



## ～ 菜の花畑でヒョッコリいろう男爵 ～

- ・ P02～03 行政報告
- ・ P04～05 令和5年度施政方針（要旨）
- ・ P06～07 令和5年度当初予算
- ・ P08 トルコ共和国イズミル県との交流
- ・ P09 静岡県パートナーシップ宣誓制度について
- ・ P10 マイナンバーカード申請・交付窓口の開設
- ・ P11 令和4年度 町への寄附について、農業機械作業の安全対策
- ・ P12 通院バス料金一部助成、介護用品購入費の一部や慰労金の給付
- ・ P13 出張年金相談について、地域おこし協力隊 など



# 町議会 3 月定例会



令和 5 年南伊豆町議会 3 月定例会が 2 月 21 日 (火) から 3 月 14 日 (火) の会期で開催されました

令和 5 年南伊豆町議会 3 月定例会の開会にあたり、令和 4 年 12 月定例会以降の主な事項について行政報告を申し上げます。

## 行政報告 (要旨)

### 第 23 回静岡県市町対抗 駅伝競走大会

令和 4 年 12 月 3 日、静岡市において第 23 回静岡県市町対抗駅伝競走大会が開催されました。

午前 10 時、県庁前を一齐にスタートし、同市清水区清見瀧公園で折り返し、県営草薙陸上競技場をゴールとする 12 区間 42.195km のコースで行われ、「市の部」23 市 27 チーム、「町の部」12 チームの合計 39 チームの代表選手が、郷土の期待を背負い「たすき」をつなぎました。

本町チームでは、例年の練習開始時期を 1 カ月ほど前倒して 7 月上旬から 5 カ月にわたる練習を積み重ねてきましたが、その結果として町の部で 6 位入賞、これに合わせて人口 15,000 人未満の市町の中で 1 位となり「ふるさと賞」を初受賞しました。

選手一人ひとりが日頃の練習成果を遺憾なく発揮したことはもちろんですが、最終選考に漏れた小学生が最後の練習日まで参加しチームの士

気を高めてくれるなど、参加者全員で勝ち取った結果と大変誇らしく感じています。

なお、今大会も感染症対策のため沿道での応援自粛や草薙陸上競技場への入場制限もありましたが、ご尽力を賜りましたご家族や関係者の皆さま、テレビの前で熱く力強い声援を送っていただいた町民の皆さまに心から感謝申し上げます。

### 令和 5 年南伊豆町 「二十歳の集い」

令和 4 年 4 月から成人年齢が 18 歳に引き下げられました。

このため本町では、例年実施している成人式の名称を「二十歳の集い」に改め、令和 4 年度において 20 歳を迎える若者を対象とした式典を挙行しました。

穏やかな晴天のもと、りりしいスーツ姿や、あでやかな晴れ着姿の 69 名の方が参加し、来賓には、議長、副議長および恩師の先生方をお迎えして、恩師の方々からの懐かしいエピソードなども披露されるなど穏やかな心とむすび式典となりました。

式典終了後は、久しぶりに再会した友人や先生方との写真撮影、にぎやかな会話の様子なども散見いたしました。20 歳という節目を捉え、生まれ育った大切なふるさとを再認

識する場となれば主宰者として幸いに存じます。

保護者ならびに議員各位におかれましては、長引く新型コロナ感染症対策のため本式典へのご列席をご遠慮いただきましたが、この場をお借りしておわび申し上げます。

### 伊豆半島ジオパーク再 認定

「ジオパーク」は地球の成り立ちを知るうえで世界的にも重要な地形や地質がある地域をユネスコが認定するもので、伊豆半島ジオパークは平成 30 年 4 月に認定を受けました。

ユネスコでは、令和 4 年 12 月 16 日に国内 6 カ所で実施した「ユネスコ世界ジオパーク」再認定審査の結果を公表し、伊豆半島ジオパークは再認定を受けました。

これら審査においては、約 190 名のジオガイドの活動やジオパークについて情報発信するビジターセンターの整備状況などが高く評価されました。

本町では、現地審査日の 10 月 13 日に 2 名の審査員が石廊崎オーシャンパークを訪れ、南伊豆ジオパークビジターセンター内での活動報告や本町ジオガイドによる石廊崎ガイドツアーを体験しました。

当日は荒天のため石廊崎先端には

行けませんでした。灯台に関する質疑などからその関心の高さが伺えるなど再認定の手ごたえを感じた次第であります。

一方、ジオ組織内における意思決定に関わる女性の数が少ないことが課題に挙げられ、次回認定までの改善点とされています。

本町においては、再認定を契機として町内ジオサイトの適正なる管理・運営に努めつつ、「美しい伊豆創造センター」を核とした組織的な保全活動を推進するほか、「伊豆はひとつ」のスローガンのもとさらなる連携強化にまい進します。

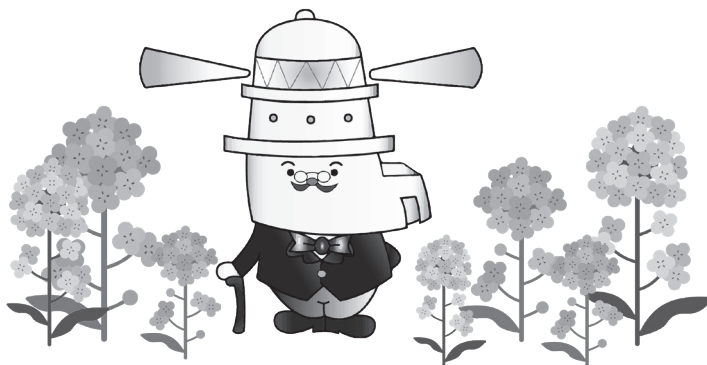
## 商工・観光振興の取り組み

### 【1】ふるさと寄附の状況

令和4年12月末現在の寄附件数は14,686件で、寄附総額2億1,274万8,000円となり、前年対比16.9%の増となりました。

主な要因として、これまで新型コロナウイルス感染症による行動制限などで苦戦していた「ふるさと寄附感謝券」が回復してきたことや、有力なポータルサイトへの参入および寄附サイトでの検索強化対策、他の自治体による優良返礼品の調査・研究、ふるさと寄附に特化した地域おこし協力隊員の活動などもあり、何よりも町内事業者さまの前向きな取り組みがあってこそその成果と考えています。

感染症への対応はいまだ不透明な状況にありますが、さらなる寄附拡大に向けた魅力ある返礼品の創出、ソーシャルメディアの活用や各種誘客キャンペーンなどを介した実効性の高い広報活動の推進に努めていきます。



### 【2】第25回みなみの桜と菜の花まつり

本年は行動制限の無いなかで2月1日から「第25回みなみの桜と菜の花まつり」が開催されました。

昨年に引き続き、地方創生臨時交付金を活用した宿泊特別割引キャンペーン500人分を準備したほか、日野菜の花畑に「菜の花迷路」や写真撮影用スポットも新たに設置するなど、さらなる誘客に努めているところです。

桜の見頃は2月下旬と予想いたしますが、菜の花畑では黄色い絨毯を敷き詰めたかのような圧巻の風景を醸し出しています。

感染対策や規制等の全く無い通常開催となり、観光事業者の方々にとってはまさに「桜咲く春の訪れ」となりましたが、現状に満足することなく、これまで以上の誘客を目指し盤石な体制で臨んでいきたいと考えています。

### 【3】観光施設の入込状況

令和4年1月から12月までの町内観光施設等の入込状況は別表のとおりです。

分野別では主要観光施設で167,013人、前年対比で110.4%となり、宿泊施設では123,511人で前年対比143%、温泉施設では79,771人で前年対比133.3%と全ての施設で前年を上回りました。

これらは、新型コロナウイルス感染症における行動制限の緩和や全国旅行支援の再開、加えて本町独自の企画である伊勢海老まつりクーポン事業などが奏効したものと分析しています。

詳細は別表に示したとおりですので、ご確認をお願いいたします。

### 観光施設等の入込状況

(単位：人、%)

区分	令和3年	令和4年	前年比	
主要観光施設	石廊崎遊覧船	12,084	11,624	96.2
	伊豆下田CC	14,105	10,488	74.4
	波勝崎モンキーベイ	10,250	11,567	112.8
	一条竹の子村	664	1,143	172.1
	天神原植物園(休園中)	0	0	0.0
	大瀬花狩り園(休園中)	100	0	0.0
	石廊崎オーシャンパーク	114,036	132,191	115.9
	小計	151,239	167,013	110.4
宿泊施設	民宿	7,835	17,570	224.3
	旅館・ホテル等	78,537	105,941	134.9
	小計	86,372	123,511	143.0
温泉施設	銀の湯会館	43,407	60,164	138.6
	みなと湯	16,433	19,607	119.3
	小計	59,840	79,771	133.3
合計	297,451	370,295	124.5	

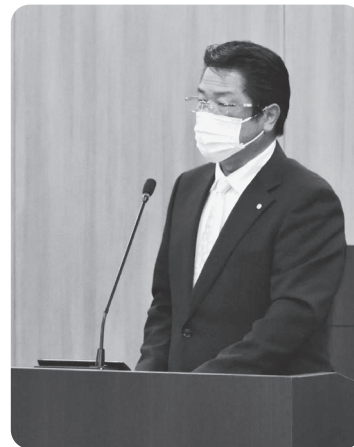




# 南伊豆町議会 3 月定例会 令和 5 年度施政方針 (要旨)

新型コロナウイルス感染症は、これまで長期にわたり感染拡大の波を繰り返し、医療体制のひっ迫や社会経済活動へ甚大な影響を及ぼしてきました。これに加え、ロシアのウクライナ侵攻といった深刻な国際情勢や円安によるエネルギー価格の上昇・物価高騰などで社会全体に閉塞感が漂い、少子高齢化の進行とも相まって暮らしの安心感と安定感が失われています。

こうした難局を乗り越えるため、これまで培った経験と知恵を生かし、大きく落ち込んだ地域社会の活力を 1 日でも早く回復させるため実効性のある施策を通じて町民の安全・安心な暮らしを取り戻すことに全力で取り組んでいかなければなりません。ウィズコロナ・アフターコロナを見据えつつ町づくりの指針である第 6 次南伊豆町総合計画に基づく施策を着実に進め、町民ファーストの町政実現に向け誠実かつ謙虚な政治姿勢をもって皆さまの支えとなる施策の推進に努めるとともに、政策の選択と集中による重点化を図り、限られた財源を有効に活用しながらその歩を確かなものとすべく、令和 5 年度における主要施策の概要ならびにその方向性について所信を申し述べます。



## 施政方針

政府は、新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けについて季節性インフルエンザと同じ「5 類」に引き下げることを決定し、医療や社会活動に関する制限措置の緩和など具体的な検討が進められており、コロナ禍からの脱却に向けた大きな転換が図られようとしています。

令和 5 年度に向けては、引き続き町民ファーストの町政実現に向け誠実かつ謙虚な政治姿勢をもって皆さまの負託にお応えするとともに、今後ますます行政資源が限られていくなかで財政調整基金等の充実をもって健全経営に最大限の配慮を図りながら事務事業の選択と最適化を推し進め、安定的な行政サービスの提供に努めていきます。

現下においては、ウィズコロナにおける感染拡大防止と社会経済活動の両立を図ることが求められており、国・県の感染症対策および経済対策等の動向に的確に対応するとともに、第 6 次南伊豆町総合計画の基本構想・目標に掲げる施策のほか南伊豆町過疎地域持続的発展計画の着実な履行をもって町民の皆さまにご賛同いただける町づくりを推進し、全ての町民が住みやすく、次世代を担う子供たちに自信を持って引き継ぐことができる南伊豆町を目指し、職員一同「ワンチーム」として総力を結集し誠心誠意取り組むとともに、引き続き「子育て支援、観光・地域産業の振興、福祉・防災の充実」を基軸とした町政運営にまい進していきます。次に、具体的な施策について申し上げます。



## 観光・地域産業の振興

新型コロナウイルス感染症拡大による旅行消費の低迷に加え、ウクライナ侵攻など社会情勢の変化や物価高騰なども相まって観光事業者の経営環境は極めて深刻な状況下にあることから、観光需要喚起策の継続的実施など実効性の高い対策が求められています。

このため、秋の伊勢海老まつり期間ならびに来春のみなみの桜と菜の花まつり期間における特典付き宿泊割引キャンペーンなど強力な誘客施策を引き続き実施するほか、ユネスコ世界ジオパークの再認定を契機とした「美しい伊豆創造センター」を核とする広域的な誘客宣伝やジオサイトの PR などさまざまな誘客促進策を強力に推進し、町内経済の回復に向けた実効性ある施策を推進していきます。

また、田園回帰志向の高まりによる新たな人の流れを的確に捉え、サテライトオフィスやワーケーション事業を核とした関係人口の拡大と多様な人材の確保による町内産業の多様化や育成など、地域に与えるさまざまな波及効果を地域産業の活性化や持続的な地域経済の発展につなげるよう注力していきます。



## 子育て支援

子供たちは「町の宝」であり、この宝を守り育てるための子育て環境の充実と子育て支援は本町の最重要施策です。少子化の急速な進行は社会、経済、地域などさまざまな分野に深刻な影響を及ぼしており、若い世代が将来へ希望と展望を持てるように雇用の安定を図り、結婚、妊娠、出産、子育てに対する切れ目のない支援とともに、仕事と子育てを両立できる環境整備を推進するなど、子供を生み育てることの喜びや楽しさを実感できる社会を実現していかなければなりません。

このため、令和5年度においても子育て支援・教育環境の整備を推進するとともに、高校生の通学バス補助制度、こども医療費助成制度、インフルエンザ予防接種助成事業、出産祝い金制度、結婚新生活支援補助金など各種支援策の着実な実施に努めます。

加えて、国の出産・子育て応援交付金を活用し、妊娠から出産・子育てまで一貫した伴走型支援と出産・子育て応援給付金として妊娠時に5万円、出産時に5万円を支給する出産・子育て応援事業を新たに創設し、定住促進・少子化とする地域課題の解消に取り組んでいきます。

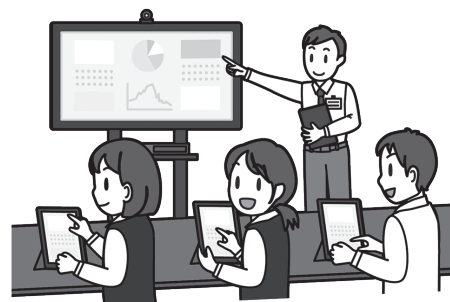
また、こども園の教育・保育施設使用料の無償化に向けては、本町に即した制度設計とすべく早期具現化に向けた検討を重ねているところで、今後の動向に注視しながら令和6年度からの完全実施を目指します。

国が推進するGIGAスクールについては、パソコン等の機器整備のほか、普通教室、特別教室のWiFi環境整備も完了し、校舎内すべての教室において効率的な高速通信環境が整いました。地域活性化企業人制度により派遣されるICT推進教育アドバイザーの専門的なサポートをもって、教職員のICTスキルの向上と効果的な授業への活用を通じ児童生徒が積極的に取り組める質の高い授業づくりを期待しています。

また、外国語教育については、外国青年誘致事業JETプログラムによる外国語指導助手（ALT）を引き続き任用し、さらなる充実を図っていきます。

さて、全国各地で少子化が加速度を増すなか、児童生徒数の減少や規模縮小に起因する学校の統廃合、通学区域の変更あるいは小中一貫校の創設など地域特性を活かした各種対策が講じられており賀茂圏域においても中学校再編の動きは顕著です。

本町においては、令和3年6月に南伊豆町学校教育環境整備委員会から「中学校統合については速やかに1校に統合されたい」との答申のもと統合準備委員会を設置し協議を重ねていますが、令和5年度からは「学校運営検討部会」、「通学方法検討部会」、「学用品・PTA組織等検討部会」を設置し詳細な検討に入っていきます。



## 福祉・防災の充実

高齢化率が県内でもトップクラスである本町においては、高齢者の買い物支援や外出の際の「足」の確保が喫緊の課題であります。

このため、「元気なシニア」が「支援を必要とするシニア」を支える助け合いの仕組みづくりを構築し本格的に事業展開しているところですが、高齢者ニーズにも配慮したさらなるサービスの充実を図るため、移動支援と生活支援の一体的な実施に向けた体制整備に取り組み早期事業化を目指していきます。

また、心身の多様な課題に対応するためには「きめ細やかな支援」が必須であることから、高齢者保健事業と介護予防の一体的な事業展開を推進するほか、さらなる健康長寿社会の実現に向けた各種福祉サービスの提供に努めるとともに、地域包括支援センターを中心とした介護予防や高齢者相談窓口の充実に加え、多様な支援やサービスによって高齢者の暮らしを支えるまちづくりを推進し「地域全体で支え合い、高齢者が自分らしく暮らし続けることができるまち」の実現を目指していきます。

さて、近年の災害は大規模な地震や線状降水帯による記録的な豪雨、大型台風、大雪などのさまざまな自然災害が全国各地で毎年のように発生し多くの人命や財産が失われています。

本町に暮らす人々の命と暮らしを守ることは行政に課せられた最大の使命です。大規模災害に備えた避難所用資機材、非常用食料や飲料水等備蓄品の拡充のほか、コロナ禍における感染症対策にも配慮した資機材やマスク・消毒薬といった衛生用品の備蓄に加え、防災・減災、国土強靱化のための5カ年加速化対策のもと、地震・津波に特化した避難路・避難地整備などにも鋭意取り組んでいきます。

また、伊豆縦貫自動車道河津下田道路の河津七滝ICから逆川IC区間が間もなく開通しますが、同区間の開通により極めて大きな時間短縮効果が発揮され、観光を主体とする地域活性化や救急医療活動に加え災害時での緊急輸送路の機能向上が期待されるなど、全線開通に向け大いなる期待が膨らむ思いです。

引き続き国土交通省や地元選出国會議員、県議會議員への要望活動を積極的に展開し、道路整備の必要性とその緊急性を強く訴えていきます。



※施政方針は南伊豆町議会3月定例会時点のものとなります

# 令和5年度 当初予算

新型コロナウイルス感染症は、人々に大きな不安と価値観の変化をもたらし、日本社会は新たな日常への適応が求められるなど、社会の仕組みそのものが大きく変わる転換期を迎えています。

加えて、国際情勢の緊迫化による原油高と円安による物価高騰は、地域経済に大きな影響を及ぼしていることから、町政運営においてもウィズコロナ、アフターコロナ社会における新たな日常に適応する必要があり、町民が何を望むのか常に想像力を働かせ、効率性、有効性、緊急性の視点を踏まえた施策の実行に努めなければなりません。

第6次南伊豆町総合計画における主要課題を踏まえ、基本構想・基本計画に掲げる各種目標・政策を着実に推進し、時代の変化を捉えながら活力ある地域社会の実現に向け地域を経営するという発想のもと、地域力の強化に努めるほか、政策の選択と集中をもって重点化を図り、限られた財源のなかで地域資源を最大限に活用し、施策・事業の進捗状況を的確に捉えたなかで、今後の施策展開に反映させることが極めて重要となります。

円滑な町政運営に資するための財源確保に向けては、町税等の適正なる賦課徴収に加え、国・県支出金や町債のほか主要財源である地方交付税およびふるさと寄附金等を堅実に見込み、一般会計にかかる予算総額を前年度比1.6%減の51億1,700万円としたほか、一般会計、8特別会計および3公営企業会計の総額では、前年度比1.3%増の90億1,598万2,000円といたしました。

## 一般会計

●歳入 51億1,700万円

自主財源 33.0%

地方公共団体が自主的に収入できる財源

依存財源 67.0%

国県支出金など自主財源以外の財源

自主財源 33.0%

依存財源 67.0%

町税 9億3,578万1千円

町民の皆さまに納めていただく町民税や固定資産税などの税金

繰入金 1億9,838万7千円

各種基金（貯金）から繰り入れるお金

繰越金 1億7,000万円

令和4年度から繰り越したお金

使用料、手数料 5,336万4千円

保育料、町施設の使用料、証明手数料など

分担金、負担金等 3億3,109万1千円

特定のサービスを受けた方から負担していただくお金

交付金等 3億85万5千円

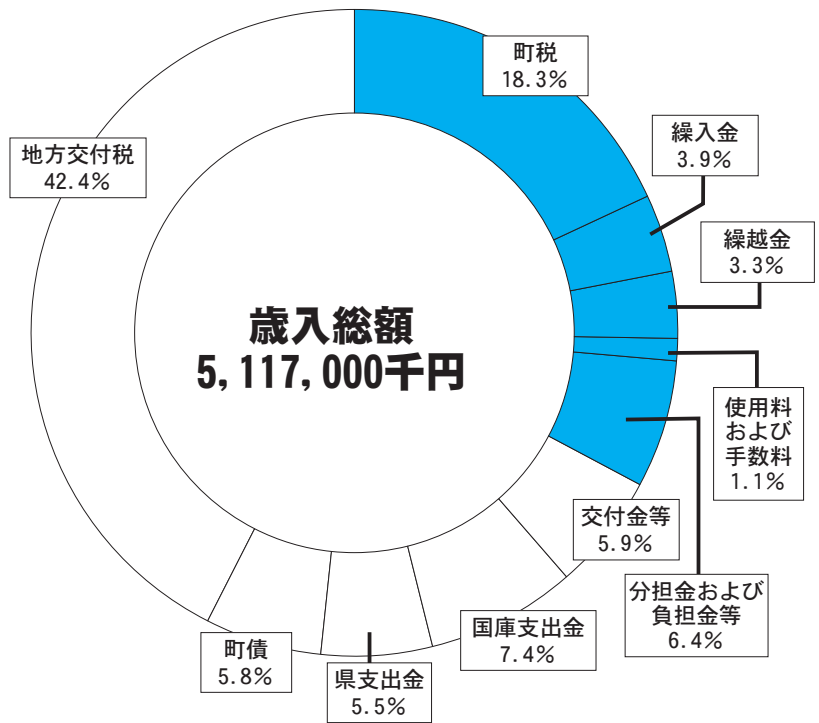
国から一定の割合で配分、譲与されるお金

国庫支出金 3億7,937万6千円

町が行う特定の事業に対して国から交付されるお金

県支出金 2億8,074万6千円

町が行う特定の事業に対して県から交付されるお金



※グラフは小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならないことがあります。

町債 2億9,740万円

大規模な事業を行うために国などから借りる町の借金

地方交付税 21億7,000万円

町が標準的な仕事をする際に、不足する財源を補填するため国から交付されるお金



## ●歳出 51億1,700万円

### 主要事業

町道落居線道路改良工事	1億5,000万円
郷土館別館解体工事	807万円
鳥獣被害防止緩衝帯整備事業補助金	500万円
出産・子育て応援給付金	300万円

**議会費** 6,019万6千円

議員報酬や議会の運営経費など

**総務費** 9億2,847万4千円

行政全般の事務に関する経費、地域づくり推進費、ふるさと寄附金事業費など

**民生費** 12億83万2千円

高齢者、心身障害、母子などの福祉事業や子育て支援の経費など

**衛生費** 5億6,140万9千円

住民検診などの健康管理、ごみ焼却の運営管理経費など

**農林水産業費** 2億5,224万4千円

農業・林業・漁業の振興、有害鳥獣対策経費など

**商工費** 2億1,184万8千円

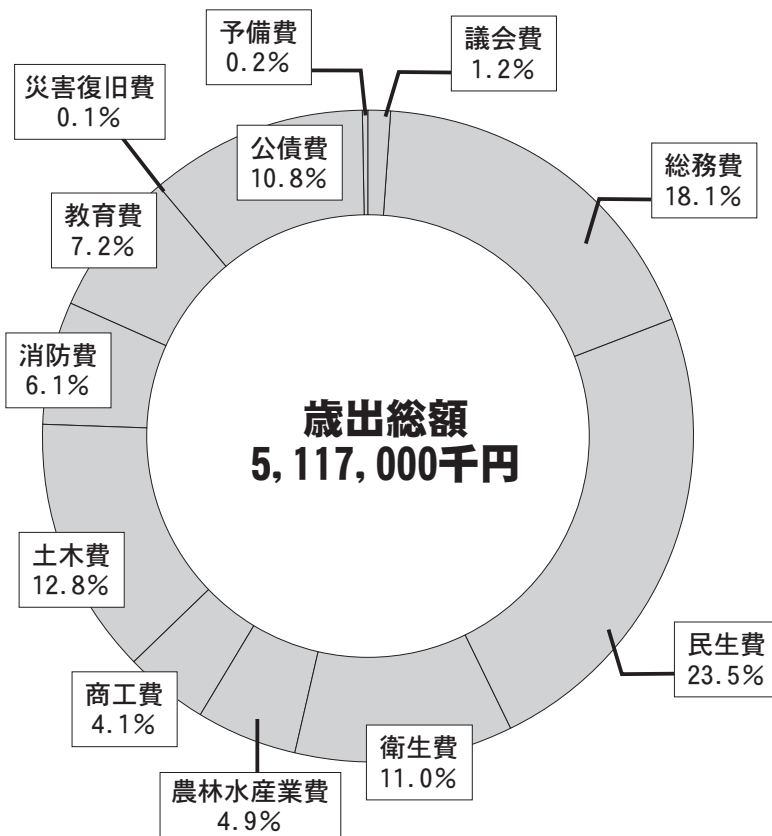
商工業、観光業の振興に関する経費など

**土木費** 6億5,369万9千円

道路・橋梁河川などの改良事業や維持管理経費、都市計画、下水道事業会計への補助金など

**消防費** 3億1,115万8千円

消防組合および消防団の経費や防災対策経費など



**教育費** 3億6,959万1千円

小中学校の管理運営費、生涯学習などの費用、図書館の運営費など

**災害復旧費** 260万円

災害に係る復旧費

**公債費** 5億5,494万9千円

事業を行うために借りたお金(町債)の償還費用

**予備費** 1,000万円

予算編成の際に予期しなかった支出に対応するための費用

## 特別会計予算

**特別会計予算 27億4,650万4千円**

国民健康保険特別会計	12億6,563万3千円
介護保険特別会計	12億9,515万4千円
後期高齢者医療特別会計	1億4,826万1千円
南上財産区特別会計	22万3千円
南崎財産区特別会計	39万5千円
三坂財産区特別会計	520万7千円
土地取得特別会計	1千円
指導主事共同設置事業特別会計	3,163万円

## 企業会計予算

**企業会計予算 11億5,247万9千円**

公共下水道事業会計	3億7,333万5千円
漁業集落排水事業会計	1億6,140万1千円
水道事業会計	6億1,774万3千円

問合せ 総務課 財政係 ☎62-6211

# トルコ共和国イズミル県との交流

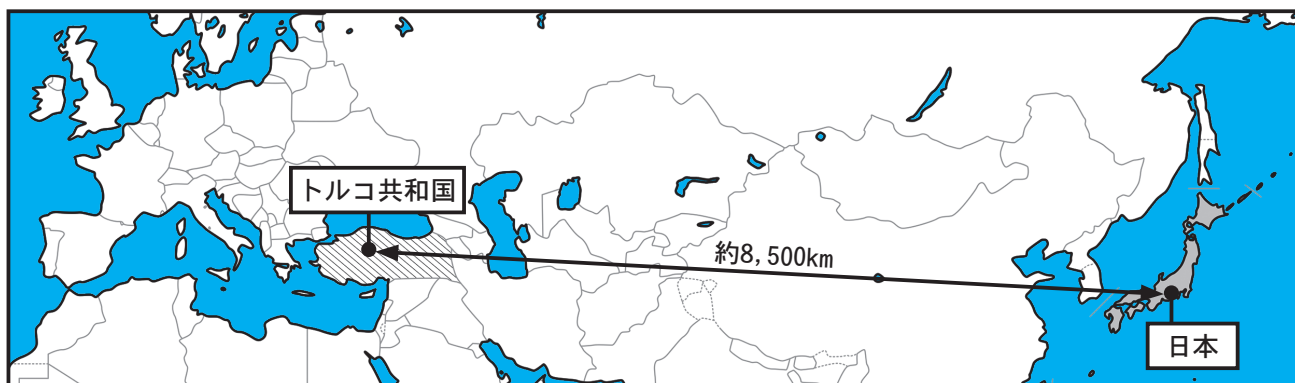
町では国際交流を目的とし、トルコ共和国イズミル県と「イズとイズミルの女性手工芸家をつなぐ遠隔ミーティング」を開催しました。

この遠隔ミーティングは、2014年からイズミル経済大学と交流を行っている静岡文化芸術大学の高山靖子教授から伊豆とイズミルの「イズ」、気候・風土共に共通点の多い当町に打診があり開催につながりました。

## ●トルコ共和国イズミル県とは

日本から約8,500km以上離れたトルコ共和国の西部に位置し、エーゲ海に面する人口400万人の大都市です。トルコ共和国内でも大きな都市であり、首都アンカラ、ヨーロッパでも有数の大都市イスタンブールに次ぐトルコ共和国第3の都市です。

なお、令和5年2月6日に発生したトルコ・シリア地震はトルコ南東部が震央であったため、イズミル県における被害はほとんどありませんでした。



## ●カラバーラル地区の手工芸品特産物化

今回交流を行ったトルコ共和国イズミル県カラバーラル地区は移民が多く、伝統工芸文化がありません。

これに伴い、スローシティのまちづくりを核とした観光戦略を進めているイズミル県は、移民女性たちが持つ多種多様な手工芸技術を地域の新たな文化として守り育て、特産品として市場に送り出せるように支援するプロジェクトを立ち上げました。



## ●つながる「イズミル」と「伊豆(イズ)」

遠隔ミーティングでは、町内の手工芸家6名とカラバーラル地区の手工芸家20名がオンラインで交流を行い、町内の手工芸家たちは作品の作り方やこだわりなどを語り、イズミル側の手工芸家たちは廃棄紙で作ったバスケットや流行りの銀細工などを紹介しました。



オンラインで作品を紹介する町内手工芸家(左)と高山靖子教授(右)



岡部町長の講評を聞くイズミル側の参加者たち

今回は女性手工芸家を中心とする交流でしたが、今後は学生を中心としたトルコの青年たちとの交流にも幅を広げていく予定です。

問合せ 企画課 企画係 ☎62-6288



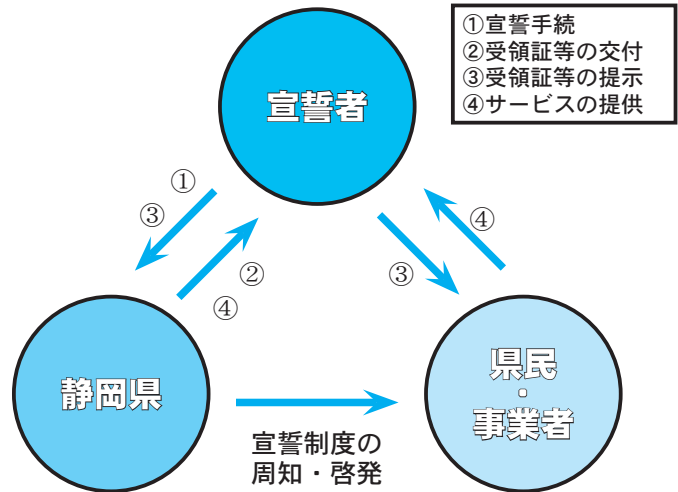
# 静岡県パートナーシップ宣誓制度について

県では、誰もが理解し合える共生社会の実現を目指し、「ジェンダー平等と性の多様性を認め合う環境づくり」を進めています。その具体的な取組の一つとして、3月1日から「静岡県パートナーシップ宣誓制度」を開始しました。

## 制度の概要

お互いを人生のパートナーとして認め合った2人が協力して共同生活を行うことを宣誓し、県がその宣誓書を受領したことを証明する制度です。

本制度は、法律上の婚姻とは異なり、法的な効力（相続、税金の控除等）が生じるものではありませんが、婚姻が認められていない同性カップルや、さまざまな事情により婚姻の届出をしない、あるいはできないカップルの気持ちを尊重することで、カップルが抱える生きづらさや困りごとが少しでも解消され、誰もが人生のパートナーとして安心して暮らせる環境づくりを目指すものです。



## 宣誓対象者

宣誓を行うには、以下の全ての要件を満たす必要があります。

- ・成人年齢に達していること（満18歳以上）
- ・どちらか1人は静岡県民であること（転入予定を含む）
- ・配偶者がいないこと
- ・宣誓者以外の人とパートナーシップの関係にないこと
- ・宣誓者同士が近親者でないこと（パートナーシップに基づく養子縁組を除く）

なお、宣誓者の国籍は問わないほか、SOGI<sup>\*</sup>の観点から、性別・性的指向・性自認を問いません。事実婚の異性カップルも宣誓できます。

<sup>ソ</sup>SOGIとは、誰もが持つ性的指向（Sexual Orientation）と性自認（Gender Identity）の頭文字をとった言葉で、性的マイノリティを含む全ての人の性のあり方を尊重する意味で使われます。

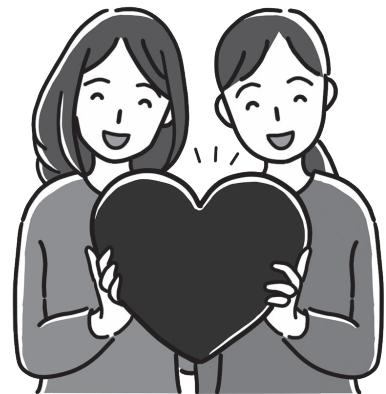
## 宣誓の流れ

宣誓日時  
の事前調整

宣誓手続

受領証等の  
交付

- ・宣誓場所に2人そろって来所してもらいます
- ・宣誓者に家族として養育する未成年の子供がいる場合、希望に応じて宣誓書受領証等に子供の氏名等を記載します
- ・通称名での宣誓が可能です



## 県民・事業者の皆さまへのお願い

本制度を利用したカップルが、宣誓書受領証等の提示等により、婚姻している方々と同じサービスや対応を受けることができるよう、制度へのご理解・ご協力をお願いします。

なお、本制度の詳細に関しては、右の二次元コードを読み取り、静岡県男女共同参画課ウェブサイト「ふじのくにレインボーページ」をご覧ください。



問合せ 静岡県 男女共同参画課 ☎054-221-3363

# マイナンバーカード申請・交付窓口の開設

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、以下の日程で窓口を開設します。

町職員が顔写真の撮影（無料）などマイナンバーカード申請のお手伝いやマイナンバーカード交付手続きを実施しますので、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本人に限りますので、必ず本人がご来庁ください。

## 日時

4月1日、2日、8日、9日、15日、16日、22日、23日  
毎週土・日曜日 8:30~12:00 ※29日、30日除く

## 持ち物

### ●申請の方

- ・マイナンバーカード交付申請書（国から届いた封筒）
- ・本人確認書類（マイナンバーカード交付申請書がない場合）  
ひとつでよいもの：運転免許証、運転経歴証明書、旅券など  
ふたつ必要なもの：健康保険証、介護保険証、預金通帳、年金手帳、医療受給者証などから2点

### ●交付の方

- ・マイナンバーカード交付通知書（役場から届いたはがき）
- ・通知カード（国から届いたマイナンバーが記載された紙）
- ・本人確認書類  
ひとつでよいもの：運転免許証、運転経歴証明書、旅券など  
ふたつ必要なもの：健康保険証、介護保険証、預金通帳、年金手帳、医療受給者証などから2点

## 場所

役場1階 町民課窓口



## マイナンバーカードでできること

### ●個人番号を証明できる

マイナンバーの提示が必要なさまざまな場面で、マイナンバーを証明する書類として利用できます。

### ●1枚で本人確認ができる

マイナンバーカードは本人確認を求められる場面で、本人確認書類として使用できます。  
また、マイナンバーの提示と本人確認が同時に必要な場面では、これ1枚で済む唯一のカードです。

### ●証券口座開設など民間のオンラインサービスで使える

オンラインバンキングをはじめ、各種の民間のオンライン取引等に利用できるようになる見込みです。

### ●コンビニで住民票の写しなどの公的な証明書を取得できる

全国のコンビニエンスストア等に設置されているキオスク端末から、住民票の写しと印鑑登録証明書を取得できます。

役場が開庁していない休日や夜間でも証明書を取得できますので、ぜひご利用ください。

利用可能時間帯 6:30~23:30 ※年末年始とメンテナンス時を除く

### ●健康保険証として利用できる

マイナンバーカードを健康保険証として利用できます。対応する医療機関・薬局は順次拡大していきます。

なお、マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、マイナポータルから健康保険証利用の設定が必要となりますので、マイナンバーカードを交付されたら設定をしましょう。

予約・問合せ 町民課 住民年金係 ☎62-6222



# 令和4年度 町への寄附について

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有効に活用させていただきました。

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4年度受付分)

寄附者(団体)氏名 (敬称略)	寄附受理日	寄附金額
菊池芳美(故・菊池浄)	10月12日	100,000円
明治安田生命保険相互会社	11月2日	507,000円
公益財団法人横浜市スポーツ協会	11月25日	45,800円



フェスタ南伊豆での売上金を寄附する  
横浜市スポーツ協会(臨海学園)

問合せ 総務課 総務係 ☎62-6211

## 見直そう！農業機械作業の安全対策！

4月1日から5月31日までの2カ月間、県内全域で春の農作業安全確認運動が行われます。春は耕うんや田植など農業機械の利用が多い時期です。農作業事故の多くは単純なミスによるものであり、十分注意することで未然に防ぐことができます。

農業機械を取り扱う上での基本的な注意事項を確認し、事故の原因を1つ1つ取り除いて農作業事故ゼロを目指しましょう。



### 農作業前のチェックポイント！

#### ①安全キャブ・フレームのあるトラクターを使用しましょう

トラクターの転落・転倒による死亡事故の多くは、安全キャブ・フレームのないトラクターで発生しています。こうしたリスクを理解したうえで機械の導入をしましょう。

#### ②農作業機付き農耕トラクターで公道走行する際は灯火器類を設置しましょう

農作業機付き農耕トラクター等で公道を走行する際には、他の交通車両から視認しやすくなるようにヘッドランプや車幅灯、テールランプ等の灯火器類を必ず設置しましょう。

#### ③シートベルト・ヘルメットを着用しましょう

安全キャブ・フレームが装着されたトラクターでもシートベルトを着用しなければ、安全キャブ・フレームにより確保される安全域の中に固定されないため、転落・転倒した際に身体を守ることはできません。必ずシートベルトを着用するようにしましょう。

また、転倒、転落、落下物、飛散物等の危険性がある作業や道路走行の際には、ヘルメット等の保護具を着用して頭部の障害を防止しましょう。

#### ④農業機械の管理・利用は、適切に行いましょう

毎日の作業前には、必ず日常点検を実施しましょう。また、定期的に整備工場での整備を行いましょう。

#### ⑤適度な休息を取りましょう

長時間労働は、注意力を低下させて事故を発生させる要因となります。適度な休息をとり、心身ともに健康な状態で作業を行いましょう。

問合せ 地域整備課 農林水産振興係 ☎62-6277

# 下田メディカルセンターへ通院する高齢者の方へ 通院に必要なバス料金の一部を助成します

町では、高齢者の方が下田メディカルセンターへの通院に要するバス料金の一部助成を行っていますので、以下の要件を満たす方はご活用ください。



## 対象者

- ①南伊豆町に住所があり、申請日において満65歳以上で生活保護世帯でない方
- ②上記①の方が通院する際に付き添う方で、バスを利用する方（1名に限る）

## 助成額

1回の通院に要したバス料金の半額を助成します。なお、1回の通院のバス料金が2,000円を超えた場合はバス料金から1,000円を引いた金額を助成します。

## 申請手続

福祉介護課にて申請を受け付けます。受け付けた申請書を審査の上、「令和5年度 南伊豆町 高齢者通院バス料金助成証明書」を発行します。

### ●申請に必要な物：印鑑・保険証

※令和4年度に申請された方も、利用する場合は再度申請する必要があります。

## 使用方法

バスを降りる時（行きと帰り）と下田メディカルセンター受診後（会計終了後、受付窓口）、証明券に確認の印を受けてください。

## 請求・支払い

高齢者通院バス料金請求書に助成証明券を添えて請求してください。

問合せ 福祉介護課 福祉係 ☎62-6233

# 介護用品購入費の一部や 慰労金を給付します

65歳以上の高齢者を在宅で介護している家族の負担軽減のため、介護用品購入費の一部および慰労金の給付を行います。

## 介護用品給付事業

### ●対象世帯

65歳以上の高齢者で「要介護4」または「要介護5」と認定された方を常時在宅で介護し、かつ生計を同じくする町民税非課税の世帯。

### ●事業内容

紙おむつまたは防水シートに係る費用を償還払いにて給付します。  
支給限度額：年間60,000円（月額5,000円）



## 家族介護慰労金支給事業

### ●対象世帯

65歳以上の高齢者で「要介護4」または「要介護5」と認定された方で過去1年間介護保険サービスを利用せずに常時在宅で介護し、かつ生計を同じくする町民税非課税の世帯。

### ●事業内容

介護を行っていることの慰労金として年額100,000円を給付します。

## 申請手続

福祉介護課にて申請を受け付けます。

### ●申請に必要な物：印鑑・介護保険証

問合せ 福祉介護課 福祉係 ☎62-6233



# 出張年金相談のお知らせ

三島年金事務所による出張年金相談を開催します。予約制のため、事前に町民課へご予約ください。

## ●相談日

5月18日(木)、8月17日(木)、11月16日(木)、令和6年2月15日(木)

## ●受付時間

11:00~12:00、13:00~16:00

## ●場所

役場別館(旧郷土館) 2階大会議室

## ●持ち物

基礎年金番号が確認できる書類、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)

## ●予約方法

以下まで、電話で申し込み

\*お名前、生年月日、ご住所、基礎年金番号、相談内容等を確認させていただきます。

\*代理の方が相談する場合は、本人の署名捺印のある委任状、代理人の本人確認書類が必要です。

\*定員になり次第、締め切らせていただきますのでご了承ください。



予約・問合せ 町民課 住民年金係 ☎62-6222

地域おこし協力隊活躍中!

## 湊で頑張ります! はたのです!

3月から地域おこし協力隊として着任しました、**波多野 淳**と申します。地域おこし協力隊として、湊・弓ヶ浜エリアの関係人口や交流人口の創出に係る事業に携わっていきます。ちなみに「はたじゅん」という気に入ったニックネームもありますので、気軽に呼びかけていただけると嬉しいです。

僕は静岡県藤枝市出身で、藤枝北高校を卒業後、東海大学短期大学部食物栄養学科(2021年廃校)に入学し、栄養士の資格を取得しました。その後、編入学を経て島根大学生物資源科学部農林生産学科に3年生として入学し、本年3月に卒業しました。

僕がこの仕事に就こうと考えたのは、高校3年生の時に総合学習という授業で地域活性について学習し、直接かかわる仕事をしたいと思うようになったからです。当時の活動内容は「地域の食材を活用して商品開発に取り組み、地域活性化する」というものでした。

実際に活動するなかで、人口減少により活気が無くなっていく地域の実態や、その地域や地域の住民が担っていた仕事をする人がいなくなることへの危機感を持ちました。生まれ育った静岡県を作り上げてきた方々と同じか、それ以上にこれからを担う子供たちのための魅力的な静岡県づくりの一助になれるよう活動していければと考えています。

南伊豆町と縁もゆかりもない「よそ者」の僕は、良くも悪くも目立ってしまうこともあるかもしれませんが。見知らぬ人がいきなり何かしだしてもすぐに信用も信頼もしてもらえないということは重々承知しています。社会貢献に主体となってかかわるのは初の試みですが、少しずつ適した役割を見いだして今より少し、安心や楽しさを作っていけるよう日々精進していきますので、今後ともよろしく願いいたします。



岡部町長から委嘱を受けました!

地域おこし協力隊 波多野

問合せ 地方創生室 ☎62-1121

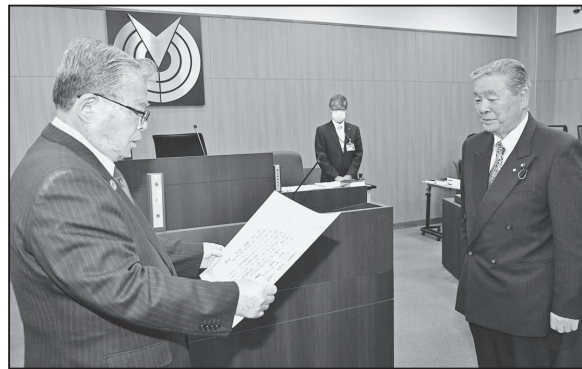


### 2/17 児童たちの夜桜竹灯り



南中小学校の6年生が、自分たちで作成した竹灯籠を銀の湯橋近くに設置し、ライトアップされた夜桜とともにみなみの桜と菜の花まつりを盛り上げました。

### 2/21 町村議会議員表彰



齋藤要町議会議員が、全国町村議会議長会から町村議会議員として27年以上在職し功勞のあった方を表彰する町村議会議員表彰を受けました。

### 2/22 若旅IN賀茂キャン



静岡大学、静岡県立大学、静岡文化芸術大学の学生有志がプロジェクト「若旅IN賀茂キャン」で企画した伊豆満喫ツアーが開催されました。学生たちは河津町、下田市、南伊豆町内の観光スポットを訪れ「若者目線での旅」を楽しみました。

### 3/1 町が航路標識協力団体に指定



海上保安庁から石廊崎の石廊崎灯台の維持や管理、普及啓発に取り組む「航路標識協力団体」に南伊豆町が指定されました。これに伴い、ジオツアーでの石廊崎灯台内部見学等、さらなる観光資源としての活用が期待されます。

### 3/6 ヤシのコモはずし



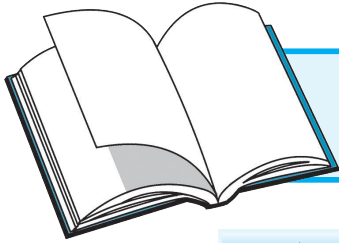
奥石廊崎の県道沿いのヤシに、冬季の防寒対策としてかけてあったコモを外す作業が行われました。穏やかな陽気のなかでコモが外され、中から青々としたヤシの葉が姿を見せました。

### 3/8 自衛隊入隊入校激励会



自衛隊に入隊する黒田真さん(手石)の激励会が湯けむりホールで開かれました。家族や自衛隊員らが見守るなか、黒田さんは入隊に際して決意の言葉を述べました。





# 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



「三流シェフ」  
三國清三／幻冬舎  
極貧の幼少期、地獄のヨーロッパ修行、ミシュランとの決別…。料理界のカリスマ、三國シェフが綴る感涙の自伝。三流とは、三國流のことです。



「祝祭のハンゲマン」  
中山七里／文藝春秋  
「法の追求を巧みにかわす悪党たちに怒りかわず悪党たちに怒るの制裁を加え…」猪木と藤田まことをつなぐ金曜21時の10チャンネル、現代版仕事人、それがハンゲマン！



「調べる技術」  
小林昌樹／皓星社  
クソフェイクな情報が溢れる世の中。仕事や趣味で突き当たった疑問を解決するにはどうすればいいか。マジリアルに辿り着くまでの調べ方を伝授。



「ドールハウスの惨劇」  
遠坂八重／祥伝社  
2人の姉妹と母親が白亜の豪邸で送る異常な日常。狂気、狂乱、狂人。ドールハウスが意味する驚愕の真実とは…。



「本多静六」  
北康利／実業之日本社  
日比谷公園の設計、関東大震災後の東京復興計画策定、若き才能への投資…。日本初の林学博士、本多静六の知られざる実像に迫るノンフィクション。



「一睡の夢」  
伊東潤／幻冬舎  
徳川家の安泰か豊臣家の復権か。徳川幕府の揺るぎない体制づくりを急ぐ家康と、豊臣家の威信凋落を焦る淀殿。2人の因縁と苦悩が交錯する歴史巨編。



「ファーストペンギン」  
坪内知佳／講談社  
漁師たちをまとめる船団の社長に就任したシングルマザー。偏見、反乱、誹謗中傷。幾多の衝突を乗り越えて、漁業改革に取り組む姿を追った感動の物語。



「方舟」  
夕木春央／講談社  
迫りくる建物崩落の危機、不可解な連続殺人。老朽化した地下施設に閉じ込められた10人の男女を襲う恐怖の連鎖。脱出か死か。残された時間は…。



「娘が理解できません」  
岩井俊憲／小学館  
長年親子関係の問題に取り組んできた著者が、カウンセリング体験をもとに母娘の問題をやさしく紐解く。残る問題は息子か夫か、それとも…。



「兜町の男」  
黒木亮／毎日新聞出版  
実際の事件、実在の人物をモデルにさまざまな経済小説を描いてきた清水一行の波乱の生涯を徹底した取材で再現したノンフィクション。

## 新着図書案内

- Chatter イーサン・クロス  
限りある時間の使い方 オリバー・バークマン  
脳内編集力 北村嘉崇  
世界のお菓子図鑑 地球の歩き方編集室  
乳がんの本 高橋かおる  
日々臆測 ヨシタケシンスケ  
めでの張り子 アトリエおはよう  
恩送り 麻宮好  
樹林の罨 佐々木譲  
さっちゃん、なぜ死んだのか？ 真梨幸子  
菜と嘘の季節 米澤穂信  
清浄島 河崎秋子  
いらねえけどありがとう 村井理子  
おつかれ、今日の私。 ジェーン・スー  
布団の中から蜂起せよ 高島鈴

## 図書館利用案内

### 読み聞かせボランティアを募集しています

読み聞かせボランティアの主な活動は小学校での朝の読み聞かせです。

子供はさまざまな本と出会うことで、将来役に立つ「考える力」を身に付けていきます。読み聞かせボランティアは、子供の未来を形づくる大切な活動です。ぜひ保護者や地域の方など、たくさんの方のご参加をお待ちしています。

毎月第1火曜日の午前9時30分から図書館の2階で「読み聞かせボランティア勉強会」を開催しています。まずは図書館までお問い合わせください。



## 小学生～高校生のための夏休み海外研修交流事業

**内容** 英語研修、ホームステイ、ボランティア、文化交流学校体験、地域見学、野外活動など

**研修先** イギリス、カナダ、オーストラリア、サイパン、モンゴル

**日程** 7月24日(月)～8月14日(月) 8～16日間(コースにより異なる)

**対象者** 小学校3年生～高校生3年生の方(コースにより異なる)

**費用** 30～70万円

**申込締切** 5月中旬～6月初旬

**その他** 説明会を5月初旬にオンラインで開催予定

**問合せ** 〒170-0013 東京都豊島区東池袋2-23-2UBG 東池袋ビル6階 公益財団法人国際青少年研修協会  
 ①info@kskk.or.jp  
 ②03-6825-3130

同報無線放送は、町のメール配信サービスに登録することで、放送内容が自動でメール配信されるため、便利です。右のQRコードから登録のお手続きが可能です。



## ごみの減量化・再資源化へのご協力をお願いします

### ●プリンターの使用済みインクカートリッジ回収について

ごみの減量・再資源化を目的に、プリンターの使用済みインクカートリッジの回収ボックスを設置しています。使い終わったインクカートリッジは、ごみ袋ではなく回収ボックスに入れましょう。

**設置場所** 役場1階 正面玄関付近、清掃センター

## 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 ①62-6288

※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。

## しずおかマリッジふじのくに出会いサポートセンター会員募集

結婚したいけど出会いが無いとお悩みの方を対象に、静岡県が運営する「しずおかマリッジふじのくに出会いサポートセンター」の会員を募集しています。

センターでは、ビッグデータ分析を活用し、お相手探しをサポートします。

また、ご縁が繋がった後も希望に応じて交際に向けてのアドバイスや交際中の悩みごとなど、さまざまな相談に対応しますので、ぜひご活用ください。

### 対象者

以下の①～③を全て満たす方

- ①結婚を希望し、自ら婚活をする意思のある20歳以上の独身男女
- ②静岡県内在住、在勤または将来的に静岡県への移住を考えている方
- ③スマートフォンまたはパソコンを所有しており操作できる方

**費用** 1年会員 10,000円  
2年会員 16,000円

### 令和4年度実績

会員数 1,877人  
お見合い成立 3,162件  
お友達成立 1,003件  
交際成立 161件  
ご成婚 8件

### 登録の流れ

- ①仮登録・面談予約  
入会申込と初回面談予約を行ってください。
- ②初回面談・本登録  
本登録に必要な書類を用意し、予約した日に面談を受けてください。書類は、来所の場合は持参、Web面談の場合はシステム上にアップロード

### 必要書類

- ・写真つき身分証明書
- ・本籍地の市町村が発行する独身証明書
- ・健康保険証
- ・所得証明書、確定申告書の控えなど、直近の所得を確認できる書類
- ・3カ月以内に撮影した本人写真

**問合せ** 静岡市葵区御幸町8-1 JADEビル4階 ふじのくに出会いサポートセンター

①0120-005-342

## ポスター・標語・青パト写真募集

10月に実施される「全国地域安全運動」を啓発するため、ポスター・標語・青パト写真を募集します。この機会に特殊詐欺等について考え、ぜひご応募ください。

### テーマ

- ①ポスター  
さまざまなかたちの防犯ボランティア活動～防犯ボランティアの裾野の拡大と活性化を目指して～
- ②標語  
暴力団排除の徹底～振り込め詐欺の「受け子」等にならないために～
- ③青パト活動写真  
青色回転灯装備車の活躍

**応募方法** 応募作品の裏面に住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、職業または学校名、学年を明記してください。

### ●ポスター

- ・デザインは四切サイズ(540mm×380mm)のヨコ書き
- ※規格外のものは審査対象外
- ・作品にスローガン(キャッチコピー)の文字は入れないでください

### ●標語

- ・応募は、1人1点
- ・郵便はがきか、はがき大のものにタテ書きで、1枚の用紙に1点のみ記入

### ●青パト写真

- ・応募は1人5点まで
- ・カラープリントA4サイズ(規格外は審査対象外となります)
- ・デジタル写真可(ただし印画紙にプリントしたもの)
- ・所定の応募票を作品の裏に貼付のうえ、郵送で応募

応募票は全国防犯協会連合会ホームページからダウンロードできます。

**申込締切** 5月15日(月)

**問合せ** 〒415-8528 下田市東中7-8 下田警察署管内防犯協会 ①0558-27-2766



## メディカル通信

### 令和5年度病棟編成について

今回は、令和5年4月からの当院における病棟編成について説明させていただきます。

現在、南伊豆町などの賀茂地域における高齢化率は40%以上と、国が想定する2025年問題を上回るものとなっています。入院医療についても、この高齢化に対応する提供体制が求められていきます。

そこで、当院では今後の高齢化に対応する提供体制をどうしたら良いか議論を重ねました。

その結果、令和5年4月より、3B病棟(33床)の回復期リハビリテーション病棟を「地域包括ケア病棟」と編成することにより、回復期機能の充実を図ることとい



たしました。

地域包括ケア病棟は、どの疾患の患者さまでも原則60日間、医療(リハビリ対象者を含む)を提供することができ、回復期医療の提供が大幅に広がります。

今後、急性期の対応に加え、回復期機能の幅を広げることで、高齢化に対応していきます。

そして、病床を有効利用し、引き続き地域貢献ができるよう尽力して参ります。

管理課 杉本 裕一

問 下田メディカルセンター  
☎ 25-2525



## 岡部町長の 町政コラム

早春の南伊豆をピンク色に染める、みなみの桜からソメイヨシノが町内のあちらこちらで咲き誇る4月は新年度の始まりで、小学校では大きなピカピカのランドセルを背負った1年生が、お兄さんやお姉さんたちと登校する姿が何ともほほ笑ましい光景です。つい先日までランドセルを背負っていた子供たちが真新しい中学校の制服を身にまとい登校する姿には成長を感じます。そんな年度初めは私たちも心が和やかになり、つい笑顔があふれてきます。

新しく最高学年となった小学校6年生と中学校3年生のリーダーたちは不安を隠し切れないのか、少し緊張気味の様子ですが、すぐに学校のリーダーとして頼もしくなっていくものです。毎年そうなのです。新入生にとって、しばらくは不慣れな登下校となります。このため、運転される方におかれましては子供たちの登下校時間帯などはよりいっそうの安全運転に努めていただき、子供たちをみんなで守りましょう。

また、南伊豆町役場も4月1日から新年度が始まります。役場の新年度は、いわゆる世間でいう正月に当たり、年の切り替わりとなります。3月で退職した職員を送り、本年度も町内外出身の頼もしい新入職員を迎えることができました。新入職員にはこれから南伊豆町の多くのことを知ってもらい、町民のため、町のために尽力していただきたいと思えますので、町民の皆さまにおかれましても温かくご指導願います。

4月は、固定資産税、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
毛倉野	あおやぎ さと 青柳 里	1.28	貴之・ゆかり

お悔やみ申し上げます

地区	氏名	年齢	月日
下賀茂	青木 辰彦	93	2.1
下流	平山 俊一	89	2.2
湊	谷 宗聰	85	2.3
吉祥	渡邊 きよ子	85	2.5
下賀茂	笹本 ヒナ子	75	2.8
二條	藤江 八千江	79	2.15
妻良	清田 せつ子	85	2.16
市之瀬	井上 勝子	78	2.19
二條	山崎 隆己	73	2.27

令和5年2月1日から2月28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

(3月1日現在)

世帯数 3,876 世帯  
人口 7,692 人(-19)  
男 3,702 人  
女 3,990 人

----- (2月中) -----

転入 14 転出 15  
出生 2 死亡 20

# 健康レシピ

～しゃきしゃきサラダ～

毎月19日は  
食育の日!



栄養価 (1人)  
エネルギー: 60kcal タンパク質: 5.3g 脂質: 2.1g  
カルシウム: 105mg 塩分: 0.4g

## ▷ 材料4人分 ◁

水菜……100g  
ニンジン……20g  
チーズ……10～15g

A プレーンヨーグルト……50g  
ノンオイルツナ缶詰……1缶(70g)  
コーン……60g  
すりゴマ……小さじ1  
めんつゆ(3倍濃縮)……小さじ1



## ▷ 作り方 ◁

- ①水菜を食べやすい長さに切り、ニンジンは千切り、チーズはサイコロ状に切る。
- ②Aを①と混ぜて完成。

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!

水菜は、カルシウムが比較的多く含まれているので、カルシウム不足の方にオススメのサラダです。

# 健康一ロメモ

## 心と身体の健康に 欠かせない「睡眠」



4月は入学や就職、人事異動などで環境が変わる方の多い時期です。環境が変わると、心身ともに疲れを感じる場合があります。

心身を疲れにくくするためには、健康づくりの基本である「食事」「運動」「睡眠」が重要です。

特に睡眠は疲れた身体や脳を回復する役割があるため、睡眠不足は疲労の蓄積につながり、判断力の低下や高血圧、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まりますので、質の高い睡眠を取ることで疲労を回復し、心身を癒しましょう。

### 【睡眠の質を高める生活習慣のポイント】

- ・就寝時間と起床時間を毎日一定にする。
- ・適度な運動をする。
- ・就寝前は、コーヒーや緑茶などのカフェインの摂取を控える。
- ・就寝前パソコン、スマートフォン等の画面を長時間見ない。

問合せ 健康増進課 健康増進係  
☎62-6255

# スマイルキッズ



ゆい  
上賀茂 松下 夢生 ちゃん(1歳6カ月)  
「おそとであそぶの、  
だ～いすき☆」

## 広報みなみいず 4月号

発行日/令和5年4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>