



広報



みなみいず

2026

9

No. 675



弓ヶ浜花火大会

この夏、最高の一瞬を

- ・ P2 10月1日は「浄化槽の日」です
- ・ P3 下水道管理費等の不足分は皆さんの税金で支えています
- ・ P4 まちづくり出前講座について
- ・ P5 徘徊高齢者等SOSネットワーク事業について
- ・ P6 台風や大雨の際の避難について / 行政相談月間です
- ・ P7 年金生活者支援給付金制度について
/ 早大生「田舎留学プロジェクト」など



10月1日は「浄化槽の日」です

「浄化槽の日」とは浄化槽法が施行されたのを記念して設けられた日です。
この日をきっかけに、浄化槽の正しい維持管理などについて再確認しましょう。

浄化槽を使用している方は以下の4点を行うことが義務付けられています

清掃

期 間 年1回以上
申込先 町の許可を受けた清掃業者
内 容 浄化槽内の汚泥やスカムの引き抜き
および浄化槽内の洗浄
浄化槽内に汚れがたまると悪臭の原因になります。

保守点検

期 間 年に3～4回以上
申込先 県知事の登録を受けた保守点検業者
内 容 浄化槽の装置の点検、各設備の調整、
修理、汚泥やスカムの状況の確認
および消毒薬の補充

法定検査（7条検査）

期 間 浄化槽設置後3～8か月の間に1回
申込先 （一財）静岡県生活科学検査センター
内 容 浄化槽が有効に機能しているかどうか
の検査

法定検査（11条検査）

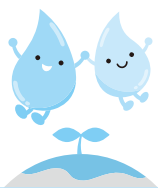
期 間 7条検査を行った翌年から毎年1回
申込先 （一財）静岡県生活科学検査センター
内 容 維持管理等が適切に行われているかを
外観検査、水質検査および書類検査に
より調査

生活排水改善対策推進事業費補助金について

対象区域

次の区域を除いた区域

- ・公共下水道区域
（手石・湊・下賀茂地区）
- ・漁業集落排水区域
（中木・妻良・東子浦・
西子浦地区）



対象者

次の全ての条件を満たす方

- ・単独処理浄化槽もしくは汲み取り便槽から合併処理浄化槽
へ付け替える方で、専用住宅もしくは併用住宅（延べ床面
積の2分の1以上を居住の用に供するもの）の所有者の方
- ・町内に住所を有する方
- ・町税等の未納が無い世帯の方
- ・販売や貸借を目的とした住宅ではないこと
- ・環境配慮型浄化槽を設置する方

補助上限額

5人槽の場合

38万6,000円

7人槽の場合

48万2,000円

環境省が示す標準的な浄化槽設置費用の
例は右記のとおりです。高度型とは、窒素
やリンを高度に処理できる浄化槽のことで
通常型より一層の水質汚濁防止効果などが
あります。

【標準的な浄化槽設置費用の例】

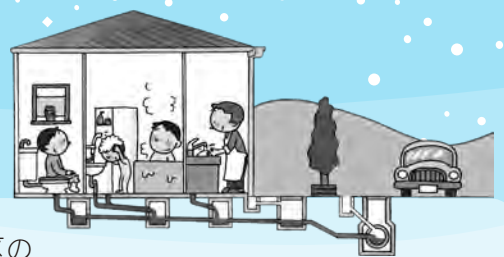
	通常型	高度型
5人槽	83万7,000円	102万円
7人槽	104万3,000円	113万4,000円

問合せ

生活排水改善対策推進事業補助金のこと：生活環境課 生活環境係
保守点検および清掃のこと：賀茂健康福祉センター 環境課
法定検査のこと：（一財）静岡県生活科学検査センター
静岡県くらし・環境部環境局 生活環境課

☎62-6270
☎24-2053
☎054-621-5863
☎054-221-2253

下水道管理費等の不足分は 皆さんの税金で支えています

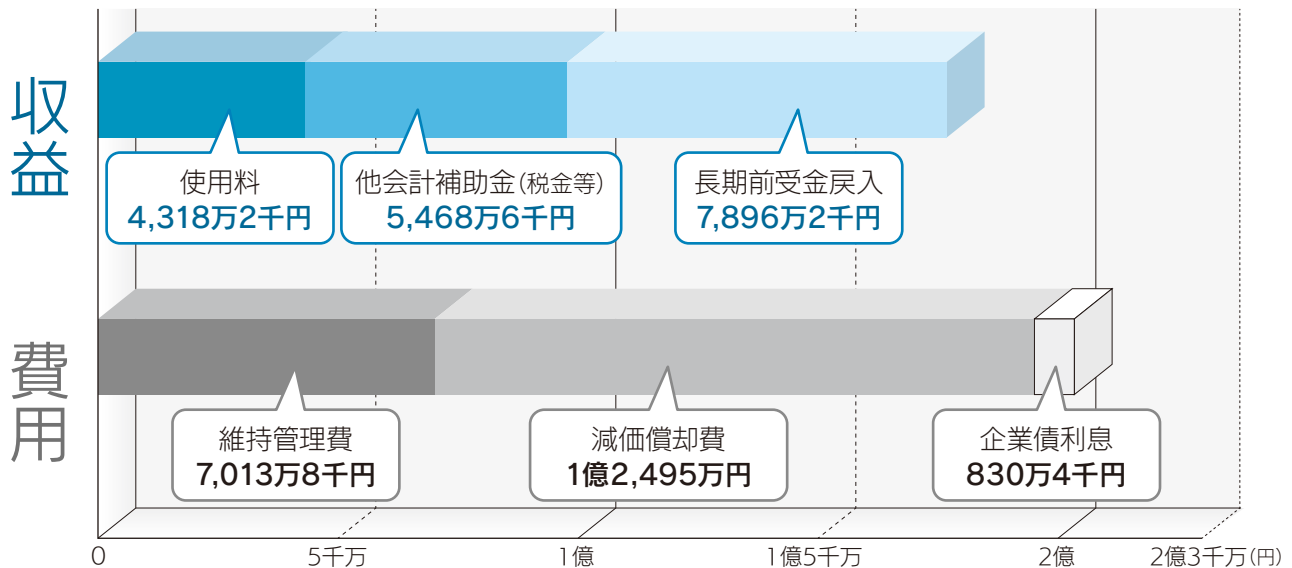


町内には手石・湊・下賀茂地区の公共下水道と中木・妻良・子浦地区の漁業集落排水施設があります。

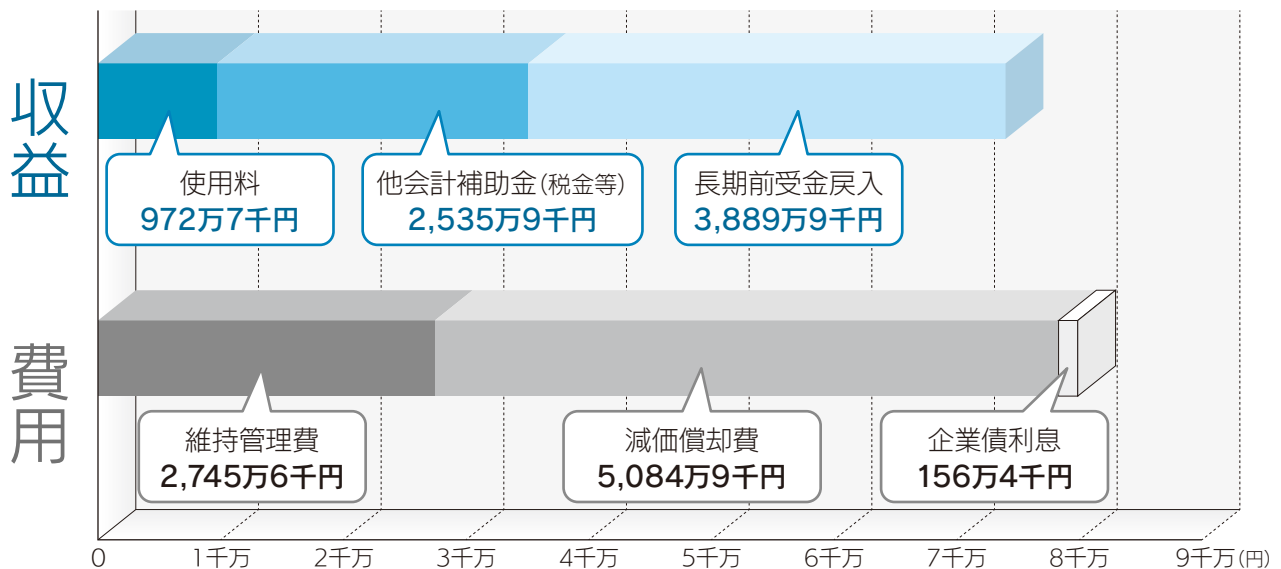
公共下水道は都市の健全な発達、公衆衛生の向上および公共用水域の水質保全を目的として整備されています。集落排水施設も同様に、生活環境の保全と公衆衛生の向上を目的としています。

公共下水道・集落排水施設ともに「維持管理」「施設の更新」に多くの費用がかかっています。令和8年度決算見込みを、次のとおりお知らせします。

令和8年度決算見込み（公共下水道）



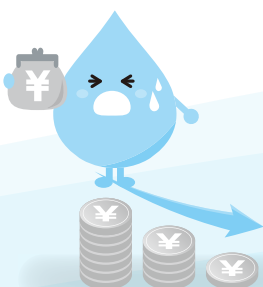
令和8年度決算見込み（漁業集落排水）



以上から令和8年度の公共下水道事業の経費回収率（使用料/維持管理費）は、 $4,318 \text{ 万}2,000 \text{ 円} / 7,013 \text{ 万}8,000 \text{ 円} \approx 62\%$ となる見込みです。これは、維持管理費だけをみても、**38%分の約2,700万円の経費が不足**していることを示しています。

不足分は、他会計補助金として町全体で使える財源から補てんしています。

長期的には、経費回収率100%が目標ですが、人口減少による使用料収入の減少が見込まれていますので、さらなる経営改善が必要です。



問合せ 生活環境課 上下水道経営係 ☎62-6270



まちづくり 出前講座について

皆さまからのご要望に応じて
職員が出向き、町の事業や制度
等についてお話しします。
お気軽にご利用ください。

出前講座について

対 象	町内在住または町内に勤務・通学する方を含む概ね10人以上で構成された団体
日 時	原則として平日9：00から21：00までの間の概ね1講座2時間程度
場 所	町内の公共施設、地区集会場等（会場の手配は各団体が行ってください）

申込方法

会場を確保のうえ、希望する日の2週間前までに企画課へ申込書を提出してください。内容等を審査のうえ、出前講座可否決定通知を申請者に送付します。
なお、申請書については、企画課窓口または町ホームページにて取得できます。

注意事項

政治、宗教または営利を目的とする集会等の場合は実施できません。

出前講座メニュー

No.	テ ー マ	内 容	講座の対象者
1	南伊豆町のまちづくり	総合計画やまち・ひと・しごと創生総合戦略などを踏まえ、これからのまちづくりに関する計画について	小学生 ～ 一般
2	多文化共生への架け橋 「世界の文化と暮らし」出前教室	フィリピン出身の国際交流員が母国の文化について紹介	小学生 ～ 一般
3	高齢者向けスマートフォンの使い方講座	スマートフォンの基礎知識から電話、メールのやり方、スマートフォンを持つことで発生する可能性のある消費者問題について	一 般
4	役場って何してるの？	役場の機構や仕組み、町民の生活との関わり、職員給与等について	小学生 ～ 一般
5	町の台所事情	最近の国県の動向を踏まえ、町の財政状況と将来展望について	中学生 ～ 一般
6	公共施設のこれから	公共施設総合管理計画などを踏まえ、町が所有する公共施設とこれからについて	中学生 ～ 一般
7	教えて行政！（情報公開について）	情報公開の手引き、情報公開制度の状況について	中学生 ～ 一般
8	公共工事の入札・契約のしくみ —適正な工事発注—	模擬入札を行い、公共事業の発注や入札の様子、契約、事業完成までの作業等について	中学生 ～ 一般
9	賀茂広域消費生活センターによる 消費生活出前講座	悪質商法の手口や対処法、契約の基礎知識、人や環境にやさしい消費生活等について	一 般
10	まず自らを守る	災害に強い協働社会の実現に向け、東海大地震や風水害対策、地域に密着した活動を展開する消防団や自主防災について	中学生 ～ 一般
11	TOUKAI(東海・倒壊)－0＋事業について	TOUKAI－0＋事業の必要性、制度等について	一 般
12	くらしとマイナンバー	マイナンバー（個人番号）制度の概要や生活との関わりについて	中学生 ～ 一般
13	暮らしの中の税	各種町税の課税の仕組みや納税等について	一 般
14	鳥獣害どう防ぐ？ (有害獣を獲る・有害獣から守る・有害獣を寄せ付けない)	有害鳥獣の知識や防除技術、町で取組んでいる対策を、獲る・守る・寄せ付けないをテーマ説明する	一 般
15	ごみを減らしましょう	ごみの減量方法や収集・処理について	一 般
16	将来の環境を考えた下水道講座	下水道の概要や、接続工事、接続費用などについて	小学生 ～ 一般
17	健康保険制度の豆知識	国民健康保険制度や後期高齢者医療制度、医療費の状況について	一 般
18	みんなで支える介護保険制度 —介護保険講座—	介護保険制度の概要と申請からサービスの利用について	一 般
19	高齢化と福祉・介護	南伊豆町における高齢化の現状・課題、福祉・介護に関する町の取り組みなどについて	小学生 ～ 一般
20	認知症サポーター養成講座	認知症についての基礎知識や、認知症の方や家族を支える手だてについて	小学生 ～ 一般
21	ゲートキーパー養成講座	孤独が招く自殺で大切な人を失わないために、心のSOSに気づくポイントや悩んだ際の相談先等について	一 般
22	高血圧予防講座	みそ汁の塩分チェック、お塩の取り方のチェックシート等を用いた高血圧予防に大切な減塩の工夫について	一 般
23	南伊豆町の観光について	南伊豆町の主要産業である観光について、観光スポット、各種イベント、観光統計等の概要を説明する	中学生 ～ 一般

講座メニューは、随時追加等が行われますので、最新の情報を確認したい場合はお問合せください。

問合せ 企画課 企画係 ☎62-6288

徘徊高齢者等SOSネットワーク事業の「事前登録」をしませんか？



●事前登録とは？

あらかじめ登録しておくことで、万が一の場合の早期発見と保護に役立てるものです。実際に行方不明になった時に、警察や協力機関、地域住民などが協力して、できるだけ早く発見し、ご家族のもとに帰れるよう地域で見守ります。

●対象者

町内在住で行方不明になるおそれがある認知症高齢者等

●登録方法

事前登録申請書の提出(提出先:地域包括支援センター)

- ・申請には、登録する方の写真(全身または顔写真どちらか1枚)、印鑑が必要です。

●登録情報について

- ・申請書や写真の原本は町で保管し、写しを下田警察署で共有および保管します。
- ・登録された方には、登録番号が記載されたシールを、靴や杖、カバンなどいつも身に着けるものに貼っていただきます(希望者のみ)
- ・シールを貼ることで行方不明になった場合の早期発見や保護、日常からの見守りにもつながります。

●行方不明になったときは

下田警察署に届け出後、町へご連絡ください。高齢者見守りネットワークの協力機関や近隣市町等への協力依頼も行うことができます。

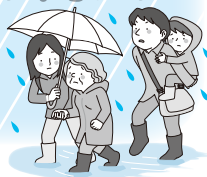


●地域の皆さまへ

夜間、早朝などに一人での、道端に座り込んでいる、困っているような様子が見受けられる場合は、やさしく声をかけていただき、地域包括支援センターまたは下田警察署へご連絡ください。また、登録番号が記載されたシールを貼ったものを身に付けていたら、番号をお知らせください。

問合せ 地域包括支援センター ☎36-3335

台風や大雨の際の避難について



総合防災マップで住んでいる場所を確認しましょう

町内全世帯に配布した「南伊豆町 総合防災マップ」の13ページから36ページにかけて町内の洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域・特別警戒区域を示しています。

自分の住んでいる場所が安全かどうか、町内のどこが危険な場所かを事前に確認し、災害時における避難路や避難先を考えておきましょう。

なお、総合防災マップなどは町ホームページでも公開しており、右の二次元コードからアクセスできますのでご利用ください。



総合防災マップ案内

「わたしの避難計画」を作成しましょう

「わたしの避難計画」とは、災害が発生する前や実際に災害が発生したときに自分や家族、地域の人と速やかに避難ができるよう、あらかじめ避難先や避難のタイミングを記入して整理しておくものです。

自分の住んでいる場所の災害リスクを知るとともに、河川氾濫や土砂災害、地震、津波といった災害種別ごとに各家庭において避難のタイミングや避難先をあらかじめ決めておきましょう。

なお、「わたしの避難計画」は、町のホームページでも公開しています。防災のタブからご覧ください。

※また、静岡県ホームページでは6つのステップを入力することで、作成した避難計画をPDF・画像保存することができます。ぜひ、スマートフォンなどでお試ください。右の二次元コードから「わたしの避難計画」作成サイトをご覧ください。



わたしの避難計画

非常品持ち出しリストチェック表



- | | | |
|--|--|-------------------------------------|
| ☐ 食糧（3日分程度） | ☐ かっぱ、ヘルメット | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 飲料水（3日分：6～9L） | ☐ 上着、下着などの衣類 | ☐ ティッシュ、生理用品 |
| ☐ 常備薬・お薬手帳 | ☐ 紙おむつ、乳幼児に必要な物 | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 懐中電灯、電池 | ☐ 熱中症を予防できるもの | ☐ タオル（大・小） |
| | | ☐ 手指消毒液 |

可能な限り食料や水は1週間分の備蓄、断水に備えて携帯トイレも準備しましょう！

問合せ 防災課 防災係 ☎62-6211

年金

医療
保険

福祉

道路

雇用

手続

9月1日～10月31日は

行政相談月間です



総務省では、国の仕事やその手続きについて苦情や意見・要望を聞き、その解決を図るとともに、行政運営に反映させる「行政相談」を行っています。

町では毎月1回、町の行政相談委員が相談に応じています。相談は無料で秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

9月および10月の行政相談

日時 9月15日（火）10:00～15:00
10月15日（木）10:00～15:00
場所 健康福祉センター

町の行政相談員



山田昌平さん
（毛倉野）



藤原富雄さん
（青市）

問合せ

町民課
総務省

住民年金係

静岡行政監視行政相談センター

☎62-6222

☎0570-090110

年金生活者 支援給付金制度について

老齢年金
を受給
されている方

障害年金
を受給
されている方

遺族年金
を受給
されている方



年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

給付金の受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施しますのでご利用ください。

対象者

それぞれの対象となる項目で、要件をすべて満たす必要があります。

老齢基礎年金を受給している方

- ・65歳以上
- ・世帯員全員が市町村民税非課税である
- ・前年の年金収入額とその他所得額の合計が約93万円以下

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

- ・前年の所得額が約492万円以下

請求手続き

■新たに年金生活者支援給付金を受け取れる方

受け取りの対象となる方には、9月初旬ごろから日本年金機構よりお知らせが送付されますので、同封されているはがき（請求書）に必要な事項を記入のうえ、提出してください。令和9年1月4日（月）までに請求手続きが完了すると、令和8年10月分からさかのぼって受け取ることができますので、お早めに手続きをしてください。

■年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。



問合せ 給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092(ナビダイヤル)

「つながる田舎留学2026」いよいよ開幕!

暑さの厳しい日が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。早稲田大学4年田舎留学プロジェクト運営局長の河本結生です。

田舎留学プロジェクトは、首都圏の大学に通う学生が企画・運営を行う、南伊豆町と東京の大学生による共同事業です。町民の皆さまとの交流を深めながら、「住まずとも町の一員になること」を目標に活動しています。

来たる9月10日（木）から9月16日（水）までの1週間、「つながる田舎留学2026」を開催します。期間中は約50名の学生・卒業生・町内出身者が町を訪れ、町内事業者さまのもとでのお手伝いをはじめ、町内の小学校・中学校・高校での交流授業、学生が企画した地域交流イベントなど、多様な世代の町民の皆さまと交流できるさまざまな企画を実施する予定です。

今回の「つながる田舎留学2026」のキャッチフレーズは、「ただいまを、増やしに行こう。」です。参加者には、初めて南伊豆町を訪れる学生に加え、昨年度の田舎留学をきっかけに再び町を訪れる学生や社会人もいます。一度きりの訪問ではなく、何度

も南伊豆へ足を運び、町とのつながりを育んでいく仲間が増えることを期待しています。

この1週間が学生と町民の皆さまにとって新たな出会いと交流の機会となり、「ただいま」と言って帰ってこられる場所として南伊豆町とのご縁がさらに深く、末永く続いていくことを願っています。

今後とも田舎留学プロジェクトをよろしくお願いいたします。

田舎留学プロジェクト 運営局 河本結生



6月29日に「教育分野における持続的な協働体制構築に関する協定」を締結しました。

問合せ 企画課 企画係 ☎62-6288

7/6 おもちゃが贈呈されました



賀茂郡建築工業組合から、南伊豆認定こども園へ手作りした木のおもちゃが贈呈されました。木のぬくもりが感じられるおもちゃは、子どもたちが安心して遊べるよう、一つ一つ丁寧に製作されたものです。園児たちは早速笑顔で遊び、贈呈を受けた園からは感謝の言葉が寄せられました。

7/17 起震車体験



南伊豆分校で起震車体験が行われ、生徒たちが震度7の揺れを体感しました。想像を上回る激しい衝撃に驚きの声が上がりましたが、「実際に体験できて良い経験になった」との感想が聞かれました。地震の恐ろしさを肌で感じ、防災意識を高める貴重な機会となりました。

8/1 来場者100万人記念! 夕涼祭開催!



石廊崎オーシャンパークが、来場者100万人を記念し夕涼祭を開催しました。贈呈式では、100万人目となった山梨県笛吹市在住の篠原綾さんご一家に、花束と休暇村南伊豆のペア夕食券が贈られました。多くの来場者が大抽選会などの催しを楽しみ、会場は大いに賑わいました。

7/11 海上アスレチックオープン!



妻良海上アスレチックがオープンしました。美しい海を活かしたレジャースポットとして、観光客でにぎわいました。大型の滑り台などさまざまな海上遊具を楽しむ姿が見られ、会場には多くの歓声が響いていました。

7/29 県大会 3位おめでとう!



南伊豆中学校3年生の桑原輝嵐^{くわばら てるあ}さんが、静岡県中学校体育大会柔道男子60kg級で見事第3位に入賞しました。これにより東海大会への出場権を獲得し、町長を表敬訪問しました。町長からは激励の言葉が贈られ、桑原さんは仲間の想いを胸に、さらなる飛躍を誓いました。

8/4 交流拠点『ここいな』開設



田舎留学プロジェクトは上賀茂に交流拠点「ここいな」を開設し、オープニング神事を執り行いました。この拠点は学生たちが「ただいま」と帰ってこられる居場所であり、町民との交流の場としても積極的に活用していく予定です。こうした関わりを通じて関係人口創出を目指していきます。



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



赤ちゃんのハッピー名前事典
笹原宏之監修
西東社

アクマくん騒動ってありましたよね?幸せに暮らして居るのでしょうか…。響き、イメージ、画数から見えてくる最高の名前とは?もう手遅れなのかな…。



ファイア・ドーム 上・下
辻村深月著
小学館

25年前、平穏だった地方都市で起こった殺人事件。ようやく静けさを取り戻したかに見えたが、くすぶり続けた因縁の火種が新たな事件を呼び起こす…。



めざせ! ムショラン三ツ星
黒柳桂子著
朝日新聞出版

「わしらの配給米があるはずじゃ」と叫んで広能昌三は暴れていましたが…。現役刑務所栄養士が「クサクない」メシに辿り着くまでの給食作り奮闘記。



天領の鷹 上・下
村木嵐著
講談社

故郷の山を失った若き木こりは江戸へ、そして蝦夷へ渡った…。厳しい自然に立ち向かい、広大な森を伐り拓いていく材木商たちの生涯を追った感動作。



棺桶まで歩こう
萬田緑平著
幻冬舎

歩けるうちは人は死なない!つまり自らの意思で大地に立っているうちは死なないってこと。生かされるのではなく生きるための実践方法とは?



湾
宮本輝著
新潮社

高度経済成長に伴う家業の変化と、巨大な資産の謎。漁村で暮らす人々の豊かな営みを戦後から令和にかけて壮大なスケールで描いた美しい家族の物語。



野菜のいいぶん
白崎裕子著
ダイヤモンド社
GKじゃなく野菜のいいぶん! どうせ食べられるのなら美味しく食べられたい…。野菜たちの声なき声を代弁。野菜の底力を引き出す秘密のレシピ集。



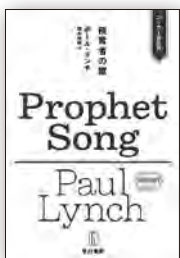
人生後半にこそ読みたい秀歌
永田和宏著
朝日新聞出版

老後と金、老いるの恋…。細胞生物学者であり歌人である著者が、自ら後期高齢者になった経験から読み解く、日々を楽しく生きるためのヒント集。



即効! ツボ・リンパ地図大全
五十嵐康彦著
河出書房新社

伊能忠敬から数百年。遂にリンパとツボの地図が完成! 不調別に良く効くツボと、効果を倍増させるリンパマッサージを紹介。測量の疲れも吹き飛びます…。



預言者の歌
ポール・リンチ著
早川書房

全体主義国家に変貌していく近未来のアイランド。失踪した夫を待ちながら、4人の子の日常を守ろうとする母親。しかし体制の圧力は強まり…。

新着図書案内

葵の紋を継ぎまして。 山岸美喜
シリアの家族 小松由佳
日本人の心のありかたと未来

河合隼雄
鉱物と宝石の事典 梅田あいな
認知症でもひとり暮らし 和田秀樹
食べる漢方の食材帖 櫻井大典
わたしはこれでやせました MEGUMI

腸を動かす朝ごはん休ませる晩ごはん

藤井 恵
夏帆 村上春樹
祇園の秘密 山村紅葉
夢見る言葉 丸山正樹
#台所のあるところ 原田ひ香
盾と矛 方丈貴恵
冷蔵庫達の怪談 大島清昭
途上の王国 沢木耕太郎

図書館利用案内

●地区配本所について●

南伊豆図書館では町内12カ所(南上郵便局、伊浜、子浦、妻良、立岩、吉祥、入間、中木、石廊崎、大瀬、湊、役場)の施設に本の貸出コーナーを設置しています。小説、実用書、一部の地区では絵本や児童文学も貸し出しています。定期的に入替えを行っていますので、お気軽にお立ち寄りください。

本を借りる時は、本の末尾に付いているカードに名前を書いて配本所のカード入れに置くだけです。返す時はカードを本に戻してください。詳しい利用方法は配本所に貼られているポスターでも確認できます。お近くの配本所を有効にご利用ください。



おしらせ

令和9年度認定こども園 入園説明会の開催について

令和9年度認定こども園の入園説明会を以下のとおり開催します。入園の手続きや保育内容等の説明と、入園申込みに必要な書類をお配りします。

入園対象児童

①認定こども園の保育部は、入園月の初日に満10か月に達している児童から、小学校就学前の児童が対象となります。(保育の必要な事由に該当することが入園の要件となります。)

②認定こども園の幼稚部は、令和9年4月1日時点で満3歳に達している児童から、小学校就学前の児童が対象となります。

日時 10月19日(月) 10:00～

会場 役場湯けむりホール

対象者

①令和9年4月からの入園を希望する方

②育休復帰等のため令和9年度途中の入園を希望する方

※説明会の間、託児を希望する方は、事前に福祉介護課までお申し込みください。

問合せ 福祉介護課 子育て支援係
☎62-6233

楽しみながら認知症予防! コグニサイズ体験講座 参加者募集

認知症の予防に必要な知識を学び、頭と手足を同時に動かす体操(コグニサイズ)を楽しく学びませんか。ご興味がある方はぜひご参加ください。

日時 10月7日(水)
13:30～15:00

場所 健康福祉センター

対象 65歳以上の町民で

認知症予防に興味がある方

テーマ 楽しみながら認知症予防!
コグニサイズ体験講座

講師

マスター介護予防スペシャリスト
トリム体操指導者 山田明美先生
町地域包括支援センター 保健師

定員 30名

持ち物 室内用シューズ、飲み物、
タオル

申込締切 10月2日(金)

申込・問合せ

地域包括支援センター
☎36-3335

こども医療費受給者証の 更新について

現在ご使用のこども医療費受給者証の有効期限は、9月30日(水)までとなっています。対象者には新しい受給者証を9月末までに郵送で送付いたします。有効期限の切れた受給者証は、ご自分で処分してください。

なお、以下のような場合は、窓口での手続きが必要となります。

- ・保護者の住所が変わったとき
- ・氏名が変わったとき
- ・加入している健康保険が変わったとき
- ・保護者が変わったとき

問合せ 福祉介護課 子育て支援係
☎62-6233

後期高齢者医療に係る 医療費通知の発行回数 変更のお知らせ

今まで医療費通知を年2回(10月および2月)被保険者の皆さまにお送りしてましたが、令和8年度からは発行回数が年1回(2月)に変更となります。

○変更前(令和7年度以前)

10月送付	12月から7月までの診療分
2月送付	8月から11月までの診療分(令和7年度については12月から11月までの診療分)

○変更後(令和8年度以降)

2月送付	12月から11月までの診療分
------	----------------

例) 令和8年度の場合

- ・令和8年10月
→ 発行されません
- ・令和9年2月
→ 令和7年12月から令和8年11月までの診療分について記載

※医療費通知発行以前に医療費情報を確認されたい場合については、医療機関から発行されている領収書にて確認してください。また、マイナポータルでも医療費情報を確認いただけますので、ぜひご利用ください。

問合せ 健康増進課 国民健康保険係
☎62-6255

第66回メディカル健康講座 『介護サービスを もっと上手に利用しよう! みんなで学ぶ介護保険講座』

「払っているだけ」になりがちな介護保険。上手に活用すれば介護者・被介護者の心身の負担を軽減し、豊かな日常を送るための手段となります。リハビリや訪問看護、ヘルパー、施設入所などさまざまなサービスがあります。何ができるのか、またどうすれば利用できるのか。専門職が分かりやすく解説します。この機会に一緒に学びませんか。お気軽にご参加ください。(参加費無料)

日時 9月23日(水・祝)

13:30～(受付13:00より)

場所 下田市民文化会館 大会議室

講師 下田メディカルセンター

医療相談員 植松翔子

介護老人保健施設なぎさ園

支援相談員 糸賀浩司

定員 50名程度

申込・問合せ

下田メディカルセンター

地域医療連携室 ☎25-3535

救命講習(定期開催)の 開催について

下田消防本部では応急手当の普及啓発のため、令和8年度から救命講習を各市町で定期的に開催します。

令和8年9月の救命講習は南伊豆町で開催されます。詳細やお申し込みについては、以下の二次元コードからご確認ください。



消防HP



救命講習
申込フォーム・日程表

問合せ 下田消防本部 救急係
☎22-1889

上級救命講習の開催について

日時 9月27日(日)

8:30～17:30

会場 下田市役所南館1階多目的室

定員 20名

申込・問合せ 下田消防本部 救急係

☎22-1889

メディカル通信

アドバンスケア プランニング

昨年紹介いたしました、「アドバンスケアプランニング（以下ACP）」は記憶にございますでしょうか。「もしもの時」、希望する医療やケアについて話し合うプロセスをいいます。町ではACPの第一段階として「もしもの時の安心ノート」、当院では4月から第二段階「ACPシート～あなたに寄り添う計画書～」を開始しております。

質問の中で多くの方に共通することは、ご本人さまの治療やケアに対する意向を、信頼できる家族や友人に伝えていないというケースが多く、共有することの重要性が示唆されました。大切な思いを



記入していただいても、家族がその意向を知らなければ、判断に迷い悔いを残してしまうことになりかねません。

ACPシートは同意書ではありませんので、お気持ちに変化があれば、書き直すことが可能です。ぜひ「もしもの時」はどうか、話し合ってみてはいかがでしょうか。

地域包括ケア病棟看護科長
がん性疼痛看護認定看護師
中尾 多美子

問 下田メディカルセンター
☎25-2525

総務省「ふるさとワーキングホリデー」で紹介されました！

こんにちは！地域おこし協力隊の久保川です。

南伊豆町の「ふるさとワーキングホリデー」が総務省の取材を受けました。「ふるさとワーキングホリデー」とは、地域に一定期間滞在し、働きながらその土地ならではの暮らしや文化、人との交流を体験できる制度です。今回の取材には、元日向坂46の丹生萌里さんと若者メンバーが参加し、実際に南伊豆町でのワーキングホリデーを体験しました。

初日は、扇屋製菓さんとMoksaさんで仕事を体験しました。地域で働く楽しさやお店の皆さまとの交流を通じて、南伊豆ならではの温かな人とのつながりを感じていただきました。2日目には子浦でカヤック体験を行い、海や山に囲まれた豊かな自然の魅力も存分に味わっていただきました。観光で訪れるだけでは味わえない、「暮らすように旅し、働く」という体験を通じて、参加者の皆さまには南伊豆町の魅力を深く感じていた



だけたようです。

取材の様子は、総務省「ふるさとワーキングホリデー」ポータルサイトで全4回の連載記事として紹介されます。この取材をきっかけに、南伊豆町に興味を持つ方や、ふるさとワーキングホリデーに参加される方が増え、多くの方に南伊豆の魅力を知っていただければ幸いです。

地域おこし協力隊 くぼかわ まさこ 久保川 昌子

問合せ 企画課 企画係 ☎62-6288

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 條 岩 崎	照 ^{てる}	6.22	正純・さゆり
下賀茂 藤 原	月 翔 ^{つきと}	7.5	翔・夏生
手 石 外岡	希乃華 ^{のの は}	7.11	大門・遥佳
下 流 木下	凪波翔 ^{なぎと}	7.16	波輝・雪菜

お悔やみ申し上げます

地区	氏 名	年齢	月日
上賀茂	渡 邊 里 子	92	7.4
立 岩	菊 池 ヨ シ 子	97	7.5
手 石	中 戸 和 子	83	7.21

令和8年7月1日から7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け出の時にお申し出ください。

人の動き

（8月1日現在）

世帯数	3,768世帯
人 口	7,034人（-9）
男	3,401人
女	3,633人

（7月中）

転入	21人	転出	24人
出生	4人	死亡	11人

9月は

国民健康保険税
後期高齢者医療保険料
介護保険料
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



「夏ナス」「秋ナス」どちらも合います！ ナスのはさみ揚げ

栄養価（1人前） エネルギー：273kcal
たんぱく質：10.75g 脂質：18.7g 塩分：1.4g

材 料（2人分）

ナス.....1個（約100g）	サラダ油（揚げ油用）.....適量
鶏ひき肉.....（120g）	ダイコン（おろし）.....（60g）
豆腐（水切りする）.....（20g）	ショウガ（おろし）.....（6g）
ネギ.....約1/4本（30g）	シソ.....適量
食塩.....ミニスプーン2/3（0.8g）	ポン酢しょうゆ.....大さじ2（30g）
片栗粉.....大さじ1と3/4（16g）	

作り方

- ① ナスはヘタをとり縦に4等分し、水にさらす。
- ② ボウルに鶏ひき肉、豆腐、みじん切りしたネギ、食塩を入れて粘りがでるまでこねる。
- ③ ①のナスを水から上げ、ペーパータオルで水気を拭き取る。分量外の小麦粉をまんべんなくつける。
- ④ ②の肉種を2等分し、③のナスに入れて挟み形を整える。
- ⑤ ④のナスに片栗粉をまんべんなくつける。揚げ物用の鍋に油を入れて170℃に熱し、ナスを入れて様子をみながら転がし4分程度揚げる。
- ⑥ 粗熱が取れたら、食べやすい大きさにカットして、盛り付ける。好みで薬味（ダイコンおろし、ショウガおろし、シソ）を添えてポン酢しょうゆをかける。

★ここがポイント！

ナスは油との相性が良いです。肉種の内容を鶏ひき肉、ネギ、豆腐にして食べやすくしました。残暑が続くこの季節に、薬味を効かせてポン酢しょうゆでいたくと食欲増進になります。



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

健康一口メモ

★今日から始めよう！認知症対策

認知症とは何らかの原因によって脳が障害を起こし、記憶力や判断力等が低下し、日常生活や社会生活に支障を来す状態のことを指します。

認知症は進行性の疾患のため、気づかないまま放置すると症状が悪化し、進行するほど自立した生活が困難になります。



●認知症を予防するために

- ・バランスのよい食事を摂りましょう
- ・体を動かす習慣をつけましょう
- ・脳を活発に使いましょう
- ・禁煙を心がけましょう
- ・お口の健康を保ちましょう

気になることがあったら、地域包括支援センターやかかりつけ医に相談しましょう！

問合せ 地域包括支援センター ☎36-3335



スマイルキッズ



子 浦 吉 澤 アイちゃん（1歳5か月）

「まんま！」

広報みなみいず 9月号

発行日 令和8年9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！