

平成29年(2017年)

広報

はだの

7/1

No.1173

セカイが
まだ見ぬ
ハダノの

農



生産者の経営安定化や消費者の食の安全などに向けて、全国的に広がりをを見せている地産地消。本紙でも、7月の地産地消月間に合わせて、市内のさまざまな取り組みを紹介してきた。

そして今、農業のさらなる発展のために、市外のニーズに目を向けた取り組みも、動き始めている。「都心から近い、名水育ちの秦野の農産物」を求める声は、私たちが思っている以上に多いのかもしれない。

3面まで 特集「地産他消」

主な内容

◇夏のイベント特集 (4・5面) ◇秦野名水フェスティバル (8面)

地産他消



4



Profile

(左)金子裕樹さん(37歳)

100本のスプーン二子玉川店料理長。藤沢市生まれ、北海道育ち。上京して修業を積む中、自由が丘のフレンチレストラン「ラビュット・ボワゼ」の森重シェフと出会い、その技術と秦野から食材を仕入れるのこだわりで感銘を受け、師事。その後、表参道の一ツ星レストランを経て、現在に至る。

(右)小泉清さん(68歳)

菩提の農家。公務員を退職後、10年ほど前から就農。年間約30品種の栽培をほぼ一人でこなす。土の力に気付き、米ぬかや菜種油かす、魚粉、もみ殻くん炭などを配合したオリジナルの肥料がこだわり。



5



6



3



2



1

photo Takumi Ota

秦野×二子玉川式

可農性

名水野菜が生まれ変わる オシャレレストラン

心・安全を感じたようです」メニューには、「秦野産」の一言のみ添える。事細かに説明しないのには、狙いがある。

「その方がむしろ、興味を持ってスタッフに聞いてくれるんですよ」

自身も、料理の師と年始に髭僧の滝に打たれに行くほど、今ではすっかり秦野を愛する料理人になった。

およそファミレスのイメージを覆す、この店と金子さんのこだわりには、世の家族へ向けた思いがある。

「特に都会で暮らす人にとって、この素朴な自然の味は『特別』なもの。子供は、野菜が苦いだけじゃなく、家族と楽しく食べるその時間は、きっと一生の思い出になる。その場をつくるのが、自分の使命だと思っています」

この特別を「当たり前」にする、新たなライフスタイル。変わり続けるまちは、変わらぬ魅力を秦野に求めているのかもしれない。

新たなニーズに 芽生える使命感

「いい香り！これ、カモミールティーにすればいいよ。みんなで摘もう」

先月上旬、契約農家である小泉さんの畑に、100本のスプーンの店員たちのにぎやかな声が響いた。月に1、2回、こうして秦野を訪れては、自然の恵みを五感で感じながら自分たちで収穫し、仕入れをするのが今や恒例行事だ。

「シェフはもちろん、ホールスタッフにも、この野菜の良さを知ってもらいたいです。お客様にしっかりと伝えることができますから」

と金子さん。それをうれしそうに見つめる小泉さんは、金子さんが契約農家の相談に来た1年前に今を重ねて、感慨深い表情を見せる。

「ファミレス『作り置き』のイメージだったから、正直、断ろうとしたんです。でも、後日こっそり客として妻と店を訪れたら、野菜も子供も、とても大切にしているのが伝わった。ここで自分の野菜

を食べてもらいたいと思いました」とはいえ、働く場所も立場も違う者同士。料理人との感覚の違いは、直面せざるを得なかった。

「市場へ出す果菜が中心でしたから、『形が良く大きいもの』が第一でした。でも、彼らが求めるのは、『彩りや香りが豊かで、小さいもの』ばかりだったんです」

初めは戸惑った小泉さんも、料理人や都会の人が求めるものに興味が湧き、いつしかデパ地下や料理番組を見ている自分に気付く。徐々に、引き立て役の香辛野菜やベビーリーフなどの栽培が増えていった。

「最近、こんなのがいいんじゃないかなと逆に提案したり、旬を逃さないよう、試供品を届けたりもしています」

今年、ピンクや黄、紫、緑色に完熟する海外産のミニトマトの種をインターネットで仕入れたり、日々、新たな品種に挑戦中だ。「もちろん失敗もあります。でも、誰かに買って食べてもらえればそれでよかったのが、今では『こんな人に、こんな野菜を食べてもらいたい』と思えるようになりました」

と、生産者として胸を張る小泉さん。以前は、やってきたことが良かったのか悪かったのか、常に迷いがあつた。今では、金子さんと客のリアルな声が、励みになっている。

「めっちゃ評判いいですよ！」

「おいしいから、秦野のことをよく聞かれますよ」

「お世辞はいいよと返しつつ、内心とても感謝してるんです」と少しはにかむ小泉さん。今では、100本のスプーンの注文に、使命感すら感じているそう。

「味・見た目・安全性…、新たなニーズは生まれ続けていると知った。だから、常に自分の付加価値を考えています。秦野の魅力を伝えたい気持ちも、強くなりました」

外の世界とつながれば、互いに気付かなかったことが見えてくる。地産地消にとどまらない、農の可能性の一端に、触れた気がした。

1 ゆったりとした開放感のある空間。ベビーカーもOK。 2 平日でもお昼前から親子連れの行列。 3 金子さんが即興で作ってくれた「小泉野菜のアンチョビサラダ」。絶品！ 4 一流の技術とアイデアで秦野の野菜が「料理」になる瞬間。 5 あまりのおいしさに赤ちゃんも目を見開いてビックリ!? 6 小泉さんの畑で楽しそうに収穫する仲良しスタッフたち。



地産
消

世界が求める イイ農業

G A P

Good Agricultural Practice

今年3月、東京オリンピック・パラリンピック大会で使われる食材は、原則「グローバルGAPなどを取得した農家で作ったもの」と正式に決まった。

日本の農業界に波紋を広げたGAPとは何なのか。なぜ、それが今求められるのだろう。

Topics トピックス

GAPと秦野の農産物認証制度の違い

GAPが認証するのは、「品質」ではなく、あくまで「生産工程管理」。国際的にも認められる世界基準がグローバルGAP、日本発のものがJGAP、そしてJGAPの国際水準版を目指して昨年誕生したのがJGAPアドバンスです。なお、秦野優良農産物は、一部GAP手法で管理し、一定基準以上の品質などを求めるもので、現在5団体が登録されています。

	認証制度			
	グローバルGAP	JGAPアドバンス	JGAPベーシック	秦野優良農産物
品質	-	-	-	○
食品安全	○	○	○	○
環境保全	○	○	○	○
労働安全	○	○	○	-
人権・福祉	○	○	○	-
農場経営管理	○	○	○	-
商品回収テストや資材仕入先の評価など	○	○	-	-
東京五輪への対応	○	○	○	-

求められるもの

Q どのくらい普及しているの？
A 信頼性のある、安全な商品を求める食品小売業が増えている。海外では農家との取引条件にする動きが一般化しつつあります。最近では国内でも、流通大手の「イオン」や「日本コカコーラ」、コンビニ各社などが、同様の動きを見せ始めています。

一方、国内の取得農家は、「グローバルGAP」が約400件、「JGAP」が約4100件で、合わせても国内の販売農家数の1%未満にとどまっています(平成29年3月現在・農林水産省資料より抜粋)。

Q 取得は大変なの？
A 専門家の研修指導を受けたうえで、各チェック項目に基づいた専門機関の審査に合格する必要があります。また、認証の取得までには平均数十万円の費用がかかりますが、昨年度から国の助成制度が始まっています。

Q GAPってどんなもの？
A 食品の安全性や働く人の安全確保などについて、決められたルールを守って農業に取り組んでいるとお墨付きを与えるもの。地域独自の制度を除き、公的な第三者機関が認めるものが大きく3種類あります。

本市では今年5月、JAはだの「はだの都市農業支援センター」・県の各関係機関の職員が集まり、GAPの意見交換会を開催しました。周辺の自治体に先駆けた取り組みですが、東京五輪はあくまできっかけです。環境負荷の低減に努めるISO規格も、今こそ社会的に必須となりましたが、当初は大企業を中心の取り組みでした。GAPも近い将来、農産物の流通に必須となるかもしれません。また、作業中の事故を防ぐ観点でも、「生産者自身の安全」を管理することは、高齢化も踏まえて非常に重要です。

認証の取得に当たっては、費用や事務処理も農家にとって大きな負担。部会単位で協力し、一団体として取得するのも、一つの方法です。経営スタイルや扱う品種によって、意識や課題の違いはもちろんです。意図や課題の違いはもちろんです。意識や課題の違いはもちろんです。意図や課題の違いはもちろんです。



はだの都市農業支援センター 磯崎 篤センター長

「目指すは、秦野のGAP認証取得第1号」

伊藤 隆弘さん (58歳・菩提)



システムエンジニアを続けてきたが、昔から抱いていた「食の大切さ」を体現するため、平成18年に新規就農し、家族とブルーベリーなどの観光農園を経営。JGAP指導員の資格を持ち、市の農業塾の指導にも当たる。

GAPのチェックリストは、新規参入者の私にとって、何をどう管理すべきかの教科書になりました。ただ、一貫して正確にこなすには、資材・栽培・出荷などを多人数が分業して管理できる「組織」が最適。正直、一個人では大変です。しかし誤解を恐れずに言えば、一つ一つの項目は、農家としてある意味当然のことばかり。農業などの専門知識は必要ですが、「川が近いからこういう備えをする」「獣にはこう対処する」など、農家の皆さんが経験と頭の中でチェックしてきたものです。つまり、GAPの認証を取得するかは別にしても、一人一人が実践していくべきこと。まずは「経営リスクを回避するツール」だと思って、ぜひチェックリストを活用してください。

今夏3カ月の管理実績でJGAPアドバンスの認証を申請する予定ですが、元SEとして言えば、この挑戦は「テストベッド(本番に向けた検証)」です。私の経験を、自由に活用してください。私より、品質の高い農産物を栽培されている研究熱心な秦野の農家にこそ、秦野の農を世界に広める足掛かりにしてもらいたいです。と言いつつも、GAPの認証を取得できたら、東京五輪の選手村でウチの旬なブルーベリーや夏野菜を食べてもらうのが、家族の目標です(笑)。

GAPとのギャップを、埋める。

「農業を、記憶から記録へ」

加藤 宗雅さん (37歳・平沢)



菊農家。自動車整備の仕事をしてきたが、父親の後を継ぎたいという思いから、平成26年に就農。現在は、二人三脚でお盆用などの小菊を中心に栽培。今年、花き部会で初めて「秦野優良農産物」に認証される。

私は、菊の栽培管理にタブレットやスマートフォンなどのデジタル端末用アプリ「アグリノート」を活用しています。データ上で農業日誌を記録し、田畑・農園の管理をすると、後で見たときに分かりやすいし、正確。何より、慣れれば管理がとても楽です。出荷時期に合わせて開花を遅らせるために、夜に照明を当てる「電照栽培」をしていますが、その年の気候や照らす時期、時間別に効果の実績を分析することで、経験の浅い私でも、安定した出荷ができています。他人に栽培情報を見せるときには、すぐに整理された記録を出せるし、後継者にも確実にノウハウを託すことができるのはとても重要。

今回、「秦野優良農産物」の認証を受けたことをきっかけに、品質だけでなく、生産工程管理への意識が部会全体で高まってきたのが、とてもうれしいです。将来は部会としてGAP認証を取得したいのですが、高齢の方が多くこともあり、一斉にデータ管理へ移行するのは難しい。まずは、自分のデータ様式をベースに、手書きでもいいから「誰もが見やすい・適切な情報量」の管理記録体制を仲間と共有することが、第一歩だと思っています。

イベント特集

キャンプや自然教室、職業体験などイベントが
家族と参加して、思い出をたくさん作ろう。

キミに 学習

申込み先着順。電
カルントリーマ
余く。

課☎(81)7011



9時半～
小原トンネル)
組80人
9時～



時～4時
店
組20人
9時～



～正午 ところ (株)不二
と保護者12組24人 申
者と児童1人の住所、氏
年と返信欄に住所、氏名
〒257-0042寿町3-12
成課へ郵送または持参



0時～正午
議場
護者10組
9時～

看護師の お仕事を 体験しよう



とき 7月28日(金) 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の実習、病院食の試食など 対象
小学5年生～中学生9人 費用 500
円 申し込み 7月5日(水)午前9時～

消防士の お仕事を 体験しよう



とき 8月1日(火) 午前10時～正午
ところ 消防本部
対象 小学1～3年生と保護者10組20人
申し込み 7月5日(水)午後1時～

美容師の お仕事を 体験しよう



とき 8月4日(金) 午前9時半～正午
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7日(金)午後1時～

空気の 流れを 感じよう



とき 8月10日(木) 午前10時～正午
ところ 新晃空調工業(株)
対象 小学4～6年生20人
申し込み 7月12日(水)午前9時～

ネイル体験 をしよう



とき 8月23日(水) 午前10時～正午
ところ アイム湘南美容教育専門学校
対象 小学4～6年生と保護者10組20人
申し込み 7月13日(木)午前9時～

～9/3日 水遊びをしたいキミに



カルチャーパークじゃぶじゃぶ池



ポップアップ噴水に大興奮

深さ20cmと15cmの2種類の池に加え、0.5m
～2mの高さに噴出するポップアップ噴水があ
ります。2カ所に設置された日除けのテントも
うれしいですね。とき 午前9時～午後5時 ※
荒天中止

問い合わせ カルチャーパーク課☎(73)8612

カルチャーパーク水泳プール



大きなすべり台もあるよ

とき 午前9時～午後5時(50mプールを利用する
高校生以上に限り、7月15日～8月31日の月・
水・金曜日は午後6時45分まで。天候により休み
あり) 対象 ◇50m 中学生以上 ◇25m 小
学生以上 ◇円形・子供用 小学生以下 費用
高校生以上 200円(中学生以下は無料) ※シー
ズン券(高校生以上4000円)は、カルチャーパー
ク管理事務所または総合体育館で販売

問い合わせ カルチャーパーク管理事務所☎(82)1324

おおね公園じゃぶじゃぶ池



冷たくて気持ちいい

市内で初めて作られたじゃぶじゃぶ池。浅い水
場なので小さい子供でも安心して遊べます。

問い合わせ おおね公園☎(77)7888

海の家 優待利用券

大磯海岸海の家「凡児(ぼんじ)」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
利用してください。

期間 7月2日(日)～8月27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

ほかにもあるよ

いずれも
申し込み先着順

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(水)
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 費用
1人100円 申し込み 7月3日(月)～

問い合わせ
市民相談人権課☎(82)5128

ミュージアムさくら塾 親子まが玉作り教室

とき 7月27日(木)～30日(日) 午前9時～
正午 ところ 桜土手古墳展示館 対象
各日小学3～6年生と保護者8組 費用
500円

問い合わせ
桜土手古墳展示館☎(87)5542

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2日(水) 午前9時半～11時半
内容 ごみ処理の仕組み 対象 小学生
と保護者50人 申し込み 7月3日(月)～

問い合わせ
はだのクリーンセンター☎(82)2502

茅ヶ崎市・秦野市 交流キャンプ

とき 7月26日(水)午前7時半市役所西庁
舎駐車場集合～茅ヶ崎海岸～27日(木)午
後2時50分 内容 地引網、キャンプ
ファイヤー、工作など 対象 小学4～
6年生30人 費用 3000円 申し込み
7月3日(月)午前9時～

日帰りバスツアー 国会議事堂・JAL機体整備工場

とき 8月9日(水) 午前6時半～午後5時
対象 小学5～6年生40人 費用 2000
円 申し込み 7月4日(水)午前9時～

※いずれも企画実施は名鉄観光サービス
(株)小田原支店☎0465(23)3238

夏休み自然工作教室

とき・対象・費用 ◇自然素材を使った
工作 8月2日(水) 午前9時半～正午 小
学1～3年生と保護者20組 300円 ◇
間伐材を使ったイス作り 8月9日(水)
午前9時半～正午 小学4～6年生と保護
者10組 500円 ※いずれも表丹沢野
外活動センター 申し込み 7月3日(月)
午後1時～

問い合わせ
こども育成課☎(81)7011

アウトドア なキミに



思い出を
作ろう

夏のイベント

もうすぐ待ちに待った夏休み。キミも盛りだくさんです。友達や家族

夏休み自然教室

問い合わせ くずはの家 ☎(84)7874

内容	とき	対象
①コウモリの観察会	22日(土) 午後6時～8時	小学生以上30人
②親子で水遊び	23日(日) 午前9時半～正午	40人
③水生生物教室 (東公民館付近の金目川)	25日(火) 午前9時～正午	小学生24人
④木の葉図鑑を作ろう	27日(木) 午前9時半～正午	小学生以上20人
⑤セミの羽化観察会	29日(土) 午後6時半～8時半	小学生以上30人
⑥岸一弘先生の子ども昆虫教室	30日(日) 午前9時半～11時半	小学生以上30人
⑦学んで遊ぼう 秦野名水、スライム作りなど	2日(水) 午後1時半～2時15分 午後3時～3時45分 午後4時半～5時15分	各回小学生以上 20人
⑧ちびっこあつまれ・虫さがし	5日(土) 午前10時～11時半	3～6歳と保護者 10組
⑨子ども工作教室 はじいてとばそうヤジロベエ	6日(日) 午前9時半～11時半	小学生20人
⑩有孔虫の化石を探そう (新松田駅～川音川)	11日(金) 午前9時～午後1時半	小学生以上30人
⑪夏の昆虫観察	26日(土) 午前9時半～11時半	小学生以上30人



場所は、いずれもくずはの家(⑦は文化会館)。①⑤⑩の小学生、②③④⑥⑨⑪の小学2年生以下は保護者同伴。いずれも申し込み多数のときは7月11日(火)受け付け分までを抽選。結果は、12日(水)に市ホームページで発表します。

仕事 体験したい 企業体験

共通事項 いずれも申し込みのみ受け付け(オリジナルメニューをつくらせてみようを除く)

問い合わせ こども育成課 ☎(86)9102

トンネル 工事を見学しよう

とき 7月29日(土) 午前9時～11時
ところ 新東名トンネル(新松田駅～川音川)
対象 小学生と保護者40組
申し込み 7月6日(木)午前10時

はだのっ子 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よう。

とき 7月29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)を7月5日(火)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 ☎(86)9102

地産地消月間

はだのっ子が考えた アイデア料理を食べよう

昨年度のアイデア料理コンテストで入賞した料理が、地産地消を応援する「はだの産農産物応援サポーター店」で商品化されます。 とき 7月31日(月)まで

店名・住所・連絡先	商品名・値段(税込み)
手打そばくりはら 渋沢2098 ☎(88)1070	揚げさといものみたらし風 380円
味乃大久保 菩提147-5 ☎(75)2522	夏のシャキシャキぎょうざ 460円
トラットリア フーコ 平沢2549-14 ☎(83)2887	丹沢の雪グラタン 1200円
丹沢ペーカリ 並木町1-37メソクローバー102 ☎(89)1773	食べやすい夏野菜サンド 220円
パンのくま小屋 今泉323-11 ☎(83)3469	さつまいもと落花生のチーズケーキ 324円
パティスリークラベリーナ 曲松2-7-4 ☎(59)9888	さつまいもと落花生のチーズケーキ 378円
ハダノ浪漫食堂 栄町1-13花輪第2ビル1F ☎(68)8466	さつまいものきんつば 500円 (HadanoSweets 季和 ☎(68)5710)が商品化)
北京館 鈴張町2-35 ☎(82)4801	さつまいものきんつば 2個270円 夏のシャキシャキぎょうざ 486円
コントレイル マーケット 本町2-3-20 ☎(26)6577	さといもと国産豚のトマトソースピカタ 629円
ALCENTRO 南が丘3-1ショッピングセンター内 ☎(71)5650	さつまいもと落花生のパヌケ 680円

問い合わせ
はだの都市農業支援センター ☎(81)7800

銀行の裏側って どうなっ ているの?

とき 8月2日(水) 午後2時～4時
ところ 中栄信用金庫本店
対象 小学生と保護者10組
申し込み 7月7日(金)午前10時

オリジナル カントリーマアム つくってみよう

とき 8月8日(火) 午前9時～11時
家 秦野工場 対象 小学生
申し込み 往復はがきに保護者名、電話番号、学校名、学年を書き、7月15日(土)までにはだのこども館内こども育成課へ持参

議会を 体験して みよう

とき 8月19日(土) 午前10時～12時
ところ 市役所4階 市議会
対象 小学3～6年生と保護者
申し込み 7月1日(土)午前10時

夏休みに ご利用を 便利な高速バス

東名高速道路の秦野中井インターチェンジにある東名秦野バスストップから、羽田空港行きや名古屋・大阪・鳥取・岡山・福井方面行き(夜行便)に乗車できます。乗り換えなく移動できる便利な高速バスを、利用してください。 ※時刻表や予約の仕方などは、市ホームページにあります

問い合わせ 公共交通推進課 ☎(82)9644



子供が笑顔になれる場所

ベジタステーションはだの

とき 7月15日(土) 午前10時半～午後2時 ところ 南公民館
対象 40人(申し込み先着順) 費用 300円(高校生以下は無料)
※運営ボランティアや食材の支援をしていただける方も募集しています。

問い合わせ 子育て支援課 ☎(86)3460

課☎(82)9625

親族後見人等サポート講座 「後見実務のコツ」

時7月20日(木) 午後1時半～3時 場 保健福祉センター 内家庭裁判所への報告書、小口現金の取り扱いなど 対親族の後見人など、または就任予定の15人 関社会福祉協議会☎(84)7711

夜間応急手当講習会

時7月21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) 関市内在住・在勤・在学の中学生以上40人(申し込み先着順) 関警防対策課☎(81)8020

スポーツ

夏休み子供スポーツ教室

時内①バスケットボール 7月31日(月)～8月3日(木) ②卓球 8月7日(月)～10日(木) ③陸上競技 8月22日(火)～25日(金) いずれも午前9時15分～10時45分。全4回 場①②は総合



体育館、③は陸上競技場 対各コース小学3～6年生①②は20人③は50人(申し込み多数のときは抽選) 費各コース2000円 申7月4日(火)～10日(月) 関スポーツ協会☎(84)3376

健康・子育て

献血

時場◇7月9日(日) 17日(月) 22日(土) 30日(日) イオン秦野SC ◇21日(金) 市役所 いずれも午前10時～11時半、午後1時～4時 関健康づくり課☎(82)9603

シニアライフを楽しもう

◇すっきり排泄トラブル解消講座 時7月14日(金)、28日(金)の全2回 午後1時半～3時半 場保健福祉センター 定30人 ◇音楽療法 時7月19日(水) 午前10時～11時半 場堀川公民館 定20人 ◇身体をほぐして健康チェック 時7月20日(木) 午前10時～11時半 場鶴巻公民館 定30人 ◇縫い物サロン 時7月20日(木)、8月17日(木)、9月21日(木)の全3回 午前10時～正午 場サポート

センターむつみ(平沢370-3) 定10人 ※いずれも65歳以上。申し込み先着順 関高齢介護課☎(82)7394

はだの野菜ヘルシー料理講座

時7月21日(金) 午前10時～午後1時半 場保健福祉センター 内夏のシャキシャキぎょうざなど 定30人(申し込み先着順) 費500円 関健康づくり課☎(82)9603

目指せイクメン講座 ベビーマッサージ体験編

時7月22日(土) 午前9時半～11時 場保健福祉センター 対4～11カ月児と家族20組(申し込み先着順) 関健康づくり課親子健康担当☎(82)9604

一時保育を実施 市ふるさとハローワーク

時第4水曜日 午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く) 場秦野駅前農協ビル5階 ※予約制(状況により当日も可) 関産業政策課☎(82)9646

施設情報

図書館 ☎(81)7012

赤ちゃんといっしょのおはなし会

時7月7日(金) ◇午前10時～10時40分 0・1歳児と保護者10組 ◇午前11時～11時40分 1～3歳児と保護

者10組 ※いずれも申し込み先着順 映画会 時内◇7月8日(土) 午前10時～11時半 「スタンド・バイ・ミー」(洋画) ◇7月22日(土) 午後3時半～4時 「世界の名作童話」(アニメ) 定各日80人(当日先着順)

喫茶コーナー 時7月8日(土) 午前11時～午後3時 ※雨天中止

おはなし会 時内◇7月15日(土) 「まよなかのだいどころ」など ◇22日(土) 英語のおはなし会 ◇30日(日) 「ガンピーさんのふなあそび」など いずれも午後2時半～3時 定各日30人(当日先着順)

桜土手古墳展示館 ☎(87)5542

ミュージアム青空レクチャー 時7月15日(土) 午前10時～正午 午後1時半～3時半 ※荒天のときは翌日 場蓑毛小林遺跡発掘調査現場(蓑毛39番地)など 講師 かながわ考古学財団調査担当者

税の納期限

固定資産税(償却資産を含む)・都市計画税第2期・国民健康保険税第2期の納期限は7月31日(月)です。 関市民税課☎(82)5129または債権回収課☎(82)5134

納付書をなくしたときは、連絡してください

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。

Table with 3 columns: 補助対象経費, 補助率 (一般, 避難者), 補助限度額. Rows include 改装費(開業時), 賃借料(2年間), 広告宣伝費(初年度).

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8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 関産業政策課☎(82)9646

募集 市民と行政の新しい協働のかたち 平成30年度 市民提案型協働事業

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、事業の企画を募集します。

対提案時に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 申込書(市役所3階市民活動支援課、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14日(金)までに市民活動支援課へ持参 関市民活動支援課☎(82)5118



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

本町公民館 ☎(84)5100

パソコン講座「写真をスライドショーにしよう」 7月20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23日(日) 午後1時半～4時 小学生以上20人 500円

大根公民館 ☎(77)7421

初心者のためのパン作り教室 7月21日(金) 午前9時半～午後1時半 8人 1300円 昼食付き
男の料理教室「太巻き飾り寿司」 7月23日(日) 午前9時半～午後1時半 男性15人 1200円
夏休み子供陶芸教室 7月24日(月) 午前9時半～11時半 小学3年生以上20人 400円

東公民館 ☎(82)3232

子供折り紙教室 7月26日(水) 午前9時半～11時半 親子10組 300円
スタンプで作ろう「マイバッグ」 7月27日(木) 午前9時半～11時半 小学生10人 400円
親子天体観望会 7月29日(土) 午後7時～9時 親子10組 100円

北公民館 ☎(75)1678

パソコンなんでも相談 7月8日(土) 午前9時～正午 パソコン持参

里山カフェ 7月11日(火) 午前9時半～11時半 100円

北のがらがらどん 7月24日(月) 午前10時～、午前11時～ 各回未就園児の親子10組

南公民館 ☎(81)3001

子供落ち葉アート教室 7月28日(金) 午前9時半～正午 小学生20人
親子でパン作り 7月29日(土) 午前9時半～午後1時 親子10組 900円
子供料理教室 8月2日(水) 午前9時半～午後1時 小学生3年生以上15人 400円

上公民館 ☎(87)0212

パソコン教室「エクセルで家計簿を作る」 7月28日(金) 午前9時半～午後3時 15人 1000円
夏休み親子宿泊自然教室 7月29日(土)午後2時～7月30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1100円

南が丘公民館 ☎(84)6411

アクティブ65「音楽療法」 7月19日(水) 午後1時半～3時 65歳以上25人
丘リーナ交流会 7月23日(日) 午後1時～4時半 オカリナの演奏 150人

堀川公民館 ☎(87)4111

ハイクボタル観賞会 7月22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

西公民館 ☎(88)0003

子供工作教室「オリジナルうちわ」 7月27日(木) 午前9時～正午 20人 100円
女性セミナー「和布のギャザリングミニポーチ」 7月28日(金) 午前9時～正午 15人 750円
子供フリーテニス教室 8月16日(水)、23日(水)の全2回 午前9時半～11時半 12人

渋沢公民館 ☎(87)7751

夏休み親子星空観望会 7月22日(土) 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はなし会

夏休み子供陶芸教室 7月26日(水)、8月9日(水)、23日(水)の全3回 午前9時半～正午 小学生16人(小学2年生以下は保護者同伴) 500円

鶴巻公民館 ☎(76)0463

生き生きランチの集い 7月19日(水) 午前10時～午後3時 15人 500円
うちわにパステル画を描く 7月24日(月) 午前9時半～正午 10人 1150円

ほうらい会館 ☎(81)8310

ペーパーファッション+ショー 7月25日(火) 午前9時～正午(ファッションショーは午前11時15分～) 新聞紙などでの衣装作りとファッションショー 20人(未就学児は保護者同伴)

健康講座「ヨガ」 7月25日(火) 午後1時半～3時 20人



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(月)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

申請を受け付けています 経済対策分の臨時福祉給付金

平成28年度市民税が課税されない方(課税者の扶養親族や生活保護の受給者などを除く) ※対象と思われる方へは申請書を送付済み 7月14日(金) 支給額 1人1万5000円 地域福祉課臨時給付金担当(86)9101

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

Table with 3 columns: 時 場 内 (Time/Place/Content), 対 象 (Target), 申 込 込 込 (Application/Deadline/Inquiry)

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とりましょう。 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(各園を通し配付)を各園に提出 子育て支援課(86)3460

補助を増額しました 家庭用小型合併浄化槽の設置費用

新築や建て替えなどを除く、公共下水道計画区域外の住宅で、単独浄化槽またはくみ取り式トイレから付け替えるもの 補助額 ①5人槽 58万1000円 ②7人槽 72万4000円 ③10人槽 95万9000円 ※付帯工事費は20~30万円 営業課(83)2111

国民健康保険税・医療費の減免

国保加入者が災害にあったり失業したときは、保険税や医療機関窓口での支払いが減免されることがあります。 国保年金課(82)9613

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せん 国保年金課(82)9614または平塚年金事務所(22)1515

募集

小中学校教育支援助手

勤務内容 教科・生活指導の補助など 勤務日など 月~金曜日 午前8時半~午後2時 人数 若干名 任用期間 8月28日~平成30年3月31日 報酬 小学校 時給980円 中学校 時給1080円 履歴書と「子ども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7月3日(月)~13日(木)に市役所教育庁舎2階教育指導課へ本人が持参 ※各様式は、3日から教育指導課、市ホームページにあり。7月18日(木)に面接あり 教育指導課(84)2786

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 ※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@city.hadano.kanagawa.jp)も可 ※作品の使用権は市に帰属します 議会事務局(82)9652

母子父子相談員

勤務日など 週4日 午前9時~午後4時 児童福祉、社会福祉などの課程を卒業している方または母子父子相談業務に従事した経験のある方 人数 1人 報酬 月額16万8500円 任用期間 8月1日~平成30年3月31日 履歴書を7月10日(月)までに、市役所1階子育て支援課へ本人が持参 ※7月14日(金)に面接あり 子育て支援課(82)9607

秦野観光和太鼓の会員

場内文化会館などでの練習(月4回程度)、市内イベントなどでの演奏 小学生以上 入会金2000円、月2500円、年2000円 観光協会(82)8833

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3日(月) 午後4時~5時(鶴巻温泉駅は午後3時~4時) 伊オン秦野SC 7月12日(水) 午後4時~5時 市民相談人権課(82)7618

里山を歩こう「夏の生き物」

会場 7月15日(土) 午前9時東公民館集合~正午 野鳥や植物、昆虫の観察 定30人(申し込み先着順) 環境保全課(82)9618

ボランティア入門講座

7月19日(水) 午後1時半~3時 保健福祉センター 視覚障害者向け録音ボランティアの基本 定16人(申し込み先着順) 社会福祉協議会(84)7711

夏の交通事故防止キャンペーン

7月19日(水) 午後4時~5時 ※荒天のときは20日(木) 国道246号堀川入口交差点周辺 ぐらし安全

後期高齢者医療保険料の軽減率が変わります

保険料額決定通知書 対象となる方へは7月中旬に送付します。対象・軽減率 所得金額(総所得金額など基礎控除33万円)が58万円以下の方 ※年金収入のみの方は211万円以下 所得割2割軽減 後期高齢者医療制度に加入する前日に、全国健康保険協会管掌健康保険や健康保険組合などに加入している人の被扶養者だった方 均等割7割軽減 限度額適用・標準負担額認定証 住民税非課税世帯で現在認定証をお持ちの方には、7月下旬に新しい認定証を送付します。 国保年金課(82)5491

国民健康保険 7月末で有効期限が切れます

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・標準負担額減額認定証 8月以降も必要な方は申請してください。事前申請を受け付けていますので、国民健康保険証、印鑑、個人番号が分かるものを市役所2階国保年金課へ持参してください(8月から順次交付)。 国保年金課(82)9613

トピックス

初挑戦で宇部市に見事勝利 はだのチャレンジデー2017

5月31日に実施した住民総参加型スポーツイベント「チャレンジデー」。大勢の市民の参加により参加率が47.5%となり、対戦相手の山口県宇部市(45.6%)に勝利することができました。たくさんのご参加、ご協力ありがとうございました。 国スポーツ推進課(84)2795



催し案内

無料体験会「新婦人」 7月4日(水) 午後1時~4時 本町公民館 介護カフェ、親子リズム、書道など 50人(当日先着順) 新日本婦人の会(0120)111)946 季節の写真展 7月7日(金)~24日(月) 南が丘公民館 南が丘写友会・菊池(88)6323 絵本の読み聞かせ 7月8日(土) 午後2時半~

西公民館 12日(水) 午後3時半~ 堀川児童館 13日(木) 午後3時~ 大根公民館 15日(土) 午前11時~ 鶴巻公民館 18日(水) 午後3時~ 東公民館 おはなしころりん・堀(88)3286 2017夏ふる里七夕まつり 7月8日(土) 午前10時半~午後4時半 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 みのりの家バザー 7月8日(土) 午後1時~3時 文化会館 渡辺(80)2332 音楽療法士と楽しむ音楽会 7月23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 再就職希望者はハローワークへ 毎月、さまざまな職業訓練が募集されていますので、相談してください。 ハローワーク松田(0465)82)8609 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13日(木)~8月10日(木)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 パソコン無料相談 第2・4火曜日 午前10時~正午 保健福祉センター シルバー人材センター パソコン研究会・武田(090)8646)9639

9月23日(土) 24日(日) みんなの力で盛り上げよう

第40回 秦野たばこ祭

参加者募集

◇はだのよさこい踊り とき 9月24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24日 午後1時半～ ところ 市内目抜き通り 締め切り いずれも7月31日(月)

協賛金をお願い

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 中栄信用金庫本店 普通0577349 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

秦野名水の魅力を体感しよう 8月2日(水) 秦野名水フェスティバル

8月1日～7日「水の週間」に合わせ、世界最高ソムリエを獲得した田崎真也氏を迎えた講演会や、水の大切さや水循環などを学べる展示・体験ブースなどを開催します。家族で楽しんでみませんか。

講演会「おいしい水で日々の生活を贅沢に暮らす」

とき 午後6時半～8時 ところ 文化会館小ホール 講師 田崎真也氏(日本ソムリエ協会会長) 定員 480人(申し込み先着順)



田崎真也氏も秦野名水を絶賛

展示・体験ブース

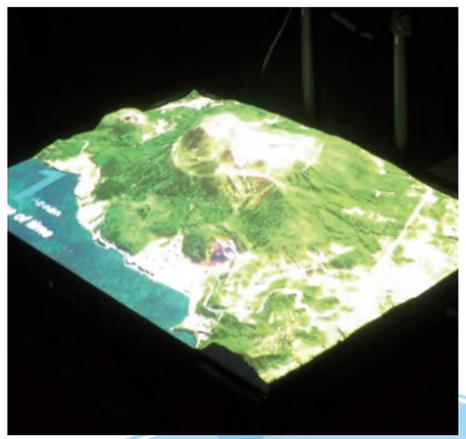
とき 午後1時～6時半 ところ 文化会館展示室 内容 はだの水循環モデル(プロジェクションマッピング)、水道の歴史、名水百選「秦野盆地湧水群」のパネル、秦野名水の生き物、利き水体験、自然素材を使った工作など

縁日ブース

とき 午後1時～4時 ところ 文化会館小ホール入口前 内容 秦野名水ヨーヨー釣り、水鉄砲射的

日本映画大学卒業制作作品上映会

秦野市出身の石田晴花さんが監督を務めた秦野が舞台の作品です。とき 午後2時半～、4時～ ところ 文化会館小ホール 内容 映画「沢のぼり」 ※上映時間は30分



水の流れを3Dで体感できる プロジェクションマッピング

問い合わせ 環境保全課 ☎(82)9618

映画「じんじん」記念バスツアー

映像のまち足利市の史跡とロケ地を巡る旅

とき・ところ 8月17日(木) 午前8時秦野駅南口出発～物外軒、史跡足利学校跡など～映画館(鑑賞)～午後8時秦野駅 内容 映画「じんじん」などのロケ地の見学、映画「じんじん～其の二～」の鑑賞、足利市民との交流など 定員 45人(申し込み先着順) 費用 7500円 申し込み JAはだの旅行センター ☎(81)7710へ

問い合わせ 観光協会 ☎(82)8833

7・8月は 弘法の里湯へ サマー湯ったりキャンペーン

イベント とき・内容 ◇7月15日(土) コンサート「Canon」 ◇16日(日) 大道芸「さんさの会」 ◇22日(土) 大道芸「秦野酔心太鼓」 ◇23日(日) 大道芸「マジック」(佐久間孝氏) ◇29日(土) 落語「柳家花いち・小んぶ・緑君」 ◇30日(日) 大道芸「かかし」 ◇8月6日(日) 落語「春風亭一左」 ◇13日(日) 演奏「Venticello」 ◇20日(日) フルーツ演奏「アンサンブル ラルジュ」 ※いずれも午後2時～3時。アンケート(弘法の里湯、鶴巻温泉の旅館・ビジネスホテルにあります)に答えた方の中から、抽選で賞品をプレゼントします。

問い合わせ 弘法の里湯 ☎(69)2641

問い合わせ 環境保全課 ☎(82)9618

親子石けん作り教室 とき 7月28日(金) 午前9時半～11時半 ところ 南が丘公民館 対象 小学生の親子10組(申し込み先着順) 申し込み 南が丘公民館 ☎(84)6411

秦野名水スライム作り教室 とき 7月21日(金) 午前9時半～11時半 ところ 本町公民館 対象 小学生20人(申し込み先着順。3年生以下は保護者同伴) 申し込み 本町公民館 ☎(84)5100

金目川環境ウォーク とき 7月15日(土) 午前9時～11時 ところ 東公民館

四十八瀬川環境ウォーク とき 7月8日(土) 午前9時～11時 ところ 才戸橋・田頭橋

葛葉川美化清掃 とき 7月2日(日) 午前9時～11時半 ところ ◇本町地区 新九沢橋下 ◇東地区 葛葉大橋下河川敷 ◇北地区 菩提原 会館

未来このころ このせせらぎを

7月は秦野市河川浄化月間

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。

入賞おめでとう 夕暮祭短歌大会

秦野が生んだ歌人、前田夕暮を記念した夕暮祭短歌大会。452作品が寄せられ、次の方が入賞しました(敬称略)。

市長賞 田中恵美子(菅浦) 教育長賞 熊本芳郎(山口県) 秦野短歌会会長賞 山本博幸(長崎県) 選者賞 永田吉文(町田市) 佐藤由子(山梨県)

★最優秀の市長賞田中さんの作品

丹沢の山ふところを飛びいでて 大磯めぐす若き青鳩

問い合わせ 図書館 ☎(81)7012

「必ず請求してほしい」 B型肝炎給付金

現在 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

2つとも当てはまる方は、政府から給付金を受けられる可能性があります。給付金額は、死亡・肝がん **3600万円**、肝硬変 **2500万円**、慢性肝炎 **1250万円**など。自分が対象者になりそうかどうかは、当事務所の電話相談で簡単に確認できます。

無料電話相談 平日9時～17時 0120-918-862 通話無料

弁護士藤澤玲央

神奈川弁護士会東京弁護士会所属 弁護士法人マイタウン法律事務所
マイタウン法律事務所
二俣川事務所：横浜市旭区二俣川1-2 二宮ビル3階
二俣川口金沢文庫口青葉台口茅ヶ崎口新横浜口東京

文化会館チケット情報

サマーシアター2017

7月17日(月) 午前9時45分～ 小ホールなど 入場自由

歌舞伎入門講座「棒しばり」

9月16日(土) 午後2時半～ 小ホール 全席指定 3000円 ※学生は1500円。未就学児は入場できません

問い合わせ 文化会館 ☎(81)1211

特定健康診査の流れ(秦野市国保の場合)

健康な毎日のために!

※社会保険などにご加入の方は各保険組合等にご確認ください。

1 受診券が届く

5月下旬から6月上旬に対象者へ受診券を発送します。

今年度は5月26日に、受診券(クリーム色)をお送りしました。

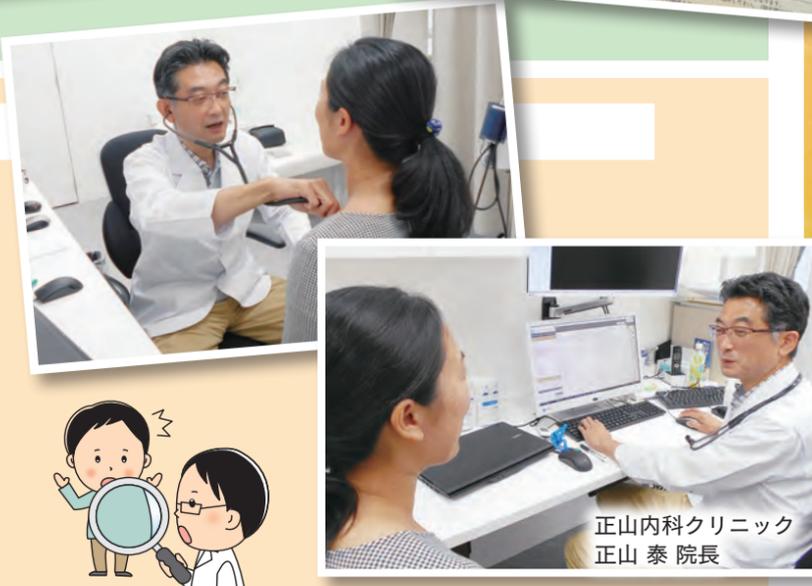
受診券には受診期限や受診料などが書かれていますのでご確認ください。



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、希望する医療機関にて受診してください。

医療機関によっては予約が必要になる場合があります。受診前に医療機関へご確認ください。



正山内科クリニック 正山 泰院長

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ています。

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ご確認ください。



4 生活習慣の改善に役立つ・特定保健指導を受ける

特定保健指導判定で「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方は特定保健指導の対象者となります。

保健師や管理栄養士が、健診結果をもとに生活習慣改善のためのプランを提供します。



先生からのひとこと

生活習慣病は、自覚症状がないうちに進行していきます。症状が出ないうちに病気の芽を見つけ、治療・予防することが大切です。

日々の生活習慣を見直す機会として、年1回、健診に行くようにしましょう。(正山 泰院長)

年1度の受診

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。生活習慣病にかかる医療費は、若年層から徐々に増加しており、早期から生活習慣病予防に取り組むことが必要です。



生活習慣病の予防・早期発見

特定健康診査の結果、生活習慣を改善することで生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して、生活習慣改善に関する継続的な支援を行い、内臓脂肪型肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病の発症、重症化を予防します。(特定保健指導「すっきり健康体」)



健やかで安心な毎日

平成27年度の秦野市国民健康保険の特定健診受診率は34.6%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、医療費の抑制が重要な課題となっています。将来、高額な医療費の負担が大きくなるらないように、生活習慣病の予防や早期発見を意識し、いつまでも健康で心豊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、特定健康診査を受診しましょう。

健診でわかること

特定健診では、こんな検査をおこないます



検査項目	検査の内容など
診察等	視診、触診、聴打診などを行います。
問診	現在の健康状態や生活習慣を伺い、検査の参考にします。
身体計測	身長、体重、腹囲を測り肥満度の指標であるBMIも計算します。 ●BMI=22前後の人が最も病気になりにくいといわれています。
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます。 ●高血圧は動脈硬化を進行させます。
血中脂質検査	動脈硬化などの原因となる中性脂肪やHDLコレステロール、LDLコレステロールを測定します。 ●中性脂肪が多いと肥満や脂肪肝の原因となります。 ●HDLコレステロールは、善玉コレステロールと呼ばれ、動脈硬化を予防し、少ないと動脈硬化を進行させます。 ●LDLコレステロールは、悪玉コレステロールと呼ばれ、多すぎると動脈硬化を進行させます。
肝機能検査	肝細胞の酵素を測定し、肝機能などの状態を調べます。 ●GOT・GPTは、肝臓や心筋などに異常があると高値になります。 ●γ-GT〔γ-GTP〕は、肝臓や胆道などに異常があると高値になります。
血糖検査	空腹時血糖または随時血糖とヘモグロビンA1cを測定し、糖尿病などを調べます。
尿検査	腎臓、尿路の状態や糖尿病などを調べます。
腎機能検査(追加検査)	腎臓の状態などを調べます。 ●血清尿酸が多いと痛風や尿路結石の原因になります。
心電図検査(*)	不整脈や狭心症などの心臓に関わる病気を調べます。
眼底検査(*)	眼底カメラで瞳孔から網膜を撮影し、眼底の血管を調べます。糖尿病による目の病気や動脈硬化の状態などを知ることができます。
貧血検査(*)	血液中の赤血球数、血色素量などを測定し、貧血などの血液の病気を調べます。

(*)の項目は昨年度の健診結果などに基づいて、医師の判断により実施されるものです。すべての方の検査ではありません。

～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はもったいない！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、市内生産者の方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。「病気の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。毎食そろえる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 こまめに動く

脂肪を燃焼させる「有酸素運動」&筋肉量をアップさせる「筋力トレーニング」で、効果的に内臓脂肪を減らしましょう。また、階段を積極的に使う、電車では座らないようにするなど、通勤や家事などの日常生活でもこまめにカラダを動かしましょう。

◆健康科学的ウォーキング講座

日常の“歩く”を科学的に学ぶ体験型の講座です。

◆ロコモ予防講座

ロコモティブシンドロームを予防するために、自分のロコモ度を知り、今日からできる“ロコトレ”を学ぶ講座です。

続ける

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ので、ぜひ、ご参加ください。

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	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

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

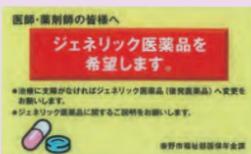
新薬より2~7割安くなる場合もあります。

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。



「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30年度分の登録を受けています。

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	40歳以上	胃部X線撮影
		便による潜血反応検査
		胸部X線撮影 ※必要時は喀痰検査 視触診、マンモグラフィ検査
女性	20歳以上	子宮頸 細胞検査、内診
男性	50歳以上	採血によるPSA検査

平成30年度電子申請画面にアクセスできます。



※転入や退職等で、受診機会を無くされた人は、平成29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。

問い合わせ 健康づくり課☎(82)9603