

郷土の歴史は、我等の誇り、住みよい街をつくりましょう

広報しもだ

2021
No.743

3





＼作って、食べて、応援しよう!／



しいたけピザ

作り方

- しいたけの軸を切り落とし、細かく切る。
- しいたけの傘の裏部分に①とケチャップ、ピザ用チーズ、しらすをのせ、トースターで5分程度焼く。
- パセリを散らしてできあがり。

材料 (4個分)

- ・しいたけ…4個
- ・ケチャップ…大さじ1
- ・ピザ用チーズ…16g
- ・しらす…16g
- ・パセリ…お好みの量

栄養価 (4個分)

カロリー：105kcal、
たんぱく質：9.4g、
脂質：4.7g、炭水化物：10.3g、
食物繊維：4.7g、
食塩相当量：1.1g

下田ブランド

下田ブランドの
飲食メニュー、
商品等はこちら



<https://www.shimoda-cci.or.jp/sbrand/>



下田の歴史と風土とひとが育んできたもののなかから、自信をもってお薦めできる逸品を「下田ブランド」として認証し、全国に紹介しています。下田っ子の心意気と真心が伝わるものばかりです。

下田産の野菜や果物は、実は種類が豊富です。ワサビ、しいたけ、キヌサヤ、イチゴ、米、かんきつ類といった主力はもちろんのこと、春夏秋冬、その季節でしか味わうことのできない多彩な山の幸を、一年を通して楽しめます。

一番美味しい時期に獲れたものだから、その日の朝獲りだから、なによりも作り手の誠実さと愛情を感じられるから、食べたら幸せな気分になれること請け合いです。

また、新鮮な食材から作られた漬物やジャム、味噌などの加工品もお薦めです。

下田の野菜と果物



新型コロナウイルス感染症の拡大により、家で過ごす機会が増えていることと思います。下田市には、美味しく、安全・安心な農水産物がたくさんあります。今だからこそ、下田産の農水産物を買って、食べて、下田市の生産者の応援をお願いします!

問合せ先 産業振興課 ☎ 3914

今こそ下田の農水産物を食べて 地場産品を応援しよう!

下田の水産物

豊かな海から捕れる下田の水産物は、食の街下田の代表的な特産品です。なかでも真っ赤な金目鯛は、日本一の水揚量を誇り、刺身や煮つけ、寿司などの和食はもちろん、チャーハンやラーメン、ハンバーガー、ピザ、パエリアなど、さまざまなジャンルで楽しむことができます。

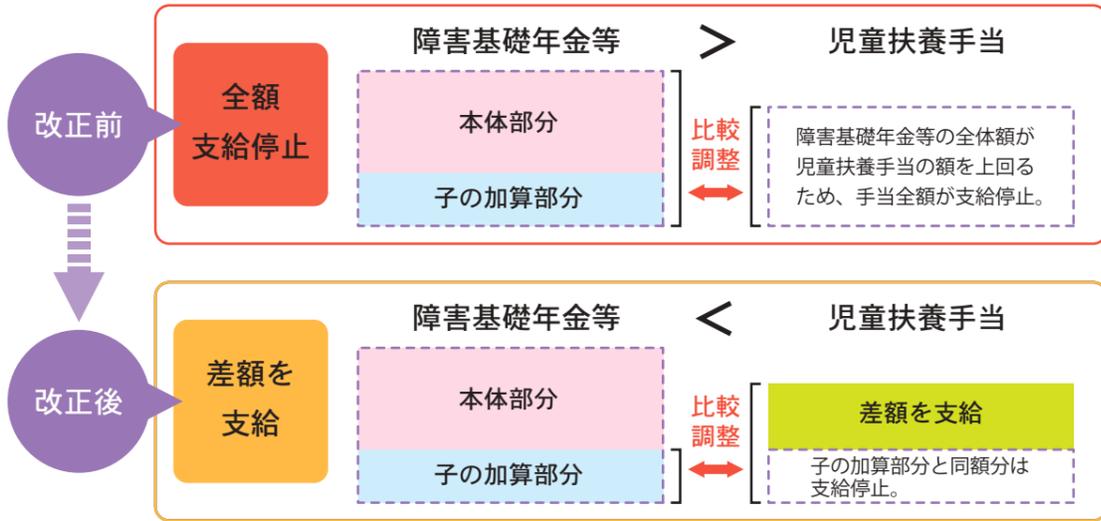
豊富な海の恵みは、もちろん金目鯛だけではなく、サザエやあわび、伊勢エビ、ところてんなど、海の街ならではのグルメが豊富にあります。

市内の宿泊施設や食事処などでぜひ、ご賞味ください。

障害基礎年金を受給しているひとり親家庭の方へ 3月分から児童扶養手当が変わります

申請・問合せ先 福祉事務所社会福祉係 (窓口⑥) ☎2216

これまで、ひとり親家庭で障害基礎年金を受給している方は、障害基礎年金の額が児童扶養手当の額を上回る場合、児童扶養手当を受給できませんでした。
法律の改正によって、3月以降は、児童扶養手当の額が障害基礎年金の子の加算部分の額を上回る場合、その差額を児童扶養手当として受給できるようになります。



受給手続

児童扶養手当受給資格者として認定を受けていない方、ひとり親医療費助成のみ認定を受けている方	必要
児童扶養手当受給資格者として認定を受けている方	不要

支給開始月

3月1日(月)時点で支給要件に該当している方は、6月30日(水)までに申請した場合、3月分から受給できます。

児童扶養手当の月額

		月額
子どもが1人の場合	全部支給	43,160円
	一部支給	43,150円～10,180円
子ども2人目の加算額	全部支給	10,190円
	一部支給	10,180円～5,100円
子ども3人目以降の加算額(1人につき)	全部支給	6,110円
	一部支給	6,100円～3,060円

※所得に応じて決定されます。

助け合い、支えあう「年金」ってとってでも大事
国民年金には免除制度があります。問合せ先 市民保健課国保年金係 (窓口③) ☎223922

保険料免除制度

20歳になると、学生であっても日本国内に住む方は公的年金に加入して国民年金保険料を納める義務があります。ただし、経済的に保険料納付が難しい場合、免除・猶予される制度があります。
※免除・猶予をご希望の方は毎年申請が必要となります。
※学生納付特例制度は、4月が申請開始月となりますのでご注意ください。

学生納付特例制度

4月から翌年3月を1年度とし、学生本人の前年所得に基づき保険料納付が猶予されます。
特例を受けられる所得の目安所得が118万円+(扶養親族等の数×38万円)以下の場合
手続に必要なもの
年金手帳、在学期間がわかる在学証明書、又は学生証(裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載がある場合は裏面も含む)の写し、認め印

本人、世帯主、配偶者の前年所得が一定額以下の場合や、失業した場合など、保険料納付が経済的に困難な場合は免除となります。
免除となる所得の目安
前年所得が次の計算式で計算した金額以下の場合
・全額免除
(扶養親族等の数+1)×35万円+22万円
・4分の3免除
78万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
・半額免除
118万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
・4分の1免除
158万円+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
手続に必要なもの
年金手帳、本人・配偶者・世帯主が離職した場合は雇用保険受給資格者証の写し又は雇用保険被保険者離職票等の写し、認め印

納付猶予制度

20歳以上50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合、承認されると保険料納付が猶予されます。納付猶予となる所得の目安所得が(扶養親族等の数+1)×35万円+22万円以下の場合
手続に必要なもの
年金手帳、本人が離職した場合、雇用保険受給資格者証の写し又は雇用保険被保険者離職票等の写し、認め印
未納のままにしておく
障害や死亡等の不慮の事態に、障害年金・遺族年金が受けられない場合があります。また、高齢年金を将来受けられない場合があります。

令和3年度の国民年金保険料額は16610円です

国民年金保険料は納付書で納められますが、納め忘れが少なく、便利な口座払いをご利用ください。また、まとめて納付するとお得になる前納制度もありますので、ぜひご利用ください。
問合せ先 三島年金事務所 ☎055-973-1444

国民健康保険の手続はご自分で!



3月から4月にかけては、就職や退職、住所変更などにより、健康保険が変更になることが多い季節です。社会保険等の加入、脱退手続は職場が行いますが、国民健康保険は自分で手続を行わなければならないので、切替忘れのないようにご注意ください。
○届出が遅れると
加入手続が遅れると、保険証がないため医療機関での支払が10割負担になります。また、国民健康保険税を数か月分まとめて納めなければならない可能性が出てきます。なお、脱退の手続が遅れると、国民健康保険税と社会保険料を二重に支払ってしまうこともありますので、ご注意ください。

～国民健康保険の手続チェックリスト～

<input type="checkbox"/> 他の市区町村から転入した →加入手続(必要な物:身分証明書)	<input type="checkbox"/> 他の市区町村へ転出する →脱退手続(必要な物:国保保険証)
<input type="checkbox"/> 職場の保険をやめた(扶養含) →加入手続(必要な物:職場の保険をやめた証明書)	<input type="checkbox"/> 職場の保険に加入した(扶養含) →脱退手続(必要な物:国保と職場の両方の保険証)
<input type="checkbox"/> 大学などの進学のために転出する →切替手続(必要な物:国保保険証、学生証等)	<input type="checkbox"/> 保険証をなくした →再発行手続(必要な物:身分証明書)

※身分証明書は、顔写真付きなら1点(マイナンバーカード、免許証等)、顔写真付きでないものは2点(保険証、年金手帳等)の確認が必要となります。また、全ての手続において認め印が必要となりますのでご注意ください。

○学生用の保険証
下田市外に住所を変更する学生のために、学生用の保険証を交付しています。該当する方は申請してください。既に学生用の保険証を持っている方も、毎年4月に更新の手続が必要です。学生でなくなった場合は速やかに届出をお願いします。

犬の登録と 狂犬病予防注射を お忘れなく

生後91日以上の子犬を飼育している方には、犬の登録（生涯1回）と毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせることが義務付けられています。市では、次の日程で登録と集合注射を行います。

令和3年度 犬の登録と狂犬病予防注射日程表		
月 日	場 所	時 間
4月6日(火)	板戸区集会所	9:30～9:50
	原田区駐車場	10:10～10:40
	外浦区集会所	11:00～11:20
	柿崎公民館	13:00～13:30
4月7日(水)	須崎漁協	13:50～14:20
	蓮台寺公会堂	9:30～10:00
	河内公会堂	10:15～10:45
	稻生沢公民館	11:00～11:30
	旧本郷公民館	13:00～13:30
	中一区集会所	13:40～14:00
4月8日(木)	賀茂保健所	14:15～14:45
	田牛バス停	9:30～9:45
	朝日公民館	10:00～10:40
	大賀茂公会堂	11:00～11:40
4月9日(金)	市民文化会館駐車場	13:30～15:00
	落合1号橋駅前	9:30～9:45
	須原区民会館	10:00～10:20
	基幹集落センター	10:35～11:10
	北湯ヶ野集会所	11:30～11:50
	横川・千代田屋前	13:40～14:00
加増野バス停	14:15～14:30	

法律で定められている犬の鑑札・狂犬病予防注射済票を着用してご来場ください。犬の登録が済んでいる場合、予防注射のみを行います。

愛犬手帳、案内はがき
集合注射料金 3500円
犬の登録をしていない場合、会場での登録の手続きをし、予防注射を受けてください。
登録料金 3000円
集合注射料金 3500円

集合注射での注意事項

- お住まいの地区に関係なく、どの会場でも受けられます。お釣りのないようにご用意ください。
- 逃走等を防ぐため、首輪やリードをしてください。
- 犬を制御できる方が、会場に連れてきてください。
- 犬のフンの後始末をしてください。
- 会場で注射が困難な犬（噛み癖がある等）や、期間中のご来場が難しい場合は、動物病院等で予防注射を受けてください。
- 雨天でも実施しますが、警報発令や災害等により、事前通知することなく中止する場合があります。
- 動物病院で受ける場合
愛犬手帳、案内はがきを持参の上、予防注射を受けてください。
- 市内の動物病院（下田動物病院・宮川動物病院）と、近隣の獣医師会加入病院（南伊豆動物病院）では、予防注射を受けた場合「狂犬病予防注射済票」の同時交付を行っています。
- ※注射済票が交付されない市外の病院で接種した場合は、

環境対策課（清掃センター内）に注射済証明書、注射済票発行手数料（550円）を持参の上、必ず注射済票（骨型のマーク）の交付を受けてください。この交付を受けないと手続完了となりません。

※その他、犬の死亡や登録内容に変更が生じたときにも届出が必要です。

病気等により注射ができない場合は、動物病院が発行した注射済証明書と環境対策課（清掃センター内）へ提出してください。

飼い主の皆さまへ

フンや鳴き声、におい等の苦情が寄せられています。フンは自分の敷地内で済ませましょう。また、散歩をするときはフンの処理道具を携帯し、必ず飼い主が持ち帰りましょう。

犬を放し飼いしては
いけません！

家では外へ逃げ出さないように飼い、散歩中は必ずひも（リード等）を付け、放さないようにしましょう。小型犬

であっても、犬が苦手な人にとっては、放し飼いの犬は恐怖の対象になり得ます。自分のことだけでなく周りの人のことも考えた節度ある行動を心がけましょう。

必ず鑑札・注射済票をつけましょう。

首輪等に鑑札、注射済票を付けてください。万一、迷子になった場合や災害時に迷子札の役割も果たします。

※犬の未登録や予防注射の実施、鑑札、注射済票の未装着は狂犬病予防法違反です。該当する場合は、20万円以下の罰金が規定されています。

問合せ先 環境対策課（清掃センター内）
☎22213



3月は 自殺対策強化月間



全国では1年間に約2万人、下田市では平成27年から令和元年の5年間に33人の方が自らのいのちを絶っています。

進級や卒業、就職や転居など3月は生活環境が大きく変わり、ストレスや不安を抱えやすい時期であり自殺者数も増加する傾向にあります。そのため、国は3月を「自殺対策強化月間」と定め、いのちの大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの相談先などを知ってもらうための取組を実施しています。ストレスが重なっているときなどは誰もがこころのバランスを崩すことがあります。そのようなときは身近な人に話を聞いてもらいましょう。また、身近な人に相談しにくい内容は、専門の相談窓口があります。ぜひご利用ください。

相談ダイヤルはこちら

こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570・064・556
よりそいホットライン（24時間対応、無料）
☎0120・279・338
若者こころの悩み相談（24時間対応）
☎0800・200・2326
こころの電話（賀茂地域）
平日8時30分～11時45分、13時～16時30分
☎245560
いのちの電話（静岡）
毎日正午～21時
☎054・272・4343
県賀茂健康福祉センター
平日8時30分～17時15分
☎242056

いつもの様子が違う
そんなとき
ちょっと気にかけてみる
声をかけてみる

その声から、
ゲートキーパーへの
第一歩。

ゲートキーパーとは
おしゃべりな人です。声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげます。ゲートキーパーは、おしゃべりな人です。

相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。 [まもろうよここ](#)

このページの
相談窓口
ダイヤル

0570-064-556
24時間受付
24時間受付

0120-279-338
24時間受付
24時間受付

03-3868-3811
24時間受付
24時間受付

0120-279-226
24時間受付
24時間受付

050-3655-0279
24時間受付
24時間受付

3月は、自殺対策強化月間です。

皆さんもできることから 始めませんか？

悩んでいる人に気づいたら、まず「眠れていますか？」「最近、元気がないけど、何かあったの？」など、温かい声をかけてください。

そして、ゆっくり話を聴き、必要に応じて相談窓口を紹介してください。

こころの健康について 学んでみませんか？

市では、3月1日（月）から3月31日（水）の期間、市立図書館でこころの健康につながる関連本を集めたコーナーを設置しています。ぜひお立ちください。

固定資産税に関するお知らせ

令和3年度の土地や家屋の価格等縦覧帳簿の縦覧と 固定資産課税台帳の閲覧ができます

問合せ先 税務課資産税係（窓口）☎22218

土地及び 家屋価格などの縦覧

固定資産税の納税者が、自己の土地や家屋の令和3年度の固定資産税評価額について周辺の土地や家屋と比較することにより、評価額が適正かを判断していただく制度です。縦覧することができます。

納税義務者の委任を受けた方、納税管理人及び土地や家屋を借りている方
閲覧期間 4月1日（木）以降通年閲覧可
8時30分～17時15分
手数料 4月30日（金）まで無料
※コピー代が別途必要となります
ます（1枚10円）。

固定資産税を納めている方

本人確認 運転免許証など本人確認できるもの、認め印、委任状（代理の場合）

縦覧期間

4月1日（木）～4月30日（金）

手数料 無料

本人確認 運転免許証など本人確認できるもの、認め印、委任状（代理の場合）

マイナンバーカードが 健康保険証として利用できます

問合せ先 市民保健課市民係(窓口②) ☎22215
市民保健課国保年金係(窓口③) ☎3922



マイナンバーカードを
健康保険証として利用する
5つのメリット

- ① 就職・転職・引越越しをしても健康保険証としてずっと使えます。
- ② マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費が見られます。
- ③ マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます。
- ④ 窓口への書類の持参が不要になります。
- ⑤ 医療機関等で健康保険証を提示する手間が省け、スムーズに受診が可能になります。

マイナンバーカードを お持ちでない方へ

市民保健課市民係窓口でマイナンバーカードの申請を受け付けています。市職員が申請の補助を行い、無料で顔写真の撮影ができます。マスクや検温等の感染予防対策をした上で、窓口までお越しください。

利用申込はカンタン!

健康保険証としての利用には、申込が必要です。

用意するもの

- 申込者本人のマイナンバーカードとあらかじめ市窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- マイナンバーカード読取対応のスマートフォン(PCとICカードリーダー)
- 「マイナポータルAP」のインストール

- 手順1** ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルにアクセスする。
※「マイナポータルAP」は閉じてください。
- 手順2** 「健康保険証利用の申込」の「利用を申し込む」をクリックする。
- 手順3** 利用規約などを確認して、同意する。
※あわせて、マイナポータルの利用登録をすることができます。
- 手順4** マイナンバーカードを読み取る。
※数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマートフォンにしっかり当てて、読み取り開始ボタンを押します。

3月29日(月)～4月3日(土) 転入転出届などの受付時間を延長します

3月下旬から4月初旬における窓口の混雑緩和のため左記の6日間、市民保健課市民係窓口の受付時間延長及び休日受付を行います。
同時にマイナンバーカードの交付・申請・更新もを行います。この機会にぜひご利用ください。
期間 3月29日(月)～4月3日(土)
窓口受付延長時間
平日 17時15分～19時
土曜 8時30分～17時15分
業務内容
転入・転出・転居、戸籍届書受理、住民票、戸籍謄抄本、印鑑登録証明書、マイナンバーカードの交付・申請・更新、旅券(パスポート)交付
※旅券の申請手続はできません。
※国民健康保険、国民年金、後期高齢者医療制度、介護保険、子ども医療費助成制度、児童手当、小中学校児童・生徒の転出入などについては、通常業務時間(平日8時30分～17時15分)に手続していた、だくこととなりますのでご了承ください。
※マイナンバーカードに関する手続については、3月10日(水)と24日(水)にも、19時まで受付時間の延長を行います。



問合せ先 市民保健課市民係(窓口②) ☎22215

「NET119緊急通報システム」をご利用ください

NET119緊急通報システムは、聴覚や発話に障害のある方のためのシステムです。携帯電話やスマートフォンからの入力操作で、消防本部への緊急時の通報が可能です。使用するには、事前登録が必要です。利用申請書は、福祉事務所障害福祉係で配布しています。
よくある質問



- Q1 誰が利用できますか?
A1 市内在住で聴覚や発話に障害があり、音声による通報が困難な方が利用できます。
- Q2 お金はかかりますか?
A2 携帯電話やスマートフォンの通信料をご負担ください。その他の費用はかかりません。
- Q3 どんな携帯電話やスマートフォンでも通報できますか?
A3 NTTドコモ、au、ソフトバンク、Y!モバイルの携帯電話やスマートフォンで利用できます。また、各社のインターネット、メールサービスに加入している必要があります。
- Q4 登録後に、携帯電話やスマートフォンの機種を変更した場合は?
A4 携帯電話やスマートフォンの機種変更に限らず、事前登録内容に変更が生じた場合は、「変更申請」を必ず行ってください。変更申請を行わないと通報できない場合があります。

問合せ先 福祉事務所障害福祉係(窓口⑥) ☎22216

令和3年度分の 市民税・県民税の申告期限延長

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和3年度分の市民税・県民税の申告期限を次のとおり延長します。
延長後の申告期限と申告場所(左表)

申告場所(会場)	申告期限	従来	延長後
市役所2階 大会議室 ※土・日・祝日は除く ※受付時間 9:00～12:00、 13:00～16:00	3月15日(月)		
3月15日までは上記 3月16日以降は、 市役所税務課(窓口⑨) ※土・日・祝日は除く ※受付時間 8:30～17:15	4月15日(木)		

申告期限延長による市民税・県民税の課税への影響
3月16日(火)以降に確定申告書又は市民税・県民税の申告書を提出した方については、当初納税通知書に申告内容の反映が間に合わない場合があります。この場合は、後日課税又は税額の変更を行い、通知書をお送りしますので、ご了承ください。
申告書の郵送提出
市民税・県民税の申告書は、郵送でも提出することができます。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、郵送での提出を推奨しています。郵送提出方法の不明点や、郵送提出を希望する方は、市民税・県民税の申告用紙をお持ちでない方は、左記までご連絡ください。

問合せ先 税務課市民税係(窓口⑨) ☎22218

まちのトピックス

～下田のデキゴト～ TOPICS



1/16 昔ながらの遊びを体験

下田わくわくパーク「これば！」伝承遊び体験が、まどが浜海遊公園で行われました。参加した子どもたちは、凧上げ、カルタ、竹馬、コマ、竹工作などの昔ながらの遊びを大人から教わりながら楽しみました。



2/12 紺綬褒章を伝達

滝野川自動車株式会社（ホテル観音温泉）様は、令和元年7月に市の振興のために多額の寄附を寄贈され、昨年4月に紺綬褒章授与が閣議決定しました。この日、市長から褒状を伝達し寄附への感謝を伝えました。



2/16 「NHK のど自慢」が下田で開催

市制50周年記念事業として、「NHK のど自慢」が12月19日に市民文化会館で開催することが決定し、NHK静岡放送局の富田副局長から市長に決定通知書が手交されました。同番組の参加希望者は秋以降に募集する予定です。



2/16 福祉・介護計画案に答申

介護保険料の見直しなどを含む「第9次高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画」の諮問に対して、同計画策定推進協議会の浅野会長から答申がありました。今後も、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう取り組んでまいります。

2月のできごと

- 4日 コロナ感染症対策チーム設置
- 5日 乳がん・胃がん・肺がん・大腸がん 検診開始
- 6日 下田をきれいにする日

- 19日 市議会全員協議会
- 20日 「稲生沢をみる、しる、ふれる」周遊マップ配布・企画開始
- 22日 日弁連交通事故相談

地域子育て支援センター通信

問合せ先 地域子育て支援センター ☎272200



4月の予定

- 1日(木) 閉館（新年度準備）
 - 2日(金) 開放開始
 - 16日(金) ふれあい遊び ※午後閉館(清掃・消毒)
 - 19日(月) 体育館で遊ぼう 9時30分～11時
場所:市民スポーツセンター(サンワーク)
 - 23日(金) 誕生会 10時30分～
 - 26日(月) 発育測定・育児相談 9時～11時
保健師、栄養士来所
 - 28日(水) こいのぼり製作（～30日まで）
 - 30日(金) ふれあい遊び ※午後閉館(清掃・消毒)
- ※予定は変更になる場合があります。

春の太陽の柔らかな光の中に、子どもたちの笑顔が輝き、のどかな解放感が春を感じさせてくれます。月日の流れの速さを感じるとともに、子どもたちの成長の大きさを実感します。

コロナウイルス感染拡大防止策による閉館から始まったこの1年でしたが、子育て支援センターでたくさんの出会いがありました。寝返りが上手になり、ハイハイが始まり、自分の思いの方向にヨチヨチと歩みを始めたお友達、一緒に過ごすことのうれしさや楽しさも覚えられましたね。

3月は支援センターで過ごした1年を振り返り、お子さんの成長を喜び合いましょう。愛情をたっぷり注ぎ、温かい目で見守り子育てを楽しみましょう。子育て支援センターをご利用ください。お友達ができて笑顔が広がりますよ！



体育館で遊ぼう



誕生会



鬼のお面作り



節分集会

こんにちは、市長です —アイデアの玉手箱—

「コロナ禍」。今も多くの方々がそれぞれの場面で頑張っていることと思います。全国の感染者数は累計40万人超。その半数近くが首都圏です。これまでに9割以上の人が回復し退院しています。少しずつ沈静化してきているようですが、まだまだ油断できないと言われています。大都市では移動が地下鉄や山手線等であり、見知らぬ人達で混雑する車内などたくさんの方が都会の今の日常なんです。繁栄の象徴だった東京。若者達が賑わい活気あふれる東京。私達はこれまで羨ましく眺めていましたが、こんな時代ではなんとしたいへんなことだなあとつくづく感じます。むしろ、下田のような互いに顔の見える人達による落ち着いた暮らしのほうに安心感として、実際に、移住したいという人も増えているようです。

禍転じて福と為すと言います。疎であることのメリットを上手に生かして、ここ下田でコロナ禍をコロナ福に変えたいです。そこで、役所では皆さんからアイデアを募集することとしました。これから役所ロビーに箱を置きます。**その名も「アイデアの玉手箱」。**下田をより良くするための工夫やアイデア、どんなことでもけっこうです。中学生だって小学生だって、永遠の5歳だってOK。記名無記名問いません。皆さんの意見を今後の政策に活かすとともに面白いものは、広報しもだに掲載いたします。みんながびっくりするようなステキで面白いアイデア、お待ちしております。



※実物とは異なります。



3月の納税
納期は3月31日(水)
後期高齢者保険料(普徴) 8期
※納期内に納めましょう
※納税は便利な口座振替で

**市税等の納め忘れは
ありませんか？**

市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税の納め忘れはありませんか？
そのままにしておくと延滞金の加算や、滞納処分を受けることとなります。

特別な事情で納付が遅れている方はご相談ください。

問合せ先
税務課収納係
(窓口⑦) ☎22218

**マイナポイントの
申込みはお早めに！**

令和3年3月末までにマイナンバーカードの交付申請を行った方は、令和3年9月末までにマイナポイントの申込み及びキャッシュレス決済サービスをご利用することによって、5千円分の「マイナポイント」を取得することができます。

マイナポイントは、マイナンバーカードの読取りに対応したスマートフォンがあれば自宅です。また、マイナンバーカードの読取りに対応したICカードリーダーをお持ちの方は、パソコンでも予約・申込みが可能です。

対応スマートフォンやICカードリーダーをお持ちでない方は、市役所内にマイナポイント予約・申込みのパソコンがありますので、自由に利用できます。

操作中に分らない点があれば、職員が立ち会いながらサポートします。

問合せ先
マイナポイントについて
総務課法規情報係
☎23921

**マイナンバーカードについて
市民保健課市民係**
(窓口②) ☎22215

**あなたも一緒に下田市
シルバー人材センター
で働いてみませんか**

令和3年度の会員を募集しています。就職は望まないが、経験・技術を生かして働きたい、何らかの収入を得たい、社会に役立てたい、という健康で、意欲のある方は入会してみませんか。

主な仕事の種類
草刈り、草取り、植木せん定、伐採、大工、塗装、掃除、あて名書き、毛筆筆耕、通行案内、家事援助、その他作業など

入会の手続と条件
①下田市内に在住している方
②年齢がおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方
③年会費2千円

※申込用紙はシルバー人材センター事務所にあります。

問合せ先
下田市シルバー人材センター
☎24222

**森の力再生事業の継続
と森林づくり県民税の
課税期間の延長**

県は、荒廃した森林を再生し、山地災害の防止や水源かん養などの「森の力」を回復するため、平成18年度から、県民の皆さまに森林づくり県民税をご負担いただき、森の力再生事業を実施してきました。

事業は順調に進んでおり、これまでに約1万8千ヘクタールの荒廃森林の整備を行い、「森の力」は着実に回復しています。また、令和元年度の「森林環境譲与税」の創設後は、市町による地域の実情に応じた森林整備が始まり、県と市町はそれぞれの役割分担を明確にした上で、連携・協力しながら森林整備を進めています。

一方で、各地で集中豪雨の頻発により山地災害のリスクが高まっており、残りの荒廃森林の整備を速やかに完了させることが求められていることから、令和3年度以降も、事業を継続することとし、森林づくり県民税の課税期間を5年間延長し、令和7年度まで、ご負担をお願いすることとしました。

森林づくり県民税は、次のとおり県民税均等割に加算されます。

個人 年額400円
法人 均等割額の5%
(一千万円以下)

荒廃森林を再生し、森の恵みを次世代に継承するため、引き続き皆さまのご理解をお願いします。

問合せ先
税務課
☎054・221・2337
県賀茂農林事務所
☎242082

問合せ先
県公務員採用
一般職試験
(大卒程度試験)

試験日
第1次試験
6月13日(日)
第2次試験
7月14日(水)～8月2日(月)

受験資格
①平成3年4月2日～平成12年4月1日生まれの方
②平成12年4月2日以降生まれの方で、大学を卒業した方及び令和4年3月までに大学を卒業する見込みの方など

申込受付期間(インターネット)
http://www.jinji-shiken.go.jp/jiken.html

4月2日(金) 9時～4月14日(水) 受信用効
問合せ先 人事院中部事務局
☎052・961・6838

ぜひご利用ください
下田市メール配信サービス
同報無線の内容や市の情報を配信しています



**国税専門官採用試験
受験者募集**

職種
国税専門官(大学卒業程度)
受験資格

①平成3年4月2日から平成12年4月1日生まれの方
②平成12年4月2日以降生まれの方で次に該当する方

・大学を卒業した者及び令和4年3月までに卒業する見込みの方
・人事院が前述に掲げる者と同等の資格があると認める方

申込方法 インターネット
(**人事院ホームページ**)によりお申し込みください。

受付期間
3月26日(金) 午前9時から4月7日(水) (受信用効)

※インターネット申込みができない場合は、問合せ先まで連絡してください。

試験日
第1次試験 6月6日(日)
第2次試験

7月5日(月)～7月16日(金)のうち、いずれか指定する日

問合せ先
名古屋国税局人事第二課試験係
☎052・951・3511
(内線3451)

静岡県警察官募集

令和4年4月採用予定、警察官A(大学卒業又は卒業見込み)を募集します。

詳細については、下田警察署又はお近くの交番・駐在所までお問い合わせください。

申込受付
3月1日(月)～4月5日(月)
第一次試験 5月9日(日)

問合せ先 下田警察署警務課
☎270110
(内線530・21)

海上保安官(大学卒業程度)採用試験の実施

海上保安庁では、次のとおり「海上保安官(大学卒業程度)」の採用試験を実施します。

受験申込受付期間
【インターネット申込み】
3月26日(金)～4月7日(水)

第1次試験日 6月6日(日)
採用予定人数 約30名

採用予定 令和4年4月
その他詳細については、人事院ホームページ(国家公務員試験採用情報ナビ)から「海上保安官採用試験(大学卒業程度)」をご覧ください。

下記連絡先までお問い合わせください。

問合せ先

第三管区海上保安本部人事課
☎045・211・1118

海上保安学校学生(高等学校卒業程度)採用試験の実施

海上保安庁では、次のとおり「海上保安学校学生」の採用試験を実施します。

受験申込受付期間
【インターネット申込み】
3月26日(金)～4月2日(金)

第1次試験日 5月16日(日)
採用予定人数 約220名

採用予定 令和3年10月
その他詳細については、人事院ホームページ(国家公務員試験採用情報ナビ)から「海上保安学校学生採用試験(特別)」をご覧ください。

問合せ先
第三管区海上保安本部人事課
☎045・211・1118

自衛官候補生募集

自衛官候補生制度とは、自衛官となるために必要な基礎的教育訓練に専念するための、

1期2年の任用期間が定められている制度です。

入隊と同時に自衛官候補生に任命され、任用期間内は職務を通じて体力と技術を磨きつつ、関係する資格取得も目指せます。

受験資格 昨年4月1日現在、18歳以上33歳未満の方。
受付期間 随時

問合せ先
自衛隊静岡地方協力本部
伊東地域事務所
☎0557・37・9632

**預けて安心！
自筆証書遺言書
保管制度**

昨年7月10日から、「自筆証書遺言書保管制度」が始まりました。ご自身で書いた遺言書を法務局でお預かりすることが出来ます。

手続の方法や必要書類、制度の概要など、詳しくは法務省ホームページ「法務局における自筆証書遺言書保管制度について」又は法務局に設置されている制度案内のパンフレットをご覧ください。

問合せ先
静岡地方法務局下田支局
☎20534(音声案内③)

令和3年度有料広告募集

広報しもだ 市ホームページ 広告を掲載しませんか

掲載号	令和3年5月号から	掲載期間	令和3年5月1日から(1か月単位)
掲載料	1枠10,000円(1か月)	掲載料	1枠10,000円(ただし市内業者は5,000円)
掲載枠	最大4枠	掲載枠	最大12枠
月発行部数	8,500部	月平均アクセス数(トップページ)	約15,000件

申込・問合せ先 統合政策課政策推進係 ☎22212

4月の市民相談							
相談日	内容	対象	時間	場所	担当課	電話番号	予約
4月8日(木)	年金相談	どなたでも	9:00~12:00 13:00~15:00	市役所 大会議室	市民保健課 国保年金係	☎223922	要予約 ※前日の正午まで
4月13日(火)	2歳児健康相談	H31年3月生	8:50~9:50	中央公民館	市民保健課 健康づくり係	☎22217	不要
	2歳6か月児健康相談	H30年9月生					
4月14日(水)	市民相談	どなたでも	10:00~15:00	市役所 第2委員会室	市民保健課 市民係	☎22215	要予約
	法律相談		9:30~12:00	市役所 第1委員会室			
4月28日(水)	市民相談		10:00~15:00				

乳幼児健診							
相談日	内容	対象	時間	場所	担当課	電話番号	予約
4月16日(金)	1歳6か月児健診	R元年8月~10月15日生	12:50~14:00	中央公民館	市民保健課 健康づくり係	☎22217	不要
5月27日(木)	3歳児健診	H30年3・4月		市民文化会館 小ホール			

水道当番工事店		
分担期間	工事店	電話番号
3月5日~3月7日	(有)菊地ポンプ商会	22-1085
3月8日~3月14日	土屋設備	22-6506
3月15日~3月21日	(株)外岡組	22-1769・22-1250
3月22日~3月28日	齊藤住設	22-7245
3月29日~4月4日	(有)渡辺住宅設備	27-1300

※修繕費は有料です。

受付：「平日」午後5時15分~翌午前8時30分、
「土・日・祝日」午前8時30分~翌午前8時30分

子育てネットワーク通信 問合せ先 子育てネットワーク事務局 ☎22212

●下田わくわくパーク「これば!」☎22212 (統合政策課)
大型遊具で思いっきり遊ぼう! (参加費無料)
日時 3月13日(土)
1部 10:00~11:00 2部 11:15~12:15
3部 12:30~13:30 4部 13:45~14:45
※要事前申込、先着各15組
場所 道の駅開国下田みなと 2階 特別展示室

●ひよこサロン(参加費無料)☎23294(社会福祉協議会)
日時 3月18日(木) 10:00~12:00
場所 道の駅「開国下田みなと」4階会議室3

図書館だより



問合せ先 市立図書館 ☎220352 ●休館日/毎週月曜日、第4木曜日及び祝日

新着案内 毎週水曜日開架

成人向け書名	著者名	出版社	児童向け書名	著者名	出版社
俺と師匠とブルーボーイとストリッパー	桜木 紫乃	KADOKAWA	なんでもない	鈴木 のりたけ	あすなろ書房
灰の劇場	恩田 陸	河出書房新社	ありがとう	谷川 俊太郎	講談社
階層樹海	椎名 誠	文藝春秋	モンスター・ホテルでおばけやしき	柏葉 幸子	小峰書店
小説 火の鳥 大地編 上・下	桜庭 一樹	朝日新聞出版	はりねずみのおいしゃさんとおばけのこ	ふくざわ ゆみこ	世界文化社
田中家の三十二万石	岩井 三四二	光文社	強制終了、いつか再起動	吉野 万理子	講談社
幕間のモノローグ	長岡 弘樹	PHP研究所	あしたの幸福	いとう みく	理論社

今月のミニミニあーとぎやらりー

鈴木 政子さん「花の水彩画」

2月のアートギャラリーの様子

倉内 紀子さん
「故臼井釣雲作品展」



1月届

地区	氏名	死亡日	年齢
五丁目	大隅千代子	27	17
六丁目	溝口秋子	26	27
旧岡方村	崎山千秋	26	27
西本郷	笹本繁行	28	26
堀之内	鈴木亘	17	28
箕作	土屋傳	23	17
吉佐美	菅野福子	30	23

おめでとう
おめでとう
おめでとう

2月届

地区	氏名	保護者
河内	西川みつき	裕大
武方浜	重杉 柑来	裕永
須崎	土屋 希来	佑二郎
箕作	石川 千晶	裕也

1月16日から2月15日届け分 (敬称略)

戸籍のまど

人のうごき

住民登録人口	2月1日	増減
男	10,086	-23
女	10,762	-27
計	20,848	-50
世帯数	10,694	
出生	5	転入 37
死亡	45	転出 47

2月届

地区	氏名	保護者
一丁目	小川 徳子	90
二丁目	山田 康雄	7
三丁目	長谷川 昌次	12
六丁目	小川 明子	9
西本郷	阿部 貞子	4
大沢	鈴木のり子	11
西中	村山 米美	12
北湯ヶ野	土屋 鶴男	12
柿崎	土屋 隆壽	11
須崎	小澤 豊夫	12

メデイカル通信

減塩について

管理栄養士 梅原 賢治

日本における高血圧人口は4300万人と推定されており、およそ3人に1人が高血圧という状況です。

生活習慣病から、脳卒中や心臓病、腎臓病など重篤な病気の予防には血圧の管理が重要です。日本高血圧学会による高血圧治療ガイドラインでは、高血圧に対する生活習慣の修正項目として、①1日当たりの食塩摂取6g未満、②野菜、果物、低脂肪乳製品、多価不飽和脂肪酸の積極的摂取、③適正体重の維持、④習慣的運動、⑤飲酒制限、⑥禁煙の6項目をあげています。この中でも①の食塩制限は、依然として食塩摂取量が多い日本人にとって大きな課題となっています。

令和元年国民健康・栄養調査によると、1日の食塩摂取量の平均値は10.1gで、男性10.9g、女性9.3gとなっており、食塩摂取量は減少傾向にあるものの、日本人の食事摂取基準の食塩摂取量の目標値である男性7.5g未満、女性6.5g未満からはかけ離れています。さらに高血圧の方は6g未満が目標ですので、達成の難しさがうかがえます。

次のとおり、減塩のコツをご紹介しますので、普段の生活の中で上手に取り入れてください。

- ①新鮮な食材の持ち味をいかして薄味で調理する
- ②香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
- ③酢、ケチャップ、減塩醤油など、低塩の調味料を使う
- ④具だくさんの汁物にする
- ⑤外食や加工食品を控える
- ⑥塩分が多い漬物を控える
- ⑦味付けを確かめてから調味料を使う
- ⑧麺類の汁を残す(全部残すと2~3gの減塩になります)。

当院では栄養相談を行っておりますので、食事について気になる方は診察時に担当医までご相談ください。

問合せ先 下田メデイカルセンター ☎22525



須崎にお住いの
松村 幸太さん・舞子さんの
 長女 **夏波** ちゃん(1歳6か月)

お散歩大好き、いたずら大好き。
 だけど食べることが一番大大大好き！

みなさんのお宅のアイドルを募集しております。市役所へどしどしお寄せください！

防災かわら版

— 自主防災会活動を紹介します —



大規模災害時には、建物の倒壊や道路・水道の損壊などの被害が広範囲に及ぶため、国・県・市の対応だけでは限界があります。

そのため、自らの命は自らで守る「自助」や自分たちの地域は自分たちで守る「共助」の考えのもと、市内では48の自主防災会が活動しています。自主防災会では、平常時には防災資機材の点検や防災訓練を実施し、災害時には初期消火や被災者の救出・救護、避難所での対応を行うなど、非常に重要な役割を担っています。

今年度の活動実績

会議の開催

各自主防災会会長から構成される自主防災会連絡協議会では、各自主防災会会長などが出席して総会や役員会、全体連絡会などを開催しました。

会議では、各種補助金や防災訓練の開催方法などについて議論しました。

自主防災会活性化事業補助金

市では、自主防災会活動の活性化を図るため、自主防災会の世帯数等に応じて、補助金を交付しています。今年度は、各自主防災会において、マスクや消毒液等の感染症対策用品のほか、災害用備蓄食料・水や防災用資機材などの購入・整備が行われました。

整備事業補助金

市では、災害等が発生した際の対策として避難施設等を整備する自主防災会



に補助金を交付しています。今年度は、東本郷区、箕作区及び西本郷区における防災倉庫の設置や、吉佐美区の多景山避難路の整備に対して補助金を交付しました。

視察研修の実施

昨年11月19日、自主防災会会長を対象に、防災知識等を習得するため、県地震防災センターや県庁(危機管理部)で



視察研修を実施しました。県地震防災センターでは、今年度リニューアルした施設で

防災講話を受講し、災害への備えを再確認しました。

緊急簡易トイレの購入・配布

自主防災会連絡協議会では、携帯トイレの備蓄を促進するため、各自主防災会へ携帯トイレの配布を行いました。

各家庭でも携帯トイレの備蓄・準備をお願いします。

自主防災会への参加

「共助」の意識を高めるためには、地域の皆さまが一緒に防災活動に取り組むことが必要不可欠です。日頃から自主防災会の活動に積極的に関与し、自主防災会が実施する訓練などに参加するようお願いいたします。

各自主防災会の詳細な活動内容などについては、お住いの地区の自主防災会までお問い合わせください。

問合せ先

下田市自主防災会連絡協議会事務局(下田市防災安全課)
 (窓口) ☎ 4145

伊豆縦貫自動車道を早期完成しよう！！

「伊豆縦貫自動車道ロゴマーク」を利用して、伊豆縦貫自動車道の整備促進と活性化を県内外にPRしましょう！！ご利用方法については、以下の市ホームページをご覧ください。

■ 下田市ホームページ <https://www.city.shimoda.shizuoka.jp/>

