

広

報

にしいず

2023

3

No.216

第18回夕陽のまち西伊豆町ふるさとフォトコンテスト
夕陽部門グランプリ『サンセット』松崎町 佐藤 和彦さん
その他の入選作品は6ページで紹介しています。

被災者とボランティアを ”つなぐ” 仲間を募集しています

西伊豆町災害ボランティア コーディネーター連絡会

生き残ろう、
地域のために立ち上がろう！

2011年3月11日の東日本大震災を受け、西伊豆町で「災害ボランティアコーディネーター連絡会」が結成されました。

災害時は、被災者とボランティアをつなぐパイプ役を担い、平常時は、円滑にボランティアを受け入れるための訓練や防災意識を高める研修などを行っています。

事務局:西伊豆町社会福祉協議会(TEL 55-1313)
Facebook で日々の活動を紹介しています▶



活動紹介

～今年度に実施した活動を一部ご紹介します～

○台風8号の被害を受けた雲見地区ボランティア
8月18日～24日までボランティア本部スタッフ
として活動しました。また、2013年の災害以降
ストックしてあった資機材を現地へ届けました。

○お楽しみサバイバル炊き出し訓練
堀坂河川敷で1人1品持ち寄りの炊き出し
訓練を行い、川の水を浄水器を使って汲み
上げる練習もしました。
メニュー：鯖缶カレー、ラーメンスープ、
明日葉お浸しなど（差し入れにパウンド
ケーキ、ひじきの煮物もいただきました！）



○台風15号の被害を受けた方への募金活動
町内4か所で中学生有志と共に募金活動
を行い、合計23万8851円が被災された
皆様に届けられました。

○西伊豆町災害ボランティアコーディネーター養成講座
静岡県第4次地震被害想定とボランティアについて
学んだほか、本部の立ち上げ訓練・HUG（避難所
運営ゲーム）・クロスロードなども行い、13人の
新しい仲間（コーディネーター）が増えました。

会員の声



東日本大震災の脅威を目の当たりにし、地域の皆さんを守りたいと思い参加を決意しました。通常のボランティアと異なり、被災地の現場に行かなくてもできることが沢山あるので、体力がなくても心配ありません。自分が地域のために貢献できる実感があるので、とてもやりがいを感じています。

長谷川 琴美さん

おわりに

災害ボランティアコーディネーター連絡会は、地域のために活躍する皆さんをお待ちしています。少しでも気になる、やってみたいという方は、お気軽に事務局へお問い合わせください。

事務局：西伊豆町社会福祉協議会

TEL 55-1313

サンセットコイン ポイント利用期限のお知らせ

サンセットコインの各ポイントには、利用期限が設定されています。利用期限を過ぎますとお支払いでの利用ができなくなるのでご注意ください。なお、お支払い時には利用期限の短いポイントから使用されます。

	ポイント名	内容	利用期限
①	さくらまつり	さくらまつりで行ったジオガイドツアーとのコラボイベント	3月31日
②	10%還元キャンペーン (R4 春)	決済時に金額の10%を付与 (令和5年3月31日まで実施予定)	5月31日
③	健幸マイレージ	健康づくり活動を行うことで取得できるスタンプラリーで、1冊あたり500Pを付与	付与から半年
④	せいかつ応援倶楽部 (運転ボランティア)	お助け隊など、生活支援に関わるボランティア事業	付与から1年
⑤	ツッテ西伊豆	提携遊漁船で釣った魚を、はんばた市場にてサンセットコインのポイントで買取る	付与から1年
⑥	マイナポイント各種 ①通常分 ②保険証としての利用申込み ③公金口座の登録	マイナンバーカードを所有し、それぞれの手続きを行うことにより、マイナポイントをサンセットコインで取得する	無期限
⑦	個人チャージ	個人が行うポイントチャージ	無期限

サンセットコインをスマホでもっと便利に！

サンセットコインをスマホアプリで利用すると、こんなに便利なことがあります。

- ・残高や利用履歴が確認できる
- ・取扱店が確認できる
- ・カードに比べ、紛失する可能性が少ない

この機会に、スマホアプリに切替えてみませんか？
※町民の方は、役場本庁で切替申請が必要になります。

〈申請方法〉

- ①サンセットコインカードとスマホを用意し役場本庁へ
- ②アプリのダウンロード、申請書の記入⇒切替完了！

スマホで残高や
取扱店を簡単に
チェック！



問合せ まちづくり課 商工係 TEL.52-1966

令和5年度 三島年金事務所出張年金相談日程表

三島年金事務所による出張年金相談を下記のとおり実施します。

年金制度や、年金請求の手続き等について相談のある方はご利用ください。

なお、相談はすべての会場をご利用いただけますが、予約制のため、必ずご利用いただく会場の市町へ事前に予約をしていただきますようお願いいたします。

相談会場		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
西伊豆町	西伊豆町役場 TEL:0558-52-1112	11日 (火)		7日 (水)				4日 (水)		6日 (水)			
	宇久須住民防災センター TEL:0558-52-1112					2日 (水)						6日 (火)	
下田市役所 TEL:0558-22-3922		12日 (水)	11日 (木)	8日 (木)	5日 (水)	3日 (木)	7日 (木)	5日 (木)	8日 (水)	7日 (木)	17日 (水)	7日 (水)	7日 (木)
東伊豆町役場 TEL:0557-95-6304			19日 (金)			18日 (金)			17日 (金)			16日 (金)	
河津町役場 TEL:0558-34-1937				1日 (木)		31日 (木)				1日 (金)			1日 (金)
南伊豆町役場 TEL:0558-62-6222			18日 (木)			17日 (木)			16日 (木)			15日 (木)	
松崎町役場 TEL:0558-42-3966			10日 (水)		4日 (火)		6日 (水)		7日 (火)		16日 (火)		6日 (水)

相談時間

午前11時から正午まで / 午後1時から午後4時まで

相談にかかる時間

- ・ 30分：年金見込額、未支給の請求手続、各種通知書の内容、年金記録の確認
- ・ 45分：老齢年金の請求手続、繰上下見込確認後に老齢請求となる可能性のある年金見込額
- ・ 60分：障害年金の請求手続、遺族年金の請求手続、離婚分割の手続

※代理の方が相談に来られる場合は、委任状と代理人の身分証明書が必要となります。

ご注意

- ・ 受付時間は、午前8時15分から午後5時までとなります(土日・祝日除く)。
- ・ 予約は、相談希望日の2日前までをお願いいたします。
- ・ 予約申込みの際は、あらかじめお客様の年金番号がわかるもの(年金手帳、年金証書等)をご用意ください。
- ・ 予約状況により、希望の日時を調整させていただくことがあります。

※各市町によって予約申込みの方法が異なりますので、ご注意下さい。

問合せ 窓口税務課 窓口年金係 TEL52-1112

第18回夕陽のまち西伊豆町ふるさとフォトコンテスト入賞作品発表!!

2月6日、保健センターで「第18回夕陽のまち西伊豆町ふるさとフォトコンテスト」の審査会が開催され、応募総数292点から、夕陽・ふるさと・ドローン部門の入賞作品が決定しました。入賞作品は、4月頃に黄金崎クリスタルパークで展示される予定です。

グランプリ受賞作品（敬称略）

夕陽部門グランプリ
「サンセット」
(佐藤 和彦：松崎町)



「ふるさと部門グランプリ」
(松田 恵一：西伊豆町)



ドローン部門グランプリ
「西伊豆ジオパーク」
(Kenkenttravel：神奈川県)



特選（敬称略）

部門	氏名	住所	画題
夕陽	藤井 昭浩	松崎町	錦秋のレジェンド
ふるさと	加藤 泰平	西伊豆町	癒しの渚

入選（敬称略）

部門	氏名	住所	画題
夕陽	佐藤 信吾	西伊豆町	サンセットロード
	加藤 泰平	西伊豆町	落陽の輝き
	佐野 重長	西伊豆町	落日
	藤井 駒一	西伊豆町	夕陽に舞う
	中西 敬一	静岡市	ふたりの楽日
ふるさと	藤井 天汰郎	西伊豆町	春が咲く黄金崎
	佐藤 信吾	西伊豆町	トンボ口に現れた玉石たち
	飯田 龍治	御殿場市	明け行く
	松村 洋伸	西伊豆町	堂ヶ島周遊飛行
	藤井 駒一	西伊豆町	海上散歩

佳作（敬称略）

部門	氏名	住所	画題
夕陽	加藤 泰平	西伊豆町	落陽に彩る
	佐藤 和彦	松崎町	染まる雲
	竹内 浩史	東京都	黄金のガードレール
	佐藤 信吾	西伊豆町	黄金色に照らされて
	鈴木 三與志	西伊豆町	弁天島の夕景
	佐藤 和彦	松崎町	茜色に染まる
	佐藤 和彦	松崎町	茜雲
	松田 恵一	西伊豆町	夕陽と雪景色
	藤井 昭浩	松崎町	美・サイレント
	藤井 昭浩	松崎町	熱くなれ

部門	氏名	住所	画題
ふるさと	松田 恵一	西伊豆町	秘境大滝
	加藤 泰平	西伊豆町	月の道
	松村 洋伸	西伊豆町	田子花火～光の競演～
	佐藤 和彦	松崎町	波飛沫
	松田 恵一	西伊豆町	西天城高原の雪景色
	佐藤 陽一	西伊豆町	月明りと夜光虫
	藤井 昭浩	松崎町	綺羅星
	佐藤 信吾	西伊豆町	涼しげな青い音色 宇久須神社
	藤井 駒一	西伊豆町	浮島海岸の探検
	中西 敬一	静岡市	年の瀬

問合せ まちづくり課 観光係 TEL52-1114

町内観光施設 新サービスのお知らせ

令和5年4月1日から、施設の指定管理期間が2年間更新され、引き続き現在の管理者が管理を行っていきます。これに伴い、新規サービスを随時開始するほか、営業内容が一部変更されますので、ご案内します。

やまびこ荘

- 全客室にエアコン設置
今まで一部の客室にしかエアコンが設置されていませんでしたが、利用者から設置を希望する声もあったため、全客室に設置します。
- ボードゲーム等娯楽品の充実
客室内でお楽しみいただけるようなボードゲーム等を充実させます。
- 宿泊料金の改正
素泊まり上限3,520円→上限4,300円とし、シーズンごと変動いたします。



牧場の家

- キャンプ区画設置
駐車場の一部にキャンプ区画を設置し、営業します。
- バイク整備用品の充実
利用者からの希望もあり、バイクの整備用品を貸し出しできるよう充実させます。



沢田公園露天風呂

- 定休日の変更（火曜日⇒水曜日）

黄金崎クリスタルパーク

- カフェのリニューアル
ジェラート専門店として営業します。（メニューについては、お客様の要望を聞き追加していく予定です。）
- ストリートピアノ設置
当館無料ギャラリーに誰でも弾けるピアノを設置します。
- 駐車スペースで定期的にイベントを開催
広い駐車スペースを利用したイベントを定期的に開催していきます。7月または8月には、夏祭りを開催する予定です。



宇久須キャンプ場

- RVパークを5台追加
現在好評のRVパークを5台分追加し、計10台となります。
- 営業期間の変更（4月～11月⇒3月～11月）
お客様の声をもとに、営業期間を3月～11月へ変更します。



問合せ まちづくり課 観光係 Tel.52-1114



こんにちは！西伊豆町地域おこし協力隊の小村(コムラ)です。早いもので、今年度も今月で最後になりました。令和4年度も「こむさんのちょっとひと息」を読んで頂いた皆さま、本当にありがとうございました！今月は、すっかり春模様の西伊豆町の景色をお届けしたいと思います♪

西伊豆町はすっかり春模様

昨年1月のこと。早くも桜が咲き出した西伊豆の景色に驚きを隠しきれなかった私。1月に開花する日本一早咲きの桜“土肥桜”や2月頃に見頃を迎える“河津桜”の存在を知り、「西伊豆の春はなんて長いんだ!!」と少し得をした気分を味わったのも記憶に新しいですが、今年も気づけば桜シーズンが到来していました！

皆さんのお家の近くには、桜が咲いていますか？「毎年、この桜の木に花が咲くことを楽しみにしてる！」なんて、自分だけの桜の定番スポットがあったりしませんか？今年は、地元の方々からそんな地元ならではの定番スポットをヒアリングしながら、町内各所の桜を楽しませて頂いています♪

桜スポット1 堂ヶ島温泉スタンド前



桜スポット2 安城岬公園



桜スポット3 宇久須神社



桜スポット4 田子みなと公園



今月はここまで！
また来月〜♪



これからは、ソメイヨシノの開花シーズンですね！
引き続き桜の季節を楽しみたいと思います！

こむさんが巡った西伊豆エリアの桜スポットは、
こちらからカラー写真でもご覧頂けます♪



Instagram



西伊豆町地域おこし協力隊活動日記

地域おこし協力隊 石崎 嘉彦

こんにちは。地域おこし協力隊の石崎です。
林業の分野で活動をしています。
早いものでもう西伊豆に来て2年が経ちました。
残すところ1年となり、伐った木で木工の
製作活動も行っていこうと思います。
今後は木工旋盤機を使い、様々な作品を皆さん
のところへお届けできればと思います。



地域おこし協力隊 高井 洋季

こんにちは、地方創生で活動している
高井です。
数年前から全国の大学生たちと宇久須の
畑で育てている野菜ですが、地産地消で
のブランディングを目指し、今年から
はんばた市場だけでなく、町内のホテルや
飲食店にも卸し始めました。現在、新たに
学生たちと商品開発も行っています。3月
4日（土）10時から、健康増進センターで

皆様にお披露目できると思いますので、
ぜひご予約を空けてお越しください！



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: 24-2299
役場まちづくり課 TEL: 52-1966
下田警察署 TEL: 27-0110

ひとりで下校するときに危ない!!

昨年警察に通報のあった「子どもに対する声かけ事案などの不審者情報」は県内で1,215件あり、そのうち下田警察署管内では7件の通報がありました。

子どもが不審者に声をかけられる時の多くは、1人で下校している時です。

覚えよう！防犯標語【イカのおすし】

い 知らない人にはついていかない
の 知らない人の車にのらない
お 『助けて！』とおおきい声を出す
す 怖かったら大人のいる方にすぐ逃げる
し どんな人が何をしたら家の人に知らせる





実は…

あの場所が ロケ地なんです!!



西伊豆町 ロケ情報!

ndjc2022作品『サボテンと海底』が撮影されました!

<ndjc2022とは?>

ndjc(New Directions in Japanese Cinema)は、次代を担う長編映画監督の発掘と育成を目指し、プロのスタッフの指導のもと、オリジナル脚本で短編映画作品を制作する映像産業振興機構の人材育成プロジェクトです。



<今回のロケ地は?>

今回使用されたロケ地は、一昨年からロケ実績を多く積んできたやまびこ荘の温泉プール!

12月の撮影で野外プールを開放している施設がない、寒空の下での入水シーンは辛いといった事情から白羽の矢が立ち、問合せから数日という異例のスピードでロケハンが行われ、即日で撮影が決定しました!



©2023 VIPO



<サインなどの掲示>

役場本庁1階ラウンジで、ロケに訪れた芸能人のサインなど掲示しています。

役場に来られた際などに、ぜひお立ち寄りください!

問合せ まちづくり課 観光係 TEL52-1114

～下田消防本部からのお知らせ～

住宅火災警報器を設置しよう！点検しよう！

消防法改正により、すべての一般住宅に設置することが義務づけられてから10年が経過しました。下田消防本部としましては、住宅用火災警報器の作動確認の実施など適切な維持管理をお願いしているところです。また、住宅用火災警報器が未設置のご家庭は、大切な家族やご自身の生命と財産を守るためにも早期に設置しましょう。

(警報器設置率＝全国平均84.0% 静岡県平均83.7% 下田消防管内72.0%：令和4年6月時点)

【住宅用火災警報器の設置場所・取付位置・警報器の種類】

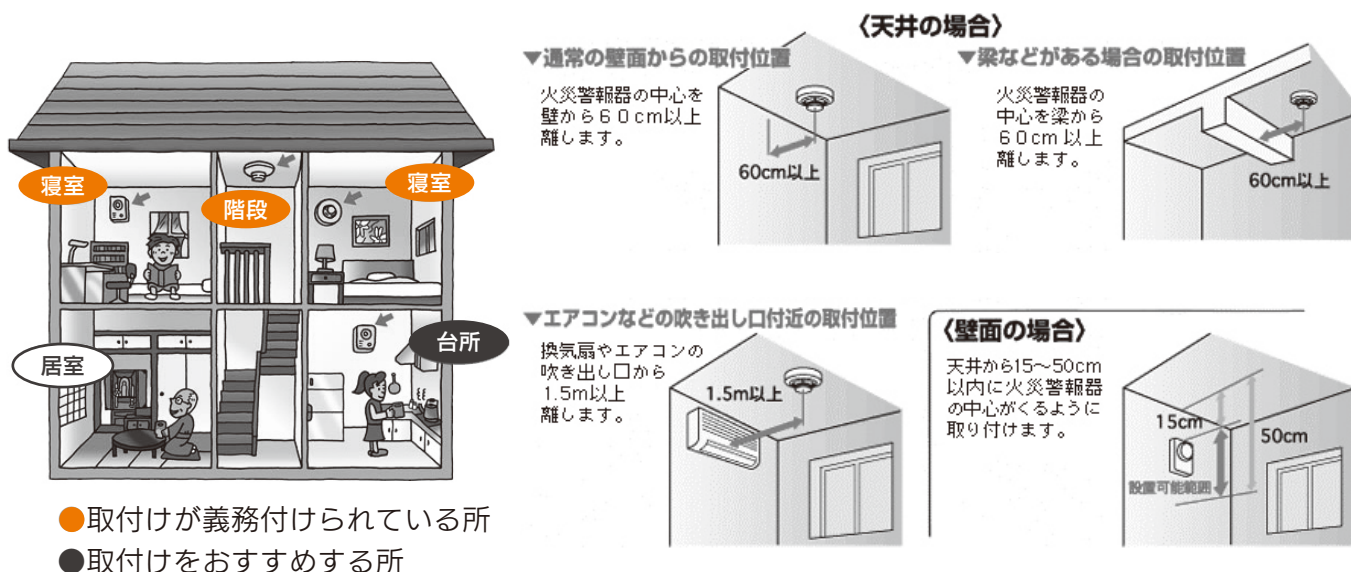
● 寝室として使用する部屋

● 寝室が2階以上にある場合は、その階の階段上部

※ 寝室及び階段には煙を感知するタイプの警報器の設置が必要です。

市販されている警報器はほとんどのものが電池式のタイプで簡単に設置することができます。

● 住宅用火災警報器は、電気店、ホームセンターなどで販売しています。



アンケート調査にご協力ください

各市町の住宅用火災警報器アンケート調査を実施いたします。
簡単に回答できますのでみなさまのご協力をお願いいたします。

URL:<https://logoform.jp/form/NKUD/213210>

スマホの方はこちら▶



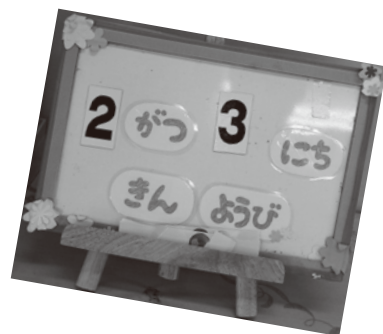
問合せ 下田消防本部 予防課 TEL22-1849

2/3 町内各地で節分行事

町内各地で節分行事が行われました。

認定こども園では社会福祉協議会や地域の方々のご協力のもと豆まきとお菓子まきが行われ、園児たちはまかれたお菓子を夢中で拾い集めました。

※当日の様子は13ページ下から動画でご覧いただけます。



2/1 新生児の手形とり

令和4年7月から12月までに生まれた赤ちゃん6人を対象に、新生児誕生記念事業のガラス製品手形とりが行われました。

ガラス作家の方たちは赤ちゃんに優しく話しかけながら、粘土やスタンプ台に赤ちゃんの手を優しく押しつけて手形をとりました。

3月中旬頃、今回の手形を元に作られたガラス製品が贈られる予定です。

2/4 こどもの居場所づくり「ちゃぶだいクラブ」

2月4日から毎週土曜日に、かしわや食堂で田子まちづくり協議会員の一部で構成された「ちゃぶだいクラブ」による子どもの居場所づくり事業が始まりました。

開所初日は小～高校生計10人以上が訪れ、手作りのカレーが振る舞われました。

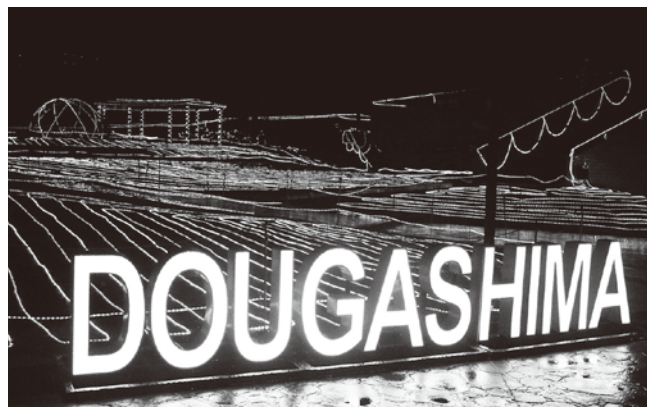
会長の椿直光さんは「ただ集まるだけでなく、子どもたちが地域の方々とふれあい、社会性を育めるような場所にしていきたい。」と話しました。



2/6 フォトコンテスト審査会

「第18回夕陽のまち西伊豆町ふるさとフォトコンテスト」の審査会が行われ、県内外から応募された292件の作品の中から「夕陽部門」「ふるさと部門」「ドローン部門」の受賞作品が選ばれました。今回の受賞作品は、毎年制作している西伊豆町カレンダーやホームページなどで町のPRのために活用させていただきます。

※当日の様子はテレビ静岡でも取り上げられました！
ページ下から動画でご覧いただけます。



2/10 堂ヶ島サンセットイルミ点灯式

今年も堂ヶ島公園でサンセットイルミ点灯式が行われました。町長の挨拶の後、約10万球のイルミネーションが点灯し、会場からは歓声が上がりました。

サンセットイルミは4/10まで行われる予定ですので、ぜひご覧ください。

まちなできごとを動画で視聴できるようになりました。

今月の動画 「2/3 こども園 節分行事」
「2/6 フォトコンテスト審査会（テレビ静岡）」

動画はこちら▶

URL : <https://onl.la/CGGiJFb>

テレビ局等で
放送された
動画はこちら▶

URL : <https://onl.la/jjfVFyq>

町内小学校3年生が文化財見学会に行きました！

2月3日（金）に、各小学校の3年生が旧田子中学校の2階に展示してある民俗文化財等の見学会に行きました。文化財保護審議会の方に、民具や漁具、農具などの説明を丁寧にしていただきました。

見学後は、自分が一番気に入った文化財のスケッチをして、感想を発表しました。児童達は西伊豆町の歴史を実際に見て学び、貴重な体験をすることができました。



篆刻教室を開催しました

主催：西伊豆町文化協会

2月2日（木）、9日（木）、16日（木）に安良里中央公民館講義室において、篆刻教室を開催しました。小川いずみ先生に講師を依頼し（西伊豆中学校の美術講師）、10人の方が参加しました。

篆刻（てんこく）とは印材に文字を彫ることを言い、主に篆書（てんしょ）という書体が使われていることから篆刻と言われます。筆で字を書くだけでなく、「書く、彫る、押す、見る」という立体的な作業が加わるのも篆刻の魅力です。参加者は3日間かけてひとつの作品を丁寧に作り上げました。



こたつをしまい、今日は温かい日だと外に出てみれば春を感じる季節です。3月27日は日本さくらの会が制定したさくらの日です。

今月は「さくら」についての本を特集します。



直木賞、芥川賞の本が入荷しています!

直木賞

地図と拳

著: 小川 哲

しろがねの葉

著: 千早 茜

芥川賞

この世の喜びよ

著: 井戸川 射子

荒地の家族

著: 佐藤 厚志

話題の本は随時購入していきます! 図書館で購入してほしい本がございましたら、電話やカウンターで図書館職員にお伝えください。できる限りご要望にお応えいたします!

♪利用者のおすすめ本 (図書館所蔵) ♪

FACES 著: NHK「FACES」プロジェクト

この本はいじめのつらい体験をした世界中の方から寄せられたメッセージを集めたものです。つらい時、何を思っていたか。自分らしく生きていけるようになった今、どんなことを考えているのかを知ることができます。

「大丈夫! 人じゃないよ」「自分らしさを大切にね」「世界はもっと広いよ」と伝えてくれると感じます。ぜひ、多くの方に読んでいただきたい1冊です。

(宇久須 50代 女性)

♪新しく入りました♪

【CD】

★BE: 1/BE: FIRST

★ロッキンビーツ/GReeeeN

★瀧/福田 こうへい

【DVD】

★映画すみっコぐらし 青い月夜のまほうのコ

★ベイビー・ブローカー

新着図書

| 一 | 般 | 書 |

『教誨』 柚月 裕子

『絶筆』 石原 慎太郎

『黒石』 大沢 在昌

『月の立つ林で』 青山 美智子

『名探偵のまままでいて』 小西 マサテル

『君の教室が永遠の眠りにつくまで』 鶴野 莉紗

『ある愛の寓話』 村山 由佳

『君のいた時間 大人の流儀special』 伊集院 静

『ジンセイハ、オンガクデアル』 ブレイディ みかこ

『ひどい民話を語る会』 京極 夏彦 他 著

『日本史を暴く』 磯田 道史

『ちりめん動物歳時記』 馬場 美智子

『「水」という物質の不思議な科学』 齋藤 勝裕

『我慢して生きるほど人生は長くない』 鈴木 祐介

『ウクライナ進行と世界』 国際経済連携推進センター 編

『鎌田式ずぼらストレッチ』 鎌田 實

『知って得する年金・税金・雇用・健康保険の基礎知識』

榎本 恵一 他 著

『徳川 家康 75年の運と決断』 鳥越 一郎

『ゆるキャン△6』 あろ

| 児 | 童 | 書 |

『だいじょうぶかな いちねんせい』 くすのきしげのり

『ぐいーん! こうしよさぎょうしゃ』 竹下 文子

『わたしがあんであげる』 せな けいこ

『おすしがふくをかいにきた』 田中 達也

『野鳥のレストラン』 森下 英美子

『ごはん食べにおいでよ』 小手鞠 るい

『かいけつゾロリ きょうりゅうママをすくえ!』 原 ゆたか

『夢十夜』 夏目 漱石

『ものの見かたが変わる 10歳からのQ&A』

NHK「子ども科学電話相談」製作班 編

『家でできる! おもしろ科学の実験』 ロブ・ビーティ

『相撲の神様 大関大ノ里ものがたり』 藤本 皓三

『ドラえもん探究ワールド 本の歴史と未来』 藤子・F・不二雄

『世界史探偵コナン5』 青山 剛昌 原作

『記念写真のひみつ』 おだぎ みを

毎年3月1日～8日は 「女性の健康週間」です！

女性に多い「骨粗しょう症」に注目!!

町で実施している※骨粗しょう症検診において、骨が不健康な方が多いという結果がでました。

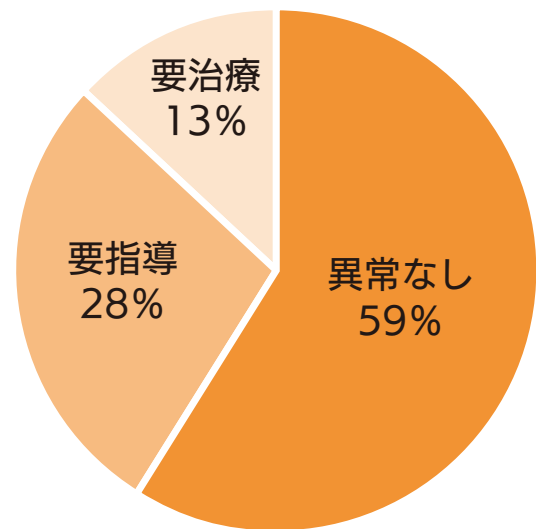
令和3～4年度の受診者157人（受診率23%）のうち、要指導・要治療の割合が約40%！受診者の5人のうち2人が骨の健康に気を付けたい人でした。

そこで、骨からの健康づくり「骨粗しょう症とその予防」と題して健康教室を実施しましたので、教室の概要をお知らせします。

※骨粗しょう症検診

（40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方が対象）

検査結果の割合



理学療法士による「骨粗しょう症とその予防」

骨粗しょう症って何？

骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

骨の重要な構成成分はカルシウムです。古くなった骨は壊され、骨が新しく作られることにより、骨の強さが保たれます。

骨の量は、20代を境に減少するため、日ごろの食生活や運動、生活習慣が少なからず関係しています。

特に、閉経後の女性に多くおこり、骨折が介護保険申請の原因の一つにもなっています。食事でカルシウムを補い、運動等で骨を刺激することは、骨の健康づくりにおいて重要です。

【日ごろから簡単にできる健康体操】



1. 片足立ち

1分間で53分位歩いたときの負荷が骨にかかります。

2. かかとおとし

身体を支えているところなので、足全体の骨を強くします。

3. 歩行や筋肉トレーニング

運動は回数よりも毎日行うことが大切。
継続は力なり！

管理栄養士による 「骨とからだにいい食事」

- ・ 1日3回の規則正しく、バランスのとれた食事をとりましょう。

主食（ごはん・パン・麺）

副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）

主菜（肉・魚・卵・大豆料理） のそろった食事

- ・ 適量の牛乳・乳製品をとりましょう。

牛乳・乳製品はカルシウムの供給源として、

その含有量だけでなく吸収率においてもすぐれた食品です。



～献立紹介～

3 バランスよく
食べよう



～メニュー～

- ・ 主食：ひじきごはん
- ・ 主菜：豆腐つくね
- ・ 副菜：レンコンと水菜のサラダ
- ・ 汁物：大根と干しエビのスープ

～材料～

- ・ 大根と干しエビのスープ
- | | |
|--------|-------|
| 大根 | 100g |
| 干しエビ | 13g |
| 干しいたけ | 20g |
| ミニトマト | 80g |
| 大豆（ゆで） | 70g |
| 顆粒中華だし | 12g |
| だし汁 | 420ml |
| コショウ | 少々 |
| 水 | 300ml |



○カルシウムは1日あたり500mgが理想

この献立なら1食514mg

汁物の大根と干しエビのスープだけでも286mg!!

1/2日分以上のカルシウムがとれる!!

○牛乳が苦手な方にもおすすめ!

受付日記

1月15日～2月14日の届出

●●●●●お誕生おめでとう●●●●●

地区	氏名	性別	保護者
天坂	藤井 糸 <small>いと</small>	女	弘幸
仁科浜	石川 快仁 <small>かいと</small>	男	孝佳

—— おくやみ申し上げます ——

地区	氏名	年齢	世帯主
神田	服部 久子	92	英司
柴	鈴木 實	90	信良
浜川東	高木 靖男	84	靖男
浜川西	村松 昇	86	昇
中島	長島 孝善	75	孝善
月東	山田 安章	92	安章
月西	山本 善知	74	善知
沢田	増田 尊	83	尊
仁科浜	佐藤 行雄	90	行雄
大浜	吉田 富江	81	富江
一色	稲葉 和誠	94	和誠
一色	堤 力男	89	力男

◎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。

人の動き 2月1日現在

人口	7,068人(△30)
世帯数	3,646世帯(△ 8)
男	3,368人(△23)
女	3,700人(△ 7)
田子地区	1,828人(△13)
仁科地区	3,008人(△ 2)
宇久須地区	1,312人(△ 8)
安良里地区	920人(△ 7)

() 内は前月比

※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。

お忘れなく

(3月分)

町県民税	随1期
国民健康保険税	随時
後期高齢者医療保険料	8期
介護保険料	6期
納期限は3月31日(金)です	

お知らせ



人権相談や行政相談のインターネット相談予約ができるようになりました。

人権相談 ▶



行政相談 ▶



※西伊豆町民のマイナンバーカード交付率81.26% (県内1位/全国15位) R5.1.31現在

問合せ先：窓口税務課 TEL52-1112

！ 放送内容を メール・LINEで確認！

町では、同報無線放送の内容をメールまたはLINE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。

登録はこちらから▶



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

- ・登録は無料ですが、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。

3月の

夕陽時刻表

夕陽鑑賞はいかがですか。

1日～10日	17:40
11日～20日	17:49
21日～31日	17:57

西伊豆町の交通事故件数

	1月	累計	前年1月累計	増減
人身事故	2	2	1	+1
死者	0	0	0	±0
傷者	2	2	1	+1
物損事故	13	13	7	+6

(暫定値)

3/1 (水)
3/2 (木)
3/3 (金)
3/4 (土) 10:00 ガラスの町のお医者さん(黄金崎クリスタルパーク)
3/5 (日) 津波避難訓練
3/6 (月)
3/7 (火) 3月定例議会(17日まで)
3/8 (水) 10:00 ママヨガ(福祉センター) 10:00 特設人権相談所(福祉センター)
3/9 (木)
3/10(金) 17:00~19:30 マイナンバーカード時間外交付・申請(要予約)
3/11(土)
3/12(日)
3/13(月) 岩谷戸橋通行止め(17日まで)
3/14(火)
3/15(水) 13:30 行政相談所開設(安良里中央公民館)
3/16(木) 9:15 幼児相談(福祉センター) 14:00 からだすっきりエクササイズ(健康増進センター)

3/17(金) 17:00~19:30 マイナンバーカード時間外交付・申請(要予約)
3/18(土)
3/19(日)
3/20(月)
3/21(火) 春分の日 9:00~12:00 マイナンバーカード時間外交付・申請(要予約)
3/22(水)
3/23(木)
3/24(金) 桜ライトアップ(クリスタルパーク周辺)(4月1日まで)
3/25(土) 10:00~14:30 クリマ2023(NISHIZU-クリパマルシェ) 10:30 トンボ口開き(瀬浜海岸)
3/26(日) 9:00~12:00 マイナンバーカード時間外交付・申請(要予約)
3/27(月)
3/28(火)
3/29(水)
3/30(木)
3/31(金)

【3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
3/4	土	~17:00 田子診療所 (☎ 53-1555)	3/18	土	西伊豆健育会病院 (☎ 52-2366)
		17:00~ 西伊豆健育会病院 (☎ 52-2366)	3/19	日	
3/5	日	西伊豆健育会病院 (☎ 52-2366)	3/21	火・祝	
3/11	土		3/25	土	
3/12	日		3/26	日	

※変更する場合がありますので、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

みなさんこんにちは、広報担当の須郷です。今月号の表紙は、フォトコングランプリ(夕陽部門)に輝いた一枚を掲載させていただきました。今年のふるさと部門の作品は例年と違う構図やシチュエーションが多く、とても楽しめました。

今回の受賞作品は来年のカレンダーに使用させていただきますので、お楽しみに!



富士見町だより 「第10回フォトコンテスト」入賞作品決定!!

富士見町観光協会の主催で「第10回富士見の日フォトコンテスト」が開催され、審査の結果、最優秀賞を含む17点の入賞作品が決定しました。



今回のテーマは「私のとっておきの富士見町」。小学生から一般の方まで過去最多となる128点の応募があり、どの作品も富士見町の美しい自然や、何気ない暮らしの風景などを切り取った素晴らしい作品ばかりでした。

入賞作品は富士見町の広報等でも紹介しています。写真に収められた数々の絶景スポットに、ぜひ足をのばしてみてください。

▲最優秀賞「春うらら一本桜」小池 博之さん
撮影場所／新田原

問合せ

産業課 商業観光係 Tel.0266-62-9342
富士見町観光協会 Tel.0266-62-5757

市川三郷町だより 次世代へ豊かで美しい海を引き継ぐために ～娘に化けた大ウナギ アニメ化～

市川三郷町三珠地区光勝寺に伝わる民話「娘に化けた大ウナギ」が「海ノ民話のまちプロジェクト」により、アニメ化されました。

舞台は駿河湾に注ぐ富士川の上流、市川三郷町の芦川溪谷。「毒もみ」という毒を使った漁を計画する若者たちに「毒もみは止めておくれ、この辺りの魚がいなくなってしまう」と娘が登場します。若者たちはどのように行動するのでしょうか？

「海ノ民話のまちプロジェクト」とは？

「海ノ民話のまちプロジェクト」は、日本財団「海と日本プロジェクト」の一環で、「海との関わり」と「地域の誇り」を子どもたちに伝え語り継ぐプロジェクトです。



動画はこちら▶
(YouTube)

