



広報みなみいず

2024

9

No. 651



思い出いっぱい 南伊豆の夏

- ・ P02 ウィッグ・胸部補正具の購入費用を助成しています
- ・ P03 年金生活者支援給付金制度について・行政相談月間です
- ・ P04 9月10日は「下水道の日」です
- ・ P05 10月1日は「浄化槽の日」です
- ・ P06 認知症について考えよう
- ・ P07 台風や大雨の際の避難について、地域おこし協力隊 など

がん治療を受けた方へ

ウィッグ・胸部補正具の購入費用を助成しています

町では、がん治療を受けて医療用ウィッグ（かつら）や補正下着および人工乳房などの補正具を購入した方に対して、その購入にかかった費用を助成します。

○助成対象者

以下のすべてに該当する方が対象です。

- ・申請日において、町内に住所を有している方
- ・がん治療に伴う脱毛または乳房の切除などにより補正具を購入した方
- ・過去に南伊豆町や他の地方公共団体から同種の助成などを受けていない方
- ・申請日に町税などの滞納がない方



○対象となるものと助成金額

助成は下表の区分1、2それぞれ1回限りです。

区分	名称	医療用補正具の要件	助成上限金額
1	医療用ウィッグ	全頭用であるもの (装着時の皮膚を保護するネットも含む)	2万円
2	乳房補正具	補正下着 (下着とともに使用するパッドも含む)	2万円
		人工乳房	10万円

※付属のケア用品や購入のための交通費および郵送料は対象外です。

○申請の流れ

1

医療用ウィッグ（かつら）や補正下着・人工乳房を購入する。



2

以下を持参のうえ、健康増進課へ申請する。

持ち物

- ・がん治療を受けていることを証明する書類（薬物療法に関する説明書、診断書など）
- ・医療用補正具の購入にかかる領収書（原本）
- ・印鑑

※申請期限は購入日の属する年度の3月31日です。
ただし、1月1日から3月31日の間に購入した場合は、購入日から90日を経過する日までとなります。

3

書類審査の結果、交付決定（却下）通知が送付される。
交付決定した場合には、「南伊豆町がん患者医療用補正具購入費助成金請求書」を提出する。

問合せ 健康増進課 健康増進係 ☎62-6255

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるもので給付金の受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施しますのでご利用ください。

○給付対象者

それぞれの対象となる項目で、要件をすべて満たす必要があります。

高齢基礎年金を受給している方

- ・ 65歳以上
- ・ 世帯員全員が市町村民税非課税である
- ・ 前年の年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- ・ 前年の所得額が約472万円以下

○請求手続

■新たに年金生活者支援給付金を受け取れる方

受け取りの対象となる方には、9月初旬ごろから日本年金機構よりお知らせが送付されますので、同封されているはがき（請求書）に必要事項を記入のうえ、提出してください。令和7年1月6日までに請求手続きが完了すると、令和6年10月分からさかのぼって受け取ることができますので、お早めにご手続きをしてください。



■年金を受給し始める方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。



日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。電話で家族構成や金融機関の暗証番号等を確認することはありません。

問合せ 給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092（ナビダイヤル）

9月1日～10月31日は 「行政相談月間」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。

○9月および10月の行政相談

日時 9月13日（金）10：00～15：00
10月15日（火）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
総務省 静岡行政監視行政相談センター ☎0570-090110

9月10日は「下水道の日」です

9月10日は立春（2月4日）から数えて220日目である「二百二十日」にあたり、この日は古くから台風が来る日と言われていました。

下水道のはたらきの1つである雨水の排除にちなんで、この日を「下水道の日」としています。

○町の公共下水道について

公共下水道事業は、湊・手石・下賀茂地区を対象に下水道法に基づいた汚水処理を行っています。また、令和5年度から公営企業として使用料を財源とした経営を実施することになりました。

公共下水道事業の規模

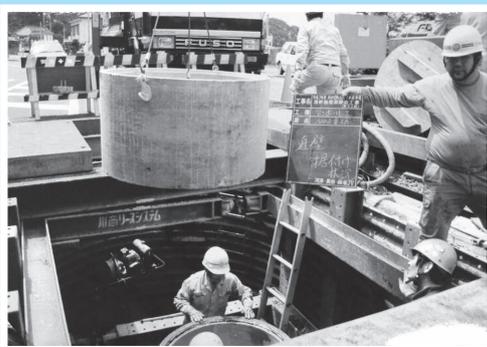
接続人口 …1,114人

整備済面積…125.5ha

固定資産取得価格…84億4,500万円（土地を除く）

経常収入（令和6年度予算）…1億1,960万円（一般会計の補填を除く）

経常費用（令和6年度予算）…2億1,013万円



下水道管とマンホールを作る工事の様子（平成7年）

水質検査の結果（令和6年7月17日測定分 抜粋）

町の下水処理施設であるクリーンセンターの放流口における水質検査結果は、以下のとおりとなっており、いずれも基準値内となっています。

- ・ BOD（水中の汚れを示す数値。汚濁物質を微生物が分解するのに必要な酸素量のこと）
…3.7mg/L
- ・ COD（水中の汚れを示す数値。汚染源を酸化剤で分解したときに消費される酸素量のこと）
…9.2mg/L
- ・ SS（水中に浮遊しており溶けない物質の総称のこと）
…1.0mg未満/L



○下水道のはたらきについて

下水道は以下の2つのはたらきがあります。

公共用水域の水質保全

生活の中で出た汚れた水をきれいにして川や海に戻し、環境や生態系を守ります。



公衆衛生の向上

ドブを改善することにより、悪臭のほか蚊やハエなどの害虫の発生を防ぎます。



浄化槽も公衆衛生の向上や水質保全のはたらきがあります。浄化槽については右のページで紹介していますのであわせてご覧ください。

問合せ 生活環境課 上下水道経営係 ☎62-6270

10月1日は「浄化槽の日」です

「浄化槽の日」とは浄化槽法が施行されたのを記念して設けられた日です。
この日をきっかけに、浄化槽の正しい維持管理などについて再確認しましょう。

浄化槽を使用している方は以下の4点を行うことが義務付けられています。

清掃

期間：年1回以上
申込先：町の許可を受けた清掃業者
内容：浄化槽内の汚泥やスカムの引き抜きおよび浄化槽内の洗浄

浄化槽内に汚れがたまると悪臭の原因になります。

保守点検

期間：年に3～4回以上
申込先：県知事の登録を受けた保守点検業者
内容：浄化槽の装置の点検、各設備の調整および修理、汚泥やスカムの状況の確認消毒薬の補充

法定検査（7条検査）

期間：浄化槽設置後3～8カ月の間に1回
申込先：（一財）静岡県生活科学検査センター
内容：浄化槽が有効に機能しているかどうかの検査

法定検査（11条検査）

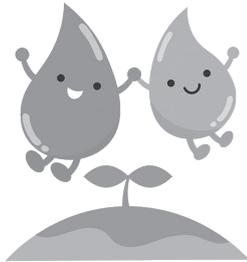
期間：7条検査を行った翌年から毎年1回
申込先：（一財）静岡県生活科学検査センター
内容：外観検査、水質検査、書類検査

生活排水改善対策推進事業費補助金について

補助対象区域

次の区域を除いた区域

- ・公共下水道区域（湊・手石・下賀茂地区）
- ・漁業集落排水区域（西子浦・東子浦・中木・妻良地区）



補助対象者

次の全ての条件を満たす方

- ・単独処理浄化槽もしくは汲み取り便槽から合併処理浄化槽へ付け替える方で、専用住宅もしくは併用住宅（延べ床面積の2分の1以上を居住の用に供するもの）の所有者の方
- ・町内に住所を有する方
- ・町税などの未納が無い世帯の方
- ・販売や貸借を目的とした住宅ではないこと
- ・環境配慮型浄化槽を設置する方

補助限度額

5人槽の場合

38万6,000円

7人槽の場合

48万2,000円

なお、環境省が示す標準的な浄化槽設置費用の例は以下のとおりです。高度型とは、窒素やリンを高度に処理できる浄化槽のことで通常型より一層の水質汚濁防止効果などがあります。

	通常型	高度型
5人槽	83万7,000円	102万円
7人槽	104万3,000円	113万4,000円

問合せ

生活排水改善対策推進事業補助金のこと：生活環境課 生活環境係 ☎62-6270
保守点検および清掃のこと：賀茂健康福祉センター 環境課 ☎24-2053
静岡県くらし・環境部環境局 生活環境課 ☎054-221-2253
法定検査のこと：（一財）静岡県生活科学検査センター ☎054-621-5863

9月は「世界アルツハイマー月間」 認知症について考えよう

毎年9月は「世界アルツハイマー月間」、また、9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。

厚生労働省によると2060年には国内の認知症の人は645万人に上り、**65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症**と見込まれています。

また、軽度認知症（MCI）の人は632万人に達し、認知症との合計は**1,277万人で高齢者の約3人に1人に**当たります。このように認知症は今や誰もがなりうる病気となっています。

認知症になっても安心して地域で暮らしていくために実施している事業をご紹介します。この機会に認知症について考えてみましょう。



認知症高齢者等SOSネットワーク事業

認知症で行方不明になる恐れのある方の**名前および特徴、写真などの情報をあらかじめ登録**して、万が一の場合の早期発見と保護に役立てるものです。

登録された方で希望者には、登録番号を書いた反射材シール（5組）をお渡しします。シールは登録者の靴やカバンなどいつも身に着ける物に貼って活用してください。

実際に行方不明になった時に警察などと協力して、できるだけ早く発見しご家族のもとに帰ることができるように地域で見守ります。



▲反射材シールの活用例

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守り、支援するサポーターを養成する講座です。

町内に在住および在勤の方ならどなたでも受講できます。



認知症初期集中支援チームの設置

地域包括支援センターに「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。

認知症サポート医と保健師、社会福祉士など医療と介護の専門職で構成したチームが、医療や介護サービスなど適切な支援に結びつけるために6カ月間集中的に支援します。

＜対象者＞

以下のすべてに当てはまる方

- ・40歳以上の方
- ・在宅で生活をしている方
- ・認知症の診断を受けていない方
- ・医療、介護保険サービスを利用していない方

認知症カフェの開催

認知症の方やそのご家族、地域の皆さんなどどなたでもご利用できます。ほっと一息くつろぐだけでなく、認知症の相談もできる場となっています。

＜町内の認知症カフェ＞

- ・あまなつ（旧三浜小学校）
- ・カフェみなと（みなとの園）
- ・ほっとカフェ（健康福祉センター）

認知症ガイドブックの配布

認知症の基礎知識および接し方、早期発見のポイント、認知症の人やその家族が「いつ」「どこで」「どのような」医療や介護サービスが受けられるのかなど、認知症の状態に応じたサービス提供の流れをまとめた「認知症ガイドブック」を作成・配布しています。



認知症に関するご相談・お問い合わせは地域包括支援センターまで

問合せ 地域包括支援センター ☎36-3335

台風や大雨の際の避難について

○総合防災マップで住んでいる場所を確認しましょう

町内全世帯に配布した「南伊豆町 総合防災マップ」の13ページから36ページにかけて町内の洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域・特別警戒区域を示しています。

自分の住んでいる場所が安全かどうか、町内のどこが危険な場所かを事前に確認し、災害時における避難路や避難先を考えておきましょう。

なお、総合防災マップなどは町ホームページでも公開しており、右の二次元コードからアクセスできますのでご利用ください。



総合防災マップ

○「わたしの避難計画」を作成しましょう

「わたしの避難計画」とは、災害が発生する前や実際に災害が発生したときに自分や家族、地域の人と速やかに避難ができるよう、あらかじめ避難先や避難のタイミングを記入して整理しておくものです。

自分の住んでいる場所の災害リスクを知るとともに、河川氾濫・土砂災害・地震・津波といった災害種別ごとに各家庭において避難のタイミングや避難先をあらかじめ決めておきましょう。

なお、「わたしの避難計画」は、町のホームページでも公開しております。防災のタブからご覧ください。

☑非常品持ち出しリストチェック表

- | | | |
|--|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食糧（3日分程度） | <input type="checkbox"/> 上着、下着などの衣類 | <input type="checkbox"/> ティッシュ、生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水（3日分：6～9L） | <input type="checkbox"/> 紙おむつ、乳幼児に必要な物 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 常備薬・お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 熱中症を予防できるもの | <input type="checkbox"/> タオル（大・小） |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯、電池 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 | <input type="checkbox"/> 手指消毒液 |
| <input type="checkbox"/> かっぱ、ヘルメット | | |

可能な限り食糧や水は1週間分の備蓄、断水に備えて携帯トイレも準備しましょう

問合せ 総務課 防災室 ☎62-6211

地域おこし協力隊活躍中！

地域おこし協力隊員のSNSを紹介！

現在、4名の地域おこし協力隊員が町内で活動しています。広報誌での地域おこし協力隊コラムのほかにも、それぞれのSNS（Instagram）で活動内容を発信していますので、ぜひご覧ください。

Please, follow us!!

田村 ロータス 翔音隊員



@seasonal.farm37312



レモンや野菜の栽培、狩猟の様子など伊浜地区での活動内容を発信しています。

百瀬 恒史隊員 & 村山 リナコ隊員



@mmiz_concierge



「ふるさと納税コンシェルジュ」としてふるさと寄附返礼品や近隣のおすすめスポットなどを紹介しています。

久保川 昌子隊員



@minami_machan



もともと南伊豆町が大好きだった久保川隊員が海や飲食店情報などの魅力を発信しています。

問合せ 地方創生室 ☎62-6288



7/6 メロ活井召し上がれ！



石廊崎オーシャンパークで公認アンバサダーのメロンシートさんが監修する「メロ活井」の試食会が行われました。フラメンコの本場であるスペイン風に仕上げたメンチカツ丼で、9月30日(月)まで石廊崎オーシャンパークで販売されます。

7/8 世界3位のダイビング！



湊在住の歳永ゆきねさんが沖縄県で開催されたフリーダイビングの国際大会「沖縄フリーダイビング2024」で女子総合3位を勝ち取りました。歳永さんは「作戦と読みのおかげで最高のタイミングで潜ることができた」と喜びを語りました。

7/22～ English Summer Camp



町内のALT(外国語指導助手)が講師を務めるイングリッシュサマーキャンプが開催されました。この日の小学1、2年生の部では英語の童謡である「Hokey Pokey」などを体を動かしながら歌い、笑顔の絶えない楽しい時間になりました。

7/6 優勝おめでとう！



賀茂地区中学校総合体育大会の試合が行われました。女子バレーボールの部では南伊豆中学校と南伊豆東中学校の合同チームが優勝し、県大会出場を決めました。このほかにもソフトテニスや卓球でも男女ともに町内のチームが健闘し、優秀な成績を収めました。

7/20 弓ヶ浜海水浴場海開き

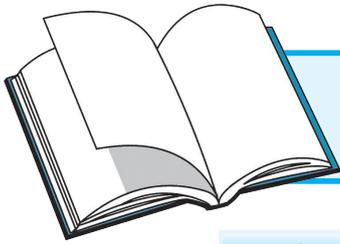


弓ヶ浜海水浴場で海開きに伴う神事が執り行われました。湊区役員や町長、宿泊・観光事業者をはじめとする関係者が参列し、順番に玉串を奉納して海の安全と盛況を祈りました。

8/7 100歳おめでとうございます



大瀬在住の山崎吉子さんが7月28日に100歳の誕生日を迎え、町長がお祝いの訪問をしました。長生きの秘訣は楽しい食事と毎日日記を書くことだそうです。末永くお元気で過ごしてください。



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



「なるようになる。」
養老孟司／中央公論新社
幼少期の記憶から虫と猫とバカの壁との出会いまで、86年の人生を語る著者初めての自伝。ちなみに高橋悦史は「どうにかなるさ」ですわね…。



「シン人間失格」
新堂冬樹／ビジネス社
「シン」をつけるのが流行っていますが、こちらはどうなんですか？ね。誠実な教育カウンセラーの裏に潜む極悪非道な顔。下劣、下劣すぎる…。



「脳科学で解く心の病」
エリック・R・カンデル／築地書館
私たちの思考、行動、記憶は脳のどのような神経回路から生じているのか？そこには総合失調症、うつ病、依存症といった精神疾患との密接な関係が…。



「あじろ」
赤松利市／双葉社
居酒屋の常連でマドンナだった真由美の突然の失踪。心配する常連客が目撃したのは、その美貌と笑顔からは計り知れない邪悪な一面だった…。



「食の選び方大全」
あとむ／サンクチュアリ出版
あなたの食品選びは間違ってます！有機野菜って何？添加物って何？食品に関わる全ての疑問を解き明かす、健康な毎日を送るための必読書。



「われは熊楠」
岩井圭也／文藝春秋
知の巨人か？妖怪か？男の名は南方熊楠。研究対象は粘菌、昆虫、星座、男色…。万物を収集、記録することに生涯を賭した、型破りな人生を描き出す。



「野犬の仔犬チトー」
伊藤比呂美／光文社
親を看取った、夫も見送った、子どもたちは独立した。そんな毎日の寂しさを埋めてくれたのは…。犬猫との不自由だけれど愛おしい日々の記録。



「海を破る者」
今村翔吾／文藝春秋
アジア最強の帝国・元を迎え撃ったのは、物領をめぐる一族の内紛により没落していた御家人だった。果たして御家復興を賭けた無謀な戦いの行く末は…。



「クレパスで描きました」
momo／永岡書店
数ある画材の中からなぜクレパスを選ぶのか？クレパスの本質と向き合い、人生におけるクレパスの存在意義を見出すための絵画教本。



「脱出」
阿津川辰海ほか／中央公論新社
脱出をテーマにした、5人の作家による短編アンソロジー。学校、神社、研究所。人気作家が仕掛けた複雑な畏から、あなたは脱け出すことが出来るのか…。

新着図書案内

わたしが「わたし」を助けに行こう 橋本翔太
 じぶんでできる浄化の本 神人
 自宅で楽しむバードライフ 藤井幹
 農家が教える枝もので稼ぐコツ 農文協
 オモシロいきもの折り紙 フチモトムネジ
 レディ・ムラサキのティーパーティ 穂矢まりえ・森山恵
 凍空と日だまりと あさのあつこ
 定年物語 新井素子
 ともぐい 河崎秋子
 キャント・バイ・ミー・ラブ 小路幸也
 今日の花を摘む 田中兆子
 かっぱ語録 谷川俊太郎

図書館利用案内

地区配本所について

図書館では町内12カ所（南上郵便局、伊浜、子浦、妻良、立岩、吉祥、入間、中木、石廊崎、大瀬、湊、役場）の施設に本の貸し出しコーナーを設置しています。

小説、実用書、一部の地区では絵本や児童文学も貸し出しています。定期的に本の入れ替えを行っていますので、お気軽にお立ち寄りください。本を借りる時は、本の末尾に付いているカードを抜き、カードに名前を書いて配本所のカード入れに置くだけです。返す時はカードを本に戻してください。詳しい利用方法は配本所に貼られているポスターでも確認できます。お近くの配本所を有効にご利用ください。



子ども医療費受給者証の更新について

現在ご使用の子ども医療費受給者証の有効期限は9月30日までとなっています。

対象者には新しい受給者証を有効期限までに郵送しますので、有効期限の切れた受給者証はご自身で処分してください。

なお、以下のような場合には窓口での手続きが必要になります。

- ・保護者の住所が変わったとき
- ・氏名が変わったとき
- ・加入している健康保険が変わったとき
- ・保護者が変わったとき

また、10月1日から入院時の食事療養費負担額の助成を開始します。

問合せ 福祉介護課 子育て支援係
☎62-6233

感震ブレーカーに関する設置補助について

感震ブレーカーとは、一定規模以上の強い揺れを感知するとブレーカーを自動的に落とすものです。地震による停電が復旧したときなどに発生する電気火災を防ぐことが期待できます。

補助対象者 町内に住宅を有している方、もしくは居住している方

町内に一戸建て木造住宅を新築し感震ブレーカーを設置する個人

補助金額 感震ブレーカーの購入および設置に必要な経費（税込み）の2/3の額（ただし補助限度額は25,000円とする）

一戸建て木造住宅を新築する個人の方は10,000円

その他 補助対象の感震ブレーカーは分電盤タイプです。コンセントタイプおよび簡易タイプは対象外となります。

ブレーカーが作動したときは自宅が真っ暗になります。懐中電灯などを使用できるよう準備してください。

設置を希望する方は必ず事前申請をしてください。

問合せ 総務課 防災室
☎62-6211

令和7年度 認定子ども園入園説明会について

日時 10月18日（金）10:00～

場所 役場 湯けむりホール

内容 認定子ども園入園の手続きや保育内容などの説明、入園申込に必要な書類の配布

対象者 以下のいずれかに当てはまる方

- ・令和7年4月から入園対象児童の入園を希望する方
- ・育休復帰などのため令和7年度途中に入園対象児童の入園を希望する方

その他 説明会の間に託児を希望する方は、事前にお申し込みください。

入園対象児童

保育部 入園月の初日に満10カ月已经达到している児童から小学校就学前の児童（その他保育に必要な事由あり）

幼稚部 令和7年4月1日時点で満3歳に達している児童から小学校就学前の児童

問合せ 福祉介護課 子育て支援係
☎62-6233

町民号「塩尻・長野の旅」参加者募集について

姉妹都市の塩尻市に行く「塩尻・長野の旅」を開催します。

桔梗信玄餅工場テーマパークでは、桔梗信玄餅の詰め放題も楽しめます。ぜひご参加ください。

日 10月10日（木）～11日（金）

宿泊先 信州健康ランド

参加料 16,500円

（宿泊代、昼食代、消費税、バス代、入園料、保険料含む）

定員 30名（抽選）

申込方法 電話で申し込み

申込締切 9月25日（水）12:00

その他 参加は南伊豆町民限定となります。抽選に当選した方にはご連絡します。

申込・問合せ （一社）南伊豆町観光協会 ☎62-0141



観光に関する住民アンケート調査のお願い

（一社）美しい伊豆創造センターでは伊豆地域の住民の皆さんが観光客の受け入れに対して持ついや地域への愛着と誇りなどを調査するため、アンケートを実施します。アンケートフォームは右の二次元コードからアクセスできます。



より良い観光地域づくりを目指すために、皆さまのご協力をお願いします。

期間 9月1日（日）～10月31日（木）

問合せ （一社）美しい伊豆創造センター ☎0558-72-0280

公証週間中の休日無料相談の開催について

10月1日（火）から7日（月）までは公証週間です。

この期間中、次のとおり休日無料相談を行います。

日時 10月6日（日）

10:00～15:00

場所 下田公証役場

相談内容 相続・遺言、任意後見、尊厳死宣言、離婚給付など

申込方法 電話で申し込み（※事前予約必須）

その他 平日の無料相談受付時間は9:00～16:30となります。

申込・問合せ 下田公証役場

☎22-5521

不動産なんでも相談会について

空き家や空き地に関する悩みや、不動産に関するトラブルを抱えていませんか。

宅建士が公の立場で相談に乗ります。お気軽にご相談ください。

日時 9月23日（月） 10:00～12:00
13:30～15:00

場所 ベイステージ下田4階

費用 無料

その他 当日は先着で対応します。

主催・問合せ （公社）静岡県宅地建物取引業協会東部支社

☎055-925-2211

後援 下田市

メディカル通信

糖尿病について

糖尿病は糖質の取り過ぎなどにより血糖が慢性的に高くなってしまった状態です。いろいろな合併症を引き起こすことがあるため治療が必要です。

合併症には神経症・網膜症（目）・腎症・動脈硬化などがあり、生活の質の低下や命に関わる脳や心臓の病気に進展することもあります。

治療の基本は食事療法・運動療法です。食事療法は糖質を控えて野菜を多く摂ることをおすすめします。特に夏場はアイスクリームやゼリー、糖質を含む飲み物を摂りすぎないように注意が必要です。運動療法では30分程度の散歩を



毎日することをおすすめしています。運動は強度よりも頻度を多くして継続するのがポイントで、負担が軽いものが良いでしょう。

夏場は朝夕の比較的気温が低い時間帯に取り組むのが良く、熱中症には十分に注意してください。

糖尿病は無症状で偶然見つかるケースが多いです。

対応は早いほど良いので、元気な方でも健診などを利用した血糖値の確認をおすすめします。

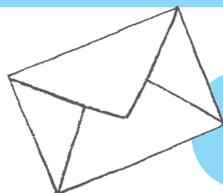
糖尿内科医 井原 善明

問 下田メディカルセンター
☎ 25-2525

お悔やみ申し上げます

地区	氏名	年齢	月日
下賀茂	増田 ふじゑ	92	7.3
下賀茂	山口 輝彦	71	7.3
川合野	大野 正子	79	7.5
上小野	佐藤 忍	87	7.11
石井	木下 保	75	7.14
手石	関本 茂代	94	7.26
青野	大矢 清美	66	7.28

令和6年7月1日から7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。



姉妹都市だより

長野県塩尻市

キムタクごはんをつくってみよう！

皆さんはキムタクごはんを知っていますか。

キムタクごはんは塩尻市発祥の給食メニューです。本市の栄養士が、大人子ども問わずさまざまな年代が食べやすいメニューを考案し、長野県の漬物文化を継承するメニューとして2002年から学校給食で提供しています。

テレビに取り上げられたことで珍しい学校給食として一躍有名になりました。今でも市内小中学校のリクエスト給食で上位に挙がるなど人気の学校給食です。作り方も簡単なので、ぜひ作ってみてください。

<材料（4人分）>

- ・ごはん……………茶わん4杯分
- ・つぼ漬けたくあん……………68g
- ・炒め油……………適量
- ・ベーコン……………60g
- ・白菜キムチ……………68g
- ・薄口しょうゆ……………小さじ1弱

<作り方>

- ①ベーコンは短冊切りにし、つぼ漬けたくあん・白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに炒め油を熱しベーコンを炒める。さらに、つぼ漬けたくあん・白菜キムチを加え炒める。
- ③②にしょうゆを回し入れ、味をととのえる。
- ④温かいご飯に③を混ぜて出来上がり。

問 塩尻市学校教育課学校運営係
☎ 0263-52-0840



YouTube



人の動き

（8月1日現在）

世帯数	3,827 世帯
人口	7,405 人 (+9)
男	3,594 人
女	3,811 人

-----（7月中）-----

転入	27	転出	6
出生	0	死亡	12

9月の納税

後期高齢者医療保険料
介護保険料
国民健康保険料

※納期限内に納めましょう
※納付は便利な口座振替で

健康レシピ

～とってもヘルシー！

毎月19日は
食育の日！

厚揚げの南蛮漬け～



栄養価（1人） エネルギー：386kcal たんぱく質：19g
脂質：27g 塩分：2.8g

▷ 材料 2人分 ◁

厚揚げ……………120 g	B	しょうゆ……………大さじ2
A		酢……………大さじ2
		砂糖……………大さじ1
		みりん……………大さじ1
		赤トウガラシ（輪切り） ……適量

タルタルソース……………お好みで

▷ 作り方 ◁

- ①タマネギは薄切りに、ニンジンとピーマンは千切りにする
- ②厚揚げを食べやすい大きさに切り、フライパンで両面を焼く
- ③Bを小鍋に入れて加熱後、①を入れてさっと火を通し汁ごと容器に入れる
- ④②の厚揚げを③の容器に入れ、20～30分程度漬ける
- ⑤皿に取り、お好みでタルタルソースを添えて完成



★ここがポイント！

簡単なタルタルソースは、ゆでたまごとマヨネーズ、コショウを混ぜるだけで作れます。

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



今日から始めよう！認知症対策

認知症とは何らかの原因によって脳が障害を起こし、記憶力や判断力などが低下して日常生活や社会生活に支障を来す状態のことを言います。

認知症は進行性の疾患のため、気づかないまま放置するとどんどん症状が悪化してしまい、進行するほど自立した生活が困難になります。

認知症を予防するために…

- ・ バランスよく食べましょう
- ・ 体を動かす習慣をつけましょう
- ・ 脳を活発に使いましょう
- ・ 禁煙を心がけましょう
- ・ お口の健康を保ちましょう

気になることがあったら、地域包括支援センターやかかりつけ医に相談しましょう。

問合せ 地域包括支援センター
☎36-3335

スマイルキッズ



なおゆき
青市 一森 直之 くん （1歳5カ月）

「お外が大好き！
元気いっぱい！」

広報みなみいず 9月号

発行日／令和6年9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>

今年の夏は暑い日が多かったですね。アイスなど冷たいものを食べすぎていませんか？夏は私が一番好きな季節です。今回の表紙は花火やプール、漁村交流など選びきれない夏の魅力を詰め込んでみました。あなたの今年の夏の思い出はなんですか？



広報担当：もも