



今月の主な内容

- ふるさと納税について..... 2
- 後期高齢者医療保険・国民健康保険 ほか..... 4
- 臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金について..... 6
- 介護保険法改正について..... 7
- TOUKAI-0について..... 8
- こんにちはは賀茂振興局です ほか..... 9
- 母子家庭等医療費・ブロック塀耐震助成について..... 10
- 消防職員・転ばん倶楽部参加者募集について..... 11

静岡県消防協会賀茂支部消防操法大会が、6月14日松崎町総合グラウンドで開催されました。第2分団（安良里）が小型ポンプ操法の部で優勝、またポンプ車操法の部に出場した第4分団（仁科）が準優勝しました。



町民もできる 西伊豆町ふるさと納税

故郷を応援！ 地元の宝を再確認！
自分のまちを応援しよう！



■『ふるさと納税（寄附金）』とは・・・

この制度は、「ふるさとを大切にしたい」「西伊豆町の発展、まちづくりを支援したい」という、皆様の善意を寄附というかたちで応援していただくもので、2,000円を超える寄附を行った場合に、2,000円を超える部分についておおむね個人住民税所得割の2割程度が控除される制度です。

町では、特産品のPRも兼ねて寄附された方にお礼品（108社、93品）をお送りしています。

自分の生まれ故郷も含め、どの地方団体に対して寄附をしても控除を受けることができます。

西伊豆町は住民や法人からの寄附も受け付けており、年間何回でもお申込みいただけます。

■『ふるさと納税（寄附金）』の申込方法

1. インターネットからお申込みの場合

インターネットでお申込みできます。支払方法【クレジットカード決済・郵便振替・銀行振込・現金書留】で「クレジットカード決済」を選択された場合は、お申込みと同時にクレジットカード決済することができます。

①西伊豆町ホームページを検索 **西伊豆町 ふるさと納税** 検索

<http://www.town.nishiizu.shizuoka.jp/kakuka/soumu/gyouzai/furusato.html>

②「ふるさとチョイス」申込フォームからお申込み

<http://www.furusato-tax.jp/japan/prefecture/22306>

2. 郵送またはFAX、Eメールにてお申込みの場合

①西伊豆町ホームページより申込書をダウンロード（1. ①参照）するか、電話・郵送等でご請求ください。

②必要事項を記入の上、郵送またはFAX、Eメールにてお申込みください。

送付先／〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科401-1

西伊豆町役場観光商工課ふるさと振興係

FAX／0558-52-1202

Eメール／furusato-tax1@town.nishiizu.shizuoka.jp

■『ふるさと納税(寄附金)』の支払方法

次のいずれかの方法で納入してください。

1. クレジットカード (Yahoo! 公金支払い) (手数料無料)

「西伊豆町ホームページ」または、「ふるさとチョイス西伊豆町ページ」から、申し込みとあわせてクレジットカード決済にてお手続きしてください。

2. 郵便振替 (手数料無料)

役場からお送りする「振込取扱票」で郵便局、ゆうちょ銀行から納入してください。

3. 銀行振込 (振込手数料は寄附者負担)

銀行窓口、ATM、ネットバンキング等から下記の銀行口座にお振込みください。

金融機関名	三島信用金庫西伊豆支店
種別	普通
口座番号	19617
口座名	西伊豆町会計管理者

4. 現金書留 (送金手数料は寄附者負担)

現金書留により、「寄附金」と「寄附申出書」を同封して、西伊豆町役場までご郵送ください。

■『寄附金控除の申告』

ふるさと納税を行い、所得税・住民税から控除を受けるためには申告を行う必要があります。

・確定申告する方法

住所地等の管轄の税務署へ確定申告を行ってください。確定申告を行う際には、寄附金受領証明書(領収書)が必要となります。

・『ふるさと納税ワンストップ特例制度』を使う場合

確定申告の不要な給与所得者等で、ふるさと納税先の自治体数が5団体以内である場合に限り、ふるさと納税を行った各自治体に申請することで確定申告が不要になります。

■『寄附金の使い道』

ふるさと納税は寄附金の使い道を決めることができる制度です。西伊豆町ではいただいたご寄附を下記の事業に活用させていただきます。

- ・地域資源を活かした魅力ある産業の育つまちづくり(自然・産業)
- ・豊かな心をはぐくむ教育文化のまちづくり(教育・文化)
- ・地域で支えあう安心とやすらぎのあるまちづくり(保健・福祉・医療)
- ・個性ある地域の発展と快適な生活のできるまちづくり(防災・ICT・都市基盤整備)
- ・その他、西伊豆町のまちづくりに幅広く活用

■『寄附金の実績』

平成26年6月からお礼品を充実させたところ、多くの皆さまからご寄附をいただきました。いただいた寄附は必要経費を除き、寄附者から指定された用途に応じて活用させていただきます。

平成26年度 20,521件 378,125,655円

(参考)

平成25年度 16件 4,245,000円

平成24年度 17件 5,727,000円



後期高齢者医療保険に加入している皆さんへ

8月1日から保険証が「緑色」にかわります

後期高齢者医療被保険者証の更新



現在お使いの藤色の被保険者証（保険証）は、有効期限が「平成27年7月31日」となっており、8月1日以降は使用できなくなります。

新しい保険証は、表面の色が「緑色」です。新しい保険証が届きましたら、住所・氏名・生年月日・性別・一部負担金の

割合を確認してください。

一部負担金の割合は、平成26年中の所得に応じて判定されます。

旧 有効期限 平成27年7月31日まで



新 平成27年8月1日～
有効期限 平成28年7月31日

限度額適用・標準負担額減額認定証（減額認定証）の更新

入院や高額な外来診療を受けるとき、1医療機関で1か月にかかる自己負担が減額される「減額認定証」を申請により交付します。

対象は、世帯全員が住民税非課税の被保険者（※）となる方です。

すでに減額認定証をお持ちの方

現在交付されている認定証の有効期限は「平成27年7月31日」です。

すでに認定証を交付されており、引き続き上記（※）の対象となる方は、新しい認定証を郵送しますので再度申請をする必要はありません。

減額認定証をお持ちでない方

認定証をお持ちでない方で、上記（※）の対象となる方は、病院に受診される前に役場健康増進課に必ず申請してください。

国民健康保険のお知らせ

70歳から74歳までの国民健康保険加入者の方へ
8月1日から高齢受給者証が藤色にかわります

70歳から74歳までの人には、所得などに応じて自己負担割合が記載された「高齢受給者証」が交付されていますが、8月1日から新しく、クリーム色から藤色に代わりますので、該当する方には7月下旬に郵送します。

新しい受給者証が届きましたら、住所・氏名・生年月日・性別・一部負担金の割合を確認してください。

また、期限の切れた受給者証は健康増進課、支所・出張所まで返却してください。

医療機関に受診の際には「保険証」と「高齢受給者証」の両方を窓口に表示してください。

「限度額適用認定証」等が8月1日から新しく切り替わります。申請はお早めに。

同一の医療機関などで入院や高額な外来診療を受けるときに、医療機関の窓口には保険証と一緒に提示をすることで、自己負担額が入院・外来別で限度額までとなる「限度額適用認定証」、または入院時の食事代も減額となる「限度額適用・標準負担額減額認定証」を申請により交付します。

以前に認定証の交付を受けた方で、8月以降も認定証が必要な方は再度申請が必要となります。忘れずに申請してください。

また、認定証の発行は随時行っています。窓口負担の軽減となりますので、健康増進課、支所・出張所に申請をして、それぞれの制度をご利用ください。

問合せ 健康増進課 医療保険係 TEL：52-1116

国民健康保険税改正のお知らせ

◎賦課限度額の改正

国民健康保険（国保）特別会計では、健全な国民健康保険の運営のため、平成27年度から国保税の**賦課限度額**を下記のとおり改正します。

	平成26年度		平成27年度
医療保険分	51万円	➔	51万円
後期高齢者支援金分	14万円		16万円
介護保険分	12万円		14万円

※賦課限度額

国民健康保険税は所得と加入数に応じて決めますが、保険税負担額に一定の上限を設けています。

◎軽減措置の拡大（後期高齢者医療保険料も同様に拡大されます。）

世帯の所得が次の基準額以下の場合、1人当たりにかかる「均等割」、1世帯あたりにかかる「平等割」が所得に応じて2割、5割、7割軽減されます。このうち、**2割、5割軽減の基準が拡大されます。**

基準額

	平成26年度		平成27年度
2割軽減	33万円 + 45万円 × 被保険者数	➔	33万円 + 47万円 × 被保険者数
5割軽減	33万円 + 24.5万円 × 被保険者数		33万円 + 26万円 × 被保険者数
7割軽減	33万円		33万円

問合せ

健康増進課 医療保険係 TEL：52-1116（医療費・保険証・健診など）
 窓口税務課 課税係 TEL：52-1113（国保税）

国民年金保険料の納付が困難なときには 国民年金保険料免除・納付猶予制度の申請手続きを

平成27年度の国民年金の保険料は定額で、月額15,590円となっています。

所得が少ないなど、保険料を納めることが経済的に困難な場合には、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度がありますので、下記の窓口へお問い合わせください。

①免除（全額免除・一部免除）申請

本人、世帯主、配偶者の前年所得が一定額以下の場合に、申請手続きをすることにより保険料の納付が全額免除または一部免除となります。

②若年者納付猶予申請

30歳未満の方で、本人、配偶者の前年所得が一定額以下の場合に、申請手続きをすることにより、保険料の納付が猶予されます。

☆学生の方は・・・

学生の方で本人の所得が一定額以下の場合には、申請手続きをすることにより、保険料の納付が猶予される学生納付特例制度を利用することができます。（①、②は申請できません）

問合せ

窓口税務課 窓口年金係 TEL：52-1112
 三島年金事務所 TEL：055-973-1444



今年もあります！ 2つの給付金

平成26年4月からの消費税率引上げによる影響を緩和するため、所得が低い方や子育てをしている世帯に対して給付措置を行います。



	臨時福祉給付金	子育て世帯臨時特例給付金
支給対象者	平成27年度住民税の非課税者 ※住民税課税者に扶養されている方や生活保護受給者等は除く	平成27年6月分の児童手当の受給者 ※児童手当の所得制限限度額以上の方は除く
支給額	1人につき6,000円 ※加算はありません	児童1人につき3,000円
申請受付期間	8月～11月	7月～9月
郵送される時期	8月上旬	7月上旬
申請方法	申請書が届きましたら、必要事項を記入し、申請期間中に環境福祉課福祉係（福祉センター1階）、または各支所・出張所へ申請書を提出してください。 ※支給対象者で申請書が届かない場合は、お手数ですが担当課までお問い合わせください。	確認じゃ！ 2つの給付金。
その他	○どちらの支給対象者にも該当する場合は2つの給付金について申請が可能です。 ○申請の際の持ちものなど詳細につきましては、申請書に同封する通知をご覧ください。	

ご注意ください！！

「臨時福祉給付金」や「子育て世帯臨時特例給付金」の“振り込め詐欺”や“個人情報の詐欺”にご注意ください。

- 町や厚生労働省などがATM（銀行・コンビニなどの現金自動払機）の操作をお願いすることは、絶対にありません。
- ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。
- 町や厚生労働省などが、「臨時福祉給付金」や「子育て世帯臨時特例給付金」を支給するために、手数料の振込みを求めること等は絶対にありません。

自宅や職場などに町や厚生労働省（の職員）などをかたつた電話がかかってきたときには、迷わず、役場や警察署（または警察相談専用電話#9110）にご連絡ください。

問合せ 環境福祉課 福祉係 TEL：52-1961

介護保険法改正にともなう 変更点のお知らせ

平成27年
8月から

1. 一定以上の所得のある方は、サービスを利用した時の負担割合が2割になります

介護サービスを利用する場合、これまで所得にかかわらず一律にサービス費の1割を利用者負担としていましたが、65歳以上の方のうち、一定以上の所得がある方にはサービス費の2割を負担いただくこととなります。

Q 2割負担の対象は？

65歳以上の方で、合計所得金額が160万円以上の方です（単身で年金収入のみの場合、年収280万円以上）。

2. 高額介護サービス費の基準が変わります

介護サービスの利用者負担は、所得に応じて月々の負担上限が設けられています。

1ヵ月に支払った利用者負担の合計が負担の上限を超えた場合、超えた分が払い戻されます。

今回、特に所得の高い現役並みの所得相当の方が

いる世帯について、負担の上限が37,200円（月額）から44,400円（月額）に引き上げられます。

対象は、同一世帯内に課税所得145万円以上の65歳以上の方がいる場合です。

3. 食費・部屋代の負担軽減の基準が変わります

介護保険施設やショートステイを利用する際に、低所得者の方については、食費・部屋代の負担軽減を行っています。

現在は、申請後本人および同一世帯の方の前年所得を基に判断していますが、今後は配偶者が町県民

税を課税されているかどうか、また資産要件として預貯金等が一定額以下かどうかを追加判断します。

なお、預貯金等および配偶者の所得については、町への申告が必要になります。

4. 特養の相部屋（多床室）に入所する町民税課税世帯の方等の部屋代負担について

特別養護老人ホームの相部屋（多床室）に入所する方や特養のショートステイを利用される方のうち、町県民税課税世帯の方等について、新たに「室料相当」を負担いただくこととなります。

Q 対象は？

多床室に入所、ショート利用しており、食費・部屋代の負担軽減を受けていない方。

※介護保険法改正について、詳しい内容は担当か、現在利用されている介護保険施設にお問い合わせください。

わが家の耐震対策のススメ

プロジェクトTOUKAI (東海・倒壊) ^{ゼロ} - 0

『プロジェクト「TOUKAI (東海・倒壊) - 0 (ゼロ)」』は、昭和56年5月31日以前に建設された木造住宅の耐震化を促進し、震災時における人命の安全を確保するため進めている事業です。

専門家による無料の耐震診断や、耐震補強工事費の助成を行っています。

耐震診断を希望する方は、産業建設課で受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。



1

専門家の耐震診断 (無料)

専門家（耐震診断補強相談士）による耐震診断を無料で受けることができます。電話または産業建設課でお申込みください。

2

耐震補強計画の 作成

診断の結果、補強が必要な場合、計画を作成します。（工事箇所・工事費等検討して、計画作成）
補強計画作成費用の3分の2を補助します。（**上限9万6千円**）
※65歳以上の高齢者のみで構成される世帯については費用の10分の10を補助します。（**上限14万4千円**）

3

耐震補強工事 (補助金)

耐震補強工事の費用を**上限50万円**まで補助します。
※下記のいずれかに該当する世帯は**上限70万円**まで。
（ア）65歳以上の高齢者のみ世帯
（イ）身体障害者手帳の交付を受け、身体障害程度等級が1級または2級の者が居住する世帯
（ウ）介護保険法による要介護者または要支援者が居住する世帯
（エ）療育手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている者が居住する世帯

問合せ 産業建設課 建設係 TEL: 52-1115

こんにちは、賀茂振興局です！



この4月から賀茂振興局長兼政策調整監（伊豆半島担当）となった土屋優行です。

私は、下田市須崎の生まれでありまして、県に入ってすぐに下田に勤務して以来、実に32年ぶりの下田勤務となります。

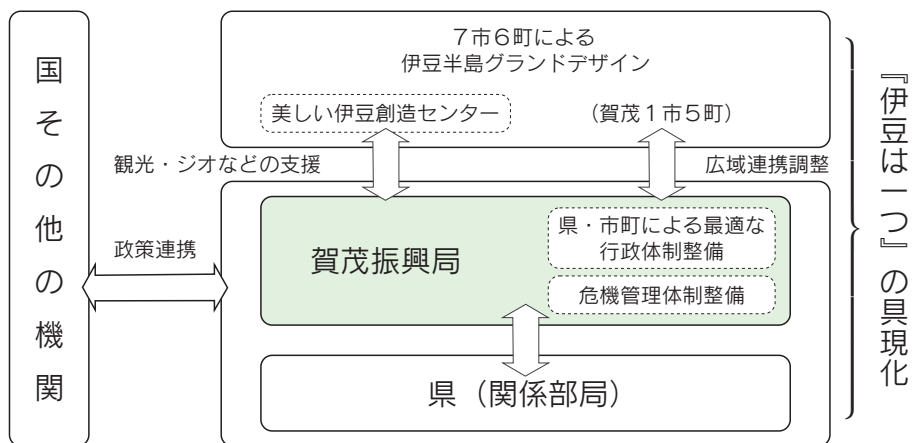
当時と比べますと、伊豆半島地域にも「人口減少社会」の影響が忍び寄り、加えて産業や観光も大変厳しい状況に置かれていると感じます。

また、想定される南海トラフ巨大地震に対する備えも、より向上しなければならぬという必要性を感じております。

そのため、県では、一つには地域の防災力の強化、そして伊豆半島を世界に誇れる地域にするという目標に向かって、地域が一体となって盛り上げていくことをバックアップするために、賀茂振興局を新設いたしました。

賀茂振興局では、伊豆半島地域の市町同士の結びつきを強め、それぞれが持つユニークな取組や情報などについて共有を進めてまいります。さらに賀茂振興局が、市町と国、関係団体との橋渡し役となることで、より効果的な伊豆半島地域の魅力発信に取り組んでいきます。

最近では、「美しい伊豆創造センター」の設置や、「伊豆半島ジオパーク」の世界ジオパークネットワーク加盟に向けた活動等、新たな取り組みがこの地域において始まりました。「地方創生」ということが叫ばれているこのごろであります。これらの活動をきっかけに、伊豆半島地域をさらに元気にしていきたいと考えておりますので、今後の賀茂振興局の活動に御期待ください。



意見・問合せ 賀茂振興局 地域振興課 TEL：24-2204

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です。

社会を明るくする運動は、すべての国民が犯罪と非行の防止と立ち直りについて考え、それぞれの立場で力を合わせて犯罪や非行のない地域社会を築こうという国民運動です。

犯罪に戻らない・戻さない
～立ち直りをみんなで支える明るい社会～

立ち直りを支える人たち

- ◎保護司
- ◎更生保護女性会員
- ◎協力雇用主
- ◎更生保護施設

問合せ 社会を明るくする運動推進委員会
(事務局) 窓口税務課 窓口年金係 TEL：52-1112

母子家庭等医療費助成制度

町では、配偶者のいない方が20歳未満の児童を扶養している場合、医療費の助成を行っています。

※病院や薬局にかかった時の費用のうち、保険給付の対象となる医療費の自己負担分（入院時食事標準負担額分を除く）を全額助成する制度です。

◆対象者

所得税が課税されていない世帯（※旧所得税算出法による）であって、次のいずれかの要件を満たしている方

- ・20歳未満の児童を扶養している母（父）子家庭の母（父）と児童
- ・両親のいない20歳未満の児童

◆申請に必要な物

- ・母子家庭等医療費助成金受給者証交付申請書
- ・助成対象者全員の健康保険証

- ・附加給付に関する書類（附加給付がある場合）
- ・印鑑
- ・所得課税証明書（平成27年1月1日以降転入された方のみ前住所地で取得してください。）
- ・期限の切れた母子家庭等医療費受給者証（更新の方のみ）

すでに助成を受けられている方

更新手続きを忘れていませんか？

更新手続きがお済みでない方は、**6月30日**で有効期限が切れていますので大至急、更新の手続きをお願いします。

問合せ 健康増進課 福祉係 TEL：52-1961

ブロック塀等耐震改修促進事業

地震発生時におけるブロック塀等の倒壊や転倒による災害を防止し、安全性を確保するため、予算の範囲内において下記工事費用の一部を補助します。



◆対象

- ・危険なブロック塀等を撤去する場合（撤去事業）
- ・緊急輸送路等の災害時に重要となる路線沿いの危険なブロック塀等をフェンス等の安全な塀に改善する場合（改善事業）

◆補助額

撤去事業

「撤去に必要な工事費」と「撤去する塀の長さ×8,900円/メートル」を比較し、少ない額の2分の1（限度額10万円）

改善事業

「改善に必要な工事費」と「撤去する塀の長さ×38,400円/メートル」を比較し、少ない額の2分の1（限度額25万円）

補助金の申請をお考えの方は、担当課までお問い合わせください。

補助対象となるか判断するための調査をさせていただきます。

問合せ 産業建設課 建設係 TEL：52-1115

下田地区消防組合 平成28年度採用の職員募集

●応募職種・採用予定人員

消防職 6名程度

●試験日・試験方法

第1次試験

10月18日(日) 教養試験および作文

※第1次試験合格者を対象に、体力試験および口述試験(面接)を実施します。

●試験場所

下田消防庁舎3階会議室(下田市六丁目1番14号)

●受付期間

8月17日(月)～9月25日(金)まで

※郵送の場合は、9月25日必着

●受験資格

- ・高校卒業(平成28年3月卒業見込みの方含む)以上の方
- ・平成元年4月2日以降に生れた方



- ・日本国籍を有する方
- ・地方公務員法第16条の欠格事項に該当しない方

●採用試験申込用紙

試験案内および受験申込書は、下田消防本部のほか、西伊豆消防署にも用意してあります。

●提出先

〒415-0026 下田市六丁目1番14号
下田消防本部 総務課

問合せ 下田消防本部 人事財務係 TEL: 22-1829

転ばぬ先の 転ばん倶楽部 参加者募集

いつまでも元気であるために、足からの健康はとても大切です。

動かない生活が続くと、閉じこもりや機能低下に陥ります。

この教室で、皆で楽しく運動し、筋力アップを目指しましょう!!ぜひご参加ください。

●開催日時

7月21日(火)・27日(月)・8月10日(月)・24日(月)・
9月7日(月)・14日(月)

9:00～11:00

●会場

健康センター(宇久須)

●内容

理学療法士による運動指導(個別1回)、
集団での体操等(運動する時間は1時間程度です)



●対象

65歳以上の方で、生活に運動を取り入れたい方
(原則として6回参加が可能な方)

●定員

20名程度

●申込期限

7月10日(金)

*申込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。
希望される方は送迎を行いますので、申込み時にご連絡ください。

問合せ 社会福祉協議会 TEL: 55-1313

がんばるまちの人たち

6月1日、眞野ひちさんが100歳を迎え町長が太陽の里を訪問しました。眞野さんは田子出身で、裁縫が好きで90歳を過ぎても着物の仕立てなどを行っていました。長い間雑貨店を切り盛りしていて、現在でも計算は得意だそうです。

また、平成2年から25年に渡ってスポーツ推進委員（体育指導員）を務められた土屋浩二さん（仁科浜）に、静岡県スポーツ推進委員連絡協議会会長から感謝状が贈られ、町長から手渡しました。3月末でスポーツ推進委員を退任された後も、ボランティアで西伊豆中学校バレー部や、仁科松風スポーツ少年団の指導をされています。

松崎高校弓道部の加藤佑奈さん（大浜）が、静岡県高校総体で3位に入賞し東海大会への出場を決め、町長に報告しました。加藤さんは「1週間前から調子が悪く、仲間のアドバイスで試合当日は上手くいった。東海大会でも精一杯頑張る」と話しました。



本物の竿を使ってカツオの一本釣り体験

みんなで協力

家族と離れ共同生活の中で、自主性や協調性を養うことを目的に毎年行われている通学合宿が、6月4日から6日にかけて田子地区で実施されました。

2日目には、夕食に玉ねぎやニンジンなどみんなで切ったカレーを食べた後、元漁師の方から田子地区の漁業について話を聞きました。子どもたちからは「船に乗っていて一番心に残っていることは」「船の中での役割は」など質問が出ていました。

ところてんはいかが？

天草漁の解禁に合わせて、毎年行われている「天草・ところてん祭り」が5月23日から25日に堂ヶ島公園で開催されました。

観光客などはその場で突いた冷たいところてんを次々に食べていました。なかには、味つけを変え2杯目に手を伸ばす人もいました。ところてんは1日1000食が無料で配られ、天草を使ったところてんの作り方の実演なども行いました。



酢醤油、黒蜜、好みの味つけで・・・



堂ヶ島では英語でガイド

世界に向けて

伊豆半島ジオパークの世界ジオパークネットワークへの加盟を目指して、6月10日から12日に伊豆半島各地で現地審査が実施されました。

10日には、ジオサイトの一つとなっている一色の枕状溶岩や堂ヶ島で審査員を対象に、松崎高校サイエンス部や認定ジオガイドが成り立ちや取り組みの状況などについて案内・説明をしました。9月に開かれる国際会議の場で、審査結果が発表される予定です。

旬を感じて

賀茂幼稚園の4・5歳児が、6月5日安良里の大聖寺で梅の実採りをしました。

境内に植えられた梅の木にたわわに実った梅を、園児たちは次から次へと手を伸ばしたり、大人に手伝ってもらったりしながら持参した2つの籠をいっぱいにしていました。収穫した梅は、園児自ら洗った後、梅ジュースや梅ゼリーを作ります。



梅のい〜い香りがしました



やっと順番が・・・

プレミアム商品券

20%のプレミアム付き商品券の予約受付が6月15日、町内4カ所で行われました。

受付場所の1つ商工会本所では、開始前から100名以上が並んで長い列を作り、終了まで列が途切れることはありませんでした。また、他の場所では受付開始前に予約数に達した場所もありました。商品券は7月1日から11月末まで町内の商店や飲食店など100店舗以上で利用できます。

落花生の苗植えたよ！

伊豆太陽農協田子支店は、5月22日伊豆海認定子ども園の4・5歳児と一緒に、落花生の苗植えを行いました。

「1支店1協同活動」の一環として行っており、園児たちは町内の農家が提供した苗を、植え付け方法などを教えてもらいながら丁寧に植えつけ後、「大きくなーれ」と願いを込めました。落花生は10月上旬に収穫される予定です。



苗を1つ1つ丁寧に植えました

熱中症予防を！

暑い夏がやってきました。熱中症は、炎天下ではもちろん、直射日光の当たらない室内でも、多く発生しています。

熱中症は、命にかかわる病気ですが、予防できます。

自分でできる予防対策をしっかりと理解し、身につけておきましょう。

ちょっとした工夫で熱中症予防

1. 直射日光を避けましょう。

外を歩く時は日陰を選び、室内ではすだれやカーテンで風通しをよくする工夫をしましょう。

2. 涼しい服装を

吸湿性と通気性のある服装を選んだり、帽子や日傘を持ちましょう。襟元をしめると熱が逃げにくくなるため、襟元はゆるめにしましょう。

3. こまめな水分補給

軽い脱水症状のときは、のどの渇きを感じないこともあるため、のどが渇いたと感じる前に水分補給しましょう。

汗をたくさんかいたときは、水分だけでなく塩分もあわせて補給しましょう。

(体からたくさんの塩分が失われると、筋肉の働きに障害を及ぼすこともあります)

4. 暑さにそなえた体力づくり

ふだんからウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく習慣をつけましょう

5. 体調に合わせた行動を

寝不足や二日酔い、かぜや心臓・肺・腎臓機能などで薬を飲んでいる人は熱中症になりやすいため、暑いところでの活動に注意しましょう。

食欲のない時は、口当たりのよいものを選び、食事は欠かさないようにしましょう。



もしも、熱中症が疑われたら・・・

1. 涼しい場所へ避難させる

2. 衣服を脱がし体を冷やす (太い血管のある首や脇の下、足のつけ根などを冷やし、うちわなどで風を送って体を冷やしましょう)

3. 水分・塩分補給をする

*自分で水分が飲めない場合や、意識がない場合は、ただちに救急車を呼びましょう。待っている間に、上記1・2の応急処置をしましょう。

熱中症は、「気づく」ことで防げます。

「私は大丈夫」ではなく、「みんなで声をかけ合うなど、気をつける」ことで熱中症をゼロにしましょう。

熱中症の症状（熱中症のサイン）

1. めまいや顔のほてり

めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状。
一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合
もあります。

2. 筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症
状が出る場合があります。
筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなることもあり
ます。

3. 体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛
などを伴う場合もあります。

4. 汗のかき方がおかしい。

拭いても拭いても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合。

5. 体温が高い、皮ふの異常

体温が高くて皮ふを触るととても熱い、皮ふが赤く乾いているなどの症状。



【こんな時は、すぐに医療機関を受診！】

・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をする。または、体がガクガクとひきつけを起こしたり、まっ
すぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。

・水分補給ができない

呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、むり
やり水分を口から飲ませることはやめましょう。

暑さの指標を目安に生活してね！

温度基準	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動で おこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28℃～31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25℃～28℃)	中等度以上の生活活 動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入 れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこ る危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生す る危険性がある。

熱中症予防サイト <http://www.wbgt.env.go.jp>

ひと涼み <http://hitosuzumi.jp>

■しずおか保育の仕事 説明会開催について

問 静岡県保育士・保育所支援センター

TEL:054-271-2110

保育所等へ就職を希望する方への支援を目的に説明会を開催します。

日時／7月12日(日)

13:30～16:00

会場／プラサヴェルデ3階

コンベンションホールB

内容／

- ・ミニセミナー「これからの保育所のあり方について」
- ・個別相談コーナー
- ・保育士・保育所支援センター、ハローワークによる各種相談

対象者／保育士資格取得予定者および保育士有資格者で、保育士として就職を希望する者

■下田法律センター からのお知らせ

問 静岡県弁護士会沼津支部

TEL:055-931-1848

週に1度、法律問題に関する様々な相談に応じます。お困りの方はお気軽にご相談ください。

日時／毎週金曜日

13:00～16:00
場所／下田市民文化会館
相談料／30分5,400円
申込み／完全予約制

静岡県弁護士会沼津支部

055-931-1848

平日9:00～17:00

■無料日曜遺言等公証 相談開催について

問 下田公証役場

TEL:22-5521

身近な問題について「公正証書」を作成しておくことで安心です。下田公証役場の公証人が、毎月第2日曜日に無料で相談に応じます。

日時／7月12日(日)・

8月9日(日)

10:00～15:00

場所／下田公証役場

下田市西本郷一丁目2-5

佐々木ビル3階

相談内容／相続・遺言・任意後見
・土地建物賃貸借・金銭貸借
ほか

申込み／予約制

(問まで事前電話受け)

■警察官募集について

問 下田警察署

TEL:27-0110

平成28年4月採用予定の

○警察官A(大学卒業または卒業見込み)

○警察官B(高校卒業程度)を募集します。

申込期間／7月13日～8月3日

※募集の詳細については、下田警察署またはお近くの交番・駐在所まで。

■市民公開講演会 「イスラム文化と習慣」 の開催について

問 静岡県保険医協会事務局

TEL:054-281-6845

日時／7月12日(日)

14:30～16:00

会場／プラサヴェルデ401会議室

講師／レシャード・カレット先生

(島田市レシャード医院院長)

定員／80名

申込み／

無料・どなたでも参加可。

問へTELまたはFAX

■高齢運転者の免許相談窓口開設について

問 下田警察署交通課

TEL:27-0110

毎月ゼロのつく日(10・20・30日)に高齢運転者の免許相談窓口「き

入札結果(工事関係)のお知らせ

工事名	工事概要	施工業者	完成予定日
町道大沢里線ガードレール新設工事	ガードレールの新設	(株)丸協組	7月24日
町道浜川西7号線改良工事	路面および側溝の改修	(株)松永組	8月31日
町道大浜枝3号線改良工事	路面改良および側溝の新設	(株)鈴木組	7月31日
町道沢田浜川2号線改良工事	路面および側溝の改修	西伊豆組	8月31日
公衆トイレ改修工事	公衆トイレの洋式化	(有)芹澤設備工業	8月31日

※工事中はご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

なお、完成予定日は諸般の事情により延長することがあります。

んめ隊長の交通相談コーナー」を開設します。

ご本人だけでなく、ご家族の方の相談も受け付けています。

お気軽にご利用ください。

日時／毎月ゼロのつく日（10・20・30日）の平日 8：30～17：15

場所／

下田警察署 1階免許窓口もしくは2階交通課

下田警察署松崎分庁舎 免許窓口

※ゼロのつく日にご都合の合わない場合には、お気軽にご連絡ください。

静岡県認知症コールセンターのお知らせ

静岡県認知症コールセンターは、認知症の介護経験のある相談員が相談をお受けしています。

認知症のことで困ったり、悩ん

でいる方は、ひとりで悩まず、「静岡県認知症コールセンター」にご相談ください。

相談は無料です。

電話番号／0545-64-9042

相談日時／週3日（月・木・土）

10：00～15：00

（祝日および年末年始を除く）

平成27年7月1日から難病医療費助成制度の対象疾病が拡大します

平成27年7月1日から難病医療費助成制度の対象疾病（指定難病）が306疾病に拡大されます。（既存の110疾病に196疾病が追加となります）

バスの車内事故防止についてのお願い

問 中部運輸局静岡運輸支局
静岡県バス協会

TEL:054-255-9281

ただいま、走行中のバス車内での事故防止を図るため、「車内事故防止キャンペーン」を実施しています。

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをする場合があります。下車の際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席を立ってください。

また、バスは安全運転に徹していますが、やむを得ず急ブレーキをかける場合があります。満席のため立ったまま利用される場合は、吊革や握り棒にしっかりつかまってください。

バスの車内事故防止にご理解、ご協力をお願いします。

知っておこう

消費生活情報

下田警察署管内防犯協会 TEL:27-2766

【問合せ・相談先】

消費者ホットライン TEL:0570-064-370

東部県民生活センター TEL:055-952-2299

役場観光商工課 TEL:52-1114

下田警察署管内防犯協会 TEL:27-2766

車上ねらい・置引きに気をつけて！！

～夏場は特にご用心～

夏場は観光客や海水浴客など、県内外から多くの人が入り出し、それに伴い無施錠の車を狙った車上ねらいや海水浴場での置引きなどの犯罪が増加する傾向にあります。

わずかな時間でも車への鍵かけと貴重品等は身に付ける習慣をつけましょう。

『車上ねらい』対策ポイント

- ・車から離れる時は短時間でも必ず鍵をかけ、車内には貴重品や手荷物を置かないようにしましょう。
- ・明るく見通しの良い駐車場を利用しましょう。
- ・自宅では駐車場にセンサーライトを付けたり、車にカバーをかけると防犯効果がアップします。

『置引き』対策ポイント

- ・現金や貴重品は必ず身に付け、手荷物から目を離さないようにしましょう。
- ・携帯電話の操作に気をとられている時に狙われやすいので注意しましょう。

受付日記

5月15日～6月14日の届出

.....お誕生おめでとう.....

地区	氏名	月日	性別	保護者
下月原	萩本陽向	5.11	男	泰宏
築地	水口理央奈	5.14	女	誠一郎
大浜	藤井聖恩	5.23	男	真人
道東	越水琥乃助	5.25	男	貴也

—— おくやみ申し上げます ——

地区	氏名	年齢	月日	届出者
大田子	藪田四方海	75	5.16	和彦
浜川東	長嶋健	84	5.17	豊
大沢里	土屋たみ子	88	5.23	井上みゆき
中	須田のぶ子	89	5.24	優一
川向	松本婦美枝	93	5.31	吉弘
天坂	高木貫	93	6.12	久子

◎この欄に掲載を希望されない場合は、戸籍届出の時、お申し出ください。

お忘れなく (7月分)

固定資産税	2期
国民健康保険税	2期
介護保険料	2期

納期限は7月31日(金)です。

人の動き 6月1日現在 ()内は前月比

人口	8,748人(-10)	田子地区	2,347人(-3)
世帯数	3,987件(+4)	仁科地区	3,581人(±0)
男	4,141人(+1)	宇久須地区	1,620人(-3)
女	4,607人(-11)	安良里地区	1,200人(-4)

※住民基本台帳法の改正に伴い、外国人住民の方を加えた情報を掲載しています。

西伊豆町の交通事故件数

	5月	累計	前年5月累計	増減
人身事故	0	5	12	-7
死者	0	0	0	±0
傷者	0	11	13	-2
物損事故	15	51	45	+6

7月の夕陽時刻表

ゆっくり夕陽鑑賞はいかがですか

1～10日	19:02～19:01
11～20日	19:01～18:57
21～31日	18:56～18:49

にしいず文芸

西伊豆町白萩会

今日を来て黄金崎より見る富士の五月の海に黒々と聳ゆ

勝呂 モモヨ (宇久須)

富士山のここは五合目稜線に積雪残りただに霽える

水口 三枝子 (安良里)

昨夜降りし雨に露草むらさきの露をふくみて朝日に光れり

山田 睦枝 (宇久須)

斜交の女無造作に束ねいるゆたかな髪に初夏の日遊ぶ

長谷川 カオリ (安良里)

久々に栗の香匂う故郷の庭に立ちたり知る人も無し

藤井 智子 (安良里)

それぞれの孫の応援隣り合う一期一会の会話と笑顔

藤井 冴美 (安良里)

投稿分

先づ加齢それから医師はおもむろに奥にひそみし病名を告げる

藤井 美智子 (大田子)

〔俳句〕潮においハマボウ咲く初夏来たる

山本 秀保 (一色)

1 (水)
2 (木)
3 (金) 13:30 よってって山田さん健康相談
4 (土) 10:00 海の安全祈願祭 (クリスタルビーチ)
5 (日) 8:20 ビーチバレー (クリスタルビーチ) 13:00 ビーチ綱引き大会 (クリスタルビーチ)
6 (月)
7 (火) 長野県富士見町姉妹町5年生交流 (クリスタルビーチ) ~8日まで 14:00 斎場供養祭
8 (水) 10:00 人権相談 (田子公民館) 10:00 障害者相談 (保健センター) 12:50 乳幼児健診 (福祉センター)
9 (木) 11:00 食中毒防止パレード (町内)
10 (金)
11 (土)
12 (日) 9:15 特定健診結果説明会 (福祉センター) 11:00 中国人殉難者慰霊の集い (大沢里・白川)
13 (月)
14 (火)
15 (水) 天王神社天王祭 13:30 行政相談 (中央公民館) 19:00 仁科地区まちづくり協議会 (よってって山田さん)

16 (木) 14:00 からだすっきりエクササイズ (増進センター)
17 (金) 13:10 水痘・4混予防接種 (防災センター) 13:30 よってって山田さん健康相談
18 (土) 海水浴場開設 (町内9海水浴場) ~8月23日まで 9:00 海洋クラブ開講式
19 (日)
20 (月) 海の日
21 (火)
22 (水) 9:15 特定健診結果説明会 (田子公民館) 13:30 特定健診結果説明会 (防災センター)
23 (木) 9:00 肝炎ウィルス検査・骨髄バンクドナー登録 (賀茂保健所) 10:00 赤ちゃんクラブ (仁科子育て支援センター)
24 (金) 9:15 特定健診結果説明会 (中央公民館) 13:30 特定健診結果説明会 (福祉センター) 18:30 堂ヶ島火祭り (堂ヶ島公園)
25 (土)
26 (日) 8:30 仁科地区まちあるき会 (大沢里・白川)
27 (月)
28 (火)
29 (水)
30 (木) 13:20 麻しん風しん予防接種 (防災センター)
31 (金)

津波対策講演会
7月16日(木)午後7時から
場所：増進センター
「新たな津波想定およびその対応について」
講師：静岡大学防災総合センター准教授

【7月の救急当番医 西伊豆地区】

※救急当番医の確認等は、もう一度消防署(☎52-1099)、または当番医にお問い合わせください。

月日	外科系	内科系	月日	外科系	内科系
7.4	西伊豆健育会病院 52-2366	田子診療所 53-1555	7.18	西伊豆健育会病院 52-2366	—
5	—	西伊豆健育会病院 52-2366	19	—	—
7.11	—	安良里診療所 56-0016	20	—	西伊豆健育会病院 52-2366
12	石田医院 42-0078	西伊豆健育会病院 52-2366	7.25	西伊豆健育会病院 52-2366	菊池医院 42-2811
			26	—	西伊豆健育会病院 52-2366

編 集
後 記

表紙の消防操法大会は、2年に1度行われいて、賀茂地区1市5町それぞれの消防団が出場していました。操法を行う時間や基本姿勢、ホースの構え方、手足の位置など細かな規律をもとに採点が行われています。

機敏な動きの一つひとつを見ても、選手たちがこの日を目指して日々練習を重ね、各市町の代表として練習の成果を十分に発揮していたことが分かりました。本当にお疲れ様でした。



まちづくり協議会 食部会

西伊豆町まちづくり協議会は、町に伝わる郷土料理や食材などを研究するため新たに「食部会」を創設し、現在、町内の各まちづくり協議会から代表3～5名ずつ参加し、活動しています。

今年度の活動は、IVUSAなどの大学生や首都圏在住者との交流を図るため、東京神田にある全国うまいもの交流サロン「NAMIHEI」^{ナミヘイ}を利用し郷土料理を紹介したり、後世に残すため冊子を制作する予定です。

5月27日～28日には、NAMIHEIのほか、町の食文化と深いつながりのある出汁を専門に取り扱っている日本橋「にんべん だし場」などを視察しました。この他、町がアンテナショップの出店を計画している秋葉原にある「日本百貨店しょくひんかん」、埼玉県新座市のボランティアガイドの様子などを研修しました。



他の産地と一緒に田子節が陳列されています



熱心にボランティアガイドの説明を聞く参加者

姉妹町 富士見町だより 爽やかに夏の観光シーズン到来です!!



5月30日(土)に入笠山の開山祭が行われました。入笠山旅館組合など関係者と登山客、約200人が参加し、入山者の安全無事を祈りました。神事につづき、諏訪アルプホルンクラブのみなさんにより、晴れわたる青空に響く美しい音色が披露され、今年も夏山シーズンが幕を開けました。

入笠山は伊那市と富士見町にまたがる標高1,955メートルの比較的登りやすい山で、登山初心者にもお勧



めです。この日も老若男女さまざまなグループが山を訪れ、山頂からの眺望や山野草公園の散策など楽しみました。愛犬を連れての登山者も多く、爽やかに挨拶を交わし、情報交換しながらすれ違う姿が見られます。中には小型犬を抱いたまま頂上を目指す健脚な方も……。見習わなければいけません。

この夏は西伊豆の海と富士見の山、全部満喫できたらいいですね。

