



広報

みなみいず



2026

8

No. 674



心をひとつに ～中体連で輝いた南伊豆中生～

〈各部活動の結果は10ページに掲載しています〉

- ・ P2～3 特定健康診査等の追加実施のお知らせ
- ・ P4 後期高齢者医療制度について
- ・ P5 ごみの不法投棄・ポイ捨ては『犯罪』です
- ・ P6 高齢者の現状と介護保険の取り組み
- ・ P7 「認知症カフェ」をご存じですか/「社会を明るくする運動」について
- ・ P8 ウィッグ・胸部補整具の費用助成について/介護職員研修費助成について
- ・ P9 教育資金の利子を補給します/地域おこし協力隊 など

国民健康保険加入者 および 75歳以上の方向け 特定健康診査等 追加実施のお知らせ

完全予約制



あなたの
安心のために
年に1度は
健康チェック!



対象者

- 令和8年4月1日現在町国民健康保険に加入している
40歳から74歳までの方（令和9年3月31日現在年齢）
- 75歳以上の方

検査内容

身体計測 血液検査 血圧測定 尿検査 診察

※医師が必要と判断した場合は、心電図検査、眼底検査、貧血検査等実施する場合があります。

※総合健診日程は、胃がん・肺がん検診を追加で予約することができます。

負担金 500円

予約

予約期間内に予約がされていない場合、健診受診に必要な受診券や採尿容器がお手元に届かないため、役場へ来庁いただく必要があります。**受診される方は必ずご予約**をお願いします。

●LINE予約の場合

個別通知の二次元コードを読み取り、希望する日時を予約してください。総合健診については、特定健診のみまたは特定健診と胃がん・肺がん検診セットでの予約ができます。特定健診とどちらかのがん検診を希望される方は、お電話でご予約ください。また、**各がん検診のみの受診はできません**ので、ご注意ください。

電話でLINEの予約方法をお問い合わせいただくことはできません。操作説明を希望される方は、健康増進課の窓口へお越しください。

●電話予約の場合

右の表の実施日欄から希望日と実施時間欄の①～⑩の時間帯の中で、都合の良い時間を選び予約してください。

町では、国民健康保険に加入している40歳以上の方および75歳以上の方を対象に、生活習慣病予防を目的とした特定健康診査等を実施します。**6月および7月の健診を受診していない方は、今年度最後の集団健診**となりますのでぜひ受診してください。

また、特定健診等と合わせて胃がん・肺がん検診が同時に受診できる総合健診もご用意しましたが、**先着順となります**のでご注意ください。ご希望に添えない場合もありますので、早めにご予約ください。

特定健診のみの 日程および会場について

【実施日】 9月10日(木)
9月11日(金)

【会場】 役場湯けむりホール

【実施時間】 ①13:00 ②13:15
③13:30 ④13:45
⑤14:00 ⑥14:15
⑦14:30 ⑧14:45

総合健診 特定健診と 胃がん・肺がん検診の 日程および会場について

【実施日】 9月13日(日)

【会場】 役場湯けむりホール

【実施時間】 ① 8:30 ② 8:45
③ 9:00 ④ 9:15
⑤ 9:30 ⑥ 9:45
⑦10:00 ⑧10:15
⑨10:30 ⑩10:45

※⑦から⑩の時間は、
胃がん検診の受診はできません。

※総合健診では、特定健診のみの受診は可能
ですが、がん検診のみの受診はできません。



8月10日(月) 8:30から
8月31日(月) 17:15まで

健康増進課 国民健康保険係 ☎62-6255

国民健康保険
ご加入の方

アンケートのご協力 ありがとうございました



健診と同等項目を受診されている方は結果の提供をお願いします

町では、医療費を抑えるためのさまざまな保健事業を実施しているところです。そのために、毎年の特健健診結果から皆さまのお身体の状況等を把握しているところですが、受診率が40%程度の特健健診等からの情報だけでは、加入者の方々の健康状態を把握し、生活習慣病等の重症化を防ぐための適切な事業を実施することが困難な状況です。4月に送付させていただいた未受診理由アンケートの「事業所で受診するため」、「かかりつけ医に診てもらうため」とご記入いただいた方や、健診は受けていないが町内の医療機関で血液検査等を実施している方は、ぜひご連絡ください。

医療費の増加は、国保税の引き上げにつながります。 検査結果の提供にご協力をお願いします。

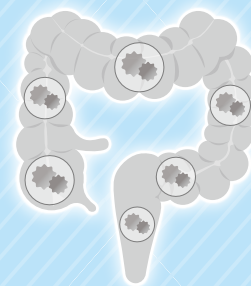


問合せ 健康増進課 国民健康保険係 ☎62-6255

特定健診等と同日実施

予約不要

大腸がん検診について



対象者

40歳以上の方（社会保険加入の方も含む）

負担金 300円

※ただし、国民健康保険に加入している方と70歳以上の方は無料



持ち物 受診票、検体2本、負担金

注意事項

- 便の採取は、できるだけ提出日直近の便を2日分採取してください。提出日から1週間以内のものが2日分無いと検査ができません。
- 案内通知が対象者により異なりますので、詳細は下の表をご覧ください。

受診票および採便容器の送付基準について

		同 封 物		備 考
		受 診 票	採便容器	
40歳		○	○	がん検診初年度のため、全員に送付しています。
41～69歳	前年度受診あり	○	○	がん検診推奨年齢です。 ※前年度未受診者には容器を同封していませんので、 受診希望の方はご連絡ください。
	前年度受診なし	○	同封なし	
70歳以上	前年度受診あり	○	○	
	前年度受診なし	送付なし		受診希望の方はご連絡ください。

問合せ 健康増進課 健康増進係 ☎62-6255

後期高齢者医療制度について



【年間保険料の算定について】

年間保険料は以下の算出方法に基づき、8月に決定します。

※令和8年4月1日から国の制度改正により「子ども・子育て支援金制度」が始まったことから、全世代の保険料に「子ども分」が賦課されます。この保険料等から拠出された支援金により、子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、社会全体で子どもや子育て世帯を応援する仕組みとなりました。

令和8年度	所得割額	均等割額		年間保険料
医療分	(前年の総所得金額等－43万円)×9.35%	5万1,100円	+	
子ども分	(前年の総所得金額等－43万円)×0.25%	1,400円	=	

【保険料率について】

後期高齢者医療制度の保険料率は、静岡県後期高齢者医療広域連合が医療費の増加などを見込み2年ごとに算定します。

令和8年度の保険料率は次のとおりです。

令和8年度	①所得割額	②均等割額	③賦課限度額
医療分	9.35%	5万1,100円	85万円
子ども分	0.25%	1,400円	2万1,000円

【均等割額について】

世帯の所得にあわせて次のとおり軽減されます。

軽減割合	世帯主およびすべての被保険者の総所得金額などの合計
7割軽減	(43万円＋(給与所得者等の数－1)×10万円)以下のとき
5割軽減	(43万円＋(給与所得者等の数－1)×10万円＋31万円×世帯の被保険者数)以下のとき
2割軽減	(43万円＋(給与所得者等の数－1)×10万円＋57万円×世帯の被保険者数)以下のとき

※1 (給与所得者等の数－1×10万円)は給与所得者等が2人以上いる場合適用します。

※2 令和8・9年度の医療分のみ7.2割軽減と読み替えます。

【保険料の納付方法について】

保険料の納付方法は、年金からの天引きによる特別徴収と、納付書または口座振替で支払う普通徴収があります。年金を受給している方は**原則として特別徴収になります**。

特別徴収

4月・6月・8月に支給される年金から保険料の仮徴収を行い、8月の保険料決定後は年間保険料から仮徴収した残額を10月・12月・翌年2月の年金から天引きする納付方法のこと。

普通徴収

8月に決定した年間保険料を8月から翌年3月末にかけて毎月納付書または口座振替で納める納付方法のこと。



口座振替の手続きを行うと、指定した口座から自動で保険料が引き落とされるため、支払いの都度金融機関等へ行く必要がなくなるほか、保険料を納め忘れる心配がありません。

手続きは**町指定の金融機関**で行えます。ぜひ口座振替をご利用ください。

※手続きの際は預金通帳および届け出印が必要になります。

問合せ 健康増進課 国民健康保険係 ☎62-6255

ごみの不法投棄・ポイ捨ては『犯罪』です

◇不法投棄は犯罪です

廃棄物の不法投棄を行った者には、「廃棄物の処理および清掃に関する法律」第25条第1項第14号の規程により、**5年以下の拘禁刑または1,000万円以下の罰金**が科せられます。

なお、法人が不法投棄を行った場合は、同法第32条第1項等により、**3億円以下の罰金**が科せられる場合があります。

**不法投棄
ダメ、絶対**

◇不法投棄する人を見かけたら…

町から委嘱された不法投棄監視員による定期的なパトロールの実施に加え、年2回町内を巡回して、不法投棄の防止および早期発見に努めています。

「不法投棄をして逃げた」「不法投棄しそう」という現場を発見した場合は、車のナンバーなどを確認した上で、**下田警察署（☎27-0110）**または**生活環境課（☎62-6270）**への通報にご協力をお願いします。



土地所有者の方へ

◇所有地への不法投棄について

土地所有者には、「廃棄物の処理および清掃に関する法律」第5条1項の規定により、所有地を清潔に保ち適正管理に努めることが求められています。

そのため、不法投棄された廃棄物は、本来投棄を行った者に撤去する責任がありますが、不法投棄を行った者が判明しない場合には、**投棄された廃棄物は土地所有者の責任と費用で処分することになります。**



不法投棄されやすい土地の特徴

所有する土地が不法投棄されやすい土地になっていないか確認し、不法投棄防止に努めましょう。

- ☐ 人や車の通りが少なく、人目につきにくい場所
- ☐ フェンスなどが設置されておらず、第三者が簡単に出入りできる場所
- ☐ 雑草や雑木が生い茂り、一目で管理がされていないとわかる場所
- ☐ 車などで廃棄物を運びやすい道路や河川等に面した場所



不法投棄の防止に向けて

不法投棄されないよう、対策を行いましょう。

- ◎定期的に除草、樹木の剪定等を行きましょう。
- ◎自分で管理できない場合には、協力してくれる方や業者に依頼して綺麗に保ちましょう。
- ◎長期間不在する場合は、近隣の方に伝えるなどして連絡が取れるようにしましょう。



ごみ等の投棄禁止

ごみの不法投棄は

『犯罪』です!!

捨てている姿を発見した方は
通報して下さい。
不法投棄をした場合は、5年以下の
懲役又は、1000万円以下の罰金に
処せられます。

南伊豆町
下田警察署

不法投棄の防止に向けて

← 町では、不法投棄禁止看板を配布しています。

配布を希望される方は、事前にお電話いただき、生活環境課までお越しください。

問合せ 生活環境課 生活環境係 ☎62-6270



高齢者の現状と介護保険の取り組み



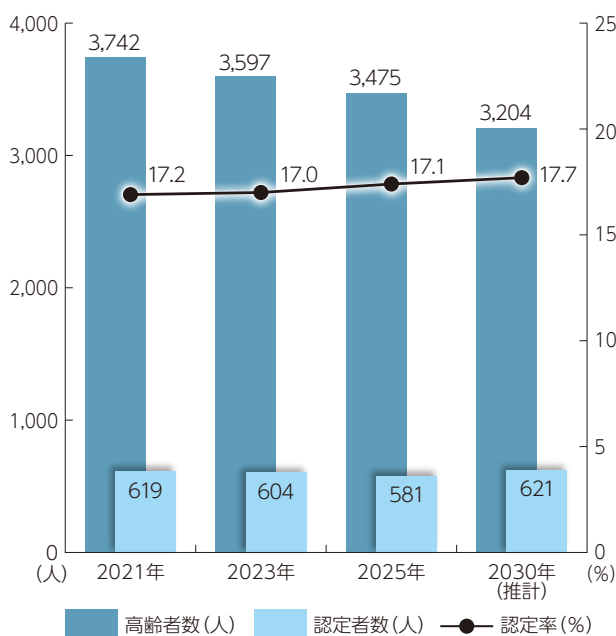
町の高齢者の現状

町全体の人口減少と比較すると高齢者数の減少はゆるやかなため高齢化率は上昇し、近い将来2人に1人は高齢者となると予測されることから、買い物や通院など日常生活に困り、介護を申請し見守りを必要とする方の増加が見込まれます。

今後、介護サービスを必要とする要介護（要支援）者数は、高齢者の5人に1人になると見込んでいます。

現在、町が負担する介護給付費は10億円を超えておりますが、人口減少にも関わらず要介護（要支援）者数が微減のため、大きく増減しないものと推測しています。

高齢者数・要介護（要支援）認定者数の推移



介護保険の取り組み

町では、介護給付費および介護保険料の負担増大を防ぐため、以下の施策を行っています。

①高齢者自らが健康維持や介護予防に取り組めるように働きかけます。

- 町民が自ら健康に留意し、日頃から運動や食事等の生活習慣に気を付け、要介護の原因になる疾病の予防ができるよう健康相談等を実施しています。（高血圧・栄養等の個別相談やシニアクラブ等での転倒予防講座など）
- 介護予防教室等を開催し、介護予防につながる知識の普及啓発をしています。
 - ・水中運動教室（対象：65歳以上の方。敷根プールで実施）
 - ・脳トレゲーム体験会（eスポーツ・麻雀）（対象：65歳以上の方）
 - ・認知症に関する映画上映・予防講話※日程は広報誌やチラシ等でお知らせします。
- シニアクラブやサロンなどの情報提供を行い、高齢者の社会参加を促しています。

②ボランティア活動を活発にし、高齢者の支援に積極的に取り組みます。

- ボランティアによる買い物や掃除、ゴミ出しなどの簡単な生活援助や外出支援に積極的に取り組んでいます。

町民1人1人が介護認定を受けることなく健康を維持できるよう、高齢者のさまざまな相談を聞き、予防教室を行っています。健康や生活に不安があるときは、地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センターをご存知ですか？

地域包括支援センターは、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して生活し続けることができるように、総合的な相談・支援を行う町の機関です。

●どんな相談に乗ってくれるの？

医療や福祉の専門職が、主に高齢者の方の医療・介護・福祉・健康・介護予防などの相談をお受けします。それ以外の相談についても関係機関と連携し必要があれば適切な機関につなげます。また、秘密は厳守します。

●どうやって相談したらいいの？

まずは電話でご相談ください。相談者が直接センターに来所するか、ご自宅を担当職員が訪問して相談することも可能です。また、相談に関する費用は無料です。

●相談先

地域包括支援センター

所在地 加納790番地 健康福祉センター内

電話 ☎36-3335

※夜間や休日等のお急ぎの相談は

役場 ☎62-1111へお電話ください。

折り返し担当者からご連絡します。

問合せ 福祉介護課 介護保険係 ☎62-6233

「認知症カフェ」をご存じですか？

「認知症カフェ」って何だろう？

認知症の方やそのご家族、地域住民、医療や福祉の専門職が気軽に集まる交流の場です。

地域包括支援センターでは、認知症カフェを通じて、認知症についてのご相談を支援させていただいています。

どなた様でもお気軽に「ほっと」一息しにカフェでもいかがですか？



★★★★★ 町内の主な認知症カフェ ★★★★★

あまなつ

運 営 NPO法人風楽
場 所 旧三浜小学校
時 間 13:00～15:00
開催日 第2木曜日
内 容 絵手紙、生け花、音楽会、食事会等



カフェみなと

運 営 みなとの園
場 所 みなとの園内
時 間 13:30～15:00
開催日 第3木曜日
内 容 制作活動、講和、脳トレ、食事会等



ほっとカフェ

運 営 地域包括支援センター
場 所 健康福祉センター
時 間 13:30～15:00
開催日 月1回（木曜日）
内 容 座談会、輪投げレクリエーション等



その他の企画も盛りだくさん!!

認知症疾患医療センターの相談

ふれあい南伊豆ホスピタルの保健師が各会場に定期的に参加しており、認知症の治療や対応方法など、各種相談もできます。

☕ 認知症カフェ合同開催

9月24日（木）13:30～15:00に「あまなつ」「カフェみなと」「ほっとカフェ」の3団体合同の認知症カフェを、健康福祉センターにて今年も開催します。認知症カフェに興味がある方はぜひこの機会に参加してみてください。

☕ 介護者カフェ×大人食堂 🍲

今年度は新たに介護者カフェ×大人食堂が6月30日（火）に子浦地区の金泉寺にて開催されました。当日は参加された地域の方々にカレーが振るわれました。

主催：NPO法人ひだまりファミリーステーション

問合せ 地域包括支援センター ☎36-3335

「社会を明るくする運動」について



「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。

【街頭活動の実施】

7月1日（水）に町内4か所で、保護司会、更生保護女性会などが街頭活動を行い、来訪者に啓発品を配りながら、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について、理解と協力を呼びかけました。

問合せ 町民課 住民年金係 ☎62-6222



対象となる補整具と助成金額

●申請期限は購入日の属する年度末です。●申請は下表（１）（２）それぞれ1回限りです。

区 分	医 療 用 補 整 具 の 要 件	助成上限額
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 乳房補整具	補整下着（下着とともに使用するパットを含む）	2万円
	人工乳房	10万円

※付属品のケア用品、購入のための交通費、郵送料は対象外です

申請方法

医療用補整具の購入後以下の書類を持参のうえ、健康増進課へ申請してください。

- ①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、診断書等)
- ②医療用補整具の購入に係る領収書（原本）
※書類審査の結果、交付決定（却下）通知を送付します

問合せ 健康増進課 健康増進係 ☎62-6255



介護職員研修費を 助成します!

介護職員研修受講支援事業を実施しています。対象研修を修了し、補助対象となる条件を満たしている方は、福祉介護課まで申請してください。

対象研修

介護職員初任者研修、介護福祉士実務者研修または介護支援専門員実務研修

補助対象

以下の条件を全て満たしている方

- ①申請日の1年前の日から、申請日までに研修を修了していること
- ②研修修了後、町内の介護事業所に就職し、6か月以上勤務しているまたは町内介護事業所に、すでに1年以上勤務経験があること
(どちらも申請日において勤務していること)
- ③市町村民税などの未納がないこと

補助金額

研修に要した受講料の半額（上限5万円）

※ただし、交通費、食費、他の制度による補助金対象経費を除く

提出書類

- ①研修受講修了証明書または受講修了を証明する書類の写し
- ②研修受講に係る領収書、その他受講料の納付を証明する書類
- ③就労証明書
- ④納税証明書
- ⑤申請者本人を証明する書類

申請方法

研修修了日から1年を経過する日までに、上記の書類を福祉介護課に提出してください。

問合せ 福祉介護課 介護保険係 ☎62-6233

教育資金の利子を補給します

町では、教育の機会均等と経済的負担の軽減を図るため、**入学・在学費用等の教育資金を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

以下の条件を全て満たす方

- 町内に住所があり、世帯に町税等の未納がない
- 大学、短大、専門学校等への修学に必要な費用（入学金、授業料等）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

利子補給を決定した日から5年間（ただし、申請は毎期必要です。）

■申請時期

前期申請・・・3月～8月までに返済した利子については、9月に申請

後期申請・・・9月～2月までに返済した利子については、3月に申請



申請・問合せ 教育委員会事務局 学校教育係 ☎62-0604

楽しいこと盛りだくさん! 石廊崎オーシャンパーク

こんにちは! 地域おこし協力隊の小林真菜です。
気がつけば任期2年目に突入しました。ご縁や周りの人、環境に恵まれ、おかげさまでたくさん
のことを日々学ばせていただいております。いつもありがとうございます。どこへ行っても「まな
ちゃ〜ん!」とお声がけいただけること、とても
嬉しいです。

最近は、オーシャンパークを町内の老人会
のお食事処としてご利用されたり、お友達とお話
しながらゆっくり過ごされたり、会議や仕事、PC
や動画編集の場としてもご活用いただいたりな
ど、たくさんの町民の皆さまにご来館いただい
ております。町民の皆さまのご利用、そしてお会
いできることがとても嬉しくありがたいです。オー
シャンパークのさまざまな使い方を皆さまで模索
し、近くの寄り所としてご活用ください。

町内や県内、さらに全国へ愛される石廊崎オー
シャンパークを目指し、今期も楽しいイベントを
企画・運行中の日々!

イベント運営では、たくさんの方のご協力や支
えがあり、形となることに毎回感動しています。
現在は、町内の小学生が色を塗りデザインした風



鈴が遊歩道に200個程並んでおります。9月まで
飾る予定のため、ぜひ見に来てください。「こん
なことやってみたいな」「こんな催し物どうかな」
などイベントのアイデアがございましたら、お
気軽に私までお声がけください。

だんだん暑くなってきました。暑い日はオー
シャンパークへ涼みにきてください。

地域おこし協力隊 こばやし まな 小林真菜

問合せ 企画課 企画係 ☎62-6288

6/18 環境学習講座



南伊豆中学校1年生を対象に、環境カウンセラーの高橋隆昌氏^{たかはし たかまさ}を講師に迎え、「今から始めるSDGs」をテーマに環境学習を行いました。カーボンニュートラル達成のためにできることや、海洋プラスチックごみ問題等について学び、持続可能な未来への意識を深めました。

6/24 受賞おめでとうございます



下賀茂の渡邊芳男さん^{わたなべ よしお}が、民生委員・児童委員として永年にわたり地域福祉の向上に尽力された功績が認められ、厚生労働大臣特別表彰および全国民生委員児童委員連合会表彰を受賞しました。地域に根差した温かな見守りや支援への貢献が高く評価されました。おめでとうございます。

6/18 プロの演奏に触れました



新日本フィルハーモニー交響楽団を招き、児童・生徒はプロの演奏を鑑賞するとともに、楽器の演奏体験を通して音楽の魅力と感動を実感しました。子どもたちは本物の音に触れ、豊かな情操を育むとともに、共生の大切さについて考える貴重な機会となりました。

7/3 小嶋さんよろしくおねがいします!



このたび、地域活性化起業人として小嶋せいかさんが着任されました。民間企業で培った経験やアイデアを生かし、南伊豆町GIGAスクール構想の推進支援をはじめ、子どもたちの学びをさらに充実させ、町の教育発展と未来を担う人づくりにつながる取り組みを推進します。

南伊豆中学校 賀茂地区中学校総合体育大会結果報告!

多くの部活動で県大会出場など好成績を収めました。生徒たちの日々の努力が実を結びました。結果は次のとおりです。

バレーボール男子：準優勝 **県大会出場**

バレーボール女子：優 勝 **県大会出場**

ソフトテニス男子：

団体戦 準優勝

個人戦 準優勝（山本 新・水口璃海） **県大会出場**

第4位（勝田大翔・田中怜音） **県大会出場**

第5位（土屋禎吾・鈴木隆文） **県大会出場**

ソフトテニス女子：

団体戦 第3位

個人戦 第5位（鈴木紗知・鈴木音羽） **県大会出場**



卓球男子：団体戦 優 勝 **県大会出場**

卓球女子：団体戦 第3位

個人戦 第4位（稲本芽依）

柔道男子：個 人 第3位（桑原輝嵐） **県大会出場**

柔道女子：個 人 優 勝（桑原 月） **県大会出場**



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

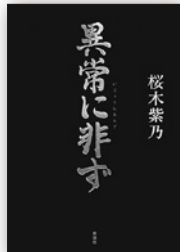
今月のおすすめ図書



教育脳

安藤寿康著
大和書房

教育とは何か。勉強とは何か。知能とは何か。学習能力は親から子へ遺伝する。つまり努力だけでは越えられない壁がある…。でもやるんだよ！



異常に非ず

桜木紫乃著
新潮社

全裸、血みどろ、汚物…。猟銃を乱射し、男は銀行に立てこもった。「ソドムの市の始まりや」男を凶行に駆り立てたのは何だったのか？その真実に迫る。



糖質老化

山田悟著
サンマーク出版

『白髪鬼』では一夜にして白髪になっていましたが…。老化と糖質の密接な関係を解説。老け込まないための糖質とのうまい付き合い方とは？



エゴサ厳禁

知念実希人著
双葉社

くるよ師匠は「どやさ」ですが、こちらはエゴサ。都内で次々に発見される眼球のくりぬかれた死体。猟奇の果てに辿り着いた犯人の正体は…。どやさ！



ヘンな道路標識

後藤欣樹著
イカロス出版

こんな標識があったのか！奇妙、珍奇、奇天烈…。全国に設置された謎の道路標識を大公開。くれぐれも運転中には凝視しないように…。



樞の狩人

大沢在昌著
幻冬舎

歌舞伎町のビルが突如崩落。死者10名、負傷者8名を出した未曾有の大惨事のなか犠牲者の身元捜査を進めると18年前の未解決事件との繋がりが…。



ゼリーケーキ

藤沢かえで著
家の光協会

涼やかで繊細、そして華やか。ゼリーとケーキの心ときめく融合。プルプル、ツルツル、チュルチュルついでにドキドキ。極上スイーツ、ここにあり！



ブティック

池井戸潤著
ダイヤモンド社

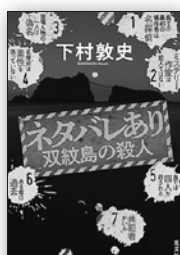
経営陣との軋轢から理不尽な退職勧告を受けた銀行員が新たに見つけた希望とは？企業の買収をめくり、かつての職場と熱き戦いを繰り広げる金融小説。



スマホを見てただけなのに！

鈴木雄也著
KADOKAWA

スマホに潜む危険な誘惑。待ち受けるのは天国か地獄か。すべての少年少女に贈る、情報過多社会を生き抜くための入門書。



ネタバレあり

下村敦史著
光文社

絶海の孤島で起こる連続殺人事件。巻頭で7つの真実が語られるが…。読者に混乱と不安をもたらす禁断のネタバレミステリー。

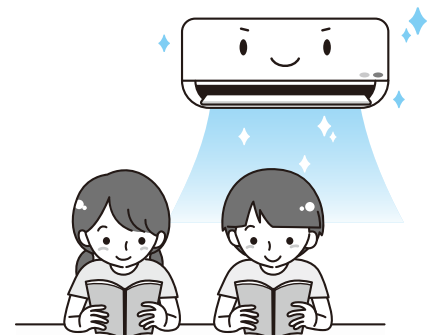
新着図書案内

教養としての図形問題 あきとんとん
精神科医おどおど日記 駒木 爽
キウイ健康レシピ 松生恒夫
かんたん発酵薬膳 榎本美沙
野菜のいいぶん 白崎裕子
おとなの色鉛筆イラスト帖 若林真弓
片見里足立アフエクション 小野寺史宜
タイム・アフター・タイム 吉田修一
きみがなきあと 木内 昇
コズミック・ガール 伊与原新
猫君2りんねの輪 畠中 恵
眠れぬおまえに遠くの夜を 桐野夏生
春の星と一緒に 藤岡陽子
介護未満の父に起きたこと ジェーン・スー
チャックの数奇な人生 スティーヴン・キング

図書館利用案内

図書館の利用について

南伊豆町立図書館は、暑さをしのぐ場所としてクーリングシェルターに指定されています。クーリングシェルターとは、危険な暑さから避難できる場所として、市町村長が指定した施設のことです。図書館も開館時間内であれば、どなたでもご利用可能です。自宅などで暑さをしのぐのが困難な場合や、外出時等に熱中症による健康被害を防ぐため、お気軽にお立ち寄りください。



おしらせ

災害時に役立つ救護所看護研修会の開催について

救護所等における看護職員活動に係る研修会を、静岡県看護協会と南伊豆町の合同で開催します。災害時や救護所での看護活動を学び、救護所看護職登録につなげることを目的とした研修になります。

日時 9月27日(日) 9:30~12:00
(開場9:00)

会場 南伊豆町役場 湯けむりホール

対象者 南伊豆町および下田市内に在住または在勤の看護師・准看護師・保健師・助産師

※現役かは問いません。看護学生も可
※他職種は要相談

内容 講義：町の救護体制、救護所での看護職の役割
演習：救護所でのトリアージ、応急処置 など

講師 静岡県災害医療コーディネーター／まつおか内科循環器クリニック院長 松岡良太医師
伊東市民病院看護師 伊藤美樹氏、田中弘樹氏

参加費 無料

定員 先着30名

申込方法 右の二次元コードから申込みまたは以下問合せ先に電話で申込み

申込期限 9月15日(火)まで
※定員になり次第終了

申込・問合せ

健康増進課 健康増進係
☎62-6255

令和8年度危険物取扱者試験について

試験日 11月8日(日)

試験種類 甲種・乙種全類・丙種

申請期間 8月26日(水) ~
9月2日(水)

申請方法 書面・電子申請

試験会場 下田市のほか県内5会場
その他

●願書等は下田消防本部、河津分署、南伊豆分署、西伊豆消防署にございます。

●試験会場等詳細は、
右の二次元コードから
ご確認ください。

問合せ 下田消防本部予防課
☎22-1849

(一財) 消防試験研究センター
静岡県支部 ☎054-271-7140

8月21日は「県民の日」 静岡県誕生150周年です!

8月21日の「県民の日」を中心に、静岡県を楽しく体験できるイベントが県内各地で開催されます。さらに、静岡県誕生150周年を記念して、県公式LINEに登録しクイズに正解するとプレゼントが当たる「150(いこー) ▶ミライへ プレゼントキャンペーン」も実施中です。「静岡県民の日」で検索してみてください。

問合せ 静岡県企画部広報戦略課
☎054-221-2231

全国一斉 「こどもの人権相談」強化週間 ～あなたの悩みを聞かせてね～

いじめや体罰、虐待などのお悩みについて、気軽にお電話ください。家族からのご相談も受け付けています。

期間 8月28日(金)~9月3日(木)
時間 8:30~19:00

ただし、土・日曜日は10:00~17:00

なお、強化週間以外の期間においても、平日の8:30~17:15まで相談を受け付けています。

問合せ 静岡地方法務局
静岡県人権擁護委員連合会
☎0120-007-110 (通話料無料)

被害急増! PayPayを悪用した詐欺メール に注意してください

電子決済サービス「PayPay(ペイペイ)」を悪用した詐欺メールが急増しています。

「税の納付期限」「支払いが未完了」等の内容でメールに記載されているリンクを開くと、PayPayアプリの送金画面に誘導し、送金させる手口です。

国民年金保険料未納や自治体、クレジットカード会社、保険会社、通信事業者等を装ったメールで、記載されたURLから支払いを要求されたら詐欺ですので、ご注意ください。

問合せ 下田警察署管内防犯協会
☎27-2766

「静岡県 次世代を育むための 県民意識調査」の実施について

静岡県では、少子化対策を図りつつ、少子化に適応した持続可能な地域社会の構築に向けて「結婚・出産・子育て、ウェルビーイングに関する県民意識調査」を実施します。

実施期間 8月中旬~8月31日(月)

対象 静岡県内に在住の18歳~49歳の方(無作為に抽出した対象者)

調査形式 アンケート方式(無記名)

回答方法 郵送またはオンライン(パソコン、スマホ、タブレット等)による回答

詳細情報 右の二次元コードからご確認ください

問合せ 静岡県健康福祉部
こども若者局こども政策課
☎054-221-2037

映画「ぼけますから、よろしく お願いします。」 鑑賞会のお知らせ

2018年に上映し、20万人を動員し日本中を深い感動に包んだ映画を見ませんか。認知症の妻を95歳の夫が懸命に介護する日々を娘が撮影したドキュメンタリーです。ぜひお申し込みください。

日時 9月8日(火)

受付 13:00~

鑑賞 13:30~15:10

会場 下田市民文化会館 小ホール

対象者 南伊豆町・下田市の住民
(年齢不問)

タイトル 映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」

定員 130名

鑑賞料 500円

申込方法 電話または
右の二次元コードより
お申し込みください。

申込開始日 8月14日(金)
※先着順

その他 駐車場に限りがありますので、乗り合わせのご協力をお願いいたします。

申込・問合せ

賀茂地区在宅医療・
介護連携推進支援センター
(下田メディカルセンター)
☎25-3535

広報みなみいず7月号10ページ「協力機関」の漁協名に誤りがありました。
訂正してお詫び申し上げます。

訂正とお詫び

(誤) 東日本信用漁業協同組合連合会南伊豆出張店
(正) 伊豆漁業協同組合南伊豆支所

メディカル通信

知っておきたい 「肺炎」の基本

肺炎は細菌やウイルスが肺に入り、炎症を起こす病気です。

若い方では自宅療養で回復することもあります。高齢の方、糖尿病や心臓・肺の病気がある方、喫煙している方では重症化しやすく、入院や酸素投与時には人工呼吸器が必要になることがあります。

高齢者では咳や発熱が目立たず、「食欲がない」「ぼんやりする」「急に元気がない」といった変化だけで肺炎が見つかることもあります。普段と違う様子があれば、早めに医療機関へ相談してください。



予防にはワクチン接種や禁煙、手洗い、口腔ケア、持病の管理が大切です。咳や発熱がある時はマスクを着用し、咳やくしゃみはティッシュや袖でおおい、使用後は手を洗いましょう。肺炎球菌やインフルエンザ、COVID-19のワクチンは重症化予防に役立ちます。食後や寝る前の歯みがきや入れ歯の手入れも、誤嚥性肺炎の予防につながります。

内科医 仲田 太郎

問 下田メディカルセンター
☎25-2525



岡部町長の 町政コラム

夏本番の8月となりました。今年も5月から暑い日が続く、梅雨の影響で涼しい日や蒸し暑い日、さらには強い日差しの真夏日もあり、体調を崩しやすい日々が続いています。町民の皆さまにおかれましては、引き続き熱中症対策を進め、早めの水分補給や適切なエアコンの使用をお願いいたします。

東京電力によりますと、今夏の電力需給は問題ないとのことですので、エアコンは遠慮することなくご使用ください。ただし、不要な電源はオフにさせていただくなど、引き続き無理のない範囲で節電にご協力いただけますと幸いです。

今年も南伊豆の夏は多くのイベントが開催されています。妻良で開催されている「海上アスレチック」は、今年も多くのお客さまにお楽しみいただいております。

弓ヶ浜では昨年休止していた「スプラッシュウォーターパーク」も人気を集めており、全国トップクラスの人気を誇る中木のヒリゾ浜では、多くのお客さまがシュノーケリングなどを楽しんでおられます。

また、サップやカヤックなどの海のアクティビティが人気の子浦では、近年これらの愛好者が増えており、台風などで波が荒れても湾内は比較的穏やかで遊べるため大変好評です。隠れたスポットとして、透明度や秘境感で人気の落居ではウミガメに出会えるかもしれません。

今年の令和8年8月8日午後8時から弓ヶ浜海上花火大会を予定しております。観光客の皆さまはもちろん、町民の皆さまも夏の夜空に咲く光の花々を楽しみにぜひお出かけください。

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
一町田	石井 瑛琉 ^{えいる}	6. 2	愛斗・杏菜
下流西	波紅斗 ^{はくど}	6.26	雅也・陽奈

結婚お幸せに

地区	お名前(旧姓)	婚姻日
手石	干臺 勇希・沙耶果(谷)	6.15

お悔やみ申し上げます

地区	氏名	年齢	月日
加納	中村 米子	85	6. 3
湊	力元 幸雄	75	6. 5
石廊崎	渡邊 満	71	6. 8
下流	平山 宗一	77	6.15
下賀茂	水島 昇一	77	6.17
立岩	小室 幸作	86	6.24
一條	高橋 照代	93	6.28
二條	土屋さかゑ	99	6.29

令和8年6月1日から6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け出の時にお申し出ください。

人の動き

(7月1日現在)

世帯数	3,769世帯
人口	7,043人(-5)
男	3,404人
女	3,639人

(6月中)

転入	24人	転出	14人
出生	2人	死亡	17人

8月は

町県民税
国民健康保険税
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。



毎月19日は食育の日

健康レシピ

甘くてジューシー!

カラーピーマンの肉詰め

栄養価 (1人前) エネルギー: 267kcal

タンパク質: 14.6g 脂質: 17.4g 塩分: 0.5g

材料 (2人分)

カラーピーマン..... 3個 (135g)

小麦粉..... 小さじ1と1/3 (4g)

タマネギ..... 1/4個 (48g)

ニンジン..... 約2cm (16g)

豚ひき肉..... 160g

食塩..... ミニスプーン1/3 (0.4g)

パン粉..... カップ1/2 (20g)

菜種油..... 小さじ2

ケチャップ..... 小さじ1と1/2

レタス..... 3枚 (30g)

作り方

①ピーマンは縦半分に切って種と白い筋をとる。

②タマネギ、ニンジンはみじん切りにし、フライパンに油を引いて炒める。

③ボウルに豚ひき肉と塩を入れて粘りがでるまでよく混ぜる。②とパン粉を入れてよく混ぜる。

④①のピーマンの内側に小麦粉をまんべんなく薄く振る。

(茶こしを使うとよい) ③を隙間がないように詰めて平らにならす。

⑤フライパンに油を熱して④のピーマンの肉面を下にして焦げ目がつく程度に3分弱火で焼く。肉面を表にしてさらに約3分焼く。

⑥水を大さじ2 (分量外) 入れてふたをして約5分蒸し焼きにする。竹串で肉を刺し、肉汁が透明になっていることを確認する。

⑦皿にレタスを3枚敷いて盛り付けて、ケチャップをかける。

★ここがポイント!

豚肉に含まれるビタミンB1は「疲労回復のビタミン」と呼ばれ、暑い夏には積極的にとりたい食品です。旬のピーマンと食べることで栄養価も高まります。



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

★高齢者の筋力アップのコツ

老化の始まりは足腰の筋肉の衰えからといわれています。いつまでもご自分の足で動けるよう、筋力の維持と向上を目指しましょう。

〈高齢者の筋力アップのコツ〉

- ①「指輪っかテスト」で自分の状態を確認する。
すきまがある場合は「筋力の減少がある」と判断。
- ②毎日の家事 (掃除、洗濯、料理、買い物など) も筋トレ。
- ③ウォーキングだけでは筋力アップにはならない。
- ④毎日筋力アップ体操を行う。(各10回から)
 - 椅子につかまりながら立って「もも上げ」「つま先立ち」「片足立ち」
 - 椅子の前に立ち、椅子に腰かける手前で立ち上がるスクワット
- ⑤肉や魚、卵、豆腐などのタンパク質を毎食摂ることを意識。
- ⑥膝や腰など痛みがひどい時は無理をしない。
- ⑦水分補給も忘れずに。



問合せ 地域包括支援センター ☎36-3335



スマイルキッズ



あおい
手石 竹内 碧唯ちゃん (1歳5か月)
「推しを着てお昼寝中」

広報みなみいず 8月号

発行日 令和8年8月1日

発行 南伊豆町 編集 企画課 印刷 街サン印刷
〒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!



友だち追加は
こちらから!