



早く食べたいな
ふるさとに実った旬の味覚



広報しまだ

Shimada



毎月15日発行

明日の自分へ *Tomorrow*



14歳の笑顔

きりた ゆい な
桐田唯那さん

(大柳)

初倉中学校の桐田さんは、JA共済県小中学生書道コンクールで、最高賞の県知事賞を受賞しました。

「最初は夢のようで信じられませんでした。周りから声を掛けてもらい、実感が湧いてきました。作品は『開拓精神』です。書いている時は、集中力を切らさないように筆を動かしています。保育園から始めた書道を、今まで続けてこられたのは、友人と一緒に頑張ってきたからです。これからも、共に高め合っていきたいです」

目次 CONTENTS

- 2 Tomorrow : 桐田唯那さん
- 3 特集:それ、摂り過ぎじゃないの?!
~「適塩」で生活習慣病を軽減しよう~
- 8 島田の逸品
- 10 受章おめでとうございます
- 12 市の財政状況
- 15 市職員の給与と職員数
- 16 しまだ大井川マラソン in リバティ
- 18 年末年始の市のしごと
- 20 しまだこの1年
- 21 概要版 住民アンケート結果報告
- 22 しまだ情報
- 27 掲示板
- 28 しまいく
- 29 図書館だより
- 30 けんこうナビ(1月)
- 32 便利帳(1月) / 緑茶化のススメ
- 34 彩りもう一品 / 耳よりお達者情報
- 35 市政羅針盤
- 36 島田人:中川好子さん

表紙 COVER STORY

神座・伊太・相賀・伊久美小学校の1・2年生が神座地区でみかん狩りを体験しました。みんなで楽しみながら収穫して、交流を深めました。



それ、摂り過ぎ じゃないの?! 塩

～「適塩」で生活習慣病を軽減しよう!～

☎国保年金課 ☎ 34-3295



島田市適塩プロジェクト
キャラクター「ヘルしろ」



島田市は、静岡県内の平均に比べ、生活習慣病疾患患者数が多いことが課題となつています。主に高血圧性疾患や糖尿病が多く、これらの疾患は、1人当たりの医療費が高い傾向にあります。その要因は、食生活・喫煙・飲酒・運動不足などさまざまです。

市では、生活習慣病の重症化につながる「脳・心臓・腎臓」の血管を守るため、特に塩分摂取量に着目し、食生活の改善を勧める取り組みを行っています。

塩分を「摂り過ぎると良くない」と聞いたことがある人は多い一方で、リスクを理解している人や、対策を実際に行っている人は、少数ではないでしょうか。「減塩」というとハードルが高く感じられるかもしれませんが、「適塩」は今日からでも始められます。体の不調を防ぐためにも、「適塩」を意識してみませんか。

市の現状と取り組み

島田市国民健康保険高血圧症有病者
(高血圧内服者及び高血圧Ⅰ度以上)の割合



出典：国民健康保険データベース (KDB) システム

増加の一途を辿る 高血圧性疾患

島田市の国民健康保険加入者は、人口の約20%。世帯数では、約30%にあたります。令和4年度島田市国保特定健診の結果では、健診受診者の2人に1人が高血圧。多くの人が、生活習慣を見直した方が良いことが分かります。高血圧は年齢が高くなるほど、疾患割合が高くなる傾向にあります。若く、若いからといって油断していい訳ではありません。若い時から生活習慣が、未来の健康をつくらせます。高血圧に関係が深い、塩分に気を付けましょう。

県民一日あたりの 平均塩分摂取量

静岡県の令和4年度県民健康基礎調査(速報値)によれば、食塩摂取量の平均値は10.0g、性別では、男性10.9g、女性9.2g。一日の食塩摂取目標量は、男性7.5g、女性6.5g。つまり、男女とも約3g多い。

年齢階級別にみると、20代から70代以上の全ての年代で、目標量を超えているのが現状です。人それぞれの体質や遺伝なども関係しますが、塩分の過剰摂取は、将来の体の不調に影響を与えます。自身の食生活を、振り返ってみましょう。

静岡県民1日あたりの塩分摂取量(平均値)



出典：令和4年度県民健康基礎調査(速報値)

知ろう

塩分の適量と含有量

多くの人が、自分の食事の塩分量がわからないのではないのでしょうか。まずは普段食べるものに、どのくらい塩分が含まれているのか知ることが大切です。また食品には、栄養成分表示に食塩相当量の記載が義務付けられています。買い物の際は、意識してチェックし、塩分摂取量を把握しましょう。

手のかからない即席麺やレトルト食品などは、便利でおいしいですが、万人に受け入れられるような味付けになっていません。中には、塩分が多い食品もあります。また、調味料にも多く含まれているため、普段から気を付けたいポイントです。

塩分が多いものを食べていけないわけではなく、1日または一週間の食事バランスを考えて、食べ過ぎないことが大切です。

一日の食塩摂取目標量 日本人の食事摂取基準 (2020年版)

男性: **7.5 g** 未満 女性: **6.5 g** 未満 高血圧の人: **6 g** 未満

一日の食塩摂取量の現状 (県民 20歳以上の平均値)

男性: **10.8 g** 女性: **9.2 g**

出典: 令和4年県民健康基礎調査 (速報値)



料理 1人前

しょうゆラーメン	7.1 g
きつねうどん	6.6 g
カップラーメン	5.5 g
かけうどん	4.9 g
握り寿司	4.4 g
かけそば	4.1 g
カレーライス	3.3 g
みそ汁 (1杯)	1.7 g
餃子 (5個)	2.0 g
梅干し (1個)	2.2 g
コンビニおにぎり (1個)	1.4 g

調味料 大さじ1 (15g)

顆粒だし	6.0 g
薄口しょうゆ	3.0 g
しょうゆ	2.6 g
みそ	2.1 g
減塩みそ	1.8 g
ウスターソース	1.5 g
減塩しょうゆ	1.2 g
ポン酢しょうゆ	1.0 g
とんかつソース	0.9 g
和風ドレッシング	0.8 g
ケチャップ	0.5 g

その食事の塩分 知っていますか?

※容量・メーカーなどによって料理・食品の塩分量は異なります。



出典: 島田市「減塩保健指導用パンフレット」

体の仕組みを知って



しのざき消化器科・内科医院 院長
しのざきしんご 篠崎真吾 医師

■なぜ減塩は必要なの？

減塩する第一の目的は、血圧を高くしないため。日本人は元来食塩摂取量が多く、寿命とも関係していることが分かっています。血圧が高いことによる、脳卒中など血管の病気が主な死因となっています。また、高血圧による慢性的腎臓病「腎硬化症」となり、人工透析が増えることにもつながっています。それらを減らすために減塩が有効なのです。

塩分を摂ると、本能的に人間の体は水が欲しくなります。体に入った塩分と水分は、すぐには尿として排出されず、半日から一日ほど時間がかかります。その間、体内にたまりひどい場合は「むくみ」となります。塩分が体内にたまっている間、血圧も高くなり、塩分が多い状態が続くと、それらの悪循環につながります。

また、塩分を多く摂っている人の方が、ある種の血圧の薬が効きにくいことが分かっています。薬を飲んでいない人はより一層、減塩した方が良いでしょう。

■何から始めればいいのか？

まずは自宅で、血圧を測ってほしいですね。特に冬場は、朝の血圧が上がりがちなので、起床後15分以内に測ることをお勧めします。他には、有酸素運動をすることも大切です（※血圧が高い人は、主治医に相談の上、運動許可を得てください）。血圧が上がる要因は、ストレスや睡眠不足などもありますので、それらを見直すことも必要です。減塩は、早く始めるほど良く、子どもの頃から食育をすると、大人になってからも意識するようになると思います。

聞こう

医学的、栄養学的知見

■塩分摂取しやすい場面は？

刺し身を食べる時、しょうゆをどのくらい付けますか。両面に付ける、片面に付ける、端に少しだけ付けるなど、いろいろな人がいると思います。ほとんどの人が無意識に行っている行為だと思いますが、そこを意識するだけで適塩ができます。日本人は、一日の食塩摂取の約7割を調味料から摂っているともいわれています。揚げ物にはソースをかけるなど、条件反射のようにはやらないで、味をみながら調整できると良いですね。

また、塩分は目に見えないところに隠れています。例えば、ソーセイジなどの加工品やちくわなどの練り製品、漬物や汁物にも多く含まれています。

■適塩のコツは？

減塩と聞くと薄味にしたり、おいしくないというイメージがありますが、適塩は日常の無意識を意識するだけで実施できます。付ける調味料を減らしたり、だしや香辛料を料理に使うことも効果的です。汁物は、3食食べると塩分の摂り過ぎだといわれますが、具だくさんにして、汁の量を減らせば適塩になります。日本人は、野菜の摂取量が一日70g（小鉢1皿程度）不足しているといわれています。野菜や海藻、きのこ類は、塩分を排出するカリウムや食物繊維が豊富なため、たくさん食べることも有効です。また、買い物の際に、栄養成分表示の塩分相当量をチェックする「クセ」を付けることも大切です。

無意識を意識して



(株)食の学び舎くるみ 代表取締役
くるみキッチンプラス+ オーナー
なかの 中野ヤスコ 管理栄養士
(調理師・日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士)

工夫しよう

適塩と美味しさ追求

市内の一部飲食店では、お店のこだわりを生かしながら、適塩の取り組みを行っています。これらのお店は適塩に関する講座を受講し、だしを生かした料理、減塩調味料の活用、生野菜の提供などそれぞれの店舗で考えた「適塩」を実施。顧客の思いと自身の経験をきっかけに、新たなニーズに応えています。料理人が工夫を凝らした、適塩のひと皿を味わってみてはいかがでしょうか。

このステッカーが目印！



島田

- ① そばの花
野田 1224-2
☎ 35-5078
- ② ホテル割烹 三布袋 かつぼう さんぼてい
本通 3-5-5
☎ 37-2032
- ③ ふじ膳
栄町 2-4
☎ 37-3990

金谷

- ④ 割烹 おせん
金谷中町 2193-2
☎ 46-3071
- ⑤ お蕎麦・創作ダイニング 処 ゆくら
金谷富士見町 1700-38
☎ 45-4951
- ⑥ 和重 わじゅう
金谷東町 2丁目 5-1
☎ 45-2655
- ⑦ 食彩酒房 とりひち
竹下 409-1
☎ 74-1571
- ⑧ 中屋酒店
横岡新田 228
☎ 45-3208
- ⑨ 寿し宗 そう
島 894-3
☎ 46-2216

川根

- ⑩ たばこや食堂
川根町家山 660-2
☎ 53-2103
- ⑪ 寿し清 せい
川根町家山 685-1
☎ 53-2022

島田



そばの花
店主 あまのひろお
天野裕雄さん

私も血圧が高く、健康には気を使っています。当店では、薄味を希望するお客さまに対応できるよう、準備をしています。また、素材やだしにこだわり、子どもも安心して食べられるもの、塩分が少ないものを提供したいと考えています。
お客さまからは「つゆをそば湯で割って飲んでも、かつおの風味がすごい残っている」とお褒めの言葉をいただき、うれしかったですね。

金谷



割烹おせん
4代目女将 もりたりのえ
森田里江さん

「サラダにドレッシングはかけないで」と言う人や野菜を先に食べる人など、お客さまに健康を気にしている人が多いと感じていました。当店で、素材の味とだしを生かすよう調理しています。また、減塩調味料も用意しました。
お客さまからは「子どもが、ここの茶碗蒸ししか食べられない」「天つゆのだしが利いてうまい」と言っていたいただき、大変うれしく思います。

川根



たばこや食堂
代表取締役 もろたまさと
諸田昌人さん

以前、私自身が不健康だったため食事制限などをしたことがあります。市が実施した講座に参加した際に「企業には健康経営が求められる。社員が健康でいることは、企業にもメリットがある」と聞きました。
当店は、サラリーマンのお客さまが多いため、生野菜を必ず提供したり、ご要望があれば割り下を薄めるなどの対応をしています。健康への配慮も、売りにしていきたいですね。

軽減しよう

適塩は日頃の心掛け

適塩は、塩分が多いものを全く食べない方が良く、というわけではありません。例えば、1週間で食べる回数を決めたり、昼食で食べた夕食では控えるにする、食品を買う時は栄養成分表示をチェックするなど、少し意識を変えるだけで「適塩」になります。使う調味料を減塩のものに変えてみたり、スーパーなどで減塩のお弁当を買う、試しに食べてみたりして、手軽な方法から始めてみましょう。

過剰な塩分摂取や食事のバランスに気を付けながら、できることから心掛けることが、「適塩」の第一歩となります。自身の体が不調となる前に、自分自身のため、家族のために少しずつ塩分を適正にしていきませんか。好きなものを食べられる生活が続くように。

1 野菜マシマシで

野菜をたくさん食べて、余分な塩分を排出しよう
一日の野菜の目標摂取量は 350g

- ◎朝昼晩のどこかで、今よりも1種類増やす！
- ◎カット野菜や冷凍野菜の活用も◎！

2 素材のうまみを生かして

旬の食材を取り入れて、素材のうまみを味わおう
だし、香辛料、酸味、香味野菜を活用すると味が引き立つ！

- ◎顆粒だしの代わりに、天然だしを使う！
- ◎香辛料や香味野菜を下味に使う！

3 加工品や漬物はちょっと控えて

市販の加工品（ソーセージ・ちくわなど）や漬物（梅干しなど）は塩分量が多いので、少しの量で

- ◎加工品は、野菜と一緒に食べる！
- ◎漬物は一日一回までにして、食べる量だけ小皿に盛る！

4 汁物は具たくさんで

野菜・豆腐・イモ・海藻などを入れて具たくさんに
みそ汁は、塩分濃度 0.8%程度（だし汁 150cc に味噌大さじ半分）が目安

- ◎汁から野菜があふれるくらい具たくさんにする！

5 調味料はかけるより付ける

フライにソース、サラダにドレッシングをかける時は直接かけずに小皿に別添えにして付けて食べる

- ◎かける前に味を確認！
- ◎調味料を付ける時は、「べたべた」より「ちょんちょん」！

6 塩分量をチェックして

市販の食品は、栄養成分表示の記載が義務付けられています

- ◎「塩分相当量」の確認を習慣に！

ヘルシーの適塩6か条

市ホームページでは、「適塩」について、学べる動画を公開しています。



全6話

国保年金課
保健事業係
☎ 34-3295

島田市 T E A プロジェクト **T**適**E**塩**A**アクション

誰もが元気に暮らし続けられる島田市を目指して、「適塩」の普及に取り組み、市民一人ひとりの健康づくりを後押しします。



◀事業、動画については
QR からホームページをご
覧ください。





商品・販売店
舗の情報など
←詳しくはこちら

島田の逸品

SHIMADA NO IPPIN

日本に誇る
島田の
モノがたり





問商工課 ☎ 36-7164

- 市の歴史・文化・伝統・自然が表現されている。
- 市の認知度を向上させることができる。
- 同種商品と異なる特長を有している。
- コンセプトに沿った魅力的なデザインである。
- 開発や販売にストーリー性がある。

「島田の逸品」とは
 島田市の魅力を高め、認知度を向上するシンボリックな存在の商品です。次の基準を満たす33品が選ばれました。



瑞宝双光章

【消防功労】

伊藤正美さん

(元島田)



瑞宝单光章

【矯正業務功労】

小畑幸英さん

(宝来町)



瑞宝单光章

【警察功労】

根上政春さん

(阪本)



令和5年 秋の叙勲

旭日双光章

【地方自治功労】

福田正男さん

(稻荷四丁目)



旭日双光章

【文化財保護功労】

日比野秀男さん

(幸町)



【学術功労】

荒井完治郎さん

(旭三丁目)



【学術功労】

又平鐵二郎さん

(川根町家山)



【教育功労】

山本敬子さん

(本通六丁目)



【社会福祉功労】

白井恵子さん

(大津通)



【社会福祉功労】

鈴木淳一さん

(松葉町)



受章

☎秘書課 36-7117

おめでとうございます

静岡県知事表彰

【産業開発振興功労】

酒井公夫さん

(向島町)



島田市表彰

【社会福祉功労】

岩堀宗夫さん

(神谷城)



島田市表彰

【社会福祉功労】

杉本一枝さん

(金谷根岸町)



【社会福祉功労】

杉本斉さん

(稻荷四丁目)



【保健衛生功労】

服部守弘さん

(道悦三丁目)



【消防功労】

杉村誠広さん

(高島町)



【消防功労】

加藤寛郎さん

(川根町家山)



【消防功労】

西村佳人さん

(金谷下十五軒)



【消防功労】

片山大造さん

(伊久美)



【消防功労】

鈴木雄幸さん

(幸町)



【交通安全功労】

山田富美夫さん

(中央町)



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4年度の決算と令和5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4年度 決算状況

一般会計決算

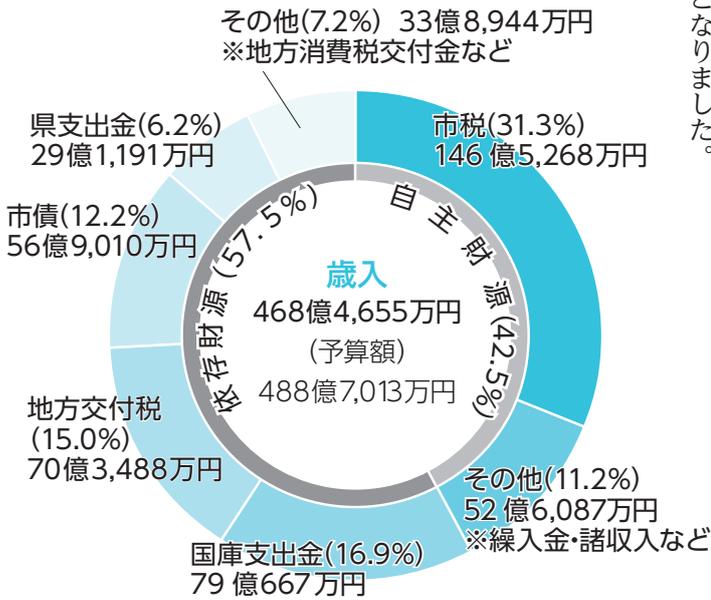
一般会計の歳出総額は451億5,834万円、令和3年度に比べて34億1,942万円、率にして8.2%の増額となりました。
歳入総額は468億4,655万円、令和3年度に比べて31億2,241万円、率にして7.1%の増額となりました。

健全化判断比率

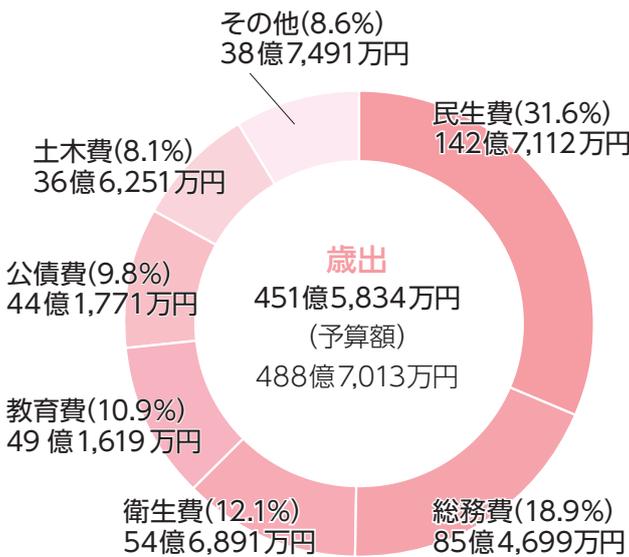
全ての会計が黒字となり(赤字の比率はなし)、実質公債費比率は5.8%、将来負担比率は5.9%になりました。
過去2年度の各年度における算定結果の平均を用いる実質公債費比率

の低下は、令和4年度の単年度比率が令和元年度の単年度比率(7.1%)を下回ったことによるものです。
将来負担比率の上昇は、地方債の現在高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4年度末	令和3年度末
一般会計	430億 9,836万円	416億 8,133万円
特別会計	0円	0円
企業会計	220億 774万円	208億 6,388万円
合計	651億 610万円	625億 4,521万円
市民1人当たり	67万 7,271円 (9万 6,130人)	64万 6,335円 (9万 6,769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。

基金名	令和4年度末	令和3年度末
財政調整	55億 1,571万円	55億 1,530万円
学校施設整備	7億 5,286万円	7億 6,275万円
新病院建設	0万円	1億 6,885万円
その他	71億 7,193万円	70億 1,110万円
合計	134億 4,050万円	134億 5,800万円
市民1人当たり	13万 9,816円 (9万 6,130人)	13万 9,073円 (9万 6,769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16基金。

借りにいるお金

貯めているお金

■ 実質公債費比率(表1)

項目/年度	R4	R3
島田市の状況	5.8%	6.2%
県内市の平均	5.3%	5.4%
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	R4	R3
島田市の状況	5.9%	1.9%
県内市の平均	4.5%	7.5%
早期健全化基準	350.0%	350.0%

■ 経常収支比率(表3)

区分/年度	R4	R3
島田市の状況	93.3%	87.2%
県内市の平均	88.1%	85.0%

※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	R4	R3
島田市の状況	0.69	0.69
県内市の平均	0.83	0.82

※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 155万円	89億 7,860万円
土地取得事業	7億 7,475万円	7億 7,475万円
休日急患診療事業	4,717万円	4,713万円
介護保険事業	87億 9,717万円	86億 6,332万円
介護サービス事業	7,854万円	7,508万円
後期高齢者医療事業	13億 5,905万円	13億 5,727万円

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4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	12億 8,679万円	12億 1,041万円
	資本的	3億 4,089万円	6億 3,824万円
	合計	16億 2,768万円	18億 4,865万円
病院事業	収益的	152億 6,767万円	153億 3,034万円
	資本的	32億 1,110万円	37億 3,120万円
	合計	184億 7,877万円	190億 6,154万円
公共下水道事業	収益的	7億 2,040万円	6億 8,590万円
	資本的	4億 7,267万円	7億 2,598万円
	合計	11億 9,307万円	14億 1,188万円

※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填しました。

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。

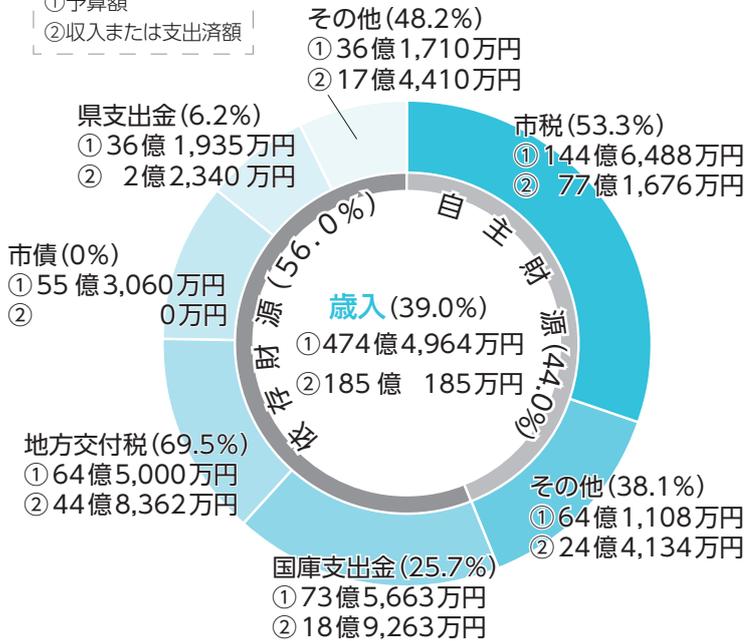
企業会計決算

令和5年度 上半期執行状況 (令和5年9月30日現在)

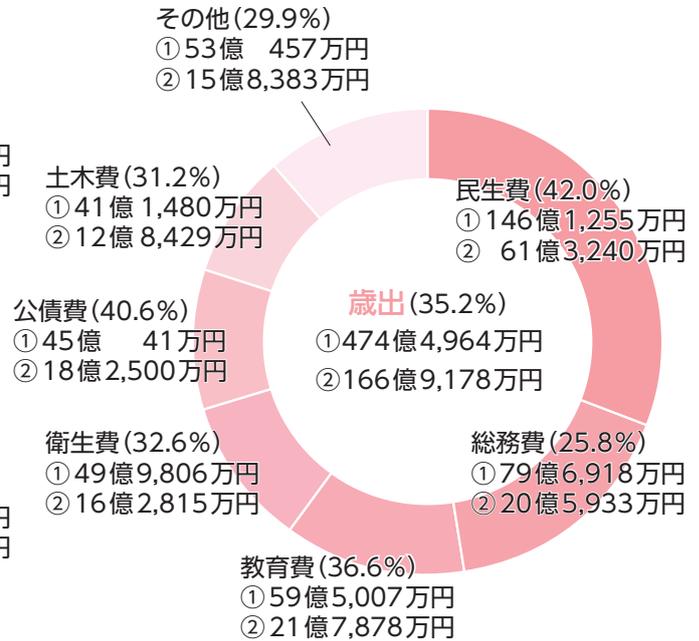
一般会計執行状況 予算額: 474億4,964万円

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	93億443万円	40億3,241万円	35億2,643万円
土地取得事業	8億408万円	8億408万円	0万円
休日急患診療事業	4,952万円	1,274万円	980万円
介護保険事業	95億1,804万円	43億9,751万円	36億2,453万円
介護サービス事業	8,365万円	2,978万円	3,306万円
後期高齢者医療事業	14億815万円	4億7,038万円	3億3,956万円

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	13億3,952万円	6億1,151万円	13億451万円	3億4,614万円
	資本的	4億712万円	421万円	8億4,401万円	1億3,825万円
	合計	17億4,664万円	6億1,572万円	21億4,852万円	4億8,439万円
病院事業	収益的	141億3,269万円	71億8,841万円	167億1,592万円	61億5,095万円
	資本的	15億3,545万円	1億7,235万円	22億864万円	4億1,905万円
	合計	156億6,814万円	73億6,076万円	189億2,456万円	65億7,000万円
公共下水道事業	収益的	6億9,233万円	3億1,998万円	7億4,493万円	1億1,711万円
	資本的	6億5,922万円	3億3,437万円	8億7,349万円	2億4,816万円
	合計	13億5,155万円	6億5,435万円	16億1,842万円	3億6,527万円

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	職員数		増減	
		R5	R4		
総合医療センター以外	議会	6	6	0	
	総務・企画	164	161	3	
	税務	40	36	4	
	市長部局等	民生	103	104	△1
	衛生	82	87	△5	
	商工・農林	58	61	△3	
	土木	70	72	△2	
教育関係	教育	103	108	△5	
公営企業等	水道	15	16	△1	
	下水道	12	12	0	
	国保・介護・後期高齢者	53	51	2	
小計	706	714	△8		
市立総合医療センター	752	762	△10		
合計	1,458	1,476	△18		

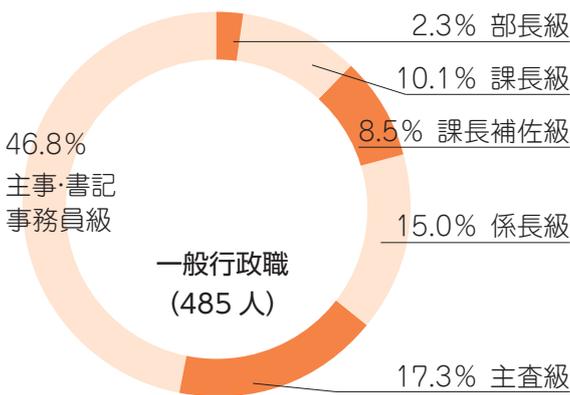
【増員理由】

総務・企画部門における育休による欠員補充。
税務部門における人事交流職員分の増。

【減員理由】

衛生部門、土木部門および教育部門における職員の退職による欠員不補充。病院建設業務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	322,487円	42.4歳
島田市	313,400円	41.3歳

② 初任給月額

区分	一般行政職	
	大学卒	高校卒
国	185,200円	154,600円
島田市	191,700円	158,900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	257,200円	234,400円
経験年数 15年	310,300円	271,200円
経験年数 20年	354,800円	315,200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	2.20月分
副市長	712,000円	12月	2.20月分
教育長	652,000円	計	4.40月分
議長	435,000円		
副議長	390,000円	6月	1.65月分
常任委員長	380,000円	12月	1.65月分
議会運営委員長	380,000円	計	3.30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4年	100.5	12位(21市中)
令和3年	100.3	13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5年4月1日現在のものです。

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

市では、医療・福祉・土木・教育などの広い分野で、1458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

第15回

しまだ大井川マラソン inリバティ

10/29





年末年始の市のしごと

12月29日(金)から1月4日(木)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。

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

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(木)午後5時15分までをお願いします。

市役所・支所

市役所の一般業務	×	×	×	×	×	×	○
金谷・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

総合医療センター	×	×	×	×	×	×	○
休日急患診療所	×	×	○	○	○	○	×

衛生施設など

ごみ収集	○	×	×	×	×	×	○
田代環境プラザ	△	×	×	×	×	×	○
斎場(島田・金谷)	○	○	○	×	○	×	○

自転車等駐車場・コミュニティバスなど

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)	△	△	△	△	△	△	○
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

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 ☆	×	×	×	×	×	×	×

田代環境プラザ

☎田代環境プラザ ☎34-1122
12月29日(金) 午前8時30分～正午、午後1時～3時
※燃えるごみのみ自己搬入可。

コミュニティバス

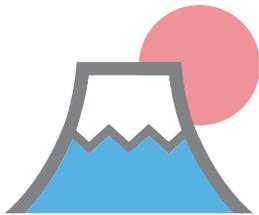
☎生活安心課 ☎36-7144
▶川根温泉線、湯日線
12月29日(金)～1月3日(水)：土・日曜日、祝日ダイヤで運行
▶川根温泉線、湯日線以外
12月29日(金)～1月3日(水)：運休

静鉄バス

☎静鉄バスコールセンター ☎054-252-0505
🌐<https://www.justline.co.jp>
▶萩間線
12月29日(金)～1月3日(水)：土・日曜日、祝日ダイヤで運行
▶島田静波線
12月29日(金)、1月4日(木)・5日(金)：土・日曜日、祝日ダイヤで運行
12月30日(土)～1月3日(水)：特別ダイヤで運行
▶金谷島田病院線
1月4日(木)・5日(金)：特別ダイヤで運行

2023-2024

12/29-1/4



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(木)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(木)から

チャレンジ教室:1月10日(木)から

特別支援教育室 たんぽぽ:1月9日(火)から

市立学校施設

☎スポーツ振興課 ☎ 36-7223

1月4日(木)・5日(金)の開放は、学校により異なります。

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

■ 文化・社会教育・スポーツ施設

プラザおおるり、夢づくり会館、五和会館、川根文化センター	×	×	×	×	×	×	○
地域交流センター ^{ほほろ} 歩歩路	×	×	×	×	×	×	○
しまだ音楽広場	×	×	×	×	×	×	○
産業支援センターおびサポ	×	×	×	×	×	×	○
茶室棟 杉風庵	×	×	×	×	×	×	○
博物館、博物館分館(12月25日から×)	×	×	×	×	×	×	○
諏訪原城ビジターセンター(12月25日から×)	×	×	×	×	×	×	○
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・体育館など)	×	×	×	×	×	×	△
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	○	○	○	×	○	○	○
東海道金谷宿お休み処 石畳茶屋 ^{えん} 縁 ☆	○	○	×	×	×	×	×

島田 この一年 2023年

— 主なできごと —



- 5月**
 8日 新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが5類に移行
 21日 KADODE OOIGAWA の来場者が200万人を突破
 27・28日 蓬萊橋ぼんぼり祭り

- 6月**
 5日 島田大祭保存振興会が「ふじのくにしずおか観光大賞」を受賞

- 7月**
 15日 金谷宿お休み処 石畳茶屋縁-en- がオープン



- 9月**
 9日 大井川大花火大会 ③
 15日 島田市消防団が防災功労者内閣総理大臣表賞を受賞 ④
 17日 島田騒まつり
 24日 市役所新庁舎が完成 ⑤

- 10月**
 1日 「かなうえる」がオープン
 22日 わんてらす dog&outdoor マルシェ in 島田
 29日 しまだ大井川マラソン in リバティ

- 1月**
 4日 島田市消防団出初式
 8日 はたちの集い (成人式から名称変更後、初めての開催)
 27日 eスポーツ体験会を初めて開催①

- 2月**
 23日 アンマanned 無人駅の芸術祭 / 大井川が開幕



- 7月**
 19日 永井紗耶子さんの「木挽町のあだ討ち」が直木賞を受賞
 20日 公共施設等で「夏のお休み処」を開設
 22日 第14代「さわやかしまだ」誕生
 29日 島田金谷 BP 新大井川橋が完成
 31日 諏訪原城築城450年記念イベント

- 8月**
 5日 島田夏祭り (4年ぶりの開催)
 15日 島田市平和祈念式典
 20日 野守祭り



- 11月**
 1日 島田市表彰式
 5日 新庁舎の完成&プラザおおりり40周年記念コンサート
 26日 旧庁舎プロジェクションマッピング
 27日 旧庁舎の解体工事を開始
 30日 島田第一小学校新校舎・屋内運動場が完成

- 12月**
 1日 市の業務に生成AIを本格導入
 2日 市町対抗駅伝で島田市チームが市の部15位、敢闘賞を獲得



- 3月**
 第3次島田市環境基本計画を策定
 18日 かわね桜まつり (~4/2)
 27日 島田金谷 BP 菊川 IC がフルインター化

- 4月**
 8・9日 金谷茶まつり (5年ぶり) ②
 12日 旧金谷中学校跡地活用事業の基本協定を締結
 20日 島田市学生親善使節団が4年ぶりに米・リッチモンド市を訪問

住民アンケートの結果報告



ホームページ

市は「第2次島田市総合計画」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

〈住民アンケート調査〉

対象／市内在住 18 歳以上の 2,500 人(無作為抽出)

実施期間／令和 5 年 6 月 調査方法／郵送

回答数／1,153 人

回答率／46.1% (昨年度 50.3%)

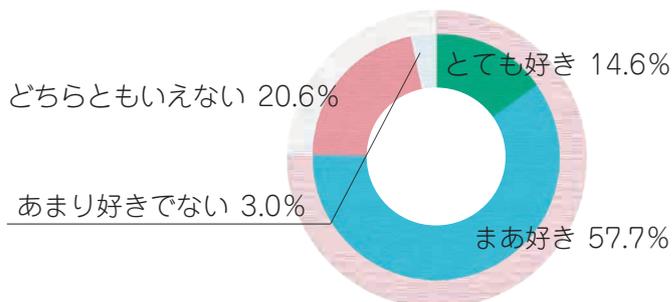
※【】内は、昨年度実施したアンケートにおける同じ設問の回答結果です。

※今後も、本アンケートを継続して実施する予定です。調査票が届いた際は、ご協力をお願いします。

Q 島田市のこと好きですか。

とても好き	14.6%【14.8%】
まあ好き	57.7%【63.1%】
どちらともいえない	20.6%【16.1%】
あまり好きでない	3.0%【2.9%】

「まあ好き」と「とても好き」を合わせると 72.3%が『島田市が好き』と回答しており、令和 3 年度以降、7 割を超える割合を維持しています。



Q 島田市の住みごこちはいかがですか。

住みよい	25.6%【27.4%】
まあ住みよい	59.9%【61.4%】
やや住みにくい	9.2%【8.0%】
住みにくい	1.6%【1.7%】

「住みよい」と「まあ住みよい」を合わせると 85.5%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。

Q 島田市の現状に対する満足度について

1 位／ごみの分別・収集 ^{*1}	87.8%【1 位 /74.5%】
2 位／資源のリサイクル ^{*1}	74.0%【1 位 /74.5%】
3 位／健康の増進	69.2%【2 位 /70.8%】
4 位／上水道の整備 ^{*2}	58.6%【4 位 /47.2%】
5 位／医療の充実	56.6%【3 位 /56.0%】

^{*1} 令和 4 年度までは「ごみ・リサイクル対策」として集計。

^{*2} 令和 4 年度までは「上下水道の整備」として集計。

Q 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	37.3%【1 位 /40.8%】
2 位／窓口サービスの向上	30.6%【2 位 /29.1%】
3 位／民間で実績を持つ人材の登用、活用	26.1%【6 位 /24.7%】
4 位／公共事業の見直し	25.1%【4 位 /25.3%】
5 位／市の組織のスリム化	24.5%【3 位 /28.9%】

Q 今後の人口減少社会においても、持続可能な暮らしやすいまちづくりを行うために、重要と思われる取り組みは何ですか。(複数回答可) ※新設

1 位／若い世代が希望を叶えることができるための取り組み	43.5%
2 位／地域包括ケアの推進	36.0%
3 位／企業誘致や雇用の確保	31.4%
4 位／公共交通網の整備	26.7%
5 位／子育てしやすいまちづくりに向けた取り組み	26.4%

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

窓口業務の時間延長の変更

▼1月から市民課および支所の窓口業務の時間延長が変わります。次の通りとなりますので、ご注意ください。

【市民課】

変更前/月・水・金曜日(祝日を除く)

午前8時30分～午後7時、毎週土

曜日午前8時30分～正午

変更後/月・水・金曜日(祝日を除く)

午前8時30分～午後6時、第2・4

土曜日午前8時30分～正午

※金谷・川根支所の時間延長は終了します。

※住民票などは、便利なコンビニ交付をご利用ください。

☎市民課 36-7194

新型コロナウイルス秋開始接種を希望する人はお早めに

▼令和5年秋開始接種は、3月末で終了します。予約コールセンターは、

12月28日(木)まで受け付けをしています。1月4日(木)以降、電話での予約は健康づくり課へ。

☎健康づくり課 34-3282

国民年金は20歳から納めましょう

▼国民年金は、年若いときや病気がけがで障害を負ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、みんなで暮らしを支え合うための制度です。

対象/市内に在住の20歳以上60歳未満の人で、その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、スマートフォンアプリ

※納め忘れがあると、年金が受け取れない場合があります。

※納付が困難な人や学生などは、支払い免除・猶予の制度があります。

☎島田年金事務所 36-2211

☎国保年金課 36-7191

国民年金保険料の納付は

便利な口座振替をご利用ください

申込方法/通帳をお持ちの金融機関の窓口で申し込み

持ち物/口座番号がわかるもの(預金通帳など)、金融機関届出印、基礎年金番号がわかるもの、本人確認書類(免許証など)

【早割制度】

▼通常の翌月末日の引き落としを、1カ月早く納付することで、保険料が50円引きになります。

【前納制度】

▼前納制度を利用する場合、現金納付より口座振替の方がお得です。

◎1年度分、2年度分を前納する場合、4月末日に引き落としします。

◎6カ月分を前納する場合、4月末日と10月末日に引き落としします。

※末日が休日の場合、翌営業日に振り替えられます。

※令和6年度分の前納制度の申込期限は、2月29日(木)です。

※詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。



☎島田年金事務所 36-2211

☎国保年金課 36-7191

令和5年中に建物を取り壊した場合はご連絡ください

▼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。令和5年中に取り壊した建物は、令和6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

▼島田市障害者控除対象者認定に関する変更

▼島田市障害者控除対象者認定に関する要領について、一部改正を行いました。

▼主な変更点/認定基準の要介護度の規定を削除、特別障害者の区分変更

※介護認定を受けている65歳以上の

人で、島田市障害者控除対象者認定に関する要領に規定する要件を満たす場合、所得税および住民税の控除を受けることが可能です。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎長寿介護課 34-3294

▼フードライブ1月期強化月間

▼寄贈された食品は、支援を望む人に提供されず。

とき/1月4日(木)～31日(水)

ところ/市役所本庁舎(1階)、金谷・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、調味料などの保存可能なもの

◎賞味期限が3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

大井川農業用水の断水

▼関連施設の点検・修理のため、農業用水が一時的に断水します。それに伴い、地域の河川や水路も断水しますので、火の元にはご注意ください。

期間/1月1日(月)～5日(金)

☎大井川土地改良区 37-7151

☎農林整備課 36-7170

募集

令和6年度東海道金谷宿大学生

▼語学・歴史・文芸・音楽・健康などの

幅広い分野で、89講座の学生(学びたい人)を募集します。

開講期間／4月～令和7年3月
対象／どなたでも(市内に在住・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15日(月)～2月5日(月)
申込方法／22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金谷宿大学事務局または②社会教育課へ
※募集冊子は、公民館などの公共施設に1月15日(月)以降に配架します。



※詳しくは、募集冊子や市ホームページをご覧ください。

送付先

①〒428-0012 金谷代官町3400 金谷宿大学事務局(みんくる1階)

②〒427-8501 中央町1番の1 島田市役所 社会教育課

☎金谷宿大学事務局 ☎46-5631

☎社会教育課 ☎36-7962

介護職員入職研修受講生(無料)

とき／1月17日(水)・19日(金)・22日(月)・26日(金)

ところ／市役所本庁舎 402会議室(4階)

対象／市内在住者または市内の介護事業所勤務者で、介護の資格を保持していない人

【事前説明会】(無料)

とき／1月11日(木) 午後2時～3時

ところ／市役所本庁舎 402会議室(4階)

申し込み／電話で(株)東海道シグマへ

(株)東海道シグマ 地域福祉支援事業部 ☎054-255-4259

☎長寿介護課 ☎34-3294

いきいきクラブ連合会会員

▼いきいきクラブ(老人クラブ)連合会は、健康・社会奉仕・教養・生きがい活動に取り組んでいます。

対象／おおむね60歳以上の人の活動内容

◎教養活動(研修会や交流会など)

◎健康づくり活動(グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会など)

◎地域活動(公園の清掃など)

◎趣味・文化活動(民謡・ダンスなど)

◎会員同士の交流

◎他市町の会員との交流など

申し込み／電話で事務局または地域のいきいきクラブへ

☎いきいきクラブ連合会事務局

☎37-7550

☎長寿介護課 ☎34-3293

スマホ相談会参加者

▼スマートフォン操作の困りごと

分からないことに答える個別相談会を開催します。

とき／会場ご次の通り
◎六合公民館 1月16日(火)、30日(火)
午前9時30分～11時30分

◎初倉公民館 1月16日(火)、30日(火)
午後1時30分～3時30分

◎島田市役所 1月18日(木)、25日(木)
午前9時30分～11時30分

◎金谷公民館 1月18日(木)、25日(木)
午後1時30分～3時30分

定員／各日12人(先着順)

申し込み／電話でかわねのね・佐藤(☎080-7792-3839)へ

※事前に予約をしてください。

※相談時間は、一人30分です。

※相談内容によっては、お答えできない場合があります。

☎DX推進課 ☎36-7969

第2回狩猟免許試験・実技講習会

【狩猟免許試験】

とき／2月18日(日) 午前9時から

ところ／静岡総合庁舎(わな猟) 藤枝総合庁舎(第一種・第二種銃猟)

申し込み／志太榛原農林事務所 森林整備課へ

林整備課 ☎

申し込み／1月15日(月)まで

※新規取得者は、市の補助制度があります。詳しくは、農林整備課へ。

【実技講習】

とき／2月14日(水)

ところ／静岡労政会館

料金／8000円(テキスト代・送料)

申し込み／電話で県猟友会事務局へ

申込期間／12月22日(金)まで、1月9日(火)～19日(金)

☎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

島田市DX推進計画(案)

パブリック・コメント

募集期間／12月15日(金)～1月19日(金)

応募資格／次のいずれかに該当する人
◎市内在住・在勤・在学の人
◎市内に事務所・事業所を有する人
◎対象案件に利害関係を有する人

閲覧場所／DX推進課、市役所本庁舎・各支所の情報公開コーナー、

六合・初倉・金谷公民館、市ホームページ

意見の取り扱い／後日、市の考えとともに公表します。なお、公表の際、氏名や住所などは公開しません。個々の意見に対する回答はしません

提出方法／住所・氏名(法人・団体の場合は所在地・名称・代表者氏名)を明記の上、電子申請・Eメール・郵送・ファクスまたは直接、DX推進課または各支所へ

提出先／〒427-8501(住所不要)DX推進課宛て

☎DX推進課 ☎36-7969

FAX 37-8200

☐ dx-suisin@city.shimada.lg.jp



募集

第10次島田市高齢者保健福祉

計画等(案)パブリック・コメント

募集期間／12月18日(月)～1月17日(水)

応募資格／次のいずれかに該当する人

◎ 市内在住・在勤・在学の人

◎ 市内に事務所・事業所を有する人

◎ 対象案件に利害関係を有する人

閲覧場所／長寿介護課、

市役所本庁舎・各支所

の情報公開コーナー、

市ホームページ



意見の取り扱い／後日、市の考えと

ともに公表します。なお、公表の

際、氏名や住所などは公開しませ

ん。個々の意見に対する回答はし

ません

提出方法／住所・氏名(法人・団体の

場合は所在地・名称・代表者氏名)

を明記の上、Eメール・郵送・ファ

クスまたは直接、長寿介護課また

は各支所へ

提出先／〒427-8501(住所不

要)長寿介護課

☎34-3293

FAX37-8200

✉kaigo@city.shimada.lg.jp

第3期島田市民健康保険「データ

ヘルス計画(案)パブリック・コメント

募集期間／12月25日(月)～1月23日(火)

応募資格／次のいずれかに該当する人

◎ 市内在住・在勤・在学の人

◎ 市内に事務所・事業所を有する人

◎ 対象案件に利害関係を有する人

閲覧場所／国保年金課、

市役所本庁舎・各支所

の情報公開コーナー、

市ホームページ



意見の取り扱い／後日、市の考えと

ともに公表します。なお、公表の

際、氏名や住所などは公開しませ

ん。個々の意見に対する回答はし

ません

提出方法／住所・氏名(法人・団体の

場合は所在地・名称・代表者氏名)

を明記の上、Eメール・郵送・ファ

クスまたは直接、国保年金課また

は各支所へ

提出先／〒427-0041 中河町

283-1 国保年金課宛て

☎国保年金課 ☎34-3295

FAX34-3289

✉koku-nen@city.shimada.lg.jp

島田市地域公共交通計画(案)

パブリック・コメント

募集期間／12月27日(水)～1月31日(水)

応募資格／次のいずれかに該当する人

◎ 市内在住・在勤・在学の人

◎ 市内に事務所・事業所を有する人

◎ 対象案件に利害関係を有する人

閲覧場所／生活安心課、

市役所本庁舎・各支所

の情報公開コーナー、

市ホームページ



意見の取り扱い／後日、市の考えと

ともに公表します。なお、公表の

際、氏名や住所などは公開しませ

ん。個々の意見に対する回答はし

ません

提出方法／住所・氏名(法人・団体の

場合は所在地・名称・代表者氏名)

を明記の上、Eメール・郵送・ファ

クスまたは直接、生活安心課また

は各支所へ

提出先／〒427-8501(住所不

要)生活安心課宛て

☎生活安心課 ☎36-7144

FAX37-8200

✉anshin@city.shimada.lg.jp

第5次島田市障害者計画・

第7期島田市障害福祉計画等(案)

パブリック・コメント

募集期間／1月4日(木)～2月5日(月)

応募資格／次のいずれかに該当する人

◎ 市内在住・在勤・在学の人

◎ 市内に事務所・事業所を有する人

◎ 対象案件に利害関係を

有する人

閲覧場所／福祉課、市役

所本庁舎・各支所の情報公開コー

ナー、市ホームページ

意見の取り扱い／後日、市の考えと

ともに公表します。なお、公表の

際、氏名や住所などは公開しませ

ん。個々の意見に対する回答はし

ません

提出方法／住所・氏名(法人・団体の

場合は所在地・名称・代表者氏名)

を明記の上、Eメール・郵送・ファ

クスまたは直接、福祉課へ

提出先／〒427-8501(住所不

要)福祉課宛て

☎福祉課 ☎36-7154

FAX37-0235

✉fukushi@city.shimada.lg.jp

教室・講座

障害者虐待防止講演会(無料)

とき／1月31日(水) 午前10時～正午

ところ／市役所本庁舎 大会議室(3階)

内容／障害のある人の虐待防止と権

利擁護支援

講師／木下寿恵氏(静岡福祉大学教授)

対象／障害福祉サービス提供事業

者、その他障害福祉関係機関の人

申し込み／1月17日(水)までに、申込

書をEメールまたはファクスで福

祉課へ

☎福祉課 ☎36-7154

✉fukushi@city.shimada.lg.jp

FAX37-0235

親と若者の

就労支援セミナー・相談会(無料)

▼セミナーの他、若者就労支援で活

躍しているサポーターが相談員とな

り、個別面談も開催します。

とき／1月6日(土) 午後1時30分～5時

ところ／市役所本庁舎 大会議室(3階)

対象／働くことに困難を抱える若者

やその家族など

申し込み／電話またはEメールで商

工課へ

☎商工課 ☎36-7146

✉syoukou@city.shimada.lg.jp

ばらの育て方教室

とき／①1月8日(月)祝・10日(水) ②17日(水)・21日(日)午後1時30分～2時30分
ところ／ばらの丘公園

内容／①株バラの冬期剪定と元肥
②鉢バラの剪定と元肥植え替え
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100円
持ち物／はさみ、手袋

申し込み／不要。直接会場へ
※内容は両日の各回ともに同じで、剪定の実技を行います。

☎建設課 36-7187

スマートフォン体験講座(無料)

▼スマートフォンを持っていない人、持っているけど使いこなせていない人、LINEを使いこなしたい人向けの講座です。

とき／1月11日(水) ①午前10時～正午 ②午後2時～4時

ところ／市役所本庁舎 第3委員会室(4階)

内容／①入門編 基本操作、地図・カメラ・写真の利用など ②基本編 LINE・ネット検索・マップ検索など

対象／60歳以上
定員／各講座20人(先着順)
申し込み／電話でDX推進課へ
持ち物／筆記用具

※貸し出しのスマートフォン(iPhone)を使用したソフトウェア(株)認定講師による講座です。

☎DX推進課 36-7969

スマートフォン教室(無料)

▼スマートフォンを使い慣れた人、もっと活用したい人向けの教室です。興味のある教室に何回でも参加が可能です。

とき

【1月26日(金)】

①午前9時30分～10時30分
②午前10時40分～11時40分
③午後1時30分～2時30分
【1月27日(土)】

④午前9時30分～10時30分
⑤午前10時40分～11時40分
ところ／プラザおおり

内容／①アプリのインストール方法

②SNSの使い方 ③e-Taxの利用方法 ④オンライン会議システムの利用方法 ⑤地図アプリの利用方法

定員／各講座8人(先着順)

持ち物／スマートフォン、筆記用具
申し込み／開催日前日の午後6時までに、電話で(株)TOKAIケーブルネットワークへ

※アプリのインストールには、Apple IDまたはGoogleアカウントとパスワードが必要です。

☎(株)TOKAIケーブルネットワーク 0120-152-881

☎DX推進課 36-7969

eスポーツサポーター養成講座(無料)

▼機器の設置方法や操作方法など、eスポーツに関する基礎知識を学習する講座です。

☎DX推進課 36-7969

とき／①1月11日(水) ②17日(水) ③24日(水) ④31日(水)

①午後1時30分～3時30分
②③④午前10時～正午
ところ／保健福祉センター 運動室
または研修室(3階)

内容／①機器の取扱方法など

②③「天鼓の達人」[GO VACATION]の操作方法と指導方法

④ネットワークの接続と注意点など
対象／市内在住の人

定員／10人
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

元氣・脳力アップ塾

▼すぐに役立つ介護予防や、レクリエーションについて学びます。

とき／1月23日・30日、2月13日・20日・27日(全て火曜日) 午後1時30分～3時30分

ところ／初倉公民館第1・2集会室
料金／500円

対象／65歳以上の人
定員／20人(抽選。新規優先)

持ち物／飲み物、筆記用具、タオル、運動ができる服装

申し込み／1月5日(金)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

☎shimarec12form@gmail.com

☎島田市レクリエーション協会 FAX 36-3631

☎包括ケア推進課 34-3288

イベント

2024新春落語(無料)

とき／1月26日(金) 午後6時30分～8時30分

ところ／プラザおおりホール
出演者／瀧川鯉八氏、桂小すみ氏、雷門音助氏

定員／500人
申し込み／12月25日(月)から島田榛北地区労働者福祉協議会または、ろうきん島田支店にて入場整理券を配布

受付時間／▽島田榛北地区労働者福祉協議会 午前9時～午後2時(月曜・水曜・金曜に限る)▽ろうきん島田支店 午前9時～午後3時(平日)

※入場整理券の配布は、無くなり次第終了です。

※駐車場は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

☎島田榛北地区労働者福祉協議会 36-7371

☎商工課 36-7146

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

イベント

謎解きイベント

「プロフェッサーSからの挑戦」

▼富士山静岡空港と市内観光スポットなどを巡る周遊型謎解きイベントを開催します。空港敷地内にある問題を解いて、市内観光スポットなどに向かい、隠された謎を解き明かそう。全ての謎を解いた人の中から、抽選で賞品が当たります。

とき／1月31日(水)まで

ところ／富士山静岡空港、市内観光スポットなど

参加方法／富士山静岡空港3階の空のしおりで

解答用紙を受け取るか、



ホームページからダウンロード

☎ふじさんグローバルデザインセンター(株) 32-9533

☎戦略推進課 36-7406

博物館 展示・イベント

「レトロファッション」はまだ着込め

▼着物は、平安時代から千年以上にわたり日常的に着用されてきました。本企画展では、明治・大正・昭和期の着物、洋服、服飾品、島田市内の写真を展示。それらを通して、日本の服飾の歴史を紹介します。

とき／1月13日(土)～3月17日(日) 午前9時～午後5時

ところ／博物館本館 特別展示室(2階)

料金／▽一般 300円 ▽団体 240円 ▽中学生以下 無料

① 博物館講座 はじめての着付け教室
とき／3月9日(土) 午後1時30分～4時

ところ／博物館分館

講師／しまだきものさんぽ

対象／中学生以上の女性

料金／1000円(別途観覧料)

定員／15人(先着順)

申し込み／22ページ冒頭のQRから

電子申請。または直接、博物館本館へ

※2月9日(金)午前9時から申込開始。

※1申し込みにつき、3人まで。

② ギャラリートーク(予約不要)

とき／2月10日(土)午後1時30分～2時

ところ／博物館本館 特別展示室

定員／20人

☎博物館課 37-1000

eスポーツ体験会(無料)

▼専門の講師が楽しく、丁寧に説明します。初心者でも安心して体験できます。

とき／1月12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スポーツゲーマー

による指導のもと「太鼓の達人」

「バンドルフェスティバル」と「GO

VACATION」の2種類を体験

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

お知らせ

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 (土)	服部歯科医院六合診療所 (道悦三丁目)	37-6950
12/31 (日)	川端歯科医院 (本通一丁目)	37-6474
1/1 (月祝)	おび歯科クリニック (幸町)	37-2404
1/2 (火)	桐原歯科医院 (稻荷三丁目)	35-2886
1/3 (水)	クニオ歯科医院 (日之出町)	36-3468

【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 (日)	おおい歯科クリニック (牧之原市)	(0548) 22-1129
	又平歯科医院 (川根町家山)	53-4055
1/1 (月祝)	川田歯科医院 (牧之原市)	(0548) 52-0147
1/2 (火)	柴田歯科医院(金谷宮崎町)	45-3708
1/3 (水)	中島歯科医院 (吉田町)	(0548) 32-1058

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。

■ しまだうたごえ喫茶

☎島田うたごえフェルマータ ☎090-1983-3953 (中原)
▶「翼をください」「なごり雪」など懐かしの名曲を、オペラ歌手の大石陽介さんを迎えて、みんなで歌います。
とき／1月28日(日) 午後2時～4時
ところ／しまだ楽習センター 5階
参加費／500円(飲み物・資料代)
※詳しくは、電話で問い合わせ先へ。

■ 司法書士による相続無料相談会

☎静岡県司法書士会 ☎054-289-3700
▶4月から相続登記が義務化されます。相続・遺言・不動産登記など、お気軽にご相談ください。
とき／2月4日(日) 午後1時～4時
ところ／歩歩路
相談方法／面談(要予約・1組30分)
申し込み／1月26日(金)までに、電話で問い合わせ先へ(平日午前9時～午後5時)
※先着順のため、お早めにご予約ください。



■ 静岡県立焼津青少年の家 参加者募集

☎静岡県立焼津青少年の家 ☎054-624-4675
☎<https://yaisei.jp/>
【黒はんぺんを作ろう】
▶黒はんぺん作りを体験して、焼津の文化に触れる。
とき／1月27日(土)、2月4日(日) 午前9時15分～正午
ところ／静岡県立焼津青少年の家(焼津市石津 2259-408)
内容／黒はんぺん作り体験
対象／家族・グループ(3歳以上・小学生以下は保護者同伴)
定員／16組(各グループ最大6人)
参加費／1,000円
申込方法／ホームページの入力フォームから
申込期間／1月6日(土) 正午～14日(日) 午後1時
※参加費は、料金改定などにより変更する場合があります。

【焼津さわやかハイキング】

▶山を歩き、志太平野・駿河湾・富士山の雄大さに触れる。
とき／2月18日(日) 午前9時～午後1時30分
ところ／花沢の里(焼津市野秋 373-1)、高草山
内容／高草山ハイキング
対象／小学生以上(未成年者は保護者の同意が必要。小学生は保護者同伴)
定員／10組25人程度
参加費／200円(保険代)
申込方法／ホームページの入力フォームから
申込期間／1月16日(火) 正午～31日(水) 午後1時



■ しらびそサロンのご案内～最近の狩猟事情～

☎島田しらびそ山の会(加藤) ☎090-4440-1151
☎ k-katou@kmf.biglobe.ne.jp
▶人数・猟法・狙う獲物によって一日の動きが異なるため、最もメジャーな巻き狩り(集団大物猟)を主に紹介します。
とき／1月23日(火) 午後7時から
ところ／横井公会堂(横井三丁目 10-12)
内容／最近の狩猟事情(藤枝市在住女性ハンターの講演)
定員／30人
申し込み／電話またはEメールで問い合わせ先へ
参加費／500円

■ 静岡県武道協議会 令和6年武道始め

☎静岡県武道協議会事務局(玉川) ☎054-636-2332
とき／1月6日(土) 午後0時30分開会
午後1時から 各道演武
ところ／静岡県武道館(藤枝市前島 2-10-1)
対象／どなたでも
料金／無料

■ しずおか産アロマで心をととのえよう!

☎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)
とき／①1月25日(木) ②30日(火)
どちらも午前10時～11時30分
ところ／①六合公民館 工作室 ②初倉地域総合センター 第4・5集会室
内容／しずおか産アロマを使ったアロマスプレー作り
定員／各回15人
申し込み／1月11日(木)正午までにQRから
参加費／500円(材料費)
※子どもの同伴可。



■ 外国人のためのにほんご教室 参加者募集(無料)

☎島田市国際交流協会 ☎36-7814
☎ kouryu@siea.info
▶日本語を習いたい外国人のための「にほんご教室」です。学習補助のボランティアも募集しています(資格・経験不問)。
とき／毎週金曜日・全11回(1月12日～3月22日) 午後7時15分～8時45分
ところ／しまだ楽習センター 第3楽習室、第4楽習室(4階)
対象／市内または近隣市町在住の外国人
申込方法／不要。直接会場へ
持ち物／筆記用具



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／子ども家庭室（市役所本庁舎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）

【いつかの相談】

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、言葉数が少ない」「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、子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1～2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）

☎子ども家庭室（子育て応援課内）☎ 36-7408



初倉児童センター・川根児童館で遊ぼう 児童センター・児童館をご利用ください

☎子育て応援課 ☎ 36-7159

児童センター・児童館

【児童センター・児童館とは】

子ども達が遊びや体験を通して、健康を増進し、豊かな情操を育てるための場所です。地域の方々と協力しながら毎月いろいろなイベントを開催しています。また、職員が子育ての不安などの相談にも応じています。おうちの方も一緒に、子育ての場としてご利用ください。

※18歳までの児童とその家族

【児童センター・児童館】

● 初倉児童センター

開館時間／午前9時30分～午後5時（11月～2月は午後4時まで）
休館日／日曜日、祝日、年末年始
活動内容／食育クッキング、音楽に合わせて運動（リトミック）など

住所／阪本1336番地の1（くらら内）
電話／38-5888

● 川根児童館

開館時間／午前9時30分～午後5時（11月～2月は午後4時30分まで）
休館日／日曜日、祝日、年末年始

活動内容／お茶会体験、じどうかんまつりなど

住所／川根町家山585番地
電話／53-3315

【1月の休館日】共通／1日(月)～3日(水)・9日(火)・15日(月)・22日(月)・29日(月)
 図書整理日／4日(水)・24日(水)

イベント

■ 新春!お楽しみ福袋 & 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(金)(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(金)～7日(日)

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

■ 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

※宣伝広告や営利目的での展示は不可。

利用期間／令和6年4月～令和7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6日(土)から直接、金谷図書館へ(枠が埋まり次第、受付終了)

■ 読み聞かせボランティア講座(無料)

▶子どものために、大人が絵本の良さ、楽しみ方を学んでみませんか。

とき／2月4日(日)午後1時30分～3時30分

ところ／金谷公民館みんくる 集会室(2階)

内容／「大人も絵本を開いてみよう」をテーマに絵本の良さ・楽しみ方を学ぶ

対象／高校生以上の人

定員／30人(応募多数の場合、抽選)

講師／常葉大学短期大学部 日本語日本文学科 准教授 宮本淳子氏

募集期間／12月26日(火)～1月21日(日)

申し込み／電子申請・電話または直接、金谷図書館へ

※1月28日(日)までに応募者全員に、受講の可否を電話またはEメールで連絡します。



おしらせ

■ おはなしマラソンを実施

11月4日・5日、島田・金谷図書館で毎年恒例の「おはなしマラソン」が行われました。

市内のさまざまなボランティアグループや図書館員による絵本、紙芝居の読み聞かせなどを実施。今回は初めて島田樟誠高校の生徒が、集まった親子連れの前で紙芝居の読み聞かせを披露しました。来場者からは「いろいろな本やお話に触れることができた」「何時に行ってもお話が聞けるのが良かった」と感想が寄せられました。



■ 1月のおはなし会

【島田】6日(土)・13日(土)・14日(日)・20日(土)・21日(日)・27日(土)☆

【金谷】6日(土)※・13日(土)※・20日(土)※・27日(土)※

【川根】17日(水)※・27日(土)※

時間／午後2時30分～3時

※:午前10時30分～11時

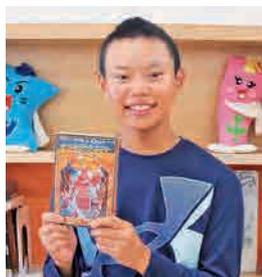
☆:午前・午後とも開催

私のおすすめの一冊

■ デルトラ・クエスト1 沈黙の森

今月の紹介者 熊谷匠悟さん
 (島田市立初倉小学校 図書委員長)

僕のおすすめの本は「デルトラ・クエスト」です。この本の面白いところは、仲間と協力して多くの謎を解いていくことです。僕も一緒になって謎を解くとワクワクします。皆さんも読んでみてください。



■ おすすめの一冊情報

タイトル／デルトラ・クエスト1

沈黙の森

著者／エミリー・ロッド

訳／岡田好恵

絵／はけたれいこ

出版／岩崎書店

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(木)	よしとみクリニック (中央町)	33-0333
5日(金)	齋藤医院 (東町)	35-3315
9日(火)	しのぎき消化器科内科医院 (元島田)	33-1100
10日(水)	さくらいファミリークリニック (三ツ合町)	36-3826
11日(木)	島田南耳鼻咽喉科 (南二丁目)	33-3737
12日(金)	たぐちクリニック (日之出町)	39-5920
15日(月)	田代クリニック (井口)	30-5550
16日(火)	西山医院 (南一丁目)	37-7208
17日(水)	藤本外科医院 (南原)	38-6088
18日(木)	八木医院 (祇園町)	36-8880
19日(金)	水野医院 (大柳南)	38-0003
22日(月)	森田眼科クリニック (中溝四丁目)	37-6022
23日(火)	藤井医院 (岸町)	35-4949
24日(水)	ケンこどもクリニック (岸町)	32-9300
25日(木)	リバティこどもクリニック (河原一丁目)	33-0077
26日(金)	よねだクリニック (宮川町)	37-4099
29日(月)	あきやま眼科 (阪本)	38-7221
30日(火)	安藤整形外科 (旭二丁目)	33-7500
31日(水)	生駒脳神経クリニック (大津通り)	37-3155

【午後7時30分以降の診療】(事前に電話連絡)
 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「1月」

診療時間／6日(土)・14日(日)・20日(土)・28日(日)
 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
1日(月)祝 21日(日)	高木医院 (川根町身成) ▶内科、小児科	53-3535
2日(火)	本川根診療所 (川根本町) ▶内科、外科、消化器内科、消化器外科	59-2555
3日(水)	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
7日(日)	加納医院 (牛尾) ▶内科、消化器科、循環器科	45-3038
8日(月)祝	金谷眼科 (金谷扇町) ▶眼科	45-0010
14日(日)	平井医院 (金谷本町) ▶内科、消化器内科	46-2236
28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)	17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。
		29日(月)	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	18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	4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)
		18日(木)	9:15～11:00	
精神保健福祉 総合相談	保健福祉センター 講堂(3階)	17日(水)	14:30～	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。
	中部健康福祉セン ター(藤枝総合庁舎)	24日(水)	13:30～	
酒害相談	中部健康福祉セン ター(藤枝総合庁舎)	24日(水)	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
	富士健康福祉セン ター(富士市)	17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)	20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	静岡市城東保健福祉 エリア	22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】 市民課 ☎ 36-7194
令和5年11月30日現在 総人口:9万5,752人(-88) 男:4万6,941人(-59) 女:4万8,811人(-29) 世帯数:3万9,452世帯(+6) ※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11月30日現在 人身事故:383件(-26件) 死者:3人(+3人) 負傷者:488人(-53人) ※数値は累計。 ※()内の数値は前年・同月比。

【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	14日(日)	13:00~16:00

【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時間以内。

【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	10日(水)	13:00~16:00
事業承継相談	18日(木)	9:00~16:00
発明・特許相談	15日(月)	13:30~16:00
事業継続力強化計画相談	9日(火)	14:00~16:00
経営相談	10日(水) 24日(水)	13:00~17:00

【税金・保険料】 納期限	
後期高齢者医療保険料(第5期)	4日(木)
市・県民税(第4期) 後期高齢者医療保険料(第6期) 国民健康保険税(第7期)	31日(水)

【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)	5日(金)・19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、33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 広報課シティプロモーション室 ☎ 36-7355

宿場の風情が漂う川越し街道で、11月に開催された第5回和菓子バル。銘菓が並ぶ街道の一角では、大学生による緑茶の体験イベントも行われました。ボランティアで企画・運営に携わった静岡英和学院大学3年の栗島さんにお話を伺いました。

回答時間を競うクイズと、飲んだ緑茶の種類を当てる利き茶を行いました。その名も「RTA〜緑茶タイムアタック〜」。全5問のクイズは、小学3年生をターゲットに作成しましたが、市内の子どもは知識が豊富で満点が続出でした。皆さん笑顔で体験されていたのでやって良かったと思います。私も今回のイベントを機に、緑茶の入れ方を勉強しました。今では、温度や抽出時間にもこだわった緑茶を飲むことが、毎日の習慣になりました。



栗島理奈子さん



RTA〜緑茶タイムアタック〜

クイズは緑茶・川越し街道・蓬萊橋の歴史をテーマに作成。利き茶では、市内産の浅蒸し茶・深蒸し茶・茎茶を参加者はじっくり味わいました。

1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		
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)	10日(水) 24日(水)	13:30～15:30
司法書士相談 (要予約)	17日(水)	13:30～15:30
交通事故弁護士相談 (☆要事前相談)	31日(水)	13:30～15:30
行政相談委員相談	24日(水)	13:30～16:00
人権擁護委員相談	10日(水)・17日(水) 31日(水)	13:30～16:00
税理士相談(要予約)	9日(火)	13:30～15:30
社会保険労務士相談 (要予約)	11日(木)	13:30～16:00
宅建相談(要予約) (不動産取引・賃貸)	18日(木)	13:30～15:30
土地家屋調査士相談 (要予約)	25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	13日(土) 27日(土)	8:30～12:00

【水道修理事業当番店など】 ※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)		
1日(月)祝	(株)五光設備(野田)	35-0519
2日(火)	P・S工業(三ツ合町)	37-3157
3日(水)	(有)園田設備(東光寺)	36-1407
4日(木)	(有)秋山設備工業(中溝町)	37-2719
5日(金)	朝日設備(株)(稲荷三丁目)	36-2816
6日(土)	(株)太田(阪本)	38-1511
7日(日)	(株)杉本電設(阪本)	38-0160
8日(月)祝	杉本設備(中溝町)	37-4651
13日(土)	(有)瀧設備(湯日)	38-3119
14日(日)	松本配管設備(細島)	35-2604
20日(土)	山本設備(元島田)	35-3882
21日(日)	浜建工業(株)(三ツ合町)	36-9221
27日(土)	(株)松本興管(横井四丁目)	35-2213
28日(日)	(有)佐藤設備(御飯屋町)	36-2200
大井上水道企業団 ☎46-4130(給水区域が金谷地区の人)		
1日(月)祝 8日(月)祝～13日(土)	(有)カワムラ(牛尾)	46-2735
2日(火) 14日(日)～20日(土)	(有)牧野設備(金谷栄町)	46-2618
3日(水) 21日(日)～27日(土)	協和水道(株)(金谷田町)	45-3813
4日(木) 28日(日)～31日(水)	(株)増商(金谷東一丁目)	45-2145
5日(金)～6日(土)	(有)北榛設備(島)	46-1531
7日(日)	森下商事(株)(金谷栄町)	46-2121
川根支所 ☎53-4583(給水区域が川根地区の人)		

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5つの機能をテストします。
 とき／1月9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／65歳～84歳の市民(経験者の場合、前回から1年以上経過している人)
 定員／20人(先着順)
 料金／無料
 持ち物／眼鏡(必要な人)
 申し込み／1月5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／1月30日(火) 午前10時～11時 保健福祉センター「はなみずき」予防検診室(1階)



鶏ひき肉ののり巻き

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

今月は、見た目もかわいく、冷めてもおいしい「鶏ひき肉ののり巻き」をご紹介します。

【1月の高齢者ふれあい事業】

⑧包括ケア推進課 ☎ 34-3288
 ところ／保健福祉センター はなみずき

教室名／開催日／時間

ペタンクを楽しみましょう

9日(火)／午前9時30分～正午

大正琴を楽しみましょう

9日(火)・16日(火)／午後1時～3時30分

絵手紙を書こう

10日(水)／午前10時～正午

ビーズ細工で楽しむおしゃれ

11日(木)・17日(水) 午前9時～正午

みんなで体を動かしましょう

11日(木)／午後1時30分～3時

手芸の日、何を作るかお楽しみ

12日(金)・19日(金)・26日(金)／午前10時～正午

ヨガで心と体をリフレッシュ

15日(月)／午前10時30分～11時45分

美しい「詩歌」を吟じて健康づくり

16日(火)／午前10時～11時30分

みんなで楽しく「健康麻雀」

17日(水)・25日(木)／午後1時～5時

健康は足の裏から

18日(木)／午後1時30分～3時

【材料】5人分(1人分約186kcal)

- | | | | | |
|--------|--------|---|-------|------|
| ●鶏ひき肉 | 400g | } | ●焼きのり | 2枚 |
| ●長ネギ | 1/2本 | | ●梅干し | 3個 |
| ●しょうが汁 | 小さじ1/2 | | ●細ネギ | 1/2束 |
| ●酒 | 大さじ1 | | ●サラダ油 | 大さじ2 |
| ●しょうゆ | 大さじ1 | | | |
| ●塩 | 小さじ1/4 | | | |
| ●片栗粉 | 大さじ1 | | | |
| | | | | |

- ①①の材料を、よく練り混ぜる。
- ②梅干しは種を取り、細かくたたく。細ネギは、細かく切る。
- ③巻きすの上にラップを敷き、その上に焼きのりを置いて、①の2分の1量を平らに伸ばす。
- ④②を芯にして、手前にあるのりを巻きすごと持ち上げ、軽く押さえながら巻く。
- ⑤右手で巻きすを握って手前に軽く引きつつ、左手で巻きすの端を持って奥へ引き、しっかりと巻く。
- ⑥巻きすを両手で軽く握って、形を整える。
- ⑦①の残りを使い、③～⑤の手順で2本目を巻く。
- ⑧フライパンにサラダ油を熱して⑦を焼く。焼き上がったなら1.5cm幅に切り、皿に盛り付ける。

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。





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 働きやすい服装の通年実施について

■ 働きやすい服装について考える

当市ではこれまで、5月から10月までを「クールビズ」期間として、職員の軽装勤務(ノーネクタイ・ノージャケットなど)を励行してきました。この度、年間を通して働きやすい服装を促すことで業務の能率化を図り、住民サービスの向上や、より一層の環境対策に資することを目的として、ノーネクタイなどの働きやすい服装での勤務を通年実施することとしました。来年10月末までを試行期間と定め、その後は試行結果を検証して正式導入の可否を判断してまいります。

クールビズ、ウォームビズの期間を設けなくて、職員それぞれの判断で服装を調整していますので、来庁される皆さまにおかれましては、本取り組みへのご理解をよろしくお願いいたします。市民のために高いパフォーマンスを発揮できる市役所に、市役所全体がチームとして明るく、風通しがよい、さらに働き甲斐がある職場にという職員からの提案もあり、人事課内部や庁議での検討を踏まえ、判断いたしました。上着やネクタイ着用という慣例にとらわれず、職員それぞれの多様性や自主性を認めていながら、職員一人ひとりが最大限の力を発揮できる執務環境や雰囲気を出創することを目指しています。

■ 取り組みにより規定が明確化

何を着てもいいという「服装の自由化」とは違います。トレーナー・パーカー・ジャージの着用、ハーフパンツやジーンズの着用、ノースリーブやサンダル履きなどは、執務室内で業務を行う場合認めていません。現場などで作業を行う際には、所属長の判断のもと適した服装を指導しています。働きやすい服装を選択することを通して、市職員が自覚と責任をもってTPO(時・場所・場合)をわきまえ、来庁される皆さまに不快感や違和感を与えることのないよう、公務員として品位を失わない節度ある服装とすることを徹底してまいります。また、式典など社会通念上一定の礼儀が必



カウンターで窓口対応をする職員

要とされる場においては、ネクタイやジャケットの着用など適切な対応をとります。



たかが服装と思われるかもしれませんが「人の印象は3秒で決まる」と言われるように、私たちは出会った方の服装や清潔感など全体的な印象から即座に情報を入手し、瞬時にその方の年齢や職業や信頼度などを品定めしてしまっていないでしょうか。以前、視覚障害者の方と音の出るボールを使ってフロアバレーボールを楽しんだ時に、「視覚障害者は、心の目(声から受ける印象など)で相手と向きあっているんです」と伺ったことがあります。見た目目が邪魔して先入観を抱いてしまうこともあると、その時に気づかされました。

■ 職員が自らを客観視できるように

今回の取り組みのポイントは、自分で「良い」と考えることではなく、市民の皆さまなどが「仕事にふさわしい身だしなみ」と感じることです。

来庁される皆さまは、対応した職員の身だしなみから、その職場全体の印象を持つことがあります。不適切な格好は市民の皆さまなどに不快感を与えるだけでなく、公務員の仕事そのものに対する不信感を与え、きちんと仕事をしていることが伝わらないこともあります。派手さを感じさせない控えめな服装を基本とし、名札は相手の見やすい位置に着けるなど、職場にふさわしい清潔感のある身だしなみを大切にする職員を育ててまいります。

ちなみに、11月から働きやすい服装の通年実施を始めましたが、職員の服装が派手になったなどの変化はありません。先日の記者懇談会の席上で「部長たちは皆ネクタイをしているが、働きやすい服装に替えないのか」という質問がありました。部長たちや私は、会議や式典等への出席も多く、社会通念上、お目にかかる方々に失礼がないよう、時、場所、場合に即した対応を第一に考えています。管理職の服装は替わり映えないかもしれませんが、職員の自覚は浸透してきています。

食生活こそが健康の源

島田市健康づくり食生活推進協議会(以下「食推協」)に加入して、今年で35年となる中川さん。これまで活動を継続できた秘訣に迫ります。

【病に学ぶ食へのこだわり】

今日まで、病気知らずに過ごしてきた中川さん。長年続けてきた健康的な食生活は、幼い頃の病気がきっかけだと振り返ります。

「6歳の頃、赤痢せきりになってしまい、とても苦しい思いをしました。当時は戦時中だったこともあり、食べ物も満足にありませんでした。母親からも『食材の品質には気を付けるように』とよく言われていましたね。そのことは、今でも気にしています。1日30品目を食べることを意識し、既製品を食べることはほとんどありません。基本的に全て自分で調理するようにしています」



【得意分野で恩返し】

市が行っていた健康大学という講座に、近所の人と参加したことがきっかけで、平成元年から食推協に加入した中川さん。自分ができると意識していると話します。



島田市健康づくり食生活推進協議会
なかがわよしこ
中川好子さん(宮川町)

「89歳まで社会保険労務士として勤めていました。仕事で訪れた会社の女性事務員に、食推協のレシピを渡すと、喜んでくれました。当時は、紙が主流の時代だったため、レシピは貴重でした。そのレ

シピで実際に料理してくれて『おいしいかったよ』と言ってもらえたのは、良い思い出です。現在は、作った料理を近所の一人暮らしの人に、お裾分けしています。栄養士が考えてくれたレシピだから自信

を持って作れるし、渡すこともできます。自分ができることで喜んでもらえるのと、とてもうれしいですね。しゃべることは得意ではなないので、食推協では何年も会計担当をやっていますよ」

【健康であることの喜び】

「自分でできることは、全て自分でやるようにしています。運転免許証を返納してからは、自転車移動しています。それでも食推協のメンバーから心配され、『車で送っていくよ』との言葉に甘えることもあります。私からしたら子どもや孫の年代ですから、それが楽しみの一つなのです。40代から60代のメンバーが多く、三世代で活動しているかのよう。仕事も辞めて、何もしていないとダメになってしまいう気がするので、元気な限り、この活動は自分

のために続けていきたいです。食推協の講座を聞いてもらったり、その参加者が活動に加わったりして、健康への取り組みを始めるきっかけになればうれしいですね」

90歳以上で現役の食推協の会員は、全国に約1500人。県内にいる3人の内の一人として、令和3年に表彰を受けた中川さん。食材にこだわる食生活と、できることは自分で行う行動力こそが、元気でいられる源であることを体現しています。



食推協で調理する中川さん

島田 Story 人

Shimadajin File #142