しています。本市においても増え続ける医療費を支えるため、保険料の改定を行うとともに、収納対策の強化や税外収入の獲得強化に取り組んでいます。

医療費を抑えるために、皆さんに取り組んでいただきたいこと

特定健康診査を受診しましょう



病気の早期発見、早期治療のため、年に1回受診しましょう。

かかりつけ医を持ちましょう



日頃から、自分や家族の病気の治療や相談に応じてもらえる「かかりつけ医」を持ちましょう。

ジェネリック医薬品を使いましょう



- ① 先発医薬品より安価で経済的
- 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

がん検診を受診しましょう



早期発見、早期治療により、医療費の抑制につながります。

健康ポイントラリーに参加しましょう

楽しみながら生活習慣を改善しましょう。



医療費の抑制を実現

例えば、特定健診を受診している方と受診していない方では、年間医療費は、**40万円**も差があります。

生活習慣病にかかっている方の1年間の医療費（令和元年度分）

	1人当たり医療費(円)	1年間で40万円減
健診未受診者	661,683	
毎年健診受診者	260,506	

これらの取り組みをひとつでも実践すると、医療費の適正化につながります。国民健康保険制度を安定的に維持していくためにも、積極的なご協力をお願いします。

がん検診のご案内

がんを早期発見するためには、がん検診を定期的を受診することが大切です。現在、令和4年度分の追加申し込みと令和5年度に対象年齢になる方等の新規申し込みを受け付けています。

申込方法 令和4年度追加申し込みは、健康づくり課窓口でのみ受け付けています。令和5年度新規申し込みは、申込用紙（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、下記の二次元コード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	マンモグラフィ検査
女性	子宮頸	20歳以上 頸部細胞検査、内診
男性	前立腺	50歳以上 80歳以下 採血によるPSA検査

令和5年度電子申請画面にアクセスできます。



問い合わせ 健康づくり課 ☎(82)9603

健康ポイントラリー

応募すると、貯めたポイントに応じて抽選でグッズなどが当たります。
参加対象者 秦野市国民健康保険加入者 20歳～74歳までの方に限ります。

応募期間 令和4年7月～令和5年1月31日

応募用紙 国保年金課窓口、市内各公民館で配布

応募締切日 令和5年1月31日 郵送もしくは国保年金課窓口にて応募できます ※消印有効

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。 ※コース内のどの特典がほしいかは選べません。

50ポイントコース

2000円相当 合計75人



問い合わせ 国保年金課 ☎(82)9613

「マイME-BYOカルテ」



自身の健康情報を記録、管理できる県のアプリです。歩数のほか、体重、血圧、健診結果の記録もできるので、健康づくりに役立てましょう。

利用方法

アプリストアで「まいみびょうかるて」で検索または二次元コードを読み取りダウンロード



歯は一生のパートナー

歯周病検診を受けましょう！

対象者 令和4度中に40歳・50歳・60歳・70歳になる方（対象の方には受診券が届きます） **実施期間** 令和5年3月31日まで **検診費用** 700円（ただし70歳は無料） **実施場所** 歯科医師会所属歯科医院（市ホームページに掲載）

問い合わせ 健康づくり課 ☎(82)9603

始める！ 広がる！ はだの健康スタイル

明日からもイキイキ元気に生活するために、テーマに沿った内容で保健師・管理栄養士から、ちょっと役立つ知識をお届けします！

始める！ 広がる！ はだの健康スタイル [検索](#)