

広報

にしいず11

2023

No.224



9/30 西伊豆中学校体育祭



第24回 しずおか市町対抗



当日の生中継放送時間

SBSテレビ

12月2日(土) 9時30分から12時50分

SBSラジオ

12月2日(土) 9時45分から13時00分

今大会も前回大会同様全12区間を、小学生から一般タスキをつなぎゴールを目指します。

詳しくは、役場本庁および支所、各出張所で配布して
また、静岡県市町対抗駅伝大会のホームページより選
<https://www.at-s.com/ekiden/index.html>
みんなで西伊豆町駅伝選手を応援してください。



くろだ かなと
黒田 奏翔
(仁科小6年)



つつみ たける
堤 建
(仁科小6年)



さとう ねね
佐藤 寧々
(仁科小6年)



うつのみや ここあ
宇都宮 心愛
(田子小6年)



あさか あむ
浅賀 彩心
(賀茂小6年)



うつのみや りくと
宇都宮 陸斗
(西伊豆中2年)



つつみ れお
堤 蓮王
(西伊豆中1年)



やまもと こういちろう
山本 滉一郎
(西伊豆中1年)



さとう せな
佐藤 瀬奈
(西伊豆中1年)



やました みゆ
山下 みゆ
(松崎高3年)



もりもと りん
森本 凛
(松崎高2年)



ふじい みう
藤井 美海
(田農高1)



たなか たいと
田中 泰斗
(下田消防本部)



やまもと しんいち
山本 真一
(陸上自衛隊)

駅伝競走大会



12月2日（土）に、市町対抗駅伝競走大会が静岡市内で開催されます。大会当日は、スタートとなる県庁前からゴールの草薙競技場までの42.195km 12区間を走ります。

現在、町の代表に選ばれた選手たちは本番を目標に懸命に練習に励んでいます。大会前日の12月1日（金）午前11時から役場玄関前で壮行会を行いますので、皆様のご声援をお願いします。

男女までそれぞれの年代の代表選手が

いる応援マップでご確認ください。

手・チームあてに応援メッセージが送れます。

スマホの方はこちら▶



区間	選手区分	距離
1区	中学生・高校生女子	3.673km
2区	小学生男子	1.903km
3区	小学生女子	1.715km
4区	中学生・高校生女子	3.549km
5区	高校生男子	6.855km
6区	40歳以上	3.911km
7区	中学生男子	3.564km
8区	中学生女子	3.020km
9区	小学生（男女不問）	1.619km
10区	一般女子	3.051km
11区	中学生・高校生男子	4.310km
12区	一般男子	5.025km



いほり れおん
井堀 玲音
(西伊豆中3年)



つつみ るな
堤 月姫
(西伊豆中3年)

問合せ 教育委員会 社会教育係 TEL56-0212



すずき ゆうせい
鈴木 優誠
(下田高2年)



あさくら はるな
朝倉 陽菜
(下田高2年)



すずき まさる
鈴木 勝
(松崎高3年)



ほしの じょうしん
星野 浄晋
(西伊豆町役場)



いほり ひろお
井堀 浩央
(藤高造船所)



監督 あつみ たかひろ
渥美 貴弘
(賀茂小教諭)



統括 コーチ かねがし たかひこ
金刺 貴彦
(無職)

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金とは？

公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

【対象①】 老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります。

- ・ 65 歳以上である
- ・ 世帯全員の市町村民税が非課税となっている
- ・ 年金収入額とその他所得額の合計が約 880,000 円以下である

【対象②】 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります。

- ・ 前年の所得額が約 4,720,000 円以下である

請求手続き

① 新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から9月初旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。

令和6年1月4日までに請求手続きが完了しますと、令和5年10月からさかのぼって受け取ることができます。

② 年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めたりすることはありません。

問合せ 日本年金機構ナビダイヤル TEL 0570-05-4092

いい 未来

11月30日は「年金の日」です！！

厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日(いい未来)を「年金の日」としています。

この機会に、ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できます。

ご利用いただける機能

- ・ 将来の年金見込額の試算
- ・ 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ・ 受給に関する各種通知書の確認 など

ご利用方法

- ・ マイナポータルからログイン
 - ・ 日本年金機構のホームページからログイン
- 詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。
- 日本年金機構ホームページ(ねんきんネット)
- https://www.nenkin.go.jp/n_net/

問合せ 三島年金事務所 TEL 055-973-1166



実は…

あの場所が ロケ地なんです！！



【西伊豆町 ロケ情報!】

毎週火曜日午後10時00分からテレビ埼玉などで放送中の『ロンブー亮の釣りならまかせろ!』でロンブーツ1号2号の田村亮さんが西伊豆町を訪れ、『ツッテ西伊豆』を堪能しました。

釣った魚を『はんばた市場』に持ち込み、電子地域通貨で買い取ってもらおうと、お土産を買ったり、森のカフェに行ったり、釣った魚を飲食店で調理してもらい食べたりと西伊豆町を満喫していただきました。



問合せ まちづくり課 観光商工係 TEL52-1114

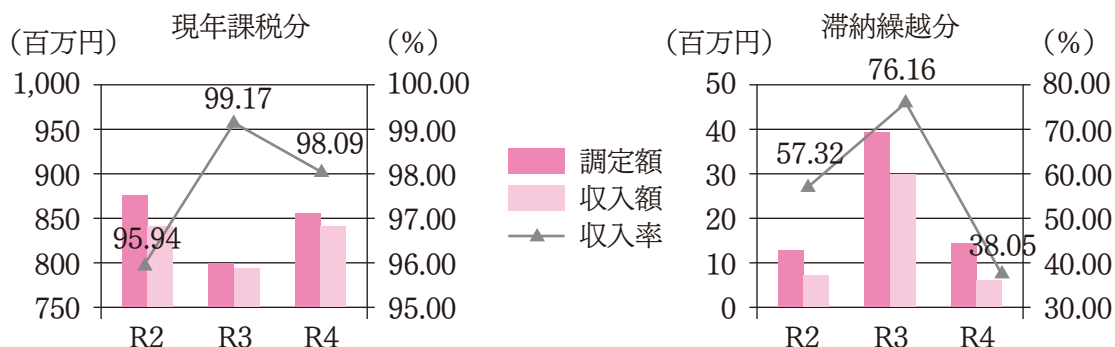
11月・12月は滞納整理強化月間です

町民の皆さんに負担していただく税金は、健康で安心、安全な暮らしができるよう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。多くの方が、決められた納期限までに自主的に納めていただいておりますが、残念ながら様々な理由で滞納している方もいます。期限内に納税している方との公平性を確保するためにも、静岡地方税滞納整理機構及び賀茂地方税債権整理回収協議会と連携し、11月と12月を『滞納整理強化月間』として、納税催告など徴収の強化に取り組みます。

また、納付に関する相談も随時受け付けておりますので、窓口税務課納税徴収係までご相談ください。

令和2年度から令和4年度の収入率について

令和4年度の現年度分と滞納繰越分の合計の収入率は前年度と比べ 1.01 ㊦減少し 97.09% となりました。その中で個人住民税の収入率は、98.49%となりました。



	令和2年度			令和3年度			令和4年度		
	調定額	収入済額	収入率	調定額	収入済額	収入率	調定額	収入済額	収入率
現年課税	876百万	841百万	95.94%	800百万	793百万	99.17%	857百万	841百万	98.09%
滞納繰越	13百万	7百万	57.32%	39百万	30百万	76.16%	14百万	6百万	38.05%
合計	889百万	848百万	95.39%	839百万	823百万	98.10%	871百万	847百万	97.09%

※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

静岡地方税滞納整理機構とは

静岡県や市町にとって徴収困難な滞納の移管を受け、搜索や差押え、公売といった滞納処分を行うことにより徴収する専門機関です。

顧問として弁護士、国税OB、警察OBなどを配置し、徹底した財産調査、滞納処分を行っており、地方自治における税の公平性を守るための最後の砦と言えます。

便利で確実な“口座振替”をご利用ください

町税等の納付忘れなど納期限までに納付されずに督促状が送付されると、督促手数料（100円）が加算されます。忘れずに納めるために、ぜひ口座振替をご利用ください。

口座振替にすると、窓口に出向くことなく町の指定金融機関の指定口座から自動的に振替納付されることから、便利で確実に納期に納めることができます。

お手続きは、預貯金通帳、印鑑（届出印）を持参し、下記金融機関にお申し込みください。

《口座振替を利用できる金融機関》

三島信用金庫、富士伊豆農業協同組合、東日本信漁連（静岡県内）、静岡銀行、スルガ銀行、静岡中央銀行、ゆうちょ銀行（郵便局）

問合せ 窓口税務課 納税徴収係 TEL52-1113

野焼きは禁止です。…でも、例外があります。

1. 野焼きとは…… 適法な焼却施設を使用しないで、廃棄物を焼却する行為です

廃棄物を焼却すると、布団や洗濯物に臭いをつけてしまうなど周辺地域の方に迷惑がかかるだけでなく、人への健康に影響がある有害物質を発生させる原因になっています。

このため「野焼き」は、基本的には法律で禁止とされています。

2. 家の周りや農地などで火を燃やすことが、すべて禁止ではなく、例外があります

- 農林業、または漁業を営むための作業に伴う燃焼行為
- 清掃活動や暖をとるための「たき火」程度の燃焼行為
- 風俗習慣、または宗教上及び教育的な行事を行うために必要な燃焼行為
(どんど焼きやキャンプファイヤーなどの宗教・地区・公共行事)
- 消火訓練に伴う燃焼、および災害の予防や応急対策などに必要な燃焼行為

3. たとえ例外になる場合であっても、周りに住んでいる方への気遣いや配慮が必要です

特に風が強い日には火災の原因にもなるので控えてください

- あくまでも周りの生活環境に支障がない軽微なものに限ります。
- できるかぎり周りに迷惑をかけないように、十分に配慮しましょう。
(必ずその場から離れない、一度に燃やさず数回に分ける、十分に乾燥させる、早朝や夕方に行くなど)
- ビニールやゴムなど有害物質(黒い煙)を発生するものは例外にはあらず、すべて禁止(違法)です。このようなものは、収集日に指定袋に入れて出していただくか、クリーンセンターに直接持ちこむようにお願いします。

飼い主の皆さまへ

ペットは私たちの暮らしに潤いや安らぎをもたらしてくれる大事なパートナーです。その一方で、人に危害を加えたり、悪臭を放ったり、ペットをめぐる苦情が多く寄せられています。飼い主の皆さまは、地域住民が気持ちよく暮らせるよう、まわりに配慮した飼い方を心掛けましょう。

☆犬や猫を捨てないでください☆

犬や猫などの愛護動物を捨てることは犯罪です。飼い主には、動物がその命を終えるまで飼育する責任があります。動物の子どもを飼育できない場合には、親動物に避妊・去勢などの手術を事前に行うように努めましょう。

☆猫は室内飼いしましょう☆

猫の放し飼いは、接触で病気をうつされたり、交通事故の原因となる危険があります。

☆フンの後始末は責任をもってください☆

フンの後始末は飼い主の最低限のマナーです。犬の散歩には、必ずリード(鎖・綱)をつけ、フンを入れる袋等を用意し、飼い主が責任をもって持ち帰りましょう。



問合せ 環境課 環境保全係 TEL53-1408

入札結果(工事・委託関係)のお知らせ

工事名等	工事等概要	施工業者	完成予定日
令和5年度 仁科浜地区津波等避難施設建設工事	津波等避難施設 (RC造2階建) N=1棟 避難床面積 A=227.0㎡ 避難床高さ 屋上 H=14.5m 2階 H=11.0m	河津・国本特定建設 工事共同企業体	令和6年 10月31日
令和5年度 仁科浜地区津波等避難施設建設工事に 伴う周辺建物・工作物事前調査業務 委託	建物等事前調査業務 木造建物A (130㎡以上200㎡未満) N=1棟 木造建物A (200㎡以上300㎡未満) N=1棟 非木造建物(イ) (200㎡以上400㎡未満) N=1棟 工作物 (100㎡以上300㎡未満) N=1ヶ所	日本工営都市空間(株) 沼津事務所	令和5年 12月15日
令和5年度 (町)浜野畑線法面改良工事	コンクリートブロック積工 L=10.7m A=28.2㎡	(株)鈴木組	令和5年 12月22日
令和4年度繰越 道路メンテナンス国庫補助事業 港橋長寿命化対策工事	断面修復工 V=0.33㎡ 表面含浸工 A=84.2㎡ 伸縮装置取替工 L=34.17m 橋面防水工 A=68.1㎡ 舗装打換え工 A=79.0㎡	(有)国本組	令和6年 2月29日
令和5年度 (町)沢田原1号線改良工事	側溝補修工 L=168m 舗装工 A=179㎡	齋藤建設(株)	令和6年 1月15日
令和5年度 県単林道一色線法面改良工事	ポリマーセメントモルタル吹付工 A=335㎡	(有)国本組	令和6年 1月15日
令和5年度 (普)坂本川護岸改良工事	護岸改良工 L=20m	丸宇興業(株)	令和5年 12月22日
令和5年度 淀橋側道橋撤去工事	橋梁撤去工(歩道部) L=20m	(株)賀茂重機	令和5年 12月22日
令和5年度 賀茂小学校プール補修工事	仮設工 N=1式 下地処理工 N=1式 防水工 N=1式 雑工 N=1式	(有)サクライ	令和6年 2月29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 TEL52-1111



観光に関する住民アンケート調査
ご協力をお願い

☎ 美しい伊豆創造センター Tel.0558-72-0280

(一社)美しい伊豆創造センター(略称:美伊豆)では伊豆地域の住民の皆さまが観光客の受入れに対して持つ思いや地域への愛着と誇りなどを調査するため、「観光に関する住民満足度調査」をアンケート形式により行います。この調査結果は、地域住民の皆さまの満足度向上に貢献する取組の基礎資料になります。より良い観光地域づくりを目指すために、皆さまのご協力をお願いいたします。

【調査期間】11/1(水)～12/31(日)



アンケートは
こちらから



美伊豆については
こちら



全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間
～ひとりで悩まず、相談してください～

☎ 静岡地方法務局
Tel.0570-070-810(ゼロナナゼロのホットライン)

夫・パートナーからの暴力やストーカーなど女性の人権でお困りの方は、お電話ください。

【期間】11/15(水)～11/21(火)

【時間】8:30～19:00まで

ただし、土・日曜日は10:00から17:00まで
※なお、強化週間以外の期間においても、上記の番号で、平日の8:30から17:15まで相談を受け付けています。



「伊豆・富士山歴史絵巻 Web スタンプラリー
with 大河ドラマ館」開催中

☎ 伊豆・富士山歴史絵巻 Web スタンプラリー
運営事務局 Tel.0463-73-5196

伊豆・富士山地域に残る歴史・文化資源を巡るデジタルスタンプラリーを開催しています。スタンプ取得数に応じて静岡県の特産品が当たる抽選に応募可能です。

【実施期間】9/29(金)～11/30(木)

【チェックポイント】

伊豆・富士山地域 20市町の歴史・文化・観光
スポット 計68か所

詳細は二次元
バーコードから
ご確認ください



高次脳機能障害医療等総合相談会

☎ 静岡県賀茂健康福祉センター 福祉課
Tel.0558-24-2056

静岡県賀茂健康福祉センターでは、高次脳機能障害について相談会を開催しています。

【日程】11/16(木) 13:30～16:30

【場所】静岡県下田総合庁舎 2階 第5会議室
(下田市中531-1)

【内容】

医療相談:リハビリテーション専門医による相談

リハビリ相談:作業療法士による相談

福祉相談:家族会・相談員による福祉制度の利用
や社会参加についての相談

【申込】問合せ先まで

11月11日から17日は
「税を考える週間」です



テーマ
これからの社会に向かって

国税庁では、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として、国税庁ホームページで様々な情報を提供しています。

詳しくは、国税庁ホームページを
ご覧ください。

<https://www.nta.go.jp>

税を考える週間

検索



西伊豆町地域おこし協力隊活動日記

地域おこし協力隊 ^{ほかり}保苺 ^{ゆうが}優雅

狩猟の分野で活動していました保苺です。

11月末をもちまして、地域おこし協力隊としての任期の3年間の満了です。

野生動物の捕獲から始まり、現在は食肉処理・販売をしています。自分で商売を始めてみて、とても楽しい気持ちもあった反面、辛いことや難しいと感じることも多々ありました。途中で撤退することを考えたこともありましたが、それでも3年間無事に過ごすことができたのは、優しく接してくれた方々や応援して支えてくれた西伊豆に暮らす皆様のおかげです。ありがとうございます。

27年間生きてきた中で、西伊豆町で過ごした3年間は人生の中で1番楽しくもあり、辛くもあり、充実した日々を送ることができました。任期後も西伊豆町に残ります。ずっと西伊豆町に住み続けていけるように、これからも一生懸命頑張ります。



地域おこし協力隊 ^{さかい}酒井 ^{こうじ}宏治

こんにちは。地域おこし協力隊の酒井です。西伊豆町商工会の西伊豆町自慢品に酒井農園の卵を認定していただき感謝しています。ニワトリまかせの飼育方法でやっています。お陰さまで、皆様のご協力がありここまで来れました。11月で地域おこし協力隊を卒業させていただきます。ありがとうございました。



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

架空請求メールに注意!!

静岡県内で今年8月末までに特殊詐欺が250件発生し、約4億8,700万円の被害がありました。また、下田警察署管内では5件1,065万円の被害があり、そのうち2件819万円が架空料金請求詐欺の被害です。(速報値)

NTTやグーグル等をかたる次のようなメールや電話は詐欺!

- ご利用料金が支払われていません
- パソコンのウイルスを駆除するので修理代を支払って
- 本日中に支払わないと裁判になります
- 電子マネーカードで支払って下さい





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。季節も過ごしやすい時期になりました♪秋の西伊豆町は気候が穏やかで、秋晴れの空を包み込む夕景も格段に美しく、1年の中でも最も美しい景観を楽しむことができる季節だと思います。今日はそんな秋の西伊豆の風景をお届けします。

日本一の夕陽と花火の饗宴「堂ヶ島 夕映えの花火」

9月29日(金)～10月2日(月)の4夜連続で初開催された「堂ヶ島 夕映えの花火」。大変迫力のある打ち上げ花火は、10分間という短い打ち上げ時間にも関わらず、夕陽好きの私はもちろんのこと、連日多くの観客たちを魅了し続けました！日没後すぐ、薄明るい空に打ち上がる花火はとても美しかったです！



開催初日、堂ヶ島公園は花火を見にきた多くの観客たちで賑わいました！毎日写真や動画を撮影に来られる人々も。もちろん私も見る場所を変えながら、毎日楽しませてもらいました♪

秋こそ最も美しい！西伊豆町の夕景

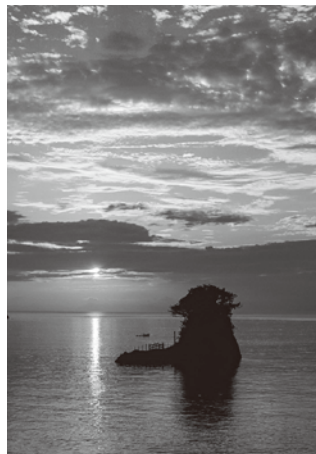
私は、西伊豆町に移住した頃から困っていることがあります。天気良ければ、毎日夕陽を見るために様々な夕陽スポットに足を運んでいるのですが・・・

「日本一の夕陽」に飽きることができなくて困っています！（笑）

夕陽は、ただ水平線に沈むだけでは面白くない！夕陽が沈む景色の中に奇岩や小島など、様々な景色が広がっているからこそ、西伊豆町の夕陽は日本一なんだと思います。「西伊豆町に移住してきて良かった！」と改めて思う瞬間です♪皆さんが見慣れた景色は、どこでも見ることができない素晴らしい景色なんです♪



▲大田子海岸（めがねっちょ）



▲安良里漁港（弁天島）

動画はこちら！



9/16 ガラスのお医者さん

黄金崎クリスタルパークで西伊豆硝子舎によるガラスの町のお医者さんが実施されました。当日は町内外から破損してしまった思い出のあるガラス製品を持ち込まれた方々へ、白衣の衣装に身を包んだ町内のガラス作家の皆さんが修理の相談を受けていました。



9/21 静岡イーストエンジェルス 優勝報告

町内在住で田子小6年生の藪田結菜さんと星野珠希さんが参加した静岡県東部選抜野球チーム「静岡イーストエンジェルス」のエネワンカップ女子学童軟式野球選手権大会での優勝報告に来られました。2人は全試合出場し、ヒットを打ったり、バントを成功させるなど活躍しました。

9/26 東レ男子バレーボール部 協定式

西伊豆町役場で東レローズ男子バレーボール部とスポーツ産業振興を目的としたパートナーシップ協定の締結式が行われました。式には男子バレーボール部、部長の脊戸輝さん、主将の峯村雄大さんと、静岡県東部地域スポーツ産業振興協議会会長の青山茂さんが出席しました。



10/2 水道委員会からの答申

西伊豆町水道委員会から、町から諮問された水道料金の改定について妥当と認める答申書の提出を受けました。答申内容は町内の水道料金計算方式の統一と基本料金を税込1,320円に増額するというものでした。値上げ後の金額でも県内では低水準であり、水道事業の存続のため皆さまのご理解をお願いします。

10/6 西伊豆町ゴルフ大会 実行委員会寄付金贈呈

西伊豆町ゴルフ大会実行委員会を代表して会長の高木和宏さんから、子どものスポーツ振興のためにと町長へ寄付金が贈呈されました。今回の寄付金は10月1日に湯ヶ島ゴルフ大会で開催されたチャリティゴルフ大会で集まったもので、来年も開催が予定されています。



10/6 津波避難施設 建設工事安全祈願祭

旧西伊豆消防署跡地にて仁科浜地区津波等避難施設建設工事安全祈願祭が実施されました。避難施設は2階建てで高さは津波浸水深想定（L2）4.73mに対して、2階フロアが11m、屋上が14.5mとなります。来年10月に完成予定で、普段は会議室などとして利用されます。



あつまれ!むし歯なしのおともだち

5歳児歯科健診でむし歯がなかったお友達

仁科認定こども園



菊池
陽太くん
ひなた



堤
悠惺くん
ゆうせい



江畑
汐恩ちゃん
しおん



藤井
柚那ちゃん
ゆな



塩谷
南波ちゃん
みなみ



岡田
乙葉ちゃん
おとは



井上
稀楓ちゃん
のの

伊豆海認定こども園



川手
優弥くん
ゆうや



中平
芙実ちゃん
ふみ



鈴木
ふみちゃん
ふみ



山本
莉愛ちゃん
りあ



平林
翼くん
じば



山本
実和ちゃん
みわ



椿
裕翔くん
ゆうと



長澤
輝空くん
りく

秋の軽スポーツ教室を行いました

10月5日(木)に西伊豆中学校体育館で秋の軽スポーツ教室の第1回目を開催し、16名の参加がありました。

ご好評いただいている「3B体操」で準備体操を行い、音楽に合わせて体を動かしました。そのあと「ポッチャ」を行い最後まで楽しくプレーに集中していい汗を流しました。

次回は11月13日(月)午後7時から開催します。



文化展、音楽芸能発表会を開催します

【文化展】

日時 11月9日(木)、10日(金)

午前9時～午後6時

11月11日(土)

午前9時～午後3時

会場 健康増進センター(仁科)

文化協会会員と一般の方から出品された美術・工芸品等を多数展示します。

体験コーナーの抹茶とブローチ作りもお楽しみください。

【音楽芸能発表会】

日時 11月26日(日)

開場：午後0時15分

開演：午後0時45分

会場 中央公民館(安良里)

コーラス、大正琴、舞踊、フラダンス、詩吟を発表いたします。

皆さまのご来場をお待ちしております!!

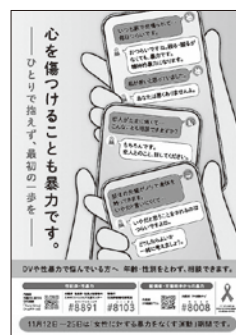
主催：西伊豆町文化協会

11月12日(日)から11月25日(土)は「女性に対する暴力をなくす運動」週間です

本運動は女性に対する暴力の問題に関する取組を一層強化するとともに、人権の尊重のための意識啓発や教育の充実を図ることを目的とします。

内閣府では期間の初日に、女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンにちなんで、東京スカイツリーなどを紫色にライトアップする、パープル・ライトアップを実施しています。「ひとりで悩まず、まずは相談してください」というメッセージが込められています。

～内閣府男女共同参画局～



図書館システムがリニューアルされ、図書館のホームページも新しくなりました。

今まで以上にインターネット予約が簡単になります。予約には図書館利用者カードの番号とパスワードが必要です。詳しくは図書館までお問い合わせください。

11月のおはなし会

日時：11月19日（日）午後1時30分～

内容：手あそび

わたしとあそんで

おめんづくり

対象：小学生以下

場所：西伊豆町立図書館 絵本コーナー

参加費無料、予約等不要です。お気軽にご参加ください。



季節は秋から冬に近づき、年末のことを少しずつ意識する時分になりました。年末は家族でゆっくり過ごす方が多いかと思えます。11月22日はいい夫婦の日です。今月は夫婦や家族についての本を特集します。

♪話題のおすすめ本（図書館所蔵）♪

極楽征夷大將軍 著：垣根 涼介（直木賞受賞作品）

動乱前夜、北条家の独裁政権が続き鎌倉府の信用は地に落ちていた。足利直義は、怠惰な兄・尊氏を常に励まし、幕府の肅清から足利家を守ろうとする。やがて後醍醐天皇から北条家討伐の勅命が下り、一族を挙げて反旗を翻したのだった。足利尊氏の秘密を解き明かす歴史群像劇。

♪利用者のおすすめ本（図書館所蔵）♪

給食室のいちにち 文：大塚菜生 絵：イシヤマアズサ

私が給食室のいちにちという本を選んだ理由は、給食の中でどんなことをやっているのかが分かるからです。ふだん食べている給食がどんなふうにつくられているかわかってとても楽しいです。給食の絵もとてもおいしそうな絵なので、おなががすいてきました。

♪新しく入りました♪

【CD】

★絵本好きになる えほんうた

★ANTENNA/Mrs.Green Apple

【DVD】

★ミニオンズフィーバー

★流浪の月

★ハチとパルマの物語

新着図書

｜一｜般｜書｜

『私はスカーレット 上・下』 林 真理子

『いつまで』 畠中 恵

『夜果つるところ』 恩田 陸

『最愛の』 上田 岳弘

『カモナマイハウス』 重松 清

『くたかけ』 小池 昌代

『夫妻集』 小野寺 史宣

『新・地図のない旅2』 五木 寛之

『母の壁』 前田 正子 安藤 道人 共著

『るるぶ埼玉' 24』 JTBパブリッシング

『LGBT ってなんだろう?』 薬師 実芳 他 著

『10代から知っておきたいあなたを丸めこむ「ずるい言葉」』
 貴戸 理恵

『野菜の事典と薬膳レシピ』 岡尾 知子

『食材の冷凍、これが正解です!』

株式会社ニチレイフーズ 監修

『なぜ、その米は売れるのか?』 小池 理雄

『まるごとわかる犬種図鑑』 若山 正之 監修

『栗山ノート2世界一への軌跡』 栗山 英樹

『かがくひろしの世界』 沖本 敦子

『ゆるきゃん△13』 あひろ

｜児｜童｜書｜

『おとなのたまごにいちちゃん』 あきやま ただし

『宿場町の日』 いわた 慎二郎

『みやこかがみ』 いもと ようこ

『なきむしせいとく』 たじま ゆきひこ

『あーっとかたづけ』 田中 達也

『いきものどんなうんち?』 and EIGHT

『おやくそくえほん』 高濱 正伸 監修

『錦鯉を創る 新潟から世界へ』 松沢 陽士

『住みたくない星ずかん』 入澤 宣幸

『小学生のための「色」の使いかた・ぬりかたレッスン』
 麻布アトリエ 監修

『ねこぜ山どうぶつ園』 角野 栄子

『小学生からのわくわく!おうち実験室』 市岡 元気

『チャレンジミッケ! 4』 ウォルター・ウィック

『おにぎりのひみつ』 工藤 ケン

『世界史探偵コナン11』 原作 青山 剛昌



重篤な病気を引き起こす高血圧

知っておこう「高血圧」のこと

～自覚症状が現れてからでは遅い！改善しないと手遅れに～

高血圧は、脳卒中、心臓病、腎臓病という重篤な病気に関係する確率が高い病気です。

西伊豆町の生活習慣病の重篤な疾患患者における基礎疾患の有病状況割合 (%)

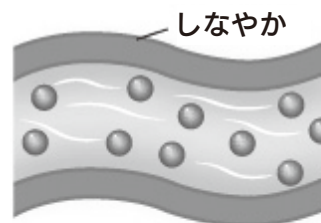
		脳血管疾患	虚血性心疾患	人工透析
基礎疾患	高血圧症	74.0	90.3	100.0
	糖尿病	34.3	54.9	52.9
	脂質異常症	60.9	69.0	29.4

(西伊豆町：令和4年3月時点)

高血圧とは？

血液が血管を流れるときに正常よりも血管壁に高い圧力が加わっている状態です。

しなやかで健康的な血管



本来、血管にはゴムホースのような柔軟性があります。

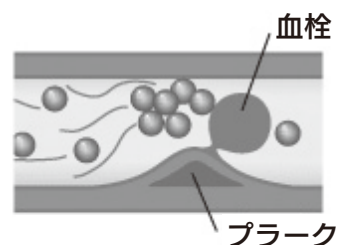
しかし、高血圧の状態が続くと、血管が傷つき、しなやかさを失います。

また血管の壁にコレステロールなどが溜まる（プラーク）と、血管が狭くなって詰まりやすくなったり、破れやすくなったりしてしまいます（動脈硬化）。

カチコチに硬くなった血管



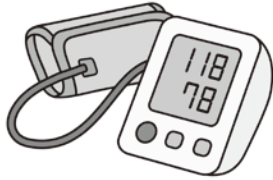
狭くなった血管



高血圧は、重症化するまでほとんど自覚症状がありません。症状を感じたときには、命に関わる状態になっていることがあります！

「家庭血圧」測定のおすすめ

血圧は、環境や気分などでも変動するので医療機関・健診での測定値と家庭での測定値が異なる場合があります。そのため、本来の血圧を知るために役立つのが「家庭血圧」測定です。血圧測定に慣れるためにも、日常的に朝と夜の血圧をチェックしていきましょう。



高血圧の値

診察や健診時での血圧：140以上/90以上
家庭での血圧：135以上/85以上

家では正常範囲内だが、診察や健診になると高いという人は、将来的に脳卒中や心臓病を起こしやすいということがわかってきました。

高血圧の予防

○やっぱり減塩！

加工食品や調理後の料理に調味料を足すことは控えましょう。

料理は薄味でも、間食や食べ過ぎで無意識に塩分を体に入れていることも。

パンや麺にも、食塩が入ってます！

○カリウムを豊富に含んだ野菜、果物、海藻、芋類は、ナトリウム（食塩の主成分）を体外に出しやすくします。



○肥満を解消する

脂肪細胞が出す物質が血管を収縮させます。体重を計る習慣を！



○飲酒はほどほどに

血流改善やリラックス効果がありますが、多量の飲酒習慣は血圧をあげます。

○禁煙

1本吸うだけで血圧は急上昇。たばこの有害物質が血管を傷つけます。

○運動はナトリウムの排出を促し血圧を下げます。楽しく体を動かしましょう！

○リラックスできる時間をつくる

食事や運動に気をつけていても、強い緊張や不安を感じると血管が収縮して血圧が上がります。深呼吸、おしゃべり、笑う、寝るなど、心地よさを感じる時間を持ちましょう！



受付日記

9月15日～10月14日の届出

●●●●●お誕生おめでとう●●●●●

地区	氏名	性別	保護者
浜川東	加藤 灯 ^{ともる}	男	月歩
中	石川 眞之助 ^{しんのすけ}	男	愛香

—— おくやみ申し上げます ——

地区	氏名	年齢	世帯主
大久須	藤井 きみ子	99	きみ子
大久須	鈴木 ほがら	88	ほがら
神田	矢崎 國重	84	國重
月原	松下 ちかえ	90	次夫
浜川東	長島 源一	96	源一
浜川西	関 卯之助	91	卯之助
道西	松田 妙子	91	妙子
道東	山本 たつ彥	92	たつ彥
仁科浜	金田 美波渡	22	美波渡
野畑	佐野 きく代	89	きく代

◎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 10月1日現在

人口	6,897人(△20)
世帯数	3,602世帯(△7)
男	3,289人(△5)
女	3,608人(△15)

田子地区	1,781人(△2)
仁科地区	2,932人(△13)
宇久須地区	1,285人(±0)
安良里地区	899人(△5)

()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 (11月分)

国民健康保険税	6期
後期高齢者医療保険料	4期
介護保険料	4期
納期限は11月30日(木)です	

お知らせ



電子申請でいつでもどこでも かんたん手続き!

今まで窓口や郵送で行っていた手続きの一部が、インターネットでもできるようになりました。

24時間365日、自宅や職場で手続きできるので、ぜひご活用ください!



- 主な手続き
- ・住民票の写しの郵送
 - ・所得・課税(非課税)証明書の郵送
 - ・町主催イベントの参加申し込み など

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。

問合せ先：総務課 情報管理係 TEL52-1963

西伊豆町民のマイナンバーカード交付率92.45%
(県内1位/全国14位) R5.9.30現在

11月の

夕陽時刻表

夕陽鑑賞はいかがですか。

1日～10日	16:52
11日～20日	16:43
21日～30日	16:37

西伊豆町の交通事故件数

	9月	累計	前年9月累計	増減
人身事故	2	16	10	+6
死者	0	0	0	±0
傷者	2	17	14	+3
物損事故	15	129	118	+11

(暫定値)

November 11月 お知らせカレンダー

2023

11/1 (水)
11/2 (木) 19:00 出張健身塾 A,B(保健センター)
11/3 (金) 文化の日
11/4 (土) 9:00~16:00 西伊豆町文化財展示会(旧田子中学校)
11/5 (日) 9:00~16:00 西伊豆町文化財展示会(旧田子中学校)
11/6 (月)
11/7 (火) 13:00【予約制】特定健診・後期高齢者健康診査・若年者健康診査(住民防災センター) 18:30 マシン体験会(保健センター)
11/8 (水) 13:00【予約制】特定健診・後期高齢者健康診査・若年者健康診査(住民防災センター)
11/9 (木) 9:00~18:00 文化協会文化展(健康増進センター) 13:00【予約制】特定健診・後期高齢者健康診査・若年者健康診査(福祉センター) 19:00 出張健身塾 B(保健センター)
11/10 (金) 9:00~18:00 文化協会文化展(健康増進センター) 13:00【予約制】特定健診・後期高齢者健康診査・若年者健康診査(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)
11/11 (土) 9:00~15:00 文化協会文化展(健康増進センター)
11/12 (日) 10:00 夕陽のまち西伊豆町ふるさとまつり(黄金崎クリスタルパーク)
11/13 (月) 13:00 スマホ教室(住民防災センター) 19:00 秋の軽スポーツ教室(西伊豆中学校体育館)

11/14 (火) 13:30 重症化予防講演会(保健センター)
11/15 (水) 13:30 行政相談所(安良里中央公民館)
11/16 (木) 9:00 乳児・妊産婦相談(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) 17:00~19:30【予約制】マイナンバーカード時間外交付・申請 19:00 出張健身塾 A,B(保健センター)
11/17 (金) 13:00 スマホ教室(福祉センター)
11/18 (土)
11/19 (日)
11/20 (月) 13:30 子ども議会(西伊豆町役場議場)
11/21 (火)
11/22 (水) 19:00 出張健身塾 A,B(保健センター)
11/23 (木) 勤労感謝の日 9:30 西伊豆町ふれあい広場(西伊豆町役場前駐車場)
11/24 (金) 19:30 ボディコントロール教室(福祉センター)
11/25 (土)
11/26 (日) 9:00~12:00【予約制】マイナンバーカード時間外交付・申請 13:00 音楽芸能発表会
11/27 (月)
11/28 (火)
11/29 (水)
11/30 (木) 19:00 出張健身塾 A,B(保健センター)

【11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
11/3 金・祝		西伊豆健育会病院 (☎52-2366)	11/18 土		西伊豆健育会病院 (☎52-2366)
11/4 土			11/19 日		
11/5 日			11/23 木・祝		
11/11 土			11/25 土	西伊豆健育会病院 (☎52-2366)	
11/12 日			11/26 日		西伊豆健育会病院 (☎52-2366)

※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

広報にしいず11月号です。皆さんこんにちは。最近涼しくなり、秋の陽気となりました。日々の気温差も大きい時期になり、私自身も風邪をひいてしまいました。気温差が大きく、体がついていけないということもありますので、皆さまも体調管理に十分お気をつけください。

は

第46回 町民スポーツ祭が開催されました!! 富士見町だより

10月はスポーツの秋。4年ぶりに第46回町民スポーツ祭が開催されました。町民センター体育室では、ストラックアウトやフリスビー、フリースローなどの記録に挑戦するコーナーや、ポッチャやストラックラインなどのスポーツ体験コーナーなど、多くの子どもたちが楽しみました。また、ほかの会場では女子バレーボールやソフトバレーボール、マレットゴルフ大会、ゲートボール体験など、子どもだけでなく、多くの大人たちもスポーツを楽しみ、健康促進となる充実した日となりました。



問合せ 富士見町役場 生涯学習課 スポーツ係 TEL0266-62-2400

甘くて美味しい「レインボーレッド」

市川三郷町だより

市川三郷町の特産キウイフルーツ「レインボーレッド」。特徴は、輪切りにすると黄色い果肉で、中心部が赤色のリングになっています。ビタミンCが豊富で、糖度が高く、キウイ独特の酸味は少ないと言われています。

全国でも数カ所しか栽培されていない、今の時期限定の市川三郷町特産物「レインボーレッド」。ぜひご賞味ください。

また、11月12日開催の西伊豆町ふるさとまつりにも出店予定です!

ぜひお越し下さい!

●10月中旬頃からお取り寄せができます。お求めはお早めに!



【問合せ】

のっぴい農産物直売所(みはらしの丘・みたまの湯)
TEL 055-272-2641



みたまの湯
ホームページ▶

