

血圧を測り、健康を知る



P2 脳血管疾患を防げ 高血圧にならないため、血圧を管理しよう

P6 地球温暖化を防ぐために エネルギーに関する取り組みが広がっています

P8 がん医療に取り組む 県西地域の基幹病院

脳血管疾患を防げ

高血圧にならないため、 血圧を管理しよう

広報小田原では、5月1日より

「健康だより」というコーナーを設け、

脳血管疾患に対する予防法などをお届けしています。

脳血管疾患の一番の原因といわれているのが、「高血圧」。高血圧にならないためには、血圧管理が重要です。

問 健康づくり課 ☎ 47・0820



協力：一般社団法人小田原医師会

おまわり

脳血管疾患とは

脳動脈の異常が原因で起こる病気の総称。脳の血管が詰まる「脳梗塞」や脳の血管が破れて出血する「脳出血」「くも膜下出血」などがあります。

高い脳血管疾患死亡率

市の脳血管疾患による死亡率は、全国・県平均と比べて高く、過去16年間で、県内19市中ワースト1位が10回となっています。

平成26年の統計では、人口10万人に対し、100・4人が脳血管疾患で亡くなっています。

脳血管疾患予防プロジェクト

平成25年度から、行政だけでなく、小田原医師会や地域の健康づくりに関連する多くの団体が一緒に、脳血管疾患予防プロジェクトに取り組んでいます。

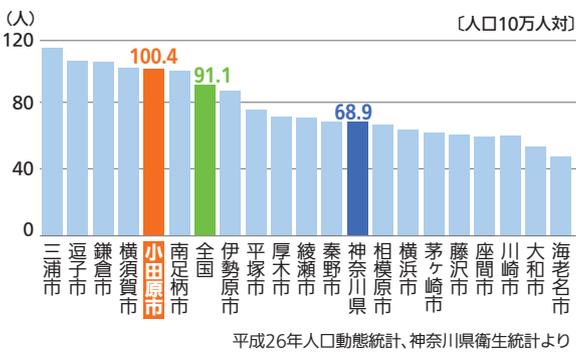
これまで、講演会や地域に向いた健康教育、健康メニューの開発、小学生を対象にした「目指せ！S・I・O博士」など、さまざまな取り組みを進めてきました。

今後も、多くの人に参加してもらえ、プロジェクトを目指していきます。

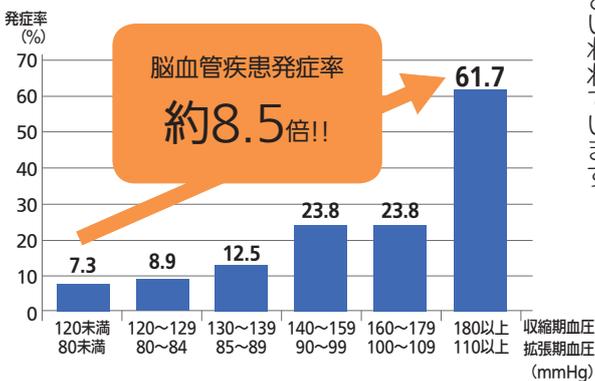
高血圧

脳血管疾患の一番の原因は、高血圧といわれています。

県内19市の脳血管疾患死亡率



血圧値別にみた脳血管疾患発症率



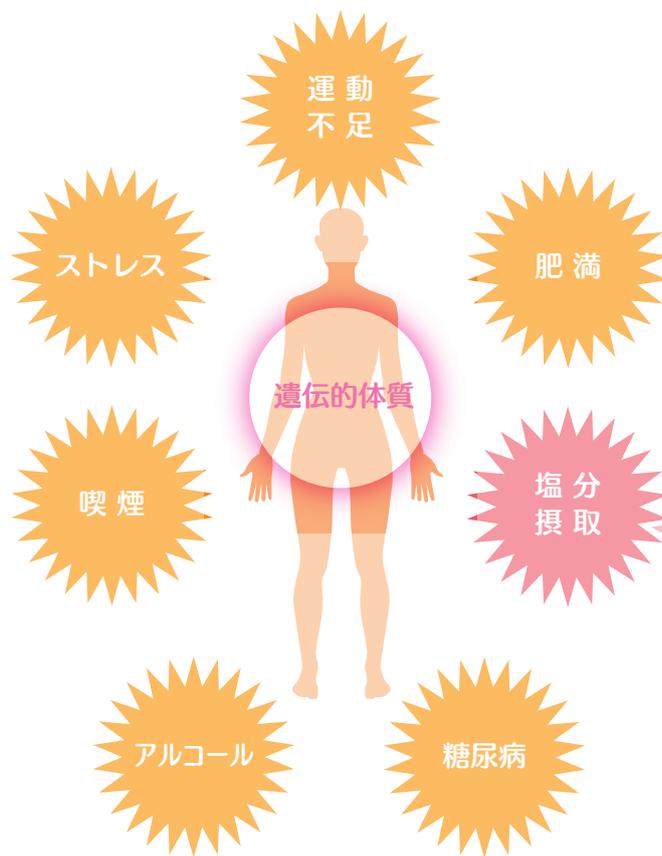


高血圧の種類は二つ

- 1** 本態性高血圧・・・遺伝と生活環境によるものといわれ、全体の90パーセントを占める高血圧。
- 2** 二次性高血圧・・・腎疾患やホルモン異常など、他の病気が原因である高血圧。

本態性高血圧

本態性高血圧は、遺伝的体質にさまざまな生活環境が影響し、発症するといわれています。その環境を作り上げるのが、毎日の生活習慣です。



減塩を心掛けよう！

小田原市民の生活習慣の特徴に、塩分の取り過ぎが挙げられます。塩分摂取量は、1日8グラム未満が目標です。

- ①調理するときは、計量スプーンを使って塩分量を量る。
- ②食品成分表示を見て、食品に含まれる塩分量を確認する。
- ③インスタント食品を控える。
- ④天然だしなどを使い、味付けを工夫する。
- ⑤野菜には余分な塩分を体外に排出する働きがあるため、1日350グラム以上食べるようにする。



血圧を管理

家庭で血圧を測る

日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン」には、生活習慣の改善と健康診査の受診とともに、家庭での血圧管理が重要と記されています。市でも、このガイドラインに基づき、家庭での血圧測定の普及に努めています。

家庭で血圧を測ることで・・・

- 1 正確な値の把握**
血圧は季節や時間で変動するため、同じ状態で測ることで、より正確な値が分かる。
- 2 「仮面高血圧」の早期発見**
診察室で測った血圧が正常でも、家庭で測る血圧が高い「仮面高血圧」が早期に発見できる。
- 3 「白衣高血圧」が分かる**
診察室で測った血圧が高くても、家庭で測る血圧が正常な「白衣高血圧」が分かる。
- 4 血圧タイプの把握**
自分の血圧のタイプが分かり、生活習慣の確立や高血圧の診断に役立つ。

家庭で正しく血圧を測る方法

測る位置

心臓の高さに近い上腕部で測ると、血圧が最も安定します。



測る条件

朝晩各1回以上の測定が望ましく、静かで適温の部屋で測りましょう。測定前の喫煙、飲酒、入浴、カフェイン摂取はしないでください。

朝 起床後1時間以内で、朝食前にトイレを済ませ、座って1〜2分安静にしてから測定。

夜 就寝前に、座って1〜2分安静にしてから測定。

継続することが

大事

ワースト1位↓ワースト5位

過去16年間で、脳血管疾患死亡率ワースト1位が10回だった小田原市ですが、平成26年はワースト5位になりました。脳血管疾患予防プロジェクトを進め、個人や家庭、地域などで取り組んだ効果が、少しずつ表れてきたところです。

しかし、脳血管疾患死亡率は、まだまだ高い状況です。自分のこととして考え、今後も脳血管疾患死亡率の低下に、皆で取り組んでいきましょう。



ヨガやストレッチなど、適度な運動をすることも、脳血管疾患の予防になります

至誠・市政

「2019・2020に向けて」

小田原市長 加藤 憲一

この夏、リオデジャネイロ五輪における日本選手団の大活躍に、国内は大いに沸きました。この稿を書いている8月中旬現在、まだ半分近くの競技を残していますが、4年後に向けてますます期待が膨らんでいます。

リオ五輪に先立って小田原で行われた女子バスケット日本代表チームの強化試合では、世界レベルのアスリートの迫力に、メインアリーナを埋め尽くした市民は圧倒されました。リオでも代表チームは世界ランキング上位の各国と互角に戦い、見事に決勝トーナメント進出を決めています。

小田原を合宿地とすることで協定が結ばれているラグビーも、7人制のチームがニュージーランドを撃破するなど、4位入賞の大活躍。15人制だけでなく、女子やU-20なども含め、今後の育成強化次第で、2019・2020ともに、さらなる飛躍が期待されます。

陸上では、小田原出身の松下祐樹選手の400mハードルに向け、市内でも応援熱が高まり、15日のパブリックビューイングなど準備が進められています。今回は出場が叶わなかった相洋高校陸上部の青木りん選手も、インターハイで優勝するなど、4年後に向けて着々と力を蓄えています。

ホスタウンの動きも複数あります。既に決定しているアフリカのエリトリア。オリンピック委員会会長(国王の弟)が視察に来られ小田原・箱根に強い関心を示しているブータン。水産分野などで交流が見込まれる中、小田原での事前キャンプを検討しているモルディブ。今回女子バスケットの強化試合で代表チームが小田原に滞在、当地をととても気に入ってくれたセネガル…。それぞれ、今後の具体化へ検討が行われますが、スポーツを介した国際交流がごく身近で展開できる貴重なチャンスであり、実現に向けしっかり各国とコミュニケーションを図っていきます。

小田原での施設整備も、9月からいよいよ城山陸上競技場の改修工事が始まり、本格化していきます。従来からの陸上競技や各種スポーツイベントに加え、フィールドを整備することでラグビーやサッカーの受け入れができるようになる他、管理棟内の諸機能なども充実へ。まさに、小田原のスポーツ全体のレベルアップにつながる基幹施設となります。

2019・2020は、おそらくアツという間にやってくるでしょう。小田原を挙げて、しっかりと準備を進めていきましょう。

相談したり、教室に参加したり!

「はつらつ健康相談」

血圧や血管年齢を測り、健康や栄養について保健師や栄養士に相談できます。自治会や健康おだわら普及員と協力し、公共施設などで行っているの、気軽に参加してください。

詳しい日程などは、健康カレンダーや各自治会の回覧でご確認ください。



「健康増進教室」

テーマ 「みんなで見よう! 健診結果の見方」

日時 9月29日(木) 午後2時~4時

場所 保健センター3階 大会議室

「生活習慣病予防教室」

テーマ 「知って安心! 脳卒中予防講演会」

日時 11月10日(木) 午後2時~3時30分

場所 保健センター3階 大会議室

※各教室について詳しくは、市ホームページなどでご確認ください。

地域で教室などを開いています!

「健康おだわら普及員」

市内全26地区には、「健康おだわら普及員」がいます。運動や栄養に関する健康教室、家庭のみそ汁の塩分測定や減塩みそ汁の試飲会などを実施し、地域の皆さんの健康を手助けしています。



地球温暖化を防ぐために

エネルギーに関する

取り組みが広がっています

効率よくエネルギーを使う

「小田原市低炭素都市づくり計画」では、「都市構造」「交通」「エネルギー」「みどり」の各分野の取り組みを総合的に行うことで、エネルギー負荷の少ない都市を目指しています。

「エネルギー」分野で掲げた取り組みの一つに、「建物間熱融通」があります。

建物間熱融通とは

近接する建物を配管でつなぎ、冷暖房に使う冷温水を共用するなどして、エネルギーの効率化を図る方法です。これにより、設備が縮小され、効率的な運転が可能になるため、二酸化炭素排出量や運転費用が減ります。

市内では、ダイナシティーストと川東タウンセンターマロニーで建物間



熱融通を実施。株式会社ダイナシティが環境省の補助金を活用して熱源機器

や配管などを整備し、マロニーへ冷温水を供給します。マロニーは熱源機器

市では、地球温暖化を防ぐため、

平成26年に「小田原市低炭素都市づくり計画」、

平成27年に「小田原市エネルギー計画」を策定し、

豊かな自然環境や良好な生活環境を

守り、育てています。

市民、事業者、行政、一人一人の取り組みが大切です。

問 都市政策課

☎ 33-1307

エネルギー政策推進課

☎ 33-1424

📄 P21146

を更新せず、供給された冷温水の使用料を支払います。

取り組みの効果

両施設では、事業実施前と比較して、年間107.8トン(16.9パーセント)の二酸化炭素排出量削減を目標としています。これは、杉が1年間で吸収する二酸化炭素量で換算すると、なんと7700本分！

冷温水の供給は4月1日から始まり、削減目標に向けて順調に推移しています。

今後も、市内事業所などに建物間熱融通をはじめとした取り組みを促し、都市の低炭素化を進めていきます。



エネルギーを地域で自給するまちへ

「小田原市エネルギー計画」では、再生可能エネルギーの利用や省エネルギーを進めることで「エネルギーを地域で自給する持続可能なまち」を目指しています。

エネルギーの地域自給は、地域経済の活性化につながるとともに、災害時の電源確保にも役立ちます。

ここでは、再生可能エネルギーに関する先進的な取り組みを紹介します。

お茶と電気を一緒に作る

農地に支柱を立て、上部空間に太陽光発電設備を設置する「営農型太陽光発電」。農作物と発電設備が日照を分け合うため、「ソーラーシェアリング」とも呼ばれています。

平成26年3月に、農地の一時転用の許可を得て、荻窪で県内初となる営農型太陽光発電事業を始めた守屋栄治さんは、一般家庭約15世帯分の電力を発電。守屋さんは、「農地で安定した売電収入を確保することで、次の世代も安心して農業ができる」と話します。



守屋栄治さん



お茶の栽培と太陽光発電

広域避難所の小学校で太陽光発電

災害などによる停電時の電力を確保するため、広域避難所に指定されている小学校への太陽光発電設備設置を進めています。

これまで、屋上を民間事業者に貸し出す「太陽光発電屋根貸し事業」により富水・下曽我・町田小学校に、県の補助金を活用して片浦小学校に、太陽光発電設備を設置。停電時は、非常用コンセントから電気を使うことができます。

再生可能エネルギーについて考えるきっかけ

市では、再生可能エネルギーの利用や省エネルギーを進めるため、市民がエネルギーについて考える場「エネルギーカフェ」を実施。

7月30日、いこいの森で行われた「きまつり」で、「小水力発電」により、LED灯をつける実験を行いました。約50組の親子に、小水力や太陽光などの再生可能エネルギーによる発電で、地球温暖化を防止することや、エネルギーを自給する意義を説明。エネルギーについて、自分のこととして考えるきっかけとなりました。



片浦小学校屋上の太陽光発電



いこいの森で「小水力発電」の実験

再生可能エネルギーの利用や省エネに取り組む人を支援します

再生可能エネルギー事業奨励金制度

再生可能エネルギー発電設備に課された固定資産税相当額を、奨励金として交付します。

市ホームページで紹介

市民や事業者の再生可能エネルギーや省エネルギーに関する取り組みを広めるため、それらの取り組みを市ホームページなどで紹介していきます。

制度の詳細や、紹介したい取り組みがありましたら、エネルギー政策推進課にお問い合わせください。

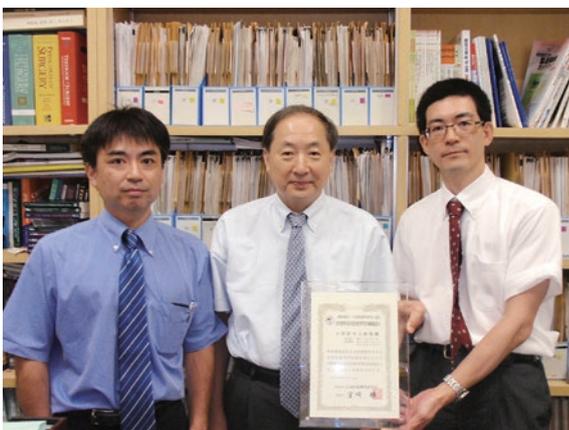


がん医療に取り組む 県西地域の基幹病院

—小田原市立病院—

市立病院は、重篤な救急患者を24時間体制で受け入れる、地域の基幹病院です。
がん医療の分野では、厚生労働省から「地域がん診療連携拠点病院」に指定され、
地域の皆さんが安心して、高度で専門的ながん医療を受けられるよう取り組んでいます。

☎ 経営管理課 ☎ 34-3175 📄 QR ID P00273



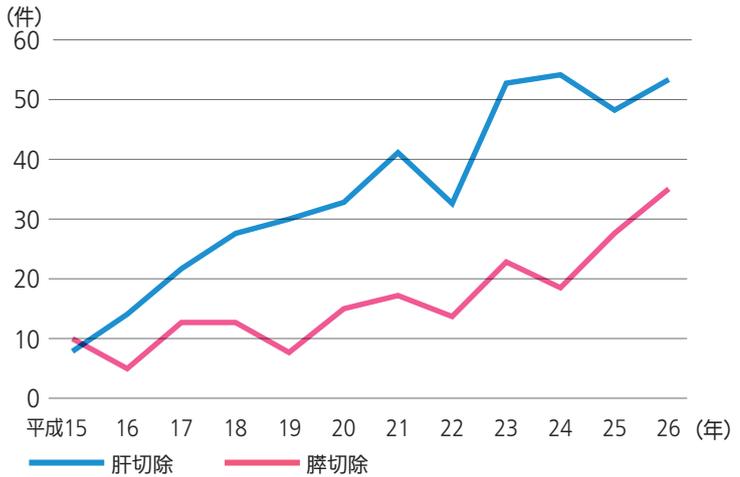
(左から) 亀高肝胆膵外科部長、宮崎前千葉大学臓器制御外科学教授、牧野外科担当部長

近年増加する、
肝胆膵のがん
高難度手術を小田原で

肝臓、胆のう、膵臓などの肝胆膵領域には、胆のう結石症などの良性疾患と、肝臓がん、胆管がん、膵臓がんなどの悪性疾患があります。近年、著しく増加するこれらのがんの治療の特徴は、がん部分を切り取ることが非常に重要で、その手術には高度な専門性と技術が必要です。

市立病院の外科には、多くの肝胆膵高難度手術を手掛けた経験を持つ医師が在籍しています。

市立病院における肝切除・膵切除の症例数の変遷



清家外科部長(左から二人め)と外科チームメンバー

多職種で「外科チーム」を編成

手術を的確かつスムーズに行うため、手術室の看護師は特に厳しく訓練され、術後を過ごす外科病棟の看護体制も整っています。また、放射線技師チームも、24時間体制でリアルタイムのCTなどに対応することができま

地域の医療機関との連携強化にも取り組む

市立病院では急患や一部の診療科を除き、「かかりつけ医」である地域の医療機関からの紹介により、専門的な医療を必要とすると判断された患者さんの診療を行っています。市立病院の治療を経て症状が安定した患者さんは、「かかりつけ医」でその後の経過を診てもらうこととなります。そのため、市立病院の外科では医師

が地域の医院やクリニックなどを訪問し、市内の医師などと顔の見える関係づくりを進め、患者さんが安心して診療を受けられるよう積極的に取り組んでいます。

大都市レベルの医療を目指して

肝胆膵外科部長 亀高 尚

肝胆膵領域のがんは悪性度が高く、他の部位のがんに比べ、まだまだ根治への道は険しいと思います。小田原にも高度で専門的な病院があることを知っていたとき、少しでも病状が早期のうち治療を始めていたいただきたいというのが、小田原で13年間、外科医の仕事に全身全霊をかけて邁進してきた私の強い思いです。

がん診療の拠点病院 がん相談支援センター

市立病院は、質の高いがん診療を提供する「地域がん診療連携拠点病院」に県西地域で唯一、指定されています。

がん患者さん一人一人の症状に応じて、手術、化学療法、放射線治療を行うなど、患者さんが安心して治療を受けられる診療体制を整えています。また、がんに関する相談窓口「がん

相談支援センター」において、がん専門の看護師や相談員が患者さんや家族の話を伺い、課題や気持ちを整理しながら一緒に考え解決のお手伝いをします。相談は面談または電話で受け付けています。患者さんや家族の他、市立病院に受診歴のない人も無料で相談することができます。

地域医療連携室内
がん相談支援センター
相談受け付け：月～金曜日
午前8時30分～午後5時
☎ 34-3175

里帰り分べんの受け入れ再開

平成27年1月より新規受け入れを休止してきた、市立病院の「里帰り分べん」。

分べん予定日が平成28年9月の日から、新規受け入れを再開することになりました。

なお、患者さんの状況によっては受け入れをお断りする場合がありますので、ご了承ください。

☎ 医事課 ☎ 34-3175

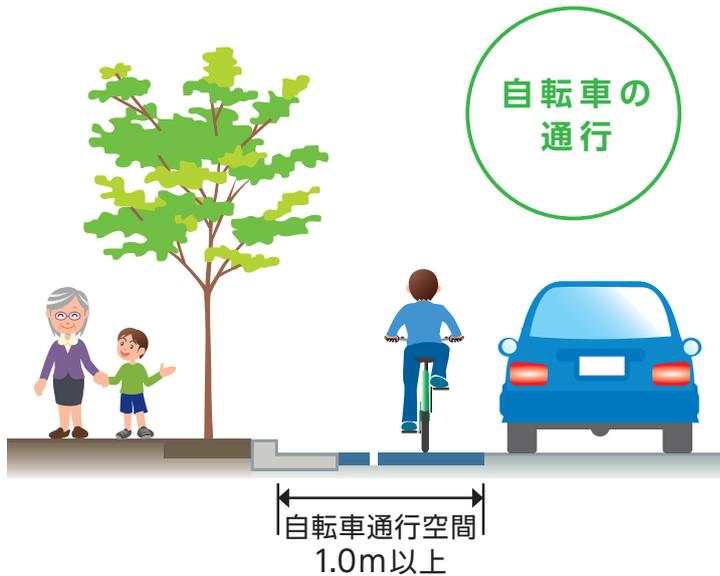
広まる 自転車の絵文字が描かれた

自転車ネットワーク路線

自転車は「車両」。例外を除き、車道の通行が基本です。
平成24年に国が策定したガイドラインで改めて示され、
市では、自転車通行空間の整備を進めています。



問 道水路整備課 ☎33-1543  ID P14100



自転車は 車道の左端を通行

自転車は車道の左端を通行しなければなりません。歩道や車道の右端を通行する人が多くいます。
ルールを浸透させ、自転車が安全に走行できるように、車道の左端に「自転車ピクトグラム（絵文字）」を描き、通行空間を分かりやすく示す取り組みを進めています。

自転車 ピクトグラム

市では、平成25年度に「小田原市自転車ネットワーク計画」を策定。自転車交通量の多い小田原駅周辺や鴨宮駅周辺を重点整備区域に指定し、区域内の幹線道路を「自転車ネットワーク路線」に位置づけました。

路線には、市道だけでなく、国道や県道も含まれるため、国・県と連携しながら自転車ピクトグラムを描くなど、整備を進めています。

昨年度は、鴨宮駅南口の市道に自転車ピクトグラムを描き、路線を整備。今年度は、お城通り交差点（JMECCO前）から栄町一丁目交差点（スクランブル交差点）までを整備する予定です。

市の計画は、国土交通省、警察庁が定めるガイドラインに基づき策定しています。7月19日にガイドラインが改定され、従来、各自治体ごとに異なっていた路面表示が統一されることになりました。今後は、統一された表示を採用していく予定です。



市内で施工された
自転車ピクトグラムの例

平成27年度「情報公開制度」と「個人情報保護制度」の運用状況

市では、情報公開条例に基づき、

市が持つさまざまな情報を皆さんに公開しています。

また、個人情報保護条例に基づき、

市が持つ個人情報を保護しています。

☎ 総務課 ☎ 33-1288  P08554

情報公開制度とは

市民の皆さんからの請求などにより、市政に関する情報を公開する制度です。

皆さんには市が持つ行政情報を知る権利があり、市には説明責任があります。そのため、市に公文書の公開を請求することができ、市は請求に応じて公文書を公開します。

個人情報保護制度とは

個人情報の適正な取り扱い方を定め、個人の権利・利益の損失を防止する制度です。

市では、条例により制限を設け、個人情報適正に取り扱い、保護しています。

市が持つ公文書の個人情報、本人の開示請求により確認できます。

1月から個人番号（マイナンバー）の利用が開始されました。個人番号を含む個人情報は、「特定個人情報」と呼ばれます。

制度の運用状況

平成27年度の公文書の公開請求者は490人、請求件数は1261件。個人情報の開示請求者は75人、請求件数は82件でした。

市が持つ個人情報の内容の訂正を求め、請求や、取り扱いの利用停止を求める申し出はありませんでした。

なお、市と同様に情報公開・個人情報保護制度が適用される指定団体である「一般財団法人小田原市事業協会」「公益財団法人小田原市体育協会」「株式会社小田原水道サービスセンター」の3団体には、平成27年度中に請求はありませんでした。

公文書の公開請求に対する処理状況・主な請求内容

処理状況	件数	主な請求内容
公開	1,120	建築計画概要書、 工事の設計書、 建設リサイクル法に基づく 解体届け出の受付簿 など
一部公開 ※1	126	
非公開	1	
不存在	6	
存否応答拒否	0	
取り下げ	8	
合計	1,261	

※1 一部公開は、個人情報などの非公開情報が含まれている場合があります。

個人情報の開示請求に対する処理状況・主な請求内容

処理状況	件数	主な請求内容
開示	42	印鑑登録証明書交付申請書、 市立病院のカルテ など
一部開示 ※2	23	
不開示 ※3	15	
却下	0	
存否応答拒否	0	
取り下げ	2	
合計	82	

※2 一部開示は、本人以外の個人情報などの非公開情報が含まれている場合です。

※3 不開示は、「不存在（請求された文書が存在しない場合）」も含まれます。

※特定個人情報の開示請求はありませんでした。

行政情報センターをご利用ください！

行政情報センターでは、市の情報窓口として、情報公開や個人情報開示請求の相談・受け付けの他、市の行政資料の閲覧・コピーや有償刊行物の販売も行っていきます。

請求方法

公文書の公開や個人情報の開示を請求するときは、市役所4階・行政情報センターにある所定の様式に必要事項を書き、同センターに提出してください。

個人情報の開示請求は原則として請求者本人が行うため、運転免許証など本人確認ができる書類の提示が必要で、市ホームページから様式をダウンロードすることができます。

請求手続きについて、詳しくは電話でお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。
情報公開・個人情報保護制度の運用状況報告書は、行政情報センターと図書館にあります。

9月15日(木)から 広報小田原をスマートフォンやタブレットに配信

いつでも、どこでも、
広報小田原を

9月15日(木)から、スマートフォン・タブレット用アプリ「マチイロ」で、小田原の広報紙が読めるようになります。

アプリをダウンロードしたら、「お住まいのエリア」「興味のある分野」「性別・生年月」を入力し、広報小田原の配信登録をしてください。登録完了後は毎月の発行日に、広報小田原が配信されます。
タイムリーに行政情報が配信されるマチイロ。

ぜひ、この機会にご登録ください。
※「マチイロ」は、株式会社ホープが配信します。なお、9月15日(木)までは、「一広報紙」という名称で配信されています。

ダウンロードはこちらから



QRコード

「App Store」または、「Google Play」から「マチイロ」で検索。

問 広報広聴課 ☎ 33-1261

☎ 33-1261 P21068

「こがすいよマチイロ



お金がかからない!

「マチイロ」の利用に費用はかかりません(通信料はかかります)。



広報紙の配信(南足柄市)

記事を保存できる!

忘れてはいけない案内や、応募したい募集告知など、気になる記事をお手軽、簡単に保存することができます。



保存

あなたが興味のある分野の

行政情報が届く!

登録した「興味のある分野」に沿って県や市のホームページから行政情報が配信されます。



行政情報の配信

他の市町村の広報紙も!

マチイロで広報紙を配信している自治体は約400。配信されているば、以前住んでいた町や近隣市町村の広報紙なども、読むことができます。



さまざまな市町村の広報紙

※写真は「一広報紙」のものです。

9月21日(水)〜30日(金) 秋の全国交通安全運動

問 地域安全課 ☎ 33-1396

☎ 33-1396 P03119

「安全は

「こごと時間の

ゆとりから」

日没が早まる季節です。夕暮れどきや夜間に自動車を運転するときは、歩行者などに十分注意を払い、交通事故防止に努めましょう。

自転車に乗るときは「自転車ものれば車の なかまいり」を意識し、交通ルール・マナーを守りましょう。

また、歩行者も安全確認の徹底と、反射材を身に着けるなどの対策で、事故に遭わないように注意しましょう。

交通事故の被害者・加害者にならないよう、交通ルールの遵守と交通マナーの向上に努めましょう。

交通事故ゼロを目指す日

9月30日は「交通事故ゼロを目指す日」です。この機会に交通安全について考え、交通事故死をなくしましょう。

9月20日(火)はバスの日

問 都市計画課 ☎33・1267



「おでかけ」に必要な路線バス

通勤、通学、通院、買い物などの日常生活に欠かせない路線バス。少子高齢化が進み、ますます生活を支える移動手段になっていきます。

バスを利用すると、交通渋滞の緩和や温暖化防止に貢献し、バス停まで歩くことで健康増進にもなります。

市内の路線バス

現在、市内では4社が路線バスを運行。平成14年以降、利用者の減少や採算性の低下などの理由で、大幅に減便・廃止され、市内には路線バスの運行がない地域もあります。

2年半にわたり、地域、バス交通事業者、市で協議を重ねた橘地域では、3月からバス路線の再編に伴う3年間の実証運行を開始。今後は、利用状況などを踏まえ、運行見直しを含めた検証を行う予定です。

ふだんからバスを利用し、地域の公共交通を皆で守っていきましょう。

バスの乗り方教室

近年、路線バスに乗ったことのない子どもが増えています。公共交通である路線バスの継続運行には、将来の利用者となる子どもが、路線バスに関心を持ち、「乗ってみたい」と思うことが大切です。

そのため、平成26年度から市では、バス事業者と市内小学校と協力し、小学校低学年を対象に「バスの乗り方教室」を開催。路線バスの「乗り方」「降り方」「マナー」を学ぶ他、運転席に座って死角を確認するなど、ふだんできない経験。これからも関係機関と協力し、継続していきます。



山王小学校の児童を対象に行った「バスの乗り方教室」

※「バスの日」は、明治36(1903)年9月20日に、京都市で初めてバスが運行されたのを記念して、昭和62(1987)年に制定されました。

市内への就職希望者を対象に東京で開催

小田原市Uターン就職応援合同説明会

問 産業政策課 ☎33・1514



市とハローワーク小田原、小田原箱根商工会議所では、首都圏に住んでいる若者が小田原で働きたくなるよう、「Uターン就職」を応援する説明会を開催します。

小田原での就職や移住を考えるお子さん、お孫さん、友人などにお知らせください。

日時 10月20日(木)

午後0時30分～4時30分

場所 東京新卒心援ハローワーク

出合いのフロア

(東京都新宿区西新宿2-7-1)

小田急第一生命ビル21階

内容 ・市内企業約20社が、ブースで各企業を説明、採用面接

・ハローワーク小田原による就職相談

・地域情報、行政情報の提供

対象 市内での就職を希望する若年者

および一般の人(中学・高校卒業予定者を除く)

参加費 無料(入退場自由)

参加企業 9月上旬に市ホームページ

で公開。10月5日前後から、最寄りのハローワーク求人検索端末で求人票を閲覧可能。

採用面接希望者の持ち物

- ・履歴書
- ・雇用保険受給資格者証(雇用保険受給中の人のハローワークカード(持っている人))

Uターン就職

都市部での就職・就学を経て、故郷に戻って就職すること。

Iターン就職

出身地にかかわらず、地方で就職すること。

Jターン就職

地方から大都市に就職・就学した人が、故郷近くの中規模都市に就職すること。

自分に合った会社を探そう

市内企業への就職を希望する人を対象に、市内の求人企業を訪問するバスツアーを開催。11月と平成29年1月に開催する予定です。詳しくは、市ホームページなどでお知らせします。

ミニ・壁屋まつり

主催・問 壁屋総本舗 ☎44-4656(まち元気小田原内)

日時 9月4日(日)午前11時~午後4時

内容 ・手作り布小物、アクセサリなどの販売
・エコたわし、マカロンポーチ、
ビーズストラップなどの制作ワーク
ショップ(費用 500円~)
※ワークショップは当日受け付け。



エコたわし

大人のためのからくり箱工作教室 & トークショー「からくり箱の製作秘話」

主催・問 小田原・箱根「からくりパズル」を広める会
☎55-7887

日時 9月24日(土)午後0時30分~2時30分(工作教室)
午後3時~4時30分(トークショー)

内容 ・「糸駒箱」の制作
(費用 5,000円・定員 30人程度(予約優先))
・からくり職人の制作秘話が
聞けるトークショー

申込 9月20日(火)までに電話で。
※トークショーは申込不要。



HaRuNe Live

—小田原少年少女合唱隊ミニ演奏会—

主催・問 FM小田原株式会社 ☎35-5150

日時 9月18日(日)①午前11時~11時30分
②正午~午後0時30分

出演 小田原少年少女合唱隊

曲目 「花は咲く」
「サウンド・オブ・ミュージック」など



認知症をにんちしよう会イベント2016

主催・問 認知症をにんちしよう会
☎33-1825(高齢介護課内)

日時 9月25日(日) 午前10時~午後4時

内容 ・ステージイベント
・脳年齢測定コーナー
・認知症相談コーナー
など



ハルネギャラリー展示予定

第10回小田原映画祭

~シネマトピア2016~開催記念展示

~10月3日(月)

小田原地下街「ハルネ小田原」ホームページ <http://www.harune-odawara.com/>

まで進化し続けました。

は、相洋高校がある「小峰の丘」にちなんで、平成22年の創部20周年記念に作られたものです。2年前から部として演奏を始めました。3年生の部員にとっては新入生の頃から聞き、演奏してきた思い入れが強い曲です。練習していく中で編曲し、「小峰囃子」は本番



表敬訪問のようす

相洋高等学校
和太鼓部は、平成27年度神奈川
県高等学校総合文化祭「第26回郷土芸能発表会」和太鼓の部で、「知事賞」を受賞し、優勝。
また7月30日、
県の代表として、第40回全国
高等学校総合文化

部員の森田嘉弥さんは、「小峰囃子」は一番長く練習してきた曲。仲間とぶつかり合いながら、どんどんよい曲になった」と話します。
部長の加藤史雅さんが挙げるチームの特徴は、「一人一人の個性が強いこと」。練習では皆をまとめるのに苦労しますが、大会に向かって一致団結すると強い力を発揮します。
総務として部を支えた鈴木帆風さんは、「全国大会という大舞台に立てたのは、保護者や先生、後輩に支えられてきたからです」と感謝の思いをにじます。



全国大会のようす

仲間と奏でる「小峰囃子」

相洋高等学校和太鼓部

連載



2016 SEPTEMBER Uoi-F
健康
だより
連載

延ばせ—健康寿命

脳血管疾患死亡率が高い小田原市。
あなたやあなたの家族を守るのは、暮らしの中のちょっとした心掛けです。
ここでは、今日から生かせる予防法など、お役立ち情報をお届けします。

☎健康づくり課 ☎47-0820

健康応援コラム

未病を改善する 「いのちの循環」体感ツアー

県西地域の地域資源や歴史、なりわいを体験しながら、「未病を改善する」きっかけにするためのツアーが開催されます。

Aコース「海の恵みと地場産業体験」

小田原魚市場の見学や遊漁船乗船、かまぼこやちくわの製作を体験します。

日程 10月4日(火)

Bコース「箱根今昔と地場産業体験」

箱根温泉や恩賜箱根公園の散策、寄木作りを体験します。温泉あり。

日程 10月12日(水)

Cコース「いにしへの箱根体験」

ちょうちん作りや箱根旧街道を歩きます。温泉あり。

日程 10月19日(水)

Dコース「大地の恵みと健康体験」

季節野菜の収穫、健康太極拳を体験します。温泉あり。

日程 10月26日(水)

費用 各ツアーとも5,980円(昼食込み)

主催・申込 一般財団法人箱根町観光協会観光交流センター(☎0460-85-5794)

企画・立案 小田原箱根商工会議所



第5通

「まちなかで健康づくりをしよう」

(協力：小田原箱根商工会議所)

健康のための「休養」

「運動」「食生活」とともに、健康づくりの3大要素の一つといわれているのが「休養」です。

適度な「運動」とバランスの取れた「食生活」に加え、疲労回復となる「休養」を取り入れることで、心身の健康が図られます。

市民の健康づくりを総合的に進めていくために策定した「小田原市健康増進計画」では、「休養」を基本目標の一つに定め、「余暇を十分に楽しみ、十分な睡眠を取りましよう」と掲げています。

「休養」とは

「休養」と聞くと、「休む」ことをイメージしがちです。しかし、それだけでなく、適度な運動や趣味などで心身をリフレッシュし、身体的・精神的・社会的な健康能力を高める「養う」という意味もあります。

生活の中に、「休む」と「養う」を上手に取り入れることが、健康づくりのポイントです。

「休養」のポイント

○眠りの質を高める

適切な睡眠時間は、人それぞれです。大切なのは、時間ではなく「眠りの質」。朝、目が覚めたときに「ぐっすり眠れた」と思える睡眠が、質の高い眠りといえます。

質の高い眠りを得るためには、規則正しい生活を心掛けることや、適度な運動をすることが大切です。また、入浴は就寝の2〜3時間前が理想的。就寝前にパソコンやスマートフォンを長時間使ったり、コーヒーや緑茶を飲んだり、たばこを吸ったりすると、眠りの質を下げてしまいます。

○心身をリラックスさせる

「ゆっくり入浴する」「音楽を聞く」「ストレッチする」「温泉に行く」「森林浴に出掛ける」など、自分に合った方法で、心身をリラックスさせましょう。

海・山・川などの自然や歴史にちなんだ見どころがたくさんある小田原のまちを散策することも、おすすめです。

今回は…

「地域で健康チェック
～知って変わる自分の健康～」を
お届けします。



新しい小田原をイメージする市のブランドロゴとして、小田原の多様な素材を用いてデザインしています。

発行：小田原市 〒250-8555 小田原市荻窪300番地 市役所総合案内 ☎0465-33-1300

編集：企画部広報広聴課 ☎0465-33-1261 FAX0465-32-4640 ©小田原市2016・9
広報小田原は、資源保護のため再生紙を使用しています。

8月1日現在 小田原市の人口 193,454人 79,783世帯 (平成27年 国勢調査速報値基準)