



表紙の写真

5月24日、伊豆海認定こども園で行われた交通教室の様子。園児たちは交通指導員が見守る中、前後左右をしっかり確認して横断歩道を渡ることが出来ました。

●● 今月の主な内容 ●●

- 令和元年度区長の皆さんを紹介します…2
- 児童手当について……………3
- 6月からお薬カードを配布します など…………4
- 健康キャンペーン実施 など……………5
- 松崎高校広報……………6
- 西伊豆町長星野です。チョット聞きたいがだけんど!…7

令和元年度区長の皆さんを紹介します

区長（行政推進委員）の皆さまには、地域活動の中心となって活躍していただきます。よろしくお願ひいたします。



▲今年度の区長の皆さんです

仁科地区	沢田区長	かわさき よういち 川崎 陽一
	仁科浜区長	すずき ひろお 鈴木 啓夫
	大浜区長	かわぐち ともかず 川口 友一
	野畑区長	くろだ たつや 黒田 達也
	○仁科区長会長兼 築地区長	たかい ひろし 高井 廣
	中区長	すみや もりお 角屋 守男
	一色区長	すずき しゅんいちろう 鈴木 俊一郎
大沢里区長	へいま さかえ 平馬 栄	

安良里地区	○安良里自治会長	ふじい ふみのり 藤井 文憲
	浜川東区長	むらまつ しげふみ 村松 茂史
	浜川西区長	すずき やすお 鈴木 泰夫
	中島区長	たかぎ きみと 高木 君人
	天坂区長	ながしま つとむ 長島 力
浦上区長	むらまつ まさいち 村松 正一	

田子地区	○田子区長会長兼 南部連合区長	つばき もとお 椿 素雄
	大田子区長	きたはら いっせい 北原 一成
	道西（区長代理）	もり てるゆき 森 晃之
	道東区長	やまもと ごうき 山本 剛巳
	川向区長	やまもと さけぶ 山本 叫
	月東区長	もり きよし 森 潔
	月西区長	もり しゅういち 森 昇一
浮島区長	やまもと ひろし 山本 凡	

宇久須地区	大久須区長	ふるや てるひさ 古屋 照久
	神田区長	やまぎ よしかず 山地 喜和
	○宇久須区長会長 兼月原区長	やまじ きよし 山地 清志
	下月原区長	いちかわ まさし 市川 政士
	宇久須浜区長	うえまつ とよつぐ 上松 豊次
	紫区長	すずき ひろみ 鈴木 廣實

問合せ 総務課総務係 Tel: 52-1111

【敬称略、○は地区会長】

介護者の集い参加者募集

日頃から介護をされている方々に、介護に役立つ情報提供や情報交換を行います。

【日程】6月14日（金）
午後1時30分から午後3時30分まで
【場所】福祉センター2階教養娯楽室
【対象者】約15名
自宅で介護をしている方、
自宅での介護経験のある方。

【内容】簡単に出来る自分ケアの方法
講師：西伊豆町地域おこし協力隊
理学療法士 山本敏彦氏
【申込方法】電話にてお申込みください。
※送迎があります。
必要な方は申込時に乗車場所をお伝えください。
【申込締切】6月12日（水）
※必ず事前申込みをお願いします。

問合せ 地域包括支援センターにしいず
Tel: 52-3030

マイナンバーカードをお持ちの方は、
マイナポータルから提出ができます。
詳しくは福祉係にお問合せください。

児童手当について

支給対象

中学校卒業まで（15歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の児童を養育している方。

支給時期

原則として、毎年6月、10月、2月に、それぞれの前月分までの手当を支給します。
例) 6月の支給日：2～5月分

支給額

対象の児童	児童手当の額（1人あたり月額）
3歳未満	一律 15,000円
3歳以上小学生修了前	10,000円（第3子以降は15,000円）
中学生	一律 15,000円

※「第3子以降」とは、高校卒業まで（18歳の誕生日以降の最初の3月31日まで）の養育している児童のうち、3番目以降の児童をいいます。

特例給付について

児童手当を受給されている方の所得が、下記の額以上の場合、法律の附則に基づく特例給付を支給します。※児童1人当たり月額5,000円

扶養親族等の数	所得制限限度額（万円）	収入額の目安（万円）
0人	622.0	833.3
1人	660.0	875.6
2人	698.0	917.8
3人	736.0	960.0
4人	774.0	1002.1
5人	812.0	1042.1

現況届提出のお願い

提出期限：6月28日（金）

提出場所：健康福祉課福祉係（福祉センター1階）

宇久須支所、安良里出張所、田子出張所

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当等を引き続き受給される要件（児童の監督や保護、生計同一関係など）を満たしているかどうかを確認するためのものです。

必要な書類

【請求者が被用者（会社員など）の場合】
健康保険被保険者証の写しなど

【その年の1月1日に住民登録のなかった場合】

児童手当用所得証明書もしくは所得・課税証明書（平成30年中の所得分）

※必要に応じて、この他にも書類を提出していただく場合があります。

※提出がない場合は、6月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

問合せ 健康福祉課福祉係 Tel: 52-1961

6月からお薬カードを配布します

お薬カードとは

大規模災害発生時に、地域住民の皆様が避難所などに避難した際、普段使っている薬が簡単に確認できるようにするものです。

希望される方は、下記の町内薬局でお申し出ください。



配布薬局

宇久須地区…ひまわり薬局
安良里地区…あらし薬局
田子地区…田子薬局
仁科地区…うさぎ薬局仁科店

※このカードは「お薬手帳」ではありません。

薬局に薬をもらいに行くときは「お薬手帳」をお持ち下さい。

※お薬カードは、財布の中や保険証ケースに入れ、災害時に活用できるよう、常時携帯して下さい。

問合せ 健康福祉課福祉係 TEL: 52-1961

西伊豆町メール配信サービスのご案内

西伊豆町では防災・防犯情報や同報無線情報、町からのお知らせ情報などを電子メールで気軽に受け取ることができる「西伊豆町メール配信サービス」を行っています。皆様のご登録をお願いします。

※登録は無料です。ただし、メール受信などにかかる通信料、パケット通信費は登録された方の負担となります。

配信情報一覧

- ・防災、防犯情報
- ・町からのお知らせ情報
- ・イベント、観光情報
- ・生活情報
- ・広報にしいず（同報無線情報）

登録方法

- ①右のQRコードを読み取り「空メール」を送信してください。
- ②登録用URLが記載されたメールが届きますのでサイトへアクセスし登録してください。
※詳細な登録方法は西伊豆町ホームページ、または役場本庁、各支所出張所に置いてある案内文書をご覧ください。



迷惑メール対策の設定がされている場合

- ①【@sg-m.jp】ドメインからのメールの受信を許可してください。
- ②URL付きメールの受信を許可してください。

問合せ まちづくり課情報管理係 TEL: 52-1963

マックスバリュ×西伊豆町×松崎町 健康キャンペーン実施！

【日時】 6月17日（月）
午前10時から午後1時まで
【場所】 マックスバリュ松崎店1階フロア

カウンセリング

日頃の健康管理について、保健師、栄養士によるカウンセリングを行います。

減塩料理の試食

マックスバリュの管理栄養士の原田愛さんが簡単にできる減塩の方法をお伝えします。

インボディ測定

体の四肢、体幹の脂肪量や筋肉量が測定できます。定期的に測定して筋力アップを目指しましょう。

無料です！
ぜひお立ち寄りください！



問合せ 健康福祉課健康係 TEL: 52-1116

あたまとからだをエクササイズ！参加者募集！

転ばん倶楽部

加齢により筋力が低下すると転倒して寝たきりの生活になってしまうリスクは高くなり、普段の生活から予防していくことが大切です。転ばん倶楽部では理学療法士さんの指導によるストレッチ体操等を行い、健康な体づくりをサポートします。膝痛や腰痛の軽減、健脚を目指して毎日の生活に運動を取り入れましょう。

【開催日】 7月8日・22日
8月5日・19日
9月2日・9日 全6回
【時間】 午前9時から午前11時まで
【会場】 賀茂健康センター（宇久須）
【定員】 15名程度

笑っていきいき～あたまの健康倶楽部

あの人の名前何だっけ？お財布どこに置いたかしら？…ふとした瞬間に起こる物忘れは誰でもあります。「笑っていきいき～あたまの健康倶楽部～」では楽しく笑って脳トレ（頭脳と体を動かす、簡単な計算問題など）を行い、物忘れや認知機能の低下予防を目指します。

【開催日】 7月10日・24日
8月7日・21日
9月4日・25日 全6回
【時間】 午前9時から午前10時頃まで
【会場】 賀茂健康センター（宇久須）
【定員】 10名程度

転ばん倶楽部・あたまの健康倶楽部申込について

【対象】 どちらの教室も原則として6回参加できる、65才以上の介護保険サービスを利用されていない方。
【申込期限】 6月21日（金）
※申込が定員をこえたときには初めて参加する方を優先させていただきます。
※希望される方には送迎します。



問合せ 西伊豆町社会福祉協議会 TEL: 55-1313

松崎高校広報 ～西豆と共に～

新生徒会長あいさつ 2年 菊地 直央 (松崎中学出身)



前年度後期に続き、松崎高校生徒会長を務めさせていただきます2年の菊地直央です。

松崎高校生徒会では、地域と高校をつなぐための様々な活動を企画しています。その活動のスタートと位置付けているのが、6月15日に開催される双獅祭です。今年のだ獅祭では、今まで以上に地域のたくさんの方々にご協力いただき、新たな企画をスタートさせます。

松崎高校の生徒だけではなく、地域の方々のお力を借りて、この地域ならではの、この地域でしかできない文化祭となるように力を尽くしていきたいと思ひます。

1人でも多くの方が、双獅祭に足を運んでくださることを、楽しみにしています。

棚田・保育介護実習 (一年生)

5月10日(金)に一年生が、松崎町石部の棚田と松崎・西伊豆両町内のこども園・介護施設などで、それぞれ体験実習を行いました。

この体験実習は、地域の産業や保育、福祉の現状を知り、考えるとともに、地域への貢献を行うことを目的に、毎年行われている活動です。生徒にとっては、大変有意義な活動となっています。



平成30年度進路実績 (平成31年3月卒業生)

【大学】

(国公立大学)

筑波大学、神奈川県立保健福祉大学、静岡大学、静岡県立大学、上越教育大学

(私立大学)

法政大学、明治学院大学、神奈川工科大学、静岡産業大学、静岡理工科大学、帝京大学、

東京医療保健大学、常葉大学、日本大学 など

(短期大学)

有明教育芸術短期大学、湘北短期大学、日本歯科大学東京短期大学 など

【専修学校・専門学校】

静岡済生会看護専門学校、横浜中央病院附属看護専門学校、下田看護専門学校 など

【就職 (公務員を含む)】

松崎町役場、自衛隊、JXTG エネルギー(株)根岸製油所、(株)あおき、(株)カインズ など



西伊豆町長 星野です。

チョット聞きたいがだけんど!!

皆さんこんにちは。
今回は『学校施設のエアコン』についての質問にお答えいたします。

学校施設のエアコンの話

1月15日に発行された、西伊豆町『議会だより』55号をご覧になった方から、「なぜ賀茂中・賀茂小・田子小・仁科小は国・県の補助をもらいエアコンの設置をするのに、西伊豆中にはエアコンは付けてくれないのか。」「西伊豆中は統合をするから付けないんじゃないか。」などのご意見を頂きました。

大丈夫です。

西伊豆中学校にもしっかりとエアコンは設置します。

ただ、2年後の取り壊しがあるため、国・県の補助をもらった場合、補助金の返還を求められることや、2年しか使わないので費用対効果を考え簡易的なもので対応するため、補正予算として計上しなかったものです。使用期間や頻度などを考え、費用対効果に見合うよう設置をしていきます。



現在の進捗状況 (5月中旬現在)

必要とされる電気設備工事は全校舎完了しました。

西伊豆中については仮設置も完了し、6月上旬から利用できる予定です。

賀茂小・賀茂中・田子小・仁科小は、6月中旬までには設備の設置が完了できる見込みで、早ければ6月中旬に稼働できるかもしれません。(完成検査が終わり次第)

〇〇が知りたい・〇〇はどうなった?
などありましたら、お気軽にお知らせください。
【問】 まちづくり課・企画調整係 ☎ 52-1966



甘夏狩り

4月23日、大久須にあるマキヤ農園で収穫体験に招待された伊豆海認定こども園4、5歳児28人が甘夏狩りを楽しみました。木に鈴なりの甘夏を前に、園児たちは大興奮でした。

高い所になっている実は、はしごや、大人の手を借り、木登りを楽しみながら甘夏の収穫を行うことができました。

収穫後に、甘夏と取れたての甘夏を使ったジュースを味わった園児たちは「おかわり!」「甘くておいしい。」と大好評の様子でした。



大きくなってね

5月17日、大田子海岸で東洋水産(株)による稚魚の放流が行われ、仁科認定こども園・伊豆海認定こども園の5歳児24名が参加しました。この事業は水産資源確保のため毎年行われており、今回で21回目の放流となります。

園児たちは、体長10センチほどのカサゴ、メバル、ヒラメの稚魚約2,000匹を手やバケツで次々と海へ放していきました。初めは魚を怖がっている園児もいましたが、最後は魚にも慣れ、陸へ上がってしまった稚魚を海へ戻してあげる姿が見られました。



【行政相談委員とは】

行政相談委員は、総務大臣から委嘱された民間有識者(ボランティア)で、国民から行政機関等の業務に関する苦情の相談に応じて、申出人に必要な助言をし、総務省又は関係行政機関等にその苦情を通知する業務を行っています。

行政相談委員

平成31年3月で行政相談委員を退任された稲葉守久さんに、4月10日町長室で総務省 静岡行政監視行政相談センター杉浦所長から、感謝状が贈呈されました。

稲葉さんは、行政相談委員として平成25年度から6年間、町民と行政をつなぐ架け橋として活動されました。平成30年度からは賀茂ブロック行政相談連絡協議会会長も務められ、賀茂地域の行政相談活動の推進に貢献されました。



未来の保健師

5月14日、公衆衛生看護実習として西伊豆町役場に来ている、順天堂大学保健看護学部の学生3人による発表が宇久須住民防災センターで行われました。

学生たちは、西伊豆町の高血圧率が静岡県の平均より高いことに触れ、「あなたの血圧ミラクルチェンジ」として、高血圧の予防方法を寸劇や模造紙を使って説明しました。

発表が終わった学生たちは「住民のみなさんに高血圧を予防してもらうため、どうしたら上手に伝えるか考え発表しました。保健師の仕事を経験出来て良かったです。」と、今回の実習に達成感を感じていました。

起業促進事業始まる

今年度から、東京都で経営コンサルタントなどを手掛ける企業「and ONE」^{アンドワン}と連携し、旧賀茂幼稚園舎をサテライトオフィスとして活用する「起業促進事業」が始まりました。

4月22日・23日には「and ONE」の親会社である「DE-SIGN」^{ディーズイン}の新人研修が行われ、西伊豆町地域おこし協力隊の活動内容を理解するため、町内の現地視察や、地域おこし協力隊へのインタビューが行われました。

これから「and ONE」では月に1回程度講座を開講し、地域おこし協力隊や町内で起業を考えている人への支援を行っていく予定です。



▲インタビューを受ける地域おこし協力隊

津波避難について考える

5月19日、安良里中央公民館で「西伊豆町災害ボランティアコーディネーター連絡会」による津波避難講演会が開催され、約80人が参加しました。

「三陸津波被災地から、西伊豆での津波避難を考える」をテーマに行われた講演の後、参加者は仁科・田子・安良里・宇久須の4つのチームに分かれてワークショップを行い、避難経路の確認や、障害物の有無について話し合いました。



いきいきセミナー 「ブローゴルフ教室」開催のお知らせ

【日時】 6月26日(水)
午後1時30分から午後3時まで
ブローゴルフの説明 約30分、
実施体験 約60分

【場所】 西伊豆町中央公民館(安良里) 多目的ホール

【対象】 町内在住者及び勤務者であればどなたでも参加できます。

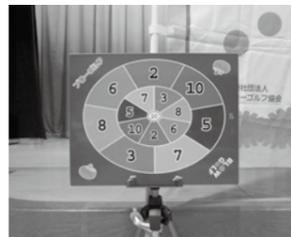
【その他】 参加費は無料
※みなさんお気軽にご参加ください。



【わかりやすく楽しい説明をする講師の吉田先生と参加者のみなさん】



【楽しく体験する参加者】



【ブローゴルフ的】



※使用する矢の先端に磁石が付いていて、的に当たるとくっつきます。

【ブローゴルフとは】
「次世代の吹き矢」と呼ばれ、誰でもできる健康レクリエーションです。
呼吸機能療法の「口すぼめ呼吸」の手法を取り入れ、矢を吹くことで呼吸筋を鍛えることができます。これにより、噛む力、飲み下す力の強化と誤嚥の防止、呼吸筋の強化、肺年齢の維持などに役立ちます。また、表情筋が鍛えられますので、お顔の見た目年齢が若返る効果も期待できます。

第29回西豆合同合唱コンサートを開催します 主催西豆合同合唱実行委員会

【日時】 6月23日(日)
開場午後1時 開演午後1時30分

【内容】 第1部: コーラス部の発表
第2部: ゲストの演奏

【場所】 西伊豆町中央公民館(安良里) 多目的ホール

【発表グループ】
すみれコーラス、SPOT田子、
コーラスしおさい(西伊豆町)
マーガレットコーラス(松崎町)



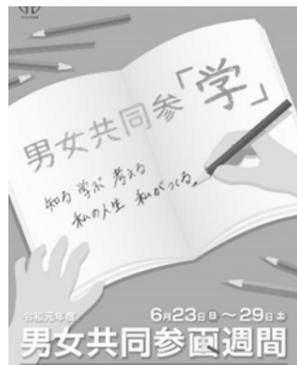
【ゲスト】
やました やすたか
三味線奏者: 山下 靖喬
平成3年熊本県生まれ
平成27年東京芸術大学卒業
小学2年で出会った津軽三味線に魅了され、
師匠の門をたたき、以来、一筋にその腕を磨き、
若手ながら幾多の受賞歴を持つ。今後ますます
活躍が注目される津軽三味線奏者。
♪美しい歌声、素晴らしい三味線演奏を
ご堪能ください!!

6月23日~29日は男女共同参画週間です 内閣府男女共同参画局

【男女共同参画「学」】
「知る 学ぶ 考える
私の人生 私がつくる」

6月23日から29日までの1週間は、「男女共同参画週間」です。「学び」を通じて男性も女性も、一人ひとりが個性と能力を発揮し、性別に左右されことなく自らの幸せな人生を歩むことができる社会の実現を目指します。

この機会に身近なテーマから取り組んでみましょう。



みんな、おいでよ!

6月のおはなし会



日時: 6月30日(日)
午後2時~午後3時まで

内容: おはなし、絵本の読み聞かせ、紙芝居
ワークショップ「ペーパーサートを作ろう」

場所: 西伊豆町立図書館(安良里中央公民館)

主催: 子ども読書アドバイザー

参加費無料、予約不要です。お気軽にご参加ください。

雨後の新緑がひととき濃くなった気がします。
今月は「雨」をテーマに本を特集します。



♪新しく入りました♪

- 【DVD】**
★空飛ぶタイヤ
★しぞ〜か でん伝体操
★しぞ〜か ちゃきちゃき体操
- 【CD】**
★MAGIC/バックナンバー
★ゴールデン・ベスト/秋庭豊とアローナイツ
★親子で聴きたいピアノ名曲選
- 【大型絵本】**
★やさいさん/ツペラ ツペラ

♪おすすめの本 ピックアップ♪ (図書館所蔵)

樹木希林 120の遺言 著: 樹木 希林
とにかく、世の中を面白がること。老いだって病気だって、自分の栄養になる。
生・老・病・死など普遍的なテーマを中心に、樹木希林が残した120の言葉を厳選して収録する。

あめ 著: イブ・スパンク・オルセン
ある雨の日のこと。シャロツテが窓の外を見ていると、大きな雨粒がふたつ、家の中に飛び込んできました。雨粒はバラバラとポトポトという名前です。シャロツテが、雨が降るしくみについてたずねると・・・。

新着図書



| 一般 | 書 |

- 『本と鍵の季節』 米澤 穂信
『とめどなく囁く』 桐野 夏生
『麦本三歩の好きなもの』 住野 よる
『鏡の背面』 篠田 節子
『歪んだ波紋』 塩田 武
『小説王』 早見 和真
『わたし、定時で帰ります。』 朱野 帰子
『肉声』 安永 英樹
『君は月夜に光り輝く』 佐野 徹夜
『孤道 完結編』 内田 康夫 和久井 清水
『ベルリンは晴れているか』 深緑 野分
『府中三億円事件を計画実行したのは私です』 白田
『樹木希林 120の遺言』 樹木 希林
『今川義元知られざる実像』 小和田 哲男
『これから生きる君へ』 天野 篤
『読書するだけがたどり着ける場所』 齋藤 孝
『すごい平成史』 後藤 武士
『平成を歩まれて』 静岡新聞社
『脳を傷つけない子育て』 友田 明美
『成功している人はどこの神社に行くのか?』
八木 龍平

| 児 | 童 | 書 |

- 『あめ』 イブ・スパンク・オルセン
『なぜにもらったゆめ』 さとう さとる
『ねむりのはなし』 ウェンディ・ワトソン
『どうぶつたちのおやすみなさい』 デイヴィット・ウォー
『おとん』 ひらた けい
『かわいいおとうさん』 やまざき ナオコ
『なんでもおんなじ?』 コリンヌ・アヴェリス
『かみをきってよ』 ながた しんさく
『みずたまり』 とのうち まほ
『魔女ののろいアメ』 くさの あきこ
『スタンリーとちいさな火星人』 サイモン・ジェームズ
『もぐらはすごい』 あやい あきこ
『かみさまにあいたい』 とうばる たまき
『子ぶたのトリュフ』 ヘレン・ピーターズ
『心ってどこにあるのでしょうか?』 いもと ようこ

健幸づくりボランティア・アンバサダー研修会を開催しました

町では、地区から選出していただいた保健委員に、健康づくり活動への協力を頂いておりましたが、平成30年度をもって終了しました。しかし、健康づくり事業を地域に広げていくためには、保健委員のような住民と行政の橋渡しになっていただけるような方が、なくてはなりません。

そこで、前保健委員を中心に健幸づくりボランティアを募集し、登録して下さった健幸づくりボランティアの方と、一昨年度から健康の伝道師として「健幸アンバサダー養成講座」に参加し登録した方に研修会を開催しました。研修会では管理栄養士 秋丸春花さん（中北薬品）に「高血圧とフレイル予防・対策」について講演していただきました。今回はその一部を、ご紹介します。

「高血圧の予防・対策」について

食塩を摂り過ぎると

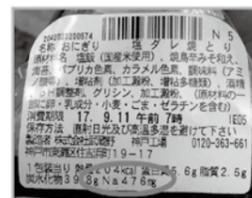
食塩を摂り過ぎると、血圧上昇により血管や心臓に負担がかかります。腎臓機能低下や、骨粗鬆症（カルシウムの排泄が促進されるため）などにもなりやすいといわれています。

料理のポイント

- ①酸味、香辛料、香味野菜を活用する
【酸味】酢、レモン、ゆず、オレンジ、すだちなど
【香辛料】唐辛子、カレー粉、わさびなど
【香味野菜】しそ、にんにく、にらなど
- ②香ばしい風味をつける：焼き目をつける、炒ったごまで和える。
- ③材料の表面に味をつける：塩は表面にサッとふりかける、とろみをつける。
調味料を合わせる前に、片栗粉や小麦粉をまぶして焼く。
- ④汁物は具沢山にする：材料を増やすことで汁の量が減り、調味料の使用量を減らすことができる。
具材は、塩分を排出して血圧を抑える、かぼちゃ、ほうれん草や、食物繊維の多いわかめ、きのこ、キャベツなどが良い。

減塩のポイント

- ①麺類・煮物の汁はできるだけ残す
一口だけ、1/3までしか飲まないなど、全部飲み干すことのないようにする。
【ラーメンの場合】中華麺（食塩0.5g）+トッピング（食塩4~5g）+汁（食塩4~5g）合計約8.5g
- ②料理は適温で食べる
熱い料理は熱いうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べると食塩量が少なくても美味しく食べられる。
- ③注意が必要な食品：ソーセージ、ハムなどの加工食品
- ④食品の裏の成分表示を確認しましょう。
成分表示で、食塩相当量がわかります。
例えば
カリウム 476mg × 2.54 ÷ 1,000
= 食塩相当量 1.209g



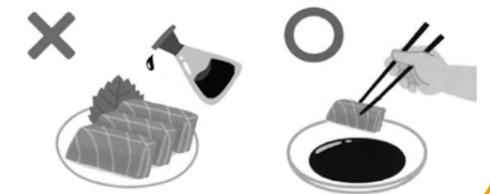
このような成分表示
見たことはありますか？



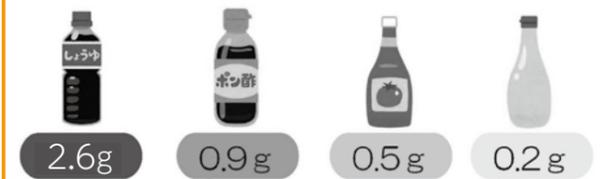
クイズに挑戦しませんか？

- Q1:1日の食塩摂取量の現状は、男性 10.8 g、女性 9.1 gとなっています。（引用:平成 29 年度国民健康・栄養調査）
食塩摂取量の目標量は？
男性 g/日未満、女性 g/日未満
高血圧の方 g/日未満
- Q2:みそ汁のアレンジ方法は？（まろやかで味にコクが生まれるかも…）
・みそとだし汁を減らし を加える
・みその半量を に置き換える
- Q3:どちらの塩分量が多い？
① 薄口しょうゆ ・ 濃口しょうゆ
② 淡色みそ ・ 赤みそ
③ 中濃ソース ・ ウスターソース
- Q4:1gの食塩相当量はナトリウム約何 mg？
Na（ナトリウム）約 mg

食塩摂取量の減少につながる。
つけ過ぎには注意が必要。



大さじ1杯の食塩含有量



クイズの答え

- Q1の答え:男性 **8g** 未満、女性 **7g** 未満、高血圧の方 **6g** 未満
Q2の答え:みそとだしを減らし **豆乳** を加える
みその半量を **ケチャップ** に置き換える
Q3の答え:塩分量が多いのは、**薄口しょうゆ、赤みそ、ウスターソース**
Q4の答え:**400mg**

みなさんの答えはいかがでしたか？ この機会に普段の生活から減塩生活を心掛けてみましょう！

3歳児健診でむし歯が無かったお友達



たつぐち いろは 辰口 いろはちゃん (大田子)



ふじい えいと 藤井 えいと 瑛斗くん (中)



いしい かずま 石井 かずま 風舞くん (中)

■税務職員採用試験 受験者募集案内

問 名古屋国税局
人事第二課 試験係
TEL : 052-951-3511

【受験資格】

①平成31年4月1日において、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者および令和2年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの者

②人事院が①に掲げる者に準ずると認める者

【申込方法】

インターネットにより申し込んでください。

※インターネット申込みができない環境にある場合は、人事院地方事務局・沖縄事務所に問い合わせてください。

【受付期間】

6月17日(月)午前9時から
6月26日(水)まで(受信有効)

【試験日】

第1次試験：9月1日(日)

第2次試験：

10月9日(水)から10月18日(金)
のうち、いずれか指定する日

■奨学金制度のご案内

問 公益財団法人交通遺児育英会
TEL : 03-3556-0773

「交通遺児育英会奨学金」の概要について下記のとおりお知らせします。

詳細につきましては、上記お問合せ先にご連絡していただくか、ホームページ(<https://www.kotsuiji.com>)へアクセスしてください。

①保護者が交通事故で死亡・重度後遺障害となった家庭のお子様を対象

②高校生以上の生徒・学生に貸与

③奨学金は無利息

④奨学金 月額2万円～10万円
⑤入学一時金貸与制度
20万円～80万円(1年次1回限り)

⑥返還は最長20年

⑦入学前の予約申請制度あり
(ぜひご利用ください。)

⑧「海外語学研修」「奨学生の集い」
など高校生向け制度あり
(本会が費用負担)

⑨「学生寮」「家賃補助」など
大学生・専修生向け制度あり

■労働保険料などの 申告・納付はお早めに

問 静岡労働局労働保険徴収課
TEL : 054-254-6316

労働保険の概算・確定保険料および石綿健康被害救済法の一般拠出金の申告・納付をしていただく時期となりました。

申告・納付は6月3日(月)から7月10日(水)までの間に、最寄りの金融機関または静岡労働局、労働基準監督署へ申告書を添えて労働保険料などを納付してください。

なお、申告書のみを提出する場合は、7月10日(水)までに静岡労働局労働保険徴収課または労働基準監督署へ提出してください。

また、電子申請による申告・納付も可能です。

あわせて、労働保険料などの納付に大変便利な口座振替納付もぜひご利用ください。

■自動車の不正改造は 犯罪です！

問 役場防災課
TEL : 0558-52-1965

6月は『不正改造車排除月間』です。

- 灯光の色が不適切な灯光器および回転灯などの取り付け
- 運転手席・助手席の窓ガラスへの着色フィルムの貼付け
- タイヤ、ホイールの車体(フェンダー)外へのはみ出し
- 基準外ウィング(エア・スポイラ)の取り付け

○基準不適合マフラーの装着などの不正改造車を見かけたら、下記まで情報をお寄せください。

【迷惑改造車・迷惑黒煙相談窓口】
中部運輸局自動車技術安全整備課
TEL : 052-952-8042

中部運輸局静岡運輸支局整備担当
TEL : 054-261-7622

詳しい情報はこちらから

[www.tenken-seibi.com]

■噛むカムケア 8020 コンクール参加者募集

問 賀茂歯科医師会 公衆衛生部 勝田洋平
勝田歯科医院 TEL : 0558-22-0545

80歳以上で20本以上ご自分の歯がある方を表彰します。

【対象者】

①満80歳以上でご自分の歯が20本以上ある方。

※昭和14年4月1日より前に生まれている方。

②下田市、東伊豆町、河津町、南伊豆町、松崎町、西伊豆町に在住の方。

③歯科医院に来院可能な方。

④再応募可。ただし過去3年間(平成28年度から30年度)に静岡県歯科医師会で表彰された方は再応募不可。

【申込方法】

受診封筒を持参し、賀茂歯科医師会会員の歯科医院にて健診(無料)を受けてください。

※受信封筒は、役場健康福祉課健康係にございます。

【表彰】

賀茂歯科医師会において審査を行い、入賞10名、最優秀賞1名を選出し、それぞれ記念品を贈呈します。

最優秀賞に選ばれた方を静岡県歯科医師会に推薦します。

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:188
賀茂広域消費生活センター TEL:24-2299
役場まちづくり課 TEL:52-1966
下田警察署 TEL:27-0110

賀茂地区で多発！不審な電話に注意！

テレビ局を名乗り

「家族構成・資産を教えてください」
「自宅に保管されている現金はありますか？」
「買い物は車で行くか？バイクでいくか？」
「困った時に助けてくれる人はいますか？」などは強盗犯の下調べの可能性があります。
狙われてしまうので
一人暮らしと答えないうでください。

銀行職員等を名乗り、

「改元にともない、不正防止用のキャッシュカードに変更が必要」「キャッシュカードを取りに行く」「キャッシュカードを送って」は詐欺！
キャッシュカードは見ず知らずの人に渡したり送ったりせず、暗証番号も教えないようにしましょう。

すぐにできる留守番電話設定で被害防止！
録音機器など迷惑・悪質電話防止装置の活用を！

東京電力パワーグリッドからのお知らせ

東京電力パワーグリッドでは、お客さまに安全・確実に安定した電気をお届けできるよう、日々、設備の点検・改修を実施しております。しかしながら、災害や設備事故等により停電が発生し、長時間ご不便をおかけしてしまうこともございます。停電情報につきましては、東京電力パワーグリッドのホームページ(<http://teideninfo.tepco.co.jp/>)または、TEPCO公式スマートフォンアプリ「TEPCO速報」にて、停電地域や復旧時間の見込みなどをお知らせしております。また、お住まいの地域のコミュニティFMでも停電情報を発信しております。なお、切れてたれ下がっている電線には、絶対に触らないでください。その他の注意点は、東京電力パワーグリッドのホームページをご覧ください。停電に関するお問い合わせ先：カスタマーセンター 0120-995-007(無料)、03-6375-9803(有料)



受付日記

4月15日～5月14日の届出

おくやみ申し上げます

地区	氏名	年齢	世帯主
沢田	眞野 カツ子	82	武史
中	鈴木 修二	93	修二
沢田	藤井 元啓	78	元啓
沢田	鈴木 良作	93	良作
大浜	金順分(山村順子)	100	吉雄
道東	山本 晃章	90	晃章
大田子	藤井 良文	77	良文
川向	森 有夫	88	有夫
大田子	森 かづよ	78	勲
月西	山本 政年	90	政年
中島	藤井 寛	97	寛
浜川西	藤井 好一	87	好一
大久須	堀内 まさこ	93	まさこ
月原	天野 良彦	88	良彦
柴	山本 洋志	74	洋志
宇久須浜	萩原 政子	86	賢一

◎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 (6月分)

町県民税 1期
納期限は7月1日(月)です

人の動き 5月1日現在 ()内は前月比

人口	7,835人(△37)	田子地区	2,054人(△9)
世帯数	3,791世帯(+4)	仁科地区	3,306人(△19)
男	3,729人(△24)	宇久須地区	1,420人(△4)
女	4,106人(△13)	安良里地区	1,055人(△5)

※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。

まらの人 やまもと としひこ 山本 敏彦さん(宇久須)



【年齢】29歳
【着任年月】2019年4月
【出身地】西伊豆町
理学療法士の資格を持つ。都内で7年勤務した後、地域おこし協力隊として西伊豆町へUターン。趣味は釣り。

「帰省する度、少子高齢化が進んでいると感じました。これからの西伊豆町には高齢の方が、健康に長生き出来るきっかけが必要だと思い地域おこし協力隊に応募しました。」

西伊豆町出身の山本さんは、都内の病院などで7年勤務した後、2019年4月から地域おこし協力隊として西伊豆町にUターンしました。

西伊豆町の魅力は?という質問に「都会のようなまわりの環境に追われている感じがせず、四季を五感で感じる事ができるところ。」とのこと。

これから、介護予防事業・健幸事業に携わりサテライトオフィス(旧賀茂幼稚園)などで活動する予定。

西伊豆町の交通事故件数

	4月	累計	前年4月累計	増減
人身事故	0	4	15	-11
死者	0	0	0	±0
傷者	0	4	23	-19
物損事故	12	49	41	+8

(暫定値)

6月の夕陽時刻表

夕陽鑑賞はいかがですか。

1日～10日	18:29～18:37
11日～20日	18:37～18:44
21日～31日	18:45～18:52

6/1(土)	6:30	胃・肺・大腸がん検診(漁協田子支所 魚市場)
6/2(日)		
6/3(月)	6:30 9:30 10:00 13:30	胃・肺・大腸がん検診(夕陽展望所) いきいき健康体操教室(田子公民館) 特設人権相談所開設日(住民防災センター) いきいき健康体操教室(安良里中央公民館)
6/4(火)	6:30	胃・肺・大腸がん検診(夕陽展望所)
6/5(水)	6:30 14:00	胃・肺・大腸がん検診(漁協仁科支所) シニアヨガ教室(福祉センター)
6/6(木)	6:30	胃・肺・大腸がん検診(福祉センター)
6/7(金)	19:30	ボディコントロール教室(福祉センター)
6/8(土)		
6/9(日)		賀茂支部消防操法大会(松崎町総合グラウンド)
6/10(月)	9:15 9:30 13:30	パパママセミナー(保健センター) いきいき健康体操教室(田子公民館) いきいき健康体操教室(安良里中央公民館)
6/11(火)		
6/12(水)		
6/13(木)	14:00	シニアヨガ教室(防災センター)
6/14(金)	9:30 19:30	幼児歯科教室・お誕生相談(福祉センター) ボディコントロール教室(福祉センター)
6/15(土)		

6/16(日)		
6/17(月)	9:30 10:00 13:30	いきいき健康体操教室(田子公民館) 健康キャンペーン(マックスパリュ松崎店) いきいき健康体操教室(安良里中央公民館)
6/18(火)		
6/19(水)	14:00	シニアヨガ教室(福祉センター)
6/20(木)	14:00	からだすっきりエクササイズ(健康増進センター)
6/21(金)		
6/22(土)		
6/23(日)		
6/24(月)	9:30 13:30	いきいき健康体操教室(田子公民館) いきいき健康体操教室(安良里中央公民館)
6/25(火)		
6/26(水)	10:00	ママヨガ(仁科子育て支援センター)
6/27(木)	14:00	シニアヨガ教室(防災センター)
6/28(金)		
6/29(土)		
6/30(日)	14:00	おはなし会(安良里中央公民館)

【6月の救急当番医 西伊豆地区】

月日	外科系	内科系	月日	外科系	内科系
1(土)		田子診療所(53-1555)	15(土)	西伊豆健育会病院(52-2366)	
			16(日)		
2(日)		西伊豆健育会病院(52-2366)	22(土)		西伊豆健育会病院(52-2366)
			23(日)		
8(土)		西伊豆健育会病院(52-2366)	29(土)		西伊豆健育会病院(52-2366)
9(日)			30(日)		

※救急当番医の確認等は、もう一度消防署(☎52-0119)、または当番医にお問い合わせください。

最新の救急当番医は、(一社)賀茂医師会のホームページ(<http://www.kamoi.or.jp/toban.html>)でも公開されています。

編集後記

広報にしいず6月号です。みなさんこんにちは。天草漁解禁となり、西伊豆町に夏の気配が近づいてきました。

6月1日から30日まで、堂ヶ島公園で「堂ヶ島サンセットイルミ」が始まりました。

LED電球10万球を使った、西伊豆地区最大級のイルミネーションだそうです。夜の堂ヶ島が、幻想的な雰囲気になりそうですね。

みなさまぜひお出かけください。

ま

富士見高原野菜グルメサミット 2019 を開催します



【開催期間】6月1日(土)～9月30日(月)

毎年好評いただいている「富士見高原野菜グルメサミット」を今年も開催します。町の特産品として力を入れている【赤いルバーブ】をはじめ、**高原野菜**をキーワードに各店舗がオリジナルメニューを提供することで、「高原野菜のまち=富士見町」のイメージの定着と、町外の方にも富士見町の飲食店の良さを知っていただき、より一層楽しんでもらうことを目的としています。富士見町にしかない特別メニューをぜひ味わってください。

グルメサミット開催期間中は、抽選で食事券または富士見町特産品セットが当たるスタンプラリーを開催します。各店舗に設置してあるQRコードをスマートフォン等で読み取るか、グルメサミット冊子に付いている応募はがきにスタンプを3つ集め、郵送または専用応募箱に投函してください。

また夏の期間は、ブルーベリー狩りやルバーブ収穫体験、食用ほおずき収穫体験もできます。この機会に西伊豆の皆様もぜひ、富士見町の高原野菜を自分の手で収穫し、味わってみませんか。

【お問合せ】産業課 商工観光係 Tel 62-9342
富士見町観光協会 Tel 62-5757



令和の夏も、神明の花火!

市川三郷町だより

市川三郷町の夏の夜空を華やかに彩る、神明の花火大会が令和となった今年もさらに盛大に開催されます。神明の花火は芸術性・ストーリー性が秀逸で、ほぼ全編にミュージックが添えられおり、会場でご覧いただく花火は格別です。一度ご覧いただくとリピートされるお客様が多く、チケットも即完売で多くの県外の皆さまにお越しいただいております。

そんな神明の花火を間近の特等席でご覧いただける有料観覧席・有料シート席が6月3日より販売になります。西伊豆町からは見学ツアーが予定されています。ぜひ、今年の夏の思い出をいちかわみさとで残してみませんか?

第31回神明の花火大会

大会テーマ：世界に届け「神明花火」平和への祈り
令和元年～美しき華、未来へ～

8月7日水曜日午後7時15分打上開始!

【有料観覧席・有料シート席販売案内(6月3日より販売)】

有料観覧席：3,000円/1座席

有料シート席：
10名シート 35,000円
上流 10名シート 30,000円
4名シート 16,000円
2名シート 8,000円

【販売先】市川三郷町商工会 Tel 055-272-4711
テレビ山梨事業部 Tel 055-232-1118
※テレビ山梨は有料観覧席のみ販売



【花火大会に関するお問い合わせ】

市川三郷町ふるさと夏まつり実行委員会
Tel 055-272-1101

