

9 月 4 日

第 1 週分
回覧板

エコキャップ集めている方へ

9月29日(日) 午前9時～12時 (笹原姫宮通り)

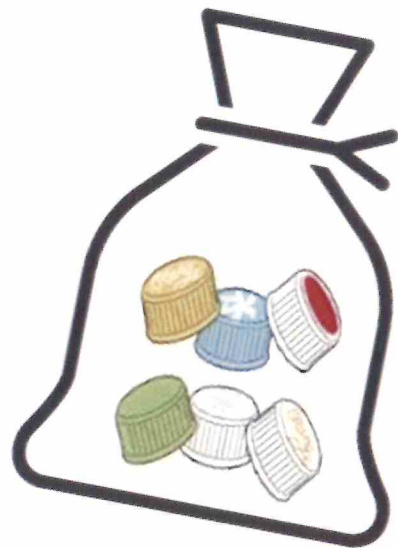
『河津寄って軽トラ市』商工会女性部ブースにて

ペットボトルのエコキャップ回収します！

キャップ持参してくれた方にはお菓子プレゼントあり

(お一人様一回限り数量限定)

シール等は、“はがして”“洗って”“まとめて”持参して下さい。



ワクチンで助かる小さな命を救いたい。世界でワクチンがないために命を落とす子供は、**20秒に1人**。私たちは、キャップ回収運動をととして、開発途上国の子どもたちの未来を守る活動を行っています。

昨年度回収数 **約46,440個 (108 kg) ワクチン58人分**

昔ながらの「河津囃子」^{ばやし}「河津総おどり」ご存知ですか？

軽トラ市にて、「花こよみ」だけでなく、「河津囃子」「河津総おどり」も踊っています。一曲だけの参加でもOK！一緒に踊りませんか♪

◇ 軽トラ市開催予定日 ◇ 笹原姫宮通り

9月29日(日)・12月8日(日)・令和2年3月22日(日)



花こよみちゃん

町民体育大会で「花こよみ」を踊ろう♪



昨年の町民体育大会「花こよみ」の様子

町民体育大会：10月6日(日)

河津中学校グラウンド

花こよみ：12時50分～

問合せ：河津町商工会女性部 齋藤 Tel34-0821

【河津町商工会 Facebook にて『花こよみ』踊りデモ動画配信中です！】

「文芸かわづ」 第 19 号作品募集

河津町では文芸普及と文化の発展・向上のため、「文芸かわづ」の作品を募集します。

- 1 応募資格 河津町内在住、在学、在勤する者、または、河津町出身者。（中学生以上）
2 作品部門

小 説	1 人 1 編 30 枚以内
随 筆	1 人 1 編 15 枚以内（紀行文・郷土研究を含む）
作文（中学生）	1 人 1 編 15 枚以内
評論（評伝）	1 人 1 編 30 枚以内
戯 曲	1 人 1 編 30 枚以内
児童文学	1 人 1 編 30 枚以内
詩	1 人 1 編
短 歌	1 人 5 首以内
俳 句	1 人 7 句以内
川 柳	1 人 7 句以内

- 3 締 切 日 令和元年11月 29日（金）
4 提出方法 教育委員会の窓口、郵送（当日消印有効）または Eメール
5 発 行 令和 2年 3月 刊行予定
6 応募上の注意

- (1)応募作品は1人2種目以内とし、未発表作品を原則とします。
400字詰原稿用紙を使用。ワープロ・パソコン原稿は、1枚につき20字×20行に設定し、メール等のデータとして送付していただくと幸いです。
- (2)原稿の枚数は厳守(多い場合は掲載できないことがあります)。
- (3)原稿に ①応募作品部門・種別 ②氏名 ③住所 ④電話番号 を必ず明記してください(内容や文字についてお問い合わせさせていただくことがあります)。河津町出身者は、出身地区をお書きください。作品の文末に掲載します。
- (4)ペンネームの場合は実名を併記してください(実名の記載がない場合は、掲載できません)。
- (5)短歌には、「旧仮名」「新仮名」を必ず原稿に明記してください。
- (6)難読な文字、人名、地名等についてはルビを振ってください。
- (7)応募原稿は、返却しません。
- 7 編 集 編集委員会によって編集を行います。
誤字・脱字等は編集委員会で訂正する場合があります。
校正作業では応募者本人にもお手伝いしていただく場合があります。
- 8 そ の 他 判読し難い作品は掲載対象から除外することがあります。
採用・不採用の決定は、本誌の発行をもってかえさせていただきます。

- 9 応募・問い合わせ先 〒413-0512 静岡県賀茂郡河津町笹原78-4
河津町教育委員会「文芸かわづ」係
電 話 0558-34-1117
FAX 0558-34-0295
Eメール kyouiku@town.kawazu.shizuoka.jp

河津バガテル公園

足の計測会



松崎のシューズアドバイザーが河津に初登場!!



足・ひざ・腰の不調、痛みでお困りではないですか？
その悩み…間違った靴えらびのせいかもしれません。
今の足の状態を計測してみませんか？

日時：2019年9月22日（日）10：00～15：00

場所：河津バガテル公園 協力隊ショップ「Bouquet」

料金：500円（予約不要）

**内容：菜野 良枝先生（シューズアドバイザー・フットカウンセラー）による
足の計測＋ワンポイントアドバイス**



河津町 企画調整課

河津バガテル公園

河津町峰 1073 河津バガテル公園

TEL080 - 1590 - 0570

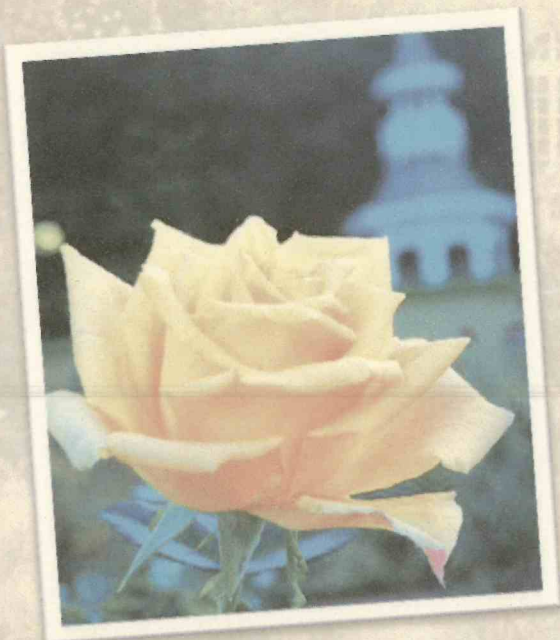
担当：和田（河津町地域おこし協力隊）



男女共同参画推進事業

アロマ de 生き生きライフ

Presented by 生活の木



毎日の生活の中で、私たちは香りの影響をたくさん受けています。良い香りに癒されたり…嫌な香りで不快になったり…

植物の香りの効能は気分ではなく実証データも増えてきています。

せっかくなら日々の暮らしに役立ててもらいたい！

男性ってどんな香りが好き？女性が落ち着く香りって？香りに男女の違いってあるの？
ちょっぴりお勉強してみませんか？

お勉強した後は、ローズ香油づくり体験！

2019 年 9 月 22 日 (日)

13 : 00 ~ 14 : 30

定員：先着 20 名 (予約制)

会場：河津バガテル公園 オランジェリー

料金：無料 ※別途入園料

講師：佐々木 薫 先生

(株式会社生活の木ゼネラルマネージャー、AEAJ 認定アロマセラピスト・プロフェッショナル)

同日には…
その他イベントも
開催予定！

河津町 企画調整課

静岡県賀茂郡河津町田中 212 - 2

【申込み・お問い合わせ】

TEL : 080 - 1590 - 0570

Mail : wada.k.ing2018@gmail.com

担当：和田（河津町地域おこし協力隊）

↓こちらからも申込みOK



キレイな姿勢と動けるカラダを目指そう

体質改善プログラム

～ふじ 33 実践教室～

痩せたいけど、方法がわからない。身体に合った強度の運動を学びたい…そんな方に**週1回、3ヶ月**プロのインストラクターがあなたに合った運動を教えます。

また、教室のない日に取り組むメニューを考え、仲間と共に目標を持って実践していきます。体組成測定で筋肉量や体脂肪量などカラダの中を計測し、前後の比較で結果をだしましょう。 **健康マイレージスタンプポイント対象事業：教室1回につき1ポイント**

期 間：10月9日(水) ～ 12月18日(水)の毎週水曜日（11回）と

1月にフォローアップ講習1回 の 計12回



午前コース

9:30 ～ 11:30

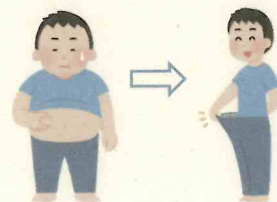
(受付 9:15 ～)



夜コース

18:30 ～ 20:30

(受付 18:15 ～)



内 容：マシントレーニング、筋力トレーニング、食事指導 等

対 象：町内在住の30 ～ 74 歳の方

(医師から運動制限を指示されている方はご遠慮ください)

場 所：高齢者いきいきセンター（旧 双葉幼稚園）

持ち物：室内シューズ、タオル、飲み物

参加費：1回当たり250円（保険料 等）

定 員：各12名（申込期間は9/9 ～ 9/30、平日8:30～17:00）



スマートフォンではQRコードからもお申し込みいただけます。

(QRコード申込みは9/9の8:30～終日可。平日日中は電話申込みが優先となりますので、ご了承ください。)

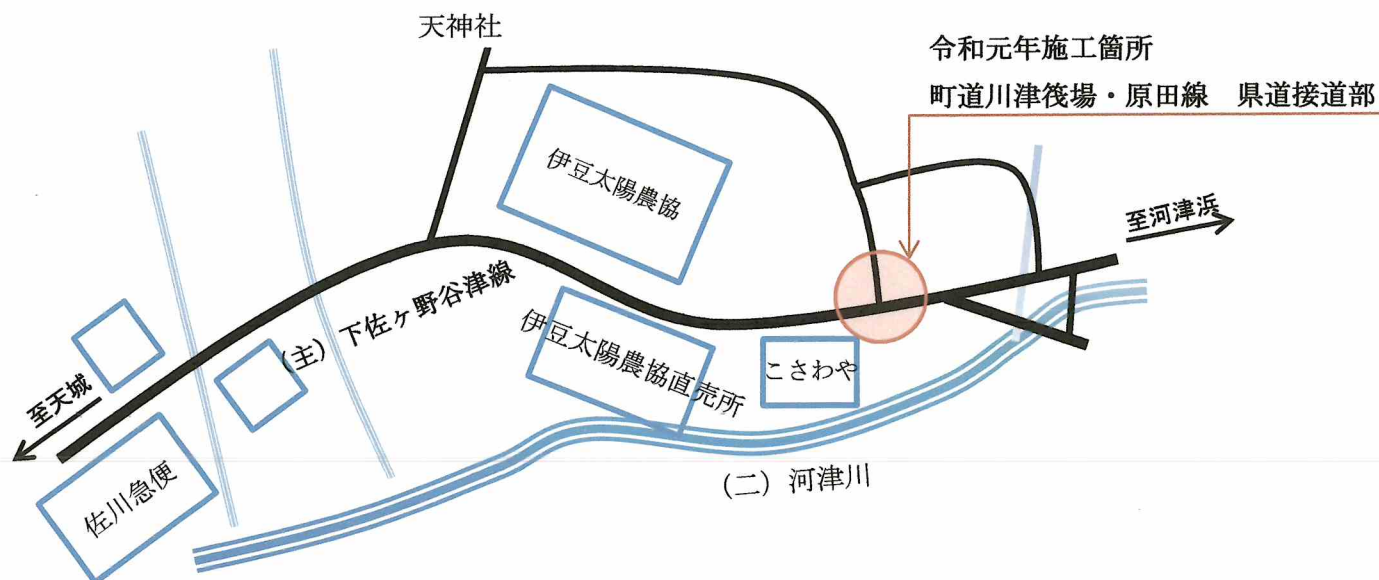
私達がカラダづくりのお手伝いをします！！



※申込者多数の場合は、新規申込者を優先させていただきます。

【申込み・問い合わせ先】健康福祉課 健康係 ☎34-1937

町道通行止めのお知らせ



残暑も日毎に和らぎ、初秋の季節となりました。

地域の皆様におかれましては、日頃より県土木行政に御協力いただき感謝申し上げます。

このたび、整備を進めております『(主) 下佐ヶ野谷津線交通安全歩道工』の施工にあたり、上記箇所において町道川津筏場原田線（県道接道部）が終日通行止めとなります。

工事期間中、地域の皆様には大変御迷惑をお掛けいたしますが、御理解と御協力の程、よろしくお願いします。

工事期間中は夜間含め終日通行止めとなります。

工 事 名 平成 30 年度 (主) 下佐ヶ野谷津線防災・安全交付金（交通安全）工事（川津筏場歩道工）

工 事 箇 所 賀茂郡河津町川津筏場地内

通行止期間 令和元年 9 月 24 日（火）から令和元年 11 月 22 日（金）（予定）

工 事 概 要 横断側溝、集水桝の敷設。施工影響箇所の用水路補修
町道部コンクリート舗装復旧、県道 AS 舗装復旧
河津町施工の上水道工事

現場に関するお問い合わせは下記までお願いします。

発注者 静岡県下田土木事務所工事第 2 課 杉山 0558-24-2116

受注者 さくら建設株式会社 和泉 0558-32-2655

後期高齢者健診・がん検診のお知らせ

健康診査とがん検診（肺がん・大腸がん）を下記の日程で行います。
健康診査・がん検診いずれかのみでも受けられます。

- 【1】対象者
- 後期高齢者医療保険に加入している方
 - 40歳以上の河津町国保加入者で今年度未受診の方

※がん検診のみの方は、加入保険を問わず受けることができます。

【2】日 程

実 施 日			対 象 地 区・受 付 時 間	
			13:00～	14:00～(14:30)
10月	8日	火	浜	縄地
	9日	水	下峰	梨本・泉奥原・川横・大鍋
	10日	木	笹原	田中
	11日	金	沢田・逆川・上峰	小鍋・湯ヶ野・下佐ヶ野
	14日	月	見高浜	長野・見高入谷
	15日	火	谷津	上佐ヶ野・天川・筏場・大堰

☆時間割り振りは待ち時間を減らす目安ですので、都合の良い時間に受診してください。
☆対象地区以外の日にも受診することもできます。

【3】会 場 保健福祉センター

【4】負担金

- ☐ 特定健診

【1,000円】

☐ 河津町国民健康保険加入者
- ☐ 75歳以上の健康診査

【500円】

☐ 健診日に後期高齢者医療保険加入者
- ☐ 大腸がん検診

【300円（70歳以上無料）】

☐ 肺がん検診

【無 料】

詳しくは、

後日郵送する受診案内で、ご確認ください。

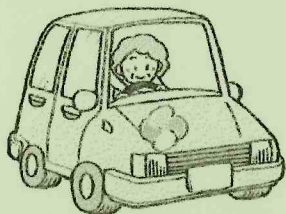
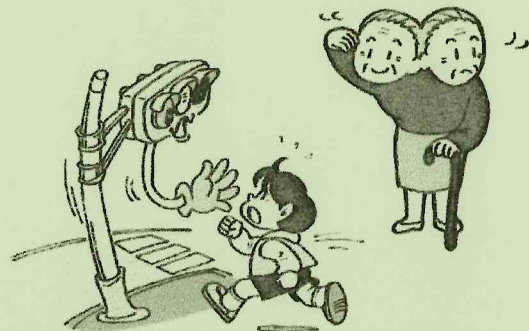
秋の全国交通安全運動

〈目的〉県民一人ひとりが、自らの交通安全に関する意識を高め、交通ルール
の遵守と交通マナーの実践に勤めることにより、交通事故防止を図る。

運動の重点

1 子どもと高齢者の安全な通行の確保

道路を渡るときは、まず止まりましょう！
周りを良く見て渡りましょう。

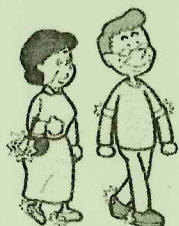


2 高齢運転者の交通事故防止

スピードは控えめに、ブレーキ操作は早めに
安全確認は確実にいきましょう。

3 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

歩行者の皆さんは反射材、自発光式反射材の着用で自分を目立たせる
工夫をしましょう。自転車ご利用の皆さんは、安全ルールを守り早め
のライト点灯をしましょう。



4 全ての座席のシートベルトとチャイルド シートの正しい着用の徹底

自分の命を守るシートベルト、子どもの命を
守るチャイルドシートを必ず着用しましょう。

5 飲酒運転の根絶

飲んだら乗らない、乗るなら飲まないを徹底しましょう！



安全をつなげて広げて事故ゼロへ

9月21日（土）から9月30日（月）まで

交通安全協会下田地区支部

さくらサロン「いろは」



開催のご案内

～さくらサロンは気軽に集まり話せる仲間づくりの場です～

開催日

令和元年 9 月 17 日 (火)

13 時 30 分～15 時 30 分 (受付 13 時～)

集合場所

河津町保健福祉センター ふれあいホール

対 象

河津町在住の 65 歳以上の方

内 容

①健康長寿 3 要素実践プログラム (第 3 回)

※「運動」「食生活」「社会参加」について、仲間と一緒に学びながら、取り組む教室です。全 4 回のうち第 3 回目は「認知症予防の運動と食事」です。

※第 1～2 回に参加されていない方の参加も可能です！

講師：しずおか健康長寿財団 健康運動指導士

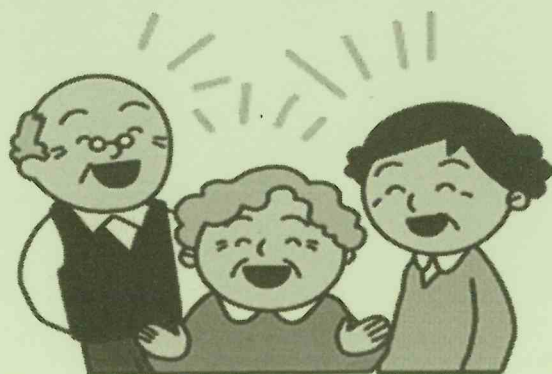
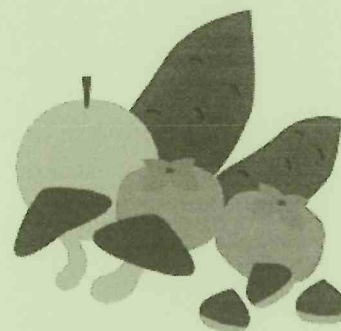
②茶話会

持ち物

水筒、タオル、コップ

参加費

200 円



実施主体：河津町社会福祉協議会
(町生活支援体制整備委託事業)

お問い合わせ：河津町社会福祉協議会

☎34-1286

河津町地域包括支援センター

☎34-1938

ひめみやだより

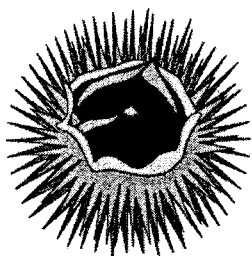
8&9月号
河津町立
南小学校
R1.8.28



重点目標 やってみようよ 自分から～動かそうあたま・こころ・からだ～

充実した2学期にするために

校長 黒田 英津子



学校に子どもたちの笑顔が戻ってきました。8月27日には、子どもたちの元気な声が校舎に響き、学校が生き返ったのを感じました。夏休み中、事故やけがの報告がなく、健康で安全に過ごすことができたことをうれしく思います。

夏休み中に、教育委員会と幼稚園・小学校・中学校、PTAの代表で通学路の点検を行いました。気になる所をみんなで確認して回り、どのような対策をとることができるかを話し合いました。危険箇所として挙げられている所は、それぞれの地区からも要望を出していただいている所が多く、それでも改善されないということで対応の難しさを感じました。また、「猪が出る」「猿が出る」という問題も出されていましたが、「いつ、どこに出るのか」を把握しきれず苦慮しているところですが、今回、教育委員会とも問題を共有できましたので、一緒に対策を考えていきたいと思っています。

さて、2学期が始まりました。今年度は、東賀陸上記録会がありますので、5年生6年生は、すぐに陸上記録会に向けての練習が始まります。まだまだ暑い中での練習になりますので、熱中症に気を配りながらも「たくましい心と体」を目指して取り組んでいきたいと思っています。

また、2学期は「地域学習」に力を入れたいと考えています。子どもたちが実際に町に出かけ、自分の住んでいる町のことを肌で感じたり、町の人々の暮らしを見ることは、「自分の町に誇りを持つ子」への第一歩となるはずです。学校から出での学習には、危険もあることは承知しておりますが、安全に配慮しつつ、教室から飛び出した学習を展開していきたいと思っています。地域の方を「ゲストティーチャー」としてお招きしての学習も多く取り入れたいと考えていますので、ご協力をお願いします。

2学期から変わります！

「朝の活動」の開始を「8時」とします。これまでは、「朝の会」を行ってから「朝の活動」を行っていましたが、子どもたちの活動のしやすさを考えて、変更することにしました。活動の順番を変更するだけです。登校時刻の変更ではありません。

ご協力 お願いします！

PTA奉仕活動

9月7日（土）午前8時～午前10時

集合場所 運動場
作業内容 運動場の側溝の砂上げ・草取り
運動場の石除去・窓ふき

幼小引き渡し訓練

9月4日（水）

8:30 子ども安全連絡網にて連絡

13:45 引き渡し開始

※兄弟のいる家庭は、上の学年の児童

→下の学年の児童の順で引き渡す

※引き渡しカードを担任に渡し児童を引き取る。

※カードを持ってこられなかった場合は、学校のカードで確認する。

8 月 9 月 の 予 定			
日	曜	行 事 予 定	給食
27	火	始業式 完全下校11:45 SSW来校日	×
28	水	1, 2, 3年 身長・体重測定	○
29	木	4, 5, 6年 身長・体重測定	○
30	金	避難訓練	○
31	土		
1	日		
2	月	委員会活動・掃除なし 放課後学習会(2・3年)14:25~16:00	○
3	火	朝礼(学級委員任命) 防災学習6年(2・3校時)	○
4	水	運用日課・幼小引き渡し訓練13:45~ 防災学習1年・2年・4年 読書週間9/4~9/20	○
5	木		○
6	金	クラブ①(5, 6校時)	○
7	土	PTA奉仕作業8:00~10:00	
8	日		
9	月	放課後学習会(2, 3年)14:25~16:00	○
10	火	つどい(体育委員会) 集金日 SSW来校日	○
11	水	5年生観劇ワークショップ 代表委員会 放課後学習会(4, 6年)14:25~16:00	○
12	木	3年生 3校交流会(5, 6校時)	○
13	金	クラブ②(5, 6校時)	○
14	土	中学校運動会	
15	日		
16	月	敬老の日 	
17	火	読み聞かせ(1~6年)	○
18	水	放課後学習会(5年)14:25~16:00	○
19	木	参観日・懇談会・修学旅行説明会 SC来校日	○
20	金	クラブ③(5, 6校時)	○
21	土		
22	日		
23	月	秋分の日 	
24	火	2年生地域学習	○
25	水	1年生地域学習・運用日課 放課後学習会(4, 6年)13:35~15:00	○
26	木		○
27	金	放課後学習会(5年)15:20~16:00	○
28	土	幼稚園運動会	
29	日		
30	月	陸上競技指導5年(2校時)6年(3校時) 放課後学習会(2, 3年)14:25~16:00	○

読み聞かせをしていますか？本を楽しむ
時間を作りましょう。



10 月 の 予 定			
日	曜	行 事 予 定	給食
1	火	朝礼(児童会任命式) SSW来校日	○
2	水	放課後学習会(4~6年)14:25~16:00	○
3	木	特別支援宿泊交流会 SC来校日	○
4	金	特別支援宿泊交流会 放課後学習会(5年)15:20~16:00	○
5	土		
6	日	町民体育大会	
7	月	委員会活動 放課後学習会(2, 3年)14:25~16:00	○
8	火	つどい・陸上記録会壮行会 2年生3校交流会	○
9	水	新体力テスト 放課後学習会(4, 6年)14:25~16:00	○
10	木	集金日(学年費・PTA会費)	○
11	金	放課後学習会(5年)15:20~16:00	○
12	土		
13	日		
14	月	体育の日 	
15	火	後期授業開始	○
16	水	東賀陸上記録会 放課後学習会(4~6年)14:25~16:00	弁
17	木	東賀陸上記録会(予備日) ふれあいランチ	弁
18	金	代表委員会 放課後学習会(5年)15:20~16:00	○
19	土		
20	日		
21	月	SSW来校日 放課後学習会(2, 3年)14:25~16:00	○
22	火	即位の礼	
23	水	運用日課 放課後学習会(4, 6年)14:25~16:00	○
24	木	5年生社会科見学	弁
25	金	5, 6年生杉田先生音楽指導 SC来校日	○
26	土		
27	日		
28	月	放課後学習会(2, 3年)14:25~16:00	○
29	火	つどい・4年生社会科見学	○
30	水	観劇会(巡回公演事業) 放課後学習会(5年)14:25~16:00	○
31	木	修学旅行(10/31~11/1)	○



檜っ子

河津町立西小学校
令和元年8月27日発行

学校教育目標 ひのきのようにのびる子 ～根を張り 葉を広げ 未来を拓く～
重点目標 かしく やさしく たくましく
河津三美運動 美しい言葉 美しい挨拶 美しいふるまい



2学期のスタートにあたって

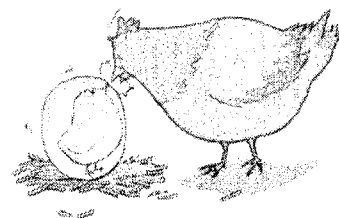
校長 竹内 信子

終業式が終わった2日後、校長室の廊下に並べておいたクワガタの菌糸瓶（幼虫を育てているキノコの菌が詰まったボトル）に耳を澄ませると、初めてカサッと音が聞こえました。まだまだ羽化には時間がかかると思いこんでいましたが、もしやと思い、恐る恐る瓶の蓋を開けて中の菌糸を掘り出していくと、何と、ぴかぴかに黒く輝くクワガタの姿がありました。子供たちと一緒に掘り出したかったなあ、とちょっぴり残念に思いながらも元気に羽化したクワガタたちを見て本当に嬉しく思いました。因みに、オス2とメス1でした。

「啐啄同時」（そったくどうじ）という禅語があります。鶏のヒナが卵から生まれ出ようとするとき、殻の中から卵の殻をつついて音を立てます。これを「啐」と言います。その時、すかさず親鶏が外から殻をついばんで破ります。これを「啄」と言います。そして、この「啐」と「啄」が同時であって初めて殻が破れてヒナが産まれるのです。これを「啐啄同時」というのです。

今回、かろうじて「啐啄同時」でクワガタを掘り出すことができましたが、クワガタの様子に気づかず、まだまだだと放置していたら、瓶の中で息絶えていたかもしれません。この言葉は、教育用語としても使われます。賀茂教育会館の大会議室には「啐啄」と書かれた額が飾ってあります。

子供の声に耳を傾け心を寄せ、求めているその手を引いて導いてあげられる教師でありたいと常々感じています。前期学校評価の児童アンケートを見ていると、様々な子供の心が見えてきます。全ての項目がAやBになるような学校を目指していますが、残念ながらCやDを付けた子供たちがいます。夏休み中に行った学校評価会議では、全職員でその子供たちの困り感を真摯に受け止め、原因を探り、解決策を協議しました。即効性のある手立てを見つけることは難しいですが、後期学校評価ではどの子も「学校が楽しい！」「授業がよく分かる！」と感ぜられるように、職員一同誠意をもって頑張っていきたいと思います。



2学期もどうぞ、よろしくお願い致します。

《プール監視当番ありがとうございました!!!》

本年度は、5日間（8／5～9）開放することができました。8月はとても暑い日が続いたのも、子供たちにとって夏休み中の楽しい思い出になったことと思います。猛暑の中、監視当番をしていただいた1、2年生の保護者のみなさんに感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

8／5（月）・・・18名	8／6（火）・・・27名
8／7（水）・・・30名	8／8（木）・・・25名
8／9（金）・・・26名	合計126名

☆5日間で126名もの利用がありました！

8・9月の行事予定

日	曜	行事等	給
28	水	集団下校 13:40	○
29	木	委員会活動	○
30	金	地区集会	○
31	土		
1	日	総合防災訓練(各地区)	
2	月		○
3	火	サイエンス教室	○
4	水	集団下校 13:40	○
5	木	通学合宿① 減災セミナー(5.6年)	○
6	金	通学合宿②	○
7	土		
8	日		
9	月	家庭教「イズーがやってくる」代表委員会 SC 高橋先生来校	○
10	火		○
11	水	集団下校 13:40	○
12	木	3校交流(3年 南小)	○
13	金	6校時カット 集団下校 14:25	○
14	土		
15	日		
16	月	敬老の日	
17	火	乗馬体験	○
18	水	集団下校 13:40	○
19	木	1日参観日(ひのき日課5時間) 学校保健委員会	○
20	金	縦割り遊び	○
21	土		
22	日		
23	月	秋分の日	
24	火	クラブ活動	○
25	水	集団下校 13:40	○
26	木	七滝学習(5.6年)	○
27	金	七滝学習予備日	○
28	土		
29	日		
30	月		○

～10月の主な予定～

- 1日(火) しゃくなげ クラブ活動
 2日(水) SC勤務日 集団下校 13:40
 3日(木) 委員会活動
 6日(日) 町民大会
 7日(月) 代表委員会
 8日(火) クラブ活動
 9日(水) 集団下校 13:40 PTA 常任委員会
 11日(金) 全校給食
 14日(月) 体育の日
 15日(火) 地区祭典(特別日課)
 陸上壮行会 SC勤務日
 16日(水) 東賀陸上大会
 17日(木) 東賀陸上大会予備日
 18日(金) 参観日・懇談会
 22日(火) 即位の礼正殿の儀
 23日(水) 集団下校 13:40
 24日(木) 社会科見学(5年)
 25日(金) 縦割り遊び
 26日(土) PTA資源回収(予備日 27日)
 29日(火) 持久走試走
 30日(水) 文化庁観劇
 31日(木) ～11/1(金) 修学旅行(6年)

サイエンス教室 イズーがやってくる

2学期もスタートから体験的な学習を計画しています。9/3は「サイエンス教室」、9/9は家庭教の活動と兼ねて「イズーがやってくる」を予定しています。充実した学びとなるようにしていきたいと思います。。

通学合宿

本年度は、1泊2日で行います。防災学習も兼ねて体育館に宿泊します。お風呂は湯ヶ野地区のご協力をいただき、共同湯をお借りします。ボランティアに応募していただいた保護者のみな様、よろしくお願いいたします。(9/5～6)

乗馬体験

昨年度より、ホースビレッジの鈴木さんのご協力を得て、全校で乗馬体験を行っています。本年度は、9/17(火)に行います。1校時=3.4年 2校時=2.5年 3校時=1.6年
 ※ご都合がつく方は、
 どうぞご参観ください。

くらしのめ

静岡県では、ひとりひとりが消費行動を通して社会の発展と改善に積極的に参加していく社会「消費者市民社会」の実現を目指しています。

それ大丈夫？
事前チェックで
未然に防ごう！

あなたにも、こんな トラブルが起きるかも…



ケース ①

光回線の契約変更で料金が安くなるはずが、 高くなっていった!?

契約中の大手通信事業者を名乗る業者から電話があり、「光回線のプランを変更すると、**今よりも利用料が安くなる**」と説明をされたため契約をしたが、覚えのない他のオプションサービスとセットでの契約になっていて、**変更前よりも料金が高くなってしまった。**



事前チェックポイント

■ 契約する前に、現在の契約内容を確認する

現在の契約の料金等を確認しないまま契約し、契約書面や料金の請求時に高くなっていることに気づく、というケースが多く見られます。

■ 勧誘された事業者名やサービス名・連絡先など、契約内容をメモする

！ さらに、ここにも注意！！

現在の契約内容と変更後の契約内容を比べ、解約する際に高額な違約金等が発生しないかなど、**内容を十分に確認し、内容がよく分からない場合や必要がない場合は、きっぱり断りましょう！**

ケース

②

架空請求に気をつけて！

こんな相談が寄せられています！

地方裁判所管理局と名乗るところから、『特定消費料金未納に関する**訴訟最終告知**のお知らせ』と書かれたハガキが届いた。ハガキには「**訴状**が提出されています。期日までに**連絡が無い場合は、財産等の差し押さえを強制的に履行**します。」という内容が記載されていた。どうしたら良いのか困っている。

特定消費料金未納
に関する

**訴訟最終告知
のお知らせ**

訴訟?!
差し押さえ?!

?!



事前チェックポイント

■ 身に覚えがない内容のハガキやメールが届いたら、無視する

悪質業者は、架空請求ハガキを不特定多数の人に送りつけ、連絡をしてきた人へ執拗に支払いを強要します。連絡をしてしまうと、こちらの電話番号や個人情報も知られてしまいますので、絶対に連絡をしないようにしましょう。



さらに、ここにも注意!!

「民事訴訟最終通達書」が封書で送られてくるケースもみられ、封筒には「重要」と赤いスタンプが押されており、**消費者の不安をあおるような見た目**になっているものもあります。しかし、訴状は「特別送達」という特別な郵便で**必ず手渡しで渡される**ため、**普通郵便で届くことは絶対にありません!**

消費者ホットラインから、お近くの市町の
消費生活相談窓口へおつながります!

消費者
ホットライン

だまされるの

い や や!
188



※お住まいの地域の郵便番号の入力が必要です。※通話料がかかります。

・条件によっては相談窓口につながらない場合があります。この場合、ガイダンスなどにより受付時間や連絡先をご案内します。

・PHS、IP電話、プリペイド式携帯電話からはご利用できません。

県の消費生活相談窓口 (平日9:00~16:00 土日祝日及び年末年始は受け付けておりません。)

●東部県民生活センター
TEL 055-952-2299

●中部県民生活センター
TEL 054-202-6006

●西部県民生活センター
TEL 053-452-2299

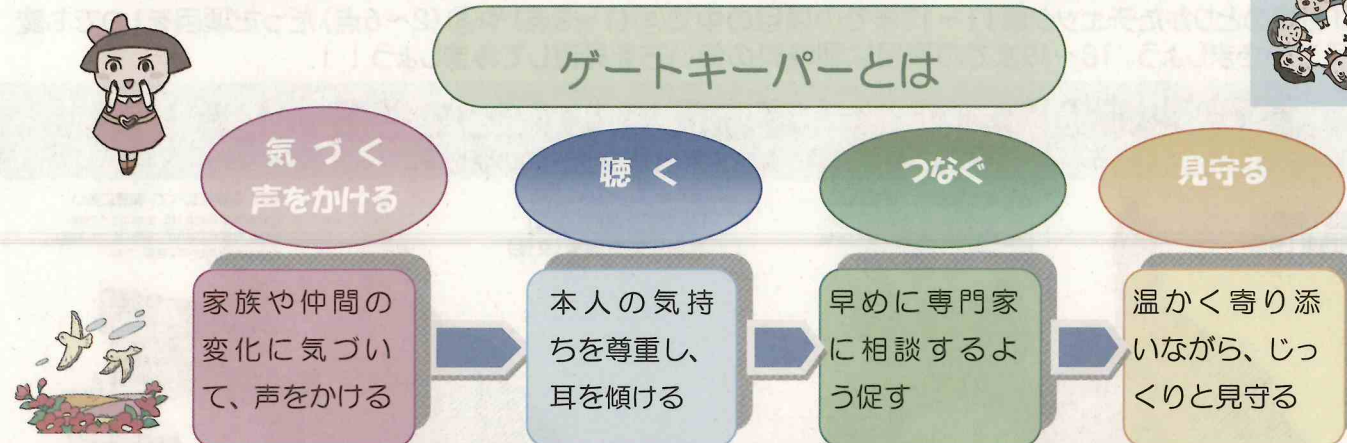
あなたも大切な人のゲートキーパーに

平成30年の静岡県の自殺者数は586人（人口動態統計速報値）で、前年より2人少ない状況ですが、毎日2名近くの方が尊い命を落とされています。また、40歳以上の自殺者数は減少しましたが、30歳代以下の若年層では増加しています。

静岡県では、「悩みごとをひとりで抱え込み、自殺を考えるほど思いつめる人を、一人でもなくしたい。」という思いから、より多くの方にゲートキーパーになっていただけるよう、これまで県民49,440人のゲートキーパーを養成してきました。ゲートキーパーとは、生きる支援につなぐため「気づく」「傾聴」「つなぐ」「見守る」人。あなたも、大切な人のゲートキーパー（命の門番）になりませんか？



ゲートキーパーとは



研修会・相談窓口のお知らせ

ゲートキーパー研修会と災害時の応急処置

日時 第1回 令和元年9月25日（水）
第2回 令和2年2月28日（金）
両日とも午後1時30分～3時45分
会場 下田総合庁舎 2階 第8会議室
対象 関心のある方どなたでも 先着20名
内容 第1回第2回とも同じ内容で、「ゲートキーパー研修」の他、「災害時における応急処置（けがなど）」を同日に学びます。

相談窓口のお知らせ

*毎月、ひきこもりコーディネーター等による「ひきこもり状態のご本人、ご家族の相談会」と、専門医による「心の健康相談」を開催しております。（要予約）
*保健師による相談は、随時受け付けております。
*秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

申込み・問合せ先 賀茂健康福祉センター福祉課 電話番号 0558-24-2056

いのち輝き、笑顔あふれる社会を。



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」

静岡県健康福祉部



静岡県賀茂健康福祉センター

〒415-0016 下田市中 531-1（静岡県下田総合庁舎4階） 電話 0558-24-2032

ホームページ <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-710/> FAX 0558-24-2159

松崎保健支援室 〒410-3624 賀茂郡松崎町江奈 255-3 電話 0558-42-0262

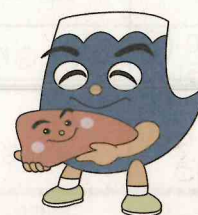
第56号 令和元年9月1日 発行

賀茂通信 (かもめーる)

静岡県賀茂健康福祉センター
賀茂保健所
賀茂児童相談所
賀茂知的障害者更生相談所

肝炎医療相談会

を開催します！



★肝臓は沈黙の臓器★

症状が出にくく、病気の発見が遅れて、気がついた時には病状が悪化している場合があります。

肝臓の病気について関心がある方！

専門医と管理栄養士、肝炎患者会の会長からの

お話を聞くことができます！

（参加は無料です。）

参加者同士の
情報交換の場
もあります！

〇日時 令和元年 **10月19日**（土）9時30分～12時

〇講師 順天堂大学医学部附属静岡病院 **玄田 拓哉 医師**
高山 卓也 管理栄養士

伊豆肝友会 **古瀬 秀樹 会長**

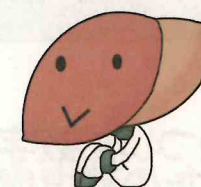
〇内容 「肝疾患予防・肝炎治療・日常生活について」

〇会場 下田総合庁舎2階第3会議室（下田市中531-1）

〇お問い合わせ・お申し込み先〇

静岡県賀茂健康福祉センター（賀茂保健所）地域医療課

☎0558-24-2052 FAX 0558-24-2169



賀茂地域には**高血圧**の人が多い！？

さあ今日から始めよう！「**減塩**」健康生活」



血圧は若い頃から徐々に上っていきます。若い頃からの取組が効果的です！！
「お塩のとりかたチェック票」で
毎日の食塩摂取の傾向を確認してみましょう。

あなたの過去1か月間の食べ方を教えてください。各項目1つに○をつけてください。

		① (0点)	② (1～3点)	③ (2～6点)
1	あなたの食べる量は、同世代の同性と比べてどうですか	少なめ～ ふつう	多め ①	かなり多め ②
②	あなたが好んで食べている味付けは、外食の味付けと比べてどうですか	うす味	同じくらい ②	濃いめ ④
3	お寿司やお刺身につけるしょうゆの量はどのくらいですか	少なめ	刺身の① 片面くらい	たっぷり ②
4	食卓で、味の付いた料理に、しょうゆ、ソース、塩、ポン酢などの調味料を使いますか（例：漬物にしょうゆ、干物にしょうゆ、カレーにソースなど）	ほとんど 使わない	① 味が足りない 時に使う	② 使う ことが多い
⑤	寿司、炊き込みご飯、チャーハン、丼物、カレーライス、オムライス など味の付いたご飯（主食）	週1回以下	週2～② 4回くらい	週5回 以上 ④
6	ラーメン、うどん、そばなど、主に汁のあるめん類	週1回以下	週2～① 4回くらい	週5回 以上 ②
7	めん類の汁はどのくらい飲みますか	少し 飲む	半分 ① くらい飲む	全部 ② 飲む
⑧	みそ汁、スープなどの汁物類	1日 1杯以下	1日 ② 2杯くらい	1日 ④ 3杯以上
9	塩鮭、干物、ししゃも、小魚（しらす など）	週1回以下	週2～① 4回くらい	週5回 以上 ②
10	煮物（煮魚、角煮、肉じゃが、筑前煮 など）	1日 1回以下	1日 ① 2回くらい	1日 ② 3回以上
11	かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど 練製品	週1回以下	週2～① 4回くらい	週5回 以上 ②
12	塩辛、佃煮、金山時みそ、たらこ、明太子、塩昆布 など塩蔵品	週1回以下	週2～① 4回くらい	週5回 以上 ②
13	漬物（梅干し、白菜漬け、キュウリ漬け、キムチ など）	1日 1回以下	1日 ① 2回くらい	1日 ② 3回以上
14	せんべい、柿ピー、ポテトチップスなどのスナック菓子、ナッツ類など、塩味のお菓子、乾きもの	週1回以下	週2～① 4回くらい	週5回 以上 ②
15	スーパー・コンビニ・お弁当屋さんなどのお弁当・お惣菜	週1回以下	週2～① 4回くらい	週5回 以上 ②
①⑥	ファストフード （ハンバーガー、ホットドック、フライドポテト など）	週1回未満	週1～③ 2回くらい	週3回 ⑥ 以上
17	インスタント食品（ラーメン、スープ、みそ汁 など）	週1回以下	週2～① 4回くらい	週5回 以上 ②
18	豚カツ、から揚げ	週1回未満	週1～① 2回くらい	週3回 ② 以上
19	ハンバーグ、メンチカツ、ギョウザ	週1回未満	週1～① 2回くらい	週3回 ② 以上

○のついた数字を足して合計点を記載してください。
あなたの減塩度はいくつ？？右ページを見てみよう！

合計

点

チェックした結果を3段階で確認（青信号・黄信号・赤信号）

あなたの点数は？？

0点～2点

青信号

適塩優等生です！

3点～7点

黄信号

食塩摂取量
やや多めのようです

8点以上

赤信号

食塩摂取量
かなり多いようです。

注意！

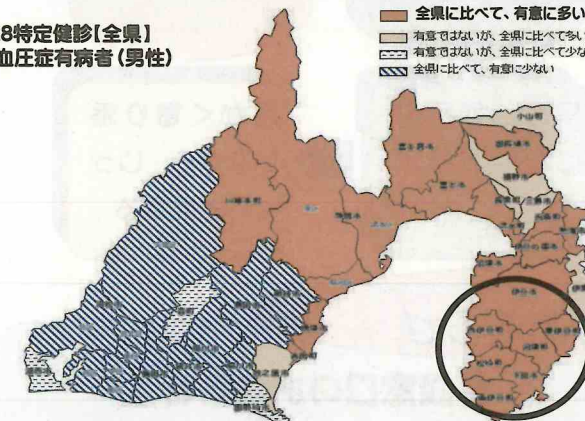
欠食が多い、菓子パンが食事代わり、という方などは、青信号になる可能性があります。
（バランスの良い食事を心がけましょう）

「お塩のとりかたチェック票」1～17までの項目の中で②（1～3点）や③（2～6点）だった項目を1つでも変えていきましょう。18～19までの項目は調味料の使い方を見直してみましょう！！

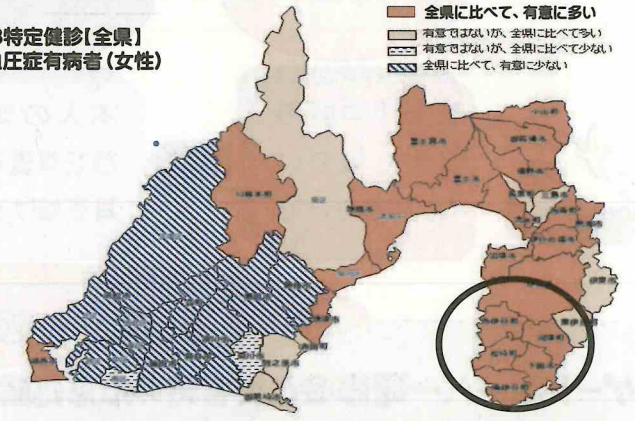
賀茂地域の健康課題 高血圧の人がとっても多い！！！！

<静岡県の健康課題 県を基準とした県内市町の状況>

H28特定健診【全県】
高血圧症有病者（男性）



H28特定健診【全県】
高血圧症有病者（女性）



（出典：平成28年度特定健診・特定保健指導に係るデータ報告書）

高血圧予防の一つは毎日の食事を「**減塩**」、「**薄味**」にすること
（できることから毎日の食事実践してみましょう）

みそ汁（汁物）

- 1 食べる回数を減らす
（1日1杯程度）
- 2 野菜などたっぷり入れて、
具たくさんにして飲む汁の量を減らす
- 3 少しづつ味を薄くしていく



漬物

- 1 食べる回数を減らす
- 2 1回に食べる量を減らす
- 3 薄味の漬物を選ぶ



ラーメンなどのめん類

- 1 食べる回数を減らす
- 2 スープはできるだけ残す
（ラーメン1杯スープまで飲むと6～7g（スープを半分残せば マイナス2.5g））



* 料理の組み合わせも大事。味の濃い料理ばかりにならないように気をつけましょう。
* かつおぶしや、しいたけ、こんぶなど天然だしのうまみをいかしましょう。

* 食塩摂取量の1日の目標量 男性8g未満、女性7g未満（日本人の食事摂取基準2015年版）
* 高血圧治療の目標量は1日6g未満（高血圧治療ガイドライン2019、日本高血圧学会）

減塩



【問合せ・相談先】
静岡県賀茂健康福祉センター（賀茂保健所） 健康増進課 TEL 0558-24-2037