



広報



二十歳の誓い 清水町成人式

1月10日(日) 町地域交流センター



令和3年成人式

なくなったことで、うまれたもの



決意を述べる新成人



令和3年清水町成人式は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、例年どおりの成人式を行うことができませんでした。

成人式は新成人を祝う一生に一度の貴重な行事であります。が、今年の成人式は、会場に皆さまをお迎えして開催できなかったことを心よりお詫びいたします。

町では、例年と同様に会場型の成人式を実現させたいという思いのもと、感染予防対策として出身中学校別の式典や、オンライン配信の併用など、成人式開催の間際まで会場型で開催する準備を進めてきました。

しかしながら、感染状況から新成人の皆さまやご家族、また関係者の皆さまの健康と安全を最優先に考慮し、会場型での式典開催を中止とし、オンライン配信のみでの開催とさせていただきます。



成人式に対する町民の思い



今年の成人式には、さまざまなご意見をいただきました。その一部をご紹介します

○式がなくなったのは親子で残念だと思いましたが、予定どおり着物を着て写真も撮れて良かったです。当日は着付けなどで忙しく、WEB配信は見れませんでした。が、後日も見れたので先生などのコメントが見れて良かったです。

○式典が実施されないと分かり帰ってくるのをやめました。

○オンライン配信を、家族で視聴しました。実行委員が知り合いでしたし、先生方も登場して子どもは喜んでいました。

○式典終了後、映像が見れることを知らなかったので、映像を見ていません。

○先生の顔を見れてうれしかったです。雰囲気だけでも味わえました。

○欠席予定だったのでWEB配信は見えていません。

○式典がなくなったことで自分の時間として使うことができ、自分なりの成人式ができて良かったです。

成人式実行委員11人の活躍

今年の成人式を開催するため、清水中学校出身者7人、清水南中学校出身者4人が実行委員となり、「自らの手で思い出に残る成人式を」との想いのもと、9月から式典の企画や、記念品等の選定などを検討してきました。

新成人に贈る町からの記念品をモバイルバッテリーとしました。モバイルバッテリーを選んだ理由は、日常生活で繰り返し利用できることから、使うたびに「成人式」や、「清水町」を思い出して欲しいとの思いが込められています。

また、式典当日は、この状況下であつても最善を尽くし、皆が望む式典を行おうと、感染防止対策を徹底した上で「恩師との対面」を実現することができました。

恩師と元生徒ならではの掛け合いをしながら懐かしい思い出話に花を咲かせました。

実行委員の想い

○友人と再会できないことはとても寂しかったですが、オンライン配

信のおかげで、中学時代に県外に転校してしまった友人や、親戚家族にも成人式を届けることができ、良かったと思います。

○新型コロナウイルスの影響により、新成人全員で式に参加することができず、悔しい気持ちでいっぱいでした。しかし、「成人式見たよ!」と言ってくれた友人がたくさんいて、みんなで成人式を迎えることができた達成感を感じました。

○今までとは違う形での成人式で、人が少ない分とても静かでした。盛り上げられるような環境でもないで、寂しいまま終わるのかと思いました。しかし、恩師の皆さまへのインタビューで、懐かしく面白い話を聞くことができて楽しく終わることができ、成人として新たな一歩を踏み出せたと思います。中学時代の友人達には現在の状況が落ち着いてから会っていろいろな話をしようと感じました。

○例年どおりの開催はできずに残念でしたが、人生に一度の晴れ舞台に実行委員として参加することができて良かったです。

○今まで人前で何かをするということを行ってきけなかったもので、貴重な経験になりました。

工夫をこらし、成人式をつくりあげた実行委員のもとに、残念ながら今回は会場には来られなかった友人から、たくさんの方の思いのメッセージが届いていました。離れていても、つながりを感じる成人式となったのではないのでしょうか。



新成人の質問に答える恩師

令和3年清水町成人式の動画は令和3年3月31日まで視聴することができます。左記QRコードからアクセスが可能です。



清水中学校区



南中学校区

令和4年清水町成人式実行委員募集

あなたも一生に一度の特別な式典を、自らの手でプロデュースしませんか。式典の企画や運営に参加していただける実行委員を募集します。

対象／平成13年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた新成人で、8月から町地域交流センターで開催される実行員会に出席できる方

申し込み／7月16日(金)までに左記へ電話または電子メールでお申し込みください。

「清水町二十歳の門出」に名称変更

令和5年から、「清水町成人式」を「清水町二十歳の門出」に名称を変更します。

令和4年4月1日から、民法の成年年齢が20歳から18歳に引き下げられますが、式典はこれまでどおり20歳の町民を対象に行います。

詳細／町地域交流センター内

社会教育課 社会教育推進係

☎972・6678

✉shakai@town.shizuka-shimizu.jp

フレイルを予防して、 いつまでも元気に活動を！

皆さんは「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか。

フレイルは、海外の老年医学の分野で使われている英語の「Frailty（フレイルティ）」が語源となった言葉で、「虚弱」や「老衰」などと訳されています。

簡単に言えば、年齢とともに筋力や認知機能などが低下し、介護を必要とする状態に近づくこととされています。

高齢者が増えている現代社会においては、生活習慣病と同様に、フレイルに早く気づき、予防していくことが、高齢期も元気に活動していくことにつながります。

フレイルを知ろう

病気や老化による心や身体の衰え、生活の変化など、3つの機能低下が起こることから健康からフレイルに急低下するといわれています。

フレイルを招く3つの機能低下とは…

- ① 心身機能や身体機能などが低下し、心身のバランスが崩れてきます。
- ② 生活機能（生活を営む能力）の低下
買い物や食事の準備、歩くことや食べることが難しくなってきます。
- ③ 社会的機能（孤立せず社会とつながる意欲と行動力）の低下

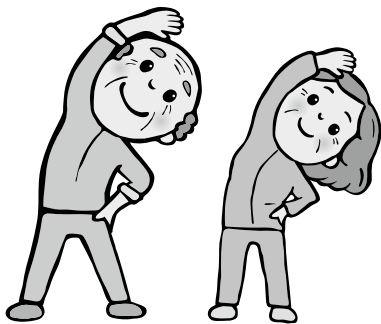
社会参加、社会との結びつきが減り、家に閉じこもるようになり、孤立しがちになります。

フレイルがはじまると…

- ◎ 体重減少
 - ◎ 疲れやすくなる
 - ◎ 握力が弱くなる
 - ◎ 活動することが少なくなる
 - ◎ 歩行が遅くなる
- 以上のような兆候が見られます

フレイルが進行していくと、日常生活に障害が始め、外出しづらくなったり、閉じこもりや孤立に陥りやすくなったりすることで、要介護状態になっていきます。

いつまでも健康でいるためには、機能低下を未然に防ぎ、フレイル予防を心掛ける必要があります。



フレイル予防

ポイントは3本の柱！

▼1つ目の柱 栄養

栄養をしっかりと取り、きちんと排せつできる身体を維持します。

タンパク質の摂取を心掛けた、主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を意識してください。

（食事制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。）

▼2つ目の柱 体力（運動）

運動を習慣づけ、家の中でも外でもこまめに動き、今より10分多く身体を動かして活動量を増やします。

▼3つ目の柱 社会参加

社会とのつながりを持ちましょう。

気軽に外出できない状況が続いています。が、人との交流はフレイルを予防する上でとても大切です。外出自粛中には、気の合う人と電話で話したり、手紙やメールなどでやり取りしたりすることも、社会とつながる力になります。

栄養、体力（運動）、社会参加の3つの柱で、若いころからもしっかりフレイル対策を！

新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください

新型コロナ 感染リスクの高まる5つの場面

1) 飲食を伴う懇親会

- ・飲酒による注意力低下・大声
- ・貸し切り部屋では狭い空間に密
- ・回し飲み、箸の共用



4) 狭い空間での共同生活

- ・長時間の閉鎖空間の共有
- ・寮の部屋やトイレは高リスク



2) 大人数や長時間の飲食

- ・短時間の会食より高リスク
- ・5人以上では大声になりやすい



5) 居場所の切り替わり

- ・休憩に入ったときは気がゆるみがち
- ・休憩室、喫煙所、更衣室は高リスク



3) マスクなしでの会話

- ・マスクなしカラオケは高リスク
- ・車やバスの中での会話も注意



第12回新型コロナウイルス感染症対策分科会
「5つの場面」に関する分科会から政府への提言 より

『清水町スポーツ推進委員会』

【編集・発行】

スポーツ推進委員会編集部

スポーツ推進委員会運営部会を紹介します！

運営部会メンバー

佐藤【新宿】 酒井【釣場】
中村【長沢】



岩崎【八幡】

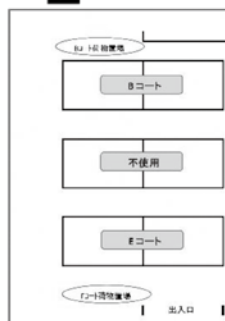
部長

梅原【湯川】

登坂【上徳倉】

運営部会の役割は？

- ・各教室や大会の指導内容の検討および運営



カリキュラムを
作成して育成部会
と共有



資料通りにできるか
実際にやってみよう！



【部長よりひとこと】

スポーツ主催のイベントで皆さまに安心・安全、そして楽しく
参加していただく為に一生懸命で取り組みます！
運営部会の活動にご期待ください。よろしくお願いします！

担当 町図書館・保健センター複合施設内 健幸づくり課 スポーツ振興係 ☎981・8206

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言発令に伴い、
①および②のとおり変更しています。

申請がお済でない方は、お早めに！！

- ① 下宿先（町外）の寮・アパート等に戻れない一部の学生の応援物品送付先について、保護者等の住所へ送付ができます。
（指定様式である申告書の添付が必要です。）
- ② 申請期間を2月28日（日）まで延長しました。

変更内容等詳細につきましては、
町HPをご覧ください。

QRコードはこちら➡



清水町ふるさと学生応援事業



【問い合わせ先】

清水町役場 企画課企画調整係
〒411-8650 清水町堂庭210-1
連絡先：055-981-8279
E-mail：kikakuchousei@town.shizuoka-shimizu.lg.jp

【学生に贈る応援物品】

- ・ 米5kg
（「するがの極」もしくは「きぬむすめ」）
- ・ ティーパック（お茶） ・ ふりかけ ・ カツオ昆布
- ・ 福神漬け ・ 水 ・ わさび茶漬け ・ 味付け海苔
- ・ ゆうすいくんグッズ ・ 町長からのメッセージ

春季全国火災予防運動が実施されます

「その火事を 防ぐあなたに 金メダル」

春季全国火災予防運動が3月1日(月)から7日(日)までの期間において実施されます。

日頃から「火の用心」に心掛け、火災のない、安全で、安心のできる町づくりを目指しましょう。

詳細／駿東伊豆消防本部 第一方面本部 ☎935-5119



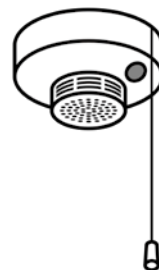
住宅防火 いのちを守る7つのポイント 「3つの習慣・4つの対策」

3つの習慣

- ▶ 寝たばこは絶対にやめる。
- ▶ ストープは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ▶ ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- ▶ 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ▶ 寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- ▶ 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する
- ▶ お年寄りや身体の不自由な方を守るために、隣近所の協力体制を作る。



住宅用火災警報器について

電池内蔵式の住宅用火災警報器は、電池の寿命は購入から約10年といわれています。電池の寿命が近づくと、正常に作動しない可能性がありますので、早めに新しい住宅用火災警報器に交換をお願いします。

新型コロナウイルスワクチン接種の実施

町では、新型コロナウイルスのワクチン接種の接種開始を目指して準備を進めています。なお、左記については、2月1日現在の情報です。情報は町ホームページ等で随時更新します。

接種方法

- ① 65歳以上の高齢者
町地域交流センター等での集団接種を予定
- ② 65歳未満
医療機関での個別接種を予定（ワクチンの供給状況により、集団接種になる場合もあります。）

今後の予定

- ▼ 3月上旬～中旬
・ コールセンター（予約受付・相談）の開設
・ 65歳以上の高齢者への接種券の発送予定
- ▼ 4月1日以降
・ 65歳以上の高齢者へのワクチン接種開始予定
- ▼ 4月中
・ 65歳未満者への接種券発送予定
- ▼ 5月上旬
・ 65歳未満者へのワクチン接種開始予定

※接種券が届きましたら、コールセンターで接種の予約をしてください。

詳細／町図書館・保健センター複合施設内 健康づくり課 保健予防係
☎ 971・5151

SDGs 環境教育イベント

すぐそこ（底）にある深海。深海生物の暮らしを知って、彼らを理解し、好きになってもらいたい。深海生物を通じ、環境問題を考えるきっかけになるようなイベントを開催します。

▼ SDGs アクアリウム

水族館とは違ったごみと魚が一緒に暮らす身近な深海のリアルな環境を展示します。

展示期間／2月19日（金）～3月7日（日）
※図書館の開館時間中にご覧ください。

▼ エコバックデザインコンテスト

ECOに関連する本を読んで、感じたことをデザイン（絵、ロゴ等）にして応募してください。先着50人にエコバックをプレゼントします。
※優秀者には自身がデザインしたオリジナルのエコバックを贈呈

応募期間／2月19日（金）～3月8日（月）
応募方法／応募用紙に記入の上、ま

ほろば館に直接提出または左記に電子メールで応募してください。

▼ 講演会「すぐそこ（底）にある私たちの深海／深海生物と仲良くなるうー」
とき／3月13日（土） 10時～12時

講師／石垣幸二氏（メディアに多数出演 海の手配師）

定員／30人

申し込み／氏名、住所を電子メールに記載し、左記にお申し込みください。

◎ 共通事項

ところ／町図書館・保健センター複合施設（まほろば館）
合施設（まほろば館）

※新型コロナウイルス感染症対策をとった上で開催いたしますが、感染状況により、内容変更や開催中止となる場合があります。

詳細／役場3階 くらし安全課 生活環境係 ☎ 981・8216

✉ kankyoevent@town.

shizuoka-shimizu.lg.jp

「森の楽校」参加者募集

～きこりになろう～

とき／3月7日（日） 9時～15時
集合／三島市役所駐車場 8時45分（9時出発）

ところ／箱根接待茶屋の森
内容／伐木デモ見学、丸太切り、薪割りなど

講師／鈴木礼氏（フォレスト）
定員／15人（先着順）

※小学生以上（小学1～3年生は保護者同伴）

参加費／無料

服装／長袖・長ズボン、帽子、歩きやすい靴

持ち物／弁当、飲み物、マスク、雨具、防寒具

申し込み／3月3日（水）までに、左記へ電話かFAXでお申し込みください。

詳細／箱根山組合

☎ 976・1013
FAX 976・1043

ふれあいアンケートの実施

町民の皆さまのくらし満足度や広報・広聴事業に関する状況をお聞きし、よりよいまちづくりに生かすため、16歳以上の町民の皆さまの中から無作為に抽出した1000人の方にアンケート調査を郵送いたしました。

対象になられた方は、調査にご協力をお願いいたします。

詳細／役場3階 企画課 情報戦略係 ☎ 981・8234

すくすく子育て 3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

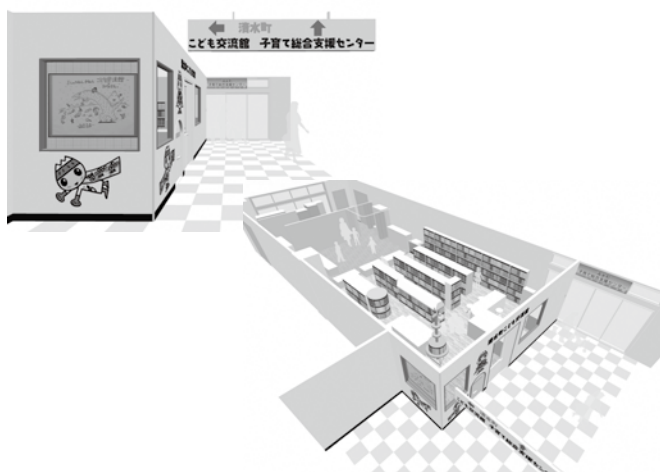
サントムーン柿田川2階 ☎ 981-7700

こども交流館は、3月15日(月)まで移転準備のため休館です。3月16日(火)から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オープン予定です。

皆さまのお越しをお待ちしています。

なお、移転に伴い開館時間、休館日が下記のとおり変更となります。

開館時間 10時～12時、13時～17時
休館日 毎週水曜日、12月29日～1月3日
※新型コロナウイルス感染症拡大防止策として、入場人数の制限を行います。



こども交流館完成イメージ図

図書館つうしん

町立図書館 ☎ 973-0351

おはなし会

★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(土) 13時30分～14時30分
テーマ／春（春に関する絵本の読み聞かせ）
うごく絵本／「しゅくだい」「ぼくがおっぱいをきらいなわけ」

★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／25日(休) 10時30分～11時
テーマ／どうぶつ（どうぶつに関する絵本の読み聞かせ）

図書館の休館日と開館時間（3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

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。



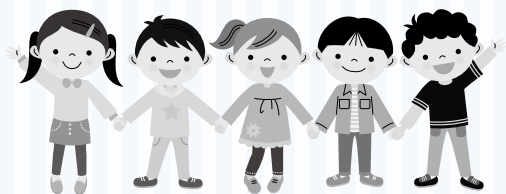
すこやか保育園 はぐくみ

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

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 10時～12時 13時～16時
園庭開放あり

☀電話での子育て相談
月～金曜日 9時～12時 13時～16時

3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	1 日(月) 15 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）、助産師による授乳相談 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 だ も の 発 達 相 談	10 日(水) 11 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	9 日(火)	(受付時間) 12:45~14:00	令和元年 8 月生	▶ 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30年1月16日生から平成30年2月28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 2 歳 児 歯 科 健 診	令和2年3月から実施を見合わせております。事業再開の日途がございましたら、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。			
前 期 離 乳 食 講 習 会	3 日(水)	13:00~14:00	生後3カ月から6カ月頃の保護者(母子手帳アプリからの予約制)	
後 期 離 乳 食 講 習 会	4 日(木)	13:00~14:00	生後7カ月から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

※保健センターは、3月6日(土)を開所し、3月8日(月)は休所日となります。

3月の相談

項 目	相談日	時 間	場 所
行政・人権相談 ☎ 981-8238	中 止		
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(木)	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。

井 上 波 男 雄 様 (81) 柿 田
久 保 田 正 幸 様 (77) 柿 田
古 長 谷 豊 様 (95) 柿 田
小 林 秀 信 様 (78) 長 沢
杉 山 博 子 様 (72) 八 幡
鈴 木 幸 子 様 (76) 伏 見
高 橋 鉄 三 様 (92) 湯 川
高 橋 門 郎 様 (87) 戸 田
千 葉 マ サ 子 様 (94) 徳 倉
西 山 悦 江 様 (97) 的 場
野 高 英 雄 様 (67) 的 場
福 田 章 子 様 (79) 伏 見
藤 岡 茂 様 (95) 堂 庭
三 澤 よ し 子 様 (93) 柿 田
渡 邊 渡 様 (96) 中 徳 倉

ご承諾いただいた方を 50 音順に掲載しています。
(届出日：12月16日～1月15日)

まちの人口(2月1日現在) 人口／32,050人 (前月比／-57人) 男／15,646人 女／16,404人 世帯数／14,134世帯

救急協力医

3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	田沢医院	962-1205 ㊟ 大手町	田中医院	921-2053 ㊟ 高島町		
2(火)	大沢クリニック	929-1313 ㊟ 若葉町	なおきクリニック	929-8555 ㊟ 東椎路	クボタ小児科	975-7984 ㊟ 泉町		
3(水)	さくら胃腸科	994-1008 ㊟ 御宿	森医院	966-2017 ㊟ 石川	りゅうじん医院	988-3133 ㊟ 下土狩		
4(木)	池田病院	986-1212 ㊟ 本宿	南一色セントラル	980-5777 ㊟ 南一色	白十字小児科	933-5111 ㊟ 下香貫馬場		
5(金)	山本整形外科	989-8111 ㊟ 南一色	あきやまクリニック	986-6000 ㊟ 下土狩	よざ小児科	967-5722 ㊟ 原		
6(土)	池田病院	986-1212 ㊟ 本宿	望星第一クリニック	922-0222 ㊟ 柳町	光ヶ丘小児科	987-2200 ㊟ 光ヶ丘		
7(日)	関外科	921-2185 ㊟ 花園町	福士クリニック	932-3553 ㊟ 下香貫藤井原	スキップこども	992-6303 ㊟ 茶畑		
	ひがしおかクリニック	941-8269 ㊟ 柿田	つかだ医院	983-1577 ㊟ 堂庭				
			大坂屋クリニック	995-3100 ㊟ 佐野				
8(月)	こんどうクリニック	925-2420 ㊟ 岡宮	小林(今沢)医院	966-7700 ㊟ 今沢	まるやま小児科	981-8577 ㊟ 堂庭		
9(火)	沼津整形	921-3791 ㊟ 共栄町	林(秀)医院	931-1120 ㊟ 住吉町	杉谷小児科	923-6543 ㊟ 筒井町		
10(水)	遠藤クリニック	975-8801 ㊟ 久米田	岩渕内科医院	951-4579 ㊟ 添地町	田中医院	921-2053 ㊟ 高島町		
11(木)	池田病院	986-1212 ㊟ 本宿	旭医院	966-0031 ㊟ 原	白十字小児科	933-5111 ㊟ 下香貫馬場		
12(金)	駿東整形	922-8855 ㊟ 高沢町	葉袋クリニック	933-0148 ㊟ 徳倉	よざ小児科	967-5722 ㊟ 原		
13(土)	聖隷沼津	952-1000 ㊟ 松下	杉山病院	963-4114 ㊟ 錦町	すずきファミリー	960-0333 ㊟ 一本松		
14(日)	西方外科	921-1333 ㊟ 共栄町	花クリニック	987-9145 ㊟ 下土狩	西村医院	971-6510 ㊟ 下土狩		
	田中クリニック	992-1881 ㊟ 伊豆島田	望月医院	931-5362 ㊟ 下香貫宮脇				
			田中クリニック	992-1881 ㊟ 伊豆島田				
15(月)	香貫医院	931-2465 ㊟ 本郷町	杉山(和)医院	972-3223 ㊟ 伏見	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)	たかひろ耳鼻咽喉科 0545-66-5100 ㊟ 宮島	小野眼科 929-1881 ㊟ 高島町		関谷レディース 968-6611 ㊟ 西椎路		歯科クリニックみよし 994-1900 ㊟ 佐野	
14(日)	芹沢耳鼻咽喉科 993-8000 ㊟ 茶畑	矢田眼科 962-2006 ㊟ 三枚橋町		市立病院 924-5100 ㊟ 東椎路		めぐろ歯科 980-6480 ㊟ 中土狩	

㊟ 清水町 ㊟ 長泉町 ㊟ 沼津市 ㊟ 三島市 ㊟ 裾野市 ㊟ 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

※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。

ほし の ゆう か
星野 優花ちゃん
／伏見



ひ う たける
日宇 健くん
／伏見



**わがやに笑顔を
ありがとう**

すす き はる と
鈴木 晴斗くん
／伏見



たか き ゆ ね
高木 優音ちゃん
／新宿



かぎ やま あき ひと
鍵山 彰仁くん
／新宿



ご協力ありがとうございました

12月22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

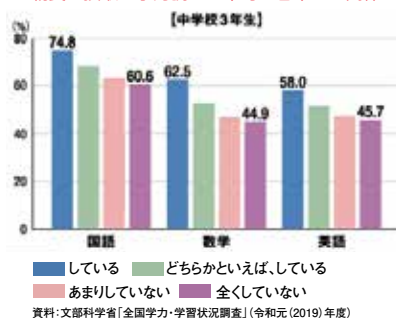


学力・体力アップのカギは朝ごはん！

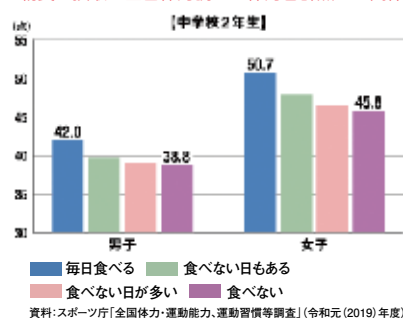
「毎日朝ごはんを食べる子」ほど、学力調査の平均正答率や全国体力調査の体力合計点が高い傾向にあることが分かっているよ！

集中して学習に取り組んだり、運動して体を動かすためには、毎日朝ごはんに必要な栄養をしっかりとるという習慣を作ることが大切なんだね。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



朝食の摂取と全国体力調査の体力合計点との関係



楽ラク
朝ごはんMENU

レンジで簡単に鶏そぼろを！ そぼろおにぎり

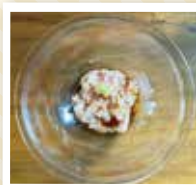
主食

主菜



【材料】

- ・ごはん
- ・鶏ひき肉 100g
- ・おろししょうが 少々
- ・めんつゆ 大さじ1



①耐熱ボールに、鶏ひき肉、おろししょうが、めんつゆの半分を加えてよく混ぜる。



②レンジで1～2分ほど加熱しよく混ぜ、残りのめんつゆを加えて更に加熱する。



③鶏肉の色が変わり、火が通ったことを確認したら、ごはんを加え、全体をよく混ぜ合わせ、おにぎりを握る。

筋肉の合成や体温上昇に欠かせないたんぱく質は肉類に豊富に含まれます。朝から肉を使うのは手間がかかって大変…なイメージですが、電子レンジを使うことで、短時間で簡単に作ることができます。おにぎりにすることで、小さなお子さんでも食べやすく、時間のない朝にぴったりです。