



夜明けを待つ街

～コロナ対策への皆様の御協力に感謝申し上げます～

2021
9/15
No.1036

高校生のいる世帯へ特例給付金を支給します

新型コロナウイルス感染症の影響により、経済的支援が必要と認められる高等学校等に在学する生徒の保護者等に対し、修学のための特例給付金を支給します。

対象者／町内に住んでおり、高等学校等に在学する生徒の保護者等で、次のいずれかに該当する方

- ▼生活保護を受けている方
- ▼前年度および今年度において、次のいずれかに該当する方
 - ・世帯員全員が町民税非課税
 - ・世帯員全員が町民税の減免を受けている、または、固定資産税、国民年金の掛金、国民健康保険税のいずれかの減免を受けている
 - ・児童扶養手当の受給者等

▼前年の世帯員全員の収入額が生活保護基準の1.3倍以内の方

※新型コロナウイルス感染症の影響により令和3年になってから休職、離職、売り上げの減少など収入が著しく減少したことで家計が急変した世帯は、令和3年の収入見込みを基に算出します。

対象学校／高等学校、中等教育学校

(後期課程)、特別支援学校(高等部)、高等専門学校(1〜3年生)、専修学校(高等課程)

給付金の額／生徒1人当たり5万円

必要書類／申請書兼請求書、在学証明書など、在学を確認できるもの等
※申請書兼請求書は町ホームページからダウンロードしてください。

申請期限／令和4年1月31日(月)

申し込み／必要書類を左記まで提出してください。

詳細／役場2階 教育総務課 教育推進係 ☎981・8221



教育資金の貸付利子を補給します

大学等に入学した方の教育資金として、指定金融機関から借り入れを行った際、その利子分の補給を実施しています。

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、令和3年度も要件緩和を行います。

また、令和3年度から対象となる学校や指定金融機関を拡充しています。

対象／清水町に在住し、平成30年度以降に大学、大学院、短大、専修学校の専門課程または高等課程、高等学校、高等専門学校、特別支援学校の高等部に入学した学生またはその保護者で、指定金融機関から教育資金を借りた方

指定金融機関／静岡銀行、スルガ銀行、静岡中央銀行、沼津信用金庫、三島信用金庫、静岡県労働金庫、日本政策金融公庫

補助対象期間／正規の修学年数

利子補給金額／令和3年1月から12月までの間に支払った利子の額(上限6万円。延滞分は除く)

提出書類／補助金交付申請書、金銭消費貸借契約書の写し、償還予定の写し、合格通知書

申請期限／令和4年1月20日(木)

申し込み／必要書類を左記まで提出してください。

詳細／役場2階 教育総務課 学校教育係 ☎981・8221

経済的に困ったときには就学援助制度

就学援助は経済的な理由で、小中学校に子どもを通わせることが困難になった保護者に対し、給食費や学用品費など学校生活に必要な経費の一部を援助する制度です。

新型コロナウイルス感染症の影響で、家計が急変した保護者も対象になります。

※経済状況によって認定されない場合があります。

●お子さんが在学している学校にご相談ください。

詳細／役場2階 教育総務課 学校教育係 ☎981・8221

7月下旬から8月にかけての1週間、大学生がインターンシップ体験をしました。実習生たちは自身の適性を知り、将来の職業選択につなげるべく、希望した部署で真剣に学びました。
今回は、企画課でインターンシップ体験をした風間咲和さんが、他の実習生を取材し、記事を作成しました。

※緊急事態宣言の発令により8月20日以降の実習は全て中止になりました。
詳細／役場3階 総務課 人事係 ☎981・8231



えびな かりん
海老名 香凜 さん
(こども未来課)



- ① 小さい頃からジュニアリーダーや子供会などに参加しており、社会教育ではなく、地域の一員として子供たちにかかわりたいと思い選びました。
- ② 町の魅力は住みやすさだと思います。買い物がしやすい印象があります。柿田川公園やサントムーン柿田川も魅力の1つだと思います。



かねこ かすみ
金子 華純 さん
(都市計画課・建設課)



- ① 大学で公共政策を学んでおり、都市計画課の業務は大学で学んでいることの一部分だと考えて選びました。
- ② 町の魅力は子育てサービスが充実しているところです。公園が多く、ベビーカーなども通りやすい道幅になっており、質の高い医療サービスも魅力的だと思います。



かざま さわ
風間 咲和 さん
(企画課)



- ① 町の魅力を町民のみならず、町外の人にも伝える企画課の仕事に興味を持ち選びました。また、小さい頃から親しんできた広報みみずの仕事にも興味がありました。
- ② 町の魅力は水資源が豊富などところだと思います。富士山の湧き水からなる柿田川の美しさや、水道水のおいしさはどこにも負けないと思います。

※氏名の下()内は配属先の課です。取材内容は次のとおりです。

- ① どうして実習先にその課を選びましたか？
- ② あなたの考える清水町の魅力は？

10月から広報紙の発行が月1回になります

毎月広報しみずは区の組長を通して、全戸配布しています。昭和37年に創刊され、今月で1036号になりました。10月から月1回の発行となりますが、これからも読みやすく、わかりやすい広報紙を目指し、町民の皆様には町の情報をお届けしていきます。

詳細／役場3階 企画課 情報戦略係

☎981・8234

清水町の歴史と広報しみずの歩み

昭和	平成	令和
昭和29年	平成29年	令和2年
1月 清水村報(広報しみず前身)発行①	1月 広報しみず1000号発行	3月 広報しみず1000号発行
昭和37年	平成30年	
4月 広報しみず 創刊	伊豆半島ジオパークがユネスコ世界ジオパークに認定(柿田川、丸池、本城山)を受賞③	
昭和38年	平成28年	
11月3日 清水村から清水町へ(人口...12379人)	1月 広報しみず1000号発行	
昭和40年	平成25年	
10月 町章が決定	町制施行50周年を記念して町のイメージキャラクター「ゆうすいくん」誕生②	
昭和45年	平成22年	
12月 広報しみず1000号発行	この年の人口...32302人	
昭和51年	平成11年	
9月 町体育館完成	5月、広報しみず500号発行	
昭和61年	平成8年	
4月 柿田川公園開園	柿田川みどりまつり開催 人口3万人突破	



④平成29年5月15日発行
静岡県広報コンクールで1枚写真の部優秀賞を受賞。青い空、富士山、子ども、女性の表情、くつの位置といった構図が評価されました。



②平成25年5月15日発行
町民に親しまれている「ゆうすいくん」の名前を募集しました。その後厳正な審査の結果、名前が決まりました。

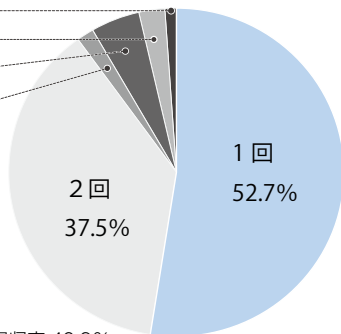


①昭和29年1月31日発行
広報しみずの前身、清水村報が発行されました。清水村中学校の建築についての記事が掲載されています。

Q 広報しみずは月何回の発行がよいですか

令和元年度 町民アンケート

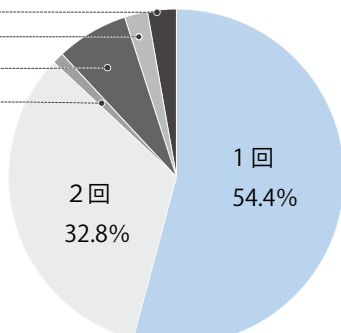
無回答 0.9%
その他 2.6%
知らない 4.7%
2回以上 1.6%



令和元年11月実施 回収率42.9%
16歳以上の町民から無作為に抽出した1000人

令和2年度 町民アンケート

無回答 2.7%
その他 2.3%
知らない 6.7%
2回以上 1.1%



令和3年2月実施 回収率55.5%
16歳以上の町民から無作為に抽出した1000人

I

インターネットが普及する以前は町政の伝達手段が限られており、町の情報をタイミンングよく発信するために、広報紙を月2回発行していました。

しかし、近年、紙離れが進み、新聞の発行部数を見ると平成12年に1世帯当り1・13部だったものが令和2年には0・61部と減少傾向が続いています。一方で、情報を受け取る手段は多様化しており、情報は伝えたい相手がよく使うツールを選んで発信することが重要となってきました。このような社会情勢や町民アンケート、全国的な傾向などを踏まえ、広報

紙を10月から月1回の発行とし、他の情報発信手段を併用しながら町民の皆様には情報を届けることとしました。

広報紙は月1回となりますが、引き続き紙面の工夫、内容の充実などを図るとともに、LINEやツイッターなどを活用して即時性の高い情報発信を行っていきます。また、新しい媒体の活用を検討するなど、広報活動を全般的に見直し、町民の皆様には伝わる広報に取り組んでいきます。

9月は健康増進普及月間

めざせ！健康寿命の延伸

平均寿命が延び、健康水準の向上が著しい一方で、人口の高齢化、社会生活環境の急激な変化等に伴う、糖尿病やがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増え、大きな問題となっています。

健康増進普及月間とは、「1に運動 2に食事 しっかりと禁煙 最後にくすり」を統一標語として、今より元気に自分らしく生活できるように、自分に合った健康づくりをすすめるための月間です。

生活習慣病は食生活や運動習慣など、日常生活の過ごし方と深く関連しており、健康の増進のためには、食生活の見直しや運動習慣の定着といった健康的な生活や、健康診査で自分の体を見つめなおすことが大切です。

今より10分多く体を動かそう

運動習慣のない人が、突然運動に取り組むのは難しいことかもしれません。

そんな人は、今より10分多く体を動かすことを意識します。外出時や通勤時に、息が弾むくらいの早歩きをする、車通勤を自転車通勤に変える、掃除や洗濯をいつもよりもキビキビ行う、近くのスーパーに歩いて買い物に行くなど、「ながら運動」をお勧めします。

バランスのよい食生活を目指します

食べすぎや偏食などの乱れた食生活が続くと、生活習慣病を招く恐れがあるため、バランスの良い食生活を心がけることも大切です。

バランスの良い食事にするためには、米飯・パン（菓子パンを除く）・めん類は適量を、肉・魚・卵・大豆製品等の主菜は毎食1種類は食べます。ただし、食べすぎには注意が必要です。

野菜・キノコ・海藻等の副菜は、たっぷり食べます。今まで不足がちだった人は、今までの食事に、野菜を使った料理を毎日一皿プラスします。

また、汁物をとる場合には、野菜、キノコなど具だくさんの薄味にします。

一日のエネルギー源は朝食です。朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、体は一日の活動の準備を整えます。

朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

みんなで考えよう たばこの煙ゼロ

たばこの煙には、ニコチンやタールなど200種類以上の有害物質が含まれています。そのため、がんや心臓病などを発症しやすくなります。

また、たばこの煙は周囲の人の健康にも大きな影響を与えます。特に、赤ちゃんや子どもは自分の意思で周囲のたばこの煙を避けることができません。そのためにも、家族や社会全体の協力が必要となります。

1年に1度 健康チェック

健康診査を受けることは、生活習慣病の早期発見につながります。

また、健診の中でメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）やそのリスクが高いと判定されたときには、生活習慣などを見直しについて保健師等の専門家から助言を受けることができます。

からだを動かす時間を追加したり、食事のバランスを整えたり、禁煙や、健康診査の受診等により、高血圧、糖尿病、脳梗塞、心臓病などの生活習慣病の発症や内臓脂肪などを減らすことにもつながります。ちょっとした工夫で健康生活！



まほろば館に絵本作家宮西達也さんがやってくる!

とき／10月31日(日)

1回目…10時～11時30分
2回目…13時～14時30分

ところ／まほろば館 1階くつろぎ

オアシス

内容／宮西達也さんによるおはなし会、オリジナルペーパークラフトづくり

対象／小学生以下

定員／定員各回20人(先着順)

受講料／無料

持ち物／ハサミ、色鉛筆またはクレヨン

申し込み／9月22日(水)から10月26日(火)までに電話または町図書館の受付窓口で、お申し込みください。

詳細／まほろば館内 町図書館

☎973・0351

Jアラートの全国一斉訓練が実施されます

Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの国からの緊急情報を人工衛星を介して受信し、町の同報無線でお知らせする全国瞬時警報システムです。

実施日時／10月6日(水) 11時

詳細／役場3階 ぐらし安全課 防

災対策係 ☎981・8205

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／10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

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／10月1日(金)から11月1日(月)までの開庁時間内

申請内容／令和3年4月から10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

福祉係 ☎981・8207

特定健診・肺がん検診をまほろば館で行います

特定健診の集団健診を10月31日(日)にまほろば館(町保健センター)で行います。今年度、町の特定健診・後期高齢者健康診査をまだ受けていない方はぜひご予約ください。同時に肺がん検診も受けられます。

★特定健康診査・後期高齢者健康診査(要予約)

対象／町の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入中の方

とき／10月31日(日) 8時30分～11時 13時～14時

費用／無料

※眼底検査を同時に行います。

※追加で肝炎ウイルス検査、前立腺がん検査ができます。(対象者のみ、負担金あり)

※オプションで血管年齢がわかる動脈硬化度検査を追加できます。(負担金1700円)

★肺がん検診(予約不要)

対象／町内在住の40歳以上の方

とき／10月31日(日) 9時30分～11時30分

費用／3000円(70歳以上無料)

【共通事項】

ところ／まほろば館内 町保健センター

持ち物／令和3年度成人健康診査受診票、健康保険証

診票、健康保険証

※2週間以内に発熱等(コロナワクチンの副反応を含む)がある方は受診を控えてください。

申し込み／左記へ電話でお申し込みください。

詳細／まほろば館内 健幸づくり課 けんしん指導係 ☎971・5151

愛犬の狂犬病予防注射はお済みですか?

生後90日を過ぎた犬を飼っている方は、毎年1回狂犬病予防注射をするよう義務付けられています。お近くの動物病院やかかりつけの動物病院で接種してください。病院での接種時に注射済票が未交付の場合は、役場で交付手続きをしてください。(狂犬病注射済票代550円が必要となります。)

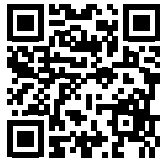
※狂犬病予防注射未接種(8月末日時点)の飼い主へ、ハガキを送付しています。

※新たに犬を飼われた場合、登録手続(認印)及び登録料3000円が必要になります。

※飼い犬が死亡した場合や飼い主が変更となった場合、町外から引越してきた場合等は届出が必要になります。担当係までお申し出ください。

詳細／役場3階 ぐらし安全課 生活環境係 ☎981・8216

生活環境係 ☎981・8216



接種予約ページ
QRコード

65歳未満の方
新型コロナウイルスワクチン接種のご予約はお済みですか？

ワクチンの供給状況にもよりますが、10月末の接種終了を予定しています。接種の希望がある方は、早めの接種をお願いします。

▼地域交流センターでの集団接種
とき／毎週火～土曜日（祝日除く）
受付時間／13時45分～17時15分
※会場内の密集を避けるため、受付時間の10分前にお越しください。
接種時間／14時～18時（ワクチン接種後15～30分待機時間あり）
持ち物／接種券・予診票・身分証明書・おくすり手帳（お持ちの方のみ）
服装／上腕に接種するため、上着の中に半袖を着るなど上腕が出しやすいう服装でご来場ください。

予約方法／コールセンター（☎0570・025671）またはWeb予約

●中高生の地域交流センターでの集団接種ができるようになりました。
※接種時は保護者が同伴してください。
※中高生と保護者の同日接種はご遠慮ください。
※小学校6年生の方は医療機関での個別接種のみとなります。

▼医療機関での個別接種
実施医療機関（9月1日現在）
柿田川医院（小学校6年生と中学生優先）・やぐち内科循環器科クリニック（高校生以上）・アミクリニク（高校生以上）・島田産婦人科（妊婦のみ）
※医療機関窓口では、直接予約を受け付けておりませんので、WEBまたはコールセンターで予約してください。
※同じ医療機関で2回分の接種予約をしてください。
※追加情報については、町ホームページ等でご案内します。
詳細／まほろば館内 健幸づくり課 保健予防係 ☎971・5151

町民体育大会中止のお知らせ
第58回町民体育大会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止させていただきます。
詳細／まほろば館内 健幸づくり課 スポーツ振興係 ☎981・8206

除草作業を障がい福祉サービス事業所をお願いしています



町では、町内の障がい福祉サービス事業所（就労継続支援を行う事業所）の御協力により、歩道や花壇等の除草作業を行っていただいております。

歩行者の方に注意しながら作業を行いますので、皆様のご理解、ご協力をお願いします。

詳細／役場別館 建設課 管理係

☎981・8228



すくすく子育て 10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。

♪子育て講座 0歳からの運動遊び

親子で楽しく運動遊びしませんか♪
と き/15日(金) 10時20分～11時30分
対 象/6カ月から1歳の子とその保護者
講 師/内藤ルミ子さん
持ち物/手拭きタオル、飲み物(水・お茶)、お子様
のお出かけグッズ
申し込み/9月24日(金)から 先着6組
参加費無料・託児あり(人数制限あり)
※定員になり次第、受付を終了させていただきます。
※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により中止
になる場合があります。
※親子ともに動きやすい服装でお越しください。

こども交流館

サントムーン柿田川2階(子育て総合支援センター横)
☎981-7700
10時～12時、13時～17時

★ゆうゆう工作ランド「逆回転かざぐるま」

と き/23日(土) 14時～16時
対 象/4歳から小学生
講 師/斉藤照正さん
申し込み/9月23日(土)から 先着3組
参加費/200円
※定員になり次第、受付を終了させていただきます。
※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により中止
になる場合があります。

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
の制限を行っています。

おすすめの絵本を紹介します

「おたからパン」対象：4歳～小学校中学年



パン屋に入ったドロボウに、ドロボウをやめて働きなさいという店主。ドロボウがパン屋で働くことになり、すてきなおたからを手に入れることができました。

図書館つうしん

まほろば館内 町図書館 ☎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/2日(土) 13時30分～14時30分
テーマ/食べる(食べるに関する絵本の読み聞かせ)
うごく絵本/「くさむら」「ちいさなごるり」

★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
と き/28日(土) 10時30分～11時
テーマ/おかし(おかしに関する絵本の読み聞かせ)

📖図書館の休館日と開館時間(10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

♪園庭開放（10時～11時）

持ち物／着替え・水筒（お茶・白湯のみ）

※感染防止のため、できる限りマスクの着用をお願いします。

清水幼稚園／15日（金）・29日（金）

北幼稚園／15日（金）・22日（金）・29日（金）

南幼稚園／15日（金）・29日（金）

西幼稚園／15日（金）・29日（金）

★南幼稚園 子育てふれあいランド

音楽で遊ぼう！（わたぼうし）

22日（金）10時～11時 リズム室

※状況により中止や変更になる場合があります。

♪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

22日（金）町福祉センター 10時～11時30分

親子でふれあいリズムあそび

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時開始ですので、10分前にお集まりください。

※入場制限があります。想定数を越えた場合、入場をお断りする可能性があります。

問い合わせ／役場2階 こども未来課 子育て支援係

☎981-8215

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

10時30分から11時30分

※手遊びやリズム遊び、かみしばいとお楽しみがいっぱい

14日（木）秋の実で作ろう（予約制）

25日（月）ハロウィンリトミック（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！

にこにこランド

★清水保育所 ☎975-8935

♪園庭開放

月～金曜日 11時～12時（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（予約制）

12日（火）10時～12時 親子で楽しむベビーヨガ
（小塚志げ子先生）

19日（火）10時～12時 大きくなったね♪

（誕生会・身体測定）（予約制）

※予約受付／9月15日（火）から

平日13：30～16：30

※状況により、中止や変更になる場合があります。

♪園庭開放

月～金曜日 11時～12時 13時30分～15時

♪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

♪地域子育てセンター

※1日（金）、29日（金）は午前中休館となります。

12日（火）・13日（水）・14日（木）

つくりましょう 「スタンプ遊び」各日先着5組

21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

♪園庭開放は平日の11時～12時、子育て相談実施中！

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

午前中開館 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

♪毎週金曜日出張保育 総合運動公園 10時～12時

10月の保健センター

まほろば館内 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	6日(水)	9:30~11:30	一般成人 ※栄養相談は要予約	▶ 保健師による血圧測定・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 ※水曜日に変更となります。
	20日(水)	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)、助産師による授乳相談 持ち物 / 母子健康手帳・バスタオル ※個別相談は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)	9:30~11:30	幼児期の子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		
	25日(月)	13:00~15:00		
ことばの相談	1日(金)	9:00~11:00	幼児期の子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)
	8日(金)			
	15日(金)			
	22日(金) 29日(金)			
1歳6か月児 健康診査	12日(火)	(受付時間) 12:45~14:00	令和2年2月生まれ	▶ 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30年9月生まれ	▶ 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	7日(木)	13:00~14:00	生後3カ月~6カ月 頃の保護者 (母子健康手帳アプリから予約制)	▶ 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 ※赤ちゃんと参加のときは抱っこ紐やその他必要なおでかけグッズ
マタニティ 教室	21日(木)	13:30~15:00	出産を控えている方 (母子健康手帳アプリから予約制)	▶ 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 ※赤ちゃんと参加のときは抱っこ紐やその他必要なおでかけグッズ
	28日(木)			▶ 妊婦ヨガ・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

※保健センターは、10月2日(土)は開所日で、10月4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。

10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)	9:30~12:00 13:00~14:30	

謹んでご冥福をお祈りいたします。

浅田 亨 様 (82)	長 沢
板倉 廣治 様 (69)	新 宿
岩城 ヨリ 様 (90)	伏 見
木村 五つ子 様 (90)	畑 中
熊谷 安夫 様 (76)	徳 倉
坂井 けさ子 様 (96)	戸 田
関本 規泰 様 (84)	柿 田
高木 八重子 様 (73)	長 沢
中島 潤子 様 (67)	徳 倉
増田 厚子 様 (88)	長 沢
向笠 一男 様 (93)	徳 倉
守野 のぶ 様 (95)	長 沢
八木 きわ 様 (96)	徳 倉
山田 敦子 様 (95)	長 沢
渡邊 京子 様 (82)	伏 見

ご承諾いただいた方を50音順に掲載しています。
(届出日：7月16日~8月15日)

まちの人口(9月1日現在) 人口31,994人(前月比/17人) 男/15,661人 女/16,333人 世帯数/14,228世帯

救急協力医

10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(金)	五十嵐クリニック 934-6700 ㊦ 志下	林(秀)医院 931-1120 ㊦ 住吉町	杉谷小児科 923-6543 ㊦ 筒井町		
2(土)	池田病院 986-1212 ㊦ 本宿	沼津リハビリテーション 931-1911 ㊦ 上香貫豊陀ヶ原	光ヶ丘小児科 987-2200 ㊦ 光ヶ丘		
3(日)	守重医院 931-2511 ㊦ 我入道江川 西方外科 921-1333 ㊦ 共栄町	境医院 975-8021 ㊦ 竹原 あめみや内科 935-1159 ㊦ 吉田町 裾野赤十字 992-0008 ㊦ 佐野	よざ小児科 967-5722 ㊦ 原		
4(月)	田沢医院 962-1205 ㊦ 大手町	福士クリニック 932-3553 ㊦ 下香貫藤井原	すずきファミリー 960-0333 ㊦ 一本松		
5(火)	青木整形 922-0521 ㊦ 高島町	杉山(和)医院 972-3223 ㊦ 伏見	クボタ小児科 975-7984 ㊦ 泉町		
6(水)	酒井医院 966-1755 ㊦ 今沢	高桑医院 997-0486 ㊦ 岩波	まるやま小児科 981-8577 ㊦ 堂庭		
7(木)	池田病院 986-1212 ㊦ 本宿	南一色セントラル 980-5777 ㊦ 南一色	西村医院 971-6510 ㊦ 下土狩		
8(金)	山本整形外科 989-8111 ㊦ 南一色	小林(今沢)医院 966-7700 ㊦ 今沢	田中医院 921-2053 ㊦ 高島町		
9(土)	聖隷沼津 952-1000 ㊦ 松下	望星第一クリニック 922-0222 ㊦ 柳町	スキップこども 992-6303 ㊦ 茶畑		
10(日)	関外科 921-2185 ㊦ 花園町 駿東整形 922-8855 ㊦ 高沢町	森本クリニック 976-5221 ㊦ 竹原 べっく・クリニック 921-1300 ㊦ 西沢田 大庭クリニック 995-1123 ㊦ 佐野	白十字小児科 933-5111 ㊦ 下香貫馬場		
11(月)	萩野クリニック 966-7111 ㊦ 根古屋	杉山(茂)医院 992-0028 ㊦ 平松	すずきファミリー 960-0333 ㊦ 一本松		
12(火)	こんどうクリニック 925-2420 ㊦ 岡宮	清水館医院 993-2323 ㊦ 茶畑	よざ小児科 967-5722 ㊦ 原		
13(水)	沼津大山クリニック 954-2274 ㊦ 大手町	やぐちクリニック 973-3811 ㊦ 伏見	杉谷小児科 923-6543 ㊦ 筒井町		
14(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		
15(金)	遠藤クリニック 975-8801 ㊦ 久米田	森医院 966-2017 ㊦ 石川	りゅうじん医院 988-3133 ㊦ 下土狩		

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	
3(日)	かみで耳鼻咽喉科 0545-53-3321 ㊦ 伝法	吉村眼科内科 984-1333 ㊦ 長伏	ごとうレディース 992-7111 ㊦ 伊豆島田	せき歯科クリニック 981-2633 ㊦ 的場			
10(日)	つりた耳鼻咽喉科 927-3387 ㊦ 宮前町	本田さくら眼科 951-1365 ㊦ 大手町	市立病院 924-5100 ㊦ 東椎路	タケダ歯科医院 989-3638 ㊦ 本宿			

㊦ 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



おた ちゆ
太田 千結ちゃん
徳倉



バルドビー リユキ
BALDOVE RHIYUKI
イチロウ マタ
ICHIROU MATAくん
長沢



**わがやに笑顔を
ありがとう**

はっとり みお
服部 美緒ちゃん
久米田



たか き ふう ま
高木 颯真くん
久米田



なが くら はる ま
長倉 悠真くん
柿田



ご協力ありがとうございました

7月26日(月)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/まほろば館内 健幸づくり課 健幸増進係
☎981-8206

朝食
100%
プロジェクト



毎月19日は「食育の日」
19日は、いっしょに食べよう!

“健幸朝ごはん”

毎月19日の「食育の日」は「健幸朝ごはん」の日。
理想的な朝ごはんは、炭水化物を多く含む「主食」、タンパク質を含む「主菜」、ビタミン・無機質・食物繊維を含む「副菜」がそろった献立だけど、用意するのが大変な場合もあるよね。そんな時には品数にこだわり過ぎず、丼ものや、具を載せたパンなどで手軽にバランスを整えよう。毎日朝ごはんを食べて、毎日元気に過ごそうね!
「健幸朝ごはん」を食べて、心も体も健康に!



丼で手軽にバランス朝ごはん!
三色どんぶり

- 主食
- 主菜
- 副菜



【材料】・ごはん 1杯
「鶏そぼろ」・鶏ひき肉100g・酒大さじ1/2
・砂糖大さじ1・醤油大さじ1・油
「卵そぼろ」・卵1個・砂糖大さじ1/2
・マヨネーズ大さじ1/2・塩少々・油
「塩もみキュウリ」・キュウリ1/2本・塩



①卵そぼろの材料を混ぜ、油をひいたフライパンでそぼろを作る。



②フライパンに油をひき、鶏そぼろの材料を入れ、汁をとばしてそぼろを作る。



③キュウリを輪切りにし、全体に塩をまぶして5分程おき、水分を絞る。器にごはんをよそい、ちぎった海苔、卵そぼろ、鶏そぼろ、キュウリを順に載せて、出来上がり。

ごはんに、鶏そぼろ、卵そぼろ、塩もみしたキュウリをのせた丼です。キュウリは彩を添えると同時に、食感のアクセントにもなります。キュウリの他に、下茹でしたサヤインゲンやほうれん草、炒めた小松菜やチンゲン菜などもおススメです。
鶏そぼろは一度にたくさん作って、冷蔵庫に保存しておけば、サラダや冷ややっこのトッピング等にも利用できますよ。(早めに使い切ってくださいね。)