



発行/伊勢原市 編集/広報戦略課
〒259-1188 伊勢原市田中348番地
☎0463-94-4711(代)
☎0463-93-2689



市公式ホームページ 伊勢原市 検索
「いせはら 暮らし安心メール」の
配信登録や閲覧は、市ホームページから



おもな記事 ● 2面...令和3年度住民税の主な税制改正 ● 4・5面...体重管理＝健康管理 発行部数/38,700部



感染症対策を行いながら笑顔で接客する佐野さん

買って、笑って、買って、笑って、

まちを元気に！



7月に配布したクーポン付きチラシ



「若手の力」打ち合わせの様子



9月から再開した「イセハライチ」

「いせはら得チケ」販売開始



当選者には11月末までに商工会から購入引換書が送られています。記載されている引換購入所で購入してください。

販売期限 12月21日(月)

利用期限 令和3年2月28日(日)

◇最新の利用可能店舗は、右のQRコードから確認できます

☎商工会 ☎95-3233

☎商工観光課 ☎94-4732



伊勢原駅北口の駅前中央商店会では、クーポン付きのチラシを作成し、12月4日(金)の新聞折り込みや観光協会などで配布します。



この週末は、近くのお店やイベントに出かけてみませんか。もちろん、感染症対策は忘れずに。

多数出店します。NPO法人イセハライチが、毎月第4日曜日に総合運動公園で行っていたイベント「イセハライチ」を9月から再開したほか、12月6日(日)には伊勢原駅北口暫定タクシー待機場で、商工会青年部が「若手の力」を開催。物販・PRブースを多数出店します。

ほかに、石田商工振興会では12月4日(金)から令和3年2月14日(日)まで、愛甲石田駅南口にイルミネーションを初めて設置します。

新型コロナウイルス感染症に伴う緊急事態宣言の解除から、半年以上が経過しました。現在は、感染を予防しながら日常生活を送る「ウイズコロナ」へと変化し、地域も活気を取り戻しつつあります。

「いせはら得チケ」の販売期間に合わせ、相乗効果を狙います。商店会長の佐野治之さん(48歳)は「コロナ禍で客足が減った店に、また人が戻ってきてほしい」との思いから作ったクーポンです。いせはら得チケとも一緒に使えますよ」と、期待をにじませています。

新型コロナウイルス 関連情報 市長メッセージ

皆さまにおかれましては、日ごろから感染拡大防止に取り組んでいただき厚くお礼申し上げます。

一年の締めくくりの師走に入り、職場や地域などで会食をする機会が増えることと思います。できる限り大人数での会食を控えるとともに、感染リスクを下げる工夫を

しながら楽しんでいただきますよう、願います。

また、本格的な冬を迎えて空気も乾燥し、季節性インフルエンザが流行し始める時季となりました。発熱や風邪の症状があるときは無理をせず、できるだけ自宅で療養するよう心がけてください。

市民の皆さまには、感染防止の基本である身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いをを行うとともに、普段の生活においても密集、密接、密閉の「3密」を避けていただくよう、一層の取り組みにご協力をお願いします。

伊勢原市長 高山 松太郎

令和3年度住民税の主な税制改正

国 市民税課 74-5429

各制度について詳しくは、担当か市ホームページ「くらしのガイド」↓税金「↓市民税」でご確認ください。

給与所得・公的年金所得計算の改正

給与・公的年金等控除と基礎控除が見直されました。
給与・年金等控除額が一律10万円引き下げられ、基礎控除の額が10万円引き上げられることで、給与・年金所得者は基礎控除への振替が行われます(図1参照)。

給与と所得控除の見直し

控除額の上限が適用される給与などの収入金額が850万円に、上限額が195万円に引き下げられます(表1参照)。

公的年金等控除の見直し

公的年金などの収入金額が1000万円を超える場合の控除額の上限が、195万5000円となります(表2参照)。

基礎控除の見直し

控除額が一律10万円引き上げられます※合計所得金額が

2400万円を超える金額に応じて控除額が減少し、2500万円を超えると適用外となります

所得金額調整控除の創設

給与などの収入金額が850万円を超え、次のいずれかに該当する場合は、給与などの収入金額(上限1000万円)から850万円を引いた額の10%が、給与所得の金額から控除されます。

- ◇本人が特別障がい者である
- ◇23歳未満の扶養親族がいる
- ◇特別障がい者の同一生計配偶者または扶養親族がいる

給与所得および公的年金等に係る雑所得の金額があり、その合計が10万円を超える場合は、給与所得および公的年金等に係る雑所得(いずれも上限10万円)の合計額から10万円を引いた残額が、給与所得の金額から控除されます。

ひとり親控除の創設、寡婦(夫)控除の改正

ひとり親家庭の子どもに対して公平な税制を実現するため、婚姻歴や親の性別による不公平を解消する制度改正が行われました(図2参照)。

ひとり親控除

婚姻歴や性別に関わらず、生計を一にする子(総所得金

額等が48万円以下)がいる人は30万円が控除されます※子の年齢に制限はありません
寡婦控除の改正
ひとり親に該当しない寡婦は、引き続き26万円が控除されます※合計所得金額が500万円を超えると控除の適用外となります

扶養控除などの所得金額要件の見直し、非課税範囲の改正

基礎控除の見直しに伴い、改正が行われます(表3参照)。

新型コロナウイルス感染症などに係る寄附金税額控除の特例の創設

新型コロナウイルス感染症の影響で中止や延期、規模の縮小をした文化芸術・スポーツイベントのチケットの払戻請求権を放棄した人は、その金額を寄付とみなして個人住民税の寄附金税額控除が適用されます。

※文部科学大臣が指定したイベントが対象です。詳しくは文化庁かスポーツ庁のホームページでご確認ください

適用額 権利を放棄した額から2000円を引いた額の10%(市民税6%、県民税4%)
限度額 年間20万円(チケット代金分)

表1 改正後の給与所得控除額

給与などの収入金額(A)	控除額
162万5000円以下	55万円
162万5000円超180万円以下	(A)×40%－10万円
180万円超360万円以下	(A)×30%＋8万円
360万円超660万円以下	(A)×20%＋44万円
660万円超850万円以下	(A)×10%＋110万円
850万円超	195万円

表2 改正後の公的年金等控除額(公的年金などに係る雑所得以外の所得に係る合計所得金額が1000万円以下*の場合)

公的年金などの収入金額(A)	控除額
65歳未満で130万円以下	60万円
65歳以上で330万円以下	110万円
65歳未満で130万円超410万円以下	(A)×25%＋27万5000円
65歳以上で330万円超410万円以下	
410万円超770万円以下	(A)×15%＋68万5000円
770万円超1000万円以下	(A)×5%＋145万5000円
1000万円超	195万5000円

*1000万円超2000万円以下の場合是一律10万円、2000万円を超える場合は一律20万円が、上の控除額から引き下げられます

図1 給与・年金等控除額の振替イメージ

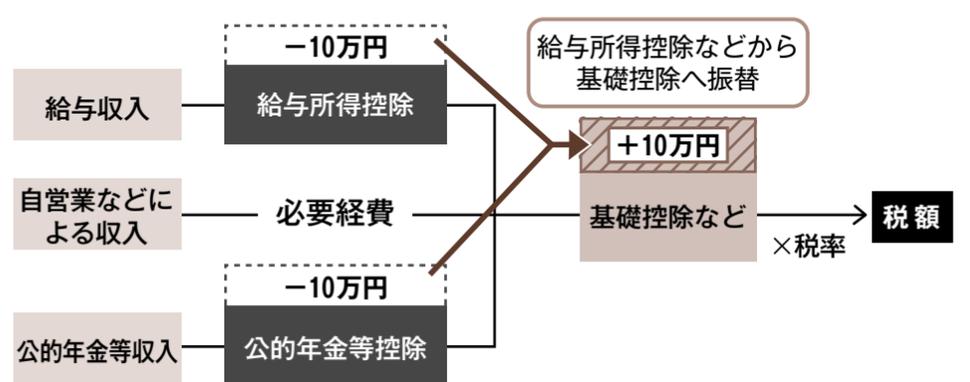
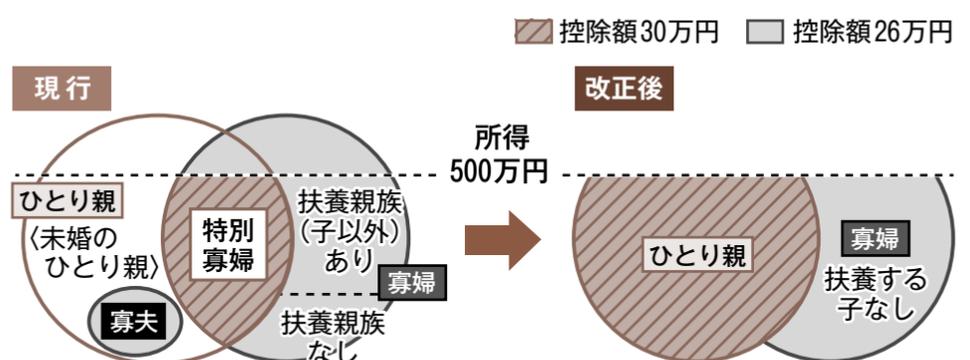


図2 ひとり親・寡婦(夫)控除の改正イメージ



※住民票の続柄に「夫(未届)」[妻(未届)]の記載がある人は対象外

教育委員に渡辺氏を再任

渡辺正美委員の任期満了に伴い、市長は市議会10月臨時会で同意を得て、10月30日付けで渡辺氏を教育委員に再任しました。任期は令和2年11月19日から6年11月18日までの4年間です。渡辺氏は市内小・中学校校長や市教育委員会学校教育担当部長などを歴任し、平成24年から教育委員を務めています。

また、教育長は10月1日付けで教育長職務代理者に永井武義氏を指名しました。永井氏は三之宮比々多神社の宮司で、平成25年から教育委員を務めています。

国 教育総務課 74-5104



わたなべまさみ
渡辺正美
教育委員



ながい たけよし
永井武義
教育長職務代理者

表3 改正後の所得金額要件や非課税範囲

要件など	金額	
合計所得金額	同一生計配偶者および扶養親族	48万円以下
	配偶者特別控除の対象となる配偶者	48万円超133万円以下
	勤労学生	75万円以下
	障がい者、未成年者、寡婦およびひとり親に対する非課税措置	135万円以下
家内労働者特例(必要経費の最低保障額)	55万円	
雑損控除に係る親族の総所得金額等	48万円以下	
均等割の非課税限度額の合計所得金額(非課税となる人)	32万円×(同一生計配偶者＋扶養親族＋本人)＋10万円＋ 19万円*	
所得割の非課税限度額の総所得金額等(均等割のみ課税される人)	35万円×(同一生計配偶者＋扶養親族＋本人)＋10万円＋ 32万円*	

*太字の金額は扶養者がいる場合のみ加算

新型コロナウイルス 関連情報

発熱等診療予約センターのご利用を

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備え、県では「発熱等診療予約センター」を開設しています。

発熱などの症状がある人が、まずかかりつけ医に相談し、受診できない場合に診療できる医療機関(発熱外来)の予約を代行します。

電話番号 **0570-048914**(つながらない場合は☎045-285-1015)
 ◇県のLINE公式アカウント「新型コロナ対策パーソナルサポート」からも予約できます

受付日時 毎日午前9時～午後9時

※これまでの相談窓口「帰国者・接触者相談センター」は終了しました

予約までの流れ



※PCR検査の予約はできません。受診予約以外の相談は県専用ダイヤル(☎0570-056774 ☎045-285-0536、感染や医療に関することは24時間受付)へ

市では、地域の救急医療体制を維持しながら安全・安心な医療を提供するため、医師会と連携し、伊勢原シティプラザ敷地内に臨時の発熱外来を設置する予定です。

現在、12月中をめどに開設へ向けた調整を進めています。詳細は決まり次第、広報や市ホームページでお知らせします。

☎健康づくり課☎94-4609

八幡谷戸ふれあいガーデンの指定管理者を再募集します

8月15日号でお知らせした際に応募がなかったため、条件を変更し再度募集します。詳しくは市役所2階の担当で配布する募集要項をご確認ください※募集要項は市ホームページ「募集」からも入手できます

指定期間 令和3年4月1日～6年3月31日(3年間)

対象施設 八幡谷戸ふれあいガーデン(西富岡1399番地)

応募資格 市民農園を適切に管理・運営できる法人・団体、または複数の団体により構成するグループ

受付期間 12月7日(月)～23日(水)

☎農業振興課☎94-4648



健康・子育て

休日夜間急患診療(1次救急)

伊勢原2丁目7-31 伊勢原シティプラザ内

診療所名	区分	診療受付時間
休日夜間急患診療所 ☎93-5019 内科・小児科・外科	休日(日曜日・祝日)	9:00～11:30 14:00～16:30
	夜間(休日を含む毎日)	19:30～22:45
休日歯科診療所 ☎95-3121	休日(日曜日・祝日)	9:00～11:30 13:00～16:30

※眼科・耳鼻咽喉科(9:00～16:30)と2次救急の当番医は、消防署(☎95-2119)へお問い合わせください

かながわ小児救急ダイヤル

☎045-722-8000 18:00～24:00(年中無休)

「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局」を持ちましょう

※休日夜間急患診療所・休日歯科診療所受診後は、必ずかかりつけ医を受診してください

☎健康づくり課☎94-4616

集団がん検診(担当へ要申込) 1/10・28実施分

実施日	会場	検査項目
1/10(日)	市役所分室	胃*大腸 肺・結核
28(木)	伊勢原シティプラザ	大腸 乳子宮

※□は午前のみ、■は午前・午後実施 *締め切りました

胃がん検診☎40歳以上の人間1200円◇受付時間＝(男性)午前8時30分～9時(女性)午前9時30分～10時
 大腸がん検診☎40歳以上の人間500円◇受付時間＝午前10時～10時30分 肺・結核検診☎40歳以上の人間200円◇受付時間＝(男性)午前9時～9時30分(女性)午前10時～11時30分 乳がん検診(視触診+マンモグラフィ)☎40歳以上の女性1700円◇受付時間＝午前9時～、午前10時30分～、午後1時～、午後2時～
 子宮がん検診☎20歳以上の女性900円◇受付時間＝午前9時30分～10時、午後1時～1時30分

受診料免除 ①70歳以上②生活保護世帯③世帯全員が住民税非課税の人は、がん検診の受診料が免除になります。②③の人は受診日の1週間前までに担当へ申請してください。

秋の褒章

緑綬褒章
 荒川 淳子さん
 (上粕屋、77歳)
 現環境保全奉仕者



秋の叙勲

瑞宝中綬章
 半田 謙次郎さん
 (東成瀬、70歳)
 元海上自衛隊横須賀地方總監



10月に「危険業務従事者叙勲」の受章者が、11月に「秋の叙勲」「秋の褒章」の受章者が発表されました。長年にわたり各分野で活躍、貢献された皆さんが受章しました。

危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章
 関野 一明さん
 (下落合、72歳)
 元神奈川県警部



瑞宝単光章
 柴田 敏隆さん
 (伊勢原1丁目、72歳)
 元神奈川県警部補



瑞宝単光章
 大高 誠一さん
 (子易、67歳)
 元市消防司令長



瑞宝単光章
 星 和夫さん
 (兼連、68歳)
 元東京消防庁消防司令



瑞宝単光章
 野口 正勝さん
 (三ノ宮、72歳)
 元神奈川県警部補



瑞宝単光章
 長嶋 一夫さん
 (東大竹、72歳)
 元横浜市消防司令



☎子育て支援課☎94-4637

乳幼児健康診査・相談

12/8～18実施分

母子健康手帳と健康診査票、バスタオルのほか、1歳6カ月児健康診査と2歳児歯科健康診査は歯ブラシ、3歳児健康診査は歯ブラシと視聴覚アンケートをお持ちください☎伊勢原シティプラザ(お誕生日前健康診査を除く)☎無料

項目	対象	日程・受付時間
4カ月児健康診査	令和2年7月16日～31日生	12/8(火) 12:30～13:30
	令和2年8月1日～15日生	12/15(火)
7カ月児健康相談	令和2年4月1日～15日生	12/11(金) 9:15～10:15
	令和2年4月16日～30日生	12/18(金)
お誕生日前健康診査	満10カ月～誕生日前日に指定した医療機関で受診。受診票は医療機関にあります。	
1歳6カ月児健康診査	令和元年5月16日～31日生	12/11(金)
	令和元年6月1日～15日生	12/18(金)
2歳児歯科健康診査	平成30年12月1日～15日生	12/10(木) 12:30～13:30
	平成30年12月16日～31日生	12/17(木)
3歳児健康診査	平成29年11月1日～15日生	12/9(水)
	平成29年11月16日～30日生	12/16(水)

体重管理 = 健康管理

～適正体重で、丈夫な体を維持しよう～

ステイホームの推奨やテレワークの普及による生活の変化に慣れてきた人も多いはず。暮らしだけでなく、体型も変わってしまった…なんてことはありませんか。運動不足や不規則な食事、栄養バランスの偏りが積み重なると、生活習慣病のリスクが高まります。

適正体重は食べる量(摂取エネルギー)と動く量(消費エネルギー)のバランスによって維持できます。定期的に体重を量り、体の状態を把握することが大切です。

市では「第3次伊勢原市食育推進計画」において、全ての世代に対し「食を通じて適正体重を維持する」を重点目標に掲げています。自分にとって最適な体重を知り、規則正しい食生活で体も暮らしも健康なスタイルを作りましょう。

健康づくり課 94-4609

自分の体を知ることから始めよう

まず知るべきなのが、自分の体格。手段の一つとしてBMIがあります。ボディ・マス・インデックスの頭文字をとったもので、身長と体重から求める体格の指標です。

<BMIの計算式>
BMI = 体重[kg] ÷ 身長[m]²

例) 体重50kg、身長148cmの人の場合…50 ÷ 1.48² ≈ 22.8 *身長はmで計算

BMI基準

18.5未満が「やせ」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」です。

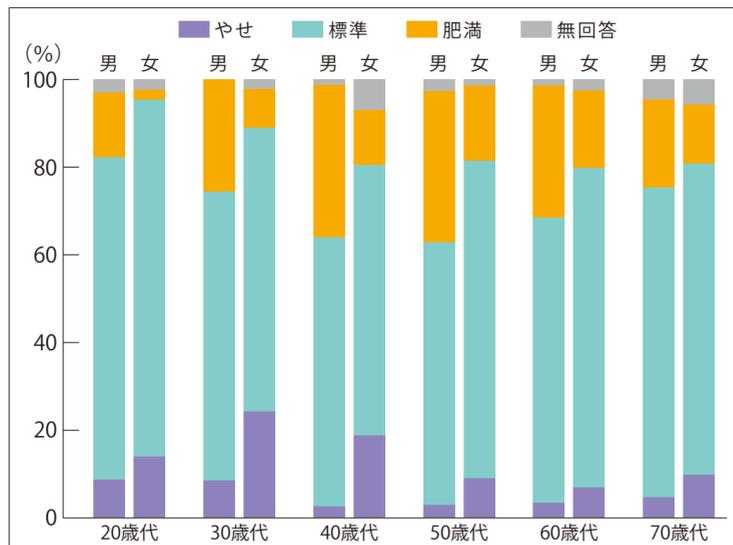
◇年齢別 目標とするBMIの範囲 (日本人の食事摂取基準(2020年版)より)

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

目標とするBMIの上限は同じですが、下限は年齢ごとに異なります。特に65歳以上では、フレイル(虚弱)予防と生活習慣病予防の両方に配慮し、21.5～24.9が最適とされます。

市民のスタイルは?

世代別のBMIをみると、男性は「肥満」の割合が40歳代で最も高く、50歳・60歳代でも3割を超えています。一方、女性は「やせ」の割合が30歳代でもっとも高くなっていますが、50歳以上では「肥満」の割合が「やせ」の割合より高くなっています。

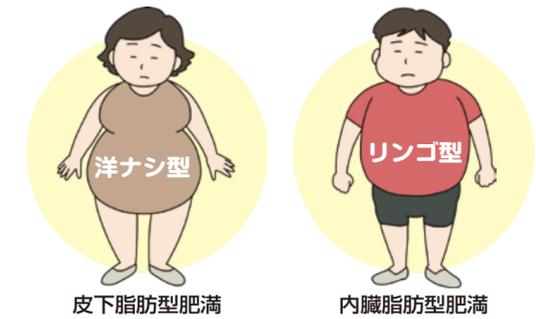


出典：令和元年度「健康づくりに関するアンケート調査結果」
※全ての年代で、BMI18.5未満を「やせ」、25.0以上を「肥満」と表示しています

内臓脂肪型肥満は万病のもと

肥満は「太っていること」ですが、医学的には体脂肪が過剰に蓄積した状態のことをいいます。

肥満には皮下脂肪型と内臓脂肪型があり、皮下脂肪型は腰周りや下腹部、太ももなどに脂肪がつくので「洋ナシ型肥満」とも呼ばれます。一方、内臓脂肪型は腹部の内臓の周りに脂肪がつき、下半身よりもウエスト周りが大きくなることから「リンゴ型肥満」とも呼ばれ、生活習慣病を起こしやすいといわれています。



内臓脂肪型肥満に加え、高血糖・脂質異常・高血圧のいずれか2つ以上を併せもった状態をメタボリックシンドローム(メタボ)といいます。日本人の三大死因は、がん・心臓病・脳卒中で、そのうち心臓病と脳卒中は動脈硬化が要因です。メタボになると動脈硬化が進行し、ひいては命にかかわる病気を招きます。内臓脂肪型肥満の目安はBMIが25を超え、ウエスト周りが男性は85cm以上、女性は90cm以上です。日ごろから体重とウエストを測る習慣を身に付け、病気になる前に改善しましょう。

「やせ」は美しい?

モデルやタレントのようにほっそりに見える「シンデレラ体重(BMI18)」が若い女性を中心に支持されています。しかし、美を追求するあまり無理なダイエットを続けると、さまざまな悪影響が出ます。BMIで自分の体格を知った後は適正体重を確認しましょう。

<適正体重の計算式>
適正体重 = 身長[m] × 身長[m] × 22

20～30代女性の平均身長である158cmで計算すると、適正体重は54.9kgになります。

こんな弊害が…

女性のやせすぎは、体温の低下による冷えや肌荒れだけでなく、疲れやすい、生理不順、骨がもろくなるといった症状が出やすくなります。また、栄養状態の良くない妊婦からは低出生体重児*が生まれやすく、その子は大人になってから高血圧や心臓病、糖尿病など生活習慣病になるリスクが高くなるといわれています。

*生まれたときの体重が2500g未満の新生児



食事を見直し、正しいライフスタイルを

適正体重を維持するためには、食事の管理が大事です。でも、忙しくて栄養バランスの取れた食事をするのは難しい、という人もいるかもしれません。市内の会社に勤めるAさん(28歳・独身)が健康診断で受けたアドバイスを参考に、できることから始めましょう。

朝 一人暮らしを始めてから、朝はコーヒーだけで済ませてしまうことも…。

朝食は一日のはじまりを知らせる「目覚まし時計」
市の調査によると、男女とも20歳代が最も朝食の欠食率が高く、特に男性は5人に1人が食べていないことが分かっています。

朝食を抜くとエネルギー不足の状態が続き、仕事の効率や勉強の集中力が上がりません。朝食には睡眠中に低下した体温を上げ、休んでいた脳や体を目覚めさせる役割があります。また食べ物が胃に入ることによって腸が刺激され、排便しやすくなる効果もあります。

ひと工夫で栄養価アップ
朝食をしっかり食べるのが難しくければ、ひと工夫して少しずつ理想に近づけましょう。

何も食べない→ヨーグルト、おにぎり、バナナ
無理なく食べられるもので頭と体を目覚めさせましょう。

食パン+チーズ、野菜
チーストーストにすれば、カルシウムなどの栄養をとることができます。スライスしたピーマンやトマト、キノコをのせると、さらにバランスアップ。

ごはん+納豆、のり、目玉焼き、果物
ごはんにおかずを組み合わせましょう。まずは一品から。

カラフルサラダで元気に「いってきます」

地場産食材を使ったメニューを考えることで、若い世代に食への興味を深めてもらおうと行っている食育料理コンテスト。昨年度、小学生の部(親子で作る野菜を使った朝食メニュー)で市長賞を受賞した田中さん親子にお話を聞きました。

◇今年度の市長賞は1月1日号に掲載します

田中 日向さん(桜台小学校6年)
紀子さん(母)

「野菜を使った一品料理」をテーマに、レシピを考えました。朝食は一日の最初に口にするものなので、大切だと思います。カラフルな食材を使うことで、心も体も元気になり明るく「いってきます」が言えるようなサラダを作りました。コンテストは、地元で採れた野菜に興味を持つきっかけになりました。今後は、全て伊勢原産の食材を使った料理にも挑戦したいです。(日向さん)

朝は余裕がないかもしれませんが、休日などに少し早く起きて料理をし、家族で食べる時間がもてると思います。(紀子さん)

伊勢原産の野菜や米を使った「毎日食べたい!カラフルサラダ」

高齢者は低栄養状態にご注意を

伊勢原市食生活改善推進団体(ヘルスマイト) **おおよ 大箭 みよ子さん**(66歳、板戸)

「おいしく楽しく健康に」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアをしています。市主催の養成講座を修了した会員58人が市内6地区に分かれ、公民館で生活習慣病予防の講座や調理実習*を行っています。

昼 いつもコンビニで買ったおにぎりやカップラーメン。野菜不足が気になります。

プラス一品が大切
コンビニで売っているサラダ(野菜が約120～150gのもの)なら、1日に必要な量の3分の1を摂取できます。食べられないときには、野菜ジュースでも手軽に栄養素を取ることができます。ただし、ジュースは加工の工程でビタミンCや食物繊維が少なくなっています。補助食品として上手に利用しましょう。

夜 仕事帰りに行きつけのラーメン屋で。毎晩のビールは欠かせません。

バランスのよい食事を
1食につき主食と主菜を1品ずつ、副菜2品を組み合わせると栄養のバランスが取れた食事になります。外食は家で作る食事より味が濃く、油を使う料理が多い傾向にあります。適量を注文するようにしましょう。

第3次伊勢原市食育推進計画では、市民の70%以上が1日の中で2食以上、主食・主菜・副菜のそろった食事をとることを目標にしています。平成28年の調査では63.5%でしたが、令和元年の調査では60.5%に低下しました。

主食…ごはんやパン、麺類など、エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの
主菜…魚介類や肉、卵、大豆製品といった献立の中心になるおかずで、タンパク質や脂質を多く含むもの
副菜…野菜やイモ、海藻、キノコが主材料となるおかずで、ビタミンやミネラル、鉄、カルシウム、食物繊維を多く含むもの

飲酒は、ほどほどに
ビールなら1日500ml、日本酒なら1合までとし、週2日は休肝日を作りましょう。

「簡単!料理レシピ集」をご活用ください

伊勢原産の食材を使った、手軽に作れる料理を紹介しています。市ホームページ「健康ポータルサイト」→「食育」から、または右のQRコードからご覧になれます※市役所分室1階の担当でもレシピ集を配布しています

食育のページ

活動の中で気になるのが「高齢者の栄養不足」です。市の調査によれば、65歳以上の5人に1人が低栄養傾向にあります。年をとって家にいることが多くなるとエネルギーを消費しないので、おなかがすかなくなります。そうすると筋肉が減って体力が落ち、ますます外出の機会が減るといふ悪循環が起こります。週に1回は買い物に出かけたり、地域の講座に参加したりして、心身の健康につなげてほしいと思います。高齢者の中には、主菜のおかずは魚だけで肉は食べないなど、食材の種類が偏っている人がいます。ご飯とみそ汁だけで済ませるなどタンパク質不足も気になります。ぜひ、食事のバランスを意識して栄養状態を改善してほしいですね。
*現在は新型コロナウイルス感染症の影響で休止中

6面でヘルスマイトを募集しています

いせはら掲示板

※費用の記載がないものは原則無料です。お問い合わせは各担当へ、郵送は「〒259-1188伊勢原市役所〇〇〇課」で届きます(住所の記入は不要です)
※催しなどの対象は原則、市内在住・在勤・在学の人です

開日時 開場所 開対象 開定員 開費用 開申し込み 開締め切り
開問い合わせ 開担当 開電話番号 開FAX番号 開メールアドレス

主な施設の休館日

12/1～31
利用基準や休館日を変更している場合があります。詳しくは各施設へ。

図書館 12/2・7・14・21・28～31
子ども科学館 12/2・7・14・21・28～31
市民文化会館 12/7・14・21・28～31
公民館 12/7・14・21・28～31 <small>※中央公民館は12/28～31以外は開館 ※大田公民館は12/7・21は開館</small>
市体育館 12/7・14・21・28～31
いせはらサンシャインスタジアム 3/9まで休場
武道館 12/7・14・21・28～31
行政センター体育館・弓道場 12/14・28～31

納期のお知らせ

納期限12月25日(金)
固定資産税・都市計画税……4期分
国民健康保険税……………9期分
介護保険料……………9期分

市内の交通事故件数

	10月	1～10月
発生	34	215(+35)
死者	0	1(-1)
計	38	253(+25)
負傷者	0	10(+2)
軽	38	243(+23)

伊勢原警察署調べ()内は前年比

12月の相談

会場	相談	日時	担当
①	税務相談★	15日(火)13:00～16:00	人権・広聴相談課 ☎94-4717
	法律相談★ (予約は相談日の週初めから)	4日(金)・11日(金)・ 18日(金)13:00～16:00	
	行政相談★	16日(水)13:30～16:00	
	不動産相談★	17日(木)13:30～16:00	
	司法書士相談★	10日(木)13:00～16:00	
	行政書士相談★	14日(月)13:30～16:00	
	社会保険労務士相談★	9日(水)13:30～16:00	
	人権相談★	中止	
	消費生活相談	月～金曜日9:30～12:00、 13:00～16:00	
	マンション管理相談★ ☎18日(金)	23日(水)13:00～16:00	
②	成年後見などの行政書士相談★	9日(水)13:00～15:00	成年後見・権利擁護推進センター☎94-9600
	高齢者・障がい者などの法律相談★	16日(水)16:00～18:00	
	精神保健福祉・認知症相談★	2日(水)13:30～16:00	

①市民相談室②伊勢原シティプラザ

お知らせ information

消防出初式および新春市民の集いは中止します

令和3年1月10日(日)に予定していた消防出初式と新春市民の集いは、新型コロナウイルス感染症が終息していない状況を受け、来場者の健康と安全を最優先に考え、中止します。
☎消防総務課☎95-9143(消防出初式) 秘書課☎94-4843(新春市民の集い)

いせはらくらし安心メールに登録を希望する人は広報1面右上のQRコードを読み取るか、isehara@emp-sa.smart-igov.jpに空メールを送信して登録してください※迷惑メール設定をしている人は、事前にisehara-city.jpのドメインからの受信許可が必要です

配信内容(選択制)
◇防犯・交通安全情報◇防災情報◇防災行政用無線情報◇火災情報◇行方不明者情報◇環境情報◇イベント・講座等開催情報◇子育て支援情報◇健康づくり情報◇伊勢原のPR・観光情報◇その他のお知らせ
☎市民協働課☎94-4715

下水道事業計画変更案の縦覧

期間中は意見書を提出できます◇案件＝相模川流域関連伊勢原公共下水道事業計画(伊勢原第2号公共下水道)☎12月11日(金)～24日(木)の午前8時30分～午後5時☎市役所1階ロビーかアクアクリンセンター2階の担当
☎下水道経営課☎92-3341

高額療養費・外来年間合算の申請

年間を通して高額な外来診療を受けている国民健康保険加入者に対し、自己負担の年間上限額を超えた分が払い戻されます。対象と思われる人には、令和3年1月以降に申請書を送付します。計算方法など詳しくは、担当へ☎令和2年7月31日において、高額療養費の自己負担限度額の区分が「一般」または「住民税非課税世帯」に属する70歳以上の人(計算期間中に「現役並み所得」の区分だった月の自己負担額を除く)◇計算期間＝令和元年8月1日から2年7月31日◇上限額＝14万4000円(年間)
☎保険年金課☎94-4728

会計年度任用職員を募集

市役所業務の補助や専門的な業務を行う非常勤職員を募集します。詳しくは市ホームページ「職員採用」が各担当で配布する募集案内で確認を☎12月14日(月)

一般事務

◇仕事内容＝パソコンによる簡単なデータ入力や資料作成、有害鳥獣対策に係る現場作業◇募集人数＝1人◇任用期間＝令和3年4月1日から1年間☎農業振興課(市役所2階)☎94-4664

校務整備員

◇仕事内容＝小学校の環境整備◇募集人数＝2人◇任用期間＝令和3年1月15日～3月31日
☎教育総務課(市役所5階)☎74-5104

伊勢原駅自由通路の有料広告を募集

申し込み方法など詳しくは、問い合わせ先へ◇規格＝縦1118mm以内×横3000mm以内(分割での申し込み可)◇掲出場所＝①南口エスカレーター上壁面②北口エスカレーター上壁面◇広告料＝6カ月当たり①24万2000円②19万8000円

ひとり親家庭などに医療費を助成

ひとり親家庭や、それに相当する家庭の児童と父または母、養育者の医療費(健康保険の自己負担分)を助成します。助成には申請が必要です。詳しくは担当へ※所得による制限あり◇助成期間＝対象児童が18歳になった日以後最初の3月31日まで(一定の障がいがあるか、定時制高等学校などに在学中の場合は20歳未満まで)※既に医療証が交付されている人は、資格更新のため11月下旬に発送した現況届を12月15日(火)までに提出してください(今年度の児童扶養手当現況届を提出している人を除く)
☎子育て支援課☎94-4633

令和3年成人式は1月11日(月)

対象者には12月中旬に案内状を送付します。居住地ごとに時間を分けた2部制で開催し、オンライン配信も行います。会場には新成人のみ入場できます。介助で同伴が必要な人は担当へ。詳しくは市ホームページ「成人・就職」→「成人式」で確認を※案内状がなくても入場できます☎令和3年1月11日(月)①午前11時～(午前10時30分開場)②午後1時30分～(午後1時開場)☎市民文化会館大ホール☎平成12年4月2日～13年4月1日生まれで①伊勢原・中沢中学校区在住の人②山王・成瀬中学校区在住の人※現在市外在住の人や指定時間以外の参加可
☎青少年課☎94-4647

明るい選挙啓発ポスターコンクール県審査結果

応募総数1189点の中から、優秀賞に2点、佳作に19点が選ばれました。優秀賞受賞者は次のとおりです(敬称略)◇小学校の部＝関西凰次朗(大山水6年)◇中学校の部＝小倉日向(成瀬中1年)
☎選挙管理委員会事務局☎74-5273

催し 講座・教室など event

神奈川県ゆかりの特定失踪者パネル展

拉致の疑いのある特定失踪者に関する資料を展示☎12月10日(木)～16日(水)の午前8時30分～午後5時◇土曜開庁日の12日午前中もご覧になれます☎市役所1階ロビー
☎人権・広聴相談課☎94-4716

ヘルスメイト養成講座

食の知識や調理のスキルを身に付けて、受講後はボランティアとして地域で食育や健康づくりに関わる活動を行います。時間など詳しくは、担当へ☎令和3年1月8日(金)・18日(月)・21日(木)・28日(木)、2月3日(水)・12日(金)・26日(金)、3月8日(月)の全8回☎中央公民館ほか☎市内在住の人16人(申込順)※テキスト代がかかります
☎健康づくり課☎94-4609

科学工作教室「自宅で作ろう!君だけのクルマ粘土コンテスト」

毎年夏休みに行っている教室。今年はDVDを見ながら自宅で工作し、作品は科学館で展示します。詳しくは担当へ◇日産自動車(株)テクニカルセンター協力。参加者には記念品があります☎小学生30人(申込順)☎12月6日(日)

野の会による視覚障がい者向け対面朗読サービス

希望する人は電話で申し込みを。

子ども科学館

展示室は一部再開しています。プラネタリウム、工作教室など館内のイベントは全て予約制で、人数制限があります。申し込み方法など詳しくは、施設かホームページで確認を。

暖房器具は正しく取り扱いましょう

石油ストーブなどに古くなった灯油を使うと、異常燃焼を起こす恐れがあり大変危険です。使用前に取扱説明書をよく読み正しく扱きましょう。
☎消防本部予防課☎95-2117

就学援助入学準備金を援助

経済的な理由で子どもを学校に通わせることが困難な世帯に、入学準備金を支給します◇支給額＝5万1060円◇支給時期＝令和3年2月☎令和3年4月に小学校に入学する子どもがいる世帯☎9月発送の就学時健康診断のお知らせに同封した申請書に記入し担当へ☎12月18日(金)
☎学校教育課☎74-5168

催し 講座・教室など event

神奈川県ゆかりの特定失踪者パネル展

拉致の疑いのある特定失踪者に関する資料を展示☎12月10日(木)～16日(水)の午前8時30分～午後5時◇土曜開庁日の12日午前中もご覧になれます☎市役所1階ロビー
☎人権・広聴相談課☎94-4716

プラネタリウム投影時間

土・日曜日、祝日	10:30◎/13:30◎/15:30□
12/25	13:30◎/15:30□

◎＝親子・一般向け番組「こまねこのクリスマス」
○＝親子・一般向け番組「HAYABUSA2」
□＝親子・一般向け番組「ハナビリウム」

子ども科学館

展示室は一部再開しています。プラネタリウム、工作教室など館内のイベントは全て予約制で、人数制限があります。申し込み方法など詳しくは、施設かホームページで確認を。

野の会による視覚障がい者向け対面朗読サービス

希望する人は電話で申し込みを。

子ども科学館

展示室は一部再開しています。プラネタリウム、工作教室など館内のイベントは全て予約制で、人数制限があります。申し込み方法など詳しくは、施設かホームページで確認を。

暖房器具は正しく取り扱いましょう

石油ストーブなどに古くなった灯油を使うと、異常燃焼を起こす恐れがあり大変危険です。使用前に取扱説明書をよく読み正しく扱きましょう。
☎消防本部予防課☎95-2117

早くに出そう 年末のごみ

早くに大掃除を行い、数回に分けて出すなど、年末にごみが集中しないようご協力ください。分別方法や正しい出し方は「いせはら分別ガイド」(市ホームページ「環境・衛生・ごみ」に掲載)で再確認しましょう。収集の年内最終日と年明けの開始日は表のとおりです。

地区名	燃	資	不	プラ
東大竹(小田急線以北)、板戸、白根、鈴川	12/28(月)	18(金) 15(金)	25(金) 8(金)	29(火) 5(火)
東大竹(小田急線以南)、岡崎、八幡台1・2丁目、三ノ宮(小田急線以南)		16(水) 6(水)	23(水) 13(水)	25(金) 8(金)
桜台1～5丁目	1/4(月)	15(火) 5(火)	22(火) 12(火)	
神戸、串橋、坪ノ内、笠窪、善波、三ノ宮(小田急線以北)、大住台1～3丁目	12/29(火)	25(金) 8(金)	18(金) 15(金)	29(火) 5(火)
田中、伊勢原1～4丁目、東大竹1・2丁目		23(水) 13(水)	16(水) 6(水)	26(土) 9(土)
大山、子易、上粕屋、西富岡、日向	12/29(火)	21(月) 4(月)	28(月) 11(月)	30(水) 6(水)
東富岡、粟窪、高森(東名高速道路以北)、高森台1～3丁目、高森1～4丁目、東高森団地	1/5(火)	28(月) 11(月)	21(月) 4(月)	24(木) 7(木)
池端、沼目(飛び地)、下糟屋、高森(東名高速道路以南)、高森5～7丁目(東高森団地を除く)	12/30(水)	24(木) 14(木)	17(木) 7(木)	28(月) 4(月)
石田、見附島、東成瀬		22(火) 12(火)	15(火) 5(火)	24(木) 7(木)
下落合、歌川1～3丁目、上谷、下谷、小稲葉、上平間、下平間、沼目、沼目1～7丁目	1/6(水)	17(木) 7(木)	24(木) 14(木)	28(月) 4(月)

*1 燃文字は最終日(全て12月)、黒字は開始日(全て1月)
*2 茶＝燃やすごみ、資＝資源物、不＝不燃物、プラ＝容器包装プラスチック
☎環境美化センター☎94-7502

プラネタリウム投影時間

土・日曜日、祝日	10:30◎/13:30◎/15:30□
12/25	13:30◎/15:30□

◎＝親子・一般向け番組「こまねこのクリスマス」
○＝親子・一般向け番組「HAYABUSA2」
□＝親子・一般向け番組「ハナビリウム」

科学工作教室「自宅で作ろう!君だけのクルマ粘土コンテスト」

毎年夏休みに行っている教室。今年はDVDを見ながら自宅で工作し、作品は科学館で展示します。詳しくは担当へ◇日産自動車(株)テクニカルセンター協力。参加者には記念品があります☎小学生30人(申込順)☎12月6日(日)

野の会による視覚障がい者向け対面朗読サービス

希望する人は電話で申し込みを。

子ども科学館

展示室は一部再開しています。プラネタリウム、工作教室など館内のイベントは全て予約制で、人数制限があります。申し込み方法など詳しくは、施設かホームページで確認を。

暖房器具は正しく取り扱いましょう

石油ストーブなどに古くなった灯油を使うと、異常燃焼を起こす恐れがあり大変危険です。使用前に取扱説明書をよく読み正しく扱きましょう。
☎消防本部予防課☎95-2117

早くに出そう 年末のごみ

早くに大掃除を行い、数回に分けて出すなど、年末にごみが集中しないようご協力ください。分別方法や正しい出し方は「いせはら分別ガイド」(市ホームページ「環境・衛生・ごみ」に掲載)で再確認しましょう。収集の年内最終日と年明けの開始日は表のとおりです。

地区名	燃	資	不	プラ
東大竹(小田急線以北)、板戸、白根、鈴川	12/28(月)	18(金) 15(金)	25(金) 8(金)	29(火) 5(火)
東大竹(小田急線以南)、岡崎、八幡台1・2丁目、三ノ宮(小田急線以南)		16(水) 6(水)	23(水) 13(水)	25(金) 8(金)
桜台1～5丁目	1/4(月)	15(火) 5(火)	22(火) 12(火)	
神戸、串橋、坪ノ内、笠窪、善波、三ノ宮(小田急線以北)、大住台1～3丁目	12/29(火)	25(金) 8(金)	18(金) 15(金)	29(火) 5(火)
田中、伊勢原1～4丁目、東大竹1・2丁目		23(水) 13(水)	16(水) 6(水)	26(土) 9(土)
大山、子易、上粕屋、西富岡、日向	12/29(火)	21(月) 4(月)	28(月) 11(月)	30(水) 6(水)
東富岡、粟窪、高森(東名高速道路以北)、高森台1～3丁目、高森1～4丁目、東高森団地	1/5(火)	28(月) 11(月)	21(月) 4(月)	24(木) 7(木)
池端、沼目(飛び地)、下糟屋、高森(東名高速道路以南)、高森5～7丁目(東高森団地を除く)	12/30(水)	24(木) 14(木)	17(木) 7(木)	28(月) 4(月)
石田、見附島、東成瀬		22(火) 12(火)	15(火) 5(火)	24(木) 7(木)
下落合、歌川1～3丁目、上谷、下谷、小稲葉、上平間、下平間、沼目、沼目1～7丁目	1/6(水)	17(木) 7(木)	24(木) 14(木)	28(月) 4(月)

*1 燃文字は最終日(全て12月)、黒字は開始日(全て1月)
*2 茶＝燃やすごみ、資＝資源物、不＝不燃物、プラ＝容器包装プラスチック
☎環境美化センター☎94-7502

年末の交通事故防止運動

～無事故で年末 笑顔で新年～

年末は交通量や飲酒の機会が増え、事故が多発しやすくなります。一人一人が交通安全について考え、ルールの遵守とマナーの向上に取り組みましょう。

飲酒運転は絶対にダメ
「これくらいなら」という安易な気持ちで、一生かかっても償えない悲惨な事故を引き起こします。
歩行者と自転車の事故を防ごう
夜間は目につきやすい明るい服装や反射材を身に着けましょう。特に高齢者にご注意を。自転車に乗るときはヘルメットを着用し、必ず損害賠償保険などに加入しましょう。
シートベルト、チャイルドシートは正しく着用
命を守る大切な装具です。必ず全ての座席で正しく着用しましょう。
☎市民協働課☎94-4715

12月の週間

障害者週間(3日～9日)

障がいを理由とする差別を解消し、障がいの有無にかかわらず、共に暮らせる社会の実現に向けて理解を深めましょう。
啓発コーナーを設置します
障がい福祉事業所の製品とともに啓発物品を配布します。
とき 12月3日(木)～9日(水)の午前8時30分～午後5時
ところ 市役所1階ロビー
☎障がい福祉課☎94-4721

人権週間(4日～10日)

人権は全ての人が生まれながらに持っている権利です。人権週間をきっかけに、思いやりやかけがえのない命について考えましょう。

相談窓口

人権擁護委員や法務局職員が電話相談を受けます。人権に関わる問題にお悩みの場合は、一人で悩まずご相談ください。
受付日時 平日の午前8時30分～午後5時15分(年末年始を除く)
みんなの人権110番(差別や虐待、パワーハラスメントなどについて)
☎0570-003-110
女性の人権ホットライン(セクハラやDV被害などについて)
☎0570-070-810
子どもの人権110番(いじめや体罰などについて)
☎0120-007-110
☎人権・広聴相談課☎94-4716

みんなの伝言

これまで約1万人が参加し学習した成果やテレビ放映された200年以上の家系図を展示。広報未掲載のクルリンや大山例大祭などの写真展も併せて開催◇特別学習会も実施します
☎12月16日(水)～22日(火)の午前9時～午後9時☎中央公民館
☎吉岡☎94-1760

イベント

●**子どもサポーター講座**
子どもと楽しい時間の過ごし方☎12月8日(火)午後1時30分～3時☎伊勢原シティプラザ☎15人(申込順)
☎地域福祉を考える会・永田☎95-6665

●**いせはらこども食堂**
申し込み制、入れ替え制で開催☎12月17日(木)午後5時30分～7時30分☎園地福祉を考える会・永田☎95-6665

●**かながわ共同会人権フォーラム2020**
人権啓発・共生社会の推進を目的とした講演や活動発表などを動画で配信☎12月19日(土)午後1時30分～3時30分◇かながわ共同会ホームページから閲覧可
☎かながわ共同会法人事務局・城所☎80-8224

みんなの伝言に掲載を希望する人は、掲載希望号発行日の2カ月前から1カ月前までに書面で広報戦略課へ。先着順に受け付けます。なお、会員募集は年度に1回の掲載とします。

伊勢原生まれ みかんのお酒(青摘み)が発売中

初夏に採れた青摘みのミカンをぜいたくに使用。甘酸っぱく爽やかな味わいが楽しめます。「日本遺産のまち 伊勢原 うまいものセレクト」の認定品です。



品目 リキュール(アルコール分8度)
内容量 500ミリリットル
販売本数 500本
価格 1200円(税抜き)
販売場所 伊勢原小売酒商組合加入店舗(21店)
※限定生産のため、売り切れている場合があります。ご了承ください
☎伊勢原小売酒商組合(小沼酒店) ☎94-3438
📠農業振興課 ☎94-4664

がんばれ！いせはらっ子

石川優さんが陸上競技の全国大会で2冠を達成！

高森在住の石川優さん(相洋高校3年生)が、10月23～25日に広島県で行われた「全国高等学校陸上競技大会2020」に出場し、女子100メートルで11秒56(高校歴代4位タイ)、200メートルで23秒82の記録を出して2種目優勝を果たしました。大学でも陸上を続けるという石川さん。今後の活躍が楽しみです。



メダルを持って市長に報告する石川さん

市民レポート

活躍する

外国人介護士たち

市民リポーター 上地孝明さん



介助を行うマークさん。上はリスナさん(左)とトゥイーさん(右)

全人口に占める65歳以上の割合が28パーセントを超える、超高齢社会となった日本。福祉施設では介護士が不足しており、即戦力を海外に求めているといった話をよく聞く。現場の事情を知るため高年齢者総合支援センター泉心荘(三ノ宮)を訪ねた。

「人とお話しするのが好きなので、この仕事を選びました」と、よどみない日本語で語るフィリピン人のマークさん(29歳)。車いすの入居者を熱心に介助する姿を見ると、二

人の間には心と心が通じ合っているようなぬくもりが感じられた。驚くことに、インドネシア人のリスナさん(27歳)は来日して初めて「お年寄り」に出会ったという。インドネシア国民の平均年齢は29・7歳(国連世界人口推計2019年版。日本は48・4歳)。周りに高齢者が少なかったそう

だ。そうした環境で育った介護士を利用者はどう思っているのだろうか。施設長の小泉隆一郎さんに聞くと「みんな優しいので、利用者はもちろん家族にも評判がいいです」と教えてくれた。

報酬については、ベトナム人のトゥイーさん(29歳)は「月収23万円で手取りは15万円くらい。毎月5万円は家族に仕送りができます。将来は家を建ててあげたい」と明かしてくれた。物価が日本より安いベトナムなら、手の届かない夢ではないかもしれない。

介護現場は三方よし 外国人介護士について、小泉施設長は「文化や宗教の違いには気を付けていますが、勤勉で信頼感がある。今後増やしていきたい」と語る。 「利用者よし、介護者よし、事業者よし」の「三方よし」が成り立っているようである。

ほっと ニュース HOT NEWS

あま～いかに誘われて

地域作業所ドリームがポップコーンの製造・販売を始め、プレ販売会を開催。甘い香りにお客さんが続々と来場し、キャラメル味や塩味などのポップコーンを買求めました。サンタ姿で出迎えた利用者は「みんなで作りました」と笑顔で話していました。(11月3日)



ドリームのほか市役所レストラン棟内Yショップ、スワンバーカリー湘南店などで販売

絵馬に願いを～産能大生が世界記録を更新～

産業能率大学が、オンラインで開催した学園祭(瑞木祭)の企画で「最も長い絵馬の列(Longest line of ema)」に挑戦しました。学生たちが願いを書いた絵馬463枚を集めてつなぎ、これまでの記録だった256枚を抜いて見事世界記録に認定されました。(11月8日)



広告 伊勢原市のみなさん 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ざいますので、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

広告 ご存じですか? B型肝炎給付金

☑ B型肝炎ウイルスに感染している
☑ 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ
上記2つとも当てはまる方は、国から給付金を受けられる可能性があります。対象者から母子感染した方や、ご遺族(相続人)も対象となります。ただし、給付金を受け取るには対象者から国へ請求する必要があり、その期限は令和4年1月12日までです。早めの準備をご検討ください。対象者になりそうかは無料電話相談で確認できます。お気軽にお電話ください。

無料電話相談 (平日9時～17時30分)
0120-918-862
神奈川県弁護士会所属/弁護士法人マイタウン法律事務所/横浜
市旭区二俣川2-5-10 コフレ二俣川 902 マイタウン法律事務所