

8

2020

「あたまにこやかください」



◆今月の主な内容◆

- 食でフレイル(虚弱)予防!..... 2
- 熱海市災害見舞金..... 4
- 「新しい生活様式」を実践しましょう!..... 10



広報あたま No.762 8月7日発行

作り置きに最適！栄養たっぷり！ さばのスパイシーそぼろ

オススメ！

カレー味で食欲増進！
パンやごはんのせても
よし！レタスに巻くなど
サラダにトッピングする
アレンジも自在。



【作り方】

1. ショウガはすりおろし、セロリはみじん切りにする
2. フライパンに油をひき、1がしんなりするまで炒める
3. サバ缶を汁ごとフライパンにいれ、しょうゆ、カレー粉、砂糖を加える
4. 大豆の水煮の水を切ってフライパンに加え、汁気が飛ぶまで火にかける。そぼろ状になったらできあがり

栄養価（6回にわけて食べた場合）※サバ缶の汁を除く値
エネルギー136kcal たんぱく質10.7g 食塩相当量0.9g

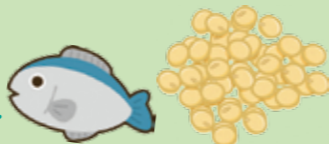
- サバ缶 1缶
セロリ(茎) 1本
- 【材 料】
油 大さじ1
しょうゆ 1かけ
大豆水煮 150g
しょうゆ 大さじ1
カレー粉 大さじ2
砂糖 大さじ1

暑さで食欲が減退し、栄養バランスが偏った食事が続くと“夏バテ”を招きます。夏バテからくる栄養不足を補う栄養素は、「たんぱく質」「ビタミンB群」です。

「たんぱく質」：筋肉の構成に必要。フレイル予防のためにはしっかり摂りましょう。

「ビタミンB群」：疲労回復効果が期待できます。豚肉やうなぎなどにも含まれています。

「たんぱく質」「ビタミンB群」はサバと大豆に豊富に含まれています



フレイルは特に高齢者が陥りやすい

フレイルの状態ではまだ健康を維持していますが、要介護状態になる危険は高まっています。そして多くの高齢者がこのフレイルの段階を経て要介護状態になることが分かっています。お知り合いで

「最近、お買い物に行けなくなったようだ」「最近、痩せたようだ」など

些細な変化を感じた人がいたら、見逃さず声掛けをしましょう！

栄養に関する問い合わせ、ご相談は健康づくり室までご連絡ください。

お待たせしました！「熱海市市民健診始まります」 ①1001071

【主な健診（検診）の期間】

- 特定健診・フレイル健診（75歳以上） 9月1日～12月28日
- 肺がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診 9月1日～12月28日
- 大腸がん・胃がん（カメラ）・子宮頸がん・乳がん検診 9月1日～2月28日
- 胃がん（バリウム）検診 1月4日～2月28日

※新型コロナウイルス感染症の状況によって変更になる場合があります

※受診される際には、必ず病院に予約してから出掛けましょう

ステイホームによる
運動不足や偏った
食事が要因となり
フレイル状態が激増？！

食でフレイル（虚弱）予防！

～長く続いた自粛生活が招く健康への影響～

健康づくり室 ☎ 0557(86)6295 ①1009104

フレイルとは

加齢に伴い、筋肉の力が落ちる、内臓などの機能が衰えるなど心身の活力が低下する「**虚弱**」な状態を意味します。

新型コロナウイルス感染症に不安が募る生活から外出を控え、「運動不足になる」「生活が乱れて栄養バランスが取れない」など、フレイル状態に陥る人は子どもから高齢者まで多くいるといわれています。

広報あたま6月号では「自宅でできる運動」を紹介しました。今月号では栄養面から、フレイルにならない食生活について考えてみましょう。

最近疲れやすい… それって…フレイル状態？

自粛生活中、下記に該当する生活になっていませんか？

- ☑ スナック菓子やジュースなどの嗜好品を食べすぎ、食事を三食食べない生活だった
- ☑ 自分好みに偏ったテイクアウトやインスタント食品の利用が増えた

そんな人は…

「あたまにこやかください」

で食べ方の偏りをチェック！

1日に食べた食材に○をつけて数えてみましょう

あぶら		にく		かいそう		さかな	
たまご		こくるい		くだもの		いも	
みるく		やさい		だいち		合計	

8点以上は「食品の多様性」があり栄養バランスの面からよいと判定されます。

「主食」「主菜」「副菜」が揃った食事が一番！

- ①「主食」…エネルギー源。食べ過ぎは肥満のもと。
- ②「主菜」…肉・魚・卵・大豆製品はたんぱく質源。フレイル予防には欠かせない栄養素。
- ③「副菜」…野菜・キノコ類・海藻類。食物繊維が摂れ胃腸の健康に繋がる。ビタミン・ミネラルは体の調子を整える欠かせない栄養素。



日本に住む全世帯参加の国勢調査はじまります。

Let's Join!!

#みんなの国勢調査

インターネット回答期間
9/14(月) → 10/7(水)

調査票(紙)での回答期間
10/1(木) → 10/7(水)

国勢調査2020
https://www.kokusei2020.go.jp/

総務省統計局・都道府県・市区町村



国勢調査のご回答は できる限り インターネットでお願いします (郵送も可能です)



新型コロナウイルス感染防止のため 調査書類の配布や受け取りを
できる限り世帯の皆様と調査員が対面しない非接触の方法で
行うようにしています



皆様のご理解とご協力を
よろしくお願いいたします

問い合わせ 広報情報室 ☎ 0557(86)6094 ① 1009111

9月7日(月)～9月11日(金)は「熱海市下水道週間」

「排水設備パトロール」や「下水道接続お願い資料の配布」などを予定しています。

排水設備パトロール：9月10日(木)

排水設備や除外設備（グリストラップなど）が適切に維持管理
されているか、パトロールをします。

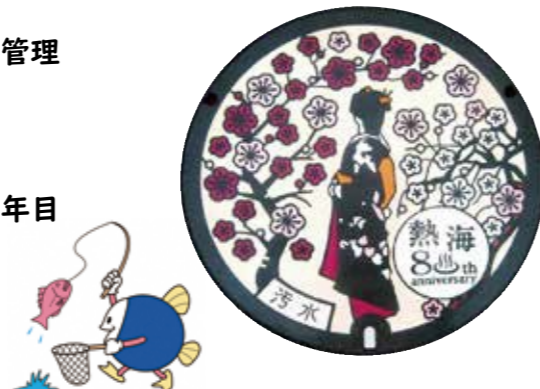
下水道接続お願い資料配布

公共下水道へ接続可能な地域の下水道供用開始1年目～3年目
の助成制度を受けられるお宅を対象に資料の配布をします。
ぜひ接続のご検討をお願いします。

公共下水道への接続をお願いします

今年度も上多賀・下多賀地区の公共下水道整備工事を予定しています。今後も計画的に整備
を進めていきますが、整備完了区域にお住まいの皆さんに公共下水道への接続をしていただか
ないと、生活環境の改善や川や海の水質保全の効果を発揮することができません。ご協力をお
願います。

問い合わせ 下水道課施設室 ☎ 0557(86)6526 ① 1000885



熱海市災害見舞金

地震や台風などの自然災害が多い日本では、毎年のように被害が起きています。熱海市では、台風や火災
などの災害により一定以上の被害に遭われた人に対しお見舞金を支給しています。

問い合わせ 長寿総務室 ☎ 0557(86)6323 ① 1007639

支給対象 市民：災害により被害を受けた当時、市の住民基本台帳に記録されていた人
住宅：災害により被害を受けた当時、市内で市民が自己の生活の本拠として使用していた建物

支給対象となる被害・支給額

	被害の程度	支給対象	支給額
1	全壊・全焼など	住宅が全壊・全焼し、またはその全部が 滅失・流失した世帯	1世帯あたり 10万円
2	半壊・半焼など	住宅が半壊・半焼し、またはその半分が 滅失・流失した世帯	1世帯あたり 6万円
3	床上浸水・一部破損(※)	住宅が床上浸水し、または一部破損した 世帯	1世帯あたり 3万円
4	2分の1以上冠水	消火活動により、住宅が2分の1以上冠 水した世帯	1世帯あたり 3万円
5	2分の1未満冠水	消火活動により、住宅が2分の1未満冠 水した世帯	1世帯あたり 1万5千円
6	1カ月以上の治療	災害により負傷し、1カ月以上の治療を 要すると認められる人	1人あたり 3万円
7	死亡	災害により死亡した人	1人あたり 30万円

(※) 一部破損には、被害程度を判断するための一定基準があります

申請期間 災害発生の日から6カ月以内

申請書類 ○災害見舞金支給申請書 ○印鑑 ○振込口座のわかるもの(通帳など)

〈建物が被害に遭った場合〉

○り災証明書

【発行窓口】火災以外の場合 危機管理室 ☎ 0557(86)6443

※発行には被害状況のわかる写真が必要となります

火災の場合

消防総務課予防室 ☎ 0557(86)6622 ① 1008117

〈けがなどの場合〉

○医師診断書

※その他、被害状況により別途書類が必要となる場合があります

～災害救助法が適用されるなどの大規模災害が発生した場合の全国的な制度～

災害弔慰金

市民のご遺族へ

- 生計維持者が死亡した場合
500万円
- その他の人が死亡した場合
250万円

災害障害見舞金

重度の障害を負われた人へ

- 生計維持者が重度の
障害を受けた場合
250万円
- その他の人が重度の
障害を受けた場合
125万円

災害援護資金の貸付け

住居・家財などに被害
を受けた世帯の人へ

- 貸付け上限 350万円
※被害程度、世帯所得など
により条件や金額が異なり
ます

健康づくりの秋！！ ～健康づくり教室のご案内～

※新型コロナウイルス感染症の影響により変更になる場合があります

※参加前に検温など感染予防にご協力ください。

秋季リズム体操教室

スポーツ推進室 ☎ 0557(86)6604 ID 1007920

体力の向上、健康増進を図り健康で明るい生活を送るため、市民を対象に手軽にできる体操教室を開催します。

日時：10月6・13・20・27日、11月10・17日（いずれも火曜日）
午前10時～11時30分

場所：南熱海マリンホール（参加者同士の十分な距離の確保が困難なため、福祉センター体育室では開催しません）

対象者：市民 内容：リズム体操・スローエアロビクなど

講師：齊田麻衣氏 定員：40人 参加費：1,000円（保険料含む）

持ち物：体操ができる服装、上履き、マット、タオルなど

申込期限：9月25日（金） 申込方法：電話・メール・窓口のいずれか

リズムに合わせて
1・2・3！！



始めよう！
脳活！！



いきいき脳活セミナー

長寿支援室 ☎ 0557(86)6337 ID 1004190

タブレットを活用した脳トレーニングプログラムを実施する認知症予防教室を開催します。また、食事や口腔ケアに関する認知症の予防方法を学びます。

日時：9月15・29日、10月6・13・20・27日（いずれも火曜日）
午前10時～11時30分

場所：南熱海支所 第1、2会議室

対象者：65歳以上の市民 定員：15人（多数の場合は抽選）

参加費：1,000円（6回分） 申込期限：9月4日（金）

湯楽 YOU 楽体操体験会

長寿支援室 ☎ 0557(86)6337 ID 1001108

ご当地体操「湯楽YOU楽体操」は100歳まで自分の足で熱海の坂道を上り下りするために考えられました。

月に1回の体験会に参加して、楽しく運動しませんか？

日時：9月18日、10月16日、11月20日（いずれも金曜日）
午前10時～11時

場所：総合福祉センター3階

対象者：どなたでも参加できます 参加費：無料 申込：不要

※マスク着用のうえ、動きやすい服装でお越しください

※福祉センターの開館状況によっては中止する場合があります



ゆらゆら～

はかりの定期検査 産業振興室 ☎ 0557(86)6204 ID 1005386

●検査日程

検査日程	検査時間	検査場所
8月24日(月)	午後1時～3時	熱海市立泉小中学校(駐車場)
8月25日(火) 26日(水) 27日(木)	午前9時30分～午後4時	静岡県熱海総合庁舎裏側駐車場
8月28日(金)	午前10時～11時	初島漁業協同組合1階
8月31日(月)	午後1時～4時	長浜海浜公園
9月1日(火)	午前9時30分～正午	静岡県熱海総合庁舎裏側駐車場

事業所で取引や証明に「はかり」を使用している場合は、計量法により2年に1度の検査が義務付けられています。

必ず検査（有料）を受けてください。

※はかりの定期検査受験者には、静岡県計量協会より検査日の約1週間前に「計量器定期検査通知書（はがき）」が送られます。はがきの通知がなくても検査が必要な人は、検査会場へはかりを持参することにより、検査を受けることができます。



天皇陛下への拝謁が5月に皇居にて行われる予定でしたが、現下の厳しい状況から熱海市で伝達式が行われました。
写真は、6月5日（金）に開かれた齊藤市長による伝達式の様子です。

森田 恭子さん（網代）は、社会福祉の増進への優れた功績が認められ、令和2年春の褒章で「藍綬褒章」を受章されました。平成元年12月1日に民生委員・児童委員へ就任し、今年で31年目となります。

令和2年春の褒章
受章おめでとうございます
森田 恭子さん 藍綬褒章受章
長寿総務室 ☎ 0557(86)6322

森田さんは、「このように栄に浴してよいものかと驚き、戸惑っています。これからも明るく楽しく仲良くをモットーに、地域のみなさんと触れ合いながら、あるがままに委員活動を続けていきたい。」と朗らかに語りました。



秋季 市民教室 に参加しませんか？

問い合わせ 社会教育室 ☎ 0557(86)6578

メール : kominkan@city.atami.shizuoka.jp ID 1004565

9月4日(金)午前9時受付開始
※定員になり次第募集は終了します

市民の皆さんに生涯学習の機会を提供する教室です。
市内に在住・在勤・在学していればどなたでも受講できます。

【申込方法】

- ①窓口（生涯学習課にある申込書へ内容を記入し、開庁時間内にご提出ください）
- ②郵送・FAX（申込書はお電話にて取り寄せるか、市ホームページから印刷してください）
- ③メール（講座名・住所・氏名・電話番号・年齢を明記し上記アドレスへ送信してください）

【受講料】各教室 4,000円（参加辞退による返金にはお応えできません）

※納付書が送付されますので、各講座初回までにお支払いください
※別途、教材代などがかかる場合があります

【その他】●少人数しか集まらない講座は、開講しない場合があります。

●実施日・時間帯・会場などは、都合により変更になる場合があります。

会場	教室名	講師	日程				曜日・時間	定員
中央公民館	あなたの文字がおしゃれに变身！ カリグラフィーを使ったメッセージカード作り	浅賀良子氏	10/6	10/20	10/27	11/17	火	9人
			11/24	12/1	12/15	12/22	午前10時～正午	
	脚・腰と体幹をきたえる太極拳教室	渡邊睦枝氏	10/7	10/14	10/21	10/28	水	10人
			11/4	11/11	11/18	11/25	午前10時～11時30分	
	心を豊かにする絵本の選び方講座	金子節子氏	10/4	10/18	11/1	11/15	日	10人
12/6			12/20	1/17	1/31	午前10時～11時30分		
己の世界を筆ペンにのせて！ 描く己（おのれ）書道	己書公認道場師範 中島由紀子氏	10/1	10/15	11/5	11/19	木	9人	
		12/3	12/17	1/7	1/21	午後6時30分～8時		

多賀小学校 5年1組 28人 担任朝日達也先生

いつでも明るく人のために
自分のために -生けん命なチーム

第一小学校 5年空組 19人 担任西嶋美紀先生

男女関係なくみんなで作る
<学級目標>

わんぱく人。
おもしろい人。
鬼ヶ子やがはる人。
話を聞ける人。
マイペース人。
個性豊かな空組!

明るい笑顔が
いっぱいだよ
あせつの
声かたは
大きくなって
きたよ

多賀小学校 5年2組 26人 担任川西美希先生

あったか スマイル☺
三つすぐ行重カ TEAM

第一小学校 5年海組 20人 担任千葉裕花先生

5海の道

いっつも元気!

楽な道を選ばない!

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため 「新しい生活様式」を実践しましょう!

7月17日、市内で県内初の新型コロナウイルスのクラスター（感染者集団）が発生し、7月28日にも再びクラスターが発生しました。クラスターは早期に封じ込め、連鎖を防ぐことが重要となります。市では、さまざまな対策を講じて、感染症に対し、安全・安心な環境づくりを進めています。
市民の皆さんも、「感染しない」「感染させない」意識と行動をお願いします。

感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

<p>人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。</p>	<p>遊びに行く際は、屋内より屋外を選ぶ。</p>	<p>会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。</p>	<p>外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。</p>
「3密（密閉、密集、密接）」の回避・こまめな換気			
<p>家に帰ったらまず手や顔を洗い、できるだけすぐに着替えるか、シャワーを浴びる。</p>	<p>手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。</p>	<p>毎朝の体温測定、健康状態のチェック。発熱または風邪の症状がある場合は、無理をせず自宅で療養。</p>	<p>高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。</p>
こまめな手洗い・手指消毒		咳エチケットの徹底	

買い物は

- 通販も利用する。
- 1人または少人数ですいた時間に行く。
- 電子決済の利用。
- 計画をたてて素早く済ます。
- サンプルなど展示品への接触は控えめに。
- レジに並ぶときは、前後にスペースをあける。

食事は

- 持ち帰りや出前、デリバリーも利用する。
- 屋外空間で気持ちよく。
- 大皿は避けて、料理は個々に。
- 対面ではなく横並びで座る。
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに。
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける。

娯楽、スポーツなどは

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ。
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用。
- ジョギングは少人数で。
- すれ違うときは距離をとる。
- 予約制を利用してゆったりと。
- 狭い部屋に長居は無用。
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン。

新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」登録を!

感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができるアプリです。



厚生労働省ウェブサイト

問い合わせ 危機管理室 ☎0557(86)6443



連載 Vol.4

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。8月号では、老人会の活動やスポーツを通じ、親睦を深めている町内会を紹介します。

西熱海本町町内会

熱海の山の手の中心に位置し、閑静な住宅街にある町内会です。

友遊会(老人会)では、お茶会や湯楽Y・O・U楽体操の実施、秋のバス旅行など定期的に顔を合わせ、楽しみながら会員相互の絆を深めています。

友遊会の発足から16年、住まいの近くに信頼できる仲間がいる、安心感のある関係づくりが続いています。

西熱海本町友遊会



15周年記念祝賀会

旭町二丁目町内会

熱海の中部地区に属し、海岸を含む初川沿いに位置する町内会です。

中部地区では、町内会相互の親睦・健康増進を目的としたソフトボール大会を開催しています。昨年は旭町二丁目が優勝しました。

旭町二丁目は「全員で楽しむ」をモットーに世代間交流を常に行っています。年長者を敬い、若人の話を聞くことができるのが特色です。

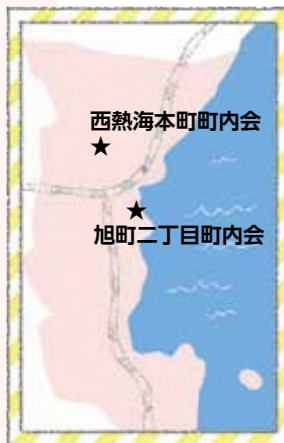
ソフトボール大会



優勝メンバーの皆さん

※新型コロナウイルス感染症の影響により、今年の西熱海本町友遊会の秋の旅行会、中部地区ソフトボール大会は中止です

問い合わせ 市民協働推進室 ☎0557(86)6201



事業者の皆さんへ

7月28日現在静岡県における感染状況の評価が「感染移行期・前期」から「感染移行期・後期」へと引き上げられ、警戒レベルが「レベル4（県内警戒、県外警戒）」となりました。改めて業種別ガイドラインに沿った「新型コロナウイルス感染症防止対策の徹底」に引き続き取り組まれますようお願いいたします。

加えて、各事業者などから来訪者に対しても、マスク非着用での歌唱や大声での会話などのリスクの高い行動の回避を呼び掛けていただくようお願いいたします。お客様や従業員などの安全安心の確保に向け、ご配慮願います。

市長メッセージ 144



市内でのクラスター発生 熱海市長 齊藤 栄

7月17日、市内のカラオケを伴う飲食店にて、また、28日、音楽喫茶にて新型コロナウイルスのクラスターが発生しました。クラスターとは感染者集団のことです。大切なことはクラスターを封じ込めることです。感染者あるいはその恐れのある人を追跡して、できる限り感染の拡大を抑えなければなりません。その際に重要になるのが店名の公表です。どこの店かが分からなければ、利用者などが感染の恐れがあると気付かないからです。また、該当する店以外の店舗にも風評被害が及ぶ可能性もあります。

一方で、店側にとって店名を公表することは、その後の店の評判に大きな影響を与える恐れがあります。しかしながら、私は市内の店舗が店名を公表することに協力的であることが、業界全体および熱海市にプラスとなり、結果的にはその店にとってもプラスになると考えています。

市民の皆さんの意識も変える必要があります。どれだけ業界のガイドラインに沿って感染予防を徹底したとしても、そのリスクを完全になくすことはできません。店名を公表した店に対して、感染者を出したと責めるのではなく、ぜひ「感染拡大防止のため、勇気を持って店名を公表してくれた」と評価していただきたいと思っています。

行政と業界が連携し、そして市民の皆さんの理解と協力をいただいで、皆でクラスターを未然に防ぎ、封じ込めていきましょう。

お知らせ

**台風接近による
停電・断水に備えましょう**
水道温泉課経営企画室
☎0557(86)6484
ID 1009032

台風到来の季節です。断水は停電により生じる場合もあるため、停電・断水に備えた準備をお願いします。**●水の確保と備蓄**：1日につき、1人あたり3ℓを目安に備蓄**●カセットトイレの準備**：洗浄用の水を減らせます。**●給水時はリカクカクを準備**：水の運搬がしやすくなります。

自衛官募集
自衛隊伊東地域事務所
☎0557(37)9632
ID 1005766

①防衛大学校学生、②防衛医科大学校医学科学生、③防衛医科大学校看護学科学科学生を募集します。
試験日：
①11月7日(土)・8日(日)の両日
②10月24日(土)・25日(日)の両日
③10月17日(土)
資格：令和3年4月1日現在、18歳から20歳までの高校卒業または卒業見込みの人
受付期限：
①10月22日(木)
②10月7日(水)
③10月1日(木)
その他：自衛官候補生(男女)については、年間を通じて受け付けています。詳細は

静岡地本

ひとり親世帯臨時特別給付金
子育て支援室☎0557(86)6352
ID 1009042

新型コロナウイルス感染症の影響により、子育てと仕事を一人で担うひとり親世帯へ、臨時特別給付金を支給します。
対象者(①～③のいずれか)：
①6月分の児童扶養手当が支給されている人
②公的年金などを受給しており、6月分の児童扶養手当の支給が全額停止されている人
③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人
※詳細はお問い合わせください。

停電発生時の情報提供
東京電力パワーグリッド
☎0120(995)007(無料)
☎03(6375)9803(有料)

風水害により停電が発生し、ご不便をおかけしてしまうことがあります。
そのような場合、東京電力パワーグリッドのホームページまたはTEPCO公式スマートフォンアプリ「TEPCO速報」にて、停電地域や復旧時間の見込みなどをお知らせしています。
また、FM熱海湯河原でも停電情報を発信しています。
なお、切れてたれ下がっている電線には、絶対触らないでください。その他の注意点などは、

東電 停電

下記の部分はお店・企業の広告枠です

児童扶養手当の現況届
子育て支援室☎0557(86)6352
ID 1000968

児童扶養手当を現在受給している人へ、現況届のお知らせを7月に送付しました。
8月1日現在の家庭状況および受給者、扶養義務者(同居している両親など)の所得状況など現況の届出を、8月31日(月)までに窓口で済ませてください。現況届は、手当てを継続して受けるための大切な届出です。忘れずに手続きをしてください。また、受給していない人で対象になる場合はお問い合わせください。

フリーマーケット出店者募集
市民協働推進室☎0557(86)6191
ID 1007163

「みんなの消費生活展」のフリーマーケット出店者を募集します。
日時：10月10日(土)
午前9時30分～午後2時
※準備は午前7時30分～9時
場所：市役所第3庁舎駐車場
区画数：7区画
1区画つき2m(間口)×3m(奥行)
参加資格：市内在住の人
内容：不要品・手作り品の販売
条件：①営利目的は不可②1グループ1区画まで③事故について主催者側は一切責任を負いません。
申込方法：8月26日(水)～28日(金)の午前8時30分～午後5時15分に窓口でお申し込みください。
※申込多数の場合は主催者側で抽選を行います

公益財団法人 熱海日金山霊園 **納骨堂好評受付中。**
お問い合わせ **TEL 0557-82-4100**
●受付時間/AM9:00~PM4:00 ●定休日/毎週水曜日
経営許可年月日:平成9年10月21日 経営許可番号:静岡県知事 衛第5の1の11

いずみの郷ゆがわら樹木葬墓地
永代供養
後継者不要
宗教不問
自然と共に眠り、自然に還る。
永遠に、安らかに…
宗教法人 保善院 **0465-62-2219**
経営許可年月日:明治40年4月1日 経営許可番号:205-0169

10万円 特別定額給付金
●特別定額給付金の申請は**8月26日(水)まで**(当日消印有効)。早めの手続きをお願いします。
●申請から10日～2週間ほど経過しても振り込みが確認できない場合はお問い合わせください。
特別定額給付金室☎0557(86)6390・6391・6417・6418
⚠給付金を装った詐欺やデマにご注意を!

INFORMATION

空き家ワンストップ相談会
静岡不動産流通活性化協議会
☎054(247)3823
ID 1005358

司法書士・税理士・建築士・宅建士による、空き家の困りごとに関する無料相談会を開催します。
日時：9月12日(土)
午前10時～午後3時
場所：市役所第1庁舎3階
対象：市内に空き家をお持ちの人
定数：20組(1組につき約30分)
申込期限：9月11日(金)
申込方法：電話

子どもの人権110番強化週間
市民相談室☎0557(86)6073
ID 1004312

いじめや体罰、虐待などのお悩みについて、お気軽にお電話ください(通話料無料)。家族からの相談も受け付けています。
日時：8月28日(金)～9月3日(木)
午前8時30分～午後7時
(※土・日曜は午前10時～午後5時)
電話番号：☎0120(007)110
その他：上記期間以外も、同じ電話番号で午前8時30分～午後5時15分(平日)まで相談を受け付けています。

男性料理教室の開催
健康づくり室☎0557(86)6296
ID 1005460

日時：9月14日(月)
午前10時～午後2時
場所：いきいきプラザ4階
内容：魚のラビコットソース掛け
定員：10人(定員超過時は抽選)
参加費：1,000円
申込期限：9月9日(水)
申込方法：電話または窓口で受付
※詳細はお問い合わせください。

旧耐震木造住宅に対する耐震化補助制度
住宅室☎0557(86)6424
ID 1000927

旧耐震木造住宅に対する耐震化補助を実施します。
対象：昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅
①無料耐震診断：
電話または窓口にてお申し込みください。申込受付後、市が診断を委託している「静岡県建築士会」から診断士を派遣します。
②耐震補助工事補助制度：
耐震補強計画・耐震補強工事を一体として行う場合、補助の対象になります。補助限度額は100万円(高齢者のみの世帯などに対しては120万円)※事業着手前に補助申請の手続きが必要です。また、耐震評価点を0.3以上向上するなど諸条件があるため、詳細はお問い合わせください。

**熱海市「暮らしの便利帳」への
広告掲載協力をお願い**
株式会社サイネックス静岡支店
☎053(452)8753

行政情報・防災情報・地域情報をまとめた総合行政情報誌「暮らしの便利帳」を株式会社サイネックスとの官民協働により発行し、来年1月頃から市内全戸に配布する予定です。「暮らしの便利帳」はすべて広告料でまかなわれています。広告掲載を希望する人は、お問い合わせください。
なお、8月中旬から株式会社サイネックスの担当者が直接事業所を訪問し、ご案内させていただくことがありますのでご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

司法書士による権利擁護相談会
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、遺言などに関する相談会を開催します。1組30分の予約制です。ぜひお申し込みください。
日時：9月1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
申込方法：電話
※詳細はお問い合わせください。

出張年金相談のお知らせ
保険年金室☎0557(86)6260
ID 1004282

三島年金事務所による出張年金相談を開催します。予約(9月1日開始)が必要となりますので、基礎年金番号をご用意のうえ、保険年金室までご連絡ください。
開催日時：10月13日(火)
午前10時～正午、
午後1時～2時30分
場所：市役所第1庁舎4階

第5回石丁場跡セミナー
文化交流室☎0557(86)6234
ID 1009076

史跡江戸城石垣石丁場跡など文化財保護に貢献できる人材育成を目指し、石丁場セミナーを開催します。
日時：9月27日(日)午後2時～
場所：南熱海マリンホール
内容：民俗学から見た石丁場遺跡の魅力(講師:国立歴史民俗博物館 松田 睦彦 先生)
定員：50人
申込方法：窓口受付・電話・メール
申込期限：9月10日(木)

統計情報	6月末の人口		6月のごみ量		
	人口	36,282人	可燃ごみ	約1,363 ^ト	人口1人1日排出量
男	16,405人	世帯数	約286 ^ト	熱海市	約1,515 ^g
女	19,877人	人口前月比	約1,649 ^ト	全国	約918 ^g
			対前年比	88.0%	全国は30年度平均データ

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
- ☒☒ 第二小プール休館日 ☎ 0557(81)9558

- 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
- ☒ 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

9月のブックバスかもめ号

実施日	ステーション	時間
1日(火)	網代小学校	13:15 ~ 14:15
15日(火)	大縄公園	14:45 ~ 15:30
2日(水)	上多賀会館	14:10 ~ 14:55
16日(水)	多賀小学校	15:15 ~ 16:00
3日(木)	ネオ・サミット湯河原	10:30 ~ 11:00
17日(木)	泉小中学校	13:00 ~ 13:35
	泉支所	13:50 ~ 14:20
	桃山小学校	15:10 ~ 16:00
4日(金)	伊豆山中央バス停横	9:50 ~ 10:20
18日(金)	マルコシ酒店横駐車場	10:35 ~ 11:05
	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
8日(火)	第二小学校	12:30 ~ 13:30
	ひばりヶ丘団地地下駐車場	10:00 ~ 10:50
9日(水)	熱海中学校	12:40 ~ 13:30
23日(水)	緑ヶ丘公園	14:00 ~ 14:35
	相の原団地バス停上駐車場	15:05 ~ 15:40
10日(木)	多賀中学校	12:40 ~ 13:30
24日(木)		

- ◇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
- ◇南熱海マリナーズ ☎ 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
- 人権相談は
市民相談窓口 ☎ 0557(86)6073

各種相談日		施設休館日
1(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
2(水)	☒	☒☒
3(木)	☒	☒☒
4(金)		
5(土)		
6(日)		
7(月)	☒	☒☒
8(火)		
9(水)	☒	☒☒
10(木)	☒	◆2歳6か月児歯科相談(いきいきプラザ)9:30 ~ 10:30 受付
11(金)		
12(土)		ながはま特設市(長浜海浜公園)9:00 ~ 15:00 ※13日まで
13(日)		日曜朝市(渚小公園)7:00 ~ 10:00 魚祭り(熱海魚市場)9:00 ~ 16:00
14(月)	☒	☒☒
15(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 ~
16(水)	☒	☒☒
17(木)	☒	◆1歳6か月児健診(いきいきプラザ)12:50 ~ 13:30 受付
18(金)		
19(土)		ながはま特設市(長浜海浜公園)9:00 ~ 15:00 ※22日まで
20(日)		
21(月)		敬老の日 ☒☒
22(火)		秋分の日 ☒☒ 秋季熱海海上花火大会(熱海湾)20:20 ~ 20:45(予定)
23(水)		☒☒
24(木)	☒	◆両親学級①(いきいきプラザ)13:30 ~ 16:30
25(金)		☒☒
26(土)		南熱海お宿グルメフェスタ(長浜海浜公園)10:00 ~ 15:00 ※27日まで
27(日)		日曜朝市(渚小公園)7:00 ~ 10:00
28(月)	☒	☒☒
29(火)		
30(水)		☒☒

☒☒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

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

「体操で運動不足を解消」

2020年も8カ月目に入り、地域サロンでは新型コロナウイルス感染症の自粛が解除されたので、続々と再開するサロンが増えてきました。私たち社会福祉協議会が運営しているフレッシュサロンの体操教室も全て再開しています。

サロン再開の当日は、多くの人が参加して、活気に満ち溢れました。参加者からは「再開されて良かった」「体操の先生とみんなに会えて安心した」「体が硬くなっていたから、動かすと気持ちが良い」「体を動かすと気が楽になる」「ひとりだと運動をしないけどみんなとならできる」との声が聞こえました。自粛中に体を動かさなかったことやお友達とコミュニケーションをとれなかったことがとても気がかりだったとのことでしたが、解消されて安心されたかと思えます。また改めて、サロンが体操の場として、人が集まるコミュニケーションの場として活用されていることを認識しました。



新型コロナウイルス感染症の心配もありますが、各自参加前の体温測定やマスクの着用、サロン中の距離の確保など感染防止対策を徹底しながらサロンを開催しています。自粛中の運動不足やコミュニケーション不足を感じた人は、ぜひ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

第十六話 船の乗り降りはいへん!

「藤村が綴った震災後の熱海」

大正14年に島崎藤村が発表した短編小説「熱海土産」には関東大震災後の熱海の様子が描かれています。この小説の主人公「私」は震災によって軽便鉄道が廃線となるなか、夏の盛り小田原(早川)から定期船で知人や娘と共に熱海を訪れます。当時熱海には大きな汽船は着岸できず、沖に停泊して解(本船と岸を結ぶ小舟)を使い、発着所の横磯(ビーチライン入口付近)に上陸しました。

解が横磯の岸に着く様子がこの小説では次のように綴られています。「その辺は殆んど砂地の見られない海岸だ。岸にうち寄せくする波は、(中略)解の着く岩の上に駆けのぼつて居た。それ、好い波が来た、と呼ぶ船頭の声と共に、私達を載せたま、一息に岩の上へ引揚げられた。」このような解の乗り降りでは着物が濡れることも珍しくなかったようです。また、帰りの汽船に乗る様子は「客を満載して岸から離れて行つた解は本船の側に横づけになつたま、波と共に浮いたり沈んだりした。それほど



横磯への定期船の寄港
中央の小舟は本船に向かう解
(提供:今井写真館)
問い合わせ 歴史資料管理室 ☎0557(48)7100

動揺は激しかった。船頭は足に力を入れ、本船の梯子と解の間に跨つて居て、一人づつ、客の手を引き揚げた。」と描写されており、本船に乗り移るのも大変だったことが窺えます。ところで、藤村は小説の「私」を通して熱海について、こう記しています。「こんな健康が海にあるなら、なぜ私をもつと早くこの潮風に吹かれに来なかつたらう」

「偶然にも私は熱海のさびしい時にやつて来て、海的美と山的美を兼ね具へたこの海浜の好いところをいくらか味ひ知ることが出来た。かねて俗地のやうに聞いていた熱海(中略)さういふ雑沓した熱海は殆んど形をひそめて居た。伊豆らしいものだけがあつた。」

ちなみに藤村が泊まった宿は、消防署前にあった「新玉旅館(今は駐車場)で、三階の部屋は海風が吹き満ちていて涼しく、初島の眺望を楽しむこともできた、と小説に書かれています。

※「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(☎ 1009091)に掲載しています

熱海は熱いアナタを求めています

求ム
熱子!!
熱男!!

熱海市職員採用試験

【B日程】第一次試験 9月20日(日)

申込受付期間 8月24日(月)～9月7日(月)

募集職種 一般事務(短大卒・高校卒)、土木技術、建築技術、水道技能、
社会福祉士、保健師、幼稚園教諭・保育士、消防士

※詳細はホームページでご確認ください

問い合わせ 人事研修室 ☎ 0557(86)6036 ① 1001635

下記の部分はお店・企業の広告枠です

納期のお知らせ 8月31日(月)

- | | |
|------------------------|-----|
| ■ 市民税・県民税 | 第2期 |
| ■ 別荘等所有税 | 第2期 |
| ■ 国民健康保険税 | 第2期 |
| 【納税室】 ☎ 0557(86)6164 | |
| ■ 介護保険料 | 第3期 |
| 【介護保険室】 ☎ 0557(86)6284 | |
| ■ 後期高齢者医療保険料 | 第1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

ラボーテ湘南

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

お肌に大切な

夏のお手入れ法 いろいろアドバイス

【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
広報あたみラジオ放送

<http://www.city.atami.shizuoka.jp/mailmagazine/>

F M熱海湯河原79.6MHz

広報あたみは再生紙を使用しています。