

人と人、心やすらぎ 健康で住みやすいまち 吉田町

広報 よしだ 11

2015 No.676



特集

健康myチャレンジ

教えて！マイナンバーのこと
通知カードを発送しています。

TOPICS

第16回しずおか市町対抗駅伝
期待背負い、10年連続入賞を狙う

C O N T E N T S

| | |
|------------------------------------|----|
| 特集 | |
| 健康myチャレンジ | 03 |
| まちからのお知らせ | 08 |
| 教えて！マイナンバーのこと 通知カードを発送しています。 | 11 |
| Topics 1 | |
| 第16回しずおか市町対抗駅伝 期待背負い、10年連続入賞を狙う | 12 |
| 保健だより | 14 |
| まちのわだい | 15 |
| 情報ボックス | 18 |
| としょかんだより | 22 |
| 学校給食メニュー、人の動き ほか | 23 |
| かがやく笑顔 | |
| Happy Birthday (ハッピーバースデー) | 24 |

よしだ健康マイレージで
健康もお得なポイントも手に入れよう！

健康myチャレンジ

11月1日
スタート

健康長寿日本一の静岡県の中でも、吉田町はお達者度(65歳以上の平均自立期間)が高く元気な人が多い一方、高血圧や糖尿病予備群、メタボの割合が高く、生活習慣の改善が課題となっています。そこで町では、皆さんに楽しみながら健康づくりに取り組み、もっともつと元気になってもらおうと「よしだ健康マイレージ」をスタートしました。

今日から歩いて健康づくり！

あごを引いて
目線をやや遠くに

肩の力を抜く

胸を張り背筋を伸ばす

腕は軽く曲げて
前後に振る

歩幅は無理のない程度に広く
脚は伸ばす

着地はかかとから



ポイントのため方は次のページ！



「よしだ健康マイレージ」ってなに？

よしだ健康マイレージは、毎日の運動や食事などの生活改善に取り組んだり、健康診断の受診、健康講座や運動教室に参加したりすることでポイントをためていきます。自分に合わせた健康づくりで一定のポイントがたまったら『ふじのくに健康いきいきカード』（県発行・1年間有効）と交換。このカードを提示すると、県内の「ふじのくに健康いきいきカード協力店」などで各店が用意したさまざまなサービスを受けることができます。

- 対象者 18歳以上で町内在住、在勤、在学者
- ポイントをためる期間 11月1日(日)～平成28年2月29日(月)



ボーナスポイントをためよう！

検(健)診で、+3ポイント

まだ検診を受けていない人は、検診でポイントを獲得しよう！

特定健診(メタボ健診) 対象:40~75歳の国民健康保険加入者

11月13日(金)・12月10日(木)・11日(金) 12:45~14:00/はあとふる

12月16日(水) 12:45~14:00/北区自彊館

12月17日(木)・24日(木) 12:45~14:00/保健センター

12月1日(火)・2日(水) 9:00~10:00/ハイナン農協吉田支店(要予約)

上記の集団健診以外は、個別健診。町内では加藤内科医院、田崎クリニック(要予約)、三輪クリニック、徳山整形外科で受診することができます。

健診は無料！期限は平成28年2月20日(出)まで

子宮頸がん検診 対象:20歳以上の女性(隔年)

委託医療機関での個別検診は1000円 期限は12月26日(出)まで

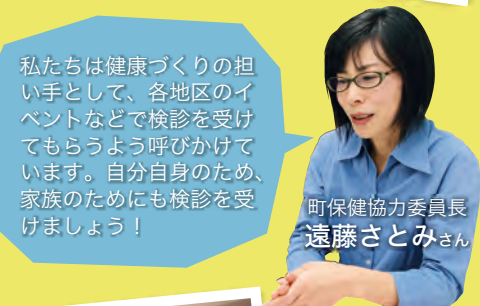
乳がん検診 対象:40歳以上の女性(隔年)

委託医療機関での個別検診は1500円 期限は12月26日(出)まで

歯周病疾患検診 対象:30・35・40・50・60・70歳の人

榛原歯科医師会の歯科医院で受診できます。

検診は無料！期限は12月26日(出)まで



私たちは健康づくりの担い手として、各地区のイベントなどで検診を受けてもらうよう呼びかけています。自分自身のため、家族のためにも検診を受けましょう！

町保健協力委員長 遠藤さとみさん



もみじトランポ

イキな男の料理教室

教室参加で、+1ポイント

まだ間に合う！健康づくり課の教室に参加しよう！ ☎健康づくり課 直32-7000

| 教室名 | 対象 | 活動日 | 時間 | 定員 | 内容 |
|------------------|---------|-----|--------------|-----|---|
| 健康づくりセミナー | 町民 | 火 | 13:30~16:00 | 20人 | 栄養の知識、家庭の食事、生活習慣病予防などの講話、調理実習など |
| イキな男の料理教室 | 60歳以上男性 | 木 | 13:30~16:00 | 20人 | 生活習慣病予防などの健康講話と調理実習 |
| ヘルシーな食べ方教室 | 町民 | — | 13:30~14:30 | 20人 | 生活習慣病を予防する食生活を中心に内臓脂肪をためない食べ方について講話と座談会 |
| ウォーキング教室 | 町民 | 火 | 開催日によって異なります | — | 津波避難タワーを巡るコースのウォーキング |
| 男性筋力アップ体操 | 成人男性 | 火 | 13:30~14:30 | 20人 | ミニトランポリンの上でウォーキング、ストレッチ、筋トレ、体幹運動 |
| にこにこ健康体操 | 成人 | 水 | 10:00~11:00 | 30人 | 初心者におすすめ！リンパマッサージ、ストレッチ、筋トレ、ウォーキングなど |
| わかばトランポ | 60歳以上 | 水 | 13:30~14:30 | 35人 | 膝など身体にやさしいミニトランポリンを使って歩いたり、脳トレで笑いながら運動 |
| スロー筋トレ・リトミック健康体操 | 60歳以上 | 金 | 10:00~11:00 | 60人 | ゆったりとしたストレッチと筋トレなど拍子や音符などの表現で脳の活性化を図る健康体操 |
| らく楽健康体操 | 成人 | 金 | 20:00~21:00 | 60人 | リズム体操、ストレッチ、ダンベル体操 |
| Smileフィットネス | 成人 | 水 | 19:45~20:45 | 30人 | ウォーキング、ヨガ、ピラティスに基づいたストレッチ、体幹運動、やさしいリズム体操 |
| もみじトランポ | 60歳以上 | 水 | 10:00~11:00 | 35人 | ミニトランポリンを使った健康づくり |
| リフレッシュエクササイズ | 成人 | 木 | 10:00~11:00 | 30人 | ミニトランポリンを使用したサーキット運動、ピラティス、ヨガ、コアエアロダンスなど |

チャレンジってどうやるの？

STEP 1

ポイントカードを手に入れよう！

よしだ健康マイレージポイントカードは、保健センターをはじめ町内の公共施設に設置、健康づくり課主催の教室などで配布されています。



STEP 2

ポイントをどんどんためよう！

5つの分野(食・運・心・歯・地)から自分に合った目標を決めて、自己申告ポイントをためよう！ボーナスポイントもあるよ。ポイントをためる期間 11月1日(日)~平成28年2月29日(月)

STEP 3

ポイントがたまったら…

40ポイントたまったら特典をもらおう。ポイントカードを保健センターに提出し、「ふじのくに健康いきいきカード」をもらおう。



STEP 5

健康づくりを継続

いつまでもいきいきと暮らすために、チャレンジを振り返って健康づくりを続けよう！



STEP 4

ダブルチャンス！

抽選は3月上旬。町特産品などすてきなプレゼントが当たります。当選者には健康づくり課から直接プレゼントを発送します。何が当たるかはお楽しみ。



「運動を始めてみようかな」「ちょっと食事に気を付けてみよう」など生活習慣を見直そうと思っていた人…ぜひチャレンジしてください！

健康づくり課保健師 高橋史子さん

ポイントカード記入例

記入方法/食生活→「食」、活動・運動→「運」、こころの健康・たばこ・アルコール→「心」、歯→「歯」、地域活動・ボランティア活動→「地」

| | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|-----------|----|----|----|-----------|-----------|---------------------------------------|
| 検4 11/2 | 検4 11/2 | 検4 11/2 | 運 11/2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 【記入例】 運 11/1 健1 11/2 5 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 検2 8/5 | 検2 8/5 | |

必須 ボーナスポイント 3ポイント
特定健診・職場での健康診査・人間ドックの受診→「健1」、がん検診→「検2」、歯周疾患検診→「検3」、その他の検診→「検4」

POINT 1

検診を受けた日に健康づくり課の教室に参加し、運動をすると、検診で3、教室参加でスタンプの1、運動するで1、全部で5ポイントを付けることができます。

POINT 2

健康づくり課主催の教室は、参加する教室ごとに1ポイントを付けることができます。教室のスタッフに「よし吉スタンプ」を押してもらってください。

POINT 3

マイレージにチャレンジした日から1年以内に受けた検(健)診も対象になり、3ポイントを付けることができます。チャレンジには、この3ポイントが必須です！

my チャレンジ

あなたはどんなことに挑戦しますか？

今年は特定健診の結果があまり良くなく、保健センターから指導を受けて病院に通院しながら生活習慣の改善に取り組んでいます。自分一人だとなかなか運動しないから、いろいろな教室に通って体を動かすようにしています。食生活も見直して食べ方やバランス、朝ごはんをしっかり食べることに気を付けたいと思っています。

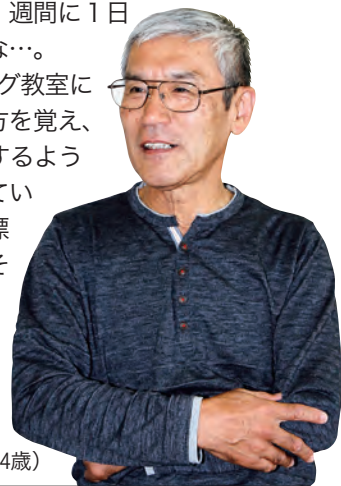


健診で中性脂肪が高いと言われ…食生活を見直す!

にここ健康体操に参加しています
ますだ ゆりこ
増田由利子さん(住吉・60歳)

365日ほとんど毎日飲んでいるお酒。1週間に1日は休肝日にしようかな…

今年の3月に退職しましたが、在職中は健診のたび、飲み過ぎに気を付けるよう言われていました。今年はまだ健診を受けていません。まずは健診で自分の体をチェックすること。365日ほとんど毎日飲んでいるけど、1週間に1日は休肝日にしようかな…。それから、ウォーキング教室に参加して正しい歩き方を覚え、毎日30分くらい散歩するように心掛けたいと思っています。こうやって目標を立てればがんばれそうな気がします。



イキな男の料理教室に参加している
もり けんじ
森 啓司さん(神戸・64歳)

ふじのくに健康いきいきカード



どこで使えるの？

県内のふじのくに健康いきいきカード協力店でカードを提示すると、それぞれの設定したサービスを受けることができます。町内の協力店舗と優待サービスの内容は、町ホームページに掲載。町外の協力店舗は県ホームページに掲載されています。

ふじのくに健康いきいきカード **検索**

いつまで使えるの？

カードの有効期限は発行日から1年です。1年以内なら協力店などでさまざまなサービスを受けることができます。

店舗・企業の皆さんで町民の健康づくりを一緒に応援しませんか？

ふじのくに健康いきいきカード 協力店・施設などを募集しています

ふじのくに健康いきいきカードに協力いただける町内の店舗や企業、施設などを募集しています。割引やポイントの2倍、ドリンク1杯無料など提供していただくサービス内容は協力店が独自に決めることができますので、無理のない範囲で協力をお願いします。県内ではすでに約800の店舗などが協力しており、多くの方がふじのくに健康いきいきカードを利用しています。

申し込みは、健康づくり課に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、提出してください。なお申込書は町のホームページからダウンロードすることができます。

※協力していただける店舗・施設は、名称・所在地・特典内容などを町ホームページや健康マイレージ事業のお知らせチラシ、県ホームページに掲載します。

問い合わせ 健康づくり課(保健センター) ☎32-7000 FAX32-7462

目標を決めてポイントをためよう!

食生活・栄養



食事の量と栄養のバランスが大切

食事は体を維持するために最も基本的なものです。主食、主菜、副菜を毎日バランスよく食べましょう。食べ過ぎによる生活習慣病やダイエットのしすぎによるやせ、高齢者の低栄養などは健康を害することにつながります。

食生活を見直して、適正な体重を維持しよう

体重の指標として「BMI(ボディマス指数)」が使われています。BMIとは、体重と身長の関係から算出される人の肥満度を表す体格指数です。例えば身長160cm、体重50kgの場合…

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2} = \frac{50}{1.6^2} = \frac{5000}{256} \approx 19.5 \text{ となります。}$$

(低体重18.5未満、普通18.5以上～25未満、肥満25以上)

- 野菜を1品以上食べる
- 主食、主菜、副菜のそろった食事をする
- 塩分控えめな食事を心掛ける
- よくかんでゆっくり食べる
- 1日1回は誰かと一緒に楽しく食事をする

運動・活動



健康維持には運動が大切

健康によい身体活動とは、毎日の生活の中でこまめに歩いたり軽い運動を楽しむことです。健康づくりに適した身体活動で、最も基本的なものが「ウォーキング」です。ウォーキングはいつでもどこでも誰でも簡単にできる運動です。歩数計を身に付け、1日1万歩、1週間に7万歩を目標に。無理なく長く続けることが重要です。仕事が忙しい、時間がないなどでなかなかできない人は、今の生活の中で歩く歩数や時間を少しずつ増やしていくことをお勧めします。例えば、バス停1つ分多く歩く、エレベーターを使わず階段を使うなど、生活スタイルを変えずに健康づくりに取り組んでみましょう。

- いつもより10分間長く歩く
- 1日30分以上、体に合った運動を楽しむ
- 車をなるべく使用せず、歩いたり、自転車で移動する

心の健康・たばこ



楽しくはつらつとした生活を!

心の健康は、楽しくはつらつとした生活を送るための基本的な条件です。自分に合った疲労とストレスの解消法を見つけましょう。

- ストレス解消のため、趣味を楽しむ。
- 6～8時間の睡眠を十分にとる。

禁煙は自分のため、周りのみんなのため

喫煙は日本人の疾病と死亡の最大の原因になっています。禁煙には強い意志や計画性が必要ですが、失敗を恐れず禁煙に挑戦しましょう。

- 禁煙する(喫煙者のみ)

お酒もほどほどが大切

お酒を飲むと酔いによって少しのストレスや疲れを解消することができます。

- アルコールを飲むときは適量を守って飲む。
- または休肝日をつくる。

※1日のアルコール摂取量の基準は20gです。日本酒では1合、ビールは500ml、焼酎25度は100ml、ワインは200mlが目安で、女性や高齢者はこの半分が適量です。

歯・口腔の健康



歯と口は健康の基礎

虫歯や歯周病を予防してできるだけ多くの歯を残し、年を取っても自分の歯でおいしい食事ができるように心掛けましょう。

- 毎食後、必ず歯を磨く
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使う

地域活動 ボランティア活動

地域で健康づくりを広めよう

最近では、核家族化などによって地域の交流が少なくなってきました。積極的に地域活動に参加したり、ボランティア活動に参加したりすれば、きっと健康づくりも楽しくなります。

- 地域の行事や清掃、防災訓練などに参加する
- ボランティア活動に参加する

積極的に参加しましょう

12月6日(日)は「地域防災の日」

防災意識の高揚と地域防災体制の強化により「減災」を図ることを目的に地域防災訓練を実施します。大規模災害時にはほとんどの人が過去に経験したことの無いような状況に直面します。そのような状況で落ち着いた行動をとるために災害時に必要な対処方法を知り、適切に行動できるように積極的に地域の訓練に参加しましょう。

実施日時 12月6日(日) 8:30～

地震など災害時の備えに『よしだ防災メール』の登録を

『よしだ防災メール』はエリアメールとは異なり、登録したアドレスに地震・津波・気象などの災害に関する情報をメールで知らせるサービスです。このサービスを利用するためにはアドレスの登録が必要ですが、登録は携帯電話やパソコンからいつでもでき、登録料は無料です。災害時の備えとしてぜひ活用してください。



▶登録には右のQRコードを利用してください。

緊急速報メール(エリアメール)を試験送信します

町では災害時の情報伝達機能を確保するため、緊急速報メール(エリアメール)を試験送信します。※対象者は、緊急速報メールの受信機能のついた携帯電話・スマートフォン・タブレット端末を持ち、発信時刻に町内にいる人です。

実施日時 12月6日(日) 8:30ごろ

全国一斉の緊急情報伝達試験 同報無線の試験放送を実施

同報無線を用いた全国一斉の緊急情報伝達試験を実施します。町では、地震・津波や武力攻撃など国から送られる全国瞬時警報システム(J・A・L・E・R・T)の緊急情報をさまざまな手段を用いて確実に伝えるため、町内で緊急情報伝達試験を行います。町外でも全国的に試験放送が実施されます。

実施日時 11月25日(水) 11:00ごろ

問い合わせ

防災課 防災部門

☎33-2164

考えよう 相手の気持ち育てよう 思いやりの心 12月4日から10日は人権週間

法務省と全国人権擁護委員連合会は、世界人権宣言が採択されたことを記念し、昭和24年に12月4日～12月10日までの7日間を「人権週間」として制定。毎年、この期間に合わせて全国各地でシンポジウムや講演会などを開催するほか、全国の人権擁護委員の協力の下で人権啓発活動などを集中的に行っています。

一人一人は違っても、「人権」は全ての人に平等に保障されるべきものです。しかし、自分の人権を主張するだけでは他の人の人権を侵害することにもなりかねません。この機会に「人権は自分も他の人も同じように持っているもの」ということを意識し、周りの人のことを思いやりながら豊かな人間関係を築きませんか。

みんなで守る「人権」

小さな頃から人権について考えてもらう機会として、人権に関する作文やポスターのコンテスト(静岡人権擁護委員協議会主催)を毎年行っています。本年度の「人権啓発ポスターコンテスト」には、同協議会管内から小学生の部に1

638点の応募があり、藤本アイラさん(中央小6年)が最優秀賞を受賞しました。



もし近くに仲間はずれにされている人がいたら、優しく声をかけてほしいです。



受賞した作品『だじょうぶ一人じゃない』

人権について困ったことがあったら…

町の人権相談(心配ごと相談)
毎月第2、4水曜日 13:30～16:00
☎町社会福祉協議会 ☎33-1800
みんなの人権110番
☎0570-003-110
女性の人権ホットライン
☎0570-070-810

問い合わせ

町民課 住民窓口部門

☎33-2101

ためらわず 知らせてつなぐ 命の輪 11月は児童虐待防止推進月間

疑いを抱いたら迷わず相談を

- ・しかりつける声や泣き声がいつも聞こえる
- ・不自然なあざやケガがある
- ・夜遅くまで遊んでいたたり、家に帰りがたがらない
- ・子どもを虐待から守る5カ条

母子父子寡婦福祉資金貸付 資金を貸し付けしています

母子家庭および父子家庭、寡婦の生活安定と児童の福祉を図るために各資金の貸し付けを行っています。

- ①就学支度資金
就学に際して直接必要とする被服、履物などの購入費などに充てるために貸し付ける資金で、入学時に1回限り貸し付けます。
- ②修学資金
高等学校、大学などで修学するた

- ④親の立場より子どもの立場(子どもの命が優先)
- ⑤虐待はあなたの周りでも起こりうる(特別なことではない)

問い合わせ

中央児童相談所(24時間対応)
☎054-281-4199
社会福祉課 児童福祉部門
☎33-2153
※夜間、閉庁時は☎33-11111(代)

申込最終締切
12月21日(月)(必着)

問い合わせ

社会福祉課 児童福祉部門
☎33-2153

11月と12月は滞納整理強化月間です 税金の納め忘れはありませんか？

県と県内市町は、11月と12月を「滞納整理強化月間」と位置づけ、共同で滞納整理に取り組んでいます。納め忘れがある人は早めに納付してください。

また特別な事情により納付が困難な場合は、事情がわかる資料などを持参のうえ、相談に来庁してください。

町税を滞納すると…

町では、納期限までに町税を納めない人に「督促状」や「催告書」の送付や電話による催告、自宅訪問などを行って納付をお願いしています。

また町税を滞納すると、本来の税額のほかに「督促手数料」や「延滞金」を納めることになります。督促手数料は100円、延滞金は法律の定める額を徴収します。

さらに町税を滞納すると…

納期限までに納めた人との公平性を保つため、厳正な滞納処分を行います。

- ①所得や資産があるにもかかわらず、督促や催告などに応じない。
- ②常習的に滞納する。

- ③収入に応じた納税をせず、少額納付を繰り返す。
- ④収入の場合は財産(給与、預貯金、生命保険、不動産など)を調査し、差し押さえや住居の捜索など滞納処分を行うことがあります。滞納調査や差し押さえなどは行政処分であり、事前に知らせることはありません。差し押さえられた財産は換価して滞納分に充当されます。さらに悪質な場合は、徴税業務を静岡地方税滞納整理機構(徴収が難しい滞納を専門的に処理する機関)へ移管する場合があります。

納税は便利な口座振替で

町では、口座振替による納税をお願ひしています。納期限日に指定口座から振替ができ、納付のために出掛ける手間や現金を持ち歩く必要がないので便利です。口座振替を依頼する場合は、指定の金融機関または税務課窓口で手続きをしてください。

問い合わせ

税務課 収納管理部門
☎33-2109



教えて！マイナンバーのこと

問合せ先 町民課 住民窓口部門 ☎33-2101

通知カードを発送しています。

マイナンバーが記載された通知カードが、全国へ順次、住民票の住所地に送付されています。まだ届いていないという人は、以下について確認してください。

- 通知カードの発送は11月末くらいまでかかります。**
吉田町については、通知カードが11月末頃までに発送される予定です。12月に入っても郵便局から連絡がない場合は、町民課に問い合わせてください。
- 通知カードの送付先は住民票に登録のある住所です。**
引越をしたのに住所を変更していない人などは、前住所または前住所地の自治体に届いている場合があります。
- 通知カードは世帯主宛に世帯全員分が発送されます。**
家族が代わりに受け取っていないか、もう一度確認してください。

通知カードは簡易書留で送付されるため、不在の場合はピンクの不在連絡票が投かんされます。郵便局に連絡し、再配達などの手続きをして確実に受け取ってください。

郵便局での保管期間を過ぎると、役場に返戻され保管されます。返戻された通知カードの受け取りについては町民課まで連絡してください。役場での保管期間は約3カ月です。それを過ぎると再発行の手続きが必要になり、手数料が500円かかります。

住民基本台帳カードの発行・交付が終了します。

平成27年12月末で、住民基本台帳カードの発行・交付が終了します。

税の申告などで住民基本台帳カードを利用する人は、カードや電子証明書の有効期限に注意してください。

□住民基本台帳カード申請最終受付日……12月4日(金) (カード交付最終日…12月28日(月))

□電子証明書(公的個人認証)発行最終日…12月22日(火)

※個人番号カードは申請が集中することが予想され、確定申告期間に交付できない恐れがあります。

※個人番号カードの交付には、住民基本台帳カードの返却が必要です。カードの重複所持はできません。

住民基本台帳カードと個人番号カードの違いは？

| カード | 住民基本台帳カード | 個人番号カード |
|-------|---|---|
| 交 付 | 平成27年12月末で交付終了 | 平成28年1月から交付開始 |
| 発行手数料 | 500円 | 初回発行無料(再発行手数料800円 ※電子証明書を搭載する場合は、別途200円) |
| 有効期間 | 発行日から10年間 | 10回目の誕生日まで(未成年は5回目の誕生日まで) |
| 電子証明書 | 希望者のみ搭載(署名用) 有効期間:発行日から3年間有効 発行手数料:500円 | 標準搭載(署名用・利用者証明書の2種類) ※希望者は失効可能 有効期間:5回目の誕生日まで 発行手数料:初回発行無料(再発行手数料200円) |
| その他 | | マイナ・ポータルへのログイン ※情報提供記録表示機能…平成29年1月～ |

町内各所から撮影した富士山の写真「富士山フォト」を募集しています

町内のさまざまな場所で撮影した富士山の写真を募集しています。応募作品は、展望台小山城内に展示しています。

応募写真の条件

- 額に入れて応募してください。
- 応募点数は1人3点までです。
- 写真サイズは4つ切(254mm×305mm)以上とします。
- 人物が写っている場合の肖像権侵害などについて責任は負いか

ねますので、被写体本人の承諾を得て応募してください。作品の取り扱いには十分注意しますが、万一の事故に対する責任は負いかねますのであらかじめご了承ください。受け付けの際に題名、氏名、撮影場所を伺います。

問い合わせ

産業課 商工観光水産部門
☎33-2122

国民健康保険加入の皆さんへ 特定健診(無料)を受けましょう

特定健診は自覚症状がない生活習慣病を発見するための大切な健診です。後期高齢者についても同様の方法で受診できます。

12月1日(火)・2日(水)

J A ハイナン農協吉田支店

対象者

40歳～75歳未満の国民健康保険加入者

持ち物

受診券、国民健康保険被保険者証、問診票、追加検査料、尿

問い合わせ

町民課 国保部門
☎33-2103

榛原医師会実施(12:45～14:00)
12月10日(木)・11日(金) はあとふる
16日(水) 北区自強館
17日(木)・24日(木) 保健センター
静岡厚生病院実施(9:00～10:00)
※営農経済センターで予約してください。
☎32-11123

暮らしを支える正しい計量 11月は「計量強調月間」です

正確な計量は生活の基本。私たちの身の回りでは、ガス・水道・電気の使用量、スーパーマーケットでの肉や魚の計量、ガソリン料金の計算などにさまざまな計量器が使われています。安全で快適な生活を送るためには、これらの計量器が正確で正しく使われることが重要です。そのために「計量法」で、規制の対象となる計量器を指定するとともに、適正な計量の基準を定めています。

食料品の内容量と風袋について

はかりで量った重さのことを「量目」といいます。計量法では、量目について「正確な計量」に努めるよう義務付けています。

また、商品の入れ物(トレイやラップなど)と添え物(わさび、たれなど)を「風袋」といいます。商品の量目(内容量)には風袋は含まれません。

身近な特定計量器と有効期間

体温計、血圧計、ガスメーター、水道メーター、ガソリンスタンドの給油メーターなどは計量法で「特定計量器」に定められています。

その中には、検定など有効期間が定められた左記のような特定計量器があります。有効期間を過ぎた計量器は使用することができません。

| | |
|------------|-----|
| ガスメーター | 10年 |
| 水道メーター | 8年 |
| 電気メーター | 10年 |
| タクシメーター | 1年 |
| 自動車等給油メーター | 7年 |

はかりの検査を受けましょう

取引・証明に使用するはかりは、県が実施する2年に1回の定期検査を受ける必要があります。食料品店、宅配取扱店、薬局などで使用するはかりが対象になります。

問い合わせ

県計量検定所
☎054-278-8311
産業課 商工観光水産部門
☎33-2122

頑張る 選手団を紹介します (敬称略)



名誉監督/坂本 國雄 (大幡) 監督/堀之内 大 (川尻) コーチ/中島 克訓 (住吉)
 コーチ/岸端 篤 (住吉) コーチ/八木千津子 (川尻) コーチ/田村 和彦 (住吉)

優勝できるように頑張ります。目指せ区間賞!

藁科 太一
自彊小6年 (神戸)

走ることが大好きです。自己新目指して頑張ります!

増田 大夢
住吉小6年 (住吉)

少しでもチームに貢献できるように一生懸命走ります。

鈴木 はるり
中央小6年 (片岡)

吉田町のために、全力で走ります!

伊藤 澄香
自彊小6年 (神戸)

足を引っ張らないように、全力で走りたいです!

大石 彪斗
吉田中2年 (住吉)

チーム全体でも、個人でも大きく輝けるよう全力で戦います!

市川 大輝
吉田中2年 (神戸)

吉田代表としてチームに貢献できるようにがんばります!

増田 晴斗
吉田中1年 (片岡)

精一杯がんばります。

松本 彩花
吉田中3年 (片岡)

自分の力を出しきって全力で走ります。

増田 優真
吉田中3年 (住吉)

吉田町のために全力で走ります。頑張るぞ!!

田中 穂愛
吉田中2年 (住吉)

チームに貢献し、町に恩返しができるように頑張ります。

北嶋 駿希
東海大翔洋高1年 (住吉)

悔いのないように走ります。

立野 圭人
榛原高1年 (神戸)

最後の高校生区間、楽しんで走ります!

座間 彩乃
常葉菊川高3年 (川尻)

自分に負けないようにがんばります。

増田 みゆ
榛原高1年 (片岡)

選ばれたことに感謝し出来ることを精一杯やります。

横山 友敬
焼津信用金庫 (住吉)

去年より順位を上げてゴールしたい。

吉田 和也
平成国際大2年 (川尻)

最大限の努力と準備をして、大会に臨みます。

福世 愛
自彊小学校講師 (住吉)

一生懸命走ります。

松浦 佳南
名城大1年 (住吉)

最後まで粘り強く走ります。

大橋 正義
小糸製作所 (神戸)

中年の中ではまだ若手!がんばります!

藤田 丈
会社員 (神戸)

キャプテン

Topics

1

第16回しずおか市町対抗駅伝

期待背負い、10年連続入賞を狙う

今年で16回目を迎える「静岡県市町対抗駅伝競走大会」は、12月5日(土)に静岡市内で開催されます。

昨年は、第5位(町の部)に入賞した吉田町チーム。自慢のチームワークで9年連続入賞を勝ち取りました。今年も大会まで残すところあとわずか。町の代表として選ばれた20人の選手たちは、入賞を目指して練習に励んでいます。大会当日、選手たちはそれぞれの思いをタスキに込めて、県庁前から草薙陸上競技場までの全11区間42.195km*を力走します。吉田町のゼッケン番号は37。皆さんの熱い応援をよろしくお願いします。



ガッツポーズで健闘を誓う選手や実行委員ら(結団式・中央公民館で)

| 区 間 | 選 手 区 分 | 距 離 |
|------|----------|---------|
| 第1区 | 中学・高校生女子 | 3.974km |
| 第2区 | 小学生男子 | 1.848km |
| 第3区 | 小学生女子 | 1.469km |
| 第4区 | 一般女子 | 3.549km |
| 第5区 | 高校生男子 | 6.478km |
| 第6区 | 40歳以上 | 4.288km |
| 第7区 | 中学生男子 | 3.564km |
| 第8区 | 中学生女子 | 3.020km |
| 第9区 | 中学・高校生女子 | 4.670km |
| 第10区 | 中学・高校生男子 | 4.310km |
| 第11区 | 一般男子 | 5.025km |

市 町対抗駅伝町実行委員会は10月10日、中央公民館で結団式を開き、出席した選手やスタッフ、保護者など約30人が大会での健闘を固く誓いました。

キャプテンに選ばれた大橋正義さんは「今年は雨で練習会が中止になることが多かったけど、大会まで体調管理に気を付け、当日はチーム一丸となってタスキをつなぎ、無事ゴールできるようがんばりたい」とあいさつ。顧問の田村町長は「町の代表として町民の思いを背負い、力の限り頑張ってもらいたい。一人一人の頑張りを町民に大きな感動を与えてほしい」と選手たちを激励しました。

出場選手は、6月からの練習会や記録会などの結果を参考に選ばれた20人。大会まで吉田中学校のグラウンドで調整を続けます。

観戦おすすめポイントなどが掲載された「応援マップ」は、役場、中央公民館などで配布しています。

生中継放送時間案内

- SBSテレビ 12月5日(土) 9:30~12:50
- SBSラジオ 12月5日(土) 9:45~13:00



まちのわだい



▲盾や賞状を見せながら、田村町長に喜びの入賞報告をする田中さん

個 「2015紀の国わかやま国体」グラウンドゴルフ 人戦3位、団体で優勝 喜びを報告

「2015紀の国わかやま国体」の公開競技グラウンドゴルフ男子個人戦で3位に入賞し、県代表チームの団体優勝に貢献した田中次郎さん（神戸）が10月27日、役場を訪れ、田村町長に喜びの報告をしました。

大会は9月19日、20日に和歌山県すさみ町の運動公園で開かれ、全国から572人が出場。田中さんは3回のホールインワンを記録し、見事に入賞を決めました。「結果が出て連絡すると、仲間がみんなで喜んでくれた」と笑顔。田村町長は「来年再来年とこれに続いてほしい。田中さんには今後も町内外で活躍してほしい」とねぎらいました。

に 片岡愛宕神社秋祭り ぎやかに『よし吉』練り歩く

町内は秋祭りシーズンを迎え、10月17、18日に片岡の愛宕神社で秋祭りが行われました。初日はあいにくの雨でしたが、「ヤレヤレヤレヨ」の威勢の良い掛け声とともに力強い太鼓や息の合った笛の音が響きわたり、下片岡地区はお祭りムード一色。町のPR部長「よし吉」がかたどられた山車を一目見ようとたくさんの観客でにぎわいました。

最終日夕方からは、神社の境内で舞踊や地踊りなどが披露され、見物客から大きな拍手と歓声を送られました。祭り参加者は2日間元気に屋台を引き回し、楽しみながら地域の絆を深めていました。



▲町のPR部長「よし吉」をかたどった山車を引き回す祭り参加者



▲塩と糶を混ぜた大豆を保存用の容器にびっしりと詰めていく児童

熟 住吉小学校「みそづくり」 成3カ月が待ちきれない！

住吉小学校の3年生103人が10月28日、総合的な学習の時間で「みそづくり」を体験しました。町食生活推進協議会スタッフの手ほどきを受けながら、児童らは圧力鍋で煮た大豆をすりこぎなどを使って丁寧につぶし、塩と糶を加えて良く混ぜ合わせてから空気が入らないように保存容器にびっしりと詰めていきました。容器に詰めたみそは変化を観察しながら3カ月熟成させ、3学期には豚汁などを作って味わう予定。

吉田凌空くんは「みその甘さは糶が働くからだと分かった。早くおいしいみそができないかな」とうれしそうに話していました。

早 吉田中学校生徒会 期復興を願って義援金を贈呈

台風18号大雨被害の復興支援のため、吉田中生徒会は10月30日、町社会福祉協議会を通じて茨城県共同募金会に義援金を贈りました。同校生徒会役員9人は9月28日から10月7日までの8日間、朝の正門や教室で生徒らに募金を呼び掛け、29,964円を集めました。

町社会福祉協議会で行われた贈呈式で、生徒会長の亀井哲太くんが「1日も早い復興を願い、少しでも被災した人たちの助けになれば」と義援金を同協議会の大石節夫会長に手渡すと、大石会長は「皆さんの行動、善意はすばらしい。速やかに被災地へ送らせてもらう」と感謝しました。



▲復興支援のために集めた義援金を大石会長（左）に手渡す生徒会役員

だより

産後の「こころと体

子どもの健やかな成長には、お母さんの心身の健康がとて大きく影響してきます。特に、産後はお母さんのこころも体も劇的に変化する時期なので、周りのサポートがとても大切になります。

「産後うつ」

妊娠中は、お腹の中で赤ちゃんを守り育てるために、エストロゲン（卵胞ホルモン）やプロゲステロン（黄体ホルモン）というホルモンが大量に分泌されています。出産すると、そのホルモンバランスが急激に変わり、それに加えて慣れない育児や環境の変化にこころと体がついていかず、多くの人が不調を経験します。こうした不調が「産後うつ」のきっかけとなる可能性があります。誰にでも起こる可能性があり、産後2〜3週間以降に発症

周りのサポートが大切です

産後のお母さんは、新しい家族を迎えた喜びの反面、昼夜を問わない授乳や赤

し、数カ月以上続くといわれています。夜寝つけない、涙もなくて不安になる、涙が出る、イライラする、自分を責める、周りや自分にとに無関心になるなどの症状が出てきます。また頭痛やだるさといった身体症状として現れることもあります。これに似たものでマタニティブルーがありますが、こちらは産後3〜5日以内に経験し、数時間から10日程で改善されていきます。

ちゃんのお世話で睡眠不足になり、心身ともに疲れが出てきます。また慣れない育児により、「このやり方でいいんだろうか」「なぜこんなに赤ちゃんが泣くんだろう」といくつもの不安を抱え、孤立したような感覚になったりします。そんな時は、おむつ替えや授乳などのお世話を代わったり、家事を分担して行ったりして、お母さんがこころや体を休められる時間をつくるなどの周囲の気遣いやサポートが負担を和らげてくれます。

そして、些細なことでも話すことができ、聴いてもらえる環境があることは安心感につながります。育児に追われているお母さんは、自分のこころや体の変化に気がつきにくく、後回しにしてしまいがちです。周りの人が産後うつに関心を持ち、何かいつもと様子が違

産後の「こころと体」をリフレッシュしませんか？

うなと感じることがあれば医療機関などへ相談をしていく必要があります。保健センターではいつでも相談を受け付けていますので、気軽に相談してください。

産後ママの身体づくりやリフレッシュのため、『リフレッシュママ産後クラス』を開催しています。助産師や理学療法士、管理栄養士による講話や、ハンドマッサージ、骨盤ケア体操、個別相談などを実施しています。赤ちゃん連れもOKですので、ぜひ参加してください！

- 日時 11月30日（月）・12月7日（月）・14日（月）・21日（月）（全4回） 14:00〜15:30
- 場所 住吉会館（保健センター2階）
- 持ち物 バスタオル
- 申し込み（動きやすい服装） 事前に電話で申し込んでください。
- 問い合わせ 健康づくり課（保健センター） ☎32-7000





▲地域防災指導者養成講座を真剣な表情で受講する参加者

地域防災指導者養成講座 地域防災を担うリーダーを育成

ハード面が着々と整備される中で地域の防災力を向上させようと町は、10月14日、町民や町内で働く人を対象に地域防災指導者養成講座を開講しました。開講式で須永宣副町長は「災害時には、地域の防災リーダーとしてこの町から被害を出さないという気構えで取り組んでほしい」とあいさつ。参加した28人は、延べ7日間をかけて最新の防災情報や日ごろの防災対策、応急対応、避難所運営など31項目の講座を受講し、今後は地域の防災活動を担うリーダーとして、さまざまな活動における活躍が期待されます。

英 吉田町戦没者追悼式 霊501柱 戦没者の冥福を祈る

町主催の戦没者追悼式が10月2日、総合体育館で行われ、参列した約200人の遺族や町関係者などが戦没者の冥福を祈りました。

式の中で田村町長は「今日までの発展は、先人たちの尊い犠牲の上に達成されたもの。その思いを次世代に継承し、再び戦禍を繰り返さないことが私たちの使命」と式辞を述べ、遺族会の曾根啓式会長（神戸）は「戦争を知らない人たちに平和のありがたさや命の大切さを伝え、再び戦争を繰り返さないようたゆまぬ努力をしていく」とあいさつ。参列者は501柱の慰霊碑に献花し、平和への誓いを新たにしました。



▲501柱の慰霊碑に向かって献花し、戦没者の冥福を祈る参列者



▲包丁を使い、慣れない手つきでニジマスのウロコを落としていく参加者

命 地域教育推進協議会「かわしりっ子わんぱく宿」 の大切さ食の大切さを実感

通学合宿「かわしりっ子わんぱく宿」（川尻区地域教育推進協議会主催）が10月8日から3日間、東京海洋大学宿舎で開かれました。参加した中央小4～6年生の43人は、地域ボランティアらの協力の下、親元を離れて共同生活を体験しました。最終日は同大学で養殖されたニジマスのつかみ取りと調理に挑戦。尾から頭に向かって包丁でウロコを落とし、内臓を取り出したニジマスをスタッフに焼いてもらっておいしそうに頬ばっていました。初めて魚をさばいた大石凜々さんは「肉や野菜も同じ。命をもらって食べているんだと思った」と話していました。

高 住吉区交通安全パレード 高齢者の事故防止などを呼び掛け

住吉区交通安全委員会は10月4日、交通安全パレードを同区内で実施し、自治会役員や老人クラブ、地区役員など約300人が参加しました。

出発式で松浦秀範会長は「これから年末に向けて交通事故が増えることが予想されます。1件でも交通事故が少なくなるよう、区内の安全をパレードで呼び掛けましょう」とあいさつ。パレードは住吉小4年生がつくる鼓笛隊を先頭に、参加者が「高齢者の事故防止」や「飲酒運転は絶対やめよう」などののぼり旗を掲げ、小学校周辺約3.7kmの道のりを2時間かけて地域住民やドライバーらに交通安全を呼び掛けました。



▲住吉小4年生による鼓笛隊の軽快な音楽を先頭に、交通安全を呼び掛ける参加者

吉田カムカム補助金対象事業 吉田公園で秋の彩りまつり

秋の花を楽しんでもらおうと秋の彩りまつりが10月17日から25日までの9日間、県営吉田公園で開かれました。期間中は、かかしづくりやハロウィーンの仮装パーティー、お月見コンサートなどさまざまな秋にちなんだイベントが繰り広げられ、町内外から訪れた家族連れなどが秋空の下で自然に親しみ、秋の彩りを楽しみました。

そのうち、ジャックオーランタン作りでは、親子連れなどの参加者がハロウィーンカボチャの上部を切り取り、中身をきれいにくりぬいた後、目や鼻、口を切り抜いてオリジナルのジャックオーランタンを完成させました。友だち家族と参加した大寺冬菜さん（大井川南小1年）は「初めて作ったけど、中身をくりぬくのがすごく面白かった。うちに帰ったらロウソクを入れて玄関に飾るのが楽しみ」と話していました。

同まつり期間中はかかしやジャックオーランタンが来場者を出迎え、秋の香りを漂わせていました。



1 芝生広場に植えられた深紅のコスモスが来場者をお出迎え 2 ジャックオーランタン作りでカボチャの中身を一生懸命くりぬく参加者 3 親子で作ったジャックオーランタンを前に記念撮影



▲アイマスクを着けて盲導犬との歩行を体験する児童

視 自彊小学校「盲導犬教室」 覚障害について理解求める

自彊小学校で10月19日、日本盲導犬総合センターから職員の本下真弓さんと視覚障害者の落合敦子さん、盲導犬のカンナとパレットを招いて盲導犬教室が開かれました。参加した4年生61人は、視覚障害や盲導犬の役割などについて学んだ後、アイマスクを着けて見えない状態での歩行を体験。盲導犬と一緒に歩いた太田莉音さんは「見えなくて怖かったけどカンナがいたから安心して歩けた」と話していました。

最後に、落合さんは「パレットのおかげで、今はどこにでも行けるようになった」と盲導犬がかけがえのない存在であることを訴えました。

体 介護予防体操「SUN・サン体操～介護予防バージョン～」 操で介護いらずの老後生活を

いつまでも元気で介護いらずの老後生活を送れるようにと、町は、介護予防をテーマにした体操を作り、普及を図っています。この体操は、元気な高齢者がいつまでも健康でいられるようにと運動指導士の半田里子さん（川尻）が考案。町の歌「やさしさに抱かれて」に合わせて腰痛や肩こり、転倒予防などにつながる動きを取り入れています。

10月25日に健康福祉センターはあふるで開かれた「ふれあい広場」では、制作に携わった理学療法士の田中利之さんを招いて体操を披露。会場を訪れた人たちも参加し、にぎやかなお披露目となりました。



▲来場者などが参加し、「ふれあい広場」のステージで介護予防体操を披露

案内 町外で町の成人式に出席する人は連絡を

該当者 町外に住所がある人で、町主催の成人式（1月10日）に出席を希望する平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの人

連絡事項 成人者氏名、性別、生年月日、保護者氏名、住所、電話番号

連絡期限 11月27日(金)

問合せ先 教育委員会事務局
☎33-2152

案内 所得税の「青色申告決算等説明会」を開催します

日時 12月8日(火)
10:00～12:00・13:30～15:30

場所 島田市金谷生きがいセンター「夢づくり会館」2階学習の部屋

対象者 青色申告者（個人）

内容 決算書の書き方、消費税、電子申告、納税システムなど

問合せ先 島田税務署
☎0547-37-3124

報告 平成27年度吉田町スポーツ祭の結果（優勝のみ）

【剣道】
▷小学生／杉本光香吏
▷中学生男子／杉本有祐吏
▷中学生女子／曾我美晴
▷一般／大石 学

【グラウンドゴルフ】
▷赤ゾーン男子／田中次郎
▷赤ゾーン女子／大石曾子
▷青ゾーン男子／門奈静夫
▷青ゾーン女子／中江方子

【ゲートボール】大川原チーム

【クレ射撃】大石

問合せ先 町体育協会事務局（中央公民館内）
☎32-3121

案内 県立吉田特別支援学校学校祭「もえぎまつり」

日時 11月28日(土)
9:30～13:50

場所 県立吉田特別支援学校

内容 工作体験やゲーム、作業実演、製品販売、吹奏楽コンサートなど

問合せ先 県立吉田特別支援学校
☎23-9871

案内 島田樟誠高等学校冬のオープンスクール

日時 12月5日(土)、13日(日)
9:00～12:15(受付8:20)

場所 島田樟誠高等学校（島田市伊太）

内容 入試解説、校内見学、質問、ティータイム

申込締切 12月12日(土)

問合せ先 島田樟誠高等学校
☎0547-37-3116

案内 大井川土地改良区の総代選挙を実施します

総代の任期満了に伴う選挙を実施します（ただし、立候補者数が定数を超えないときには投票は行いません）。

対象 大井川土地改良区組合員

告示日 12月10日(木)予定

投票日 12月17日(木)予定

定数 11人（総定数95人）

任期 平成28年1月9日から平成32年1月8日

問合せ先 町選挙管理委員会事務局
☎33-2132

大井川土地改良区
☎0547-37-7151

募集 吉田町駅伝大会の参加チームを募集

日時 平成28年1月17日(日)
開会式8:15

競技開始 ショートコース9:15
ロングコース 10:10
※雨天中止、小雨決行

集合場所 吉田中学校グラウンド

参加資格 町内在住・在勤・在学者を含むチーム（監督1人、選手5人、補員2人）

コース 吉田町内

参加料 1チーム2,000円
※小中高校生チームは無料

申込期間 11月25日(水)～12月15日(火)

申込先 中央公民館
※参加料を添えて申し込んでください。

問合せ先 教育委員会事務局
☎33-2152

案内 「文集よしだ」最新号中央公民館で販売中

町文化協会では「文集よしだ（第20号）」を発行しました。本号では特集として「おもいやり」を掲載。そのほか、心温まる投稿作品を多数掲載しています。

定価 500円

問合せ先 町文化協会事務局（中央公民館内）
☎32-3121

案内 成年後見制度について高齢者福祉講座を開催

成年後見制度は訪問販売や振り込め詐欺、物忘れで金銭管理が心配などというときのための制度です。

日時 12月12日(土)13:30～15:00

場所 健康福祉センターはあとふる2階研修室

講師 司法書士・増田真也氏

対象者 町内在住者

定員 30人（定員になり次第終了）

応募締切 12月4日(金)

電話で申し込んでください。

参加費 無料

申込・問合せ先 地域包括支援センター
☎33-2323

募集 町営住宅入居者・入居の待機者を募集します

住宅概要 さくら団地
平成元年度建設1戸

所在地 川尻210

間取り 3DK（6・6・6）

家賃 21,500円～42,300円
※収入などに応じて決まります。

対象 下記の条件をすべて満たす人

- ・同居する親族がいる
- ・住宅に困っている
- ・収入が基準以下
- ・市町村税を滞納していない
- ・町内在住または在勤（6カ月以上）
- ・確実な連帯保証人がいる
- ・暴力団員でない

応募期間 11月16日(月)～30日(月)
※応募者多数の場合抽選

応募・問合せ先 都市建設課
土木管理部門
☎33-2124

案内 参加してみませんか盆栽展を開催します

日時 11月21日(土)9:00～16:00
22日(日)9:00～16:00
23日(月)9:00～15:00

会場 県営吉田公園 多目的ホール

問合せ先 町文化協会盆栽部
☎32-1535（高橋）

案内 静浜基地「ふれあいクリスマスコンサート」

航空自衛隊中部航空音楽隊がクリスマスソングを中心にクラシックやポップスを演奏します。

日時 12月5日(土)18:30～

場所 大井川文化会館ミュージコ

入場料 無料（未就学児は入場不可）

応募締切 11月20日(金)

応募方法 往復ハガキに住所、氏名、電話番号、人数を明記して郵送してください。

問合せ先 静浜基地渉外室
☎054-622-1234
(〒421-0201焼津市上小杉1602)

募集 「ちいさな理科館講座」の受講者を募集します

12月の講座

| 開催日 | 講座名 |
|----------------|-----------------|
| 5日(土) 6日(日) | ミクロの世界を探検しよう |
| 12日(土) | いろいろなかまを作ってみよう |
| 13日(日) | 結晶で作る「クリスマスツリー」 |
| 19日(土) | 身近な新素材 |

時間 13:30～15:00

対象 小学生以上

参加費 100円

申込方法 希望講座、氏名、住所・電話番号などを電話または同館窓口で申し込んでください。

受付時間 10:00～12:00・13:00～17:00
(木・金・第3火曜日除く)

問合せ先 ちいさな理科館
☎34-5533

案内 情報満載「県民手帳」2016年版を販売中です

最新の統計データや暮らしの相談窓口、県内のイベント情報など県民生活に役立つ情報満載の県民手帳が発行されました。購入希望者は、代金を添えて申し込んでください。

特装版 金額／700円（税込）
(富士山) サイズ／14.5㎝×9㎝

大型判 金額／700円（税込）
(黒色) サイズ／14.5㎝×9㎝

小型判 金額／600円（税込）
(黒色) サイズ／12㎝×7.3㎝

販売場所 役場3階企画課
8:15～17:00
※土・日・祝日除く

販売期間 1月29日(金)まで

問合せ先 企画課企画調整部門
☎33-2135

案内 保健センター改修工事出入口が変わります

保健センター改修工事のため、11月2日(月)～12月16日(水)は住吉会館出入口を利用してください。

問合せ先 健康づくり課
☎32-7000

| 子どもの相談室 | 知的障害者相談 | 精神障害者家族相談 | すくすく広場 |
|--|--|--|---|
| 毎週 火・金曜日 8:30～12:00、13:00～16:30 水・木曜日 8:30～12:00 場所 役場5階教育相談室 ※相談のある人は予約してください。 問合せ先 教育委員会事務局 ☎33-2151 | 12月1日(火) 10:00～12:00 場所 障害者自立支援施設 あつまリーナ 受付 随時（要予約） 問合せ先 相談員 芝 ☎32-3065 あつまリーナ ☎34-2000 | 12月17日(木) 13:30～15:30 場所 障害者自立支援施設 あつまリーナ ※相談のある人は予約してください。 問合せ先 相談員 石神 ☎32-5784 あつまリーナ ☎34-2000 | 12月15日(火) 10:00～11:30 場所 中央児童館 内容 クリスマス会をしよう 対象者 就園前の親子・自由参加 問合せ先 中央児童館 ☎32-3401 |
| 心配ごと相談 | 電話相談(苦情等)窓口 | 無料法律相談 | 日曜開庁実施日 |
| 12月9日(水)・24日(木) 時間 13:30～16:00 (受付は15:30まで) 場所 健康福祉センターはあとふる1階相談室 問合せ先 社会福祉協議会 ☎34-1800 | 行政に対する相談や苦情は町の行政経営指導員が対応します。 受付時間 9:00～15:45 (土・日・祝日を除く) ☎33-3117(直通) | 12月18日(金) 13:30～15:30 場所 役場2階会議室 相談時間 1人20分間 ※相談のある人は予約してください。 問合せ先 総務課 ☎33-2131 | 12月13日(日)・27日(日) 開庁時間 8:15～12:00 13:00～17:00 問合せ先 総務課 ☎33-2132 ※6日は地域防災訓練、20日は庁舎改修工事のため実施しません。 |
| 建物の無料相談 | 消費生活相談 | 一般廃棄物最終処分場(エポ池)休日搬入日 | 清掃センター・リサイクルセンター休日搬入日 |
| 12月6日(日)・13日(日)・27日(日) 時間 10:00～12:00 場所 中央公民館 2階IT講習室 法律・耐震補強など(要予約) 問合せ先 都市建設課 ☎33-2161 | 消費生活アドバイザーによる相談は毎週月・水曜日 時間 9:00～16:00 上記以外でも随時受け付けています。 ※事前に連絡してください。 問合せ先 産業課 ☎33-2122 | 12月6日(日)・13日(日) 20日(日)・27日(日) 搬入時間 13:00～15:30 問合せ先 町民課 ☎33-2102 | 12月5日(土)・13日(日) 19日(土)・27日(日) 土曜日 8:30～12:00 日曜日 8:30～12:00 13:00～15:00 問合せ先 清掃センター ☎24-0530 |

健診相談のご案内

| 内容 | 対象 | 期日 | 受付時間 |
|---|--|---|-------------|
| 赤ちゃん健康相談 | 乳幼児希望者 | 12月18日(金) | 9:30~11:00 |
| 7カ月児健康相談 | 平成27年5月生 | 12月17日(木) | 9:00~10:00 |
| 1歳児健康相談 | 平成26年12月生 | 12月8日(火) | 9:00~10:00 |
| 1歳6カ月児健診 | 平成26年5月生 | 12月8日(火) | 13:00~14:00 |
| 3歳児健診 | 平成24年11月生 | 12月9日(水) | 13:00~14:00 |
| 2歳児歯科相談 | 平成25年12月生 | 12月11日(金) | 9:00~10:00 |
| 2歳6カ月児歯科相談 | 平成25年6月生 | 12月11日(金) | 13:00~14:00 |
| 3歳6カ月児歯科相談 | 平成24年6月生 | 12月11日(金) | 14:30~15:30 |
| パパママ教室II | 母子健康手帳交付 | 肝炎ウイルス相談・検査、 エイズ検査、骨髄ドナー登録受付 | |
| 12月18日(金)18:30~20:00 お父さんの妊婦体験、赤ちゃんの抱き方、赤ちゃんとお風呂 | 毎週月曜日 8:15~16:45 | 問合先 中部保健所 (予約制) ☎054-644-9273 | |
| 四種混合・BCG予防接種 | | 町民健康相談 | |
| 四種混合 12月3日(木)・16日(水) BCG予防接種 12月2日(水) 受付時間 13:00~14:00 ※個別通知がなくなりました。「母と子のこよみ」で接種日を確認してください。 | 12月7日(月)9:30~11:00 運動不足の人、たばこをやめたい人、体調が気になる人、肥満傾向の人など 保健師・栄養士が個別相談に応じます。気軽に相談してください。 | | |



次回の楽市
12月13日
9:00~
能満寺山公園駐車場
新鮮な野菜や地場産品の販売、フリーマーケットもあります。

県営吉田公園情報
申し込み・問い合わせはNPO法人しずかちゃん事務局まで☎33-1420

12月の園芸ミニ講座
園内の植物管理作業にボランティア参加していただきながら、園芸植物に関する豆知識について学ぶミニ講座です。
日時 12月12日(土)9:00~
※雨天室内
会場 吉田公園内ヒーリングコア
内容 庭木の剪定
参加料 無料
(事前の申し込み不要)
持ち物 軍手・剪定ばさみ

【総合体育館】12月の主な利用予定

| 日 | 行事名 | はじめ~おわり | 問合先 |
|-------|-------------------------|------------|------------------------------------|
| 12(土) | なぎなた合同研修会 | 9:00~12:00 | 町教育委員会 ☎33-2152 |
| 13(日) | 吉田町インディアカオープン大会 | 8:30~16:00 | ☎32-7352 (益田) |
| 20(日) | 静岡県中部ソフトバレーボールリーグ戦 (後期) | 8:30~17:00 | 静岡県バレーボール連盟 ☎090-7309-6732 (塚本) |
| 27(日) | 静岡県極真空手富士山杯空手道選手権 | 8:30~17:00 | ☎32-1852 (増田) |

【学習ホール】12月の主な利用予定

| 日 | 行事名 | はじめ~おわり | 問合先 |
|-------|--------------|------------|------------------------|
| 16(水) | 安全運転管理者法定講習会 | 8:30~16:30 | 榛原地区安全管理協会 ☎23-0845 |

10月生まれ 米寿者を紹介 ※生年月日順 (敬称略)

片岡 住吉 川尻 住吉 住吉 住吉 片岡 住吉 神戸 神戸 川尻 神戸 住吉 片岡 大幡 住吉

杉本 田村 岩本 坂本 橋本 松浦 三浦 高橋 岩谷 中村 松浦 藁科 吉田 松浦 八木 柳原

伸子 政雄 政代 政子 政子 政子 政子 政子 政子 政子 政子 政子 政子 政子 政子 政子 政子

12月の休診日当番医

- 6日(日) 赤堀整形外科医院 ☎22-0117
 - 13日(日) 佐故医院 ☎22-7010
 - 20日(日) 徳山整形外科 ☎33-0666
 - 23日(水) 岡野内科医院 ☎33-1266
 - 27日(日) えんどうこどもクリニック ☎22-7373
 - 29日(火) 千内科クリニック ☎34-1001
 - 30日(水) 佐故医院 ☎22-7010
 - 31日(木) 高木内科医院 ☎22-0003
- 診療時間 9:00~17:00
問い合わせ 健康づくり課 ☎32-7000

案内 11月は「家庭教育を考える強調月間」です

家庭教育はすべての教育の出発点です。家族がふれあい、互いに思いを伝えあう機会を持つなど、この機会に家庭教育について考えてみませんか?
問合先 教育員会事務局 ☎33-2152

案内 初心者でも大歓迎 なぎなた合同研修会

日時 12月12日(土) 9:00~12:00
場所 総合体育館
問合先 教育委員会事務局 ☎33-2152

案内 津波避難タワー巡るコースでウォーキング教室

津波避難タワーを巡りながら、効果的なウォーキング方法を紹介します。申し込みは不要です。
日時 12月22日(火) 10:00~11:30
集合場所 住吉会館 ※雨天時は屋内で実施します。
内容 ウォーキングの効果、正しい歩き方、シューズの選び方など
持ち物 動きやすい服装、運動靴 (屋内・屋外用)、飲み物など
問合先 健康づくり課 ☎32-7000

案内 ひとりで悩まずに相談してください

夫やパートナーからの暴力や職場でのセクシュアル・ハラスメント、つきまとい(ストーカー)などに困っていたら、ひとりで悩まず電話してください。
期間 11月16日(月)~22日(日)
時間 8:30~19:00 (土・日は10:00~17:00)
(全国一斉強化週間)
女性の人権ホットライン
☎0570-070-810
問合先 静岡地方法務局 人権擁護課 ☎054-254-3555

入札結果

入札結果を公表します

予定価格・落札価格は消費税込み

| | | | |
|--|---|--|--|
| 平成27年10月9日執行 抽選型指名競争入札 ◆防災公園整備工事 入札参加 10社 落札業者 八木産業(株) 予定価格 47,563,200円 落札価格 37,346,400円 落札率 78.52% ◆住吉1号汚水幹線工事 (第2工区) 入札参加 10社 落札業者 (株)兼祥 予定価格 15,832,800円 落札価格 12,128,400円 落札率 76.60% ◆下片岡16号線道路改良工事 入札参加 10社 落札業者 (株)廣川組 予定価格 14,871,600円 落札価格 11,599,200円 落札率 78.00% ◆既設管路施設耐震補強工事 (第1工区) 入札参加 10社 落札業者 大石建設(株) 予定価格 7,084,800円 落札価格 5,724,000円 落札率 80.79% | ◆富士見幹線外2路線配水管布設工事 入札参加 10社 落札業者 たむら建設(株) 予定価格 27,086,400円 落札価格 23,004,000円 落札率 84.93% ◆住吉幹線外3路線配水管布設及び布設替工事 入札参加 10社 落札業者 さくら設備工業(有)吉田支店 予定価格 10,216,800円 落札価格 8,240,400円 落札率 80.66% ◆市道八ツ枝毛ヶ谷線配水管布設替工事 入札参加 10社 落札業者 (株)福泉吉田支店 予定価格 6,069,600円 落札価格 4,935,600円 落札率 81.32% 平成27年10月13日執行 制限付き一般競争入札 ◆吉田町保健センター母子保健室等改修工事 入札参加 4社 落札業者 カネ正建設(株) 予定価格 10,303,200円 | 落札価格 9,925,200円 落札率 96.33% ◆吉田中学校屋内運動場天井等落下防止対策工事 入札参加 6社 落札業者 長谷川建設(株) 予定価格 40,824,000円 落札価格 36,504,000円 落札率 89.42% ◆住吉小学校屋内運動場天井等落下防止対策工事 入札参加 6社 落札業者 カネ正建設(株) 予定価格 37,238,400円 落札価格 34,020,000円 落札率 91.36% ◆片岡2号汚水幹線工事 入札参加 2社 落札業者 大石建設(株) 予定価格 41,925,600円 落札価格 40,824,000円 落札率 97.37% ◆吉田漁港航路護岸改修工事 入札参加 2社 落札業者 大石建設(株) 予定価格 19,742,400円 落札価格 18,900,000円 落札率 95.73% ◆吉田町内安全施設設置 | 工事 (第2工区) 入札参加 10社 落札業者 信号器材(株) 静岡営業所 予定価格 2,991,600円 落札価格 939,600円 落札率 31.41% 平成27年10月29日執行 指名競争入札 ◆吉田町防災資機材等整備 指名 5社 落札業者 (有)大石製作所 予定価格 5,184,000円 落札価格 4,539,024円 落札率 87.56% ◆吉田町消防団消防用資機材配備 指名 5社 落札業者 (株)日消機械工業 予定価格 1,198,800円 落札価格 819,936円 落札率 68.40% ◆環境施設用地盛土設計業務委託 指名 10社 落札業者 昭和設計(株) 予定価格 17,020,800円 落札価格 16,524,000円 落札率 97.08% |
|--|---|--|--|

※入札結果は町のホームページ(<http://www.town.yoshida.shizuoka.jp>)でご覧いただけます。
問合先 総務課 契約管理部門 ☎33-2133



Tosyokan dayori

としょかんだより

Vol.216

SPAC(スパック)の朗読劇を開催!

今年もSPAC(静岡県舞台芸術センター)所属の俳優による「朗読と生演奏による大人の朗読会」を開催します。今回の演目は、シェイクスピアの代表作の一つ『ロミオとジュリエット』です。整理券や事前の申し込みは不要です。当日、直接会場にお越し下さい。どなたでもご覧いただけますので、ぜひご来場ください。

日時: 11月28日(土)
開演 15:30
(上演時間50分)
開場 15:10
場所: 図書館1階
視聴覚ホール

※定員は100人です。定員を超えた場合は入場できませんので、あらかじめご了承ください。

◎関連図書

『ロミオとジュリエット』
シェイクスピア著
中野好夫訳/新潮文庫
モンタギュー家の息子ロミオと、キャピュレット家の娘ジュリエットの悲恋を描いた戯曲。



◎児童書

『シェイクスピアストーリーズ』
シェイクスピア原作
アンドリュー・マシューズ文
アンジェラ・パレット絵
/BL出版
17世紀、初めて上演されて以来、時代を越え、国境を越えて世界中の人々を魅了し続けるシェイクスピア劇。中でもよく知られ、人気のある8作品を紹介。



映画会のお知らせ

日時: 12月6日(日)・13日(日)
14:30
場所: 図書館1階
視聴覚ホール
上映作品: 『最後の忠臣蔵前編・後編』
上映時間: 前編129分・後編126分
赤穂47士の中で、唯一、切腹を逃れた寺坂吉右衛門。生き証人として、討ち入りの真実を伝えるため西国へ下る。討ち入りの後日談に焦点をあて、「人間としての赤穂浪士」の姿に迫る時代劇。

11月 図書館休館日のお知らせ 12月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

開館 月～木曜日10:00～18:30
時間 土・日・祝日9:30～17:30 ●=休館日

催し物のご案内

- ◎交流ストリート (交流ストリート、親子の展示スペース、階段下) 税を考える週間 11月18日(水)～26日(木) 人権ポスター展 11月30日(月)～12月6日(日) 押し花と一閑張り展 12月8日(火)～12日(土)
- ◎2階おはなし室 おはなし会 (0～2歳向け) 11月18日(水) 11:00～ 12月2日(水) 11:00～ (3歳～小学生向け) 11月21日(土) 14:30～ 12月5日(土) 14:30～
- ◎リサイクル雑誌の配布 一時休止しています。毎月リサイクル雑誌を配布してきましたが、より多くの人に分けられるように現在日時や方法を見直しています。新しい配布日時などは図書館だよりでお知らせします。

C O O K I N G

学校給食メニュー

MENU 116



秋のカレー

サツマイモやキノコなど秋の食材を入れたカレーです。サツマイモの甘さとキノコの歯ごたえを楽しめます。サツマイモやキノコだけでなく、お好みの秋の食材を使っているいろいろな秋のカレーを作ってみてください。

●材料(4人分)

- 豚肉細切れ.....80g
- 玉ネギ.....200g
- ニンジン.....50g
- ジャガイモ.....80g
- サツマイモ.....50g
- プナシメジ.....30g
- エノキタケ.....30g
- トマト水煮缶詰.....50g
- 赤ワイン.....5g
- おろししょうが.....少々
- おろしニンニク.....少々
- こしょう.....少々
- 水.....適宜
- サラダ油.....少々
- ☆カレールウ.....60g
- ☆中濃ソース.....15g
- ☆チーズ.....10g

●作り方

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。キノコは根元部分を切り取り、エノキタケは半分に切ってほぐす。豚肉にしょうが、ニンニク、こしょうを混ぜておく。
- ②鍋を火にかけて油をひいて豚肉、玉ネギ、ニンジン、ジャガイモの順に炒め、野菜がかぶるくらいの水を加えて煮る。
- ③沸騰したらサツマイモ、プナシメジ、エノキタケ、トマト水煮、赤ワインを入れる。再び沸騰したら弱火にして、野菜に火が通るまでコトコト煮る。
- ④カレールウなど☆を入れ、味がしみ込むまで煮る。

広報はいく

- 甲子園節目百年王始球 木村 暢男
- 大月夜参道黒く松の影 坂部 世記
- 答弁す議員の胸の赤い羽根 良知 晴世
- 静寂の古刹に身を置き秋に入る 岩本 敦子
- 炎暑の日逝きし師匠の顔笑めり 武田 ハツ
- 投げ出せし古きパズルを解く夜長 大塚 和世
- 栗ご飯指の法皮母の味 吉永 しん
- 緑返し読む師の遺句や吊忍 竹内 初枝
- この夏にしまいそなたのストーリーが手持ぶさたに虫の音きく 益田トミエ
- 山あい響く読経と鈴の音は胸に沁み入り森に入りゆく 大村はな代
- 台風の迫りし庭の百日紅花に 両打ち重くしたるる 鴨川 友江
- 歌集とは読めば読む程味ありて人生そのまま脈々と流る 武田 波津

人の動き

平成27年10月31日現在
住民基本台帳人口29,777人 (前月比-2人)
男 14,825人 女 14,952人
※内外国人 人口 977人
男 461人 女 516人
世帯数10,566戸 (前月比+27戸)
組数 549組 (前月比 0組)
出生 23 死亡 23
転入 92 転出 87

ご逝去お悔やみ申し上げます

| 地区 | 氏名 | 世帯主 |
|----|---------|-----|
| 住吉 | 野中 誠治 | 繁利 |
| 川尻 | 横田 泰樹 | 本人 |
| 北岡 | 長谷川 松次郎 | 本人 |
| 片岡 | 半田 令子 | 本人 |
| 川尻 | 曾根 ひさ | 繁美 |
| 住吉 | 山脇 武司 | 本人 |
| 片岡 | 武田 久子 | 勝志 |
| 片岡 | 村田 久子 | 本人 |
| 住吉 | 西川 一子 | 本人 |
| 住吉 | 大石 しず | 利幸 |

あなたの税金が町をつくります
11月の納税
国民健康保険税 第5期
11月30日までに納めてください
納税は口座振替が便利です
問合せ 税務課 収納管理部門 電話33-2109

*10月1日～31日までにご家族の承諾を得た人のみ掲載しています。



YOSHIDA

11月生まれ

かがやく笑顔



Happy Birthday

ハッピーバースデー



こながやはるき
小長谷悠貴くん
(1歳・川尻)

悠貴、初めての誕生日おめでとう！これからも元気いっぱいいたくさん遊ぼうね☆



ほりもとりお
堀本莉央ちゃん
(3歳・神戸)

これからもいにと一緒に仲良く元気に大きくなってたくさん笑顔を見せてね♡



おおいししょうたろう
大石将太郎くん
(2歳・片岡)

いつも笑顔の将太郎♡これからも元気にすくすく優しく思いやりのある子に育ててね♡



ますだりょうへい
増田稜平くん
(1歳・神戸)

いつも元気で甘えん坊な稜平、おめでとう！たくさん遊んで食べて寝て大きくなあれ♡



しまなかかく
嶋中岳くん
(3歳・片岡)

やんちゃ坊主の岳は外遊びが大好き！いっぱい遊んでいっぱい食べて大きくなあれ。



すずきいちまる
鈴木吉丸くん
(3歳・住吉)

3歳お誕生日おめでとう！個性的な髪型の吉丸君、たくさん遊んで食べて大きくな育て！

**お子さんの
かがやく笑顔募集！**
12月号の対象者

▶町内在住で12月に1歳～3歳(平成24・25・26年の各12月生まれ)の誕生日を迎えるお子さんを6人募集します。なお、応募者多数の場合は抽選となります。※抽選の結果は、当選した人へのみ詳細について書類を郵送します。
応募期限 11月20日(金) 17:00まで
応募・問い合わせ 総務課 秘書広報部門 ☎33-2131 (電話にて応募受付)

Editor's note ●

編集後記

「ドラえもん」の道具があったら... そう思ったことはありませんか。子どもの頃に夢を与えてくれたドラえもんは「21世紀から来たネコ型ロボット」が、いつの間にか22世紀から来たことになっていました▼21世紀になってもう15年。今ではスマートフォン、音声認識機能、パワリಂಗガル、ドロロン、自動掃除機などドラえもんの世界を越えた製品がたくさん存在しています▼1985年に大ヒットした映画「バックトゥーザフューチャー」で描かれた衝撃的な未来都市は、まさに今、2015年。未来の技術に憧れを抱いた人も多いのではないのでしょうか▼タブレット型コンピューター、テレビ電話、3Dムービー、指紋認証はすでに活用され、宙に浮くスケートボードや自動で靴ひもが締まるスニーカーも発売が予定されているようです。遠い未来が現代に、夢は現実に▼でも、本当にあったらいいなと思うタイムマシンはさすがにSFの世界なのではないでしょうか。あの時に戻れたら... そう思うことはよくありますが、人生は一度きり。今、この瞬間を後悔しない生き方をしなければと思っています。
総務課 秘書広報部門 中村伊里