



～ いろいろ男爵、弓ヶ浜で夏満喫 ～

- ・P02 健康診査等を受診しましょう
- ・P03 大腸がん検診のお知らせ、医療費の節約について
- ・P04 医療費の自己負担限度額について
- ・P05 後期高齢者医療保険料について、みなみいず応援プレミアム付き商品券第4弾の使用期限について
- ・P06 詐欺的な定期購入商法等にご注意ください
- ・P07 第2弾伊豆富士山歴史絵巻Webスタンプラリー、地域おこし協力隊 など

健康増進課からのお知らせ

◆健康診査等を受診しましょう

後期高齢者医療制度に加入している方および今年度に特定健診や人間ドックを受けていない方を対象に、生活習慣病予防を目的とした「健康診査」等を実施します。

コロナ禍で外出が減り運動不足や肥満の方が多くなっています。自分の健康に自信を持てるように毎年の健診等を上手に利用しましょう。

また、新型コロナウイルス感染症に感染した場合に重症化しやすい「基礎疾患」は生活習慣に関連する疾病も報告されています。健診結果を確認し予防に努めましょう。

定期的に通院されている方も健診等と併用することで普段は気づかないささいな病気も見つけられることがありますので、健診結果を持ってかかりつけ医へ受診するようにしましょう。

対象者	●後期高齢者医療制度加入の方（75歳以上の方） ●国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方で今年度の特定健診等未受診の方
負担金	500円（個人で受けた場合の健診費用 約10,000円）
予約方法	下表の実施日程および実施時間①～⑥の中で希望する日時を選び、 <u>予約受付開始日時から希望する健診日の1週間前までに電話または窓口で予約してください。</u> なお、国民健康保険加入の方には5月時点で受診券を送付しています。紛失された方は予約時にお申し出ください。 ※電話でのご予約は受付開始後1時間程度が混雑します。 ※採尿容器は予約後に送付します。

予約受付開始日時	実施日程	会場	実施時間	人数
8月8日(月) 8時30分から	9月	5日(月)	役場 湯けむりホール	各回10名まで
		6日(火)	役場 湯けむりホール	
		7日(水)	南伊豆町武道館	
		8日(木)	妻良公会堂	
		9日(金)	旧南崎小学校体育館	
8月15日(月) 8時30分から	9月	10日(土)	南上小学校体育館	
		12日(月)	三坂地区防災センター	
		20日(火)	伊浜山村活性化支援センター	
		21日(水)	湊コミュニティセンター	
		22日(木)	手石公会堂	
			①13:00 ②13:20 ③13:40 ④14:00 ⑤14:20 ⑥14:40	

新型コロナウイルス感染症対策に伴う対応について

健診会場では新型コロナウイルス感染症の予防対策を実施しています。受診される方も新型コロナウイルス感染症予防のため、以下のとおりご協力をお願いします。

- ご来場の際はマスクを着用し、会場入り口で検温、手指消毒をお願いします。
- 3密（密閉・密集・密接）を防ぐため、予約した時間に会場へお越しください。

なお、町内や近隣市町の感染状況により、延期または中止する場合があります。

重要

健診等の結果、特定保健指導や再検査の対象となった場合は、必ず再検査を受けてください。

◆大腸がん検診のお知らせ

左ページの健診等と同時に大腸がん検診を実施します。対象者にはすでに受診票と採便容器を郵送してあります。受診を希望される方でお手元に受診票や採便容器等がない方はお問い合わせください。

対象者	40歳以上の方（社会保険加入の方も含む。）
負担金	300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
日程	左ページの健診等と同日日程
持ち物	受診票、採便容器、保険証
その他	検体を2本提出（厳守）



◆医療費を上手に節約しましょう

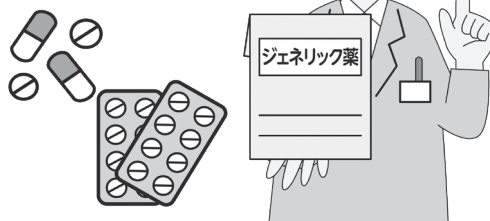
増え続ける医療費は、国民健康保険の制度運営を圧迫し国民健康保険税に影響します。健診等を毎年受診し健康づくりを行うほか、医療機関への上手な受診やジェネリック医薬品の活用など、適正な受診を心掛け医療費節約にご協力ください。

●ジェネリック医薬品（後発医薬品）の積極的な活用

ジェネリック医薬品とは、特許期間の過ぎた新薬（先発医薬品）と同等の有効成分、用法、効果・効能があると厚生労働省に認められた新薬より安価な薬です。利用することで医療費の節約になりますので積極的に活用しましょう。

●ジェネリック医薬品の特徴

- ・新薬と有効主成分が同じなので同等の効果で安心
- ・新薬同様の品質基準で開発・製造されているので安全
- ・開発コストが少ないので新薬より安価
- ・大きさ・形など新薬より飲みやすい薬もある



●医療機関と上手に付き合う

●重複受診、頻回受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかる「重複受診」や、一定回数以上受診する「頻回受診」は、医療費や検査費用がその都度必要となり、医療費増加になるだけでなく薬の重複などで体にも悪影響を及ぼします。お薬手帳を複数お持ちの方は1冊にまとめ、かかりつけ医や薬局で薬の飲み合わせ等チェックしてもらいましょう。

●やむを得ない場合以外の「休日や夜間の受診」は控えましょう

休日や夜間の受診には割増料金がかかります。医療費が増えるだけでなく、急患など緊急性の高い人の治療に支障をきたし医療現場の負担にもつながるため、やむを得ない場合を除き休日や夜間の受診はできるだけ控えましょう。

●休日や夜間の子供の症状相談は小児救急電話相談へ（#8000）

小児救急相談では、休日や夜間に体調を崩した子供の症状にどう対処したらいいのか休日・夜間であっても病院を受診したほうがいいのか、などの判断に迷った際に小児科医師や看護師に相談できます。

曜日	相談時間	電話番号
平日	18：00～翌朝8：00	局番無しの#8000 または ☎054-247-9910
土曜日	13：00～翌朝8：00	
日曜日・祝日 （年末年始含む）	8：00～翌朝8：00	



◆医療費の自己負担限度額について

●医療費が高額になる方へ

「限度額適用認定証」等を医療機関に提示すると窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。認定証の交付を希望される場合は健康増進課窓口で交付申請手続きが必要となります。

なお、国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の滞納がある場合は限度額適用認定証の交付ができない場合があります。

※後期高齢者医療被保険者の方で既に限度額適用認定証をお持ちの方は、8月に自動更新しているため申請の必要はありません。ただし、下表「70歳以上の人の自己負担限度額(月額)」の「一般」欄に該当する方は限度額認定証が不要のため、自動更新されません。

●70歳未満の方の自己負担限度額（後期高齢者医療制度の障害認定の方を除く）

所得区分		自己負担限度額	4回目以降の自己負担限度額
ア	所得901万円超	$252,600円 + (\text{医療費} - 842,000円) \times 1\%$	140,100円
イ	所得600万円超 901万円以下	$167,400円 + (\text{医療費} - 558,000円) \times 1\%$	93,000円
ウ	所得210万円超 600万円以下	$80,100円 + (\text{医療費} - 267,000円) \times 1\%$	44,400円
エ	所得210万円以下 (住民税非課税世帯除く)	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※世帯内に所得の申告をしていない方がいる場合は、正しい所得区分が判定できないため所得区分「ア」と見なされます。国民健康保険に加入している令和4年1月1日時点で19歳以上の方は所得の申告が必要です。

●70歳以上の方の自己負担限度額（月額）

所得区分	課税区分	負担割合	自己限度額 〈 〉内は 4 回目以降の金額		認定証の 申請
			外来のみ（個人）	入院＋外来（世帯ごと）	
現役並みⅢ （課税所得690万円以上）	課税	3 割	252,600円＋（医療費－842,000円）× 1 % 〈140,100円〉		不要
現役並みⅡ （課税所得380万円以上）	課税		167,400円＋（医療費－558,000円）× 1 % 〈93,000円〉		必要
現役並みⅠ （課税所得145万円以上）	課税		80,100円＋（医療費－267,000円）× 1 % 〈44,400円〉		
一般	課税	2 割 （後期高齢者 医療被保険者は 1 割）	18,000円	57,600円 〈44,400円〉	不要
低所得者Ⅱ	非課税		8,000円	24,600円	必要
低所得者Ⅰ	非課税			15,000円	

※後期高齢者医療制度では令和4年10月1日から2割負担が新設されます。詳細については、広報みなみいず9月号であらためてお知らせします。

●申請に必要な書類

◆国民健康保険

- ・世帯主および対象者のマイナンバーがわかるもの
- ・対象者の保険証
- ・来庁する方の本人確認書類（運転免許証など）

◆後期高齢者医療制度

- ・対象者のマイナンバーがわかるもの
- ・対象者の保険証
- ・来庁する方の本人確認書類（運転免許証など）

◆後期高齢者医療保険料について

後期高齢者医療制度の保険料率は、静岡県後期高齢者医療広域連合が医療費の増加などを見込んで2年ごとに算定します。令和4・5年度の保険料率は、次のとおり改定されました。

●令和4・5年度の保険料率など

区分	令和2年度・令和3年度	令和4年度・令和5年度
所得割率	8.07%	8.29%
均等割額	42,100円	42,500円
賦課限度額	64万円	66万円



年間保険料額は以下の算出方法に基づき8月に決定します。

年間保険料額＝①＋②（賦課限度額66万円）
 ①所得割額：（前年の総所得金額等－43万円）×8.29%
 ②均等割額：42,500円

●納付方法について

保険料の納付方法は年金からの天引きによる特別徴収と、納付書または口座振替で支払う普通徴収があり、年金を受給している方は原則として特別徴収になります。

特別徴収

4月、6月、8月に支給される年金から保険料の仮徴収を行い、8月の保険料決定後は、年間保険料から仮徴収した残額を10月、12月、翌年2月の年金から天引きする納付方法です。

普通徴収

8月に決定した年間保険料を、8月から翌年3月末にかけて毎月納付書または口座振替で納める納付方法です。

◎保険料の納付は口座振替がオススメです！

口座振替の手続きをすれば、指定した口座から自動で引き落とされるため、保険料を納め忘れる心配がなくなります。口座振替の手続きは、**町指定の金融機関**で行えます。

※手続きの際は預金通帳および届け出印が必要になります。



問合せ 健康増進課 ☎ 62-6255

みなみいず応援プレミアム付き商品券 （第4弾）の使用期限にご注意ください

「みなみいず応援プレミアム付商品券（第4弾）」の**使用期限は9月30日まで**となっています。

新型コロナウイルス感染症の影響により低迷している地域経済の活性化のため、商品券の使い残しが無いようにご協力をお願いします。

なお、商品券の使用可能な店舗は町内の215店舗となっています。使用可能な店舗の一覧は、右のURLまたはQRコードから南伊豆町商工会のホームページをご確認ください。



店舗一覧QRコード

●URL <https://minami-portal.jp/>

問合せ 南伊豆町商工会 ☎ 62-0675

詐欺的な定期購入商法等にご注意ください

販売サイト等で「1回目90%OFF」、「初回実質0円（送料のみ）」など通常価格より低価格で購入できることを広告する一方で、定期購入が条件となっている健康食品、化粧品、飲料の通信販売に関する相談が全国の消費生活センター等に引き続き多く寄せられており、賀茂地域でも被害・相談件数が増加傾向にあります。

美味しい話に条件反射で飛びつかず、定期購入が条件となっていないか、2回目以降の分量や代金などの販売条件、解約条件等を確認し被害に遭わないようにしましょう。

●静岡県内東部での副業・もうけ話・定期購入の相談件数

種別	令和3年	令和2年	令和元年
定期購入	115	92	96
儲け話	49	32	40
副業	46	35	34



●詐欺的な定期購入商法の相談事例

事例

販売サイトで「初回実質無料」や「今だけ〇%オフ」などの広告を見て注文したが、解約を申し出たところ最低4回の購入が必要との説明があり、そこで初めて定期購入が条件の契約であったことに気づいた。

対策

販売サイトの登録・購入の際に必ず「最終確認画面」で、定期購入が条件となっていないか、2回目以降の分量や代金などの販売条件、解約条件等を確認しましょう。

●最終確認画面で条件をチェックしよう

改正特定商取引法で販売業者等は、販売サイトの「最終確認画面」にて顧客が「注文確定」の直前段階で、分量、販売価格・対価、支払の時期・方法、引渡・提供時期、申込期間（期限のある場合）、申込みの撤回、解除に関する事などの契約の申込みの内容を簡単に最終確認できるように表示することを義務付けられています。

また、販売業者等がこれらの契約の申込みの内容について、表示しなかったり不実の表示や消費者を誤認させるような表示を行った場合、誤認して申込みをした消費者は申込みの意思表示を取り消すことができます。定期購入を申し込む際は、以下のチェックリストを参考に最終確認画面で内容を確認しましょう。

チェックリスト

- ☐ 定期購入が条件になっていませんか？
「初回特別価格」「〇か月コース」などと表示されている場合は、特によく確認しましょう。
- ☐ 定期購入が条件になっている場合、継続期間や購入回数が決めていませんか？
「〇回をお受け取り後に解約できます」「〇回のお受け取りが条件になっています」などと表示されている場合はよく確認しましょう。
- ☐ 支払うことになる総額はいくらですか？
各回の分量や2回目以降の代金は、初回の分量や代金と異なるケースがあります。
- ☐ 解約の際の連絡手段を確認しましたか？
解約手段が電話やメッセージアプリに限定されている場合は、電話が繋がらない、メッセージアプリの操作がうまくできないことも想定しておきましょう。
- ☐ 「解約・返品できるか」「解約・返品できる場合の条件」（返品特約）、解約条件を確認しましたか？
特に「次回商品発送の〇日前までに連絡をすれば解約できる」など解約の申出に期限がある場合は、申出の期限、解約時に違約金などの支払いが必要であればその内容など解約条件の詳細を確認しましょう。
- ☐ 利用規約の内容を確認しましたか？
利用規約の内容をよく確認しましょう。
- ☐ 「最終確認画面」をスクリーンショットで保存しましたか？
最終確認画面のスクリーンショットは契約を取り消す際の証拠になりますので、スクリーンショットを残すようにしましょう。

問合せ 賀茂広域消費生活センター ☎24-2299

「第2弾伊豆・富士山歴史絵巻Webスタンプラリー with神奈川」開催中

大河ドラマ「鎌倉殿の13人」ゆかりの史跡を巡るスタンプラリーが開催中です。伊豆・富士山地域だけでなく神奈川県内にもチェックポイントが設置されていますので、ぜひとも訪れてみてください。

実施期間

7月1日(金)～9月30日(金)

参加費

無料

チェック ポイント数

静岡県内 99か所
神奈川県内 13か所

スタンプ 取得条件

現地でのQRコード読取りまたは
GPS取得

参加特典

- ・スタンプ獲得状況に応じた各種景品の抽選に応募可能
- ・協力店舗でスタンプを提示すると各種特典有り

その他

イベントの詳細は、以下のQRコードまたはURLから「ぶしのくに静岡県」ホームページをご確認ください。



URL <http://bushinokuni-shizuoka.jp>

問合せ 商工観光課 観光推進係 ☎ 62-6300

地域おこし協力隊活躍中!

3年間ありがとうございました



観光協会自席にて撮影

地域おこし協力隊の堤です。令和元年9月に南伊豆町に地域おこし協力隊として着任してから、あっという間に3年の月日がたちました。着任式の際に町長より「南伊豆町の営業マンになってほしい」と言われたことを覚えています。

しかしながら、南伊豆町での暮らしにも慣れ始め、仕事もやっとこれからというタイミングで新型コロナウイルス感染症が世界的に蔓延し、正直なところやりたいと考えていたことは情勢的にほとんどできませんでした。

私は石廊崎オーシャンパークで1年半、南伊豆町観光協会では1年半の計3年間の任期で町の観光事業に携わってきました。人間関係においては良い環境に恵まれ、たくさんの方を教えてもらいました。知れば知るほど奥深く、素晴らしい南伊豆町の文化・地理・歴史を学び、来る前より格段に南伊豆町を好きになることができました。

私は、この8月31日をもって地域おこし協力隊の任期が終了となりますが、任期後の9月以降も南伊豆町観光協会でも働くこととなりましたので、この場を借りて報告させていただきます。

これからも観光宣伝を軸に、観光イベントなどを始めとした町の観光業発展のために精いっぱい努力していきたいと思っていますので、引き続き皆さまからの温かいご指導ご鞭撻をいただけますと幸いです。

最後となりますが、地域おこし協力隊の任が解かれたあとも町の発展のために尽力していきますので、現・地域おこし協力隊員の田村ショーン君、百瀬君ともどもよろしくお願いいたします。

問合せ 地方創生室 ☎ 62-1121



6/15～16 教育現場を知る



教育委員が町内小中学校を訪問し、授業の様子等の視察を行いました。タブレットパソコンを用いた授業の様子など、GIGAスクール構想の実践状況などについて教育委員が確認しました。

6/21 北塩原村議会視察



福島県にある北塩原村議会による現地視察が行われました。会津地方北部（内陸）に位置する北塩原村と太平洋に面する南伊豆町の観光形態の違い等を参考にするため、町内の観光施設等を訪問しました。

6/23 分校生といっしょ！



下田高校南伊豆分校の生徒と南伊豆認定こども園の園児によるジャガイモ掘りや、南中小学校の児童と一緒にキュウリの収穫・出荷のための袋詰め体験などが行われました。

6/27～28 「プロの演奏」を学ぶ



文化庁共生プロジェクトの一環として、町内の各小中学校で新日本フィルハーモニー交響楽団による音楽演奏・体験が行われました。児童・生徒たちは弦楽器の演奏や指揮などをプロによる指導のもと体験しました。

6/29 地域について学ぶ

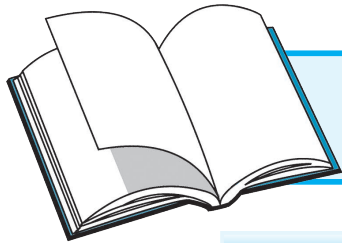


下田高校南伊豆分校の1年生が、通学地である南伊豆町についての理解を深めるため地域学習を行い、石廊崎オーシャンパークや弓ヶ浜などを訪れ、現地の様子を撮影、調査しました。

7/7 藍染め体験



蝶ヶ野在住の金子嗣江さんを講師に迎え、南中小学校3年生が藍染体験を行いました。児童たちは藍の葉を使ってハンカチをきれいに染め上げ、ビー玉や動物の型を使って世界に1つだけの柄入りハンカチを作成しました。



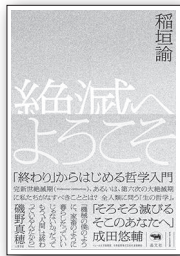
図書館だより

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



「絶滅へようこそ」
稲垣諭／晶文社
戦争、疫病、環境問題。「地球ってもうダメなのかな」とラップしたのはE.C.Dですが、本当に地球はダメになったのか。その答えは、この本の中に…。



「二重らせんのスイッチ」
辻堂ゆめ／祥伝社
目撃証言、現場に残されたDNA、防犯カメラの映像。数々の証拠を突きつけられ、強盗殺人容疑で逮捕された男。しかし男には記憶がなかった…。



「桃太郎は嫁探しに行ったのか?」
倉持よつば／新日本出版社
日本各地で収集した伝承昔話を読み解き、新たな桃太郎像を発掘。桃太郎は本当に英雄だったのか。驚きの実態が明らかに…。



「布武の果て」
上田秀人／集英社
今井宗久、千宗易、津田宗及。堺商人が見た戦国の世とは。本能寺の変の驚くべき真相が明かされる…。



「メタバース」
加藤直人／集英社
ランディからメタへ…。現代におけるバースはメタバースに決定しました。仮想空間に存在するもう一つの現実とは何か。基礎から未来像まで徹底解説。



「ハローグッドバイ」
小路幸也／集英社
東京バンドワゴン最新作。知られざる過去との遭遇、思わぬ場所での再会、甘酸っぱい恋の行方。にぎやかで温かな家族の物語。



「稲川怪談」
稲川淳二／講談社
かつて金曜の夜、僕はモルモットおじさんのトリコだった。時を経て令和の今、こんどは稲川怪談に魅了される…。真夏に欠かせない稲川怪談最新作。



「花散る里の病棟」
帯木蓮生／新潮社
戦時下、高齢化、パンデミック。九州で四代百年続く町医者の家を舞台に近現代日本の医療の現場を描いた感動作。



「漢字の語源図鑑」
平山三男／かんき出版
耳を切る、皮をはぐ、頭蓋骨が腐る。漢字の成り立ちには、血塗られた歴史が存在した。本当か嘘か、あなた自身でご確認を…。



「中島みゆき詩集」
中島みゆき／角川春樹事務所
護送車に乗せられた加藤優。あとを追う母親。「シュプレヒコールのおなみい」誰もが『世情』を口ずさんでいた、そんな時代がありました。

新着図書案内

撤退論 内田樹
こどものアレルギー基礎BOOK 今井孝成監修
一緒に生きる 東直子
苗で決まる! 自然菜園 竹内孝功
ふきさんのシーズンおもちゃ大百科 佐藤路
平家物語とその時代 濱田浩一郎
子宝船 宮部みゆき
競争の番人 新川帆立
くるまの娘 宇佐見りん
百年厨房 村崎なぎこ
チョウセンアサガオの咲く夏 柚月裕子
マイクロスパイ・アンサンブル 伊坂幸太郎
マスカレード・ゲーム 東野圭吾
流転 笹本綾平
よみぐすり 坂口恭平

図書館利用案内

図書館の利用について

図書館は、本の貸出利用だけでなく、学校の勉強や図書館資料を使った調査研究の場所としても利用可能です。

1階の一部と2階が学習および閲覧スペースとなっています。利用時間の制限はありません。

ただし、新型コロナウイルス感染拡大防止のため利用人数に制限がありますので、あらかじめご了承ください。

また、調査研究にあたり当館で所蔵していない本は他館から取り寄せることが可能です。お気軽に職員までお問い合わせください。

※県外から取り寄せる場合、送料は利用者負担



お知らせ

家族介護者交流会 参加者募集

日時 8月31日(水)13:00~15:00
場所 健康福祉センター
内容 介護技術講座(認知症の方への上手な接し方)茶話会、介護相談等
対象者 在宅で介護中の方15名程度
申込方法 電話または直接申し込み
申込期限 8月26日(金)
申込・問合せ 地域包括支援センター
☎ 36-3335

第9回 あいのうた ～出会いから子育てまでの 短歌コンテスト～

子育てのエピソードや恋人との出会い、家族への想いを詠んだ短歌を募集します。
募集期間 8月1日(月)～9月30日(金)※当日消印有効
募集部門 一般の部、ジュニアの部(高校生に相当する年齢以下)
応募資格 どなたでも可
応募方法 以下のいずれかの方法
郵送 〒430-0929 浜松市中区中央二丁目10番1号 浜松青色会館5F
FAX 053-452-0681
専用ホームページ
<https://ainouta2022.com/>
問合せ 中日アド企画(静岡県委託事業者)
☎ 053-452-0555



下田消防本部職員採用試験の実施

募集職種 消防職
採用人数 3人程度
採用予定年月日 令和5年4月1日
受験資格 平成8年4月2日以降に生まれた方で、高等学校卒業以上(高校卒業見込みを含む)の学歴を有する方、または同程度の学力を有すると認められる方
提出書類
①受験申込書
②卒業証明書または卒業見込証明書
③返信用長形3号封筒(84円切手を貼付し、自分の宛先を明記したものであること)2枚
受付期間 8月25日(木)～9月15日(木)
※郵送の場合、9月15日(木)必着
試験日程
1次試験 10月16日(日)(教養試験および作文)
2次試験 11月6日(日)(体力試験および口述試験)
試験会場 下田市六丁目1番14号 下田消防庁舎3階会議室
※状況により変更となる場合があります
その他 試験案内および受験申込書は下田消防本部や南伊豆分署に用意してあるほか、下田消防本部のホームページからもダウンロードできます。
提出・問合せ 〒415-0026 下田市六丁目1番14号 下田消防本部総務課人事財務係
☎ 22-1829

宝くじ
Quick One
クイックワン
いつでも買える。秒で結果で。今すぐ会員登録! ▶
お問い合わせ先 宝くじコールセンター
TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)
TEL 011-330-0777 (有料)
お問い合せ先



危険物取扱者試験の実施

試験日程 11月13日(日)
試験種類 甲種・乙種全類・丙種
出願期間
電子申請 8月26日(金)～9月5日(月)
書面申請 8月29日(月)～9月8日(木)
試験会場 下田市のほか県内6会場
その他 試験会場等詳細は、消防試験研究センター静岡県支部ホームページをご覧ください。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、日程・会場が変更となる場合があります。
URL <https://www.shoubo-shiken.or.jp/>
問合せ 下田消防本部予防課
☎ 22-1849
(一財)消防試験研究センター静岡県支部 ☎ 054-271-7140

第49回無料法律相談会の実施

日時 9月2日(金)
①12:30、②13:45、③15:00
場所 松崎町生涯学習センター(松崎町宮内301-1(松崎町役場隣接))
内容 相続や遺言、離婚や賃貸借など日々の生活で生じるトラブルや困りごとを始めとし、法律に関する諸問題でお悩みの方から弁護士が話を伺い、わかりやすくアドバイスをします。
定員 各時間1組、計3組
申込方法 8月10日(水)以降に電話で申し込み
申込・問合せ ライフサポートセンターしずおか東部事務所 チーフコーディネーター 片平達也
☎ 055-929-9820

広報みなみいず 広告欄

広報みなみいずに広告を掲載しませんか?

- 価格
1枠1か月3,000円
- バナーの規格
大きさ 縦3.5cm、横5.5cm
グレー、シアン、ライトシアンの3色
- 問合せ
企画課情報政策係 ☎ 62-6288

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎ 055-946-6072

結婚相談所 ムスベル

お見合い結婚しませんか

■親御さんのご相談もお受けいたします■

三島結婚相談所

所長 長谷川 豊子

駿東郡長泉町東野 305-42

Tel 055-986-8266 携帯 080-6948-3409

※掲載している広告内容に関して責任は広告主に帰属し、町が推奨または保証等をするものではありません。

メディカル通信

脂肪肝について

直近10年間程で、経口による抗ウイルス薬の治療が行き渡り、C型肝炎はほぼ治癒、B型肝炎はコントロールが可能となりました。これらの肝炎に代わって肝臓病の分野で脚光を浴び始めたのが脂肪肝です。

脂肪肝は、予後経過が良好なものと考えられていましたが、飲酒歴のない人でも、進行する脂肪肝の群があることがわかってきました。肝臓の脂肪化を改善する特効薬がいまだ無いため、食事や運動、飲酒習慣の改善などが重要になってきます。

食事のポイントは、油ものを控え、飲酒は2合までとし、タンパク質を摂取することが重要となります。人



間が体を作るためには食物からタンパク質をとる必要があり、タンパク質は、魚や動物の筋肉部分および豆や豆腐などに多く含まれています。

健康診断で脂肪肝と言われても、肝臓線維化の進展がない脂肪肝は予後良好で、むしろ全身の脂肪貯留で弊害のある、糖尿病・高血圧・高脂血症・心臓病のような合併症を予防しながら全身の内臓脂肪化を減少させることが重要です。

内科 湊 志仁

問 下田メディカルセンター
☎ 25-2525



岡部町長の 町政コラム

早いもので令和4年も7か月が過ぎ、残すところあと5か月となりました。今年も年明けから新型コロナウイルスにより多くの制約が課せられるなか、皆さまには多大なるご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。新型コロナウイルス感染症は、感染拡大と一時的な感染者数の減少を繰り返していますので、皆さまにおかれましては引き続き感染防止に努めてくださいますようお願い申し上げます。

また、本町ではこれまでに国から「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を総額7億4600万円あまりいただき、有効活用してまいりました。

主な用途としては、GIGAスクール構想に基づき子供たちのICT教育環境の充実を図るとともに、新型コロナウイルス感染症対策となる保健衛生用品や空調機器整備等、衛生環境も整備しました。

ほかにも、新型コロナウイルス感染症の影響で売り上げが減少したり資金繰りの悪化している中小企業が県の経済変動対策貸付を利用した際の利子補給、屋外体育施設への安全対策工事、落ち込んだ観光支援策として観光宣伝費ならびに宿泊割引、体験クーポン券の発行、そして皆さまに好評のプレミアム率100%の商品券発行事業を実施しました。特にプレミアム付き商品券は、現在の第4弾までで1世帯当たり8万円をお得にご利用いただいたところです。その他にも上述した用途以外で多岐にわたる事業に有効活用させていただいています。

これらの用途につきまして、予算執行においては町民の皆さまの代表である南伊豆町議会にて全会一致での承認をいただきましたことを改めて感謝申し上げます。

8月は、町県民税、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。

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
青野	田中 まり	6.17	洋介・真由美
青市	渡邊 いつき 一輝	6.17	健太タイ ・佐也佳
加納	伊藤 れん 蓮	6.21	琢真・さゆり

お悔やみ申し上げます

地区	氏名	年齢	月日
湊	山田 正	88	6.12
石廊崎	小澤 ヒデ子	78	6.24
湊	山田 つる子	99	6.26
伊浜	松本 克巳	95	6.27
伊浜	齋藤 伊勢男	101	6.29
下流	外岡 留夫	80	6.30

令和4年6月1日から6月30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

（7月1日現在）

世帯数 3,899 世帯
人口 7,795 人（-10）
男 3,754 人
女 4,041 人

-----（6月中）-----

転入 14 転出 19
出生 4 死亡 9

健康レシピ

～ニンジンのヨーグルトマリネ～

毎月19日は
食育の日！



栄養価（1人）

エネルギー：76kcal タンパク質：1.2g 脂質：4.2g 塩分：0.3g

▷ 材料5人分 ◁

ニンジン…2本

塩…少々

みじん切りパセリ…少々

すし酢…大さじ2

A プレーンヨーグルト…大さじ6
おろしニンニク…少々
マヨネーズ…大さじ2
コショウ…少々



▷ 作り方 ◁

- ①ニンジン皮むき器で薄く削り、塩水につけ、しんなりさせておく。しばらくしたら水気をしっかり絞り、すし酢をからめる。
- ②ヨーグルトソースの材料(A)を合わせ、パセリを入れる。
- ③器にニンジン盛り、上からソースをかける。

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



★ここがポイント！

ニンジンが苦手な人でも、
ヨーグルトに混ぜることで
食べられます！

健康一口メモ

食中毒に
注意しましょう



食中毒というと、レストランや旅館等における飲食の場での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも食中毒は発生することがあります。以下のポイントに気を付け、食中毒を予防しましょう。

《家庭でできる食中毒予防の3つのポイント》

●ポイント1 食品の購入

- ・生鮮食品は新鮮なものを選ぶ
- ・肉や魚の汁等がもれないよう、それぞれをビニール袋に入れる
- ・保冷バック、保冷剤等を利用する

●ポイント2 食品の保存

- ・冷蔵や冷凍の必要なものは、すぐに冷蔵庫や冷凍庫にしまう。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意する

●ポイント3 調理

- ・調理や食事前の手洗いを徹底する
- ・しっかり加熱する
- ・調理済の食品はすぐに食べる

問合せ 健康増進課 健康増進係 ☎62-6255

スマイルキッズ



吉祥 小柳 天晴 くん（1歳6カ月）

「まだちょっとこわいけど、
海大好き♡」

広報みなみいず 8月号

発行日／令和4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

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