広報にしいず

2025
6
No.243

堂ヶ島サンセットイルミ 2025

最新の知識や情報をもとに防災力を

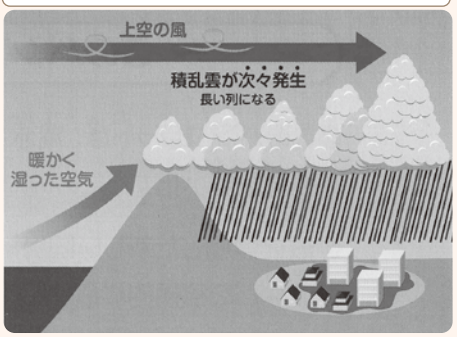
地域防災マネージャーが、今年度4回に分けて防災情報を分かりやすくお届けします。
ご家庭や地域での防災を見直すきっかけとなり、いざというときの助けになれば幸いです。 防災課 ☎ 52-1965

1 自然災害による被害が甚大化しています

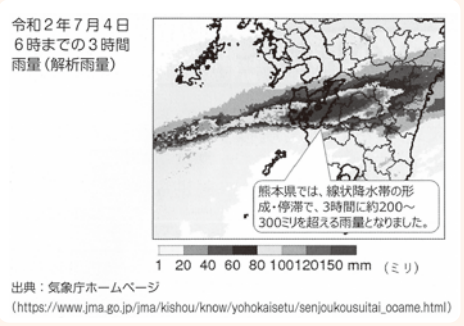
▶線状降水帯とは?

海上から暖かく湿った空気が流れ込み山にぶつかると積乱雲が発生します。
積乱雲が列をなし長時間同じ場所を通過・停滞するところが線状降水帯です。

線状降水帯ができるしくみ



線状降水帯の例



出典：気象庁ホームページ
(https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/yohokaisetu/senjoukousuitai_ooame.html)

2 地域の危険箇所や状況を知りましょう

▶ハザードマップポータルサイトで地域の危険箇所を把握

国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」で、お住いの地域の危険箇所を把握し、避難所までの避難ルートを確認しておきましょう。

重ねるハザードマップ
洪水・土砂災害・高潮・津波のリスク情報などを、地図などに自由に重ねて表示できます。

わがまちハザードマップ
各自治体が作ったハザードマップを確認できます。

▶キキクル（危険度分布）で現在の危険度を把握

気象庁の「キキクル（危険度分布）」では大雨による土砂災害・浸水害・洪水災害の情報を提供します。大雨警報が発表されたとき、強い雨が降ってきたときに使いましょう。
危険な場所が色分けして表示されます。災害ごとに**色**を確認しましょう。

3 警報などの防災気象情報・避難情報と私たちがとるべき行動

2021年（令和3年）5月20日から避難勧告は廃止されました。避難指示で必ず避難します。気象庁からの警報やキキクル（危険度分布）を確認し、町からの避難情報を待たずに、自主的に早期避難を行うよう心がけましょう。情報の入手先や私たちがとるべき行動については、西伊豆町防災ハザードマップをご覧ください。

向上させましょう！

地域防災マネージャー
山本 新吾さん

4 避難の判断と避難の方法

① 避難場所には種類があります

A 指定緊急避難場所
災害から身を守るため、一時的に避難する場所

B 指定避難所
災害の危険がなくなるまで、必要な期間滞在したり、災害によって自宅に戻れなくなった住民が一時的に滞在したりすることを想定した施設

C 福祉避難所（指定福祉避難所など）

② 分散避難を検討しましょう

A 縁故避難　**C 車中・テント避難**
B ホテル等避難　**D 垂直避難（在宅避難）**

③ 避難スイッチを設定しましょう

④ マイ・タイムラインを作成しましょう

5 要支援者の防災・避難

▶避難行動要支援者とは？

高齢者、障害者、乳幼児などを要配慮者といいます。その中で、災害発生時などに自力で避難するのが難しく、迅速な避難をするために支援を要する方々を避難行動要支援者といいます。

▶避難行動要支援者名簿の作成

名簿に記載された方の中で同意を得た方の情報は、自主防災組織や民生委員などに提供され、災害時の支援活動のほか、日常の防災・防犯活動や地域の見守り活動等に活用されています。

▶個別避難計画の作成

「✓誰が支援するか　✓どこに避難するか　✓避難するときにどのような配慮が必要か」などについて、あらかじめ記載したものを「個別避難計画」といいます。

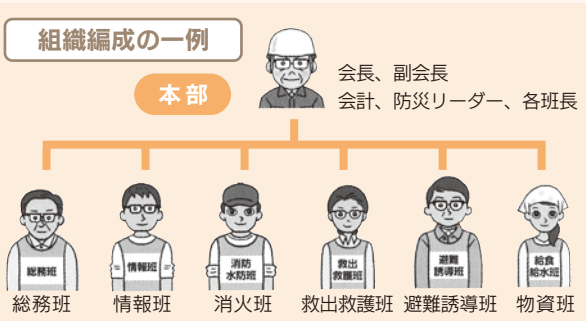
作成例 1
ケアマネージャーなどが自治体などと連携して作成

作成例 2
自主防災会や民生委員などが地域主体の活動の中で作成

作成例 3
避難行動要支援者が家族や地域の方の支援を得て作成

6 地域での取り組み

① 自主防災組織の結成



規約に盛り込む項目
- 組織の名称・目的
- 会議（総会・役員会）
- 事業
- 会員や役員のこと
- 経費に関すること

② 地区防災計画の作成

地区防災計画とは、地域にお住いの皆さんが、地域の人命や財産を守るための自発的な防災活動（共助）を行うための計画です。

③ 地域での防災訓練

- **実働型訓練**
  避難訓練／避難所設置・運営訓練／応急訓練
- **グループワーク**

クロスロードゲーム　内閣府のページ
DIG（災害図上訓練）　静岡県のページ
HUG（避難所運営ゲーム）　静岡県のページ

令和7年度 消防団入退団式

令和7年度消防団役員（敬称略）左から：
鈴木 宏男（団長）｜石田 典久（副団長）｜鈴木 一己（副団長）｜大谷 充弘（本部長）｜藤井 弘一（第1分団長）｜高木 良文（第2分団長）
東　和彦（第3分団長）｜渡邉 一郎（第4分団長）｜高柳 照人（第5分団長）｜山本 悌志（第6分団長）

4月10日、令和7年度西伊豆町消防団入退団式が健康増進センターで行われました。今年度は、新入団員7人を含む約120名が出席しました。式では、新入団員を代表して藤井裕太さんが、鈴木宏男団長から辞令交付を受け、「良心に従って、忠実に消防の義務を遂行することを誓います。」と力強く宣誓しました。消防団長からは「宣誓を忘れることなく、力強い防災意識を持ち、先輩団員とともに消防活動に努めていただくことを期待しています。」と、新入団員へ向けて訓示がありました。

星野町長からは、「消防団員としての自覚と誇りをもって、郷土愛と己の良心に従い、消防活動にあたっていただくことを期待しています。」と訓示がありました。

また、前消防団長の下川智弘さんが退団者24人を代表して、「一住民として今後も消防団活動にできる限り、協力していきたい。」と語りました。

消防団は、住民の生命財産を守るため、日頃の訓練や夜間パトロールを実施しています。火災や災害が発生した際は、地域住民や消防団OBの皆さまのご協力が何よりも心強いものです。

今後ともご支援、ご協力をお願いします。

問合せ　防災課 防災安全対策係 TEL:52-1965

令和7年度 区長の皆さまを紹介します

仁科地区

仁科区長会長	高井（たかい）　廣（ひろし）
沢田区長	鈴木（すずき）　初信（はつのぶ）
浜区長（仁科）	須田（すだ）　伊佐雄（いさお）
大浜区長	藤井（ふじい）　信幸（のぶゆき）
野畑区長	佐野（さの）　浜夫（はまお）
築地区長	高橋（たかはし）　芳夫（よしお）
中区長	齋藤（さいとう）　才市（さいち）
一色区長	鈴木（すずき）　雅文（まさふみ）
大沢里区長	山本（やまもと）　繁男（しげお）

安良里地区

安良里自治会長	長島（ながしま）　力（つとむ）
浜川東区長	藤井（ふじい）　晴正（はるまさ）
浜川西区長	下川（しもかわ）　智弘（ともひろ）
中島区長	髙木（たかき）　斉（ひとし）
天坂区長	髙木（たかぎ）　久尚（ひさなお）
浦上区長	石井（いしい）　正明（まさあき）

田子地区

田子区長会長 田子連合区長	山本（やまもと）　俊一（しゅんいち）
大田子区長	藤井（ふじい）　菊雄（きくお）
道西区長	鈴木（すずき）　武男（たけお）
道東区長	菅村（すがむら）　繁三（しげぞう）
川向区長	山本（やまもと）　統敏（むねとし）
月東区長	森（もり）　新（あらた）
月西区長	山本（やまもと）　幸正（ゆきまさ）
浮島区長	佐藤（さとう）　至（いたる）

宇久須地区

宇久須区長代表	内田（うちだ）　秀明（ひであき）
大久須区長	内田（うちだ）　秀明（ひであき）
神田区長	長嶋（ながしま）　龍之（たつゆき）
月原区長	山地（やまじ）　進士（しんじ）
下月原区長	小柴（こしば）　宇一郎（ういちろう）
浜区長（宇久須）	長谷川（はせがわ）　裕（ひろし）
柴区長	鈴木（すずき）　信良（のぶよし）

町との連絡機関として、町内の区長さん方で組織する「西伊豆町区長連絡協議会」の役員が決まりましたのでお知らせします。

会　長	高井（たかい）　廣（ひろし）	（仁科区長会長）
副会長	長島（ながしま）　力（つとむ）	（安良里自治会長）
会　計	内田（うちだ）　秀明（ひであき）	（宇久須区長代表）
監　事	山本（やまもと）　俊一（しゅんいち）	（田子区長会長）

問合せ　総務課 総務係 TEL:52-1111

人間ドック・脳ドックの助成について

国民健康保険では、病気の予防及び早期発見・早期治療により健康の維持・増進を図るため、人間ドック・脳ドックの受診費用を助成しています。健康管理にお役立てください。

助成対象者 次の①～③をすべて満たしている方が対象です。

① 国民健康保険に加入している方
② 国民健康保険税の滞納がない世帯の方
③ 結果記入票または結果記入票に代わるものを必ず提出できる方

※ 脳ドックについては、①～③に加え本年度内に町で行う特定健診を受診された方、または同等の検査項目をかかりつけ医等で実施し、結果を提出された方が対象です。

助成金額 人間ドック **25,000円** 脳ドック **15,000円**

※ 助成を受けられるのは年度1回限りで、人間ドックと脳ドックの併用はできません。
※ 受診費用が助成金額に満たない場合は、領収書の金額が助成対象となります。
※ 生命保険等により人間ドッグ費用の助成を受けた場合には、その金額を差し引いた残額が助成対象です。

申請から受診、助成までの流れ

① 予約	個人で医療機関等受診予約をお願いします。
② 受診申請	受診日の10日前までに申請してください。
③ 受診券の交付	申請受付後、自宅へ郵送します。
④ 受診費助成支給申請	受診後に支給申請書、質問票、結果記入票及び領収書を添えて申請してください。
⑤ 助成金の支給	指定の口座に支給します。

受診後の申請は受付けできません。
必ず10日前までに申請してください。

問合せ 健康福祉課 医療保険係 TEL:52-1116

戦没者等のご遺族の皆様へ

第十二回特別弔慰金が支給されます

今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表すため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金（記名国債）を支給するものです。

支給対象者

令和7年4月1日において、戦没者等に係る公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合、戦没者等の死亡当時のご遺族で、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

1.弔慰金の受給権者 **2.戦没者等の子** **3.戦没者等の ①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹**

※戦没者等との生計関係や、ご遺族の婚姻・養子縁組の状況によって、同じ立場でも、①～④の順番が替わります。

4.上記1から3以外の 戦没者等の三親等内の親族

※戦没者等の死亡時まで、引き続き1年以上生計関係を有していた方に限ります。

支給内容

額面27万5千円、5年償還の記名国債

請求期間

令和7年4月1日から令和10年3月31日まで

※請求期間内に請求を行わない場合は、特別弔慰金を受けられなくなりますので、ご注意ください。

問合せ （請求先）健康福祉課 福祉係 TEL:52-1961

★ **前回、特別弔慰金を請求され、引き続き西伊豆町に住民登録をされている方には、郵便で通知します。**

松崎高校広報 ～西豆と共に～

入学式

4月7日（月）に令和7年度入学生を迎えて入学式を行いました。矢野あおい校長から41名の入学が許可され、高校生活がスタートしました。新入生を代表して、松崎中学校出身の伊藤恵司さんが「限られた時間の中でより大きく成長していくために、様々なことに自主性をもって行動していきます。」「切磋琢磨し、共に認め合い共に支え合いながら充実した3年間にしていきたい。」と高校入学に際しての決意を述べ、宣誓を行いました。

新入生オリエンテーション（１年生）

4月10日（木）、新入生オリエンテーションを行いました。参加した1年生からは「伊豆松崎分校さんとの共生や相互理解が必要であることがわかった。自他を認め合える人になりたい。」「個人としても集団としても動き、仲間と支え合い努力している人になりたい。」などの感想が聞かれました。レクリエーションでは“トモダチ100人できるかな?”に取り組み、「初対面の人とも仲良くできたので嬉しかった。」など、交流を深めることができたようです。

前期生徒総会

4月25日（金）、前期生徒総会を開催しました。生徒会長の鈴木綜眞さんは、「誠心誠意」を目標に、松高をより良くするため考え行動することで、学校を明るくしていきたいと宣言しました。また、6月の双獅祭では、スローガンの「青春謳歌」の実現に向け、新たに町内の飲食店を誘致し、地域とつながる文化祭を目指す考えも示しました。あわせて、5つに再編された専門委員会の委員長が、今年度の活動計画を発表しました。

令和６年度大学等合格実績及び就職先（令和７年３月卒業生）

《 四年制大学・短期大学 》

筑波大学、山梨大学、神奈川県立保健福祉大学、名桜大学、明治大学、成蹊大学、獨協大学、日本大学、駒澤大学、専修大学、東洋大学、神奈川大学、常葉大学、常葉大学短期大学部　等

《 専修学校・専門学校 》

静岡医療センター附属静岡看護学校、さいたま看護専門学校、静岡工科自動車大学校、中央歯科衛生士調理製菓専門学校、静岡電子情報カレッジ、日本工学院八王子専門学校　等

《 就職（公務員を含む）》

自衛隊、三島信用金庫、日本郵便㈱、㈱東配工、㈱キリンビバレッジサービス　等

問合せ　松崎高校 TEL:42-0131

実は… あの場所がロケ地なんです!!

part34

スマホと衛星を直接つなぐ通信サービス「auスターリンクダイレクト」の新TVCM「つながる歌・スターリンク」編はご覧になりましたか?

女優の有村架純さんが主演するこのTVCMは、雄大な景色が広がる山頂のロケーションが印象的です。実はこの映像、西伊豆町の**「丹野平」**と**「仁科峠」**で撮影された風景に、後日スタジオで撮影した有村さんを重ねて制作しています。合成とは思えない技術の高さに驚きです!

YouTubeから!

▲30秒TVCM　▲メイキング映像

問合せ　ロケさぽ西伊豆 TEL:52-1114

西伊豆町地域おこし協力隊活動日記

地域おこし協力隊　田中(たなか) 美穂(みほ)

こんにちは!4月から地域おこし協力隊に加入した田中美穂です。

私は主に西伊豆のガラス文化に関わる形で活動しています。早速、ガラス作家さん達が毎年作っている創作風鈴やキャンドルホルダーの制作をお手伝いさせてもらいました!

GWには、岐阜駅で西伊豆ガラス作家展という展示会があり、ガラスを通じてたくさんの人との出会いがありました。

皆さんにも覚えてもらえるよう、これから精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします!

知っておこう

消費生活情報

【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

下田警察署管内防犯協会　TEL：27－2766

6月11日は子ども見守り強化の日です！

子どもが知らない人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。人通りの少ない場所に子どもが1人でいると、悪意ある大人から狙われやすく大変危険です。

お子様のいるご家庭は、防犯ブザーを持ち歩いたり、『子どもをまもる家』や『かけこみ110番の家』の場所を確認しておきましょう。

- ✓ **下校時間帯は玄関先や庭先に出て、多くの目で子どもを見守りましょう！**
- ✓ **買い物や散歩の時間帯を下校時間に合わせるなど、地域全体で子どもを見守りましょう！**
- ✓ **普段見かけない人や車を見かけて、あやしいと感じたら警察に通報しましょう。**

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！今年度も「広報にしいず」で、記事を書かせていただきます！今回はIVUSAの大学生が、ボランティア活動以外では、どんな学生生活を送っているのかをお伝えしようと思います。

4年生は就職活動の真っ最中で、会社へのエントリーシートを書いたり、スーツを着て面接を受けに回っています。1～3年生はオリエンテーションも終わり、毎日、大学で授業を受けています。要領の良い学生は毎日授業ではありませんが、計画的に授業を受けなかったツケが回り、上級生になってから苦労している学生も結構たくさんいます（笑）授業終わりや休みの日には、友人やIVUSAの仲間同士で飲み会に行って、リフレッシュの時間を楽しんでいます。ちなみに最近の大学生には「とりあえずビール」という文化はなく、1杯目からレモンサワーやハイボールを飲む人もいます。

卒業や進級でIVUSAの西伊豆メンバーは若干変わりましたが、今年度もよろしくお願いします！

※ IVUSA（読み：イビューサ）は、International Volunteer University Student Association（国際ボランティア学生協会）の略語で、1993年に発足した団体です。

祝100歳

ご長寿の秘訣は、
"食"にあり。

山本 いさ子 さん （大正14年3月26日生）

元気の秘訣
- 好き嫌いなくなんでも食べること。
- 人とたくさん関わること。

山本さんは、玄関先までとてもにこやかに出迎えてくださいました。桜咲く穏やかな時間の中で、星野町長からお祝いの言葉をお伝えし記念撮影を行いました。

山本 和壽一（わすかず） さん （大正14年3月17日生）

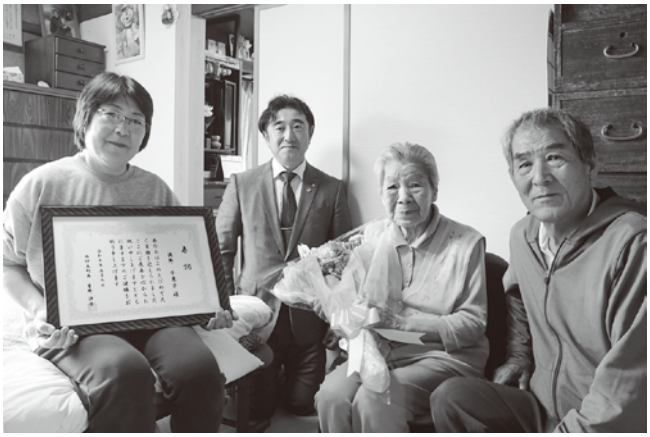
元気の秘訣
- よく食べ、よく眠ること。

山本さんは、4人兄弟の長男として田子で生まれ育ち、カツオ漁師として田子の漁業を支えてきました。よく食べよく眠り、「気付いたら100歳、いつも自然体。」だといいます。

眞野 千恵子 さん （大正14年4月25日生）

元気の秘訣
- 残さずなんでも食べること。
- 趣味を持つこと。

眞野さんは、デイサービスに集まった仲間と話すことがとても楽しみだといいます。また、折り紙など手先を使った趣味を持つことも、毎日を楽しく過ごす秘訣だそうです。「こんなにお祝いされて今日はとても嬉しいです。」と笑顔で話してくださいました。



れんげ畑をおさんぽ

仁科認定こども園4・5歳
中区鈴木さんの畑にて

シルリハが能登半島被災地へ寄付

西伊豆町シルバーリハビリ体操指導士会は、能登半島地震の被災地支援金として5万円を寄付しました。3月17日、西伊豆町災害対応アドバイザー(災害対応NPO・MFP代表松山文紀さん)に、支援金が手渡されました。同指導士会は能登半島地震が発生した2024年1月以降、街頭募金等で募った約40万円や防寒着の寄付、㈱大晃と協力した生活用水の配送など多数、被災地の支援団体に寄付を行っています。今回の寄付は、仮設住宅の棚付けに活用されます。

災害用避難シェルター除幕式

伊豆海認定こども園の前を通ると、鮮やかなオレンジ色のドームが2基、園庭にあるのが目を引きます。3月27日、町は静岡県清水区の㈱小野田産業が製作した、避難シェルター「SAMLIFE」と「SAM」の設置とお披露目を実施しました。同園舎横の高台への避難経路が断たれたケースを想定し、避難方法の選択肢を増やす目的で、シェルターの導入を決めました。

除幕式には、園児、職員、保護者代表、企画開発者等多くの関係者が参加しました。千葉大学の浅沼 博名誉教授は、「いつも災害に不安を抱えた状態で過ごすのではなく、このシェルターを遊具として日頃から親しんで欲しい。」と挨拶しました。園児は実際にシェルターに入り、座り心地や安全性を確かめました。同社製のシェルター導入は静岡県内の公共施設で初めてです。

優しい心を育んで

4月24日、下田人権擁護委員5名が、「人権の花」運動の一環で、賀茂小学校の2年生9名に、ひまわりの種や肥料を贈呈しました。花を育てることで、命の尊さや、思いやりの心を育むことが目的です。この運動は、主に小学生を対象として、昭和57年度から全国各地で実施されています。人権擁護委員の真野集会長が人形劇で人権の大切さを児童たちに教えたほか、金刺委員が作詞・作曲した『みんなのひまわり』をギターで演奏し、子どもたちと合唱しました。

災害対応給水車 納車式

5月7日、町は車内にタンクを搭載したワンボックスタイプの給水車両を新たに1台配備しました。町内が被災し、断水するような事態に対応できるようになったほか、長期断水している被災地に、給水車をトイレトレーラーと併せて派遣することで、より良い支援に繋がることが期待されています。給水車のタンクは最大980Lで、トレーラーのトイレ約4千回の使用を賄える量です。

納車式には、星野町長や防災課、企業課の職員が参加し、車両を開発した川崎機工㈱の大野保部長から操作説明が行われました。車両の4箇所から排水ができ、専用のアタッチメントを取り付けることで様々な目的の給水に対応できます。

情報コーナー Information

情報公開制度

西伊豆町役場 総務課 行財政係
☎0558-52-1111

令和6年度の西伊豆町情報公開条例に基づく公文書の開示請求は、11件(うち電子申請7件)で、開示の実施状況は全部開示9件、部分開示1件、非開示(不存在)1件です。

情報公開制度は、町政に対する町民の理解と信頼を深め、開かれた町政を推進することを目的とした制度です。開示請求は、書面のほか町のホームページにある電子申請コーナーからも申請することができます。

看護師等再就業研修のお知らせ

静岡県ナースセンター 東部支所
☎055-920-2088　FAX 055-928-5037

ナースセンターは皆さんの再就業をお手伝いします

▶研修日　6月18日(水)、19日(木)、20日(金)
▶時　間　全日9:30～15:30
▶会　場　NTT 東日本伊豆病院(函南町平井 750)
▶締　切　6月10日(火)
▶内　容　講義・演習
(最近の看護の動向、感染管理、救急看護、医療安全管理、高齢者・認知症の看護、再就業者との交流会)
▶対象者
再就業をお考え中の看護職免許保有者 20名程度
▶受講料　無料(託児費一部補助します)
▶申込み　電話 または所定の用紙を郵送/FAX
▶申込先　静岡県ナースセンター 東部支所

7/1～7/7全国安全週間(準備期間6月)

静岡労働局 労働基準部 健康安全課
☎054-254-6314

『多様な仲間と　築く安全　未来の職場』

静岡県内では、近年、労働災害が増加しており、昨年労働災害により死傷した方(休業4日以上)は4,598人となっています。また、このうち25人の尊い人命が失われております。

労働災害の一層の減少を図るためには、労使が一体となって労働災害防止のための基本ルールを徹底し、またそれらを遵守・実行するための時間的・人員的に余裕を持った業務体制を構築することが重要です。このため、令和7年度全国安全週間は、上記のスローガンで取り組みます。

運転ボランティアさんを募集します!

社会福祉法人西伊豆町社会福祉協議会
☎0558-55-1313

西伊豆町社会福祉協議会では、運転ボランティアさんを募集しています。運転がお好きな方、人と関わることが好きな方のご応募をお待ちしています。

▶活動内容
健康麻雀教室に参加する利用者の送迎
利用者宅⇆賀茂健康センター(宇久須)の往復
▶活動日
7/31・8/28・9/25・10/30・11/27・12/25・1/29・2/26の内活動可能な日をお伺いします。
健康麻雀教室は毎月最終木曜日13:30～15:30に開催しています。
▶対　象
1 自動車普通2種免許をお持ちの方
2 福祉有償運送・セダン等運転者講習修了者の方
3 ご自身の所有するお車を利用できる方
▶保険の加入
実施にあたっては以下の保険に加入しています。
1 全国社会福祉協議会送迎サービス補償
搭乗中の自損事故の場合、運転者・同乗者が補償対象
＊対人対物は対象外
2 損保ジャパン1日傷害保険
車両から降りてからの事故やケガに対応
＊運転中の事故は対象外

急傾斜地パトロール実施のお知らせ

静岡県下田土木事務所 維持管理課
☎0558-24-2108

「土砂災害防止月間」(6月1日～6月30日)及び「がけ崩れ防災週間」(6月1日～6月7日)に伴い、今年も急傾斜地パトロールを実施します。

パトロール当日は、県の施設である擁壁等を点検するため、下田土木事務所職員等が住民の皆様の敷地に立ち入らせていただくことがあります。ご了承いただくとともに、ご協力を願いいたします。

6/1～6/10 電波利用環境保護周知啓発強化

総務省東海総合通信局
不法無線局の相談　☎052-971-9107
テレビ等の受信障害の相談　☎052-971-9648

電波のルールは必ず守りましょう

▶無線機器を使用する際は
「技適マーク」を確認しましょう。
▶電波の利用には、原則、免許が必要です。
▶外国規格の無線機器は国内では使用できません。

知ってる？"認知症"

健康福祉課　介護保険係　☎ 52-1153
地域包括支援センター　☎ 52-3030

早めに気づいて早めの対応

MCI(軽度認知障害)をご存じですか

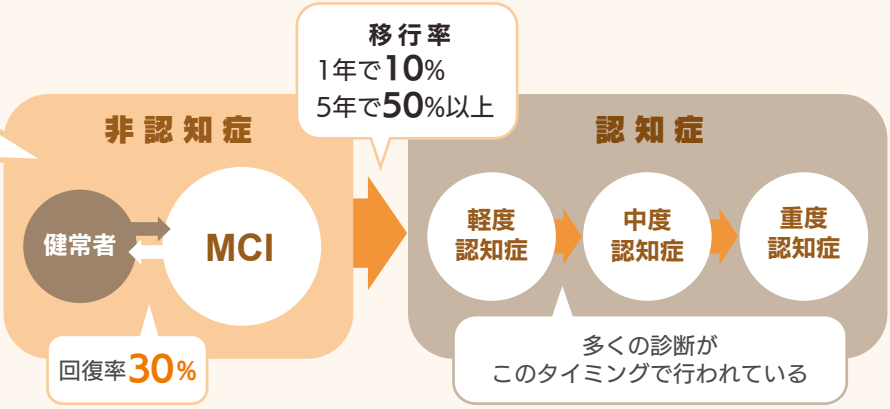
MCI（軽度認知障害）とは？

MCIとは正常な状態と認知症の間の段階と言えます。ご本人やご家族に認知機能の低下の自覚があっても、日常生活に大きな支障がなく生活ができる状態です。

MCIの段階で気づいて生活改善などをおこなえば、アルツハイマー型認知症などの進行を予防することも期待できます。

早めの気づき・対応が大切です

「あれ?」と思ったら、
早めにかかりつけ医や認知症の
専門医療機関、地域包括支援
センターにご相談ください。
早めの対応で回復することも
期待できます。



MCI（軽度認知障害）から認知症になるのを防ぐためのポイント

食事の工夫

- 1日3食しっかり食べて、脳の栄養が不足しないようにしましょう。
- 色の濃い野菜や青背の魚を食べましょう。
- 塩分の摂りすぎや、食べ過ぎに注意。
- こまめに水分を摂りましょう。

運動する習慣

- ラジオ体操や、地区の体操教室に参加して運動をしましょう。
- 家で体操やストレッチをしましょう。
- 掃除、洗濯、買い物、ごみ出し、畑仕事など、生活の中で体を動かしましょう。

趣味を楽しむ

- 脳トレや囲碁、将棋など、頭を使う趣味を持ってみましょう。
- 料理や読書、俳句、歌など好きなことを続けましょう。
- 色々なことに興味を持って、やってみましょう。

積極的な社会参加

- 地区の高齢者サロンや、運動教室、ラジオ体操に参加しましょう。
- 地域のイベントや、ボランティア活動などに参加しましょう。
- 1日1回は、家族以外の方とお話しましょう。

生涯学習だより

教育委員会事務局
☎ 56-0212

いきいきセミナー 3B（さんびー）体操教室　参加者募集！

■開催日　令和7年6月25日（水）　13:30～15:30
■会　場　中央公民館　3階　多目的ホール（安良里）
■講　師　藤井 めぐみ 先生
■持ち物　タオル・飲み物　　※参加費は無料です。

町内在住者または町内勤務者の方であればどなたでも無料で参加できます！申し込みは右記の二次元コード・リンク先、または教育委員会事務局社会教育係に直接電話で申し込みください。

3B体操はボール・ベル・ベルター―という3つの道具を使って、音楽に合わせて体を動かし、誰でも簡単に楽しくできる体操です。

ぜひ一緒に体を動かしましょう！

■募集締切　令和7年6月18日（水）　17:00まで
■お申込み　西伊豆町教育委員会　社会教育係（56-0212）

6月23日から29日は男女共同参画週間です！

令和7年度の「男女共同参画週間」のキャッチフレーズは

誰でも、どこでも、自分らしく　**（匿名希望さん　福島県）**

男女共同参画推進本部では、毎年6月23日（月）から29日（日）までの1週間、「男女共同参画週間」を実施しています。男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには政府や地方公共団体だけでなく、国民のみなさん一人ひとりの取組が必要です。

私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

西伊豆町ボッチャ大会を開催します！

第19回しずおかスポーツフィスティバル『西伊豆町ボッチャ大会』を下記のとおり開催します。

お申込みを希望される方は役場窓口（各支所・出張所含む）に申込書がございますので、必要事項をご記入のうえ6月30日（月）までに教育委員会社会教育係宛てにご提出ください。

■日　程　令和7年7月6日（日）　9:00から
■場　所　西伊豆中学校体育館
■募　集　20チーム（先着順）　※1チーム3名
■対　象　小学3年生以上（町外も可）
■参加費　1チーム300円
■受　付　令和7年6月9日（月）から

図書館だより

【休館日】毎週月曜日　1月1・2・3日
【利用時間】午前９時から午後５時まで
※平日・土日祝祭日、昼休み全て開館

西伊豆町立図書館
☎ 56-0212

6月のおはなし会

日時：6月22日（日）午後1時30分～
内容：読み聞かせ、
　　まちがいさがし
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！

4月のおはなし会の様子

今年も少しずつ梅雨の時期が近づいてきました。出かける際は折りたたみ傘やカッパを持ち、雨の対策を万全にしましょう。

6月24日は歴史小説家の伊東潤さんの誕生日です。今月の図書館は、伊東潤さんの本を特集します。

本屋大賞にノミネートされた10作品が入荷しています！

本屋大賞

1位 カフネ	**著：阿部 暁子**
2位 アルプス席の母	**著：早見 和真**
3位 小説	**著：野崎 まど**

以下10位まで入荷しています！

また、西伊豆町立図書館では、10位までの本のあらすじを紹介した本屋大賞特設コーナーを設けております。

気になる本がございましたら、ぜひお電話やご来館ください。

♪新しく入りました♪

【CD】
★2：B/BE：FIRST
★あなたに贈るベストソング こころのうた/さだまさし 他

【DVD】
★そらのレストラン
★ミツバチと私

新着図書

一　般　書

『C線上のアリア』湊 かなえ
『猫の刻参り』宮部 みゆき
『楽園の楽園』伊坂 幸太郎
『謎の香りはパン屋から』土屋 うさぎ
『リラの花咲くけものみち』藤岡 陽子
『天地震撼』伊東 潤
『いのちの波止場』南 杏子
『科学がつきとめた「運のいい人」』中野 信子
『るるぶ'25四国』JTBパブリッシング
『頭のいい人が話す前に考えていること』安達 裕哉
『マンガと図解でわかる 私の税金、どこへ行くの?』
茂垣 志乙里
『姿勢のゆがみ図鑑』柴 雅仁 林 慧亮 共著
『鍼灸師・マッサージ師・柔道整復師になるには』
笹田 久美子
『たべるノヲト。』松重 豊
『世界で一番楽しい建物できるまで図鑑』瀬川 康秀
『カンタン!タティングレース』北尾 恵以子
『やなせたかしの生涯』梯 久美子
『歌集 ゆふすげ』美智子
『万人のための哲学入門』佐々木 中
『元気のないおさむのにげにげ日記』元気のないおさむ

児　童　書

『うきうきおばけ』くろだ かおる
『おにぎりころころ』トモコ＝ガルシア
『中をそうぞうしてみてよ』佐藤雅彦 ユーフラテス 共作
『やさいのはな なんのはな?』宮崎 祥子
『おふろ』麦田 あつこ
『おかしのくにさがそ!』イトウ ユカ
『よりぬき日本の昔話 ももたろう ほか』小澤 俊夫
『放課後ミステリクラブ6』知念 実希人
『3分後にゾッとする話』野宮 麻未
『にっぽんのクマ』山崎 晃司 監修
『10歳からの脳タイプ別勉強法』加藤 俊徳
『ゼッタイかんたんレシピ1』吉田 瑞子 監修
『気象情報のひみつ』工藤 ケン

社会参加してますか？

加齢とともに心身の機能が低下し、「健康」な状態から「要介護」の状態へ移行していく中間の段階のことを「フレイル」と言います。フレイルの原因に、「運動不足」「栄養不足」「社会参加の不足」があります。

「社会参加の不足」は、社会との接点が少なくなり、人とのつながりが希薄になると、興味・関心が失われていきます。この状態が続くと食欲がなくなったり、運動機能が衰え、認知機能の低下を招き、自立した生活を送ることが難しくなってきます。そのため、「社会参加」は健康寿命を延ばすためにも、とても重要です。

こんなこと、ありませんか？

当てはまる数が多いほど、危険性が高くなります。

- ✓世の中の出来事に関心がない
- ✓外出することが減った
- ✓地域の活動に参加することが少ない
- ✓身近に話せる友人や知人がいない
- ✓服装や身なりを気にしなくなった

外に出るためのアドバイス

1. 規則正しい生活をする

1日３食決まった時間に食べたり、早起きするなど、
規則正しい生活を続けると、自然と外に出る気力が出ます。

2. こまめに近所に出かける

遠出ではなく、ちょっとした買い物でも構わないので、
散歩を兼ねてこまめに出かけるようにしましょう。

3. 地域に貢献する

ボランティアなどは、人から感謝されることも多く、生活に張り合いをもたらします。

4. 仕事をする

仕事を通じた社会参加として、経済面だけでなく「やりがい」を重視した再就職や
短期的な就業に挑戦してみるのもよいでしょう。

5. 趣味のサークルに参加する

囲碁など頭を使うゲームや陶芸等の創作活動は、共通の趣味を持つ友人ができやすく、
認知症予防にも効果的です。

ポイント

- 無理なく、楽しく、自分のペースで行いましょう。
- 責任感にとらわれてストレスをためてしまっては本末転倒です。

健康福祉課 介護保険係
☎ 52-1153

町内にある高齢者サロンや体操教室

住民の方が主体となり、社会参加やフレイル予防を目的とした地域の高齢者サロンや体操教室が町内に**20か所**あります。
高齢者サロン等に参加して、多くの人と交流しましょう!

(令和7年4月1日現在)

団　体　名	会　　場	活　動　日	
まつぼっくりの会	大浜公民館	第３木曜日	10：00～
支え愛築地区サロン	築地コミュニティ防災センター	毎月 17 日	10：00～
Do まん中クラブ	中区公民館	第１・３土曜日	9：30～
白川いきいきサロン	白川公民館	第４月曜か火曜	10：30～
祢宜の畑サロン	祢宜の畑公民館	第１水曜日	9：30～
笑わわの会	田子公民館	第１・３土曜日	10：00～
寄り場こらっしゃい	旧かしわや食堂	第２・４水曜日	9：30～
ぬくもりの会	安良里いこいの家	第１月曜日	10：00～
にこにこ健康歌体操の会	安良里いこいの家	第２・４土曜日	10：00～
なかよしクラブ	浪入ふれあい海浜広場他	毎週火・木・土曜	13：00～
神田木よう会	神田公民館	第１・３木曜日	13：00～
いきいき健幸教室はばたき	福祉センター	毎週月曜日	13：30～
いきいき健幸教室つどいの会	田子公民館	毎週月曜日	9：30～
ひまわり健幸クラブ	住民防災センター	毎週月曜日	9：30～
コスモス健幸クラブ	神田公民館	第２・４木曜日	13：00～
さくら健幸クラブ	柴公民館	第１・３水曜日	9：00～
支え愛にしなシルバーリハビリ隊	福祉センター	第２・４金曜日	10：00～
支え愛大沢里シルリハ隊	祢宜の畑公民館	第２・４日曜日	10：00～
田子体操クラブ	田子公民館	第２・４火曜日	10：00～
いきいき安良里サロン	中央公民館	毎週金曜日	9：30～

受付日記

4月15日～5月14日の届出

♥♥♥♥おしあわせに（結婚）♥♥♥♥

夫		妻	
地区	氏　名	地区	氏　名
中	鈴木 貴登	浜川西	丸山 里奈

おくやみ申し上げます

地区	氏　名	年齢	世帯主
下月原	山地 幸子	85	幸子
宇久須浜	藤井 智壽美	77	直哉
大田子	浅賀 庄市	77	庄市
大田子	中村 欣博	93	欣博
川向	生田 トシ子	94	トシ子
月東	芹澤 慎一	75	慎一
月西	山本 利治	80	利治
月西	眞野 和代	80	和代
沢田	渡辺 尚志	49	とき江
沢田	山本 希一	92	希一
仁科浜	眞野 きゑ子	97	きゑ子
築地	堤　嘉子	77	嘉子
大沢里	市川 金男	88	薫

◎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　5月1日現在

世帯数	3,522世帯（△ 2）
人口	6,549人（△19）
男	3,154人（△ 6）
女	3,395人（△13）
田子地区	1,657人（△13）
仁科地区	2,798人（△ 7）
宇久須地区	1,232人（+ 2）
安良里地区	862人（△ 1）

（　）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

（6月分）

町県民税（普徴）　1期
納期限は6月30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！

＼詳細はこちら／

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ます！24時間365日、自宅や職場から手続きできるので、ぜひご活用ください！

放送内容をメール・LINEで確認！

同法無線放送の内容を、メールまたはLINEで受け取ることができます。
「西伊豆町メール配信サービス」登録はここから▶

問合せ：まちづくり戦略課 情報管理係 TEL 52-1963

町のお知らせをテレビで確認！

＼押してみよう！／
5ch（静岡朝日テレビ）＋ d（テレビリモコン）

町民の皆さまへのお知らせをテレビに随時掲載しています。「静岡朝日テレビ」からご覧ください。

問合せ：まちづくり戦略課 企画調整係 TEL 52-1111

西伊豆町のマイナンバーカード交付状況

R7.4.30現在 7,139枚（県内1位・全国14位）

6月 夕陽時刻表

夕陽鑑賞はいかがですか。

1日～10日	18:52
11日～20日	18:58
21日～30日	19:01

西伊豆町の交通事故件数

	4月	累計	前年4月累計	増減
人身事故	3	8	6	+2
死者	0	0	0	±0
傷者	6	14	8	+6
物損事故	20	48	49	-1

（暫定値）

6 2025 June お知らせカレンダー

1 日	5/31-9/25 風鈴神社（宇久須神社）
2 月	
3 火	19:00 春の軽スポーツ教室（西伊豆中体育館）
4 水	10:00 特設人権相談所（住民防災センター）
5 木	
6 金	水道巡回サービス（パッキン、メーター交換）
7 土	
8 日	
9 月	
10 火	17:00～19:30【予約制】マイナンバーカード時間外交付・申請
11 水	
12 木	19:00 消防団 第1.2.3分団 救命講習（住民防災センター）
13 金	
14 土	
15 日	
16 月	
17 火	
18 水	13:30 行政相談所（保健センター） 19:00 消防団 第4.5.6分団 救命講習（福祉センター）
19 木	
20 金	
21 土	
22 日	9:00 消防団自衛隊規律訓練・水防訓練（町営グラウンド）
23 月	
24 火	
25 水	13:30 3B体操教室（中央公民館）
26 木	
27 金	
28 土	
29 日	9:00～12:00【予約制】マイナンバーカード時間外交付・申請
30 月	

病院行く？救急車呼ぶ？病気やけがで迷ったら電話で相談！

救急安心 電話相談窓口 #7119

受付時間	
平日	18：00 ～ 翌日 8：00
土曜日	13：00 ～ 翌日 8：00
日曜・祝日	8：00 ～ 翌日 8：00

15歳未満 静岡こども 救急電話相談 #8000

受付時間	
平日	24時間
土曜日	
日曜・祝日	

重症・緊急の場合は迷わず119番へおかけください！

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）から▶▶▶

編集後記

梅雨の時期になりましたね。近年では毎年のように大雨が降るため、大きな災害にならないかと不安になる方もいるのではないかと思います。今月号から防災コラムが始まったのでぜひご覧ください。この時期にお家の防災を見直して、雨の季節を乗り越えられるといいですね。暑い夏はもうすぐです！ 百

姉妹町から

町制施行70周年式典が盛大に執り行われました　富士見町だより

富士見町では、5月11日に町制施行70周年を記念する式典が開催されました。式典は、地元の富士見太鼓保存会の力強い演奏で幕を開け、西伊豆町長をはじめ、町にゆかりのある多くの来賓の方々がご来場になり、70周年の節目をお祝いくださいました。

式典中には、長年町に貢献された3名の方に「名誉町民」の称号が贈られ、会場全体が温かい拍手に包まれました。また、地元の小中学生による合唱と合奏「ふるさと」が披露されると、参加者はそれぞれの故郷を思い出し、感動して涙ぐむ様子も見られました。

この70周年記念式典は、富士見町の70年間続いてきた町の景色が、これからも発展していくことを願う素晴らしい式典となりました。

※「名誉町民」とは、町民又は富士見町にゆかりの深い方の中で、広く社会の進展、学術、文化の興隆（こうりゅう）に貢献し、その功績が卓絶（たくぜつ）しており、郷土の誇りとして町民から尊敬されている方に贈らせて頂く称号となります。富士見町では制度創設以降、初めて授与となります。

記念式典はこちらからご覧いただけます ▶

問合せ　富士見町 総務課 まちづくり推進係 TEL:0266-78-8187

第37回神明の花火大会有料観覧座席販売します！　市川三郷町だより

山梨県内最大規模、市川三郷町の夏の夜空を華やかに彩る、神明の花火大会を有料観覧座席で楽しんでみませんか。

今大会では、例年大好評の階段席、パイプいす席、シート席、贅沢な雰囲気の中花火を楽しむことができるダイナミックリクライニング席、ダイナミックVIP席のほか、花火ファン待望のテーブルイス席、丸テーブルイス席も新たにご用意しました。

37回目を迎える今大会は「光の軌跡～紡ぐ想い、繋ぐ未来～」をテーマに、市川花火の魅力を最大限に楽しんでいただけるプログラムを計画中です。

大迫力の花火をぜひ間近で楽しんでみてはいかがでしょうか？

花火大会に関する問い合わせ
市川三郷町 ふるさと夏まつり実行委員会
☎ 055-272-1101
◀有料観覧座席情報はこちら

広報 にしいず
編集・発行
西伊豆町役場　まちづくり戦略課
〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科401-1
TEL：0558－52－1111
URL：https://www.town.nishiizu.shizuoka.jp/
E-mail：kikaku@town.nishiizu.lg.jp
印　刷：㈲サン印刷
発行日：令和7年6月1日