

広報いわた

★
15th
wata

力強く挑戦する磐田!!
市民第一、現場第一、行動第一

20歳になった私

2021年、夢を掴みにいきます




目次

CONTENTS

- | | |
|---|--|
| 3 新春 市長インタビュー | 21 市民伝言板 |
| 6 トピック①
イワタハタチ2021
磐田の成人を祝うカタチ | 22 相談窓口&救急医療情報 |
| 8 トピック②
伊藤美誠 20歳のカタチ | 23 健幸plus+ /暮らしplus+ |
| 10 市からのお知らせ
「確定申告」「市県民税申告」をお願いします
／しずおか市町対抗駅伝 / 毎日の生活に
健康づくり・介護予防を / 窓口での支払い
にPayPayが使えます | 24 みんなで子育て / いっしょに読もう |
| 15 情報BOX | 26 ジュビロインフォメーション&ニュース |
| | 27 いわたで遊ぼう&きょうも♪たのしっぺい |
| | 28 イワタフォトニュース |
| | 30 イワタノゴハン
水のほうれん草とチキンの
カレーマヨドレサラダ |
| | 30 広報クイズ / 編集後記 |

広報紙をもっと楽しむ

 ホームページ連携 **ページ番号 1000038**

各情報にある「ページ番号」を市ホームページの「ページ番号検索」に入力して検索すると、簡単に目的のページを探ることができます。

— 今月の表紙 —



オリンピックで金メダルを目指す、20歳を迎えた伊藤美誠選手

— 15thロゴ —



磐田市合併15周年の記念ロゴマーク

市民課・市税課の時間外窓口

【市役所本庁舎】

毎週木曜日 午後5時15分～7時、
毎月第2日曜日 午前8時30分～正午
※市民課では旅券業務など一部の業務は
取り扱いできません。市税課では一部
の証明書発行業務を取り扱っています

☎市民課 ☎ 37-4816 FAX 37-2871
市税課 ☎ 37-3767 FAX 33-7715

市税の納期限


【3月1日(月)】


固定資産税 (4期)
国民健康保険税 (8期)

納付は便利で安心な口座振替が
おすすめです。

☎収納課 ☎ 37-4810 FAX 33-7715

人の動き(11月末現在)

 人口 169,330人 (-106人)
男 85,630人 (-75人)
女 83,700人 (-31人)

 世帯 69,081世帯 (-11世帯)

※住民基本台帳調べ (外国人市民含む)
※ () 内は前月比

謹んで、新春のお慶びを

申し上げます

併せまして、市民の皆さまの

ご多幸とご健勝を

心よりお祈り申し上げます

磐田市は

新年もさらなる発展を遂げ

笑顔あふれ

活力みなぎるまちへと

全力で突き進んで参ります

磐田市長

渡部 修



渡部修市長が語る



新型コロナウイルス感染症に^{ほんろう}翻弄された2020年。

2021年が明るい1年になりますように。

新型コロナウイルスの 対応に翻弄された1年

合併から15年の節目の年。さあみんなで盛り上げようと思っていました。が、新型コロナウイルスに振り回された1年になってしまいました。国からの要請で2月末に中学校の一齐休校を指示、4月には緊急事態宣言が発表され、より一層市民の皆さんに不安が広がったと思っております。

磐田市では、このような状況にいち早く対応するため「新型コロナウイルス関係対応班」を組織しました。一人10万円の特別定額給付金、また施設や店舗の休業に対する協力の支給など、至らない点もあつたかと思いますが、全力で対応することができたと考えております。

また、磐田市出身で県外の学生への支援策として「ふるさといわた応援事業」を実施いたしました。市の特産品と併せて私の稚拙な字ではありますが直筆の応援メッセージを添え、帰省できずに県外でがんばる学生を市民みんなで応援している思いをお伝えしました。

新型コロナウイルスの終息が見えない中、市民の皆さんには引き続き感染防止対策をお願いしております。継続していくことは簡単ではないと思いますが、市といたしましては職員一丸となってこの困難な状況に立ち向かってまいります。ご協力をお願いいたします。

みんなで支え合う いわた応援チケット

これまでも「できる事

は全てやる」という思いで目の前にある課題に真摯に向き合い、取り組んできたつもりであります。その一つとして、生活支援や事業支援を目的にした「いわた応援チケット」を発行、総額22億1千万円とこれまでにない規模で実施いたしました。コロナ禍で疲弊した生活・経済をご支援することができたのではないかと思っております。単に行政が金銭的支援をするのではなく、市民や事業所がみんなで支え合い、応援し合う気持ちを持って、大切にしたいと思っております。

キーワードは「改革」

就任当時はリーマンショックや合併後に先送りされてきた課題が山積しているなど、市の財政



があらゆる面で危機的な状況にありました。まずはこのような状況を改善するため、次の時代の基礎を築くことを目標に、行財政改革や職員の意識改革などの課題を整理しながら取り組んでまいりました。

その結果、急患センターの開設や交流センターを中心としたまちづくり、

子ども医療費完全無料化や全校での小中一貫教育などによる子育て支援や人づくり、デマンド型タクシーの導入などによる福祉政策、市内全域に光ファイバー網を整備するなどの産業雇用政策、全国各地の自治体と災害協定を締結するなどの防災対策など、多くのことに挑戦することができま

した。これは、市民の皆さんのご理解とご協力があってこそのものであり、本来にありがたく思っております。

自信と誇りを持つことが できる磐田市に

市の財政を立て直し、さまざまなことに取り組んできましたが、行政が実施することはあくまでも手段だと思っています。人によって良いと思うことは異なりますが、私が一番大事だと考えているのは「市民の皆さんがふるさと磐田に自信と誇りを持っていただくこと」です。これまで進めてきた政策がその一助になっていれば幸いです。

当たり前前の日常に

感謝を

私は今まで磐田市を

「優しきを感じられるまち」にすることができればと思っております。一人一人が心の中に「二日一善」の気持ちを持つことで、誰もが幸せな気持ちになれるのではないかなと思っております。幸せの価値も人によってそれぞれ異なりますが、当たり前前の日常に感謝し、ありがとうの気持ちを忘れず、優しきで溢れる磐田市になって欲しいと願っております。

市民の皆さんへ

今年はいよいよ芝生広場と複合遊具を備えた大きな公園が今之浦地区にでき、「ながふじ学府一休校」の開校や東部地区の新たな子育て支援センターも開館します。また下野部工業団地へのさらなる企業誘致が期待できる

新東名スマートインターチェンジの開通や新たな文化の拠点となる「(仮称)磐田市文化会館」の開館なども控え、明るい未来も見えてきております。これからも引き続き防災・福祉・子育て・教育など、全ての事業をバランス良く進め、「磐田っていいな」と思っただけけるようなまちづくりを推進してまいります。

新型コロナウイルスの終息には時間がかかると思いますが、何より健康には気を付けていただいて、皆さんにとって少しでも幸せな1年になることを心より願っております。



新成人の皆さんへ

「会えなくても仲間と繋がっている」

自ら考えた自分たちらしい成人式のカタチ

20歳にとっての成人式

「イワタハタチ」での成人式

成人式は、一生に一度きりの大切な式典。学校を卒業した仲間たちと久しぶりに会い、近況を語り合い、頑張っている仲間に感化され、頑張っている仲間を励まし、再び親交を深める場でもあります。そして、改めて親に感謝し、ふるさと磐田を思い、大人になった自分を自覚する場でもあります。

新型コロナウイルスでの成人式
昨年から今年にかけて、20歳を迎える若者も本当に大変な苦労があったと思います。学ぶこと、働くこと、遊ぶこと、どれも満足にできなかつた。だからこそ、成人式を楽しみにしていた人も多かったと思います。

しかし、成人式も新型コロナウイルスの影響から、感染防止対策の徹底は難しく、例年通りの成人式はできません。

「イワタハタチ」での成人式
磐田市では、成人式の企画を新成人自らが考えています。今年例年通りの成人式ができない中、式に代わる今年らしいスタイルを考えてくれました。それが「イワタハタチ2021」。インターネットを使いこなす若者たちは、みんなで集まれないけど、みんなと繋がることはできます。成人した姿を直接見せられないけれど、画像で魅せることはできます。まさに現代らしい新しい様式での成人式のカタチ「イワタハタチ」を生み出してくれました。

語り継がれる成人式

今年の成人式は、自治体によって異なります。ただ、どの自治体も例年通り開催は難しいからこそ特色が現れます。「イワタハタチ」はきつと語り継がれる成人式となるはずですよ。

コロナ禍でもできることがある

イワタハタチ 2021

20歳の決意
「誓いたい」
私のキモチ



城山中学校卒
國松 士さん

感染終息まで受け身にならず、今だからこそできる何かを模索し、今回のコロナ禍を大人になるきっかけにしたいです。



福田中学校卒
近藤 瑞記さん

いつでも思いやりを持ち、周りを見ながら行動できる大人になりたいです。そして、毎日笑顔で過ごしていきたいです。



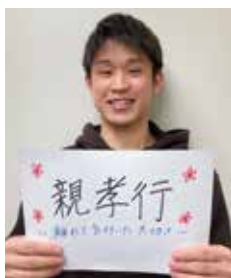
竜洋中学校卒
山本 菜実さん

出会った人たちがすべてに感謝し、周りの人たちを温かい気持ちにできる素敵な大人になりたいです。



豊田中学校卒
鈴木 貴登さん

これまで支えてくれた、たくさんの方々へ感謝し、これから大人への道をしっかりと歩んでいきたいです。



豊岡中学校卒
掛井 春輝さん

お世話になった方々への感謝の気持ちを忘れず、コロナ禍でも明るく前向きに、いろいろなことに挑戦していきたいです。

「新成人の皆さん、おめでどう!!」

お祝いの言葉に込める思いやりとエール

誰にでも思い出多き成人式

言葉で伝える成人式

成人式には、人それぞれいろいろな思い出があると思います。どんな思い出であっても、振り返れば20歳の頃の頑張っていた自分や楽しんでいた自分も思い出し、戻れることなら戻ってやりたい、やり直したいと思うこともたくさんあるのではないのでしょうか。

新成人たちは、例年通り成人式を行えない寂しさもあるでしょう。そこで、周りに新成人がいる方は、お祝いの言葉を掛けてあげてください。全市民で新成人たちを祝福し、成長を喜び、前途を明るく照らしてあげましょう。磐田らしい成人式のカタチを作ってあげられるのは、市民の皆さんです。

新型コロナウイルスでの成人式

誰もが成人式をやらせてあげたいと思っています。ただ、新型コロナウイルスが収束しない中、地区ごととはいえず、例年通り若者たちを一同に集めて成人式を実施するのは難しいとも思っているのではないのでしょうか。

成長を後押ししてあげる成人式

人の成長は、経験の積み重ねでもあります。その経験は、話を聞くことでも積み重ねることが出来ます。ぜひ、20歳という時期の大切さ、素晴らしさをお祝いの言葉とともに飾ることなく体験談として新成人たちに伝えてあげてください。その言葉による気付きが、本当の意味で成人へと成長するきっかけになるかもしれません。

コロナ禍だからこそ新成人をお祝いしたい

磐田の成人を祝うカタチ

大人の祝辞「伝えたい」私のキモチ



下神増在住
ゆるか 緩鹿 早保さん (30)



下万能在住
おがわ 小川 敏恵さん (52)

私が20歳の時はリーマンショックで厳しい時期。でも、笑顔で前向きに頑張りました。ぜひ笑顔で夢を追いかけてください。



福田在住
てらだ 寺田 康之さん (79)

私が20歳の時は高度成長期、数年後の東京オリンピック開催に日本中が沸いていました。人生山あり谷あり、何事も粘り強く。



磐田市長
わたなべ 渡部 修 (69)

厳しい時こそ自分が一番成長できる時です。どんなことにも挑戦し、楽しみ、輝ける20歳という今を大切にしてください。



白羽在住
のすえ 野末 美津江さん (92)

私が20歳の時は戦後すぐで、物も自由もなく生きていたただけでありがたい時代でした。常に感謝の思いを忘れないでください。

私が20歳の時はバブル景気でしたが、その後のバブル崩壊で社会は急転。でも笑顔を忘れませんでした。皆さんも笑顔で。

TOPIC

成人を祝うカタチイワタハタチ

新成人を祝う皆さんへ

伊藤美誠

20歳の力タチ

日の丸を胸に、市民の応援を背に

世界で戦うトップアスリート

でも、普段は普通の女の子

そんな伊藤美誠選手も新成人です

この節目の年にかける思いを聞きました



提供：スターツコーポレーション(株)

20歳になった感想は？

実際のところ、あまり実感がありません。中国遠征から帰国した後、家族と一緒にお酒を飲んだ時、大人の仲間入りをした感じがしましたね。私はおつまみ系の料理が好きなので、これからは居酒屋に行くのも楽しみの一つになりそうです。

20歳になってやりたいことは？

2020年に20歳の誕生日を迎えた同い年の友達同士で、飲みに行きたい。落ち着いた隠れ家のようなお店とかいい

ですね。それに友達と旅行にも行きたい。卓球は海外遠征が多いので、スケジュールを合わせて温泉に行き、部屋でくつろぎながら、たくさんお話しして、飲んで、笑って、楽しい時間を過ごしたいですね。あと、ホテル女子会もやってみたい！

どんな大人になりたい？

変わらずに自分らしくいたいんです。自分らしきということが大切なんだ」ということを、共感してもらえそうな人になりたいです。

2020年を振り返って

一生に一度あるかないかということを、たくさん経験しました。自分自身、精神的にも強くなったと思います。規制が厳しく辛く感じる時もありましたが、私が大切にしていく「楽しむ」ということを、改めて思い出させてくれた一年だったと思います。



▲リオ五輪でメダル2個獲得の水谷選手と銅メダル獲得の伊藤選手

誰でも楽しみがあったら頑張れます。例えば、外に出られない日々が続いたとしても、1週間に1度だけはテイクアウトで美味しいものを食べるとか。私は温かい白いご飯や急須で入れたおいしいお茶(特に祖母が入れてくれるお茶が大好き)とか、日常の中でもたくさん幸せを感じます。

新型コロナウイルスの影響は？

昨年の3月以降、国内外の試合が全て中止になりました。試合がない期間はこれまであまりなかったのですが、自分を強化できるチャンスと気持ちを切り替え、これまでにない

らい練習に打ち込みました。その結果、8カ月振りに再開した国際大会で好成績を残すことができました。

普段の練習は？

平均5〜6時間、基礎・基本練習が中心です。11月に中国人選手と試合をしてからは、質も高いけどミスをしないうことを意識しています。

大変な練習を精神面でどうやって乗り越えていますか？

誰にも負けない選手になるため、厳しきは乗り越えなくてははいけません。楽しかったら厳しさは半減するので、私は自分が強くなることを楽しんでいきます。

最近の休日の過ごし方は？

これまでと変わらず、お買い物やおいしいものを食べるに行きます。変わったところは、意識的に身体のケアを取り入れるようになりました。卓球以外だと、最近ではドラマには



提供：ニッタクニュース

まっています。日本において、オンタイムで見られるようになり、特に強い女性が登場するドラマが好きです。あとはオンラインインショップिंगかな(笑)

2021年の抱負は？

1月からすぐに全日本卓球選手権がありますので、まずはこの大会に全力で臨みます。その後もプロツアー、東

京五輪と大きな大会が続きます。小学生からの夢である「オリンピックで金メダル」を実現するために、目の前の一試合を集中して楽しみたいと思います。

同郷の水谷隼選手との混合ダブルスへの想いは？
水谷選手とペアを組ませてもらうのは、とても光

栄です。私自身、水谷選手から学ぶところがたくさんあります。互いに気兼ねなくしゃべれるのが、私たちの強味。試合中、私は水谷選手に本当に自由にやらせてもらっていて、その安心感がすごいですし、私の良さをうまく引き出してもらうのもいいです。

東京五輪では、二人のコミュニケーションの良さ、楽しんでる姿、最高のプレーを見てください。個人としては、混合ダブルスの相手男子選手のボールに対する私の対応力、そして良いラリー一本一本、開放感あふれるプレーを見てほしいです。

東京オリンピックへの決意を教えてください

シングルス、混合ダブルス、団体戦と3種目に出場させていただきます。出るからには金メダル3つを目指します。磐田市の皆さんには、卓球を楽しむ姿、そして表彰台での笑顔を見てもらいたいです。

プロフィール

2000年10月21日生、磐田北小学校卒業
ITTF世界ランキング3位(2020年12月現在)、ワールドツアーシングルス・ダブルスともに最年少優勝、全日本選手権で女子史上最年少三冠・史上初2年連続三冠達成、リオデジャネイロオリンピック団体で銅メダル、コロナ禍により8カ月ぶりの国際大会となった女子ワールドカップ2020で見事に銅メダル獲得(右ページ上写真)

伊藤美誠選手から 磐田市民へのメッセージ

静岡の自然とおいしい食べ物をパワーに、東京五輪で金メダルを獲得し、磐田の皆さんにお見せできるような頑張ります！応援よろしくお願ひします。



▲こちらから伊藤選手のメッセージ動画を3月末までご覧いただけます



「確定申告」「市県民税申告」をお願いします

問 市税課（本庁舎 1 階） ☎ 0538-37-4826 FAX 0538-33-7715

2月16日(火)から3月15日(月)までに必ず申告を

令和2年1月1日から12月31日までの1年間の所得に対する税額を計算するため、収入や必要経費および控除などを申告する必要があります。

確定申告の詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。磐田税務署（☎0538-32-6111 自動音声案内「2番」を選択）へお問い合わせください。市県民税申告の詳細は、市ホームページをご覧ください。市税課へお問い合わせください。

1 申告が必要な方

確定申告

- ▼ 給与の収入金額の合計額が2千万円を超える方
- ▼ 給与を1カ所から受け、給与・退職所得以外の各種所得の合計額が20万円を超える方
- ▼ 給与を2カ所以上から受け、年末調整をされなかった給与の収入金額と、給与・退職所得以外の各種所得との合計額が20万円を超える方
- ▼ 各種所得の合計額から所得控除を差し引いて算出した所得税額が配当控除等を超える方 など

市県民税申告

- ▼ 令和3年1月1日現在で市内に住所がある方のうち、次に該当しない方

- 所得が給与のみの方
- 所得が年金のみの方

※確定申告をする方は、市県民税の申告は不要です

※医療費控除や生命保険料控除などを追加する場合には、市県民税申告が必要です

※令和2年中に所得がなかった方は申告する必要がありません。ただし、所得に関する証明や各種申請手続きなどに必要な場合は申告をしてください

2 申告の方法

(ア) 申告書を申告会場で作成する方

会場でパソコンを使って申告書を作成します。各申告会場（次ページ掲載）に必要な書類などを持参してください。

(イ) 市県民税申告書を自分で作成する方

3月15日(月)までに市ホームページなどで申告書を作成し、添付書類と一緒に、市税課、各申告会場へ直接または郵送で提出してください。

（郵送先）

市税課（〒438-8650 国府台3-1-1）

(ウ) 確定申告はe-Tax申告が便利です

パソコンやスマートフォンからe-Tax（国税電子申告・納税システム）を利用して確定申告ができます。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

3 申告会場への持ち物

申告書を申告会場で作成する方は、申告会場に次の持ち物を持参してください。

※◆は確定申告・市県民税申告に共通の持ち物です。★は確定申告に必要な持ち物です

◆ はんこ

◆ マイナンバーに関する書類

（次のうち、どちらか1つ）

(1) マイナンバーカード

(2) 番号確認書類と身元確認書類

※番号確認書類はマイナンバーの記載がある住民票の写しなど

※身元確認書類は運転免許

証、パスポート、公的医療保険の被保険者証など

◆ 源泉徴収票（給与や公的年金

確定申告の会場と開催日

会場	開催日・開設時間
福田中央交流センター	2月16日(火)～ 3月15日(月) 午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日を除く

- ▶会場への入場には、入場整理券が必要です。入場整理券は会場で配布しますが、LINE アプリを使えば事前にオンラインで入手することも可能です。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください
- ▶入場整理券で指定された日時以外は入場をお断りします。なお、入場整理券の配布枚数には限りがあります
- ▶会場の状況などを福田中央交流センターへ問い合わせることはご遠慮ください
- ▶確定申告の待ち時間にマイナンバーカードが申請できます。詳しくは17 ページをご覧ください

市県民税申告の会場と開催日

※市役所および各支所では確定申告書の作成相談は実施しません
※豊田支所は改修工事のため、申告受付会場を設置しません

会場	開催日・受付時間			
市役所(本庁舎) 1階第1会議室	2月16日(火)～ 3月15日(月) ※土・日曜日、祝日を除く 午前9時～ 11時30分、午後1時～ 4時30分			
福田支所	3月 1日(月)	午前9時～ 11時30分 午後1時～ 3時	3月 2日(火)	午前9時～正午 ※午前中のみ
竜洋支所	2月25日(木)		2月26日(金)	
豊岡支所	2月22日(月)		2月24日(水)	

- ▶受け付けは先着順とし、会場内の人数制限をさせていただきます。市民ホールや車内でお待ちいただくことがありますので、防寒対策の上お越しくください。なお、混雑状況により、やむを得ず受け付けをお断りさせていただきます場合があります

新型コロナウイルス感染症対策を実施します

- ・会場ではマスクの着用をお願いします
- ・会場入口で検温と手指の消毒を実施します。検温にご協力いただけない方、体温が 37.5℃以上の方は受け付けをお断りさせていただきます

- ◆所得があった方
- ◆事業所得(営業・農業など)、不動産所得などの収支計算をしてある収支内訳書
- ◆国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、国民年金保険料などの支払い額が確認できるもの
- ◆生命保険料、個人年金保険料、地震保険料などの控除証明書
- ◆寄附金の領収書(ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用している方であっても、申告する場合は領収書が必要です)
- ◆障害者控除を受ける場合は障害等級などが確認できるもの
- ◆医療費控除を受ける場合は、医療費控除の明細書(高額療養費の給付を受ける方は申請後に申告してください)
- ※領収書の添付または提示は、医療費控除の適用ではありません。医療費の領収書を基に医療費控除の明細書を事前に作成し、申告時に持参してください。明細書は、市税課または申告会場にあります



自宅のパソコンで市県民税の試算と申告書の作成ができます

ページ番号 1001399

2月1日(月)から市ホームページで市県民税の申告書作成・税額の試算ができます。
給与や公的年金の源泉徴収票などを基に収入や控除などを入力すれば、市県民税申告書の作成や税額の試算ができます。

- ◆配偶者控除を受ける場合は、配偶者の所得がわかる書類
- ★住宅借入金等特別控除を受ける場合は、その必要書類
- ★所得税の還付を受ける場合は、金融機関の預貯金口座番号がわかるもの
- ★利用者識別番号および暗証番号の記載がある書類(過去に電子申告をされた方)



しずおか市町対抗駅伝 市の部13位

☎ スポーツ振興課（本庁舎 2 階） ☎ 0538-37-4832 FAX 0538-37-5034



「磐田市チーム」駿河路を駆け抜け大健闘！

第21回静岡県市町対抗駅伝競走大会が12月5日(土)に開催されました。各チームの第1走者が午前10時に県庁前をスタートし、静岡県草薙総合運動場陸上競技場までの42・195kmを12人で襷を繋ぎました。

コロナ禍のため、沿道での応援が自粛要請される中、磐田市チームは、どの選手も粘り強く駿河路を駆け抜け、2時間19分16秒で市の部13位。3区の大庭菜南美選手と8区の川島さら選

手は区間7位、9区の河合拓杜選手は区間2位の快走でした。

併催事業の小学生1500m競走には、大橋歩夢選手と小林桜空選手が出場。大橋選手は、力強い走りを見せ、組で2位となりました。

平野恭利監督は「選手はみんなよく頑張ってくれた。記録が伸びなかった選手や補欠の選手も再び挑戦し、次回はさらに成長した姿を見せてほしい」と話し、選手の好走をたたえました。



併催事業の小学生
1500m競走で組2位に
輝いた大橋歩夢選手



9区を区間2位で
快走した河合拓杜選手



写真提供：静岡新聞社

毎日の生活に健康づくり・介護予防を

①高齢者支援課（^{あい}iプラザ3階） ☎ 0538-37-4831 FAX 0538-37-6495

ちょっとした運動で筋力を維持しよう！

人混みを避けて、1人や少人数で散歩をするなどちょっとした運動で筋力を維持しましょう。また、ラジオ体操や家事など家の中でできる運動で体を動かしましょう。

しっかり食べて栄養をつけ、口の健康にも気を配ろう！

健康長寿を目指すためには健全な食生活が大切です。1日3食しっかり食べ、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの取れた食事を取りましょう。また、食事をおいしく食べるには、口の健康も大切です。食べる力・飲み込む力を保ち、毎食後は歯磨きをして口内を清潔に保ちましょう。

「いきいき」&「かみかみ」百歳体操で健康長寿を目指そう！

「いきいき百歳体操」は椅子に座った状態で行う筋力運動、「かみかみ百歳体操」は食べる力や飲み込む力をつける運動です。

2つの体操は、YouTubeチャンネル「磐田TV」でご覧いただけます。ぜひ自宅で取り組んでみましょう。また、高齢者支援課では2つの体操を収録したDVDを配布しています。

※令和2年5月から高齢者支援課で配布しているDVDと同じものです



▲ YouTube 「磐田TV」

コロナ禍で人との交流や運動する機会が減っていませんか？
 人との交流の減少や運動不足により、認知機能や運動機能が低下し、フレイル[※]が進むことが心配されます。高齢者は、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態になることがあります。今できることに取り組み、生き生きとした生活を送りましょう。
 ※心と体の活力が低下し、健康な状態から介護が必要な状態へ移行しやすい段階のこと

アプリを使って自宅で健康づくりに取り組もう！



▲ ios 版



▲ Android 版

アプリ提供元：国立研究開発法人国立長寿医療研究センター
 スマートフォンアプリ「オンライン^{かよ}通いの場」は外出や地域での活動を自粛している中、自宅で運動や健康づくりに取り組むことができる無料のアプリです。自治体が提供する体操動画や脳を鍛えるゲームで健康づくりに取り組んでみましょう。



※マスクの着用や人との距離を保つなど、外出の際は新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ対策を心掛けましょう



窓口での支払いにPayPayが使えます

☎会計課（本庁舎1階） ☎ 0538-37-4817 FAX 0538-37-4884

PayPay が利用できる窓口・料金

※電子申請による証明書交付では利用できません

- ▶市民課（☎0538-37-4816 FAX0538-37-2871）
住民票、戸籍証明書、印鑑証明書 など
- ▶市税課（☎0538-37-3767 FAX0538-33-7715）
課税証明書、納税証明書、閲覧手数料 など
- ▶道路河川課（☎0538-37-4808 FAX0538-32-3948）
道路台帳コピー代
- ▶都市計画課（☎0538-37-4935 FAX0538-36-2459）
開発許可手数料、都市計画証明手数料 など
- ▶都市整備課（☎0538-37-4830 FAX0538-37-8690）
都市計画証明手数料
- ▶環境課（☎0538-37-2702 FAX0538-37-5565）
犬の登録手数料、犬の予防接種済票交付手数料 など
- ▶ごみ対策課（☎0538-37-4812 FAX0538-36-9797）
コピー代
- ▶各支所（市民生活課） 住民票、各種証明書 など
詳細は、各窓口へお問い合わせください。また、利用できる窓口は順次拡大していきます。決定次第、市ホームページでご案内します。

2月から、現金以外での支払いができるようになります

新型コロナウイルス感染症がきっかけとなり、全国的にキャッシュレス決済が急速に広まっています。

市民の利便性を高め、現金收受による感染を防止するため、磐田市でも2月から、手数料などの支払い方法として、スマートフォンで決済する（スマホ決済）アプリ「PayPay」が利用できるようになります。

PayPay を使った窓口での支払いの流れ

- STEP 1** PayPay アプリを開き、ホーム画面の「スキャン」を選択、窓口の二次元バーコードを読み取る
- STEP 2** 自分で会計金額を入力し、「次へ」を選択、画面を職員へ見せる
- STEP 3** 職員が画面で金額を確認したら、「支払う」を選択し、支払い完了



PayPay 支払いのよくある質問



Q. どのようにしたら利用できますか？

- A. 事前にスマートフォンにPayPayアプリ（無料）をダウンロードする必要があります。アプリのダウンロードが完了したら、アカウントを登録し、PayPay残高をチャージしてからご利用ください。

Q. 領収書はもらえますか？

- A. 領収書対応しているものに限り、希望者に発行します。レシート発行になる場合もあります。

Q. PayPayへの現金チャージは市役所でできますか？

- A. できません。セブン-イレブンなどにあるセブン銀行ATMで現金をチャージできます。

Q. PayPay以外に利用できるスマホ決済はありますか？

- A. 2月からの導入はPayPay 1社のみです。

情報BOX

市外局番「0538」の
表記は省略しています

お知らせ

2月は児童手当支給月です

▼支給日／2月10日(水) ▼支給該当月／
児童手当10月～1月分 ▼支給方法／
指定口座へ振り込み(支給日の午後4時
以降に入金をご確認ください)

☎こども未来課 ☎37-4896

FAX 37-4631

ページ番号…1001779

「ひとり親世帯臨時特別給付金」の 基本給付の再支給があります

新型コロナウイルス感染症の影響を
受け、家計が急変したひとり親世帯の
方は、「ひとり親世帯臨時特別給付金」
を受けることができます。申請すると、
初回分と再支給分の両方の給付金を受
けられる可能性があります。

申請期限は2月26日(金)までとなっ
ていますので、これまでに給付金を申請
していない方で給付金の対象か確認し
たい方は、こども未来課までお問い合

わせください。

なお、初回分の給付金を受けている
方には、昨年12月25日(金)に再支給分を
支給してあります。

☎こども未来課 ☎37-4896

FAX 37-4631

ページ番号…1008545

ひとり親家庭

高等職業訓練促進給付金制度

▼対象／次の全ての条件を満たす方
①市内在住で20歳未満の児童を養育す
るひとり親の方 ②児童扶養手当を受
給している方(本人所得による全部支給
停止の方は除く)または、児童扶養手当
を受給している方と同等の所得水準に
ある方 ③1年以上の養成機関で一定
のカリキュラムを修業し、対象資格の
取得が見込まれる方 ▼対象資格／看
護師、准看護師、介護福祉士、保育士、
理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、
美容師、社会福祉士、製菓衛生師、調理
師など ▼支給期間／修業期間の全期
間(上限4年) ▼支給額／市民税非課
税世帯…月額10万円、市民税課税世帯…
月額7万5000円 ※右記のほか、養
成機関で修業を修了した場合、修了支
援給付金を支給します 市民税非課税
世帯…5万円、市民税課税世帯…
2万5000円 ▼その他／修業開始
前に必ずこども未来課までご相談くだ

さい

☎こども未来課 ☎37-4896

FAX 37-4631

ページ番号…1001773

ひとり親家庭

自立支援教育訓練給付金制度

▼対象／次の全ての条件を満たす方
①市内在住で20歳未満の児童を養育す
るひとり親の方 ②児童扶養手当を受
給している方(本人所得による全部支給
停止の方は除く)または、児童扶養手当
を受給している方と同等の所得水準に
ある方 ▼対象講座／(1人1講座の
み)雇用保険法に定める次の教育訓練給
付金指定教育訓練講座 ①雇用保険法
の一般教育訓練給付金の指定教育訓練
講座 ②雇用保険法の特定一般教育訓
練給付金の指定教育訓練講座 ③雇用
保険法の専門一般教育訓練給付金の指
定教育訓練講座 ※指定講座の詳細は、
厚生労働省ホームページ「教育訓練給付
制度の講座指定について」を参照して
ください ▼支給額／対象講座を受講し
た費用の60%相当額(上限20万円) ▼
その他／受講開始前に必ずこども未来
課までご相談ください
☎こども未来課 ☎37-4896
FAX 37-4631
ページ番号…1001773

令和3年度ふれあい交流センター 利用者説明会

▼とき／2月14日(日) 午後1時30分～
3時ごろ ▼ところ／ふれあい交流セン
ター体育館 ▼対象／利用を希望する
団体の代表者 ▼内容／利用者説明と
団体登録および調整会 ▼申込／不要。
当日、直接会場へ

☎ふれあい交流センター

☎32-5028 FAX 34-2613

スポーツ推進計画(案)の公表と意 見の募集

▼とき／2月8日(月)～3月5日(金) ▼と
ころ／スポーツ振興課(本庁舎2階)
※市ホームページでも閲覧可 ▼対象
／市内在住・在勤・在学の方、市内に
事務所または事業所を有する方、本計
画に利害関係を有する方 ▼意見書提
出／この案に意見のある方は、3月5
日(金)までに意見書(任意様式)に住所、
氏名(団体名)、年齢、性別、電話番号、
Eメールアドレス(ある方)、意見を記
入の上、直接または郵送(午後5時15分
必着)、FAX、電子申
請で、スポーツ振興課
(〒438-8650
国府台3-1)へ
☎スポーツ振興課 ☎37-4832
FAX 37-5034
ページ番号…1008979



▲電子申請

第6期障害福祉計画・第2期障害児福祉計画（案）の公表と意見の募集

▼とき／2月8日(月)～3月9日(火) ▼ところ／市政情報コーナー（本庁舎2階）福祉課・こども未来課（iプラザ3階）※市ホームページでも閲覧可 ▼対象／市内在住・在勤・在学の方、市内に事務所または事業所を有する方、本計画に利害関係を有する方 ▼意見書提出／この案に意見のある方は、意見書（任意様式）に住所、氏名（団体名）、年齢、性別、電話番号、Eメールアドレス（ある方）、勤務先・学校名（市外の方）、意見を記入し、直接または郵送（3月9日(火)必着）、FAX、電子申請で福祉課（〒438-0077 国府台57-17）へ



▲電子申請

福祉課 ☎37-4919
FAX 36-1635
ページ番号…1008993

確定申告の待ち時間にマイナンバーカードが申請できます

証明書コンビニ交付サービスや確定申告に利用できるマイナンバーカードの出張申請サービスを実施します。
▼とき／2月16日(火)・26日(金)、3月2日(火)・9日(火) 午前9時30分～午後4時
▼ところ／福田中央交流センター ▼持ち物／A書類・顔写真付き身分証（運転免許証・パスポートなど）、B書類・公的機関の発行する書類で氏名、住所または生年月日が記載されたもの（健康保険証・介護保険証など）、マイナンバー通知カード（無かった方は要相談）、住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）※A書類・B書類を1点ずつ、もしくはB書類を2点とマイナンバー通知カードをお持ちの方は、郵送でカードを受け取れます。書類に不足のある方は、市民課までカードを受け取りに来ていただきます

市民課 ☎37-4816
FAX 37-2871
ページ番号…1008632

豊田町駐駐車場回数券の還付申請

昨年12月31日をもって廃止となった市営「豊田町駐駐車場」の回数券の還付申請を受け付けています。

申請期間／3月31日(水)まで ▼申請方法／回数券を持参の上、財政課（本庁舎4階）または豊田支所市民生活課へ
財政課 ☎37-4804
FAX 37-4876
ページ番号…1007527

ギャラリー長藤および磐田市文化協会移転のお知らせ

ギャラリー長藤および磐田市文化協会事務局は、2月上旬に豊田支所から

豊田福祉センター3階（弥藤太島500-1）に移転します。
磐田市文化協会事務局
☎86-3730 FAX 86-3731

シルバー人材センターなどの事務所移転のお知らせ

磐田市シルバー人材センター磐田本部事務所は2月1日(月)に、リサイクルバンク・マガモは2月8日(月)に豊田支所から豊田福祉センター1階（弥藤太島500-1）へ移転します。
福祉課 ☎37-4814
FAX 36-1635

重症化リスクが高い方へPCR検査を実施します

新型コロナウイルス感染症の重症化を抑制するため、重症化リスクが高いとされる方のPCR検査費用の助成を行います。

▼とき／3月31日(水)まで ▼受検医療機関／市が指定する市内医療機関 ▼対象／65歳以上または基礎疾患などを有する方 ※対象の基礎疾患などは、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、慢性腎臓病、心血管疾患、糖尿病、高血圧、肥満（BMI30以上） ▼自己負担額／1万円 ▼申込／直接または電話で健康増進課（iプラザ3階）へ。対象者には、医療機関を指定した受診券を発行しま

す ※64歳以下で基礎疾患などをお持ちの方はお薬手帳を確認させていただきます
健康増進課 ☎37-2011
FAX 35-4586
ページ番号…1009026

2月は「北方領土返還運動全国強調月間」

2月は「北方領土返還運動全国強調月間」です。1855年に日魯通好条約が調印されたことちなみ、2月7日は「北方領土の日」になっています。これを機会に北方領土問題への関心と理解を深めましょう。
総務課 ☎37-4803
FAX 37-4829

見え方が気になる方の相談

眼疾患のあるお子さんの子育て、眼疾患などがあるために、日常生活や学校生活、仕事や将来への不安など、見え方による悩みがある方の相談に応じます。相談は無料です。お気軽にご連絡ください。
浜松視覚特別支援学校
教育支援相談課
☎053-436-1261
FAX 053-438-2876

令和3年度 軽自動車税（種別割）のお知らせ

バイク・軽自動車などの廃車・譲渡の手続きはお早めに

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日現在の所有者に対し、定置場（保管場所）のある市町村が課税します。4月2日以降に廃車または名義変更をしても、月割り計算の還付はなく、その年度の税金は全額納めていただきます。

廃棄・盗難・譲渡などにより車両を所有していない場合は、車種に応じて各機関で廃車や名義変更の手続きを3月末までに行ってください。

①原動機付自転車（125cc以下）・小型特殊自動車

内容	必要なもの
廃車（転出）	①ナンバープレート ②はんこ ③本人確認書類（※） ④標識交付証明書
名義変更	①ナンバープレート（標識を変更する場合） ②はんこ ③本人確認書類（※） ④譲渡証明書 ⑤標識交付証明書

※本人確認書類とは、有効期限内の官公庁発行の顔写真付き証明書など（運転免許証など）です。代理の方が手続きする場合は、委任状が必要です

▶手続き先 / 市税課（本庁舎1階）または各支所市民生活課

②軽四輪車・125cc超の二輪車など

内容	手続き場所
軽自動車（三輪・四輪）	軽自動車検査協会静岡事務所浜松支所 浜松市東区貴平町563 ☎050-3816-1777
125cc超の二輪車、浜松99ナンバーの小型特殊自動車	静岡運輸支局浜松自動車検査登録事務所 浜松市東区流通元町11-1 ☎050-5540-2052 ※県外転出などで登録抹消した場合は市税課へ届出が必要

三輪以上の軽自動車の税率に関するお知らせ

- 令和2年4月1日から令和3年3月31日までに新車登録をした車両のうち、一定の環境性能を有する車両はグリーン化特例により税率が軽減されます。この特例は初年度のみ適用となります
- 最初の登録から13年を経過した車両（電気自動車などを除く）には重課税率が適用されます。令和3年度に重課税率の対象となるのは、自動車検査証（車検証）に記載されている初度検査年月が平成20年3月以前の車両です

ご注意ください

- 使用していない原動機付自転車や公道を走行しない小型特殊自動車（小型フォークリフト・農耕トラクタなど）を所有している場合は、届け出が必要です。未登録の方は市税または各支所市民生活課で手続きをしてください
- 基準緩和によりトレーラタイプの農作業機をけん引する農耕トラクタの公道走行が可能になりました。これまで固定資産税（償却資産）として課税されていた農耕作業用トレーラは、令和3年度から軽自動車税（種別割）の課税対象となります。軽自動車の登録手続きにより標識の交付を受けてください

☎市税課 ☎37-3767 FAX 33-7715 ページ番号：1001424

野焼きは法律で禁止されています

野焼きによる悪臭、煙害の相談が多く寄せられています。野焼きとは、家庭や事業所などから出たごみを適切な焼却設備以外で焼却することをいいます。法律では一部を除き「廃棄物を焼却してはならない」と規定されており、違反者には5年以下の懲役もしくは1千万円（法人の場合は3億円）以下の罰金が科せられます。

磐田市迷惑防止条例に基づき、焼却行為により、周辺の生活環境を損なわ

ないようにご協力をお願いします。

☎環境課 ☎37-4874

FAX 37-5565

ページ番号：1001485

110番は「緊急通報専用」の番号です

緊急を要する事件・事故などは「1分1秒でも早い通報」をお願いします。また、緊急を要しない相談・要望・意見などは、磐田警察署、最寄りの交番または「警察相談専用電話#9110」へご

連絡ください。

☎磐田警察署 ☎37-0110

FAX 33-0570

ノロウイルス食中毒対策は新型コロナウイルス予防にも有効です

冬季はノロウイルスが大流行します。ノロウイルスは新型コロナウイルスより胃酸、熱、アルコールなどへの耐性が比較的に強いので、この違いを理解した上で、それぞれに合った対策が必要になります。ノロウイルス食中毒予防の

ためのポイントをご紹介します。

①食事の前、調理の前、帰宅時、トイレの後には、せっけんでしっかり手を洗いましょう

②下痢・嘔吐の際は、1000ppmの次亜塩素酸ナトリウムで汚染した床などを消毒しましょう

③食材をしっかりと加熱（85℃、90秒間）しましょう

☎県西部保健所衛生業務課

☎37-2245

FAX 37-2603

令和3年度広報いわた有料広告の広告主を募集

種類	規格	掲載位置	枠数	掲載料
表3 広告	縦132mm×横178mm 4色 (CMYK)	表3 (裏表紙裏)	各号2枠	1枠につき 50,000円
表4 広告	縦297mm×横195mm 4色 (CMYK)	表4 (裏表紙)	各号1枠	1枠につき 200,000円

▶ **申込** / 2月15日(月)までに広告掲載申込書(市ホームページからダウンロード可)に必要な事項を記入の上、必要書類を添えて、直接または郵送(2月15日(月)必着)で広報広聴・シティプロモーション課(〒438-8650 国府台3-1 本庁舎2階)へ

▶ **その他** / 広告原稿は広告主の責任・負担で作成。掲載には審査、条件などがあります。詳しくは、市ホームページをご覧ください

☎ 広報広聴・シティプロモーション課

☎ 37-4827 FAX 32-3946 ページ番号: 1002293

市営住宅の入居者を募集

募集団地	部屋タイプ	戸数	世帯人数
北野団地	3DK	1	2人以上
	3LDK	2	3人以上
竜洋豊岡団地	1LDK	1	単身可
	3LDK	1	3人以上

▶ **申込** / 2月1日(月)～5日(金)に建築住宅課(西庁舎2階)へ

▶ **その他** / 応募資格や提出書類、提出方法など、詳しくは建築住宅課へ

☎ 建築住宅課 ☎ 37-4851 FAX 33-2050

ページ番号: 1001506

中央図書館展示室の利用団体を募集

展示期間	展示室	展示期間	展示室
4月 1日(木)～4日(日)	1	8月 25日(火)～29日(日)	2
4月 14日(水)～18日(日)	2	12月 15日(水)～26日(日)	2
4月 20日(火)～25日(日)	1/2	令和4年3月 15日(火)～20日(日)	2

※展示室1(西側)は14m×8m、2(東側)は8m×8m

▶ **開場時間** / 火～金曜日 午前9時～午後6時、土・日曜日、祝日 午前9時～午後5時 ▶ **条件** / ①公共性の高いもので、市内に活動拠点を置く団体であること ②芸術・文化の振興に寄与する内容であること ③展示室のスペースを効果的に使用して展示できること ④複数の異なる団体の共同使用は不可 ⑤公序良俗に反しないものであること ⑥営利目的でないこと ⑦宗教活動および政治活動でないこと ▶ **募集枠** / 各期間、各室1団体(計7団体) ▶ **使用料** / 無料 ▶ **申込** / 詳細を市ホームページで確認後、2月7日(日)正午までに必要書類を中央図書館へ ※申込多数の場合は2月14日(日)に中央図書館で抽選 ▶ **その他** / 展示品などの搬入・搬出は展示期間内で

☎ 中央図書館 ☎ 32-5254 FAX 32-5154

ページ番号: 1008955

募集

市立総合病院の看護師を募集

▼ **募集職種** / 看護師 ▼ **受験資格** / 昭和55年4月2日以降に生まれ、当該資格(免許)取得者 ▼ **募集人員** / 3人 ▼ **試験日** / 1月30日(土) ▼ **申込** / 1月22日(金)までに必要書類一式(病院ホームページ)からダウンロード)に必要な事項を記入の上、卒業証明書を添えて、郵送で磐田市立総合病院総務課(〒433818550 大久保512-3)へ ▼

その他 / 新型コロナウイルスの影響により、試験日、試験方法などを変更する可能性があります。詳しくは、市立総合病院ホームページを必ずご覧ください

※令和3年度の会計年度任用職員の募集は、1月下旬に市立総合病院ホームページに掲載する予定です。職種や人数などの詳細は、ホームページをご確認ください

☎ 病院総務課 ☎ 38-5032

FAX 38-5050

ファミリー・サポーター養成講座

地域で育児の援助を受けたい人、行いたい人(おまかせ会員)が育児を助ける事業です。「おまかせ会員」として、子育て家族をお手伝いしてみませんか。

▼ **とき** / 2月15日(月)～18日(木) 午前9時～正午ごろ ▼ **ところ** / 急患センター2階会議室または子育て支援総合センター「のびのび」 ▼ **対象** / 子育てのお手伝いをしたい方 ▼ **定員** / 20人 ▼ **参加費** / 無料 ▼ **持ち物** / 筆記用具、飲み

スポーツ推進審議会委員を募集

スポーツに関連する施策の総合的、計画的な推進などについて協議してい

☎ 子育て支援総合センターのびのび ☎ 37-4102 FAX 37-4103

ページ番号: 1001762

ただける委員を募集します。

- ▼任期／4月1日から2年間
- ▼対象／満20歳以上の市内在住の方
- ▼定員／2人以内 ※応募者の中から選考
- ▼申込／2月12日(金)までに申込書(市ホームページからダウンロード可)および履歴書、小論文「磐田市のスポーツ振興に必要な施策について(様式自由、400字程度)」を記入の上、直接または郵送(2月12日(金)必着)でスポーツ振興課(〒438-8650 国府台3-1-1 本庁舎2階)へ
- ▼その他／委員には、年数回の会議に出席していただきます。また、市の規定により報酬が支払われます
- ◎スポーツ振興課 ☎37-4832
- FAX 37-5034
- ページ番号：1008987

磐田市障害者施策推進協議会委員を募集

- 市の障害者施策の推進などについて協議していただける委員を募集します。
- ▼任期／4月1日から2年間
- ▼対象／満20歳以上の市内在住の方
- ▼定員／2人 ※応募者の中から選考
- ▼申込／2月25日(木)までに住所、氏名、生年月日、職業、電話番号、小論文「障害者の福祉施策について感じていること(様式自由、400字以内)」を記入の上、直接または郵送(2月25日(木)必着)、E

- メール (shogairukushi@city.iwata.lg.jp) で福祉課(〒438-0077 国府台57-7 iプラザ3階)へ
- ▼その他／委員には、年3回程度の会議に出席していただきます。また、市の規定により報酬が支払われます
- ◎福祉課 ☎37-4919
- FAX 36-1635
- ページ番号：1002760

なぎの木管バンド団員を募集

- ▼練習日／主に毎月第2・第4土曜日 午後1時30分～3時30分
- ▼練習場所／竜洋なぎの木会館
- ▼対象／令和3年度の市内小学4～6年生(6年生は経験者のみ)
- ▼内容／金管楽器・打楽器の演奏練習
- ▼定員／50人程度
- ▼参加費／年1000円(傷害保険料を含む)
- ▼申込／2月12日(金)までに、直接またはFAXで文化振興課(竜洋なぎの木会館)または自分の通う小学校へ
- ▼その他／文化振興課が所有する楽器を使用。演奏会などへの出演あり
- ◎文化振興課 ☎59-3232
- FAX 66-7789
- ページ番号：1001654

アマミューズJr. プラス団員を募集

- ▼練習日／主に毎月第2・第4土曜日 午前9時30分～11時30分
- ▼練習場所／青城交流センター多目的フロア

- 対象／令和3年度の市内小学4・5年生
- ▼内容／金管楽器・打楽器の演奏練習
- ▼定員／50人程度
- ▼参加費／年1000円(傷害保険料を含む)
- ▼申込／2月12日(金)までに、直接またはFAXで文化振興課(竜洋なぎの木会館)または自分の通う小学校へ
- ▼その他／文化振興課が所有する楽器を使用。演奏会などへの出演あり
- ◎文化振興課 ☎59-3333
- FAX 66-7789
- ページ番号：1001655



冬の昆虫観察会

- ▼とき／1月31日(日) 午後1時30分～3時30分
- ▼ところ／桶ヶ谷沼ビクターセンター
- ▼対象／一般 ※小学生以下は保護者同伴(1人のみ)、未就学児は参加不可
- ▼内容／桶ヶ谷沼周辺の林で越冬している昆虫を観察します
- ▼定員／先着20人
- ▼参加費／無料
- ▼持ち物／マスク着用、野外活動のできる服装、防寒具、手袋、水筒、タオルなど
- ▼申込／1月30日(土)の正午までに、直接または電話、FAXで桶ヶ谷沼ビクターセンターへ ※受付は午前9時～午後5時
- ◎桶ヶ谷沼ビクターセンター ☎39-3022 FAX 39-3023

わたなべ陶器 作品展

- ▼とき／2月6日(土)～28日(日) 午前9時30分～午後5時
- ▼ところ／新造形創造館
- ▼内容／常滑市を中心とする制作を続ける若手陶芸家渡辺悠氏による滑らかな質感にありそうでない造形の花器や普段使いが楽しくなるような器などを紹介します
- ▼入館料／無料
- ▼休館日／月曜日、祝日の翌日
- ◎新造形創造館 ☎33-2380
- FAX 33-2382

パートタイマー就職相談面接会

- ▼とき／2月6日(土) 午前10時～午後2時
- ▼ところ／ワークピア磐田
- ▼対象／パート勤務希望の方
- ▼内容／ライフプランに合った働き方が選べる会社と出会える仕事相談会。採用担当者と直接話ができます。出張ハローワークや就職に役立つ無料ワークショップも同時開催
- ▼定員／60人
- ▼参加企業／14社
- ▼参加費／無料
- ▼持ち物／履歴書(無くても可)、登録カード(ハローワーク登録済みの方)
- ▼申込／2月5日(金)までに、電話またはEメール(workpia@cy.tnc.ne.jp)でワークピア磐田へ
- ▼その他／託児コーナーあり(要電話予約)
- ◎ワークピア磐田 ☎36-8381
- FAX 36-8383
- ページ番号：1002261

第25回 いさだ音楽祭

▼とき／2月7日(日) 午後1時30分～3時30分 ▼ところ／竜洋なぎの木会館 いさだホール ▼内容／ミュージズ・ウィンド・アンサンブル、なぎの木金管バンド、竜洋中学校吹奏楽部による吹奏楽演奏。竜洋中学校弦楽部、ドルチェの会による弦楽演奏のコンサート ▼定員／300人 ▼入場料／無料(入場整理券が必要) ▼申込／入場整理券を1月16日(土)午前10時から竜洋なぎの木会館で配付

◎竜洋なぎの木会館 ☎66-11111

ページ番号：1006268 FAX 66-77789

出張福祉職場相談会 in ワークピア磐田

▼とき／2月10日(水) 午後1時30分～3時30分 ▼ところ／ワークピア磐田 ▼対象／社会福祉に関心のある方や福祉の仕事に就きたい方 ▼内容／6つの福祉事務所と個別に相談できます ▼参加費／無料 ▼申込／不要。当日、直接会場へ

◎浜松市福祉人材バンク

☎053-458-9205
FAX 053-453-0716

学生のU-Jターン就職を応援！

魅力発見フェア ONLINE

▼とき／2月12日(金) 午後1時～4時

30分 ▼ところ／WEB開催 ▼対象／2022年3月以降卒業予定の学生など ▼内容／県西部地域の企業約40社と磐田・浜松・湖西市役所が出席し、県西部地域で「はたらく・くらす魅力」を発信する魅力発見フェアをWEB上で開催します ▼参加費／無料 ▼申込／2月8日(月)までに、専用サイト内イベントページから



▲専用サイト

◎(株)東海道シグマ浜松支店

☎053-424-5121

FAX 053-456-2159

経済観光課 ☎37-4819

ページ番号：1008995 FAX 37-5013

アルコール問題を抱える家族への講演会

アルコール問題を抱える家族への講演会

▼とき／2月12日(金) 午後1時30分～4時 ▼ところ／中遠総合庁舎2階 204会議室(見付3599-4) ▼講師／長坂和則氏(静岡福祉大学社会福祉学部教授) ▼定員／先着30人 ▼参加費／無料 ▼申込／1月28日(木)までに、氏名、電話番号、居住市を電話またはFAX、Eメール(mental@pref.shizuoka.lg.jp)で県精神保健福祉センターへ ▼その他／マスク着用。風邪症状や発熱のある方は参加を控えてください

◎県精神保健福祉センター

☎054-286-9245
FAX 054-286-9249

ヤゴの観察会

▼とき／2月14日(日) 午後1時30分～3時30分 ▼ところ／桶ヶ谷沼ビクターセンターおよび桶ヶ谷沼周辺 ▼対象／一般 ※小学生以下は保護者同伴(1人のみ)、未就学児は参加不可 ▼内容／ヤゴの種類や生態を学ぶ ▼定員／先着20人 ▼参加費／無料 ▼持ち物／マスク着用、ループ(持っている方)、長靴、野外活動のできる服装、防寒具、手袋、水筒、タオルなど ▼申込／2月13日(土)正午までに、直接または電話 FAXで桶ヶ谷沼ビクターセンターへ ※受付は午前9時～午後5時

◎桶ヶ谷沼ビクターセンター

☎39-3022 FAX 39-3023

令和2年度 第2回転職・再就職相談カフェ

▼とき／2月20日(土) 午後1時～4時 ▼ところ／ワークピア磐田 ▼対象／転職・再就職を希望するおむね45歳までの方 ▼内容／市内企業とのカフェ形式の就職相談会 ▼参加企業／正社員を募集している市内の企業6社 ▼参加費／無料 ▼申込／2月12日(金)までに参加申込書(市ホームページから)

ワンロード可)に必要な事項を記入の上、直接または郵送 FAXで経済観光課(〒438-8650 国府台3-1 西庁舎1階)へ ▼その他／ご自宅からWEB相談も可能です。また、本相談会は雇用保険受給者の求職活動の実績となります

◎経済観光課 ☎37-4819

FAX 37-5013

ページ番号：1007344

普通救命講習I

▼とき／2月20日(土)、3月13日(土) 午前9時～正午 ▼ところ／消防署3階会議室 ▼対象／中学生以上で市内在住の方 ▼内容／普通救命講習I(心肺蘇生法、AED、異物除去法、止血法) ※2月はeラーニングを適応 ▼定員／先着15人程度 ▼受講料／無料 ▼持ち物／筆記用具、飲み物 ▼申込／講習会3日前までに直接または電話で消防本部警防課(福田支所3階)へ ▼その他／当日は動きやすい服装でマスク着用(人工呼吸は省略)。中止となる際は、前日までに電話で連絡します

◎消防本部警防課 ☎59-1717

FAX 59-1766

ページ番号：1001167

野鳥観察会

▼とき／2月21日(日) 午前9時30分～



催し

第22回はぐま楽書会展

2月16日(火)～21日(日)午前9時～午後6時(土・日曜日は午後5時まで、初日は午後1時から、月曜日休館)、中央図書館展示室2で。書を愛好する磐田南高校の卒業生と在校生書道部員による書道展 ㊟はぐま楽書会・深津☎42-4337

精神保健福祉映画上映会

2月21日(日)午後1時30分～3時30分、iプラザふれあい交流室で。精神科病院の長期入院患者が、夢の沖縄旅行を達成するまでの苦労やその後の生活を実録したドキュメンタリー映

画「オキナワへいこう」を上映します。定員は42人。入場無料。申し込みなど詳しくは、電話またはFAXで丹誠会事務局・吉村(☎・FAX35-6127)へ

登校しぶりの予防講座

2月27日(土)午後1時30分～4時、ひと・ほんの庭 にこっと視聴覚室で。対象は幼児および小中学生の養育者、関心のある方。内容は不登校、ひきこもりの予防を目的に、子どもの生きる力を家庭や地域で育て、身につける方法について。講師は大石みどり氏。定員は30人。参加費は無料。持ち物は筆記用具。申し込みなど詳しくは、NPO法人いきいきわた・村田(☎090-8076-4570)へ

在住の方。初心者歓迎。大菊やスプレー菊、クッションマムなど苗作りから花を咲かせるまでの菊の成長に合わせた勉強。会費は年3,000円。申し込みなど詳しくは、豊田菊作り同好会・加藤(☎34-7395)へ

磐田菊花会

年6～7回、見付交流センターで。大菊やスプレー菊などの菊作りの勉強会。挿し芽、苗作り、定植など菊の成長に合わせ、経験豊富なベテランが指導します。会費は年3,000円。申し込みなど詳しくは、磐田菊花会・藤原(☎32-7617)へ

大人のピアノサークル(3月開始)「これからつながる新しい時間」

隔週火・木曜日午前9時～正午、中泉交流センターなどで。対象はシニアの女性。1期3カ月単位(年間28回～、1回1時間～)の申し込み。詳しくは、WAKU WAKUびあの・代表伊藤(☎32-9591 ※午後7時以降)、小林(☎36-0686 ※午後4時まで)へ

会員募集

大菊作りの会

3月～11月の毎月1回土曜日の午前、アミューズ豊田などで。対象は市内

県西部地域の就活生必見!
いわた・ふくろい就職フェア

▼とき／2月26日(金) 午後1時～5時
▼ところ／アミューズ豊田 ▼対象／2022年3月以降卒業予定の学生(大学院、大学、短大、高専、専門学校など)および卒業後3年以内の既卒者 ※2021年3月卒業予定の学生も参加可 ▼内容／磐田・袋井地域の企業50

ゴキブリ団子作り

▼とき／2月22日(月) 午前9時～10時30分 ▼ところ／於保農村婦人の家 ▼内容／春先に置くと効果大のゴキブリを撃退する団子を作ります ▼定員／先着12人 ▼参加費／450円 ▼申込／2月4日(休)から直接または電話で於保農村婦人の家(☎34-4271)へ ㊟農林水産課☎37-4813 FAX37-1184

正午 ※雨天中止 ▼ところ／大池(北側あずまや周辺) ▼対象／どなたでも(小学生以下は保護者同伴) ▼内容／カモやサギなどの水鳥を観察します ▼講師／日本野鳥の会 遠江会員 ▼参加費／無料 ▼持ち物／マスク着用、双眼鏡(持っている方) ▼申込／不要。当日、直接会場へ

㊟環境課☎37-4874 FAX37-5565

男女共同参画講演会「人生に効く脳科学」

▼とき／3月1日(月) 午後2時～3時30分 ▼ところ／オンライン(Zoom使用) ▼内容／ベストセラー「妻のトリセツ」の著者黒川伊保子(いほこ)さんを講師に迎え、もの見方・感じ方、問題解決の仕方など、知らないかたで人生が変わる男女の脳の違いをお伝えします ▼定員／先着50人 ▼参加費／無料 ▼申込／2月15日(月)までに、FAXまたは電子申請で

地域づくり応援課へ

㊟地域づくり応援課☎37-4811 FAX32-2353

ページ番号…10090001

▲電子申請

社が集結する合同企業説明会。新型コロナウイルス対策のため企業を前後半入れ替えて開催します。詳しくは市ホームページをご覧ください ▼参加費／無料 ▼申込／2月19日(金)までに参加申込フォームから

㊟磐田商工会議所☎32-2261 FAX32-2264

磐田市商工会☎36-9600 FAX35-4859

経済観光課☎37-4819 FAX37-5013

ページ番号…1008940

QRコード

▲参加申込フォーム

2月の相談窓口 & 救急医療情報

市民の相談・意見などの総合的な窓口として、**市民相談センター**（本庁舎 1階 ☎0538-37-4746）をご利用ください。

★は 12:00～13:00 を除く ※原則、祝日は休み（結婚相談を除く）

市役所での相談		
☎ 市民相談センター ☎37-4746		
弁護士法律相談	4日(木) 14日(日) 18日(木) 25日(木)	13:30 ～17:00 ※14日(日)は 8:30～12:00
※定員7組。予約制（予約受付は開催日の1週間前の木曜日から、14日(日)の予約は2月4日(木)から。予約は原則電話のみ 受付8:30～17:15)		
司法書士 相続・登記相談 県司法書士会浜松支部主催	2日(火) 16日(火)	13:30 ～16:30
※定員6組。予約制（1月25日(月)から予約受付。予約は原則電話のみ 受付8:30～17:15)		
公証人 遺言・約束相談	9日(火)	13:30 ～16:30
※定員6組。予約制（1月22日(金)から予約受付。予約は原則電話のみ 受付8:30～17:15)		
人権身の上相談	4日(木)	9:00 ～12:00
行政相談	本庁舎	8日(月) 13:00 22日(月) ～15:00
	豊田支所	
☎ 消費生活センター ☎37-2113		
消費生活相談（電話可） ※最終受付は 16:00	毎週月 ～金曜日	★8:30 ～17:00
☎ 交通事故相談室 ☎37-2112		
交通事故相談（電話可） ※最終受付は 16:00	毎週月 ～金曜日	★8:30 ～17:00
☎ 浜松東年金事務所 ☎053-421-0192（自動音声案内）		
年金相談 本庁舎 1階東会議室	25日(木)	★10:00 ～15:00 ※要予約
年金相談 浜松市浜北区役所	10日(水) 18日(木)	
年金相談 浜松市天竜区役所	12日(金)	
☎ 外国人情報窓口 ☎37-4785		
外国人情報窓口	毎週月 ～金曜日	8:30 ～17:15

iプラザなどでの相談		
☎ 福祉課 ☎37-4919		
身体障害者相談会	2月の身体障害者 相談会はありません	
知的障害者相談会 ふれあい交流室2	10日(水)	19:00 ～21:00
精神障害者相談会 ボランティア会議室	4日(木)	13:30 ～15:30
☎ こども・若者相談センター ☎37-2018		
こども相談 ☎35-4317	毎週月 ～金曜日	8:30 ～17:00
女性相談 ☎37-4844		
若者相談 ☎37-2752		
☎ 社会福祉協議会 ☎37-9617		
ボランティア相談	毎週月～金曜日 ★8:30～17:15	
福祉なんでも相談	16:45まで受付	
結婚相談 ※最終受付は 終了15分前まで	7日(日) 13日(土) 28日(日)	9:00 ～11:15
	17日(水)	18:00 ～20:15

ワークピア磐田での相談	
☎ ワークピア磐田 ☎36-8381	
外国人総合相談 コーナー	毎週月・金曜日 ★9:00～16:30
職業総合相談	毎週火～土曜日 ★9:00～17:00 水曜日/13:00～17:00、 18:00～21:00
内職相談	毎週火・木曜日 ★9:00～16:00
はじまり 窓口 （専門家 なんでも 創業相談） ※要予約 ☎30-6255	中小企業診断士 毎週月曜日 10:00～/11:30～/13:30～ 15:00～
	税理士 毎週水曜日 13:00～/14:30～
	キャリアコンサルタント 2日(火)・16日(火) 18:00～21:00
	フードコンサルタント 13日(土)・27日(土) 9:00～12:00

市立総合病院での相談		
☎ 市立総合病院 ☎38-5000		
よろず相談	毎週月 ～金曜日	8:15 ～17:00
医療相談		
肝疾患相談		
医療福祉相談		
がん相談 ☎ 38-5286（直通）		

その他の機関の相談		
☎ 磐田地区労福協 ☎32-2706		
弁護士法律相談	27日(土)	14:00 ～17:00
※定員6組。予約制（予約受付は毎月1日から）		
☎ ライフサポートセンター中東遠 ☎33-3715（電話相談のみ）		
暮らしの中の 何でも相談	毎週月 ～金曜日	9:00 ～17:00
☎ 労働相談ダイヤル ☎0120-154-052（電話相談のみ）		
労働相談	毎週月 ～金曜日	9:00 ～17:30
☎ 県西部健康福祉センター ☎37-2252 ※要予約		
精神保健福祉 総合相談	18日(木)	13:00 ～15:30
高次脳機能障害 医療等総合相談会	22日(月)	13:10 ～17:00
☎ 県認知症コールセンター ☎054-564-9042（電話相談のみ）		
認知症コールセンター	毎週月・ 木・土曜日	10:00 ～15:00



夜間・休日急患診療

夜間・休日に急に発病したら
磐田市急患センターへ

▶ところ／上大之郷 51

【夜間（毎日）】

▶受付時間／午後7時15分～10時00分

▶診療科目／内科・小児科

【昼間（日曜・祝日のみ）】

▶受付時間／午前8時45分～11時30分

午後1時45分～4時30分

▶診療科目／内科・小児科・外科

※上記の時間以外は市立総合病院へ

☎磐田市急患センター ☎ 32-5267



2月の休日救急歯科診療

とき	歯科医院名・住所	電話番号
7日(日)	オリーブ歯科 クリニック (赤池 170-2)	☎ 24-8811
21日(日)	磐田市立総合病院 歯科口腔外科 (大久保 512-3)	☎ 38-5000

※上記以外の休日救急歯科診療は
ありません

▶診療時間／午前9時～正午

休日救急歯科診療は医師の都合などで
変更することがあります。確認は、

磐田市消防署ダイヤル医療情報 ☎ 37-0124 へ



ひきこもり・不登校相談

▶とき／2月16日(火) 午前10時～午後4時

▶ところ／磐田サポートハウス「ほっと」
(見付 2386-7)

▶対象／外出・通学に踏み出せない中学校
卒業以降64歳までのご本人およびその家族

☎若者相談ダイヤル ☎ 37-2752（予約制）



静岡子ども救急電話相談

平日（月～金曜） 午後6時～翌朝8時

土曜 午後1時～翌朝8時

休日（日祝年末年始） 午前8時～翌朝8時

固定電話（プッシュ回線）、携帯電話 #8000

IP電話、固定電話（ダイヤル回線）

☎ 054-247-9910 へ

※相談窓口などについては、新型コロナウイルス感染防止のため、内容が変更になることが
あります。詳しくは、各電話番号に問い合わせください



頭痛のお話

その頭痛大丈夫ですか？



脳神経外科・部長

あまの しんじ
天野 慎士

頭痛は外来を訪れる患者さんの主訴の中で最も多いものの一つです。頭痛は一次性頭痛（機能的頭痛）と二次性頭痛（症候性頭痛）に分類されます。

一次性頭痛は、片頭痛が人口の5〜10%、緊張型頭痛が約20%と報告されています。つまり、4人に1人が頭痛に悩んでいるということになります。片頭痛は、ズキズキとした痛みが頭の片側に生じることが多く、頭痛の持続時間は4〜72時間以内とされています。頭痛のために動きたくなくなり、吐き気を伴うことも多くあります。一方で緊張型頭痛は、肩や首の筋肉の凝りが原因となる頭痛で、痛み方は、頭を両側から締め付けられる感じます。疲れてくる夕方以降に症状が出ることも多く、連日頭痛が起こることもあります。二次性頭痛は、くも膜下出血や

脳腫瘍、髄膜炎などの病気が原因となつて起こる頭痛で、原因疾患によつては生命にも危険が及びます。これまでに経験したことのないような激しい頭痛に突然襲われたり、物が二重に見えたり、手足が麻痺したり、頭痛が長引いたりする場合は、二次性頭痛を疑うことが必要です。二次性頭痛を疑った場合は、すぐに受診をすることをお勧めします。また、一次性頭痛でも頭痛持ちだからと諦めず、受診をすることをお勧めします。最近では、痛み止めの乱用により起こる頭痛が多くなつてきており、痛み止めで治まるからと薬を使い続け、薬が原因の頭痛になつてしまつている人もいます。現在は、全ての頭痛に対応方法があると言われています。その頭痛諦めずに、まずはお近くのかかりつけ医に相談してみたいかがですか？

かかりつけ医を

持ちましましょう

（問）市立総合病院 地域医療連携室

☎ 0538-3815000（代表）
☎ 0538-3815050
FAX 0538-3815050



これから、団塊の世代が後期高齢者になり医療需要の増加が予想される中で、当院とかかりつけ医の役割分担はますます重要になっていきます。日頃から何でも相談できるかかりつけ医を持つて、必要に応じて当院を紹介してもらうようにしましょう。

当院には必ず紹介状をお持ちください

緊急受診の必要がない方は、紹介状を持参せずに当院を受診すると5500円の特定初診料がかかります。これは、5500円支払えば、紹介状がなくても自由に受診できるということではありません。紹介状がないまま受診されても、看護師によるトリアージで緊急性がないと判断した場合には、かかりつけ医の受診をご案内することがあります。当院を受診される際は、必ずかかりつけ医からの紹介状をお持ちください。

紹介状をもらったらず予約しましょう

当院では、今年の1月から原則予約制を採用し、紹介状のある方も、

予約をしてから受診をしていただくようにしました。これまでは、4割の初診患者が予約なしで受診されましたが、制度導入後は2割程度まで減少し、必要な検査や手術が予定通り行えるようになってきました。予約をしないで来院された場合、紹介状があつても翌日以降の対応となる場合もありますので、必ず予約をしてからのご来院をお願いします。

自己判断での受診控えはやめましょう

コロナ禍により、当院だけではなく、全国の医療機関で受診患者数が減ってきています。マスク着用などの影響で感染症の発生自体が減っていますが、本来受診すべき方が受診をやめてしまつているケースもあるようです。当院でも感染予防対策を十分行うとともに、感染患者は一般患者と動線を分けるなどの対策をしていますので、感染するリスクは高くありません。自己判断で受診をやるめるのではなく、必ずかかりつけ医に相談してください。



『王さまと九人のきょうだい』



君島久子／やく
赤羽末吉／え 岩波書店

九人そろえば、なんでも大丈夫!

大昔、ある村の老夫婦のところに九人の赤んぼうが生まれました。「ちからもち」「はらいっぱい」「あつがりや」などの、ちょっと変わった名前をもらい、顔も体つきもそっくりに大きくなりました。

あるとき、王様の宮殿で、とても大きくて重たい柱が倒れてしまいました。誰も直せなかったこの柱を「ちからもち」があつという間に直したので、驚き恐れた王様は次々に無理な命令を出します。けれども、何を言われても兄弟たちはへっちゃら。なぜなら、みんな名前のおりの得意技を持っていたからです。飢えさせようとすれば「はらいっぱい」が、凍えさせようとすれば「あつがりや」が現れて、王様を弱らせます。そんな様子がなんとも愉快的な中国の民話です。

あかばすえきち
赤羽末吉の力強く鮮やかな絵がページいっぱいになり、物語の世界に入り込ませてくれます。表紙に勢ぞろいした兄弟の表情は頼もしく感じられますね。九人それぞれの活躍を、どうぞ楽しんでください。

中央図書館 ☎32-5254

ひと・ほんの庭 にこっと

上新屋304
☎36-1711 / FAX36-1713
【OPEN】火～日曜9:30～18:00
※月曜・第4木曜休
※15日(月)～22日(月)は資料点検期間のため休館します
予約が必要なものは、開催日の1週間前から電話・来館時に受け付けます。

多文化交流センターこんにちは

東新町1丁目1-8
☎・FAX35-2512
【OPEN】月～金曜10:00～12:00
※祝日休
予約は、電話・来館にて受け付けます。

竜洋昆虫自然観察公園

大中瀬320-1
☎66-9900 / FAX66-9901
【OPEN】9:00～17:00
※木曜休

【お知らせ】

▶ブックスタート/4日(木)・13日(土)・25日(木)10:30～(10:15～受付)、2020年9～11月生まれの市内の親子対象(母子健康手帳持参)

【催し】

▶ふたごちゃん、みつごちゃん集まれ/6日(土)10:30～ ※0～2歳向けおはなし会と合同で開催

▶心理士にこっと相談 & ミニ講座 予/12日(金)(相談)9:30～(講座)10:30～「こだわりと人見知り、場所見知り、どうしたらいいの?」

【催し】

▶はじめてのえいご予/(2歳未満) 3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)10:30～、(2歳以上)5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)10:30～、遊びを通して親子で楽しみながら外国語に親しむ、各先着5組

【3月の催し(予定)】

▶カイコのまゆ教室予/7日(日)10:30～12:00

▶クワガタムシ幼虫を探そう予/14日(日)10:30～12:00

▶カブトムシ幼虫を探そう予/21日(日)11:00～12:00

▶プレママおはなし会/23日(祝)10:30～11:00

▶外国語おはなし会/27日(土)10:30～
▶「て」で「はなそう」手話講座/28日(日)10:30～11:00

【毎週の催し】

▶「にこっと」のおはなし会/毎週水曜・第1土曜10:30からは0～2歳向け、毎週日曜15:00からは3～5歳向け

▶にこっとハローワーク/毎週水曜13:30～16:30

▶天体観測予/毎週土曜19:00～(曇天・雨天の場合中止)

▶親子でリズム遊び予/9日(火)10:30～、親子で体を動かすことやスキンシップを楽しむ、先着5組

▶昆虫標本を作ろう予/28日(日)10:00～12:00

※催しのイベント内容や予約方法など詳しくはホームページをご覧ください

※予の印は予約が必要です

みんなで子育て

のびのび 上大之郷51 (急患センター内)
☎37-4102 / FAX37-4103
【OPEN】 毎日 9:30～17:30
※木曜休

- 【ふれあい遊び】**
▶おはなしポケット / 11:00～15:00
【計測日】
▶乳児期・幼児期 / 開館時間内ならいつでも
- 【お知らせ】**
▶あかちゃんと一緒に / 8日(月)10:00～10:45、先着10組
▶県外出身ママの交流会 / 19日(金)10:00～11:30、先着10組

エンジェル 国府台84-3 (こうのとり保育園内)
☎32-4732 / FAX33-0023
【OPEN】 月～木曜 8:30～13:30
ランチタイム実施しません / ※祝日休

- 【ふれあい遊び】**
▶あそぼうエンジェル / 11:00～11:30
【計測日】
▶乳児期・幼児期 / 4日(木) 10:00～10:45
- 【お知らせ】**
▶絵本シアター / 毎週月曜 11:00～
▶誕生会 / 10日(水)11:00～
▶おいでおいで赤ちゃん / 18日(木)・25日(木)13:00～13:30

にっこにこ 国府台57-7 (iプラザ内)
☎・FAX31-0115
【OPEN】 月～金曜 9:00～11:45、13:00～16:00
※祝日休

- 【ふれあい遊び】**
▶あつまれ♡えがお / 10:30～11:00
【計測日】 実施しません
- 【ヒトコト】**
「にっこにこ」はお日様が降り注ぐ、とても明るいお部屋です。「あつまれ♡えがお」ではお家で楽しめる親子遊びを実施しています。

ほのぼの 南島164-1 (子育てセンターみなみしま内)
☎55-6171 / FAX55-6254
【OPEN】 月～金曜 9:00～12:00、13:00～16:00
※祝日休

- 【ふれあい遊び】**
▶ほのぼのタイム / 11:00～11:30
【計測日】
▶乳児期・幼児期 / 9日(火)・22日(月)の開館時間内ならいつでも
- 【ヒトコト】**
ほのぼのとした「ほっとできる場」として、いろいろな遊びのコーナーを設けています。親子やお友達とゆったりと遊べます。

こどもの家 岡783-1 (竜洋交流センター内)
☎・FAX66-9000
【OPEN】 火～土曜 9:00～11:45、13:00～16:00
ランチタイム実施しません / ※祝日休

- 【ふれあい遊び】**
▶ひまわりっこ / 11:00～11:30
【計測日】
▶乳児期 / 毎週金曜 13:00～16:00
▶幼児期 / 17日(水)9:00～10:00
- 【ヒトコト】**
広い室内で親子一緒にゆったり遊ぶことができます。「ひまわりっこ」では体操や絵本の読み聞かせの他、リズム遊びも取り入れています。

ぼっけ 富丘162-1 (子育てセンターとみがおか内)
☎35-2546 / FAX35-2547
【OPEN】 月～金曜 9:00～12:00、13:00～16:00
土曜は園庭開放のみ / ※祝日休

- 【ふれあい遊び】**
▶午前と午後の終わりにみんなで体操をします
【計測日】
▶乳児期・幼児期 / 4日(木)・18日(木)14:00～15:30
- 【ヒトコト】**
テラスではトンネルやマットでの運動あそびができます。また小さな園庭に出てボールなどで遊べます。天気が良い日には部屋の外に出てみませんか。

ふわっと 福田中島55 (福田こども園内)
☎・FAX58-1566
【OPEN】 月～金曜 9:00～11:45、13:00～16:00
※祝日休

- 【ふれあい遊び】**
▶ふわっとタイム / 11:20～11:40
【計測日】
▶乳児期・幼児期 / 開館時間内ならいつでも
- 【ヒトコト】**
毎週火曜日の午後は、赤ちゃんコーナーを広くしています。親子でのんびりと安心して遊べます。お誕生日のお祝いは、ふわっとタイムで随時実施します。

こどもの森 城之崎1丁目2-13
☎36-1311
【OPEN】 月・火・木曜 10:00～15:30
ランチタイム 12:00～13:00 / ※祝日休

- 【ふれあい遊び】**
▶もりもりタイム / 11:30～11:50
【計測日】 実施しません
【お知らせ】
▶離乳食相談日 / 毎週月曜 10:00～11:50 (22日(月)は 14:00まで)
▶栄養相談日 / 25日(木) 10:00～14:00
【ヒトコト】
食事で困っていませんか? そんなときは相談日に来てくださいね。

あいあい 壱貫地76-5 (豊岡中央交流センター内)
☎0539-63-0047 / FAX0539-63-0077
【OPEN】 火～土曜 9:00～11:45、13:00～16:00
※祝日休

- 【ふれあい遊び】**
▶あいあいっ子あつまれ! / 11:15～11:35
【計測日】
▶乳児期・幼児期 / 開館時間内ならいつでも
- 【ヒトコト】**
赤ちゃんスペースでママ同士お話ししたり、赤ちゃんとゆったりした時間を過ごしてみませんか。砂場や三輪車で遊んだり、公園内の散歩もいいですね。ぜひ遊びに来てください。

移動子育て支援センター「はぐはぐ」
☎37-2012 (こども未来課)
岩田交流センター / 4日(木)・18日(木)10:00～15:00
向笠交流センター / 12日(金)・26日(金)10:00～15:00
大藤交流センター / 25日(木) 9:00～14:00

予てあいのひろば (子育て支援総合センターのびのび内)
☎37-4102 FAX37-4103 10:00～11:30
※予約は電話・FAXにて受け付けます
●17日(水) 向笠交流センター、先着10組
●26日(金) 豊田東交流センター、先着15組



子育て情報はわた子育てアプリ「母子モ」をご利用ください。





五郎丸歩選手が 2021 年シーズンを最後に引退を決意。引退会見を開催しました



▲会見で引退への思いを語る五郎丸歩選手

日本ラグビー界を長く牽引してきた五郎丸選手が、2021年シーズンを最後に引退することを発表しました。2015年に開催されたラグビーワールドカップイングランド大会では、優勝候補の南アフリカを破る大金星に貢献し、ラグビー人気の火付け役となりました。

五郎丸選手は引退の理由について「契約した時から35歳で引退しようと考えていました」と話しました。また、磐田市について「大学を卒業して、磐田市に移り住んだことが昨日のこのようです。子どもたちも磐田市で育ちました。市民の皆さんへの感謝の気持ちを持って、ラストシーズンを迎えたいと思います」と話しました。

ラストシーズン、最高の形で五郎丸選手を送り出せるように、皆さんの応援をお願いします。

五郎丸選手の思い出



▲2009年ラグビーを普及するために市内小学校を巡回指導



▲2014年チームとして初めて日本選手権を制覇



▲2015年W杯での活躍からマレ・サウ選手(現・トヨタ自動車)と市民賞特別賞を受賞

FIGHT! LAST SEASON
 ジャパンラグビートップリーグ2021
 ヤマハスタジアム
 1/23 [SAT] 13:00- NTTコムレゾナンス
 2/6 [SAT] 14:00- キヤンシーウリス
 ファイト! ラストシーズン
 五郎丸歩 選手
 磐田市は「五郎丸歩選手」を応援しています。

市民の皆さんへ【山田大記 MF/10】

昨季は一年でのJ1復帰を誓ってスタートしましたが、力不足で望む結果が得られず、申し訳なく思っています。その中で、勝てない時も遠いアウェイゲームにも、多くのサポーターが駆けつけてくれて、どんな時でも一緒に戦ってくださる皆さんの心強さをすごく感じました。

もう一度ここから成長するために、個人としてもチームとしても、前向きな気持ちで新しいシーズンへと向かいたいと思っています。応援よろしくをお願いします。

©JUBILO IWATA



2021 シーズンユニフォームデザイン決定!

今季のユニフォームは、磐田市の特徴的な機械工業からインスピレーションを受け、エンブレムにも使用されているサンコウチョウが前面に大きくラインアートにて表現されています。また、ホームタウンを中心に流れる川の流れをボーダーのグラデーションで表現しました。

ホームタウンの象徴的なカルチャーが盛り込まれた一着に仕上がっています。





やっぱり! 王様も来るよね〜♪ つづく

作者たちのナイショ話を掲載中
4コマ漫画制作裏話はしっぺい
公式サイトへ→



**JR 磐田駅北口広場
イルミネーション実施中**

足跡を追いかけて
みてね☆

ペンキが
バレンタイン
バージョンに
変わったよ!

2月14日(日)まで毎日、
17時から24時ごろまで点灯中

磐田のお楽しみスポットをほくが紹介するよ♪

いわたで遊ぶ

渡り鳥のシーズンがやって来た♪

オオハクチョウ・コハクチョウの飛来に沸いた桶ヶ谷沼と鶴ヶ池。「トンボの楽園」として有名な桶ヶ谷沼だけど、ある鳥さんたちには大人気スポットらしいんだ☆



桶ヶ谷沼ビジターセンターの
内野茂喜センター長に
お話を聞いてみたよ!



♪どんな鳥さんたちが見られるの?

秋の終わりくらいからたくさんの渡り鳥が北の国から桶ヶ谷沼や鶴ヶ池にやって来ます。とくに多いのは「マガモ」で、オスとメスが一緒になって泳いでいるのが見られます。渡り鳥は春になり暖かくなると、北の国へ戻っていきます。



マガモはオスとメスで体の色が違うんだって!

オス(左)とメス(右) →



♪鳥さんたちはいつでも見られるの?

相手は鳥なので、鳥に聞いてみないと分からないですね(笑)
渡り鳥のほかにも、アカゲラやカワセミなど色鮮やかな鳥がいます。
ただし、見つけられるかどうかはその時の運しだい!
見つけられたらラッキーですね。

アカゲラ(左)と
カワセミ(右) →



♪おすすめの観察方法がありますか?

遠くの鳥を観察したり、羽やくちばしなどを詳しく観察したりする場合は、双眼鏡や望遠鏡があった方が便利です。また、桶ヶ谷沼や鶴ヶ池には観察路が整備されていて、その途中に観察小屋もあります。桶ヶ谷沼の観察路は1周約50分、鶴ヶ池は1周約40分。散歩で健康づくりをしながら鳥の観察も楽しめますよ。

桶ヶ谷沼の自然や魅力を紹介しています♪



桶ヶ谷沼ビジターセンター
〒438-0016 磐田市岩井315
☎0538-39-3022 FAX 0538-39-3023
開園時間:午前9時~午後5時(入館無料)
※月曜休館(月曜が祝日の場合は翌日)
◀オオハクチョウのはく製

毎月発行「桶ヶ谷沼ビジターセンターだより」では桶ヶ谷沼の最新情報をお届けしています。公共施設で配布、HPからもご覧いただけます



野鳥観察会のお知らせ

~日本野鳥の会遠江の会員さんと一緒に水鳥を観察しよう~

とき:1月24日(日) 午前9時30分~正午(雨天中止)
ところ:鶴ヶ池(東側観察会周辺)
対象:どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
☎環境課 ☎0538-37-4874 FAX 0538-37-5565

- ◎参加無料 ◎マスク着用
- ◎申込不要。直接会場へ





12/4 楽しみながらラグビー体験



▲ジュビロスタッフに勢いよくぶつかっていく生徒

市では、体を動かす楽しさを知り、ラグビーに親しみを持ってもらうため、市内の各園や小中学校を対象にラグビー体験を行っています。今回は、竜洋中学校でヤマハ発動機ジュビロ普及スタッフによるラグビー体験が行われ、2年生157人が参加しました。

ボールを使ったパスゲームや、タックルバッグに向かってタックルするなど、生徒たちは思い切り体を動かし、楽しくラグビーを体験しました。

11/28 新春を華やかに彩りました



▲今年の干支「丑」をモチーフにした作品が並びました

1月11日まで、磐田市新造形創造館で「2021新春展」が開催されました。

ガラス作家による今年の干支「丑」をはじめ、ガラス絵、とんぼ玉作品、ステンドグラスのオブジェ、プリザーブドフラワーアレンジなど、総勢16人の作家によるさまざまな作品が展示されました。

新春を華やかに彩る美しい作品が、来場者を楽しませました。

12/4 甘くなあれ♪干し柿作り



▲ゆっくりと丁寧に柿の皮をむく園児

豊岡こども園で年長園児30人が、地元の冬の風物詩である干し柿作りに挑戦しました。

地域ボランティアの鈴木学さんと柳沢好子さんは、「園児に名産の干し柿を知ってもらい、地元愛を深めてほしい」と話しました。

園児は先生に手を添えられながら、恐る恐る皮をむいていましたが、慣れてくると「きれいにむけたよ」とうれしそうに柿を見せ合っていました。

12/4 トランポリンで全国初優勝



▲ガッツポーズを決める選手たち

静岡産業大学クラブが、「第57回全日本トランポリン競技選手権大会」団体優勝の報告のため、渡部市長を訪問しました。

海野大透選手は「コロナ禍のため学校が使えない中、自宅にトレーニング場を作り、練習に励みました。団体優勝を叶えることができ、うれしいです」と話し、市長は「磐田のチームが全日本で優勝したことはとても誇らしいです」と健闘をたたえました。



12/15 ステッカーをリニューアル



▲窓口でしっぺいステッカーを配布する市職員

磐田市に「出生届」を提出された方のうち希望者に配布している、市イメージキャラクター「しっぺい」をモチーフにした車用ステッカー「KIDS IN CAR」が新しくなりました。

ステッカーは6年前から配布されていて、今回が初めてのリニューアルになります。

市民課の担当者は「おもしろいやり運転を呼び掛け、しっぺいのPRにもつなげられたら」と話しました。

12/9 お箸をもったら野菜から



▲箸を持ち、野菜から給食を食べる園児

市では、生活習慣病や肥満予防を目的として、食事を野菜から食べる「ベジ・ファースト」に取り組んでいます。「いただきます お箸をもったら 野菜から」というスローガンを掲げ、公立幼・保・こども園をはじめとする幅広い年代へ働きかけています。

この取り組みを行う磐田北幼稚園では、園児たちが手を合わせ元気よくスローガンを唱和し、野菜から順によく噛んで、おいしそうに給食を食べました。

12/18 一足早いクリスマスプレゼント



▲磐田ポッカ食品(株)からスープを受け取る園児たち

磐田ポッカ食品株式会社から、地元への感謝の気持ちを込めて、会社が立地する福田地区のこども園に通う子どもたちにスープが贈呈されました。

同社の安田裕一代表取締役社長は「今年はコロナで大変だったので、家族でスープを飲んで温まってほしい」と話すと、代表でスープを受け取った子どもたちは「おいしくて温かいスープをありがとう」とお礼を言いました。

12/9 海老芋研修生が直売所で研修



▲直売所で海老芋の陳列をする研修生

市では、市の特産品である海老芋を次世代へ繋ぐための事業を行っています。事業の一環として、海老芋生産者のもとで学ぶ研修生2人が「とよおか採れたて元気むら」で直売所研修を行いました。

直売所では、朝から野菜の袋詰めや陳列を行い、午後は直売所の経営について学びました。

研修生の遠藤広太さんは「店舗に立つ機会をいただき、貴重な経験になりました」と話しました。



イワタノゴハン

IWATA NO GOHAN

IWATAレシピサミット2020グランプリ 水のほうれん草とチキンの カレーマヨドレサラダ

今月のシェフ…
グランプリ受賞者 いしうち ともこ
石内 智子さん



生でも食べられる磐田市産「水のほうれん草」の
特徴を生かしたサラダです。
ドレッシングが簡単でおいしさのヒケツです。



1人分当たり【エネルギー202kcal】
たんぱく質20.1g 脂質9.5g カルシウム57mg 鉄1.8mg 食塩相当量0.6g

材料 (4人分)

A

- マヨネーズ……………大さじ3
- カレー粉……………小さじ2/3
- 粒マスタード……………小さじ1と1/2
- レモン汁……………小さじ1と1/2
- はちみつ……………小さじ1と1/2
- 牛乳……………小さじ2
- 塩……………少々
- 黒こしょう……………少々
- 酒……………小さじ1
- 鶏むね肉……………300g
- 水のほうれん草……………1袋
- レタス……………6~8枚
- キュウリ……………1本
- トマト……………1個
- ナッツ(お好みのもの)……………少々

作り方

- ① ボウルにAを入れ混ぜる。
- ② 鍋に酒、鍋に入る大きさに切った鶏むね肉、肉が被るほどの水を入れ、火にかける。沸騰したら火を止め、蓋をして余熱で火をとおす。
- ③ 肉が触れるくらいまで粗熱が取れたら、鍋から出し、手で裂き、①に入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 食べやすい大きさにカットした水のほうれん草、レタス、キュウリ、トマトに③を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に盛り付け、いただいたナッツなどを散らして完成。

SAC磐田主催 IWATAレシピサミット2020

(株)スマートアグリカルチャー磐田(SAC)と磐田市は、市民の健康向上と市内産業振興を目的とした取り組みを行っています。その一環として「水のほうれん草」を使ったレシピコンテストを実施し、26点の応募がありました。



入賞レシピは
クックパッドで公開中!

クックパッド 磐田市 検索



編集後記

五 郎丸選手が引退会見で「契約したときから35歳で引退を決めていた」と話しました。私は今まで退職するまでのキャリアについて考えてなかったなど反省。今年30歳になる今だからこそ、自分のキャリアについて考えようと思いました⑤

広報クイズ

Q 成人を迎えた伊藤美誠選手は何年生まれ?

- ① 1999年
- ② 2000年
- ③ 2001年

今月のプレゼント

図書カード1,000円分………10名様

ページ番号 1002413

【応募方法】

正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。2月16日(火)までに、はがき(当日消印有効)、FAXまたは電子申請で、答え、住所、氏名、年齢、広報いわたへの意見を記入し、広報広聴・シティプロモーション課(〒438-8650 国府台3-1 FAX 32-3946)へ ▲電子申請



11月号 答えは『②昭和初期』でした。
の結果 (応募総数 235 通)