



感謝と決意を胸に進む第一歩  
飛躍する未来へ



広報しまだ

# Shimada



毎月15日発行

## 明日の自分へ Tomorrow



15歳の笑顔

やぎ あおい  
八木葵衣さん

(川根町家山)

志太地区中学生生活体験発表会で最優秀賞を受賞した川根中学校の八木さん。「夢への一歩」と題し、スピーチを披露しました。

「昨年、BIG NATURE <sup>ビッグネイチャー</sup>でアイドルグループと一緒にダンスを踊る機会がありました。ステージ上からお客さんが楽しむ姿を見て、こういう景色を見たかったんだと気づき、『誰かを笑顔にする仕事に就く』という夢ができました。将来は、今まで支えてくれた人に、恩返しできる人になりたいです」

### 目次 CONTENTS

- 2 Tomorrow : 八木葵衣さん
- 3 まちの話だい
- 4 はたちの集い
- 8 市政あらかると
- 10 通いの場に参加してみませんか
- 11 しまだ情報：国民健康保険・国民年金の届け出／コミュニティバスの運行／年度末の土曜窓口業務／バイク・軽自動車の廃車や名義変更／学生親善使節&友好訪問団派遣参加者募集／介護相談員募集／野菜栽培講習会／eスポーツ体験会 など
- 15 掲示板
- 16 しまいく
- 17 図書館だより
- 18 けんこうナビ(3月)
- 20 便利帳(3月) / 緑茶化のススメ
- 22 彩りもう一品 / 耳よりお達者情報
- 23 市政羅針盤
- 24 島田人：片山果奈さん

### 表紙 COVER STORY

1月7日に開催された「はたちの集い」。会場では、友人や恩師との再会に笑顔があふれ、参加者は決意を新たにされた様子でした。明るい未来へジャンプ!



# まちの話 だい

## 1月9日 | 野球しようぜ! グラブ届く

米大リーグ・ロサンゼルス・ドジャースの<sup>おおたにしゅうへい</sup>大谷翔平選手から寄付された野球グラブが、市内全小学校に届きました。

贈られたグラブは各校3つずつ(右投げ用2つ、左投げ用1つ)。島田第四小学校では、新学期を迎える会で、校長から代表児童へ手渡されました。受け取った児童は「大谷選手のようにメジャーリーグで活躍できるように頑張ります」と話しました。



## 1月6日 | 新春に願う茶業の繁栄

島田市茶手揉保存会が<sup>てもみ</sup>大井神社で、一年の茶業の繁栄を祈願する新年初揉み式を行いました。参加したのは、同会に所属する島田・金谷・川根支部の会員33人。支部によって流派の異なる手揉み技術は、会員それぞれの研さんによって次世代へと受け継がれています。冬晴れの空の下、会場で温かい手揉み茶が来場者に振る舞われると、境内は緑茶の香りに包まれました。

## 1月14日 | 地域の伝統どんど焼き

神座小学校のPTAによる、新年恒例の「どんど焼き」が行われました。

住民たちが飾り終えた門松やしめ縄などの正月飾りを<sup>た</sup>焼き上げるどんど焼きは、40年前から続く地域の伝統行事です。子どもたちは、その炎で餅やイモを竹竿に吊るして焼いて食べたり、保護者が作ったおしるこを食べたりしました。約150人が訪れ、4年ぶりのどんど焼きを楽しみました。



January 7th, 2024 はたちの集い





式典には、20歳を迎える704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、ライブ配信で公開されました。

式典後は、市内出身アーティストがアトラクションを披露。舞台上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、それぞれの表現ではたちの門出を祝いました。



## はたちの誓い

### 今だからできること



おおいししょういちろう  
大石翔一郎さん  
(初倉中学校出身)

大学入学当初、楽しい生活に不安を感じていました。このままでいいのか、本気で取り組めるものはないのか、この大学生活を生かして何ができるのかを考えていました。

社会教育実習を受けていくうちに、本気で取り組めるものに気づいてきました。子どもの中にもいろいろな子がいて、一人一人対応が異なりますが、真剣に活動に取り組むよう声掛けをしたり、一緒に楽しく遊んだり、メリハリのある時間を過ごしています。あと2年間、同様に本気で取り組み、教えることだけでなく、私も子どもやその環境から学ぶという姿勢を取り続け、人として成長していきたいです。

また、今の社会はSNSの普及から、昔より誹謗中傷が飛び交う世の中になりました。人の目を気にして、本当に好きなことが出来ない人もいますでしょう。しかし、私は好きなこと、やりたいことを諦めて、後悔したくはありません。20代でやりたいことを、自分の心に従って挑戦しようと思います。



しばたゆうな  
柴田優菜さん  
(金谷中学校出身)

### 感謝と決意

今、大学で教育について学んでいます。その中で、学校現場の働き方改革によって、部活動が地域に移行されていくことを知りました。今まで部活動ができていたのは、支えてくれる先生やコーチ、活動する場所の全てがそろっていたからなのだと感じました。また、誰かに何かを教えてもらえることのありがたみや教える側の大変さを知り、今まで部活動ができていたこと、自分の好きなことを続けていたこと、感謝の気持ちが生まりました。

部活動が地域移行されていく中で生徒が続けるには、地域と学校の連携、地域の方々の理解、そして地域で指導してくださる人が必要です。そこで、今ここにいる私たちの得意分野や好きなことを地域の子どもたちに還元することで、子どもたちはより良い部活動ができることにも、私たちが今まで部活動や外部のクラブ活動などでお世話になった方々への、恩返しにもなると思います。これからは、私たちが地域の子どもたちを支える番です。

挑戦する!



看護師になる!



私たちの**抱負**を**一文字**で



山  
の  
様  
な  
大  
き  
な  
人  
間  
に  
な  
る  
!



負  
け  
る  
な  
自  
分  
!

積極的に学ぶ!



好  
き  
な  
こ  
と  
を  
本  
気  
に  
!



## 避難生活支援リーダー・サポーター研修を県内初開催

☎危機管理課 36-7320

昨年12月16日・17日に、県内初となる「避難生活支援リーダー・サポーター研修」が開催されました。

研修は、内閣府が災害関連死を減らすため、全国で実施しています。防災に関心のある大学生や介護職員、市職員など計41人が参加。被災者とのコミュニケーションや避難所の環境を向上するスキルを学びました。実地では、避難所を再現したブースを設け、具体的な改善点を話し合う演習などが行われました。



避難所を再現したブースで課題を探す参加者

## 職員採用試験PRのため高校生が写真撮影で協力

☎人事課 36-7136

昨年12月27日、島田市職員採用試験のPRに使用する職員の写真撮影を、静岡学園高校写真部が行いました。

当日は、若手職員有志によるグループ「島田市で働く魅力PRプロジェクト」のメンバー17人と写真部の生徒4人が参加。市役所庁舎内で撮影を行いました。同プロジェクトでは、職員・庁舎・仕事風景などをSNSで発信しています。撮影した写真は、市ホームページや人事課公式X(旧Twitter)・Instagramなどでも使用する予定です。



市職員を撮影する静岡学園高校写真部(右)

## マジックで認知症予防の知識や理解を深める

☎包括ケア推進課 34-3288

1月24日、島田警察署による「防犯講座」と、マジシャンによる「認知症予防講座」を開催しました。

参加したのは、介護予防に取り組む地域の通いの場「ふれあい事業」のスタッフ約100人。認知症予防講座では、認知症サポーターでもあるマギー壘さんが講師を務め、師匠のマジック司郎さんも特別出演しました。マジックショーのほか、簡単なマジックの伝授もあり、参加者は楽しみながら予防法を学びました。



マジックを披露するマギー司郎さん(右)と壘さん

## 全国梅干コンクールで「島田八房梅」が優秀賞に

☎商工課 36-7164

昨年12月15日、大分県で行われた第9回全国梅干コンクールで、大石昭さん・富佐子さん夫妻の「島田八房梅」が、優秀賞を受賞しました。

本コンクールは4年に1度開催され、今大会は全国から過去最多の1618点が出品。2大会連続の入賞に輝いた富佐子さんは、「全国に伊太の梅の良さが伝わって良かった。南高梅以外で受賞できたのはうれしい。主人が良い梅を作ってくれたおかげで受賞できた」と笑顔で話しました。



受賞を報告する大石さん夫妻



## 令和6年能登半島地震の被災地を支援

☎危機管理課 36-7320

1月10日から4日間、石川県穴水町に、被災地を支援する第一陣の職員4人と、トイレカーを派遣しました。

任務を終えた4人は1月15日、現地の様子を市長に報告。プライバシーの確保が困難な生活の長期化で、避難者のストレス過多が課題になる中、個室利用のできるトイレカーは、生活環境を向上させ、感謝されたと報告しました。引き続き、トイレカーや職員の派遣などにより、被災地を支援します。



雪が積もる被災地に設置された本市のトイレカー

## 新庁舎で初めての総合消防訓練を実施

☎資産活用課 36-7169

1月25日、新庁舎では初めてのとなる総合消防訓練を実施しました。

職員で組織する自衛消防隊を中心に火災が起きた想定で、通報手順、消火器・消火栓の使い方、避難経路の確認や誘導方法、救護の仕方などを確認。また、煙体験ハウスを使った脱出や、救助袋での降下、AEDやトリアージタグの取り扱い訓練を行いました。今後も、消防機関と連携し、有事の際の初動対応の役割を確実に実行できるように職員の危機意識向上に努めていきます。



負傷者を運ぶ訓練をする職員

## 県内市町村初、市庁舎が省エネで最高ランクを獲得

☎庁舎建設課 36-7959

昨年10月11日、市役所本庁舎が建築物省エネルギー性能表示制度の最高ランクを獲得し、ZEB Ready<sup>®</sup> 認証を取得しました。

この認証は、国土交通省が定めるエネルギー消費量の基準から50%以上を削減する建物に与えられるもの。本庁舎は、設計段階から経済的・効率的で環境に配慮した建物として整備を進めてきました。公共建築物の率先した取り組みとして、脱炭素社会の実現に貢献していきます。



エネルギー消費量の削減率が明記された認証プレート

## 広報しまだが県広報コンクール最優秀賞を受賞

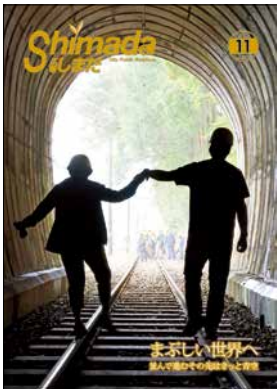
☎広報課 36-7118

県と県広報協会は、1月17日から「令和5年度静岡県広報コンクール」の審査会を開催。昨年発行した広報しまだ11月号が、広報紙(市)の部門で最優秀賞を受賞しました。

審査会では、県内の市町や団体が昨年中に発行した広報紙・広報紙掲載写真・公開した広報映像などの、表現力や企画力、デザイン性などを評価し各賞を決定。今年度は、計6部門に91点の応募がありました。

審査員からは「広報紙というメディアが、デリケートなテーマに果

敢に挑んだ姿勢を、高く評価する」などの講評がありました。最優秀賞の作品は、「(公社)日本広報協会主催の「令和6年全国広報コンクール」に県代表として推薦されます。今後も、皆さんに親しまれ愛される広報紙づくりに励みます。



11月号(広報紙・最優秀賞)

# 通いの場に 参加してみませんか？

地域の身近な場所で、高齢者が集い、活動する「通いの場」が行われています。楽しい活動を通して、地域の人との新しいつながりづくりや、気力・体力低下の予防ができます。元気に長生きするためにも、新たな生きがいづくりや社会参加として始めてみませんか。

☎包括ケア推進課 ☎ 34-3288

## しまトレ

100カ所

しまだを元気にする体操の略称。音楽に合わせて体を動かし、日常生活に必要な筋力や、バランスをとる力などの維持向上を目指します。地域が主体となり、公会堂などで週1回以上実施します。

## 居場所

70カ所

子どもから高齢者まで、誰でも参加できます。活動内容は自由で、仲間と共に自由に好きなことができます。外出の機会づくりや生きがいづくり、地域の人との交流による安心感などの効果があります。

## ふれあい

52カ所

季節に合わせた作品作りやゲーム、脳トレ、体操などさまざまな内容で活動しています。地域の公会堂などで行う地域住民が対象の団体と、保健福祉センターで行う市内全域の人が対象の団体もあります。

## ふれあい参加者の声



ひまわりの会 代表  
しゅどうすずこ  
首藤鈴子さん

みんなで仲良く楽しく過ごせる場であることを大事にしています。それぞれが作品を作り、出来上がったものを互いに見せ合ったり、作業の合間の会話を楽しんだりしていますよ。

## もっと詳しく！

- ◎通いの場の開催日時・内容は、各会場によって異なります。
- ◎お近くの会場は、QR からホームページをご覧ください。包括ケア推進課または地域の高齢者あんしんセンター（詳しくは 22 ページ）にお問い合わせください。



「ふれあい」で手芸を楽しむ参加者（ひまわりの会）



保健福祉センターはなみずきの「しまトレ」

# 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



電子申請

## 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日以内にお願ひします。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のいずれか一つ／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・川根支所

☎国保年金課 36-7178

☎36-7191

#### コミュニティバスの運行について

▼4月1日からコミュニティバスの運行を一部変更します。

#### 【大津線】

ジャンボタクシー車両に変更

#### 【田代の郷温泉線】

大鉄アドバンスのバス車両に変更  
※料金の変更はありませんが、運行事業者の変更により、現金のみの取り扱いとなります。  
※そのほか、一部路線で時刻を調整します。

※新しい運行時刻は、3月中旬までに市ホームページに掲載し、関係するバス停に掲示します。

☎生活安心課 36-7144

## 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

☎国保年金課 保険税係 ☎36-7178 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

	3/23 (土)	3/30 (土)
市民課・国保年金課	○	○

開庁時間／午前8時30分～正午

※内容によっては時間がかかる場合がありますので、午前11時30分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

※④は、3月23日(土)のみの取り扱い。

※⑤⑥は、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
マイナンバーカード ✳	○	○	○	○	○
転出証明書 ★	○				
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				○	

※✳を持っていない人または暗証番号を忘れた人は、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が必要。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)。★は、所有している人のみ。



## お知らせ

### 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以上)

☎中部運輸局静岡運輸支局

☎050-5540-2050

●軽四輪自動車

☎軽自動車検査協会静岡事務所

☎050-3816-1776

#### 博物館(本館)工事による休館

▼常設展示室(1階)の改修工事のため休館します。

とき/3月18日(月)~4月1日(月)

ところ/博物館(本館)展示室

工事の内容/ジオラマビジョン装置を、新たなスクリーンに作り替えます

※博物館分館・海野光弘版画記念館は、期間中もご覧いただけます(定期休館日を除く)。

☎博物館課 37-1000

#### しまだ健康マイレージが

#### LINEでも使用可能に

▼2月から、しまだ健康マイレージが市LINE公式アカウントから参加できるようになりました。

健康マイレージは、健康づくりを応援するポイント制度です。健康につながる行動を起こしてポイントを貯めると、素敵な景品が当たる抽選に応募できます。

※LINEでの始め方

は、市ホームページで

ご確認ください。

※従来の紙のポイントカードも継続して利用できます。

☎健康づくり課 34-3281



#### 市税など口座振替金融機関追加

▼令和6年4月末納期分から市税や保険料、使用料など口座振替できる金融機関に「しずおか焼津信用金庫」が追加されました。申し込みは、同金庫島田支店に備え付けの用紙に記入捺印し、窓口へ提出してください。※申し込みをした日の、翌月末の納期分から振り替えとなります。

☎納税課 36-7138

#### 島田サービスシール更新

▼現在のサービスシール(ピンク色)の有効期限は、3月31日(日)までです。それまでに加盟店で新しいシール(青色)に交換してください。

交換期間/3月31日(日)まで

交換場所/市内シール加盟店

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎島田サービスシール組合

☎36-1113

(平日午前9時~午後5時)

☎商工課 36-7164



#### 宝くじ助成事業で

#### 東野田公会堂を整備しました

▼東野田町内会が、社会貢献に広く役立てられている(二財)自治総合センターの宝くじ助成を受け、東野田公会堂を建設しました。今後は、地域のコミュニティ活動の場や防災の拠点として、広く利活用されます。

☎市民協働課 36-7403



#### 農業被害防止の防護柵など

#### 設置を支援します

対象者/市内在住で、市内にある耕作地に防護柵などを設置する人が対象。

※設置面積が200㎡以上ある場合が対象。

補助金/資材の購入費の3分の1以内(上限10万円)

申し込み/補助金申請書、見積書の写し、設置場所の分かる地図を農林整備課へ提出

※過去に同補助金の交付を受けていない

でも、7年が経過している場合や防護柵などの機能向上に資する資材購入は対象となります。

☎農林整備課 36-7165

#### 島田市生涯学習推進協議会

▼生涯学習とは、文化・スポーツ・レクリエーション・ボランティア活動などさまざまな場面や機会において行う活動のことをいいます。市では164の講座などを実施しています。興味、関心のある人は、ぜひご参加ください。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

☎社会教育課 36-7962



#### 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、向島町の一部  
供用開始日/3月29日(金)

#### 【区域の縦覧】

とき/3月13日(水)~3月27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・南一丁目地先)

☎下水道課 35-7718

## 募集

#### 学生親善使節&

#### 友好訪問団派遣参加者

▼スイスのブリエンツ町などで、現地の人との交流や文化を体験します。

#### 【学生親善使節】

対象/市内在住の中学2年生~高校

3年生(派遣時)  
定員／4人

必要経費／約40万円

※旅費は、市の補助制度があります。

【友好訪問団】

定員／10人

必要経費／約65万円

※対象者など詳しくは、島田市国際交流協会にお問い合わせください。

【共通】

とき／8月中旬～下旬の9日間程度  
ところ／スイス連邦ベルン州ブリエ  
ンツ町(姉妹都市)

申し込み／3月5日(火) 正午までに、

応募申込書・応募承諾書・作文を郵  
送または直接、島田市国際交流協  
会事務局へ

※友好訪問団は、申込書のみ提出。

※金額は変動する場合があります。

◎島田市国際交流協会

☎36・7814

〒427・0042 中央町5・1

プラザおおり東館(1階)

◎文化振興課 ☎36・7390

介護相談員

▼介護サービス利用者からの疑問や  
不安などに耳を傾け、問題の解決に  
つなげる介護相談員を募集します。

応募資格／①～⑤を全て満たす人

①市内在住で昭和59年4月1日以前  
に生まれた人

②介護サービス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

サービス事業所を訪問できる

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7年4月1日から3年間

(令和6年度は研修期間)

募集人数／若干人

内容

◎介護サービス事業所の訪問

◎在宅介護サービスを利用中で、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、施設従事者との意見交換

申し込み／3月15日(金)までに履歴書  
を郵送または直接、長寿介護課へ

提出先  
〒427・8501  
中央町1-1 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

〒427・8501

◎長寿介護課 ☎34・3294

〒427・8501

千歳JAL国際マラソン

市民交流ランナー派遣

▼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2日(日)

ところ／北海道千歳市スポーツセン  
ターダイナックスアリーナ(北海

道千歳市真町)

定員／5人

道千歳市真町)

※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／2月29日(木)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  
(宿泊代は参加者負担)

※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

〒427・7163

◎観光課 ☎36・7163

大井上水道企業団職員

▼令和6年度期中採用の正規職員を  
募集します。

募集人数／1人(事務)

受験資格／平成元年4月2日から平  
成14年4月1日までに生まれた  
人。かつ民間企業などで実務経験  
がある人

受付期間／3月1日(金)～4月15日(月)

試験日／5月12日(日)

※詳しくは、大井上水道  
企業団ホームページを  
ご覧ください。

※会計年度職員も募集しています。

◎大井上水道企業団 ☎46・4130

◎水道課 ☎35・2107

〒464・4130

〒35・2107

教室・講座

ゲートキーパー養成講座(無料)

▼ゲートキーパーとは、自殺の危険  
を示すサインに気付き、必要な支援  
につなげ、見守る人のことです。

とき／①3月6日(水) 午前10時～11時  
(受付開始 午前9時45分から)

②3月13日(水) 午後1時30分～2時  
30分(受付開始 午後1時15分から)

※どちらか1日のみ参加。

ところ／保健福祉センターはなみず  
き研修室(3階)

対象／市内在住または在勤の人

申し込み／11ページ冒頭のQRから  
電子申請。または電話で健康づく  
り課へ

◎健康づくり課 ☎34・3281

精神保健福祉講座／ひきこもり

解決ではなく共に在ること(無料)

▼ひきこもりの当事者であった経験  
を持つ講師が、お話しします。

とき／3月6日(水) 午後1時30分～  
3時30分

ところ／市役所本庁舎大会議室(3階)

対象／当事者、家族、民生児童委員、  
事業所の支援者など

定員／80人

講師／林恭子氏(一社)ひきこもり  
U X会議代表理事)

申し込み／11ページ冒頭のQRから電  
子申請。またはファクスで福祉課へ

◎福祉課 ☎36・7154

◎福祉課 ☎36・7154

教室・講座

性の多様性理解促進セミナー(無料)

▼どこか周りとは違うと感じていた自身の性の在り方を受け入れ、「らしさ」に捉われず生きられるようになるまでの経験談を講演します。

とき／3月2日(土) 午前10時～正午  
ところ／市役所本庁舎大会議室(3階)  
対象／どなたでも  
定員／100人

講師／山下田志帆氏(元プロサツカー選手、(株)Rebolt代表)

申し込み／11ページ冒頭のQRから電子申請。または電話、Eメールで市民協働課へ

shiminkyodo@city.shimada.lg.jp  
市民協働課 ☎36-7121

パワーリハビリ教室

▼低負荷の専用マシンを使ってゆっくり行う運動の教室です。使われなくなった筋肉を再び動かし、体を動かしやすいとすることが目的です。

コース(ところ)  
①②島田(保健福祉センターはなみずき)

③金谷(金谷生きがいセンター体力づくりの部屋)

④六合(エルフのゆめあおばルーム) ※各コース全20回。

期間／4月8日(月)～9月30日(月)  
※土・日曜日、祝日は開催しません。  
※開催日は、申し込み時にご案内します。

ます。

時間／①午前9時30分～11時 ②③

④午後1時30分～3時

定員／①②各コース14人 ③④12人  
(申込多数の場合、抽選)

対象／65歳以上の市民(要支援・要介護認定、医師から運動制限を受けていない人)

料金／4000円  
募集期間／3月1日(金)まで

申し込み／11ページ冒頭のQRから電子申請。または電話で包括ケア推進課へ

包括ケア推進課 ☎34-3288

野菜栽培講習会

▼農業への理解を深め、地産地消を推進するための野菜づくり講座です。

とき／3月9日(土) 午前9時30分～11時30分

ところ／市役所本庁舎大会議室(3階)  
内容／春野菜の育て方など

対象／市内在住の人  
講師／帯川芳伸氏(株)岩倉種苗店

定員／50人  
申し込み／電話で農業振興課へ

※申し込み後、受講票を送付します。  
持ち物／受講料500円、受講票

農業振興課 ☎36-7168

NET119勉強会(無料)

▼会話が不自由な聴覚や言語に障害がある人が、スマートフォンなどを利用した緊急時の通報システムを学びます。

とき／3月16日(土) 午前10時～正午

ところ／市役所本庁舎大会議室(3階)

対象／聴覚・音声・言語・そしゃく機能などの障害により通報が難しい人。または、その家族

講師／静岡市消防局職員  
定員／30人

持ち物／ご自身の携帯電話、スマートフォン

申し込み／3月8日(金)までに、電話またはファクスで福祉課へ

福祉課 ☎36-7154  
FAX 37-0235

eスポーツ体験会実施(無料)

とき／3月1日(金) 午前10時～正午  
ところ／保健福祉センター 運動室(3階)

内容／プロのeスポーツゲームの指導のもと「太鼓の達人ドンダフルフェスティバル」[GO VACATION]の

2つのゲームを体験  
対象／市内在住で65歳以上の人

定員／10人(先着順)  
持ち物／眼鏡(必要な人)

申し込み／電話で包括ケア推進課へ  
包括ケア推進課 ☎34-3288

バラの育て方教室

とき／3月13日(水)・17日(日) 午後1時30分～2時30分

ところ／ばらの丘公園  
内容／1年を通してのバラの管理

対象／どなたでも  
料金／参加料300円(ばらの会会

員は無料)、別途入園料1000円

申し込み／不要。直接会場へ

建設課 ☎36-7187

初級点字講習会「点字」はじめての1歩

▼点字について、楽しみながら基礎を学びます。初心者も大歓迎!

とき／2月27日、3月5日・12日・19日(全て火曜日) 午前10時30分～正午

ところ／金谷公民館会議室(2階)  
対象／高校生以上

講師／点訳サークル 金谷ブレイル定員／8人程度

料金／無料(テキスト代770円)  
申し込み／電話またはファクスで福祉課へ

持ち物／筆記用具  
福祉課 ☎36-7154

福祉課 ☎37-0235

イベント

生涯学習大会フェスタはまだ2024

イベントの時間変更  
▼広報はまだ1月号14ページの掲載内容に、変更がありましたのでお知らせします。

【3月3日(日)】

○パワーリハビリ体験／午前9時30分～正午

※イベントの内容など変更する場合があります。詳しくは

ホームページをご覧ください。

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】

#### ①小学生対象教室

内容/ドッジボール、キッズサッカー、体操

#### ②成人対象サークル

内容/ランニング、トランポウオーク、テニス、バルーンバレーボール、吹き矢、ファミリーバドミントン

※詳しくは、電話でお問い合わせください。

## ■ おいしいお茶の淹れ方講座(無料)

☎ 生活協同組合ユーコープしずおか県本部

☎ 0120-71-8107

(土・日曜日、祝日を除く午前9時30分～午後5時)

▶お茶の淹れ方をプロが実演! 深蒸し茶(島田茶)、浅蒸し茶(川根茶)の飲み比べやお菓子とのペアリングで、緑茶の世界を楽しみ、魅力を体験してみよう。

とき/3月13日(水)・14日(木) どちらも午前10時～正午

ところ/ KADODE OOIGAWA

定員/各回20人

申し込み/2月28日(水) 正午までに、QRから電子申請。または電話で問い合わせ先へ  
※子どもの同伴可。



## ■ 生活に役立つカウンセリング学習講座

☎ NPO 法人もみの木 ☎ FAX 0548-22-4524 (中川)

☎ npo-mominoki@fmwbs.jp

とき/4月～9月(全15回)

ところ/静岡カウンセリング研修センター(元島田288-13)ほか  
コース/入門・基礎・絵画療法 など

申し込み/3月31日(日)までに、Eメールまたは電話・ファクスで問い合わせ先へ



## ■ フレンドシップパーティー 2024

☎ 島田市国際交流協会 ☎ 36-7814

▶日本で頑張る外国人に日本文化を体験してもらい、地域のひととのつながりを深める、楽しい多国間交流の場です。

とき/3月24日(日) 午後1時～3時30分

ところ/金谷公民館 みんなのひろば

内容/振袖の着付け、フラワーアレンジメント、外国の踊り披露 など

参加費/300円(中学生以下と外国人は無料)

対象/どなたでも

申込方法/不要。直接会場へ

## ■ 浜名湖花博 2024

☎ 浜名湖花博 20周年記念事業実行委員会

☎ 053-482-7350

▶チューリップやネモフィラ、バラやマーガレットなど多種多様な満開の花々が会場を彩ります。プロのガーデンデザイナーが監修した庭園に加え、先端技術を駆使したデジタルアトラクションや静岡県産食材のグルメなど魅力が満載です。普段とは異なる感動がいっぱいの浜名湖花博 2024に、ぜひお越しください。

【浜名湖ガーデンパーク会場】(浜松市中央区)

とき/4月6日(土)～6月2日(日)

料金/当日券 大人800円、小・中学生400円

前売り券 大人600円、小・中学生300円

※前売り券は、4月5日(金)までの販売。

開園時間/午前9時30分～午後5時

【はままつフラワーパーク会場】(浜松市中央区)

とき/3月23日(土)～6月16日(日)

料金/当日券 大人1,000円、小・中学生500円

前売り券 大人700円、小・中学生350円

※前売り券は、3月22日(金)までの販売。

開園時間/午前9時～午後5時

### 【共通】

入場券購入方法/インターネットから電子チケットまたはコンビニ、会場窓口など取り扱い店舗でチケットを購入  
※期間中、定休日はありません。

※会期中は、会場内駐車場や会場周辺の混雑が予想されます。公共交通機関での来場をお勧めします。

※その他の入場券や駐車場代など詳しくは、ホームページをご覧ください。



## ■ 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) ・03-5321-8656

▶高校や大学などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした、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2.25%(固定金利)

※母子・父子家庭、交通遺児家庭の人などは、年1.85%。

※令和5年10月2日現在。

返済期間/18年以内

用途例/入学金、授業料、教科書代、受験料、アパートやマンションの敷金・家賃 など

※日本学生支援機構の奨学金との併用可。

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



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



保育園の先生が教える！

## 知っておきたい入園の基礎知識

☎保育支援課 ☎ 36-7195

TOPIC

少しずつ準備しよう

▼幼稚園、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。入園説明会の資料などを見て、1日の流れを今一度確認しましょう。また、入園前から生活リズムを少しずつ整えていきましょ。

朝食をしっかりとろう



第三保育園  
いしはらあゆみ  
石原彩葉保育士

午前中は、園庭遊びや散歩など、屋外で活発に過ごします。朝食をしっかりと食べて、活動するエネルギーを蓄えましょ。

時間に余裕を持とう

時間に余裕がないと、子どもを急かしてしまいがちです。朝の生活リズムを整えて、時間に余裕を持つようにしましょ。



第三保育園  
いわざわあゆみ  
岩澤歩里保育士

持ち物には必ず名前を

持ち物や衣服の全てに、はっきりと名前を書きましょ。おさがりを使う場合は、名前を書き直してください。

家庭で楽しい雰囲気作りを

「園に行くよ」「みんなと遊ぶのおもしろそう」など、入園を楽しみにできる雰囲気作りをお願いします。

もしもの時の協力体制

▼子どもが体調不良になって園を休む、仕事が長引いてお迎えの時間に間に合わないなど、緊急事態が起こることがあります。もしもの時に、祖父母や親戚などに協力してもらえよう、事前に相談をしておきましょ。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。



まち全体で子育て家庭を応援します！

## しずおか子育て優待カード事業

☎子育て応援課 ☎ 36-7159

TOPIC

どんなカードなの？

▼協賛する店舗で、カードを提示すると、優待サービスを受けることができます。

対象／18歳未満の子を持つ保護者または妊娠中の人

利用方法／協賛店舗・施設で提示配布場所／本庁舎 子育て応援課（1階）、保健福祉センターはなみずき（1階）、金谷・川根支所

このステッカーのお店が目印！



アプリで便利に！

▼しずおか子育て優待カードは、アプリ版も配信しています。端末の位置情報を利用すると、周辺の協賛店舗の検索も可能。お店ではアプリ内のカード画像を提示してご利用ください。ダウンロードは下のQRから。



App Store



Google Play



# 図書館 だより

【3月の休館日】共通／4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月)  
図書整理日／27日(水)

## お知らせ

### ■ 福袋 & おみくじで読書始め

▶1月5日、島田図書館の新春恒例イベント「図書館福袋」の配布が行われ、多くの利用者でにぎわいました。

タイトルが分からないように包まれた2冊の本を、テーマを頼りに選ぶという、新たな1冊との出会いが期待されるイベント。用意した合計57の福袋は、初日で全て貸し出されました。



福袋を借りた利用者からは「毎年楽しみにしている」「家に帰って早く読みたい」といった喜びの声が聞かれました。また、図書館3館と公民館図書室などでは、図書館員が選んだ本と新年の運勢が楽しめる「図書館おみくじ」を楽しみました。

### ■ ビブリオバトル in 川根小を開催

▶1月23日、川根図書館児童コーナーで川根小学校児童によるビブリオバトル(書評合戦)を開催しました。観戦する児童は、会場以外の各教室からプロジェクターで発表を視聴し、オンラインで投票に参加。また、川根中学校の生徒もオンラインで視聴・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「ラストで君は「まさか!」と言う 不思議な友だち」に決定しました。



## お知らせ

### ■ 「科学道 100冊 2023」展示中

▶理化学研究所が指定する100冊の中から、64冊を展示しています。図書館で科学の道をのぞいてみませんか。  
とき／2月29日(木)まで  
ところ／島田図書館(2階)



### ■ 3月のおはなし会

【島田】2日(土)・9日(土)・10日(日)・16日(土)・17日(日)・23日(土)☆・30日(土)  
【金谷】9日(土)※・16日(土)※・23日(土)※・30日(土)※  
【川根】23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

## 私のおすすめの一冊

### ■ 夜の神話

今月の紹介者 <sup>かとうこうだい</sup>加藤航大さん  
(島田第二中学校 前期図書委員副委員長)  
主人公がうさぎに変えられたり、神様が人類を滅ぼそうとしたりするファンタジーです。一方で、原子力発電による環境問題や、人間の悪の部分についても書かれています。社会問題について、多面的に考えることができる魅力的な本です。



### ■ おすすめの一冊情報

タイトル／夜の神話  
著者／たつみや章  
出版／講談社  
発行／1993年7月  
頁数／334

## 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(金)	八木医院 (祇園町)	36-8880
4日(月)	よしとみクリニック (中央町)	33-0333
5日(火)	ケンこどもクリニック (岸町)	32-9300
6日(水)	よねだクリニック (宮川町)	37-4099
7日(木)	リバティこどもクリニック (河原一丁目)	33-0077
8日(金)	あきやま眼科 (阪本)	38-7221
11日(月)	生駒脳神経クリニック (大津通り)	37-3155
12日(火)	安藤整形外科 (旭二丁目)	33-7500
13日(水)	伊藤医院 (大川町)	35-6693
14日(木)	おくだクリニック (阪本)	38-2345
15日(金)	おかにし内科糖尿病・甲状腺クリニック (南原)	38-7211
18日(月)	小沢クリニック (宮川町)	35-2278
19日(火)	おおるり眼科クリニック(南一丁目)	35-7717
21日(木)	加藤整形外科クリニック(三ッ合町)	35-1565
22日(金)	片岡医院 (本通七丁目)	36-5104
25日(月)	きむら島田駅南クリニック (横井三丁目)	37-1155
26日(火)	しのざき消化器科内科医院 (元島田)	33-1100
27日(水)	さくらいファミリークリニック (三ッ合町)	36-3826
28日(木)	島田南耳鼻咽喉科 (南二丁目)	33-3737
29日(金)	齋藤医院 (東町)	35-3315

### 【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

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」

診療時間／2日(土)・10日(日)・16日(土)・24日(日)・30日(土)

午後10時～翌朝7時

## 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
3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
10日(日)	高木医院 (川根町身成) ▶内科、小児科	53-3535
17日(日)	金谷眼科 (金谷扇町) ▶眼科	45-0010
20日(水) (祝)	平井医院 (金谷本町) ▶内科、消化器内科	46-2236
24日(日)	加納医院 (牛尾) ▶内科、消化器科、循環器科	45-3038
31日(日)	上長尾田澤内科医院 (川根本町) ▶内科	56-1800

### 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、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は、診療所に入る前に必ず電話で連絡してください。

## 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 予防検診室 (1 階)	13 日(水)	9:00 ~ 12:00	予約制 健康づくり課 ☎ 34-3285 ※乳幼児からお年寄りまで。
		21 日(木)	13:30 ~ 16:30	
不妊・不育 専門相談	助産師による電話 相談	火曜日	10:00 ~ 19:00	県不妊・不育専門相談センター ☎ 080-3636-3229 ※年末年始・祝日を除く。
		木・土曜日	10:00 ~ 15:00	
骨髄バンク ドナー登録	藤枝総合庁舎 別館 2 階	21 日(木)	9:15 ~ 11:00	予約制 (事前に電話でご連絡ください) 中部健康福祉センター 地域医療課 ☎ 054-644-9273
HIV 抗体検査・ 肝炎ウイルス (B・C 型)検査・ 梅毒検査	藤枝総合庁舎 別館 2 階	7 日(木)	18:00 ~ 19:30	予約制 (事前に電話でご連絡ください) 中部健康福祉センター 地域医療課 ☎ 054-644-9273 (匿名・秘密厳守・相談無料)
		21 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 (藤枝総合庁舎)	5 日(火)	13:30 ~	予約制 中部健康福祉センター 福祉課 ☎ 054-644-9281 (秘密厳守) ※こころの健康などに関すること。
酒害相談	中部健康福祉セン ター (藤枝総合庁舎)	5 日(火)	13:30 ~	予約制 中部健康福祉センター 福祉課 ☎ 054-644-9281 (秘密厳守)
自死遺族相談	精神保健福祉セン ター (静岡総合庁舎)	平日	13:30 ~ 16:00	予約制 (平日 8:30 ~ 17:00 の間に事前に 電話でご連絡ください) 精神保健福祉センター ☎ 054-286-9245
	中部健康福祉セン ター (藤枝総合庁舎)	13 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)	16 日(土)	13:30 ~ 15:30	精神保健福祉センター ☎ 054-286-9245
高次脳機能障 害医療等総合 相談会	中部健康福祉セン ター (藤枝総合庁舎)	4 日(月)	13:00 ~ 17:00	予約制 (開催日の 1 週間前までに) 中部健康福祉センター 福祉課 ☎ 054-644-9281 ※日常生活やリハビリテーションへの助言。

### 子どもの発熱やケガに関する相談

【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。  
対象／おおむね 15 歳まで  
相談時間／24 時間

### 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。



【市の人口】 〇市民課 ☎ 36-7194

令和6年1月31日現在  
 総人口:9万5,583人(-115)  
 〇4万6,858人(-49) ㊦4万8,725人(-66)  
 世帯数:3万9,449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】 〇生活安心課 ☎ 36-7144

令和6年1月31日現在  
 人身事故:31件(+5件)  
 死者:0人(-1人) 負傷者:42人(+10人)  
 ※数値は累計。  
 ※()内の数値は前年・同月比。

【同報無線 自動電話応答】 〇危機管理課 ☎ 36-7143

放送内容を電話で聴けます ☎ 37-5600  
 ※放送後24時間以内。

【産業】 〇島田商工会議所 ☎ 37-7155  
 ところ/島田商工会議所 (秘密厳守・予約制)

金融相談	6日(水)	13:00~16:00
事業承継相談	14日(木)	9:00~16:00
発明・特許相談	18日(月)	13:30~16:00
事業継続力強化計画相談	12日(火)	14:00~16:00

【身体障害者】 〇福祉課 ☎ 36-7154  
 ところ/プラザおおるり 第1会議室

悩みごと相談	10日(日)	13:00~16:00
--------	--------	-------------

【女性】 〇市民協働課 ☎ 36-7121  
 ところ/プラザおおるり 第5会議室

女性相談(要予約)	1日(金)・15日(金)	13:00~17:00
-----------	--------------	-------------

※DV相談は、子育て応援課で随時受け付けています。詳しくは、21ページのQRからホームページをご覧ください。



# 緑茶化ススメ

FM 島田で放送中!  
 第1・2火曜日、午後0時5分  
 から。緑茶化計画サイト➔



協力:FM 島田 〇広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

**茶** 畑の絶景が広がる川根路で、味わうことのできる至極の一杯。御朱印帳ならぬ「川根茶飲帖」を片手に、好みの味を探す旅に出かけてみませんか。川根お茶街道推協議会事務局(川根本町産業振興課)の服部さんと井林さんにお話を聞きました。

**川** 根茶の魅力発信と地域のファン作りのために、同協議会が制作した茶飲帖。参加する店舗を訪れると、オリジナルの御朱印がもらえるだけでなく、自慢の緑茶をいただけます。飲み比べると違いがよく分かるので、作り手との語らいを楽しみながら巡ることをオススメします。茶飲帖をきっかけに、この地域を訪れる人が増えたらうれしいですね。



井林三怜さん(左) 服部了士さん



川根茶飲帖

販売場所/ KADODE OOIGAWA 茶寮、川根茶業協同組合、川根本町まちづくり観光協会、各参加店舗 1冊 500円(税込)

# 3月 便 利 帳

年間を通して、定期的に実施する相談窓口については、市ホームページをご覧ください。

市ホームページ➡



【市民無料相談】☎生活安心課 ☎36-7153 ところ／市役所生活安心課（本庁舎1階）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)	6日(水) 21日(木)	13:30～15:30
司法書士相談 (要予約)	13日(水)	13:30～15:30
交通事故弁護士相談 (☆要事前相談)	27日(水)	13:30～15:30
行政相談委員相談	21日(木)	13:30～16:00
行政相談委員相談 (川根)	6日(水)*	13:30～16:00
人権擁護委員相談	6日(水)・13日(水) 27日(水)	13:30～16:00
人権擁護委員相談 (川根)	6日(水)*	13:30～16:00
社会保険労務士相談 (要予約)	14日(木)	13:30～16:00
宅建相談(要予約) (不動産取引・賃貸)	22日(金)	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	9日(土) 23日(土)	8:30～12:00

【水道修理事当番店など】 ※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)		
2日(土)	松本配管設備(細島)	35-2604
3日(日)	山本設備(元島田)	35-3882
9日(土)	浜建工業(株)(三ッ合町)	36-9221
10日(日)	(株)松本興管(横井四丁目)	35-2213
16日(土)	(有)佐藤設備(御仮屋町)	36-2200
17日(日)	(有)常盤商会(宝来町)	37-2722
20日(水(祝))	(株)五光設備(野田)	35-0519
23日(土)	P・S工業(三ッ合町)	37-3157
24日(日)	(有)園田設備(東光寺)	36-1407
30日(土)	(有)秋山設備工業(中溝町)	37-2719
31日(日)	朝日設備(株)(稻荷三丁目)	36-2816
大井上水道企業団 ☎46-4130(給水区域が金谷地区の人)		
1日(金)～2日(土) 31日(日)	(株)増商(金谷東一丁目)	45-2145
3日(日)～9日(土)	(有)北榛設備(島)	46-1531
10日(日)～16日(土)	森下商事(株)(金谷栄町)	46-2121
17日(日) ～19日(火)	(有)カワムラ(牛尾)	46-2735
20日(水(祝)) ～23日(土)	(有)牧野設備(金谷栄町)	46-2618
24日(日) ～30日(土)	協和水道(株)(金谷田町)	45-3813
川根支所 ☎53-4583(給水区域が川根地区の人)		

### 脳健康度テスト

▶脳健康度テストは、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。自分の脳の得意・不得意を知り、認知症予防にも活用できます。

とき／3月4日(月) 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／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／30人(先着順)

料金／無料

持ち物／眼鏡(必要な人)

申し込み／3月1日(金)までに、QRから電子申請。または電話で包括ケア推進課へ



#### 【結果説明会】

とき／3月27日(水) 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)



ピリ辛めかぶ かぶ

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

今月は、さっぱりとした味わいの「ピリ辛めかぶ かぶ」をご紹介します。

「めかぶ」は、ワカメの根本に位置する部分で、食物繊維も多く、便秘解消などに役立ちます。カブは、根にアミラーゼなどの酵素やミネラルも含まれており、胃炎や胸やけなどに効果があるといわれています。葉も料理に使用することで、たくさんの献立に利用できるだけでなく、多くの栄養素を取ることができますよ。

#### 【材料】4人分(1人分約22kcal)

- ◎カブ 5個(350g～400g)
- ◎めかぶ 50g
- ◎赤トウガラシ 1本
- ◎だし汁(好みのもの) 大さじ3
- ◎酢 大さじ3
- ◎砂糖 大さじ2分の1
- ◎しょうゆ 小さじ1
- ◎塩 少々

④

- ①カブを半分に切り、3～4mmの厚さで薄切りにする。
- ②①をボールに入れ、塩を振って5分程置く。しんなりしたらもみ、水気を切る。
- ③赤トウガラシを小口切りにする。
- ④②に④を混ぜ、③とめかぶを混ぜ合わせる。

g-sky 76.5 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】⑧・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 市役所本庁舎内(1階)	☎ 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 金谷地区生活交流拠点施設「かなうえる」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



# 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 能登半島地震は他人事ではない

## ■ 能登半島地震と当市の支援状況

1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」において犠牲になられた方々に心から哀悼の意を表しますとともに、被災された全ての人に一日も早く平穏な生活が戻ることを祈念申し上げます。今回の地震は、今後30年以内に70～80%の確率で発生すると予測される「南海トラフ巨大地震」に備える私たちにとって、決して他人事ではありません。私たちは何を教訓とすべきなのか、一緒に考えたいと思います。

今回の地震の規模は、マグニチュード7.6、震源の深さは16km。北西—南東方向に圧縮軸を持つ逆断層型で、これまで推察されてきた断層帯に地下深くから上昇してきた流体が溜まり、断層を動かしたと推定されています。流体の正体は水とされていますが、正確には分かっていません。石川県志賀町で最大震度7を観測するとともに、能登半島全域が深刻な被害に見舞われ、政府は「激甚災害」「特定非常災害」に指定しました。

当市は、地震発災直後から姉妹都市提携を締結している富山県氷見市と連絡を取り合い、いち早く9tの大型水槽車と4tの給水車を現地に派遣し、断水が続く金沢医科大学氷見市民病院などへの給水活動を支援しました。現在は、主に石川県穴水町への支援に注力し、DMAT（災害派遣医療チーム）、住家被害認定調査、下水道被害調査、トイレカー派遣などの支援を実施しています。また二次避難所として市営住宅の提供も申し出ています。



氷見市で給水作業を行う派遣職員

## ■ 私たちの地域との共通点と得た教訓

今回の地震で私が特に着目したのは、能登半島が過疎化と高齢化が進む中山間地域もしくは沿岸地域であり、静岡県中部の地域特性と共通点が見られることです。高い高齢化率と低い耐震化率、幹線道路が脆弱なこと、耐震適合性のある管路(水道管等)への更新が遅れていたことなどが複合的に影響し、大きな被害をもたらしました。

いざ発災となれば、島田市でどんな被害が想定されるのか。行政だけでなく市民の皆さまにも、地域で起こり

うる災害をイメージしていただくことが必要です。そして地区ごとに、災害時に拠点となる場所の確保など対策を話し合ってください。

## ■ 自宅の耐震補強や備えで命を守る

当市は、津波が大井川を遡上したとしても、初倉地区はほぼ海拔30m以上であるため、津波被害は想定していません。しかし、耐震性のない木造住宅が推定約3,200戸あり、密集する地域も残っています。

まずは、地震の揺れで家が損壊しないよう、昭和56年以前に建築された住宅にお住まいの人は、耐震診断(令和6年度まで無料)を実施し、耐震補強工事(一般世帯は最大90万円、高齢者等世帯は最大110万円の補助あり。事前申請が必要)を行ってください。費用の工面等で耐震補強工事を諦めざるを得ないという人は、家屋内に設置する耐震シェルターや防災ベッドの設置(市の補助あり)をご検討ください。耐震シェルターも防災ベッドもほぼ自己負担無しで設置できますが、いずれも耐震診断の結果が1.0未満(耐震性がない住宅)で、耐震補強工事を行っていない家屋に限られます。「家屋が倒壊したら、もう逃げられない」ということをいま一度考えて、今回の能登半島地震を教訓にしていただければと思います。

ご自宅の耐震補強をしていない市民にその理由を伺うと、「自分は高齢なので、大地震が先か寿命が尽きるのが先かわからない。地震が来たらその時までだ」などと仰いますが、今回の能登半島地震でも、50歳代の息子が80歳代の母親に覆いかぶさって親の命を守り、息子が犠牲になる痛ましい事例も出ています。どうか、命を守る行動がとれるよう、日頃から準備を進めてください。

## ■ 防災情報の入手方法を確認しましょう

島田市LINE公式アカウントのトップページ下段にある「防災」をタップしていただくと、防災メールの送信履歴、危機管理課からのお知らせ、FM島田のインターネット放送、洪水ハザードマップなどをいつでも確認していただくことができます。また、地震が起きたときどうすればよいか、避難や火災への対応、各地域の被害想定、安否確認の方法など、さまざまな注意点を島田市防災ガイドブックにまとめています。ぜひこの機会に改めてご確認ください。

優しさと強さを兼ね備えた  
まちの守り人を目指して――

金谷交番に勤務する片山さんは、静岡県警の拳銃特別訓練生に選抜されています。昨年11月に都内で開催された関東警察拳銃射撃競技大会の女性制服警察官用拳銃の部で、見事優勝に輝きました。技術のみならず心も鍛錬し、描く理想の警察官像を目指しながら、日夜まちの安全を守っています。

【激戦区で収めた最高の結果】  
片山さんは、訓練生になって6年目。本大会への出場三度目にして勝ち取った、優勝の喜びを語ります。

「今年こそは必ず最高の結果を残す！」という強い気持ちで臨みました。5種類の競技の合計点で競う本大会。警視庁を含む10の県警から選抜された精鋭たちが集う中で優勝できたことは、



本当にうれしかったです。また、訓練へ温かく送り出してくれる職場の皆さんにも恩返しできた

ので、良かったです」

【訓練で克服した弱点】

優勝の裏に存在する、ためまぬ努力の日々。何事にも動じない強い精神力を培ったトレーニングを振り返ります。



島田警察署地域課金谷交番 巡査長  
かたやま かな  
片山果奈さん(静岡市駿河区)

「拳銃を正確に撃つためには、高い集中力が求められるので、平常心で大会に臨む必要があります。訓練生にならた頃は、メンタルの弱さが課題でした。克服するため、本を読んだり、人の話を聞

いたり。日頃の訓練では結果の良し悪しに関わらず、前向きな思考で物事を捉えるよう意識しました。そうした試行錯誤の繰り返しから、自分なりの気持ちのコントロール方法を会得できた気がします。本

大会でも、一貫して平常心を保てたので、集中して競技に臨むことができました。一つの結果に一喜一憂することのない冷静さは、今後の職務において、きっと生かせるのではないかと思います」

【優しさと強さで守る安全】

「本大会での優勝を機に、多くの人に顔を覚えていただきました。交番で勤務していると、直接、お祝いの声を掛けに来てくれる方もいて。赴任前から島田は人が温かいと聞いていましたが、今まさに実感しています。これまで、巡回中などに地元の方とお話をする機会はありませんでしたが、さらに距離を縮められたのではないかと思います。

地域の安全を守る立場として、そこに住まう人とのコミュニケーションを欠かすことはできません。特に女性警察官として、女性ならではの困りごとを気軽に話してもらえるようになれたら、うれしいですね。暮らしの身近にいる相談しやすい警察官は、私が理想とする姿です。地域の安全に貢献し、住んでいる人から頼りにされることは、この仕事のやりがいですから」

持ち前の「優しさ」だけでなく、大会を通して鍛えた「強さ」。その両方を兼ね備えた今、片山さんの表情には、地域を見守る優しさと強い決意が一層、表れています。



優勝の盾を手に、  
笑顔で喜びを語る片山さん

Shimadajin File #144

Story 島田人