

令和6(2024)年 No.1283

1月1日

広報 いせはら

Public Relations Paper

ISEHARA

主な記事

- 2 市県民税・所得税に関する申告はお早めに
- 4 5 実践しよう 生きる力を育む食育
- 8 目標はパリ五輪 伊勢原育ちのアスリート

「龍の水を得る如し」。水を得た龍が天に昇るように、大いに活躍することをいいます。昨年、中国で開催された水泳のアジア大会に伊勢原市民の眞野秀成選手(セントラルスポーツ)が^{まのひでなり}出場し、男子4×200mフリーリレーで3位、男子自由形(200m)で4位の成績を収めました。

オリンピックイヤーである今年の十二支は「辰」。パリ大会に向けて、辰年生まれの若きアスリートの活躍から目が離せません◇8面で関連記事を掲載

☎スポーツ課☎94-4628

龍の水を得る如し

セントラルフィットネスクラブ谷津(ラボ・トレーニングセンター[千葉県習志野市])での練習風景



市県民税・所得税に関する申告はお早めに

令和6年度の市県民税申告と令和5年分の確定申告の受け付けが始まります。提出期限は3月15日(金)です◇電子申告(e-Tax)や郵送での提出にご協力ください

☎市県民税課(市役所1階) ☎74-5429(市県民税申告)

平塚税務署(〒254-8533平塚市浅間町9-1) ☎22-1400(確定申告)

市県民税の申告について

令和6年1月1日に伊勢原市にお住まいで、次のいずれかに該当する場合は申告が必要です※市県民税の賦課のほか、国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料・児童手当などの各種手当の算定、課税(非課税)所得証明書の発行の基礎資料となるので期限内に提出をお願いします

- ◆令和5年中に所得がない人◆別世帯の人の扶養親族になっている人◆給与所得者で給与所得以外の所得合計が20万円以下の人*
- ◆公的年金などの収入金額が400万円以下で、公的年金などにかかる雑所得以外の所得金額が20万円以下の人*

*所得税の申告はしなくてもよいことになっていますが、市県民税の申告はしなければなりません

市県民税の申告方法

市県民税申告書は、1月22日(月)から市民税課窓口で配布し、受付を開始します◇市ホームページ「くらしのガイド」→「個人市県民税」からもダウンロードできます

また、パソコンやスマートフォンを使って自宅で作成できます。詳しくは市ホームページ「くらしのガイド」→「個人市県民税」→「市県民税申告のご案内について」をご覧ください◇郵送(〒259-1188※住所欄の記入は不要)でも提出可能です

郵送で提出する場合の注意事項

- ◆申告書の電話番号欄は必ず記載してください
- ◆收受日付印のある申告受付書(控え)が必要な人は、切手を貼った返信用封筒を同封してください

年金所得者の申告について

公的年金などの収入金額が400万円以下で、公的年金などにかかる雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合、確定申告は不要です。ただし、医療費控除や社会保険料控除、生命保険料控除、扶養控除などを追加して申告することで、所得税の還付や令和6年度市県民税が減額となる場合があります。

国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の令和5年中の支払い額を通知します。

12月下旬に納付した金額は加算されていない場合がありますので、確定申告で使用の際は、領収書などで確認してください。

障害年金や遺族年金、福祉年金から天引きした額は市から通知します。その他の公的年金から天引きした額は、日本年金機構などが

送付する「公的年金等の源泉徴収票」をご確認ください。

国民健康保険 後期高齢者医療制度の医療費通知を発送

国民健康保険の医療費通知は、令和5年11月診療分を1月中旬に、11・12月診療分を3月中旬に発送します。後期高齢者医療制度の医療費通知は、令和5年11月診療分を2月中旬に、12月診療分を3月中旬に発送します。

通知は、確定申告での医

療費控除申告に使用できません。ただし、医療費控除の対象となる支出で通知に記載されていないものは、領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に添付する必要があります※明細書を作成した場合、領収書は確定申告期限から5年間の保存が必要です

☎94-4728 (国民健康保険)

☎94-4521 (後期高齢者医療制度)

☎94-4722 (介護保険)

各種相談会などのスケジュール

	開催日時・場所
市民税課での市県民税申告相談会	と き 1月22日(月)~26日(金)の午前8時30分~正午、午後1時~4時※予約不要(先着順)
平塚税務署での所得税確定申告	と き 2月16日(金)~3月15日(金)【受付】午前8時30分~午後4時【相談】午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く。2月25日は実施)
税理士による無料申告相談	と き 1月30日(火)~2月1日(木)の午前9時30分~正午、午後1時~3時30分(オンラインによる事前申込。当日枠あり) ところ 市民文化会館展示室 対 象 小規模事業者、給与所得者、年金受給者(土地・建物および株式などの譲渡所得がある場合は除く)
市職員による確定申告相談会	と き 2月16日(金)~3月15日(金)の午前9時30分~午後4時(月・土・日曜日、祝日を除く) ところ 市民文化会館展示室 対 象 公的年金、給与収入のみ(市内に住居登録がある人)※小規模事業者および住宅ローン控除や一時所得、公的年金以外の雑所得がある人は、相談の対象外となるため、税務署か税理士による無料申告相談をご利用ください その他 開催期間中、確定申告作成コーナーを設置します。パソコンを2台配置しており、自身で作成と提出が可能です(予約不要)◇スマートフォンによる確定申告書作成のサポートも行います
作成済みの確定申告書の提出	と き 1月30日(火)~2月1日(木)、2月16日(金)~3月15日(金)の午前9時30分~午後4時※月・土・日曜日、祝日を除く ところ 市民文化会館1階ロビー
確定申告書などの配布	と き 1月30日(火)~3月15日(金) ところ 市役所1階横浜銀行前(1月30日~2月15日)、市民文化会館1階ロビー(2月16日~3月15日※土・日曜日、祝日を除く)、市役所駅前センター
持ち物	◆マイナンバーカード(または通知カードと本人確認書類)、源泉徴収票や各種控除の証明書(医療費控除を受ける人は、領収書の合計額を計算してきてください)◆前年の申告書の控え一式◆筆記用具、電卓◆還付金がある場合、申告者名義の口座番号が分かるもの(確定申告相談の場合のみ)

予約方法について いずれも市ホームページ「くらしのガイド」→「個人市県民税」、または右のQRコードから※申告書の提出のみの場合は予約不要です



税理士による無料申告相談 1月10日(水)午前10時からオンラインによる申し込み受け付けを開始します。

市職員による確定申告相談会 2月7日(水)午前9時から予約を開始します◇完全予約制(相談日の前日までに予約が必要です。予約枠に限りあり)。市LINE公式アカウント「申請・予約」または予約専用電話(☎92-1112、平日午前9時~午後4時)からも予約できます。電話による予約は混雑が予想されるため、LINEでの予約にご協力ください

平塚税務署での所得税確定申告 申告書作成会場では、混雑回避のために入場整理券を配布します。当日、会場で配布するほか、LINEによる事前発行で入手することが可能です※当日入場整理券は、配布状況に応じて受け付けを早く締め切る場合があります

介護に関する税の所得控除

要介護認定者の障害者控除

65歳以上で身体障がい者などに準ずる人、またはその人を扶養している人は、所得税・住民税の所得控除が受けられます。所得控除の申告には「障害者控除対象者認定書」が必要で、担当に申請してください

障害者控除を受けられる人認定書交付対象者またはその扶養者で、所得税・住民税が課税されている人

認定申請に必要なもの

対象者の介護保険被保険者証◇申請者の本人確認書類(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど)

認定書の交付対象者

令和5年12月31日現在、要介護に認定されている65歳以上の(要支援認定者は該当しません)

控除額など詳しくは、担当にお問い合わせください。

介護保険サービス利用料の医療費控除

次のサービスを利用している場合、利用料の自己負担分が控除の対象となります※対象額は、サービス事業者発行の領収証に記載されます

◆訪問看護、通所リハビリテーションなどの医療系の

居宅サービス◆前記のサービスと併せて利用する訪問介護(生活援助中心型を除く)、通所介護などの居宅サービス◆介護老人福祉施設(施設サービス)自己負担額や食費、居住費の2分の1相当◆介護老人保健施設や介護療養型医療施設、介護医療院の施設サービス(自己負担額、食費、居住費)

おむつ代の医療費控除

6カ月以上寝たきりの人のおむつ代の控除には、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。

控除を受けるのが2年目以降の人は、市が発行する「主治医意見書の内容確認証明書」を代用できます。詳しくは担当にお問い合わせください。

☎94-4723 (介護高齢課)



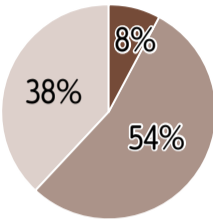
救急車の適正利用にご協力ください

近年、救急車の出動件数と搬送人数はともに増加しています。また、救急車で搬送された人の約4割が、入院を必要としない軽症でした。

救急車は限りある資源です。いざというとき、必要な人が必要な治療を受けられるよう、救急医療の利用について考えてみませんか※緊急性がある場合は、迷わず119番通報してください。また、症状がひどくなる前に医療機関を受診しましょう

傷病程度別搬送人員 (令和5年1~10月)

- 重症以上
- 中等症
- 軽症



1/9~2/11 救急車適正利用普及啓発月間

市では救急業務や救急医療に対する理解と認識を深め、市民の皆さんに適切に救急車を利用していただくために、令和2年度から独自の啓発月間を定めてキャンペーンを実施しています。

期間中はポスター掲示や公共施設に設置しているAEDの点検、心肺そ生法やAEDの取り扱いに関する救命講習などを行います。

☎警防救急課 ☎95-9144



パブリックコメントにご意見を

伊勢原市国民健康保険第3期データヘルス計画・第4期特定健康診査等実施計画(案)

国民健康保険被保険者を対象に実施している保健事業を、健診結果や医療データなどにに基づき分析し、効果的・効率的に実施するための事業計画および特定健康診査・特定保健指導の実施に関する基本的事項などを定める計画です。策定にあたり、市パブリックコメント制度(市民意見提出制度)に基づき、計画案に対するご意見を募集します。

閲覧場所 担当か市役所1階ロビー、各公民館、図書館、市民活動サポートセンター※市ホームページ「パブリックコメント」からもご覧になれます

意見提出期間 1月4日(木)~24日(水)※消印有効

意見提出方法 住所、氏名、電話番号、意見を明記し、郵送(〒259-1188※住所欄の記入は不要)かファクシミリ、電子メール、または直接担当にご提出ください◇右のQRコードからも提出できます



電子申請ページ

☎保険年金課(市役所1階)

☎94-4728 ☎95-7612

☐honen@isehara-city.jp



1月から産前産後の国民健康保険税を免除

令和5年11月1日以降に出産または出産予定の国民健康保険加入者の産前産後期間における保険税を免除します。減額対象は対象者の出産予定月または出産月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は3カ月前から6カ月間)相当分の所得割額と均等割額です。

届け出は出産予定日の6カ月前から行えます。母子健康手帳など出産予定日または出産日が分かる物をご持参ください※1月31日(水)までに出産した場合は令和6年1月相当分以降の保険税のみ減額されます

☎保険年金課 ☎94-4728

新型コロナウイルス関連情報

3月31日まで 令和5年秋開始接種

新型コロナワクチン接種は、3月31日(日)まで1人1回無料で受けられます※令和5年9月20日以降に接種した人は、接種が完了しています 接種を希望する人は、市内の医療機関で実施している個別接種をご利用ください。

令和5年秋開始接種

対象 初回接種済みの生後6カ月以上の人 接種間隔 最後にワクチン接種をした日から3カ月経過以降

ワクチン オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン(ファイザー社・モデルナ社・第一三共社)

※初回接種も引き続き行っています

☎健康づくり課 ☎92-1117

健康・子育て

☎子育て支援課 ☎94-4637

乳幼児健康診査・相談

1/5~19実施分

母子健康手帳と健康診査票、バスタオルのほか、1歳6カ月児健康診査と2歳児歯科健康診査は歯ブラシ、3歳児健康診査は歯ブラシと視聴覚アンケートをお持ちください☎伊勢原シテイプラザ(お誕生日前健康診査を除く)☎無料

項目	対象	日程・受付時間
4カ月児健康診査	令和5年 8月16日~31日生	1/ 9(火) 12:30~13:30
	令和5年 9月 1日~15日生	1/16(火) 12:30~13:30
7カ月児健康相談	令和5年 5月 1日~15日生	1/ 5(金) 9:15~10:15
	令和5年 5月16日~31日生	1/19(金) 9:15~10:15
お誕生日前健康診査	満10カ月~誕生日前日に、指定した医療機関で受診。受診票は医療機関にあります。	
1歳6カ月児健康診査	令和4年 6月16日~30日生	1/ 5(金) 12:30~13:30
	令和4年 7月 1日~15日生	1/19(金) 12:30~13:30
2歳児歯科健康診査	令和4年 1月 1日~15日生	1/11(木) 12:30~13:30
	令和4年 1月16日~31日生	1/18(木) 12:30~13:30
3歳児健康診査	令和2年12月 1日~15日生	1/10(水) 12:30~13:30
	令和2年12月16日~31日生	1/17(水) 12:30~13:30

すくすく健康相談

保健師や栄養士などが未就学児の健康相談を受けます☎電話で担当へ(人数制限あり)◇2月の相談は1月22日(月)から受け付け

日程・受付時間	会場
1/24(水) 13:00~13:50	中央公民館 ※1歳未満児と妊婦のみ
25(木)	伊勢原南公民館
30(火) 10:00~10:50	大田公民館
31(水)	比々多保育園
2/ 5(月) 9:50~10:40	成瀬コミュニティセンター

ごっくん離乳食教室

4~6カ月児の楽しい離乳食の進め方を学ぶ☎1月29日(月)午後1時15分~3時(受付は午後1時~) ☎市役所分室 ☎15人(申込順)



- 402人が完走 - 市民走れ走れ大会

12月10日(日)に総合運動公園で行われた、第53回市民走れ走れ大会。各部門の優勝者は次のとおりです(敬称略)。



撮影/福田伸さん(市民広報カメラマン)

小学生(1km)◇1年生男子の部=野村武佑(竹園シャークス)4分30秒◇1年生女子の部=仁田帆音(竹園シャークス)5分13秒◇2年生男子の部=田中雄大(かけっこクラブ)4分8秒◇2年生女子の部=小池璃奈(緑台少年野球教室)4分56秒◇3年生男子の部=伊藤太輔(成瀬サッカー少年団)4分1秒◇3年生女子の部=中山歩美(緑台少年野球教室)4分25秒◇4年生男子の部=芹澤蒼士(緑台少年野球教室)3分51秒◇4年生女子の部=川添はな(成瀬エンジェルス)4分17秒

小学生(2km)◇5年生男子の部=久保田悠介(成瀬少年野球教室)8分16秒◇5年生女子の部=黒地優花(成瀬エンジェルス)8分19秒◇6年生男子の部=下林栄大(緑台少年野球教室)7分13秒◇6年生女子の部=山科結(緑台小学校)8分19秒

中学生(3km)◇男子の部=高田康介(伊勢原中学校)10分8秒◇女子の部=横山和奏(山王中学校)12分21秒 一般男子(5km)◇29歳以下の部=山本燦(愛甲RC)17分58秒◇30歳代の部=中村卓也(愛甲RC)18分15秒◇40歳代の部=山田拓朗18分24秒◇50歳代の部=小林和仁(伊勢原サンデージョギング)18分42秒◇60歳以上の部=山口淑夫21分58秒 一般女子(5km)◇成井恵美(愛甲RC)21分31秒 ☎スポーツ課 ☎94-4628

休日夜間急患診療(1次救急)

伊勢原2丁目7-31 伊勢原シテイプラザ内

診療所名	区分	診療受付時間
休日夜間急患診療所 ☎93-5019 内科・小児科・外科	休日(日曜日・祝日・1/1~3)	9:00~11:30 14:00~16:30
	夜間(休日を含む毎日)	19:30~22:45
休日歯科診療所 ☎95-3121	休日(日曜日・祝日・1/1~3)	9:00~11:30 13:00~16:30

※眼科・耳鼻咽喉科(9:00~16:30)と2次救急の当番医は、消防署(☎95-2119)へお問い合わせください。休日歯科診療所でも歯周病検診・妊婦歯科検診を実施しています

「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局」を持ちましょう

※休日夜間急患診療所、休日歯科診療所受診後は、必ずかかりつけ医・歯科医を受診してください

かながわ小児救急ダイヤル

☎050-3490-3742 18:00~翌日8:00(年中無休)

☎健康づくり課 ☎94-4616

集団がん検診(担当へ要申込)

実施日	実施会場	検査項目
2/ 9(金)	伊勢原シテイプラザ	大腸 乳 子宮

※午前・午後実施(定員に達している場合あり)

大腸がん検診☎40歳以上の人 ☎500円◇受付時間=午前8時30分~11時、午後1時~2時30分 乳がん検診(マンモグラフィ)☎40歳以上の女性 ☎1500円◇受付時間=午前8時30分~11時、午後1時~2時30分 子宮がん検診☎20歳以上の女性 ☎900円◇受付時間=午前8時30分~11時、午後1時~2時30分



WEB予約

受診料免除 ①70歳以上②生活保護世帯③世帯全員が住民税非課税の人は、がん検診の受診料が免除になります。②③の人は受診日の1週間前までに担当へ申請してください。

実践しよう 生きる力を育む食育

～第4次伊勢原市食育推進計画がスタート～

心身ともに生涯健康で暮らしていくためには、食への知識と理解を深め、健全な食生活を送ることが大切です。それを実践する力を育むことを食育といいます。市では食育の総合的・計画的な推進に取り組むため、令和5～9年度の5年間を計画期間とする第4次伊勢原市食育推進計画を策定し、さまざまな取り組みを進めています。

「食で育み未来につなげる いのちとさずな」を基本理念に、未病の改善や健康寿命の延伸を目指すため、あらゆる世代に応じた従来の食育の取り組みを生かし、より効果的に課題に対応していきます。食育の取り組み健康づくり課 電話94-4616

計画に掲げる5つの食育目標

目標1 食育を通じて適正体重を維持しよう
特定保健指導、低栄養防止事業など

目標2 若い世代も食への意識を高めよう
思春期栄養改善事業、母親父親教室など

目標3 食育で生活習慣病の予防をめざそう
未病対策事業、糖尿病性腎症重症化予防事業など

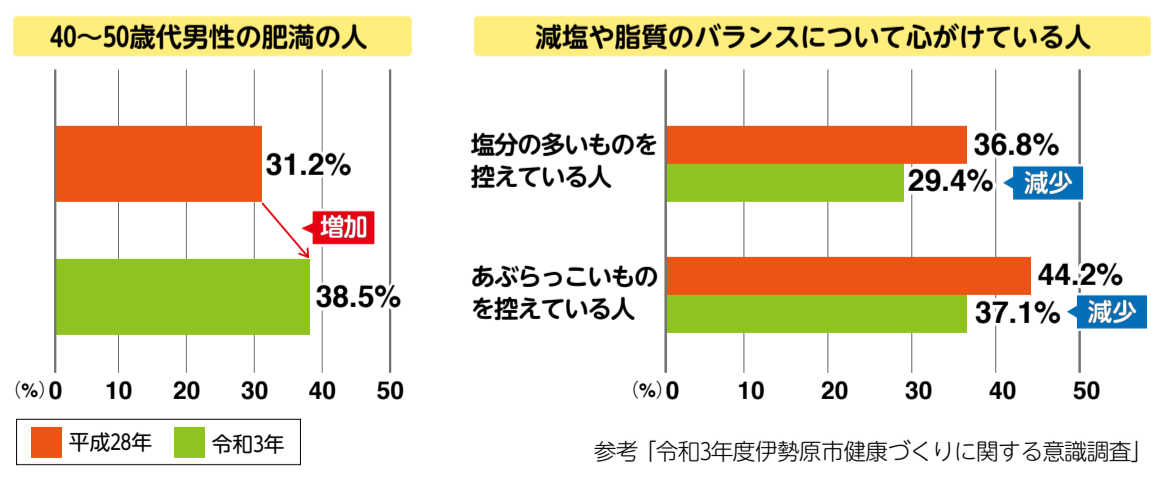
目標4 食をきっかけにコミュニケーションを深めよう
クッキング保育、市ヘルスメイトによる食育講習会など

目標5 食と環境の調和を理解し感謝の心を育もう
農業体験事業、総合的な学習の時間などでの食育の取り組み、食品ロス対策啓発活動など

市民一人ひとりの健康を支える食事

次世代につながる食を支える食育

第4次伊勢原市食育推進計画では、5つの食育目標のうち「食育を通じて適正体重を維持しよう」「食育で生活習慣病の予防をめざそう」の2つを重点目標としています。その背景には、市内40～50歳代男性の肥満(BMIが25以上)の人が増



適正体重ってなんだろう

厚生労働省では、年齢によって目標とするBMIを示しており、BMIが25以上は「肥満」としています。BMIは次の計算式で求めることができますので、自分の体重が適正か確認してみましょう。

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$

(例) $64\text{kg} \div 1.7\text{m} \div 1.7\text{m} = 22.1$

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

参考「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

あぶらと塩分、気にしていますか

高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は食生活と深い関わりがあります。肥満を放置していると、これらの生活習慣病を

発症するリスクが高くなります。脂質の取りすぎに注意し、塩分の多い食品や料理を控えるなど、食事内容を見直してみましょう。

脂質を減らすために

脂肪を1kg消費するためには、7200kcalのエネルギーを減らす必要があるといわれており、1カ月で1kg減量するためには、1日約240kcalのエネルギーを減らすこととなります。脂質は他の栄養素と比べると高カロリーな

ため、摂取量を制限すると、全体的な摂取カロリーも減ります。一回の食事の中であぶらを使った料理が重ならないようにするなど、取りすぎに注意しましょう。

チャーハン + 唐揚げ + 野菜スープ

白米 + 鶏の照り焼き + 野菜スープ

脂質 52.8g [カロリー 1065kcal]

脂質 20.4g [カロリー 644kcal]

脂質 32.4g 減

カロリー 421kcal 減

少しの工夫で塩分を減らそう

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、塩分の1日当たりの摂取目標量を食塩相当量として成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満と設定しています。しかし日

本人の平均摂取量は男性10.9g、女性9.3g*と目標量よりも多い傾向です。日々の食事で減塩を意識するようにしましょう。
*令和元年度国民健康・栄養調査より

みそ汁を具だくさんにするとう汁が減って 約0.5g 減塩

ラーメンの汁を残すと 約2～5g 減塩

食事のバランスを見直そう

和食の基本として知られる「一汁三菜」は主食、汁物、主菜、副菜(2品)で構成されるため、栄養バランスを整えやすくなります。

まずは、主食、主菜、副菜が1食の中でそろっているかどうか見直してみましょう。

●バランスの悪い例

うどん + 太巻き [主食のみ]

かつ丼 [副菜なし]

●バランスの良い例

月見うどん(主食+主菜) + 煮物(副菜)

かつ丼(主食+主菜) + おひたし(副菜)

太巻きを煮物(副菜)にするとバランスがよくなります

おひたし(副菜)を加えるとバランスがよくなります

日本の食文化 和食 (WASHOKU)

日本の食文化は年中行事と密接に関わりまわった文化です。自然の恵みである「食」を分け合い、その時間を共にすることで家族や地域の絆を深めてきました。農林水産省によると、海外の日本食レストランの数は、17年前と比較し約7.8倍に増加しており、世界中から和食が注

されています。また、2013年12月に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから10周年を迎えました。「自然を尊重する」という心に基づいた、日本人の食習慣である和食には次のような特徴やメリットがあります。

多様で新鮮な食材とその持ち味を活かす

四季折々の旬の食材を用いることに加え、ゆでる、煮るなど素材本来の味わいを引き立たせる調理技術や、さまざまな種類の包丁・鍋などの道具が発達しています。



健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食事形式に加え、だしのうま味や発酵食品を上手に使う調理方法が、栄養バランスの取れた健康的な食生活につながります。



自然の美しさや季節の移ろいを表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、時季に合った調度品や器を利用したりすることで、季節感を楽しめます。



年中行事との密接な関わり

正月などの年中行事の際には、思いや願いが込められた料理を共に食べることで、家族や地域との絆を深めることができます。



世界中で注目される和食ですが、日本国内では食の西洋化や簡素化、多様化、家庭環境の変化などにより、存在感が薄れつつあります。

長い年月をかけて築かれてきた日本の伝統的な和食文化を、次世代へ継承していくため、普段の食事に和食を取り入れてみませんか。



食育料理コンテスト 応募総数1667点

地場産食材を使ったメニューを考えることで、若い世代に食への興味を深めてもらおうと、夏休みの課題として行っている料理コンテストです。小学生、中学生、高校生の3部門実施し、今年度は合計で1667点の応募がありました。それ

ぞれ書類による審査を経て、12点が入賞しました。入賞作品はレシピ集を作成するほか、市ホームページ「健康・福祉」→「食育料理コンテスト」に掲載しています。ぜひご利用ください。食育料理コンテスト

入賞メニューと受賞者 ※市長賞のみ掲載

小学生の部(野菜を使った朝食にふさわしい一品料理)

「丸ごとトマトの具だくさんスープ」
犬飼 知果さん(成瀬小5年)

電子レンジ調理なので、火を使わずに簡単に作ることができます。

中学生の部(栄養バランスを考えたお弁当)

「祖父と孫のおそろい弁当!」
岩崎 史乃さん(成瀬中2年)

噛むことや飲み込み力が弱くなってきた祖父が、同じメニューを食べられるように食材の切り方やとろみを工夫しました。

高校生の部(栄養バランスを考えたお弁当)

「20歳の誕生日 兄への弁当」
落合 更紗さん(伊勢原高1年)

色鮮やかなサンドイッチのお弁当です。唐揚げや野菜を加えることで栄養バランスを考えました。

いせはら 掲示板

※費用の記載がないものは原則無料です。お問い合わせは各担当へ、郵送は「〒259-1188伊勢原市役所〇〇〇課」で届きます(住所の記入は不要です)
※催しなどの対象は原則、市内在住・在勤・在学の人です

■主な施設の休館日 1/1～31 利用基準や休館日を変更している場合があります。詳しくは各施設へ。

図書館	1/1～3・9・10・15・22・29 ※1/4は正午開館
子ども科学館	1/1～3・9・10・15・22・29
市民文化会館	1/1～3・9・15・22・29
公民館	1/1～4・8・15・22・29 ※中央公民館は1/15・22は開館 ※大田公民館は1/15は開館
総合運動公園体育館	1/1～4・15・22・29
いせはらサンシャイン・スタジアム	R6.3/9まで休場
武道館	1/1～4・15・22・29
行政センター体育館・弓道場	1/1～4・8・22 ※体育館は15日から一般利用を再開予定

日時 場所 対象 定員 費用 申し込み 締め切り
問い合わせ 担当 電話番号 FAX番号 メールアドレス

●納期のお知らせ●

納期限 1月31日(水)
市・県民税普通徴収……………4期分
国民健康保険税……………10期分
介護保険料……………10期分
後期高齢者医療保険料…………7期分

●市内の交通事故件数●

	11月	1月～11月
発生	25(+11)	209(+11)
死者	0(±0)	1(+1)
負傷者計	29(+15)	259(+25)
内訳		
重傷	0(-1)	17(+9)
軽傷	29(+16)	242(+16)

伊勢原警察署調べ()内は前年比

お知らせ

令和6年中における延滞金などの割合
地方税法における令和6年中の延滞金や還付加算金の割合は次のとおりです◇延滞金(納期限の翌日から起算して1カ月を経過する日までの期間)=2.4%◇延滞金(納期限の翌日から起算して1カ月を経過する日の翌日以後)=8.7%◇還付加算金=0.9%
回収納課課 74-5495

平塚市・大磯町・二宮町とパートナーシップ宣誓制度自治体間連携を開始
同制度利用者が協定締結自治体の間で転入・転出する際、制度の利用手続きが簡素化されます。詳しくは担当か、市ホームページ「くらしのガイド」→「人権」と、または右のQRコードからご確認ください。
市ホームページ 94-4716

就学通知書が届かない人は連絡を
4月に小・中学校へ入学予定のお子さんがある家庭に就学通知書を送付します。1月31日(水)までに届かない場合は担当へ連絡を。また、私立などの学校に入学する場合は、入学許可書を持参し市役所5階の担当へ届け出を。
学校教育課 74-5168

愛の献血

①2月5日(月)午前10時～午後0時30分、午後2時～4時②2月10日(土)午前10時～正午、午後1時30分～4時
①市役所②MIプラザ
健康づくり課 94-4616

都市計画道路田中笠窪線の都市計画変更案の縦覧
都市計画道路田中笠窪線の都市計画変更に関する案の縦覧を行います。期間中は、意見書の提出ができます◇縦覧期間=1月15日(月)～29日(月)
市役所2階の担当
都市政策課 94-4739

催し 講座・教室 イベントなど
ザ・クロマニヨンズツアー「HEY! WONDER 2024」
④4月20日(土)午後6時30分～市民文化会館大ホール 1200人 前売り6800円、当日7300円◇チケットは1月16日(火)から担当窓口で販売(全席指定)
市民文化会館 92-2300

福祉展
高齢者や障がい者の作品を展示
1月24日(水)～26日(金)の午前9時～午後4時(24日は午後1時～、26日は午後3時まで)
中央公民館 福祉総務課 94-4718

統計グラフコンクール作品展

市審査および県審査において入選した小・中学生の作品をウェブ上に掲載します。市ホームページ「市政情報」→「統計」、または右下のQRコードからご覧になれます◇最優秀作品は市役所1階ロビーで展示
1月15日(月)～26日(金)
総経営企画課 74-5608

110番の日キャンペーン

110番の適切な使い方を周知するため、キャンペーンを開催。県音楽隊の演奏のほか、パパイヤ鈴木さんによるトークショーやダンス教室を実施
1月9日(火)午後1時30分～伊勢原小学校グラウンド※雨天時は体育館
伊勢原警察署地域課 94-0110
市民協働課 94-4715

木山裕策と歌声カルテットの昭和歌謡コンサート

長く愛される唱歌や歌謡曲など
2月9日(金)午後2時～市民文化会館小ホール 392人 前売り2500円、当日3000円(高校生以下1000円)◇チケットは担当窓口などで販売中(全席自由)
市民文化会館 92-2300

くすりの講座

薬剤師が服薬の注意点を解説
2月5日(月)午前10時～11時30分 伊勢原シティプラザ 50人(申込順) 住所、氏名、年齢、電話番号を明記し電子メール、または電話か直接担当へ
健康づくり課 94-4609
kenkou@isehara-city.jp

クリセンわくわく探検ツアー

はだのクリーンセンターの普段は入れない煙突下やプラットホームなどを楽しく歩いて探検しませんか
1月28日(日)午前10時～11時30分、午後1時～2時30分 是だのクリーンセンター(秦野市曽屋4624) 各回40人(申込順) ※小学生以下は保護者同伴
電話 または右のQRコード
秦野市伊勢原市環境衛生組合 82-2500

伊勢原市少年少女音楽祭

子どもたちの純真無垢な歌声のコンサート
2月4日(日)午後2時～市民文化会館大ホール 1200人(先着順)
市民文化会館 92-2300

日赤救急法講習会

AEDの使い方や心肺蘇生、応急手当の方法を学ぶ
市役所2階2C会議室 15歳以上の人各回20人(申込順) 住所、氏名、年齢、電話番号、希望講座を明記しFAX、または電話で担当へ
1月19日(金)

基礎講習
2月23日(金)午前9時30分～午後1時30分 1500円
救急員養成講習(基礎講習修了者向け)
2月23日(金)～25日(日)の全3回、午前9時30分～午後5時30分(23日は午後2時30分～) 1800円
伊日赤伊勢原市地区事務局(福祉総務課内) 94-4718 95-7612

障がい者スポーツ大会

2月3日(土)午前9時30分～午後3時
総合運動公園体育館 障がいのある人とその家族 住所、氏名、電話番号を明記しFAXか電子メール、または電話か直接担当へ
1月19日(金)
障がい福祉課 94-4720 95-7612
shien-c@isehara-city.jp

家族介護者教室「介護技術 お口のケアを考える」

訪問歯科コーディネーターから、訪問歯科の利用方法やケアを学ぶ
2月3日(土)午後2時～4時 伊勢原シティプラザ 30人(申込順)
介護高齢課 94-4725

探鳥会

グリーン・インストラクターと真鶴半島で冬の野鳥を感察
1月27日(土)午前9時30分～午後3時◇集合=JR東海道本線真鶴駅※雨天時は28日(日)に延期
20人(申込順) 住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記しFAX、または電話で担当へ
伊勢原南公民館 92-1210

1月26日は文化財防火デー

貴重な文化財を災害から守るために防火訓練や初期消火訓練、放水訓練を実施
1月26日(金)午前10時～11時 日向薬師
消防本部予防課 95-2117

おもちゃ病院いせはらを開院

部品交換などは実費、品物によって修理できない場合あり(先着順)。詳しくは担当へ
①1月27日(土)②1月28日(日)③2月11日(日)の午前10時～午後2時
①成瀬コミュニティセンター②伊勢原南公民館③伊勢原シティプラザ
社会福祉協議会 94-9600

シルバー人材センター入会説明会

健康で働く意欲のあるシルバー世代を募集。入会希望者は説明会に出席を
1月16日(火)午前9時30分～11時 伊勢原シティプラザ 市内在住で60歳以上の人
電話で 伊勢原シルバー人材センター 92-8801

エアロピクス教室

1～3月の第1・3・5火曜日(1月2日を除く)午後1時～2時、毎週金曜日(1月5日、3月29日を除く)午前10時30分～11時30分
総合運動公園体育館 高校生以上70人(先着順) 1回300円
元気な伊勢原づくり共同事業体 92-3536

公民館・社会教育課

掲載がない場合は 図 が会場です。

珈琲のおいしい入れ方講座

ハンドドリッップコーヒーの入れ方を学ぶ
1月27日(土)午前10時～正午 15人(申込順) 500円 1月4日(木)午前9時から電話か直接担当へ
中央公民館 93-7500

人権セミナー「人生100年時代を楽しく生きるために」

秦野市教育委員会教育支援アドバイザーの金子信夫氏が講演
2月1日(木)午前9時30分～11時30分 80人(申込順) 1月4日(木)午前9時から氏名、電話番号を明記しFAXか電子メール、または電話か直接担当へ
1月30日(火)
中央公民館 93-7500 93-7551
kouminkan@isehara-city.jp

恵方巻きづくり教室

健康志向の恵方巻きづくりを学ぶ
1月27日(土)午前10時～午後1時 15人(申込順) 500円 1月5日(金)午前9時から電話か直接担当へ
1月18日(木)
伊勢原南公民館 92-1210

図書館 92-3500

ミニギャラリー

木村たくみ 小作品展
1月5日(金)～14日(日)

おはなし会

おはなしぼる～ん(0歳児以上)
1月11日(木)・24日(水)・26日(金)の午前11時～11時30分 12人(先着順)
なないろらんぶ(5歳児以上)
1月13日(土)午前11時～11時30分 12人(先着順)

野の会による視覚障がい者向け対面朗読サービス

希望する人は電話で申し込みを。

伊勢原市立図書館朗読会

司馬遼太郎「アームストロング砲」
1月25日(木)午後1時30分～3時 30人(申込順)
図書館ホームページ「イベント」→「図書館の朗読会」から電子申請、または電話で◇右のQRコードからも申請可
電子申請ページ

子ども科学館 92-3600

一部予約制で、人数制限あり。詳しくは施設かホームページで確認を。

	大人	小・中学生	4歳以上小学生未満	4歳未満
入館料	300円	100円	無料	無料
観覧料	500円	200円	200円	

※入館料は展示室利用料、観覧料はプラネタリウム利用料です
☆印は入館料・観覧料がかかりません
プラネタリウム投影番組

1月4日(木)～8日(月)

4日(木)・5日(金)	13:30□/15:30◎
6日(土)～8日(月)	10:30□/13:30□/15:30◎

1月13日(土)から

土・日曜日、祝日	10:30■/13:30□/15:30△
----------	----------------------

□=親子一般向け番組「プラネタリウムでチョコちゃんに叱られるチョコとキョエの宇宙大冒険無知との遭遇」
◎=親子一般向け番組「この空に願いをこめて」※市立中学生は無料で観覧可能
■=親子一般向け番組「手ぶくろを買いに」
△=親子一般向け番組「オズの魔法使い」

天体観察会「クワデの日」☆

望遠鏡で惑星や星雲・星団を観察。(入場自由)◇混雑時はお待ちいただく場合があります
1月20日(土)午後6時～7時※中学生以下は保護者同伴。雨天・曇天時は中止

1月14日(日) 第41回伊勢原駅伝競走大会

一本のたすきに思いを込めて、懸命に走る選手たちに温かい応援をお願いします。
スタート時刻 午前10時～
スタート・ゴール 総合運動公園
新春恒例の伊勢原駅伝競走大会。東富岡・粟窪地区を周回する17.55kmのコースを、地区対抗と一般の部、5人組の総勢33チームが競います。

ミニ駅伝

スタート時刻 【女子の部】午前8時30分～【男子の部】午前9時10分～
専修大学伊勢原総合グラウンド周辺では、小学校5・6年生のミニ駅伝を行います。1周1.3kmの周回コースを1チーム5人で走ります。
伊勢原スポーツ課 94-4628

会計年度任用職員を募集

市役所業務の事務補助や、専門的な業務を行う非常勤職員を募集します。勤務条件など詳しくは、市ホームページ「職員採用」が各担当で配布する募集案内で確認を。
一般事務(国民健康保険にすること)
◇従事内容=国民健康保険制度に関する補助◇任用期間=①4月1日～15日②4月1日～30日◇募集人数=各1人◇受付期間=1月4日(木)～15日(月)
健康づくり課(市役所分室1階)
94-4616
一般事務(農業にすること)
◇従事内容=簡単なパソコンによるデータ入力や資料作成、有害鳥獣対策に係る現場作業など◇任用期間=4月1日～令和7年3月31日◇従事内容=電話・窓口対応、事務補助◇任用期間=4月1日～令和7年3月31日◇募集人数=1人◇受付期間=1月4日(木)～10日(水)

かながわの花展 サテライト展示

伊勢原産の切り花や鉢花など、花卉の展示を行います。
とき 1月29日(月)～2月2日(金)
ところ 市役所1階ロビー
JA湘南伊勢原営農経済センター 96-5900
農業振興課 94-4664

みんなの伝言

電話番号のおかけまちがいにご注意ください

イベント

●**新春「公開」女性コーラスレッスン withコールポピー**
参加見学自由、初心者歓迎
1月6日(土)午前10時～11時45分 中央公民館 女性
伊勢原第九合唱団実行委員会・木下 95-7307
●**スキーツアー(日帰り)**
雪質の良い広いグレンデで楽しみませんか
2月15日(木) 湯群馬みなかみほうだいでスキー場(群馬県みなかみ町) 8600円 電話で
山とスキーの会・中里 080-3588-0762
●**1Day道德学習セミナー**
教育と社会で重要な道德を学ぶ
2月24日(土)午後1時30分～17時◇開始の30分前から受付
中央公民館 1500円 FAXか電子メールまたは電話で
伊勢原モロロジー事務所・吉野 96-5321 96-4673
morology20734@gmail.com

会員募集

●**伊勢原将棋愛好会**
一緒に楽しく将棋を指しましょう
①毎週日曜日午後2時～5時②毎週水曜日午後1時～5時
①中央公民館②比々多公民館
①入会金1000円、年2000円②入会金1000円、年1000円
園林 090-8859-0227
●**ウイステリアの会(麻雀)**
初心者、女性大歓迎
毎週日曜日午後1時～5時
伊勢原南公民館 初級者以上
入会金500円、年2000円
園藤田 090-6010-7104

みんなの伝言に掲載を希望する人は、掲載希望号発行日の2カ月前から1カ月前までに書面で広報戦略課へ(先着順)。



1月7日(日) 消防出初式/新春市民の集い

来場の際は公共交通機関のご利用をお願いします。

交通 伊勢原駅北口3番バスのりば「七沢」行きで「総合運動公園」下車

消防出初式

消防署・消防団による演技や一斉放水を行います。

とき 式典 午前9時30分～

演技 午前10時10分～

ところ 総合運動公園自由広場

※荒天時は、午前10時から式典のみ総合運動公園体育館大体育室で実施します

☎消防総務課 95-9143

新春市民の集い

新しい年の門出をみんなで祝いましょう。叙勲受章者を紹介します。

とき 午前11時10分～ **ところ** 総合運動公園体育館小体育室

☎秘書課 94-4843



撮影/福田伸さん(市民広報カメラマン)

1月8日(月) はたちのつどい

今年は1038人が対象です。市では、はたちのつどい実行委員会38人の協力で、20歳の節目をお祝いする式典を行います。詳しくは市ホームページ「子育て・教育」→「はたちのつどい・成人式」または右のQRコードからご確認ください。



はたちのつどい



とき 午前11時～11時30分(受付は午前10時30分から。式典後に実行委員会企画を行います。正午終了予定)

ところ 市民文化会館大ホール

対象 平成15年4月2日～16年4月1日に生まれた人

主な催し 式典、実行委員会の企画制作による恩師メッセージムービーの上映、恩師メッセージブックの配布、抽選会 ほか

◇当日出席できない人は、1月31日(水)まで案内ハガキと引き換えに恩師メッセージブックを市役所5階の担当で受け取れます

☎青少年課 94-4647

1月27日(土) リサイクルフェアを開催

シルバー人材センターで修理・清掃したリユース家具を販売します。粗大ごみとして回収されたタンスや机、椅子などさまざまな家具が出品されます◇食品ロス削減の一環として、家庭や職場で眠っている食品を福祉施設などに寄付するフードドライブも実施します。賞味期限まで2カ月以上あり、常温保存できるレトルト食品や缶詰などをお持ちください。詳しくは担当へ



とき 午前10時～午後3時

ところ 資源リサイクルセンター(下糟屋1280-1)

☎清掃リサイクル課 94-7502

目標はパリ五輪 伊勢原育ちのアスリート

伊勢原市で育った水泳の眞野秀成選手に、今年の抱負をお伺いしました。



眞野 秀成さん(23歳)

プロフィール

平成12(2000)年7月6日生まれ。大田小学校、伊勢原中学校を卒業。姉の影響を受け、2歳から水泳を始める。優れた柔軟性と高い身長を生かした泳ぎを武器に、令和4(2022)年の世界選手権メルボルン大会では4×200mフリーリレーで日本新記録を樹立し5位入賞を果たす。令和5(2023)年の日本選手権水泳競技大会では、200m自由形で2位に輝く。趣味は映画観賞。

伊勢原の自然とともに成長

私は小学校4年生の時に伊勢原市に引っ越してきました。まち全体が穏やかでとても住みやすい場所だと思います。空気がとてもきれいで静かな雰囲気が好きでした。実家の周りは畑が多く、大好きな愛犬とよく遊んだ思い出があります。

世界のトップ選手を目指して挑戦

今年の抱負は、なんとしてもパリ五輪の代表権を獲得することです。日本代表としても伊勢原市の代表としても活躍していきたいと思っています。日本でトップはもちろん、世界でもトップの選手になれるようにがんばりますので、応援よろしくお願いします。



トレーニングに励む眞野さん

1月21日(日) 総合防災訓練を実施

最大震度6強の首都直下地震が発生した想定で、地域住民や関係機関などが参加し、初動対応から応急対策活動までの訓練を実施します。当日は市内一斉サイレン放送に合わせて、シェイクアウト訓練を行います。主会場では見学のほか、防災展示や体験コーナーもありますので、ぜひお越しください※荒天により中止する場合は、午前7時30分に暮らし安心メールや市公式SNSなどでお知らせします

とき 午前9時～正午 **主会場** 成瀬小学校

対象自主防災会 成瀬西地区(成瀬小学校、成瀬中学校、緑台小学校を避難所とする自主防災会)

訓練内容

時間	各家庭で出来る訓練	時間	主会場で行う訓練
8時59分～	【緊急地震速報】 ※ガス・家電製品の電源を切る、玄関ドアの開放などを行ってください	10時～	起震車による震度体験、避難所設営訓練(マンホールトイレ設置、段ボールベッド組み立て)、緊急物資搬送訓練 ほか
9時～(地震発生)	【市内一斉サイレン放送】 ※シェイクアウト訓練を行ってください		

シェイクアウト訓練(地震発生時の安全確保行動)

揺れを感じたら自分の身を守るために次の3つの行動を行います。

- ①ドロップ(姿勢を低く)
- ②カバー(頭を守る)
- ③ホールド・オン(動かない)



☎危機管理課 94-4865

「身元保証人」が必要なこと、ご存じですか?

みもとほしょうにん

今なら無料相談実施中!

お家を借り

たいんだけど。。

一人じゃ入院も

できないの?

地元企業

だから安心!!

ご準備できて

いますか?

今なら資料ご請求の

皆さま全員に↓

そろそろ施設で

安心して暮らしたい

万が一の時、

誰に相談しようかしら?

↑こんな時には身元保証人が必要です!! 私たち、「たていとの会」にお任せ下さい!!

HPはコチラ↑↑

プレゼント実施中!
エンディングノート

●資料(無料)請求は今すぐ、お問い合わせは電話・はがきで

電話 0120-117-980

〒243-0401 神奈川県老名市東柏ヶ谷1-6-12-106

平日 9:00～17:00

一般社団法人たていとの会 資料請求係

広告

くもん書写教室の先生になりませんか

KUMON

教室開設説明会 ※25歳～60歳(女性)の方をお願いしています。

■横浜 1/17(水)・26(金)・30(火) 10:30～12:30
そごう横浜店9階 市民フロア ミーティングルームB(「横浜駅」東口よりポルタ地下街中央通路を直進)

■町田 1/31(水) 10:00～12:00
町田市文化交流センター5階 会議室カトリア(JR「町田駅」町田ターミナル口直結 プラザ町田ビル5階)

※当日ご都合の悪い方はお気軽にお問い合わせください。※オンラインも対応しています。

右記日程でオンライン説明会を開催します(各30分)
●1/11(木)10:00～ ●1/16(火)11:00～ ●1/19(金)14:00～ ●1/22(月)15:00～
●1/25(木)14:00～ ●1/29(月)11:00～ ●1/31(水)16:00～
【事前予約制】WEBサイトまたはフリーダイヤルよりお申し込みください

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆
公文書写は全国10万人の方が学ぶ書写団体です
株式会社 公文エルアイエル ☎0120-410-297
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-1 丸の内センタービル18F

自宅での教室開設も可能です!!

公文書写 先生 検索

指導者養成プログラムで未経験でも安心!

