



広報

みなみいず

2024

8

No. 650



いろう男爵 縁側でゆったり夏満喫中

- ・P02 特定健康診査等の実施について
- ・P03 大腸がん検診について、肺炎球菌ワクチンの対象が65歳の方のみに変わりました
- ・P04 後期高齢者医療制度について
- ・P05 マイナ保険証 加入者情報の送付について
- ・P06 飼い主のいない猫(野良猫)の対策について
- ・P08 みんないきいき!!高齢者サロン
- ・P09 社会を明るくする運動について、地域おこし協力隊 など

特定健康診査等（セット健診あり）の 実施について（完全予約制）

町では、国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入する方を対象に、生活習慣病予防を目的とした健診を実施します。今回の健診は、6月に実施した特定健診等を受診していない方が対象となります。

また、特定健診等と合わせて胃・肺がん検診、歯周病疾患検診も受診できるセット健診もご用意しましたので、年に一度のこの機会をぜひご利用ください。

対象者	以下のいずれかに当てはまり、6月の特定健診等を受診していない方 ・令和6年4月1日現在町国民健康保険に加入しており、令和7年3月31日時点で40歳から74歳の方 ・後期高齢者医療制度加入の方 ※対象者には5月に個別案内通知、受診券および採尿容器を送付しました。お手元がない方はご連絡ください。 ※後期高齢者医療制度加入の方については、採尿容器は予約後に送付します。 ※胃・肺がん検診は本年度未受診の方のみ予約できます。受診票は3月に送付しましたのでお手元がない方はご連絡ください。
検査内容	身体計測、血液検査、血圧測定、尿検査、診察（セット健診希望者は胃・肺がん検診） ※医師が必要と判断した場合は、心電図検査、眼底検査、貧血検査などを実施する場合があります。
負担金	500円 ※個人で受けた場合の健診費用 約8,000円
予約	・インターネット予約：8月13日（火）まで ・電話予約：8月5日（月）8：30～ 予約開始 ※下表の実施日欄から希望日の①～⑥の時間帯中で都合の良い時間を選び、予約してください。 特定健診等の電話予約受付開始日は、電話が大変混雑します。 インターネットでの予約がおすすめです。 

○日程および会場について

特定健診等のみ

実施日	実施時間	会場
9月10日（火）		
9月12日（木）	①13：00 ②13：20 ③13：40 ④14：00 ⑤14：20 ⑥14：40	役場 湯けむりホール
9月13日（金）	各回12名	
9月27日（金）		

※9月10日（火）は医師の都合により実施時間が②以降となります。

特定健診等＋セット健診 （胃・肺がん検診および歯周病疾患検診）

実施日	実施時間	会場
9月11日（水）	①6：30 ②7：00 ③7：30	
	各回10名	
9月29日（日）	①8：30 ②9：00 ③9：30	役場 湯けむりホール
	各回10名	
	④10：00 ⑤10：30	
	各回12名	

※9月29日（日）の④および⑤の時間は胃がん検診以外の実施となります。
※特定健診等のみの受診も可能です。

問合せ 健康増進課 国民健康保険係 ☎62-6255

特定健診等と同日実施

大腸がん検診について（予約不要）

実施日：前のページの特定健診等（セット健診含む）の実施日と同日

対象者：40歳以上の方（令和7年3月31日時点）

※社会保険加入者の方も対象です。

持ち物：受診票、検体2本、保険証、負担金

負担金：300円（ただし、国民健康保険加入者および70歳以上の方は無料）

その他：検体の提出は2本厳守とします。



○問診票および採便容器の送付について

		送付物		備考
		問診票	採便容器	
40歳		送付済	送付済	4月末ごろに全員に一式を送付しました。
41～69歳	前年度受診あり	送付済	送付済	前年度未受診者で受診希望の方は採便容器をお渡ししますのでご連絡ください。
	前年度受診なし	送付済	×	
70歳以上	前年度受診あり	送付済	送付済	受診希望の方はご連絡ください。
	前年度受診なし	×	×	

問合せ 健康増進課 健康増進係 ☎ 62-6255

肺炎球菌ワクチン接種の対象者が 65歳の方のみに変わりました

肺炎は重篤になりやすい病気の1つで死亡率も高いです。肺炎球菌ワクチンは肺炎の原因で最も多い肺炎球菌を防ぐワクチンです。

65歳を超える方を対象とした経過措置は令和6年3月で終了し、令和6年度からは65歳の方が定期接種の対象となります。接種の機会を逃さないようご注意ください。



対象者	65歳の方 ※対象の方には誕生月の翌月上旬に予診票および案内チラシを郵送しています。
接種期間	65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日前日まで
接種予約	ワクチンを接種する医療機関へ直接予約
持ち物	①予診票 ②健康保険証 ③自己負担金（4,000円）※ただし生活保護受給者は自己負担なし
その他	予診票を持参しない場合は当日接種ができません。忘れずにお持ちください。



問合せ 健康増進課 健康増進係 ☎ 62-6255

後期高齢者医療制度について

○年間保険料の算定について

年間保険料は以下の算出方法に基づき、8月に決定します。

$$\text{年間保険料} = \text{所得割額} + \text{均等割額}$$

(前年の総所得金額等－43万円) × 9.49% 47,000円

○保険料率の改定について

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み、2年ごとに算定します。

令和6年度および令和7年度の保険料率は、次のとおりです。



	令和6年度・令和7年度	令和4年度・令和5年度 (参考)
①所得割率	9.49%	8.29%
②均等割額	47,000円	42,500円
③賦課限度額	80万円	66万円

○軽減措置について

令和6年度の算定において以下に該当する方は軽減措置が適用されます。

①所得割率

以下の条件に該当する方は、所得割率が9.49%から8.80%に引き下げとなります。

- 令和5年の基礎控除後の総所得金額等が58万円以下になる方

例：年金収入のみの場合、年金収入額が153万円～211万円以下の方

(ただし、年度途中で被保険者となった65歳の方は年金収入額が103万円～おおむね171万円以下)

②均等割額

税制改正や物価の状況を考慮し、5割軽減や2割軽減を受けている世帯の負担が増えないよう軽減判定所得基準額が引き上げられ、対象となる方の範囲が広がりました。

軽減割合	世帯主およびすべての被保険者の総所得金額などの合計
5割軽減	{43万円 + (給与所得者等の数－1) × 10万円 + 29万5千円 × 世帯の被保険者数} 以下のとき
2割軽減	{43万円 + (給与所得者等の数－1) × 10万円 + 54万5千円 × 世帯の被保険者数} 以下のとき

※「(給与所得者等の数－1) × 10万円」は給与所得者等が2人以上いる場合適用します。

③賦課限度額

賦課限度額とは保険料の負担上限のことです。

以下のいずれかに該当する方の賦課限度額は80万円から73万円に引き下げとなります。

- 昭和24年3月31日以前に生まれた方
- 令和7年3月31日以前に高齢者の医療の確保に関する法律第50条第2号の認定(障害認定)により被保険者の資格を有している方

(ただし、昭和24年4月1日から昭和25年3月31日までに生まれた方で、75歳に達したあとに障害認定を受けた広域連合の区域内に住所を有しなくなった方を除く。)



○保険料の納付について

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ます。
※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のこと。

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のこと。

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行うと、指定した口座から自動で保険料が引き落とされるため、支払いの都度金融機関等へ行く必要がなくなるほか、保険料を納め忘れる心配がありません。

手続きは町指定の金融機関で行えます。ぜひ口座振替をご利用ください。
※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 国民健康保険係 ☎ 62-6255

国民健康保険加入者の方へ マイナ保険証 加入者情報の郵送について

令和6年12月2日（月）以降、現行の被保険者証の発行は取りやめとなり、マイナンバーカードと一本化されることに伴い、加入者情報の確認に関するお知らせを郵送します。

こちらはマイナ保険証の運用開始にあたり、情報の正確性を担保し、すべての方に安心してマイナ保険証をご利用いただけるようにすることを目的としたものです。

発送準備が整い次第、対象者へ右のようなお知らせを順次郵送いたします。

お知らせに記載された個人番号（マイナンバー）の下4桁に誤りがないかご確認いただき、万が一異なっている場合はご連絡ください。



大切なお知らせ

様式4

医療保険のデータベースに登録されている 個人番号（マイナンバー）のお知らせ

保険証に表示されている、あなたの保険資格データは、国民健康保険制度のデータベースに登録されており、マイナ保険証をご利用いただける状態となっています。マイナ保険証をお持ちであれば、ぜひ、ご利用ください。

なお、国民健康保険制度のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は、以下のとおりです。万一、異なっている場合には、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

氏名	個人番号（マイナンバー）
山田 太郎	**** * 1234
山田 花子	**** * 5678
山田 次郎	**** * 9101

（注）上記、個人番号は国民健康保険制度のデータベースに登録されている個人番号の下4桁を表示しています。

お知らせに記載された個人番号（マイナンバー）が自身のものと一致しているかご確認ください。

問合せ 健康増進課 国民健康保険係 ☎ 62-6255

飼い主のいない猫（野良猫）の対策について

昨今、多数の町民から野良猫に関する苦情や相談が寄せられています。野良猫によるトラブルを減らすために、猫との付き合い方を考えてみましょう。

なぜ野良猫が存在するの？

- ・無責任な飼い主が猫を捨てた（動物を捨てることは犯罪です）
- ・外飼いの猫が子どもを産んだ
- ・迷い猫
- ・無責任にエサだけ与えた結果、繁殖した など

捕獲・排除はできないの？

- ・愛玩動物である猫は、みだりに捕獲および排除することはできません。
- ・猫の増える原因を解決せずに、捕獲した猫だけを排除しても問題の根本的解決にはならず、再び野良猫が増える可能性があります。

○地域の野良猫対策について

・TNR活動を知っていますか？

捕獲器などで猫を捕獲し、避妊・去勢手術を行い元の場所に戻すことです。殺処分するのではなく、繁殖を抑えることで自然淘汰により数を減らすことができます。



※手術を受けさせるために猫を保護する際は、専用の器具を用いて猫を傷つけないよう注意しましょう。

野良猫の寿命は約4～5年です。

地域でTNR活動などを行い適切に管理することで、自然と野良猫の数は減少していきます。

○猫の避妊・去勢手術費補助金が活用できます

野良猫の増加および猫による環境被害などを防止するために、猫の避妊手術または去勢手術を実施した方を対象とした補助金制度がありますので、ご活用ください。

対象者

- 1～3のすべてに該当する方が対象です。
1. 町内に住所を有する方
 2. 次のいずれかに該当する方
 - (1) 町内に生息する飼い主のいない猫に避妊去勢手術および耳カットを受けさせ、元の生息地に戻した方
 - (2) 多頭飼育崩壊の恐れがあり、緊急の避妊去勢手術が必要であると町が認めた方の飼育する猫に避妊去勢手術を受けさせた方（必ず事前にご相談ください）
 3. 町税などの未納がない世帯の方

補助金額

手術に要した費用の額を補助金額とします。

<限度額>

メス1匹あたり…10,000円

オス1匹あたり…6,000円

※耳カットに要した費用を含む



○無責任なエサやりはやめましょう

ルールを守らずにエサを与え続けられた猫が地域に住みつき繁殖するようになると、かえって不幸な命を増やすことになるほか、猫の数が増えると猫を迷惑に思う人も増えることになります。

猫を町の嫌われ者にしないためにも、次の4つのルールを守りましょう。



土地の管理者の同意を得る

公共の場所や同意を得ていない場所でのエサやりは通行人や周辺住民の迷惑になります。エサやりをする場合は管理者の同意を得た場所で行いましょう。

置きエサは絶対にしない

エサを皿にいれたままにすると、エサを求めて他の地域から猫が集まってしまうほか、カラスや虫が寄ってくるなどの問題が生じます。

1日のうちエサの時間を決めて、適量を与えて猫が食べたらずぐ片付けてください。

避妊・去勢手術をする

避妊・去勢手術を行わずにエサだけを与えると、その地域で野良猫がどんどん増えていきます。耳にV字カットがされている猫は避妊・去勢手術が完了している猫です。



排せつ場所を必ず作る

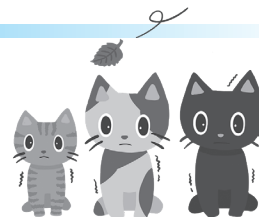
エサを与える場合、必ず排せつ場所を作り常に猫たちが快適に排せつができる環境づくりを行ってください。



○猫の飼い主の皆さんへ

飼い猫が屋外へ自由に出ると、近隣の家の庭を排せつ物で汚したり、気づかない場所で子猫が生まれ野良猫が増加する原因になることがあります。

このように飼い猫が「迷子猫」や「野良猫増加の原因」にならないためにも、猫を飼う際には次の項目を推奨しています。



室内で飼う

室内飼いをすることで、近隣の家に迷惑をかけることを防ぐ以外にも、交通事故による死亡や猫同士のけんかによる感染症にかかるリスクも避けられます。

避妊・去勢手術をする

避妊・去勢手術をすることで、子猫が生まれる心配がなくなるほか、発情期の異様な鳴き声や放浪癖、けんか、尿スプレーなどを抑制する効果があります。

迷子札の装着をする

首輪などに飼い主の身元を表示することで屋外でけがをして動けなくなった場合や災害時の行方不明にも役立ちます。



終生飼育をする

飼い猫の寿命は15～20年といわれています。一度飼い始めたら飼い猫が寿命を迎えるまで、愛情を持って飼うことが飼い主の責任です。



みんないきいき!!高齢者サロン

○高齢者サロンについて

皆さんは「高齢者サロン」をご存知ですか。

高齢者サロンは以下のような内容で実施しており、各サロンではボランティアが毎月工夫しながら開催しています。興味のある方はお問い合わせください。

開催日および開催場所：以下の表のとおり

対象者：町内在住の65歳以上の方

内 容：体操やレクリエーション、おしゃべり会や食事会など



○町内の高齢者サロン一覧

地区名	サロン名	活動日
青市	お茶の間サロン	第1日曜
青野	青野おしゃべり会	第1土曜
一條	一条元気クラブ	第2, 4金曜
伊浜	ドーナツの会	月1回土曜
入間	はまゆう会	第3水曜
石廊崎	つわぶきの会	第2水曜
加納	湯ったりクラブ	第1日曜

地区名	サロン名	活動日
下流	下流サロン	第4水曜
下賀茂	笑顔会	月1回金曜
蛇石	サロンふるさと	第2火曜
手石	はまぼう会	第1, 3金曜
全域	いきいき脳トレサロン	毎週水曜
全域	中国式保健体操サークル	毎週火曜

問合せ 地域包括支援センター ☎36-3335

「社会を明るくする運動」について

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。



▲役場別館前での啓発品配布の様子

街頭活動の実施

7月1日（月）に町内3か所で保護司会、更生保護女性会などが街頭活動を行い、来訪者に啓発品を配りながら犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解と協力を呼びかけました。



問合せ 町民課 住民年金係 ☎ 62-6222

地域おこし協力隊活躍中！

事業者向けふるさと寄附勉強会を開催しました

地域おこし協力隊の百瀬です。

私自身、元々海なし県の奈良県出身ということで、海のある町での生活に対する憧れがありました。

移住して2年ほど経過しますが、今でもよく一人で海を見にっています。

今年は7月初旬頃から一気に暑くなってしまったので、海に行くたびに毎回飛び込みたい気持ちになります。

少し前になりますが、町内のふるさと寄附の出品事業者の方々と実績報告会と勉強会を実施いたしました。

まずはふるさと寄附制度自体の説明から南伊豆町の実績の発表、今後寄附を伸ばすために実施したいことの話や、南伊豆町への思いを語るディスカッションなどを行い充実した時間だったなと感じております。

改めて、南伊豆町に何かしらの変化を起こしたいという思いを持った方が多く、もっとこれから南伊豆町が良くなっていくのではないかと感じた場でした。

そして今私は、ふるさと寄附事業を通して南伊豆町に携わっていますが、それ以外の取り組みもやっていきながらもっと南伊豆町に変化を起こしたいなと身が引き締まる思いになりました。

着任して2年が経過してしまい、あっという間に時間が過ぎていきました。あと1年弱という任期ですが、長く南伊豆町に関われるように頑張っています。



地域おこし協力隊 百瀬

問合せ 地方創生室 ☎ 62-6288



6/10 愛國米の田植え



南上小学校の4年生が育てた愛國米の苗を4～6年生の児童が植えました。田植えを終えた児童は「たくさん植えることができてよかった。食べるのが楽しみ」と話しました。秋には収穫と他の銘柄の米と比較する食味体験を行います。

6/13 虫歯菌をやっつけろ！



南伊豆認定こども園で虫歯予防教室が行われました。園児らは講師による人形劇で歯磨きの大切さを教わったあと、音楽にあわせて歯を磨きました。園児らはうまく歯を磨けたことを講師に褒められて誇らしげでした。

6/25～28 プレミアム付商品券巡回販売



6月25日（火）から物価高騰対策と地域経済の活性化を目的とする「第7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。

6/12 お口の健康も大事です



石廊崎コミュニティセンターで行われた高齢者サロンで順天堂大学の実習生による発表がありました。実習生らは口腔内の健康についてクイズや体操を交えて説明しました。参加者は「普段気になっていてもなかなか対処しづらいこと。これから気をつけたい」と話しました。

6/20 ジャガイモみいつけた！

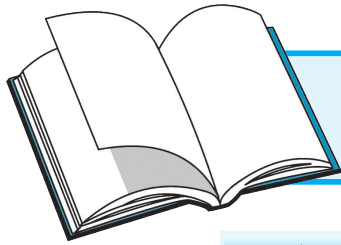


下田高校南伊豆分校3年生と南伊豆認定こども園の園児は、交流会でジャガイモの収穫を行いました。大きなジャガイモが穫れた園児は「でかいのみつけ！」「家族に食べさせてあげたい」と嬉しそうに高校生に話していました。

7/6 4年ぶりオープン！



妻良海上アスレチックが4年ぶりにリニューアルオープンし、この日は町内の小中学生および保護者が無料招待されました。早速遊具を楽しんだ児童が「冷たくて気持ちいい。楽しい」と声をあげると次々に子どもたちが勢いよく海に飛び込み歓声をあげました。



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



「哲学のはじまり」
戸谷洋志／NHK出版
怖いくらい哲学が分かる！プラトン、カント、フッサール…。哲学者たちは何を語ってきたのか？知識ゼロからはじめる哲学入門書の決定版。



「娘が巣立つ朝」
伊吹有喜／文藝春秋
結婚ってなんだ？家族ってなんだ？両家の金銭的格差、口うるさい親族…。娘の婚約を機に崩れゆく夫婦の平穏な日常。追いつめられた末に2人は…。



「もし私が人生をやり直せたら」
キムヘナム／ダイヤモンド社
パーキンソン病に侵された精神科医は、人生に何を見出したのか。人生の残り時間を後悔なく生きるための43のヒント。反省はするけど後悔はしない…。



「ゆうびんの父」
門井慶喜／幻冬舎
農家に生まれた1人の男が、いかにして国家事業を成し遂げるまでに至ったのか。郵便制度を創設した前島密の波乱に満ちた生涯を描いた感動巨編。



「センスの哲学」
千葉雅也／文藝春秋
センスがいいとか悪いとか、あの人はアートが分かるとか分からないとか…。この本を読めばすべて解決。センスが良くなる本！だそうです…。



「失踪人」
小路幸也／光文社
探偵事務所を持ち込まれた失踪人調査の依頼。自ら消えたのか、それとも消されたのか。失踪人の母親もまた30年前に失踪、そして死亡していた…。



「25歳のみけちゃん」
村上しいこ／主婦の友社
人間なら116歳、超長寿猫みけちゃんとの日々を綴ったフォトエッセイ。愛おしい、ありがたい、勇気がもらえる…。泉重千代さんより長生きです！



「十字路」
五十嵐貴久／双葉社
雨の夜、十字路から聞こえる呻き声。小学校教師の刺殺事件とバレー経営者の毒殺事件。虐げられた者たちの怒りは静かに街を侵食していった…。



「91歳5か月」
岸恵子／幻冬舎
鶴田、小津、ショーケン…。岸恵子の人生に刻まれた様々な邂逅と別離。91歳5か月。これまでの忘れぬ思いを綴ったラストメッセージ。



「ハルビン」
キムフン／新潮社
1909年、ハルビン駅で伊藤博文を銃撃した30歳の青年、安重根。彼の抱えた怒りとは何だったのか。悩める青年の姿を丹念に描いた歴史小説。

新着図書案内

ほどよく忘れて生きていく 藤井英子
京都はこわくない 仁平綾
気づいたら、親と同じことをしている 成田奈緒子

耳鳴りと難聴のリセット法 木村至信
神社建築のスゴイひみつ図鑑

スタジオワーク
さあ、なに食べよう？70代の台所 足立洋子

annasの雑貨の刺繍 川畑杏奈
心に効く美容 MEGUMI
ごみと掃除と幸せな人生

新津春子・滝沢秀一
歌舞伎音楽事始 土田牧子
クスノキの女神 東野圭吾
御庭番耳目抄 村木嵐
告白撃 住野よる
春のとなり 高瀬乃一
俺たちの箱根駅伝 上・下 池井戸潤

図書館利用案内

夏休みの図書館利用について

夏休みの宿題は計画通りに進んでいますか？自由研究、調べ学習読書感想文。「どうやって始めればいいのか分からなくて…」そんなときには図書館にお越しく下さい。夏休みの宿題に役立つ本や資料を数多く取り揃えています。

また当館に所蔵していない本は他館から取り寄せることも可能です（県外から取り寄せる場合、送料は利用者負担となります）。お気軽に図書館職員までお問い合わせください。

夏の暑い日、図書館で快適に過ごしてみたいかがでしょうか？お待ちしております。



お知らせ

老朽危険家屋等解体撤去補助金について

町内に存在する老朽危険家屋等の解体撤去を行う方に対し、補助を行っています。

老朽危険家屋等とは

- ・居住などの使用がされていないことが常態化している家屋
- ・適切な管理が行われておらず倒壊などの危険がある家屋

補助金額

対象経費の5分の4以内の額とし、補助限度額は以下のとおり。

- ・対象家屋の登記簿に所有者として登録されている方もしくは所有者として登録されている方の相続人→50万円
- ・老朽危険家屋等の存する行政区の代表者（所有者などから解体および撤去の同意が必要）→300万円

※補助額に1万円未満の端数がある場合は切り捨て

その他 補助を希望する方は必ず事前申請をしてください。

制度の詳細は町のホームページをご覧ください。

問合せ 総務課防災室

☎ 6 2 - 6 2 1 1

第57回メディカル健康講座 「突然！苦しくなる前に…」 ～放射線検査でわかる心臓のこと～

レントゲン検査は痛みがなく短時間でできる病気の診断に大変有効な検査の一つです。

大病を未然に防ぐためにできることや放射線検査のことについて一緒に学びませんか。

日時 8月17日（土）13:30～

場所 下田市民文化会館 大会議室

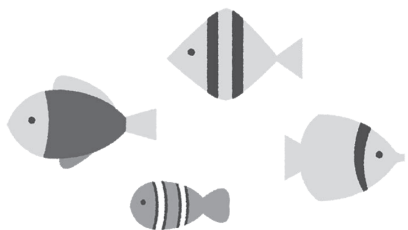
講師 放射線技術科 鈴木義曜

定員 80名程度

参加費 無料

問合せ 下田メディカルセンター

地域医療連携室 ☎ 2 5 - 3 5 3 5



下田消防本部職員採用試験について

募集職種 消防職

採用予定人数 6名程度

採用予定年月日 令和7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

※消防吏員として3年以上の勤務実績を有し、一定の要件を満たす方は選考による採用の対象となることがありますので、お問い合わせください。

受付期間 8月26日（月）～

9月13日（金）

申込方法 原則、インターネットの専用フォームから申し込み

※専用フォームは組合ホームページおよび試験案内でお知らせします。

※インターネットでの申し込みができない方は郵送または持参でも受け付けます。

試験日程

1次試験 10月20日（日）（職務能力試験および職務適正試験）

2次試験 11月10日（日）（体力試験および面接試験）

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。

申込・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

☎ 2 2 - 1 8 2 9

下田総合庁舎授産品販売会について

日時 9月5日（木）6日（金）

11:00～15:00

会場 静岡県下田総合庁舎1階 エントランスホール

内容 賀茂地区にある就労継続支援B型事業所などによる授産品販売

販売品 木工製品、縫製品、陶芸、野菜、パン、クッキー、コーヒー、弁当など

問合せ 賀茂健康福祉センター福祉課

☎ 2 4 - 2 0 5 5

家族介護者交流会の参加者募集について

日時 8月20日（火）13:30～15:00

会場 健康福祉センター

対象者 在宅で介護中の方

内容 介護技術講座、茶話会、介護相談など

定員 15名程度

申込締切 8月16日（金）

申込方法 電話または窓口

申込・問合せ 地域包括支援センター

☎ 3 6 - 3 3 3 5

銀の湯会館での県民の日事業について

日時 8月20日（火）10:00～21:00

内容 入館料割引（大人100円引き、子ども50円引き）

その他 他の割引との併用はできません。

静岡県民とわかるものを受付でご提示ください。

<静岡県民の日とは？>

毎年8月21日は「静岡県民の日」です。県内各地でこの日にあわせたイベントなどが開催されています。私たちのふるさと静岡県の誕生日をお祝いしましょう。

問合せ 商工観光課観光推進係

☎ 6 2 - 6 3 0 0

令和6年度危険物取扱者試験について

試験日 11月10日（日）

試験種類 甲種・乙種全類・丙種

出願期間

8月28日（水）～9月4日（水）

試験会場 下田市のほか県内5会場

その他 試験会場などの詳細は、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。

URL <https://www.shoubo-shiken.or.jp/>

問合せ 下田消防本部予防課

☎ 2 2 - 1 8 4 9

（一財）消防試験研究センター静岡県支部

☎ 0 5 4 - 2 7 1 - 7 1 4 0



メディカル通信

熱中症にご注意を!!

日差しが強くなり気温が上昇する時期は、熱中症になる可能性が高くなります。時には危険な状態に陥ることがありますので、十分な対策をして未然に防ぐことが大切です。

熱中症になるとめまいや吐き気、ぐったりすることもあり、時には腕や脚に痛みを伴うけいれんを起したり、意識状態が悪くなったりすることもあります。熱中症が疑われる方がいる場合には、涼しい日陰や冷房の効いた室内に移動させて安静にし、スポーツドリンクなど塩分および糖分の含まれた水分を補給させましょう。

意識状態が悪い場合には、一刻



も早い医療機関での治療が必要です。ためらわずに救急車を要請してください。軽症だと思っても、高齢の方や乳幼児の方は特に重症化のリスクがありますので、まずは医療機関にご相談ください。

体調管理に注意して睡眠を十分とり、運動する際には水分補給を忘れずに適度な休憩をとるなどして、熱中症にならないように注意しましょう。

内科医 鈴木 隆之

問 下田メディカルセンター
☎ 25-2525



岡部町長の 町政コラム

今年の夏も暑い！地球温暖化の影響で毎年、暑さが増している。

熱中症にならないようにエアコンは有効に使用してください。「電気代がもったいない。」と言う方もいますが命には代えられません。電力不足にもならないと聞いていますので設定温度を下げすぎないで使用してください。夜間就寝中においても熱中症になる方が多いようですので十分自己管理に努めてください。

このように猛暑となると海水浴客が減ります。理由は「暑すぎる」からだそうです。確かに強烈な日差しや焼けた砂浜など、考えるだけでも暑くなるが、海水浴は気持ちいいため、私の子どもが小さいときはよく海で遊んだ。

また、私が子どもの頃の弓ヶ浜にはパラソルの花が咲き誇り、何軒もの海の家がありたくさんの人が働いていて浜は賑わっていた。懐かしい良き時代のことである。とは言っても、やはり南伊豆町の夏は海だ。

弓ヶ浜、子浦、ヒリゾ浜に今年は妻良の海上アスレチックが4年ぶりに復活して大人気です。8日(木)は弓ヶ浜の花火大会もあります。仲間を誘ってみんなで海へ行こう！



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
加納	地引 かなで 花奏	6.20	隆二・栞

お悔やみ申し上げます

地区	氏名	年齢	月日
毛倉野	鈴木 栄子	75	6.9
大瀬	山本 つたゑ	95	6.10
差田	外岡 睦子	64	6.13
毛倉野	山田 吉男	73	6.14
手石	関本 ミサヲ	105	6.14
手石	鈴木 武美	88	6.20
石廊崎	中西 敏子	81	6.21
石廊崎	鈴木 操	102	6.24
吉祥	金崎 トク代	95	6.27

令和6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	3,813 世帯
人口	7,396 人 (-9)
男	3,589 人
女	3,807 人

----- (6月中) -----

転入	17	転出	14
出生	1	死亡	13



健康レシピ

～作り置きにも便利！

ピーマンとにんじんのマリネ～

栄養価（1人） エネルギー：71kcal タンパク質：3.9g
脂質：2.5g 塩分：0.8g

毎月19日は
食育の日！



▷ 材料4人分 ◁

ニンジン……………2/3本
ピーマン……………2個

ツナ缶……………1缶
ゴマ油……………小さじ2
一味トウガラシ……………適量

A
酢……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2/3
みりん……………大さじ2/3
砂糖……………大さじ2/3

▷ 作り方 ◁

- ①ニンジンとピーマンは細切りする。
- ②フライパンにゴマ油をひき、ニンジン、ピーマンの順番で炒める。
- ③ツナとAを加えて煮詰める。
- ④器に盛り、お好みで一味トウガラシをふりかけて完成。



★ここがポイント！

柔らかい方が食べやすい方は、にんじんがしんなりするまで炒めてください。



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

健康一口メモ



★セルフケアで心を健康に

仕事が忙しい、寝不足になっている、悩み事がある、人間関係がうまくいかないなど、日々のさまざまな変化はストレスの原因となります。ストレスは誰にでもあるものですが、ためすぎると心や体の不調につながります。

それらを防ぐためにも、ストレスと上手に付き合うことが重要です。

＜ストレスをためないコツ＞

1. 疲れを感じたら、無理せず休む
2. 自分に合った方法で気分転換する
3. 身近な人や相談窓口などで話して伝える

自分なりの工夫を続けていてもうまくいかないときは、専門家に相談してみましょう。



静岡県
うちあけダイヤル



厚生労働省
まもろうよこころ

問合せ 健康増進課 健康増進係

☎62-6255

スマイルキッズ



市之瀬 鈴木 あお くん（1歳7カ月）

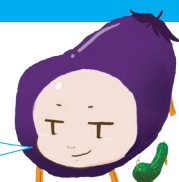
「わんわんと一緒にお散歩

楽しいね♪」

広報みなみいず 8月号

発行日／令和6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>

表紙は上賀茂・田舎暮らし体験住宅で撮影しました。今、移住ブームが到来しているのかお問い合わせも多く、予約が常にあるほど大人気だそうです。南伊豆町がさらににぎやかな町になる日も近いのかもしれません。



広報担当：もも