

1 0 月 2 1 日

第 3 週分
回覧板

11月の3連休は夜の河津バガテル公園で楽しもう！

火星接近！ 星空観望会

開催日：令和2年11月21日(土)、22日(日)

時間：20:15～21:15

場所：河津バガテル公園

募集対象：河津町在住の方、若しくは河津町内の施設にご宿泊の方、先着50名

申込方法：企画調整課(34-1924)にて電話受付

申込受付：令和2年11月1日～11月13日

(定員に達し次第、締め切らせていただきます)

参加費：500円・小学生以下無料

※星空の状況によって室内にて画像を見ながら解説します。

(河津バガテル公園内オランジェリー)

※屋外のため防寒対策をお願いします。

※新型コロナウイルス感染対策としてマスクの着用をお願いいたします。

※雨天中止。雨天曇天の際には、河津バガテル公園(34-2200)までご確認ください。



11月21,22,23日 17:00～20:00 ナイトバガテル同時開催

プロジェクションマッピング上映時間 18:00、19:00、19:45

星空解説員



村松 修 プロフィール

東京都出身、プラネタリウム解説コンサルタント

『天文博物館五島プラネタリウム』に27年間勤務

『コスモプラネタリウム渋谷』にて解説員として勤務

現在もフリー解説員として投影を担当

主催：河津バガテル公園

共催：渋谷区区民保養施設河津さくらの里しぶや

お問合せ先：河津町企画調整課

TEL0558-34-1924

秋の火災予防運動に伴う消防団火災予防パレード 及び非常呼集訓練について（お知らせ）



11月9日（月）～15日（日）までの7日間「秋の火災予防運動」が実施されます。火災が発生しやすくなる冬の季節を迎えるにあたり、火の取扱いには十分注意をし、火災が発生しないよう日頃から心がけましょう。

河津町消防団では、秋の火災予防運動期間中に伴い、火災予防パレード及び非常呼集訓練を下記により実施します。

非常呼集訓練では、第2出動時に同報無線を使用します。突発的に消防車が出動することや、車輛の警鐘やサイレンが鳴ります。

町民の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

【火災予防パレード】

- 実施日 令和2年11月9日（月）午後1時00分～
- 概要 消防車等により町内を巡回し、火災予防の周知を図る。

【非常呼集訓練】

- 実施日時 令和2年11月9日（月）夜間（午後7時～9時頃を予定）
- 概要 町内に火事を想定し、消防ポンプ車を使用し河津町消防団員総勢285名による、緊急招集、消火訓練を実施。
- その他 荒天の場合は中止。



担当

河津町消防団事務局

役場総務課防災係

電話 34-1111

回 覧

令和3年度採用 河津町職員採用試験案内

令和3年度採用の河津町職員採用試験を次のとおり実施します。

採用予定 職種・人数 受験資格	■一般事務職 2名程度	・昭和58年（1983年）4月2日から平成5年（1993年）4月1日までに生まれ、大学・短大・専門学校・高校等を卒業した者
	■技術職（土木系） 1名程度	・昭和54年（1979年）4月2日から平成5年（1993年）4月1日までに生まれ、大学・短大・専門学校・高校等で土木・建築・農業土木等に関する専門課程を修めて卒業し、実務経験のある者
	(受験資格共通事項)	・普通自動車運転免許を有している者 ・日本国籍を有する者 ・地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない者
申込期間	令和2年10月26日（月）～11月13日（金） 持参による申込の場合の受付は、土日祝日をのぞく午前8時15分～午後5時。 郵送による申込の場合は、11月13日（金）午後5時 <u>必着</u> とします。	
申込手続	・ 受験申込書 は河津町ホームページ、河津町役場総務課に用意してあります。郵送により請求する場合は、<u>封筒に「受験申込書請求」と朱書きのうえ</u>、返信用封筒（角形2号サイズに宛先を明記し、120円切手を貼り付けたもの）を同封してください。 ・ 受験申込書 に必要事項を全て記載のうえ、顔写真を貼付けし、河津町役場総務課まで持参又は郵送してください。郵送により申込みする場合は、<u>封筒に「受験申込書在中」と朱書き</u>してください。 ・ 申込締切り後、受験票を送付します。なお、令和2年11月20日（金）までに届かない場合は連絡してください。	
1次試験	方 法 教養試験（1時間30分） 日 時 令和2年11月29日（日） 会 場 河津町役場	
2次試験	方 法 作文、集団討論、面接 日 時 令和3年1月上旬（1次試験合格者に別途通知） 会 場 河津町役場	
給与	給与は、町の条例により支給されます。 参考：今年度4月1日採用者の初任給は、大学卒 182,200 円、短大卒 165,900 円、高校卒 154,900 円です。（職務経験により前職加算等あり）	
問合せ先	〒413-0595 静岡県賀茂郡河津町田中 212 番地の 2 河津町役場 総務課 総務係 T E L 0558-34-1913	

回 覧

河津町商工会は

GO TO EAT キャンペーン プレミアム食事券を販売します!!

12,500 円分を

25%
プレミアム

10,000 円で販売

新型コロナウイルス感染予防対策に取り組みながら営業している飲食店および、食材を供給する農林漁業者を支援するため「静岡県商工会 Go To Eat キャンペーン」が実施されます。河津町や東伊豆町など、静岡県内 35 商工会が管轄する「静岡県商工会 Go To Eat キャンペーン」と、静岡市や伊東市、下田市など商工会議所が管轄する「ふじのくに静岡県 Go To Eat キャンペーン」の 2 種類ありますが、飲食店が加盟店登録されていれば、どちらの食事券も使用することができます。(静岡県内の登録飲食店 4,700 店舗以上で使用できます)
(10/19 現在)

GO TO EAT キャンペーンって？

- ①各自治体の「登録飲食店で使えるプレミアム付食事券発行」
- ②「オンライン飲食予約のポイント付与」があります。

①の各自治体の窓口で販売するプレミアム付き食事券で「青色飲食券」の販売は、河津町では商工会のみとなります。

《青色飲食券イメージ》



河津町商工会は

プレミアム食事券（青色飲食券）
を 10/26(月) から販売します。
商工会での窓口販売を
ぜひご利用ください！

2020 年 2021 年
10/26(月) → 1/29(金)
土、日、祝日および年末年始の閉館日除く

	静岡県商工会 Go To Eat (青色飲食券)	ふじのくに静岡県 GoToEat 事務局 (赤富士飲食券)
販売期間	2020 年 10/26(月) ~ 2021 年 1/31(日)	
利用期間	2020 年 10/26(月) ~ 2021 年 3/31(水)	
販売単位	10,000 円 (12,500 円分)	8,000 円 (10,000 円分)
購入上限※1	1 回 20,000 円 (25,000 円分)	1 回 16,000 円 (20,000 円分)
販売所	<窓口販売> ・静岡県 35 商工会 <WEB・店頭購入>※2 全国の ・ローソン ・ミニストップ	<窓口販売> ・静岡県内の郵便局 (11/2 ~ 販売開始) <WEB・店頭購入>※2 静岡県内の ・ファミリーマート

※1 購入回数の制限はありません

※2 WEB・店頭購入は各コンビニの専用端末でレジ発券申込書(レシート)を印刷し、レジにてご購入ください

河津町商工会

☎ 34-0821

飲食券が
使えるお店

静岡県商工会 Go To Eat(青色飲食券)
<https://gotoeat-shizuoka.com/>



ふじのくに静岡県 GoToEat 事務局(赤富士飲食券)
https://premium-gift.jp/fujinokunigotoeat/use_store



新型コロナウイルス感染症防止のため**完全予約制**です！

早朝がん検診のご案内

(胃がん・肺がん・大腸がん検診)

健康マイレージ：各3P 

対象者 40歳以上 (胃がん検診は80歳以上の方は医療機関受診をお勧めします)

検査内容・負担金

胃がん検診(バリウム服用後胃部X線検査) 900円(70歳以上無料)

肺がん検診(胸部X線検査) 無料

大腸がん検診(便潜血反応検査・2日法) 300円(70歳以上無料)

日程 対象者へは郵送にて詳細をご案内します。

実施日	会場	受付時間
11月29日(日)	保健福祉センター	《予約が必要です》 ①6:30 ②7:00 ③7:30 ④8:00 ⑤8:30 ⑥9:00 ⑦9:30 (各5名)
11月30日(月)	下佐ヶ野コミュニティ防災センター	
12月4日(金)	踊り子温泉会館	
12月7日(月)	保健福祉センター	
12月8日(火)	オレンジセンター駐車場	
12月9日(水)	涅槃堂駐車場	
12月11日(金)	笹原コミュニティ防災センター	※11月2日予約受付開始! ※予約方法は個別通知にてご確認ください。 ※大腸がん検診のみ受診の場合は予約不要です。 (代理の方の提出も可)
12月12日(土)	湯ヶ野駐車場	
12月14日(月)	舟戸の番屋	
12月15日(火)	河津駅前広場	
12月16日(水)	保健福祉センター	
12月17日(木)	保健福祉センター	

新型コロナウイルス感染症の状況により、延期・中止となる場合があります。

問合せ先：河津町健康福祉課(☎34-1937)



がん検診受診率50%を目指しています!

文化の家 読書会

「川端康成における美学的考察」

美しさとは…
君は何だと思うかね？



- I 川端康成について
- II 戦前・戦後における作品の変化
- III 川端の考える美学「仏界易入 魔界難入」

語り手：糸山真由

Add Colors 代表、LOKANTA kitchen&cafe 経営者、かわづふるさと案内人。
2018年バガテル公園にて現代アート展および7市町映画上映会を同時開催。
2019年読書会を主催(梶井基次郎、三島由紀夫、太宰治)

対 象：高校生以上 ※参加費無料

日 時：令和2年11月14日（土）午前10:00～

場 所：河津町立文化の家 生涯学習室

定 員：20名

申 込：電話（34-1115）または直接、図書館まで。

※新型コロナウイルス感染症防止のため、部屋の換気等の対策を致します。参加者の皆さまには、マスク着用、入館時の検温、手指の消毒などにご協力をお願い致します。

2020年(令和2年)

11月 NOVEMBER

下田市民文化会館 マイマイホール

"Mai Mai Hall"

イベントカレンダー



本紙は、10月7日現在の情報に基づいて作成しております。

※内容に変更等がある場合もございます。予めお問い合わせの上、ご確認頂きますようお願い申し上げます。

大ホール

小ホール

19(木)

「マイナンバーカード取得方法及び
スマホ・パソコン利用による
簡単申告説明会」

開演13:30 終演15:30 事前申込制

お問い合わせ先

一般社団法人伊豆下田法人会 ☎ 0558-22-3386

4(水)

令和2年度 下田市表彰式

開演10:00 終演12:00 関係者のみ
お問い合わせ先

下田市統合政策課 ☎ 0558-22-2212

11(水)

令和2年度 寿大学 11月講座

開演13:30 終演14:30 関係者のみ
お問い合わせ先

下田市教育委員会生涯学習課 ☎ 0558-23-5055

14(土)

「新型コロナウイルス感染症の
拡大防止に向けて」

①10:30~12:10 事前申込制

②13:00~14:40 //

お問い合わせ先

下田市市民保健課 地域包括支援センター

☎ 0558-36-4146

17(火)

特定健診

17日(火) 13:00~15:00 事前予約制

18(水)

18日(水) 13:00~15:00 //

予約先

下田市市民保健課 健康づくり係 ☎ 0558-22-2217

お問い合わせ先

下田市市民保健課 国保年金係 ☎ 0558-22-3922

25(水)

教育委員会主催 没後50年特別講演

「三島由紀夫の愛した下田」

開演13:30 終演14:30 事前申込制

お問い合わせ先

下田市教育委員会生涯学習課 ☎ 0558-23-5055

28(土)

ボランティア入門講座

開演13:30 終演15:30 事前申込制

お問い合わせ先

下田市社会福祉協議会 ☎ 0558-22-3294

🌀 下田市民文化会館よりお知らせします! 🌀

※ 新型コロナウイルスの感染予防により、当会館のご利用に
関しまして9月19日から、催し物の内容等により
制限・制約が伴います。予めご了承下さい。

尚、ご不明な点がございましたら

下田市民文化会館までお問い合わせ下さい。

※ 開催中止/延期になる(他、入場規制など)催し物があるかも
しれませんので、予め各お問い合わせ先にご確認頂きますよう、
宜しくお願い申し上げます。

2分の魔法

11月上映を予定しておりましたが、
上映未定となりました。ご了承下さい。

急遽上映決定!!

この世界の
さらにいくつもの
片隅にこの世界の
さらにいくつもの
片隅に

10月24日(土)

詳しくは、裏面をご覧ください。

※感染防止策を実施し上映

スタインウェイを
弾こう♪

STEINWAY & SONS

下田市民文化会館
大ホール

あなたも、ピアノの名器「スタインウェイ(D-274)」を弾いてみませんか?

日程・料金など詳細は、下田市民文化会館 HPまたは

☎ 0558-23-5151にてご確認下さい。



Mai Mai Cafe

10:00 am ~ 4:00 pm
感染防止策を実施し営業中テイクアウトも
できます

stop press!!

style-B!!



Cumin' Atcha

LIVE
SHIMODA

NOVEMBER

Coming Soon!



下田市民文化会館

〒415-0024 静岡県下田市4丁目1番2号

TEL 0558-23-5151 FAX 0558-23-5311

☞ ホームページ・Twitter・Facebook・情報発信中! ☞

■ URL http://shimoda.main.jp/earth

■ e-mail ss-hall@vmail.plala.or.jp

<11月の休館日>

2日(月)・9日(月)・16日(月)・

24日(火)・30日(月)

2分の1の魔法

11月上映を予定しておりましたが、
上映未定となりました。ご了承下さい。

急遽上映決定!!

この世界の さらにいくつもの 片隅に

国内外で高い評価を得た「この世界の片隅に」に、
新たなシーンを追加した長尺版。
第二次世界大戦期の昭和19年。
広島県・呉で暮らす人々の多彩な日常を描き出す。

10月24日(土) 下田市民文化会館
大ホール(1階席300席限定/自由席)

①10:00～13:00 上映時間168分

②14:00～17:00 ※途中に10分程度の休憩あり

料金:1,000円

※小学生以上均一
※当日券のみです



style-B!!

急遽! 11月!
下田公演決定!!



下田市民文化会館・小ホール

日程・料金など詳しくは、
下田市民文化会館までお問い合わせ下さい。



お客様へ
のお願い

- 発熱又は風邪の症状がある方は、ご来場をお控えください。入場時の検温にご協力ください。
- 人との身体的距離をとり接触を減らし、マスクの着用や手洗い、消毒などのご協力をお願いします。
- 感染が発生した場合に備え、ご来館される方の氏名、連絡先をご記入頂きます。
感染が発生した場合、保健所等公的機関に提供する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- 上記以外でも防止策を実施する可能性もございます。ご来場されるお客様の
ご理解・ご協力が必須となりますので、重ねましてご協力を何卒宜しくお願いいたします。

新型コロナウイルスの感染予防により、開催中止/延期の可能性もございますので、ご了承下さい。

お問い合わせ 下田市民文化会館 ☎ 0558-23-5151

※会館の駐車スペースには限りがございますので満車の際にはご了承ください。

健康は



から。

元気は



から。

お口の健康とバランスのとれた食事が

健康寿命を延ばします。

その大切さに気づいて、チェックして、行動しましょう。



お口の状態や食生活に、
気を配りましょう!

自分らしい暮らしを続けるために。

～早めに気づいて、「フレイル」予防を～

できる限り住み慣れた地域で、いつまでも、いきいきと自分らしい暮らしを続けたいと思いませんか。

転倒や病気によって、突然要介護状態になる場合もありますが、高齢者の場合は徐々に要介護状態になってしまうことが多くあります。

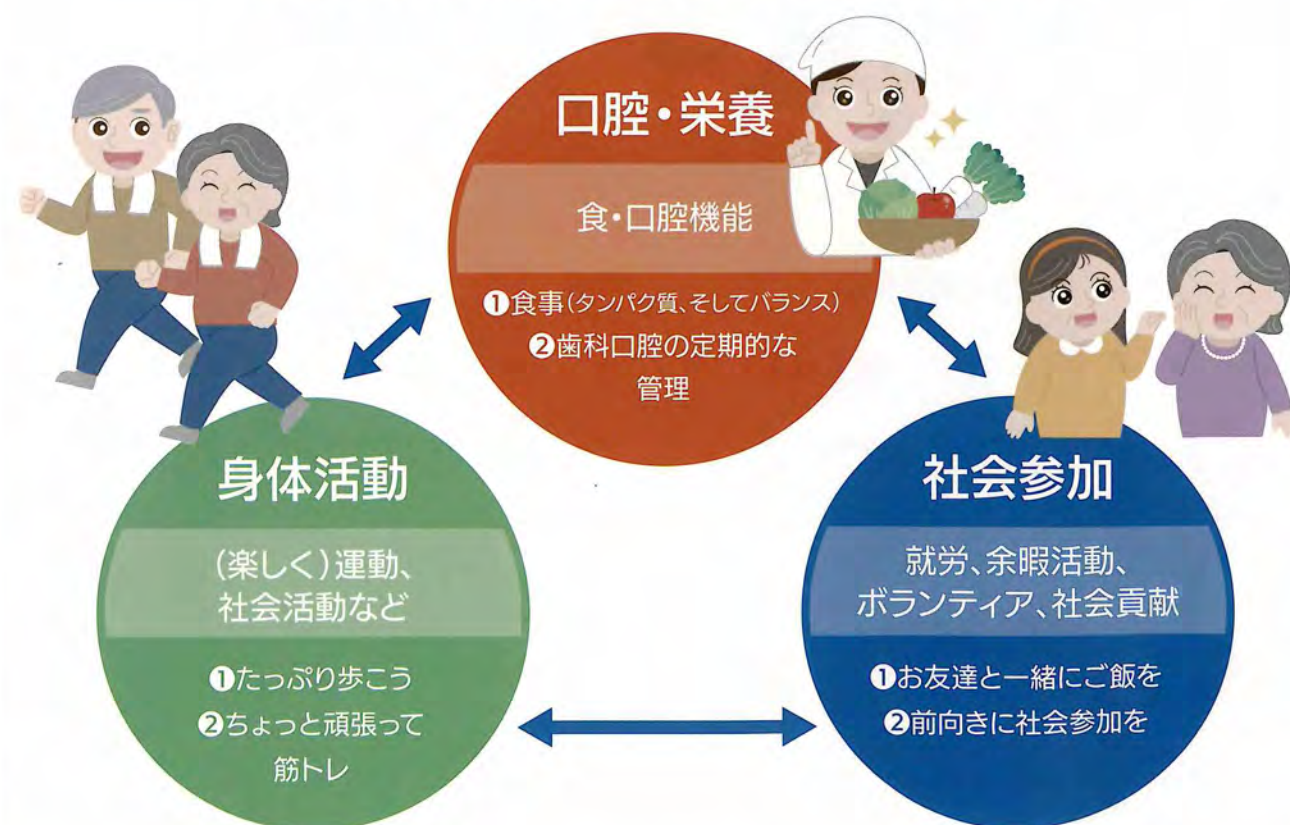
そこでポイントになるのが、「フレイル」です。

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間段階のことです。年齢を重ねたことで筋力や心身の活力が低下した状態を指しています。

しかし、フレイルは早めに気づき、生活を見直したり、改善したりすることによって進行を遅らせたり、健康な状態に戻ることができます。そして、その予防・改善には「口腔・栄養」「身体活動」「社会参加」が大切です。



《フレイル予防のための3つのポイント》



出典: 公益社団法人日本歯科医師会 通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル 2020年版 改変

介護予防を、口の中から、食事から。

～好きなものを美味しく、ずっと食べられるように～

ここでは、あなたの健康寿命を延ばすために、日常的にケアできる「口腔・栄養」に注目。

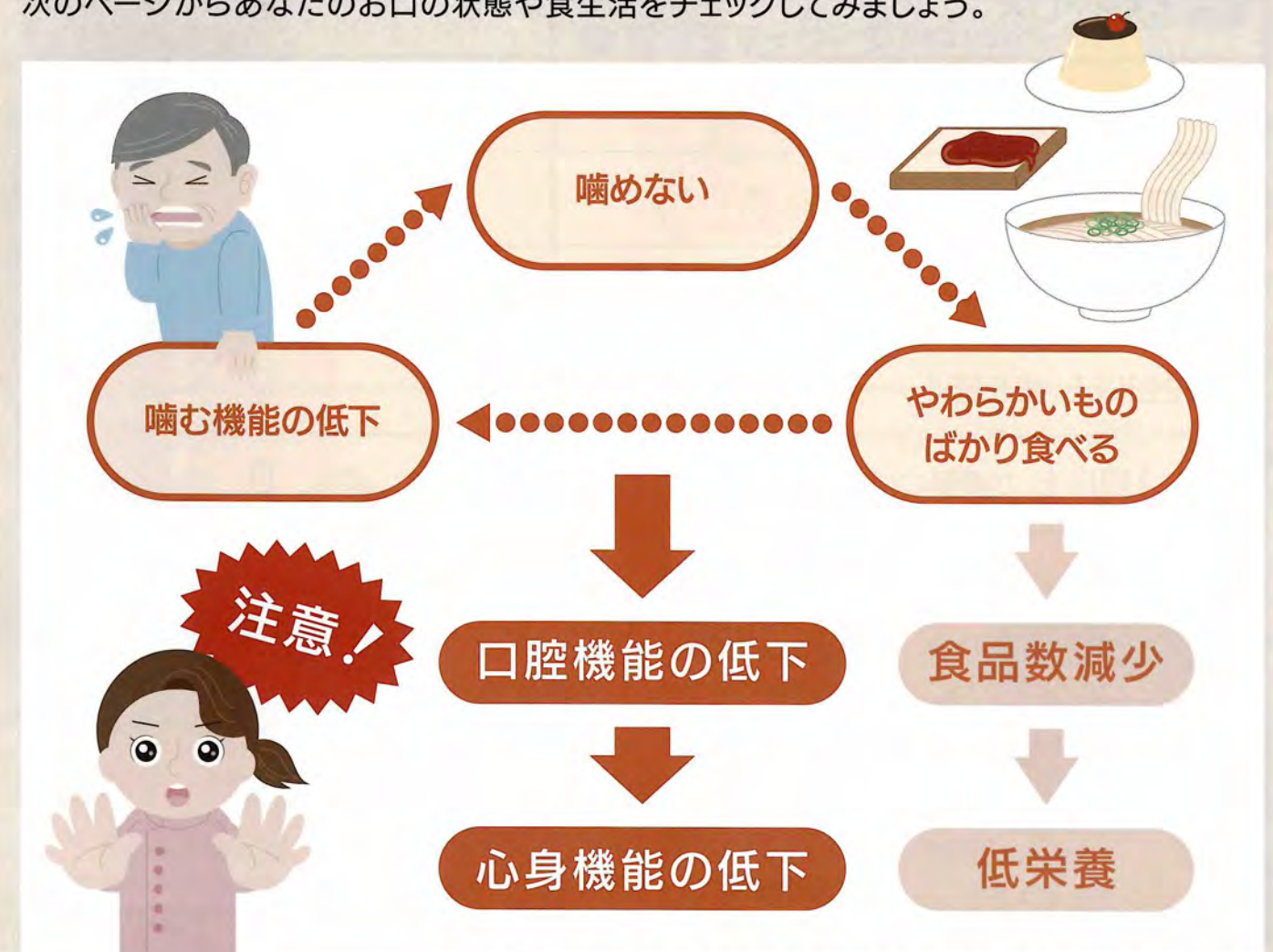
歯とお口の状態が悪くなり、お口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルが続くとかたいものが食べにくくなり、食べこぼしや食事中にむせることがふえてきます。その結果、栄養がとりにくくなり、全身の健康に悪い影響が出ます。

お口のケア、食べることの機能維持の大切さに気づき、早期に対応することを目指しましょう。

高齢者の低栄養も問題です。低栄養を防ぐには若い頃からの食事が大切ですが、高齢になると、食の多様性が失われ、低栄養状態が続くと要介護状態へ移行するリスクが高まります。

低栄養の予防には、エネルギーとタンパク質をとることが大切です。肉や魚、卵、豆腐などを食べ、カルシウム、ビタミン、食物繊維などをバランスよくとりましょう。

好きなものを美味しく食べられるのはとても幸せなことです。その幸せが長く続くように、次のページからあなたのお口の状態や食生活をチェックしてみましょう。



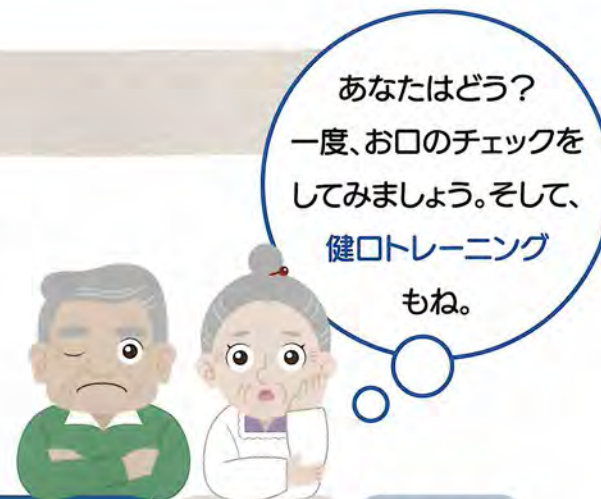
出典: 公益社団法人日本歯科医師会 通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル 2020年版 改変

健口チェックシート

高齢になるに従い、かたいものが食べにくくなったり、むせたりすることがあります。

そこで、あなたのお口の状態をチェックしましょう。

各項目のあてはまるところに○をつけてください。



質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる	0	1
1日2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、かかりつけの歯科医院等に行く	0	1

合計の
点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：公益社団法人日本歯科医師会 通いの場で活かすオーラルフレイル対応マニュアル 2020年版 改変

上記の項目で、気になることがあればかかりつけの歯科医院等にご相談ください。

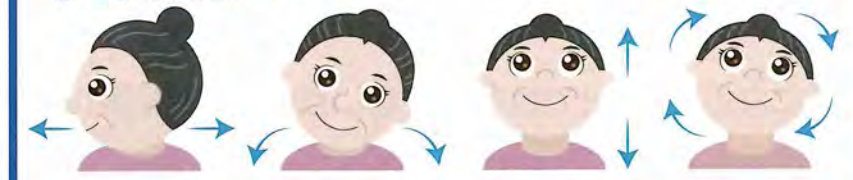
食事前など、毎日時間を決めて取り組みましょう。

① 深呼吸



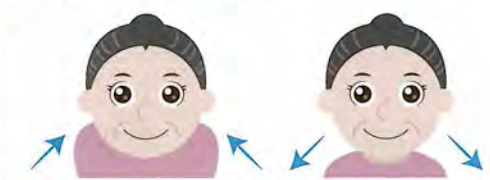
鼻から大きく息を吸って、
ちょっと止めて口をすぼめて吐く。

② 首の運動 (ストレッチ)



左右を向く 左右に傾ける 上下を向く 回す
左▶正面▶右 左▶正面▶右 下▶正面▶上 左回り▶右回り
▶正面 ▶正面 ▶正面

③ 肩の運動 (ストレッチ)



上 下 ゆっくりあげ、ストンと下ろす。
腕を回す 前回し▶後回し

④ ほほの運動 (お口まわりの筋力アップ)



片方ずつほほを 両方ほほを膨らませて
膨らませる 「プッ」とつぶす。

⑤ 顔の運動

(お口まわりの筋力と噛む力アップ)



口を尖らせて 「ウー」 口を閉じて 「イー」

⑥ 唾液腺マッサージ (唾液を出す効果)



両手をほほにあて、ゆっくり 円を描くようにマッサージ (前回し▶後回し)
両親指をあごの下に 当てて「グーッ」と押す

⑦ 舌の運動 (「かつぜつ」と「飲み込み」機能アップ)



前に出す 左右に動かす 唇をゆっくり 一周舐める

⑧ 発音 (「かつぜつ」と「飲み込み」機能アップ)



大きな声で、ゆっくりはっきりと口や舌を動かす
「パ」「タ」「カ」「ラ」・「パンダのたからもの」

⑨ 早口ことば (「かつぜつ」と「飲み込み」機能アップ)

1 生麦生米生卵 (なまむぎなまごめなまたまご) 2 隣の客はよく柿食う客だ (となりのきやくはよくかきうきゃくだ)

食生活振り返りシート

高齢になると、自分では気づかないうちに「低栄養」状態になることがあります。あなたの最近の食生活を振り返ってみましょう。各項目の当てはまるところに○をつけてください。



質問項目	A	B
食事は楽しいですか？	楽しい	楽しくない
最近、食べる量が減っていませんか？	かわらない	減った
むせないで食べられますか？	食べられる	むせることがある
タンパク質を豊富に含む食材※をとっていますか？ ※肉、魚、卵、大豆、豆腐、牛乳 等	とっている	とっていない
朝食や昼食を、ご飯と漬物だけ、うどんやそばだけのように簡単に済ませていませんか？	色々食べるようにしている	簡単に済ませることが多い
1日3回食事をしていますか？	3回	2回以下
歯（義歯を含む）の調子は、よいですか？	よい	あまりよくない
小さくしたり、刻まないと食べられない食品がありますか？	ない	ある
食材の調達は、不便なくできていますか？	できる	不便
ダイエットしていないのに、1か月で1～2kg体重が減っていませんか？	減っていない	減った

出典：静岡県東部健康福祉センター シニア世代のための手軽に作れるレシピ集II 改変

上記の項目で、回答が「B」となったものは、「A」になるように意識しましょう。気になることがあれば、お住いの地域包括支援センターにご相談ください。

いつまでも健康でいるためには、いろいろな食品や料理を食べることで、必要な栄養素をまんべんなくとることが重要です。

ポイント① タンパク質を含む食品を意識してとりましょう。

つい炭水化物ばかりとりがち。タンパク質を意識的に毎食とりましょう。

タンパク質を多く含む食品



ポイント② 1日2回以上、主食+主菜+副菜を組み合わせる食べ方しましょう。



ポイント③ 1日3食食べましょう。



💡 偏らず、いろいろな食品がとれていますか？

- 多くの種類の食品を食べることで、さまざまな栄養素をとることができます。
- できる限り多くの食品を組み合わせるようにしましょう。

シニアの健康な食生活のための合言葉

さあにぎやかにいただく
(魚) (油) (肉) (牛乳) (野菜) (海藻) (芋) (卵) (大豆) (果物)

💡 無理をしない！ 上手な食事のとり方！

- 市販の総菜や缶詰、レトルト食品、冷凍食品を利用しましょう。
- 主食+主菜+副菜が揃っている配食弁当を利用するのもOK。
- 間食にはタンパク質が多いヨーグルトや牛乳などを選んでみましょう。

楽しく食事をとりましょう！

※食事制限が必要な腎臓病などの方は、医療機関の指示に従いましょう。

かかりつけの歯科医院



お口を健康に保つために、
痛みなどがなくても、
定期的に歯科医院にかかり
検診を受けましょう。

歯 科 医 院 名

住 所

電 話 番 号



お困り事がありましたら、
まずはお住いの
地域包括支援センターへ
お問い合わせください。

河津町地域 包括支援センター

(河津町保健福祉センター内)

〒413-0595

静岡県賀茂郡河津町田中212-2

TEL:0558-34-1938

FAX:0558-34-1811

