



広報 いせはら

Public Relations Paper

ISEHARA

令和3(2021)年

No.1227

8月1日

主な記事

- 2 市文化財保存活用地域計画が正式認定されました
- 4 5 脱口コモで、延ばそう健康寿命



競泳 4×100mフリーリレー

しお うれ しん り
塩浦 慎理選手 (29歳)
イトマン東進
比々多小学校、山王中学校出身

提供 イトマン東進



陸上 4×100mリレー

いしかわ ゆう
石川 優選手 (18歳)
青山学院大学
緑台小学校、成瀬中学校出身

提供 神奈川新聞社

この挑戦が、TOKYOを熱くする

市内出身の4選手が五輪日本代表に選ばれています

7月23日に新しく生まれ変わった国立競技場で開会式が行われ、連日熱戦が繰り広げられている東京2020オリンピック。今大会では伊勢原市出身の選手が4人、日本代表に選ばれています。
4年に一度、そして自国で行われる歴史的な大舞台。新型コロナウイルス感染症の影響による開催延期や練習スタイルの変化など数々の苦難を乗り越え、日夜努力を重ねてきたアスリートたちの挑戦を自宅で応援しましょう。
担当スポーツ課 電話 94-4628



トランポリン

さかい りょうすけ
堺 亮介選手 (24歳)
バンダイナムコアミューズメント
比々多小学校、山王中学校出身

提供 神奈川新聞社



ハンドボール

さかい もとき
坂井 幹選手 (25歳)
豊田合成
緑台小学校、成瀬中学校出身

提供 豊田合成

おもてなしの心で選手を応援

江戸時代、大山の登拝期間中に宿坊が門前に掲げ、大山講の人たちを歓迎した手拭い「布招き」。招き入れるという意味があり、平成25(2013)年の五輪招致の際に紹介された「おもてなし」の精神にも通じていることから、五輪カラー(青・黄・黒・緑・赤)の各色200枚計1000枚を作成しました。

市内10小学校の児童に応援メッセージを書いてもらい、大山で聖火リレーが行われる予定だった6月28日から7月26日まで、伊勢原駅自由通路や大山のこま参道などに掲出しました。

担当工観光課 電話 94-4729



円形の枠組みは大山地区在住の造形作家、simizzy(清水一忠)さんがデザイン



市文化財保存活用地域計画が認定されました

市文化財保存活用地域計画は、平成31年4月に施行された文化財保護法の改正に伴い、今後の人口減少社会において文化財の継承を計画的・継続的に取り組むため、従来の市歴史文化基本構想を発展させたものです。関係機関との協議を進め、令和3年7月16日に

県内で初めて文化庁長官の認定を受けました。令和2年度までに全国で23件の地域計画が認定され、今年度は本市を含め24件の市町村が認定されました。

今後はこの計画を基に、文化財所有者や市民と協働し、市の文化財に関する施策に取り組んでいきます。計画内容は、市ホームページ「いせはら文化財サイト」→「文化財保存活用地域計画」からご覧になれます。

主な内容

- ◇文化財の概要
- ◇文化財保護の現状と課題
- ◇文化財保護に関する方針
- ◇文化財保護に関する取組

国教育総務課 74-5109



平和を願い 黙とうを

原爆による死没者や戦没者の霊を慰め、世界の恒久平和を祈念するため、家庭や職場などで1分間の黙とうをお願いします。

黙とうの時間

【広島】8月6日(金)午前8時15分
【長崎】8月9日(月)午前11時2分
【戦没者を追悼し平和を祈念する日】8月15日(日)正午

国福祉総務課 94-4719

市民総ぐるみ大清掃を中止します

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、9月12日(日)に予定していた市民総ぐるみ大清掃は中止します。ご理解をお願いします。

国環境美化センター 94-7502



東京2020パラリンピック 聖火フェスティバルの観覧者を募集

聖火の火種を県へ送り出す聖火フェスティバル。楽器演奏や、寸劇・演舞などが披露されます。

とき 8月15日(日)午前10時～正午

ところ 市民文化会館大ホール

内容 障がい者施設・市民団体による発表会、集火・出立式

対象 市内在住・在勤・在学の人300人(申込順)

申込み 8月2日(月)から住所、氏名、電話番号を明記しファクシミリか電子メール、または電話で担当にお申し込みください

国スポーツ課 94-4628
93-8389
sports@isehara-city.jp



クール CHOICE

未来のために、いま選ぼう

COOL CHOICEとは、二酸化炭素などの温室効果ガスの排出量を削減するために、脱炭素社会づくりに貢献する製品の買換えやサービスの利用、ライフスタイルの選択など地球温暖化対策に資するあらゆる「賢い選択」を指すという取り組みです。

年々進行している地球温暖化の影響で、熱中症による搬送者数が増加したり、集中豪雨などの自然災害が多発したりしています。今後、地球温暖化がより一層進むと、こうした被害が大きくなる恐れがあります。将来世代に負担を先送りしないようにしましょう。

「新しい生活様式」にも COOL CHOICEを

感染防止対策を取り入れた新しい生活様式の実践が

いる中、自宅にいながら地球温暖化対策を心がけましょう。どのような対策が効果的か環境省の特設サイト「うちエコ診断」を活用してみよう。

国環境対策課 94-4737



うちエコ診断

初期費用0円で 太陽光発電を

県では、初期費用なしで設置できる「0円ソーラー」の具体的なプランを紹介しています。詳しくは、問い合わせ先のホームページをご確認ください。

4つのメリット

- ◇無料で設置可能、管理も手間いらず
- ◇契約期間概ね10年後は、無償譲渡
- ◇非常用電源としても使える
- ◇電気代が安くなる

国県エネルギー課 045-210-4115



一方的に送り付けられた商品は直ちに処分可能に

特定商取引法の改正に伴い、7月6日以降、注文や契約をしていないにもかかわらず、一方的に送り付けられた商品に関するルールが変わりました。

一方的な送り付け行為への対応3カ条

- ◆商品は直ちに処分可能
注文や契約をしていないにもかかわらず、金銭を得ようとして一方的に送り付けられた商品については、消費者は直ちに処分することが出来ます。
- ◆金銭を請求されても支払不要
一方的に商品を送り付けられたとしても、金銭を支払う義務は生じません。
- ◆誤って金銭を支払ってしまったら、すぐに相談
一方的に送り付けられた商品の代金などを請求され、支払義務があると誤解して、金銭を支払ってしまったとしても、返還を請求することが出来ます。

困ったら消費生活センターへ

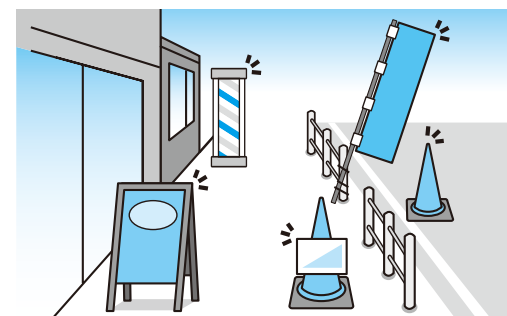
市消費生活センター 95-3500
相談日時 平日の午前9時30分～正午、午後1時～4時(年末年始を除く)
個人権・広聴相談課 94-4717



8月は「道路ふれあい月間」、8月10日は「道の日」

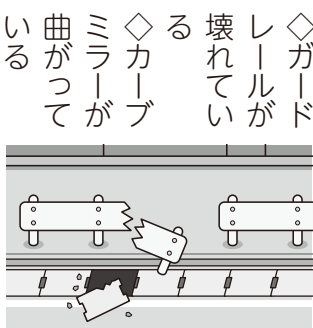
ゆずりあい 道路で示す 日本の美
(令和3年度「道路ふれあい月間」推進標語)

歩道上に、のぼり旗やコーン式看板などを出していませんか。また、庭木の枝や農地の土などが道路にはみ出していないか。これらは通行を妨げ、カーブミラーや標識見えにくくするなど大変危険です。日ごろから適切に管理しましょう。



道路は、私たちの日常生活を支える大切な公共財産です。道路の役割や重要性について改めて考え、誰もが安全で快適に利用することが出来るよう心がけていきましょう。

国土木総務課 94-4798



国道路整備課 94-4822

市では、道路を良好な状態に保つように維持修繕し、円滑な交通の確保に努めています。次のような状況を発見したら、担当にご連絡ください。

- ◇道路の舗装に陥没などの穴がある
- ◇側溝のふたが破損・落下している
- ◇ガードレールが壊れている
- ◇カーブミラーが曲がっている

新型コロナウイルス関連情報

市内の患者発生状況
患者数(累計) 546人 ※7月26日現在

65歳以上(昭和32年4月1日以前生まれ)の人のワクチン接種状況
接種率(1回目) 83.8% 接種率(2回目) 67.0% ※7月26日現在

まん延防止等重点
措置発出中

感染症予防の徹底を

自分自身や大切な人の命を守るため、食料品・日用品の買い物や医療機関の受診、通勤・通学など生活に必要な場合を除き、不要不急の外出を控えるなど、感染拡大防止にご協力をお願いします。

64歳以下の人へのワクチン接種が始まりました(集団接種会場)

現在、集団接種会場におけるワクチン接種の予約を受け付けているのは、65歳以上の人と基礎疾患を有する人、60～64歳の人です。59歳以下の方の接種スケジュールについては、市ホームページ「新型コロナウイルスワクチン接種を希望する人へ」、または右のQRコードからご覧いただくか、問い合わせ用ダイヤル(☎0570-090-655、午前8時45分～午後5時)にお問い合わせください※予約開始日が決まり次第、いせはらくらし安心メールや市公式ツイッターなどでお知らせします。なお、ワクチンの納入状況により一時的に中止する場合がありますので、ご了承ください



接種スケジュールなどの最新情報

ワクチンの供給方針について

基礎疾患を有する人など、重症化リスクが高い人の接種を優先するため、ワクチンの供給について次のような方針で行っていきます。

- ①個別医療機関へ優先的に供給します。
 - ②集団接種会場はワクチンの納入量により予約枠数や開催可否を決定します。
- なお、8・9月の集団接種は、週3回の開催を週1回に変更します。

個別接種の予約方法は、医療機関ごとに異なります。詳しくは、市ホームページ「新型コロナウイルスワクチン接種個別医療機関一覧」や各医療機関のホームページ、または右のQRコードからご覧ください



個別医療機関一覧

接種後も感染予防対策の継続を

ファイザー社やモデルナ社のメッセンジャーRNAワクチンは、無症状の感染も防ぐ効果があることが分かっています。しかし、ワクチンを接種してから免疫がつくまでには2週間程度かかるとされているため、すぐに感染予防対策を緩めてはいけません。接種後もマスクの着用や手指消毒、3密の回避など、引き続き感染予防対策をお願いします。

☎健康づくり課☎92-1117



地域で育てる、みんなの宝
子育て応援ボランティアを募集

市が行う子育て支援事業に協力いただく、子育てサポーターとファミリー・サポート・センター支援会員の養成講座を開催します。あなたの知識や経験を生かして、一緒に活動しませんか。

子育てサポーター

親子が集まる「つどいの広場」や「子育てひろば」などに出向いて子育て中のお母さんの話を聞いたり、子どもと遊んだりするボランティアです。離乳食教室の手伝いなども行います。修了者には認定証を交付します。

ファミリー・サポート・センター(支援会員)

保育園への送迎や子どもの預かりなど、子育てのお手伝いをする有償ボランティアです。修了者には会員証を交付します。

- と き 10月12日(火)～29日(金)のうち7日間程度
- と ころ 市役所2階2C会議室ほか
- 研修内容 保育の基本や子どもの発達、小児看護の基礎知識、安全への配慮、食育の重要性、遊びを通じた子育てなど
- 対 象 市内在住の人
- 申し込み 電話で担当にお申し込みください
◇託児を希望する人は事前にご相談ください
- 締め切り 9月24日(金)
- ☎ファミリー・サポート・センター事務局(市役所分室内)☎74-5596



国民健康保険加入者へ
交通事故での治療はまず届け出を

交通事故や他人の飼い犬にかまれたなど第三者による行為で受けた傷病の医療費は、加害者が負担するのが原則です。保険証を使って治療を受けるには各保険者への届け出が必要です。届け出前に加害者と示談を済ませてしまうと、保険証での治療が受けられなくなる場合があります。

国民健康保険加入者は、市役所1階の担当に届け出をしてください。必要書類など詳しくは、担当にお問い合わせください。

☎保険年金課☎94-4728

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～翌日8:00(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

定期予防接種のお知らせ

子どもの予防接種は市内医療機関での個別接種となり、対象年齢内は無料です。接種を遅らせると免疫がつくのが遅れます。予定どおり受けましょう。接種について不安がある場合は、かかりつけ医に相談を。受けられる日時は医療機

関ごとに異なります。事前にご確認ください。

骨量測定相談会

骨量測定、健康・食事・歯科相談☎9月27日(月)午前9時30分～11時30分☎伊勢原シティプラザ◇当日受付

集団がん検診(担当へ要申込) 9/3～27実施分

実施日	会 場	検査項目
9/ 3(金)	伊勢原シティプラザ	大腸 乳 子宮
7(火)	比々多公民館	胃 大腸
8(水)	J A 湘南比々多支店	
15(水)	比々多公民館	
19(日)	市役所分室	胃 大腸 肺・結核
27(月)	伊勢原シティプラザ ◇午前託児あり	大腸 乳 子宮 骨量

※□は午前のみ、■は午前・午後実施

胃がん検診☎40歳以上の人☎1200円◇受付時間＝(男性)午前8時30分～9時30分(女性)午前10時～11時
大腸がん検診☎40歳以上の人☎500円◇受付時間＝午前10時～10時30分、午後2時～2時30分 肺・結核検診☎40歳以上の人☎200円◇受付時間＝(男性)午前8時30分～9時30分(女性)午前10時～11時 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。

☎子育て支援課☎94-4637

乳幼児健康診査・相談 8/3～20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 3年 3月16日～31日生	8/ 3(火)	12:30～ 13:30
	令和 3年 4月 1日～15日生	8/17(火)	
7カ月児 健康相談	令和 2年12月 1日～15日生	8/ 6(金)	9:15～ 10:15
	令和 2年12月16日～31日生	8/20(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 2年 1月16日～31日生	8/ 6(金)	12:30～ 13:30
	令和 2年 2月 1日～15日生	8/20(金)	
2歳児歯科 健康診査	令和元年 8月 1日～15日生	8/ 5(木)	
	令和元年 8月16日～31日生	8/19(木)	
3歳児 健康診査	平成30年 7月 1日～15日生	8/ 4(水)	
	平成30年 7月16日～31日生	8/18(水)	

ごっくん離乳食教室

4～6カ月児の楽しい離乳食の進め方を学ぶ☎8月23日(月)午後1時15分～2時45分(受付は午後1時～)☎市役所分室☎15人(申込順)

脱ロコモで、延ばそう健康寿命

この100年間に平均寿命は約2倍になり、男女とも80歳に達するなど世界有数の長寿国となった日本。100歳を超える人も、今では全国で8万人を超えています。

一方で、加齢による障がいによって、日常生活に支援や介護が必要となる人も増えています。元気で長生きするためには、一人一人が自分の体に関心を持ち、運動を習慣にしたり、食生活を改善したりすることが大切です。健康づくり課 04-4609



平均寿命と健康寿命の差を縮める

平均寿命とは、その年に生まれた子ども(0歳児)が何年生きられるかを表した数値で、健康寿命とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく過ごせる期間のことです。

平成29(2017)年時点で伊勢原市民の平均寿命は男性が84.83歳、女性が89.66歳ですが、健康寿命は男性が83.22歳、女性が86.04歳。男性は1.61年、女性は3.62年の差があります。充実した老後を過ごすためには平均寿命と健康寿命の差を縮め、健康で過ごすことができる期間を伸ばすことが大切です。

平均寿命と健康寿命(平成29年)							単位:歳
	平均寿命		健康寿命		寿命の差		
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
伊勢原市	84.83	89.66	83.22	86.04	1.61	3.62	
神奈川県	84.63	89.34	82.89	85.76	1.74	3.58	

運動器の障がい、ロコモティブシンドローム

運動器とは、骨や筋肉、関節、脊髄、神経が連携し、体を動かす仕組みのこと。普段私たちは何気なく体を動かしていますが、それは運動器の各部が運動することで成り立っています。

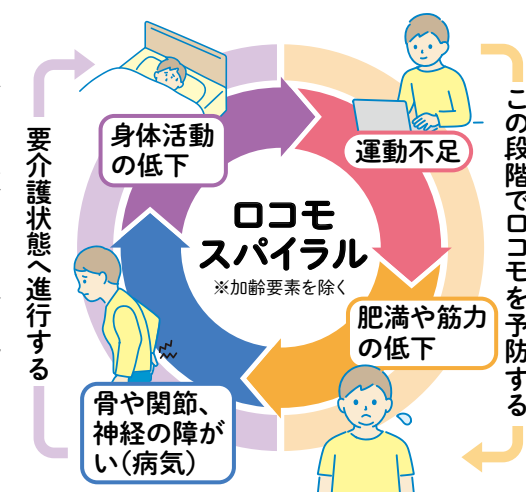
こうした大切な役割を果たしている運動器が不調をきたし、立ったり歩いたりするための能力が低下した状態がロコモティブシンドローム(ロコモ)です。日本整形外科学会が平成19(2007)年から提唱しており、英語で移動することを表すロコモーション、移動するための能力があることを表すロコモティブから作られました。メタボリックシンドローム(メタボ)同様、生活習慣病として注目を集めており、ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

東京大学医学部付属病院の研究によれば、現在40歳以上のロコモ対象者(予備群)は4700万人(男性2100万人、女性2600万人)いると推定され、男性よりも筋力が弱く、骨粗しょう症の影響を受けやすい女性に多いとされています。

いつまでも自分の体を思いどおりに動かしていくため、ロコモを予防し、運動器を長持ちさせることで健康寿命を延ばしていきましょう。

気を付けて、ロコモスパイラル

慢性的な運動不足や肥満により、筋力が落ちると運動機能は低下します。これにより、骨折や関節の病気になる可能性が高まります。病気になると、さらに身体活動を避けるようになり、ますます運動不足になってしまい症状が悪化するという悪循環(ロコモスパイラル)に陥ります。



自覚症状がなくても要注意

便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っていても、症状が進行している場合が多くあります。また、高血圧など生活習慣病のある人は比較的若いころから骨粗しょう症や変形性関節症、変形性脊椎症といったロコモの原因となる病気にかかりやすいことも分かってきました。

ロコモチェックで、健康状態を知る

一つでも当てはまればロコモの可能性あります。

☑ 家の中でつまずいたり滑ったりする

➡ 足を引き上げる筋力低下の可能性

わずかな段差で体勢を崩すことが多くなったと感じた時は、思っているより足が上がっていないのかもしれない。

☑ 片足立ちで靴下がはけない

➡ バランス能力低下の可能性

バランス能力は体力要素の中でも最も老化しやすいとされています。

☑ 2キログラム程度(1ℓの牛乳2パック程度)の荷物を持ち帰るのが困難

➡ 膝周辺の筋力低下の可能性

荷物を持つと下半身に負担がかかるため、痛みがでる場合は膝の疾患が原因かもしれません。

☑ 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろし)が困難

➡ 腰周辺の筋力低下の可能性

家事には前かがみになる動作が多く、腰に大きな負担がかかります。筋力アップやストレッチ、腰に負担のかからない姿勢での作業を心がけましょう。

☑ 階段を上るのに手すりが必要

➡ 筋力とバランス能力低下の可能性

膝が痛む場合は変形性膝関節症などの病気かもしれません。

☑ 15分程度続けて歩けない

➡ 持久力低下の可能性

しびれや痛みで歩けなくなる場合は、腰の神経が圧迫されていることが考えられます。

☑ 横断歩道を青信号で渡りきれない

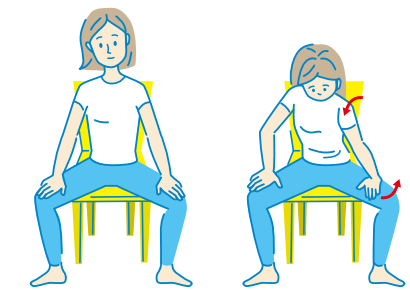
➡ 歩行能力低下の可能性

青信号の点灯時間は1秒間に1メートル歩く速さが基準です。歩行に必要な筋力の強化とともに、歩く速度にも気を付けましょう。

日常の中でもできるトレーニング

可動域を広げよう(股関節ストレッチ)

股関節は体の支点と言われており、全身が運動することで動きます。硬くなりがちな周辺の筋肉をほぐし、動きをスムーズにしましょう。

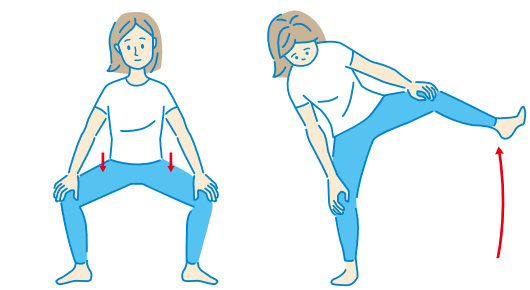


いすに浅く腰掛け、足を左右に大きく広げる(つま先と膝は同じ向きに)⇒両手は膝に当て、左腕を伸ばしたまま左肩を内側に入れるようにして、太ももの内側を伸ばす。20〜30秒間保ち、左肩をゆっくり元の位置に戻す。右肩も同様にを行う。

いすを使わず立つて行くと、ストレッチ効果が高まります

筋肉を鍛えよう(しこふみ筋トレ)

お尻や太もも周辺の筋力を鍛え、体を支える脚力やバランス能力を向上させましょう。



足は肩幅より広く開き、膝を少し曲げて腰を沈める(手は膝の上に)⇒片方の足をゆっくり持ち上げる。30秒間保ち、ゆっくり下ろす。

※ふらついてしまう場合は机につかまったり、壁に手を当てたり、体を支えて行いましょう

職場や家の中でもできる筋力アップ運動

●電車の中や食器洗いのときに片足立ちで脚力を強化 1回=1分間

立った姿勢で作業をする時は、片足で立ってみましょう。

足の裏でバランスをとりながら、体をまっすぐにするのがポイント



●デスクワーク中にいす腹筋で腹筋を強化 1回=30秒

浅く座り、寄りかかるように手前でストップ。息を止めないように、お腹の力を使って体を支えましょう。



●テレビを見ている時に肩のストレッチで可動域を広げる 1回=15秒

体の後ろで両手を組んで、肩甲骨を内側に引き寄せるように手を上に引き上げます。

慣れてきたら、少しずつ手の位置を高くしましょう



●いつでも、どこでもドローインで腹筋の強化 1回=30秒以上

姿勢を正して、お腹をへこました状態を保ちます。

少しずつ回数を増やしたり時間を長くしたりすると効果的です



食生活を見直し、ロコモを防ぐ

運動器の中でも特に大切な骨や筋肉を強くするため、バランスの良い食事を心がけましょう。

骨を丈夫にする

カルシウム…骨を構成するための重要な栄養素です。牛乳や乳製品、小魚、サクラエビ、大豆製品、緑黄色野菜に多く含まれます。ビタミンD…腸でカルシウムの吸収を高めます。鮭などの魚、キノコ類に多く含まれるほか、日光を浴びることで体内でも作られます。ビタミンK…骨にあるたんぱく質を活性化し、骨の形成を促します。納豆や春菊、ホウレンソウなどの青野菜に多く含まれます。

筋肉を強くする

たんぱく質…筋肉を増やすための代表的な栄養素です。肉や魚、卵、大豆、乳製品に多く含まれています。ビタミンB6…たんぱく質の代謝を促し、筋肉を作る手助けをします。レバーや鶏肉、マグロの赤身やカツオ、ピーマンなどに多く含まれます。炭水化物…エネルギーが不足すると、体はたんぱく質を使ってエネルギーを生み出そうとするため、筋肉は減っていきます。取り過ぎには注意が必要ですが、エネルギー源となる炭水化物は毎食欠かさないようにしましょう。

地域のつながりで、目指せ100歳

市では、ロコモになる要因の一つである筋力低下を防ぐため、百歳体操*の普及に取り組んでいます。その一環として、継続して実践できる知識や情報を学ぶことができる百歳体操サポーター養成講座を昨年度から実施しています。今回は、いち早くこの体操を取り入れ、地域で活躍しているサポーターさんの活動を紹介します。

*平成14(2002)年に高知市が開発した、重りを使った筋力向上のための体操

東沼目百歳体操 代表 富塚 正さん(75歳、沼目5丁目)

コロナ禍で気付いた周囲の変化

大田公民館で開催されていた講座に参加し、その効果を実感したのが百歳体操との出会いでした。継続していくことに意義を感じ、体を動かすことを通じて地域の結束力を高めたいとの思いから自主グループを立ち上げ、東沼目自治会館で令和元(2019)年9月から実施しています。一時は新型コロナウイルス感染症の影響で活動自粛を余儀なくされていました。しかし、家にもろりがちな日々が続く中で、高齢者の体力低下が進んだり、話し相手がいなくなって心身の状況が悪化してしまっているという話を聞き、市が定めている感染症対策を徹底しながら少しずつ再開することにしました。

自分のペースで、焦らずゆっくりと

体操は終始、いすに座りながら行います。準備体操から始め、手首・足首に重りを巻いて手

足を動かす筋力体操に進み、最後は疲労を軽減させる整理体操をします。基本となる姿勢を常に意識しつつ、自分に合った負荷をかけながら、ゆっくりと行います。筋力体操なので週に2・3回程度の実施がポイントです。

体と気持ちの両面で効果が出ています

参加者の約半数は、以前に比べ「30秒間のうちに立ったり、座ったりできる回数が増えた」「片足で立てる時間が長くなった」「歩くのが早くなった」といった目に見える身体的な効果があったほか、「自分の健康について考えるようになり、食生活の改善にも取り組むようになった」という心理的な効果もありました。

ほどこけることのない地域の結び目となる場所に

マスクの着用や人との距離確保、不要不急の外出自粛などにより、以前のように笑顔を交わしたり話をしたりすることができなくなり、心の



60〜80歳代の23人で、毎週月曜日に活動しています

距離さえ遠くなりがちなコロナ禍ですが、とりわけ、人とのつながりを意識しながら活動することで、この場所を起点として健康で長生きする人が増えていけばいいですね。

みんなで覚えよう 百歳体操

市ホームページ「健康・福祉」→「健康増進・予防」から、または右のQRコードから体操の方法をご覧ください。



市ホームページ

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

■主な施設の休館日 8/1～31 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	8/2・4・10・16・23・30	
子ども科学館	8/4	
市民文化会館	8/2・10・16・23・30	
公民館	8/2・9・16・23・30	※中央公民館は8/2・16・23は開館 ※大田公民館は8/2・16は開館
市体育館	8/2・16・23・30	
いせはらサンシャイン・スタジアム	8/2・16・23・30	
武道館	8/2・16・23・30	
行政センター体育館・弓道場	8/9・23	※体育館はR4.2/28まで一般利用を休止

●納期のお知らせ●

納期限 8月31日(火)

市・県民税普通徴収……………2期分
国民健康保険税……………5期分
介護保険料……………5期分
後期高齢者医療保険料……………2期分
清掃手数料(し尿)……………6・7月分

●市内の交通事故件数●

	6月	1～6月
発 生	24	120(－7)
死 者	0	1(+1)
負傷者計	26	133(－22)
内 訳		
重傷	0	2(－2)
軽傷	26	131(－20)

伊勢原警察署調べ()内は前年比

お知らせ

自衛官募集相談員を委嘱

自衛隊神奈川地方協力本部長と市長の委嘱を受け、自衛官の募集に関する相談に応じます。任期は2年間で、相談員は次の皆さんです(敬称略)◇夢田幹美(☎95-1344)◇長島博美(☎94-7400)◇能條英雄(☎95-0823)◇熊澤隆治(☎95-0432)

☎人権・広聴相談課☎94-4717

自衛官を募集

国の防衛や災害派遣、平和協力活動などを行う自衛官を募集。詳しくは問い合わせ先へ。
☎神奈川地方協力本部平塚地域事務所☎22-5547

☎人権・広聴相談課☎94-4717

住宅用火災警報器の設置と維持管理をお願いします

全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。まだ設置していない場合は早急に設置してください。また、定期的に作動確認を行い、10年を目安に交換しましょう◇電池切れや機器本体故障の場合は速やかに対処してください

☎消防本部予防課☎95-2118

障害者手帳にカード形式を導入

10月からプラスチック製のカード形式が選択できるようになります。すでに手帳をお持ちの人で切り替えを希望する人の申請は、身体障害者手帳と療育手帳は受付中、精神障害者保健福祉手帳は10月から受け付けます。申請方法など詳しくは、担当へ。

☎障がい福祉課☎94-4720

児童扶養手当現況届の手続きを

児童扶養手当を受けている人(支給停止中の人を含む)は、資格更新が必要です。必要書類と印鑑を持参し、市役所1階の担当で手続きをしてください。提出書類など詳しくは、担当へ☎8月31日(火)

☎子育て支援課☎94-4633

8/10(火)～13(金)の小・中学校閉庁について

期間中、市内の小・中学校では対外的な業務を行いません。連絡などは16日(月)以降にお願いします※緊急時は担当にご連絡ください

☎学校教育課☎74-5214

シルバー人材センター入会説明会

入会希望者は出席を☎8月12日(木)午前9時～正午☎伊勢原ティブラザ☎市内在住で60歳以上の人(申込順)

☎シルバー人材センター☎92-8801

☎日時 ☎場所 ☎対象 ☎定員 ☎費用 ☎申し込み ☎締め切り ☎問い合わせ ☎担当 ☎電話番号 ☎FAX番号 ☎メールアドレス

下水道排水設備工事責任技術者試験

☎11月3日(水)午後1時30分～3時30分☎川崎市教育文化会館ほか(いずれも川崎市川崎区)☎6400円☎アークアクリンセンター2階の担当で配布する申込書に記入し郵送で☎9月10日(金)※消印有効、申込書の配布は8月16日(月)～31日(火)

☎下水道経営課☎92-3341

放送大学10月入学生を募集

テレビ放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学☎【第1回】8月31日(火)【第2回】9月14日(火)☎放送大学神奈川学習センター☎045-710-1910

☎社会教育課☎93-7500



上級救命講習会

乳児・小児・成人に対する心肺そ生法やAED(自動体外式除細動器)の使い方、搬送方法などを学ぶ◇修了証の発行あり、再講習可☎9月9日(木)午前9時～午後5時☎コミュニティ防災センター(南分署)☎中学生以上の人10人(申込順)☎8月2日(月)午前8時30分から電子申請で☎9月2日(木)☎警防救急課☎95-9144



電子申請ページ

認知症フレンドリー講座

VR(仮想現実)による当事者の視点や認知症のリスクに備えるリバイバルダンスを体験し、認知症への理解と知識を深める☎9月17日(金)午後1時30分～4時30分☎中央公民館☎230人(申込順)☎9月3日(金)☎介護高齢課☎94-4725

訪問型サービス従事者養成研修

高齢者の生活支援に特化したホームヘルプサービスの資格が取得できます☎9月29日(水)、10月13日(水)・20日(水)の全3回、午前10時～午後3時☎市民文化会館☎市内在住で18歳以上の人20人(申込順)☎電話が直接市役所1階の担当へ☎9月8日(水)☎介護高齢課☎94-4725

市民のための大学教養講座

「作物へと進化した植物」をテーマに東京農業大学准教授が講演☎8月27日(金)午前10時～11時30分☎中央公民館☎20人(申込順)☎8月3日(火)午前9時から電話が直接担当へ☎中央公民館☎93-7500

刃物研ぎ

シルバー会員が包丁やはさみなどの切れ味をよみがえらせます。料金など詳しくは、担当へ☎毎月第2土曜日の午前9時30分～午後2時☎八幡台作業所(旧休日診療所)☎シルバー人材センター☎92-8801

8月の相談

消費生活相談
月～金曜日 9:30～12:00、13:00～16:00
訪問販売など契約に関するトラブルの苦情や相談
[消費生活相談員]
☎消費生活センター ☎95-3500

法律相談
6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金) 13:00～16:00 予約
相続・夫婦・金銭のトラブル、多重債務などの相談[弁護士]
◎予約は、相談日の週初めから
☎人権・広聴相談課 ☎94-4717

司法書士相談
12日(木) 13:00～16:00 予約
登記、相続、遺言、多重債務、成年後見制度などの相談
[認定司法書士]
☎人権・広聴相談課 ☎94-4717

税務相談
17日(火) 13:00～16:00 予約
相続、贈与、土地売買などに伴う税金の相談[税理士]
☎人権・広聴相談課 ☎94-4717

行政相談
18日(水) 13:30～16:00 予約
国の行政全般に関する苦情や要望など[行政相談委員]
☎人権・広聴相談課 ☎94-4717

不動産相談
19日(木) 13:30～16:00 予約
土地や建物の取引や賃貸に関する相談[宅地建物取引士]
☎人権・広聴相談課 ☎94-4717

社会保険労務士相談
25日(水) 13:30～16:00 予約
年金や社会保険、労働災害などに関する相談
[社会保険労務士]
☎人権・広聴相談課 ☎94-4717

行政書士相談
23日(月) 13:30～16:00 予約
行政手続き書類作成や遺言、相続、会社設立の書類作成方法などの相談
[行政書士]
☎8月20日(金)☎建築住宅課 ☎94-4782

人権相談
16日(月) 13:30～16:00 予約
近隣とのトラブル、子どものいじめ、暴力など人権や差別に関する相談
[人権擁護委員]
☎人権・広聴相談課 ☎94-4716

書士相談
11日(水) 13:00～15:00 予約
高齢者や障がい者の契約行為や財産管理における権利擁護についての相談[行政書士]
会場＝伊勢原ティブラザ
☎成年後見・権利擁護推進センター☎94-9600

マンション管理相談
25日(水) 13:00～16:00 予約
管理組合の運営や大規模修繕工事に関する相談
[マンション管理士]
☎8月20日(金)☎建築住宅課 ☎94-4782

高齢者や障がい者に関する法律相談
18日(水) 16:00～18:00 予約
高齢者や障がい者に関する法律相談[弁護士]
会場＝伊勢原ティブラザ
☎成年後見・権利擁護推進センター☎94-9600

精神保健福祉・認知症
4日(水)、9月2日(木)・3日(金) 13:30～16:00 予約
精神的な不調やアルコールの問題など[専門医]
会場＝伊勢原ティブラザ
☎平塚保健福祉事務所伊勢原センター保健予防課☎82-1428(代)

市指定の避難所の位置や開設状況、避難状況が確認できます。右のQRコードを読み込み、いつでもアクセスできるようにお気に入り登録しておきましょう



なかなかいいながいせはら

図書館 ☎92-3500

図書館ミニギャラリー

Feel the dolphins
☎8月1日(日)～14日(土)

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。

小さな朗読会

「火垂るの墓」※一部抜粋☎8月8日(日)午後2時～☎10人(申込順)☎電話で

子ども科学館 ☎92-3600

展示室の利用や館内のイベントは予約制で、人数制限があります。詳しくは施設かホームページで確認を。

	大人	小・中学生	4歳以上小学生未満	4歳未満
入館料	300円	100円	無料	無料
観覧料	500円	200円	200円	無料

※入館料は展示室利用料、観覧料はプラネタリウム利用料です
☆印は入館料・観覧料がかかりません

プラネタリウム投影番組

8月9日(月)まで

水～金曜日	13:30●/15:30△
土・日曜日、祝日	10:30□/13:30●/15:30△

8月11日(水)～29日(日)

水～金曜日	13:30△/15:30●
土・日曜日、祝日	10:30●/13:30△/15:30●

●＝親子・一般向け番組「いきもの目録 動物ぐるり!超接近」
△＝親子・一般向け番組「ハナビリウム」
□＝親子・一般向け番組「HAYABUSA2」

天文おはなし会「天の川を見てみよう」

季節の星や星座、天の川に関するお話し☎8月6日(金)午前11時～11時30分☎45人(先着順、小学生以下は保護者同伴)

天体観察会「クーデの日」☆

望遠鏡で惑星や星雲・星団を観察☎8月19日(木)・20日(金)①午後7時～7時30分②午後7時30分～8時☎各回2組(申込順、1組5人まで)☎8月4日(水)午前9時から電話で担当へ※中学生以下は保護者同伴。雨天・曇天時は中止

新型コロナウイルス感染症の影響で、広報紙面に掲載しているイベントなどでも中止や延期が決定している場合があります。詳しくは各担当か市ホームページ「新型コロナウイルス感染症に伴うさまざまなお知らせ」でご確認ください。

イベントなどに参加する際は、検温やマスク着用などの予防対策にご協力ください。

フェイスブック・ツイッターなどで市の情報を発信中

広報では伝えきれない、フォトニュースや行政情報を随時お知らせしています。市ホームページのトップページ「公式SNS」の各アイコンをクリックしてご覧ください※一部のブラウザでは表示されない場合があります



☎広報戦略課☎94-4864

すこやか少年少女スポーツフェスティバル

3競技を次の日程で開催します。

※総合開会式と陸上競技は実施しません

対象 市内小学校に在学中の人と市スポーツ少年団登録者

種 目	日 程	会 場	申込先	締 切
野球(J号大会)	9/ 4(土)・5(日)・11(土)・18(土)	いせはらサンシャイン・スタジアムほか	村上 ☎090-3249-1129	8/22(日)
野球(ジュニア大会)	9/19(日)			
フットサル(U-12)	9/20(月)	市体育館		
サッカー(U-11)	9/23(木)、10/23(土)	総合運動公園 自由広場	川嶋 ☎090-2224-9474	8/ 6(金)
サッカー(U-9)	9/26(日)、10/ 3(日)			

☎スポーツ課☎94-4628

「新しい生活様式」での熱中症予防のポイント

消防庁によれば、昨年の6～9月に熱中症で救急搬送された人数は全国で6万4869人。特に8月10日～23日は全体の4割以上を占めていました。今年も熱中症対策とともに、感染症予防が不可欠です。次の点に注意しながら熱中症を防ぎ、暑い夏を乗り越えましょう。
☎健康づくり課☎94-4609

暑さを避ける

服装などで調節し、暑いときは無理をしない。エアコンを使う際は換気も忘れずに



小まめに水分補給

喉が渇く前に水分・塩分を補給する。1日当たり1.2ℓを目安に



日ごろから健康管理

毎朝体温を測定する。体調がすぐれないときは、無理をせず自宅で静養を



暑さに備えた体作り

「やきつゐ」と感じる運動を毎日30分程度、無理のない範囲で



県民功労者表彰を大津さんが受賞

公共の福祉に貢献し、その業績が特に優れた人を県が表彰しました。市内からは、長年にわたり保健衛生の分野で尽力された大津輝久さん(元素野伊勢原歯科医師会会長)が受賞しました。



イベント

●伊勢原市文化財協会・講演会

文化財保護法改正と伊勢原市文化財保存活用地域計画について◇文化庁補助金事業☎9月4日(土)午前10時～正午☎中央公民館☎電話で☎9月1日(水)☎陶山☎93-0964(午後6時以降)
●湘南社自由民権資料展
伊勢原の民権家群像と近代化◇小・中学生歓迎☎8月1日(日)～9月26日(日)の土・日曜日午前10時～午後3時☎雨岳文庫(上粕屋)☎100円☎古水☎090-8081-6305

会員募集

●早朝テニスクール(大人対象)

一緒にテニスを楽しく始めましょう。詳しくは伊勢原市テニス協会ホームページをご覧ください☎9月4日(土)・12日(日)・19日(日)・25日(土)、10月3日(日)の全5回午前6時～8時☎チャンピオンすずかわテニスコート(鈴川公園)☎テニス未経験者、初心者、初級者20人(申込順)☎1回1000円☎電子メールで☎園田☎090-5786-3706
☎isehara_t_1979@yahoo.co.jp

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(広報戦略課へ(先着順)。10月15日号分は8月16日(月)から受け付けます。なお、営利目的、宗教・政治的活動は掲載できません。会員募集は年度に1回の掲載とします。

風水害から命を守るために

～災害前に考える 自分と身近な人の安全～

令和3年7月3日、大雨により静岡県熱海市伊豆山で100棟を超える家屋が流出する大規模な土石流が発生。市内でも床上浸水などの被害がありました。自然災害の多い日本では、誰もが被災する可能性があります。万一のときに自分や家族の命を守るため、どう行動すべきか考え、準備しておきましょう。

ハザードマップでリスクを確認

「洪水・土砂災害ハザードマップ」で自宅周辺を確認し、避難が必要か、避難する場合はどこに移動するか、どのタイミングで行動するのかを決めておきましょう。

※ハザードマップは市ホームページ「防災・災害」で確認できます

雨が降り出したら気象情報に注意

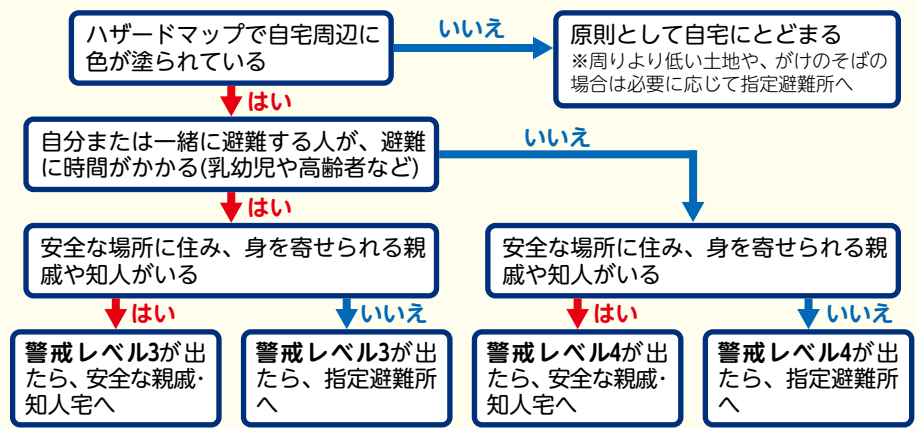
テレビやラジオ、インターネットで最新の情報を収集しましょう。

※市内の雨量は市ホームページ「雨量観測マップ」で確認できます

早めの安全確保行動を

「避難」とは難を避け、安全を確保すること。自宅が安全な場合は、その場にとどまることも安全確保行動です。雨や風が強くと外が危険なときは、無理をせず自宅の安全な場所で身を守りましょう。

いつ、どう避難する？—安全確保行動の手順—



避難所での感染症対策にご協力ください

◇事前に体温を測るなど、体調を確認しましょう

◇日ごろ準備している非常持出品に加え、マスクや消毒液、ウェットティッシュ、体温計などの衛生用品を可能な限り持参してください

危機管理課 ☎94-4865

山の日関連イベントは中止します

例年、山の日に合わせて8月中旬に実施しているイベントを昨年に引き続き、今年も中止します。

新型コロナウイルス感染症が収束していない状況から、参加者の健康や安全面を考慮して判断しました。楽しみにしていた皆さまには申し訳ありませんが、ご理解をお願いします。

なお、大山ケーブルカーの夜間運行と沿線ライトアップは実施します。日程などは変更される場合がありますので、詳しくは大山観光電鉄のホームページでご確認ください。

大山ケーブルカー夜間運行日程

8月11日(水)～15日(日)の午前9時～午後8時30分

※ライトアップは、期間中の日没から終電まで

☎大山観光電鉄 ☎95-2135

☎商工観光課 ☎94-4729



産業能率大学連携企画

包括協定を結んでいる産業能率大学の協力のもと、学生の視点から、さまざまなことをレポートします

学 生 リ

ポ ー ト

コロナ禍で変化する学生生活

大学生のリアルな声

学生リポーター
佐野寛治さん



新型コロナウイルス感染症の拡大で、私たちの生活は一変した。楽しみだった旅行は見送りになり、親しい友人と直接会話をすることも減った。大学生活でも影響を大きく受けている。今まで教室で受けていた講義形式の授業(座学)が、昨年度は全てオンラインになった。自宅のパソコンから講義を受けるか、大学の学生用ウェブページにある資料を基に、各自レポートを提出するといったものだ。

ただし、学生全員が入学時にカメラとマイクが搭載されているノートパソコンを購入しているのも、オンラインへの移行自体は比較的スムーズだった。オンラインへの戸惑いは、コロナ禍によりオンライン化した授業をどう感じているか、周りの学生に聞いてみた。最も多く聞かれたのは「グループワークがしにくい」という声だった。

産能大の授業では、グループワークを積極的に取り入れており、与えられた課題に対して集団で議論し、答えを出す。現在は対面で行うことが多くなったが、昨年度はオンライン中心で進めていった。当時、学生からは戸惑いの声が上がった。画面には顔付近しか映らないため、ジェスチャーは伝わらない。対話は空気感を感じ取れないことから、うまくコミュニケーションがとれなかった。

一方で、良い点を挙げる意見もあった。オンライン授業はパソコンがあればどこでも授業を受けられるので、通学時間などが短縮できる。グループワークのないうちであれば、メリットの方が大きい。コロナ禍が収束しても、オンライン授業を一部では残してほしいと希望する学生も多い。私たちは多くの変化を経験した。しかし、このような時こそ、新しい気付きを与えてくれることもある。

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

サービス付き高齢者向け住宅 リーフエスコート レジデンスあじさいの丘・あじさいの丘Ⅱ

全室26㎡以上(キッチン・浴室付)
バリアフリー構造で、お元気な
高齢者向けの賃貸住宅です。

入居一時金・礼金・更新料不要

月額賃料 **79,000円**～
(共益費・サービス費は含まれません)

リーフエスコートレジデンスあじさいの丘概要 ■住所/〒257-0001 神奈川県平塚市鶴巻2-14-2 ■敷地面積/1233.41㎡ ■建築延床面積/2240.40㎡ ■構造規模/鉄筋コンクリート造地上6階 ■運営主体/高齢者複合施設1～4階/医療法人社団三善会・サービス付き高齢者向け住宅5～6階/株式会社荒井商店 ■建物竣工/2008年2月29日 ■2021年8月1日現在 リーフエスコートレジデンスあじさいの丘Ⅱ概要 ■住所/〒257-0001 神奈川県平塚市鶴巻2-14-21 ■敷地面積/1716.88㎡ ■建築延床面積/1647.91㎡ ■構造規模/鉄骨造地上3階 ■運営主体/株式会社荒井商店 ■建物竣工/2013年1月15日 ■2021年8月1日現在

小田急小田原線 鶴巻温泉駅 北口より徒歩7分

株式会社 **荒井商店** **SECOM**
〒257-0001 平塚市馬入本町13-2

0120-716-511
受付時間/午前10:00～午後5:00(月～金)

詳しくはHPで ▶ リーフエスコートあじさいの丘 検索