

自宅で運動!



◆ 今月の主な内容 ◆

- 自宅でできる! 筋力トレーニング&ストレッチ……………2
- 特別定額給付金申請受付中!!……………4
- 国民健康保険と後期高齢者医療についてのお知らせ……………6

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。

ID

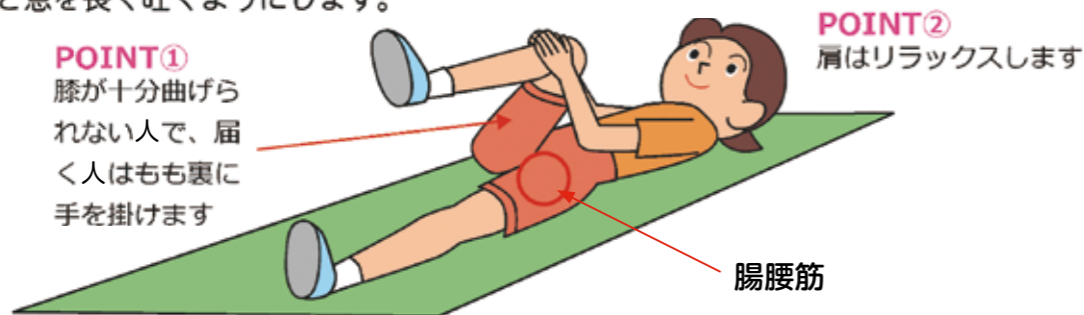


大腰筋ストレッチ

腰痛予防

効果：足のつけ根を伸ばし、股関節周りをほぐし動きやすくします
 目標：左右 10～20 秒ゆっくり伸ばします

仰向けになり、片方の足を胸によせるようにします。
 ☆このとき反対側（伸ばしている側）の腸腰筋が伸張されます。
 ゆっくりと息を長く吐くようにします。

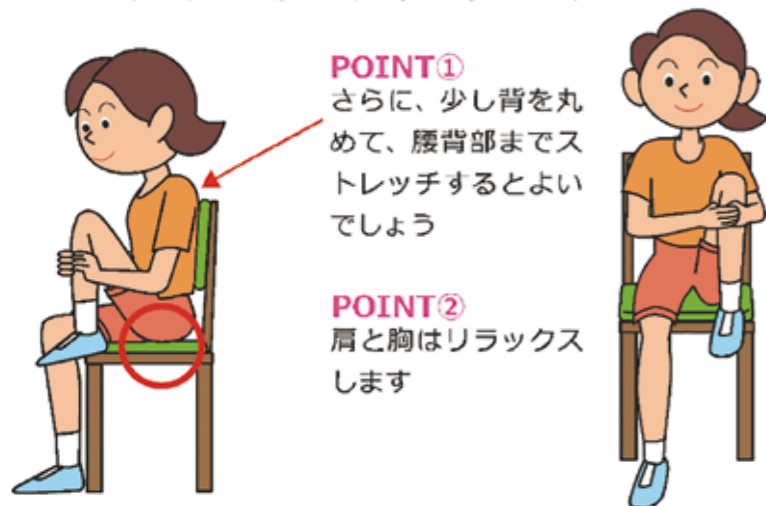


おしりのストレッチ

ひざ痛予防

効果：おしり（大殿筋）の筋肉をゆるめます
 目標：左右各 10～20 秒伸ばします

両手で膝を抱え、膝を胸に引き寄せます。



「熱海市3分ホームエクササイズ」ホームページ動画配信中!!



市民の皆さんの運動不足の解消やストレス発散に役立てばと、トレーナーが自宅できるエクササイズを動画で紹介しています。

各レベルに合わせた3分間の動画を配信しています。
初心者編：普段運動をしていない人や体力に自信がない人向けのエクササイズ
スクワットチャレンジ：下半身の筋力やスタミナをアップしたい人向けのエクササイズ
ワークアウトチャレンジ：強度の高い運動を含んだプログラムで、普段からトレーニングをしている人向けのエクササイズ
運動ゲーム・あそび編：子どもや親子向けのエクササイズ
 問い合わせ スポーツ推進室 ☎ 0557(86)6603 ① 1007978

生活に必要な筋肉の維持・強化のために、自宅でできる筋力トレーニングとストレッチをご紹介します。自分のペースで、無理せず取り組みましょう！

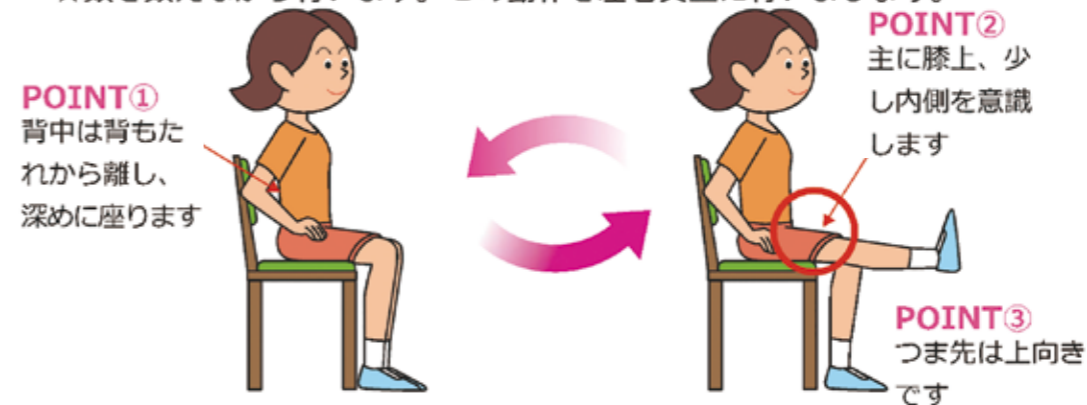
「自宅でできる筋力トレーニングやストレッチに関する資料をご希望の人」
 電話やFAXなどご連絡ください。後日、資料などを郵送します。
 問い合わせ 長寿支援室 ☎ 0557(86)6337 FAX 0557(86)6264
 メール chojushien@city.atami.shizuoka.jp ① 1008070

もも前側の強化

ひざ痛予防

効果：ももの前側（大腿四頭筋）を鍛え、膝の安定性を高めます
 目標：左右各 10 回を 1 セットとし、2 セット程度

①椅子に座った状態で、つま先が上に向いているのを確認しながら、膝を伸ばして上げます。(完全に伸ばしきることを目標にする)
 ②伸ばしたところで、5～8 秒保持します。
 ③伸ばした下肢はゆっくりおろします。
 ☆数を数えながら行います。この動作を左右交互に行いましょう。



スクワット

ロコモ予防

※ロコモとは、足腰の動きの衰え

効果：もも、おしり（大腿四頭筋、もも裏、大殿筋）を鍛えます
 日常生活の立つ、座る、移動するが行いやすくなります
 目標：5～6 回を 1 セットとし、2～3 セット程度

6～8 秒かけてゆっくり沈み、ゆっくり戻ります。
 ☆膝が内側に入らないように、膝がつま先より前に出ないように行います。
 数を数えながら行いましょう。テーブルや椅子に手を添えて行うことでもよいです。



自宅でできる！
筋力トレーニング & ストレッチ
 新型コロナウイルスの影響を受けて、家にいる時間が多くストレッチや運動不足を感じていませんか？



7月から 令和2年度 国民年金保険料の 免除・納付猶予申請の受付が開始されます！

問い合わせ 保険年金室 ☎ 0557(86)6260 ID 1000652 三島年金事務所 ☎ 055(973)1166

申請は7月から受付開始

免除・納付猶予は、前年所得で審査を行うため、7月から翌年6月までを1年度としています。
申請には「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」の提出が必要となりますので、日本年金機構のホームページからダウンロードするか、保険年金室までご連絡ください。

免除期間	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
令和3年	令和2年度												
令和2年							令和2年度						

所得審査期間	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
平成31年(令和元年)	令和2年度 審査対象所得期間											

保険料免除・納付猶予の承認基準(所得基準)は日本年金機構のホームページで確認！！

年金免除 所得 検索

※失業などによる特例免除を申請する場合は、雇用保険被保険者離職票などの写しを添付してください。
※申請は、保険料の納付期限から2年(申請時点から2年1カ月前までの期間)を経過していない期間について、遡って行うことができます。

免除・納付猶予期間は年金額に反映され受給資格期間にも算入

保険料が未納の場合は、老齢基礎年金の年金額へ反映されず、受給資格期間にも加算はされません。これに対して、保険料の免除や納付猶予を受けている期間は、免除の承認結果に応じて以下のとおり、年金額および受給資格期間に反映されます。

		全額免除	3/4 免除	半額免除	1/4 免除	給付猶予	学生納付特例	未納
老齢基礎年金	受給資格期間	○	○	○	○	○	○	×
	年金額	8分の4	8分の5	8分の6	8分の7	×	×	×
障害・遺族基礎年金	受給資格期間	○	○	○	○	○	○	×

※4分の3免除、半額免除、4分の1免除の期間については、免除となった保険料額以外の残りの額について納付しない場合には未納期間となります。
※納付猶予は、被保険者本人が50歳未満の場合のみ適用となります。

新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難な場合

今般の新型コロナウイルス感染症の影響により、所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きで、免除・納付猶予申請が可能です。

<対象となる人>

以下のいずれにも該当する人

- 令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により業務が失われたなどで収入が減少したこと。
 - 令和2年2月以降の所得状況からみて、当年中の所得見込額(※)が、国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる人
- (※)令和2年2月以降の収入が最も低い月などにおける所得額を12カ月分に換算し、見込みの経費などを控除し算出します。

<申請の対象となる期間>

令和2年2月～6月分までの保険料

※7月分以降も新型コロナウイルス感染症の動向により特例措置の期間が延長される可能性があります。

<申請に必要なもの>

- 国民年金保険料免除・納付猶予申請書
 - 簡易な所得見込額の申立書(臨時特例用)
- ※上記書類は日本年金機構のホームページからダウンロードするか、保険年金室までご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、郵送での提出をぜひご活用ください。

特別定額給付金 申請受付中!!

一人あたり
10
万円

- 対象者 令和2年4月27日現在で、住民登録のある人
- 一人あたりの給付額 10万円

特別定額給付金の申請受付は、済みましたか？

<特別定額給付金申請書>

郵送による申請書は、世帯主様あてに5月中に配達しています。
(マイナポータルによる手続きが完了している人は送付していません。)
これから申請書を提出する人は、3密を避けるために**市役所に専用受付窓口を設置していませんので、同封しました返信用の封筒を使用し、提出してください。**



<給付金の振り込み>

既に申請書を提出している人は、
審査で不備などがなければ**10日から2週間程度**で指定された口座に振り込まれますので、ご本人様でご確認ください。
通帳の印字は、「ア7ミヅウキ」となります。



<申請期限>

特別定額給付金の**申請期限は、8月26日まで(当日消印有効)**となっていますので、お早めに提出のほどお願いします。

問い合わせ 特別定額給付金室 ☎ 0557(86)6390・6391・6417・6418 ID 1007981
総務省特別定額給付金コールセンター ☎ 0120-260020

給付金を装った詐欺にご注意ください！

- 市役所や総務省などが現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすることは、絶対にありません。
- 市役所や総務省などが「特別定額給付金」の給付のために、手数料の振り込みを求めることは、絶対にありません。
- ご自宅や職場などに市や県や総務省などをかたった電話がかかってきたり、郵便、メールが届いたら、最寄りの警察署や市役所にご連絡ください。

問い合わせ 熱海警察署 ☎ 0557(85)0110
警察相談専用電話 ☎ # 9110
市役所消費生活相談窓口 ☎ 0557(86)6197

国民健康保険と後期高齢者医療 についてのお知らせ

国民健康保険

保険証を更新します

保険年金室 ☎ 0557(86)6258 ID 1000661

現在ご使用の保険証は有効期限が7月31日で満了のため、8月以降の保険証を7月中旬に郵送します。

お手元に届きましたら「氏名・生年月日・住所」などの確認をお願いします。有効期限が切れた保険証は、市役所へ返却するか、個人情報に気をつけて破棄してください。

70～74歳の方が対象

保険証と高齢受給者証が一体化

被保険者の利便性向上のため、8月の保険証更新の際に、保険証と高齢受給者証（70歳以上に交付）が一体化（カード化）します。70歳以上の方が医療機関などで支払う金額は、保険証の表面に示す割合になります。

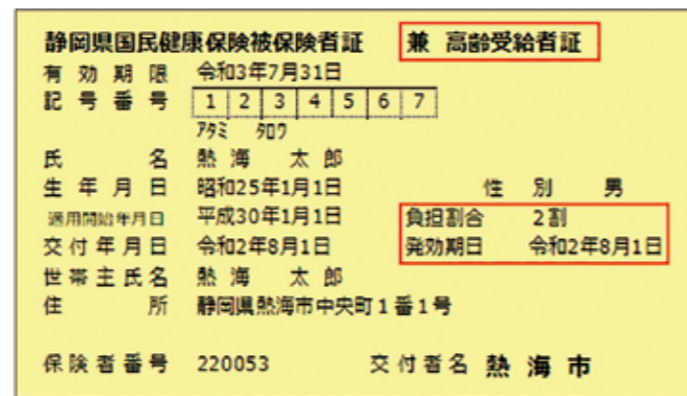


7月までの保険証 ↑



7月までの高齢受給者証 ↑

8月からの新しい保険証（高齢受給者証と一体化） ↓



限度額適用認定証を提示すると窓口で支払う金額を自己負担限度額まで抑えることができます。

自己負担限度額は各世帯によって異なりますので、詳しくは保険年金室までお問い合わせください。

入院などで医療費が高額になりそうな人へ

国民健康保険税（国保税）

課税室 ☎ 0557(86)6145 ID 1000761

国民健康保険税は、医療分の賦課限度額の引き上げおよび軽減判定所得の改正を実施します。加えて、令和2年度から資産割額の税率を廃止しました。

また、令和2年度の国保税額は、7月中旬頃に世帯主あてに「国民健康保険税納税通知書」でお知らせします。

新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者の収入が一定程度減少した世帯などに対して、国保税の減免が受けられる場合があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。課税室までお問い合わせください。

【令和2年度国保税の納期】

第1期	7月31日(金)
第2期	8月31日(月)
第3期	9月30日(水)
第4期	11月2日(月)
第5期	11月30日(月)
第6期	12月25日(金)
第7期	令和3年2月1日(月)
第8期	令和3年3月1日(月)

後期高齢者医療

保険証を更新します

保険年金室 ☎ 0557(86)6257 ID 1000682

現在ご使用の保険証は有効期限が7月31日で満了のため、8月以降の保険証を7月中旬に郵送します。

後期高齢者医療の保険料額は、8月中旬に発送する決定通知書でお知らせします。すでに年金から差し引き（仮徴収）されている人にも改めて通知します。ただし、今年6月以降に後期高齢者医療に加入した人には、通知を9月以降に発送します。

8月からの後期高齢者の保険証

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	令和3年7月31日
交付年月日	令和2年8月1日
被保険者番号	12345678
住所	静岡県熱海市中央町1番1号
氏名	熱海 太郎
性別	男
生年月日	昭和20年1月1日
資格取得年月日	令和2年1月1日
有効期日	令和2年1月1日
一部負担金の割合	1割
被保険者番号並びに交付者の名称及び印	39222054 静岡県後期高齢者医療広域連合



マイナンバーカードが保険証として 利用できるようになります

(令和3年3月予定 要事前登録)

マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120(95)0178

令和3年3月からマイナンバーカードの保険証としての利用を開始し、令和4年度中には概ね全ての医療機関で利用ができるよう、取り組みを進めています。

マイナンバーカードを保険証として利用するには、**利用者証明用電子証明書**が必要です。また、自分でマイナポータルから事前登録（現在準備中）を行う必要があります（保険証は継続して利用できます）。

詳しくはマイナンバーカード総合サイトを
ご覧ください。

マイナンバー 検索



熱海市では、皆さんに市の財政を理解していただくため、年2回6月と12月に財政状況を公表しています。今回は令和2年3月31日現在の一般会計、特別会計の予算執行状況を中心に、市債状況、市有財産についてお知らせします。また、より詳細な内容については、市ホームページに掲載しています。なお、令和2年4月1日から令和2年5月31日までが納税整理期間となりますので、最終的な決算額は今回公表するものとは異なります。

問い合わせ 財政室 ☎0557(86)6114
1002614

特別会計予算の執行状況

国民健康保険や介護保険のように対象者が限られるなど、特定の事業を行う場合や特定の歳入を特定の歳出に充てる場合に、一般会計と区別する必要がある事業の会計です。駐車場事業は平成30年度末で廃止となりました。

会計区分	予算額	歳入(執行率)	歳出(執行率)
国民健康保険事業	59億1,922万円	50億2,210万円(84.8%)	48億9,406万円(82.7%)
離島初島簡易水道事業	7,390万円	6,703万円(90.7%)	4,772万円(64.6%)
介護保険事業	51億7,793万円	48億2,790万円(93.2%)	46億6,685万円(90.1%)
初島漁業集落排水処理事業	4,520万円	546万円(12.1%)	2,156万円(47.7%)
後期高齢者医療事業	7億9,684万円	7億6,528万円(96.0%)	6億8,476万円(85.9%)

市債の状況

令和2年3月31日までに一般会計および特別会計が公共施設整備などのために、借り入れた資金の残高です。道路や学校など、世代を超えて長く利用できる施設の整備事業の財源は、単年度の市税などだけでは賸りきれません。次世代の市民との負担を均等にすることから、財源の一部を市債として借り入れ、後年度に市税などで返済していきます。

一般会計と各特別会計の市債（借りているお金）の合計残高は、昨年同時期に比べ1億2,098万円減少しました。

償還（返済）により、総務（庁舎建設など）、観光（海浜公園整備など）を目的として起債した市債発行残高が昨年と比べ減少したことによるものです。

令和元年度には、1市2町し尿等共同処理施設建設事業、学校施設整備事業（多賀小学校・第二小学校トイレ改修工事など）、初島漁港交流広場施設整備事業などについて、借り入れを行いました。

目的	金額	構成比
普通債	80億4,258万円	49.7%
公有林	3,038万円	0.2%
総務	10億5,543万円	6.5%
民生	3億3,841万円	2.1%
保健衛生	24億3,980万円	15.1%
農林水産	2億3,907万円	1.5%
観光	6億1,067万円	3.8%
土木	8億3,900万円	4.9%
公営住宅	1億6,091万円	1.0%
都市計画	6億5,298万円	4.0%
消防	4億8,227万円	3.0%
教育	12億3,227万円	7.6%
災害復旧債	8,519万円	0.5%
減税補てん債	1億1,967万円	0.8%
臨時財政対策債	71億5,723万円	44.3%
退職手当債	4億3,553万円	2.7%
行政改革推進債	5,428万円	0.3%
減収補てん債	4,758万円	0.3%
離島初島簡易水道事業債	9,285万円	0.6%
初島漁業集落排水処理事業債	1億3,524万円	0.8%
合計	161億7,015万円	100.0%

市有財産

市が所有している財産です。(令和2年3月31日現在)

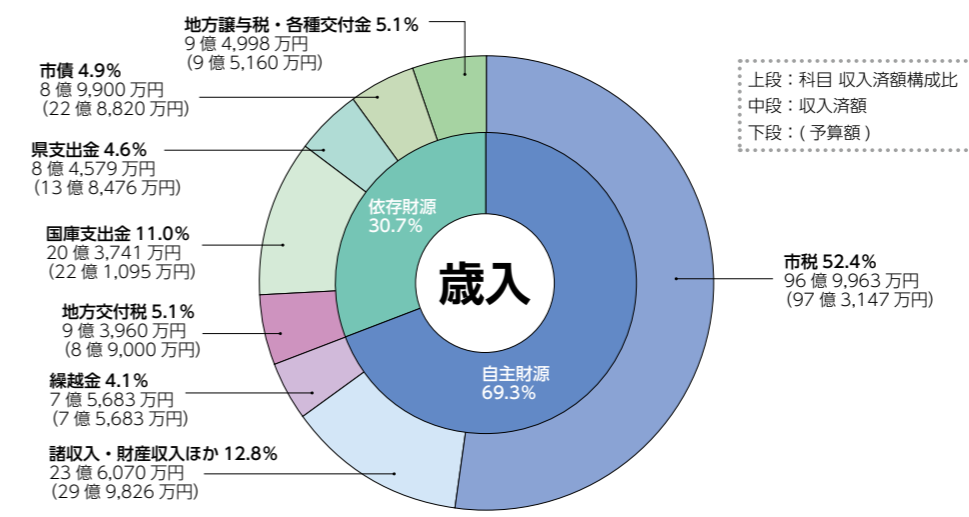
土地 11,717,000.60㎡ 行政財産 3,022,882.22㎡ 普通財産 8,694,118.38㎡	建物 205,715.39㎡ 行政財産 204,288.45㎡ 普通財産 1,426.94㎡ 市庁舎、市営住宅、学校など	行政財産 行政目的に直接使用される財産。私権の対象とすることは極めて例外的な場合にしか許されない。
有価証券 2,632万円 銀行株券など	出資による権利 5,211万円 引湯権など	普通財産 行政財産以外の財産をいい、原則として特定の行政目的に直接使用されることのないもの。
無体財産権 4件(著作権、商標権)		

一般会計 予算の執行状況

福祉や教育、道路整備など、市民生活のための基本的な事業の会計です。*歳入・歳出ともに平成30年度からの繰越明許費などを含みます。

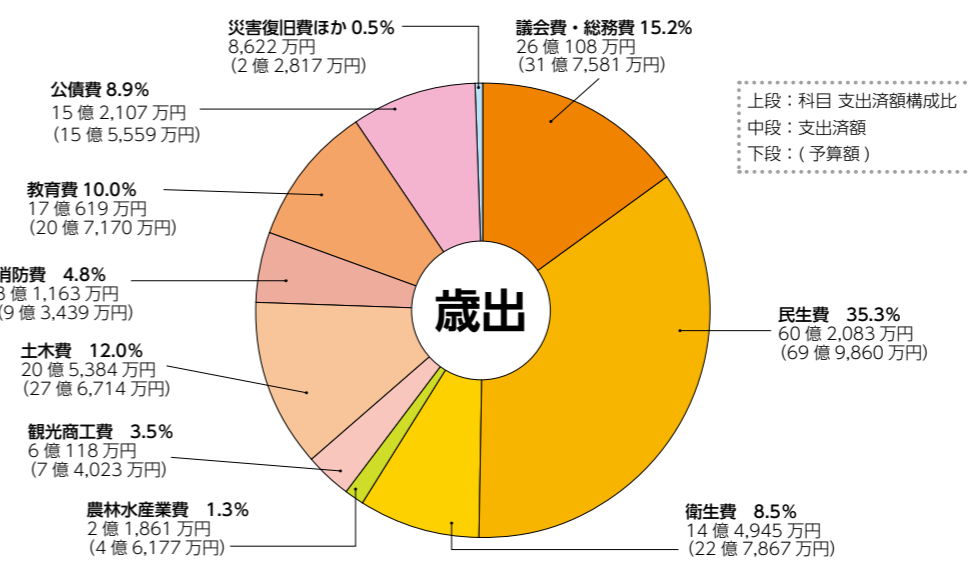
歳入 予算額 212億 1,207万円
収入済額 184億 8,894万円 執行率 87.2%

歳入は昨年同時期(183億4,608万円)に比べ1億4,286万円増加しました。主な要因としては、市税が昨年同時期(95億7,958万円)に比べ1億2,005万円増加、県支出金が昨年同時期(7億3,850万円)に比べ1億729万円増加したことなどによります。



歳出 予算額 212億 1,207万円
歳出済額 170億 7,010万円 執行率 80.5%

歳出は昨年同時期(155億1,053万円)に比べ15億5,957万円の増加となっています。主な要因は、総務費が昨年同時期(19億9,807万円)に比べ4億2,477万円増加、民生費が昨年同時期(55億6,609万円)に比べ4億5,474万円増加したことなどによります。



歳出を市民1人当たり換算すると、市民1人当たりの執行額は46万8,483円となります。(令和2年3月31日現在人口36,437人) 昨年同時期(42万933円)に比べ、4万7,550円増加しました。



連載 Vol.2

住みよい地域の持続に尽力している町内会の皆さんの活動を5月号から連載で紹介しています。7月は、お祭りや地域のイベントなどを通じて、会員同士の親睦や交流の場づくりをしています。

たわらほんちよう 田原本町町内会

熱海市街地の東に位置し、熱海駅前の商店街を含む活気あふれる町内会です。7月には、子供会、青年部、商店街など子どもから大人まで、すべての会員が参加できる町内会の納涼祭を開催しています。納涼祭では、おいしい食事とともに、すいか割りやゲームなどを楽しむことができ、会員同士の交流の場となっています。



すいか割りを楽しむ子どもたち

はいえんちよう 梅園町町内会

熱海市の中央部にあり、中部地区最大の町内会です。毎年こがし祭りでは、町内会の役員や青年部が中心となって、子どもたちの太鼓の練習や装飾山車の製作に取り組んでおり、昨年の山車コンクールでは総合優勝しました。お祭りでの活動を通じて、地域の文化や伝統が次の世代へ受け継がれています。



お祭りに参加する会員の皆さん

※新型コロナウイルスの影響により、今年のこがし祭り山車コンクールは中止となり、地域のイベント開催については調整中です。

問い合わせ 市民協働推進室 ☎0557(86)6201



田原本町町内会
★
梅園町町内会

こがし祭り

♥ やさしい日本語を つかってみよう!

問い合わせ 熱海国際交流協会
☎ 0557(86)6233



日本語教室のUさん
日本語教室のT先生
日本語教室のA先生

Uさん：熱海でもコンビニやスーパーで働く外国人が多くなりましたね。

T先生：そうそう、みなさん日本語が上手ですよ。

A先生：そこで質問です。日本に住んでいる外国人は

- Q1. どこから来た人が多いでしょう？
- Q2. 英語が伝わる人はどのぐらいいるでしょう？

- A1. 多い順に中国、ベトナム、フィリピン、ブラジルです。
- A2. 意外なことに、英語が伝わる人は2割～4割の間です。その一方で、ひらがなは日本に住む外国人の8割くらいの人ができるのです。

T先生：日本に住む多くの外国人にとって、英語で話すよりも簡単な日本語をゆっくり話す方が、コミュニケーションがとやすいですね。「やさしい日本語」は、いろんな国の人に使えますね!

A先生：そうなんです。では、施設や公園などで見かける言葉、例えば…

- Q1. 「土足厳禁」 Q2. 「避難場所」 Q3. 「有料」 は、なんと云ったらわかりやすいでしょう？

- A1. 「靴を脱いでください」 A2. 「逃げる場所」 A3. 「お金を払います」

Uさん：でも、急に「やさしい日本語」に言い換えるのは難しいですね。

A先生：そう! 日本語でも私たちが普段何気なく使っている言葉が、外国人にとっては難しいのです。「やさしい日本語」は、ゆっくりはっきり話したり、相手の表情をみて伝わってなかったら言い換えたり、何よりも相手を思いやる気持ちが大事ですね。

Uさん：そうですね。相手を思いやる気持ちは、熱海市に住んでいる外国人だけではなく観光で訪れた外国人へのおもてなしの心にもつながりますね。

日本語教室からのメッセージ

熱海国際交流協会が行っている日本語教室では、地域で暮らす外国人にボランティア講師が日本語そして日本の文化習慣を教えながら、外国人の出身国についても学ぶ「お互いに学ぶ場」を実践しています。外国語ができなくても、「やさしい日本語」を使い、お互いに理解を深めようと奮闘中。「やさしい日本語とは? コツは?」を考え学ぶことは、地域の外国人との交流をスムーズにするだけでなく、みんなが暮らしやすいまちをつくるためにも必要なことだと思います。

(日本語教室ボランティア講師T先生)

市長メッセージ 142



熱海市長 齋藤 栄

緊急事態宣言の解除

新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言が5月25日に全面解除となりました。市民の皆様におかれましては、長い間外出を自粛していただき、本当にありがとうございます。また、休業要請にご協力いただいた事業者の皆様にも深く感謝いたします。

宿泊施設や飲食店を止めることは、観光地熱海を閉じるに等しいことでした。加えて、別荘等所有者の皆様へ「熱海への来訪をご配慮ください」とお願いすることは大変つらいことでした。苦渋の決断ではありましたが、多くの皆様のご協力のおかげで、感染拡大防止に対して成果を出すことができました。

今後は、第2波を引き起こさないように、細心の注意を払いながら、いかに経済を動かしていくかが課題となります。3月から5月の間の市内経済の落ち込みは本当に大きいものです。多くの事業者の皆様がこれまで経験したことのない状況に苦しんでおられることと思います。熱海の観光は首都圏からのお客様で成り立っていると言っても過言ではありません。一方で、首都圏からの来遊客が増えれば感染のリスクが高まるという大きなジレンマを抱えています。事業者の皆様は、各業界のガイドラインに沿った感染予防をぜひとも行っていただくようお願いいたします。

緊急事態宣言は解除となりましたが、多くの市民の皆様が不安を抱えていることと思います。皆様の声にしっかりと耳を傾け、一日も早く不安を払拭できるよう力を尽くしてまいります。



※新型コロナウイルスの影響により日程が変更になる場合があります。

お知らせ

**司法書士による権利擁護相談会
開催のお知らせ**
熱海市社会福祉協議会
☎0557(86)6339

司法書士による成年後見制度や相続、遺言などに関する無料相談会を開催します。1組30分の予約優先の相談会となります。

日時：7月7日(火)
午後1時30分～4時30分
場所：総合福祉センター2階
定数：6組(先着順)
参加費：無料

市健康診査 実施期間の変更
健康づくり室☎0557(86)6295
ID 1001071

例年、市の健康診査は6月から実施していましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、実施時期を遅らせることとしました。現在、9月以降の実施で調整中です。

開始時期が決まり次第、対象となる人には受診券を送付します。

児童手当の現況届
子育て支援室☎0557(86)6351
ID 1000967

児童手当を受給している全ての人は、現況届の提出が必要です。この届けは前年の所得や6月1日現在の状況を確認し、6月以降引き続き手当を受けられるかどうかを審査するためのものです。

現況届は児童手当受給者へ5月下旬に送付していますので確認のうえ6月末日までに郵送で提出ください。書類が未提出の場合は手当が支給されません。必ず手続きをしてください。

新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は、市ホームページ(ID 1007747)に掲載しています。



水道・温泉メーターの取り替え
水道温泉課工務施設室
☎0557(86)6506
水道 ID 1004953
温泉 ID 1005374

各家庭に設置している水道メーターは計量法で検定有効期限が8年と定められています。

令和3年2月末までに、市が「熱海管工事工業協同組合」に業務を委託して、有効期限満了に近づいている水道メーターの取り替えを行います。取り替え作業中、断水などのご迷惑をお掛けしますがご協力をお願いします。

- 作業従事者は、名札、腕章を着用します。
 - 取り替え作業完了後、取り替え従事者名を記入した通知をポストなどに入れておきます。
 - 費用の負担はありません。
 - 市営温泉の温泉メーターについても、同様の作業となります。
- ※詳細は電話または市ホームページをご確認ください。

バスの車内事故防止
静岡県バス協会
☎054(255)9281

バス車内での事故防止のため、7月の間「車内事故防止キャンペーン」を実施します。走行中に席を離れると、転倒などが発生する場合があります。お降りの際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席をお立ちください。また、やむを得ず急ブレーキをかける場合があります。満席のためお立ちになって利用の際は、吊革や握り棒にしっかりおつかまりください。

65歳以上の人の介護保険料減免
介護保険室☎0557(86)6284

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、65歳以上の人で一定程度の収入が減少した人は、申請により介護保険料が減免となる場合があります。詳細はお問い合わせください。

**労働保険料などの申告・納付は
お早めに**
静岡労働局☎054(254)6316

労働保険の概算・確定保険料および石綿健康被害救済法の一般拠出金の申告・納付をしていただく時期となりました。

申告・納付は6月1日(月)から7月10日(金)までの間に、最寄りの金融機関または静岡労働局、労働基準監督署へ申告書を添えて労働保険料を納付してください。なお、申告書のみ提出する場合は、7月10日(金)までに静岡労働局労働保険徴収課または労働基準監督署へ提出してください。

また、電子申請による申告・納付も可能です。併せて、労働保険料などの納付に便利な口座振替納付もぜひご利用ください。

- 【お問い合わせ先】**
- コールセンター
☎0120(560)710
 - 開設期間：7月14日(火)まで
午前9時～午後5時(土日祝除く)
 - 静岡労働局労働保険徴収課
または最寄りの労働基準監督署

**新型コロナウイルス感染症に
関する各種人権相談窓口**
市民相談室☎0557(86)6073
ID 1008069

- みんなの人権110番
☎0570(003)110
 - 子どもの人権110番
☎0120(007)110
 - 女性の人権ホットライン
☎0570(070)810
 - インターネット窓口
<https://www.jinken.go.jp/>
 - 子どもの人権 SOS (Eメール)
<https://www.jinken.go.jp/kodomo>
- 新型コロナウイルス感染症に関する不当な差別や偏見などの被害をなくするため、法務大臣からのメッセージがあります。詳細は法務省ホームページ、人権擁護局公式 Twitter、YouTube 法務省チャンネルをご覧ください。



熱中症にご注意ください

消防署救急係 ☎0557(86)6605 ID 1000522

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

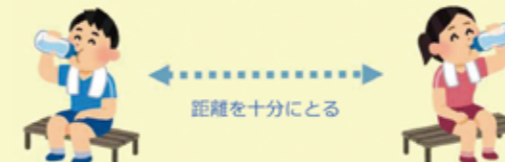
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日などは特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

2歳未満の子どもにマスクは不要、むしろ危険！2歳未満の子どもにマスク使用するのはやめましょう



こんな時はためらわずに救急車を呼んでください！



- ・意識がおかしい！
- ・自分で水分が取れない！
- ・けいれんをしている！

統計情報



4月末の人口		4月のごみ量	
人口	36,417人	可燃ごみ	約1,295 ^ト
男	16,482人	その他	約288 ^ト
女	19,935人	合計	約1,583 ^ト
		対前年比	82.9%
		世帯数	21,588世帯
		人口前月比	20人減
		人口1人1日排出量	熱海市 約1,449 ^g
			全国 約918 ^g
			全国は30年度平均データ

7月 July

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
- ☒☒ 熱海海釣り施設休業日 ☎ 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

- ※事前にご連絡ください
- ☒ 行政相談 13:00 ~ 15:00
- ☒ 法律相談 (予約制) 13:00 ~ 16:00
- ☒ 建築相談 (予約制) 13:00 ~ 16:00
- ☒ 交通事故相談 (予約制) 10:00 ~ 15:00
- ☒ 不動産相談 13:00 ~ 15:00
- ☒ 公証人相談 (予約制) 13:00 ~ 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
- ☒ 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

7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)	大綱公園	14:45 ~ 15:30
1日(水)	上多賀会館	14:10 ~ 14:55
15日(水)	多賀小学校	15:15 ~ 16:00
	ネオ・サミット湯河原	10:30 ~ 11:00
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
	伊豆山中央バス停横	9:50 ~ 10:20
3日(金)	マルコシ酒店横駐車場	10:35 ~ 11:05
17日(金)	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)		
	ひばりヶ丘団地地下駐車場	10:00 ~ 10:50
8日(水)	熱海中学校	12:40 ~ 13:30
22日(水)	緑ガ丘公園	14:00 ~ 14:35
	相の原団地バス停止上駐車場	15:05 ~ 15:40
9日(木)	多賀中学校	12:40 ~ 13:30

- ◇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
- 契約のトラブルやその他消費生活の相談は
消費生活相談窓口 ☎ 0557(86)6197

	各種相談日	施設休館日
1(水)	☒	☒☒
2(木)	☒	☒☒
3(金)		
4(土)	◆パバママクラス(いきいきプラザ)10:00 ~ 12:00	
5(日)		
6(月)	☒	☒☒
7(火)	◆乳幼児相談(いきいきプラザ)9:30 ~ 11:30 ◆7~8カ月児相談(いきいきプラザ)13:00 ~ 15:00	
8(水)	◆両親学級①(いきいきプラザ)13:30 ~ 16:30	☒☒
9(木)	◆1歳6カ月児健診(いきいきプラザ)12:30 ~ 13:30 受付	☒☒
10(金)		
11(土)	津島神社例大祭(中野地区)※12日まで(神事のみ)	
12(日)	日曜朝市(渚小公園)7:00 ~ 10:00	
13(月)	☒	☒☒
14(火)	来宮神社例大祭(来宮神社)※16日まで(神事のみ)	
15(水)	☒	☒☒☒
16(木)		☒☒
17(金)	初木神社例大祭(初島)※18日まで(神事のみ)	
18(土)		
19(日)	阿治古神社例大祭(網代地区)※20日まで(神事のみ)	
20(月)	☒	☒☒
21(火)	◆乳幼児相談(いきいきプラザ)9:30 ~ 11:30 ◆おっばい相談(いきいきプラザ)10:00 ~ 11:30 ◆1歳歯磨き教室(いきいきプラザ)10:00 ~ 11:00 ~	
22(水)		☒☒
23(木)	海の日	☒☒
24(金)	スポーツの日	☒☒
25(土)		
26(日)	日曜朝市・夏休み抽選会(渚小公園)7:00 ~ 10:00	
27(月)	☒	☒☒
28(火)	多賀神社例大祭(上多賀地区)※29日まで(神事のみ)	
29(水)		☒☒
30(木)	◆2歳6カ月児歯科相談(いきいきプラザ)9:30 ~ 10:30	
31(金)	◆両親学級②(いきいきプラザ)13:30 ~ 16:00	☒☒

■□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。

※新型コロナウイルス感染症の影響により日程が変更になる場合があります
※第二小プールは、ろ過装置交換工事のため休館となります

各地区の地域サロンをご紹介します「あたま地域サロン探訪」と知ると面白い熱海の歴史をご紹介します「あたま歴史こぼれ話」を連載しています。

あたま地域サロン探訪

番外編 地域サロン調査日記

外から見るサロン、中に入って見るサロン

皆さん、こんにちは。地域サロン探訪の記事を担当しているものです。いつもご覧いただき、ありがとうございます。今回の記事では13回にわたり紹介させていただきました地域サロン探訪の番外編として、私が感じた「外から見るサロン」と実際に「中に入って見るサロン」について伝えたいと思います。

1つ目として、サロンは「集まる」とに意味がある」ということです。お話しを伺う中で「ひとりではやらないけど、皆でなら出来る」という言葉は何度も耳にしました。「体操なら一人で出来る、サロンへ行くのは面倒」などと思う人がいるかもしれませんが、サロンでは体操以外にもおしゃべりやレクリエーションなど、みんなでやったほうが楽しいことがあります。「毎回参加するのが楽しみ」という気持ちがある皆さんのパワーとなり認知症予防や健康寿命の延伸につながります。

2つ目は、すばらしいサロンがある



皆さんが楽しくサロンに参加できるように常に考え頑張っていました。人を集めて何かを行うことは大変です。サロンが継続できるのもサロンドライバーの支えがあるからこそです。このように地域の人がどなたでも参加でき、楽しいひとときを過ごされています。実際にサロンの中に入って感じてみませんか。興味がある人は、ぜひ、お近くのサロンのぞいてみてください。

問い合わせ
熱海市社会福祉協議会
☎0557(86)6340

あたま歴史こぼれ話

第十四話 郷土の義人 釜鳴屋平七

熱海サンビーチに近いムーントラスの階段途中に釜鳴屋平七の記念像が立っています。平七はなぜ「郷土の義人」と伝えられているのでしょうか。安政3年(1856)、熱海村の網元と漁師の間で鮪網の権利をめぐって争いが起こりました。安政大地震による不況を理由に、網元が漁師に賃金を支払わなくなったのが原因でした。

漁師たちが「賃金を払わぬなら網を渡せ」と迫ったのに対し、14人の網元の半数は承知せず、網の引渡しを拒否しました。彼らは「元来、熱海の海は御朱印地である伊豆山権現が支配する領域で、それを別当寺の般若院が熱海村の我々網元に貸し与えているものだ。そのため我々は毎年、金10両と米28俵の運上税を納めている。たとえ網を引き渡したところで、漁をすることは罷りならぬ。」と主張したのです。

これに対し、漁師たちは「般若院への運上は我がらが毎年網八分、釣五分の上げ銭を積み立てて納めたもので、網元の負担ではない。」と抗議しました。釜鳴屋平七は元々網元の一人でしたが、あこぎな網元のやり方に憤り、同

志の網元6人と漁師側に味方し、両者の対立は激しさを増していきました。安政6年(1859)11月、平七は養笠で身を固めた漁民214人の先頭に立って葦山代官所に押しかけ、役人の制止を振り切って訴状を提出しました。その結果、彼は強訴の首謀者として、打首は免れたものの、葦山で入牢生活を強いられることになりました。

文久3年(1863)6月、平七に遠島という処断が下され、江戸伝馬町の牢屋に移されましたが、すでに体はやせ衰え、八丈島に流される途中、大島で亡くなりました。35歳でした。江戸送りとなる直前、平七が老母や妻子の身を案じ葦山の牢獄に残された手紙は今も「釜鶴ひもの店」に残され、多くの漁民のため一身を犠牲にした平七の切々とした思いを伝えています。参考「熱海市史」、「熱海風土記」(山田兼次著)



釜鳴屋平七夫婦像
(名誉市民で文化勲章受章者 澤田政廣の作)
問い合わせ 歴史資料管理室 ☎0557(48)7100

※「あたま歴史こぼれ話」のさらに詳しい内容は市ホームページ(☎ 1007134)に掲載しています

1 外観は子どもの好奇心を双眼鏡の形で表現したものです。内部には樹木の形をした組み柱が連続する美しい木造空間が広がっています。



1

「ビジター センター」 がオープン しました



2

2 3 4 5

館内には、管理事務所のほか、洗面・トイレ、授乳室やオムツ替え室を完備し休憩施設としての機能を備えました。



3



4



5

6 7

吹き抜けのホールには子どもたちが遊べるネット遊具があります。さまざまなイベントも考えており、多くの方がご利用いただけます。



6



7

姫の沢公園の管理事務所が更新され、新しく「ビジターセンター」が4月5日にオープンしました！



8

8 多目的会議室 7月1日から貸出開始！

一般的な集いの場、姫の沢公園の自然観察と一緒に環境学習の場、研修の場としてさまざまにご活用いただけます。

利用料金：表参照

供用時間：午前9時～午後5時

施設内容：室内面積約52㎡
スクール形式25人収容可能
プロジェクター完備

区分	時間	市民または 市内宿泊施設利用者	市民または市内宿泊 施設利用者以外の人
営利目的以外	1時間	200円	600円
営利目的	1時間	600円	1,800円

問い合わせ 姫の沢公園管理事務所 ☎ 0557(83)5301

※新型コロナウイルス感染症対策のため
利用人数を制限する場合があります

下記の部分はお店・企業の広告枠です

納期のお知らせ
6月30日(火)

- 市民税・県民税 第1期
- 別荘等所有税 第1期

【納税室】 ☎ 0557(86)6164

- 介護保険料 第2期

【介護保険室】 ☎ 0557(86)6284

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

ラボール湘南

営業時間/9:00~20:00 Tel.0557-81-1118

当店の美容専門スタッフが“あなたのきれい”をお手伝い

夏間近か
この季節を乗り切る 快適グッズあれこれ

【JR・熱海駅ご利用の際にもお立寄りください】



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。