

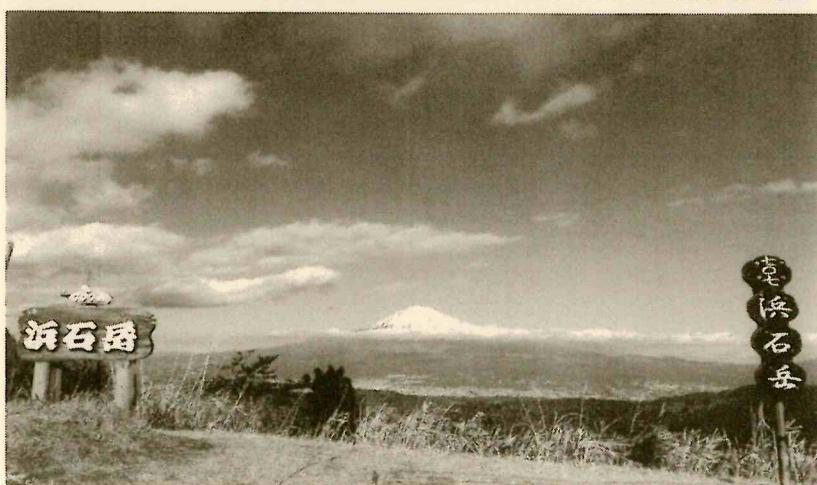
9月20日

第3週分
回覧板

第2回健康づくりハイキング ～浜石岳を目指して～ 参加者募集

今回の健康づくりハイキングは静岡市由比にある浜石岳を目指します。健脚コースとなっておりますので、我こそはと思う方はぜひご参加ください。ひたすら登るコースですが、山頂からの絶景はお勧めです。天気が良ければ富士山も楽しむことができます。

1. 期 日 令和5年10月22日(日) 6時00分 役場出発～
2. 目的 地 浜石岳 静岡市由比を通る旧東海道から分岐して登ります 【健脚者向けレベル】
 ◎行 程》 河津町役場6:00 出発⇒バス移動⇒由比小学校(スタート)9:00⇒浜石岳山頂
 12:30(昼食)⇒由比小学校(ゴール)15:00⇒バス移動⇒役場着 18:00
3. 対象者 大人のみ(今回は健脚者向けのコースのため、小人はご遠慮ください)
4. 募集人員 20名(町内者のみ)
5. 参加費 100円(保険代等)※当日集金
6. 持ち物 弁当(昼食用)・雨具・タオル等
7. その他の
 中止の場合は前日の午後4時00分頃までに連絡します
 参加者は健康状態に留意し、自己責任において参加して下さい
 ※歩きやすい道ですが、急ですのでご注意ください。当日は安全確保のため、主催者の指示に従っていただきます
8. 募集期間 9月25日(月)～10月6日(金) 受付時間 平日 8:15～17:00
 ※定員に達した場合は抽選となりますのでご了承ください
 『当選』・『落選』の結果を10日以降に郵送にてお知らせしますのでご確認ください
9. 申込み 河津町教育委員会 社会教育係【TEL0558-34-1117】



回覧

令和6年度採用 河津町職員採用試験案内

令和6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	一般事務職 3名、技術職(土木) 1名、保健師 1名
受験資格	<p>昭和58年4月2日から平成18年4月1日までに生まれ</p> <p>■一般事務職 大学・短大・専門学校・高校等を卒業した者</p> <p>■技術職(土木) 大学等で土木工学等を修めて卒業した者</p> <p>■保健師 大学等を卒業し、資格を有する者</p> <p>(共通事項)</p> <ul style="list-style-type: none">・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	<p>令和5年10月2日（月）～10月31日（火）</p> <p>持参：午前8時15分～午後5時 平日のみ受付</p> <p>郵送：10月31日 午後5時 必着</p>
申込手続	<ul style="list-style-type: none">・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、封筒に「受験申込書請求」と朱書きのうえ、返信用封筒（宛先を明記し、120円切手を貼った角形2号サイズの封筒）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。郵送により申し込む場合は、封筒に「受験申込書在中」と朱書きしてください。・申込締切り後、受験票を送付します。なお、令和5年11月7日（火）までに届かない場合は連絡してください。
1次試験	日時：令和5年11月12日（日） 会場：河津町役場 方法：教養試験（2時間程度）
2次試験 (1次合格者のみ)	日時：令和5年12月3日（日） 会場：河津町役場 方法：作文、集団討論、面接
給与	町の条例により支給 参考：今年度4月1日採用者の初任給は、大学卒185,200円、短大卒169,800円、高校卒158,900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 電話 0558-34-1913

新型コロナワクチン(令和5年秋開始接種)

ワクチン説明書(XBB. I. 5)



回覧

R5.9.20

令和5年秋開始接種(追加接種)で使用するワクチンの説明書のご案内です。

- ・ ファイザー社製(XBB)1価ワクチン
(河津町の集団接種では、こちらを使用します。)
- ・ モデルナ社製(XBB)1価ワクチン

初回接種、小児・乳幼児接種の説明書については、河津町ホームページに掲載しています。

河津町ホームページ <https://www.town.kawazu.shizuoka.jp/>

その他コロナワクチンに関するお問い合わせは

河津町ワクチンコールセンター ☎0558-36-3556

(平日 午前9時~午後4時)

河津町健康増進課

新型コロナワクチン予防接種についての説明書 (追加接種(令和5年秋開始接種用))

新型コロナウイルスワクチン接種について

本ワクチンの接種は国と地方自治体による新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）ワクチン接種事業の一環として行われます。本ワクチンの接種は公費対象となり、希望者は無料で接種可能です。

ワクチンの効果と投与方法

今回接種するワクチンは、ファイザー社製のオミクロン株対応 1 傷ワクチン（オミクロン株 XBB.1.5）です。新型コロナウイルス感染症の重症化予防を目的として接種します。

オミクロン株対応 2 傷ワクチン（従来株／BA.1 又は BA.4-5）の臨床試験で中和抗体価の上昇や有効性が確認されていること、非臨床試験からヒトでの免疫応答の予測が可能と確認されたことを踏まえ、非臨床試験における本ワクチンの追加接種により XBB.1.5 に対する中和抗体の產生が認められたことから、有効性が期待できるとされています。

販売名	コミナティ RTU 筋注 (1 傷 : オミクロン株 XBB.1.5)
効能・効果	SARS-CoV-2 による感染症の予防
接種回数・間隔	1 回（前回の接種が完了してから 3 か月以上が経過した後）※筋肉内に接種
接種対象	初回（1・2 回目）接種を完了した 12 歳以上の方
接種量	1 回 0.3 mL を 1 回

- 本ワクチンは、前回までの接種に用いたワクチンの種類にかかわらず接種が可能です。
- 本ワクチンの接種を受けても、発症等を完全に予防できるわけではありません。ワクチン接種にかかわらず、引き続き、適切な感染防止策を行う必要があります。

予防接種を受けることができない人

下記にあてはまる方は本ワクチンを接種できません。該当すると思われる場合、必ず接種前の診察時に医師へ伝えてください。

- 明らかに発熱している人（※1）
- 重い急性疾患にかかっている人
- 本ワクチンの成分に対し重度の過敏症（※2）の既往歴のある人
- 上記以外で、予防接種を受けることが不適当な状態にある人

（※1）明らかな発熱とは通常 37.5℃ 以上を指します。ただし、37.5℃ を下回る場合も平時の体温に鑑みて発熱と判断される場合はこの限りではありません。

（※2）アナフィラキシーや、全身性の皮膚・粘膜症状、喘鳴、呼吸困難、頻脈、血圧低下等、アナフィラキシーを疑わせる複数の症状。前回までの接種でこれらの症状が認められた人は、同一の成分を含むワクチンを用いた追加接種を受けることはできません。

予防接種を受けるに当たり注意が必要な人

下記にあてはまる方は本ワクチンの接種について、注意が必要です。該当すると思われる場合は、必ず接種前の診察時に医師へ伝えてください。

- 抗凝固療法を受けている人、血小板減少症または凝固障害のある人
- 過去に免疫不全の診断を受けた人、近親者に先天性免疫不全症の方がいる人
- 心臓、腎臓、肝臓、血液疾患や発育障害などの基礎疾患のある人
- 過去に予防接種を受けて、接種後 2 日以内に発熱や全身性の発疹などのアレルギーが疑われる症状がでた人
- 過去にけいれんを起こしたことがある人
- 本ワクチンの成分に対して、アレルギーが起こるおそれがある人

妊娠中又は妊娠している可能性がある人、授乳している人は、接種前の診察時に必ず医師へ伝えてください。なお、かかりつけの産婦人科医に確認していない場合でも、予診医によりワクチン接種が可能と判断された場合は、接種が可能です。

過去に、薬剤で過敏症やアレルギーを起こしたことのある人は、接種前の診察時に必ず医師へ伝えてください。

（うらへ続く）

接種を受けた後の注意点

- 本ワクチンの接種を受けた後、15分以上（過去にアナフィラキシーを含む重いアレルギー症状を起こしたことがある方や、気分が悪くなったり、失神等を起こしたりしたことがある方は30分以上）、接種を受けた施設でお待ちいただき、体調に異常を感じた場合には、速やかに医師へ連絡してください。（急に起こる副反応に対応できます。）
- 注射した部分は清潔に保つようにし、接種当日の入浴は問題ありませんが、注射した部分はこすらないようにしてください。また、接種後に体調が悪い時は無理をせず、入浴は控える等、様子を見るようにしてください。
- 通常の生活は問題ありませんが、当日の激しい運動や過度の飲酒等は控えてください。

副反応について

- 主な副反応は、注射した部分の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、寒気、発熱等があります。また、稀に起こる重大な副反応として、ショックやアナフィラキシーがあります。なお、本ワクチンは、新しい種類のワクチンのため、これまでに明らかになつてない症状が出る可能性があります。接種後に気になる症状を認めた場合は、接種医あるいはかかりつけ医に相談してください。
- ごく稀ではあるものの、ワクチン接種後に心筋炎や心膜炎を疑う事例が報告されています。接種後数日以内に胸の痛みや動悸、息切れ、むくみ等の症状が現れたら、速やかに医療機関を受診してください。
- ごく稀ではあるものの、mRNAワクチン接種後にギラン・バレー症候群が報告されています。接種後、手足の力が入りにくい、しびれ等の症状が現れたら、速やかに医療機関を受診してください。

予防接種健康被害救済制度について

予防接種では健康被害（病気になつたり障害が残つたりすること）が起こることがあります。極めて稀ではあるものの、なくすことができないことから、救済制度が設けられています。

新型コロナワクチンの予防接種によって健康被害が生じた場合にも、予防接種法に基づく救済（医療費・障害年金等の給付）が受けられます。申請に必要となる手続きなどについては、住民票がある市町村にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症について

SARS-CoV-2による感染症が発症すると、熱や咳など風邪によく似た症状がみられます。軽症のまま治癒する人も多い一方、重症化すると、呼吸困難などの肺炎の症状が悪化し、死に至る場合もあります。

今回接種する新型コロナウイルスワクチン（ファイザー社製のオミクロン株対応1価ワクチン(XBB.1.5)）の特徴

本剤はメッセンジャーRNA（mRNA）ワクチンであり、SARS-CoV-2（オミクロン株 XBB.1.5）のスパイクタンパク質（ウイルスがヒトの細胞へ侵入するために必要なタンパク質）の設計図となる mRNA を脂質の膜に包んだ製剤です。本剤接種により mRNA がヒトの細胞内に取り込まれると、この mRNA を基に細胞内でウイルスのスパイクタンパク質が産生され、スパイクタンパク質に対する中和抗体産生及び細胞性免疫応答が誘導されることで、SARS-CoV-2による感染症の予防ができると考えられています。

本剤には、下記の成分が含まれています。

有効成分	◆ ラクストジナメラン（オミクロン株XBB.1.5のスパイクタンパク質の全長体をコードするmRNA）
添加物	◆ ALC-0315：〔(4-ヒドロキシブチル)アザンジイル〕ビス(ヘキサン-6,1-ジイル)ビス(2-ヘキシリデカン酸エステル) ◆ ALC-0159：2-[（ポリエチレングリコール）-2000]-N,N-ジテトラデシルアセトアミド ◆ DSPC：1,2-ジステアロイル-sn-グリセロ-3-ホスホコリン ◆ コレステロール ◆ トロメタモール ◆ トロメタモール塩酸塩 ◆ 精製白糖

新型コロナワクチンの詳しい情報については、
厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚労 コロナ ワクチン

検索

ホームページをご覧になれない場合は、お住まいの市町村等にご相談ください。



新型コロナワクチン予防接種についての説明書 (追加接種(令和5年秋開始接種)用)

新型コロナワクチン接種について

本ワクチンの接種は国と地方自治体による新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）ワクチン接種事業の一環として行われます。本ワクチンの接種は公費対象となり、希望者は無料で接種可能です。

ワクチンの効果と投与方法

今回接種するワクチンは、モデルナ社製のオミクロン株対応 1 傷ワクチン（オミクロン株 XBB.1.5）です。新型コロナウイルス感染症の重症化予防を目的として接種します。

オミクロン株対応 2 傷ワクチン（従来株／BA.1 又は BA.4-5）の臨床試験で中和抗体価の上昇や有効性が確認されていること、非臨床試験からヒトでの免疫応答の予測が可能と確認されていることを踏まえ、非臨床試験における本ワクチンの追加接種により XBB.1.5 に対する中和抗体の產生が認められたことから、有効性が期待できるとされています。

販売名	スパイクバックス™筋注（1 傷：オミクロン株 XBB.1.5）
効能・効果	SARS-CoV-2 による感染症の予防
接種回数・間隔	1 回（前回の接種が完了してから 3 か月以上が経過した後）※筋肉内に接種
接種対象	初回（1・2 回目）接種を完了した 12 歳以上の方
接種量	1 回 0.5 mL を 1 回

- 本ワクチンの接種は、前回までの接種に用いたワクチンの種類にかかわらず可能です。
- 本ワクチンの接種を受けても、発症等を完全には予防できないため、引き続き、適切な感染防止策が必要です。

予防接種を受けることができない人

下記にあてはまる方は本ワクチンを接種できません。該当すると思われる場合、必ず接種前の診察時に医師へ伝えてください。

- 明らかに発熱している人（※1）
- 重い急性疾患にかかっている人
- 本ワクチンの成分に対し重度の過敏症（※2）の既往歴のある人
- 上記以外で、予防接種を受けることが不適当な状態にある人

（※1）明らかな発熱とは通常 37.5℃以上を指します。ただし、37.5℃を下回る場合も平時の体温に鑑みて発熱と判断される場合はこの限りではありません。

（※2）アナフィラキシーや、全身性の皮膚・粘膜症状、喘鳴、呼吸困難、頻脈、血圧低下等、アナフィラキシーを疑わせる複数の症状。前回までの接種でこれらの症状が認められた人は、同一の成分を含むワクチンを用いた追加接種を受けることはできません。

予防接種を受けるに当たり注意が必要な人

下記にあてはまる方は本ワクチンの接種について、注意が必要です。該当すると思われる場合は、必ず接種前の診察時に医師へ伝えてください。

- 抗凝固療法を受けている人、血小板減少症または凝固障害のある人
- 過去に免疫不全の診断を受けた人、近親者に先天性免疫不全症の方がいる人
- 心臓、腎臓、肝臓、血液疾患や発育障害などの基礎疾患のある人
- 過去に予防接種を受けて、接種後 2 日以内に発熱や全身性の発疹などのアレルギーが疑われる症状がでた人
- 過去にけいれんを起こしたことがある人
- 本ワクチンの成分に対して、アレルギーが起こるおそれがある人

妊娠中又は妊娠している可能性がある人、授乳している人は、接種前の診察時に必ず医師へ伝えてください。なお、かかりつけの産婦人科医に確認していない場合でも、予診医によりワクチン接種が可能と判断された場合は、接種が可能です。

過去に、薬剤で過敏症やアレルギーを起こしたことのある人は、接種前の診察時に必ず医師へ伝えてください。

接種を受けた後の注意点

- 本ワクチンの接種を受けた後、15分以上（過去にアナフィラキシーを含む重いアレルギー症状を起こしたことがある方や、気分が悪くなったり、失神等を起こしたりしたことがある方は30分以上）、接種を受けた施設でお待ちいただき、体調に異常を感じた場合には、速やかに医師へ連絡してください。（急に起こる副反応に対応できます。）
- 注射した部分は清潔に保つようにし、接種当日の入浴は問題ありませんが、注射した部分はこすらないようにしてください。また、接種後に体調が悪い時は無理をせず、入浴は控える等、様子を見るようにしてください。
- 通常の生活は問題ありませんが、激しい運動や過度の飲酒等は控えてください。

副反応について

- 主な副反応は、注射した部分の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、寒気、発熱等があります。また、稀に起こる重大な副反応として、ショックやアナフィラキシーがあります。なお、本ワクチンは、新しい種類のワクチンのため、これまでに明らかになっていない症状が出る可能性があります。接種後に気になる症状があった場合は、接種医あるいはかかりつけ医に相談してください。
- ごく稀ではあるものの、ワクチン接種後に心筋炎や心膜炎を疑う事例が報告されています。接種後数日以内に胸の痛みや動悸、息切れ、むくみ等の症状が現れたら、速やかに医療機関を受診してください。
- ごく稀ではあるものの、mRNAワクチン接種後にギラン・バレー症候群が報告されています。接種後、手足の力が入りにくい、しびれ等の症状が現れたら、速やかに医療機関を受診してください。

予防接種健康被害救済制度について

予防接種では健康被害（病気になったり障害が残ったりすること）が起こることがあります。極めて稀ではあるものの、なくすことができないことから、救済制度が設けられています。

新型コロナワクチンの予防接種によって健康被害が生じた場合にも、予防接種法に基づく救済（医療費・障害年金等の給付）が受けられます。申請に必要となる手続きなどについては、住民票がある市町村にご相談ください。

新型コロナウイルス感染症について

SARS-CoV-2による感染症が発症すると、熱や咳など風邪によく似た症状がみられます。軽症のまま治癒する人も多い一方、重症化すると、呼吸困難などの肺炎の症状が悪化し、死に至る場合もあります。

今回接種する新型コロナウイルスワクチン（モデルナ社製のオミクロン株対応1価ワクチン（XBB.1.5））の特徴

本剤はメッセンジャーRNA（mRNA）ワクチンであり、SARS-CoV-2（オミクロン株 XBB.1.5）のスパイクタンパク質（ウイルスがヒトの細胞へ侵入するために必要なタンパク質）の設計図となる mRNA を脂質の膜に包んだ製剤です。本剤接種により mRNA がヒトの細胞内に取り込まれると、この mRNA を基に細胞内でウイルスのスパイクタンパク質が産生され、スパイクタンパク質に対する中和抗体産生及び細胞性免疫応答が誘導されることで、SARS-CoV-2による感染症の予防ができると考えられています。

本剤には、下記の成分が含まれています。

有効成分	◆ アンデュソメラン（オミクロン株 XBB.1.5 のスパイクタンパク質の全長体をコードする mRNA）
添加物	◆ SM-102：ヘptaデカン-9-イル 8-((2-ヒドロキシエチル)(6-オキソ-6-(ウンデシルオキシ)ヘキシル)アミノ)オクタン酸エステル ◆ コレステロール ◆ DSPC：1,2-ジステアロイル-sn-グリセロ-3-ホスホコリン ◆ 1,2-ジミリストイル-rac-グリセロ-3-メチルポリオキシエチレン (PEG2000-DMG) ◆ トロメタモール ◆ トロメタモール塩酸塩 ◆ 氷酢酸 ◆ 酢酸ナトリウム水和物 ◆ 精製白糖

新型コロナワクチンの詳しい情報については、
厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚労 コロナ ワクチン

検索

ホームページをご覧になれない場合は、お住まいの市町村等にご相談ください。



回覧

令和5年9月

(お知らせ)

河津町シルバー人材センター作業料金の改定について

日頃より、当シルバー人材センターをご利用いただきまして誠にありがとうございます。

さて、当センターでは昨今の物価上昇やインボイス制度導入に係る諸費用等の対応を余儀なくされております。さらには最低賃金の改定も続いております。

そのため、経費の削減や節約など進めてまいりましたが、誠に勝手ながら下記のとおり作業料金を改定させていただくことになりました。

今後も皆様のお役に立てますよう、より一層のサービス向上と皆様に信頼されるセンターになりますよう努めて参りますので、何卒ご理解を賜りますよう、また変わらずのご利用の程、重ねてお願い申し上げます。

1 改定内容

① 作業内容により、単価が20円から40円ほど値上げ

② 事務費 8.5% ⇒ 10.5% (2%アップ)

2 改定日 令和5年10月1日から

一般社団法人
河津町シルバー人材センター
TEL/FAX 0558-32-2491
E-mail:kawazu-silver@cy.tnc.ne.jp

河津町シルバー人材センター

女性会員 大歓迎 !!

会員募集

町内在住で概ね 60 歳以上の健康で働く意欲のある方

【会員募集内容】

- ★ 庭木の手入れ、剪定作業
- ★ 軽易な木切り作業
- ★ 草刈作業、草取り
- ★ 農作業（みかん採り、摘果、消毒、剪定、施肥など）
- ★ 住宅や宿泊施設の軽易な清掃作業
- ★ 飲食店・店舗・宿泊施設等洗い場
- ★ 出役代理
- ★ 駐車場管理
- ★ 賞状書き・障子張り等内職
- ★ 墓地清掃・その他軽作業



シルバー人材センター仕事のご依頼も、お待ちしております！

お気軽にお問い合わせください

一般社団法人河津町シルバー人材センター

河津町田中 605-6 (端戸山公園テニスコート管理棟内)

TEL/FAX 0558-32-2491

Email:kawazu-silver@cy.tnc.ne.jp

在宅療養情報No.13

自宅で利用できる介護保険サービスについて①



回覧

今回は、在宅療養中に自宅で利用できる介護保険サービスについて紹介します。利用するには以下の手順が必要です。

①申請

住民票のある市町の介護保険担当窓口で、**要介護認定申請**をする必要があります。本人・家族が窓口や郵送で申請できます。本人・家族による手続きが困難な場合は、市町の介護保険担当窓口にご相談下さい。



②認定調査・要介護認定

介護認定調査員による訪問調査の内容と主治医からの意見書を基に、医療・保健・福祉等の専門家で構成された**介護認定審査会**で要介護度を決定します。決定後、認定結果通知と介護度が記載された介護保険証が届きます。

③サービス利用の手続き

認定結果を基に、要支援1、2の方は市町の地域包括支援センターに、要介護1～5の方は依頼したい居宅介護支援事業所に連絡し、**ケアプラン（介護保険サービスの利用計画書）を作成**してもらいます。

ケアプランの作成は、ケアマネジャー（介護支援専門員）が行います。

ケアマネジャー（介護支援専門員）は、**居宅介護支援事業所**に所属し、**ケアプランの作成**や**実際にサービスを提供する事業所との調整**を行う専門職です。ご自宅に訪問し、ご本人、ご家族が今後どのように暮らしたいかをお聞きした上で利用するサービスの種類や利用回数などを決定し、利用にかかる費用などの説明も行います。

サービス利用開始後も、定期的に利用者宅を訪問します。サービスの提供状況やご本人の健康状態、家族がサービスに満足しているかなどを聞き取り、ご相談内容やお体の変化に合わせ、ケアプランの見直しやサービスの再調整も行います。
※ケアプランの作成費用は全額介護保険でまかねられるため、自己負担はありません。



裏面もご覧ください

訪問系介護サービス（自宅に訪問してもらい利用するサービス）

サービス利用の際は、ご本人の介護
保険の負担割合や要介護度に応じ、
1～3割の自己負担額を支払います。

訪問介護

ホームヘルパーが決められた時間に自宅を訪問し、身体介護や生活援助を行います。

身体介護でできること

食事摂取・入浴(自宅の風呂での介助)・

おむつ交換・排泄・着替えの介助など

生活援助でできること

調理・洗濯・掃除・買い物など

本人の生活維持に必要な家事

重要! 同居家族がいる場合、生活援助は利用できません。(特別な場合を除く)



訪問入浴介護

自宅の浴槽での入浴が困難になった人向けのサービスです。

サービス事業所が簡易浴槽を持参

して訪問し、入浴介助を行います。

ヘルパーと共に看護師も訪問し、

入浴前に血圧などの体調確認を行つた上で、入浴介助を行います。



その他

医療系サービスの『訪問看護』『訪問リハビリ』は、通院が困難な方で医師が必要性を認めた場合、介護保険でも利用できます。

また、通院困難な方を対象に医師・看護師・薬剤師・歯科衛生士などの専門職が自宅を訪問し、療養上の指導や健康管理等を行う『居宅療養管理指導』

(医療行為は含まない)
も利用できます。



地域包括支援センター 各市町に設置されている介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。ご相談に対し、専門知識を持った職員が対応してくれます。

- 下田市地域包括支援センター ☎ 0558-36-4146 月～金 8:30～17:15 下田市役所市民保健課内
- 東伊豆町地域包括支援センター ☎ 0557-95-1106 月～金 8:30～17:15 東伊豆町役場健康づくり課内
- 河津町地域包括支援センター ☎ 0558-34-1938 月～金 8:15～17:00 河津町保健福祉センター内
- 南伊豆町地域包括支援センター ☎ 0558-36-3335 月～金 8:30～17:15 南伊豆町健康福祉センター内
- 松崎町地域包括支援センター ☎ 0558-42-3966 月～金 8:15～17:00 松崎町役場健康福祉課内
- 地域包括支援センターにいざ ☎ 0558-52-3030 月～金 8:15～17:00 西伊豆町福祉センター内

※土日・祝日・年末年始（12/29～1/3）除く

●このチラシに関する問い合わせ先

賀茂地区在宅医療・介護連携推進支援センター

☎ 0558-25-3535



回覧

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

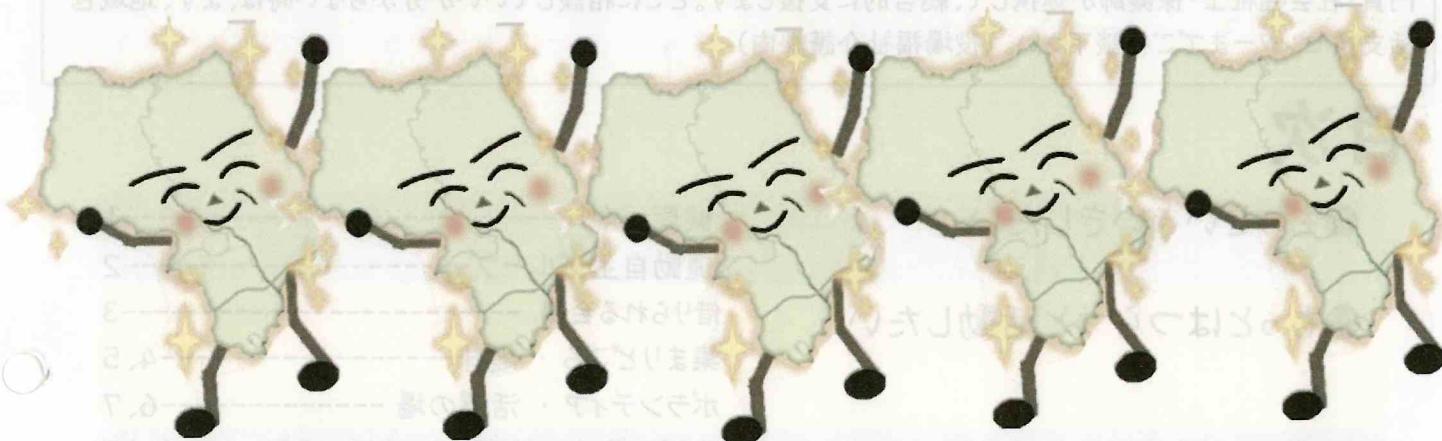
社会資源マップ

高齢者版

令和5年9月新しくなりました!

フレイル予防・健康増進・困りごとの解決に役立つ

河津町内の社会資源（情報）をたくさん掲載！



こちらからも！



保健福祉センターで配布しています。

取りに来られない方には郵送します。地域包括支援センター（34-1938）までご連絡ください。

配布に協力いただける方やお店等も募集しています。

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。

健康な状態



虚弱(フレイル)



要介護状態

低栄養・閉じこもり・糖尿病・認知症・COPDなどにより悪化

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、高齢者のみなさんと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分からない時は、まず、地域包括支援センターまでご相談下さい。（役場福祉介護課内）

目次

●もっといきいきしたい

健康づくり-----1

●もっとはつらつと活動したい

運動自主グループ-----2

●生活を安心して送りたい

借りられる会場 -----3

●自分の今の状態を知りたい

集まりどころ・趣味-----4,5

ボランティア・活躍の場 -----6,7

生活に役立つ支援・サービス・活動 --8,9,10

各種相談・その他-----11

不安への備え-----12,13

防災-----14

災害等緊急・ライフライン連絡先一覧-----15

配達・移動販売等-----16

移動・外出-----17

河津町医療機関・薬局一覧-----18

基本チェックリスト -----19

※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いません。

※ **New!** このマークは以前の社会資源マップに掲載のなかった情報についています。

健康づくり

名称	内容	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。対象者には個別に通知をお送りします。	健康増進課 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します。対象者には個別に通知をお送りします。	健康増進課 保険年金係 34-1937
がん検診 おすすめ	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。詳しくは河津町成人検(健)診早見表を参照。	健康増進課 健康係 34-1937
○健康マイレージ事業 おすすめ	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。期間は、4月1日~2月末まで。	健康増進課 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。	健康増進課 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カ月前までにご相談下さい。	健康増進課健康係 34-1937 地域包括支援センター 34-1938
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カ月前までにご相談下さい。	地域包括支援センター 34-1938
一般介護予防教室 おすすめ	介護保険の通所系サービスの利用をしていない人を対象に、レクリエーションや運動・仲間との交流が出来ます。65歳以上の人人が対象。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
○介護予防教室 (公開講座) おすすめ	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歳以上の人人が対象。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
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分に放映。	地域包括支援センター 34-1938
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分に放映。	教育委員会 34-1117
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。開催は不定期。対象は40歳以上。回覧にて募集予定。	教育委員会 34-1117
New! 健康づくりハイキング	健康づくりを目的に、毎年春と秋に開催。回覧にて募集。	教育委員会 34-1117
静岡県健康づくり応援サイト「ふじのくにむすびば」	健康づくりにつながる県内の情報を集めたポータルサイト。「健康の秘訣を動画で見たい」「ボランティアできるかな?」「移動・生活支援の取組を知りたい」「趣味や健康教室を探したい」方は、ふじのくにむすびばでQ検索	静岡県健康福祉部 健康局健康増進課

※変更・中止される場合があります。ご確認下さい。

仲間と一緒に自主的に運動しているグループを紹介。どのグループも新しい参加者を募集しています。

運動自主グループ

名称	活動内容	募集の有無	連絡先
気功愛好会	<u>場所</u> :商工会2階 <u>活動日</u> :金曜日 19時半~20時半 <u>内容</u> :ビデオを見ながら練習しています。呼吸を大切にしてスッキリした気分になります。元気の素です。	募集中。気軽にお電話ください。	山口 32-1665
田中ウォーキングくらぶ	<u>場所</u> :田中・笹原・浜・沢田・峰 でのウォーキング <u>活動日</u> :日曜日 9時~(豊泉橋・きむら寿司付近集合) <u>内容</u> :集まって河津川沿いをウォーキング。町外へのウォーキングも企画。(不定期)※雨天や桜まつり期間は中止の場合あり。	募集中。活動時間に集合場所へ来て下さい。	社会福祉協議会 34-1286
スローピッチソフトボール「河津スターズ」	<u>場所</u> :河津小学校グラウンド <u>活動日</u> :火曜日 18時~ <u>内容</u> :シニア用の特別ルールのソフトボール。初心者、未経験者でも楽しめます。遠征試合多数。	大募集中 男性58才以上 女性30才以上	井上 080-1127-8543
元気クラブ	<u>場所</u> :高齢者いきいきセンター <u>活動日</u> :水曜日 9時半~11時半頃 <u>内容</u> :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
河津はづらつ会	<u>場所</u> :高齢者いきいきセンター <u>活動日</u> :月曜日・木曜日・金曜日 <u>内容</u> :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	<u>場所</u> :高齢者いきいきセンター <u>活動日</u> :火曜日 19時~21時 <u>内容</u> :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	<u>場所</u> :保健福祉センター <u>活動日</u> :木曜日 9時15分~11時15分 <u>内容</u> :運動器・認知機能を高める体操と仲間作り。健康で若々しく、楽しみながら膝・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	<u>場所</u> :保健福祉センター <u>活動日</u> :金曜日 9時半~10時半 <u>内容</u> :体操。仲間作りをし、健康維持につながっています。	要相談	横山 37-0515
体操サークル	<u>場所</u> :保健福祉センター <u>活動日</u> :火曜日 9時半~10時半 <u>内容</u> :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	<u>場所</u> :B&G体育館 <u>活動日</u> :水曜日 13時~ <u>内容</u> :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	<u>場所</u> :河津町コミュニティセンター <u>活動日</u> :土曜日 10時~12時 <u>内容</u> :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	<u>場所</u> :下佐ヶ野コミュニティ防災センター <u>活動日</u> :隔週水曜日 <u>内容</u> :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

借りられる会場

会場	条件	利用可能時間	申込先
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ヶ月前から利用申し込み可。利用料金なし。(目的外使用不可)	9時~21時 年末年始を除く	福祉介護課 介護係 34-1938
保健福祉センター ふれあいホール		平日 9時~16時半	福祉介護課 福祉係 36-3232
保健福祉センター 介養娯楽室	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ヶ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時半	福祉介護課 福祉係 36-3233
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	福祉介護課 福祉係 36-3234
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ヶ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時半~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。(夜間・土・日・祝日の貸出は要相談。)	平日 9時~17時	商工会 34-0821
河津バガテル公園 オランジェリー	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が変動。営利目的ではない利用者に限ります。詳細は河津バカテル公園へ問い合わせ下さい。	フラワーシーズン 9時~16時半 その他シーズン 9時~16時	河津バカテル 公園 34-2200
生涯学習室 (文化の家図書館内)	予約は1ヶ月前から受付。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時半	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が異なります。詳しくは問い合わせください。	9時~21時半	教育委員会 34-1117
体育館・グラウンド (河津小学校・河津中学校)	使用できない時間帯があります。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時半~21時半	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

町ホームページにて、町有施設については町有施設等使用ガイドラインをご確認下さい。

気軽に集い、無理なく参加できる交流の場を紹介します

集まりどころ・趣味

名称	活動内容	活動日	連絡先/備考
NPO法人 あおぞらビレッジ <i>New!</i>	<u>場所</u> :町内各所 <u>内容</u> :子供も大人も一緒に、地域資源を生かした体験活動を実施中。どなたでも参加できます。畑作業、キャンプなど。	月1回程度 日曜日に実施。	但馬 070-1677-8358
さくらアカデミー <i>New!</i>	内容:書道やフラワーアレンジメントなど生涯学習の講座を開催します。	回覧にてお知らせ、募集します。	教育委員会 34-1117
姫宮シニアクラブ(笹原) <i>New!</i>	<u>場所</u> : 笹原公園 <u>内容</u> : ラジオ体操 どなたでもご参加下さい。	夏休み期間中 (毎年変更するため、お問合せ下さい。)	社会福祉協議会 34-1286
上峰シニアクラブ <i>New!</i>	<u>場所</u> : 上峰公民館他 <u>内容</u> : 町外でのウォーキング、体操、ペン習字等。 どなたでも参加できます。	不定期開催 (開催日等はお問合せ下さい。)	社会福祉協議会 34-1286
沢田シニアクラブ <i>New!</i>	<u>場所</u> : 沢田公民館ひろば <u>内容</u> : グランドゴルフ 会場の都合上、沢田区民限定です。	毎週月曜日 9時~11時	社会福祉協議会 34-1286
開放型高齢者サロンいきーば	<u>場所</u> : 高齢者いきいきセンター 職員室 <u>内容</u> : 気軽に、気楽に、女性も、男性も行ける高齢者サロンです。マナーの範囲内で思い思いに過ごせます。	月・水・金 10時~15時	地域包括支援センター 34-1938
古文書から歴史を学ぶ会	<u>場所</u> : 文化の家 <u>内容</u> : 古文書(町内)の解読と関連歴史の勉強(講師の先生による)をしています。初めての方もどうぞ。随時募集中。	毎月第2土曜日 14時~16時	湯浅 34-0960
健康マージャン教室	<u>場所</u> : 高齢者いきいきセンター <u>内容</u> : 健康マージャンを楽しんでいます。飲まない・吸わない・かけないマージャン。ルールからお教えします。初心者大歓迎!	第2・第4金曜日 10時~12時	社会福祉協議会 34-1286
認知症カフェわさびの花 <i>おすすめ</i>	<u>場所</u> : 観光交流館2階 <u>内容</u> : 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。	第4水曜日 14時~16時	地域包括支援センター 34-1938
さくらサロン「いろは」 <i>おすすめ</i>	<u>場所</u> : 子育て支援センター他 <u>内容</u> : 気軽に集まれる仲間づくりの場。茶話会、運動等、その都度内容が異なります。	第3火曜日 13時半~15時	社会福祉協議会 34-1286
河津町介護家族の会チエリー	<u>場所</u> : 保健福祉センター他 <u>内容</u> : 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。	年4回程度	地域包括支援センター 34-1938

河津囲碁クラブ	<u>場所</u> :文化の家 <u>内容</u> :頭のスポーツ、囲碁を通じて親睦する場。 <u>会員</u> :15人	第4土曜日 12時~16時	萩原 32-1310
シニア囲碁クラブ	<u>場所</u> :保健福祉センター <u>内容</u> :頭のスポーツ、囲碁を通じて親睦する場。 <u>会員</u> :6人	第2金曜日 11時半~16時半	萩原 32-1310
伊豆けん玉クラブ	<u>場所</u> :文化の家 <u>内容</u> :けん玉教室・練習会を開催中。初めて~経験者まで、幅広い年齢・レベルの人が参加中。出入り自由。教室の参加費は無料。けん玉の貸出あり。詳細はお問合せ下さい。	(10月から) 毎週月曜日 16時~19時半	伊豆けん玉クラブ 倉原 090-6098-3176
歌舞会 ハナミズキ	<u>場所</u> :文化の家 <u>内容</u> :童謡を歌います。楽譜代等1回100円の負担金。参加者 20人程度。	隔週月曜日 13時15分~14時半	ご近所の参加者に問い合わせて頂くか直接見学も可。
寺カフェ	<u>場所</u> :専光寺 (谷津) <u>内容</u> :住職と気軽に話しができます。※町内在住の方限定。	随時 (住職がいる時)	直接お越し下さい。
男性料理教室	<u>場所</u> :保健福祉センター調理室 <u>開催</u> :各回16人程度。年2回開催 <u>内容</u> :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。		社会福祉協議会 34-1286
文化の家図書館	<u>場所</u> :河津町笹原78番地の4 <u>内容</u> :本・雑誌・DVDの貸し出し。 <u>貸出期間</u> :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
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

○ソーシャルフレイルを（社会とのつながりが失われてしまう状態）を防ごう

あなたの「ソーシャルフレイル度」をチェック！

- 外出する機会が減った
- 地域活動に参加することが少ない
- 身近に話せる友人・知人がいない
- 服装や身なりを気にしなくなった
- 世の中の出来事に关心が無くなった

⇒当てはまる項目が多いほど、ソーシャルフレイルの危険性が高くなります

ソーシャルフレイルを防ぐことはなぜ大切？

外出の機会がある

体を動かすので運動機能がアップする

食欲が増加し、栄養状態が良くなる

人との交流が楽しくなり、生活意欲が向上

健康寿命が延びる



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。

ボランティア・活躍の場

名称	活動内容	募集の有無	連絡先
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>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 <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。	養成講座の受講を前提に募集します。	地域包括支援センター 34-1938
わさび	<u>活動場所</u> :観光交流館2階 <u>活動日</u> :2月を除く毎月第4水曜日14時~16時 <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。	募集中。認知症サポーター養成講座の受講が必要。	地域包括支援センター 34-1938
河津町健康づくり食生 活推進協議会	<u>活動場所</u> :保健福祉センター他 <u>活動日</u> :月2~3回程度 <u>活動内容</u> :食育・生活習慣病・低栄養予防の料理教室等の開催をしています。	養成講座の受講が必要。	健康増進課 健康係 34-1937
しらぎく会	<u>活動日</u> :第1火曜日13時~15時。 <u>代表</u> :飯田 <u>一言</u> :会員4名で活動中 <u>活動内容</u> :町内の老人福祉施設の清拭布を作成(月1回活動)他に高齢者移動支援の協力もしています。	JA女性部に入っている方	
いろは	<u>活動日</u> :毎月第3火曜日12時40分頃~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可能。心身共に元気になります。 <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。	随時募集中	
ともしび	<u>活動日</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> :17名(給食サービス9名。)で活動。 <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添や補助を行います。	要相談	
おひさま	<u>活動日</u> :月1回。 <u>代表</u> :高川 <u>一言</u> :11名の仲間と楽しく活動しております。 <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。	募集中	社会福祉協議会 34-1286
わらしひ	<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。 <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します。	会員が高齢化しているので、ぜひ。大歓迎。	
しゃくなげ	<u>活動日</u> :広報誌の発行の週の土又は日曜日 <u>代表</u> :吉野 <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。	年齢は関係なく希望者歓迎。	
花だいこん の会	<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。私たちと一緒に活動しませんか。ぜひお声がけ下さい。 <u>活動内容</u> :町内の老人福祉施設の清拭布を作成。学習支援ボランティア(宿題ルーム)も実施。	(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>活動日時</u> :毎月1~2回夜間、災害時 <u>代表</u> :板垣 一言:実際に活動するような災害が起きないことが一番です。 <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。	随時募集中。(養成講座を受講していないなくても加入可。)	
移動・外出支援ボランティア	<u>活動場所</u> :河津町内 <u>活動内容</u> :移動に苦慮する介護を必要としない65才以上の高齢者のサロン等への外出や買い物、金融機関の利用のための移動のお手伝いをしています。	ボランティアさん募集中!	社会福祉協議会 34-1286
話し相手ボランティア「はなぎくさん」	<u>活動場所</u> :河津町内 <u>活動内容</u> :ご自宅を訪問し、お話し相手をします。お話し相手についてに、3分程度でできる簡単な生活支援(電球交換、衣替えのお手伝い等)も行います。	募集中	
かわづふるさと案内人会	<u>代表</u> :渡辺 <u>活動日</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>活動内容</u> :河津の見どころを案内する観光ガイド。	随時募集中。	河津町観光協会 32-0290
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、河津桜の剪定等の活動。活動への参加は自由。	大募集中です!	産業振興課 内かわづ花の会事務局 34-1946
河津町河津桜守人の会	<u>代表</u> :森田 <u>活動場所</u> :河津町内各所 <u>一言</u> :町にきれいな桜を咲かせませんか。 <u>活動内容</u> :河津桜の手入れ	募集中	産業振興課 34-1946

活躍の場

名称	内容	連絡先
New! 寿大学	町内65歳以上を対象に様々な学習を行う予定です。回覧にて募集します。	教育委員会 34-1117
個人ボランティア募集	自分の得意なことで町内でボランティアを行いませんか。レクリエーション、体操、趣味活動、ゴミ出し、話し相手、弁当作り、外出支援、見守りなどで活動できる人の登録を受け付けています。	社会福祉協議会 34-1286
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、グラウンドゴルフ、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、臨時の・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

生活に役立つ支援/サービス/活動

介護保険外サービス…介護保険を使わずに誰でも利用可能な自費サービス

名称/種別	内容	留意点	連絡先
社会福祉総合事業所おれんじ /介護保険外サービス New!	買い物出し代行、掃除、草とり、各種ゲーム相手(囲碁、将棋等)ペットの見守り、お墓参り等。都度見積りを発行致します。お気軽にご相談下さい!	3,850円~/1時間 土日祝+500円	0557-29-6727
ケアパートナーまほらほら /介護保険外サービス	家事全般生活のサポート、買物代行、掃除、窓ふき、庭掃除等、病院・外出付き添い。 タクシー業務(P17参照)との併用利用もできます。	生活支援1時間まで 2,400円、外出付き添い1時間まで2,500円	080-8250-7448
高齢者生活支援サービスのりこさん /介護保険外サービス	家事全般の代行、買物代行、通院時の介助、外出時の同行、安否確認、傾聴サービス。	2時間4,000円、交通費等は実費、延長料金1時間2,000円、緊急時24時間対応可(別途料金)	22-8787
ケアセンターうばめがし /介護保険外サービス	介護保険外の自費サービス。詳細についてはお問合せ下さい。	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出かけや入浴をサポート。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

宅食サービス…お食事を作るのが大変なときに、高齢者向けのお弁当をお届け。

店名	内容	留意点	連絡先
宅配クック123	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680円 ご飯付734円 【栄養価の調整食】おかずのみ777円 ご飯付831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	弁当の配達。平日1食から注文可能。おかずの種類やボリュームによって料金が異なる。ごはん付3種類、おかずのみ3種類。【やわらか食】1食390円~【普通食】1食530円~ 前週の水曜日に受付締切。その他、麺類やパン、インスタント商品や季節商品も販売中。	キャンセルは不可。土日祝日は冷凍惣菜とパックごはんをお届け。	0120-321-510

理美容関係…髪の毛を整えて、気分さっぱり

名称/種別	内容	留意点	連絡先
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	詳しくはご相談下さい。	月曜日休 (第1・3)日曜日休	38-0296

傾聴サービス…自分の気持ちを話したい、聞いてもらいたいときに

名称/種別	内容	留意点	連絡先
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します。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、お話しの機会を提供します。	毎週木曜日 15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
お話し相手ボランティア「はなぎくさん」 /傾聴	ご自宅を訪問しお話し相手をします。話し相手のついでに、3分程度ができる簡単な生活支援(電球交換・衣替えのお手伝い等)も行います。	平日9時から15時の間の訪問。30分の訪問で月に1回まで	社会福祉協議会 34-1286

その他

名称/種別	内容	留意点	連絡先
New! サンキ眼鏡(株)	眼鏡・補聴器のクリーニング、調整の出張無料サービス。 眼鏡・補聴器の新調も承ります。	月曜日～金曜日 10時～17時	サンキ眼鏡 (株) 080-5409-7269
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
河津ハンズ(加藤 マッサージ治療室)	あんまマッサージ指圧施術所 場所:河津町浜172番地の1	電話にて相談・予約 火曜日定休	32-2060

生活に役立つ支援/サービス/活動

住まいの関係…家や庭の手入れ、ゴミ処理、空き家、蜂の駆除など

名称/種別	内容	留意点	連絡先
社会福祉総合事業所おれんじ /住まい関係 <i>New!</i>	大掃除、家財処分、草取り承ります。都度、見積り発行致します。お気軽にご相談下さい！	金額:3,850円~/1時間 土日祝+500円	0557-29-6727
株式会社河津衛生社 /浄化槽関係・一般廃棄物関係	浄化槽の清掃及び維持管理、一般廃棄物収集・運搬・処分。粗大ゴミ・家電品収集・運搬・処分。ゴミステーションに出すのが大変な方等、一般家庭のゴミも回収します。	金額は、見て相談・見積りの上決定。	32-1613
株式会社かんどうサービス /住まいの片付け	お引越し前の片付け、不用品回収、遺品整理、要不要の仕分けや撤去、ゴミ屋敷、孤独死などの特殊清掃、脱臭、消臭サービスを実施。おうち丸ごとの片付け、賃貸住宅退去時などにご利用下さい。毎週伺う定期サービスではありません。	ご依頼の内容に応じて料金が異なります。まずは現地訪問・ご希望サービスを伺って、お見積りをします。	0120-35-9930
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。粗大ごみの収集・運搬・処分。業者の回収の場合1キロ77円から。	廃棄物や処分品により単価が変わる場合があるので事前に相談して下さい。	34-1004
シルバー人材センター /人材派遣	庭木の手入れ、草刈、庭の清掃、家事など	お気軽にご相談下さい。	32-2491
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
コメリハード&グリーン /家の手入れや修繕	ハウスクリーニング、排水管洗浄、庭木の手入れ、網戸や障子の張替え、照明交換、カーポート取付など、お家のお困りごとをご相談ください。	値段は店舗に確認	コメリ河津店 34-2100
リサイクルステーション /一部資源ごみ回収	家庭から出た紙類(新聞・ダンボール・雑誌等)、透明なペットボトル、使用済みインクカートリッジ、古着等の回収。利用方法は、町民生活課までお問い合わせください。	毎日7時~20時開放。土日祝日も利用可。(12/29~1/3を除く。)家庭ごみ専用。	町民生活課 34-1932
伊豆害虫駆除トパーズ(稻取) /蜂などの駆除	見積り無料です。蜂、スズメバチ、害虫、害獣、その他対応します。清掃、消毒も致します。	巣の大きさや作業場所によって料金は変わります。	090-8320-0888
三共消毒(河津) /蜂の駆除	蜂の駆除 基本的には、スズメバチ8,000円、足長バチ5,000円です。町内。	蜂の種類や蜂の巣の場所などによっても料金は変わります。	32-1981

悩みや不安を抱えて困っているときに…

各種相談・その他

名 称	内 容	実施日	連絡先
各種相談	総合相談 おすすめ 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分からぬ時はまずご相談を。役場福祉介護課内。	平日 8時15分～17時	地域包括支援センター 34-1938
	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、隨時健康相談を受け付けています。	原則第1・第3月曜日 13時半～15時半	健康増進課 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 行政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
	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
その他の相談	介護相談 介護での困りごとや疑問にお答えします。受付時間内に隨時受け付けます。	月～金曜日 9時～16時	サンシニア河津 32-3203
	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。散髪・整髪に要する費用は全額申請者負担。		福祉介護課 介護係 36-3232
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らざれば、各サービスや事業を上手に活用しましょう。介護保険サービス利用には、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40～64歳で特定疾病がある方が対象。		福祉介護課 介護係 36-3232

不安への備え

見守り…生活に少し不安が出てきて、状況の確認をしてほしい場合に。

名称	内容	留意点	連絡先
ネコリコ(まもりこ) New!	まもりこは、冷蔵庫に端末を設置するだけ。離れて暮らす両親、一人暮らしの高齢者をそっと見守ります。一定時間冷蔵庫の開閉がないと、ご家族が利用するスマホアプリに1日3回(朝・昼・夜)、異常時のみアプリに通知されます。Wi-Fi不要です。	本体価格:13,200円(税込) 月額利用料:550円(税込)	03-5687-6775
ネコリコ(Bocco emo LTEモデル) New!	スマホが得意な高齢者とコミュニケーションが楽しめるロボットです。アプリにメッセージを入力すると、遠く離れたemoが代わりに話してくれます。反対にemoに話しかければ、アプリにメッセージと音声を送ることができます。	機器レンタル&月額プラン 月額2,970円(税込) 機器購入&月額プラン月額1,540円(税込)、本体価格50,600円(税込)	03-5687-6775
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)より申し込み下さい。	社会福祉協議会 34-1286
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:いざというときのために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
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
ワタミの宅食 みまもりサービス New!	土日祝を除く平日にお弁当を利用の日はスタッフが訪問、お弁当ご利用日以外は安否確認の電話をします。見守る方に近況やご様子をアプリで共有します。万が一の際には指定の連絡先に連絡します。(宅食はP8参照)	宅食商品をご注文の方 1か月3,300円 みまもりサービスのみの利用は順次展開予定です。	0120-975-108 ワタミ みまもりでQ検索

自分のために自分自身で知っておく、備えておく

名称	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。福祉介護課で申込み・キットを受け取り。	民生委員、消防、行政連絡員等へのキット配布情報の提供への同意が必要。	福祉介護課 介護係 36-3232
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と安心です。	

緊急通報…万が一のことが起きた際に役立ちます。

名称	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。	福祉介護課 介護係 36-3232
アルソック	(みまもりサポート) ペンダント型緊急ボタン等を押すとアルソックが駆けつけます。	1,870円/月(税込) その他料金プランあり	東海総合警備保障営業課 0557-45-4223
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。	2,068円/月(税込) その他料金プランあり	TOKAI伊東営業所 0557-45-5523

認知症関係

名称	内容	留意点	連絡先
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、でき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
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
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ヶ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
認知症疾患医療センター	認知症の鑑別診断や専門医療相談、医療機関等の紹介、地域の保健・医療・介護関係者との連携や研修等を行う県指定の専門機関です。 所在地:賀茂郡南伊豆町青市848番地		ふれあい南伊豆ホスピタル 62-1461

「ちょっと変…」のサインに注意を!

認知症は、生活習慣での予防や、早期発見・早期対処により進行を抑えることが大切です。軽度認知障害(MCI)のレベルであれば、生活改善などで回復が期待できます。気になる兆候があれば、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。



いつ起るか分からない災害。日ごろの備えや心構えを。

防災

名称	内容	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円のパ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 
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付属。令和元年5月に回覧版で配布済ですが、お手元にない方は防災課で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
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
防災ゆうストレージ	もしものときのために必要なもの・大切なものを預けておける防災サービスです。地震や災害が起こった際には、日本郵便の配送網で全国津々浦々までお届け。使い方は以下の2つ。 ①自分用支援物資：避難先での生活が長期化した場合に必要となる日用品をあらかじめお預かりし、必要になったときに避難先などにお届けします。 ②大切なもののエスケープ：思い出のアルバムなど災害時になくしたくない大切なものを安全な場所でお預かりし、必要になったときにお手元に届けます。	日本郵便株式会社 050-311-9590
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。	
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、マスク等 ➡賞味期限や使用期限をチェックし、隨時入れ替えましょう。	

災害等緊急・ライフライン連絡先一覧

令和4年6月28日現在
河津町役場防災課より
提供

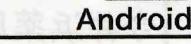
種別・名称	電話番号(市外局番0558)	備考
河津町役場	代表 34-1111	
	防災課 34-1112	防災対策一般
警察	交通事故・事件 ☎110	
	下田警察署 27-0110	
	河津町交番 34-0087	
消防	下佐ヶ野駐在所 35-7019	
	火事・救急 ☎119	
	下田消防署河津分署 34-1119	
海上保安庁	海上の事件・事故 ☎118	
	下田海上保安部 23-0118	
	水道・温泉 河津町役場水道温泉課 34-1954	断水、漏水、濁水等
道路 (町道) (国道・県道)	河津町役場建設課 34-1952	道路上の倒木、冠水、破損、通行規制等
	下田土木事務所維持管理課 24-2108	
	静岡県道路通行規制情報提供システム 携帯電話から確認 http://douro.pref.shizuoka.jp/keitai	県内の通行規制情報
電気	東京電力パワーグリッド 0120-995-007 ① https://teideninfo.tepco.co.jp ②TEPCO公式スマートフォンアプリ「TEPCO速報」	断線・停電・復旧見込み等
電話	NTT西日本 一般電話から ☎113 携帯電話・PHSから0120-444-113 インターネットからWeb113 https://www.ntt-west.co.jp/trouble/	故障、断線、回線状況
	災害用伝言ダイヤル(大災害の発生時に電話がつながりにくくなった場合に利用できる声の伝言板。) ☎171	毎月1・15日利用可能。
ガス	長田ガス(株) 34-1161 0120-055-834	ガス漏れ等 (各世帯によって連絡先は異なります。)
	(株)マルキエナジー 32-0760	
	(有)寺林プロパン商会 32-0272 0120-372-682	
	伊豆太陽プロパンガスセンター 22-9400	
電車	伊豆急行(株) 平日:0557-53-1111(代表) 0557-53-1115(運輸課) 土日祝日:22-3202(伊豆急下田駅) HPのトップ画面に運行状況の表示があり、JR東日本、JR東海にもリンクできます。 https://www.izukyu.co.jp	運行状況
バス	東海バス下田営業所 22-2514	運行状況など
	東海バス河津駅前案内所 34-0321	
	町営バス(逆川線) 町バス(泉奥原・小鍋・大鍋・上佐ヶ野・地区) 34-1924(河津町役場企画調整課)	

配達・移動販売等

店名	サービス	内 容	留意点	連絡先
JAふじ伊豆 伊豆太陽地 区 地区購 買課	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。	9:45頃/広尾口 10:30頃/大鍋 11:00頃/泉奥原公民館 12:00頃/見高入谷店跡 14:45頃/縄地	23-6010
JAふじ伊豆 河津桜支店	配達	電話注文による肥料やお米の配達に対応。	店舗にて要相談。	32-0303
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配達対応します。店舗にて要相談。	火曜日休み	32-0047
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生物・冷凍食品・卵以外の商品を、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。町内の方。	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
カミヤ洋品 店 メーカズ キッズ	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 利用する際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
ウェルシア 河津店	配達	店舗で購入した生物・冷凍物以外の商品を自宅まで配達。町内は、昼前までの購入で当日、昼後の購入で翌日の配達。店舗にて要相談。(Tポイントカード会員限定)	荷物の量で配達金額が異 なる。3,000円以上の購入 で、1箱500円 (※要エコバッ ク又は有料レジ袋)	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ポイントカード、ワ ンポンポイントカードの提示が必要。	
マックスバ リュ東海	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。)	河津店 36-3011	

移動・外出

・関連図面

種別・名称	内容	連絡先
自主運行バス	町営バス(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・生徒は無料 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。)※今後変更の可能性あり	企画調整課 34-1924
	町バス 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。※今後変更の可能性あり	企画調整課 34-1924
タクシー	伊豆東海タクシー [迎車料金140円] 距離制運賃 普通車 初乗運賃680円(1.2キロ) 加算運賃241m90円・90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
介護タクシー	社会福祉総合事業所 所おれんじ /東伊豆町奈良本887 ご自宅を出発してからの時間で計算します。転院時やご家族の同乗時におすすめです。乗車時にフルリクリーニング車椅子も貸出あり。ハイエース(8名定員)30分4,500円、ハイゼットカーゴ(4名定員)30分3,300円 以降15分毎にハイエース+2,250円、ハイゼットカーゴ+1,150円ずつ加算となります。	0557-29-6727/080-4402-3628 (担当直通)
	民間救急・介護タクシー SORA(そら) /沼津市中瀬町3-33 酸素投与や看護師同乗ができます。車椅子やストレッチャーを使えます。(別途料金)三島方面や順天堂病院からのお帰りの際、お迎えの待ち時間を短くできます。運賃30分:(小型車)2980円もしくは(大型車)4,220円+介助料 運賃は出庫から目的地まで時間制です。要予約にてお願いします。	055-933-1123
介護タクシー	介護サービスなかじま /東伊豆町白田443-9 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。運賃30分:2,350円+介助料:1,000円 貸し切り(順天堂病院など遠方の場合)要予約。1時間4,700円×所要時間+介助料1,000円	0557-23-0977
	ケアセンターうばめがし /下田市東本郷2-6-2 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。 運賃30分:4,010円。(院内介助は1時間2,200円。)	27-2277
その他	さくら介護 /東伊豆町白田323-14 車椅子に座ったまま、ストレッチャーに寝たまま移動の対応可能です。事前にお問合せ下さい。熱、体調が思わしくない場合、必ずお申し出ください。	0557-22-6076
	ケアパートナーまほらほら /河津町田中 福祉限定タクシー(なんらかの障害をお持ちの方を対象)病院付添の帰りに買い物も可。車椅子での利用やご家族も一緒に乗車可能。自費サービスとの併用(P8参照)や買物外出にも利用できます。メーター走行:初乗り590円 90円/275m 時間制運賃あり。乗降介助料別途あり。予約制。	080-8250-7448
その他	カーシェア /ダイハツ沼津販売(株) 町内3ヵ所に無人レンタカーを常設。遠方のご家族の帰省時に便利。 河津桜観光交流館前駐車場(1台)、今井浜東急ホテル駐車場(2台)、河津駅北口(1台) トヨタカーシェア専用アプリで予約。15分220円～セット料金別途。(入会費・月会費無料)	iPhone  Android 
	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(1,000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)※今後変更の可能性あり	企画調整課 34-1924
	移動・外出支援 ボランティアによる移動支援。運転免許を持っていない・もしくは返納した、公共交通機関の利用が困難な65歳以上の人を対象に、高齢者サロンや買い物・金融機関の利用を支援します。利用にあたって事前調査があります。要介護認定を受けている人は対象外です。	社会福祉協議会 34-1286 17

河津町医療機関・薬局一覧

令和5年4月現在 河津町役場健康増進課より提供

病院・診療所名 診療時間	住 所	電 話 (0558)	休診日定休日	診療科目
河津浜病院	川津筏場1512-7	35-7321	月～金曜の午後・土・日曜・祝日	精神科
伊豆今井浜病院	見高178	34-1123	土・日曜・祝日	内・小・外・整形・婦・眼・耳鼻咽・皮膚・循環器
上河津診療所 8時半～12時・13時半～16時	下佐ヶ野71-1	36-8606 F 36-8607	木曜午後・土曜・日曜・祝日	内・小・外
佐藤医院 9時～12時・14時～17時	浜183-5	32-0551 F //	金曜・土曜・日曜・祝日	外・整・内
かわづクリニック 9時～12時・14時～17時	笹原301-2	32-2766 F 32-2790	木曜午後・土曜午後・日曜・祝日	小・内
いとこ歯科クリニック 9時～13時・14時～18時	浜157-2	34-1234	木曜・日曜・祝日 ※祝日のある週の木曜は診療 ※第3日曜は矯正治療診療日	歯
石原歯科医院 10時～13時・14時半～19時	浜180-3	34-0034 F //	水曜・日曜・祝日	歯 訪問診療可
中村屋歯科医院 9時～13時・14時半～18時半	田中207-5	32-0655 F //	木曜午後・日曜・祝日	歯 訪問診療可
ワンズデンタルクリニック 8時～13時・15時～20時	下佐ヶ野52-4	66-1034	月曜・火曜・金曜・祝日	歯
ヒカリ薬局 河津店	笹原301-3	37-0808 F 32-3208	日曜・祝日	保険薬局 (処方箋受付薬局)
丸善薬局	浜142-2	32-1146 F //	日曜・祝日	保険薬局 (処方箋受付薬局)
ゆがの薬局 本店	浜149-4	34-0150 F //	日曜日	保険薬局 (処方箋受付薬局)
今井浜薬局	見高164-11	34-2500 F 32-2323	第1・3・5土曜・日曜・祝日	保険薬局 (処方箋受付薬局)
上河津薬局	下佐ヶ野374	35-0101 F 36-8400	木曜午後・土曜・日曜・祝日	保険薬局 (処方箋受付薬局)
ウエルシア薬局河津店	浜94-2	34-2888 F 34-2889	日曜・祝日は 処方箋受付不可	保険薬局 (処方箋受付薬局)

基本チェックリスト

～生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかをチェックしてみましょう～

		質問	回答	
生活全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がりていますか	0.はい	1.いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
	9	この一年間で転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
栄養	11	6ヶ月で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
	12	体格指数BMIは18.5未満ですか (体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))	1.はい	0.いいえ
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
	17	昨年に比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
認知症	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか	1.はい	0.いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
うつ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなつた	1.はい	0.いいえ
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

ここにチェックが付いたら…

フレイル対策に取り組もう。(運動、食生活改善、社会参加)
⇒この社会資源マップから、挑戦することを一つ選んで取り組んでみてください。

ここにチェックが付いたら…

筋力アップ、転倒・骨折予防に取り組もう。筋力維持のために高齢期こそ運動が大切です。
⇒社会資源マップP1、2も参照ください。

ここにチェックが付いたら…

低栄養予防に取り組もう。

ここにチェックが付いたら…

口腔ケアに取り組もう。
⇒社会資源マップP1(介護予防教室公開講座)もおすすめ。

ここにチェックが付いたら…

閉じこもり予防に取り組もう。
⇒できれば1日1回外出を。

ここにチェックが付いたら…

認知症予防に取り組もう。
①積極的にからだを動かす。
②緑黄色野菜や魚を食べる。
③脳に刺激を与える活動を。

ここにチェックが付いたら…

うつ予防に取り組もう。
①高齢期はうつになりやすいことを知る。
②「うつかな」と思ったら、かかりつけ医などに相談する。
③決して放置しないで、早めに診断を受ける。

～作成～

令和5年9月

河津町役場福祉介護課

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

生活支援体制整備事業協議体

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。

回覧

令和5年9月19日
静岡県下田土木事務所

河津町下峰区の皆様

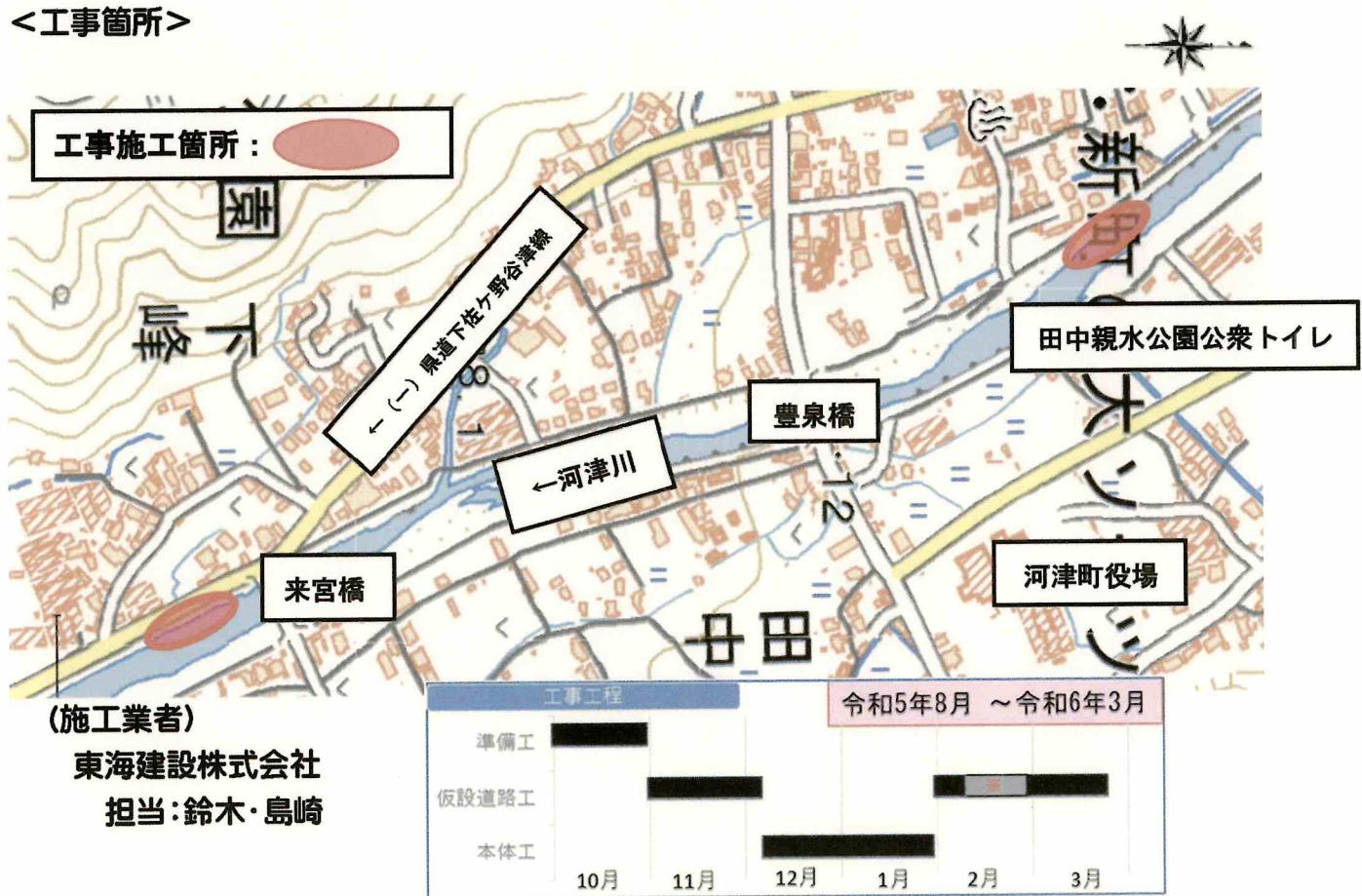
二級河川河津川護岸工事に伴う事前の井戸調査について

日頃より、県の土木行政に御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

河津川の護岸については、一部、損傷が確認されたため、今年度、以下の箇所において、護岸改修工事を行います。河川内で掘削作業があるため、地下水への影響を把握しながら、工事を進めていきたいと考えています。

つきましては、下峰区内の井戸について事前調査を行いますので、井戸を所有されている方は、10月10日(火)までに、下田土木事務所工事第2課へ連絡をお願いします。

<工事箇所>



<連絡先>

下田土木事務所工事第2課 佐々木、大畠

0558-24-2116

回
閑



東アジア
文化都市
2023 静岡県
Culture City of East Asia
2023 SHIZUOKA



青木 美沙子 氏

「河津バガテル公園」2023年アドバイザー

Kawazu Kawaii

ROSE GARDEN PARTY

10.21 SAT 青木美沙子さん
来園イベント

イベント概要は裏面をご確認ください。

10.22 SUN
~
11.26 SUN オリジナルフォトブース /
ロリータファッション体験

Produced by Misako Aoki



「河津バガテル公園」はフランス パリにある「バガテル公園」の姉妹園。

10月より秋バラシーズンとなり6000株のバラの香りが楽しめます。

今回ロリータファッション第一人者である青木 美沙子氏が「河津バガテル公園」の秋バラシーズンをさらに盛り上げるイベント監修 / アドバイザーに就任。

"Kawazu Kawaii" と題して河津町の Kawaii を世界に発信していきます。



青木 美沙子 Misako Aoki

外務省よりカワイイ大使に任命され、ロリータファッション代表として文化外交にて25か国45都市歴訪し、ロリータファッション第一人者として活動中。

2013年2月日本ロリータ協会を設立し、初代日本ロリータ協会会长を務める。

ファッションモデルでありながら訪問看護師にも従事している。

10/21 SAT

13:00～16:00

青木 美沙子氏が「河津バガテル公園」にご来園。
青木さんとのお茶会や園内での写真撮影、お散歩会、
1日限りの特別ロリータファッションショーなど、豪華な企画を詰め込んだとっておきのイベントです。

- ・Kawazu Kawaii お茶会 要予約 下記QRコードからご確認下さい
- ・青木 美沙子氏と巡る「河津バガテル公園」(撮影会・お散歩会)
- ・特別ロリータファッションショー (園内オランジェリーにて)



10/22 SUN ~ 11/26 SUN

常設

青木 美沙子氏プロデュースによるオリジナルフォトブースが「河津バガテル公園」に登場。

さらに期間中、青木さん自らセレクトしたロリータ衣装のレンタルも実施。

美しい薔薇の花々に囲まれた非日常体験が味わえます。

- ・オリジナルフォトブース Produced by Misako Aoki
- ・ロリータファッション体験 Produced by Misako Aoki



※上記イメージ着用服はレンタル衣装とは異なります。

お問い合わせ先 |

「河津バガテル公園」 <https://bagatelle.co.jp/>

電話番号: 0558-34-2200

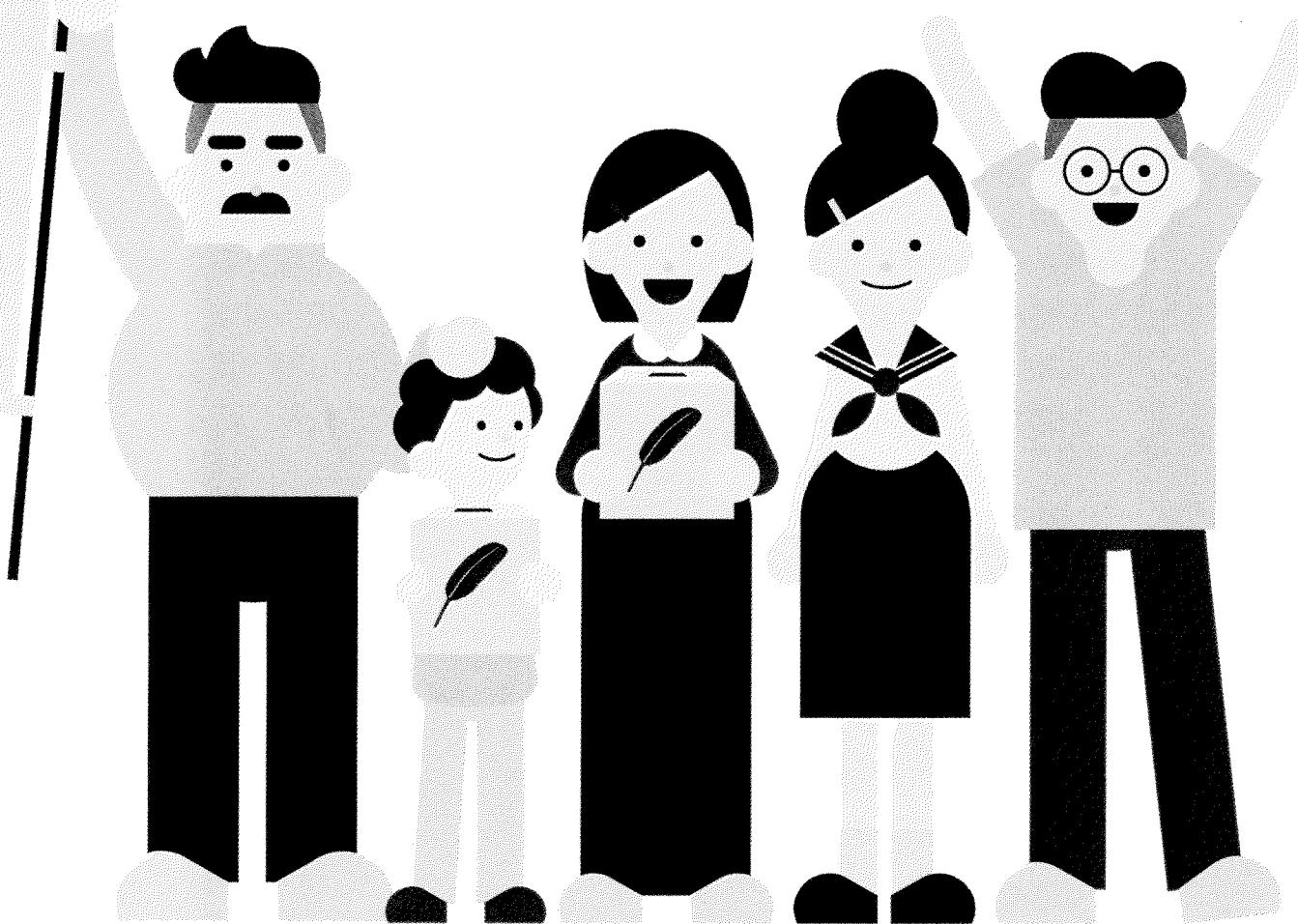
営業時間: 9:00～18:00 入園料: 大人 1,200 円 / 小中学生 400 円
静岡県賀茂郡河津町峰 1073 (シャトルバス運行日あり)

イベント詳細情報・お茶会 お申し込みはこちら





赤い羽根共同募金



今年も赤い羽根共同募金運動にご協力お願いいたします



社員だより

資産運用会社の日本生命、福井市地域子育て支援センター内
〒910-0158 福井県福井市中央町1丁目4番1号
TEL:0595-22-1144 FAX:0595-22-1144
ホームページ <http://www.nisshinlife.jp/bb/>

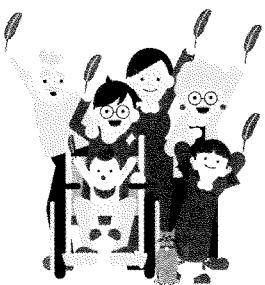
平成15年10月20日(火) 発行

今年も10月1日より赤い羽根共同募金運動が始まります!
みなさまのご協力よろしくお願ひいたします。

令和5年度河津町の募金目標金額 2,164,000円

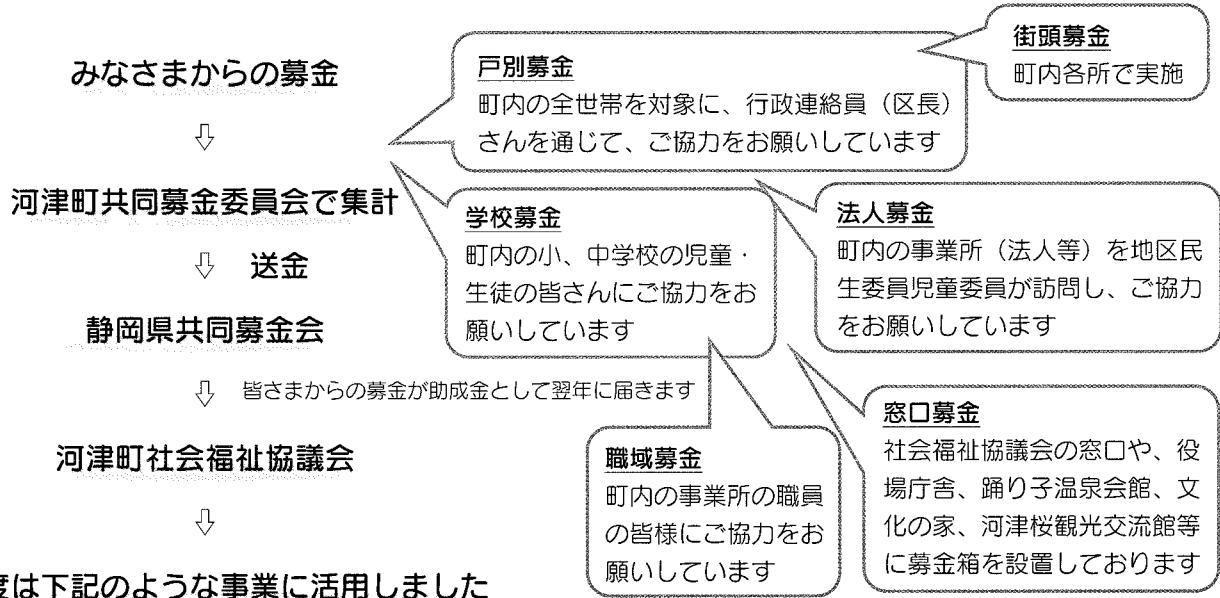
内訳：赤い羽根募金 1,135,000円

地域歳末たすけあい募金 1,029,000円



「赤い羽根募金」皆さまからの募金の約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ています。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に援護金品、一人暮らし高齢者の方へおせち料理等の配布等に使われています。



高齢者世帯への年賀状作り



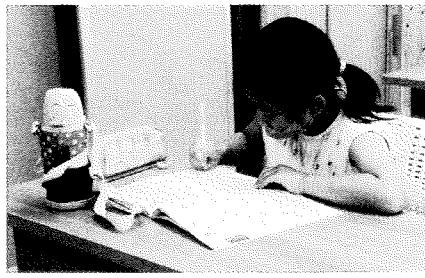
一人暮らし高齢者昼食交流会



男性料理教室



高齢者・障害者紙オムツ配布



宿題ルーム

「はなぎくさん」

～おまけ付き話し相手ボランティア～

こんなことありませんか？

☆聞いてもらいたい話があるのだけど…

☆最近、人と会う機会が減っちゃって…

☆ちょっとした身の回りのお手伝いをしてほしい…

そんな時は「はなぎくさん」にご相談ください！！



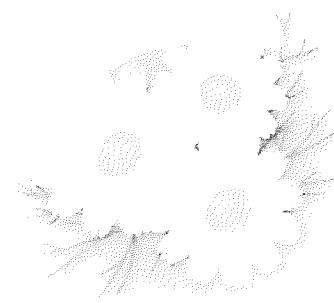
対象となる方 河津町にお住まいの方ならどなたでも

活動内容 話し相手、簡単な身の回りのお手伝い(5分程度)

利用回数等 月に1回、1回1時間以内

*希望日で調整致します！詳しくは、社会福祉協議会まで
お問い合わせください。 電話：34-1286

☆一緒に活動してくれるボランティアも募集中です!!



移動・外出支援 利用者募集

～町内での買い物やサロンへの外出をお手伝いします！～

活動内容 「運転ボランティア」「付き添いボランティア」が待ち合わせ場所から目的地まで車で送迎します。

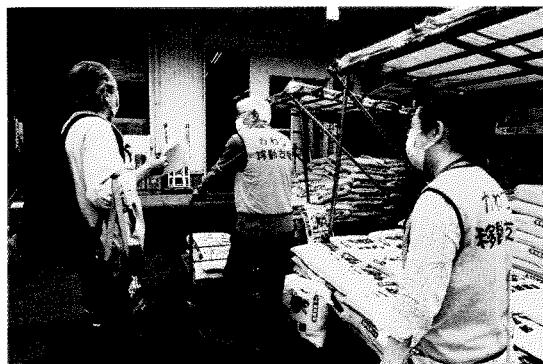
利用条件

- ・河津町にお住まいの65歳以上の方
- ・運転免許証を持っていない、または返納された方
- ・公共交通機関の利用が困難で介助を必要としない方



*詳しくは、社会福祉協議会までお問い合わせください。電話：34-1286

☆一緒に活動してくれるボランティアも募集中です!!



ボランティア講座

6/28 河津町ボランティア講座の開講式が行われ、河津中学校の生徒16名が参加しました。夏休み期間中に保育園や図書館、老人福祉施設でボランティア活動を行いました。



かるがも会

8/23 一人親家庭を対象に東京ディズニーランドに3年振りの親子バス遠足に行ってきました♪暑い中、たくさん歩いたようで「足が棒になっちゃったよ」と子どもたちは汗びっしょりでバスに戻ってきました。楽しい思い出ができたかな。



なっちゃったよ
と子どもたちは汗
びっしょりでバス
に戻ってきました。
楽しい思い出がで
きたかな。

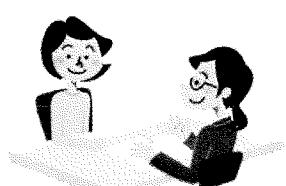
生活相談・法律相談・介護相談

河津町社会福祉協議会では「生活相談」「法律相談」「介護相談」を開催しています。日常のちょっとした悩み事など、お気軽にご相談ください。専門の相談員がお答えいたします。

開催日は「イベントガイドかわづ」をご確認ください。

法律相談は要予約。

電話 34-1286



河津町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5年6月1日～8月31日受付分)

順不同・敬称略

名 称	金額・物品
匿 名	16,350円

シニアクラブ会長研修会

7/21 シニアクラブ河津では、伊東市老人クラブ連合会との交流を行いました。午前中は、河津七滝を案内し、河津町の観光名所を散策しました。

午後からは、保健福祉センターにて「後継者の育成について」をテーマに意見交換会を行いました。シニアクラブの会員の減少が進み、役員等のなり手がないという悩みは伊東市も河津町も同様です。会員を増やすために魅力的な活動とは何かについて意見を交わし、各自が所属するクラブの活動紹介等をしました。今後の活動の参考になる研修会となりました。



災害時における支援協定に伴う調印式

7/21 下田市民文化会館にて、災害時における支援協定に伴う調印式が開催されました。下田青年会議所と賀茂圏域の社会福祉協議会で地震や風水害等の大規模災害での被災地支援活動に関してお互いに協力し、連携をとるためのものです。

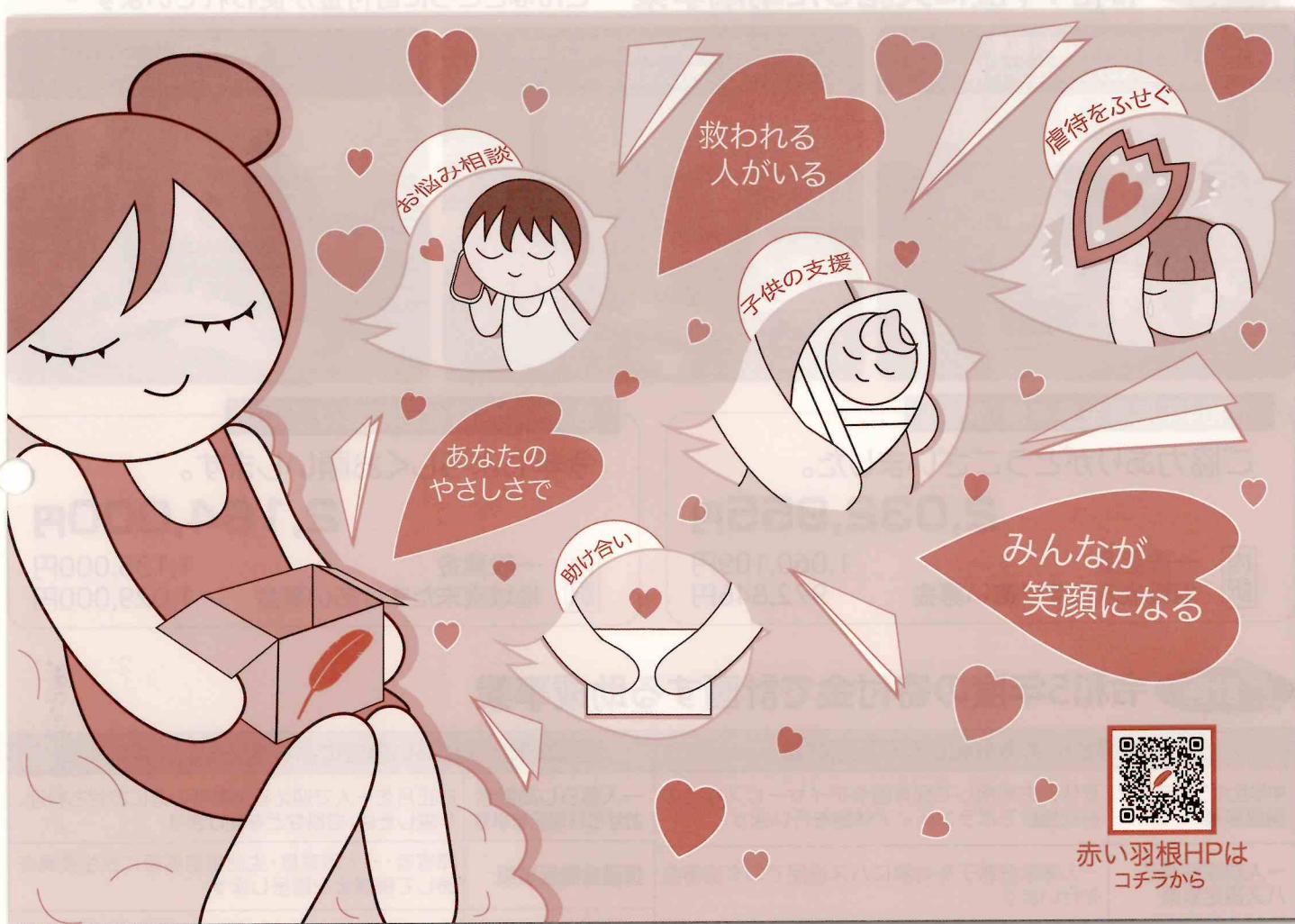
調印式には下田青年会議所の理事長・副理事長・専務理事及び、賀茂圏域の社会福祉協議会の会長、事務局長が参加し行われました。





赤い羽根共同募金

ご協力よろしくお願ひします



赤い羽根若者向けプロジェクト作品：静岡県立駿河総合高等学校 デザイン系列 松井 友花さん

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77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、その都道府県内でさまざまな地域福祉課題を解決するために役立てられます。寄付金のうち約7割が身近な地域に助成されます。

※各市町の助成事業の詳細は裏面をご覧ください。

計画募金とは？

福祉団体等からの申請を受けて募金の使いみちの計画を立て、必要とされる目標額を定めています。課題解決に必要な額を事前に定めてから寄付を募るので、「計画募金」とよばれています。

[令和5年度募金目標額(県全体)]
→ 5億4,500万円

福祉のまちづくりに

県内では令和4年度までの76年間に総額319億円の寄付をいただきました。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面で支え、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、じぶん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ちます

静岡県内でも甚大な被害を及ぼした令和4年台風8号・台風15号及び令和5年6月大雨等災害では、県内各市町で立ち上げられた災害ボランティアセンターの設置・運営費として役立てられています。

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。

赤い羽根 静岡

検索



ホームページ

あなたの町の使いみちは裏面をご覧ください。二三

“たすけあい”の寄付金のうち、約70%は 河津町の福祉活動に使われ、笑顔につながっています



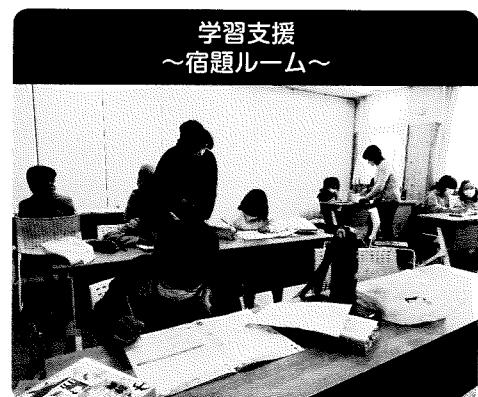
実績 令和4年度に実施した助成事業 ~こんなところに寄付金が使われています~



福祉教育実践校事業
～幼稚園生へのプレゼント作り～



一人暮らし高齢者昼食交流会
～あしたば会～



学習支援
～宿題ルーム～

令和4年度募金実績額(報告)

ご協力ありがとうございました。

2,032,955円

内
訳

一般募金
地域歳末たすけあい募金

1,060,109円
972,846円

令和5年度募金目標額(お願い)

今年もよろしくお願ひします。

2,164,000円

内
訳

一般募金
地域歳末たすけあい募金

1,135,000円
1,029,000円

計画 令和5年度の寄付金で計画する助成事業

一般募金による令和6年度実施事業		地域歳末たすけあい募金による令和5年度実施事業	
中学生ボランティア講座事業	夏休みを利用して保育園やデイサービスなどの福祉施設でボランティア体験を行います	一人暮らし高齢者おせち料理配布事業	お正月を一人で迎える高齢者の方におせち料理、年越しそば、お餅などを届けます
一人親家庭親子バス遠足事業	一人親家庭親子を対象にバス遠足での交流事業を行います	援護金贈呈事業	障害者・一人親家庭・生活困窮者等に民生委員を通して援護金を贈呈します
障害者社会学級事業	障害者の方を対象に野外活動(BBQ)などの社会参加事業を行います	一人暮らし・高齢者世帯年賀状送付事業	町内の小中学生が一人暮らし等の高齢者へ手書きのイラストなどを添えた年賀状を送付します

募金の使いみち

赤い羽根共同募金を集めているけど、何に使われているのかよくわからないといった声がよく聞かれます。みなさんからお寄せいただいた募金は、上記に掲載している、一人暮らし高齢者昼食交流会・小中学生の福祉教育・障害者の社会参加事業などの河津町民の方を対象とした事業に使わせていただいております。

今年もご協力よろしくお願ひいたします。



【一人暮らし高齢者おせち料理配布事業】
民生委員さんが大晦日におせち料理等をお届けし、大変喜ばれています。

税制優遇 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



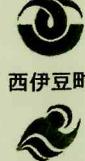
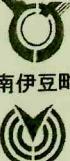
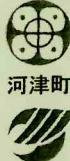
河津町共同募金委員会(河津町社会福祉協議会)

[事務局]〒413-0504 賀茂郡河津町田中 226
電話 0558-34-1286 FAX 0558-34-1312



ネットで寄付する

下田市 東伊豆町 松崎町



回
覧

<地域安全ニュース>

安心のまち

令和5年10月号

下田警察署管内防犯協会
下田市東中7-1-8
電話 0558-27-2766



全国地域安全運動

10月11日(水)~20日(金)



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。

静岡県警では、特殊詐欺被害防止、子供と女性の犯罪被害防止、乗り物盗および車上ねらいの被害防止を重点に防犯活動を行います。

還付金詐欺 多発!! 注意!!

下田署管内 3件発生 約246万円の被害

還付金
+
ATM
II
詐欺



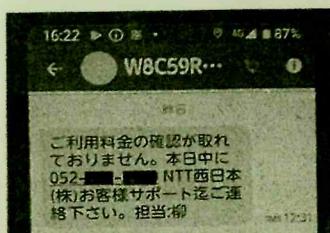
役所保険課ですが、保険料の還付金があります
手続きは本日までなのでATMへ行って下さい
操作方法を教えますのでATMに着いたら電話して

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!

声かけて被害防止! 迷わず警察に通報!

架空料金請求詐欺に注意!!



ご利用料金の確認が取れていません
支払いはコンビニで電子マネーカードを購入して

『料金未納』『裁判になる』は詐欺!!

特殊詐欺被害発生状況

R5 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	250 件	-23 件	4億 8,742 万円	-3,379 万円	3,559 件	+692 件
下田署	5件	-3件	1,065 万円	-159 万円	82 件	+18 件

静岡県内・下田署管内 サギ電話増加!!

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！



静岡県内の身近な犯罪、特殊詐欺、不審者や交通事故などの各種情報をマップで表示！
防犯ブザー、ちかん対策機能も搭載！
さあ、あなたも安全・安心を持ち歩こう！

どこでもポリス

いますぐダウンロード！

App Store Google Play

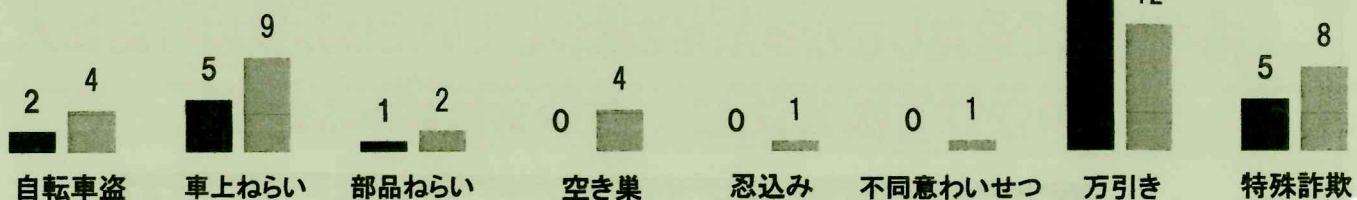
県警ツイッター
@fiji_bouhan

または
静岡県警察
で検索!!

下田警察署管内 犯罪発生状況

■R5 ■R4

R5.1.1～R5.8.31【速報値】



自転車とめたら必ずカギかけ！

ワイヤーロックで2ヶ所ロックするとさらに安心!!



少しの時間でも 車とめたら必ずカギかけ！

車内に荷物を置きっぱなしにしない!!



万引きは犯罪です！「バレなきゃいい」は絶対ダメ!!

店舗は声かけや防犯カメラ・ミラーで被害防止!!

講演会&トークショー「伝える勇気～伝わる思い」

家庭で会社で生かせる コミュニケーション術



お楽しみ抽選会あり!

講師

埼玉西武ライオンズ前監督

辻 発彦 氏

令和5年

11月25日(土)

開場13:30/開演14:00

料金: 大人 1,000円

高校生以下 無料

(入場チケット制/全席自由)

会場: 下田市民文化会館

「大ホール」



司会進行：静岡朝日テレビ
片山真人アナウンサー

★10/4より
チケット販売開始！

埼玉西武ライオンズ監督時代、
いかにして多くの若い選手たちと
コミュニケーションを図り、信頼関係を深め
チームをまとめあげて2度のリーグ優勝へ導いたのか!?
家庭や職場、学校生活に置き換えてわかりやすくお伝えいたします。
スポーツ指導者、学校の先生にもおすすめです!

主催：公益財団法人下田市振興公社 共催：(株) Falls-A

後援：SATV (株)静岡朝日テレビ 協賛：コンピューターサイエンス(株)

お問合せ：下田市民文化会館 TEL 0558-23-5151

Profile



つじ はつひこ
講師：辻 発彦

1958年10月24日生まれ。佐賀県出身。内野手、右投げ右打ち。
1983年のドラフト会議で2位指名を受け西武ライオンズに入団した辻発彦前監督。

現役時代、西武ライオンズの黄金期にパ・リーグが誇る名二塁手として不動の人気と活躍を誇り、6度の日本一に貢献。1993年にはキャリアハイの137安打を記録。打率.319、出塁率.395という数字を残し、首位打者、最高出塁率のタイトルを獲得。ヤクルトスワローズでも日本一を経験。現役引退後は複数球団のコーチや2軍監督、06年ワールドベースボールクラシック（WBC）の日本代表内野守備・走塁コーチなどを経て、2017年より埼玉西武ライオンズの監督を6年間務める。

現役時代、首位打者1回、最高出塁率1回、ベストナイン5回、ゴールデングラブ賞8回、オールスター選出8回。

監督時代、リーグ優勝2回。パ・リーグ最優秀監督賞2回。

かたやま まさと

司会進行：片山 真人

静岡朝日テレビ（あさひテレビ）アナウンサー。
富士市出身。2018年入社。これまで「スポーツパラダイス」などを担当。高校野球実況ほか、2022年はABEMAでサッカーワールドカップの実況も担当した。前職・文化放送ではライオンズナイターで西武戦や日本シリーズも担当。



御来場の方へ ★高校生以下は無料ですが入場にはチケット（入場券）が必要です。

★駐車台数に限りがありますので、近隣の有料駐車場、公共交通機関をご利用ください。

※近隣有料駐車場案内→



マイマイカルチャースクール 秋

受講者募集!!

「趣味の幅を広げてみませんか!?」

文學

■受講日(13:30から) 10/24(火)、10/31(火)、11/7(火)
11/14(火)、11/22(水)、12/5(火)

■受講料: 3,500円(全6回・資料付)・1回60分程度

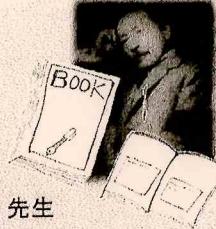
■場 所: 下田市民文化会館 小会議室他

■持ち物: 筆記用具 ■定員15名(先着順) ■講師: 原田 正己 先生

はらだ まさみ

講座内容

タイトル: 漱石『夢十夜』を読む(「第一夜」・「第四夜」)
十の不思議な、美しい夢を題材にした「夢十夜」を読み解きます。
「第一夜」は、「百年待ってください、会いに来ますから」と云つて
死んでいった女との再会をひたすら待ち続ける男の話。
「第四夜」は、川の中に沈んだ爺さんを待ち続ける子どもの話です。



オカリナ

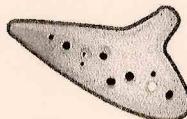
■受講日(13:30から) 10/19(木)、11/2(木)、11/9(木)
11/16(木)、11/23(木・祝)、12/7(木)

■受講料: 3,500円(全6回・テキスト付)・1回60分程度

■場 所: 下田市民文化会館 リハーサル室

ふなおか みきこ

■持ち物: オカリナ・筆記用具 ■定員15名(先着順) ■講師: 船岡みき子 先生



【オカリナをお持ちでない方】 ①体験用を1,000円にて購入希望します。(申込後のキャンセル不可)
※下記オカリナの準備欄に○記入して下さい。 ②オカリナはご自身で用意します。
③体験用オカリナを無料レンタル希望します。

講座内容

「オカリナ」・・やさしく素朴な音色の楽器です♪
その音色は聴く人々の心を癒してくれます。

前回に続き、誰でも気楽に始められる初心者対象の教室です!

・申込は文化会館窓口または電話、FAXで申込み予約できます。

※申込後は参加費を下田市民文化会館窓口にてお支払い下さい。

・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。

*各講座 9月5日(火)より募集開始!

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

申込書

No.	受付日: 月 日	申込書		
ふりがな		希望講座	文学 ・ オカリナ	
お名前			オカリナの準備 (①・②・③) ※○を付けて下さい。	
ご住所	〒 一	受講経験	あり(講座名:)	なし
		生年月日	年 月 日 (歳)	
		連絡先		

2023
令和5年
OCT.

10月

下田市民文化会館 マイマイホール "Mai Mai Hall"

本紙は、9月7日現在の情報に基づいて作成しております。

※内容の変更・開催中止・延期になる場合もございます。事前に各【お問い合わせ先】にご確認頂けますようお願い申し上げます。

▼大ホール▼

1(日)



演目
第1部 琉球舞踊
第2部 組踊
「護佐丸敵討」
開場 13:30
開演 14:00

入場無料 ⇒ただし、入場整理券が必要です。
(全席自由/未就学児入場不可)

★詳しくは、「裏面」をご覧ください。

【お問い合わせ先】/ 入場整理券取扱所

下田市民文化会館 ☎ 0558-23-5151

8(日)

第4回 懐かしの昭和・戦中戦後の大音楽会
心に残る懐かしき歌が激動の
昭和の歴史とともに甦ります。

スーパーシニア音楽団「樂悠」

開場 11:30 開演 12:00 入場料 3,000円

【お問い合わせ先】昭和をこよなく愛する会 事務局
佐々木 ☎ 090-5636-5253

15(日)

陸上自衛隊コンサート in 下田
「未来にはばたけ自衛隊」
出演協力団体・陸上自衛隊第一師団音楽隊
・第34普通科連隊ラッパ隊 他
開場 14:00 開演 14:30 入場無料 ※入場整理券が必要。
※好評につき、整理券配布は終了致しました。

【お問い合わせ先】
静岡県防衛協会東部支部伊豆地区会
下田幹事 横山 ☎ 090-4799-8321

17(火)

令和5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

22(日)

第43回下田市ふれあい広場
10:00~14:00 ご自由に
【お問い合わせ先】ふれあい広場実行委員会事務局
☎ 0558-22-3294



【重要】下田市民文化会館からのご案内



令和5年度に大・小ホール設備の改修工事が予定されています。
つきましては、下記の期間ご利用が出来ませんのでご了承ください。

施設及び期間

大ホール 令和5年12月19日(火)~令和6年2月29日(木)

小ホール 令和6年 1月 4日(木)~令和6年3月31日(日)

皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



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・・・情報発信中!

■URL <https://www.shimodapsi.com>

■e-mail ss-hall@vmail.plala.or.jp

▼小ホール▼

7(土)

8(日)

27(金)

令和5年マルヰお客様感謝祭

7日(土)/8(日) 9:30~17:00 ご自由に
【お問い合わせ先】
(株)マルヰエナジー下田支店 ☎ 0558-62-0425

愛光電気(株)下田営業所 展示会

14:00~19:00 関係者のみ
【お問い合わせ先】
愛光電気(株)下田営業所 ☎ 0558-22-9101

マイマイカルチャースクール 受講者募集!!

★文学 3,500円 / 全6回・資料付

※1回60分程度 ※筆記用具持参

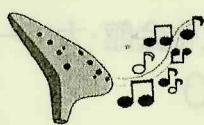


■講師: 原田 正己 先生

■受講日(13:30から)

10/24(火)・10/31(火)・11/7(火)
11/14(火)・11/22(水)・12/5(火)

★オカリナ 3,500円 / 全6回・テキスト付



※1回60分程度

※オカリナ

(お持ちでない方、レンタル/販売あり)
筆記用具持参

■講師: 船岡 みき子 先生

■受講日(13:30から)

10/19(木)・11/2(木)・11/9(木)
11/16(木)・11/23(木・祝)・12/7(木)

★各講座

9月5日(火)より募集開始!

※その他詳しくは、HPまたは文化会館までお問い合わせください。

お問い合わせ先: 下田市民文化会館 ☎ 0558-23-5151

スタインウェイを弾こう♪

下田市民文化会館

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?

大ホール



Mai Mai Cafe

【営業時間】10:00 am ~ 4:00 pm

ワーキングスペースをご利用下さい。

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)

下田市民文化会館



友だち

募集中!!



<10月の休館日>

2日(月)・10日(火)・16日(月)
23日(月)・30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



令和5年10月1日(日) 下田市民文化会館・大ホール(13:30 開場) 14:00 開演
演目: 第1部 琉球舞踊 第2部 組踊「護佐丸敵討」【解説・字幕付き】
入場無料 / 全席自由 / 要入場整理券
⇒当会館にて8月10日(木)9:00より配布開始(お一人様5枚まで)
※未就学児の入場は母子室に限ります。
※車椅子スペース、母子室のご利用は事前にお問い合わせください。

組踊(くみうどり)とは・・・せりふ、歌、踊りを組み合わせた沖縄の伝統的な歌舞劇です。沖縄が琉球大国であった時代の1719年に中国皇帝の使者を歓待するために初演されました。以来、今日まで継承されています。組踊は、日本の能楽や歌舞伎なども取り入れて創作され、国指定重要無形文化財とユネスコの無形文化遺産になっています。

講演会＆トークショー「伝える勇気～伝わる思い」

家庭で会社で生かせる コミュニケーション術

講師 埼玉西武ライオンズ前監督 辻発彦 氏

埼玉西武ライオンズ監督時代、いかにして多くの若い選手たちとコミュニケーションを図り、信頼関係を深めチームをまとめあげて2度のリーグ優勝へ導いたのか!? 家庭や職場、学校生活に置き換えてわかりやすくお伝えいたします。スポーツ指導者、学校の先生にもおすすめです。

司会進行: 静岡朝日テレビ 片山真人アナウンサー

☆お楽しみ抽選会あり☆

11月25日(土) 下田市民文化会館・大ホール

開場13:30 / 開演14:00

料金: 大人 1,000円 / 高校生以下 無料
(入場チケット制 / 全席自由)

★10/4(水)よりチケット販売開始!

講演会＆トークショー「伝える勇気～伝わる思い」

家庭で会社で生かせる コミュニケーション術

お楽しみ抽選会あり!

講師
埼玉西武ライオンズ前監督
辻発彦 氏

令和5年
11月25日(土)
開場13:30/開演14:00
料金: 大人 1,000円
高校生以下 無料
(入場チケット制 / 全席自由)



会場: 下田市民文化会館
「大ホール」

★10/4より
チケット販売開始!

埼玉西武ライオンズ監督時代、
いかにして多くの若い選手たちと
コミュニケーションを図り、信頼関係を深め
チームをまとめあげて2度のリーグ優勝へ導いたのか?
家庭や職場、学校生活に置き換えてわかりやすくお伝えいたします。
スポーツ指導者、学校の先生にもおすすめです!

主催: 公益財團法人下田市振興公社 共催: (株) Falls-A
後援: (株) 静岡朝日テレビ 協賛: (株)コンピューターサイエンス(株)

お問合せ: 下田市民文化会館 TEL 0558-23-5151

宝くじ文化公演

Family Concert

ファミリー

コンサート

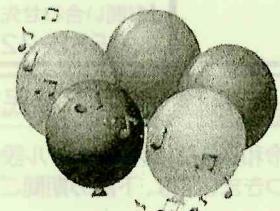
～オーケストラで聴くジブリ音楽～

出演予定

木村弓 / いつも何度も(千と千尋の神隠し)

本名陽子 / カントリー・ロード(耳をすませば) 他

演奏:N響団友ポップスオーケストラ



12月9日(土) 下田市民文化会館 大ホール
開場14:30 開演15:00

チケット料金 / 全席指定

- 一般 1,500円税込(当日2,000円)
- 高校生以下 1,000円税込(当日1,500円)

※3歳以上有料。保護者1名につき、3歳未満児1名ひざ上鑑賞可。
ただし3歳未満であっても席が必要であれば有料。

- この公演の入場料は、宝くじの助成により特別料金になっています。
- 前売入場券が完売した場合、当日券の販売はありません。
- 車椅子をご利用の方は、下田市民文化会館にお問い合わせ下さい。

10/7(土)9:00より当会館及びプレイガイドにて販売開始

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。