

◆今月の主な内容◆

- 誰もが住みよいまち熱海を目指して…… 2
介護予防のための
チェックリストを提出してください… 6
- 平成27年度市民大学講座 受講生募集… 8
- 熱海市スポーツ少年団の
活動に参加しませんか? …………… 9



にぎやかあたま桜

今年で5回目の開催となった「あたま桜 糸川桜まつり」
2月中旬に満開となったあたま桜が植えられている糸川兩岸は、休日
はもとより平日も多くの観光客でにぎわい、桜の花や花に寄って来る
小鳥たちを写真に収めようと、思い思いのアングルでカメラを構える
姿が見受けられました。

3

2015

誰もが住みよいまち熱海を目指して

問い合わせ 障がい福祉室 ☎ 0557 (86) 6334



01



02



03



04

01_オストメイト対応多目的トイレ。車いすを利用する人でも使いやすいほか、ストーマ（人工肛門）などを使用している人も使うことができる。02_音響装置付信号機。静岡県では、信号が青になると東西方向の信号機はカツコウの鳴き声、南北方向はヒヨコの鳴き声が鳴る。03_視覚障害者誘導用ブロック。弱視（視力低下）の人でも見やすいよう黄色になっていることが多い。04_筆談器。文字を使ったコミュニケーションがとれるよう、文字を書いたり消したりが容易にできる。

私たちが住む熱海市には、さまざまな人が暮らしています。そうしたさまざまな人たちが住みよいまちを作るためには、設備の整備はもちろんのこと、そこで暮らす人々の理解が欠かせません。

ここでは、障がいがある人たちに焦点を当て、熱海を誰もが住みやすいまちにするために、一人ひとりがどのように行動するべきかを考えていきます。

街中のバリアフリー

バリアフリーはもともと建築業界で使われはじめた言葉で、障がいがある人などが生活をするうえで物理的な障壁を取り除くことを指します。しかし、近年ではより広く、障がいがある人の社会参加を困難にしている社会的、制度的、心理的な全ての障壁の除去という意味でも用いられています。

街中の小さいものでも、障がいがある人にとっては大きな障壁になります。通路が狭いためや数センチの段差があるために、その場所を通れない人もいます。信号が青になったことが分からない人や、車のクラクションが鳴っても気付かない人もいます。

これらを解消するため、バリアフリーに配慮した設備が多くある場所に

ゆずりあい駐車場制度

現在、静岡県内では「ゆずりあい駐車場制度」が実施されています。これは、車いすのマークがついている「身体障害者等利用駐車場」や施設の入口付近に設置されている「ゆずりあい駐車場」を本当に必要としている人が使えるよう、歩行が困難な人などに利用証を交付し、駐車するときに車内に掲げてもらうことで、不適切な駐車を抑制する取り組みです。



▲ゆずりあい駐車場利用証（みどり・あか）

利用証の交付を受けられるのは、身体障害者手帳、精神障害者福祉手帳、療育手帳をお持ちの人や、介護保険要介護2以上の認定を受けている人、妊娠7カ月から産後3カ月の妊産婦、難病患者などの歩行が困難な人などです。

利用証はあか、みどりの2種類があり、あかは車いすを常時利用している人に、みどりは歩行が困難な人などに交付されます。交付は障がい福祉室で行っています。詳細はお問い合わせください。

ゆずりあい駐車場は熱海市役所にも設置しています。この制度は皆さんのゆずりあいによって成り立っているものです。ゆずりあい駐車場を本当に必要としている人のために、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

設置されています。建物の入口に設置されているスロープや、青に変わったときに音が鳴る信号機などがその例です。

これらの設備は市内でも徐々に整備が進められていますが、まだ十分とは言えません。熱海市においても引き続きバリアフリーに配慮した設備の整備に努め、誰もが住みよいまちの実現を推進していきます。

心のバリアフリー

バリアフリーを推進するには、設備や制度の面だけではなく、障がいに対する社会全体の理解も欠かせません。

どんなに設備が整備されていても、それらが有効に使われなければ意味がありません。視覚障害者誘導用ブロックが設置されていても、ブロッ

クの上に物が置かれていたり、視覚に障がいがある人などの通行の妨げになるだけでなく、重大な事故やけがの原因にもなります。階段やエスカレーターを利用できない人は、エレベーターが混んでいてなかなか乗れないと、移動することができなくなってしまう。

これらは、周りにいる人の気配りでなくすことができます。「他の人

もやっているから」「少しの間だけだから」などと思わずに、思いやりの心を持った行動をとりましょう。

また、設備の整備が遅れていても、周囲の人の協力によって障壁が除去されることもあります。車いすを利用する人のためのボタンが設置されていないエレベーターでも、一緒に乗り合わせた人が行き先のボタンを押したり、乗り降りするとき「開」のボタンを押したりすることで、車いすを利用する人が安心してエレベーターを使えるようになります。電光掲示板や文字案内がない駅で緊急の放送が流れたときも、スマートフォンなどを使って放送の内容を文字で表示すれば、聴覚に障がいがある人にも放送の内容を伝えることができます。

また、障がいに対する思い込みやネガティブなイメージなども、障がいがある人が快適に暮らしていくうえでの障壁となります。障がいがある人でも、適切なサポートがあれば、個々の持っている力を発揮してさまざまなことができます。これらの心理的な障壁をなくす心のバリアフリーは、誰もが過ごしやすいまちを作るうえで欠かせないものです。

設備や制度の整備と、そこに住む人々の理解や協力が、誰にとっても住み心地の良いまちづくりにつながります。

誰もが住みよいまちの実現に向けて

「誰もが住みよいまち」の実現のために、私たちはどのように行動すれば良いのでしょうか。身体に障がいがある皆さんが活動している「熱海市身体障害者福祉会」(☎0557-7811)の岩瀬輝美会長にお話を伺いました。



熱海市身体障害者福祉会

岩瀬 輝美 会長

昭和46年に熱海市身体障害者福祉会に入会後、ソフトボールクラブなどで活躍したほか、役員などを歴任。平成21年5月より現職。

——岩瀬さんが会長を務めている「熱海市身体障害者福祉会」とは、どんな団体ですか。

身体障害者手帳を持っている人に任意で参加していただき、会員同士の親睦を深めることを一番の目的として、一日レクリエーションや作品展、各種教室を開いています。現在はおよそ130人の会員が、グラウンドゴルフ、フライングディスクのようなスポーツや、手芸、書道といった文化活動を行っています。障がいも趣味も皆さん違うので、自分に合った活動をしていただくことで、皆さんの残存機能の訓練や生きがい作りに貢献したいと、日々頑張っています。

私自身、福祉会に入って熱海市内だけではなく他の市町の人ともお付き合いの幅が広がりましたので、入って本当に良かったと思っています。会員も随時募集していますので、何かやってみたいと考えている人には、ぜひ参加していただきたいです。

——福祉会の会長をされていると、会員の皆さんからさまざまな相談を受けることも多いと思いますが、障がいがある人のためにあったらいいと思う施設やサービスなどはありますか。

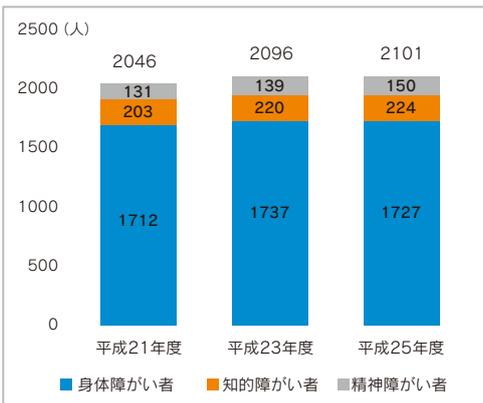
障がいの種類

障がいは大きく「身体障がい」「知的障がい」「精神障がい」の3種類に分けられます。

身体障がいには、視力障がいや肢体不自由などのほかに、心臓、腎臓、呼吸器機能などの障がいも含まれます。知的障がいは、知的機能の障がいが発達期(おおむね18歳まで)に現れ、日常生活に支障が生じているために、何らかの援助を必要としている状態のことを指します。精神障がいは、精神的な疾患により日常生活などに支障が生じている状態のことを言います。

一口に「障がい」と言っても、その表れ方や程度はさまざまで、見た目で見分けにくい障がいを持っている人もたくさんいます。

●熱海市の身体・知的・精神障がい者数の推移



こんなものがあつたらいい、というよりは、声を掛けていただきたいと思ひます。たとえば、施設を作るなり改修するにしても、気を使つて

くれているのは分かるのですが、身体障がい者の目線と健常者の目線がどうしても違ふんです。作る前にちよつと声を掛けていただければこちらの方で意見も言えるんですが、完成したものを検証してくださいと言われて行つてみると不便なところ

が多くて、それらを解消するためにはまた工事をやり直す、ということもありました。そういった無駄をなくすためにも、何かにつけて声を掛けていただくとありがたいですね。

あとは、同じ障がいがある人が住むグループホームや、障がいがある子どもの親が急用で一緒にいられなくなつたときに一時的に宿泊できるシェアハウスなどが市内にあれば、非常に便利だと思います。

——障がいがある人にとつては、街中の道路や施設でどんな点が不便でしょうか。

熱海は地形上難しいと思うのですが、坂が多いので歩きにくいところが多いです。どちらかというと障がい者が軽い私からしても、歩道が斜めになっていたりすると少し歩きにくいです。ましてや車いすの人が一人

でそういったところを通るのは難しいと思ひます。だんだん改善はしてくれていますが、まだそういうところは多いですね。

それ以外では、歩道をふさぐように物が置かれておることです。私たちがのように目が見えていれば回避できますけれども、車いすの人や目の見えない人はそうもいきませんから非常に困りますね。



▲歩道をふさぐバイク

施設に関しては、目が見えない人が使う誘導用の点字ブロックが途中からなくなつていたり、階段に手すりがないところもありません。そういう点を整備して、安全に施設を利用できるようにしてほしいという話は今、大変強烈に言われているところなんです。

——周りの人にこんな風にされたら助かるというようなことがあれば教えてください。

たとえば信号待ちしているところ

で車いすの人を見かけたりしたら、「何かお手伝いしましょうか」と声を掛けてもらえると、車いすの人も断つたり、助けを求めたりできます。そういうちよつとしたコミュニケーションが交わされるだけで、気持ちが一変になります。

街中で困っているような姿を見かけたら声を掛けていただけると、障がい者としては非常にありがたいですね。

——最後に「誰もが住みよいまち」を実現するには、どのようにすればいいとお考えでしょうか。

ちよつとした心遣いがお互いになればいいと思ひます。声が掛けられなくても、障がい者に限らず歩くのが大変な人が前から来たら、少しよけて通る場所を空けてあげるなどができればいいのではないのでしょうか。

障がい者もそれを当たり前だと思ふのではなくて、よけてもらつたりしたら「ありがとうございます」とお礼を言うなど、そういう心遣いがお互いになれば、何をするにしても過ごしやすくなるのではないかと思ひます。

障がいがある人を支える場

障がいがある人が自立した生活を送れるよう、働く場の提供や生活支援などの事業を行っている施設が、市内には4カ所あります。

物品の販売や、印刷、清掃などの作業を行っている施設もありますので、ぜひご利用ください。

○熱海ふれあい作業所

☎0557(67)0413

缶バッチの販売や、分別・回収作業、清掃などを行っています。

○心象めぐみ会共同作業所

☎0557(80)1373

ペットボトル茶や刺しゅうふきんなどの販売、名刺やはがきなどの印刷業務を行っています。

○陽光の園

☎0557(81)6325

エコバッグなどの物品販売や、ポスターなどの印刷業務、清掃作業を行っています。

○障害者グループホームハーバー泉

☎0465(46)7380

障がいがある人への生活の支援を行っているグループホームです。

今回送付する「介護予防のためのチェックリスト」は、年齢とともに低下する足腰の筋力、栄養や口の機能、こころの状態、閉じこもりの傾向など、現在の身体の状態を30の質問項目でチェックします。

現在お元気な人でも、このチェックリストでご自身の運動器などの生活機能、健康状態の小さな変化を発見するよい機会となりますので、ぜひご回答ください。

介護予防のための教室とは？

介護予防のためのチェックリストにご回答いただいた人のなかで、生活機能の低下が見られる人に、ご案内する介護予防教室は次のような教室です。

「筋力アップ教室」「元氣アップ教室」

足腰などの運動器の機能が不安になると、全身の機能が低下し転倒しやすくなり、思わぬ大ケガや寝たきり状態につながることもあります。これを予防するには、日ごろから身体を動かす習慣をつけることが重要です。

「筋力アップ教室」「元氣アップ教室」は、個々の体調や能力に合わせて、バランス機能・柔軟性・筋力などの歩く機能を高める教室です。腰や膝の痛みを和らげる方法も学ぶことができます。

◇参加者の声◇

- ・坂道を登ることが楽になった。
- ・つまずかずに歩けるようになった。
- ・自分の身体が軽くなるのでストレッチは続けている。
- ・家族から姿勢が良くなったねと言われるようになった。

教室参加者のほとんどの人は、膝痛や腰痛をもっていました。教室参加後には痛みが軽減されています。痛いから動かさないのでなく正しいケアや動かし方を学んだことにより多くの効果がみられています。

「お口元氣教室」～身体の健康はお口から～

噛む力・飲み込む力などが低下すると、食事が食べにくくなり、栄養不足になる可能性があります。

「お口元氣教室」は、全身の筋力をつけることで噛む力や飲み込む力をつける方法を学び、また口腔ケアの方法も学ぶ教室です。

◇参加者の声◇

- ・家族から口臭がするといつも言われていたが、教室で教わった口の体操を家でも続けてやっていたら、家族から口臭が気にならなくなったと言われた。
- ・お口の中を清潔にしなくては、という意識をもつようになった。

- ・口の中が潤っているように思う。

その他、選択式のアンケートでは「食事がよりおいしくなった」「薄味がわかるようになった」という項目に○をつける人が多くいらっしゃいました。適切な口腔ケアや唾液腺マッサージにより、口腔乾燥が改善し、以前と比べて味がわかるようになったということです。



▲「お口元氣教室」で口腔ケアの方法について学ぶ受講者

平成27年度 市民大学講座 受講生募集

中央公民館では、平成27年度「市民大学講座」として下記の5講座を開講します。市内に居所がある人、または在勤者であればどなたでも受講できますので、ぜひお申し込みください。なお、市外在住の人は定員に余裕がある場合にのみ受講できます。

【申込方法】

生涯学習課事務局（第二庁舎2階）に用意してある申込書に必要事項をご記入のうえ、申し込んでください。

窓口に来られない場合は、申込書をお送りしますので、下記問い合わせ先までご連絡ください。

【申込期間】 4月6日(月)～22日(水)の平日午前9時～午後5時

【定員】 各講座とも50人 【場所】 いきいきプラザ 6階 視聴覚室 【時間】 午後1時30分～3時

【受講料】 年間4,000円（各講座の初回にお支払いください）

【問い合わせ】 生涯学習課（中央公民館） ☎0557(86)6577・6578

FAX: 0557(86)6606 E-Mail: kominkan@city.atami.shizuoka.jp

※受講希望者が多数の場合は抽選となります。結果につきましては、応募者全員にハガキで通知します。

※受講生専用の駐車場はありません。

1 内から見たテレビ報道

元記者の立場で内側から見たテレビ報道の実態を、体験を交えお話しします。先行メディアである新聞や、近年普及著しいインターネットとの関わりなどテレビ報道が抱える課題と将来について語り、皆さんと一緒に考えます。なお、直近のニュース、時事問題についての解説もします。

【講師】 岡本 卓（日本女子大学講師・元NHK記者）

【実施日】 5/19 6/16 7/21 9/15 10/20 11/17 1/19 2/16 各日とも火曜日

2 薬の考現学

薬の氾濫、薬漬けの時代と言われる現代、私たちは「薬」と「薬の世界」にどの程度の認識を持っているのでしょうか。基礎知識を学び、いま薬が抱えている多くの課題の中から身近な問題を選び、解説、解明します。

【講師】 廣部 雅昭（東京大学名誉教授・薬学博士）

【実施日】 5/14 6/4 7/2 9/3 10/8 11/5 1/14 2/4 各日とも木曜日

3 「竹取物語」を楽しむ

『源氏物語』に「物語のいでき始めのおや」と言われた『竹取物語』を原文で読んでみませんか。私たちの知っている、かぐや姫の楽しく明るいお伽話ではありません。日本古代の物語文学のうえで「難題婿」の物語と言われるものです。この難題こそが竹取物語の中の圧巻です。

【講師】 菅野 雅雄（元中京大学名誉教授・文学博士）

【実施日】 5/8 6/12 7/10 9/11 10/9 11/13 1/8 2/12 各日とも金曜日

4 世界遺産 - 旅の雑学サロン -

長年海外旅行の企画・視察に携わってきた講師が、その豊富な体験を基に、さまざまな切り口で世界遺産を解説します。ときには世界遺産以外の場所にも触れながら、ガイドブックには載っていない珍しいエピソードや楽しいこぼれ話を披露し、旅の醍醐味を語ります。

【講師】 小倉 堯義（元阪神トラベル・インターナショナル取締役）

【実施日】 5/22 6/26 7/24 9/25 10/23 11/27 1/22 2/26 各日とも金曜日

5 クラシックの楽しみ再発見

好きなクラシック音楽の曲目と数は人それぞれですが、まだ耳にしていない名作との出会いは誰もが望むことです。同じ曲でも指揮者やオーケストラ、演奏者や楽器によって与える感動の度合いは異なります。講師の指揮者としての選曲と解説によるクラシックの楽しみをより豊かにするための講座です。

【講師】 中原 朋哉（シンフォニエッタ静岡 芸術監督・指揮者）

【実施日】 5/9 6/20 7/11 9/12 10/10 11/14 1/9 2/13 各日とも土曜日

※実施日・会場は、都合により変更になる場合があります

熱海市スポーツ少年団の活動に参加しませんか？

問い合わせ スポーツ推進室 ☎0557 (86) 6604

各スポーツ少年団では一年を通じて団員を募集しています。お子さんと一緒に活動内容を読んで、興味がありましたらまずは見学から始めてみませんか？
入団希望者は、各団（連絡先）へ直接連絡をお願いします。

網代ジュニアファイターズ

連絡先 海野☎0557 (68) 3063

学童野球

- 練習日時：土・午前9時～正午
日・午前9時～午後4時
- 練習場所：旧網代中学校
- 会費：年会費19,000円、入会金無し
- 募集対象：市内全域・小学生



多賀ジュニアクラブ

連絡先 西島☎090 (8739) 8444

学童野球

- 練習日時：土日祝・午前9時～午後5時
- 練習場所：多賀小学校
- 会費：月会費2,500円、入会金無し
- 募集対象：多賀地区・小学生



熱海ラビットジュニアクラブ

連絡先 高野☎0557 (81) 6420

学童野球

- 練習日時：土日祝・午前10時～午後5時
- 練習場所：西部コミュニティセンター
- 会費：年会費24,000円、入会金無し
保護者会費6,000円
- 募集対象：第二小学校区・小学生



熱海少年野球クラブ

連絡先 金坂☎090 (7699) 3389

学童野球

- 練習日時：土日祝・午前9時～午後4時30分
- 練習場所：第一小学校
- 会費：月会費3,000円、入会金2,000円
- 募集対象：市内全域・小学生



伊豆山イーグルス

連絡先 小松☎090 (2139) 3026

学童野球

- 練習日時：土日祝・午前9時～午後4時
- 練習場所：伊豆山小学校
- 会費：月会費2,000円、入会金無し
- 募集対象：市内全域・小学生



アゴーラFC熱海

連絡先 棚澤☎090 (7032) 0069

サッカー

- 練習日時：3年生以上(木・午後7時15分～8時45分)
1～3年生(日・午前10時～正午)
4～6年生(日・午後1時～3時)
- 練習場所：木・熱海中学校／桃山小学校体育館
日・桃山小学校
- 会費：月会費1～2年生3,000円
3～6年生4,000円、入会金3,000円
- 募集対象：市内全域・小学生



熱海ジュニアバスケットボールクラブ(トリッキーズ)

連絡先 男子：平野☎090 (2611) 8141

女子：小濱☎080 (5299) 4613

バスケット

- 練習日時：月木・午後7時～9時
日(第2・第4)・午前9時～午後4時
- 練習場所：月日・第一小学校、木・第二小学校
- 会費：月会費1～2年生500円
3年生以上1,000円、入会金無し
- 募集対象：市内全域・小学生



クローバーズ

連絡先 三枝☎0557 (82) 3866

バレー

- 練習日時：月水・午後7時～9時、
土・午前9時～午後5時
- 練習場所：月・南熱海マリンホール
水・多賀小学校、土・第二小学校
- 会費：月会費2,000円、父母会費2,000円
入会金無し
- 募集対象：市内全域・小学生



熱海市躰道

連絡先 大川☎0557 (67) 4519

躰道

- 練習日時：火・午後6時～8時
土・午前9時30分～正午
- 練習場所：南熱海マリンホール武道場
- 会費：月会費2,500円、登録料3,000円(2カ月
目まで無料)、後援会費1家庭3,000円
- 募集対象：市内全域・3歳以上



熱海剣道十心会

連絡先 高島☎080 (3064) 8337

剣道

- 練習日時：月水金(祝日休)・午後7時～9時
- 練習場所：福祉センター6階体育室
- 会費：月会費小学生3,500円・幼児1,700円
入会金無し、親睦会費込み
- 募集対象：市内全域・幼児以上



伊豆山剣道学園

連絡先 岩本☎0557 (87) 0245

剣道

- 練習日時：火金・午後7時～9時
- 練習場所：伊豆山小学校体育館
- 会費：月会費2,000円(兄弟割引有)
入会金2,000円
- 募集対象：市内全域・小学生



極真会館山口道場

連絡先 吉田☎090 (7691) 4062

極真空手

- 練習日時：月火土・午後7時30分～9時
- 練習場所：月土・南熱海マリンホール
火・福祉センター6階体育室
- 会費：月会費5,000円、入会金5,000円
- 募集対象：市内全域・4歳以上



今年もやります

けんこう 健幸チャレンジ

静岡県では、65歳における平均自立期間（介護を受けたり病気になるたりせず、自立して健康に過ごせる期間、いわゆる「お達者度」）を算出しています。

平成23年の市町別「お達者度」では、35市町のうち熱海市は、男性32位、女性33位とかなり低い水準です。

また、新たに要介護認定を受ける理由として、「筋力の低下」「骨折」などの運動器の機能低下によるものが多く、次いで「脳血管疾患」や「認知症」が主なものとなっています。

皆さんは自分の健康のために何か努力していることはありますか？

そこで今回は、皆さんがいつまでも健康で長生きできるようにサポートする「健幸チャレンジ」について紹介します。

健幸チャレンジとは？

運動をしたり、健診を受けたり、ボランティアなどのさまざまな活動をするによってポイントを集め、景品をゲットしようという熱海市民限定の取り組みです。

活動の種類によってもらえるポイントが違い、100ポイントもしくは200ポイント貯めると景品と交換できます。

熱海市に住所を有する40歳以上の人ならどなたでも申し込みできます。

～ 健幸チャレンジの流れ ～

申込用紙を提出して記録帳をもらう



100ポイントか200ポイントを貯める



景品と交換する



申し込みは、健康づくり室（いきいきプラザ）・南熱海支所・泉支所で、平成27年4月1日から12月28日まで受け付けています。申込用紙を提出して「健幸チャレンジ記録帳」を受け取ったらチャレンジのスタートです。

貯まったポイントの景品への交換は平成28年3月31日まで可能です。交換は健康づくり室窓口にて受け付けていますので、ポイントの貯まった記録帳を持参してください。

参加者募集

皆さんの健康づくりを

応援する教室

〇 痛れにくい身体をつくる教室

15分くらい続けて歩くのと疲れを感じたり、止まって休んだりすることがありませんか？正しい姿勢が維持できるよう必要な筋力をつけ、疲れにくい身体をつくる教室です。週1回、全3回、2カ所の会場で開催します。

対象者 65歳以上の人

定員 各会場10人

（応募者多数の場合抽選）

泉公民館

日時 4月3日、17日、5月1日

（いずれも金曜日）

午後1時30分～3時

申込期限 4月1日（水）

七尾団地集会場

日時 4月30日、5月7日、14日

（いずれも木曜日）

午前10時～11時30分

申込期限 4月22日（水）



景品の種類

平成26年度は、493人が参加し、100人以上の人が1000ポイント達成することができました。平成27年度からは景品と交換できる達成のポイントが100ポイントと200ポイントの2つになります。ただしポイントの交換は1年に1度しかできませんのでご注意ください。
あなたも欲しい景品を目指してチャレンジしてみませんか。



平成26年度 景品ランキング

1位 歩数計

2位 クオカード

3位 日帰り温泉券

その他景品

- ・体組成測定 ・図書券
- ・エクササイズボール など

ポイントの貯め方

ポイントの貯まる活動は、大きくわけて5つの部門に分かれています。

- ① 健康管理部門 (5ポイント)
毎日体重を量ったり、健診を受けることでポイントが貯まります。
- ② 社会参加・運動部門 (1ポイント)
テレビ体操やウォーキングなどの運動をすることでポイントが貯まります。
- ③ ボランティア部門 (2ポイント)
地域の清掃などボランティア活動に参加することでポイントが貯まります。
- ④ 学習部門 (5ポイント)
熱海市主催の健康まつりや、健康に関する講演会に参加することでポイントが貯まります。
- ⑤ 減塩部門 (1ポイント) 《新項目》
健康づくり室が設定する減塩に関する8項目のうち、いずれか3つ達成できればポイントが貯まります。

注目!!

塩分摂取過多は、高血圧などの原因となります。減塩は毎日の積み重ねが大事なので、これを機に減塩生活を始めてみませんか。

記録の方法

記録はすべて自己申告です。活動をした日付を記録帳に記入するだけで簡単に記録できます。どのような活動をしたかなどの内容を記録する必要はありません。

達成者の声

達成者の皆さんからは『自宅で体操をするようになり、膝や腰の痛みが楽になりました』、『友人と出歩くことが多くなりました。ポイントが貯まるのが楽しみで、いろいろなことに参加するようになりました』、『運動をするようになったおかげか、体重が減って、気持ちも前向きになりました』などのコメントをいただいています。

皆さんも達成者に続いて、健康チャレンジに参加してみませんか？
ご参加をお待ちしています。

「ファイト！ママ」

託児ボランティア募集

熱海市では新米ママを応援する「ファイト！ママ（託児ボランティア）」を募集しています。

「ファイト！ママ」の活動は、4カ月児の赤ちゃんとお母さんを対象に開いている「びよびよ教室（離乳食教室）」に、お母さんたちが赤ちゃんを気にしないで参加できるように、託児をしていただくボランティアです。

核家族化・少子化が進み、子育ての悩みを抱え込んでしまう家庭が増えていきます。皆さんの経験を新米ママやパパのために生かしませんか？

活動日 隔月の「びよびよ教室」開催日

曜日

時間 午前10時～正午

場所 いきいきプラザ4階

内容 赤ちゃん（4カ月児）の託児



高齢者福祉行政の 基礎調査を実施します

長寿総務室 ☎0557(86)6322

静岡県の高齢者対策推進の基礎資料とするため、4月1日現在、熱海市に住民登録のある65歳以上の人を対象に「高齢者福祉行政の基礎調査」を実施します。

3月下旬から、各地区の民生委員が高齢者のお宅を訪問し、世帯人員・世帯構成・緊急連絡先などの聞き取り調査を行いますので、ご協力をお願いします。

災害時要援護者台帳の 新規登録と更新について

長寿総務室 ☎0557(86)6325

熱海市では、災害時に自力での避難行動が困難で、家族からの救援が困難な市民の皆さんの状況を把握することにより、地域住民（自主防災会など）の協力を得て、避難支援体制の整備を図ることを目的として、「災害時要援護者台帳」を作成しています。

台帳の対象となる人

- ①身体障害者手帳1・2級所持者
- ②療養手帳A所持者
- ③在宅の要介護認定者で要介護3～5の人
- ④寝たきりの人、認知症の人
- ⑤その他自力避難が困難と思われる人

登録を希望される人は・・・

窓口へご連絡ください。

または、3月下旬から、民生委員が災害時に援護が必要と思われる人のお宅へ「要援護者台帳」の新規登録および台帳の更新に伺いますので、ご協力をお願いします。
★詳しくは、窓口へお問い合わせください。

学生の就職活動を 支援します

しずおかジョブステーション東部
☎055(951)8229

2016年卒業予定者の就職活動解禁時期が12月から3月に繰り下げられました。これにより、就職活動期間が短くなり、スケジュールが大幅に変わるため、事前の準備が一層重要となっています。

静岡県の就職支援機関である「しずおかジョブステーション」では、就職相談やセミナーなどを通じて、学生の就職支援も積極的に行っています。

一人ひとりに寄り添い、内定獲得まで徹底サポートします。ぜひご活用ください。

しずおかジョブステーション東部

所在地：沼津市大手町1-1-3
沼津商連会館ビル2階
東部県民生活センター内

利用時間：午前9時～午後5時
(月～金曜日)

ジェネリック医薬品差額通知の お知らせ

保険年金室 ☎0557(86)6258

熱海市国民健康保険（国保）で診療を受け、調剤された医薬品をジェネリック医薬品に変更すると、薬代の自己負担額を軽減できる可能性がある人に差額通知を3月に送付しました。主に軽減効果の大きい人を対象にしており、国保加入者全員に通知するものではありません。ジェネリック医薬品をご使用いただくことでご自身や熱海市国保財政の負担が軽減されます。

ジェネリック医薬品への変更を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

支所での母子手帳などの 発行方法を変更します

健康づくり室 ☎0557(86)6293

母子健康手帳などの交付は、母子保健法に定められた事務で、妊婦の状況を把握し、適切な支援を行うための重要な業務です。

近年、初産婦に加え、特定妊婦（未成年・未婚・母子手帳交付が24週以降など）や、高齢出産・外国人など、出産や育児に支援を必要とされる妊婦が増えており、保健師による早期の家庭環境や出産育児環境の把握が重要となっています。

しかしながら、支所での交付では保健師の対応ができないため、**4月1日より母子健康手帳および妊婦健康診査受診券等の交付は、保健師が常駐するいきいきプラザの健康づくり室で行うこととなりました。**

ただし、ご希望がある場合には、南熱海支所・泉支所もしくは妊婦居宅へ保健師が出張しますので、健康づくり室へ電話にてご連絡ください。

出張年金相談を開催します

保険年金室 ☎0557(86)6260

三島年金事務所による出張年金相談会を次の日程で開催します。年金保険料の納付や年金受給に関する相談などがありましたらご利用ください。

相談日時：4月8日(水)

午前10時～11時30分、午後1時～2時

場所：市役所第一庁舎4階第1会議室

利用方法：事前に電話または窓口にてお申し込みください。

統計情報



1月末の人口

人口	38,349人	世帯数	21,179世帯
男	17,333人	人口前月比	93人減
女	21,016人		

1月のごみ量

可燃ごみ	約1,569ト	人口1人1日排出量	
その他	約293ト	熱海市	約1,567g
合計	約1,863ト	全国	約963g
対前年比	95.3%	全国は24年度平均データ	

お知らせ

固定資産税・都市計画税のお知らせ

資産税室 ☎0557(86)6148

納税通知書発送時期

平成27年度の固定資産税・都市計画税の納税通知書は4月中旬に発送します。第1期の納期限は4月30日(木)です。期限内納付をお願いします。

固定資産税・都市計画税縦覧

平成27年度固定資産税・都市計画税の縦覧を行います。

対象者：熱海市の固定資産税納税者(同一世帯員の親族・納税管理人など代理権を有する人を含む)

縦覧日時：4月1日(水)～30日(木) 午前8時30分～午後5時15分

※土・日・祝日を除く

場所：税務課資産税室窓口

内容：納税者が自己の固定資産の評価額が適正かどうかを判断できるようにするため、ほかの土地や家屋の評価額と比較するための制度です。

非課税物件しか所有していない



人、固定資産が免税点未満の人は縦覧をすることができません。なお、土地のみの納税者は家屋の縦覧を、家屋のみの納税者は土地の縦覧をすることができません。

持ち物：

【納税者本人・同一世帯員の親族の場合】

運転免許証など官公署が発行した顔写真付きの身分証明書

【代理人の場合】

納税者本人からの委任状および申請者の運転免許証など官公署が発行した顔写真付きの身分証明書

【法人の場合】

法人の代表者印もしくは代表者印の押印のある委任状および申請者の運転免許証など官公署が発行した顔写真付きの身分証明書

その他：縦覧期間中の名寄帳(資産の一覧表)の交付は無料です。郵送による請求を希望する場合はホームページをご覧ください。お問い合わせください。

なお、縦覧帳簿の複写はお断りしています。

子育て支援駐車場 フリーパスの申請受付開始

子育て支援室 ☎0557(86)6350

子育て奮闘中の保護者が、サンビーチ・渚小公園などをより気軽に利用できるように、付近の一部市営駐車場の料金が1日1回に限り4時間無料となる子育て支援駐車場フリーパスを交付しています。

平成26年度に交付したフリーパスの使用期限は3月31日までとなっていますのでご注意ください。また、4月から利用できるフリーパスの申請受付を開始します。

申請資格：平成24年4月2日以降に生まれた子どもの保護者

(フリーパスは1世帯につき1枚)

申請・利用開始日：平成27年4月1日(水)

申請方法：駐車する自動車(保護者所有の自家用車に限る)の車検証の写しを持参のうえ、窓口でお申し込みください。

対象市営駐車場：東駐車場・第2親水公園駐車場・和田浜駐車場 [管理者:(公財)熱海市振興公社]



犬の登録と狂犬病予防集合注射の実施について

生活環境室 ☎0557(86)6273



■犬の登録

犬を飼い始めて(生後90日以内の場合は90日を経過した日)から30日以内に登録してください。登録された犬が死亡あるいは飼い主の変更などがあつた場合は、届出をしてください。

■予防注射

生後90日以上の子犬は、毎年1回予防注射が義務付けられています。各会場とも開始直後は混雑が予想されます。時間に余裕がある場合は、実施時間後半にお越しください。雨天のときは衛生上予防注射に最適とはいえませんので、別の日にお近くの会場または動物病院で受けることをお勧めします。

■当日必要なもの

【登録済みの場合】注射料3,400円、お知らせのはがき、愛犬カード(手帳)

【新規登録の場合】注射料3,400円、登録料3,000円、印鑑、犬の種類・生年月日などが確認できるもの

実施日	場所	時間
4/15 (水)	泉 泉	ゆずり葉市営住宅前広場 9:20～ 9:40
	伊豆山 青葉町	泉公園 10:05～10:30
	桜町	伊豆山浜広場 11:00～11:20
	渚町	和田山町公民館前 13:30～13:50
	網代	小嵐市営住宅前広場 14:10～14:30
4/16 (木)	網代	渚小公園 15:00～15:30
	網代	網代旧魚市場前(宮町会館地先) 9:20～ 9:40
	和田木	大縄公園 10:05～10:35
	下多賀	下多賀公民館前 11:05～11:25
	上多賀	上多賀会館前 13:30～13:50
4/17 (金)	中野	中野公民館前 14:15～14:45
	伊豆山	七尾会館前 9:10～ 9:40
	伊豆山	仲道公民館前 10:00～10:20
	春日町	東部防災コミュニティセンター 10:45～11:05
	緑ガ丘	緑ガ丘公園 13:30～13:55
梅園町	梅園駐車場 14:15～14:40	
水口町	県熱海総合庁舎裏駐車場 15:00～15:30	

東海小学生バドミントン大会の
団体戦に出場した

泉小学校6年生

ひらさわ ゆうき
平澤 侑季 さん

旬な人



小学2年生のときにバドミントンを始めた平澤さんは、バドミントンクラブ「伊東ワールド」に所属しながら、クラブがない日も市内の社会人チームの練習に参加する努力家です。2月に行われた「東海小学生バドミントン大会」では、クラブのメンバーと一緒に団体戦に出場しました。「前よりもうまくなったと感じたときが一番うれしいです。中学生になっても同じクラブの人に置いていかれないように練習を積んで、大会でいい成績を残せるように頑張りたいです」と真剣なまなざしで語ってくれました。

市長メッセージ 87

糸川のあたま桜

熱海市長 齊藤 栄



先日、3週間の「糸川桜まつり」が無事終了しました。トリは糸川ペンチャーズで、いかしたライブに来遊客が大いに盛り上がりました。

この糸川桜まつりも今年で5回目となります。梅園と糸川をつなぐシャトルタクシーやバスの効果もあり、「梅園の梅」と「糸川のあたま桜」が定着してきました。「熱海の食」も大きな魅力で、あたま桜の下で、どこのお店にしようかと、来遊客が案内板でお店をあれこれと物色しているようすはいかにも楽しげでした。

9年前、私が初めて見た糸川のあたま桜は枝ぶりがゴツゴツしていて、枝をすくと伸ばす都会的なソメイヨシノに比べて、伊豆の田舎娘といった印象でした。しかし、糸川遊歩道の整備から5年経ち、花つきも枝ぶりも良くなって、すっかり器量良しになっていて驚きました。まるで、デビュー当時は少し野暮ったかった新人アイドルが、人気が出るにつれて洗練され、垢抜けてくるといった感じです。

早朝の糸川で、あたま桜の花びらを丁寧に拾い集めているご婦人を見掛けました。ご主人とおぼしき方も熱心にあたま桜を眺めています。どうやら中国の方のようで、春節のお休みで日本を訪れたのでしょうか。早咲きのあたま桜が、日本の思い出を彩ってほしいと思いました。

糸川のあたま桜が毎年きれいに咲いてくれるのは、近隣の皆様のお力があるからこそです。皆様ご協力ありがとうございます。

4月 April

マークの説明

■施設休館日

- ☒☒ 図書館休館日 ☎0557(86)6591
- ☒☒ 起雲閣休館日 ☎0557(86)3101
- ☒☒ 熱海港海釣り施設休館日 ☎0557(85)8600
- ☒☒ マリンスパ休館日 ☎0557(86)2020

■市民相談 市民相談室 ☎0557(86)6073

- 📄 行政相談 13:00～15:00
- 📄 法律相談(予約制) 13:00～16:00
- 📄 消費生活相談 13:00～16:00
- 📄 建築相談(予約制) 13:00～16:00
- 📄 人権よろず相談 13:00～16:00
- 📄 交通事故相談(予約制) 10:00～15:00

■福祉関係相談 障がい福祉室 ☎0557(86)6335

- 📄 身体障がい者相談会 9:30～11:30
- 📄 知的障がい者相談会 10:30～12:00
- 📄 精神障がい者憩いの場「ぶらむ」 13:00～16:00
- 📄 障がい者就労支援相談 10:30～12:00
- 📄 身体障がい者「何でも相談」 13:00～15:00
- 📄 精神障がい者相談会 10:00～12:00
- 📄 高次脳機能障がい相談(予約制) 10:00～12:00

■福祉関係相談

- 熱海健康福祉センター ☎0557(82)9120
- ☒ こころの健康相談(予約制) 13:30～15:00

4月のブックバスかもめ号

実施日	ステーション	時間
7日(火)	網代小学校	13:15～14:15
21日(火)	大縄公園	14:45～15:30
	海光園	13:00～13:30
1日(水)	スルガケアサービス	13:45～14:15
15日(水)	上多賀会館	14:30～15:00
	多賀小学校	15:15～16:00
2日(木)	泉小中学校	13:00～13:35
16日(木)	泉支所	13:50～14:20
	桃山小学校	15:10～16:00
3日(金)	伊豆山中央バス停横	10:00～10:30
17日(金)	マルコシ酒店横駐車場	10:45～11:15
	七尾団地集会場	13:15～13:45
	伊豆海の郷前	14:00～14:45
	伊豆山小学校	15:00～16:00
14日(火)	第二小学校	12:30～13:30
28日(火)	ひばりヶ丘団地下駐車場	10:00～10:50
8日(水)	第一小学校	13:00～13:40
22日(水)	緑ガ丘公園	14:00～14:35
	相の原団地バス停上駐車場	15:00～15:35
9日(木)	多賀中学校通用門駐車場	12:40～13:30
23日(木)		
10日(金)	熱海中学校	12:40～13:30
24日(金)		

- ◇市役所(代表) ☎0557(86)6000
- ◇南熱海支所 ☎0557(68)2151
- ◇泉支所 ☎0465(62)2335
- ◇エコプラント姫の沢 ☎0557(82)1153
- ◇南熱海マリンホール ☎0557(68)4778

■火災情報・救急当番医の情報は

火災・救急テレホンサービス ☎0557(81)9911

■学校・家庭・心の問題などの相談は

ふれあい電話相談 ☎0557(81)8080

	各種相談日	施設休業日
1(水)	📄	☒☒
2(木)	📄 ●製本教室(図書館) 9:30～15:00	
3(金)		
4(土)	📄 春季熱海海上花火大会(熱海湾) 20:20～20:45 ながはま特設市(長浜海浜公園) 9:00～15:00 ※5日まで ●おはなし会(図書館) 14:30～15:00	☒☒
5(日)	📄 丹那神社例大祭(丹那神社)	
6(月)	📄	☒☒
7(火)	📄 ◆乳幼児相談(いきいきプラザ) 9:30～11:30 ●0歳児サークルアイアイ(南熱海マリンホール) 10:00～11:00 ◆1歳歯磨き教室(いきいきプラザ) 10:00～11:00 ●夜間エイズ検査 ※予約制(東部保健所) 17:00～19:45	
8(水)	📄 明水神社例大祭(明水神社) 10:00～ 丹那トンネル感謝祭(丹那トンネル殉職碑前) 13:30～	☒☒
9(木)	📄 ●製本教室(図書館) 9:30～15:00 ◆2歳児歯科健診(いきいきプラザ) 13:00～14:00	☒☒
10(金)	📄 市制記念日	
11(土)		
12(日)	📄 日曜朝市(渚小公園) 7:00～11:00 ◆パパママクラス(いきいきプラザ) 10:00～12:00	
13(月)	📄	☒☒
14(火)		
15(水)	📄 伊豆山神社例大祭(伊豆山神社) ●にこにこサロン「よみきかせ」(親子ふれあいサロン) 10:30～11:00	☒☒
16(木)	📄 ●エイズ検査・肝炎検査 ※予約制(熱海保健所) 9:00～11:15 ●南熱海子育て支援センター「あそびましょ」(多賀保育園) 9:00～12:00 ●製本教室(図書館) 9:30～15:00	☒☒ ☒☒
17(金)	📄 ◆びよびよ教室(いきいきプラザ) 9:30～10:00 ながはま特設市(長浜海浜公園) 9:00～15:00 ※19日まで ●南熱海子育て支援センター「歯科相談」(多賀保育園) 9:00～12:00 ●おはなし会スペシャル(図書館) 14:30～15:30	
18(土)		
19(日)		
20(月)	📄 撥扇塚供養祭(大乘寺)	☒☒
21(火)	📄 ◆乳幼児相談(いきいきプラザ) 9:30～11:30 ●読み聞かせ(南熱海マリンホール) 11:00～11:30 ◆7～8カ月児相談(いきいきプラザ) 13:00～15:00	
22(水)	📄	☒☒
23(木)	📄 ◆2歳6カ月児歯科相談(いきいきプラザ) 9:30～10:30 ●製本教室(図書館) 9:30～15:00	☒☒
24(金)	📄 ●にこにこサロン「おたのしみ会」(親子ふれあいサロン) 10:30～11:00	☒☒
25(土)	📄 ながはま特設市(長浜海浜公園) 9:00～15:00 ※29日まで	
26(日)	📄 日曜朝市(渚小公園) 7:00～11:00	
27(月)	📄	☒☒
28(火)	📄 熱海をどり(熱海芸妓見番歌舞練場) 11:30～14:30 ※29日まで	
29(水)	📄 昭和の日 姫の沢公園花まつり(姫の沢公園) ※5月6日まで	☒☒
30(木)	📄	☒☒

■□は各種相談会の開催日です。また、☒☒は施設の休館日です。相談会の種類、時間、場所および休館施設名は頁左側の「マークの説明」をご参照ください。

私たち市民の代表者を選ぶ



問い合わせ
選挙管理委員会事務局
☎0557(86)6670

私たちのまちを快適で、住みよいものにするには、市民一人ひとりが話し合い、市政を運営していくことが理想的ですが、市民全員が集まって話し合うことは困難です。そのため、市民の中から代表者を選びます。

今回予定されている二つの選挙は、私たち市民の代表者を決める4年に一度の重要な選挙です。期日前投票も実施されますので、投票日に予定のある人は、事前に投票を済ませてください。

4月12日は静岡 県 議会議員選挙の投票予定日です

投票日時：4月12日(日) 午前7時～午後8時 (初島地区は4月11日(土) 午前7時～午後4時)

投票所：事前に郵送する投票所入場券(はがき)に記載された投票所で投票してください。

投票できる人：平成7年4月13日までに生まれた人

平成27年1月2日までに熱海市に住民登録の届出をした人
投票日まで引き続き熱海市の選挙人名簿に登録されている人

期日前投票期間	場所	時間
4月4日(土)～11日(土)	総合福祉センター	午前8時30分～午後8時
4月7日(火)	南熱海支所	午前8時30分～午後4時30分
4月8日(水)	仲道公民館	午前8時30分～午後4時30分
4月9日(木)	泉公民館	午前8時30分～午後4時30分

4月26日は熱海 市 議会議員選挙の投票予定日です

投票日時：4月26日(日) 午前7時～午後8時 (初島地区は4月25日(土) 午前7時～午後4時)

投票所：事前に郵送する投票所入場券(はがき)に記載された投票所で投票してください。

投票できる人：平成7年4月27日までに生まれた人

平成27年1月18日までに熱海市に住民登録の届出をした人
投票日まで引き続き熱海市の選挙人名簿に登録されている人

期日前投票期間	場所	時間
4月20日(月)～25日(土)	総合福祉センター	午前8時30分～午後8時
4月21日(火)	南熱海支所	午前8時30分～午後4時30分
4月22日(水)	仲道公民館	午前8時30分～午後4時30分
4月23日(木)	泉公民館	午前8時30分～午後4時30分

下記の部分はお店・企業の広告枠です。

納期のお知らせ 3月31日(火)

■後期高齢者医療保険料 第8期
【保険年金室】☎0557(86)6257

納付には、便利な口座振替をご利用ください。

補聴器の不満を解決します

『ピーピー言わない』『目立たない』



補聴器で特に不満の多い、ピーピー音(ハウリング)を大幅に減少し、超小型で目立たないタイプが好評です。お試し試聴もできますのでお気軽にご相談下さい。

毎月第3金曜日

午前10時～
午前11時30分まで
市役所福祉センター
《4F・和室》にて

補聴器相談会
実施中!

お気軽にご相談下さい

Wink メガネのウインク 熱海店

マックスバリュ熱海2F 営業時間/AM10:00～PM8:00 TEL 0557-86-2072



熱海市メールマガジン <http://www.city.atami.shizuoka.jp/mailmagazine/> 広報あたまラジオ放送 FM熱海湯河原79.6MHz

広報あたまは再生紙を使用しています。

市議会議員・県議会議員選挙の投票に行きましょ