

令和3年祝成人



2021

にじふ

No.191

広報

令和3年

西伊豆町成人式

快晴に恵まれた1月10日（日）に行われた今年の成人式。
43人が参加。
希望を胸に未来への道を歩き出しました。



快晴に恵まれた1月10日に安良里中央公民館で60人を対象に成人式が行われました。華やかな衣装に身を包み笑顔を輝かせた新成人の皆さんは旧友との久しぶりの再会に声を上げて喜んでいました。

式典が始まると来賓からの祝辞に続き、新成人代表の山田朝美さんが「私たちは成人の日を迎え、社会の一員となりました。これからはいままでの20年間とは違い社会に対し大人としての責任と義務を果たさなければなりません。」と新成人の抱負を述べました。

式典に続いてメモリアルフォトの上映会が行われ幼稚園、保育園、小・中学校の思い出が次々と披露され、会場は笑顔に包まれていました。

これから、それぞれの夢に向かって歩き始めた新成人。成人としての責任をしっかりと胸に刻み、新たな一歩を踏み出しました。



成人式に参加した皆さんは、抗原検査に加え、会場入り口での検温・消毒、写真撮影以外はマスクを着用するなどの対策を行い、新型コロナウイルス感染防止に努めました。

安良里・宇久須
地区



仁科・田子
地区



賀茂中学校恩師 牛谷内 晃先生

スポンジは安くどこでも売っています。特別な存在ではありませんが、実はスポンジって凄いんです。なんでも吸収し、必要な時にギュッと絞れば出てきます。しかもスポンジは折れません。固い物は挫折があったときバキッと折れてしまいます。

『簡単に折れず、なんでも吸収して必要な時には取り出すことができる。』皆さんには、そんなスポンジのような存在であって欲しいと思います。人生は長く、いろいろあります。でも前を向いて、へこたれないスポンジでいてください。ご成人本当におめでとうございます。

西伊豆中学校恩師 芹澤 秀晃先生

皆さんが中学校を卒業してから5年経ちましたが、日本も世界も大きく変化し、皆さんも沢山の経験を積んだと思います。目まぐるしく変化していくこれからの時代において皆さんの力はますます重要になります。

これからは新成人としての自覚を持ち、努力を重ね、結果にこだわりながらも課程を大切にさまざまな場面でご活躍されることを祈念してお祝いの言葉とさせていただきます。



実は… あの場所が ロケ地なんです!!



町内のロケ地を収録した「西伊豆町ロケ地MAP」からドラマ『ごくせん』のロケ地を紹介します。

2005年1月から放送された日本テレビ土曜ドラマ『ごくせん』第2シリーズの第1話やエンディング映像で、主人公の山口久美子（仲間由紀恵）通称ヤンクミが立っていたのは、伊豆山稜線歩道仁科峠（石碑）から天城峠方面に登って徒歩5分程のところにある展望所の岩の上なんです。

同じ岩の上に立って、みなさんもヤンクミの「なりきり写真」撮影はいかがですか？



ロケ地：伊豆山稜線歩道仁科峠付近展望所

「西伊豆町ロケ地MAP」

問合せ まちづくり課 観光係 TEL52-1114

サンセットコインについての大事なお知らせ

サンセットコインにはポイントごとに利用期限があります。
期限を過ぎると失効しますので、失効前に必ずご利用ください。

ポイント名	利用期限	ポイントの説明
サンセットコイン	令和3年3月31日	町民の皆様にはサンセットコインカードをお配りした際のポイント
健幸づくり給付金	令和3年3月31日	介護サービスを利用していない方へ給付したものの詳細は「広報8月号に掲載」
健幸マイレージ	付与から半年	ご自身が健康づくりに取り組むことで取得できるポイント
ツッテ西伊豆	付与から1年	提携船で釣った魚をサンセットコインで買取る際のポイント
マイナポイント西伊豆町	無期限	マイナンバーカードを所持している方が取得できるポイント ※取得方法は下記参照
サンセットコインチャージ	無期限	ご自身でチャージするポイント

※お店でサンセットコインを利用される際には期限の近いものから決済されるよう設定しています。

※残高の確認はご自身、役場本庁、支所・出張所で実施できます。詳しくは広報1月号をご確認ください。

マイナポイントの取得はお済みですか？

手続きにはマイナンバーカードが必要です。

マイナンバーカードの交付申請を3月末までに行っていない方はマイナポイントが取得できません。

※政府調整中（2020年12月現在）

サンセットコインでマイナポイントを受取ろう

町民限定 20,000円のチャージで プラス10,000円分のポイントがもらえる

※お一人様一括1回のみ手続きが可能です。

■受取りに必要なこと

1 マイナンバーカードの取得

【場所】本庁、支所・出張所

【持ち物】通知カード、印鑑、
本人確認書類、
住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

2 マイナポイントの予約

【場所】本庁、支所・出張所

【持ち物】マイナンバーカード、
暗証番号（4桁）

3 マイナポイントの申込み・受取り

【場所】本庁、支所・出張所、
三島信用金庫西伊豆支店

【持ち物】マイナンバーカード、
暗証番号（4桁）、
チャージするお金（20,000円）、
サンセットコインカード、印鑑

サンセットコイン取扱店募集中

町では町民の方の利便性向上、各店舗の売上増加の機会を増やすため、サンセットコインの取扱店を随時募集しています。参加を希望される店舗の方は、下記までお気軽にお問合せください。

問合せ まちづくり課 商工係 TEL52-1966

<参考>サンセットコイン活用状況

(集計期間：令和2年5月18日～令和2年12月末)

区分	運用額（1ユービ＝1円）
決済額	約1億8千7百万ユービ
発行額	約2億2千5百万ユービ
個人チャージ額	約1千2百万ユービ



西伊豆町長・西伊豆町議会議員選挙について

※投票所や投票時間、立候補者説明会などの詳しい情報は広報にしいず3月号などでお知らせします。

選挙運動の公費負担制度と供託金制度について

令和3年4月18日執行の西伊豆町長選挙および西伊豆町議会議員選挙から「西伊豆町議会議員及び西伊豆町長の選挙における選挙運動の公費負担に関する条例」に基づき、選挙運動費用の公費負担が実施されます。また、公費負担の拡大に伴う措置として町議会議員選挙においても供託金制度が新たに導入されます。

公費負担の有無と供託金額

選挙区分	公費負担の有無			供託金
	選挙運動用自動車	選挙運動用ポスター	選挙運動用ビラ	
町長	○	○	○	50万円
町議会議員	○	○	○ (頒布不可→頒布解禁)	15万円

※供託金は、選挙後返却されますが、得票数が一定に達しない候補者の供託金は没収されます。

公費負担の対象とその限度額等

公費負担の対象となる選挙運動は以下のとおりです。

選挙運動用自動車の使用費用

契約の種類		限度額
1 一般運送契約（ハイヤー契約）		1日1台 23,360円×5日（選挙期間） =116,800円
2 その他	自動車借入れ契約（レンタカー契約）	1日1台 15,800円×5日（選挙期間） =79,000円
	燃料供給契約	1日1台 7,560円×5日（選挙期間） =37,800円

※契約の種類は、1,2どちらかの選択となります。

選挙運動用ビラの作成費用

選挙の種類	限度額
町長	5,000枚(限度枚数)×7.51円(1枚当たり) =37,550円
町議会議員	1,600枚(限度枚数)×7.51円(1枚当たり) =12,016円

※町が負担する公費は、候補者に直接支払われるのではなく、候補者と有償契約を締結した業者に対して、支払われることとなります。

※供託金が没収されると公費負担は受けられません。候補者の自己負担となります。

選挙運動用はがきの無料交付 (公職選挙法による制度)

選挙の種類	限度枚数
町長	2,500枚
町議会議員	800枚

選挙運動用ポスターの作成費用

限度額
900円(作成単価上限)×50箇所(ポスター掲示場数) =45,000円

問合せ 西伊豆町選挙管理委員会 事務局 Tel.52-1111

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方へ 国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の減免のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、以下のいずれかの要件を満たす方は、それぞれの税・料の全部または一部減免となる場合があります。必要書類については、下記担当にお問合せください。

また、各種減免の申請期日は令和3年3月31日となっておりますのでご注意ください。

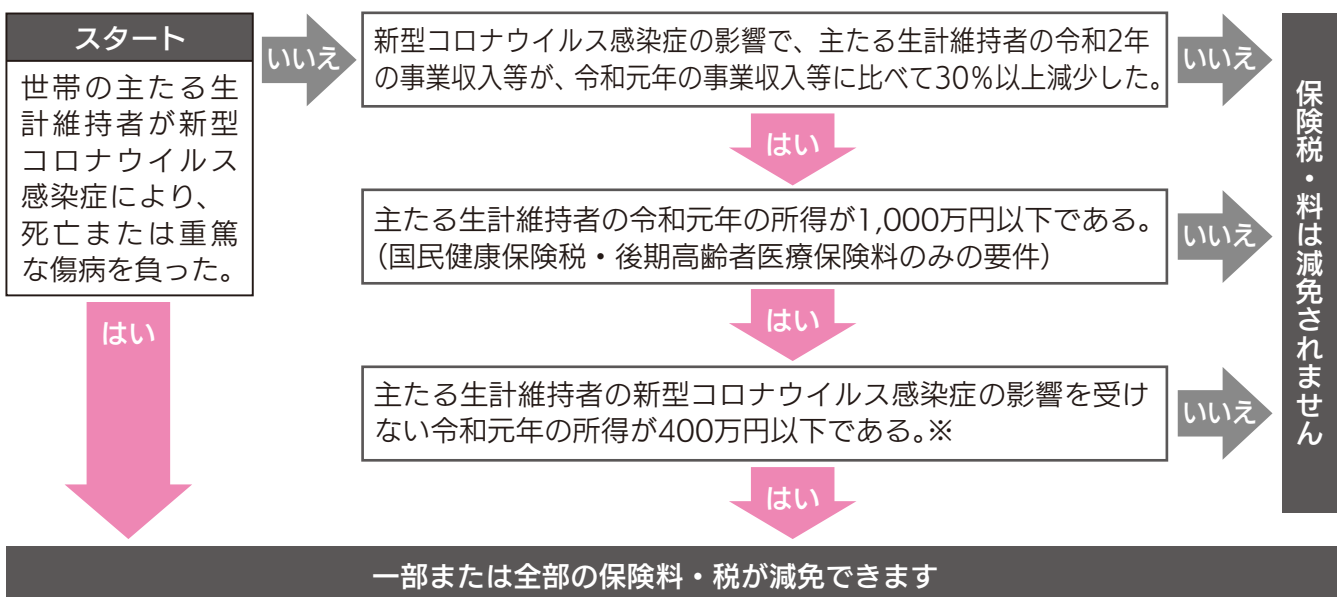
国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の減免要件

- ① 新型コロナウイルスに感染したことにより、主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯の方
 - ② 新型コロナウイルスの影響により、主たる生計維持者の収入減少※が見込まれる世帯の方
※収入減少の具体的な要件
 - ① 令和2年の事業収入等の収入が令和元年に比べて10分の3以上減少する見込みであること
 - ② 令和元年の所得の合計額が1,000万円以下であること
 - ③ 収入減少が見込まれる種類の所得以外の令和元年の所得の合計額が400万円以下であること
- 国民健康保険税については、非自発的失業による課税の特例を受けている場合は減免の対象になりません。

介護保険料の減免要件

- ① 新型コロナウイルスに感染したことにより、その属する主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った第1号被保険者(65歳以上の方)
 - ② 新型コロナウイルスの影響により、その属する主たる生計維持者の収入減少※が見込まれる第1号被保険者(65歳以上の方)
- ※収入減少の具体的な要件
- ① 令和2年の事業収入等の収入が令和元年に比べて10分の3以上減少する見込みであること
 - ② 収入減少が見込まれる種類の所得以外の令和元年の所得の合計額が400万円以下であること

減免対象判定簡易フローチャート



※(例) 新型コロナウイルス感染症の影響により飲食店の収入(事業収入)が30%以上減少したが、それ以外に新型コロナウイルス感染症の影響を受けない令和元年の不動産所得等が400万円より多ければ『いいえ』となります。

問合せ 窓口税務課 課税係 TEL52-1113

介護用品、生活用具（紙おむつ等）給付事業について

町では、在宅介護による経済的負担軽減のため、**在宅高齢者を介護しているご家族の方を対象に**、介護用品等の給付を行っています。

給付上限額 年間75,000円

対象世帯

65歳以上の在宅高齢者のいる住民税非課税世帯

- ・在宅高齢者は要介護4または5の認定を受けていること
- ・介護者は在宅高齢者と同一世帯であること

※施設に入所されている方や単独世帯の方は、給付対象外となります。

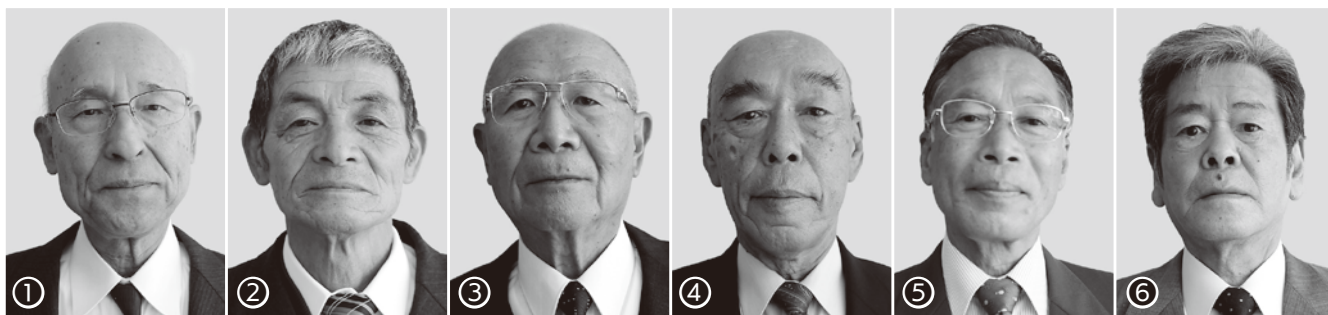
※申請書類等については、お問い合わせください。

対象の品物	対象外の品物
<ul style="list-style-type: none"> ・紙オムツ ・尿とりパッド ・防水シート ・使い捨て手袋 ・ドライシャンプー ・清拭剤 	<ul style="list-style-type: none"> ・介護食品 ・口腔ケア関係 ・サポーター ・消臭剤 ・布オムツ ・送料
	など

問合せ 健康福祉課 介護保険係 Tel.52-1116

西伊豆町宇久須財産区議会議員の皆さんを紹介します

令和2年12月6日に行われた西伊豆町宇久須財産区議会議員選挙で当選した議員の皆さんを紹介します。



氏名	任期	(敬称略)
① 宮石 京一 (議長)	令和2年12月14日から 令和6年12月13日まで	
② 浅賀 悟 (副議長)		
③ 浅賀 和美		
④ 清野 成希		
⑤ 松下 清希		
⑥ 山口 信彦		

問合せ 総務課 総務係 Tel.52-1111

一般社団法人静岡県LPガス協会から防災機材が寄贈されました

一般社団法人静岡県LPガス協会が行っている「地域防災応援プロジェクト」で「低圧LPガス発電機」と「炊き出しセット」の防災機材が寄贈されました。

現在、静岡県LPガス協会と静岡県との間で「LPガスの供給に関する災害協定」という県内市町にも効力が及ぶ包括協定を締結しており、災害時には西伊豆町への協力もいただけるものとなっています。

問合せ 防災課 防災安全対策係 Tel.52-1965



にしいず ぼうさい講座 《オンライン座談会》

西伊豆町で起こった災害の被害を少なくするための備えを学ぶことなどを目的として、昨年2月から広報にしいずに「ぼうさい講座」を連載しています。

1月8日、オンライン座談会が開催され、「ぼうさい講座」を執筆して頂いている松尾一郎東京大学大学院情報学環客員教授と町長に、西伊豆町の防災について語り合っていました。その概要を紙面の都合から、今月号と来月号に分けて知らせします。

防災対策への考え方などについて



町長

昨年は大雨による被害が7月にありましたが、一昨年のような大きな台風被害もありませんでした。先生から教えていただいた事前防災が役に立っていると思いますし、住民の皆さんも、今は避難所運営に向けた取り組みが動き始めており、こういったものが全町に広がることによって、西伊豆町の町民が安心して暮らせていけると思っています。

松尾教授

伊豆半島には、近くに火山があることから火山災害もあり得ますし、南海トラフで発生する地震による災害もあります。当然、大雨による災害もあります。だから西伊豆町は日本の災害の代表地であると思っています。

そういった災害にどう構えるか。これは自治体としての構え、住民の構え、コミュニティ・自治会・町内会の構え・備えが重要です。

行政が住民の命を守るということは、避難所を設置したり避難所の耐水性を持ったりとか耐震性を確保したりとか、これは従来の事前防災による防災基盤の基礎ということで、行政の公助です。これは絶対にやらなければなりません。その上で、役場職員が支援しなくても住民が避難できる、住民が避難生活できる、ここはコミュニティ防災です。これは共助です。それぞれ役割を考えながら皆がそれぞれの役割で動く自治体ほど災害に強いものはないのでこれを目指すべきです。



チョット 西伊豆町長 星野です。 聞きたいがだけんど!!



『昨年花火がいっぱい上がったけどお金の無駄じゃない?』『宇久須ばかりでズルいじゃん』『もっと早く教えてくれればいいのに』など、ご意見がありますのでお答えをさせていただきます。

町が負担したのは夏の花火だけです!

夏に、町内4か所・同日・同時刻に、打ち上げ花火を2回行いました。これにつきましては、堂ヶ島祭りがコロナの影響で中止になってしまったので、その費用を使い、密にならないように4会場に振り分けて行ったものです。

その後の花火については、全国的に花火大会が開催されない中、西伊豆町が新型コロナ対策を行って花火を打ち上げたことをお知りになった花火関係者の方から問い合わせを頂き、偶然にも旧賀茂村がご縁で姉妹町になっている市川三郷町さんの花火業者さんだったという事で、場所を提供させていただいたものです。



打ち上げ花火の費用については、スポンサーがついていきますので、町が費用を負担せず住民の皆様にお楽しみいただく事が出来ました。

場所については、打ち上げ花火の保安距離などを考慮し、大きな花火も安全に打ち上げられる場所という事で、花火師さんが選ばれたものです。今後も、西伊豆町で花火を打ち上げたいと花火師さんが考えた時は、同様の理由で選ばれるかもしれません。

告知のタイミングについては、新型コロナウイルス対策として会場を密にすることができないので、最低限町内の方にご理解を頂けるタイミングでの告知とさせていただきました。あまり早すぎると、遠くからもお越しになる方も想定されるので、そうならないように対策をとらせていただいたものです。



「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。
【問合せ】 まちづくり課 企画調整係 TEL52-1966



消費生活情報

☎ 下田警察署管内防犯協会
Tel0558-27-2766

《架空料金請求詐欺に注意》

下田警察署管内で昨年11月末までに発生した特殊詐欺は4件で、すべて架空料金請求詐欺でした。

『有料動画サイトの未納料金があります』というメールや電話がきても、問い合わせ先に連絡しないようにしましょう。『電子マネーカードで支払って』『払ったお金は戻ってきます』は詐欺です。

また、東京法務管理局等を装った手紙が多数送られています。『財産の差し押さえ』や『連絡がないと裁判になる』は詐欺です。訴状や答弁書等が同封されていても信用しないようにしましょう。

【訂正とお詫び】

1月号で掲載した消費生活情報ですが、誤って前年のものを掲載していました。謹んでお詫び申し上げます。



消費生活センターで働いてみませんか？

☎ 賀茂広域消費生活センター
Tel0558-24-2206

下田市にある賀茂広域消費生活センターでは、消費生活相談員が、住民からの契約や通信販売に関するトラブルなどの相談にのっています。解決のための助言をしたり、業者と交渉して支払ってしまったお金を取り戻すこともあります。

次々と出てくる悪質商法や、複雑な契約の仕組みなどを勉強し、業者と渡り合うのはなかなか大変なことではありますが、相談者から感謝される、大変やりがいのある仕事です。

行政や企業・団体などで1年以上の相談業務に従事した経験など、一定の要件が必要ですが、興味がある、やってみたいと思う方はご連絡ください。



森の力再生事業の継続と森林(もり)づくり県民税の課税期間の延長について

☎ 県税務課 Tel054-221-2337
☎ 賀茂農林事務所 Tel0558-24-2082

県は、荒廃した森林を再生し、山地災害の防止や水源かん養などの「森の力」を回復するため、県民の皆様へ森林(もり)づくり県民税を御負担いただき、森の力再生事業を実施しています。

一方で、集中豪雨の頻発により山地災害のリスクが高まっており、残りの荒廃森林の整備を速やかに完了させることが必要なことから、森林(もり)づくり県民税の課税期間を5年間延長し、令和7年度まで、御負担をお願いすることとしました。

■森林(もり)づくり県民税は、県民税均等割に加算されます。

○個人：年額400円（個人県民税均等割1,900円のうち400円が森林(もり)づくり県民税）

○法人：均等割額の5%（1,000円～40,000円）

荒廃森林を再生し、森の恵みを次世代に継承するため、引き続き皆様の御理解をお願いします。

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2年度 月原地内舗装補修工事	アスファルト舗装 A=2,196㎡	花菱建設（株） 伊豆支店	令和3年3月26日

工事中はご迷惑をお掛けしますが、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。

問合せ 総務課 検査管理係 Tel52-1111

慎重に・・・慎重に・・・ 伊豆海認定こども園で ガラス作品づくり

1月8日、伊豆海認定こども園の3歳から5歳児28人が、ジェルキャンドルや、フォトフレームなどのガラス作品づくりを体験しました。

黄金崎クリスタルパークの職員の方に手順を教えてもらい、園児たちは好きな色を組み合わせ合わせて作品作りを楽しみました。

4、5歳児は、「フュージング」という、ガラス板の上に様々な形のガラスパーツを並べるガラス工芸の技法に挑戦し、ピンセットでガラスパーツをつまむ作業に悪戦苦闘しながらも上手にパーツを載せることができました。

この日作られた作品は、黄金崎クリスタルパークで仕上げられた後、園児たちに届けられます。完成が楽しみです。



祝 百歳！いつまでもお元気で 町長による表敬訪問

12月22日、令和2年12月18日に百歳のお誕生日を迎えられた、山本とみ子さんを町長が訪問しました。

山本さんは、町長にお祝いの花束を手渡されると、「ありがとうございます。」と受け取りました。

山本さんの長寿の秘訣は、なんでもよく食べることだそうです。

百歳おめでとうございます。



良 い1年になりますように 仁科認定こども園どんど焼き

1月15日、仁科認定こども園でどんど焼きが行われました。園庭には、各家庭から集めたお飾りや、園児が自分の名前を書いた書き初めをくくった高さ約3メートルのおんべが設置されました。

おんべが点火されると書き初めが空高く舞上がり、園児たちは「字が上手になりますように。」と願い事を口にしながら煙を浴びていました。



今年の帰省は画面越しで オンライン帰省

1月9・10日、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、帰省をやめ家族と会うことができない住民の方のために、「オンライン帰省」を行い、3組が利用しました。

参加者は、県外に住む家族の顔がモニターに映し出されると、笑顔を浮かべ近況を報告しあうなどして有意義な時間を過ごしました。



新型コロナ対策に役立てて 西伊豆町建設組合による寄付

12月22日、西伊豆町建設組合（国本正徳会長）から、50万円の寄付をいただきました。

寄附金は、新型コロナウイルス感染防止対策として活用されます。

ご寄付ありがとうございました。



1 文字1文字丁寧に 賀茂中学校書き初め大会

1月8日、賀茂中学校で書き初め大会が開かれ、全校生徒46人が参加しました。

ピンと張りつめた空気の中、生徒は一画ずつ丁寧に筆を滑らせていました。

生徒は時間いっぱい書き初めに取り組み、一番の自信作を提出しました。

作品は校内に飾られ、各教諭による受賞作品が決められました。



か るたで交通ルールを学ぶ 伊豆海認定こども園交通安全かるた大会

1月12日、伊豆海認定こども園で交通安全かるた大会が行われました。

交通安全協会下田地区支部の交通安全指導員が「濡れた道 ふざけて歩くと 滑っちゃう」などの交通ルールにまつわる読み札を読み上げると、園児たちは元気よく札を取っていき、交通安全のルールを楽しく遊びながら学びました。

西伊豆町文化協会 手作り手芸クラブ展示会&ワークショップを開催しました

1月15日（金）、16日（土）、保健センター 2階会議室において、手作り手芸クラブの作品展示とワークショップを開催しました。

ワークショップは、エコクラフトテープを使った小物と、ソックス人形を作る2コース。新型コロナウイルス感染拡大防止のために密を避け、参加人数の制限を設けての実施としました。参加された皆さんは楽しみながら熱心に取り組み、各々素敵な作品を仕上げていました。

文化協会会員にとって今年度は、なかなか思うように活動できない厳しい年でした。文化展も中止となり発表の場を失いました。そんな中、作品発表とモノづくりの楽しさをみなさんにお伝えする場を作れたことは、私たちにとっても大きな喜びでした。ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。



西伊豆クレッシュェンドオープンバドミントン大会について

新しい年を迎え、皆さまに置かれましては気分一新、練習に取り組んでおられることと存じます。

さて、当クラブ主催の大会を例年どおり1月に開催するべく準備を進めてきたところですが、新型コロナウイルス感染症は、終息するどころか変異種の発生や経路不明な感染原因の増加など、感染拡大に歯止めがかからない状況で、11都府県に緊急事態宣言が発令される事態となりました。このような状況をふまえ協議の結果、今大会の中止やむなしとの結論に至りました。

関係者各位、参加を楽しみにして下さった皆様、大変申し訳ございません。また、次回大会開催の際には、ご参加、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

西伊豆クレッシュェンド 代表 窪田 英之

2月のおはなし会

新型コロナウイルス感染拡大防止のためお休みします。再開するまで、もうしばらくお待ちください！

みなさまは縫物はされますか？

2月8日は、使えなくなった縫い針を供養する針供養の日です。今月は「裁縫」についての本を特集します。

♪話題のおすすめ本 (図書館所蔵) ♪

えんとつ町のプペル 著：にし の あきひろ
えんとつだらけの町。そこに住むひとは煙に閉じこめられて、青い空を知りません。そんな町でえんとつ掃除屋のルビッチは、ハロウィンの日にあらわれたゴミ人間のプペルと出会います。

♪利用者のおすすめ本 (図書館所蔵) ♪

マカン・マラン 著：古内 一絵
「マカン・マラン」とはインドネシア語で夜食と訳します。昼はダンス衣装販売店ですが、夜は衣装を縫う作業場。その夜食を提供する事から始まり、カフェをはじめたのでした。ここの主は、「ドリアグクィーン」のシャール。シャールは料理上手で、人に適切で健康的なメニューを提供します。ここに集う人たちは日々の悩みを抱えており、シャールは食を通して諭します。さながら悪人退治のない現代版「水戸黄門」でしょうか。心を入れ替えたり大事なことを気づかされたりのエピソードはほっこりします。(仁科 50代 女性)

♪新しく入りました♪

[CD]

★深海の街／松任谷 由美 ★this is 嵐／嵐

★SOUNDTRACKS／Mr.Children

[DVD]

★キングダム ★ちびまるこちゃん おとぎ編

蔵書点検(休館)のお知らせ

期間：2月15日(月)～2月20日(土)

西伊豆町立図書館では、蔵書点検を行うため、上記の日程を休館日とさせていただきます。

ご了承ください。

現在貸出中の資料は2月14日(日)までに必ずご返却くださるようお願いいたします。

新着図書

| 一 | 般 | 書 |

『ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人』東野 圭吾

『今度生まれたら』内館 牧子

『さよなら夜食カフェ』古内 一絵

『2020年の恋人たち』島本 理生

『しのぶ恋 浮世七景』諸田 玲子

『雪の名前』村山 由佳

『レシピブログ大人気のホットケーキミックスレシピ』

『一生モノの教養が身につく世界の古典』佐藤 優 監修

『よくわかる過敏性腸症候群で悩まない本』

鳥居 明 監修

『介護のうしろから「がん」が来た!』篠田 節子

『ふたりのねこ』ヒグチ ユウコ

『身のまわりのものでできる手作りマスク』今井 ようこ

『考えごとしたい旅』益田 ミリ

『ある日、うちの子が学校に行かなくなったら』鈴木 あや

『カカ・ムラド～ナカムラのおじさん』ガフワラ

『ミッドナイトスワン』内田 英治

『アンと愛情』坂木 司

『東京 街なか山さんぽ』江戸楽 編

『池上彰の世界を知る学校』池上 彰

| 児 | 童 | 書 |

『かいけつゾロリ きょうふのエイリアン』原 ゆたか

『ルラルさんのつりざお』いとう ひろし

『イッカボッグ』J・K・ローリング

『さわって学べる算数図鑑』朝倉 仁 監修

『日本語オノマトペのえほん』高野 紀子

『かぼちゃのすーぷうまうまうう!』もりながあけの

『キャンドル』村上 雅郁

『ゆめぎんこう』コンドウ アキ

『トミカコレクション』

『でんしゃでまなぶにほんちず』旅と鉄道 編

『カラスのいいぶん』嶋田 素子

『日本史探偵コナン 弥生時代』青山 剛昌

『おともだちになってくれる?』サム・マクブラットニー

『十二支のお雑煮』川端 誠

コロナ禍で、知らず知らず 体の変化が起きているかも?!

1 お口の変化

コロナ禍での新しい生活様式により、外出する時だけではなく、家の中に居てもマスクの着用を呼びかけられるなど、日常でも誰もがマスクが欠かせないものになっています。感染拡大を防ぐのに効果があると言われているマスクですが、息苦しさから口呼吸になっている方や、会話が減ったと感じている方もいるのではないのでしょうか。皆さんはいかがですか。

私たちは普段、鼻呼吸をしています。空気は、鼻腔を通ることによって、ほこりや細菌、ウイルス、花粉など身体に有害な物資をろ過して、肺に届けられています。

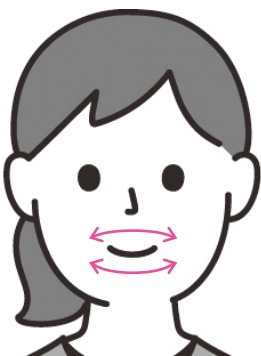
しかし、口での呼吸になると、細菌やウイルスが直接体内に入り込みやすくなり、喉が乾燥し唾液の分泌が悪くなります。そのことによりむし歯や歯周病を進行させたり、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなるリスクが高まります。

マスクを着けることにより、無意識に口呼吸をしていたり会話が減ることで、心身ともに衰えを早めることにもつながります。マスクを着けていても、感染を予防しながらできる、お口の体操を試してみませんか。

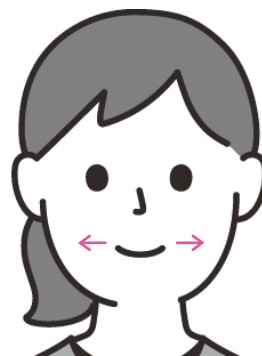
お口の体操

- ①唇を閉じたまま、上の歯と唇の間で舌を左右ゆっくり滑らせる（10回程度）
 - ②右頬の内側に舌をぐっと押し付ける。左側も同じように行う。（左右10回程度）
 - ③頬を左右交互に膨らませる
 - ④口をギュッとすぼめる。口笛を吹くことも効果的。
 - ⑤舌を歯茎に沿って移動させる
 - ⑥あいうべ体操・・・マスクをとって大きな口を開けて行う（3密を避けて）
口を「あ」「い」「う」「べ」と大きく開く
- ※福岡のみらいクリニック今井先生考案。令和元年度重症化予防講演会でも推奨されました。

マスクをしていてもできる舌の体操



1
唇を閉じたまま、上の歯と唇の間で舌をゆっくり左右に滑らせる。これを1回として10回行い、下の歯も同様に行う。



2
左の頬の内側に舌をグーッと数秒間押し付ける。同様に右の頬の内側も行う。左右を1回として20回行う。

2 寒さと外出自粛の生活で、 家の中だけの生活が多くなっていませんか？

- ・歩く速度が遅くなった
- ・疲れやすくなった
- ・何をすることも億劫になった
- ・体重が増加した など

体を動かさないでいると、フレイル（虚弱、体力減少）やロコモティブシンドローム（運動器障害、骨粗鬆症、関節痛など）、サルコペニア（筋肉量低下）になりやすくなります。

健康を維持するためにも意識的に体を動かしましょう。厚生労働省やスポーツ庁などでも色々な運動を紹介しています。自分の能力、生活に合った運動の参考にしてください。

健幸マイレージ事業では、日頃皆さんが行っている体操や減塩、ボランティア活動などを、マイレージシートに記入していくことで「サンセットコイン500ユーヒ」と交換できます。

コロナ禍ならではの、自分なりの健幸づくりをしましょう。

トイレに立った ついでに体操

立ったついでに姿勢改善、背中・腰をほぐしてリフレッシュ！ほぐれたついでに散歩に出かけましょう！



腰回し



上体ひねり(左右・斜め上)



トイレから出る前に立ち座り(スクワット)



出入り口を利用して背伸び・胸そらし・胸伸ばし・背中伸ばし・片手で脇伸ばし



体側伸ばし



壁押し

スポーツ庁ホームページ

「新型コロナウイルス感染対策スポーツ・運動の留意点と運動事例について」
生活アクティブ体操（公益財団法人健康・体力づくり事業財団から提供）



3歳児健診で
むし歯のなかった
お友達



塩谷南波ちゃん
みなみ
(築地)



受付日記

12月15日～1月14日の届出

♥♥♥♥ おしあわせに(結婚) ♥♥♥♥

夫		妻	
地区	氏名	地区	氏名
中	平野 洸一	下田市	増田 美寿々
浜松市	堀 弘幸	浜川西	藤井 萌

—— おくやみ申し上げます ——

地区	氏名	年齢	世帯主
大久須	山本 幸子	97	幸子
大久須	山本 芳子	88	芳子
大久須	鈴木 エイ子	91	エイ子
大久須	土屋 豊治	71	豊治
大久須	中島 良美	78	吉治
柴	山本 功太郎	83	功太郎
中島	高木 捷太郎	77	捷太郎
月東	眞野 彌	89	彌
中	石川 カツ子	85	カツ子
築地	鈴木 満	74	満

◎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。

～お知らせ～

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアで、住民票・印鑑登録証明書を取得することができます！
(利用可能時間 6:30～23:00)
証明書取得の際には、マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号の入力が必要になります。

お忘れなく (2月分)

固定資産税	4期
国民健康保険税	9期
後期高齢者医療保険料	7期
納期限は3月1日(月)です	

人の動き

1月1日現在

()内は前月比

人口	7,519人(+3)	田子地区	1,956人(+2)
世帯数	3,730世帯(+12)	仁科地区	3,170人(△5)
男	3,584人(+1)	宇久須地区	1,392人(+9)
女	3,935人(+2)	安良里地区	1,001人(△3)

※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。



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。皆様のご登録をお願いします。

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いたらサイトへアクセスし登録してください。



メール配信の内容

- ・防災、防犯情報
- ・観光イベント情報
- ・生活情報



その他

- ・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ご負担となります。

2月の

夕陽時刻表

夕陽鑑賞はいかがですか。

1日～10日	17:14～17:23
11日～20日	17:24～17:32
21日～28日	17:33～17:40

西伊豆町の交通事故件数

	12月	累計	前年12月累計	増減
人身事故	0	15	31	-16
死者	0	0	0	±0
傷者	0	19	39	-20
物損事故	10	127	145	-18

(暫定値)

February 2月 お知らせカレンダー

2021

2/ 1 (月)
2/ 2 (火)
2/ 3 (水) 10:00 特設人権相談所開設 (田子公民館) 13:00 マシン体験会 (保健センター)
2/ 4 (木) 14:00 エクササイズ (健康増進センター) 19:00 女性「出張＊健身塾」(保健センター)
2/ 5 (金) 13:00 元気アップサポーター養成講座 (保健センター)
2/ 6 (土)
2/ 7 (日)
2/ 8 (月) 9:30 パパママセミナー (福祉センター)
2/ 9 (火)
2/ 10 (水)
2/ 11 (木) 建国記念の日
2/ 12 (金) 9:00 幼児相談 (福祉センター) 13:00 元気アップサポーター養成講座 (保健センター)
2/ 13 (土)
2/ 14 (日)
2/ 15 (月) 10:00 すこやかキッズ (福祉センター)

2/ 16 (火) 13:00 幼児健診 (福祉センター)
2/ 17 (水) 13:30 行政相談所開設 (保健センター) 18:30 マシン体験会 (保健センター)
2/ 18 (木) 19:00 男性「出張＊健身塾」(保健センター)
2/ 19 (金) 13:00 元気アップサポーター養成講座 (福祉センター) 19:30 ボディコントロール教室 (福祉センター)
2/ 20 (土)
2/ 21 (日)
2/ 22 (月)
2/ 23 (火) 天皇誕生日
2/ 24 (水) 10:00 ママヨガ (福祉センター)
2/ 25 (木) 19:00 女性「出張＊健身塾」(保健センター)
2/ 26 (金) 13:00 元気アップサポーター養成講座 (保健センター)
2/ 27 (土)
2/ 28 (日)

【2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
2/6	土	西伊豆健育会病院 (☎ 52-2366)	2/20	土	西伊豆健育会病院 (☎ 52-2366)
2/7	日		2/21	日	
2/11	木・祝		2/23	火・祝	
2/13	土		2/27	土	
2/14	日		2/28	日	

※救急当番医の確認等は、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

こちらは広報にしいず2月号です。みなさんこんにちは。
今月の表紙は、人生の門出となる記念の1枚です。大きな喜びや希望に溢れた素晴らしい式でした。当日は快く撮影を引

き受けてくださり、ありがとうございました。晴れ着姿のみなさんの笑顔がとても眩しく、写真を撮るときは緊張しました。新成人のみなさん心よりお祝い申し上げます。

ま

勇壮に 富士見町消防団出初式

富士見町だより

1月10日、新春恒例の富士見町消防団出初式が開催され、今年1年の無火災・無災害を祈念しました。新型コロナウイルス感染拡大のため開催延期も検討されましたが、徹底した感染予防と規模縮小などの対策により、無事に開催することができました。



当日はラッパ隊の吹奏やはしご乗り・分団長会による祝い放水など、短時間ながら華やかな演目が披露され、消防団員の日ごろの訓練の成果を見ることができました。

新型コロナウイルス感染症の終息はまだ難しそうですが、防げる災害は防ぎ、穏やかに過ごせる1年となることを祈っています。



問合せ 富士見消防署 消防係 TEL: 0266-61-0119



オンラインミーティング用バーチャル背景を作成しました 市川三郷町だより

新型コロナウイルス感染症対策として、オンライン会議やオンライン飲み会など、オンラインを活用したコミュニケーションの機会が増えています。

市川三郷町の特産品や風景を使ったオンラインミーティング用のバーチャル背景を公開しました。ご利用ください。

バーチャル背景とは？

オンラインミーティング中の背景に、指定した画像を表示する機能です。

アプリケーションが人物と背景を見分けることで、実際の背景に代わり指定した画像を表示し、オンラインミーティングを行うことができます。注意事項等詳細はホームページをご覧ください。



市川三郷町
ホームページ

