

2011

広報 小稲 みなみいず

10

No.496



小稲の虎舞

中秋の名月前夜の9月11日、小稲の虎舞が行われ、虎のしぐさや和藤内との格闘場面に、観衆から大きな拍手と歓声が沸き起こりました。

(国選択無形民俗文化財、静岡県無形民俗文化財指定)

環境に
やさしい

住宅用太陽光発電システム 設置費補助金のお知らせ



町では、「環境に優しいまちづくり」を推進し、地球温暖化防止を実現するため、工事着手日が平成23年9月28日以降の住宅用太陽光発電システムを新たに設置する方に対して、補助金を交付することとなりました。

住宅用太陽光発電に関する国や県の補助金もありますので、詳細につきましては、各窓口までお問い合わせください。

住宅用太陽光発電システムへの補助金

町の補助金

補助金額 最大出力1kwあたり50,000円（上限20万円まで）

要件 *①②③すべてを満たす方

- ①本町の住民基本台帳に記載されている方、または外国人登録原票に登録されている方
- ②自ら居住する住宅に発電システムを新たに設置する方、または町内に自ら居住するため住宅供給者等から当該年度に建設される発電システム付き新築住宅を購入等する方
- ③町税等について、当該世帯に属する方すべてが滞納をしていないこと

問合せ 町民課 生活環境係（清掃センター内） ☎62-0508

（参考）

国の補助金

補助金額 最大出力1kwあたり48,000円（最大9.99kwまで）

問合せ 太陽光普及拡大センター（J-PEC）
☎043-239-6200

県の補助金

補助金額 最大出力1kwあたり30,000円（最大4kwまで）

問合せ 静岡県地球温暖化防止活動推進センター
☎054-205-8230

65歳以上の方の

インフルエンザ予防接種

問合せ 健康福祉課 健康係 ☎62-6233

今年度のインフルエンザ予防接種は、季節性のワクチン接種を行います。

インフルエンザの予防に、予防接種は100%の効果はありませんが、重症化を防ぐことができます。予防接種を受けてから抵抗力がつくまでに2週間程度かかりますので、インフルエンザが流行する12月中旬までに、接種を受けておくことをお勧めします。

- 対象者**
- ・接種日に65歳以上の方
 - ・接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器等の機能障害を有し障害手帳1級を持っている方

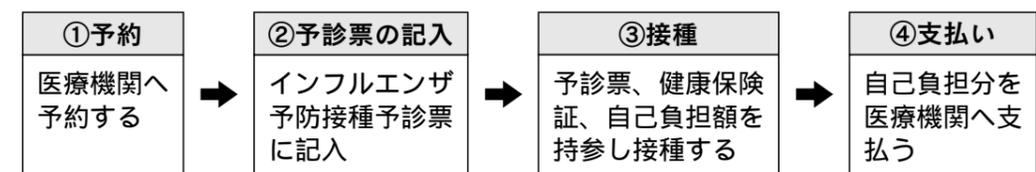
接種期間 10月1日(土)から平成24年1月10日(火)まで **接種回数** 1回

助成額 接種費用のうち1,000円を助成します。 接種費用は医療機関により異なります。

接種までの流れ

- ・対象の方には9月中旬に「お知らせ、予防接種予診票、実施医療機関一覧」を送付してあります。
- ・9月1日以降に転入された方や予診票を紛失した方は、健康福祉課健康係までご連絡ください。

※指定医療機関以外で接種した場合は全額自己負担となります。



平成24年度

保育所・認定こども園入園説明会



平成24年度の保育所・認定こども園の入園説明会を以下のとおり開催します。入園の手続きや保育料、保育内容などについて説明し、入園申込に必要な書類をお配りします。

入園対象児童

- ①保育所・認定こども園の長時間部は、入園月の初日に満10ヶ月に達している児童から小学校就学前の児童となります。*「保育に欠けること」が入園の要件となります。
- ②認定こども園の短時間部は、平成24年4月1日時点で満3歳に達している児童から小学校就学前の児童となります。

日時 10月24日(月) 13:30~15:00 **会場** 中央公民館 1階ホール

- 対象者**
- ・平成24年4月から入園対象児童の入園を希望する方
 - ・育休復帰等のため年度途中に入園対象児童の入園を希望する方

問合せ 教育委員会事務局 学校教育係 ☎62-0604



15%もお得です！ 南伊豆プレミアム商品券

総額5,000万円分の商品券を販売します！

町緊急経済支援対策事業

問合せ 南伊豆町商工会 ☎62-0675

●対象

南伊豆町在住の世帯

●購入限度額

1世帯30,000円まで
(10,000円単位で販売します)

*1セット

500円券×23枚=11,500円分を
10,000円で購入できます。

1,500円もお得です

●購入方法

①「商品券購入予約申込書」に必要事項を記入し、町内の伊豆太陽農協・伊豆漁協の各支店・出張所、観光協会、商工会で予約申込みをしてください。

受付期間 10月24日(月)～30日(日)9:30～16:30

*土日は観光協会、商工会のみ受付

※予約受付店舗にて、「商品券引換券」を発行します。

②「商品券引換券」を持参し、①のいずれかの店舗で下記期間中に商品券を購入してください。

販売期間 11月1日(火)～7日(月)9:30～16:30

*土日・祝日は観光協会、商工会のみ受付



住宅リフォームに対する 補助制度を実施しています！

町では平成23年度において、事前に資格登録を受けた町内施工業者により住宅の増築・改築・修繕工事を行う町民に対して、その一部を補助する制度を4月25日から実施しています。

■補助対象者

- ・改修工事を行う住宅の所有者および同一世帯に属する者全員が町税等を滞納していないこと。
- ・南伊豆町に1年以上住所を有する者。
- ・改修工事を行う住宅の所有者であって、かつ、当該住宅に現に居住している者。

■補助対象工事

- ・改修工事の費用が消費税および地方消費税を除き10万円以上のもの。
 - ・資格登録を受けた町内施工業者が自ら行う工事。
 - ・申請年度の3月10日までに工事が終了して完了報告が提出できる工事。
- ※併用住宅は個人住宅部分を補助対象として、賃貸住宅は補助対象外とする。
- ※改修工事で他の補助金を受けている場合は、その額は補助対象としない(住宅版エコポイントも含む)。

■補助対象住宅

- ・町内に存する住宅であること。
- ・建築基準法を遵守した住宅であること。

■補助金額

改修工事の費用から消費税および地方消費税を除いた額が、100万円以上の場合には20万円、10万円以上100万円未満の場合には工事費の20%を補助する。

町内施工業者の資格登録について

町内施工業者が補助申請者の工事を施工する場合には、事前に町に資格登録をする必要があります。資格登録の事前審査を現在受け付けていますので、希望される方は申請してください。(資格登録要件があります)

問合せ 建設課 ☎62-6277



取り付けましたか？ 「住宅用火災警報器」

～住宅火災の早期発見！あなたの命と財産を守る！！～



消防法改正により、すべての住宅を対象に住宅用火災警報器を設置することが義務づけられていますが、下田消防本部管内における現在の設置率は65.6%であり、全国平均の71.1%を下回っています。

大切な家族の命と財産を守るため、住宅用火災警報器を未設置のご家庭は早期に設置しましょう。(全国平均71.1%、静岡県平均65.6%：平成23年6月時点)

住宅用火災警報器Q & A

Q 「どこに設置すればいいの？」

A 寝室の天井または壁に設置してください。
寝室が2階以上にある場合は、その階の階段上部にも設置してください。

Q 「どんな種類があるの？」

A 寝室や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。
※台所には熱式を取付けることができます。
市販されている警報器は、ほとんどのものが電池式のタイプです。

Q 「自分で取り付けることはできるの？」

A ビスなどで簡単につけることができます。

Q 「どこで販売しているの？」

A 電気店、ホームセンターなどで販売しています。



消防職員や町職員が訪問販売等を行うことは一切ありません。悪質な訪問販売には十分気をつけてください。

問合せ 下田消防本部 予防課 ☎22-1849



秋の行政相談週間です 10月17日(月)～23日(日)

行政に関する苦情・相談など「行政相談委員」にお気軽にご相談ください

国の仕事やその手続きなど行政に対する苦情や要望、問い合わせなどを聞き、解決の促進を図るのが行政相談です。

皆さまが行政相談をされる際、身近な窓口になるのが行政相談委員です。行政相談委員は、総務大臣から委嘱された民間有識者(ボランティア)の方々です。お気軽にご相談ください。

町の行政相談委員さん

氏名	住所	電話番号
山本 賢二	加納759-3	62-2899
下村 和雄	市之瀬24	64-8342

* 静岡行政評価事務所の「行政苦情110番」
☎0570-090-110

(平日8:30～17:15、それ以外は留守番電話受付)
静岡市葵区追手町9-50 静岡地方合同庁舎5階

* 毎月15日発行の「お知らせ版」カレンダーに、行政相談委員さんによる行政相談日を掲載しています。

問合せ 町民課 住民年金係 ☎62-6222

交通安全ポスターコンクール

南伊豆町交通安全対策委員会は、交通安全意識の高揚と交通事故防止を図るため、交通安全ポスターコンクールを実施しました。

町内の小学校3年生と中学校2年生が夏休み期間中に描いた作品の中から、9月8日、厳正な審査を行い入賞作品10点を決定しました。このうち、中学校の部の最優秀作品をポスターにして、町内の公共施設に掲示しました。

小学校(3年生)の部

最優秀賞



南伊豆東小学校
坂倉瑠璃さん

優秀賞



南中小学校
池野騎士さん

佳作



南中小学校
外岡賢人さん

佳作



南伊豆東小学校
山田有紀奈さん

佳作



南伊豆東小学校
渡辺創多さん

中学校(2年生)の部

最優秀賞



南伊豆東中学校
山田美澤さん

優秀賞



南伊豆東中学校
小山晟治さん

佳作



南伊豆東中学校
森岡舞さん

佳作



南伊豆東中学校
夏八木百音さん

佳作



南伊豆中学校
大野友也さん



想定される津波の高さを表示

8月31日、下田ライオンズクラブから町へ津波想定懸垂幕が寄贈されました。

懸垂幕には、東海地震の第3次被害想定に基づく津波の高さや、町内沿岸部の学校や公民館、漁港などの海拔が表示されています。

震災後、津波や海拔に対する関心が高まっている中で、実際の高さが町民の目に映るよう、役場庁舎玄関横に取り付けました。

弓ヶ浜で国際スイムレース



勢いよくスタートする参加者

9月11日、第1回国際マスターズオープンウォータースイムレースが弓ヶ浜海水浴場で開催されました。スウェーデンやアメリカなど海外から3人、国内から175人の計178人が参加し、個人800m・3km、リレー(4人1組、計1.6km)に分かれ、ゴールを目指し競い合いました。

自分の目標に向かって

9月6日、子浦海岸で三浜小学校の水泳記録会が行われ、児童23人が参加しました。当初は9月2日に妻良漁港から子浦五十鈴浜までの遠泳大会を予定していましたが、台風の影響により延期され、子浦海岸湾内での水泳記録会に変更となりました。

子どもたちは、保護者や地域の方々に見守られ励まされながら、それぞれの目標に向かって挑戦し、全員泳ぎ切ることができました。



保護者に見守られる中、沖合のブイをまわる児童ら



水揚げされた伊勢エビ

伊勢エビの水揚げ始まる

9月16日、伊勢エビ漁が解禁となりました。解禁以降、台風による影響で、出漁を見合わせる場所もありました。

中木の三坂漁港では、19日午前5時ごろ中木海老網組合の4隻の漁船が出漁し、前日仕掛けた網を引き揚げ組合員の家に運び、エビを一匹ずつ丁寧にはずしました。この日の水揚げ量は179kgでした。

伊勢エビ漁は来年5月14日まで行われます。

今月のおすすめ



「ご先祖様はどちら様」
高橋秀実著／新潮社
自分のルーツが知りたくて、戸籍を調べ、父祖の地を訪ね、縁者の話を聞く。やがて「先祖探しは己を知ること」と気づいてゆく。



「紅梅」
津村節子著／文芸春秋
05年2月に舌癌の放射線治療を受けてから一年後よもやの膀胱癌告知。全摘手術のあと、夫は「いい死にはないかな」とつぶやくようになった。



「生まれてはならない子として」
宮里良子著／毎日新聞社
隔離収容された両親の苛酷な人生。ハンセン病患者の両親のもとに生まれ、自らを隠して生きてきた著者が、人間の尊厳を取り戻す闘いを綴る。



「誰でもよかった」
五十嵐貴久著／講談社
「明日、昼、渋谷で人を殺します」インターネット掲示板に書き込まれた犯行予告。翌日一台のトラックが渋谷のスクランブル交差点に突入した。



「利他のすすめ」
大山泰弘著／WAVE出版
利他とは人の役に立つこと。知的障害者とチョコレートをつくって50年。「日本でいちばん大切にしたい会社」をつくった経営者のメッセージ。



「タワーリング」
福田和代著／新潮社
超高層ビルがジャックされた！非常用井戸、備蓄食、発電所を備えた都市の要塞。そのセキュリティと防災システムが、人々を下界から遮断する。



「複眼で見よ」
本田晴春著／河出書房新社
弛緩する現代日本を錆びぬ屈強な筆致で突き刺し、鈍い単眼で錯綜するジャーナリズム・枯れゆくノンフィクションを蘇生させる。



「犬も食わない」
上沼恵美子著／学研パブリッシング
大阪を代表する芸能人・上沼恵美子さんと旦那・上沼真平さんが、愚痴やケンカの絶えないプライベートをお互いに大暴露。



「がんの練習帳」
中川恵一著／新潮社
今やがんは日本人の2人に1人は経験する病気。怖いのは、がんではなく、がんを知らないこと。平常心でがんにつきあうための練習帳。



「きょう一日。」
五木寛之著／徳間書店
初めて明かす五木流からだを調えるらくらくメンテナンス。ゴキブリのまねをする、片足立ちで歯磨きをなど一目でわかるイラスト付き。

－新着図書案内－

論語絵本	森 華
とんとんのホオボノボノ実践記	河合政実
ダイアナ妃の遺言	シメヌシモンズ
先送りできない日本	池上 彰
官愚の国	高橋洋一
団塊のジジババが日本をダメにする	正高信男
リケダン、リケジョの育て方	安達 誠
巨大地震はなぜ起きる	島村英紀
抗がん剤は効かない	近藤 誠
よみがえれ！老朽家屋	井形慶子
脱原発社会を創る30人の提言	池澤夏樹他
親が作り出す後天的困ったちゃん	市川昭代
ふかいことをおもしろく	井上ひさし
名づけられた葉	新川和江
出雲殺意の一畑電車	西村京太郎
三人姉妹殺人事件	赤川次郎
豆腐小僧双六道中おやすみ	京極夏彦
恋かたみ	諸田玲子
空也上人がいた	山田太一
北朝鮮抑留記	杉嶋 峯

配本所をご利用ください

図書館では、町内13カ所に配本所を設けています。

小説を中心に、健康・料理・園芸・政治経済・絵本など幅広い分野の図書をそろえ、毎月第4木曜日に本の入替を行っています。

利用方法は、備え付けてある図書カードに、地区名・氏名・借りた日を記入していただくだけです。

また、読みたい本が見つからない時は、リクエスト用紙に記入してお申込みください。

皆さんとともに配本内容を工夫していきたいと思っておりますので、どうぞたくさん声を聞かせてください。

配本所

■下記地区の公会堂

伊浜、子浦、妻良、吉田、立岩、吉祥、人間、中木、石廊崎、大瀬、湊

■南上郵便局

■役場ロビー



健康レシピ

おからコロッケ



ここがポイント！

- ・簡単に作れるのでおすすめです。
- ・卵の花に味がついているので、他の味付けをせずそのままおいしく食べられます。
南豆味会 小柳由紀子

▷ 材料／4人分 ◁ (1人分エネルギー 133kcal、塩分0.3g)

卵の花煮……………100g
じゃがいも……………100g (中1個)
水溶性小麦粉……………適量
パン粉……………適量
揚げ油……………適量

▷ 作り方 ◁

- ①じゃがいもは、電子レンジ500Wで5分程度加熱し、あたたかいうちにつぶしておく。
- ②①のじゃがいもと卵の花煮を混ぜ合わせ、4等分して小判型にする。
- ③水溶性小麦粉にくぐらせ、パン粉をつける。
- ④170℃に熱した油で揚げる。

毎月19日は食育の日！
～「いただきます」から始まる食卓～

ハッピーハロウィーンin塩尻

塩尻のハロウィーンでも、幻想的な雰囲気を出した皆さんのジャコランタンが飾られた商店街に、大人から子どもまで多くの方が仮装して訪れます。さらに、商店街のほとんどのお店で、トリック・オア・トリートでお菓子などをプレゼントしています。

国内では珍しく、本格的なハロウィーンの夜を体験できます。こわーいホラーハウスや、いろんなゲームなど、たくさんの催しもご用意していますので、異文化体験を楽しみにお越しください。

また、ぶどうやワインが美味しい季節です。

10月中は、ブドウ狩りやワイナリー巡りにも訪れてみてください。

問合せ

塩尻市秘書広報課
☎ 0263-52-0280



町勢要覧(平成23年版)を
発行しました

「自然」「世帯・人口」「産業」「教育・文化」「町のあゆみ」など17項目からなり、各種統計資料などが掲載されています。

企画調整課にて無料で配布しておりますので、ご利用ください。

問合せ
企画調整課 ☎62-6288

2012年版
県民手帳を販売します

企画調整課では、「2012年版県民手帳」を10月17日(月)から平成24年1月27日(金)まで販売します。

内容は、使いやすく便利な日記欄、最新の統計資料、仕事・生活に役立つ資料、四季の風物や行事予定の紹介等が記載されています。

価格
大型判(縦14.5cm×横9cm)600円
小型判(縦12cm×横7.3cm)500円
問合せ
企画調整課 ☎62-6288

文学講座受講者募集

平成23年度生涯学習事業として次のとおり文学講座を開催します。

- 日時
①11月11日(金)13:30~15:00
山頭火の風景
「愚を守る」
②11月18日(金)13:30~15:00
伊豆の歌人 穂積忠
「白秋・逍空のはざままで」
講師 渡邊紘氏(元県立下田北高等学校校長)
場所 中央公民館 講義室
会費 無料
定員 40名(先着順)
申込み・問合せ 電話または直接図書館へお申込みください。
☎62-7100



昨年の文学講座の様子

10月は行政書士制度
広報月間です

行政書士は、他人の依頼を受けて官公署に提出する書類その他権利義務または事実証明に関する書類の作成を行います。また、作成した書類を官公署へ提出する手続きを代理することなども行っています。

無料相談所開設のお知らせ
静岡県行政書士会賀茂支部は、下記日程により無料相談所を開設し、皆さまのご質問にお答えします。
行政書士は、頼りになるまちの法律家です。お気軽にご利用ください。
日時 10月19日(水) 10:00~15:00
場所 ベイステージ下田 第1会議室(☎25-3500)
問合せ 静岡県行政書士会 賀茂支部長 深澤 力 ☎22-1336

出張がんよろず相談

日時 11月1日(火) 13:00~16:00
場所 下田市役所
(下田市東本郷1-5-18)
対象 原則として、賀茂健康福祉センター管内の住民で、がんに関する相談を希望される方
内容 医師、看護師、ソーシャルワーカーが、患者や家族からがんに関する疑問や不安、悩みを伺い、一緒に考え問題を解決する手助けをします。
主催 静岡県
相談は予約制で先着5組まで。
予約受付日時 10月11日(火)~21日(金)8:30~17:00*土日・祝日除く
予約・問合せ 静岡県立静岡がんセンターよろず相談
☎055-989-5392



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
岩殿	山之内 杏	8.1	一・グウイ
入間	土屋 真呼	8.2	常也・知佐
入間	萩原健士郎	8.4	成郎・澁
青市	高橋 杏奈	8.6	大輔・有子
入間	外岡 陽楠	8.12	善康・義子
青市	夏八木花蓮	8.12	勇・麻紀
市之瀬	山田ひまり	8.13	紀之・圭美
加納	加畑 璃人	8.14	哲也・典子
青市	北原李玖斗	8.15	亜希子

お悔やみ申し上げます

地区	氏名	年齢	月日
手石	土屋 内二	70	8.7
湊	青木 正好	96	8.9
吉田	仲尾 定夫	85	8.9
石廊崎	山本 鶴吉	74	8.10
妻良	高橋 綾子	102	8.19
湊	白井 豊子	84	8.19
石井	稲本はな系	89	8.19
東子浦	關 由美子	48	8.22
入間	外岡 権次	63	8.25

平成23年8月1日から8月31日までに届出のあったもの(敬称略)
※このコーナーに掲載を望まない方は、戸籍届出の時にお申し出ください。

人の動き

(9月1日現在)

世帯数 4,044世帯
人口 9,451人(+3)
男 4,526人 女 4,925人

(8月中)

転入 16 転出 12
出生 10 死亡 11

行政相談・案内コーナー
を開設します

東海財務局静岡財務事務所では、無料の行政相談・案内コーナーを開設いたします。

国有地(官地)などの悩み事があれば、その場でご相談に応じます。また金融トラブルに巻き込まれないためのアドバイスや、金融分野に関する悩み事については相談窓口の紹介など、町民の皆さんの要望にお応えいたします。

お気軽にご利用ください。
日時 11月18日(金) 9:00~11:30
場所 中央公民館 会議室
問合せ 東海財務局静岡財務事務所総務課 ☎054-251-4321

『静岡県最低賃金』が
改正されます

静岡県内の事業所で働く(パート・アルバイト等含む)すべての労働者に適用される「静岡県最低賃金」が改定され、平成23年10月14日から、時間額728円となります。特定の産業には産業別最低賃金が定められています。

問合せ 静岡労働局賃金室
☎054-254-6315
三島労働基準監督署下田駐在事務所
☎22-0649

里親になりませんか
10月は里親月間です

～子どもたちは温かい家庭生活を提供してくれる里親を求めています～
里親制度とは さまざまな事情により家庭で養育することが難しい子どもを、知事の認定した里親に預け、里親家庭の中で温かい愛情をもって育てようとする制度です。

里親になるには 子どもの養育について理解と熱意をもち、豊かな愛情をもっていることが何よりも大切です。里親の申込みは年間を通し、いつでも受け付けており、県が実施する研修を修了し、知事が里親として認定した方は里親名簿に登録されます。

申込み・問合せ
賀茂児童相談所 ☎24-2038

看護師等再就業相談の
お知らせ

<勇気を出して再出発を！>
看護職の資格を持ち、現在就業していない方に、現場経験を持つ看護職が再就職のご相談に応じます。

日時 10月27日(木) 11:00~14:00
会場 下田市役所
(下田市東本郷1-5-18)
費用 無料
申込み・問合せ
静岡県ナースセンター東部支所
☎・FAX055-920-2088

平成24年版「農業日誌・新農家暦等」予約受付中

平成24年版農業日誌、ファミリー日誌、新農家暦の購入予約を受け付けています。ご希望の方は、10月17日(月)までに下記申込書によりお申し込みください。

価格 農業日誌・ファミリー日誌 各1,120円 新農家暦 390円
申込み・問合せ 産業観光課 農林水産係 ☎62-6252

平成24年版 農業日誌・新農家暦等購入申込書

農業日誌	ファミリー日誌	新農家暦
冊	冊	冊
住所	氏名	電話番号

「家族介護者の会」のご案内

在宅で家族を介護する方が、悩みや不安を語り合ったり情報交換や介護について学ぶ場として「家族介護者の会」を開催します。過去に介護の経験がある方や関心のある方の参加も大歓迎です。ぜひご参加ください。

参加費 無料 締切 11月15日(火)
申込み・問合せ
町地域包括支援センター(健康福祉課内) ☎62-6273

日時	会場	内容
11月21日(月) 13:30~15:30	中央公民館 講義室	高齢者のための食事
12月13日(火) 13:30~15:30	武道館	在宅介護の技術について① 口腔ケアについて
1月17日(火) 13:30~15:30	武道館	認知症の在宅介護について
2月14日(火) 13:30~15:30	武道館	在宅介護の技術について② 効果的な福祉用具の利用について
3月12日(月) 13:30~15:30	社会福祉協議会 会議室	介護疲れの解消法 交流会



まちの人

少女たちが目指すのは
きれいな心、賢い頭、何でもできる手

細井和美さん (湊)

ガールスカウト61団の団委員長。わが子が入団し8年間その活動を見てきて共感し、昨年度より団委員長として事務を担当。少女の育成に力を注いでいる。

ガールスカウトってどんなことをしているの?とよく聞かれます。キャンプや野外活動などの自然体験、そのための技術の習得。地域の奉仕活動、国内外のスカウトたちとの交流。また温暖化や飢餓など世界的な問題を身近なことから考え実践しています。

この夏休み期間中に、県内のスカウトたちは、長野県の戸隠にあるガールスカウトセンターでのキャンプに参加しました。わが家の娘たちも参加し、「雨

に遭い大変だったけど、友達もたくさんできてすごく楽しかった!」と喜んでいました。

現在、下田市と南伊豆町の小学生から高校生まで約20名のスカウトと一緒に活動しています。指導は資格を持った方が当たるので安心です。

今の時代だからこそ「生きる力」が必要なのではないでしょうか。優しくたくましい女の子を目指して一緒に活動しませんか。

健康一口メモ

毎日の笑顔は運動から

町では、昨年から65歳以上の方を対象に「シニアのはつらつトリム教室」を開催し、リズム体操やストレッチを行っています。参加者の多くは、運動教室への参加は初めてという方でしたが「からだを動かすことは楽しい!」と運動の楽しさを実感し、はつらつとした笑顔でいっぱい教室となりました。

からだの筋肉は・・・

- ★使わなければ退化する
- ★使いすぎたら破壊する
- ★適度に使えば発達する

健康なからだは年齢を重ねても自分次第で作ることができます。適度な運動で健康を維持し、いつまでも毎日を笑顔で過ごしましょう!

問合せ 健康福祉課 (地域包括支援センター)
☎62-6273

スマイルキッズ



湊 臼井雄大くん (1歳6か月)

車が大好き! 早く運転したいな~。

広報みなみいず 10月号

2011 No.496

発行日/平成23年10月1日
発行/南伊豆町 編集/企画調整課 印刷/(有)サン印刷
〒415-0392 静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂328-2
TEL 0558-62-6288 FAX 0558-62-1119
町のホームページ
<http://www.town.minamiizu.shizuoka.jp/index.php>

編集後記

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉通り、残暑もおさまり涼くなりました。寒暖の差が激しい折、体調に気を付けながら秋を楽しみたいものです。 ㊦

広報みなみいずは、再生紙を利用しています。