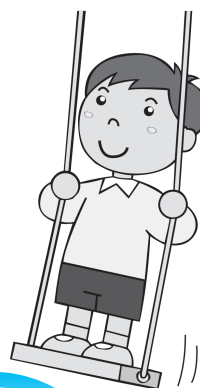


2014
9
No.531

広報 みなみいず



ハローボランティア



夏休み

南伊豆ハローボランティアでは年間を通し、たくさんのボランティア活動に取り組んでいます。今回は、小・中学生の夏休みボランティアの様子を紹介します。

南崎保育所



「水遊び楽しかったね！」

◎ボランティアはどうでしたか？

2歳児を担当しました。何をしゃべっているのか理解するのに苦労しましたが、水遊び、ブロック遊びなど、園児と一緒に遊んでいるときがとても楽しかったです。また、園児たちの元気とパワーに驚きました。（南伊豆東中生徒）

認定こども園



どっちが大きいの作れるかな？



◎大変だったことはありますか？

園児たちの名前を覚えるのに最初はとても苦労しましたが、接しているうちに徐々に覚えていきました。そして、保育士の仕事がとても体力のいる仕事ということも今回の活動を通して学びました。（南伊豆中生徒）

放課後児童クラブ



「お兄ちゃんはやーい！」



◎楽しかったこと・うれしかったことはなんですか？
児童たちから積極的に遊びに誘ってくれたり、話しかけてくれたことです。普段小学生と関わることがないので、貴重な体験となりました。（南伊豆中生徒）

さしだ希望の里



みんなの手形で大きな魚を作りました！

普段施設の人と接する機会がないので、打ち解けるまで少し時間がかかったけれど、少しずつしゃべれるようになっていき、うれしかったです。(南伊豆東中生徒)

図書館（絵本読み聞かせ会）

来てくれた子どもたちがとても元気で驚きました。初めての読み聞かせで緊張したけれど、おもしろそうに聞いてくれてよかったです。

(南伊豆東中生徒)



「お兄ちゃん、本貸してください！」



清掃センター



「重たかったぁ・・・」



昨年清掃センターでボランティア活動を行って楽しかったので、今年も参加しました。外での作業なので暑くて大変だけど、イスの解体作業などが楽しく、夢中になって作業に没頭してしまいました。(南伊豆東中生徒)



みなとの園



喫茶コーナーのお手伝いをしました。一度にいろんな注文がきて少し焦ったけれど、一生懸命作った飲み物を笑顔で美味しく飲んでもらえてうれしかったです。(南伊豆東小児童)



「おいしかったよ！」

なぎさ園（納涼祭）



浴衣で屋台のお手伝いをしました！



ハローボランティアとは？

ボランティア活動を通して、南伊豆町の将来を担う青少年の健全育成を図ることを目的とし、南伊豆町ボランティア推進協議会（静岡県人づくり推進員、教育委員会、関係行政機関、関係団体、社会福祉施設等で構成）が行っている事業です。

問合せ 南伊豆町ボランティア支援センター
(教育委員会内)

☎ 6 2 - 0 6 0 4

まだ設置されていない方へ

住宅用火災警報器の設置は**義務**です！

消防法改正により、すべての一般住宅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。下田消防本部管内においても、今一層の設置率の向上が望まれており、今後、世帯調査も計画していますので、この機会にぜひ設置してください。

(全国平均79.6%、静岡県平均74.8%：平成26年6月時点)

住宅用火災警報器の設置場所・取付位置・警報器の種類

- 寝室として使用する部屋
 - 寝室が2階以上にある場合は、その階の階段
- ※寝室および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、電気店、ホームセンターなどで販売しています。



〈天井の場合〉

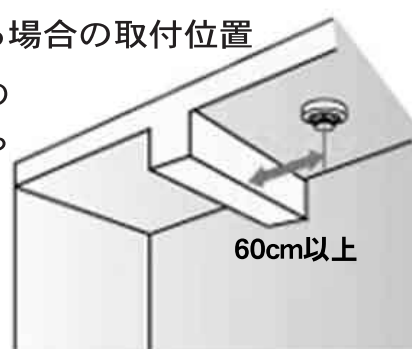
▼通常の壁面からの取付位置

火災警報器の中心を壁から60cm以上離します。



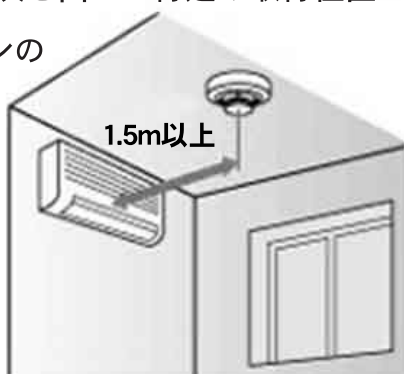
▼^{はり}梁などがある場合の取付位置

火災警報器の中心を^{はり}梁から60cm以上離します。



▼エアコンなどの吹き出し口付近の取付位置

換気扇やエアコンの吹き出し口から1.5m以上離します。



〈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。



町の職員または消防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注意してください。
「取り付け方がわからない。」「購入してあるが設置できない。」等設置にお困りの場合は、下記までご相談ください。

問合せ

下田消防本部 予防課 ☎22-1849



情報公開制度の利用状況 をお知らせします

問合せ 総務課 総務係 ☎ 6 2 - 6 2 1 1

南伊豆町情報公開条例に基づき、
町の保有する情報を公開しています。
平成25年度の公文書公開請求の利用状況は、次のとおりです。



南伊豆町宣伝部長
「いろう男爵」

■南伊豆町個人情報保護条例に基づく保有個人情報公開請求状況

個人情報保護条例実施状況表

(実施機関名) 南伊豆町

保有個人情報公開請求件数 4件 (4人)

保有個人情報公開請求に対する処理状況 公開の実施の方法

区 分	件 数
公 全 部	3
開 一 部	1
非 公 開	
合 計	4

区 分	件数
関 覧 の み	
閲覧及び写しの交付	
写しの交付のみ	4
視 聴 等	
合 計	4

保有個人情報訂正請求件数 0件 (0人)

保有個人情報利用停止請求件数 0件 (0人)

異議申立ての処理状況

区 分	件 数
申立ての件数	0
却 下	
内 容 認 全 部	
一 部	
棄 却	
審 理 中	0
取 下 げ	0

■南伊豆町長に対する公文書公開請求状況

情報公開条例実施状況表

(実施機関名) 南伊豆町

公文書公開請求件数等 104件 (57人)

公文書公開請求に対する処理状況

公開の実施の方法

区 分	件 数
公 全 部	101
開 一 部	3
非 公 開	
合 計	104

区 分	件数
関 覧 の み	2
閲覧及び写しの交付	
写しの交付のみ	102
視 聴 等	
合 計	104

異議申立ての処理状況

区 分	件 数
申立ての件数	0
却 下	
内 容 認 全 部	
一 部	
棄 却	
審 理 中	0
取 下 げ	0

■南伊豆町教育長に対する公文書公開請求状況

情報公開条例実施状況表

(実施機関名) 南伊豆町教育委員会

公文書公開請求件数等 1件 (1人)

公文書公開請求に対する処理状況

公開の実施の方法

区 分	件 数
公 全 部	1
開 一 部	
非 公 開	
合 計	1

区 分	件数
関 覧 の み	
閲覧及び写しの交付	
写しの交付のみ	1
視 聴 等	
合 計	1

異議申立ての処理状況

区 分	件 数
申立ての件数	0
却 下	
内 容 認 全 部	
一 部	
棄 却	
審 理 中	0
取 下 げ	0

9月14日
(日)

第1回南伊豆・弓ヶ浜 OWS国際マスタース 大会開催!



弓ヶ浜海水浴場において、第1回南伊豆・弓ヶ浜OWS（オープンウォータースイム）国際マスタース大会が開催されます。

「OWS国際マスタース大会」とは、日本の渚百選、快水浴場百選にも選定された美しい海「弓ヶ浜」で開催される、長距離の水泳競技です。

今回の大会は国際大会となっており、世界の招待選手が参戦します。迫力ある世界レベルの選手たちの泳ぎを見にぜひお越しください。

日時 9月14日(日) 9:30~

競技種目 個人500^{ドル}、1,000^{ドル}、3,000^{ドル}、
団体2,000^{ドル} (500^{ドル}×4人)

前夜祭

黒潮ウェルカムファンクション

第1回南伊豆・弓ヶ浜OWS国際マスタース大会の前夜祭を開催します。アーティスト達による最高のパフォーマンスをお楽しみください!

日時 9月13日(土) 16:00~21:00

会場 弓ヶ浜海水浴場前特設ステージ

出演 ・フレアバーテンディング
・リングアーツ(謳歌-OUKA-)
・ウクレレ演奏(南伊豆ウクレレボーイズ)

その他、夜店も出店します!

9月13日
(土)

※写真は昨年の様子です。



問合せ 産業観光課 商工観光係 ☎62-6300

ホームページ・広報みなみいず 有料広告(バナー広告) 募集

町のホームページのトップページおよび広報みなみいずお知らせページに掲載し、町民の皆さんに広くPRすることができる、バナー広告を募集します。ホームページをお持ちの企業や、自営事業を営む方からのお申込みをお待ちしています。

掲載期間

平成26年9月1日~平成27年3月末日まで
※1ヶ月単位の申込みから受付しております。

掲載料

各1枠 3,000円/月

申込方法

申請書に必要事項を記入の上、企画調整課に提出してください。
※申請書は、企画調整課窓口またはホームページからダウンロード
できますので、ご利用ください。

掲載基準

詳細については、ホームページで確認または企画調整課まで
お問い合わせください。

問合せ 企画調整課 ☎62-6288

7/25 伊豆大島豪雨災害義援金



義援金を町長に託す生徒会役員

南伊豆東中学校の生徒会が役場を訪れ、伊豆大島豪雨災害の義援金32,000円を町長に託しました。生徒会長の土屋謙豪さんは、「大島の復興のために少しでも役立ちたい」と話しました。

8 / 3 下賀茂納涼縁日



射的に挑戦する子ども

下賀茂納涼縁日実行委員会主催の下賀茂納涼縁日が役場駐車場で行われました。金魚すくいや抽選会、目玉イベントの温泉メロン早食い競争などが行われ賑わいました。



漁協青年部からイカの開き方を教わる児童たち

7 / 29 ひものづくりに挑戦！

伊豆漁協南伊豆支所青年部主催の水産教室が大瀬漁港で行われ、町内小学校の児童74人が参加しました。児童たちは漁協青年部から指導を受けながら、スルメイカのひもの加工体験をしたり、磯遊びで採った貝でみそ汁づくり体験をしたりと、海の楽しさを学びました。

8 / 15 浜辺で優雅に盆踊り

県無形文化財に指定されている妻良の盆踊りが妻良海岸で行われました。念仏調の歌とお囃子に合わせたゆったりとした踊りが特徴の妻良の盆踊りは、江戸時代から継承されています。

観光客や帰省客も輪に加わり、花笠をかぶった浴衣姿の地元の女性に踊りを教わりながら、盆踊りを楽しんでいました。



優雅に踊る地元女性たち

■ ■ ■ 今月のおすすめ ■ ■ ■



「花子とアンへの道」
村岡恵理著／新潮社
しなやかに、たくましく、明治・大正・昭和と激動の人生を駆け抜けた「赤毛のアン」の名翻訳者、村岡花子の世界。秘蔵写真や新資料を満載。



「胡蝶殺し」
近藤史恵著／小学館
市川秋太郎は、蘇芳屋を率いる歌舞伎役者。花田屋の中村亀胆の急逝に伴い、その息子、秋司の後見人になる。歌舞伎子役の愛と夢の物語。



「訣別」
竹山修身著／KADOKAWA
'09年堺市長選挙で橋本徹の支持を受けて当選した竹山修身は、'13年の選挙では維新の会と対立。圧倒的に不利な状況の中、再選を果たす。



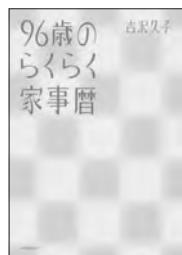
「寂しい丘で狩りをする」
辻原登著／講談社
映画のフィルムエディター、野添敦子は、かつて自分をレイプして逮捕された凶悪犯、押本史夫の復讐に脅える。心の闇を抱えた男と女の追跡劇。



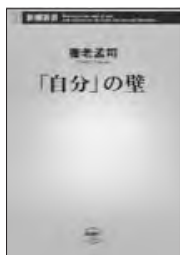
「母の道をまっすぐに歩く」
浜文子著／小学館
「母という旅を続ける」女性たちに永年にわたり寄り添い、はげまし続けてきた詩人・浜文子。子どもを幸せにしたいと願うすべての母親たちへ。



「まいない節」
山本一力著／PHP研究所
不正を許さぬ男の矜持と心意気！悪事に手を染める役人や巨利を貪る商人に、商家の手代・佐吉が敢然と立ち向かう痛快・人情時代小説。



「96歳のらくらく家事暦」
吉沢久子著／朝日新聞社
毎日が楽しくなる、年を重ねてからの吉沢流かんたん家事のコツ。1月から12月までの歳時に合わせて家事プラン、献立ヒント、おもたせ図鑑。



「"自分"の壁」
養老孟司著／新潮社
「自分探し」なんてムダなこと。「本当の自分」を探すよりも、「本物の自信」を育てたほうがいい。目からウロコの指摘が詰まった一冊。



「アンダーカバー秘密調査」
真保裕一著／小学館
戸鹿野智貴、28歳。若きカリスマ経営者と言われる彼は、女と旅行に行った異国の地で薬物密輸の疑いで逮捕される。自分にはめられたのか？



「叱られる力」
阿川佐和子著／文芸春秋
叱られると辞める新人、叱れない上司が増えているという。「叱る」は「聞く」と同じくらい大事だと考えるアガワが、叱る意義を説く。

ー 新着図書案内 ー

人生、勝ち組より「価値観」!	宮川 千明
無罪請負人	弘中惇一郎
格付けしあう女たち	白河 桃子
日本の夫婦	柏木恵子編
センス・オブ・ワンダーへのまなざし	多田 満
「抗がん剤は効かない」の罪	勝俣 範之
食養生で病気を防ぐ	鶴見 隆史
アロマ調香レッスン	新間 美也
もっと知りたいミレー	安井 裕雄
未完。	仲代 達矢
少年サッカーは9割親で決まる	島沢 優子
失踪都市	笹本 稜平
ピタースイートワルツ	小路 幸也
ミッキーは谷中で六時三十分	片岡 義男
破門	黒川 博行

本を大切に扱いましょう!

「すみません。この本、お茶をこぼしてしまったので弁償させて下さい。」
「子どもが落書きをしてしまいました。同じ本を買ってきましたのでこちらと取り換えてもらえますか?」
ということがまれにあります。これでは買って読まれたことと同じになるので、利用者の方には申し訳ないと思いますが、弁償していただいています。
本は公共の物です。次に借りる方が不快な思いをしないように大切に扱ってください。皆様のご協力をお願いします。

おはなし会のお知らせ!

日時 9月14日(日) 14:00～
場所 図書館2階
内容 大型紙芝居「くれよんさんのけんか」
パネルシアター「おむすびころりん」他

みんなで来てね。待ってます!



健康レシピ

鮭の南蛮漬



ここがポイント!

- ・夏バテ気味の方にも、食欲のわくメニューです。

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 健康福祉課 ☎ 6 2 - 6 2 3 3

▷ 材料／2人分 ◁ （1人分エネルギー244kcal、塩分0.9g）

生鮭……………2切れ（120g）	A	酢……………大さじ1・1/2
にんじん……30g		だし汁……………大さじ1・1/2
長ねぎ………30g		砂糖……………小さじ2
小麦粉………適量		しょうゆ………小さじ2強
サラダ油……大さじ1		赤唐辛子………少々
塩……………少々		小口切り

▷ 作り方 ◁

- ①にんじんはごく薄い斜め切りにしてから、千切りにする。
ねぎは斜め切りにする。
- ②耐熱容器にAを入れ、ラップをかけずに電子レンジで30秒加熱し、①を加えて混ぜる。
- ③鮭は塩を振り、しばらくおく。その後水けを拭いて、食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- ④③の両面に小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱し、焼く。
- ⑤④をペーパータオルにとって、油を拭き、熱いうちに②につけて5分ほどなじませる。

毎月19日は食育の日！



松原

みなみいず探索記

地 域 お こ し 協 力 隊



田中

長者ヶ原山つつじ公園



自然のアート！



活動メンバーの皆さんから、いつもたくさん
のことを学んでいます。

三浜地区は海だけでなく山の
自然も豊かで美しい所です。

初めて長者ヶ原山つつじ公園
を訪れた時、剪定されていない
自然のままの山つつじの強さと
美しさに思わずひとめ惚れをし
てしまい、山つつじの整備活動
をされている「山つつじを守る
会」の方にお話をし、私も活動
に参加させて頂くことになりました。

主な活動は月に2回、草刈り
や防獣ネットを張ったりと、地
道で大変な作業がほとんどです
が、皆さんとても気さくな方々

で、楽しく活動しています。ま
た「来年も美しく咲いてほしい」
と気持ちを込めながらの作業。
きれいなものをきれいに保つ事
の難しさも学んでいます。

長者ヶ原の山つつじは5月が
見頃ですが、山つつじの他にも
ササユリなどの山野草や高原植
物、ワラビなどの自然の食材も
豊かで、これからの季節にはハ
イキングもおすすめです。

「山も美しい美（三）浜地区」
の山つつじ公園にぜひ遊びに來
てください。（隊員 松原）

町政懇談会開催のお知らせ

町では、行政課題等について、町民の皆さまからご意見、ご要望等をお伺いし、今後のまちづくりに活かしていくため、下記のとおり町政懇談会を開催します。

日 程	対象地区	開催場所
9月	18日（木）	南中地区 役場 湯けむりホール
	19日（金）	竹麻地区 南伊豆東小学校 体育館
	24日（水）	南崎地区 南崎保育所 体育館
	25日（木）	三坂地区 吉祥コミュニティセンター
	26日（金）	南上地区 南上小学校 体育館
	30日（火）	三浜地区 旧三浜小学校 体育館

時間 全日程とも19：00～20：30

内容

- ・地熱資源活用によるまちづくりについて
- ・石廊崎ジャングルパーク跡地利用計画について
- ・南伊豆町健康福祉センターについて
- ・町有地の利活用について 等

※お住まいの対象地区以外でもご参加いただけます。

問合せ 企画調整課 ☎62-6288



可燃粗大ごみの受入中止について

焼却施設の破砕機工事のため、布団や木材等の可燃粗大ごみの受け入れを9月25日(木)～27日(土)の3日間中止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

なお、一般家庭ごみ、分別ごみにつきましては、通常どおり受け付けます。

問合せ 町民課 清掃係

☎62-0508

公証週間中の無料夜間・休日相談

10月1日（水）～7日（火）は「公証週間」です。この期間中、次のとおり無料相談を行います。

無料夜間相談

10月1日(水)、2日(木)、3日(金)、6日(月)、7日(火) 17:00～19:00

無料休日相談

10月4日（土）10:00～15:00

相談内容 相続・遺言、任意後見、尊厳死宣言、離婚給付・年金分割等

場所 下田公証役場（下田市西本郷1-2-5 佐々木ビル3階）

申込み方法 事前電話による予約制

申込み・問合せ 下田公証役場

☎22-5521

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〉

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8日(水)10:00～15:00

場所 ベイステージ下田4階

問合せ 静岡県行政書士会賀茂支部

担当 野口 ☎27-1446

9月11日は「警察相談の日」です

○県警ふれあい相談室では、事件事故や犯罪被害に関する相談、要望、意見に電話で24時間応じています。

プッシュ回線 #9110

ダイヤル回線 054-254-9110

○下田警察署および松崎分庁舎においても、電話や窓口で常時相談を受け付けています。

問合せ 下田警察署 警務課

☎27-0110

※プライバシーは厳守しますので、お気軽にご相談ください。

安全は正しい操作とゆとりから

9月1日～10月31日

秋の農作業安全運動実施中！

- ・農業機械の管理・利用は適切に
- ・適度な休息を取りましょう
- ・小型の機械でも油断大敵
- ・農業機械以外にも要注意

伊豆スカイライン50周年記念イベント

伊豆スカイラインスカイポート亀石にウルトラ怪獣がやってくる！

伊豆スカイラインでは、全線開通50周年を記念して、イベントを開催します。期間中は、怪獣茶屋のバルタン店長らウルトラ怪獣が、イベントを盛り上げます。ウルトラ世代のお父さんからお子様まで、ぜひお越しください。

開催期間

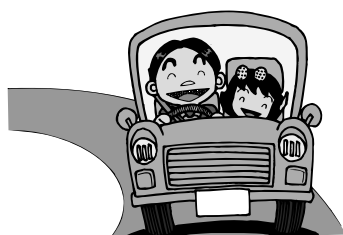
9月27日（土）～10月13日（月）

実施場所

伊豆スカイライン内スカイポート亀石

問合せ 静岡県道路公社 企画業務課

☎054-254-3424



無料調停相談の開催

無料調停相談を下記のとおり開催します。

日時 10月5日(日) 10:00～16:00

相談内容

○民事 交通事故、公害、土地、建物、借地、借家、金銭貸借等

○家事 離婚、親権、相続、財産分与、遺産分割等

場所 下田市立中央公民館 会議室
※事前予約は受け付けません。

問合せ 下田調停協会

☎090-3157-4355

いつでもどこでもミニ集会

梅本町長が、町民の皆さまのところに夜間、休日問わずに日程が合えば出向いて、ミニ集会を開催します。

問合せ 企画調整課

☎62-6288

儲け話には裏がある！ 投資関連の詐欺多発！

依然として後を絶たない投資関連の詐欺、県内では1月から8月19日までに41件発生し、被害額は約4億3,700万円でした。(速報値) そのうち約3分の1がレターパックや宅配便等でお金を送付してしまい被害に遭っています。

被害の多くは、未公開株や社債、外国通貨、水資源の権利、鉱物の採掘権等の購入を勧誘するパンフレットが届き、数日後に電話で儲け話を持ちかけ、お金を要求してきます。儲け話は信用せず、はっきりと断わるようにしましょう。

～投資関連の詐欺の電話で

よく使われる言葉～

○必ず儲かります ○あなたが選ばれました ○高値で買い取ります ○謝礼を払います ○レターパックや宅配便でお金を送って

問合せ 下田警察署管内防犯協会

☎27-2766

姉妹都市だより 長野県塩尻市

塩尻の伝統野菜「羽淵キウリ」

山間の集落「羽淵」には、自家用として栽培されてきた野菜「羽淵キウリ」があります。一般的なキュウリと比べ、色が薄いのが特徴です。表面の皮が黄色になった頃に、さらに風味が増すため、「黄色くなったウリ」から「キウリ」と名づけられたといういわれがあり、生でかじると独特の歯応えがあり、煮たり焼いたり、どんな調理法でもおいしく味わえます。その食文化や品種の特性が認められ、県の「信州の伝統野菜」として認定されています。この伝統野菜の魅力を多くの人に知って

もらおうと、地元や市では、試食会や料理講習会などを行っています。お菓子や寿司などメニューも豊富で、より魅力を高める羽淵キウリにご注目ください。

■問合せ 塩尻市農林課

☎0263-52-0280



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
加納	山田 一華	6.27	勇美・和
手石	土屋 想登	7.5	知也・恵子
毛倉野	山田 琉晴	7.5	健人・恒美
加納	小代 智重	7.16	瞬・千恵
市之瀬	鈴木 敦仁	7.19	宏典・奈緒香
下賀茂	山内 柚乃	7.19	弘之・香織
石井	野村 七想	7.24	達哉・菜津子

結婚お幸せに

地区	お名前(旧姓)	婚姻日
手石	土屋良亮・美保(進士)	7.2

お悔やみ申し上げます

地区	氏名	年齢	月日
上小野	藤田ゆた子	89	7.3
石井	佐々木久江	84	7.4
中木	外岡節郎	85	7.9
手石	稲葉 幟	97	7.13
湊	木下哲夫	77	7.14
手石	佐野愛子	41	7.19
手石	谷 一子	84	7.23
加納	池谷キミ子	89	7.24
上小野	小島たつ子	85	7.24
加納	高野 明	89	7.27
一條	山本はる子	90	7.28

平成26年7月1日から7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、戸籍届出の時に申し出ください。

人の動き

(8月1日現在)

世帯数 3,964世帯

人口 8,977人(－9)

男 4,265人 女 4,712人

----- (7月中) -----

転入 18 転出 23

出生 8 死亡 12

※住民基本台帳法の改正(平成24年7月9日)により、外国人も含んでいます。

9月、国民健康保険税、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。



まちの人

「毎日健康」のサポートを！

一條元気クラブ代表

清水和子さん（一條）

一條元気クラブの他、災害ボランティア、託児ボランティア、町で開催している健康教室のサポート等、さまざまな活動を行われています。

一條元気クラブを開設したのは昨年2月、一條地区には老人会など、地区での交流の場がないため、何かみんなが集まる場が作れないかと思ったのがきっかけでした。

活動内容は、山田明美先生を講師に招き、月に2回健康体操教室を行う他、年に数回イベントを開いています。一條元気クラブの健康体操は、椅子に座っての体操となっており、高齢の方も無理なくできる内容となっています。

そして、クラブのみんなは話をするのが大好き。30分前から集まり、教室が始まるまで話に夢中。みんなのいきいきしている顔を見ると、やりがいを感じます。

地区のみんながいつまでも健康、元気で過ごしていけるよう、活動を通してできる手助けを、これからも行っていきたいです。

健康一口メモ

特定健診を受けましょう！

メタボリックシンドロームは、40歳を境に男女ともに大幅に増加します。40歳から74歳では、男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームとその予備群にあたります。

特定健診は、メタボリックシンドロームを中心とした生活習慣病に近づいていないかを調べる健診です。毎年受けることで、健康状態の変化がわかります。

～メタボリックシンドロームを招く生活習慣チェック～

- | | | |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 健診は毎年受けなくても良いと思う…………… | はい | いいえ |
| 2 体重はほとんど測っていない…………… | ☐ | ☐ |
| 3 20歳のころと比べて10kg以上太った…………… | ☐ | ☐ |
| 4 家系に糖尿病、高血圧症、脂質異常症の人がいる… | ☐ | ☐ |
| 5 たばこを吸っている、または以前吸っていた…… | ☐ | ☐ |

※1つでも「はい」があった人は、もっと自分の体に関心を持ちましょう。あなたの体を守るのは、あなただけです。自分の健康状態について真剣に考え、喫煙のように健康を害することは改めましょう。

問合せ 健康福祉課 ☎62-6233

スマイルキッズ



石廊崎 土屋 かなちゃん（1歳6か月）

「トマト大好き～！

自分で採って食べるのがマイブーム♪」

広報みなみいず 9月号

発行日／平成26年9月1日

発行／南伊豆町 編集／企画調整課 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

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

編集後記

取材で外に出ることが多く、気がつくTシャツ焼けのあとが……。脱水症状にならないようにと、今年のはこめに水分補給を心がけましたが、来年は「こまめに日焼け止め」も忘れずにしたいです。 [あ]

広報みなみいずは、再生紙を利用しています。