

令和5年度 第5回役員会議事録

1 宮竹学区納涼夏まつりについて・・・8月5日（土）＜雨天時は8月6日（日）＞

宮竹学区自治会連合会主催の「納涼夏祭り」においては、高松公園内を練り歩く『子どもみこし』、『盆踊り』も実施しますので、多くの方の参加をお願いします。詳細については配布済の「納涼夏祭り」案内をご参照ください。

2 公民館施設の整備について

- (1) 6月公民館2階会議室に75インチテレビを新設しました。また、旧テレビは一階洋室に移設しました。
- (2) 6月24日（土）インターネット回線工事を実施し、Wi-fi環境が整いました。
今後も設備の充実を図り、利用の促進に努めて参ります。
- (3) 配布資料等作成用プリンタの購入を予定しております。

3 当番について

- (1) 古紙回収・・・毎月 第4水曜日 7:30～8:30（当番制なし）
◆8月回収日：8月23日（水） ※ 雨の日も回収します。
古紙は資源回収（ビン・缶）と同じ場所に8時30分までにお出し下さい。
- (2) 資源回収（ビン・缶）・・・毎月 第4火曜日 7:20～8:00（雨天決行）
◆8月の当番：8月22日（火） 4組・8-2組、13組・17組
同じ組の方へ回覧板を回す際に声かけするなど、組全員で対応をお願いします。
※ 令和5年度の資源回収の当番は当番表を参照。
- (3) 防犯活動・のぼり旗当番・・・毎月 第4日曜日（組長のみ・雨天中止）
◆8月の当番：8月27日（日） 6組・13-1組
 - ① 午前9時に、「公民館西側倉庫」より旗（担当組長各2本）を取出し、「ウエルシア駐車場・バス停側」角の「塩ビ管」に旗を立てる。
 - ② 午後5時に、旗を片付け公民館西側倉庫に戻してください。
- (4) 公民館清掃・・・毎月 第4日曜日 9:00～10:00
◆8月の当番：8月27日（日） 2組・11組（鍵当番：2組奥田組長）
当番組長の方は、「チェックシート」のチェックをお願いします。

4 ごみ集積所（一般ごみ）について

ゴミ出しのマナー向上を目的として、新たにマナーサイン『収集日当日の朝8時30分までに出示してください。』を掲示します。ゴミ出しの時間を守ってください。その他、ゴミネットの破れなどありましたら組長へ申し出てください。

5 令和5年度「敬老会」について

本年度の「敬老会」式典は開催いたしません。
対象者への記念品贈呈は、9月以降に実施いたします。

6 体育委員会からのお知らせ

- (1) 宮竹学区体育祭を10月1日（日）宮竹小グラウンドにて実施します。
- (2) 宮竹学区ラダーゲッター大会を9月10日（日）宮竹小体育館にて実施します。
練習日は8月31日です。

- (3) 宮竹学区ラダーゲッター大会及び体育祭に参加者がある場合は、組長から体育委員のチラシに記載されている担当者へ、参加締切日程までに参加者を連絡してください。
- (4) 宮竹スポーツナイト（宮竹小体育館）についても気軽に参加願います。事前申込みは不要です。

7 自治会会計報告

(1) 6月古紙等資源回収による収益金は250円でした。

(2) 上納金・交付金（金額確定分）について

単位（円）

項 目	金 額	備 考	項 目	金 額	備 考
連合上納金	494,000	支払済	静霊奉賛会費	10,000	支払済
自治会保険金	77,350	支払済	体育振興会費	180,000	支払済
南中後援会費	58,560	支払済	夏まつり会費	160,000	支払済
第11分団防火協会費	170,800	支払済	体育委員会費	150,000	支払済
社協会費	70,000	支払済	交通安全委員会費	30,000	支払済
日本赤十字社費	10,000	支払済	婦人会費	45,000	支払済
			子供会費	136,400	支払済

8 公民館総務、会計報告

6月の公民館使用料収入は、11,300円でした。（10団体、178人）

9 民生委員より報告

7月3日（月）宮竹小校長、教頭とともに情報交換会を実施しました。不登校児童、いじめ等の問題を確認しました。

「あいさつは笑顔をつなぐバトンリレー」を合言葉に活動をしています。皆さんも率先して声掛けをお願いします。

10 地域安全推進員より報告

交番からの情報です。「中島、大浜地区周辺で車上狙いの被害が発生しています。外から見える車内にバック等を置かないようにしましょう。」

11 自治会連合会の報告（詳細は別紙「会長の報告資料」を参照）

- 7月2日 宮竹学区スカイクロス大会（宮竹小）
- 7月6日 第4回駿河区自治会連合会理事会
- 7月10日 交通安全リーダーと父母と交通安全を語る会（宮竹小）
- 7月16日 駿河区民体育大会「スカイクロス大会」（有度山総合公園）
- 7月20日 盆踊り練習会（宮竹小）
- 7月23日 宮竹学区グランドゴルフ大会（宮竹小）
- 7月24日 宮竹学区自治会連合会定例会7月度
- 7月27日 盆踊り練習会（宮竹小）

12 ホームページで回覧板が容易に閲覧可能

回覧板が回ってこなくても、月末には最新の情報を閲覧することができます。

その他に、

「ごみの出し方ガイドブック」、「不燃ごみの受付サイト案内」、

「主な活動内容やお知らせ」、「イベント情報」など

適宜更新しておりますので、是非ご活用ください。

【閲覧手順】

- ・ スマホやパソコンから「宮竹自治会」とウェブ検索すると一番にヒットします。
- ・ 会員ページに入ると PDF データで月ごとに保管されており、最新のものは上段に配置されています。



ホームページQRコード

13 つきまとい事案発生

7月19日(水)17時50分ころ、静岡市駿河区宮竹二丁目道路上において、成人女性が自転車で帰宅途中、白っぽい原付スクーターに乗った男につきまとわれたとのことです。男は30歳代から50歳代で、ピンク色のTシャツ姿だった模様です。不審者に遭遇したら、安全を確保してすぐに警察(110番)へ通報しましょう。

14 三役会議、広報仕訳について

8月18日(金)19:00～三役会議

8月25日(金)19:00～広報仕訳作業 ※終了後三役打合せ

15 次回役員会について

第6回役員会 8月28日(月) 19:00～20:00

※ 時間厳守をお願いします。

16 広報物等配布について

定例会にやむを得ず欠席された組長は、広報物等を公民館西側「宅配ボックス」に入れておきますので、原則翌日までに取りに来ていただくようお願いします。

回覧

2023 年 7 月 26 日
宮竹一・二丁目自治会長
深堀 祐一（備忘録）

宮竹学区自治会連合会 7 月度(7/24)定例会について

宮竹小学校体育館 2 階会議室において宮竹学区自治会連合会の定例会が開催され参加しましたので、役員のみなさんへ情報共有のため要点について以下のとおり報告いたします。

詳細に関しては、配布資料一式を自治会ホームページの組長ページ（閲覧制限）にリリースしましたので参照下さい。この資料は役員会後に回覧板に添付いたします。

1. 連合会からの報告

(1) 活動報告

- ① 6/24 駿河区自治会・町内会・新会長研修会（駿河消防署 4 階）
- ② 6/26 静岡市社会福祉協議会との打合せ（HACO）
- ③ 6/30 久能山東照宮夏越大成式（久能山東照宮）
- ④ 7/2 宮竹学区スカイクロス大会（宮竹小）
- ⑤ 7/3 「青少年の非行・被害防止強調月間」街頭キャンペーン（JR 静岡駅地下）
- ⑥ 7/6 第 4 回駿河区自治会連合会理事会（駿河区役所）
- ⑦ 7/7 交通安全リーダーと父母と交通安全を語る会（宮竹小）
- ⑧ 7/10 宮竹学区自治会連合会 3 役会議
- ⑨ 7/11 夏の交通安全県民運動街頭キャンペーン（アルペン静岡石田店周辺）
- ⑩ 7/15 地域デザインカレッジ基礎講座（市役所）
- ⑪ 7/16 駿河区民体育大会「スカイクロス大会」（有度山総合公園）
- ⑫ 7/20 盆踊り練習会（宮竹小）
- ⑬ 7/22 宮竹納涼夏祭りの予行演習（高松公園）
- ⑭ 7/23 宮竹学区グランドゴルフ大会（宮竹小）

(2) 今後の活動予定

- ① 7/25 静岡市感染症対策協議会（城東保健福祉エリア）
- ② 7/27 盆踊り練習会（宮竹小）
- ③ 7/30 第 11 分団防火協会査閲大会（静岡ヘリポート）
- ④ 8/5 宮竹納涼夏祭り（高松公園）雨天順延（8/6）
- ⑤ 8/8 第 5 回駿河区自治会連合会理事会（駿河区役所）
- ⑥ 8/15 静岡市戦没者を追悼し、平和を祈念する式典（グランシップ）
- ⑦ 8/22 第 7 回駿河区民体育大会第 2 回運営委員会（駿河区役所）

(3) 確認・討議事項

① 宮竹学区納涼夏祭り

■宮竹学区納涼夏祭り開催内容

- ・開催日 8 月 5 日（土） 時間 17:00～20:30 場所 高松公園
当日 8 時よりテント設営、10 時頃に景品仕分け、子ども神輿は 16 時半に本部前
 - ・催し物スケジュール別紙を各自治会でコピーし各テントに掲出する。
 - ・各自治会の出店予定（当日の販売開始時間は原則 17 時半とする臨機に対応）
宮竹一・二丁目は、フランクフルト、缶ビール・ジュース、お菓子、綿菓子
高松一丁目は、餃子、お菓子詰合せ、ビール、ジュース
高松二丁目は、おもちゃ、植木
敷地一丁目は、焼そば、缶ビール、お茶、枝豆
敷地二丁目は、野菜販売、ジェラート、お菓子
下島は、炭火焼き鳥、かき氷
 - ・予算として各自治会は 160,000 円の負担金を現金で持参し収めた
 - ・案内チラシ(粗品引換券)は全世帯に 7 月中に配布済。
 - ・その他、電源コンセントは 16 時から利用可で宮竹一・二丁目の要望に対応する
- ② 静霊奉賛会会費 各自治会に任せるとのことで宮竹は自治会費より 1 万円寄付
- ③ 10/1 学区体育祭の各自治会負担金として宮竹は 122,000 円を持参し収めた

(4) 配布資料

- ① 令和 5 年度 6 月度 宮竹学区自治会連合会定例会（次第 他 13 枚）

(5) 副会長・会計・総務からの報告

副会長から別紙 7 月度活動報告にて報告がなされた。

2. 各自治会からの報告

- (1) 宮竹 1・2 丁目、敷地 1 丁目、敷地 2 丁目、下島北、高松、1 丁目高松 2 丁目、

■宮竹より以下の 2 点を報告

1. 自主防災会に係る報告

- (1)自主防災用可搬式小型動力ポンプ(C-1 級)について

自治会の自主防災用として JA 高松支店北側に保管管理しておりますが、JA 高松支店およびウェルシアの商業施設改築に伴い移設の相談がありました。市に高松公園へ移設の要望を再度したところ既に防災倉庫が 2 ヶ所あることから 7/14 付けで却下の回答がされました。結果、自治会での保管管理が継続できないことから今年度中に他の団体に無償で譲渡処分することとなりますのでご承知ください。

- (2)高松公園内に設置の防災倉庫周辺の樹木が資機材の搬入搬出に支障が出る状況から、6/13 市の公園整備課へ倉庫周辺の樹木の伐採を要望しました。7/14 市より書面で対応いただける旨の回答を得ました。

3. 各部会等からの報告

(1) 体育振興会

- ① 7/2 宮竹学区スカイクロス大会
- ② 7/6 スポーツナイト開催
- ③ 7/16 駿河区スカイクロス大会（
- ④ 7/23 宮竹学区グランドゴルフ大会開催された

(2) PTA

- ① 12/10 に PTA 主催のイベントを実施予定、昨年実施したフラワービート(パーカッション奏者)、南中学の吹奏楽部、ジャズ奏者 5 人を招致し最後は合同で演奏していただき音楽フェスのようなイベントになるよう企画していきたい。

(3) 交通安全会

- ① 7/10、7/20 にのぼり旗活動を実施
- ② 10/14 交通安全親子大会を予定している（登呂祭り日程に重なっていないか要確認）

(4) 子供会 特になし

(5) 婦人会（別紙資料内容に沿って報告）

- ① 夏祭り盆踊り練習会 7/20, 7/27
- ② 8 月 5 日間、1 日 50 食限定で餃子弁当(餃子の王将が協賛)を配布するボランティア
- ③ 敬老会 各自治会から依頼されればお手伝いします。
- ④ 防災講座 土曜日を予定、各自治会の行事予定を確認し日程調整します。

(6) 施設利用 報告なし

(7) 社会福祉協議会

小学 4 年生の子供たちとの交流会の予定について、過去コロナにより 3 年未開催
10 月実施できるよう調整中

(8) 民生・児童委員協議会

7/3 宮竹小学校との情報交換会実施した

(9) 見守りボランティア 別紙資料に沿って報告がなされた。

4. 今後の連合集会日程

定例会 8 月 23 日（水）19 時 30 分～（宮竹小クラブ室）

回 覧

令和5年7月31日

宮竹一・二丁目自治会の皆様へ

宮竹一・二丁目自治会
会 長 深堀 祐一

古紙回収にご協力ください

2023年の古紙回収（毎月第四水曜日）

次回の回収日は

8月23日(水)

資源(ビン・缶)回収と同じ場所に
8時30分までにお出し下さい

☆ 雨の日も回収いたします。



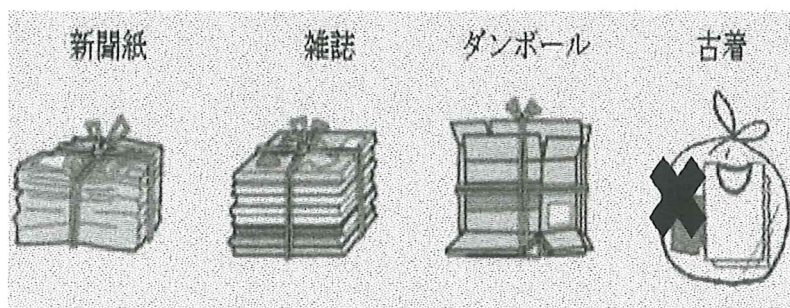
☆ この日に回収した古紙は、奨励金となって自治会に戻ってきます
ぜひ、皆様のご協力をお願いします。

★ 業者が設置した古紙ステーション等に出された古紙は、奨励金の対象には
なりません

☆ 回収の際の積み込み、片づけ等のお手伝いは必要ありません。

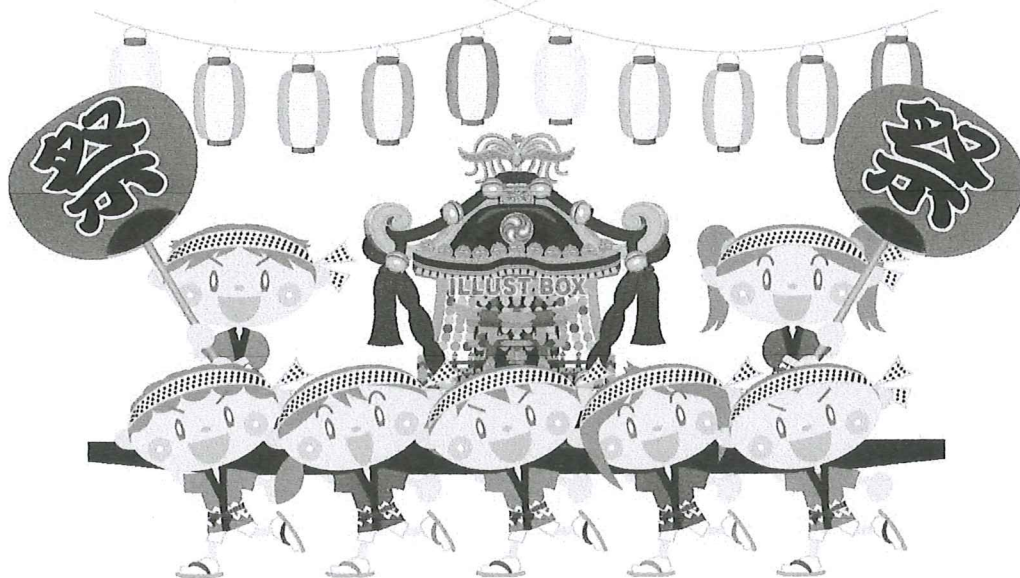
☆ 回収品目 新聞・折込広告・雑誌・カタログ・書籍・段ボール・紙パック等

- ・品目ごとに整理して出してください。
- ・細かいものは紙袋等に入れて下さい。
- ・新聞紙は白色の紙ヒモでしばって下さい。



子ども神輿のご案内

日頃は、子ども会活動にご協力を賜りありがとうございます。
毎年恒例の宮竹学区納涼夏祭りが近づいてまいりました。
今年も連合子ども会では、子どもたちの健全な成長と安全を願って子ども神輿の巡行を夏祭りに合同で行いたいと思います。
皆さんお誘いの上ご参加をいただきまして、一緒に楽しい夏祭りを過ごしましょう。
また、当日は次世代を担う地域の子どもたちへ盛大なご声援を頂きますとともに暖かいご支援を賜りますよう、是非ともよろしくをお願いします。



1. 日時：令和5年8月5日(土)（予備日8月6日(日)）
 - ・集合 午後4時40分～（本部横/お神輿の設置場所あたりに集合）
 - ・巡行 午後5時10分～午後5時30分まで（櫓を中心に大きく周回）
2. 場所：高松公園・祭り会場
3. 参加対象：小学校児童（保護者同伴をお願いします）
※当日の状況で一般参加も加わります
4. 服装と持参：運動できる服装、運動靴、帽子、飲み物（水分補給）、
お持ちでしたら豆絞り、音のなる太鼓・笛など
※ハッピーは子ども会で用意します（事前申し込みの方から優先）
5. 申し込み：各自治会の子ども会ごとにお申し込み下さい（当日参加も可）

詳細な問い合わせ等は、各自治会の子ども会会長までお問い合わせください。

以上

宮竹っ子



特別号 R5年7月14日 家庭数配布 地域回覧
令和5年度静岡市立宮竹小学校 学校だより



R5年度宮竹小学校教職員紹介

1年間どうぞよろしくお願いします!



校長 伏見倫也



教頭 梶山高秀



教務 今井隆行



養護教 山野順子



栄養教 眞野由紀子



こまくさ 亀井義人



教諭 川井理



★1年佐藤俊子



1年那須野咲月



1,2年青山菜々



★2年鈴木亜紀



2年伊藤麻美



★こまくさ 志村夏紀



こまくさ 榎原辰弥



★3年松田康夫



3年小池敢士



3年岩科圭亮



3,4年杉山知加子



★4年遠藤悠貴



4年望月智尋



こまくさ 白石菜純



★5年望月倫子



5年 橋本真一



5年 坂本和隆



5,6年木村千鶴子



★6年池田奈津子



6年久保田智博



6年永井茂夫



★けやき 米田宏子



けやき 川崎優太



けやき 東浦紗弓



けやき 山崎孝男



事務職 勝治裕子



事務員 杉山結希



用務員 海野芳裕



非常勤 尾形貴子



支援員 関和子



支援員 三谷裕理



鎌田直子



司書 早瀬智子



サポートスタッフ 沼野美幸



補助員 青木祐里

チーム宮竹一丸となって子ども達のために頑張ります!ご協力よろしくお願いします!

◇夏休みまであと少し！安心安全で充実した38日間を！

このところ、蒸し暑い日が続いていますが、子ども達も教職員も、そんな中でもよく頑張っています！エアコンのない音楽室、家庭科室など特別教室での授業はなかなか大変ですが、週に2～3回の水泳はみんな楽しく気持ちよさそうです。夏風邪や感染症も流行っていますが、長い夏休み、健康にも十分気を付け充実して過ごしてほしいと願っています。

先日「小さな親切運動」の表彰をしていただきました。学校周辺で、子ども達の登下校や地域の安全を見守ってくださっているボランティアの皆様と、御礼の手紙を送った宮竹小児童会に感謝状が送られました。PTAの皆様の旗振り当番もいつもありがとうございます。

子どもたちからの元気なあいさつや声かけが、地域の皆様の大きな力になっているようです。宮竹学区の自慢の見守り隊ですね。今後ともよろしくお願いします！



このところ、学校へお客様が大勢いらっしゃいました。市教育委員会の方々、学校評価部会の皆様、保護者参観懇談会、近隣の小中学校の校長先生方、宮竹学区民生委員の方々、そして最近では、南中グループ5校の先生方や近隣こども園等の先生方が来てくださいました。

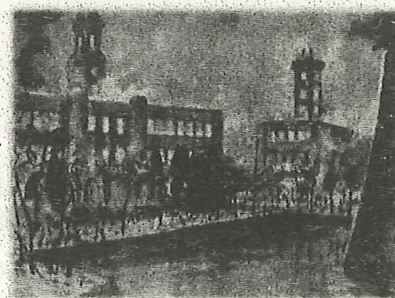


いずれの皆様も、授業中の子ども達の雰囲気良かったこと、学校が落ち着いていること、今までよりも道で挨拶をしてくれる子どもが増えてきたこと等をお話ししていただきました。また、学習の疑問を先生や友達に伝え、関わり合い教え合う姿、意見を聴いて言葉で伝え合い対話する姿、先生方の工夫された授業で意欲をもち進んで発言する姿等が随所で見られたという感想をいただきました。

今週末からの長い夏休みは、子ども達にとってはワクワクドキドキの毎日だと思います。しかし、この時期は海、山等の事故のニュースが後を絶ちません。いつもと違う場所、海、山などでは特に、事件や事故にみまわれることもあります。どうかくれぐれも「安全第一」でお過ごしいただきたいと思います。

また、夏休みは「平和への祈り」を捧げる時節です。今も、世界各地で、無益な戦いで、人々の大切な命が奪われています。昨年もお伝えしましたが、学校で学ぶ、戦争文学や日本の歴史に触れるとともに、平和について考えるときをご家庭でもぜひもっていただきたいと思います。

昨年より復活した安倍川花火大会も、元は1945年6月の静岡大空襲で犠牲になった多くの人々の御霊を弔う意味があります。日本が再び戦禍にまみえることのないように…



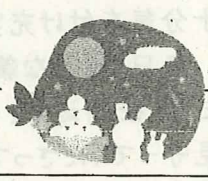
私達大人も子ども達も、戦争を知らない世代が多くなり、あの戦中戦後を体験している人が少なくなっている中、8月6日ヒロシマ、8月9日ナガサキ、そして8月15日終戦記念日にはご家族で平和の意味を考え、子ども達に“黙祷”の意味をご教授いただき、祈りを捧げるとともに、命の大切さについて考えるきっかけとしていただければ幸いです。

校長 伏見倫也

<8月の予定>

日	曜	主 な 予 定	日	曜	主 な 予 定
7/22(土)～8/28(月) 夏季休業 【8/10～16 学校閉庁】			30	水	特別日課4時間・給食なし 発育測定(5・6年)
29	火	第3ステージスタート 特別日課4時間・給食なし	31	木	特別日課4時間・給食なし 発育測定(3・4年)

<9月前半の予定>

日	曜	主 な 予 定	日	曜	主 な 予 定
1	金	給食開始 9月の学年集会(低学年) 発育測定(1・2年)	11	月	
4	月	9月の学年集会(高学年) 発育測定(こまぐさ)	12	火	
5	火	学校預かり金振替日(1回目)	13	水	宮竹キッズキャンパス
6	水	9月の児童集会	14	木	ALT 来校 クラブ活動
7	木	わくわく給食 教育委員会訪問 普通日課5時間	15	金	特別日課5時間 食に関する指導(6年) 学校預かり金振替日(2回目)
8	金	委員会活動	9/15(火)～22(金)まで、特別日課 5 時間です		

教育面談のお知らせ

9/28(木)～10/4(水)の5日間で、
教育面談を実施する予定です。
夏休み明けに、詳細なお便りを配
布します。よろしくお願いします。

あの感動が再び！

8/5(土)の宮竹地区夏祭りで、6年生
の雄志がフラッグパフォーマンスを披露
します。スポーツデーでのあの感動が再
びよみがえります。お楽しみに！



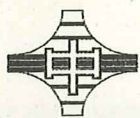
「一人で悩まないで！ ぜひ相談を！」

悩み事や心配事などがある時、身近な人に相談するのが良いと思います。

以下の機関にも相談できます。何事も一人で悩まず、ぜひ相談をしてみてください。

- ① 静岡市子ども若者相談センター(面接相談) 054-221-1314
- ② こころのホットライン(平日9:00～17:00) 0120-783-370
- ③ 静岡市24時間いじめ電話相談 054-254-6811
- ④ 静岡県警察少年相談専用電話 0120-783-410
- ⑤ 24時間子供SOSダイヤル(内閣府・文科省等) 0120-0-78310
- ⑥ 子どもの人権110番(法務局・人権擁護委員) 0120-007-110
- ⑦ 「あなたはひとりじゃない」(内閣官房孤独・孤立対策担当室)

<https://notalone-cas.go.jp/under18/>



言葉で伝え合おう

令和5年7月3日
静岡市立南中学校
学校便り7月号

「新たな自分への期待」

校長 長尾 剛史

6月4日 中部通信陸上大会をかわ切りに各種目の中体連が始まり、7月22日まで激戦が続きます。その後、県中体連大会が7月25日から開幕。中部地区吹奏楽コンクールは7月28日(金)に開催。美術部は静岡市民ギャラリーで7月28日(金)～30日(日)まで美術展を催します。またクラブチームの主な大会も行われています。残念ながら全ての種目を応援することはできないのですが、南中生を推す私は、この期間、毎週末どこかの会場を訪れ、追っかけをしています。ちなみに6月24日の土曜日は、午前9時から東部体育館で男子バスケの応援。その後、中央体育館で男子卓球団体戦。午後1時30分から南中で女子バスケを応援。翌日25日の日曜日は、剣道個人戦の種目担当で終日北部体育館。忙しいかと聞かれれば忙しいのですが、それ以上の興奮や感動、充実感を味わっています。3年生にとって最後の大会であることは勿論ですが、真剣勝負に挑む姿そのものに「尊さ」を感じるのです。

当然勝負ですから、勝ち負けの勝敗がはっきりします。勝てばテンションは上がりますし、負ければ逆に沈みます。そして、その結果に至るまでの展開に、様々なドラマがあり「喜怒哀楽」以上の複雑な感情が生まれます。勝敗の結果に、「ああだった こうだった」と、様々な思いを巡らせます。その後、最終的な落としどころを見出し、次の自分へと歩みを繋げます。「新たな自分への期待」です。自分の経験で申し訳ないのですが、私は結果から得た教訓という面で言うならば、圧倒的に負けたときのほうが、強い印象があるように思います。試合を終えた何人かに「どうだった？」と気持ちを聞いてみました。

- 「県大会に進めるのは嬉しいけど最後の試合は硬くなってしまって全然ダメでした。やっぱり悔しいです。もっとできると思うからもう一回挑戦してみます。」
- 「全力でやって負けました。自分を出し切り勝ったと思いました。『中体連』って何が起るか分らないです。終わった後『もっとこうすれば』の連続でした。次に繋げます。」
- 「あとほんのちょっと、本当にもう少しタイムが良ければ県大会に行けたのに。悔しいです！」

「あとほんのちょっと」だったのです。「0コンマ何秒」をこの生徒は忘れないと思います。そして、この悔しさをバネにしていけるのだと思います。真剣勝負に全力でぶつかったからこそ手に入れた「復元力(タフさ)」であると考えます。

南中が軸とする教育活動は、探究と特別活動(生徒会活動や部活動)です。個人やチームの思いを表現(パフォーマンス)する部活動は、「知・徳・体」全てにおいて重要な役割を果たすと捉えています。勝っても負けても、つよく育ってほしいと願っています。そして上位大会に進むチーム、選手たちにさらにエールを送ります。「ガンバレ南中！！」



新しい生徒会のリーダーが決まりました

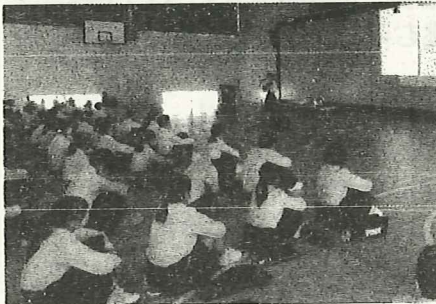
生徒会立会演説会と選挙が6月26日に行われました。会長に選ばれた、新谷芽生さんは「輪」をスローガンにして、本部と生徒のつながりや、他学年との交流の2つの活動をとおして、広げていきたいと力強く話してくれました。

副会長に選ばれた秋山湛太さんは、あいさつ運動に力を入れていきたいと話していました。山本莉璃さんは、たくさんの笑顔が生徒会活動を通して生まれ、明るい雰囲気が南中全体に広がることに力を入れていきたいと話していました。

みんなで力を合わせて学校を盛り上げてくれると思います。



各学年の様子



3年生の「修学旅行新聞発表会」では、個人が決めた様々なテーマの発表がされました。発表会では、旅行を通じて強まった仲間との結束力を垣間見ることができました。仲間の発表に耳を傾ける姿勢は、大変よかったと思いました。「京都の魅力を知ることができた。知らないことをたくさん知ることができて楽しかった。」(海野夕珠さん) 海野さんのように、仲間の発表から学んだ生徒も多くいました。

2年生は防災学習の一環として「AED」の使い方を勉強しました。「いざというとき役に立つ」かもしれないのですが、生徒は一生懸命、心肺蘇生法とAEDの使い方を学んでいました。

「心肺蘇生を8分間やり続けることが大変だと思った。経験と勇気が必要だと感じました。」(秋山湛太さん)



1年生は昼休みジャンボリミッキーDanceに夢中です。日に日に仲間が増え、「めっちゃたのしい」(青柳遥大さん)「ストレス発散になる。その後の授業に集中できるようになった気がする。」(高橋虎太郎さん)

行事予定

7月・8月の予定

1日(土)	市中体連(卓球 ソフトテニス バレーボール)	17日(月)	海の日
3日(月)	夏休み生活設計表作成	18日(火)	短縮日課 教育相談⑤
4日(火)	学習室：高等学校説明会	20日(木)	短縮日課 生徒協議会
5日(水)	集金日	21日(金)	学校集会 学年集会
6日(木)	駿風祭組織決め	22日(土)	夏季休業開始 ～8月28日まで
7日(金)	イングリッシュカフェ	8月	
10日(月)	生徒会専門委員会	29日(火)	学校集会 避難訓練
11日(火)	短縮日課 教育相談①	30日(水)	前期テストⅡ① 午後授業なし
12日(水)	短縮日課 教育相談②	31日(木)	前期テストⅡ② 午後授業なし
	学習室：高校見学会	9月	
13日(木)	短縮日課 教育相談③	1日(金)	給食再開日
14日(金)	短縮日課 教育相談④		

8月29日(火)～31日(木)は午前中授業弁当なしです。授業終了後下校します。



皆さん気軽に参加して下さい！

宮竹スポーツナイト

4/13 (木) 5/11 (木) 6/1 (木) 7/6 (木) 8/3 (木) 9/7 (木)
10/5 (木) 11/2 (木) 12/7 (木) 1/11 (木) 2/1 (木) 3/21 (木)

- ◆ 会 場: 宮竹小体育館
- ◆ 時 間: 夜7時30分～9時
- ◇ 事前申込み不要、当日自由参加 OK
- ◇ お子さんと一緒に参加できます。
- ◇ 体育館シューズご持参下さい。

☆子どもも大人も感染対策して

遊んで運動不足解消！ ☆

○ ファミリーバトミントン

(3人対3人でスポンジボールの付いたシャトルを打ち合います。)

○ ディスコン

(体育館で行うカーリングの様な競技です。年齢に関係なく楽しめます。)

○ ポッチャ

(誰でも知っているポピュラーなスポーツを楽しみましょう。)

○ ピックルボール

(バドミントンコートサイズで行うテニスゲームです)

○ ラダーゲッター

(梯子におもり付の紐を巻き付ける競技です。年齢に関係なく楽しめます。)

★蜜を避ける為、競技数が減る事がありますがご了承下さい

★感染状況に応じて急遽中止になる事をご了承下さい

主催: 宮竹学区体育振興会

宮竹学区ラダーゲッター大会

宮竹学区体育振興会

令和5年7月1日発行

参加者募集

- 日 時** : 9月10日(日)開会式8時45分
集合時間 : 8時30分
場 所 : 宮竹小学校体育館
参加資格 : 社会人対象で男女混合4名以上の参加(学生不可)
競技内容 : 6自治会総当たり戦で順位決定
ラダー : 梯子におもい付の紐を巻きつける競技です。
☆大会当日メンバー表を本部に提出して下さい。
競技進行 : ラダーゲッター (午前中のみ開催)
規 則 : 静岡市交流大会規則採用

指定練習日

8月31日(木) 19:30~21:00

高松1、高松2、宮竹1・2

9月 7日(木) 19:30~21:00

敷地1、敷地2、下島北

参加希望者は、別紙に氏名・住所を記入して下さい。

体育委員名 栗田 寿 電話 090-8422-9281

宮竹学区ラダーゲッター大会

参加者募集

参加希望者は、氏名・住所を記入して下さい。

【ラダーゲッターの部】

NO	氏 名	性別	住 所	電話番号
1		男・女		
2		男・女		
3		男・女		
4		男・女		
5		男・女		
6		男・女		
7		男・女		
8		男・女		
9		男・女		
10		男・女		

体育委員連絡先 氏名 栗田 寿

電話 090-8422-9281

◎ 大会当日は、メンバー表を大会本部に提出して下さい。

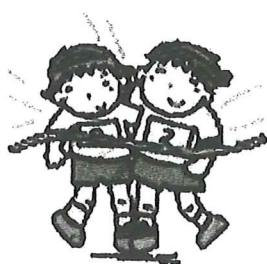
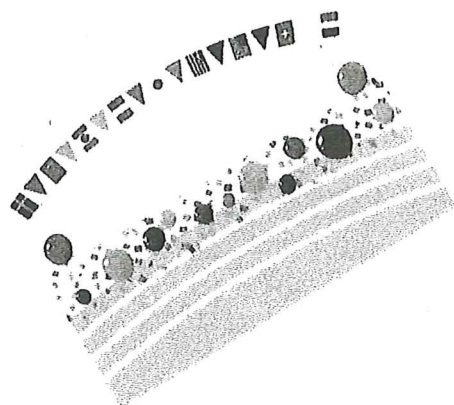
◎ 社会人対象で男女混合4名以上の参加(学生不可)

回覧

第33回

宮竹学区体育祭

開催日:令和5年10月1日(日)予備日10月8日



☆学区の大イベントを
みんなで
盛り上げよう☆

- グレードアップした豪華景品を用意しています。
- ご近所さんお誘いの上、ご参加お願いします。
- 参加希望者は回覧の申込み用紙に記入又は
各自治会体育委員に直接申し込んで下さい。

体育委員連絡先 名前 立石 純一 電話 TEL 054-374-0075
FAX 054-374-0075

■主催:宮竹学区自治会連合会■運営:体育振興会

宮竹学区 体育祭

＜令和5年度 実施競技＞ 本年度は得点競技としては行わない

午前の部

- ① .09:00～ パン食い競走（児童、小学生、学生、一般） 自由参加 300名
- ② .09:20～ ボール送り 自治会男女年齢不問(14名) (学生2名迄可)
- ③ .09:50～ 学年別障害物競争 (小学1. 2. 3年) 自由参加130名
- ④ .10:10～ 学年別障害物競争 (小学4. 5. 6年) 自由参加130名
- ⑤ .10:30～ 釣って賞品ゲット (60歳以上の男女) 自由参加 80名
- ⑥ .10:50～ デカパン競走 (園児、幼児と保護者) 自由参加 100組
- ⑦ .11:10～ 駿河玉入れ 各町内 小学生以下男女学年問わず(10名)
一般男女15名(中学生以上各男女5名迄可)
小学生と一般男女は別に行う → 男15名・女15名
- ⑧ .11:40～ 自治会対抗リレー 自治会小学生男女各2名
一般男女各2名

11時50分閉会式予定

男 100m

閉会式終了後片付け

- ・ ボール送り 股の下を通過させる際、必ず手で送る事。(投げない事)
- ・ 駿河玉入れ 大人、と小学生と高さを変える
- ・ 自治会対抗リレー・・・男女混合リレーとし、全員半周とする。

令和5年宮竹学区体育祭 種目別参加申し込みリスト

宮竹学区体育振興会 7月1日配布

No.	競技名	開始時間	参加人数	参加者氏名																																										
1	パン食い競走	9:00	300名	児童、小学生、学生(中高大学生)、一般社会人 自由参加																																										
2	ボール送り(順送球) 一般社会人男女 ※学生参加2名まで可	9:30	年齢男女 問わない 14名	<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>																																										
3	学年別障害物競走	9:50	130名	小学1, 2, 3年生 自由参加																																										
4	学年別障害物競走	10:10	130名	小学4, 5, 6年生 自由参加																																										
5	釣って景品をゲット	10:30	80名	60歳以上一般男女・および来賓																																										
6	デカバン競争	10:50	100組	園児..幼児と保護者 自由参加																																										
7	駿河玉入れ 小学生以下10名 (学年・男女問わない) 一般30名(男性15名まで) ※中学生以上各男女 5名迄可	11:10	小学生 10名 男性 15名 女性 15名	<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> 一般男女と小学生は別に行う																																										
8	自治会対抗リレー (指定色はちまき着用) 選手全員半周	11:40	小学生 : 男女各2名【学年は問わない】 一 般 : 男女各2名【20歳以上の社会人。学生(中高大学生)は不可】	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>小学生</td> <td>一 般</td> <td></td> </tr> <tr> <td>男性</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		小学生	一 般		男性				女性																																	
	小学生	一 般																																												
男性																																														
女性																																														

宮竹学区体育祭には、お隣さんお誘い合わせの上、ご参加下さい！

帝釈寺祭典のご案内

令和5年7月23日

帝釈寺の本尊様である帝釈天のお祭りは、1461年当時、疫病に苦しむ人々の救いとして祈念し、建立したところ、たちまち平癒、それ以来夏病をしない仏様・商売繁盛・雷除けの仏様として、近郷の信心を集め、毎年8月24日を縁日として大般若経の祈禱法要・花火・歌・踊り・コンサート等を奉納します。
どなた様もお参りください。

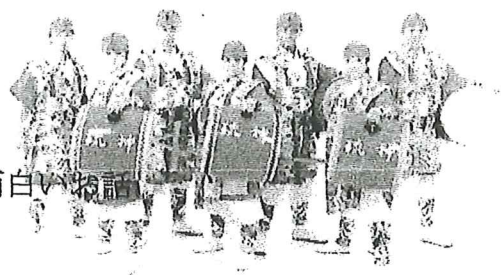
日時：令和5年8月24日（木曜日）

場所：帝釈寺 本殿

時間：17:00～ 法要

祭典プログラム：16:00～

- 1 大里東幼稚園児による歌と踊り
- 2 敷地・高松子供会による歌と踊り
- 3 法要 17:00～18:00
- 4 琉神 エイサー
- 5 ラジオパーソナリティ サトシンさん ギター・歌・面白いお話
- 6 静岡大学生の皆さん 和太鼓
- 7 県立大学生の皆さん チアダンス



16:00～18:00

- ※子どもたちに風鈴工作（先着）・無料縁日ゲームなどがあります。
- ※野菜フリーマーケットも同時開催します。
- ※キッチンカーが出店、祭典を盛り上げてくれます。
- ※好評！ジェラード販売します。



花火奉納：20:00～

檀信徒の皆様と参詣の皆様の家内安全・繁栄を願い花火を奉納します。

- 8 三津山 清さん カラオケ
- 9 渡辺広孝さん 踊り どじょうすくい
- 10 杉村明美さん・萩原あけみさん フラダンス
- 11 ビンゴゲーム
- 12 輪踊り



今年の祭典テーマは、

「子どもたちへの思い出づくり」と「感謝」です。

コロナ対策は緩和されました。マスク無しでも大丈夫！

8月24日は家族みんなで帝釈寺に遊びに来てください。祭典委員全員でお待ちしています。

※帝釈寺の案内図は、裏面にあります。

令和5年度 (胸部レントゲン)

回覧

結核・肺がん検診

受診料：**無料**

対象者：静岡市在住40歳以上の方（65歳以上の人には受診票が届きます）
40歳～64歳の方は身分証明証を持って会場へお越しください

中島・宮竹・大里東・大里西 学区日程表

☆下記日程のうち都合の良い日に受診してください。（予約不要）

月	日	曜日	検診時間	実施会場
10	11	水	9:30 ~ 11:30	宮竹小学校
			13:00 ~ 13:45	下島南公民館
			14:00 ~ 15:00	中島浜公民館
	12	木	9:30 ~ 11:30	中島団地公民館
			13:00 ~ 14:30	中島上公民館
	13	金	9:30 ~ 11:30	ふじみ幼稚園
			13:00 ~ 14:30	西島公民館
	16	月	9:30 ~ 11:30	大里保健福祉センター
			13:00 ~ 14:00	
	18	水	9:30 ~ 10:00	大里東小学校
			10:20 ~ 11:20	高松公民館
			13:00 ~ 13:45	下島公民館
			14:00 ~ 14:45	敷地公民館
	19	木	9:30 ~ 11:30	中島小学校
			13:00 ~ 14:30	JA静岡市大里支店
	20	金	9:30 ~ 10:45	新川簡易児童館
			11:00 ~ 12:00	中野新田公民館
			13:30 ~ 14:30	登呂コープ集会所
	23	月	9:30 ~ 11:30	オーク長田
			13:00 ~ 14:30	
	24	火	9:30 ~ 10:30	寿町 花村家具倉庫前
			10:45 ~ 11:45	新川公園
	25	水	9:30 ~ 11:30	西脇公民館
			13:00 ~ 14:00	
	27	金	9:30 ~ 10:45	中原公民館
			11:00 ~ 11:45	緑が丘公民館
			13:15 ~ 14:00	見瀬天満宮

※ 検診場所等の移動がありますので時間ギリギリにならないようにご来場ください

※下記の会場もご利用いただけます

静岡市保健所	10/2	11/6	12/4	R6.2/5	R6.3/4
	検診時間 各回 13:00～14:30 に実施します				

お問い合わせ先 公益財団法人 静岡県結核予防会 TEL 054-261-2512

がんサロンの ご案内



お申し込みや
参加費は不要です。

途中参加・退室も
可能です。

同じ体験をもつ、がん患者さんやご家族とお茶を飲みながら交流し、
心の悩みや心配なことなど、気軽に話してみませんか？

◆ **日時** 7月20日（木） 14:00～15:30

◆ **場所** 南館1階 カフェ「ハニー・ビー」

◆ **対象** がん患者さん 及び ご家族

◆ 当院に通院されていない方も、ご参加いただけます。



● 病院周辺地図



● 会場

会場「ハニー・ビー」



社会福祉法人 恩賜財団 済生会

静岡済生会総合病院

Shizuoka Saiseikai General Hospital

お問い合わせ先

静岡済生会総合病院 地域医療センター 医療相談室

TEL 054-285-6171（代） FAX 054-285-5179

～ 目指そう! 健康長寿 世界一! ～

令和5年度



元気静岡マイレージ

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



静岡市は「子どもの育ちと長寿を支えるまちの推進」に取り組めます

健康づくりにチャレンジし、
ポイントを貯めて、
健康とお得をゲットしましょう!

対象者

18歳以上の静岡市民
(在勤、在学の方を含みます)



葵区PRキャラクター
あおいくん



©清水区 シズラ



駿河区応援隊長
トロペー

『元気静岡マイレージ』の流れ

チャレンジ期間

令和5年6月1日 ～ 令和6年1月31日

自分で設定した健康づくりの
目標に取り組み、ポイントをためよう!

毎日の取組 50ポイント以上 + 健診受診 10ポイント = 合計 60ポイント以上

受付期間

令和5年7月1日 ～ 令和6年1月31日

60ポイント以上たまったら、
「健康チャレンジシート【提出用】」を
提出しましょう!

申請方法は2通り!

- ①窓口へ提出(健康づくり推進課または各保健福祉センター)
- ②オンラインで申請(詳しくは中面申請方法ページへ)

特典1 お得なカードがもらえる!

ふじのくに健康いきいきカードを
全員にプレゼント!!



協力店でカードを提示すると、様々なサービスが受けられます!

さらに!

特典2 賞品が当たる抽選に参加できる!

抽選は、令和6年2月に実施します

裏面の商品一覧から一つ選んでチャレンジシートに記入するだけ!

(注)①ご応募は、お一人様1回限りとさせていただきます。

②応募基準を満たしていない場合(ポイントが60ポイント未満、健診(検診)日未記入等)は、抽選の対象となりません。

③あて先不明等の理由により特典をお届けできない場合は、当選権利を取り消しとさせていただきます。

④当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

⑤賞品の内容は変更する場合があります。

⑥当選に関するお問い合わせは受け付けておりません。

A～Tまでの商品のうちから1つ選んで
健康チャレンジシートに記入しましょう。
抽選に応募できます！

賞品ゲットの
チャンス!!



駿河区応援隊長
トロペー

A 清水エスパルスホーム
ゲームペアチケット



静岡市はエスパルスの
ホームタウンです。
(株)エスパルス

5組
10名様

B コーヒー・紅茶セット
(10個セット)



※商品の内容は変更となる場合がございます。
味の素AGF(株)

10名様

C 食塩無添加
カゴメトマトジュース
(720ml×2本セット)



カゴメ(株)

15名様

D 杏林堂薬局で使える
商品券3,000円分



(株)杏林堂薬局

10名様

E 芹沢銈介美術館
企画展招待券



静岡市立芹沢銈介美術館

20名様

F 「しずチカ茶店一茶」
茶商選りすぐりのお茶
(2個セット)



しずチカ茶店一茶

10名様

G シネシティ ザート
映画特別ご招待券



静活(株)

5名様

H ボウリング
1ゲーム共通無料券
本券で6名様まで有効

狐ヶ崎
ヤングランドボウル
藤枝グランドボウル
神明ボウル
トマトボウル
Bolo(ボーロ)
でご利用できます。



静岡県ボウリング場協会

20名様

I きよさわレモン3点セット
(清沢式ぶっかけレモン2点・
レモンキャンディー)



NPO法人
フロンティア清沢

5名様

J ホテイやきとり・ツナ
缶詰セット(12缶)



ホテイフーズ
コーポレーション

12名様

K 即攻元気ゼリー
4種詰め合わせ
(12個セット)



(株)明治

10名様

L ミルク生活プラスST1箱と
毎朝爽快Light12本セット



森永乳業(株)

20名様

M 清水ナショナルトレーニングセンター
レストラン「エス・コリーナ」
お食事券1,000円分



(公財)静岡市まちづくり公社

5名様

N 静岡市
ふれあい健康増進館ゆらら
1日使用回数券(大人)(6回分)



(公財)静岡市まちづくり公社

5名様

O 静岡市北部勤労者福祉センター
ラベック静岡 使用回数券
(11回分)



(公財)静岡市まちづくり公社

10名様

P 静岡市東部勤労者福祉センター
清水テルサフィットネス
利用券(11回分)



(公財)静岡市まちづくり公社

5名様

Q メンソレータム
ハンドベール ウィルフリー
ポンプタイプ



ロート製薬(株)

24名様

R ソイジョイ7本
詰め合わせ



大塚製薬(株)

15名様

S 「キリン iMUSE」3商品
(ヨーグルトテイスト・レモン・
免疫ケアウォーター)
各4本アソート 12本セット



キリンビバレッジ(株)
静岡営業部

12名様

T 大人のための粉ミルク
「おなかにやさしい」300g
缶・スティックタイプ
10g×10本セット



雪印ビーンスターク(株)

12名様

※賞品の写真はイメージです。

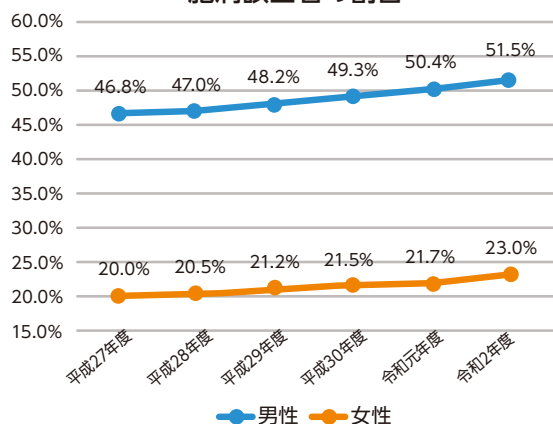
令和2年度特定健診・特定保健指導に係る健診等データより



©清水区 シズラ

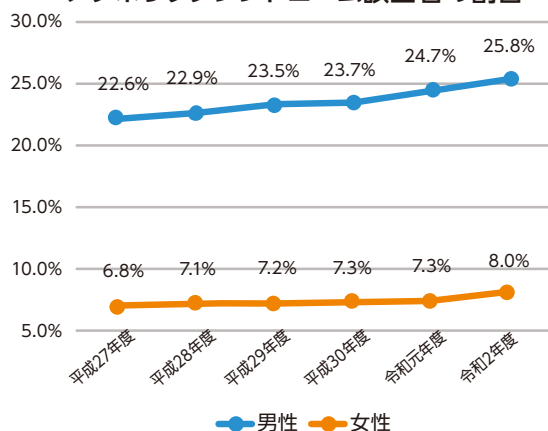
静岡市民の肥満とメタボが増えています！

肥満該当者の割合



肥満該当者：BMI25以上または腹囲男性85cm以上、女性90cm以上

メタボリックシンドローム該当者の割合

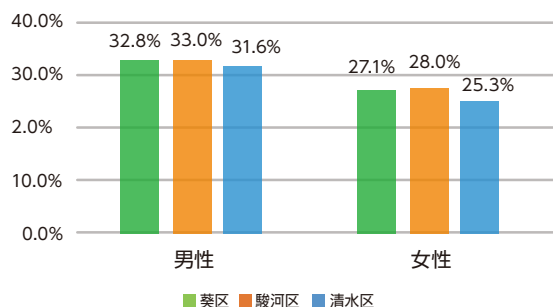


メタボリックシンドローム該当者：腹囲男性85cm以上、女性90cm以上、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れている、もしくは服薬中

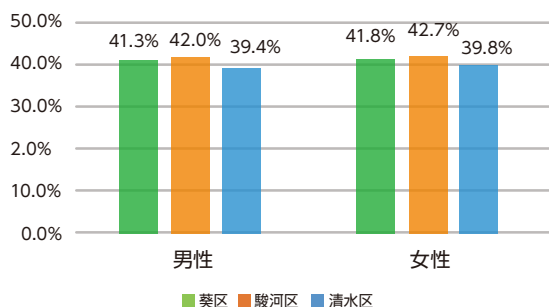
3区別で運動習慣、飲酒習慣、間食摂取の状況を見てみると...

駿河区の方は体をよく動かしているね！

30分以上の運動習慣がある



1日1時間以上の身体活動がある

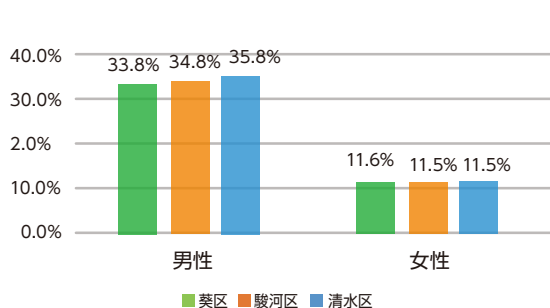


駿河区広報隊長 トロベ

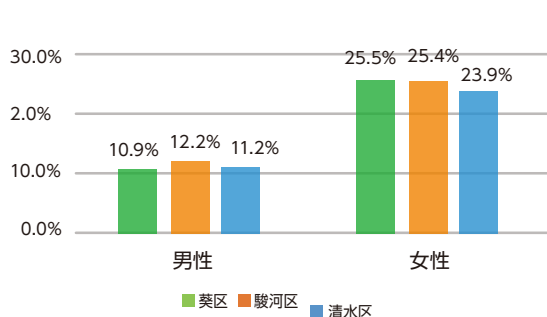
飲酒や間食はカロリー摂取が多くなり肥満につながりやすいよ。適度に楽しもう！



毎日飲酒する



毎日間食する



肥満は高血圧をはじめ様々な生活習慣病のリスクを高めます。今から食事・運動習慣を見直しましょう！



葵区PRキャラクター あおいくん

運動と食事で肥満・生活習慣病を予防・改善しよう

生活の中で体を動かす工夫を!

ウォーキングのポイント

顎は引いて
視線はまっすぐ

お腹を引き締め、
腰を前へ
押し出す感覚で

歩幅は
いつもより
ちょっと広め
サッサのリズムで



背筋を伸ばす

肩の力を抜いて、
肘を曲げ
腕は後ろに
引くように振る

着地は **かかと**
から **つま先** へ

後ろの
足の付け根が
伸びるように歩く

コロナ禍で外出頻度が減って筋肉量が落ちていませんか?
加齢とともに、下肢の筋力は落ちていきます。筋力維持にも、
ウォーキングが効果的です。

10分体を動かすと消費できるエネルギーは?

	歩行	ジョギング	自転車
体重50kg	20kcal	50kcal	25kcal
体重60kg	20kcal	60kcal	30kcal
体重70kg	25kcal	70kcal	35kcal
体重80kg	30kcal	85kcal	40kcal

注意メモ

- ☒ 息は止めず、呼吸を意識する
- ☒ 歩く前にはストレッチ!
- ☒ こまめに水分補給!
- ☒ 体調が悪い時は休む
- ☒ 無理せず、時間や距離を
少しずつ伸ばしていく

やってみよう! プラス^{デン}10



自宅で…歯磨きしながら
かかとの上げ下げ



職場で…昼休みに
デスクでストレッチ



外出先で…
ウィンドウショッピングしながら
背筋をのばして歩いてみる



バス停を1つ手前で
下車して歩いてみる

よく噛んでバランスの良い食事を!

野菜350gとはどれくらい?

生野菜は両手で3杯、
ゆでたら片手で3杯になります



生の状態では

料理すると

野菜には塩分の成分であるナトリウムを排出する働きがあるカリウムが多く含まれています。

1日5皿
食べるには…

朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿を目標に昼食が外食の人は、朝食で2皿食べましょう。
2皿の料理が揃えられない人は、2皿分の野菜をたっぷり使った1皿料理をそろえましょう。

☆かんたんレシピや食の情報のことなら
「健康貯金スタートブック」!!

まずはお気軽にアクセス



ワンポイント アドバイス

●1日3食バランスよく食べましょう

主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品や果物を摂りましょう。

●減塩に心がけましょう

煮物はだし汁をきかせ、香辛料や酢、減塩調味料を利用したり、
みそ汁などの汁物は1日1回にしたり、具沢山にする、麺類の汁は残すなど、
塩分を摂り過ぎないように気をつけましょう。

●野菜は、加熱したり、汁物に加えて多くとる工夫を!

☆「減塩&野菜を多く」とることが生活習慣病の予防につながります。

朝ごはんも大事! レシピはこちらから
「毎日元気deおはようレシピ」



ほうれん草のお浸し

きんぴら
ごぼう

5皿の
野菜料理

野菜炒め

かぼちゃの
煮物

サラダ

健康チャレンジシートの書き方

1 生活習慣をチェック(チャレンジ前に記入)して健康づくりの取組目標を立てましょう!

1～12の項目について、健康チャレンジの前後で「はい」か「いいえ」のどちらかを○で囲んでください。自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

どちらかを○で囲んでください。自身の生活習慣を振り返ってみましょう。			チャレンジ前		チャレンジ後	
栄 養 ・ 食生活	1	薄味を心がけている	はい	いいえ	はい	いいえ
	2	毎食、野菜料理を一品以上食べる	はい	いいえ	はい	いいえ
	3	1日1回果物を食べることを心がけている	はい	いいえ	はい	いいえ
	4	主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を心がけている	はい	いいえ	はい	いいえ
	5	1日3回食べるようにしている	はい	いいえ	はい	いいえ
	6	よく噛んでゆっくり食べるように心がけている	はい	いいえ	はい	いいえ
身体活動 ・ 運 動	7	1日に6,000歩程度の歩行をする(約60分)	はい	いいえ	はい	いいえ
	8	週2回以上30分以上の運動をしている	はい	いいえ	はい	いいえ
	9	通勤・通学は徒歩、自転車を利用する	はい	いいえ	はい	いいえ
	10	家事や仕事などで、からだをよく動かしている	はい	いいえ	はい	いいえ
タバコ	11	★タバコは吸わない、または卒業した	はい	いいえ	はい	いいえ
歯と口	12	1日3回歯みがきをする、歯間ブラシを使う	はい	いいえ	はい	いいえ

↑上記を参考に、取組目標を自分で決めて、記入します。

★禁煙の目標を選ぶと○1つで2ポイントになります!

チャレンジ後の変化も自分でチェックしてみましょう

取組目標	自由目標: (例1) 食後に30分歩く (例2) 味噌汁は1日1回までにする
歯	デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃器具を使用する
体重測定	体重を計測する
血圧測定	血圧を計測する

自分で実行できそうな、無理のない目標を決めましょう

2 健康づくりの目標に取り組んで50ポイント貯めよう! (40歳未満で健診(検診)受診をしない人は60ポイント)

★健康チャレンジシート(提出用)に、取り組んだ日付を記入します。(1日最高6～7ポイント/自己申告)

取組目標が実施できたら○をつけましょう。○1つで1ポイントになります。(禁煙は○1つで2ポイント)

※スタンプポイント対象事業に参加した場合は、市または団体よりスタンプ🍷が押されます。

対象事業 ⇒ 保健福祉センターでの事業(講演会など) 自主グループ活動(しぞ〜かでん伝体操など)

毎月19日開催のウェルネスパーク静岡(静岡伊勢丹7階)イベント

取り組んだ日を自分で記入してください

項目	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15
取組目標	○	○	×	○	○	○	○	×	○	×	○	○	×	○	×
歯	○	○	○	○	×	○	×	○	×	○	○	○	○	○	×
体重測定	○	×	○	×	×	○	×	○	×	○	○	○	○	×	○
血圧測定	○	×	○	○	×	○	○	×	×	○	○	×	○	○	○
スタンプポイント対象事業						🍷									
ポイント小計	4	2	3	3	1	6	2	2	1	3	4	3	3	3	2



スタンプポイントは、1つにつき2ポイント獲得できます!

毎日のポイントの合計を記入してください

毎日
ポイント合計

50

年に1度は健康診断を受けましょう!

3 40歳以上の方は、必ず健診(検診)受診の年月 を記入してください



令和5年2月～令和6年1月の間に受診した、以下の健診(検診)が対象です。
☆対象健診(検診)→ 特定健診、人間ドック、職場健診、がん検診、歯科健診
★健診(検診)を受診すると10ポイント獲得できます!

- ★健康チャレンジシート(提出用)に、受診月を記入します。
- ・40歳未満の方で、健診(検診)を受診する機会がない方は、「40歳未満」に○を付けてください。
- ・健診を受けていない方は健診ポイントが付かないのでその分健康目標に取り組んで60ポイントをゲットしましょう!

受けた項目に○をつけ、年月を記入し、
健診ポイントの10に○を付けてください

健診(検診)を受けた	生活習慣病予防の健診(特定健診、人間ドック等)	R5年 9月	健診ポイント	40歳未満
	がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮・前立腺) 歯科健診	R5年10月 年 月	10	

4 60ポイント以上貯まったら健康チャレンジシートを提出しよう!

健康チャレンジシート(提出用)に、住所、氏名、電話番号、年齢、希望する賞品の記号を1つ記入し、
窓口提出(健康づくり推進課または各保健福祉センター)またはオンラインで申請をしてください。

オンライン申請方法

こちらのQRコードもしくはURLから申請フォームへ!必要事項を入力するだけで申請できます!



※健康チャレンジシート【提出用】の「②毎日の健康づくりの取組記録表」を記入し、
その写真添付が必要です。

URL: <https://logoform.jp/f/oYQu7>

注) オンライン申請の場合、ふじのくに健康いきいきカードは申請月の翌月末までに郵送させていただきます。

仕事で窓口まで行く時間がない…
郵便で送るのは面倒…
そんなあなたに!



©清水区 シズラ

健康チャレンジシート 提出 窓 口

区	提出窓口	電話番号	所在地
葵	健康づくり推進課	221-1376	葵区追手町5-1(市役所静岡庁舎12階)
	城東保健福祉センター	249-3180	葵区城東町24-1
	東部保健福祉センター	261-3311	葵区千代田7丁目8-15
	北部保健福祉センター	271-5131	葵区昭府2丁目14-1
	藁科保健福祉センター	277-6712	葵区羽鳥本町5-10
駿 河	南部保健福祉センター	285-8111	駿河区曲金3丁目1-30
	長田保健福祉センター	259-5112	駿河区鎌田574-1
	大里保健福祉センター	288-1111	駿河区中野新田57-5
清 水	清水保健福祉センター	348-7711	清水区渋川2丁目12-1
	蒲原保健福祉センター	385-5670	清水区蒲原721-4

● 受付時間/8:30~17:00(土日祝日、年末年始除く)郵送の場合は、健康づくり推進課(〒420-8602)をお願いします。

①健康づくりの取組目標を立てよう

取組目標	自由目標:
歯	デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃器具を使用する
体重測定	体重を計測する
血圧測定	血圧を計測する

②「毎日の健康づくりの取組記録表」を記入しよう



オンライン申請の方はこの表を記入し
カメラで撮影・添付してください

項目	月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
取組目標																
歯																
体重測定																
血圧測定																
スタンプポイント 対象事業																
ポイント小計																

項目	月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
取組目標																
歯																
体重測定																
血圧測定																
スタンプポイント 対象事業																
ポイント小計																

毎日
ポイント合計

③健診(検診)の受診月を記録しよう

健診(検診)を受けた (令和5年2月～令和6年1月の間)	生活習慣病予防の健診(特定健診、人間ドック等) がん検診(胃・大腸・肺・乳・子宮・前立腺) 歯科健診	年 月 年 月 年 月	健診 ポイント 10	40歳未満
---------------------------------	--	----------------------------	------------------	-------

☆あなたのポイントは・・・☆

毎日ポイント合計 + 健診ポイント = ポイント

☆60ポイント以上貯まったら下記に記入し、賞品ゲットの抽選にチャレンジ☆

氏 名		年 齢	歳	希望する賞品の記号 (A～T)
住 所	〒 -	電話番号 (日中連絡がつく番号)		

◎記載された個人情報は、当事業以外には使用しません。

☆アンケートにご協力ください☆ 下記のうち、該当するものに○をつけてください。

- ①マイレージへの参加にあたり、新たな健康づくりの取組を始めましたか？ はい ・ いいえ
- ②マイレージ期間中は健康に対する意識が高まりましたか？ はい ・ いいえ ・ どちらともいえない
- ③チャレンジの前と後で体重の変化はありましたか？ はい ⇒ 1kg以上減った ・ 1kg以上増えた
変わらない(±1kg未満) ・ わからない
- ④チャレンジの前と後で変化があった生活習慣に○をつけてください
薄味にした ・ 野菜量が増えた ・ 食事バランスが良くなった ・ 運動量が増えた ・ 禁煙した
その他()

ご協力ありがとうございました。



「ふじのくに健康
いきいきカード」とは？

カードの有効期限は？

静岡県内の「ふじのくに健康いきいきカード」
協力店で、カードを提示することにより、様々
なサービスが受けられる制度です。

カード発行日から1年間有効となります。

※協力店舗の情報はホームページで
確認できます。

ふじのくに健康マイレージ 検索

もしくはこちらの
QRコードから



ふじのくに健康いきいきカードが使える静岡市内の協力店舗と特典内容

区分	協力店/団体	場所/店舗	特 典
健 診	聖隷健康サポートセンター Shizuoka	駿河区曲金六丁目8-5-2	左記センターにて人間ドックを受診された際に、 受付窓口にて障がい者支援施設で作られた作品を1点プレゼント
	SBS静岡健康増進センター	駿河区登呂三丁目1番1号	人間ドック、健診受診者には 当センターオリジナル記念品をプレゼント
運 動	スポーツクラブ&スパ ルネサンス静岡	駿河区稲川2-1-32 7F	①入会金無料 ②施設体験無料(お一人様1回限り)
	トレーニングジム GranESTA	駿河区曲金一丁目7-12-1 スポーツ堂接骨院内2階	パーソナルトレーニング5回コース 20%off
	プライベートジム Dand.A 静岡店	葵区紺屋町2-6紺屋町ビル5階	パーソナルトレーニング体験 5,500円 → 無料
飲 食	沼津魚がし鮓	沼津魚がし丼・アスティ静岡店 流れ鮓・静岡パルシェ店、プレミアム静岡本店(アスティ静岡内)、 新静岡セノバ店、流れ鮓・静岡石田店	板前お薦めの一品プレゼント ※他の割引券と併用不可
買 物	クリエイト	庵原由比店、清水下野店、清水興津店、清水有東坂店、 清水緑が丘店、清水梅田町店、静岡曲金店、静岡大谷店、 静岡高松店、静岡中田店、静岡八幡店、静岡電南店、 静岡羽鳥店、クリエイトCremo静岡東急スクエア店	お会計時、ふじのくに健康いきいきカードのご提示で 「栄養士が考えた毎日飲みたい青汁」を1袋プレゼント ※1日1回限り
	アピタ静岡店	駿河区石田一丁目5番1号	UCS/マジカ(majica)カード感謝デー(アピタは毎月9.19.29日)にお買 上げレシート2000円分とふじのくに健康いきいきカードをサービスカウ ンターへお持ちいただくと、ペットボトル飲料500mlを1本プレゼント
	株式会社 杏林堂薬局	静岡瀬名川店、静岡登呂店、清水三保店、 静岡山崎店、静岡千代田店、静岡小鹿店、静岡松富店、 静岡大坪店、静岡草薙店	杏林堂ポイントカードポイント2倍※月1回健康ポイントDAY設定 いたします。詳しくは店舗ポスターでご確認ください。※本人による いきいきカードの提示に限りです。
	静岡鉄道株式会社	葵区鷹匠一丁目1番1号	新静岡セノバ5階ルルカカードカウンターにて、 ルルカポイントを10ポイント付与。 ※1か月に1回限り
遊 び	株式会社 大鉄アドバンス 大鉄観光サービス静岡営業所	駿河区西脇1163-3	大鉄アドバンス大鉄観光サービス主催旅行フレンドツアー 旅行代金3%割引
	神明ボウル	葵区神明町71-1 3F	ゲーム代が通常料金より100円引き ※他サービスとの併用はできません。また、使用できない期間もあり ます。
	トマトボウル	駿河区下川原五丁目36-17	大人の方も小人料金でプレイできます。 (700円)⇒(550円)
	狐ヶ崎ヤングランドボウル	清水区上原1-6-16 イオン清水3F	2ゲーム+貸靴=¥1,300
	Bolo	葵区七間町4番地	カード提示で1ゲーム無料(カード提示者に限る)
その他	静岡ガス エネリアショールーム静岡	駿河区八幡1-5-38	粗品をプレゼント ※カード有効期間中に1回限り
その他 保 険	アフラックサービスショップ	MARK IS 静岡店	ご相談の方のみアフラックダックのマスコットを一つ進呈 (カードの有効期間中に一つ)
		日本調剤 ほけんショップ 追手町店	保険の無料相談時にグッズ一つ進呈(カードの有効期間中に1つ)
美 容 ・ 健 康	美容室FORTE(フォルテ)	FORTE中田店、FORTE城北店、 FORTE草薙店、美容室PALS	トリートメントorヘッドスパ いずれか1回無料
	SATNADI(サナディ) カウンセリングルーム	葵区常磐町3-3-15 ラックス常磐町401	初回料金2,000円引き
	グレイス・ピリオド カウンセリングルーム	駿河区下川原6-9-22 ハピネスⅢ302	カウンセリング料金10%OFF

※特典の内容は、該当店の業務変更等、都合により変更させていただく場合がございます。

※他サービス・割引券との併用はできません。

※この事業は静岡市と静岡県の協働事業です。

令和5年3月末時点

home

Shizuoka Saiseikai Communication Paper

June, 2023

Vol.44

泌尿器科チームです

特集

手術支援ロボット「ダヴィンチ」活躍中!

3 DOCTOR'S VOICE

外科・泌尿器科

5 地域医療センター

無料低額診療事業

6 地域連携による安心の医療

医療連携医のご紹介

7 インフォメーション

当院からのお知らせ

手術支援ロボット 「ダヴィンチ」活躍中!

当院でも

TVドラマなどで有名になった手術支援ロボット「ダヴィンチ」。
当院でも昨年12月から外科と泌尿器科で導入し、
着々と実績を重ねています。

サージョンコンソール

ビジョンカート



ダヴィンチはスゴイ!



ダヴィンチの
スゴイところ!

アームを人間の手のように自在に動かし
手以上に細かい操作ができます

高画質の立体的な画像で
手術部位を拡大して見ることができます

開腹手術と比べて傷口が小さくて済みます

ダヴィンチの特徴!



ペイシェントカート
(ロボット部)



サージョンコンソール
(操作部)



手術の質
向上!

精密な動き

人の手より可動域が広く、鉗
子が深部まで届きます。また
手ぶれ補正により精密な動
きを再現することができます。



ビジョンカート
(モニター部)



ダヴィンチ手術のメリット!



鮮明な画像

高画質で立体的に映し出された術野を適切なズームで捉えることができます。



患者さんに
やさしい!

出血量が
少ない

術後の
痛みが軽い

機能温存が
向上

回復が
早い

合併症のリスクが低い



術者に
やさしい!

3Dの高精度拡大画像

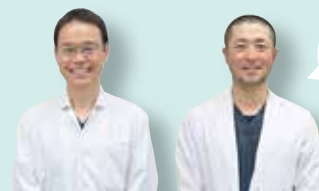
多関節機能による
精緻な操作

手ぶれ補正機能

まずは

外科、泌尿器科で 導入スタート!

外科では大腸がん、泌尿器科では前立腺がん、骨盤臓器脱の手術でダヴィンチが活躍しています。今後さらに適応となる術式を拡大していきます。



科の紹介は
次ページへ

ダヴィンチ特別編

DOCTOR'S
VOICE

ドクターズ
ボイス

VOL.63

外科

NAME

田中 征洋

Masahiro Tanaka

医長

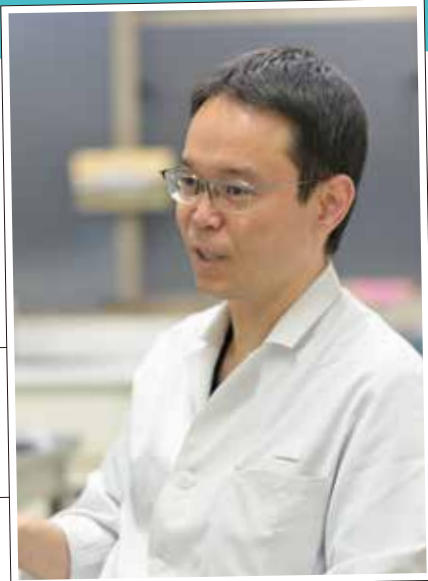
医学博士／日本外科学会専門医・指導医／日本消化器外科学会専門医・指導医
日本消化器外科学会消化器がん外科治療認定医／日本大腸肛門病学会専門医
日本内視鏡外科学会技術認定取得(消化器・一般外科)
内痔核治療法研究会四段階注射法講習会受講修了
Certificate of da Vinci System Training as a console surgeon

DATA

国立がん研究センター中央病院で研鑽を積んでいた2014年、ダヴィンチによる大腸がん手術の立ち上げに携わった経験の持ち主。2021年より当院で治療に当たり、外科チームの先陣を切ってダヴィンチ術者の認定を受けました。

MESSAGE

ロボット支援手術により、患者さんにより質の高い手術治療が提供できると考えています。



ダヴィンチは結腸がんの手術に向いています

当院の外科では、大腸の中でも直腸の口側に位置する結腸がんに対してダヴィンチ手術を導入しました。ロボット手術を導入して感じることは、自分の手があたかも術野にあるかのごとく自由に鉗子を操作できることです。従来の腹腔鏡手術では手を動かすとそれ相応に鉗子の先端も動きますが、ダヴィンチでは手を3cm動かしても鉗子の先端は1cmしか動きません。つまり、より緻密な手術操作が可能となります。結腸がんの手術ではがんの周りのリン

パ節をしっかりと切除するために大きな血管に近づく必要があるため、より細かい動きができれば血管を損傷するリスクが抑えられます。また、手ぶれ補正機能が備わっているので、手の震えが鉗子に伝わることはなく、カメラがブレないので視野も安定します。このように、ダヴィンチにより手術の質が向上すると感じています。

ロボット手術でも腹腔鏡手術でも、手術の最中に必要と判断すれば開腹手術に切り替える態勢を整えていますが、より精度の高いダヴィンチ手術では開腹手術に移行しにくいとされています。入院日数やがんの再発率が従来の手術とどう変わるのかは今のところまだ分か

っていません。ただ、私たち医師が手術しやすいということがより良い治療につながるのには確かです。

今後は直腸がんへの適応も目指していく予定です。直腸がん手術では骨盤の奥底を操作するので、ダヴィンチの自在な動きが力を発揮します。また、人工肛門を造らず肛門を温存できる可能性も高くなり、退院後の生活の質を高めることにもつながります。大腸がんが増えている今、積極的にダヴィンチを活用して患者さんにより良い手術治療を提供していきたいと思っています。

済生会のがんトータルケア ～治す医療と支える医療～

当院では、病気に対する適切な治療はもちろん、緩和ケア、治療による副作用対策、医療費の相談から就労支援まで、さまざまなケアやサポートを提供しています。多職種がチームで患者さんに関わり、地域の医療機関などと連携し、治療と生活の両面から地域ぐるみで患者さんを支えています。病気に伴う不安や困りごとはお気軽に医療相談室にご相談ください。

ロボット手術でアップグレードした済生会の「がんトータルケア」

ダヴィンチを使ったロボット手術の導入で、がん治療の現場はどう変わるのでしょうか。

当院でいち早くダヴィンチ手術をスタートさせた、外科の田中征洋医師と泌尿器科の木村亮輔医師は今後の治療に大きな期待を寄せています。

VOICE

vol.64

泌尿器科

NAME

木村 亮輔

Ryosuke Kimura

部長

日本泌尿器科学会専門医・指導医／日本泌尿器内視鏡学会技術認定医

日本内視鏡外科学会技術認定医（泌尿器腹腔鏡）

Certificate of da Vinci System Training as a console surgeon

DATA

2015年から当院泌尿器科のリーダーとして活躍。前立腺がんの腹腔鏡手術で市内屈指の実績を築いてきました。腹腔鏡で磨いた高いスキルで、より患者さんの負担が少ない治療を目指し、ダヴィンチによる前立腺全摘術を着々と成功させています。

MESSAGE

患者さんに負担の少ない最適な治療法を考えます。ダヴィンチ手術を受けたい方は、まず当院の地域医療センターにご相談ください！



前立腺がんの手術はダヴィンチが主流です

前立腺がんの手術では、前立腺全体を摘出し、尿道と膀胱をつなぎ合わせる「吻合^{ふんごう}」を行います。この手術には最も早くからダヴィンチが導入されていて数多くの症例があり、健康保険もいち早く適用となっています。高精度な操作ができるので術中の出血が少なく済む上、合併症のリスクが軽減でき、排尿・性機能を温存できる可能性が高いなど、有意な効果が報告されています。前立腺を全摘すると尿漏れが起きやすくなり退院後の生活に

支障をきたす場合がありますが、ダヴィンチだと比較的早く回復できるのもメリットです。

これまで以上に患者さんの体への負担が少なく機能温存性に優れているので、80歳前後の高齢の患者さんにも手術という選択肢が提示できるようになりました。

腹腔鏡下では術者が無理な姿勢になることもありますが、ダヴィンチでは腰を据えて操作することができ、身体的負担が軽減されました。手術の習熟度が上がれば手術時間の短縮もできと思っています。

骨盤臓器脱の手術にも導入しました

最近では、前立腺全摘術といえばロボット手術が一般的になってきています。当院でも腹腔鏡手術の豊富な経験を活かして、より安心して治療ができるよう、ダヴィンチに力を入れていきたいと思っています。

5月から女性泌尿器科の骨盤臓器脱の手術にもダヴィンチを導入しました。またゆくゆくは腎臓腫瘍の患者さんに向けた腎臓部分切除術も適応できるようにしていきます。

お問合せ

地域医療センター 医療相談室（北館1階） TEL.054-280-5038（医療相談室直通）

受付時間 ▶ 月曜日～金曜日（祝日を除く） 8:30～17:15

無料低額診療事業

医療費について ご相談ください



こんなお悩みはありませんか？

体調が悪いけど
医療費が心配で
受診できない

病気や障害で
収入がなくて
困っている

年金の収入だけ
では医療費の
支払が難しい

失業などで
医療費の支払いが
困難になった



お身体の状態や生活の状況をお伺いし、
対象となる方へは無料低額診療事業をご案内させていただきます。
おひとりで悩まず、窓口または下記までお気軽にご相談ください。

連携医のご紹介

地域の中核を担う総合病院として、地元の医院との連携も欠かせません。

静岡市葵区

ふる しょう ひ によ う き か

古庄さとう泌尿器科クリニック

診療科目 泌尿器科

〒420-0812 葵区古庄3丁目2-72

☎054-207-8170



ホームページ



市内では数少ない針生検ができる
泌尿器のエキスパート

佐藤 元 院長

2016年に、市内では少ない前立腺の「針生検」ができるクリニックとして開業し、6年が経過しました。日々の診療では、患者さんが安心して受診いただけるよう、分かりやすい説明を心がけています。泌尿器科という分野では、人には言いにくいこともありますので、「患者さんに寄り添いながらじっくりと耳を傾けること」を大切にしています。

ここ数年は、女性からのご相談も増えており、総合病院と連携して継続的な診療を行っています。

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	—
午後の部 15:00～18:00	●	●	—	●	●	—	—

休診日: 水曜午後、土曜午後 日曜、祝日

※受付は診察終了の30分前まで

ACCESS

- 静鉄古庄駅から徒歩3分
- JR静岡駅から車で15分
- 駐車場あり



静岡市駿河区

たか の げ か い ちやう か い いん

高野外科胃腸科医院

診療科目 外科・消化器内科・整形外科

〒422-8041 静岡県静岡市駿河区中田1丁目7-11

☎054-281-6868



ホームページ



日常のケガからがんの内視鏡治療まで
幅広く診られる体調管理の相談役

高野 哲 院長

先代院長が開業して以来60年近くの歴史を刻んできました。医療制度の変化に伴って入院治療や手術を総合病院に託すようになり、現在は病診連携によって術後ケアや検診に力を注いでいます。胃や大腸がんの内視鏡検査・治療から整形外科としての外傷治療やリハビリテーションまで、安心して幅広い治療が受けられるかかりつけ医として地域で信頼を築いています。院外で患者さんから気軽に声をかけられることもあります。体調管理のスペシャリストとして皆様のお役に立てればと思っています。

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部 8:20～12:30	●	●	●	●	●	●	—
午後の部 14:30～17:30	●	●	●	—	●	—	—

休診日: 木曜午後、土曜午後 日曜、祝日

※予約は診察当日の8:30より電話で順番をとることができます

ACCESS

- JR静岡駅から徒歩8分
- 静鉄バス「大坪町」から西へ徒歩3分
- 駐車場あり



INFORMATION

静岡済生会

そうだ、健康診断に行こう！

忙しいから、自分は健康だから大丈夫、そう思ってつい健康診断を後回しにいませんか？

早期発見、早期治療はもちろん、ご自身の体の状態を知ることも健康維持には大切です。ご加入の健康保険組合の制度や市の制度を利用して、定期的に健康診断やがん検診を受けましょう。



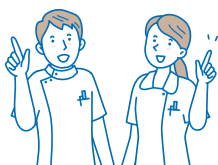
静岡市の行う健康診断は、QRコードより「健診まるわかりガイド」をご確認ください。



健康管理センター

当院の健康管理センターでは、人間ドック・脳ドック・各種健康診断を通して、地域のみなさんの健康をサポートしています。また健診の結果から受診が必要となった場合も、病院と連携しスムーズに診療へつなぐことができます。

富士山と日本平が一望できる当センターをぜひご利用ください。



健康管理センターで行う検査は全て予約制となっております。電話もしくは窓口にてお申し込みください。

お申込み TEL.054-280-5031 (平日8:30～17:00)

読者アンケートのお願い

日頃は、「home」をご愛読いただきありがとうございます。「home」のより良い紙面作りのため、読者アンケートを実施しております。「こんな記事が読みたい」、「病院のこんなことが知りたい!」など率直なご意見をお寄せください。

アンケートにご回答いただいた内容は、今後の紙面づくりに反映いたします。



「home」
読者
アンケート



私達は暖かい思いやりの心で質の良い医療・福祉サービスを実践します

社会福祉法人 静岡済生会
静岡済生会総合病院
Shizuoka Saiseikai General Hospital

〒422-8527 静岡県静岡市駿河区小鹿一丁目1番1号
TEL.054-285-6171 FAX.054-285-5179
<https://shizuoka-saiseikai.jp/>



静岡済生会総合病院 LINE公式アカウント & インスタグラム



公式LINE



SHIZUOKA SAISEIKAI HOSPITAL