

広報

# みなみいづ

2017

8

No.566

仕上げはみんなで！  
すべすべ手触りいい匂い

—南崎、南伊豆認定こども園、積み木寄贈—

# 自分の健康状態をチェックしましょう 特定健康診査のお知らせ

町では、生活習慣病予防に重点を置いた「特定健康診査」を下記日程で実施します。糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は重症化すると被保険者の経済的な負担の増加や国民健康保険の財政状況の悪化を招くだけでなく、個人のQOL※の低下も招きます。

対象の方には8月上旬に受診券、質問票などを郵送しますので、受診率アップにご協力をお願いします。

※QOL(クオリティ・オブ・ライフ)とは、人間らしく、満足して生活しているかを評価する概念です。

- 対象者**
- 国民健康保険に加入している65歳から74歳までの方
  - 後期高齢者医療制度に加入している方

**負担金** 500円

6月に受診できなかつた40歳から64歳までの方も受診できます。

## 日 程

月 日	会 場	受付時間
8月	18日(金) 手石公会堂	13:00 ~ 14:30
	19日(土) 一條多目的センター	
	20日(日) 役場「湯けむりホール」	
	21日(月) 役場「湯けむりホール」	
	22日(火) 吉祥コミュニティセンター	
	23日(水) 下小野高齢者センター	
9月	4日(月) 伊浜山村活性化支援センター	13:00 ~ 14:30
	5日(火) 妻良公会堂	
	6日(水) 五十鈴公民館	
	7日(木) 石井集会所	
	8日(金) 石廊崎コミュニティセンター	
	9日(土) 二條公民館	
	11日(月) 下流公民館	
	12日(火) 湊コミュニティセンター	
	13日(水) 青市公会堂	
	14日(木) 入間生活改善センター	
	15日(金) 大瀬公民館	
	16日(土) 市之瀬高齢者活動促進センター	

上記日程中の都合の良い日にご来場ください。



下記の地区は町のマイクロバスなどで会場まで送迎しますので、利用を希望される方は健康福祉課国民健康保険係まで電話でお申し込みください。

健 診 日	送迎地区	乗降場所	配車時間
8月	19日(土)	毛倉野	毛倉野奥バス停、ますや前 上小野農作物集荷所前 青野公会堂前、三島神社前
	22日(火)	上小野	
	23日(水)	青野	
9月	5日(火)	吉田	六屋駐車場前 勝田クリーニング前 仲木里バス停 天神原集会所前、蛇石バス停、平戸口バス停
	9日(土)	差田	
	14日(木)	仲木	
	16日(土)	蛇石、天神原、平戸	

## 社会保険の被扶養者の方へ

社会保険（全国健康保険協会、健康保険組合、共済組合など）に加入している被扶養者も、左記日程で特定健康診査を受診できます。

### 受診方法

- 受診券を用意（加入している社会保険が発行したもの）
- 賀茂医師会へ予約（☎ 27-1907）＊受診日の1週間前までに
- 質問票、採尿容器が賀茂医師会から送られてきます。
- 受診券、質問票、採尿容器、保険証、自己負担金を持って予約した会場へ。

＊自己負担金は加入する医療保険により異なります。

＊ご不明な点は加入している社会保険へお問い合わせください。

（加入者が多い主な社会保険の連絡先）

全国健康保険協会静岡支部 ☎ 054-275-6605

静岡県市町村職員共済組合 ☎ 054-202-4848（福祉課）

問合せ 健康福祉課 国民健康保険係 ☎ 62-6233

## 大腸がん検診のご案内

特定健康診査と同時に大腸がん検診を実施します。今回は65歳以上の方へのご案内です。  
対象の方には7月下旬に問診票、採便容器を郵送しています。

**対象者** 65歳以上の方 \* 6月実施（65歳未満対象）時に未受診の方も受診できます。

**負担金** 400円 \* ただし国民健康保険に加入している方と70歳以上の方は無料  
(国民健康保険が負担します)

**日 程** 特定健康診査と同じ日程（2ページに掲載）

- 受診希望の方で、申し込みをしていないため問診票などがない場合はご連絡ください。
- 大腸がん検診は社会保険の方も受診することができます。
- 今年度から、検体2本の提出を厳守とします。

問合せ 健康福祉課 健康増進係 ☎ 62-6233

C型肝炎ウイルスに感染した方は平成30年1月15日までの訴訟提起が必要です

## C型肝炎救済特別措置法のお知らせ

平成6年頃までに、出産や手術で大量出血をした際、フィブリノゲン製剤・血液凝固第9因子製剤が使用されたことにより、C型肝炎ウイルスに感染された方へのお知らせです。

このような場合、法律に基づき、国を相手とする裁判を平成30年1月15日(月)までに提起し、裁判の中で右記の条件が確認できれば、国と和解した上で給付金を受け取ることができます。

### ▼資料請求

#### 《明記する内容》

- ①氏名
- ②住所
- ③輸血・血液製剤投与を受けた医療機関のある都道府県名

《請求期限》 平成29年11月30日(木)まで

#### 《請求先》

〒856-8562

長崎県大村市久原2丁目1001-1

国立病院機構 長崎医療センター

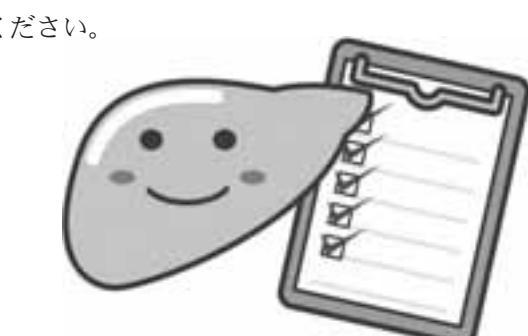
臨床研究センター 調査係

※封筒には「資料請求」とのみ朱書きしてください。

### ▼条件

以下の条件の全てに当てはまる方

- ①血液からつくられた医薬品(フィブリノゲン製剤・血液凝固第9因子製剤)が使用されたこと
- ②その医薬品が使用されたことによってC型肝炎ウイルスに感染したこと
- ③慢性肝炎など症状があること



### 肝炎検査が 無料で受けられます

早期発見のため肝炎ウイルス検査を受けましょう。

日時 原則第4木曜日

9:00~12:00

場所 下田総合庁舎別館  
1階 相談室

予約・相談窓口・問合せ  
賀茂健康福祉センター

地域医療課

☎ 24-2052

### ▼問合せ先

#### フィブリノゲン製剤などに関する相談窓口

##### ●厚生労働省

フリーダイヤル 0120-509-002

受付時間 9:30~18:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

#### 裁判終了後の給付金の請求手続きの問合せ先

##### ●独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)

フリーダイヤル 0120-780-400

受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

問合せ 健康福祉課 健康増進係 ☎ 62-6233

## 児童扶養手当現況届を提出しましょう

児童扶養手当を受給している方は、受給資格の審査と前年の所得状況を確認するため、毎年現況届を提出する必要があります。また、所得超過のために手当が支給停止になっている方も提出が必要です。

この届を提出しないと、その年の8月分以降の手当の支給を受けることができなくなります。

さらに、2年間、現況届を提出しないでいると、時効により受給資格がなくなりますのでご注意ください。



【時間】 8:30~17:15

【場所】 健康福祉課(直接持参してください)

【期間】 8月1日(火)~8月31日(木)

※土、日、祝日を除く

### 【必要なもの】

- ◆児童扶養手当証書
- ◆世帯全員の住民票(本籍・続柄が表示された1か月以内発行のもの)
- ◆児童扶養手当確認票
- ◆健康保険証のコピー(社会保険加入者のみ)  
※各家庭の状況により提出書類が異なります。  
現況届に同封している書類をご確認ください。

問合せ 健康福祉課 子育て支援係  
☎ 62-6233

## 黄色い封筒が目印です 年金請求書のお知らせ

新たに年金を受け取れる方に  
黄色い封筒に入った年金請求書  
をお送りしています。

お手元に届いたら「年金ダイヤル」で予約のうえ、速やかに  
年金受給のお手続きをしてください。

### 年金ダイヤル受付時間

月曜日 8:30~19:00

火曜~金曜日 8:30~17:15

第2土曜日 9:30~16:00

※月曜日が祝日の場合は、翌日  
以降の開所日初日に19:00  
までご相談をお受けします。  
※祝日はご利用いただけません。

### 相談・予約 年金ダイヤル

☎ 0570-05-1165



# いつまでも元気で若々しく 健康教室参加者&サポーター募集

## キレイ塾



キレイ塾は、「健康づくりが1人ではなかなか続かない」、「おいしい減塩料理を知りたい」という方におすすめの教室です。

仲間と一緒に楽しみながら、運動や料理をして健康になります。

**【日程】** 9月5日、9月26日、10月17日、11月7日、  
11月28日（いずれも火曜日）

**【時間】** 10:00～13:00

※9月5日と11月28日は9:30～13:00

**【場所】** 役場湯けむりホール

**【対象者】** 70歳以下の町民で原則全5回出席可能な方  
※運動や食事などの制限のない方

**【定員】** 15名（先着順）

## いきいき脳の健康教室

いきいき脳の健康教室は、週1回、簡単な教材で学習する認知症予防のための教室です。

物忘れが気になる方、認知症予防に取り組みたい方など、ぜひご参加ください。

**【日時】** 9月5日～12月26日の毎週火曜日（全17回）  
①9:45～10:30 ②10:45～11:30 のどちらか

**【場所】** 役場多目的室

**【対象者】** 65歳以上の町民の方  
※要介護認定を受けていない方

**【定員】** 20名（各時間10名）（先着順）

**【内容】** 簡単な読み書き、計算、レクリエーション、  
自宅学習など

**【参加料】** 1,700円

**【申込方法】** 電話による事前予約

**【申込期限】** 8月14日（月）～21日（月）17:15まで



**【内容】** からだチェック、家庭でできる筋トレ、  
栄養や歯のお話など  
※毎回調理実習があります。

**【参加料】** 400円（毎回）

**【持ち物】** 運動できる服装、エプロン、三角巾、  
食器用ふきん2枚、飲み物

**【申込方法】** 電話による事前予約

**【申込期限】** 8月21日（月）17:15まで

**【その他】** 原則複数名でお申込みください。  
(1名の応募も可能ですが、こちらで  
グループを作らせていただきます。)

**申込み・問合せ** 健康福祉課 健康増進係  
**☎** 62-6233

## サポーター& ボランティア募集



いきいき脳の健康教室の手助けをしてもらうための学習サポーター、送迎ボランティアを募集します。

**【対象者】** 概ね70歳未満の町民の方

**【内容】** 学習の支援または参加者の送迎

**【謝礼】** 交通費程度

**申込み・問合せ** 健康福祉課 包括支援センター  
**☎** 62-6233

## 高齢者の健康づくりに大活躍！ はつらつ運動サポーター

### はつらつ運動サポーターとは？

はつらつ運動サポーターとは、町で開催する研修会に参加して、町の介護の現状、運動の必要性や実践方法、頭や身体を使ったレクレーションなどを勉強した方たちです。

地域の老人会や高齢者サロンなど様々な活動の場に出向いて『りんご体操』を披露しています。

現在、町の介護予防活動の担い手として約30名のサポーターが活躍しています。



町では、要介護認定を受ける方の2人に1人が骨折や腰痛、認知症が原因となっています。要介護になることを予防をするため、はつらつ運動サポーターは地域で活動をしています。

### りんご体操とは？

つま先上げやもも上げなど簡単な4つの動作を『りんごの唄』に合わせて行う転倒予防・認知症予防のための運動で、誰でも気軽にできるオリジナルの体操です。

町内45か所のサロンや老人会で延4,062人の方が参加してくれました。  
(平成28年度活動実績より)

**問合せ** 健康福祉課 地域包括支援センター  
**☎** 62-6233

## 人の動き

**問合せ** 自衛隊伊東地域事務所  
**☎** 0557-37-9632

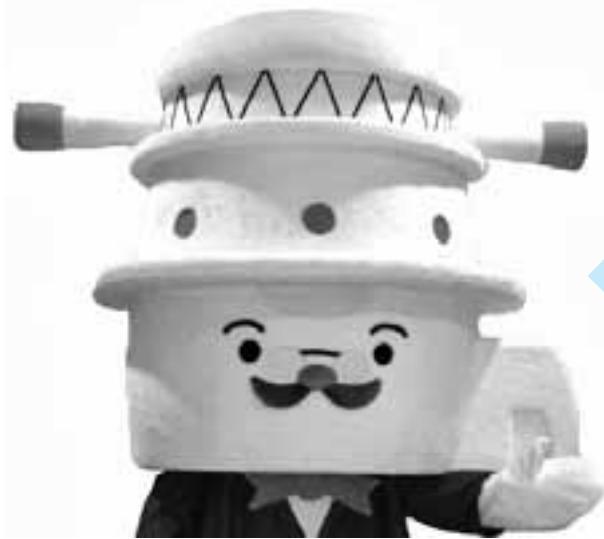
立岩区出身の鈴木圭さんは、この春、陸上自衛隊の自衛官候補生として入隊しました。自衛官の基礎を学ぶ前期教育、専門的分野を学ぶ後期教育を経て、部隊に配属されます。

鈴木さんは、前期教育を修了後、2等陸士に任命され、後期教育を東部方面通信群（朝霞駐屯地）にて通信技術の勉強に励んでいます。後期教育終了後は、中央即応連隊（宇都宮駐屯地）に配属される予定となっています。

現在、航空学生、一般曹候補生、自衛官候補生を9月8日まで募集しています。なお、自衛官候補生は1年を通じて募集しています。



立岩区出身 鈴木圭さん



**いろう男爵に清き一票を！！**

**ゆるキャラグランプリ  
2017**

**投票期間**  
8月1日（火）～11月10日（金）

全国に南伊豆町をPRするため、今年もゆるキャラグランプリに「いろう男爵」がエントリーします。

皆さまの応援、よろしくお願いします！

ご当地 エントリー No.146(静岡県)

**投票方法**

- ・パソコン・タブレット・スマートフォン・携帯電話から投票できます。
- ・投票にはID登録が必要です（初回のみ）。
- ・発行されたIDを使って1日1回、期間中は何回でも投票できます。

**まずはアクセス！**  
 「ゆるキャラグランプリ2017」公式ホームページ  
<http://www.yurugp.jp/>

**投票サイトQRコード**



問合せ 企画課 情報政策係  
☎ 62-6288

**エアコン、テレビなどを整備**

**上小野区が宝くじの助成金を活用**

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域のコミュニティ活動を充実・強化し、地域の連帯感に基づく自治意識の向上を目的に、コミュニティ活動に必要な備品の整備などに対して助成を行っています。

上小野区では今年度、この助成事業を活用し、公民館のエアコンやテレビなどを整備しました。活動拠点である公民館の利便性向上により、今後の活発なコミュニティ活動が期待されます。

コミュニティ活動に必要であれば、テーブルやテントなども助成の対象となります。地域の活性化にご活用ください。

問合せ 企画課 企画係 ☎ 62-6288



## まちのできごと

### 6/27 教育現場の現状把握



授業の様子を伺う教育委員たち  
町の教育委員が、教育環境の整備を目的に、町内小中学校を訪問しました。真剣な眼差しで先生の話に聞き入る子や図画工作に取り組む子などに教育委員が目を留めていました。

### 6/30 4年ぶりの上陸



弓ヶ浜にてアカウミガメの卵が巡回中の町教育委員会職員により発見されました。ウミガメの産卵は4年ぶりとなります。卵は職員たちが掘り出し、保護施設でふ化まで育てる予定です。

### 7/5 100歳おめでとうございます



岡部町長やご家族に祝福される山崎さん  
この度、100歳を迎えた大瀬の山崎そめさんをお祝いするため、町長がなぎさ園を訪問しました。これからも健康に気をつけて、いつまでもお元気でお過ごしください。

### 6/27 ドッジボール大会優勝



南中小学校「グリーンスターズ」6年生の選手たち  
賀茂郡子ども会球技大会（ドッジボール）で優勝した南中小学校の6年生が、町長に報告しました。5町10チームの中で全勝し、優勝は昭和53年以来のことです。

### 7/3 社会を明るくする運動



町内4か所で、犯罪や非行の防止と罪を犯した人の更生支援に取り組むため「社会を明るくする運動」の街頭活動が行われました。関係者たちは、来訪者に啓発の協力を呼びかけました。

### 7/11 学校図書75冊を寄贈



学校図書を寄贈してくださった村越さん（左）  
下田市の村越新聞店の村越由美さんが、読者からの古紙回収で集めた資金により購入した学校図書75冊を町へ寄贈してくださいました。いただいた本は、町内5小中学校と図書館に配架します。

# 図書館だより

開館時間 8:30~17:15  
休館日 月曜日・木曜日・祝日  
☎ 62-7100 FAX 62-1402

## 今月のおすすめ



「おべんと探訪記」  
伊藤まさこ著／マガジンハウス  
毎朝の奮闘を楽しみながら綴ったお弁当日記と、おいしいお弁当を求めて、西へ東へ飛び回り食べ歩いた探訪記。人気ウェブサイトの連載を書籍化。



「死してなお踊れ」  
栗原康著／河出書房新社  
名家の生まれながら、全てを投げ捨て、「踊り念仏」で民衆を救おうとした一遍上人の評伝。著者の軽妙な文体に、思わず踊りだす！？



「東京カウガール」  
小路幸也著／PHP研究所  
東京都内で頻発する殴打事件の犯人を偶然撮影した主人公は、その正体に近づくが、それはかつて恋心を抱いた女性だった・・・。



「BUTTER」  
袖木麻子著／新潮社  
結婚詐欺の末、3人の男性を殺害したとされる容疑者と、その取材を進める女性記者。“バター”を鍵に女たちの心理戦が繰り広げられていく。



「月の満ち欠け」  
佐藤正午著／岩波書店  
輪廻転生・・・。何回死ねば、この愛は成就するのだろうか？忘れし前世の記憶が甦り、交錯し、幾重にも織り込まれ、戦慄と落涙のラストへ。



「ルポ希望の人びと」  
生井久美子著／朝日新聞出版  
認知症の本人同士が連携し、自らの意見を発信していくために設立した当事者団体の誕生の軌跡と、認知症の「いま」を伝える一冊。



「狩人の悪夢」  
有栖川有栖著  
／KADOKAWA  
巷間伝えられる「眠ると必ず悪夢を見る部屋」に泊まった翌日、主人公は手首の無い女性の死体を発見した。悪夢が現実を侵食していく・・・。



「美しい顕微鏡写真」  
寺門和夫監修／パインインターナショナル  
最新の顕微鏡で撮影された、花粉・プランクトン・葉の結晶など、美しいミクロの世界を紹介。視覚を刺激する鮮烈な造形美をご堪能あれ。



「健脚寿命を延ばして一生歩ける体をつくる！」  
石部基実著／すばる舎  
いつまでも元気でいる為のノウハウを「股関節のスーパードクター」が指南。下半身の関節を整える事で一生の健康が手に入る！



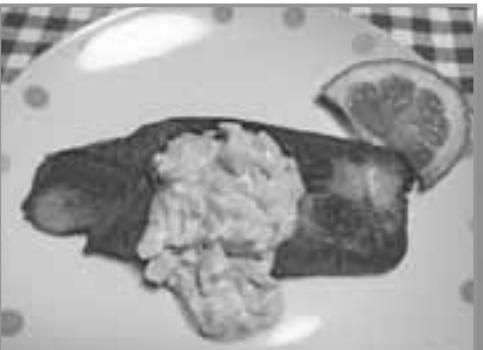
「おばちゃんたちのいるところ」  
松田青子著／中央公論新社  
現代の日常にふと幽霊があらわれたら？という少し不思議な連作短篇集。古典怪談を軽やかな筆致で現代小説に仕立てた読後感の爽やかな一冊。

## －新着図書案内－

儒教に支配された中国人と韓国人の悲劇  
ケント・ギルバート  
コンスタンツェ・モーツアルト 小宮正安  
裸足で逃げる 上間陽子  
世界に一つだけの深海水族館 石垣幸二監修  
ようこそ、認知症カフェへ 武地一  
日本100名城に行こう 日本城郭協会監修  
栗原心平のとっておき「パパごはん」栗原心平  
あるかしら書店 ヨシタケシンスケ  
沖ノ島 藤原新也  
劇場 又吉直樹  
潮騒はるか 葉室麟  
猫の傀儡 西條奈加  
暗手 駒星周  
血縁 長岡弘樹  
出会いなおし 森絵都

## 健康レシピ

### 鮭のムニエル 柚子こしょう入りタルタルソース



#### ここがポイント！

- ・バターだけよりサラダ油を混ぜた方が、魚が焦げにくくなります。
- ・柚子こしょうの爽やかな香りとピリ辛な大人味のタルタルソースです。

#### ▷ 材料／2人分 ▷

(1人分エネルギー336kcal、タンパク質17.8g、脂質25.7g、塩分1.1g)

A 生鮭………2切れ  
こしょう……少々  
小麦粉………大さじ2  
ゆで卵………1個

付け合せ  
レモン半月切り…2切れ  
B 「サラダ油………小さじ2  
バター………小さじ2

#### ▷ 作り方 ▷

- ①生鮭はキッチンペーパーで水分をおさえる。生鮭にこしょうを振り、小麦粉をまぶしつけてはたく。
- ②ゆで卵を粗みじん切りにして、Aを混ぜる。
- ③Bを中火で溶かしたフライパンに、できあがりが上になる方を下にして①を並べる。
- ④2～3分してこんがりした焼き色がついたら上下を返し、弱火にして3～4分焼く。
- ⑤皿に④とレモンを並べ、②のタルタルソースをかける。

な豆味会（健康づくり食生活推進協議会）

問合せ 健康福祉課 ☎ 62-6233

## 図書館利用案内

### 夏休み出前おはなし会開催

図書館では、毎年恒例となりました「夏休み出前おはなし会」を今年も開催します。会場では、絵本・紙芝居の読み聞かせ、児童図書の貸出を行いますので、日頃、図書館にご来館できない方もお気軽に参加してください。

#### 日時・会場

8月2日（水）  
入間生活改善センター  
8月9日（水）下流公民館  
8月16日（水）大瀬公民館

※時間はいずれの日も9:30～

（1時間程度）



### 小学生と演劇に挑戦

### 「子ども演劇 in 南伊豆」

れると笑ったり拍手をしたりして反応していました。

このような本格的な演劇に関わる機会は珍しいと思いますので、一人でも多くの子どもたちに関わってもらいたいですし、多くの大人の方にも観てもらいたいです。参加や観劇には事前知識が無くても全く問題ありません。

この演劇に関わった方たちが少しでも成長したり、何かに気づいたり、何かをつかんだりしてくれたらうれしいです。演劇についての詳しい情報は、今後、町ホームページで発信していきますので、興味のある方はぜひチェックしてみてください。

隊員 鎌木





## まちの人

### みんないきいき！祝・100回目 一條元気クラブさん

主に軽い運動が中心ですが、約1時間半は動きっぱなし。「サロンのあった日はくたくたになり夜もぐっすり眠れる」という声も聞こえています。普段は1人暮らしで他の人と話をしたり運動をしたりする機会が少ない方も、このサロンで楽しく交流をしています。認知症予防だけでなく、運動不足の解消や気分転換にも生かせているようです。

これからも元気で楽しい活動を続けていきたいです。また、サロン活動が他の地域にも普及し、町の皆さまが健康であり続けられればよいと思います。

## 健康一口メモ

### 蚊の発生防止と虫刺されに注意！

蚊は気温が上がり、まとまった雨が降った後に発生しやすいと言われています。

蚊を介してウイルスが人に感染し、発熱や関節の痛みなどの症状が出ることもありますので、以下のことを心がけましょう。

**蚊の発生防止対策**…蚊の幼虫（ボウフラ）は、水の中にいるので、植木鉢や屋外に放置された空き瓶などの水たまりをなくしましょう。

**成虫対策**…草むらなどをなくし、防虫網や網戸の設置をしましょう。

蚊の多い所に行くときは、肌の露出は少なくし、長袖・長ズボンなどを着用しましょう。

**虫刺され対応**…水でよく洗い、冷やすとかゆみが緩和されます。搔きむしらないよう、なるべく早く外用薬を塗りましょう。

問合せ 健康福祉課 ☎ 62-6233

発行日／平成29年8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/>

## 広報みなみいづ 8月号

### 編集後記

夏本番ですね。夏バテや熱中症に気をつけて過ごしてください。さて実は町のホームページに（ほぼ）毎日更新される「フォトニュース」欄があります。夏休みの絵日記の参考にしてみてはいかがでしょうか。



広報みなみいづは、再生紙を利用しています。