



●● 今月の主な内容 ●●

- 敬老の式典にお越しください…………… 2
- 重度障害者(児)医療費助成について…………… 4
- おでかけください！健康キャンペーン…………… 6
- みんなのメダルプロジェクトに参加しよう…………… 7

敬老の式典にお越しく下さい～開催日のご案内～

9月17日は『敬老の日』

町内在住の70歳以上の方を対象とした敬老の日式典が、各町内会や地区主催により9月15日から17日まで開催されます。

各地区により内容は異なりますが、地域の方々や子どもたちによる踊りなども予定されています。

多くの皆さまのご参加をお待ちしております。



開催日	地区名	開始時間	会場
9月15日(土)	大浜	8:00	大浜公民館
9月16日(日)	月原	9:00	月原公民館
	中	10:00	中区公民館
	一色	10:00	一色公民館
	堀坂 岩谷戸	10:00 11:00	堀坂集荷場 岩谷戸集会所
9月17日(月)	田子	9:30	田子公民館
	築地	10:00	築地防災センター
	宇久須浜・下月原	10:00	浜公民館
	大城	10:00	大城公民館
	宮ヶ原	10:00	宮ヶ原公民館
	大久須	11:00	大久須公民館
	柴	11:00	柴公民館
	祢宜ノ畑	11:00	祢宜ノ畑公民館
	白川	11:30	白川公民館
安良里	13:00	中央公民館	

※大浜区は式典を行わず、8:00～10:00まで祝品の引渡を行います。

神田・沢田・仁科浜・野畑地区は式典を行わず地区役員が祝品の配布を行います。

問合せ 健康福祉課 福祉係 TEL: 52-1961

西伊豆町×富士見町 ちよだいちば姉妹町コラボ出店

東京神田錦町にあるアンテナショップ「ちよだいちば」に、7月2日(月)から27日(金)までの26日間、西伊豆町と長野県富士見町の産品が並び、両町の美味しいモノをPRしました。

富士見町とは姉妹町として昭和50年から交流が始まり、毎年住民同士の交流会が開催されるなど、長年にわたり深いお付き合いを続けています。

今回の出店は、両町の産業間の交流が目的で、西伊豆町からは海の幸、富士見町からは山の幸が中心に出品され、訪れる多くのお客様に味わっていただきました。

7月10日(火) 干物ランチ



干物は店頭で炭火焼き

7月13日(金) いか様丼ランチ



たくあんの代わりに富士見町特産赤いルバーブを使ったコラボ丼

7月24日(火) わさび丼ランチ



Simple is best が染みる1杯

7月19日(木) わさび料理教室



堤農園4代目の堤圭祐さんをお招きしたわさび料理教室は満員御礼の大好評！※堤さんについてはP18の「まちの人」をご覧ください。

7月20日(金) ちよだいちば“ちょい飲み”



出店自治体の美味しいモノを食べて飲んでもらう“ちょい飲み”両町から持ち寄った海の幸、山の幸をご堪能いただきました。

7月17日(火) しおかつうどん



【ちよだいちばとは？】

東京の中心、千代田区神田錦町のオフィス街で、日本全国のまだまだ知られていない美味しい“ホンモノ”をお届けするアンテナショップ。西伊豆町が出店するのは今回で3回目。

住所：〒101-0054 東京都千代田区神田錦町2-7-14 TEL：03-5577-3846



重度障害者（児）医療費助成について

現在、重度障害者（児）医療費助成金受給者証をお持ちの方は、**9月30日**で期限が切れます。そのため、9月初旬までに更新の申請書を送付しますので、必要事項を記入し、役場健康福祉課福祉係（福祉センター1階）、宇久須支所、田子・安良里出張所まで提出をお願いします。

制度についてご不明な点がございましたら、下記へご連絡ください。

重度障害者（児）医療費助成の概要

	内容	備考
対象となる障害の程度	<ul style="list-style-type: none">・身体障害者手帳 1, 2 級及び内部障害 3 級所持者・療育手帳 A 所持者・特別児童扶養手当 1 級の障害を有する者・精神保健福祉手帳 1 級所持者	
対象となる方の世帯の所得	<ul style="list-style-type: none">・前年の所得額が一定以下であること	単身世帯の場合、およそ 360 万円以下であること。
助成の対象	<ul style="list-style-type: none">・医療保険の自己負担額（入院・通院ともに対象）・訪問看護療養費の自己負担額・柔道整復施術療養費の自己負担額	保険外診療は助成対象外です。
助成の制限	<ul style="list-style-type: none">・内部障害 3 級の方は、その障害に直接起因する医療に限ります。・65 歳以上で新たに助成を受ける場合、入院が対象とならない場合があります。	
自己負担額	1 か月あたり、 1 医療機関ごと 500 円	薬局は自己負担なし
助成の方法	自動償還払い (医療機関からの報告を元に、毎月高額療養費や自己負担額等を差し引いた額を口座に振り込みます) ※医療機関窓口で医療保険の自己負担額を一度お支払いいただきます。	受診時に受給者証の提示を忘れた場合や静岡県外の医療機関を受診した場合は、領収書と申請書を提出していただく必要があります。

問合せ 健康福祉課 福祉係 TEL : 52-1961

中小企業の設備投資を支援します

～先端設備等に係る固定資産税の特例措置等～

町では、町内中小企業の設備投資による持続的な発展を支援していくため、西伊豆町導入促進基本計画を作成しました。

国で制定している「生産性向上特別措置法」に基づき取得した先端設備について認定を受けた場合、以下のような支援を受けることができます。

申請される方は、商工会・金融機関などにあらかじめ計画の確認を受けて、町へ申請してください。
※既に購入した設備については対象となりませんので、ご注意ください。

- ① 要件を満たした機械及び装置等にかかる固定資産税（償却資産）が、3年間「ゼロ」になります。
- ② 民間金融機関の融資に対する信用保証に関する支援を受けることができます。
- ③ 国の補助事業において優先採択を行います。



問合せ まちづくり課 商工係 TEL : 52-1966

西伊豆町メール配信サービスのご案内

西伊豆町では防災・防犯情報や同報無線情報、町からのお知らせ情報などを電子メールで気軽に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。

配信情報一覧

- 防災・防犯情報
- 町からのお知らせ情報
- イベント・観光情報
- 生活情報
- 広報にしいず（同報無線情報）

問合せ まちづくり課 情報管理係 TEL : 52-1963

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本庁、各支所出張所の案内文書をご覧ください。

迷惑メール対策の設定をしている場合

- ①「@sg-m.jp」ドメインからのメールの受信を許可してください。
- ②URL付きメールの受信を許可してください。

おでかけください！健康キャンペーン ～わたしの血管年齢って、いったい何歳？実際の年齢より若いかも？～

指先を機器に差し込み、末梢血液まっしょうの流れを測定し、血管の弾力性年齢を測定します。
減塩の野菜料理の試食もご用意！お買い物のついでに、ぜひお立ち寄りください！

- 日時 9月14日（金）10:00～13:00
- 内容 血管年齢測定（メタボリ先生）
減塩野菜料理の試食
保健師・栄養士による健康相談
- 場所 マックスバリュ東海 松崎店1階フロア



追加健診のお知らせ

9月26日（水）～10月4日（木）特定健診・若年者健診（国民健康保険加入者のみ）
後期高齢者健診

まだ健診を受けていない方は、今年度最後のチャンスです！

問合せ 健康福祉課 健康係 TEL：52-1116

子宮頸がん検診、乳がん検診を受けましょう

9月から女性のがん検診が始まりました。対象年齢で通知が届いていない方の中で、がん検診を希望される方は9月30日までに健康係へご連絡ください。

検診	実施期間	対象
子宮頸がん検診	9月～11月	20歳以上の女性 (平成31年3月末現在で偶数年齢の方)
乳がん検診	10月	40歳以上の女性 (平成31年3月末現在で偶数年齢の方)

問合せ 健康福祉課 健康係 TEL：52-1116

ジオ連載企画 第3回 郷土に誇りを

Q 今日学校で近くのジオサイトに行ってきたよ。
昔の火山灰が積もっていてきれいな模様だった。
硬そうな真っ黒な岩もあったよ。

A 伊豆半島南部は海底火山の地層がむき出しになっているところが多くて、楽寿園（三島市）
や割狐塚稲荷（長泉町）では富士山から流れ出た三島溶岩を観察できるよ。硬い柱のような岩は柱状節理ちゅうじょうせつりといって、これも火山のマグマが冷えて固まってできたもので爪木崎（下田市）や河津七滝（河津町）が有名だね。火山抜きにして伊豆半島は語る事ができません。



▲割狐塚稲荷（長泉町）

富士山から流れ出た溶岩による典型的な溶岩塚が観察できます。

問合せ 伊豆半島ジオパーク推進協議会
TEL：0558-72-0520

はかりの定期検査を実施します

計量法では、取引や照明に使用する「はかり（特定計量器）」について、2年に1度検査が義務付けられています。

●検査日程

検査日	検査時間	検査場所
9月10日（月）	13:30～16:00	宇久須支所
9月11日（火）	9:30～16:00	安良里出張所
9月12日（水）	9:30～16:00	役場本庁

※受検対象の方には、検査日の約1週間前に「計量器定期検査通知書（はがき）」が送付されますので、必ず受検してください。

※定期検査を受検しない場合は50万円以下の罰金に処せられます。

問合せ まちづくり課 商工係 TEL：52-1966

●定期検査の対象となるはかり

- ① 商店や工場などで取引に使うはかり
- ② 薬局などで薬剤調合用に使うはかり
- ③ 荷物運送業などで荷物の料金を決めるために使うはかり
- ④ 茶、乾し椎茸などを販売するために使うはかり
- ⑤ 学校、病院などで健康診断書の作成のために使うはかり



みんなのメダルプロジェクトに参加しよう

東京2020組織委員会では、2020東京オリンピックに向け、使用済みの携帯電話やスマートフォンからメダルを作成する国民参加型のプログラムを実施しています。

役場の各窓口に回収ボックスを設置していますので、ぜひこの事業にご参加ください。

●回収ボックス設置箇所

本庁舎・支所・各出張所の窓口
クリーンセンター窓口

●回収機関

平成31年3月31日まで

●注意事項

データは消去してから、お持ち込みください。



問合せ 環境課 環境衛生係 TEL：53-1408

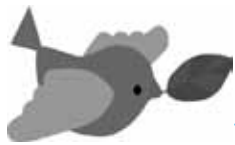
入札結果（工事関係）のお知らせ

工事名	工事概要	施行业者	完成予定日
クリーンセンター焼却炉 耐火物補修工事	焼却炉内耐火レンガ交換	荏原環境プラント（株） 東日本営業部	平成31年 3月29日
町道 浮島新線法面改良工事	法面改良工事	（有）国本組	平成31年 3月15日
津波防災ステーション工事	電気通信設備設置工事	（株）岩城商会	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



こんにちは 地域包括支援センターにしいずです



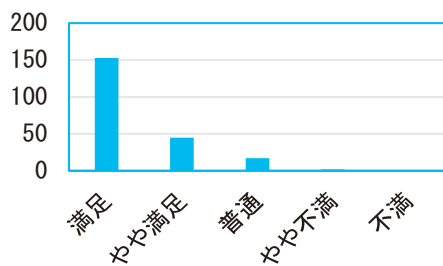
「認知症になってもええら そんな町づくり」研修会報告

～認知症になっても安心して暮らせる町に～

- <研修の目的>
- ①町民全員が認知症という障害を理解し、偏見をなくすこと
 - ②各地区の住民同士のつながりや団結力を住民自身が再認識できること
 - ③地区毎のコミュニティづくりのきっかけとなること

この3点を目的として、要望のあった町内22地区(14会場)で研修会を開催し、254名の住民の皆さまにご参加いただきました。

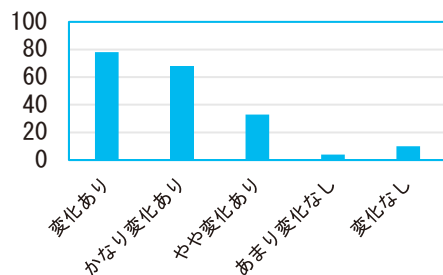
講義の内容について



<一番印象に残ったこと>

- ・ 偏見をなくしてその人らしい生活を送れるように支えていこうという内容と介護殺人の話が心にしみた。
- ・ 認知症になったとしても社会参加や貢献ができることがわかった。
- ・ 人とのつながりを持つことが大事だということ。
- ・ 認知症の人を支える地域づくりの大切さ。

参加前後での意識の変化



<意識の変化>

- ・ 認知症の方に優しい気持ちで接することができそう。
 - ・ 地域の方々と一緒に取り組んでみようと思った。
 - ・ 今まで認知症に真剣に向き合っていなかったことを反省した。
 - ・ 認知症が怖くなくなり、安心した。
- ※変化なしは良い意味で変化なしという方がほとんどでした。

認知症の方への接し方について詳しく学んでみませんか

地域包括支援センターでは、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

認知症サポーター養成講座を受講した人が「認知症サポーター」となります。

認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を暖かく見守り、応援する人のことです。

認知症の方に対する接し方や対処方法について学び、地域ぐるみで支えあい活動を進めていきませんか？



日時・場所：ご希望に合わせて調整します。

内容：認知症の方への接し方

受講料：無料

対象者：どなたでも受講できます。

※個人・各種団体でのお申込みが可能です。

問合せ

地域包括支援センターにしいず
TEL：52-3030

松崎高校広報～西豆と共に～

1年生職業体験実習

今年も、7月23日（月）から25日（水）までの三日間、松崎町・西伊豆町を中心とした賀茂地域の26の事業所で、1年生が職業体験実習を行いました。

【実習後の生徒の感想】

（セブンイレブン江奈店）

笑顔で人とコミュニケーションをとることは気持ちが良いことだと学んだ。コンビニの仕事はレジだけだと思っていたけど、裏でもたくさんの仕事があり、想像よりずっと大変だった。

（十字の園）

1番印象に残っているのは、利用者さんも従業員の皆さんも、笑顔が絶えなかったことです。この笑顔が職場の温かな雰囲気につながっているのだと思いました。



地元の様々な業種の事業所での体験研修を通し、地域の産業についての理解を深めるとともに、望ましい職業観を育み、進路意識の高揚を図ることを目的としたこの実習を通して、生徒たちは多くのことを学びました。

キッズイングリッシュ

8月8日（水）に、松崎高校を会場に、松崎高校の1年生が指導役となり小学生に英語の楽しさを伝える「キッズイングリッシュ」を実施しました。松崎・西伊豆両町の小学生13人が参加し、ゲームを通じて英語と楽しく触れ合う姿が見られました。



中高合同美術教室

8月8日（水）、松崎高校を会場として、西伊豆中学の生徒2名と松崎高校美術コースの1年生3名が参加した、中高合同美術教室が開催され、静かな雰囲気の中で、鉛筆デッサンに取り組みました。



オープンスクールのご案内

【日時】 10月27日（土）

午前8時50分～

午後2時30分（予定）

【内容】 学校からの説明

授業見学、部活動見学

※ 試合等により、当日不在の部活動があります。

【問合せ】

松崎高校（42）0131

夏のはじまり

7月24日、毎年恒例の堂ヶ島火祭りが行われ夏の一夜を楽しみました。

ステージイベントでは、西伊豆町非公認キャラクター「馬ロックン」が歌とダンスで、伊豆の国市で活動する津軽三味線・民謡グループ「民芸集団奏鳴曲」のみなさんは津軽三味線の演奏で会場を盛り上げていました。

花火大会では、手筒花火や海賊船爆発なども行われ、火祭りの名前にふさわしく大迫力のお祭りとなりました。



▲ 600年ほど昔の海賊船征伐の伝説にちなみ行われた海賊船爆発

サンマ漁船見学会

8月10日に、安良里港でサンマ漁船の見学会が行われ40の方が参加しました。

この見学会は、昭和30年代には20隻以上が操業していたサンマ漁船でしたが、現在では豊幸丸のみが操業しているという現状に対し、サンマ漁の文化を子どもたちに知ってもらうため、安良里地区まちづくり委員会によって行われたものです。

漁船の見学の前には、漁民センターでサンマ棒受け漁（太平洋をサンマの群れとともに移動し夜間、集魚灯で網の中に誘い込む方法）などについての話しに、集まった参加者は興味深く、耳を傾けていました。

漁船見学では、全長36メートルにもなる豊幸丸の中を自由に見学することができ、操舵室で子供たちは普段見ることのできない眺めに目を輝かせていました。



夜の観察会

7月27日、アカテガニ放仔観察会が安良里浦上水門前で行われました。アカテガニは海岸や川辺などに生息し、夏の夕方に一斉に放仔（カニの幼生ゾエアを水中に放つこと）を行うことで知られています。

この日は実際に、アカテガニが海で放仔をする場面に出合えませんでした。安良里まちづくり委員会が用意したアカテガニの観察会や、紙芝居が行われ、集まった子供たちはアカテガニに興味しんしんの様子でした。



▲来年は見れるといいね

町内各地で夏の行事

7月13日～15日にかけて、町内各地で夏祭りが行われました。

安良里地区では、大漁旗をなびかせた漁船によるパレードが行われました。また安良里地区夏祭りの一環として、浜施餓鬼^{はませがき}が行われ海で亡くなった方やイルカを弔うとともに、普段わたしたちが頂いている海の恵みに感謝しました。田子地区では、大漁・海上安全を祈願し、田子港祭りが行われ、屋台の上に人がぎゅうぎゅうになって踊る「ばか踊り」が祭りを盛り上げました。

宇久須地区では、宇久須まちづくり協議会による「宇久須まちおこし横丁」が行われ、浜通りに出店が並んだ他、盆踊りや無料の流しソーメンが行われました。



▲田子地区の「ばか踊り」



▲安良里漁船パレードで陸に向かってお菓子を投げているようす



▲宇久須地区で盆踊り

岩谷戸百八灯

8月15日に、岩谷戸地区^{いわやとひやくやっど}で岩谷戸百八灯が行われました。この行事は疫病払いと虫送りのため、100年以上前から行われており、町の無形民俗文化財にも指定されている伝統ある行事です。日が暮れると、子どもたちの手によって、次々と松明に火が着けられていきました。仁科川沿い40メートル程に、108本の松明が並ぶ様子はとても幻想的でした。



黄金崎海洋クラブ活動報告

7月14日(土)から黄金崎海洋クラブが活動し、小学4年生から6年生までの希望者15名が参加しました。海に親しむことを目的とし、カヌー教室、釣り大会、シュノーケリング体験、シーカヤック体験、トンボ口渡りと潮だまり自然観察を行いました。仲間と楽しみながら自然を学び、西伊豆の自然の豊かさと感じ、8月25日(土)に閉講式を行い、今年度の活動は終了しました。

【カヌー教室】



【シュノーケリング体験】



図書館からのお知らせ

僕の！私の！おすすめ本 中学生・高校生が選んだお気に入りの一冊

職業体験やボランティア活動で来館した中学生と高校生が、多くの蔵書の中からお気に入りの本を選んで紹介文を書いてくれました。

選んだ本は『僕の！私の！おすすめ本』として9月30日(日)まで館内に紹介されていますので、来館の際はご覧ください。

【ボランティアの様子】



▲笑顔で元気に貸出し業務を行いました。



▲みんなで新聞の整理をしました。

リサイクルフェア開催！

蔵書点検などで除籍した図書を無料で譲ります。

期間：9月15日(土) 8:30～
(無くなり次第終了)

場所：西伊豆町立図書館
カウンター前

対象：西伊豆町民

※皆さんに貸出していた図書ですので、汚れやキズなどが付いています。
※図書を入れる袋などは、ご持参ください。

図書館ボランティアの紹介

町立図書館では、7月から試行的に平日の昼休みを開館しています。これに伴い町ではボランティアの募集を行い、芹沢恵子さん、鈴木婦美さんが応募してくださいました。

現在、週に1日から2日、昼の1時間程度図書館業務をお願いしています。



みんな、おいでよ！

9月のおはなし会

日 時：9月30日（日）
 午後2時～午後3時まで
 内 容：おはなし、
 ワークショップ「世界一とぶ紙ひこうき」
 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）

送り火 著：高橋 弘希

東京、から山間の町に引越した中学3年生の歩。級友とも、うまくやってきたはずだった。あの夏、河へ火を流す日までは…。自然は沈黙し、少年たちは血の遊戯に熱狂する！

ファーストラヴ 著：島本 理生

多摩川沿いを血まみれで歩いていた女子大生、環菜。彼女は、父親を、その勤務先である美術学校で刺殺したとして逮捕されるが…。裁判を通じて明らかにされる家族の秘密とは？

長かった残暑もようやく峠を過ぎたようです。お変わりありませんか。

今月は、『九月生まれの作家』『芥川賞・直木賞作家』の本を特集します。

♪新しく入りました♪

[DVD]

- ★三度目の殺人
- ★絶景ジオパーク
- ★がんばれ！きかんしゃトーマス

[CD]

- ★FUTURE／三代目J Soul Brothers
- ★GR8EST／KANJANI∞
- ★女の艶歌・絶品セレクション／美空 ひばり 他

[紙芝居]

- ★ちんちろりんおばけ／あらい えつこ
- ★ごん助じいさまとえんま大王／わしお

新着図書

｜一｜般｜書｜

- 『送り火』（芥川賞）高橋 弘希
- 『ファーストラヴ』（直木賞）島本 理生
- 『祈りのカルテ』 知念 実希人
- 『かみさまは小学5年生』 すみれ
- 『猫は抱くもの』 大山 淳子
- 『日の出』 佐川 光晴
- 『さえこ照らす』 友井 羊
- 『バッグをザックに持ち替えて』 唯川 恵
- 『四時過ぎの船』 古川 真人
- 『いくさの底』 古処 誠二
- 『きょうの日は、さようなら』 石田 香織
- 『ゆずりは』 新谷 亜貴子
- 『夫婦という他人』 下重 暁子
- 『読書という荒野』 見城 徹
- 『歴史と戦争』 半藤 一利
- 『脳には妙なクセがある』 池谷 裕二
- 『こどもスケッチ』 おーなり 由子
- 『ひんやりデザートBEST 200』 角 謙二
- 『耳鳴り難聴を自力で治す最強事典』 マキノ出版
- 『すばらしい海洋生物の世界』 カラム・ロバーツ

｜児｜童｜書｜

- 『小さなたね』 ポニー・クリステンセン
- 『よるのおと』 たむら しげる
- 『ほいくえんのいちにち』 おか しゅうぞう
- 『地球』 かこ さとし
- 『うみべのまちで』 ジョアン・シュウオーツ
- 『ノラネコぐんだんパンこうじょう』 くどう のりこ
- 『おしっこちょっぴりもれたろう』
 ヨシタケ シンスケ
- 『はまべでひろったよ』 いけだ ひとし
- 『どうしてトウモロコシにはひげがあるの？』
 ふじた さとし
- 『やさいノート』 いわさ ゆうこ
- 『やさいぺたぺたかくれんぼ』 まつだ ななこ
- 『浜辺のコレクション』 はまぐち てついち
- 『猫魔ヶ岳の妖怪』 やおいた ようこ
- 『すごいぞ！ニッポン美術』 ゆうき まさこ
- 『続々ざんねんないきもの事典』
 いまいずみ ただあき



「Good Sleep ぐっすり」

9月3日は睡眠の日

「睡眠の日」は、春と秋の2回あります。春は3月18日で「ワールド スリープデイ」といって、世界睡眠学会連合会が定めた日、9月3日は睡眠健康推進機構で定めた日になります。今回は健康に大切な睡眠について、お話しします。

睡眠は大事

睡眠なしでは、私達は生きられないほど大切なものです。脳の重さは体重のわずか2%ですが、エネルギー消費は全体の20%にもなります。睡眠は、その大事な脳を休息させるだけでなく、修復・回復させる役割があります。身体の疲労は安静にすることで回復しますが、脳は睡眠でしか修復・回復できません。

睡眠は、積極的に「脳を作り、育て、より良く活動させる」機能があります。睡眠は、胎児期や小児期の脳を創り、育てます。大人でも眠ることで記憶が整理、固定されます。十分な睡眠で、大脳の情報処理能力が回復し、翌日の活動に備えることができます。



日本人の睡眠時間は短い

このように大事な睡眠ですが、睡眠時間を世界で比較すると、2009年の調査で、日本は平均睡眠時間7時間50分と、韓国に次いで短い時間となっています。最長のフランスは8時間50分で、日本との差は1時間にもなります。

日本を年代別でみると、30代男性や40代女性で睡眠時間が最も短くなっています。

眠れない原因

- 1) 心理的要因：何らかのストレスに関係しておこる。
- 2) 身体的要因：病気や症状が原因でおこる。ケガやリウマチ等による体の痛み、喘息発作や花粉症等の症状によるもの。
- 3) 精神医学的要因：不安症やうつ病等、精神や神経の病気が原因でおこる。
- 4) 薬理学的要因：飲んでいる薬やアルコール、カフェイン、ニコチン等が原因でおこる。
- 5) 生理学的要因：海外旅行等による時差ぼけ、受験勉強や職場の勤務シフトによる昼夜逆転など。

眠れないリズムも色々

眠れないパターンは色々あり、それに対応して、処方されるお薬も異なります。

- 入眠障害：寝つきが悪く、30分以上たっても眠れない
- 中途覚醒：途中で目が覚めて、なかなか寝付けぬ
- 早期覚醒：朝早く目が覚めてしまう
- 熟睡感欠如：ぐっすり眠った気がしない



年をとると眠れない

高齢になると、「眠れない」という訴えを良く聞きます。高齢者は、就寝時刻は早くなりますが、寝つきが悪く、途中で目覚めることが多くなります。一度目が覚めると、再び眠るまでに時間がかかります。全体的に睡眠が浅くなり、その結果、日中のうたた寝や昼寝が増えていきます。

熟睡感がない場合

睡眠時間が長くても、熟睡感が得られない場合は、「睡眠時無呼吸症候群」の可能性もあります。症状は、大きなイビキや無呼吸・日中のがまんできない眠気・熟睡感の欠如・起床時の疲労や頭痛、口内乾燥・集中力、記憶力の低下などがあります。

このような症状がみられる場合、医療機関に相談してみましょう。



睡眠障害対処 12の指針

1. **睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分**
8時間にこだわらない。年をとると必要な睡眠時間は短くなる。
2. **刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法**
寝る前のコーヒーや喫煙は避ける。音楽や香り、筋弛緩法でリラックス。
3. **眠たくなってから床に就く、就寝時刻にはこだわりすぎない**
眠ろうと意気込むと、頭がさえて、寝つきが悪くなる。
4. **同じ時刻に毎日起床**
早起きが早寝につながる。休日の遅寝に注意。
5. **光の利用でよい睡眠**
夜は明るすぎない照明を。目が覚めたら日光を取り入れる。
6. **規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣**
朝食は心と体の目覚めに必要。運動習慣は熟睡を促進する。
7. **昼寝をするなら、午後3時前の20～30分**
長い昼寝はかえってぼんやり。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響する。
8. **眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに**
寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る。眠る時にベッドに入る。
9. **睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感には要注意**
背景に睡眠の病気があり、専門治療が必要な場合もある。
10. **十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に**
長時間眠っても日中の眠気で仕事や勉強に支障のある場合は専門医に相談を。運転に注意する。
11. **睡眠薬代わりに寝酒は不眠のもと**
寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる。
12. **睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全**
一定の時刻に服用する。アルコールとの併用をしない。



快適に眠れる人もそうでない人も、日頃の睡眠を見直して、good sleep(良い睡眠)を目指しましょう！

出典：「睡眠と健康」 宮崎総一郎 林光緒 著 放送大学教材 不眠・眠りの情報サイト スイミンネットより

8月号の訂正とお詫び

8月号の15ページ、「むし歯ゼロ！3歳児健診でむし歯がなかったお友達」にて瀬戸悠くん（宇久須浜）のお名前が間違っていたことをお詫びいたします。

■交通事故の補償問題で お困りの方へ

問 (公共財団法人)
交通事故紛争処理センター
TEL: 054-255-5528

自動車事故の被害にあわれ、示談をめぐる損害賠償の問題でお困りの方へ、センターの弁護士が、中立・公正な立場で、当事者間の紛争解決のお手伝いをします。

被害者御本人が損害賠償問題の法律知識がなかったり、交渉に不慣れであっても安心です。

法律の専門家を活用することにより、早期に紛争解決を図ることができます。

センターでの弁護士費用は、解決するまで一切かかりません。まずは、電話で予約をお願いします。

■「男の料理教室」参加者募集

問 賀茂女(かもめ)会
TEL: 55-0735

賀茂女(かもめ)会では、男性を対象とした料理教室を開催します。地域おこし協力隊で西伊豆町に移住された神山シェフに男の料理を教えてください。

【日時】9月16日(日)
9:30～13:00

【場所】賀茂健康センター(宇久須)

【定員】男性 10名

【参加費】400円

※参加費は当日集めます。

【持ち物】筆記用具・エプロン・三角巾(頭にかぶるもの)

【申込締切】9月10日(月)

■10月1日は「法の日です」

問 静岡地方裁判所
事務局総務課広報係
TEL: 054-251-6241

裁判所、法務省、検察庁および弁護士会では、10月1日からの1週間を「法の日」週間とし、毎年各種の行事を実施しています。

各地の裁判所の行事は、裁判所ウェブサイト(<http://www.courts.go.jp/>)や、各地の裁判所の総務課でご案内しています。ぜひご参加ください。

■第1回西伊豆町長杯 グラウンドゴルフ大会開催

問 西伊豆町グラウンドゴルフ協会
TEL: 52-1469

【日時】9月24日(月・祝)
9:00～15:00

【会場】旧田子中学校グラウンド

【参加費】200円

【参加資格】西伊豆町民(18歳以上)

※参加資格を年齢を問わずお知らせしていましたが、18歳以上に変更させていただきますので、ご了承ください。

【申込期限】9月14日(金)

※お弁当・飲み物は持参してください。

※用具がない方には、用具の貸出を行います。

■ゲートキーパー研修会等開催のお知らせ

問 賀茂健康福祉センター 福祉課 TEL: 0558-24-2056

【日時】9月28日(金) 13:30～15:45

【定員】20名(先着順)

【会場】県下田総合庁舎
4階 第8会議室

【内容】「ゲートキーパー研修会」
「笑いヨガでセルフケア」

■「ふじのくに食べきり やったね!キャンペーン」

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

静岡県では、「食品ロス」(まだ食べられるのに捨てられている食品)を減らしていくため、家族で気軽に取組めるキャンペーンを実施しています。県内の協力店で食事を食べきり、「クルポ」ポイントをためると、抽選で商品券や食事券が当たります。ぜひ、ご家族やお仲間でご参加ください。

【ポイントのため方】

①無料アプリ「クルポ」を
ダウンロード

②食べきり協力店で食べきる

③レジでQRコードを読み込んで
ポイントゲット!

【実施期間】6月5日(火)～

平成31年3月31日(土)

【協力店】県内のコンビニ、ファミリーレストランや居酒屋など約630店舗

※詳しくは「ふじのくに 食べきり」で検索してください。



◀まずはアプリを
ダウンロード

■「A4」1枚アンケート 広告作成セミナー開催

問 西伊豆町商工会
TEL：52-0270

今の広告やチラシ、DMではイマイチ反応が取れないとお悩みの方へ、お客様の声から“売れる”広告を作る実践型ワークショップを開催します。

【日時】9月11日(火)
13:00～17:00

【場所】西伊豆町商工会
3階研修室

【受講料】無料

【定員】20名

【申込方法】西伊豆町商工会
(TEL：52-0270)へ電話にてお申し込みください。

※参加者限定スペシャル特典として、アンケート分析シート・基本コンセプトシート・広告原案シートをプレゼントします。

■お客様感謝 Day 伊豆スカイライン見学会 の開催について

問 県道路公社道路部
企画業務課
TEL：054-254-3424

伊豆スカイライン沿線のジ村峠と十国橋架替工事現場を巡る見学会を次のとおり開催します。

なお、この日は伊豆スカイラインの効体ト亀石で伊豆スカイラインお客様感謝イベントも実施します。

【日時】11月3日(土)
10:00～17:00

【場所】効体ト亀石、伊豆スカイライン沿線ジ村峠、十国橋架替工事現場外

【応募方法】ホームページで公開中
(<http://www.siz-road.or.jp>)

【募集期間】9月3日(月)～
28日(金)

【募集定員】36名(小学生以上)
※小学生は保護者の同伴が必要です。

■公証期間中の休日相談 (無料)について

問 下田公証役場
TEL：0558-22-5521

10月1日(月)から7日(日)までは「公証週間」です。この期間中、休日相談を行います。

【相談日時】10月7日(日)
10:00～15:00

【相談内容】相続、遺言、任意後見など

【開催場所】下田公証役場
(下田市西本郷1-2-5 佐々木ビル3階)

【申込方法】予約制(事前電話受付)
※平日の無料相談の受付時間は9:00～16:30までです。

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

車上ねらい・置引きに気をつけて!! ～夏場は特にご用心～

夏場は観光客や海水浴客など、県内外から多くの人が入りし、無施錠の車を狙った車上ねらいや海水浴場での置引きなどの犯罪が増加する傾向にありますので注意しましょう。

～被害にあわないための対策～

- わずかな時間でも車を止めたら必ずカギかけ!!
- 車の窓も忘れずに閉めよう!!
- 車内にバッグや貴重品を置きっぱなしにしない!!
- 自宅では車両カバーやセンサーライトを活用しよう!!
- 現金や貴重品は必ず身に付け、手荷物から目を離さない!!

～静岡県警ツイッター～

犯罪発生情報を配信中!!
ぜひフォローを!!
PC・スマートフォンから
@Fuji_bouhan
または『静岡県警察』で検索!

受付日記

7月15日～8月14日の届出

●●●●●お誕生おめでとう●●●●●

地区	氏名	性別	保護者
沢田	稲葉 <small>みはる</small> 海陽	男	真司
仁科浜	植松 しき	男	一仁
仁科浜	佐藤 <small>やまと</small> 大和	男	喜彦

♥♥♥♥おしあわせに(結婚)♥♥♥♥

夫		妻	
地区	氏名	地区	氏名
中	本間 一成	中	原田 純子

———おくりやみ申し上げます———

地区	氏名	年齢	世帯主
築地	堤 百合子	95	正夫
築地	小林 茂	78	茂
月東	松田 智訓	81	智訓
道東	山本 孝正	88	孝正
柴	浅賀 浩巳	88	浩巳
柴	浅賀 富枝	85	丈吉

◎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 (9月分)

国民健康保険税
後期高齢者医療保険料
介護保険料
温泉使用料

納期限は9月28日(金)です

人の動き 8月1日現在 ()内は前月比

人口	8,027人(+9)	田子地区	2,106人(△3)
世帯数	3,815件(+8)	仁科地区	3,362人(+18)
男	3,817人(+10)	宇久須地区	1,465人(△6)
女	4,210人(△1)	安良里地区	1,094人(0)

※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 堤農園4代目 堤圭祐さん

一色でわさびを栽培している、堤農園4代目の堤圭祐さん。わさび田に足を運び、堤さんにお話を伺ってきました。



堤さんは埼玉県富士見市出身で、大学卒業後は金融系のSEに従事されていましたが2016年にワサビ農家に転身されました。当時の心境を「祖父が農家をやっていたこともあり、農業には興味があったので、前向きにチャレンジしたいと思い就農しました。」と語ってくれました。これまでの電車に乗って通勤する生活とは正反対の、自然に囲まれた生活にも魅力を感じている様子。

そんな堤さんは「4代続いた伝統を守りつつ、今の時代に合ったネット販売や海外に向けた販売もしていきたい。」とこれからの抱負を語ってくれました。また、おすすめのわさびの食べ方は「わさび丼」だそうです。わさび丼とは、炊き立てのご飯の上にかつお節とのかき揚げを乗せて、おろしたワサビを上に乗せて、醤油をかけていただくわさびの香りが食欲を誘う一品です。みなさまもぜひ召し上がってみてはいかがでしょうか？

西伊豆町の交通事故件数

	7月	累計	前年7月累計	増減
人身事故	1	21	18	+3
死者	0	0	1	-1
傷者	1	31	32	-1
物損事故	18	76	81	-5

(暫定値)

9月の夕陽時刻表

夕陽鑑賞はいかがですか。

1日～10日	18:00～18:12
11日～20日	17:45～17:58
21日～30日	17:31～17:44

September 2018 9月 お知らせカレンダー

1 (土) 8:30 総合防災訓練 18:00 西伊豆ビーチキャンドルナイト (乗浜海岸)	16 (日) 9月26日(水)から10月4日(木)まで 特定健診・後期高齢者健康診査 若年健康診査を町内各地で実施
2 (日)	17 (月)
3 (月)	18 (火)
4 (火)	19 (水) 13:30 行政相談日 (防災センター) 10:00 ママヨガ教室 (仁科子育て支援センター)
5 (水) 10:00 人権相談所開設 (中央公民館講義室)	20 (木) 14:00 からだすっきりエクササイズ (健康増進センター)
6 (木)	21 (金) 13:30 よってって山田さん健康相談 14:00 シニアヨガ教室 (防災センター) 19:30 ボディコントロール教室 (福祉センター)
7 (金) 9:15 幼児歯科教室 (福祉センター) 13:30 よってって山田さん健康相談 19:30 ボディコントロール教室 (福祉センター)	22 (土)
8 (土)	23 (日) 14:00 おはなし会 (中央公民館 図書館)
9 (日)	24 (月)
10 (月) 9:15 パパママセミナーB (保健センター)	25 (火)
11 (火)	26 (水)
12 (水) 13:00 乳幼児健診 (福祉センター)	27 (木)
13 (木)	28 (金) 14:00 シニアヨガ教室 (福祉センター)
14 (金) 10:00 健康キャンペーン (マックスバリュ東海松崎店) 14:00 シニアヨガ教室 (福祉センター)	29 (土) 17:00 夕映えの響き (宇久須クリスタルビーチ) 仁科認定こども園運動会
15 (土)	30 (日)

【9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
9/1		田子診療所(53-1555)	9/22		西伊豆健育会病院
9/2		西伊豆健育会病院(52-2366)	9/23		
9/8	西伊豆健育会病院		9/24		西伊豆健育会病院
9/9		西伊豆健育会病院	9/29	西伊豆健育会病院	
9/15	西伊豆健育会病院		9/30		西伊豆健育会病院
9/16		西伊豆健育会病院			
9/17					

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9月号です。
まだまだ昼間は暑い日が続いていますが、夜はだいぶ過ごしやすくなり、とんぼも出てきたりと秋の訪れを感じています。

8月は、各地域のお祭りの写真を撮りに行きました。どのお祭りも写真を撮りながら、楽しませてもらいました。特に田子の港祭りでの「ばか踊り」の迫力には圧倒されました。

ま

姉妹町のゆるキャラ頑張ってます。

市川三郷町のPRキャラクター「市川三郷レンジャー」をご紹介します。

市川三郷レンジャーは、県立市川高等学校の学生の協力のもと、平成20年3月に誕生し今年で10周年を迎えました。それぞれの顔は町の特産品を表し、「にんにん(青)」は大塚にんじん、「どんどん(赤)」は花火、「ぽんぽん(黄)」は印章をモチーフにしています。大きな頭にメタボ気味の体、優しくて元気いっぱいな性格の彼らは町の人気者です。

市川三郷町を盛り上げるべく、日々奮闘中の市川三郷レンジャー。西伊豆町の皆さんもぜひ名前を覚えてくださいね。

市川三郷レンジャーは8月1日から投票が開始されたゆるキャラグランプリにエントリー中です。是非応援の1票をお願いします。(QRコードを読み込むと投票ページに行きます)

11月24日から開催されるゆるキャラの祭典「世界キャラクターさみっとin羽生」にも出場します。応援よろしくをお願いします。



富士見マルシェで新鮮な野菜を

富士見町だより

7月にオープンした多目的交流広場ゆめひろば富士見で、「富士見マルシェ2018」が開かれました。

マルシェとはフランス語で“市場”という意味で、町内の農業法人4社が新鮮なレタスやキャベツ、トマト、サラダ用のほうれん草などを販売しました。

会場を訪れた方は野菜の質の良さや手頃な価格に驚いた様子で、両手いっぱい買っていき姿が見られました。

マルシェは9月にも開催予定です。



■朝マルシェ 9月15日(土) 午前8時～
「ゆめひろば富士見」特設会場にて
問 産業課 営農推進係 ☎0266-62-9328

