

2020

3

No.597

広報

みなみいず

第22回 みなみの桜と菜の花まつり

— 2月10日(月)~3月10日(火) 青野川河川敷夜桜ライトアップ —

後期高齢者医療制度の 保険料率が改定されます





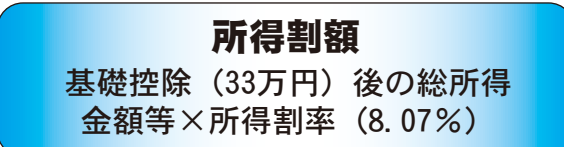
後期高齢者医療制度の保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割額」を合計して、個人単位で計算されます。

この保険料率は都道府県ごとに決定し、2年ごとに見直されます。令和2～3年度の新保険料率は、医療費の増加などを考慮して、以下のとおり改定されます。



◆令和2～3年度の保険料率（年額）

区分	平成30～令和元年度	令和2～3年度
所得割率	7.85%	8.07%
均等割額	40,400円	42,100円


保険料 = 

均等割額
42,100円 + 

所得割額
基礎控除（33万円）後の総所得金額等×所得割率（8.07%）

◆賦課限度額の引き上げ

中間所得者層の負担軽減を図るため、賦課限度額が引き上げられます。

	旧（平成30～令和元年度）	新（令和2～3年度）
賦課限度額	62万円	64万円

◆保険料軽減措置の特例見直し

令和2年度の保険料均等割額軽減措置特例について、以下のとおり見直しが行われます。

軽減対象者		軽減の割合 (令和元年度)	軽減の割合 (令和2年度)
軽減判定所得基準額 33万円以下	世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下で他の所得が無い方	8割	7割
	上記以外の方	8.5割	7.75割
軽減判定所得基準額が 33万円 + (28万5千円 × 被保険者数) を超えない世帯の被保険者※		5割	5割
軽減判定所得基準額が 33万円 + (52万円 × 被保険者数) を超えない世帯の被保険者※		2割	2割

※保険料均等割額の5割軽減・2割軽減について、低所得者層の負担軽減を図るため軽減対象が拡大となり、軽減判定所得基準額が引き上げられます

光ブロードバンドサービスの 加入契約に関する注意

4月1日から町内全域で光ファイバ網による光ブロードバンドサービスが受けられるようになります。これに伴い、光ブロードバンドサービスを提供する各事業者（以降「光コラボ事業者」とする）の訪問・電話による勧誘活動の活発化が予想されます。

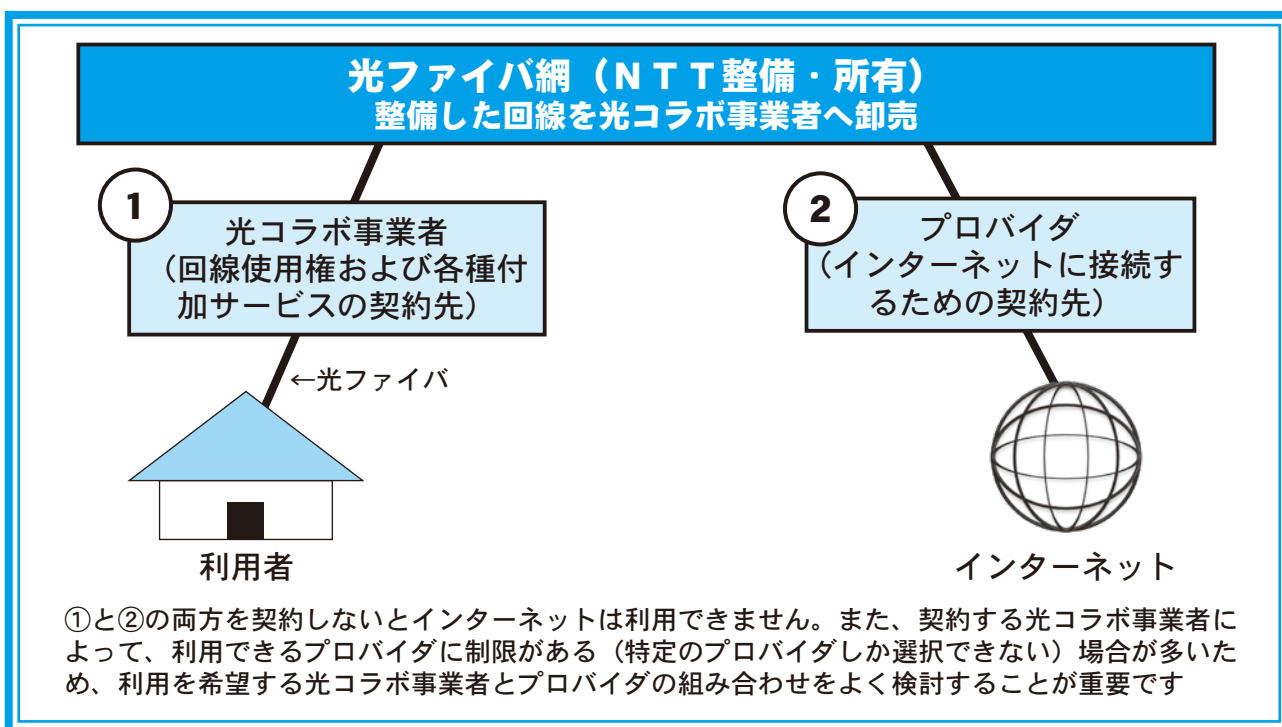
光コラボ事業者の営業を受けた際によく分からないまま契約してしまうと、自分にとって不要なサービスまで契約してしまい、支払い料金が必要以上に高くなってしまったといった消費者トラブルに発展することがありますので、契約の際は内容をよく確認し、自分にとって必要な契約をしましょう。

◆光ブロードバンドサービスとは？

光ブロードバンドサービスとは、光ファイバ網を用いた通信サービスのことです。

サービスを提供する光コラボ事業者およびプロバイダと契約することで高速通信サービスを利用することができ、スマートフォンやパソコンで快適にインターネットを楽しめるほか、テレビに光回線を接続することで、地上波や衛星放送などを天候に左右されずに見ることができたり（別途契約が必要になります）、「ひかり電話」に加入することで電話料が安くなるなどの利点があります。

◆光ブロードバンドサービスの利用に関するイメージ



◆契約時の重要ポイント！

- ▶現在の通信契約内容（契約事業者名やプロバイダ名など）を確認しておく
- ▶勧誘された事業者名やサービス名、連絡先など契約内容を確認する（電話のみでの勧誘は特に注意して確認する）
- ▶現在の契約内容とコラボ光の契約内容を比べた上で契約を検討する
- ▶契約後にキャンセル・解約したいと思った場合は、すぐに光コラボ事業者に申し出る

◆もし消費者トラブルになったら…

万が一、契約に関することでトラブルになった場合は、契約に関する書類を捨てずに用意し、すぐに賀茂広域消費生活センターに相談をしましょう。

消費生活相談電話番号 ☎24-2299（平日9:00~12:00、13:00~15:00）

休日臨時窓口の開設

以下の日程で休日臨時窓口を開設しますので、開庁時間内に窓口を利用することができない方はご利用ください。

【開庁日時】

3月28日(土)、29日(日) 8:30~12:00

【対応業務内容】

- 転入・転出・転居等の住所異動手続き
- 国民年金の加入・脱退手続き
- 国民健康保険の加入・脱退手続き(保険証等は後日郵送により発行)
- 戸籍謄抄本・戸籍の附票(写)、住民票(写)、身分証明書の交付
- 印鑑登録事務、印鑑証明書交付
- 所得証明書、納税証明書等の交付
- 個人番号カードの交付(要予約)



※証明書などの書類交付は本人確認が必要となりますので、①または②の書類を持参してください

- ①運転免許証、パスポート、個人番号カードなど、官公署が発行した顔写真付きの身分証明書類
- ②上記①の書類がない場合は、健康保険証、介護保険証、年金手帳、年金証書などから複数の書類

住所の異動手続きを忘れずに！

住民票の住所の異動届(転出届・転入届など)は、国民健康保険、国民年金、選挙人名簿の登録につながる大切な手続きです。引越しの際は必ず引越し前および引越し先の市区町村窓口で手続きをしてください。

また、「個人番号カード」や「マイナンバーの通知カード」、「住民基本台帳カード」の住所は最新のものに更新する必要がありますので、忘れずに住所変更届出をしてください。

入学・就職・転勤などによる引越して、住所の異動をされる方は、市区町村窓口での「住所の届出」が必要です

他の市区町村へ転出する場合

南伊豆町役場

【転出の手続き】
役場に転出届を提出し、転出証明書を受け取る



転入先の市区町村

【転入の手続き】
転入した日から14日以内に、転入先の市区町村へ転出証明書を添えて転入届を提出する

町内で転居する場合

南伊豆町役場

【転居した日から14日以内】
転居届を役場に提出



※正当な理由なく住民票の異動届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります

問合せ 町民課 住民年金係 ☎62-6222

胃がん肺がん検診を受けましょう！

以下の日程で胃がん・肺がん（結核）検診を実施します。がん検診の目的は、がんを早期に発見し、早期の治療でがんによる死亡を減少させることです。健康で自覚症状のない方でもこの機会に受診し、自身の健康状況を確認しましょう。

※がん検診は、「おたっしゃ！ポイント」対象事業です

検診名	対象者	負担金	検査方法
胃がん検診	令和3年3月31日 時点で40歳以上の方	900円 ※70歳以上の方、または南伊豆 町国民健康保険加入者は無料	胃部X線撮影 (バリウム)
肺がん（結核）検診		無料	胸部X線撮影

※対象者及び受診を希望する方には、3月上旬に受診票を郵送します。受診票が届かない場合はご連絡ください

●胃がん・肺がん検診を受ける際の注意事項

- ◎胃部のみ1台、胸部のみ1台の検診車2台体制で実施します
※1台で実施する会場については、1台で胃がん・肺がん検診を実施
- ◎検診実施に時間がかかるため、開始時間は6時30分からとなります
- ◎同日に2会場で行われる場合、2か所目の開始時間が遅れる場合があります
- ◎対象地区以外でも受診可能ですが、待ち時間短縮のため、出来る限り対象地区で受診してください
- ◎受診票、保険証、負担金を持参して会場へお越しください

日程	受付時間	会場	対象地区	
4月	2日(木)	6:30~8:30	加納生活新興センター	加納
	3日(金)	6:30~9:00	湊コミュニティセンター	湊(1~7班)
	4日(土)	6:30~9:00	湊コミュニティセンター	湊(8~13班)
	6日(月)	6:30~9:00	湊コミュニティセンター	湊(上記以外)
	7日(火)	6:30~8:30	二條コミュニティセンター	二條
	8日(水)	6:30~7:30	三坂地区防災センター(旧三坂幼稚園)	差田
		8:30~9:00	立岩ゲートボール場	立岩・吉田
	9日(木)	6:30~8:30	市之瀬高齢者活動促進センター	市之瀬
	10日(金)	6:30~7:30	入間旧農協前	入間
		8:30~9:30	中木生活改善センター	中木
	11日(土)	6:30~8:30	下流漁協前	下流
	12日(日)	6:30~7:15	手石大村広場	手石(1~9班以外)
		7:45~8:45	手石区営駐車場横(旧トンネル小稲側)	
	14日(火)	6:30~8:30	手石公会堂	手石(1~9班)
	15日(水)	6:30~8:30	石廊崎区事務所前	石廊崎
	16日(木)	6:30~7:30	青野公会堂	青野
		8:30~9:30	下小野高齢者センター	下小野・川合野
	17日(金)	6:30~8:30	大瀬漁港横	大瀬
	18日(土)	6:30~9:30	農協竹麻支店前	青市(1~8班)
	20日(月)	6:30~8:30	伊浜バス停前	伊浜・一町田
24日(金)	6:30~8:00	一條多目的センター	一條	
25日(土)	6:30~8:00	妻良公会堂	妻良	
27日(月)	6:30~7:15	蛇石バス停前	蛇石・平戸	
	8:00~9:00	天神原集会所	天神原	
28日(火)	6:30~8:30	子浦観光協会	子浦・落居	
30日(木)	6:30~8:30	農協三坂支店前(吉祥)	吉祥	
5月	1日(金)	6:30~8:00	南伊豆認定こども園駐車場	石井
	7日(木)	6:30~8:30	上賀茂公会堂	上賀茂
		6:30~7:15	上小野農産物集荷場	上小野
	8日(金)	8:00~9:00	毛倉野ゲートボール場横	毛倉野・岩殿
		6:30~9:30	農協竹麻支店前	青市(1~8班以外)
	11日(月)	6:30~9:30	役場 湯けむりホール入り口	下賀茂(1~8班)
	15日(金)	6:30~9:30	役場 湯けむりホール入り口	下賀茂(9~16班)
16日(土)	6:30~9:30	役場 湯けむりホール入り口	下賀茂(1~16班以外)	

上記の日程では都合のつかない方は、賀茂地域の他市町で行われる検診会場で受診できます。他市町での検診を希望される方は、健康増進課までお問い合わせください。

問合せ 健康増進課 健康増進係 ☎62-6255

1対1の暮らし体験プログラム「南伊豆暮らし図鑑」 ～町民向け無料体験実施のお知らせ～

地域おこし協力隊
伊集院さんの
取り組み

南伊豆暮らし図鑑とは、町に暮らすさまざまな人たちの日常を1対1で体験できる暮らし体験プログラムです。今回は以下のプログラムについてそれぞれ1組ずつ体験者を募集しています。1人からの参加を推奨していますが、家族や友達を誘って複数名で体験することもできます。



「山の木々から シャンプーづくり」

●体験提供 中野美代子 さん

日時：3月28日(土)9:30~12:30
募集期限：3月16日(月)

自然派美容室「杜とあお。」を営む美容師の中野美代子さんと一緒に無添加シャンプーを作り、完成したシャンプーで美代子さんに髪を洗ってもらいます。



「南伊豆の花と遊ぶ リースづくり」

●体験提供 滝瀬良江 さん

日時：3月28日(土)9:30~12:30
募集期限：3月16日(月)

ゲストハウス「コドコド」を営む滝瀬良江さんと一緒に、町内の「自然」の中を歩き、採集した花を使ってリースや花飾りを作ります。

<申込み方法>

右記QRコードを読み取り、専用申込みフォームから申し込みまたは以下までお問い合わせください。

<概要>

応募者多数の場合は抽選になります。(当選された方には運営側から集合場所などの詳細を通知します)

定員：各1組(1~5名)まで

※南伊豆暮らし図鑑では「1対1」の深い関わりあいを推奨しているため、一度に参加できる人数に限りがあります。また、本来は有料の体験プログラムですので、抽選に外れた方は正規の申し込みからご応募ください。



問合せ 地方創生室 ☎62-1121

台湾訪日教育旅行ホームステイ

ホストファミリー大募集!

町では、町民が外国の方と交流する機会を創出し、国際的な視野と感性を培うことを目的とした台湾訪日教育旅行(台湾の高校生の修学旅行)誘致に取り組んでいます。

台湾訪日教育旅行では、町内を訪れた台湾の高校生が町の自然・文化を体験し、1泊2日のホームステイを行います。このホームステイ先となるホストファミリーを募集していますので、交流を希望する方はぜひお申し込みください。

受入日時：4月23日(木)17:00~4月24日(金)8:30

受入高校：桃園市立陽明高級中等学校

受入条件：1家庭2名以上で、役場から自宅間の送迎が行える方

謝礼金：受入1名につき5,000円(食事、宿泊、役場から自宅間の交通費含む)

申込方法：「台湾訪日教育旅行 ホームステイ申請書」を商工観光課へ提出

※申込書は商工観光課窓口にて配布のほか、電話・メールなどで請求した方に郵送

申込期限：3月27日(金)

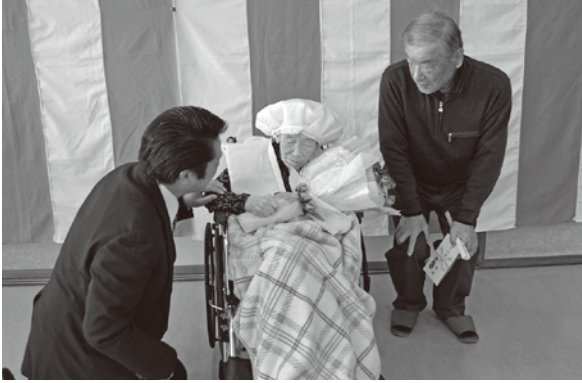
その他：食物アレルギーを持つ生徒がいる場合は、生徒の割り振り時に相談することがあります



過去に行われたホームステイの様子

申込・問合せ 商工観光課 観光推進係 ☎62-6300

1/14 100歳おめでとうございます



岡部町長からお祝いの花束を受け取る矢谷さん

東子浦に自宅がある矢谷斐子さんが、100歳の誕生日を迎え、岡部町長がお祝いにつけました。矢谷さんは現在も自分で食事を取り、甘い物が大好きで、誕生日にはケーキを食べたとのことでした。

1/16 桜並木を綺麗に保つ



青野川沿いにはさまざまなゴミが落ちていた

町内の小・中学生による青野川桜並木沿いの清掃が行われました。参加した児童・生徒たちは、道沿いに落ちている大きなゴミから川辺りや草の中に隠れている小さなゴミまで、大小さまざまなゴミを拾いました。

1/21 火災に備えて訓練を



煙の充満する室内から避難する園児たち

南崎認定こども園にて、火災を想定した避難訓練が行われました。園児たちは下田消防署の職員から火災時にどのような行動を取るべきか教わったあと、訓練用のスモークが充満する部屋で避難時の行動を実践しました。

2/2 青野川沿いを駆ける！



ファミリーコーススタートの様子

「第27回青野川ふれあいマラソン大会」が開催され、町内外から集まった396人のランナーが冬の青野川沿いを駆け抜けました。3歳から85歳までの幅広い層が参加しており、ランナーたちは冬の寒さに負けることなく力いっぱい走りました。

2/3 鬼は外！ 福は内！



豆を鬼に投げる園児たち

町内のこども園にて節分の豆まきが行われました。南崎認定こども園では、遊戯室にやってきた鬼に向かって、園児たちが力強く「鬼は外！」と言いながら、紙を丸めて作った大粒の「豆」を投げていました。

2/10 桜まつり神事



アンバサダーの永藤さんも無事の開催を祈った

日野の菜の花畑にて、第22回みなみの桜と菜の花まつりのオープニング神事が行われ、町や観光協会など関係者が参加しました。また、町公認アンバサダーである永藤まなさんも参加し、神事終了後に町のPR動画生配信を行いました。

今月のおすすめ

「世界で一番美しい
かくれんぼ」

アンナ・レヴィン／小学館

生存競争に打ち克つために生き物が身につけた擬態。カマキリ、フクロウ、カメレオン…。自然と一体化した美しい姿を余すことなく捉えた写真集。



「明智光秀と織田信長」

明智憲三郎／宝島社

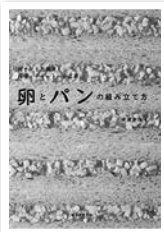
光秀と信長。厚い信頼で結ばれたはずの主君と忠臣はなぜ本能寺の変で相見える事になったのか。光秀の末裔である著者が、その真相を探る歴史書。



「卵とパンの組み立て方」

ナガタユイ／誠文堂新光社

卵とパン。それは無限の美味しさを秘めた究極の組み合わせ。今日挟むのは、ゆで卵か焼き卵か、あるいはだし巻き卵か…。嗚呼、無上の喜び。



「聖なるズー」

濱野ちひろ／集英社

犬や馬をパートナーとする動物性愛者「ズー」。愛とは何か、暴力とは何か、考察を重ね、希望のかけらを見出していく。今、読むべき一冊。



「すべての音に祝福を」

白石美雪／アルファブッキング

作曲家の前に「大」をつける事を許された男、大作曲家ジョン・ケージの言葉を年代順に取り上げ、その生涯と思索に迫る全人類必読の書！



「桃源」

黒川博行／集英社

仲間の金を持ち逃げした男を追って大阪府警の刑事が辿り着いたのは…沖縄！南国ムードに不似合いなハードな展開が待ち受ける驚愕の警察小説。

「青い秋」

中森明夫／光文社

アイドル、写真家、文化人…。「男」の周りはずっとざわめいていた。昭和から平成、時代と並走した様々な人生を丹念に紡いだ渾身の私小説。



「大名倒産 上・下」

浅田次郎／文藝春秋

知らぬは本人だけだった!? 受け継いだ藩の借金は25万両！父の計画的な「大名倒産」に騙され、遂に切腹まで…。涙と笑いの痛快娯楽時代小説。



「抵抗都市」

佐々木譲／集英社

舞台は大正5年、日露戦争に「負けた」日本。ロシア統治下の東京で身元不明の死体が発見された…。警察小説の名手が描く圧巻の歴史改変小説。



「地獄の楽しみ方」

京極夏彦／講談社

交通地獄、受験地獄…既にこの世は地獄なのに、更に加わったネット炎上地獄！でも安心。炎上を楽しんじゃう術を大公開！読むしかない！



－新着図書案内－

食えなんなら食うな 関大徹

暗殺が変えた世界史 上・下

ジャン＝クリストフ・ビュイッソン

日本の戦後を知るための12人 池上彰

マイ・ストーリー ミシェル・オバマ

老〜い、どん！ 樋口恵子

ケーキの切れない非行少年たち

宮口幸治

クスリごはん

櫻井大典監修

風間教場

長岡弘樹

後家殺し

山本一力

花咲小路一丁目の髪結いの亭主

小路幸也

歩道橋シネマ

恩田陸

沃野の刑事

堂場瞬一

わが殿 上・下

島中恵

月まで三キロ

伊与原新

しらふで生きる

町田康

－図書館利用案内－

読み聞かせボランティア募集

図書館では、読み聞かせボランティアを募集しています。

読み聞かせボランティアの主な活動は、小学校で行われる朝の読み聞かせです。

子供はさまざまな本と出会うことで、将来役に立つ「考える力」を身に付けていきます。

あなたも読み聞かせボランティアになって、子供を未来に繋ぐ道先案内人になってみませんか。

毎月第1火曜日の午前9時30分から図書館2階で「読み聞かせボランティア勉強会」を開催していますので、興味のある方はお気軽にお越しください。

保護者や地域の方など、たくさんの方の参加をお待ちしています。

健康レシピ

豚肉のトマト煮



▷ 材料 2人分

栄養価
エネルギー：174kcal タンパク質：18g 脂質：5.8g 塩分：1.3g

豚ヒレ肉(一口カツ用)…150g	水…80cc
玉ネギ…1/2個	固形ブイヨン…1/2個
ニンニク…1かけ	塩、こしょう…各少々
小麦粉…小さじ1	油…小さじ2
トマト水煮缶…100g	パセリのみじん切り…少々
トマトケチャップ…大さじ1	

▷ 作り方 ◁

- ①玉ネギとニンニクはみじん切りにする。トマトの水煮はざく切りにし、汁ごと使う
- ②豚肉に、塩、コショウをする
- ③小さじ1の油で豚肉の両面をサッと焼き、取り出す。
- ④残りの油で玉ネギ、ニンニクを炒める。さらに小麦粉を加えて炒め、粉っぽさがなくなったら、トマトの水煮、ケチャップ、水、ブイヨンを加える。煮立ったら豚肉を戻し、汁気がなくなる程度まで煮る
- ⑤④を皿に盛り、パセリを散らす

ここがポイント!

玉ネギとニンニクを少し色づくまで炒めるとさらにおいしく仕上がります



な ず み か い
南伊豆味会 (健康づくり食生活推進協議会)
問合せ 健康増進課 ☎62-6255



大事なのは「何度も南伊豆に遊びに来てくれる人」を増やすこと

観光以上移住未満の関係とは



私の他に南伊豆から2名、新潟で活動される3名の方が登壇されました

先日、杉並区が主催するイベント「観光以上移住未満の地方との関わりかた」にゲストとして登壇し、私が行っている事業の「南伊豆新聞」と「南伊豆くらし図鑑」について講演をしました。

今回のイベントの題目にもある「観光以上移住未満」とは、町に遊びに来て泊まってくれるいわゆる「観光客」と、他市町から引越してくる「移住」、その間となる「南伊豆のファン」のことです。

「南伊豆のファン」がどのような方かという、例えば観光で訪れた際に町で作られた米のファンになり、収穫祭に参加したり町の米やそこから作られた日本酒を定期的に購入してくれるような方のことです。

「熱海の奇跡」の著者である市来広一郎さんは地方のV字回復に重要なのは「100万人が1回訪れる町よりも、1万人が100回訪れる町になること」と話しており、「町のファン」の重要性を説いています。

僕もそのような息の長い「南伊豆のファン」を増やすための「交流の入口」として、「南伊豆くらし図鑑」を機能させたいと思っています。当日はそんなお話をしたところ、「南伊豆に遊びにきます」と言ってくれた方がチラホラと。

というわけで、その方たちに「南伊豆のファン」になってもらえるように、町を案内したいと思います。

地域おこし協力隊 伊集院



「南伊豆くらし図鑑」のQRコードです。ぜひ「南伊豆くらし図鑑」を覗いてみてください ※町内版もやっております

問合せ 地方創生室 ☎62-1121

お知らせ

小口資金および短期経営改善資金の町利子補給率の変更について

町では、平成21年1月より緊急経済支援対策に伴い、小口資金および短期経営改善資金の町利子補給率の引き上げを行ってまいりましたが、4月から「南伊豆町中小企業事業資金融資制度要綱」に基づき町利子補給率が従来のとおり平成21年1月以前と同率となります。

- 短期経営改善資金における町利子補給率 年1%→年0.2%
 - 小口資金における町利子補給率 年1%→年0.18%
- 問合せ 商工観光課 商工振興係
☎62-6300

「広報みなみいず」を送ってあげませんか

ふるさとを離れ各地で暮らしている方に、「広報みなみいず」を送ってあげませんか。

ご希望の方には、広報みなみいず令和2年4月号～令和3年3月号を毎月郵送します。

申込方法

●窓口持参

申込書と料金を持参し企画課でお申込みください

●郵送

申込書と料金を現金書留にて下記住所へお送りください

※申込書は企画課で配付または町のホームページからダウンロード

料金 1,500円（1年間）

その他 広報みなみいずは紙媒体のほか、町ホームページでPDF形式でダウンロードできます

申込・問合せ 〒415-0392 南伊豆町下賀茂315-1 企画課 情報政策係 ☎62-6288

全国山火事予防運動の実施

以下の事項を守り、山火事を起こさないように心がけて生活しましょう。

- 運動期日 3月31日(火)まで
重点運動期間 3月1日(日)～3月7日(土)
- 統一標語 「守りたい 森と未来を 炎から」
- 推進目標
 - ①枯草などのある火災が起こりやすい場所では、喫煙、たき火をしないこと
 - ②たき火など火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火すること
 - ③強風時および乾燥時には、たき火、火入れをしないこと
 - ④火入れを行う際、許可は必ず受けること
 - ⑤たばこは指定された場所で喫煙し、吸いながらは必ず消すとともに、投げ捨てないこと
 - ⑥火遊びはしないこと

問合せ 地域整備課 農林水産振興係 ☎62-6277

国家公務員の募集

- 総合職試験(院卒者・大卒程度試験)
申込受付期間 3月27日(金)～4月6日(月)
第1次試験日 4月26日(日)
 - 一般職試験(大卒程度試験)
申込受付期間 4月3日(金)～4月15日(水)
第1次試験日 6月14日(日)
- 問合せ 人事院中部事務局第二課試験係 ☎052-961-6838

車の登録抹消・名義変更の手続きについて

抹消、名義変更は3月中に!

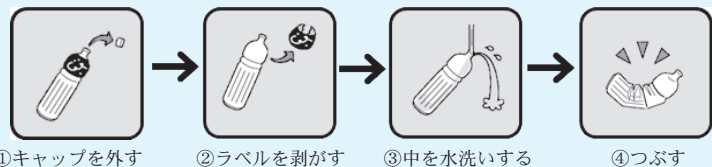
漫画：賀茂地域局 村松大輔



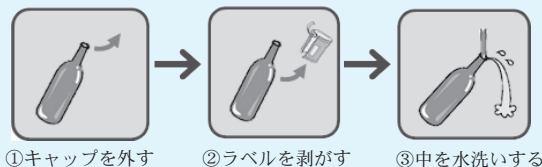
※車の登録抹消及び名義変更は、3月31日までに済ませましょう。

下田財務事務所 課税課
0558-24-2018

守っていますか? 資源ごみの捨て方



ペットボトルやビンは、キャップとラベルを外して、中を洗ってから分別ゴミに出しましょう



※一部画像出典 経済産業省<http://www.meti.go.jp/policy/recycle/main/data/illust/index.html>

メディカル通信

高齢者の転倒・転落の予防

高齢化が進み、転倒・転落による外傷での入院患者さんが増加しています。

原因は、加齢に伴う筋力やバランス感覚など、運動機能や認知機能の低下です。転倒・転落を予防するためには、運動機能の維持と生活環境の整備が必要となってきます。

加齢とともに、腰痛や膝関節痛などのため、動くのが億劫になります。医師と相談しながら、痛みがあっても体を動かし、運動機能や認知機能の低下を予防することが大切です。

高齢者の転倒の多くは排泄行動が原因になっています。身体機能が落ちても認知症になっても、ト



イレには自分ひとりの力でいきたいと思うものです。室内を整理して転びにくい環境を作り、必要があれば本人に合わせた介助をしましょう。

転倒・転落は寝たきりの原因になるので、高齢者の周囲の人の援助や見守りが大切になります。そして「転ばぬ先の杖」として、不安がある場合は、人に頼ることも必要です。

医療安全管理者 石崎広宣

☎ 下田メディカルセンター

☎ 25-2525



姉妹都市だより 長野県塩尻市

ワイナリーフェスタ2020

毎年チケット売り切れ必至の人気イベント「ワイナリーフェスタ2020」が今年も開催されます。

各ワイナリー自慢のワインはもちろん、トラクターでのぶどう畑巡り、ワイナリー見学などが楽しめます。

新緑の中、オリジナルの漆塗りワイングラスを片手に市内ワイナリーを巡り、特色ある塩尻産ワインを楽しみませんか。

●イベント情報

日時 5月16日(土)～17日(日)
時間 9:30～16:00 ※16日の塩尻駅前広場は18時まで
受付開始 9:15～
場所 塩尻駅前広場、市内各ワイナリー

●チケット販売(予定)

日時 4月11日(土)10:00～
場所 全国のコンビニエンススト

ア発券端末 など
枚数 各日2,700枚
価格 1枚3,600円(税込)
※チケットの購入は1人4枚までで、売り切れ次第終了。**イベント当日のチケット販売はありません**

●イベントホームページ

<http://shiojiriwine.naganoblog.jp>

☎ 塩尻市観光課観光振興係

☎ 0263-52-0786



3月は、介護保険料、後期高齢者医療保険料、国民年金保険料の納付月です。

納期限内に忘れずに納めましょう。

税金・料金の納付は便利な口座振替で。お申込みは、各金融機関窓口まで。

戸籍の窓

赤ちゃん誕生おめでとう

地区	赤ちゃんの名前	誕生日	父・母
青市	渡邊 いろは	12.27	健太タイ・佐也佳
青市	鶴田 ^{あん} 杏	12.31	功・亜未

結婚お幸せに

	お名前(旧姓)	婚姻日
石井	柴田 健人・愛莉(山田)	1.26

お悔やみ申し上げます

地区	氏名	年齢	月日
青市	藤原きぬ江	95	1.5
西子浦	小泉ます子	83	1.7
毛倉野	山田 泰	86	1.8
下小野	大島 光枝	90	1.11
吉祥	渡邊 権	85	1.11
下流	肥田世津子	87	1.15
下流	平山しづ子	71	1.19
入間	澁谷常五郎	88	1.25
上賀茂	小塚 雄子	69	1.25
湊	木下かなゑ	90	1.22
湊	加藤 正	84	1.29
湊	土屋 弘之	92	1.30

令和2年1月1日から1月31日までに届け出のあったもの(敬称略)
※このコーナーに掲載を望まない方は、戸籍届出の時に申し出ください。

人の動き

(2月1日現在)

世帯数 3,885世帯
人口 8,150人(-17)
男 3,897人
女 4,253人

----- (1月中) -----

転入 12 転出 7
出生 2 死亡 24



まちの人

楽しい買い物と
楽しいサービスを提供する

サービス店会 会長 小嶋 利征 さん

町のサービス店会では、買い物サービスシールの発行と換金、毎年10月に行われるフェスタ南伊豆へ参加するなどの活動を行っています。「買い物サービスシール」というとあまりピンとこないかもしれませんが、「わくわくカード」といえば分かる方が多いかもしれません。「わくわくカード」はサービス店会に加入している店舗で買い物をすると、一定金額ごとにポイントスタンプが押され、満タンになると500円分の買い物券になります。

買い物をするとポイントが貯まるという仕組みは社会に浸透し、既に現在では当たり前ものとなっています。しかしながら、町内でわくわくカードの対象となる店舗は35団体しかないため、加入店舗を少しでも増やし、お客さまには楽しい買い物とポイントを貯める楽しいサービスを提供できるよう、日々、サービス店会としての在り方や運営方法を見つめ直し、新しい企画を立てていきたいと考えています。

健康一ロメモ

ちゃんと眠れて
いますか？



あなたは最近眠れていますか。仕事や介護などに追われ、自分の健康のことを後回しにしていますか。不眠は、身体にも心にも、さまざまな悪影響を与えます。

「疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている」という方は要注意です。

【「眠れない」に該当する症状】

- ・寝つきが悪い
- ・夜中に何回か目が覚める
- ・朝早くに目覚めてしまう
- ・ぐっすり寝たという感じがしない など

不眠が続く時は、かかりつけ医や専門機関に相談しましょう。

問合せ 健康増進課 健康増進係
☎62-6255

スマイルキッズ



ともなり
下賀茂 渡邊 智成 くん (1歳6か月)

「ヘイ、彼女！ 乗ってく？」

広報みなみいず 3月号

発行日/令和2年3月1日
発行/南伊豆町 編集/企画課 印刷/㈱栄協
〒415-0392 静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂315-1
TEL 0558-62-6288 FAX 0558-62-1119
ホームページ
<https://www.town.minamiizu.shizuoka.jp/>

編集後記

今年は冬なのに暖かい日が続いたせいか、田野の菜の花畑に、菜の花と一緒にヒマワリが咲くという珍しい風景を見られたので、バッチリ写真に納めました。

