



磐田市イメージキャラクター **じゅっぴ**

ポルトガル語版

広報いわた 12月号 (日本語訳)

総住民数 170,500人  
ブラジル人 3,799人

2016年10月末日

◆◆◆ 磐田市では「心と心の通い合うまち」を進めています ◆◆◆

いわた国際ナショナルフォーラム2017 ~世界が集うみんなのいわた~

内容：日本語スピーチ・講演会、世界の料理（有料）、ワールドステージ、団体活動紹介・体験など  
 と き：1月29日（日）午前9時30分～午後4時00分  
 ところ：ワークピア磐田（磐田市見付 2989-3）  
 入場料：無料 申込：不要。当日、直接会場へ

問い合わせ先

いわた国際ナショナルフォーラム2017 実行委員会事務局

TEL：0538-37-4988 / FAX：0538-34-2496

年末の交通安全県民運動実施中

12月15日～31日は年末の交通安全県民運動期間です。  
 夕暮れ時から夜間の交通事故をなくすため、ピカッと作戦展開中です。  
 ・外出するときは反射材を着用しましょう。  
 ・運転者は早めのライトオンを心がけましょう。（9月から2月は16：00にライト点灯）  
 「おもいやり ありがとう」で交通安全  
 ・横断歩道を渡るときに止まってくれた車には「ありがとう」を伝えよう。

問い合わせ先

自治振興課

TEL：0538-37-4870 / FAX：0538-32-2353

年末年始の主な施設のお休み



×・・・休み（この他の施設については、直接各施設または各所管課へお問い合わせください）

施設名	電話番号	12月									1月			
		23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
		祝	土	日	月	火	水	木	金	土	祝	月	火	水
市役所・各支所(市役所代表)	37-2111	×	×	×				×	×	×	×	×	×	
市立総合病院（外来）	38-5000	×	×	×				×	×	×	×	×	×	
磐田市急患センター	32-5267	休診日なし（この広報の最後のページを確認してください）												
あい i プラザ（総合健康福祉会館）	37-2000							×	×	×	×	×	×	
文化振興センター	35-6861				×			×	×	×	×	×	×	
多文化交流センター「こんにちは！」	35-2512	×	×					×	×	×	×	×	×	×
ごみ処理施設	クリーンセンター	35-3717	8:30~ 12:45	×	8:30~ 12:45				8:30~ 12:45	8:30~ 12:45	×	×	×	×
	リサイクルステーション （クリーンセンター内）	35-3717	×	×	×				8:30~ 12:45	8:30~ 12:45	×	×	×	×
	一般廃棄物最終処分場	38-3219	×	×	×				×	×	×	×	×	×
	中遠広域粗大ごみ処理施設	37-4854	×	×	×				×	×	×	×	×	×

市税等納期限

固定資産税 第3期  
国民健康保険税 第6期

12月26日（月）

## 平成 29 年度小学校入学説明会・体験入学

来年度に市内の小学校へ入学するお子さん（平成 22 年 4 月 2 日～平成 23 年 4 月 1 日生まれ）を対象に入学説明会・体験入学を 2 月に各小学校で実施します。1 月に各小学校から入学説明会・体験入学の実施日や受付時間などの詳細が分かる文書が配布されます。早めに文書内容を確認したい保護者の方は、各小学校にお問い合わせください。

問い合わせ先 学校教育課 TEL: 0538-37-2760 / FAX: 0538-36-3205

## 磐田南高校定時制学校説明会

明るくあたたかい雰囲気 of 磐南定時制で、あなたも学んでみませんか。  
 とき/来年 1 月 11 日(水) 午後 6 時 30 分～8 時 30 分  
 ところ/磐田南高校(見付 3084) はぐま会館  
 対象/社会人、中学 3 年生、保護者など 持ち物/筆記用具  
 申込/前日までに、電話で磐田南高校定時制へ(午後 2 時以降)



問い合わせ先 県立磐田南高校定時制 TEL: 0538-32-7286 / FAX: 0538-37-8375

## 磐田っ子 生活リズム向上大作戦!

## 「食べて、動いて、よく寝よう!」を習慣づけよう

私たちが健康に毎日を生活していくために欠かせないものが、生活リズムです。生活リズムが乱れると睡眠リズムが乱れます。睡眠リズムが乱れると次のような状態を招く恐れがあります。

- 朝食が食べられない
- 活動力の低下、運動量の減少
- 集中できない
- イライラする

このような状況に陥らないために、生活リズムを見直しましょう。1 つでも改善すると良い循環が生まれます。できることから生活に取り入れてみましょう。

また、磐田市では生活リズムの大切さをさらに地域に広めていくため、子育て支援センター・幼稚園・保育園の職員などに対してスキルアップ研修会を行いました。



▲11月6日の研修会の様子



## 食べて 朝ごはんを毎朝しっかり食べよう

朝ごはんは、1 日のエネルギーの源です。朝ごはんを食べると、毎朝うんちが出て、気持ちよく活動ができます。毎朝、バランスの良い食事をとりましょう。

## 動いて 汗をかくらい、体を動かして遊ぼう

外で元気に遊ぶと、運動量が増え、体力が向上します。体温が最も高くなる午後 4 時前後は、しっかり遊んだり、運動したりするのにおすすめです。

## よく寝よう 睡眠は 10 時間以上とろう

「寝る子は育つ」と言うように、寝ている間に成長ホルモンが分泌され、子どもの体と脳が成長します。毎日、決まった時間に寝るようにしましょう。

【参考文献】子どもにもママにも優しい ふれあい体操

早稲田大学教授 医学博士 前橋 明

生活リズムを保つためには、昼間によく動くことが大切です。

磐田市では  
 “親子ふれあい体操”  
 をオススメしています。

親子ふれあい体操は、市内 4 組の親子の協力により、前橋明先生(早稲田大学)監修で制作されました。体操は子育て支援センターで実践したり、磐田 TV (Youtube) で動画の公開をしたりしています。

【立ちバージョン】



動画もご覧ください



【座りバージョン】



動画もご覧ください



問い合わせ先 子育て支援課(あいプラザ3階) TEL: 0538-37-2012 / FAX: 0538-37-4631

## 「乳がん追加検診」のご案内

乳がん検診の希望者が多数のため、追加の検診日を設定致しました。

対 象：磐田市に住所を有する40歳以上で乳がん検診を受診していない方  
(ただし、平成29年3月31日現在の年齢が偶数の方)

日 程：平成29年2月7日(火) 時間 午前8:30~10:30

平成29年2月17日(金) 時間 午前8:30~10:30

会 場：iプラザ(磐田市総合健康福祉会館) 磐田市国府台57-7

定 員：各日先着50名(定員になり次第 受付終了)

受診費用：乳がん検診 40歳以上48歳以下(マンモ2方向) 1,800円

50歳以上74歳以下(マンモ1方向) 1,000円

76歳以上 (マンモ1方向) 500円

※乳がん検診の無料クーポン券も使用できます。

申込み：平成29年1月11日(水)~20日(金) 午前9時~午後5時(日曜日を除く)に受診希望日・時間を確認の上、電話で静岡県予防医学協会コールセンターへ(FAX不可)

★予約専用電話★ 静岡県予防医学協会コールセンター ☎0120-489-156



問い合わせ先 健康増進課 TEL:0538-37-2011 / FAX:0538-35-4586

## ノロウイルス食中毒にご注意ください

冬季(11月~3月)はノロウイルスが大流行します。ノロウイルスは、感染力が非常に強く、急性胃腸炎を発症するほか、ウイルスの付着した食品や感染した人が調理した食品を食べると食中毒を起こします。感染を避けるため、普段から家族全員で2度手洗いを実行し、よく人が手を触れる場所、調理器具、患者の便やおう吐物を処理した後は、塩素系消毒剤で消毒しましょう。

問い合わせ先 県西部保健所衛生薬務課 TEL:0538-37-2245 / FAX:0538-37-2603

## ペットの適正な飼育と防災対策

ペットを家族のように思い、大切に飼っている方も多いと思います。

しかし、動物アレルギーの方や動物が苦手な方など、動物と触れ合えない方もいます。飼い主の方は、このようなことを理解し、配慮をお願いします。

## ◆猫の飼い主の方へのお願い

子猫が産まれる心配を無くしたり、病気を予防したりするため、不妊・去勢手術をしましょう。地域への迷惑になることもあるため、室内で飼うようにしましょう。

## ◆犬の飼い主の方へのお願い

毎年1回、狂犬病予防注射を受けてください。また、飼い犬がいなくなった時は、環境課、磐田警察署(☎37-0110)、西部保健所(☎37-2245)へご連絡ください。

## ◆災害からペットの命を守るために

災害時には、ペットと一緒に避難することも想定されます。日頃からペットの防災対策を心掛けましょう。

## ペットの主な防災対策

## ・ペット用防災用品の用意

- ①ペットフードと水(5日分以上)、食器 ②移動用のケージ・キャリー、首輪、リード  
③トイレ用品(ゴミ袋など)、タオル ④飼主と一緒に写真 ⑤常備薬 ⑥愛犬手帳など

## ・しつけについて

ケージの中に入りおとなしくできること、無駄吠えしないこと、決められた場所で排泄できること、他人や他の動物、大きな物音に対して慣れさせておくことなどが大切です。

## ・所有者の表示

突然の災害ではペットと離れ離れになるかもしれません。日常から飼い犬には、鑑札、注射済票を必ず付けてください。他にも名札やマイクロチップでも飼い主がわかりますので、飼い犬、飼い猫に装着をお願いします。



問い合わせ先 環境課(西庁舎1階) TEL:0538-37-2702 / FAX:0538-37-5565



**夜間・休日急患診療**

★急患センターでの診療は急で比較的軽い症状の受診になります。



	日曜・祝日・年末年始(12月30日(金)～1月3日(火))	毎日
診療時間	9:00～12:00 14:00～17:00	19:30～22:30
診療科目	内科・小児科・外科	内科・小児科 ★夜間の外科診療はできません

◆ところ：磐田市急患センター（上大之郷51） Tel: 0538-32-5267  
※上記の時間以外は、磐田市立総合病院へ



**1月の休日救急歯科診療**

◆診療時間／9:00～12:00

2(年始)	富田歯科	袋井市川井 963-6	44-4578
	西尾歯科医院	磐田市中泉 1-6-12	32-2614
3(年始)	やまなか歯科医院	磐田市大立野 178	37-1721
8(日)	はやし歯科クリニック	袋井市旭町 2-4-38	44-1182
15(日)	磐田市立総合病院歯科口腔外科	磐田市大久保 512-3	38-5000
22(日)	さかた歯科医院	磐田市神増 348-1	0539-62-1003
29(日)			

★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、磐田消防署ダイヤル医療情報 0538-37-0124 へ。



**地域連携小児休日診療**

担当医師：鈴木 東洋

◆と き：1月22日(日) 10:00～12:00

◆ところ：磐田市立総合病院（大久保512-3） Tel：0538-38-5000

**広げよう 多文化共生の輪**

互いを認め合い、誰もが暮らしやすい多文化共生のまちづくりを進めています

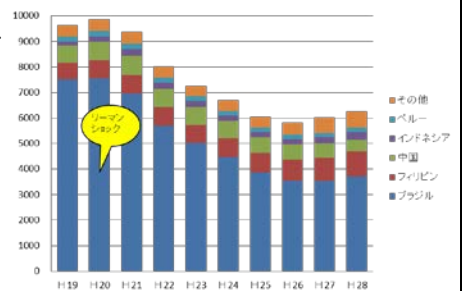
◆多文化共生のまちづくり

磐田市には、10月末現在で人口の約3.7%に当たる6,418人の外国人市民が暮らしています。

外国人市民の人口は、県内自治体の中では浜松市、静岡市に次ぐ第3位となっており、地域や学校、職場において身近な存在となっています。

市では平成19年度に県内自治体では初となる第1次多文化共生推進プランを策定し、日本人と外国人が地域の一員として互いを認め合い、誰もが暮らしやすい多文化共生のまちづくりを進めています。

外国人市民人口推移



問い合わせ先 市民活動推進課 TEL：0538-37-4710 / FAX：0538-37-5034

☆いわたホットライン：携帯電話やパソコンなどでポルトガル語の情報を受け取りましょう！☆

磐田市からのお知らせや、救急医療機関・イベント情報を配信するシステムです。

登録手順は、こちらをご覧ください ☞ <http://www.city.iwata.shizuoka.jp/port/guia/hotline.html>

◆問い合わせ：市民活動推進課 Tel：0538-37-4710 / FAX：0538-37-5034



発行：磐田市役所 市民活動推進課 協働・共生社会推進グループ [TEL：0538-37-4710]

広報広聴・シティプロモーション課 [TEL：0538-37-4827]

〒438-8650 磐田市国府台3-1

★磐田市役所のいろいろな取り組みのひとつとして、広報いわたを通じて、日常生活に必要な情報をポルトガル語で提供しています（インターネットでもご覧になれます：<http://www.city.iwata.shizuoka.jp/>）  
広報をよりよくしていくために、みなさまの声をお聞かせください：[shimin-katsudo@city.iwata.lg.jp](mailto:shimin-katsudo@city.iwata.lg.jp)