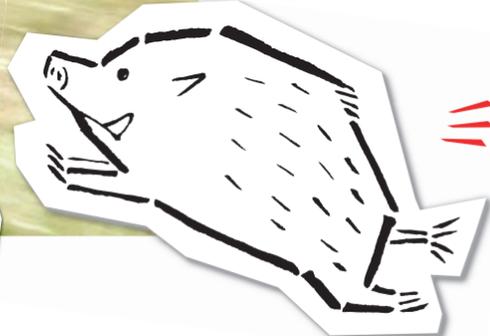


ゆけ! ゆけ!  
今年も夢にまっしぐら!!

「一年の計は元旦にあり」  
皆さんは、今年（**亥年**）の目標をもう立てましたか？  
今年（**亥年**）は、**亥年**。  
亥のように、ラグビーのトライのように、  
抱負や夢に向かって、まっすぐ猛進していきましょう。

今年、ラグビーワールドカップが日本で開催される年でもあります。  
小田原をキャンプ地としているオーストラリア代表「ワラビーズ」と、我が日本代表「ブレイブブロッサムズ」。皆さんで盛り上げていきましょう。



目次

2   5	謹賀新年 他	6   7	おだわら情報	8   15	くらしのガイド おだわらいふ	16	北条氏を知る／ハルネ情報
-------------	--------	-------------	--------	--------------	----------------	----	--------------



小田原市長 加藤憲一

# 謹賀

## 明けましておめでとうございます

### 2019年新春メッセージ

2019年。「平成」の終わり、新たな時代の始まりがすぐそこまでやってきています。

「市民の力で未来を拓く希望のまち」の実現に向けて、市を代表する二人が『小田原』への思いを語ります。

## 揺るぎない「希望のまち」へ

### 魅力にあふれる小田原を

昨年を振り返りますと、積年の課題であったお城通り地区再開発事業の広域交流施設ゾーン整備と、市民ホール整備が、それぞれ、2020年度、2021年度の開設に向け、大きく動き出しました。国の地方再生コンパクトシティのモデル都市への選定もあり、小田原駅・小田原城周辺の表情が鮮明になっていきます。加えて、歴史的建造物など本市が持つ資源に磨きをかけ、奥行きのあるまちづくりを進めていきたいと考えています。

10月には、ラグビーオーストラリア代表・ワラビーズが、市民の歓迎を受け、トレーニングキャンプを行いました。世界トップレベルのアスリートとの交流は、子どもにとってもかけがえのない思い出となったことでしょう。加えて、北条早雲公顕彰五百年事業など、国内外の多くの人が小田原を知り、訪れるきっかけとなる事業が動き出しました。新たな賑わいを創出する小田原漁港の交流促進施設「漁港の駅TOTOCO小田原」は、昨年7月の台風で被災したものの、2019年度中のオープンを目指して準備しています。

### 災害に強いまちづくり

全国的には、地震・豪雨・高潮・強風といった災害が発生し、過去に経験のない猛暑にも見舞われ、異常気象がもはや異常ではなくなりつつある現実を再認識しました。市民の命を預かる市長として、直ちに「いのちを守る取り組み」を強化すべく、公共施設周りの危険なブロック塀の撤去、河川氾濫や土砂災害の緊急住民説明会、国・県への緊急要望を行うとともに、市立小中学校全ての普通教室などへのエアコン設置に向けた取り組みを進めました。

災害に強いまちをつくるには、ハード面を強靱にするだけでなく、しな

やかに受け止め、立て直しが容易にできるよう、根源的な「人の力」を涵養していくことも大切です。地域の課題を地域の力で解決できる人材育成を目指し、昨年開校した「おだわら市民学校」などを通じ、協働のまちづくりを皆さんの暮らしに定着させていきたいと考えています。

また、オール小田原で応援してきた映画「二宮金次郎」がついに完成しました。「報徳の訓え」は、市民の皆さんとともにまちづくりを進める上で、欠かせない訓えであり、「分度・推譲」は本市の行財政改革にも息づいています。ぜひ多くの市民の皆さんに、金次郎の生きた姿を見ていただきたいと思います。

### 未来に受け継がれる豊かな小田原

平成も残りわずかとなり、新しい元号を迎える日も近づいてきました。「市民の力で未来を拓く希望のまち」を目指し、揺れ動く時代の中で土を耕し、種をまいてきた取り組みも、次々に芽吹こうとしています。例えば、オリーブ産地化の取り組みは、5年めにして本格的な収穫を迎え、販売・商品化の段階に進んでいます。

都市機能と自然環境が共存している小田原は、人が健やかに暮らしていく上で必要な、水・食料・エネルギー・人材・文化・ケアなどのポテンシャルが豊富にあります。自然と共存した暮らしができる環境を守り、より豊かな小田原を未来へと受け継ぐため、「いのちを守り育てる地域自給圏」の取り組みを、皆さんとともに力強く実践します。

そして、持続可能な地域社会づくりの成果を、揺るぎない「希望のまち」へとつなげられるよう、しっかりと市政運営に臨んでいきます。

本年も皆さんにとって、明るく健康で幸せに満ちた年となるよう心からお祈りします。

## オリーブ、小田原の特産へ

農政課 ☎33-1494 WEBID P18789

鳥獣被害を受けにくく、耕作放棄地対策、農業者の所得向上などが期待できるオリーブ栽培。

市では、平成26年度から、地元農業者を中心とした「小田原オリーブ研究会」と、オリーブの栽培に取り組んできました。

取り組み開始から5年め。栽培する農家さんは増え、収穫、加工、販売まで、ひとつおりの流れができました。

今後、小田原の特産化に向け、取り組みを拡大していきます。

平成26～29年度

### 小田原産オリーブ 初めての収穫・加工まで

18人の農家さんが「小田原オリーブ研究会」を結成し、栽培を開始しました。虫害や台風による被害を乗り越えて、オリーブを初収穫。新漬けの製造・販売、オリーブオイルの試作に取り組みました。



平成30年度

### 「小田原産オリーブ」を、より身近に

台風などが多く、オリーブの育成が難しかった今年度。それでも、昨年度に比べて、収穫量は増加しました。

また、初めて、小田原産オリーブを加工したオリーブオイルを販売。消費者向けの収穫体験や販売イベントを行い、「小田原産オリーブ」をより身近に感じてもらう機会を増やしました。

# 新年



小田原市議会 議長 加藤仁司

## 市民にとって、よりよい市議会を

### 時代のうねりを見定めて

昨年を振り返ると、平昌<sup>ピョンチャン</sup>オリンピック・パラリンピックやサッカーワールドカップロシア大会での日本選手の活躍、がんの免疫療法につながる研究を続けてこられた京都大学高等研究院・本庶<sup>ほんじょたすく</sup>佑特別教授のノーベル生理学・医学賞の受賞、2025年国際博覧会(万博)の開催地が大阪に決定など、さまざまな分野において、日本の将来に夢や希望を感じさせる出来事がありました。

今年は「平成」最後の年、そして新たな元号の始まりの年となります。議会を代表する議長として、新年を迎え、気持ちを新たに、まちづくりへの思いを一段と強くしたところです。

近年、我が国では、人口減少や少子化・高齢化の進展に伴うさまざまな課題が現実のものとして浮かび上がってきています。本市においても、平成11年の20万695人をピークに人口減少の傾向が続いており、昨年12月1日現在の本市人口は19万1,118人になっています。また、人口構成は、14歳までの年少人口、および15～64歳までの生産年齢人口が減少傾向にある一方、65歳以上の老年人口は増加傾向にあります。

こうした人口の減少やその構成の変化、経済・社会情勢やライフスタイルなどの変化とともに、皆さんの行政サービスに対する考え方も多様化してきています。

市議会としても、引き続き、多様なご意見を市政に数多く反映できるよう、皆さんの声に耳を傾けながら、次世代を担う若者や子育て世代への支援、定住促進など未来を見据えた施策の展開を図っていく必要があると感じています。

### 議員定数の削減

市議会では、議会機能の強化や、効率的な議会運営などを目指して、昨年6月から11月にかけて議会改革推進委員会を設置し、さまざまな課題について調査検討を進めてきました。

課題の一つに挙げた本市の議員定数につきましては、昨年の市議会12月定例会において、議員定数に関する議員提出議案が提案・可決されました。本市の人口減少の状況や財政状況、そして社会情勢などを総合的に踏まえ、次の市議会議員選挙から、議員定数を現在の28人から1人削減し、27人とします。

今後とも、市民の皆さんのためのよりよい市議会を目指して、さまざまな取り組みを進めていきたいと思っております。

### 安心して暮らせるまちに

昨年は、草津白根山の噴火、大阪府北部地震や北海道胆振<sup>いぶり</sup>東部地震、西日本を襲った平成30年7月豪雨、本市にも大きな被害をもたらした台風、そして猛暑など、人知の及ばない自然の猛威に接し、改めて、日頃の備えの大切さを実感した年でもありました。防災に対する意識が高まる中、市議会としても、皆さんの生命や財産を守るため、災害に対して、しっかりとした備えと対応が図られるよう、取り組んでいきます。

小田原市議会は、本年も皆さんの幸せを第一に考え、市政の発展に努めていきますので、今後ともご理解とご協力をお願いします。

本年が皆さんにとって明るくよい年であるよう、皆さんのご健勝とご多幸を、心よりお祈りします。



販売イベント

収穫体験

小田原産オリーブで作られたオリーブオイルを、国際規定に則って官能評価したところ、香りはミディアムフルーティー、苦み・辛みは穏やかで、バランスが取れた、素晴らしい品質のオイルでした。オリーブ本来の香り高さ、優しい味わいを併せ持つので、繊細な和食をはじめ、幅広く食材や料理と合わせられます。これからますます楽しみです。



(一社)日本オリーブオイルテイスター協会理事 長友姫世さん

### そして、これから

#### ブランド化に向けて

昨年3月の時点で、市内のオリーブの栽培数は、2,054本。今後、5,000本を目標に、栽培規模を拡大します。また、将来的に、市内で実の集荷や加工をするため、施設の研究を進めます。

2月に香川県小豆島町で開催される「2019全国オリーブサミットin小豆島」に出席し、本市の取り組みについて発信するとともに、最新のオリーブ情報を収集し、今後に生かしていきます。

#### 講演会

#### 「オリーブの樹の恵みを生かした暮らし」

健康効果が注目されているオリーブオイル。オリーブオイルを生活に取り入れる方法と、医学的な視点から見た効果について紹介します。

日時 1月27日(日) 13:00～15:00

場所 マロニエ2階集会室202

講師 横山淳一さん(オリーヴァ内科クリニック)

定員 90人・申込先着順

申込 1月23日(水)までに、湘南オリーブ振興協議会(農政課内)に電話(33-1494)で

実はそれ、  
認知症の  
兆しかも!

# あなたは、家族の変化に 気がつくことができますか

「最近、同じことばかり話すようになった」「久しぶりに実家に帰ったら、部屋の片付けができていない」  
2025年、65歳以上の5人に一人が、認知症になると見込まれています。  
市では、認知症の進行状況に合わせ、さまざまな支援を行っています。

☎高齢介護課 ☎33-1864 WEBID P03386

物忘れは  
あるが  
生活は自立

## 忘れっぽくなってきたなあと思ったら

物忘れをしていることを自覚していなかったり、食事など、体験そのものを覚えていなかったりすると、物忘れではなく、認知症の可能性がります。

本人の  
ようす

- 会話の中に「あれ」や「それ」が多い。
- 財布の中に小銭が増える。
- 物忘れが多くなる。
- 片付けが苦手になる。



### 認知症チェックリスト

家族が客観的に見て、3項目以上当てはまる場合は、認知症の疑いがあります。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 同じことを何度も話したり、尋ねたりする。                | <input type="checkbox"/> 以前はスムーズにできた家事や作業に、手間取るようになった。 |
| <input type="checkbox"/> 出来事の前後関係が分からなくなった。                  | <input type="checkbox"/> 計画を立てられなくなった。                 |
| <input type="checkbox"/> 服装など、身の回りに無頓着になった。                  | <input type="checkbox"/> 複雑な話を理解できない。                  |
| <input type="checkbox"/> 水道栓やドアを閉め忘れたり、後片付けがしっかりとできなくなったりした。 | <input type="checkbox"/> 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などをやめてしまった。 |
| <input type="checkbox"/> 同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる。                | <input type="checkbox"/> 前よりも怒りっぽくなり、疑い深くなった。          |
| <input type="checkbox"/> 薬を管理して、しっかりと内服することができなくなった。         |  |
- (山口晴保 群馬大学名誉教授 作成)

### 家族の気持ちと対応

いつもと違うようすに、家族は不安を感じます。本人が自立して生活できていても、そのままにせず、生活状況を把握するように努めましょう。

### 家族がやっておきたいこと

地域の活動や友人との付き合いなど、今までやってきたことを続けるように促しましょう。不安なことは地域包括支援センターや、かかりつけ医に相談してみてください。早期の適切な治療は、症状の回復や、進行を遅らせる場合があります。

そろそろ  
見守りが  
必要

## 一人にさせるのが心配になってきたら

生活に支障が多く出てきたら、認知症の可能性が高いです。かかりつけ医への相談や、「もの忘れ外来」の受診をしましょう。

本人の  
ようす

- 金銭管理が難しくなる。
- 必要な物を必要なだけ買うことができない。
- 同じことを繰り返し聞く。
- 火の消し忘れがある。



### 家族の居場所

#### おだわら家族会 WEBID P18187

認知症の家族を抱える人同士で、介護の悩みなどをおしゃべりします。事前申し込みは不要です。直接会場にお越しください。  
日時 毎月第3金曜日 10:00~12:00  
場所 けやき

#### 家族介護教室 WEBID P18184

介護保険サービスや、認知症に関する勉強会です。食事や排せつなどの介護技術を習得できます。開催日程など詳しくは、高齢介護課に電話または市ホームページでご確認ください。

### 家族の気持ちと対応

悩みを抱え込んでしまいがち。家族会などに参加し、悩みや情報を共有しましょう。

### 家族がやっておきたいこと

一緒に一日の計画を立てて、本人に行動してもらいましょう。今後の介護について、家族で話し合っておくことも必要です。



日常生活で  
手助けが  
必要

## 誰かに助けてほしいと思ったら

認知症が進行すると、いつ、どこで、何をしたのかを忘れてしまいます。家族だけで見守るのではなく、誰かに助けを求めましょう。

本人の  
ようす

- 手助けが必要**
- たびたび道に迷う。
  - 季節に合った服が選べない。
  - 生活のリズムが乱れる。



### 常に手助けが必要

- 道に迷って帰って来られない。
- 洋服の着方が分からない。
- 食べ物でないものを口に入れる。

さらに  
進行すると...

### 家族の気持ちと対応

本人の行動に悩み、戸惑うことが増えます。思いがけない事故に備えて、安全対策をしましょう。周囲に話すと、気持ちが楽になり、理解や協力も得られやすくなります。自分がリラックスできる時間を大切にしましょう。

### 家族がやっておきたいこと

施設での生活を希望する場合は早めに見学を。将来に備えて、成年後見制度などの利用も検討しましょう。



## インタビュー 増えるメモ

市内在住の小野武さん。妻に認知症の症状が現れたのは、10年前、妻が64歳の頃でした。

「メモ帳などに予定を書く人でしたが、その頻度が増えました」

他にも、習っていたフラダンスの振り付けが覚えられない、怒りっぽくなるなど、これまでと違う妻のようすに、小野さんは戸惑いました。

認知症の診断を受けたのは、発症から3年後。それからは、地域包括支援センターへの相談や、介護サービスの利用を開始しました。小野さんも家族会に参加するなど、自分の思いを話せる人や場所ができました。「妻も私も、いろいろ、もやもやした3年でした。今になって思えば、認

知症の症状や相談先などを知っていれば、こんな思いをしなくてよかったかもしれません」

「妻は特別養護老人ホームに昨年入所しました。介護で大変だったことは、数えきれないほどです。でも、一番困ったのは初めの3年間。あの思いを、他の人には体験してほしい」

そう、小野さんは望んでいます。



## 相談窓口

### 高齢者に関することなら 何でも相談

#### 地域包括支援センター WEBID P03387

高齢者の見守り、介護保険の相談など、高齢者やその家族が何でも相談できる総合相談窓口です。地区ごとに、担当する地域包括支援センターが分かれています。場所など詳しくは、高齢介護課に電話または市ホームページをご確認ください。

日時 月～金曜日(祝休日、年末年始を除く) 8:30～17:15

### 認知症の 医療相談

#### 認知症疾患医療センター 曾我病院 福祉医療相談室

日時 月～金曜日(祝休日、年末年始を除く) 9:00～17:00

☎42-1630

### 医療機関の 案内

#### 小田原医師会地域医療連携室

日時 月～土曜日(祝休日、年末年始を除く)  
9:00～17:00(12:00～13:00は休み)

☎47-0833

### 認知症に関する 相談

#### 小田原保健福祉事務所 保健予防課

日時 月～金曜日(祝休日、年末年始を除く) 8:30～17:15

☎32-8000(代表)

## 応援のしるし「オレンジリング」

オレンジリングをしている人は、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者です。認知症サポーター養成講座を受講すると、「認知症サポーター」として、オレンジリングをもらえます。



▲オレンジリング

### 認知症サポーター養成講座

日時 ①1月17日(木) 10:00～12:00  
②2月13日(水) 14:00～16:00  
③3月 4日(月) 10:00～12:00

場所 ①小田原アリーナ1階小会議室  
②こゆるぎ2階ホールA  
③松永記念館本館2階和室

申込 ①②前日③3月1日(金)までに、高齢介護課に電話で

### 認知症の人への対応のポイント

ゆっくりと、短い言葉で、少しずつ伝えましょう。説得や否定はせず、気持ちを受け止めましょう。人によっては、手を握ったり、背中をさすったりなどで、スキンシップをとることが安心につながります。

連載

## 市民力

### 受け継がれる理髪への思い

小田原少年院 理髪ボランティア 高田理さん



今年3月に閉庁する小田原少年院。有償ボランティアとして、在院者の理髪を行ってきたのが、城山にある「ヘアーサロンこのは」です。

「『このは』は、45年間、理髪ボランティアをしてきました。ここ5年は、私と妻がカットしています。それまでは、母がずっと頑張ってきました」と、

店長の高田理さんは話します。

10年前に亡くなった父・邦昭さんが開業した理髪店。少年院での理髪を永らく行ってきたのは母・良子さんでした。親子2代にわたって、ボランティアを続けてきました。

「主に、出院を目前にした少年たちの髪を切ってきました。たまに、店にお礼を言いに来てくれる子もいるんです。理髪が、更生の力になってくれているなら、うれしいですね」

城山で生まれ育った高田さん。理髪を通じて慣れ親しんだ少年院の閉庁に、一抹の寂しさを感じています。

「少年院は閉庁してしまいましたが、老人ホームや病院でも同じようなボランティアをしています。多くの方が『ありがとう』と言ってくれる。やりがいになります」

「ヘアーサロンこのは」のコンセプトは、「髪を軽くして、心もリフレッシュ!」。ただ髪を切るだけではなく、その人の心や気持ちを軽やかにし、楽しい気分になってもらいたいと考えています。

「娘も、私たちの仕事を見て、『自分もやりたい!』と言ってきています。まだまだ小学3年生なので、どうなるかわからないですけどね」

親子で受け継がれてきた理髪への思いは、さらに続いていくかもしれません。

# おだわら情報

## 魅力あふれるまちづくりに貢献 平成30年度 市民功労受賞者が決定

WEBID P25979 岡 地域政策課 ☎33-1457

学術・文化・教育・福祉など、さまざまな分野で功績のあった人や団体に贈呈される市民功労賞。今年度の受賞者は、次の4個人1団体に決まりました。贈呈式は、1月14日(祝)に市民会館で行います。※この賞は、市民の皆さんからの寄附金を基に設置した「小田原市褒賞基金」で運営しています。



故 大川良則さん

小田原市青少年育成推進員協議会の会長として、協議会活動の礎を築きました。地域少年リーダー養成講座など、各種事業の企画運営により、青少年の健全育成に尽力。また、小田原市青少年問題協議会など多くの組織で委員を務め、本市の教育行政にも貢献しました。



杉崎勲さん

小田原市老人クラブ連合会の会長として、「創友クラブ」という会の愛称を使って活動を広めました。高齢者の生活が豊かになるよう尽力。地域支援の担い手育成や高齢者の見守り活動などにも積極的に関わり、本市の高齢者福祉の向上に貢献しました。



露木清勝さん

小田原の伝統的工芸品である箱根寄木細工の職人として数々の賞を受賞。一般社団法人箱根物産連合会の会長を務め、木工業界の発展に寄与しました。また、後継者の育成や技術・技法の継承に係る活動などにより、本市の産業振興にも貢献しました。



三谷弘子さん

小田原市母子寡婦福祉会の会長として、経済的な不安や働きながら子育てをする難しさなど、ひとり親家庭の抱えるさまざまな問題に寄り添ってきました。会員同士の情報交換、交流の場となる食事会なども実施。本市の福祉の向上に貢献しました。



北條手作り甲冑隊

段ボールなどを使って、自分たちで作った甲冑を着用し、小田原城を訪れる観光客をおもてなししています。海外を含む市外に出向いて、小田原をPR。また、北条氏ゆかりのある各地の団体と「北条氏ゆかりの時代祭り絆の会」を結成するなど、本市の観光振興に貢献しました。

## 困ったときには相談を 小田原市消費生活センター

WEBID P01778 岡 地域安全課 ☎33-1775

消費生活センターでは、商品やサービスなど消費生活全般に関する、苦情や問い合わせなどの相談を受けています。専門知識のある相談員が、問題解決のために助言し、お金に関わるトラブルに巻き込まれないための情報などを提供します。「何かおかしい」「おやっ!」と思ったら、すぐに相談してください。

※平成29年度相談件数 1,153件(苦情1,040件、問い合わせ113件)

- 相談日** 月～金曜日(年末年始、祝休日を除く)
- 時間** 9:30～16:00(12:00～13:00は休み)
- 場所** 市役所2階14番窓口 地域安全課内(正面玄関入りすぐ左側)
- 方法** 電話(☎33-1777)または直接
- 対象** 小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町に在住・在勤・在学の人

### 相談事例

- 突然訪問してきた業者に、「お宅の屋根瓦が崩れている。すぐに修理しないと雨漏りする」と迫られ、高額な補修工事の契約をしてしまった。
- 「不用な洋服を買い取る」と電話で言われ、自宅に訪問してきた事業者、「貴金属はないのか」と高額なネックレスなどの貴金属を、少額で買い取られてしまった。
- 賃貸アパートを退去する際に、高額な原状回復費を請求された。

クーリング・オフ制度による無条件解約や、ガイドラインを基にした事業者との交渉方法を助言します。

### 架空請求急増中!!

はがきや携帯電話のメールなどでの、架空請求の相談が増えています。請求の内容に、「身に覚えがない」「どうしたらよいか分からない」ときは、一人で悩まず、すぐに消費生活センターに相談してください。

## 忘れていませんか? 設置した看板の安全点検

WEBID P26235 岡 地域安全課 ☎33-1396

市内で、台風などの強風により、設置されている看板が吹き飛ばされ、車などに損害を与えることがありました。万が一、人や車を傷つけた場合は、設置者が損害賠償請求されることも。市内には、交通安全や防犯、青少年の健全育成などの啓発を目的とした看板が、多く設置されています。設置者は、看板が安全に設置されているか確認しましょう。



古い看板は取り替えましょう。



看板はしっかり固定。



定期的に安全確認しましょう。



## 便利なごみ出し確認サービス

WEBID P02430 環境政策課 ☎33-1471

ごみを出すとき、「分別方法や収集日が分からない」ということはありませんか。市では、パソコンやスマートフォンで利用できる、ごみ出しに便利なサービスを無料(通信料はかかります)で提供しています。

### ●ごみ分別辞典「ごみサク」

ごみの分別と出し方を、50音順やキーワードで簡単に検索できます。

### ●53cal

地区を選択して収集日を確認できます。また、メールアドレスと地区名を登録すると、収集日の前日または当日に、お知らせメールが届きます。

サービスの利用は、検索サイトから「小田原市 ごみサク」「小田原市 ゴミカレ」で検索。または、二次元バーコードで。



ごみサク  
アクセス用▶

53cal  
アクセス用▶

## 今すぐチェック! あなたの食生活は大丈夫?

WEBID P26251 健康づくり課 ☎47-0820

脳血管疾患による死亡率が高い小田原市。塩分の取り過ぎは、血圧を上昇させ、脳出血や脳梗塞といった脳血管疾患の原因になります。健康寿命を延ばすために、食生活を見直し、「適塩」生活を始めましょう。薄味でもおいしい適切な塩加減で、無理せず長く続けられます。



合計点が  
14点以上の  
あなたへ

### 塩分摂取量を確認しましょう

#### 塩分チェック表

各項目をチェックして、合計点数を出してください。

		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ	
合計					点

合計点	食塩摂取量
0~8	あまり取っていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9~13	平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14~19	多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
20以上	かなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

### ●あなたの体はどんな塩梅?

医師の講演の他、減塩のコツを知れ、血圧測定、血管年齢測定などができます。栄養相談も受けられます。

※栄養相談を受けると、すてきな減塩商品をプレゼント

日時 2月9日(土)13:00~16:00

※ステージは、14:00から。

場所 ダイナシティウエスト1階キャニオン



### ●プロの味で「適塩」メニューをおいしく食べよう!

#### 「健康おだわらい塩梅MAP」

1月15日から3月15日は、市内28店舗で適塩メニューなどを食べたり、購入したりすることができます。



◀お店の名前や場所など詳しくは、こちらから

### プロが教えるちょっとしたヒントで健康な食卓へ 適塩・簡単プロレシピブック WEBID P24580

小田原市民は塩分摂取量が多く、野菜摂取量が少ないという調査結果があります。地元の食の専門家が、野菜を多く使ったメニューや、適塩でおいしく食べられるメニューを考案。役立つメニューをレシピ集にまとめています。



◀レシピのダウンロードは、市ホームページまたは二次元バーコードから



塩分含有量  
1.0g

#### 試してみよう。適塩レシピ

##### ●カニカマとチーズの春巻き(2人分)



#### 材料

スライスチーズ 18g×2枚  
しいたけ 2個  
長ねぎ 5cm  
春巻きの皮 4枚  
カニカマ 4本  
サラダ油 大さじ1/2

#### 付け合わせ

アスパラガス 2本  
ミニトマト 4個

#### 作り方

- ①チーズは5mm幅の棒状に切る。しいたけと長ねぎは、千切りにする。
- ②付け合わせのアスパラガスは、3cmくらいに切り、ゆでておく。
- ③春巻きの皮1枚に、カニカマ、チーズ、しいたけ、長ねぎを並べて巻き、巻き終わりに水溶き小麦粉をつけ、留める。
- ④フライパンに油を熱し、②を巻き終わり部分を下にして焼く(中火~弱火)。
- ⑤皿に盛りつけ、アスパラガスとミニトマトを添える。



くらしのガイド

# おだわらいふ

生活に関連する情報や、市の取り組みなどを掲載しています。市ホームページのサイト内検索にIDを入力し検索すると、詳しい内容がご覧になれます。

日…日時 期…期間 時…時間 場…場所 内…内容 対…対象 定…定員 費…費用(記載のないものは無料) 持…持ち物 出…出演 交…交通 任…任期 選…選挙 額…支給額・謝礼 講…講師 申…申し込み(期限があるものは必着) E…Eメール ホ…ホームページ 主…主催 関…関係課 問…問い合わせ ID…Web検索番号

【申込方法のルール】参加者などを募集する記事で、定員があり申込先着順のものについては、記載がない限り**申込開始日は1月10日(木)から**とします。

・担当部署名の前に**申込**とある場合は、電話で申し込みができます。市外局番がないものは(0465)です。

【市役所への郵便物】記事に指定がある場合を除き、各記事の担当部署へ郵送する場合は、「〒250-8555 小田原市〇〇課(室)」で届きます。

## お知らせ

### 臨時休館情報

ID P26245 ①市立図書館 ☎24-1055  
ID P25990 ②地域政策課 ☎49-9191

#### ①市立図書館

■1月7日(月)・15日(火)・21日(月)・28日(月)・2月4日(月)・12日(火)・18日(月)・25日(月)、3月の毎週月曜日  
図書整理のため。

#### ②マロニエ

■1月21日(月)～23日(水)  
消防設備機器の工事のため。子育て支援センターなども休み。  
※住民窓口は通常どおり開所します。

### 新たな住民窓口サービススタート

ID P25268 戸籍住民課 ☎33-1384  
資産税課 ☎33-1361

1月15日(火)から、郵便局窓口やコンビニエンスストアで、住民票の写しや印鑑登録証明書などの、証明書交付サービスが始まります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

### 平成30年度12月補正予算の概要

ID P24485 財政課 ☎33-1314

#### 一般会計補正予算

(12億1,148万7千円追加)

- 広域交流施設ゾーン連絡通路整備事業費の計上
- 歴史的風致形成建造物等活用事業費の増額
- 小田原アリーナ等整備運営事業費の増額

#### 介護保険事業特別会計補正予算

(150万円追加)

#### 病院事業会計補正予算

(4億1,800万円追加)

この結果、全会計の予算額は、1,616億4,587万5千円となりました。

#### 【寄附者一覧】(敬称略)

- 市民ホール整備基金寄附金(合計60万7,589円)
  - ・小田原パワ祭実行委員会
  - ・鈴乃会
  - ・匿名
- 社会福祉基金寄附金(合計7万1,000円)
  - ・小田原陶芸同好会
  - ・明治大学校友会小田原地域支部
- ふるさとみどり基金寄附金(5万9,521円)
  - ・(公社)神奈川県宅地建物取引業協会小田原支部
- 学校管理費寄附金(40万円)
  - ・匿名

### 文化財防火デー

ID P24376 文化財課 ☎33-1717

毎年1月26日は「文化財防火デー」です。本市では1月18日(金)9:30から、二宮尊徳生家(尊徳記念館)で、消防訓練や放水訓練を行います(荒天の場合は22日(火)に延期)。また、市内の文化財建造物で、防火指導も行います。文化財の「防火・防災」の意識をより一層高めましょう。

昨年のようす



### 優良青少年団体・青少年育成推進者などの表彰

ID P25864 青少年課 ☎33-1724

12月1日に、次の個人・団体が、小田原市青少年問題協議会長(市長)から、表彰されました。(50音順・敬称略)

#### ●優良青少年団体

小田原市立城北中学校生徒会  
小船祭囃子保存会  
永塚子ども会

#### ●青少年育成推進者

石黒智彦/奥津雅次/柏木良子  
加藤哲男/神谷賢治/喜多史朗  
小島栄/椎野純雄/立川公一  
常盤孝司/松本美子/矢ヶ村三保子  
矢島ケイ子/和田正樹/渡邊貴博

#### ●青少年育成功労者

尾方洋樹/長田敏/鈿持卓雄  
清水玲子/鈴木榮子/竹縄キヨ子  
長谷川治代

### 小田原市社会を明るくする運動中学生作文コンテストの結果

ID P26240 人権・男女共同参画課 ☎33-1725

403点の応募作品の中から、各賞が決まりました。入賞作品は、更生保護制度の普及や啓発などに活用します。(50音順・敬称略)

#### ●最優秀賞

長瀬万喜(国府津中3年)

#### ●優秀賞

赤川紗愛(鴨宮中3年)  
加古麻紘(国府津中3年)  
加藤咲喜子(城南中3年)  
関真瑚(城山中2年)

なお、社会を明るくする運動神奈川県推進委員会の作文コンテストで、以下の二人が表彰されました。

#### ●神奈川県公立中学校長会長賞

加藤咲喜子(城南中3年)

#### ●佳作

高橋愛(泉中3年)

### 固定資産税の変更

ID P18577 資産税課土地評価係 ☎33-1365  
家屋評価係 ☎33-1371

土地や建物の用途・形状に変更が生じた場合、来年度の税額が変わる可能性がありますので、ご連絡ください。

### 給食費の口座引き落とし

ID P01932 学校安全課 ☎33-1693

引き落とし日は毎月5日です。前日までに、残高を確認してください(土・日曜日、祝休日の場合は翌営業日)。なお、2月5日(火)は、2・3月分を合わせた2か月分の引き落としとなります。入金額にご注意ください。

### 収集時のメロディが変わります

ID P26232 環境事業センター ☎34-7325

ごみ収集時のメロディは、昭和50年代から「故郷の空」を使用してきました。昨年「白秋童謡100年」を迎えたことから、小田原にゆかりの深い北原白秋の童謡曲「あわて床屋」に、リニューアルします。

変更日 1月21日(月)から

### 市議会議員選挙立候補予定者事前説明会

ID P25963 選挙管理委員会事務局 ☎33-1742

立候補の届け出、選挙運動費用の公費負担、選挙公報、選挙運動の方法などについて説明します。出納責任者(予定者)への説明も併せて行います。

※投・開票日は、4月21日(日)です。

■2月13日(水)10:00～12:00

■市役所7階大会議室

※出席者は予定者一人につき3人まで。

※資料、用紙などは当日配布します。

### 保険料「納付済額のお知らせ」の送付

ID P03448 保険課 ☎33-1832

平成30年分の国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の「納付済額のお知らせ」を、1月23日(水)に送ります。確定申告や市県民税申告のときに、社会保険料控除の金額の確認に利用できます(添付は必要ありません)。

※ご家族などの保険料を納めた場合は、実際に納めた人が申告できます。※全額特別徴収(年金からの天引き)の場合は、年金支払者から届く「公的年金等の源泉徴収票」をご利用ください。この場合は、年金受給者ご本人以外の申告には控除が適用されません。

### 国民年金

小田原年金事務所 ☎22-1391

#### ①保険料の口座振替前納

国民年金保険料を4月に前納(2年分・1年分・6か月分)する場合、口座振替にすると、納付書での前納より割引額が大きくなります。口座振替で前納するには、2月28日(木)までに手続きが必要です。

■小田原年金事務所または金融機関  
■口座振替する預金通帳とその届け印、年金手帳

#### ②各種手続き

国民年金への加入、付加保険料の納付、学生の納付猶予などの手続きは、郵送でもできます。様式は、日本年金機構のホームページからのダウンロード、または年金事務所、ねんきん加入者ダイヤル(☎0570-003-004)へ連絡して取り寄せることができます。

#### 送付先

〒250-8585 小田原市浜町1-1-47  
日本年金機構小田原年金事務所

#### ③20歳になったら

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の全ての人に、国民年金の加入義務があります。新成人には、誕生月に日本年金機構から案内が送られます。制度について詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

■<https://www.nenkin.go.jp>

■保険課

### 保険料の納付

ID P25264 保険課 ☎33-1834

国民健康保険料・介護保険料の第8期、後期高齢者医療保険料の第7期の納期限は、1月31日(木)です。期限までに納めてください。

### 1月の納税

ID P01397

納付関係 市税総務課 ☎33-1345  
課税内容 市民税課 ☎33-1351

1月31日(木)は、個人市民税・県民税(第4期)の納期限です。期限までに納めてください。

口座振替をご利用の方は、納期限の前日までに預金残高をご確認ください。

※土・日曜日、祝日の納税は、マロニエ住民窓口、アークロード市民窓口、コンビニエンスストアをご利用ください。ただし、納付書が必要です。



## お知らせ

### 相続登記の確認

ID P24130 横浜地方方法務局西湘二宮支局  
☎0463-70-1102

土地や建物の所有者が亡くなったときは、「相続による所有権移転」の登記が必要になる場合があります。

詳しくは、お問い合わせください。

☎資産税課

### 償却資産(固定資産税)の申告

ID P01875 資産税課 ☎33-1362

償却資産をお持ちの法人や個人は、1月31日(木)までに申告が必要です。申告期限間近は混雑が予想されますので、早めの申告をお願いします。

☎土地・家屋以外の資産で、平成31年1月1日現在、事業用に所有している構築物・建物附属設備・機械・装置・船舶・運搬具(自動車税・軽自動車税の対象資産は除く)・工具・器具・備品など

☎インターネットを使った電子申告サービス(eLTAX)が利用できます。

☎<http://www.eltax.jp/>

### 確定申告指導会

青色申告会 ☎24-2614

所得税の確定申告についてのアドバイスや、税理士への相談を受け付けます。

☎2月1日(金)～3月15日(金)

※土曜日を除く。

☎9:00～15:00(受付は8:30～、最終日は14:00まで)

☎青色会館3階大ホール(本町2-3-24)

☎確定申告をする人

☎市民税課

### 市・県民税の申告など

① 市民税課(普通徴収) ☎33-1351  
② (特別徴収) ☎33-1354

ID P09627 ①公的年金所得者の皆さんへ

公的年金などの収入額が400万円以下で、それ以外の所得が20万円以下の場合、確定申告は必要ありません。医療費、生命保険など源泉徴収票に含まれない控除を追加する場合、市・県民税申告が必要ですので、市民税課で申告してください(確定申告をする人は市・県民税申告の必要はありません)。

☎印鑑(朱肉を使用するもの)

●公的年金等の源泉徴収票

※その他必要に応じて、医療費控除関係書類(領収書など)、生命保険料の控除証明書、地震保険の控除証明書など

※申告をしないと、前年と比べ、市・県民税が増額する場合があります。

ID P25992 ②事業主の皆さんへ

平成30年分の給与支払報告書の提出期限は、1月31日(木)です。給与支払報告書は、金額に関わらず、受給者の平成31年1月1日現在の住所地である市町村へ、早めに提出してください(パート・アルバイト・退職者分を含む)。

## 所得税と市・県民税の申告は期限内にお早めに

ID P11902 所得税・小田原税務署 ☎35-4511(自動音声によるご案内)  
市・県民税・市民税課 ☎33-1351～3

申告が必要な人は、期間内に早めの申告をお願いします。なお、小田原税務署では平日以外でも、2月24日、3月3日の日曜日(確定申告書の作成アドバイス、用紙の配布や受け付けなどを行います(確定申告の相談および申告書の受け付け以外の業務は行っていません))。

### 所得税と復興特別所得税の確定申告相談と申告

☎2月18日(月)～3月15日(金) ※土・日曜日を除く。

☎小田原税務署(申告書を記入した人は郵送でも可)

※申告書作成会場は、2月18日(月)から開設

#### ●確定申告が必要な人

① 事業所得や不動産所得などがあり、平成30年中の所得金額の合計額が、扶養控除などの各種所得控除の合計額を超える人

② 給与所得者で、以下のいずれかに該当する人

- 平成30年中の給与収入が2,000万円を超える
- 給与所得の他に20万円を超える所得がある
- 2か所以上から給与を受けている

③ 不動産やゴルフ会員権などの資産を譲渡した人 など

#### ●確定申告の受け付け

所得税の確定申告は、税務署で受け付けます。

ただし、還付申告など「確定申告書A」に該当する申告のうち、以下に該当しないものは、2月18日(月)～3月14日(木)に市役所(2階談話ロビー)でも受け付けます(3月6日(水)～8日(金)は、市役所での受け付けはしていません)。

#### 【税務署でのみ受け付ける確定申告】

青色申告、譲渡所得・事業所得・不動産所得または退職所得がある申告、亡くなった人の確定申告、雑損控除・住宅借入金等特別控除・給与所得者の特定支出控除を受ける申告、平成29年分以前の確定申告など

#### ●確定申告のご注意

●申告書や収支内訳書の記入できる場所は、事前に記入してください。

●昨年の申告書の控えをお持ちください。

●医療費控除を受ける人は、医療費控除の明細書を作成してください(平成29年分以降、医療費の領収書の代わりに、医療費控除の明細書を提出することになりました)。

※医療保険者が発行する医療費通知に窓口で支払った医療費などが記載されている場合、明細書に代えて添付できます。

※国民健康保険、後期高齢者医療保険の医療費通知は1～10月分を1月に発送します。11・12月分は領収書をご利用ください。

※窓口で負担した医療費が医療費通知と異なる場合は、ご自身で訂正してください。

※平成31年分までの確定申告は、従来どおり領収書の添付でも可能です。

●国民年金保険料などの社会保険料控除の控除証明書をもちってください。

●申告書にはマイナンバーの記載が必要です。

※平成28年分以降、所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方消費税、贈与税の申告書には、税務署へ提出するつど、マイナンバーの記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。

#### ●所得税・事業税・市・県民税の申告相談

☎2月7日(木)・8日(金) 9:30～12:00(受付11:00まで)  
13:00～16:00(受付15:00まで)

☎マロニエ3階マロニエホール

※相談可能人数に達した場合、受け付けを締め切ります。

#### ●納税

所得税の納付は、便利な振替納税や電子納税をご利用ください。納付書で納める場合は、お近くの金融機関で3月15日(金)までに納めてください。

※振替納税や電子納税の利用は、事前の手続きが必要です。

### 市・県民税の申告

☎2月18日(月)～3月14日(木)8:30～16:00

※土・日曜日を除く。

☎市役所2階談話ロビー

※3月6日(水)～8日(金)と上記の期間以外は、市民税課(市役所2階9番窓口)で受け付けます。

#### ●申告が必要な人

① 平成31年1月1日現在、小田原市に住所があり、平成30年中に所得があった人(税務署に確定申告をした人は、市・県民税申告は不要です)

② 収入がなく、家族などの税金上の扶養になっていない人

③ 市外に住んでいるが、市内に事務所や家屋敷がある人

④ その他、申告書の送付を受けた人

☎申告書、印鑑(朱肉を使うもの)、所得の明細書(源泉徴収票または雇用主の給与支払明細書、収支の明細書など)、所得から差し引かれる各種控除の領収書(医療費の領収書、生命保険料の控除証明書、地震保険料の控除証明書) など

#### ●扶養控除は正しく

年末調整で扶養控除を受けている家族に、パート収入や保険の満期による一時金などがある場合は、収入金額などについて再度確認してください。誤りがある場合は、確定申告が必要です。

#### ●市・県民税の出張申告相談

日にち		会場
2月19日(火)	9:00～11:00	片浦支所(会議室)
20日(水)	9:00～11:00	曾我みのり館(会議室)
	13:00～16:00	梅の里センター1階A・B会議室
21日(木)	9:00～11:00	大窪支所(会議室)
	13:00～16:00	
26日(火)	9:00～11:00	上府中支所(分館講堂)
	13:00～16:00	豊川支所(分館会議室)
27日(水)	9:00～11:00	尊徳記念館3階研修室301
	13:00～16:00	
3月 6日(水)～8日(金)	9:00～11:00 13:00～16:00	マロニエ3階集会室301
12日(火)	9:00～11:00 13:00～16:00	こゆるぎ2階こゆるぎホールA・B・C
13日(水)	9:00～11:00 13:00～16:00	いずみ2階いずみホール

※マロニエでは、混雑解消のため対象地区を設けています。

日にち	対象	会場
3月 6日(水)	下府中地区の人	マロニエ3階集会室301
7日(木)	国府津地区の人	
8日(金)	酒匂・小八幡地区の人	

## お知らせ

### 大地震時に被災した建築物の 応急的な調査

ID P03105 建築指導課 ☎33-1433

被災した建築物の余震による二次災害を防ぐことを目的とした、応急危険度判定があります。判定後、建築物に結果に応じた判定標識を掲げることで、安全な建物かどうかの識別がしやすくなります。

※この調査は、罹災証明の被害調査などとは異なるのでご注意ください。



### 優良産業勤労者・技能者の表彰

ID P24102 産業政策課 ☎33-1555

#### 【優良産業勤労者】

11月19日に、市の産業の発展と振興に寄与した人を、優良産業勤労者として表彰しました。(50音順・敬称略)

#### ●商工業関係

猪野裕之/井上泰生/井端幸浩  
遠藤稔/大木憲二/大木保/小川聖子  
小澤剛/加藤圭二/金指美喜枝  
狩野祐一/栗田宏和/小磯吉範  
斎藤久夫/佐藤勝夫/白柳貴子  
杉山勉/杉山正樹/諏訪部正/清野好弘  
高井恵子/高槻勲/高橋律之  
田口光清/椿朋恵/西村一義/二宮修  
根岸美由樹/平野裕二/松田勝子  
松本幸子/三尋木さつき  
結城かほり/湯川豊/渡邊和久

#### ●農業関係

相原征人/石塚正雄/岡部利喜三  
加藤時雄/門松眞昭/國見政安/高橋茂  
野地孝雄/三廻部正一/皆木保行

#### ●水産関係

久保田幸司

#### 【技能功労者・優秀技能者・青年優秀技能者】

11月19日に、市内在勤の技能者で優れた技術を持ち、職種の向上発展に功績のあった24人を表彰しました。(50音順・敬称略)

#### ●技能功労者

亀井明夫(箱根細工士)/草間次郎  
(菓子製造師)/古怒田知江子(美容師)  
櫻井俊成(塗装工)/佐々木由美子(美容師)  
高藤基(あん摩、マッサージ指圧師、はり師、きゅう師)/一寸木康夫(土木・とび職)  
中島正夫(菓子製造師)  
初瀬川伸一(造園師および植木職)  
松山榮(理容師)/山口力彦(とび職)

#### ●優秀技能者

江原稔夫、鎌田勝美、岸千枝美、  
駒裕、住吉知子(菓子製造師)  
田嶋剛(とび職)  
田中誠、豊岡敬子(菓子製造師)  
中野崇(水産練製品・蒲鉾製造工)  
本多智治(造園師および植木職)

#### ●青年優秀技能者

熊英治(水産練製品・蒲鉾製造工)  
高橋俊介(とび職)  
古谷陽大(造園師および植木職)

### 下水道を使用するための届け出

ID P01332 下水道総務課 ☎33-1616

下水道を使用するためには、届け出が必要で、下水道を使用しているものの、下水道使用料の請求がないときは、届け出ができていない場合がありますのでご連絡ください。また、井戸水を使用している人は、世帯人員や使用箇所の変更があった場合には、届け出が必要です。なお、市では随時下水道の適正な使用について確認を行っていますので、ご協力をお願いします。

### 水洗化(下水道接続)工事費補助金

ID P02494 下水道総務課 ☎33-1616

新たに下水道が整備された区域の既存住宅に住んでいる人に、接続工事費の一部を補助します。

※下水道が使えるようになった日(供用開始)から3年以内に接続を行う人で、市税や下水道受益者負担金に滞納がない人

補助対象	補助金額
供用開始から1年以内	5万円
供用開始から2年以内	2万円
供用開始から3年以内	1万円

※合併浄化槽から切り替えるときは、上記に加え、7万円が加算されます。

※アパートなどの集合住宅の場合は、供用開始後の年数に関係なく、1戸につき1万円が加算されます。

※接続工事完了後、30日以内に申請してください。

### 子育て支援フェスティバル 参加者募集

ID P19529 子育て支援フェスティバル  
実行委員会事務局(子育て政策課内)  
☎33-1874

「子育て支援フェスティバル」は、子育て中の親と子や、子育てを支援する団体が集まるイベントです。遊びや情報提供などを通じてふれあい、子育ての地域の環を広げる目的で実施しています。参加・協賛する団体や個人を募集します。

日5月26日(日)

場マロニエ

※①子育てに役立つ情報や、当日子どもが楽しめる遊びを提供する団体

②子ども用品(就学前児童対象)のフリーマーケットを出店する団体または個人  
※別途出店協賛金が必要

③フェスティバルの趣旨に賛同する協賛団体または個人  
※詳しくは、お問い合わせください。

日1月23日(水)までに、市ホームページまたは子育て政策課窓口(5階)にある参加要領を確認し、参加申込書に必要事項を書いて、子育て支援フェスティバル実行委員会事務局(子育て政策課内)に直接

## 募集

### 合同入社式

申込 小田原箱根商工会議所 ☎23-1811

合同入社式の参加事業所を募集します。新入社員を地域全体で歓迎し、地域の同期生として連携を図りましょう。

日4月2日(火)10:00~16:30

場お堀端コンベンションホール

内入社式、新入社員セミナー、交流会

費会員2,000円、非会員4,000円

日3月15日(金)までに、電話で

関産業政策課

### パパのための料理体験教室

ID P26275 人権・男女共同参画課 ☎33-1725

「準備から後片付けまで〜パパが作るぞ、家族の笑顔がはじけるパパの手作り」をテーマにした料理講座です。

①「子どもが笑顔になるお弁当」

日2月3日(日)10:00~13:00

②「ルーから手作り欧風カレー」

日2月9日(土)10:00~13:00

場マロニエ2階食の創作室

対子育て中の男性12人・申込先着順

※託児有り(要事前申込。2歳以上就学前まで各回6人。おやつ代など100円)。

費各回800円(材料費・保険料込み)

持筆記用具、エプロン、三角巾(①のみ弁当箱)

日1月16日(水)までに、氏名・住所・電話番号・託児の有無・参加希望回を、電話(遠藤☎47-6609)またはメール(odegalite@yahoo.co.jp)で

※おだわら男女共同参画推進サポーター協働事業

### 卸売市場審議会公募委員

ID P25974 農政課 ☎48-1551  
水産海浜課 ☎22-9227

卸売市場法改正に伴う、公設地方卸売市場条例の改正について審議する公募委員を募集します。

※市内在住・在勤・在学の20歳以上の人で、平日昼間の会議に出席できる人二人

日平成31年3月(予定)から2年

額会議1回につき10,000円

日1月31日(木)までに、農政課、青果市場管理事務所、または水産海浜課にある応募用紙(市ホームページからも入手可)に必要事項を書き、直接、郵送またはメールで

【農政課】

〒256-0816 酒匂978

青果市場管理事務所

日seikaichiba@city.odawara.kanagawa.jp

【水産海浜課】

〒250-0021 早川1-10-1

水産海浜課

日su-shinko@city.odawara.kanagawa.jp

### 基準緩和型サービス従事者研修

ID P19446 申込 高齢介護課 ☎33-1826

修了者は、介護予防・日常生活支援総合事業のサービスに従事できます。

日2月4日(月)9:30~17:45

場小田原アリーナ大会議室

日40人・申込先着順

日1月28日(月)までに、直接または電話で

### みそづくり体験教室

ID P21850 申込 農政課 ☎33-1494

地場産大豆を使った、みそ作りをします。みそ約4kgを持ち帰れます。

日①2月23日(土)10:00~12:00

日②2月24日(日)10:00~12:00

※2月16日(土)10:00~11:00に、市役所正面玄関前で、事前に大豆を配布、費用を収集します。

場けやき4階調理実習室

日各日25人・申込先着順

費3,000円

持エプロン、三角巾

講夢みるみどりの探検隊

### 旬の地魚と「小田原いちばやさい」 を使った料理教室

ID P26236 申込 水産海浜課 ☎22-9227

男性対象の料理教室です。初心者も大歓迎です。

日2月2日(土)10:00~13:00

場マロニエ2階食の創作室

日28人・申込先着順

費500円(材料費など)

持筆記用具、エプロン、三角巾、布巾2枚、台布巾1枚

講小田原さかな普及の会

日1月25日(金)までに、電話で

※参加決定者には別途お知らせします。

### 現場体験セミナー～農業編～

ID P26281 申込 市生涯現役推進協議会  
(企画政策課内) ☎33-1379

農業分野の仕事や、ボランティアに興味がある人を対象とした、柑橘類の手入れや収穫などの簡単な農作業を体験するセミナーです。

①第1回

日2月5日(火)14:00~16:00

場UMECO会議室4

内耕作放棄地の現状と対応策

講青木義隆さん(早川のみかん農家)

②第2回

日2月17日(日)9:00~11:00

場早川のみかん農園 他

内現場体験(柑橘類の植栽など)

③第3回

日2月24日(日)9:00~11:00

場早川のみかん農園 他

内現場体験(柑橘類の剪定・収穫・品種比べなど)

②③集合 8:45早川駅(予定)

※市内在住または市内での仕事・ボランティアに興味がある、おおむね55歳以上の人30人・申込先着順

日2月4日(月)までに、電話または市ホームページで



## 募集

### シニアリーダーズクラブ 「おだわらリサーチ」

ID P26234 青少年課 ☎33-1723

市の魅力を発見するフォトコンテスト、「おだわらリサーチ」を開催します。

日 2月9日(土)9:30~14:00

場 UMECO会議室2

対 市内在学の中学・高校生30人・申込先着順

申 2月1日(金)までに、市ホームページで

### お口のスキルアップ教室

ID P25284 申込 高齢介護課 ☎33-1826

食事中にむせる、飲み込みが悪い、口の中が湿くといった症状について、知識や改善方法を学びます。

日 2月28日(木)14:00~15:30

場 けやき2階大会議室

対 市内在住の65歳以上の人100人・申込先着順

持 筆記用具、老眼鏡、手鏡

申 1月15日(火)~2月15日(金)に、電話で

### 図書館総合歴史講座 田中光顕「最後の志士」としての晩年

ID P25989 申込 市立図書館 ☎24-1055

小田原ゆかりの政治家・田中光顕について、明治150年記念の講演会を行います。

日 3月2日(土)14:00~15:30(予定)

(受付13:30~)

場 かもめ図書館2階視聴覚ホール

定 80人・申込先着順

講 清水裕介さん(渋沢史料館)

申 前日までに、氏名・郵便番号・住所・電話番号を、メールまたは電話で

場 to-hoshi@city.odawara.kanagawa.jp

### 梅の健康効果に関する講演会

ID P26254 申込 農政課 ☎33-1494

体によい梅のさまざまな健康効果を、科学的なデータに基づき解説します。

日 2月11日(祝)14:00(開場13:30)

場 U-meテラス(ラスカ小田原6階)

定 60人・申込先着順

講 宇都宮洋才さん(和歌山県立医科大学准教授)

申 2月4日(月)までに、電話で

場 小田原梅ブランド向上協議会

### DV気づき講座

~自分を大切にすること~

ID P26238 申込 かなテラス ☎0466-27-2111(内線332)

社会福祉士が、DVの定義や背景、心や体への影響などについて解説します。

日 2月14日(木)10:00~12:00

場 UMECO会議室4

対 女性30人・申込先着順

申 2月8日(金)までに、市ホームページまたは電話で

※託児有り、1月30日(水)までに要予約(2歳以上就学前まで。おやつ代など100円)

共催 人権・男女共同参画課

### 税金セミナー「住宅取得と税金還付」

申込 青色申告会 ☎24-2614

住宅ローンを利用して、マイホームを新築・購入・増改築したときは、所得税の住宅借入金等特別控除を受けられる場合があります。その内容と還付手続きについて説明します。

日 1月19日(土)10:00~11:30

場 青色会館4階会議室(本町2-3-24)

定 40人・申込先着順

講 東京地方税理士会小田原支部税理士

場 市税総務課

### 西湘地区就職面接会

ID P26055 産業政策課 ☎33-1514

小田原公共職業安定所 ☎23-8609

小田原箱根商工会議所 ☎23-1811

市内および近隣地域の企業の人事担当者による、合同就職面接を行います。

日 2月8日(金)13:30~16:00

(受付13:00~)

※入退場自由、申込不要

場 市民会館3階小ホール

対 一般求職者(平成31年3月に大学院・大学・短大・高専・専修学校卒業予定者を含む・高校生は不可)

持 履歴書

参加企業数 18社(予定)

### 父子家庭援護事業

社会福祉協議会 ☎35-4009

共同募金事業の一つとして、5歳から18歳までの子を養育している父子家庭に、図書カードを贈呈しています。

期 実施中~1月18日(金)まで

8:30~17:15(土・日曜日、祝日、1月1日(祝)~3日(木)は除く)

対 市内在住で、平成12年4月2日~25年4月1日生まれの子を養育している父子家庭

申 電話で連絡後、申請書を社会福祉協議会(〒250-0055 久野115-2)に郵送で

場 福祉政策課

### 要約筆記入門講座

申込 社会福祉協議会 ☎35-4000

聴覚障がい者を支えるコミュニケーションの一つ「要約筆記」について学ぶ、ボランティア育成講座です。手書きとパソコンから選べます。

日 2月5日・12日・19日の火曜日

13:30~15:30(全3回)

場 おだわら総合医療福祉会館1階会議室

対 市内在住・在勤・在学の高校生以上20人・申込先着順

持 ノートパソコン(パソコン希望者のみ)

講 要約筆記サークルこゆるぎ

場 福祉政策課



### はじめての福祉ボランティア講座

申込 社会福祉協議会 ☎35-4000

福祉ボランティアを始めるための、基本的な学習と体験をする講座です。

日 2月1日~3月1日の毎週金曜日

10:00~12:00(全5回)

場 おだわら総合医療福祉会館 他

内 ボランティアマナー、認知症について、施設訪問、体験談講話 他

定 20人・申込先着順

場 福祉政策課

### レセプションニスト講座

ID P25956 申込 文化政策課 ☎33-1706

コンサートなどを手伝えるレセプションの新規募集に当たり、基本を学ぶ講座を開催します。

日 2月11日(祝)13:00~16:30

場 けやき4階第2会議室

対 レセプションニストの活動に興味があり、土・日曜日に活動できる60歳未満の人20人・申込先着順

費 500円(資料代)

申 2月4日(月)までに、電話で

場 小田原文化サポーター

### キャンパスおだわらの講師による連続講座

申込 キャンパスおだわら事務局 ☎33-1711

1~3月に、キャンパスおだわら人材バンクに登録している市民講師による、初心者を対象とした19講座を開講します。「色育講座」「和の文化」「親子キッズヨガ」などの新しい講座もあります。詳しくは、ホームページまたは、公共施設などに配架してある情報誌、ちらしなどをご覧ください。

場 けやき

定 講座により異なります。申込先着順

申 各講座初回開催日の2週間前までに、電話で

場 <https://www.campusodawara.jp>

場 生涯学習課

### 冬の野鳥観察会

申込 わんぱくらんど ☎24-3189

日 1月27日(日)10:00~12:00

※雨天の場合は中止

場 辻村植物公園

集 辻村植物公園駐車場

対 小学生以上15人・申込先着順

費 300円(保険料含む)

※双眼鏡の貸し出し有り。

申 電話またはメールで

場 wanpaku@odawara-jigyo-kyokai.jp

### 応急手当普及員講習

ID P17688 救急課 ☎49-4441

事業所・団体などで、心肺蘇生法やAEDの使用法を中心とした普通救命講習を指導することができる「応急手当普及員」を養成する講習です。

日 2月17日(日)・23日(土)・24日(日)

9:00~18:00(全3回)

場 小田原消防署

対 市消防管内在住・在勤・在学中で、全3回受講できる人20人・申込先着順

申 電話(平日9:00~17:00)で予約後、2月7日(木)までに、申請書を消防本部救急課へ直接

### パブリックコメント (市民意見)

ID P04405 総務課 ☎33-1293

規則の案と意見記入用紙は、担当課、タウンセンター、図書館などに配架する他、市ホームページに掲載します。

申 期間内に、担当課まで直接、郵送、ファクスまたは市ホームページの投稿フォームで

意見提出期間

1月15日(火)~2月13日(水)

規則の案の題名	担当課・係
小田原市久野霊園 条例施行規則の 一部改正	みどり公園課 管理係 ☎33-1583

### 小田原ふれあい体験市場

申込 小田原箱根商工会議所 ☎23-1811

小田原駅周辺の各店舗で、プロの技術や魅力に触れられる「就業体験教室」を開催します。対象者、定員、参加費など詳しくは、お問い合わせください。

日 1月10日(木)9:00~(各教室申込先着順) 場 産業政策課

体験内容	日時	場所
和菓子!季節のねりきりを作ろう	1月19日(土)・26日(土)、2月2日(土)・16日(土)、3月2日(土)・9日(土)14:00~15:00	河内屋製菓舗
高級ボタンを使ったアクセサリー作りまたはミニお菓ケース作り	1月22日(火)・23日(水)・31日(木)、2月1日(金)・5日(火)・6日(水)10:30~11:30、13:30~14:30	白牡丹
若返りは頭皮から!	1月23日(水)、2月16日(土)、3月15日(金)14:30~15:30	化粧品専門店 松屋
簡単にできるDIY塗装教室 ~塗装の仕方	1月24日(木)、2月8日(金)・22日(金)、3月8日(金)・22日(金)14:00~15:30	ヤブタ塗料
梅コロッケ教室	1月26日(土)14:00~15:00	田中屋本店
畳のへりで作るトートバッグ作り体験	1月30日(水)、2月20日(水)、3月13日(水)14:00~16:00	中戸川ボタン店
お気に入りの画像で作るフォトパネル作り体験	2月9日(土)10:00~12:00	ほうみんどう 鳳文堂
暮らしに役立つお米とだしの豆知識&体験会	2月5日(火)、3月7日(木)10:00~13:00	志村屋米穀店
ショートブレッド作り & 素敵なおティータイム体験	3月5日(火)・19日(火)13:30~15:30	ボンジュール
スティッキートフィーピングの作り方とロイヤルミルクティー & チャイの入れ方体験	3月17日(日)13:00~15:00	小田原HOJYO庵

## 募集

### ガイド協会企画ガイド

申込 小田原ガイド協会 ☎22-8800

“職人の街”早川・板橋めぐりと歴史散策  
コース(約4km)

日 2月2日(土)9:30~12:30

集合 JR早川駅

定 40人・申込先着順 費 2,000円

持 飲み物、雨具、保険証の写し

関 観光課

### 外出支援(移動サービス)担い手養成研修

申込 認定NPO法人かながわ福祉移動サービスネットワーク ☎045-534-6718

外出のときに手助けが必要な人を支援する、送迎の「たすけあい活動」です。地域に住む人が支えることの意義や、安全・安心な送迎活動のノウハウを学ぶ研修です。

日 1月28日(月)10:00~17:00

場 おだわら総合医療福祉会館4階会議室2

定 50人・申込先着順

持 筆記用具・昼食

申 電話またはメールで

☎ kanagawa-idounet@b04.itscom.net

関 高齢介護課

### 街かど博物館体験ツアー

ID P19636 申込 NPO法人小田原まちづくり応援団 ☎22-2834

「街かど博物館」と、市内の名所を巡るウォーキングツアーを実施します。

#### ①1月25日(金)

かまぼこ通り周辺を巡りながら、6軒のかまぼこ屋に立ち寄り、食べ比べをします。

日 10:00~14:00

コース ひもの工房(早瀬幸八商店) → かまぼこ伝統館(丸う田代) → 幸繁(昼食) 他

#### ②2月23日(土)

名店ならではのお雛様と、小田原の歴史を堪能します。

日 10:00~14:30

コース 外郎博物館 → ういろう別館 杏林亭(昼食) → 梅万資料館(欄干橋ちん里う) 他

#### ③3月28日(木)

小田原城や西海子小路で桜を見ながら、春の小田原を満喫します。

日 10:00~14:30

コース 小田原駅前梅干博物館(ちん里う本店) → 塩から伝統館(小田原みのや吉兵衛) → 清閑亭(昼食) 他

#### ①~③共通

集合 小田原駅

定 ①20人 ②25人 ③40人・申込先着順  
費 ①3,500円(昼食代、かまぼこ食べ比べ代、保険料含む)

②③各3,000円(昼食代、保険料含む)

関 商業振興課



## 相談 ?

### 国・県・市による 合同行政相談所の開設

ID P13476 地域安全課 ☎33-1775

国や行政についての苦情や意見、要望を気軽に相談ください。当日は行政相談委員、人権擁護委員、民生委員・児童委員、司法書士、土地家屋調査士などが各種相談を受け付けます。

日 1月29日(火)13:00~16:00

(受付は15:30まで)

場 けやき2階大会議室

関 道路、交通安全、環境衛生、国税、登記、年金、相続、マンション管理、人権問題、心配事などに関する相談

### 保健福祉事務所の相談と検査

申込 小田原保健福祉事務所 ☎32-8000

#### ●エイズ相談・検査

日 1月16日(水)9:00~11:00

#### ●療育歯科相談

日 1月17日(木)9:00~15:30

#### ●精神保健福祉相談

日 1月24日(木)、2月14日(木)  
13:30~16:30

#### ●認知症相談

日 2月1日(金)13:30~16:30

#### ●骨髄ドナー登録

日 2月5日(火)受付11:00まで

場 小田原合同庁舎4階

申 各前日までに、電話で

関 健康づくり課

## 各種相談

### ●市民相談(2月) 地域安全課 ☎33-1383

場 市役所2階地域安全課(土・日曜日、祝休日を除く)

一般	離婚、相続、近隣トラブルなど日常生活上の軽易な問題に関する相談	月~金曜日	9:00~12:00 13:00~16:00
心配ごと	家庭や地域で困ったこと、悩み事に関する相談	毎週月曜日	13:30~15:30
法律(予約制)	離婚、相続、多重債務などの法律問題に関する相談(予約は2週間前から)	毎週水曜日	13:30~16:00
人権擁護	嫌がらせ、名誉き損、プライバシーの侵害などに関する相談	12日(火)	13:30~15:30
司法書士	相続・贈与などの登記手続き、成年後見、遺言書の作成などに関する相談	14日(木)	13:30~15:30
税務	相続・贈与・譲渡所得税などの税金に関する相談(6人・当日先着順)	19日(火)	13:30~15:30
行政苦情	国・県・市への要望や苦情	21日(木)	13:30~15:30
宅地建物取引	不動産の売買など取引、賃借などに関する相談	28日(木)	13:30~15:30

場 マロニエ2階集会室203

行政書士	相続・遺言、成年後見、各種許認可申請などの作成・手続きに関する相談	16日(土)	14:00~16:00
------	-----------------------------------	--------	-------------

### ●その他の相談

消費生活相談	消費生活に関する苦情や問い合わせなど、お気軽にご相談ください。電話でもお受けします。 日 月~金曜日(祝休日を除く) 9:30~12:00、13:00~16:00 ※平日12:00~13:00、16:00~19:00、土・日曜日、祝休日は、県の消費生活相談(☎045-311-0999)をご利用ください。 場 消費生活センター(市役所2階地域安全課内) 関 小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町に在住・在勤・在学の人
建築物などのデザイン相談	小田原の地域ごとの特性を活かした景観を形成するため、建築物、工作物、広告物などのデザイン、色彩、緑化などについて、相談をお受けします。なお、設計などは行いません。 ※必要に応じ、専門家がアドバイスをします。
児童相談	子育てについてのさまざまな悩み(18歳未満の児童に関するもの)を児童相談員がお受けします。 日 月・火・木・金曜日9:00~12:00、13:00~16:30
女性相談	夫や親しい男性とのトラブルなど、女性が抱える悩みを相談員がお受けします。 日 月・水・木・金曜日9:30~11:30、13:00~16:30 ※全国共通ナビダイヤルでも対応しています。ここにでんわ内閣府男女共同参画局DV相談ナビ ☎0570-0-55210
青少年相談	ひきこもりや若年無業者(ニート)、不登校、親子や友人との関係などの問題で悩む子ども、若者(30歳代まで)やその保護者からの相談をお受けします。 日 月~金曜日(祝休日を除く)9:00~12:00、13:00~17:00 場 青少年相談センター(城山4-2-11)

## イベント

### 1/12(土)・13(日)・26(土)・27(日) 写真展「板橋むかしむかし」

ID P26280 郷土文化館 ☎23-1377

板橋にある、山縣有朋の別荘・古稀庵などの名所を、古写真などでとります。

日 10:00~15:30

場 内野邸・穀蔵(板橋602)

関 内野邸プロジェクト実行委員会

### 1/18(金) 都市デザイン講習会

ID P24377 申込 まちづくり交通課 ☎33-1754

歴史的建造物の保全・活用をはじめ、公民連携による公共施設の活用について、専門家を招いた講習会を開催します。

日 9:40~11:20

場 小田原合同庁舎3階EF会議室

関 市内在住の人、建築設計に従事している人など

講 馬場正尊さん((株)オープン・エー代表取締役)、後藤治さん(学校法人工学院大学理事長)

申 1月15日(火)までに、電話で

### 1/20(日) プレイパーク学習会

ID P24870 申込 青少年課 ☎33-1724

「遊び場づくり」と「人」をテーマに学びます。

日 9:30~12:00(受付9:15)

場 マロニエ2階集会室202

講 高橋利道さん(フリーランス・プレイヤー)

申 1月18日(金)までに、電話で

※当日参加も可

## 清閑亭

申込 清閑亭 ☎22-2834

場 清閑亭(南町1-5-73)

11:00~16:00開館

※火曜日と1月1日(祝)~3日(木)は休館

### ①お正月!書き初め大会

年明けを書き初めで祝いましょう。書にたけた黒田長成侯爵に倣い、堤千恵子さんの手ほどきを受けながら、好きな言葉を書きましょう。

日 1月6日(日)13:00~(30分ごとに4回開催)

定 各回10人・

申込先着順

費 1,000円

(茶菓子付き)

持 書道道具



### ②堤千恵子 書展

市内スクール

ボランティア

や、書道指導

養成講座の講

師としても活躍中の書家・堤さんの個展です。奥深い書の世界を堪能しましょう。

期 1月6日(日)~14日(祝)





# イベント

## 1/26(土) 市民企画制作事業 オトハコHAPPYコンサート

ID P26042 文化政策課 ☎33-1709

アートマネジメント・ワークショップの参加者が制作したコンサートです。

時①11:30②14:30(各回45分)

場市民会館3階小ホール

費大人券800円、子ども券500円  
ペア券1,200円(前売りのみ)

※詳しくは、お問い合わせください。

出オトハコ(歌と楽器のユニット)

会おだわら文化事業実行委員会

## 1/26(土)、2/16(土) 松永記念館 庭園呈茶

ID P25561 郷土文化館 ☎23-1377

庭園とお茶を楽しみましょう。

時10:00~15:00

場松永記念館 葉雨庵

費300円

(茶菓子付き)

呈茶 風韻の会



## 1/30(水) バリアフリー映画上映会

ID P26233 申込かもめ図書館 ☎49-7800 FAX49-7803

視覚や聴覚に障がいがある人も鑑賞できるように、工夫された映画上映します。どなたでも鑑賞できます。

時14:00~(開場13:30)

場かもめ図書館2階視聴覚ホール

出「夢追いかけて」(109分)

出演 三浦友和・河合純一 他

定50人・申込先着順

会直接、電話、またはファクスで

## フラワーガーデン

フラワーガーデン ☎34-2814

※月曜日休園(祝休日の場合は開園し、翌火曜日休園)

### ●バラ大苗植え付講座

用意されたバラ大苗から好きな品種を選び、土作り、鉢への植えつけ、剪定、その後の管理方法について実地で学びます。

日1月26日(土)10:30~12:00

定20人・申込先着順

費3,500円(苗・材料費 他)

調 柏木孝太さん、永江晴子さん (NHK・Eテレ「趣味の園芸」講師)

申1月12日(土)9:00から電話で

### ●フラワーガーデン梅まつり

早咲きから遅咲きまで、関東最多級の約200品種480本の梅が咲き誇る梅園で開催。今年のテーマは「梅の花色」です。

オリジナルの梅だれもちや、期間限定梅アイスの販売、プチ軽トラ市、おでんカー、移動販売車の来園などもあります。

期1月26日(土)~3月10日(日)

## 2/3(日) おだわら自然楽校

ID P26239 申込青少年課 ☎33-1724

### 「Project WILD

#### エドゥケーター資格取得研修

自然や環境のために行動できる人を育成する、環境教育プログラムです。講習後には、資格が取得できます。

時9:00~16:00

場市役所7階大会議室

対 青少年育成や体験活動に関心のあ  
る高校生以上30人・申込先着順

費1,000円 ※別途テキスト代が必要

講 石川聡之さん

## 2/3(日) こゆるぎサークル発表会

ID P20856 こゆるぎ ☎43-0200

こゆるぎを利用しているサークルの活動発表会です。

時10:00~15:00

場こゆるぎ2階こゆるぎホール

出 よさこい踊り、外郎売の口上、フラダンス、大正琴など14団体の発表

共催 (一財)小田原市事業協会、  
地域政策課

協力 前羽、橘北地区自治会連合会

## ①2/9(土)②3/9(土) 植物観察会

申込小田原の植物研究会・小宮 ☎090-3596-7872

### ①熱海 来宮神社

時9:00~15:00 集合 熱海駅

### ②根府川から早川

時9:00~15:00 集合 根府川駅

定各20人・申込先着順

費100円(保険料) ※別途昼食代必要

申①1月10日(木)から②2月9日(土)から、電話で

関環境保護課

## 2/27(水) 食で生き生き!栄養教室

ID P03391 申込高齢介護課 ☎33-1826

血管を強くする効果に優れた食品に関する講話と、調理実習をします。男性の参加もお待ちしております。

時10:00~13:00

場梅の里センター

対 市内在住の65歳以上の人20人程度・申込先着順

費500円(食材費)

持エプロン、三角巾、布巾

申1月15日(火)~2月8日(金)に、電話で

共催 小田原創友クラブ



# 月例イベント

## かもめ名画座

ID P14250 かもめ図書館 ☎49-7800

思い出の映画をお楽しみください。

日1月18日(金)13:30~(開場13:10)

出「荒野の七人」(1960年・128分・字幕)

監督 ジョン・スターージェス

出演 ユル・プリンナー 他

定120人・当日先着順

協力 かもめ図書館フレンズ

## 二宮尊徳生家のいろいろ燻蒸

ID P07325 尊徳記念館 ☎36-2381

二宮尊徳生家のいろいろに火を入れて、けむり燻蒸を行います。二宮尊徳いろいろクラブのメンバーが生家の由来や周辺の史跡などについても説明します。

日1月26日(土)、2月9日(土)

9:00~11:30 ※見学自由

場二宮尊徳生家(尊徳記念館隣)

## フラワーガーデン

フラワーガーデン ☎34-2814

### ●朝市(売切次第終了)

日毎週日曜日10:00~15:00

### ●なるほど園芸講座

1月のテーマは「バラの冬期剪定」です。家庭の園芸植物の相談は11:30~12:00の「みどりの相談所」で受け付けます。

日1月20日(日)10:30~11:30

調 大坪孝之さん(日本梅の会会長)

## 上府中公園

上府中公園管理事務所 ☎42-5511

### ●カミイチ(かみふなクラフト市)

手作りのクラフト品を中心に出店。詳しくはホームページをご覧ください。

日1月26日(土)10:00~16:00

※荒天中止

会 <https://www.facebook.com/kamiichi2012>

## わんぱくらんど

わんぱくらんど ☎24-3189

### ●竹細工教室

昔懐かしい遊び、竹とんぼやぶんぶんゴマを作って、芝生広場で遊びましょう。

日毎週土・日曜日9:30~12:00、  
13:00~15:00

※実施しない日もあります。

場 冒険の丘 費400円(材料費)

## 昼のミニコンサート

ID P03885 文化政策課 ☎33-1706

### ハンドベルで日本を奏でる

日1月23日(水)12:20~12:40

場市役所2階談話ロビー

出ラベユ(ハンドベル)

曲目 ベルのモノローグ 他



※平成32年度の出演者申し込みは締め切りました。

## UMECO

UMECO ☎24-6611

### ●ティーサロン

厳寒の季節、UMECOで楽しく交流し、身も心も温まりましょう。

日1月12日(土)13:00~16:00、

2月9日(土)13:00~16:00

場UMECO活動エリアA1~3

費300円(茶菓子代)

### ●UMECO企画展

市民活動団体の活動の成果などを展示します。

#### ●子どもいけばな教室展

日1月26日(土)・27日(日)

#### ●ネイチャーフォト

日1月28日(月)~2月10日(日)

場UMECO多目的コーナー・ホワイト

会 <http://umeco.info/>

## 小田原競輪開催日

事業課 ☎23-1101

### ●松阪記念(GⅢ)場外

日1月24日(木)・25日(金)

### ●スポーツニッポン新聞社杯(FI)

日1月26日(土)~28日(月)

※26日・27日松阪記念(GⅢ)

全R併売

※28日岸和田(FI)全R併売

### ●岸和田(FI)場外

日1月29日(火)

### ●小田原競輪サイクル杯(FII)

日1月30日(水)~2月1日(金)

※30日岸和田(FI)全R併売

※31日・1日高松記念(GⅢ)

全R併売

### ●高松記念(GⅢ)場外

日2月2日(土)・3日(日)

## 市立病院市民公開講座

ID P26040 申込経営管理課 ☎34-3175

循環器内科系(心臓)疾患の講演会と、カテーテル手術手技の体験です。

日1月12日(土)14:00~16:00 場UMECO会議室1~3

出「不整脈なのに脳梗塞?どうして?」(弓削大医師)

・「狭心症と心筋梗塞-ならないために-になったらどうする-」(東谷浩一医師)

・「その息切れ、本当に歳のせい?」(飯田祐一郎医師)

・「食事を見直して防ごう高血圧」(関口葉子看護師)

・「運動すると心臓病にならずにすむかも」(小澤哲也理学療法士)

### カテーテル手術手技の体験(要事前申込)

対 中学生以上48人・申込先着順

※講演会のみ参加は申込不要

## イベント

### 3/17(日) 市民による「第九」コバケン と歌おう!チケット発売中

小田原音楽フェスティバル事務局・  
機部 ☎35-0454

国内外の第一線で活躍中の「炎のコバケン」こと小林研一郎さんを指揮者に迎え、ベートーヴェンの第九歓喜の歌を市民合唱団が歌います。



時 14:00~16:00

場 市民会館大ホール

関 指揮者 小林研一郎さん

独唱者 桑田葉子さん(ソプラノ)  
菅有実子さん(アルト)  
城宏憲さん(テノール)  
佐藤泰弘さん(バス)

オーケストラ 小田原フィルハーモニー交響楽団

費 全席自由2,000円

販売場所 市民会館、井上楽器、大村楽器リベルテ、ハルネ小田原街かど案内所、ダイナシティウエストチケットぴあ他

主 市民による小田原音楽フェスティバル実行委員会

関 文化政策課

### わんぱくらんど

わんぱくらんど ☎24-3189

#### ①モルモットふれあいコーナー

モルモットがいる広場に入って、抱っこしてみましょう。

期 1月15日(火)~3月22日(金)  
13:30~14:30(休園日除く平日)

場 ふれあい広場

※雨天、降雪時は中止

#### ②わん・辻クイズラリー

わんぱくらんど・辻村植物公園を散策し、クイズに挑戦しましょう。

期 2月1日(金)~28日(木)  
9:00~16:30(休園日除く)

### いこいの森

申込 いこいの森 ☎24-3785

#### バウムクーヘン作りと森林散策

竹を使ったバウムクーヘン作りチャレンジ。いこいの森を散策して、森林について学びましょう。

日 2月2日(土)10:00~15:00

場 いこいの森(管理棟)

定 30人・申込先着順(各グループに保護者一人以上必要)

費 800円

持 弁当、軍手、履き慣れた靴

ホ <http://odawara-ikoi.com/>



## こども

### 図書館こども映画会

ID P00981 かもめ図書館 ☎49-7800  
市立図書館 ☎24-1055

#### ●かもめ図書館

日 1月12日(土)14:00~(開場13:40)  
内 「私たちの未来」(25分)

#### ●市立図書館

日 1月19日(土)14:00~(開場13:40)  
内 「水の神の文使い」他(22分)

### 1日ジュニアリーダーズクラブ 体験&ピザパーティー

ID P26237 申込 青少年課 ☎33-1724

ジュニアリーダーの中学・高校生とピザを焼いたり、ゲームをしたり楽しい時間を過ごしましょう。

日 2月17日(日)9:30~16:00

場 マロニエ3階マロニエホール

対 市内在住・在学の小学6年生30人・多数抽選

申 1月31日(木)までに、電話で



### 子育て支援センター関連イベント

ID P02036 子育て政策課 ☎33-1874

マロニエ子育て支援センター ☎48-8698

いずみ子育て支援センター ☎37-9077

おだびよ子育て支援センター ☎34-6181

こゆるぎ子育て支援センター ☎43-0251

#### ●妊婦さんの集いの場

助産師が妊婦さんと一緒に、出産や子育てについて話します。

日 1月18日(金)14:30~16:00

場 いずみ

#### ●親子の絆づくりプログラム

“赤ちゃんがきた!”(愛称BP)

同じ時期にお母さんになった人と一緒に、子育てに必要なことを学びます。

日 ①1月28日(月)、2月4日(月)・12日(火)・18日(月)

13:30~15:30

②2月6~27日の毎週水曜日

10:00~12:00

場 ①マロニエ②いずみ

対 2~5か月の赤ちゃんと一緒に初めて子育てするお母さん①10組②20組・申込先着順

申 ①マロニエ②いずみに電話で

#### ●赤ちゃんデー

6か月までの乳児限定ひろばです。

日 ①1月11日(金)10:00~11:45

②1月18日(金)13:00~15:00

③1月24日(木)10:00~12:00

場 ①おだびよ②いずみ③マロニエ

#### ●赤ちゃんデー(すくすくデー)

0歳児とママの会です。妊婦さんや上の子も一緒に参加できます。

日 1月11日(金)10:00~11:00

場 こゆるぎ 定 15組

申 こゆるぎに電話(火・木・金曜日)で

### おだたんひろば

ID P01981 子育て政策課 ☎33-1874  
小田原短期大学 ☎22-1303

広い体育館で、親子で遊びます。

日 1月16日(水)・30日(水)

10:00~11:30

場 小田原短期大学体育館

対 入園前の子どもとその家族

持 体育館で使用する上履き

### ぴよぴよくらぶ

ID P03637 ぴよぴよくらぶ・椎野 ☎090-6303-0861

親子で楽しむ体操や手遊び、季節の工作などを行います。

日 2月14日(木)10:00~11:30

(受付9:45~)

場 マロニエ3階マロニエホール

内 みんなで楽しい雪合戦

対 入園前の子どもとその家族

費 子ども一人100円(材料費)

関 子育て政策課

## スポーツ

### テニスガーデンテニス教室

小田原テニスガーデン ☎37-4712

週1回、月4回の月謝制のプロコーチによる硬式テニススクールです。体験レッスンも随時受け付けています。

ホ <http://odawaraarena.main.jp/>

### ベルマーレフットサルクラブ公式戦

小田原スポーツマーケティング ☎37-5022

#### 対フリーグ選抜

日 1月12日(土)16:00キックオフ

場 小田原アリーナ

費 前売 大人1,500円、小・中・高300円

当日 大人2,000円、小・中・高500円

※他クラブの試合日程やチケットの購入方法などは、ホームページを確認してください。

関 スポーツ課



### スポーツ医科学講習会

体育協会 ☎38-3310

日 1月31日(木)19:00~21:00

場 小田原アリーナサブアリーナ

内 スポーツマッサージの実技

対 高校生以上の人50人・申込先着順

日 1月25日(金)までに、ホームページで

調府川俊一朗さん(湘南ベルマーレフットサルクラブトレーナー)

ホ 「小田原市体育協会」で検索



### トレーニングルーム 利用者講習会(2月分)

申込 ①小田原アリーナ ☎38-1144  
②スポーツ会館 ☎23-2465

#### ①小田原アリーナ

日 毎週火曜日19:00~20:00

毎週木曜日14:00~15:00

毎週金曜日11:00~12:00

毎週日曜日11:00~12:00

※2月26日(火)・28日(木)を除く。

対 高校生以上各日15人・申込先着順

日 1月15日(火)9:00から

#### ②スポーツ会館

日 2月7日(木)・16日(土)14:00~15:00

2月27日(水)18:30~19:30

対 高校生以上各日8人・申込先着順

### 柔道・剣道体験教室

申込 スポーツ会館 ☎23-2465

柔道や剣道の未経験者を対象に、武道の基本を学びます。伝統的な日本の武道を体験してみましょう。

#### ①柔道体験教室

日 2月3日・10日・17日の日曜日

9:30~11:30(全3回)

#### ②剣道体験教室

日 2月9日・16日・23日の土曜日

9:30~11:30(全3回)

対 6歳~小学校3年生の柔道・剣道未経験者各15人・申込先着順

費 各日1,000円(保険料含む)

日 1月25日(金)までに直接、電話またはホームページの申込フォームで

ホ <http://odawara-jigyo-kyokai.jp/sports/>

※申し込みが必要なもの以外は、直接会場にお越しください。

児童プラザラッコとマロニエ子育て支援センターの床改修工事が完了しました。きれいになった広場に、ぜひ遊びに来てください。

#### 〈児童プラザラッコのお約束〉

※中学生以上は入ることができません。

※就学前の子どもは、保護者の同伴が必要です。子どもから目を離さず、安全に遊びましょう。



## スポーツ

### 小田原アリーナ健康運動教室

小田原アリーナ ☎38-1144

平成30年度第4期健康運動教室(約60教室)を開講しています。土曜日に「美尻エクササイズ」が新たに加わりました。詳しくは、ホームページまたは小田原アリーナ総合受付まで。  
☎http://odawaraarena.main.jp/

### ノルディックウォーキング教室 ～曾我梅林を楽しもう～

体育協会 ☎38-3310

専用ポール(ストック)を使った歩行運動のため、初心者でも気軽に参加できます。 ※専用ポールは貸し出し可  
☎2月16日(土)9:30～13:00  
📍集合・解散 小田原アリーナ  
コース 霊峰富士・曾我梅林を眺めながらの散策約9.3km  
👤県西地域に在住・在勤・在学の20歳以上の人30人・申込先着順  
費2,000円(傷害保険料含む)  
☎1月15日(火)～2月8日(金)に、ホームページで  
📄「小田原市体育協会」で検索

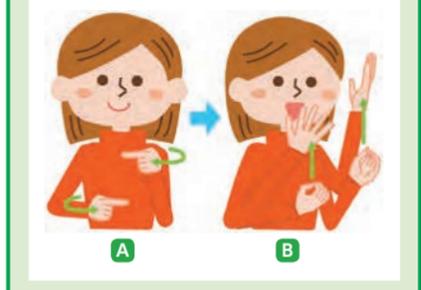
### みんなで市民体操「おだわら百彩」

ID P25379 申込 健康づくり課 ☎47-0820

小田原をイメージできる動きと、「なんば」の動きを取り入れた市民体操「おだわら百彩」のレッスンをします。  
☎①1月15日(火)10:00～11:30  
②1月25日(金)14:00～15:30  
③2月 6日(水)10:00～11:30  
📍①UMECO会議室4  
②いそぎ2階トレーニングルーム  
③小田原アリーナフィットネススタジオ  
定各20人・申込先着順  
持室内履き、飲み物、タオル  
☎各前日までに、保健センターに電話で  
※体操ができる服装でお越しください。

## いまをともに生きる 心のバリアフリー ～手話のある暮らし⑤～ 今月のテーマは「お正月」です。

明けておめでとう  
A 両方の人さし指を外側から内側に回します(「正月」の意味です)。  
B 指先を合わせ、上に向けます。顔の前まで上げながら指をぱっと開きます(「お祝いする」という意味です)。



## 健康

健康カレンダーと併せてご覧ください。  
ID P24735  
保健センター(健康づくり課) ☎47-0820

### 2月の健康診査などの予定

事業名	対象・実施日など
4か月児健診	平成30年10月生 12・22日
8～9か月児健診	取扱医療機関にて
1歳6か月児健診	平成29年7月生 8・13・19日
2歳児歯科健診	平成29年1月生 4・15日
3歳児健診	平成27年7月生 5・14・26日
いきいき親子育児相談	1日
親子心理相談	就学前の親子 (電話申込制)

### 「すこやか健康コーナーおだわら」 1月健康相談会

ID P23410  
血圧、血管年齢、脳年齢、骨健康度を自由に測定できます(1月4日以降の月～金(祝日除く)の9:00～17:00)。  
●健康相談会  
保健師や栄養士が測定結果などについて相談を受け付けます。  
☎①栄養相談(栄養士) 1月10日(木)9:00～12:00  
②健康相談(保健師) 1月23日(水)13:00～16:00  
※①のみ要予約  
📍市役所2階すこやか健康コーナーおだわら  
●イベント(健康フェスタ)  
☎1月19日(土)10:00～16:00  
📍フレスポ小田原シティーモール北館  
👤血管年齢測定、脳年齢測定、骨健康度測定、未病センターカーブスによる「からだ年齢測定」、「からだの衰え度チェック」

### 肺がん検診受けていますか?

日本人の二人に一人がかかるといわれるがん。中でも肺がんで亡くなる人は、男女ともに上位を占めます。肺がんは、喫煙の他、空気汚染なども原因といわれており、喫煙していない人もかかります。初期はほとんど自覚症状がないのが特徴なので、毎年検診を受け、早期発見・早期治療をすることが大切です。40歳以上の方は、年に一度、胸のレントゲン撮影を受けましょう。  
費500円  
※自己負担金の免除制度があります。詳しくは、お問い合わせください。

### はつらつ健康相談(予約不要)

血圧測定、足指力測定、健康・栄養相談などを行います。

#### ●午前(9:30～11:30)

1月11日(金)	早川公民館
24日(木)	前羽福祉館

#### ●午後(13:30～15:30)

2月 6日(水)	保健センター
----------	--------

### 献血

ID P17481

#### ●ダイナシティイースト

☎1月2日(水)・3日(木)・4日(金)・6日(日)・12日(土)・14日(祝)・20日(日)  
10:00～12:00、13:30～16:00

#### ●市役所

☎1月8日(火)  
10:00～12:00、13:00～16:00

#### ●フレスポ小田原シティーモール

☎1月27日(日)  
10:00～12:00、13:30～16:00

### 平成30年度 高齢者肺炎球菌ワクチン

平成30年度対象の人の接種期間は、3月31日までです。定期接種の対象となる人は毎年異なるため、ご注意ください。対象①の人には、平成30年4月初めに接種券をお送りしています。ただし4月以降に市外から転入されて未接種の人や接種券を紛失された人などは健康づくり課までご連絡ください。  
👤本市に住居登録があり、今までにこの予防接種を受けたことのない人で、①②のどちらかに該当する人  
①平成31年3月31日時点で、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の人  
②60～64歳の人で、心臓やじん臓、呼吸器などに重い障がいがある人(身体障害者手帳1級程度)  
費3,000円(市民税非課税世帯、生活保護世帯の人は事前申請による負担金免除制度があります)

## 休日・夜間急患診療カレンダー

📍保健センター 📄健康保険証

●休日診療(日中)  
受付 8:30～11:30(歯科9:00～) 13:00～15:30

	内科、小児科、耳鼻咽喉科、歯科	眼科
1月 1日(祝)	○	-
2日(水)	○	○
3日(木)	○	-
6日(日)	○	○
13日(日)	○	-
14日(祝)	○	○
20日(日)	○	○
27日(日)	○	-
2月 3日(日)	○	○
10日(日)	○	-
11日(祝)	○	○

### がん集団検診(電話申込制)

#### ●胃がん集団検診

1月21日(月)	保健センター
2月 6日(水)	
14日(木)	市役所1階
16日(土)	保健センター

#### ●乳がん(マンモグラフィ併用検診)、子宮頸がん集団検診

1月21日(月)	保健センター
26日(土)	
2月18日(月)	

### 食品衛生責任者講習会(後期)

小田原保健福祉事務所食品衛生課 ☎32-8000(内線3284)

食品衛生責任者は次のいずれかを受講してください(平成30年4月1日以降に講習会を受けていない人が対象)。  
☎①1月17日(木)14:00～15:00  
②2月28日(木)14:00～15:00(受付13:30～)  
📍小田原合同庁舎3階EF会議室  
📄食品衛生責任者手帳、筆記用具  
※公共交通機関をご利用ください。  
👤健康づくり課

### ママパパ学級

妊娠・出産・育児について学びます。

#### ①赤ちゃんとの生活 その1

☎1月30日(水)13:20～15:30  
👤小児科医の話、新生児・授乳について、先輩家族の話  
定24組・申込先着順

#### ②赤ちゃんとの生活 その2

☎2月3日(日)  
9:20～11:30、13:20～15:30  
👤沐浴・お着替え体験、出産後のこころの変化、泣いたときの対処法  
定各回24組・申込先着順

📍保健センター

👤妊娠20週以降の妊婦とパートナー(②は妊婦のみ可)

📄母子健康手帳、筆記用具(②のみエプロン、手拭タオル)

☎①1月29日(火)②2月1日(金)までに、電話で

#### ●準夜間診療 ※内科・小児科のみ

受付 平日 19:00～22:00  
土・日曜日、祝休日 18:00～22:00

●連絡先  
休日・夜間急患診療所 ☎47-0823  
休日急患歯科診療所 ☎47-0825  
休日・夜間急患薬局 ☎47-0826

●休日・夜間の急患への病院案内  
消防署 ☎49-0119

●毎日、夜間の急患診療  
毎夜間・当直医の診療科と小児科の診療  
市立病院 ☎34-3175

# 連載 北条氏を知る

## 東海路に武にして禅にゆく人あり

近年、伊勢宗瑞(北条早雲)ほど、その実像が大きく塗り替えられた人物はいないでしょう。一介の素浪人から身を起し、謀略によって伊豆・相模の二国を切り取った梟雄、伝統的な室町幕府による支配体制に反逆した下克上の体現者といったイメージは否定され、いまや將軍はじめ幕府中枢につながる人脈を有し、禅に精通する教養人でもあったなどの評価が定着しつつあります。



▲北条早雲画像(早雲寺蔵)

ことです。これによって駿河に下り、戦国武将として活動し始める前の宗瑞が、將軍足利義尚の申次を務めていたことが確実となりました。さらに同じ頃、大徳寺の40世春浦宗淵に参禅していた事実なども明らかになります。

これまで知られていた実績も見直されていきます。例えば、長享元年(1487)11月、宗瑞が小鹿範満(駿河の守護今川義忠の従兄弟)を討ち、実力で氏親(義忠の子)を今川家の家督に据えた際の動機などについては、氏親の母北川殿(義忠の妻)が実の姉であったという個人的な血縁の存在が強調されてきました。しかし、すでに文明11年(1479)12月、氏親の家督



▲今川氏親木像(増善寺蔵)※

戦国時代の小田原城主・北条氏。その栄華は、小田原に発展繁栄をもたらしました。昨年は小田原開府500年、今年には早雲没後500年。節目の年を迎えた今、改めて北条氏を知る、全3回の連載を掲載。第2回となる今号では、近年になって一変した北条早雲の人物像に迫ります。

・企画 北条早雲公顕彰五百年事業実行委員会(観光課 ☎33-1521)

執筆 小田原市学芸員・山口博

継承を認める足利義政(義尚の父)の御内書(將軍が用いた文書の様式の一つ)が出されていることから、そこには幕府の意向も働いていたと考えられるようになっていきます。

明応2年(1493)、伊豆の堀越御所(静岡県伊豆の国市)に將軍一族の堀越公方足利茶々丸を攻めた事件も、幕府への反逆などではなく、同年2月に管領細川政元が足利義植(義政の弟義視の子)から同義澄(義政の異母兄政知の子)への將軍交代を強行したクーデターに同調した動きと解されるようになっていきます。茶々丸は、延徳3年(1491)4月に実父で初代堀越公方の足利政知が没したのち、後継と定められていた異母弟の潤童子とその母円満院を殺害して強引に公方位を継承していました。円満院は義澄の実母、潤童子は実弟でしたから、宗瑞は、新將軍のため実母らの敵を討つことになりました。



▲伝堀越御所跡遺景(静岡県伊豆の国市)

宗瑞の経歴の中でも異彩を放つのが、大徳寺で修行を積み禅の奥義を極めたこととされることでしょう。それは晩年、師春浦の法流を汲む東溪宗牧(大徳寺72世)に「天岳」「天山」との道号を求め、後輩の以天宗清(大徳寺83世、早雲寺開山)を葦山城近くの香山寺に招くなどしていることからもうかがえます。

表題に掲げたのは、東溪による宗瑞評の一節です。簡潔ながら、武將であり禅の求道者でもあった宗瑞の生き様を伝える貴重な証言といえるでしょう。

※静岡県立中央図書館歴史文化情報センター提供  
次の掲載は3月号です。

## 連載 あふれる魅力

小田原地下街 HaRuNe 小田原

### 情報



問 壁屋総本舗 ☎44-4656  
日時 1月19日(土)・20日(日) 11:00~17:00 ※20日は16:30まで。



## 1月のハルネ情報

壁から飛び出した壁屋総本舗

### 壁屋まつり

いつもは通路のショーウィンドーで、展示販売をする壁屋総本舗。今回は、たくさんの出店者が集まり、店頭で販売します。

手作り品や雑貨など、オリジナリティーあふれる品物が多数並びます。ふだん販売していない作品に出会えるのも、店頭販売ならではの機会に、あなただけのお気に入りのアイテムを探してみましょう。



壁屋総本舗 サポートコンシェルジュの皆さん

壁屋総本舗 サポートコンシェルジュの皆さん

### イベント情報

●おだわらスマートシティプロジェクト絵画・ポスターコンクール入選作品展示

問 環境政策課 ☎33-1472  
日時 1月8日(火)~14日(祝) 10:00~20:00  
「地球にやさしいまち」をテーマに実施した絵画・ポスターコンクールの入選作品を展示します。

●地物まつり

問 地物まつり実行委員会(産業政策課内) ☎33-1515  
日時 1月26日(土)・27日(日) 10:00~17:00  
県西市町による観光PRや物販の他、小田原セレクト選定品を販売します。

### ＜ハルネギャラリー情報＞

小田原「街かど博物館」展

主催・問 街かど博物館館長連絡協議会(商業振興課内) ☎33-1511  
期間 1月18日(金)まで

「十字町ヒストリア」

～多くの著名人に愛された町 十字町～  
主催・問 十字町商店会 ☎43-7774  
期間 1月19日(土)から