

広報 Atami

あたみ

広報あたみ No.755 1月10日発行

- ◆今月の主な内容◆
- 1 新年のごあいさつ……………2
- 2 東京2020パラリンピックへ 夢の舞台を目指して…4
- 3 5つの健康習慣を身に付けてがんを予防しよう！…8

砂に描いたFOR FUTURE ATAMI 2020
～熱海の未来のために～

各記事に記載している7桁のページIDを市のHPの検索窓に入力すると、該当ページが表示されます。

検索

1
2020

新年のごあいさつ



熱海市議会議長
竹部 隆



熱海市長
齊藤 栄

「10年後の ビジョンに向けて」

明けましておめでとうございませす。市民の皆様におかれましては、清々しく新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、台風の影響は少なからずありましたが、総じて賑わいのある一年であったと思います。JRグループなどが実施する国内最大級のキャンペーン「静岡デスティネーションキャンペーン」の本番を迎えるとともに、市内では新たな宿泊施設の建設や飲食店の出店が進みました。

また、尾崎紅葉の記念碑建立、大湯間歇泉修景工事の完成、姫の沢スポーツ広場のリニューアルオープン、旧上多賀幼稚園を活用した児童発達支援センター「IPPPO（いっぽぽ）」の開所など、市民や観光客の皆様のためのインフラ整備などがさらに進んだ年でもありました。

そして昨年は、平成から令和へと元号が変わった年でした。これは平成30年間の熱海市政を振り返るとともに、熱海の未来を展望する機会でもありました。市政の取り組むべき課題は、急速な少子高齢化や人口減少をはじめ、税収減

「熱海のさらなる 飛躍に向けて」

明けましておめでとうございませす。市民の皆様におかれましては、清々しく希望に満ち溢れた新春をお迎えのことと、謹んでお慶び申し上げます。また、日頃より議会運営に対しまして、深いご理解とご協力、温かいご支援を賜っておりますことに、市議会を代表して心より御礼申し上げます。本年は、昨年5月に新しい時代「令和」が始まってから初めて迎える新春ということもあり、皆様にとりまして、その感慨もひとしおのことと存じます。

昨年を振り返りますと、日本で開催されたラグビーワールドカップにおける日本代表チームの大活躍や、日本人としては27人目となる吉野彰博士のノーベル化学賞受賞など、大変喜ばしいニュースがあった一方で、大型台風や集中豪雨による水害、土砂災害などの大規模な自然災害が多発し、全国各地で甚大な人的・物的被害が生じるなど、災害に対する日頃からの備えの大切さを改めて感じさせられた年でもありました。

やインフラの老朽化など多岐にわたりますが、市民の皆様は「熱海に住んで良かった」と思っていたことができよう、これらの課題に引き続き全力で取り組んでまいります。

回復から躍進へ。回復期を超えて、今後の本格的な熱海の発展を目指すために、私が四期目に掲げたテーマです。このテーマに向け、この熱海において、経済の持続的発展と豊かな市民の暮らしを実現できる温泉観光地の全国モデルを創っていくため、「観光・経済の活性化」、「教育・福祉の充実」、「仕事・くらしの変革」の3つの柱からなる「熱海2030ビジョン」を掲げ、昨年からの熱海躍進のための礎づくりに着手しております。新年も引き続き、この10年後のビジョンに向け、施策を展開してまいります。

「観光・経済の活性化」につきましては、より足腰の強い観光地熱海をつくる枠組みが必要であり、観光地経営の視点に立った舵取り役としての熱海型DMOの構築と、中長期的に観光振興に資する財源を安定的に確保するための方策について検討を進めてまいります。また、いよいよ本年、東京2020オリンピック・パラリンピックが開幕いたします。特にパ

本市におきましても、特に10月の台風19号の際には、県営駿豆水道の送水管が隣町での土砂崩れによって損壊したことで、大規模な断水が発生し、市民、事業者の皆様が大変なご迷惑をおかけする事態となりました。改めまして深くお詫びを申し上げます。改めまして深くお詫びを申し上げます。ご支援・ご協力をいただいた各団体や大勢の方々に衷心より感謝申し上げます。

市内情勢に目を向けますと、引き続き、昼間に街を散策する観光客の姿を多く目にするのと同時に、長らく空き店舗だった場所に新しい飲食店がオープンするなど、街に少しずつ賑わいが戻りつつあることを感じます。しかしながら、市内全域の賑わいにはまだまだ結び付いておらず、回遊性の向上、効果的なイベントの開催など、観光客を街全体に誘導するための施策や、夜の街の賑わいづくりに向けた施策の展開が必要であると認識しております。

他にも、著しい速さで進行する少子化・高齢化や人口減少、また、労働力人口の減少に伴う人材不足や後継者不在が、市内経済に多大な影響を与えかねない大きな不安要素となっております。

オリンピックについては、熱海市が県内の聖火リレーの出発地点となることから、本市の魅力を世界に発信する絶好の機会と捉え、取り組んでまいります。

「教育・福祉の充実」につきましては、(仮称)あたみ認定こども園、子育て・教育環境の整備を進めるとともに、市民がともに支えあい、安心して暮らし続けられるまちを作るため、熱海版地域包括ケアシステムの構築を進めてまいります。

「仕事・くらしの変革」につきましては、地域コミュニティにおいて重要な役割を果たす町内会が抱える現状と課題を踏まえ、その課題解消のための方策について、意見交換を進めながら検討を進めてまいります。

「熱海2030ビジョン」に掲げるテーマは、どれもが大きく、容易に解決できるものではありませんが、熱海の未来を切り開くためには、避けることのできないテーマであります。市民の皆様におかれましては、今後とも市政へのご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。

新年が市民の皆様、そして熱海市にとりまして素晴らしい年になることを祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

中でも、少子化・高齢化と人口減少は、地方の自治体が共通して抱える大変大きな課題であります。これが進展すると、社会の基盤である地域コミュニティの衰退・崩壊を招くこととなります。実際に、本市においても、町内会における担い手不足や活動の停滞が現実のものとなりつつあり、人と人のつながりの希薄化が、地域における福祉、防災、防犯などに与える影響が懸念され、その対策が急務であります。

市議会といたしましても、本市のさらなる発展と市民の皆様が安心して生活できる地域づくりに、議員一同が一丸となつて取り組んでまいり所存であります。ですので、引き続き、皆様の温かいご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が市民の皆様にとりまして実り多き素晴らしい年となりますよう心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

夢の舞台を目指して



多賀中学校卓球部時代 (1 段目一番右)



長崎がんばらば大会優勝報告 (2014)



国際クラス別パラ卓球選手権大会準優勝 (2016)



国際クラス別パラ卓球選手権大会優勝 (2019)

かげで、私も「車いすだからできない」「他の皆と違う」とは思いませんでした。皆と一緒に卓球ができたことで、負けたくない気持ちや楽しさを知りました。夜は、このマリンホールでほとんど一緒に練習をしていたので、すごく懐かしいです。マリンホールへ来ると初心に戻る感じがします。

市長 その時一緒に過ごされた皆さんは茶田さんのことを、人一倍応援しているでしょうね。

茶田 そうですね。今でも連絡をもらい応援してくれています。地元つながりはうれしいです。

市長 パラリンピックへ出場するため、国際試合を多く重ねていくことですが、茶田さんにとって世界とはどんな舞台ですか。

茶田 初めて出場したハンガリーの国際大会では、それまでプレーしていた卓球を覆すようなスピード、技術など世界のレベルに衝撃を受けたのを覚えています。しかし、この人たちに勝ちたいという気持ちが高まり、何度も試合を重ねていくうちに自信につながりました。世界レベルは高いか

らこそ勝ちたいですし、そこでトップになるという気持ちで挑戦しています。パラリンピックに出場するために、今後国際大会で勝ち、世界ランキングを上げなければならぬので必死で戦っています。

市長 パラリンピック出場を獲得することは、本当に厳しく狭き門なのです。きっと精神面も強くないと世界では戦えないと思いますが、日頃の練習で特に意識していることはありますか。

茶田 私の場合、大会の経験で精神面が鍛えられていると思います。

す。国際大会の出場が増えているので、強い選手と戦うことで自分自身も鍛えられていると感じています。監督からは絶対に気持ちで負けてはいけないと言われており、精神面が少しでも弱くなってしまうとプレーにつながり、大事な1本を失います。気持ちを強く持つことでプレーも変わってきますので、常に試合と同じ場面を意識し、普段の練習から強気な気持ちと緊張感を持って練習に臨んでいます。

市長 練習、試合以外でも普段の生活からも鍛えていることがある

世界を舞台に



今年は、東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されます。新春対談では、車いす卓球で東京2020パラリンピック出場を目指す熱海市出身の茶田ゆきみさんに、今後の意気込みや熱海の魅力について市長と語っていただきました。

熱海市長
齊藤 栄

車いす卓球選手
茶田 ゆきみさん
ちやだ

東京2020パラリンピックへ
夢の舞台を目指して

撮影：南熱海マリンホール

卓球を始めたきっかけ

市長 茶田さんと初めてお会いしたのは、5年前の2014年。「長崎がんばらば大会」で全国優勝し、市長室に報告に来てくださいました。その時の茶田さんからは、秘めた精神力の強さを感じました。あの時から海外での活動を意識し始めたのでしょうか。

茶田 5年前、市長にお会いした時は、緊張していたのを覚えています。日本代表になったのは2015年からなので、あの時はまだパラリンピックを目指すことや世界に向けた本格的な活動はしていませんでしたが、今思えば、世界を意識し始めたきっかけになったと思います。

市長 全国優勝したことが、一つの転機だったのでしょうか。

茶田さんは、小学校4年生のときに車いすの生活を余儀なくされたという人生でもっともお辛かった経験をされ、その後、多賀中学校で卓球を始められたとのことですが、そのときのお話を伺っても

良いですか。

茶田 9歳のとき原因不明の病気で車いすの生活となり、病気を受け入れられず、人生が真っ暗になっていました。そのような時に、車いすバスケットを観戦し、私と同じ車いすの人たちがスポーツを楽しみ、一生懸命頑張っている姿に勇気もらいました。「車いすでもスポーツができる」と思えたのが障がい乗り越えるきっかけになりました。

その後、多賀中学校に入学し、スポーツが好きだった私は、パラ卓球のボランティア活動をしてきた先輩たちに誘われました。健康者の人たちと一緒にできるかという不安もありましたが、卓球ならあまりルールも変わらないし、個人でプレーできるということで入部しました。

市長 皆さんと同じように卓球をされていたのですか。

茶田 はい。同級生や先輩、先生たちは、私が車いすだからといって特別扱いはしませんでした。それが私にとってはありがたく、お

のでしょうか。
茶田 そうですね。普段の生活から行動や言動などすべてのことに意識を高くもっています。その一つが自信となりプレーにもつながると思っています。

茶田さんと市長の熱海

市長 熱海の好きなところ、魅力は何ですか。

茶田 地元の人たちの温かさが好きです。久しぶりに帰ると道で話しかけてくれたり、熱海を離れていても応援メッセージをくれたり、地元の温かさをすごく感じています。環境的には、海があり山があり自然が豊かなのも魅力的です。食事もおいしく、お魚が特に好きですね。熱海は、いろいろな面で癒されるまちです。

今回久しぶりに熱海に帰ってきましたが熱海駅に人が多く、賑やかだったのでうれしくなりました。
市長 熱海は、まち全体が癒しのスポットです。海があり山があり温泉があり環境も良く、また、昔

市長 熱海は坂のまちで平らな場所が限られます。そのため、バリアフリーを進めるのは難しいのですが、今まさに力を入れて整備をしています。特に、熱海駅前や親水公園にはスロープ、渚小公園にはエレベーターをつけるなどの整備を行いました。長浜海浜公園は海の近くまでスロープがありま

からいろいろな人を受け入れてきた土壌があるので温かい心をもった人が多いです。

熱海駅の賑わいを感じていただきありがとうございます。

茶田 ラスカ熱海など駅の雰囲気が変わり驚きました。車いすの身としては、トイレがきれいなどで使いやすかったです。車いすですとトイレに入れなかったり、使えなかったりも入るので熱海駅は安心できました。

あとは、熱海の土産物は、おいしそうなものが増えましたね。

市長 そう感じていただいてうれ

しいです。熱海駅はリニューアルして3年目になりました。魅力的な店舗も軒を重ね、観光客だけでなく地元の方からも人気です。3年前から比べてお客様も増え、ビルの中の売り上げも着々と伸びています。車いすの人や誰にでも立ち寄りやすい駅として、より多くの人に利用してほしいです。



南熱海マリンホールで卓球を楽しむ茶田さんと市長

熱海に期待する市長

市長 世界に向けて頑張っている茶田さんですが、熱海に期待することはありますか。

茶田 熱海は坂の多いまちですが、車いすの人がもっと熱海に来やすく、住みやすいまちになると良いです。熱海駅はだいぶ使いやすくなりましたが、まだまちの歩道などには段差があります。車いすの人は、ちょっとした段差で転倒したり、行きたいお店や場所に行けないこともありますので、街中のバリアフリーがさらに良くなればと思います。車いすの人だけでなく、高齢者や障がい者、ベビーカーの人、すべての人にいえることだと思います。誰もが住みやすい熱海になってほしいです。

熱海から世界へ

市長 プレッシャーになるかもしれませんが、茶田さんがパラリンピックに出場することは、熱海市にとっての誇りです。それと同時に、熱海のまちのバリアフリー化やすべての人に優しいまちづくりをすすめていくうえで、大きな追い風になると感じています。

ぜひ、パラリンピック出場の切符をつかんでください。市民の皆さんと一緒に応援しています。

最後に、市民の皆さんにメッセージをお願いします。
茶田 夢であったパラリンピックを目指し、熱海を出て3年目になります。熱海で生まれ育ち、熱海の人には本当によくしていただき支えられてきました。今の自分があるのも、卓球を頑張っているのも、応援してくださっている皆さんのおかげです。

皆さんのためにも今後も国際大会で結果を出し、東京パラリンピック出場につなげ感謝の気持ちを届けたいと思っています。これからも応援よろしくお願いします。

車いす卓球選手

ちゃだ **茶田 ゆきみさん**

(株)スヴェンソン所属

プロフィール

1988年熱海生まれ。熱海市立多賀小・中学校卒業。2015年から日本代表として国際大会に出場し、日本肢体不自由者卓球協会のナショナルチーム育成選手となる。

世界ランキング14位
(2019年10月現在)

2019年成績

- 「パラ卓球 コスタブラバ スペイン オープン」個人銅メダル
- 「パラ卓球 ポーランド オープン」個人銅メダル
- 「パラ卓球 ジャパン オープン」個人銅メダル
- 「パラ卓球 バンコク オープン」個人銀メダル・団体金メダル





民生委員・児童委員の皆さんを紹介します

民生委員・児童委員の皆さんは厚生労働大臣からの委嘱を受け、問題解決などのお手伝いをしています。令和元年12月より3年間、民生委員・児童委員として活動する皆さんの氏名と担当区域をご紹介します。

問い合わせ 長寿総務室 ☎0557(86)6322

氏名	担当地区	氏名	担当地区
野澤 和雄	伊豆山岸谷1~11組	櫻井 順子	伊豆山稲村
小松 こつ江	伊豆山岸谷12~23組	荒井 道子	東伊豆山
當摩 達夫	伊豆山岸谷24~29組	櫻村 輝美	泉本区健康坂迄
佐藤 克俊	伊豆山浜1~7組、10~12組	関 政則	桜力丘、泉本区健康坂上
千葉 久美子	伊豆山浜8~9組、14~20組、プラザ伊豆山	成田 文子	譲葉団地、譲葉分譲地
高橋 富江	伊豆山仲道1~7組	成田 理恵子	泉五軒町1~4組
小松 眞弓	伊豆山仲道8~17組	湯澤 菜穂美	泉五軒町5~9組
山田 良和	七尾全域(団地を除く)	湯山 一高	泉左中沢全域
百瀬 建光	七尾団地1棟、3~5棟	塩谷 昇二	泉右中沢全域
花上 まつよ	七尾団地7~11棟		
小林 春子	上多賀1~5組下、6組	土屋 克實	中野8~10組、13組
藤間 欣也	上多賀7~13組、17組	西島 眞澄	小山1~3組
倉田 とし子	上多賀14~16組、26組下 30組、31組	田中 恒男	小山4~5組
椎野 敏郎	上多賀18~24組下	大木 将召	和田木1~4組
長津 恵美子	上多賀24組上、25組、26組上	表 博	和田木5~8組
山田 秀明	上多賀5組上、27組、29組	藤井 良信	和田木9組、10組(1~4班)
エハレット 美奈子	自然郷一部(アサヒ丘、初島台、熱海台、富士見台)	川口 哲章	和田木10、11、12組、南熱海が丘、南熱海月見ヶ丘
佐藤 正幸	自然郷一部(ヴィラマンション、大島台、相模台、玄岳台)	西島 茂	和田木12~14組
三邊 加代子	下多賀1組	前原 かほる	グリーンヒル
窪田 政子	下多賀2~5組	森田 恭子	網代片町、網代南町
福田 だき乃	下多賀6~8組	岡田 裕子	網代宮町
川面 輝美	下多賀9~10組、12組	鈴木 明恵	網代宮崎町
杉田 浩如	下多賀11組	間間 孝好	網代町場
石黒 恵子	中野1~3組	加藤 理恵子	網代栄町
加藤 光義	中野4組、11組、12組	佐藤 節子	網代緑町
飯塚 泰子	中野5組、6組の一部	橋本 昌子	網代山
下田 登志子	中野6組の一部、7組	萩原 辰生	網代旭町
田中 勉	初島	川田 文壽	清水町4、6、7、5・8・9の各一部
吉澤 一美	桃山町1~15、25~28、伊豆山(ゴルフ場)の一部	石井 喜久男	中央町3~14、15の一部
奥津 博	桃山町21、春日町15~17、田原本町10	安井 孝義	東海岸町1の一部、2~6、15、渚町1~4
大澤 多津子	桃山町16~20、22~24	山田 利幸	銀座町1~14、渚町5~12
石崎 恵子	春日町1~14	吉田 耕之助	渚町13~20
中西 弘	海光町全域	大川 博正	渚町21~24、清水町5の一部
木村 尚子	田原本町1~9、11	古畑 ひとみ	ひばりヶ丘団地1~20棟
志賀 治美	林が丘町全域、咲見町町内会10~11組、バサニアクラブ	林 利幸	山手町1~7、青葉町22~24、27~31、19・26の各一部
渡邊 満里子	咲見町町内会1~4組	足立 賢	青葉町9~21、25
岸 秀明	咲見町町内会5~9組	渡邊 弘史	青葉町1~8、26の一部
大飼 啓介	東海岸町7~14	對木 秀男	紅葉力丘町15~17、14・18の各一部
加藤 千晴	東銀座温泉通全域(咲見町1~6、3の一部)、東海岸町の一部	南 智弘	紅葉力丘町9~13、14・18の各一部、19~23
今城 浩子	中央町1、2、水口町1、2、上宿町1~4、7の一部、8	緒方 夏子	紅葉力丘町1~8、24、25、桜町20の一部
中島 富子	上宿町5、6、7の一部、9~19	一ノ瀬 喜志志	桜町1、2、4、3の一部、和田町6~8
佐野 明栄	福道町全域(8を除く)、水口町3~4、5の一部	谷口 成伸	桜町5~8、12、14、3・11・13の一部
神尾 進一	西山町1~7、9~14、38、40~45	藤間 浩	桜町13(9~29号)、桜町15~19、20の一部(1~20号)
新堀 祐造	西山町8、16~21、笹良ヶ台町6~10	濱本 陽子	桜木町1~7、和田町9、フチモンド熱海
大竹 正美	西山町15、22~37、39、緑が丘町31・34の各一部、36、熱海1740	上西 敏文	桜木町9、10、12、7・8・11・18の各一部
大橋 隆志	緑が丘町1~7、17、18、8・19・29の各一部、日金町全域	山下 早百合	桜木町13~17、8・18の各一部
小澤 桂子	西熱海町一丁目	高橋 美鈴	桜木町19~35、18の一部(38、48、49、50、59号)、普我浦の一部(熱海1993、1997)
安部 道子	西熱海町二丁目	武井 昭洋	梅花町全域、桜木町11の一部(47~48号)
山口 藤子	緑が丘町19・29・31・34の各一部、20~28、30、32、33、35	鈴木 勝宏	小嵐町2~7、9、1・8の一部、桜町9、10、11の一部
樋口 民樹	緑が丘町14(5棟)、15(3・4棟)、16(6・7棟)	田村 公平	小嵐町8(泉宮上小嵐団地)
原 美都里	緑が丘町9、13(8~10棟)、14(1・2・5棟)、笹良ヶ台町1~5	石井 明光	和田町1~5
染谷 春美	緑が丘町8の一部、10~12、県営住宅A・B・C棟	齊藤 芳信	和田町9、10、12、11の一部 桜木町6、5・7の各一部
佐野 宗一	土沢全域	阿部 小夜子	和田町13~20
鈴木 順子	梅園町1~4、8、22~29の各一部、23~26、30~32	山崎 登史	昭和町20~24、18・19の一部、小嵐町10、1・11の各一部
渡邊 みか	梅園町5~7、9の一部、10、相の原町1~10、長畑山	山崎 香世	昭和町18の一部(18号)、小嵐町12~16、11の一部
西島 光章	梅園町9の一部、11~21、27、28、22・29の各一部、西熱海町一丁目5	井澤 佳雅	清水町13、14、15、16、17、23の各一部、24~26、昭和町1、4、17の各一部
野原 住雄	相の原団地1~5棟	相川 明美	中央町18、19、清水町14~17・22の各一部、18~21
橋村 茂夫	相の原団地6~14棟、県営住宅A・B棟	野田 正身	中央町15の一部、16、17、清水町1~3、10~12、8・9・13の各一部
渡邊 喜美子	相の原町11~43	堤 みさ子	昭和町1・4・13・17・18の各一部、2、3、11、12、14~16
山田 久美子	水口町5の一部、6~8、9・11の各一部、10、12、13	山本 きよ子	昭和町4の一部、5~10、渚町25、26
杉山 良文	水口町11の一部、14~20、清水町22・23の各一部	小林 恵子	和田浜南町全域、普我浦の一部(熱海1992、1993)
櫻井 敏彦	水口町二丁目全域(18を除く)、水口町9・11の各一部		

主任児童委員(児童福祉に関することを専門的にを行います。)

氏名	担当地区	氏名	担当地区
山田 充子	桃山小、伊豆山小、熱海中、泉小中、初島小中地区	根岸 理恵子	桃山小、伊豆山小、熱海中、泉小中、初島小中地区
星合 達枝	第一小、熱海中校区(旧熱海中校区)	漆原 亜紀子	第一小、熱海中校区(旧熱海中校区)
細谷 典子	第二小、熱海中校区(旧小嵐中校区)	日置 真美	第二小、熱海中校区(旧小嵐中校区)
土屋 裕子	多賀小、多賀中、網代小校区	辻野 美江子	多賀小、多賀中、網代小校区

※ 数字のみは番地表示です。
※ 上記表にてお住まいの地区の民生委員がわからない場合はお問い合わせください。

5つの健康習慣を身に付けて がんを予防しよう!

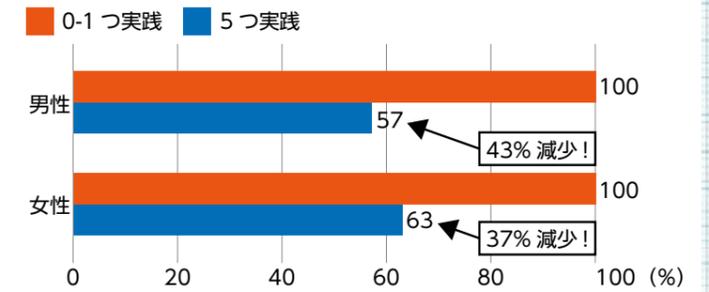
問い合わせ 健康づくり室 ☎0557(86)6294 ①1007497

オリンピックイヤーでもある2020年。今年こそは、身体にいいこと始めてみませんか? そんなあなたにオススメしたいのが、国が推奨する「がんを予防するための5つの健康習慣」です!

健康習慣の改善でがんのリスクが減少!

国立がん研究センターが40歳から69歳までの男女、約14万人を対象とした調査によると、下記の5つの健康習慣を実践する人は、0または1つ実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるということが分かっています(右図)。

※この研究では調査対象を日本人に絞り、より日本人に合った対策を導いています。



5つの健康習慣でがんのリスクが減少
注)健康習慣を0-1つ実践した場合のリスクを100%として作成

★食生活を見直す

- 塩分 減塩が基本
男性1日8g未満(※1) 女性1日7g未満(※1)
減塩しょうゆや柑橘類の酸味を活用して減塩しましょう!
- 野菜・果物 1日350gが目標
野菜を小鉢5皿分+果物1皿分を毎日食べると約400gが摂れます!(※2)
- 飲食物 熱い飲み物や食べ物は、食道がんのリスクを高めます
少し冷ましてから食べましょう!

★適正体重を維持する

- BMI(注)を下記の範囲で維持
男性:21~27 女性:21~25
太りすぎても痩せすぎても
がんのリスクは高まります!

(注)BMIは肥満度を表す指標で、値が高いほど、肥満度が高いことを表します。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

がんを予防するための5つの健康習慣

★身体を動かす

- ウォーキング:1日60分程度
- ジョギングなど:1週間60分程度(時間を分割して実施してもOK)

★禁煙する

- 禁煙外来などを利用
(医療保険が使える場合もあります)
- 禁煙補助薬を使ったプログラムを利用
※市内で禁煙外来を実施している医療機関についてはお問い合わせください。

★節酒する

- 飲むならこれ位までに控えたい!
- 日本酒...1合
- ビール大瓶...1本
- 焼酎・泡盛...原液1合の2/3
- ウィスキー・ブランデー...ダブル1杯
- ワイン...ボトル1/3程度

出典: ※1「日本人の食事摂取基準2015」※2「健康日本21」※1※2以外は国立がん研究センター「科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究」を参照。

千葉先生と一緒に！

12月4日、第二小学校でオリンピックや世界陸上選手権のマラソン選手として活躍した千葉真子さんを講師に特別授業「第二っ子夢先生」を行いました。児童は、千葉先生と一緒に走るコツなどを楽しく学びました。



おせち料理は手作り！

12月11日、いきいきプラザでおせち料理教室が開催されました。お正月にぴったりの伊達巻きやお雑煮などを作り、皆さんでおいしくいただきました。



2020年パラリンピック聖火リレーが熱海市で行われます！

聖火リレー実施日
2020年8月18日(火)

2020年に開催される東京パラリンピックの聖火リレーは、静岡県が全国のスタート地となり、熱海市は静岡県内の出発地に決定しました。

当日は県内35市町で火をおこし、静岡市で集火を行った後、一つになった火が県内5市を巡ります。聖火リレールートは春頃に発表される予定です。



ルート概要とその順番などについては今後変更となる可能性があります。



パラリンピック聖火ランナー募集！

聖火リレーは、「はじめて出会う3人」が1つのチームとなって約200メートルを走ります。募集については、競技開催4都県（静岡・千葉・埼玉・東京）とプレゼンティングパートナー1社で実施しています。静岡県では、2月15日まで募集し、24人程度を公募で選出する予定です。

詳細は、[東京2020公式ウェブサイト](#) [パラリンピック聖火リレー](#)



健やかな新年を願って

11月26日、いきいきプラザで熱海女性連絡会による「干支づくり教室」が開催されました。参加者は新年の干支であるネズミを、ちりめんやビー玉を使って作成しました。



熱海の魅力を発信

12月8日、起雲閣で「第31代ミス熱海」任命式が行われました。梅の女王は、熱海市出身の杉本和香奈さんが選ばれました。先代のミス熱海からたすきを引き継ぎ、それぞれ熱海の魅力を発信するための抱負を話しました。



介護給付費通知書の送付

介護保険室 ☎0557(86)6282
ID 1006008

介護保険サービスを利用した人を対象に、令和元年11月分の利用状況についての通知書を、1月下旬にお送りします。

この通知書によって、利用したサービス内容や回数などのほか、事業所がサービスを適正に実施しているかどうかを確認することができます。なお、請求書ではありませんので、この通知書を受け取ったことにより、何か手続きを行う必要はありません。記載内容に不明な点があれば、担当のケアマネジャー、サービス事業所、もしくは介護保険室までお問い合わせください。

市営住宅(抽選住宅)入居者募集

住宅室 ☎0557(86)6423
ID 1007162

市営住宅(抽選住宅)の入居申込受付と抽選会を行います。

対象住宅：林ヶ久保市営住宅 1戸
申込資格：同居の親族があり、市内在住または在勤者(中学生以下の子どもがいる世帯は、市外でも可)。そのほか、収入などの基準があります。

申込方法：申し込み用紙に記入のうえ、郵送または窓口持参
申込期間：1月23日(木)～2月12日(水)
抽選日：2月20日(木)

2020年農林業センサスの実施

広報情報室 ☎0557(86)6094
ID 1007333

この調査は農林業の経営体の実態を正しく把握するための調査で、全国の農林業を営んでいる人が対象となります。「統計法」という法律に基づき調査を実施します。

対象となった世帯の人には、経営の状態、世帯の状況、労働力、作業の受託、耕地、農業生産の概況、農産物の販売状況などをお聞きします。

調査は、1月～2月にかけて、調査票を配布します。お使いのタブレット、パソコンからも回答できます。

次世代につなぐ豊かな農林業のための統計調査にご協力をお願いします。

生涯学習人材バンク登録者募集

社会教育室 ☎0557(86)6573
ID 1004246

生涯学習人材バンクとは、特技をお持ちの人に登録いただき、何かを学びたいと考えている人に情報を提供するという事業です。市では、協力していただける人を随時募集しています。

あなたの持っている知識や技術を、人づくり、まちづくりのために活かしてみませんか？

登録方法、条件などは、市ホームページや生涯学習のしおりで確認できます。人材バンク登録申込書は、市ホームページからも入手できます。

下記の部分はお店・企業の広告枠です

世界から称賛され続ける美しい半島づくりにご協力ください

都市計画室 ☎0557(86)6383
ID 1001393

市では「屋外広告物(看板)対策」として伊豆半島に存在する「申請されていない」「基準にあっていない」野立て看板を、東京五輪までに0件にする取り組みを静岡県・伊豆半島の各市町と協力して行っています。

この取り組みの当初、約2,200件あった対象となる看板も、皆様のご協力で、10月末現在1,600件是正していただくことができました。これからも、美しい景観づくりのため、ご協力をお願いします。

障害者控除対象者認定書の発行

長寿支援室 ☎0557(86)6325
ID 1001167

身体障害者手帳などを持っていない人でも、障害者控除対象者と認定された場合、所得税の確定申告、市・県民税の申告時に障害者控除の対象となります。

対象：令和元年12月末現在65歳以上の人で、要介護認定を受けていた人などのうち、常に寝たきりの状態などにある人や、障害者手帳などの交付基準に準ずると認められる人。ただし、要介護認定を受けていても、必ずしも障害者控除の対象となるものではありません。
申請方法：本人または家族が、控除対象者の要介護認定決定通知書または介護保険被保険者証、印鑑を持参し、申請してください。

マンション管理セミナー&相談会

住宅室 ☎0557(86)6425
ID 1004709

静岡県、熱海市、一般社団法人静岡県マンション管理士会の共催により、マンション管理に関する講演会と情報交換会、個別相談会を開催します。※要予約

日時：2月11日(火祝)
午後1時30分～4時30分
場所：市役所第1庁舎4階
費用：無料

熱海市難病患者等見舞金

障がい福祉室 ☎0557(86)6335
ID 1004784

市内に住民登録があり、特定医療費(指定難病)受給者証、静岡県特定疾患医療受給者証、被爆者健康手帳のいずれかの交付を受けている人に対し、1年(4月～3月)に1回、2万円のお見舞い金を支給しています。申請が済んでいない人は、3月31日(火)までに申請してください。

第49回逍遙忌記念祭

文化交流室 ☎0557(86)6234
ID 1001220

近代日本の演劇や文学に偉大な足跡を残した坪内逍遙先生の功績をたたえるとともに、熱海の発展に多大に貢献されたことに感謝し、遺徳をしのぶために記念祭を開催します。

日時：2月28日(金)午後1時～
場所：起雲閣 音楽サロン
式典：逍遙先生への「お慕いの言葉」の奉読、熱海市歌の斉唱ほか
記念講演：「坪内逍遙と日本語改革の時代」
講師：紅野謙介氏(日本大学教授)

農業委員および農地利用最適化推進委員の推薦・応募

農林水産室 ☎0557(86)6690 ID 1007485

農業委員会の委員と農地利用最適化推進委員を募集します。

委員について

活動内容：

- ・農地法などの権限に属する事項の審議
- ・農地法に基づく農地利用状況調査
- ・農地利用の最適化に関すること など

募集人員：農業委員 9人
農地利用最適化推進委員 4人

任期：7月20日～令和5年7月19日

従事日数：月2～3日程度

報酬：月額7,400円(会長は月額9,100円)

推薦・応募資格

農業に関する識見を有し、農業委員会の所掌に関する事項に関しその職務を適切に行うことができる人。

推薦・応募方法

ホームページもしくは農林水産室にある既定の用紙に記入のうえ、郵送または窓口持参してください。

受付期限 1月27日(月)

2月23日「富士山の日」協賛イベント

企画室 ☎0557(86)6081 ID 1001848・1001844

静岡県では、全ての県民が富士山について学び、考え、想いを寄せ、後世に引き継ぐことを目的に、毎年2月23日を「富士山の日」とする条例を制定しています。この「富士山の日」に合わせて、市では下記の協賛イベントを開催します。

池田満寿夫作のリトグラフ「二重富士」、「陶板」の展示

日時：2月19日(水)～24日(月祝)
午前9時～午後4時30分

場所：池田満寿夫・佐藤陽子 創作の家
(海光町10-24 ☎0557(81)3258)

入館料：300円

「陶板」の展示

日時：2月22日(土)～24日(月祝)
午前9時～午後4時30分

場所：池田満寿夫記念館
(下多賀 1130-1 ☎0557(68)3258)

入館料：510円



伊豆介護センター熱海
介護相談 ケアプラン作成
フルース熱海
デイサービス
※熱海市内でも訪問介護サービス利用できます
☎86-0022
〒413-0035 熱海市緑が丘町9番7号
●JR来宮駅より車で約5分
●伊豆箱根バス西山バス停下車 徒歩約3分

男性料理教室
健康づくり室 ☎0557(86)6295 ID 1005460
日時：1月27日(月)午前10時～午後2時
内容：調理実習「彩り寿司」、「からあげ」、ランチ交流会
会場：いきいきプラザ4階
参加費：1,500円 **定員：**30人
持ち物：エプロン、三角巾、手ふきタオル
申込期限：1月23日(木)

統計情報

	11月末の人口		11月のごみ量	
人口	36,559人	世帯数	21,462世帯	人口1人1日排出量
男	16,575人	人口前月比	37人減	熱海市 約1,682㌧
女	19,984人			全国 約920㌧
		対前年比	95.3%	全国は29年度平均データ

今年から申告会場が変わります！ (確定申告は熱海税務署 住民税の申告は熱海市役所ほか)

確定申告はパソコン・スマホから！ 申告期間は2月16日(日)から3月16日(月)まで

問い合わせ 熱海税務署 ☎ 0557(81)3515

申告書の作成には国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) で申告書を作成します。印刷して書面で提出できるほか、「e-Tax」を利用してパソコンから送信することも可能です。

○確定申告の受付 (熱海税務署)

イータックス

検索

場所	期間	受付時間
熱海税務署 4階	2月17日(月)～3月16日(月) (土・日および祝日を除く)	午前9時～午後4時

☆申告書には、マイナンバーの記載+本人確認書類の提示または写しの添付が必要です！

※パソコン・スマートフォンを利用し、申告書などの作成を行います。ご自身で入力していただきます。ご不明な点については操作補助を行います。

※会場の混雑状況により、早めに締め切ることがあります。また、駐車場の混雑が予想されますので、お越しの際には公共交通機関をご利用ください。

※給与・年金所得、事業(営業・農業)所得、不動産所得、譲渡所得、住宅借入金等特別控除、消費税および地方消費税、贈与税の相談についても、熱海税務署で行います。

○税理士による無料税務相談所 (熱海税務署)

場所	期間	受付時間
熱海税務署 4階	2月17日(月)～2月28日(金) (土・日および祝日を除く)	午前9時30分～正午 午後1時～4時

○住民税(市民税)の申告受付(熱海市役所ほか) 課税室 ☎ 0557(86)6142～6

場所	期間	受付時間
熱海市役所第1庁舎 4階第1・2会議室	2月17日(月)～3月13日(金) (土・日および祝日を除く)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分
南熱海マリンホール	2月7日(金)・3月4日(水)	午前9時30分～正午 午後1時～3時30分
泉公民館	2月5日(水)・27日(木)	

※今年から上記住民税の申告受付会場には、熱海税務署の職員はいません。

☆そのため、上記の会場では確定申告の受け付けはできません。

※会場の混雑状況により、早めに締め切ることがあります。

下記の部分はお店・企業の広告枠です

納期のお知らせ

1月31日(金)

- 市民税・県民税 第4期
 - 別荘等所有税 第4期
 - 国民健康保険税 第7期
 - 【納税室】 ☎ 0557(86)6164
 - 後期高齢者医療保険料 第6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

熱海駅ビル
ラスカ熱海
2F

化粧品
専門店

ラボート湘南

営業時間/9:00～20:00 Tel.0557-81-1118

コーセー、資生堂、カネボウの人気化粧品からアロマオイル、パジャマなど、日用品からネコの雑貨(?)まで、いろいろ取り揃えています。

先着
100名様
新🌸春プレゼント
スキンケアお試しセット

この広告をご持参ください

なくなり次第終了します。



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。