



広報

2023

みなみいず 10

No. 640



9月8日(金)

～ 石廊崎灯台 擬人化キャラクター贈呈式 ～

- ・P02～03 町議会9月定例会行政報告
- ・P04～05 10月15日(日)第20回フェスタ南伊豆開催!
- ・P06 インフルエンザ予防接種費用助成
- ・P07 今なら検診が無料で受診できます
- ・P08 伊浜区が宝くじ助成金を活用、野焼きは禁止されています
- ・P09 行政相談週間、地域おこし協力隊 など



「燈の守り人製作委員会」より、石廊崎灯台が擬人化されたキャラクターが贈呈されました。左の二次元コードから今回のキャラクターが登場するボイスドラマが視聴できます。

【ボイスドラマ】 幻想夜話 #43 石廊崎灯台編 (Youtube外部リンク)

町議会9月定例会



令和5年南伊豆町議会9月定例会の開会にあたり、令和5年6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）

地域おこし協力隊員および地域活性化起業人の活動

現在、本町では5人の地域おこし協力隊員および3人の地域活性化起業人が活動しており、協力隊員においては当該地域での活動などを通して任期終了後の定住を図るもので、任期は最長3年隊員1人当たり最大480万円が特別交付税措置されるものです。

各隊員の活動では「南伊豆町観光協会を拠点とした観光振興」、「伊浜地区での産業振興と地域活性化および町内全域の農業振興」、「ふるさと納税制度を活用した地域産業の活性化」、「サテライトオフィス・ワーケーションの誘致および関係人口の拡大」、「湊地区を主体とした移住・定住促進と関係人口の拡大」などであり、与えられた課題解決に向け真摯に取り組んでいただいています。

これらは活動の一部ではありますが、同制度へのさらなる参画をもって、

町の実情に即した地域課題の解決および地域活性化の即戦力となる人材の確保に取り組めます。

また、地域活性化起業人は、首都圏に本社を置く企業からの人材提供をもとに本町非常勤特別職として活動するもので、現在2企業から3名の人材提供を受けてます。



具体的には、小中学校におけるGIGAスクール構想推進に向け教育アドバイザーとして1名を受け入れ各小中学校のデジタルを中心とした教育環境の向上に取り組んでおり、また、町のイメージ戦略の構築やSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を活用した情報発信体制の構築に向けて2名の政策アドバイザーを受け入れ、地域住民の愛着度の形成、町の知名度向上、地域資源の磨き上げなどによる地域経営資源の獲得のほか、役場内における効果的な情報発信体制の構築などにも取り組んでいます。

加えて本年8月からは、DX（デジタルトランスフォーメーション）の推進強化を目指すなかで、CIO（最高情報統括責任者）を補佐するCIO補佐官の外部登用を図るなど、さらなるDXの推進に取り組んでいきます。

石廊崎灯台 シンボルキャラクター

全国の灯台を擬人化したオリジナル・エンターテインメント「燈の守り人」がラジオやYouTubeなどで配信され好評を博しています。

この度、灯台や周辺の海の魅力などの情報を発信することで灯台に足を運ぶ人を増やし、地域の海洋資源として灯台に光をあてることを目的とした日本財団「海と日本プロジェクト」に南伊豆町が「海と灯台のまち」に選定されたことから、石廊崎灯台のシンボルキャラクターの贈呈式が9月8日（金）に実施されました。

石廊崎灯台選定は全国で43番目であり県内で御前崎灯台に続き2番目に擬人化され、キャラクター贈呈式において燈の守り人製作委員会から同キャラクターの無償活用を認定する贈呈書および等身大パネルを受領しました。

このため本町では、さまざまな媒体を通じたキャラクター情報の発信に注力し、関連する商品開発やイベント活用などをもってさらなる地域経済の活性化に取り組んでいきます。



※本誌13ページにキャラクター紹介を掲載しています。

サイクルイベント 「JU-ZA Minamiizu RIDE」

令和4年10月、本町とスルガ銀行は「自転車振興に関するパートナーシップ協定」を締結し、サイクルツーリズムなど自転車を活用した地域の活性化、観光振興への寄与などで相互連携することとしました。

令和5年度において協定の一環として幾つかのイベントを開催しており、8月26日（土）・27日（日）には株式会社プレジャー主催、スルガ銀行、東京電力パワーグリッドに加え本町も共催するサイクリングイベント「JU-ZA Minamiizu RIDE」グループライドが開催されました。

サイクリングイベント「JU-ZA Minamiizu RIDE」は今回で3回目となり、5月には指定されたチェックポイントを巡るフリーライドを開催し、ガイド付きでさまざまなスポットを巡るグループライドには12名の参加がありました。

今回は6名の参加者でありましたが伊豆半島の美しい景観を自転車で堪能していただき、夜には元オリンピックであったガイドとのトークセッションなども行われ、有意義な時間を過ごされたと聞いています。

また、10月には2回目となるフリーライドも開催予定であり、多数の参加者にご来訪いただき南伊豆町の魅力を情報発信していただけるものと期待しています。

日本チアリーディング協会 サマーキャンプ in 南伊豆

7月26日（水）から28日（金）まで、公益社団法人日本チアリーディング協会主催の合同合宿が町内で初めて開催されました。

これは、同協会に加盟する大学サークルや高校の部活動、お子さまから大人も参加する地域団体など5チーム総勢100名が参加し、南伊豆東中学校体育館を練習会場としたものです。

合宿期間中は連日の猛暑で、熱中症など心配いただきましたが特に体調を崩すこともなく、合宿最終日には

町民を対象とした見学会も行われ、お子さま連れを中心におよそ30名の方々が熱心に見学しました。

見学された方々からは「初めて生でチアリーディングを見た。」「大変迫力があり良かった。」「ぜひまた見学したい。」といった感想が聞かれ、演技の素晴らしさを肌で感じる良い機会となったようでした。

今後も機会を捉え、さまざまな貴重な体験ができる場の創出に取り組みます。



夏季観光施設等の 入込状況

新型コロナウイルス感染症が「2類」相当から「5類」に変わり初めて迎えた夏季シーズンであり、本町においては4年ぶりにコロナ禍以前と同様の海水浴場運営となりました。町内2カ所の海水浴場では、7月22日（土）に弓ヶ浜、翌23日（日）に子浦で海開きが行われ、運営期間中の安全と盛況が祈願されました。

弓ヶ浜では、静岡県との迅速な対応によりシーズン前に数カ所の危険箇所の修復が成されたほか、海開き神事の終了後には、包括連携協定を締結した「フリークス・ガレージ」とライフセーバーによるUAV（ドローン）を活用した水難救助訓練も実施され、安心安全な海水浴場として万全を期して臨んだところです。



また、4年ぶりにスプラッシュ・ウオーターパークが設置されたほか、8月8日（火）には恒例の第46回弓ヶ浜花火大会も開催され、800発の花火が夜空を彩り、昨年を上回る約1万4,000人のお客さまで賑わいました。



台風7号の接近などで集客ピーク時のお盆は予約のキャンセルなどから客足は伸びず、加えて新型コロナウイルス感染者数の増加傾向などから相対的には厳しい夏となりました。

これから迎える秋の行楽シーズンに向けては、引き続き感染拡大に留意しつつ、関東圏へのさらなる情報発信や伊勢海老まつりでのクーポン発行などを核とした事業展開を図り観光地伊豆の再興とさらなる地域経済の活性化に取り組みます。

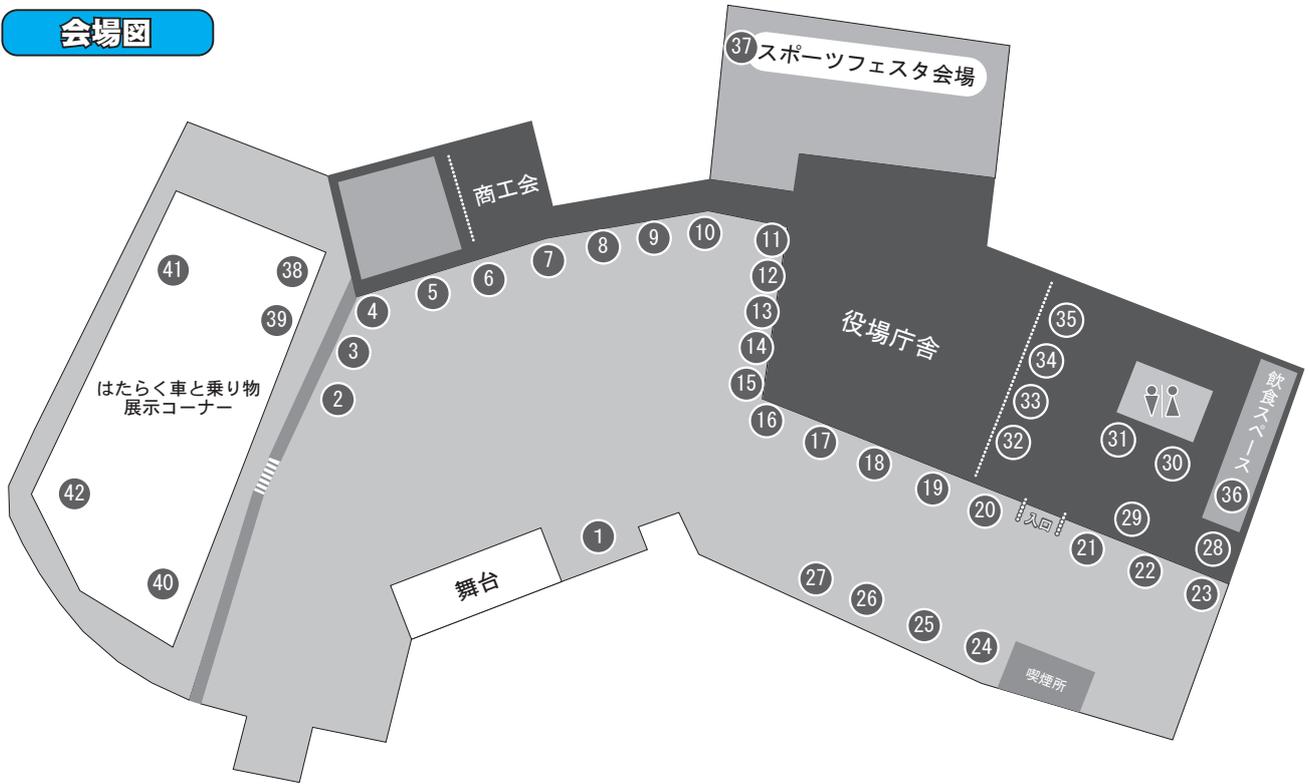


※当記事は令和5年9月26日（火）に南伊豆町議会9月定例会にて行われた行政報告を、広報誌用の一部編集したものです。

10月15日（日） 第20回フェスタ南伊豆 開催！

10月15日(日)に第20回フェスタ南伊豆を開催します。各出展者のブースやキッチンカーコーナー、交流自治体である杉並区の高円寺阿波おどり連による阿波踊りの披露、南伊豆町アンバサダー「まなまる」による即興ピアノLiveのほか、自衛隊車両や東京電力の高所作業車といったはたらく車と乗り物展示試乗コーナーなどさまざまなイベントが盛りだくさんなので、皆さまぜひお越しください。

会場図



出展者名	内容
①本部	総合案内、抽選会受付
②南豆味会	試食、食育クイズ 等
③伊豆森林組合	木工品展示、販売
④長田建設工業青翔会	射的、わたがし
⑤kairiZUbrain	IZUBLUEアパレル、雑貨販売
⑥大丸堂製菓	パン、菓子類、ソフトアイス、肉飯
⑦南伊豆町商工会女性部	飲み物、フランクフルト 等
⑧おっけい	自主製品、コーヒー販売
⑨南伊豆町農業振興会	農産加工品、農産物販売
⑩下田高校南伊豆分校	サラダ用葉もの、焼き菓子
⑪塩尻市	塩尻産ワイン、りんご等販売
⑫南伊豆湯の花	南伊豆産農林水産物、加工品販売
⑬野ぶきの会	さざえごはん、さんま寿司 等
⑭南伊豆町観光協会	伊勢エビ味噌汁サービス
⑮sea flower	けずりマンゴー
⑯串特急南伊豆店	生ビール、焼き鳥
⑰南伊豆町猟友会	猟友会の普及啓発
⑱伊豆漁協南伊豆支所	乾物（海産物）
⑲横浜臨海学園	スーパーボールすくい
⑳あしたば作業所	農産物、自主製品販売
㉑さしだ希望の里	物品販売、ゲーム
㉒下田人権啓発活動ネットワーク協議会	人権擁護の啓発運動
㉓南伊豆町サービス店会	出た目で勝負

出展者名	内容
㉔peco	ピザ
㉕南豆亭	カレー、ケーキ、サモサ
㉖エンドルフィン	フィッシュ&チップス、ドリンク類 等
㉗BLUE LaIZU	アイス、パフェ、ドリンク類
㉘民生委員児童委員協議会	バザー
㉙梓友会	介護相談、施設紹介
㉚賀茂地区里親会	里親制度の啓発、促進PR、ミニゲーム
㉛伊豆下田法人会・青色申告会	税の広報活動
㉜郵便局	郵便局商品のPR
㉝南伊豆災害VCの会	災害ボランティアの紹介、非常食の試食
㉞静岡県看護協会賀茂支部	足裏チェッカー測定、血圧測定、健康相談
㉟南伊豆手話サークルれんげ草	活動紹介、手話の啓発、傾聴ボランティア
㊱AKKODiSコンサルティング	中学生によるスマホ教室、町内3Dマップ 展示
㊲スポーツ協会	ニュースポーツ体験
㊳賀茂地域局	避難計画を作ろう
㊴～㊵車両展示	下田警察署・交通安全協会、陸上自衛隊、東京電力

…キッチンカーでの出展

※出展者および会場図は広報誌発行時点のものです。また、雨天時は変更になる場合があります。

フェスタ南伊豆に「まなまる」がやってくる!



●まなまるってどんな人?

ピアニスト・タレントとして活躍しており、視聴者のリクエストに応える即興ピアノ演奏や、人気アニメキャラクターのモノマネ弾き語り動画が反響を呼び、Youtubeチャンネル登録者数67万人、X (旧Twitter) フォロワー数が10万人を超え注目の人となっています。令和3年10月からはTBSテレビ系列で放送されている朝の番組「THE TIME,」に生ピアノ担当としてレギュラー出演し、モノマネ弾き語りや即興演奏、軽快なトークで番組を盛り上げています。(毎週水・金曜日出演)

◆永藤まな(まなまる)公式ウェブサイト <http://nagafujimana.com/>

●南伊豆町での活動

平成31年2月に南伊豆町アンバサダーに就任してから、町内のさまざまなイベントに参加し、町外の方へ「南伊豆町の魅力」を発信しているほか、町内小中学校の音楽発表会にゲスト参加し、児童・生徒たちに音楽の楽しさを伝えるなどの活動を行っています。

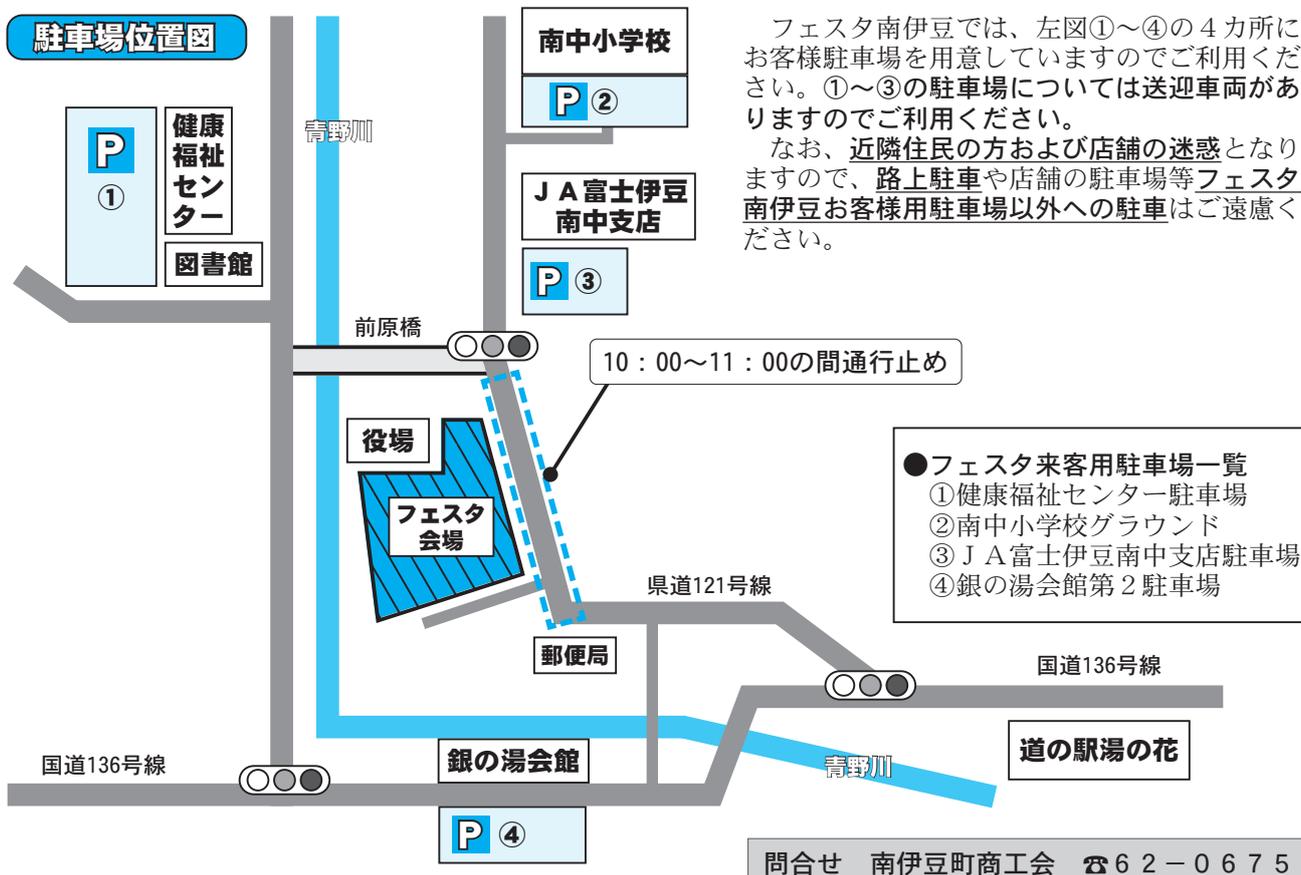
10月は「伊勢海老づくしの特別な日」や「フェスタ南伊豆」にゲスト参加を予定しています。まなまること永藤まなさんの生演奏Liveをぜひご覧になってください。



フェスタ南伊豆イベントスケジュール

時間	9:00	9:10	9:20	10:10	10:20	11:30	12:00	12:15	13:10	14:00	14:30
イベント	開会式	善行表彰・功労表彰	下田ヒロシ(DJOUT)ダンス披露 ヒップホップダンスグループ ハブプロジェクト	南伊豆中ソーラン節披露	東京高円寺阿波おどり披露	富岳太鼓公演	伊勢エビ味噌汁配布開始	シンガーソングあそびライター 小沢かつとのあそびうたライブ	二村広美フラメンコ公演	まなまるライブ演奏	お楽しみ抽選会 餅まき

駐車場位置図



インフルエンザ予防接種費用助成

10月から季節性インフルエンザワクチン接種の接種費用の助成を実施します。

インフルエンザは全身症状が強く、気管支炎や肺炎などが併発し重症化しやすい病気の一つです。予防接種を受けてインフルエンザの発病や重症化を予防しましょう。



○高齢者インフルエンザ予防接種の助成

対象者	①令和5年10月1日時点で満65歳以上の方 ②60歳以上65歳以下で心臓、腎臓、呼吸器に障害があり手帳1級を有する方
期間	10月1日（日）～令和6年1月31日（水）
助成額	接種費用から自己負担額1,500円を差し引いた金額 ※生活保護受給者は全額助成
接種回数	1シーズン1回
接種方法	医療機関に直接予約
その他	対象者には町から案内通知を9月下旬に郵送していますので、受診の際は記入して持参してください。また、9月1日以降に転入した方や予診票を紛失した方は、お問い合わせください。

○子どもインフルエンザ予防接種の助成

対象者	町内に住所があり、以下のすべてに該当する方 ①接種日において生後6カ月以上高校3年生年齢相当の方 ②本年度、インフルエンザワクチンを未接種の方 ③任意接種であることを認識し、接種を希望する方
期間	10月1日（日）～令和6年1月31日（水）
助成額	接種費用から自己負担額1,500円を差し引いた金額 ※生活保護受給者は全額助成
接種回数	接種日において13歳未満の方：1シーズン2回（同一医療機関での接種に限る） 接種日において13歳以上の方：1シーズン1回
接種方法	指定医療機関（町内医療機関・臼井医院、下田メディカルセンター）に直接予約
その他	賀茂地区内の指定医療機関以外での医療機関で接種した場合、償還払いができません。接種日の翌月末日までに、領収書を持参のうえ申請してください。

問合せ 健康増進課 健康増進係 ☎62-6255

今なら検診が無料で受診できます

○肝炎ウイルス検診

肝炎ウイルス検診が今なら無料です。この機会を逃すと5年後まで受けられませんので、まだ受診したことのない方は受診してください。



対象者	以下のいずれも該当する方 ・令和6年4月1日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の方 ・過去に一度も肝炎ウイルス検診を受けたことが無い方
費用	無料 ※個人で受けた場合の費用 約6,200円
実施機関	飯島医院、白津医院、市之瀬診療所、はらクリニック、みなとクリニック ※診療日時の詳細については、案内チラシをご覧ください。
実施期限	令和6年2月29日（木）
その他	問診票等は6月ごろに役場から郵送しています。受診の際は記入して持参してください。また、問診票票を紛失した方は、お問い合わせください。

○歯周病検診

健康診断は口の中も必要です。いつまでも美味しく食事ができるように歯周病検診を受けましょう。

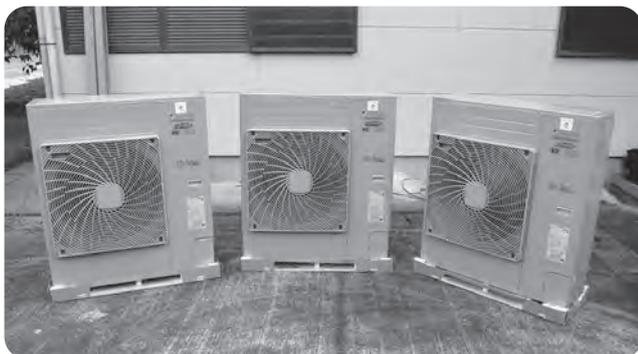


対象者	町に住所を有する令和6年4月1日時点で40・50・60・70歳の方
費用	無料 ※個人で受けた場合の費用 約10,000円
実施内容	問診、検査、結果に基づく指導
実施機関	8月ごろに郵送した案内をご確認ください。
実施期限	令和6年2月29日（木）
その他	問診票等は8月ごろに役場から郵送しています。受診の際は記入して持参してください。また、問診票票を紛失した方は、お問い合わせください。

宝くじ助成金を活用した コミュニティ活動備品の整備事例

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として宝くじの受託事業収入を活用したコミュニティの助成事業を実施しています。この事業は、地域のコミュニティ活動の活性化を目的とし、コミュニティ活動に必要な備品の整備などに対して助成を行うものです。

今年度は伊浜区が当事業を活用し、公会堂のエアコンを整備しました。地域活動の拠点である公会堂の利便性が向上し、今後の活発な活動が期待されます。



▲伊浜区で整備したエアコン

問合せ 企画課 企画係 ☎62-6288

野焼き（屋外焼却）は禁止されています

適法な焼却施設以外で廃棄物（ごみ）を燃やす行為のことを「野焼き」といいます。

野焼きは一部の行為を除いて、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」や「静岡県生活環境の保全等に関する条例」で禁止されており、違反した場合には5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金または両方が科せられます。

野焼きは周囲の人に迷惑をかけるだけでなく、ダイオキシン類の発生や火災の原因となります。家庭ごみのほか、剪定枝や刈草についても焼却することなく、可燃ごみの収集日に出すか清掃センターに直接搬入するようにしましょう。



○例外的に認められる焼却行為

- ・日常生活で通常行われる場合で軽微なもの（例：たき火、キャンプファイヤーなど）
- ・社会習慣上の行事のためのもの（例：どんど焼き、門松・しめ縄の焼却など）
- ・農林水産業を営むためにやむを得ないもの（例：害虫駆除のための焼却、わらの焼却など）
- ・国または地方公共団体が施設管理を行うために必要なもの
- ・震災、風水害、火災、凍霜害その他の災害の予防、応急対策または復旧のために必要なもの



上記の焼却行為であっても、周辺的生活環境に支障がある場合は指導の対象となるほか、家庭ごみを一緒に燃やすことは違反行為となります。

煙は人によって感じ方が違います。近隣に事前に周知し理解を得て、周囲への配慮（風向き・時間帯・量など）に努めて迷惑にならないように行ってください。

問合せ 生活環境課 生活環境係 ☎62-6270

10月16日から22日は行政相談週間です

総務省では、国の仕事やその手続について苦情や意見・要望を聞き、その解決を図るとともに、行政運営に反映させる「行政相談」を行っています。

町では毎月1回町の行政相談委員が相談に応じています。相談は無料で秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

○10月の行政相談

日時 10月16日（月）10：00～15：00
場所 健康福祉センター

■町の行政相談委員



山田昌平さん
（毛倉野）



藤原富雄さん
（青市）

問合せ 町民課 住民年金係 ☎62-6222

地域おこし協力隊活躍中！

夏の南伊豆でも使われています！ふるさと寄附！

やっと猛暑の日々も過ぎ去って、夜はだいぶ涼しくなってきました。

この夏は、いろいろな人が南伊豆町の良さに気づいてくれました。

子ども漁村交流に参加して町内の自然やアクティビティを楽しんでいるときに、「また来たい」「また来たよ」と言っている杉並区の子どもたちがたくさんいました。それだけ魅力がある町なんだと改めて認識しました。

また、今年は初めて私の家族を南伊豆町に連れてくることができました。そこで家族一同が食べ物・風景・雰囲気の全てにおいて、南伊豆のことをとても気に入ってくれて、改めて移住してよかったなと思いました。



そのときに私の家族が利用したのが「南伊豆町ふるさと寄附感謝券」というふるさと寄附の返礼品です。

町内の対象施設であれば、宿泊施設・飲食店・アクティビティ・お土産など何にでも使える金券のようなものです。ふるさと寄附の返礼品といえば、寄附した自治体の特産品などの食べ物が自宅に届くものを想像しがちですが、そういったものではなく、南伊豆町に来てもらうきっかけになるような返礼品です。このような、「南伊豆町に来て使うことができる返礼品」が今までよりも人気を伸ばしている状況です。

私と地域おこし協力隊の村山隊員でふるさと寄附促進に向けた活動をしており、現在はこういった南伊豆町に来て使うことができる返礼品をさらに増やし、寄附金だけではなく南伊豆町を訪れる観光客も増やせるように頑張っております。

10月からふるさと寄附制度のルールが変わります。この機会に町外にお住まいの知り合いの方に南伊豆町へのふるさと寄附をぜひお声掛けください。

地域おこし協力隊 百瀬

問合せ 地方創生室 ☎62-1121



8/21～23 杉並区漁村交流



東京都杉並区の児童が南伊豆町を訪れ、2泊3日の漁村交流を行いました。アジの干物作り体験では、児童たちは最初は慣れない包丁や魚の扱いに苦戦していたものの、最後は「上手くできたから気持ちいい」と得意げに話していました。

8/26 ゆうすげ連、快演！



2019年以来4年ぶりの開催となった交流自治体である杉並区の一大会「第64回東京高円寺阿波おどり」に南伊豆町からゆうすげ連が出演し、ゆうすげ連の笑顔とたくさんの声援が高円寺の街中を交錯しました。

9/7 グランシップ子どもアート体験



南伊豆東小学校の児童が、グランシップ子どもアート体験として3人組ユニット「ALBOST^{アルボス}トリオ」の演奏を鑑賞しました。マリンバ協奏曲第1楽章では、それぞれが好きな位置から鑑賞し、マリンバの幅広い音域の表現を楽しみました。

8/22～24 東京大学下賀茂寮塾



加納の東京大学樹芸研究所下賀茂寮で「東京大学下賀茂寮塾」が開催されました。学習会のほか自由研究企画として行われたタイダイ染め体験も行われ、児童はシャツや靴下などを自由に染色しました。

8/31 国際デザインワークショップ

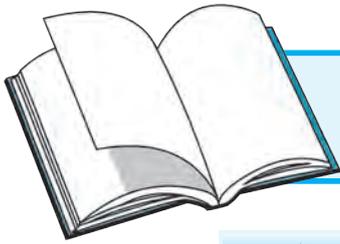


トルコのイズミル経済大学と静岡文化芸術大学の学生が国際デザインワークショップで伊豆地域に訪れました。この日はひだまりの会の指導のもと湊コミュニティセンターで調理体験を行い、南伊豆のおふくろの味を通じて交流しました。

9/12～15 プレミアム付商品券 巡回販売



9月12日（火）から地域経済の活性化を目的とする「第6弾みなみいず応援プレミアム付商品券」の販売が開始されました。巡回販売では各地区のコミュニティセンターなどにたくさんの購入者が訪れ、地域経済への良好な影響が期待できます。



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



「山の本棚」

池内紀／山と溪谷社
小説、詩集、民俗学から技術書まで山に関する多種多様な本について論評するエッセイ。読んでから登るか、登ってから読むか。



「うどん陣営の受難」

津村記久子／U-NEXT
4年ごとに開かれる会社の代表選挙。買収、圧力、怪文書。エスカレートする派閥争いに巻き込まれていく社員たちの姿をコミカルに描いた会社小説。



「カミカゼの幽霊」

神立尚紀／小学館
遺書を残し零戦は飛び立っていった。太平洋戦争末期、「人間爆弾」と呼ばれる航空特攻機を発案した男の謎めいた生涯に迫る。



「まいまいつぶろ」

村木嵐／幻冬舎
口がまわらず、言葉が出ない…。まひを抱え廃嫡をうわさされていた若き日の徳川家重は、なぜ將軍になれたのか。過酷な運命にあらがう落涙必至の歴史小説。



「イラク水滸伝」

高野秀行／文藝春秋
アウトローやマイノリティが集まるイラクの巨大湿地帯。そこには想像を超えた混沌と迷走が待ち受けていた。中東情勢の裏側に迫る圧巻の旅の記録。



「極楽征夷大將軍」

垣根涼介／文藝春秋
やる気なし、使命感なし。混迷する時代を統一し、頂点へ登り詰めたのは無責任すぎる男だった…。室町幕府初代將軍・足利尊氏の本音に迫る群像劇。



「もりあがれ! タイダーン」

ヨシタケシンスケ／白泉社
巨大ロボットに乗せられて、ヨシタケシンスケが人気作家11名のもとを訪れた対談集。



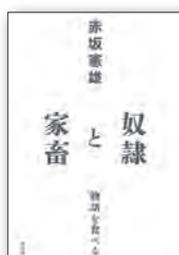
「爆弾」

呉勝浩／講談社
傷害事件で警察に連行された中年男。男は取り調べの最中「秋葉原で爆発がある」と予言する。その直後、実際に廃ビルが爆発。更に男は予言を続け…。



「栗山ノート2」

栗山英樹／光文社
歓喜と感動をくれた侍たちの激闘の舞台裏。ベストセラー「栗山ノート」の続編。侍と言っても番場蛮は出てきません。ズンタタ、ズンタッタ!



「奴隷と家畜」

赤坂憲雄／青土社
「続いてのコンビはこいつらだ」と紹介されて出てきたコンビの名前が「奴隷と家畜」だったらどうします? 謎多き意識の奥底を解明する刺激的な1冊。

新着図書案内

地域主権という希望 岸本聡子
ザイム真理教 森永卓郎
不登校の歩き方 荒井裕司
キレイはこれでつくれます

MEGUMI

ハロウィーンの料理帳

ヴァンサン・アミエル

心のおもしろし 佐藤二郎
師匠はつらいよ 杉本昌隆
青瓜不動 宮部みゆき

カモナマイハウス 重松清
チングス紀17 北方謙三

ふりさけ見れば 上・下 安部龍太郎
ジoux 蒼田哲也

ハンチバック 市川沙央
木挽町のあだ討ち 永井紗耶子

異能機関 上・下 スティーヴン・キング

図書館利用案内

10月の図書館イベント

厳しい残暑が終わり、徐々に過ごしやすい季節になってきました。

南伊豆図書館では、ハロウィーンにむけて企画を実施中です。関連本や絵本を展示し、さらに利用者の方々の仮装写真を掲示しています(10月31日(火)まで)。

ハロウィーン一色に染まった、いつもと違う怪しげな雰囲気にも包まれた図書館を楽しんでください。お待ちしております。



メディカル通信

乳腺のいろんな病気

乳腺の疾患として乳腺炎、乳腺症、乳腺腫瘍等があります。

まず、乳腺炎は授乳中に起きる事が多く、乳腺の痛み、腫瘍、発赤などの症状を伴い、乳汁うっ滞と関係する事が多いです。切開排膿や抗生剤内服の処置となりますがこの間は授乳を控えましょう。

乳腺症は乳腺組織がホルモンに対してアンバランスに反応し、痛みやしこりの症状をおこします。通常は経過観察になります。診断は超音波検査が有効です。

乳腺腫瘍には良性の嚢胞、線維腺腫等があり、いずれも超音波ではっきりわかります。一般に経過観察で問題ありませんが、大きく



なる場合手術する事もあります。

腫瘍としては乳がん、葉状腫瘍等があります。多いのは乳がんでマンモグラフィーと超音波検査でほぼ診断が付きませんが、組織を一部採取して最終診断になります。治療は手術、放射線治療、化学療法になります。

乳腺の事で気になる症状のある方は、一度外科外来の受診をお勧めします。

外科 津久井 元

問 下田メディカルセンター
☎ 25-2525



岡部町長の 町政コラム

夏の猛暑がだいぶ和らいできました。しかしながらまだまだ暑い日もあります。朝方と日中の寒暖差も激しくなり、体調管理が難しい時期になることから、季節の変わり目は風邪をひきやすくなるので注意してください。また、新型コロナウイルスについても収束が見えないところ、インフルエンザも流行しているようです。皆さまにおかれましては引き続きお気を付けてお過ごしいただきますようお願いいたします。

10月となり、皆さまお待ちかねの第6弾みなみいず応援プレミアム付商品券が利用開始となります。「今回が最後」と言い続けて、とうとう6回目となりました。まだお買い求めいただけてない方は、数に限りがありますので売り切れに注意してお買い上げいただき、有効にご利用ください。今月は8日(日)に石廊崎オーシャンパークにおいて「伊勢海老づくしの特別な日」また、15日(日)には役場にて「フェスタ南伊豆」が開催されます。たくさんの催しを準備していますので、ご家族の皆さまやご友人とご参加ください。いいこと、楽しいこと盛りだくさんです。

こんにちは！石廊崎灯台です



日本財団「海と日本プロジェクト」が推進する「^{あかり}灯の守り人」プロジェクトにて、石廊崎灯台が擬人化され、町にキャラクターが贈呈されました。今後、さまざまな企画に活用します。

<プロフィール>

誕生日：8月21日

身長：165cm

好物：メロン

性格：困難にくじけない、健気な性格

声優：上田瞳

10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。

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	藤本 ^{かずき} 和樹	8.15	裕樹・路子
湊	佐藤 ^{ゆうま} 優真	8.18	正太・友里

お悔やみ申し上げます

地区	氏名	年齢	月日
湊	西脇 徳保	81	7.30
手石	杉本 光江	81	8.2
下流	肥田 まさ子	86	8.4
入間	萩原 益枝	97	8.4
吉祥	藤田 美好	91	8.7
妻良	清田 三男	86	8.10
妻良	村田 いつ子	93	8.17
青市	土屋 友則	46	8.18
上賀茂	渡邊 文子	76	8.18
湊	佐藤 映子	88	8.19
加納	佐藤 みき子	88	8.23

令和5年8月1日から8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

(9月1日現在)

世帯数	3,850 世帯
人口	7,569 人(-15)
男	3,650 人
女	3,919 人

----- (8月中) -----

転入	23	転出	20
出生	4	死亡	22

健康レシピ ～変わりきんぴら～

毎月19日は
食育の日!

栄養価(1人) エネルギー: 61kcal たんぱく質: 1.3g
脂質: 1.4g 塩分: 0.8g

▷ 材料2人分 ◁

ゴボウ……………50g	塩……………少々
ニンジン……………1/3本	しょうゆ……………小さじ1
レンコン……………20g	ゴマ……………少々
ピーマン……………1個	ゴマ油……………小さじ1/2

A [だし汁……………大さじ3
酒……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2]



▷ 作り方 ◁

- ①ゴボウ・ニンジン・ピーマンは細切りにし、レンコンはイチヨウ切りにする。
- ②ゴボウとレンコンを水にさらす。
- ③フライパンにゴマ油を熱し、ゴボウ→ニンジン→レンコン→ピーマンの順番で炒める。
- ④Aを加えて塩、しょうゆ、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ゴマを加えて器に盛り付け、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!

よく噛むことで満腹感が得られます。野菜不足や肥満気味の方にオススメです。

健康一ロメモ



★運動の秋です

涼しくなったこの時期こそ体を動かすチャンスです。今回は気軽に始められるウォーキングのポイントを紹介します。

①正しい姿勢を確認

顎を引き背筋をまっすぐに伸ばし、骨盤がやや前傾になります。猫背や反り腰にならないように注意しましょう。

②歩き方も確認

正しい姿勢で体に1本の芯が通ったような気持ちで、肩甲骨を後ろを引くようにしてさっそうと歩いてみましょう。

③腕をしっかり振り元気よく歩く

歩く姿勢はそのままに、腕を直角に曲げしっかり振りながら歩きます。歩幅は少し広くして前足のかかとから着地します。うしろはつま先で地面を蹴ることを意識しましょう。

今後、ノルディックウォーキングなどの運動教室を開催予定です。ぜひご参加ください。

問合せ 健康増進課 健康増進係
☎62-6255

スマイルキッズ



あおひ

湊 関口 葵日 くん (1歳4カ月)

「車に乗ってるん♪
乗り物大好き！」

広報みなみいず 10月号

発行日/令和5年10月1日
発行/南伊豆町 編集/企画課 印刷/南サン印刷
〒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

石廊崎灯台の擬人化キャラクターが誕生しました。声優はあの人気ゲームのキャラクターを演じた方で、オタク文化好きとしてはたまらないニュースです。なので今月は自画像をコスプレさせていただきました。



編集: もも