

防災倉庫はここにあるよー!

## ●● 今月の主な内容 ●●

- 夕陽のまち商品券について..... 2
- 市町対抗駅伝選手紹介・情報伝達訓練について..... 4
- 政治家の寄付禁止について..... 6
- 年末調整等・コミュニティ助成について ほか..... 8
- 計量月間・児童虐待防止月間について..... 9

10月7日、西伊豆中学校1年生がDIG（災害図上訓練）を行いました。

学校周辺の地図を使用し、通学路や自宅周辺の危険箇所、避難場所・避難地、防災行政無線の場所などの情報などを地図上に書き込みました。

生徒たちは、「ここは公民館」など積極的に意見を述べていました。

# 11月30日(月)までです

## 残っていませんか 夕陽のまち商品券

7月に地域の消費喚起を図り、「地方創生」に伴う交付金を活用し販売した20%プレミアム付き夕陽のまち商品券の有効期限は、11月30日までとなっています。

10月下旬現在の商品券利用状況は約90%（商工会）で、残り10%およそ1,000万円分の商品券が皆さんのお手元に残っていると思われるので、期限内でのご利用をお勧めします。

商品券を利用できる店舗は、町内外で100店舗以上。大型店だけでなく地元商店や飲食店、一部の宿泊施設などでも利用できます。（取扱店は右ページに記載）

なお、商品券を購入された方には、商品券交換時にアンケートを配布しています。アンケートへの協力をお願いします。

### ●アンケート回収場所

地 区	場 所
仁 科 地 区	役場観光商工課・商工会本所
田 子 地 区	田子公民館
安良里地区	中央公民館
宇久須地区	住民防災センター・商工会支所

※アンケートは、役場観光商工課および商工会でも配布しています。下記担当までお問い合わせください。

### ●商品券取扱店の皆さまへ

#### ・プレミアム商品券換金日

商工会本所は毎週水曜日、宇久須支所は毎週火曜日となっています。（11月3日(火)は、祝日のため換金はありません。）

#### ・換金期限

12月16日(水)が期限となっています。お早目に手続きをお願いします。



問合せ

観光商工課 ふるさと振興係 TEL: 52-1114  
商工会本所 TEL: 52-0270

# 「夕陽のまち商品券」取扱店一覧

## 仁科地区

・島田ふとん店松崎店 ・平馬洋品店 ・サンフレッシュ仁科店 ・向山時計店 ・秋月 ・かごや洋品店 ・ブティックローラ ・モードセクションセラヴィ ・くすりの一休 ・アオイ生花店 ・あおき西伊豆店 ・しんや衣料店 ・ろ屋商店 ・わさびの駅 ・土文商店 ・アズマヤ仁科店 ・アズマヤ松崎店 ・ダンモータース ・チクマFlagments ・ニドーガソリンスタンド ・かとれや電気 ・Satouya ・ベスト電器西伊豆店 ・セブンイレブン西伊豆堂ヶ島店 ・ハックドラック西伊豆店 ・伊豆漁業協同組合仁科支所 ・伊豆太陽農協仁科支店 ・コメリハードアンドグリーン西伊豆店 ・佐野製麺 ・三角屋水産 ・藤文 ・藤幸水産 ・堀坂屋酒店 ・河津屋商店 ・佳倉 ・旬感竹内 ・DrinkSPACE 珊瑚の実 ・瀬浜寿司 ・漁師カフェ 堂ヶ島食堂 ・かつ善 ・喜久屋 ・串特急西伊豆店 ・あかしや ・小麦亭 ・レストランじょおれ ・加山雄三ミュージアム ・はちのす ・茶房ぱぴよん ・堀内歯科医院 ・小川自動車整備工場 ・堂ヶ島ホテル天遊 ・木村衛生社 ・きがるな…宿シーガル ・ニドー車検屋さん ・山本工業所 ・小松自動車興業 ・長嶋歯科医院 ・下田ホンダ西伊豆店 ・カーセンター船津 ・サエツ冷機工業 ・ササキアロエ ・佐藤設備工業 ・日洋電気 ・堤設備

## 田子地区

・いしの ・サカヤ菓子店 ・まつおか商店 ・旭屋 ・カネサ鯉節商店 ・徳田屋商店 ・みどりや商店 ・マルア真野鯉節商店 ・伊豆漁業協同組合田子支所漁協ストアー ・紅屋商店 ・つちや時計店 ・高木輪業 ・勝スポーツ ・たたみや商店 ・伊豆太陽農協Aコープ田子店 ・伊豆太陽農協大田子店 ・入久水産 ・有楽 ・さかなや食堂 ・デュエット ・そば処やます ・田子ゆうゆうステーション ・西伊豆サービス ・北原クリーニング ・旅館たか屋 ・山本自動車工業 ・スマレ美容院 ・山本空調サービス ・藤井建築

## 安良里地区

・中川茶舗 ・一葉商店 ・イズスポーツ ・伊豆屋商店 ・いせや食品店 ・原田電器店 ・サンフレッシュ安良里店 ・伊豆漁業協同組合安良里支所 ・伊豆太陽農協Aコープ安良里店 ・宝市場 ・Cafe&Restaurantる・れーぶ ・和風ダイニング異空館 ・ヘアーズライン ・カット&サロンオヤマ ・安良里自動車 ・杉井畳店 ・藤井塗装

## 宇久須地区

・はぎやま ・長谷川商店 ・丸宇スタンド ・こやぶ商店 ・斉藤家具食品 ・ガラス工房FARO ・神田つきや服部商店 ・セブンイレブン西伊豆賀茂店 ・黄金崎クリスタルパーク ・伊豆太陽農協宇久須支店 ・長嶋フォート ・カネマン商店 ・恵比寿屋商店 ・さかや商店 ・らーめん大慶 ・やぶ誠 ・回転ずし伊豆ととや ・海鮮焼カネジョウ ・ヤマホ自動車工業 ・ビューティーサロンいず ・浅賀モータース ・ワカバ美容室 ・宇久須クリーニング店 ・宇久須伊豆一 ・四季の里まきば ・清野木工所 ・ラク冷機 ・賀茂電気工業 ・丸宇興業 ・山本設備 ・森本製材所 ・居山商店



# しずおか市町対抗駅伝選手 紹介！

第16回しずおか市町対抗駅伝競走大会が12月5日(土)に、静岡市内で開催されます。大会当日は、スタートとなる県庁前から草薙陸上競技場までの11区間42.195kmを選手たちは懸命に走ります。現在、町の代表に選ばれた選手は本番を目標に練習に励んでいます。大会前日の12月4日(金)午前11時から役場前で西伊豆町駅伝選手団の壮行会を行います。皆様のご声援をお願いします。



監督  
渡邊 一郎  
コーチ  
平馬 吉晴

登録  
選手



須田優士  
(仁科小6年)



小川偉央  
(仁科小6年)



石田美音  
(仁科小5年)



渥美さやほ  
(仁科小5年)



須田果実  
(西伊豆中3年)



石川法明  
(西伊豆中3年)



藤井龍星  
(賀茂中2年)



森唯結  
(西伊豆中3年)



藤井葵  
(賀茂中2年)



山本怜奈  
(賀茂中2年)



石田萌音  
(西伊豆中1年)



田中泰斗  
(松崎高3年)



須田龍司  
(松崎高2年)



石田つぐみ  
(松崎高3年)



窪田宏  
(下田消防署)



山本真一  
(自衛隊)



山田麻衣  
(伊豆松崎分校講師)



矢岸祐未  
(会社員)



金刺貴彦  
(稲生沢小教諭)



高木基充  
(JA共済)



代表を目指してタイムトライアル

区 間	選手区分	距 離
1区	中学生・高校生女子	3.974 km
2区	小学生男子	1.848 km
3区	小学生女子	1.469 km
4区	一般女子	3.549 km
5区	高校生男子	6.478 km
6区	40歳以上	4.288 km
7区	中学生男子	3.564 km
8区	中学生女子	3.020 km
9区	中学生・高校生女子	4.670 km
10区	中学生・高校生男子	4.310 km
11区	一般男子	5.025 km



昨年のスタート地点の様子

観覧のおすすめポイントやコースの詳細が掲載された「応援マップ」は、教育委員会（役場2階）で配布しています。

## 防災行政無線などを用いた情報伝達訓練の実施のお知らせ

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、次のとおり防災行政無線で情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム（Jアラート）（※）を用いた訓練で、西伊豆町以外の地域でも様々な手段を用いて情報伝達訓練が行われます。

- 訓練実施日時 11月5日(木) 午前10時00分ごろ  
11月25日(水) 午前11時00分ごろ

### ●訓練で行う放送試験



日 時	放 送 内 容
11月5日(木) 午前10時ごろ	防災行政無線から、一斉に、次のように放送されます。 上りチャイム音 + 「こちらは、広報西伊豆です。只今から訓練放送を行います。」 + {<緊急地震速報チャイム音>+「緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」} × 3 + 「こちらは、広報西伊豆です。これで訓練放送を終わります。」 + 下りチャイム音
11月25日(水) 午前11時ごろ	防災行政無線から、一斉に、次のように放送されます。 上りチャイム音+ 「これは、テストです。」 × 3 + 「こちらは、広報西伊豆です。」 + 下りチャイム音

（※）Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えるシステムです。

問合せ 企画防災課 防災安全対策係 TEL：52-1965

# 政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています

年末年始は何かと贈り物やお祝い事をする機会の多いシーズンですが、政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは公職選挙法で禁止されています。また、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも禁止されています。

下記の①から④まで及び⑥の項目によって処罰されると、公民権停止※の対象となります。



寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

※「公民権停止」とは？ 選挙への立候補、選挙での投票、選挙運動への参加等が禁止されること。

政治家と有権者のクリーンな関係を保ち、お金のかからない選挙を実現するために寄附禁止のルールを守りましょう

## ① 政治家の寄附の禁止

政治家が選挙区内にある者に対して寄附をすることは、その時期や名義のいかんに関わらず、罰則をもって禁止されています。また、政治家以外の者が政治家名義の寄附をすることも罰則をもって禁止されています。

● 政党その他の政治団体や親族に対するもの及び政治教育集会に関する必要やむを得ない実費の補償は、禁止の対象から除かれます(政治教育集会に関する実費の補償のうち、食事や食料の提供は禁止され、罰則の対象となります)。

● 政治家本人が目出席する結婚披露宴における祝儀、葬式や通夜における香典は違法ですが、罰則の対象からは除かれています(選挙に関してなされた場合や、通常一般の社交の程度を超えている場合は処罰されます)。

## ② 政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

政治家に対して寄附をするよう勧誘や要求をすることも禁止されています。政治家を威迫して、あるいは、政治家の当選または被選挙権を失わせる目的で勧誘や要求を求めると処罰されます。政治家名義の寄附を求めるとも禁止されており、威迫して求めると処罰されます。

## ③ 政治家の関係団体の寄附の禁止

政治家が役員や構成員である団体や会社、選挙区内にある者に対して、政治家の氏名を表示したり、氏名が類推されるよう

な方法で寄附をすることは禁止されており、選挙に関して寄附をすると処罰されます。

● 政党その他の政治団体またはその支部に対するものは除かれます。

## ④ 後援団体の寄附の禁止

後援団体(いわゆる後援会)が、選挙区内にある者に対して、花輪・供花・香典・祝儀や、これらに類するものを出したり、後援団体の設立目的により行われる行事や事業に関する寄附以外の寄附をすると、その時期や名義のいかんに関わらず処罰されます。

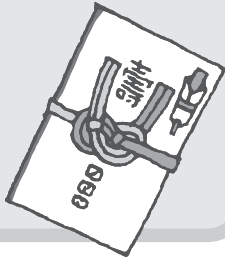
## ⑤ 年賀状等のあいさつ状の禁止

政治家は、選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状・暑中見舞状等の時候のあいさつ状(電報等も含む)を出すことは禁止されています。

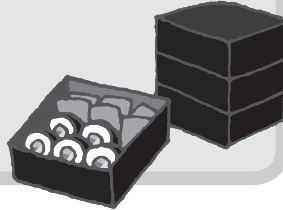
## ⑥ あいさつを目的とする有料広告の禁止

政治家や後援団体(いわゆる後援会)が、選挙区内にある者に対して、主としてあいさつを目的とする有料の広告を新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・インターネット等に出すと処罰されます。政治家や後援団体に対し、あいさつを目的とする有料広告を求めることも禁止されており、威迫して求めると処罰されます。

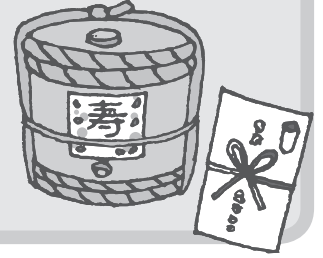
秘書等が代理で  
出席する場合の  
結婚祝



地域の運動会・  
スポーツ大会への  
飲食物等の差入



お祭りへの  
寄附・差入



町内会の集会・  
旅行等の催物への  
寸志・飲食物の  
差入



みんなで  
徹底しよう  
**三ない運動**

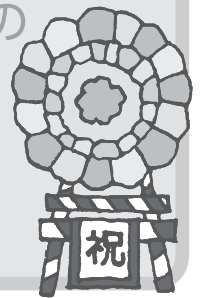
贈らない!

求めない!

受け  
取らない!

これらのものも、  
政治家の寄附禁止の  
対象となります。

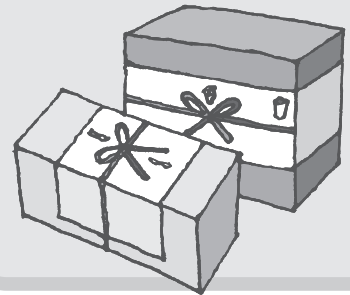
落成式・  
開店祝等の  
花輪



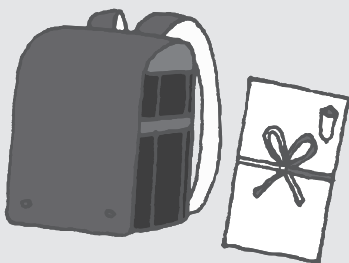
病気見舞



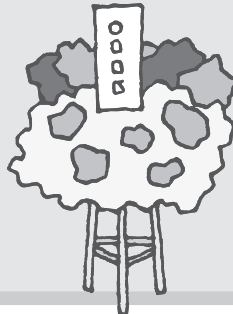
お歳暮・お年賀



入学祝・卒業祝



葬儀の花輪・  
供花



秘書等が代理で  
出席する場合の  
葬儀の香典



総務省 なるほど!選挙「寄附の禁止」

[http://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo\\_s/naruhodo/naruhodo08.html](http://www.soumu.go.jp/senkyo/senkyo_s/naruhodo/naruhodo08.html)

問合せ 総務課 総務係 TEL : 52-1111



# 年末調整等・青色申告決算等説明会のおしらせ

《年末調整等説明会（法人および個人の白色申告者）》

日 程	場 所	時 間
11月26日(木)	松崎町環境改善センター 文化ホール	13:30～15:30

説明会に関する書類は、対象となる方に事前に送付しますので、当日必ず持参してください。

《青色申告決算等説明会（個人の青色申告者）》

日 程	場 所	時 間
11月20日(金)	下田市民文化会館 大会議室	①10:00～12:00 ②13:30～15:30

平成27年分の青色申告決算書用紙は、確定申告書用紙等に同封されます。

※不足する書類がある場合は、説明会場または下田税務署で配布します。

※税務署へ下記問合せ先は、自動音声により案内していますので、説明会に関する質問は「2」を選択してください。

問合せ 下田税務署 TEL：22-0185

## コミュニティ助成事業 浜連合区 人形三番叟を修繕

宝くじの社会貢献事業の一環として(財)自治総合センターが行うコミュニティ助成事業を受け、浜連合区（仁科地区）の人形三番叟の修繕および衣装を整備しました。



## 11月～12月は 滞納整理強化月間

町税（町県民税、固定資産税、軽自動車税など）は、まちづくりを支える大切な財源です。

この町税を多くの納税者は、決められた期限までに自主的に納めていただいています。残念ながら様々な理由で滞納している方もいます。

このようなことから、西伊豆町を始めとする県内の全市町は、静岡県と連携して、期限内に納税している方との公平性を確保するため、11月から12月までの2か月間を『滞納整理強化月間』として、徴収の強化に取り組めます。この期間に町では、電話による納税催告、臨宅徴収などを集中的に実施します。

また、下田財務事務所でも、県税（自動車税、個人事業税、不動産取得税など）の滞納者に対して同様の取組を実施します。

それでも納税に応じない人には、財産の差押を実施します。事情があって納税できない場合は、お早目にご相談ください。

問合せ

(町税) 窓口税務課 納税徴収係  
TEL：52-1113  
(県税) 下田財務事務所 納税課  
TEL：24-2012



# 11月は「計量強調月間」 ～暮らしを支える正しい計量～

## 正確な計量は、私たちの生活の基本です。

私たちの身の回りでは、ガス・水道・電気の使用量、スーパーマーケットでの肉や魚の計量、タクシー料金・ガソリン料金の計算などに様々な計量器が使われています。

私たちの暮らしが安全で快適であるためには、これらの計量器が正確に作動し、正しく使われることが重要です。そのために、「計量法」で、規制の対象となる計量器を指定するとともに、適正な計量の基準を定めています。

### 1. 食品の内容量と風袋について

はかりで量った重さのことを「量目」といいます。計量法では、量目について「正確な計量」に努めるよう義務付けています。

また、商品の入れ物（トレイ、ラップ、<sup>きょうぎ</sup>経木等）と添え物（わさび、たれ等）を風袋<sup>ふうたい</sup>といえます。商品の量目（内容量）には、風袋は含まれません。

### 2. 身近な特定計量器と有効期間

体温計、血圧計、ガスメーター、水道メーター、ガソリンスタンドの自動車等給油メーターなどは、計量法で「特定計量器」に定められています。その中には、検定(※)等の有効期間のある特定計量器があります。検定等の有効期間を過ぎたものは使用することができません。

主な特定計量器の検定等の有効期限は、ガスメーター（10年）・水道メーター（8年）・電気メーター（10年）・タクシーメーター（1年）・自動車等給油メーター（7年）

(※)検定とは…製造・修理された特定計量器が法の基準に適合しているかどうかを検査すること。

### 3. はかりの定期検査を受けましょう

取引・証明に使用するはかりは、県または特定市（沼津市・富士市・静岡市・浜松市）が実施する2年に1回の定期検査を受ける必要があります。対象となるお店は食料品店、宅配便取扱店、薬局などです。

問合せ

静岡県計量検定所 TEL：054-278-8311

観光商工課ふるさと振興係 TEL：52-1114

## いち はやく 189 ～「もしかして」あなたが救う小さな手～

### 11月は児童虐待防止推進月間

虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

児童虐待に関する相談対応件数は増加傾向にあり、特に子どもの生命が奪われるなど重大な事件も後を絶たず、児童虐待問題は社会全体で早急に解決すべき重要な課題となっています。

### 児童虐待とは・・・

身体的虐待：殴る、蹴る、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど

性的虐待：子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど

ネグレクト：家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かないなど

心理的虐待：言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV）など



問合せ

賀茂児童相談所 TEL：24-2038

環境福祉課福祉係 TEL：52-1961

## ま ちを彩るキャンドル



にぎやかな  
夜のこがねすと



乗浜海岸一面に  
キャンドルが・・・

西伊豆在住ガラス作家の会による「こがねすとない」とが、9月22日に開催されました。こがねすとを彩るように並べられたキャンドルホルダーに明かりが灯されると、訪れた多くの観光客はカメラや携帯電話などで熱心に写真を撮っていました。

また、26日には乗浜海岸で、西伊豆ふるさとおこし隊が「西伊豆ビーチキャンドルナイト」を実施し、海岸には夏を惜しむ多くの人が集まりました。砂浜には約4,000本のペットボトルが並べられ、「堂ヶ島ジオパーク」の文字も浮かび上がりました。点灯前には、仁科青年団など地域の方々が参加し海岸清掃も行われました。



班の役割を話し合い

## 共 同生活を体験

「なかよし通学合宿」が中区公民館で9月24日～26日の3日間行われました。仁科小学校4～6年生28名が参加し、親元を離れた共同生活を体験しました。

中学生や地域の方々の協力のもと班や役割分担を決めたり、夕食のカレー作りを行い、自分で作ったカレーにとっても満足した様子でした。中区の高齢者との交流では戦争体験を聞き、真剣な顔で耳を傾けていました。

## 手 形・足形で記念に

新生児誕生記念事業の「ガラスの手・足形」取りが、10月7日福祉センターで行われ、今年1月から6月までに誕生した12名の新生児が参加しました。

町内在住ガラス作家の協力により制作される写真立てやプレートなどガラス製品に写すため、スタンプや紙粘土などに小さな手や足を押し当て形を取っていました。また、ガラス製品のほか希望者には町の木「ツバキ」も贈られます。



上手に手形が取れました

## 安心・安全のため

町・下田土木事務所主催の「津波対策検討会」が9月30日、保健センターで開催され町内の区長や関係団体など約50名が出席しました。

新たな津波想定を踏まえて、これからの津波対策について具体的な検討方法などを説明しました。今後は町内の各地区ごとに協議会を設け、さらに検討を進めていきます。



静岡方式について説明



元気はつつ！

## 元気に100歳！

宇久須神田地区の浅賀芳哉さんが9月23日に100歳を迎え、町長が訪れ、花束と記念品を贈り長寿を祝いました。

数年前まで自転車に乗っていたという浅賀さんは、現在でも体調が良い時には畑に出かけ、晩酌を楽しんでいます。町長からのお祝いに「いつの間にか100歳になっていた。まだまだ元気です。」と話しました。

## はつらつ運動会！

ゆうゆうクラブの運動会が10月14日、健康増進センターで開催され、会員260名が参加しました。

運動会では12の競技が行われ、町内の幼稚園・保育園児も一緒に参加しました。園児たちは、ゆうゆうクラブの会員と一緒に競技に参加したり、踊りを披露し、多くの声援が上がっていました。



どっちが早くゴールするかな・・・



これからもよろしくお願いします

## 社会福祉に貢献

社会福祉協議会主催の社会福祉大会が10月18日、中央公民館で開催されました。

式典では、民生委員の佐野宗太郎さんのほか、長期間に渡ってボランティア活動に携わっておられる方6名が表彰されました。また、式典後には沼津市の落語家加藤益久さんが落語を交えながら、「笑い与健康」について講演しました。

## 功績が称えられました

平成4年から3期12年に渡り西伊豆町議会議員を務めた山本眞次さんが、旭日単光章を受章し、川勝平太静岡県知事から伝達されました。

山本さんは、任期中正副議長など要職を歴任したほか、西伊豆町・賀茂村の合併やごみ処理施設建設に精力的に取り組まれるなど尽力されました。



川勝知事と



# 心 元気ですか？

近年、メンタルヘルスの不調を訴える人が増えています。

ストレスは社会生活を送るうえで避けては通れないため、ストレスに直面したときに適切な対処法で上手に付き合っていく「セルフケア」が大切になります。

自分自身の健康を自分で守るためにも、**心の疲れ**に対する早めの「気づき」と「セルフコントロール」で、心の健康づくりをしましょう。



## ●あなたのストレスサインは？

ストレス反応には、「身体面」「心理面」「行動面」の3つがあります。自分にはどのような症状がやすいかを知っておくと、「ストレスがたまっている」ことを知る手がかりになります。

### 身体面

- ・食欲不振
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・腰痛
- ・目の疲れ
- ・不眠
- ・自律神経の乱れ など

### 心理面

- ・不安
- ・怒り
- ・落ち込み
- ・イライラ
- ・疲労感
- ・集中力低下 など

### 行動面

- ・過食
- ・暴言暴力
- ・散財
- ・ギャンブル
- ・過度の飲酒喫煙
- ・遅刻欠勤 など

## ●心を元気に保つストレス対処法は？

### ○生活リズムを整える

運動、食事、睡眠の三要素が揃った規則正しい生活が基本！

運動：生活の中で無理なく運動を取り入れましょう

- ・就寝前など決まった時間に体操をする
- ・テレビを観ながらストレッチをする
- ・できるだけ階段を使う など

食事：・食べることは、栄養補給のためだけではなく、季節の食材で旬を感じる、友人や家族と会話しながら楽しい食卓を囲むことなどによって、心のエネルギーを満たす役割もあります。

- ・青魚に含まれるEPA・DHAには、抗うつ効果が期待できるという研究結果もあります。

睡眠：・体や脳の充電、それが睡眠です。よく眠れない状態が続くと、脳機能が低下し、日中の疲労感が増し気分が不安定になります。

- ・就寝前にリラックスすると入眠がスムーズです。半身浴（37～40度のぬるめと感じる湯に、みそおちから下だけつかる）は、体に負担がかかりにくく、副交感神経を刺激し心身の緊張をゆるめます。ゆったり過ごすとも血行も促進され、疲労回復にも効果的です。

### ○仕事の負担を減らす工夫

労働時間を減らすアイデア

- ・小さな締め切りを設定する
- 自分なりの終了時間を決め仕事をする



- ・ムダな時間をみつけて有効活用する  
しなくてもよいことはないか？ 段取りは悪くないか？
- ・他の人に任せる努力をする

#### ○自分なりの気分転換を

- ・普段使わない五感を使ってみる  
関心を外に向け「見る」「聞く」「嗅ぐ」「味わう」「触れる」という感覚に身をゆだねる  
例) アロマテラピー、自然散策、食べ歩きなど
- ・何かに集中して取り組んでみる  
焦っても仕方ない時、考えが堂々巡りのときに役立つ 例) 読書、物づくり
- ・今の感情とは違う感情を味わう  
気分がスッキリしたり、気持ちをリセットできたりして、冷静な思考力の回復に役立つ  
例) 思いっきり笑う、思いっきり泣ける映画をみる
- ・自分の存在に自信が持てる場所や機会を持つ  
仕事から離れて熱中できる趣味や仲間があると、心理的に余裕がもてる

## ●○毎月19日は食育の日○●

# 栄養成分表示を賢く活用しよう！②

**感わされな**いで！！ ～全くないわけではありません！～

現在、販売されている食品には、栄養の含有量に関する表示がされています。

#### 【表示のルール】

『〇〇を含まない』を表す表示

「無〇〇、〇〇ゼロ、ノン〇〇、〇〇フリー」など

『〇〇が低い』を表す表示

「低〇〇、〇〇控えめ、〇〇ライト」など

食品100g（飲料100ml）当たりで、**規定された基準値以下または未満**の商品に表示できます。

例えば・・・

**カロリーゼロ**  
**ノンカロリー**

100ml(g)当たり5kcal未満

500mlの飲料では  
(最高で) 25kcal近く含まれている  
かも？！

**カロリー控えめ**  
**カロリーオフ**

100ml(g)当たり40kcal未満  
(飲料では20kcal未満)

500mlの飲料では  
(最高で) 100kcal近く含まれている  
かも？！

このような栄養強調表示されている食品を選ぶことも、健康づくりの1つの方法です。しかし、カロリーが全く無いと思って飲んでいると、いつの間にかカロリーの摂り過ぎになっていた、ということもあります。量に注意して、賢く健康づくりに役立てましょう。

## ■教育相談会について

**問** 東部地区特別支援学校  
ネットワーク

TEL:055-949-2309

- ・学習のつまづきや遅れが気になる
- ・落ち着きのなさや行動が気になる
- ・身体の発達や動作が気になる
- ・ことばの発達が気になる

学習面や生活面に心配のある子ども（発達障害を含む）を持つ保護者や関係者の方、お気軽にご相談ください。

日時／12月11日(金)

9:30～15:15

会場／賀茂健康福祉センター 4階  
相談室（下田総合庁舎）

申込み／11月25日までに**問**へ

## ■看護職合同就職相談会について

**問** 静岡県ナースセンター  
東部支所

TEL:055-920-2088

県内の病院、介護施設、訪問看護ステーション等の協力のもと合同就職相談会を開催します。

日時／12月5日(土)

11:30～15:30

会場／プラサヴェルデ

(沼津市大手町1-1-4)

対象／未就業の看護職

看護職免許取得予定の学生  
看護職を目指している学生や  
社会人

内容／

- ・病院、施設等による個別説明・相談
- ・看護職就業相談員による相談
- ・県担当者による奨学金相談
- ・基礎看護技術演習

参加費／無料

申込み／不要、託児あり

## ■伊豆スカイラインお客様感謝イベントについて

**問** 静岡県道路公社企画業務課

TEL: 054-254-3424

伊豆スカイラインでは、日ごろのお客様や地元の方々への感謝を込め、お客様感謝イベントを開催します。道の駅伊東マリンタウンから「マリンちゃん」がやってくるほか、大道芸やキッズダンスなど、老若男女で楽しめる企画を用意してお待ちしております。ぜひお越しください。詳しくはホームページ (<http://siz-road.or.jp/>) をご覧

ください。

日時／11月15日(日)

10:00～15:00(小雨決行)

場所／伊豆スカイライン内スカイ  
ポート 亀石

(伊東市宇佐美字亀石3494)

## ■高次脳機能障害医療等総合相談会について

**問** 賀茂健康福祉センター  
福祉係

TEL:24-2056

「少し前のことをすぐ忘れる」「ぼんやりしていてミスばかりする」「仕事の段取りが悪くなった」「怒りっぽくなった」・・・もしかしたら、高次脳機能障害かもしれません。

日時／11月19日(木)

13:30～16:30

会場／下田総合庁舎 4階第8会議室

対象／高次脳機能障害を持つ本人  
および家族

内容／

医療相談：リハビリテーション専門医による相談  
福祉相談：福祉制度の利用や社会参加について

申込み／**問**まで予約してください。

## 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
宇久須温泉配湯管布設替工事(第5工区)	配湯管の交換	(有)山本空調サービス	12月15日
宇久須温泉配湯管布設替工事(第6工区)	配湯管の交換	(有)賀水工業	12月15日
防災・安全交付金事業 町道田子安良里線改修工事	道路の改修等	花菱建設(株)伊豆支店	平成28年 1月29日
農山漁村地域整備交付金 津波防災ステーション工事(田子地区)	水門、陸閘の遠隔操作化	(株)岩城商会	平成28年 3月18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。

## ふるさとまつりの開催について

問 イベント実行委員会  
(観光商工課)

TEL:52-1114

今年も「夕陽のまち西伊豆町ふるさとまつり」を開催します。

地元物産や姉妹町富士見町、市川三郷町の特産品など42店舗が出店します。

また、楽しいステージなども行われます。皆さまのご来場をお待ちしております。

日時/11月8日(日)

9:30~14:00

会場/黄金崎クリスタルパーク

## 「女性の人権ホットライン」

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

日時/11月16日(月)~22日(日)の7日間

相談受付時間/

8:30~19:00(ただし、土・日曜日は10:00~17:00)

相談ダイヤル/

0570-070-810

## 11(いい)月30(みらい)日は『年金の日』

厚生労働省では、「国民一人一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11(いい)月30(みらい)日を『年金の日』としています。

「ねんきんネット」は、いつでも自分の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパ

ターンの試算をすることもできますので、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページで確認いただくか、下記の窓口へお問い合わせください。

窓口税務課窓口年金係

TEL:52-1112

三島年金事務所

TEL:055-973-1444

## 善意をありがとうございます。

亡くなられた土屋和輝さん(仁科浜出身)の遺族を代表して土屋浩二さんより香典の一部10万円を寄付いただきました。

いただいた寄附金は、大切に活用させていただきます。

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 TEL:27-0110

## 下田署管内でオレオレ詐欺発生!!

県内での1月から10月15日までの振り込め詐欺発生件数は207件発生しており、約4億3,900万円の被害が出ています。そのうち115件、約2億1,400万円がオレオレ詐欺の被害です。(速報値)

下田警察署管内では振り込め詐欺が3件発生しており、154万円の被害が出ています。

~実際にかかってきたオレオレ詐欺の電話~

- ・「カバンをトイレの中に置き忘れた」
- ・「カバンの中に400万円の小切手

と携帯電話が入っていたが、戻らなくなっていた」

- ・「300万用意できたが、残りの100万円が用意できないので、なんとかしてくれないか」
- ・「会社の部下が代わりに取りに行く」

~オレオレ詐欺被害防止対策~

- ①疑う…「携帯の番号が変わった」「すぐにお金が必要」と言われたら詐欺を疑って!
- ②確認…以前から使っている携帯電話や勤めている会社に電話

をして確認!

- ③相談…現金を振り込む前に、ご家族やご近所、警察など必ず誰かに相談!

日頃から家族との絆を大切にしておき、連絡を取り合っておきましょう!!

振り込め詐欺の犯人に現金が渡るのを防ぐため、金融機関で高齢者が高額現金を引き出す場合、警察や金融機関が事情をお伺いすることがあります。ご協力をお願いします。

# 受付日記

9月15日～10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
大田子	椿 莉希	10.5	女	一也

—— おくやみ申し上げます ——

地区	氏名	年齢	月日	届出者
仁科浜	佐野 今一	100	9.15	和 弘
月原	鈴木 志子	78	9.17	高 男
一色	山本 秀保	71	9.30	英 樹
浜川西	原田 勝夫	63	9.30	和 樹
道西	眞野 崇	86	10.1	伊保子
神田	藤井 茂臣	72	10.10	靖 子
沢田	鈴木 敦子	76	10.12	千 織
大田子	小澤 禮子	75	10.13	公 彦

◎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 (11月分)

国民健康保険税	6期
介護保険料	4期
後期高齢者医療保険料	4期
納期限は11月30日(月)です。	

## 人の動き 10月1日現在 ( )内は前月比

人口	8,685人(-15)	田子地区	2,323人(-6)
世帯数	3,962件(-10)	仁科地区	3,556人(-6)
男	4,106人(-7)	宇久須地区	1,605人(-3)
女	4,579人(-8)	安良里地区	1,201人(±0)

※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

	9月	累計	前年9月累計	増減
人身事故	1	11	25	-14
死者	0	0	0	±0
傷者	1	19	31	-12
物損事故	11	106	114	-8

## 11月の夕陽時刻表

ゆっくり夕陽を眺めてみませんか。

1～10日	16:52～16:44
11～20日	16:43～16:37
21～30日	16:37～16:34

## にしいず 文芸

### 西伊豆町白萩会

過ぐる日に夫と旅せし鳥取の砂丘もスーパームーンに濡れるや

水口 三枝子(安良里)

縁台に穂すすき飾り眺むれば昇りて今宵は十三夜の月

山田 睦枝(宇久須)

日射しまだ強きと思う野路の辺に彼岸花すくと立ちあがりたり

長谷川 カオリ(安良里)

ちちろ鳴く音色しみどみ身に沁みて聞くなり夫の留守の夜更けて

藤井 智子(安良里)

十六夜はスーパームーンとの報道に夫を誘いて共に仰げり

藤井 冴美(安良里)

今年又トンボの姿見ざりしと仰げば空にはや鰯雲

勝呂 モモヨ(宇久須)

### 投稿分

マヨネーズ俺はだめだと言いつつ亡夫野菜は荒塩たっぷりかける

藤井 美智子(大田子)



# November 2015年 11月 お知らせカレンダー

1 (日)
2 (月) 秋祭り (町内各地) ~3日
3 (火) 文化の日
4 (水) 13:00 乳幼児健診 (福祉センター)
5 (木) 文化展 (増進センター) ~7日まで
6 (金) 13:30 よってって山田さん健康相談 19:00 仁科地区町政懇談会 (福祉センター)
7 (土) IVUSAカンボジア活動報告会
8 (日) 9:30 ふるさとまつり (黄金崎クリスタルパーク)
9 (月) 19:00 安良里地区町政懇談会 (中央公民館)
10 (火)
11 (水) 10:00 障害者相談会 (保健センター)
12 (木) 12:45 就学前児童健康診断 (中央公民館)
13 (金) 9:10 幼児歯科教室 (福祉センター) 19:00 秋の軽スポーツ教室 (賀茂中学校体育館)
14 (土)
15 (日) 音楽芸能発表会 (中央公民館)

16 (月)
17 (火) 19:00 宇久須地区町政懇談会 (防災センター) 9:00 肝炎ウィルス検査および 骨髄バンクドナー登録 (賀茂保健所)
18 (水) 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)
19 (木) 14:00 からだすっきりエクササイズ (増進センター)
20 (金) 9:20 お誕生相談 (福祉センター) 13:30 よってって山田さん健康相談
21 (土) 9:00 青少年の意見・体験発表大会 (増進センター)
22 (日)
23 (月) 勤労感謝の日 ふれあい広場 (役場前駐車場)
24 (火)
25 (水) 14:30 水痘・麻疹風しん混合ワクチン他 予防接種 (福祉センター)
26 (木) 10:00 赤ちゃんクラブ (田子子育て支援センター) 14:00 ママヨガ (福祉センター)
27 (金)
28 (土)
29 (日) 8:00 津波避難路マップ作成町歩き (安良里地区)
30 (月)

## 【11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
11. 1	西伊豆健育会病院 52-2366	—	11. 21	西伊豆健育会病院 52-2366	中江医院 42-0025
11. 3	石田医院 42-0078	西伊豆健育会病院 52-2366	22		—
11. 7	—	田子診療所 53-1555	11. 23	—	西伊豆健育会病院 52-2366
8		西伊豆健育会病院 52-2366	11. 28	—	菊池医院 42-2811
11. 14	西伊豆健育会病院 52-2366	安良里診療所 56-0016	29	—	西伊豆健育会病院 52-2366
11. 15	—	西伊豆健育会病院 52-2366			

編	集
後	記

秋分・春分期間の大田子海岸には、夕陽を写真に収めたり、見るため多くの人が集まることはご存知と思います。実は月の撮影でも、密かに多くの人を訪れていることはご存知でしょうか。白秋会の短歌でも取り上げられている、スーパー

ムーンが西の空に沈む朝5時過ぎの大田子海岸には20人以上が訪れていたそうです。月光に浮かび上がる田子島は、夕陽とはまた一味違う魅力があるのかもしれないね。



## 市川三郷町だより 歌舞伎との市川三郷町

10月3日(土)歌舞伎文化公園ふるさと会館で市川三郷町町制施行10周年記念式典が開催されました。式典第2部では十二代目市川團十郎夫人の堀越希実子さん、元NHKアナウンサーの葛西聖司さん、久保眞一町長によるトークショーや市川紅梅さん・ぼたんさんによる演舞が行われました。このような舞台が実現したのは、市川三郷町と歌舞伎との間の深いつながりが関係しています。

初代市川團十郎の曾祖父、堀越十郎家宜<sup>ほりこしじゅうろういえのぶ</sup>は武田家に仕える武士であり、町内上野地区に居住していたことが系図や古文書から判明しています。團十郎出身地については諸説ありましたが、十代目市川團十郎が市川三郷町(旧三珠町)を市川團十郎発祥の地と認定し以降、「市川團十郎ゆかりの地」として歌舞伎文化の振興に努めています。



春になると文化資料館周辺はぼたんの花が咲き誇ります

式典の開催された歌舞伎文化公園内の文化資料館では、歌舞伎に関する資料の展示など、ゆっくりと歌舞伎文化にふれることができます。

市川三郷町へお越しの際は、ぜひ『歌舞伎文化公園』へお立ち寄り下さい。お待ちしております。

問：市川三郷町歌舞伎文化公園管理事務所  
電話：055-272-5500

## 富士見町だより



第2回富士山部門 最優秀賞「秋の富士山」

今年で3回目を迎えた「富士見の日フォトコンテスト」。昨年に引き続き、「富士見町内から見た四季の富士山部門」と「富士見町内から見た四季の八ヶ岳部門」の2部門で作品を募集しています。

冠雪の富士山や、生命力あふれる緑に包まれた夏の八ヶ岳など、四季折々の山の魅力が詰まった作品に加え、富士山・八ヶ岳を入れた日常生活(人・農作業・アクティビティ等)との関わりを写し撮った作品もお待ちしております。

入賞作品は、平成28年2月21日に開催する「富士見の日」で表彰し、町のホームページや観光パンフレッ

## 富士見の日フォトコンテスト



第2回八ヶ岳部門 最優秀賞「月明かりの富士見町・八ヶ岳」

ト等に掲載の他、町内の様々な施設で巡回展示されます。

昨年のコンテストでは、町内外から100件を超える応募をいただきました。今年もたくさんの作品に出会えることを楽しみに、皆さんの応募をお待ちしています。応募方法、その他詳細については、下記URLをご覧ください。

<http://www.town.fujimi.lg.jp/page/photcon.html>

問：富士見町観光協会 ☎0266-62-5757

富士見町産業課 商工観光係 ☎0266-62-9342

