

天王山祇園神社御注連上げ



表紙の写真

7月16日、天王山祇園神社で「御注連上げおしめあ」が行われました。
 御注連上げの始まりは、江戸時代中期とされ、以降300年続く伝統行事です。
 参加者は長さ70メートル太さ20センチのしめ縄を裏山に張り渡し「五穀豊穡」「無病息災」を祈願します。



●●今月の主な内容●●

- 駿河湾フェリーで遊びに行こう！…………… 2
- 国家を守る公務員になりませんか？…………… 3
- 登録すると便利です
 ～町内放送が「聞こえない」「聞き漏らした」など、お困りの皆さんへ～… 4
- 手当の受給には、現況届・所得現況届が必要です…………… 4
- 下田地区消防組合職員募集！など…………… 5
- こんにちは包括支援センターにししいずです…………… 6
- 西伊豆町長 星野です。チョット聞きたいがだけんど!! …… 7

駿河湾フェリーで遊びに行こう!

6月1日から、県と西伊豆町を含む駿河湾沿岸の3市3町による駿河湾フェリーの運航がスタートしました。

駿河湾フェリーは、清水港と土肥港を約70分で移動し、ドライバーの方も、ひと息つくことができ、青い海を眺めながら、いつもとは一味違う船旅を楽しめます。

夏休みの素敵な思い出づくりに利用されてみてはいかがでしょうか?



駿河湾フェリーの楽しみ方

「県道223号」標識と

フェリー後方デッキには県が管理する「県道223号」の標識があり、人気の撮影スポットとなっています。



船上の屋台フードに舌鼓

フェリー後方デッキにある屋台では、ふじ見焼き(大判焼き)やたこ焼き、かき氷(夏季限定)などが味わえます。静岡名物「黒はんぺんフライ」も新しく登場しました。



静岡市おでかけスポット

日本平夢テラス

富士山、清水港、伊豆半島、南アルプスのパノラマビューは、まさに至福の絶景です。



三保松原

「万葉集」の時代から和歌に詠まれ、多くの絵画に描かれてきた景勝地です。今年3月には「みほしるべ」もオープンしました。



問

「フェリーの予約」

予約センター

054(353) 2221

「その他フェリーに関すること」

(社)ふじさん駿河湾フェリー

054(340) 5223

アクセス

清水港のりばまで

自家用車：東名清水ICから約15分
タクシー：JR清水駅から約8分
無料シャトルバス：JR清水駅から約10分

土肥港のりばまで

自家用車：堂ヶ島から約30分

フェリー通常ダイヤ

	清水港発	土肥港発
第1便	7:55	9:20
第2便	10:45	12:10
第3便	13:35	15:00
第4便	16:20	17:45

※ダイヤは予告なく変更する場合があります。

自動車航送運賃 ※運転手1人を含む

車両の長さ	平日・土日・祝日	平日予約割	土日祝予約割
3m以上~4m未満	5420円	3990円	4850円
4m以上~5m未満	5890円	4340円	5270円

※車両の大きさによって料金が異なります。

※予約割は、事前予約のみ適用。予約は1か月前からHPまたは電話で。

※8/3~25は、ダイヤ、旅客運賃、自動車航送運賃が変更となります。

旅客運賃

大人 2100円、
小人(小学生) 1050円

国家を守る公務員になりませんか?

～一般曹候補生・自衛官候補生を募集します～

自衛隊は、我が国の防衛のみならず、国際平和のための活動や国内外の災害派遣など、我が国の平和と安全および国際社会の安定を確保するための重要な任務を担っています。

今後もこれらの任務を全うするため、強い使命感、責任感を持つ自衛官を募集しています。

一般曹候補生とは

陸上、海上、航空各自衛隊の部隊勤務を通じて、その期間隊員となる陸・海・空曹自衛官を養成する制度です。

応募資格年齢を比較的広くしているため、高校新卒者はもちろん、高専卒、大卒、社会人経験者まで多様な経歴を持った人材が一般曹候補生として入隊します。

【応募資格】

18歳以上33歳未満

※32歳の者は、採用予定付きの末日現在、33歳に達していない者。

一般曹候補生、自衛官候補生の処遇

【身分】特別職国家公務員

【給与】自衛官候補生(手当) 133,500円
2士任官(入隊3か月後) 169,900円
※2士任官時に自衛官任用一時金として176,000円支給

【手当】災害派遣手当、艦艇乗組手当、航空作業手当などを該当者に支給

【昇給】年1回

【賞与】期末、勤勉手当年2回(6月、12月)、計4.45か月分を支給

【特例退職手当】任期に応じた退職手当を支給

※詳細は自衛官募集ホームページ(mod.go.jp)をご覧ください。

自衛官候補生とは

自衛官となるために必要な基礎的教育訓練に専念する新しい採用制度です。自衛官候補生として所用の教育を経て3か月後に2等陸・海・空士に任官します。

【応募資格】

18歳以上33歳未満

※32歳の者は、採用予定付きの末日現在、33歳に達していない者。

募集受付期間

【一般曹候補生】

7月1日(月)から9月6日(金)まで

【自衛官候補生】

7月1日(月)から9月13日(金)まで

採用試験予定

【一般曹候補生】

1次試験:

9月20日(金)から22日(日)まで

2次試験:

10月11日(金)から16日(水)まで

【自衛官候補生】

8月31日(土)、9月23日(月)、9月28日(土)

問合せ

自衛隊静岡地方協力本部 伊東地域事務所
防炎課 防炎安全対策係
Tel: 0557-37-9632
Tel: 0558-52-1965



登録すると絶対便利です

～登録方法が分からない場合は役場窓口へ行きましょう～



町内放送が「聞こえない」「聞き漏らした」など、お困りの皆さんへ
「登録すると絶対便利」をお知らせです。

こんなことでお困りではないですか？

- 「今日は、雨が強く降っていて放送が聞こえない。」 → こんなときでも放送内容を確実に確認できます
- 「買い物で町外に出ているときに放送があった。」 → こんなときでも放送内容を確実に確認できます
- 「そもそも私の家は放送が聞こえにくい。」 → こんなときでも放送内容を確実に確認できます

放送内容をメールで確認

町では、同報無線放送の内容をメールで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。

※登録は無料です。ただし、メール受信にかかる費用は、登録された方の負担です。

登録方法が分からない方へ

7月から役場の窓口(本庁、各支所出張所)で登録のお手伝いを始めましたので、気軽にお越しください。

※迷惑メール対策の設定をしている場合、解除するための暗証番号が必要です。

※機種によっては、対応できない場合があります。

町内放送の一覧

・防災・防犯情報、生活情報など

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、または役場各窓口の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

[@sg-m.jp] ドメインと、URL 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

手当の受給には、現況届・所得状況届が必要です

児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給されている方・所得制限により受給停止中の方は、年に1度の届出が必要です。現況届・所得状況届とは、8月分以降の手当を引き続き受給される要件を満たしているかどうか、確認するためのものです。

対象の方には、8月上旬に書類を送付しますので、忘れずに手続きしてください。手続きがない場合には、8月分以降の手当が受けられなくなる場合があります。

児童扶養手当とは？

父または母、両親がいない児童(18歳に達する日以後の3月31日まで)または法令で定める程度の障害を有する児童(20歳未満)を養育している、ひとり親家庭などに支給される手当です。手当額は、扶養する児童により異なります。また、所得によっては、一部支給になる場合があります。

年3回の支給が、11月から、

「年6回(奇数月)の支給」に変わります。

特別児童扶養手当とは？

精神または身体に障害のある20歳未満の児童を監護、養育している父母などに支給される手当です。所得制限があります。

障害の程度	支給月額
1級	52,200円
2級	34,770円

(平成31年4月より)

問合せ 健康福祉課 福祉係 TEL: 52-1961

下田地区消防組合職員募集

申込 8/13 ~ 9/19

【募集職種】 消防職

【提出書類】

- ①受験申込書
- ②卒業証明書など
最終学校発行の卒業証明書、または卒業見込証明書。
※卒業証書の写しでも可 ※高校在学者は調査票
- ③その他
自分の宛先を明記し82円切手を貼った返信用封筒。

【試験日】 第1次試験: 10月20日(日)
第2次試験: 11月10日(日)

【その他】

試験案内および受験申込書は、下田消防署のほか、西伊豆消防署にも用意しています。

【提出先・お問い合わせ】

〒415-0026 下田市6丁目1番14号
下田消防本部 総務課人事財務係
TEL: 0558-22-1829

○上級救命講習開催のお知らせ

【日時】

9月7日(土)

午前8時30分から午後5時30分まで

【場所】

下田会場: 下田消防署3階防災対策室

西伊豆会場: 西伊豆消防署2階会議室

【募集人数】 両会場とも20名 ※先着順

【受付期間】

8月24日(土)から31日(土)まで

【申込場所】

下田消防署2回事務所窓口

西伊豆消防署1階事務所窓口

【その他】

詳細については、下田地区消防組合のホームページをご覧ください。(http://www.shimoda-fd.jp/)

【問】西伊豆消防署 救急係 TEL: 0558-52-0119

○危険物取扱者試験日程のご案内

【試験日】 11月3日(日)

【試験種目】 甲種・乙種全類・丙種

【申請期間】

電子申請: 8月23日(金)から9月2日(月)まで

書面申請: 8月26日(月)から9月5日(木)まで

【場所】 下田市 他5会場

【その他】

詳細は、消防試験研究センター静岡県支部ホームページをご覧ください。

(https://www.shoubo-shiken.or.jp/)

【問】下田消防本部 予防課 TEL: 0558-22-1849

入札結果(工事関係)のお知らせ

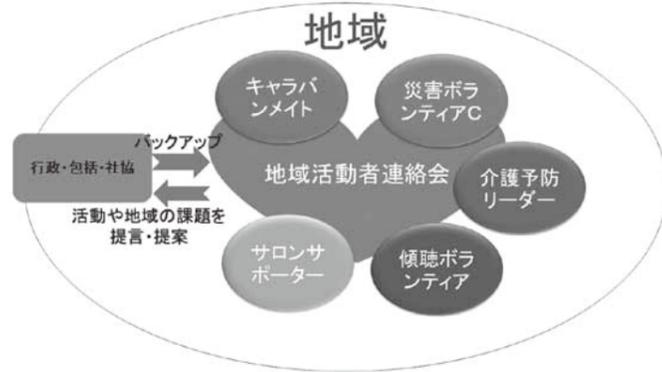
工事名	工事概要	施工業者	完成予定日
令和元年度 西伊豆町農林水産物直売所新築工事	直売所新築工事	河津・国本特定建設 工事共同企業体 河津建設(株)	令和2年2月28日
令和元年度 西伊豆町マイクロバス車庫解体工事	車庫解体工事	西伊豆組	8月30日
令和元年度 賀茂中学校トイレ改修工事	トイレ改修工事	鉄よ鉄工所	8月30日
令和元年度 堂ヶ島地下売店空調設備取替工事	空調設備取替工事	(株)サエツ冷機工業	9月30日
令和元年度 仁科小学校雨漏り応急修繕工事	防水修繕工事	(有)サクライ	8月30日

問合せ 総務課検査管理係 TEL: 0558-52-1111

－「地域活動者連絡会」をご存知ですか?－

「地域活動者連絡会」とは?

地域で高齢者サロンを実施しているサロンサポーターや、介護予防・運動教室を実施している介護予防リーダー、認知症サポーター養成講座の講師となるキャラバンメイト、高齢者や障がい者のお話を聴くお話ボランティア、災害ボランティアコーディネーターの情報交換・交流・研修などを行う組織体です。



高齢者サロン



祢宜の畑サロン

介護予防リーダー



笑いヨガ (笑わわの会)

認知症キャラバンメイト



認知症サポーター養成講座
(田子小学校5年生)

地域活動者サロン“ほっこりサロン”を開催します



地域の皆さんと地域活動者の情報共有サロンとして地域活動者情報共有サロン「ほっこりサロン」を開催します。各月の担当者が趣向を凝らしたイベントを実施しますので、お買い物ごたは是非お立ち寄りください。

【毎月第3月曜日 午後1時から午後3時まで ウェルシア薬局西伊豆店 ウェルカフェコーナー】

月日	担当	内容
8月19日	サロンぷらっと	ゲーム・レクリエーション
10月21日	キャラバンメイト	認知症関連情報
11月18日	災害ボランティアコーディネーター連絡会	展示
12月16日	まつぼっくり会	ゲーム・レクリエーション
1月20日	ど真ん中クラブ	ゲーム・レクリエーション
2月17日	災害ボランティアコーディネーター連絡会	展示
3月16日	祢宜の畑・白川いきいきサロン	ゲーム・レクリエーション

問合せ 地域包括支援センターにしいず Tel: 0558-52-3030



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。

最近、「台風や低気圧などが接近すると、雨も降ってない・被害も出ていない時点で、避難所を開設しますって放送が流れるけど、どういふが?」との質問がありましたので、お答えします。

早めの避難をお願いしています

明日、台風が西伊豆町を直撃することが分かった場合、まず考えることは、『雨戸を閉めなきゃ・停電になったら・お風呂は早めに入っておこう』など、各家庭によっていろいろな備えがあると思います。

同じように、町としてもしっかりと備えをすべきと考えています。

近年の大雨の状況を見ても、1時間に100mmも降ったとか、24時間降り続いた、などというニュースが流れてきます。

川の近くにお住まいの方や、裏に山を背負っている方からすれば、いつ川があふれるだろうか、山崩れは起きないだろうか、という心配は付きものです。

しかし、実際に雨が降り続き、水かさが増し、土砂降りの中での避難は危険が増し外に出ない方が安全な場合もあります。

町といたしましては、川があふれたり、山が崩れて手遅れになる前の、比較的避難がしやすい状態で、避難所にお越しいただけるよう対策を取っています。



▲福祉センター教養娯楽室



ただ、避難をしても、大した雨が降らないこともありませんが、手遅れよりも、空振りの方が命を守ることができるのではと考えております。

これから、秋にかけ台風の発生も予想されます。必要と判断した場合は、福祉センター、田子公民館、安良里中央公民館、住民防災センターに避難所を開設いたしますので、ご利用いただければと思います。

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】 役場まちづくり課・企画調整係
☎ 52-1966

mail: kikaku@town.nishiizu.shizuoka.jp



西伊豆町民の会を開催しました



6月21日(金)、第4回「西伊豆町民の会」を日本百貨店さかば(東京都)で開催し、首都圏在住の西伊豆町出身者や、西伊豆町ファンの方など約70名にご参加いただきました。

初めて参加する方も、会場の温かい雰囲気と、食部会による美味しい料理により、緊張も解け、たくさんの交流を図ることができました。



▲準備をする食部会の皆さん



鹿肉のロースト、押し寿司など、西伊豆町の食材を使い、食部会のみなさんが心を込めて作った料理が、カウンターいっぱいになり、どの料理も参加者に大好評でした。

町民の会で毎回振る舞われる料理は、「町民の会」の目玉にもなっており、西伊豆町をすぐそばに感じることが出来ます。

第5回「西伊豆町民の会」の開催は、1月以降の開催を予定しています。参加できなかった方は参加を検討してみたいかごめでしょうか?
今回参加された方は、またのご参加お待ちしております。

イカ様まつり

7月6日、第7回イカ様まつりが、伊豆漁協仁科支所で開催されました。会場では、鮮魚の販売や、乗船体験のほかに仁科漁港の名物屋獲れイカのお刺身やところてんが先着200名に振る舞われ、来場者は西伊豆町の味を堪能しました。



▲イカのお刺身と、ところてんの無料サービスでは、途中あいにくの天気でしたが、傘をさして並ぶ方もみられるほど大人気でした。



▲会場では、焼きイカや、海賊焼きなどの販売も行われ、「いかづくし」のイカ様まつりでした。

アカテガニさんがんばって



7月17日、アカテガニ(7月から8月にかけて大潮(満月か新月)の夜に放仔する。)の観察会が安城公園で行われ、仁科認定こども園5歳児10人と保護者が参加しました。

アカテガニが、ぶるぶると身を震わせながら放仔すると、子どもたちからは歓声が上がりました。

そして、放仔が終わったカニたちに、「おつかれさま。」「おめでとう!」と声を掛けていました。

◀アカテガニを探す親子。

地域ぐるみで子どもの安全を守るために。

近年、子どもが犯罪に巻き込まれる事件や事故が増加しています。

こども園や小中学校では保護者と連携し、様々な防犯対策に取り組んでおりますが、地域の皆様の日々の見守り活動も犯罪の抑止力につながるものと期待しています。

築地地区では毎月10日と25日の登校時に、区長をはじめ、地区の方が見守り活動を行っており、地域ぐるみで防犯対策に取り組んでいます。

子どもたちが安全に安心して生活できるように、地域における見守り活動へご協力ください。

※教育委員会では、犯罪等の情報を保護者や地域の方にお知らせするようにはしていますが、地域の皆さまにおかれましても、「不審者を見かけた」等の情報がございましたら、園、学校、教育委員会及び警察へご連絡ください。



賀茂郡子ども会球技大会

主催：賀茂郡子ども会球技大会実行委員会

6月22日(土)に松崎町勤労者体育館において、賀茂郡子ども会球技大会(男女混合ドッジボール)が開催され、当町からは、仁科A、仁科Bの2チームが出場しました。大会は、賀茂郡下の各町の代表チームが参加し熱戦を繰り広げ、仁科Aチームがみごと3位に入賞しました。おめでとうございます。



【試合前気合を入れる仁科の2チーム】

ガラス体験工芸料を補助しています

教育委員会では、広く町民のみなさまにガラス文化に触れていただくため、ガラス工芸体験料を補助しています。

ご家族や、グループで、ぜひ体験してみてください。

【対象者】 西伊豆町在住者

※ただし、団体などによる活動に対しては、対象外となる場合があります。

【補助金額】 体験料の半額(上限1人1,500円)

※申請期間はありますが毎年度1人1回のみとします。

【対応施設】

黄金崎クリスタルパーク (Tel 0558-55-1515)

GORILLA GLASS GARAGE
(Tel 0558-55-1139)

FARO (Tel 0558-55-1582)

光箱 (Tel 0558-55-1750)

【問い合わせ】 補助金：教育委員会事務局
体験の内容や予約など：対応施設

第13回しずおかスポーツフェスティバル

7月7日(日)にクリスタルビーチにおいて、ビーチバレーボール大会、ビーチ綱引き大会を開催しました。

ビーチバレーボール大会

ビーチバレーボール大会は13チーム44人が参加し、白熱したゲームを展開しました。

結果は以下のとおりです。

1位 URA DA ONO 静岡市

2位 URA SAKI Chanz 静岡市

3位 URA KAPI BARA 静岡市



【ビーチで繰り広げられた熱戦】

ビーチ綱引き大会

ビーチ綱引き大会には、20チーム93人が参加し、各部門ごと白熱した戦いをくりひろげました。結果は以下のとおりです。

☆小学校低学年の部

1位 宇久須5 2位 宇久須3

3位 元気活発チーム(田子)

☆小学校高学年の部

1位 5松A 2位 5松B 3位 安良里MEH

☆一般女子の部

1位 URA PRETTY 2位 5松マダム

3位 お気楽フレンズG

☆一般男子の部

1位 URA MUSCLE 2位 お気楽フレンズD

3位 ピンポンダッシュ



【全力で綱を引く選手たちに熱い声援が飛び】

みんな、おいでよ!

8月のおはなし会



日時：8月25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「モビール作り」

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。

♪おすすめの本ピックアップ♪ (図書館所蔵)

百花 (著：川村 元気)

認知症と診断され、徐々に息子を忘れていく母と、母との思い出を蘇らせていく息子。ふたりには忘れることのできない“事件”があった。現代に新たな光を投げかける、愛と記憶の物語。



みずまき (著：木葉井 悦子)

暑い夏の屋下がり「みなさん、あめだよあめだよ。」と水まきをする女の子。こんなに思っきり水まきできたら、気持ちがいいだろうなあ!暑さにぐったりしていた生き物たちがみずみずしくよみがえります。水まきは夏の風物詩。暑い日に水まきをすれば、空気が冷えて風が通り、涼しくなりますよ!

♪新しく入りました♪

[DVD]

★ちびまる子ちゃんセレクション『ヒロシ、男の料理』の巻

★ジュラシック・ワールド 炎の王国

★インクレディブル・ファミリー

[CD]

★エガオとナミダ/いきものがかり 他

★若大将 EXPO ~夢に向かっていま~/加山雄三

★大様たちのハイキング・イン・武道館/吉田拓郎

[紙芝居]

★はしの上のおおかみ/なまち さぶろう

★おじいさんとトラ/イチノロブ・ガンバートル

連日の暑さに、草木もぐったりです。

涼しい図書館で早めに宿題を済ませましょう。

今月は『戦争』と『平和』に関する本を特集します。

新着図書



|一般|書|

『ゆりかごに聞く』 まさき としか

『雪子さんの足音』 木村 紅美

『芙蓉の干城』 松井 今朝子

『百花』 川村 元気

『つみびと』 山田 詠美

『シーズンモンスター』 伊坂 幸太郎

『暁天の星』 葉室 麟

『パラレルワールド・ラブストーリー』 東野 圭吾

『目撃』 西村 健

『ライフ』 小野寺 史宣

『老いと記憶』 増本 康平

『もう一度花さかせよう』 浅間 里江子

『皇室と静岡』 小田部 雄次

『手づくり果実酒』 大和 富美子

『思わず考えちゃう』 ヨシタケ シンスケ

『思い出の作家たち』 ドナルド・キーン

『チックタック約束の時計台』 にしの あきひろ

『ハンドメイドレク』 寺西 恵里子

『京都』 まつぷる

『最後の医者は雨上がりの空に君を願う』

二宮 敦人

|児|童|書|

『おぼん ぼん ぼん ぼんおどりの日』 ますだ ゆうこ

『ふしぎなふしぎなまほうの木』 クリスティ・マシソン

『おにぎりにはいりたいやつよっといで』

おかだ よしたか

『まるまるまるのほん』 エルヴェ・テュセ

『みんなでにっこり!あさごはん』 やなせスタジオ

『海のさかな』 わたなべ よしひさ

『りんたろうといのちの種』 しいばそん

『おしりたんてい カレーなるじけん』 トロル

『おしりたんてい かいとうとねらわれたはなよめ』

トロル

『マレスケの虹』 もりかわ しげみ

『しあわせの牛乳』 さとう けい

『万葉みらい塾』 なかにし すずむ

『鹿の王 水底の橋』 上橋 菜穂子

『日本全国鉄道路線図』 ながおか じゅんいち

『世界は「 」で満ちている』 さくら いいよ

～必見! 栄養士からのアドバイス～

「暑い夏を楽しく・美味しく 乗り切る工夫」



① 1日3度の食事を自分なりのリズムで、しっかり食べていますか?

- ・食欲の落ちる夏こそ、主食・主菜・副菜をバランス良く組み合わせる食事を心掛けましょう。
- ・夏野菜には、夏バテを防ぎ水分を調整するカリウムや、疲れを回復するビタミン類、日差しから体を守るカロテノイド(*)も豊富なので、たっぷり食べましょう。
- ※カロテノイド: 動脈硬化を予防したり、老化やがんの発生に対して効果のある黄色または赤色の色素成分。

② 夏だから汗をかくからといっても、塩分の摂りすぎには注意!

- ・塩分の摂りすぎは、高血圧・心臓病・脳卒中などの脳血管疾患や胃がんを招く原因にもなります。塩分は日頃から少しずつ、減らしましょう。
- ・煮物など最初は薄味で調理し、食べる直前に少し醤油などを加えると、全体量の塩分が少なくても美味しく食べることが出来ます。

③ 衛生面(食中毒など)も心配な時期です!

- ・基本は、手洗いとうがいです。
- ・調理器具は清潔に保ち、冷蔵庫の掃除や点検、食品の保存場所も把握しましょう。
- ・安全に美味しく食べるために、期限表示と共に保存方法を確認しましょう。



④ 夏休み中の子供と、一緒に買い物や食事作りをしましょう。

- ・食事や栄養に関する情報を与えるよい機会です。
- ・食事の楽しみ、健康な身体づくりにつながります。

『楽しく・美味しく食べて、自分の健康目標を作り、
子供のころから食生活を大切にして、日々の健幸を目指しましょう』

お知らせコーナー

男性の運動教室参加者募集

※詳しくは 8/15 の回覧をご覧ください。
～認知動作型トレーニングマシンを使って体幹を鍛えませんか?～
【開催日】9月17日から12月10日まで
毎週火曜日(祝日は除く)午後7時から9時まで
【対象者】20歳以上概ね65歳以下

ふじのくに健康いきいきカード協賛店新規加入店

【店名】
(有)かごや洋品店
【サービス内容】
ポイント2倍(セール品・学生衣料は除く)

たっぷり美味しく食べられるレシピ紹介 『野菜たっぷり麻婆炒め』

栄養士からのポイント

食欲をそそる麻婆ソースで、肉とたっぷりの野菜(1日の目標量の2/3)が食べやすい1皿です。特にピーマンのビタミンCは加熱に強く、油で炒めるとβカロテンを効率よく吸収できるおすすめの食材です。

また、食感の違う2種の豚肉でボリュームが出ます。豚肉は疲労回復に効果があるビタミンB群が豊富に含まれています。



材料(2人前)

豚ひき肉	60g	なす	2本
豚こま肉	80g	ピーマン	2個
たまねぎ	1/4個	赤ピーマン	1個
水煮筍	40g	黄ピーマン	1個
根深ねぎ	1本	しょうが	1/6かけ
ぶなしめじ	1/2袋	片栗粉	小さじ2
揚げ油(素揚げ用)		ごま油	小さじ2
水	150cc		

A 合わせ調味料

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・味噌 小さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・甜面醬 小さじ2
- ・豆板醬 小さじ2/3
- ・砂糖 小さじ1.1/2
- ・鶏がらスープの素 小さじ1強

作り方 静岡県作成の「しずおか健幸惣菜レシピ」より参照

1. 材料の下ごしらえをする
たまねぎ、筍、根深ねぎ、しょうがはそれぞれみじん切りにする。仕上げ用の根深ねぎ(1/4本分)は白髪ねぎにする。筍とほぐしたぶなしめじは茹でる。なす、ピーマン、赤・黄ピーマンは一口大の乱切りにして、素揚げにする。
2. 豚肉と野菜を炒める
鍋にごま油を熱し、根深ねぎとしょうがを炒め、豚ひき肉、豚こま肉を加えて炒める。火が通ったら、たまねぎ、筍、ぶなしめじ、ピーマンを加えて炒める。
3. 味付けをし、とろみをつける。
混ぜておいたAで味付けする。水を加え少し煮込む。同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
4. 仕上げ
皿に盛り、中央に白髪ねぎをのせる。

memo

- ・彩りと栄養価が少し変わりますが、赤・黄ピーマンの代わりに緑ピーマンでも大丈夫です。
- ・甜面醬(中華甘味噌)が無かったら、冒險して買ってみませんか?担々麵や野菜炒めに入れたり、少量のお湯で溶いて蒸し鶏肉・野菜やシュウマイなどの付けタレとしても美味しくいただけます。
- ・材料Aの代わりに麻婆用混合調味料で代用できます。
麻婆豆腐(ナス)用混合調味料 60g、鶏がらスープの素 小さじ1/2、中華顆粒だし 少々

3歳児健診でむし歯なしのお友達



まつだ まなと 松田 真夏空くん(大浜)



こいずみ ごう 小泉 強生くん(宇久須浜)



あおしま けんた 青島 健太くん(宇久須浜)



ぬまの ほのか 沼野 帆夏ちゃん(沢田)

募集

■静岡県警察官募集 「思いはひとつ、正義を貫く」

問 下田警察署 警務課
TEL : 0558-27-0110

警察官A (大学卒業又は卒業見込み) 警察官B (高校卒業程度) を募集します。

【申込受付】
7月16日(火)から8月22日(木)まで
【1次試験】
9月22日(日)

※採用に関する質問・相談は可能な限り随時対応しますので上記または、お近くの交番・駐在所へ問い合わせください。

※詳細は静岡県警察ホームページ「採用情報」をご覧ください。



■ふるさと応援メッセージを募集します

問 ふるさと納税の健全な発展を目指す自治体連合事務局
TEL : 0776-20-0665

ふるさとを応援したいという寄付者の気持ちに応え、寄付を地域活性化につなげる「ふるさと納税」の目的を多くの方に知っていただくため「ふるさと応援メッセージ全国コンクール」を行います。

【募集期間】
8月1日(木)から9月20日(金)まで
【応募方法】

タイトル、応募者氏名、年齢、性別、住所、電話番号、メールアドレスなどを明記のうえ、郵送またはメールにてご応募ください。

【応募先】
〒910-8580
福井県福井市大手3丁目17番1号
福井県交流文化庁定住交流課
ふるさと貢献グループ(ふるさと納税自治体連合事務局)
(furusatokouken@pref.fukui.lg.jp)

■つながりキャンプ参加者募集

問 県教育委員会社会教育課
TEL : 054-221-3312

【日程】
①9月28日(土)から29日(日)
②10月12日(土)から14日(祝)
③1月18日(土)から19日(日)

【場所】 県立焼津青少年の家
【受付期間】 9月13日(金)まで
【申込方法】 申込書を郵送またはメールで提出

【申込書配布場所】 県ホームページ
(<https://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/kk-080>)
県教育委員会社会教育課
【申込書提出先】
県教育委員会社会教育課
〒420-8601静岡市葵区追手町9-6
メール(kyoui_shakyo@pref.shizuoka.lg.jp)

■第6回あいのうた～出会いから子育てまでの短歌コンテスト～

問 あいのうた事務局(株式会社東海道シグマ内)
TEL : 054-272-0206

子育てのエピソードや、恋人との出会い、家族への想いなどを詠んだ短歌を募集します。

【募集期間】(当日消印有効)
8月1日(木)から9月30日(月)まで
【募集部門】

一般の部、ジュニアの部(高校生に相当する年齢以下)

【応募資格】
どなたでも御応募いただけます。

【審査員(選者)】
俵万智氏(歌人)、田中章義氏(歌人)

【応募方法】
郵便、FAXおよび専用HPで受け付けます。

※詳細はあいのうた事務局までお問合せいただくか、ホームページを御覧ください。
(<https://ainoutatanka.jp>)

■伊豆ジオガイド養成講座受講生を募集します

問 伊豆半島ジオパーク推進協議会
TEL : 0558-72-0520

2年に1度のジオガイド養成講座を開きます。年明けの認定試験に合格すれば、認定ジオガイドとして活動することが出来ます。

【養成講座】
9月14日(土)から12月7日(土)までの毎週土曜日
【申込期間】
7月16日(火)から8月16日(金)まで

【応募条件】
①ジオ検定3級をお持ちの方。
②伊豆半島の7市8町にお住まいの方。

【応募方法】
往復はがきに、住所・氏名・連絡先・抱負などを記入し、伊豆半島ジオパーク推進協議会までお送りください。※定員40名、応募多数の場合は、抽選。

■介護周辺業務を担う介護サポーターになりませんか?

問 株式会社東海道シグマ 介護事業部
TEL : 054-255-4259
FAX : 054-272-1130

介護職員には、介護周辺業務を担ってくれるサポーターが今必要です。

介護の仕事は初めてという方も、「介護に関する入門的研修」により介護の基礎を学び、その不安を解消していただいた上で介護事業所への就業につなげます。

まずは説明会にご参加ください。
【日時】8月27日(火)9月6日(金)

【場所】 下田市文化会館小会議室2
【申込】

ホームページ、電話、FAXにて受け付けております。(要予約)
(<http://www.sigma-jp.co.jp/landing/medicalcare/care/>)

催し

■出前センター in 修善寺 ～あなたの町にセンターがお邪魔します～

問 静岡県視覚障害者情報支援センター
TEL : 054-253-8180

当センターでは、なかなか来所できない方にも身近でサービスを受けていただけるよう、年に数回、県内各地へお邪魔しています。

今年度第1回目は、温泉の名所・修善寺に「出前」いたします。恒例のミニ機器展コーナーや移動・歩行・盲導犬・読書・ITなどの相談コーナーに加え、午前中には当センターの紹介と視覚障害に関連した研修会を企画しています。

事前予約が必要な企画もありますので、ご確認のうえ、どうぞご来場ください。

【日時】
8月9日(金)
午前10時から午後4時15分まで
【会場】
生きいきプラザ2階第3・4会議室

お知らせ

■ふるさと納税で西伊豆町を応援

問 役場まちづくり課
ふるさと納税係
TEL : 0558-52-1114

ふるさと納税は、寄付をする方が自らの意思で納税先や使い道を選び、ふるさとを応援する制度です。その理念や趣旨を広げるため、お盆で帰省する方が多い8月を「普及啓発月間」、寄付が多くなる年末を控えた11月を「利用促進月間」とし、制度の普及や利用促進に努めます。

ふるさと納税でいただいたご寄付は、事業を進めるための大切な財源となり、西伊豆町の活性化につながります。

町外にお住まいのご家族やご友人に、ぜひ、お声かけをお願いいたします。

■全国一斉「子ども人権110番」強化週間

問 静岡県人権擁護委員連合会
TEL : 0120-007-110

～ひとりで悩まず、電話してください～

【内容】
いじめや体罰、虐待などのお悩みについて、気軽にお電話ください。

【受付期間】
8月29日(水)から9月4日(火)まで

【受付時間】
午前8時30分から午後7時まで
※土・日曜日は
午前10時から午後5時まで



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

覚せい剤!? 白い粉が届いたら要注意

静岡県内でキャッシュカードを狙った詐欺の手口が発生しました。

①宅配業者を名乗り「荷物が届くので受け取って。」と電話。



②自宅に、覚せい剤のような白い粉が入ったビニール袋がレターパックや封書で送られてくる。



③警察官などを名乗り、「麻薬組織に個人情報漏れて悪用されている。」
「キャッシュカード保全のため、キャッシュカードを取りに行く。」と電話があり、キャッシュカードを取りに来る。

他人にキャッシュカードを渡さない!
暗証番号を教えない!



受付日記

6月15日～7月14日の届出

●●●●●お誕生おめでとう●●●●●

地区	氏名	性別	保護者
仁科浜	鈴木 優太郎	男	賢人
大浜	佐々木 理人	男	紀光
浜川東	長嶋 波翔	男	翔

おくりやみ申し上げます

地区	氏名	年齢	世帯主
築地	亀山 ひち	90	明雄
築地	小川 次郎	70	次郎
築地	山本 くみ子	89	和夫
月東	松田 繁次	90	繁次
天坂	村松 清	85	清
浜川東	長島 建一	83	建一

◎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 (8月分)

町県民税 2期
国民健康保険税 3期
後期高齢者医療保険料 1期

納期限は9月2日です。

○便利な口座振替をご利用ください。確実な納付のため、口座振替が便利です。

人の動き 7月1日現在 ()内は前月比

人口	7,799人(△10)	田子地区	2,045人(△6)
世帯数	3,781世帯(+5)	仁科地区	3,285人(△2)
男	3,709人(△4)	宇久須地区	1,419人(△1)
女	4,090人(△6)	安良里地区	1,050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。

まらの人 山本 豊さん(田子)



令和元年6月20日に人権擁護委員の山本豊さんが、静岡県人権擁護委員会総会にて全国人権擁護委員連合会長表彰を受けました。

山本さんは平成23年から8年間、人権擁護委員として相談を受けたり、人権に関する考えを広めるなどの活動しており、今年度は下田人権擁護委員協議会の会長も務めるなど、西伊豆町をはじめ、賀茂地域の人権擁護活動の推進に貢献しています。

【人権擁護とは】

「人が幸せに生活するために必要な社会によって認められている権利、認められた自由、行動や地位。」を守ることです。

西伊豆町の交通事故件数

	6月	累計	前年6月累計	増減
人身事故	5	10	20	-10
死者	0	0	1	-1
傷者	7	15	30	-15
物損事故	6	55	58	-3

(暫定値)

8月の夕陽時刻表

夕陽鑑賞はいかがですか。

1日～10日	18:39～18:48
11日～20日	18:28～18:38
21日～31日	18:14～18:27

August 2019

8月 お知らせカレンダー

8/1 (木) 14:00 シニアヨガ教室 (宇久須防災センター)	8/16 (金)
8/2 (金)	8/17 (土)
8/3 (土)	8/18 (日)
8/4 (日)	8/19 (月)
8/5 (月) 9:15 パパママセミナー (保健センター)	8/20 (火)
8/6 (火)	8/21 (水) 10:00 ママヨガ (仁科子育て支援センター) 13:30 行政相談日 (田子公民館)
8/7 (水) 14:00 シニアヨガ教室 (福祉センター)	8/22 (木) 14:00 からだすっきりエクササイズ (健康増進センター)
8/8 (木)	8/23 (金) 19:30 ボディコントロール教室 (福祉センター)
8/9 (金) 9:15 お誕生相談・幼児歯科教室 (福祉センター)	8/24 (土)
8/10 (土)	8/25 (日) 14:00 おはなし会 (安良里中央公民館)
8/11 (日)	8/26 (月)
8/12 (月)	8/27 (火)
8/13 (火)	8/28 (水) 14:00 シニアヨガ教室 (福祉センター)
8/14 (水)	8/29 (木) 14:00 シニアヨガ教室 (宇久須防災センター)
8/15 (木)	8/30 (金) 13:30 MR・水痘予防接種 (福祉センター)
	8/31 (土)

【8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
8/3 土		田子診療所 (53-1555)	8/17 土		西伊豆健育会病院 (52-2366)
8/4 日		西伊豆健育会病院 (52-2366)	8/18 日		
8/10 土		西伊豆健育会病院 (52-2366)	8/24 土		西伊豆健育会病院 (52-2366)
8/11 日			8/25 日		
8/12 祝・月		西伊豆健育会病院 (52-2366)	8/31 土		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 (☎52-0119)、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

みなさんこんにちは。広報にしいず8月号です。じめじめした嫌な天気ようやく終わり、暑い夏本番がやってきました。7月16日に行われた天王社御注連上げの取材に行ってきました。独特の「きやり」が流れる中、重く長い注連縄を引っ張りながら裏山に張り渡していく光景は、何度見ても圧倒されます。

ま

高原の夏を満喫しませんか

富士見町だより



富士見パノラマリゾートは、知る人ぞ知る国内最大級のマウンテンバイクフィールドです。本格的なダウンヒルコースから、ファミリーや女性でも楽しめる初心者コースもあり、どなたでも大満足のバイク体験ができます。

また晴れた日には、パラグライダーでの空中散歩がお勧めです。鳥になったような気分で絶景を独り占めするパラグライダーは、初心者スクールもあり、誰でも楽しめるスポーツです。

空気が澄み、人工的な明かりが少ない富士見町では、夏の星空もまた絶景です。

富士見高原リゾートの「星空のナイトカート」は、ゆっくり歩くような速さで、約25分かけて頂上まで運行します。自動運転のためハンドルを握る必要はなく、子どもからお年寄りまで安全に乗れるカートです。頂上に着くと、手が届きそうな満天の星空が出迎えてくれます。芝生公園に寝転んで星空を堪能したり、ライトアップされた幻想的な散歩道を歩くなど、いろいろな楽しみ方をご用意しています。



今年の夏休みは、涼しい富士見高原で爽やかな夏を過ごしてみませんか？

【問】長野県諏訪郡富士見町富士見6666-703

富士見パノラマリゾート TEL0266-62-5666

JMB富士見パノラマパラグライダースクール TEL0266-62-7691

【問】長野県諏訪郡富士見町境12067

富士見高原リゾート TEL0266-66-2121

市川三郷四尾連稜線トレイルラン

市川三郷町だより

市川三郷町では第7回市川三郷四尾連稜線トレイルランを10月20日(日)に開催します。当日は、3つのコースを用意し、県内外から多くのランナーが参加し、山梨中央銀行市川支店をスタートします。

コースは、制限時間8時間30分の35kmの部、制限時間5時間の16kmの部、親子で楽しめる四尾連湖までの制限時間4時間の8kmの部があり、初級者から上級者まで参加できる大会です。

市川三郷町の自然を満喫できます。西伊豆町の皆さんのご参加お待ちしております。

【申込期限】9月20日(金)まで

※出場ご希望の方は、「スポーツエイド・ジャパン」HPからお申し込み下さい。

【問】市川三郷町生涯学習課生涯スポーツ係

TEL 055-272-6094

主催/スポーツエイド・ジャパン 市川三郷町

協力/武蔵ウルトラマラソンクラブ チーム★リスベクト

