



白いおすそ分け
冬晴れに届いた冷たい雪の山



広報しまだ

Shimada



毎月15日発行

明日の自分へ *Tomorrow*



12歳の笑顔

ひえじま しゃえ
比江島紗英さん

(阿知ヶ谷)

比江島さんは、昨年12月に開かれた「第31回全国小学生バドミントン選手権大会」に、静岡県代表として出場しました。

「全国大会では、初めて戦う選手を相手にしたことで、プレーの改善点をさらに見つけることができました。得意のショットは、相手の体勢を崩す『カット』。身長を生かした高い打点で、意表を突きます。これからは競技経験を重ねながら、将来はバドミントン選手を支えるスポーツトレーナーになりたいです」

目次 ————— CONTENTS —————

- 2 Tomorrow:比江島紗英さん
- 3 あなたらしく生き生きと
- 4 はたちの集い
- 6 市政あらかると
- 7 まちの話だい
- 8 広げよう・つなげよう 学びの輪
- 9 しまだ情報:国民健康保険・国民年金の届け出をお忘れなく/人間ドック受診費用の助成/静岡県パートナーシップ宣誓制度/千歳JAL国際マラソン市民交流ランナー募集/幼児・児童を持つ親の講座 など
- 13 掲示板
- 14 しまいく
- 15 図書館だより
- 16 けんこうナビ(3月)
- 19 彩りもう一品/耳よりお達者情報
- 20 便利帳(3月)
- 22 緑茶化のススメ/みんなの広場/高校生、島田の仕事を探る
- 23 市政羅針盤
- 24 島田人:内野彰子さん

表紙 ————— COVER STORY —————

NPO法人「創造の集い なずな」が、島田第一保育園に岐阜県高山市の雪をプレゼント。園児は、雪玉を投げたり、そり滑りをしたりして、大はしゃぎでした。

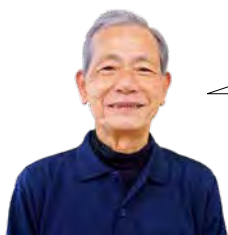




トレーニングの合間の休憩におしゃべりを楽しむ受講者とシニアサポーター(左。プラザおおるりで)

あなたらしく 生き生きと

シニアサポーター協議会は今年で10周年
☎ 包括ケア推進課 ☎ 34-3288



人と人のふれあいを
大切に活動しています

シニアサポーター協議会
ひろずみ みのる
会長 廣住 實さん

私たちは、人と人の触れ合いをととても大切にしています。教室では楽しく、継続的に運動をしたくなる雰囲気の中で活動しています。受講者からは、体の動きが軽くなったなどの声もよく聞きます。

受講者もサポーターも、活動を通して地域を超えた仲間をつくることができますよ。新たな出会いと老化ストップを目指して、あなたも参加してみませんか。

シニアサポーターに興味がある人へ

▷シニアトレーニングサポーター養成講座(5月～8月、11月～2月)の受講をお願いします。日程は、広報しまだや市ホームページに随時掲載します。

パワーリハビリ教室に興味がある人へ

▷第1期(4月～9月)の受講者を募集しています。19ページ「耳よりお達人情報」をご覧ください。

実施期間中は、いつでも見学できます。詳しくは、包括ケア推進課へお問い合わせください。

島田市シニアサポーター協議会とは

パワーリハビリ専用マシンの安全で効果的な使用方法や身体機能、口腔・栄養などについての知識と技能を習得したボランティアサポーターで構成された組織です。

現在は、84人のサポーターが所属し「パワーリハビリ教室」の運営を担っています。また、受講者のさらなる健康増進につながるよう、定期的に研修を開催。知識や技能の向上にも努めています。

やってみよう「パワーリハビリ教室」

低負荷のトレーニングマシンを使用した運動教室で、日常生活で使われなくなった筋肉の再活動化を促し、生活動作における体の負担を軽くすることを目的とします。また、自宅でも実施できるようなストレッチや脳トレなども行っています。受講者とサポーターが1対1で運動するため、安心して取り組みます。

ところ／プラザおおるり、夢づくり会館、認定こども園エルフのゆめ あおばルーム

どんなトレーニングをするの？

マシン名:レッグプレス
膝を曲げた状態から脚を伸ばす運動を行い、転倒や腰痛の予防につなげる。



マシン名:ヒップアブダクション
座った状態から脚を開閉する運動を行い、バランス感覚の向上や歩行安定を図る。

令和5年

はたちの集い



1月8日、民法改正に伴う名称変更後で初となる「島田市はたちの集い（旧成人式）」がローズアリーナで開かれました。

式典には、20歳を迎える若者741人が振袖や袴・スーツ姿で出席。代表の2人が、はたちの誓いを述べました。その様子は、島田工業高校情報電子科放送技術班の協力により、ライブ配信で公開しました。

式典後は、市内出身アーティストによるアトラクションが披露されました。舞台上に立ったシンガーソングライターのリージャさんと津軽三味線奏者のハレルヤさんは、それぞれの表現で若者たちの門出を祝いました。



島田工業高校情報電子科放送技術班の生徒

リージャさん

ハレルヤさん

感謝の気持ちを伝えて
行動していく



くぼた ふうと
久保田颯音さん
(川根中学校出身)

さまざまなつながりで、私たちは生きており、そのような中で、何回も感謝の気持ちを持ってきたと思います。ただ、その感謝を伝えてきたでしょうか。行動に移したでしょうか。私は振り返ったとき、できていないと感じました。

大学では、学生主体のボランティアサークルに所属しています。最初は一参加者でしたが、自分が企画運営をする側になった時に、その大変さを知りました。同時に、参加者だった時、運営側に感謝を伝えなかったことを強く後悔しました。私たちは、人が居なくなったり、活動が終わったりしてはじめて、感謝の気持ちに気付くことが多いです。しかし、伝えられるのはその場の瞬間しかありません。だから、感謝を感じたら早めに伝えましょう。また、伝えるだけでなく行動することも重要です。これからも自分と向き合いながら、感謝の気持ちを伝え、行動していきたいです。





私 たちは、思い出や人生の分岐路でもある高校3年生の大切な一年を「自粛」という形で過ごしました。卒業後、市内に就職することを心に決めていたため、直接的な不安はありませんでしたが、進学などで県外へ出る友人にどうしたら寄り添えるだろうかと、悩んだ日もありました。

民法の改正により、昨年4月からすでに大人の仲間入りをしています。成人してできること、してはいけないこと。何に守られていて、何に責任が問われるか、複雑な場所に立っています。時代の変化に対応しながら、乗り越え、この「はたち」という節目の年を迎えられたことを、心からうれしく思います。そしてさまざまな人と巡り合い、支え合ったからこそ今があるのだと強く感じます。

私を育て、豊かな自然と温かい人とで包み込んでくれた大好きな街に、明るくさわやかな風を呼び込めるよう、感謝と学びを忘れず生活していきます。



あしざわあすさ
芦沢梓さん
(北中学校出身)

大好きな街で

学び・暮らす



「復活」や「快活」の思いを込めた今年の一文字を発表

◎秘書課 ☎3677117

染谷市長は、1月5日の定例記者会見で、新年の抱負を表す一文字「活」を発表しました。

市長は、自ら書いた色紙を掲げ「昨年9月に発生した台風15号による豪雨災害から、一日も早い復活を目指す。そのために、住民に寄り添った支援をしていきたい。また、市民や事業者が快活な一年を過ごし、皆さんが明るくいいきいきとしたまちであるようにとの願いを込めた」と、一文字への思いを語りました。



今年の一文字を手に抱負を語る染谷市長

関東農政局土地改良事業功労者表彰の受賞を報告

◎農業振興課 ☎367147

西原地区基盤整備組合が12月20日、市長に「関東農政局土地改良事業功労者表彰」の受賞を報告しました。

同組合は農地の集積・集約化のため、若手農業者3人を中心に茶園の基盤整備事業に取り組み、平成29年度に事業が完了しました。これが事業の先進モデルとなり、県内各地に拡充。現在は、市内3地区で取り組まれていきます。

事業概要／全茶園（約5ha）が整形区画となり、乗用型茶園管理機を使った作業を可能にした



受賞を報告した担い手農業者3人と染谷市長

市民や地域団体がeスポーツの楽しさを体験

◎包括ケア推進課 ☎343288

市は1月27日、今後開始する予定の高齢者向け「eスポーツ教室事業」に先立ち、体験会を開催しました。

イベントには、市民やいきいきクラブ連合会・地域ふれあい事業連絡協議会・シニアサポーター協議会などの関係者が参加。リズムゲームやレーシングゲームを体験しました。

eスポーツとは、デジタルゲームなどの電子機器を用いて行う娯楽・競技全般を指し、脳の活性化による認知症予防などが期待されています。



リズムゲーム「太鼓の達人」をプレイする参加者

日頃のスポーツ推進活動の功績が称えられ受賞

◎スポーツ振興課 ☎367219

昨年12月27日、市スポーツ推進委員の塚本春雄さん（東町）・臼井重人さん（川根町笹間下）、総合型地域スポーツクラブ「プラスワン」（代表落合直人さん・指導者リーダー北川美幸さん）がそれぞれ表彰されたことを市に報告しました。

【受賞内容】

◎文部科学省スポーツ推進委員功労者表彰／塚本さん（市スポーツ推進委員として初の受賞）

◎全国スポーツ推進委員連合30年勤続スポーツ推進委員表彰／臼井さん

◎障害者の生涯学習支援活動に係る文部科学大臣表彰／プラスワン



（左から）北川さん、落合さん、塚本さん、臼井さん

まちの話 だい

1月13日 | 3カ国の文化を学ぶ

島田第二小学校の6年生が、スリランカ・フィリピン・ミャンマーの文化や暮らしを学びました。

授業には、地域学校協働本部事業の一環として、掛川日本語学校の学生が講師として参加。模造紙やモニターを使い、出身国の文化などを紹介しました。授業を受けた児童は、「外国の文化を楽しく学び「海外の生活を知れてよかった。いつか行ってみたい」と感想を話しました。



1月22日 | 川根で新たな緑茶体験

(一社) 島田市観光協会は、地場産品を体験する「しまだ茶ーリズム事業」を始動させました。

市内の複数事業者が参画し、島田産の緑茶を使った体験型商品を開発。その1つ「しまだ茶ウナ」では、たる型サウナの中に、北欧では白樺の葉を用いるマッサージ用の「ヴィヒタ」ならぬ、茶樹を束ねた「茶ヒタ」が用意されています。利用者は、お茶の香りに包まれながら、リフレッシュした様子でした。

1月7日 | 無病息災を願う伝統行事

千葉山智満寺で、400年以上受け継がれる伝統行事「鬼払い」が行われました。

元日から7日までの正月の法要を締めくくるこの儀式では、本堂の背後から松明を持って現れ、堂内を暴れ回る赤・青・白の3体の鬼を、住職の読経によって退治。1年間の無病息災を願います。鬼は、人の持つ煩惱(むさぼり・怒り・ねたみの心)を表すとされています。



広げよう

つなげよう



生涯学習を通してできた人の輪は、仲間とのつながりを生み、また新たな人の輪を作ります。自分らしく学びを続けることで、この「学びの輪」が広がっていきます。まずは興味・関心のあることから、自分の学びを探してみませんか。

☎社会教育課 ☎ 36-7962



介護予防体操「しまとれ」

生涯学習ってなんだろう？

▶生涯学習とは私たち一人一人が、自分の意思で手段や方法を選び、生涯を通して学び続けることです。もっと上手になりたい・学びたいといった気持ちで、スポーツや勉強に打ち込むことも、立派な生涯学習です。

自分らしく学び続けることで、より豊かに人生を送ることができます。

一緒に学ぶととっても楽しい

▶生涯学習に取り組む多くの人は「仲間と一緒に学ぶこと」を継続する理由の1つに挙げています。自分の学びたいことが見つかったら、次は仲間が集まる学びの場へ出かけてみませんか。そこでは、新しい出会いが生まれるはずですよ。



市主催の講座は、QR からホームページをご覧ください。



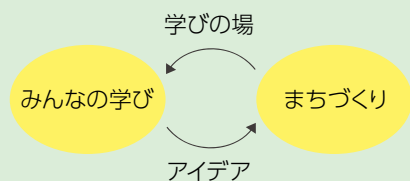
乳幼児向けの読み聞かせ教室「お話の会」



島田市生涯学習推進協議会 会長
にしむらじゅんいち
西村純一さん(川根町家山)

生涯学習はまちづくりに

みんなが集まる学びの場では、何気ないおしゃべりからも、まちづくりのきっかけとなるアイデアが日々生まれています。あなたにとっては、なじみ深い言葉や考えも、誰かにとっては大きな発見であることも。そのアイデアが地域への関与につながり、やがてその行動は、また新たな学びの場を作り出します。こうしてできる人のつながり「学びの輪」を広げることで、市民主体の地域づくりが育っていくと思います。



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、ホームページをご覧ください。ただくか、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。ご理解と協力を、お願いします。

※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

国民健康保険・国民年金の

届け出をお忘れなく

▼国民健康保険と国民年金の加入・脱退の届け出は、14日以内にお願

します。また、修学のために転出する場合は、引き続き市の被保険者証を使用するための届け出が必要です。

【必要書類】

加入するとき(退職など)

●健康保険等脱退証明書類

脱退するとき(就職など)

●健康保険等加入証明書類または新しい健康保険証

●国民健康保険証または国民健康

保険被保険者証兼高齢受給者証

(70〜74歳の人)

※健康保険等脱退・加入証明書類は、

会社などが発行します。

【加入・脱退共通の持ち物】

●基礎年金番号の分かるもの(20〜

59歳の人)

●顔写真付きの身分証明書

●マイナンバーが確認できる書類

(通知カードは、記載内容に変更がない場合のみ使用可)

※顔写真付きの身分証明書がない場合は、郵送により保険証などを交付します。

※別世帯の人が手続きする場合は、

委任状・代理人の顔写真付き身分

証明書が必要です。

修学のために転出するとき

●修学する人の国民健康保険証

●①〜③のいずれか1つ／①修学先

の学生証 ②在学証明書 ③合格通

知書と授業料の領収書

届出先／国保年金課、金谷南・金谷

北・川根支所

☎国保年金課 ☎36-7151

36-7151

お知らせ

年度末の土曜日に行う窓口業務のお知らせ

☎市民課 ☎36-7194 川根支所 ☎53-4582

☎国保年金課 国民健康保険係 ☎36-7151 後期高齢者医療・年金係 ☎36-7191

■ 年度末に窓口業務を行うとき・ところ

	3/18 (土)	3/25 (土)
① 市役所 市民課・国保年金課	○	○
② 川根支所	○	

開庁時間／① 午前8時30分～正午、午後1時～午後5時15分 ② 午前8時30分～正午 (①②とも終了時間の30分前までにお越しください)

取り扱う業務内容

- ①証明書の交付(住民票謄本・抄本、戸籍謄本・抄本、印鑑登録証明書など)
- ②住民異動の届け出(転入届、転出届、転居届など)
- ③印鑑登録
- ④マイナンバーカードの交付(事前予約が必要)
- ⑤国民健康保険の届け出(加入・脱退)
- ⑥国民年金の届け出(加入・脱退)
- ⑦住民異動に伴う後期高齢者医療保険の届け出

※⑤⑥は、保険の喪失日または加入日より前の受け付けはできません。

※戸籍の届出書(出生届・婚姻届・死亡届など)は、時間外窓口(当直室)でお預かりします。

■ 届け出に必要なもの

	転入	転出	転居	国保(年金)加入	国保(年金)脱退
本人確認書類 ✳	○	○	○	○	○
転出証明書 ★	○				
マイナンバーカード★	○	○	○	○	○
住民基本台帳カード★	○	○	○		
在留カード ★	○	○	○		
国保保険証 ★		○	○		○
後期高齢者保険証 ★		○	○		
基礎年金番号の分かるもの ★				○	○
健康保険等加入証明書類または社会保険証					○
健康保険等脱退証明書類				○	

※★は、所有している人のみ。✳は運転免許証など、官公署が発行した顔写真付きの身分証明書。無い場合は、健康保険証や年金手帳などが2種類必要です(国保保険証などは、後日郵送の交付になる場合があります)。

お知らせ

重度障害者タクシー料金

割引乗車券の交付

▼重度の障害を持つ人の移動を支援するため、対象者にタクシー料金の割引乗車券を交付します。現在の乗車券は3月31日で無効となるため、4月1日からは新しい乗車券をご利用ください。

対象
●身体障害者手帳（1級または2級）を持っている人

●療育手帳を持っている人
●精神障害者保健福祉手帳の1級を
持っている人

とき／3月20日(月)から随時
ところ／福祉課、金谷南・金谷北・川
根支所

持ち物／該当する手帳
☎福祉課 36・7154

バイク・軽自動車の廃車や

名義変更は3月末までに

▼軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日現在の所有者または使用者に課税されます。

廃棄や譲渡などにより、既に車両を持たない人は、3月末までに廃車または名義変更の手続きをお願いします。

車種別問い合わせ先

●原動機付自転車（125cc以下）
小型特殊自動車

☎課税課 36・7141

●軽二輪車（250cc以下）・小型二輪車（250cc超）

☎中部運輸局 静岡運輸支局

☎050・5540・2050

●軽三輪車・軽四輪自動車

☎軽自動車検査協会 静岡事務所
☎050・3816・1776

証明書はコンビニ交付がおすすめです

▼コンビニで交付される住民票などの手数料が、窓口交付と比べて1通あたり100円安くなりました。

対象

①住民票の写し

②印鑑登録証明書

③戸籍の附票の写し

④戸籍証明書

料金／①～③200円④350円

※コンビニ交付には、マイナンバーカードが必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎市民課 36・7194

人間ドック受診費用の助成

対象／国民健康保険被保険者(国保) 後期高齢者医療被保険者(後期) 助成額

●国保／2万円

●脳ドック／1万円

●後期／9702円

※自己負担額は、予約時に確認。

助成条件／①～④を全て満たす人

①受診当日に、市の国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入していること

②指定機関での日帰り人間ドックを受診すること

③同じ年度内に市で実施している特定健診・後期高齢者健診を受けていないこと

④国民健康保険税の未納がないこと(国民健康保険被保険者)

助成期間／令和5年4月1日～令和6年2月29日(後期の人のみ。国保の人は通年)

申し込み／指定機関で人間ドックの予約後、予約日から2週間前までに国保年金課または各支所へ

指定機関(国保の人)

●島田市立総合医療センター

●SBS静岡健康増進センター

●聖隷予防検診センター

●聖隷健康サポートセンター Shizuoka

●藤枝平成記念病院

●総合健診センター・ヘルスポート

●西焼津健診センター

指定機関(後期の人)

●島田市立総合医療センター

※令和5年度予算成立前のため、変更となる場合があります。

☎国保年金課 34・3295

静岡県パートナーシップ宣誓制度が3月1日から始まります

▼静岡県では、誰もが理解し合える共生社会の実現を目指し「ジェンダー平等と性の多様性を認め合う環境づくり」を進めています。

この取り組みの1つとして、性別を問わずお互いを人生のパートナー

として認め合った2人が協力して共同生活を行うことを宣誓し、県がその宣誓書を受領したことを証明する「静岡県パートナーシップ宣誓制度」が、3月1日から始まります。

対象／①～④を全て満たすカップル

①満18歳以上

②どちらか、または2人とも県民

③2人とも配偶者がなく、他の人とパートナーシップの関係がない

④お互いが、民法上の婚姻できない近親者ではない

宣誓場所／静岡市内(県庁など)・沼津市内(県東部総合庁舎など)・浜松市内(県浜松総合庁舎など)のうち、希望する場所

※事前の日程調整が必要。

※詳しくは、県ホームページ

※詳しくは、県ホームページをご覧ください。参画課へお問い合わせください。

【制度の目的】

この制度は、婚姻が認められていない同性カップルや、さまざまな事情により婚姻の届出をしない・できないカップルを尊重し、それぞれが抱える生きづらさや困りごとを少しでも解消することで、誰もが人生のパートナーとして安心して暮らせる環境づくりを目指すものです。

※法律上の婚姻とは異なり、法的な効力が生じるものではありません。

☎静岡県男女共同参画課


☎054・2211・3363


☎市民協働課 36・7121


一人で悩まず、相談してください


3月は自殺対策強化月間

▼悩みを打ち明けたり、相談できる場所をご紹介します。

●相談窓口・自殺対策情報ウェブサイトを「まもろうよこころ」
 ①

●よりよいホットライン(24時間対応)
 ②
 ☎0120・279・338(QR②)

●18歳までの人の相談「チャイルドライン」
 ③
 ☎0120・99・7777(QR③)

●39歳までの人のLINE相談「静岡県うちあけダイヤル」(QR④)
 ④
 ☎健康づくり課 ☎34・3281

市有地売却の入札

とき／3月20日(月)午後2時
 ところ／市役所本庁舎 第3委員会室(4階)
売却物件
 地番／中央町328番4外1筆
 地目／宅地
 公簿面積／240.77㎡

申し込み／入札参加申込書を資産活用課へ持参
 受付期間／2月16日(木)～3月15日(水)
 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

☎資産活用課 ☎36・7124

公共下水道の利用区域が広がります


供用開始区域／中溝町の一部
 供用開始日／3月31日(金)
【区域の縦覧】
 とき／3月15日(水)～3月29日(水) 午前9時～午後5時
 ところ／下水道課(島田浄化センター・南一丁目)
 ☎下水道課 ☎35・7718

募集

介護相談員募集
 応募資格／①～⑤を全て満たす人
 ①市内在住で昭和58年4月1日以前に生まれた人
 ②介護サービス提供事業所に勤務していない
 ③日中に自分で車を運転し、介護保険施設などを訪問できる
 ④養成研修を受講できる
 ⑤高齢者福祉とボランティアに興味・意欲がある

任期／令和6年4月1日から3年間(令和5年度は研修期間)
 募集人数／若干人
内容
 ●介護保険施設などの訪問
 ●在宅介護サービスの利用中で、相談を希望する人の自宅訪問
 ●問題解決に向けて、利用者からの疑問・不安・意見などの聴き取り
 と、施設従事者らとの意見交換
 申し込み／3月15日(水)までに履歴書を郵送または直接、長寿介護課へ

提出先

〒427・0041
 中河町283-1 長寿介護課 宛て
 ※介護相談員派遣事業の詳細は、市ホームページをご覧ください。

 ☎長寿介護課 ☎34・3294

千歳JAL国際マラソン


市民交流ランナー募集

▼北海道千歳市を会場に開催される「千歳JAL国際マラソン」と「しまだ大井川マラソンinリバティ」は、市民同士の交流と両大会の連携を深めるため、ランナーの相互派遣交流を行っています。
 とき／6月4日(日)
 ところ／北海道千歳市スポーツセンター
 ターゲイナックスアリーナ(北海道千歳市真町)
 定員／5人
 ※フルマラソンまたは17kmマラソンに参加。応募多数の場合は抽選。
 申し込み／3月22日(水)までに、しまだ大井川マラソンの大会ホームページから参加助成①富士山静岡空港を利用した場合に、往復の航空運賃に対し、1万円を助成
 ②大会参加料を全額助成(申し込み手続きを含む)
 ③大会前日の宿泊ホテルを確保
 ※詳しくは、しまだ大井川マラソンの大会ホームページをご覧ください。
 ☎観光課 ☎36・7163

男女共同参画推進委員会委員募集

▼男女が互いに尊重し、支えあう、心豊かな社会の実現を目指し、市民参加による男女共同参画を推進するため、委員を募集します。

応募資格／男女共同参画推進に関心のある、市内在住の18歳以上の人
 任期／委嘱日／令和6年3月31日
 募集人数／若干人
 内容／市の男女共同参画施策を審議する会議への出席(年3回程度。平日の午後7時から開催予定。託児あり)

報酬／会議1回あたり6500円
 申し込み／申込書に、住所・氏名・電話番号・年齢・性別・所属団体(加入している場合)、男女共同参画への考えを含む応募動機(400字以内)を記入し、郵送・Eメールまたは直接、市民協働課へ


※申込書は、市民協働課・各支所で配布します。また、市ホームページからもダウンロードできます。
 ※書類審査・面談による選考を行います。結果は後日、本人に直接ご連絡します。

受付期間／3月10日(金)まで(当日の消印有効)
 送付先
 〒427・8501(住所不要)
 市民協働課 宛て
 ✉shiminkyodo@city.shimada.lg.jp

☎市民協働課 ☎36・7121

募集

花の会会員募集

活動内容／種まき、花植え、水やり、草取りなどの花壇管理

活動場所／各地区の花の会花壇

【花の会名】

●島田地区／谷口美里会、初倉まちづくりの会

●金谷地区／横岡花の会

●川根地区／野の花の会、花ともだち花の会

申し込み／電話で建設課へ
 ④建設課 ☎36・7187

教室・講座

幼児・児童を持つ親の講座(無料)

「スマホのある子育てを考えよう」
 とし／3月11日(土) 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)

対象／0～9歳の子を持つ親
 定員／30人程度(託児15人程度。応募多数の場合は抽選)

講師／松田直子氏(NPO法人イーランチ理事長)

主な内容

●乳幼児のスマートフォン利用の現状
 ●子育てにスマートフォンがあることとのメリットとデメリット

●「スマホ子育て」の是非

●今すぐできる対策(ルールの作り方と守り方)

●子どもが使用する際の安全設定
 持ち物／飲み物、筆記用具
 申し込み／9ページ冒頭のQRから
 電子申請

④社会教育課 ☎36・7963

脳の健康度テスト(無料)

▼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。
 とし／3月1日(水) 午前10時～11時15分

ところ／保健福祉センター 研修室(3階)

対象／65歳～84歳の市民(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
 持ち物／眼鏡(必要な人)

申し込み／2月28日(火)までに、電話で包括ケア推進課へ

【結果説明会】
 とし／3月22日(水) 午前10時～11時

ところ／保健福祉センター 研修室(3階)

④包括ケア推進課 ☎34・3288

男のトランプ教室

とし／4月18日(火)・25日(火)、5月9日(火)
 午後7時30分～9時

ところ／ローズアリーナ 研修室(1階)

対象／市内在住または在勤で、18歳以上の男性

定員／30人
 料金／600円(初回集金)

申し込み／9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
 ④スポーツ振興課 ☎36・7219

ばらの育て方教室

とし／3月15日(水)・19日(日) 午後1時30分～2時30分

ところ／ばらの丘公園
 内容／1年間を通しての管理、これからに向けた準備

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
 ④建設課 ☎36・7187

しまだ楽習センター

前期ふれあい楽習講座 受講生募集

講座内容
 運動／体力・健康づくり、ヨガ、トランプウォーク、デイスコダンスなど

文化／手工芸、美術、書道、茶道、生け花、コーラスなど

その他／吹き矢など
 ※昨年同様、定員を減らして募集します。各講座の募集人数をご確認ください。

対象／市内在住または在勤の人(対象年齢のない講座は原則、中学生以上)

受講期間／4月～9月

申込方法
 ①楽習センターのホームページから電子申請

②ファクスまたは封書郵送

③直接、楽習センターへ
 ※②は、楽習センターのホームページから教室申込書を印刷してください。

申込記載事項

講座番号、講座名・曜日、氏名(ふりがな)、電話番号(携帯電話も可)、性別・生年月日・学校名・学年・保護者氏名(小中学生のみ)、勤務先(市外在住の人のみ)

申込期間／2月18日(土)～3月11日(土) 午後5時

※応募多数の場合は抽選。当選しなかった人にも、3月15日(水)にキャンセル待ちの連絡をします。

※連絡の無かった人は、楽習センターで直接、受講手続きをお願いします。

受講料の支払期間／3月16日(木)～27日(月)

※期間中に来館できない人は、楽習センターへご相談ください。

※申込方法や講座内容などの詳細は、市内公共施設にある募集チラシや楽習センターのホームページをご覧ください。

④しまだ楽習センター

☎FAX 37・7376

〒427・0028 栄町4・19

④社会教育課 ☎36・7962



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。

■ 総合型地域スポーツクラブ「プラスワン」からのお知らせ

☎ プラスワン事務局(金谷体育センター内)

☎ 090-1864-9413 (山本)

【新年度新規会員募集】

内容/ドッジボール、体操(小学生)、キッズサッカー(小学生)、ランニング、トランポウオーク、テニス、バレーボール、吹き矢、ファミリーバドミントン など

※詳しくは、電話でお問い合わせください。

【市民農園参加者募集】

▶1区画 40㎡の畑を市民農園として貸し出します。指導者がいるので、初心者でも楽しく野菜を育てられます。

ところ/カーマアットホーム金谷店 西側

参加費/年間1万円(登録料込み)

申し込み/電話で問い合わせ先へ(内容説明あり)

■ 島田市少年少女合唱団 第56回定期演奏会

☎ 島田市少年少女合唱団 ☎ 080-4655-0022

▶合唱ミュージカルでは「ブレーメンの音楽隊」を上演します。

とき/3月26日(日) 午後2時~4時(1時30分開場)

ところ/プラザおおるり ホール

入場料/無料(入場整理券が必要)

定員/600人

※入場整理券は、電話で問い合わせ先へ。

※入場整理券は定員に達したら締め切ります。

■ 手編み講座受講生募集

☎ 秋野 ☎ 37-2631

とき/毎月第1・3木曜日 午前10時~正午、午後1時30分~3時30分

ところ/しまだ楽習センター 対象/どなたでも

申し込み/電話で問い合わせ先へ

■ 島田市のPR動画を公開

☎ 富士のくに地球環境史ミュージアム ☎ 054-260-7111

▶静岡県の公式YouTube「富士のくにメディアチャンネル」で、島田市の魅力を発信する動画を公開中。ぜひ、ご覧ください。



■ 国立清水海上技術短期大学校 ウェブ学校説明会(無料)

☎ 国立清水海上技術短期大学校 ☎ 054-334-0922

とき/3月24日(金) 午前10時~11時40分、午後2時~3時40分

開催方法/Zoom 対象/高校生以上

申し込み/3月16日(木) 午後5時までに電話またはホームページから



■ 静岡県社会福祉協議会からのお知らせ

☎ 社会福祉法人静岡県社会福祉協議会

☎ 054-271-2110 FAX 054-272-8831

✉ jinzai@shizuoka-wel.jp

【よしもと芸人が教える!楽しんでもらう介護】(無料)

とき/①2月26日(日) ②3月9日(木) ③3月11日(土)

全て午後1時~3時30分

ところ/①グランシップ 大ホール・海 ②浜松市福祉交流センター 大会議室(2階) ③プラサヴェルデ コンベンションホール A

講師/①③さこりッチ氏(静岡県住みます芸人)

②span! 水本健一氏(大阪府住みます芸人)

対象/介護の仕事に関心のある人

定員/各会場50人

申し込み/不要。直接会場へ

※「SHIZUOKA 福祉の就職相談会」を同時に開催します。

【介護の現場で役立つ言葉がけの極意!

~認知症ケアの実践より~】(無料)

とき/3月2日(木) 午後1時~3時

ところ/静岡県総合社会福祉会館 シズウエル 601 会議室(6階)

講師/尾渡順子氏(認知症介護レクリエーション実践研究会)

対象/介護の仕事に関心のある人

定員/30人

持ち物/雇用保険受給資格者証(持っている人)

申し込み/電話、ファクス、Eメールで問い合わせ先へ

※申込書は、静岡県社会福祉協議会のホームページから。



■ 今はじめる スキル・リノベーション ~キックオフ講座~

☎ 静岡県大学課 ☎ 054-221-3557

とき/3月4日(土) 午後1時30分~4時(1時開場)

ところ/グランシップ 910 会議室

※オンラインによる配信も行います。

内容/①基調講演「スポーツと学び」 ②パネルディスカッション「今求められている学び直しとは」

講師/①小野澤宏時氏(元ラグビー日本代表、静岡県教育委員) ②小野澤宏時氏、牧野好洋氏(静岡産業大学教授)、大脇史恵氏(静岡大学准教授)、上原克仁氏(静岡県立大学准教授)

対象/企業などの人材育成担当者、学び直しに関心のある社会人

定員/100人(会場)、500人(オンライン)

申し込み/2月27日(月)までにQRの専用フォームから



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



新年度に向けて入園準備を始めよう

知っておきたい入園の基礎知識

☎保育支援課 ☎ 36-7195

TOPIC

入園準備をしましょう

幼稚園や保育園、認定こども園などの教育・保育施設は、子どもにとって初めての集団生活の場になります。入園前の今から、生活リズムを少しずつ整えていきましよう。

●しっかりと朝食を取ろう

園では、朝から園庭遊びや散歩など、活動的に過ごします。朝食をしっかり取らないと、体も脳もエネルギー不足で十分に活動できません。元気に思い切り遊べるように、朝食はしっかりと取りましよう。朝食を取ることで腸が刺激され、排便のリズムも整います。

●時間に余裕を持とう

時間に余裕がないと「急いで！」「早くしなさい！」と、子どもを急かしてしまいがちです。お父さんお母さん自身が、時間に余裕を持つよう心掛けましよう。

●持ち物には必ず名前を

園には、同じ物を持つ子どもがたくさんいます。持ち物や衣服の全てに、はっきりと名前を書きましよう。おさがりを使う場合は、名前を書き直しておきましよう。

もしもの時の協力体制

「子どもが熱を出して、園を休まなくてはいけない」「仕事が長引いて、お迎えの時間に合わない」

楽しい雰囲気作りを

など、緊急事態が起こることがあります。「もしもの時」に備えて、祖父母や親戚、友人などに協力してもらえよう、事前に相談しておきましよう。ファミリー・サポート・センターや病児・病後児保育なども、ご利用ください。

入園に向けて「これができないと、幼稚園に入れてもらえないよ」「これを食べないと、保育園に行けないよ」などと言っていますか？励ましのつもりが、子どもの不安を大きくしていることもあります。家庭では、「楽しいこともいっぱいあるよ」「みんなと遊ぶの面白そうだよ」など、子どもと一緒に入園を楽しみにできるように雰囲気作りを、お願いしましよう。



すもう大会(園の行事から)



就園前の親子が安心して遊べる場を市内9カ所に設置しています

地域子育て支援センターに遊びにきませんか

☎子育て応援課 ☎ 36-7159

TOPIC

何ができるの？

地域子育て支援センターは、就園前の親子が安心して遊べる場です。専任の保育士による相談のほか、季節に合わせた行事・講座も開催し、子育て家庭の交流の場になっています。ぜひ、ご利用ください。

開所日/月曜日・金曜日

主な内容/子育ての相談、子育て親子の交流の場、地域の子育て情報の提供

【初めて妊娠・出産する人へ】

市内の地域子育て支援センターでは、初めて出産する人を対象に「マイ支援センター」登録を推奨しています。初めての子育てのスタートを、登録した地域子育て支援センターが応援する取り組みです。

妊娠中には、赤ちゃんのお世話体験や先輩ママとの交流などを実施。これからの育児を少しでもイメージできるようにサポートしています。産後には、赤ちゃんの事がまるごと分かる講座を開催しています。

【問い合わせ先】

電話でも子育てに関する相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



【3月の休館日】共通／6日(月)・13日(月)・
20日(月)・27日(月)
図書整理日／22日(水)

お知らせ

■ ビブリオバトル in 川根小を開催

▶1月19日、川根図書館で川根小の児童によるビブリオバトル(書評合戦)を開催しました。今年度は、会場の他に各教室のプロジェクターで発表を視聴し、オンラインでも投票に参加。卒業生もオンラインで参加・投票し、感想を発表しました。熱いバトルの結果、チャンプ本は「あたしたちのサバイバル教室」に決定。この本は、同図書館で展示しています。



■ 人気映画を楽しく鑑賞

▶1月29日、金谷図書館で「新春子ども映画会」を開催しました。上映した作品は「ふしぎ駄菓子屋銭天堂」「おしりたんてい」の2本。映画を楽しんだ後、本を借りた子どもたちには、本のしおりをプレゼントしました。

■ 本の帯まつり表彰式を行いました

▶島田図書館では、島田大祭「帯まつり」にちなみ、自作の本の帯を募集し、展示する「本の帯まつり」を実施しています。今年は島田図書館移転開館10周年を記念し、教育長賞・図書館長賞・図書館協議会長賞を設け、1月29日に島田図書館で表彰式を行いました。集まった作品は、島田図書館にて3月5日(日)まで展示しています。ぜひ、ご覧ください。

イベント

■ 「科学道 100冊 2022」展示を開催中

▶島田図書館2階フロアで3月3日(金)まで「科学道 100冊 2022」の展示を行っています。これは、書籍を通じて科学の面白さや素晴らしさを届ける事業で、2019年から毎年実施しています。

今回は、指定された100冊の中から63冊を用意しました。紹介する本は貸し出しも行っています。この機会に、図書館で科学の道をのぞいてみてはいかがでしょうか。

私のおすすめの一冊

■ 世界一クラブ 最強の小学生、あつまる!

今月の紹介者 原口真瑠さん
(島田市立六合小学校 図書委員長)

世界一の特技を持った小学生5人が、難事件を解決する話です。私のお気に入りのシーンは、仲間がばらばらになる中、天才の光一が追い詰められながらも、仲間を信じ犯人に立ち向かうところが、かっこよくて好きです。



お知らせ

■ 新春恒例「福袋&おみくじ」で読書始め

▶島田図書館では、1月5日に「図書館福袋」を用意し、訪れた来館者へ貸し出しを行いました。これは、タイトルが分からないように包まれた本2冊を、テーマを頼りに選ぶというもの。用意した計58袋は全て、初日に貸し出されました。

福袋を借りた利用者からは「どんな本が入っているかわくわくする」「新年恒例のお楽しみ」と喜びの声が聞かれました。また、市内図書館と公民館図書室では、図書館員が選んだ本と新年の運勢が書かれた「図書館おみくじ」を楽しんでもらいました。



■ 3月のおはなし会

【島田】4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)・
18日(土)・25日(土)☆

【金谷】11日(土)※、25日(土)※、26日(日)

【川根】25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

■ おすすめの一冊情報

タイトル／世界一クラブ 最強の小学生、あつまる!
編者／大空なつき
出版／KADOKAWA
出版年／2017年9月
ページ数／214

夜間の診療 午後5時～7時

とき	当番医院 (所在地)	電話番号
1日(水)	安藤整形外科 (旭二丁目)	33-7500
2日(木)	生駒脳神経クリニック(大津通り)	37-3155
3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
6日(月)	伊藤医院(大川町)	35-6693
7日(火)	おくだクリニック(阪本)	38-2345
8日(水)	きむら島田駅南クリニック (横井三丁目)	37-1155
9日(木)	小沢クリニック(宮川町)	35-2278
10日(金)	おおるり眼科クリニック(南一丁目)	35-7717
13日(月)	片岡医院(本通七丁目)	36-5104
14日(火)	加藤整形外科クリニック(三ッ合町)	35-1565
15日(水)	おかにし内科糖尿病・甲状腺クリ ニック(南原)	38-7211
16日(木)	齋藤医院(東町)	35-3315
17日(金)	さくらいファミリークリニック (三ッ合町)	36-3826
20日(月)	しのぎき消化器科内科医院 (元島田)	33-1100
22日(水)	田代クリニック(井口)	30-5550
23日(木)	島田南耳鼻咽喉科(南二丁目)	33-3737

とき	当番医院 (所在地)	電話番号
24日(金)	たぐちクリニック(日之出町)	39-5920
27日(月)	きむら島田駅南クリニック (横井三丁目)	37-1155
28日(火)	水野医院(大柳南)	38-0003
29日(水)	藤本外科医院(南原)	38-6088
30日(木)	藤井医院(岸町)	35-4949
31日(金)	森田眼科クリニック(中溝四丁目)	37-6022

※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。21日(火)例と日曜日の昼
 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「3月」4日(土)・12日(日)・18日(土)・
 26日(日) 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

高齢者肺炎球菌予防接種の

助成期間は3月31日まで

☎健康づくり課 ☎ 34-3282

▶肺炎の発症と重症化予防に効果があるとされる肺炎球菌予防接種費用を、一部助成しています。今年度対象となる人で、接種を希望する人は、期限内に予防接種を受けてください。対象者には、通知（橙色のハガキ）を令和4年4月に送付済みです。通知・自己負担額・年齢確認の証明書（健康保険証など）を、必ず接種時に持参してください。期限内に接種する場合は、全額自己負担となります。

対象/今までに公費・自費を問わず一度も高齢者肺炎球菌予防接種をしたことがない人のうち、①②のいずれかに当てはまる人

①令和4年4月2日～令和5年4月1日に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の誕生日を迎える人

②60歳以上65歳未満で、重度の特定疾患にかかっている人（詳しくは、医療機関または健康づくり課へ）

接種期間/3月31日(金)まで

予約方法/実施医療機関へ予約（詳細は通知を参照）

自己負担額/4,200円（接種は1回のみ）

※新型コロナウイルスワクチンとは異なる予防接種です。高齢者用肺炎球菌予防接種と新型コロナウイルスワクチンは、2週間以上の接種間隔が必要になりますので、ご注意ください。

知ってお得な適塩動画を配信中！

☎国保年金課 ☎ 34-3295

▶TE・A（適塩アクション）プロジェクトは「適正な塩分量を知って、おいしく健康になろう」という取り組みです。

市では、高血圧症予防の一環で、楽しく学べる動画を制作。毎月17日に市公式YouTubeチャンネルで「おしまちゃん・ヘルしろろうの適塩でいこう!」を配信しています。生活習慣病を予防するために、みんなで取り組んでみませんか。



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
5日(日)	大下医院（川根本町） ▶内科、小児科	56-0019
12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
19日(日)	鈴木内科医院（川根本町） ▶内科、神経内科	58-3100
21日(火) (祝)	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
26日(日)	高木医院（川根町身成） ▶内科、小児科	53-3535

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

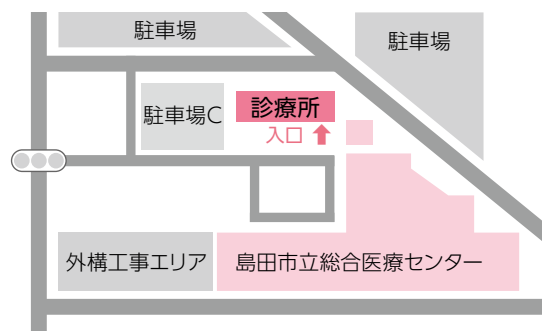
診療科目/内科・小児科(島田市医師会医師による診察)

持ち物/保険証、子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。



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。

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)	10日(金)	9:00～12:00	乳幼児からお年寄りまで(予約制)
		15日(水)	13:30～16:30	
不妊・不育 専門相談	県内3カ所で実施します。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 してください。			※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	16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	2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)
		16日(木)	9:15～11:00	
精神保健福祉 総合相談	中部健康福祉 センター	7日(火)	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) ※こころの健康などに関すること。
依存症相談 (リカバリー ミーティング)	県精神保健福祉 センター	14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。
		28日(火)		
酒害相談	中部健康福祉 センター	7日(火)	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	県精神保健福祉 センター	1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)
	中部健康福祉 センター	15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)	18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	中部健康福祉セ ンター	6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

パワーリハビリ教室 参加者募集

とき／4月17日(月)～9月15日(金)(各コース全20回)

※土・日曜日、祝日は開催しません。

コース／①月・火・水・木・金曜日の午前のうちどれか

②月・火・金曜日の午後のうちどれか

③金曜日の午後 ④火・水・木曜日の午後のうちどれか

時間／①午前9時30分～11時

②～④午後1時30分～3時

ところ／①②プラザおおり シニアトレーニングルーム

(1階) ③金谷生きがいセンター 体力づくりの部屋(1階)

④六合教室(エルフのゆめ あおばルーム)

定員／①②③各12人 ④10人

※応募多数の場合は、抽選。

対象／65歳以上の市民のうち、要支援・要介護認定がない人で、医師から運動制限を受けていない人

料金／4,000円

申し込み／3月10日(金)までに、電子申請または電話で包括ケア推進課へ

持ち物／室内履き、タオル、飲み物



肉まん

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

今月は、寒い時期にふと食べたくなる「肉まん」を紹介。蒸し器の代わりに深型のフライパンを使っても、おいしく仕上がります。その際も、水を切らさないよう気を付けて。

【材料】10個分(1個分 約282kcal)

- | | | | | | |
|-------------|-------|------|-----------|------|---|
| ●ホットケーキミックス | 500g | ① | ●しょう油 | 大さじ1 | ② |
| ●水 | 200cc | | ●オイスターソース | 大さじ1 | |
| ●サラダ油 | 大さじ2 | ●パン粉 | 大さじ1 | ③ | |
| ●豚ひき肉 | 250g | ●ゴマ油 | 大さじ1 | | |
| ●タケノコ(水煮) | 90g | ●砂糖 | 大さじ1 | | |
| ●干しシイタケ | 2枚 | ●片栗粉 | 大さじ1 | | |
| ●長ネギ | 1/2本 | | | | |

- ①ボールに①を入れ、耳たぶ程度の硬さに練り混ぜる。
- ②①をひとまとめにして約10分間おいてから、10等分して軽く丸めておく。
- ③②をみじん切りして③と混ぜる。
- ④伸ばした②の中央に③を置いて包み、それぞれの下にクッキングシートを敷いて約12分間蒸す。

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。



【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

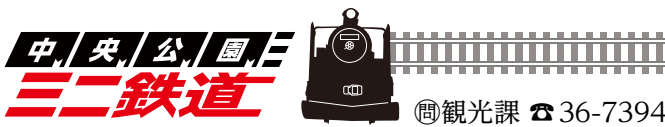
【税金・保険料】納期限▷ 31日(金)		
後期高齢者医療保険料(第8期) 国民健康保険税(随期)		

【内職】☎商工課 ☎ 36-7166 ところ／市役所商工課 (本庁舎 2階)		
内職相談 (雇用情報提供)	月・木曜日	9:00～12:00
		13:00～17:00

【女性・DV】☎子育て応援課 ☎ 36-7253 ところ／市役所子育て応援課 (本庁舎 1階)		
DV相談など	月～金曜日	8:30～17:15

【女性】☎市民協働課 ☎ 36-7121 ところ／プラザおおるり 第5会議室		
女性相談(要予約)	3日(金)・17日(金)	13:00～17:00

【生活用品活用バンク】☎生活安心課 ☎ 36-7153 ところ／市民相談係 (プラザおおるり 1階)		
生活用品のリサイクル	火・木曜日	9:00～16:00
<p>【登録方法】 電話または直接、市民相談係まで「ゆずります」または「ゆずってください」、名称と詳細、譲渡金額、住所、氏名、電話番号 など</p> <p>【登録品目】 家具 / 電気製品 / ベビー・子ども用品 / 楽器・スポーツ用品 / 日用雑貨品 / 自転車</p> <p>【紹介】 両者の条件が合う場合、市民相談係から連絡</p>		
	※詳しくはホームページで。 ←「譲ります」 「譲ってください」→	



【3月の運行日】
とき／11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)
乗車料金／1乗車 100円(小学生以上)
※小学生未満は、成人が同乗(有料)。4日(土)・5日(日)は運休。

【3月のミニ鉄道愛好家開放日】
とき／5日(日) 軌道利用料金／1日 1,030円

【共通】
時間／午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
※雨天中止。

【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

【同報無線 自動電話応答】☎危機管理課 ☎ 36-7143		
放送内容を電話で聴けます ☎ 37-5600 (放送後 24時間)		

【水道修理工番店など】
※ご自宅の給水地区をご確認の上、お問い合わせください。

とき	業者名(住所)	電話番号
島田市水道課 ☎ 35-2107(給水区域が島田地区の人)		
4日(土)	(有)秋山設備工業(中溝町)	37-2719
5日(日)	朝日設備(株)(稲荷三丁目)	36-2816
11日(土)	(株)太田(阪本)	38-1511
12日(日)	(株)杉本電設(阪本)	38-0160
18日(土)	杉本設備(中溝町)	37-4651
19日(日)	(有)瀧設備(湯日)	38-3119
21日(火)(祝)	松本配管設備(細島)	35-2604
25日(土)	山本設備(元島田)	35-3882
26日(日)	浜建工業(株)(三ツ合町)	36-9221
大井上水道企業団 ☎ 46-4130(給水区域が金谷地区の人)		
1日(水)～4日(土)	森下商事(株)(金谷栄町)	46-2121
5日(日)～11日(土)	(有)カワムラ(牛尾)	46-2735
12日(日)～18日(土)	(有)牧野設備(金谷栄町)	46-2618
19日(日)～20日(月)	協和水道(株)(金谷田町)	45-3813
21日(火)(祝) ～25日(土)	(株)増商(金谷東一丁目)	45-2145
26日(日) ～31日(金)	(有)北榛設備(島)	46-1531
川根支所 ☎ 53-4583(給水区域が川根地区の人)		

3月 便 利 帳

【市民無料相談】☎生活安心課 ☎ 36-7153 ところ／プラザおおるり 市民相談係 川根地区センター（＊）		
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)	1日(水)・8日(水)	13:30～15:30
司法書士相談 (要予約)	15日(水)	13:30～15:30
交通事故弁護士相談 (☆要事前相談)	22日(水)	13:30～15:30
行政相談委員相談	15日(水)	13:30～16:00
行政相談委員相談 (川根)	1日(水)*	13:30～16:00
人権擁護委員相談	1日(水)・8日(水) 22日(水)	13:30～16:00
人権擁護委員相談 (川根)	1日(水)*	13:30～16:00
社会保険労務士相談 (労働関係)	9日(木)	13:30～16:00
宅建相談(要予約) (不動産取引・賃貸)	16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。

【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) ／①②③	月～金曜日	8:30～17:15
受取のみ(予約)／①	第1・2土曜日	8:30～12:00
	第3・4土曜日	8:30～12:00 13:00～17:15
受取のみ(予約)／③	第3土曜日	8:30～12:00

状況により内容、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5年1月31日現在 総人口:9万6,409人(-87) 男 4万7,200人(-50) 女 4万9,209人(-37) 世帯数:3万9,134世帯(-9) ※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5年1月31日現在 人身事故:27件(-12件) 死者:1人(+1人) 負傷者:36人(-10人) ※数値は累計。()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	1日(水)	13:00～16:00
事業承継相談	16日(木)	9:00～16:00
発明・特許相談	20日(月)	13:30～16:00
事業継続力強化計画相談	14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

【断酒相談】☎島田断酒会 ☎ 090-8955-5440 (内藤 ^{ないとう})
お酒に関する悩みごと相談、定例会の案内 など

【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	12日(日)	13:00～16:00

緑茶化ススめ

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

地元の契約農家が育てた茶葉にこだわり、旨味が強く、香り高い深蒸し茶を作るマルゴ一言茶店。3代目の一言さんにお話を聞きました。

東京駅のアンテナショップ「島田の緑茶縁日」に来場されたお客さまには、日頃から茶葉でお茶を飲んでいる人が多く、製法ごとの味、香り、水色などの違いに興味を持っていただけたように感じます。東京で得た知見を基に、さまざまな飲み方の提案や上級煎茶ティーバッグのバリエーションを広げるなど、緑茶の魅力創出と発信に取り組んでいきたいですね。寒さが厳しい時期ですが、温かい緑茶を飲んで元気に過ごしましょう。



ひとことのおあき
一言暢昭さん



マルゴ一言茶店

濃い緑色で濃厚な味わいの深蒸し茶。店頭またはオンラインショップで販売中。
ところ/島田市番生寺 720-8 ☎ 46-0002

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8回は茶の製造・販売を行うカネイー言製茶(株)を訪れ、製茶の過程を見学。茶農家が作った荒茶を葉や茎など種類ごとに選別・焙煎した後、茶葉をブレンドするまでの流れを学びました。取材では、販路開拓のために海外への営業活動や飲用以外での活用を行っていること。そして求める味・香り・色が作り出せるよう、茶葉が持つ個性を生かし、こだわり抜いてブレンドをするという製茶に対する熱意などを聴き取りました。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。



茶葉の違いを確認する高校生

みんなの広場

Minna no hiroba / Civic news, event, voice

皆さんから寄せられた、地域のニュース・イベント・声などをご紹介します。写真付きの投稿を、お待ちしております。 アドレス➡



食推協は、市民の健康を食を通し考え、情報を発信するグループです。私たちは児童から高齢者の集まりまで市内のさまざまな場に出向き、バランスの良い食事を提案しています。先日訪問した大津児童クラブからは、感謝の手紙をいただきました。また、以前レシピを提供した児童の中には、自宅で料理を作り、それを絵本にしてプレゼントしてくれた子もいました。食は体を作る源。毎日の食生活が健康へのバロメーターです。これからも、おいしいメニューをお届けします。(健康づくり食生活推進協議会 長谷川)



手紙と絵本を紹介する食推協の会員



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 政府の「異次元の少子化対策」を受け 島田市としての対応
～18歳までの子ども医療費を完全無償化します～

■ 20年で激減した子どもの数

岸田総理は施政方針演説において「子ども・子育て政策」を最重要政策に位置付け、「次元の異なる少子化対策の実現」を表明しました。経済財政運営の指針「骨太の方針」を策定する6月までに、子ども・子育て政策に関連する予算の大枠を示すとしています。

ところで、本市においても「異次元の少子化」を実感する数字が出ました。令和4年の出生数は549人となり、年間に生まれる赤ちゃんが500人台に減少したのは初めてです。ちなみに、先月開催された「はたちの集い」の対象者数は1,018人でしたから、この20年間でざっと46%出生数が減った計算になります。

■ 国をあげた子育て環境の整備を

子ども・子育て政策を施策の重要な柱として取り組んでいる本市でも、残念ながら少子化を食い止めることはできていません。その理由として「未婚化の進展」「晩婚化の進展」「夫婦の出生力の低下」などが指摘されていますが、これらの背景には、「仕事と子育てを両立できる環境整備の遅れや高学歴化」「結婚・出産に対する価値観の変化」「子育てに対する負担感の増大」および「経済的不安定の増大」などの課題があります。基礎自治体である市の努力では、どうにもならない大きな課題があると認識しています。

子どもを産み育てやすくする環境整備や経済的負担の軽減はもちろんのこと、日本社会が抱える最重要課題としてあらゆる分野にわたる対策を講じなければ、合計特殊出生率（1人の女性が一生の間に生む子どもの数-以下「出生率」という-）の向上は見込めません。たとえ出生率が上がったとしても、出産できる年齢（統計上は15歳～49歳）の女性数が減っているため、この先長期にわたり少子化傾向は続きます。このまま人口減少が進むと、さまざまな分野で人材が不足し、社会機能を維持できなくなる恐れがあるのです。

このような背景から、国策として少子化対策に取り組むことは大変意義のあることと思いますので、「児童手当の拡充」「保育等子育てサービスの充実」「働き方改革」を手始めに、社会全体で安心して子どもを産み育てられる環境を迅速に創っていただきたいと、本市からも政府に要望しています。

■ 児童手当拡充の課題

さて、私のもとには「東京都のように現金給付をしてほしい」「現金給付を拡充してくれないと生活ができない」

などという子育て世帯からの手紙が届きます。コロナ禍の救済措置として何度も現金給付を重ねている中、現在も、児童手当として3歳未満の子ども1人につき月額1万5千円、3歳～小学生は1万円（第3子以降は1万5千円）、中学生は1万円が支給されています。今後は、「次元の異なる少子化対策」を実現するため、児童手当の拡充幅が最大の争点となりそうですが、その財源には2～3兆円が必要と試算されています。

■ 子育て世帯を応援する新たな施策

本市ではこれまでも、第2子保育料半額、第3子以降を無償化するなど、安心して出産や育児と向き合い、親子が健やかに暮らすことができるよう、子育てに係るさまざまな負担の軽減や不安の解消を図ってきました。また、「島田市版ネウボラ」や「しまいくプラス」などの推進により、妊娠期から出産・子育て期まで一貫した伴走型支援にも力を入れてきましたが、今回さらに踏み込んだ施策が必要と判断し、18歳以下の子ども医療費を完全無償化することを、令和5年度当初予算案に計上しました。システムの改修や要綱改正などの整備を行い、受給者証の更新に合わせて10月から実施してまいります。これまでは月4回（乳幼児は月2回）まで、通院1回につき500円を自己負担していただきましたが、通院医療費も入院時の食事療養費も全て無償といたします。

これまで「島田市版ネウボラ」に取り組んできた本市では、この春には「出産・子育て応援交付金」として、母子手帳交付時に5万円、出産した時に5万円を交付する制度にいち早く手上げし、他市に先駆けて、この1月1日から実施しています。また、この交付金は、昨年4月1日まで遡及して給付を行っています。

この他にも、妊娠中の母親や出産後間もない子どもを持つ母親に対して一定期間育児サポーターを派遣し、新生児の世話や育児に対する相談・助言といった育児援助を行う伴走型支援「育児サポーター派遣事業」も無償で実施していますので、まずは、お気軽にご相談ください。



保健師との面談の様子

作品を通して、一人でも多くの人を笑顔にしたい――

宝塚歌劇団「星組」の娘役として活躍した内野さん。退団後も意欲溢れる創作活動への挑戦を続け、令和2年度には、市総合スポーツセンター「ローズアリーナ」のキャラクターをデザインするなど、市内にも新たな笑顔の輪を広げています。

【成長の糧は厳しい環境】

宝塚音楽学校での学びは、その後の人生において貴重な財産になったと内野さんは振り返ります。

「在学中は、舞台で演じるために必要な技術を2年かけて習得しました。授業は、付いていくだけでもやっとなほどのカリキュラム。寮生活だったので、生活面でも厳しい指導を受けました。1年目は特に辛い日々が続きましたが、同期生が心の支えに。お互いに励まし合い、厳しい環境を乗り越えました。何事にもめげ

ずに挑戦する精神は、この時に鍛えられましたね」

【自分の力を試してみたい】
華やかな歌劇団に進み、活躍を続けた内野さん。しかし入団13年目に、今後のキャリアを



(公財)静岡県舞台芸術センター 舞台監督
うちのあきこ
内野彰子さん(静岡市駿河区)

の思いが込み上げ、退団を決意しました。次に抱いた夢は脚本家。宝塚での経験から、俳優が命を掛けて演じたいと思える作品を書いてみたくなりました。退団後は、ドラマの脚本の一翼を担う職業に挑

考えるようになったそうです。「人を喜ばせることが大好きな私にとって、宝塚は最高のステージでした。しかしそこは、いつも守られている環境で、いわば『温室』。社会の荒波の中、自分を試したいと

戦。しかし、人の笑顔を間近で見ること無く完結する仕事に、やりたい事とのずれを感じました。その時、観客の熱気や感動を肌で感じる舞台に携わりたいと再認識。縁あって静岡県舞台芸術センター

(SPAC)の一員となり、今は舞台監督を務めています」

【人の笑顔が挑戦の原動力】
長年、人の笑顔に支えられた内野さんの創作活動。次なる挑戦が、島田市との縁を生むこととなりました。

「今は舞台監督として、毎回異なるお客さんの反応を、生で感じています。笑顔で溢れる客席を見たときは、本当に幸せな気持ちになります。私にとって、お客さんの笑顔が一番の喜び。それが新たな挑戦への力となっています。今回、イラスト制作は初めてでしたが、母の実家がある島田市に、自分の作品で笑顔を生みたいとの思いから、『アポロローズちゃん』を描きました。見る人が自然とほほむキャラクターとして、愛してもらえたらうれしいです。この縁をきっかけに、今後は市内にも舞台作品を届けることがひとつの夢。多くの人が喜ぶ作品を提供できるよう、チャンネルを続けていきます」
挑戦から生み出される内野さんの作品は、これからもまさに笑顔の輪を広げます。



宝塚歌劇団のステージで演じる内野さん

Shimadajin File #132

島田 Story 人