

6月3日

第1週分

回覧板

楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？



## 介護教室 (第1回)

介護家族の会は介護をしている家族を支援し、悩みを共有し助け合っている地域を目指しています。普段の生活で、転倒しないように安全に生活するために「家庭の中での危険な場所」を確認しながら、講話と実技を半田作業療法士よりお話頂きます

**日時** 令和8年6月18日 (木) 13:30~15:00

**場所** 河津町保健福祉センター 教養娯楽室

**講師** 作業療法士 半田 則正 氏

**演題** 「安全と安心をデザインする」  
～我が家を最高の居場所にするために～

**持ち物** 筆記用具

- その他**
- ・動きやすい服装でお越しください
  - ・終了後、茶話会を予定しています
  - ・参加希望の方は6月12日(金)までにご連絡ください

主催：介護家族の会「チェリー」・地域包括支援センター  
協力：社会福祉協議会・サンシニア河津  
申込み：事務局 地域包括支援センター 遠藤・久澤  
☎34-1938

# わさびの花

【令和8年度年間予定】

4月22日(水)	check ✓
5月27日(水)	check ✓
6月24日(水)	check
7月22日(水)	check
8月26日(水)	check
9月30日(水)	check
10月28日(水)	check
11月25日(水)	check
12月23日(水)	check
1月27日(水)	check
3月24日(水)	check

令和8年6月24日(水)の認知症カフェは「カフェ里山」で、ミニ講話は「朗読」を行います。また、講話時間以外でも認知症や生活・介護相談ができます。

この機会にぜひ「認知症カフェ わさびの花」へ参加してみませんか。

注1) 先着25名を対象とさせていただきます。規定人数に到達した場合は 申し訳ありませんが、ご参加いただけません。

注2) 参加者は必ずマスク着用をお願いします。

注3) 利用条件ありますが、送迎が可能となります。送迎希望の方は6/19(金)までに下記までご連絡ください。

日時 6月24日(水)

会場 カフェ里山

時間 13時45分～15時30分  
(出入り自由)

料金 100円 (飲み物代)

飲み物種類

- ・ホットコーヒー ・アイスコーヒー
- ・あったかい緑茶 ・冷たい緑茶
- ・アップルジュース



\* 昨年度は9～80歳代までの幅広い年代の方の参加がありました \*

# 狩猟免許取得補助金について

河津町では、**狩猟免許試験(※わなに限定)**及び**県猟友会主催の実技講習会**を受ける方に対して、受験料と受講料を全額補助します。**試験に合格した方**は役場産業振興課へお問い合わせください。

なお、補助金については試験に合格した方のみに支払います。

詳細は下記のとおりとなります。



## 記

- 1 対象者 今年度新たに狩猟免許(わな)を取得し、かつ町内に住所を有し、町税等の滞納のない方
- 2 申請方法 申請書を産業振興課へ提出して下さい。申請書は産業振興課で入手できます。
- 3 申請期間 令和8年9月1日(火)～令和9年3月31日(水)
- 4 必要書類
  - ① 狩猟免状の写し
  - ② 狩猟免許試験申請手数料を支払ったことがわかる書類  
(静岡県収入証紙購入時の領収書)
  - ③ 実技講習会受講料の領収書
- 5 注意事項
  - ・試験を受験し、合格した後に申請してください。
  - ・申請年度内に狩猟免許を取得した場合に限ります。
  - ・実技講習会、狩猟免許試験への申込は各自でお願いします。
- 6 問合せ先 河津町役場産業振興課 電話:0558-34-1946

※狩猟免許試験・実技講習会の日程や申込先については裏面をご覧ください。

# 狩猟免許試験・実技講習会について

## ●狩猟免許試験

日 時 令和8年8月23日(日)午前9時～  
試験会場 東部総合庁舎(沼津市高島本町1-3)※定員あり  
種類 わな猟  
申込期間 令和8年6月15日(月)～令和8年7月15日(水)  
申請手数料 5,200円(既に他の狩猟免許を持つ場合3,900円)  
申込先 静岡県賀茂農林事務所 森林整備課(下田市中531-1)  
電話:0558-24-2082  
※第2回狩猟免許試験:令和9年2月21日(日)に実施(会場は未定)

## ●実技講習会 ※受講は義務ではありません

日 時 令和8年8月8日(土)  
会場 静岡県教育会館(静岡市葵区駿府町1-12)  
定員 先着266人(網・わな170人、一種銃96人)

### 【内 容】

鳥獣・網・わなの知識と判別、模擬銃の点検・分解・操作(※実技のみ)  
申込期間 令和8年6月22日(月)～令和8年7月15日(水)  
受講料 10,000円(テキスト代等及び送料含む。猟友会員は8,000円)  
申込先 (一社)静岡県猟友会  
問い合わせ先 (一社)静岡県猟友会 事務局(静岡市葵区駿府町1-12 静岡県教育会館3階)  
電話:054-253-6427 (平日9:00～12:00・13:00～16:00)



免許試験	申請書提出先	……	静岡県賀茂農林事務所 森林整備課
実技講習会	申込先	……	(一社)静岡県猟友会



詳細は、各申込先へ問い合わせください。



第  
27  
回

しずおか  
市町対抗駅伝

回覧

# 河津町代表選手

# 大募集!!

共に静岡の街を駆け抜けよう!

スタッフも募集しています!

## 【参加資格】

河津町の出生者（出身者）、または在住・在勤・在学する者に加え、下記に該当する方も参加可能となります。たくさんの申込お待ちしております!

- ①過去、河津町から本大会に参加登録したことがある者
- ②過去、河津町に在住・在勤・在学していた者
- ③選手本人の三親等以内の血縁者が、河津町の出生者（出身者）または在住・在勤・在学していた者



# 12/5 (土) 10:00 START!!

◎ START : 静岡県庁前 ◎ FINISH : 草薙陸上競技場 ◎ 全12区間:42.195km

区間	距離	コース	区分
第1区	3.673km	県庁本館前～中堀2周～駿府城公園二之丸橋	中学生・高校生(女子)
第2区	1.903km	駿府城公園二之丸橋～中堀1周～駿府城後援二之丸橋	小学生(男子)
第3区	1.715km	駿府城後援二之丸橋～中堀半周～草深橋～西草深町東交差点	小学生(女子)
第4区	3.549km	西草深町東交差点～麻機街道～JA静岡市あさはた支店	中学生・高校生(女子)
第5区	6.855km	JA静岡市あさはた支店～流通センター前～北街道～鳥坂自治会館	高校生(男子)
第6区	3.911km	鳥坂自治会館～北街道～清水六中	40歳以上
第7区	3.564km	清水六中～北街道～袖師生涯学習交流館	中学生(男子)
第8区	3.020km	袖師生涯学習交流館～清水清見潟公園	中学生(女子)
第9区	1.619km	清水清見潟公園～榊屋	小学生
第10区	3.051km	榊屋～さつき通り～清水区役所	一般(女子)
第11区	4.310km	清水区役所～南幹線～清水七中	中学生・高校生(男子)
第12区	5.025km	清水七中～南幹線～草薙陸上競技場	一般(男子)

□ 申込方法: 電話または右記QRコードからお申し込みください。



□ 募集締切: 令和8年6月30日(火)



□ 練習: 河津町選手団の練習は、8月から毎週河津中グラウンドなどで行う予定です。

※練習日程等詳細については、後日教育委員会より説明します。

【問い合わせ】 河津町教育委員会 社会教育係

TEL : 0558-34-1117 E-mail : kyouiku@town.kawazu.lg.jp

# 親子 ディンプルアート 教室

講師：ちゃんめろ工房 クラフト作家  
森 なみえさん

内容 親子で簡単色つけアート体験を楽しもう♪

車のフロントガラスの廃材から作られた環境に  
やさしい絵の具でステンドグラス風の透明アート♪

楽しみながらSDGsにもつながる体験教室です！

7月25日(土)  
10:00～11:30

場 所：町立文化の家 生涯学習室  
対 象：保育園・幼稚園・小学生の家族10組程度  
持ち物：汚れてもよい服装  
(エプロン・アームカバー等)

費 用：おとな1名+こども1名  
=セットで500円  
※こども1名追加毎に+200円

※アルコールアレルギーの方は参加できません。

## 作品例

＼キラキラ☆/  
マグネット付き小物入れ



ヘアゴムや小物を入れて  
冷蔵庫やデスクに付けて使えます！

申し込み  
問い合わせ

河津町教育委員会

TEL 0558-34-1117

(土日祝日除く/8:30-17:00)

締め切り/6月30日(火)まで

＼WEB申し込み／



第10回

## 伊豆の踊子

## 読書感想文コンクール



## 応募作品

川端康成「伊豆の踊子」の読書感想文

## 応募資格

中学生以上の方

賀茂地区（1市5町）、伊豆市、伊豆の国市、伊東市、  
熱海市、函南町、清水町、長泉町に在住・在学・在勤者  
または河津町出身者。

## 部門・賞

【中学生部門】【高校生部門】【一般部門】

最優秀賞・優秀賞部門ごとに各1名程度  
※受賞者には賞状とともに副賞として図書カードを  
贈呈します。

## 応募期間

2026年

6月1日(月)～9月30日(水)

## 応募方法

◇E-mailでの提出

【宛先】kyouiku@town.kawazu.lg.jp

◇原稿用紙での提出

河津町教育委員会宛てに郵送、もしくは直接持参してください。







# 河津小だより

学校教育目標「自ら考え行動し、共にのびる子」

2026. 5. 29

重点目標「考えよう！ やってみよう！ 続けよう！」

## 地域の温かさに育つ

校長 鈴木浩司

先日、体育館横の道路に面した枝が伸びてフェンスからはみ出しているので、歩道歩くのに障るだろうと枝切りをしました。いつも職員がやっていたのを今年度は私が勝手にやってしまいました。作業をしていると、4組、5組の子供が担任の先生と一緒に手伝ってくれました。ありがたかったです。しばらく作業を続けていると下校時刻になり、子供たちが通りすがりに声を掛けていってくれました。

「こんにちは！…あれ？校長先生！分からなかった！ありがとうございます！」

「校長先生！がんばってください！」

「あっ、(フェンス越しの植込みが)きれいになっている！」

「葉っぱがのびて気になっていたんですよ。きれいにしてくれて、うれしいな〜！」

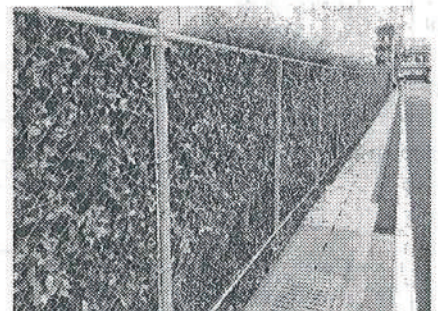
「葉っぱが顔に当たっていたんですよ。助かりますよ〜！」

わざと誇張して言う子供たちもいて、つい微笑んでしまいました。

地域の方も、自転車で通りすがりに「きれいになるね！」「御苦労様！」

たくさんの温かい言葉をもらいました。その温かな言葉から河津の子供たちが育っていると感じました。帽子をかぶっていたためか、はじめは私とわからない子供がいました。それでも第一声で「こんにちは！」「ありがとうございます！」と元気よく声を掛けてくれました。きっと日頃から作業をしてくれている人に挨拶や感謝の気持ちを伝えているのだろうと思いました。私だと分かると、さらに感謝の気持ちを伝えてくれたり、面白く誇張しながら励ましてくれたり、すてきな言葉が飛んできました。

子供たちの言葉に、人を思うやさしい気持ちと適切な言葉遣いができていることを感じてとても嬉しかったです。そして、地域の方の励ましの声に河津の方々の温かみを感じました。きっとそんな温かな地域だからこそ、子供達も温かな言葉が自然に出てくるのだろうと思いました。温かな地域性に子供たちが育てられていることがよくわかりました。



～お礼～

先日の土曜日、本校の用務員と一緒に小学校近隣にお住いの宮崎さん、東さん、高岡さんが、小学校の正門横の花壇をきれいにしてくださいました。草が伸びていた花壇が見違えるようにきれいになりました。この場を借りてお礼申し上げます。ありがとうございました。

河津小学校は本当に地域の方に支えられています。



6月の予定			
日	曜	行事予定	給食
1	月	委員会	○
2	火	梅採り(3年生)	○
3	水	朝礼	○
4	木		○
5	金	梅干しづくり(3年生) 巡回相談【SC】【SSW】	○
6	土	メディアコントロールデー(10日まで)	
7	日		
8	月	読書旬間(19日まで)ブックトーク(1年生) かつら文庫読み聞かせ(3年生・4年生)	○
9	火	梅採り 予備日(3年生)ブックトーク(2年生) 【SC】かつら文庫読み聞かせ(6年生)	○
10	水	集金日	○
11	木	一日参観日・防災講座(完全下校14:45)	○
12	金	劇団四季観劇会(6年生) 梅干しづくり 予備日(3年生)	○
13	土		
14	日		
15	月	プール開始 ブックトーク(3年生) かつら文庫読み聞かせ(1年生・2年生)	○
16	火	クラブ①(4~6年生) ブックトーク(4年生) かつら文庫読み聞かせ(5年生)	○
17	水		○
18	木	縦割り遊び	○
19	金	代表委員会 家庭読書の日	○
20	土		
21	日		
22	月	心電図(2次)	○
23	火	クラブ②(4~6年生) 【SC】【SSW】	○
24	水		○
25	木	水泳授業(4年生)	○
26	金	白馬交流(5年生)	○
27	土		
28	日		
29	月	耳鼻科健診 クラブ③(4~6年生)	○
30	火	新日本フィルハーモニー演奏会	○

7月の主な予定			
日	曜	行事予定	
2	木	弁当の日 社会科見学(4年生)水泳授業(5年生)【SSW】	
3	金	運用日課(完全下校13:50)	
6	月	事務整理日・特別日課(完全下校13:50)	
7	火	事務整理日・特別日課(完全下校13:50)【SC】	
8	水	水泳授業(6年生)	
9	木	事務整理日・特別日課(完全下校13:50)	
10	金	集金日 事務整理日・特別日課(完全下校13:50)	
13	月	運用日課(完全下校13:50)	
14	火	事務整理日・運用日課(完全下校13:50) 【SC】	
16	木	縦割り遊び 薬学講座(6年生)	
21	火	事務整理日・運用日課(完全下校13:50)	
22	水	終業式 特別日課(完全下校11:50)給食なし	
23	木	個別懇談	
24	金	個別懇談	
27	月	個別懇談	

### 幼小合同地震津波避難訓練

今年度も幼小合同で地震津波避難訓練を行いました。地震が起こった時、落ち着いて素早く避難するためには日頃からの訓練が大切です。二次避難として3階に避難をしました。人数確認後、避難のルールを守って落ち着いて、素早く屋上に避難することができました。いつ起こるか分からない地震に備えて、様々な場面での訓練を行っていくようにしていきます。



### アユ放流体験

6月のアユ釣り解禁を前に、1・2年生がアユの放流を体験させていただきました。バケツの中の元気なアユに「大きくなってほしいな。」「戻ってきてね。」等声をかけながらやさしく川へ放していました。



### 家庭教育学級開講式の御案内

サクラ学級(河津小家庭教育学級)が開級いたします。1回目は、株式会社 Life smile 野田博美さんに子供たちとの向き合い方についてお話をいただきます。また、保護者の方の親睦を深めるトークタイムを予定しています。ぜひ多数の保護者の皆様の参加をお待ちしております。参加される方は、先日お送りした tetoru の URL より申し込みをお願いします。当日参加も可能です。

【日時】6月11日(木) 13:00~13:30

【場所】音楽室 【内容】講話・トークタイム

# 文武両道

河津町立河津中学校

令和8年5月29日

河津町田中72-1

TEL 0558-34-0074

FAX 0558-34-1074

## 地域とともにある学校

校長 長友信也

河津中学校は「地域とともにある学校」を目指しています。学校と地域住民が「どのような子供を育てたいのか」という目標を共有し、連携・協働しながら子供の学びと地域の活性化を支えるという取組が全国的に展開しています。河津町でも、幼稚園・保育園・小学校・中学校と教育委員会が一枚岩となり「子供を育てることは、未来の河津町を創造すること」に願いを込めて、地域と連携しながら教育活動に尽力しています。

さくら幼稚園を卒園した子どもたちが、立派に成長して職場体験に来てくれたことをとてもうれしく思います。中学生は、園児へ積極的に声をかけながら、関係を深めていきました。園児は、お兄さん、お姉さんが大好きなので、自ら進んでかかわろうとする中学生の姿勢に、喜びを全身で表していました。特に、しゃがんで園児と視線を合わせてかかわる姿が印象的でした。最初は指示されて活動していましたが、後半は自分で判断して行動していたことも大きな成果です。  
(さくら幼稚園教務 進士麻実先生へのインタビューより)

中学生は、授業も休み時間も児童に積極的にかかわっていました。低学年と高学年へのかかわり方の違いを意識しながら、児童の活動を見守ることやサポートすることなどを自分で判断し、行動していました。さらに「児童といっしょに楽しむこと」と「教師としてのはたらきかけ」の両方を大切にして、体育の授業ではダンスを教えてくださいました。下校時には「いっしょに帰りたい!」と中学生を待つ児童もいて、互いに良い関係を築くことができたと感じます。  
(河津小学校教頭 檜山久美先生へのインタビューより)

2年生は5/19(火)、20(水)に町内外の施設や店舗で2日間の職場体験を行いました。上述のメッセージから、子供たちの主体的に取り組んでいる姿が想像できます。今回の職場体験は、次の26ヶ所に御協力いただきました。お忙しい中、本校の教育活動に対応していただき、ありがとうございました。

### 《2年職業体験先一覧(敬称略)》

- 【町内】伊豆今井浜東急ホテル、伊豆オレンジセンター、伊豆急行河津駅、河津小学校、黒田板金工業、クリエイティブS・D河津町笹原店、子育て支援センターかわづっこひろば、さくら幼稚園、体感型動物園iZoo、文化の家図書館、ホドホドbase、ファミリーマート笹原店、マックスバリュエクスプレス河津店、宮崎商会、ヤマ美容室、わかば保育園
- 【町外】伊豆森林組合本所、一品香、キッチンZEN、下田海中水族館、下田漁業協同組合、下田消防本部、パティスリーケセラセラ、マクドナルド稲取店、宮川動物病院、モスバーガー下田店

1年生は、6/9(火)に町役場企画調整課の渡邊優人様(昨年度PTA会長)をゲストティーチャーに迎えて「河津町未来の設計図」の講座を行う計画です。町の総合戦略を自分事としてとらえ、「河津町をより良くしていくために」をテーマに、学年全員で河津町の在り方を追求していきます。

3年生は、7/2(木)に福祉体験を行います。体験先は次の12ヶ所の福祉施設です。共生の心を育むとともに、異世代間交流によって社会性を培うことができるよう、御指導、御支援のほどよろしく願いいたします。

### 《3年福祉体験先一覧(敬称略)》

- 【町内】河津おもと苑、河津町社会福祉協議会、サンシニア河津、デイサービスバウム
- 【町外】伊豆ヘルスケアマンション、ケアセンターうばめがし、ケアビレッジ下田、グループホームあたがわ、さくらんぼ、下田市社会福祉協議会、デイサービスタ風、ライフケアガーデン熱川

かつての「教育は学校で行うもの」から「教育は地域と学校が協働して行うもの」へ大きく変化した今日、子供たちにとって、多様な大人との触れ合いを通して社会性や豊かな人間性が育まれるとともに、学校を核として河津町の活性化につながるよう、地域とともにある学校づくりに努めていきます。

### 《R8年度 中体連の日程と会場》

- 【男子バレー】1日目:6/20(土)南伊豆中、2日目:6/27(土)南伊豆中
- 【女子バレー】1日目:6/20(土)西伊豆中、2日目:6/27(土)南伊豆中
- 【女子テニス】団体戦:6/20(土)加納ニースト、個人戦:6/27(土)加納ニースト
- 【剣道】個人・団体:6/28(日)沼津市民体育館
- 【男子バスケ】1日目:6/20(土)下田中、2日目:6/27(土)下田中
- 【女子バスケ】1日目:なし、2日目:6/27(土)下田中
- 【男子卓球】個人戦:6/20(土)稲取中、団体戦:6/27(土)稲取中
- 【陸上】東部通信陸上:6/6(土)・7(日)愛鷹運動公園

集大成となる大会です。応援よろしくおねがいします。

# 6月

部活終了 16:20 完全下校 16:30

日	曜	給	行事予定
1	月	○	5時間授業
2	火	弁当	専門委員会 5時間授業 (青春交流予備日)
3	水	○	
4	木	○	学校朝礼 歯科検診 5時間授業 SC来校
5	金	○	福祉講座(3年) 5時間授業
6	土		中体連(陸上)メディアコントロールデー(~10)
7	日		中体連(陸上)
8	月	○	部活停止 希望補習
9	火	○	部活停止 希望補習
10	水	○	集金日
11	木	○	期末テスト(部活なし)
12	金	○	講師講話(1年) SC来校 5時間授業
13	土		
14	日		剣道昇段審査
15	月	○	5時間授業 栄養士訪問
16	火	○	SSW来校
17	水	○	生徒会朝礼
18	木	○	SC来校
19	金	○	
20	土		中体連賀茂地区大会
21	日		中体連予備日
22	月	○	心電図2次(1年)
23	火	○	
24	水	○	ボランティア開講式
25	木	○	SC来校
26	金	○	
27	土		中体連賀茂地区大会
28	日		中体連賀茂地区大会
29	月	○	耳鼻科検診13:30~
30	火	○	英単語チャンピオンテスト SSW来校

# 7月

部活終了 16:20 完全下校 16:30

日	曜	給	行事予定
1	水	○	学校朝礼
2	木	△	福祉体験(3年)(3年給食なし 1-2年給食) SC来校
3	金	○	
4	土		
5	日		
6	月	○	4時間授業 13時下校
7	火	○	ワックスがけ SSW来校
8	水	○	
9	木	○	SC来校
10	金	○	三者面談(5時間授業) 漢字検定
11	土		
12	日		下田吹奏楽祭(下田市民文化会館)
13	月	○	三者面談(5時間授業)
14	火	○	三者面談(5時間授業)
15	水	○	
16	木	○	三者面談(5時間授業) SSW来校 SC来校
17	金	○	三者面談(5時間授業)
18	土		
19	日		吹奏楽コンクール(富士)
20	月		海の日
21	火	○	5時間授業(部活なし)
22	水	弁当	終業式 14:45下校
23	木		ワックスがけ
24	金		
25	土		
26	日		
27	月		
28	火		
29	水		
30	木		広島平和学習(2年希望者)
31	金		広島平和学習(2年希望者)

## 部活動等の結果①

### バスケットボール協会長杯東部大会

【男子バスケットボール部】

準決勝

河津中37-71対島中

3位決定戦

河津中38-83暁秀中 第4位 県大会出場

### 南豆会長杯中学校対抗戦

【女子テニス部】

河津中1-2下田中

河津中1-2松崎中

### 三島剣道連盟中学生大会

(個人戦)

宮崎芽生 ベスト8

(団体戦)

男子1勝2敗 女子0勝4敗



## 部活動等の結果②

### 富士地区陸上競技大会

(中学女子200m)

酒井聖夜 第1位 24秒45 大会新

(中学3年女子100m)

酒井聖夜 第1位 12秒09 大会新

(中学2年女子800m)

堤優芽果 第4位 2分35秒31

(中学1年女子100m)

遠藤日心 第4位 13秒64

(中学1年女子800m)

加納史穂 第3位 2分41秒68



## 三者面談中の下校時刻

5時間授業

・部活に参加しない生徒 14:30下校

・部活に参加する生徒 16:00完全下校



## 気象病について



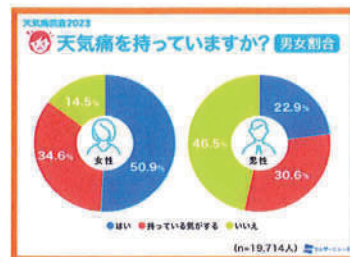
## ～体質・対策～

気象病(天気痛)とは…

気圧や湿度の変化が内耳のセンサーを刺激し、自律神経のバランスが乱れることで引き起こします。

### 《 症状 》

めまい、片頭痛(偏頭痛)、ふらつき、むくみ、けん怠感、関節痛  
天気が崩れる2～3日前や天気が回復するとき起こりやすい。



### 《 気象病になりやすい人の特徴 》

#### ・乗り物酔いしやすい

内耳(耳の奥)のセンサーが敏感で、気圧の変化を察知しやすい。

#### ・女性(特に20～40代・更年期の年代)

ホルモンの変動や自律神経に影響しやすい。

#### ・片頭痛(偏頭痛)持ちの人

気象の変化で頭痛が誘発されやすい傾向がある。

#### ・デスクワークや運動不足

血流が滞り、自律神経の働きが低下しやすくなる。

#### ・スマホやPCの長時間使用

ストレートネックや猫背を招き、首や肩の凝りが自律神経の乱れに繋がります。子供の頭痛も増加しています。



### 1分でできる! くるくる耳マッサージ

- 1 親指と人差し指で両目を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っぱる
- 2 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す
- 3 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする
- 4 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す、これを5回行う。

WEGO ニュース

### 《 対策 》

- ★朝起きたら太陽を浴びる
- ★毎日、朝食を食べる
- ★ウォーキングなどの軽い運動を習慣にする
- ★ぬるめのお湯に浸かってリラックスする
- ★起床、就寝を一定の時間にして良い睡眠を心がける



### 《 理解されにくい症状 》

「大げさでは?」「気の持ちよう」と言われやすいですが、本人にとってはつらい症状。我慢して頑張り続けるのは精神的にも苦痛です。周りの人も理解することが、本人のつらさの軽減にもなります。

不調は抱え込まず、医療機関に相談しましょう。

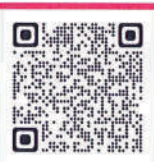


タコは強いストレスで自分の足を食べます!!

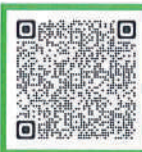
### ←オンライン診療 (melmo (メルモ))

携帯電話やパソコンで予約、診療、支払いまでできます。

【定期受診】【アレルギー性鼻炎 (初めてOK)】【胃カメラ事前相談】



WEB問診 (メルモ) →



### ● 6月休診日 ●

9日(火)・10日(水)  
午前: 通常通り 午後: 休診  
(訪問診療日)

診療時間のご案内 住所: 賀茂郡河津町下佐ヶ野71-1 (セブンイレブン下佐ヶ野店隣) 電話: 0558(36)8606  
(受付時間 8:00~11:30 13:00~15:30 診療時間 8:30~12:00 13:30~16:00)

内科・小児科・外科	月	火	水	木	金
午前	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師
午後	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	休診	伊藤淑子医師



「賭けない」「吞まない」「吸わない」

# 健康マージャン 入門教室

麻雀未経験者、初心者向け！  
前期・後期の2回講座！

日時	7月6日(月) 10:00~11:30	前期
	13日(月) //	後期
	21日(火) //	前期
	28日(火) //	後期

場所 地域子育て支援センター 多目的室

対象者 町内在住の65歳以上の方

その他 参加費無料

各回定員8名、事前予約制

6/30(火)までにお申し込みください！

お申し込み先  
河津町社会福祉協議会  
☎34-1286



回 覧

第51回

河津寄って

# 軽トラ市



みんなで歩行者天国を歩こう!

特産品、  
飲食物の  
展示、  
販売します

お楽しみ抽選会!  
お買い物して特産品を当てよう!

軽トラの  
展示もありません



♪ダンス♪  
パフォーマンス  
もあるよ!

出店数  
**25台**  
+車両展示2社

開催日時 / 会場

令和 **6月14日** (日)  
8年

午前9時～12時 (荒天中止)

河津町笹原地内 姫宮通り (歩行者天国)

河津町観光交流館付近に来場者用駐車場有り

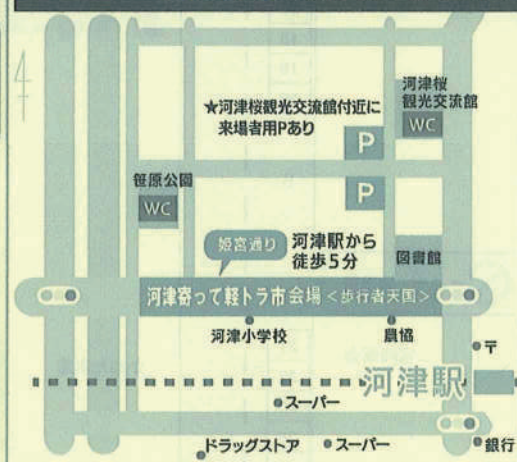
## 抽選方法

各お店で買い物  
すると抽選券を  
進呈!

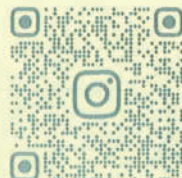
抽選券3枚に  
付き1回抽選に  
参加!

各お店の  
特産品  
おススメ品が  
当たるチャンス!

会場MAP 姫宮通り (開催時は歩行者天国)



主 催 河津町産業経済活性化連絡協議会  
事務局 河津寄って軽トラ市実行委員会 (河津町商工会内) TEL 0558-34-0821  
当日連絡先 TEL 090-7725-2865



KAWAZU.KEITORA

# 第51回 河津寄って軽トラ市

6月14日(日)

～雨天決行・荒天中止～



9時～正午

河津町笹原地内 姫宮通り

## ★ イベント案内 ★

10:30～	BDA	(キッズダンス パフォーマンス)
11:15～	GO KAWAZU	(クイズ大会)
11:30～	GO KAWAZU	(チアダンス パフォーマンス)

※イベント等は急遽、中止・変更となる場合がありますのでご了承ください。

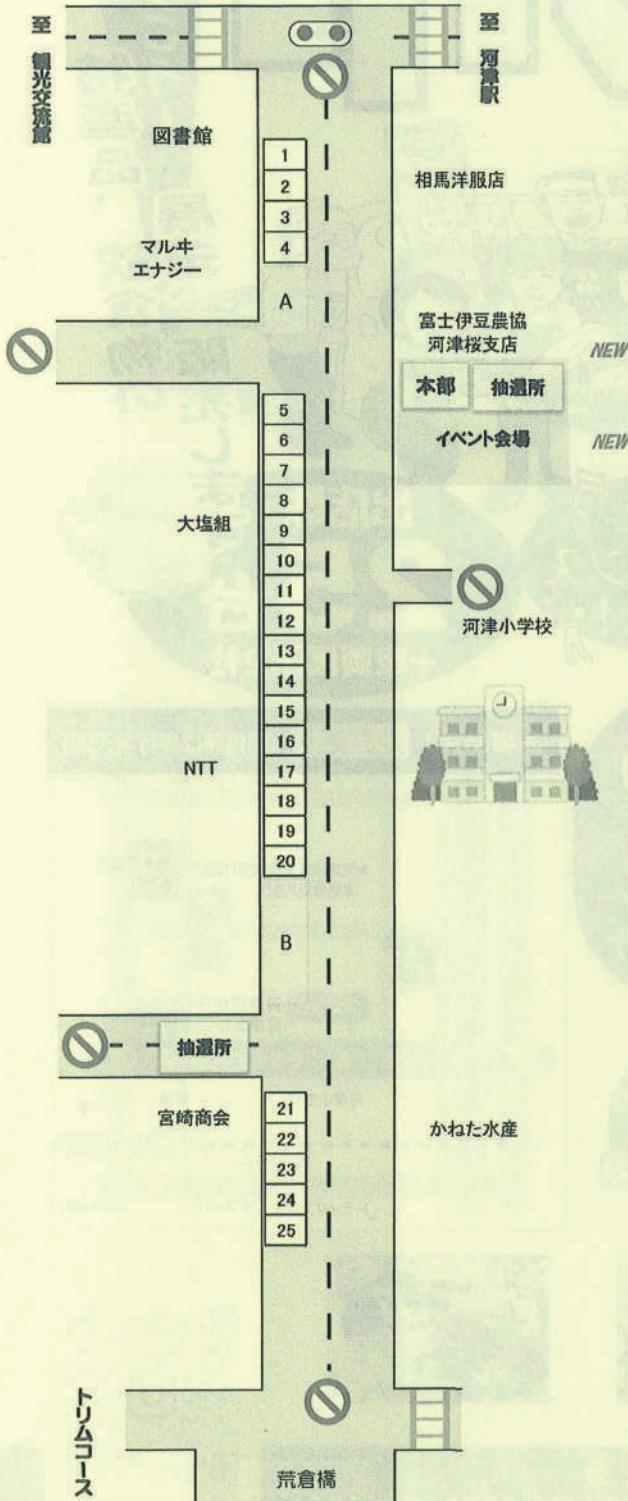
## ★ 出店者一覧表 ★

NO.	出店者名	地域	出品PR
1	中華一番	河津町	肉炒飯に特製餃子！おいしいよ♪
2	Porte d'un reve	下田市	パン・サンドウィッチ各種取り揃えております
3	眠りの専門店 しらい	河津町	オーダー枕、マニックスPR、タオル類販売
4	齊藤養蜂園	東伊豆町	稲取産、搾りたてはちみつ！
5	クレープLinoLino	伊豆の国市	初出店!!かわいいクレープはいかがですか？
6	桜餃子	河津町	皮から手作り、もちもちの茹で餃子です
7	event kuma family	伊東市	初出店!!たこ焼き、りんごあめ、チョコバナナ♪
8	レカント	三島市	みしまコロッケ、ウイナーサンドなど
9	野ぶきの会	南伊豆町	定番のさざえご飯、コロッケ、玉子焼
10	キッチンそら豆	下田市	手作り絶品！唐揚げ・ポテト・惣菜
11	至福のフレンチトースト	下田市	しっとり口溶け良い至福のフレンチトースト
12	浜べ焼	河津町	焼きそば、串焼、飲むかき氷
13	イムイム	長泉町	アジアごはん屋台
14	ta29 SUZUKi	河津町	エケベリアを中心にカワイイ多肉植物♪
15	BLUE LaIZU	南伊豆町	チュロス、ジェラートアイス、ホットドッグ
16	ONINIIZU	下田市	握りたての温かいおにぎり
17	海蓮門	河津町	人気の玉子焼き、惣菜各種あります♪
18	幻のから揚げ	三島市	からあげグランプリ金賞受賞！幻のから揚げ！
19	七滝茶屋	河津町	手作り風鈴♪シガラスアクセサリー☆
20	シューズショップ こだ	下田市	靴、スニーカー、サンダル履物は何でも揃う当店で！
21	VAMOS	伊東市	ブラジルの揚げたてホットスナック♪
22	バジル	河津町	美味しいお弁当とお惣菜あります
23	わさびの丸山園	河津町	定番のわさび商品と刻みわさびいなり寿司をご用意!!
24	よつ葉コーヒー	河津町	本格エスプレッソのカフェラッテ
25	森島おはぎ	伊豆市	「マツコの知らない世界」で紹介され大人気！
A	スズキ自販	伊東市	軽トラック等展示
B	ダイハツ下田	下田市	軽トラック等展示

※令和8年5月20日現在の情報を記載しています

河津桜観光交流館付近に来場者用駐車場有り

次回予告: 第52回 河津寄って軽トラ市 令和8年9月27日(日)





みんなでみんなの



# 河津総踊り 盆踊り 2026

盆踊り練習会

6月24日(水)

7月24日(金)

午後6:00～8:00

河津町保健福祉センター  
2階 教養娯楽室

町民の皆様へお祭りに向けて  
練習会を開きます

踊り曲 河津総踊り・河津囃子 その他

※出入り自由・飛び込み大歓迎・どなた様も参加できます。  
練習後にはアイスあります！飲み物はご持参ください  
町民以外もOK



## 【盆踊りお祭り情報】本番

お祭りの  
最新情報は  
こちら



8月1日(土) 午後5:00～8:30 ※小雨決行・予備日2日

会場 河津桜観光交流館 前駐車場



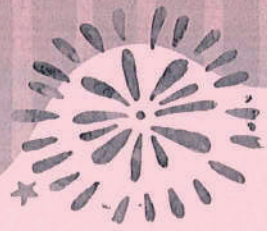
第3回河津総踊り2026～みんなでみんなの盆踊り～  
縁日に、飲食、雑貨出店あり！浴衣のレンタルに販売と盛り沢山  
今年も体感型動物園iZooの出張カメレースに  
GO KAWAZUのチアダンスあり

主催 河津総踊り実行委員会 メール k.souodori@gmail.com

河津町のご当地盆踊りで一緒に祭りを盛り上げましょう！

回 覧

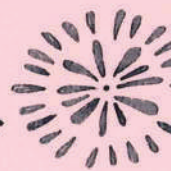
SDGs



無料!

こども服

# おゆずり会



日 時 / 令和8年6月21日(日) 10:00 ~ 12:00

場 所 / 河津町地域子育て支援センター (かわづっこひろば)

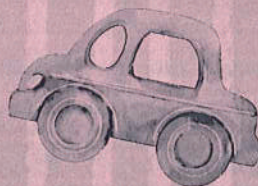
ご来場お待ちしております

新生児 ~ 160cm までの全季節の服

おもちゃ各種

※洗濯・消毒済みの物のみ

当日回収も  
行います



河津町商工会 女性部 ☎0558-34-0821

おゆずり会の様子

**無料**

# 「こども服おゆずり会」に向けた お洋服の回収協力をお願い

※回収からお譲りするまで全て無料です。

回収したお洋服は、お返しすることはできませんので、  
あらかじめご了承ください。

問い合わせ先  
河津町商工会女性部  
TEL : 0558-34-0821



## ☆回収ルール

- ・新生児～160 cmまでの子ども服
- ・洗濯済み、消毒済みの清潔な状態のもの
- ・目立った汚れ、ほつれのあるものはNG
- ・おもちゃ等
- ・おもちゃと服を分け、袋に入れて持ち込む

## 【回収場所】

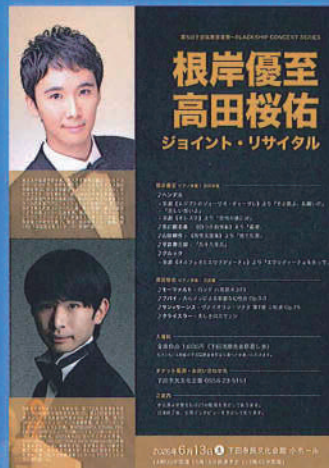
場所	住所	電話番号	営業時間
ゆかの薬局 ハートフルコスメゆかの	浜 149-4	0558-34-1984	9 : 00～19 : 00 日曜定休
ホドホド Base	浜 75-2	090-1460-2790	10 : 00～16 : 00 日曜定休、不定休あり
和工房おらんく	谷津 692-1	090-9905-7521	11 : 00～16 : 00 不定休（電話でお問い合わせください）
(有)山城屋山葵店	梨本 188-1	0558-35-7202	8 : 00～16 : 00 水曜定休
徳実屋	下佐ヶ野 301-2	0558-35-7004	9 : 00～19 : 00 不定休
伊豆ぼら園	沢田 70	0558-32-2756	9 : 00～17 : 00 火曜定休
太洋荘	見高 110-5	0558-34-0241	不定休（電話でお問い合わせください）
花の風	見高 97-73	0558-34-1188	不定休（電話でお問い合わせください）
すずき電機	湯ヶ野 91-4	0558-36-8120	不定休（電話でお問い合わせください）
FOR YOURSELF	谷津 301-6	0558-36-3438	9 : 00～18 : 00 日曜・月曜定休、不定休あり

※商工会館では回収しません。

# 第5回 下田国際音楽祭

## BLACKSHIP CONCERT SERIES

みずみずしい楽音の海



2026.6 13:00 大ホール (17:00終演)  
**13** ライジング アーティスト コンサート  
 14:00 小ホール (15:15終演・終演後に公開インタビュー収録予定)  
 根岸優至・高田桜佑 ジョイントリサイタル  
 16:00 小ホール (17:00終演・終演後に公開インタビュー収録予定)  
 小形然 ピアノリサイタル

2026.6 12:30 大ホール (15:30終演)  
**14** ライジング アーティスト コンサート



全公演の曲目や出演者は  
 上記QRコードからご覧いただけます。

全4公演通し券 1,000円 全席自由

ご購入・お問合せ：下田市民文化会館 0558-23-5151

主催：公益財団法人下田市振興公社

制作：LLC MUSIC DESIGN オフィス・アレグロ

協力：一般社団法人横浜シンフォニエッタ ベートーヴェン国際ピアノコンクールアジア 下田国際音楽コンクール

後援：下田市 下田市教育委員会 下田市文化協会



# 小形然

## ピアノ・リサイタル

第10回ベートーヴェン国際ピアノコンクールアジア優勝記念リサイタル

2026年6月13日(土) 下田市民文化会館 小ホール 15時45分開場 16時00分開演

### 演奏曲目

モンポウ：風景（Ⅰ.泉と鐘 Ⅱ.湖 Ⅲ.ガリシアの馬車）  
ベートーヴェン：ピアノソナタ第27番 ホ短調 作品90  
ブラームス：6つの小品 作品118より 第1～5曲

### 小形然 プロフィール

2003年生まれ。4歳からピアノを始める。東京芸術大学音楽学部附属音楽高等学校を経て、東京芸術大学器楽科を卒業。在学中に東京芸術大学モーニングコンサートにて芸大フィルハーモニア管弦楽団と共演。卒業時に同声会賞を受賞。現在、同大学大学院音楽研究科修士課程に在学中。

第17回秋田県青少年音楽コンクールピアノ部門グランプリ受賞。第3回杉並公会堂ベヒシュタイン室内楽・ピアノコンクールピアノ部門にて第1位。第10回ベートーヴェン国際ピアノコンクールアジアE部門にて第1位及び横浜シンフォニエッタ賞、リリース賞を受賞。

これまでに、成田聖子、故・若松マキ、江口玲、上田晴子、橘高昌男の各氏に師事。

### 入場料

全席自由 1,000円（下田国際音楽祭通し券）  
6/13-6/14開催の下田国際音楽祭全公演へご来場いただけます。

### チケット販売・お問い合わせ先

下田市民文化会館 0558-23-5151

### ご案内

本公演は60分程度を予定しております。  
未就学児来場は不可。