



広報かわねほんちょう



4

川根本町

2021
No. 186

このまちがもっとも～っと好きになる



特集 **フレイル予防で健康長寿を！**

表紙 瀬沢ふれあいの広場 河津桜の下で

身に覚えがあればフレイルかも…



- ① 物をよく落とす(握力低下)
- ② 食が細くなった(体重減少)
- ③ 歩行が遅くなる
- ④ 疲れやすくなった

では、どのように取り組んでいけば良いのでしょうか。これまでの研究では、フレイル予防に効果的な対策は「食生活の改善」「適度な運動」「社会参加」という視点から、「しっかりと食べて、動いて、人と関わる」という生活習慣を身につけることとされています。

町では、高齢者福祉課が主体となつて、毎年全地区の高齢者を対象に、これら3つの生活習慣を身につけてもらうための講習会や、皆さんが気軽に集まれるケアラーズカフェなどの憩いの場を提供しています。講習会には、分野の専門家が招かれ、効果的な改善方法を分かりやすく、丁寧に指導してくれます。

運動機能を維持する方法を指導するデイサービスくぼたの久保田裕さんは「フレイル予防のノウハウを知らずに要介護状態になってしまうことは本当にもったいないこと」と警鐘を鳴らし、今日からでも始めようとするのが大切と続けます。身近にある小さなきっかけに気付き、自分のペースでフレイル予防に取り組んでみましょう。

「なんとなく元気が出ない」「食が細くなる」「歩行が遅くなる」「家にこもる」といった傾向がみられたら注意してください。このような変化に気が付かず、適切な対策が遅れてしまうと要介護状態に移行する力が大きく働き、元の状態に回復させるためには大変なサポートが必要になります。そのため、早い時期から自分自身や周囲の人と協力しながら、フレイル予防に取り組み、生活機能の低下を遅らせることが重要になっていきます。

●フレイルが始まると…
フレイル予防は「3つのポイント」で取り組みましょう

●フレイル予防の3つのポイント

では、どのように取り組んでいけば良いのでしょうか。これまでの研究では、フレイル予防に効果的な対策は「食生活の改善」「適度な運動」「社会参加」という視点から、「しっかりと食べて、動いて、人と関わる」という生活習慣を身につけることとされています。



人生100年時代がもうすぐそこまで
フレイル予防で健康長寿を！



interview

フレイル予防に「早すぎる」ことはありません



(株)くぼた
(デイサービスくぼた)
久保田 裕 さん

川根本町では昨年9月からフレイル検査を行っていますから「聞いたことはあるよ」という方もいると思います。

では、そのフレイルとはどういう状態のことをいうのでしょうか？難しい質問ですね。

上記でも説明していますが、簡単に言えば、まだ介護の必要な状態ではないけれど年を取って弱くなって、いわば介護予備軍の状態。ただちゃんと手当をすればまた元の生活に戻ることが可能な状態と言えます。

私が大事だと思うのは「また元の生活に戻ることが可能」の部分です。

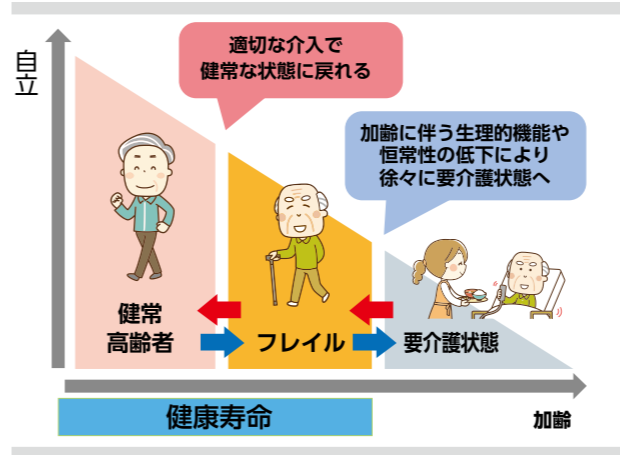
戻る方法を知っていれば、元の生活に戻ることができたのに、それを知らずに介護が必要な状態になってしまうのは本当にもったいないことだと思いますか？

フレイル状態から健康な状態に戻るために大切なことは「食生活の改善」「適度な運動」「社会参加」の3つの視点といわれています。あなたのフレイル対策の一助のために、この3つのポイントを押さえて取り組みましょう。

いつまでも住み慣れたこの町で健康で元気に過ごしていくために、フレイル予防を少しずつ実践してみませんか？

皆さんは「フレイル(虚弱状態)」という言葉聞いたことがありますか？フレイルとは、年を重ねるにつれ病気や老化などで、体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなり、将来介護が必要となる危険性が高い状態をいいます。本号では、フレイル予防のためにできることを、3つのポイントから皆さんに紹介しますので、自分自身の健康状態を見直すきっかけにしてみましょう。

介護予防は「フレイル予防」から始める



●「フレイル」を知る
フレイルとは、高齢期に病気や老化などの影響を受けて、心身の活力を含む生活機能(筋力や認知機能)が低下し、将来要介護状態になる危険性が高い状態をいいます。左図の様に、生活機能の自立度が高い「健康」と介護が必要な状態との間に位置しています。フレイルは、生活習慣病などの病気と老化が主な原因といわれ、他にも喫煙やうつ状態、孤立など多様な原因が重なって引き起こされます。つまり、フレイル予防とは、自分自身の生活習慣を見直し、早い時期から介護予防(要介護状態の予防)に取り組んでいくことを意味しています。

適度な運動を毎日コツコツと

「もう歳だし、今さら何をやってもダメかなあ…」そんなことはありません！
自分の体力に合わせた運動を無理なく続けることが大切です。
筋肉は何歳になっても鍛えることができます。あきらめないで！

元気いっぱい教室で楽しく運動する習慣を



●運動する時の注意点

- ・無理をしない
- ・呼吸を止めずに行う
- ・楽しみながら行う

運動教室に夫婦で参加して

わいわいと話しながら身体を動かすことができ、本当に楽しい！運動習慣を身につける大切さを改めて感じました。

これからも運動教室に参加しながら、グラウンドゴルフやウォーキングなど自分たちにできる範囲で、無理なく続けていきたいです。

北原 壽一さん 雅代さん
(久野協区)



運動したいけど、「何をすれば良いか分からない」や「若い時みたいに身体を上手く動かせない」など皆さん様々な不安をお持ちだと思います。
町では、高齢者福祉課とB&G海洋センターが共同し、毎年「元気いっぱい教室」を全地区で開催しています。この教室では、「転倒の予防」をテーマに、参加者の現在の体力に合わせて無理をしない範囲でできる運動を紹介しています。転倒をきっかけに介護状態になってしま

うことは決して他人事ではありません。足腰の筋肉の衰えは、誰にでも訪れる「老化現象」です。だからといってあきらめてしまつのは本当にもったいないこと。
一人でウォーキングも良いと思いますが、お友達を誘って運動教室に参加してみたいかがですか。何歳になっても、身体を鍛えることができます。自分の今の身体の状態に合わせた運動を続け、トレーニングを毎日の習慣として身につけていきましょう。

栄養バランスの良い食事

1日3食しっかり食べて、たんぱく質を効果的に取ることが大切ですが…。
一体どうすれば日々の食事を改善していくことができるの？
分からないときは、1人で悩まず町の栄養士に相談してみてもいいですか。

栄養講習会で食生活の見直しを手助け！

●食生活改善のワンポイント

- ・いつもの食事に、ヨーグルトを一つ付ける
- ・冷凍食品や缶詰を活用する
- ・宅配サービスなどを利用し、もう1品増やす



友達と一緒に講習会に参加して

お茶の時などは、どうしてもご飯をたくさん食べて、塩分を取り過ぎてしまいます。自分の身体は自分が守っていかなくやという気持ちで、できる範囲で食生活の改善をしていきたいです。

今後も栄養講習があれば、友達を誘って地域みんなで食生活の改善を考えていきたいです。

(左) 松下 岩子さん (久野協区)
(右) 前田 とよ子さん (久野協区)



食事は活力の源です。フレイル予防には毎日の食事から、良好な栄養状態を保つことが大切です。
でも「食が細くなつてたくさん食べられない」とか「栄養素をしっかりと取りたい」など、どうすれば食生活を見直すことができるのか分からない方も多いと思います。
町では毎年、保健師と管理栄養士を中心に、健康づくり食生活推進協議会と協働して「栄養講習会」を全

地区で開催しています。主に高齢者に不足しがちな栄養摂取のアドバイスをして、普段の食事の中でできる簡単な工夫などを紹介しています。
自分の慣れ親しんだ食生活を変えることはとても難しいことです。一度、講習会に参加して、自身の食生活を見直すきっかけにしたいかがでしょうか。一人で悩まず、お友達と一緒に日々の食事のひと工夫を考えてみませんか。

interview



おとみりウマチ整形外科
OHANA訪問リハビリステーション
副院長 太田 裕介さん

運動習慣を身につけてフレイル予防を

現在、新型コロナウイルス感染症の影響で外出できず、家の中にこもりがちになり「動けない」状態から「動かない」状態になっている人も多いのではないのでしょうか。そのような状態が続くと、心身の機能が低下して疲れやすくなり、歩くことや身の回りの動作が大変になってしまいます。

フレイル予防のための適度な運動は、①心肺機能を高め、体力・持久力向上を促すことのできるウォーキ

ングなどの有酸素運動 ②筋肉の柔軟性向上を促すことができるストレッチ ③筋力の向上のための筋力運動 ④転倒予防や歩行速度を高めるためのバランス訓練などとされています。1度にたくさんの運動をしてしまうと疲れがたまり過ぎて、痛みが出て運動を続けられなくなってしまいます。自分の身体に合わせて定期的に無理のない範囲で少しずつ運動を行っていきましょう。

1日3食の食事からフレイル予防！

食が細くなることで引き起こされる低栄養。この状態になると疲れやすく不活発になり、次第に筋肉量が減って動けなくなってしまうという悪循環に陥ります。

日頃から、自分の栄養状態を確認することが大切。特に体重測定は低栄養に気付くための最も重要な方法です。毎日体重計に乗り、半年で2～3kg減少していたら要注意。食事は1日3回きちんと食べましょう。1回の食事ですべてをたくさん食べられない

人は、食事の間にヨーグルトなどの乳製品やパンなどを食べて栄養を補いましょう。筋肉量を維持する為には肉魚卵などのたんぱく質を意識して毎日食べることも大切です。

また、塩分の取り過ぎは心臓や腎臓への負担を増やします。漬物や練り製品は控え、旬の食材や香味野菜を利用すると、塩分の取り過ぎを防げます。栄養講習会では毎年、フレイル予防や減塩のお話、試食などを行っていますのでぜひ参加してみてください。

interview



町地域包括支援センター
管理栄養士
梶山 祐美さん

社会参加は笑顔のおしゃべりから

お家でひとり引きこもって、テレビばかり見ていませんか？
ドキッと思った方は要注意。何げない「笑顔のおしゃべり」は本当に大切なこと。
コロナ禍での外出はまだ難しいですが、気分転換に少し出かけてみては！



「風呂に入りながら眺める庭の桜が本当に美しい」と桜が満開になる4月中旬を待ち望む芦沢道雄さん御年89歳。これからやりたいことをたくさん話してくれました。

私 たちは、日々いろいろな人様々つながりの中で暮らしています。社会とのつながりが豊かな人の方が、将来長く健康でいられ、要介護状態になりにくいといわれています。
同世代や他世代との交流を通して「刺激を受けることで、気持ちや生活にハリを生み出すことにつながります。自分とは異なる背景や考えを持つ人との付き合いが多いほど、「自分も頑張ろう」という気持ちにつながるのです。

おじさんキッチンに参加して

最初は参加するのが恥ずかしくて遠慮していましたが、今では親しい仲間と一緒に料理をすることが楽しみになっています。家族の介護に不安を感じたときも、私が作った料理を「美味しい」と笑顔で食べてくれる友達の存在が本当に毎日の活力になっています。

榊原一夫さん（千頭東区）



ケアラズカフェの住民ボランティアの声

ケアラズカフェに来ると、利用する皆さんの笑顔に出会えます。一緒に笑い合ったり、歌ったり踊ったりしていると、エネルギーが湧いてきて、日々の楽しみになっています。

新しい友達がたくさん増えることもカフェの魅力です。興味のある方はぜひお声かけください。

笑顔あふれる穏やかな時間を一緒に楽しみましょう。

（左）西村 かつ子さん（藤川区）



高齢者福祉課では、男性の高齢者が気軽に交流できる「おじさんキッチン」や、高齢者の方の憩いの場「ケアラズカフェ」などを開催しています。最初は「男が料理なんて」とか「ちょっと恥ずかしい」などと考えてしまったりしますが、一度参加してみればきっとそんな考え方も変わると思います。
身の回りにあふれているきっかけを見落とすことなく、積極的に触れ合いの場に参加してみたいか、がですか。

●健康長寿に大切なこと

これまで紹介してきたフレイル予防の取り組みを、毎日楽しみながら実践している方がいます。

「思いついたらすぐ行動。悩む前に楽しむことを考える。それが元気の源だ」と豪快に笑ったのは、芦沢道雄さん（千頭東区）御年89歳。芦沢さんは、毎日の食事をご自分で食材から調理したり、庭先に五右衛門風呂を製作し、近所の人を招いたりするなど地域交流を欠かしません。「自分がやりたいことで、他の人が笑顔になるとうれいね」とほほ笑みながらそう語りました。

そんな芦沢さんですが、これまでに何度も心臓に大病を患い、その度に療養生活を送って来られたそうです。それでも自宅でふさぎ込んでしまふこともなく、「家の中にもこもっているのは性に合わない。人と笑顔でおしゃべりすることが生きがいだよ」と満面の笑顔で話しました。

芦沢さんは地域活動にも力を注いでいます。9年前から、八木地区のメイプル広場の周辺に、毎年友人たちと河津桜やソメイヨシノなどの苗を十数本ずつ植える活動を続けています。「これまで80本くらい植えて

健康の秘訣は「やりたいこと」をとことん

きたよ。そろそろ見頃だから、たくさんの人にぜひ見に来てほしいね」と期待に胸を膨らませて笑いました。「まだまだやりたいことがいっぱい。考えすぎて眠れなくなるくらい」と未来を見据える芦沢さんの挑戦が続いていきます。

●さあ、始めましょう！

芦沢さんのように、毎日を元気に過ごすためには、多少の病気があっても生活機能（筋力や認知機能など）が保たれていることが重要です。これまでに紹介してきた「食生活改善」「運動」「社会参加」の3つのポイントを意識して、毎日の生活の中に少しずつ取り入れていくことが、フレイル予防につながる、いつまでも健康で活動できる体作りにつながります。
「私はもう若くないし、今さら何をやってもダメかな」とあきらめてしままい、手遅れになってしまつては本当にもったいないことです。今からでも、自分自身の健康状態を見直して、人生100年時代への第一歩を踏み出してみませんか。

特集「フレイル予防で健康長寿を！」

終わり

一緒にたくさん笑っておしゃべりしましょう

保健師として川根本町に就職して30年になりますが、就職した当時は庭先や道端で話を花を咲かせるお年寄りがたくさんいました。今は親しかった近所の人や寝たきりになったりお亡くなりになって「話す人がいない」というお年寄りが増えていきます。人とつながることを諦めてしまうと『オキシトシン』という幸せ

ホルモンが出なくなってしまう。地域包括支援センターでは話し相手ボランティアさんとともに、みんなが集い、楽しくお話ができる通いの場を提供しています。

介護予防は楽しくないと効果がありません。社会参加なんて難しく考えず気軽に出かけ、たわいもない会話をするのが一番効果的です。

◇幸せホルモン「オキシトシン」の効果

感染症予防・認知機能低下の抑制・人を信頼する気持ちが湧く など

interview



町地域包括支援センター 保健師・社会福祉士 池本 祐子さん

川根高校生 避難所で役立つトイレ開発

2/17

川根高校「防災ボーイズ」が町教育委員会 大橋慶士教育長を訪問



(上)大橋教育長に完成品の紹介をする高校生たち
(左下)役場職員からアドバイスを受ける高校生
(右下)車イスの高齢者を想定して製作を進めた

川根高校の3年生が大橋教育長を表敬訪問し、1年間をかけて探究した学習成果を披露しました。

生徒たちは、「車イスの高齢者が使いやすい避難所トイレの開発」に取り組み、常葉大学が主催した「第9回ビジネスプランコンテスト調査・研究の部」で準グランプリと福知山公立大学主催の地域活性化コンテスト「田舎力甲子園」で奨励賞を受賞。また、マイプロジェクト事務局主催の「マイプロジェクトアワード」関東サミットに出場したことをそれぞれ報告しました。

大橋教育長は「栄誉の裏に多くの努力がうかがえる。その探究心は今後の実生活の中に必ず生きてくる」と笑顔で激励しました。

実用性のある物を作りたかったと話した渥美卓弥さん(上長尾区)は「介護施設や社会福祉協議会の方たちの意見を取り入れた。自分たちだけでは気が付かなかった利用者の目線に立つ重要性を知ることができた」と製作当時を振り返りました。

避難所において広く活用をうながすため、防災トイレの製作過程をまとめた動画を、町公式ホームページで公開しています。左QRコードからご視聴いただけます。

▶高校生が製作したトイレの活用方法を動画で紹介しています。ぜひご覧ください。



2/25

広報のお仕事ってどんなこと？

中川根南部小学校の児童が社会科の校外学習で来庁 情報発信について学ぶ

中川根南部小学校の5年生8名が、社会科の授業の一環で役場を訪れ、町の広報紙製作やホームページの運営方法などを学び、情報発信について理解を深めました。

児童たちは事前学習を通して情報の利活用に関心を深め、この日、各々が疑問に思ったことを情報政策課職員に質問しました。職員の説明に「そうなんだ」「知らなかった」とうなずきながら熱心に耳を傾けていました。

見学した辻森斗和依さん(下長尾区)は「正しい情報を発信するためには、たくさんの人たちの確認が必要なんだ」と驚いた様子で話しました。



実際に児童が撮影した写真。良い構図で撮れています

医療従事者の皆さんのために

2/14

2/21

川根本町赤十字奉仕団が医療従事者のために「医療用ガウン」製作



コロナ禍の終息を願って1枚1枚手作りました

本町赤十字奉仕団が、新型コロナウイルス感染症が長期化する中、感染リスクを抱えながら医療を提供する県内の赤十字病院を支援するために、山村開発センターと千頭東区会館で、ビニール袋を活用した医療用ガウンを製作しました。

医療用ガウンは2日間で80枚製作され、静岡赤十字病院に寄贈されました。

同団委員長の高田博子さん(藤川区)は「医療現場の切迫状況は未だ変わりません。少しでも医療従事者の皆さんのお役に立ててもらえれば」と話しました。

農地のことなどお気軽にご相談ください

令和3年2月20日に任期満了となった、農業委員と農地利用最適化推進委員が改選され、新たな委員が決定しました。

各委員は、それぞれの担当地区を持っています。農地に関することは、担当地区の委員にお気軽にご相談ください。

なお、各委員の任期は、令和6年2月20日までとなります。



農業委員	
神東 美希	空き家に付随する農地
筑地 美帆	小長井
板谷 隆輝	尾呂久保
丹野 浩之	水川・田野口
鈴木 和広	上長尾・高郷・長野松尾
山田 友兵衛	八中・梅高
大石 義治	向井・久保尾・原山
浜谷 隆康	瀬平
中野 利広	徳山
小澤 達巳	下長尾
中野 暉	崎平

農地利用最適化推進委員	
風間 光一郎	寺馬・千頭
原田 幹弘	壺町河内・下泉・地名
山下 安男	接岨・奥泉・大谷 八木・小山・土本
山田 敏男	久野脇
小田 康利	藤川
筒井 佳仙	上岸・前山・田代 柳三・坂京・洗富・小幡
澤田 忠	青部
高橋 煌	沢間・桑野山 小長井・平栗

くらしの カレンダー

健康カレンダー・休日当番医・施設の予定などは、予告なく変更する場合があります。確認のうえお出かけください。

当…休日当番医
い…いやしの里診療所
休…休館日
夜…夜休館

28 大安
マイナンバーカード申請タブレット
本庁舎に設置

29 赤口
マイナンバーカード申請タブレット
本庁舎に設置

30 先勝

31 友引

1 先負
一般外来 10:00~12:00/14:00~17:00

2 仏滅
一般外来 9:00~12:00/14:00~17:00

3 大安
一般外来 9:00~12:00
B&G

4 赤口
大下医院
川根本町下長尾219-1
0547-56-0019
B&G

5 先勝
一般外来 10:00~12:00
マイナンバーカード申請タブレット
本庁舎に設置
文化会館・B&G

6 友引
総合診療外来 9:00~12:00/14:00~17:00

7 先負
定例乳幼児相談 9:30~11:00
山村開発センター
健康づくり相談 13:30~15:00
山村開発センター
総合診療外来 9:00~12:00/14:00~17:00
循環器外来 15:00~17:00

8 仏滅
一般外来 10:00~12:00/14:00~17:00
糖尿病・内分泌遠隔外来(要予約) 14:00~17:00

9 大安
一般外来 9:00~12:00/14:00~17:00
脊椎遠隔外来(要予約) 14:00~17:00

10 赤口
一般外来 9:00~12:00
B&G

11 先勝
高木医院
島田市川根町身成3133-1
0547-53-3535
B&G

12 先負
特設人権相談所 13:00~16:00
山村開発センター2階 小会議室
一般外来 10:00~12:00
マイナンバーカード申請タブレット
総合支所に設置
文化会館・B&G

13 仏滅
総合診療外来 9:00~12:00/14:00~17:00

14 大安
総合診療外来 9:00~12:00/14:00~17:00
循環器外来 15:00~17:00

15 赤口
あそびの教室 10:00~11:30
山村開発センター
一般外来 10:00~12:00/14:00~17:00

16 先勝
一般外来 9:00~12:00
整形外科遠隔外来(要予約) 14:00~17:00

17 友引
一般外来 9:00~12:00
B&G

18 先負
すぎもと耳鼻咽喉科クリニック
島田市金谷東1丁目931番地
0547-47-3387
文化会館・B&G

19 仏滅
1歳6か月児・3歳児健康診査(受付時間 12:50~13:15)
山村開発センター
一般外来 10:00~12:00
マイナンバーカード申請タブレット
本庁舎に設置
文化会館・B&G

20 大安
ことばの相談(要予約)
山村開発センター
総合診療外来 9:00~12:00/14:00~17:00

21 赤口
総合診療外来 9:00~12:00/14:00~17:00
循環器外来 15:00~17:00

22 先勝
一般外来 10:00~12:00/14:00~17:00

23 友引
一般外来 9:00~12:00/14:00~17:00

24 先負
一般外来 9:00~12:00
B&G

25 仏滅
鈴木内科医院
川根本町徳山826-1
0547-58-3100
B&G

26 大安
一般外来 10:00~12:00
マイナンバーカード申請タブレット
本庁舎に設置
文化会館・B&G

27 赤口
総合診療外来 9:00~12:00/14:00~17:00

28 先勝
総合診療外来 9:00~12:00/14:00~17:00
循環器外来 15:00~17:00

29 友引 昭和の日
さくらい整形外科
島田市金谷根岸町140-15
0547-47-1500
B&G

30 先負
一般外来 9:00~12:00/14:00~17:00
文化会館・B&G

役場本庁 代表番号 ☎56-1111

- 1F 税務住民課
税務室 ☎56-2223
戸籍住民室 ☎56-2222
くらし環境課 ☎56-2236
健康福祉課 ☎56-2224
高齢者福祉課
長寿介護室 ☎56-2234
地域包括ケア推進室 ☎56-2225
建設課 ☎56-2227
会計課 ☎56-2228
総務課 ☎56-2220
企画課 ☎56-2221
情報政策課 ☎56-2232
農林課 ☎56-2226
3F 議会事務局 ☎56-2229

総合支所 代表番号 ☎59-3111

- ほか
1F 観光商工課 ☎58-7077
支所管理局
窓口業務室 ☎58-7070
支所管理室 ☎58-7073
教育総務課 ☎58-2555
社会教育課 ☎58-7080
文化会館 ☎59-3106
本川根B&G海洋センター ☎59-3332
山村開発センター ☎56-2231

今月の納期

各種使用料・保険料などは4月30日(金)までに納めてください。納税は口座振替が便利です。
※新型コロナウイルスの影響により、納税が難しい方は、特例による猶予制度がありますので、ご相談ください。
税務住民課 ☎(56)2223

あなたの税金が町をつくります。

志太榛原地域救急医療センター (内科・小児科)
診療時間
月曜~金曜日 午後7時30分~10時
土・日曜日 午後7時30分~翌日午前7時
※ただし4月3日(土)、11日(日)、17日(土)、25日(日)の午後10時から翌日午前7時は小児科のみの診療です。
☎054(644)0099

歯 榛原歯科医師会からのひと言アドバイス
自分の歯を残して、食事をおいしく味わいましょう。
「8020運動」とは、80歳になっても自分の歯を20本以上残せるよう、子どもの時から歯の健康づくりに取り組む運動です。
健康福祉課☎(56)2224

健康づくりひとくちメモ
健(検)診及び予防接種等の希望調査の実施について
令和3年度における各種健診及び各種がん検診とインフルエンザ予防接種の希望調査票を全世帯に郵送します。記入後は班(組)長様宅への提出についてご協力ください。

各種相談
▶「行政相談」・社会福祉協議会「よろず相談」
4月21日(水) 9:00~11:30
川根本町文化会館
▶精神保健福祉総合相談(精神保健・断酒など)【要予約】
4月6日(火) 13:30~(断酒会)
中部健康福祉センター(藤枝市)
☎054(644)9281
▶ひきこもり相談【要予約】
祝日を除く毎週(月)(火) 9:00~16:00
藤枝総合庁舎
中部健康福祉センター福祉課
☎054(644)9281
▶休日当番医の情報
(一社)榛原医師会HP
http://www.haibara-med.or.jp/
▶いやしの里診療所
☎(59)2102
▶子育て支援施設(日・月・祝日休館)
ひだまり(藤川) ☎(57)2231
こもれび(地名) ☎(56)2700

島田市
焼津市
藤枝市
川根本町

3市1町 市民後見人養成講座 事前説明会の開催

認知症高齢者等の増加により、成年後見制度の需要がますます高まっています。そうした中、同じ住民の立場で寄り添い、きめ細かい支援を行うことのできる“市民後見人”が、新たな福祉の担い手として活動することが期待されています。島田市・焼津市・藤枝市・川根本町では、住民が後見人に必要な知識や姿勢を学ぶ場として、市民後見人養成講座を実施するにあたり、下記のとおり事前説明会を開催します。

事前説明会の概要

- 日時・会場**
- ①令和3年5月22日(土) 午前10時～正午
島田市民総合施設プラザおおるり 3階 第3多目的室
 - ②令和3年5月25日(火) 午前10時～正午
焼津市総合福祉会館 3階 大会議室
- ※講座受講を申し込むためには、事前説明会への参加が必須です。受講希望の方は、上記2回のうちいずれか一方に必ずご参加ください。

- 対象**
- 島田市・焼津市・藤枝市・川根本町の住民(おおむね30～70歳)
 - 市民後見人の活動に関心があり、養成講座を受講する意思のある方

内容
市民後見人の概要・登録までの流れ・養成講座の概要 など

申込み
5月14日(金)までに次のいずれかの方法でお申し込みください。

- 社会福祉法人 島田市社会福祉協議会
- ①電話…0547-35-6244
 - ②ファクス…0547-34-3261 に申込書を送付
 - ③インターネット…下のURLまたはQRコードから必要事項を入力



<https://forms.gle/sVnonFWNhi8knyx86>

★説明会に参加された方のみ、養成講座の受講申請書をお渡します。

成年後見制度とは
認知症・知的障害・精神障害等により判断することが苦手な人が安心して自分らしく生活していくために、その人の権利や財産を法的に支援する制度です。

市民後見人養成講座の概要

【日程】(予定) ※変更になる場合があります。

説明会

- 1次選考(書類選考)
- 2次選考(面接)



基礎講座 午前10時～午後4時(4日間・20時間)
定員:20人程度
会場:島田市民総合施設プラザおおるり(島田市中央町5-1)

1	令和3年 7月28日(水)	4	令和3年 8月18日(水)
2	8月 4日(水)	5	8月25日(水)

【講座の内容】
●成年後見制度の概要 ●市民後見人活動の実際
●制度対象者の理解と関わり方 ●演習

中間評価(職員面談)

実務講座 午前10時～午後4時(7日間・33時間)
会場:島田市民総合施設プラザおおるり

1	令和3年 9月29日(水)	5	令和3年10月中
2	10月 6日(水)	6	施設体験実習 2施設各4時間
3	10月13日(水)	7	10月27日(水)
4	10月20日(水)		

【講座の内容】
●高齢者、障がい者を支える制度 ●施設体験実習
●法律の基礎知識 ●演習
●成年後見の実務の理解

最終選考(レポート・面接) ※受講終了後は、一定期間、実務経験を積んでいただきます。

【受講料】 無料 ※ただし、テキスト代6000円程度負担いただきます。

子育て世代包括支援センターを設置しました

妊娠、出産、子育て期に至るまで、切れ目のない支援を行うため、妊娠前から子育て期の保護者とお子さんを対象にした相談窓口、子育て世代包括支援センターを役場健康福祉課内に設置しました。

相談の内容に応じ、関係する施設や部署と連携を取りながら保健師などが対応します。妊娠中、また子育てをしていて、心配なことや気になることがあったら、些細なことでも大丈夫です。お気軽に子育て世代包括支援センターへご相談ください。

「困っているけど、どこに相談していいかわからない…」

健康福祉課に設置した
子育て世代包括支援センター
でお話を伺います。

知りたい情報が得られなかったり、不安な気持ちや和らぐよう、相談支援等を行います。

抱え込まずに、ご利用ください。

健康福祉課 子育て支援室 ☎(56)22224

新型コロナワクチン接種が始まります!

今年4月以降、新型コロナワクチンの接種が始まる予定です。最初は、65歳以上(昭和32年4月1日以前に生まれた人)の希望者を対象に接種を行います。

該当する人には、3月下旬以降から、「ワクチンの予防接種券」を郵送します。

65歳未満の人の接種は、今年5月以降になる予定です。

※ワクチン接種開始時期などの情報は、3月1日現在のものです。国からのワクチン供給状況などによって変更する場合があります。

【問】健康福祉課 健康づくり室 ☎(56)2224

ワクチン接種について

- Q1** どこで接種するのですか?
A1 集団接種会場または、医療機関です。集団接種会場は、山村開発センター及び文化会館等を想定しており、現在調整中です。予防接種券を郵送する時に、接種できる医療機関、集団接種会場に関するチラシを同封する予定です。
- Q2** ワクチンの接種回数は?
A2 1人2回の接種が必要です。ワクチンは、2回とも同じ種類のワクチンを接種しなければならないため、原則、同じ会場で接種していただきます。
- Q3** ワクチンの接種には費用がかかりますか?
A3 無料です。

納付が困難な場合はご相談ください

新型コロナウイルス感染症に納税者(ご家族含む)が罹患された場合のほか新型コロナウイルス感染症に罹患するなどして町税の納付が困難な場合は、猶予制度がありますので、税務住民課にご相談ください。

ケース1 災害により財産に相当な損失が生じた場合
(新型コロナウイルス感染症の患者が発生した施設で消毒作業が行われたことにより、備品や棚卸資産を廃棄した場合)

ケース2 ご本人またはご家族が病気にかかった場合
(納税者ご本人または生計を同じにするご家族が病気にかかった場合)

ケース3 事業を廃止し、または休止した場合
(納税者の方が営む事業について、やむを得ず休業(納税者の方が営む事業について、利益の減少等により、著しい損失を受けた場合)

ケース4 事業に著しい損失を受けた場合
(納税者の方が営む事業について、利益の減少等により、著しい損失を受けた場合)

※必要書類や申請の様式については、町のホームページアドレスからダウンロードしていただくか、直接税務住民課までご連絡ください。

◎「徴収の猶予の特例」(令和2年4月30日施行)については、令和3年2月1日をもって終了しました。やむを得ない理由により申請する場合には、事前に税務住民課にご相談ください。

【問】税務住民課 税務室 ☎(56)22223
ホームページ 下のQRコードからもアクセスできます。

<https://www.town.kawanohon.shizuoka.jp/soshiki/zeimujumin/zeimu/8899.html>



税務住民課 税務室 ☎(56)22223

◇4月のお買得情報◇ 「充電式園芸工具」お買い上げで、予備バッテリーサービス!

マキタ “エンジンから充電へ”
下取り買い替えキャンペーン

2021年9月30日まで

下取り対象: エンジン式「刈払機・チェンソー・ヘッジトリマ・ブロワー」
18V・36V・40V 購入機種に本体装着分の予備バッテリーが無料で付いてくる!

農機具の購入・修理・改造など、お気軽にご相談下さい。地域のお店だからこそ、丁寧に・迅速に対応致します。

前田機材 川根本町上長尾795-1
Tel・Fax 56-0006 IP 050-3363-2252

株KAWANEホールディングス

川根工場：川根本町東藤川1013-1
電話：0547-59-3830
代表取締役：迫 洋一郎

この町の「人の良さ」に惹かれ、町の地域課題解決のために起業した株式会社 KAWANE ホールディングス。4月1日から中川根ウッドハウスおろくぼの新しい指定管理者となり、町の魅力を広く発信しようと奮闘する迫代表と浜谷取締役役話を聞きました。

起業したきっかけは何ですか？

幾度となく聞かれるその質問に、私は必ず「この町には良い人たちがたくさんいるから」と答えています。皆さんは首をかしげると思いますが、移住してからこの気持ちに変わりはありません。すばらしい人たちに支えられたこの町の未来の創造に貢献したいと思い当社を設立しました。

この町も他の過疎地域同様に、人口減少という深刻な課題を抱えています。毎年のように町を支えるすばらしい人たちが町外に流出してしまう、そんな現状にずっと歯がゆさを感じていました。町に「魅力ある会社」や「魅力ある職種」が増えれば、人口流出に歯止めを掛け



ウッドハウスが家族のつながりを確認する憩いの場所に

られると思います。町の人々が選択できる様々な事業、例えば農業や観光業、飲食業、IT関連業など多くの子会社を創り、本社は親会社となって、グループ全体で経営戦略策定し、新規事業開発を進めています。

ウッドハウス運営も町の未来につながりますか？

人口減少を食い止めるためには、まず町に関わる関係人口を増やす必要があります。そこで、観光業と飲食業を一挙に担うこの施設に目を向けました。かつては、町内外の皆さんに親しまれ活気にあふれていたウッドハウスも、今では利用者が減り、町民の皆さんとの関わりもほとんどない、閑散とした状況になっています。しかし、同施設が持つ潜在的な魅力は計り知れません。そんな魅力を町内外に広く発信するために様々な企画を考えています。コロナ禍に併せて、ご家族でのご利用の他に、いつもの仲間による貸し切りプランなどもご用意し、大切な時間を過ごす特別な場所を選んでもらうよ

うにします。そこにはもちろん町民の皆さんも含まれ、「おばあちゃんの米寿を祝いたい」「結婚式は星を見ながら挙げたい」。そんな時は、地元食材で作る料理に舌鼓を打ちながら、かけがえのない時間を過ごしてみませんか？スタッフや関係者の気持ちを一つにし、皆さんが充実した時間を過ごせるよう努め、皆さんと喜びを分かち合うことができればと思っています。

今後の抱負を教えてください

当社は子会社を含めたグループ会社です。ここで働く方たちは皆家族だと思っています。お互いを大切に思い、信頼し合い、感謝し合うことができる会社を目指しています。「この町で働きたい」と思う方のために魅力ある会社、職種の創造に一層取り組み、またビジネスだけでなく社会貢献活動を通して、地域に住む全ての皆さんに希望と勇気を与え、未来に向けて活力あるまちづくりと一緒にできたら幸いに思っています。

◆日時及び会場

	日にち	時間	会場	担当
4月	6日(火)	13時15分受付 13時30分開始	中部健康福祉センター	医師
	21日(水)	14時15分受付 14時30分開始	島田市保健福祉センター はなみずき	医師
	6日(火)	13時30分開始	中部健康福祉センター	断酒会員
5月	19日(水)	13時15分受付 13時30分開始	中部健康福祉センター	医師
	27日(木)	13時45分受付 14時00分開始	中部健康福祉センター 榛原分庁舎	医師
	19日(水)	13時30分開始	中部健康福祉センター	断酒会員

【申・問】 静岡県中部健康福祉センター福祉課
☎054 (644) 9281

令和3年度4月及び5月分 精神保健福祉総合相談事業について

心の健康や受診、社会復帰に関する相談、アルコール、思春期、青年期及び認知症等に関する相談に対し、精神科医が助言します。

◆申し込み方法
完全予約制です。静岡県中部保健福祉課精神保健福祉班に電話連絡の上、申し込んでください。

健康福祉課 地域福祉室 ☎(56)2224

性犯罪・性暴力被害者の相談を受け付けています。

望んでいない性的な行為はすべて「性暴力」です。静岡県性暴力被害者支援センターSORAでは、24時間を図るため、行政、医療機関、弁護士などの関係機関が連携し、身体的、精神的ケアや法律相談などをワンストップで行っています。被害者が相談しやすいように、電話相談に加え、インターネットからも相談（SORAチャット相談）を受け付けています。一人で悩まずに、まずはご相談ください。

電話相談概要

名称	SORA電話相談
相談対応時間	24時間365日
電話番号	054-255-8710

SORAチャット相談概要

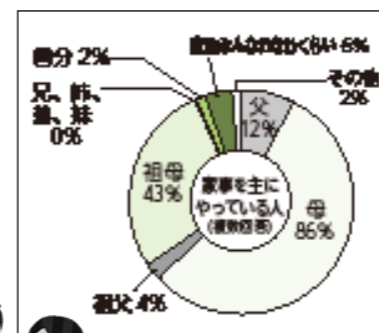
名称	SORAチャット相談
相談返信日時	月曜日～金曜日 (祝日、8/13～8/15、12/27～1/5除く) 17:00～20:00に相談員が返信 (相談受付は24時間可能)
相談方法	QRコードやURLからWeb上のチャットルームにアクセスし、メッセージを送信
URL:	https://sorachat.jp



家庭内での男女共同参画を考えると

～おうち時間を笑顔で過ごすために～

新型コロナウイルス感染拡大によって在宅勤務やオンライン授業、外出自粛などで、家で過ごす時間が増えています。そのことにより「家事」の時間や量に変化があったのではないのでしょうか。町では、本川根中学校・中川根中学校の生徒を対象に男女の役割分担意識に関するアンケートを行い、「家事は、主に誰がやっているか」について調査をしました。町内家庭の家事分担を見てみましょう。



86%が「母親が家事をしている」と回答しており、母親へ家事が一極集中していることがわかります。

◎みんなが笑顔になる家事分担とは

みなさんのご家庭では、どのように家事を分担されていますか。また、本当はどのような分担をしたいと思っていますか。家事分担にルールや正解はありません。家事は、家族みんなでやることとして考え、「気づいた人がやる」、「そのときできる人がやる」、「お互いの得意不得意を理解して分担する」など、無理なく家事を分け合うことが大切です。それぞれが家族を想って行動できると、それぞれの負担が軽くなり、家族が笑顔で過ごせる時間が増えるのではないのでしょうか。家庭ごとに合った家事分担について家族で話し合ってみませんか。

企画課 まちづくり推進室 ☎(56)2221

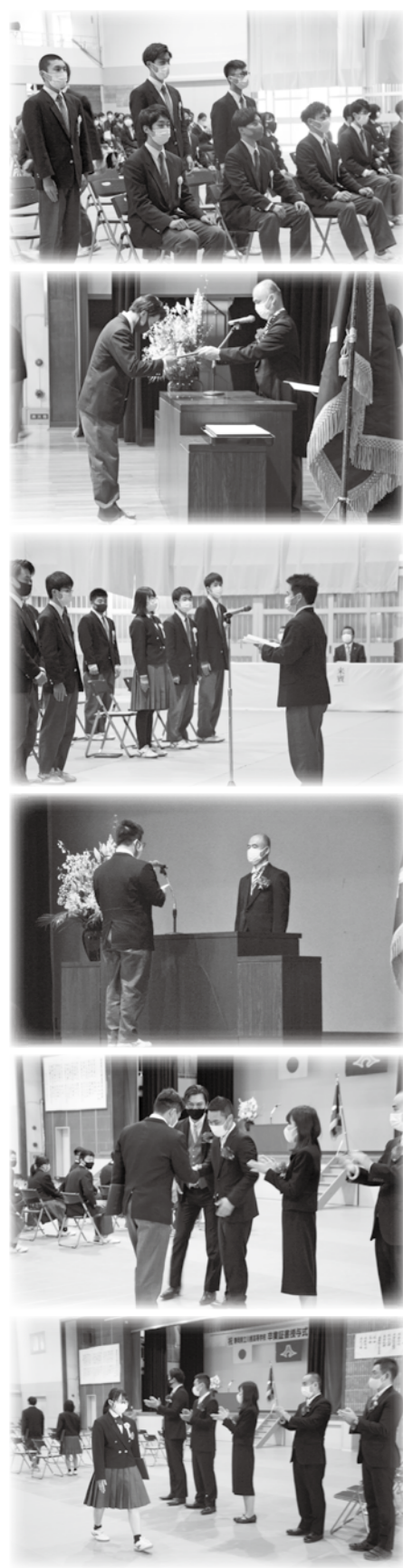


愛車ノートが夜間、鹿と衝突して大破してしまいました。
こんな時、ご一報ください。
リビルト部品を使って早急に格安で修理して、お届けいたします。

担当：かわね自動車(森永) オーナー：ケーブルテクニカ(株)様

川根自動車株式会社

川根本町上長尾869-2 ☎0547(56)0150



私は高校卒業後、川根本町役場に就職します。志望した理由は、3年間お世話になった川根本町に直接町民の方と接する形で恩返しをしたと思ったからです。志望を決定したのは3年生になってからで、公務員試験を受けるにはとても遅いタイミングでした。しかし、先生方は毎日勉強を教えてください、本番までに多くの面接練習をしてくださいました。たくさんの方々が支えてくださったお陰で、内定をい



鈴木 駿介

「卒業後の抱負」

ただくことが出来ました。これからは、社会人として新生活が始まります。今まで支えていただいた全ての方々に感謝し、恩返しできるように毎日の仕事を精一杯取り組みたいと思います。そして、私は寮生活においてたくさんの方々の支えを送ることができました。これらの留学生も充実した生活を送れるようにサポートしていきます。

私の将来の夢は、観光業に就職し、旅行の企画に携わることです。特に外国人観光客を対象にしたツアーを作りたくと考えています。外国人とコミュニケーションをとるためには語学能力が必要です。英語はもちろんですが、訪日外国人でも多い中国からのお客様にも対応するために、中国語の修得も大切だと思います。私が進学する学校は、一年次から中国語などの外国語の授業が始まります。そ



西田 壮希

のため、早い段階で語学について学べます。基礎知識を習得した後は、早い時期から自主学習などに取り組みることが出来ます。自分の語学力を日々の生活で鍛え、職場で外国人とナチュラルな会話ができるようになります。また、具体的には決まっていますが、学校生活で自分に合った企業を探し、将来の夢を叶えられるように努力していきたいです。

ふるさと発見団を
開催しました！ 2/13 (土)

第2回ふるさと発見団の活動を行いました。「冬の星座を見てみよう」と題し、参加した小学生たちは尾呂久保にある三ツ星天文台で、オリオン座などの冬に見られる星座や宇宙のことについて勉強しました。

今回は三ツ星天文台スタッフの皆さんに講師としてお越しいただいた他、前回の活動に続いて川根高校の生徒の皆さんもスタッフとして参加してくれました。どちらもわかりやすい解説で、子ども達にとっても好評でした。

今回で令和2年度の発見団活動は終了しました。

令和3年度もふるさと発見団を開催する予定です。新型コロナウイルス感染症対策を徹底して実施していきますので、多くの方のご参加をお待ちしています。



高校生が星空観察の秘訣をアドバイス！

本川根B&G海洋センターからのお知らせ
トレーニング講習会の開催について

本川根B&G海洋センターのトレーニングルームを初めて利用する場合は、事前にトレーニング講習会を受ける必要があります。偶数月第2水曜日に開催を予定しておりますので、ご希望の方はぜひ受講ください。

開催予定日：令和3年 4月14日、6月9日、8月11日、10月13日、12月8日
令和4年 2月9日

※各回午後7時30分から午後9時頃の予定となります。
※開催予定日は変更になる場合があります。
※通常の講習会以外に5人以上の希望者が集まった場合、講師との日程調整により臨時に講習会を開催できる場合があります。

場所：本川根B&G海洋センター ミーティングルーム及びトレーニングルーム

持ち物：運動のできる服装、体育館シューズ、(必要であれば)タオル、水筒

受講料：3000円

参加申し込みについて：各回開催日前日までに電話でお申し込みください。受付を行いますので開始時刻5分前には集合してください。

※新型コロナウイルス感染症等の影響により、開催を変更・中止する場合がありますので、受講を希望する場合は必ずお問い合わせの上、お申し込みください。

【問】本川根B&G海洋センター ☎(59)3332

令和3年度「むつみ学級」「すこやか大学」学習生の募集について

- ☆むつみ学級 おおむね60歳以上の町内の女性ならどなたでも参加できます。
「知りたい」「見たい」「勉強したい」「体験したい」と思っている方はぜひご参加ください。
●年に4～5回開催
●開催予定時間：午前9時～正午
●開催予定場所：山村開発センター、徳山コミュニティ防災センター、文化会館スペース他
【昨年度の学習会】「レザークラフト」「寺院巡り/遠州三山を訪ねる」「町内探訪&健康作り/久野脇地区史跡巡りとノルディック・ウォーキング」「町内の農家民宿を訪ねる」
- ☆すこやか大学 おおむね70歳以上の男女町民ならどなたでも参加できます。
多くの人と交流を深め、明るく、楽しく、元気に過ごしたい方は是非ご参加ください。
●年に4～5回開催
●開催予定時間：午前9時～正午
●開催予定場所：山村開発センター、徳山コミュニティ防災センター、文化会館他
【昨年度の学習会】物作り体験I・ビニールコードで作るキーケース「姿勢講座&絵本の世界を旅しよう」「赤石岳避難小屋/写真とお話&ハーモニカと共に/物作り体験II パードコール」「川根本町のお地蔵さん/写真とお話」

※学習会の内容によっては参加費や材料代が必要となります。
※本年度の詳しい計画と募集は4月末までに回覧にてお知らせします。

【問】社会教育課 ☎(58)7080

4月の展示 ※月末および月初めは、作品の入替え作業により、展示作品が変わる場合があります。

- 町民ギャラリー (年中無休)
・地区生涯学習活動の報告 (4/1～30)
- 文化会館
・南アルプスユネスコエコパーク展 (4/1～30)

皆さまお誘いあわせのうえ観覧下さい！

毎月1回地元で古くから伝わる民話を「語り」紹介します。是非聞きにきてください。

- 開催日時 令和3年4月18日(第三日曜日) 1回目 11:00～/2回目 13:30～
- 開催場所 フォーレなかかわね茶茗館
- 語り手 木村愛子・勝川邦子・澤井初美
(語り手は都合により変更する場合があります。)

中川根語り部の会「話楽座」(事務局/蘭田はる ☎(56)0374)



総合食料品店
魚 勇

プリペイドカード会員様
募集中!

- 特典① いつでもチャージ 1,000円単位からOK!
- 特典② いつでもチャージ 金額の5%分をサービス!
- 特典③ 誕生日の10%割引!

【お友達ポイント実施中!!】
皆さまのご近所に「移動手段がなく当店にご来店できない」などお買い物にお困りの方がいらしたら、ぜひ一緒に連れていただければ助かります。その際、引率の方へ茶娘ちゃんカードのお買い物ポイントをご進呈させていただきます。



◆魚勇プリペイドカード

お知らせ

火入れの前にご相談を

川根本町には火入れに関する条例があります。造林のための地ごしらえ、開墾準備、害虫駆除等特別な事情があった火入れを必要とし、また検討している方は、役場農林課までご相談ください。

※「火入れ」とは…

森林または森林の周囲1キロメートルの範囲内にある土地で、その土地にある立木、雑草、堆積物などを焼却する行為をいいます。

【問】川根本町役場農林課 ☎(56)22226

裁判所の手続や公正証書で約束したお金の支払いを受けられずお困りの方へ

「裁判や調停で決まったのに相手がお金を支払ってくれない」、「強制執行したいけど、相手の財産って調べられないの」など、お困りの方も

募集

「川根本町健康づくり食生活推進協議会」会員を募集します



食から町を健康にすることを目的に、保育園や小学校で子どもたちと一緒に料理をしたり、各地区で栄養講習会を行ったりしています。食・健康に関する研修会も実施しているため自分や家族が健康であるための知識も学べます。

○参加資格、年齢制限等はありません。 会費：年間2000円(研修会の材料など) ※その他、エプロンなど購入していただくものがあります。 興味のある方は事務局またはお知り合いの食推協会員まで

実施期間 令和3年4月6日(火)～4月15日(木)

重点事項

- ・子供や高齢者などの歩行者の安全確保
・自転車の安全利用の推進
・安全運転意識の向上

で、お気軽にお問い合わせください。

【問】川根本町役場 健康福祉課 ☎(56)22224

令和3年度静岡県さくら写真コンクール開催中

皆さんから静岡県の桜の魅力が伝わる写真を募集しています。

応募締切：令和3年5月14日(金) 部門：①桜の風景 ②富士山と桜 撮影写真：静岡県内の桜で 令和2年5月以降に撮影したもの

応募先：静岡県さくらの会事務局または静岡県写真材料商組合加盟店 ※詳しくは「静岡県さくらの会」で検索もしくはこちらのQRコードから！

*過去入賞作品も見ることが出来ます。



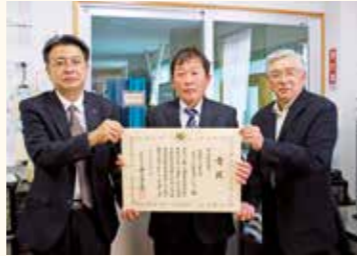
【問】静岡県さくらの会事務局 (静岡県環境ふれあい課内) ☎054(22)2849

高品質を目指した経営努力が評価

農事組合法人川根美味しいたけ(地名区)が、全国優良経営体として農林水産大臣賞に輝き、同事務所で志太榛原農林事務所長から表彰状が授与されました。

同法人は、重要な茶製造工程の一部を従業員に専従化し、品質の均一化や高品質化を実施したほか、下泉原地区や西地名区で茶園の集積や集約化を進め、効率的な茶生産を実現しています。

また、シイタケ栽培では業務をマニュアル化し、作業を標準化したほか高品質な菌床との複合経営によって、周年作業や周年雇用が可能となり、安定した収益を得ていることなどの経営努力が評価されました。



受賞した川根美味しいたけ 西原睦美代表(中央)

戸籍の窓辺 出生・婚姻・おくやみ

♡ご結婚おめでとう♡

Table with columns: 地区, 氏名, 前住所. Includes names like 松下 傑 and 島田市.

おくやみ申し上げます

Table with columns: 地区, 氏名, 享年, 届出人. Lists names and ages of deceased individuals.

出生・婚姻された方については、本町に住所があり前々月に本町(本庁・総合支所)の窓口へ届出された分のみ掲載しています。死亡された方については、本町に住所がある方で掲載を希望された分を掲載しています。 税務住民課 ☎(56)2222

川根本町の人口 令和3年3月1日現在

Table showing population statistics: 世帯数 2,837, 総人口 6,447, etc.

※()内は前月比、右欄は前月中の異動 ※外国人の数を含む

編集後記

「今日は調子いいじゃんかあ」「玉がまっすぐ走ってるなあ」 瀬沢ふれあいの広場に咲いている一本の河津桜が、いと聞き、撮影に行ってみると、グラウンドゴルフで汗を流す皆さんの声が響いていました。 ステイックを振る勇ましい姿や、打った玉をさっそうと追いかける皆さんの笑顔がまぶしくて、遠くから見ていただけの私に「あんだこの家の子だあ?」と声をかけてくれました。

梶山 拓郎



柔らかむね肉と野菜のレモンあん



- 鶏むね肉 小1枚
酒 大さじ1
こしょう 少々
塩 小さじ1/3
片栗粉 大さじ1
パプリカ(赤・黄) 各30g
れんこん 100g
なす 100g
レモン(レモンスライス2枚、レモン大じ1) 1/2個
砂糖 大さじ1/2
水 50cc
片栗粉 小さじ1
揚げ油 適量
レタス 2枚

【作り方】

- ①パプリカ、なすは乱切り、れんこんは0.5cm厚さの半月切り、レタスは太めのせん切りにする。レモンはスライスを2枚取りいちょう切りにし、残りは汁を大さじ1絞る。
②鶏むね肉は繊維を切るようにひと口大のそぎ切りにし、①をもみこむ。
③れんこんは170℃の油で揚げ、1分程でパプリカとなすを加えて揚げる。油を180℃に上げ、鶏むね肉を1分半程揚げる。
④フライパンに②(レモンスライスを除く)を合わせて火にかけて、とろみをつけ、鶏むね肉、野菜、いちょう切りのレモンを加えて和える。
⑤器にレタスを敷き、④を盛り付ける。

彩りがよく、レモンあんがからまってさわやかな甘酸っぱさのある料理です。



【栄養価(1人分)】 エネルギー：184kcal たんぱく質：14.9g 脂質：8.7g 食塩相当量：0.6g 食物繊維：1.4mg

島田眼科クリニック

住所：島田市栄町4-19(木材会館1F) 島田駅から徒歩1分 ☎0547-37-0431 診療時間：午前8時30分～12時、午後3時～6時 ※土曜日午後は5時まで(休診日：水曜日、日曜日、祝日)

眼科患者さん無料送迎いたします。

ご近所から、当院まで送迎車にて無料送迎いたします。ご予約は電話にてお願いします。(当院に初めて受診される方もご利用いただけます)

墓石・燈籠・各種石材加工

藤田石材店

川根本町上長尾861-35 ☎・FAX0547-56-1177 http://www.citydo.com/sp/0547-56-1177

広告募集

広告掲載に関するお問合せは、情報政策課までお願いします。

電話 0547(56)2232 FAX 0547(56)2235

定形外 便り



「地域活動で元気になる人と自分を出せる子たち」

文：川根高校魅力化コーディネーター
(地域おこし協力隊)

伊神花織

川根高校を中心に、学校での取り組みを魅力化コーディネーターの立場から、地域の方等へのインタビューを交えてご紹介します。



子どもの自由な時間は 大人が**新しい発見と活力を** もらう**チャンス**

平成30年度 活動の様子

特集「フレイル予防と健康長寿」の1つとして社会参加がありました。地域子どもたちを地域の大人が育てる『地域ふれあいスクール』はまさに子どもたちにだけでなく、講師やボランティアとして関わる地域の方にとっても元気をもらう活動になっていました。

子どもにも大人にも 新しい刺激



ちぎり絵講師の上村さん（中央）と、三ツ星スクールコーディネーターの森下さん（右）

10年以上「地域ふれあいスクール」に講師として携わっている上村節子さん（地名区）とコーディネーターの森下升美さん（奥泉区）のお二人に、長く関わり続けられている理由を伺うと、単に子どもが好きというだけでなく、「自身も元気をもらえる時間になっているからこそなのだ」と分かりました。

「子どもだけでなく、ボランティアや役場の方など、様々な人と出会い、対話することで自分の世界が広がる。対話を通して、伝えたり考えたりする機会を持ち続けられることが刺激になる」と上村さん。森下さんは「子どもたちの成長スピードはとても速くて、うれしくもあり、うらやましくもある。子どもの成長する様子を直接感じられるのは、参加して続けているからこそ」と語りました。大変さはあっても、マイナスになることは絶対がない。自分たちにはプラスになることしかないと思っただけで話される姿が印象的でした。

中央小学校の「三ツ星スクール」を訪ねると、無邪気な子どもたちの声が響いていました。学校の授業や地域活動で、小学生と触れ合う機会はありませんでしたが、こんなにも奔放な姿を見るのは初めて。子どもたちは、最近の学校での出来事や流行っているゲームのことなど、何でも聞いてもらおうとお話をしていました！

子どもたちにとっては、学校や家庭では言えないわがままや、普段さらけ出せない自分を、地域の方に受け止めてもらえる時間になっているのだと思いました。

「最初はよそよそしい子どもが徐々に打ち解けてくれて、町でも声をかけてくれるようになったことがとてもうれしい」「子どもたちの無邪気さに大変と思うこともあるけど、活動がない日は寂しくなってしまう」と参加したボランティアの方たちにとっても、この触れ合いが日々の活力につながっているのだと感じました。



伊神花織（いがみ かおり）

愛知県出身。広告代理店の営業を経て、教育コーディネーターとして大阪・東京で小中学校のキャリア教育に従事。高校教育に関わりたいと思い、魅力化コーディネーターを志望して本町へ。本町にはバイクツーリングで訪れており、景色の美しさや町の方々の優しさに触れる機会が多くあり、以前から好きな場所でした！



川根高校のInstagram

伊神さんが更新川高生の様子から授業での豆知識まで発信

