



2021
1/15
No.1020

ヨイショ！ヨイショ！いっしょにお餅つき

12月18日(金) 清水保育所

あけまして おめでとう

あけましておめでとうございます。

町民の皆さまにおかれましては、令和3年の新年を健やかにお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、日頃から町政に対し、ご理解とご協力を賜り深く感謝申し上げます。

町政のかじ取り役として町民の皆さまの負託を受け、早いもので2年が経過しようとしています。この間、まちづくりビジョンの実現に向け、全力で取り組むことができましたのは、ひとえに町民の皆さまの温かいご支援のたまものであり、今後も皆さまとともに、支え合いと協働を理念とし、誰もが活躍でき、生きがいを持って暮らしていくことができるまちづくりの実現に向け、さらに精進してまいります。

昨年を顧みますと、新型コロナウイルスの世界的流行とその対策に追われる1年でありました。一向に収束の兆しが見えず、世界的なイベントである東京オリンピック・パラリンピックの延期はもとより、社会経済活動が長期間にわたって制限されるなど、あらゆる場面で我慢をしなければならない状況が今

もなお続いております。

本町においてもその影響は避けられず、先行きが見えない不安などから町政運営にも暗い影を落とす一方、このたびの県市町対抗駅伝競走大会で、町の一部大会新記録での連覇を達成し、町史に残る歴史的な快挙を成し遂げましたことは、町にとつてこの上ない喜びであり、大きな活力となっております。この皆さまからいただいた活力を源に、必ずやこの難局を乗り越れるよう、町でも最大限の対策を講じてまいりますので、町民の皆さまにおかれましても、明るい未来は必ず訪れるものと信じて、引き続き感染予防の徹底などに取り組んでいただきたいと思います。

さて、本年は、まちづくりの指針である第4次総合計画が期間満了を迎え、新たな計画によるまちづくりがスタートいたします。新計画では、関係各位からの幅広いご意見を頂戴する中、これまで培った「くらしやすさ」に一層の磨きをかけ、より多くの人を惹きつける町を目指すべく、将来都市像を「くらしやすさで未来をともにつくるまち・清水町」と

いたしました。

また、新たな取り組みとして、SDGsの視点を取り入れ、新計画の実現が世界的な課題解決の一助となるよう努めることとしております。

しかしながら、今後は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により税収が大幅に落ち込み、より厳しい財政運営が想定され、この町の確かな未来へと続く健全な財政運営を維持していくためには、中長期的な展望に立ち、時宜にかなった町政を進めていかなければなりません。町の新たな魅力の発見に努めながらも、今後も選択と集中による施策の推進を図り、職員一丸となつて健全かつ効率的な行財政運営に全力で取り組んでまいれる所存であります。

結びに、今後とも魅力あるまちづくりのために、町政へのより一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、本年が町民の皆さまにおかれましても、明るく幸せな年となりますよう心からご祈念申し上げ、新春のご挨拶とさせていただきます。



清水町長
関 義弘

あけましておめでとうございます。

町民の皆さまには、清々しく希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶びを申し上げます。

皆さま方には日頃から、温かいご支援やご厚情をいただき心からお礼を申し上げる次第であります。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症の猛威により、世界中が大きく混乱した年でありました。人々の健康や生活など、経済・社会に深刻な影響を与えるとともに、国民的行事として行われる予定でありました東京オリンピック・パラリンピックの開催の延期など、想像もしていなかった事態に直面いたしました。また、「新しい生活様式」の普及により国民の意識や価値観は大きな転換期を迎え、不要不急の外出や「密」を避ける必要性にも迫られることとなりました。

このような中、感染症の拡大防止のため、それぞれのお立場で努力を重ねてこられた町民の皆さま、また、緊急事態への対応にご尽力されている医療やライフラインに従事する方々をはじめとする関係の皆さまに改めて敬意とお礼を申し上げる次第であります。

ます。

このように新型コロナウイルス感染症の影響で、閉塞感の漂う一年ではありましたが、一方、宇宙科学の分野では、小惑星探査機「はやぶさ2」の持ち帰ったカプセルの中から小惑星「リュウグウ」の砂とガスが見つかったという発表がありました。このたびの歴史的快挙には、当町を含む日本の町工場の高い技術力が大きく貢献しており、逆境の中にあっても一つの目標に向かってまい進する研究者や技術者の熱意に、深い感銘を受けたところであります。

さらに12月5日に開催されました第21回静岡県市町対抗駅伝競走大会では、清水町が町の部で見事、2連覇を達成いたしました。選手の皆さまの勇姿は、町民に明るい話題と大きな希望や勇気を与えてくれたものと思います。選手はもちろん、チームを支えていただいた関係の皆さまに深く敬意を表するものであります。

さて、新年を迎え、私も町議会といたしましては、急激な社会の変化に対応し、一日も早い町民生活の安定と地域経済の活性化に向け、引き続き開か

れた、そして信頼される議会づくりに全力で取り組んでまいる所存であります。

特に令和3年度は、第5次清水町総合計画のスタートの年となります。議会は二元代表制の一翼を担う責任のもと、多くの町民の声を集約し、町政に反映させていくことが重要であります。

今後も、町民福祉の向上と清水町の発展のため、議員一同、誠心誠意努めてまいりますので皆さまのより一層のご指導とご協力をお願い申し上げます。

結びに、町民の皆さまにとりまして本年が幸多き年となりますよう、心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶といたします。



清水町議会議長
渡邊 和豊

あけましておめでとうございます。

所得税などの確定申告

確定申告とは

1年間の所得金額を総決算し、納める税額を計算して申告する手続きです。算出した税額から、源泉徴収や予定納税ですでに納めた税額を差し引いた残りの税額を納付します。納め過ぎになっているときは、所得税が還付されます。

給与と確定申告

サラリーマンの場合、会社の年末調整でその年の所得税が精算されるので、確定申告は不要ですが、

①給与収入の合計額が2000万円を超えるとき

②給与所得や退職所得以外の所得の合計が20万円を超えるとき

③2力所以上から給与の支払いを受け、主たる給与以外の給与収入額と給与所得や退職所得以外の所得の合計が20万円を超えるとき

などには確定申告が必要です。

また、医療費や寄附金など年末調整では精算されない控除があるときや年の途中で退職し年末調整を受けていないときは、確定申告で所得税が還付されることがあります。

公的年金等と確定申告

公的年金等の収入金額が400万円以下で公的年金等以外の所得の合計が20万円以下のときは、確定申告は不要です。

※所得税の還付を受けるときは、確定申告が必要です。

※住民税申告が必要になる場合があります。

その他の所得と確定申告

営業・不動産・農業所得などがあるときは一部を除き確定申告が必要です。

令和2年分所得税及び復興特別所得税の確定申告

提出期間／2月16日(火)～3月15日(月)

※所得税の還付のための申告書は、

1月4日(月)から提出できます。

提出先／申告の際の納税地(原則住所地)の所轄税務署に提出してください。(郵送可)

※平日の17時～翌朝8時30分、土・日曜日は、税務署にある「時間外

收受箱」に提出できます。

※本町の所轄税務署は、沼津税務署です。(〒410・8686

沼津市米山町3番30号)

確定申告はキラメッセぬまづへ

沼津税務署では、次のとおり確定申告会場を設け、申告相談や申告書の受け付けを行います。

開設日時／2月16日(火)～3月15日(月)

(土・日曜日、祝日を除く。)9時～17時

※混雑緩和のため会場への入場には「入場整理券」が必要となります。なお、入場整理券の配付状況に応じて後日の来場をお願いすることもあります。「入場整理券」は会場で当日配付しますが、LINEアプリを使えば事前にオンラインで入手することも可能です。

左記のQRコードから、国税庁LINE公式アカウントに友だち登録をしてください。



開設場所／キラメッセぬまづ 市民ギャラリー(プラサヴェルデ内)

※期間中、沼津税務署窓口では、申告書の作成指導は行いませんので、申告会場へお越しください。

事前申告相談

年金受給者の方や住宅ローンを利用してマイホームを新築・購入等した方を主な対象として、事前に申告相談を受け付けます。

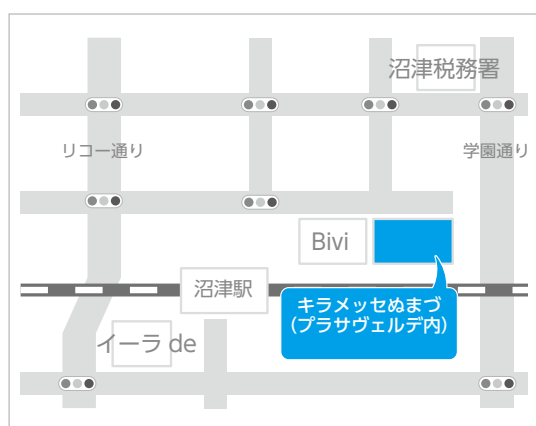
必要書類は、国税庁ホームページをご覧ください。

開設日時／2月10日(水)～15日(土・日曜日、祝日を除く。)

9時～17時

※混雑緩和のため、会場への入場には、「入場整理券」が必要となります。「入場整理券」は、当日会場で配付します。

開設場所／キラメッセぬまづ 市民ギャラリー(プラサヴェルデ内)



申告に必要なもの

▼源泉徴収票

給与や公的年金など収入のある方

▼収支内訳書等

事業所得、不動産所得、農業所得のある方

▼領収書、証明書

(令和2年中に支払ったもの)

①医療費控除を受けるときは、「医療費控除の明細書」を作成していただきます。

医療費の領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。

また、医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。

②社会保険料控除を受けるときは、国民年金保険料や国民健康保険料などの支払額のわかる証明書

※国民年金保険料の支払額などについては、沼津年金事務所(☎921・2201)まで

③生命保険料控除や地震保険料控除を受けるときは、保険料などの支払額のわかる証明書

▼認め印

▼口座番号のわかるもの

所得税の還付を受ける方

▼利用者識別番号、暗証番号のわかる書類(e・Tax利用者)

▼マイナンバーカードか通知カード

と運転免許証などの身分証明書

※税務署から確定申告用紙や「確定申告のお知らせ」はがきが送られてきた方はこれらの書類をお持ちください。

※令和元年分の確定申告書や収支内訳書の控えがある方は、お持ちいただく手続きがスムーズにできます。

詳細／沼津税務署
☎922・1560(案内に従って操作してください。)

確定申告会場は、新型コロナウイルス感染症防止策を講じた上で開設します。

会場へ来場される方は、左記の感染症対策にご協力をお願いします。

①入場の際に検温を行います。37.5度以上の発熱が認められる場合は、入場をお断りさせていただきます。

なお、発熱等の症状のある方、体調の優れない方は、来場を控えていただくようお願いいたします。

②来場の際はマスクを着用し、入口等で手指のアルコール消毒をご利用いただくようお願いいたします。

③会場には、できる限り少人数でお願いします。

確定申告書等作成コーナーをご利用ください

確定申告会場は、大変混雑し長時間お待ちいただく場合があります。

確定申告は、パソコンやスマートフォンから「マイナンバーカード」等を使用すればe・TAXで送信できます。

ぜひ、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

URL <https://www.nta.go.jp>

ID・パスワードでe・Tax

マイナンバーカードをお持ちでない方は、ID・パスワード方式を利用して、パソコンやスマートフォンから、e・Taxで送信できます。(ICカードリーダーライタは不要です。)

ID・パスワード方式の届出は、税務署で受け付けています。申告される本人が、運転免許証などの本人確認書類をお持ちの上、お越しください。(すでにID・パスワードの届出がお済みの方は、新たに提出する必要はありません。)

また、e・Taxをご利用できない方は、申告書等を印刷して、郵送により税務署に提出することもできます。

役場でも申告を受け付けます

役場で受け付ける申告

①所得税確定申告書Aでの申告

給与所得や公的年金所得等その他の雑所得、総合課税の配当所得、一時所得のみの申告

②町・県民税の申告(住民税申告)

確定申告をした方や給与だけで年末調整が済んでいる方、公的年金などの支払報告書が提出されている方は住民税申告は不要です。

※医療費控除の申告をするときは、事前に医療費の明細書を作成してください。

※マイナンバーカードなど本人確認書類をお持ちください。

受付日時／2月16日(火)～3月15日(月)

(土・日曜日、祝日を除く。)

9時～11時、13時～16時

※混雑状況により、受け付けを早めに終了することがあります。

受付場所／役場3階 大会議室

当会場においても、クラメッセぬまづ確定申告会場と同様に、上記の新型コロナウイルス感染症の感染防止策を講じた上で開設します。会場へご来場される方は、上記の感染症対策にご協力をお願いします。

※役場確定申告会場入口の受付で入場整理券を配付しますので、入場整理券に記入された時間に会場内へ入場してお待ちください。

入場整理券に記入された時間までは、確定申告会場の外でお待ちいただくことになります。

※作成済みの所得税確定申告書は、申告時間中の平日9時から17時15分に申告会場に提出できます。そのほかの時間帯については、沼津税務署の時間外収受箱に提出してください。

税理士による

無料税務相談で受け付ける申告

- ①事業所得（一般・農業）の申告
- ②不動産所得の申告

受付日時／2月16日(火)～26日(金)(土・日曜日、祝休日を除く) 9時30分～11時、13時～15時

※混雑状況により、受け付けを早めに終了することがあります。

※譲渡・山林所得、贈与税および相続税の相談は、受け付けしていません。

受付場所／役場3階 大会議室

次に該当する方はキラメッセぬまづで申告をしてください

- ①分離譲渡所得の申告

土地・建物の譲渡所得（短期・長期）、株式の譲渡所得の申告

- ②先物取引の雑所得の申告

- ③外国人の申告

- ④初めて住宅借入金等特別控除を受けるとき

- ⑤申告書の控えに税務署の収受印の押印を希望するとき

- ⑥過年分の申告

- ⑦雑損控除を受けるとき

- ⑧事業所得（一般・農業）、不動産所得のうち、帳簿の保存状況が著しく不良などの理由で、申告書の作成に長時間を要するとき

- ⑨贈与税の申告

- ⑩消費税の申告

- ⑪その他、役場職員では判断できない申告

お忘れなく、住民税申告

所得がないなど所得税の確定申告が不要な方でも、町への住民税申告が必要です。

また、税制改正により、前年の合計所得金額が1000万円を超える納税義務者の配偶者は、所得のない場合も申告が必要になりました。

なお、年末調整で所得税が0円の方や年金収入が400万円以下で公的年金等以外の所得の合計が20万円以下の方など確定申告が不要なとき

でも、医療費控除などの住民税申告によって住民税の控除を受けられることがありますので、期間中に申告をしてください。

※令和2年度の住民税申告をした方には、「令和3年度住民税申告書」を2月に送付しますが、確定申告をする方は住民税申告が不要となります。

年金収入のみの方へ

年金収入が400万円以下で公的年金等以外の所得の合計が20万円以下の確定申告が不要な方の住民税申告を事前に受け付けます。

※住民税申告のみの受け付けです。

受付日時／2月5日(金)～12日(金) 8時30分～17時15分（土・日曜日、祝日を除く）

受付場所／役場2階 税務課

持ち物／年金の源泉徴収票、各種控除の証明書、医療費の明細、認め印、マイナンバーカードなどの本人確認書類

※医療費控除の申告をするときは、事前に医療費の明細書を作成してください。

※令和2年度の住民税申告をした方には、「令和3年度住民税申告書」を2月に送付しますので、申告のときにお持ちください。

よくある質問

Q 家を建てたので住宅ローン控除を受けたのですが？

A 給与所得者が住宅ローン控除を受けるためには、1年目のみ確定申告が必要です。

2年目からは会社での年末調整で控除を受けられます。

Q 確定申告をすると医療費が戻ると聞いたのですが？

A 医療費控除は支払った医療費が戻る制度ではなく、支払った医療費に応じて所得控除が受けられる制度です。所得税がかかっていない方や、他の控除で所得税が0円の方の所得税の還付はありませんが、住民税での控除を受けられることがありますので、そのときは役場へ住民税申告をしてください。

Q 収入は何もなかったのですが、確定申告が必要ですか？

A 収入が何もなくったとき、確定申告は不要ですが、住民税申告が必要ですので、役場で手続きをしてください。

詳細／役場2階 税務課 町民税係

☎981・8218

令和2年度 税に関する作品

12月12日(土)、町納税推進委員会は、「税に関する作品」の習字、ポスター、作文の優秀作品の表彰を行いました。

また、併せて沼津駿東地区納税貯蓄組合総連合会による表彰も行われました。

作文の部で優秀賞（沼津税務署長賞）に選ばれた齋田陸杜さんの作品を紹介します。

詳細／役場2階 税務課 収納係 ☎981-8219

作文の部 優秀賞 （沼津税務署長賞）

身近なところから考える税金

齋田 陸杜（南中学校3年）

正直ぼくは、税金についてよく分からない。消費税は払ったことがあるけれど、それ以外の税金は払ったことがないし、親がどのタイミングでどれくらい税金を納めているのかも知らない。また、税金によって生活が支えられているという実感もなく生活している。だから、今回この作文を書くことで初めて税金について考えた。

まず、ぼくの生活で税金のおかげだと思えるものは、やはり学校だろう。施設もそうだが、勉強に使う教科書は無償で提供してもらったものだし、授業料も払わずに勉強を教えてもらえる。経済力にかかわらず、誰でも平等に教育を受けられるというのは、誰でも自分の夢をもち、その夢を叶えるためのチャンスを与えられていることだと思う。

また、学校で素晴らしいことは、給食が提供されるということだ。ぼくたちにとって給食は、大きな楽し

みであり、エネルギーの源だ。いつも温かくておいしい給食。驚くことは、その価格だ。なんと、一食330円ほどだという。あんなにおいしい給食がこれほどまでに安いのかと驚いた。給食費は材料代のみで、調理員さんの人件費や給食室で調理するためのコストなどは含まれていないのだという。小学生のころ、家庭科の授業で五大栄養素の学習をしたが、その時に給食の栄養バランスのよさについて教えてもらった。給食は、ぼくたちが成長するために様々な食材を組み合わせて栄養のバランスやカロリーなどを計算して献立が考えられているということだった。また、地元の新鮮な食材が使われているそう。なるべく国産のものを使って安全な給食にしているというのは、ありがたいことだと思う。さらに、法律に基づいた厳しい衛生管理の下作られるという。安心、安全でおいしく栄養のある給食は、この高級レストランにも負けない素

晴らしい食事だと思う。そんな給食が330円で食べられるのは、税金のおかげだ。学校では、勉強を教えてくれるだけでなく、ぼくたちの健康な体を作るために給食も提供してくれている。税金について深く考えたことがなかったが、身近なところで税金の恩恵を受け、支えてもらっているのだと実感した。

税金によって学び、成長できるということが分かったので、将来は、しっかりと税金を納めることができる人になりたいと思う。税金をきちんと納めない人がいるという残念な話題についてニュース等で耳にすることがあるが、誰もが、学校へ通い大人になってきたのだから、税金の助けを受けてきたことになる。それならば、働くようになって自分たちがそうしてもらったように次の世代を支えるため税金をしっかりと納めなければならない。国民の義務である納税を誰もが果たし、日本がさらに発展していければと思う。



「今は元気！」を「これからも元気」に

～生活習慣改善！～

皆さん、ご自分の血管を意識したことはありますか？

血管は普段あまり意識されませんが、とても重要なからだの器官です。

血管が老化（動脈硬化）すると、脳卒中や心臓病といった死に至ることもある病気につながります。最近では、40代～50代の若い年代から発症してしまうことも少なくありません。

血管を知ろう

健康な血管は、しなやかで弾力性があります。

しかし、加齢や不健康な生活を送ること、血管はだんだんと、しなやかさや弾力を失い、硬くもろくなっていきます。

加齢は、誰もが避けて通れないことです。が、不健康な生活を健康的な生活に変えることで、血管の老化を遅くできる可能性が高まります。

血管の老化 動脈硬化の危険性

動脈硬化は、自覚症状がないまま悪化します。

加齢とともに血管も老化するほか、生活習慣病や喫煙などが老化を加速させます。例えば、血糖値が高いことは、血液中に糖があふれ、血管壁を傷つけているということです。

血管の老化である動脈硬化を防ぐためには、早めに良い生活習慣に改めることが大切です。

年の初めに動脈硬化予防の第1歩を踏み出そう

内臓脂肪が多くなると、血液中的中性脂肪などが増え、動脈硬化のきっかけをつくることとなります。中性脂肪などが増えるほど、血液はドロドロになり、血管の老化は進んでいきます。

まずは、自分の適正体重を確認してみましょう。

《適正体重の出し方》

適正体重

Ⅱ身長（メートル）×身長（メートル）×22

例 身長170センチの場合

1.7×1.7×22＝63.58キログラム

※「22」とは、体格指数（BMI）で病気になるにいくとされる数値です。目標とするBMIの範囲については、年齢により異なります。

自分の体重が適正体重よりも多い場合には、普段の生活を振り返り、体重を減らすことで血管にかかる負担を減らします。体重を毎日測定し、記録することも自然と健康意識を高めることとなります。

▼適切な運動

運動は血管を鍛えてくれます。また、血管の老化防止だけではなく、健康を保つ上でも欠かせません。

ウォーキングやラジオ体操など、短時間でもよいので動く時間を増やし、血管を若く保ちます。

▼食事

毎日の食事も大切です。3食に、主食・主菜・副菜のバランスの取れた食事を心掛けます。食事内容や食べ方も見直します。

▼定期健康診断

血液の成分などの目には見えない体の状態を知ること重要です。定期健診は必ず受診し、健診結果も必ず確認していくことも重要です。

動脈硬化を防ぐために、毎日の生活習慣を見直して血管をいつまでも若々しく！

※血管年齢測定器が、図書館・保健センター複合施設（まほろば館）交流モールにあります。お気軽に測定してください。





使って 使って ゆうすいポイント 利用者からうれしいお声が届いています!

新型コロナウイルス対策事業の一環で子育て世帯に配布された
「期間限定ゆうすいポイント」を加盟店で使った方にお話を伺いました。

普段はポイントのつくネットで
買っている子どもの本を久しぶりに
店頭で中身を見ながら買いました。
クリスマスプレゼントの
ひとつになる予定です。
ことげんかん (30代) 久米田

ポイントカードを頂いた翌月が
子ども2人の誕生日だった
ので、カードを利用して2
店舗に食事に行きました。
プラン (30代) 的場

行ってみようという
気持ちになり、個人商店にも
入りやすいです。
めだまや (30代) 伏見

とってもうれしい企画でした。
子育て支援という面ではママやパパが
リフレッシュ出来る美容院や整体、
エステなどもあって良かったと思います。
mii (40代) 柿田

一人当たり5千円分の
ポイントを頂けて
とても助かりました。
N (40代) 柿田

子どもが小学生なので、
子どもの物を買えて助かります。
柿田のくぼっち (40代) 柿田

食べ物屋さんでしか
使えないかと思っていましたが、
本屋さんで使えることを知り
うれしく思いました。
トンちゃん (30代) 伏見

突然送られてきてうれしかった。
娘は参考書を、息子はマンガを
買いました。物として残るのは
良かったと思います。
ちゃーぼー (40代) 下徳倉

利用できるお店を
増やしてもらいたい。
サトミさん (40代) 畑中

期間限定ゆうすいポイント **あと2週間!** 利用期間終了まで

1月31日を過ぎると期間限定ポイントはなくなってしまいます。お早めにご利用ください!

ポイント利用期限
令和3年
1月31日(日)
までです

1月15日(金)～1月31日(日)

どんどんためよう! ゆうすいポイント **20倍** キャンペーン!

1月15日～1月31日の期間中、ゆうすいポイント加盟店でお買い物やお食事をする
と、通常お支払い 100 円ごとに 1ポイントのところ20ポイントたまります!
ポイントがたまるチャンスですのでぜひ加盟店さんへ足を運んでください!

更に!

2月1日(月)～2月28日(日)

ためたポイントを使ったら ポイントが当たるチャンス! 使ってお得キャンペーン!

2月1日～2月28日の期間中、ゆうすいポイント加盟店でポイントを使うと、
たくさん使った方から上位23人にポイントが当たります!
ためたポイントを使うと更にポイントを獲得できるチャンスですので
ぜひ加盟店でポイントを利用してください!

清水町地域通貨
「ゆうすいポイント」
を使って
清水町ライフを楽しもう!



1位 ～ 3位	5,000ポイント(3人)
4位 ～ 13位	1,000ポイント(10人)
14位 ～ 23位	500ポイント(10人)

お問い合わせ

ポイントがたまる
事業・施設について

清水町 産業観光課
TEL:055-981-8239

加盟店やその他
ポイントに関して

ゆうすいポイント事務局
TEL:055-991-4060

新たに策定する各種計画等に対するパブリックコメントを実施します

清水町では、現在、令和3年度に向けて5つの新たな計画等の策定を進めています。新たな計画の策定に当たり、広く町民の皆さまのご意見を募集します。

策定予定の計画／

- 1 清水町国土強靱化地域計画案
- 2 清水町公共施設等個別施設計画(建築物編)案
- 3 清水町学校施設長寿命化計画案
- 4 清水町子育て支援施設個別施設計画案
- 5 清水町下水道事業経営戦略案

募集期間／1月28日(休)～2月26日(金)

意見の提出方法／窓口、郵送、電子メール、FAXのいずれかで、各計画の担当課へ提出してください。

計画案の閲覧時間／土・日曜日、祝日を除く8時30分～17時15分

※内容、計画案の閲覧場所や意見の提出先については、計画ごとに異なるため注意してください。

1 清水町国土強靱化地域計画案

2 清水町公共施設等個別施設計画(建築物編)案

内 容／清水町国土強靱化地域計画案に対する意見の募集および清水町公共施設等個別施設計画(建築物編)案に対する意見の募集

計画案の閲覧場所／企画課窓口または町ホームページで閲覧できます。

詳 細／役場3階 企画課 企画調整係
☎981-8279 FAX973-1711
〒411-8650 清水町堂庭210番地の1
✉kikakuchousei@town.shizuoka-shimizu.lg.jp

3 清水町学校施設長寿命化計画案

内 容／清水町学校施設長寿命化計画案に対する意見の募集

計画案の閲覧場所／教育総務課窓口または町ホームページで閲覧できます。

詳 細／役場2階 教育総務課
☎981-8221 FAX976-0249
〒411-8650 清水町堂庭210番地の1
✉kyoiku@town.shizuoka-shimizu.lg.jp

4 清水町子育て支援施設個別施設計画案

内 容／清水町子育て支援施設個別施設計画案に対する意見の募集

計画案の閲覧場所／こども未来課窓口または町ホームページで閲覧できます。

詳 細／役場2階 こども未来課
☎981-8227 FAX976-0249
〒411-8650 清水町堂庭210番地の1
✉kodomo@town.shizuoka-shimizu.lg.jp

5 清水町下水道事業経営戦略案

内 容／清水町下水道事業経営戦略案に対する意見の募集

計画案の閲覧場所／都市計画課窓口または町ホームページで閲覧できます。

詳 細／役場別館 都市計画課
☎981-8222 FAX973-1809
〒411-8650 清水町堂庭210番地の1
✉gesui@town.shizuoka-shimizu.lg.jp

犬や猫は、マナーを守り、 正しく飼いましょう！

犬

- ・散歩中に、道路や公園などでフンをしたら必ず持ち帰るよう、フンを片づける道具を持参してください。
- ・よそのお宅の玄関や塀、道路の電柱などにおしっこをさせないなどの配慮をしてください。
- ・適切なしつけを行って、他の人に迷惑をかけないようにしましょう。
- ・散歩中や公園などでは、必ずリードをつけ、放し飼いは絶対にしないでください。
- ・リードは長く伸ばさず、犬をコントロールできる長さにしてください。

猫

- ・飼い猫の交通事故や病気を防ぎ、ご近所に迷惑をかけないようにするために、室内飼育をお願いします。
- ・飼い猫の繁殖を望まない場合は、繁殖防止処置をしましょう。
- ★避妊・去勢手術の補助金があります。

(詳細は、左記へお問い合わせください。)

※野良猫による苦情が増えています。

飼うことのできない猫への無責任な餌やりは控えてください。餌やりをする場合は、フンや尿の処理等の管理までしてください。また、野良猫を地域猫として管理する方法もあります。

詳細／役場3階 くらし安全課 生活環境係 ☎981・8216

令和3年度入学 児童・生徒 入学説明会

令和3年4月から小学校・中学校に入学される児童・生徒の保護者の方を対象に、入学説明会および学用品の説明等を行います。

学校名	開催日時	内容
清水小学校	2月1日(月) 受付／13時20分～13時50分 説明会／14時～15時	◎入学までの準備について ◎学用品の説明および注文について
南小学校	1月29日(金) 受付／12時30分～13時10分 説明会／13時15分～14時15分	◎入学までの準備について ◎学用品の説明および注文について
西小学校	1月22日(金) 受付／12時45分～13時15分 説明会／13時25分～15時	◎入学までの準備について ◎学用品の説明および注文について
清水中学校	2月5日(金) 説明会／ 児童 13時30分～14時10分 保護者 14時30分～15時20分 ※詳細は、学校からの案内をご確認ください。	◎入学までの準備について ◎中学校生活について ◎新入学用品の購入および受け取りについて
南中学校	2月5日(金) 受付／14時05分～14時25分 説明会／14時30分～16時	◎入学までの準備について ◎新入学用品の購入および受け取りについて

詳細／役場2階 教育総務課 学校教育係 ☎981・8221



清水町消防団第3分団の新ポンプ車納車式

11月22日(日) 役場駐車場

清水町消防団第3分団のポンプ車の更新に伴い、納車式が行われました。式典では、関町長から岩崎工副団長へ、続いて岩崎副団長から第3分団の染葉秀太郎分団長へ新ポンプ車の鍵が引き渡されました。

新車両は、従来の消防ポンプ車に比べ小型化され、今まで進入が困難だった狭い道路への進入が可能となるため、消防活動の幅が大きく広がることが期待されます。



株式会社木村鋳造所様と町が災害時応援協定を締結



12月1日(火) 町長応接室

地震等の災害発生時に、指定避難所用のパーティションおよび床材を確保するため、町内に本社を有する株式会社木村鋳造所様と「災害時における物質供給等の協力に関する協定」を締結しました。

パーティションは発泡スチロール製となっており、パーツを組み合わせることでさまざまなスペースを作ることができることから、新型コロナウイルス感染防止を図り、安全・安心を確保することができます。

災害時の重要な設備 マンホールトイレ設置訓練の実施

12月6日(日) 清水中学校ほか

町内6カ所の指定避難所で、自主防災会役員を対象としたマンホールトイレ設置訓練を行いました。

参加者は、マンホールトイレの設置場所やトイレの備品を確認し、町職員から設置手順の説明を受けたあと、専用のボックスと便座の組み立てを行い、トイレを完成させました。

災害時には、避難された方々と協力し、いち早くマンホールトイレの設置を行います。



年末の交通安全運動の啓発 CM を放映



12月15日(火)～31日(木) サントムーン柿田川

清水町と沼津市で構成される沼津地区交通安全連絡協議会は、交通事故防止の啓発で利用する動画を、アスルクラロ沼津の選手に協力していただき制作しました。

動画は DVD と CM の 2 種類あり、DVD は、幼稚園や学校等に配布し、CM は交通安全期間中に、サントムーン柿田川等の大型ビジョンで放送し交通安全の周知を図りました。

厄災収束を願い ペットボトルツリー点灯式および手筒花火打ち上げ

12月20日(日) 柿田川公園

清水町商工会は、環境保全意識の啓発として、町内の中学生の協力により制作したペットボトルツリー 7 基を柿田川公園に展示し、LED ライトでライトアップを行いました。

また、厄災収束を祈願するために、柿田川煙火保存会の協力により、手筒花火 20 発を打ち上げました。



しずおか市町対抗駅伝 町の部優勝ペナント贈呈式



12月22日(火) 町長応接室

第 21 回静岡県市町対抗駅伝競走大会において、清水町が町の部で優勝したことから、大会事務局が来庁し優勝ペナントの贈呈式が行われました。

新谷誠規静岡陸上競技協会理事長から関町長へ優勝旗の優勝ペナントが贈呈され、榛葉英二静岡放送代表取締役常務から朝倉監督へ団体旗の優勝ペナントが贈呈されました。



絵はがきで町の魅力発信を！

町内3施設で絵はがきをお配りします。

1月22日(金)から役場3階企画課、防災センター、地域交流センターの窓口にて、各100枚配布。
コロナ禍で会えない大切な方に、美しい柿田川の絵はがきで寒中見舞いを出してみたいかがで
しょうか。

#清水町いずみの日

Instagram キャンペーン！



応募期間 1月16日(土)～2月10日(水)

いずみ

1月23日(土)の「いずみの日」にちなんで、町内の「泉」や「水」に関連する「清水町の魅力再発見」「清水町の魅力発信」につながる写真をInstagramへ投稿しよう！入賞者には町の特産品を進呈！

応募方法

柿田川、丸池、湧水の道など「泉」や「水」に関する写真を撮影し「#清水町いずみの日」のハッシュタグを付けて、Instagramに投稿！

123にちなんだユーモアある投稿などもお待ちしております。

※詳細は町ホームページをご覧ください。

投稿いただいた写真は、広報紙や町ホームページなどで使用させていただきますことがあります。本キャンペーン実施要領に同意いただける方のみご応募ください。

詳細／役場3階 企画課 企画調整係 ☎981-8279

落語家・林家うん平講演会開催

男女共同参画推進事業として、落語家の林家うん平氏をお迎えし、講演会を実施します。講演会の締めはもちろん落語です。

女性とは、男性とは、夫婦とは、笑いの絶えない90分間の講演会を通して考えてみませんか？

とき／2月13日(土) 14時～15時30分
ところ／町地域交流センター 1階
多目的ホール

参加料／無料

定員／100人

申し込み／2月12日(金)までに、左記へ電話またはメールでお申し込みください。メールの場合は、出席される方全員の氏名・住所・電話番号を記載してください。

※席については自由にお座りいただけますが、新型コロナウイルス感染症対策として席の間隔を開けて実施します。

詳細／役場2階 産業観光課 協働まちづくり係

☎981・8238

✉machidukuri@town.

shizuoka-shimizu.lg.jp

福祉介護課からのお知らせ

▼おむつ代の医療費控除

傷病などで概ね6カ月以上寝たきりの方を継続的に治療している医師が、おむつの使用をその治療上必要と認めたときは、おむつ代の医療費控除を受けることができます。

初めて控除を受けるとき

確定申告のときに、医師の発行するおむつ使用証明書（有料）とおむつ代の領収書が必要です。

※おむつ使用証明書の様式は役場1階福祉介護課にあります。

2年目以降の控除を受けるとき

医師の発行するおむつ使用証明書の代わりに、主治医意見書の写しか、役場で主治医意見書の内容を確認した確認証明（無料）でも医療費控除を受けられます。

持ち物／介護保険被保険者証、被保険者本人の印鑑

▼障害者手帳の交付を受けていない

高齢者の障害者控除

65歳以上で障害者手帳の交付を受けていない方でも、介護認定を受けていて、6カ月以上寝たきりや認知症などがあり、知的障がい者や身体障がい者に準ずると認められるときは、町の発行する障害者控除対象認定書により、所得税や住民税の障害

者控除を受けられます。

持ち物／介護保険被保険者証、申請者（確定申告を行う方）の印鑑

※介護認定時の調査票や主治医意見書の内容により、該当にならない場合がありますので、申告される方は左記にお問い合わせください。

詳細／役場1階 福祉介護課 地域福祉係 ☎981・8207

がん患者の方への3つの支援事業を行っています

町では、がんにかかっても充実した生活を送れるよう、がん患者、体験者やその家族を支えるため、治療等に要する費用の一部を助成します。申請にあたり、それぞれに条件がありますので、事前にお問い合わせください。

▼妊孕性温存治療費助成事業

内容／40歳未満で、がん治療によってリスクが生じる生殖機能の温存に係る費用に対する助成
対象経費／精子、卵子、卵巣組織等の採取または凍結保存するまでの一連の医療行為等に係る経費
補助上限額／
男性2万円 女性40万円

▼医療用補整具購入費助成事業

内容／がん治療によってウィッグや乳房補整具の購入に対する助成（1人1回まで）

対象経費／医療用ウィッグ、乳房補整具（補整下着等）または人工乳房の購入に係る経費

補助上限額／

- ①ウィッグ 2万円
- ②補整下着 2万円
- ③人工乳房 10万円
- ※②、③はいずれか一方

▼在宅療養生活支援助成事業

内容／小児・若年終末期がん患者の居宅サービスや福祉用具の購入等に対する助成

対象経費／居宅サービス、福祉用具貸与・購入に係る経費
補助上限額／

①小児慢性特定疾病児童日常生活用具給付事業による補助を受けている方
居宅サービス 月額4万5千円

②20～39歳および0～19歳で①に該当しない方
居宅サービス 月額4万5千円
福祉用具貸与 月額2万7千円
福祉用具購入 1人当たり4万5千円

※①②共に対象経費の1割は対象

者が負担すること。

申し込み／ホームページまたは健康づくり課（保健センター）窓口にある申込書に関係書類を添えて、左記窓口へ提出してください。

※事業によって申請期限が異なりますので、事前に左記までお問い合わせください。

詳細／町図書館・保健センター複合施設内 健康づくり課
☎971・5151

はじめてみよう！

絵本の読み聞かせ講座

絵本の読み方や選び方を学ぶ初心者講座です。お子さまにどんな絵本を選んであげたらよいか悩んでいる方や、絵本の読み聞かせボランティアに参加してみたいと思っている方はぜひご参加ください。

とき／2月6日（土）

9時30分～11時30分

ところ／町立図書館（図書館・保健センター複合施設まほろば館内）

定員／20人（先着順）

受講料／無料

申し込み／左記へ電話または直接窓口でお申し込みください。

詳細／町立図書館

☎973・0351

すくすく子育て 2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。



※こども交流館移転工事のため、入口付近が狭くなっておりますのでご注意ください。

こども交流館

サントムーンアネックス3階 ☎ 981-7700

こども交流館は、3月中旬にサントムーン柿田川本館2階の子育て総合支援センター横に移転します。

利用者の皆さまには大変ご不便をお掛けしますが、**1月19日火から移転工事のため休館します。**

なお、書籍整理のため、貸出業務を中止、予約受付も終了しています。



こども交流館移転先

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／6日出 13時30分～14時30分

テーマ／日本（日本に関する絵本の読み聞かせ）

うごく絵本／「ちびくろ・さんぽ」「どうぞのいす」

おはなしの玉手箱

※乳幼児を対象としたおはなし会（参加費無料）

絵本の読み聞かせと保健師・栄養士からのおはなし

と き／25日休 10時30分～11時

テーマ／おに（おにに関する絵本の読み聞かせ）

図書館の休館日と開館時間（2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						

□ 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

今年度の地域親子ふれあいランド「カンガルー」はすべて終了しました。たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。

来年度の開催までしばらくお待ちください。

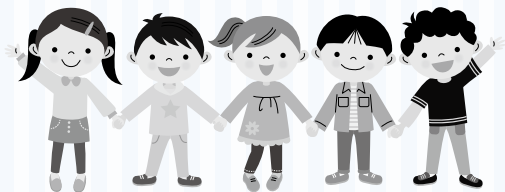


すこやか保育園 はぐくみ

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
♪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
15日(月) リトミック、おはなし会（予約制）
25日(木) 親子で味噌作り（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！

2月の保健センター

町図書館・保健センター複合施設内 健康づくり課 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	15日(月) 22日(月)	9:30~11:30 13:30~15:30	一般成人	▶ 保健師による血圧・体組成測定、尿検査、健康相談、骨の強さ測定（手首で骨のセルフチェックが可能な測定器です。） ▶ 栄養士による高血圧、糖尿病、食生活などの相談（予約制）
乳幼児 健康相談	12日(金) 26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。
こどもの 発達相談	10日(水) 18日(木) 22日(月)	13:00~15:00 9:30~11:30 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）
ことばの相談	5日(金) 12日(金) 19日(金) 26日(金)	10:00~12:00 9:00~11:00 9:00~11:00 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	2日(火)	(受付時間) 12:45~14:00	令和元年6月16日生から令和元年7月31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	16日(火)	(受付時間) 12:45~14:00	平成29年12月1日生から平成30年1月15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				
前期離乳食 講習会	4日(木)	13:00~14:00	生後3カ月～6カ月頃の保護者(母子手帳アプリからの予約制)	▶ 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 ※赤ちゃんに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	4日(木) 17日(水)	13:00~15:30 18:30~20:00	出産を控えている方(母子手帳アプリからの予約制)	▶ 妊婦体操、ヨガ体験、助産師による分娩経過と産後の過ごし方 持ち物 ／母子健康手帳、筆記用具 ▶ パパ・ママ対象赤ちゃんの沐浴実習、妊婦疑似体験 持ち物 ／母子健康手帳、筆記用具



※保健センターは、2月6日(土)を開所し、2月8日(月)は休所日となります。

2月の相談

項 目	相談日	時 間	場 所
行政・人権相談 ☎981-8238	10日(水)	10:00~12:00 13:00~15:00	役 場
無料法律相談 要電話予約 ☎981-8238	22日(月)	10:00~12:00 13:00~15:00	役 場
交通事故相談 ☎981-8217	24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	18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	15日(月)	10:00~12:00 13:00~15:00	役 場
	21日(日)	9:30~12:30	
	24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。

石川	よし	系	様	(90)	堂 庭
岩崎	喜	作	様	(96)	徳 倉
大嶽	富	雄	様	(92)	新 宿
奥野	豊	ユタカ	様	(91)	伏 見
奥上	吉	アキ	様	(91)	伏 見
加藤	稔	ミノル	様	(78)	柿 田
齋藤	平	作	様	(71)	玉 川
坂倉	直	子	様	(68)	徳 倉
杉山	美	エミ	様	(94)	長 沢
高橋	和	世	様	(78)	久米田
高橋	と	よ	様	(94)	伏 見
土居	明	子	様	(72)	徳 倉
西尾	和	アキ	様	(88)	玉 川
平田	喜八郎	ハチロウ	様	(89)	湯 川
本間	光	ミツ	様	(95)	長 沢
前田	たつ江	エ	様	(91)	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：11月16日～12月15日)

まちの人口(1月1日現在) 人口／32,107人 (前月比／＋7人) 男／15,679人 女／16,428人 世帯数／14,153世帯

救急協力医

2月1日～15日

！ 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

〈市外局番は055〉

外科 平日 17時～21時 土曜 12時～18時 日曜・祝休日 8時～18時			内科 平日 17時～21時 土曜 12時～18時 日曜・祝休日 8時～18時			小児科 平日 17時～21時 土曜 12時～18時 日曜・祝休日 8時～18時		
1(月)	田沢医院	962-1205 ㊤ 大手町	富士クリニック	932-3553 ㊤ 下香貫藤井原	白十字小児科	933-5111 ㊤ 下香貫馬場		
2(火)	青木整形	922-0521 ㊤ 高島町	かとう内科医院	946-5562 ㊤ 大岡	クボタ小児科	975-7984 ㊤ 泉町		
3(水)	松原医院	962-1496 ㊤ 白銀町	高田クリニック	962-1410 ㊤ 仲町	杉谷小児科	923-6543 ㊤ 筒井町		
4(木)	池田病院	986-1212 ㊤ 本宿	あきやまクリニック	986-6000 ㊤ 下土狩	スキップこども	992-6303 ㊤ 茶畑		
5(金)	遠藤クリニック	975-8801 ㊤ 久米田	大庭クリニック	995-1123 ㊤ 佐野	田中医院	921-2053 ㊤ 高島町		
6(土)	池田病院	986-1212 ㊤ 本宿	杉山病院	963-4114 ㊤ 錦町	函南平出クリニック	978-1366 ㊤ 塚本		
7(日)	関外科	921-2185 ㊤ 花園町	青沼クリニック	929-6205 ㊤ 大岡	まるやま小児科 981-8577 ㊤ 堂庭			
	守重医院	931-2511 ㊤ 我入道江川	さはこクリニック	999-3850 ㊤ 中土狩				
			清水館医院	993-2323 ㊤ 茶畑				
8(月)	沼津整形	921-3791 ㊤ 共栄町	高桑医院	997-0486 ㊤ 岩波	すずきファミリー	960-0333 ㊤ 一本松		
9(火)	東医院	921-5520 ㊤ 高沢町	久道医院	986-6387 ㊤ 中土狩	よざ小児科	967-5722 ㊤ 原		
10(水)	沼津大山クリニック	954-2274 ㊤ 大手町	旭医院	966-0031 ㊤ 原	西村医院	971-6510 ㊤ 下土狩		
11(祝)	池田病院	986-1212 ㊤ 本宿	おおい医院	922-8886 ㊤ 北高島町	白十字小児科 933-5111 ㊤ 下香貫馬場			
	鈴木(州)医院	993-0430 ㊤ 佐野	ひがしおかクリニック	941-8269 ㊤ 柿田				
			鈴木(州)医院	993-0430 ㊤ 佐野				
12(金)	萩野クリニック	966-7111 ㊤ 根古屋	葉袋クリニック	933-0148 ㊤ 徳倉	りゅうじん医院	988-3133 ㊤ 下土狩		
13(土)	聖隷沼津	952-1000 ㊤ 松下	きせがわ病院	952-8600 ㊤ 大岡	杉谷小児科	923-6543 ㊤ 筒井町		
14(日)	西方外科	921-1333 ㊤ 共栄町	小林(米山町)医院	921-2165 ㊤ 米山町	すずきファミリー 960-0333 ㊤ 一本松			
	山本整形外科	989-8111 ㊤ 南一色	森岡医院	962-1084 ㊤ 大岡				
			いずみクリニック	993-4760 ㊤ 茶畑				
15(月)	田中クリニック	992-1881 ㊤ 伊豆島田	東名裾野病院	997-0200 ㊤ 御宿	スキップこども	992-6303 ㊤ 茶畑		

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	
7(日)	かみで耳鼻咽喉科 0545-53-3321 ㊤ 伝法	木村眼科 967-4611 ㊤ 原		ウスイクリニック 980-5580 ㊤ 下土狩		なががわ歯科 973-7777 ㊤ 長沢	
11(祝)	こだま耳鼻咽喉科 926-1333 ㊤ 庄栄町	静岡医療センター 975-2000 ㊤ 長沢		かやま産婦人科 997-3551 ㊤ 岩波		なかじま歯科医院 995-1000 ㊤ 伊豆島田	
14(日)	三島中央病院 971-4133 ㊤ 緑町	中ノ森眼科 921-3217 ㊤ 緑ヶ丘		市立病院 924-5100 ㊤ 東椎路		中原歯科医院 993-3300 ㊤ 佐野	

㊤ 清水町 ㊤ 長泉町 ㊤ 沼津市 ㊤ 三島市 ㊤ 裾野市 ㊤ 御殿場市 ㊤ 函南町 ㊤ 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

※沼津夜間救急医療センターおよび当番医では、インフルエンザの簡易迅速検査は原則行っておりませんので、ご理解をよろしくお願いいたします。発熱・体調不良等がある方は、かかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医がない場合は、静岡県発熱等受診センター(☎050-5371-0561)にご相談ください。

やま だ ま お
山田 茉央ちゃん
／久米田



も す み せ な
茂住 汐心ちゃん
／徳倉



**わがやに笑顔を
ありがとう**

く ぼ た がく
窪田 岳くん
／玉川



く ぼ た の あ
久保田 叶愛ちゃん
／湯川



み う ら ゆ き まさ
三浦 幸正くん
／伏見



**ご協力ありがとう
ございました**

11月24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



正月太り解消にはまず朝ごはん！

みんなお正月休みはゆっくりできたかな？ゆっくりしすぎて少し体重がふえてしまったなんて人もいるのでは。お正月太りの解消のために、食事をぬいて…と考えるのは禁物！食事をぬいて体重が減るのは一時的なこと。まず大事なことは3食規則正しく食べて生活のリズムを整えること。生活リズムを整えるだけでも身体の代謝があがり、太りにくい体になるよ！まず減らす、ではなく、まず朝ごはんを食べて1日の生活リズム作りをはじめよう！



規則正しい食生活や生活のリズムづくりに
『健康マイレージ』にチャレンジしてみませんか？
図書館・保健センター複合施設等で配布しています。

楽ラク
朝ごはんMENU

あまったもちとカレーで！ カレーチーズもち

主食

【材料】

- ・もち
- ・ピザ用チーズ
- ・カレー

(ご家庭で残ったものでも
市販のレトルトでもOK)



①カレーを温める。
(市販品は湯せんや電子レンジを利用してもOK)



②もちの表面を水で濡らし、電子レンジで1分～1分半加熱、またはトースターで焼く。



③耐熱皿に①のカレーの半分、②のもちの順にのせ、残りのカレーとチーズをかけて、トースターで焼く。

お正月の残りのもちを利用した簡単メニューです。市販のレトルトカレーでも、ご家庭で手作りカレーが残った翌朝でも簡単に作ることができます。もちはご飯やパンと比べ腹持ちがよく、エネルギーも多いため、これから1日の活動を始める朝におすすめの食材です。