



●● 今月の主な内容 ●●

- 災害派遣トイレネットワークプロジェクト…… 2
- あなたもマイナンバーカードを作りませんか？等… 4
- 介護サービスを受けるときの利用者の負担割合が変わりました… 6
- 政治家の寄付は禁止されています等…………… 8



～災害派遣トイレネットワークプロジェクト 「みんな元気になるトイレ」～

《募集期間：平成 30 年 8 月 1 日～ 9 月 30 日》

今、日本には災害時のトイレが不足しています。多くの人が集まる避難所や、大雨によって甚大な被害を受けた場所において、ライフラインが復旧するまでの間トイレを自由に使えないことは何よりもつらく、大きなストレスを抱えることとなります。そのような中、一般社団法人助けあいジャパンが、全国の市町村が1台ずつトイレトレーラーを常備し、災害が発生した際には被災地に全国から結集してトイレ問題を解決しようとする目標を掲げ、災害派遣トイレネットワークプロジェクト「みんな元気になるトイレ」を立ち上げたのを期に、西伊豆町は静岡県富士市、愛知県刈谷市に次ぎ3番目に助けあいの輪に加わることになりました。大変なとき、知らない人でも自然と助けあいができる、そんな環境づくりに西伊豆町も協力していきます。

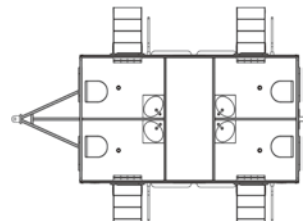
トイレトレーラーとは？

車でけん引するトレーラーで、4つの個室があります。車内に給水タンクと汚水タンクを備えており、約1,200～1,500回使用可能です。また、屋根に太陽光パネルを設置し、バッテリー電源と照明を確保していますので、夜間でも安心して利用することができます。

平時は、町内のイベントで使用しますが、被災地からの要請があった場合は直ちに駆けつけ、社会貢献活動を行います。



イベントでも大活躍



車体には寄付者名を記載します。

トイレトレーラーの購入にご協力を

このプロジェクトへのご寄附は、「ふるさと納税」の対象となりますが、返礼品はありません。

ご寄附いただいた方へは、本プロジェクトの拡散を目的としたPRステッカーと西伊豆町グッズを差し上げます。また、1万円以上の寄附をされた方は、車体にお名前を記載します。町内企業及び町民の皆様からのご寄附をお願いします。

【寄附方法】

インターネット寄付受付ページ
<https://readyfor.jp/projects/17533>
からご寄附いただくか、専用の払込票でゆうちょ銀行または郵便局の払込機能付きATMからご寄附ください。

問合せ

まちづくり課 ふるさと納税係 TEL:52-1114

緊急のお願い



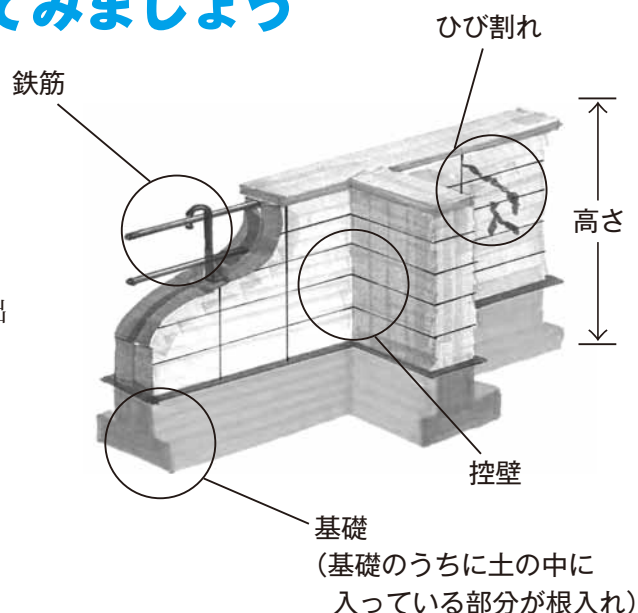
身近にある危険なブロック塀や石積の点検をお願いします！

6月18日の大阪府北部を震源とした地震により、ブロック塀が倒壊するなど大きな被害が出ました。西伊豆町においても、多くのブロック塀等があり、南海トラフ巨大地震への備えとして大きな課題となっております。

つきましては、ご自宅及びお住まいの地区におけるブロック塀や石塀の点検をお願いします。点検後、危険と思われるブロック塀等がありましたら、産業建設課までご連絡ください。

家の周りの塀をチェックしてみましょう

- 1. **塀は高すぎないか**
 - ・塀の高さは地盤から2 m以下か。
- 2. **控壁はあるか**
 - ・塀の長さ3.2 m以下ごとに40cm以上突出した控え壁があるか。
- 3. **塀は健全か**
 - ・塀の傾き、ひび割れはないか。
 - ・鉄筋が錆びていないか。
- 4. **基礎はあるか**
 - ・コンクリートの基礎があり、地盤から30cm以上根入れがあるか。
- 5. **塀に鉄筋は入っているか**
 - ・直径9 mm以上の鉄筋が縦横とも80cm以下の間隔で入っているか。
 - ・縦筋は頂部及び基礎の横筋にかぎ掛けされているか。
 - ・控壁にも鉄筋は入っているか。



危険なブロック塀を撤去、改善したい方には補助金が出ます

撤去、改善費用の約2分の1を町が負担します。 ※ただし条件がありますので事前にご相談ください。

問合せ 産業建設課 建設係 TEL:55-0212

あなたもマイナンバーカードを作riませんか？

平成30年10月からコンビニ交付サービス（住民票と印鑑証明書）を開始します。
サービスをご利用いただくには、**マイナンバーカード、が必要になります！**

マイナンバーカードは本人の申請により交付され、個人番号を証明する書類や本人確認の際の公的な身分証明書として利用できます。交付手数料は当面の間、無料です。マイナンバーカードは申請してから交付されるまで約1か月かかります。



〔マイナンバーカードの見本〕



【おもて面】



【うら面】

申請方法

個人の方へ

ご自宅に届いている通知カードと一体となっている申請書を使用し、郵送するか、またはスマートフォンでお申込みいただけます。

また、8月1日以降は、役場窓口（本庁、支所、出張所）において写真撮影も含め申込み手続きをお手伝いいたしますので、この機会に是非ご利用ください。

事業者の方へ

職員が事業所へ出向し、西伊豆町に住所のある方の申請をお手伝いさせていただきます。

詳しくは窓口税務課 窓口年金係までお尋ねください。

問合せ 窓口税務課 窓口年金係 TEL：52-1112

国民年金保険料の免除期間・執行猶予期間がある方へ

国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めた方と比べ、老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）の受け取り額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、免除等の承認を受けた期間の保険料については、10年以内であれば遡って納めること（追納）ができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納は、古い月のものから納付することとなりますが、右の点にご注意ください。

◎一部免除を受けた期間は、納付すべき保険料が納付されていない場合は追納はできません。

◎「法定免除・申請免除期間」が「納付猶予・学生納付特例期間」より先に経過した月分である場合は、どちらを優先して納めるか本人が選択できます。

問合せ ねんきん加入者ダイヤル 0570-003-004
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？

父又は母、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。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。

（手当月額） (H30改正)

対象児童数	全部支給	一部支給
1人	42,500円	42,490円～10,030円
2人	52,540円	52,520円～15,050円
3人	58,560円	58,530円～18,060円

※所得によって一部支給になる場合があります。

特別児童扶養手当とは？

精神又は身体に重度（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）平成30年4月から

1級	51,700円
2級	34,430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、所得制限により受給停止中の方は、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 健康福祉課 福祉係 TEL：52-1961

国民年金保険料の「後納制度」について

国民年金保険料は、納付期限から**2年**を過ぎると時効により納付することができません。

しかし、法律改正による時限措置として、過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる「後納制度」が平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り実施されています。

後納制度を利用することで年金額を増やすことや、年金の受給ができなかった方が受給資格を得られることがあります。

後納制度を利用するには、申込みが必要です。

問合せ

ねんきん加入者ダイヤル 0570-003-004
三島年金事務所 TEL：055-973-1444



平成 30 年 8 月から 介護サービスを受けるときの利用者の 負担割合が変わりました

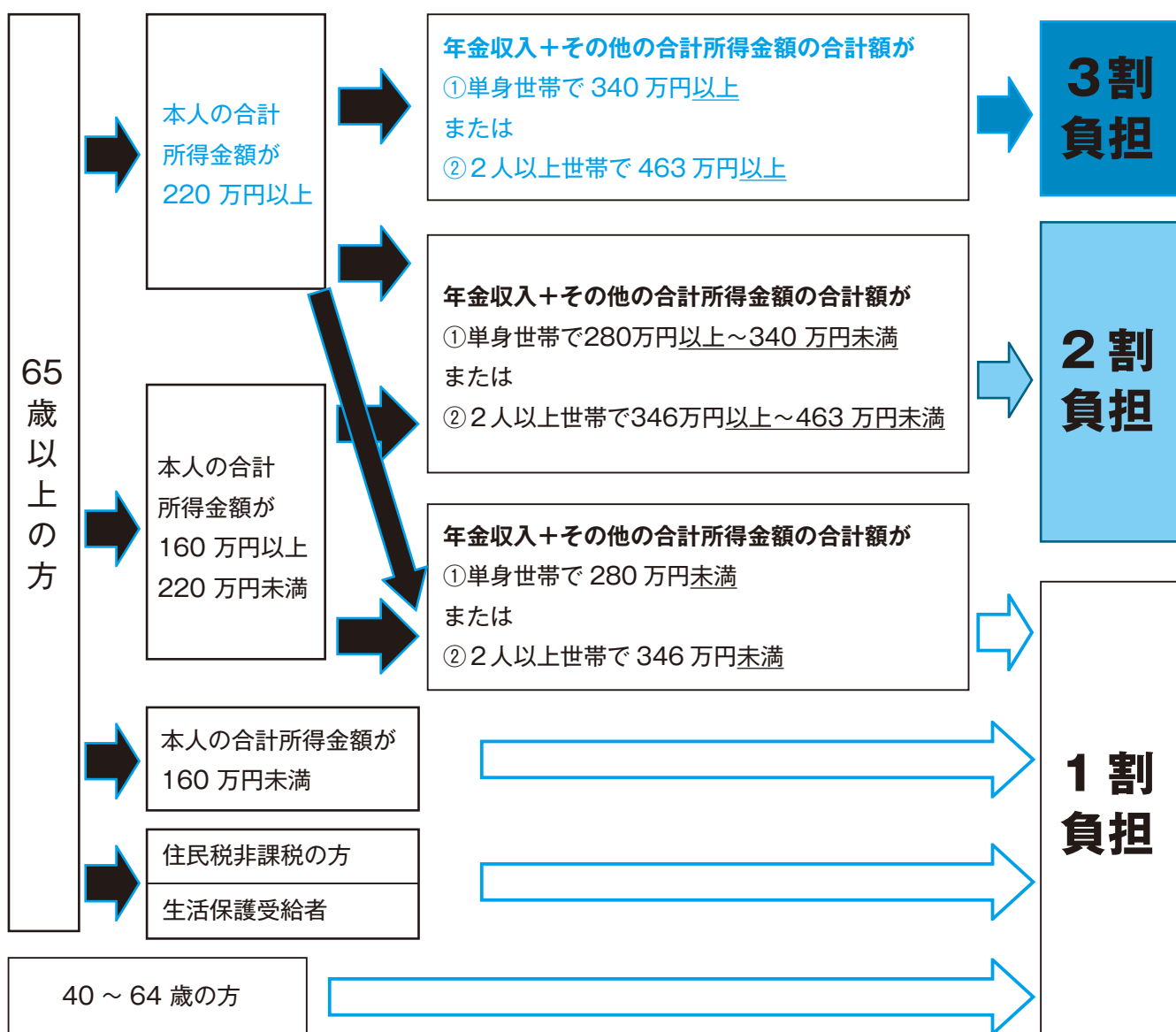
一定以上の所得のある方

2 割負担
または
3 割負担

一定以上の所得のある方以外

1 割負担

○負担割合の判定方法については、下記の図で確認をしてください。



合計所得金額とは…

収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額。扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額です。平成 30 年 8 月からは、「合計所得金額から長期譲渡所得及び短期譲渡所得に係る特別控除額」を控除した金額を用います。

介護サービスを利用するときにかかる費用について

在宅でサービスを利用する場合

費用の1割、2割または3割の負担で介護サービスを利用できます。

しかし、要介護度ごとに限度額が決められていますので、その限度額を超えた分については、全額自己負担となります。

施設でサービスを利用する場合

費用の1割、2割または3割の負担に加え、居住費（滞在費）、食費、日常生活費を負担します。

施設へ入所・入居するサービスや、通所（デイサービスなど）・宿泊（ショートステイなど）して利用するサービスについても、同様に食費等の一部の費用を別途負担します。

施設へ通って 利用する場合の費用

サービスの自己負担額
+
食費
+
日常生活費

施設へ入所・入居、 または宿泊する場合の費用

サービスの自己負担額
+
食費
+
居住費（滞在費）
+
日常生活費

費用の負担が心配！

なるべく介護サービスを受けないように元気に過ごさないと



町内では、元気に過ごすことができるように下記の事業が行われています。

積極的に参加しましょう！



もし介護サービスを利用することになっても費用を軽減してもらえる制度もあります。

- 生きがいデイサービス
- ラジオ体操 現在、町内5箇所で実施中（白川 寺川 大浜 仁科浜 田子）
- シニアヨガ教室
- 転ばんクラブ（転倒予防）
- サロン など

など

高額介護サービス費

世帯内で1ヵ月の介護サービスにかかる利用者負担が一定の上限額を超えた場合に、申請により超えた額の払い戻しを受けることができる制度です。

対象となる方には、町から通知が届きます。

問合せ 健康福祉課 介護保険係 TEL：52-1116

政治家の寄付は禁止されています

1. 政治家からの寄付の禁止

選挙の有無を問わず、政治家が選挙区内の人に寄付を行うことは、一切禁止されています。

有権者が求めてもいけません。冠婚葬祭における贈答なども寄付にあたります。



2. 後援団体の寄付の禁止

政治家の後援団体が行う寄付も、同様に禁止されています。「後援団体の設立目的により行う行事または事業に関する寄付」は例外とされていますが、この場合も花輪、供花、香典、祝儀などや選挙前一定期間にされるものは禁止されています。

3. 年賀状等挨拶状の禁止

政治家は、選挙区内にある者に対し、答礼のための自筆によるものを除き、年賀状、暑中見舞い状など時候の挨拶状を出すことは禁止されています。

問合せ

西伊豆町選挙管理委員会 TEL:52-1111

仁科浜西地区の民生委員児童委員が新たに就任されました

仁科浜西地区の民生委員児童委員が決定しました。
任期は平成31年11月30日までです。

今後、地域の見守りや相談役として活動していきますので
よろしくをお願いします。



▲新しく就任された稲葉守久さん
これから宜しくお願いします

問合せ

健康福祉課 福祉係 TEL:52-1961

ジオ連載企画 第2回 貴重な自然、環境、資源を次世代に

Q ユネスコは「持続可能」を大事にすると聞いたけど。

A わたしたちは石油や鉱物など、地球からの贈りものを使って生活している。それを使い果たしてしまったら、わたしたちの子孫はどうやって生活するんだろう。わたしたちの子孫が困らないように、でも、わたしたちの生活も成り立つように、地球からの贈りものを管理しながら使っていくことが「持続可能」という意味なんだ。世界ジオパークになった伊豆半島も自然や文化を守りながら次の世代に引き継いでいける地域づくりが期待されているんだ。



▲西伊豆町一色の枕状溶岩では、町内会や高校生らが清掃によって貴重な露頭（岩石や鉱脈の一部が地表に現れている所）を守っています

第 19 回しずおか市町対抗駅伝 合同練習が始まりました！

12月1日（土）に開催される第19回しずおか市町対抗駅伝大会に向け、7月4日から合同練習が始まりました。合同練習は、毎週水曜日に、西伊豆中学校のグラウンドおよび近隣道路で行います。合同練習の他に、選手は自主練習を積んで大会に挑みます。

大会当日だけでなく、練習期間も合わせて、皆様の応援とご協力をお願いします。

また、選手として参加してみたい方や、ご友人などをご紹介いただける方は、西伊豆町教育委員会事務局に是非ご連絡ください。



▲ 7/18に行われた練習の様子

問合せ 教育委員会事務局 TEL:56-0212

入札結果（工事関係）のお知らせ

工事名	工事概要	施行業者	完成予定日
伊豆海認定こども園法面対策工事	落石防止網設置工事	白川組	8月31日
田子小学校トイレ洋式化工事	トイレ洋式化工事	(有) 芹澤設備工業	8月31日
町道大城線舗装補修工事	舗装工事	花菱建設(株)伊豆支店	9月28日
林道祢宜畑倉見線舗装補修工事	舗装工事	花菱建設(株)伊豆支店	9月14日
田子漁港 唐太地区舗装補修工事	舗装工事	花菱建設(株)伊豆支店	8月31日
仁科小学校雨漏り応急修繕工事	建物の防水工事	(株) リペアワダ	8月31日
田子小学校体育館雨漏り修繕工事	建物の防水工事	(有) サクライ	8月31日
田子小学校火災報知設備改修工事	火災報知設備の改修工事	(株)伊豆システムコミュニケーション	8月31日
健康増進センター 暗幕カーテン取替工事	暗幕カーテン交換工事	久保田工務店	8月31日
堂ヶ島温泉副配湯所（堂ヶ島線） インバータ工事	配湯ポンプの インバータ工事	(株) 二和工業商会	平成31年 3月15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 TEL:52-1111

歯みがき教室

6月に3園で、歯科衛生士の山口 清美先生を講師にお招きして、歯みがき教室が行われました。

14日に仁科認定こども園で行われた親子歯みがき教室では、これから生えかわりの時期を迎える子どもたちへの仕上げみがきの大切さを教えていただきました。

また、将来生えてくる永久歯には、いまから良い栄養をとることが大切、ということに触れ、おやつは決めた分だけ食べることを、ジュースは控えてお茶や水を飲むことを呼びかけました。



▲保護者の方による、仕上げみがきの様子
(伊豆海認定こども園)

海の安全を願って

7月7日に、14日から始まる海水浴シーズンの安全と、海水浴客の来訪を祈願して、海の安全祈願祭が乗浜海岸で行われました。

神事の後に行われた、ビーチフラッグ大会、サザエ・ハマグリのかみ取りでは、大勢の人が参加し大変な盛り上がりを見せました。

特に、今年から大人も参加できるようになったサザエ・ハマグリのかみ取りでは、大人の部が始まった途端、海岸いっぱいにはばまかれたサザエ・ハマグリが、あっという間になくなってしまいました。



SUMMER CAMP

6月2日から3日にかけて旧田子中学校で英語を使って過ごす「FURUSATO FRIENDSHIP CAMP」(ふるさと ふれんどしっぷ きゃんぷ)が行われ、町内中学生20人が参加しました。

1日目はTシャツタイダイ絞り染めや、海外のゲーム体験、お菓子を詰め込んだくす玉「ピニャータ」作り、またALT・CIR出身地(アメリカ・ジャマイカ・シンガポール)のハンバーガー作りなどが行われました。

2日目はアメリカ風の朝食を食べた後に、ALT・CIRをインタビューして雑誌の記事を書いたり、ピニャータ割りを行ったりと海外の文化を体験する盛り沢山の2日間でした。



▶アメリカの朝食、パンケーキを作りました



第2回異業種交流会

6月27日、若者異業種交流会が開催され、町内の様々な職種の若者約30名が、参加しました。昨年12月の第1回に続き2回目の開催となります。

始めに、カネサ鯉節商店 芹沢 安久さんを講師に招き、西伊豆町の伝統食潮鯉の歴史や、ご自身の活動などをお話していただきました。

芹澤社長の講演の後は、「西伊豆町の魅力を探しだせ」というテーマで5つの班に分かれ、グループワーク・発表が行われました。グループでの発表を通じて、西伊豆町の魅力を再発見すると同時に、普段関わることのなかった同世代の方々と交流を図ることができました。第3回目が楽しみです。



▲発表に使う、模造紙をグループで話し合いながら作成しました。

天王社お注連あげ

7月16日、天王神社にて「五穀豊穰」「家内安全」「商売繁盛」を祈り天王様のお注連あげが行われました。太さ30センチ、長さは80mにもおよぶ注連縄が「きやり」の流れる中、山の間を張られていく様子はとても迫力がありました。

▶大注連縄を持って階段を上がるようす



第12回スポーツフェスティバル

7月1日(日)に、クリスタルビーチ特設会場で、第12回しずおかスポーツフェスティバルを開催しました。

午前中のビーチバレーボール大会は、11チームが参加しました。砂に足をとられながらも走り、転がり、砂浜ならではの感覚でバレーボールを楽しみました。



午後のビーチ綱引き大会は14チームが参加し、各部門で一進一退の大接戦を繰り広げました。

白熱した試合ながら、時に繰り出す珍プレーには大爆笑。大変賑やかな大会となりました。

アユの友釣り教室参加者募集

主催：仁科川非出資漁業協同組合

組合員が指導者となり、川へ入るマナーやおとりアユの付け方などを学びます。釣れたアユは持ち帰れますので、ご家族みなさんと旬の味覚をお楽しみください！

●開催日程 平成30年9月9日(日)

受付：午前7時30分

開講式：午前7時35分

実技指導：午前7時40分～9時頃

●集合場所 海名野橋上500m河川敷内

●募集対象・人数

小学4年生～中学3年生(先着10名)

●参加費 500円(傷害保険料含む)

●持ち物 参加料、ビニール袋、濡れても良い服装
※釣竿は指導者からおかりします。

●受付期間 8月27日(月)までに教育委員会事務局へお申込みください。

ガラス工芸体験料を補助しています

西伊豆町はガラス文化発祥の地です。教育委員会では町民のみなさまにより多く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。

夏休みの思い出に、ご家族でお出かけください！

●補助対象

西伊豆町在住者

※但し、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)

※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

GORILLA GLASS GARAGE(ゴリラガラスガラーヂ)

FARO(ファロ)

光箱(ライトボックス)

※補助については、教育委員会事務局にお問い合わせください。

また、体験の内容や予約などは、対応施設へ直接お問い合わせください。

第1回子どもスポーツ教室を開催しました

7月7日(土)に、子どもスポーツ教室が開催され、町内の児童約45人が参加しました。サッカー、バドミントン、卓球、低学年を対象にしたボール遊びなど、ボランティアスタッフと一緒に楽しく活動しました。

この子どもスポーツ教室は、7月から来年2月まで(8月を除く)の第1または第2土曜日に開催します。スポーツ少年団の協力も得て、専門的な指導も行う予定です。

※参加児童およびボランティアスタッフは随時募集していますので、興味のある方は、お気軽に教育委員会事務局へお問い合わせください。

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30日(土)に南伊豆町立南中小学校体育館で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、各町の代表が出場しました。当町からは町の大会で優勝した仁科D(浜)チームと、準優勝の宇久須チームが出場しました。会場は熱気に包まれ、大きな声援と緊張感が高まる中、西伊豆町の代表として一丸となり戦い、手に汗握る試合を繰り広げ頑張りました。



みんな、おいでよ!

8月のおはなし会

日 時: 8月26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「マイミニノート作り」
 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。お気軽に御参加ください。

♪おすすめ本 ぴっくあっぷ! (図書館所蔵)

残暑が続いておりますが、いかがお過ごしですか。

今月は、「八月生まれの作家」「かこさとしさん」の本を特集します。

終わった人 著: 内館 牧子

大手銀行の出世コースから子会社に出向、転籍させられ、そのまま定年を迎えた田代壮介。仕事一筋だった彼は途方に暮れた。生き甲斐を求め、居場所を探して、惑い、あがき続ける男に再生の時は訪れるのか?

大家さんと僕 著: 矢部 太郎

お笑いコンビ「カラテカ」の矢部太郎と一風変わった大家さんとの二人暮らしを描いた、ほっこりあたたかなコミックエッセイ。(手塚治虫文化賞短編賞受賞)

♪新しく入りました♪

[DVD]

- ★この世界の片隅に
- ★シン・ゴジラ
- ★八重子のハミング

[CD]

- ★ゴールデン・ベスト/西城 秀樹
- ★WALK/布施 明
- ★桃も十、番茶も出花/ももいろクローバーZ
- ★まいにちのこどもうた

[大型絵本]

- ★ねずみくんのチョッキ/なかえ よしを
- ★バムとケロのおかいもの/しまだ ゆか



新着図書

| 一 | 般 | 書 |

- 『大家さんと僕』 矢部 太郎
- 『未来』 湊 かなえ
- 『終わった人』 内館 牧子
- 『あやかし草紙』 宮部 みゆき
- 『白い衝動』 呉 勝浩
- 『イノセント・デイズ』 早見 和真
- 『家出ファミリー』 田村 真菜
- 『玉村警部補の巡礼』 海堂 尊
- 『14歳の水平線』 椰月 美智子
- 『歌え、翔べない鳥たちよ』 マヤ・アンジェロウ
- 『万引き家族』 是枝 裕和
- 『鳥百花』 阿部 智里
- 『あの方を斬ったの…それがしです』 長谷川 ヨシテル
- 『河井継之助』 安藤 優一郎
- 『いくさの底』 古処 誠二
- 『命のピザを繋いだ男』 山田 純大
- 『臨終医は見た! いのちの奇跡』 志賀 貢
- 『あきらめない練習』 植松 努
- 『医者が教える食事術最強の教科書』 牧田 善二
- 『10年後の仕事図鑑』 堀江 貴文

| 児 | 童 | 書 |

- 『いそあそびしようよ!』 はた こうしろう
- 『げんぱくとげんぱつ』 ますやま ねな
- 『キツネとねがいごと』
 カトリーン・シェーラー
- 『だんごむしのおうち』 さわぐち たまみ
- 『義足でかがやく』 じょうじま みつる
- 『ピーティ』 ベン・マイケルセン
- 『私の妹は耳が聞こえません』
 ジーン・W・ピーターソン
- 『日本史探偵コナン 室町時代』 青山 剛昌
- 『日本史探偵コナン 江戸時代』 青山 剛昌
- 『おしごとキャラクターずかん』 きゅうりょう バンク
- 『あそびのたねずかん』 こども未来研究所
- 『ノラネコぐんだんあいうえお』 くどう のりこ
- 『コロちゃんのうじょう』 エリック・ヒル
- 『ちびねずみとあかちゃんねずみ』 ノル・カー
- 『さわれるまなべるきょうりゅうたち』 ニニー



静岡夏休み推せん図書や、
 全国課題図書を揃えました。

保健師 です

健幸アンバサダーって聞いたことがありますか？

～健幸アンバサダーを知ろう～

健幸とは、「すこやかにしあわせになる」、アンバサダーとは、「大使、使節」という意味を持っています。人や地域が「健幸」でいられるために必要な正確な情報を、自分の身近な人に「心に届く情報として」伝えるのが、健幸アンバサダー（健康づくりの専門家ではなく、研修を受けた地域の人）です。

自分のため+大切な人のために、口コミで伝えることで、周囲も健幸にしていく運動です。人は、自分にメリットがないと行動は変えられない。5～10年後の自分の身体に起こる変化の予想ができない人には、情報は届かない。1回聞いただけでは、変わりにくい。繰り返すことが大切などといわれます。是非、**健幸アンバサダーさんが配布している健幸アンバサダー通信**を参考にしてください。

健幸アンバサダー通信の情報紹介

1. たった3分の距離でも車を使っていませんか？

毎日の移動手段に車を使うことが多い地区の方は、糖尿病にかかっている人が多いとの統計があります。車に依存しすぎている社会は「健幸になりにくい社会」ともいえます。

『ちょっとそこまで！』に車を利用するのを、歩きや自転車に変えてみませんか？
気持ちよく歩ける場所を見つけるのも 楽しいかもしれません。散歩やサイクリングが毎日の日課になっていると、寿命が少し延びるかもしれません。

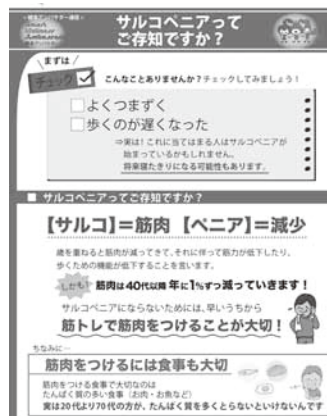
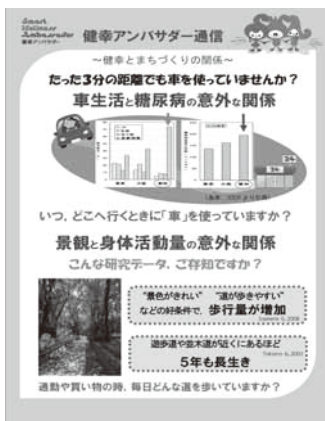
便利さを求めている社会から、ちょっと不便になることが健幸への第1歩かもしれませんね。

2. サルコペニアってご存知ですか？

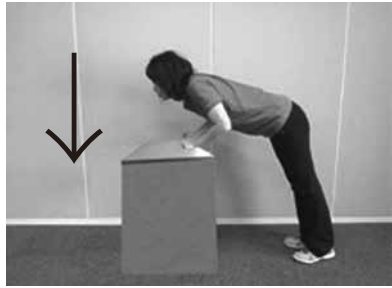
サルコは「筋肉」、ペニアは「減少」という意味です。
歳を重ねると筋肉が減ってきやすくなり、それに伴って筋力が低下してくることで、歩くための機能などが低下することを、サルコペニアと言います。

筋肉は40代以降になると、年に1%ずつ減ってくるとも言われています。適切な運動をしていかないと、筋肉が脂肪にかわり体がたるみ太りやすくなります。肥満にサルコペニアが加わると高血圧は2～3倍、糖尿病は19倍なりやすくなるとも言われています。サルコペニアにならないためには、歩く（ウォーキング）に加えて、若いうちから筋トレで筋肉をつけましょう。

また、年齢を重ねても筋肉はつけることができます。筋肉をつける体操をするのと同時に、筋肉の基となるたんぱく質もしっかり摂取しましょう。



【腕立て伏せ：足を閉じ、手を肩幅に広げ、机のへりを持ちます。】・・・目安 10 回



①体をゆっくり4秒かけて降ろす



②ゆっくり4秒かけて押し上げる



* きつい時は壁を使いましょう

【その場での足踏み：10 秒】・・・有酸素運動

* 息を止めないように
声を出しながら数を数えましょう。

ちょっと質問

最近こんなことはありませんか？

- よくつまづく
- 歩くのが遅くなった

当てはまった方は、サルコペニアに要注意です。いつまでも自分の足で歩けるように、トイレに行けるように、食事が自分で食べられるように・・・ できることから始めましょう。

田子漁協ストアー内で、健幸アンバサダーさんが、月1回程度皆さんに情報提供しています。お買い物のついでにちょっと覗いてみませんか？健康に関するお得な情報を教えてもらえます。

また、皆さんのお近くにも、健幸アンバサダーの研修を受講された方がいます。

身近で大切な人の健幸のために健幸アンバサダーさんは、通信をとおして情報を発信しています。

そんな時は、是非耳を傾け、ご自身の健幸に役立ててください。

また、健幸アンバサダーの研修を受講してみたい方は健康福祉課 健康係までご連絡ください。

むし歯ゼロ！

3歳児健診でむし歯がなかったお友達



瀬戸 はると 遙くん(宇久須浜)



萩本 ひなた 陽向くん(下月原)



水口 りおな 理央奈ちゃん(築地)



藤井 しおん 聖恩くん(大浜)



山本 りと 梨斗くん(大田子)

■ふるさと応援メッセージを募集します

問 ふるさと納税自治体連合事務局
TEL：0776-20-0665

今年度から新たに「ふるさと応援メッセージ全国コンクール」を実施します。

【募集期間】8月1日(水)～

9月20日(木)

【応募方法】応募者の氏名、年齢、性別、住所、電話番号、メールアドレスを明記のうえ、郵送またはメールにてご応募ください。

【応募先】地域交流推進課

(ふるさと納税の健全な発展を

目指す自治体連合事務局)

〒910-8580

福井市大手3丁目17-1

(furusatokouken@pref.fukui.lg.jp)

■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：52-1114

ふるさとを応援するという制度本来の理念や趣旨を広げるため、今年度は新たに「ふるさと納税月間」を設定し、お盆で帰省する方が多い8月を「普及啓発月間」、寄附が多くなる年末を控えた11月を「利用促進月間」とし、制度の普及を図ります。

ふるさと納税によりいただいたご寄附は、事業を進める財源になり、まちの活性化につながります。県外にいる家族や友人に、ぜひ呼びかけをお願いします。

■ふじのくに芸術祭 2018

問 県文化政策課
TEL：054-221-2254

県民の皆さまから作品を公募し、審査後、入賞・入選作品を展示公開します。

●美術展・写真展

【開催期間】11月3日(土)～

14日(水)

10:00～17:30(入場は17:00まで)

※初日は開始式後に展覽開始、

最終日は15:00まで

【会場】静岡県立美術館

展示室1～6・県民ギャラリー

※入場無料

【募集期間・出品料】

美術展 6月18日(月)～

9月10日(月)

※1点につき3,000円

(19歳未満500円)

写真展 6月18日(月)～

8月31日(金)

※1人につき3,000円(1人3点まで)

(19歳未満500円)

●書道展

【開催期間】9月23日(日)～

29日(土)

9:30～17:00(初日は開始式後に展覽開始、最終日は14:00まで)

【会場】静岡県市民文化会館

A～C展示室(入場無料)

【募集期間・出品料】

6月18日(月)～

8月20日(月)

※1点につき3,000円(19歳未満500円)

●文学部門文芸コンクール

県民から作品を公募し、審査後、入賞・入選作品を作品集『県民文芸』に掲載する。

【種目】小説、戯曲・シナリオ、児童文学、評論、随筆、詩、短歌、俳句、川柳

【募集期間】6月18日(月)～

9月5日(水)

【出品料】1種目につき1,500円

(19歳未満500円)

※『県民文芸』第58集は

平成31年2月に発刊予定

■保育・子育てニーズ対応 チャレンジ事業参加者募集

問 株式会社東海道シグマ教育事業部
保育・子育てニーズ対応
チャレンジ事業事務局
TEL：054-272-0206

保育士資格等の取得を目指す方を対象に、保育や子育て現場に従事するために役立つ講座を静岡県主催で開催します。

【開催日】10月12日(金)、26日(金)

13:15～15:45

【会場】下田総合庁舎

【対象者】

保育士資格等の取得を目指す方。

※子どものいる保護者の方を優先します。

【定員】20人(少人数でも開講します。)

【受講料】無料

【申込方法】

受講申込書を株式会社東海道シグマまで提出(メール、FAX、郵送可)
〒420-0857

静岡市葵区御幸町8-1

JADEビル6階

FAX：054-252-3001

メール：kyoiku@tokaido-sigma.jp

【募集期間】

8月22日(水)～9月5日(水)

■静岡県警察官採用試験について

問 下田警察署
TEL：0558-27-0110

警察官採用試験が実施されます。

受験申込み手続きについては全てインターネットからになります。

【第1次試験日】9月16日(日)

【受験資格・年齢】

警察官A：大学を卒業した人または、卒業する見込みの人

(昭和60年4月2日以降に生まれた人)

警察官B：警察官A以外の人

(昭和63年4月2日から

平成13年4月1日までに生まれた人)

【受付期間】7月30日(月)～

8月17日(金)

■平成 30 年度危険物 取扱者試験日程

問 下田消防本部予防課
TEL : 22-1849

【試験日】11月4日(日)
【試験種類】甲種・乙種全類・丙種
【申請期間】
電子申請: 8月24日(金)~9月3日(月)
書面申請: 8月27日(月)~9月6日(木)
【受検場所】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。
<http://www/shoubo-shiken.or.jp/>

■国税庁経験者採用試験 受験者募集

問 名古屋国税局人事第二課 試験係
TEL : 052-951-3511

【申込方法】インターネット
【受付期間】8月3日(金)~
8月21日(火)まで
※インターネット申込専用アドレス
(<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>)
へアクセスしてください。

■下田地区消防組合職員募集

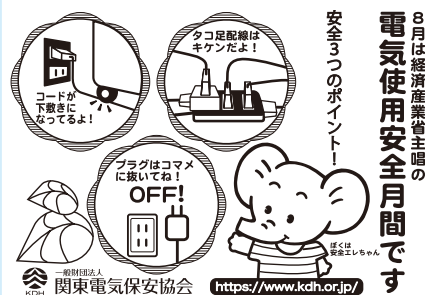
問 下田消防本部
総務課人事財務係
TEL : 0558-22-1829

【募集職種・採用人数】
消防職・4人程度
【受付期間】
8月13日(月)~9月21日(金)
【試験日・試験方法】
第1次試験 10月14日(日)
※第2次試験は、第1次試験合格者を対象に11月4日(日)に実施します。
【受付期間】
8月13日(月)~9月21日(金)
【申込用紙・提出先】
下田消防署本部のほか、西伊豆消防署にもあります。
〒415-0026 下田市六丁目1番14号
下田消防本部 総務課人事財務係

■全国一斉「子どもの人権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、虐待などでお困りの方、気軽にお電話ください。家族からの相談も受け付けています。
【受付期間】8月29日(水)~
9月4日(火)
【受付時間】午前8時30分~
午後7時
※土・日曜日は午前10時~午後5時



知っておく

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

総合消費料金未納のハガキは詐欺！

~詐欺ハガキの内容~

民事訴訟管理センターを、騙った『総合消費料金未納分訴訟最終通知書』というハガキが下田警察署管内に多数送られてきています。

そのようなハガキは詐欺ですので、絶対に連絡しないでください！

- ・貴方の未納されました総合消費料金について、契約会社および運営会社から訴訟申し入れされたことを本上にて報告いたします。
- ・裁判取り下げ最終期日までに連絡がない場合、管轄裁判所から呼出状が発行され、記載期日に裁判所へ出廷となります。
- ・あなたの給料、財産の差し押さえ等の恐れがございますので十分ご注意ください。
- ・民事訴訟及び、裁判取り下げ等のご相談を承っております。
- ・個人情報保護のた為、ご本人様からご連絡いただきますようお願い申し上げます。

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
大田子	長島 <small>あおい</small> 蒼	男	睦記

———おくやみ申し上げます———

地区	氏名	年齢	世帯主
仁科浜	市川 五郎	93	五郎
築地	堤 つね子	86	哲雄
大浜	関 章	79	章
沢田	稲葉 恒哉	80	恒哉
大田子	山本 博子	83	博子
道東	山本 知己子	93	知己子
浜川東	藤井 きみ子	85	きみ子
月原	長口 美恵子	89	幸男
浜	浅賀 喜久子	79	成仁
浜	浅賀 喜久松	91	喜久松
神田	白石 信敏	82	信敏

お忘れなく (8月分)

町 県 民 税
国民健康保険税
後期高齢者医療保険料
温泉使用料
水道使用料
納期限は8月31日(金)です

人の動き 7月1日現在 ()内は前月比

人口	8,018人(△24)	田子地区	2,109人(△6)
世帯数	3,807件(△14)	仁科地区	3,344人(△11)
男	3,807人(△3)	宇久須地区	1,471人(△3)
女	4,211人(△21)	安良里地区	1,094人(△4)

※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 地域おこし協力隊員 おやま ゆうか 小山 優香さん

今月のまらの人、平成30年5月1日から、地域おこし協力隊員として活動している小山 優香さんです。小山さんは、西伊豆町の海の幸を、飲食店などで使ってもらうために漁協で水揚げされた魚介類の種類や、値段などの情報を、SNSを利用し、飲食店に提供する活動を行っています。

大浜が好きで、西伊豆町の好きな食べ物は“とんとんめ”だという、小山さんは「これから自分で企画したり、冬場など観光客が少なくなる時期にたくさんの人を呼べる仕組みを作りたい。そのために、行事などに積極的に参加して、人脈を広げていきたい。」と話してくれました。



7月号の訂正とお詫び

7月号にて掲載した、まらの人(団体名)に誤りがありました。
誤：フレンズクラブジュニアスポーツ少年団
正：フレンズクラブスポーツ少年団
お詫びして訂正いたします。

8月の 夕陽時刻表

夕陽鑑賞はいかがですか。

1日～10日	18:48～18:39
11日～20日	18:38～18:29
21日～31日	18:26～18:14

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	3	20	16	+4
死者	0	0	1	+1
傷者	5	30	29	+1
物損事故	7	58	65	-7

(暫定値)

1 (水)	16 (木)
2 (木)	17 (金) 13:30 よって山田さん健康相談
3 (金) 13:30 よって山田さん健康相談	18 (土)
4 (土)	19 (日)
5 (日)	20 (月)
6 (月) 9:15 パパセミナー A (保健センター)	21 (火)
7 (火)	22 (水) 10:00 ママヨガ教室 (仁科子育て支援センター)
8 (水)	23 (木)
9 (木)	24 (金) 14:00 シニアヨガ教室 (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)
10 (金) 14:00 シニアヨガ教室 (福祉センター)	25 (土)
11 (土) まちおこし横丁夏祭り (宇久須浜通り)	26 (日)
12 (日)	27 (月)
13 (月)	28 (火)
14 (火) 安良里夏祭り (~ 15日)	29 (水) 14:00 シニアヨガ教室 (住民防災センター)
15 (水) 田子みなとまつり 13:30 行政相談日 (田子公民館)	30 (木) 9:20 お誕生相談 乳幼児相談 14:00 からだすっきりエクササイズ (健康増進センター)
	31 (金) 13:30 MRI 期 水痘予防接種 (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 (☎ 52-0119)、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
8/4	—	田子診療所(53-1555)	8/18	西伊豆健育会病院 (52-2366)	
8/5		西伊豆健育会病院(52-2366)	8/19	西伊豆健育会病院 (52-2366)	
8/11		西伊豆健育会病院(52-2366)	8/25		安良里診療所 (56-0016)
8/12	—	西伊豆健育会病院(52-2366)	8/26		西伊豆健育会病院 (52-2366)

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。
連日うだるような暑さが続いていますね。こんな日は、こがねすとで販売中の富士山かき氷が食べたいですね。

8月は、町内各地で夏祭りが行われます。どのお祭りも地域の特色を生かしたどこか懐かしいお祭りになっています。ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

市川三郷四尾連稜線トレイルラン

市川三郷町では第6回市川三郷四尾連稜線トレイルランを10月21日(日)に開催します。当日は、3つのコースを用意し、県内外から約700名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、山梨中央銀行市川支店前をスタート後、大門碑林公園から登山道に入り四尾連畔、大畠山、蛾ヶ岳を通過し下芦川地区からロードコースを経てたいら山、桜峠を越え、スタートと同じ山梨中央銀行市川支店がゴールとなる制限時間8時間30分の35kmの部、大畠山を折り返す制限時間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ので、西伊豆町の皆さんのご参加お待ちしております。

申し込み期限は、9月21日(金)までです。

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：生涯学習課生涯スポーツ係

電話 055-272-6094

はっけよい、のこった!

6月27日(水)、境小学校の裏の押立山(国見山)で恒例の相撲大会「大ずもう押立(おしたて)場所」が開かれました。1年生から6年生までの41人が熱戦を繰り広げ、土俵の周りでは子どもたちや保護者、地域の方々が大きな声援を送りました。行司や呼び出し、取組の合間の宣伝等もすべて児童たちの手で行われ、場内では至る所で歓声が上がリ、拍手がわき起こっていました。

この「押立場所」が開かれる二週間前には、大相撲荒(あら)汐(しお)部屋(東京)の力士が境小学校を訪れ、児童と交流しました。

8月6日(月)には下諏訪町赤砂崎公園で大相撲の地方巡業「諏訪湖場所」も開かれます。諏訪圏で17年ぶりの開催ということもあり、今年は相撲が“熱い”夏になりそうです。

富士見町だより



▲6年生男子による結びの一番です



▲大きな力士に力を合わせて挑みました

