

あけまして
おめでとうございます

●● 今月の主な内容 ●●

- 町長・議長新年のあいさつ……………2
- 年男・年女……………4
- 住民税・所得税の申告について……………6
- 河川の水質検査について……………8
- 個人番号通知カードについて……………9
- 「税の作品」について……………10
- ディスカバー農山漁村の宝・8020運動について……………11

安城岬遊歩道から堂ヶ島を望む。

賀 謹



西伊豆町長
藤井 武彦

明けましておめでとうござい
ます。

町民の皆さまにおかれましては、
輝かしい新春をご健勝にてお迎え
のこととお慶び申し上げます。ま
た、平素より、町政へのご理解、
ご協力に對しまして深く感謝申し
上げます。

昨年は、山梨県市川三郷町との
姉妹町締結や東京都多摩市との災
害応援協定締結など、合併十周年
の節目の年として思い出深い年と
なりました。

さて、日本経済は、
景気が少しずつ回復に
向かっておりますが、
本町の財政状況は依然
として厳しい状況が続
いております。人口減
少、観光交流客の減少、
町内産業の低迷、地価
の下落等が地方税を始
めさまざまな面におい

て大きく影響しております。

しかしながら、重点事業であり
ます安全・安心なまちづくりのた
めの防災対策や福祉等の住民サー
ビスの充実、また老朽化した公共
施設の改修など喫緊の課題に取り
組むため、行政改革を進め、ふる
さと納税など新たな財源の確保に
努めております。

現在、町のあるべき将来の姿や
課題解決のため、地方創生総合戦
略を策定中であります。地域の発
展や改善につながる事業やアイデ
アを採用し、特に防災、教育、子
育て支援、地域振興など、町民が
真に必要とする施策により、地域
の創生と人口減少の克服に向け鋭
意取り組みます。

結びに今年一年が町民の皆さま
にとり、素晴らしい年になります
ようお祈り申し上げ、新年のあい
さつといたします。

新年



西伊豆町議会議長
堤 和夫

平成二十八年の新春を迎え、町民の皆さまにおかれましては、穏やかにお過ごしのこととお慶び申し上げます。
平素は、町議会活動にご理解・ご協力をいただきまして、心よりお礼申し上げます。

合併して十一年目の年を迎え、新たな一步を踏み出す年となりました。人口は八千七百人を割り、高齢化率（六十五歳以上の人口）は川根本町を抜き、静岡県で一番になりました。温暖で食べ物の美味しい、長生きできる町として、前向きにとらえたいと思います。
人口問題では、国の方も躍起になっていて、地方創生・TPP・一億総活躍社会など、矢継ぎ早に新しい政策を打ち出して来ています。静岡県も伊豆を世界的な観光

地として売り出そうと、伊豆の七市六町で「美しい伊豆創造センター」を設立しました。ここでは、伊豆半島の振興と、国内外の観光誘客・インバウンド、伊豆縦貫自動車道を始めとするインフラ整備などを、各市町が連携しながら推進していくことになりました。

そんな中で、我が西伊豆町も観光立町としての、新しい一步を踏み出しました。トンポロ現象が縁で、台湾澎湖県の「奎壁山赤嶼地質公園」と我が町の「堂ヶ島公園」が友好姉妹公園協定を提携しました。海外からの観光交流人口の増加を目指そうとするものです。観光も待つ観光から攻める観光に新時代を迎えていると思います。

本年が、西伊豆町にとりまして、より一層の飛躍となりますよう祈願しまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

背景写真は、平成26年ふるさとフォトコンテストふるさと部門入賞作品「富士見漁」（勝呂拓也さん）です。

申年（平成28年）



渡邊 晟 吾さん
(仁科小5年・中)

小学1年生からサッカーを続けている晟吾くんは「6年生になるので、勉強やスポーツでほかの人にもっと付いていける自分になりたいです。」と笑顔で話してくれました。



森 優一さん
(田子小5年・川向)

算数が得意な優一くんは「自分が1年生の時にしてもらったように、6年生になったら1年生にやさしくできるようにしたいです。」と話してくれました。



齊藤 穂乃花さん
(賀茂小5年・宇久須浜)

読書はあまり好きではないと話す穂乃花さんですが、「6年生になったら、本を10,000ページ以上読むのが目標。本を好きになるためにたくさん読みたい。」と意欲的です。



藤井 誠さん
(築地)

下田消防署に勤務し、「後輩も増えているので、より先輩らしく、気持ちを引きしめて頑張りたい」とまじめに話してくれた藤井さんは、将来救急救命士を目指しています。

「介護の仕事始めて10年が経ち、来年こそは資格を取得してスキルアップを目指したい」と話してくれた松本さんは、育児にも積極的に参加する小学1年生と年中児の2児の父です。



松本 貴之さん
(大田子)

年男・年女



高橋 祐希さん
(田子小5年・道東)

「来年は、6年生になるので下級生をまとめ、良いものはいいい、ダメなものはダメと言えるように活動していきたいです。」と現在、漢検6級突破を目指して勉強中の祐希くんです。



山本 大地さん
(賀茂小5年・柴)

「運動は苦手だけど、小学校最後のマラソン大会で目標の順位以内に入れるよう練習を頑張りたい」と話してくれた大地くんは、9月からミニバスケットを始め、苦手克服に向け準備を進めています。



土本美果子さん
(仁科小5年・築地)

2歳の女の子のお姉ちゃんでもある美香子さんは、「人と人の心がつながるあいさつを心がけたいです。」とまじめに答えてくれました。



鈴木ゆきみさん
(浜川西)

「これからも健康で楽しく、ポジティブに生活していきたい！」

申(猿)は元気で活発！頭の回転が早い？！



朝早くから夜遅くまで県内で、仕事をされている齋藤さん、「忙しく、なかなか自分の時間が取れないけど、今年こそ計画的にゆとりの時間をつくり、妻と国内の自然遺産を巡りたい」



齋藤 才市さん
(中)

住民税 - 所得税

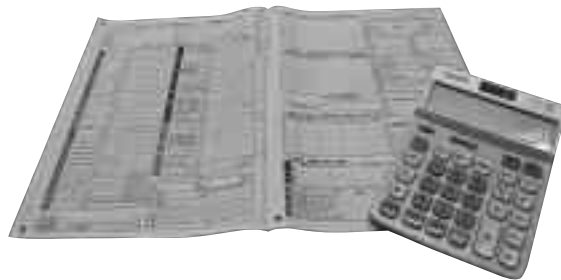
の申告をお忘れなく！

今年も、住民税の申告時期となりました。下記日程のとおり受付を行いますので必ず申告を済ませていただくようお知らせします。

申告をしないと、所得証明書等の発行、国民健康保険・後期高齢者医療保険の軽減措置、児童手当の受給、国民年金の免除申請などの行政サービスに支障をきたす場合があります。

会場に来ることが困難な場合は、代理の方でも結構です。

下記の日程で都合がつかない方は、役場窓口税務課までご連絡ください。



◆住民税の申告をしなければならない方

平成28年1月1日現在、西伊豆町に住所がある方

◆住民税申告の必要がない方

- 所得税および復興特別所得税の確定申告をされた方
- 平成27年中の所得が給与のみで年末調整をされた方

住民税申告の日程

受付日	地区名	受付時間	会場
2/10(水)	宮ヶ原・大城	9:30~11:30	称宜ノ畑公民館
	称宜ノ畑	13:00~14:30	
	白川	14:30~16:00	
2/15(月)	一色・堀坂・岩谷戸	9:00~11:00	福祉センター 2階会議室
	中	13:00~16:00	
2/16(火)	築地・野畑	9:00~11:00	福祉センター 2階会議室
	沢田	13:00~16:00	
2/17(水)	大浜	9:00~11:00	福祉センター 2階会議室
	浜(仁科)	13:00~16:00	
2/22(月)	道西	9:00~11:00	田子公民館講堂
	道東	13:00~15:00	
2/23(火)	川向	9:00~11:00	田子公民館講堂
	月東	13:00~15:00	
2/24(水)	月西・浮島	9:00~11:00	旧田子中学校
2/25(木)	大田子1・2・3	9:00~11:00 13:00~15:00	
2/26(金)	大田子4・5・6	9:00~11:00	中央公民館 3階多目的ホール
3/1(火)	浜川西	9:00~11:00 13:00~15:00	
	3/2(水)	浜川東1~4	9:00~11:00
浜川東5~9		13:00~15:00	
3/3(木)	天坂1~4	9:00~11:00	中央公民館 3階多目的ホール
	天坂5~8	13:00~15:00	
3/4(金)	浦上	9:00~11:00	中央公民館 3階多目的ホール
	中島	13:00~15:00	
3/8(火)	神田	9:00~11:00	住民防災センター 3階研修室
	大久須	13:00~15:00	
3/9(水)	月原	9:00~11:00	住民防災センター 3階研修室
	柴	13:00~15:00	
3/10(木)	下月原・浜1~6	9:00~11:00	住民防災センター 3階研修室
	浜7~18	13:00~15:00	

下田税務署による確定申告相談の日程表

(混雑状況により、案内を早めに終了する場合があります)

	年金受給者に対する 所得税等確定申告相談	所得税等確定申告相談		税理士による 無料税務相談
相談日	2 / 9 (火)	2 / 18 (木)	3 / 1 (火)	2 / 18 (木) ~ 25日 (木)
会場	田子公民館 講堂	福祉センター 2階会議室	中央公民館 多目的ホール	下田市民スポーツセンター 第2会議室
時間	10:00~12:00 13:00~15:30	10:00~12:00 13:00~15:30		9:30~12:00 13:00~16:00

※ 2月9日は、パソコンを利用した年金受給者に対する確定申告説明会を開催します。

※ 公的年金等の源泉徴収票・控除証明書・印鑑・電卓・筆記用具・預貯金口座の分かるもの・所得税および復興特別所得税の確定申告書をご持参ください。

所得税等は自分で申告書を作成いただく「自書申告」が原則となっていますので、上記の所得税確定申告相談日にお越しください。会場に来ることが困難な場合は代理の方でも結構です。

なお、公的年金等の収入金額（2ヵ所以上ある場合は、その合計額）が、400万円以下で公的年金に係る雑所得以外の所得金額（注）が、20万円以下に該当する場合、所得税等の確定申告書の提出は不要です。

（注）所得金額とは収入金額から経費を差し引いた金額です。（住民税でその他の控除を追加する場合は住民税の申告が必要になります。）

◆申告および納税期限

所得税および復興特別所得税・贈与税の申告と納税の期限は3月15日(火)、消費税および地方消費税の申告と納税の期限は3月31日(木)です。

◆確定申告書が送られてきた方

税務署から確定申告書が送られてきた方は、確定申告相談日にお越しください。

◆譲渡所得・贈与税等の申告が必要な方、または町内での相談日程で都合のつかない方

場所 下田市民スポーツセンター（サンワーク下田）
第1会議室

期間 2月16日(火)～3月15日(火)

※土・日・祝日を除く

時間 午前9時～午後5時

（混雑状況により、案内を早めに終了する場合がありますので、ご了承ください）

※期間中、下田税務署での確定申告相談は行っていません。

申告をする際には、下記の物を忘れずに！

<input type="checkbox"/>	印鑑（なるべく申告者本人が預金通帳に使用しているもの）
<input type="checkbox"/>	給与収入がある方は給与の源泉徴収票
<input type="checkbox"/>	年金収入のある方は公的年金の源泉徴収票
<input type="checkbox"/>	事業・不動産所得のある方は作成した <u>収支内訳書または青色申告決算書</u> （必要に応じて集計した諸帳簿、領収書等）
<input type="checkbox"/>	国民年金・国民健康保険税・介護保険料を支払った方は年金事務所や役場からの支払証明等の通知
<input type="checkbox"/>	生命保険料や地震（長期損害）保険料の支払証明書（郵便局・農協・保険会社等が発行するもの）
<input type="checkbox"/>	医療費控除を受ける方は、 <u>医療費を集計したもの</u> および保険等で補てんされた金額のわかるもの
<input type="checkbox"/>	障害者控除を受ける方は、その手帳（身体障害者手帳、精神障害者手帳、療育手帳、介護保険証）

問合せ

住民税）窓口税務課 課税係 TEL：52-1113
所得税）下田税務署 TEL：22-0185

あなたが住んでいる近くの河川の水質を知りましょう！

町では毎年、町内河川の水質検査を行っています。

近年、水量が急激に減少している河川があり、自助浄化機能が低下し水質が悪化しています。

河川の水質を保全するために住民の皆様には、下水道機能を持つ「合併処理浄化槽への設置替え」や生活雑排水等を河川等に放流する場合は、十分な配慮をお願いいたします。

【河川水質検査の結果】

検査項目 採取日（平成27年7月30日）	水素イオン 濃度 PH(PH)	生物化学的 酸素要求量 BOD(mg/ℓ)	浮遊物質 SS(mg/ℓ)	溶存酸素量 DO(mg/ℓ)	大腸菌群数 (MPN/100ml)	
宇久須	大久須川（養鱒場下）	7.4	4.2	3.8	9.2	140
	宇久須川（養鱒場下）	7.5	0.9	1.0	8.8	170
	赤川（賀茂生コン下）	4.1	0.5 未満	1.0未満	8.7	78
	宇久須川（法雲寺橋上）	7.4	1.7	2.0	9.1	1,300
	深田川河口付近	5.2	0.6	18	7.6	450
	宇久須川河口付近	7.3	2.5	6.0	8.7	4,000
	柴（東海工業前）	7.1	1.4	1.0未満	8.2	45,000
安良里	宮川（住宅密集地）	7.7	1.5	6.8	8.1	11,000
	浜川河口付近	8.7	0.9	1.0未満	10.1	4,500
	田子沢（浦上）	7.9	1.7	1.4	9.3	6,800
田子	太田川河口付近	8.5	4.3	3.6	9.8	20,000
	井田子川河口付近	8.0	5.1	2.4	9.7	110,000
	月の浦川河口付近	7.4	5.9	3.4	6.9	170,000
	浮島川河口付近	7.7	4.2	1.6	8.9	40,000
仁科	堂ヶ島川河口付近	7.9	5.6	1.0未満	8.0	450,000
	沢田渋川河口付近	7.1	15.0	10.0	6.8	79,000
	小田瀬川河口付近	7.3	7.1	2.2	6.0	170,000
	念仏川河口付近	7.5	4.0	3.4	9.5	78,000
	仁科川河口付近	7.5	2.6	1.6	8.8	230,000
	仁科川（西伊豆病院前）	7.7	3.6	1.2	9.7	450
	仁科川（スーパーあおき前）	7.8	1.8	1.4	10.2	1,100

*沢田渋川については、生活雑排水の浄化対策を行った後に検査を行いました。（11月2日採取）

【沢田渋川の前年度数値 PH 6.5、BOD 890、SS 170、DO 0.5未満、大腸菌 2,200,000】

主な採取場所と検査項目を掲載しました。（各項目の基準値は「水がきれい」と言われる範囲の数値です）

水素イオン濃度（PH） 基準値は6.0 PH 以上8.5 PH 以下

酸性またはアルカリ性を示す数値。6.0以下は酸性、8.5以上ではアルカリ性が強い水質です。

生物化学的酸素要求量（BOD） 基準値は10mg/ℓ 以下

微生物が有機物を分解するときに消費される酸素の量。河川の自然浄化能力に関わる数値です。

浮遊物質（SS） 基準値は25mg/ℓ 以下

水中に浮遊している物質の量をいい、数値が大きいほど水の濁りが多いことを示します。

溶存酸素量（DO） 基準値は5mg/ℓ 以上

大気中から水に溶け込んでいる酸素の量。数値が大きいほど酸素が豊富で良好な水質です。

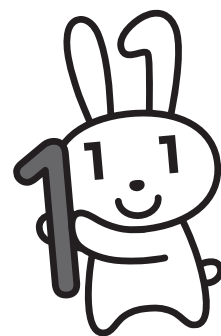
大腸菌群数 基準値は5,000MPN/100ml 以下

水中に含まれる大腸菌群を数値化したものをいい、水質（し尿）汚濁の指標に用いられます。

問合せ 環境福祉課 環境衛生係 TEL：53-1408

届きましたか？個人番号の通知カード

町では10月5日時点の住所地へ世帯主宛に家族全員分の個人番号の通知カードを送付しています。事情により、住所地で通知カードを受け取ることができなかった通知については、町で一定期間保管しています。まだ、お手元に届いていない方は、町で保管している場合がありますので、下記お問い合わせ先までご連絡ください。



①こんな時は、通知カードの窓口届出（提出）が必要です。

表面の記載事項に変更があったとき。（氏名、住所、生年月日、性別）

※窓口提出の際には本人確認を行わせていただきます。

②個人番号カードについて

・個人番号カードは住民の方からの申請により作成されます。

※「必ず申請しなければならない」ものではありません。

・個人番号カードは、申請書を郵送する方法やスマートフォン、パソコンから申請する方法があります。詳しくは通知カードの送付の際に同封された説明用パンフレットをご確認ください。

③通知カード・個人番号カードに関する詳細はこちらでもご確認いただけます。

公式サイト【個人番号カード総合サイト】<https://www.kojinbango-card.go.jp>

問合せ 窓口税務課 窓口年金係 TEL：52-1112

見守り 新鮮情報

事例1 「マイナンバー制度の導入に伴い、個人情報等を調査中である」と言って、女性が来訪し、資産や保険の契約状況などを聞かれた。本当に行政機関がそのような調査をしているのか。
(80歳代 女性)

事例2 若い男性から「マイナンバーが順次届いており、みんな手続きをしているが、あなたは手続きしたか」との電話があった。「まだしていない」と答えると、「早く手続きをしないと刑事問題になるかもしれない」と言われ、不審に思った。
(70歳代 男性)



マイナンバー制度に 便乗した詐欺に注意

ひとこと
助言

上のようなことは
ありません

信じちゃダメ



- マイナンバーの通知や利用手続き等で、国や自治体の職員が家族構成、資産や年金・保険の状況等を聞くことはありません。
 - 不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断ってください。不審なメールは無視しましょう。
 - 万が一金銭を要求されても決して支払わないようにしましょう。
 - 少しでも不安を感じたら、すぐにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください（消費者ホットライン188番）。
- *なお、「通知カード」「個人番号カード」に関することや、その他マイナンバー制度の問い合わせは、マイナンバー総合フリーダイヤル0120-95-0178(無料)で受け付けています。

税金への関心を高める「税の作品」

伊豆下田納税貯蓄組合連合会による「税に関する作品」の募集が行われ、賀茂郡内から多数の作品が応募されました。審査の結果、町内の入賞作品が決定しました。

西伊豆町長賞



石田 玲奈さん
(仁科小6年)



西伊豆町教育長賞



菊池 希さん
(仁科小6年)



伊豆下田税務連絡協議会長賞



五木田 啓福さん
(賀茂小6年)



伊豆下田納税貯蓄組合連合会佳作



鈴木 麻央さん
(賀茂小6年)



町税等の納付には **安心・便利・確実** な口座振替をお勧めします

「安心」・・・一度の手続きで翌年度からは手続き不要

「便利」・・・役場、金融機関に出かける必要はありません。

「確実」・・・納期限日に口座から自動的に引き落とされます。うっかり納め忘れることがありません。

申込み手続き

役場窓口（支所・出張所も可）・金融機関に申込書があります。

申込みに必要な物

通帳・通帳届出印

申込先

役場担当課・支所・出張所、各金融機関窓口
※一部金融機関では取り扱いできない場合がありますので、詳細は役場までお問い合わせください。

問合せ 窓口税務課 納税徴収係 TEL：52-1113

「^むら ^ら ディスカバー農山漁村の宝」に認定されました！

農林水産省が、農山漁村の持つ歴史的な景観や伝統、特産品などの魅力を生かしながら、地域の活性化に向けた取り組みを行っている事例を選定し、全国に発信する「ディスカバー農山漁村の宝」に西伊豆しおかつお研究会が選ばれました。

「ディスカバー農山漁村の宝」は全国683地区が応募し、グランプリや特別賞を含め27の事例が選ばれました。西伊豆しおかつお研究会は「農商工連携」や「地産地消」などの活動が評価され、今回の選定となりました。

首相官邸で授与された認定証を持って12月11日、町長に報告しました。



潮かつお干しの様子—カネサ商店

「潮かつお」作りが最盛期を迎えました。11月中旬から作業が始まり、1週間から10日の塩漬けの後、2・3週間伊豆西海岸特有の強い風にさらして乾燥させます。

現在、町内で潮かつおを製造しているのは3業者で、直接販売のほか、宅配便などによる発送も行っています。

「ふじのく^{けんこう}にから 伝えよう 未来に続く 健口づくり」

はちまるにいまる

8020推進・静岡県大会 in 下田2016

月 日：2月7日(日)午後1時～午後4時

会 場：下田市民文化会館

8020推進活動報告：下田高校・南伊豆分校・河津東小・劇団「かきぬま」

講 演：『ガッテン流！楽しんで健康長寿～ワッハッ歯～』

講 師：北折 一（きたおり はじめ）氏

（元NHK「ためしてガッテン」専任ディレクター）

※仁科幼稚園保育園、伊豆海認定こども園の年長児が描いた絵も展示されます！



8020運動とは・・・

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

問合せ

静岡県8020推進住民会議（静岡県歯科医師会内）

TEL：054-283-2591

た すきをつなぐ！



高校生に交じって第一走者を務めた藤井葵さん（賀茂中2年）／第2走者須田優士くん（仁科小6年）から第3走者石田美音さん（仁科小5年）へのたすきリレー／笑顔でゴール。最終ランナーの山本真一さん

第16回しずおか市町対抗駅伝大会が12月5日、静岡市内で開催され、西伊豆町チームは町の部11位で、4年ぶりの最下位脱出となりました。

県内全35市町39チームが参加し、県庁前を一齐にスタート。ゴールの草薙総合運動場まで11区間42.195kmを、家族やチームなど沿道からの声援に背を押されながら、懸命にたすきをつなぎました。7月から毎週水曜日に、「最下位脱出」を目標に練習を重ね、見事に目標を達成しました。

また、駅伝後に行われた小学生の1,500mタイムレースでは、小川偉央選手（仁科小6年）と渥美さやほ選手（仁科小5年）が力走を見せてくれました。



1,500mレースに出場した小川偉央くん（仁科小6年）と渥美さやほさん（仁科小5年）



真剣に取り組んでいました

新 年のあいさつを

就職が内定している松崎高校3年生が、12月11日就職先への年賀状を作成しました。

松崎高校では、毎年、町の夕陽ポストカードを使用して年賀状を作成しています。就職が内定している生徒たちは、春から社会人としての生活をスタートさせるため、内定先企業の人事担当者に向けて言葉遣いや手紙の書き方などの指導を受けながら、一文字一文字でいねいに、文字を書いていた。

楽 しいひととき

読み聞かせをおこなっているボランティア団体なつぼしによる「おはなし会」が、12月12日中央公民館で開催されました。

会員らが1カ月以上かけ準備や練習した、紙芝居や劇など4幕を上演しました。参加した子どもや保護者たちは紙芝居や、蛍光絵の具などを使用したブラックシアターの幻想的な劇に感激した様子で、大きな歓声や拍手を送っていました。



子どもたちは大喜びでした

よってって山田さん

仁科地区まちづくり協議会で、よってって山田さんのイルミネーションを行っています。

自宅にあるイルミネーション用の電球などを持ち寄り、会員15人が参加し半日かけて作業し、よってって山田さん前を通る人などを楽しませています。イルミネーションは毎日午後4時半に点灯し、1月末まで行われます。



通る人の目を楽しませています



上手だね～！！

早く、来い来い

賀茂幼稚園で12月10日、正月用の輪飾り作り体験を行いました。

地域の方から提供してもらったわらを使用し、喜楽会員と一緒にわらを寄り合わせたり、整えたりしながら輪飾りを2個、3個と作り上げていきました。出来あがった輪飾りは自宅に持ち帰り、玄関や自分の自転車に飾ると話していました。

ふれあい広場

社会福祉協議会主催のふれあい広場が、11月23日役場前駐車場で開催されました。

西伊豆中学校PTAによるバザーや保健師の健康相談コーナーなどが出店し、多くの人を訪れました。また、老人クラブは昔遊びやカルメ焼きなどの体験を行い子どもだけでなく、大人の人気も集めていました。



仁科川漁協のアユの塩焼きも大人気！



一斉に避難地へ



防災倉庫の確認をしました

自助・共助の意識で

毎年12月の第1日曜日を「地域防災の日」として定め、防災意識を高めるために行なわれる地域防災訓練が、12月6日に実施されました。

町内では、3,036人が参加。約440人が避難訓練をした安良里地区の中田避難地では、起震車を使用し震度7の地震を体験しました。体験者の多くが揺れの大きさに驚き、実際には30秒ほどの揺れでしたが、「もっと長く感じた」と話していました。また、賀茂中学生によるテントの組み立てや防災倉庫に保管されている資材点検なども行いました。

仁科の築地・中地区では訓練後、約80名が参加し「町歩き避難路マップ作り体験」が行われました。参加者は自宅から避難する際に撮影した写真などで、避難路上の危険な場所などを再確認していました。



「生活リズム」整えていますか？ ～体内時計のお話し～

今年はどうなな年にしたいと思いますか？
色々な目標を達成するには、やはり体が資本、健康が第一になります。

体内時計とは？

健康な生活は、食事を美味しく食べ、よく寝ることが基本になります。

「体内時計」という言葉を聞いたことがあると思いますが、人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中は活動状態になり、夜になると眠くなります。そのなかで血圧の変化やホルモンの分泌、自律神経の調節などを行っています。

体内時計を調節するのはメラトニンという物質で、これは眠ることにより、分泌されるものです。

体内時計が乱れると・・・

夜更かし・暴飲暴食・運動不足などの生活習慣の乱れや、夜間の光環境の変化などは、夜間メラトニンの分泌低下を起こします。体内時計の乱れは、睡眠覚醒リズムの乱れにつながり、「眠れない」状態に陥ります。

平成25年度に実施した町の健康調査では、静岡県全体と比べ、子どもも大人も夜型の生活であることが判りました。

体内時計の乱れが続き、睡眠が取れていない状態が続くと、疲れが取れないことや病気への抵抗力が下がる、肌の老化などの影響があり、生活習慣病を招くことも問題になっています。よい睡眠習慣のためには体内時計や生活習慣を整えることが大切です。

体内時計を整えるには・・・

体内時計を整える方法は、体内時計をリセットし、日中しっかり活動するなど、メリハリをつけて過ごす、夜は脳と体の興奮を避けることが大切です。具体的には以下のことを参考にしてください。

<体内時計を整える12ヶ条>

1. 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう。
2. 休日の起床時刻は平日と2時間以上ずれないようにしましょう。
3. 1日の活動は朝食から始めましょう。
4. 昼寝をするなら、午後3時までの20～30分以内にしましょう。
5. 軽い運動習慣を身につけましょう。
6. お茶やコーヒーは就寝4時間前までにしましょう。
7. 就寝2時間前までに食事を済ませましょう。
8. タバコは就寝1時間前にはやめましょう（もちろん健康のためには禁煙を！）。
9. 就寝1～2時間前に、ぬるめのお風呂に入りましょう。
10. 部屋の照明は明るすぎないようにしましょう。
11. 寝酒はやめましょう。
12. 就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話やゲームは避けましょう。



いきいきとした生活となるよう心がけましょう！

●○毎月19日は食育の日○●

塩分、たんぱく質（主菜）と、 食べる量全体が多い！？

11月に町保健委員会で「高血圧・慢性腎臓病予防講演会」を行い、静岡県立大学の腎臓専門医熊谷教授と管理栄養士の円谷先生からお話を聴きました。

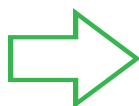
伊豆地域では、男女ともメタボ・肥満・高血圧症が多く、そのような人達ほど、**塩分を基準値より多くとっている傾向**があることがわかりました。



11月の講演会の様子

塩分を多くとっている人の特徴

- ①太っている（食事量が多い）
- ②たんぱく質（肉や魚、卵など）を多く食べている
- ③汁物・漬物・干物をよく食べている



対策

- ・塩分と食べる量を減らす
漬物と干物を控え、汁物は具たくさんで回数を減らす。
- ・タンパク質は少なめでバランスよく
- ・野菜は充分に食べる
野菜として、漬物を食べない。

☆高血圧や慢性腎臓病を放置していると、気づかぬうちに悪化して人工透析が必要となったり、脳卒中や心筋梗塞などになる場合もあります。

みなさんも、意識して実行してみませんか？

慢性腎臓病にならないために・・・

～重症化予防講演会のお知らせ～

慢性腎臓病を予防するための生活や、腎臓病を重症化させないための生活などについて分かりやすく、西伊豆健育会病院の吉田副院長に講演していただきます。

今や国民病と言われる腎臓病は、他人事ではありません。

月 日： 2月2日(火) 午後6時30分～午後8時

会 場： 保健センター会議室

講 演： 『おとなりの人も病気です ～慢性腎臓病（CKD）を予防しましょう～』

講 師： 西伊豆健育会病院 副院長

吉田 正 先生

申込み： 1月5日(火)～1月28日(木) 8時30分～17時00分（土・日祝日は除く）
役場健康増進課まで

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
町道沢田渋川2号線改良工事 (2工区)	道路の改良	(株)丸協組	3月18日
町道田子安良里線側溝新設工事	側溝の新設	白川組	2月29日
観光施設整備事業 堂ヶ島公園広場改修工事	広場の整備	(株)丸協組	3月18日
林道称宜畑倉見線舗装補修工事	コンクリート舗装工事	堤建設(株)	3月18日
安良里漁港 宮川水門堆積土砂浚渫工事	水門付近の土砂撤去	(株)松永組	1月8日
観光施設整備事業 堂ヶ島瀬浜公園トイレ建替工事	トイレの建替工事	(有)山哲工務店	3月18日
宇久須温泉配湯管布設替工事 (第7工区)	配湯管の交換	(有)芹澤設備工業	1月29日
宇久須温泉配湯管布設替工事 (第8工区)	配湯管の交換	(有)佐藤設備工業	1月29日
宇久須温泉配湯管布設替工事 (第9工区)	配湯管の交換	鈴よ鉄工所	2月29日
黄金崎クリスタルパーク美術館 照明LED交換工事	照明器具をLED器具と 交換	賀茂電気工業(有)	2月29日
公衆トイレ塗装工事	トイレ施設の塗装	藤井塗装	2月29日
西伊豆町消防団第3分団詰所建設工事	詰所の建築	河津建設(株)	3月25日
安良里漁港水産生産基盤整備事業 網屋崎道路工事	道路の舗装工事	花菱建設(株) 伊豆支店	3月18日
農山漁村地域整備交付金(全国防災) 津波防災ステーション工事(仁科地区)	遠隔操作カメラの設置	(株)岩城商会	3月18日
農道南耕地4号線改良工事	道路の改良	齋藤建設(株)	3月18日
網屋崎道路水道本管新設工事	水道本管の新設	(有)芹澤設備工業	2月29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。

■ 県立静岡中央高等学校 通信制課程生徒募集

問 県立静岡中央高等学校
通信制入試係

TEL:054-209-2431

平成28年度の新入生を募集します。

受付／3月18日(金)～31日(木)まで指定された日

募集定員／1,000人

出願資格／中学校卒業またはこれに準じる者、高等学校中退、および転学希望者

選抜方法／書類審査

入学説明会

日時／1月31日(日)

2月24日(水)午後3時から

会場／静岡中央高校東部キャンパス(県立三島長陵高校内)

※出願書類の入手方法および入学説明会については、問または東部キャンパス(055-928-5757)へ。

■ 静岡県主催「訪問介護員研修」参加者募集

問 社会福祉法人梓友会
法人本部

TEL:27-3000

介護保険制度の在宅サービスの中心となる訪問介護サービスで、重要な役割を担うサービス提供責任者を対象として、介護サービスの適正な提供および質の向上を図る研修を開催します。

研修内容／

- ・訪問介護適正実施研修
- ・技術向上研修「感染症予防の知識」

対象／指定訪問介護事業のサービス提供責任者

日時／1月29日(金)・30日(土)・2月7日(日)の3日間
9:00～16:00

会場／みくらの里(下田市吉佐美)

受講料／無料

申込み／1月20日(水)までに

問 法人本部鈴木まで。

■ 伊豆農業研究センター 公開デーのお知らせ

問 伊豆農業研究センター

TEL:0557-95-2341

試験研究の成果を広く知ってもらうため、施設を一般開放します。

日時／2月6日(土)

9:30～16:00

場所／伊豆農業研究センター(東伊豆町稲取3012)

- 内容／
- ・中晩柑新品種の試食会
 - ・試験研究新技術展(パネル展示、カーネーションなど新品種展示)
 - ・小、中学生対象のクイズ
 - ・研究施設(温室・ほ場)の公開
 - ・「賀茂十一野菜」の種苗配布展示
 - ・切り花やみかん、わさびの生産物販売

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:188
 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

振り込め詐欺に注意!!

県内で1月から12月14日までで振り込め詐欺が271件発生し、約5億5,700万円の被害が出ています。最も被害の多い手口がオレオレ詐欺で、152件、約2億8,000万円の被害です。(速報値)

下田警察署管内でも、振り込め詐欺4件が発生しており、約246万円の被害が出ています。

～振り込め詐欺被害防止対策～

- ①疑う…「携帯の番号が変わった」「すぐにお金が必要」「代わりの者が取りに行く」「あなたの名義を貸して」「宅配便でお金を送って」「保険料や医療費の還付金があります」などと言われたら詐欺を疑って!
- ②確認…お子さんが以前から使っている携帯電話や勤務先に電話をして確認!

③相談…現金を振り込む前に、ご家族や近所、警察など必ず誰かに相談! 家族間で合い言葉を決めておきましょう! 自宅の電話を留守番電話に設定しましょう!

マイナンバー制度に便乗した詐欺の不振電話が増加しています。

「マイナンバーを貸して下さい」「マイナンバーが漏れています」は詐欺です!!

受付日記

11月15日～12月14日の届出

♥♥♥おしあわせに(結婚)♥♥♥

夫		妻	
地区	氏名	地区	氏名
大浜	外岡和徳	清水町	遠藤巴

—— おくやみ申し上げます ——

地区	氏名	年齢	月日	届出者
中	石川慎吾	83	11.14	寛高
大浜	岡田ひさ子	74	11.16	年弘
月原	北川雅弘	64	11.22	朋子
神田	浅賀芳哉	100	11.27	健治
天坂	望月喬	84	11.30	益江
川向	土屋ふぶ江	86	12.1	修
浜川東	藤井光江	89	12.8	茂行

◎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 (1月分)

町県民税	4期
国民健康保険税	8期
介護保険料	5期
後期高齢者医療保険料	6期
納期限は2月1日(月)です。	

人の動き 12月1日現在 ()内は前月比

人口	8,652人(-13)	田子地区	2,308人(-9)
世帯数	3,961件(+3)	仁科地区	3,547人(-4)
男	4,090人(-2)	宇久須地区	1,600人(+1)
女	4,562人(-11)	安良里地区	1,197人(-1)

※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

	11月	累計	前年11月累計	増減
人身事故	2	17	29	-12
死者	0	0	0	±0
傷者	2	26	35	-9
物損事故	12	131	132	-1

1月の夕陽時刻表

明けましておめでとうございます。

1～10日	16:44～16:52
11～20日	16:52～17:01
21～31日	17:02～17:12

にしいず 文芸

西伊豆町白萩会

「届きそう」流れる雲に両手上げ笑いはじける天城高原

藤井 牙美 (安良里)

柿の実を取る主もなく鳥も来ずあかあかく夕陽と遊ぶ

勝呂 モモヨ (宇久須)

注連飾りの新葉^な絢う手の温しく穏やかにこの年終えよ

水口 三枝子 (安良里)

散り終えて紅葉は風の吹くままに任せて庭の日だまりに寄る

山田 陸枝 (宇久須)

追い越して行く人腕ふり姿勢良しわれも背伸ばし歩巾ひろぐる

長谷川 カオリ (安良里)

終日を雨に降られて訪う人もなき幸いに本を楽しむ

藤井 智子 (安良里)

投稿分

取つてくれと言う児もいるまいこの巨大^{おお}スーパームーンにわれら抱かる

藤井 美智子 (大田子)

January 1 月お知らせカレンダー

2016年

1 (金) 元旦
2 (土) 新春”福”もち投げ大会 (堂ヶ島公園)
3 (日)
4 (月) 13:00 消防団出初式 (増進センター)
5 (火)
6 (水) 13:00 乳幼児健診 (福祉センター)
7 (木)
8 (金)
9 (土)
10 (日) 10:00 成人式 (田子公民館)
11 (月) 成人の日
12 (火)
13 (水) 10:00 人権相談 (田子公民館) 13:30 元気アップクッキングセミナー (中央公民館)
14 (木)
15 (金) 13:30 よってって山田さん健康相談

16 (土)
17 (日)
18 (月) 9:15 パパママセミナー (保健センター)
19 (火)
20 (水) 13:30 行政相談 (防災センター)
21 (木) 10:00 赤ちゃんクラブ (仁科子育て支援センター) 14:00 からだすっきりエクササイズ (増進センター)
22 (金) 10:00 元気アップクッキングセミナー (中央公民館)
23 (土)
24 (日)
25 (月)
26 (火)
27 (水)
28 (木) 9:00 肝炎ウイルス検査および骨髄バンクドナー登録 (賀茂保健所)
29 (金) 13:30 元気アップクッキングセミナー (保健センター)
30 (土)
31 (日)

【1月の救急当番医 西伊豆地区】

月日	外科系	内科系
1. 1	—	西伊豆健育会病院 52-2366
1. 2	—	西伊豆健育会病院 52-2366
1. 3	—	西伊豆健育会病院 52-2366

※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。

1月4日(月)以降の救急当番医については消防署(52-1099)にご確認ください。

編	集
後	記

明けましておめでとうございます。今年も広報にしいずをどうぞよろしくお願いいたします。

1月のカレンダーを見ると、元旦に始まり七草、小正月など年中行事を意識する機会が多くあります。最近はこのような行事に目を向けないことも

多いですが、昔から続いている伝統や年中行事などを大切にし、改めて季節の移り変わりを感じてみたいですね。



市川三郷町だより

西伊豆町の皆さま、あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いたします。

1月になると、管内の小学校では卒業証書づくりが始まります。各校の6年生たちは市川和紙技術研究会の方々の指導の下、卒業証書の用紙となる和紙を漉き・乾かすまでの工程を手作業で行います。寒空の中、手を冷たくしながら作成した卒業証書は、既存の紙では味わえない温かみと思入れのつまった1枚となって、卒業の日に校長先生から手渡されます。

市川三郷町の和紙は、障子紙の全国シェア40%を誇り、花火や印章とともに町の地場産業を支えています。その紙質は「美人の素肌のように美しい」と言われるほど上質で、江戸時代には徳川家の御用紙として幕府に献上されていました。

手漉き和紙の卒業証書



近年、機械化が進み、手漉き和紙の工場は町内に1軒だけとなりましたが、卒業証書作りを通じ、子どもたちは和紙の魅力を肌で感じています。

春が待ち遠しくなる、市川三郷町の1月の風物詩です。

富士見町だより



西伊豆町のみなさん、明けましておめでとうございます。

今年は7年に一度の御柱祭が行われます。御柱祭のメイン「山出し」「里曳き」は4月～5月に諏訪地方全体で盛大に行われますが、各地域ではすでに準備が着々と進められています。その一つ、「第9回富士見町木遣りコンクール」が12月6日(日)に行われ、町内の子どもから大人まで81人が参加し、練習の成果を発揮しました。

木遣りは御柱を曳行する際に唄われるもので、数千人の曳き子の皆さんに聞こえるよう、高く大きな

第9回富士見町木遣りコンクール



声で唄います。この声が曳き子の心をつなげて力を合わせ、大きな柱を動かします。山出し、里曳きでは木遣り隊が柱に随行し、要所要所で力強い木遣りを響かせます。かわいらしい子ども木遣りの皆さんも祭りを盛り上げます。

コンクールの受賞者は櫓を掛けて祭りに参加します。ぜひ注目して観て、聴いてください。

●諏訪大社上社

山出し 平成28年4月2日(土)～4月4日(月)

里曳き 平成28年5月3日(火)～5月5日(木)

