

9 月 1 5 日

第 3 週分
回覧板

後期高齢者健診（予約制）のご案内

※ 今年度の健診は完全予約制です。地区の日時指定はありません。

予約方法については、対象者に郵送でご案内いたします。
予約方法は、『郵送』による申込みです。

後期高齢者健診 実施日時

日時	曜日	受付時間	備考
10月 7日	木	13:00～ 15:00	肺がん、大腸がん検診同時実施可
10月 8日	金	13:00～ 15:00	肺がん、大腸がん検診同時実施可
10月30日	土	13:00～ 15:00	肺がん、大腸がん検診同時実施可

※ 新型コロナウイルスの影響により、日程が変更となる場合がありますのでご了承下さい。

対象者：河津町後期高齢者医療保険加入者

費 用：500 円

がん検診（特定健診と同時に受けることができます。）	
大腸がん検診	自己負担金 無料
肺がん検診	自己負担金 無料

※ 今年度は新型コロナウイルスの関係で、健診実施日が減少しております。定期的に医療機関を受診している方は、今回健診を受診する必要はありません。

問い合わせ先 河津町役場健康福祉課 保険年金係 0558-34-1937



秋の全国交通安全運動

重点目標 ①子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保



道路横断中の交通事故を防ぐため、道路横断時は
「しずおか・安全横断 3つの柱」を実践しよう！

- 1の柱 横断前、手をあげる・差し出す等、横断の意思を示す
- 2の柱 安全確認をしてから横断を始める
- 3の柱 横断中も周りをよく見る

横断歩道を渡ろう！



②夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上

16時ライトオン！

反射材も取付よう！



16時ライトオン！



③自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底



子どもはヘルメット着用！

あごひもまで
しっかり締めよう！



自転車も一時停止場所では
必ず止まり、
安全確認をしてから走行しよう！



④飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

飲酒運転をしない！
させない！



あおり運転はやめよう！

思いやりのある運転を
お願いします



運動期間

9月
21～30日

安全を つなげて広げて 事故ゼロへ

交通安全協会下田地区支部・下田警察署



回覧

河津有線テレビ加入者 様

伊豆太陽サービス株式会社 河津有線テレビからのお知らせ

平素より河津有線テレビ事業にご理解とご協力を賜りお礼申し上げます。

この度、※無停電電源装置(UPS)老朽化に伴い交換のためテレビ電波の供給を
一時停止して作業を行うことになりました。

工事の所要時間は、おおよそ 30 分ですが、この間テレビが全チャンネル映らなくなり
ます。何卒、ご理解とご協力のほどお願い申し上げます。

河津有線テレビ無停電電源装置交換工事

日時 令和 3 年 9 月 27 日（月）午前 1 時から約 30 分（日曜日の真夜中）

対象地域 河津町全域

※無停電電源装置とは、停電時に一定の時間電気を供給し機械を動かすことが
出来るようにする装置のことです。

事務所の停電でも約 2 時間は電気を供給しテレビ電波を送ることができます。

お問い合わせ 河津有線テレビ TEL32-1747

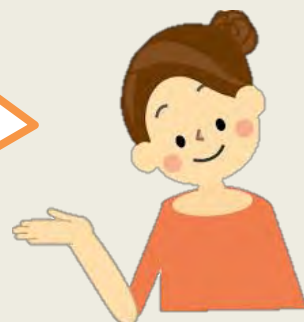
栄養・歯科講話

こんなことはありませんか？

- ☐ 半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった
- ☒ お茶や汁物でむせることがある
- ☒ さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物をかめなくなった
- ☐ 義歯を入れている
- ☐ 口の乾きが気になる
- ☐ 半年前に比べて、外出が少なくなった



2つ以上当てはまる方は、お口の機能の衰えが心配されます。早めに気づき、早めに対応することで健康な状態に戻ることが出来ます。まずは、管理栄養士さん・歯科衛生士さんの講話を聞きに来ませんか。



内容

栄養改善／口腔機能の向上に関する講話
（それぞれ 1 時間程度）

講師

管理栄養士／歯科衛生士

対象

65 歳以上の方

負担金

無料

場所

高齢者いきいきセンター 湯ヶ野 43-1 送迎なし

実施日

令和4年3月末まで各 12 回を予定

（希望者には個別に日時をご案内します。）



申し込み・問い合わせは

地域包括支援センター

34-1938

各戸配布

10月24日(日)は
参議院静岡県選出議員補欠選挙の投票日です。
選挙投票所設置時間は
朝7時から夜6時迄です。

* 期日前（不在者）投票

10月8日(金)～10月23日(土)までの毎日、朝8時30分～夜8時の間、
河津町役場2階「第1会議室」で受付けます。

* 選挙公報の配布について

選挙公報は10月14日(木)頃の朝刊に折り込みます。未購読者や新聞に
折り込まれなかった場合は、個人宛送付しますので選挙管理委員会事務局まで
ご連絡ください。また、役場、図書館、郵便局にも備え付けてありますのでお
持ちください。(図書館・郵便局はお休みがありますのでご注意ください。)

24日の 投票区	該 当 地 区	建物の名称	所在地
第 1	浜・笹原・谷津	笹原コミュニティ 防災センター	河津町笹原 83-3
第 2	田中・沢田・上峰・下峰	保健福祉センター	〃 田中 212-2
第 3	逆 川	逆川集会施設	〃 逆川 371-4
第 4	縄 地	縄地公民館	〃 縄地 424
第 5	見高浜	見高公民館	〃 見高 367-1
第 6	長 野	長野公民館	〃 見高 2316-127
第 7	見高入谷	見高入谷農村会館	〃 見高 1667
第 8	小鍋・湯ヶ野・下佐ヶ野	高齢者 いきいきセンター	〃 湯ヶ野 43-1
第 9	梨本・泉奥原・川横	川横婦人・若者等 活動促進施設	〃 梨本 190-1
第 10	大 鍋	大鍋多目的 集会施設	〃 大鍋 246-2
第 11	上佐ヶ野・天川・筏場・大堰	筏場婦人・若者等 活動促進施設	〃 川津筏場 839-9

河津町選挙管理委員会
TEL 34-1913

(裏面もご覧ください。)

☆期日前投票

10月24日（日）の投票日に、仕事、旅行、レジャー、会合、冠婚葬祭等の用事があり投票所に行けない方は、期日前投票ができます。

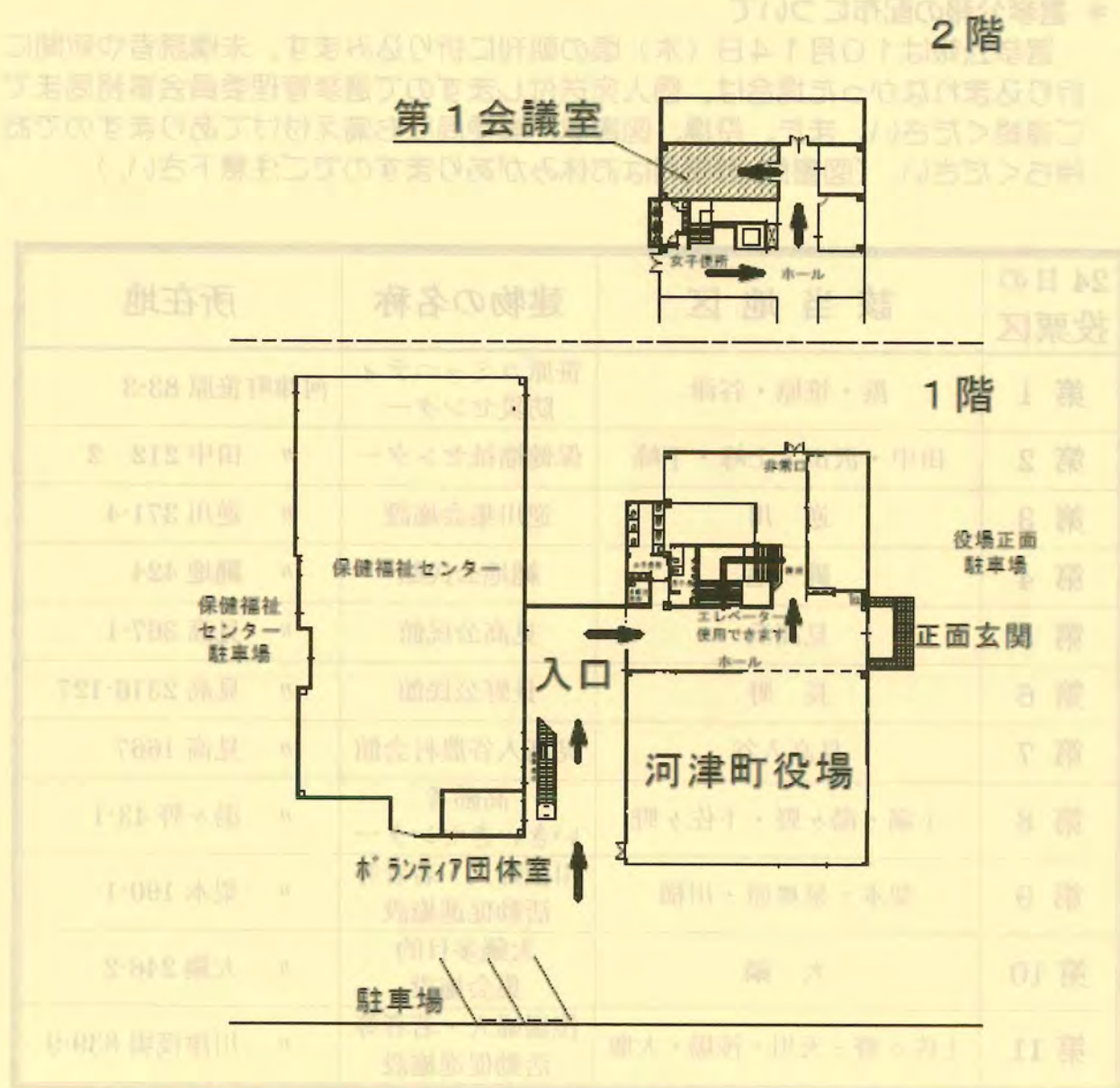
期間：10月8日（金）～10月23日（土）

時間：朝8時30分～夜8時

場所：河津町役場2階「第1会議室」

（ボランティア団体室から変更になりました）

《案内図》



※※※ 誰のため？その一票は君のため ※※※

（裏面もご覧ください。）



牛乳・乳製品料理講習会



日常の食生活でカルシウムを十分にとれていますか？

どの世代でも、カルシウムは骨を丈夫にするために必要不可欠です！

家族の食事をよりよいものに、骨粗しょう症検診を受けて骨を丈夫にしたいと思った！など、きっかけはなんでも構いません。

管理栄養士と食生活推進員が『カルシウムのとり方のコツ』をわかりやすくお伝えします。



・日時：令和3年10月21日(木)

9時30分～13時(受付9時15分～)

・場所：河津町保健福祉センター
2階 調理実習室

・内容：①講話『骨とカルシウムの関係
～骨粗しょう症と貯骨～』

②調理実習

・参加費：300円

・持ち物：エプロン、マスク、三角巾(バンダナなど)
筆記用具

・定員：12名

・健康マイレージポイント：1P



参加ご希望の方は、9月27日(月)～10月8日(金)までに
役場健康福祉課へお申し込みください

※新型コロナウイルス感染症の影響で、内容の変更や中止となる場合があります。

◆申し込み先：河津町健康福祉課 ☎34-1937

主催：河津町健康福祉課

共催：河津町健康づくり食生活推進協議会※

各戸配布

河津町の空き家 求めています。

家族で引越してきます。
お家、探してます。

河津町への移住を希望されている方が
たくさんいらっしゃいます。
利用されていない家を、
貸したり、売ったりしてもらえませんか？

- ◆片づけていない
- ◆修理が必要
- ◆何年も使っていない

遠慮なくお問い合わせください。
秘密は厳守いたします。
河津町には
皆様のご協力が必要です！

無料

河津町企画調整課

●お問合せ●
河津町地域おこし協力隊
空き家バンク担当 / 輿水 光樹（こしみず こうき）
TEL 080-1624-5029

空き家活用個別相談会開催
9月25日（土）

10:00～15:00

NPO法人伊豆の田舎暮らし夢支援センター『夢泉』
河津町峰339-1（消防署河津分署隣）※駐車場あります

NPO法人
伊豆の田舎暮らし
夢支援センター
【夢泉】



「始めてみたい・・・」

そんな思いを「始めよう！」に変えてみませんか？

マイマイカルチャースクール 受講者募集中!!

俳句

- 受講日(13:30から) 10/6(水)、10/13(水)、11/3(水)、11/10(水)、11/17(水)、11/24(水)
- 受講料：3000円(全6回)・1回60分程度
- 場 所：下田市民文化会館 会議室他
- 持ち物：筆記用具、国語辞典 ■定員10名(先着順)

講座内容

初心者大歓迎!!

季語や言葉を勉強しながら、みんなで俳句を作ってみましょう!

ウクレレ

- 受講日(13:30から) 10/14(木)、10/22(金)、10/29(金)、11/4(木)、11/11(木)、11/18(木)
- 受講料：3000円(全6回)・1回60分程度
- 場 所：下田市民文化会館 リハーサル室他
- 持ち物：ウクレレ ■定員15名(先着順)

講座内容

初心者大歓迎!!

ウクレレを基礎から楽しく学びましょう! 貸出ウクレレもあります♪

歴史

- 受講日(13:30から) 10/5(火)、10/12(火)、10/26(火)、11/2(火)、11/9(火)、11/16(火)
- 受講料：3000円(全6回)・1回60分程度
- 場 所：下田市民文化会館 会議室他 ■定員10名(先着順)
- 持ち物：筆記用具

講座内容

下田の歴史や文学にふれてみませんか?

蓮台寺温泉に埋もれた歴史や文学を探訪しましょう!

新規
開講

▼△▼受講上の注意 及び 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策▼△▼

- ・申込は下田市民文化会館窓口またはFAXで申し込み下さい。
- ・休講される場合は当日の朝までに連絡して下さい。
- ・日時、講座会場は都合により変更する事があります。
- ・三つの密(密閉・密集・密接)を避ける対策をして下さい。
- ・マスクなどの咳エチケット、手指消毒や手洗いを徹底して下さい。
- ・発熱や風邪の症状がある場合は、受講をお控え下さい。
- ・事務局及び講師は、個人情報適切に管理し、保健所等公的機関から提出を求められたときは調査に協力します。

主催：(公財)下田市振興公社 お問合せ：下田市民文化会館 TEL 0558-23-5151 / FAX 0558-23-5311

ふりがな		講 座	俳句 ・ ウクレレ ・ 歴史
お名前		受講経験	あり() ・ なし
ご住所	〒	生年月日	年 月 日 (歳)
		連絡先	
			受付欄

2021年(令和3年)
OCTOBER
10月

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、9月10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、ご確認頂けますようお願い申し上げます。

大ホール

- 13(水)** 令和3年度 寿大学 10月講座
開演 13:30 終演 14:30(予定) 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
- 16(土)** 令和3年度『市長と語る会』
開演 14:00 終演 15:30(予定) ご自由に
※感染状況により、開催中止/延期もございますので、
事前にお問い合わせ先にご確認下さい。
【お問い合わせ先】
下田市企画課 秘書広報係 ☎ 0558-22-2212

小ホール

- 7(木)** 令和3年度『市長と語る会』
開演 19:00 終演 20:30(予定) ご自由に
※感染状況により、開催中止/延期もございますので、
事前にお問い合わせ先にご確認下さい。
【お問い合わせ先】
下田市企画課 秘書広報係 ☎ 0558-22-2212
- 13(水)** 特定健診
13:00~15:00 事前予約制(郵送受付)
【お問い合わせ先】
下田市市民保健課国保年金係 ☎ 0558-22-3922
- 19(火)** 特定健診
19日(火)13:00~15:00 事前予約制(郵送受付)
- 20(水)** 20日(水)13:00~15:00 事前予約制(郵送受付)
- 21(木)** 21日(木)13:00~15:00 事前予約制(郵送受付)
- 22(金)** 22日(金)13:00~15:00 事前予約制(郵送受付)
【お問い合わせ先】
下田市市民保健課国保年金係 ☎ 0558-22-3922

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感染予防により、当会館のご利用に関しましては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)場合もございますので、
予め、各お問い合わせ先にご確認頂けますよう、
宜しくお願い申し上げます。

【下田市制50周年記念】

SPAC
LA RÉPUBLIQUE DES ABEILLES

みつばち共和国
LA RÉPUBLIQUE DES ABEILLES

SPAC 2021 NOV.



2021年
11月27日(土)
14:00開演
下田市民文化会館
大ホール

詳しくは、「裏面」をご覧ください。

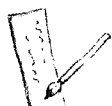
マイマイカルチャースクール 開講! 受講生募集中!!

・ウクレレ

・短歌

新規開講

・歴史



【お問い合わせ先】下田市民文化会館 ☎ 0558-23-5151

スタインウェイ 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?
を弾こう♪
STEINWAY & SONS 下田市民文化会館 大ホール

【お問い合わせ先】下田市民文化会館 ☎ 0558-23-5151

下田市民文化会館



公式アカウントははじめました!

LINEの「友だち追加」から
「QRコード」を選び、右のQRコードを読み取る。



友だち

募集中!!

Mai Mai Cafe

10:00 am ~ 4:00 pm
感染症防止策を実施し営業中

☆「まちなかワークスポット」を1Fロビーに開設いたしました。

まちなかで気軽に「仕事」ができる場所として、ご利用ください。
Wi-Fiも無料でご利用いただけます。(マイマイ・カフェにて受付)

☆大会議室、小会議室でWi-Fiの利用が可能になりました!

WEBでの会議、セミナー、研修等にご利用ください。
(会議室ご利用のお客様のみ、事務所窓口にて受付)



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

<10月の休館日>

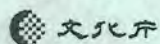
4日(月)・11日(月)・18日(月)・
25日(月)

下田市民文化会館 マイマイホール "mai mai Hall" 催し物のご案内



主催・お問い合わせ:
SPAC-静岡県舞台芸術センター
TEL:054-203-5730
公式サイト <https://spac.or.jp>

主催・制作:SPAC-静岡県舞台芸術センター
共催:(公財)下田市振興公社
助成:文化庁 大規模かつ質の高い文化芸術活動を
核としたアートキャラバン事業



【下田市制50周年記念】

THIS THERE IS YOUR THERE
SPAC
SHOCKING PIONEERING ARTS CENTER

みつばち共和国
LA RÉPUBLIQUE DES ABEILLES

フランス人演出家セリーヌ・シェフェールが、神秘に包まれたみつばちたちの一年を舞台に鮮やかに描き出す。映像やダンスを巧みに取り入れた本作は大人も子どもも楽しめる演劇作品として好評を博し、今秋、下田市民文化会館に登場。

2021年11月27日(土) 下田市民文化会館・大ホール

14:00開演 (上演時間60分) ※推奨年齢:7歳~

バックステージレクチャーあり(終演後)

▶SPAC創作・技術部のスタッフが舞台裏を解説します。

●チケット販売中!

「客席は隣席と十分な間隔を保ちます」

●チケット料金【税込・全席指定】※未就学児入場不可

一般:4,200円/ペア割引:3,700円【2名様で1枚につき】

グループ割引:3,300円【3名様以上で1名につき】

ゆうゆう割引:3,500円【満60歳以上の方】※公演当日、身分証提示

★下田市民文化会館でのお取り扱い券種は上記のみとなります。

☆下記の券種をご希望のお客様は「SPACチケットセンター」にて。

●チケット料金

ファミリー割引:3,300円【高校生以下を同伴の大人1名につき】

※お取扱いは電話のみ

学生割引:2,000円【大学生・専門学校生】/1,000円【高校生以下】

※公演当日、学生証提示

障害者割引:2,900円【障害者手帳をお持ちの方】

※公演当日、受付にて障害者手帳提示 ※付添の方(1名様)は無料。

●チケット購入方法

下田市民文化会館 ▶TEL. 0558-23-5151 (9:00~17:00月曜休館)

SPACチケットセンター ※電話・窓口のお取り扱い、休業日9/12, 10/16を除く

▶TEL. 054-202-3399 (10:00~18:00)

▶窓口 静岡芸術劇場チケットカウンター (10:00~18:00)

▶ウェブ <https://spac.or.jp/ticket>

※感染状況により、公演中止/延期の可能性もございますので、ご了承ください。

ご来場されるお客様へのお願い

- 新型コロナウイルス感染症予防により、**開催中止/延期**の可能性もございます。
- 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、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。

今後の催し物予定!

“バイプレイヤーズ”
もしも100人の名脇役が映画を作ったら

日程につきましては調整中です。
決まりましたらHPなどで、お知らせ致します。

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。

下田市 東伊豆町 松崎町



河津町



南伊豆町



西伊豆町

回
覧

<地域安全ニュース>

安心のまち

令和3年10月号

下田警察署管内防犯協会

下田市東中7-8

電話 0558-27-2766



全国地域安全運動

10月11日(月)～20日(水)



この運動は警察をはじめ、地域安全活動を推進している団体・機関が連携し、安全で安心して暮らせる地域社会を実現するために行う運動です。

下田警察署では、特殊詐欺被害防止、子供と女性の犯罪被害防止、侵入盗被害防止を重点に防犯活動を行います。

還付金 + ATM = 詐欺



役所保険課ですが、保険料の還付金があります
手続きは本日までなのでATMへ行って下さい
操作方法を教えますのでATMに着いたら電話して

保険料の戻りはATMで受け取れません!!

携帯電話で通話しながらATMを操作していたら詐欺の可能性大!
声かけで被害防止! 迷わず警察に通報!

息子等を名乗るサギ電話に注意!!

下田署管内 オレオレ詐欺 3件発生 約385万円の被害



会社でトラブルをおこしてお金が必要
代わりの者が取りに行くからキャッシュカードを渡して

親族でも電話で『お金・キャッシュカード・暗証番号』の話は詐欺!

特殊詐欺被害発生状況

R3 1.1～8.31【速報値】

	件数	前年比	被害金額	前年比	サギ電話	前年比
静岡県	241件	+3件	4億2,357万円	-310万円	2,446件	-1,407件
下田署	7件	+5件	1,492万円	+312万円	63件	+23件

下田署管内 被害件数・被害額・サギ電話 すべて増加!!

不安を感じたら家族や警察に相談!! 下田警察署 0558-27-0110

不審者に狙われるのは ひとりでいるとき

なるべくひとりで歩きせず防犯ブザーを持ち歩こう！

人通りのある明るい道を歩こう！

買い物や散歩を下校時間帯に合わせるなど
地域全体で子供たちを見守ろう！



エスピーくん安心メール

『声かけなどの不審者情報』や
『身近な犯罪発生情報』などを配信します

③ QRコードからアクセス ➡



③ 空メールの直接入力

バーコードリーダー機能のない携帯の場合、下記のアドレスに空メールを
送信して下さい。折り返し「登録案内」のメールが送信されます。

sp-m@anzen.police.pref.shizuoka.jp

③ パソコンからアクセス

<https://anzen.police.pref.shizuoka.jp/shizuoka/member>

静岡県警ツイッター

不審者情報や犯罪発生情報を
リアルタイムで配信中!!

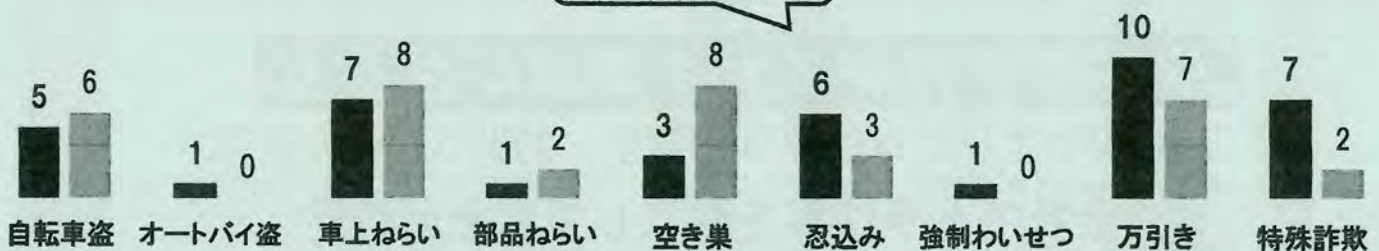
@fuji_bouhan または
静岡県警察で検索!!

下田警察署管内 犯罪発生状況

R3.1.1~R3.8.31【速報値】

■R3 ■R2

侵入盗被害の
5割以上が無施錠



開けっぱなしの玄関や窓は狙われます!!



家は外出時、在宅中いつでもカギかけ!

センサーライトや補助錠等防犯グッズの活用を!!

万引きは犯罪です!!



万引きは犯罪です

「見つからなければいい」は絶対ダメ!

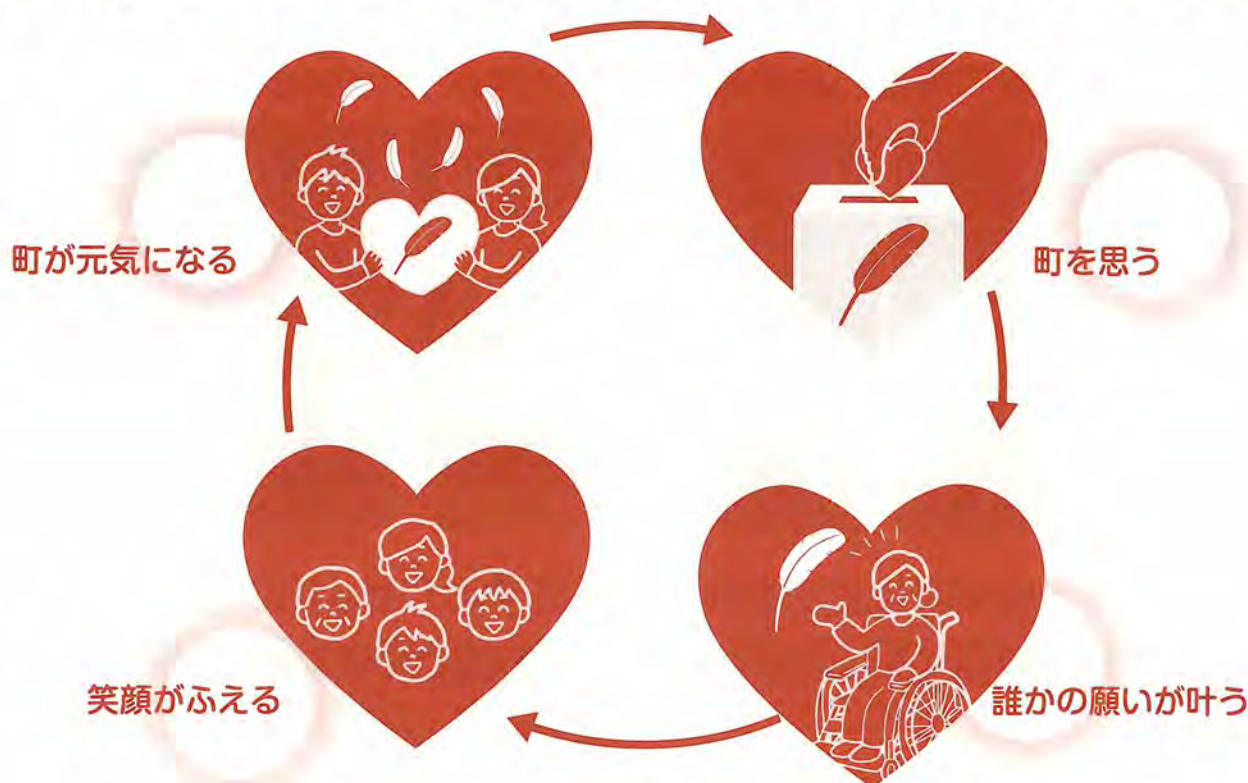
お店側も声かけや防犯カメラで被害防止!!



じぶんの町を良くするしくみ。

赤い羽根共同募金

あなたの募金が、あなたの町を元気にします！



～“赤い羽根”にご協力をお願いします～

赤い羽根の歴史

昭和22年に「国民たすけあい運動」として始まり今年で75回目を迎える全国的なたすけあい運動です。運動期間は毎年10月1日から翌年3月31日までの6ヶ月間、全国一斉に行われます。

じぶんの町を良くするしくみ

社会福祉法に基づき都道府県を単位として行われ、寄付金は、その都道府県内で地域福祉の推進を図るために役立てられます。しかも、寄付金の約7割が身近な地域に助成されます。

計画募金です

地域のさまざまな団体や社会福祉施設から助成希望を受け付け、あらかじめ募金目標額（助成計画額）を定めて募金活動を行う計画募金です。

**【令和3年度募金目標額（県全体）】
5億4000万円**

福祉のまちづくりに役立てられます

県内では令和2年度までの74年間に総額309億円の寄付をいただき、これにより地域を取り巻くさまざまな福祉課題の解決に取り組む民間福祉活動を資金的に支え、福祉のまちづくりに貢献しています。

寄付する人も募る人もボランティア

「寄付すること」「募金活動に参加すること」は、自分の町の福祉を推進するボランティア活動です。自治会・町内会、民生・児童委員、会社や学校関係者などの皆様によりさまざまな場所で募金運動が展開されています。

災害支援にも役に立つ募金です

災害ボランティアセンターの立ち上げや運営経費を助成します。令和3年7月大雨災害では、熱海市、沼津市、富士市に設置された災害ボランティアセンターを支援。（各市及び県社会福祉協議会）

寄付金の使いみちは、静岡県共同募金会のホームページをご覧ください。

<http://www.shizuoka-akaihane.or.jp>

赤い羽根 静岡

検索



ホームページ

市町共同募金委員会の詳細は裏面をご覧ください。



寄付金の約70%は私たちの河津町の福祉活動に役立てられ、
「たすけあい」の思いが、“ありがとう”の笑顔につながっています。

令和2年度募金実績額(報告)

ご協力ありがとうございました。

2,000,842円

内訳	一般募金	1,030,078円
	地域歳末たすけあい募金	970,764円

令和3年度募金目標額(お願い)

今年もよろしくお願いいたします。

2,127,000円

内訳	一般募金	1,098,000円
	地域歳末たすけあい募金	1,029,000円

実績 令和2年度に実施した助成事業 ～こんなところに寄付金が使われています～



計画 令和3年度の寄付金で計画する助成事業(令和4年度実施事業)

一般募金による事業		地域歳末たすけあい募金による事業	
小中学校福祉教育実践校事業	町内各小、中学校に対し、福祉教育推進のための助成を社協独自に行います。	地域歳末たすけあい 援護金贈呈事業	高齢者、障害者、一人親家庭の方等を対象に、民生委員児童委員を通して援護金を贈呈します。
男性料理教室事業	60歳以上の男性の方を対象に料理教室を開催します。	一人暮らし高齢者、高齢者世帯への年賀状の送付事業	高齢者を対象に町内の小中学生が作成した年賀状を送付します。
生活困窮者自立支援事業	収入が少ない等によりお困りの方へ緊急一時的に食糧や日用品、その他諸費用を確保します。	一人暮らし高齢者へおせち料理配布事業	一人で正月を迎える高齢者を対象に、おせち料理等を、民生委員児童委員を通して贈呈し、見守り活動を行います。

河津町社会福祉協議会では、一般募金(赤い羽根共同募金)、地域歳末たすけあい募金の助成を受け、さまざまな福祉事業を行っています。皆さまから寄せられた募金は形を変え、「じぶんの町を良くするしくみ」として、地域福祉を充実させるために役立てられます。

今年度は新型コロナウイルス感染症の対策をし、募金活動を実施させていただきます。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



【街頭募金の様子】



赤い羽根共同募金へのご寄付には税制優遇措置が受けられます

個人のご寄付

所得税の所得控除または税額控除、住民税の税額控除

法人のご寄付

法人税の「全額損金」算入



河津町共同募金委員会(河津町社会福祉協議会)

[事務局] ☎413-0504 賀茂郡河津町田中212-2 河津町保健福祉センター内
電話 0558-34-1286 FAX 0558-34-1312



ネットで寄付する

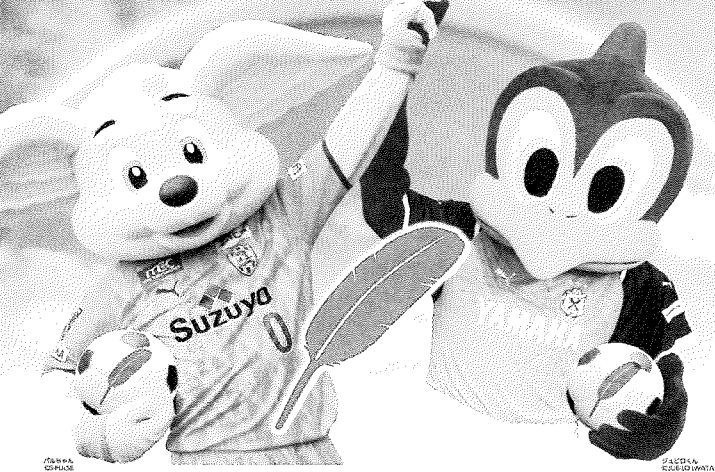
社協だより

社会福祉法人 河津町社会福祉協議会

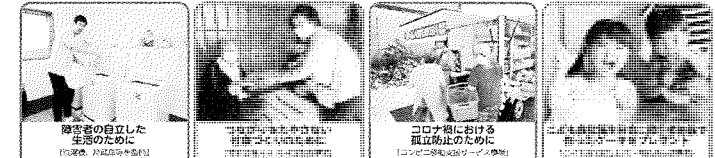
発行日 令和3年9月15日

賀茂郡河津町田中212-2 河津町保健福祉センター内
TEL 0558-34-1286/FAX 0558-34-1312
Mail: csw-kawazu@po3.across.or.jp
ホームページ http://www.shakyo.or.jp/hp/1010/

**つながりを
たやさない**



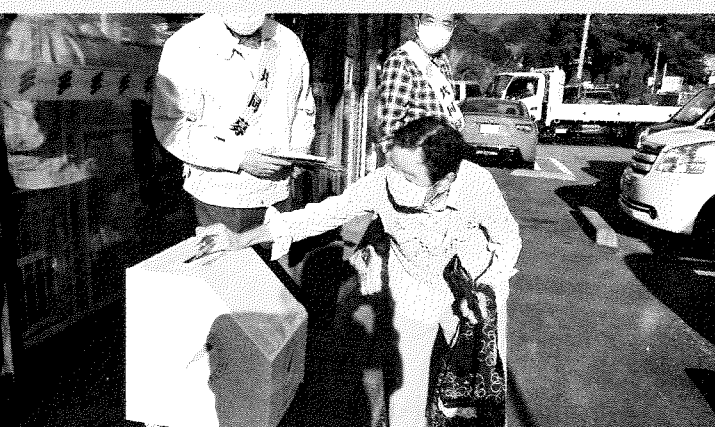
清水エスパルスとジュビロ磐田は赤い羽根共同募金を応援します。



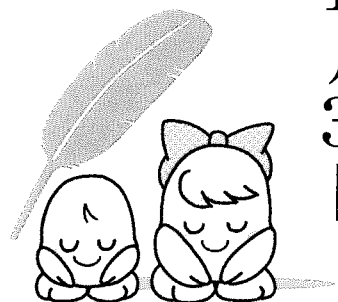
赤い羽根共同募金

社会福祉法人河津町社会福祉協議会

http://www.shakyo.or.jp/



今年度も昨年度同様にコロナウィルス感染症の影響により、支援を必要としている方がこれまで以上に増えています。人との接触が難しいこのような時だからこそ「たすけあい」の輪を広げていけるよう、ぜひ温かいご支援ご協力をよろしくお願いいたします。



赤い羽根共同募金運動が始まります。

期間 10月1日～12月31日

紙おむつ等配布

紙おむつ等を使用している高齢者や障害者（児）の経済的負担を軽減するため、紙おむつ等を自宅まで配達させていただきます。

◇対象者：町内に住所を有し、ご自宅で紙おむつ等を使用しており、下記のいずれかに該当する方（入院中や施設入所されている方を除く）

- ① 介護認定で要支援1～要介護5の方（町のおむつ支給を受けている方を除く）
- ② 身体障害者手帳1～2級、療育手帳Aの方
- ③ 排泄機能障害で身体障害者手帳をお持ちの方（町の日常生活用具の給付を受けている方を除く）

◇対象となるおむつ用品

- ①紙おむつ ②リハビリパンツ ③尿取りパッド
※30人分とさせていただきます。（1人2袋まで）

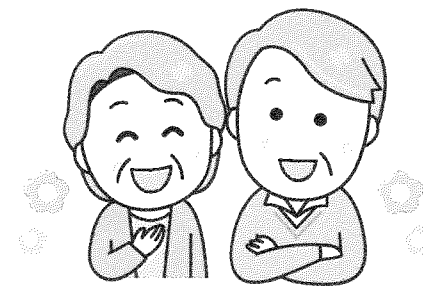
◇申請方法について

9月15日（水）～10月15日（金）の期間内に社会福祉協議会の窓口にて申請手続きを行ってください。

※印鑑、介護保険証または身体障害者手帳・療育手帳をご持参ください。

申請内容を審査・決定した後、可否の結果をご連絡させていただきます。

お問い合わせは社会福祉協議会（TEL 34-1286）までご連絡ください。



**社会福祉協議会へのご寄附を
ありがとうございました**

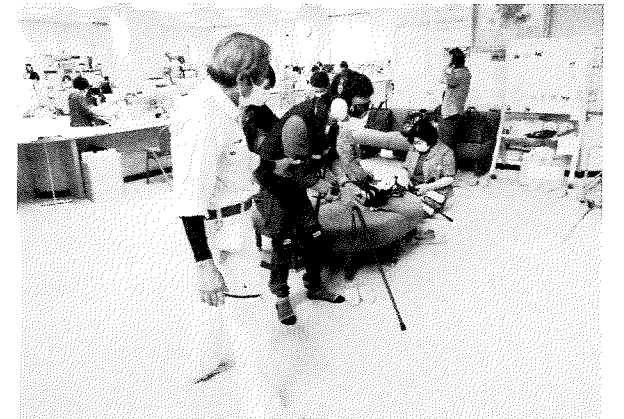
（令和3年7月1日～8月31日受付分）

順不同・敬称略

名 称	金 額 ・ 物 品
吉 野 卓 司	200,000円

7/8 民生委員児童委員 高齢者部会研修

高齢者部会の部会研修として高齢者疑似体験キットを使用し、加齢による身体的な変化（筋力、視力、聴力などの低下）の体験を行いました。高齢者の気持ちや介助方法等を学ぶことができ、とても有意義な研修となりました。



各種相談の開催日程のお知らせ

社会福祉協議会では、生活、介護、法律相談を開催しています。日常生活の心配ごとや悩みごとなど、相談員がお話を伺い、問題の解決に向けてお手伝いします。

今後の開催予定を抜粋

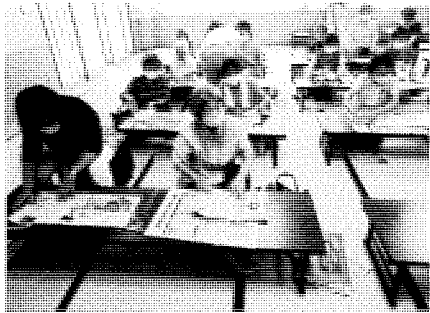
生活相談 （第1水曜） 10～15時	介護相談 （第3水曜） 10～12時	法律相談 （第3水曜） 13～15時
10月6日	10月20日	10月20日
11月2日（火）	11月17日	11月17日
12月1日	12月15日	12月15日
1月5日	1月19日	1月19日

※法律相談のみ完全予約制 電話：34-1286

会 場：河津町保健福祉センター又は河津町役場

7/21 せくらサロン「いろは」

7月のサロンは新聞紙バッグ作りです。時々、町内でも新聞紙バッグを持っている方をみかけませんか？どうやって作るのだろう？誰か教えてくれる人はいないかな？という話題になり、沢田女性の会の有志の方を講師に迎え、サロンで開催することになりました。なかなか折り方が難しく、わからないとそばで丁寧に教えてくれていました。



いろいろな形にアレンジできるそうです。

7/28 「宿題ルーム」

河津町では高齢者の居場所やサロンは定着してきましたが、子どもの居場所や集まりところは少ないのが現状です。今年度の新たな事業として、子育て支援の1つになればということで「宿題ルーム」を開催しました。

「宿題ルーム」は町内の小学3年生から高校生まで誰でも参加でき、自由に学習できる場所です。第1回目は6名の小学生が参加しました。

運営は花だいこんの会（教職員OB）や民生委員児童委員協議会の児童福祉部に協力していただいています。コロナウイルス感染症防止の為、後半は中止となってしまいましたが、また再開できるよう検討しています。



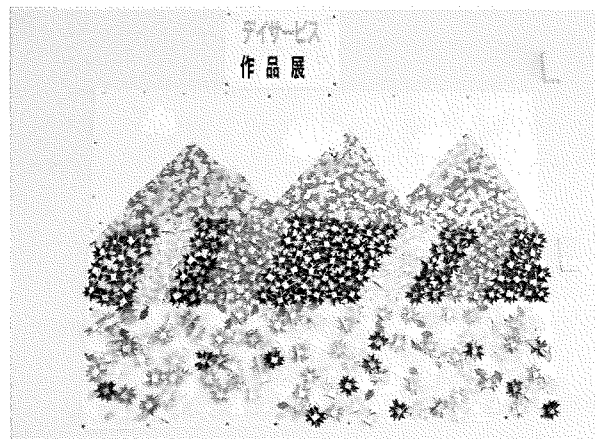
デイサービス

○ 作品紹介

機能訓練の一環として行っている作品作りでは今回、利用者様が協力して素敵な山とお花畑を完成させました。

山の部分はちぎり絵、花の部分は一つ一つ丁寧に折り紙で折って作りました。

みんなで作り上げた作品はデイサービスの入り口に飾られています。



○ 7/21 河津中学生の訪問

新型コロナウイルスの流行により中止となった福祉体験の代わりに、中学生が利用者さんの楽しめるパズルやゲームなどを作って届けてくれました。風船入れゲームの実演もあり、和気あいあいに過ごすことができました。ありがとうございました。



令和3年度河津町の共同募金目標金額2,127,000円

(内訳：赤い羽根募金1,098,000円、地域歳末たすけあい募金1,029,000円)

・ 赤い羽根募金

皆さまにご協力いただく募金の約70%が河津町内の福祉活動に、約30%が静岡県内の広域的な活動や災害支援に使われます。また、大規模な災害が起こったときの備えとして募金額の一部を「災害等準備金」として積み立てています。

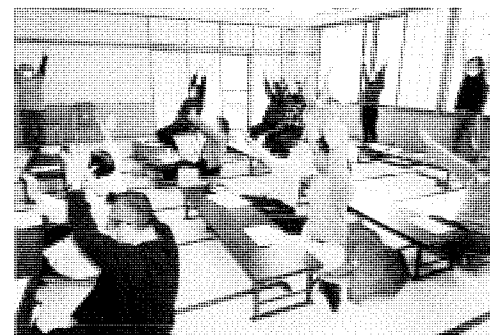
・ 地域歳末たすけあい募金

新たな年を迎える時期に、河津町内の要援護者の方などへ援護金品、一人暮らしの方へ特別給食の配布等に使われています。

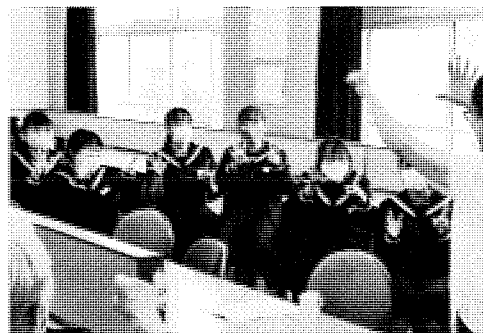
募金の流れ



昨年度は下記のような事業に使われました。



障害者社会学級「健康教室」



中学生ボランティア講座

●戸別募金

町内の全世帯を対象に、行政連絡員（区長）さんを通じて、ご協力をお願いしています。

●法人募金

町内の事業所（法人等）を地区民生委員児童委員さんに訪問して頂き、ご協力をお願いしています。

●学校募金

町内の小、中学校の児童・生徒の皆さんにご協力をお願いしています。

●街頭募金

町内にて実施する予定です。

●職域募金

町内の事業所の職員の皆様にご協力をお願いしています。

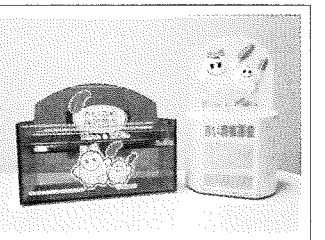
●窓口募金

社会福祉協議会の窓口や、役場庁舎、踊り子温泉会館、文化の家、河津桜観光交流館等に募金箱を設置しております。

“ご協力をお願いします”

赤い羽根共同募金の募金箱を設置させていただける場所や店舗等を募集しています。

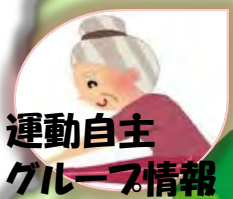
設置可能な場合は河津町共同募金委員会（社会福祉協議会）までご連絡ください。☎34-1286



高齢者版

住み慣れた河津町で年をとってもいきいきと暮らしていくための

社会資源マップ



移動・外出情報



配達・移動販売情報



不安への備えに
ついて



集まりどころ・趣味



情報

借りられる会場情報



ボランティア
活動情報

要介護



配食サービス情報



生活に役立つ
サービス一覧



こんな方向け情報集



- もっといきいきしたい方
- もっとはつらつとしたい方
- ちょっとした困りごとのある方
- 家族にいきいきと暮らしてほしい方
- 住み慣れた河津で暮らし続けたい方

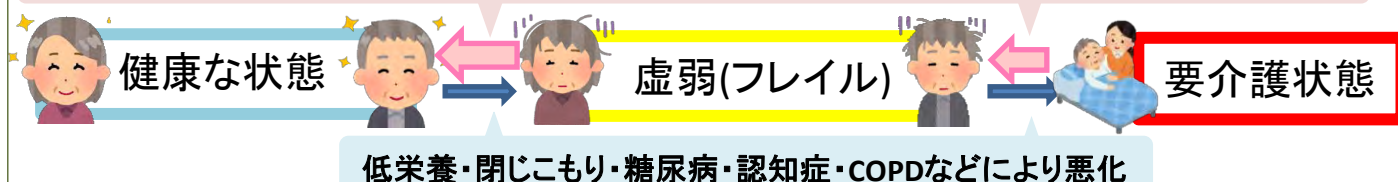
はじめに

誰でも年を重ねれば、心身の機能は衰えていってしまうものです。フレイルとは高齢期の心身の衰弱を示す用語で、進行すれば介護が必要となる危険性の高い状態をいいます。しかし、フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。

この冊子（社会資源マップ）は、いつまでも自立して暮らせるように、健康づくりや生きがいづくり、生活を安心して送るための情報を紹介しています。

河津町にある様々なサービスを知り、自分にあったものを取り入れ、住み慣れた河津町で年をとってもいきいきと暮らしていくために役立てていただくことを願っています。

運動習慣・食生活などの予防法で改善が可能！この冊子では、そのための情報を紹介しています



こんにちは！河津町地域包括支援センターです

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた河津町で、その人らしい生活を続けられるように、介護予防・福祉・保健・医療などのさまざまな面で、高齢者のみなさんの生活のサポートに取り組んでいます。主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師が連携して、総合的に支援します。どこに相談していいかわからない時は、まず、地域包括支援センターまでご相談下さい。（役場健康福祉課内）

社会資源マップ 目次

●もっといきいきしたい	健康づくり	1ページ
	運動自主グループ	2ページ
●もっとはつらつと活動したい	集まりどころ・趣味	3ページ
	ボランティア・活躍の場	4・5ページ
	借りられる会場	6ページ
●生活を安心して送りたい	移動・外出	7ページ
	各種相談	8・9ページ
	生活に役立つサービス	10・11ページ
	不安への備え	12・13ページ
	配達・移動販売	14・15ページ
	宅食サービス	15ページ

New! ※このマークは昨年作成した資源マップに掲載の無かった情報についています。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、サービスの変更や中止がある場合があります。利用前に店舗、各事業所、団体へご確認・ご相談下さい。各施設や店舗、事業所・団体は、サービス内容に変更がありましたら、作成元までお知らせください。また、サービスに関して、社会資源マップの作成元は責任を負えません。

健康づくり



名称	内容	留意点	連絡先
高齢者の予防接種	インフルエンザ・高齢者肺炎球菌感染症のワクチンを接種して病気に対する免疫をつくります。	対象年齢や接種時期が定められています。詳しくは健康係年間行事予定表参照。	健康福祉課 健康係 34-1937
特定健診(40～74歳) 後期高齢者健康診査(75歳以上)	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診。健診受診後、必要に応じて保健師・管理栄養士が保健指導を実施。	詳しくは健康係年間行事予定表を参照。	健康福祉課 保険年金係 健康係 34-1937
がん検診	胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診。70歳以上無料。	詳しくは健康係年間行事予定表を参照。	健康福祉課 健康係 34-1937
一般介護予防教室	介護保険の通所系サービスの利用をされていない方を対象に、レクリエーションや運動・仲間との交流が出来ます。	65歳以上の方。 送迎あり。週に1回。年間を通じて利用できます。	地域包括支援センター 34-1938
New! 介護予防教室 (公開講座)	栄養改善、口腔機能の向上に関する講話(1時間程度)を聞くことが出来ます。	65歳以上の方。 送迎なし。申込者には個別に日時を案内します。	地域包括支援センター 34-1938
おすすめ 健康マイレージ事業	健(検)診の受診・イベント参加や生活習慣の改善に取り組み、マイレージ(ポイント)を集めます。健康づくりを始めるきっかけに。	4月1日～2月末まで。	健康福祉課 健康係 34-1937
健康づくり事業	水中運動教室、ふじ33プログラム実践教室等各種健康づくり教室を実施。	回覧にて募集予定。	健康福祉課 健康係 34-1937
専門職 出前講座	保健師・管理栄養士・社会福祉士が「健康」「介護予防」「食事」「権利擁護」等について、出前講座を行います。	グループ・団体への集まりに出向きます。2ヵ月前までご相談下さい。	健康福祉課 34-1937 34-1938
おすすめ 認知症サポーター養成講座	認知症を理解してもらうための講座を開催します。	地域・職場のグループへ出向きます。2ヵ月前までご相談下さい。	地域包括支援センター 34-1938
健康体操教室	頭と体を使った楽しい体操や弱った筋力を元気にするトレーニングを行います。全4回の教室。年間2回を予定。	対象は40歳以上。回覧にて募集予定。	教育委員会 34-1117
健康セミナー	地域住民を対象に、健康に関する勉強会を開催します。	回覧にて告知。	伊豆今井浜病院総務課 34-1123
はつらつ健康体操の放映	家庭で簡単にできる体操をケーブルテレビにて放映中。(未加入の方はDVDの貸出可能)	月～土曜日 6時半、7時、7時半、11時10分、17時10分	地域包括支援センター 34-1938
New! ペットボトル体操の放映	家庭で簡単にできるペットボトルを使った体操をケーブルテレビにて放映中。	月～土曜日 9時10分、16時10分	教育委員会 34-1117

※新型コロナウイルス感染症対策のため、変更・中止される場合があります。ご確認下さい。

運動自主グループ



名称	活動内容	募集の有無	連絡先
元気クラブ	場 所: 高齢者いきいきセンター 活動日: 水曜日 9時30分～11時30分頃 内 容: 体操。仲間作り、認知症予防、介護予防につながっています。	募集中	土屋 34-1289
河津はつらつ会	場 所: 高齢者いきいきセンター 活動日: 月曜日・木曜日・金曜日 内 容: 認知動作型トレーニングマシンを使用した運動、仲間作り、認知症予防、介護予防につながっています。	随時募集中	星 090-2570-3740
体幹トレーニング会	場 所: 高齢者いきいきセンター 活動日: 火曜日 19時～21時 内 容: トレーニングマシンを使用した体幹トレーニングで健康維持！	募集中	渡邊 090-3253-3329
フレッシュクラブ	場 所: 保健福祉センター 活動日: 木曜日 9時15分～11時15分 内 容: 運動器・認知機能を高める体操。仲間作り、認知症予防、介護予防に。膝・腰・肩の痛みの軽減も目的にしています。	募集中	田中 32-1075
さわやか健康体操	場 所: 保健福祉センター 活動日: 金曜日 9時30分～10時30分 内 容: 体操。仲間作りをし、健康維持につながっています。	今のところ受け入れ不可。	横山 37-0515
体操サークル	場 所: 保健福祉センター 活動日: 火曜日 9時30分～10時30分 内 容: 65歳以下から始める健康体操を実施しています。	会場関係で受け入れ出来ない場合も。要相談。	榎本 35-7239
太極拳同好会	場 所: B&G体育館 活動日: 水曜日 13時～ 内 容: 太極拳。身体を養います。	随時募集中	田中 34-0008
健康まさみ会	場 所: コミュニティセンター 活動日: 土曜日 10時～12時 内 容: 体操 仲間作り、認知症予防、介護予防につながっています。	募集中	萩原 090-4084-1284
下佐ヶ野体操教室	場 所: 下佐ヶ野コミュニティ防災センター 活動日: 隔週水曜日 内 容: 体操。仲間作りをし、健康維持につながっています。	下佐ヶ野区民限定。会場関係で人数制限あり。	榎本 35-7239
New! 長野区元気会	場所: 長野区公民館 活動日: 火曜日 10時～11時30分 内容: 太極拳を取り入れた運動、脳トレーニング、手足や体幹のストレッチ(ボール使用) 健康と交流を目的にしています。	長野区在住でシニア世代の方	矢戸 32-0169

歩く速度が遅くなってきたと感じたり、最近転んだ経験がある人は、フレイルの可能性があります。ウォーキングや体操など、身体を動かす習慣を身につけましょう。何から始めたらよいか分からない人は、まずは、掃除や洗濯、庭仕事など、今より1日10分多く、身体を動かす時間を増やすことを目標に。運動自主グループに加入して、お仲間と一緒に運動することもおすすめてです。



集まりどころ・趣味



名称	活動内容	活動回数	連絡先/備考
河津町介護家族の会 チェリー	場 所:保健福祉センター他 内 容:在宅にて介護を行っている家族の情報交換とリフレッシュのための集まりを開催。 会員数:33人	年4回程度	地域包括支援センター 34-1938
おすすめ 認知症カフェ わさびの花	場 所:Caféぐりーんペペ 浜75-2 内 容:認知症について学び、交流するカフェ。どなたでも歓迎。出入り自由。飲み物とお菓子のセット300円。参加者20人～30人	第4水曜日 14時～16時	地域包括支援センター 34-1938
おすすめ さくらサロン 「いろは」	場 所:保健福祉センター 内 容:気軽に集まれる仲間づくりの場。茶話会、運動等、その都度内容は異なります。参加者30人程度	第3火曜日 13時半～15時	社会福祉協議会 34-1286
New! お寺カフェ	場 所:専光寺（谷津） 内 容:住職と気軽に話しができます。 ※町内在住の方に限ります。	随時 (住職がいる時)	直接お越し下さい。
河津囲碁クラブ	場 所:文化の家 内 容:頭のスポーツ、囲碁を通じて親睦する場。 会 員:25人	第4土曜日 12時～16時	萩原 32-1310
シニア囲碁クラブ	場 所:保健福祉センター 内 容:頭のスポーツ、囲碁を通じて親睦する場。 会 員:11人	第2金曜日 11時30分～16時30分	萩原 32-1310
New! 伊豆けん玉クラブ	場 所:文化の家 内 容:けん玉教室・練習会を開催しています。けん玉が初めての人から経験者まで、幅広い年齢・レベルの人が参加。けん玉の貸出あり。参加費1回200円。	月2回水曜日 18時～20時 又は19時～21時	伊豆けん玉クラブ 倉原 090-6098-3176
歌う会 ハナミズキ	場 所:文化の家 内 容:童謡を歌います。楽譜代等1回100円の負担金。参加者 30人程度。令和3年9月より再開予定。	隔週月曜日 13時15分～14時30分	ご近所の参加者に問い合わせさせていただくか直接見学可。
男性料理教室	場 所:保健福祉センター調理室 内 容:男性でも日常的に食事の支度をする機会が増える中、栄養バランスの重要性や自分で作る楽しさを学ぶと共に、親睦交流を目的とした料理教室を開催。各回16人程度。年2回開催		社会福祉協議会 34-1286
文化の家図書館	場 所:河津町笹原78番地の4 内 容:本・雑誌・DVDの貸し出し。 貸出期間:本2週間/5冊まで 雑誌1週間/3冊まで DVD1週間/3本まで		教育委員会 34-1117

その他

New! サロン・居場所立ち上げ支援	サロンや居場所の立ち上げをサポートします。事前にご連絡下さい。	社会福祉協議会 34-1286
------------------------------	---------------------------------	---------------------------

ボランティア・活躍の場

名称	活動内容	連絡先	募集の有無
介護予防 ボランティア スマイル	<u>活動場所</u> : 高齢者いきいきセンター <u>活動内容</u> : 介護予防教室の講師の補助(準備・手本)参加者の見守りや声かけを実施。月3回程度活動。 <u>一言</u> : ボランティアをする事で自分自身も元気になります。 <u>代表</u> : 長濱	地域包括支援センター 34-1938	養成講座の受講を前提に募集します。
わさび	<u>活動内容</u> : 認知症カフェわさびの花の運営サポート。(準備・誘導・給仕)参加者への声かけ。キッズボランティアも参加。 <u>活動場所</u> : caféぐりーんぺぺ 浜地区 <u>活動日</u> : 2月を除く毎月第4水曜日14時～16時	地域包括支援センター 34-1938	随時募集中。認知症サポーター養成講座を受けた方。キッズボランティアもお待ちしています。
河津町健康 づくり食生活 推進協議会	<u>活動内容</u> : 生活習慣病・低栄養・ロコモティブシンドローム予防教室の開催等。 <u>活動場所</u> : 保健福祉センター他 <u>活動日</u> : 月2～3回活動	健康福祉課 健康係 34-1937	養成講座の受講が必要。
しらぎく会	<u>活動内容</u> : 町内の老人福祉施設を訪問し清拭布を作成。月1回活動。 <u>活動日時</u> : 第1火曜日午後13時～15時。 <u>一言</u> : 会員7名で活動中 <u>代表</u> : 飯田	社会福祉協議会 34-1286	JA女性部に入っている方
いろは	<u>活動内容</u> : さくらサロンいろはの運営サポート。準備・受付・給仕・参加者への声かけ。 <u>活動日時</u> : 毎月第3火曜日 12時40分頃～午後3時半まで <u>一言</u> : ボランティアをしながら、毎月異なった活動に参加できます。心身共に元気になります。		随時募集中
ともしび	<u>活動内容</u> : 町内の見守りが必要な72歳以上の一人暮らし高齢者等を対象にした給食サービスの弁当作り。身体障がい者を対象にした遠足などの行事の付き添いや補助を行います。 <u>活動日時</u> : 月1回。奉仕作業年1回(サンシニア河津・おもと苑) <u>代表</u> : 鈴木 <u>一言</u> : 現在17名で活動中。(給食サービスは10名。)		要相談
であい	<u>活動内容</u> : 町内の見守りが必要な72歳以上の一人暮らしの高齢者等を対象にした給食サービスの弁当作り。一人暮らし高齢者の昼食交流会を開催。 <u>活動日時</u> : 木曜日(9時～16時)2ヶ月に1回活動。 <u>代表</u> : 榎本 <u>一言</u> : 身近な食材を工夫してお弁当作りを楽しみませんか		年間を通じて大募集中!
おひさま	<u>活動内容</u> : 町内の見守りが必要な72歳以上の一人暮らしの高齢者等を対象にした給食サービスの弁当作り。一人暮らし高齢者の昼食交流会を開催。 <u>活動日</u> : 2ヶ月に1回活動。 <u>代表</u> : 高川 <u>一言</u> : 8名の仲間と楽しく活動しております。		募集中

わらしべ	<u>活動内容</u>: 町内の寝たきり高齢者や認知症の方に手作りの誕生日カードを作成。 <u>活動日</u>: 2ヶ月に1回。不定期。 <u>代表</u>: 太田 <u>一言</u>: 私たちと一緒に活動してみませんか。	社会福祉協議会 34-1286	会員が高齢化しているので、ぜひ。大歓迎。
しゃくなげ	<u>活動内容</u>: 町内の視覚に障がいのある人に町広報誌等を録音し配布しています。 <u>活動日</u>: 広報誌の発行の週の土又は日曜日 <u>代表</u>: 吉野		年齢は関係なく希望者歓迎。
花だいこんの会	<u>活動内容</u>: 町内の老人福祉施設を訪問し、清拭布を作成。 <u>活動日</u>: 月に1回活動。第4水曜日1時間半程度 <u>代表</u>: 鳥澤 <u>一言</u>: 活動を始めて20年です。私たちと一緒に活動しませんか。お声がけ下さい。		(原則退職女性教職員の会)一般の方も歓迎
河津町災害ボランティアコーディネーター連絡会	<u>活動内容</u>: 養成講座を受講の上、年に1度運営訓練に参加。被災時には支援を求める被災者と災害ボランティアの仲立ちをします。 <u>活動日時</u>: 毎月1～2回夜間、災害時 <u>代表</u>: 板垣 <u>一言</u>: 実際に活動するような災害が起きないことを願っています。		随時募集中。(養成講座を受講していなくても加入は可。)
かわづふるさと案内人会	<u>活動内容</u>: 河津の見どころを案内する観光ガイド。 <u>活動日時</u>: 例会は毎月第3水曜日。観光案内は申込があり次第随時。 <u>一言</u>: お客様と一緒に自分も楽しむ活動です。 <u>代表</u>: 板垣	河津町観光協会 32-0290	随時募集中。
かわづ花の会	花と緑におおわれた町づくりを推進するため、町内花壇の管理、幼稚園での緑のカーテン作成、河津桜の剪定等の活動。活動への参加は自由。	産業振興課内 かわづ花の会事務局 34-1946	大募集中です！

ボランティア・地域貢献は、人から感謝されることも多く、毎日の生活に張り合いをもたらします。体力維持に有効な活動もあります。



活躍の場

名称	内容	連絡先
シニアクラブ河津	高齢者同士のつながり作り、支え合いのための活動を行っています。定例会、地域での奉仕作業、グランドゴルフ、ウォーキング、カラオケ、料理教室など。実施日は地区により異なります。	シニアクラブ河津事務局 (社会福祉協議会) 34-1286
シルバー人材センターで働く	定年退職者等の高齢者(原則60歳以上の健康で働く意欲のある方)に、臨時的・短期的又は軽易な業務を請負・委任します。	シルバー人材センター 32-2491
河津桜観光交流館	野菜や果物、手作り品(布小物や吊るし雛、キーホルダー、小物、雑巾など)の委託販売。初回登録が必要。販売手数料がかかります。(野菜類は販売価格の15%、手芸品類は販売価格の20%…町内者)	河津桜観光交流館・売店 32-0330

借りられる会場



町ホームページにて、町有施設等使用ガイドラインをご確認下さい。

会場	条件	利用可能時間	申込先
河津町高齢者いきいきセンター	健康福祉の増進に寄与することを目的とした団体へ貸出可能。利用月を含む3カ月前から利用申し込み可。利用料金なし。	9時～21時 年末年始を除く	健康福祉課 包括支援係 34-1938
保健福祉センターふれあいホール	健康福祉の増進に寄与することを目的とした団体へ貸出可能。利用月を含む3カ月前から利用申し込み可。利用料金なし。(目的外使用は負担金あり。)	平日 9時～16時30分	健康福祉課 34-1937
保健福祉センター教養娯楽室		平日 9時～16時30分	健康福祉課 34-1937
保健福祉センターボランティア団体室		9時～21時 年末年始を除く	健康福祉課 34-1937
河津町コミュニティセンター (商工会館3階)	利用月を含む3カ月前から利用申込み可能。利用料金あり。原則町内者・営利目的ではない利用者に限ります。	8時30分～22時 年末年始を除く	商工会 34-0821
商工会館2階	商工会行事使用時は利用不可。営利目的ではない利用者に限ります。利用料金あり。詳細は商工会へ問い合わせ下さい。	平日 9時～17時	商工会 34-0821
河津バガテル公園 オレンジリー	利用月を含む3カ月前から利用申し込み可能。イベント開催時は利用不可。町内者は利用料金なし。町外者は時期により料金変動。営利目的でない利用者に限ります。詳細は企画調整課へ問い合わせ下さい。	10時～16時	企画調整課 34-1924
生涯学習室(文化の家図書館内)	予約は1カ月前から受付。営利目的ではない利用に限ります。利用料金なし。	9時～12時 13時～17時 18時～21時30分	教育委員会 34-1117
B&G体育館	団体(5人以上)への貸出。時間帯、年齢により利用料金異なります。詳しくは問い合わせください。	9時～21時30分	教育委員会 34-1117
体育館・グラウンド (南小学校・西小学校・東小学校・河津中学校)	使用できない時間帯あり。グラウンドや各体育館などで料金が異なります。詳しくは問い合わせください。	8時30分～21時30分	教育委員会 34-1117
河津桜観光交流館 2階会議室/展示室	他イベント等で使用する際は、貸出不可。定員20人程度。1時間あたり500円/町内者。	9時～17時	観光協会 32-0290
各公民館	各区により利用条件が異なります。詳細は各区に問い合わせを。		各区

移動・外出

自主運行バス	内容		連絡先
逆川線	交通の確保を図り、町民の福祉の増進に寄与するため、河津駅～逆川～西小学校を運行区間とした有償運行バスです。時刻表や運行経路は、ホームページを参照。普通料金100円（※児童・生徒及び満70歳以上の高齢者は、料金半額など、他にも減免対象あり。）		企画調整課 34-1924
町バス運行	泉奥原、大鍋、小鍋、上佐ヶ野4地区を対象に無料運行しているバスです。時刻表や運行経路図はホームページを参照して下さい。		企画調整課 34-1924
一般タクシー	内容		連絡先
伊豆急東海タクシー	[迎車料金140円] 距離制運賃 普通車 初乗運賃610円(1.2キロ) 加算運賃266m90円・100秒まで90円 他時間運賃あり		0557-95-3082
ヒフミタクシー	お問い合わせ下さい。		32-1144
その他	内容		連絡先
寿回数券	満70歳以上の町民を対象にバス回数券の購入代金を助成。100円券(1300円分)を500円で購入でき、1人1ヶ月5冊まで(年間60冊)購入できます。使用できるのは東海バスの路線内(河津町、東伊豆町、下田市、南伊豆町)		企画調整課 34-1924
介護タクシー	内容	金額	連絡先
介護サービス なかじま	事業所を出発してからの利用時間で計算。 病院での待ち時間は、別途、要相談。	30分:2,350円 介助料:1,000円	東伊豆町白田443-9 0557-23-0977
ケアセンター うばめがし	事務所を出発してからの時間で計算。 帰りは自宅までの時間。 (院内介助は1時間2,200円。)	30分:4,010円	下田市東本郷2-6-2 27-2277
 さくら介護	ワゴン車でない場合(ストレッチャー利用や介護者が多数乗車する場合)には別の車を利用するので、単価が上がります。	30分:2,650円 (ワゴンアール) 待機時間:30分650円	東伊豆町白田323-14 0557-22-6076
ケアパートナー まほらほら	福祉限定タクシー(なんらかの障害をお持ちの方を対象)	1.2キロまで590円、メーター走行:90円/275m 時間運賃事務所発30分3,300円	河津町田中 080-8250-7448

●閉じこもりが心身の虚弱を招く

「閉じこもり」とは、週に1回も外出しないなど、1日のほとんどを自宅から出ない状態をいいます。

病気やケガが無くても、家の中だけで過ごしていると、心身への刺激が少なく、次第に機能が衰え、フレイルの状態を招いてしまいます。散歩や買い物など、1日1回は外出すると、頭や身体を使うよい機会になり、気持ちも変わっていきます。(感染症対策をお忘れなく！)

各種相談



名 称	内 容	実施日	連絡先
総合相談	地域包括支援センターは高齢者の総合的な支援を行うための拠点です。どこに相談したらいいかわからない時はまずご相談を。	平日 8時15分～17時	地域包括支援センター 34-1938
おすすめ 河津町24時間 電話健康相談 ダイヤル	フリーダイヤル(無料)で医師や専門スタッフが健康・医療・介護・育児などに関する相談にきめ細かくアドバイスします。	24時間	0120-560-655
健康相談	血圧測定、尿検査、健診結果の見方など、保健師が個別に相談対応します。実施日以外でも、随時健康相談を受け付けています。	原則第1・3月曜日 13時30分～15時30分	健康福祉課 健康係 34-1937
人権相談	いじめ、差別、虐待、プライバシーの侵害などの人権侵害に関する相談を受け付けます。予約不要。	原則第1水曜日 (6・7・8・10・12・2・3月)10時～15時	町民生活課 34-1932
行政相談	国の仕事に関する苦情などの相談を受け付けます。予約不要。	原則第1水曜日 (4・6・7・8・10・12・2・3月)10時～15時	町民生活課 34-1932
生活相談	日常生活の悩み事、心配事の解決援助を図ります。	第1水曜日 10時～15時	社会福祉協議会 34-1286
介護相談	介護支援専門員が介護保険に関する質問に答えたり介護の悩みについて相談援助を行います。	第3水曜日 10時～12時	社会福祉協議会 34-1286
法律相談	司法書士が法律上の手続き、成年後見制度、相続、登記等に関する相談に助言します。	第3水曜日 13時～15時 (要予約)	社会福祉協議会 34-1286
介護相談	介護での困りごとや疑問にお答えします。受付時間内に随時受け付けます。	月～金曜日 9時～16時	サンシニア河津 32-3203
暮らしなんでも相談	日常生活で起こるトラブルや悩みごと、困ったこと(心の悩み、消費生活、住まい、生きがい、介護、法律など)どこに相談すればいいかわからないときの相談窓口。	平日 9時～17時	ライフサポートセンター東部事務所 055-922-3715
こころの電話	こころの健康に関する相談先。	平日 8時半～11時45分 13時～16時半	賀茂保健所 23-5560

消費生活相談	悪質商法による被害や製品事故などの苦情および消費生活に関する相談先。専門の相談員が電話や面談で応じます。	平日 9時～12時/13時～15時	賀茂広域消費生活センター 24-2299
県民相談	金銭貸借・近隣トラブル・相続・離婚などの生活上の相談や行政への意見・問い合わせ等県民相談。毎月第3月曜日・偶数月第1月曜日は、弁護士による相談受付。	平日 9時～12時/13時～15時	賀茂広域消費生活センター 24-2199
認知症コールセンター	認知症に関する悩み相談。相談員は『認知症の人と家族の会静岡県支部』の会員です。	月曜日・木曜日・土曜日 10時～15時	0545-64-9042
県警ふれあい相談室	事件事故や犯罪被害に関する相談、要望、意見。	24時間	054-254-9110又は#9110(一部光電話等利用できない)
警察本部 運転免許課 高齢運転支援 ホットライン	加齢に伴う心身機能の低下等のため安全な運転に不安のある高齢ドライバーやその家族、心身の障がいや一定の症状を呈する病気等で安全な運転に支障のある方等が電話で相談できます。	平日 10時～17時 年末年始を除く	054-250-2525
難病に関する 相談窓口	難病について、公費負担、福祉制度についての相談。同じ病気の方と交流したい、就労相談をしたい等。	平日 9時～17時	静岡県難病相談支援センター 054-286-9203
救急医療情報センター	休日、夜間の救急当番医情報の提供。自動音声。	24時間	0800-222-1199

その他

名称	内容	問い合わせ先
成年後見制度	認知症や知的障がいなどによって判断能力が不十分な人が、経済的な不利益を受けたり、生活上の不自由さを解消するために、「成年後見人」などの支援者が法律行為を支援する制度があります。	地域包括支援センター 34-1938
民生委員・児童委員	各地区の民生委員児童委員さんは、身近な福祉の相談役です。お気軽にご相談下さい。	社会福祉協議会 34-1286
介護用品の貸し出し	障がいや加齢により一時的に福祉用具が必要となる方に限り、ベッド、車椅子、ポータブルトイレ、歩行器等の貸し出しが可能。(概ね1ヶ月。借入、返却は個人で。)要介護認定を受け、福祉用具貸与の利用ができる方は除く。	社会福祉協議会 34-1286
高齢者等理美容事業	65歳以上の単身世帯、高齢者世帯、及びこれに準ずる世帯並びに身体障がい者等で理美容店に出向くことが困難な者に対し、利用券を交付し理美容師の出張費を補助する。(年4回まで)毎年申請が必要。散髪・整髪に要する費用は全額申請者負担。※事前に担当係までご相談下さい。	健康福祉課 福祉介護係 34-1937
New! 介護保険制度	社会資源を使っても、自宅での生活が大変になってきたら、各サービスや事業を上手に活用しましょう。介護保険サービスを利用するためには、要介護認定を受けることが必要です。65歳以上の町民及び40歳から64歳で特定疾病がある方が対象です。	健康福祉課 福祉介護係 34-1937

生活に役立つサービス

店名	サービス	内容	留意点	連絡先
高齢者生活支援サービスのりこさん	介護保険外支援	家事全般の代行、買い物代行、外出時の同行、安否確認、傾聴サービス	2時間3,000円、交通費等は実費、延長料金1時間1,500円、緊急時24時間対応可(別途料金)	22-8787 FAX 23-2611
合同会社愛菜花自費サービス	介護保険外支援	安否確認・布団干し・大掃除・窓ガラス拭き・仏壇の掃除・部屋の模様替え・庭の草むしり・墓地のお掃除・ペットのお世話・外出のお手伝い(買い物、喫茶店への同行、墓参り、趣味の集まり、日帰り旅行等)	依頼するサービスにより料金が異なる。外出時の介助者の交通費は別途請求。通常時間帯以外は、割増し。	0557-52-6039
ケアパートナー まほらほら	介護保険外支援	家事支援、外出同行、生きがいサポート(趣味のサポート、お墓参り、冠婚葬祭参列等)、身体介護で充実生活をサポートします。まずは問い合わせ、ご相談を。	生活援助(60分2,400円)、外出院内同行介助(見守り付き添い1時間2,500円)、身体介護(30分2,000円)	080-8250-7448
ケアセンターうばめがし	介護保険外支援	介護保険外の自費サービス。詳細についてはお問い合わせ下さい。	1時間2,200円	27-2277
トラベルヘルパーセンター 東伊豆	トラベルヘルパー®	介護経験と旅の業務知識を持つトラベルヘルパーがお出かけをサポート。料金は、自立・要支援・要介護によって異なります。要問合せ。	ヘルパーの旅費や食費は別料金。	0557-22-3455
New! 伊豆下田「みみ屋」	傾聴	心にとどめた悩みや話したいことを寄り添ってお聞きます。日頃から会話の機会の少ない方、難聴などで会話を敬遠されがちの方にも工夫し、お話しを提供します。	毎週木曜日 午後3時～20時の内 50分/2,000円(出張費+500円)	090-4117-9815 mail_hides-h@ma.tnc.ne.jp
シルバー人材センター	人材派遣	庭木の手入れ、草刈、家事など	要相談	32-2491
コメリ	家の手入れや修繕	庭木の手入れ、剪定、芝張り、生垣作り、植込み、網戸や障子の張替え、照明交換、レンジフードクリーニング等。	値段は店舗に確認	コメリ河津店 32-2100

栄協メンテナンス	廃家電・粗大ゴミの処分	廃家電の収集・運搬・処分。廃棄物によって異なる。冷蔵庫の場合7,000円。粗大ごみの収集・運搬・処分。業者の回収の場合1キロ73円。	廃棄物や処分品により単価が変わる場合があるので要事前相談。	沢田営業所 34-3001
のりまつ理容店	理容	理容(送迎、出張) 詳しくはご相談下さい。	月曜日休 (第1・3)日曜日休	32-0116
サトウ理容店	理容	理容(送迎、出張) 詳しくはご相談下さい。	月曜日休 (第1・3)日曜日休	32-2773
ヤマ美容室	美容	美容(出張料金1,000円)カット3,200円 シルバー割あり。(75歳以上の方600円引き)	月曜日休 (第1・3)日曜日休	32-0808
トモエ美容室	美容	美容(送迎、出張) 詳しくはご相談下さい。	月曜日休	38-0296
New! 衣類回収ボックス	衣類の回収	町内の一般家庭で、不要になった衣類等を洗濯、乾燥後、町指定袋に入れて回収ボックスで回収します。 場所:役場1階連絡通路	リユース・リサイクルされるため汚れのひどいものやにのついたものは回収できません。	町民生活課 34-1932
New! ポッチとニャンチの愛の伝言板	新しい飼い主を探す情報交換	飼い犬や飼い猫等をゆずってほしい、ゆずりたい方の情報交換を行う伝言板を役場に設置しています。場所:役場1階連絡通路	営利目的の使用はできません。金銭のトラブルには介入しません。	町民生活課 34-1932
New! 河津町空き家バンク	空き家の活用	町内の利用していない空き家をお持ちの方で、空き家を売りたい、または貸したい人はお気軽にご相談下さい。	河津町が委託するNPO法人等が物件調査の上、取り扱い可能な物件であれば、空き家バンク情報として公開されます	企画調整課 34-1924
ヒロ歯科	訪問歯科	むし歯の治療、入れ歯の新製、入れ歯の調整、口腔ケア、レントゲン撮影など。寝たきりなど通院が難しい方を対象。	訪問料200円/回 各種保険取り扱い可	34-1234

掲載情報 募集

社会資源マップに掲載を希望する事業所は、地域包括支援センターへご連絡下さい。

不安への備え



見守り	内容	留意点	連絡先
見守り支援	単身世帯等の高齢者を対象に、近所の住民やボランティアを中心にさりげない見守りを行います。	見守り希望者(本人、家族、知人等)より申し込みください。	社会福祉協議会 34-1286
郵便局	郵便局社員等が定期的に(月1回30分程度)高齢者宅を訪問の上、状況を家族等にメールで連絡。(見守り訪問サービス) 毎日電話(自動音声)で体調確認し、結果を家族へメールなどで連絡。	訪問:2,500円/月 固定電話:1,070円/月 携帯電話:1,280円/月	日本郵便株式会社お客様サービス相談センター 0120-23-2886

医療情報	内容	留意点	連絡先
救急医療情報キット	必要な情報を記載したキットを指定の場所で保管し、緊急時の救急隊の迅速な救急活動に役立てます。	健康福祉課で申込み、キットを受け取る。民生委員、消防、行政連絡員等へのキット配布情報の提供に同意が必要。	健康福祉課 福祉介護係 34-1937

緊急通報	内容	留意点	連絡先
緊急通報システム	高齢者の単身世帯等に、緊急事態に対応できるシステムを設置します。	月々の電話基本料金などは個人負担。一定の所得以下の方は設置料無料。	健康福祉課 福祉介護係 34-1937
アルソック	ペンダント型緊急ボタンを押すとアルソックが駆けつけます。	2,540円/月 その他料金プランあり	0557-45-4223
セコム	[セコムみまもりホン]救急ブザー用ストラップをひっぱるだけでセコムが駆けつけます。また、一定時間ごとに安否確認ができる機能もあります。	2,200円/月(その他加入料金、現場急行料金) 他:位置情報提供システム[ココセコム]もあります。	セコムお客様サービスセンター 0120-756-892
New! ヤマト運輸	LED電球と通信機能が一体になった[ハローライト]が点灯/消灯を24時間計測し見守り、動きがない場合に事前に設定された通知先へメールでお知らせ。異常時には、依頼に応じて設置先を訪問します。	1,078円/月 他:いざという時のために3日分の備蓄食を自宅まで届ける食の備蓄定期宅配サービスもあります。	ネコサポサービスセンター 0120-545-425
New! TOKAI	緊急通報システム ワイヤレスペンダント型ボタン1つで緊急通報できます。工事いらずの安心・簡単セキュリティ。	2,075円/月その他料金プラン有り	TOKAI伊東営業所 0557-45-5523

防災	内容	留意点	連絡先
河津町防災メール	町の防災に関する情報などを迅速に受け取れるよう、携帯電話等へ電子メールで配信するサービス。地震・津波情報、気象警報、避難に関する情報等。町外在住者の登録も可能。	登録は無料。メール1通当たり1～2円のポケット通信料がかかる。聴覚障がい者はFAXでも対応可。※要連絡。	河津町役場 防災課 34-1112
New! 河津町防災ガイドブック	防災情報、災害に対する基礎知識や対策など災害別に分けてまとめてあります。防災マップや避難カード等も附属。令和元年5月に回覧版で配布済ですが、お手元にはない方は防災課で1世帯1冊配布しています。HPにも掲載しています。		河津町役場 防災課 34-1112
New! 家具の固定等の助成	災害への備えとして、家具転倒防止器具やガラス飛散防止シート、感電ブレーカー等の購入費用、設置費用の補助があります。詳細は問い合わせ下さい。		河津町役場 防災課 34-1112
New! 非常持ち出し袋の点検	[貴重品]・[救急医薬品] 持病のある人は常備薬 [非常食] 火を通さなくても食べられるものを3日分 [生活用品] メガネや補聴器、入れ歯など自分なりの必需品もチェック [衣類]・[その他] 予備の電池、介護用おむつ、懐中電灯 等 ⇒必要に応じて点検しましょう。		
New! 備蓄品の用意 [ライフラインが絶たれたときへの備え]	[食料・飲料水] 缶詰、レトルト食品、インスタント食品、アルファ米、水(3リットル/人/日) [寝具・防寒具] 毛布、寝袋、使い捨てカイロ [生活用品] 歯ブラシ、タオル、せっけん、ハンカチ、ドライシャンプー、介護用おむつ [その他] カセットコンロ、予備用ガスボンベ、ビニールシート、携帯トイレ、サランラップ、マスク ⇒賞味期限や使用期限をチェックし、随時入れ替えましょう。		

認知症	内容	留意点	連絡先
New! 認知症あんしんマップ	認知症に関する様々な情報をまとめたパンフレット。認知症になっても本人の意思が尊重され得る限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることを目指して作成しました。	配布を希望される方は、ご連絡下さい。(令和3年4月に全戸配布済)	地域包括支援センター 34-1938
New! 認知症高齢者等見守りSOSネットワーク事業	認知症高齢者等の行方不明発生時における早期発見・保護に向けて、事前に登録し、関係機関と連携します。	本人・家族よりお申込み下さい。	地域包括支援センター 34-1938
New! 認知症初期集中支援チーム	在宅で生活し認知症が疑われる人で、まだ介護保険サービスに結びついていない人等を複数の専門職がおおむね6か月間支援し適切な医療や介護サービスに結びつけます。		地域包括支援センター 34-1938

AED	内容	留意点
New! AED自動体外式除細動器	AEDとは、心停止状態のときに、胸に貼った電極パッドを通して心臓に強い電流を流し、心臓の動きを正常に戻す救命機器です。音声ガイダンスやイラストで操作しやすく、救助訓練を受けていない一般の人にも扱えます。	公共施設、駅、学校、病院等人が多く集まるところを中心に設置されています。普段からAEDの設置場所をチェックしておく心安いです。

配達・移動販売



店名	サービス	内 容	留意点	連絡先
JA伊豆太陽本店	食料品の移動販売	毎週木曜日に移動販売を実施。調味料や果物、お菓子、野菜、干物などを扱っています。詳しくはホームページを参照ください。交通事情等により到着時間が前後する場合があります。一か所15分程度。	9:30頃/逆川公民館 9:45頃/広尾口 10:30頃/大鍋 11:00頃/泉奥原公民館 11:15頃/泉公民館 12:00頃/見高入谷店跡 13:30頃/縄地	JA伊豆太陽本店 購買課 23-6010
JA下河津支店	配達	店舗での買い物後の配達や、電話注文による肥料やお米・店内の商品を複数まとめた配達も対応。	店舗にて要相談。	JA下河津支店 35-7234
谷水屋	配達	店舗での買い物後の配達や、電話注文による店内の商品を複数まとめた配達も対応。店舗にて要相談。	火曜日休み	32-0047
New! 塩田屋本家	配達	店舗での買い物後の配達や、電話注文による店内の商品を複数まとめた配達も対応。配達料金:お買い上げ金額が税込3,000円以上の方は無料。3,000円以下の方は300円。	日曜日休み	35-7356
New! フードストアあおき河津店	配達	当日昼12時までにお買い上げいただいた商品を、その日の内にご自宅までお届けするサービスです。配達料金:当日お買い上げ金額が、税込3,000円以上の方は、ひと箱220円。税込3,000円未満の方は、ひと箱440円。	昼12時までの受付で当日夕方頃のお届け(配達時間内は在宅して下さい。)	フードストアあおき河津店 サービスカウンター
New! カミヤ洋品店	配達	衣料品や布団等を配達可能。衣類のお直し(すそ上げ・ゴム入れ等)も。取り扱い品目:婦人服、紳士服、ベビーキッズ服、下着、学生用品、寝具、カーテン、生活雑貨等 不明な点は遠慮なくお電話下さい。	日曜日休み	34-0138

おうちCO-OP	配達	毎週決まった曜日に配送担当者がお伺いし、商品をご自宅の玄関先までお届けします。お届けするカタログ「お買い物めも」で注文します。※おうちCO-OPを利用するにはユーコープへの加入が必要です。加入時に出資金を預かり、脱退時に払い戻します。	宅配サービス料は利用形態により割引制度があります。	おうちCO-OP受付センター 0120-123-581
ウエルシア河津店	配達	店舗にて購入した生物・冷凍物以外の商品を自宅まで配達。町内へは、昼前までの購入で当日、昼後の購入では翌日の配達となります。店舗にて要相談。(Tポイントカード会員限定)	荷物の量によって配送金額が異なる。3,000円以上の購入で、1箱500円(※エコバック持参又は有料レジ袋が必要)	34-3089
	高齢者特典	60歳以上を対象としたシニアデー(毎月15・16日)はポイントが3倍。	シニアカードとTカードの提示が必要。	
マックスバリュ東海	配達	会員登録し「商品カタログ」より好きな商品を電話で注文する。(1,500円以上で配送) 買い物代行手数料、宅配料金がかかる。	支払は代金引換のみ	電話スーパー 0120-082-800
	高齢者特典	65歳以上のすこやかカメさんカード会員(500円で1年間有効)は毎月6のつく日にお会計が一割引き(一部商品を除く。)		マックスバリュエクスプレス河津店 36-3011

宅食サービス



店名	サービス	内容	留意点	連絡先
宅配クック123	宅食	弁当の配達。1食から注文可能。朝昼晩も可。【普通食】おかずのみ540円 ご飯付594円【健康ボリューム食】おかずのみ606円 ご飯付660円【栄養価の調整食】おかずのみ777円 ご飯付820円 翌日対応。【介護お助け便】お弁当のお届けに合わせて日用品の配達も実施。	[栄養価の調整食] 透析食、やわらか食、塩分・たんぱく調整食、塩分・カロリー調整食など	0557-52-6555
ワタミの宅食	宅食	弁当の配達。5日単位での販売。おかずの種類やボリュームによって料金が異なる。2,450円～3,200円/5日分(5食分) 前週の水曜日に受付締切。翌週月曜日から配達。	1日単位の注文やキャンセルは不可。	0120-321-510

●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取ることが出来ます。
- ・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。

●無理をしない。上手な食事のとり方

- ・缶詰、レトルト食品、冷凍食品も活用して。
- ・間食にはたんぱく質が多いヨーグルトや牛乳を。



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)

～作成～

令和3年9月

**河津町役場健康福祉課
地域包括支援センター**

電話:34-1938

住所:河津町田中212-2

協力:生活支援コーディネーター
介護支援専門員

この社会資源マップは、地域包括支援センターで把握・確認した活動やサービスを載せています。掲載を希望する事業所や団体は、地域包括支援センターまでご連絡下さい。