



広報



第1回 健幸ウォーキング 11月15日 (日)

図書館・保健センター複合施設～狩野川ふれあい広場

ウォーキングで運動不足を解消!

自然を満喫しながら、リフレッシュしました。



清水町ウォーキングマップで

けん こう

健幸マイレージ

チャレンジしやすくなりました

健幸マイレージは、健康づくりを促進する取り組みであり、日々の運動や食事など自分に合った健康メニューの実践、健（検）診の受診や地域活動に参加するなど、あなたが「健康のため」にしたことでポイントをつけ、そのポイントがたまると特典が得られる制度です。ポイントは自己申告制でためられますので、だれでも気軽に始めることができます。

どんな特典があるの？

ポイントを30ポイントためると「ふじのくに健康いきいきカード」と「今治タオル」がもらえます！「ふじのくに健康いきいきカード」は、静岡県内の「ふじのくに健康いきいきカード協力店」に提示することで各店が用意したサービスを1年間利用できるカードです。お店によってプレゼントがもらえたり、1品サービスを受けることができます。協力店舗は静岡県のホームページで確認することができます。

どうやってためるの？

「ウォーキング」「運動・スポーツ」「食事」「歯の健康」「体を知る」「社会奉仕」「情報発信」の健康メニューにチャレンジすると1ポイント（ウォーキングのみ3ポイント）がつき、1日最大3ポイントまでためることができます。チャレンジした健康メニューをマイレージポイントシートに記入し、ポイントをためます。30ポイントたまったら、ポイントシートを切りとり、図書館・保健センター複合施設（まほろば館）健幸づくり課の窓口へ提出し、特典と交換できます！



例えばこんなメニューでポイントがたまります

わたしは
子どもと一緒に、
毎食野菜を食べる
ようにするわ！



1
ポイント!

わたしは、
健幸アンバサダーに
聞いた健康情報を友達に
話してみるわ！



※健幸アンバサダーとは、地域住民に健康に関する正しい情報を口コミで発信していく人たちです。

1
ポイント!

毎日体重計に乗って
健康管理をするぞ！



1
ポイント!

★健康メニューは自分で決められます！あなたが「健康のため」に行ったことであればOK！



歩くと気持ちがいい！新たな発見がありそう！

ウォーキングメニューは
3ポイントGET!

3つのウォーキングコースを紹介しています!



緑と自然を楽しむ「本城山と桜並木コース」は、約5.5km、所要時間1時間30分ほどのコースです。春には桜、秋には紅葉と四季により変わる本城山の木々の変化など豊かな自然を感じられます。特に春は、外原地区の桜並木など桜スポットを楽しめます。

富士山を望む「狩野川・香貫大橋コース」は、約4km、所要時間1時間ほどのコースです。狩野川沿いの遊歩道は、川風が気持ちよく爽やかなウォーキングが楽しめます。香貫大橋付近では富士山が望めます。



湧水を巡る「柿田川・丸池コース」は、約3.5km、所要時間50分ほどのコースです。柿田川の美しい清流と湧水、丸池公園の自然豊かな景観を眺めながらウォーキングができます。ウォーキング後は、スタート・ゴール地点の図書館・保健センター複合施設（まほろば館）でゆっくり読書もおすすめです。

Q. 「ふじのくに健康いきいきカード」とタオルは何回でももらえるの？

A. カードとタオルは年1回のプレゼントです。

カードの有効期限は発行日から1年間です。

有効期限が切れる前に、健幸マイレージのチャレンジをしましょう。



Q. 健康メニューの記入は自己申告でいいの？

A. はい。ご自身で決めた健康メニューにチャレンジし、シートに記入をしていただければ結構です。



対象者は18歳以上の清水町に在住・在勤・在学している人です。家族みんなでチャレンジしませんか？
健幸マイレージのシートは、11月15日号広報しみずで配布しています。図書館・保健センター複合施設（まほろば館）でも配布しています。

詳細／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 ☎ 981-8206

寒い冬こそ運動のすゝめ

本格的な冬に向け、気温も低くなるこの季節は、運動することも敬遠しがちですが、冬は本来、体温を維持するために熱の産生が活発になり、基礎代謝や運動によるエネルギー消費量が増えやすい時期ともいわれています。

冬だからこそ、動きましょう！

運動を始める前の準備を大切に

冬場は、寒さで血圧が上昇しやすくなります。また、運動による怪我の防止等のためにも急に動くことは避け、十分なウォーミングアップも必要です。

ウォーミングアップは、言葉のとおり体温を上げて体を温める「ウォーム（温める）」と、心拍数を上げる、血流を増やすこと「アップ（上げる）」が大切です。筋肉や関節も温まることで動きもよくなり、また心拍量や血流量を徐々に上げることで心臓や肺などへの急激な負担を避けることができます。

運動に最適な服装

運動中に着る衣服の役割は、寒さなどの外部環境の変化から体を保護することと、体から出る熱や湿気など内部の変化に対して体を快適に保つことです。

運動を始めてからすぐは寒さを感じますが、続けるうちに体が温かくなり、汗をかいてきます。厚い服を1枚着るのではなく、

簡単に脱ぎ着のできる薄手の服を重ね、体が温まるごとに1枚ずつ脱げる着衣が良いでしょう。

おすすめは、手軽にウォーキング

人は、寒さを感じると、体内の熱を外に逃さないように血管が収縮し、体が緊張して冷えた状態になります。血の巡りが悪いと体内の熱を末端までうまく運べず、手足に冷えを感じるようになります。

ウォーキングは、血行をうながすことや、筋肉を鍛えてエネルギー消費を増やすことにも最適です。この機会に健幸マイレージに掲載されているウォーキングコースを歩いてみるのもおすすめです。

運動後には、ストレッチング

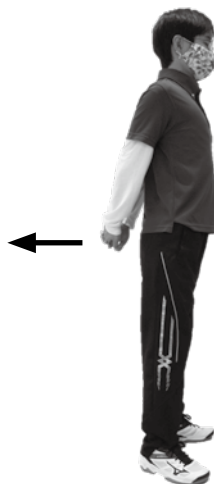
動いた後に、ゆっくりストレッチングすることで疲労回復の効果があります。次の点に注意しながら行いましょう。

- ▼一つの動きを最低20秒かけてゆっくりと
- ▼痛くなく気持ち良い程度に伸ばす
痛いほど伸ばしてしまうと、逆に筋肉が硬くなり効果が低下します。
- ▼呼吸を止めずにおこないましょう
ゆっくりと深い呼吸は、緊張を和らげる効果があります。

ウォーキングの後に行う

ストレッチングの例

- ①手を組んで上に伸びをします。
- ②手を後ろで組んで斜め後ろに引きまします。



③片ひざを伸ばして、お尻を引くように太ももの裏を伸ばします。





清水町都市計画マスタープラン(案)および清水町立地適正化計画(案) に対するパブリックコメントの実施について

町では、第2次清水町都市計画マスタープランが策定されてから、人口減少・少子高齢化の進行、都市計画道路等の基盤整備の進展、頻発する豪雨災害への懸念など、町を取り巻く状況が大きく変化していることから、持続可能なまちづくりを図るための計画となる、清水町都市計画マスタープランおよび清水町立地適正化計画の検討を進め、このたび、案がまとまりました。

つきましては、本案についてのパブリックコメントを次のとおり実施いたしますので、多くの皆さまのご意見をお待ちしております。

意見募集期間／令和2年12月21日（月）から令和3年1月22日（金）まで

- 応募対象者**／
- ・町内在住、在勤、在学の方
 - ・町内に事務所または事業所がある個人、法人、その他の団体
 - ・町税の納税義務を有する方
 - ・パブリックコメント手続きに係る事案に利害関係を有する方

案の公表・閲覧方法／町ホームページまたは都市計画課窓口

※窓口での閲覧は、土・日曜日、祝日を除く8時30分から17時15分まで

意見の提出方法／

- ・郵送の場合：〒411-8650 清水町堂庭210番地の1

清水町都市計画課 計画指導係 宛

- ・直接持参の場合：役場別館 都市計画課
 - ・FAXの場合：055-973-1809
 - ・Eメールの場合：☒ keikakushidou@town.shizuoka-shimizu.lg.jp
- ※提出用紙「意見書用紙」は、町ホームページよりダウンロードをしてお使いください。また、閲覧場所にも用意してあります。

- 応募上の注意事項**／
- ・お寄せいただいたご意見に対する個別の回答はいたしません。ご意見の概要およびこれに対する町の考え方をホームページで公表する予定です。
なお、同様の意見は集約することがあります。
 - ・電話、口頭でのご意見や住所、氏名などが明記されていないものは、受付できませんのでご了承ください。
なお、意見等を提出された方の個人名等は公表しません。

詳細／役場別階 都市計画課 計画指導係 ☎981-8225

☒ keikakushidou@town.shizuoka-shimizu.lg.jp





防災意識を高める 避難所パーティション設置体験

10月22日(木) 南中学校

南中学校1年生は、近い将来に発生が予想される南海トラフ地震や台風等の風水害の知識を深め、自分の命を守り、身近な人を助け、さらには地域に貢献できる人になれるよう、学習を進めています。

この日は、木村鑄造所様のご協力により、発泡スチロールの避難所用パーティションの組み立てを体験しました。生徒たちは、発泡スチロールのさまざまな利点について体感していました。



ブローチ作り ふれあい・いきいきサロン



10月28日(水) 柿田区公民館

ふれあい・いきいきサロンは、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止していましたが、感染予防対策を行い、柿田区シニアクラブを対象として、柿田区公民館で試行的に開催しました。

この日は、手芸教室が開かれブローチ作りが行われました。参加者は用意された材料を使い、ブローチの作成を楽しみました。

清水町農業行政に対する要望書を提出

11月2日(月) 町長応接室

南駿農業協同組合の岡田組合長様から、清水町農業行政に対する要望書の提出がありました。

岡田組合長は、「農業を取り巻く環境は、農業者の高齢化、農業就業者の減少やコロナ禍による外食産業の縮小と学校給食の中止による農業所得の低下など、生産現場は厳しい状況にある」と話され、多くの農業者の皆様方に、自信と誇りを持って従事していただけるよう町と話し合いました。



株式会社マルサン書店、有限会社長倉書店、株式会社ゴトー、株式会社東海 TSUTAYA との連携に関する協定を締結



11月6日(金) 町図書館・保健センター複合施設

地域の読書活動が促進されることを目的に、町内大型4書店と連携に関する協定を締結しました。

今後は、図書館では新刊やロングセラーの本の展示、ブックフェア、各店舗の店長が勧める本の紹介などを行います。

なお、清水町は町民1人あたりの書店の売り場面積が県内一であり、本を身近に感じられる環境となっています。

宮崎一郎様が瑞宝単光章を受章

11月9日(月) 町長応接室

元警察官の宮崎一郎様が、令和2年秋の叙勲において瑞宝単光章（危険業務従事者叙勲）の受章報告のため来庁されました。

県民の身近で発生した事件の捜査や防犯活動、薬物取締など、永年に渡り県警本部に勤務され、県民の安全、安心のためにご尽力された功績が認められ受章されました。



土と炎と、やすらぎと。 瀧口芳孝作陶展



11月6日(金)～12日(木) 町地域交流センター

徳倉在住の瀧口芳孝さんの陶芸作品を展示した、作陶展が開催されました。

信楽焼、志野焼、織部焼など多種多様な作風の作品約100点が展示されました。

来館者は作品を觀賞し、焼き物の美しさに感動していました。

また、瀧口さんには、町保育所や子育て支援センターでも子どもたちに陶芸を教えています。

年末年始の業務案内

業務・施設	電話番号	令和2年12月				令和3年1月				
		28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	1(祝)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)
一般事務	973-1111	営	休	休	休	休	休	休	営	営
出生・婚姻・離婚届などの受付 死亡届の受付、埋火葬許可事務	981-8208 (住民課)	休日および夜間窓口（役場1階管理室で受付）								
コンビニ交付		休日窓口（役場1階管理室で受付／8:30～17:15）								
し尿	981-8216 (くらし安全課)	営	休	休	休	休	休	休	休	営
粗大ごみ		営	休	休	休	休	休	休	営	営
町立図書館	973-0351	休	休	休	休	休	休	休	休	営
町体育館、町総合運動公園、 野球場、テニスコート、狩野川 ふれあい広場、学校開放	971-0160 (町体育館)	営	休	休	休	休	休	休	営	営
町温水プール	976-8711	営	休	休	休	休	休	休	営	営
町保健センター	971-5151	営	休	休	休	休	休	休	営	営
町福祉センター	981-1666	営	休	休	休	休	休	休	営	営
町地域交流センター	972-6678	営	休	休	休	休	休	休	営	営
町防災センター	932-3333	営	休	休	休	休	休	休	営	営
子育て総合支援センター	972-2712	営	休	休	休	休	休	休	営	営
こども交流館	981-7700	営	休	休	休	休	休	休	営	営

営…開庁・営業日・収集日 休…閉庁・休業日・収集しない日

※家庭ごみの収集については、広報しみずと同時配布したお知らせでご確認ください。

※ふれあい広場（パークゴルフ場）については、12月28日(月)午後と1月4日(月)はお休みします。

令和3・4年度入札参加資格審査申請の受付

令和3・4年度の建設工事等に関する入札参加希望の登録受付を次のとおり行います。

書類配布／総務課窓口で配布するほか、町ホームページでダウンロードできます。

受付期間／令和3年2月1日(月)～26日(金)

提出方法／必要書類を総務課へ郵送してください。

※受付は郵送のみとします。書類に不備のあるものは受付できませんのでご注意ください。

申請区分／建設業

ア 建設業法第3条の許可（建設業の許可）を受けていること

イ 建設業法第27条の23第1項の規定による審査の申請（経営事項審査の申請）がなされていること

ウ 当該建設業について、基準日

（令和3年1月1日）の直前2年（各事業年度）以内に工事完成実績があり、かつ2年以上引き続き営業していること

エ 申請時点において、社会保険等への加入または適用除外であることが確認できる場合に限る

測量・建設コンサルタント

ア 令和3年1月1日を基準日として、同業種について2年以上の実績があること

イ 営業に関して必要な登録がなされていること

物品・保守

ア 令和3年1月1日を基準日として、同業種について2年以上の営業実績があること

登録有効期限／令和3年4月1日～令和5年3月31日

その他／申請書類は規定の順番にそろえ、こより（とじひも）、ステープラ、金具類、プラスチック類の使用は不可）でとじた後、JIS規格A4IFフォルダに収納して提出してください。

※詳細は提出要領に記載してありますので、町ホームページからダウンロードしてください。

※「簡易な修繕等参加登録」は随時受付を行っています。

詳細／役場3階 総務課 財務係

☎ 981・8237

〒 411・8650

清水町 210・1

東駿河湾広域都市計画道路の変更に 関する案の縦覧

縦覧期間／令和3年1月20日(水)～2月3日(水)（閉庁日および職員勤務時間外を除く。）

縦覧場所／都市計画課
内容／都市計画道路の変更

意見書の提出

計画案にご意見のある方は、意見書を提出することができます。

提出期限

令和3年2月3日(水)（必着）

提出方法

都市計画課へ郵送または持参

詳細

役場別階 都市計画課 計画指導係 ☎981・8225

〒411・8650

清水町堂庭210・1

令和3年賀詞交歓会の開催中止

新型コロナウイルス感染症拡大防止および参加される皆さまの安全を考慮し、令和3年の賀詞交歓会は中止します。

なお、例年行っています善行表彰につきましても、後日改めて開催します。

詳細

役場3階 総務課 庶務係 ☎981・8230

フードドライブにご協力ください!

品質に問題のないものの、やむなく捨てられてしまう食品を寄付していただき、行政・社会福祉協議会・支援団体等を通じて、食べる物がなくて困っている方に食品をお渡しします。

▼「冬季フードドライブ」

とき／令和3年1月4日(月)～1月31日(日) 8時30分～17時15分
(開庁日・開館日のみ)

ところ

町防災センター・福祉介護課・ター・社会福祉協議会 窓口(町福祉センター 1階)

※食べ物を寄贈するときの注意

・生鮮食品・保存水・アルコール類

(ノンアルコール飲料を含む)・栄養ドリンク・健康食品・もち米

はご遠慮ください。

・賞味期限が2か月以上ある、原則未開封の食べ物を寄贈ください。

・缶詰などの副食が喜ばれます。

主催／認定NPO法人フードバンク

ふじのくに

詳細／役場1階 福祉介護課 地域福祉係 ☎981・8214

福祉係 ☎981・8214

広報しみず次回の発行は

12月25日号です。

『するがの極』栽培農家募集

JANAなんすん管内の2市2町(沼津市・裾野市・長泉町・清水町)と各農業団体で組織された「ブランド米推進協議会」では『するがの極』の特産化を進めています。

JANAなんすん管内で生産された「きぬむすめ」の中から、独自の栽培基準・成分数値基準をクリアした一等米のみ厳選した『するがの極』の特産化を進めるための経費の一部を助成するなどさまざまなメリットを用意しています。

令和2年度においては、町内で2人の方に『するがの極』の生産をしていただきました。

『するがの極』の生産・販売拡大の一翼を担う栽培農家にチャレンジしてみませんか。



詳細

／JANAなんすん東部管農経済センター ☎986・1852

役場2階 産業観光課 産業振興係 ☎981・8239

清水町菊友会会員募集

菊は、町制施行10周年を記念して昭和48年に町の花に制定されました。

清水町菊友会は、清水町在住および在勤の菊花愛好家で組織され、町の花である菊の普及と啓蒙を図ることを目的に活動しています。

11月4日～11日の間には、会員が育成した菊を役場正面玄関前に展示しました。



菊友会では、共に菊を育成する会員を募集しています。

菊の成長課程に合わせて、会員講師による講習会を開催していますので、初めての方でもお気軽に参加いただけます。

詳細

／役場別階 都市計画課 公園みどり係 ☎981・8224

すくすく子育て 1がっ

〈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。



こども交流館

サントムーンアネックス3階 ☎981-7700
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。

今回はおすすめの絵本を2冊紹介します

「だいくとおにろく」 対象：幼児～小学生



1つの川をめぐる、自然
と人間の営みを描いた鬼
の登場する、手に汗握る
昔話です。

「やさしいライオン」 対象：年長～小学校低学年



"アンパンマン"のやな
せたかさんの作品で、
みなしごのライオンと一
匹のめす犬の心温まる、
優しい物語です。

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/9日(出) 13時30分～14時30分
テーマ/歌 (歌に関する絵本の読み聞かせ)
折り紙/ふくわらい

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保健師・栄養士からのおはなし (参加費無料)
と き/28日(休) 10時30分～11時
テーマ/ゆき (ゆきに関する絵本の読み聞かせ)

図書館の休館日と開館時間 (1月カレンダー)

日	月	火	水	木	金	土
🌐	🌐	🌐	🌐	🌐	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	🌐	🌐	🌐	🌐	🌐	🌐

☐ 休館日 ☐ 9時～17時 ☐ 9時～19時

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

29日(金) 町防災センター 10時～11時30分
節分を楽しもう！「おにはそと」
～バルーンアートでおにを作ろう～

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。

☀地域子育て支援センター
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

18日(月) 体をつかって遊ぼう (予約制)

28日(休) えのぐで遊ぼう (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！

	日時		対象者	内容・注意事項
成人健康 栄養相談	4日(月)	9:30~11:30	一般成人	▶ 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。 ▶ 栄養士による高血圧、糖尿病、食生活などの相談(予約制)
	18日(月)	13:30~15:30		
乳幼児 健康相談	8日(金)	9:30~11:30	乳幼児とその保護者	▶ 身体計測(自由計測可)、育児・栄養相談(予約制) 持ち物 / 母子健康手帳、バスタオル ※事前に町保健センターへご連絡ください。
	22日(金)			
こどもの 発達相談	13日(水)	13:00~15:00	幼児期のこどもの発達について心配のある方	▶ 心理士などによる発達・心理の相談 ※事前に町保健センターへご連絡ください。(予約制)
	14日(木)	9:30~11:30		
	18日(月)	13:00~15:00		
ことばの相談	8日(金)	10:00~12:00	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)
	15日(金)	9:00~11:00		
	22日(金)	9:00~11:00		
	29日(金)	9:00~11:00		
1歳6か月児 健康診査	12日(火)	(受付時間) 12:45~14:00	令和元年5月1日生から令和元年6月15日生まで	▶ 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	26日(火)	(受付時間) 12:45~14:00	平成29年10月20日生から平成29年11月30日生まで	▶ 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
6か月児 健康相談	令和2年3月から実施を見合わせております。事業再開の目途がつかましたら、町ホームページや母子健康手帳アプリでお知らせいたします。母子健康手帳アプリの登録がお済みでない方はQRコードからご登録ください。			
2歳児 歯科健診				
後期離乳食 講習会	7日(木)	13:00~14:00	生後7カ月~1歳頃の保護者(母子手帳アプリからの予約制)	▶ 栄養士による2~3回食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
マタニティ 教室	20日(水)	13:00~15:30	出産を控えている方(母子手帳アプリからの予約制)	▶ 妊娠中の生活について、歯の話 持ち物 / 母子健康手帳、筆記用具
	27日(水)	13:00~15:30		▶ 妊娠中の食事について、母乳栄養・育児用品について 持ち物 / 母子健康手帳、筆記用具



※ 1月の土曜開所はありません。

1月の相談

項目	相談日	時間	場所
行政・人権相談 ☎981-8238	12日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	役場
無料法律相談 要電話予約 ☎981-8238	20日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	役場
交通事故相談 ☎981-8217	27日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	役場
消費生活相談 ☎981-8238	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	21日 (第3木曜日)	14:00~17:00	役場
福祉総合相談 ☎981-1665	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	17日(日)	9:30~12:30	役場
	20日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	

謹んでご冥福をお祈りいたします。

- 安藤 博文 様 (71) 柿田
- 岩崎 忠雄 様 (81) 長沢
- 梅原 江代 様 (83) 八幡
- 奥秋智 様 (85) 新宿
- 久保田 勤 様 (84) 柿田
- 佐藤 露子 様 (90) 長沢
- 一寸木 厚子 様 (82) 新宿
- 新島 沙智子 様 (79) 伏見
- 新井 村一 恵 様 (66) 徳倉
- 原 美枝子 様 (95) 伏見
- 原田 清治 様 (79) 堂庭
- 水野 しが子 様 (88) 柿田
- 渡邊 恵子 様 (75) 長沢

ご承諾いただいた方を50音順に掲載しています。
(届出日：10月16日~11月15日)

救急協力医

1月1日～15日

※1日から3日までの外科、内科、小児科は8時～18時

〈市外局番は055〉

！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
☎055 - 958 - 0119

外科		内科		小児科	
平日 17時～21時 土曜 12時～18時 日曜・祝休日 8時～18時		平日 17時～21時 土曜 12時～18時 日曜・祝休日 8時～18時		平日 17時～21時 土曜 12時～18時 日曜・祝休日 8時～18時	
1(祝)	池田病院 986-1212 ㊟本宿	かとう内科医院 946-5562 ㊟大岡 杉山医院 963-4114 ㊟錦町 裾野赤十字 992-0008 ㊟佐野	西村医院 971-6510 ㊟下土狩		
2(土)	市立病院 924-5100 ㊟東椎路	永野医院 962-4450 ㊟大岡 池田病院 986-1212 ㊟本宿 田中クリニック 992-1881 ㊟伊豆島田	白十字小児科 933-5111 ㊟下香貫馬場		
3(日)	瀬尾記念慶友 935-1511 ㊟下香貫島郷	薬袋クリニック 933-0148 ㊟徳倉 山谷医院 966-5333 ㊟青野 大坂屋クリニック 995-3100 ㊟佐野	りゅうじん医院 988-3133 ㊟下土狩		
4(月)	田沢医院 962-1205 ㊟大手町	田沢医院 962-1205 ㊟大手町	大橋内科・小児科 992-2800 ㊟佐野		
5(火)	えがわ医院 921-5148 ㊟高島本町	清水館医院 993-2323 ㊟茶畑	クボタ小児科 975-7984 ㊟泉町		
6(水)	さくら胃腸科 994-1008 ㊟御宿	森岡医院 962-1084 ㊟大岡	まるやま小児科 981-8577 ㊟堂庭		
7(木)	池田病院 986-1212 ㊟本宿	林(秀)医院 931-1120 ㊟住吉町	西村医院 971-6510 ㊟下土狩		
8(金)	守重医院 931-2511 ㊟我入道江川	おおい医院 922-8886 ㊟北高島町	すずぎファミリー 960-0333 ㊟一本松		
9(土)	聖隷沼津 952-1000 ㊟松下 西方外科 921-1333 ㊟共栄町	沼津リハビリテーション 931-1911 ㊟上香貫野ヶ原 森本クリニック 976-5221 ㊟竹原	白十字小児科 933-5111 ㊟下香貫馬場		
10(日)	遠藤クリニック 975-8801 ㊟久米田	高遠クリニック 926-8739 ㊟東椎路 高桑医院 997-0486 ㊟岩波	杉谷小児科 923-6543 ㊟筒井町		
11(祝)	関外科 921-2185 ㊟花園町 御成橋栄 952-2525 ㊟八幡町	村岡クリニック 954-2000 ㊟大岡 森医院 966-2017 ㊟石川 おぐち医院 992-6611 ㊟深良	三島メディカル(9時～18時) 972-0711 ㊟南本町		
12(火)	こんどうクリニック 925-2420 ㊟岡宮	なおきクリニック 929-8555 ㊟東椎路	よざ小児科 967-5722 ㊟原		
13(水)	大沢クリニック 929-1313 ㊟若葉町	望月医院 931-5362 ㊟下香貫宮脇	田中医院 921-2053 ㊟高島町		
14(木)	池田病院 986-1212 ㊟本宿	旭医院 966-0031 ㊟原	スキップこども 992-6303 ㊟茶畑		
15(金)	山本整形外科 989-8111 ㊟南一色	ひがしおかクリニック 941-8269 ㊟柿田	すずぎファミリー 960-0333 ㊟一本松		

耳鼻科 8時～17時		眼科 8時～17時		産婦人科 8時～17時		歯科 9時～15時	
1(祝)	たかひろ耳鼻咽喉科 0545-66-5100 ㊟宮島	静岡医療センター 975-2000 ㊟長沢	島田産婦人科 972-6100 ㊟伏見	ながかわ歯科 973-7777 ㊟長沢			
2(土)	サイラクリニック 935-1133 ㊟市場町	中ノ森眼科 921-3217 ㊟緑ヶ丘	市立病院 924-5100 ㊟東椎路	大藤歯科新宿医院 972-5101 ㊟新宿			
3(日)	しんふじ耳鼻咽喉科 0545-65-0600 ㊟川成新町	永井眼科 980-1777 ㊟萩	聖隷沼津 952-1000 ㊟松下	タケダ歯科医院 989-3638 ㊟本宿			
10(日)	なめり竹山耳鼻咽喉科 980-4133 ㊟納米里	瀬尾眼科 933-9900 ㊟市場町	いながきレディース 926-1709 ㊟宮前町	スルガ平 Dentalクリニック 988-0120 ㊟東野			
11(祝)	田中耳鼻咽喉科 975-0226 ㊟中央町	聖隷沼津 952-1000 ㊟松下	かめき岩端医院 932-8189 ㊟前原	ひだまり歯科クリニック 955-7827 ㊟佐野			

㊟清水町 ㊟長泉町 ㊟沼津市 ㊟三島市 ㊟裾野市 ㊟御殿場市 ㊟富士市

沼津夜間医療センター
(外科・内科・小児科)

☎055 - 926 - 8699

平日 20時30分～翌朝7時 土・日・祝休日 18時～翌朝7時



い さ ゆ い
井草 悠衣ちゃん
／伏見



すぎ やま なる み
杉山 成未ちゃん
／徳倉



わがやに笑顔を ありがとう

いの うえ ゆう む
井上 湧夢くん
／徳倉



こ ばやし こと み
小林 琴美ちゃん
／的場



やま もと かん た
山本 貴太くん
／長沢



ご協力ありがとうございました

10月27日(火)に実施した3歳児健診に参加したお子さんにご協力いただきました。



みんなで 食育大行進

～食でつなく明日への元気～
担当/町図書館・保健センター複合施設内
健康づくり課 健康増進係
☎981-8206



休みの日もいつものリズムで過ごそう！



もうすぐ冬休み、年末年始がやってくるね。休日はついつい夜更かしや寝坊をして生活リズムが乱れがちだけど、できるだけ同じ生活リズムを保つことがよいコンディションを維持するコツなんだ。特に食事回数が減ると、体内時計が大幅に乱れて、太りやすい体になってしまうから、朝ごはん抜きはもってのほか！

寝る前に軽く朝食を準備しておく、休みの朝もスムーズにスタートできて、充実した休日を過ごせるよ！



色の濃い鮮やかなものを選んで！ にんじんとツナのサラダ

楽ラク 朝ごはんMENU

副菜

【材料】

- ・ニンジン
- ・ツナの缶詰
- ・塩
- ・酢
- ・砂糖…少々



①ニンジンを千切りにする。塩をふり、少ししんなりさせる。



②ツナ缶の油を軽く切り、①とあえ、酢・砂糖で味を調える。



★ビニール袋を利用して行うと、洗い物が少なく手軽にできます。保存にも便利です。

冬に旬を迎え、栄養価が高くなるニンジンを利用した簡単おかずです。ニンジンに豊富に含まれるカロテンは油に溶けやすく、ツナ缶の油で吸収も高まります。粘膜を健康に保ってくれる効果があるので、風邪の予防にも効果があります。作り置きのおかずにもぴったりです。