広報
みなみいず
2025
1
No.655

謹賀新年

・P02　町長の新年挨拶
・P03　第25回しずおか市町対抗駅伝　結果報告
・P04～05　12月定例会行政報告
・P06　要介護認定を受けた方への各種控除について
　　終了間近～肝炎検診を忘れないで～
・P07　口座振替のおすすめ、地域おこし協力隊　など

令和７年　新年のごあいさつ

新年あけまして おめでとうございます

南伊豆町長　岡部克仁

昨年も町民の皆さまには南伊豆町政の運営に対し、多大なるご理解とご協力を頂きました事に感謝を申し上げますと共に、新しい年においても引き続きご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

本年も町民の皆さまのご健勝とご多幸を心から祈念し、わが町南伊豆町のますますの発展のために職員と一丸となって全力で取り組んで参ります。

◎本年は町制70周年

本年は昭和で言うと昭和100年となります。昭和30年７月に旧南中村、南上村、三浜村、三坂村、南崎村、竹麻村の６ヵ村が合併し、現在の南伊豆町が誕生いたしました。

半島の先端で三方を海に囲まれた条件不利地域ではありますが、これまで先人たちのたゆまぬ努力と英知により幾多の試練や困難を乗り越えて町づくりを推進し、着実に未来に向けて進むことができました。

さらに本年は町制施行70周年となります。改めて今日の南伊豆町の礎を築き上げてくださった多くの皆さまに敬意を表すると共に、心から感謝を申し上げます。

正式には令和７年度ですので、令和７年４月から令和８年３月までの１年間を町制施行70年として、町民の皆さまと南伊豆町に関わっている方々と共にお祝いをしたいと思いますので70周年の企画を楽しみにお待ちください。

◎災害対策について

昨年は１月１日に能登半島地震が発生し、甚大な被害となり、いまだに復興への道のりは見通せない状況です。われわれの住む伊豆半島もひとごとではなく、いつ起こるか分からない南海トラフおよび東南海の地震のほか、大型化している台風や線状降水帯による豪雨などに備える防災対策は常に整備を進め対応して参ります。本年も大きな災害が起こらないことを願います。

被災した場合には速やかに災害対策本部を立ち上げ、各地区の自主防災会、消防、警察、自衛隊などと連携をして住民の安心安全と復旧復興に努めます。しかしながら、災害によって人と人とのつながりや地域コミュニティーが崩れてしまうことが心配されますので、皆さまには改めて自助、共助へのご配慮ご協力をお願いいたします。

◎子育て支援について

今までにも重きを置いてきた子育て支援もさらに充実させ、教育環境や通学への支援などを通して子育て世代を応援して参ります。近隣の産婦人科の分娩取り扱いの終了による負担の軽減のため、出産準備支援金を新設いたします。これは遠隔地での出産における交通費や滞在費などを負担し、親御さんを支援するものです。

◎観光促進について

新型コロナウイルス感染症はいまだ終息とはなりませんが、感染症法の位置づけが５類となり少しずつ観光客を取り戻しつつあります。まだまだコロナ禍以前には届いておりません。海水浴客も暑すぎる夏が原因で減少しております。

弓ヶ浜、子浦海岸、ヒリゾ浜、妻良海上アスレチック、ダイビングなど南伊豆町の魅力ある海を県内外に発信すると共に、みなみの桜と菜の花まつりをはじめとする各イベントによる観光客の増加のための施策に取り組んで参ります。

◎結びに

本年は巳（み）年でございます。巳は脱皮を繰り返しながら成長をします。わが町南伊豆町も一皮むけて前進し続ける年となるよう、皆さまと一緒に進んで参りますのでどうぞよろしくお願い致します。

第25回しずおか市町対抗駅伝競技大会
町の部７位・ふるさと賞受賞！

閉会式後の集合写真

11月30日（土）に第25回しずおか市町対抗駅伝競技大会が静岡市内で開催されました。南伊豆町代表チームは、７月から差田グラウンドなどで練習を重ね、この日を迎えました。

大会当日は、時折強風の吹く駿河路を代表選手12名が力走し、町の部７位となったほか、「ふるさと賞」を受賞しました。

また、駅伝大会終了後に開催された小学生1,500m走でも３名の選手が出場し、観客からの応援を受けながら草薙陸上競技場を駆け抜けました。

越智純太選手（第２区）

遠藤雫選手（第１区・左）

横田明澄選手（第８区）

谷允弥選手（第12区）

土屋花夏選手（小学生1,500m・右から２番目）

【各区間の成績】

区　間		選手氏名	距　離	記　録
第１区	中学生・高校生（女子）	遠藤　雫	3.673km	12分35秒
第２区	小学生（男子）	越智　純太	1.903km	6分54秒
第３区	小学生（女子）	櫻田　はづき	1.715km	6分54秒
第４区	中学生・高校生（女子）	山田　莉々	3.549km	14分00秒
第５区	高校生（男子）	山根　楽久	6.855km	23分58秒
第６区	40歳以上	山本　陽介	3.911km	12分43秒
第７区	中学生（男子）	鈴木　陽音	3.564km	12分32秒
第８区	中学生（女子）	横田　明澄	3.020km	11分21秒
第９区	小学生	簗　秀汰	1.619km	6分15秒
第10区	一般（女子）	山本　麻衣	3.051km	12分４秒
第11区	中学生・高校生（男子）	山本　皓介	4.310km	15分28秒
第12区	一般（男子）	谷　允弥	5.025km	17分38秒
総合記録			42.195km	２時間32分22秒

種目	選手氏名	記　録
小学生1,500m（男子）	萩原　康士郎	６分10秒77
小学生1,500m（女子）	山田　結菜	５分56秒67
	土屋　花夏	６分１秒04

チームへの
あたたかい応援
ありがとうございました

町議会12月定例会

行政報告（要旨）

令和６年南伊豆町議会12月定例会の開会にあたり、令和６年９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。

※当記事は、12月３日(火)に南伊豆町議会12月定例会にて行われた行政報告を広報誌用に編集したものです。
全文は町公式ホームページに掲載しています。

1　協定締結について

１．カーボンニュートラルの実現に向けた包括的な連携協力に関する協定

10月17日（木）、東京電力パワーグリット株式会社伊豆支社と締結しました。

＜協定の内容＞

・両者が連携協力して、カーボンニュートラルの推進および災害に強いまちづくりに取り組むことを目的とし、グリーントランスフォーメーションの推進、**地球温暖化の防止に対する意識醸成**と**脱炭素社会および環境型社会の実現**を目指す。

２．東京大学大学院農学生命科学研究科と静岡県南伊豆町との連携・協力に関する協定

10月31日（木）、東京大学大学院農学生命科学研究科と締結しました。

＜協定の内容＞

・両者が連携および協力して**自然資源を生かした町**の発展や、東京大学における教育および研究を推進していくことを目的とする。
・平成30年に町の農林業の発展などを目的とした協定を締結したが、この目的を町全体に広げるほか、**脱炭素社会の実現**や**町の自然資源の保全および活用**を主な連携事項とした。
・公開講座などを通して東京大学が保有する知的資源を町民に還元する。
・町の自然、社会的資源の活用による研究や学びの共創などに取り組む。

2　台湾トップセールス（美しい伊豆創造センター）

11月４日（月）～７日（木）にかけて、一般社団法人美しい伊豆創造センター理事および伊豆地域の首長による、台湾トップセールスに参加しました。

＜事業の目的＞

伊豆地域への台湾人観光誘客および日台間の相互交流の促進を図る。

＜実施内容＞

・台湾最大の旅行博「2024台北国際旅行博」における静岡県ブースなどの視察
・静岡県台湾事務所との情報交換
・日本台湾交流協会および台湾観光協会、賀茂地区内事業者と友好協定を締結している「台湾メトロ社」表敬訪問

＜台湾トップセールスを経て＞

昨年10月における町議会の日台友好親善議員連盟の発足、本年５月の台湾からの教育旅行の受け入れなどがあったが、日台友好の基盤をさらに固め、新たなるインバウンドの獲得と台湾とのより一層の交流の深化に努める。

3 第１回南伊豆町みちくさぼちぼちフルマラソン

11月17日（日）、青野川ふるさと公園をスタートおよびゴール地点として**「第１回南伊豆町みちくさぼちぼちフルマラソン」**を開催しました。

＜当日の様子＞

- 募集定員を上回る**535名がゴールを目指しスタートした。**
- コース内に設置された12箇所のエイドステーションには、100人以上のボランティアスタッフにご協力をいただいた。
- ランナーは秋晴れの下、起伏に富んだ山間部や美しい海岸線などの特色あるコースを堪能した。

＜第１回南伊豆町ぼちぼちフルマラソンを経て＞

昨年度終了した「みちくさウルトラマラソン」の後継イベントとして企画した。本事業の実施においては、大会関係者やボランティアスタッフのほか、町民におかれましても沿道での熱い声援や交通規制などにご理解とご協力をいただき、感謝しています。

4 第８弾みなみいず応援プレミアム付商品券の発行

11月22日（金）、国の臨時閣議において待望されていた物価高への対応を柱とする新たな総合経済対策が決定しました。

町においても、町内経済の立て直しが急務であると考え、**「第８弾みなみいず応援プレミアム付商品券」**の販売を令和７年２月に実施します。

＜販売について＞

- これまでと同様、１冊につき10,000円分利用できる商品券を5,000円で販売する。（プレミアム率100％購入上限：１世帯３冊まで）
- 令和７年２月から販売を開始し、**利用期間を４月から６月末の３カ月間とする予定。**

＜予算について＞

- 商品券総額**9,600万円**に係る経費を一般会計補正予算第６号に計上した。
- 財源はふるさと寄附の積立である**ふるさと応援基金**を活用する。
- 国の総合経済対策が公表され、**物価高騰対応重点支援地方交付金**が交付される見込みが高まったことから、概算交付額を把握次第、商品券発行額をから増額することも考えている。

「第８弾みなみいず応援プレミアム付商品券」の販売についての詳細は、１月15日に発行される広報みなみいずお知らせ版に掲載予定です。

要介護認定を受けた方の おむつの医療費控除・障害者控除について

障害者控除

各障害者手帳を持っていない方でも、一定の条件を満たす方に「障害者控除対象者認定書」の交付を行っています。

認定対象　以下の①～③すべてを満たす方
①　65歳以上で町に住民登録がある方　②　申告対象年の12月31日時点で要介護認定を受けている方
③　対象年の介護認定に関する主治医意見書でいずれかに該当する方
・「障害者の日常生活自立度」がA以上
・「認知症高齢者の日常生活自立度」がⅡ以上
（※③については事前にお問い合わせください）

交付申請方法　申請者の本人確認書類を持参のうえ、申請書を提出してください。

おむつの医療費控除

傷病などにより概ね６カ月以上寝たきりで治療を受けている方のおむつ代について、医師が認めた場合には医療費控除が受けられます。

おむつ使用証明書　かかりつけ医が発行しますので、かかりつけ医にご相談ください。

主治医意見書内容確認書　以下の①、②のすべてに該当する方は交付できます。
①　申告対象年の12月31日時点で要介護認定を受けている方
②　対象年の介護認定に関する主治医意見書で「障害高齢者の日常生活自立度」がBからCかつ尿失禁の対応としてのカテーテルの使用または尿失禁の発生もしくは発生の可能性のいずれかに該当している方（※②については事前にお問い合わせください。）

主治医意見書内容確認書の申請方法　申請者の本人確認書類を持参のうえ申請書を提出してください。

申請・問合せ　福祉介護課　介護保険係　☎６２－６２３３

終了間近～肝炎検診を忘れないで～

対象者
40・45・50・55・60・65・70歳で過去に一度も町の肝炎検診を受診していない方（令和７年４月１日時点）

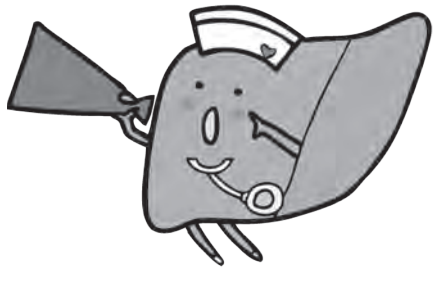
費用
無料（通常6,200円）

実施機関
飯島医院、白津医院、はらクリニック、みなとクリニック、市之瀬診療所

実施期限
令和７年２月28日（金）

その他
問診票が手元にない方はご連絡ください。

今回を逃すと、次回肝炎検診を受けられるのは５年後です。
また、基準日時点で70歳の方は最後の受診の機会です。



問合せ　健康増進課　健康増進係　☎６２－６２５５

国民年金保険料の納付は口座振替での早割・前納がお得です

早割は月60円（年間720円）お得です

国民年金保険料の納付期限は翌月末ですが、当月末に口座振替する方法のことを「早割」といいます。早割の申込は随時受け付けていますのでご活用ください。

※現金納付の場合は、当月末までに納付していただいても割引はありませんのでご注意ください。

まとめて前納はさらにお得

	現金支払の場合	口座振替の場合	割引額	口座振替申出書申込期限
6カ月前納付	101,880円	100,720円	1,160円	8月末、2月末
1年前納付	203,760円	199,490円	4,270円	2月末
2年前納付	413,880円	397,290円	16,590円	2月末

※保険料は毎年度変わります。記載の国民年金保険料は令和6年度のものです。

申込方法

・オンラインでの申し込み

マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、手続きできます。

・郵送および窓口での申し込み

「口座振替申出書」に必要事項を記入および押印し、お近くの年金事務所へ郵送、または年金事務所や口座振替を行う口座のある金融機関の窓口に提出してください。

（日本年金機構ホームページ）

問合せ　三島年金事務所　☎055－973－1166
町民課　住民年金係　☎62－6222

地域おこし協力隊活躍中！

イベントを通じて魅力を発信！

すっかり寒くなりましたが、皆さまいかがお過ごしですか？

私は4月に移住してから、初めての冬を迎えました。当たり前ですが、南伊豆町もしっかり寒くなるんだなと実感しています。早くも夏が待ち遠しい気持ちです。

さて、少し前のことになりますが、11月17日（日）に第1回南伊豆町みちくさぼちぼちフルマラソンが開催され、町内外からなんと500名以上の方々が参加してくださいました。

当日は暑いぐらいのお天気で最高のイベント日和。私は前日受付や当日朝の設営、ゴールで完走賞をお渡ししたりいろいろとお手伝いさせていただきました。

ランナーの皆さんが笑顔でゴールされる姿には本当に感動しました。皆さんの感想で多かったのは、「エイドの食事がおいしかった」というものです。中には全てのエイドで食事をしてきたという方もいらっしゃいました。

また、「沿道の声援があったから完走できた」と話してくださった方もいらっしゃいました。南伊豆町の人々の温かさが伝わったようで、うれしかったです。

南伊豆町で開催されるスポーツイベントはあまりないですが、こうやってたくさんの方に来ていただいて良さを知っていただく、とても良い機会だなと思いました。

地域おこし協力隊　久保川

問合せ　地方創生室　☎62－6288

11/10　サンクスサポートデー

町とパートナーシップ協定を結ぶサッカーチームのアスルクラロ沼津の試合が愛鷹公園競技場であり、町長といろう男爵が南伊豆ＦＣの選手らとともに応援に駆けつけました。南伊豆ＦＣのコーチは「プロの試合を観戦するのは子どもたちにとって貴重な機会」とこの日を喜びました。

11/12　おもちゃをありがとう！

南伊豆認定こども園と南伊豆中学校３年生の交流事業が行われました。園児は生徒たちが自作したモグラ叩きやゴム鉄砲などのおもちゃを存分に楽しみました。園児は「どれも楽しすぎる。景品がもらえて嬉しかった」と話していました。

11/17　ぼちぼちフルマラソン

第１回南伊豆町みちくさぼちぼちフルマラソンが開催され、青空の下、535名のランナーが約42㎞のコースを駆け抜けました。当日は天候にも恵まれたことで481名が笑顔で完走し、記念すべき初回を盛り上げました。

11/28　サツマイモ掘ったよ！

下田高校南伊豆分校と南伊豆認定こども園の交流事業で５月に植えたサツマイモを収穫しました。園児は掘り当てたサツマイモをうれしそうに教員らに見せて「焼きイモやイモサラダ、イモごはんを食べたい」と話していました。

12/2　100歳おめでとうございます

一條在住の髙橋あさ子さんが11月25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。髙橋さんは「娘から玄孫(孫の孫)まで４人の子どもたちと出会えたのが一番の幸せ」と笑顔で話していました。これからも元気にお過ごしください。

12/9　ヤシのコモがけ

奥石廊崎で越冬に備えてヤシ47本にコモがけが行われました。奥石廊崎は冬季に強い西風が吹くため、ヤシが枯れないよう毎年12月にコモをかけて越冬に備えます。

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

「花とお金」
須王フローラ／サンマーク出版
人は幸せに生きていれば、自動的にお金持ちになっていく。嘘か実か。答えはこの本の中に…。金に生きないが金勘定は得意、そんな人間に私はなりたい。

「ダブルマザー」
辻堂ゆめ／幻冬舎
列車に飛び込み死亡した一人の女性。そこに母親と名乗る二人の女性が現れる。死んだのは誰の娘なのか。歪んだ家庭が異常なる怪物を生み出した…。

「世界のかけら図鑑」
古河郁／KADOKAWA
世界はどうやって作られているのか？黄金比、錬金術、三大作図不能問題…。科学の歴史を遡ると、その始まりにはロマンあふれる物語が存在した…。

「蘭医繚乱」
海堂尊／ＰＨＰ研究所
緒方洪庵と佐藤泰然。西の適塾と東の順天堂。東西に私塾を創った二人の蘭方医が天然痘撲滅に挑む。近代医学の黎明期を描いた著者渾身の歴史医療小説

「こうして、人は老いていく」
上村理絵／アスコム
しんどい、疲れた、動けない…。理学療法士として高齢者リハビリに取り組む著者が語る、老化に負けない元気な体の作り方とは？

「架空犯」
東野圭吾／幻冬舎
青春時代の代償を支払うときが来た…。焼け落ちた屋敷で見つかった都議会議員と元女優夫婦の遺体。華やかな生活を送る二人に何が起きていたのか。

「すべてを蒸したいせいろレシピ」
りよ子／Ｇａｋｋｅｎ
昨今ブームとなりつつある、せいろ蒸しレシピの決定版！ビギナーはもちろん、上級者も納得。この世に蒸せないものはない！

「不機嫌な青春」
壁井ユカコ／集英社
切なくてまぶしいだけが青春じゃない！残酷でもどかしい、孤独で不安、虚無、欲望、憤怒…。思春期のすべてが詰まった胸に迫る青春ＳＦ短編集。

「いまだ成らず」
鈴木忠平／文藝春秋
25歳で七冠制覇。天才と呼ばれた男も年齢を重ね、近年は多くの敗北を味わった。それでもなお戦い続けるのはなぜか。羽生善治の強さと人生に迫る。

「二人一組になってください」
木爾チレン／双葉社
女子高で始まった特別授業。「二人一組になってください」誰とも組むことが出来なかった者は…。裏切り、嫉妬、憧れ。青春と友情の行き着く果ては…。

新着図書案内

暮らしと物価の地政学	小山堅
物語のある鉱物図鑑	ペズル
クマはなぜ人里に出てきたのか	永幡嘉之
認知症を防ぐ最高の食べ方	山根一彦
人はどう悩むのか	久坂部羊
すぐやる脳	菅原道仁
老犬とつづ井	つづ井
なにわ介護男子	宮川大助・宮川花子
あさ酒	原田ひ香
気の毒ばたらき	宮部みゆき
小鳥とリムジン	小川糸
耳に棲むもの	小川洋子
浅草寺子屋よろず暦	砂原浩太朗
またうど	村木嵐
水車小屋のネネ	津村記久子

図書館利用案内

2024年のベストリーダーは？

★小説・エッセイ

１位	椿ノ恋文	小川糸
１位	あなたが誰かを殺した	東野圭吾
２位	同じ星の下に	八重野統摩
２位	こちら空港警察	中山七里
２位	一夜	今野敏

★実用書

１位	おしえて志麻さん！	タサン志麻
２位	とびきりおいしい卵料理	大原千鶴
２位	102歳、一人暮らし。	石井哲代

お知らせ

南伊豆町長選挙の日程について

令和７年５月14日の任期満了に伴う南伊豆町長選挙の日程について、次のとおり決定しましたのでお知らせします。

選挙期日　４月27日（日）
問合せ　選挙管理委員会
☎６２－６２１１

第16回伊豆農業研究センター 公開デーについて

日時　２月１日(土)９：30～15：00
場所　伊豆農業研究センター（東伊豆町稲取3012）
内容　施設（温室およびほ場）の公開、研究員による講演（予約制）、研究成果の動画上映、パネル展示、ワサビおよび花きの育成品種展示、カンキツ類新品種の試食(予約制)
申込方法　右の二次元コードもしくはＦＡＸに必要事項（氏名、連絡先、希望回、団体の場合は参加人数）を記入のうえ送信。
申込締切　１月20日（月）
その他　農作物の販売は行いません
なお、講演および試食は事前予約制です。（試食は10:00～12:00、13:00～13:30で30分毎に開始。各回15人まで）
詳細は右の二次元コードからホームページにアクセスしてください。
申込・問合せ　伊豆農業研究センター
☎０５５７－９５－２３４１
ＦＡＸ：０５５７－９５－０５３３

静岡県士業種連絡交流会主催「無料合同相談会」の開催について

弁護士、公認会計士、司法書士、税理士、不動産鑑定士、社会保険労務士、弁理士、土地家屋調査士が皆さまからのご相談に応じます。

日時　２月１日（土）
10:00～15:00(受付開始10：00)
開催場所
東部会場　沼津労政会館
中部会場　静岡県司法書士会館
西部会場　浜松市市民協働センター
その他　予約不要
問合せ　静岡県弁護士事務局
☎０５４－２５２－０００８

上級救命講習の開催について

日時　①２月16日（日）
②３月９日（日）
いずれも８：30～17：30
場所　①下田消防署３階防災対策室
②西伊豆消防署２階会議室
内容　心肺蘇生法（成人、小児、乳児、新生児対象）、ＡＥＤ使用法傷病者管理、手当の要領・搬送法
対象者　下田消防本部管内に在住または在勤の方
費用　無料
定員　①②それぞれ20名（先着）
申込方法　下田消防署２階事務所または西伊豆消防署１階事務所に来庁し申し込み（受講者が直接持ち込んでください）
申込期間
①２月２日（日）９：00～
２月９日（日）17：00
②２月２日（日）９：00～
３月２日（日）17：00
その他　講習終了後に効果測定を実施します。また、プログラムは下田消防本部ホームページでご確認ください。
問合せ　下田消防本部　救急係
☎２２－１８８９
西伊豆消防署　救急係
☎５２－０１１９

放送大学入学生募集のお知らせ

放送大学は、2025年４月入学生を募集しています。

10代から90代の幅広い世代、８万2,000人以上の学生が大学を卒業したい、学びを楽しみたいなどさまざまな目的で学んでいます。

授業には３つのスタイルがありＢＳ放送やインターネットで視聴する、また講師から直接受ける授業があります。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など３００以上の授業科目があり、テレビやインターネットで１科目から学ぶことができます。興味がある方はお気軽に資料請求をお願いします。

出願締切　第１回　２月28日（金）
第２回　３月11日（火）
資料請求・問合せ　放送大学静岡学習センター
☎０５５－９８９－１２５３

林業退職金共済制度（林退共）についてご案内

林業退職金共済制度（林退共）は林業界で働く方のために国が作った退職金制度です。

制度の特徴
・掛け金は税法上について、法人では損金、個人企業では必要経費となります。
・掛け金の一部を国が免除します。
・雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

事業主の方へ
・共済証紙は労働日数に応じて適正に貼付してください。
・共済手帳を所持している従事者が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するよう指導してください。

労働者の方へ
・事業所が変わるときは共済手帳を忘れずに受け取りましょう。
・林業界を引退するときは忘れずに退職金を請求しましょう。
・以前、林業の仕事をされ林退共制度に加入していた方で、退職金請求をした心当たりがない方は、以下へお問い合わせください。

問合せ　独立行政法人勤労者退職金共済機構　林業退職金共済事業本部　☎０３－６７３１－２８８９

令和６年度冬 保育のお仕事フェアの開催

保育の仕事に興味がある方はどなたでも大歓迎です。お気軽にご参加ください。

日時　１月18日（土）13:00～16:00
受付開始　12：30～
場所　プラザヴェルデ３階（沼津市大手町1-1-4）
内容　セミナー、保育施設のプレゼンテーション、就職相談会、ハローワーク相談コーナー
セミナー講師　高林信作氏（東海こども文化セミナー講師）
費用　無料
その他　服装および入退場自由
問合せ　しずおか保育士・保育所支援センター
☎０５４－２７１－２１１０

メディカル通信

消化器検診

かつて死因第１位だった胃がんは、胃透視検査と内視鏡検査により早期発見され減少し、大腸がんも便潜血検査と内視鏡検査により発見され減少しつつあります。このように病気の早期発見に検診は非常に重要です。

＜胆膵（たんすい）疾患＞

検診の血液・尿検査だけでは見逃しやすいのが胆膵（すいぞう）疾患（胆のう、胆管、膵臓）です。これには内臓の断面像が見られる腹部超音波断層検査（エコー）が必要です。

腹部エコー検査は痛みもなく結石、炎症、腫瘍などを検出できます。検診項目に含まれると良いのですが、高度の技術と診断能力が必要であり、検査に時間が掛かり、検査数が増やせないのです。

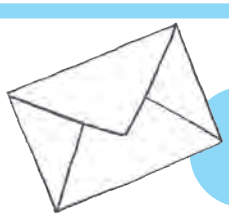
そのためか胆膵系のがんは早期発見が難しい傾向があります。人間ドックにはエコー検査が含まれます。

＜医師に提案＞

腹部エコー検査はさらに普及・活用されるべき検査です。一般の検診だけでは不安な方は、ぜひ医師に相談してみてください。

内科医師　吉村　誠

問　下田メディカルセンター
☎２５－２５２５



姉妹都市だより　**長野県塩尻市**

全国短歌フォーラムin塩尻 入賞作品のご紹介

塩尻市といえばワインや果物のほかにも、「短歌」があります。

本年度開催した第38回全国短歌フォーラムin塩尻の最優秀作品をお知らせします。

今回の題詠は「食」または「食べる」。全国から1,570首のご投稿をいただきました。

＜最優秀作品＞

とりあえず一回親になってみるぶっきらぼうな妊娠報告
群馬県　沼田市　桑原　環世

▲評　永田　和宏
妊娠したと娘からの知らせ。親にとっては何より大切な知らせだが、それにしても、なんともぶっきらぼうな言い草にあきれる思いか。それでもそわそわと嬉しい。

給食着五分前には身につけてまっすぐ並ぶ五月の一年生
長野県　松本市　成沢　怜乃

▲評　佐佐木　幸綱
初めての給食に、期待し緊張する小学一年生をうたったユニークな一首。取材感覚が抜群です。「まっすぐ並ぶ」は特にうまい。六月にはもう変わっているのでしょう。

問　全国短歌フォーラムin塩尻実行委員会（塩尻市社会教育スポーツ課）
☎０２６３－５２－０９０３

１月は、町県民税、国民健康保険税、介護保険料、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
青市	渡邉　れい	11.9	正太郎・菜々子

結婚お幸せに

地区	お名前（旧姓）	婚姻日
大瀬	菊池　貴文・愛（達川）	11.23

お悔やみ申し上げます

地区	氏　名	年齢	月日
湊	中島　セツ子	92	11.3
下流	鈴木　善衛	94	11.3
下流	平山　成實	96	11.8
湊	松下　進	81	11.19
市之瀬	佐藤　繁	89	11.20
手石	関本　まつゑ	93	11.25
石廊崎	鈴木　すゑ	101	11.29

令和６年11月１日から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

（12月１日現在）

世帯数	3,822 世帯
人　口	7,370 人（-4）
男	3,568 人
女	3,802 人

（11月中）

転入	25	転出	15
出生	1	死亡	15

健康レシピ　～ＤＨＡをとって認知症予防に！いわしのカレー南蛮漬け～

毎月19日は食育の日！

栄養価（１人前）エネルギー：140kcal　たんぱく質：9.9g
脂質：7.0g　塩分：0.7g

▷　材料３人分　◁

イワシ……３尾
カボチャ……80ｇ
ピーマン……２個
ホール缶トマト……１個
小麦粉……大さじ1／2
油……適量

A
- カレー粉……小さじ1／4
- 塩コショウ……少々

B
- 酒……小さじ２
- しょうゆ……小さじ２
- 砂糖……小さじ１
- トウガラシ（輪切り）…適量
- 酢……小さじ２

▷　作り方　◁

①イワシは三枚におろし、斜め半分に切る。Ａで下味をつけて小麦粉をまぶす。
②カボチャは５㎜厚さに、ピーマンは種を除いて、それぞれ食べやすい大きさに切る。
③トマトを１㎝の角切りにする。
④熱したフライパンに油をひき、①および②を焼く。
⑤トマトとＢを④に加え、加熱して完成。

★ここがポイント！

イワシやサバなどの青魚には、脳のはたらきをよくするＤＨＡが多く含まれています。

南豆味会（なずみかい）（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

★ヒートショックにご注意!!

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋へ移動するなど急な温度変化により血圧が大きく変動してしまい、失神したり脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気を引き起こすトラブルのことを言います。特に冬の風呂場は夏に比べ死亡事故が11倍に増加してしまうため、脱衣所と浴室、浴槽での温度変化に注意が必要です。

＜ヒートショックの危険が高い人＞
- 高齢者
- 血圧が高い方
- 糖尿病や脂質異常症の方

＜ヒートショックを防ぐには＞
- 入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- 風呂の温度は41度以下に。湯船に浸かる時間は10分程度。
- 食事や飲酒直後の入浴を控える。
- なるべく１人で入浴しない（家族に声をかけてから入浴する）

問合せ　福祉介護課　地域包括支援センター
☎３６－３３３５

スマイルキッズ

湊　髙倉（ふうま）　風真　くん　（１歳５カ月）

「お外で遊ぶの大好き♪
楽しいー♪」

広報みなみいず　１月号

発行日／令和７年１月１日
発行／南伊豆町　編集／企画課　印刷／㈲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

あけましておめでとうございます。突然ですが、「何をいつ始めても生きてる限り遅くはない」と誰かが言っていたのが心に残っています。というわけで私の今年の目標は「真剣に自分探しをする」ことです。今年もよろしくお願いします！

広報担当：もも