

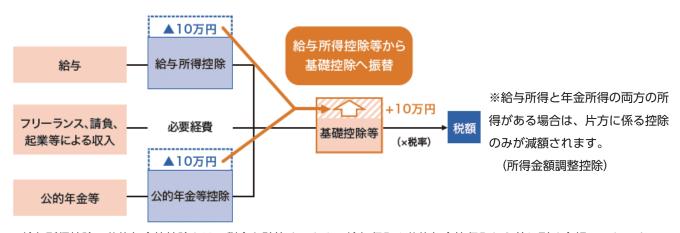
### 令和3年度の個人住民税の改正をお知らせします

令和3年度から適用される個人住民税(町・県民税)の主な改正点についてお知らせします。 この改正は、令和2年分の年末調整および確定申告から変更されます。

詳細/役場2階 税務課 町民税係 ☎ 981-8218

#### 給与所得控除・公的年金等控除から基礎控除への振り替え

働き方の多様化を踏まえ、さまざまな形で働く人を応援する観点から、給与所得控除や公的年金等控除の控除額を一律 10万円引き下げ、どのような所得にでも適用される基礎控除の控除額を最大 10万円引き上げます。



- ※給与所得控除・公的年金等控除とは、税金を計算するときに給与収入や公的年金等収入から差し引く金額のことです。
- ※基礎控除とは、所得税や住民税を計算するときに、どのような方でも必ず一律に引かれる金額のことです。

#### 給与所得控除の見直し

- ・給与所得控除額が一律10万円引き下げられます。
- ※現在は、給与の収入金額が 1,000 万円を超える場合の給与所得控除額について、220 万円の上限が設けられています。 この設定額が、1,000 万円から 850 万円に引き下げられ、上限額も 220 万円から 195 万円に引き下げられます。 ただし、子育て世帯等に配慮する観点から給与収入金額が 850 万円を超える人で、23 歳未満の扶養親族や特別障害者 である扶養親族等がいる方が、負担増とならないよう措置が講じられます。(所得金額調整控除)

給与等の収入額	給与所得控除額
162万5千円以下	55 万円
162万5千円超180万円以下	その収入金額× 40%— 10 万円
180 万円超 360 万円以下	その収入金額× 30%+8万円
360 万円超 660 万円以下	その収入金額× 20%+ 44 万円
660 万円超 850 万円以下	その収入金額× 10%+ 110 万円
850 万円超	195 万円(上限)

#### 公的年金等控除の見直し

- ・公的年金等控除額が一律10万円引き下げられます。
- ※公的年金等の収入金額が1000万円を超える場合は異なります。

#### 基礎控除の見直し

・基礎控除が一律 10 万円引き上げられます。ただし合計所得金額が 2,400 万円を超える場合、その金額に応じて控除額が減少し、2,500 万円を超えると適用されなくなります。

合計所得金額	基礎控除額			
口引用行业缺	改正後	改正前		
2,400 万円以下	43万円			
2,400 万円超 2,450 万円以下	29万円	33 万円		
2,450 万円超 2,500 万円以下	15 万円	(所得制限なし)		
2,500 万円超	適用なし			

#### その他の見直し

基礎控除引き上げに関連し、所得控除等の合計所得金額要件がそれぞれ 10 万円引き上げられます。

要件等	改正後	改正前
同一生計配偶者・扶養親族の要件	合計所得金額 48 万円以下	合計所得金額 38 万円以下
配偶者特別控除の要件	合計所得金額 48 万円超 133 万円以下	合計所得金額 38 万円超 123 万円以下
勤労学生控除の要件	合計所得金額 75 万円以下	合計所得金額 65 万円以下
障害者等に対する非課税措置の要件	合計所得金額 135 万円以下	合計所得金額 125 万円以下
均等割の非課税限度額の合計所得金額	28 万円×(同一生計配偶者+扶養 親族の数+1)+10 万円+(同一 生計配偶者、扶養親族がいる場合は 16 万 8 千円)	28 万円×(同一生計配偶者+扶養 親族の数+1)+(同一生計配偶者、 扶養親族がいる場合は16万8千円)
所得割の非課税限度額の総所得金額等	35 万円×(同一生計配偶者+扶養 親族の数+1)+10 万円+(同一 生計配偶者、扶養親族がいる場合は 32 万円)	35 万円×(同一生計配偶者+扶養 親族の数+1)+(同一生計配偶者、 扶養親族がいる場合は32 万円)

#### 未婚のひとり親に対する税制上の措置・寡婦(夫)控除の見直し

全てのひとり親家庭に対して公平な税制を実現する観点から、「婚姻歴の有無による不公平」と「男性のひとり親と女性のひとり親の間の不公平」を解消するため、見直しが行われました。

- ・婚姻歴の有無や性別にかかわらず、生計を一にする子(前年の総所得金額等が 48 万円以下)がいる単身者(合計所得金額 500 万円以下)について、「ひとり親控除」(控除額 30 万円)が適用されます。
- ・上記以外の寡婦については、引き続き控除額 26 万円を適用することとし、子以外の扶養親族を持つ寡婦についても所得制限(500 万円以下)を設けることとしました。
- ※ ひとり親控除、寡婦控除のいずれについても、住民票の続柄に「夫(未届)」「妻(未届)」の記載(これらと同一の内容である旨の記載を含みます。)がある方は対象外とします。

#### 子どもの貧困に対応するための非課税措置の見直し

婚姻歴や性別にかかわらず生計を同じとする子(総所得金額等が 48 万円以下)がいるひとり親または寡婦であって、前年の合計所得金額が 135 万円以下の方を個人住民税の非課税措置の対象とします。

### 健康コラム

#### くに لح ンフルエンザ対策を

ンザです。 これから特に流行しやすいのはインフルエ からの季節は、感染症も流行しやすい時期。 空気が乾燥し、 気温も下がり始めるこれ

が強いため、 かり実践し、予防を心掛けることが大切で かわる危険もあるので、正しい対策をしっ す。高齢者など抵抗力の弱い人は、 インフルエンザは、風邪に比べて感染力 毎年多くの人が感染していま 命にか

# 今年はとくに対策が必要!

◎高齢者など抵抗力の弱い人は、 ◎発症すると新型コロナウイルス感染症と ◎新型コロナウイルス感染症の再流行が心 の区別がつきにくいことがある ると、インフルエンザの流行と重なる 配されているため、 再流行が冬季にかか 命にかか

です。 症とともにインフルエンザにも注意が必要 以上のことから新型コロナウイルス感染



わる危険もあるので、どちらにも注意が

うがいは洗浄効果のほか、

ブクブクうがいで口内の汚れを取り、

特に注意し、生活しましょう。 に含まれるウイルスを吸い込み感染する飛 沫感染が主になります。これらのルートを

▼3つの密を避ける

けましょう。 密集場所・間近で会話する密接場面を避 換気の悪い密閉空間・大人数が集まる

▼こまめな手洗い

まめな手洗いを。 とができます。 すぐことでウイルスはかなり洗い流すこ せっけんでもみ洗いした後、 食事の前後、 帰宅時はこ 流水です

合わせましょう。 の際、アルコールが乾くまで手をこすり ル製剤を使用することもお勧めです。 手を洗えないときは、消毒用アルコー

こまめなうがい・はみがき 潤うので、ウイルス防御力がアップしま れるため使わないようにします。 なお、手がぬれた状態では、 のど粘膜が 効果が薄

さい。

者のくしゃみや咳の飛沫が飛び散り、 ルスがつき、その手で目や口をさわり、粘 ブや手すりなどに接触することで手にウイ 膜から侵入して感染する接触感染と、 インフルエンザの感染ルートは、 ドアノ 感染 そこ 予防接種を受ける 後のうがいもお勧めです。 数回ガラガラうがいをしましょう。起床 上を向いて、 れない汚れを取りましょう。 度水を吐き出します。再度水を含み、 また、はみがきで、うがいでは取りき のどの奥まで届くように複

# すぐにできる効果の高い予防策

接種することを お勧めします。 いので、早めに

の高齢者は肺炎など合併症を起こしやす 感染症の流行が懸念される中、 も重症化を防げるといわれています。 わけではありませんが、万が一感染して 特に今年の冬は、新型コロナウイルス 予防接種をすれば100%感染しない 65歳以上

りしています。) います。(対象者には9月末に通知をお送 を防ぐため、予防接種費用の助成を行って 町では、 高齢者のインフルエンザの流行

971・5151) までお問い合わせくだ 詳細は、健幸づくり課保健予防係  用の助成もあります。

も重要です。65歳以上を対象に予防接種費

また、高齢期は「肺炎球菌」

の予防接種



# 令和2年度町営住宅入居者募集

物件/外原住宅 す。なお、入居順位は公開抽選で決 定します。 町営外原住宅の入居者を募集しま (徳倉2713

※全室南向き3LDK 13 リート (鉄筋コンク

**冢賃**/入居者の収入などにより算定 **人居資格**/⑦次の全てに該当する方 現在 障がいがあり、次の②~⑥の全て か、①の歳以上または身体などに に該当する方(令和2年4月1日

額(収入月額)が次の基準を満た でないこと、⑥申込者や同居親族 方、⑤申込者や同居親族が暴力団 いる方、④町税などに滞納のない 住・在勤の方、③住宅に困窮して ①同居親族のある方、②町内在 すこと の令和元年中の収入から算出した

⑦に該当する世帯

収入月額15万8000円以下

①に該当する世帯

収入月額21万4000円以下

# 【収入月額の算出】

A所得金額の合計 収入月額= (A-B) ÷12 か月

®同居親族数×38万円+特別控除額 ※契約時に町内在住の連帯保証人が

# 1人必要です。

申し込み/左記窓口で配布する申込 抽選日/1月26日火 出してください。 から12月28日 川までに同窓口に提 書に必要書類を添えて11月16日月

有効期間 /抽選日から1年間



### 《代表的な見取り図》

南

詳細/役場別館 建設課 管理係

981·8228

期間/令和3年3月19日まで

その他/対象者には、訪問日の約1 週間前までに役場から通知しま

詳細/役場1階 福祉介護課 地域

福祉係 981·8207

# る案の縦覧 東駿河湾広域都市計画の変更に関す

**縦覧期間**/12月11日金~12月25日金

※閉庁日および職員の勤務時間外を 除く。

縦覧場所/県都市計画課および町都 市計画課

# 内容

①都市計画区域の整備、 保全の方針の変更 開発及び

②区域区分の変更

**意見書の提出**/計画案にご意見のあ できます。 る方は、意見書を提出することが

提出期限/12月25日金 まで(必着) 17時15分

▼提出方法/下記へ郵送または持参

# 高齢者訪問にご協力ください

のため看護師が訪問します。 75歳の方等に安否確認や現況確認

訪問者/看護師

対象/75歳の方等(要介護認定者や 5 在宅福祉サービスの利用者等を除

支援給付金「申請サポートキャラバ ン隊 中小法人・個人事業者のための家賃

**開催期間**/12月3日休~12月9日休 サポートを期間限定で行います。 開催時間/9時~17時 キャラバン隊の補助員が申請入力の が分からない方や困難な方に限り、 で (受付14時まで) 分まで) ※最終日のみ15時30分ま 家賃支援給付金の電子申請の方法 (受付15時30

申し込み/左記へ電話またはホーム 開催場所/清水町商工会館 ページから予約

◎電話予約窓口

**3**0120 · 150 · 413

◎家賃支援給付金ホームページ

f https://yachin-shien.go.jp/ index.html

詳細/清水町商工会

**2**975 · 6987

# 詳細

◎県都市計画課 **☎**054·221·3062

7420 - 8601

◎役場別館 静岡市葵区追手町9番6号 都市計画課 計画指導

7411 · 8650 **☎**981 ⋅ 8225

清水町堂庭210番地の1



## PHOTO あれこれ

#### ㈱テクノスジャパン様が全日本軟式野球大会出場を報告

#### 9月18日金 町長応接室

㈱テクノスジャパン様が天皇賜杯第75回 全日本軟式野球大会 ENEOS トーナメントの 県予選で優勝し、全国大会への出場を報告し ました。

岩井監督は、「大きな結果を残し、当社の 野球チームを立ち上げた高木社長に恩返しが できた」と話しました。

関町長は、「ぜひ全国大会でも上位を目指 し、清水町の名前を広めていただきたい」と 激励の言葉を贈りました。



#### いろいろな昆虫が集合!夏の昆虫絵画展を開催



#### 9月17日(水~9月25日) 町地域交流センター

柿田川や本城山など町内の魅力ある自然に 生息している昆虫を描いた作品を展示する、 「夏の昆虫絵画展」を開催しました。

草むらのハチ、樹液を吸うカブトムシやク ワガタ、大きなトンボなどその昆虫の特色を 生かした作品がならびました。

子どもたちの自由な発想での作品に、来館 者は感心していました。

#### 明るい学校環境のために 清水中学校 PTA 花壇造り

#### 9月26日(土) 清水中学校

清水中学校 PTA は、コロナ禍の中、子ど もたちの笑顔が少しでも増すようにと正門前 の花壇と国旗等掲揚台前の花壇に、工夫した デザインになるよう花を植えました。

正門前の花壇は、「清」と「中」の文字に なるように花を植えました。

雨が降る中、参加した保護者は、子どもた ちに明るく健やかにすごしてもらいたいとの 願いを込めて花壇造りを行いました。



#### 株式会社日設技研様がソーシャルディタンスサインを寄贈



#### 9月29日(火) 町長応接室

株式会社日設技研様から、施設利用者が ソーシャルディスタンスを守るよう促すため の床や椅子への、清水町オリジナルデザイン サイン(標示)を寄贈していただきました。

代表取締役の相原広宜様は、「ご活用いた だきまして、皆さまの健康を維持していただ きたい」と語りました。

サインは、役場住民ホール、地域交流セン ター、保健センター、防災センターに貼りま した。

#### 静岡県埋蔵文化財センター巡回展を開催

#### 10月2日金~11月9日 町地域交流センター

静岡県埋蔵文化財センターが所蔵する遺物 を展示する「弥生サイエンス~弥生研究の新 たな視点~」が開催されました。

日本の初期農耕を物語る石器や土器に残っ た農作物の圧痕、出土木製品から見えてくる 当時の気候と環境などを科学的な視点から紹 介し、新たな弥生研究について知ることがで きました。



#### 風水害からくらしを守る 防災・河川教育公開授業



#### 10月2日 西小学校

西小学校の4年生が社会科の一環で「私た ちにもできる水がいのそなえ」について学習 しました。沼津河川国道事務所が、地域を流 れる狩野川を題材に実施しました。

児童たちは、ハザードマップを使って避難 場所を確認したり、家庭での防災グッズや備 蓄品などについて話し合い、自分や家族の命 を守るために、あらかじめどのような備えを したらよいか考えました。

# 〈市外局番は055〉

#### 子育て総合支援センター ひまわり

サントムーン柿田川2階 ☎ 972-2712 10時~12時、13時~17時 ※水曜日はお休み

現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止策として、 利用時間の短縮等を行っています。

利用時間 10:00~11:30

13:00~14:30 15:00~16:30

※ 1 時間30分ごとの入れ替え制 ※入場組数・人数に制限があります。

※3歳以上の方はマスクをしてください。

#### ★ Little Baby Farm で遊ぼう

広場に職員手作りおもちゃが仲間入りしています。

英語名で書かれたつる に、フェルトでできた野 菜を実らせたり収穫した りして遊べます。洗濯バ サミで付けるようになっ ているので、指先の運動 になり、2歳くらいから 楽しめます。



英語に触れることもできるので、ぜひ遊んでみてください。

★ 12月3日から25日まで、広場がクリスマスの飾り付けに なります。親子でクリスマスの雰囲気を味わってください。

#### こども交流館

サントムーンアネックス3階 2981-7700 10時~12時、13時~18時 ※火曜日はお休み

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、交流広場の利用 や工作教室などの行事をお休みし、図書の貸し出しのみを行っ ています。

#### おすすめの絵本を2冊紹介します

「あめだま」対象:年長~小学生



あめだまを通して周囲 の愛に気づいたとき、 ひとりぼっちの少年に おとずれた変化とは? 心温まる成長の物語。 韓国の絵本です。

「ものすごくおおきなプリンのうえで」対象:年長~小学校低学年



いろいろなスイーツの 上で縄跳びをするとき の注意点が、楽しくお いしそうに描かれてい て、思わず微笑んでし まう絵本です。

#### 図書館つうしん

町立図書館 ☎ 973-0351

#### ♬おはなし会(町立図書館)

#### ∗おはなしのいずみ

※小学生までを対象としたおはなし会、絵本の読み聞か せとクラフトや映画等のイベント (参加費無料)

と き/5円出 13時30分~14時30分

テーマ/冬(冬に関する絵本の読み聞かせ)

映 画/「すっぽんぽんのすけ スモウマン」

#### ★おはなしの玉手箱

※乳幼児を対象としたおはなし会 絵本の読み聞かせと手遊び・指遊び(参加費無料)

と き/24日休 10時30分~11時

**テーマ**/さかな(さかなに関する絵本の読み聞かせ)

#### □図書館の休館日と開館時間(12月カレンダー)

В	月	火	水	木	金	±
		1	2	3	4	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	25
27	28	29	30	31		

□休館日 □ 9時~17時 □ 9時~19時 ※1月は5日(火)から開館します。

#### ようちえんであそぼうよ!

清水幼稚園 ☎975-2494 北幼稚園 ☎975-7325 南幼稚園 ☎931-0299 西幼稚園 ☎973-2320

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため下記の事業の み実施します。詳細は、各施設にお問い合わせください。

★電話での子育て相談月〜金曜日 9時〜16時

#### 地域親子ふれあいランド カンガルー

役場 2 階 こども未来課 子育て支援係 ☎ 981-8215

15日(火) 地域交流センター 10時~11時30分 クリスマス会 ~内容はお楽しみ…~

対象/未就学児童とその保護者、出産を控えた妊婦さん (予約不要)

※駐車場がありますので、お気軽にご参加ください。 ※活動は10時から始まるので、10分前にお集まりください。 ※入場制限があります。想定数を超えた場合、入場をお断り する可能性があります。

#### すこやか保育園 はぐくみ

すこやか保育園 子育て支援センター ☎ 971-7600

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記の事業 のみ実施します。詳細は、施設にお問い合わせください。

- ★地域子育で支援センター月~金曜日 9時~12時 13時~16時園庭開放なし
- ▼電話での子育て相談月〜金曜日 9時〜12時 13時〜16時※公園出張は、今年度は中止させていただきます。



#### にこにこランド

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記の事業 のみ実施します。詳細は各施設にお問い合わせください。

- ☀清水保育所 ☎975-8935
  - ♪園庭開放

月~金曜日 10時~12時 (電話予約制)

♪電話での子育て相談

月~金曜日 9時~16時

- ☀南保育所 ☎932-5016
  - ♪地域子育て支援センター

月~金曜日 時間・人数制限あり(電話予約制)

♪電話での子育て相談

月~金曜日 9時~16時

#### どんぐりひろば つうしん

しいの木保育園 地域子育て支援センター ☎933-4123

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記の事業 のみ実施します。詳細は、施設にお問い合わせください。

☀地域子育て支援センター

月〜金曜日 9時〜12時 13時30分〜15時 園庭開放なし

★電話での子育て相談

月~金曜日 9時~12時 13時~16時

#### 子育て支援センター ローズ

恵明キッズローズビレッジ 地域子育て支援センター ☎943-5519 月~金曜日 10時~12時、13時~16時

- ☀毎週月・木曜日はおやこであそぼうを開催
- ※手遊びやリズム遊び、かみしばいとお楽しみがいっぱい 10時30分~11時30分

3日休 クリスマス制作(予約制)

21日 お正月飾りとお花の寄え植え作り(予約制)

- ※予定は感染症対策のため変更する場合があります。
- ※詳細は園にお問い合わせください。
- ★園庭開放、子育て相談実施中!

#### 12月の保健センター

町図書館・保健センター複合施設内 健幸づくり課 保健予防係 ☎971-5151

	日時	対象者	内容・注意事項
成 人 健 康 栄 養 相 談	14日(月) 9:30~11:30 21日(月) 13:30~15:30	一般成人	<ul><li>▶ 保健師による血圧・体組成測定、尿検査、健康相談 ※骨密度測定は行いません。</li><li>▶ 栄養士による高血圧、糖尿病、食生活などの相談(予約制)</li></ul>
乳 幼 児 健 康 相 談	11日金 25日金 9:30~11:30	乳幼児とその保護者	<ul><li>▶ 身体計測(自由計測可)、育児・栄養相談(予約制)</li><li>持ち物/母子健康手帳、バスタオル</li><li>※事前に町保健センターへご連絡ください。</li></ul>
こ ど も の発 達 相 談	9日飲 13:00~15:00 10日休 9:30~11:30 21日用 13:00~15:00	9376743-7 = = = = = 776	<ul><li>▶ 心理士などによる発達・心理の相談</li><li>※事前に町保健センターへご連絡ください。(予約制)</li></ul>
ことばの相談	4日金   10:00~12:00   11日金   9:00~11:00   18日金   9:00~11:00   25日金   9:00~11:00	幼児期のこどものこ とばについて心配の ある方	▶ 言語聴覚士による発音・吃音などことばの相談 ※事前に町保健センターへご連絡ください。(予約制)
1歳6か月児 健 康 診 査	8日(以 (受付時間) 12:45~14:00	新型コロナウイルス感 染症の影響により、当 初の計画から変更して	▶ 身体計測、内科・歯科健診、生活習慣・栄養・歯科相談など 持ち物/母子健康手帳、問診票、バスタオル
3 歳 児健康診査	22日(以 (受付時間) 12:45~14:00	開催しております。 対象者には個別通知し ます。	<ul><li>▶ 身体計測、内科・歯科健診、眼科検査、尿検査、生活習慣・ 栄養・歯科相談など 持ち物/母子健康手帳、問診票、尿検査、バスタオル</li></ul>
6 か 月 児健 康 相 談		知らせいたします。母	。事業再開の目途がつきましたら、町ホームページや母子健康手帳アプリの登録がお済みでない方は
2 歳 児歯科健診			
前期離乳食講習 会	3 日休 13:00~14:00	生後3カ月〜6カ月 頃の保護者	<ul><li>▶栄養士による始めたばかりの頃の離乳食の講話と実演 持ち物/母子健康手帳、筆記用具、抱っこひも ※赤ちゃんと参加のときはお子さんに必要なおでかけグッズ</li></ul>

※保健センターは、12月5日出を開所とし、12月7日用は休所日となります。

#### 12月の相談

7.5 (141-7)			
項目	相談日	時間	場所
行政・人権相談 ☎ 981-8238	10日(木)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	役 場
無料法律相談 要電話予約 ☎ 981-8238	21日(月)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	役場
交通事故相談 ☎981-8217	23日(水)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	役 場
消費生活相談	月~金曜日 ※祝休日を除く	9:00~16:00	役 場
教 育 相 談 ☎ 973-6122	月~金曜日 ※祝休日を除く	9:00~16:00	役 場
多重債務解決無料相談 要電話予約 ☎ 981-8219	17日 (第3木曜日)	14:00~17:00	役場
福祉総合相談 281-1665	月~金曜日 ※祝休日を除く	9:00~16:00	福 祉 センター
外国人生活相談 ☎ 981-8238	20日(日) 23日(水)	9:30~12:30 10:00~12:00 13:00~15:00	役場

謹んでご冥福をお祈りいたします。

池 田 芙紗代 様 (80) 長 沢 fr 分 井 健 (74) 徳 倉 加藤久子様 (83) 畑 中 (81) 長 沢 (89) 長 沢 三須良光様 (90) 長 沢 きょう ゾノ南 薗 (90) 柿 田 向 笠 克 雄 様 (93) 徳

ご承諾いただいた方を 50 音順に掲載しています。 (届出日:9月16日~10月15日)

まちの人口(11月1日現在)人口/32,098人(前月比/-18人)男/15,683人 女/16,415人 世帯数/14,131世帯

📗 救急協力医は変更になることがあります ので、事前に電話で確認してください。

救急協力医テレホンサービス **20**55 - 958 - 0119

〈市外局番は055〉

### 12月1日~15日

	4717501	17時~21時 土 ・祝休日 8時~			7時~21時 土 祝休日 8時~	曜 12時~18時		7時~21時 <mark>土開 祝休日</mark> 8時~1	
1 (火)	青木整形	922-0521	② 高島町	本村クリニック	969-0001	② 大塚	クボタ小児科	975-7984	🗎 泉町
2(水)	松原医院	962-1496	② 白銀町	柿田川医院	973-3601	簿 柿田	よざ小児科	967-5722	卻原
3休	池田病院	986-1212	⑤ 本宿	清流クリニック	941-8688	<b></b> 堂庭	すずきファミリー	960-0333	② 一本松
4金	清水館医院	993–2323	徭 茶畑	おおい医院	922-8886	② 北高島町	田中医院	921-2053	② 高島町
5(土)	池田病院	986-1212	⑤ 本宿	望星第一クリニック	922-0222	②柳町	函南平出クリニック	978-1366	函 塚本
	守重医院	931–2511	② 我入道江川	沼津リハビリテーション	931–1911	② 上賀蔓陀ケ原			
6 (日)	西方外科	921–1333	② 共栄町	鬼頭クリニック	999–4810	優 本宿	白十字小児科	933–5111	② 下香買馬場
				杉山(茂)医院	992-0028	徭 平松			
7 (月)	田沢医院	962-1205	② 大手町	田沢医院	962-1205	② 大手町	りゅうじん医院	988–3133	<b>⑤</b> 下土狩
8(火)	こんどうクリニック	925–2420	溜 岡宮	青沼クリニック	929–6205	② 大岡	スキップこども	992–6303	徭 茶畑
9(水)	ふじわらクリニック	924-8777	② 寿町	やぐちクリニック	973–3811	<b></b> 伏見	杉谷小児科	923-6543	② 筒井町
10休	池田病院	986-1212	⑤ 本宿	あきやまクリニック	986–6000	優 下土狩	西村医院	971–6510	<b>⑤</b> 下土狩
11金	駿東整形	922-8855	② 高沢町	森医院	966-2017	② 石川	よざ小児科	967-5722	②原
12(生)	聖隷沼津	952-1000	② 松下	杉山病院	963-4114	② 錦町	まるやま小児科	981-8577	<b></b> 堂庭
	関外科	921–2185	② 花園町	岡田医院	921-5321	② 新宿町			
13(日)	東病院	921-5520	② 高沢町	白石医院	951-4593	② 市道町	すずきファミリー	960-0333	②一本町
				清水館医院	993–2323	徭 茶畑			
14例	ひがしおかクリニック	941-8269	簿 柿田	岩渕内科医院	951-4579	② 添地町	田中医院	921-2053	② 高島町
15(火)	山本整形外科	989–8111	優 南─色	べっく・クリニック	921-1300	② 西沢田	三島メディカル (18 時〜 21 時)	972-0711	⊜ 南本町

耳鼻科 88	寺~ 17 時
--------	---------

眼科 8時~17時 産婦人科 8時~17時

歯科 9時~15時

987-1717

0545-30-8003

つちや耳鼻咽喉科 ② 厚原

桑名眼科 987-5575 山内眼科

975-8338

長 下土狩

●中田町

ごとうレディース ھ 伊豆島田 992-7111

ゆきひこ歯科医院 電 玉川 973-6841

しおみ歯科医院

徟 平松 992-0202

市立病院 ② 東椎路 924-5100

⑦ 清水町 ⑤ 長泉町 ② 沼津市 ○ 三島市 徳 裾野市 ⑩ 御殿場市 ⑤ 富士市

沼津夜間医療センター (外科・内科・小児科)

**20**55 - 926 - 8699

平日 20時30分~翌朝7時 土・日・祝休日 18時~翌朝7時

13 (日)



#### ~食でつなぐ明日への元気~

担当/町図書館・保健センター複合施設内 健幸づくり課 健幸増進係 **2981-8206** 



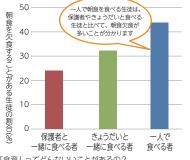
## 『一緒に食べる』で朝食欠食が減

家族との朝食共食と 朝食欠食の関連



食事を誰かと一緒に食べる「共食」の機会が多い人は、一人 きりで食べている人に比べ、朝食の欠食が少ないことがわかっ たよ!

朝は忙しくて、誰かと一緒にゆっくり食事をとることは難し いかもしれないけれど、「共食」は、食習慣や食知識の習得 や、コミュニケーション力をはぐくむ大切な時間だよ。「誰か と一緒に楽しく食事をする」という、かけがえのないひととき は、心を豊かにしてくれるよ!



「食育」ってどんないいことがあるの? ~エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと(農林水産省)



ふたを開けて入れるだけ!

・塩…少々

朝ごはんMENU







・コーンの缶詰…1缶





①米をとぎ、ざるにあける。 炊飯器に米と分量の水を 加え、浸漬させる。



②焼き鳥の缶詰はタレごと 使用する。コーン缶は水気 を切っておく。



③①に②の焼き鳥、コーン、 塩を加え炊飯する。 炊き上がったらよく混ぜる。

ニンジンやきのこなどを加えてもおいしく食べられます。缶詰の味にもバリエ-ションがあるので、お好みの味で作ってみてください。