



健やか長寿  
好きを続けていきいきと



広報しまだ

# Shimada



毎月15日発行

## 明日の自分へ *Tomorrow*



18歳の笑顔

まつなが さや  
**松永紗弥さん**

松永さんは、六合コミュニティ50周年記念式典でお披露目された、新しい旗のデザインを考案しました。

「六合ってどんな場所だろうと考えたときに、学校近くでたくさん見る鳥をモチーフに決めました。デザインは、六合の文字を型取り、羽ばたけるようにというイメージで作りました。六合地区の広報活動などで、活用してもらえたら嬉しいです。今後の目標は、進学先でCG技術を学び、もっともっと絵を上手に描けるようになることです」

## 目次 CONTENTS

- 2 Tomorrow : 松永紗弥さん
- 3 特集:いつまでも元気で
- 8 受章おめでとございます
- 10 市の財政状況
- 13 市職員の給与と職員数
- 14 島田市わくわくマイナポイント
- 15 しまだ大井川マラソン in リバティ
- 16 年末年始の市のしごと
- 18 しまだこの1年
- 19 概要版 住民アンケート結果報告
- 20 しまだ情報:国民年金のお知らせ など
- 24 新型コロナウイルスなどのお知らせ
- 25 掲示板
- 26 しまいく
- 27 図書館だより
- 28 けんこうナビ(1月)
- 31 彩りもう一品 / 耳よりお達者情報
- 32 便利帳(1月)
- 34 緑茶化のススメ / 「広報ひみ」から / 高校生、島田の仕事を探る
- 35 市政羅針盤
- 36 島田人:水野誠さん

## 表紙 COVER STORY

高齢者の5人に1人が認知症を患う時代が目前といわれています。一人一人が好きな何かを続けられれば「自分らしさ」が健康長寿につながるはずです。





しまトレ・居場所(さわやか〜やくら)の様子

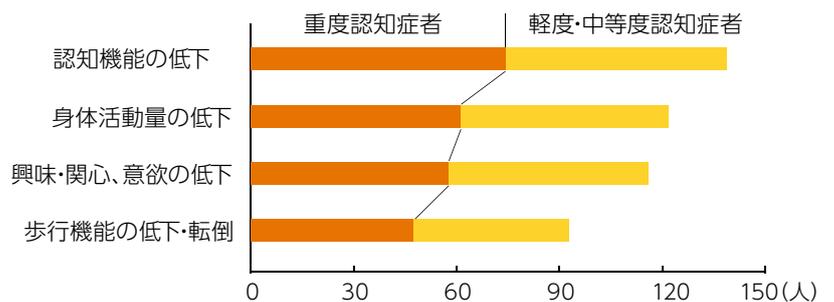
# 特集

# いつまでも元気で

## — 運動と社会参加で認知症予防 —

運動不足をもたらしたコロナ禍。今、その二次被害が懸念されている。活動制限や外出自粛は、高齢者に大きな影響を与えた。市内でも、自粛により身体活動の減少や、人との交流の機会が減った高齢者が増えている。感染症を怖れて外出を控え、そうしているうちに外出しなくなってしまう人もいるだろう。しかし、それに伴って起こる影響について、私たちは考える必要がある。

広島大学が行った調査(グラフ1)では、生活の変化によって認知症の状態に影響が生じたとの結果が出ている。超高齢社会に生きる私たちにとって、認知症は身近な問題となった。特集では、認知症専門医や地域の高齢者を見守る保健師、介護予防のための運動に取り組む市民を紹介。認知症について理解を深めるとともに、認知症予防のための運動と社会参加について考える。

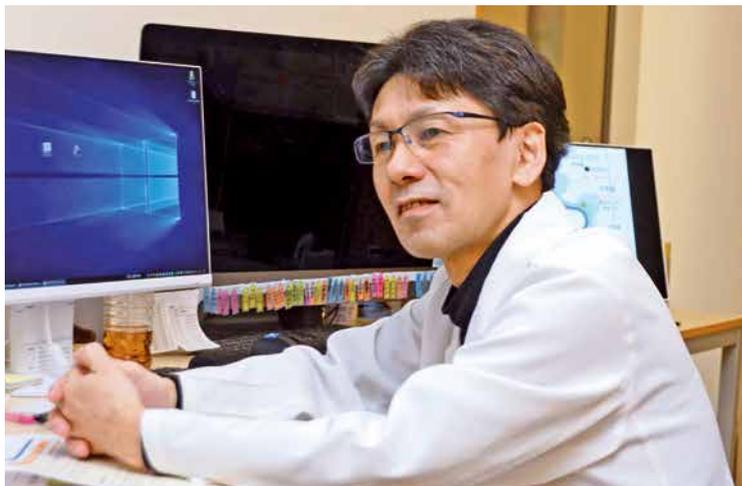


グラフ1) 医療・介護施設の認知症入所者に生じた影響(2021年)

▼医療・介護施設の52・6%、介護支援専門員(ケアマネジャー)の56・8%が、生活の変化によって認知症の状態に影響が生じたと回答。内容は、重度認知症者、軽度・中等度認知症者ともに60%超が「認知機能の低下」と答え、次いで身体活動量や興味・関心、意欲の低下などが挙げられた。

出典／広島大学大学院医系科  
学研究所共生社会医学講座

## 大切なのは、その人らしさ



毎日よく歩く人は、そうでない人と比べて「認知症発症率が半分近い」という研究結果があります。運動と認知機能はともに関わりが深く、複雑に絡み合っています。筋肉量は20〜30代をピークに、還暦を過ぎると極端に低下。動けなくなると、認知症のリスクも高くなります。また「イプシロン4」という遺伝子を持つ人は、他の人と比べてア

睡眠を6〜7時間とることなどが、自分が楽しいと思うことが大事です。計算が苦手な人に計算問題をやらせても、意味がありません。大勢の中にいることが、嫌いな人もいます。ですから、その人らしさを大切にしてください。本人が楽しいことが効果的です。元気な高齢者を増やして、健康寿命を伸ばしましょう。

ルツハイマー病を発症しやすいのですが、運動をすることで4〜6割程度、リスクを抑えることができます。ただし認知機能の低下には、他にいくつもの要因があります。例えば、社会参加もその一つ。会話は脳を活性化させ、人と触れ合うことが予防につながります。その他にも、良質な



つかもと りえ 塚本里枝 保健師  
高齢者あんしんセンター金谷

## 高齢者も、ひとりじゃないでね

コロナ禍で「外出が怖くなった」「体力が低下して家事が大変になった」といった声をよく聞きますね。外出が怖くて控えていたら、それが日常になってしまったという人も。身体機能が低下し、転倒して骨折や認知症が進む人も増えていきます。また、社会参加が減った人も多いです。人との関わりを持つことは、認知症の人も、そうでない人も必要なこと。交流がある人は、認知症になっても明るい傾向にあると思います。人と関わりを持ち、会話や運動をすることが大切です。

認知症は他の病気と同じです。だけど、本人や家族が「隠したい・つらい・不安・受け入れたくない」と思うのも分かります。それでも、笑顔で少しでも前向きに「認知症と共に生きる」「認知症の人と共に生きる」ということを考えてほしいと思います。認知症になっても、本人は変わらない。その人はその人。一気に全てができなくなるわけではないんです。だから、なるべく早く私たちとつながってほしいと思います。「ひとりじゃないでね」は、子育ても高齢者も同じ。一緒に未来を考えていきましょう。



リアル野球盤(金谷地区)



さわやか~やくら(しまとす)

# 私の体験談

1 1 どんな運動をしますか？  
2 2 健康のためにどんな活動を  
していますか？



さわやか~やくら  
伊賀智津子さん(伊太)

1 トランポウウォークを、  
7、8年続けています。  
他にも「しまとす」や野  
山の散策など、楽しく体  
を動かして、足腰が少  
でも強くなればいいな  
と思ひ、続けています。

2 ボランティアや居場所  
などの活動を通して、健  
康や生きがいづくりのお  
手伝いをしています。は  
じめは「しまとす」に毎週  
参加するのは大変かも  
と不安を感じていまし  
た。でも回を重ねるにつ  
れて、運動のやり方や大  
切さがわかり、町内の人  
との会話などが楽しくな  
りました。今では、生き生  
きと、積極的に関わるこ  
とができる貴重な交流の  
場となっています。

1 毎日の目標は、1日  
5000歩以上歩くこ  
と。ラジオ体操や散歩な  
ど、なるべく毎日歩くこ  
とを心掛けています。

2 私が考案した「リアル  
野球盤」の普及活動をし  
ています。講師として出  
掛けることもあり、それ  
らの活動が自分にとつ  
て社会参加の良い機会  
となっています。退職後  
は、金谷「コミュニティ」へ  
の参加などいろいろな  
活動をさせてもらひ、多  
くの人と知り合うこと  
ができました。どれも楽  
しいから続けられたこ  
とです。そうやって続け  
てきたことが、私の生き  
がいとなっています。

リアル野球盤協会会長  
鈴木久雄さん(猪土居)



## 自然と声掛けができる地域に



包括ケア推進課  
米澤美晴 係長

高齢化が進み、65歳以  
上の5人に1人が認知症  
を患う時代が目前といわ  
れています。隣を歩く人  
が、家に帰れなくなっ  
てしまった認知症の人も  
少ない時代。気付いた人が  
自然と声掛けできたり、頼  
ることができたりする地  
域なら、誰もが住みやす  
いと思ひます。市では、そ  
のような地域づくりのため  
に、関係機関と連携し、高  
齢者の困りごとを聞いて  
います。また、認知症で  
大切とされる共生・予防の取  
り組みとして、次の事業を  
推進しています。

理解促進／認知症サポー  
ター養成講座、認知症カ  
フェなど  
介護予防／しまとす、居  
場所、ふれあい、パワー  
リハビリ教室など

☎ 包括ケア推進課  
34-3288

# 楽しむことは、一番の予防になる



孫と遊ぶ<sup>おおじい</sup>大石ふみよさん／平成16年からふれあい  
団体代表として活動。30年からしまトレも開始。

認知症は、誰でもなる可能性がある。  
認知症の人も、予防に取り組む人も、  
自分なりの「楽しい」を大切にしてみませんか。

認知症予防には、適度な運動と社会参加が効果的だ。市内の高齢化率は、10月末現在で31・8%。高齢化率が一層高まる中、高齢者が心身ともに元気であることは、活力あるまちづくりにつながるだろう。一人一人が運動不足による健康への影響を考えることは、健康寿命（介護が必要ない健康な期間）と平均寿命の差を縮める地域づくりにつながるはずだ。

介護予防に取り組む人や支援をする人は、運動でも人との交流でも、楽しむことが一番の予防だと語る。そこには、誰に対しても「らしさ」を大切にしたい思いやりの気持が溢れている。地域の居場所に出向くことは、勇気がいることかも知れない。しかし、初めの一歩を踏み出せば、新たな出会いや趣味を増やすきっかけができる。周囲の思いやりと個々の行動が合わされば、誰もが住みやすいまちになる。

# おすすめ運動診断

しまトレについて詳しくはこちら



## T RAINING

パワーリハビリ教室／マシンを使ってゆっくりと体を動かす  
■ 使われなくなった筋肉を再活動化させる



## R ECREATION

リアル野球盤／野球盤を等身大にしたレクリエーション  
■ 適度な運動と人との交流を行える



## E XERCISES

しまトレ／しまだ市っ歌りげんき体操・しぞ〜かでん伝体操  
■ 日常生活に必要な筋肉を鍛える



## G AME

eスポーツ／デジタルゲームで指先や身体を動かす  
■ 認知機能を活性化させる

スタート

Q 体を動かすのが好き

はい

いいえ

Q ひとりでもできる運動がしたい

いいえ

Q 仲間と一緒に運動したい

Q 音楽が好き

いいえ

Q ゲーム感覚で楽しみたい

はい

当てはまる運動がなかった人も、自分の好きなことを楽しみましょう！

令和4年秋の叙勲

瑞宝小綬章

【警察功労】

進士直紀さん  
(金谷新町)



旭日双光章

【地方自治功労】

曾根嘉明さん  
(東町)



瑞宝双光章

【学校保健功労】

勝見祐介さん  
(南一丁目)



第39回 危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章

【警察功労】

小林達視さん  
(金谷東一丁目)



瑞宝双光章

【警察功労】

佐野節男さん  
(野田)



瑞宝单光章

【防衛功労】

石間喜治さん  
(南一丁目)



島田市表彰

受章

☎秘書課 36-7117

おめでとうございます

【学術功労】

河村泰子さん  
(金谷本町)



島田市表彰

【学術功労】

村田時男さん  
(道悦五丁目)



【学術功労】

金原武作さん  
(元島田)



【公共事業功労】

海道清信さん  
(岐阜県可児市)



島田市表彰

【保健衛生功労】

松下悟さん

(横井三丁目)



【保健衛生功労】

渡邊義介さん

(東町)



【消防功労】

鶴木国宏さん

(元島田)



【消防功労】

大井宏悦さん

(河原一丁目)



【消防功労】

鈴木貴好さん

(川根町家山)



【消防功労】

山本裕亮さん

(本通七丁目)



【消防功労】

増本雅治さん

(元島田)



【消防功労】

小玉貴史さん

(川根町抜里)



【消防功労】

杉本一郎さん

(向谷一丁目)



【消防功労】

山本邦喜さん

(道悦一丁目)



【交通安全功労】

榛葉利通さん

(向谷四丁目)



【市政推進功労】

濱田和彦さん

(細島)



【善行功労】

ネスレ日本(株)

島田工場(細島)



# お知らせ します！ 市の財政状況

◎財政課 ☎36-7123

市では、毎年6月と12月の年2回、「市の財政状況」を公表しています。今回は、令和3年度の決算と令和4年度上半期(4～9月)の予算執行状況について、お知らせします。

## 1 令和3年度 決算状況

### ① 一般会計決算

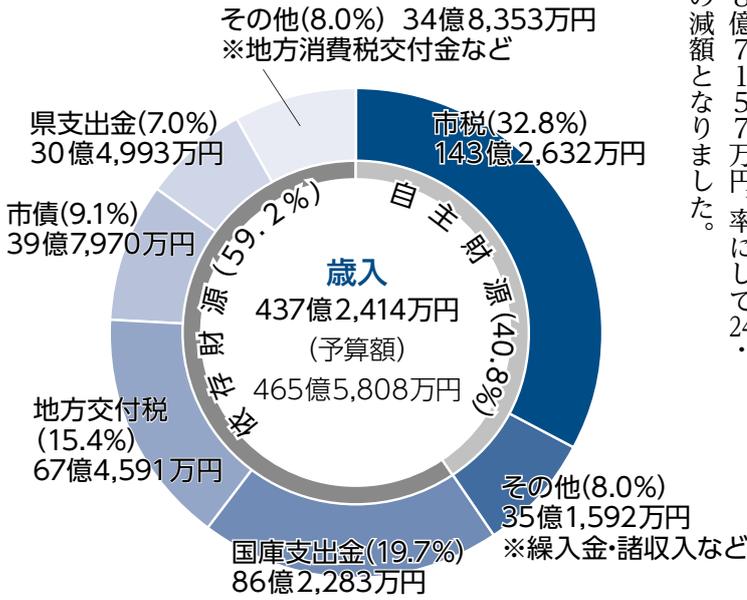
一般会計の歳出総額は417億3,892万円、令和2年度に比べて147億8,448万円、率にして26.2%の減額となりました。歳入総額は437億2,414万円、令和2年度に比べて138億7,157万円、率にして24.1%の減額となりました。

### 健全化判断比率

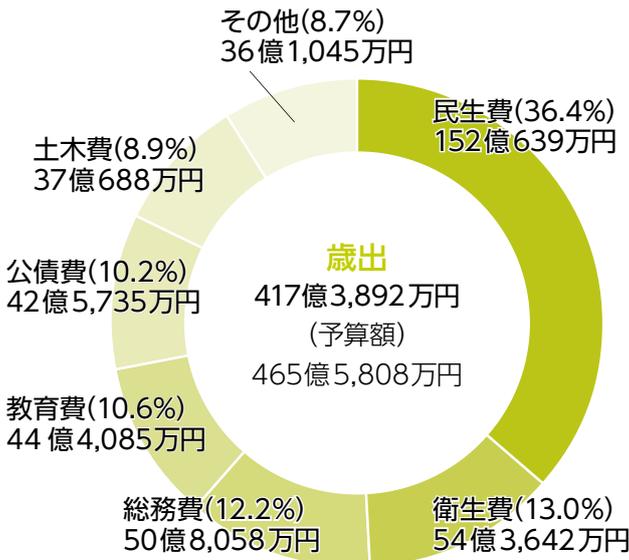
全ての会計が黒字となり(赤字の比率はなし)、実質公債費比率は6.2%、将来負担比率は19%になりました。実質公債費比率の低下は、元利償還金の額が減少したことや、合併特

例事業債、臨時財政対策債など、今後の元利償還金に対する普通交付税措置の高い市債に絞って借り入れていることなどによります。将来負担比率が算定された要因は、債務負担行為に基づく支出予定額や公営企業債等繰入見込額といった将来負担額が、増加したことなどによります。

### 歳入の内訳(構成比%)



### 歳出の内訳(構成比%)



\*歳入・歳出ともに、数値は端数処理で調整してあります。

### 資金不足比率

公営企業経営における、料金収入(事業規模)に対する資金不足額(赤字額)の比率を表したもので、全ての会計において赤字はありません。

### 経常収支比率(表3)

財政構造の弾力性を示すもので、歳出に占める経常経費(人件費などの欠かせない経費)の割合を示します。

### 財政力指数(表4)

地方公共団体の財政基盤の強さを示す「財政力指数」は、数値が高いほど財政力が強いことを表します。

会計	令和3年度末	令和2年度末
一般会計	416億8,133万円	417億9,539万円
特別会計	0円	0円
企業会計	208億6,388万円	201億7,875万円
合計	625億4,521万円	619億7,414万円
市民1人当たり	64万6,335円 (9万6,769人)	63万5,828円 (9万7,470人)

※道路整備などのために、国などから長期にわたって借りるお金(市債)。市民1人当たりの金額は、各年度の3月31日現在の人口から算出。

借りにいるお金

基金名	令和3年度末	令和2年度末
財政調整	55億1,530万円	55億1,474万円
学校施設整備	7億6,275万円	7億3,840万円
新病院建設	1億6,885万円	2億3,465万円
その他	70億1,110万円	63億4,433万円
合計	134億5,800万円	128億3,212万円
市民1人当たり	13万9,073円 (9万6,769人)	13万1,652円 (9万7,470人)

※目的別に貯めているお金(基金)。市民1人当たりの金額は、各年度の3月31日現在の人口から算出。現在は18基金。

貯めているお金

■ 実質公債費比率(表1)

項目/年度	R3	R2
島田市の状況	6.2%	6.8%
県内市の平均	5.4%	5.7%
早期健全化基準	25.0%	25.0%
財政再生基準	35.0%	35.0%

■ 将来負担比率(表2)

項目/年度	R3	R2
島田市の状況	1.9%	-
県内市の平均	7.5%	15.6%
早期健全化基準	350.0%	350.0%

■ 経常収支比率(表3)

区分/年度	R3	R2
島田市の状況	87.2%	92.6%
県内市の平均	85.0%	89.5%

※経常収支比率が高くなりすぎると、投資的事業(道路や学校の建設など)に対する予算が不足してしまいます。

■ 財政力指数 単年(表4)

区分/年度	R3	R2
島田市の状況	0.69	0.74
県内市の平均	0.82	0.88

※標準的に必要とされる予算規模のうち、自主財源でまかなわれる割合を示します。

会計名	歳入	歳出
国民健康保険事業	97億9,994万円	91億2,676万円
土地取得事業	7億5,967万円	7億5,967万円
休日急患診療事業	7,063万円	6,938万円
介護保険事業	87億2,766万円	86億2,957万円
介護サービス事業	8,043万円	7,816万円
後期高齢者医療事業	12億9,820万円	12億9,808万円

国民健康保険事業や介護保険事業などの6事業は、一般会計と経理を区分して、事業の収支を明確にするために、それぞれ個別に特別会計を設けています。  
各特別会計は、保険料や保険料、国県支出金などにより運営しています。令和3年度の決算額は、左の表のとおりです。

特別会計決算

会計名	区分	収入	支出
水道事業	収益的	13億1,341万円	11億7,678万円
	資本的	3億9,593万円	9億5,345万円
	合計	17億934万円	21億3,023万円
病院事業	収益的	143億7,346万円	172億7,383万円
	資本的	22億203万円	26億1,397万円
	合計	165億7,549万円	198億8,780万円
公共下水道事業	収益的	7億1,018万円	6億6,104万円
	資本的	3億8,124万円	6億3,934万円
	合計	10億9,142万円	13億38万円

※資本的支出に対する資本的収入の不足は、留保資金などにより補てんします。

公営企業は、利用者からの料金により、公共の福祉の増進を目的に経営する事業で、水道・病院・公共下水道事業を公営企業会計により運営しています。  
各事業の運営費を「収益的支出」、それに充てる料金収入などを「収益的収入」といい、事業に必要な施設・設備の整備費を「資本的支出」、企業債などその財源を「資本的収入」といいます。

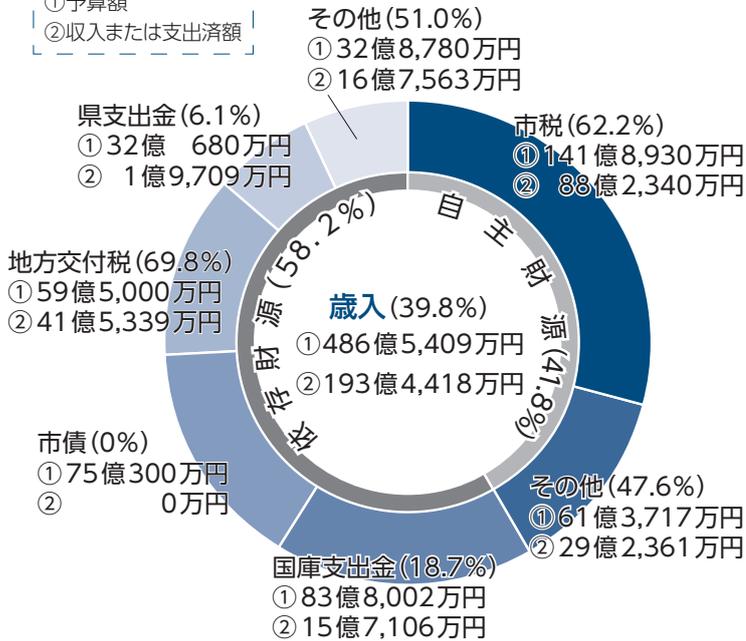
企業会計決算

## 2 令和4年度 上半期執行状況 (令和4年9月30日現在)

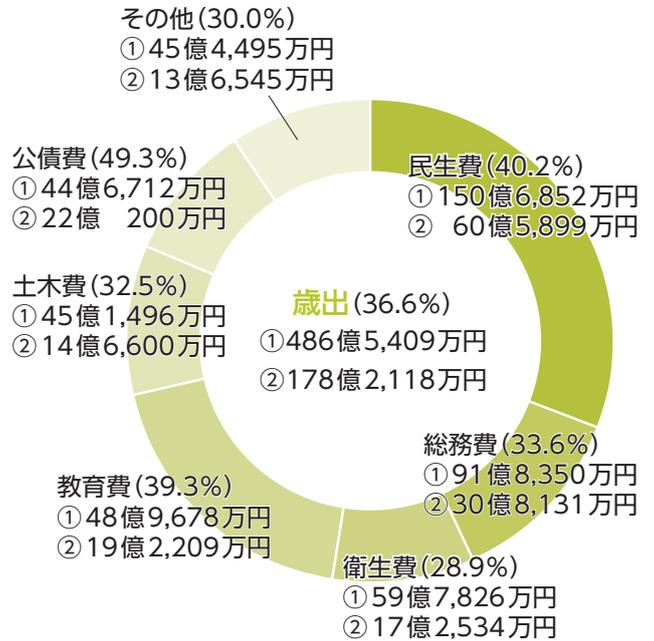
### 一般会計執行状況 予算額: 486億5,409万円

費目(執行率)  
① 予算額  
② 収入または支出済額

#### 歳入の内訳



#### 歳出の内訳



### 特別会計執行状況

会計名	予算額	収入済額	支出済額
国民健康保険事業	93億5,863万円	41億5,103万円	35億5,755万円
土地取得事業	7億7,475万円	7億5,967万円	0万円
休日急患診療事業	7,094万円	551万円	2,003万円
介護保険事業	94億8,848万円	42億5,752万円	36億5,147万円
介護サービス事業	7,628万円	2,893万円	3,844万円
後期高齢者医療事業	14億1,345万円	4億5,187万円	3億248万円

### 企業会計執行状況

会計名	区分	収入		支出	
		予算額	収入済額	予算額	支出済額
水道事業	収益的	12億5,469万円	6億486万円	12億3,568万円	3億5,919万円
	資本的	3億8,712万円	462万円	8億1,930万円	1億5,349万円
	合計	16億4,181万円	6億948万円	20億5,498万円	5億1,268万円
病院事業	収益的	134億6,010万円	69億6,829万円	156億4,479万円	59億7,353万円
	資本的	12億2,380万円	1億4,247万円	39億407万円	4億759万円
	合計	146億8,390万円	71億1,076万円	195億4,886万円	63億8,112万円
公共下水道事業	収益的	7億514万円	3億9,823万円	7億1,640万円	2億9,587万円
	資本的	6億4,306万円	3億9,323万円	8億8,847万円	3億4,910万円
	合計	13億4,820万円	7億9,146万円	16億487万円	6億4,497万円

## 職員数の状況

### ① 部門別職員数(全職種)と主な増減理由

区分	職員数		増減	
	R4	R3		
市長部局等	議会	6	6	0
	総務・企画	161	161	0
	税務	36	37	△1
	民生	104	103	1
	衛生	87	89	△2
	商工・農林	61	64	△3
	土木	72	71	1
教育関係	教育	108	106	2
公営企業等	水道	16	17	△1
	下水道	12	12	0
	国保・介護・後期高齢者	51	52	△1
小計		714	718	△4
市立総合医療センター		762	743	19
合計		1,476	1,461	15

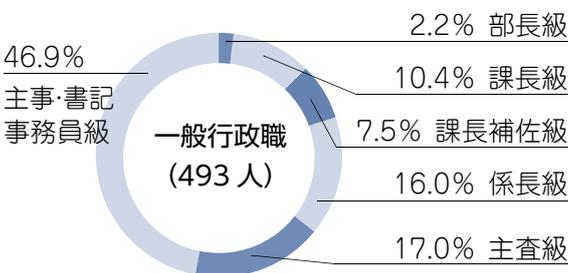
#### 【増員理由】

民生部門における福祉業務・子育て支援業務の増。土木部門における施設営繕業務の増。教育部門における社会教育業務の増・学芸員採用による体制強化。病院部門における医師および看護師の欠員補充による体制強化。

#### 【減員理由】

税務部門における人事交流職員分の減。衛生部門における技能労務職員の退職による欠員不補充。商工・農林部門におけるオリンピック・パラリンピック終了に伴う組織改正による減。

### ② 一般行政職の級別職員数と構成比



## 給与の状況

### ① 平均給料月額

区分	一般行政職	
	平均給料月額	平均年齢
国	323,711円	42.7歳
島田市	314,000円	41.1歳

### ② 初任給月額

区分	一般行政職	
	大学卒	高校卒
国	182,200円	150,600円
島田市	188,700円	154,900円

### ③ 学歴別・経験年数別の平均給料月額

区分	一般行政職	
	大学卒	高校卒
経験年数10年	260,400円	231,500円
経験年数15年	303,100円	—
経験年数20年	336,000円	—

### ④ 特別職の給与(報酬)など

区分	給与(報酬)月額	期末手当	
		支給時期	支給割合
市長	870,000円	6月	2.150月分
副市長	712,000円	12月	2.150月分
教育長	652,000円	計	4.300月分
議長	435,000円		
副議長	390,000円	6月	1.625月分
常任委員長	380,000円	12月	1.625月分
議会運営委員長	380,000円	計	3.250月分
議員	370,000円		

### ⑤ ラスパイレス指数(※)

年度	指数	県内の順位
令和3年	100.3	13位(21市中)
令和2年	100.4	14位(21市中)

※国家公務員の給与を100として、島田市職員の給与水準を表した数値。

※金額などの数値は、令和4年4月1日現在のものです。

# 市職員のお知らせ

市では、医療・福祉・土木・教育などの広い分野で、1476人の職員が働いています。市民の信頼のもとに行政を進めていくため、職員の給与と職員数をお知らせします。

☎ 人事課 367135

### 職員の給与は、こうして決められます

国家公務員の給与を決める人事院による給与勧告を基に、国・県・他の市町の職員の給与などを考慮して、市民の代表である市議会で審議され、条例で定められます。

国

人事院

民間企業の企業実態や生計費などを調査  
給与勧告

島田市

市議会の審議

条例審議  
給与改定

スマートフォンから手軽に申し込み

**島田市** 2月28日(火)まで  
受け付け中です

**10,000** 円分  
もらえる

# わくわくマイナポイント



マイナンバーカードを持っている市民に、1万円分相当のマイナポイントを付与します。 ☎市民課 ☎ 36-7194

対象 / 12月末までにマイナンバーカードを申請した市民  
※詳しくは、右上 QR またはチラシ(12月配布)から。



## 利用できる決済サービス

(左から、auPAY、d払い、楽天 Edy、CoGCa)

auPAY

d払い

R  
Edy

CoGCa  
コジカ

QR 決済 / auPAY、d払い  
電子マネー決済 / 楽天 Edy、CoGCa  
※自治体マイナポイント事業に参加している事業者の

中から、市内店舗で利用できる決済サービスです。  
※現在のところ、使用できる決済サービスが増える予定はありません。



(スマートフォンを使って申し込む場合)

## 申し込みに必要なもの

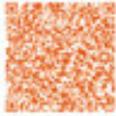
App Store →  GooglePlay → 

- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカードの暗証番号  
カードの申請・受け取り時に自分で設定した「4桁の数字」です。分からない場合は、市民課または金谷南・川根支所で再設定する必要があります。

- ③ 決済サービスの ID とセキュリティコード  
ポイントを付与するカードに記載されているものや、アプリから確認するものがあります。
- ④ マイナポイントアプリが入っているスマートフォン  
対応機種のみ。右上 QR からダウンロードできます。



## よくある質問

カードの読み取り方法 →  その他の質問はこちら → 

Q 子どもの分や家族が多い場合は、どうしたらいい?  
A 国のマイナポイントと同じく、1つの決済サービス ID につき1人分のポイントのみお申し込みできます。このため、人数分の決済サービス ID をご用意ください。

Q ポイントが付与されるタイミングはいつ?  
A 各事業者によって異なります。それぞれ次のとおりですが、目安のため前後する場合があります。

- auPAY / 申請日の翌日
  - d払い / 1～15日までの申請分は当月末まで、16日～月末申請分は翌月15日までに付与
  - 楽天 Edy / 翌月10日(12月28日(火)から31日(出)までの申し込みは、2月10日)
  - CoGCa / 申請日の翌日
- ※楽天 Edy はポイント付与期間経過後、別途受け取り手続きが必要です(令和5年6月30日(金)まで)。詳しくは、楽天 Edy のホームページをご覧ください。

対応機種を持っていない場合や、スマートフォンなどでの申し込みが難しい場合は、市の窓口でも受け付けます。  
ところ / ①市役所本庁舎 市民課(2月28日(火)まで)  
②金谷南支所(1月16日(月)から27日(金)まで)

受付時間  
①市民課: 平日 午前8時30分～午後5時15分(土曜開庁では、受け付けておりません)  
②金谷南支所: 午前9時～午後4時30分



# 第14回 しまだ大井川マラソン in リバティ 10/30 開催



# 年末年始の市のしごと

12月29日(木)から1月4日(水)までの7日間の、市の業務や施設の開館情報などについてお知らせします。

	12月			1月			
	29	30	31	1	2	3	4
	木	金	土	日	月	火	水

○：利用できる日  
×：休み・閉庁・閉館  
△：利用時間・業務内容が制限される日  
☆：1月5日から開館

市役所・支所	29	30	31	1	2	3	4
市役所の一般業務	×	×	×	×	×	×	○
金谷南・金谷北・川根支所	×	×	×	×	×	×	○
初倉・六合行政サービスセンター	×	×	×	×	×	×	○
保健福祉センター はなみずき	△	△	×	×	×	×	○

病院	29	30	31	1	2	3	4
総合医療センター	×	×	×	×	×	×	○
休日急患診療所	×	×	○	○	○	○	×

衛生施設など	29	30	31	1	2	3	4
ごみ収集	○	○	×	×	×	×	○
田代環境プラザ	△	△	×	×	×	×	○
クリーンセンター	×	△	×	×	△	×	○
斎場(島田・金谷)	○	○	×	×	○	○	○

自転車等駐車場・コミュニティバスなど	29	30	31	1	2	3	4
島田駅自転車等駐車場(北・南口)	○	○	○	○	○	○	○
コミュニティバス (川根温泉線・湯日線)	△	△	△	△	△	△	○
コミュニティバス・タクシー (川根温泉線・湯日線以外)	×	×	×	×	×	×	○
金谷島田病院線(静鉄バス)	×	×	×	×	×	×	○
島田静波線(静鉄バス)	△	△	△	△	△	△	○
萩間線(牧之原・菊川市共同運行)	△	△	△	△	△	△	○
勝間田線(牧之原市共同運行)	×	×	×	×	×	×	○

高齢者福祉施設など	29	30	31	1	2	3	4
高齢者あんしんセンター (地域包括支援センター)	×	×	×	×	×	×	○
老人福祉センター 伊太なごみの里 ☆	×	×	×	×	×	×	×
川根介護予防拠点施設 ふれあい健康プラザ ☆	×	×	×	×	×	×	×

左表の△(利用時間・業務内容が制限される日)の詳細などをお知らせします。

※各課への問い合わせは、12月28日(水)午後5時15分までをお願いします。

## 保健福祉センター はなみずき

☎健康づくり課 ☎ 34-3282  
▶抗原定性検査キット配布・健康相談

12月29日(木)・30日(金)午前9時～正午

## 田代環境プラザ

☎田代環境プラザ ☎ 34-1122  
12月29日(木)・30日(金)午前8時30分～正午、午後1時～3時

## クリーンセンター

☎クリーンセンター ☎ 45-3354  
▶緊急時午前受け入れ  
12月30日(金)、1月2日(月)(祝)

## コミュニティバス・タクシー

☎生活安心課 ☎ 36-7144  
▶川根温泉線・湯日線  
12月29日(木)～1月3日(火)：土・日曜日、祝日ダイヤで運行

## 萩間線

☎静鉄バスコールセンター ☎ 054-252-0505  
12月29日(木)～1月3日(火)：土・日曜日、祝日ダイヤで運行  
※その他の路線(静鉄バス)については、17ページ左下に記載しています。

# 2022 | 2023

右表の△(利用時間・業務内容が制限される日)の詳細などをお知らせします。

※各課への問い合わせは、12月28日(水)午後5時15分までをお願いします。

## 教育センター

☎教育センター ☎ 34-2255

電話相談:1月4日(水)から

チャレンジ教室:1月10日(火)から

特別支援教育室 たんぽぽ:1月10日(火)から

## 市立学校施設

☎スポーツ振興課 ☎ 36-7223

1月4日(水)・5日(木)の開放は、学校により異なります。

## 静鉄バス

☎静鉄バスコールセンター

☎ 054-252-0505

🌐 <https://www.justline.co.jp>

▶島田静波線

12月29日(木):土・日曜日、祝日ダイヤで運行

12月30日(金)~1月3日(火):特別ダイヤで運行

	12月			1月			
	29	30	31	1	2	3	4
○:利用できる日							
×:休み・閉庁・閉館							
△:利用時間・業務内容が制限される日							
☆:1月5日から開館							
	木	金	土	日	月	火	水

## 文化・社会教育・スポーツ施設

プラザおおり	×	×	×	×	×	×	○
地域交流センター <sup>ぽぽろ</sup> 歩歩路	×	×	×	×	×	×	○
しまだ音楽広場	×	×	×	×	×	×	○
産業支援センターおびサポ	×	×	×	×	×	×	○
夢づくり会館、五和会館、川根文化センター	×	×	×	×	×	×	○
茶室棟 杉風庵	×	×	×	×	×	×	○
博物館、博物館分館(12月26日から×)	×	×	×	×	×	×	○
諏訪原城ビジターセンター	×	×	×	×	×	×	○
島田・金谷・川根図書館 ☆	×	×	×	×	×	×	×
しまだ楽習センター	×	×	×	×	×	×	○
教育センター	×	×	×	×	×	×	△
六合・初倉・金谷公民館	×	×	×	×	×	×	○
初倉西部・北部ふれあいセンター	×	×	×	×	×	×	○
大津・伊久身農村環境改善センター	×	×	×	×	×	×	○
川根地区センター	×	×	×	×	×	×	○
野外活動センター山の家	×	×	×	×	×	×	○
山村都市交流センターささま	×	×	×	×	×	×	○
かなや会館	×	×	×	×	×	×	○
コミュニティサロン(金谷南・北)	×	×	×	×	×	×	○
こども館	×	×	×	×	×	×	○
初倉児童センター、川根児童館	×	×	×	×	×	×	○
地域子育て支援センター すまいるハウスたまご ☆	×	×	×	×	×	×	×
ローズアリーナ、中央公園庭球場、伊太庭球場	×	×	×	×	×	×	○
島田球場、島田第二球場、横井運動場公園人工芝サッカー場、金谷体育センター	×	×	×	×	×	×	○
川根野球場、川根体育館、北部体育館、阿知ヶ谷グラウンド、家山ふれあいスポーツ広場庭球場	×	×	×	×	×	×	○
市立学校施設(ナイター・体育館)	×	×	×	×	×	×	△
島田ゆめ・みらいパーク	○	○	×	×	○	○	○

## 観光施設

ばらの丘公園・ばらの館	×	×	×	×	×	×	○
川根温泉ふれあいの泉	○	○	○	○	○	○	○
川根温泉ホテル(温泉・レストラン)	○	○	○	○	○	○	○
田代の郷温泉 伊太和里の湯	○	○	×	×	○	○	○
蓬萊橋 897.4 茶屋	○	○	○	×	○	○	○
TOURIST INFORMATION おおいなび	○	○	○	×	○	○	○

# しまだこの1年

2022年 王なできごと

※12月7日現在

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>1月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1日 みんなで走ろう!元日マラソン</li> <li>4日 消防団出初式</li> <li>9日 成人式(成人式としては最後の開催)①</li> </ul> <p><b>2月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>24日 教育委員会定例会で初倉地区小中学校の再編方針を決定</li> </ul> <p><b>3月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4日 旧湯日小学校の跡地にGlamping&amp;Port 結がオープン ②</li> <li>14日 子育て支援プラットフォーム しまいく+を開始</li> <li>26日 和菓子バル(11月3日も開催)</li> <li>28日 しまだ市民遺産認定式</li> </ul> <p><b>4月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1日 第2次島田市総合計画後期基本計画、島田市立地適正化計画によるまちづくりが開始</li> <li>1日 おひさま公園(向島町)がオープン</li> </ul> <p><b>5月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6日 ウエルシア薬局(株)と市が連携して中山間地域での移動販売事業を開始</li> <li>16日 市役所窓口でキャッシュレス決済を導入</li> <li>30日 中国湖州市との友好都市提携35周年</li> </ul> <p><b>6月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>28日 (株)エスパルスと市がファミリータウン協定を締結</li> </ul> <p><b>7月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4日 金谷庁舎跡地 新たな生活交流拠点起工式</li> <li>8日 東京駅で「島田の緑茶縁日」(14日まで) ③</li> <li>30日 蓬萊橋897.4 広場がオープン ④</li> <li>30日 島田市女性議会</li> </ul> | <p><b>8月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2日 島田第一小学校 校舎等改築工事安全祈願祭</li> <li>5日 こども館 開館10周年</li> <li>10日 大井川大花火大会が4年ぶりに開催 ⑤</li> <li>10日 FDA8号機に「地球上でもっとも緑茶を愛する街、静岡県島田市」号と命名 ⑥</li> <li>15日 島田市平和祈念式典</li> </ul> <p><b>9月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>4日 静岡県・島田市・牧之原市・吉田町・川根本町 総合防災訓練</li> <li>18日 島田髷まつり</li> <li>22日 島田図書館 移転開館10周年</li> <li>23日 台風15号に伴う豪雨により、市内各地で浸水などの被害が発生</li> </ul> <p><b>10月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1日 おび通り「からくり時計」の衣装を新調</li> <li>7日 米国リッチモンド市長が36年ぶりに来島 ⑦</li> <li>8日 島田大祭(10日まで)</li> <li>8日 陶芸家の道川省三さんがフランスで受勲</li> <li>28日 ゼロカーボンシティ講演会</li> <li>30日 しまだ大井川マラソンin リバティ</li> <li>31日 市立総合医療センターの新ロータリー・県道交差点が開通 ⑧</li> </ul> <p><b>11月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1日 島田市表彰式</li> <li>12日 島田産業まつり(13日まで)</li> </ul> <p><b>12月</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3日 しずおか市町対抗駅伝で島田市チームが市の部18位</li> </ul> |
|--|--|



# — 概要版 — 「住民アンケート」の結果報告

市は「島田市総合計画」の進行管理などに生かすため、まちづくりに関するアンケート調査を実施し、市民の皆さんの行政に対する意識について、経年変化を分析しています。アンケートの詳細は、市役所・各支所の情報公開コーナーまたは市ホームページでご覧いただけます。

☎戦略推進課 ☎ 36-7120



ホームページ

## 《住民アンケート調査》

対象／市内在住18歳以上の男女2,500人(無作為抽出)

実施期間／令和4年6月 調査方法／郵送

回答数／1,258人

回答率／50.3% (昨年度40.2%)

※【】内は、昨年度実施したアンケートにおける同じ設問の回答結果(順位)です。

※今後も、本アンケートを継続して実施する予定です。調査対象に抽出され調査票が届いた際は、ご理解ご協力をお願いします。

### 問／島田市のことが好きですか。

1位 / まあ好き	63.1%	【1位 58.3%】
2位 / どちらともいえない	16.1%	【2位 20.1%】
3位 / とても好き	14.8%	【3位 15.4%】
4位 / あまり好きでない	2.9%	【4位 2.9%】

「まあ好き」と「とても好き」を合わせると77.9%が「島田市が好き」と回答しており、平成28年度の調査開始以降、年々高くなってきています。

### 問／島田市の住みごころはいかがですか。

1位 / まあ住みよい	61.4%	【1位 59.1%】
2位 / 住みよい	27.4%	【2位 27.6%】
3位 / やや住みにくい	8.0%	【3位 8.3%】
4位 / 住みにくい	1.7%	【4位 1.9%】

「住みよい」と「まあ住みよい」を合わせると88.8%となり、平成25年度以降、8割を超える割合を維持しています。

### 問／島田市は今後、どのようなまちを目指したらよいと思いますか。(複数回答可)

1位 / 医療が充実したまち	51.0%	【1位 49.1%】
2位 / 福祉が充実したまち	34.6%	【4位 31.0%】
3位 / 活力のある、産業が発展したまち	33.7%	【3位 35.0%】
4位 / 地震対策など災害に強いまち	33.3%	【2位 35.2%】
5位 / 都市基盤・生活環境が整ったまち	31.6%	【6位 27.8%】

### 問／島田市の行政運営について、今後どのようなことを望みますか。(複数回答可)

1位 / 公共施設の効率的な活用	40.8%	【1位 38.5%】
2位 / 窓口サービスの向上	29.1%	【3位 25.8%】
3位 / 市の組織のスリム化	28.9%	【2位 30.9%】
4位 / 公共事業の見直し	25.3%	【7位 22.4%】
4位 / 市の職員の能力の向上	25.3%	【8位 22.2%】

### 問／リニア中央新幹線建設工事に伴う大井川流量減少予測への対策について、どのように感じていますか。

1位 / 不安を感じている	35.1%	【2位 32.1%】
2位 / 大いに不安を感じている	29.2%	【1位 37.3%】
3位 / あまり不安を感じない	15.0%	【4位 12.0%】
4位 / わからない	13.8%	【3位 13.6%】
5位 / まったく不安はない	4.0%	【5位 2.8%】

### 問／浜岡原子力発電所の再稼働について、どのようにすべきだと思いますか。

1位 / 対策工事が完了し、国が安全であると認めた場合は再稼働してもよい	39.0%	【2位 24.4%】
2位 / 今後も再稼働すべきでない	23.7%	【1位 33.6%】
3位 / わからない	16.5%	【4位 12.3%】
4位 / ただちに廃炉すべき	11.1%	【3位 16.3%】
5位 / 今の段階で再稼働してもよい	7.0%	【5位 10.8%】

# しまだ情報

Shimada City Information

島田市役所

〒427-8501 島田市中央町1番の1

☎ 0547-37-5111 (代)

FAX 0547-37-8200 (代)

🌐 <https://www.city.shimada.shizuoka.jp>

電子申請



新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載したイベントや講座などが**中止または延期**される場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。ただ、主催者へお問い合わせください。

【参加者などの個人情報確認】

▼主催者が、感染者が発生した際などの連絡手段を把握するため、参加者などの個人情報を確認する場合があります。ご理解ご協力をお願いいたします。

※必要に応じて、保健所などの公的機関へ情報が提供されます。



## お知らせ

令和4年に建物を取り壊した場合、固定資産税・都市計画税は、毎年1月1日現在の状況を基に算出します。令

ご連絡をお願いします

和4年に取り壊した建物は、令和5年度から税金がかからないため、該当する場合は課税課へ連絡してください。

☎ 課税課 36-7141

電力・ガス・食料品等価格高騰  
緊急支援給付金支給

【住民税非課税世帯】  
対象／次の全ての要件に該当する世帯の世帯主

①令和4年9月30日において市内に住民登録があること

②世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税であること（生活保護受給世帯を含む）

③外国からの研修生や実習生などで租税条約による住民税の免除を届け出ている人を含む世帯でないこと

申し込み／確認書に同封されている返信用封筒で返送

※対象の可能性がある世帯の世帯主には、11月30日に確認書を送付済み。

【家計急変世帯】  
対象／次の全ての要件に該当する世帯の世帯主

①住民税非課税世帯として給付を受けた人を含む世帯ではないこと

②令和4年9月30日に日本国内で住民登録があり、申請時点で市内に住民登録があること

③令和4年度分の住民税均等割が課税されている世帯員全員のそれぞれの1年間の収入見込額が、住民税均等割非課税水準以下であること

申し込み／必要書類を添付して申請

【共通】  
給付額／1世帯あたり5万円

※住民税が課税されている人の扶養親族等（青色専業従事者および事業専従者を含む）のみで構成する世帯は、対象外。

※DVなどで住民登録地以外に避難中の人も、一定の要件を満たせば受給できる場合があります。

※詳しくは、市ホームページから。

☎ 電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金受付窓口（福祉課）  
36-7677

軽自動車は車検時に納税証明書の提示が原則不要になります

▼令和5年1月から軽自動車は車検時に、納税証明書の提示が原則不要となります。そのため、令和5年度軽自動車税（種別割）の口座振替およびスマホ決済分の納税証明書は郵送し

ません。

※詳しくは市ホームページから。

※二輪車・小型特殊自動車は証明書を郵送します。

☎ 納税課 36-7138

軽自動車取得手続きのオンライン化  
▼令和5年1月から軽自動車の新車購入時に係る軽自動車協会での手続きがオンラインでできるようになります。



ホームページから。  
※二輪車・原動機付自転車・小型特殊自動車は対象外です。

☎ 軽自動車OSS専用ダイヤル  
050-3364-0800

☎ 課税課 36-7141

就労準備支援センターのご案内  
▼講座や体験を通して、就職活動に必要な能力を身に付ける支援をします。

とき／月々金曜日（祝日・年末年始を除く）

ところ／島田市就労準備支援センター（本通三丁目3-7）

対象／長期間就労していない人、引きこもりがちな人、就職活動が上手くできない人

申し込み／電話で就労準備支援センターへ

☎ 就労準備支援センター  
39-5324

☎ 福祉課 36-7158

【国民年金】は20歳から  
▼国民年金は、老後の生活保障だけでなく、病気やケガで障害が残ったり、死亡したりした場合に、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

対象／国内に在住の20歳以上60歳未満で、他の年金制度に未加入の人

納付方法／納付書・口座振替・クレジットカード

※保険料の納め忘れがあると、年金を受け取れない場合があります。

※収入が少なく保険料の納付が困難

な人や学生などは、保険料の支払いを免除・猶予する制度があります。※詳しくは、電話で問い合わせ先へ。

☎島田年金事務所 ☎36・2211

☎国保年金課 ☎36・7191

**大井川農業用水が断水します**

▼大井川用水関連施設の修理のため、一時的に農業用水が断水します。地域を流れる河川や水路も断水しますので、火の元には注意してください。

とき／1月1日(日)祝～5日(木)

ところ／旧市内・大津・大長・六合・初倉・金谷地区

☎大井川土地改良区 ☎37・7151

☎農林整備課 ☎36・7170

**学校体育館・ナイター施設**

**地区別利用者調整会議**

▼令和5年4月～9月に各学区内の施設を利用する場合は、出席をお願いします。利用日の調整を行います。

**【学校体育館など】**

- ①旧島一中学区(島三小を含む)／1月11日(水) プラザおおりり 第3多目的室(3階)
- ②島二中学区／1月12日(木) プラザおおりり 第3多目的室(3階)
- ③六合中学区／1月13日(金) 六合小学校地域・学校連携室
- ④初倉中学区／1月17日(火) 初倉公民館 多目的ホール
- ⑤旧北中学区／1月18日(水) 北部ふれあいセンターコミュニティホール
- ⑥金谷中学区／1月20日(金) 夢づく

り会館学習の部屋

⑦川根中学区／1月24日(火) 川根支所 大会議室

**【ナイター施設】**

- ⑧島田地区(阿知ヶ谷ナイターを含む)／1月6日(金) プラザおおりり 第3多目的室(3階)
- ⑨金谷地区／1月20日(金) 夢づくり会館学習の部屋
- ⑩川根中学区／1月24日(火) 川根支所 大会議室

**【共通】**

時間／午後7時～9時

対象／市内に所在する団体

申し込み／不要。直接会場へ

※参加は、施設ごと1団体1人程度。

☎スポーツ振興課 ☎36・7223

**新婚さんの新生活を応援します！**

▼1世帯あたり30万円または60万円を上限として補助します。

対象／①～⑥を全て満たす世帯

- ①令和4年1月1日～令和5年3月31日に婚姻届を提出し受理された世帯
  - ②令和4年1月1日～令和5年3月31日に結婚を機に新たに市内で住宅を購入・リフォーム・賃借または引っ越しをした世帯
  - ③補助金交付申請時において、補助対象となる住宅に住所を有し、婚姻届提出時の年齢がともに39歳以下
  - ④令和3年分の夫婦の所得の合計額が400万円未満
- ※貸与型奨学金を返済している場合は、返済額を所得から控除。

⑤他の公的制度による家賃補助、補助金などを受けていない

⑥過去にこの補助金を受けていない

対象経費／令和4年1月1日～令和5年3月31日の転入・転居にかかる次の費用

- 新規の住宅購入費・リフォーム費・賃料・敷金・礼金・共益費仲介手数料
  - 引っ越し費用(引っ越し業者または運送業者に支払った費用)
- ※補助対象期間は、夫婦が同居を開始してからの期間。

※申請が多数の場合は、年度途中に事業が終了することがあります。

※詳しくは、市ホームページから。

☎子育て応援課 ☎36・7159



**フードドライブ1月期強化月間**

とき／1月4日(水)～31日(火)

ところ／市役所本庁舎(1階)、金谷南・川根支所、六合・初倉公民館

対象食品

- 米・缶詰・瓶詰・インスタント食品・調味料など保存ができるもの
  - 賞味期限が2カ月以上あるもの
  - 未開封で、破損していないもの
- ☎福祉課 ☎36・7158

**島田金谷インターチェンジ周辺の住宅地開発を応援します**

対象区域／「ふじのくにフロンティア推進区域」のうち、新東名島田金谷インターチェンジ周辺地区計画で定めるB地区

対象者／静岡県の豊かな暮らし空間創生住宅地の認定を受けた事業者

対象事業費／整備後に市が所有し、管理することになる公共施設(道路・公園など)の工事費

補助額／対象事業費の額(上限2000万円)

※詳しくは市ホームページから。

☎内陸フロンティア推進課 ☎36・7392



**令和4年度 第2回狩猟免許試験**

**狩猟免許試験実技講習会**

【狩猟免許試験】

とき／2月19日(日) 午前9時から

ところ／▽わな猟県静岡総合庁舎

▽第一種・第二種銃猟県藤枝総合庁舎

**【狩猟免許試験実技講習会】**

申し込み／1月16日(月)までに電話で志太榛原農林事務所森林整備課へ

※新規狩猟免許取得者には市から取得補助制度があります。

**【狩猟免許試験実技講習会】**

- とき／1月27日(金) 午前9時から
- ところ／静岡労政会館
- 受講料／8000円(テキスト代含む)
- 申し込み／1月12日(木)までに電話で静岡県猟友会事務局へ
- ※感染症対策のため、講習は実技のみ。
- ※テキストは自宅に送付されます。
- ☎志太榛原農林事務所 森林整備課 ☎054・644・9243
- ☎静岡県猟友会事務局 ☎054・253・6427
- ☎農林整備課 ☎36・7165



## 募集

### 令和5年度金谷宿大学

#### 学生(学びたい人)募集

▼語学・歴史・文芸・音楽など幅広い分野で、87講座の学生を募集します。

開講期間／4月～令和6年3月

講座回数／月1回または2回

対象／どなたでも(市内在住・在勤・在学の人を優先)

受講料

【年間講座】

●6000円(月1回受講)

●1万2000円(月2回受講)

【短期講座】

●3000円(全3回受講)

※年間・短期ともに、別途教材費が必要。

申込期間／1月13日(金)～2月3日(金)

申込方法／20ページ冒頭のQRから

電子申請。または募集冊子に添付

の申込ハガキを郵送または直接、①

社会教育課または②金谷公民館へ

※募集冊子は、1月13日(金)以降、公民

館などの公共施設に配

架します。

※詳しくは、募集冊子や市

ホームページへ。

送付先

①〒427-0042 中央町5-1

プラザおおるり(1階)社会教育課

②〒428-0012 金谷代官町

3400みんくる(1階)金谷公

民館

③社会教育課 ☎36-7962

④金谷公民館 ☎46-5629

### 移動知事室「平太さんと語る」

傍聴者募集

とき／2月2日(木) 午後1時30分～3

時(1時間)

ところ／川根本町文化会館ホール

対象／どなたでも

定員／100人(先着順)

申し込み／1月26日(木)までに、電話・

ファクス・Eメールのいずれかで

静岡県広聴広報課へ

※申し込みの際は、「知事広聴 川根

本町」と明記の上、氏名・住所・電話

番号をお知らせください。

※オンライン視聴を希望

する人は、県の知事広

聴ホームページへ。

①静岡県広聴広報課

☎054-221-2235

FAX 054-254-4032

✉ chikouchou@pref.

shizuoka.lg.jp

②戦略推進課 ☎36-7120



### 教室・講座

#### 元気・脳力アップ塾参加者募集

▼楽しく仲間作りをしながら介護予

防を学びます。

とき／1月17日(火)・24日(火)・31日(火)、

2月7日(火)・14日(火) 午前9時30

分～11時30分

ところ／市役所会議棟大会議室(1階)

対象／60歳以上の市民

定員／20人(応募多数の場合は抽選)

料金／500円

持ち物／飲み物、筆記用具、タオル、

運動のできる服装

申し込み／12月27日(火)までに、電話・

ファクス・Eメールのいずれかで

島田市レクリエーション協会へ

①島田市レクリエーション協会

☎ FAX 36-3631

✉ shinarec12form@gmail.com

②包括ケア推進課 ☎34-3296

#### ばらの育て方教室

とき／①1月9日(月)祝・11日(水)②1

月18日(水)・22日(日) いずれも午後1

時30分～2時30分

ところ／ばらの丘公園

内容／①株ばらの冬期剪定と元肥

②鉢ばらの剪定と元肥植え替え

料金／300円(ばらの会会員は無

料。別途、入園料100円)

申し込み／不要。直接会場へ

持ち物／はさみ、軍手

③建設課 ☎36-7187

#### 健康講演会(無料)

とき／1月28日(土) 午後2時～4時

(1時30分開場)

ところ／保健福祉センターはなみずき

研修室(3階)

演題／こどもの「食べる・話す・呼

吸する」機能、心配ないですか？

～今できる口腔機能の育て方～

講師／土岐志麻氏(とき歯科/全国

小児歯科開業医会会長)

定員／50人(先着順)

託児／20人(1月13日(金)までに事前

に申し込み)

申し込み／20ページ冒頭のQRから

電子申請。または電話で問い合わせ

せ先へ

※Zoomによるライブ配信で視聴

ができます。

※配信終了後、市公式YouTubeで

視聴ができます。

#### 【ライブ配信視聴方法】

▼Zoomのアプリをダウ

ンロードし、下のQRから

ご覧ください。

#### 【YouTube配信視聴方法】

▼下のQRから市公式チャ

ンネルをご覧ください。

④島田歯科医師会

☎34-0418

⑤健康づくり課 ☎34-3281

#### 幼児～中学生を持つ親の講座

とき／2月14日(火) 午前9時45分～

11時45分

ところ／プラザおおるり 第3多目

的室(3階)

内容／子どもの自己肯定感を伸ばす

子育て

対象／0～15歳の子を持つ親

定員／30人程度(応募多数の場合抽

選。市内在住の人を優先)

託児／10人程度(応募多数の場合抽

選。市内の未就学児のみ)

申し込み／1月29日(日)までに20ペ

ージ冒頭のQRから電子申請

持ち物／筆記用具、飲み物

⑥社会教育課 ☎36-7963

**ポッチャ教室**

▼東京2020パラリンピックで注目を集めたポッチャを体験できます。  
とき／2月2日(木)・9日(木) 午後7時30分～9時

ところ／川根地区センター

対象者／市内在住・在勤で18歳以上の人の人

申し込み／20ページ冒頭のQRから電子申請。または電話でスポーツ振興課へ

持ち物／体育館シューズ、飲み物、タオル、マスク

☎スポーツ振興課 ☎36・7219

**健康アンバサダー養成講座(無料)**

▼健康づくりに関する正しい知識や上手な伝え方を学び、周囲に情報を伝える人が健康アンバサダーです。  
とき／1月31日(火) 午後1時30分～4時30分

ところ／保健福祉センターはなみずき研修室(3階)

対象／市内在住で健康アンバサダーに認定されていない人  
定員／50人

申し込み／1月10日(火)までに20ページ冒頭のQRから電子申請。または電話、ファクスで健康づくり課へ

☎健康づくり課 ☎34・3281  
FAX 34・3289

**茶っかりながいき講座(無料)**

▼健康管理に役立つ話と介護予防の効果期待される「しまだ茶っかり

ながいき体操」を行います。

とき／1月24日(火) 午後1時30分～3時

ところ／保健福祉センターはなみずき研修室(3階)

対象／市内在住で介護予防の活動をしている人

定員／30人(先着順)

申し込み／電話で包括ケア推進課へ  
持ち物／筆記用具、飲み物、動きやすい服装

☎包括ケア推進課 ☎34・3288

**初級点字講習会(無料)**

とき／1月30日(月)、2月6日(月)・13日(月)・20日(月) 午前10時30分～正午

ところ／保健福祉センターはなみずきボランテニア活動室(1階)

対象／高校生以上の人(初心者大歓迎)

定員／5人程度

申し込み／電話で福祉課へ  
持ち物／筆記用具

☎福祉課 ☎36・7154

**はじめての要約筆記講座(無料)**

▼聞こえにくい人と文字で話す「要約筆記」を体験する講座です。  
とき／1月28日(土) 午後1時30分～3時30分

ところ／市役所会議棟大会議室(1階)

対象／中学生以上の人  
講師／島田市要約筆記サークル「うさぎ」

定員／4人程度  
申し込み／1月23日(月)までに、電話

で島田市要約筆記サークル「うさぎ」事務局へ

持ち物／筆記用具、飲み物

☎島田市要約筆記サークル「うさぎ」事務局(森) ☎37・3013

☎福祉課 ☎36・7154

**イベント**

**消防団出初式パレード**

▼消防団出初式後、団員と消防車両が整列してパレードを行います。

とき／1月4日(水) 午前11時35分～正午(雨天中止)

ところ／市役所北側駐車場からJR島田駅まで

※交通規制にご協力ください。  
※時間は前後する可能性があります。  
☎危機管理課 ☎36・7212

**みんなで走ろう！元日マラソン**

▼1年の健康を祈念して、家族や友達とさわやかな汗を流す大会です。

とき／1月1日(日) 午前9時から

ところ／大井川マラソンコース「リバイ」市陸上競技場

受付時間／午前8時10分～9時20分  
種目／2kmの部、5kmの部、10kmの部

※各種目とも、記録は自己計測です。  
スタート時間／▽2kmの部 午前9時20分  
▽5kmの部 9時10分  
▽10kmの部 午前9時

料金／500円(保険料含む)  
※現金またはPayPay払こ。

申し込み／不要。直接会場へ

持ち物／飲み物

※緊急事態宣言発令や、まん延防止等重点措置に指定されている地域からの参加は、自粛してください。

☎スポーツ振興課 ☎36・7219

**音楽の絵本ダブルフィンテット**

▼0歳から楽しめる親子のためのクラシックコンサートです。

とき／3月18日(土) 午後2時(1時30分開場)

ところ／プラザおおるりホール  
出演者／ズーラシアンウッドウィンス&ズーラシアンブラス

料金／大人2500円  
小学生以下1000円

※3歳以下は膝上鑑賞無料。  
チケット販売／1月7日(土)から開始

●プラザおおるり ☎36・7222  
●夢づくり会館 ☎46・0075

●川根文化センター ☎53・3511  
●サウンドイシカワ ☎36・3000

●イープラス  
☎文化振興課 ☎36・7966

**千葉山智満寺 鬼払い**

▼1月7日(土)に行われる「鬼払い」は、感染症対策のため一般の人の本堂への立ち入りを取りやめます。なお、1月1日(日)～7日(土)は法要行事「修正会」を開催します。

※詳しくは、智満寺へお問い合わせください。

☎千葉山智満寺 ☎35・6819

☎観光課 ☎36・7163

申し込み／不要。直接会場へ



## イベント

### 博物館からのお知らせ

#### 【第90回企画展】

「たけだう刃文(はちもん)きらめく沸(にぎ)え」

▼美しい刃文の日本刀を展示します。

とき／1月14日(土)～3月19日(日) 午前9時～午後5時

ところ／本館 特別展示室(2階)

関連イベント

#### ①【講座・相州伝(そうしゅうでん)の刀の魅力】

▼企画展の見どころについて、博物館学芸員が詳しく紹介します。

とき／1月28日(土) 午後1時30分～3時(受付時間 1時)

ところ／本館 整理工作室(1階)

対象／中学生以上の人

定員／30人(1月4日(水)から申し込み開始。先着順)

#### ②【講座・実践！鉄(てつ)の模様の作り方】

▼紙粘土(かみね)を使い、折返鍛錬(おりかえしたんれん)によってできる地鉄(ぢがね)の模様を再現します。

とき／2月18日(土) 午後1時30分～3時(受付時間 1時)

ところ／本館 整理工作室(1階)

対象／中学生以上の人

定員／15人(1月18日(水)から申し込み開始。先着順)

料金／500円(別途入館料が必要)

#### ③【水鷗(みづお)流居合剣法(いっけいけんぽう)演武(えんぶ)】

とき／2月25日(土) 午前11時～11時45分、午後1時30分～2時15分(雨天中止)

ところ／分館 中庭

#### ④【日本刀相談会】

▼刀剣の鑑定、保存方法などについて、専門家がアドバイスをします。

とき／3月4日(土) 午前10時～正午、午後1時30分～3時

ところ／本館 整理工作室(1階)

※日本刀の持ち込み可。(要登録証)

【収蔵品展 海野光弘(うんのみつひろ)】

「遊び心(あそびこころ)ころころ」

▼海野光弘(うんのみつひろ)の、多様な表現方法やモチーフの作品を展示します。

とき／12月17日(土)～3月26日(日) 午前9時～午後5時

ところ／分館 海野光弘版画記念館 関連イベント

⑤【ギャラリートーク 制作裏話(うらな)】

とき／1月21日(土)・3月11日(土) 午前11時から(30分程度)

ところ／分館 海野光弘版画記念館

【共通】

申し込み／③④⑤不要。直接会場へ

申請。または往復ハガキに氏名・年齢・住所・電話番号・講座名を記入の上、博物館へ郵送

※1通につき2人まで応募可。

入館料／一般300円、団体(20人以上)240円

※中学生以下の人や、障害者手帳を持つ人とその介助者1人は無料。

※詳しくは下のQRから

博物館ホームページを

ご覧いただくか電話で

博物館へ。

博物館課 ☎37・1000



掲載内容は、変更される場合があります。最新情報や詳細は、QRから市ホームページをご覧ください。

## 新型コロナウイルスなどのお知らせ

ワクチン関連ホームページ



### コロナとインフルエンザの同時流行に備えましょう

- 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチン接種の検討をお願いします。
  - 発熱などの体調不良時に備え、以下のものを早めに用意しておきましょう。  
用意したいもの／解熱鎮痛剤・かぜ薬、十分な量の生活必需品、新型コロナ抗原定性検査キット
  - もしものときに慌てないよう、電話相談窓口などを確認しておきましょう。休日夜間などは、適切な受診を心掛けましょう。
- ※詳しくは、右のQRをご覧ください。  
※県・市の事業は、次のとおり実施します。



- インフルエンザ予防接種費用助成  
64歳以下の方は、①県または②市の助成制度があります。
  - 新型コロナウイルス検査事業  
【市抗原定性検査キットの配布】③  
症状あり、中学生以上64歳以下などの要件があります。
  - 【県新型コロナウイルス無料検査】  
無症状者が対象(1月10日(火)までの予定)。
  - 日曜・祝日・年末年始の診療体制  
休日急患診療所、休日当番医(金谷・川根地区)は、29ページをご覧ください。
- ☎健康づくり課 ☎34-3282



↑①



②↑



↓③

### コロナワクチン接種の予約・相談方法 ※予約の際は、お手元に接種券をご用意ください。

☎ 島田市コールセンター 054-270-8643  
午前8時30分～午後5時

📱 島田市ワクチン接種予約LINE

🌐 インターネット <https://vc.liny.jp/4419>



QRから友達登録

### ① 予約相談・支援窓口(12月23日(金)まで)

午前8時30分～正午、午後1時～5時(土・日曜日、祝日を除く)  
ところ／金谷北・川根支所、六合・初倉公民館、保健福祉センター、北部ふれあいセンター(木・金曜日のみ)  
※金谷南支所は開設しません。

# 掲示板

「掲示板」は、市民のための情報コーナーです。掲載内容は、広報紙の持つ公共性や公益性を尊重し、市民および市が不利益を被らないものとします。掲載方法など、詳しくは電話でお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

## ■ 島田市国際交流協会からお知らせ

☎島田市国際交流協会事務局 ☎ 36-7814 (八木)

### 【バトさんのやさしいモンゴル語講座】

とき/1月20日・27日、2月3日・10日・17日 午後8時～8時45分 (全5回/全て金曜日)

講師/ニャムジャウ・ムンフバト氏(モンゴル国出身)

対象/パソコン操作が可能な人

開催方法/オンライン(Zoom)

受講料/会員1,000円、一般1,500円

定員/10人(先着順)

※パソコン、スピーカー、マイク、カメラを用意してください。

### 【韓国語講座 受講生募集】

とき/1月11日・18日・25日、2月1日・8日・15日・22日、3月1日・8日・15日 (全10回/全て水曜日)

初級:午後7時～7時50分 中級:午後8時～8時50分

ところ/六合公民館

講師/チョン・ユソン氏(韓国ソウル出身)

受講料/会員4,000円、一般5,000円

定員/15人(先着順)

持ち物/テキスト(各自購入)

### 【共通】

受講料支払/指定口座へ振り込み。または直接事務局へ

申し込み/ホームページから。または直接事務局へ



## ■ 静岡県武道協議会 令和5年武道始め(無料)

☎静岡県武道協議会事務局 ☎ 054-636-2332 (たまか)

▶静岡県武道協議会では、武道の普及のため毎年新春に武道始めを行っています。ぜひご覧ください。

とき/1月7日(土) 午後0時30分から

ところ/静岡県武道館(藤枝市前島)

申し込み/不要。直接会場へ

## ■ 保育のお仕事フェア(無料)

☎しずおか保育士・保育所支援センター ☎ 054-271-2110  
FAX 054-272-8831

とき/①1月15日(日) ②1月21日(土) ③1月28日(土) いずれも午後1時～4時

ところ/①プラサヴェルデ(沼津市大手町) ②グランシップ(静岡市駿河区) ③アクトシティ浜松(浜松市中区)

対象/保育の仕事を探している人、保育の仕事に興味がある人

内容/保育士さん就職応援セミナー、保育園・子ども園などによる個別面談、各種相談

申し込み/各開催日の5日前までに、右上のQRから電子申請。または電話、ファクスで問い合わせ先へ



## ■ 林業退職金共済制度(林退共)へ加入しませんか

☎独立行政法人勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部 事業管理課 ☎ 03-6731-2889

▶林退共は、林業界で働く人のために国が作った退職金制度です。事業主が、従事者の働いた日数に応じて掛金を支払うことで、その従事者が退職したときに林退共から退職金が支払われます。

◎掛金は税法上、法人では損金、個人企業では必要経費です。

◎掛金の一部を国が免除します。

◎雇用事業主を変更しても、退職金は企業間を通算して計算されます。

### 【事業主の皆様へ】

◎共済証紙は、労働日数に応じて適正に貼付してください。

◎共済手帳を所持している従事者が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

## ■ 「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)のご案内

☎教育ローンコールセンター

☎ 0570-008656 (ナビダイヤル)または 03-5321-8656

▶「国の教育ローン」は、高校・大学・専修学校などに入学・在学する子どもを持つ家庭を対象とした公的な融資制度です。

融資額/子ども1人につき350万円以内

金利/年1.95%(固定金利)

※令和4年11月1日現在。

※母子・父子家庭、交通遺児家庭、世帯年収200

万円(所得132万円)以内の世帯、子ども3人以上の世帯で世帯年収500万円(所得356万円)以内の世帯は年1.55%。

返済期間/18年以内

※詳しくは日本政策金融公庫のホームページをご覧ください。か、電話で問い合わせ先へ。



## ■ 医療従事者の業務従事者届

☎静岡県健康福祉部企画政策課 ☎ 054-221-2363

☎静岡県健康福祉部地域医療課 ☎ 054-221-3762

▶令和4年12月31日現在において就業している医療従事者の人は、法律により各自の業務従事状況について届け出を行う必要があります。今回から届け出がオンライン化されますので、オンラインによる提出にご協力をお願いします。

届け出が必要な職種/①医師・歯科医師・薬剤師 ②保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士

提出期限/1月16日(月)

※オンラインによる届け出が難しい場合は紙媒体も可。

※①の人は企画政策課へ、②の人は地域医療課へそれぞれお問い合わせください。

あなたの「子育て」に役立つ情報がいっぱい！  
子育て応援サイトQR

# しまいく

TOPIC  
子育て応援課 ☎ 36-7408



## まずは電話でご相談ください 子どもの発達相談

### 専門家による支援

▼子どもの発達について、心配していることはありませんか。「子ども家庭室」では、言葉や行動など、子どもの発達に関することはもちろん、子育ての悩みや気になっていることなど、さまざまな相談を受け付けています。

子どもの成長は、一人一人異なります。内容に合わせて、公認心理師、言語聴覚士、保育士、教諭といった専門家が、アドバイスや支援などを行います。まずは電話でご相談ください。

### 【相談内容の例】

- 発達が気になる（言葉がゆっくり、手先が不器用）
- 名前を呼んでも振り向いてくれない
- 落ち着きがなく、いつも走り回ってしまふ
- 友だちとうまく遊べない
- こだわりや不安が強い

### 【相談窓口】

とことろ／市役所本庁舎 こども家庭室（1階。子育て応援課内）  
受付時間／午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）。

### 【1つぼの相談】

子どもが言葉を覚え、話し始める時期には個人差があります。「他の子と比べて、おしゃべりが遅い」「赤ちゃん言葉で聞き取り

にくい」など、子どもの言葉の発達について気になったら、お気軽にご相談ください。言語の発達に関する相談には、言語聴覚士が対応します。

### サポートファイル

▼サポートファイルとは、子どもの成長やサポートの経過などを保護者が記録しておくファイルです。関係機関と共有し、乳幼児期から成人期まで、継続してみんな子どもを育てていくためのものです。子どもへの関わり方や支援の方法を、一緒に考えていきましょう。ファイルは、こども家庭室で配布しています。

### 療育教室の紹介

● 親子学習会「つくしんぼ」  
親子遊びを通して、子どもの発達を促します。

対象／未就園児とその親  
活動日／毎月1回（水曜日）  
● 幼児支援教室「おひさま」  
人との関わりを大切にしながら、子どもの自己肯定感を高めるための支援の場です。通っている園との連携も図ります。

対象／年少児～年長児  
活動日／毎月1回（水曜日）

☎ 36-7408  
☎ 36-7408  
内）☎ 36-7408



## 地域の子育てを応援します 子育て親子の「つどいの広場」

子育て応援課 ☎ 36-7159

### つどいの広場とは

▼市民ボランティアによる、子育て親子の交流や育児相談、育児に関する情報提供を行う場所です。さまざまな団体が、地域に身近な公民館や公会堂で活動していますので、ぜひご参加ください。

### 【つどいの広場活動団体の一部】

- きしゃぽっぽ  
ところ／市内6カ所の公民館・公会堂  
内容／読み聞かせ、リズム遊び、季節の行事など
- ほっとサポート あい愛サロン  
ところ／東町公会堂  
内容／体に優しい料理教室、ベビーマッサージ教室など
- はつくらこども食堂  
とき／毎月の最終土曜日  
ところ／初倉公民館  
内容／こども食堂・居場所づくり
- なかみぞさんち  
とき／月・水曜日 午後3時から  
ところ／中溝町公会堂  
内容／地域交流・居場所づくり  
※詳しくは、「子育てカレンダー」や「しまいくサイト」をご覧ください。
- きしゃぽっぽ スタッフ募集  
活動に参加してくれるスタッフは、子育て中の人はもちろん、子育てを終えた人も大歓迎です。まずは、各地域で実施しているきしゃぽっぽにお越しください。

【1月の休館日】共通／1日(日)祝～3日(火)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)  
 図書整理日／4日(水)・25日(水)

※詳しくは、図書館へ問い合わせまたは図書館ホームページをご覧ください。

## お知らせ

■ 金谷図書館展示コーナー  
出展者募集(無料)

利用内容／絵画・写真・書道・手芸などの作品展示

※宣伝広告など、営利目的での展示はできません。

利用期間／令和5年4月～令和6年3月の期間中、指定された約20日間

対象／市内在住の個人または市内の団体  
 申し込み／1月7日(土)から直接、金谷図書館へ

※枠が埋まり次第、受付終了。



## ■ 1月のおはなし会

【島田】7日(土)・8日(日)・14日(土)・21日(土)・28日(土)☆

【金谷】14日(土)※、22日(日)、28日(土)※

【川根】18日(水)※、21日(土)※

時間／午後2時30分～3時

※:午前10時30分～11時

☆:午前・午後とも開催

## イベント

## ■ 新春!お楽しみ福袋 &amp; おみくじ

【島田図書館 福袋】

▶図書館員がテーマ別に選んだ、おすすめの本が2冊入っています。

とき／1月5日(木)(本は貸し出し。無くなり次第終了)

配布場所／島田図書館(1人につき1袋。2週間以内に返却)

【図書館おみくじ】

とき／1月5日(木)・6日(金)

ところ／島田・金谷・川根図書館、初倉・六合公民館、大津農村改善センター、北部・初倉西部ふれあいセンター、川根文化センター、川根支所

## お知らせ

## ■ 使わなくなった雑誌の無料配布

とき／1月28日(土)、2月26日(日) 午前9時30分～午後3時

ところ／金谷公民館みんくる ボランティア室(1階)

◎今年度は、雑誌のみの配布となります。

◎午前9時30分～10時は、15分の入替制とし、入場整理券(1人1枚)が必要。入場整理券は両日、午前9時から金谷公民館入り口で配布。

◎10時以降の入場には、整理券は必要ありませんが、滞在時間は20分以内、定員を15人程度とします。

◎1人10冊まで。持ち帰り用の袋などは、各自で用意してください。

## ■ 読み聞かせボランティア講座(無料)

とき／2月5日(日) 午後1時30分～4時

ところ／金谷公民館みんくる 集会室(2階)

内容／読み聞かせの基本、子どもの本の選び方、読み聞かせ体験 など

対象／子どもの読書活動に関心のある、高校生以上の人

定員／20人(初心者・経験年数2年以内の人を優先)

講師／静岡県子ども読書アドバイザー 小池千鶴氏(静岡おはなしの会)

募集期間／1月6日(金)～27日(金)

申し込み／電子申請・Eメール・電話または直接、金谷図書館へ

☒kanaya-tosyo@city.shimada.lg.jp



## 私のおすすめの一冊

## ■ 電池が切れるまで 子ども病院からのメッセージ

今月の紹介者 佐藤花香さん

(島田市立島田第三小学校 図書委員長)

➡この本は、病気になっても笑顔で精一杯生き  
 した人のお話です。悩んだときや苦しいとき  
 にこの本のことを思い出すと、自分も頑張ろう・前  
 を向こうという気持ちになれます。ぜひ、読んでみ  
 てください。



## ■ おすすめの一冊情報

タイトル／電池が切れる  
 まで こども病院からの  
 メッセージ

編者／すずらの会

出版／KADOKAWA

ページ数／153

夜間の診療 午後5時～7時

とき	当番医院 (所在地)	電話番号
4日(水)	ケンこどもクリニック (岸町)	32-9300
5日(木)	藤井医院 (岸町)	35-4949
6日(金)	水野医院 (大柳南)	38-0003
10日(火)	森田眼科クリニック (中溝四丁目)	37-6022
11日(水)	藤本外科医院 (南原)	38-6088
12日(木)	八木医院 (祇園町)	36-8880
13日(金)	よしとみクリニック (中央町)	33-0333
16日(月)	よねだクリニック (宮川町)	37-4099
17日(火)	安藤整形外科 (旭二丁目)	33-7500
18日(水)	あきやま眼科 (阪本)	38-7221
19日(木)	リバティこどもクリニック (河原一丁目)	33-0077
20日(金)	あらなみ皮膚科アレルギー科クリニック (中溝町)	34-5522
23日(月)	生駒脳神経クリニック (大津通)	37-3155
24日(火)	伊藤医院 (大川町)	35-6693

とき	当番医院 (所在地)	電話番号
25日(水)	おかにし内科クリニック (南原)	38-7211
26日(木)	おくだクリニック (阪本)	38-2345
27日(金)	小沢クリニック (宮川町)	35-2278
30日(月)	おおり眼科クリニック(南一丁目)	35-7717
31日(火)	片岡医院 (本通七丁目)	36-5104

※夜間の診療については、必ず当番医に電話でご確認ください。午後7時以降については、志太・榛原地域救急医療センター(下記)にご連絡ください。1日(日)祝～3日(火)・9日(月)祝および日曜日の昼間は、島田市休日急患診療所(次ページ)で受診できます。

午後7時30分以降の診療

【志太・榛原地域救急医療センター】☎054-644-0099  
 ※受診希望の場合は、事前に電話でお問い合わせください。  
 ところ／藤枝市瀬戸新屋362-1(県藤枝総合庁舎東側)  
 診療時間／月～金曜日 午後7時30分～10時  
 土・日曜日 午後7時30分～翌朝7時  
 診療科目／月～金曜日 内科・小児科  
 土・日曜日 内科・小児科または小児科のみ

▶夜間診療時の持ち物：保険証、こども医療費受給者証、後期高齢者医療被保険者証、飲んでいる薬

▶小児科のみの診療日「1月」8日(日)・14日(土)・22日(日)・28日(土) 午後10時～翌朝7時

子どもの発熱やケガに関する相談

(おおむね15歳まで)  
 【静岡こども救急電話相談】☎#8000(プッシュ回線)  
 専門家である看護師や小児科医がアドバイスします。  
 相談時間／24時間  
 期間／3月31日(金)まで

## 連絡帳

### ■ 年末年始急患歯科当番医のお知らせ

☎健康づくり課 ☎ 34-3281

▶急な歯の痛みや入れ歯の不具合など、お困りの場合は当番医の歯科医院へ、直接お問い合わせください。

【島田歯科医師会】 午前9時～正午

とき	当番医院 (所在地)	電話番号
12/30 (金)	池田歯科医院 (宮川町)	36-8100
12/31 (土)	板倉歯科医院 (阪本)	38-0143
1/1 (日)(祝)	八木歯科医院 (阿知ヶ谷)	34-8100
1/2 (月)(祝)	まき歯科医院 (東町)	34-2616
1/3 (火)	にしむら歯科クリニック (道悦三丁目)	54-4884

【榛原歯科医師会】 午前9時～正午

とき	当番医院 (所在地)	電話番号
12/31 (土)	山村歯科医院 (牧之原市)	(0548) 52-0017
	小林歯科医院 (川根本町)	56-1815
1/1 (日)(祝)	駒形歯科医院 (吉田町)	(0548) 34-3200
1/2 (月)(祝)	柴田歯科医院 (牧之原市)	(0548) 22-1404
1/3 (火)	杉浦歯科 (金谷上十五軒)	46-2032

### 医療情報検索サイト

医療ネットしずおか <http://www.qq.pref.shizuoka.jp/>  
「今診てもらえる」県内の医療機関や休日・夜間当番医を検索できます。必ず電話でご確認の上、受診してください。

## 休日の診療 午前9時～午後5時

とき	当番医院 (所在地) ▶診療科目	電話番号
1日(日) (祝)	金谷眼科 (金谷扇町) ▶眼科	45-0010
2日(月) (祝)	金谷平成クリニック (島) ▶内科	54-5963
3日(火)	大下医院 (川根本町) ▶内科、小児科	56-0019
8日(日)	高木医院 (川根町身成) ▶内科、小児科	53-3535
9日(月) (祝)	鈴木内科医院 (川根本町) ▶内科、神経内科	58-3100
15日(日)	すぎもと耳鼻咽喉科クリニック (金谷東一丁目) ▶耳鼻咽喉科、アレルギー科	47-3387
22日(日)	さくらい整形外科 (金谷根岸町) ▶整形外科、リハビリテーション科	47-1500
29日(日)	金谷眼科 (金谷扇町) ▶眼科	45-0010

### 休日などの診療

【島田市休日急患診療所】 ☎ 35-1799

ところ/島田市立総合医療センター別館(1階)

開設日/日曜日、祝日などの休日、12月31日～1月3日

受付時間/午前8時30分～11時30分

午後1時～4時30分

診療科目/内科・小児科(島田市医師会医師による診察)

▶休日診療時の持ち物: 保険証、こども医療費受給者証、

後期高齢者医療被保険者証、お薬手帳、飲んでいる薬

※処方薬は、診療所内での受け取りが可能です。

※熱や咳など風邪症状がある人、臭覚・味覚の異常がある人

は、診療所に入る前に、必ず電話で連絡してください。

※車でお越しの場合は、駐車場Cをご利用ください。



## 成人健康相談など

種別	ところ	日	時間	相談内容など
食生活相談	保健福祉センター 小会議室(1階)	11日(水)	9:00～12:00	乳幼児からお年寄りまで(予約制)
		26日(木)	13:30～16:30	
不妊・不育 専門相談	県内3カ所で開催します。場所や日程など詳細は、 県子ども家庭課(☎054-221-3309)にお問い合わせ ください。			※助産師による電話相談 県不妊・不育専門相談センター ☎080-3636-3229 (火)10:00～19:00、(木)10:00～15:00
骨髄バンク ドナー登録	藤枝総合庁舎 別館2階	19日(木)	9:15～11:00	予約制(事前に電話でご連絡ください) 県中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎) 地域医療課 ☎054-644-9273
HIV抗体検査・ 性感染症検査・ 肝炎ウイルス (B・C型)検査	藤枝総合庁舎 別館2階	5日(木)	18:00～19:30	予約制(事前に電話でご連絡ください) 県中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎) 地域医療課 ☎054-644-9273 (匿名・秘密厳守・相談無料)
		19日(木)	9:15～11:00	
精神保健福祉 総合相談	保健福祉センター	18日(水)	14:30～	予約制 県中部健康保健福祉センター(藤枝総合庁舎) 福祉課 ☎054-644-9281(秘密厳守) ※こころの健康などに関すること。
	中部健康福祉 センター	25日(水)	13:30～	
依存症相談 (リカバリー ミーティング)	精神保健福祉 センター	10日(火) 24日(火)	13:30～15:30	予約制 県精神保健福祉センター(静岡総合庁舎) ☎054-286-9245(秘密厳守) ※薬物・アルコール・ギャンブルなどへの依存。
酒害相談	中部健康福祉 センター	25日(水)	13:30～	予約制 県中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎) 福祉課 ☎054-644-9281(秘密厳守)
自死遺族支援 個別相談	精神保健福祉 センター	11日(水)	13:00～16:00	予約制(月～金)8:30～17:00 県精神保健福祉センター(静岡総合庁舎) ☎054-286-9245(秘密厳守)
	富士健康福祉 センター	18日(水)		
自死遺族の つどい	ぬまづ健康福祉 プラザ(サンウェ ルぬまづ)	21日(土)	13:30～15:30	県精神保健福祉センター(静岡総合庁舎) ☎054-286-9245 ※ありのままの思いを語り合い、支え合う場です。
高次脳機能障 害医療等総合 相談事業	静岡市城東保健 福祉エリア	23日(月)	13:00～17:00	予約制(開催日の一週間前までに) 県中部健康福祉センター(藤枝総合庁舎) 福祉課 ☎054-644-9281

### 脳健康度テスト

▶スクリーンに映し出された映像を見ながら行う検査です。認知症に関する脳の5つの機能をテストします。自分の脳の得意・不得意を知り、認知症予防に役立ててみてください。

とき／1月10日(火) 午前10時～11時15分  
 ところ／保健福祉センター はなみずき 研修室(3階)  
 対象／市内在住の65歳～84歳の人(経験者の場合は、前回から1年以上経過している人)

定員／20人  
 料金／無料  
 持ち物／眼鏡(必要な人)  
 申し込み／1月6日(金)までに、電話で包括ケア推進課へ  
**【結果説明会】**

とき／1月31日(火) 午前10時～11時  
 ところ／保健福祉センター はなみずき 研修室(3階)



白菜の浅漬けキムチ

【協力】島田市健康づくり  
 食生活推進協議会  
 島田市国際交流協会

今月は、韓国語で「ペチュコッチョリ」と呼ばれる白菜の浅漬キムチを紹介。旨味があとを引く味わいです。

#### 【材料】4人分(1人分39kcal)

- 白菜 1/4株 ●ショウガ 小さじ1
- 粗塩 大さじ1 ●キムチ用の粉唐辛子 大さじ5
- 白ネギ 1/2本 ●砂糖 大さじ1
- ニラ 1/2束 ●エクチョまたは魚醤ぎょじょう 大さじ2
- ニンニク 大さじ1 ●白ごま・塩 適量

- ①白菜を斜め切りして洗う。
  - ②①に粗塩をふり、時々上下を裏返ししながら30分寝かせる。
  - ③②を洗って水気を切る。
  - ④白ネギはみじん切りにし、ニラは5cmに切る。
  - ⑤すりおろしたニンニクとショウガを、キムチ用の粉唐辛子・砂糖・エクチョと混ぜる。
  - ⑥③に⑤と④の白ネギを入れて混ぜ合わせる。
  - ⑦⑥と④のニラと白ごまを和え、塩で味を整える。
- ※冷蔵庫で数日味をなじませてからお召し上がりください。

【高齢者相談】④・ところ／各高齢者あんしんセンター (地域包括支援センター)	
月～金曜日(祝日は除く)	8:30～17:15
高齢者あんしんセンター 第一 老人保健施設「アポロン」内	☎ 33-0882
高齢者あんしんセンター 第二 保健福祉センター「はなみずき」内	☎ 34-3240
高齢者あんしんセンター 六合 六合公民館「ロクティ」内	☎ 32-9699
高齢者あんしんセンター 初倉 初倉地域総合センター「くらら」内	☎ 30-0617
高齢者あんしんセンター 金谷 金谷北地域交流センター内	☎ 45-5610
高齢者あんしんセンター 川根 ウエルシア島田川根店 横	☎ 58-0321

g-sky76.5 FM島田 エフエムしまだ

「サイマル放送」なら、インターネットを使ってパソコンやスマートフォンでラジオを聴くことができます。詳しくは、QRから。



## 1月

## 便

## 利

## 帳

【市民無料相談】 ☎生活安心課 ☎ 36-7153  
ところ／市民相談係（プラザおおるり1階）

消費生活相談	月～金曜日	9:00～12:00 (受付:11時まで)
一般相談 (離婚・相続など)		13:00～16:00 (受付:15時まで)
弁護士一般相談 (☆要事前相談)	4日(水)・11日(水)	13:30～15:30
司法書士相談 (要予約)	18日(水)	13:30～15:30
交通事故弁護士相談 (☆要事前相談)	25日(水)	13:30～15:30
行政相談委員相談	18日(水)	13:30～16:00
人権擁護委員相談	4日(水)・11日(水) 25日(水)	13:30～16:00
税理士相談 (要予約)	10日(火)	13:30～15:30
社会保険労務士相談 (労働関係)	12日(木)	13:30～16:00
宅建相談(要予約) (不動産取引・賃貸)	19日(木)	13:30～15:30
土地家屋調査士相談 (要予約)	26日(木)	13:30～15:30

☆事前に一般相談を受けた後、各相談予約を入れます。

【青少年】 ☎青少年育成支援センター ☎ 36-7964  
ところ／社会教育課（プラザおおるり2階）

青少年相談	月～金曜日	9:00～16:00
-------	-------	------------

【マイナンバーカード】 ☎市民課 ☎ 36-7194  
ところ／①市役所市民課（本庁舎1階）②金谷南支所  
③川根支所 ④各行政サービスセンター

申請・電子証明書の手 続きなど／①②③	月～金曜日	8:30～17:15 (受付:17時まで)
申請のみ／④		8:30～17:00
受取のみ(予約)／①	月～金曜日	8:30～20:00
	土・日曜日	8:30～12:00 13:00～17:15
受取のみ(予約)／②	土曜日	
受取のみ(予約)／③	第2・4土曜日	

新型コロナウイルス感染症の影響で、相談などが**中止・延期**される場合があります。市ホームページをご覧ください。問い合わせ先に直接お問い合わせください。

## 【市の人口】 ☎市民課 ☎ 36-7194

令和4年11月末現在  
総人口:9万6,597人(-12)  
♂4万7,286人(+10) ♀4万9,311人(-22)  
世帯数:3万9,157世帯(+53)  
※外国人を含む。( )内の数値は前月比。

## 【市内の交通事故状況】 ☎生活安心課 ☎ 36-7144

令和4年11月末現在 人身事故:409件(+28件)  
死者:0人(-3人) 負傷者:542人(+77人)  
※( )内の数値は前年・同月比。

## 【産業】 ☎島田商工会議所 ☎ 37-7155

ところ／島田商工会議所（秘密厳守・予約制）

金融相談	11日(水)	13:00～16:00
事業承継相談	19日(木)	9:00～16:00
発明・特許相談	16日(月)	13:30～16:00
事業継続力強化計画相談	10日(火)	14:00～16:00

## 【生活困窮者自立支援】 ☎島田市社会福祉協議会

ところ／本所（大津通）☎35-6244

川根支所（川根町身成）☎53-3895

生活困窮者相談 (就労・家計改善など)	月～金曜日	8:30～17:00
------------------------	-------	------------

## 【障害】 ☎福祉課 ☎ 36-7270（専用電話）

ところ／市役所障害相談窓口

障害相談	月～金曜日	8:30～17:15
------	-------	------------

## 【身体障害者】 ☎福祉課 ☎ 36-7154

ところ／プラザおおるり 第1会議室

悩みごと相談	22日(日)	13:00～16:00
--------	--------	-------------

## 【市民無料相談会】

☎東海税理士会島田支部事務局 ☎37-6575

ところ／金谷南地域交流センター（金谷南支所2階）

税理士相談(要予約)	4日(水)	13:30～15:30
------------	-------	-------------

1月

便

利

帳

【市民無料相談】 ☎生活安心課 ☎ 36-7153  
ところ／市民相談係（プラザおおるり1階）

消費生活相談	月～金曜日	9:00～12:00 (受付:11時まで)
一般相談 (離婚・相続など)		13:00～16:00 (受付:15時まで)
弁護士一般相談 (☆要事前相談)	4日(水)・11日(水)	13:30～15:30
司法書士相談 (要予約)	18日(水)	13:30～15:30
交通事故弁護士相談 (☆要事前相談)	25日(水)	13:30～15:30
行政相談委員相談	18日(水)	13:30～16:00
人権擁護委員相談	4日(水)・11日(水) 25日(水)	13:30～16:00
税理士相談 (要予約)	10日(火)	13:30～15:30
社会保険労務士相談 (労働関係)	12日(木)	13:30～16:00
宅建相談(要予約) (不動産取引・賃貸)	19日(木)	13:30～15:30
土地家屋調査士相談 (要予約)	26日(木)	13:30～15:30

☆事前に一般相談を受けた後、各相談予約を入れます。

【青少年】 ☎青少年育成支援センター ☎ 36-7964  
ところ／社会教育課（プラザおおるり2階）

青少年相談	月～金曜日	9:00～16:00
-------	-------	------------

【マイナンバーカード】 ☎市民課 ☎ 36-7194  
ところ／①市役所市民課（本庁舎1階）②金谷南支所  
③川根支所 ④各行政サービスセンター

申請・電子証明書の手 続きなど／①②③	月～金曜日	8:30～17:15 (受付:17時まで)
申請のみ／④		8:30～17:00
受取のみ(予約)／①	月～金曜日	8:30～20:00
	土・日曜日	8:30～12:00
受取のみ(予約)／②	土曜日	13:00～17:15
受取のみ(予約)／③	第2・4土曜日	

新型コロナウイルス感染症の影響で、相談などが**中止・延期**される場合があります。市ホームページをご覧くださいか、問い合わせ先に直接お問い合わせください。

【市の人口】 ☎市民課 ☎ 36-7194

令和4年11月末現在  
総人口:9万6,597人(-12)  
♂4万7,286人(+10) ♀4万9,311人(-22)  
世帯数:3万9,157世帯(+53)  
※外国人を含む。( )内の数値は前月比。

【市内の交通事故状況】 ☎生活安心課 ☎ 36-7144

令和4年11月末現在 人身事故:409件(+28件)  
死者:0人(-3人) 負傷者:542人(+77人)  
※( )内の数値は前年・同月比。

【産業】 ☎島田商工会議所 ☎ 37-7155  
ところ／島田商工会議所（秘密厳守・予約制）

金融相談	11日(水)	13:00～16:00
事業承継相談	19日(木)	9:00～16:00
発明・特許相談	16日(月)	13:30～16:00
事業継続力強化計画相談	10日(火)	14:00～16:00

【生活困窮者自立支援】 ☎島田市社会福祉協議会  
ところ／本所（大津通） ☎ 35-6244  
川根支所（川根町身成） ☎ 53-3895

生活困窮者相談 (就労・家計改善など)	月～金曜日	8:30～17:00
------------------------	-------	------------

【障害】 ☎福祉課 ☎ 36-7270（専用電話）  
ところ／市役所障害相談窓口

障害相談	月～金曜日	8:30～17:15
------	-------	------------

【身体障害者】 ☎福祉課 ☎ 36-7154  
ところ／プラザおおるり 第1会議室

悩みごと相談	22日(日)	13:00～16:00
--------	--------	-------------

# 緑茶化のススメ

FM 島田で放送中!  
第12火曜日、午後0時5分  
から。緑茶化計画サイト➡



協力：FM 島田 広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

**伊**久美で2020年からホップの試験栽培を始め、翌年にクラフトビールの自社醸造・販売をスタートした合同会社ピアホップおおいがわ。代表社員の小林さんに、お話を聞きました。

**当**社自慢の逸品は、無農薬で栽培されているかぶせ茶を使用した緑茶のビールです。爽やかに緑茶が香る軽やかな味わいで、ビールが苦手な人からも飲みやすいと好評です。この夏、東京駅で開催された「島田の緑茶縁日」ではクチコミがクチコミを呼び、完売となりました。年末には新商品を発売しますので、お楽しみに。ビールには、人と人をつなぐ力があります。島田市に足を運んでもらえるきっかけを作り続けていきたいですね。



こばやしひろき  
小林浩樹さん



イチキュウサン バレー ブリューイング  
193 VALLEY BREWING

島田市初のクラフトビール醸造所兼販売所。  
営業時間／土・日・月曜日 午前11時～午後3時  
住所／伊久美 5202

## 高校生、島田の 仕事を探る!

FM 島田で放送! 第4木曜日 ①午前9時から  
②午後1時30分から ③午後7時5分から  
④第4日曜日 午前10時から。音声データ➡



**第**6回の取材は、(株)アイワコネク트가経営する湯日小学校跡地を活用したグランピング施設「Glamping & Port 結」を訪れました。運動場に設置された大型テントや旧校長室をリノベーションした浴場などを見学。教室でのポップコーン作りやプール・体育館などを使った学校施設ならではのアクティビティが、数多く用意されていることを取材しました。また、最後の卒業生を招待したお泊り会や地域とのイベント計画など、地元を大切にしていることなども聞き取り、施設の魅力を探りました。過去の放送内容は、市のホームページから聴くことができます。ぜひ、お聴きください。



運動場で宿泊テントを見学する高校生

## 広報 ひみ から

From Koho Himi city, Toyama prefecture

姉妹都市である「富山県氷見市」から寄せられたイベント情報など、季節の便りをご紹介します。ホームページはこちらから➡



**氷**見市芸術文化館が10月8日、ついに開館しました。優れた音響や可動式客席のホールを備え、敷地の南側に朝日山公園の緑、東側に黒瓦の家並みと富山湾を望むことができます。また、ホール南側の2階建ての回廊に囲まれた青空広場では、緑の芝生の上で開放的な時間を自由にお楽しみいただけます。能越自動車道氷見インターチェンジから車で5分と、アクセスも良好です。氷見市にお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。  
開館時間／午前9時～午後10時

休館日／毎週水曜日  
(祝日の場合はその翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)  
☎ (一財) 氷見市文化振興財団

☎ 0766-30-3430



氷見市芸術文化館(青空広場から)



# 市政羅針盤

染谷絹代市長が自ら、市政運営の方針を分かりやすくお伝えします。☎秘書課 ☎36-7117

今月のテーマ みんなで「支えあい上手」になりませんか？

～自分たちが支える地域は、自分たちを支えてくれる地域～

## ■ 地域のつながりが安心を生む

近年、少子高齢化や核家族化、価値観やライフスタイルの多様化、新型コロナウイルス感染拡大による生活様式の変化などにより、地域住民同士の関係性が希薄になり、これまで地域社会が果たしてきた助け合いの機能が失われつつあるのではないかと危惧しています。身近なところでも、地域の人たちが集まる機会は減少し、開催しても規模を縮小したり、飲食なしになったりして、以前のように触れ合う機会はめっきり少なくなりました。

交流する機会が減るということは、それぞれの家庭の問題も見えにくくなるわけで、生活困窮・社会的孤立・老々介護・引きこもり・8050問題・ヤングケアラー・虐待などで悩み、誰にも相談できずにいる市民のSOSが行政や関連団体に届きにくくなっているように感じます。民生委員・児童委員、社会福祉協議会、市役所、ボランティア団体、地域包括支援センターなど、相談できる場所はいくつもあるのですが、そこにつながらない、もしくはつながることを拒否する方々もおられます。自分の身の回りの安全・安心は、何気ない日常の付き合いや地域のつながりの中にあると考えます。周りの誰かが気付くことと、「助けて」と言える人のつながりがあることが大切です。

## ■ 日常の困りごとを解決する頼れるサポーター

深刻な問題を抱えない人でも、高齢になれば日常生活の中で「ちょっとした困りごと」は増えていきます。このちょっとした困りごとに「手伝ってほしい」と声を上げることができ、地域の人たちが手を差し伸べることができたなら、住み慣れた地域で相互に助け合い、安心して暮らし続けることができるのではないのでしょうか。

現在、市内には、12の地区社会福祉協議会（地区社協）：御仮屋町、第三小学校区、道悦島、岸町、東町、阿知ヶ谷・東光寺、金谷、初倉南、第四地区、大津小学校区、身成（川根町）、第一地区が組織され（設立順）、身近にいる人や地域住民の福祉課題に気付き「支え合い」や「お互いさま」の地域づくりを推進しています。「高齢者ふれあいサロン」をはじめ「子育てサロン」や「居場所づくり」「生活支援事業」など、地域福祉の向上を目的としたさまざまな活動を展開しています。

とりわけ、道悦島応援隊・金谷応援隊・岸町応援隊・さくら応援隊（第一地区）は、それぞれの地域の住民を対象に、日常生活のサポートを有償で提供する「生活支援サー

ビス」を行っています。特徴は、地域の住民が主体となって、対象者の日常のお手伝いを実施する会員制の「住民参加型」サポートサービスだということです。



外出支援を行う金谷応援隊

「ごみ捨てで困っている」「足腰が弱って一人では買い物に行けない」「掃除ができない」「脚立に登れないので蛍光灯を替えてほしい」「庭の草刈りをしてほしい」「網戸を交換したい」「話し相手が欲しい」など、地域の困りごと（ニーズ）を調査してみると、多くの高齢者らが生活の場面で何らかの困りごとを抱えていることが判明。無償では、利用する側に遠慮や気兼ねが生じるという声も聴かれたため、有償ボランティアという形にすることで気持ちよく利用してもらえるようにしています。利用料は、ゴミ出し1回150円、生活支援1時間500円。このうち、生活支援サービスを行うサポーター（ボランティア）に、ゴミ出し1回100円、生活支援1時間400円の手当てが支払われる仕組みです。

## ■ もっと、お互いに助け合える地域へ

こうした取り組みには、地域の実情や特性をよく知る「地域福祉の担い手」が必要です。一人暮らしで引きこもりがちな高齢者がいる、認知症の一人暮らしで迷子になる人がいる、ゴミ捨てで困っている高齢者がいるなど、地域で困っていること（課題）を把握し、課題を解決するための具体的な取り組みを考え、行動計画を立て、役割分担を決めて実行に移す。これら一連の活動は、日ごろから住民同士のつながりがあり、協力してくれる仲間がいなければ達成できないことだと感服します。

サービスを利用する皆さんのさらなるニーズに応え、高齢者の外出支援を開始した応援隊（金谷、道悦島）も出てきました。自分にできる活動を、できる時間に、できる場所で行っていただけるサポーターを、どの応援隊も募集しています。

▷応援隊の活動内容などの詳細は、QRからもご覧いただけます（県ホームページ）。



運動を通して、地域の高齢者と健康長寿を目指す――

島田市地域ふれあい事業連絡協議会の会長を2期連続で務めている水野さん。通いの場（地域ふれあいサロン・居場所・しまトレ）を開く「PPK天王・二軒家」の代表としても、高齢者が元気に過ごせる地域づくりを後押ししています。

### 【びんびんころりと】

地域で通いの場を開く水野さんは、高齢者を元気にさせたいと語ります。

「平成29年に自治会長を務めたときのことで。老人会が解散することになり、代わりに始めたのが、ふれあいサロンと当時始まったばかりの『居場所』と『しまトレ』でした。今年で6年目となる『PPK天王・二軒家』は、平均年齢86歳の24人とスタッフ10人が参加。コロナ禍で全員一緒に活動できないため、週2日に分けて実施しています。団体名は、死ぬまで元

気でいたいという意味。新聞のコラムから『びんびんころり（PPK）』という言葉を採用して、今の名称に決めました。高齢者が元気に過ごせることを願って、活動を続けています」

に映し出し、全員で真似しながら動きます。飽きないように、5〜10分程度の動画を何本か観ています。頭も使う運動なので、脳トレにもなりますよ。運動や健康に関する知識は、新聞記事などで情報収



PPK 天王・二軒家 代表  
みずのまこと  
水野誠さん(金谷天王町)

【常にアンテナを高く】  
「PPK天王・二軒家では、しまトレ・脳トレ・笑いヨガ・健康マージャンなどの活動を行っています。笑いヨガでは、YouTubeで公開されているさまざまな動画をスクリーン

集めています。ロコモ（寝たきり）を防ぐには、運動不足にならないことが大事です。地区に住む高齢者が元気でいられるように、他の地域が行う良い取り組みを、積極的に取り込んでいます」

### 【いつまでも元気で】

「運動をする時、毎回講師を呼ぶのは大変ですし、呼んだ場合、1回だけでは身に付けるのが難しいと感じています。私たちの地区で行っている運動は、パソコンさえあればどこでも始められるものです。高齢者の健康・長寿の動画はたくさんあるので、使わない手はないと思います。でも、なかなかパソコンを使える人がいないのも事実。他地区でも何をやれば良いかわからず、悩んでいる人は多いと思います。私もパソコンは得意ではありませんが、周りの人に教えてもらうことで対応しています。時には、助けを求めるときも必要ですよ。死ぬまで元気で、体を動かすのが一番！これからも、新しいことを取り入れながら、それを実行していきたいです。続けることで、寝たきりを防ぎ、健康寿命を伸ばせたらと思います」

地域の高齢者と健康長寿を目指し、活動を続ける水野さん。今週も仲間が集う公会堂からは、楽しい笑い声が聞こえてきそうです。



「笑いヨガ」を行う参加者

Shimadajin File #130

Story 島田人

