

2021.12.1

広報 ながいずみ

nagaiizumi



### 秋の日にナイスショット!!

11月18日(木)、第53回シニアクラブ長泉グラウンドゴルフ  
決勝大会が竹原グラウンドで行われました。今回の大会に  
は、26チームが参加し、上長窪Aが優勝を勝ち取りました。

長泉町公式LINE



No.1396

# 町職員の給与などの公表

町の人事行政の透明性を高めるため、職員の給与や職員数の状況についてお知らせします。  
職員の給与は、国や他の地方公共団体との均衡を考慮し、町議会の審議を経て決定します。

## 1 職員給与費（普通会計決算）

(令和2年度)

| 区分            | 職員数(人)<br>(A) | 給与費         |             |             |              | 1人あたり<br>給与費(B/A) |
|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
|               |               | 給料          | 職員手当        | 期末・勤勉手当     | 計(B)         |                   |
| 職員            | 225           | 7億9,813万7千円 | 1億5,854万2千円 | 3億3,312万7千円 | 12億8,980万6千円 | 573万2千円           |
| フルタイム会計年度任用職員 | 32            | 6,724万6千円   | 1,099万4千円   | 1,645万8千円   | 9,469万8千円    | 295万9千円           |

注) 職員手当には退職手当は含まれません。

注) 職員数は、令和2年4月1日現在の人数です。

注) 給与費には、再任用短時間勤務職員分が含まれますが、職員数には当該職員は含まれません。

注) 普通会計とは公営企業などの会計を除いた会計のため、表9の部門別職員数の合計とは一致しません。

## 2 職員の平均年齢・平均給料月額・平均給与月額

(令和3年4月1日現在)

| 区分            | 平均年齢  | 平均給料月額    | 平均給与月額    |
|---------------|-------|-----------|-----------|
| 一般行政職         | 39.5歳 | 30万3,021円 | 36万7,166円 |
| 技能労務職         | 57.3歳 | 30万1,067円 | 33万7,403円 |
| 幼稚園教育職        | 37.2歳 | 29万1,517円 | 34万713円   |
| フルタイム会計年度任用職員 | 45.0歳 | 19万5,924円 | 21万4,494円 |

注) 「平均給料月額」とは、令和3年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均です。

注) 「平均給与月額」とは、給料月額と各種手当（扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当など）の額を合計したものの平均です。

## 3 職員の初任給

(令和3年4月1日現在)

| 区分    |     | 長泉町       | 国         |
|-------|-----|-----------|-----------|
| 一般行政職 | 大学卒 | 18万2,200円 | 18万2,200円 |
|       | 高校卒 | 15万600円   | 15万600円   |
| 技能労務職 | 高校卒 | 14万7,900円 | 14万7,900円 |
|       | 中学卒 | 13万9,900円 | 13万9,900円 |

## 4 職員の経験年数別平均給料月額

(令和3年4月1日現在)

| 区分             | 経験年数      |            |            |
|----------------|-----------|------------|------------|
|                | 7年以上10年未満 | 10年以上15年未満 | 15年以上20年未満 |
| 一般行政職<br>(大学卒) | 23万4,950円 | 25万8,896円  | 32万6,882円  |

注) 令和3年4月1日現在の各区分に該当する職員の給料月額の平均です。

## 5 期末・勤勉手当

(令和3年4月1日現在)

| 区分   | 長泉町(職員) |        |         | 長泉町(フルタイム会計年度任用職員) |      |         | 国       |        |         |
|------|---------|--------|---------|--------------------|------|---------|---------|--------|---------|
|      | 期末手当    | 勤勉手当   | 計       | 期末手当               | 勤勉手当 | 計       | 期末手当    | 勤勉手当   | 計       |
| 6月期  | 1.275月分 | 0.95月分 | 2.225月分 | 1.275月分            | 0月分  | 1.275月分 | 1.275月分 | 0.95月分 | 2.225月分 |
| 12月期 | 1.275月分 | 0.95月分 | 2.225月分 | 1.275月分            | 0月分  | 1.275月分 | 1.275月分 | 0.95月分 | 2.225月分 |
| 計    | 2.55月分  | 1.9月分  | 4.45月分  | 2.55月分             | 0月分  | 2.55月分  | 2.55月分  | 1.9月分  | 4.45月分  |

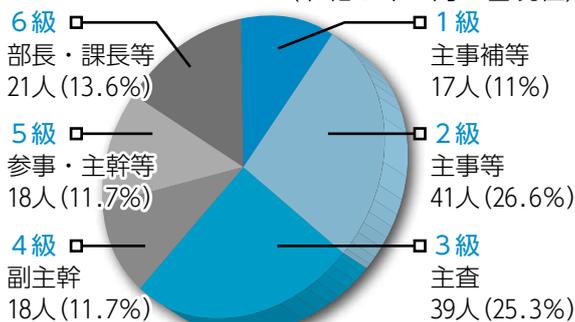
## 6 退職手当

(令和3年4月1日現在)

| 区分    | 長泉町       |             | 長泉町<br>(フルタイム会計年度任用職員) | 国         |             |
|-------|-----------|-------------|------------------------|-----------|-------------|
|       | 自己都合      | 定年          |                        | 自己都合      | 定年          |
| 勤続20年 | 19.6695月分 | 24.586875月分 | 19.6695月分              | 19.6695月分 | 24.586875月分 |
| 勤続25年 | 28.0395月分 | 33.27075月分  | 28.0395月分              | 28.0395月分 | 33.27075月分  |
| 勤続35年 | 39.7575月分 | 47.709月分    | 39.7575月分              | 39.7575月分 | 47.709月分    |
| 最高限度額 | 47.709月分  | 47.709月分    | 47.709月分               | 47.709月分  | 47.709月分    |

## 7 一般行政職の級別職員数

(令和3年4月1日現在)



注) 構成比の算出の際、小数点第2位を四捨五入していることから、合計が100%になりません。

## 8 特別職の給料など

(令和3年4月1日現在)

| 区分 | 給料・報酬月額 | 期末手当         |
|----|---------|--------------|
| 給料 | 町長      | 年間<br>4.45月分 |
|    | 副町長     |              |
|    | 教育長     |              |
| 報酬 | 議長      | 年間<br>3.9月分  |
|    | 副議長     |              |
|    | 議員      |              |

## 9 部門別職員数と過去3年間の推移

(各年4月1日現在)

| 部門    | 区分   | 職員数 |     |     | 対前年<br>増減数 |
|-------|------|-----|-----|-----|------------|
|       |      | H31 | R2  | R3  |            |
| 一般行政  | 議会   | 3   | 3   | 3   | 0          |
|       | 総務   | 53  | 52  | 52  | 0          |
|       | 税務   | 18  | 18  | 18  | 0          |
|       | 農林水産 | 6   | 6   | 6   | 0          |
|       | 商工   | 3   | 4   | 4   | 0          |
|       | 土木   | 20  | 22  | 21  | △1         |
|       | 民生   | 60  | 60  | 68  | 8          |
|       | 衛生   | 16  | 16  | 16  | 0          |
|       | 小計   | 179 | 181 | 188 | 7          |
| 特別行政  | 教育   | 44  | 44  | 36  | △8         |
|       | 消防   | 1   | 1   | 0   | △1         |
|       | 小計   | 45  | 45  | 36  | △9         |
| 公営企業等 | 水道   | 5   | 6   | 5   | △1         |
|       | 下水道  | 5   | 5   | 4   | △1         |
|       | その他  | 18  | 18  | 20  | 2          |
|       | 小計   | 28  | 29  | 29  | 0          |
| 合計    |      | 252 | 255 | 253 | △2         |

## 10 その他の主な手当

(令和3年4月1日現在)

### ■毎月支給されるもの

#### 地域手当

支給率：6%

#### 特殊勤務手当

平成18年度から全て廃止しました。

#### 扶養手当\*

配偶者：6,500円 子：10,000円  
配偶者および子以外の扶養親族  
：6,500円

#### 住居手当\*

借家・借間に居住する場合  
：最高支給限度額30,000円  
持家に居住し世帯主である場合  
：5,000円

#### 通勤手当

公共交通機関など利用者：運賃相当額  
自動車等利用者

：最高支給限度額26,000円

### ■実績や職務に応じて支給されるもの

#### 時間外勤務手当

通常の勤務を超えて勤務したとき  
その他 管理職手当など

### ■臨時に支給されるもの

#### 期末手当・勤勉手当\*

民間の賞与に相当するもの

#### 退職手当

民間の退職金に相当するもの

※会計年度任用職員は支給対象外です。

●問い合わせ ● 行政課 ☎989-5500

## 家具転倒防止器具の設置はお済みですか？

地震などで家庭内の家具の転倒による被害の軽減を図り、安心して生活ができるように、家具等転倒防止事業を実施しています。

町が委託業者を派遣し、家具の転倒防止器具の設置を行います。

1世帯につき1回、家具4品が限度です。

費用／無料

対象世帯／町に住民登録があり、

現に居住し、自ら家具などを固定することが困難な方で、次のいずれかに該当する世帯

- ・65歳以上および18歳未満の方のみで構成された世帯
- ・身体障害者手帳の交付を受けている方がいる世帯
- ・介護保険法に基づく要介護認定で要介護、要支援の認定を受けている方がいる世帯
- ・自立支援医療(精神通院医療)の受給者証の交付を受けている方がいる世帯
- ・療育手帳の交付を受けている方がいる世帯
- ・静岡県特定医療費の受給者証の交付を受けている方がいる世帯
- ・母親および18歳未満の子のみで

構成された世帯

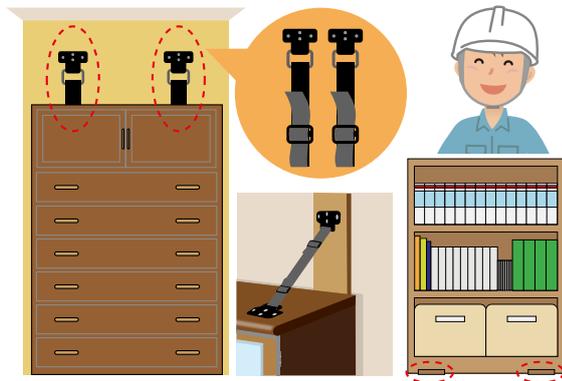
- ・母親、18歳未満の子および65歳以上の方のみで構成された世帯

申請方法／申請書に必要事項を記入し、地域防災課に提出

※申請書は地域防災課窓口で配布するほか、町ホームページからダウンロードできます。



▲ホームページ



問

地域防災課  
☎989-15505

## 令和3年度「健康講座」を開催します

健康に関する正しい知識を学ぶための講座です。

自身やご家族のためにもなる講座ですので、ぜひ、ご参加ください。

### ■共通事項

ところ／ウエルピアながいずみ

対象／町内在住の方

定員／各20人(先着順)

参加費／無料

持ち物／室内履き、筆記用具

※第1回は、実技があるため、動きやすい服装・タオル・飲み物・

室内用運動靴をご持参ください。

申込期限／各開催日前日まで

申込方法／電話で申し込む

※希望する日程のみの参加も可能です。



問

健康増進課  
☎986-18769

| 回   | とき                     | テーマ                     | 講師   |
|-----|------------------------|-------------------------|--|
| 第1回 | 12月23日(木)<br>13:30~    | あなたにオススメ!<br>レジスタンス運動*1 | 長谷川陽子さん<br>(協和キリン株式会社NACA-CPT<br>認定パーソナルトレーナー) |
| 第2回 | 令和4年1月12日(水)<br>13:30~ | 免疫力を高める食事の<br>ポイント      | 木下彩花さん<br>(中北薬品株式会社管理栄養士)                      |

※1 筋肉に負荷をかける運動です。筋肉をつけたり、筋力の低下予防になります。

# お知らせ

information



**年末年始のごみの収集日をお知らせします**

各区で指定された収集日の午前8時までに出してください。

**■年末最後の収集日**

燃やせるごみ (月・木コース) / 12月30日(木)

燃やせるごみ (火・金コース) / 12月28日(火)

プラスチックごみ / 12月29日(水)

**■新年最初の収集日**

燃やせるごみ (月・木コース) / 令和4年1月6日(木)

燃やせるごみ (火・金コース) / 令和4年1月4日(火)

プラスチックごみ / 令和4年1月5日(水)

※資源物、有害ごみの収集日はごみカレンダーのとおりです。

**■年末にごみを焼却場へ直接持ち込むことができます**

とき /

12月30日(木)

午前8時30分～午後3時

(最終受付)

**■年末年始の休業期間**

12月31日(金)～令和4年1月3日(月)

問 暮らし環境課 ☎989-55514

**年末年始のし尿収集についてのお知らせ**

年末は、し尿の収集が集中し、年内に処理しきれないことがあります。

年内のし尿収集業務は12月28日(火)までの予定です。

年内に収集を希望される方は、12月20日(月)までに予約してください。

申込先 / 長泉環境(株)

☎999-7087

**■年末・年始の休業期間**

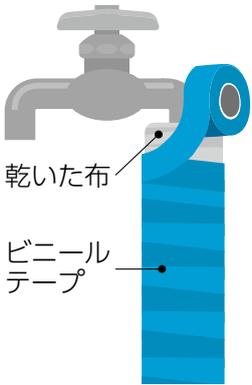
12月29日(水)～

令和4年1月4日(火)

問 暮らし環境課 ☎989-55514

**■水道管の凍結にご注意ください**

気温がマイナス4℃以下になると、屋外にむき出しになっている水道管が凍り、破裂することがあります。水道管を乾いた布で包み、その上にビニールテープを巻くなどの凍結防止策を行ってください。



乾いた布  
ビニールテープ

問 上下水道課 ☎989-55524

**■未登記家屋の取り壊しや所有権を移転された方は届け出をしてください**

令和3年1月2日以降に、課税対象になっている家屋の取り壊しや所有権の移転をした方で、まだ、「取り壊し届」「所有権移転届」を提出していない方は、届け出をしてください。

持ち物 / 印鑑、解体証明書 (取り壊し届を提出する場合)

※所有権移転届は、そのほか必要な書類がある場合があります。詳細はお問い合わせください。

提出期限 / 令和4年1月31日(月)

提出場所 / 税務課

※登記された家屋で、法務局へ滅失・所有権移転登記をされたものは届け出不要です。

問 税務課 ☎989-55508

**■母子父子寡婦福祉資金 (就学支度資金・修学資金) 貸し付けのお知らせ**

ひとり親家庭を対象に、子どもが高校や大学などに進学する際の入学金、授業料などの貸し付けを行っています。

申請用紙配布場所 / ことも未来課 ※事前に親子面接・審査を行い、内容によっては貸し付けできない

い場合があります。 ※審査時期により、貸し付けが4月の入学に間に合わない場合もあります。

問 ことも未来課 ☎989-55573

**■南部地区センターでマイナンバーカードの申請をお手伝いします**

タブレット端末で顔写真を撮影し、申請をお手伝いします。

とき / 平日午前9時～午後5時 ※月初めは貸館の予約受付のため、窓口が混み合います。

※あらかじめ申請希望日などをご連絡いただくと、スムーズにご案内することができます。

ところ / 南部地区センター

※住民窓口課でも申請を受け付けています。受付時間が異なりますので、詳細は、広報ながいずみ

9月1日号をご覧ください。

持ち物 / 個人番号通知カード (お持ちの方のみ)、本人確認書類 (運転免許証・運転経歴証明書・パスポートなど写真付きのものがある)

ば1点、保険証・キャッシュカード・学生証などは2点必要です

※カードは約1カ月でご自宅に郵送されます。

問 南部地区センター ☎989-8989

「赤十字講習会」を  
開催しませんか

日本赤十字社では、各種講習会の講師を派遣しています。自治会や事業所、団体の行事などにぜひご活用ください。

**内容**／減災セミナー、救急法、災害時の高齢者支援、幼児安全法、水上安全法など

**所要時間**／

各講座2時間程度

**開催費用**／無料

(一部の講座には教材費が必要)

**申込期限**／

開催希望日の2カ月前

(希望日が重複した場合は要相談)

**申込方法**／電話で申し込む

**問** 福祉保険課 ☎989-55512

国民年金保険料の  
追納制度をご利用ください

国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例が承認された期間の保険料は、10年以内であれば納付することができます。老後の年金額を増やすため、就職後や卒業後に追納制度をご利用ください。

なお、免除や納付猶予・学生納付特例の承認期間の翌年度から起算し、3年度目以降に追納される場合は、当時の保険料額に経過期間に応じ

た加算額が上乘せされます。

**問** 福祉保険課 ☎989-55513  
沼津年金事務所 ☎921-22001

竹原グラウンドと  
御嶽堂公園テニスコート  
年末年始に臨時開放します

**とき**／12月29日(水)、30日(木)

令和4年1月2日(日)、3日(月)

午前9時～午後3時

※12月28日(火)、31日(金)、令和4年

1月1日(祝)、4日(火)は休場です。

■竹原グラウンド

**対象**／

個人または少人数のグループ

(団体利用不可)

**使用料**／無料

※直接、会場へお越しください。

■御嶽堂公園テニスコート

**使用料**／2千円(2時間)

(町外の方は3千円)

**申込期間**／

12月10日(金)～27日(月)(先着順)

**申込方法**／勤労者体育センター窓口

で直接申し込む

※詳細はお問い合わせください。

**問** スポーツ協会 ☎987-5859

令和3年度桃沢郷まつり  
第5回ももざわ軽トラ市を  
開催します！

桃沢地域の活性化や観光振興、交流人口拡大を推進する桃沢郷まつり「第5回 ももざわ軽トラ市」を開催します！

**とき**／12月19日(日)

午前10時～午後2時(荒天中止)

**ところ**／

元長窪公会堂周辺(駐車場あり)

**出店内容**／

地域の農産物・パン、焼き菓子、

雑貨、防災協定を締結している

松崎町認定ブランドなどの販売

※出店内容に変更する場合があります。

ます。

■感染症対策

・当日、体調が悪い方はご来場を

ご遠慮ください。

・マスク着用や検温にご協力くだ

さい。

・その他、感染防止のために主催者が決めた措置や当日の指示事項を守ってください。



**問** 桃沢郷まつり実行委員会事務局  
(産業振興課内) ☎989-55516

募集



長泉町産桃沢わさびを  
使用したイベントの  
参加事業者を募集します

長泉町産桃沢わさびの地産地消を推進するため、桃沢わさびのMARKET、を開催するにあたり、参加事業者を募集します。

**開催期間**／

令和4年2月19日(土)～3月6日(日)

**ところ**／各参加店舗

**開催内容**／

桃沢わさびを使用したメニューの提供

**対象**／

町内の飲食店や菓子などの小売店

**参加費**／無料

**募集期間**／12月2日(木)～17日(金)

**申込方法**／

電話またはメールで事業所名、住所、代表者氏名、電話番号を

連絡する



**問** 産業振興課 ☎989-55516  
✉ nousei@town.nagaizumi.lg.jp

**令和4年度長泉町人材リスト  
(いちばん星みつけた)  
登録者を募集します**

この人材リストは、地域学習に理解があり、特技や知識を実技指導や講義に生かすことのできる方に登録していただき、さまざまな生涯学習の場で指導者として活躍していただくための制度です。

**対象**／

①特技や知識を生かして指導者として活動する方  
(講師料5000円以内)

②新会員を募集している生涯学習団体(非営利団体)

**申込期限**／令和4年1月7日(金)

**申込方法**／申込書を窓口へ直接、またはメールで提出

※申込書は生涯学習課窓口で配布しているほか、町ホームページからダウンロードできます。



▲ホームページ

**問** 生涯学習課 ☎986-22289

✉syogai@town.nagazumi.lg.jp

**レクリエーションスポーツ  
体験会参加者を募集します**

レクリエーションスポーツとは、輪投げ、ペタボード、ファミリーバドミントンなど、初心者でも手軽

に楽しめるスポーツです。  
**とき**／

令和4年1月7日(金)～2月4日(金)  
毎週金曜日(全5回)  
午後7時30分～9時

※初回は午後7時15分に集合してください。

**ところ**／ウエルピアながいずみ

**対象**／町内在住または在勤の小学生以上の方

※小・中学生のみの参加はできません。

**定員**／10人程度

※定員を超えた場合は抽選とし、12月24日(金)までに受講の可否を郵送でお知らせします。

**参加費**(1人)／500円  
小・中学生250円

※教室初日にご用意ください。  
**持ち物**／体育館シューズ、タオル、飲み物など

※用具は主催者が用意します。

**申込期限**／12月15日(水)

**申込方法**／電話で申し込む

**問** 健康増進課 ☎989-55575

**長泉町内を巡ろう  
ミニマムツアー参加者募集!!**

町の身近にある、知られざる魅力と一緒に探しに行きませんか。  
**とき**／

①令和4年1月23日(日)

「飛鳥時代に思いを馳せる」コース  
(約1・6km) 原分古墳、文化財展示館

②2月20日(日)

「鉄道ファン必見!豆相線跡を巡る」コース(約2・4km) 豆相線跡

③3月20日(日)

「東照宮と桃沢川」コース(約1・9km) 東照宮、山ノ神

**時間**／午前10時～正午(予定)  
**内容**／町の魅力を探しながらウォーキングをする

**定員**／各回10人(先着順)

**参加費**／無料

**申込方法**／電話で参加したいコースを申し込む

※集合場所が異なります。申し込みの際にご確認ください。

**問** ながいずみ観光交流協会

☎988-8780

**ドライフラワーで作る  
「カラフルお正月飾り」  
参加者を募集します**

元お花屋さんの「ドライフラワートウユウ」による、お正月飾りのワークショップです。

ドライフラワー独特の色合いで作るお正月飾りは和と洋が融合したような仕上がりになり、どのイン

テリアにも合いやすく、お勧めです。

**とき**／12月12日(日)午前10時

**ところ**／桃沢工芸村

**定員**／10人

**参加費**／3800円

※申込方法など詳細は、桃沢野外活動センター

ホームページ

ページをご覧ください。



▲桃沢野外活動センターホームページ

**問** 桃沢野外活動センター

☎987-5100

**掲示板**

bulletin board

**どんど焼きにあそびにおいて**

新春の恒例行事、稻荷神社のどんど焼きを行います。

**とき**／令和4年1月10日(祝)

午前10時30分

**ところ**／割狐塚稻荷神社

※ボイスカウトの体験は行いません。



**問** 割狐塚稻荷神社

☎989-4904

●掲示板に掲載を希望される方は、次のことにご注意ください●

①原稿には「とき、ところ、内容、対象、定員、参加費、申込期限、問い合わせ先、電話番号」を記載してください。②開催日、申込期限は、広報発行日の10日以降に設定してください。③掲載は町内で無料で開催されるものを優先させていただきます。④情報は紙面の都合上、内容の省略および掲載できない場合があります。⑤原稿の提出期限は掲載を希望する広報発行日の1カ月前とさせていただきます。

## はじめての“マイ箸”をお届けしました

昨年度、実施した、ながいずみ版ふるさと納税「ガバメントクラウドファンディング」の寄附金を活用して、町有林の間伐材（ヒノキ）で作った、自分の名前入りの世界に1つだけの「マイ箸」を、町内園の4歳児に贈呈しました。

子どもたちは「これなら好き嫌いなくなんでも食べられそう」と笑顔で箸を受け取っていました。



## 全国大会出場を報告

10月20日(水)、全国中学校総合体育大会に出場した北中ソフトボール部と、長泉中陸上競技部・水泳部の生徒27人が、町へ出場の報告に訪れました。

生徒は大会を振り返り「当たり前練習・試合ができることの喜びや支えてくれた方への感謝の気持ちを改めて知ることができました。これからは練習に励みたい」と話してくれました。

## 50周年記念誌を発行

長泉町サッカー協会は創立50周年を記念してこれまでの歩みをまとめた、記念誌を発行しました。編集を担当した星屋康さん（納米里）は、「多くの皆様のご協力により、ここまで活動してきました。今後もサッカーの盛んな町となるよう頑張っていきたい」と話してくれました。なお、冊子は町内の教育機関に寄贈されています。



## 地域の安全のために

11月2日(火)、生活空間満足度向上事業の一環として町と地域の方が参加するワークショップが開催されました。

今年度は薄原上区と薄原下区の2区を対象に事業を行い、7月に区民の皆さんと町職員が徒歩で区内を点検して把握した課題を、今後、どのように解決していくかを話し合いました。

## 五島慶太未来創造館来館 1万人達成

東急グループの基礎を築いた五島慶太氏の功績などを展示している五島慶太未来創造館は、11月10日(水)、1万人目の来館者をお迎えすることができました。

来館者1万人を祝うセレモニーでは、村から認定証と「アオキノコちゃん」のぬいぐるみなどの記念品を贈呈。東急(株)からは、東急電鉄マスコット「のるん」のぬいぐるみが贈られました。

北村村長は「館の創設以来、村の皆様をはじめ五島慶太氏に関係する東急(株)や多くの方々の支えと応援を頂き、この日を迎えることができました。今後も交流人口の増加を目指し、子どもたちの未来創造に役立つ館としての取り組みたい。」と挨拶しました。



ながいずみ 健康Navi 通信 Vol.9  
～第4次長泉町健康増進計画「アルコール」編～

問い合わせ  
健康増進課 ☎ 986-8760

お酒は適量であればストレスや疲れを解消する効果がありますが、過度の飲酒は高血圧や肝疾患、がんなどの原因となります。多量飲酒が健康に及ぼす影響について正しく理解し、お酒と上手につき合みましょう。

### ●飲み過ぎ注意！1日のお酒の「適量」は？●

1日平均純アルコール量で約20gとされています。(女性や高齢者はこの量より少なくしましょう。)

- ・ビール 500ml
- ・ワイン 200ml
- ・日本酒 180ml
- ・焼酎 (35度) 70ml



※いずれか一種類です。

～週に2日は休肝日を設けましょう～

### ●お酒で乱れがちな食事内容を見直しましょう●

- ・お酒は食欲を増進させる作用があります。エネルギー量を抑えるため、「野菜多め」「油控えめ」に。
- ・たんぱく質摂取によりアルコール分解が活発になるため、肉や魚、大豆製品をしっかり取りましょう。
- ・おつまみによる塩分の摂り過ぎに注意しましょう。

### ピリ辛湯豆腐〈2人分〉 ～冬にちょうどいいおつまみ～

[水分を使わないので栄養素をぎゅっと凝縮]

- ・絹ごし豆腐……300g
- ・白菜……140g
- ・ぶなしめじ……60g
- ・えのき茸……60g
- ・根深ねぎ……60g
- ・食塩……小さじ1/6
- ・ごま油……小さじ1
- ・ラー油……少々
- ・顆粒和風だし……小さじ1

- ① a を混ぜる。(根深ねぎはみじん切りにする。)
- ② 鍋を熱し、a を炒めて一旦取り出す。
- ③ ②の鍋にざく切りにした白菜、ぶなしめじ、えのき茸、顆粒和風だしを入れて混ぜる。  
絹ごし豆腐を加えて蓋をし、弱火で10分煮る。
- ④ 豆腐をくずして器に移し a を盛り、ラー油をかける。

[1人分の栄養価]

エネルギー136kcal たんぱく質10.4g 塩分1.1g

# 12月16日~31日 救急協力医

協力医が変更される場合がありますので  
事前に電話で確認してください。  
救急協力医テレホンサービス  
☎ 055-983-0115

※12/29~31については、外科・内科・小児科の診療時間は8:00~18:00です。

|        | 外科  | 内科   | 小児科  |
|--------|---|--|--|
|        | 平日 17:00~21:00<br>土曜日 正午~18:00<br>日、祝・休日 8:00~18:00   | 平日 17:00~21:00<br>土曜日 正午~18:00<br>日、祝・休日 8:00~18:00                                | 平日 17:00~21:00<br>土曜日 正午~18:00<br>日、祝・休日 8:00~18:00  |
| 16日(木) | 池田病院 (986)1212 長泉町本宿                                  | 武藤医院 (931)0088 沼津市三園町  | 西村医院 (971)6510 長泉町下土狩                                |
| 17日(金) | 五十嵐クリニック (934)6700 沼津市志下                              | 花クリニック (987)9145 長泉町下土狩  | 大橋内科・小児科 (992)2800 裾野市佐野                             |
| 18日(土) | 池田病院 (986)1212 長泉町本宿                                  | 杉山病院 (963)4114 沼津市錦町   | 函南平出クリニック (978)1366 函南町塚本                            |
| 19日(日) | 山本整形外科・循環器科 (989)8111 長泉町南一色<br>大沢医院 (931)1019 沼津市御幸町 | 小林(今沢)医院 (966)7700 沼津市今沢<br>大沢医院 (931)1019 沼津市御幸町<br>大坂屋クリニック (995)3100 裾野市佐野      | すずきファミリー (960)0333 沼津市一本松                            |
| 20日(月) | 松原医院 (962)1496 沼津市白銀町                                 | 大庭クリニック (995)1123 裾野市佐野  | スキップこども (992)6303 裾野市茶畑                              |
| 21日(火) | こんどうクリニック (925)2420 沼津市岡宮                             | 高遠クリニック (926)8739 沼津市東椎路   | 三島メディカル (972)0711 三島市南本町<br>※三島メディカルのみ診療時間は18:00~です。 |
| 22日(水) | おおしろクリニック (976)0027 清水町堂庭                             | スマイリークリニック (957)2510 長泉町中土狩  | まるやま小児科 (981)8577 清水町堂庭                              |
| 23日(木) | 池田病院 (986)1212 長泉町本宿                                  | あそろクリニック (929)7575 沼津市筒井町  | 白十字小児科 (933)5111 沼津市下香貫馬場                            |
| 24日(金) | 金元整形 (924)0112 沼津市松長                                  | 杉山(和)医院 (972)3223 清水町伏見  | よざ小児科 (967)5722 沼津市原                                 |
| 25日(土) | 東医院 (921)5520 沼津市高沢町                                  | さとやまクリニック (939)8031 沼津市東原  | 西村医院 (971)6510 長泉町下土狩                                |
| 26日(日) | 沼津整形 (921)3791 沼津市共栄町<br>沼津大山クリニック (954)2274 沼津市大手町   | 高田クリニック (962)1410 沼津市仲町<br>鬼頭クリニック (999)4810 長泉町本宿<br>清水館医院 (993)2323 裾野市茶畑        | 田中医院 (921)2053 沼津市高島町                                |
| 27日(月) | 関外科 (921)2185 沼津市花園町                                  | 清流クリニック (941)8688 清水町堂庭  | 白十字小児科 (933)5111 沼津市下香貫馬場                            |
| 28日(火) | 鈴木(州)医院 (993)0430 裾野市佐野                               | 久道医院 (986)6387 長泉町中土狩  | 三島メディカル (972)0711 三島市南本町<br>※三島メディカルのみ診療時間は18:00~です。 |
| 29日(水) | 静岡医療センター (975)2000 清水町長沢                              | 境医院 (975)8021 長泉町竹原<br>おおい医院 (922)8886 沼津市北高島町<br>いずみクリニック (993)4760 裾野市茶畑         | 杉谷小児科 (923)6543 沼津市筒井町                               |
| 30日(木) | 市立病院 (924)5100 沼津市東椎路                                 | ひがしおかクリニック (941)8269 清水町柿田<br>さわだ・クリニック (921)1711 沼津市西沢田<br>東名裾野病院 (997)0200 裾野市御宿 | まるやま小児科 (981)8577 清水町堂庭                              |
| 31日(金) | 静岡医療センター (975)2000 清水町長沢                              | 南一色セントラル内科 (980)5777 長泉町南一色<br>きせがわ病院 (952)8600 沼津市大岡<br>裾野赤十字 (992)0008 裾野市佐野     | 西村医院 (971)6510 長泉町下土狩                                |

|                    |        |                             |        |                             |        |                             |
|--------------------|--------|-----------------------------|--------|-----------------------------|--------|-----------------------------|
| 耳鼻科<br>8:00~17:00  | 19日(日) | アミクリニック (981)3341 清水町長沢     | 26日(日) | つちや耳鼻咽喉科 0545(30)8003 富士市厚原 | 29日(水) | さわだの森耳鼻咽喉科 (929)8787 沼津市西沢田 |
|                    | 30日(木) | 三島中央病院 (971)4133 三島市緑町      | 31日(金) | つりた耳鼻咽喉科 (927)3387 沼津市宮前町   |        |                             |
| 眼科<br>8:00~17:00   | 19日(日) | 聖隷沼津 (952)1000 沼津市松下        | 26日(日) | 瀬尾眼科 (933)9900 沼津市市場町       | 29日(水) | 吉村眼科内科 (984)1333 三島市長伏      |
|                    | 30日(木) | 本田さくら眼科 (951)1365 沼津市大手町    | 31日(金) | 小野眼科 (929)1881 沼津市高島町       |        |                             |
| 産婦人科<br>8:00~17:00 | 19日(日) | 島田産婦人科 (972)6100 清水町伏見      | 26日(日) | ウスイクリニック (980)5580 長泉町下土狩   | 29日(水) | ごとうレディース (992)7111 裾野市伊豆島田  |
|                    | 30日(木) | 安達産婦人科 (976)0341 三島市寿町      | 31日(金) | 前川産婦人科 (999)0300 長泉町下長窪     |        |                             |
| 歯科<br>9:00~15:00   | 19日(日) | 牧野歯科医院 (988)1184 長泉町下長窪     | 26日(日) | 歯科クリニックみよし (994)1900 裾野市佐野  | 29日(水) | 会田歯科医院 (972)0418 清水町卸団地     |
|                    | 30日(木) | こうざい歯科クリニック (928)5434 清水町堂庭 | 31日(金) | 木の花歯科医院 (972)0097 清水町堂庭     |        |                             |

沼津夜間救急医療センター  
☎ 055-926-8699  
沼津市日の出町1-15

三島メディカルセンター  
☎ 055-972-0711  
三島市南本町4-31

外科・内科・小児科

外科・内科・小児科

平日 20:30~翌朝7:00  
土、日、祝・休日 18:00~翌朝7:00

平日 18:00~22:00  
土曜日 14:00~21:00  
日、祝・休日 9:00~21:00