



広報

# みなみいず

2025

3

No. 657

## ～日野の菜の花畑～

- ・ P02 住所の異動手続きを忘れずに！、休日臨時窓口の開設について
- ・ P03 胃がん・肺がん検診を実施します（予約制）
- ・ P04 糖尿病の重症化を予防しましょう
- ・ P06 住宅用火災警報器を設置しましょう
- ・ P07 教育資金の利子を補給します、早大生「田舎留学プロジェクト」 など

# 住所の異動手続きを忘れずに！

住民票の住所の異動届は、国民健康保険、国民年金、選挙人名簿の登録につながる大切な手続きですので、引越しの際は必ず引越し前および引越し先の市区町村窓口で手続きを行ってください。

また、本人確認書類となる「マイナンバーカード」の住所は最新のものに更新する必要がありますので、忘れずに住所変更届出を行ってください。

入学・就職・転勤などによる引越しで住所の異動をされる方は、市区町村窓口での「**住所の届出**」が必要です

## 他の市区町村へ転出する場合

南伊豆町役場

### 【転出の手続き】

役場に転出届を提出し、転出証明書を受け取る



転入先の市区町村

### 【転入の手続き】

転入した日から14日以内に、転入先の市区町村へ転出証明書を添えて転入届を提出する

## 町内で転居する場合

南伊豆町役場

### 【転居した日から14日以内】

転居届を役場に提出



※正当な理由なく住民票の異動届出をしない場合、5万円以下の過料に処される場合があります。

問合せ 町民課 住民年金係 ☎62-6222

# 休日臨時窓口の開設について

役場の開庁時間内（平日8：30～17：15）に窓口へ訪れることが困難な方のため、休日臨時窓口を開設しますので、ぜひご利用ください。

## ○休日臨時窓口開設日時

3月29日（土）、30日（日） 8：30～12：00

4月5日（土）、6日（日） 8：30～12：00

## ○対応業務内容

- 転入および転出、転居などの住所異動手続き
- 国民年金の加入および脱退手続き
- 国民健康保険の加入および脱退手続き（保険証等は後日郵送により発行）
- 戸籍謄抄本および戸籍の附票（写）、住民票（写）、身分証明書の交付
- 印鑑登録事務、印鑑証明書交付
- 所得証明書、納税証明書などの交付（3月29日（土）、30日（日）のみ）
- マイナンバーカードの交付（要予約）



## ○持ち物

- 以下の①または②の本人確認書類
- ①運転免許証、旅券、マイナンバーカードなど、官公署が発行した顔写真付きの本人確認書類
  - ②上記①の書類がない場合は、健康保険証、介護保険証、年金手帳、年金証書などから2点

予約・問合せ 町民課 住民年金係 ☎62-6222

# 胃がん・肺がん検診を実施します（予約制）

がんは自覚症状がないまま進行している場合もあります。早期発見のためぜひ受診してください。

検診名	対象者	負担金
胃がん検診 （胃バリウム）	令和8年4月1日 時点で40歳以上の方	900円 （※70歳以上の方および南伊豆町国民健康保険加入者は無料）
肺がん検診 （胸部レントゲン）		無料

## 案内通知について

国の指針に従い、以下のとおり2月下旬に郵送しています。受診希望で案内が届かない方はご連絡ください。

- ①40～69歳（推奨年齢）の方 →全員に送付
- ②70～89歳の方 →令和6年度実施の検診を受診された方に送付

## 予約方法について

電話または町公式LINEにて予約（LINEの友だち登録方法は10ページをご覧ください）  
※詳細はホームページまたは個別案内通知をご確認ください。

検診日	受付時間	会場	LINE予約期間 <sup>※2</sup>	電話予約開始日
4月9日（水）	7:30～9:45	南伊豆町役場	3月5日（水）～16日（日）	3月21日（金）～
4月10日（木）	7:30～9:15	子浦観光協会		
4月11日（金）	7:30～9:45	下流公民館		
4月14日（月）	7:30～9:45	湊コミュニティセンター		
4月15日（火）	7:30～9:45	手石公会堂		
4月18日（金）	7:30～9:15	二條コミュニティセンター		
4月19日（土）	7:00～9:45	南伊豆町役場 <sup>※1</sup>	3月27日（木）～	
4月20日（日）	7:00～9:45	南伊豆町役場 <sup>※1</sup>		
4月21日（月）	7:30～9:15	妻良公会堂		
4月24日（木）	7:30～9:30	市之瀬高齢者活動促進センター		
4月25日（金）	7:30～9:15	天神原集会所		
4月26日（土）	7:30～9:45	南伊豆町役場		
5月7日（水）	7:00～9:45	JAふじ伊豆 竹麻支店 <sup>※1</sup>	4月2日（水）～13日（日）	4月17日（木）～
5月9日（金）	7:30～9:45	南伊豆町役場		
5月11日（日）	7:30～9:15	大瀬漁協		
5月12日（月）	7:00～9:45	南伊豆町役場 <sup>※1</sup>		
5月13日（火）	7:30～9:30	手石公会堂		
5月15日（木）	7:30～8:45	伊浜集荷所前		
5月16日（金）	7:30～9:15	石廊崎区事務所	4月24日（木）～	
5月16日（金）	7:30～9:30	青野公会堂		
5月19日（月）	7:30～9:30	下小野高齢者センター		
5月19日（月）	7:30～9:45	湊コミュニティセンター		
5月20日（火）	7:30～9:15	入間旧農協前		
5月20日（火）	7:30～9:15	中木生活改善センター		
5月21日（水）	7:30～9:15	一條多目的センター	4月24日（木）～	
5月23日（金）	7:30～9:45	三坂地区防災センター		
5月24日（土）	7:30～9:45	南伊豆町役場 <sup>※1</sup>		
5月27日（火）	7:00～9:45	南伊豆町役場		
5月27日（火）	7:30～9:45	南伊豆町役場		
5月29日（木）	7:30～9:45	南伊豆町役場		

※1 土曜日および日曜日の9:30～9:45は肺がん検診のみの実施となります。

※2 町公式LINEで予約できるのは胃がん・肺がんのセット検診と、土日実施の肺がん検診のみの時間帯(9:30～9:45)になります。胃がん検診や肺がん検診のみの実施をご希望の方は、電話にてご予約ください。

予約・問合せ 健康増進課 健康増進係 ☎62-6255

# 糖尿病の重症化を予防しましょう

～賀茂地域の住民の皆様の健康づくりに取り組んでいます。（賀茂地域糖尿病等重症化予防対策事業）～  
※下田市・南伊豆町ブロックにおける住民への啓発事業

## ○糖尿病とは？

糖尿病は、インスリンが十分働かないために血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。

インスリンは膵臓すいぞうから出るホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。  
血糖値は、血液検査で知ることができます。医療機関や健診結果などの検査項目を見直してみましょう。

検査項目	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖 (mg/dl)	100未満	100～125	126以上
HbA1c[NGSP] (%)	5.6未満	5.6～6.4	6.5以上

保健指導判定値とは…特定保健指導の対象となる数値のこと。  
受診勧奨判定値とは…「病気」と判断される数値のこと。

## ○糖尿病予防の生活習慣について

### 健康的な食習慣で血糖値をコントロール

食事の摂り過ぎは血糖値が上がりやすい要因です。自分の体格や必要なエネルギー量に合わせて栄養バランスの良い食事を摂ることが重要です。

間食や夜食は控えるようにしましょう。

- 1日3食を規則正しく食べる
- ゆっくりよくかんで食べる



### エネルギーを消費して血糖値を下げる

運動は血液中の血糖値を下げる効果があります。

継続することで筋力がついて基礎代謝が高まり、血糖値が上がりにくくなります。意識して体を動かすようにしましょう。

- 階段を使う
- 買い物や外出を徒歩にする



## ○糖尿病専門医からのメッセージ



鈴木クリニック（下田市河内）  
糖尿病専門医 佐藤まり重先生

当院は、先代である父から引き継いだ内科診療に加え、糖尿病・内分泌専門医としての経験を生かし糖尿病や甲状腺疾患などの診療を行っています。

糖尿病は多くは無症状ですが、血糖が高い状態を放置すると知らぬ間に血管にダメージを起こし、命に関わる合併症を引き起こすサイレントキラーです。しかし適切な生活と治療により、糖尿病でない方と変わらない寿命を全うできる病気でもあります。

患者さま一人一人に合った最善の治療を考え、皆さまの健康な生活に貢献できるよう日々精進してまいります。お気軽にご相談ください。

糖尿病は糖質の取り過ぎや運動不足などにより血糖値が慢性的に高くなってしまった状態で、放置することにより神経症、網膜症（目）、腎症、動脈硬化などの合併症に至ることがあります。これらは生活の質の低下や命に関わる脳や心臓の病気に影響することがあります。

血糖値と体調は必ずしも関連があるわけではありません。また、糖尿病やそれに至る前の高血糖は偶然見つかるケースがかなりあります。高血糖への対応は早いほど良いので、ぜひ健診を利用した血糖値の確認をおすすめします。

また、当院では住民向け「メディカル健康講座」を適宜開催しています。詳しくは下田メディカルセンターホームページをご覧ください。



下田メディカルセンター（下田市6丁目）  
糖尿病内科 糖尿病専門医  
井原善明先生

## ○糖尿病の合併症とは？

血糖値が高い状況が続くと血管が傷つき弱まります。そのままの状態が続くと、血管が硬く狭くなり、全身の血管や神経に影響を及ぼします。脳卒中、認知症、歯周病、フレイルなどさまざまな健康問題のリスクにも影響していることが明らかになってきました。

以下は糖尿病の三大合併症です。



### 糖尿病性神経障害

神経の働きが鈍り、手足のしびれや冷え、感覚のまひなどさまざまな症状が現れます。

重症化すると壊疽（えそ…皮膚や皮下組織が死滅し変色した状態のこと）や潰瘍を起こし、指や足の切断が必要になることもあります。

### 糖尿病性網膜症

目の網膜の血管が傷つき、視力低下や眼底出血などが現れます。進行すれば失明の原因にもなります。



### 糖尿病性腎症

腎臓の血管が傷つき、腎機能が低下します。悪化すると腎不全となり、人工透析や腎臓移植などが必要になることもあります。

現在は、新規で人工透析を始める人の約4割は糖尿病性腎症が原因です。

## ○大切です！健診を受けて健康状態を把握しましょう

特定健診は、健康状態を把握する良い機会です。健診を受けることで病気の予防や重症化の予防、早期発見、早期治療につながります。

健康に自信がある方も、健診結果を確認して自分の今の状態を把握しましょう。

特定健診は、加入している医療保険者が主体となり実施します。

国民健康保険へ加入している方は、町から特定健診・健康診査のお知らせが届きます。年に一度の健診を必ず受けるようにしましょう。



## ○腎臓専門医からのメッセージ

賀茂地区は高齢者が多く、糖尿病未治療の患者さまも少なくありません。また、治療中の患者さまの中にはHbA1cが7.0%以上の方も多ようです。糖尿病は微小血管に障害を与えるため、網膜症や閉塞性動脈硬化症など命を脅かし、生活の質（QOL）を著しく低下させる疾患へと進展します。

特に糖尿病性腎症による慢性腎不全は血液透析を必要とし、QOLをさらに低下させます。早期で、HbA1cが7.0%未満であれば、合併症は予防できますので、悪化する前にきちんと診断をして、早期に治療を行う重要性を啓蒙していきたいと考えております。

下田有線放送および小林テレビでは「ドクター花房のテレビ健康教室」を放送しています。ぜひご覧ください。



下田循環器・腎臓クリニック  
（下田市高馬）  
腎臓専門医 花房雄治先生



伊豆ライフサポートクリニック  
（下田市中）  
腎臓専門医 今井利美先生

当院は腎臓病を中心とした慢性疾患の重症化予防を目標とし、内科診療および人工透析療法を提供いたします。

腎臓病の診療については、定期的な受診、検査で病状を評価し治療をご提案します。食事療法をはじめとした生活療養は重要であり、また腎臓病以外のご病気があれば、その治療は欠かせません。患者さまとご相談しながら専門医療機関へご紹介いたします。

患者さまに寄り添った医療を通して賀茂地域の医療に貢献できるようスタッフ一同努めて参ります。

問合せ 健康増進課 健康増進係 ☎62-6255

# 住宅用火災警報器を設置しましょう

消防法改正により、すべての一般住宅に住宅用火災警報器を設置することが義務づけられてから10年以上が経過しました。一方で、下田消防署管内の設置率は75.9%となっております。（令和6年6月時点）

下田消防本部は、住宅用火災警報器の設置のほか作動確認の実施など適切な維持管理をお願いしています。住宅用火災警報器が未設置の家庭は、大切な家族や自身の生命と財産を守るためにも早めに設置しましょう。

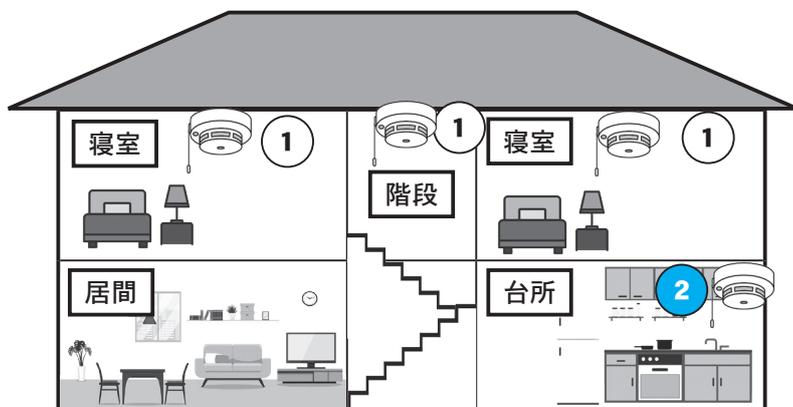


## ○住宅用火災警報器の取付場所と位置について

住宅用火災警報器は電気店やホームセンターなどで販売されており、ほとんどが電池式タイプで簡単に取付けることができます。

なお、設置場所には設置が義務付けられている場所と推奨されている場所があります。

### 取付場所について



#### ①設置が義務付けられている場所

- ・寝室として使用する部屋
  - ・寝室が2階以上にある場合はその階の階段上部
- ※煙を感知するタイプの警報器の設置が必要です。

#### ②設置が推奨されている場所

- ・台所
- ※熱を感知するタイプの警報器の設置が必要です。

### 取付位置について

#### ●天井の場合

- ・住宅用火災警報器の中心を壁や梁から60cm以上離して設置
- ・換気扇やエアコンの吹出口が近い場合は、1.5m以上離して設置

#### ●壁の場合

- ・天井から15cm～50cm以内に住宅用火災警報器の中心がくるように設置



## ○住宅用火災警報器に関するアンケートにご協力ください

下田消防本部では、管轄する市町にお住まいの方を対象に住宅用火災警報器に関するWEBアンケート調査を実施しています。

右の2次元コードまたは下記のURLで簡単に回答できますので、皆さまのご協力をお願いいたします。

URL : <https://logoform.jp/form/NKUD/213210>

回答期限 : 3月31日 (月)



問合せ 下田消防本部 予防課 ☎22-1849

# 教育資金の利子を補給します

教育の機会均等と経済的負担の軽減を図るため、入学・在学費用などの教育資金を日本政策金融公庫や金融機関から借り入れた方に対し、借入金の返済利子を助成しています。対象者の方はご利用ください。

## ○対象者

以下のすべてを満たす方

- ・町内に住所があり、世帯に町税などの未納がない
- ・大学、短大、専門学校などへの修学に必要な費用（入学金および授業料など）を日本政策金融公庫または民間金融機関（消費者金融を除く）から借り入れている
- ・世帯の年間所得金額が780万円以下である（前期申請にあっては前年、後期申請にあっては前々年）

## ○利子補給率

借入利子の100%

## ○対象期間・申請時期

利子補給を決定した日から5年間

（ただし、申請は年2回（前期・後期）必要）

- ・3月～8月までに返済した利子については9月に申請（前期申請）
- ・9月～2月までに返済した利子については2月に申請（後期申請）



申請・問合せ 教育委員会事務局 学校教育係 ☎62-0604

早大生も活躍中！

## 南伊豆町を訪問しました！

田舎留学プロジェクト広報担当・早稲田大学2年の河本です。寒さが和らぎ、南伊豆町では桜のきれいな時期になった頃でしょうか。

田舎留学プロジェクトとは、早稲田大学の有志の学生5名により企画・運営されている、南伊豆町と東京の大学生の共同事業です。参加する学生がボランティア活動などを通じて南伊豆町の皆さまと交流することで、住まずとも町の一員であるかのような関係性を築いていくことを目指しています。

昨年12月、そして本年1月に南伊豆町を訪れました。

12月は2泊3日で訪問し、町内の学校や事業所を訪れました。プロジェクトの一環として南伊豆町の子供たちと関わる活動を実施するため、校長先生や教頭先生のもとを訪れ、概要説明や意見交換をさせていただきました。町内の事業所では、農林水産業や福祉に関する貴重なお話を伺い、ワークショップにも参加しました。さまざまな方と交流する中で、南伊豆町の皆さんのあたたかさを感じられた3日間でした。

1月は日帰りで訪問し、岡部町長との意見交換の機会をいただきました。さらに、町内各所を巡り、改めて南伊豆町の魅力を感じられた1日となりました。咲き始めた菜の花も目にし、みなみの桜と菜の花まつりの開催が待ち遠しくなりました。

東京に戻った後も、本年9月の本実施に向けて準備を進めています。回覧板や各種SNSでも活動報告をさせていただきますので、引き続き温かく見守っていただけますと幸いです。



田舎留学プロジェクト 広報担当 河本結生

問合せ 地方創生室 ☎62-6288



### 1/10 十四日団子づくり



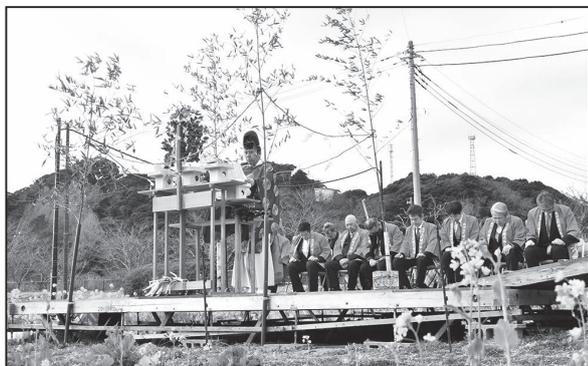
南伊豆認定こども園の園児が、更生保護女性会に教わりながら十四日団子づくりを行いました。園児は用意された生地を使って丸や三角のほか、へびやケーキなど思い思いの形で団子を作り、蒸したものをウバメガシの木に刺して飾りました。

### 1/22 桜の剪定



下田高校南伊豆分校の1年生とみなみの桜と菜の花まつり実行委員会、JAふじ伊豆、賀茂農林事務所が河津桜の剪定を行いました。参加者は前原橋から加畑橋までの剪定のほかにも、巻き付いたツタを取り除く作業やゴミ拾いも行い、「いい汗をかいた」と話しました。

### 2/1 桜まつり開幕



日野の菜の花畑で第27回みなみの桜と菜の花まつりのオープニング神事が開催されました。参加者らは見頃を迎え始めた菜の花の香りに包まれながら、イベントの安全な開催と盛況を祈りました。

### 1/14 桜並木清掃



町内の小中学生がみなみの桜と菜の花まつりに備えて青野川沿いの桜並木のごみ拾いを行いました。昨年も参加した生徒は「去年よりゴミが少なくて嬉しかった。きれいな道で観光客に桜を楽しんでほしい」と話しました。

### 1/31 竹あかりづくり

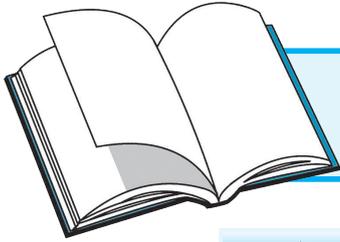


南伊豆東小学校でみなみの桜と菜の花まつりに連動した企画「夜桜竹あかり」で展示する竹の灯籠の製作が行われました。児童らは講師からドリルの使い方について指導を受けたあと、互いのデザインを褒めあいながら仲良く製作に励みました。

### 2/12 100歳おめでとうございます



青野在住の大野幸子さんが2月5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。大野さんは笑顔で「皆さまにお世話になって生きている」とこれまでの人生を振り返っていました。日課は晩酌で、家族が作ったおつまみが好きだと話していました。末永く元気にお過ごしください。



# 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



「愛のモヤモヤ相談室」  
美輪明宏／大和書房  
悩める人たちに贈る美輪明宏の珠玉の言葉。いじめ、偏見、家庭不和…。モヤモヤからハレバレへ、心が浄化される相談室！



「昇華」  
今野敏／光文社  
政治をむさぼり食う怪物とは誰だ？衆院選を前にSNSに投稿された法務大臣の殺害予告。機捜隊員が選挙事務所に潜入し捜査を開始するが…。



「葛屋重三郎」  
増田晶文／新潮社  
江戸時代の傑出した出版業者であった葛屋重三郎。言論統制に笑いで立ち向かい、写楽や北斎ら浮世絵師の才能を見出した波乱万丈の生涯に迫る。



「冬と瓦礫」  
砂原浩太郎／集英社  
1997年1月17日、阪神大震災が発生。自分にできることはあるのか？神戸を出て東京で働いていた青年は家族の住む被災地に向かうことを決意する…。



「愛する人へのケアのかたち」  
橋本千鶴／サンライズ出版  
人生の最期を穏やかに受け入れることが出来るのか。終末期医療を体験した医療従事者が現場で聞いた声をもとに、ケアの未来図を考える。



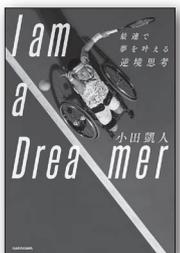
「歪曲済 アイラービュ」  
住野よる／新潮社  
世界が減びる！真偽不明の予言を信じた人たちが本性をさらけ出して暴れまくる。狂乱、破壊、激情。そして異常な世界の果てに辿り着いたのは…。



「食パン革命」  
バタ子ママ／宝島社  
革命と言えば飛龍か維新か天龍か。ここに新たな革命が加わった。誰も到達しえなかった斬新で革命的な食パンレシピ。でも前髪は切らないでください…。



「バイト・クラブ」  
小路幸也／中央公論新社  
「バイトクラブのことは口外するな」生活のためカラオケ店でバイトする高校生たちの青春群像劇。平凡な日常は、ある事件をきっかけに一変する…。



「I am a Dreamer」  
小田凱人／KADOKAWA  
ジャンボ鶴田はローリングドリーマーですが、車いすテニスで世界から注目を集める小田凱人は、どんなドリーマーなんすかね？夢を叶えた男の本音。



「グレート・ノベルズ」  
DK社編／エクスナレッジ  
「世界初の小説は源氏物語なんだって」小説の誕生から現代まで、古今東西の傑作小説を貴重な図版とともに紹介。新たな魅力が発見できるブックガイド。

## 新着図書案内

座右のラテン語

ヤマザキマリ・ラテン語さん  
47都道府県ご当地文化百科 丸善出版  
子どもの一生を決める花粉症対策

村川哲也

マンガで学ぶ！がんのキホン

近藤慎太郎

古くて新しい今こそ大豆 村上祥子

いしばしなおこのニッポン折り紙

いしばしなおこ

京屋の女房

梶よう子

ヒポクラテスの困惑

中山七里

11ミリのふたつ星

砥上裕将

皇后は闘うことにした

林真理子

桜が散っても

森沢明夫

牧谿の猿

西條奈加

その嘘を、なかったことには

水生大海

ぬくもりの旋律

岡田真

大人の流儀12

伊集院静

## 図書館利用案内

### 本の返却について

3月に入り引越しや卒業をひかえ、新生活の準備で慌ただしい毎日を送っている方も多いと思いますが、お手元に家や教室から見つかった返却期限の過ぎた本はありませんか。

そのなかには他の町民の方が読みたい本、探している本があるかもしれません。数年前に借りた本や、汚損・破損が激しい本であっても必ず図書館に返却してください。ご協力をお願いします。

### 「かみなみかみ」

#### ワークショップの開催について

日時：3月8日（土）10:00～

場所：図書館

定員：12名（要予約）

参加費：300円

詳しくは図書館まで

## 家族介護者交流会の参加者募集について

在宅で介護されている方を対象に情報交換や心身のリフレッシュ、介護に関する知識の習得を目的とした介護者交流会を開催します。

ご本人も一緒に参加することができますので、お気軽にお越しください。

日時 3月27日(木) 13:30~15:00

会場 健康福祉センター

内容 ほっとカフェとの合同開催、認知症相談会、茶話会

対象者 在宅で介護中の方(男性も大歓迎)

申込方法 電話または窓口で直接申し込み

申込締切 3月24日(月)

申込・問合せ 地域包括支援センター(健康福祉センター内)

☎ 36-3335

## 空き家セミナーの参加者募集について

使われていない空き家を更地にするのはもったいないことです。

空き家を活用して副(複)業を始めませんか。

日時 3月26日(水) 18:00~

場所 地域子育て支援センター(オンライン(ZOOM)同時配信)

内容

- ・使っていない空き家で目指す収益化
- ・今の時代に求められる空き家の利活用
- ・インバウンド増加で伸びる宿泊事業とは?
- ・未経験でもできる空き家の活用事例

対象者 観光業、農業、漁業などに携わる事業者の方

費用 無料

申込方法 電話または右の2次元コードから申し込み



共催 南伊豆町

申込・問合せ

株式会社GLOBAL

☎ 050-1751-3832

✉ seminar@global.bz

## 町LINE公式アカウントをお友だち追加しませんか

町LINE公式アカウントをお友だち追加をすることでさまざまなサービスを利用することができます。

今後も暮らしに役立つ便利な機能を提供予定ですので、ぜひお友だち追加をお願いします。

主な機能 欲しい情報を選んで受け取れる、施設利用予約、健診・検診予約、水道開閉栓、犬の死亡届・変更届、通報機能 など

追加方法

- ①カメラアプリまたはLINEアプリで右の二次元コードを読み取り追加
- ②ID検索画面で「@minamiizu」と入力して追加



問合せ 企画課地方創生室

☎ 62-6288

## 人事訴訟法、家事事件手続法の改正について

令和4年5月18日に成立し、同月25日に公布された民事訴訟法等の一部を改正する法律は、民事訴訟手続などの一層の迅速化および効率化を図り、より利用しやすいものにするために民事訴訟手続等の総合的な見直しを行うものです。本年3月1日に施行される内容は以下のとおりです。

<施行内容>

- ・人事訴訟、家事調停において、当事者が裁判所に実際に出頭することなく、ウェブ会議(映像と音声付きの方法)を利用して離婚などの和解、調停を成立させることができるようになります。
- ・人事訴訟などの家庭裁判所などにおける訴訟において、当事者は裁判所に実際に出頭することなく、ウェブ会議を利用して、「口頭弁論」に参加できるようになります。

問合せ 法務省民事局参事官室

☎ 03-3580-4111

## 「広報みなみいず」の郵送取りやめについて

これまで、希望者に「広報みなみいず」を郵送でお届けしてまいりました。

しかしながら、昨今の郵送料および郵送料の値上げから令和7年度4月号より郵送を行わないこととしました。これまでご利用いただいていた方については、ご不便をおかけして申し訳ありませんがご理解のほどお願いします。

なお、「広報みなみいず」および「広報みなみいずお知らせ版」は町公式ホームページで配信しておりますので、ぜひこちらをご利用ください。



広報みなみいず(電子版)

問合せ 企画課情報政策係

☎ 62-6288

## 静岡県広報コンクールで奨励賞を受賞しました

この度開催された「令和6年度静岡県広報コンクール」において広報みなみいず5月号(No.647)が一枚写真部門で奨励賞を受賞しました。

審査員からは「絶妙なタイミングをとらえた1枚」「少女たちの一所懸命さが表現できている」という講評をいただき、励みになりました。

今後も皆さまに親しまれる広報誌作りに努めてまいりますので、引き続き応援よろしく申し上げます。

問合せ 企画課情報政策係

☎ 62-6288



# メディカル通信

## 低身長

成長がゆっくりあるいは同年齢の友達より小柄だと感じる場合、それが単なる個人差でなく成長障害のサインかもしれません。

低身長の原因には体質的なものや遺伝によるものもありますが、成長ホルモンの不足や甲状腺機能の低下、栄養不良などが隠れていることもあります。成長障害が疑われる場合は早めの診断と適切な治療が重要です。

各種ホルモン治療などの医学的サポートにより身長の改善が期待できるケースもあります。受診時は、母子手帳や園、学校での成長の記録をご持参ください。当科で成長曲線を作成し評価いたします。

また必要に応じて血液検査やレントゲン、脳MRIなどの検査を



行います。当科では主に静岡県立こども病院（糖尿病・代謝内科 佐野伸一朗先生）と連携して診断および治療を行っています。

必要に応じて主にこども病院を受診していただき詳しく検査し成長ホルモン治療や甲状腺ホルモン治療などの適切な医療を行っています。静岡県立こども病院ではオンライン診療を行っており、静岡市までの通院回数を極力減らす配慮もしていただいております。

早期の発見と対策が安心につながります。予約の上ご来院ください。

小児科医師 田中 健

問 下田メディカルセンター  
☎ 25-2525

# 戸籍の窓

結婚お幸せに

地区	氏名（夫・妻）	婚姻日
伊浜	田村 ロータス翔音・麻衣（加納）	1.23

お悔やみ申し上げます

地区	氏名	年齢	月日
吉祥	黒田 文明	71	1.2
大瀬	菊池 百合子	77	1.4
立岩	村田 其一	92	1.5
青野	光井 花江	100	1.12
下賀茂	漆田 いね子	102	1.16
下賀茂	勝田 武雄	75	1.20
下賀茂	小津 なみ子	102	1.22
市之瀬	加藤 さかゑ	97	1.23
加納	山田 一博	53	1.25
二條	高橋 典子	82	1.29
中木	萩原 弘二	99	1.30

令和7年1月1日から1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

### 手話のユーチューブショート番組のご紹介

塩尻市では、塩尻市聴覚障害者協会と連携し、手話を学べるショート動画を10本、1月から公開しています。公式YouTubeチャンネルに専用コーナーを作り、順次番組数を増やしていきます。

#### ■制作のきっかけ

塩尻市が手話言語条例を施行してから間もなく3年を迎えることから、塩尻市聴覚障害者協会と連携して制作したものです。スマホで気軽に視聴でき、数十秒の動画で手の動かし方などについて解説しています。当事者である塩尻市聴覚障害者協会の方自ら出演していただいています。

#### ■条例について

塩尻市手話言語条例は令和4年4月に施行しました。長野県内市

町村3番目の条例として、市議会から議員提案された条例です。

#### ■ショート動画で紹介している手話

こんにちは、よろしくお祈いします、ありがとう、うれしい・楽しい、かなしい、はじめまして、元気ですか？、元気です、こんばんは、ごめんなさい



動画は右の二次元コードからご覧ください。



問 塩尻市秘書広報課  
☎ 0263-52-0280

## 人の動き

（2月1日現在）

世帯数	3,801 世帯
人口	7,325 人(-15)
男	3,549 人
女	3,776 人

-----（1月中）-----

転入	17	転出	17
出生	1	死亡	16

3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。

# 健康レシピ

## ～カブと牛肉の照り炒め～

毎月19日は  
食育の日!

栄養価(1人) エネルギー: 257kcal たんぱく質: 17.6g  
脂質: 14.4g 塩分: 1.3g



### ▷ 材料2人分 ◁

牛肉.....160g  
カブ.....1個(200g)  
シイタケ.....1枚  
ニンニク.....ひとかけ  
ごま油.....大さじ1/2  
酒.....大さじ1  
塩・こしょう.....少々  
片栗粉.....大さじ1

A

みりん.....大さじ1/2  
しょうゆ.....小さじ2・1/2  
砂糖.....小さじ2/3

### ▷ 作り方 ◁

- ①ポリ袋に牛肉、酒、塩・こしょう、片栗粉を入れて揉み込む。
- ②カブは葉を切り分け、皮を剥き食べやすい大きさに切る。葉は3cm幅、シイタケは薄切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ③熱したフライパンにごま油とニンニクを入れ、香りが立ったら①を入れ、炒める。
- ④カブ、シイタケを入れ炒める。火が通ったらカブの葉とAを加えて炒めて完成。



### ★ここがポイント!

片栗粉をまぶすことで、味がつきやすくなります。

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



## あなたの家族は大丈夫?

### 心の健康について

日々の生活の中で、ショックな出来事は誰にでもあります。つらい気持ちが一日中、しかも何週間も続くとき、もしかしたら、それはうつ病かもしれません。

#### <心の不調のサイン>

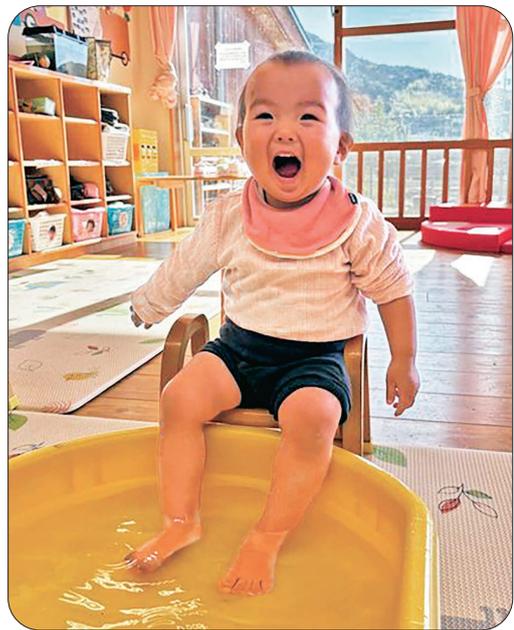
- ・眠れない、朝早く目がさめる
- ・体全体がだるい
- ・食事がおいしくない
- ・息切れ、動悸がする
- ・憂うつな気分、不安がある
- ・ものごとが決断できない
- ・集中できない
- ・イライラする、落ち着かない など

自身や家族がサインに当てはまる場合は、安心できる環境で休息を十分にとりましょう。また、誰かに相談することや医療機関へ受診することも大切です。

問合せ 健康増進課 健康増進係

☎62-6255

# スマイルキッズ



みおん

上小野 原田 珠園 ちゃん (1歳5カ月)

## 「ポカポカしてて

## 気持ちいいなあ〜」

### 広報みなみいず 3月号

発行日/令和7年3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>

10ページでもお知らせしましたが、静岡県広報コンクールの一枚写真部で奨励賞をいただきました。子どもたちの動作が可愛い自信作でした。改めて、日頃から広報事業を応援していただいている皆さまに感謝を申し上げます。



広報担当: もも