時の人 Vol.11

初出場の国際大会でアジア3位

スポーツクライミング選手

伊藤未唄

昨年 11 月にインドで行われたスポーツクライミングの「ユースアジア選手権」で3位に入賞した伊藤未唄さん（16 歳 / 焼津市出身）に、スポーツクライミングに対する思いや今後の目標についてお話しを伺いました。

問 スポーツクライミング（クライミング）を始めたのはいつから？

幼い頃から木登りが好きで、小学３年生の時に近所のクライミングジムに行ったことがきっかけで始めました。初めて登った時は、とても楽しくて、幸せな気持ちになったことを覚えています。３歳から習っていた水泳からクライミングに転向しました。

問 普段の練習について教えてください

練習は週６回、そのうち１回はスクワットやベンチプレス、体幹を鍛えるフィジカルトレーニングを行っています。週末は月に２～３回、東京のコーチのもとで練習をしています。

完璧主義な性格のため、クライミングの課題がクリアできない時や、自分の登り方に納得できない時はとても悔しい気持ちでいっぱいになります。そんな時は、納得できるまで練習するようにしています。

問 クライミングの魅力は？

クライミングは日常でやらない動きをするので、新しい自分に出会えるような感覚があります。練習や大会で「自分の限界を超えた」と実感できた時に大きな達成感と楽しさを感じます。

問 選手としての強みは？

他の選手にフィジカル面で負けないようにトレーニングしています。力強いコーディネーション（素早く連続的に手足を出して登るテクニック）で登るのが得意です。

問「ユースアジア選手権」で3位に入賞した時の気持ちを教えてください

国際大会に出場するのが初めてで、とても緊張しました。不安も大きかったので、３位入賞が決まった時はとてもうれしかったです。優勝を逃した悔しさもあるので、この経験を生かして次につなげます。

問 今後の目標・将来の夢は？

まずは、高校の３年間ユース日本代表の選手に選ばれ続けることが目標です。

将来の夢は、幼い頃から目指す「世界１位」です。世界大会優勝に向かってこれからも頑張っていきます。

Profile 伊藤未唄

2008年焼津市生まれ（16 歳）。静岡西高校スポーツコース２年生。身長 164 ㌢。豊田小・豊田中学出身。制限時間内にボルダー（コース）をいくつ登れたかを競うスポーツクライミングの種目「ボルダー」の選手。力強い登りが武器。

小学３年生からスポーツクライミングを始め、昨年 11 月に行われた国際大会に初出場しアジア３位に入賞した。

スポーツクライミングとは

反り立つ壁をカラフルなホールド(突起物)を使って自身の身一つで登る競技。東京2020オリンピック競技大会からオリンピック種目となり、競技人口は国内で60万人に上る。

国民健康保険

届出先 ● 国保年金課（市役所本庁舎２階） ● 大井川市民サービスセンター（市役所大井川庁舎１階）
問合先 国保年金課 保険担当 ☎626-1113

加入・脱退手続きはあなた自身で

就職や退職などで健康保険が変わった人は、国民健康保険の加入や脱退の手続きが必要です。4月は窓口が混雑するため、時間に余裕を持って来庁してください。

詳しくはこちら

■国民健康保険に加入する時

対象
- 退職して勤務先などの健康保険を脱退した人
- 健康保険の被扶養者でなくなった人
- 健康保険の任意継続期間が終了した人

持ち物
- 以前加入していた健康保険の脱退連絡票
- 年金手帳または基礎年金番号通知書(60 歳未満)
- 来庁する人の身分証明書
- マイナンバーが確認できるもの

■国民健康保険を脱退する時

対象
- 就職して勤務先の健康保険に加入した人
- 健康保険の被扶養者になった人

持ち物
- 健康保険の加入証明書、資格確認書など
- 国民健康保険の保険証、資格確認書など
- 来庁する人の身分証明書
- マイナンバーが確認できるもの

産前産後期間の免除

対象 焼津市の国民健康保険に加入している人で、出産した人またはこれから出産する人

免除期間・免除額 対象者の国民健康保険税のうち、出産予定日または出産日が属する月（出産月）の前月から４カ月間（多胎妊娠の場合は出産月の３カ月前から６カ月間）の所得割額と均等割額相当分

※出産予定日の６カ月前から申請できます。

持ち物 出産被保険者（変更）届、来庁する人の身分証明書、マイナンバーが確認できるもの、母子健康手帳

国民年金

届出先 ● 国保年金課（市役所本庁舎２階） ● 大井川市民サービスセンター（市役所大井川庁舎１階）
問合先 ● 国保年金課 年金担当 ☎626-1114 ● 日本年金機構島田年金事務所 ☎0547-36-2211

「学生納付特例」が申請できます

20歳になると学生でも国民年金を支払う必要があります。マイナポータルから電子申請をすることもできます。
※詳しくは、日本年金機構ホームページを確認してください。

市ホームページ

日本年金機構ホームページ

対象 大学（大学院）や短期大学、高等学校、各種学校などに在学する 20 歳以上の学生で、学生本人の前年所得が定められた基準以下である人

持ち物 年金手帳（基礎年金番号通知書）、来庁する人の身分証明書、学生証、マイナンバーが確認できるもの

産前産後期間の免除

対象 産前産後免除期間に「第１号被保険者」の人

免除期間・免除額 出産予定日または出産日が属する月（出産月）の前月から４カ月間（多胎妊娠の場合は出産月の３カ月前から６カ月間）の保険料全額

※出産予定日の６カ月前から申請できます。

持ち物 年金手帳（基礎年金番号通知書）、来庁する人の身分証明書、母子健康手帳、マイナンバーが確認できるもの

相談室 ■アルコール・薬物・ギャンブル依存相談 ■自死遺族支援個別相談 【共通】 日程など、詳しくは問い合わせてください。
要予約 会場・予約・問合先 県精神保健福祉センター ☎286-9245

市立総合病院職員採用試験

令和８年４月採用の市立総合病院職員を募集します。

申込方法

市立総合病院ホームページの専用フォームから申し込む

※ホームページからの申し込みができない場合は書面による申し込みを受け付けますので事前に連絡してください。

申込期限 5/6㈭ 17:00（必着）まで
試験日 5/25㈰
※「職員採用試験案内」は市立総合病院ホームページに掲載するほか、市役所本庁舎１階情報公開室、各図書館、各地域交流センターで配布します。
※詳しくは市立総合病院ホームページを確認するか、問い合わせてください。

申込・問合先
〒425-8505 道原 1000
市立総合病院 病院総務課
☎623-3111㈹

市立総合病院ホームページ

【表】市立総合病院職員の採用試験一覧（令和８年４月採用）

職種	募集人数	受験資格
薬剤師	若干人	昭和 57 年４月２日以降に生まれた人で、薬剤師の資格を有する人または令和８年３月末までに資格取得見込みの人
作業療法士	若干人	昭和 60 年４月２日以降に生まれた人で、作業療法士の資格を有する人または令和８年３月末までに資格取得見込みの人
言語聴覚士	若干人	平成２年４月２日以降に生まれた人で、言語聴覚士の資格を有する人または令和８年３月末までに資格取得見込みの人
看護師・助産師	30 人程度	昭和 55 年４月２日以降に生まれた人で、看護師・助産師の資格を有する人または令和８年３月末までに資格取得見込みの人
看護師・助産師（経験者）		昭和 55 年４月２日以降に生まれた人で、看護師・助産師の資格を有し、急性期病院における職務経験が令和７年３月 31 日現在で１年以上ある人
一般事務	若干人	平成 10 年４月２日以降に生まれた人で、大学、短期大学または高等学校を卒業した人または令和８年３月末までに卒業見込みの人
一般事務（社会人経験者）	若干人	平成２年４月２日以降に生まれた人で、民間企業や官公庁などにおける職務経験が令和７年３月 31 日現在で６年以上ある人 なお、職務経験については、次のとおりとします。 ①正規職の雇用であること ②平成 27 年４月１日以降において、民間企業などに勤務した期間が６年以上あり、かつ、同一の民間企業などでの継続する勤務期間が３年以上あること

※複数の試験区分を同時に受験することはできません。

出張版 病院広報誌 ひだまり HIDAMARI Vol.21

問合先
市立総合病院 病院経営戦略課
☎623-3111㈹

新病院長就任のお知らせ

４月１日付で、当院副病院長の風間伸介が、新病院長に就任しましたのでお知らせします。

関事業管理者と風間新病院長を中心に、引き続き急性期医療を担う地域の中核病院として医療機能と診療内容を充実・強化していきます。

風間伸介新病院長

新病院長ごあいさつ
病院ホームページ

入院準備をLINEでサポートしています

当院では、入院を予定されている患者さんやご家族に、LINE「ポケさぽ」による入院案内を行っています。動画やメッセージを使うことでわかりやすく、いつでも・どこでも・何度でも説明を受けることができます。

スマホを持っていない人は、これまでどおり対面で説明をします。また、ご本人でなくても、ご家族が登録することもできるので、ご家族のスマホで確認することが可能です。

■「入院案内」を LINE（動画）で受けることを希望した場合の流れ

①自分のスマホで当院と友だち登録する
※登録方法などは個別に説明します。
②入院案内に関する動画を待ち時間や自宅で視聴する
※入院案内についてポイントを絞って説明されます。入院日までのスケジュールに合わせて随時メッセージが表示されます。
※必要時には LINE で質問できます。
※入院後７日経過で、案内は終了します。

「ポケさぽ」のご利用メリット

- 病院内で説明を受ける時間が短縮できる
- 説明動画は繰り返し視聴することができる
- 分からないことを LINE で質問できる

※お急ぎの場合は、電話での連絡も受け付けています。

「ポケさぽ」登録に関するQ&A

Q1 登録時に料金がかかりますか？
A1 登録は無料です。通信料は、ご利用者に負担いただきます。なお、院内では FreeWi-Fi がご利用いただけます。

Q2 入院のたびに登録する必要がありますか？
A2 ご登録いただいた入院日に併せてメッセージが送信されますので、入院の度にご登録いただく必要があります。

Q3 入院日が変更になりました。どうすれば良いですか？
A3 入院日の変更は、病院内で連絡調整する運用となっておりますが、LINE のチャットでお知らせします。

ご利用者の声

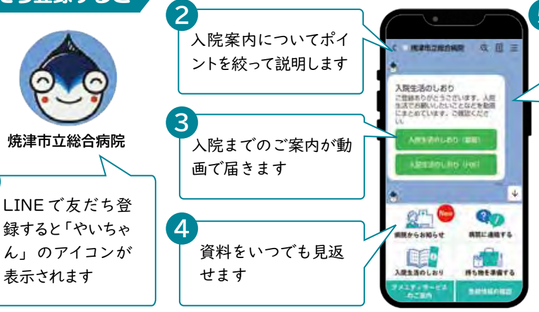
導入後、１年が経過しました。予定入院患者さんの６割程の人にご利用いただいております。

- スマホでいつでも何度でも確認できる
- 文字として残っているので読み返すことができてよかった
- 動画は分かりやすい
- 入院前までにメッセージがきて確認ができた

ご利用者のアンケートでは、９割以上の人から「役に立った」とご回答いただきました。

引き続き、患者さんにより良いサービスが提供できるよう検討していきます。

友だち登録すると



相談室 ■暮らしなんでも相談ダイヤル（電話相談） 日常生活で起こるトラブルや悩みごとなどを相談できます。 **日時** 月～金曜日（祝休日を除く） 9:00 ～ 17:00
相談無料 電話相談先・問合先 ライフサポートセンターしずおか 中部事務所 ☎273-3715