

広報

にしいず

2024

8

No.233

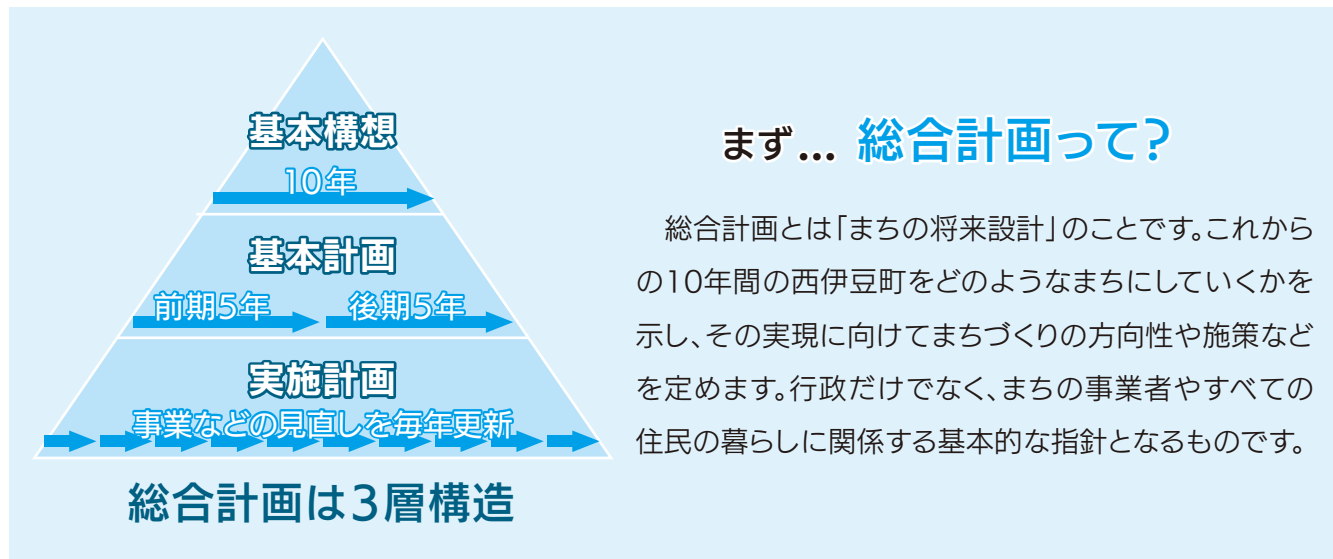


7/10 小学5年生 姉妹町交流

まちづくり懇話会からの声

西伊豆町は、2020年度から2029年度までのまちの指針を示した「第2次西伊豆町総合計画」を、2020年3月に策定しました。2025年3月末には、総合計画の上半期を構成する「前期基本計画」が終了します。2025年4月から新たに「後期基本計画」がスタートするため、「総合計画アンケート」や「まちづくり懇話会」を実施し、様々な立場の皆さまから行政への意見を集めています。

今月号の特集では、「まちづくり懇話会」にて挙げられた意見を掲載します。懇話会には、観光、移住、商業、教育といった複数の分野の事業所や団体などから代表者が出席し意見交換をしました。



2024 5.31 金 第1回まちづくり懇話会

子どもの環境

- 高校生の職場体験などで、例えばデザイナーなどあまり知られていない職業も紹介してほしい。
- 地域おこし協力隊という制度について、高校生が身近に感じられる機会が欲しい。
- 子どもの人数の減少に伴いスポーツなどで子どもが選択できる幅が少なくなっている。
- 野外活動は良い経験になるので、わんぱくクラブなどを、全校生徒でやってみてはどうか。
- 昔のように校庭(旧田子小など)で、キャンプ体験教室などをやってはどうか。
- アスレチックや遊具が充実した公園があるといい。例えば安城公園を整備できないか。
- 携帯ゲームばかりでなく、子どもが屋外レクリエーションをするようになる環境を。
- 近所に駄菓子屋や人通りもなくなっているため、安心して子どもを遊ばせづらくなった。

住環境

- 移住前は満員での通勤で、家賃の負担も大きかった。現在の生活に不満は感じていない。
- 住宅リフォーム補助について、もう少し充実して欲しい。

地元住民と移住者との交流

- 異業種交流会を復活させてはどうか。ホテルの寮に住む従業員が地元の人達とふれあう機会がなく、西伊豆の自然の魅力などを知らないまま転出していくことがある。
- 商工会でも移住して起業した人の方が多くなっているため、移住者の起業を後押しするよう、商工会青年部と地域おこし協力隊との交流の機会を持ちたい。
- 最近、海外の方の転入も増えているので、英語以外の言語を話せる人材が必要だと思う。

2024 6.20 木

第2回まちづくり懇話会

産業・環境整備

- 西伊豆町内には水産加工業者が多いため、残渣を堆肥化するという取り組みをぜひ上手く進めて欲しい。
- 耕作放棄地の再生費用の補助や、利用希望者への斡旋を積極的に実施してはどうか。
- 放置竹林が増え問題となっているため、整備に向けた取組みをした方がいいのでは。

子育て

- 定年退職した保育士の再雇用なども推進し、少しの時間でも預かる、母親のリフレッシュのため休日に預かるなど、子供を預けられる体制を整備してはどうか。
- 男性の育児休暇はどこの会社も非常に取りにくいと思う。まず役場が率先して育児休暇がとれる体制を整備し、それを拡げていくべきでは。

学校

- こども園統合について、子育て世代の意見がより聞ける体制を整えてはどうか。(子連れで参加できるように、会議室の隣で子を預かってもらえる体制など。)
- 文教施設統合について、保護者ではなく当事者である中学生に考えさせてはどうか。
- いじめが原因で不登校となった子がいた場合、学校以外で勉強できる環境や集団生活を体験できる環境を整えるのはどうか。



ごみ処理

- 分別方法を見直す時期に来ていると思う。本当にリサイクルするもののみに絞り、分別する側の手間を削減しつつ、売り先があるものはしっかり売って収入を得るべき。
- ごみ処理施設の広域化により下田市で焼却するという話だが、リサイクルを推進するのであれば、分別ごみを持ち込む場所は町内にあった方がいい。

住環境・その他

- 介護保険施設などを誘致するよう優遇措置をしてはどうか。町外からの入所希望者も見込めるため、経済効果は大きいと思う。
- 陸路の改善が難しいのであれば、海路を充実させてはどうか。(駿河湾フェリーだけでなく、東京から直行便をもってくるなど。)
- 温泉を有効活用した取組みを推進できないか。ホテルとも連携し、観光客向けに湯めぐりバルや、高齢者向けに温泉フィットネスなど。
- 町民が民間事業者のイベントを知らないことが多いため、町も周知活動に助力してはどうか。

今後、まちづくり懇話会で出された意見を参考にして、総合計画案を作成します。作成した計画案は、学識経験者や各産業分野の経験者などで構成される「総合計画審議会」で審議され、最終的に、この審議会から町長への答申を受け、総合計画が完成することとなります。

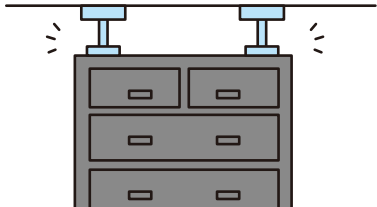
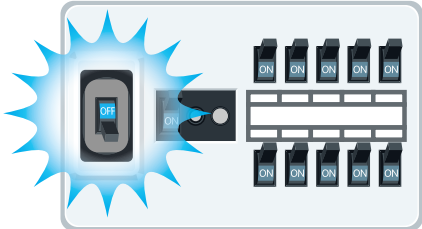
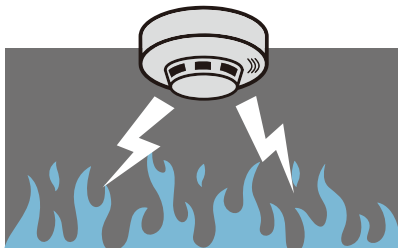
問合せ まちづくり戦略課 企画調整係 TEL52-1111

8月1日から防災機器の設置に補助金が交付されます

ご自宅に防災機器を設置する場合、対象となる世帯には予算の範囲内において補助金を交付することになりました。**(※補助金の交付には、設置工事前に申請が必要です。)**

対象世帯 西伊豆町に住宅を有する、または居住している世帯（一般世帯、災害時要援護者世帯※）

補助金の対象経費と補助の額 補助を受けるには、下記3種の機器を全て設置する必要があります。

補助の対象	補 助 額	
	災害時要援護者世帯等	一般世帯
固定金具 購入および設置に要する経費 	経費と25,000円を比較して、 いずれか少ない額の9/10以内 (限度額：22,500円)	経費と25,000円を比較して、 いずれか少ない額の2/3以内 (限度額：16,600円)
感震ブレーカー 購入および設置に要する経費 	経費と50,000円を比較して、 いずれか少ない額の9/10以内 (限度額：45,000円)	経費と50,000円を比較して、 いずれか少ない額の2/3以内 (限度額：33,300円)
火災警報器等 購入および設置に要する経費 	経費と20,000円を比較して、 いずれか少ない額の9/10以内 (限度額：18,000円)	経費と20,000円を比較して、 いずれか少ない額の2/3以内 (限度額：13,300円)

※災害時要援護者世帯とは

- ① 75歳以上の高齢者のみの世帯
- ② 身体障害者福祉法第15条第4項の規定により、身体障害者手帳の交付を受けている者のうち、
障害の程度が身体障害者福祉法施行規則別表第5に掲げる1級又は2級に該当する者のみの世帯
- ③ 母子及び父子並びに寡婦福祉法第6条第5項に規定する母子家庭等で、児童扶養手当を支給されている世帯
- ④ そのほか、町長がこれに類すると認める世帯

問合せ 防災課 防災安全対策係 TEL52-1965

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6年度 (町)浜築地線温泉管 布設替工事	新設温泉管埋設工 L=201.1m 既設温泉管撤去工 L=193.3m	鈴 よ 鉄 工 所	令和7年 1月31日
令和6年度 月原残土処理場 進入路整備工事	進入路新設 L=68.75m ボックスカルバート L=31.3m 水路工 L=25.8m 沈砂池 N=1箇所	(株)賀 茂 重 機	令和6年 12月20日
令和6年度 仁科小学校体育館 照明LED化工事	照明器具交換 N=20台	(有)西 伊 豆 電 気 商 会	令和6年 9月30日
令和6年度 西伊豆中学校特別教室 照明LED化工事	【食堂教室】 天井照明器具交換 N=46台 黒板灯照明器具設置 N=2台 ダウンライト電球交換 N=5台 【理科室】 天井照明器具交換 N=18台 黒板灯照明器具設置 N=2台	(有)明 和 電 機	令和6年 9月30日
令和6年度 道路メンテナンス国庫補助事業 別所橋等橋梁補修設計業務委託	補修工事詳細設計 N=3橋	(株)ウインディー ネットワーク	令和7年 1月31日
令和6年度 道路メンテナンス国庫補助事業 白石橋等橋梁補修設計業務委託	補修工事詳細設計 N=4橋	(株)フ ジ ヤ マ 沼 津 営 業 所	令和7年 1月31日
令和6年度 西伊豆中学校体育館 トイレ改修設計業務委託	設計業務 N=1式	(株)池 田 建 築 設 計 事 務 所 三 島 事 務 所	令和6年 12月20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

はかりの定期検査を実施します

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

定期検査の 対象

- 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、干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



検査日	検査時間	検査場所
9月 9日 (月)	午後1時30分 ～ 午後4時	宇久須支所
9月10日 (火)	午前10時 ～ 正午	安良里出張所
9月10日 (火)	午後1時30分 ～ 午後4時	旧田子中学校
9月11日 (水)	午前10時 ～ 午後4時	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 産業振興課 観光商工係 TEL52-1114

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
役場産業振興課 TEL: 52-1114
下田警察署 TEL: 27-0110

定額減税や給付金をかたった電話 ショートメッセージやメールにご注意を!!

国税庁や県・市町などの職員が「定額減税の還付金」という内容で個人情報を探ねたり、ATMを操作するよう指示することはありません!NTTなどを装った料金未納の電話やメールも増加しています。

心当たりのない電話やメールは無視!
定額減税に関する内容で個人情報を尋ねられたり、
ATMに行くよう指示された場合はすぐに警察に通報を!



生ごみを肥料にかえて「ごみ減量」

町ではごみ減量化の促進を目的として、電動式生ごみ処理機、コンポスター、ぼかし容器などの容器を購入する費用の一部を助成する「生ごみ堆肥化促進助成事業」があります。ぜひこの制度を利用して可燃ごみ減量化にご協力ください。

① 電動式生ごみ処理機

【バイオ式処理機・乾燥式処理機】

バイオ式は木材チップなど入れて生ごみを投入すると自動で攪拌して、分解させます。乾燥式は生ごみを加熱し、乾燥して減量化・堆肥化します。

1世帯1機まで 1/2補助(上限35,000円)



② コンポスター(土壌式処理容器)

土の上に直接容器を置き生ごみを貯めて、発酵促進剤を使用、もしくは自然に堆肥化させるための容器です。

1世帯2基まで 3/4補助(上限4,200円)



③ ぼかし容器(密閉式処理容器)

米ぬかなどを発酵させ乾燥させた粉(ぼかし)を振りかけて発酵させ、堆肥化するための容器です。

1世帯2基まで 1/2補助(上限1,000円)



● 補助金申請ができる方 次のすべてを満たす方が対象となります。

- ① 町内の住民基本台帳に記録されている方のうちで、町内でこれを使用する方
 - ② 町内の販売店から購入し設置する方(町外販売店からの購入は対象外です)
 - ③ 資機材を常に良好な状態で維持管理できる方(放置することなくご利用される方)
- ※ 詳しくは環境課までお問い合わせください

問合せ 環境課 環境保全係 TEL 53-1408



実は…

あの場所が ロケ地なんです!!



月曜日から金曜日の午後3時40分からテレビ東京で放送している番組『よじごじDay』のロケで、女優の西村知美さんが愛娘の咲々さんと、初夏の西伊豆を巡りました。

当日は大雨の天気でしたが、撮影のタイミングでは奇跡的に一度も雨に降られることなく、ゴールの沢田公園露天風呂で日本一の夕陽を望みながら、母娘水入らずで温泉を楽しみました。



問合せ ロケさぼ西伊豆 TEL.52-1114

西伊豆町地域おこし協力隊活動日記

くにしま がく 地域おこし協力隊 国島 学

皆様こんにちは。地域おこし協力隊理学療法士の国島です。現在は協力隊卒業に向けて、今後の仕事内容を具体的に相談することが多くなってきているように感じます。先日、西伊豆中学校に西豆学の勉強のゲストティーチャーとして参加しましたが、西伊豆に住んでいる子供たちの考えを知ることができてとても勉強になりました。

暑い日が続いていますのでエアコンをつけて、水分摂取をして、熱中症にならないように仕事をしていきたいと思います。



がん かりん 地域おこし協力隊 顔 嘉迎

こんにちは、地域おこし協力隊隊員3年目のカリンです。先日、教えているダンスクラブが松崎新港大宴会と土肥金山キッチンカー祭りに出演しました！観客の皆さんからいい反応があって嬉しかったです！

夏が始まり、学校も夏休みに入りました。夏休みには、小学校6年生と中学生を対象に二泊三日の英語サマーキャンプを開催する予定です！

子供たちと楽しみながら勉強したいと思います！
月日はあっという間で、協力隊を卒業するまであと8ヶ月です。残りの期間も頑張ります！



IVUSA VISION — ボランティア活動記録 —



こんにちは！NPO法人国際ボランティア学生協会IVUSAです！

今月はIVUSAの「西伊豆町年間チーム」についてご紹介します！IVUSAには全国2600人の大学生が集まっていますが、その中に大学や地域に関係なく1年間を通して西伊豆町の活性化や未来のために集まって活動する「年間チーム」があります。この記事を担当している我々も年間チームのメンバーで、現在は16人で活動しています。

西伊豆町内の様々なイベントや作業に招いて頂き、先月は安良里地区の側溝清掃のお手伝いや、クリスタルパークで開催されたクリパ夏祭りにも参加させて頂きました！私たちが昨年収穫した海老芋を使ったコロッケを販売し、地域の方々と沢山触れ合うことが出来ました。

8月15日の安良里の夏祭りでも販売するので、皆さん是非一度このコロッケを味わってみてください！

5/30・6/12 民生・児童委員 ボランティア訪問

民生・児童委員は、住民の生活に関する相談や社会福祉事業者と連携協力し、事業や活動の支援を担います。

今回は5月に太陽の里、6月にワークショップマナで草刈りや清掃等の奉仕作業を行いました。20数名の委員の方が作業を行い、軽トラック数台分もの草が運び出されました。今後も町内の各福祉施設で、ボランティアの訪問活動を行う予定です。



6/12 海ごみゼロウィーク

仁科認定こども園園児と保護者で大浜海岸のごみ拾いを行いました。プラごみなどの漂着物を回収する傍ら、貝殻や不思議な形の流木を発見して喜ぶ園児たちの姿が見られました。清掃のあとは、まだ少し冷たい海のさざ波で遊びました。

「海ごみゼロウィーク」は海洋ゴミの削減を目的として、日本財団と環境省が共同で推進している取組です。

6/24 自衛官募集相談員委嘱式

自衛官の募集相談員として、鈴木俊夫さんが高木副町長から委嘱状の交付を受けました。鈴木さんはこれまで「自衛隊三島募集案内所」の副所長や、福祉の分野で生活支援員を務めており、地域に根差した経験を活かして募集相談員として活躍されます。

昨今、若年層の自衛官の応募数や定着率が課題とされています。これから良き相談役としての活動が期待されます。



7/1 地域おこし協力隊任命式

(写真左から) 林 脩太さん、川口 洋海さんが地域おこし協力隊として新たに任命されました。

林さんはSNSマーケティングやグラフィックデザインの分野での経験を活かし、国内外へ向けた西伊豆町のPRに務めます。川口さんはこれまでも伊豆半島のジオガイドとして活動されており、協力隊として教育旅行誘致などの業務を担います。

7/3 賀茂小3・4年生 とうもろこしの下ごしらえ



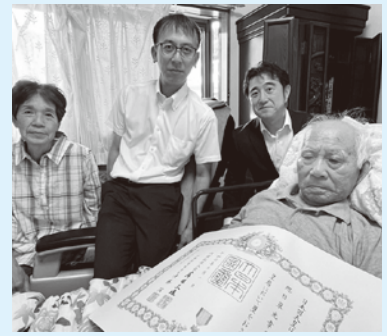
賀茂小3・4年生13名が栄養士水口先生の授業で、とうもろこしの下ごしらえを行いました。とうもろこしの仕組や調理方法について学んだあと、当日の町内全部の学校給食で振る舞われる分のとうもろこしの皮とひげを丁寧に取り除きました。



7/3 浅賀政雄氏が旭日単光章受章

地方自治の発展に多大な貢献をされたとして、元賀茂村議員の浅賀政雄氏が高齢者叙勲(旭日単光章)を受章されました。

浅賀氏は昭和63年10月に旧賀茂村議員に当選後、平成16年10月まで4期16年の長年にわたり賀茂村議会議員として在職し、豊富な経験と識見をもって議会運営に尽力しました。また、西豆衛生プラント組合議会議員や農業委員等を歴任し、村政運営に力を注ぎました。



7/6 大沢里流しそうめん大会

流しそうめん大会が大沢里の宮ヶ原地区にて開催されました。当日はスタッフ含め40名近くの方が集まり、全長10数mにも及ぶ割り竹からそうめんすくいに奮闘しました。

大沢里地区のイベント企画有志団体「西伊豆町グリーン・ツーリズム」が主催し、新型コロナウイルスによる活動制限が緩和されたのち約4年ぶりのイベント開催となりました。

7/7・8 ICOIプロジェクト交流会の開催



7月7日、ICOIプロジェクト(正式名称:伊豆ヘルスケア温泉イノベーションプロジェクト)の一環で、静岡ブルーレヴス(ラグビー)、ベルテックス静岡(バスケ)、東レアローズ(バレー)、アスクラ沼津(サッカー)のプロスポーツ4チームが堂ヶ島温泉ホテルに集結しました。交流会に参加したプロ選手や町内事業者の方々は、地元食材のジビエを活用したアスリート食の試食やスポーツ合宿誘致について意見交換を行いました。

翌日8日には、静岡ブルーレヴスが町内2カ所のこども園を訪問し、ラグビー体験会を開催しました。同日、ICOI交流会で司会を務めた「しずおか楽しみ大使」の天玲 美音さんに町の観光PRもしていただきました。天玲さんはICOIプロジェクトのアンバサダーも兼任されており、大使としての自治体訪問業務としては西伊豆町が初の訪問となりました。

7/10 富士見町交流 クリスタルビーチにて

長野県の富士見町から富士見小5年生の65名が西伊豆町を訪れ、賀茂小・仁科小の5年生25名と交流や海水浴をしました。この日の海は少しうねりがありましたが、子供たちにとっては絶好のアクティビティ。押し寄せてくる波に果敢に飛び込んで行ったり、イルカのように波の中に潜って岸に押し出される泳ぎを楽しんでいました。





静岡県警察官募集 令和7年度採用試験

下田警察署 警務課
☎ 0558-27-0110

募集の詳細については下田警察署までお問い合わせください。

▶募集枠

- ① 警察官A(大学卒業または見込み)
- ② 警察官B(大学卒業以外、高校卒業)

▶試験詳細発表 令和6年7月19日(金)

▶申込受付

令和6年7月19日(金)～8月23日(金)

▶第1次試験 令和6年9月22日(日)

▶第1次試験結果 令和6年9月27日(金)



消防職員募集 令和7年度採用試験

下田消防本部 総務課人事財務係
☎ 0558-22-1829

▶募集職種 消防職

▶採用予定人数 6名程度

▶採用予定年月日 令和7年4月1日

▶受験資格

大学卒(平成 8 年4月2日以降に生まれた方)
短大卒(平成10年4月2日以降に生まれた方)
高校卒(平成12年4月2日以降に生まれた方)

▶申込方法

消防組合ホームページ・試験案内で
お知らせする

専用フォームからお申込みください。



※オンライン申込ができない場合、
郵送・持参可。

▶受付期間

令和6年8月26日(月)～9月13日(金)

▶試験日

【第1次試験(職務能力・適正試験)】

令和6年10月20日(日)

【第2次試験(体力・面接試験)】

令和6年11月10日(日)

※第2次試験は、1次合格者を対象に実施します。

▶試験会場 下田消防庁舎 3階会議室



令和6年度 危険物取扱者試験

下田消防本部予防課
☎ 0558-22-1849
(一財)消防試験研究センター静岡県支部
☎ 054-271-7140

▶試験日 令和6年11月10日(日)

▶試験種類 甲種・乙種全類・丙種

▶申請期間 8月28日(水)～9月4日(水)

▶試験地 下田市のほか県内5会場

▶願書等 下田消防本部、河津分署、南伊豆分署、 西伊豆消防署にございます。

▶その他 詳細は消防試験研究センター静岡県 支部のホームページをご覧ください。

<https://www.shoubo-shiken.or.jp/>



原爆・終戦の日に黙とうを

健康福祉課 健康係 ☎ 0558-52-1116
まちづくり戦略課 企画調整係 ☎ 0558-52-1111

8月6日および8月9日に原子爆弾が投下されてから79年を迎えるに当たり、広島市・長崎市において原爆死没者の慰霊及び平和祈念の式典が行われます。

戦没者の慰霊と世界恒久平和の実現を祈念して、下記日時において、住民の皆さまも1分間の黙とうをお願いします。

▶広島原爆の日 8月 6日(火) 8:15から

▶長崎原爆の日 8月 9日(金) 11:02から

▶終戦の日 8月15日(木) 正午から

※終戦の日は、同報無線でサイレンが鳴ります。



交通事故の補償問題でお困りの方へ

(公益財団法人)交通事故紛争処理センター
静岡相談室 ☎ 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。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。(無料)

まずは、電話で予約をお願いいたします。



富士山静岡空港からお知らせ

富士山静岡空港ホームページ
<https://www.mtfuji-shizuokaairport.jp>



7月から下記のとおり航空便が運航しています。
 今年の夏は、開港15周年を迎えた富士山静岡空港
 から空の旅はいかがでしょう♪

ANA(①静岡－札幌(新千歳)線、②静岡－那覇線)

夏場の人気観光地、北海道&沖縄への定期便が再開
 しました!

▶運航再開日 7月1日(月)

▶運航頻度 毎日

▶スケジュール 詳細は空港HPからご覧ください。

北京首都航空(静岡－杭州線)

▶運航再開日 7月10日(水)

▶運航頻度 2往復/週(水・土)

▶スケジュール

杭州15:20発⇒静岡19:00着

静岡20:00発⇒杭州(水)22:20着、(土)22:10着



下田総合庁舎授産品販売会

賀茂健康福祉センター 福祉課
 ☎ 0558-24-2055

障害のある人の工賃向上を図り、経済的な自立を
 支援するため、授産品(障害のある人たちが通う就労
 施設や事業所で作っている製品)の販売会を開催し
 ます。ぜひ、お立ち寄りください。

▶開催日時 令和6年9月5日(木)、6日(金)
 両日 11:00~15:00

▶会場 静岡県下田総合庁舎
 1階エントランスホール

▶販売品 木工製品、縫製品、陶芸、野菜、パン、
 クッキー、コーヒー、弁当など

▶出店者 10事業所

下田市: 伊豆つくし学園、すぎのこ作業所、
 ワークあおぞら

東伊豆町: 東伊豆ワークセンター、
 東伊豆町社会福祉協議会

南伊豆町: あしたば作業所、
 南伊豆地域生活支援センターふれあい、
 おつけい

西伊豆町: ワークショップ マナ、とことこ西伊豆



全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

子どもの人権 110 番
 ☎ 0120-007-110

いじめや体罰、虐待などのお悩みについて気軽に
 お電話ください。(通話料無料) 家族からの相談も
 受付けています。

▶期間 8月21日(水)~8月27日(火)

▶時間 午前8時30分~午後7時(平日)
 午前10時~午後5時(土・日曜)

※強化期間外では、午前8時30分から午後5時15分
 まで相談を受け付けています。

▶主催 静岡地方法務局、静岡県人権擁護委員連合会



めざせ船長・機関長!オープンキャンパス

国立清水海上技術短期大学校
 ☎ 054-334-0922

知りたくないですか?船の学校のこと!国立清水海
 上技術短期大学校がキャンパスツアーを開催します。
 来て!見て!体験してください。

▶開催日 見学型 2024年8月30日(金)
 施設見学型 2025年3月26日(水)

▶開催概要・お申込み

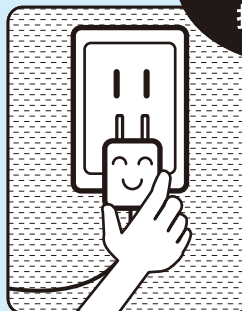
体験内容や参加方法等は
 学校ホームページからご覧ください。

海で働くプロを育てます。ご参加お待ちしております。



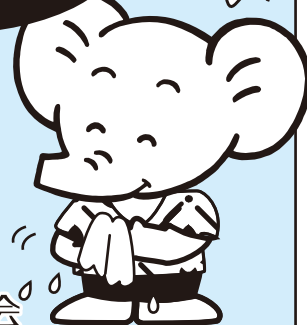
8月は経済産業省主唱の 電気使用安全月間です

手を良く拭いてから
 プラグを
 抜きましょう!



関東電気保安協会

KDH 検索



ぼくは安全エレちゃん

夏バテ知らずで残暑を乗り切ろう！

今年6月25日に気象庁が発表した7～9月の3か月予報では、平均気温は高く、降水量は平年並み、晴れの日が多くなっていました。まだまだ暑い日が続きます。夏バテを予防し、暑さが明けても気持ちよく過ごしていけるよう注意して過ごしましょう。

夏バテとは？

高温多湿により、自律神経が乱れることでおこる体調不良をいいます。最近では夏の初めから30度を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度のために汗の蒸発が妨げられ体温調節が働きにくくなり、自律神経が乱れます。

また、夏バテは暑さ対策のための冷房でも起こります。冷房の効いた室内と屋外では大きな気温差があるため、ここでも自律神経が乱れます。症状としては「体がだるい」「疲れが取れない」「食欲不振」などがあらわれ、体力が低下していくため熱中症や食中毒などの感染症のリスク、高齢者においてはフレイル（介護が必要になる一歩手前の状態のこと）のリスクも高まります。



夏バテしない生活習慣



睡眠のポイント！

暑さによる睡眠不足は疲労がたまる原因の1つです。室温の設定温度は環境省が推奨する28℃を目安に、扇風機や冷感シーツを併用するなど工夫し、熟睡できる環境を整えましょう。

☆ 冷やしすぎに注意

1日の体温の変化は早朝がもっとも低く、しだいに上がり、夕方が最も高く、夜になると下がり始めます。早朝から目覚める間に体温が上がりますが、冷房で体が冷えていると体温が上がりにくいいため、体が動くスイッチが入らず、寝起きのだるさにつながります。



運動のポイント！

☆ 暑さに負けない体づくり

夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。ただし、気温の高い日中は、熱中症の危険もあるため避けましょう。





食事のポイント!

夏バテで食欲が落ちると、そうめんやうどんなど炭水化物に偏りがちです。夏が旬の食材には、疲労回復や食欲増進効果もあります。そうめんやうどんにトッピングするなどひと工夫しましょう。



☆ バランスよく食べる

- ・タンパク質(肉、魚、卵、大豆など)、炭水化物(米類、類、パンなど)、ビタミン・ミネラル(野菜、果物、海藻、牛乳など)バランスを意識して食べましょう。
- ・豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ごま、ホウレンソウなどに多く含まれるビタミンB1が不足すると、食べた栄養をエネルギーに交換できにくくなります。ビタミンB1の食材をニンニク、ニラ、ねぎ、玉ねぎ、生姜などと一緒に食べるとビタミンB1の吸収率がアップします!

☆ 冷たいものを摂りすぎない

- ・暑さのため、つつい冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、胃腸を弱めてしまい、食欲減退の原因、さらには体力ダウンにつながります。常温や温かい飲み物も飲むようにして、胃腸を守りましょう。

8月31日は「野菜の日」!

農林水産省が公開している夏バテ予防メニューを紹介します。作り方が気になる方はぜひホームページからご覧ください。旬のおいしさで、夏を元気に乗り越えましょう♪

食欲増進!ごはんが進む!

みょうがの豚肉巻き



みょうがの香り成分 α -ピネン、カンフェンが食欲を増進させてくれるので、夏バテによる食欲減退にぴったり。みょうがと味噌で、発汗で失われがちなミネラル、カリウムも摂取できます。また、疲労回復やエネルギー代謝に効果的なビタミンB1、B2を多く含む豚肉は、夏バテ予防におすすめの食品の一つです。

おしゃれな前菜で疲労回復!

ミズダコの塩レモンカルパッチョ



ミズダコには、肝機能を高め疲労回復効果が期待できるタウリンをはじめ、ビタミン類やミネラルが豊富に含まれます。さらに、レモンに含まれるクエン酸が筋肉中などにある疲労物質の乳酸を分解し、夏バテ予防効果が期待できます。カリウムを含む夏野菜もたっぷり。

疲れた胃腸を整える!

メロンソースのヨーグルトゼリー



メロンに含まれるたんぱく質分解酵素ククミシンが消化を促進し、胃腸の調子を整えてくれます。この酵素は熱に弱いので、メロンは生の状態でソースにします。さらに、ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸内環境を整えてくれる、夏バテで働きが悪くなってしまった胃腸にやさしいデザートです。

レシピはこちらから! 農林水産省(maff.go.jp)▶



第25回しずおか市町対抗駅伝競走大会に向けて

11月30日(土)に開催される「しずおか市町対抗駅伝競走大会」の候補選手説明会と結団式が6月12日(水)に保健センター2階会議室でおこなわれました。一人ずつ自己紹介をして、今年の大会に対する意気込みを語りました。

候補選手たちは7月からの約5カ月にも及ぶ長い期間、毎週行われる合同練習や自主練習を積んで駅伝大会を迎えます。大会当日だけでなく、練習期間も合わせて皆様のあたたかい応援とご協力をお願いいたします。



人形三番叟のYouTube動画をご覧ください！

静岡県の無形民俗文化財に指定されている西伊豆町の人形三番叟の動画が公開されています。

- ① 静岡県の人形三番叟(町内三箇所のダイジェスト版)
<https://www.youtube.com/watch?v=d0HuGcli-zk>



① ダイジェスト

- ② 宇久須牛越神社の人形三番叟
<https://www.youtube.com/watch?v=ZJasBPRzLvU>



② 牛越神社

- ③ 仁科佐波神社の人形三番叟
<https://www.youtube.com/watch?v=8ZEPCY0zpDA>



③ 佐波神社

- ④ 海名野神明神社の人形三番叟
<https://www.youtube.com/watch?v=NxCnm0nyaE>



④ 神明神社

《いきいきセミナー》3B体操教室を行いました！

6月24日(月)に中央公民館多目的ホールでいきいきセミナーを開催し、3B体操教室を行いました。3B体操は音楽に合わせて、ボール・ベル・ベルダー(3B)といった用具を使用して運動します。健康効果が期待でき、年齢性別問わず、誰でも楽しめる体操です。

講師の藤井めぐみ先生に丁寧に指導していただきながら、参加者は楽しく体を動かし、気持ちのいい汗をかくことができました。



8月のおはなし会

日時：8月25日(日)午後1時30分～
内容：読み聞かせ 動物のたま入れ
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。

なかなか読書をするにも暑さで集中できない時期です。
そんなときは見てわかりやすい、絵本を読んでもみるの
もおすすめてです。

8月20日は絵本作家、五味太郎さんの誕生日です。
今月は五味太郎さんについての本を特集します。

日本絵本大賞の本が入荷しています！

【日本絵本大賞】

ゆうやけにとけていく 作：ザ・キャビンカンパニー

【日本絵本賞】

おきにいのしろいドレスをきて
レストランにいきました …… 作：渡辺 明

かぜがつよいひ …………… 作：昼田 弥子

どんぐり …………… 作：たての ひろし

以上の本が入荷しています。

おとなも子どもも楽しめる絵本になっていますので、
ぜひ一度読んでみて下さい。

♪新しく入りました♪

【CD】

- ★音楽/SUPER BEAVER
- ★流しのOOJA 1/Ms.OOJA
- ★ROUNDAABOUT/キタニ タツヤ

【DVD】

- ★余命10年
- ★きらきらシャンシャンおほしさま



新着図書

一 般 書

- 『クスノキの女神』東野 圭吾
- 『ドクター・デスの再臨』中山 七里
- 『あいにくあんたのためじゃない』柚木 麻子
- 『のち更に咲く』澤田 瞳子
- 『spring』恩田 陸
- 『おくることば』重松 清
- 『裁判官 三淵嘉子の生涯』伊多波 碧
- 『ストロベリームーン』芥川 なお
- 『泉質でわかる!“逆引き”温泉事典』イカロス出版
- 『警察官になるには』山下 久猛
- 『絶滅する「墓」』鶴飼 秀徳
- 『人口は未来を語る』ポール・モーランド
- 『熱中症からいのちを守る』谷口 英喜
- 『腎臓にいいこと超大全』上月 正博
- 『26歳の自分に受けさせたいお金の講義』安江 一勢
- 『手ぬいでちくちく、暮らしの布小物』美濃羽まゆみ
- 『写真でよくわかるはじめての野菜づくり』柳川 武夫
- 『大谷翔平の成信力』西田 一見
- 『似ている英語』おかべ たかし
- 『カツオの古代学』三船 隆之 馬場 基 編

児 童 書

- 『うかぶかな?しずむかな?』川村 康文
- 『もったいないばあさんのおばあちゃん』真珠 まりこ
- 『たべたいな』みやまつ ともみ
- 『こわくないよ にじいろのさかな』マークス・フィスター
- 『なつやすみ』麻生 知子
- 『パンダのおさじとふりかけパンダ』柴田 ケイコ
- 『かげふみ』朽木 祥
- 『アフェイリア国とメイドと最高のウソ』
ジェラルディン・マッコラン
- 『12歳から始める心が折れない技術』堀田 秀吾
- 『かがくのふしぎ100』川村康文 小林尚美 共著
- 『まだまだざんねんないきもの事典』今泉 忠明 監修
- 『ドラえもん探究ワールド 水族館のなぞ』
藤子・F・不二雄
- 『NEW世界の歴史7』近藤 二郎 監修
- 『電気のひみつ』山口 育孝



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
浮島	山本 りん	女	竜摩
築地	SAKURA TASNIM	女	IQBAL JAFOR
中	須田 晴斗	男	龍司

—— おくやみ申し上げます ——

地区	氏名	年齢	世帯主
中島	大原 和子	86	和子
浦上	山田 和寿	57	エリ
浦上	村松 正一	74	正一
道東	山本 清江	95	清江
道東	山本 万代子	87	万代子
仁科浜	西尾 たへ	96	たへ
築地	堤 みのり	84	みのり
築地	佐野 ちえみ	66	好文

◎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 7月1日現在

世帯数	3,554世帯(△ 6)
人口	6,721人(△16)
男	3,222人(△ 5)
女	3,499人(△11)

田子地区	1,726人(△ 7)
仁科地区	2,859人(△ 5)
宇久須地区	1,253人(△ 1)
安良里地区	883人(△ 3)

() 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

(8月分)

町県民税(普徴)	2期
国民健康保険税	3期
後期高齢者医療保険料	1期
納期限は9月2日(月)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\詳細はこちら/
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: まちづくり戦略課 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94.28%
(県内1位/全国15位) R6.6.30現在

8月の

夕陽時刻表

夕陽鑑賞はいかがですか。

1日～10日	18:47
11日～20日	18:37
21日～31日	18:26

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	1	11	12	-1
死者	0	0	0	±0
傷者	1	16	13	+3
物損事故	9	68	73	-5

(暫定値)

8/1(木)	6/23(日)~9/23(月)風鈴神社(宇久須神社) 7/27(土)~8/25(日)海水浴場開設期間
8/2(金)	8/2(金)13:00~8/4(日)12:00 ALT 企画 町内留学 「ENGLISH SUMMER CAMP」 (旧田子中学校)
8/3(土)	
8/4(日)	
8/5(月)	
8/6(火)	
8/7(水)	
8/8(木)	8:45 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) 17:00~19:30【予約制】マイナンバーカード時間外交付・申請
8/9(金)	
8/10(土)	
8/11(日) 山の日	
8/12(月) 振替休日	
8/13(火)	
8/14(水) 18:30 マシン体験会(健康増進センター)	
8/15(木)	19:00 安良里夏まつり(旧賀茂幼稚園) 19:30 最終回 田子港まつり(田子漁港) 19:30 岩谷戸百八灯(岩谷戸橋付近)

8/16(金)
8/17(土) 8:30 わくわく体験村子ども体験会 SUP体験(黄金崎)
8/18(日)
8/19(月)
8/20(火)
8/21(水) 13:30 行政相談所開設日(田子公民館)
8/22(木)
8/23(金)
8/24(土)
8/25(日) 9:00~12:00【予約制】マイナンバーカード時間外交付・申請
8/26(月)
8/27(火)
8/28(水)
8/29(木)
8/30(金) 13:00 幼児健診(松崎町)
8/31(土)

【8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
8/3	土	西伊豆健育会病院 (☎52-2366)		8/17	土		
8/4	日			8/18	日		
8/10	土		西伊豆健育会病院 (☎52-2366)	8/24	土		西伊豆健育会病院 (☎52-2366)
8/11	日・祝			8/25	日		
8/12	月・休			8/31	土		

※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)、西伊豆町役場(☎52-1111)、または下記ホームページよりご確認ください。

最新の救急当番医は、(一社)賀茂医師会のホームページ
(<https://www.kamoi.or.jp/toban.html>)でも公開されています。

編集
後記

8月がやってきました。国内外の各地から多くの観光客で町が賑わっていて、夏本番を感じています。私も平日は町内の行事やお祭りの取材、週末は海中散策と見どころが多い夏の西伊豆を駆け回っています。今年はかなり早い時期から、日中だけでなく夜もうだるような暑さが続いています。楽しみ事が目白押しのシーズンですが、皆さまも熱中症や夏バテには注意しながらお過ごしください。

はっけよい、のこった!

富士見町だより

6月19日(水)、境小学校の裏の押立山(国見山)で恒例の相撲大会「大相撲押立場所」が開かれました。
この「大相撲押立場所」は平成15年から始まった境小学校の伝統のある行事の一つです。当日は1年生から6年生までの33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。また、準備から運営まですべて児童たちの手で行われ、行司や呼び出し、取組の合間に行われる地域の宣伝がとても面白く、この行事の見どころにもなっています。



問合せ 富士見町役場 産業課 商業観光係 TEL0266-62-9342

深緑の涼しい湖畔で静かなひとときを…

市川三郷町だより

今月は市川三郷町にある「四尾連湖(しびれこ)」をご紹介します。四尾連湖は標高850m、周囲1.2kmの山上湖で、県内でも有数の景勝地です。昭和34年には山梨県立自然公園に指定され、今なお俗化されずその自然環境を保ち続けています。

この時期の四尾連湖は、深緑に染まった湖畔の葉が、湖面に映り一面緑に囲まれた幻想的な風景をお楽しみいただけます。標高も高く、町中の喧騒から少し離れた場所にあるため、涼しい場所で静かな時間を過ごすことができます。キャンプやバーベキューもお楽しみいただけます。皆さまのお越しをお待ちしています。

■交通アクセス

中央自動車道甲府南ICより約50分／中部横断道増穂ICより約40分／JR身延線市川大門駅よりタクシー約30分／有料駐車場あり

■キャンプ・バーベキューのご予約

水明荘 TEL055-272-1030 龍雲荘 TEL055-272-1031



問合せ 市川三郷町役場 産業振興課 観光係 TEL055-240-4157

