

令和4(2022)年 No.1256

広報 **いせはら**

Public Relations Paper

11月1日

ISEHARA

主な記事

- 2 最大25%戻ってくるキャンペーン第3弾
- 4 5 いよいよ開催、ねんりんピック
- 8 伊勢原の3大ロードレース大会



老成円熟

11月12日(土)~14日(月)は、ねんりんピックかながわ2022 剣道交流大会

竹刀の打突音や充実した氣勢が会場全体に響き渡る。

5月28日、総合運動公園でねんりんピックのリハーサル大会が行われた。県内から集まった59歳以上のシニア剣士231人による本番さながらの熱戦。普段は各地区で指導にあたる高段者同士の勝負とあって、静かな「呼吸」の読み合いや相手の隙を逃さない鮮やかな一本など、随所に技量の高さが感じられる場面が多かった。

「現時点で自分に足りない部分があった。心・技・体を鍛え直し、納得できる準備ができれば」と参加者の一人は話す。

防具の面を外し、すがすがしい表情で語る姿はまさに老成円熟。積み重ねた豊富な経験に裏打ちされた技術はさらに磨かれていく。

◇4・5面に関連記事を掲載

☎スポーツ課 ☎94-4628

ねんりんピックとは

全国健康福祉祭の愛称。60歳以上の人を中心に、あらゆる世代が楽しみ、交流を深める「スポーツ・文化・健康と福祉の祭典」として、昭和63(1988)年から毎年開催されている。

第34回となる今年は、神奈川県で初めての開催となり、県内26市町で32種目の交流大会と協賛イベントが行われる予定。伊勢原市では剣道交流大会やねんりんフェスタ2022を実施する。

NENRINPIC KANAGAWA 2022



承久の乱や鎌倉時代について 深く知る企画を図書館で実施

大河ドラマ「鎌倉殿の13人」(NHK)をより深く楽しむための企画を行います。場所は全て図書館です。

東海大学連携事業 市民のための図書館教養講座

「承久の乱 後鳥羽上皇の敗因、幕府の勝因」をテーマに東海大学の三田武繁教授が講演します。

とき 11月26日(土)午後2時〜3時30分
ところ 2階AVホール
定員 50人(申込順)
申込み 11月1日(火)午前9時から電話で担当へ
吾妻鏡にみる鎌倉殿の13人

と伊勢原
吾妻鏡から伊勢原に関連する内容を抜粋して展示します。

とき 11月3日(木)〜30日(水)

ところ 1階ミギヤラー
大河ドラマ「鎌倉殿の13人」(NHK)パネル展

番組紹介パネル展示や出演者の等身大パネルを1階会議室に展示します。主催 NHK横浜放送局
とき 11月25日(金)〜27日(日)の午前9時〜午後5時(25日は午後7時まで)
図書館 92-3500

11/1(火)〜30(水) フレフレいせはら!最大25% 戻ってくるキャンペーン第3弾を実施

長引く新型コロナウイルス感染症や物価高騰の影響を受けている地域経済の活性化と市民の生活を支援するため、現金の受け渡しをしない非接触型のキャッシュレス決済のキャンペーン第3弾を実施します。

期間中、市内の対象店舗での食事や買物の支払いに、対象となるスマートフォンの決済サービスを利用すると、最大25%のポイントが還元されます。

キャンペーン期間 11月1日(火)〜30日(水) ※利用状況により早期に終了する場合があります

対象決済サービス PayPay、auPAY、d払い

対象店舗 市内で対象決済サービスを導入している次の店舗(約630店舗)

◆小売・サービス業(中小企業のみ)

◆飲食店(大手チェーン店含む) ※病院や調剤薬局、コンビニエンスストア、公共サービスの支払いなどは一部対象外。詳しくは市ホームページ「新型コロナウイルス感染症に伴うさまざまなお知らせ」→「経済的支援・給付など(事業者向け)」、または右のQRコードから特設サイトをご確認ください



特設サイト

ポイント付与上限 決済金額の最大25%(1回の上限額=2000円相当、1カ月の上限額=5000円相当 ※1決済サービスあたり。3決済サービスでは合計1万5000円相当のポイント還元)

(例)

1000円分の支払い→250円相当が還元、8000円分の支払い→2000円相当が還元、1万円分の支払い→2000円*相当が還元

*1回の支払いで2000円以上は還元されません

問キャンペーン事務局 0120-044-520(午前10時〜午後7時)

問商工観光課 94-4732



11月の強調月間

児童虐待防止推進月間

虐待を受けていると思われる子どもに気付いたら、迷わずにご連絡ください。子どもの安全を第一に考えて対応します。その連絡は子どもを救うだけでなく、虐待をしている大人に支援の手を差し伸べる第一歩にもなります。

連絡者や内容に関する秘密は固く守ります。虐待ではなかった場合も責任を問われることはありません。

相談・連絡先
※緊急時は110番通報を子ども家庭相談課

月曜日〜金曜日の午前8時30分〜午後5時(祝日、年末年始を除く)
県平塚児童相談所 73-6888
月曜日〜金曜日の午前8時30分〜午後5時15分(祝日、年末年始を除く)
児童相談所虐待対応ダイヤル 189(24時間対応。地域の児童相談所につながります)
虐待相談かながわ 90-2260
月曜日・水曜日の午前10時〜午後4時(祝日、年末年始を除く)

子ども家庭相談課(市役所5階) 94-4642
子ども・若者育成支援強調月間
子どもや若者を取り巻く多様な複合的な問題の解決に向け、青少年に関わる団体や市民の皆さんの協力により、子ども・若者を孤立させずに地域で支えていく社会を築きましょう。



強調月間ホームページ

啓発物品の配布
とき 11月13日(日)午前10時〜(なくなり次第終了)
ところ 総合運動公園子ども広場
青少年相談
非行の問題や交友関係などについて相談を受けます。保護者用 94-1030
青少年用ヤングテレホン 96-0800
月曜日〜金曜日の午前9時〜午後5時(祝日、年末年始を除く)
メール相談 youngson@isehara-city.jp
24時間受付◇回答に時間がかかる場合があります
LINEで相談時間の予約ができます
対面での相談を希望する場合は、市LINE公式アカウントのメニュー「申請・予約」から相談日時予約ができます。

月曜日〜木曜日の午前10時〜正午、午後1時〜4時50分(祝日、年末年始を除く)
問青少年課 94-4647

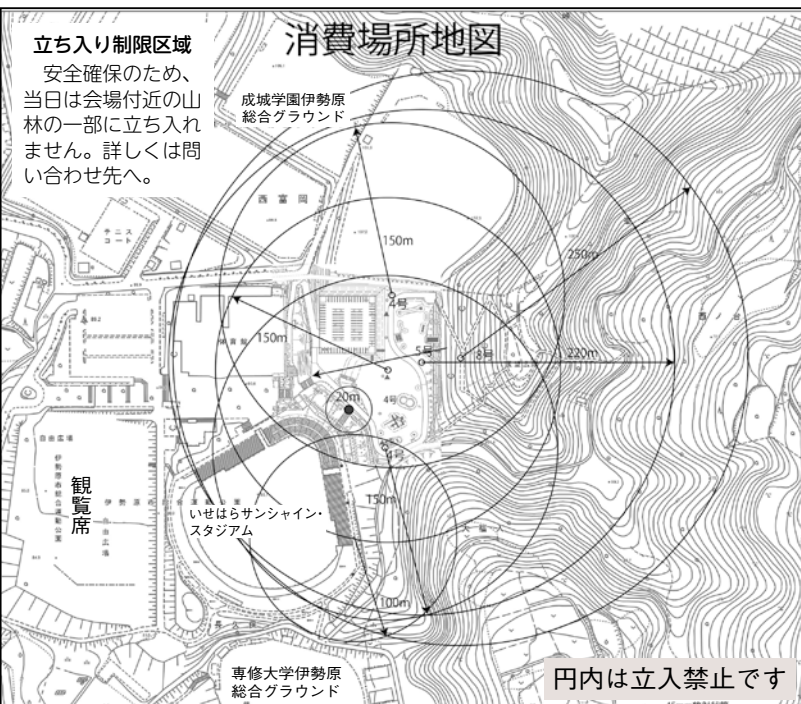
不法投棄撲滅強化月間
みだりに廃棄物を捨てる「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により厳しく罰せられます。
不法投棄を見つけたときは、県資源循環推進課(045-210-4154)、または担当にご連絡ください
※不法投棄を行った人は、5年以下の懲役または1000万円以下(法人の場合は3億円以下)の罰金、またはその両方の罰則が科せられます
問環境美化センター 94-7502

第9回いせはら芸術花火大会



市民による手作りの花火大会が3年ぶりに復活。創造性あふれる2000発の花火が夜空を彩ります。交通渋滞が予想されますので、公共交通機関、またはシャトルバスをご利用ください
※公園内の駐車場は利用できません
とき 11月19日(土)午後6時ごろ(開場は午後2時) ※荒天時は20日(日)に順延
ところ 総合運動公園
花火の観覧について
今回は無料観覧エリアを設けませんが、観覧する場合は、ご協賛いただくか、チケットの購入が必要です。「チケットぴあ」や当日会場で販売します
◇チケット購入方法など詳しくは問い合わせ先のホームページ、または下のQRコードから

立ち入り制限区域



問いせはら芸術花火大会実行委員会 090-5447-4834
問市民協働課 94-4714



実行委員会ホームページ

新型コロナウイルス関連情報

オミクロン株対応のワクチン接種について

オミクロン株対応ワクチンの接種間隔は、最後にワクチン接種を行った日から「3カ月経過以降」に短縮されました(従来は5カ月)。

市では接種券を作成しており、次の日程で送付を予定しています。接種券が届いた人から予約可能です。

対象	接種券発送時期	対象者数
これから4回目接種を行う人	10月25日から順次発送中	約4万人
これから5回目接種を行う人	11月10日から順次発送予定	約2万6000人

※3回目の接種券は10月12日に発送済み

対象 12歳以上で初回(1・2回目)接種を完了した人

接種間隔 最後にワクチン接種をした日から3カ月経過以降

予約方法

集団接種 新型コロナワクチン予約専用ダイヤル(☎0120-080-955、午前8時45分～午後5時)に電話か、市ホームページ「新型コロナウイルスワクチン接種WEB予約」から予約してください。

個別接種 各医療機関で予約方法などが異なります。接種券同封のチラシか、市ホームページを確認してください。

早めの初回(1・2回目)接種の検討を

初回接種に使用している従来株ワクチンは、年内で国からの供給が終了する見込みです。オミクロン株対応ワクチンによる追加(3回目以降)接種を受けるためには、初回接種を完了する必要があります。早めの接種をご検討ください。接種券を紛失した場合は、ワクチン接種に関する問い合わせ用ダイヤル(☎0570-090-655、午前8時45分～午後5時)に電話し、再発行の申請をしてください。

☎健康づくり課☎92-1117

秋のイベントを開催

11/5日(土)～20日(日) 子育て応援フェスタ2022

安心して子育てができる「いせはら」を発信し、子育て世代をサポートする取り組みなどをお知らせするイベントです。オンラインと来場型(事前予約制)の両方で開催します。お子さんと一緒に楽しめるイベントや情報が盛りだくさん。LINEアプリ内で「伊勢原市」を検索するか、右のQRコードから「友だち登録」をしてご参加ください。



友だち登録

オンラインの主な内容

◆離れた家族に写真付きメッセージを送ろう◆なぞとき?ミニゲーム◆市内で活動する子育てサークルや幼稚園・保育園の紹介◆手遊びや歌、紙芝居を配信◆幼児食レシピや乳児の健康ケアを配信◆公園や観光スポットの紹介

☎子育て支援課☎94-4633

11/26日(土)・27日(日) サポセンフェスタ2022

市民活動団体が活動成果を発表するとともに、市民との交流を深めるイベントです。内容など詳しくは広報いせはら11月15日号、または右のQRコードからご覧ください。



サポセンフェスタ

とき 11月26日(土)・27日(日)

の午前9時30分～午後3時

ところ いせはら市民活動サポートセンター

ボランティアを募集します

活動団体の魅力をアピールするポスター制作や、イベント当日の運営などをお手伝いしていただける人を募集します。※一部有償。詳しくは問い合わせ先にご連絡ください。

対象 市民活動やボランティアに興味のある高校生以上の人

☎いせはら市民活動サポートセンター

☎94-5300

☎サポセンフェスタ実行委員会(市民協働課内)

☎94-4714

有料広告を募集します

必要書類など詳しくは、各担当が市ホームページ「募集」でご確認ください。

市役所本庁舎

多くの人が目にする、市役所本庁舎内に有料広告を掲出しませんか。

掲載場所 エレベーター横の壁(上枠:2階～5階、下枠:1階～5階)

規格 縦50cm以内×横70cm以内(指定図を含む。下10cm部分には指定図が入ります。指定図を含んだ広告を作成していただきます)

掲載期間 12月21日(水)から1年間

広告料 見積もり合わせによる※別途使用料としてエレベーター扉横壁面1万円(1枠)がかかります

申し込み 市役所3階の担当で配布する申込書に記入し、必要書類と見積書を添えて直接担当にご提出ください

締め切り 11月15日(火)

☎管財契約検査課☎94-5020

ごみと資源収集カレンダー

市内全世帯および転入者に配布するカレンダーに広告を掲載しませんか。

掲載物品 令和5年度版ごみと資源収集カレンダー

規格 縦25mm×横140mm、4枠

広告料 1枠5万円

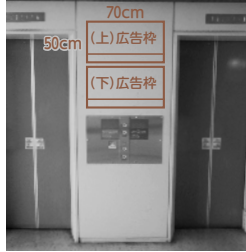
発行部数 約6万7000部

発行予定 令和5年2月

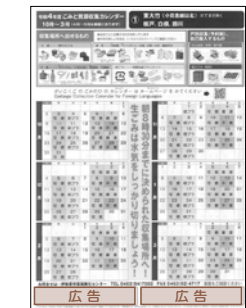
申し込み 担当で配布する申込書に記入し、直接担当にご提出ください。※申込書は市ホームページ「募集」からも入手できます

締め切り 11月15日(火)

☎環境美化センター☎94-7502



70cm
50cm
(上)広告枠
(下)広告枠



仕様:カラー、A3判、両面

健康・子育て

☎健康づくり課☎94-4616

骨量測定相談会

骨量測定、健康・食事・歯と歯ぐきの相談☎12月23日(金)午前9時30分～11時30分 ☎市民文化会館◇当日受付

集団がん検診(担当へ要申込) 12/3～23実施分

実施日	実施会場	検査項目
12/ 3(土)	市役所分室	胃(大腸)
8(木)	伊勢原シティプラザ	大腸 乳子宮
23(金)	市民文化会館	胃(大腸 肺・結核 乳子宮)骨量

※□は午前のみ、■は午前・午後実施(定員に達している場合あり)。受付時間は目安であり、実施会場や予約状況などで変動します

胃がん検診☎40歳以上の人☎1200円◇受付時間=午前8時30分～10時30分 **大腸がん検診**☎40歳以上の人☎500円◇受付時間=午前8時30分～11時、午後1時～2時30分 **肺・結核検診**☎40歳以上の人☎200円◇受付時間=午前8時30分～11時、午後1時～2時30分 **乳がん検診(マンモグラフィ)**☎40歳以上の女性☎1500円◇受付時間=午前8時30分～11時、午後1時～2時30分 **子宮がん検診**☎20歳以上の女性☎900円◇受付時間=午前8時30分～11時、午後1時～2時30分

検診を行う順番について

胃がん検診と肺・結核検診は、男性の検診後に女性の検診を行います。

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、歯周病検診と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

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4年7月1日～15日生	11/15(火) 12:30～13:30
7カ月児健康相談	令和4年3月1日～15日生 令和4年3月16日～31日生	11/ 4(金) 9:15～10:15 11/18(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3年4月16日～30日生 令和3年5月1日～15日生	11/ 4(金) 11/18(金)
2歳児歯科健康診査	令和2年11月1日～15日生 令和2年11月16日～30日生	11/17(木) 12:30～13:30 11/24(木)
3歳児健康診査	令和元年10月16日～31日生	11/16(水)

ごっくん離乳食教室

4カ月～6カ月児の楽しい離乳食の進め方を学ぶ☎11月28日(月)午後1時15分～3時(受付は午後1時～)☎市役所分室☎15人(申込順)

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。休日歯科診療所でも歯周病検診・妊婦歯科検診を実施しています

「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・歯科医を受診してください

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)

本市で行う剣道交流大会と関連するイベント

全国から67チームが出場し、市体育館で団体戦(5人制)を行います。勝敗については、勝者の数によって決める「勝者数法」で行います。開催日程は次の通りです。

- 第1日目** 11月12日(土) 監督会議
- 第2日目** 11月13日(日)午前9時～午後4時20分 開始式・予選リーグ戦
- 第3日目** 11月14日(月)午前9時30分～午後0時20分 決勝トーナメント・表彰式



無料シャトルバスを運行します
伊勢原駅北口の暫定タクシー待機場と総合運動公園を往復するシャトルバスを以下の時間帯に運行します。ぜひ、ご利用ください。
11月13日 午前9時～午後5時(30分間隔) / 14日 午前8時30分～午後2時(30分間隔)

応援のぼり旗で、各県の代表選手たちを歓迎しています

全国から訪れる多くの選手や観客などをおもてなしの心で迎え、伊勢原の魅力に触れていたため、市内の小・中学生が応援のぼり旗を作成しました。大会終了まで競技会場である市体育館メインアリーナに飾ります



同時開催 **伊勢原ねんりんフェスタ2022**

会場となる総合運動公園では、さまざまなイベントを行います。詳しくは市ホームページ「伊勢原市剣道交流大会 特設サイト」、または右のQRコードからご覧ください。

特設サイト

- 未病改善教室**
明治安田生命、第一生命、東海大学健康学部と連携し、血管年齢測定やストレスチェックなどを無料で行います。
- 剣道エクササイズ**
遊びながら剣道を体験。未経験者でも楽しめる運動ができます。
- 日本遺産のまち いせはら うまいものフェス**
伊勢原のおいしいものが大集合。食べて、買って、うれしい品が盛りだくさん ※13日・14日は豆腐のふるまいもあります(数量限定・無料)
- 子ども向けイベント**
スタンブラーやオリジナル缶バッジづくり、バルーンアートなど企画が目白押しです。
- 日本遺産×鎌倉殿 展示体験コーナー**
3メートルの納め太刀の展示や大山こま回し体験コーナーなど日本遺産にまつわる企画を行います。
- マッサージコーナー**
肩こりや腰痛に効くマッサージ体験。日ごろの疲れを癒やしましょう。

ねんりんピックに出場する市民の皆さんを紹介します

市内からは7種目で8人が競技に出場します。10月3日には本番を前に市長表敬訪問に訪れました。皆さんで伊勢原市の代表選手を応援しましょう。



掲載項目 ①出場種目 ②競技開催自治体 ③競技日程

- 今泉 久さん(63歳)**
①テニス
②横浜市
③11月13日(日)・14日(月)
- 佐々木 豊さん(65歳)**
①弓道
②秦野市
③11月13日(日)・14日(月)
- 田中 勝さん(65歳)**
①軟式野球
②川崎市、秦野市、中井町
③11月13日(日)～15日(火)
- たけい 清美さん(67歳)**
①マラソン
②山北町
③11月13日(日)

- 岸川 廣子さん(68歳)**
①ソフトテニス
②小田原市、南足柄市
③11月13日(日)・14日(月)
- 鈴木 敬二さん(70歳)**
①スポーツウエルネス吹矢
②平塚市
③11月13日(日)
- 鍛代 清孝さん(70歳)**
①将棋
②愛川町
③11月13日(日)・14日(月)
- 戸澤 正二さん(76歳)**
①マラソン
②山北町
③11月13日(日)

いよいよ開催、ねんりんピック

神奈川に咲かせ 長寿のいい笑顔 ～未病改善でスマイル100歳～

高齢者を中心としたスポーツ・文化・健康と福祉の祭典「ねんりんピック」。神奈川県では初の開催となり、全国各地から1万人を超える選手が参加予定です。

交流大会では、県内各地で卓球やサッカーといったスポーツ種目や、囲碁や俳句といった文化種目など、過去最多の32種目が行われ、どなたでも観戦することができます。

今号では、市内で行われる剣道交流大会の概要や各種目の出場選手紹介などを通じて、ふれあいと活力のある長寿社会に向けた取り組みを紹介します。回スポーツ課 94-4628

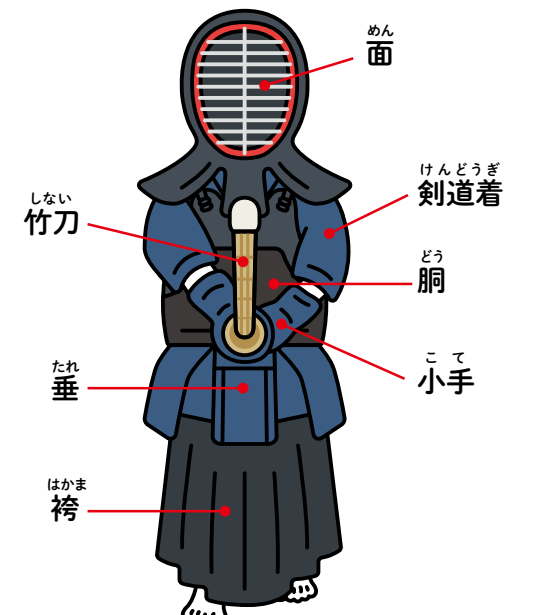


富士原 優さん(成瀬中学校3年生)が制作した大会ポスター

日本を代表する武術「剣道」

日本伝統の古武道には柔術(柔道)や弓術(弓道)などもありますが、その中でも剣術を競技として体系化したものが剣道です。交流大会の前にルールや理念を知ること、観戦する楽しみが増すはずですよ。

使用する用具
剣道に使われる道具を大きく分けると、攻めの「竹刀」、守りの「防具」があります。



竹刀 日本刀を模した竹製の道具で、相手を打突するために用います。竹片を4本束ね、それに先鋒・中結・柄筆と鐙を付けて刀のように仕立てています。剣先から鐙までの間には1本の弦が張られていますが、これは日本刀の峰部分に見立てるためのものです。

防具 競技中には、剣道着や袴の上などから次のものを装着します。

面 頭部にかぶり、竹刀の打突から頭部と喉を守るものです。顔面部分は格子状の金属軸で覆われ、咽喉部分は「突き垂」「内垂」で保護されています。着用する際には、頭に手拭いを付けます

胴 胸と脇、腹部を保護するもので、硬い芯材で作られています。芯材に牛革を張って、そこに漆を塗り重ねて仕上げるのが一般的です。試合時には識別用として背中(胴紐の交差部)に紅白それぞれの目印を付けます

小手 両手に着用して、手および手首から肘までの部分を保護するものです。緩衝材を固定する刺し糸の縫い幅間隔によって硬さや丈夫さが異なります。

垂 体の前面(下半身)に着用して下腹部や大腿部を保護するものです。

護するものです。試合の際には、中央に所属団体名と姓を記載したゼッケン(垂ネーム)を用います。

規則と理念
基本的に3本勝負で行い、試合時間(3分～5分以内)に有効打突を2本先取した方が勝者となります。打突部位は大きく分けて面、胴、突き*、小手の4つです。ただし、一つの動作を終えた後でも緊張を持続させ、心身の備えを怠らない残心という教えがあり、打突後も相手に正対し構えを取っていない*と、有効な打突とは認められません。

1本しかとれず、そのまま試合が終了した場合は、その人が勝者となります。また、時間内に勝敗が決しない場合は、延長戦を行い、先に1本取った方が勝者となります。なお、試合中に反則を2回行うと相手の1本になります。そのため、試合中に反則(試合中に竹刀を落とす、柄より上をさわる、場外に出るなど)を4回行った場合は相手に2本与えることになり、負けとなります。

礼に始まり礼に終わる
「剣道は、剣道具を着用し竹刀を用いて、一対一で打突しあう運動競技種目とみられるが、稽古を続けることによって心身を鍛錬し、人間形成を目指す「武道」である」と全日本剣道連盟は定義しています。

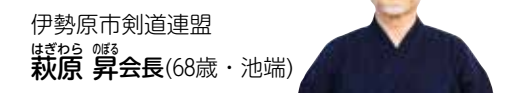
相手を倒すことを目的としており、闘争を行うことから発生した武術です。武士はその技を磨くため、剣の道として剣道を修行するようになりました。そして、それがおのずと人間形成の道となり、現在に至っています。

つまり、人間形成を目的とする剣道において、礼儀は欠かすことのできない根本的な要素です。このため、試合中もお互いが自分と同じ気持ちで修行してきた相手に対する尊敬の心と、互いには力を出し切って戦った相手への感謝の気持ちを忘れてはいけません。

参考文献 わかりやすい剣道教科書シリーズ(少年剣道新聞社)

多くの人の力が大会運営を支えています

ねんりんピックの開催にあたり、さまざまな人々が協力しています。その代表として市剣道連盟の萩原会長に、市内における剣道の状況や大会への関わりについてお話を伺いました。



市内では多くの老若男女が剣道に取り組んでいます

伊勢原は昔から剣道の盛んな土地柄です。昭和15(1940)年には関東一円の選手を集め、大山阿夫利神社の境内付近で「紀元2600年記念奉納剣道大会」が行われました。

伊勢原市剣道連盟は昭和31(1956)年に神奈川県剣道連盟に加盟し、今年で66年目になります。剣道の普及の発展を通じ、心身の練磨や生涯にわたる人間形成、青少年の健全な育成を目的として日々活動しています。

現在、市内では4教場と1道場が剣道連盟に登録されており、中学校4校と高校3校を含む約

250人が日々稽古に動んでいます。市立武道館では毎週2回(水曜日と土曜日の午後8時～9時30分)の合同稽古会が開催されており、市内外から多くの剣友が参加しています。また、審判講習会や剣道形講習会、市連盟役員・指導者の研修会も実施しています。

この地で全国大会が行われるのは、とても誇らしいことです

伊勢原で剣道の全国大会が開催されると知った時は驚きました。それと同時に強く責任を感じたのを覚えています。各教場・道場の先生やOB・OG、剣道連盟に加入している小学生の保護者や中学生・高校生など約50人のボランティアの皆さんが協力し、会場の設営や大会当日の運営などを行います。感謝の気持ちでいっぱいです。

市と協力し、感染症対策なども行いながら、参加者が実力を存分に発揮でき、皆さんが安心して観戦できる空間を作ればいいと思います。ぜひ、足を運んでいただき、剣道の面白さを知ってもらえればと思います。



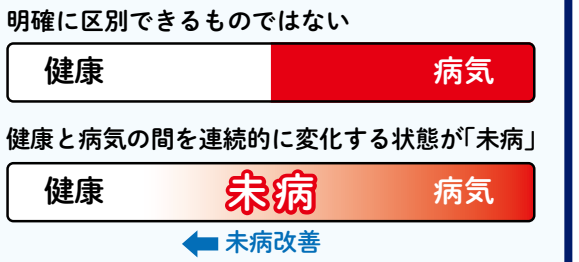
多くの人が協力したりハーサル大会

老いも若きも未病改善に努めましょう 健康づくり課 94-4616

今回のテーマは「神奈川に咲かせ長寿のいい笑顔～未病改善でスマイル100歳～」。交流大会を通じて老いも若きも仲よく、ともに健康的に生きていく長寿社会を目指す契機になることが期待されています。

県では、心身の状態を健康と病気の二分論の概念で捉えるのではなく、「健康」と「病気」の間を連続的に変化するものとして捉え、その過程を表す概念を「未病」としています。日

常の生活において未病を改善し、心身をより健康な状態に近づけていくことが重要です。



運動のきっかけとして最適なラジオ体操

伊勢原市健康・文化都市宣言を受け、市民一人一人の健康づくりに役立てるため、「だれでも、いつでも、どこでも」気軽に行うことができる体操として、昭和63(1988)年に制作した「すこやかにリズム体操」。その生みの親であり、元NHKテレビ・ラジオ体操指導者の長野さんに体を動かすことの重要性について話していただきました。



すこやかにリズム体操



日本体操研究所 長野 信一 所長(76歳)

コロナ禍で疲れている人も、体の芯からリフレッシュ

外出自粛などの影響もあり、筋力が落ちてしまったという声をよく耳にするようになりました。歩いたり、体を支えたり、物を持ったりするような日常生活に欠かせない動作にも差し障りが出ており、介護を受ける人も多くなっています。

しかし、急に長い距離のランニングや重いダンベルを使ったトレーニングなど激しい運動をするのは硬直した筋肉に

はかえって危険です。ラジオ体操は外で行うことも多いため、家にもりがちな人も取り組みやすいものだと思います。大きな声を出さず、隣の人と十分な間隔を取れば感染症の心配もありません。

体全体の筋肉の6割以上を使う効率的な運動
私たちの体には名称がついているもの約650個の筋肉があります。そのうちラジオ体操では約400個を短い時間に効率的に動かすことができます。日々行うことで、柔軟性を保ったり、いざという時に体を動かす瞬間的な動きができるようになります。また、体を大きく回したり、ねじったりするため、消化器の動きがよくなります。血液の循環にも良い影響をもたらすため、冷感性や脳卒中、

心筋梗塞などの血管に関わる病気の予防にもつながります。若い人でも運動能力が極端に低下してしまった場合、転んだ時に打ち所が悪いと骨折したり、寝たきりになったりする可能性が高くなります。病気である状態から健康である状態を可能な限り継続するため、ラジオ体操をきっかけに運動する習慣を身につけ、未病改善につなげてみてはいかがでしょうか。



市内4中学校の生徒を対象に行った体操教室(写真は山王中学校の様子)

いせはら 掲示板

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

※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○○○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 11/1～30		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	11/2・4・7・14・21・24・28	
子ども科学館	11/2・4・7・14・21・24・28	
市民文化会館	11/7・14・21・28	
公民館	11/3・7・14・21・23・28	※中央公民館は11/23・28以外は開館 ※大田公民館は11/7・21は開館
市体育館	11/7・12～14・19～21・28	
いせはらサンシャイン・スタジアム	11/7・12～14・19～21・28	
武道館	11/7・14・21・28	
行政センター体育館・弓道場	11/14・28	※体育館はR5.3/31まで一般利用を休止

●納期のお知らせ●

納期限	11月30日(水)
国民健康保険税	……………8期分
介護保険料	……………8期分
後期高齢者医療保険料	……………5期分

●市内の交通事故件数●

	9月	1月～9月
発生	9	159(-24)
死者	0	0(- 1)
負傷者計	14	191(-25)
内訳	重傷	5(+ 1)
	軽傷	14

伊勢原警察署調べ()内は前年比

お知らせ

11/16 全国一斉Jアラート試験放送

国から発信される地震や武力攻撃などの緊急情報を確実に伝達するため、防災いせはらのスピーカーからチャイムと音声流れます※サイレン音はなし
11月16日(水)午前11時※中止の場合は市ホームページ、くらし安心メールでお知らせします
☎危機管理課 ☎94-4865

国民健康保険・後期高齢者医療制度の傷病手当金を延長

新型コロナウイルス感染症または感染が疑われる被保険者などに対する手当の支給対象期間を12月31日(土)まで延長しました◇要件などに変更なし。詳しくは各担当へ
☎保険年金課 ☎94-4728(国民健康保険)
☎94-4521(後期高齢者医療制度)

会計年度任用職員(道路管理作業員)を募集

道路の維持管理作業を行う非常勤職員を募集。勤務条件など詳しくは市ホームページ「職員採用」か市役所2階の担当で配布する募集案内を確認を◇募集人数=2人、任用期間=令和5年1月1日(日)～3月31日(金) ☎11月18日(金)
☎道路整備課 ☎94-4822

11月の相談

※費用はすべて無料、★印は要予約

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)・25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)・28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★	21日(月)13:30～16:00	
②	消費生活相談	月曜日～金曜日9:30～12:00、13:00～16:00	消費生活センター ☎95-3500
	マンション管理相談★ ☎11日(金)	16日(水)13:00～16:00	建築住宅課 ☎94-4782
	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
③	高齢者・障がい者などの法律相談★	16日(水)16:00～18:00	平塚保健福祉事務所 秦野センター 保健予防課 ☎82-1428
	精神保健福祉・認知症相談★	4日(金)、12月1日(木) 13:30～16:30	

①市民相談室②伊勢原シティプラザ③市役所分室

令和5年度分の給与支払報告書などの用紙を配架します

総括表と個人別明細表(令和5年度分)を配架します◇配架期間=11月15日(火)～30日(水)、配架場所=市役所1階の担当窓口前※期間後は担当窓口で配布します。給与支払報告書以外の年末調整関係用紙は配架しません
eLTAX(エルタックス)のご利用を
給与支払報告書をインターネットで提出することができます。詳しくはお問い合わせ先へ
eLTAXについて
☎eLTAXヘルプデスク ☎0570-081459
☎市民税課 ☎74-5429

11/9～15 秋季火災予防運動

「お出かけは マスク戸締り 火の用心」
空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節になります。ご家庭などでも火の元の点検を行い、火災を未然に防ぎましょう◇期間中は消防車による巡回広報などを行います
☎消防本部予防課 ☎95-2118

新小学校1年生の就学相談

令和5年4月に小学校入学予定で、特別支援学級への入級や特別支援学校への入学など、教育上特別な配慮・支援を必要とする子どももの保護者を対象に相談を受けます ☎平日の午前9時～午後5時 ☎事前に電話で担当へ
※受付は11月30日(水)まで
☎教育センター ☎74-5253

シルバー人材センター入会説明会

健康で働く意欲のある入会希望者は出席を ☎11月11日(金)午前9時～正午 ☎伊勢原シティプラザ ☎市内在住で60歳以上の人(申込順) ☎電話で ☎シルバー人材センター ☎92-8801

福祉のいずみ基金 *敬称略

◇レッドリボン伊勢原・10万円◇市民ゴルフ大会参加者一同・7万3878円
☎福祉総務課 ☎94-4718

催し

講座・教室 イベントなど

地産地消フェア

新鮮で安心・安全な地場産の農産物のPR、農産物品評会や即売会など
☎11月19日(土)午前9時～正午 ☎JA湘南本店(田中250)
☎JA湘南農政対策課 ☎93-8116
☎農業振興課 ☎94-4664

いせはらCITYウォーキング

大山バイパスからこま参道、女坂経由で紅葉の大山寺へ ☎11月20日(日)午前9時～正午◇集合=消防署西分署 ☎50人(申込順) ☎住所、氏名、電話番号を明記しFAXか電子メール、または電話か直接市役所分室2階の担当へ※小雨実施
☎スポーツ課 ☎94-4628 ☎93-8389
✉sports@isehara-city.jp

探鳥会

グリーン・インストラクターと一緒に小田原・匂匂川河口～狩川周辺で水鳥を観察 ☎11月26日(土)午前9時～午後3時※雨天時は12月3日(土)に延期◇集合=小田原駅 ☎30人(申込順) ☎みどり公園課(いせはらサンシャイン・スタジアム内) ☎96-6466

木造住宅の耐震化補助申請はお早めに

予算の範囲内で先着順に受け付けます。工事などの着手前に市役所2階の担当へご相談ください ☎昭和56年5月31日以前に在来軸組工法で建築された木造住宅◇補助金額=【耐震診断】全額(限度額10万円)【耐震改修工事】工事および工事監理費用の1/2(限度額50万円)【除却工事】工事および工事監理費用の1/2(限度額25万円)※相談・申請の際は、事前に担当へ連絡を
☎建築住宅課 ☎94-4790

上級救命講習会

心肺そ生法やAED(自動体外式除細動器)の使い方を学ぶ◇修了証の発行あり、再受講可 ☎12月9日(金)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18人(申込順) ☎市ホームページ「防災・消防・救急」→「救命講習」から電子申請、または ☎電話か直接消防本部2階の担当へ ☎12月1日(木) 電子申請ページ ☎警防救急課 ☎95-9144

友愛電話初級講習会

ひとり暮らしの高齢者や障がいのある人と電話で話すボランティアを養成 ☎11月24日(木)午後1時30分～3時30分 ☎伊勢原シティプラザ ☎住所、氏名、電話番号を明記しFAX、または ☎電話で担当へ
☎社会福祉協議会 ☎94-9600 ☎94-5990

植木せん定講習会

講師による実技指導を行います ☎11月29日(火)・30日(水)の午前9時30分～午後4時 ☎環境美化センター ☎市内在住で60歳以上の人15人(申込多数の場合は抽選) ☎11月18日(金)
☎シルバー人材センター ☎92-8801

産業能率大学スポーツ教室「初心者サッカークリニック」

①シュート②ゲームテクニック ☎11月26日(土)午後2時30分～4時②12月4日(日)午前9時30分～11時 ☎産業能率大学 ☎小学生50人(申込多数の場合は抽選) ☎住所、氏名、性別、学年、電話番号、参加希望日(両日も可)を明記し郵送(〒254-0026平塚市中堂18-8 E棟3階)かFAX、電子メールで問い合わせ先へ ☎11月16日(水) ☎湘南ベルマーレ ☎25-1211 ☎24-2514 ✉event@bellmare.or.jp
☎産業能率大学湘南学生SC ☎92-2214

公民館・社会教育課

成瀬公民館以外は広報発行日の午前9時から電話か直接担当へ。☎の記事がない場合は☎が会場です。

伊勢原市史を読む

資料編を読み、江戸時代の大山の様子を解説します ☎11月17日(木)午前10時～11時30分 ☎18歳以上の人15人(申込順)
☎大山公民館 ☎93-5708

遊難所遊難情報システム
市指定の遊難所の位置や開設状況、遊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軽にログインしておきましょう



中沢中学校区家庭教育講演会

「身近な暮らしから考えるSDGs」をテーマに、東海大学教養学部人間環境学科の岩本 泰教授が講演 ☎11月26日(土)午前10時～11時30分 ☎80人(申込順)◇託児あり(7カ月以上、11月18日(金)までに要予約)
☎中央公民館 ☎93-7500

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。

秋から冬の読書マラソン大会

令和5年2月28日(火)までの期間中に100冊の本を読んだ人に賞状と記念品を授与。参加方法など詳しくは、図書館ホームページをご覧ください。

特集本コーナー

平安時代～鎌倉時代初期に関する本を集めました ☎11月3日(木)～12月28日(水) ☎1階特設コーナー

子ども科学館 ☎92-3600

一部予約制で、人数制限あり。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

土・日曜日、祝日	10:30◎/13:30○/15:30★
----------	----------------------

◎=親子→一般向け番組「ダイナソーアート 恐竜総師が描く復元画の世界」
○=親子→一般向け番組「オトツペのウキウキ オトベタリウム 星座に音をつけようOJ」
★=親子→一般向け番組「めざせ 火星ライフ」

天体観察会「クワデの日」☆

望遠鏡で惑星や星雲・星団を観察 ☎12月2日(金)午後6時～6時30分、午後6時30分～7時 ☎各回2組(1組5人まで、申込多数の場合は抽選) ☎11月2日(水)午前9時～午後5時に電話で※中学生以下は保護者同伴。雨天・曇天時は中止

図書館 ☎92-3500

伊勢原市立図書館朗読会

琴井雅子(音読法廷「カチカチ山」裁判)、山本周五郎「おもかげ抄」 ☎11月17日(木)午後2時～3時30分 ☎30人(申込順) ☎図書館ホームページ「イベント」→「図書館の朗読会」から電子申請、または電話で◇右のQRコードからも申請可
電子申請ページ



電話番号のおかけまちがいにご注意ください
新型コロナウイルス感染症の影響で、イベントなどが中止となっている場合があります

○ 会員募集 ○

●法泉寺健康ヨガ
中高年のための健康ヨガクラス。体と心をほぐしましょう ☎毎週金曜日午前10時～11時 ☎法泉寺(三ノ宮) ☎40歳代～70歳代の人 ☎1回1500円 ☎橋本 ☎090-0954-9029

●リラックスヨガ

体をほぐしてリラックス◇無料体験あり ☎第1・2・3月曜日午前10時～11時15分 ☎大田公民館(第1・3月曜日)成瀬コミュニティセンター(第2月曜日) ☎瀬川1800円
☎野村 ☎090-1992-5722

○ イベント ○

●さもので作る洋服・小物展

☎11月17日(木)～22日(火)午前10時～午後4時30分(22日は午後3時まで) ☎アミュあつぎ(厚木市中町)
☎さーくる十人十色・奥村 ☎91-9019

11月12日～25日は

「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

ストップ!DV

DV(ドメスティック・バイオレンス)は、配偶者や恋人など親密なパートナーから受ける暴力です。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う生活の不安やストレスからDVが増加し、深刻化しています。

殴るだけがDVじゃない

DVは、怒鳴る、無視、性行為の強要、生活費を渡さないなど多様な。交友関係の監視など、社会との関わりを制限することもその一つです。

もしかして「デートDV」かも

デートDVは、交際相手からの暴力のことです。体に傷を負わせるものだけでなく、メールや服装のチェックなど、自分の意志を尊重されない言動によって苦痛を感じたら、被害に遭っている可能性があります。

一人で悩まず、まずは相談を

市では専門の女性相談員が相談を受けています。相談者や内容に関する秘密は厳守されます。

相談窓口 ※緊急時は110番通報を

性暴力を、なくそう

市DV相談専用電話 ☎91-9237

月曜日～金曜日の午前9時～正午、午後1時～5時(祝日、年末年始を除く)

警察総合相談室

☎045-664-9110または #9110(24時間対応)

DV相談+ (プラス)

☎0120-279-889(24時間対応)

チャット

右のQRコードからご相談ください
毎日正午～午後10時

DV相談ナビ

☎#8008(最寄りの相談機関につながります。24時間対応)

全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

人権擁護委員や法務局職員が電話相談を受けます。
☎0570-070-810

とき 11月18日(金)～24日(木)の午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)

☎人権・広聴相談課 ☎94-4716

大山の紅葉ライトアップ

鮮やかに染まる紅葉と、地上にきらめく街の明かりが織り成す幻想的な世界が堪能できます。期間中は大山ケーブルカーが延長運行します※混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください

とき 11月19日(土)～27日(日)の日没から午後7時まで※土・日曜日、祝日は午後8時まで

ところ 大山寺、大山阿夫利神社下社

大山小学校に臨時駐車場を開設します

とき 期間中の土・日曜日、祝日の午前8時30分～午後7時30分
※「大山ケーブル」バス停までシャトルバスが運行されます。時刻表は、担当か市ホームページ「伊勢原観光ガイド」でご確認ください
☎商工観光課 ☎94-4729



参加者募集

伊勢原の3大ロードレース大会

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

市民走れ走れ大会

12月11日(日)午前8時50分スタート

仲間とマイペースで走ったり、目標タイムに挑戦したり、楽しみ方は人それぞれです。ぜひ一度チャレンジしてください。

コース 総合運動公園園路と周辺道路

対象 市内在住・在勤・在学の人(高校生以下は保護者の承諾が必要。小学生は市内在住か市スポーツ少年団の登録者)

申込み 申込書を市ホームページ「募集」からダウンロードし、必要事項を記入のうえ郵送(〒259-1188 ※住所欄の記入は不要)かファクシミリ、電子メール、または直接市役所分室2階の担当にお申し込みください。申込書は担当窓口や各公民館でも配布しています。

締切り 11月22日(火)正午

距離	部門
2.0km	◇小学校5・6年生女子◇小学校5年生男子◇小学校6年生男子
3.0km	◇中学生男子◇中学生女子
5.0km	◇一般男子29歳以下◇一般男子30歳代◇一般男子40歳代◇一般男子50歳代◇一般男子60歳以上◇一般女子

伊勢原駅伝競走大会

令和5年1月15日(日)

新春恒例の駅伝大会です。一本のたすきに思いを込めて走ってみませんか。

申込み 申込書を市ホームページ「募集」からダウンロードし、必要事項を記入のうえ郵送(〒259-1188 ※住所欄の記入は不要)かファクシミリ、電子メール、または直接市役所分室2階の担当にお申し込みください。申込書は担当窓口や各公民館でも配布しています。

締切り 12月9日(金)午後5時

代表者・監督者説明会

申込み希望チームは必ず出席してください。

とき 12月22日(木)午後7時～ ところ 市役所2階2C・2D会議室

伊勢原駅伝(5区間、17.55km)

コース 総合運動公園をスタート・ゴールとする周辺地区

部門 ◇地区対抗の部=各地区・学区体力づくり振興会単位の中學生以上で編成(中学・高校生は1チーム2人以内)

◇一般の部=中學生以上で編成した市内の会社・学校のチームか市内で活動するクラブチーム※各団体3チームまで

ミニ駅伝(5区間、6.5km)

コース 専修大学伊勢原総合グラウンドをスタート・ゴールとする周辺地区

部門 ◇小学校男子5・6年生の部(男女混合可)◇小学校女子5・6年生の部

大山登山マラソン大会

令和5年3月12日(日)午前10時スタート

コース 伊勢原駅北口→女坂→大山阿夫利神社下社(片道のみ9.0km)

対象 平成19年4月1日以前に生まれ、体力に自信のある人2000人(申込順)

参加費 7000円(復路交通費含む)

参加賞 オリジナルバッグ

申込み 「ランネット」ホームページの専用フォームでお申し込みください。



ゲストランナー

名前下は主な出場大会



道端 カレンさん(モデル)
いわき太平洋トライアスロン女子(優勝)



大島 めぐみさん
シドニー五輪(5000m)、アテネ五輪(10000m)



市川 良子さん
アトランタ五輪(5000m)、シドニー五輪(5000m)



赤羽 有紀子さん
北京五輪(5000m・10000m)、大阪国際女子マラソン(優勝)



福士 加代子さん
アテネ五輪(10000m)、リオデジャネイロ五輪(マラソン)



中村 友梨香さん
名古屋国際女子マラソン(優勝)、北京五輪(マラソン)



重友 梨佐さん
大阪国際女子マラソン(優勝)、ロンドン五輪(マラソン)



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

学生レポート



大学内のほとんどの時間はマスクを着用して過ごします

もはや顔の一部、大学生のマスク事情

学生リポーター 齋藤 恵祐さん



「初めまして」。私たちは互いの素顔を知らず、言葉を交わす。今やマスクを着けて生活することは日常になった。いつまで続くか分からない状況に對して、周りの友人に話を聞いてみた。

「マスク生活で変わったこと」 「〇〇元を隠せるからメイクにかける時間が減り、楽になった」「ひげを剃る頻度が減った」「美男女が増えた」といった見た目に対する肯定的なものもあった。しかし、そのような意見は少数派。むしろ、マスク生活に対する不満の方が大きいようだ。

「邪魔で息苦しい」「肌荒れが気になる」「表情や顔が良く見えない分、なんとなく怖い」「仲良くなりにくくなった」「コミュニケーションが取りづらい」。周囲の多くは早くマスクを外したいと口にする。

一方で、「都会の空気は悪いから」「知らない人のくしゃみや咳を浴びたくない」という理由からこの生活を続けても良いと感じているようだ。今回、最も共感したのがマスク生活の窮屈感から脱却する方法だ。人が多いところや公共交通機関内ではマスクを着用するが、一人の時や人が少ない場所はマスクを外すという過ごし方を、全員が実践していた。もしかするとこれが私たちの新しい当たり前ののかも。2年間の時を乗り越えて過去2年間、新型コロナウイルス感染症の影響で中止していた「伊勢原ちよみフェスティバル」が11月8日・9日に伊勢原駅周辺の28店舗で開催される。



詳しくはFacebookで「伊勢原ちよみフェスティバル」を検索してください

通院困難の方、ご相談ください!

歯科訪問診療

- 神奈川全域をカバーしています。
- 在宅・施設を問いません。
- 医療保険・介護保険も使えます。
- 感染症対策に努めています。

ご連絡は平日9:00~18:00
☎0120-110-604

(医)厚誠会歯科・訪問診療部

■ 本部 / 〒243-0014 神奈川県厚木市旭町2-8-21 YSビル

認定こども園 **伊勢原白百合幼稚園** (保育認定希望する方)

11月1日(火)伊勢原市にて開始

伊勢原白百合幼稚園

3・4・5歳児(2号認定) 2歳児(3号認定)

開園時間 早朝7:30~18:30(平日・土曜日) (保育標準時間・短時間設定あり)

休日 日曜日・祝日・夏季休業(8月の5日間、利用調整あり)・年末年始(12/29~1/3)

しらゆりチャイルドガーデン 伊勢原駅南口すぐ

0・1・2歳児(3号認定) 開園時間 早朝7:00~18:00/延長19:00まで 19:00以降20:00まで要相談 (平日・土曜日) ※土曜日につきましては応相談

1号認定(3・4・5歳児) 本日11月1日(火)より幼稚園にて入園願書受付開始いたします。 ※満3歳児入園の相談を受付中!

〒259-1144 伊勢原市池端536番地 ホームページ <http://iseharashirayuri.jp/>
TEL 0463-94-1192 FAX 0463-94-1318 伊勢原白百合幼稚園