



広報

2025

みなみいず 12

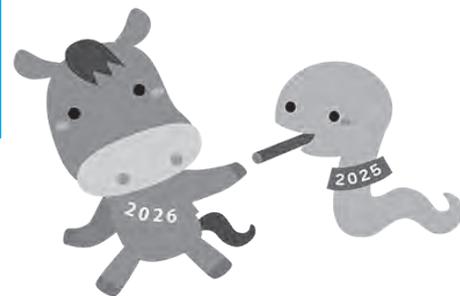
No. 666



11月15日（土） 第2回南伊豆町みちくさぼちぼちフルマラソン

- ・ P02 年末年始のご案内
- ・ P03 婦人科検診（個別検診）について
- ・ P04 予防接種の機会を逃さないようご注意ください！
- ・ P05 医療機関で特定健診を受けられます
- ・ P06 民生委員・児童委員さんを紹介します
- ・ P07 不法投棄監視員を紹介します
- ・ P08 はつらつ運動サポーターをご存じですか？
- ・ P09 第77回人権週間、地域おこし協力隊 など

年 末 年 始 の ご 案 内



12月27日(土)から令和8年1月4日(日)までの9日間、役場は閉庁となります。それに伴い、12月の窓口は混雑が予想されますので、各種手続きはお早めに済ませるようにご協力ください。

なお、閉庁中の各公共施設などの営業状況は以下のとおりです。

●公共施設など

- ▶役場：12月27日(土)～令和8年1月4日(日) 閉庁
※死亡届など戸籍の届け出については、年末年始でも当直員が受け付けます。
- ▶図書館：12月29日(月)～令和8年1月3日(土) 休館
- ▶町営温泉銀の湯会館：12月29日(月)臨時休業
※令和8年1月1日(木)は先着100名様に紅白まんじゅうの配布があります。
- ▶石廊崎オーシャンパーク：通常営業
※令和8年1月1日(木)のみ、駐車場および休憩所は朝5：00から営業



●年末年始におけるごみの収集および持ち込みについて

可燃ごみの収集日および清掃センターのごみの受け入れは、以下のとおりです。(◎印が収集日)

	年月	令和7年12月					令和8年1月						
	日付 (曜日)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)	6 (火)	7 (水)
可燃ごみ 収集日	月・木曜日 収集地区	×		◎							◎		×
	火・金曜日 収集地区	×			◎							◎	×
清掃センター 営業日	ごみの 受け入れ	08:30 ～ 15:00		08:30 ～ 15:00	08:30 ～ 15:00						08:30 ～ 15:00	08:30 ～ 15:00	08:30 ～ 15:00

※年末年始は大変混み合うため、年末の大掃除等計画的に行っていただき、できる限り分散していただくようご協力をお願いします。

●医療機関の年末年始休業情報

施設名	営業日										連絡先
	令和7年12月					令和8年1月					
	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)	
下田メディカルセンター	◎		◎	×						◎	☎25-2525
白津医院	◎		×	×						◎	☎62-3116
飯島医院	16:00まで		◎	×						◎	☎62-4500
市之瀬診療所	×		×	×						◎	☎63-3670
みなとクリニック	×		×	×						◎	☎62-0005
はらクリニック	午前のみ		×	午前のみ						◎	☎62-5959
平野歯科医院	◎		午前のみ	×						◎	☎62-0340

※緊急の際は各医療機関に直接お問い合わせください。

婦人科検診（個別検診）について

婦人科検診は2年に1回の検診です。今年度対象の方は、今回の検診を逃すと次回は令和9年度になってしまいます。実施終了日は令和8年2月28日（土）までとなっていますので、まだ受診されていない方は忘れずに受診してください。

子宮頸がん検診

対象者

20歳以上かつ偶数年齢の女性
（令和8年4月1日時点）

負担金

1,700円（ただし70歳以上および国民健康保険加入者は無料）

持ち物

受診票、マイナンバーカード（または健康保険証など）、負担金

実施医療機関

下田メディカルセンター
伊豆今井浜病院
白井医院



乳がん検診

対象者

40歳以上かつ偶数年齢の女性
（令和8年4月1日時点）

負担金

1,300円（ただし70歳以上および国民健康保険加入者は無料）

持ち物

受診票、マイナンバーカード（または健康保険証など）、負担金

実施医療機関

下田メディカルセンター
伊豆今井浜病院



●実施医療機関について

下田メディカルセンター ☎25-2525		伊豆今井浜病院 ☎0120-246-789（予約専用ダイヤル）	
子宮頸がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
<診療日・診療時間> 火曜日 9:00~11:00 13:00~14:00	<診療日・診療時間> 月~水・金曜日 (月・金曜日は午前のみ) 10:00~11:00 14:00~15:30	<診療日・診療時間> 火~金曜日 (火・木曜日は午前のみ) 9:00~11:30 13:00~16:00	<診療日・診療時間> 水~金曜日 (水・金曜日は午後のみ) 9:00~11:30 13:00~16:00
<予約受付時間> 11:00~16:00（平日のみ）		<予約受付時間> 14:00~16:00	
白井医院（子宮頸がん検診のみ） ☎22-1221			
<診療日・診療時間> 月・火・木・金・土曜日（土曜日は午前のみ） 9:30~11:30、13:30~16:30			
<予約受付時間> 9:00~11:30、13:00~16:30			



※医療機関を予約する際は、受診希望日の1週間前までにお願ひします。

その他

対象年齢の方で受診票が届かず、受診希望の方は以下までお問い合わせください。

問合せ 健康増進課 健康増進係 ☎62-6255

予防接種の機会を逃さないようご注意ください！

対象の方にはすでに案内をお送りしています。実施期間を確認のうえ、接種しましょう。

○高齢者予防接種

たいじょうほうしん

●帯状疱疹（定期接種）

対象者：①令和8年3月31日までに65・70・75・80・85・90・95歳になる方
②令和8年3月31日までに100歳以上の方（対象となるのは令和7年度のみです）

実施期間：令和8年3月31日（火）まで

組換えワクチンの場合、接種完了までに2か月程度かかりますので、1回目の接種を令和8年1月までに行ってください。

自己負担額：生ワクチン 4,500円/回（※1回接種）
組換えワクチン 10,000円/回（※2回接種）
（生活保護受給者は自己負担額なし）



●高齢者肺炎球菌

対象者：以下のいずれかに該当し、過去に肺炎球菌予防接種を受けていない方

①65歳の方
②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器に障害があり、身体障害者手帳1級を有する方

実施期間：65歳の誕生日前日から66歳の誕生日の前日まで

自己負担額：4,000円（生活保護受給者は自己負担なし）

その他：65歳の誕生月の翌月に案内と予診票を送付しています。

●高齢者インフルエンザ

対象者：①満65歳以上の方（令和7年10月1日時点）

②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器に障害があり、身体障害者手帳1級を有する方

実施期間：令和8年1月31日（土）まで

自己負担額：1,500円（生活保護受給者は自己負担なし）

●新型コロナウイルス感染症

対象者：①満65歳以上の方（令和7年10月1日時点）

②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器に障害があり、身体障害者手帳1級を有する方

実施期間：令和8年1月31日（土）まで

自己負担額：7,000円（生活保護受給者は自己負担なし）

たいじょうほうしん

●帯状疱疹（任意接種）

対象者：接種日において50歳以上の方で定期接種対象外の方

実施期間：令和8年3月31日（火）まで（令和7年度で終了予定です）

組換えワクチンの場合、接種完了までに2か月程度かかりますので、1回目の接種を令和8年1月までに行ってください。

自己負担額：医療機関によって異なります。

生ワクチン 医療機関の接種費用から4,000円/回引いた額（※1回接種）

組換えワクチン 医療機関の接種費用から10,000円/回引いた額（※2回接種）

その他：町内医療機関で接種する場合は手続き不要です。町外医療機関で接種した場合は接種完了後、①予防接種領収書、②接種済証、③申請者名義の通帳を持参し、申請してください。

○子ども予防接種

●HPVワクチン（子宮頸がんワクチン）

対象者：小学6年生から高校1年生の女の子

実施期間：高校1年生の年度末まで

自己負担額：なし

接種回数：3回（接種完了までに約半年かかります）

※9価ワクチン1回目を15歳の誕生日前日までに接種した場合、2回接種で完了となります。



●二種混合（ジフテリア・破傷風）

対象者：平成25年4月2日から平成26年4月1日生まれの方（小学6年生相当）
実施期間：令和8年3月31日（火）まで
自己負担額：なし

●日本脳炎（第2期）

対象者：平成27年4月2日から平成28年4月1日生まれの方（小学4年生相当）
実施期間：令和8年3月31日（火）まで
自己負担額：なし

●麻しん風しん（第2期）

対象者：平成31年4月2日から令和2年4月1日生まれの方（保育園・幼稚園年長相当）
実施期間：令和8年3月31日（火）まで
自己負担額：なし

●子どもインフルエンザ（任意接種）

対象者：生後6か月から高校3年生相当まで
実施期間：令和8年1月31日（土）まで
自己負担額：各医療機関の接種費用から3,000円を引いた額
その他：予診票は指定医療機関（町内医療機関、白井医院、下田メディカルセンター）にありますので、接種時に記入してください。なお、賀茂地区内の指定医療機関以外の医療機関で接種した場合、償還払いの対応となりますので、接種日の翌月末までに申請してください。



問合せ 健康増進課 健康増進係 ☎62-6255

特定健診をまだ受けていない国民健康保険の方対象！

医療機関で特定健診を受けられます！

令和7年度、まだ特定健診を受診していない国民健康保険の方を対象に、町が契約した医療機関で特定健診が受診できます。通常8,000円ほどかかる健診が500円で受診できるこの機会に、あらためて身体の状態を確認しましょう。

対象の方には、10月末に通知をしています。詳細はそちらをご確認ください。

医療機関

- はらクリニック（☎62-5959）
- みなとクリニック（☎62-0005）
- 下田メディカルセンター（☎25-2525）

受診期限

令和8年2月末まで

対象者

- ・令和7年4月1日時点で町の国民健康保険に加入しており、受診日まで被保険者である方
- ・40歳以上74歳以下の方（後期高齢者医療保険の方は対象外です。）
- ・今年度を実施した特定健診を受けていない方
- ・今年度に町の間ドックの助成を利用していない方

持ち物

特定健康診査受診券（クリーム色）、負担金500円
※受診券が手元にない方は、健康増進課までご連絡ください。

予約方法

直接契約医療機関に電話で予約してください。



お願い

※上記の「対象者」で次の①から③に該当する方は、町への健診等結果の提供にご協力をお願いします。提供されたデータは、皆さまの健康づくりに関する事業に役立てます。

①人間ドックを受診する予定の方

町が健診費用の一部を助成します。（詳細は5月号に掲載）医療機関でのご予約後、『人間ドック助成申請書』を健康増進課に提出してください。

②職場で特定健診を受けている方

お手数ですが健康増進課へ結果の提出をお願いします。

③町内の医療機関で定期的に血圧および血液検査等実施しているため特定健診を受けない方

かかりつけ医に検査結果の提供についてご相談ください。

問合せ 健康増進課 国民健康保険係 ☎62-6255

民生委員・児童委員さんを紹介します

任期満了に伴う民生委員・児童委員の改選が行われ、26の方が厚生労働大臣から新たに委嘱されました。

任期は12月1日から令和10年11月30日までの3年間で、地域の身近な相談役として地域社会福祉の向上を図るため、ご尽力していただきます。

●民生委員・児童委員とは？

地域を見守り、地域住民の身近な相談相手、専門機関へのつなぎ役です。

自らも地域住民の一員として担当地区において見守り活動や安否確認、子どもたちへの声掛けなどを行っています。また、医療や介護の悩み、子育ての不安、経済的困窮による生活上の心配ごとなどさまざまな相談に応じます。相談内容に応じて必要な支援が受けられるよう関係機関へのつなぎ役になります。

●主任児童委員とは？

子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員です。

担当地区を持たずに、民生委員・児童委員と連携しながら子育ての支援や児童健全育成活動などに取り組んでいます。



下賀茂(東側) 岩淵 久司
下賀茂(西側) 野村 章馨
一條 清水 和子
石井・上賀茂 鈴木 貴紀
加納 佐藤 玲子
二條 土屋 学
市之瀬・蛇石・平戸 大野 総一



青野・川合野 大野 正志
下小野 山田 利朗
上小野 小島 清美
毛倉野・岩殿 山田 昌平
東子浦 杉原 一幸
西子浦・落居 肥田 久幸
天神原 島崎 行一



妻良・立岩・吉田 佐藤 妙子
吉祥 黒田 三千弥
入間・差田 勝田 久子
中木 渡邊 賀代子
石廊崎 鈴木 美恵子
下流 井上 充一郎
手石 谷 ゆき江



湊(山側) 桑原 かよの
湊(海側) 福原 ふくよ
伊浜・一町田 橋本 元治
主任児童委員 木下 千春
主任児童委員 齋藤 久美子



問合せ 福祉介護課 福祉係 ☎62-6233

不法投棄監視員を紹介します

町では、町内で行われる不法投棄を未然に防止するとともに、不法投棄の早期発見および早期対応を図ることを目的とし、南伊豆町不法投棄等防止条例を定め、その目的を達成するため18地域に分け不法投棄監視員を委嘱しています。

次の方々が不法投棄監視員となります。不法投棄等があればご相談ください。



石廊崎
楠 重吉

大瀬
菊池 毅

下流
平山 治隆

手石
上田 和弘

湊
山田 浩



青市
飯泉 則一

一條・上賀茂
清水 秀樹

下賀茂・石井
山本 照彦

二條・加納
岡部 直記

岩殿・毛倉野・
上小野・下小野
小澤 正法



青野・市之瀬・
川合野
山本 敏夫

蛇石・平戸
山田 正美

吉祥・差田
平野 久爾仁

入間
千葉 健仁

中木
山本 浩



伊浜・天神原・
一町田
島崎 行一

西子浦・東子浦・
落居
小林 憲利

妻良・吉田・立岩
山本 信三



問合せ 生活環境課 生活環境係 ☎62-6270

高齢者を元気に！

はつらつ運動サポーターをご存じですか？

○はつらつ運動サポーターとは？

皆さまはピンクのTシャツを着た「はつらつ運動サポーター」をご存じですか。

町で主催した「はつらつ運動サポーター養成講座」を修了した方々で、現在28名います。

町の高齢者を元気にするため、シニアクラブや高齢者サロンで、音楽に合わせた介護予防体操「りんご体操」の普及に努めています。

はつらつ運動サポーターは無料で派遣することができます。
地域のお楽しみ活動で「りんご体操」をしてみませんか？ぜひお問い合わせください。



○りんご体操の効果とは？



りんご体操の効果

- ①すり足歩行を改善し、転倒予防につながる
- ②足を上げて不安なく階段昇降ができるようになり、転倒予防につながる
- ③バランスよくすたすた歩けるようになり、転倒予防につながる
- ④リズムに合わせて体操することで、脳のトレーニングになり、認知症予防になる

はつらつ運動サポーター活動実績

年度	R 4	R 5	R 6
活動回数 (回)	176	180	183
延べ参加者数 (人)	3,543	3,600	3,568



活動内容

- シニアクラブや高齢者サロンで「りんご体操」の普及
- 町の健脚教室（すたこらさっさ）のお手伝い
- 健脚教室卒業生対象の「すたこらサロン」の運営



申込・問合せ 地域包括支援センター ☎ 36-3335

第77回 人権週間

～「誰か」のこと じゃない～

法務省および全国人権擁護委員連合会は、毎年12月4日から10日までを「人権週間」と定めています。

人権に関する相談は、お近くの法務局もしくはお電話で受け付けていますので、ご利用ください。



静岡地方法務局下田支局・下田人権擁護委員協議会 ☎22-0534
 みんなの人権110番 ☎0570-003-110
 こどもの人権110番 ☎0120-007-110



問合せ 町民課 住民年金係 ☎62-6222

地域おこし協力隊活躍中!

ワーキングホリデーの活動を報告します!

南伊豆町内で、10月3日～9日にかけて「ふるさとワーキングホリデー」を行いました。ふるさとワーキングホリデーとは地域に滞在しながら働き、地元の人々と交流することで、その土地の暮らしや文化を体験できる制度です。参加者は町内の宿泊施設や観光事業者、農園、飲食店などで働きながら、地域の方々と交流しました。

仕事の合間には、釣りや小稲の虎舞の見学、イベントへの参加や地元住民との交流会など、南伊豆ならではの自然と文化を満喫しました。短期間の滞在ながら地域の人々とのつながりが生まれ、「また訪れたい」と笑顔で話してくれました。

町では、今後もこうした交流を通じて町のファンを増やし、地域の魅力を全国へ発信していきます。この取り組みを通じて観光だけでなく『暮らし』の魅力を発信し、関係人口の拡大につなげていきたいと思っています。今後も、町内事業者と連携しながら、南伊豆の豊かな自然と人の温かさを体感できる機会づくりを進めていきます。



地域おこし協力隊 久保川

問合せ 企画課 企画係 ☎62-6288



10/18 最後の運動会



南伊豆中学校と南伊豆東中学校で運動会が行われました。各校で行われる最後の運動会で、南伊豆中学校は「集大成」、南伊豆東中学校は「咲き誇れ南東魂」をスローガンに掲げ、各種目に全力で取り組み、特にソーラン節は圧巻の演技でした。

10/23 大きいサツマイモがとれたよ！



南伊豆分校と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。園児は掘ったサツマイモをうれしそうに見せ「大きいサツマイモがとれて楽しかった」と話してくれました。

10/25 町制70周年記念公演「フラッグ」



南伊豆町の更なる発展と、新南伊豆中学校となる二つの中学校が協力し、新たな学校を作り上げることを祈念し、ゼロコによる舞台「フラッグ」が上演されました。舞台上で練り広げられるさまざまな演技に、観客は魅了されていました。

10/26 オーシャンパーク秋祭り



町制70周年を記念し、石廊崎オーシャンパークでは秋祭りが開催されました。スナックゴルフやバンド、ウクレレ演奏が披露されました。また、マグロの解体ショーには多くの来場者が集まり、会場は大いに盛り上がりました。

10/27 総合優勝おめでとうございます！

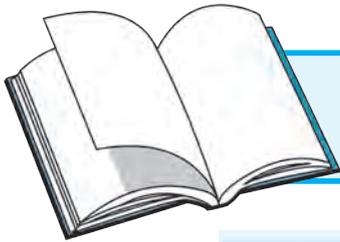


南伊豆ライフセービングクラブが、「第11回中日本ライフセービング選手権大会」で総合優勝に輝きました。総合優勝を果たしたのは初めてのことで、その後の全国大会でも多くの選手が活躍しました。

11/2 秋祭り



町内各地域で秋祭りが行われました。笛や太鼓の音が響きわたり、日頃の練習の成果を披露する力強い演奏と華やかな行列がまちを彩りました。地域ごとに笑顔と活気があふれる一日となりました。



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



「お話について」

松岡享子／東京子ども図書館
人間にとって「ことば」とは何か。お話の持つ力や、お話をするこゝの意義をまとめた講演録。



「どり蔵」

朝井まかて／講談社
知恵と欲が渦巻く江戸の骨董商の世界。道具商の放蕩息子「どり蔵」は手練れたちに揉まれながら本物の目利きになれるのか？お宝をめぐる人情喜劇。



「こむら返りと手足のつりセット法」

北城雅照／アスコム
深夜に襲う突然の痛み。数多くの足の悩みと向き合ってきた足の名医が辿り着いた、こむら返りを防ぐ最強メソッド。もう何があっても目覚めません…。



「さらば! 店長がバカすぎて」

早見和真／角川春樹事務所
読書離れが進み、厳しい状況にある書店業界で、自らの人生と書店の未来を切り開いていく人気シリーズ最新作。ちなみにプロレスバカは剛竜馬!



「疲れない人の上手な食べ方」

森由香子／青春出版社
疲れやすい、体がだるい、重い…。その大きな原因は「食」にあり! 心身ともに疲れない人になるための食べ物、食べ方を紹介。



「閲覧厳禁」

知念実希人／双葉社
東京郊外で起きた大量殺人事件。これは精神が崩壊していき凶行に及ぶまでの犯人の精神状態を克明に記した鑑定記録である。そして読んだあなたも…。



「20 Pants」

加藤容子／主婦と生活社
パンツと言っても川俣軍司じゃありません! サルエル、バレル、テーパード…。自分好みの理想のパンツを手に入れるためのソーイングブック。



「白魔の檻」

山口未桜／東京創元社
白衣の天使じゃなくて白衣の悪魔! 霧と有毒ガスに閉ざされた病院で発生する連続殺人。逃げ場のない極限状態の狂気を描いた本格ミステリー。



「ゆーみんの麻雀はじめてみませんか?」

魚谷侑未監修／マイナビ出版
近年、認知症予防として注目を集める麻雀。トッププロであり、松任谷じゃない方の「ゆーみん」が丁寧に基礎を解説。「あんた背中が煤けてるぜ」



「ミス・パーフェクトの憂鬱」

横関大／幻冬舎
倒産、再就職、子どもの貧困。全部まとめてズバツと解決! 世直しエンタメ小説の最新作。薬物中毒で死んだミスターパーフェクトにも読ませたかった…。

新着図書案内

70歳からの老けないポケない記憶術

和田秀樹

小泉セツ

池田雅之

人と人とのにんまりする話

小澤俊夫

意識を失ったとき予防と対応図鑑

加藤庸子

父と娘ときどき母の認知症日記

南高まり

おいしい循環

たいら由以子

大人のやさしい水泳教室

森哲也

会話の0.2秒を言語学する

水野太貴

エピクロスの処方箋

夏川草介

ハレーション

森沢明夫

梧桐に眠る

澤田瞳子

あやかしたち

畠中恵

森羅記 狼煙の塵

北方謙三

激しく煌めく短い命

綿矢りさ

乱歩と千畝

青柳碧人

図書館利用案内

図書館の利用について

年末年始の休暇に、今年話題になったベストセラー本を読んでみませんか? ミステリー、SF、時代小説など、さまざまな分野の本が皆さんとの出会いを待っています。

●利用者カードを紛失される方が散見されます。保管方法には十分注意してください。

●手垢により変色した本、ページの間に食べかす等が挟まった本など、返却された本に汚れが多く見られます。読書の際には細心の注意を払ってください。

●返却期限になっても読み終わらない場合、貸出の延長ができます。ただし、延長できる回数は1回までとさせていただきます。



お知らせ

不妊症・不育症治療費の助成について

町では、不妊治療費・不育症治療費の助成を行っています。

対象者

- ・夫婦のいずれかが治療を開始する日の1年以上前から南伊豆町に住民登録がある方
- ・夫婦が町税等を滞納していない方

助成内容

(不妊治療)

- ・1月から12月までに不妊治療に要した費用の本人負担額の1/2(保険適用・保険適用外、いずれも対象)

- ・1年度につき100,000円まで

(不育症治療)

- ・対象となる不育症治療のうち、保険適用外診療の自己負担額の7/10相当

- ・1年度あたり、1夫婦につき241,500円まで

その他 助成の詳細や申請方法につきましては、健康増進課までご連絡ください。

問合せ 健康増進課 健康増進係
☎62-6255

令和7年度 看護のお仕事フェア

日時 令和8年1月17日(土)
13:00~15:30

会場 プラサヴェルデ(沼津市大手町)コンベンションホールB

対象者 看護の仕事に興味のある方(免許の有無問わず)

内容 地域の医療機関がお仕事を紹介します。

参加費 無料

その他

- 事前申込は不要です。無料で育児も可能ですので、ご希望の方は下記問合せ先にご連絡ください。

- 詳細については、右の二次元コードからご確認ください。



問合せ 静岡県ナースセンター
☎054-202-1761



家族介護者交流会の参加者募集

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。

今回は薬剤師による「おくすり勉強会」となります。薬の飲みせ方や災害時の備えなど、日頃の疑問や悩みにお答えします。介護相談もできますので、お気軽にお申込みください。

日時 12月19日(金)

13:30~15:00

場所 健康福祉センター

対象者 ●在宅で介護中の方

●介護経験者の方

●男性介護者の方も大歓迎です。

内容 おくすり勉強会、茶話会、介護相談等

定員 15名程度

申込締切 12月15日(月)

問合せ 地域包括支援センター

☎36-3335

年末特別警戒を実施します

静岡県警では12月15日から31日までの間、年末特別警戒を実施します。

下田警察署管内で空き巣の被害が増加しています。年末年始は外出する機会も多くなるので、玄関や窓のカギかけを徹底し、防犯カメラや防犯フィルム、センサーライト等を活用しましょう。

また、下田警察署管内で今年10月末までに、特殊詐欺が3件、約3,880万円の被害、SNS型投資・ロマンス詐欺は合わせて6件、約1億4,200万円の被害があり、急増しています。

このような電話は詐欺です!

- ・この電話はあと2時間で使えなくなります。(自動音声)
- ・〇〇県警です。あなたが事件に関わっています。
- ・口座のお金の流れを調べるので指定された口座に振り込んでください。

防犯協会では自治会の高齢者に対する詐欺被害防止講話を無料で実施しております。お気軽にお問合せください。

問合せ 下田警察署管内防犯協会

☎27-2766

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せん。

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。

その他 林業退職金共済制度(林退共)の詳細について

は、右の二次元コードからご確認ください。



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

広報みなみいず 広告欄

広報みなみいずに広告を掲載しませんか?

- 価格
1枠1か月3,000円
- バナーの規格
大きさ 縦3.5cm、横5.5cm
グレー、シアン、ライトシアンの3色
- 問合せ
企画課情報政策係 ☎62-6288

※掲載している広告内容に関して責任は広告主に帰属し、町が推奨または保証等をするものではありません。

メディカル通信

便秘について

便秘のことを周りに相談できず悩んでいる方はいませんか。ただの便秘ではなく、背後に別の病気が隠れていることがあります。

その代表は大腸がんです。数か月～数年で便秘が悪化する、体重が減少する、便に血が混じるなどが特徴です。

また、数日～数週間の経過で急に便秘になった、嘔吐する、おなかが張る等の症状は、腸のねじれや癒着で起こる腸閉塞に特徴的です。上記の症状に気が付いたら、早めに病院を受診しCTや内視鏡を行う必要があります。

便秘解消のために、排便時の姿勢を工夫してみましょう。腹圧をかけることが難しい方や、自律神



経による排便反射が起きにくい方にとっては、洋式トイレに直角に座る姿勢はよくありません。高さ20cm程度の足台に足をおき、前傾姿勢を作ること、直腸が肛門に対してまっすぐとなり、排便に適した姿勢を作ることができます。ぜひ試してみてください。

それでも便が出しにくいと自覚される方は、いつでも当院にご相談下さい。

内科医 村松 未来

問 下田メディカルセンター
☎ 25-2525



岡部町長の 町政コラム

師走を迎え今年も残すところわずかとなりました。皆さんにとってどのような令和7年でしたでしょうか。この一年を思い返すと、とても暑かった事を思い出します。この暑さがいつまで続くのかと心配していましたが、10月になると涼しいというより寒い日が続いていて、どうやら今シーズンは長い冬となるのが予想されますので、皆さまにおかれましては体調管理に十分気を付けていただき、何かと慌ただしい年の瀬を健やかに乗り越えていただきますようお願いしております。

本年は2025年問題とされ、団塊の世代全員が75歳を迎え、国民の5人に1人が後期高齢者となりました。高齢化率が50%に近づいている本町ですが、皆さんまだまだお元気ですので、これからも南伊豆町のためにご協力とご活躍をお願い申し上げます。しかしながら、高齢者などを狙った特殊詐欺も増加の一途であり、警察官や投資家、金融機関、ロマンス等、お金に関わる話題が取り上げられたら、まずは、疑いを持っていただき誰かに相談してください。見覚えのない電話やメール等には十分注意をしていただき、被害者になること無く新しい年を笑顔で迎えましょう。

12月は、固定資産税、国民年金保険料、国民健康保険税、後期高齢者医療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。

お悔やみ申し上げます

地区	氏名	年齢	月日
石廊崎	鈴木 澄江	100	10.1
上小野	土方 道生	95	10.4
毛倉野	高田 弘儀	92	10.9
伊浜	齋藤 拓也	36	10.10
下賀茂	小嶋 秀雄	85	10.12
西子浦	坂倉 幸喜	87	10.13
青野	鈴木 まさ江	90	10.26
伊浜	齋藤 洋志	74	10.27
蛇石	佐藤 千尋	91	10.28
湊	山田 純子	74	10.30

令和7年10月1日から10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

(11月1日現在)

世帯数 3,775 世帯
人口 7,179 人 (-4)
男 3,465 人
女 3,714 人

----- (10月中) -----

転入 20人 転出 11人
出生 0人 死亡 13人

健康レシピ

寒い日の食卓に！ ～みそ味のクリームシチュー～

毎月19日は
食育の日！

栄養価（1人前） エネルギー：252kcal たんぱく質：10.8g
脂質：10.5g 塩分：1.5g



▷ 材料5人分 ◁

手羽元……………	5本	スキムミルク……………	大さじ3
タマネギ……………	1個	塩……………	少々
ニンジン……………	1本	コショウ……………	少々
ジャガイモ……………	2個	サラダ油……………	大さじ1
サヤインゲン……………	5本	水……………	300ml
バター……………	20g	みそ……………	大さじ2
小麦粉……………	大さじ3	砂糖……………	大さじ1
牛乳……………	300ml	顆粒スープの素……………	大さじ1

▷ 作り方 ◁

- ①鶏肉は骨にそって切り目を入れ、塩コショウする。
- ②タマネギは5mm幅のくし型に切る。ニンジンは長さを3等分にし、さらに縦に2等分に切る。ジャガイモは皮をむいて4等分に切る。サヤインゲンは筋を取り、さっとゆで、斜めに切る。
- ③サラダ油をひいた鍋で鶏肉を焼付け、サヤインゲン以外の野菜を加える。
- ④Aを③に加え、煮立たせ、弱火で15分煮る。
- ⑤別鍋でホワイトソースを作る。バターを溶かし、小麦粉を加え少し炒め、牛乳を少しずつ加える。
- ⑥④に⑤とスキムミルクを加え、とろみがついたら塩コショウで味を整える。
- ⑦器に盛り、サヤインゲンをちらす。

なづみかい
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！

みそが入ったシチューはコクが増すのでおすすめです！

健康一ロメモ



★インフルエンザに要注意！！

今年のインフルエンザは、昨年より1か月も早く、10月に流行入りしました。

インフルエンザは、急激な発熱や38度以上の高熱が出るのが特徴で、倦怠感・筋肉痛・関節痛などの全身症状も強く、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあります。

インフルエンザの感染を広げないために一人一人が「かからない」「うつさない」ように心がけましょう。

～インフルエンザの予防方法～

- ・咳エチケット（マスクの着用等）
- ・手洗い、うがい
- ・流行前の予防接種
- ・規則正しい生活（バランスの良い食事や十分な睡眠）
- ・部屋の換気や適度な湿度

※子どもおよび高齢者の予防接種費用の助成は、令和8年1月31日までに接種した方に限りますので、お早めに接種をお願いします。

予防方法の詳細は、『政府広報オンライン』ホームページをご覧ください。



問合せ 健康増進課 健康増進係

☎62-6255

スマイルキッズ



かなで
加納 地引 花奏 ちゃん（1歳5か月）

「お散歩もダンスもだいすき！」

広報みなみいず 12月号

発行日/令和7年12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>

南伊豆町LINE公式アカウントをはじめました！

南伊豆町LINE公式アカウントから、イベント情報や暮らしに役立つ情報などを受け取ることができます！



友だち登録はこちらから！