



南伊豆町 成人式



広報

みなみいず

2019 No.584

成人式

— 1月13日 役場湯けむりホール —

20歳の夢・抱負

1月13日、役場湯けむりホールで成人式が行われ、新成人72人が新たな一步を踏み出しました。

新成人の皆さま、おめでとうございます。

新しい時代に向け、未来を築いていく新成人の方々に夢や抱負を語っていただきました。

※アンケート ①「成人になって1番やりたいことは？」 ②「20年後の自分は…？」



石廊崎 渡邊 太斗^{たいと}さん

本日、無事に成人式を迎えることができ、大変嬉しく思います。今まで見守ってくれた両親を始め、友達、地域の方々のおかげです。心から感謝しています。現在、私は東京の専門学校でITエンジニアになるための勉強をしています。将来はITエンジニアとしてITインフラを支えていきたいと思えます。南伊豆町を離れて、南伊豆

の良さ、両親のありがたみに気づくことができました。これからは社会人としての自覚を持ち、これまでにお世話になった方々への感謝の気持ちを忘れずに日々成長していきたいです。

アンケート

- ①海外旅行
- ②安定した生活を送りたい

私も20歳となり、成人を迎えることとなりました。社会的には大人とみなされ、飲酒や喫煙など、これまで禁止されていたことが出来るようになるなど、自由の範囲が広がります。これからは自己責任が今まで以上に重要になってくると思います。

私はこれから就職するので、仕事を通して学ぶことや、お金を稼

ぐ大変さを学んでいき、社会の一員として誇れるような大人になれるように努力したいと思います。

20歳という節目の歳に一步踏み出し、理想とする大人へ近づけるよう努力していきたいです。

アンケート

- ①将来のために資格をとることと、世界観を広げるために旅行をすること
- ②お金を貯めて幸せに暮らしていたら良いなと思う



湊 山田 海斗^{かいと}さん

成人の日を無事迎えることができ嬉しく思います。

大人の仲間入りをしたので、これからは、自分の行動、言動に責任を持てる立派な大人になりたいです。

社会人となり、毎日周りの方々に支えられ、業務に励むことができています。お金を得ることの大変さを痛感し、20年間育て、支えてくれた家族に感謝しています。

社会人としては、まだまだ未熟な私ですが、今までにお世話になった分、少しずつでも恩返しができるように頑張りたいです。

アンケート

- ①いろいろな人と旅行に行きたい
- ②平和に生活している



上賀茂 鈴木 麻弥^{まや}さん



新成人を代表して謝辞を述べる山本麻衣さん



南伊豆中学校の生徒による応援のソーラン節が披露されました



市之瀬 山本 麻衣さん

本日、成人式を迎えることができ、大変嬉しく思います。これまでお世話になった方々への感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

私は現在、東京に住み大学に通っています。こうして今、大学に通えること、小学生の頃から陸上を始めとした習い事をやらせてくれたこと、中高の部活動をやら

せてくれたことなど、私が決めたことに対して全力で応援してくれた両親には本当に感謝しています。

まだまだ未熟ですが、たくさんの経験を経て、私らしい人生を歩みたいと思います。

アンケート

- ① マラソンに挑戦してみたい
- ② 素敵な家に住んでいる

春から夢だった保育士として横浜で働くことが決まりました。

親元を離れ2年経ちましたが、一人暮らしをしてみて両親の偉大さを感じました。一人暮らしをしながら働くことはきっと大変だと思いますが、仕事とプライベートの両立をできるように頑張りたいです。また、20歳になり、大人の仲間入りをしたため、今までは社

会に守ってもらっていた身でしたが、これからは私が守っていけるように自覚を持ち、生活していきたいと思います。

周りへの感謝を忘れないようにしたいです。

アンケート

- ① 家族でお酒を飲みたい
- ② バリバリ働くキャリアウーマン



吉祥 渡邊 果穂さん

また、両親を始めお世話になった全ての方々に感謝し、少しでも恩返しできるように頑張ります。

アンケート

- ① 飲み会
- ② 家庭を築き、安定した生活を送っている。

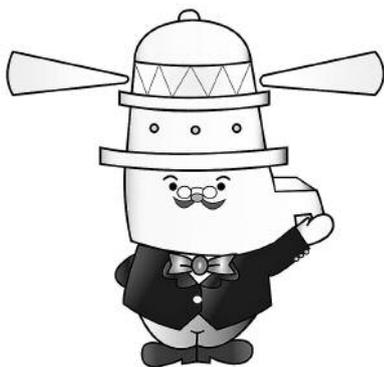


伊浜 稲葉 博之さん

20年間を振り返ってみると、私の中で1番変化が大きかったのが19歳から20歳の1年です。

いろんなことに挑戦して、いろんな経験を経て、尊敬できる人に囲まれ、今までよりも柔軟に物事を考えられるようになりました。

成人式を迎え、これからは大人の仲間入りです。今後は、何事にもチャレンジ精神を忘れず努力していきたいです。



新成人の皆さまへ

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金のポイント

◆将来の大きな支えになります

国民年金は、20歳以上60歳未満の方が加入し、保険料を納めることが義務付けられている制度です。

国が責任をもって運営をしているため、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。

◆老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故などで障害が残ったときに受け取ることができます。

また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のいる配偶者」や「子」）が受け取ることができます。

国民年金加入の手続

◆手続き方法

20歳の誕生月の前月に、日本年金機構から国民年金加入のご案内が自宅に届きます。同封の「国民年金被保険者関係届書」に必要事項を記入し、町民課住民年金係に提出してください。

後日「年金手帳」がお手元に届きます。年金手帳は、就職や転職、将来年金を受け取る際など、一生涯使用しますので、大切に保管してください。

1か月あたりの保険料	
平成30年度	16,340円

20歳になったら国民年金！
みんなで納めて将来安心！



学生納付特例制度と納付猶予制度

◆学生納付特例制度

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、申請により国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

※申請の際には学生証などの証明するものが必要です。

◆納付猶予制度

学生でない方で、ご本人および配偶者の前年所得が一定額以下の場合、申請により国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

これらの制度を申請希望の方は、
町民課住民年金係までお問合せください

問合せ 町民課 住民年金係 ☎62-6222

こんにちは！ 民生委員・児童委員です

活動紹介③：障害児者福祉部会

障害児者福祉部会

部会長 鈴木 良子 (二條)
井手 伸二 (伊浜・一町田)
渡邊 源彌 (東子浦)
山田 利朗 (下小野)
石井 和好 (青市)
山本 初江 (大瀬)
桑原かよの (湊 (山側))

私たち障害児者福祉部会の活動は、障害のある方を理解し、寄り添いながら住みやすい環境づくりを目指し、行政・福祉サービスなどの関係機関へ連絡調整をしています。

活動の一環として、障害施設の活動等を把握するため、毎年町内外の施設を訪問しています。昨年は、町内の障害者就労支援施設である「あしたば作業所」と入所・通所施設「さしだ希望の里」を訪問し、就労



作業や施設見学、サービス内容の説明を受けるなど施設との連携を深め、また、相談を受けたときに情報提供できるよう努めています。何かお困りの際には、お気軽にご相談ください。



入所・通所施設「さしだ希望の里」施設研修



障害者就労支援施設「あしたば作業所」農作業様子を視察

民生委員・児童委員が表彰を受けました

町の民生委員・児童委員が、その活動を評価されて各種表彰を受けました。表彰の詳細は下記の通りです。

○平成30年度全国民生委員児童委員連合会会長表彰

受賞者：吉沢かね子、渡邊源彌、杉野侂二

表彰基準：長年に渡り民生委員・児童委員として地域の福祉向上のために努力している人

○平成30年度静岡県民生委員児童委員協議会会長表彰

受賞者：井手伸二、杉野侂二

表彰基準：民生委員・児童委員で特に功績顕著な人

○平成30年度全国社会福祉協議会会長表彰

受賞者：吉沢かね子

表彰基準：民生委員・児童委員で功績顕著な人



表彰を受ける杉野侂二さん



左から 井手伸二さん、杉野侂二さん、吉沢かね子さん、渡邊源彌さん

問合せ 福祉介護課 福祉係 ☎ 62-6233



平成31年4月から

石廊崎灯台敷地一般開放

石廊崎灯台からの景観を多くの方に楽しんでもらえるよう、下田海上保安部より石廊崎灯台敷地開放について承認をいただき、平成30年12月19日役場にて「石廊崎灯台敷地開放事業承認書交付式」が行われ、柳田誠治下田海上保安部長から南伊豆町長に承認書が手渡されました。

石廊崎灯台は南伊豆町の大きな観光資源、そしてランドマークであり、灯台の敷地開放により石廊崎の魅力をより発信できると期待しています。

自治体等による灯台敷地通年開放は全国初であり、町としても平成31年4月1日からオープンする石廊崎オーシャンパークと合わせて、万全な安全対策をした上で、町内外の方々に伊豆最南端から望む広大な太平洋のパノラマを楽しんでもらえるようにしていきます。

※灯台内部の通年開放は行われません

石廊崎灯台敷地開放時間

4月～9月 9:00～16:30

10月～3月 9:00～15:30

●石廊崎オーシャンパークとは？

石廊崎ジャングルパーク跡地を再開発し、平成31年4月1日からオープンする施設で、普通車100台、大型車10台が駐車可能となります。

同パーク内にある休憩所では、軽食の提供、お土産販売のほか、伊豆半島の観光情報及びジオ関連情報の発信を行います。

また、周辺には遊覧船、石廊崎灯台、伊豆七不思議の1つである石室神社、恋愛成就の熊野神社などがあり、伊豆半島有数の観光地となっています。



石廊崎灯台敷地開放事業承認書交付式の様子



問合せ 企画課 企画係 ☎62-6288

猫の避妊去勢手術費の 補助金申請に関する注意事項

町では、町内の飼い主がいない猫の増加及び猫による糞尿などの環境被害を防止するため、静岡県内の動物病院において、獣医師による猫の避妊去勢手術を受けた費用を負担した方に対して、補助金を交付しています。この補助金は年度ごとの補助金申請となっておりますので、手術を行う際にはご注意ください。

注意事項

- ①補助金の予算には限りがあります。今後補助金申請をお考えの方は避妊去勢手術を行う前に、生活環境課へお問合せの上、手術を行ってください。
- ②平成31年3月中に避妊去勢手術を行った場合には、3月中に必ず申請を行ってください。
※確認せずに手術を行うと、補助金の交付ができない場合があるのでご注意ください。



問合せ 生活環境課 生活環境係 ☎62-6270

12/14 カカオ、植樹



樹芸研究所から贈られたカカオの苗と記念撮影

東京大学樹芸研究所から、下田高校南伊豆分校にカカオの苗が贈られました。南伊豆町の気候で問題なくカカオが育てば、南伊豆町産のチョコレートが流通する日が来るかもしれません。

12/21 サンタさんが来た！



サンタクロースからプレゼントを貰い、大喜ぶする園児

両認定こども園にてクリスマス会が開かれました。こども園を訪れたサンタクロースからプレゼントをもらった園児たちは満面の笑みを浮かべながらお礼を述べていました。

1/8 パパママと運動遊び



しっぽ取りを行う園児と父兄たち

両認定こども園にて、アスルクアラロの方を講師に招き、運動遊びが行われました。園児たちは参加した保護者の方と一緒に、大汗をかくほど元気にしっぽ取りなどをして遊びました。

12/18 新年のお飾り作り



正月飾りの作り方を教わる生徒たち

南伊豆中学校にて、新年を迎えるための正月飾り作りが行われました。生徒たちは講師の方たちから正月飾りの作り方を教わり、慣れない藁細工に苦戦しながら熱心に取り組みました。

1/4 出初式、挙行



出初式の様子

南中小学校グラウンドにて、町消防団の出初式が行われ、各地区の消防団員が参集しました。団員たちは南中小学校から前原橋へとパレードを行い、消防車等による放水を披露しました。

1/11 十四日団子作り



楽しく団子を作る園児たち

両認定こども園にて、十四日団子作りが行われました。園児たちは色とりどりの団子をこね、出来上がった団子を枝に刺して飾り付けを行いました。

今月のおすすめ



「極夜行」
角幡唯介著／文藝春秋
極夜、それは太陽が沈んだまま何ヶ月も姿を見せない漆黒の夜。本書は、著者自身が一匹の犬と共に、その闇を生き抜いた壮絶な探検記録である。



「救済」
長岡弘樹著／講談社
自らの手を汚すことで誰かが救われる。元警官、ヤクザ、介護福祉士。彼らが犯行に至るまでの濃密な「想い」を描く、哀切に満ちた犯罪小説。



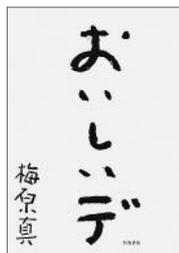
「ガザに地下鉄が走る日」
岡真理著／みすず書房
高い分離壁に囲われた現代の強制収容所と言われるパレスチナ・ガザ地区。絶えず死の恐怖に晒されながら力強く生き抜く住民の姿を捉えた一冊。



「エムエス 継続捜査ゼミ2」
今野敏著／講談社
警察を退職後、大学教授となった主人公が、ある冤罪事件を授業で取り上げようとした矢先、自らも身に覚えのない殺人の罪を着せられ…。



「漂流児」
石井光太著／潮出版社
虐待、貧困、薬物等、「社会のルール」を外れた児童と、彼らを正面から受け止める児童福祉の現場を丹念に取材したノンフィクション。



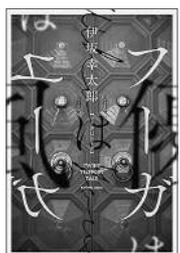
「おいしいデ」
梅原真著／羽鳥書店
和菓子、醤油、紅茶等々。都会から離れた地方の生産者に寄り添い、思わず手が出る「おいしい」デザインを作り続ける、デザイナー梅原真の作品集。



「シロウト夫婦の きょうも畑日和」
金田妙著
／農山漁村文化協会
自家菜園に友人を招いてお洒落なパーティ…。ただ農作業は甘くない！事件に次ぐ事件。土まみれで奮闘する農業初心者の爆笑エッセイ。



「熱帯」
森見登美彦著／文藝春秋
「熱帯」という一冊の本にまつわる噂。「この本を最後まで読んだ人間はいない」その真相を巡って展開する、複雑怪奇、奇妙奇天烈な冒険活劇。



「フーガはユーガ」
伊坂幸太郎著
／実業之日本社
男は静かに語り出した。DV、イジメ、育児放棄、そして双子の弟の事。特殊な能力を使い、悪に天罰を下す、痛快で切ない双子の英雄譚。



「彼女たちが やったこと」
唯野未歩子著／筑摩書房
二人の少女を繋ぐ強い絆。やがて少女は大人になり、友情という絆はいつしか共犯関係に発展していった。暴走する二人を誰も止められない…。

新着図書案内

年を重ねて、今がいちばん 下重暁子
語り継ぐこの国のかたち 半藤一利
池上彰の「どうしてこうなった？」 池上 彰
人体の冒険者たち ギャヴィン・フランシス
100年を生きる 天野 篤
止まらない咳を治す！ 大谷義夫監修
ばあばの100年レシピ 鈴木登紀子
好日日記 森下典子
雨上がり月霞む夜 西條奈加
昨日がなければ明日もない 宮部みゆき
はつ恋 村山由佳
群青の魚 福澤徹三
東京輪舞 月村了衛
どんまい 重松 清
アンドロメダの猫 朱川湊人

図書館利用案内

読み聞かせボランティア募集

読み聞かせボランティアを募集しています。主な活動は小学校での朝の読み聞かせ会です。子どもたちは様々な絵本に触れ合うことで、自分で考える力を身につけていきます。読み聞かせは、そうした絵本と子どもの橋渡しとなる場所です。あなたの大好きな絵本を子どもたちに読んであげてください。

保護者や地域の方など、たくさんの方のご参加をお待ちしています。興味のある方は図書館までご連絡ください。

また、毎月第1火曜日の午前9時半から図書館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。お気軽にお越しください。

健康レシピ

野菜とエビの薄くずあん



ここがポイント！

エビの臭みが料理に影響しないように、下処理は必ずしましょう。



▷ 材料 4人分

栄養価 (エネルギー: 44kcal たんぱく質: 4.3g
脂質: 0.1g 塩分: 0.7g)

大根…160g
ニンジン……………40g
エビ……………80g
だし汁……………300ml
かいわれ大根…適量
おろし生姜…………少々

A { みりん……大さじ 1
薄口醤油……小さじ 1
塩……小さじ 1/5

B { 片栗粉……小さじ 1
水……小さじ 2

▷ 作り方 ◁

- ①大根、ニンジンは 1.5cm角に切る。
- ②エビは、大根、ニンジンと同じ大きさに切る。
下処理：殻、背わたを取り除き、塩（分量外）で揉んだ後、洗い、水気をふき取る。
- ③だし汁に、大根、ニンジンを加えて蓋をし、柔らかくなるまで煮る。
- ④Aとえびを加え、火が通ったら、Bでとろみをつけ、おろし生姜を混ぜる。
- ⑤汁ごと盛り付け、かいわれ大根を乗せる。

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



「人」と「人」のつながりを生む
キッカケに

平成31年、初日の出は石廊崎から！



石廊崎からの初日の出

平成31年、皆さんはどんなお正月を過ごされましたか？「ゆっくりテレビを観ながら過ごした」「親戚が集まってとにかく忙しかった！」「お仕事です！」など、きっとあつという間のことだったと思います。

私はというと、南伊豆新聞の取材も兼ねて、1月1日は初日の出を拝みに行きました。場所は、今年4月にオープン予定の石廊崎オーシャンパークです。そこから見える初日の出はとても綺麗でした（左写真の上側）。手を合わせて拝みながら、この場所がもう一度新しく生まれ変わるのだと思うと、なんだか感慨深いものがあります。

平成が終わり、新しい元号となる平成31年。一体どんな年になるのだろうと、（私自身のことも含めて）

不安と期待が混じります。自分に何ができるのだろう…と。

いや、無駄に思いつめても意味がない。「自分のできることを、やるべきことをコツコツと重ねていこう。南伊豆新聞で大切にしていることを、今年もやるだけだ！」と、太陽を見つめながら心の中でつぶやきました。

私が取り組んでいる「南伊豆新聞」では、世相を切り、時代を読み解くといった新聞ではありません。それよりも、南伊豆に住む人たちが「南伊豆っていいところだな」と思ってもらったり、読んだら嬉しい気持ちになるような新聞を心がけています。本年も南伊豆新聞、そして私自身をよろしく願っています。

隊員 伊集院



南伊豆新聞はインターネット新聞です。ぜひ「南伊豆新聞」と検索してみてください

問合せ 地方創生室 ☎62-1121
地域おこし協力隊携帯電話 ☎080-2658-5109

お知らせ

第24回南伊豆町芸能部門 発表会

日時 3月10日(日)11:00~15:30
場所 役場湯けむりホール
内容 詩吟、歌謡、民謡、尺八、三味線、ギター演奏、舞踊、フラダンス、コーラスなど
その他 駐車場が混雑しますので、お車で越しの際は乗り合わせてご来場ください。
問合せ 教育委員会社会教育係
☎62-0604

女性のためのリラクゼーション ヨガ教室開催

日時 3月4日(月)13:30~15:30
場所 町武道館
内容 ヨガレッスン(1時間程度)
健康器具による健康チェック(体内の老化物質の簡易測定、歩行状態でわかるロコモ度判定)と栄養相談(希望制)
対象者 南伊豆町に住所がある70歳以下の女性限定(20名程度)
申込方法 電話での事前予約(予約受付時間 平日8:30~17:15)
申込期限 2月28日(木)
参加費 400円
持ち物 水分補給用の飲み物、ヨガマット(バスタオルで代用可)、動きやすい服装
問合せ 健康増進課健康増進係
☎62-6255

ゲートキーパー研修会の 開催

日時 2月28日(木)13:30~15:45
場所 下田総合庁舎2階第3会議室
内容 ゲートキーパー研修会、初めての手話講座
対象者 ゲートキーパーに関心のある方(先着20名)
申込方法 電話での事前予約
申込期限 2月25日(月)
※ゲートキーパーとは、身近な人の危険を示すサインに気付き、適切な支援につなげる活動をしている人を指します。
申込・問合せ 賀茂健康福祉センター福祉課 ☎0558-24-2056

国道138号チェーン規制 区間設定のお知らせ

国土交通省では大雪特別警報等異例の大雪時に、降雪・交通状況などによりチェーン規制を行います。チェーン規制を実施した場合、チェーンを装着していない車両はチェーン規制区間の通行ができません。ご理解とご協力をお願いします。
チェーン規制区間
旭日丘交差点(山梨県山中湖村平野)~道の駅すばり交差点(静岡県小山町須走)
問合せ 国土交通省沼津河川国道事務所 ☎055-934-2017

福祉の就職&進学フェア in 静岡2019

日時
①西部会場 2月24日(日)
②中部会場 3月2日(土)
③東部会場 3月16日(土)
各13:00~16:00
場所
①アクトシティ浜松1階展示イベントホール(浜松市中区板屋町111-1)
②グランシップ1階大ホール「海」(静岡市駿河区東静岡2-3-1)
③キラメッセぬまづ(プラザヴェルデ)コンベンションホールA(沼津市大手町1-1-4)
その他 予約不要。入場料無料
問合せ 静岡県社会福祉人材センター ☎054-271-2110

静岡県収入証紙を 知っていますか

静岡県収入証紙は、静岡県が行う各種許可や登録などの手数料として、現金の代わりに申請書類に貼って収めていただくものです。静岡県では、旅券(パスポート)交付手数料や、県立高校入学検定料等の手数料を収入証紙で支払うことが条例で定められています。役場会計室窓口で静岡県収入証紙の販売を行っていますので、ぜひお買い求めください。
問合せ 会計室会計係
☎62-6220

教育資金利子借り入れの 利子補給制度

町では、町内在住の方がお子様の就学のために必要な受験費用、入学金、授業料などを金融機関から借り入れた方に対し、教育費の負担軽減のため、利子を補給する制度があります。利子補給の対象となるには別途要件がありますので、詳しくは教育委員会事務局までお問い合わせください。
問合せ 教育委員会学校教育係
☎62-0604



メディカル通信

かるがも病児保育室をご存知ですか？

病児保育とは、登園・登校は無理でも自宅安静の必要が無い病気の子どもを保育する病院併設型の施設で、働きながら子育てをしている親の負担を少しでも軽くしたいという、賀茂地区の子育て世代への支援を目的としており、親の負担を少しでも減らせるように、給食や寝具の用意、随時様々な利用サービスの改善に努めています。

また、当保育室は病院併設のため、小児科医と看護師と保育士が連携して常に、安心・安全の病児保育を目指しています。

子どもが病気やケガをしたときに、仕事を休まなくても大丈夫



夫という安心感を持って子育てができ、子ども自身も病気やケガをしたら家で1人になるのではなく「かるがも（病児保育）に行くんだ」と、次の居場所があるという安心感を、ぜひ持ってほしいと思います。

利用の際には、病気にさしつかえない範囲でのびのびと好きな遊びをし、今日1日楽しかったと思える時間を過ごし、心も体も育んでいってほしいと願っています。

認定病児保育室スペシャリスト
木部 すなお
☎ 下田メディカルセンター
☎ 25-2525

交流自治体 だより

東京都杉並区



第9回 高円寺演芸まつり

高円寺演芸まつりは「若手芸人を街ぐるみで応援して笑って幸せになろう」というコンセプトで平成23年から始まりました。

高円寺では、春の「高円寺びっくり大道芸」、夏の「東京高円寺阿波おどり」、秋の「高円寺フェス」と季節ごとに大きなイベントが開催されます。

そこで冬の寒い季節に屋内で楽しめるものとして、「演芸まつり」が2月中旬頃（平成31年は2月8日（金）から17日（日））の10日間開催されることとなりました。

場所は杉並芸術会館「座・高円寺」をはじめ、高円寺エリアにある神社や銭湯、居酒屋、自転車屋、葬祭場など、約40もの

会場で落語や講談、浪曲、漫才、紙切り、太神楽といったさまざまな演芸が楽しめます。

いつもの店や意外な場所に1日限りの寄席が誕生します。気軽に演芸を楽しみ、みんなで笑って高円寺の街並みを味わってみてはいかがでしょうか。

☎ 杉並区産業振興センター観光係
☎ 03-5347-9184



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
毛倉野	石井 美葉 <small>みつは</small>	12. 1	大地・喜美子
加納	鈴木 優織 <small>ゆうり</small>	12. 7	裕史・紗織
下賀茂	ウイルス WILLIS ルイ LOUIS オリバー OLIVER シュウヘイ SHUHEI	12. 15	ウイルス WILLIS ラッセル RUSSELL マイケル MICHAEL バーリー BURLEIGH・ テカムラ NAKAMURA エミー EMMIE
上小野	吉田 彩陽 <small>いろは</small>	12. 27	佳祐・晃子

お悔やみ申し上げます

地区	氏名	年齢	月日
下流	平山 好信	94	12. 3
加納	片山 眞一	83	12. 3
加納	清田 芳子	93	12. 4
天神原	竹原 フミ	97	12. 8
小稲谷	縁	88	12. 11
差田	加藤 清	67	12. 13
手石	石井 福光	84	12. 15
東子浦	杉原 貞夫	75	12. 16
湊	木下 栄子	89	12. 17
一色	山本タネ子	86	12. 25
一色	土屋てる子	92	12. 27
下小野	高橋 鈴江	93	12. 28

平成30年12月1日から12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

（1月1日現在）

世帯数 3,901世帯

人口 8,321人（-11）

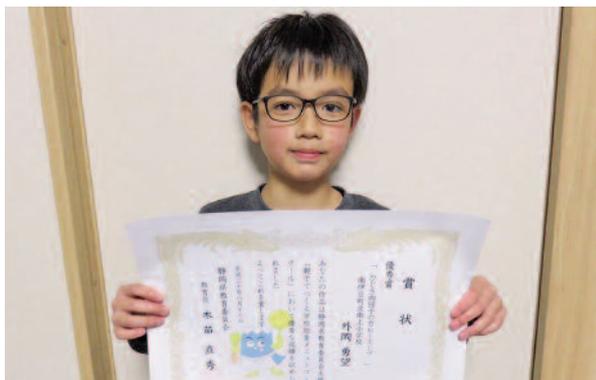
男 3,978人 女 4,343人

-----（12月中）-----

転入 14 転出 7
出生 4 死亡 22

2月は、固定資産税、国民健康保険税、
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。



まちの人

親子でつくる学校給食メニュー コンクール優秀賞受賞

南上小学校 外岡 ^{ゆの} 勇望 さん

僕は平成30年に行われた「親子でつくる学校給食メニューコンクール」に参加し、優秀賞を受賞しました。

このコンクールは、地元の食材を使った地元ならではの給食メニューを作るコンクールで、僕は南伊豆産のひじきを使って、給食で食べたことが無いようなスープを作ろうと考え、「ひじき肉団子のカレースープ」を作りました。

「ひじき肉団子のカレースープ」を作る際に、火が通りやすいように具の野菜を同じ長さ（大きさ）に切ることと、湧いているお湯の中に火傷し

ないように、静かにひじき肉団子を入れるのが難しかったです。

来年も親子でつくる学校給食メニューコンクールに参加したいと思います。

僕は今年の4月から6年生になるので、勉強や、リーダーシップをとれるよう頑張りたいと考えています。

他にも、僕は走ることや卓球、サッカーなど体を動かすことが好きなので、それらも一生懸命取り組んでいきたいです。

健康一口メモ

冷え予防に毎日身体を動かしましょう

「冷え」の原因の一つとして、体温の低下が関係しています。体温が低下することで血流やリンパ液の流れが悪くなるため、冷えを始めとした肩こりや便秘、体のだるさなど様々な不調が発生します。

「冷え」を防ぐには、身体を動かして熱を発生させる（体温を上げる）ことと、熱を発生させるために必要な筋肉を作ることが大切です。

とはいえ、寒い季節に外で運動をすることはなかなか難しいと思います。

毎日継続することが大切ですので、屋内でできることを探し、実践するようにしましょう。

主な屋内での運動として筋トレ、ヨガ、ストレッチ、体操などがおすすめです。



スマイルキッズ



中木 地引 ^{ひなと} 陽翔 くん（1歳6か月）

「寒くても外で遊ぶのがだいすき！」

問合せ 健康増進課 健康増進係
☎ 6 2 - 6 2 5 5

広報みなみいず 2月号

発行日／平成31年2月1日

発行／南伊豆町 編集／企画課 印刷／(有)サン印刷

〒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

<http://www.town.minamiizu.shizuoka.jp/>

編集後記

風が強く、気温が高くても体感温度が低いことが多いため、屋外での取材が辛い時期です。特に海沿いや川沿いでは指先が刺さかみ、カメラの細かい操作が大変だったりするので、早く暖かい季節になってほしいです。



広報みなみいずは、再生紙を利用しています。