

広報



# はだの

平成30年(2018年)

7/1

毎月2回(1日・15日)発行  
編集・発行/秦野市 市長公室広報課  
〒257-8501 秦野市桜町一丁目3番2号  
代表 ☎0463(82)5111  
FAX0463(82)9792

No.1196 <http://www.city.hadano.kanagawa.jp>

## 今月の表紙

“小さなヘリポート”から、直径30cmの白い機体が飛び立つ。「高さそのまま。10cmだけ右に動かして。はいOK! ホバリング(空中停止)」。

器用に操作しているのは、市の職員です。コンピューターで制御できる、その動きの精密さと手軽さから、既にさまざまな分野で応用され始めている「ドローン」。私たちの身近で活躍する未来が、すぐそこまで来ています。

## ■企業体験、自然体験 etc... 夏のイベント特集 (4-5面)

## ■地震に備えよう 危ないブロック塀 の確認を (7面)

## 特集 (1-3面)

# ドローン

水無川の河川敷にて ※許可を得て撮影しています



特集

# ドローン

を知ろう!

近年はニュースや雑誌、動画サイトなどで「ドローン」が紹介されることも増え、誰でも家電売り場で購入できるくらいに普及してきた。しかし、「どんなものか」をよく知らない人もまだ多いのでは？

ドローンを「業務に活用したい人」「楽しみたい人」「危ないのではと心配している人」、みんなで正しい知識を身に付けておこう。



この記事は、  
約4分で読むことができます。



6月15日号の表紙も、ドローンで撮影

## 30秒でわかる ドローンのキホン

- ◆一言で言えば、人が乗らずに操縦する「無人航空機」。米空軍の無人偵察機をドローンと呼んでいたが、小型でラジコンのように手軽に操作できるものが普及し、それらを総称するようになった
- ◆ドローン (DRONE) は英語。直訳すると「雄ハチ」。「ブンブン」と響く飛行音が、羽音に似ていることから
- ◆操縦に「免許」はいらない ※許可が必要な場所があります
- ◆従来のラジコンとの大きな違いは、「安価で非常に優秀な空撮が可能」なことや、GPSやセンサーによる「自動操縦機能」があることなど



今回の解説サポーター

ドローン大好き女子 松本 麻希 さん

### Profile

昭和63年生まれ。兵庫県神戸市出身。現在は、東京都品川区のIT企業でシステムエンジニアとして勤務。昨夏、IT関連の展示イベントでドローンに一目ぼれし、趣味として多くの人と交流しながら、普及や安全啓発などに幅広く取り組んでいる。現在は計10台のドローンを所有。ドローン検定3級・アマチュア無線3級・ソウ使いライセンス。目標は、空撮しながら世界を飛び回ること。「今度、秦野に行って丹沢の山も空撮したいです」

## 上級者向け



## 最先端技術の結晶！ 高性能ドローン

市販の相場は、数万～数十万円で、一眼レフカメラと同じくらい。撮影機能はもちろん、障害物を避けるセンサーや指定した位置に自動で戻る機能のほか、操縦者のジェスチャーで操作できるものも。また、風に強く、安全性も高いため、業務用などにも使用される。  
※左の上位モデルは約1.4kg

## 200gの壁

## 初級者向け



## 手のひらサイズ！ トイドローン

一般的に200g(缶コーヒーくらい)未満のものを指し、市販の相場は、数千～1万円くらい。小さなカメラが付いているものもある。その名のとおりおもちゃ (Toy) のようで、室内でも飛ばすことができる。



おもちゃとあなごころなかれ。高性能ドローンに比べて操縦にクセがあるため、とてもいい練習になります。そして、この2種類を区別する「200gの壁」には、値段や性能以外にも重要な意味があるんです。それは、「200g以上の機体は航空法の規制がある」こと。

## ドローンピックス



web限定ムービー公開中!



## 半歩先の未来 Society 5.0

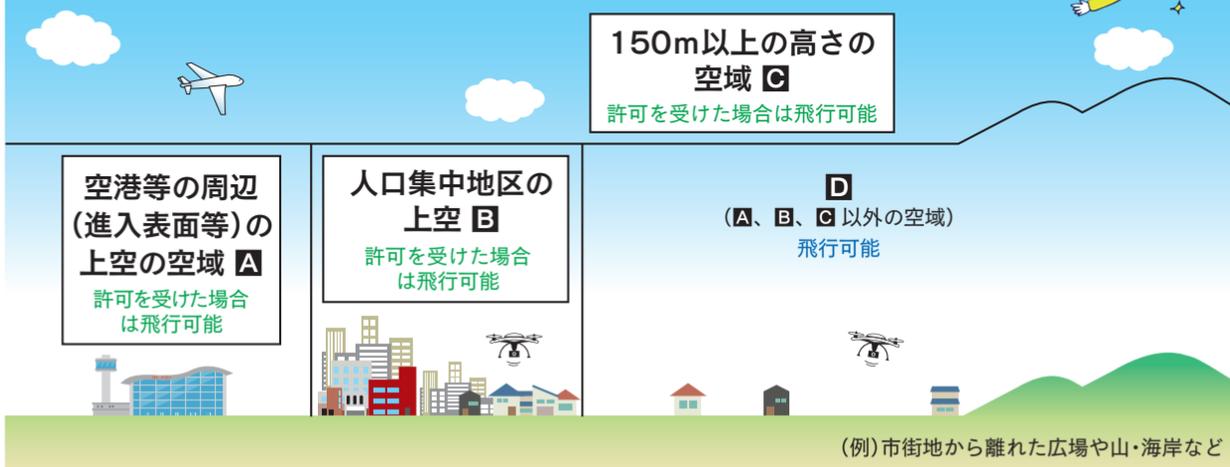
狩猟・農耕・工業・情報社会に続く、人類の新たな社会。そこでは、「宅配ドローン」や「農業ドローン」などが大活躍しています。  
(出典：政府広報オンラインホームページ)



## プロペラ戦隊 ドローンジャイ

ドローンのネガティブなイメージを変え、楽しく・わかりやすく発信するべく立ち上がった、結成したての戦隊女子グループ。松本さんもその一人。今年3月には県内で講演。コミカルな啓発動画の制作にも取り組む。 [Twitter @dronejai](#)

## 「航空法」により飛ばせない場所はココ!



## つまり、航空法をクリアするには...

- ①Dで飛行する(Bは、国土地理院のホームページにある地図などで確認できます)  
※秦野の市街地は、ほぼ全域がBの範囲内
- ②規制対象外の機体(トイドローン)を使う
- ③国土交通省に飛行許可の申請をする  
※10時間以上の操縦経験などが必要 **のどれかを満たす。**

ルールを守っていても、びっくりした住民の方から110番されてしまう可能性もあります。それは、事故のニュースなどで危ないものと思われてしまいがちだから。でも、**安全か危険かは使う人次第**です。この先、ドローンの安全性や便利さ、楽しさがもっと広まってくれたら、うれしいです。



国への許可申請は少し難しいですが、スクールに通ったりして学ぶことができます。私は、イベントなどで知り合った仲間に手伝ってもらっています。

また、航空法をクリアしても注意すべき点があります。**例えば、公園は自治体に確認が必要ですし、撮影はプライバシー侵害の恐れもあります。**知識を高め、その能力を示せる「ドローン検定」を受けることも、トラブルを防ぐ力になりますよ。



山口さん(中央)が見つめる中、ドローンの飛行訓練を受ける職員



# 秦野で広がるドローンの可能性

農業やインフラ点検など活用シーンが急速に拡大するドローン。県内の自治体でも、災害時の利用を中心に導入が進んでいる。そんな中、本市が災害対応に限らず幅広くドローンを活用しようと取り組んでいるのが、「職員へのドローン操作研修」だ。

## 動き出したドローン活用事業

本市で本格的にドローンを活用するきっかけとなったのは、ドローンの操縦技術を有する団体「かながわ自主防災航空」と昨年8月に結んだ、「災害時におけるドローンを活用した防災協力体制に関する協定」だ。ドローンを活用した災害時の情報収集の支援とともに、市職員へのドローン操縦技術の指導が盛り込まれている。

協定締結後、市ではドローン1機を購入し、防災課の職員2名が航空法をクリアするための操作訓練を受けた。平成30年5月、秦野ライオンズクラブからの寄贈を受けて本市の保有ドローンは3機となり、今年度は新たに警防対策課と広報課の職員各1名の基礎訓練が始まった。

## パイロットの心得を身につける

機体が起動し、プロペラが回り始めると、「ブーン」という虫の羽音のような音が響く。上空に飛行したドローンは20mほど前方のカラーコーンの周りを8の字で旋回している。そのスムーズな動きは、まさに生き物のようだ。

「ドローンの動きを良く見て。右手と左手、それぞれの操作がドローンの動きにどう影響するのか。手で



2機の寄贈を受け、情報収集体制がさらに強化

感覚を覚えるのが大事」。真剣な表情で職員に声を掛けるのは、講師として指導に当たる「かながわ自主防災航空」代表の山口好一さん(68歳・堀川)。山口さんの指導について基礎訓練中の2人は、「視野の広さ」とそれに基づく「リスク管理能力の高さ」に驚くと口をそろえる。

山口さんが見つめる視線の先には、訓練場所に設置した吹き流しが風に揺れている。「あれを見れば、おおよその風速はわかるよ」とヘリコプターの操縦士でもある山口さんは笑顔で話す。雨や風など気象条件の影響を受けやすいドローンの操縦において、天候や飛行ルート、電波状況など、あらゆる情報を正確に把握することは「安全な」飛行に不可欠。「ドローンもヘリコプターも、大事なことは怖さを知ること。訓練が終わった後も、パイロット」としての意識を忘れないでほしい」

## 期待される災害現場での活用

今年6月、上地区で実施した土砂災害防災訓練では、早速ドローンが利用された。研修を終えた防災課の職員が操縦し、人が立ち入りにくい場所の被害状況を確認する訓練を行った。防災課では、大規模災害に備え、今後もドローンを積極的に活用していく予定だ。

災害時には、早急な情報収集が必

要。そんな時、ドローンを操作できる職員が多いほど、迅速に対応できる。だからこそ、市では部署の垣根を超えた研修を実施している。

「災害が発生したとき、消防や防災課の職員は、対策本部の対応に追われ、現場に出て行くのが難しいんです」。そう話すのは、今年訓練を受けている警防対策課の山口消防士長だ。研修修了後、今度は教える側としての職員に指導して、災害時の体制を強化することになる。

活用が期待される分野はさらに広がっている。年に20件ほどある山岳救助もその一例だ。「自分の所在地がわからない通報者が多く、場所の特定に時間がかかってしまうんです」と山口消防士長は話す。もし、赤外線カメラを備えたドローンがあれば、木陰や岩陰に隠れた人でも上空から感知でき、探索の大きな助けになるという。将来の実現に期待が寄せられる。

## ドローンが引き出すまちの可能性

今回の研修は、市民提案型協働事業の一つ「防災、観光及び広報活動におけるドローン活用事業」として始まった。

そう、「いざ」というときは別に、さらに注目されているのが「魅力発信」への活用だ。

広報課の青木主任主事は、「今回



災害時の状況確認や捜索・救助活動などへの利用が期待される

の基礎訓練を終えれば、自分で操作をして市の魅力を発信する動画や写真を空撮できる」と話す。広報課ならではの視点を生かして撮れる映像も増えそうだ。

ドローンの研修を終えても、飛行技術を維持するためには、定期的な操縦が不可欠だ。まちのPRのために空から季節の魅力的な写真や動画を撮り続けることが、いざというときの備えにもつながっている。

まちの新たな可能性を引き出してくれるドローンの今後の活躍に期待してほしい。



職員が撮影したオカメ桜と丹沢の山並み

市が所有する

**DJI社製「ファントム4プロ」**

重さは約1.4kg。1回の充電で最大約30分飛行でき、最高時速は70kmを超える。前後左右、下方向の障害物を検知するなど、安全に配慮した機能も充実。



※1人3点まで。未発表作品 写真に応募用紙(市役所4階議会事務局、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25日(木)までに〒257-8501 議会事務局へ郵送または持参。メール(gikai@)も可 ※作品の使用権は市に帰属します 議会事務局 ☎(82)9652

小・中学校勤務の名簿登録者

勤務内容 ①特別支援学級介助員 生活介助、安全確保など ②教育支援助手 学習や生活支援の補助など ③小中一貫臨時指導員 教科指導など 勤務日など ①週20時間 ②月～金曜日の午前8時半～午後2時 ③週4日 1日4時間程度 報酬 ①月額7万8000円 ②◇小学校 時給986円 ◇中学校 時給1086円 ③時給1300円 履歴書に「子供とのかかわりにおいて大切にしたいこと」をテーマとした小論文(400字程度)を添え、市役所教育庁舎2階教育指導課へ本人が持参(様式は教育指導課にあります) ※③は応募資格を電話で確認 教育指導課 ☎(84)2786

統計調査員

勤務内容 市内の事業所や住宅などを訪問し、各種統計調査票の配布と回収 対平成31年4月以降に活動できる方 報酬 2万円～7万円(担当区域による) 電話連絡のうえ、顔写真を市役所5階行政経営課へ持参 行政経営課 ☎(82)5102

健康・子育て

献血

時間◇7月7日(土) 21日(土) 28日(土) イオン秦野SC ◇24日(木) 市役所

いずれも午前10時～11時半、午後1時～4時 健康づくり課 ☎(82)9603

いきいき運動コース

時間◇東公民館 7月10日(木)～平成31年3月12日(火)の月1回 全9回 ◇南が丘公民館 7月11日(木)～平成31年3月13日(火)の月1回 全9回 高齢介護課 ☎(82)7394

シニアライフを楽しもう

◇囲碁サロン 時7月12日(木) 午後1時～3時 場サポートセンターむつみ(平沢370-3) ◇思い出サロン 時7月12日 午後1時半～3時 場南公民館 ◇縫い物サロン 時7月19日(木)、8月16日(木)、9月20日(木)の全3回 午前10時～正午 場サポートセンターむつみ ◇コグニサイズでGO 時8月1日(木)、8日(木)の全2回 午前10時～11時半 場大根公民館 定30人 ◇簡単調理でアンチエイジング 時8月2日(木) 午前9時半～11時半 場鶴巻公民館 定30人 費300円 対いずれも65歳以上 高齢介護課 ☎(82)7394

イクメン講座 ベビーマッサージ体験編

時7月28日(土) 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 子育て若者相談課 ☎(82)9604

はだの野菜ヘルシー料理講座

時7月31日(火) 午前10時～午後1時半 場保健福祉センター 内和風ラタトゥイユなど 定25人 費500円 健康づくり課 ☎(82)9603

東海大学 健康バス無料測定会

時間◇本町公民館 8月1日(木) ◇渋

9月22日(土) 23日(日) みんなの力で盛り上げよう 第71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23日(日) 午後1時半～ 場市内目抜き通り 締7月31日(木) ※企業の参加も受け付けています。 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。 打ち上げ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 観光課 ☎(82)9648

沢公民館 8月31日(金) ◇北公民館 9月6日(木) 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 健康づくり課 ☎(82)9603

はじめての祖父母教室

時8月31日(金) 午後1時半～3時半 場保健福祉センター 内沐浴実習など 対初めて孫を迎える40人 子育て若者相談課 ☎(82)9604

施設情報

桜土手古墳展示館 ☎(87)5542

夏季企画展 広告メディアとしてのアート 時7月22日(日)まで 内浮世絵、引き札、宮永岳彦作品 ※期間中、桜土手古墳展示館、宮永岳彦記念美術館、はだの浮世絵ギャラリーの全てに来館した方に「浮世絵ブックカバー」(文庫本用)をプレゼント

図書館 ☎(81)7012

赤ちゃんといっしょのおはなし会 時対7月6日(金) ◇午前10時～10時40分 0～1歳半児と保護者10組 ◇

午前11時～11時40分 1歳半～3歳児と保護者10組 映画会 時内◇7月7日(土) 午後1時半～2時 「だるまちゃんとかみなりちゃん」 「だるまちゃんとかみなりちゃん」(アニメ) ◇7月13日(金) 午後1時半～3時 「秋のソナタ」(洋画) ◇7月16日(月) 午後1時半～3時 「精霊のささやき」(邦画) ◇7月21日(土) 午後1時半～2時半 「厩火事・蒟蒻問答」(落語) 定80人(当日先着順) おはなし会 時内◇7月7日(土) 「蛙とヘビのにらめっこ」など ◇14日(土) 「ガンピーさんのふなあそび」など ◇21日(土) 「ちいさなヒッポ」など ◇28日(土) 英語のおはなし会 ◇29日(日) 「ゆかいなかえる」など いずれも午後2時半～3時 定各日30人(当日先着順) 16mm映写機操作技術認定講習会 時7月28日(土) 午前9時半～午後5時 対市内在住・在勤・在学の高校生以上15人

広畑ふれあいプラザ ☎(77)6061

ふれあい学級 盆踊りの練習 時7月22日(日) 午前9時半～11時半 対40歳以上30人

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

堀川公民館 ☎(87)4111

ハイケボタル観賞会 7月21日(土)午後7時桂林寺(堀西1025)集合～四十八瀬川～8時半 30人(中学生以下は保護者同伴) 西公民館でも受け付け

大根公民館 ☎(77)7421

初心者のためのパン作り教室 7月20日(金) 午前9時半～午後1時半 8人 1300円 ※軽食あり 夏休み子ども陶芸教室 7月21日(土) 午前9時半～11時半 小学3年生以上20人 400円

夏の料理教室「季節魚菜の天ぷら」 7月22日(日) 午前9時半～午後1時半 男性15人 1200円

東公民館 ☎(82)3232

子ども折り紙教室 7月26日(木) 午前9時半～11時半 親子10組 300円

親子で工作からくり絵本 7月31日(火) 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2日(木) 午前9時半～11時半 小学生10人 400円

鶴巻公民館 ☎(76)0463

夏休み学習室開放 7月21日(土)～8月28日(火) コミュニティー室、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12日(木) 午前9時～正午 パソコン持参

北のがらがらどん 7月23日(月) 午前10時～、午前11時～ 未就園児の親子10組

子供七宝焼き 7月28日(土) 午前9時半～午後0時半 15人(小学3年生以下は保護者同伴) 800円

西公民館 ☎(88)0003

女性セミナー「緋のお花のコサージュ」 7月19日(木) 午前9時～正午 15人 750円

子ども絵画教室 7月30日(月)、31日(火)の全2回 午前9時～正午 小学生16人 500円

子どもフリーテニス教室 8月23日(木)、24日(金)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27日(金) 午前9時半～正午 小学生20人

親子でパン作り 7月28日(土) 午前9時半～午後1時 親子10組 900円

子ども料理教室 8月1日(木) 午前9時半～午後1時 小学3年生以上15人 400円

本町公民館 ☎(84)5100

初心者パソコン相談 7月10日(火) 午後1時半～3時半 パソコン持参

チラシで作る恐竜折り紙教室 7月22日(日) 午前9時半～11時半 小学生15人(2年生以下は保護者同伴)

南が丘公民館 ☎(84)6411

母と子の絵本を楽しむ会 7月18日(木) 午前10時～11時 親子15組(保護者のみの参加可)

丘リーナ交流会 7月22日(日) 午後1時～4時半 オカリナの演奏 150人

渋沢公民館 ☎(87)7751

夏の親子星空観察会 7月15日(日) 午後7時～8時半 小学生以下の親子30人 ※雨天のときは「星空のお話し会」

夏休み子ども陶芸教室 7月25日、8月8日、22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

上公民館 ☎(87)0212

夏休み親子宿泊自然教室 7月28日(土)午後2時～29日(日)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

HKDららく体操教室 7月31日(火) 午後1時半～3時 音楽に合わせた軽い体操 60歳以上10人

ほうらい会館 ☎(81)8310

ペーパーファッションショー「レッドカーペットを歩こう」 7月24日(火) 午前9時半～正午(ショーは11時15分～) 20人(未就学児は保護者同伴)



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

市内で1年以上継続して事業を営み、次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事業主

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

申請書、雇用状況報告書(いずれも市役所西庁舎1階産業政策課にあります)に手帳の写しを添えて、7月31日(火)までに〒257-8501産業政策課へ郵送または持参

産業政策課 ☎(82)9646

#### 地震による倒壊に備えよう「危ないブロック塀」の確認を

先月発生した、大阪北部を震源とする地震では、倒壊したブロック塀の下敷きになる被害がありました。老朽化や構造上の問題などで危険性の高いブロック塀を見かけたら、連絡してください。

防災課 ☎(82)9621

#### リニューアルします 秦野観光写真コンクール

毎年7月から作品を募集していましたが、今年から応募期間や方法などが変わります。

応募期間(予定) 10月1日(月)~平成31年1月31日(休)

応募方法 インターネット応募のみ ※作品募集は改めてお知らせします

観光協会 ☎(82)8833

#### 国民年金の保険料の免除・猶予申請

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

国保年金課 ☎(82)9614または平塚年金事務所 ☎(22)1515

#### 重大な消防法令違反をしている建物を公表しました

建物名、所在地、違反内容 屋内消火栓・スプリンクラー・自動火災報知設備が設置されていない店舗

やホテル、病院など ※5月25日時点の公表です

閲覧場所 市ホームページ、消防本部、消防署4分署

問 予防課 ☎(81)5240

#### 子供を守ろう 青少年の非行・被害防止強調月間

夏休みは、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。行動の変化にいち早く気付けるよう、積極的に親子のコミュニケーションを取りましょう。

問 子育て支援課 ☎(81)7011

#### 補助します 私立幼稚園の保育料

市内在住で、新制度に移行していない私立幼稚園に在園する3歳以上の園児の保護者(所得要件あり)

補助額 市民税所得割課税額の合計額に応じて決定

申請書(各園を通して配付)を各園に提出

問 子育て支援課 ☎(86)3460

#### 催し

#### 社会を明るくする運動強調月間 啓発キャンペーン

会場 市内4駅 7月2日(月) 午後4時~5時(鶴巻温泉駅は午後3時~4時)

◇イオン秦野SC 7月11日(水) 午後4時~5時

問 市民相談人権課 ☎(82)7618

#### 就職を支援 個別カウンセリング

7月4日(水) 11日(水) 18日(水) 25日(水)

午前10時~午後4時(正午~午後1時を除く)

場 市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

対 18~65歳の求職者5人 ※25日は保育あり

問 産業政策課 ☎(82)9646

政策課 ☎(82)9646または市ふるさとハローワーク ☎(84)0810

#### 夜間応急手当講習会

7月13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

問 警防対策課 ☎(81)8020

#### 里山を歩こう 夏の生き物

7月21日(土) 午前9時東公民館集合~正午

内 野鳥・昆虫観察など

定 20人

問 環境保全課 ☎(82)9618

#### 募集

#### 給食栄養士の特定職員

勤務内容 市立こども園の給食管理業務など

勤務日など 週4日 午前9時~午後5時

対 栄養士の免許があり、パソコンの基本操作と普通自動車の運転ができる方

人数 1人

報酬 月額18万3700円

任期 9月1日~平成31年3月31日

履歴書に栄養士免許状の写しと「子供の食育」をテーマとした作文(800字程度)を添えて、7月17日(火)までに市役所2階保育こども園課へ持参

※7月25日(水)に面接あり

問 保育こども園課 ☎(86)6310

#### はだの議会だよりの表紙写真

テーマ 秦野の風景、地域や学校の行事など

応募資格 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

### 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(だいたい色)を送付します。なお、保険料に未納がある方には、有効期間が6カ月の保険証を送付することがあります。

限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限が切れます 有効期限は7月31日までです。住民税非課税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。

平成30・31年度の保険料率が変わります 平成30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	平成30・31年度(A)	平成28・29年度(B)	差(A-B)
均等割額	4万1600円	4万3429円	-1829円
所得割額	8.25%	8.66%	-0.41%

※均等割額と所得割額の合計が年間保険料額です。

問 国保年金課 ☎(82)5491

#### 募集

### 商店街空き店舗の利用者に補助 最高137万円

商店街の空き店舗を活用して開業し、優れたアイデアや経営方針などを持つ方に、改装費や賃借料、広告宣伝費の一部を補助します。

対象経費	補助率		限度額
	一般	避難者	
改装費(開業時)	30%	50%	50万円
賃借料(2年間)			72万円(月3万円)
広告宣伝費(初年度)	50%		15万円

対 開業後1~4カ月の方

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14日(金)までに市役所西庁舎1階産業政策課へ持参

※10月に審査。東日本大震災の避難者には補助率を優遇

問 産業政策課 ☎(82)9646

### みんなの伝言板

市内の公共施設を利用

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

#### 催し案内

2018ふる里七夕まつり 7月7日(土) 午前10時半~午後5時 堀川公民館

チャリティ歌と踊りの発表 秦野ふる里会・原田 ☎(87)7200

絵本の読み聞かせ ◇7月11日(水) 午後3時半~堀川児童館

◇12日(木) 午後3時~大根公民館

◇14日(土) 午後2時半~西公民館

◇16日(月) 午後3時~鶴巻児童室

おはなしころりん・堀 ☎(88)3286

KEI押し花展 7月14日(土)~16日(月) 午前10時

~午後5時(16日は午後4時まで) 宮永岳彦記念美術館 久保寺 ☎090(1111)1808

みのりの家バザー 7月21日(土) 午後1時~3時 文化会館 渡辺 ☎(80)2332

親睦ダブルス試合 7月22日(日) 午後2時~5時半 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

音楽療法士と楽しむ音楽会 7月29日(日) 午後2時~3時半 本町公民館 60人

500円 秦野音楽療法ネットワーク・吉原 ☎(88)6769

その他 県立職業技術校10月生募集

ハローワーク松田で手続きし、7月12日(水)~8月9日(木)に東部・西

部職業技術校へ 県産業人材課 ☎045(210)5715

親子安全水泳教室(着衣泳) 7月15日(日) 午前9時~11時45分 おおね公園 15組30人

親子の氏名や電話番号などを、ows-trailrun@ezweb.ne.jpへメール

市水泳協会・高木 ☎080(5029)0703

企画展示「基本は現代文明論」 8月10日(金)まで 午前10時~午後5時 東海大学松前記念館 東海大学松前記念館 ☎(58)1211

子育て支援員研修(第2期) 9月3日(月)~10月28日(日) 5コースから1つを選択(各コースの日時、場所、内容、定員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(火)までに頼ポピンズ ☎03(3447)5826



# 健康な未来と毎日のために!

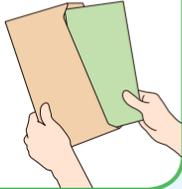
## 受けて生かそう「特定健診」



### 特定健診の流れ (秦野市国保の場合)

#### 1 受診券が届く

今年度は5月25日に受診券(グリーン)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」を参照し、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。



渋沢内科クリニック 玉置 正勝 院長

医療機関で受診しましょう!



#### 先生からのひとこと

突然の発病は驚きますし、大変ですね。生活習慣による病気はある程度予測したり、予防したりすることができますので特定健診を受けましょう。結果について疑問な点は納得いくまで説明いたします。(渋沢内科クリニック 玉置 正勝 院長)

#### 3 検査結果の確認

受診から2~3カ月後に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。



特定保健指導を受けましょう!

### その他健康のための 講座・教室も活用しましょう!



運動



食事



#### 生活習慣病を予防



特定健康診査は、40歳から74歳までの方を対象とした生活習慣病を予防するための健診です。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を早期に発見し、生活習慣病を予防することを目的として、医療保険者(国保、健保組合など)が実施します。  
メタボリックシンドロームは、糖尿病、脂質異常症、高血圧症など生活習慣病のリスクを高めます。特定健康診査を受診して、ご自身の状態を把握しましょう。

主な検査内容は、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、聴診です。中でも腹囲の測定や血液検査はメタボリックシンドロームの状態を調べる重要な検査です。

#### 健診結果の改善をサポート



特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが高いと判定された方に対しては、保健師、管理栄養士が、健診結果の改善に向けた支援を行います。この機会に、生活習慣を見直しましょう。(特定保健指導「すっきり健康体」)

#### 医療費の負担を減らすために



秦野市国民健康保険加入者の医療費のうち、生活習慣病の疾患を含む医療費は約半分を占めています。将来の高額な医療費負担を避けるためにも、特定健診を受診して、今から生活習慣病を予防しましょう。



# ～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、ご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。

### ◆はじめの一步

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。

### ◆健康科学的ウォーキング講座

健康への近道、「歩く」をより効果的に行うための体験型の講座です。

### ◆ロコモ予防講座

※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。

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。

### 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

NEW

## 秦野市国民健康保険加入者対象事業

# 丹沢はだの三兄弟 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

体組成計



活動量計



※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

### 50ポイントコース

1000円相当 合計100人

ごはんの量が測れる茶碗



入浴券



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 平成30年7月から平成31年1月18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	メタボ改善講座
4	はだの野菜ヘルシー料理講座
5	身体を動かすはじめの一步
6	丹沢あおぞら体操会
7	ラジオ体操会
8	ご近所体操
9	健康バス無料測定会
10	上記以外のもの



## 健康状態を 見える化

NEW

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。

健康バス無料測定会(時間予約制) 各会場:定員30人

予約開始日	会場	日程	時間
7月1日	本町公民館	8月1日(水)	①10:00~ ②10:30~ ③11:00~
	渋沢公民館	8月31日(金)	
	北公民館	9月6日(水)	
1月4日	西公民館	2月7日(水)	
	サンライフ鶴巻	2月26日(火)	

協力:東海大学健康学部

内容 ●骨密度測定 ●体組成測定 ●結果説明



## 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・販売されたお薬です。

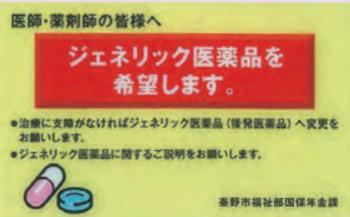
1. 先発医薬品より安価で経済的  
新薬より2~7割安くなる場合もあります。

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。



ジェネリック医薬品を希望される場合、まずはお医者さんや薬剤師さんに相談しましょう。



くすりちゃん

「ジェネリック医薬品希望カード(カードケース)」は市役所や各公民館、駅連絡所に置いてあります。



ジェネリックくん

## 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、平成31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

平成31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、平成30年度の受診機会を無くされた人は、平成30年度分の検診を受診できるように、ご相談に応じています。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