



広報

みなみいず

2026

1

No. 667

謹賀新年



- ・P02 町長の新年挨拶
- ・P03 第26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
- ・P06~07 高齢者サロンに参加しませんか？
- ・P08 要介護認定を受けた方への各種控除について
- ・P09 口座振替のすすめ、地域おこし協力隊 など

令和8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

新年明けましておめでとうございます。令和8年の輝かしい幕開けを健やかにお迎えになられた事お慶び申し上げます。昨年におきましても南伊豆町政の運営にご理解とご協力を賜りまして誠にありがとうございました。町制施行70周年を皆さまと共に祝い、先人の方々に敬意を表し、加えて、今現在この町に暮らしている全ての皆さまに心から感謝を申し上げます。

昨年は5月から暑さが増し、県内でも気温が40℃となることもありましたが、石廊崎においては、これまで86年間も猛暑日となる35℃を記録していないという驚くべき発表がありました。全国的に猛暑や大型台風、線状降水帯による豪雨が発生しており、昨年も全国各地で大きな被害をもたらしました。県内では牧之原市などで竜巻による災害が発生し、今でも多くの住民が仮設住宅での生活を余儀なくされています。災害はいつどこで起こるか分かりませんので、常に危機感を持ちながら自助の備えを徹底してください。家具等の固定をはじめ、夜間の停電対策として懐中電灯を手の届く場所へ置き、足元の安全を確保することも大切です。大雨が予想される時は明るいうちに早めの避難をしてください。また、飲食物も数日分を備蓄し、賞味期限もあるので食べながら蓄える、ローリングストックをお願いいたします。町では、さまざまな災害を想定して、被災した場合は災害対策本部を設置し、各関係機関と協力して一日も早い復旧復興に向けて対応してまいりますので、引き続きご協力をお願い申し上げます。

令和8年の南伊豆町は、町制施行70周年記念のフィナーレを飾る事業として、第28回みなみの桜と菜の花まつり期間中の2月27日から3月1日までの3日間、約10年ぶりの開催となる「夜桜流れ星」を企画しました。前回は夜の下賀茂近辺が大渋滞となるほどの盛況ぶり、町内外から多くの見物客で賑わいました。また、昨年引き続き祭り期間中は「夜桜イルミネーション」や「夜桜竹灯り」も開催しますので夜桜見物とともに楽しんでください。日野の菜の花畑は3月後半まで楽しめますので、暖かくなりつつある早春の南伊豆をご堪能していただき、町民の皆さまも観光客となり、地域イベントを盛り上げてくだ

さい。この様に南伊豆町は観光立町ですが、まだまだコロナ前の状態には戻っていません。しかしながら、夏のヒリゾ浜は相変わらずの人気の、妻良の海上アスレチックもうなぎ上りに来遊客数を伸ばしています。また、神子元島ダイビングにおいては、ハンマーヘッドシャークの大群が見られることから、国内外から多くのダイバーの皆さまが訪れています。それだけではなく、大自然伊豆の成り立ちを学べるジオサイトを巡る南伊豆ジオガイドの会主催の「ジオツアー」も大変人気となっています。今年は1月24日の吉田を皮切りに、石廊崎や中木など5月にかけて8ツアーが企画されていますので、健康のためにも学びとしても南伊豆町の素晴らしい景観と大自然の壮大さを感じにぜひご参加ください。

本年4月より町内二つの中学校が統合し、「南伊豆中学校」として新たにスタートします。この統合により一層の教育環境の充実に取り組んでまいりますので、町民の皆さまにおかれましても、引き続き子どもたちを地域で育てるといふ思いで見守っててください。

2025年は団塊の世代の方々が後期高齢者となりました。第六次南伊豆町総合計画の基本計画にもある「地域全体で支えあう地域包括ケアの確立による安心の暮らしづくり」の基本方針に沿って、人生100年時代を見据え予防医療と医療連携による健康寿命の長い町づくりに努めてまいります。

人口減少社会の中で地域の担い手の確保は大変重要です。現在、町内には一次産業の企業誘致が実現しました。今後の生産、加工等六次産業化に向けて事業を支援し、雇用の創出につなげ若い人たちが南伊豆町で暮らし続けて行ける体制を構築します。

本年は午年でございます。「馬」という言葉には、躍動感や力強さから行動力・情熱・成功の意味合いを持っていると言われております。本年も南伊豆町と町民、南伊豆に思いを寄せてくださっている全ての皆さまに、情熱をもって行動し着実に前へ進めるよう、町政の舵取り役として取り組んでまいります。結びに、本年も皆さまのご多幸ご健勝を祈念いたしまして、令和8年初頭のあいさつとさせていただきます。

第26回静岡市町対抗駅伝競走大会

町の部 9位!



12月6日(土)に第26回静岡市町対抗駅伝競走大会が、静岡市内で開催されました。

南伊豆町チームは、どの選手も粘り強く駿河路を駆け抜け、たくさんの思いがこもったタスキをつなぎました。総合記録は2時間30分53秒と昨年より1分29秒縮め、町の部9位でゴールしました。

また、駅伝大会終了後に開催された小学生1,500m走でも2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。

【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 隼 <small>えんどう じゆん</small>	3.673km	12分2秒
第2区 小学生(男子)	越智 純太 <small>おち じゆんた</small>	1.903km	6分40秒
第3区 小学生(女子)	山田 結菜 <small>やまだ ゆいな</small>	1.715km	6分28秒
第4区 中学生・高校生(女子)	越智 愛 <small>おち あい</small>	3.549km	15分16秒
第5区 高校生(男子)	山口 比呂 <small>やまぐち ひろ</small>	6.855km	23分6秒
第6区 40歳以上	山本 陽介 <small>やまもと ようすけ</small>	3.911km	13分14秒
第7区 中学生(男子)	鈴木 陽音 <small>すずき ひろと</small>	3.564km	12分58秒
第8区 中学生(女子)	横田 明澄 <small>よこた あすみ</small>	3.020km	11分36秒
第9区 小学生	萩原 康士郎 <small>はぎわら こうしろう</small>	1.619km	6分7秒
第10区 一般(女子)	山本 麻衣 <small>やまもと まい</small>	3.051km	11分36秒
第11区 中学生・高校生(男子)	内藤 日南太 <small>ないとう ひなた</small>	4.310km	15分7秒
第12区 一般(男子)	谷 允弥 <small>たに のぶや</small>	5.025km	16分43秒
総合記録		42.195km	2時間30分53秒

種目	選手氏名	記録
小学生1,500m(男子)	山岸 優吾 <small>やまがし ゆうあ</small>	5分35秒36
小学生1,500m(女子)	杉山 美月 <small>すぎやま みつき</small>	5分43秒27



▲各チーム一斉に県庁前をスタート



▲1500mを力走する山岸優吾選手(右)



▲思いのこもったタスキを胸にゴールする谷允弥選手



▲3区から4区へのタスキリレー



▲前のチームを追う山口比呂選手

チームへのあたたかい応援
ありがとうございました!

行政報告

(要旨)

令和7年南伊豆町議会12月定例会の開会にあたり、令和7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。

1 協定・覚書締結について

1. 静岡県・南伊豆町一体型道路等包括管理業務委託の基本的な進め方に関する覚書について

9月17日（水）、静岡県下田土木事務所と「静岡県・南伊豆町一体型道路等包括管理業務委託の基本的な進め方に関する覚書」を締結しました。

<覚書の内容>

- ・行政および民間の技術者不足による道路インフラの維持管理水準低下を補う体制の構築を図る。
- ・官民建設業の省力化および品質確保のほか、**維持管理費の増大抑制**を図る。
- ・町民の安全・安心な住環境の維持に向けた新たな取組みにより**持続可能な地域づくりを推進し、住民サービス向上を期待する。**

2. PoC広域連携協定について

10月20日（月）、本町を含む賀茂地域1市5町は、三島信用金庫とPoC広域連携協定を締結しました。



<協定の目的>

行政と金融機関が相互に連携し、企業による地域内における実証実験（PoC=Proof of Concept）を円滑に実施できる環境整備を図る。

<協定の内容>

- ・企業と地域のマッチング支援、実証実験の実施場所の調整および提供支援のほか、住民への周知や協力依頼に関する支援等を実施する。
- ・誘致した企業による**地域課題の解決や新産業の創出**に加え、賀茂地域を「実証フィールドモデル」として全国に発信する契機とする。

2 町制施行70周年記念事業について



昭和30年旧6か村の合併により誕生した本町は、本年7月に70周年を迎えました。人口減少等厳しい現実に向き合っていますが、町民の皆さまと協力し、本町を持続可能な地域として存続させていく所存です。

<事業の内容>

- ・10月3日（金）には国会議員や静岡県議会議員をはじめ多くの来賓を迎え、「町制施行70周年記念式典」を開催し、式典終了後には東京大学在学中に下賀茂寮へ宿泊するなど本町にゆかりがあり、**内閣官房副長官、経済産業大臣等の要職を歴任した西村康稔衆議院議員を講師に迎え講演を実施した。**
- ・10月25日（土）には杉並区「座・高円寺」でも活躍するパフォーマー「ゼロコ」による舞台「フラッグ」が上演され、台詞の無い演劇でありながら、笑いの絶えない舞台が披露された。
- ・スポーツ大会開催に対する補助金を予算化し、9つの競技で申請があり多くの方々が町制施行70周年を祝い親睦を図る。
- ・「みなみの桜と菜の花まつり」では「夜桜流れ星」を復活させ、町内外の方々に幻想的な青野川の風景を楽しんでいただけるよう、準備を推進していく。

※当記事は、12月2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。



3 町制施行70周年記念第22回フェスタ南伊豆について



10月19日（日）、役場駐車場を会場に「町制施行70周年記念第22回フェスタ南伊豆」が開催されました。

今回のフェスタ南伊豆は、町制施行70周年事業の一環として開催され、町民の皆さまにも記念行事を享受していただくため、特別なゲストを招きショーアップした舞台をお届けしました。

<当日の催し>

- ・世界的なギターリストの演奏による軽快な音楽、ダンサーの華麗な衣装や情熱的な踊りに多くの人が魅了されたフラメンコのステージ
- ・歌い手と観客が一体となったステージを披露した、演歌歌手 工藤綾乃さん
- ・即興ライブや得意のものまねを盛りこんだステージを披露した、本町公認アンバサダー「まなまる」こと永藤まなさん
- ・下賀茂商店街での流し踊りや役場駐車場での輪踊りで会場内を盛り上げた、杉並区「東京高円寺阿波おどり合同連」と本町の「ゆうすげ連」
- ・このほかにも勇壮で壮大な富岳太鼓や空手演舞、iZooの移動ふれあい動物園のほか、キッチンカーをはじめとする飲食ブース



<町制施行70周年記念第22回フェスタ南伊豆を終えて>

皆さまの多大なるご協力により一日楽しめるイベントとなりました。フェスタ南伊豆にご参加いただいた関係各位に深く感謝申し上げますとともに、交通規制等にご理解とご協力を賜りました町民の皆さまに改めて厚く御礼申し上げます。

4 第2回南伊豆町みちくさぼちぼちフルマラソンについて



11月15日（土）、青野川ふるさと公園をスタートおよびゴールとして「第2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659名がゴールを目指してスタートした。
- ・コース内に設置された12か所のエイドステーションには、100人を超えるボランティアスタッフにご協力をいただき、心温まる「おもてなし」をランナーに提供した。
- ・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本町ならではの特色あるコースを堪能した。



<第2回南伊豆町みちくさぼちぼちフルマラソンを終えて>

大会実施にあたり、大会関係者やボランティアスタッフのほか、町民の皆さまにおかれましても沿道で熱い声援を送っていただき、交通規制などにもご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。



高齢者サロンに参加しませんか？

各地区等で開催している「高齢者サロン」をご存じですか。
月に1回程度地区の公会堂等を集まって、楽しく運動やレクリエーション、
会食、おしゃべり等を行っています。
興味のある方は、地域包括支援センターにお問い合わせください。



南崎地区

つわぶきの会

会場 石廊崎コミュニティセンター
内容 体操、季節の行事、
レクリエーション
活動日 第2水曜日
9:00~13:00
会費 月200円



下流サロン

会場 下流公民館
内容 体操、茶話会、
レクリエーション
活動日 第4水曜日
13:30~15:30
会費 無料



竹麻地区

お茶の間サロン

会場 青市公会堂
内容 体操、会食、
レクリエーション
活動日 第1日曜日
11:00~14:00
会費 月100円



はまぼう会

会場 手石公会堂
内容 体操、会食、講演
レクリエーション
活動日 第1、3金曜日
9:00~12:00
会費 体操日のみ
300円他



南上地区

青野おしゃべり会

会場 青野区公民館
内容 体操、合唱、茶話会
レクリエーション、かるた
活動日 第1土曜日
10:00~11:30
会費 月200円



三坂地区

はまゆう会

会場 入間生活改善センター
内容 体操、茶話会
レクリエーション
活動日 第3水曜日
9:30~11:30
会費 外出時の食事代のみ



南中地区

笑顔会

会場 下賀茂公会堂
内容 体操、会食、勉強会
レクリエーション
活動日 月1回（金曜日）
9：00～12：30
会費 月200円



湯ったいクラブ

会場 加納生活振興センター
内容 体操、合唱、脳トレ
レクリエーション、茶話会
活動日 第1日曜日
9：30～11：30
会費 月200円



いきいき脳トレサロン

会場 健康福祉センター
内容 脳トレ、歌会、朗読
ゲーム、食事会
活動日 毎週水曜日
13：30～15：00
会費 無料



中国式保健体操サークル

会場 武道館
内容 中国式保健体操
りんご体操、ラジオ体操
活動日 毎週火曜日
9：30～10：30
会費 無料



一条元気クラブ

会場 一条多目的センター
内容 体操、季節の行事
レクリエーション
活動日 第2、4金曜日
9：00～11：30
会費 月300円



三浜地区

ドーナツの会

会場 伊浜山村活性化センター
内容 体操、合唱、誕生会
季節の行事
活動日 月1回（土曜日）
9：00～15：00
会費 年600円



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場合でも、要介護認定を受けていて一定の条件を満たす方を対象に、税の控除が受けられる「障害者控除対象者認定書」の申請受付・交付を随時行っています。

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については事前に役場福祉介護課へ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、役場福祉介護課へ申請書を提出してください。

おむつの医療費控除

傷病によりおおむね6か月以上寝たきりで、治療を受けている方のおむつ代について、医師が必要と認めた場合に医療費控除を受けることができます。医療費控除を受けるには、医療費控除の明細書とともに、「おむつ使用証明書」または、「主治医意見書内容確認書」を申告時に提出する必要があります。

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

要介護認定を受けており、以下の①、②の要件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下記に該当する方
「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については事前に役場福祉介護課へ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、役場福祉介護課へ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 ☎ 6 2 - 6 2 3 3

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	注意事項
6カ月前納付	105,060円	103,870円	1,190円	前納の申込タイミングによって口座振替対象期間が異なります。詳細はお近くの年金事務所までご連絡ください。
1年前納付	210,120円	205,720円	4,400円	
2年前納付	425,160円	408,150円	17,010円	

※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7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、口座振替申出手続きできます。

・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！

3年間ありがとうございました！

こんにちは、地域おこし協力隊の村山です。こたつを買うかどうか悩んでいるうちに、気がつけば協力隊の任期終了が目前となりました。本当に約3年がたったのかと、自分でも驚いています。「ふるさと納税で地域を盛り上げたい」という思いだけで、縁もゆかりもなかった南伊豆町に飛び込みました。着任前、夜の下見で南伊豆町を訪れた際には、あまりの暗さに「本当にここでやっていけるだろうか」「そもそもここが南伊豆町なのか」と何回も場所を確認するほど不安になったことを覚えています。しかし、今では「この町のこの季節をまた来年も過ごしたい」と思うほど、すっかり大好きな町になりました。仕事を通じ多くのやりがいや学びに出会い、無事に任期を全うすることができたのも、町内の事業者の皆さまが真剣に向き合ってくくださったこと、着任当初から活動しやすい環境を整えてくださった役場のふるさと納税担当職員の皆さま、そしてプライベートでも気軽に声をかけてくれた同年代の職員の存在があったからこそです。この町に来て心が豊かになったような気がします。多くの方々に支えていただき、非常に充実した3年間となりました。改めて、これまで関わってくださった皆さまに心より感謝申し上げます。これからも南伊豆町の魅力を引き出し、伝えられるような形で関わっていければと考えています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



地域おこし協力隊 村山 リナコ ▲ふるさと納税に携わった職員と（村山隊員：中央）

問合せ 企画課 企画係 ☎62-6288



11/18 100歳おめでとうございます



入間の萩原市津枝さんが11月4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。萩原さんは農業や漁業、花売りの仕事に携わっており、特に花を売りに伊東まで出向くなど仕事が生きていざと話してくれました。末永くお元気で過ごしてください。

11/27 たくさんの手話を学びました！



南伊豆東小学校の4年生と手話サークル「れんげ草」の皆さんとの手話交流が行われました。手話すごろくや伝言ゲーム、ボッチャなどを通してさまざまな手話を学びました。児童らは「拍手」や「ありがとう」の手話がお気に入りとお話してくれました。

12/1 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。

11/23 町制施行70周年記念ゴルフ大会開催！



伊豆下田カントリークラブで町制施行70周年記念ゴルフ大会が行われました。当日は秋晴れのなか総勢51名、14パーティが参加し、美しい海岸線を眺めながらゴルフを楽しまれていました。ペリア方式で優勝したのは土屋力さんでした。おめでとうございます。

11/27 愛國米のお味は？

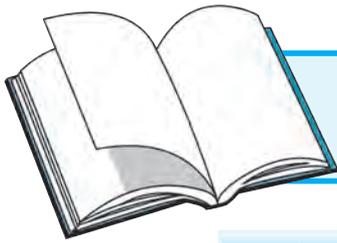


南上小学校の3・4年生が育てた愛國米と、他の米を比較する食味試験が行われました。児童らは「味はこっちのお米のほうが好き」「甘みがある」など感想を共有しながら、愛國米と他の米の違いについて学びました。

12/5 栄養関係功労者厚生労働大臣賞受賞



南伊豆町健康づくり食生活推進協議会（南豆味会）が令和7年度栄養関係功労者の厚生労働大臣賞の受賞報告を行いました。長年小学校や高齢者サロン等で、食生活改善についての普及啓発活動を実施してきた功績が認められ、国から初めて表彰されました。おめでとうございます。



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



「科学的に証明されたすごい習慣大百科」
堀田秀吾/SBクリエイティブ
勉強、仕事、ダイエット…。すべての成功の秘訣は「習慣化」にあり！科学によって証明された成功に導くための生活習慣を紹介。



「おまえレベルの話はしてない」
芦沢央/河出書房新社
プロ棋士という夢に人生を食い潰された二人の男。嫉妬、羨望、侮蔑が交錯するアンチ青春小説。ドラゴン曰く「理想の追求を許された人間は少ない。」



「だいじょぶだあ〜」
平光源/英智舎
「だいじょぶだあ〜」で思い出すのは…。日々の不安やモヤモヤを「大丈夫」に変換するための考え方を紹介。「だいじょぶだあ〜」は誰のものなのか？



「蜻蛉の夏」
垣根涼介/小学館
「止観」と呼ばれる幻術を操る3人の道士が信長の戦に影響を与えていた…。儂き者たちの熱情が乱世を切り裂くアウトロー時代劇。



「七三一部隊1931-1940」
川村一之/不二出版
ガス、ペスト菌、梅毒…。人体破壊の研究機関、狂気の陸軍部隊・七三一部隊による満州での細菌戦計画を証言、日記などから辿った研究論文。



「青の純度」
篠田節子/集英社
バブルとともに現れ、消えていった一人の画家。あの熱狂とは何だったのか？美術編集者が「バブル絵画」の裏に潜んだ底知れぬ闇に迫るアートミステリー。



「商人の戦国時代」
川戸貴史/筑摩書房
中央権力が衰退し混乱する戦国時代。旧来の秩序を覆す新興商人が現れた。利権、借金、世界貿易…。乱世を生き延びるため商人たちがとった行動とは…。



「スピーチ」
まさきとしか/幻冬舎
川岸で発見された遺体。「犯人は私の息子です」すべての発端は母親の息子への歪んだ愛だった。掴みかけた真相はすると抜け落ち、衝撃の結末へ…。



「はじめてのキャップアート」
CAP AKIRA TOKYO/大和出版
キャップと言えばカントク。黒澤でもなく小津でもなく、ヤ・マ・モ・ト。と思ったらペットボトルのキャップを使ったアート作品でした。凄いですねえ。



「波乱万丈な頼子」
真梨幸子/中央公論新社
パソコン画面に映る一人の老婆。生活の困窮を訴える頼子。波乱に満ちた人生を語る頼子。頼子とは誰か？実在するのか？結末は頼子だけが知っている…。

新着図書案内

アウシュヴィッツの聖人を追いかけて 阿部菜穂子
かんぼ生命びくびく日記 半沢直助
ぬいぐるみ&テディベアBOOK A.
10分でできる体ととのえ朝ごはん 大島菊枝
フルーツのおいしい図鑑
くだもんずラボ
色から引く草木染めのレシピ 泉啓介
変な地図 雨穴
登山大名 上・下 諸田玲子
このノラ猫、幸せ調査員にて 伊兼源太郎
やさしい雪が降りますように 桃実るは
皇后の碧 阿部智里
飼い犬に腹を噛まれる 彬子女王
涙の箱 ハンガン

図書館利用案内

2025年のベストリーダーは？

★小説・エッセイ

- 1位 禁忌の子 山口未桜
- 2位 海風 今野敏
- 2位 あさ酒 原田ひ香

★実用書

- 1位 老いを楽しむ人生の言葉 和田秀樹
- 2位 すぐやる脳 菅原道仁
- 2位 物語のある鉱物図鑑 ペズル
- 2位 おとなの大ピンチ図鑑 おとなの大ピンチ研究会



がん治療を受けた方へ

がん治療を受けて医療用ウィッグ（かつら）や補整下着・人工乳房などの補整具を購入した方に対して、購入にかかった費用を助成します。

●助成を受けることができる方

- ・申請日において、町に住民登録がある方
- ・がん治療に伴う脱毛または乳房の切除等により補整具を購入した方
- ・申請日に町税等を滞納していない方

●対象となる補整具と助成金額

- ・医療用ウィッグ（全頭用）
20,000円まで
- ・乳房補整具
補整下着 20,000円まで
人工乳房 100,000円まで

その他

- ・申請期限は購入日の属する年度末です。
- ・付属品のケア用品、購入のための交通費、送料は対象外です。
- ・助成の詳細、申請方法につきましては、健康増進課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

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 令和8年2月7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 日本公認会計士協会東海会事務局
☎052-533-1112

ナースセンターへの届出制度と復職支援をご利用ください

●届出制度とは？

届出制度とは、保健師・助産師・看護師・准看護師の免許を持ちながら、その仕事に就いていない方に、氏名や連絡先などを静岡県ナースセンターへ届け出いただく制度です。

届出情報をもとに、静岡県ナースセンターが離職中の看護師等の方とつながりを保ち、それぞれの状況に応じて、復職に向けた研修、無料の職業紹介、相談員によるアドバイスや情報提供等の支援を行います。

●届出のタイミングは？

- ・保健師、助産師、看護師、准看護師で病院等を離職した場合
- ・免許取得後、直ちに就業しない場合

●届出する事項は？

- ・氏名、住所、生年月日、電話番号やメールアドレス等、連絡先に関する情報
- ・看護師等の籍の登録番号と登録年月日
- ・就業状況

※再就業先が決まっている方は「就業中・就業予定」にチェックし、届出てください。

●届出の方法は？

・インターネットを経由した届出が原則となります。お持ちのスマートフォンやパソコンから、右の二次元コードからアクセスしていただき

 看護師等の届出サイト

「とどけるん」に届出事項を入力してください。

・インターネット利用環境にない方は、書面での届出も可能です。詳細は下記へお問い合わせください。

申込・問合せ 静岡県ナースセンター 下田相談所
※毎週木曜日 9:00～16:00
☎080-2650-0327



第17回伊豆農業研究センター 公開デーについて

伊豆農業研究センターでは、日頃の試験研究成果を広く県民の皆さまにお知らせするため、公開デーを開催します。当日は、施設の一部を一般開放するとともに、各種研究成果の展示や新しいかんきつ類の試食（食味調査）を行ない

日時 令和8年2月23日（月・祝日）
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
- 試験研究新技術展示
 - ・研究員による講演（詳細は後日ホームページで発表）
 - ・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

●かんきつ類新品種の試食（予約制）

申込方法 右の二次元コードもしくはFAXに必要な事項（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 2月13日（金）

その他 農作物の販売は行いません。
 なお、試食は事前予約制です。
 （試食は10:00～11:30、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

下賀茂駐在所建て替えのお知らせ

老朽化した下賀茂駐在所の建て替え工事に伴い、1月9日（金）から現駐在所を一時閉所します。

工事期間中、勤務員は湊駐在所を拠点に、下賀茂駐在所管内の事件事故等に対応します。

新交番は令和8年秋ごろ完成予定です。

問合せ 湊駐在所 ☎62-0099
下田警察署 ☎27-0110

メディカル通信

ヒートショックについて

1990年代後半に報道を機に広まった「ヒートショック」は、急激な温度変化による血圧・脈拍の乱高下で、失神、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす現象です。

高齢者の家庭内死亡の原因としてヒートショックが関与するケースは、年間1万人以上と推定されます。特に冬季の入浴時に多発することから、医学的には「入浴関連死」などと呼ばれます。

寒い脱衣所（寒冷刺激）で血管が収縮し血圧が上昇した後、熱い浴槽（温熱刺激）で血管が拡張し血圧が急低下するという、血圧の急激な変動が心臓に大きな負荷を与えます。高齢者はこの変動が起こりやすいことがわかっています。

しかし、断熱性の高い住宅では室内の温度差が緩和され血圧変動が抑制されるため、ヒートショックによる心筋梗塞は予防可能と考えられています。



寒い季節になる前に、国立循環器病研究センターなどの情報を参考に、予防策を講じてみてはいかがでしょうか。

冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10箇条

- 1 脱衣室と浴室を暖かくする。
- 2 風呂の温度は38～40度と低めに設定。
- 3 入浴時間は短めに。
- 4 入浴前後にコップ一杯の水分を補給。
- 5 高齢者等の方が入浴中は家族が声をかけチェック。
- 6 入浴前にアルコールは飲まない。
- 7 収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える。
- 8 早朝起床時はコップ一杯の水を補給。
- 9 寒い野外に出る時は防寒着等を着用。
- 10 タバコを吸う方は禁煙をしましょう。

国立循環器病研究センターより出典

問 循環器内科医 早瀬 太一郎
下田メディカルセンター
☎ 25-2525

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
上賀茂	山口 <small>あおと</small> 蒼人	10.26	睦矢・絃世
湊	横嶋 <small>けいか</small> 桂和	11.1	健仁・静香
妻良	萩原 <small>いと</small> 衣叶	11.11	勇一・百古
中木	山本 <small>かりん</small> 栞稟	11.18	英司・麻美

お悔やみ申し上げます

地区	氏名	年齢	月日
湊	小菅 貴義	71	11.1
下小野	山田 恵美子	73	11.1
湊	小山 登志子	97	11.2
川合野	高橋 昭彦	81	11.4
入間	外岡 好子	77	11.16
手石	鈴木 とよ子	95	11.18
手石	碓井 大昭	82	11.20
湊	大野 千賀子	90	11.21
加納	中村 衛	95	11.26
上小野	山田 静江	97	11.27
毛倉野	山本 歌子	99	11.28

令和7年11月1日から11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、戸籍届出の時に申し出ください。



姉妹都市だより

塩尻市（長野県）

「60年の記憶～土砂に消えた8名の命～」公開

塩尻市では、1965（昭和40）年5月、市内で起きた土砂災害を取り上げたドキュメンタリー動画を制作し、市公式YouTubeで公開しました。

（概要）

今から60年前の1965年5月。日本の気象の常識を覆す「百年に一度の五月台風」が東日本を直撃し、塩尻市に記録的な被害をもたらしました。

これは、塩尻市内で起きた災害史上、最多となる8名の尊い命が奪われた大規模な土砂崩れの記録です。

土砂に消えた八つの命。その悲しい事実を風化させてはなりません。

本動画では、目撃者や遺族の生々しい証言、当時の貴重な写真・資料を紡ぎます。60年の時を超えて、あの日の状況と、失われた命の重みを伝えます。

右の二次元コードからご覧いただくか、検索サイトで「塩尻市ユーチューブ」などと入力してご覧ください。



問 塩尻市 秘書広報課
☎ 0263-52-0333

人の動き

（12月1日現在）

世帯数 3,772 世帯
人口 7,166 人（-13）
男 3,461 人
女 3,705 人

-----（11月中）-----

転入 12人 転出 13人
出生 4人 死亡 16人

1月は、町県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、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 ～余ったお餅で作ろう！

餅チーズ入りガレット～



栄養価（1人前）エネルギー：455kcal たんぱく質：15g
脂質：18.9g 塩分：2.2g

▷ 材料1枚分 ◁

ジャガイモ…大1個（200g程度）
切り餅……………1個（50g）
片栗粉……………大さじ1/3
塩……………ひとつまみ
とろけるチーズ……………40g
油……………小さじ2
刻みネギ……………適量
ケチャップ……………適量



▷ 作り方 ◁

- ①ジャガイモは皮を剥いて千切りし、片栗粉と塩を入れて混ぜ合わせておく。餅は薄めに切る
- ②油を引き、フライパンに①のジャガイモを半量入れ、その上に餅とチーズを乗せる。さらに残りの半量をかぶせてサンドする。
- ③両面をかりっと焼く。
- ④皿に移し、最後に刻みネギを散らして完成。
- ⑤ケチャップをつけて食べてください。



★ここがポイント！

料理の途中、蓋をして蒸し焼きにすると、ジャガイモに火が通りやすいので試してみてください。

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

健康一ロメモ

★ご存じですか？冬の隠れ脱水

冬は空気が乾燥し、エアコンなどの暖房機器を使用するため湿度が下がり、知らず知らず皮膚や呼吸から水分が失われています。

また、汗をかきにくいいため水分不足を感じず、水分補給が減るため脱水になりやすくなります。特に高齢者は体の水分量が少なくなり、食事の量も減りやすいことから、脱水になりやすいため注意が必要です。

●脱水症状

- ・のどの渇き
- ・口の中がねばつく
- ・尿量の減少、色が濃い
- ・頭痛や倦怠感



●冬の脱水を防ぐには

- ・こまめな水分補給（飲み水として1.2L必要。のどが渇いてなくても水分補給を）
- ・加湿と保湿（湿度50～60%が目安。また肌の保湿を保つと感染症の予防にも）
- ・食事をしっかり摂る
- ・運動習慣を身に付ける（筋肉が減ると脱水が起きやすい）

問合せ 健康増進課 健康増進係

☎62-6255

スマイルキッズ



そういちろう
湊 谷岡 蒼一郎 くん（1歳5か月）

「おっきいはっぱ、みつけたよ！」

広報みなみいず 1月号

発行日/令和8年1月1日
発行/南伊豆町 編集/企画課 印刷/衛サン印刷
〒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！