



## 今月の主な内容

- 電気さくの適正な管理について……………2
- 全国うまいもの交流サロン「NAMIHEI」……………3
- マイナンバー制度について……………4
- 町税の滞納解消に向けて……………6
- こんちには包括支援センターです……………7
- 年金情報流出・児童扶養手当について……………8
- 総合防災訓練・入札結果について……………9

田子小学校が7月14日、田子瀬浜海岸で遠泳大会を開催しました。

子どもたちはこの日のために練習を積み重ねた成果を発揮し、力強い泳ぎを見せていました。海岸から見守った保護者たちからは、大きな声援が送られました。

# 電気さくの適正な管理を 徹底してください

先日、町内で、電気さくにより7人が死傷する事故が起きました。

電気さくをご利用の方は、適正な利用について、再度、徹底した確認をお願いします。

## 設置場所の確認

電気さくは農地、林地、牧場などで、野獣の侵入や家畜の脱出を防止する場合に限り設置できます。住宅を囲むことや、道路、水路などの公共用地にはみ出して設置することはできません。

## 感電防止措置の確認

### ①正しい電源装置の利用

電気さくの電源には、必ず電気用品安全法に基づく電気さく用電源装置を使用しましょう。

### ②漏電遮断器の設置

電気さく用電源装置に、家庭用コンセントから電気をとる場合は、必ず漏電遮断器を設置しましょう。

### ③危険表示の設置

電気の種類や電圧の大きさにかかわらず、必ず周囲の人が容易に確認できる位置に危険表示を行いましょう。



市販の漏電遮断器 例



危険表示 例



危険表示設置 例

## 使用時間帯の確認

歩道沿いなど、人通りの多い場所に設置している電気さくについては、日中は電気を通さないようにすることで、周囲に危害を及ぼす危険性を抑えることができます。

問合せ 産業建設課 農林水産係 TEL: 52-1115

# NAMIHEI

(なみへい) に出店します

東京近郊に住む西伊豆町に関心のある方や、町出身の方に、西伊豆町の食材や特産品、郷土料理等をPRするため、まちづくり協議会食部会の皆さん等の協力を得て、東京神田にある「全国うまいもの交流サロンNAMIHEI (なみへい)」に出店します。

東京近郊に住むご家族や親戚、またお知り合いの方などに、「NAMIHEI」を使った西伊豆町のイベントをぜひご紹介ください。

**【期間】** 平成27年9月1日(火)～9月30日(木) (1ヶ月間)

**【会場】** 東京都中央区日本橋本石町4-2-6

神田GMビル1F

TEL 03-6666-5963 FAX 03-6666-5964

**【内容】** 西伊豆町の食材を使って、「NAMIHEI」が郷土料理や創作料理を提供します。

また、ポスターの展示やビデオ上映、西伊豆町の特産品を店内で販売する他、ホームページなどにより西伊豆町が紹介されます。

(ホームページ) <http://www.namihei5963.com>

## 「NAMIHEI (なみへい)」



NAMIHEI (なみへい) は「東京から故郷おこし」をコンセプトに地域活性化を目的に作られたご当地飲食店「食のアンテナショップ」として、期間限定で地域の食材を使ったコース料理を提供しています。

店内にはポスターやチラシなどを置いて、地域のPRや交流することのできるコミュニティサロンとして全国の自治体が利用しています。



## 西伊豆町まちづくり協議会 「食部会」が協力

西伊豆町まちづくり協議会では、今年度から新たに「食部会」を設け、郷土料理や町の食材を使った新たな料理の研究を行っています。

5月には田子節が販売されている東京日本橋にある店舗やNAMIHEIを視察し、都内でニーズの高い食材や料理について調査した他、NAMIHEIに提供する町の食材調査やイベント期間中に開催される交流会に提供する料理の実習を行いました。

今後も「食」による交流と、西伊豆町のPRを行っていきます。



問合せ 企画防災課 企画調整係 TEL: 52-1965

平成27年10月から

# マイナンバー制度が始まります



住民票がある全ての方が対象です。

住民票の住所にマイナンバーの通知カードが届きます。

10月から

●現在お住まいの住所と住民票の住所が異なる場合には、通知カードを確実に受け取ることができない可能性があります。

- ・住所の登録や変更が済んでいない方は、役場窓口または支所、各出張所窓口で手続きをしてください。
- ・郵便局での住所変更手続きなどが済んでいない方は、郵便局で手続きをしてください。

●通知カードは、住民票に記載された世帯ごとに簡易書留で送付されます。



## マイナンバー（個人番号）って、何？

住民票がある全ての方を対象に付番される12桁の番号で、生涯にわたって使います。

※中長期在留者や特別永住者などの外国人も含まれます。

マイナンバーは、番号が漏えいして不正に使われる恐れがある場合などを除き、変更されません。

また、住所が変わっても、マイナンバーは原則変わりませんので、なくさないよう大切にしてください。



## いつから、何に使うの？

平成28年1月から、社会保障・税金等の手続きでマイナンバーが必要になります。

マイナンバーは、社会保障・税金・災害対策の分野で、法律で定められた手続きのみで使用します。

例えば、年金の資格取得や請求、児童手当の申請、確定申告書、源泉徴収票などで使用されます。

また、勤務先や金融機関、保険会社、証券会社などからも提示を求められる場合があります。



## 何のために導入するの？

マイナンバー制度（社会保障・税番号制度）の目的は、複数の機関がもつ個人の情報が、同一人の情報であることを確認しやすくすることです。それによる主なメリットは以下の3つです。

### 公平・公正な社会の実現

所得やほかの行政サービスの受給状況を把握しやすくなるため、負担を不当に免れることや、不正な受給の防止に役立ち、本当に困っている方へのきめ細かな支援が行えます。

### 国民の利便性の向上

申請時に必要な添付書類（所得証明書など）が省略される\*など、行政手続きが簡素化され、皆さんの負担が軽減されます。

\*国や自治体間で情報連携が開始される  
平成29年7月から

### 行政の効率化

国や自治体などの、業務間で連携が進み、情報の照合・入力など要している時間や労力が大幅に削減され、作業効率が向上します。



## マイナンバーは自由に使っているの？

マイナンバーは、法律で定められた目的以外むやみに他人に提供することはできません。

また、他人のマイナンバーを不正に入手したり、他人のマイナンバーを取り扱っている人が、他人に不当に提供したりすると、処罰の対象になります。



## 個人情報の管理は安全なの？

下記のような制度を整え、個人情報を保護するための安全対策を講じています。

- マイナンバーを含む個人情報の収集や保管の禁止（法律に規定があるものを除く）
- 国や自治体などを、マイナンバーが適切に管理されているか監視・監督する第三者機関の設置
- マイナンバーを利用する事務ごとに、プライバシーへの影響評価の義務付け
- 法律に違反した場合の罰則強化 など

また、マイナンバー制度が導入されても、これまでと同じように個人情報は各行政機関などがそれぞれに持ち、法律で決められた目的に必要な場合に限り、情報の照会、提供を行う「分散管理」を行います。個人情報が特定の機関に集約されるということはありません。



## 「個人番号カード」って何？

平成28年1月から、マイナンバーの通知カードとは別に、希望者には「個人番号カード」を交付します。

個人番号カードは、身分証明書としても利用できます。

※通知カードに同封される申請書にてお申し込みください。

### 通知カード（全ての方に配布）

- 平成27年10月から順次、住民票の住所に送られるマイナンバーを通知するためのカード
- 紙製
- 記載事項
  - ・マイナンバー
  - ・氏名、住所、生年月日、性別
- 身分証明書としての利用はできません。
  - ※申請内容により取り扱いが異なります。
- 個人番号カードを申請する時やマイナンバーの確認をする時に必要となりますので、なくさないでください。

### 個人番号カード（希望者に交付）

- 平成28年1月から希望者に交付されるカード
- 顔写真付きICカード ●**無料（初回のみ）**
- 記載事項（券面・ICチップ内）
  - ・マイナンバー
  - ・氏名、住所、生年月日、性別
  - ・**顔写真** など
 ※ただし、所得情報などのプライバシーの高い個人情報  
は記憶されません。
- マイナンバーの確認時のほか、公的な身分証明書としての利用や、e-Taxの電子申請などでの利用ができます。
- 住民基本台帳カードをお持ちの方は、個人番号カード交付時に返却していただきます。



## 民間事業者の皆さんもマイナンバーを扱います！

健康保険や厚生年金、源泉徴収などの手続きで従業員のマイナンバーを記載する必要があります。

また、法人には、1法人に1つの法人番号（13桁）が指定され、登記上の所在地に通知されます。

民間事業者の皆さんは、制度が開始されるまでに、次の準備をお願いします。

- マイナンバーに対応した人事・給与などのシステム対応
- マイナンバーを含む個人情報の安全管理措置の検討
- マイナンバーを適切に扱うための従業員研修や社内規定づくり

※国の特定個人情報保護委員会が定めている「特定個人情報の適正な取扱いに関するガイドライン(事業者編)」をご確認ください。

マイナンバー制度に関するお問い合わせは

## 国のマイナンバーコールセンターまで

☎ 0570-20-0178 9:30~17:30（土日祝日、年末年始を除く）

※一部IP電話で上記ダイヤルに繋がらない場合は、050-3816-9405におかけください。

問合せ

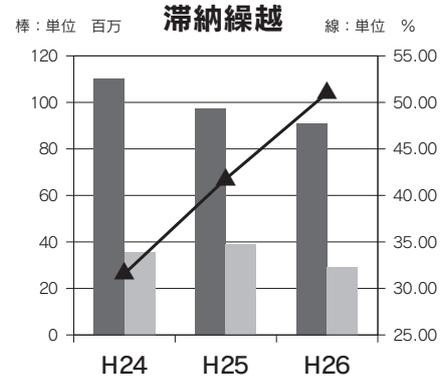
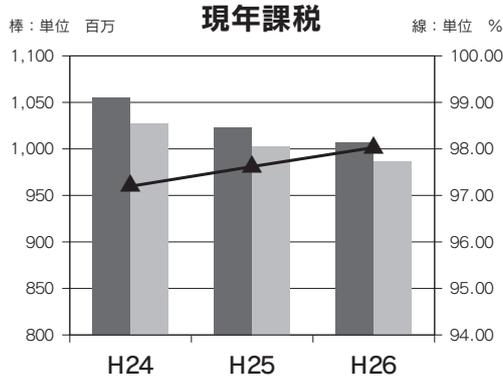
（制度について）企画防災課 情報管理係 TEL：52-1963  
（カード交付について）窓口税務課 窓口年金係 TEL：52-1112

# 町税の滞納解消に向けて

町民のみなさんに負担していただく税金は、住民サービスを提供するために必要不可欠な大切な財源です。しかし、近年の景気の低迷により、町税収入が減少する一方、町税の滞納が高い水準にあります。

平成26年度の徴収率は前年度と比べ現年課税は0.5%増、滞納繰越（前年までに徴収できなかった町税）は9.6%増と昨年度以上に上昇し、合計徴収率は95.51%となり改善しつつあります。

滞納は納期内に税金をきちんと納付している多くの方との公平性を欠くこととなり、町の財政を圧迫するなど大きな影響を与えます。皆様のご理解をお願いします。



	平成24年度			平成25年度			平成26年度		
	調定額	収入済額	徴収率	調定額	収入済額	徴収率	調定額	収入済額	徴収率
現年課税	1,057百万	1,027百万	97.25%	1,026百万	1,002百万	97.65%	1,008百万	989百万	98.11%
滞納繰越	111百万	36百万	32.06%	98百万	41百万	41.63%	59百万	30百万	51.27%
合計	1,168百万	1,063百万	91.04%	1,124百万	1,043百万	92.74%	1,067百万	1,019百万	95.51%

※金額は、一般会計町税（町民税、固定資産税、軽自動車税等）決算数値

## 差押えについて

納付できるにもかかわらず納付しない滞納者に対しては財産調査実施の上、差押えを行います。搜索（滞納者の自宅や会社に踏み込んだ上で財産の差押え）や取引先への売掛金の差押えも実施しています。

町では滞納処分における差押えの他、県内すべての市町と静岡県が地方税の滞納整理の専門機関として組織している「静岡地方税滞納整理機構」に移管し、弁護士等と協力しながら、差押え等により徴収しています。

### 滞納処分における差押え状況

	件数	徴収額
平成25年度	122件	23,245千円
平成26年度	125件	10,855千円

### 静岡地方税滞納整理機構移管状況

	移管金額	移管件数	差押え等による徴収額
平成25年度	14,132千円	10件	3,296千円
平成26年度	12,975千円	10件	6,270千円

## 困った時は、ご相談ください

町税は町民の皆さんが健康で安心、安全な暮らしができるよう、福祉、教育、消防、道路整備等の充実を図るために欠くことのできない財源です。納税者の皆さんが、定められた期限までに自主的に納めていただくことが、住民サービスの提供につながります。

また、納期内に納付した人との公平性を確保するために、本来納めるべき税額に延滞金が追加されることや、差押えなどの滞納処分を受けることとなります。給与差押えについては、事前に勤務先に給与額などを照会します。仮に差押えにならなくても、社会的な信用が傷つくことになりかねません。

納付に関する相談は、随時受け付けていますので、ぜひ、ご利用ください。

問合せ 窓口税務課 納税徴収係 TEL：52-1113

こんにちは

# 地域包括支援センターにしいずです！

## 地域介護予防リーダー養成講座が開催されました

～“転倒・骨折・寝たきり”にならない高齢者の生活を支えよう～



講師は健康運動指導士で伊豆の国市の望月美晴先生です。

以前、健康体操事業にお越しいただいたこともあり、子どもの体力づくりから高齢者の健康な体づくりまで、県東部を中心に活躍されています。やさしくユーモアたっぷりな笑いの中に若干の厳しさを見せながらも楽しい時間を提供していただきました。

登録された23名の地域介護予防リーダーは、9月から始まるフォローアップ研修で施設実習を行った後、自分たちで作った介護予防プログラムを持って地域に出向きます。

その際には、皆さんの地区に運動教室開催のお願いにうかがうこともありますので、参加のご協力をお願いします。

6月6日(土)から3回、「地域介護予防リーダー養成講座」が開催され、23名の介護予防リーダーが誕生しました。

37歳から87歳まで幅広い年齢層の方に受講していただき、「自分自身の健康のため」「地域の高齢者の介護予防のため」に、これからの活躍が期待されます。

講義では、高齢者のからだの変化と必要な運動や高齢者に多い症状の理解、運動時の注意とその改善方法などの講話を、運動実技を織り交ぜながら、楽しく学びました。



## 地域介護リーダーの役割

“地域介護予防リーダー”は西伊豆町独自の地域介護予防協力員です。

特別な資格はなく、自分自身の健康づくりはもちろん、地域の高齢者に対する介護予防活動に関心を持つ方、実際に行われている方が、研修を受講することで、どなたでも登録できます。

### “地域介護予防リーダー”

- ①高齢者の見守りや適切な介護予防サービスへの参加勧奨など、身近な地域で介護予防の普及啓発を行う
- ②町や地域包括支援センターと協同し、介護予防事業推進に向けた実践活動を行う
- ③自主的・自発的に高齢者支援に向けた実践活動を地域で展開する

これらを目的に、今後、西伊豆町の介護予防に活躍していただきます。

問合せ 地域包括支援センターにしいず TEL：52-3030



# 「年金情報流出」を 口実にした犯罪にご注意ください！

日本年金機構を名乗って口座番号を聞き出そうとする者や、「流出した個人情報削除してあげる」と持ちかけてくる者が現れています。

ご自分の情報が流出しているのでは？など、ご心配の方は、下記専用窓口またはお近くの年金事務所へご相談ください。

- 日本年金機構から、この件でお客さまに電話やメールで連絡することは、一切ありません。  
なお、流出が確認された方への新しい基礎年金番号は、郵送でお知らせします。
- 日本年金機構が、この件でお客さまにお金やキャッシュカードを要求することは、一切ありません。
- 日本年金機構が、この件でお客さまにATMの操作をお願いすることは、一切ありません。

**日本年金機構 専用窓口**  
(通話料はかかりません)  
**0120-818211**  
受付時間(平日および土日)  
**8:30~21:00**

**問合せ** 窓口税務課 窓口年金係 TEL: 52-1112  
三島年金事務所 TEL: 055-973-1444

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当をご存知ですか？

### ○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最初の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等に支給される手当です。\*

(手当月額)

対象児童数	全部支給額	一部支給額
1人	42,000円	41,990円~9,910円
2人	47,000円	46,990円~14,910円

注1) 3人目以降は3,000円/人ずつ加算されます。  
注2) 所得によって一部支給になる場合があります。

※申請の手続きにつきましては、担当課まで一度ご相談ください。  
所得制限があります。

### ○特別児童扶養手当とは？

精神または身体に重度(1級)、または中度(2級)以上の障害のある20歳未満の児童を監護、養育している父母等に支給される手当です。\*

(手当月額)

障害等級	支給額
1級	51,100円
2級	34,030円

### ~現況届・所得状況届を忘れずに!~

現在、手当を受給されている方、所得制限により支給停止中の方は、年に1度届出が必要です。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を確認するためのものです。対象者の方には、8月上旬に書類を送付しますので、忘れずに手続きをしてください。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。

**問合せ** 環境福祉課 福祉係 TEL: 52-1961

# 9月1日(火)は総合防災訓練



災害が発生した場合に、迅速かつ的確に行動するためには、日頃から災害に対処する心構えを養っておかなければなりません。そのため、防災関係機関との連携強化や地域の防災体制の確立を図るため総合防災訓練を実施します。いざという時、的確な行動がとれるよう、積極的に地域の訓練に参加してください。

集合場所および訓練会場は、回覧でお知らせします。

## 訓練想定

駿河トラフから南海トラフにかけての巨大地震が発生し、町内の広い範囲で震度6以上を観測した場合を想定した防災訓練を下記により実施します。

## 訓練内容（予定）

午前8時30分 地震発生

防災行政無線で地震発生をお知らせ

地震発生から5分以内

（訓練）津波警報発令のサイレン

各自で高台に避難

避難後、被災がないことを確認してから、各自  
自主防災会の指示により訓練等行ってください。

正午ごろ

訓練終了のお知らせ

## 問合せ

企画防災課 防災安全対策係 TEL：52-1965  
または各区長、町内会長（自主防災会長）

## 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
町道川筋学校線転落防止柵改修工事	転落防止柵の改修	ひやみず興業(有)	9月4日
賀茂中学校グラウンドフェンス改修工事	グラウンドフェンスの改修	ひやみず興業(有)	8月31日
農山漁村地域整備交付金（全国防災） 沢田8号陸閘新設工事（躯体部分）	陸閘新設に伴うコンクリート部分の設置	(有)国本組	12月25日
防災・安全交付金事業 町道浜新道線念仏橋架替工事	橋の架け替え	(有)国本組	平成28年 1月29日
宇久須温泉配湯管布設替工事(第1工区)	配湯管の交換	(有)山本空調サービス	10月31日
宇久須温泉配湯管布設替工事(第2工区)	配湯管の交換	(有)西伊豆設備工業	10月31日
念仏橋改良工事に伴う水道管移設工事	橋の工事に伴う水道管の移設	(有)佐藤設備工業	平成28年 3月11日
念仏橋改良工事に伴う温泉管移設工事	橋の工事に伴う温泉管の移設	(有)佐藤設備工業	平成28年 3月11日
田子公民館污水管取替工事	污水管の交換	(有)芹澤設備工業	8月28日
中央公民館空調取替工事	空調設備の取替え	(株)サエツ冷機工業	8月28日
農山村漁村地域設備交付金津波防災ステーション工事（田子地区）	手動陸閘の開閉状況確認装置の設置	(株)岩城商会	9月30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。

## 西 伊豆の夏本番！

海水浴場オープンを前に、7月4日海の安全祈願祭が開催され観光協会やライフセーバーなどが参加しました。

参加者全員で、今シーズンの海の安全と町の賑わいを祈願した後、ビーチフラッグ大会やサザエ・ハマグリのつかみ採りなどを行いました。ビーチフラッグ大会では、子どもだけでなく多くの大人も参加し、砂浜に立てられたフラッグを目指してまっしぐらに走っていました。また、小学生以下の子どもを対象に行われたサザエ・ハマグリのつかみ採りでは、「サザエどこ?」「あった!」と歓声を上げながら手を伸ばし、バケツ一杯に拾い集めていました。

町内9カ所の海水浴場は、8月23日まで設置されています。

ビーチフラッグ決勝は「女の戦い」・ライフセーバーも参加し安全祈願



サザエを目指して！



100人以上の方が参加

## 大 注連縄を担ぎあげ

江戸時代中期から始まったと言われ、町の無形民俗文化財に指定されている仁科の天王神社お注連上げが7月19日に行われました。

例年、16日に開催されますが、今年は台風による悪天候の影響で3日遅れの実施となりました。沢田・浜・大浜区長や町内会長など地域住民が太さ20cm長さ70mの注連縄を無病息災・五穀豊穰を祈願して、神社裏山に奉納しました。

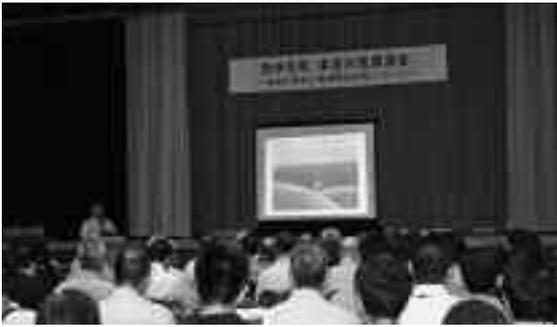
## さ らなる友好を

姉妹町の長野県富士見町の小学5年生が町内を訪れ、7月7日宇久須のクリスタルビーチで町内の小学5年生と交流会を開きました。

時折雨が降る中でしたが、グループに分かれ自己紹介をした後、元気よく海へ入って行きました。一緒に泳いだり、砂浜で遊んだりしている間に寒さを忘れ、交流を深めていました。最後に、2月に富士見町で行われるスキー交流での再会を誓いました。



海に向かって一斉に走り出す子どもたち



津波について知ることが大切

## 津波について知る

下田土木事務所主催の津波対策講演会が7月16日、健康増進センターで開かれ地域住民など160名が参加しました。

静岡県から発表された津波の想定報告書や津波の特徴などを説明。講師からは「命を守るためには避難が重要。いざという時に動ける準備をしておくこと」と日ごろの訓練や津波に対する基礎知識の理解の重要性が伝えられました。

## 冥福を祈る

中国人殉難者慰霊の集いが7月12日、大沢里白川地区で行われ、白川地区住民のほか県内の日中友好協会関係者など約100名が出席しました。

式では町長が「日中の友好とさらなる交流のため今後も努力する」とあいさつした後、参列者一人ひとりが焼香し、亡くなられた82名の方々の冥福を祈りました。



参列者による焼香



一人ひとり抱負を述べました

## 本番に向けスタート！

12月に静岡市で開催される「市町対抗駅伝大会」に向けて、候補選手説明会が開催され、小学5年生から一般候補選手約30名が出席しました。

参加した候補選手たちは「選手になれるよう、頑張りたい」「少しでもタイムを縮めたい」など抱負を述べました。12月の本番まで、毎週の合同練習のほか、それぞれが練習を重ねます。

## ドッジボール大会 優勝

賀茂郡子ども会球技大会が6月27日、賀茂中学校体育館で開かれ、町の代表として出場した築地・正円チームが優勝し、町長に報告しました。

大会には、賀茂郡各町の代表10チームが出場。町からは築地・正円チームのほか大浜チームが参加し、5チームずつ2ブロックに分けた予選を繰り広げました。大浜チームは残念ながら、予選で敗退となりましたが、築地・正円チームは3勝1敗で予選を突破。決勝では東伊豆町のチームをセットカウント2-0で下し、初優勝しました。出場した選手たちは、互いに声をかけながら息の合ったプレーを見せていました。

優勝の報告を受けた町長は、「優勝おめでとう。これからもスポーツに、勉強に頑張ってください」と激励しました。

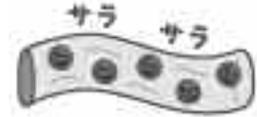


優勝を報告しました

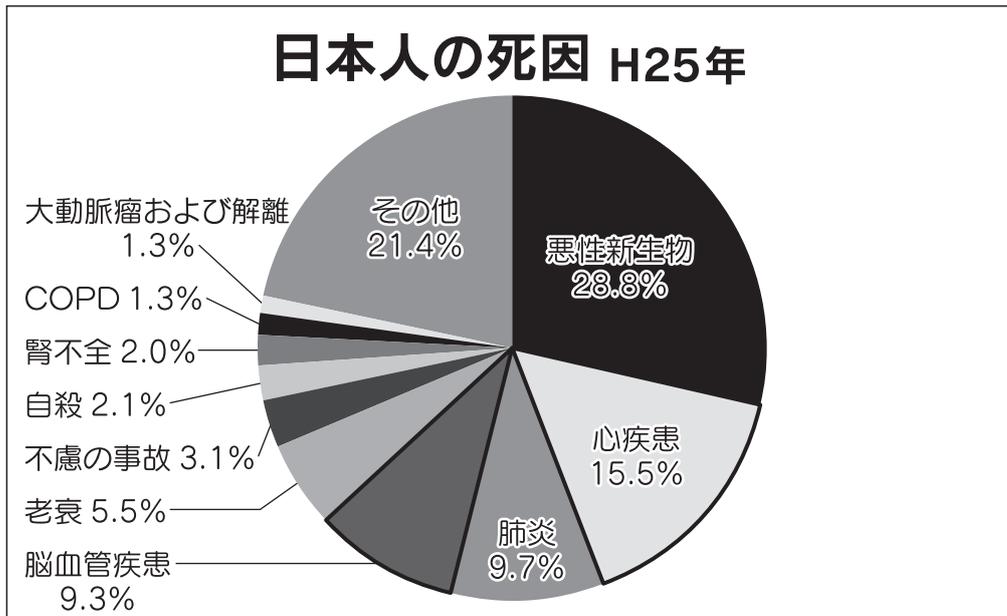


## 血管に注目！いつまでも若々しい血管で体の中から健康に！

私たちの体は加齢とともに老化します。見た目の老化は誰もが気になるところですが、目に見えない血管の老化こそ注意が必要です！



日本人の死因の約1/4を占める心疾患や脳血管疾患は、動脈硬化による血管の異変が原因とされています。



(出典：厚生労働省「人口動態統計」)

### 血管の老化・動脈硬化とは？

心臓から押し出された血液は動脈が伸び縮みを繰り返して全身に送ります。そのため、動脈は、弾力性、柔軟性を持ち、しなやかであることが重要です。



動脈硬化とは、加齢、高血圧、高血糖、脂質異常の状態が続くことにより、動脈が弾力性、柔軟性を失っていき、詰まったり、破れやすくなっていく状態をいいます。

### 動脈硬化が急速に進行するメタボリックシンドローム！

西伊豆町は静岡県内でメタボリックシンドロームが最も多い町です。メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積に加え「高血圧」「高血糖」「脂質異常」のうち2つ以上重なっている状態です。これらを併せ持つことで動脈硬化が急速に進行し、心筋梗塞や脳梗塞、脳内出血などの血管系の病気を引き起こします。メタボリックシンドロームの予防改善は、これらの病気を防ぐためにとっても重要です！



### 若々しい血管は日々の生活から！

血管を若くし、その若さを保つためには、血管と血液の両方の質をよくすることが大切です。毎日の生活習慣を見直し、血管のアンチエイジングをはじめましょう。

## 生活：「塩分」「脂質」「エネルギー」に気を付けてバランスよく！

- ・1日3食定期的に食べる ・野菜は1日小鉢で5～6皿が目安
- ・麺類の汁は残す ・腹八分を守る ・野菜やキノコ類を先に食べる
- ・しょうゆやソースなどの調味料はそのままかけずに小皿にとる



## 睡眠：快適な睡眠で疲労を回復！

- ・毎日同じ時刻に起床し日光を浴びる ・運動習慣と朝食でメリハリを
- ・「睡眠薬代わりの寝酒」はやめる ・昼寝は午後3時の前に20～30分

## 運動：今より10分多く体を動かそう！

- ・1日1回は階段を使う ・何かの合間にストレッチや筋肉トレーニング
- ・ちょっと遠回りして目的地へ歩く ・家事を積極的に行う

## ストレス：ストレスとうまくつきあおう！

- ・リラックスできる時間を作ろう
- ・頭を柔らかくしよう（考え次第で、同じ出来事でも別の感じ方ができます）
- ・つらいときは誰かに話をしてみよう

## 禁煙：今からでも遅くありません！

- ・禁煙外来を利用する ・吸いたくなったらガムや干しコンブをかんだり、水やお茶を飲む、氷を食べるなど、代替え品を活用する。

## 飲酒：長く楽しむためにも上手につきあおう！ \*%はアルコール度数

- 適量・ビール5%（500ml） ・清酒15%（180ml） ・焼酎25%（180ml）
- ・ウイスキー、ブランデー 43%（ダブル60ml） ・ワイン12%（120ml）

## むし歯ゼロ！

◆◇3歳児健診でむし歯がなかったお友達です◆◇

山本 かずさ  
和紗ちゃん  
(道東)



藤井 しずく  
凜ちゃん  
(浜川東)



藤井 はるき  
波琉生くん  
(天坂)



山本 ゆいと  
唯斗くん  
(中)

大矢 ゆうた  
結太くん  
(仁科浜)



山本 りゅうせい  
龍生くん  
(仁科浜)



鈴木 りんか  
梨花ちゃん  
(月原)

## ■自衛隊一般曹候補生・自衛官候補生・航空学生募集について

問 自衛隊伊東地域事務所  
TEL:0557-37-9632

平成28年度の自衛官等を募集しています。

資格／

一般曹候補生・自衛官候補生

平成28年4月1日現在で、18歳から26歳までの方

航空学生

平成28年4月1日現在で、18歳から20歳までの高校卒業または見込みの方

受付／8月1日(土)～

9月8日(火)

試験日／

一般曹候補生：

9月18日(金)・19日(土)

自衛官候補生男子：9月26日(土)

27日(日)・10月3日(土)

自衛官候補生女子：9月26日(土)

航空学生：9月23日(水)

※詳細は、問または「静岡地本」ホームページをご覧ください。

## ■海上保安大学校学生採用試験案内について

問 下田海上保安部  
TEL:23-0118

受付期間／

インターネット申込み

8月27日(木)～9月7日(月)

郵送または持参申込み

8月27日(木)～8月31日(月)

※試験日や方法など詳細は、問または人事院ホームページ(国家公務員試験採用情報NAVI)をご覧ください。

## ■危険物取扱者試験日程について

問 下田消防本部予防課  
TEL:22-1849

試験の種類／

甲種・乙種全類・丙種

試験日／11月1日(日)

会場／下田市など5会場

申込期間／

電子申請：8月24日(月)～

9月4日(金)

書面申請：8月27日(木)～

9月7日(月)

※詳細は問または消防試験研究センター静岡支部  
(<http://www.shoubo-shiken.or.jp>)

## ■子育てしながら資格を目指すチャレンジ応援事業について

問 教育委員会学校教育係  
TEL:52-1964

子育て経験を活かした再就職・再チャレンジの試みのひとつとして、保育士資格の取得を目指す方等を対象に、保育士試験対策講座を開催します。

日時／1回目：9月14日(月)

2回目：10月9日(金)

3回目：10月26日(月)

各回13:00～16:00

受講料／無料 ※託児付き

対象／子育て中または子育て経験のある方

会場／下田総合庁舎4階第8会議室

受付期間／8月3日(月)～

25日(火)

申込み／問まで

※申込書は各子育て支援センター、幼稚園・保育園等にもあります。

## ■看護師等再就業準備講習会開催について

問 静岡県ナースセンター  
東部支部  
TEL:055-920-2088

ナースセンターは皆さんの再就業のお手伝いをします。

日時／9月28日(月)・29日(火)・30日(水) 9:00～16:00

場所／聖隷沼津病院  
(沼津市本字松下七反田902-6)

内容／最近の看護の動向  
看護の基礎技術の演習

受講料／無料

申込み／9月10日(木)まで

問まで電話または

FAX・eメール

([numazu@nurse-center.net](mailto:numazu@nurse-center.net))

まで。

## ■静岡県立大学公開講座について

問 県立大学事務局 公開講座担当  
TEL:054-264-5106

「長寿社会を豊かに生きる～健康は「おいしい」と感じる幸せから～」(各回募集)

会場／県立大学短期大学部102講義室(静岡市駿河区小鹿2-2-1)

「世界を見る目：環境、行動、文化」(4回連続講座)

会場／浜松市地域情報センター  
(浜松市中区中央1-12-7)

【共通】

参加費／無料

申込み／9月18日(金)必着

※日程等詳細は、問または県立大学ホームページ(<http://www.u-shizuoka-ken.ac.jp/>)をご覧ください。

## ■ 介護者の集い参加者募集について

問 包括支援センターにしいず  
TEL:52-3030

日ごろ、介護をされている方々に、介護に役立つ情報の提供や交換を行います。

今回は、先ごろ世界文化遺産に登録された「葦山反射炉」見学などを行います。

日時／9月11日(金) 9:00役場

前発 15:50役場前着

場所／葦山反射炉(伊豆の国市)、

みんなのHawaiians(昼食)ほか

対象／在宅介護者約15名

参加費／1,000円

申込み／9月4日(金)まで

※マイクロバスでの送迎があります。申込み時に最寄りのバス停をお申し出ください。

## ■ 終戦当時、引揚者の方々からお預かりした通貨・証券等を返還しています

問 清水税関支署下田監視署  
TEL:22-0257

名古屋税関では、終戦後に外地から引き揚げてこられた方々が、税関などに預けた通貨や証券等をお返ししていますが、今なお引き取り手がなく、保管されたままになっているものが多数あります。

返還請求・お問い合わせは、本人はもとよりご家族の方でも構いません。お心当たりの方は、お気軽にお問い合わせください。

通貨または証券等の返還の案内は、名古屋税関ホームページ

(<http://www.customs.go.jp/nagoya/>)

でもご覧いただけます。

## ■ 障害者虐待110番

問 環境福祉課福祉係  
TEL:52-1961

「たたかれている」

「ご飯を食べさせてもらっていない」

「勝手にお金を使われている」

虐待かもと思ったら、すぐ連絡・相談ください。

FAX/52-5750

メール/

kankyoutown.nishiizu.shizuoka.jp



## 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

下田警察署管内防犯協会 TEL:27-2766

## 振り込め詐欺の不審電話に注意!!

下田警察署管内(賀茂地区)で今年に入り、振り込め詐欺と思われる不審電話が急増しており、6月末までに29件発生しています。(前年比+23件)

### ~このような電話は詐欺~

市役所や役場の職員を名乗り、

「保険料(または医療費等)の還付金があります」

「スーパーやコンビニのATMへ行って下さい」

証券会社を名乗り、

「今度新しくできる会社の証券があなたに当たりました」

「選ばれた人にしか購入できないので、あなたの名義を貸して下さい」

「宅配便やレターパックで現金を送って」

息子を名乗り、

「風邪を引いて声がおかしい」

「携帯電話の番号が変わった」

日本年金機構やNPO法人を名乗った年金情報流出に関する不審電話が県東部を中心に多発しています。日本年金機構が電話やメールで連絡をしたり、口座番号等の個人情報を聞き出すことはありません。

このような電話が来たらすぐに警察に通報!!

# 受付日記

6月15日～7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	加藤乃武英	天坂	藤井綾乃

—— おくやみ申し上げます ——

地区	氏名	年齢	月日	届出者
大田子	山本和枝	86	6.14	博通
大田子	山本正吉	88	6.15	道子
中	須田真	81	6.16	公子
大浜	堤禮二	79	6.21	ふさ子
道東	道家祐子	48	6.24	堅一
築地	佐藤濱江	91	6.25	成一
月西	山本秋子	98	6.29	岩澤千代美
月西	松村一久	68	6.29	洋伸
月東	山本睦雄	79	7.3	貴章
大田子	磯谷長雄	100	7.3	充司
神田	鈴木喜久夫	84	7.5	とし子
浦上	鈴木ゆたか	80	7.8	清弘
宇久須浜	萩原サワ子	80	7.9	佐藤より子
川向	藪田智淑	78	7.11	隆士

◎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8月31日(月)です。

## 人の動き 7月1日現在 ( )内は前月比

人口	8,741人(-7)	田子地区	2,347人(±0)
世帯数	3,985件(-2)	仁科地区	3,578人(-3)
男	4,137人(-4)	宇久須地区	1,615人(-5)
女	4,604人(-3)	安良里地区	1,201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

	6月	累計	前年6月累計	増減
人身事故	2	7	14	-7
死者	0	0	0	±0
傷者	3	14	17	-3
物損事故	5	56	59	-3

## 8月の夕陽時刻表

まだまだ、ゆっくり夕涼みしたいですね。

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

## にしいず 文芸

### 西伊豆町白菘会

朝夕に眺めしトマト収穫し食べば季節の味みずみずし

藤井 冴美 (安良里)

追われているごとき思いに草を取り気づけば短歌のめ切り近し

勝呂 モモヨ (宇久須)

スカイツリー展望回廊腰引きて眼下に見晴らす東京の街

水口 三枝子 (安良里)

裏庭の角の紫陽花は新品種細かき雨にむらさき開く

山田 睦枝 (宇久須)

陽光を独占するがにひらきたる百合にこの朝雨がそぼ降る

長谷川 カオリ (安良里)

伸び上がり伸び上がり咲く紅きバラ垣の外よりほめて人行く

藤井 智子 (安良里)

### 投稿分

パツと止む予報はずれの夕立は魔法の虹をかけて去りたり

藤井 美智子 (大田子)

# August 2015年 8月 お知らせカレンダー

1 (土)	17:00 宇久須まちづくり協議会まちおこし横丁夏祭り (黄金崎クリスタルパーク)
2 (日)	
3 (月)	
4 (火)	
5 (水)	
6 (木)	
7 (金)	13:30 よってって山田さん健康相談
8 (土)	
9 (日)	
10 (月)	9:15 パパママセミナー A (保健センター)
11 (火)	9:00 戦没者遺族に対する弔慰金説明会 (中央公民館)
12 (水)	10:00 障害者相談 (保健センター)
13 (木)	
14 (金)	安良里夏まつり 15日まで (賀茂幼稚園) ※花火大会は14日19:30~20:00まで
15 (土)	田子港祭り 16日まで (田子港) ※花火大会は15日20:30~21:00 岩谷戸百八灯 (岩谷戸橋付近) ※点灯は19:30ころ

16 (日)	
17 (月)	
18 (火)	
19 (水)	9:00 戦没者遺族に対する弔慰金説明会 (田子公民館) 9:00 肝炎ウイルス及び骨髄バンクドナー登録 (賀茂保健所) 9:30 年金相談 (防災センター) 13:30 行政相談 (田子公民館)
20 (木)	10:00 赤ちゃんクラブ (田子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)
21 (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
22 (土)	
23 (日)	
24 (月)	
25 (火)	
26 (水)	
27 (木)	14:00 ママヨガ (福祉センター)
28 (金)	
29 (土)	
30 (日)	
31 (月)	9:00 戦没者遺族に対する弔慰金説明会 (防災センター) 13:10 水痘・麻しん風しん混合予防接種 (福祉センター)

## 【8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
8.1	—	田子診療所 53-1555	8.15	西伊豆健育会病院 52-2366	—
2	石田医院 42-0078	西伊豆健育会病院 52-2366	16		
8.8	西伊豆健育会病院 52-2366	—	8.22	—	菊池医院 42-2811
9	—	西伊豆健育会病院 52-2366	23	—	西伊豆健育会病院 52-2366
			8.29	西伊豆健育会病院 52-2366	中江医院 42-0025
			30	—	西伊豆健育会病院 52-2366

編	集
後	記

今年も七夕に、仁科幼保の子どもたちが七夕飾りを持ってきてくれました。役場窓口に飾り、短い間でしたが、七夕の雰囲気味わうことができました。子どもの願いごとは将来の夢や希望などが多いのではないかと思います。昨今の大人の

願い事には「クビにならないように」「就職できますように」など現実的であったり、世知辛い世の中を反映したものがあつたそうです。子どもたちの素直な気持ちがいつまでも続く世の中になることを願うばかりです。



## 市川三郷町だより

### 神明の花火大会で愛(会い)やしよ

こんにちは！4月1日より西伊豆町と姉妹町になりました、山梨県の市川三郷町です。これまでも友好町として交流してきましたが、今後は姉妹町としてさらに友好関係を深められればと思います。どうぞよろしくをお願いします。

さて、西伊豆町の皆さま、今年の夏の予定はもうお決まりですか？第1回目の市川三郷町だよりでは、市川三郷町で行われる夏の一大イベント「神明の花火大会」をご紹介します。

江戸時代、『日本三大花火』の一つと称されていた市川の花火。平成元年に「神明の花火大会」として復活し、今年で27回目を迎えます。毎年20万人近くの来場者を誇る、山梨県下最大の花火大会です。音楽に合わせたストーリー性のあるプログラム、全国でも数少ない2尺玉花火をお楽しみいただけます。

どうぞ花火を観に市川三郷町へお越し下さい。お待ちしております。

【日時】8月7日(金)午後7時15分～



【場所】三郡橋下流笛吹川湖畔

【交通アクセス】

車：中央自動車道甲府南IC～国道140号経由 通常約20分

中部横断道増穂ICより 通常約5分  
(当日は時間帯によりかなりの渋滞が予想されます。)

電車：JR身延線市川大門駅から徒歩10分

【詳細】市川三郷町HP

(<http://www.town.ichikawamisato.yamanashi.jp/index.html>)  
をご覧ください。

問：市川三郷町ふるさと夏まつり実行委員会(町産業振興課商工観光係内) 電話 055-240-4157

## 富士見町だより



職業体験に来た中学生と収穫

みなさんは「カシス」をご存知ですか？

カシスは黒フサスグリとも呼ばれるスグリ科の一種で、濃い紫色の小さな実をつけます。ポーランドやイギリス、ニュージーランドで生産が盛んな果実です。その実は酸味が強く、ジャムやゼリー、リキュールなどに加工されています。

富士見町では、平成23年度に友好都市のニュージーランド・リッチモンド市から、国内で栽培されていな

## カシス特産化に向けて初収穫



濃紫に輝くカシスの実！

いニュージーランド原種の苗25本を輸入し、挿木による増殖に取り組んできました。今年5月には増殖した苗木約200本を試験農場に定植し、露地栽培をスタート。6月30日に約1kgの果実を初収穫しました。

今後は、収穫した果実で加工品を試作すると共に栽培規模を拡大し、特産化を目指します。西伊豆町のみなさんに味わっていただける日が、今から楽しみです。

