



広報

みなみいず

2022

3

No. 621



～ 2月13日(日) 菜の花結婚式 ～

- P02～03 後期高齢者医療制度に関するお知らせ
- P04 住所の異動手続きを忘れずに!
- P05 年金手帳が「基礎年金番号通知書」に変わります、町営宮前テニスコートの閉鎖について
- P06 胃がん肺がん検診を受けましょう
- P07 特殊詐欺にご注意ください
- P08 令和3年度 町への寄附者紹介、外国人向け日本語学習サイトの紹介
- P09 地域おこし協力隊 など

結

Wedding

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

一定以上の所得のある方(75歳以上の方など)の医療費の窓口負担割合が変わります

令和4年10月1日から、一定以上の所得のある方(75歳以上の方など)は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、**医療費の窓口負担割合が2割**になります。

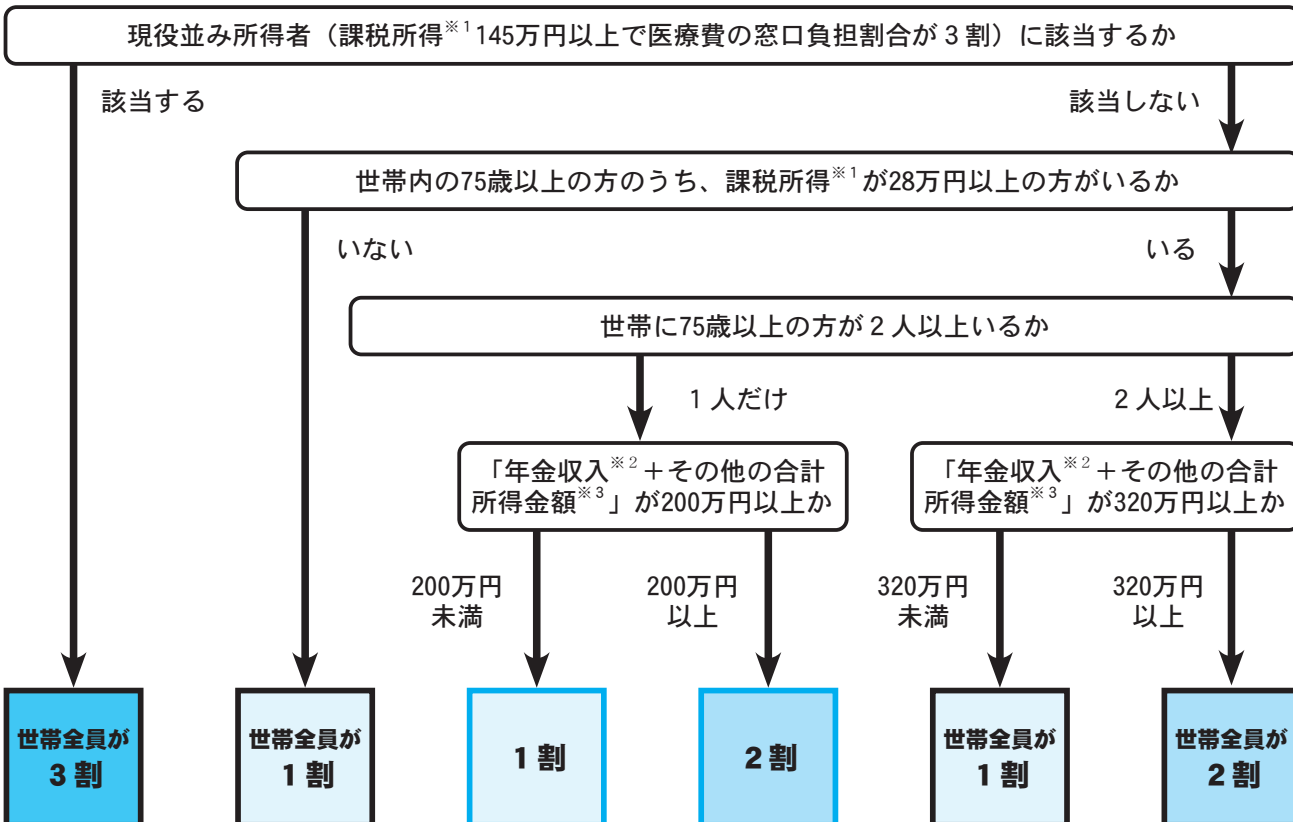
変更対象となる方は、後期高齢者医療の被保険者のうち約20%の方です。

		区分	
9月30日まで	現役並み所得者 (3割負担)		一般所得等 [※] (1割負担)
10月1日から	現役並み所得者 (3割負担)	一定以上所得のある方 (2割負担)	一般所得者等 [※] (1割負担)

※住民税非課税世帯の方は基本的に1割負担となります。

窓口負担割合の判定

世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、75歳以上の方の課税所得^{※1}や年金収入^{※2}をもとに、**世帯単位で判定**します。(令和3年中の所得をもとに判定し、9月頃に被保険者証を送ります。)



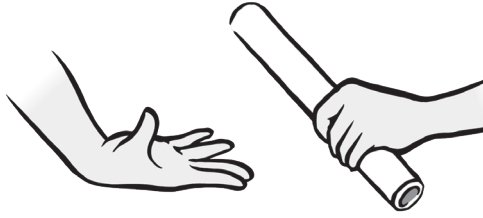
※1 課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の金額(前年の収入から給与所得控除や公的年金等控除等、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)等を差し引いたあとの金額)

※2 遺族年金と障害年金を除く年金の収入

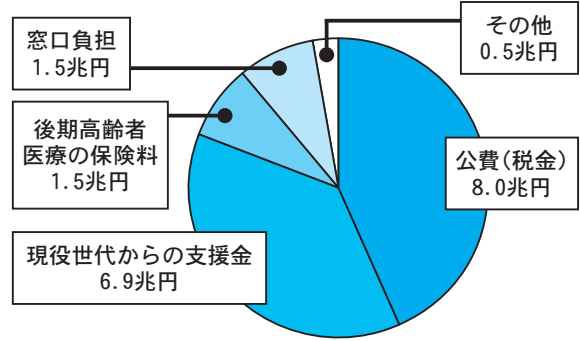
※3 その他の合計所得金額とは、事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いたあとの金額

負担割合見直しの背景

令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。
後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いて約4割は現役世代(子や孫)の負担(支援金)となっており、今後も拡大していく見通しとなっています。
今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、「国民皆保険」を未来につないでいくためのものです。

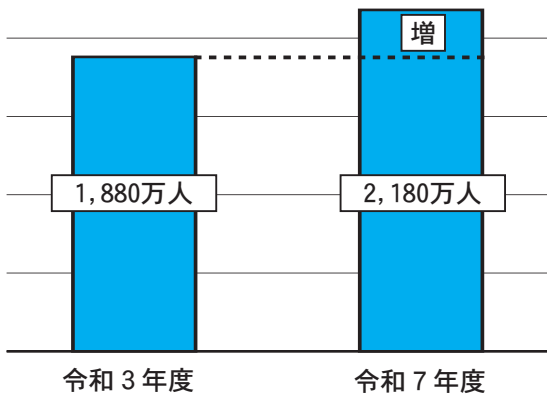


75歳以上の後期高齢者の医療費の財源内訳 (総額約18.4兆円) ※令和4年度予算ベース



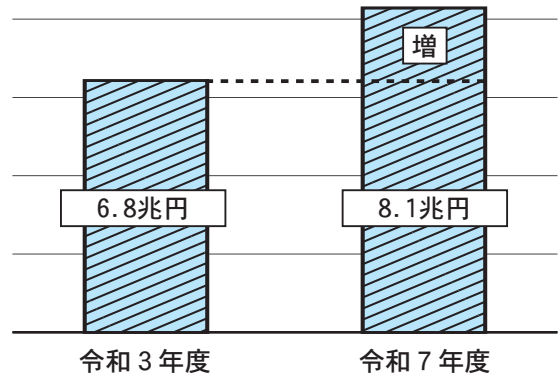
75歳以上人口の増加

約300万人増加



現役世代からの支援金の増加

約1.3兆円増加



窓口負担割合が2割となる方には、負担を抑える配慮措置があります

10月1日の施行後3年間(令和7年9月30日まで)は、2割負担となる方について1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます(入院の医療費は対象外)。

※同一の医療機関での受診については、上限額以上窓口で支払う必要はありません。そうでない場合は、1か月の負担増を3,000円までに抑えるための差額を払い戻します。

配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、事前に登録されている高額療養費の口座へ高額療養費として後日払い戻します。

●配慮措置が適用される場合の計算方法

【例：1か月の医療費全体額が50,000円の場合】

①窓口負担割合1割のとき	5,000円
②窓口負担割合2割のとき	10,000円
③負担増 (②-①)	5,000円
④窓口負担増の上限	3,000円
払い戻し等 (③-④)	2,000円

【配慮措置】

1か月5,000円の負担増となるところを、2,000円払い戻して3,000円に抑えます。

申請書送付に伴う詐欺にご注意ください

2割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方には、9月頃に各都道府県の広域連合や市区町村から申請書を郵送します。申請書がお手元に届き次第、申請書に記載の内容に沿って口座の登録をしてください。

また、申請書の送付に伴って悪質な電話での詐欺などが予想されます。厚生労働省や地方自治体が電話や訪問で口座情報登録をお願いすることや、キャッシュカードや通帳等をお預かりしたり、銀行やコンビニでATMの操作を指示することは絶対にありません。

このような不審な電話があったときは、最寄りの警察署や警察相談専用電話(#9110)、または消費生活センター(188)にお問い合わせください。

問合せ 制度について 厚生労働省コールセンター ☎0120-002-719
その他 健康増進課 国民健康保険係 ☎62-6255

住所の異動手続きを忘れずに！

住民票の住所の異動届は、国民健康保険、国民年金、選挙人名簿の登録につながる大切な手続きですので、引越しの際は必ず引越し前および引越し先の市区町村窓口で手続きを行ってください。

また、本人確認書類となる「マイナンバーカード」の住所は最新のものに更新する必要がありますので、忘れずに住所変更届出を行ってください。

入学・就職・転勤などによる引越しで住所の異動をされる方は、市区町村窓口での「住所の届出」が必要です

他の市区町村へ転出する場合

南伊豆町役場

【転出の手続き】

役場に転出届を提出し、転出証明書を受け取る



転入先の市区町村

【転入の手続き】

転入した日から14日以内に、転入先の市区町村へ転出証明書を添えて転入届を提出する



町内で転居する場合

南伊豆町役場

【転居した日から14日以内】

転居届を役場に提出

※正当な理由なく住民票の異動届出をしない場合、5万円以下の過料に処される場合があります。

休日臨時窓口を開設します

役場の開庁時間内（平日8：30～17：15）に窓口へ訪れることが困難な方は、ぜひご利用ください。

【休日臨時窓口開庁日時】

3月26日（土）、27日（日） 8：30～12：00

【対応業務内容】

- 転入・転出・転居等の住所異動手続き
- 国民年金の加入・脱退手続き
- 国民健康保険の加入・脱退手続き（保険証等は後日郵送により発行）
- 戸籍謄抄本・戸籍の附票（写）、住民票（写）、身分証明書の交付
- 印鑑登録事務、印鑑証明書交付
- 所得証明書、納税証明書等の交付
- マイナンバーカードの交付（要予約）
- マイナンバーカードの電子証明書有効期限更新（要予約）



※届出や申請には本人確認が必要となりますので、以下の①または②の書類を持参してください。

- ①運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど、官公署が発行した顔写真付きの身分証明書類
- ②上記①の書類がない場合は、健康保険証、介護保険証、年金手帳、年金証書などのうち複数の書類

マイナンバーカード交付のための窓口延長を開設します

役場の開庁時間中にマイナンバーカードの受け取りに来庁できない方のために、以下の日程で窓口の延長を行いますので、ぜひご利用ください。

※必ず事前にご予約をお願いします。

※マイナンバーカードの交付はご本人様に限りませんので、必ずご本人様がお来庁ください。

【窓口延長日時】

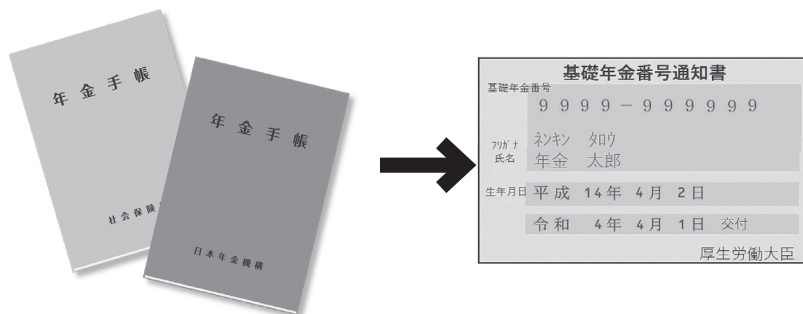
3月2日、9日、16日、23日、30日（3月の毎週水曜日19：00まで）

3月5日、12日、19日、26日、27日（3月の毎週土曜日・最終日曜日8：30～12：00）

予約・問合せ 町民課 住民年金係 ☎62-6222

4月から年金手帳が「基礎年金番号通知書」に変わります

4月1日から年金手帳が廃止され、国民年金の新規加入者に「基礎年金番号通知書」が発行されます。「基礎年金番号通知書」は、年金手帳に代わり国民年金の被保険者である（または被保険者であった）ことを証明するものです。年金の各種手続きや就職の時（厚生年金加入時）に提示を求められることがありますので大切に保管してください。



●既に年金手帳や年金証書を持っている方

既に発行された年金手帳をお持ちの場合はこれまで通り使用できますので、大切に保管してください。

なお、お持ちの年金手帳は、紛失またはき損した場合を除いて基礎年金番号通知書へ切り替える（再発行を申請する）必要はありません。

●20歳になると基礎年金番号通知書が郵送されます

4月1日以降、国内に住む20歳到達者は原則20歳の誕生月に自宅（＝日本年金機構で登録のある住所）へ基礎年金番号通知書が郵送されます。20歳前に就職し初めて年金に加入された方や公務員など共済組合の年金機関のみの方には、勤務先を通じて発行されます。

年金情報の確認には「ねんきんネット」が便利です！

「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

右のQRコードからやWeb検索で日本年金機構のホームページにアクセスし、「ねんきんネット」の利用登録を行ってください。

また、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから「ねんきんネット」がご利用できます。



問合せ 町民課 住民年金係 ☎62-6222

町営宮前テニスコートの閉鎖について

長年にわたり多くの方にご利用いただきました町営宮前テニスコートは、施設の老朽化および町の津波災害警戒区域に指定されているため、3月31日(木)をもって閉鎖します。

利用者の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。



閉鎖される宮前テニスコートの様子

問合せ 教育委員会事務局 社会教育係 ☎62-0604

胃がん肺がん検診を受けましょう

がん検診の目的は、がんを早期に発見することで早期治療に繋げ、がんによる死亡を減少させることです。健康で自覚症状のない方でもこの機会に受診し、自分の健康を確かめましょう。

※がん検診は、おたっしゃポイント対象事業です。

●実施内容

検診名	対象者	負担金
胃がん検診	令和5年3月31日 時点で40歳以上の方	900円 ※70歳以上の方、または南伊豆町国民健康保険加入者は無料
肺がん（結核）検診		無料

受診するためには**事前予約が必須**となります。**各日程の予約開始日以降に必ず予約**をした上で、会場までお越しください。なお、ご案内や受診票などは後日、対象の方へ郵送します。

●胃がん・肺がん検診を受ける際のお願い

◎同日に2会場で行われる場合、2か所目の開始時間が遅れる場合があります。

◎検診会場には受診票と保険証、負担金を持参してください。

◎新型コロナウイルス感染症の感染状況により、検診を延期または中止する場合があります。

◎3密を防止するため、予約時間をお守りください。

予約開始日	日程	検診時間	会場	予約時間割※	
3月28日(月) 9:00~	4月	9日(土)	7:00~10:00	南伊豆町役場 湯けむりホール	① 7:00~ ② 7:15~ ③ 7:30~ ④ 7:45~ ⑤ 8:00~ ⑥ 8:15~ ⑦ 8:30~ ⑧ 8:45~ ⑨ 9:00~ ⑩ 9:15~ ⑪ 9:30~ ⑫ 9:45~
		11日(月)	7:30~10:00	下流公民館	
		12日(火)	7:30~10:00	湊コミュニティセンター	
		13日(水)			
		14日(木)	7:30~10:00	手石公会堂	
15日(金)					
4月4日(月) 9:00~	4月	18日(月)	7:30~9:00	大瀬漁協横	
		19日(火)	7:30~9:30	一條多目的センター	
		20日(水)	7:30~9:30	毛倉野ゲートボール場横	
		21日(木)	7:30~9:30	妻良公会堂	
		22日(金)	7:30~9:00	石廊崎区事務所	
4月11日(月) 9:00~	4月	23日(土)	7:00~10:00	J A伊豆太陽 ^{※2} 竹麻支店	
		25日(月)	7:30~9:30	子浦観光協会	
		26日(火)	7:30~9:30	伊浜バス停前	
	5月	27日(水)	7:30~9:30	二條コミュニティセンター	
		28日(木)	7:30~10:00	三坂地区防災センター	
4月18日(月) 9:00~	5月	2日(月)	7:00~10:00	南伊豆町役場 湯けむりホール	
		7日(土)	7:00~10:00	J A伊豆太陽 ^{※2} 竹麻支店	
		9日(月)	7:30~9:30	上小野農産物集荷所	
		10日(火)	7:00~8:00	蛇石バス停前	
		11日(水)	9:00~10:00	天神原集会所	
4月25日(月) 9:00~	5月	12日(木)	7:30~9:30	市之瀬高齢者活動促進センター 青野公会堂 下小野高齢者センター	
		13日(金)	7:30~9:30	上賀茂公会堂	
		16日(月)	7:30~10:00	健康福祉センター	
		17日(火)	7:30~9:30	入間旧農協前	
		18日(水)	7:30~9:30	中木生活改善センター	
		20日(金)	7:00~10:00	南伊豆町役場 湯けむりホール	
		21日(土)			

※1 予約の際は希望する検診会場の検診時間に対応した予約時間割①~⑫の中から、希望する時間帯を選択してください。
(例) 4月9日湯けむりホール会場は予約時間割①~⑫、4月18日大瀬漁協横は予約時間割③~⑧に対応

※2 4月から「J A富士伊豆農協」に名称が変更となります。

問合せ 健康増進課 健康増進係 ☎62-6255

特殊詐欺にご注意ください

近年、サービスや商品の多様化および急速に進んだデジタル化の影響で、消費者を狙った詐欺・悪質商法の手口が複雑で多岐に渡るものとなっており、全国的に消費者被害が増加傾向にあります。

また、町内でも詐欺による被害が多発していることから「**自分は詐欺にかからないから大丈夫**」と思わず、いまいちど多様化する特殊詐欺を警戒し、被害に遭わないようにしましょう。

詐欺電話

身内（子や孫）、役場職員、弁護士、警察官、銀行員など、さまざまな立場になりすまし、お金をだまし取ろうとする電話がかかってきます。

不審な電話がかかってきた際は、一度電話を切って周りの人に相談しましょう。相談することで冷静さを取り戻し、他の人から客観的な意見をもらうことで被害を未然に防ぐことができます。



フィッシング詐欺

クレジットカード会社や銀行、ショッピングサイト等の実在する企業やサービスを装ってメールやショートメッセージを送り、受信者を偽のウェブページへアクセスするように仕向け、そのページで「IDとパスワード」、「クレジットカード番号」などの入力を要求し、情報を盗み取ったり、ショートメッセージで電話をかけるように誘導し、利用者本人と電話で話したうえで金銭を詐取する手口があります。

不審なメールやショートメッセージに記載されたURLや電話番号には、安易に接続したり電話をかけたりしないようにしましょう。

身に覚えがなかったり不安に思うようなメールやショートメッセージが来た場合や、トラブルに遭ってしまった際は賀茂広域消費生活センターにご相談ください。

二セ通販サイト詐欺

「Amazon」や「アイリスオーヤマ」などのオンライン販売サイトと一見しただけでは見分けがつかないほどそっくりなサイトを作って消費者を騙し、代金支払後も購入者へ商品を送らなかったり、偽物のブランド品を送付したりする二セ通販サイト（なりすましECサイト）等による被害が発生しています。

そのため、以下の点に注意して二セ通販サイトで詐欺被害に遭わないようにしましょう。



① 通販サイトの表示URLが、公式通販サイトのURLと一致しているか確認する。

（例）アイリスオーヤマで購入する場合、ホームページのURLが「<https://www.irisplaza.co.jp/>」か確認する。

→二セ通販サイトの場合、「<https://iris-store.shop>」などいかにもそれらしいURLに偽装していることがあります。

② 通販サイトの表示だけでなく、注文後のメールに不自然な日本語表現や中国語・韓国語などの外国語、普段使われない旧字体の漢字が使われていないか。

→近頃は日本語表現がほとんどおかしくないメールが増えているため、メールの文面をよく読み、僅かでも日本語表現を誤っているメールが届いた場合は、二セ通販サイトを疑いましょう。

③ 出品者の情報（住所や氏名）が正しいか。また、電話番号が表示されている場合は、国内の電話番号か、正しく電話につながるか確認する。

→業者の住所が外国、特に中国などアジア圏だったり、インターネットで住所検索した際に空き家などが住所指定されている場合は詐欺であったり、二セモノが販売されている可能性があります。

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

相談内容 通信販売トラブル、マルチ商法、架空請求、製品事故など

☎24-2299 または ☎「188」

●県民相談

相談内容 金銭トラブル、相続、近所とのトラブル、行政相談など

☎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



南伊豆町へ寄附をしていただいた方へのお礼と紹介

本町における新型コロナウイルス感染症対策等につきまして、多くの方々より心温まるご寄附をいただきました。心から感謝し、お礼申し上げます。

なお、いただいた寄附金につきましては、寄附者さまのご意向に沿った上で下表用途のとおり有効に活用させていただきます。

引き続き、本町の行政運営にご理解・ご協力をお願いいたします。

(令和3年度受付分)

寄附者(団体)氏名 (敬称略)	寄附内容	用途	寄附受理日
株式会社 西田	1,000,000円	地域活性化	令和3年7月1日
株式会社 TKC	1,500,000円	新型コロナウイルス感染症対策	令和3年8月27日
明治安田生命保険相互会社	504,500円	新型コロナウイルス感染症対策	令和3年10月4日
鶴田 為二郎(南伊豆町出身)	300,000円	図書館の書籍購入	令和3年10月8日
杉並区立南伊豆健康学園同窓会	146,000円	地域活性化・自然保護	令和3年12月21日

問合せ 総務課 総務係 ☎62-6211

日本語学習サイト「つながるひろがるにほんごでのくらし」について

「つながるひろがるにほんごでのくらし」とは？

日本語教室が開催されていない地域に住む外国の方に向けて、生活に必要な日本語を動画などで学べるよう文化庁が提供している日本語学習サイトです。

日本語の学習に困っている外国の方などがいたら、ぜひこのサイトを教えてあげましょう。

どういった内容が学べるの？

自分に合った日本語のレベルや、学習したいシーン、キーワードに応じて学習コンテンツを選択することができ、「場面に応じたあいさつの仕方」や「お店の利用方法」、「緊急時の助けの求め方」など生活に必要なコミュニケーションのとり方などを学べます。

【外国の方向けやさしい日本語Ver】

●日本語の勉強ができるサイト「つながるひろがるにほんごでのくらし」について

外国人が自分で日本語を勉強するためのサイトがあります。

いつもの生活での会話を勉強することができます。

詳しくは右のQRコードを読み取り、日本語学習サイト「つながるひろがるにほんごでのくらし」をご覧ください。



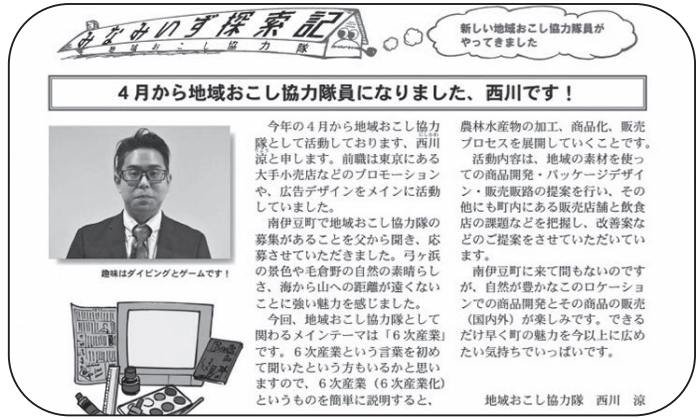
問合せ 企画課 企画係 ☎62-6288

地域おこし協力隊としての活動を振り返って

皆さんこんにちは、地域おこし協力隊の西川です。今月末をもって私の地域おこし協力隊としての任期が満了します。

私は6次産業化という分野をテーマに、町内事業者の方から商品デザインや販売方法について多数の相談を受けました。

なかでも、着任翌年の2月頃から蔓延し始めた新型コロナウイルス感染症の影響により、世界中で急速にデジタル化が進んだため、事業者の方は不慣れなIT分野への対応を迫られました。このため、事業者の方と一緒にオンライン販売のやり方や、ホームページ運営・SNS活用などの情報発信ツールの使い方について考えた3年だったという印象が強いです。



新しい地域おこし協力隊員がやってきました

4月から地域おこし協力隊員になりました、西川です！

今年の4月から地域おこし協力隊として活動しております。西川涼と申します。前職は東京にある大手小売店などのプロモーションや、広告デザインをメインに活動していました。

南伊豆町で地域おこし協力隊の募集があることを交から聞き、応募させていただきました。町々の景色や毛倉野の自然の素晴らしさ、海から山への距離が遠くないことに強い魅力を感じました。

今回、地域おこし協力隊として関わるメインテーマは「6次産業」です。6次産業という言葉は初めて聞いたという方もいるかと思いますが、6次産業（6次産業化）というものを簡単に説明すると、

農林水産物の加工、商品化、販売プロセスを展開していくことです。活動内容は、地域の素材を使った商品開発、パッケージデザイン・販売販路の提案を行い、その他にも町内にある販売店舗と飲食店の課題などを把握し、改善などのご提案をさせていただいています。

南伊豆町に来て間もないのですが、自然が豊かなこのロケーションでの商品開発とその商品の販売（国内外）が楽しみです。できるだけ早く町の魅力を今以上に広めたい気持ちでいっぱいです。

地域おこし協力隊 西川 涼

令和元年6月号に掲載された私の初記事です。この時からあつという間の3年でした。



小学生向けのプログラミング教室を開催していきます。

その他にも役場商工観光課と共同で、「南伊豆ビジネスセミナースクール」を開催し、デジタルなツールを用いたチラシの作り方や初心者を対象としたホームページの作り方・運営方法の講師を楽しく務めさせてもらいました。これらの活動を通じて、町民の皆さまとの交流をはかることができ、関係も深まってやっと馴染めたような気がします。

私は、任期終了後もこのまま南伊豆町にとどまり、事業者の方と学生向けの「デジタルコンテンツ」を提供する予定です。事業者の方にはホームページ制作と運営（オンラインショップ含む）、動画制作講座、初心者向けのパソコンとスマホのセミナーを、学生には小学生低学年からでも始められるプログラミング教室と英語教室の開催を予定しています。

また、これまでの私の活動とは少し別軸となりますが、南伊豆町で「eスポーツ」を広めようと考えています。「ゲーム＝若者の娯楽」というイメージが強いかと思われそうですが、近年、日本国内では高齢者向けに身体を使わず脳の活性化を図れる健康スポーツとして普及が進みつつあります。

「eスポーツ」はコロナ禍でもインターネット環境とパソコンやゲーム機といった機材があればどこでもできるという利点があり、家の中にもオンライン上で、遠く離れたところにいる孫や他県のシルバー層と交流することができるため、認知症のリスク低減に効果があるといわれている「社会的つながり」が必然的に多くなります。

また、町内で年齢を問わず「eスポーツ」ができる場をつくることも検討していますので、お楽しみに！

地域おこし協力隊としての活動は今年度で終わりですが、自分が得意とする「デジタルコンテンツ」で、今後も南伊豆町を盛り上げていきたいと思っておりますので、応援のほどよろしくお願ひします！



これまでと別軸のeスポーツの普及に力を入れていきます。

地域おこし協力隊 西川



1/17 交通安全かるた



南崎認定こども園にて、交通ルールが書かれた「交通安全かるた取り」が行われました。園児たちは読み上げられた交通ルールを聞き、楽しく札を探しました。

1/18~19 桜並木清掃



みなみの桜と菜の花まつり前に、町内の中学生および小学生が青野川沿いのゴミ拾いを行いました。生徒・児童たちは、目を皿のようにして桜並木沿いに落ちていたゴミを拾い集めました。

1/24 企業版ふるさと寄附



町のGIGAスクール構想推進への支援としてModis株式会社から企業版ふるさと寄附が行われました。いただいた寄附金は、町のGIGAスクール事業関係機材の購入などに使用されます。

1/25 百寿の祝い



1月に100歳を迎えた澤井富美子さんに町からお祝いの花束などが贈られました。長寿の秘訣は「家族が仲良いこと」「ご飯をいっぱい食べること」と澤井さんは笑顔で語りました。

2/1 桜まつりオープニング神事

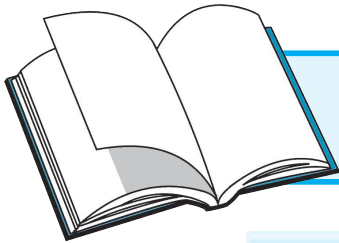


日野の菜の花畑にて、みなみの桜と菜の花まつりのオープニング神事が規模縮小の上で行われ、岡部町長を始めとした関係者が参加しました。

2/3 認定こども園節分



町内の認定こども園で節分の豆まきが行われました。南伊豆認定こども園では、年長の園児たちが扮する鬼に向かって、各々が紙を丸めて作った大きな豆を投げました。



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



「死ぬまで、働く。」
池田きぬ／すばる舎
死ぬまで働く、とい
ってもブラック企業の
話じゃありません。97
歳、現役ケアマネジ
ャーの著者が語る、前
向きに生きるための仕
事術。



「R.I.P.」
久坂部羊／講談社
優しくった兄が、三
人の自殺志願者を殺め
た。兄が語る不可解な
動機を解き明かそうと
妹は奔走するが、知ら
なかった兄の姿に辿り
着く…。



「裏道を行け」
橘玲／講談社
「御法度の裏街道を
歩く渡世なんだぞ」と
言ったのは座頭市です
が、混迷する現代を生
き抜くヒントは、裏街
道にあるのかもしれま
せん。ぜひご一読を。



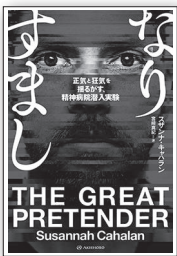
「熔果」
黒川博行／新潮社
黒川博行／新潮社
白昼堂々起こった五億
円の金塊強奪事件。元
マル暴刑事、ヤクザ、
半グレ…。五億円の行
方を追う男たちの暴力
と混沌を描いたノワ
ール小説の最高峰。



「職場のトリセツ」
黒川伊保子
／時事通信出版社
「トリセツ」シリー
ズ初のビジネス版。ム
力つくこともイラつく
こともなくなる、職場
の人間関係を丸く収め
るためのコミュニケーション
法を伝授。



「源氏の白旗」
武内涼／実業之日本社
源義朝、義経、静御
前…。彼（女）らは逃
走の果てに何を見たの
か。希望か、絶望か。
源平合戦の勝者である
源氏の裏面を描いた歴
史小説。



「なりすまし」
スザンナ・キャハラン
／亜紀書房
精神病患者になりす
まし病棟に潜入するこ
とはできるのか？精神
医学を揺るがす前代未
聞の実験の裏には隠さ
れた衝撃の事実が存在
した…。



「吾妻おもかげ」
梶よう子／KADOKAWA
浮世絵の祖と称され
る菱川師宣の生涯を描
いた、人情と愛に満ち
た波乱万丈の浮世絵小
説。「見返り美人図」
はいかにして生み出さ
れたのか…。



「岸恵子自伝」
岸恵子／岩波書店
女優、作家として岸
恵子が歩んだ煌めく稀
有な人生の軌跡。市川
崑監督「悪魔の手毬唄」
での「愛してらしたん
ですね」は日本映画屈
指の名シーン。



「おはようおかえり」
近藤史恵／PHP研究所
真面目な姉と自由奔
放な妹。老舗和菓子店
の二人姉妹に訪れる不
思議な出来事とは…
様々な出会いを通じ姉
妹の成長を描いた心温
まる家族小説。

新着図書案内

ハートフルネス

スティーン・マーフィ重松 渡辺浩平
第七師団と戦争の時代 川崎淳与
80代の今が最高と言える みつめる旅
人 wherever the office 永松茂久
大人は話し方が9割 前川友子
大人のコートの本 リュウジ
リュウジ式至高のレシピ 養老孟司
まるありがとう 恩田陸
愚かな薔薇 山家望
birth 乙一
一ノ瀬ユウナが浮いている 一穂ミチ
パラソルでパラシュート 伊集院静
ミチクサ先生 上・下 林真理子
李王家の縁談 小池真理子
神よ憐れみたまえ

図書館利用案内

返却本について

3月に入り、多くの方が引越
しや卒業をひかえ、新生活の
準備にむけて慌ただしい毎日
を送っていることと思いますが、
家や教室から見つかった返却期
限を過ぎた本がお手元にありま
せんか？

そのなかには町民の方が読み
たい本、探している本があるか
もしれません。数年前に借りた
本や汚損・破損の激しい本であ
っても必ず図書館に返却してく
ださい。ご協力をお願いします。



お知らせ

第27回南伊豆町芸能部門発表会の延期について

3月に開催を予定していた芸能部門発表会は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況や感染予防を考慮し、延期となりました。

なお、延期後の開催時期は今後の感染状況を注視しながら、代表者会議で決定するため未定です。

問合せ 教育委員会事務局 社会教育係 ☎62-0604

「広報みなみいず」を送ってあげませんか

ご希望の方に、広報みなみいず令和4年4月号～令和5年3月号を毎月郵送します。

申込方法

●窓口持参 申込書と料金を持参し企画課でお申込みください。

●郵送 申込書と料金を現金書留にて以下までお送りください。

※申込書は企画課で配付または町のホームページからダウンロード

料金 1,500円(1年間)

その他 広報みなみいずは、町ホームページにPDF形式で掲載しており、無料で閲覧・ダウンロードできます。

申込・問合せ 〒415-0392 南伊豆町下賀茂315-1 企画課情報政策係 ☎62-6288

静岡県うちあけダイヤル

うちあけダイヤルは、親や友達にも言えないことを相談できる場所です。

常時2つの相談窓口を開設しているため、「こんなこと相談していいのかな?」と思ったことでもいいので、お気軽にお問い合わせください。

●LINE相談

時間 16:00～21:00(3月31日まで)

LINEID @shizuokasoudan

●24時間子供SOSダイヤル

対象者 小学生、中学生、高校生
相談先 ☎0120-0-78310

●若者こころの悩み相談窓口

相談先 ☎0800-200-2326

国税専門官採用試験受験者募集

日程 第1次試験 6月5日(日)
第2次試験 7月4日(月)～15日(金)のうち、いずれか指定する日

受験資格

①平成4年4月2日～平成12年4月1日生まれの方

②平成13年4月2日以降生まれで次に掲げる方

・大学を卒業した方および令和5年3月までに卒業する見込みの方

・人事院が上記に掲げる者と同等の資格があると認める方

申込方法 インターネット(人事院HP)より申し込み

申込受付期間 3月18日(金)9:00～4月4日(月)(受信有効)

その他 インターネット申し込みができない環境にある場合は、以下まで問い合わせてください。

問合せ 名古屋国税局人事第二課試験係 ☎052-951-3511

令和4年度 海上保安官採用試験の実施について

海上保安庁では、海上保安大学校学生および海上保安学校学生の採用試験を実施します。

●海上保安学校(特別)

受験申込

インターネットによる申し込み

申込受付期間

3月18日(金)～3月25日(金)

第1次試験

5月15日(日)

●海上保安大学校(初任科)

受験申込

インターネットによる申し込み

申込受付期間

3月18日(金)～4月4日(月)

第1次試験

6月5日(日)

その他 詳細については、人事院ホームページ(国家公務員試験採用情報ナビ)から「海上保安学校学生採用試験」「海上保安大学校学生採用試験」を確認するか、お問い合わせください。

URL <https://www.jinji.go.jp>

問合せ 第三管区海上保安本部 人事課 ☎045-211-1118

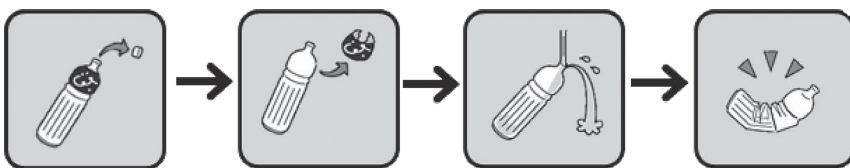
同報無線放送は、以下の番号に電話することで自動音声確認ができます。ぜひご活用ください。

☎0558-62-2121
(携帯電話からの発信も可)

また、町ホームページへ放送内容が掲載されるほか、町のメール配信サービスに登録をしておくことで同報無線の放送時にメールが届くため、便利です。

メール配信サービスをご利用の場合は「t-minamiizu@sg-m.jp」宛に空メールを送り、Webサイトから登録を行ってください。

ペットボトルやビンは、キャップやラベルを外し、中を洗ってから分別ゴミに出しましょう



①キャップを外す

②ラベルを剥がす*

③中を水洗いする

④漬す

*ラベルが剥がれない場合は、無理に剥がす必要はありません

●一部画像出典経済産業省 <https://www.meti.go.jp/policy/recycle/main/data/illust/index.html>

メディカル通信

「難病」について

「難病」とは実際にどのような病気のことを指すのかご存知でしょうか。

「難病法」では、①原因不明、②治療方法が未確立、③希少な疾病、④長期療養が必要なものを「難病」と定義しています。

その特質上、医療費や介護負担は大きくなるため医療費助成制度が設けられており、助成対象となる「指定難病」は338疾患あります。助成を受けるには、県の登録を受けた「難病指定医」を受診して診断書の交付を受け、保健所で申請する必要があります。

また、県では重症難病患者の入院施設確保事業として、難病医療協力病院35施設を整備し、重症難



病患者の入院施設の確保を目指しています。

下田メディカルセンターは賀茂地区の拠点として難病医療協力病院に指定され、県内の災害時に拠点病院等からの要請を受け難病患者の受け入れ等を行うほか、当院は難病患者家族の介護負担軽減のため、地域包括ケア病床で患者の短期入院も行っています。詳細は地域医療連携室にお問い合わせください。

地域医療連携室課長代理
木村健吾

問 下田メディカルセンター
☎ 25-2525



姉妹都市だより

長野県塩尻市

人気急上昇中！ 大絶景の里山「霧訪山」

南伊豆のみなさまこんにちは。今回は、塩尻市の南部にある「霧訪山」についてご紹介します。どこか幻想的な名前ですね。

塩尻市と辰野町にまたがるこの里山は、最短1時間半ほどで登れる低山ながらも、最近では「信州の里山・総選挙！冬山編」で1位に選ばれたほか、山岳系の有名雑誌に大きく掲載されたり、登山系YouTuberが登ったりと、注目度がうなぎ上りです。

霧訪山の魅力として特におすすめなのは、山頂で広がる360度のパノラマビューで、松本、伊那、諏訪といった周辺が一望でき、南北アルプスや御嶽山、八ヶ岳、はるか遠くは妙高山などの山々もぐるーっと望めます。

地域にも愛されている霧訪山は年中登ることができませんが、冬季は積雪もあるため軽アイゼンなどの装備をご持参ください。

また、お越しの際は万全な感染症対策もお願いします。

問 塩尻市観光課
☎ 0263-52-0886



霧訪山からの眺め

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	鈴木 陽向 <small>ひなた</small>	1.11	之武・理沙
加納	黒田 桃子 <small>ももこ</small>	1.22	尚志・奈津紀

結婚お幸せに

地区	お名前(旧姓)	婚姻日
手石	谷 沙耶果・元威 <small>もとなり</small> (渡邊)	1.11
加納	伊藤 琢真・さゆり(神保)	1.11
加納	山田 健人・由樹(飛田)	1.23

お悔やみ申し上げます

地区	氏名	年齢	月日
伊浜	齋藤 れい子	102	1.1
吉祥	岡村 せつ	92	1.5
毛倉野	菊池 朝子	76	1.7
手石	熊澤 裕幸	62	1.11
石廊崎	山本 一夫	76	1.17
手石	谷 政子	86	1.21
加納	堀 信子	71	1.26
妻良	簾田 森雄	80	1.29

令和4年1月1日から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、戸籍届出の時に申し出ください。

人の動き

(2月1日現在)

世帯数 3,897 世帯
人口 7,845 人(-11)
男 3,774 人
女 4,071 人

----- (1月中) -----

転入 13 転出 15
出生 3 死亡 12

3月は、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。

健康レシピ ～和風ガパオ豆腐～

毎月19日は
食育の日!



栄養価（1人） エネルギー：165kcal タンパク質：13.3g
脂質：6.8g 塩分：1.0g

▷ 材料 4人分

木綿豆腐…1丁(300g)
小麦粉…適量
サラダ油…小さじ1
鶏もも肉(皮なし)…120g
タマネギ…小1個
赤パプリカ…1個
青じそ…4枚
にんにく…1/2かけ
サラダ油…小さじ1

A
しょうゆ…小さじ2
オイスターソース…小さじ2と1/2
酒…大さじ1
砂糖…小さじ1
粗びきこしょう…少量
付け合せ…レタス適量

▷ 作り方 ◁

- ①木綿豆腐をキッチンペーパーに包んで水切りし、8等分に切り分ける。鶏肉は細かくする。タマネギと赤パプリカは粗みじん切り、青じそとニンニクはみじん切りにする。
- ②豆腐の両面に小麦粉をまぶし、フライパンに油をひいてから両面に焼き色が付くまで焼き、取り出す。
- ③フライパンに油とニンニクを入れて火にかけ、香りが立ってきたらタマネギ、鶏肉を加えて炒める。
- ④火が通ったらAと赤パプリカ、青じそを入れ、よくからめてから火を止める。
- ⑤レタスの上に豆腐を乗せ、④を盛り付けて完成。



★ここがポイント!

辛味がほしい方は
豆板醤を入れてください。

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

健康一ロメモ

ちゃんと眠れていますか？

皆さんは、しっかりと睡眠を取れているでしょうか。

仕事や介護、コロナ禍のストレス等で自身の健康のことを後回しにした結果、睡眠時間が足りていないということはありませんか。

不眠は身体と心の両方にさまざまな悪影響を与えます。

特に「疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている」という方は要注意です。

以下のような不眠の症状が続く場合は、無理をせずかかりつけ医や専門機関に相談しましょう。

【不眠の症状】

- ・寝つきが悪い。
- ・夜中に何回か目が覚める。
- ・朝早くに目覚めてしまう。
- ・ぐっすり寝たという感じが無い。等

問合せ 健康増進課 健康増進係
☎62-6255

スマイルキッズ



下流 木下 恋波菜 ちゃん（1歳6か月）
「遊ぶの大好き！」

広報みなみいず 3月号

発行日/令和4年3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.minamizu.shizuoka.jp>