

広報

にししいず

2026

3

No.252



雪の
西天城

4月1日から

田子公民館の利用方法が変わります

田子出張所開庁時間の繰り上げ

窓口税務課 窓口年金係
☎ 52-1112

令和8年4月1日(水)から、開庁時間を短縮させていただきます。
窓口業務は今までと変更はありません。
皆さまにはご負担をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

田子出張所窓口開庁時間

(平日) 午前8時15分から午後4時まで

夜間警備業務の廃止について

総務課 総務係
☎ 52-1111

夜間の田子公民館への来客や各施設の鍵の貸出し等の減少に伴い、夜間警備業務については令和8年4月1日(水)以降廃止いたします。

4月以降の対応について

午後4時以降の電話連絡・・・本庁(仁科)に転送され、役場職員または警備員が対応します。

緊急対応・・・本庁(仁科)の役場職員または警備員へご連絡ください。

田子公民館施設利用に伴う運用方法

教育委員会事務局 社会教育係
☎ 56-0212

現在、公民館施設の利用にあたっては、窓口職員または警備員から施設内の鍵の貸出しをしていますが、令和8年4月からの窓口開庁時間短縮および警備員廃止に伴い、鍵の貸出し方法を下記のとおり変更します。

窓口営業時間内の利用

これまでどおり、窓口職員から鍵を借りてください。

窓口営業時間外の利用(夜間、休日を含む)

- ・鍵は、窓口営業時間内に借りてください。
- ・正面玄関を閉鎖するため、裏出入口をご利用ください。
- ・使用後は、裏出入口を施錠のうえ、右図の鍵返却ボックスへ投函してください。

注意事項

- ・施設の利用については、これまでどおり利用状況を確認のうえ、予約を行ってください。
- ・鍵を返却ボックスに投函後は、取り出すことができませんので、忘れ物や施錠の確認を十分行ったうえで鍵の投函をしてください。



裏出入口・返却ボックス

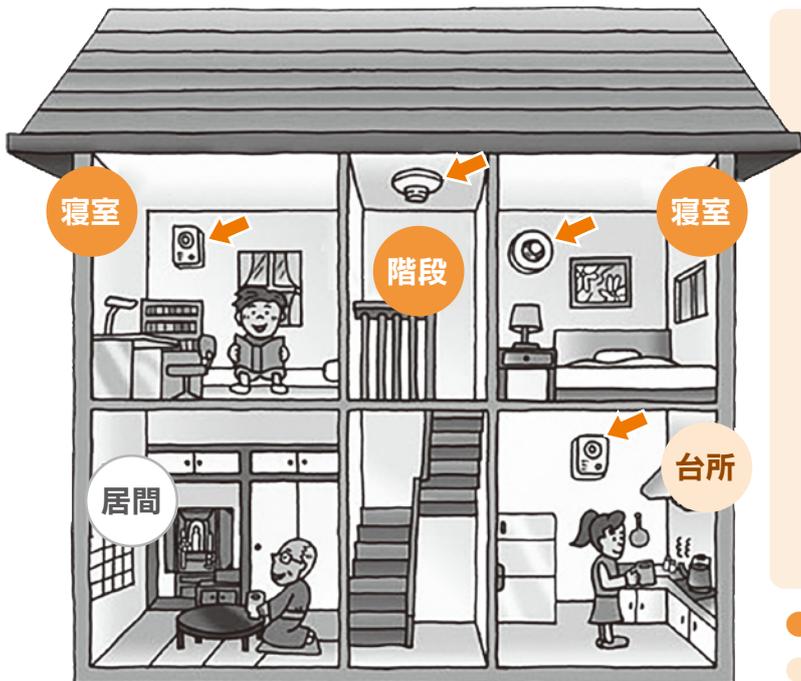
下田消防本部からのお知らせ

住宅用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年以上が経過しました。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。作動確認の実施など、適切な維持管理をお願いします。

全国平均 **84.9%** 静岡県平均 **86.7%** 下田消防管内 **76.5%** (令和7年6月時点)

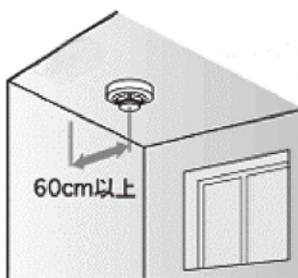


設置のポイント

- 寝室として使用する部屋に取り付けを。
 - 寝室が2階以上にある場合は、その階の階段上部に取り付けを。
- ※寝室・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。
- ※市販されている感知器は、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、ホームセンター、家電量販店などで販売しています。

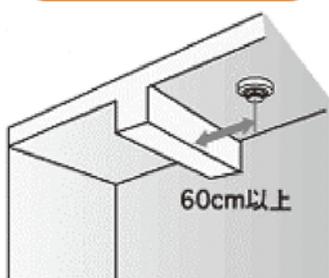
- 取付けが義務付けられている所
- 取付けをおすすめする所

天井の取付位置



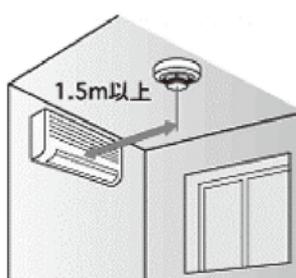
▲ 通常の壁面の場合

火災警報器の中心を壁から60cm以上離します。



▲ 梁などがある場合

火災警報器の中心を梁から60cm以上離します。



▲ エアコン等の吹出し口付近

換気扇やエアコンの吹出し口から1.5m以上離します。

壁面の取付位置



▲ 通常の壁面の場合

天井から15~50cm以内に火災警報器の中心がくるように取り付けます。

住宅用火災警報器の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。二次元コード、またはURLから簡単に回答できますので、ご協力をお願いいたします。(https://logoform.jp/form/NKUD/213210)

2026年
3/31 まで

問合せ 下田消防本部予防課 TEL : 0558-22-1849

令和8年度 出張年金相談

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**予約制**です。必ずご利用する会場の市町へ、事前に予約をしていただきますようお願いいたします。

令和8年度三島年金事務所出張年金相談日程表

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	3日 (金)		12日 (金)				2日 (金)		4日 (金)			
	住民防災センター					7日 (金)						5日 (金)	
松崎町役場			29日 (金)		3日 (金)		4日 (金)		6日 (金)		15日 (金)		5日 (金)

※予定は変更する可能性があります。

相談時間 午前9時～12時/午後1時～2時

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。

予約申込みの注意事項

- 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、祝祭日除く)。
- 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、予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。

西伊豆町役場 窓口税務課 ☎0558-52-1112 / 松崎町役場 健康福祉課 ☎0558-42-3966

令和8年
5月26日
以降

戸籍にフリガナが記載されます



令和7年5月26日に施行された「改正戸籍法」により、
令和8年5月26日以降、戸籍の氏名にフリガナが記載されます。

戸籍に記載されるフリガナを確認する方法は？

通知書（ハガキ）をご覧ください。

令和7年7月に発送した通知書をご確認いただくか、マイナンバーカードを使った確認方法（マイナポータル）もありますので、ご利用ください。

※通知書の再発行はしませんので、ご了承ください。

通知に記載されているフリガナが誤っているとき

届出が必要です。

令和8年5月26日までに、氏名のフリガナの届出が必要です。書面またはマイナポータルを利用したオンライン申請で届出をお願いします。

令和8年5月26日以降に誤ったフリガナが記載された場合でも、1回に限り正しいフリガナに変更する届出ができます。

フリガナの届出を行った後に、氏名のフリガナの変更をする場合は、家庭裁判所の許可が必要となります。

制度の詳細は
法務省ホームページへ



問合せ 窓口税務課 窓口年金係 TEL：52-1112

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

ひとりで下校するときが危ない!!

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!

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1,366件あり、そのうち下田警察署管内では9件の通報がありました。

お子様のいるご家庭は、ランドセルに防犯ブザーを付け、しっかり音が鳴るか確認をしましょう。春休み中はネックストラップを使って防犯ブザーを身につけたり、バッグなどの鳴らしやすい場所に取り付けるようにしましょう。

覚えよう! 防犯標語
いかのおすし



- いか 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



静岡県警察防犯アプリ『どこでもポリス』や下田警察署管内防犯協会 SNS <<インスタグラム・フェイスブック>>を活用しましょう!

西伊豆町消費生活研究会 活動報告

● 西伊豆町消費生活研究会とは？

SDGsなどの環境問題や詐欺などの悪質商法に関する意識を高めてもらうために、町内各地で周知活動を行っています。興味がある方、一緒に活動しませんか。



詐欺被害防止・環境問題啓発活動

各地で行われている高齢者サロンで、詐欺の手口や現状についてリーフレットを使用し、説明を行いました。昨年の発生件数や身近な事例をもとに、その対策について検討し、被害にあわないように呼びかけました。

環境問題についての啓発活動では、ミックスペーパーとして分別できるものや、エシカル消費(※)について掲示物やクイズで紹介しました。

また、今年度は、子どもたちに向けて放課後児童クラブでの実験教室を開催しました。「ジュースのふしぎ」をテーマに、食品表示や食品添加物についてともに学びました。

※人・社会・地域・環境に配慮したモノやサービスを選んで購入する消費行動のこと。



海岸清掃活動

町内4か所の海岸でゴミ拾いを実施しました。プラスチックゴミを中心に毎回100kgを超える漂着物や廃棄物を集めて回収し、海岸の保全を行いました。

活動は一般の方の参加も大歓迎です！



廃油石鹸づくり

給食センターや家庭からの廃油を原料にした石鹸づくりを行いました。廃油を再利用することは、川・海への油流出を防げることから、環境に優しい取り組みになります。なお、廃油石鹸は地区の高齢者サロンや「ふれあい広場」のイベントでも配布しています。

上記のほか、視察研修や学習会、酸性雨調査を実施しました。

問合せ 産業振興課 観光商工係 TEL:52-1114

消防団員募集!!!

18歳以上 55歳以下で町内に居住する方！
女性の入団も大歓迎です！

現在、消防団は団員数の減少などの問題を抱えており、地域を守る力が不足しています。住民の皆様の協力はもちろんのこと、地域に住み、地域を知っている消防団員が必要です。

多様な団員がいることで、災害時の様々なニーズに対応することができ、地域住民のため町のためのより良い活動ができるようになります。消防団へ入団し、地域の明日を一緒に守りませんか？

どんな活動をしているの？

A：日頃から地域を守るための活動をしています！

普段は、消火訓練や応急手当訓練など、いざという時に備えて訓練しています。また、地域の方への応急手当・防火指導など、地域に密着した活動をしています。火災のときには、消防士と協力して消火活動をしたり、有事の際には地域の方の避難誘導や救助活動したり、様々な災害現場で活躍しています。

活動はボランティアなの？

A：違います！報酬があります！

年ごとに支給される報酬や災害活動・訓練に出動した際の報酬などがあります。退職する時には、活動期間に応じて「退職報償金」が支給されます。万が一、消防団活動中にケガした場合は、「公務災害補償制度」によって補償されます。



入団のメリットはあるの？

A：色々あります！

- ・防災知識や技術が身につくことで、身近な人を守ることができます！
- ・幅広い世代・職種の方とのつながりができます！
- ・企業にとっては、消防団活動への協力がCSR（企業の社会的責任）活動につながります！

関心がある方は
最寄りの分団または
役場防災課へ！

問合せ 防災課 防災安全対策係 TEL：52-1965

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7年度 林道祢宜畑倉見線舗装補修工事 (第2工区)	アスファルト舗装 A = 438.0㎡	花菱建設(株) 伊豆支店	令和8年 3月27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



あの場所が
ロケ地なんです!!



THE RAMPAGE × プロレス4団体8選手 西伊豆へ集結!

16人組ダンス&ボーカルグループTHE RAMPAGEのニューシングル『BREAK IT DOWN』のミュージックビデオが堂ヶ島エリアで撮影されました!

本楽曲は、THE RAMPAGEのパフォーマー、そしてリングで闘うプロレスラーという“二刀流”で活躍を続ける“ハイブリッドパフォーマー”^{たけち かいせい}武知海青さんの入場曲のために制作されました。ミュージックビデオには、史上初となる4団体合計8名のプロレスラー達が出演しています!これまでにない圧倒的なスケール感と「新時代の幕開け」を強烈に印象づける映像に注目です。

当日は大掛かりな美術セットを立ち上げて撮影が行われました! ぜひご覧ください!



ミュージックビデオの
視聴はこちら!



YouTube

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



かじわら かずま 地域おこし協力隊 梶原 一馬

皆さんこんにちは!福祉の分野で地域おこし協力隊として活動している梶原です!

西伊豆町社会福祉協議会の子育て支援事業の一環で、町内こども園にて節分豆まきを開催しました。

当日は鬼役として参加しまして、子どもから大人まで多くの方と交流しました。笑顔や歓声があふれ、行事を通じて、地域のつながりや伝統の大切さを改めて感じる機会となりました。

今後も地域に寄り添った活動を続けていきます。

いいの ゆみえ 地域おこし協力隊 飯野 友美瑛

地域おこし協力隊の飯野です!

寒い日が続いていますね…。西伊豆名物の西風も本領を発揮ですね…。

時化で鮮魚の入荷は少ない時期ですが、昨年からは豊漁だったスルメイカはいまだにとれ続けておりまして、はんばた市場でも販売しております。

お刺身や海鮮丼、冷凍でも取り扱っておりますので是非足を運んでみて下さい!



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!

今年度最後のコラムとなりました。活動の中心を担ってきた4年生は卒業となります。4年生の中には30回以上西伊豆に来ている人もいれば、今年度から関わり始め、西伊豆の魅力にハマった人もいます。行った回数は違えど西伊豆のことを大好きなのはみんな一緒です。

そんな西伊豆町で培った経験を社会人になっても活かしていきます!そしてまた帰ってきます!

今年度、私たちの西伊豆での活動にご協力いただいた皆様方、誠にありがとうございました。来年度からのIVUSAもよろしくお祈いします。

故井田さん個展 黄金崎で4/15まで

ガラス作家井田末乃さん(1969～2023年)の個展が黄金崎クリスタルパークで開かれています。井田さんは東京都出身で、2000年に辻晋吾さんと共に旧賀茂村にガラス工房を構え、ガラス工芸品の制作活動を続けてこられました。町のガラス文化振興の一翼を担う一方、個人の作家活動にも尽力され、その作品は、ブリストル市立美術館(イギリス)にも所蔵されています。

本展覧会は、学生時代の初期作品から、生前最後の展覧会のために制作された作品まで、約40点を展示した回顧展となっています。吹きガラスによる器やオブジェ、多層の色ガラスを削り出すことで草花を表現した作品など、井田さんの作風の変遷を楽しむことができます。幾重にも重なる色彩が織りなす深みのある表情と、繊細で緻密な造形は、井田さんが生涯をかけて探求したガラス表現の結晶です。会期は4月15日まで。ぜひご覧ください。



百歳おめでとう 山本しげ子さん

1月2日に100歳の誕生日を迎えられた山本しげ子さんへ、1月27日に星野町長が表敬訪問し花束と記念品が贈られました。

山本さんは90代まで毎日畑に出て作業を続け、自転車にも乗っておられたという、たいへんお元気な日々を過ごされてきました。畑では色とりどりの金魚草の花々を丁寧に育て、西伊豆の名産づくりを長年支えてこられました。

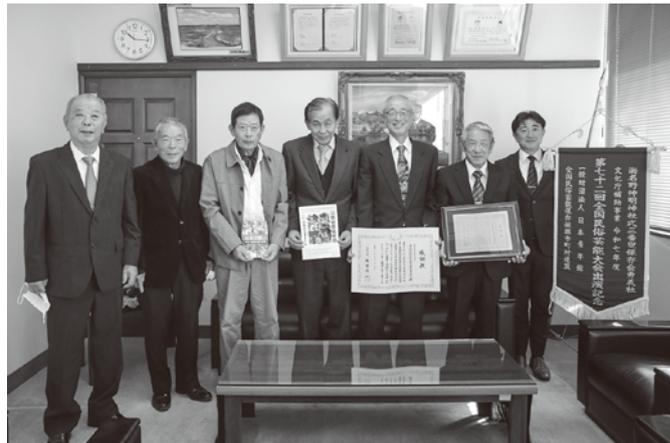
次男の嘉寿弘さんによると、「畑仕事や現在も野菜をよく食べる食生活が元気の秘訣ではないかと思います。」と話してくださいました。孫が9人、ひ孫が20人と、にぎやかで温かなご家族に恵まれています。節目となる100歳の長寿を迎えられた山本さん。これからも変わらず穏やかな日々とご多幸を願っています。

(2026年に100歳を迎える皆様：大正15年/昭和元年生)

海名野神明神社「人形三番叟」 全国民俗芸能大会に出演

静岡県の無形民俗文化財に指定されている中区・海名野神明神社の「人形三番叟」が、11月22日に東京都で開催された「第72回全国民俗芸能大会」に出演しました。

三番叟の文化は日本各地に点在していますが、特に伊豆半島では多くの伝承記録が残されています。伊豆半島の三番叟の多くは人が演じる形式であるため、西伊豆町の人形で演じる三番叟はとて貴重な存在です。海名野神明神社で奉納されるものは、日本最古の操り方とされる「裾突っ込み式」により、1人遣いで人形を操る演出が特徴です。この方法は全国的にも類例がなく、文化的価値の高い民俗芸能とされています。同三番叟の演出を担い、長年にわたり文化の保存活動に取り組んできた「勇義社」へ、文化庁から感謝状が贈られました。





放送大学 入学生募集

放送大学 静岡学習センター
☎055-989-1253

2026年4月入学生を募集しています

放送大学では、10代から90代の幅広い世代の8万6千人以上の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

- ▶出願期間 2026年3月16日(月)まで
- ▶授業スタイル
 - ①BS放送 ②インターネット ③講師から直接受講
- ▶授業科目
心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い科目があり、1科目から学べます。卒業すれば学士の学位を取得できます。
- ▶授業料 1単位6,000円(入学料は別)
学ぶ科目分だけの授業料を払うシステムです。
- ▶資料請求(無料)
お気軽に放送大学静岡学習センターまでご請求下さい。



もり 森の力再生事業の継続と 森林づくり県民税の課税期間の延長

静岡県税務課 ☎054-221-2337
賀茂農林事務所 ☎0558-24-2082

静岡県は、荒廃した森林を再生し、山地災害の防止や水源かん養などの「森の力」を回復するため、平成18年度から、県民の皆様へ森林づくり県民税をご負担いただき、森の力再生事業を実施してきました。令和7年度までに約23,000haの荒廃森林の整備を行い、「森の力」は着実に回復しています。また、令和元年度の「森林環境譲与税」の創設後は、地域の実情に応じた森林整備が始まり、県と市町はそれぞれの役割分担を明確にして、連携・協力しながら森林整備を進めています。

一方で、森林所有者による整備が困難で、公益性が高く緊急に整備すべき荒廃森林が新たに確認されており、集中豪雨などによる山地災害発生リスクが高まっています。このため、令和8年度以降も事業を継続することとし、森林づくり県民税の課税期間を5年間延長し、令和12年度まで、ご負担をお願いすることとしました。

- ▶森林づくり県民税の加算額
次の額が県民税均等割に加算されます。
個人:年額400円
法人:均等割額の5%(1,000円~40,000円)
荒廃森林を再生し、森の恵みを次世代に継承するため、引き続き皆様のご理解をお願いします。



救命講習【定期開催・受講無料】

下田消防署(救急係)
☎0558-22-1889

下田消防本部では、応急手当の普及啓発のため、令和8年度から救命講習を各市町で定期的で開催します。受講を希望される方は次の事項を確認の上、申し込みください。

- ▶開催日時・場所
下田消防本部公式ホームページ又は二次元コード(日程表/申込みフォーム)でご確認ください。
- ▶申込方法・期間
申込フォームから(電話受付も可)
※申込フォームは各講習会専用となります。日程表をご確認の上、お申し込みください。
- ▶定員 各回20名(先着順)
- ▶対象
下田消防本部管内に在住、在勤、又は在学の中学生以上の方
- ▶内容
普通救命講習I
心肺蘇生法(成人)、AED使用方法、異物除去法、止血法など(3時間)
上級救命講習
心肺蘇生法(成人、小児、乳児(新生児含む))、AED使用方法、異物除去法、止血法、傷病者管理法、外傷の手当要領・搬送法、筆記・実技試験(8時間)
※上級救命講習終了時に効果測定を実施します。



▲ ホームページ



▲ 日程表 / 申込みフォーム



令和8年度春季不動産無料相談会

公益社団法人静岡県不動産鑑定士協会
☎054-253-6715

- ▶日時 2026年4月3日(金) 10:00~16:00
- ▶会場
東部会場(富士市富士町 20-1)
富士市交流センター2階 会議室1
中部会場(静岡市葵区御幸町 3-21)
静岡市産学交流センターペガサート 7階 会議室 1, 2
- ▶主催 公益社団法人静岡県不動産鑑定士協会
- ▶共催 公益社団法人日本不動産鑑定士協会連合会
- ▶後援
国土交通省、静岡県、富士市、静岡市、浜松市
- ▶相談員 当協会所属不動産鑑定士
- ▶内容
鑑定評価、価格、賃料、売買、交換、借地、借家、相続、贈与、その他不動産に関する相談
- ▶申込み 当日会場で受付(受付締切15:30)

3月末まで

高齢者スマートフォン新規購入助成 終了予定のお知らせ

西伊豆町では、初めてスマホを購入される75歳以上の町民の皆さまへ、購入費用の一部を補助する事業を令和6年度から実施しています。本補助金は今年度で終了を予定しています。

ぜひこの機会にスマホを購入してみませんか? (※補助金を受けるには役場へ申請が必要です)

補助金の内容

新規購入またはフィーチャーフォンからの乗り換えによるスマートフォン本体1台分の購入費用補助。

※データ通信契約を締結している場合に限る。

補助金額：スマートフォン本体購入費のうち上限**2万円**（100円未満切り捨て）

補助回数：対象者**1人**につき**1回**限り

対象となる方

※次のすべてに該当する方が対象です。

1. 西伊豆町に住所がある方
2. 申請時に満75歳以上の方
3. 令和6年10月1日以降に、初めてスマートフォンを購入した方
※フィーチャーフォン（ガラケー）からの乗り換えを含む
4. 自分で使用する目的で購入した方
5. 町税等の滞納がない方
6. 他の類似した公的補助を受けていない方
7. 次のアプリ等の登録を完了している方

- ① 西伊豆町公式 LINE ② まるけんアプリ ③ chiica アプリ ④ 静岡県公式防災アプリ「静岡県防災」



申請方法

- 購入者氏名、購入日、購入機種、購入金額、販売店名を確認できる領収書等、振込先口座・口座名義が分かる通帳等の写しをそろえて、役場窓口へ提出してください。
- 申請内容を審査後、交付の可否を通知します。

注意事項

- 虚偽の申請や要綱に違反した場合は、補助金の返還を求められることがあります。
- 申請内容について、町から報告や書類提出を求める場合があります。

※本補助金は令和8年3月31日で終了予定です。申請を希望される方はお早めにご相談ください。

問合せ 健康福祉課 健康係 TEL：52-1116

認知症とともに

認知症の理解を広げ、誰もが安心して暮らせる地域へ

今年度の広報では、6月に軽度認知障害(MCI)、9月に認知症キャラバン・メイト、12月に認知症サポーター養成講座等についてご紹介してきました。

今回は、それらを踏まえ「私達の町で、認知症のある方とどう関わっていけばよいのか」を考えてみたいと思います。

高齢化が進むなか、認知症は誰にとっても身近なものになっています。
認知症は「特別な人の病気」ではなく、誰もがなりうる、そして誰もが支える立場になる可能性があるものです。

認知症って？

認知症は、記憶や判断力などが少しずつ低下していく病気です。
しかし「何も分からなくなる」わけではありません。その人らしさや感情は残り続けます。

「最近、同じ話を何度もする」「道に迷うことがある」「うまく言葉が出てこない」

こうした変化は、本人の努力不足ではなく、病気によるものです。

大切なのは「正しく理解し、やさしく関わること」

認知症の症状は、人それぞれで、できること、できないことも異なります。
忘れてしまうことがあっても、その人の気持ちや尊厳は変わりません。日常のちょっとした配慮が、認知症のある方の安心につながります。

① やさしく声をかける

困っていそうなときは、「どうしましたか？」と穏やかに声をかけましょう。

② 否定せず、気持ちを大切に

間違いを指摘するよりも、「そう思ったんですね」と気持ちに寄り添うことが大切です。

③ 見守る気持ちを大切に

必要以上に手を出さず、そっと見守ることも支援の1つです。

※こうした関わりは、特別な資格がなくても、誰にでもできる支援です。



認知症になっても、安心して暮らせる町に

- 認知症は、周囲の関わり方で、暮らしやすさが大きく変わります。
- また、認知症のある方だけでなく、そのご家族も不安や悩みを抱えています。
- 周知の理解や声かけが「一人じゃない」と感じられることは、大きな支えになります。
- 気になることがあれば、ひとりで抱え込まず、ぜひご相談ください。

女性の健康週間

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。女性はライフステージによって、必要な栄養や健康課題が大きく変化します。今回は骨についてお伝えします。

カルシウムを多く含む食品とカルシウムの含有量

牛乳・乳製品



牛乳
(200g)
220mg

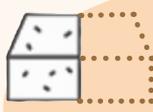


無糖ヨーグルト
(100g)
120mg



プロセスチーズ
(20g)
130mg

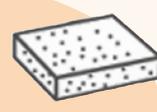
大豆製品



木綿豆腐
(150g)
140mg



糸引き納豆
(50g)
45mg



凍り豆腐
(20g)
130mg

魚介類



干しエビ
(10g)
710mg



しらす干し
(15g)
78mg



いわし干し
(50g)
220mg

野菜・海藻類



乾燥ひじき (10g)
※ステンレス製釜
100mg



チンゲンサイ
油炒め (100g)
92mg



小松菜ゆで
(75g)
110mg

1.

骨を守る習慣は 今から

骨量は20歳頃に最大になり、50歳頃から女性ホルモンの減少に伴い急激に減少します。骨粗しょう症は骨折や要介護のリスクにつながります。骨を守るために、1日650mg(75歳以上は600mg)を目標に上記の食品を組み合わせてカルシウムを摂取しましょう。

2.

効率的に 摂るためのコツ

カルシウムの吸収を助け、骨の形成・強化に必須なビタミンD(鮭、きのこ類)、ビタミンK(ほうれん草、納豆)と一緒に摂りましょう。また、ビタミンDは日光(紫外線)に当たることで体内生成されます。カルシウムは一度にたくさん摂っても吸収しきれないため、朝・昼・夕の食事に分けるのが効果的です。

3.

適度な運動 (歩行、軽い筋トレ)

骨は負荷がかかると強くなり、負荷をかけないと弱くなります。そのため、骨に衝撃を与える運動は骨の強度アップに欠かせません。ウォーキングや筋力トレーニングを取り入れ、できることから始めてみましょう!



程よく歩いて健康生活！
 高血圧・糖尿病を予防改善！
 ウォーキングコース紹介第4弾！



2,412 pt

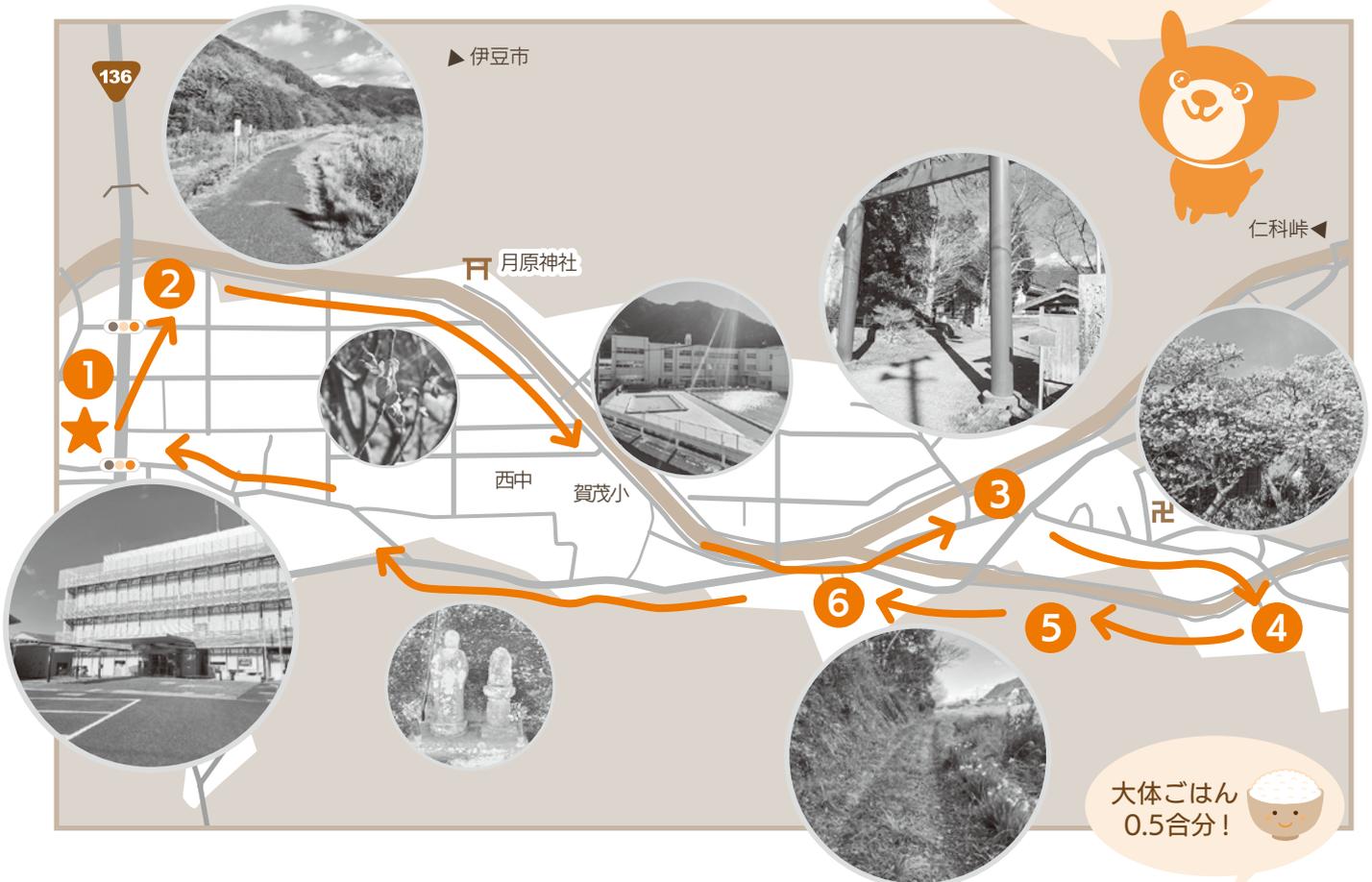
まるけん企画 西伊豆町歩いてみました！

今回歩いたコースはこちら！【宇久須編】

- ① 住民防災センター → ② 宇久須川側道 → ③ 宇久須神社 → ④ 交差点 → ⑤ 大久須川側道
 → ⑥ 仁科峠宇久須線 → ① 住民防災センター

- ★ 宇久須川に沿って歩くコースです。平坦な道が多く、気軽に歩くことができます。景色を眺めながらゆっくり歩いて片道 35 分程度です。
- ★ 街灯が少ない場所もあるため日中に歩くことをおすすめします。夜間に歩く場合は懐中電灯を持ち視界の確保をしつつ、反射板等を身につけて周囲からも認識されやすいようにしましょう。
- ★ 車通りは多くありませんが、道路に歩道がないため、車には気を付けましょう。
- ★ 川のせせらぎを聞き、自然に癒されながらリラックスすることができます。
- ★ 春ごろになると桜が咲き始めるため、桜並木の下を歩くことができます！

ウォーキング中は
 日差し対策・水分補給を
 しっかり行いましょう！



所要時間 約70分 歩行距離 約5.0 km 歩数 約8,500歩 消費カロリー 約260kcal

皆さんもまるけんをダウンロードして楽しく歩きましょう！

まるけんについての詳細は健康福祉課 健康係までお気軽にお問合せください！



ランキング



ポイント



ホーム



設定

野球教室を開催しました



2月7日(土)、松崎町勤労者体育館において、『ハヤテベンチャーズ静岡』のプロリーグの選手が講師を務める野球教室が開かれ、西伊豆町と松崎町内の小学生約20人が参加しました。

4人のプロ選手から、野球に必要な「取る」「投げる」の基礎的な部分を指導してもらい、打撃面ではトスバッティングも行いました。休憩時にはキャッチボールをしたり、会話を交わしたりするなど、交流を深めることができました。

参加した子どもたちは「プロの打球は迫力があった」「プロのように力強いボールを投げられるようになりたい」と感想を話してくれました。

主催：西伊豆町・ハヤテベンチャーズ静岡 共催：松崎町

令和8年度 社会教育事業 予定のおしらせ

皆さまには、日頃より教育委員会主催事業に関して、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。来年度の主な事業を下記のとおりご案内します。子どもから大人まで、幅広く楽しんでいただけるよう、様々な企画を用意しております。皆さまのご参加をお待ちしております。

5月	14日(木) 春の軽スポーツ教室(1回目) 17日(日) 町民トレッキング(春)	9月	6日(日) 地区対抗球技大会
6月	4日(木) 春の軽スポーツ教室(2回目) 日付未定 いきいきセミナー	10月	1日(木) 秋の軽スポーツ教室(1回目) 9日(金) 子ども議会 25日(日) 町民まちあるき(秋)
7月	5日(日) しずおかスポーツフィスティブアル 11日(土)、18日(土)、25日(土) わくわく体験村子ども体験会 日付未定 軽スポーツオリンピック大会	11月	5日(木) 秋の軽スポーツ教室(2回目)
8月	20日(木)、21日(金) わんぱくクラブキャンプ活動 日付未定 親子漁師体験会 日付未定 海の体験交流会	12月	5日(土) 静岡県市町対抗駅伝競走大会 20日(日) 親子林業体験会
		1月	10日(日) 二十歳の集い

※現時点での予定です。今後の情勢により開催日を変更する場合がございますので、ご了承ください。

3月のおはなし会

日時：3月15日(日)午後1時30分～
 内容：読み聞かせ・昔の遊びをしよう！
 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。



1月の
 おはなし会
 はおもちゃ箱を
 作りました

気温も気分も少しずつ温かくなり、春の気配を感じます。こんな気分ときは、音楽について知ってみるのはどうでしょう。

3月19日は、日本音楽家ユニオンが制定した「ミュージックの日」です。今月の図書館は音楽についての本を特集します。

MOE絵本屋さん大賞の本が新しく入荷しています！

- 1位 おせち 作：内田 有美
- 2位 大ピンチずかん3 作：鈴木 のりたけ
- 3位 どろぼうジャンボリ 作：阿部 結

その他10位まで絵本が入荷しています。

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！

♪新しく入りました♪

- 【CD】
- ★Seiko invitation/松田 聖子
 - ★あにゅー/RADWIMPS
- 【DVD】
- ★ぼくが生きてる、ふたつの世界
 - ★映画おしりたんてい スター・アンド・ムーン

新着図書

一般書

- 『とどけチャイコフスキー』中山 七里
- 『さよならジャバウォック』伊坂 幸太郎
- 『もしも料理店』田丸 雅智
- 『リペアラー』大沢 在昌
- 『蛍たちの祈り』町田 そのこ
- 『宙色のハレルヤ』窪 美澄
- 『優しい音楽』瀬尾 まいこ
- 『一次元の挿し木』松下 龍之介
- 『絵本ずかん』金柿 秀幸
- 『るるぶ神戸'26』JTBパブリッシング
- 『ロールモデルがない君へ』キリーロバ・ナージャ
- 『教育費と奨学金の基本と仕組みがよーくわかる本』石橋 知也



- 『新散歩の花図鑑』岩槻 秀明
- 『「謎に眠い」を解きほぐす』菅原 洋平
- 『子どもがつくる旬の料理①春・夏』坂本 廣子
- 『育てないと食べられない激レア野菜 レアベジ』藤田 智
- 『日本の映画の舞台&ロケ地100』谷國 大輔
- 『吾も老の花』阿川 佐和子
- 『眼述記』高倉 美恵

児童書

- 『ぱかっ』森 あさ子
- 『のりものなあにかな』はせがわ さとみ
- 『もぐらけんせつ あなぐましまいのドーナツトンネル』長崎 真悟
- 『わすればんたくん』柴田 ケイコ
- 『いちごになりました』鬼頭 祈
- 『海でつばさを手に入れる』中村 玄
- 『いちねんせいえほん』高濱 正伸 監修
- 『にているものどこがちがうの？1食べもの』柘原礼士監修
- 『5分でわかる私たちの未来の仕事2040年のハローワーク』図子 慧
- 『知れば知るほどへんすぎるいきもの事典』ろう
- 『ボードゲームづくり入門』高橋 晋平
- 『言葉のたから箱1』森山 卓郎 青山 由紀 共監修
- 『舞台照明のひみつ』水木 繁

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
宇久須浜	土屋 和玖	男	和真

—— おくやみ申し上げます ——

地区	氏名	年齢	世帯主
大久須	鈴木 みち江	87	みち江
大久須	藤野 覺	95	覺
大久須	藤井 克哉	81	克哉
月原	岡野 文香	69	文香
月原	松下 次夫	93	次夫
柴	鈴木 貞延	78	貞延
浜川東	木村 和重	66	和重
浜川東	原田 シヅエ	92	シヅエ
浜川東	大川 はる子	88	浩美
大田子	藤井 圭子	93	伸一
道東	高橋 俊子	81	俊子
仁科浜	山本 雅彦	64	雅彦
大浜	大石 裕子	75	健一

◎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

世帯数	3,452世帯(△ 5)
人口	6,392人(△15)
男	3,068人(△ 6)
女	3,324人(△ 9)

田子地区	1,619人(△ 4)
仁科地区	2,733人(△ 7)
宇久須地区	1,205人(+ 1)
安良里地区	835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

(3月分)

町県民税(普徴)	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(火)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!



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

3月

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	0	0	1	-1
死者	0	0	0	±0
傷者	0	0	1	-1
物損事故	17	17	8	+9

(暫定値)

1 日	3/1～5/6 堂ヶ島サンセットイルミ (堂ヶ島公園) 18:00 堂ヶ島サンセットイルミ 点灯式 (堂ヶ島公園)
2 月	
3 火	
4 水	10:00 特設人権相談所 (住民防災センター)
5 木	
6 金	
7 土	
8 日	
9 月	
10 火	
11 水	
12 木	8:30 乳幼児・妊産婦相談 (福祉センター) 13:00 【要予約】スマホ困りごと相談会
13 金	14:00 健康講座 骨から健康づくり (保健センター)
14 土	
15 日	9:00～12:00 【予約制】マイナンバーカード時間外交付・申請
16 月	

17 火	認定こども園 卒園式
18 水	10:00 あかちゃんクラブ (仁科認定こども園) 13:30 行政相談所 (中央公民館)
19 木	小・中学校 卒業式 14:00 からだスッキリエクササイズ (健康増進センター・福祉センター)
20 金	春分の日
21 土	10:30 堂ヶ島トンボ口開き (瀬浜海岸) 18:00 【第2回】移住者交流会 (絶景カフェPOLTE-IZ)
22 日	
23 月	
24 火	17:00～19:30 【予約制】マイナンバーカード時間外交付・申請
25 水	
26 木	
27 金	
28 土	静岡ブルーレヴズ町民観戦ツアー (静岡市)
29 日	
30 月	
31 火	

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

7 1 1 9

受付時間

平日 24時間
土曜日 24時間
日曜・祝日 24時間

15歳未満

静岡こども 救急電話相談

8 0 0 0

受付時間

平日 24時間
土曜日 24時間
日曜・祝日 24時間

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

今年は雪が積もるほど寒さが厳しかったですね。町内の海沿いで雪が舞う光景は初めて見ました。そんな2月もあっという間に過ぎ、今月号は新しい季節へ向けたお知らせをお届けしました。来月の広報にしいずでは、いよいよ「第21回夕陽のまち西伊豆町ふるさとフォトコンテスト」の結果を発表します。今年は新設部門もありますよ。力作の数々を乞うご期待ください！



青空のもとスキー交流！ 西伊豆町×富士見町スキー教室

富士見町だより

1月23日、富士見高原リゾートにて、西伊豆町と富士見町の小学5年生がスキー交流を行いました。当日は青空が広がり、締まった雪面が心地よい絶好のスキー日和となりました。

はじめにインストラクターから、基本姿勢や安全な止まり方などを教わり、子どもたちはポイントを確認しながら練習に取り組みました。声を掛け合い、転んでも励まし合いながら滑るうちに、少しずつ動きが安定していく様子が見られました。

午前の練習を終えた後は、みんなで昼食を囲み、ほっと一息。今回の交流を通して、互いの距離がさらに縮まる一日となりました。



問合せ 富士見町役場 子ども課 総務学校教育係 ☎0266-62-9235

特別感溢れる自分だけのはんこはいかが？

市川三郷町だより

実印、銀行印、認印…「はんこ」にはいろいろな種類があります。いずれも自分の意思を示す時に使われ、自分自身の分身のような存在といえます。市川三郷町は『はんこの町』としても知られており、150年以上の歴史と受け継がれてきた職人の技を誇る「甲州手彫印章」は、山梨県の郷土伝統工芸品や国の伝統工芸品として指定されています。近年では、「つくる」体験を求めて、はんこの手彫り体験に訪れる観光客も多く、伝統の技に触れながら自分だけのオリジナルはんこを製作することができます。

販売・卸・彫刻・製造・彫刻・ケース・ゴム印など、市川三郷町の「はんこ」は真心が込められた伝統の技です。特別感溢れる自分だけのはんこを作ってみませんか。



問合せ 市川三郷町役場 産業振興課 商工係 TEL：055-240-4157

