



2022

# 広報みなみいず 12

No. 630



～11月2日(水) 湊区太鼓披露会～

- ・P02 年末年始の役場業務について
- ・P03 各種予防接種や健診を活用しましょう
- ・P04 競争入札参加資格審査申請について
- ・P05 民生委員児童委員の紹介
- ・P06 不妊・不育症治療の助成制度について
- ・P07 人権週間について、地域おこし協力隊 など

# 年末年始のご案内



12月29日(木)から令和5年1月3日(火)まで、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(木)～令和5年1月3日(火) 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(水)正午～令和5年1月3日(火) 休館
- ▶町営温泉銀の湯会館：12月28日(水) 定期休館  
12月29日(木)～令和5年1月3日(火) 通常営業  
令和5年1月4日(水) 定期休館
- ▶石廊崎オーシャンパーク：通常営業  
※令和5年1月1日(日)のみ、駐車場および休憩所は朝5：00から営業

## ●年末年始におけるごみの収集および持ち込みについて

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)

日付 (曜日)	令和4年12月				令和5年1月					
	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	1 (日)	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
月・木曜日 収集地区		◎							◎	
火・金曜日 収集地区			◎							◎
ごみの受け入れ	08:30 ∩ 15:00	08:30 ∩ 15:00	08:30 ∩ 15:00					08:30 ∩ 15:00	08:30 ∩ 15:00	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(金)～令和5年1月3日(火)	☎25-2525
白津医院	12月28日(水)午後～令和5年1月3日(火) ※4日(水)午後のみ休診	☎62-3116
飯島医院	12月29日(木)午後～令和5年1月4日(水)	☎62-4500
渡辺医院	12月29日(木)～令和5年1月3日(火)	☎62-0016
市之瀬診療所	12月30日(金)～令和5年1月3日(火)	☎63-3670
みなとクリニック	12月29日(木)～令和5年1月3日(火)	☎62-0005
はらクリニック	12月30日(金)～令和5年1月4日(水)	☎62-5959
平野歯科医院	12月29日(木)～令和5年1月4日(水)	☎62-0340

※緊急の際は各医療機関に直接お問い合わせください

# 健診や予防接種を活用して 元気に過ごしましょう

町では、さまざまな健診や予防接種を実施しています。健診や予防接種の対象となっている方は、ぜひとも健診や予防接種を受けて、病気の早期発見や予防、重症化リスクの低減に努めましょう。

## 定期高齢者肺炎球菌予防接種

<b>対象者</b>	①令和5年3月31日現在で65・70・75・80・85・90・95・100歳の方 ②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器に障害があり障害者手帳1級を有する方 ※令和4年4月1日より前に、肺炎球菌ワクチン（23価）を1回以上接種された方は対象外
<b>費用</b>	4,000円
<b>実施期間</b>	令和5年3月31日まで
<b>実施場所</b>	賀茂地域の医療機関 ※医療機関によっては実施していない場合があります。各医療機関へお問い合わせください。



## 風疹抗体検査

<b>対象者</b>	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性
<b>費用</b>	無料
<b>実施期間</b>	令和7年3月31日まで
<b>実施場所</b>	厚生労働省から委託を受けた医療機関 ※厚生労働省ホームページ（右QRコード）から対象医療機関を確認できます。
<b>持ち物</b>	クーポン券、本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）



## 子宮頸がん健診

<b>対象者</b>	令和5年3月31日(金)を基準日とし、20歳以上で偶数年齢の方
<b>費用</b>	南伊豆町国民健康保険に加入している方および70歳以上の方：無料 それ以外の方 1,700円
<b>実施期間</b>	令和5年2月28日(火)まで ※実施時間は各医療機関へお問い合わせください。
<b>実施場所</b>	下田メディカルセンター、臼井医院、小川クリニック、伊豆今井浜病院

## 乳がん健診

<b>対象者</b>	令和5年3月31日(金)を基準日とし、40歳以上で偶数年齢の方
<b>費用</b>	南伊豆町国民健康保険に加入している方および70歳以上の方：無料 それ以外の方 1,300円
<b>実施期間</b>	令和5年2月28日(火)まで ※実施時間は各医療機関へお問い合わせください。
<b>実施場所</b>	下田メディカルセンター、伊豆今井浜病院



# 競争入札参加資格申請を受け付けます

1. 受付期間 令和5年1月5日(木)～27日(金) ※必着
2. 受付場所 南伊豆町役場2階 総務課
3. 提出方法 郵送(レターパック等)のみ ※持参した場合受領しません。  
 「継続」の場合は申請書表紙右上の「前回の業者番号」欄に番号を記入してください。  
 「新規」の場合は申請書表紙に付箋(ポストイット等剥がせるもの)に「新規」と黒マジックで書いて張り付けてください。  
 なお、町内業者に限り受付時間内のみ持参を認めますが、受領時に書類に関する質疑等が発生する場合がありますので内容を理解している方が持参してください。  
 ◆町内業者持参時受付時間 土・日・祝日を除く 9:00～11:30、13:00～16:00(時間厳守)
4. 申請様式 南伊豆町申請様式(町ホームページからダウンロード。他様式不可)および指定した様式
5. 申請方法 下表の綴り順番ごとに、業種ごとに指定の色のA4版ファイル(2穴止め具付ファイル)で提出してください。  
 ファイル色: ①建設工事…青 ②測量・設計・コンサル…ピンク ③物品・役務…緑  
 複数の業種を申請する場合は、①→②→③順に1冊のファイル(ファイル色:自由)にまとめ、重複する書類は省略してください。

綴り 順番	提出書類			業種					
	書類名	備考	コピー 可否	建設工事		測量・設計 ・コンサル		物品・役務	
				法人	個人	法人	個人	法人	個人
①	一般競争(指名競争)入札等参加資格審査申請書(町様式)	様式:複数枚有		○	(2枚有)	○	(4枚有)	○	(3枚有)
②	委任状(重複業種申請の場合、各業種で提出)(町様式)	委任がある場合のみ必要 業種が重複した場合も省略不可		○		○		○	
③	建設業許可書等	本社のもの	可	○	○				
④	建設業許可証明書等(委任先の許可業種が明記された証明書)	支店等に委任する場合	可	○					
⑤	専任技術者証明書等(建設業許可申請様式「別紙四」等)	一覧で提出する際は、該当ページのみ抜粋して提出すること	可	○	○				
⑥	登録証明書及び登録部門がわかる書類		可			○	○		
⑦	営業所一覧表(町様式または国様式等)	本社のみでも提出	可	○		○		○	
⑧	経営規模等評価結果通知書	提出できる最新のもの	可	○	○				
⑨	建設業退職金共済事業加入・履行証明 ※同等の加入証明でも可	⑧で「有」の場合は不要	可	○	○				
⑩	使用印鑑届(委任に関連させて提出)(町様式)	契約・請求等に使用するもの		○	○	○	○	○	○
⑪	印鑑証明書	法務局・市区町村役所 提出日3か月以内発行のもの	可	○	○	○	○	○	○
⑫	暴力団排除に関する誓約書(町様式)			○	○	○	○	○	○
⑬	<法人>商業登記事項証明書	法務局 提出日3か月以内発行のもの	可	○				○	
	<個人>代表者の身分証明書	本籍のある市区町村役所 提出日3か月以内発行のもの	可		○		○		○
⑭	・国税(法人税、消費税[その3の3]) ※本社	国税・都道府県税・市区町村税の 3点で完納されている証明書が必要となる。 課税されていない場合は、付箋等にその旨記入して貼り付けること。 (提出日3か月以内発行のもの)	可	○		○		○	
	・都道府県税(法人事業税、法人都道府県民税) ※委任無:本社 委任有:委任先		可	○		○		○	
	・市区町村税(法人市区町村民税、固定資産税) ※委任無:本社 委任有:委任先		可	○		○		○	
	・国税(消費税[その3の2]) ※本社		可		○		○		○
⑮	・市区町村税(住民税、固定資産税、国保税) ※委任無:本社 委任有:委任先	課税されていない場合は、付箋等にその旨記入して貼り付けること。 (提出日3か月以内発行のもの)	可		○		○		○
	財務諸表(法人一直前1年、個人一直前2年)		法人:貸借対照表等の決算書類 個人:所得申告書類等	可			○	○	○
⑯	工事経歴書(町様式又は経審申請様式第二号)	「建設業許可申請書」提出のもの	可	○	○				
	営業経歴書(町様式)		可			○	○		
	測量等実績調査書(町様式)	この経歴・実績書を指名の参考とする。	可			○	○		
	製造・販売・役務等実績(町様式)		可					○	○
●技術職員名簿(経審申請様式別紙二)	賀茂郡内の工事・コンサル業者のみ提出								
●社員名簿(町様式)	南伊豆町内に本社または営業所等を有する工事業者のみ提出								
●税金等納付確認届出書(町様式)	南伊豆町内に本社または営業所等を有する業者のみ提出								

## 6. その他注意事項

- 表の順番通りに綴ってください。申請期間後半は申請が集中し混雑するため、早期申請にご協力をお願いします。
- 申請後に書類の不備等が判明した場合は必要な書類を送付してください。資格登録は提出書類が全て揃った時点でを行います。
- 建設工事について、社会保険(健康保険、厚生年金保険及び雇用保険)の事業所単位での加入が資格取得要件となります。経営事項審査の結果通知書において各種保険の加入状況が「無」となっていた方で、後に加入した等の理由から申請を希望される方は、お問い合わせください。
- 書類の受領書が必要な場合は返送用封筒を同封してください。町作成の受領書を送付いたします。自社受領書には対応いたしません。
- 行政書士などによる代理申請は可とします。申請書表紙右下に代理人の記名、職印を必ず押印してください。
- 電子入札システム利用届の受付は行いませんので、利用届を提出される方は別途送付してください。
- 税金等納付確認届出書は、会社および会社役員(個人の場合は代表者)の当町に係る税および各種料金等の納付を確認するもので、町内業者は提出必須です。また、当町に係る税および各種料金等の滞納が発覚した場合、参加資格取得後でも資格を喪失する場合があります。
- 書類の日付は必ず記入し、不要な付箋やクリップは全て外した状態で綴ってください。

提出・問合せ 〒415-0392 静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂315-1  
南伊豆町役場 総務課 管財係 ☎62-6211

# 民生委員・児童委員さんをご紹介します

任期満了に伴う民生委員・児童委員の改選が行われ、27の方が厚生労働大臣から新たに民生委員・児童委員として委嘱を受けました。

任期は12月1日から令和7年11月30日までの3年間で、地域の身近な相談役として地域社会福祉の向上を図るため担当する地域で活躍します。

## ●民生委員・児童委員とは？

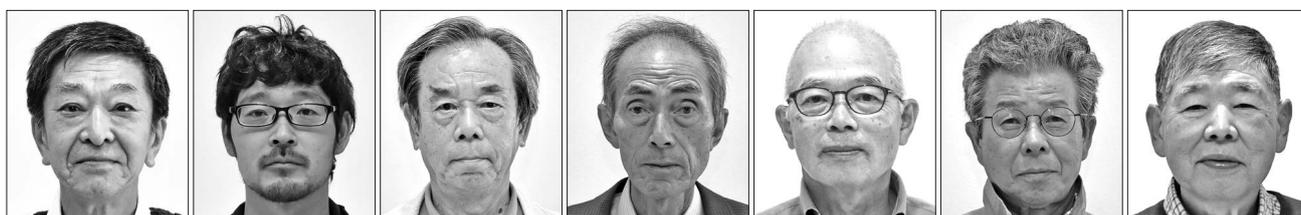
地域を見守り、地域住民の身近な相談相手、専門機関へのつなぎ役です。

自らも地域住民の一員として担当地区において見守り活動や安否確認、子供たちへの声掛けなどを行っているほか、医療や介護の悩み、子育ての不安、経済的困窮による生活上の心配ごとなどさまざまな相談に応じます。相談内容に応じて必要な支援が受けられるよう関係機関へのつなぎ役になります。

## ●主任児童委員とは？

子供や子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。

担当地区を持たずに、民生委員・児童委員と連携しながら子育ての支援や児童健全育成活動などに取り組んでいます。



下賀茂(東側) 渡邊 芳男  
下賀茂(西側) 野村 達哉  
一橋 山本 正久  
石井・上賀茂 小塚 健次  
加納 大島 明利  
二橋 土屋 学  
市之瀬・蛇石・平戸 大野 総一



青野・川合野 犬塚 里利  
下小野 山田 利朗  
上小野 小島 清美  
毛倉野・岩殿 山田 昌平  
東子浦 杉原 一幸  
西子浦・落居 杉原 伊三郎  
天神原 佐藤 令子



妻良・立岩・吉田 佐藤 妙子  
吉祥 黒田 三千弥  
入間・差田 外岡 茂徳  
中木 渡邊 賀代子  
石廊崎 渡邊 千鶴子  
大瀬 山本 善一  
下流 平山 さち子



手石 鈴木 和正  
湊(山側) 桑原 かよの  
湊(海側) 福原 ふくよ  
青市 高橋 藤男  
主任児童委員 齋藤 薫  
主任児童委員 齋藤 久美子

問合せ 福祉介護課 福祉係 ☎62-6233

# 不妊・不育症治療の助成制度について

令和4年度から不妊治療の保険適用拡大に伴い、県の不妊・不育症治療助成事業は経過措置を残して終了となります。

しかしながら、町では少子化対策として、不妊・不育症治療を受けた夫婦の経済的負担の軽減を図るため、治療に要する医療費の一部を助成する事業を継続します。

## 助成対象者

助成を受けるには、以下の条件を全て満たしている必要があります。

- ◎法律上婚姻している夫婦であること
- ◎夫婦のいずれかが不妊・不育症治療を開始する日において、1年以上前から引き続き南伊豆町の住民基本台帳に記録されており、かつ、現に町内に居住していること
- ◎夫婦が町税等を滞納していないこと
- ◎医療保険各法の被保険者または被扶養者であること

## 不妊治療

### 助成内容

- ◎1月から12月までに不妊治療に要した費用の本人負担額の1/2の額  
※保険適用・適用外のいずれの治療も助成の対象となります
- ◎年度につき100,000円まで、助成期間は通算5年

### 申請方法

- ◎翌年2月末までに、健康増進課の窓口で申請  
(例：令和4年1月～12月の治療費に対する申請の提出期限は令和5年2月末)



## 不育症治療

### 助成内容

- ◎以下に示す不育症治療に係る検査・治療のうち、保険適用外診療の自己負担額の7/10相当額（ただし、文書料・個室料等の治療に直接関係のない費用は対象外）
  - ①不育症のリスク因子の検査に要する費用
  - ②絨毛染色体検査に要する費用
  - ③低用量アスピリン療法に要する費用
  - ④ヘパリン療法（ヘパリン在宅自己注射療法を含む）に要する費用
- ◎1年度あたり、1夫婦につき241,500円まで
- ◎助成期間は治療を開始した日の属する月から継続する2年

### 申請方法

- ◎治療が終了した日の属する年度の3月31日までに窓口で申請



## 申請に必要な書類など

- 南伊豆町不妊治療費等助成金交付申請書 ●不妊治療受診等証明書
- 治療にかかる領収書 ●印鑑
- ◇戸籍の全部事項証明書（外国籍の方は住民票謄本）◇住所を証明する書類

なお、●のついている書類は必須となります。◇の付いている書類は南伊豆町に戸籍や住所がある方で、情報閲覧の同意がいただける方の場合、提出を省略できます。

詳細については右QRコードから町ホームページを確認するか、お問い合わせください。



町ホームページQRコード

申請・問合せ 健康増進課 健康増進係 ☎62-6255

# 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



南伊豆町人権擁護委員の皆さま

問合せ 町民課 住民年金係 ☎62-6222

地域おこし協力隊活躍中！

## ふるさと寄附を通して知る 南伊豆の魅力！



返礼品の撮影を行っている様子です

こんにちは、地域おこし協力隊の百瀬です。最近17時ごろには外が真っ暗になってきていて、すっかり年末に向かってきているんだと実感しています。

そう、その年末といえば「ふるさと寄附」です。現在、私は地方創生室だけでなく役場の商工観光課にもお世話になっているのですが、年末に向けて「ふるさと寄附」の申し込み件数が伸びてくると並行して、仕事も忙しくなっているのを体感しています。

そんな中、僕をバックアップしてくれているFoundingBaseという会社の方と共に、商品画像を一斉に変更するため、多くの事業者の皆さまのもとへ訪問し、ふるさと寄附品の商品撮影を行いました。

その際に「せっかく写真を撮るのだから」と食べさせてもらった商品も多くありましたが、やはり魅力的な商品が多いことを痛感するとともに、仕事を通じて非常に楽しい時間を過ごせました。

また、友人に南伊豆のことを話すと、「食というよりも絶景のイメージが強い」とよく言われます。これだけ美味しく魅力的な商品が多いのにもったいないと感じたので、ふるさと寄附を通じて魅力をPRしていければ、と思います。

さて、年末が近づきふるさと納税のやり方や制度がよくわからないという方がいましたら、まずは理解していただくことからスタートできればと考えているので、ぜひともお気軽にご相談ください。

地域おこし協力隊 百瀬

問合せ 地方創生室 ☎62-1121



### 10/19 オーケストラを学ぶ



県の「子どもが文化と出会う機会創出事業」の一環として、南伊豆東中学校でオーケストラ鑑賞教室が開催されました。生徒たちは美しいオーケストラの演奏を聞いたり代表生徒が指揮者の体験などをしました。

### 10/21 自転車で町を元気に



町とスルガ銀行が、町内におけるサイクルツーリズム等自転車を活用した地域活性化および観光振興を目的としたパートナーシップ協定を締結しました。

### 11/12 第9回ウルトラマラソン



第9回南伊豆町みちくさウルトラマラソンが開催され、約550名の方が参加しました。100km、78km、66kmのコースごとに分かれた参加者たちは、町内の風景や各所に用意されたエイドを楽しみながら走りました。

### 10/20 楽しくサツマイモ掘り



下田高校南伊豆分校の3年生と南伊豆認定こども園の5歳児が、5月につる挿しを行ったサツマイモ掘りを行い、園児たちは分校のお兄さんお姉さんに手伝ってもらいながら楽しくサツマイモを掘り起こしました。

### 11/8 町内のジオサイトを知る



南中小学校の6年生が、町内のジオサイト見学を行いました。入間区の千畳敷では、ジオガイドによる地層や化石の説明に興味深そうに聞き入っていました。

### 広報みなみいず 広告欄

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

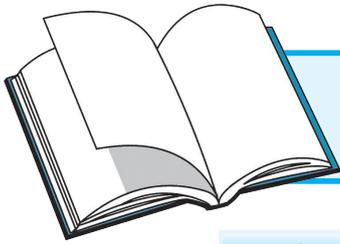
☎ 055-946-6072

結婚相談所 ムスベル

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

※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。



# 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



「語学の天才まで  
1億光年」  
高野秀行／集英社  
アジア、アフリカ、  
インド。世界の辺境を  
旅してきた著者が、辞  
書もテキストもない言  
語を、なぜ学ぶことが  
できたのか。語学をめ  
ぐる破天荒な青春記。



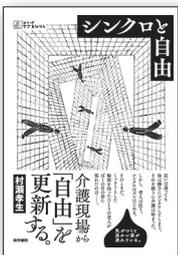
「愚者の階梯」  
松井今朝子／集英社  
昭和10年、東京。歌  
舞伎「勳進帳」の台詞が  
不敬にあたると激しく  
糾弾された直後、興行  
関係者が首を吊った。  
自殺か他殺か。劇場に  
潜む謎の行く末は…。



「女女問題のトリセツ」  
黒川伊保子／  
SBクリエイティブ  
「何かムカつく」  
女同士の間関係を脳  
科学で解明。女が女に  
イラつく原因と対処法  
を伝授。



「ハヤブサ消防団」  
池井戸潤／集英社  
亡き父の故郷に移り  
住んだミステリ作家。  
やがてのどかな集落で  
進行する、ある事件の  
存在を知る。緑豊かな  
自然の奥に隠された漆  
黒の闇とは…。



「シンクロと自由」  
村瀬孝生／医学書院  
「老いて何だろう」  
特別養護老人ホームの  
施設長が介護現場で起  
きた印象的な出来事を  
綴ったエッセイ。老い  
の果てに見えた幸せな  
場所とは…。



「マル暴ディーヴァ」  
今野敏／実業之日本社  
麻薬売買が疑われる  
ジャズクラブへの潜入  
捜査。美しい歌声を披  
露する女性歌手であっ  
たが、その正体は…。  
いや、歌手どころかマ  
スターも常連客も…。



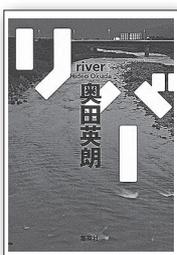
「農協の闇」  
窪田新之助／講談社  
日本人は闇がだ〜い  
好き。政界、経済界、  
芸能界…。闇が深けれ  
ば深いほどドキドキす  
るんだよね。農協の闇  
はどうなんだろう。あ  
なたの目でご確認を。



「無年金者ちとせの告白」  
西尾潤／光文社  
老々介護、老後破産、  
車上生活者。人生の行  
き場を失った老人たち  
が一念発起。完全犯罪  
に挑む。グツグツ煮込  
んだ鍋の底には…。



「けなげな野菜図鑑」  
稲垣栄洋／エクスナレッジ  
食卓に並ぶ野菜。そ  
こには悲しみの物語が  
あった…。「キャベツ  
は人間に丸くさせられ  
た」「メロンの模様は  
キズ」涙に彩られた野  
菜の秘密を紹介。



「リバー」  
奥田英朗／集英社  
北関東で発見された  
女性の死体。その手口  
は10年前の未解決連続  
殺人事件に酷似してい  
た。同一犯か模倣犯か。  
関係者の積年の苦悩と  
悔恨が真相に迫る…。

## 新着図書案内

SNS別最新著作権入門 井上拓  
恋のトリセツ 黒川伊保子  
「認知症の人」への接し方のきほん 矢吹知之  
平野レミのオールスターレシピ 平野レミ  
はじめての自然養蜂 岩波金太郎  
ロジャー・フェデラー ジモン・グラフ  
瓢箪から人生 夏井いつき  
invert2 相沢沙呼  
いつもの木曜日 青山美智子  
新! 店長がバカすぎて 早見和真  
素晴らしき国 小路幸也  
掌に眠る舞台 小川洋子  
嘘つきジェンガ 辻村深月  
競争の番人2 新川帆立  
歩きながら考える ヤマザキマリ

## 図書館利用案内

### 他の図書館で借りるには

図書館では、賀茂地域の図書館（下田、河津、東伊豆、松崎、西伊豆）および沼津市立図書館と相互利用協定を結んでいます。該当する図書館で、南伊豆図書館の利用者カードを提示し、利用申し込みを行っていただくと、本を借りることが可能です。町内にお住まいで当館の利用者カードをお持ちでない方は、他館を訪問する前にあらかじめカードを作成してください。詳しくは職員までお訊ねください。



# お知らせ

## 心花会勤労奉仕(ボランティア)会員募集

心花会は、伊東市・下田市・賀茂地区の会員約45名で奉仕活動を行っています。

奉仕作業に興味を持っており、世代を問わず長く会員活動ができるという方はぜひお問い合わせください。

**資格** 満15歳～70歳くらいで、ご自身の健康に責任を持てる方

**活動先** 須崎御用邸を含む伊東市・下田市・賀茂地区

**奉仕日** 年1～2回(平日)

**募集人員** 15名(先着順)

**募集締切** 令和5年1月20日(金)

**問合せ** 南伊豆町担当 関本宗一

☎080-1214-6079

※10:00～15:00の間のみ

## 役場平日窓口延長・休日窓口開設について

役場開庁時間中に仕事や学業等でマイナンバーカードの受け取りや申請に来庁できない方のため、以下の日程で窓口の延長と休日窓口開設を行いますので、ぜひご利用ください。

※事前予約必須

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

**窓口延長日時**

12月7日、14日、21日、28日(12月の毎週水曜日 19:00まで)

**休日窓口開設日時**

12月3日、10日、17日、24日(12月の毎週土曜日 8:30～12:00まで)

**持ち物**

- ・交付通知書(はがき)
- ・通知カード
- ・本人確認書類

**その他** マイナンバーカード申請用写真の無料撮影や、申請サポート等を実施しています。

また、お得なマイナポイント付与の対象となるマイナンバーカード申請期限は12月末まで、マイナポイントの申込期限は令和5年2月末までとなりますので、期限までにお申込みください。

**予約・問合せ** 町民課 住民年金係  
☎62-6222

## 老後の準備講座参加者募集

超高齢化社会の今、おひとりさまで安心して老後を迎えるために準備しておきたいことを学ぶ講座を開催します。成年後見制度のこと、終末期に備えた遺言・葬儀・生活費・エンディングノートのこと、介護保険や在宅医療のことなど、楽しく学べる講座です。ぜひご参加ください。

**日時** 12月19日(月)13:30～15:30  
**場所** 役場1階 湯けむりホール

**対象者** 町内に在住、在勤の方(先着順15名)

**講師** 渡邊よしお社会福祉士事務所 渡邊芳男氏

**申込方法** 電話または直接申し込み  
**申込締切** 12月15日(木)

**申込・問合せ** 地域包括支援センター  
☎36-3335

## 小～高校生のための春休み海外研修交流事業

**日程** 令和5年3月26日(日)～4月6日(木)の内7～12日

**研修先** イギリス、カナダ、オーストラリア、サイパン、ハワイ、カンボジア、ネパール

**内容** ホームステイ、英語研修、学校訪問、文化交流、地域見学、野外活動など

**対象者** 小学校3年生～高校3年生から各コース10名

※3回のコロナワクチン接種証明または事前のPCR検査での陰性証明が必要

**説明会** 12月に対面式(東京都内)とオンライン式を実施。実施日についてはお問い合わせください。

**申込方法** パンフレットを請求後に送付される参加申込書に必要事項を記入し提出

**申込締切** コースごとに異なるためお問い合わせください。

**費用** 348,000円～788,000円

**その他** 対象者や研修先など各項目はコースにより異なります。

**申込・問合せ** 公益財団法人国際青少年研修会

☎03-6825-3130

✉info@kskk.or.jp

URL <http://www.kskk.or.jp>

## 静岡県認知症コールセンターについて

静岡県認知症コールセンターでは、認知症の方の介護経験のある相談員が親身になって相談をお受けします。

これまでに県内各地域から認知症への対応、介護の悩み、将来への不安、その他さまざまな相談が寄せられ、話をして心の負担が軽くなったという声も多く寄せられています。

また、今年の9月1日からは日曜日の相談にも対応し、さらに相談しやすくなりましたので、認知症のことで困ったり、悩んでいる方はひとりで悩まず、「静岡県認知症コールセンター」までぜひご相談ください。

**受付日時** 週4日(月・木・土・日) 10:00～15:00

※祝日および年末年始を除く

**相談先** ☎0120-123-921(通話料無料)

☎0545-64-9042(通話料発信者負担)

**問合せ** 静岡県福祉長寿政策課高齢者支援班 ☎054-221-2442

## 第25回みなみの桜と菜の花まつり出店者募集

令和5年2月1日から開催される「第25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。詳細についてはお問い合わせください。

**出店期間** 令和5年2月1日(水)～3月10日(金)

**出店場所** 道の駅下賀茂温泉湯の花  
※キッチンカー等の移動式での出店をお願いいたします。

**申込方法** 電話またはメール

**申込締切** 令和5年1月中旬頃

**その他** 出店期間中は、出店者ごとに各自で定休日等を設けることができ、期間中毎日の出店でなくても構いません。ただし、土・日・祝日を定休日とすることはできません。

**申込・問合せ** (一社)南伊豆町観光協会 ☎62-0141

✉wbs92126@mail.wbs.ne.jp

12月は、固定資産税、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。

## メディカル通信

### 検査でわかる動脈硬化

寒さが厳しくなってきましたが、気をつけたいのは感染症ばかりではありません。冬場に多くなる疾患として、動脈硬化による脳梗塞や心筋梗塞などがあります。

動脈硬化とは、血管の壁にコレステロールが蓄積し壁が厚くなって硬くなったり、内腔が狭くなっている状態のことです。当院では「**血圧脈波検査**」という10分程度しかかからない検査で動脈硬化の程度を調べることができます。

#### ●血圧脈波検査でわかること

##### ①上腕と足首の血圧比

上腕と足首の血圧の比を測定することで、血管の狭さの程度が分かります。



##### ②脈波伝導速度

脈波伝導速度とは、心臓の収縮により生じた拍動が、動脈を通じて手や足に届くまでの速度のことです。動脈が硬いほど速くなるため、血管の硬さとおおよその血管年齢が分かります。

また、ほかにも生理検査室では超音波検査(エコー)、心電図、肺機能検査、脳波検査などを行っています。検査をご希望の場合は医師の診察が必要になりますので、受診時にご相談ください。

臨床検査科

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年も残すところ1か月となりました。皆さまには本年も町政運営のご理解とご協力を賜りました事に心から感謝を申し上げます。

特に、新型コロナウイルス感染症対策では、新種のおミクロン株が強い感染力を持つ上に無症状であることが多いため、本町でも連日に渡り感染発表がなされましたが、多くの方が感染拡大防止を徹底したことにより、当町では大規模な感染拡大には至りませんでした。引き続き感染防止にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、本年は大河ドラマ「鎌倉殿の13人」が始まり、伊豆の国市を中心に伊豆半島各地が力を合わせて盛り上げてきました。来年も引き続き静岡県が舞台となる「どうする家康」が放送されます。このドラマの主人公である徳川家康公は、天文11年(1542年)12月26日に三河の岡崎城で誕生し、元和2年(1616年)4月17日に波乱に満ちた75年の人生を閉じました。その後、家康公の遺言どおり久能山に埋葬されています。家康公は壬寅年に誕生しています。壬寅は60年に1度巡ってくる年で、これを還暦といい、令和4年は家康公8回目の還暦となります。

毎年12月26日は誕辰祭が執り行われていますが、今年の誕辰祭は御祭神である徳川家康公誕生480年として盛大に執り行われると伺っていますので、年末のご多忙な時期とは思いますがぜひ、久能山東照宮にお出掛けしてみたいはいかがでしょうか。ちなみに私は、今年の誕辰祭の際にお世話になっている落合偉洲宮司へごあいさつにお伺いしたところ、誕辰祭の神事が執り行われる御社殿に上げてもらい、神事に参加させていただきました。後に伺ったのですが、誕辰祭で御社殿に上がった方は政財界と一般の方を含めてもここ数十年では私だけと言われ、身に余る光栄であったため落合宮司のご配慮に心から感謝を述べさせていただきました。現在、落合宮司は資料館館長となられたので、今年の誕辰祭は新たに就任された姫岡宮司の下、神事が執り行われます。年末に徳川家康公誕生480年をお祝いし、家康公を身近に感じながら新年に始まる「どうする家康」を楽しんでご覧ください。

## 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
毛倉野	山本 琥太郎 <small>こたろう</small>	9.26	知弘・真里
加納	鈴木 賀久 <small>がく</small>	10.6	悠太・明里

### 結婚お幸せに

地区	お名前(旧姓)	婚姻日
西子浦	安田 広一・優子(神田)	10.10

### お悔やみ申し上げます

地区	氏名	年齢	月日
大瀬	菊池 浄	86	10.6
入間	萩原 源一	72	10.7
妻良	小関 みち子	82	10.8
上小野	佐藤 勝太郎	97	10.13
青野	齋藤 芳文	92	10.15
下流	渡邊 宗代	84	10.17
青市	藤原 吉次郎	69	10.17
湊	木下 靖	82	10.17
手石	土屋 茂樹	72	10.21
湊	山岸 榮	75	10.21
妻良	鈴木 史子	81	10.23
東子浦	杉原 常代	70	10.24
下賀茂	尾崎 正幸	80	10.26

令和4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	3,893 世帯
人口	7,750 人(-15)
男	3,728 人
女	4,022 人

----- (10月中) -----

転入	17	転出	14
出生	2	死亡	20

# 健康レシピ

～ダイコンの皮とネギのきんぴら～

毎月19日は  
食育の日!



栄養価 (1人)  
エネルギー: 47kcal タンパク質: 1.1g 脂質: 2.1g 塩分: 0.8g

## ▷ 材料2人分 ◁

ダイコンの皮……1/2本分  
ネギ……1/2本  
ゴマ油……小さじ1

A [しょうゆ……小さじ1  
オイスターソース……小さじ1  
砂糖……小さじ1



## ▷ 作り方 ◁

- ①ダイコンの皮は4cm長さの細切りにする。ネギは斜め薄切りにする。
- ②小鍋にゴマ油を入れて熱し、①のダイコンを入れてしんなりするまで3～4分炒める。
- ③①のネギを加えて炒め、しんなりしたらAを加える。汁気が少なくなるまで炒めて完成。



### ★ここがポイント!

お好みでラー油や粉山椒、ゴマなどを加えてもおいしいです。

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 健康増進課 ☎62-6255

# 健康一ロメモ

## ヒートショックにご注意を!



ヒートショックとは、暖かいところから寒いところへ移動した際に伴う急激な温度変化により、血圧が急に上昇することがきっかけに起こる健康被害のことです。

血圧が急に高まることで脳卒中や心筋梗塞、失神などを起こし、入浴中の溺死や急死につながることもあります。

特に冬場は、暖房の効いた部屋と寒い風呂場やトイレを移動することになり、ヒートショックのリスクが高まります。ヒートショックを起こさないように、次のことを心がけましょう。

- 血圧に大きな変動を与える熱い風呂や長風呂を避ける。
- 湯船に浸かったあとは、ゆっくり立ち上がりから出る
- 風呂場やトイレに専用の暖房器具を設置するなどして部屋との温度差をなくす。

問合せ 健康増進課 健康増進係  
☎62-6255

# スマイルキッズ



こうま  
二條 長田 洸真 くん (1歳6カ月)

「おそとでぼうけん大好き!」

## 広報みなみいず 12月号

発行日/令和4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>