

2026年4月のグランドオープンに先立ち、地域の皆さまにお披露目！

当日のプログラム

9:30～10:00 | 開場・受付
10:00～10:15 | オープニング
10:15～11:00 | よりみち135とは？
11:00～11:30 | 施設案内
13:00～14:00 | 利用方法の説明会
※予約不要で参加いただけます。
開催時間内はご自由に出入りください。

プレゼント

当日アンケートにご協力いただいた方に
グランドオープン以降よりみちカフェで
利用いただけるクーポン券プレゼント！

SNS

公式Instagramでは
日々情報を発信中！
フォローをお願いします！



よりみち135 プレオープンの お知らせ

日程

2026.3.20(金)

時間

10:00 - 15:00

場所

よりみち135

詳細情報

住所：〒413-0411 東伊豆町稲取1569-6

駐車場：園庭に25台程度（無料）

稲取小学校駐車場25台程度（無料）

問い合わせ先：東伊豆町役場企画調整課

☎0557-95-6202

ごあいさつ

廃園になった稲取幼稚園が
カフェやミニ図書館、コワーキング
イベントや工作ができる場所として
新しく生まれ変わります！

プレオープン当日は、施設のことを
紹介しつつ実際に中を見たり
過ごしたりできる時間も用意しています
ぜひ気軽にふらっと遊びに来てください！

東伊豆町消防団

春の全国火災予防運動に伴う放水訓練

日頃から消防団の活動にご理解、ご協力いただきましてありがとうございます。

3月1日より春の全国火災予防運動が行われることに伴いまして、東伊豆町消防団では下記日程で放水訓練を行うこととなりましたので、ご協力をお願いいたします。

日 時 : 3月8日(日) 6:00~

場 所 : 第8分団前から稲取新堤防付近

訓練内容 : 第8分団前貯水槽から水利を取り、稲取新堤防より海に向かって放水を行う。

【裏面に続く】



東伊豆町消防団

春の全国火災予防運動に伴う放水訓練

日頃から消防団の活動にご理解、ご協力いただきましてありがとうございます。3月1日より春の全国火災予防運動が行われることに伴いまして、東伊豆町消防団では下記日程で放水訓練を行うこととなりましたので、ご協力をお願いいたします。

日 時：3月8日（日） 6：00～

場 所：第9分団蔵置場付近から湯ヶ岡赤沢橋付近

訓練内容：第9分団蔵置場前と赤川橋の2か所の貯水槽から水を取り、湯ヶ岡赤川橋より川に向けて放水



医療

福祉

司法

な

ん

で

も

か

ん

で

も

相談会



オンライン相談可

予約制

2025 年度 開催予定

1回目	5月10日(土)
2回目	7月12日(土)
3回目	9月13日(土)
4回目	11月 9日(土)
5回目	1月24日(土)
6回目	3月14日(土)

※開催時間:13:30~15:30

相談は無料です。
予約時に相談内容を
うかがいます。

病気や障害、仕事や生活、法律、
お子さんの発育に関する事など、
困りごとなんでもご相談下さい！
外国人、専門職の方もお気軽に！

お問い合わせ先：
静岡市清水医師会相談室
054-344-0550
〒424-0053 静岡市清水区渋川 2-12-1

心配ごとお聞かせください！

主 催：一般社団法人 静岡市清水医師会

(委託先) 一般社団法人 静岡県社会福祉士会 (銀さら勉強会)

共 催：一般社団法人 静岡市清水歯科医師会 清水薬剤師会 法テラス静岡

一般社団法人 静岡県精神保健福祉士協会

協 力：静岡県国際交流協会 (福) 静岡市社会福祉協議会 (福) 菊川市社会福祉協議会

東伊豆町 伊豆市 湖西市 一般社団法人 浜名医師会

詳しくは裏面へ





会場



開催時間 13:30~15:30 を予定

※会場に駐車場がございますので、お車でもお越しいただけます。

【清水会場】静岡市清水医師会 大会議室



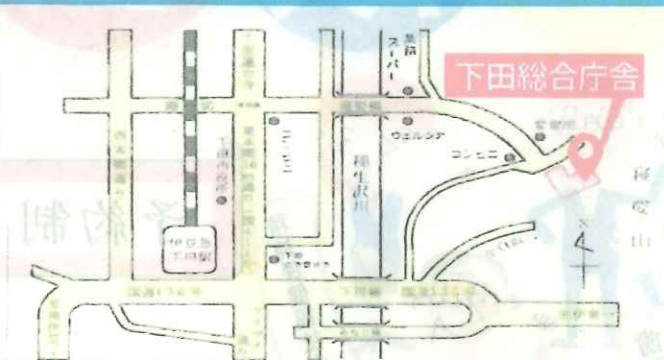
静岡市清水区渋川二丁目12番1号

【菊川会場】菊川市総合保健福祉センター

菊川会場は
次回
R8年5月13日
開催です

菊川市半済1865

【下田会場】下田総合庁舎 2階



下田市中 531-1

【東伊豆会場】東伊豆町役場 1階 会議室



賀茂郡東伊豆町稲取3354

【伊豆会場】生きいきプラザ



伊豆市小立野38-2

【湖西会場】湖西市健康福祉センターおぼと

湖西会場は
次回
R8年7月11日
開催です

湖西市古見1044

医師・歯科医師・薬剤師・保健師・看護師・歯科衛生士・理学療法士・弁護士・司法書士・社会保険労務士
社会福祉士・精神保健福祉士ほか、生活支援に関する専門職が相談をお受けします。

お問い合わせ先:静岡市清水医師会 在宅医療介護相談室



054-344-0550

東伊豆町健康づくり食生活推進員考案！

＜発行＞東伊豆町保健福祉センター
住 所：静岡県賀茂郡東伊豆町白田 306
TEL:0557-22-2300

おいしく楽しく 簡単レシピ集

Part 3



知っておいて損は無し！災害時にも役立つ パッククッキング

食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯せんで加熱する調理方法です。

1つの鍋で複数の料理を同時に加熱でき、湯せんに用いる水は汚れない限り、何回でも使用できます！

ステップ1

食材と調味料をポリ袋に入れ、中の空気をしっかり抜く。
袋の上の方でしっかりと結ぶ。



・耐熱性で湯せん調理可能なもの
ポリ袋・マチがないものがおすすめ♪

ステップ2

鍋に皿やタオルを敷くか、ザルを入れて湯を沸かす。沸騰したら、ポリ袋に入れた食材を鍋に入れ加熱する。



ステップ3

加熱したポリ袋を、取り出す。
袋の結び目を切って、そのまま食器に乗せれば完成！

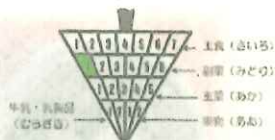
皿を汚さずに食べられます♪



カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋、食材があれば温かい食事を簡単に作って食べることが出来ます。いざという時のために、普段の食事でも試してみましょう。

おすすめ
レシピ

もやしとわかめの簡単ナムル



材料 (4人分)

乾燥わかめ・・・大さじ2
しめじ・・・40g
もやし・・・160g
A★ツナ缶・・・大さじ2
★しょうゆ・・・小さじ2
★ごま油・・・小さじ2
★切りごま・・・小さじ2
★にんにくチューブ・・・2cm

もやしに酢を加えて加熱することで、冷めてもシャキシャキでおいしく仕上がります！

副菜

作り方

【1人分栄養価】エネルギー：54kcal 食塩相当量：0.6g 野菜量：50g

- ① わかめは水で戻しておく。
- ② 石づきをとってほぐしたしめじともやしをさっと洗いを切る。
- ③ ②を耐熱容器に入れ、酢小さじ1 (分量外) を混ぜ、ふわっとラップをかけ600wで約2分加熱して水を切る。
- ④ 別の容器にA★の材料をすべて加えてさっと混ぜ、③とわかめを加えて和える。

野菜がたっぷり食べられる

アボカドディップ&味噌マヨディップソース



材料 (6人分)

A★アボカド 1/2個
★マヨネーズ 大さじ1と1/2
★レモン汁 小さじ1
★塩 小さじ1/4
★こしょう 少々

アボカドは冷凍を使うと、時短！

B★味噌 大さじ1
★マヨネーズ 大さじ3
★七味 少々
★砂糖 小さじ1/2

【1人分栄養価】アボカドディップソース エネルギー：21kcal 食塩相当量：0.2g

味噌マヨディップソース エネルギー：47kcal 食塩相当量：0.4g

作り方

- ① アボカドディップソースA★、味噌マヨディップソースB★の材料を混ぜ合わせる。

おすすめ
レシピ

おやつにもおすすめ！ふわとろお好み焼き



材料 (4人分)

キャベツ・・・800g
長芋・・・400g
A★卵・・・4個
★塩・・・小さじ1
★小麦粉・・・大さじ8
★ひき肉・・・320g
ソース・・・適宜
マヨネーズ・・・適宜

蓋をして蒸し焼きで作るのがおいしく作るポイント。野菜がたっぷり摂れるメニューです！

主菜

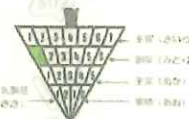
副菜

作り方

【1人分栄養価】エネルギー：489kcal 食塩相当量：2.2g 野菜量：300g

- ① キャベツは粗みじん切り、長芋はすりおろす。
- ② ボールの中に、A★の材料と①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油小さじ2 (分量外) を加え、②の1/4量を加えて、形を整える。
- ④ 蓋をして中弱火で5～7分蒸し焼きにする。
- ⑤ 裏返して、蓋をして3～5分程度焼く。お好みでソース・マヨネーズをかけて食べる。

ミョウガとアボカドの和え物



材料 (4人分)

ミョウガ・・・2個
大葉・・・6枚
アボカド・・・2個
レモン汁・・・お好みで少々
A★塩昆布・・・山盛り大さじ2 (おおよそ10g)
★ごま油・・・大さじ1

塩昆布は減塩商品を使うと、おいしく簡単にお塩控えめになります♪

副菜

作り方

【1人分栄養価】エネルギー：165kcal 食塩相当量：0.5g 野菜量：84g

- ① ミョウガと大葉を刻んでおく。
- ② アボカドは縦半分に切り、かわをむく。食べやすい大きさにざく切りにしてボウルに入れる。お好みでレモン汁を加え和える。(※アボカドの変色を防ぐことができます)
- ③ アボカドと①、A★を加えて和える。

おすすめ
レシピ

鰯と小松菜の甘酢あんかけ



主菜

副菜

材料 (4人分)

塩鰯・・・4切
小松菜・・・300g
しめじ・・・120g
人参・・・80g
片栗粉・・・大さじ2
油・・・小さじ2
A★片栗粉・・・小さじ2
★しょうゆ・・・大さじ1
★砂糖・・・大さじ2
★酢・・・小さじ4
★みりん・・・小さじ4
★水・・・140ml

塩鰯でなく鮭や肉、豆腐で作ってもおいしいです♪
自宅にある食材でアレンジして作ってみてください。

作り方

【1人分栄養価】エネルギー：211kcal 食塩相当量：0.7g 野菜量：125g

- ① キッチンペーパーで塩鰯の余分な水分をふき、4等分くらいの大きさに切る。
- ② 小松菜は5cm、しめじは石づきを取って、ばらしておく。人参は薄切りにする。
- ③ ②を耐熱ボールに入れて、ラップをして500wで3分加熱する。
- ④ 塩鰯に片栗粉をまぶし、フライパンに油を入れ、両面を焼く。
- ⑤ ④のフライパンの中に、③の加熱した野菜とA★の調味料を加え、弱火でとろみがつくまで煮る。

大根と人参のさっぱり和え



副菜

材料 (4人分)

大根・・・240g
人参・・・60g
塩 (塩もみ用)・・・小さじ1
A★酢・・・大さじ3
★砂糖・・・大さじ1

柚子や橘の爪をいれると、風味で
おいしく食べられます。
お好みで試してみてください！

作り方

【1人分栄養価】エネルギー：26kcal 食塩相当量：0.5g 野菜量：75g

- ① 大根、人参はせん切りにする。
- ② ①を塩もみし、10分置いてから絞る。
- ③ A★の調味料を加えて、味をなじませる。



おすすめ
レシピ

トマトはちみつレモン漬け



副菜

材料 (4人分)

ミニトマト・・・300g
はちみつ・・・大さじ3
レモン汁・・・大さじ1/2

お弁当のおかずや、常備菜として
おすすめです！

【1人分栄養価】エネルギー：72kcal 食塩相当量：0g 野菜量：75g

作り方

- ① トマトは沸騰したお湯の中に3秒程度入れ、穴あきお玉ですぐにすくい、冷水に取り皮をむく。
- ② ①をポリ袋に入れて、はちみつとレモン汁を入れてさっと混ぜる。ポリ袋の空気を抜いてしばり、冷蔵庫で30分以上冷やす。

ポリ袋を使い、空気をしっかり抜いて縛り保存することで、
中が真空になり、味が浸透しやすくなります！

朝におすすめ フワフワ豆乳おぼろ豆腐



副菜

材料 (1人分)

えのき・・・30g
ほうれん草・・・20g
A★酢・・・小さじ2
★しょうゆ・・・小さじ1/2
★ごま油・・・小さじ1/2
無調整豆乳・・・100ml
ラー油・・・適宜

朝ごはんにとってもおすすめのメニュー！
冷凍野菜でもOK。好みの具材で作ってみよう。

作り方

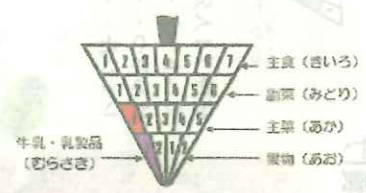
【1人分栄養価】エネルギー：79kcal 食塩相当量：0.4g 野菜量：50g

- ① えのき、ほうれん草を2cm幅にキッチンばさみでカットし、耐熱容器の中に入れ、500wで1分程度加熱する。
- ② お碗の中に①とA★の調味料を加えよく混ぜ、沸騰直前まで温めた豆乳を皿のふちからゆっくりと注ぐ。お好みでラー油をかける。





やってみよう！ パッククッキングで“チーズオムレツ”



材料 (1人分)

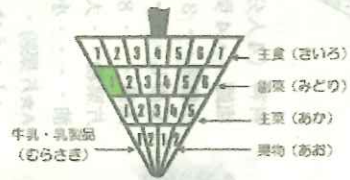
- 卵・・・1個
- 牛乳・・・大さじ3
- スライスチーズ・・・1/2枚
- ミックスベジタブル・・・大さじ2
- ケチャップ・・・適宜
- ポリ袋・・・1枚

作り方

- ① 卵と牛乳をポリ袋の中に入れてもみほぐしたら、ちぎったスライスチーズとミックスベジタブルを入れて混ぜる。
- ② 空気を抜き、材料のすぐ上の部分をねじって結ぶ。
※材料のすぐ上の部分をねじって結ぶと形がきれいに出来上がります。
- ③ 皿やタオルを敷いた鍋を用意し、沸騰したお湯の中で10分程度加熱する。

【1人分栄養価】エネルギー：145kcal 食塩相当量：0.6g 野菜量：30g

真空調理！でホクホク かぼちゃのいとし煮



材料 (4人分)

- かぼちゃ・・・200g
- あずき缶・・・大さじ8 (160g)
- ポリ袋・・・1枚

耐熱性のポリ袋を普段から常備しておくことで、お米を炊いたり、調理に活用できます♪
湯煎した後のお湯は、再利用できます。

作り方

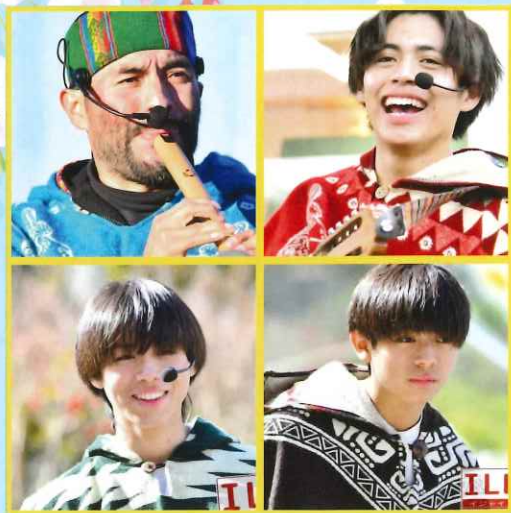
- ① かぼちゃは種とワタを除き、食べやすい大きさに切る。
- ② ポリ袋にかぼちゃとあずき缶を入れ、袋の空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 皿やタオルを敷いた鍋を用意し、沸騰したお湯の中で10分程度加熱する。

【1人分栄養価】エネルギー：101kcal 食塩相当量：0.1g 野菜量：50g

「広げよう！国際友好の輪」

第27回 下田国際友好コンサート

Shimoda International Friendship Concert



南米音楽ILLAY(イジャイ)



Shimoda hybrid wolf
(ヒップホップキッズダンス)



ふじのくに国際交流親善大使
(インドネシア民族舞踊)



下田市立下田中学校吹奏楽部

2026年3月8日 Sun.

開場13:00 開演13:30

会場：下田市民文化会館 大ホール

★入場無料★



司会：太田果蓮
(下田高校放送部OG)

海に入らない はじめての サーフィン教室

濡れません。泳ぎません、でも、サーフィンです。

公益財団法人下田市振興公社自主事業



サーフィンに興味はあるけど、
海に入るのはちょっと不安。

そんな方のための

陸上だけで行うサーフィン教室です。

*対象：初心者・未経験者・水が苦手な方 10名程度

*日時：令和8年2月28日 10:00~11:00

*場所：下田市民文化会館 大会議室

*料金：1,000円

お申込QR



お問い合わせ 下田市民文化会館

申し込み 0558-23-5151 担当原



- ✓ スキマ時間にちょっとだけ働きたい方
- ✓ ハローワーク等で求職活動中の方
- ✓ 無資格者・未経験者も歓迎

スキマ時間にできる

初心者OK

スポットのお仕事あります。

配膳やシーツ交換、清掃など、介護施設での勤務経験がない方も安心して働けるスポットのお仕事があります！

スキマ時間に、介護施設で働きませんか？

POINT-01

かんたん登録
面接不要

POINT-02

QRコードで
らくらく出退勤

POINT-03

入金は
週1ペース

お仕事情報を
今すぐ検索！



【お問い合わせ】

静岡県委託「介護未経験者等マッチング機能強化モデル事業」

受託事業者 株式会社SKILLPORT

✉ contact@skillport.jp

☎ 0558-36-3710

〒415-0035

静岡県下田市東本郷2丁目7-20

職業紹介許可番号：22-ユ-300900

wave.skillport.jp

お仕事の流れ

業界別に約20分の簡単なチェックリスト(マニュアル)を用意しています。
はじめてのお仕事でも予習OK! 未経験の方も大歓迎です!



SKILLPORT WAVE とは...



SKILLPORT WAVE は、伊豆半島で「スキマ時間を使って働きたい人」と「一時的に仕事を依頼したい人」をマッチングするサービスです。

SKILLPORT WAVE の特長

かんたん登録 面接不要

POINT
01



身分証明書と電話番号でらくらく会員登録。
面接なしで即マッチング。
働きたい時にすぐ現場に入れます。

QRコードで らくらく出退勤

出勤と退勤はスマホで QR コードを
読み込むだけで完了。
面倒な書類は必要ありません。



POINT
02

入金は 週 1 ペース

お仕事をしたら、翌週にすぐ入金。
「すぐにお金が必要...」
「明日ちょっと時間あるかも...」
そんな時にもピッタリです。



POINT
03

