



SDGs アクアリウム

ごみと魚が一緒に暮らすリアルな深海を再現

2月19日(金)～3月7日(日) まほろば館

2021
3/15
No.1024

介護予防教室 参加者募集

町では、介護を必要としないからだづくりのために、介護予防教室を開催しています。

対象／町内在住の65歳以上の介護認定等を受けていない方

受講料／無料（教室内容によって教材費などの自己負担あり）

申し込み／4月1日（木）までに各事業所に直接お申し込みください。

※各教室で申込受付時間が異なりますので、電話をかける際にはご注意ください。

※先着順ではありません。

注意事項

※この教室は、年間を通しての教室です。おおむね月2回程度で年間20回となります。

全26コースの内、年間で1人1コースのみ参加できます。

教室の名称 / ところ (地区)	開催日時	定員	内 容	申込電話番号 / 申込受付時間
若返りウォーキング教室 スポウエル健身塾 (伏見)	①第2・4火曜日コース 5月11日～2月22日 ②第2・4水曜日コース 5月12日～2月16日 ③第2・4木曜日コース 5月13日～2月24日 ④第2・4金曜日コース 5月14日～2月25日 いずれも14時～15時30分	各5人	最先端のトレーニングマシンを使って、体の深部の筋肉を強化しながら、ケガのしにくい効率の良い歩き方を楽しんで体得します。	☎976-3033 火～土 (祝日を除く) 9時～17時 ※送迎なし
みない体操教室 メディカルフィットネス エム (上徳倉 葉袋内科クリニック 3階)	①第1・第3火曜日コース 5月18日～3月15日 ②第2・第4火曜日コース 5月11日～3月29日 ③第1・第3土曜日コース 5月8日～3月19日 いずれも13時40分～15時40分 (8月は熱中症対策のためお休み)	各8人	ロコモ運動として、健康・体力づくり事業財団の「貯筋運動」を行います。場面に応じたストレッチや、姿勢改善、呼吸法など、日常生活に必要な内容を行っていきます。 ※5本指ソックスの着用を勧めます。	☎933-0158 月～水・金・土 ・9時～12時 ・14時～17時 ※送迎なし
元気わくわく体操 フィットネスプラザ・ スプラッシュ (堂庭 ホテル・エルムリージェ ンシー横)	①第1・3月曜日コース 5月17日～2月21日 ②第2・4月曜日コース 5月10日～2月28日 いずれも13時～15時 ③第1・3水曜日コース 5月19日～3月2日 ④第2・4水曜日コース 5月12日～2月23日 いずれも10時～12時 ⑤第1・3木曜日コース 5月6日～2月17日 ⑥第2・4木曜日コース 5月13日～2月24日 いずれも13時～15時	各20人	転倒を防ぐため、楽しい音楽を聞きながら、ストレッチや有酸素運動、筋トレ、脳トレなど元気でわくわく楽しくなる体操を行います。	☎976-9300 月～木・土・日 10時～18時 ※送迎なし

しっかり運動したい方



※応募者多数の場合は、年齢や身体状況等により、町で参加者を決定させていただきます。
 ※定員に対し、参加者が少ない場合には、教室を開催できない場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、予定を変更する場合があります。

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

教室の名称 / ところ (地区)		開催日時	定員	内 容	申込電話番号 / 申込受付時間
送迎が必要な方	いきいき倶楽部 柿田川ホーム (戸田)	①第1・3火曜日コース 5月4日～2月15日 ②第2・4火曜日コース 5月11日～2月22日 いずれも9時30分～11時30分	各15人	脳トレーニング、ロコモ体操、音読、計算などを通じて、口腔や運動機能を向上させ、認知症予防に取り組みます。	☎973-8315 月～土 9時30分～16時 ※送迎は要相談
	みんな集まれ！元気館 れすぱいと (上徳倉)	①第1・3土曜日コース 5月1日～3月19日 ②第2・4土曜日コース 5月8日～3月26日 いずれも9時30分～11時30分	各15人	体操やヨガを中心に、体力強化や脳の活性化に重点を置いた認知症予防に取り組みます。	☎934-6611 月～土 9時～17時 ※送迎は要相談
ゆったり参加したい方	はつらつ健康教室 希望のわだち柿田 (柿田)	第2・4月曜日コース 5月10日～2月28日 13時30分～15時	10人	頭の体操 (読み書き・計算)、最新カラオケ機器を使った健康体操を通じて、認知症の予防に取り組みます。	☎972-8788 月～金 9時～17時 ※送迎なし
	コムスポ倶楽部 倶楽部デスポルチクラブス (的場)	①第1・3火曜日コース 5月18日～3月29日 ②第2・4火曜日コース 5月11日～3月22日 ③第1・3木曜日コース 5月6日～3月17日 いずれも10時～12時	各6人	ゆったり空間でのチェアエクササイズや指ヨガのほか、トレーニングマシンを使った体力の維持・向上を、参加者同士の交流も深めながら行います。	☎960-9030 月～金 10時～16時 ※送迎なし
	高齢者のための 体力向上プログラム ◎開催場所：本長沢公民館 医療法人社団 S E I S E N (清泉クリニック)	①第2・4火曜日コース 5月11日～3月22日 ②第2・4木曜日コース 5月13日～3月10日 ③第1・3火曜日コース 5月18日～3月29日 いずれも9時30分～11時	各12人	自宅でもできる簡単な体操を中心に、運動が苦手な方でも楽しく継続できるメニューで行います。	☎971-3966 月～金 9時30分～16時 ※送迎なし
	いきいき！ トレーニング教室あんび トレーニングデイサービスあんび (新宿 Ambi 接骨院横)	①第1・3土曜日コース 5月15日～2月19日 ②第2・4土曜日コース 5月8日～2月26日 いずれも9時～11時	各4人	体操やストレッチを通して身体の機能向上を目指すとともに、心身も同時にケアします。	☎955-8542 月～金 8時30分～17時30分 ※送迎なし

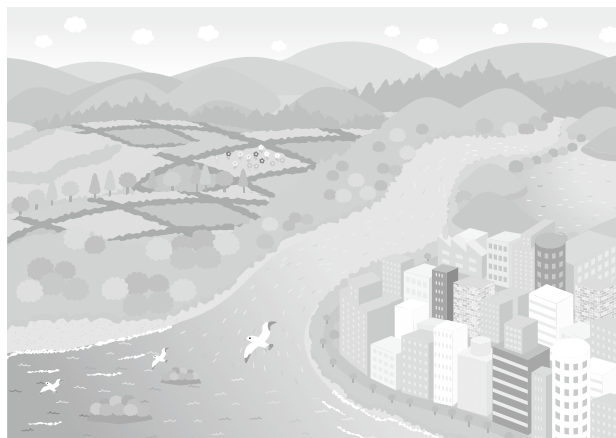
令和3年は、固定資産税の評価替えの年です！

■固定資産税の評価替えとは

固定資産税は、毎年1月1日現在で土地、家屋および償却資産を所有する方が、その資産の価格(評価額)に応じて納める税金のことです。

土地や家屋の評価額は、資産の価格変動に対応した均衡のとれた適正な価格とするため、3年に1度、見直し(評価替え)が行われます。

令和3年は、「評価替え」の年に当たり、新たな評価額の決定を行う年となります。



■土地

土地の評価額は、宅地・田・畑・山林などの用途に応じて定められた方法で計算されます。

宅地等の評価額は、町内110カ所の基準となる宅地の不動産鑑定価格をもとに決定され、税額を決定する課税標準額が算出されます。算出された課税標準額が、前年の課税標準額を上回る場合には、税額の急な増加を防ぐため、ゆるやかに増加する措置が取られています。

■家屋

家屋の評価額は、評価対象の家屋と同一のものを国の基準により新築した場合にかかる建築費を基準にして算出されます。

なお、既存家屋の評価額は、既に評価されている評価額に前回の評価替え時からの建築物価の変動および建築後の経過年数によって生じる損耗による補正を考慮して3年ごとに再計算されます。

■土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）に指定された土地の補正について

土砂災害防止法に基づき「土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）」について、建築物の構造規制や特定の開発行為に対する規制などが発生することから、その影響を考慮し、固定資産税の評価額に対し、路線価×0.9の補正を適用していますが、令和3年から特別警戒区域の割合に応じて下記の補正率を適用します。

一体で利用する敷地に対する特別警戒区域の割合	10%～30%未満	路線価 × 0.9
	30%～60%未満	路線価 × 0.8
	60%以上	路線価 × 0.7

※一体で利用する敷地に対する特別警戒区域の割合が10%未満の土地につきましても、すでに補正が適用されている土地については、0.9の補正率を継続して適用します。

新築住宅の減額措置の期限切れにご注意！

次の住宅は、税額を2分の1に減額する「新築住宅に対する減額措置」の適用期間が終了し、令和3年度から本来の税額に戻りますので、ご注意ください。

- ・平成29年1月2日から平成30年1月1日までに建てられた一般住宅
- ・平成27年1月2日から平成28年1月1日までに建てられた長期優良住宅の認定を受けた住宅

詳細／役場2階 税務課 資産税係 ☎981-8220

新型コロナワクチン接種について

町では、新型コロナワクチンの接種について、まず、65歳以上の方に集団接種を実施できるように準備を進めています。

ただし、下記のワクチン接種時期については、ワクチンが予定どおり供給される場合であり、ワクチンの供給状況によっては変更いたしますのでご承知おきください。

◆ワクチン接種時期（予定）

ワクチンの供給が決定後／65歳以上の方へ接種券を郵送します。

下記のコールセンターで接種日をご予約ください。

清水町コールセンター ☎0570-025671（ナビダイヤル）

受付時間：平日 8時30分～18時

土曜日 8時30分～17時（祝日除く）

内 容：ワクチンの接種予約、ワクチン接種に関する相談等

※接種予約は、接種券が届いた後から受付開始

※受付開始後は混み合いますので、電話がつながりにくい場合があります。



4月以降／65歳以上の方は、町地域交流センターでワクチンの集団接種の開始

※ご希望の方はタクシーの送迎が利用できます。

※65歳未満の方の接種開始時期は未定です。

※基礎疾患のある方は、ご予約前に必ずかかりつけ医と接種の可否についてご相談ください。

◆ワクチンQ&A

Q ワクチンの副反応はどんなものがありますか。

A 体の症状として注射部位の痛みや腫れ、下痢、頭痛、筋肉や関節の痛み、疲労、寒気、発熱などがあります。まれに重篤なものとして、ショックやアナフィラキシーがあります。

※接種後は、接種会場で15分から30分程度お待ちいただき、体調に異常がないか確認します。もし、ご帰宅後に気になる症状やいつもと違う体調の変化が認められた場合には、速やかに医療機関へご相談ください。

Q 新型コロナワクチンの接種を受ければ、感染予防対策をしなくてもよいですか。

A 今回使用するワクチン（ファイザー社製）は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防するものです。接種後も基本的な感染予防対策（マスク着用、手洗い、咳エチケット、密集を避ける等）が必要です。

Q ワクチンの効果はいつからありますか。

A 今回使用するワクチンは、1回目の接種後、3週間の間隔で2回目の接種をします。十分な免疫ができるのは、2回目の接種を受けてから7日程度と考えられています。

●ワクチン接種は、国のスケジュールに沿って実施していきます。最新の情報については、町ホームページ等に随時掲載していきます。

町ホームページQRコード ⇒



詳細／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

11/1 ~ 1/31 実施

子育て世帯支援事業

ゆうすいポイント 加盟店の声！



ゆうすい
ポイント

ma-n-ma 様

QR をきっかけに来店して下さる方がいた。またコロナがきっかけでお客さんが少なくなっているタイミングでありがたかった。

沼津丸柿田川様

今回ゆうすいポイントの加盟店になって、新規のお客さんが増えました。

また、一人あたりの客単価が上がったのもうれしかったです。今後、新規のお客さんがリピーターになってくれることを期待しています。

長倉書店様

ご家族で来店していただき、お子さんが欲しい絵本や児童書、文具などを楽しそうに選びながらご購入していただきました。

子どもが自分の本を自分で選ぶ体験は大切なことです。

また、地域通貨の機能も持つこのシステムはもっと普及、活用して地域のお金は地域で消費するようになったら良いと思いました。

モード・ながさわ様

今回 QR の子育て支援事業で改めて加盟したら制服以外にも体操着やボタンなどの物販が売れたので、QR のゆうすいポイントを始めて良かったし助かっている。



※撮影の為に一時的にマスクを外しています

毎日牧場様

今までの常連さんも利用しているし、今回新規のお客さまも来店してくれています。また、新規のお客さまでその後 2 回来てくださっている方もいます。今回コロナで影響を受けていたので、子育て世帯支援事業でお店も助かって良かったです。

※期間中約 1976 万ポイントが加盟店で利用されました。

ゆうすいポイント QR 方式が 4 月から本格始動！

IC 方式から QR 方式へ変わります。



IC 方式



QR 方式

※アプリ推奨



現行の IC カードへのポイント付与・ご使用は 4 月末に終了！

4 月末時点で残ったポイントについては WEB から QR 方式への交換手続きが可能です

詳細は下記 QR コードを読み込んでゆうすいポイント公式サイトをご覧ください



ゆうすいポイントシステム移行スケジュール

4月1日	QR 方式ゆうすいポイントアプリが配信開始
4月中旬	公共施設が QR 方式に対応 ※4 月末まで IC 方式と並行して運用されます。(循環バスは IC 方式のみ)
4月30日	IC 方式ゆうすいポイントの付与・使用終了
5月31日	IC 方式ゆうすいポイントから QR 方式へのポイント交換受付終了

アプリや移行に関する詳細
アプリ限定のお得な特典



問
合
わ
せ
先

町の事業・施設
カード発行に関して

清水町 産業観光課
TEL:055-981-8239

加盟店・WEB 手続き
アプリに関して

ゆうすいポイント事務局
(株式会社ドゥシステム)
TEL:055-991-4060

こころの抵抗力をアップ！

～ストレスに負けない健康づくり～

環境の変化や、家にいる機会などが増えると、気づかないうちにストレスがたまっていることがあります。

ストレスは、たまりすぎてしまうと、こころや体の病気につながることもあるため、ためすぎずうまく向き合うことが大切です。

ストレスとは

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。

「外部からの刺激⇨日常で起こる変化」がストレスの原因となります。

天候や騒音、睡眠不足、不安や仕事忙しいなどのほか、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化ですので、これらもストレスの原因となります。

ストレスがたまるかどうかの症状が表れるのか

《日常生活に表れるサイン》

- ・ 夜眠れない、夜中や早朝に目覚める
 - ・ イライラしている
 - ・ 不安や気分の落ち込みが続く
 - ・ 酒量が増えた
 - ・ 身だしなみまで気が回らなくなっている
 - ・ 休日にもやる気がしない
- 《仕事に表れるサイン》
- ・ 遅刻、早退、欠勤が増える
 - ・ 仕事の効率が悪くなる、決断できない

・ 職場で人と話す気が起きない。または、逆にテンションが高くなる

日常生活や仕事の状態など、サインの表れ方はさまざまです。

ストレスをためないためには、早めの「気づき」が大切です。そして、ストレス解消は先送りせず、できるだけその日のうちに解消するようにし、こころと体の不調を予防します。

ストレスのリセット法

▼運動

家や日常生活の中で、こまめに体を動かすように心掛けます。また、息の上がらない程度の有酸素運動（ウォーキングなど）は、リフレッシュ効果が高いので、遠い場所に行かなくても、近所の公園を散策することなどもおすすめです。

▼食べる

朝昼晩の食事を規則正しく取ります。特に、朝食には体内時計をリセットする効果があるため、気分や体調が安定するといわれています。

▼オンとオフをしっかりと切り替える

1日を3要素（仕事や家事時間、自由時間、睡眠時間）に分け、削りがちな睡眠や自分の時間を確保することも大切です。

▼快眠でこころと体のエネルギーを充電する

睡眠は、体の疲労を回復し、心のストレスを解消する特效薬。睡眠時間には個人差があるため、何時間寝たかではなく、「眠った！」という満足感があり、前日の疲れが取れていることが大切です。

▼笑顔の効果

「笑顔」には、こころや体にもたらす健康効果が報告されています。顔の表情筋と脳の神経はつながっているので、作り笑顔であっても、口角を上げて笑顔を作ると脳が笑っていると錯覚し、気分がほぐれてきます。

笑顔でいることが気分アップの秘訣です。



▼それでも、こころと体のサインが続くときは…

日頃から、家族や友達など、話せる人や場所を増やしておき、困ったときにはまず誰かに相談（話をする）し、不安な気持ちなどを一人で抱えないようにしましょう。



1月23日の「いずみの日」に清水小学校教材園を一般開放

1月23日(土) 清水小学校教材園

町を流れる国指定の天然記念物・柿田川をより身近に感じることができる、清水小学校教材園を一般開放しました。

雨の降る中、親子連れや清水小OBの方など大勢の方が見学に訪れました。

普段は子どもたちの学習の場であることから、一般の人は入ることができないため、参加者は貴重な体験をすることができました。



池谷千恵子様が日本画2点を寄贈



2月1日(月) 町長応接室

1月22日から31日まで町地域交流センターで開催した「池谷千恵子日本画展」の成功を記念して、池谷千恵子様から代表作である日本画「年寿」と「宵待」の2点を町へ寄贈していただきました。

作品の「年寿」は町長応接室に、「宵待」は町防災センターに展示しました。

男女共同参画推進委員会委員の委嘱

2月15日(月) 役場4階 第1会議室

性別にとらわれず、一人一人がその個性や能力を十分に発揮できる社会の実現を目指し、新たな清水町男女共同参画計画作成をするため、男女共同参画推進委員会を開催しました。

静岡大学名誉教授の大村知子先生をはじめ、公募による町民代表や町校長会、区長会、商工会代表者が委員に委嘱されました。

今後は、新たな計画の策定に向け意見をいただいています。



JA 南駿様が寿太郎みかんと沼津茶を寄贈



2月15日(月) 町長応接室

JA 南駿様が、町内の小学生に対して、給食用の「寿太郎みかん」210Kgと「沼津茶」20Kgを寄贈しました。

高木力代表理事専務は「小学生の皆さんに味わっていただき、学校給食による食育活動にご活用いただければ」と話されました。

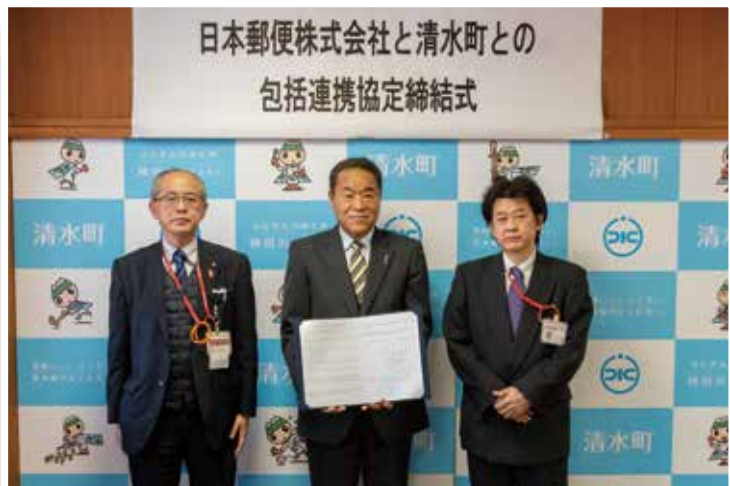
「寿太郎みかん」は2月22日の給食で提供されました。

日本郵便株式会社様との包括連携協定の締結

2月16日(火) 町長応接室

相互協力および連携により地域の発展に寄与するため日本郵便株式会社様と包括連携協定を締結しました。協働による活動を推進し、地域のさまざまな課題に対応するなど、町民サービスの向上や地域の活性化を図っていきます。

土屋範夫地区統括局長は「地域の発展を願う中で、私たちの強みである郵便局ネットワークを生かし、お手伝いをしたい」と挨拶しました。



NPO 法人清水町体育協会創立 50 周年記念式典



2月20日(土) ホテル・エルムリーゼンシー

昭和45年に創立された清水町体育協会が、50周年を迎え、記念式典を開催しました。

式典では、長年体育協会役員として貢献された方等へ感謝状が贈呈されました。

立川勝彦会長は、「新型コロナウイルス感染症に負けない決意として、関係の皆さまと気持ちを同じくする場として50周年記念式典を開催した」と話しました。

なお、当協会は4月にNPO法人清水町スポーツ協会に名称を改める予定です。

令和3年度

固定資産台帳の縦覧・閲覧

●縦覧制度

概要／自己の土地や家屋の評価額が適正か確認するため、他人の土地や家屋の評価額と比較できます。

台帳／土地・家屋価格等縦覧用台帳
対象／固定資産税の納税義務者かその委任を受けた代理人

とき／4月1日(木)～4月30日(金)

ところ／役場2階 税務課

持ち物／認印（法人は代表者印）、本人確認書類（免許証等）、委任状（代理人）

●閲覧制度

概要／自己の土地や家屋について、令和3年度の評価額などを確認できます。

台帳／固定資産課税台帳（土地・家屋名寄帳）

対象／固定資産税の納税義務者、借地・借家人（賃料の支払者に限る。）かその委任を受けた代理人

とき／4月1日(木)～随時

ところ／役場2階 税務課

持ち物／認印（法人は代表者印）、本人確認書類（免許証等）、賃貸借契約書か賃料の領収書（借地・借家人）、委任状（代理人）

詳細／役場2階 税務課 資産係

☎981・8220

大学などに進学するときの学生用の

国民健康保険被保険者証について

・清水町の国民健康保険（国保）加入者が修学目的で転出する場合は、学生用の被保険者証（マル学被保険者証）を交付しますので、手続きをお願いします。

・マル学被保険者証が交付される国保加入者は、清水町外に住所設定をすることになりますが、国保資格は転出前に所属していた世帯の国保加入者として取り扱いますので、新たに転出先の市区町村で国保に加入する必要はありません。

・国民健康保険税は、転出前に所属していた世帯の世帯主に対して、これまでどおり課税されます。

手続きに必要な書類／国保被保険者

証、認印、届出人の本人確認書類、学生証または合格通知書

詳細／役場1階 住民課 国民健康

保険係 ☎981・8209

介護手当の申請受付がはじまります

対象／介護保険の要介護3から5までの認定を受けている65歳以上の被介護者と生計を同じく同居し、6カ月以上継続して在宅で介護している介護者

※介護者が、基準日以前6カ月間継続して町内に住民登録をしている

こと

基準日／令和3年4月1日

支給額／月額5000円

支給対象とならない被介護者／

①基準日以前6カ月間継続して要介護3から5までに該当していない方

②基準日以前6カ月間継続して町内に住民登録をしていない方

③施設に入所している（在宅で介護を受けていない）方

※15日以上入院した月は支給対象となりません。

④特別障害者手当を受給している方

⑤生活保護を受けている方

申請期間／4月1日(木)～4月30日(金)までの開庁時間内

申請内容／令和2年10月1日から令和3年4月1日までの介護状況について

持ち物／介護保険被保険者証、入院先と入院期間のわかるもの（入院歴のある方）、介護者の振込先預金通帳、介護者の認印

詳細／役場1階 福祉介護課 地域

福祉係 ☎981・8207

令和3年度の狂犬病予防接種（集合注射）は実施しません

例年4月に実施している狂犬病予防接種（集合注射）は、新型コロナウイルス

ウイルス感染症拡大防止のため、実施しないこととしました。

生後90日を過ぎた犬を飼っている方は、狂犬病予防法により毎年1回、狂犬病予防注射の接種が義務付けられています。かかりつけの動物病院またはお近くの動物病院で接種してください。

※注射料金については、それぞれの動物病院ホームページ等でご確認ください。

※飼い主の方で、令和3年度集合注射の個別はがきが届いていない場合は、登録の不備の可能性がりますので、担当課までご連絡ください。

※新たに犬を飼われた場合や飼い犬が死亡した場合は、手続きが必要になります。担当課までお申し出ください。

※散歩中のフンを持ち帰らない等、マナーを守らない飼い主の方が増えています。このような行為は、近隣トラブルに発展することがあります。マナーを守り正しく飼いまししょう。

詳細／役場3階 暮らし安全課 生

活環境係 ☎981・8216

三菱UFJ銀行の納付書の取り扱いについて

令和3年4月1日から三菱UFJ銀行で納付書払いでの窓口の取り扱いができなくなりました。

なお、口座振替は今までどおり取り扱います。この機会にぜひ口座振替の手続きをお願いします。

詳細／役場1階 会計課

☎981・8211

沼津市水道部からのお知らせ

沼津市水道部では、水道水の水質管理の指針や水質検査の場所、項目および頻度などを記載した「令和3年度水質検査計画」を策定しました。

詳しい内容は、沼津市ホームページか、左記窓口でご覧になれます。

詳細／沼津市水道部庁舎2階

水道部 上水道工務課 送水係

☎934・4859

町ホームページバナー広告募集

掲載期間／令和3年4月～翌年3月
※1年間を通して掲載します。

掲載枠／1枠 縦60ピクセル×

横120ピクセル

掲載料金／年間12万円

掲載位置／下記のとおり

募集枠数／2枠（先着順）

応募資格／町税などの滞納や、法令

に反する行為がないなど、町が総合的に判断し、適当であると認める広告主

申し込み／申請書、掲載する広告のデザインデータ、事業内容が分かる書類、滞納がないことの証明書（町外の事業者のみ）を左記窓口へ提出

※バナーのデザインデータは容量4キロバイト以内のGIF、JPEGまたはPNGの形式とします。



詳細／役場3階 企画課 情報戦略係
☎981・8234

『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総務部会と女性部会を紹介します！

総務部会の役割は？

- ・各部会との連絡調整および意思決定
- ・外部団体への委員の選考

【部長よりひとこと】

3人で、明るく楽しく元氣よく活動しています！
よろしくお願いします。

女性部会の役割は？

- ・女性スポーツ推進委員の意識高揚
- ・駿東地区女性部会への参加

部長
名倉【下徳倉】

柳【中徳倉】

中村【長沢】

女性部会メンバー

総務部会メンバー

加藤【戸畑】

市川【玉川】

梅原【湯川】

佐藤【新宿】

名倉【下徳倉】

部長

登坂【上徳倉】

山田【長沢】

柳【中徳倉】

【部長よりひとこと】

スポーツ推進委員会もこのコロナ禍により、昨年は残念ながらほとんどの事業が中止となりました。このような状況ですが、活動が出来るようになりましたら、町民の皆さまの健康増進および体力の向上に少しでもお役に立てればと思っています。よろしくお願いします！

おめでとうございます!!!

長年に渡り社会体育の振興に尽力された結果「駿東地区スポーツ推進委員連絡会」より下記の方が表彰されました。

退任者感謝状（10年）

5年表彰

5年表彰



杉本 卓也さん【堂庭】



名倉 博子さん【下徳倉】



佐藤 公紀さん【新宿】

担当 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

すくすく子育て 4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

利用時間 10:00～11:30
13:00～14:30
15:00～16:30

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

※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

サントムーン柿田川2階 ☎981-7700
10時～12時、13時～17時 ※水曜日はお休み

※移転に伴い開館時間、休館日が次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

3月16日(火)よりサントムーン柿田川本館2階(子育て
支援センター横)に移転オープンいたしました。
皆さまのお越しをお待ちしております。

※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。

おすすめの絵本を2冊紹介します

「はなを くんくん」

対象：3歳～小学校低学年



春の訪れを知らせる、
ぽつと咲いた黄色の花に
心まであたたくなる絵本
です。

「がっこうだって どきどきしている」

対象：5歳～小学校中学年



はじめてのクラス、はじ
めての学校、みんなどき
どきするものだけど…
学校だってどきどきして
るの知ってた？

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うごく絵本の上映など(参加費無料)
と き/3日(出) 13時30分～14時30分
テーマ/郵便(郵便に関する絵本の読み聞かせ)
うごく絵本/「はじめてのおるすばん」「かたあしだちょうのエルフ」

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/22日(休) 10時30分～11時
テーマ/あいさつ(あいさ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(4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	☎

☐ 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。



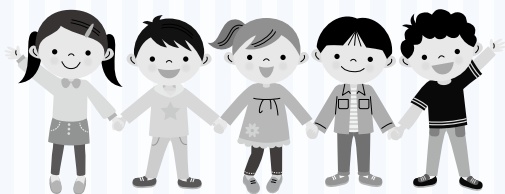
すこやか保育園 はぐくみ

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
♪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
月～金曜日 9時～12時 13時～15時30分
※4月5日(月)から新年度はスタートします。

13日(火)、14日(水)、15日(木) つくりましょう
(各日5組まで)

22日(木) リトミック (予約制)
※お誕生日おめでとう!! (予約制)
誕生月のお友達に手作りカードのプレゼント

☀園庭開放は11時～12時、子育て相談実施中

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

4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	7日(水) 21日(水)	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） ※4月から水曜日に変更となります。
乳幼児 健康相談	9日(金) 23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。
こどもの 発達相談	14日(水) 15日(木) 19日(月)	9:30~11:30 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	9日(金) 23日(金) 30日(金)	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	13日(火)	(受付時間) 12:45~14:00	令和元年9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	26日(月)	(受付時間) 12:45~14:00	平成30年3月生	▶ 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	現在、実施を見合わせております。対象の方には通知いたしますのでご確認ください。 また、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右記QRコードからご登録ください。			
前期離乳食 講習会	8日(木)	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)	▶ 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
マタニティ 教室	22日(木) 28日(水)	13:00~15:30 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 ▶ 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

※保健センターは、4月3日(土)を開所し、4月5日(月)は休所日となります。
※新型コロナウイルス感染症の影響で、事業中止や延期となる場合があります。

4月の相談

項目	相談日	時間	場所
行政・人権相談 ☎981-8238	12日(月)	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(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	役場
交通事故相談 ☎981-8217	21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	9:00~17:00	役場
多重債務解決無料相談 要電話予約 ☎981-8219	15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	18日(日) 21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。

飯塚 次男 様 (76) 徳倉
小川 光子 様 (72) 戸田
小野寺 晏代 様 (82) 柿田
勝又 トヨコ 様 (94) 長沢
熊谷 初音 様 (89) 玉川
杉本 和巳 様 (80) 徳倉
姥妙 美知枝 様 (94) 新宿
原 先子 様 (91) 的場
山崎 幸治 様 (71) 久米田

ご承諾いただいた方を50音順に掲載しています。
(届出日：1月16日~2月15日)

まちの人口(3月1日現在) 人口/32,034人 (前月比/-16人) 男/15,634人 女/16,400人 世帯数/14,145世帯

救急協力医

4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		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(木)	池田病院 986-1212 ㊟ 本宿	青沼クリニック 929-6205 ㊟ 大岡	西村医院 971-6510 ㊟ 下土狩		
2(金)	萩野クリニック 966-7111 ㊟ 根古屋	本村クリニック 969-0001 ㊟ 大塚	杉谷小児科 923-6543 ㊟ 筒井町		
3(土)	池田病院 986-1212 ㊟ 本宿	池田病院 986-1212 ㊟ 本宿	光ヶ丘小児科 987-2200 ㊟ 光ヶ丘		
	守重医院 931-2511 ㊟ 我入道江川	小林(米山町)医院 921-2165 ㊟ 米山町			
4(日)	西方外科 921-1333 ㊟ 共栄町	杉山(和)医院 972-3223 ㊟ 伏見	白十字小児科 933-5111 ㊟ 下香貫馬場		
		裾野赤十字 992-0008 ㊟ 佐野			
5(月)	田沢医院 962-1205 ㊟ 大手町	おおい医院 922-8886 ㊟ 北高島町	スキップこども 992-6303 ㊟ 茶畑		
6(火)	ひがしおかクリニック 941-8269 ㊟ 柿田	福士クリニック 932-3553 ㊟ 下香貫藤井原	クボタ小児科 975-7984 ㊟ 泉町		
7(水)	遠藤クリニック 975-8801 ㊟ 久米田	村岡クリニック 954-2000 ㊟ 大岡	田中医院 921-2053 ㊟ 高島町		
8(木)	池田病院 986-1212 ㊟ 本宿	鬼頭クリニック 999-4810 ㊟ 本宿	西村医院 971-6510 ㊟ 下土狩		
9(金)	鈴木(州)医院 993-0430 ㊟ 佐野	高遠クリニック 926-8739 ㊟ 東椎路	よざ小児科 967-5722 ㊟ 原		
10(土)	聖隷沼津 952-1000 ㊟ 松下	望星第一クリニック 922-0222 ㊟ 柳町	まるやま小児科 981-8577 ㊟ 堂庭		
	関外科 921-2185 ㊟ 花園町	林(秀)医院 931-1120 ㊟ 住吉町			
11(日)	五十嵐クリニック 934-6700 ㊟ 志下	葉袋クリニック 933-0148 ㊟ 徳倉	すずきファミリー 960-0333 ㊟ 一本松		
		高桑医院 997-0486 ㊟ 岩波			
12(月)	田中クリニック 992-1881 ㊟ 伊豆島田	境医院 975-8021 ㊟ 竹原	杉谷小児科 923-6543 ㊟ 筒井町		
13(火)	青木整形 922-0521 ㊟ 高島町	森本クリニック 976-5221 ㊟ 竹原	スキップこども 992-6303 ㊟ 茶畑		
14(水)	酒井医院 966-1755 ㊟ 今沢	森岡医院 962-1084 ㊟ 大岡	りゅうじん医院 988-3133 ㊟ 下土狩		
15(木)	池田病院 986-1212 ㊟ 本宿	きせがわ病院 952-8600 ㊟ 大岡	白十字小児科 933-5111 ㊟ 下香貫馬場		

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	
4(日)	崎川耳鼻咽喉科 975-9131 ㊟ 伏見	みつい眼科 992-5555 ㊟ 茶畑	井関マタニティ 952-4103 ㊟ 八幡町	米山歯科クリニック 988-0880 ㊟ 下土狩			
11(日)	つちや耳鼻咽喉科 0545-30-8003 ㊟ 厚原	山秋眼科 924-4680 ㊟ 筒井町	市立病院 924-5100 ㊟ 東椎路	Naoデンタルクリニック 980-6400 ㊟ 下土狩			

㊟ 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。



す ぎ き ふ た ば
須崎 二葉ちゃん
／柿田



こ とう はる き
後藤 陽希くん
／長沢



わがやに笑顔を
ありがとう

た な か けん こ
田中 謙伍くん
／的場



ふ く も と さ よ
福本 紗代ちゃん
／堂庭



よ し た そ う
吉田 蒼くん
／徳倉



ご協力ありがとう
ございました

1月26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
健幸づくり課 健幸増進係
☎981-8206



忙しい朝は1皿でバランスアップ!



みんなは朝ごはんにどれくらいの「品数」を食べているかな？
最近の朝ごはんは、ごはんやパンなどの「主食のみ」を食べる食
事が増加しているといわれていて、主食におかずや汁物が添えら
れている朝ごはんは減少傾向なんだって。

たしかに忙しい朝に、何皿もおかずをそろえることは難しいよ
ね！そんな時は、一皿で主菜や副菜を取ることができるおかずを
作り、ごはんやパンに添えると、手軽にバランスよく食べること
ができるよ。納豆や卵焼きに野菜を加えるなど簡単な方法から始
めてみよう！



主菜 + 副菜 = バランスアップ!



一杯で満足なおかずに！ 鮭と野菜のみそ汁

楽ラク朝ごはんMENU

主菜

副菜



【材料】

- ・甘塩鮭(生鮭でもOK)
- ・酒 ・大根 ・にんじん ・しめじ
- ・葉ねぎなどお好みの野菜 ・だし ・みそ



①野菜はいちょう切りなど、食べやすい大きさに切る。



②甘塩鮭は一口大に切り、酒をふっっておく。(生鮭の場合は少し塩をふっしておく。)



③だして野菜を煮る。柔らかくなったら②を加え、アクが出たら取りながら煮込む。煮えたらみそを入れ、味をととのえる。

焼き鮭に使う鮭をみそ汁に加えて、簡単にバランスよく食べられる料理です。ごはんや鮭のタンパク質を合わせて取ることで、体温がしっかり上がり、1日を元気にスタートさせることができます。バターを少々加えても、香りがよくコクがでて、食欲をそそりますよ。