



広報 みなみいず 12

2021

No. 618

～11月18日(木) 南崎認定こども園お祭りごっこ～

- P02 年未年始のご案内
- P03 12月は消費者被害防止月間です
- P04 要介護認定を受けた方の各種控除について
- P05 外出支援サービスについて
- P06 不法投棄監視員の紹介
- P07 人権週間のお知らせ など

年 末 年 始 の ご 案 内



12月29日(水)から令和4年1月3日(月)までの間、役場は閉庁となります。
それに伴い、年末年始の窓口は混雑が予想されますので、各種手続きはお早めに済ませるようにご協力ください。

なお、閉庁中の各公共施設などの営業状況は以下のとおりです。

●公共施設など

- ▶役場：12月29日(水)～令和4年1月3日(月) 閉庁
※死亡届など戸籍の届け出については、年末年始でも当直員が受け付けます。
- ▶図書館：12月28日(火)正午～令和4年1月3日(月)休館
- ▶町営温泉銀の湯会館：12月29日(水) 定期休館
12月30日(木)～令和4年1月4日(火) 営業
令和4年1月5日(水) 定期休館
- ▶石廊崎オーシャンパーク：通常営業
※1月1日のみ、駐車場および休憩所は5：00から営業

●年末年始におけるごみの収集および受け入れについて

可燃ごみの収集日および清掃センターのごみの受け入れは、以下のとおりです。(◎印が収集日)

問合せ 生活環境課 生活環境係 ☎62-6270

清掃センター ☎62-0508

日付 (曜日)	12月						1月			
	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)
月・木曜日 収集地区		◎			◎					
火・金曜日 収集地区			◎			◎				
ゴミの受け入れ	休	08:30 ∩ 15:00	08:30 ∩ 15:00	08:30 ∩ 15:00	08:30 ∩ 15:00	休	休	休	休	08:30 ∩ 15:00

●医療機関の年末年始休業情報

施設名	休業日	連絡先
下田メディカルセンター	12月30日(木)～令和4年1月3日(月)	☎25-2525
白津医院	12月29日(水)～令和4年1月3日(月)	☎62-3116
飯島医院	12月30日(木)～令和4年1月4日(火)	☎62-4500
渡辺医院	12月29日(水)～令和4年1月3日(月)	☎62-0016
市之瀬診療所	12月30日(木)～令和4年1月3日(月)	☎63-3670
みなとクリニック	12月29日(水)～令和4年1月3日(月)	☎62-0005
はらクリニック	12月29日(水)午後～令和4年1月4日(火)	☎62-5959

※緊急の際は各医療機関に直接お問い合わせください

12月は消費者被害防止月間です

年末の消費者被害にご注意ください！

悪質事業者による消費者被害は消費者の心の隙間につけ込む手口によるものが多く、特に年末の慌ただしい時期は心のゆとりがなくなり、トラブルに巻き込まれる危険性が高まります。

商品の購入や医療費の還付金などに関する不審な電話やメール・通知などを受けた場合には、必ず家族や警察、各相談窓口にご相談しましょう。

事例

「過去に当店で商品を買っていただいた業者です。新型コロナウイルスの影響で商品が売れずに困っている。カニを半額にするので買ってほしい」と電話があり、業者に同情して購入を承諾した。電話を切った後、過去に購入したことのある業者は全く別の業者で、電話をかけてきた業者の言ったことは嘘だったことがわかった。



対応

電話をかけてくる業者は「新型コロナウイルスの影響でお客が減少している」「売上が減っていて厳しいのでどうか助けてほしい」などと消費者の関心を引いて、魚介類の購入を勧めてきます。

連絡先を言おうとしなかったり話の内容に嘘があるなど、不審な点があった場合には相手と話し込まずに、きっぱりと断りましょう。

若い人の消費者トラブルが増加しています！

令和4年4月から成人年齢が18歳に引き下げられ、若年層の消費者トラブルの増加が懸念されています。

成人になりたての若者は契約に関する知識や経験が乏しいこともあり、内容をよく理解しないまま安易に契約を結んでしまう傾向があります。

未成年者の場合、親権者の同意なく結んだ契約は原則として取り消すことができますが、成人になるとそうした保護はありません。社会経験に乏しく保護のない成人を狙い打ちにする悪質な業者もいるため、「自分だけは大丈夫」と考えずに契約する前には契約内容をよく確認し、トラブルに遭わないようによく考えてから契約をしましょう。

事例

SNSで知り合った人に誘われてセミナーに参加し「日本円を暗号資産^{*}に換えて海外事業者の専用口座に入金すると高い利息がつく」と説明されたので40万円を暗号資産に換えて専用口座に送金した。

しかし、後日出金しようとしたらできなかった。約束通り利息をつけて返金してほしい。

※暗号資産：いわゆるビットコインなどの仮想通貨のこと

対応

うまい話ほうのみにせず、きっぱり断りましょう。「簡単に稼げる」「儲かる」ことを強調する広告や友人・知人からの誘いでも安易に信じず、内容が問題ないか自分で考えましょう。

また、友人や知人から勧誘されて断りにくいと思っても、必要のない契約はきっぱり断りましょう。



賀茂広域消費生活センター 相談窓口

不安に思った時、トラブルにあったときは賀茂広域消費生活センターをご利用下さい。

- 消費生活相談 ☎ 24-2299 または ☎ 「188」
- 県民相談 ☎ 24-2199 ※平日 9:00~12:00、13:00~15:00
- 所在地 〒415-0016 下田市中531-1 静岡県下田総合庁舎 6階



問合せ 企画課 情報政策係 ☎ 62-6288

要介護認定を受けた方のおむつの医療費控除について

傷病によりおおむね6か月以上寝たきりで、治療を受けている方のおむつ代について、医師が必要と認めたおむつ代については、医療費控除を受けることができます。

確定申告に必要な「おむつ使用証明書」は、かかりつけ医で発行を受けて下さい。

また、2年目以降の申告については、かかりつけ医が発行する「おむつ使用証明書」、または町が発行する「主治医意見書内容確認書」を使用できます。

ただし、「主治医意見書内容確認書」の交付を受けるには以下の交付要件に該当する必要があります。

町が発行する主治医意見書内容確認書

交付要件

以下の全てを満たす方

- ①介護保険要介護認定を受けていること
- ②対象年度の介護認定に関する主治医意見書で内容が以下に該当するもの
「障害高齢者の日常生活自立度」がBからCかつ「尿失禁の可能性」がありと記載されていること

※②の確認については事前に役場福祉介護課へお問合せください。

申請方法

印鑑と申請者の本人確認ができるものを持参し福祉介護課で申請書を記入の上、提出してください。

申請期間

令和4年1月4日(火)～1月31日(月)



申請・問合せ 福祉介護課 介護保険係 ☎62-6233

要介護認定を受けた方の障害者控除について

各障害者手帳を持っていない場合でも一定の条件を満たす方を対象として税の控除が受けられる「障害者控除対象者認定書」の交付を行います。

対象

以下の①～③全てを満たす方

- ①65歳以上で南伊豆町に住居登録がある方
- ②要介護認定を受けている方のうち、以下の③に該当する方
- ③対象年度の介護認定に関する主治医意見書で、
「障害者の日常生活自立度」がA以上または「認知症高齢者の日常生活自立度」がII以上に該当する方

※③の確認については事前に役場福祉介護課へお問合せください。

申請方法

印鑑と申請者の本人確認ができるものを持参し福祉介護課で申請書を記入の上、提出してください。

申請期間

令和4年1月4日(火)～1月31日(月)

申請・問合せ 福祉介護課 介護保険係 ☎62-6233

外出にお困りの方を支援します ～高齢者の外出支援サービス～

町では4月から公共交通機関の利用が困難な方を対象に、買い物や通院等日常生活に必要な外出をボランティアが支援する外出支援サービスを行っています。

外出支援サービスの詳細

対象者	65歳以上で以下に該当する方 ・公共交通機関の利用が困難な方 ・外出に見守りや介助が必要な方 ・心身の状態や生活の様子を確認する「基本チェックリスト」を実施し、脚力の低下等生活機能の低下があると認められた方、または要支援認定を受けている方 ※要介護認定者はサービス対象外です。									
内容	【南上地区】 毎週火曜日の午後、町有車「なのはな号」を南上地区から下賀茂地区まで一往復運行します。主に買い物、金融機関等への外出に対応しています。 【町内全域】 個人ボランティアの自家用車を使用し、買い物や通院等個人の要望に対応しています。送迎の範囲は町内が対象ですが、下田メディカルセンターへの通院のみ町外も対応しています。運行は平日のみです。									
利用方法	①地域包括支援センターに電話・または直接申し込む。 ②地域包括支援センターで受け付けした後に、社会福祉協議会へ予約をする。 <table border="1"><thead><tr><th>種類</th><th>運行日</th><th>予約期限</th></tr></thead><tbody><tr><td>町有車両</td><td>毎週火曜日</td><td>利用したい週の前の週の金曜日</td></tr><tr><td>個人車両</td><td>土日祝日を除く希望日</td><td>利用希望日の5営業日前</td></tr></tbody></table>	種類	運行日	予約期限	町有車両	毎週火曜日	利用したい週の前の週の金曜日	個人車両	土日祝日を除く希望日	利用希望日の5営業日前
種類	運行日	予約期限								
町有車両	毎週火曜日	利用したい週の前の週の金曜日								
個人車両	土日祝日を除く希望日	利用希望日の5営業日前								
介助料	500～1,000円/回									
従事者	運転ボランティア養成講座を修了したボランティア（えがお☺お助け隊）									

外出支援サービス利用者の声



- 毎週買い物に行くのが楽しみです。
- ボランティアさんがとてもよく面倒を見てくれるので助かっています。
- スーパーで下の段の物を屈んで取れないことがあり、ボランティアさんが付き添ってくれるため買い物がしやすくなりました。

運転ボランティアの声



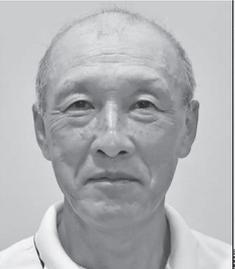
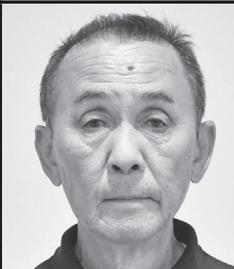
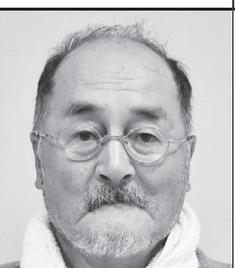
- 週1回のお手伝いですが、皆さんとても楽しみにしてくれていて自分自身の楽しみにもなっています。
- 町に必要不可欠なサービスだと思います。自分が役に立てるならと思ってボランティアをしています。

申込・問合せ 地域包括支援センター ☎36-3335
社会福祉協議会 ☎62-3156

不法投棄監視員を紹介します

不法投棄監視員とは、町内で行われる不法投棄を未然に防止するとともに、不法投棄の早期発見および早期対応を図ることを目的とし、主に監視パトロールの実施や町民・観光客に対する不法投棄防止の啓発および対策、不法投棄多発場所への看板の設置（民地の場合には所有者の許可が必要）などの活動を行っています。

地域ごとに監視員が決まっており、現在の監視員の任期は令和3年10月1日から令和5年9月30日までの2年間となっています。

				
石廊崎 楠 重吉	大瀬 菊池 源美	下流 平山 一仁	手石 関本 明	湊 山田 晴之
				
青市 鈴木 裕一	一條・上賀茂 鈴木 錠司	下賀茂・石井 竹本 茂樹	二條・加納 内藤 弘文	岩殿・毛倉野・ 上小野・下小野 山田 茂
				
青野・市之瀬・ 川合野 菊池 壽夫	蛇石・平戸 佐藤 守	吉祥・差田 黒田 一	入間 山本 徳範	中木 外岡 與志夫
				
伊浜・天神原・ 一町田 松本 恒明	西子浦・東子浦・ 落居 土田 林一	妻良・吉田・立岩 栗田 忠藏		

問合せ 生活環境課 生活環境係 ☎62-6270

12月4日から10日は人権週間です

～「誰か」のこと じゃない。～

法務省および全国人権擁護委員連合会は、世界人権宣言採択がされた12月10日を「人権デー」、12月4日から10日までの1週間を「人権週間」と定め、毎年各種人権啓発活動を行っています。

この啓発活動をきっかけに、人それぞれの違いを認め合い「思いやりの心」や「かけがえのない命」について考えてみましょう。

また、差別や各種ハラスメント、いじめ等の人権に関する相談は、お近くの法務局やお電話で受け付けていますのでご利用ください。

受付時間 8:30～17:15（土日祝日を除く）

- ・ 静岡地方法務局下田支局 ☎22-0534
- ・ みんなの人権110番 ☎0570-003-110
- ・ 子どもの人権110番 ☎0120-007-110
- ・ 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810



問合せ 町民課 住民年金係 ☎62-6222



児童たちに、資料作りにおけるデザインとレイアウトの重要性を教えました。

南伊豆町と杉並区の児童たちによるリモート交流に アドバイザーとして参加しました



リモート交流の様子です。画面の向こうでは杉並区の児童が資料説明をしています。



児童たちはパソコン上で資料を表示して説明を行いました。

みなさんこんにちは、地域おこし協力隊の西川です。

9月16日に、南伊豆東小学校6年生と杉並区立桃井第三小学校6年3組の児童たちが行った「リモート交流」に、私も「資料作成のデザインやレイアウトのアドバイザー」として参加しました。

リモート交流の目的は「お互いの住んでいる地域の魅力を伝える」こと。児童たちは7月上旬からリモート交流で使用する紹介資料の作成にとりかかりました。

南伊豆町の魅力を相手に伝えることが目的のため、写真を大きく見せたり、プレゼンテーションで相手に分かりやすく伝わるようなレイアウトの提案をしました。

児童たちはクラス内で少人数のグループに分かれ、各グループで南伊豆の観光名所から紹介するテーマを決めて、それらについてプレゼンテーション資料を作成しました。

児童たちはその場で教わったことをすぐに理解し、自分なりに工夫して資料に反映していき、その学習能力と意欲の高さに驚かされました。

そしてリモート交流当日。最初は緊張した様子の児童たちでしたが、プレゼンテーションが終わると、お互いに周りではやっている遊びなどについて笑いながら楽しく雑談を交わしながら、無事リモート交流は終了しました。

普段は個人事業主の方などにホームページデザインなどを教えている私ですが、今回、アドバイザーとして児童たちの学習に関わったことは貴重な体験となりました。

今後も、児童たちが将来大人になった際に役立つかもしれないデザインやスキルをアドバイスできる機会があれば、積極的に参加していきたいと考えています。

地域おこし協力隊 西川涼

問合せ 地方創生室 ☎62-1121



10/27 町内美化活動、表彰



2010年に南伊豆東中学校生徒会行事として始まり、現在は町内の小中学校が一緒に取り組んでいる環境美化活動が評価され、第60回県環境衛生大会にて県環境衛生自治推進協会連合会長表彰を受賞しました。

10/27 ビーチマナーを通じて海をきれいに



海岸に落ちている角の取れたガラス片「ビーチグラス」を202の協力店で使える取り組み「ビーチマナー」を通じて環境美化に取り組んでいる、湊の堀直也さんが「海ごみゼロアワード2021」で最優秀賞に次ぐ日本財団賞を受賞しました。

11/8 明るい声であいさつを



南中地区内前原橋にて、更生保護女性会の有志によるあいさつ運動が行われました。参加者たちは登校する子供たちへ「行ってらっしゃい」と明るく大きな声であいさつを行いました。

11/12 分校講演会



下田高等学校南伊豆分校にて、南伊豆中学校と南伊豆東中学校の1年生および南伊豆分校の全校生徒を対象に、講師の大塚敦子さんによる動植物を通じて命の尊さを説く講演会が行われました。

11/15 納税表彰が行われました

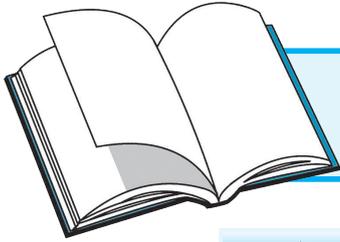


納税思想の高揚と税務行政の円滑な運営に貢献した人を表彰する2021年度納税表彰者として、入間区にお住まいの外岡茂徳さんが伊豆下田税務協議会長表彰を受賞しました。

11/15 遊歩道作りを体験！



南中小学校の3年生と6年生が、湊区内で遊歩道整備と間伐材を使ったコースター作りを行いました。児童たちは講師から階段の作り方やノギリの使い方などを教わり、大変ながらも楽しい1日を過ごしました。



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

今月のおすすめ図書



「つながらない練習」
安藤美冬／PHP研究所
スマホを捨てる、SNSを捨てる、何もかも捨てる！ つながらすぎて疲れた人におすすめ。なんにもないって素晴らしい…。



「透明な螺旋」
東野圭吾／文藝春秋
房総沖で見つかった男性の銃殺遺体。失踪した恋人の関係者として浮上したのは…。ガリレオシリーズ最新作。遂に湯川学の過去が明かされる。



「超ウケる「物理と科学」」
久我勝利／青春出版社
オームの法則や質量保存の法則を見ただけで大爆笑。超ウケるんですよ！ 数式を見て、ってホントかなあ…。まずはご一読を。



「地中の星」
門井慶喜／新潮社
「地下鉄ってどこから入れたんですかね」昭和2年、初めて東京に地下鉄を走らせた男たちの熱き物語。春日三球師匠の疑問にズバリ解答。出発進行！



「トウガラシ」
寺岸明彦／農山漁村文化協会
トウガラシの栽培方法を徹底解説。レタスもキャベツも出てきません。トウガラシ！ 潔いタイトルです。



「世阿弥最後の花」
藤沢周／河出書房新社
72歳で佐渡へと流された世阿弥は、彼の地で何を見つけたのか。最晩年に到達した至高の舞と、そこに秘められた謎に迫る感動巨編。



「至福のチーズレシピ」
若山曜子／家の光協会
カマンベール、モッツァレラ、レッドレスター、ケイスネス、ゴルゴンゾーラ、ビーバーチーズ…。嗚呼チーズに包まれて眠りたい。



「アイスクライシス」
笹本稜平／徳間書店
某国による北極海での核実験。その事実を知らされずにいた男たちは海底油田の探査を続行し…。圧巻のスケールで描かれるパニック小説の最高峰。



「大人の片づけ」
一田憲子／マガジンハウス
大人のおしゃれ、大人の隠れ家、そして大人の片づけ。それらはたいがい「夜」に置き換えても成立します。「夜」の片づけ。ほら、いい響きでしょ…。



「疼くひと」
松井久子／中央公論新社
脚本家・唐沢耀子は古希をむかえ、日に日に老いを感じていた。しかしSNSで年下の男と出会い、生活が一変する。燃え上がる大人の恋の行方は…。

新着図書案内

テレフォン人生相談	加藤諦三
世界でいちばん幸せな男	エディ・ジェイク
差別はたいがい悪意のない人がする	キムジヘ
仏教の誕生	佐々木閑
漢方薬	櫻井大典監修
発酵暮らし	山田奈美
タクシードライバーぐるぐる日記	内田正治
ベッパーズ・ゴースト	伊坂幸太郎
教場X	長岡弘樹
民王	池井戸潤
オーラの発表会	綿矢りさ
聖刻	堂場瞬一
熱風団地	大沢在昌
風を結う	あさのあつこ
メロンと寸劇	向田邦子

図書館利用案内

図書館の利用について

年の瀬が近づき慌ただしい毎日を送っていることと思いますが、お手元に返却期限を過ぎた本はありませんか。

図書館では、毎年返却されないまま廃棄処分となる本が50冊程度あります。

特に地区の配本所で貸し出されたものに多く見られます。配本所であっても貸出期間は3週間となっていますので、ルールを守って利用してください。

図書館の本は、南伊豆町民の共有財産です。大掃除で出てきた数年前に借りた本や、汚損・破損が激しい本であっても必ず図書館に返却してください。ご協力お願いします。



お知らせ

第24回みなみの桜と菜の花まつり出店者募集

令和4年2月1日から開催される第24回みなみの桜と菜の花まつり期間中の出店者を募集します。

出店に関する詳細についてはお問い合わせください。

出店期間 令和4年2月1日(火)～3月10日(木)

出店場所 道の駅下賀茂温泉湯の花
出店に関する注意事項 定休日等を設けていただき、毎日出店する必要がありますはありません

申込期限 12月27日(月)

申込・問合せ (一社)南伊豆町観光協会 ☎62-0141

消費者ホットライン「188」をご利用ください

消費者ホットライン188(局番なし)は、お近くの消費生活センター等の消費生活相談窓口をご案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。

1人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。

問合せ 消費者庁 消費者ホットライン ☎188

年末特別警戒実施中

静岡県下各警察署では、12月15日から12月31日までの間、年末特別警戒を実施します。

年末年始は外出する機会も多くなるため、玄関や窓のカギかけを徹底し、センサーライトや防犯じりなど防犯グッズを活用し、空き巣や車上荒らし等の対策を行いましょ。

また、役場を名乗った還付金詐欺の電話が増加しています。役場が還付金の手続きをATMで指示することはありませんのでご注意ください。

問合せ 下田警察署管内防犯協会 ☎27-2766

静岡県県民手帳を販売しています

役場2階企画課にて「2022年版県民手帳」を販売しています。最新の統計データや県内市町のイベント情報など、さまざまな情報が掲載されており、お得な一冊となっています。

また、今回の県民手帳大型特装版は「『ゆるキャン△』×静岡県」コラボの着せ替え表紙が付属していますので、『ゆるキャン△』ファンの方もぜひお買い求めください。

種類	価格	サイズ	表紙
大型判(特装版)	770円(税込)	縦15.0cm×横9.5cm	富士山、ゆるキャン△など
大型判(通常版)	770円(税込)	縦15.0cm×横9.5cm	ワインレッド
小型判(通常版)	660円(税込)	縦12.5cm×横8.0cm	ワインレッド

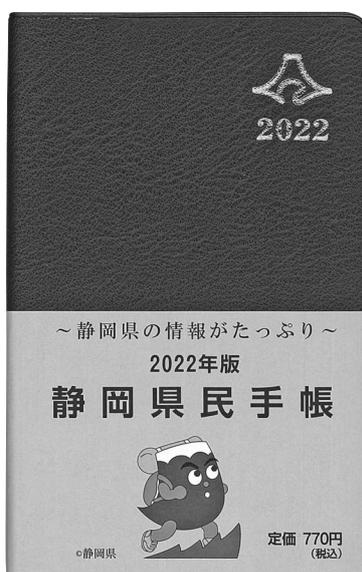
販売期限 令和4年2月1日(火)

その他 県民手帳は役場のほか、県内の主要な書店でも販売しています。

問合せ 企画課 情報政策係 ☎62-6288



大型特装版



大型通常版



小型版

メディカル通信

ACP(人生会議)普及の 取り組みについて

突然の事故や病気の悪化などで、自分の考えを決めたり、伝えたりすることができなくなる場合があります。人生会議とは、万が一の際に備えて今のうちから医療・ケアについて考え、家族や信頼する人と話し合い、内容を記録して全員で共有する取り組みのことです。

賀茂地区在宅医療・介護連携推進支援センターでは、この取り組みの普及啓発のために、回覧板による案内や講演会を企画運営しています。

ほかにも、皆さまにより良いサポートを行うべく、医療・介護、町や県の担当者を交えて勉強会を開催しています。

また、本年度より下田・南伊豆地区ではいざという時にご本人の意思



を反映できるよう、情報共有を図る目的で医療・介護、消防や行政と共同して「住民の意思表示を進める作業部会」「DNAR書式作成・施設統一を進める作業部会」を立ち上げました。

今後も「住み慣れた街で生涯が送れる地域づくり」の推進に努めていきます。

賀茂地区在宅医療・介護連携推進支援センター 杉山 孝二

問 下田メディカルセンター

☎ 25-2525



賀茂地区在宅医療・介護連携推進支援センター ホームページ

交流自治体だより



なみすけ © SUGINAMI CITY

東京都杉並区

東京高円寺阿波おどり

東京を代表する夏の風物詩として親しまれている「東京高円寺阿波おどり」ですが、新型コロナウイルス感染症の影響により屋外開催は2年連続で中止となってしまいました。

しかし、活動の継続、文化や担い手の継承等の観点から、感染症対策を徹底しながら屋内公演やオンライン配信等、さまざまな取り組みを行っています。

その中の一つである在日外国人を対象とした体験型モニターツアーでは、阿波おどりにプロジェクトマッピングを掛け合わせた「光も踊る東京高円寺阿波おどり plus+」公演を楽しむことができます。

この度、体験型モニターツアーを実際に楽しみ、特別に阿波おどりのレッスンを受けたインフルエンサーによる阿波おどりのPR動画が公開となりました。

主に英語の動画となっていますが、日本語部分や演舞シーンもありますので、ぜひ南伊豆町から動画を通して阿波おどりをお楽しみください。

問 杉並区産業振興センター
観光係 ☎ 03-5347-9184



①オンライン配信「2021 夏 東京高円寺阿波おどり」<座・SAJIKI>



②インフルエンサー「Ryotaro's Japan」動画QRコード

12月は、固定資産税、国民健康保険税、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。

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
上賀茂	松下 夢生	10.9	公彦・悦子
上賀茂	渡邊 豪紀	10.4	一雅・美和子

結婚お幸せに

地区	お名前(旧姓)	婚姻日
加納	大島 晋作・明美(植杉)	10.4

お悔やみ申し上げます

地区	氏名	年齢	月日
下流	西 八重子	82	9.30
湊	小澤 初代	93	10.2
湊	関 和喜夫	77	10.11
手石	山田 時雄	90	10.15

令和3年10月1日から10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、戸籍届出の時にお申し出ください。

人の動き

(11月1日現在)

世帯数 3,912 世帯
人口 7,886 人 (-3)
男 3,795 人
女 4,091 人

----- (10月中) -----

転入 20 転出 18
出生 2 死亡 7

健康レシピ ～カブと牛肉の照り炒め～

毎月19日は
食育の日!

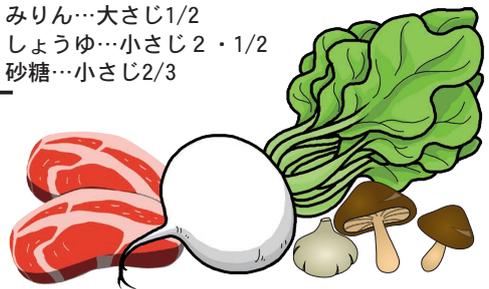


栄養価 (1人)
エネルギー: 257kcal タンパク質: 17.6g 脂質: 14.4g 塩分: 1.3g

▷ 材料 2人分 ◁

- 牛肉…160g
- カブ…1個 (200g)
- シタケ…1枚
- ニンニク…ひとかけ
- ゴマ油…大さじ1/2
- 酒…大さじ1
- 塩・こしょう…少々
- 片栗粉…大さじ1

- A
- みりん…大さじ1/2
 - しょうゆ…小さじ2・1/2
 - 砂糖…小さじ2/3



▷ 作り方 ◁

- ①ポリ袋などに牛肉と酒、塩・こしょう、片栗粉を入れてもみこむ。
- ②カブの葉を切り分けて3cm幅に切ったあと、皮を剥いて食べやすい大きさに切る。シタケを薄切りにし、ニンニクはみじん切りにする。
- ③熱したフライパンにゴマ油、ニンニクを入れ、香りが立ったら①を入れて炒める。
- ④カブとシタケを入れて火が通るまで炒めたあと、カブの葉とAを加えて炒める。



★ここがポイント!

片栗粉をまぶすことで、味がつきやすくなります。

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 健康増進課 ☎62-6255

健康一口メモ



冬季でもこまめな水分補給をしましょう。

冬季には脳卒中や心筋梗塞の発症件数が増加する傾向にあります。

その原因は、寒くなり血圧が上昇することのほかに、意外かもしれませんが水分補給も大きく影響します。

冬季は夏季ほど喉の渴きを自覚しにくいことや空気の乾燥等で、水分不足になりがちです。

水分不足により血液がドロドロの状態になると血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

これらを予防するため、冬季は意識してこまめに水分補給をしましょう。

※医師から水分制限の指示がある方は、この限りではありません。

問合せ 健康増進課 健康増進係
☎62-6255

スマイルキッズ



しもみや あゆむ
中木 下宮 歩 くん (1歳6カ月)
「お散歩大好き!」

広報みなみいず 12月号

発行日/令和3年12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
<https://www.town.minamiizu.shizuoka.jp>