

生活習慣改善教室

「できることから始めよう！」
からだ改善！！」

◇プログラム内容
1コース3日間
(1回のみの参加も可)
詳細は下の表のとおり

人
・ 血圧、中性脂肪、コレ
・ ステロールが気になる
40歳～64歳までの人で次
に該当する人
・ 食習慣、運動習慣が気
になる人

◇対象年齢
40歳～64歳までの人で次
に該当する人
・ 血圧、中性脂肪、コレ
・ ステロールが気になる

新型コロナウイルス感
染症予防のために、家に
いることが多くなり、食
事量が増え体重が増え
た、外出する機会が減り
運動不足ぎみ、ご自身の
健康が気になる、健康診
断は受けたものの結果の
見方がよくわからないと
いった人はいませんか？
この機会に、ご自身の
生活習慣を見直し、健康
のためにできることから
始めましょう。

◆日時およびプログラム内容◆

	日時	内容および講師
1	2月16日(火) 午後2時～3時30分	「自分の身体を知ろう」 ・ 健診結果の見方と活用 ・ 内臓脂肪測定と結果説明 講師：管理栄養士 嶋田 雅子
2	3月16日(火) 午前10時～午後1時	「野菜をおいしく食べて元気に！」 講師：管理栄養士 室伏 千秋
3	3月22日(月) 午前10時～11時30分	「身体を動かす習慣を身につけよう」 講師：真鶴町国保診療所 作業療法士 河野 圭介

◇申し込み期間
(土日・祝日を除く)
1月25日(月)～3月15日(月)

□申し込み・問い合わせ
健康福祉課
内線246

◇定員
各25名
電話、または健康福祉
課窓口へ直接申し込み
(定員になり次第締め切
り)

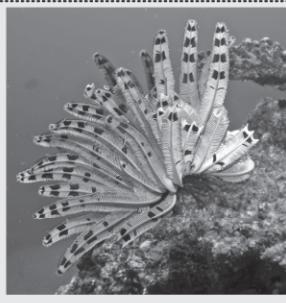
◇その他
・ 参加者は必ずマスクを
着用してください。
・ 今年度の健康診断の結
果をお持ちの人は、当
日ご持参ください。

ミュージアム
へんないきもの
だより

博物館の来館者から
「学芸員さんは貝を研
究しているんです
か？」と聞かれること
があります。学芸員と
聞くと、博物館の展示
担当係という印象をお
持ちの人が多いと思いま
すが、学芸員の仕事
は、標本を適切に管理
し、研究によって標本
の意義を深めることで
ます。そのため、学芸員
は各々が専門の研究
テーマを持つています。
さて、冒頭の質問の
答えですが、実は私の
研究対象は貝ではなく、
「ウミシダ」という海
洋生物です。ウミシダ
は、鳥の羽をいくつも
束ねたような姿をして
いて、よく海藻と間違
えられるのですが、ヒ
トデの親戚と言える動
物です。羽のような腕
を使つて、海水から
普段の腕

ランクトンをこしとつ
て食べています。
このウミシダ、食用
にも葉にもならないせ
いか、知名度は高いと
あります。学芸員と
聞くと、博物館の展示
担当係という印象をお
持ちの人が多いと思いま
すが、学芸員の仕事
は、標本を適切に管理
し、研究によって標本
の意義を深めることで
ます。ウミシダは真鶴
の海でも普通に見られ
ます。「へんないきも
だ研究が進んでいない、
別の見方をすれば、ま
ずは言えません。しかし
あふれた生物とも言え
ます。ウミシダは真鶴
の「好きの人、ぜひ博
物館へウミシダ談義を
聞きに来てください。

□問い合わせ
学芸員 小渕 正美



これも動物です！

□問い合わせ
遠藤貝類博物館
68・211111

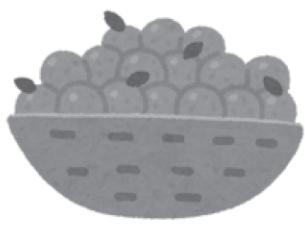
寄附のお礼について

令和2年11月末に閉院したまなづる大道クリニツクより、アルコール消毒液や体温計などの寄附をいただきました。寄附いただいたものは、幼稚園や小中学校にて今後の感染症対策に有効活用させていただきました。

ありがとうございます。

旬の農林水産物、地場産品の展示即売ほか、農協女性部の手作りみそでんや漁協組合の地魚フライなどの販売もあります。

ゆがわら農林水産まつり



☎ 内線 434
63
• 2111

□問い合わせ

教育課

た。
た。
た。

□その他

ご来場の際は、マスク着用などの感染症対策にご協力ください。

湯河原海滨公園
(湯河原町門川11番地)

◇日時
1月16日(土)・17日(日)
午前10時～午後3時
(雨天決行)

ちしております。
皆さんのご来場をお待ち

「新しい生活様式」に
適応した、新型コロナウイルス感染症対策を行ながら実施します。

診療所からのお知らせ

○発熱症状の受診についてのお知らせ

診療所では神奈川県より「発熱等医療機関」の指定を受け、感染防止のため、通常の診療と発熱外来対応を分けています。発熱症状のある人は次の対応となりますので、ご協力をお願いします。

- ①発熱・かぜ症状のある人は来院前に診療所へ電話連絡をしてください。
- ②職員より、お越しいただく時間をご案内しますので、その時間に来院してください。
- ③来院されたら、必ず玄関横のインターへ受付を呼び出してください。
- ④受付後は、職員の指示にしたがって待機をお願いします。
- ⑤その後、医師による診察を行い、必要に応じて新型コロナウイルスの抗原検査およびインフルエンザの検査を行います。

※検査結果の判定まで15分程度かかりますので、医師の指示にしたがって待機をお願いします。新型コロナウイルスの抗原検査は、PCR検査と比べると精度が劣りますが、迅速な検査が可能です。

《発熱外来の診察の目安》

- ・月曜日～金曜日：午後2時30分～4時30分 各5名程度
- ・土曜日：午前10時30分～11時30分 5名程度

※診療の混み具合によっては、ご案内の時間が前後する場合がありますのでご了承ください。



□問い合わせ 町立診療所 ☎68・2191

農業者年金に 加入しませんか？

農業者年金は、農業者の老後生活の安定と福祉の向上を図ることなどを目的とした農業者のための年金です。国民年金（基礎年金）の上乗せとなり、サラリーマンの厚生年金に該当する位置付けとなっています。

平成14年に制度が改正され、全く新しい制度になりました。農業者の皆さん、将来に備え、農業者年金に加入しませんか。

制度の特徴

- ① 少子高齢化時代に強い年金です
- 積み立て方式（確定拠出型）



出型）の年金のため、加入者や受給者の数に左右されない、長期的に安定した制度となっています。

② 保険料の額は自由に決められます

月額2万円から6万7千円まで、千円単位で自由に決められます。

③ 80歳までの保障が付いた終身年金です

年金は生涯受給できます。また、仮に80歳前に亡くなつた場合でも、

次のすべての条件を満たす人であれば、どなたでも加入することができます。

加入要件

- ① 60歳未満の人
- ② 国民年金1号被保険者
- ③ 年間60日以上農業に從事する人

真鶴町農業委員会
(産業観光課)
☎ 内線331

ノロウイルス食中毒警戒情報発令中！

ノロウイルスは非常に感染力が強く、人から人へ感染するほか、感染者

により調理された食品を食べることで、下痢、嘔吐、発熱などを引き起こすことがあります。手洗いや調理器具の洗浄・消毒など、4つのポイント

【持ち込まない・加熱する・抜けない・つけない】を実践し、ノロウイルス食中毒を予防しましょう。

④ つけない
日頃から手洗いを徹底し、清潔な手袋や器具を使用しましょう。

⑤ 問い合わせ
小田原保健福祉事務所
食品衛生課
☎ 32・8000(代表)

⑥ 認知症相談
午後1時30分～4時30分
1月8日(金)～2月4日(木)
午前9時～午後3時30分
1月21日(木)
午前9時～午後3時30分
1月21日(木)
午前9時～午後3時30分
1月21日(木)

⑦ 拡げない
作業場や調理器具は適切に清掃・洗浄を行い、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。

精神保健福祉相談
1月14日(木)、19日(火)、
28日(木)
午後1時30分～4時30分

ノロウイルス食中毒予防の4つのポイント

① 持ち込まない

調理する人は健康管理を行い、嘔吐・下痢の症状がある時は食品を扱わないようになります。

② 加熱する

二枚貝などのノロウイルスの汚染リスクのある食品は、中心温度85℃で、90秒以上加熱しましょう。

③ エイズ相談・検査

1月20日(水)
午前9時～11時
◆骨髓ドナー登録
2月2日(火)
午前11時(受け付け)

小田原保健福祉事務所の相談と検査



※ 前日までに電話で申し込みをしてください。
内線3245
(その他の相談と検査)

申込・問い合わせ
小田原保健福祉事務所
療育歯科相談
☎ 32・8000
内線3236

◆吉浜コース 2021年1月(4B料金)
セルフ料金

ゲスト	地元	一般
平日	5,900円	8,200円
土曜日	10,800円	13,500円
日・祝日	10,300円	13,000円

キャディ付の場合は、4,290円増となります。受付時、町民利用証をご提示ください。

一般社団法人 湯河原カンツリー倶楽部

TEL 0465(62)2551 FAX 0465(63)3282

きくや葬祭

TEL 68-5566 FAX 68-4444

自社所有の斎場のため

使用料無料

きくや小ホール

岩きくや斎場

早川メモリアルホールきくや斎場



大切な人だからこそ、
心を込めて送りたい。
私どもが真心を込めて
お世話をいたします。

小田原百貨店 真鶴店

ポイントカードが変わりました！
新規会員募集中！

大塚一祭 開催！ 1月18日(月)※予定

新春は2日より営業いたします

※1月2日・3日は午前9時から午後7時まで営業

営業時間：午前9時から午後8時まで ※変更の場合あり

真鶴町真鶴294-3 0465-69-1888

内科・老年内科・呼吸器・アレルギー・心療内科

発熱外来（予約制）実施中！



浜辺の診療所

	月	火	水	木	金	土
午前8:45 ～12:00	○	○	○	休	○	○
午後2:30 ～6:00	○	○	○	休	○	休

0465-64-1600

湯河原町吉浜120-5

国道135号線沿い

ミモザ白寿庵真鶴

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・家具付高齢者住宅
- ・デイサービス

介護のお困り事 おまかせ下さい！

〒259-0201 真鶴町真鶴1819-1（真鶴駅の目前）

電話 0465-42-9121

全国古書籍商組合連合会加盟

古本屋 真鶴 観魚堂

読まなくなつた本や雑誌等、
少しでも出張買い取りします！

他に、レコード、CD、観光土産の絵葉書や民芸品なども歓迎！処分する前にご相談下さい。

真鶴1893-21 加藤
電話 090-9679-1782

いずみの郷ゆがわら樹木葬墓地



- 永代供養
- 後継者不要
- 宗教不問

供養1番 供養

湯河原石材(株) ☎0120-941-940

ポイント3倍進呈

1月は22日(金)23日(土)

真鶴おおみちジョイナス商店会

※魚かず鮮魚店 68-5272 ※八百留商店 68-5626
※肉の石川 68-4129 ※御茶のあおき 68-2400
※ガスの谷平 68-0279

まなづる大道クリニック

地域の皆様のご理解のもと診療を行つてまいりましたが、諸般の事情により令和2年11月30日をもって閉院致しました。

皆様に感謝申し上げます。

図書館だより

新着本

《一般書》

- 海の追憶 中村 節子
- 影に対して 遠藤 周作
- 江之浦奇譚 杉本 博司
- 孔丘 宮城谷 昌光
- 羽生善治の受けの教科書 羽生 善治

■類

《児童書》

- マンガとクイズで楽しく学ぶ 世界の国々 るるぶ
- おやくそくえほん 高濱 正伸
- はっけんずかん でんしゃ・しんかんせん 学研

※12月中旬から、随時入っています。
便利なインターネット予約をご利用ください。

こんな内容です

「影に対して」

遠藤 周作

両親が分かれた時、少年の取った選択は生涯についてまわった。真に母を棄て、母と別れられる者などいない。失われた“母”と還るべき場所を求め、長い歳月をかけて執筆された7作品。

今月のおはなし会

今月のおはなし会はありません。

□問い合わせ

まなづる図書館 ☎68-6326

公共施設1月の休館

※新型コロナウイルス感染症の影響により、各施設の休館日が変更となる場合があります。

まなづる図書館

☎68-6326

真鶴地域情報センター

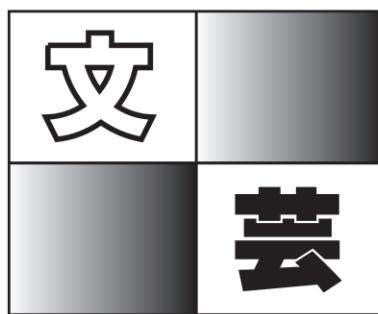
☎68-1111

1日～4日、12日、18日、25日

町民センター

☎内線440

1日～5日、11日、18日、25日



▲真鶴町俳句協会▼

干柿の暖簾をぐぐり里帰り
何年もとうとうみずに松の花
蟻のここに死したる草の墓
秋うらら歩き巡りて膝笑ふ
小春背に針穴にらむ鼻めがね
客引きの声裏返る西の市
鋸の切り跡深く木守柿

比左子 美代子 直美 都珠
八千代 せつ子 絵作 珠絵

トロイメライ少女は大人に小春空
本意なき心と見たりマスクの眼
のじあめを買うてしぐれの仁王門
桂子 園子 千恵子

干柿や今年で三回おいしあれ
新玉や遠くかすかになりしこと
錦繡の信濃路なつかし梓川
風和らぎ稜線はるか岬道

文江圭 保夫

投稿

幸せは箸と茶わんを持つ時と体浮くほどの湯
に浸る時 清海ティ子
小さき棚に選びぬかれし本列び興味をそそる
【道草書店】
枯れかけしはずの柿にこの年を鉛なりの実が
かがやかにつく
富士川と身延山地の狭間にて獣除けあり冬
菜を囲ふ
設計のデーター繰りて驚きぬグラフ算式わ
が成ししもの
秋の陽に二百三本輝きて石路の花みな空をむ
く
殆どが病院通ひの外出にて杖を支えにけふも
われ行く
河村温恵

十和田湖を案内の約束五年目にGOTOの
波に乗ること果たす
病院の陽だまりカフェに時間を遣る診察前の
夫の穩しく
この秋の疾りの風が残しゆく桜もみぢを冷え
し掌におく
新田禎子
田所仙子
中村みほ子
竹林初江
稻垣久枝
神田眞三
川崎善子
河村温恵

温井松代

お誕生日		氏名	氏名	保護者	(地区)
青木	村田	岩崎	岩崎	村田	高嶺
高嶺	莉央	蒼司	蒼司	莉央	79
	淳・麻美	充宏	輝美	淳・麻美	節子
	(城北)	(城北)	(城北)	(城北)	(西)

※ 11月1日～11月30日受付分の掲載了承者
のみ掲載しています。(敬称略)

2020年広報表紙振り返り

〈編集・発行〉

真鶴町企画調整課
〒259-0202 神奈川県足柄下郡真鶴町岩24番地の1
TEL 0465 (68) 1131 FAX 0465 (68) 5119

真鶴町ホームページアドレス
<http://www.town.manazuru.kanagawa.jp/>
Eメールアドレス office@town.manazuru.kanagawa.jp

1月号



(絵画コンクール町長賞)

2月号



(岩海岸どんど焼き)

3月号



(民俗資料館展示)

4月号



(真鶴町産の岩ガキ)

5月号



(ナーシングホーム真鶴)

6月号



(ドローンで撮影した真鶴港)

7月号



(新しい生活様式で授業再開)

8月号



(修理中の小早船)

9月号



(地域サロン活動再開)

10月号



(町内の石造物特集)

11月号



(新しい消防車配備)

12月号



(総合計画説明会)

2021年も 良い年でありますように

信頼で築く未来、美しく輝く町へ
“ほほ笑みで支え合い、分かち合う” 地域社会を実現する

新型コロナウイルス感染症への対策

新型コロナウイルス感染症対策のため、状況により公共施設の営業停止や、広報真鶴で紹介している行事が中止あるいは内容変更となる場合があります。

皆さまには、ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力ををお願いいたします。

なお、行事の実施予定などについては、各お問い合わせ先でご確認ください。