

広報はだのを
スマートフォンへ
配信します。

i 広報紙



広報
はだの

はだの

平成28年(2016年)

7/1

No.1150

主な内容

- ◇第24回参议院議員通常選挙 (3面)
- ◇カルチャーパーク・夏休みイベント特集(4・5面)
- ◇市民提案型協働事業を募集 (6面)
- ◇はだのっ子アイデア料理が店頭に(8面)
- ◇第69回秦野たばこ祭 (8面)

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 FAX 0463(82)9792 <http://www.city.hadano.kanagawa.jp>

もう、つぶやくだけじゃない。その手で「いいね!」しよう。

7月10日(日)は、参议院議員選挙。今回から、これまで20歳以上だった選挙権年齢が引き下げられ、18歳から投票できるようになった。
世界の9割の国に18歳選挙権がある現在、若者の政治参加に期待が寄せられる一方、当の本人たちはどう感じているのだろう。

3面まで選挙特集

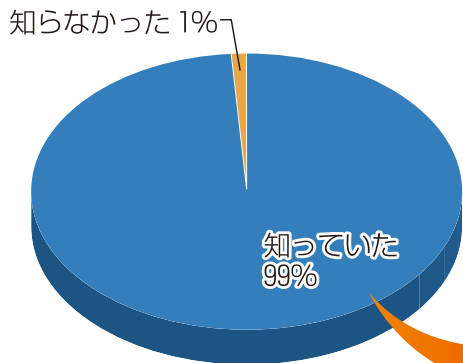
18歳選挙権、始まる。

高校生のホンネ

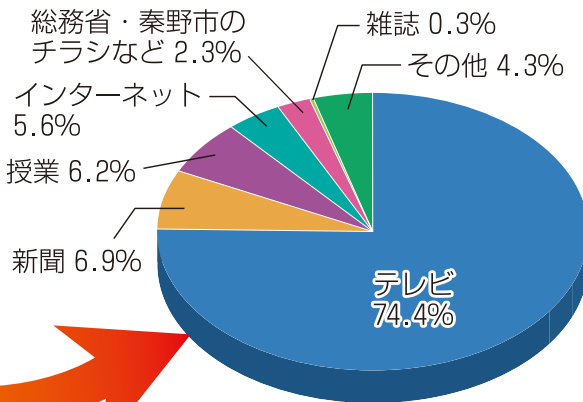


近年の選挙では投票率の低下が問題視されており、若者の政治離れもその一因となっている。そんな中で、新たに有権者となる秦野高校の3年生約300人にアンケートを実施し、率直な意見を聞かせてもらった。彼らは、本当に政治に関心がないのだろうか。

選挙権年齢が18歳以上に引き下げられたことを知っていましたか？



どうやって知りましたか？

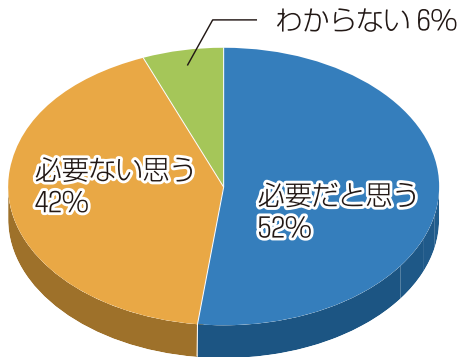


私たちが今、国内政治で関心のあることは…

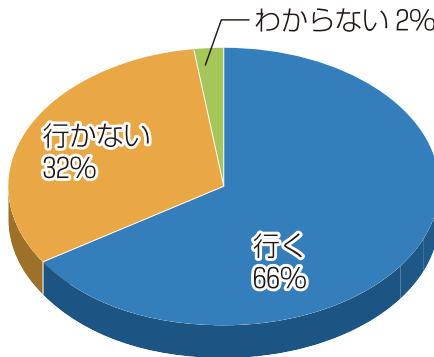
- 第1位 政治家の不祥事
- 第2位 消費税・お金の問題
- 第3位 安保法案
- 第4位 東京五輪
- 第5位 年金、北方領土



年齢が引き下げられたことについて、どう思いますか？



あなたは、今後の選挙で投票をしに行こうと思いますか？



知ってる？インターネット選挙運動

18歳(有権者)になれば、SNSやブログなどを使って、選挙運動メッセージを「書き込む」「広める」、選挙運動の様子を「動画サイトなどに投稿する」など、特定の候補者の当選を目的とした活動もできるようになります。 ※詳しくは、総務省ホームページへ

SNS (Social Networking Service) = ブログやTwitterなど、人と人とのつながりを促進・支援するコミュニティ型のWebサイト及びネットサービス



みんなのつぶやき

#必要だと思う

- 若者の意思が政治に反映されてほしい。若い力が必要だと思う。
- 先進国は18歳以上。政治について考えられる年齢だと思う。
- 選挙に早くから慣れた方がいい。大人としての自覚も生まれる。
- 若者にも関心のある人が多くいると思う。もっと関心を高められる。

#必要ないと思う

- よく分からない。適当な投票が多そう。
- 早すぎる。まずは20歳以上の投票率を上げるべきだと思う。
- 勉強やバイトで投票する時間がない。
- 興味が湧かない。

みんなのつぶやき

#行く

- 親や知り合いに投票するよう言われた。投票所も近いし、一緒に行く。
- 自分の一票を無駄にしたくない。税金がかかっている選挙を無駄にしたくない。
- 一部の人の意見で政治を進めてほしくない。自分たちで投票率を上げたい。
- 投票しないと、政治に文句を言う資格はない。自分の意見を持つことが大切だと思う。

#行かない

- 面倒くさい。自分には関係のないことのように思える。
- 国を良くするために誰を選べばいいのかわからない。
- 自分の一票では何も変わらないと思う。投票率が上がるとは思わない。
- 政治家を信頼できない。

みんなのつぶやき

#投票率を上げるには

- 駅など、より生活に身近な所で投票できるようにする。学校や職場でも。
- インターネット投票。スマホでも投票できるようにする。
- 政治家の悪いイメージを変える。政治家の不祥事をなくす。
- アメリカのように選挙を派手にする。堅苦しいイメージを変える。
- ブラック企業など、日本の社会人の忙しい環境を改善する。
- 学校で「今の政治」を学ぶ授業をもっと増やす。
- 政治が高齢者に偏りすぎ。若い政治家の出馬をもっと増やす。
- 投票した人に何かメリットを与える。または投票しない人にペナルティを与える。



根岸滯さん(19歳)
法学部
法律学科2年

須藤優華さん(19歳)
文学部
広報メディア学科2年

西田啓朗さん(19歳)
工学部
光画像工学科2年

聞かせて先輩!



大
学
生

の
ホ
ン
ネ

選挙に対して、さまざまな意見を持っていた高校生。同じく、新たに有権者となる東海大学の学生3人に、選挙について自由に意見を交わしてもらった。成人を目前に控え、政治とどう向き合っているのだろう。

西田 未成年は、政治に関心がないというより、よく中身が理解できていないと思う。政党が何をやっていくのか、全然知らない。

根岸 学校で勉強していても、その場限りの知識で終わってしまう。消費税の増税など、生活に直結するものは気になったりするけど。

須藤 いつ10%になるのかは、自分からインターネットで調べたりした。他の政策なども公表されているというけど、ぼぼ見ない。

根岸 基本的に、情報が分かりにくいよね。

西田 ただ、未成年の関心が低いわけではないと思う。今、話に出た消費税や政治とお金の問題はテレビで見る。

須藤 でも、メディアは政治の一部しか説明していない。ネガティブな情報だけを取り上げていることが多いから。

根岸 そういふのを見ると、「いい話なんであるの?」と思ってしまう。政治に不信感を持つ。

西田 メディアで取り上げられていない部分も気になるね。

根岸 最近はSNSを使った選挙運動も行われているけど、若者がSNSに求めているのは、気軽さと面白さ。そこをうまくつかまないと、効果はないと思う。

西田 若者を意識した活動は進んで

いるけど、政党のイメージ作りのためという気がしてしまう。もっと自分たちのことを知ってほしい。

須藤 ただ、今回、選挙権年齢が18歳に下がったことはすごいことだと思う。高齢者にばかり目が向けられていると思っていたから。

西田 これを機会に、若手の政治家にももっと活躍してほしい。ベテランじゃないと影響力が小さくて意味がないのかなと思うけど、そうしないと自分たちは興味に向かない。

根岸 私たちにはあまり良いことがないのかと思って感じて、結局、関係ないと思っちゃうよね。

須藤 これまでは、20歳になって選挙権を得ても、勉強した知識や興味が薄れちゃっていたと思う。高校生のうちに投票できるようになったから、授業をもっと意味あるものにしてさう。

西田 でも、18歳は忙しいよ。受験もバイトもあるし。面倒だとも思っちゃうし、やる意味ないんじゃないかな。

根岸 幅広い意見を集めるのはいい事だと思う。あまり効果は無いかもしれないけど、若者が興味を持つきっかけにはなるかも。ただ、投票の方法とか、もっと実用的な知識を付けないとだめだね。

須藤 投票の方法なら、小学生のときからもっと学ばせていいと思う。吸収力があるから効果高そうだし。

西田 私たちの年代も、文系・理系関係なく、政治経済を学ぶべきだと思う。

根岸 ちょっと待って。理系は今の授業だけでも本当大変なんだよ(笑)。個人的には、制度や仕組みより、政治の中身を見たいかな。「何ができて

いるのか・できていないのか」

直接政治家の声が聞きたい。

根岸 やっぱり学ぶ機会が足りないのが問題だと思うから、それぞれの学生に合わせて政治の授業を幅広く選択できればいい。自分に身近な人に聞くことも大事だね。

西田 インターネットやマスコミだけじゃ信じられない。政治に詳しい先輩の学生とか、政治家と若者どっちの立場も理解できる人と交流する機会がほしい。

須藤 19歳の私たちも、7月10日の参議院議員選挙から投票できる。自分の思いを伝えるために、とりあえず行くことが大切だと思う。極端な話、白紙の無効票だって、意思表示になると思う。

西田 今の政治に文句を言うだけじゃなくて、自分の意見を持たなきゃいけない。「こうすればいい」という考えを持つことが、若者には必要だと思う。

根岸 周りから得ることも大事。投票の経験がある家族や先輩、知り合いなど、身近な大人ともしっかり話をし、学び合い、一緒に行動することが大切なんだと思う。

本格的な少子高齢化、人口減少社会を迎える日本だからこそ、若者の声で未来を変えることが大切。教育、就職、結婚、子育て、親の介護などについて、

「こんな政策が必要だ」「こんな社会にすべきだ」と自分自身の考えを持ち、選挙と政治が自分の生活や未来にどのように関わってくるのか、改めて考えてみよう。

投票は権利。あまり政治に詳しくなくても、関心のある特定の事柄だけで自身の意思を示したっていい。まずは投票に行ってみよう。



7月10日(日) 第24回参議院議員通常選挙

投票時間 午前7時～午後8時

投票できる方

◇平成10年7月11日までに生まれた方で、平成28年3月21日以前に本市に転入届を出し、本市に3カ月以上住民登録のある方

◇市内で転居した方のうち、6月9日以後に届け出た方は、前の住所地の投票所で投票してください。

期日前(不在者)投票ができます ※駐車場は市役所のみ利用可

期日前投票所	市役所西庁舎1A会議室	新東海大学前駅連絡所 宮永岳彦記念美術館 曲松児童センター
受付期間	7月9日(土)まで	7月4日(月)～9日
受付時間	午前8時半～午後8時	午前9時～午後8時

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て、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。

指定病院などでの不在者投票

指定された病院や施設に入院または入所していて、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。

即日開票します

とき 7月10日 午後8時45分～ ところ 総合体育館

◇当日の問い合わせは、☎(82)2100(選管本部臨時電話)へ

◇投票率と開票の状況は、市ホームページで公開します(投票速報は当日の午前9時から1時間ごとに、開票速報は午後10時から30分ごとに更新)

公民館などの臨時休館

投票所となるため、7月10日は次の施設が休館になります。

◇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

問い合わせ 選挙管理委員会事務局☎(82)9661

中学生以下の 公共施設個人利用が無料

公共施設使用料の見直しにあたっての実証実験を今年も行います。期間中、中学生以下の個人が利用するときは無料になります。

8月31日(水)まで

◇カルチャーパーク総合体育館
メインアリーナ・サブアリーナ・武道場・弓道場 ※団体の予約がないとき 問い合わせ 総合体育館 ☎(84)3333

◇公民館
各館の電話番号は6面の「公民館だより」に記載

※卓球台の利用のみで団体の予約がないとき。小学生以下の利用は保護者同伴

9月4日(日)まで

◇カルチャーパーク水泳プール
問い合わせ カルチャーパーク管理事務所 ☎(82)1324

9月1日(木)～9月30日(金)

◇おおね公園温水プール
※ポイントカードは利用できません 問い合わせ おおね公園 ☎(77)7888

問い合わせ 公共施設マネジメント課 ☎(82)5122

NEW



きれいな地下水のせせらぎ

地下60mから汲み上げた秦野の名水が約60mにわたって流れるせせらぎ水路。暑い夏に家族で遊ぶのにピッタリです。非常時には生活用水として取水できる井戸の構造になっています。とき 午前9時～午後5時(年末年始を除く)

せせらぎ水路



家族・友達と一緒に泳ごう

とき 9月4日(日)まで 午前9時～午後5時
は、7月15日(金)～8月31日(水)の月・水・金曜日は、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 費用 ▼中学生以下無料 ▼高校生以上200円 ※シーズン券(高校生以上4000円)は、管理事務所または総合体育館で販売 対象 25プール 中学生以上▽mプール 小学生以上▽円形・子供用プール 小学生以下

カルチャーパーク基金にご協力

カルチャーパーク内の施設の整備に充てるための基金にご協力をお願いします。

基金の区分	施設名
ステージ基金	文化会館
ライブラリー基金	図書館
ベストレコード基金	陸上競技場
スプラッシュ基金	水泳プール
クリーンヒット基金	野球場
スマッシュ基金	テニスコート
アリーナ基金	総合体育館
プレイキッズ基金	中央こども公園
パークトータル基金	カルチャーパーク全体

今年度の主な工事予定箇所

工事箇所・内容	工 期
じょうや児童遊園地の整備	4月上旬～8月上旬
野球場防球ネット設置	9月上旬～1月上旬
第6駐車場の整備	9月上旬～2月下旬
噴水広場南側休憩施設・トイレ建設	9月上旬～2月下旬
図書館周辺園路の整備	10月上旬～2月下旬

プール

NEW



ポップアップ噴水の池でじゃぶじゃぶ

深さ20cmと15cmの2種類の池と、最大2mの高さまで噴出するポップアップ噴水があります。使用している水は塩素消毒を行い、ろ過機を通して24時間循環させているため、小さな子供も安心。また、日除けのテントも2カ所設置しています。とき 9月4日(日)まで 午前9時～午後5時

じゃぶじゃぶ池

カルチャーパーク

夏だ！ プールだ！ じゃぶじゃぶ池だ！！

リニューアルしたカルチャーパークに、初めての夏がやって来た。表丹沢の山並みを眺めながら、夏の定番「水遊び」で家族、友達とカルチャーパークを遊び尽くそう。

問い合わせ カルチャーパーク課
☎(73)8612



市ホームページに
駐車場混雑予想カレンダーを開設

系統	行先	経由
秦野駅発	秦12 渋沢駅北口	日立製作所
秦11 高砂車庫前	桜土手	
秦08 渋沢駅北口	日立製作所	
秦08 秦野駅	桜土手	
渋沢駅発	秦08 秦野駅	桜土手
秦08 秦野駅	桜土手	日立製作所

(「運動公園前」または「文化会館前」下車)

●自転車の乗り入れはできません
園内への自転車、オートバイ、スケートボードなどの乗り入れは禁止です。手押しで歩くか、駐輪場を利用してください。

●喫煙は指定場所以外での喫煙・歩きタバコは禁止です。



いい匂いはどのバラかな

バラ園

5月にオープンしたバラ園。次々に開花する68種973株のバラが見頃です。パーク内で色とりどりに咲き誇るバラの香を楽しみませんか。

くずはの家 夏休み自然教室

内 容	と き	対 象
親子で水遊び	18日(月) 午前9時半～正午	40人
コウモリの観察会	23日(土) 午後6時～8時	小学生以上30人
木の葉図鑑を作ろう	24日(日) 午前9時半～正午 午後1時～3時半	各回小学生以上20人
水生生物教室 (東公民館付近の金目川)	26日(火) 午前9時～正午	小学生24人
セミの羽化観察会	30日(土) 午後6時半～8時半	小学生以上30人
子ども昆虫教室	31日(日) 午前9時半～11時半	小学生以上30人
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10組
子ども工作教室 まゆまこころがしを作ろう	7日(日) 午前9時半～11時半	小学生20人
有孔虫の化石を探そう (新松田駅～川音川)	11日(木) 午前9時～午後1時半	小学生以上30人
夏の昆虫観察	27日(土) 午前9時半～11時半	小学生以上30人

※小学2年生以下は保護者同伴。申し込み多数のときは7月10日(日)受け付け分までを抽選。抽選結果は、7月12日(火)に市ホームページで発表

問い合わせ くずはの家 ☎(84)7874

親子で参加しよう

●水生生物観察会 「希少な生き物を知ろう！」

とき・ところ 7月30日(土)午前9時名古木会館(名古木460-4)集合～名古木生き物の里～正午

内容 ホトケドジョウやアカハライモリなどを観察 対象 小学生15人(申し込み先着順。小学3年生以下は保護者同伴)

問い合わせ 環境保全課 ☎(82)9618

●はだのクリーンセンター 夏休み親子施設見学会

とき 8月3日(水) 午前9時半～11時半
内容 ごみ処理の仕組み 対象 親子50人(申し込み先着順)

問い合わせ はだのクリーンセンター施設課 ☎(82)2502

●夏休み親子消費者教室 プリン&ゼリーを作ろう

プリンを作って、市販の物との違いを学んでみませんか
とき 7月26日(火) 午前10時～正午
ところ 保健福祉センター 対象 小学生と保護者20人(申し込み先着順) 費用 1人100円 申し込み 7月6日(水)～

問い合わせ 市民相談人権課 ☎(82)5128

美術館ワクワク探検 ガラスアート～ガラス絵体験教室～

とき 7月30日(土) 午後1時半～3時半 ところ 宮永岳彦記念美術館 対象 市内在住の小・中学生20人(申し込み先着順) 費用 200円
申し込み 宮永岳彦記念美術館 ☎(78)9100

問い合わせ 生涯学習課 ☎(84)2792



はだのつちアワード
ふるさと秦野検定
自分たちのまち秦野の自然や歴史をどれだけ知っているかチャレンジしてみよう
とき 7月30日(土) 午前9時～11時 ところ 本町小学校 内容 自然・歴史・地理・公民・産業などから100問出題し80問以上正解で合格(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」から出題) ※難易度に応じて、1～3級があります
対象 市内在住・在学の小学3年・中学生 申し込み 申込書(小・中学校 公民館 図書館にありますが)を7月6日(水)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
問い合わせ 教育研究所 ☎869102



●企業体験学習

看護師のお仕事を体験しよう とき 7月25日(月) 午前9時半～午後3時 ところ 秦野赤十字病院 内容 車イスの介助、AEDの使い方、病院食の試食など 対象 小学5年・中学生9人 費用 500円 申し込み 7月1日(金)午後1時
オリジナルコントリブマムを作ってみよう とき 7月31日(日) 午前9時～正午 ところ (株)不二秦野工場 対象 小学生と保護者12組24人申し込み多数のときは抽選 申し込み 往復はがきに保護者と児童1人の住所、氏名、電話番号、学校名、学年と返信欄に住所、氏名を書き、7月15日(金)までに〒257-0042寿町3-12はだのことも館内こども育成課へ郵送または持参
トネル工事を発見しよう とき 7月31日(日) 午前9時～ところ 新東名トネル(羽根トネル西坑口) 対象 小学生と保護者30組60人 申し込み 7月4日(月)午前9時
美容師のお仕事を体験しよう とき 8月2日(火) 午前9時半～11時半 ところ パンドーラ美容室など 対象 小学3～6年生30人 申し込み 7月4日(月)午前9時
銀行の裏側ってどうなっているの? とき 8月3日(水) 午後2時～4時 ところ 中央信用金庫本店 対象 小学生と保護者10組20人 申し込み 7月4日(月)午後1時
空気の流れを感じよう とき 8月5日(金) 午前10時～正午 ところ 新晃空調工業(株) 内容 子供にしか聞かない音や台風並みの風を体験 対象 小学4～6年生20人 申し込み 7月5日(金) 午前9時～消防士のお仕事を体験しよう とき 8月5日(金) 午前10時～正午 ※雨天や緊急出動のときは9日(火) ところ 消防署本署 対象 小学1～3年生と保護者10組20人 申し込み 7月5日(火) 午後1時
コピー機で激走 紙レジャー とき 8月24日(水) 午後1時～3時半 ところ はだのこども館 内容 (株)リコーのサイエンスキャラバンにより自分が描いた絵をスキャンし、パソコン上でレースゲーム 対象 小学生50人(3年生以下は保護者同伴) 申し込み 7月7日(木) 午前9時
大食堂の社員になろう とき 8月25日(木) 午前10時～午後2時 ところ (株)日京クリエイト 堀山1-1(株)日立製作所内 内容 テーブル準備や配膳など 対象 小学4年生以上8人 申し込み 7月7日(木) 午後1時
●こども絵画教室
とき・対象 7月9日(土)8月20日の土曜日 全7回
午前9時～10時半、午前10時40分～午後0時10分
午後1時15分～3時15分 いずれも20人 ところ はだのこども館 費用 1200円 申し込み 7月1日(金)午前9時
●茅ヶ崎市・秦野市交流キャンプ
とき 7月28日(木)～29日(金)の1泊2日 ところ 表丹沢野外活動センター、茅ヶ崎海岸など 対象 小学4～6年生30人 費用 3000円 申し込み 7月1日(金)午前9時
●夏休み親子木工教室
丹沢の自然素材を使った工作 とき 8月3日(水) 午前9時半～正午 対象 小学1～3年生と保護者20組 費用 1組300円
間伐材を使ったイス作り とき 8月10日(水) 午前9時半～正午 対象 小学4～6年生と保護者10組 費用 1組500円 ※いずれも表丹沢野外活動センター 申し込み 7月2日(土) 午前9時
●国会議事堂・JAL機体整備工場見学バスツアー
とき 8月10日(水) 午前7時～午後5時 対象 小学4～6年生40人 費用 2000円 申し込み 7月5日(火) 午前9時
共通事項 いずれも申し込み先着順。電話のみ受け付け(オリジナルカントリーマムを作ってみようを除く)
問い合わせ こども育成課 ☎(81)7011

海の家 優待利用券

大磯海岸海の家「凡児」を優待料金で利用できます。この記事が割引券になりますので、利用人数を書き、切り取ってご利用ください。
期間 7月3日(日)～8月28日(日)
料金 1000円(3歳～小学生は500円)
※月～土曜日(祝日を除く)は指定駐車場が無料(案内図は、観光協会のホームページにあります)
大人 人 子供 人
問い合わせ 観光協会 ☎(82)8833

小学生救命チャレンジ

とき 7月26日(火) 午前10時～11時半 ところ 保健福祉センター 内容 心肺蘇生法、AEDの使い方など 対象 市内在住・在学の小学4～6年生40人(申し込み先着順) ※保護者も参加可。参加者には、修了証を発行
AEDの貸し出しをしています
夏休みのイベントなどで積極的にご利用ください。
問い合わせ 警防対策課 ☎(81)8020

お知らせ

☎=とき 📍=ところ 📄=内容 👤=対象 📅=定員 💰=費用
📎=申し込み 📏=締め切り 🗨=問い合わせ

行政一般

●7月末で有効期限が切れます 高齢受給者証など

◇**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を使用してください。 ◇**限度額適用・標準負担額認定証** 事前申請を受け付けています(8月から順次交付)。

 📍**国保年金課**☎(82)9613
●**高齢者向け給付金の申請を**

 📍平成28年度中に65歳以上になり、平成27年度中の市民税が非課税の方

 ※課税者の扶養親族・生活保護受給者などを除く **給付額** 1人につき3万円 📅7月25日(月) 📍地域福祉課臨時給付金担当☎(86)9101

●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18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29日(金)までに〒257-8501産業政策課へ郵送または持参 **国産業政策課**☎(82)9646

●7・8月は夏の特別滞納整理期間

 期間中は訪問や電話などによる納税の指導、催告、公共料金の滞納整理の取り組みを強化します。 📍債権回収課☎(82)5134

●**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 📎調書(各園を通し配付)を各園に提出 📍子育て支援課☎(86)3460

●免除・猶予されます 国民年金の保険料

 📍**国民年金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** 障害者年金1・2級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 📍**国保年金事務所**☎(22)1515

●オオキンケイギクの除草を



種が飛散する前に

 特定外来生物に指定されているオオキンケイギクが庭や畑に生えていたら根まで掘り起こし、駆除してください。 📍**環境保全課**☎(82)9618

●子供を守るう「青少年の非行・被害防止全国強調月間」

 夏休みを迎えるこの時期は、青少年の飲酒や喫煙、インターネットを巡るトラブルなどが多発します。子供の行動の変化にいち早く気付けるよう、親子のコミュニケーションを積極的にとりましょう。 📍こども育成課☎(81)7011

●青少年に関する相談

相談時間 月～土曜日 午前9時～午後7時(土曜日は午後4時まで)。

面接のみ) ※面接は事前予約 **相談専用電話** ☎(82)5273・(84)7800 📍こども育成課こども若者相談担当(青少年相談室)☎(82)6241

催し

●夏の交通事故防止運動

◇**交通事故防止涼風キャンペーン**
 📅7月13日(水) 午後5時～6時 📍**国道246号堀川入口交差点周辺**
◇**子どもの交通事故防止キャンペーン**
 📅7月20日(水) 午前11時～正午 📍**末広小学校周辺** 📍**くらし安全課**☎(82)9625

●里山を歩こう「夏の生き物」

 📅📅7月16日(土)午前9時東公民館集合～正午 📍**野鳥や植物の観察** 📍30人(申し込み先着順) 📍**環境保全課**☎(82)9618

●7月のボランティア入門講座

 📅7月20日(水) 午後1時半～3時 📍**保健福祉センター** 📍**視覚障害者への録音(音声訳)ボランティア活動** 📍15人(申し込み先着順) 📍**社会福祉協議会**☎(84)7711

●第50回県消防操法大会

 📅7月28日(木) 午前9時半～午後4時 📍**県総合防災センター** 📍市内選出隊が小型ポンプ操法の訓練成果を披露 📍**消防総務課**☎(81)7992

●開業サポートセミナー

 📅8月6日(土) 午前9時～午後0時45分 📍**商工会議所(平沢2550-1)** **講師** 竹内幸次氏(中小企業診断士)ほか 📍40人(申し込み先着

順) 📍**産業政策課**☎(82)9646または**商工会議所**☎(81)1355

●災害時高齢者生活支援講習

 📅8月6日(土) 午前10時～正午 📍**保健福祉センター** 📍**避難所での高齢者ケア** 📍25人(申し込み先着順) 📍**市民自治振興課**☎(82)5118

●一時保育を実施 市ふるさとハローワーク

 📍**第3水曜日** 午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く) 📍**秦野駅前農協ビル5階** ※前日までに電話で予約(予約状況により当日の利用も可) 📍**産業政策課**☎(82)9646

募集

●児童館の厚生員

勤務内容 児童館の管理・運営、児童への指導など 📍市内在住で、次のいずれかに該当する方 ◇幼稚園、小・中学校、高校のいずれかの教諭資格がある ◇保育士の資格がある ◇大学で心理・教育・社会・芸術・体育学に相当する課程を修了 ◇児童福祉施設職員養成校を卒業 ◇2年以上児童福祉事業に従事経験がある **人数** 3人 **勤務日など** ①月15日(月99時間勤務) ②月16日(月88時間勤務) いずれも午前9時～午後5時。半日勤務あり **報酬(月額)** ①9万1575円 ②8万1400円

 ※勤務日・報酬は勤務場所により異なります **任用期間** 9月1日～平成29年3月31日 📍**履歴書を7月8日(金)までに〒257-0042寿町3-**

後期高齢者医療制度 保険証と保険料率が変わる

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)を送付します。なお、保険料に未納がある方には、有効期限が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28・29年度の保険料率が変わります
 平成28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28・29年(A)	平成26・27年(B)	差(A-B)
均等割額	4万3429円	4万2580円	+849円
所得割額	8.66%	8.30%	+0.36%

※均等割額と所得割額を合計した金額が、年間保険料額となります。
 📍**国保年金課**☎(82)5491

みんなの伝言板

市内の公共施設を利用

催し案内
盲導犬寄付秦野歌謡祭 7月2日(土) 午前9時15分～ **文化会館** 歌謡スナックあすさ・沼田☎090(4055)6054
コーラスあらかと 7月2日(土) 午後2時～4時 **本町公民館** コーラスなど 100人(当日先着順) 田中☎(88)0869
絵本の読み聞かせ ◇7月2日(土) 午後2時半 南が丘公民館・末広ふれあいセンター ◇9日(土) 午後2時半 **西公民館** ◇13日(水) 午後3時半 **堀川児童館** ◇14日(木) 午後3時 **大根公民館** ◇19日(火) 午後3時 **東公民館** ◇21日(木) 午後3時 **鶴巻公民館** ◇26日(火)

午後3時半 **戸川児童館** おはなしころりん・堀☎(88)3286
2016ふる里七夕まつり 7月3日(日) 午前10時～午後5時 **堀川公民館** チャリティー歌とおどりの発表 **秦野ふる里会・原田**☎(87)7200
季節の写真展 7月8日(金)～23日(土) 南が丘公民館 **秦野写真連盟・菊池**☎(88)6323
自然観察会 7月10日(日)、9月11日(日)、10月9日(日)午前9時
 渋沢駅改札前集合～午後2時
 渋沢丘陵歩き隊・日置☎(88)3036
夏休み邦楽体験教室 ◇7月31日(日) 末広ふれあいセンター ◇8月21日(日) **西公民館** いずれも午前10時～午後0時半 4歳以上20人(申し込み先着順) こども邦楽育成会・小瀬村☎(88)0544
音楽療法士と楽しむ音楽会 7月31日(日) 午後

2時～3時半 **本町公民館** 60人(申し込み先着順) 500円 **秦野音楽療法ネットワーク・島田**☎090(1796)8143
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14日(木)～8月12日(金)に東部・西部職業技術校へ ※募集案内は各校、ハローワーク松田で配布 **県産業人材課**☎045(210)5715
夏休み上・下水道教室 ◇8月5日(金) 午前9時半～午後4時 **寒川浄水場(高座郡寒川町宮山4271)** 四之宮管理センター(平塚市四之宮4-19-1) 各日40人 ◇8月7日(日) 午前9時半～正午 **柳島管理センター(茅ヶ崎市柳島1900)**
 ◇8月13日(土) 午前9時半～正午 **扇町管理センター(小田原市扇町6-819)** 各日50人 7月20日(水)までに県下水道公社☎(55)7438へ

12はだのこども館内こども育成課へ本人が持参 ※7月20日(水)に面接あり 📍こども育成課☎(81)7011

●広島「原爆の子の像」への千羽鶴

 📍千羽鶴に、住所、氏名を記入した紙を添え、7月15日(金)までに〒257-8501市役所3階市民自治振興課へ郵送または持参 ※7月22日(金)～28日(木)に市役所1階ロビーに展示 📍**市民自治振興課**☎(82)5118

●病後児保育室の保育士

勤務場所 病後児保育室(ひろはたこども園内) **勤務内容** 病気の回復期にある児童(1日3人以内)を看護師と保育士の2人体制で保育 **勤務日など** 週2～4日(平日) 午前7時半～午後1時半または午後1時半～6時半のシフト制 **人数** 1人 **報酬** 時給1040円 📍**履歴書に資格証明書を添えて、7月20日(水)までに市役所2階保育こども園課へ本人が持参** ※後日面接あり 📍**保育こども園課**☎(82)9606

●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)。電子データも可(ただし、500万画素以上のJPEG形式) ※1人3点まで 📍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27日(水)までに〒257-8501議会事務局へ郵送または持参。メール(gikai@city.hadano.kanagawa.jp)も可(ファイルサイズは2メガバイト以下) 📍**議会事務局**☎(82)9652

●ボランティア「彫刻愛し隊員」

 📍**野外彫刻を観察し状態を記録、報**

告、簡単な清掃 **人数** 若干名 📍**市民自治振興課**☎(82)5118

スポーツ

●湘南ベルマーレイベント

◇**小学生フットサル体験クリニック**
 📅7月23日(土) 正午～午後1時半 📍**総合体育館** 📍**小学1～3年生30人、小学4～6年生30人(申し込み先着順)** 📅7月7日(木)～◇**フットサルクラブ公式戦** 📅7月23日(土) 午後4時～ 📍**総合体育館** 📍1500円(当日2000円) ※小・中学生、高校生は300円(当日500円) 学校、公民館、総合体育館などにある引換券付きチラシを持参した先着200人は無料。前売券は総合体育館で販売 📍**スポーツ協会**☎(84)3376

●子供スポーツクラミング教室

 📅7月24日～8月21日の日曜日(7月31日を除く) 全4回 午前9時～11時 📍**県立山岳スポーツセンター** 📍**小学3～6年生20人(申し込み多数のときは抽選)** 📍4000円 📅7月4日(月)～10日(日) 📍**スポーツ協会**☎(84)3376

施設情報

図書館☎(81)7012

●映画会

 📍**国**◇7月2日(土) 午前10時～午後0時5分 「白き氷河の果てに」(ドキュメンタリー) ◇7月23日(土) 午後3時半～3時50分 「彦星と織姫」(アニメ) 📍各日80人(当日先着順)

●おはなし会

 📍**国**◇7月2日(土)「天狗のお面」など ◇9日(土)「まどのそとのそまむこう」など ◇16日(土)

～正午 **小学3年生以上20人** 400円

初心者パソコン教室「ワードでお絵かき」 7月22日(金) 午前10時～午後2時 14人 900円

男の料理「トンカツと季節の酢の物」 7月24日(日) 午前9時半～午後1時半 男性15人 1200円

南が丘公民館☎(84)6411

母と子の絵本を楽しむ会 7月20日(水) 午前10時～11時 15組

アクティブ65「音楽療法」 7月20日(水) 午後1時半～3時 65歳以上25人

丘リーナ交流会 7月24日(日) 午後1時～4時半 オカリナの演奏

鶴巻公民館☎(76)0463

高齢者生き生きランチの集い 7月20日(水) 午前10時～午後3時 手作りの昼食と楽しい会話など 65歳以上15人 500円

夏休み親子語学教室 7月23日(土) 24日(日) 25日(月) 午前10時～11時半 各回15組

本町公民館☎(84)5100

パソコン講座「はじめての動画講座」 7月14日(木) 午前10時～午後3時 12人 1000円

ピンホールカメラを作ろう 7月24日(日) 午後1時半～4時 小学生以上20人 500円

堀川公民館☎(87)4111

ハイクボタル鑑賞会 7月23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

募集

「市民提案型協働事業」が始まります

地域社会の課題に対する自由な発想による提案や市民活動で培われた発想や専門性を生かした、平成29年度の事業の企画を募集します。

📍**提案時に1年以上市内でまちづくり活動を継続し、今後も継続予定の市民活動団体** 📍**申込書(市役所3階市民自治振興課、市民活動サポートセンター、公民館などにあります)を7月22日(金)までに市民自治振興課へ持参** 📍**市民自治振興課**☎(82)5118

「まよなかのだいごころ」など ◇23日(土) 英語のおはなし会 ◇31日(日) 「ロバのロバちゃん」など いずれも午後2時半～3時 📍各日30人(当日先着順) **広畑ふれあいプラザ**☎(77)6061

●**ふれあい学級「盆踊りの練習」**
 📅7月17日(日) 午前9時半～11時半 📍40歳以上20人(申し込み先着順)

健康・子育て

●**献血**
 📍📍◇7月3日(日) 18日(月) 23日(土) 24日(日) **イオン秦野S.C** ◇21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

●**高血圧症予防クッキングセミナー**
 📍7月21日(木) 午前10時～午後1時半 📍**保健福祉センター** 📍74歳以下20人(申し込み先着順) 📍500円 📍**健康づくり課**☎(82)9603

●**中野健康センター健康体操教室**
 📍7月23日(土) 午前11時～正午 📍20人(申し込み先着順) 📍**中野健康センター**☎(82)7596 📍**健康づくり課**☎(82)9603

●**はだの野菜ヘルシー料理講座**
 📍7月29日(金) 午前10時～午後1時半 📍**保健福祉センター** 📍30人

●**カルチャーパークの整備のために**(5月20日) 現金2件 2万円 寄付された方(敬称略) 村上政司 村上千世子

●**文化の振興のために**(6月6日) 現金1件 5万円 寄付された方(敬称略) 明治大学校友会秦野地域支部

●**子ども陶芸教室** 7月27日(水)、8月10日(水)の全2回 午前9時半～午後0時半 **小学3年生以上16人** 500円

●**東公民館☎(82)3232**
 恐竜折り紙の展示 7月15日(金)～7月31日(日) 家庭教育学級「がらがらどん」 7月25日(月) 午前10時～、11時～ 各回未就園児の親子8組

●**子供折り紙教室** 7月29日(金) 午前9時半～11時半 **小学生以下20人** 300円

●**渋沢公民館☎(87)7751**
 夏休み子供陶芸教室 7月27日(水)、8月10日(水)、24日(水)の全3回 午前9時半～正午 **小学生16人** 500円

●**夏休み子供コンサート(子供向けクラシック鑑賞会)** 7月30日(土) 午前10時半～11時半

●**北公民館☎(75)1678**
 はだのクリーンセンター見学 7月28日(木) 午前10時～11時半 **小学生以上の親子10組**

●**北のがらがらどん** 7月25日(月) 午前10時～、11時～ 各回未就園児の親子10組

●**介護予防講座「苔玉作り」** 7月27日(水) 午前9時半～11時 65歳以上16人 700円

●**ほうらい会館☎(81)8310**
 子供作法教室「お寺のお仕事」 7月25日(月) 午前9時～11時半 **小学4～6年生15人**

●**健康講座「リフレッシュヨガ体操」** 7月26日(火) 午後1時半～3時 30人

9月24日(土)
25日(日)

みんなの力で盛り上げよう 第69回 秦野たばこ祭

たばこ耕作の歴史と情熱を伝える伝統の祭りへの参加者を募集します。

参加者募集

◇はだのよさこい踊り とき 9月25日 午後2時45分～
ところ 本町四ツ角周辺 定員 15チーム程度(1チーム15人程度)
◇たばこ音頭千人パレード とき 9月25日 午後1時半～ ところ 市内目抜き通り ※いずれも7月29日(金)までに観光課へ申し込み

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ち上げ花火への募金をお願いします。銀行振込と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、市内金融機関、コンビニ・スーパーなど

問い合わせ 観光課 ☎(82)9648



7月は秦野市河川浄化月間 未来にのこそう このせせらぎを

秦野名水を育む豊かな自然環境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3日(日) 午前9時～11時
ところ ◇本町地区 新九沢橋下 ◇東地区 100円
ショップオレンジ駐車場 ◇北地区 菩提原会館

四十八瀬川環境ウォーク とき 7月9日(土) 午前9時～11時
ところ オ戸橋・田頭橋

金目川環境ウォーク とき 7月16日(土) 午前9時～11時
ところ 東公民館

秦野名水スライム作り教室 とき・ところ ◇7月22日(金) 午前9時半～11時半 本町公民館 ◇7月28日(木) 午前9時半～11時半 南が丘公民館 対象 いずれも小学生20人(3年生以下は保護者同伴。申し込み先着順) 申し込み ◇本町公民館 ☎(84)5100 ◇南が丘公民館 ☎(84)6411

問い合わせ 環境保全課 ☎(82)9618

暑～い夏に 屋内レジャーのすすめ サマーシアター2016

とき 7月18日(月) 午前9時半～ ところ 文化会館 内容 中学・高校演劇部による演劇、人形劇、腹話術、0歳から楽しめる布おもちゃなど



問い合わせ 文化会館 ☎(81)1211

① 緑ゆたかな秦野の和菓子

考案したのは、矢木すみれさん(南小6年)と山村海月さん(南小6年)。ゆでてつぶしたサツマイモに落花生を入れ、抹茶で色付けすることで、黄色と緑のコントラスト鮮やかな和菓子が完成。そこにHadanoSweets季和の栗山敦子さんがムラサキイモを加え3色に。女性の感性が光るアレンジです。

発表 地元のおいしいでまちを元気に

はだのっ子アイデア料理

昨年11月に行われた、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。505組の応募の中から選ばれた優秀作品3品が、「はだのっ子が考えた地産地消アイデア料理を食べよう月間」のこの7月、プロのアレンジが加えられ店頭に並びます。地元食材の新たな味わいをご賞味あれ。

問い合わせ はだの都市農業支援センター ☎(81)7800

② キャベツの唐揚げ

好きな野菜と好きな料理を組み合わせたと話すのは、野球部の山崎海人さん(南中3年)。将来パティシエ志望の山崎さんが考案したストリートなレシピに北京館の志村康雄さんは豆板醤やニンニクで中華風の丼にアレンジ。

③ みそピー春巻き

同じく野球部の反町勇多郎さん(南中3年)は、落花生と味噌のほか、バナナやシナモンを使い変化球で勝負。さらにおいしさを追求した志村さんは白味噌を使い、上品な甘さで完成させました。

山崎さん(右)と反町さん(左)

アレンジした志村康雄さん

食べられるのはこのお店

① ハダノ 浪漫食堂(栄町1-13花輪第2ビル1F) 450円

② 北京館(鈴張町2-35) セットで1280円

秦野を本で時間旅行 記念刊行物販売中

昨年度、市制施行60周年を記念して作られた刊行物を桜土手古墳展示館で販売中です。

「秦野年代記 1955-2015」 価格500円

秦野市制の始まった昭和30年から平成27年までの主な出来事と本市所蔵の写真を掲載し、秦野の歩みをたどります。

「市制施行60周年記念事業 大津雲山展」 価格800円

昨年開催した「大津雲山展」の展示品を掲載した図録です。大津雲山(1885～1971)は、旧東田原村生まれの南画家。戦後は郷土の秦野で創作活動を続け、市内には現在も多数の作品が所蔵されています。

「はだの未来への遺産」 価格300円

昨年の投票によって決まった「市民が選ぶ未来に遺したいもの・はだの50選」を掲載したガイドブックです。

問い合わせ 生涯学習課文化財担当 ☎(87)9581



明治から平成の歴史をひも解く

毎日の暮らし 贈答品に 日本一の水をいかがですか

問い合わせ 営業課 ☎(83)2111

サマージャンボ宝くじ

1等・前後賞合わせて **7億円**

《発売期間》 7/6(水)～7/29(金)
《抽せん日》 8/9(火)

1等/5億円 前後賞/各1億円

サマージャンボ **7000万**

と同時発売

宝くじ売り場等に関するお問い合わせ ☎03-3535-9085

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。

公益財団法人 神奈川県市町村振興協会

水戸証券2016年 **入場無料** 事前予約制

夏の経済講演会

定員 100名

内容 「調整局面から脱却へ ～2016年後半の日米株式市場展望～」

講師 甲斐康博 水戸証券株式会社 秦野支店長

開催日時 **7月23日(土) 10:00～11:30** 会場 秦野商工会議所 1階 多目的ホール 秦野市平沢2550-1

※開場は開演時間の30分前となります。

ご予約の上、講演会当日にご来場されたお客さまに粗品をプレゼントいたします。

Humanitation 信頼のきずな

●お申し込み・お問い合わせ先

秦野支店 TEL.0463-83-0310

秦野市寿町1-5

商号等/水戸証券株式会社 金融商品取引業者 関東財務局長(金商)第181号 加入協会/日本証券業協会 一般社団法人日本投資顧問業協会

入賞おめでとう

第29回夕暮祭短歌大会の結果

郷土の歌人、前田夕暮を記念した夕暮祭短歌大会。全国から301作品が寄せられ、審査の結果、次の方が入賞しました(敬称略)。

市長賞 今井克己(静岡県) 教育長賞 鳥居 滝子(秦野市) 秦野短歌会会長賞 藤林正則(北海道)

最優秀の市長賞 今井さんの作品

図書館の静寂の中に身をかがめ
手話の手小さく若きカップル

問い合わせ 図書館 ☎(81)7012

健康づくり特集

1
健診

古閑医院
古閑 俊浩 院長

先生からのひと言

生活習慣病は、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。
(古閑医院 古閑院長)

あなたの健康が 家族のしあわせ
～いまの自分を知るために「特定健診」～

2
運動

3
食事

平成26年度の秦野市国民健康保険の特定健診受診率は34・0%で、県下19市中6番目でした。毎日の生活習慣により引き起こされる生活習慣病は年々増加し、医療費は40歳を境に増加しています。将来、医療費の高額化を招かないためにも病気の予防や早期発見を意識した健康づくりが必要です。いつまでも健やかな生活を送るため、ご家族や友人、ご近所など、地域全体で健康管理に役立つ、特定健診を受診しましょう。

健康な毎日を守る

特定健康診査の主な検査内容は、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、医師の聴打診であり、その中でも腹囲(おへそ周りの測定)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のひとつです。自覚症状がないまま進行してしまう生活習慣病を予防・早期に発見し、心臓病・脳卒中など重篤な病気を予防しましょう。

年に1度の健康確認

健診結果に基づき、メタボリックシンドロームと判定された方には、「生活習慣改善プログラム」すっきり健康体(特定保健指導)をご案内し、保健師・管理栄養士による生活習慣改善のためのアドバイスを実施しています。

内臓脂肪の蓄積により、高血糖、高血圧、脂質異常を引き起こし、生活習慣病のリスクが高まります。特定健診を受けて、自分自身の健康状態に合わせた、生活習慣病の予防・改善をしましょう。

特定健診は、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、メタボ健診とも言われ、加入している健康保険(国保、健保組合など)が実施します。

生活習慣病を予防・改善

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過半数を超えています。特定健康診査で健康状態を毎年確認し、健康な毎日を送りましょう。



生活習慣病を予防する3つの輪



1 健診

年に1度は健診を！

特定健診は、40歳から74歳までの方に対して各医療保険者が実施しています。

特定健診の流れ(秦野市国保の場合)

1 受診券が届きます

毎年6月に受診券(ピンク色)を発送しています。
費用は1,500円です。(70歳以上の方、または住民税非課税世帯の方は無料です。)

2 健診を受けます

受診券と同封の「実施医療機関一覧」を参照し、希望の病院で受診します。(予約が必要な医療機関もありますのでご注意ください。)
持ち物は国保の保険証、受診券、質問票(受診券と同封)、受診料です。
健診の10時間前からは飲食を控えてください。(検査に影響が出ないようにするため。)

3 結果を確認します

受診から2～3ヶ月後に、市から結果通知表(健診結果)と生活習慣の改善に役立つ情報提供があります。
また、生活習慣病リスクの高い方には特定保健指導の案内があります。

4 生活習慣の改善に役立てます



特定保健指導 ～生活習慣改善プログラム『すっきり健康体』～

1 計画

専門スタッフと一緒に計画を立てます



2 実行

計画に沿って生活習慣を改善



3 確認

現在の健康状態を確認



参加者のうち・・・

75%の人の体重が減少！

65%の人の腹囲が減少！

30%の人の肥満度が改善！

2 運動

今すぐはじめよう プラス10！

- ◆今より“あと10分”多くからだを動かすだけで、生活習慣病、がん、足腰の痛みなどのリスクを減らせることがわかっています。
- ◆週1回1時間程度の運動より、睡眠以外の日常生活の中で毎日10分多くからだを動かすことから始めてみましょう。
- ◆下の図のように、からだを動かす機会や環境は、身のまわりに意外とたくさんあるものです。

日常生活活動

・階段
・洗濯
・買い物
・など

運動



通勤



掃除



散歩



犬の散歩

ここからプラス10分！

いつでも どこでも 気軽にできる体操のすすめ

- ◆体操は、ふだんの生活では使われない筋肉や関節、骨に刺激を与え、短時間で効率よく無理なく全身を動かすことができます。
- ◆どなたでも自由参加の体操
ラジオ体操、はだのさわやか体操(市民体操)など、1回30分6種類の体操を行っています。運動習慣をつけたい方はぜひ会場へ直接お越しください。

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	つくだ公園	第1木曜	9:30～10:00
	しづさわふれあい公園	第2水曜	9:30～10:00
	さかえちょう公園	第4水曜	9:30～10:00

3 食事

やってみよう!食生活チェックでもっと健康に!

いくつかあてはまりますか

- ☐ よく噛んで、ゆっくり食べている
- ☐ 朝ごはんは毎日決まった時間に食べている
- ☐ 就寝3時間前からは食べていない
- ☐ 野菜やきのこ・海藻類をしっかり食べている
- ☐ 揚げ物は週1程度である
- ☐ 外食では定食物を選ぶようにしている
- ☐ 主食+主食(ラーメン+ライスなど)の組み合わせはしていない
- ☐ お酒を飲まない日を週2日つくっている
- ☐ お酒を飲む時は野菜のつまみを食べている
- ☐ 間食は1日1回、時間を決めている

たくさんチェックが
あった方が健康!!



食卓をもっと健康に

◆ご自身の健診結果にあった講座へ、ぜひご参加ください。

スリムアップ バランス料理講座	メタボ予防・改善のためのバランスの良い食事づくり・減塩の仕方など ※腹囲及びBMIが基準値を超えている方とその家族が対象
生活習慣病予防のためのクッキングセミナー(高血圧編・糖尿病編・脂質異常症編)	それぞれの病態を予防・改善するための食事づくり
はだの野菜ヘルシー料理講座	旬の地場産野菜を使った健康的な食事づくり

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。

がん検診を希望する人は、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29年度分の登録を受付けています。

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2階健康づくり課、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。

問い合わせ 健康づくり課 ☎(82) 9603

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
女性	乳	視触診、マンモグラフィ検査
	子宮頸	細胞検査、内診
男性	前立腺	採血によるPSA検査

平成29年度電子申請画面にアクセスできます。

【携帯電話用】



【スマートフォン用】



※転入や退職等で、受診機会を無くされた人は、平成28年度分として登録を受け付けています。詳しくは、健康づくり課にお問い合わせください。

使ってみませんか!「ジェネリック医薬品」

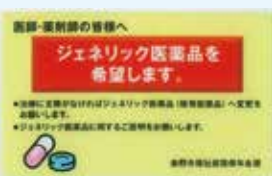
ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、最初に作られた薬(先発医薬品)の特許が切れた後に、厚生労働省の認可のもとで製造・販売されたお薬です。

- 先発医薬品より**安価で経済的**
- 効き目や安全性は**先発医薬品と同等**
- いろいろな病気や症状に対応

新薬より2～7割安くなる場合もあります。
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。



「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。