



## 伊豆海認定こども園 交通安全教室

### 今月の主な内容

- 町長就任あいさつ..... 2
- 農業委員・農地利用最適化推進委員のご紹介..... 3
- 安心・安全に楽しい夏を..... 4
- 国民健康保険・後期高齢者医療保険..... 6

5月22日、伊豆海認定こども園において、3～5歳児を対象にした交通安全教室が開催されました。

交通安全協会下田地区支部の交通安全指導員の指導のもと、横断歩道を渡る時の注意点として手を高く挙げることや左右を繰り返して確認することなどを学び、実際に園周辺の横断歩道で前後左右を確認し、手をしっかりと挙げて渡りました。

# あなたの声が届く町政へ

## 町長就任のあいさつ

今回の選挙は、町政の『継続』か『新しい風』かを問う選挙であったと思います。結果といたしましては、39歳の若さに期待する声と、このままではいけないという危機感のすえ、皆様から託された舵取り役であると思っております。

町議会議員として13年間の経験はありますが、行政内部での経験はなく、町職員の支えがなければ物事は前に進みません。町民や職員の声をしっかりと聞き、選挙でも訴えたように『あなたの声が届く町政へ』を念頭に、たくさんの方の意見を真摯に受けとめ、改善できることは速やかな対応をし、直ちに改善できないことにも果敢に挑戦してまいります。

町全体で考えますと、西伊豆町は、合併後12年が経過し、合併当初の人口から約2,300人も減少しております。率にして約20%の減少は大変重く受け止めなければならない問題であると思えます。

要因は、現役世代の減少による少子化や、就職・進学を機に町を離れる方の数に対して、西伊豆町に移住され・定住にいたる方との数が不均一なため、全体的に若者が徐々に減り、人口ピラミッドが逆三角形を形成するに至っているのが最大の要因だと思います。町を見渡してみても若者の数は少なく、今後西伊豆町を背負って立つ方々が少ないということは、10年後20年後を見据えて町政運営をする上で、大変危機感を持っているところでございます。

このことは、ただ単に人の数が減ったという問題ではなく、町の死活問題であるという認識を、議員の皆様や町民の皆様と見解を一つにして取り組まなければなりません。

人口減少によって、公共インフラの維持が難しくなることは言うまでもありません。特に水道に関しましては、送水面積は変わらず、利用者数の減少から給水収益の減少に伴い水道料金の値上げも余儀なくされます。

地区町内会にあっても、役員となり手不足やクリーン作戦・分別ごみの当番など、今までのようには運営できなくなることも考えられます。

消防団に至っては、そもそもなり手となる若者がいないため、現在の団員に負担をかけ続けなければならない状況にもなってきております。

また、現役世代の減少によって、今後介護職や看護職の人手不足も予想され、若者世代が困るというよりは、現在の60代70代の方々が、今後最もご苦勞をなさるのではない

かと心配をしております。

これらの問題を少しでも解消するために、移住定住の促進を行ってまいりたいと思っております。そこで、近年移住体験ツアーを行っておりますが、これらの充実を図っていくとともに、1次産業をはじめとする産業の活性化や、6次産業化を図ることによって就労場所の拡大を図り、西伊豆に移住しても生計が成り立つという状況を作りたいと思えます。

また、魅力あるまちづくりをすることによって、西伊豆町に住みたいと思ってもらえるよう、努力をしております。その手始めとして、企画課と観光商工課を統合し、まちづくり課を創設いたしました。この課は西伊豆町をPRし、観光商工に関する事務などをするだけでなく、西伊豆町の魅力を再認識・再発見するとともに、町外からお客様を呼ぶためには、どういった工夫が必要で、何を求めているかなどを的確に把握し、新たな西伊豆を提案できるような、ブランディングも手掛けていきたいと思っております。そのほかにも、総合戦略を作っていくのはもちろんですが、今までのように、考えられるものはすべて載せる的なことではなく、10年後20年後はこうありたい、また、こうなっていなければ西伊豆町は存続できないという観点から、今から目指す西伊豆町にするためには、今何が必要で何をしなければいけないかを逆算的に考え、年次ごとの目標と計画を立てていきたいと思っております。詳細につきましては、今後本格的な議論を進め、しかるべき時期にお示ししたいと思っておりますし、ご意見等ございましたらお寄せいただければと考えております。



西伊豆町長 星野 浄 晋

※町長就任のあいさつとしまして、西伊豆町議会6月定例会で表明しました「所信表明」を抜粋して掲載しました。次回は、『既存の観光業者との連携』を掲載します。

# 農業委員・農地利用最適化推進委員のご紹介

法改正により、農業委員の選出方法が選挙制から任命制へと変わり、また、更なる農地等の利用の最適化を進めるため、新たに強化活動を積極的に行う農地利用最適化推進委員を設置することとなりました。この度、委員になられたのは以下の方々です。

○農業委員（任期：平成29年5月16日～平成32年5月15日）



①土屋 亘 (大沢里)



②土屋 浩二 (仁科)



③磯 清彦 (田子)

<会長職務代理>



④佐野 登 (仁科)



⑤藤井 恵 (安良里)

<農業委員会長>



⑥上松 茂樹 (宇久須)



⑦須田 美光 (中)



⑧松田 貴宏 (宇久須)



⑨土屋 秀作 (大沢里)



⑩服部 信一 (宇久須)

○農地利用最適化推進委員（任期：平成29年5月25日～平成32年5月15日）



清野 成希 (宇久須)



鈴木 邦弘 (宇久須)



鈴木 高德 (中)

農地を貸したい、借りたいなどの要望や、農地に関するご相談等がございましたら、農業委員会までご連絡ください。

問合せ 西伊豆町農業委員会事務局 TEL：55-0212



## 海水浴場 7月15日(土)～8月20日(日)

いよいよ海水浴シーズンがやって来ます。7月15日(土)から町内9カ所で海水浴場が開設されます。

毎年、多くの観光客などが利用する海水浴場では、安心・安全に利用するため、海岸の監視やパトロールなどを行うライフセーバーや監視員が配置されています。また、海水浴場開設期間中、全ての海水浴場にAEDが設置されています。

磯遊びに適した海水浴場や波が穏やかで安心して遊ぶことができる海水浴場、透明度が高い海水浴場など、それぞれ特徴があります。この夏、ぜひ訪れてみてください。



5月17日から5月29日の間に行われた賀茂健康福祉センターによる、各海水浴場の水質検査は、9カ所すべてで安心して利用できる結果となっています。なお、同時に行われた放射性物質検査の結果は、いずれも検出限界未満となっています。

海水浴場	水質検査結果
深 田	AA (適)
宇久須	AA (適)
黄金崎	AA (適)
安良里	AA (適)
大田子	AA (適)
田子瀬浜	AA (適)
浮 島	AA (適)
乗 浜	AA (適)
大 浜	A (適)

(参考)

	水質検査AA	水質検査A
ふん便性大腸菌群	不検出	100個/100ml以下
油 膜	なし	なし
COD	2mg/L以下	2mg/L以下
透明度	1m以上	1m以上

## ゴミは分別しましょう！

海水浴場周辺で、可燃ごみとペットボトルやカン、ビンなどの資源ごみが分別されないまま、出されていることがあります。

可燃ごみは指定ごみ袋に入れ、資源ごみは分別して指定された収集場所に出してください。

なお、夏期間中の海水浴場等でのごみ収集については、別途回覧でお知らせします。

## マナーを守って・・・

安全・快適に利用するため、海水浴場での禁止行為を条例で定めています。

マナーを守って、楽しく利用しましょう。

また、お酒を飲んだり、体調がすぐれないときの遊泳は絶対にやめましょう。

### 禁止行為（一部）

○キャンプ 静岡県条例により、各海水浴場は6月1日から9月30日までキャンプ禁止区域に指定されています。  
町内のキャンプ場は下記のとおりです。

施設名	住所	電話番号
宇久須キャンプ場	宇久須2102-13	0558-55-0311
キャンプ黄金崎	宇久須 2182-1	0558-55-1100
オートキャンプ銀河	一色 1986-1	0558-52-2861
西伊豆オートキャンプ場	大沢里 424-1	0558-58-7323

○バーベキュー 火器の持ち込みは厳禁です。

○水上バイク 遊泳区域への乗り入れは禁止です。

○もり・水中銃等の使用

○車両の乗り入れ（許可を受けているものを除く）

○許可を受けていない営業行為

この他に、危険な行為や周囲の迷惑となる行為はライフセーバーや監視員から注意しますので、指示に従ってください。

## 第67回社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

“社会を明るくする運動”は全ての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの改善更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。

犯罪や非行が生まれるのは地域社会であり、また、罪を償い、改善更生を果たす場も地域社会です。犯罪や非行をした人が立ち直るためには、彼らの立ち直りへの意欲を認め、見守り、支えていく環境づくり、すなわち『地域のチカラ』が欠かせません。

地域の皆さまには、本運動と再犯の防止に向けた取り組みの社会的意義をご理解いただき、犯罪のない幸福な社会づくりにご協力をお願いいたします。

### ○鉄拳の“社会を明るくする運動” with法務省

鉄拳 社会を明るくする運動動画

検索

本運動の趣旨に賛同されたタレントの鉄拳氏が制作したもので、過ちを犯した少年が保護司や地域の方々に温かく見守られながら立ち直るストーリーです。ぜひご覧ください。

### ～立ち直りを支える人たち～

- ・保護司
- ・更生保護女性会
- ・協力雇用主
- ・更生保護施設



更生ペンギンの  
ホゴちゃん

更生ペンギンの  
サラちゃん

問合せ 窓口税務課 窓口年金係 TEL：52-1112

# 後期高齢者医療保険に加入している皆さんへ

## 保険証が「藤色」にかわります

### 後期高齢者医療被保険者証の更新



現在のオレンジ色の被保険者証（保険証）は、8月1日から新しく「藤色」にかわります。

新しい保険証が届いたら、住所・氏名・生年月日・性別・一部負担金の割合（1割または3割）を確認してください。

一部負担金の割合は、平成28年中の所得に応じて判定されます。

### 新たな有効期限

平成29年8月1日～平成30年7月31日

### 限度額適用・標準負担額減額認定証の更新

世帯全員が住民税非課税となる被保険者の方には、入院や高額な外来診療を受けるとき、1医療機関で1カ月にかかる自己負担額の限度額適用及び入院時の食事代が減額となる認定証を申請により交付しています。

#### すでに減額認定証をお持ちの方

すでに認定証を交付されていて、引き続き対象となる方は、新しい認定証を郵送しますので、再度申請する必要はありません。

#### 減額認定証をお持ちでない方

対象となる場合がありますので、病院を受診する前に役場健康福祉課に必ずお問い合わせください。

# 国民健康保険の高齢受給者証が

## 8月1日から「クリーム色」にかわります

### 70歳から74歳までの国民健康保険加入者の方へ

所得などに応じた自己負担割合が記載された「高齢受給者証」が、8月1日より緑色からクリーム色にかわります。該当する方には7月下旬に郵送します。

新しい受給者証が届いたら、住所・氏名・生年月日・性別・一部負担金の割合を確認してください。

また、期限の切れた受給者証は健康福祉課、支所・出張所まで返却してください。

医療機関を受診の際には「保険証」と「高齢受給者証」の両方を窓口提示してください。

※高齢受給者証は、70歳の誕生月の翌月から適用になります。

### 「限度額適用認定証」等の更新について

同一の医療機関などで入院や高額な外来診療を受けるときに、自己負担額が入院・外来別で限度額までとなる「限度額適用認定証」、または入院時の食事代も減額となる「限度額適用・標準負担額減額認定証」を申請により交付します。

認定証の交付を受けている方で、8月以降も認定証が必要な方は再度申請が必要となりますので、忘れずに申請してください。

また、認定証の発行は随時行っています。窓口負担の軽減となりますので、健康福祉課、支所・出張所に申請をして、それぞれの制度を利用してください。

◎軽減措置の拡大（後期高齢者医療保険料も同様に拡大されます。）

世帯の所得が次の基準額以下の場合、1人当たりにかかる「均等割」、1世帯あたりにかかる「平等割」が所得に応じて2割、5割、7割軽減されます。このうち、**2割、5割軽減の基準が拡大されます。**

基準額

	平成28年度	→	平成29年度
2割軽減	33万円+48万円×被保険者数		<b>33万円+49万円×被保険者数</b>
5割軽減	33万円+26.5万円×被保険者数		<b>33万円+27万円×被保険者数</b>
7割軽減※	33万円		33万円

※後期高齢者医療保険制度の場合は、8.5割軽減

## 後期高齢者医療保険料の軽減率が変わります

後期高齢者医療制度の保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割額」を合計して、個人単位で計算されます。

この保険料は、世帯の所得水準等に応じて軽減されますが、制度の持続性を高め、世代間・世代内の負担の公平を図り、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成29年度保険料より、次のとおり見直されます。

▼保険料の軽減特例の見直し

低・中所得者及び資格取得日前日まで社会保険等の被扶養者だった方への負担軽減を目的として特例的に実施されていた保険料軽減について、軽減割合が引き下げられます。

### 均等割保険料

	軽減の割合			
	旧	新		
	～平成28年度	平成29年度	平成30年度	平成31年度
資格取得日前日に社会保険等の被用者保険の被扶養者だった人	9割	7割	5割	5割 (資格取得後2年間)

### 所得割保険料

(被保険者本人の所得－33万円)の額	軽減の割合		
	旧	新	
	～平成28年度	平成29年度	平成30年度～
前年の基礎控除後の総所得金額等が58万円以下 (年金収入のみの場合は、153万円超え211万円以下)	5割	2割	廃止

問合せ

健康福祉課 医療保険係 TEL：52-1116（医療費・保険証・健診など）  
窓口税務課 課税係 TEL：52-1113（国保税）

## 母子家庭等医療費助成制度の更新手続きを忘れていませんか？

町では、配偶者のいない方が20歳未満の児童を扶養している場合、医療費の助成を行っています。

更新手続きがお済みでない方は、**6月30日**で有効期限が切れておりますので大至急、更新の手続きをお願いします。

### 母子家庭等医療助成制度とは・・・

※病院や薬局にかかった時の費用のうち、保険給付の対象となる医療費の自己負担分（入院時食事標準負担額分を除く）を全額助成する制度です。

問合せ 健康福祉課 福祉係 TEL：52-1961

#### ◆対象者

所得税が課税されていない世帯（※旧所得税算出法による）であって、

次のいずれかの要件を満たしている方

- ・20歳未満の児童を扶養している母（父）子家庭の母（父）と児童
- ・両親のいない20歳未満の児童

#### ◆申請に必要な物

- ・母子家庭等医療費助成金受給者証交付申請書
- ・助成対象者全員の健康保険証
- ・附加給付に関する書類（附加給付がある場合）
- ・印鑑
- ・所得課税証明書（平成29年1月1日以降転入された方のみ前住所地で取得してください。）
- ・期限の切れた母子家庭等医療費受給者証（更新の方のみ）

## 臨時福祉給付金（経済対策分）受付終了迫る

広報にしいず4月号でお知らせしていますが、臨時福祉給付金（経済対策分）の申請書を対象と思われる方に発送してあります。

受付期限が**8月1日(火)まで**となっております。

受付期限が過ぎた後に申請に来られても受付できませんので、申請書が届いている方は期限までに役場福祉センター1階福祉係又は支所・出張所に申請をしていただけるようお願い致します。

問合せ 健康福祉課 福祉係 TEL：52-1961

政府広報 厚生労働省

### 1994年頃までに、出産や手術で大量出血をした方等へ（C型肝炎救済特別措置法）

C型肝炎検査はされましたか？

製剤による感染の給付金を受けるには、来年1月15日までに裁判提起を！

詳しくは、問合せ先

『厚生労働省フィブリノゲン製剤等に関する相談窓口』  
フリーダイヤル 0120-509-002

受付時間：9：30～18：00（土・日・祝日・年末年始を除く）

## 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
町道白川線舗装改良工事	舗装工事	花菱建設(株)伊豆支店	8月31日
町道坂本大磯線法面維持工事	道路法面の改修	(株)丸協組	9月15日
防災・安全交付金事業 浜川浜橋長寿命化対策工事	橋の補修	(株)丸協組	10月31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。



# 松崎高校広報 ～西豆と共に～

(連携型中高一貫教育)

## 新生徒会長あいさつ

関 亮太さん (松崎中学校出身)



私は、この松崎高校の生徒一人ひとりが自らすすんで行動し、生徒の力だけで文化祭や体育祭などの行事をつくりあげていくことを目標にし、生徒会長として松崎高校全体に良い影響を与える存在になりたいと考えています。どのようにすれば松高生が積極的に行動してくれるかを考えました。文化祭(双獅祭:そうしさい)のテーマを『革命』と決め、自主的に企画運営したい気持ちを表現しました。双獅祭を通じて、皆が松高生の自覚を持ったと思います。また、私自身、大きく成長できた実感することができました。



(上の写真は双獅祭の様子)

## 東海総合体育大会出場選手

### 陸上競技部



左: 船津有里さん 中: 笹子凜太郎さん  
右: 顧問 伊郷教諭

### 3年 笹子凜太郎さん (松崎中学校出身) ハンマー投

新人戦では2度東海大会に出場できましたが、東海総合体育大会出場は初めてなので、少しばかり緊張しています。しかも、全国大会に繋がっているので失敗できません。しかし、それを乗り越えなければ全国に行けないので、今までやってきた事を信じ全力で投げたいと思います。

### 3年 船津 有里さん (松崎中学校出身) 円盤投

県大会では気持ちを落ち着かせ、最後の投げで33m62という記録を出し、3位で東海大会出場権を得ることができました。東海大会では焦らず全国で投げられるよう、残りの練習に集中します。

### 弓道部 3年 高橋 里央さん (松崎中学校出身)

弓道部に入部以来、ずっと憧れ目標にしてきた東海大会に出場することができてとても嬉しいです。日々の練習の成果を大会で発揮することができて悔いのない結果を残せたと思います。今回の大会で、周りの人たちに支えられているということを改めて実感できたので、東海大会でも感謝の気持ちを忘れず、悔いが残らないように頑張ってきます。



## 国民年金保険料の納付が困難なときには 国民年金保険料免除・納付猶予制度の申請手続きを！

平成29年度の国民年金の保険料は定額で、月額16,490円となっています。

所得が少ないなど、保険料を納めることが経済的に困難な場合には、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度がありますので、下記の窓口へお問い合わせください。

### ① 免除(全額免除・一部免除)申請

本人、世帯主、配偶者の前年所得が一定額以下の場合に、申請手続きをすることにより保険料の納付が全額免除または一部免除となります。

### ② 納付猶予申請

50歳未満の方で、本人、配偶者の前年所得が一定額以下の場合に、申請手続きをすることにより、保険料の納付が猶予されます。

### ☆ 学生の方には・・・

学生の方で本人の所得が一定額以下の場合には、申請手続きをすることにより、保険料の納付が猶予される学生納付特例制度を利用することができます。

(学生納付特例制度を利用する場合、

①、②は申請できません。)

※ご不明な点がございましたら、下記窓口にお問い合わせください。

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

## 達人の技に出会う

5月20日、晴天の下、第30回出合の玉手箱「大沢里“春”の自然まるごと体験」が開催されました。

うどん打ち体験では、皆さん、足踏みでうっすらと汗をかき、団子を作るようこねる作業で講師の先生の綺麗な団子の形に感心していました。作成したうどんは10食程度となりご自宅へ持ち帰っていました。

ワサビ染め体験では、割りばしや輪ゴムで布に模様を付けワサビの葉を煮出した鍋にいれると淡い黄色に染まった手ぬぐいが完成しました。

今回は、10月に開催予定です。



↑うどん打ち体験



←コケ玉作り体験



↑ワサビ染め（草木染）体験  
割りばしと輪ゴムで模様を決めている様子



## 筋力アップで転倒予防

5月9日から5月18日まで順天堂大学保健看護学部(三島市)の学生3人が西伊豆町で現場研修を行いました。

5月16日は、福祉センターで行われている「生き生きデイサービス」において、転倒予防について健康教育を行いました。手書きのイラストで転倒しやすい場所や転倒で骨折が起こりやすい部位を紹介し、最後に座ったままできる筋力トレーニングを参加者と実践しました。

## たくさん付いてたよ

5月19日、賀茂幼稚園園庭で2月に園児が植えたジャガイモを収穫しました。大人に手伝ってもらいながら子どもたちが頑張って茎を引き抜くと土の中からジャガイモが次々と姿を現しました。中には、大粒のジャガイモが沢山付いているものもあり、園児は「大きい、たくさん付いてる」と笑顔で自分が採ったジャガイモを見せ合っていました。



## 大きく育てね

5月24日、大田子海岸において、東洋水産株式会社が水産資源の保護育成や地元の水産業、観光業をはじめとした地域活性化などを目的に1996年から毎年実施しているカサゴの放流が行われ、町内3園の5歳児36人が参加しました。

園児たちは、10cm程のカサゴやヒラメ、メバルの稚魚約2,000匹をバケツや手に受け取り、「大きくなあれ」と声をかけながら、波打ち際でゆっくりと海に放流しました。

また、放流前には下田水産技術研究所の職員による食育ミニ講座でカサゴについて学びました。



「大きくなあれ」、元気でね！



## ナイスショット！

5月22日、旧田子中学校校庭で西伊豆町グランドゴルフ協会の春季大会が開催されました。66歳から94歳までの男女87人が、8ホール3ラウンドの合計打数による個人戦で競いました。ホールインワンやナイスショットが出ると、周りから大きな歓声が上がり拍手が送られ、晴天の下、にぎやかに良い汗を流していました。

## 初夏の風物詩

全国屈指の天草（テングサ）の産地である仁科地区の天草漁が、5月23日解禁を迎え、船や水中に潜ったりして天草漁が行われました。砂浜や港には、水揚げした赤茶色の天草が一面に広がり、初夏の風物詩でもある「天日干し」が多く見られました。

また、天草漁の解禁に合わせて、堂ヶ島公園で「天草・ところてん祭り」が、5月27日から29日まで行われました。1日1,000食のとろこてんが無料で提供されたほか、ところてんの作り方の実演が行われ、都内の会社に勤めるインド人の男性も実演コーナーでところてんの作り方を聞いて、試食すると「とても美味しい」と言っていました。



↑小さなお子さんから外国の方まで自分の好みの味でとろこてんを味わいました

# 早寝早起きはプライストレス



本格的な夏の時期を迎え、朝の清々しさが心地よい季節になりました。

「早寝早起き朝ごはん」は一日が元気になれる大切な言葉です。

今回は「早寝早起き」についてお話しします。

1日のリズムや季節の変化により良く対応するため、ヒトも含めたほぼすべての生物は「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。

ヒトの体内時計の周期は約25時間で、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが判っています。

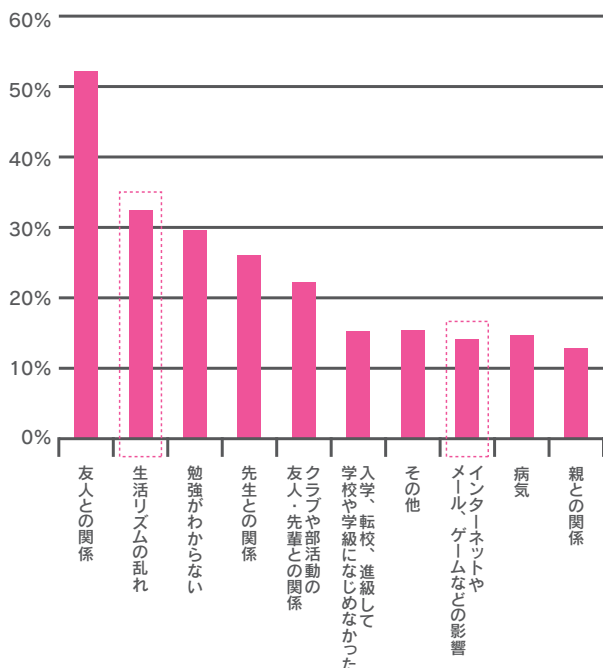
「寝る子は育つ」と言いますが、近年、子ども達の生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして問題になっています。



## <早寝早起きが必要な5つのワケ>

1. ヒトは元来、日中活動して夜は眠る昼行性の動物。身体の様々な働き（睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調節のコントロールなど）が大体決まった時刻にプログラミングされています。
2. 成長等に必要なホルモン（脳の覚醒を促すセロトニン、成長ホルモン）は、夜寝ている間にたくさん分泌されます。
3. ヒトは朝の光をキャッチして、体内時計をリセットします（上記参照）。
4. 夜に浴びる光は、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌を抑制し、体内時計を遅らせてしまいます。
5. 体温のリズムが乱れると、昼間活動的に生活することができません。

### ▶ 不登校のきっかけの2位が生活リズムの乱れ

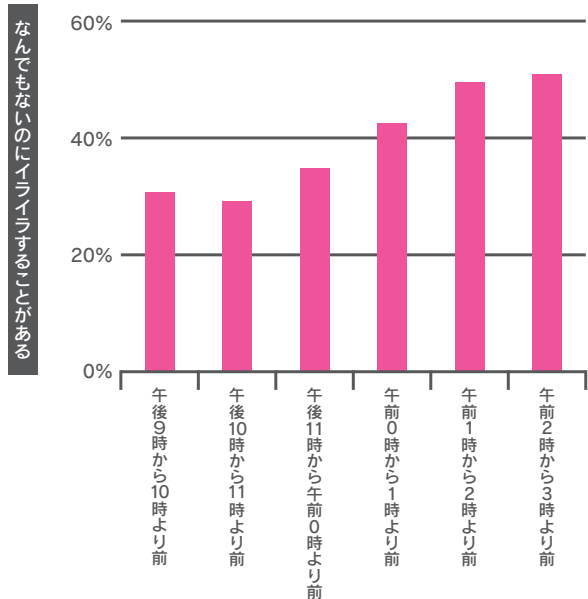


■ は、生活リズムの乱れに関するもの  
 ■ は、生活習慣との関連が疑われるもの

文部科学省「不登校に関する実態調査」平成26年度

### ▶ 就寝時刻が遅い生徒ほど、なんでもないのにイライラしていると答える割合が高い。

中学生 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



なんでもないのにイライラすることがある

文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等の関係性に関する調査」平成26年度

逆に「早寝早起き」を実行すれば、心や身体もベストな状態にすることで、勉強やスポーツなどで自分の力を発揮できると言えます。

勉強やスポーツの成績の比較では、朝型の人の方が夜型の人よりも良い傾向にあるという研究報告もあります。

## 生活習慣を見直そう

### ◇生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ

規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを保つことにより、頭も身体もベストな状態になります。

### ◇朝は日光を浴び、朝食をとる

起床後に、朝食をしっかり取るとともに、太陽光等を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。

### ◇仮眠・昼寝をしすぎない

仮眠や昼寝をするなら、午後3時までの時間で、長くても20分以内にとると起きた後に頭がすっきりします。

### ◇適度な運動を習慣づける

夕方までの時間に適度な運動をすると、夜ぐっすり眠れます。

### ◇お風呂は早めに入る

寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると眠りにくくなります。

寝る3～4時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるめのお湯につかりましょう。

### ◇夜食は控える、遅い時間の食事は2回に分けるなどの工夫をする

夜遅くに食べる食事は肥満の原因になるとともに体内時計のリズムを夜型化します。

夕方に軽く食べておくなどの工夫をしましょう。

### ◇眠りに入りやすくする環境を整える

日没後はできるだけ白熱灯の蛍光灯など明るすぎない照明の部屋で過ごしましょう。

また、夕食後はカフェインをとることを控えましょう。

### ◇布団の中でデジタル機器（スマホ、ゲームなど）は使わない

寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。

寝る直前はデジタル機器の利用は控えましょう。

### ◇“早寝早起き”によって、必要な睡眠時間を確保する

自分が必要な睡眠時間をしっかり確保し、十分なレム睡眠とノンレム睡眠で脳と身体を休ませましょう。

### ◇平日と土日の睡眠リズムをずらしすぎない

平日と土日で起きる時間や寝る時間が大きく（2時間以上）ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。



一日を気持ちよく過ごせ、力を発揮するには、睡眠などから生活リズムを整えることが重要です。朝時間を有効に活用する意味でも、早寝早起きを心がけてみませんか？

この宝くじの収益金は市町村の明るく  
住みよいまちづくりに使われます。

1枚300円

**7月18日(火)発売!!**

**サマージャンボくじ**

(公財)静岡県市町村振興協会

**海上保安官採用  
試験の実施について**

問 下田海上保安部管理課  
TEL:0558-23-0118

海上保安庁では、下記のとおり  
海上保安大学校学生及び海上保安  
学校学生の採用試験を実施いたし  
ます。

・受験申込受付期間

海上保安学校

【郵送・持参】

7月18日から7月20日まで

【インターネット】

7月18日から7月27日まで

海上保安大学校

【郵送・持参】

8月24日から8月28日まで

【インターネット】

8月24日から9月4日まで

・第1次試験日

海上保安学校

9月24日(日)

海上保安大学校

10月28日(土)、10月29日(日)の

2日間

**特産品販路拡大に伴  
う商談会・物産展参  
加補助金制度**

問 商工会 TEL:52-0270

町内経済の活性化、雇用の継続  
等を図るため、特産品等を製造又  
は販売する事業者が行う、商談会  
等への出展に要する経費(出展料、  
旅費等)に対し、予算の範囲内で  
補助金(補助率:2/3、1事業者  
上限30万円)を交付します。  
※詳細につきましては、商工会ま  
でお問い合わせください。

**入国警備官採用試験**

問 名古屋入国管理局総務課  
人事係 松岡・佐藤  
TEL:052-559-2150

受験資格

1 警備官

① 平成29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5年を経過していない者  
及び平成30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 人事院が上記①に掲げる者  
に準ずると認める者

2 警備官(社会人)

昭和52年4月2日以降生ま  
れの者(上記1の①に規定す  
る期間が経過した者及び人事  
院が当該者に準ずると認める  
者に限る。)

受付期間

【インターネット】

7月18日(火)～7月27日(木)

【郵送または持参】

7月18日(火)～7月20日(木)

第1次試験/9月24日(日)

第1次合格発表/10月11日(水)

第2次試験/

10月24日(火)～10月26日(木)

最終合格発表/11月21日(火)

インターネット申込先

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

**バス車内事故防止  
キャンペーン**

問 静岡県バス協会  
TEL:054-255-9281

7月1日から7月31日までの  
間、走行中のバス車内での事故を  
防止するため、「車内事故防止キャ  
ンペーン」を実施しております。

走行中に席を離れると、転倒な  
ど思わぬけがをすることがありま  
す。お降りの際は、バスが停留所  
に着いて扉が開いてから席をお立  
ち願います。

また、バスは安全運転に徹して  
おりますが、やむを得ず急ブレー  
キを掛ける場合があります。満席  
のため、お立ちになってご利用い  
ただく場合には、吊革や握り棒に  
しっかりおつまみください。

バスの車内事故防止に皆様のご  
理解とご協力をお願いします。

**ふじのくに食べきり  
やったね!  
キャンペーン**

問 静岡県くらし・環境部  
環境局廃棄物リサイクル課  
TEL:054-221-3349

食品ロス(まだ食べられるのに  
捨てられている食品)を減らすた  
め、協力店で「食べきり(完食)」  
を実施すると、素敵な特典やプレ  
ゼントがもらえるキャンペーンを  
実施します。

【実施期間】

・食べきり割

7月17日(月)から1月31日(水)  
まで

・フォトコンテスト(夏季)

7月17日(月)から8月31日(木)  
まで

【協力店舗】

県内の五味八珍・さわやか全店  
舗、居酒屋、レストランなど約220  
店舗

協力店など詳しくはホームページ  
をご覧ください。

<https://machipo.jp/tabekiri>

## 気象災害から命を守るために気象警報が生まれ変わります！

問 静岡地方気象台

TEL: 054-286-3521

気象庁では、平成29年出水期から、気象警報に関する4つの改善を予定しています。

- ①命に危険を及ぼすような大雨等が予想される時、早めに心構えを高めていただけるよう、5日先までの大雨等の警報発表の可能性を[高][中]の2段階で提供します。
- ②警報・注意報の発表時に、いつ危険度が高まるのかを確認できるよう、最大24時間先までの危険度の予想を色分け表示して提供します。
- ③これまで大雨・洪水警報等の発表基準に用いてきた雨量に代えて、災害発生との結びつきが強い「指数」(土壌雨量指数、表面雨量指数、流域雨量指数)を用

います。これにより、地域の災害特性を一層考慮した、よりの確な警報・注意報を提供します。

- ④大雨・洪水警報が発表されたときに、どこで実際に危険度が高まっているのかを地図上に色分け表示します。例えば、「洪水警報の危険度分布」では、中小河川の急激な増水による危険度の高まりも実際に水位が上昇するより前の早い段階から確認できるようになります。

これらの改善した情報について、

- ①と②は5月17日から気象庁ホームページでご覧いただけるようになっており、③と④は7月中に気象庁ホームページでご覧いただけるようになります。警報・注意報等が発表された時には、いつ・どこで災害発生の危険度が高まると予想されているのかをご確認いただき、早めの安全確保行動を心がけてください。

## 年金請求書の手続漏れがありませんか？

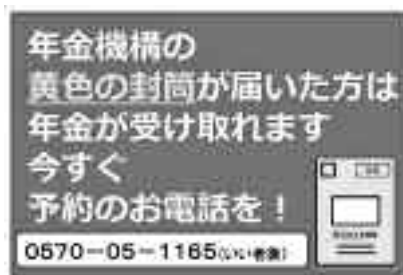
問 ねんきんダイヤル

TEL: 0570-05-1165

老齢基礎年金を受け取るのに必要な期間(受給資格期間)が、『25年』から『10年』に短縮されることになりました。日本年金機構では、これまでに対象となる方に黄色の封筒(A4サイズ)をお届けしています。

制度の開始は、平成29年8月1日(最も早い年金のお支払いは平成29年10月)です。まだ、請求手続をされていない方は、今すぐねんきんダイヤルにお電話を。

予約の上、年金事務所にて手続を行ってください。



## 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:24-2206  
 役場まちづくり課 TEL:52-1966  
 下田警察署 TEL:27-0110

## 賀茂地区サギ電話多発!!

下田警察署管内(賀茂地区6市町)で振り込め詐欺の電話が多発しており、昨年と比べても5倍以上に増加しています。

### ～サギ電話の内容～

- ・息子や孫を名乗り、「株で損をした。必ず返すからお金を貸して」  
「〇〇駅までお金を持ってきてほしい」

- ・警察官を名乗り、「あなたのキャッシュカードが犯罪に利用されています」「手続きをするのでカードを預かります」「暗証番号を教えてください」

息子や孫を名乗り、急にお金を要求されたら詐欺を疑って!!

警察や金融庁などが暗証番号を聞き出す事はありません!!

被害にあわないためには…

- ・息子さんの以前から使っている携帯電話や勤務先に連絡する
- ・留守番電話に設定する
- ・振り込め詐欺防止録音機器を活用する

少しでも不安を感じたら、家族や警察に相談しましょう!!

下田警察署

0558-27-0110

# 受付日記

4月25日～6月14日の届出

.....お誕生おめでとう.....

地区	氏名	月日	性別	保護者
浜川東	中平 芙実	4.28	女	輝 高
大田子	堤 悠惺	5.11	男	浩 之
道西	眞野 幸	5.31	女	欽 也

♥♥♥おしあわせに(結婚)♥♥♥

夫		妻	
地区	氏名	地区	氏名
天坂	長島 正幸	浦上	高木 静香

—— おくやみ申し上げます ——

地区	氏名	年齢	月日	届出者
柴	矢岸 由光	87	5.15	大原 惇
天坂	松江 和子	83	5.15	森井正仁
浜川東	近藤 達雄	74	5.16	安
月東	椿 順佳	72	5.16	晶 光
天坂	茅本 なか	94	5.19	桂
大田子	眞野 清志	69	5.19	なるみ
大田子	磯谷 裕一	87	5.20	船津 勲
浜川東	山本 昭宏	39	5.21	勝 宏
大田子	山本たみ江	93	5.23	千賀子
浦上	松永 睦男	82	5.28	八千枝
大田子	眞野 あい子	93	5.28	誠
仁科浜	藤井 清子	92	6.7	秀 明
仁科浜	山本 ふさ江	99	6.9	滋
仁科浜	鈴木 千代子	91	6.10	留 七
浜川東	藤井 はな子	97	6.11	正文
道西	森 靖史	75	6.12	幹 人

◎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 (7月分)

固定資産税	1期
国民健康保険税	2期
介護保険料	2期
納期限は7月31日(月)です。	

## 人の動き 6月1日現在 ( )内は前月比

人口	8,280人(-23)	田子地区	2,176人(-5)
世帯数	3,887件(-8)	仁科地区	3,430人(-12)
男	3,909人(-13)	宇久須地区	1,538人(-3)
女	4,371人(-10)	安良里地区	1,136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。

## まらの人

地域おこし協力隊 堀 浩一さん (一色在住)



堀さんは、静岡市清水区出身で、都内や海外などでシェフとして活躍し今年5月から西伊豆町地域おこし協力隊として活動しています。現在は、農業支援として農産物流通ネットワークの構築を目指しており、今後、狩猟免許を取得し、鳥獣害対策の支援に加え、狩猟した鹿や猪などの肉の流通も行っていきたいとのこと。移住先に西伊豆町を選んだ理由と住んでみた感想は、「都会にはない自然を近くで普通に感じることができる。仁科川の鮎や漁協に揚がる魚など非常に良い食材が多くて素晴らしい。」と話してくれました。

## 西伊豆町の交通事故件数

	5月	累計	前年5月累計	増減
人身事故	3	14	12	+2
死者	0	1	0	+1
傷者	12	26	22	+4
物損事故	7	56	45	+11

## 7月の夕陽時刻表

夕陽鑑賞はいかがですか。

1日～10日	19:02～19:01
11日～20日	19:00～18:56
21日～31日	18:56～18:48



1(土)	
2(日)	8:00 ビーチバレー・綱引き大会 (クリスタルビーチ)
3(月)	社会を明るくする運動PR
4(火)	
5(水)	10:00 人権相談(田子公民館) 13:00 乳幼児健診(福祉センター)
6(木)	
7(金)	13:00 よってって山田さん"気"の教室 14:00 よってって山田さん健康相談
8(土)	10:00 海の安全祈願祭(クリスタルビーチ) 14:00 ESD講演会(中央公民館)
9(日)	9:00 ジュニアライフセービング教室(大浜海岸) 11:00 中国人慰霊の集い(大沢里・白川)
10(月)	
11(火)	
12(水)	
13(木)	9:30 特定健診結果説明会(防災センター)
14(金)	9:30 特定健診結果説明会(田子公民館) 19:30 ボディコントロール教室(福祉センター)
15(土)	海水浴場開設(8月20日まで)

16(日)		<b>胃・肺がん結核検診</b> 7月1日(土)から 7月19日(水)まで
17(月)	海の日	
18(火)		
19(水)	9:30 特定健診結果説明会(中央公民館) 13:30 特定健診結果説明会(福祉センター) 13:30 行政相談(中央公民館)	
20(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 (健康増進センター)	
21(金)	13:30 よってって山田さん健康相談	
22(土)		
23(日)	9:30 特定健診結果説明会(福祉センター)	
24(月)	堂ヶ島火祭り(堂ヶ島公園)	
25(火)		
26(水)	10:00 ママヨガ教室(福祉センター)	
27(木)		
28(金)	19:30 ボディコントロール教室(福祉センター)	
29(土)		
30(日)	8:00 あゆの友釣り教室(海名野橋付近)	
31(月)		

## 【7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
7.1	—	田子診療所 53-1555	17	—	西伊豆健育会病院 52-2366
2	—	西伊豆健育会病院 52-2366	7.22	西伊豆健育会病院 52-2366	—
7.8	—	安良里診療所 56-0016	23	—	西伊豆健育会病院 52-2366
9	—	西伊豆健育会病院 52-2366	7.29	—	西伊豆健育会病院 52-2366
7.15	西伊豆健育会病院 52-2366	—	30	—	
16		—			

編集  
後記

青空に水揚げした赤茶色の天草を干している光景が見られるようになると"夏"が始まるなど毎年感じられます。

今年の天草の着生量は、県水産技術研究所伊豆分場によると、前年並みか増加との発表でしたが、地元の

海女さんに話を伺うと前年より少ないとの話でした。今、生産量は昭和40年代前半の10分の1に減少しているそうです。今後もこの光景が見られるよう自然環境を大切にしていかなければと感じました。



## 市川三郷町だより

## 第24回大門碑林全国書道展 作品募集

市川三郷町では、書道作品の創作活動を活発に、歴史ある紙の町市川三郷町にふさわしい書道文化の向上を図るため、毎年「大門碑林全国書道展」を大門碑林公園ひらしお源氏の館において開催しています。

今年のテーマは「ふるさととの景色」。幼児から学生・大人までそれぞれ「しぜん」「花鳥風月」「溪谷魚影」「風光明媚」など年代ごとに与えられた課題の作品を出品していただきます。大会大賞受賞作品は、大門碑林公園に刻碑して永久保存いたします。

この大会は、全国から作品の公募を行います。西伊豆町の皆さまからのご出品お待ちしております。

公募締切 平成29年9月8日(金曜日) 必着  
公募要領など詳細につきましては下記お問い合わせ先もしくは、市川三郷町ホームページをご覧ください。

問：大門碑林書道展事務局

(市川三郷町教育委員会内)

TEL：055-272-6094



## 富士見町だより

## 高原野菜グルメサミット開催中です！



▲ルバーブといちごのムース (泉屋)

高原野菜がみずみずしい季節がやってきました。町内の21店舗が参加し「高原野菜グルメサミット」を開催しています。今年は新作メニューも増えさらにパワーアップ！各店、八ヶ岳のふもとですくすく育った高原野菜をたっぷり使ったメニューでみなさまをお迎えしています。作り手のこだわりがギュッと詰まった夏の期間限定オリジナル料理をお楽しみください。

9月30日までのグルメサミット期間中、参加店3店舗でスタンプを集めて応募すると抽選で21名に参



▲季節のランチセット (オステリア アジアート)

加店共通食事券(2,000円分)をプレゼントする、スタンプラリーを実施しています。

また、町内では、野菜収穫体験、ブルーベリー摘み取り体験、ルバーブ収穫体験、食用ほおずき収穫体験ができます。実ったばかりの旬の作物は新鮮そのもの。自分の手で収穫して味わってみませんか？

お問い合わせ：

産業課商工観光係 TEL：0266-62-9342

町観光協会 TEL：0266-62-5757

