

太平洋は、我等の力、ちからいっぱいはげみましょう

広報しもだ

2024
No. 785

9

「はいチーズ！」

みんな仲良く



マルチドー（オーストラリア）

サーフ・ライフ・セービング・クラブ

交流イベント

～新規入園・入所希望の方は、説明会に参加してください～

保育所（園）・認定こども園 入園・入所手続きのご案内

問合せ先 学校教育課こども育成係（中央公民館） ☎23929



令和7年4月の入園・入所を受け付けます。新規入園・入所を希望される方は日程などをご確認の上、申込書をお願いします。

申込書は、説明会会場で配布するほか、9月30日（月）以降、教育委員会、各保育所（園）、認定こども園に用意します。在園児の申込みについては、各園からの通知に従い提出してください。

令和7年5月以降入園・入所希望の方は、入園・入所希望月の前月10日までに学校教育課こども育成係まで申込みください。

対象児童

■ 1号認定（幼稚園部）

市内に住民登録のある3～5歳児
（H31.4.2～R4.4.1生）

■ 2・3号認定（保育園部）

市内に住民登録のある生後7か月～小学校就学前までの保育の必要性がある児童

入園・入所手続きの流れ

①入園・入所説明会に出席

入園・入所に必要な手続きや保育内容等を園長等が説明し、申込書を配布します。

※感染症等の状況で中止とする場合は、市ホームページでお知らせしますので、説明会前日に市ホームページをご確認ください。

※説明会へ参加するための事前申込みは不要です。当日会場へお越しください。



②入園・入所申込書の提出

■ 提出期間

**10月28日（月）、29日（火）
の2日間**

※新規入園（入所）のみ申込書にマイナンバーの記載欄があります。申込みの際には、本人確認書類（免許証等）、世帯全員のマイナンバーカード又は通知カードをご持参ください。

※指定日にご都合が悪い場合は、11月1日（金）までに学校教育課へ提出してください。11月1日（金）以降の申込みは、2次・3次調整となります。

施設名	①入園・入所説明会		②入園・入所申込み	
	期日	時間・会場	期日	時間・会場
下田認定こども園 （敷根 765-19） 通園バスあり（3歳児以上） 1号認定（幼稚園部）定員 90人 2・3号認定（保育園部）定員 121人	9月30日（月） ※スリッパ 靴袋持参	下田認定こども園ホール 13時30分～15時 ※託児あり	10月28日（月）	9時～18時 中央公民館 2階 大会議室
		下田保育所（四丁目 5-26） 2・3号認定（保育園部）定員 150人		
稲生沢こども園 （立野 34） 通園バスあり（年齢による制限なし） 1号認定（幼稚園部）定員 15人 2・3号認定（保育園部）定員 105人	10月1日（火）	稲生沢こども園ホール 13時30分～15時 ※託児あり	10月29日（火）	
		ひかり保育園 （西中 9-4） 通園バスあり（年齢による制限なし） 2・3号認定（保育園部）定員 60人		

敬老特集 第1弾!

問合せ先 福祉事務所社会福祉係（東本郷庁舎窓口⑥） ☎22216



市長あいさつ

敬老の日を迎えるにあたり、長寿を迎えられた皆さまに心からお祝いを申し上げます。さて、今を生きる私たちが安心・安全な市民生活を享受できますのも、皆さま方一人おひとりが、戦後の復興やその後の激動の時代においてご尽力された賜物であり、深く感謝と敬意を表します。令和の現在、様々な社会課題に直面していますが、皆さまにお知恵をお貸しいただき、これからも末永くお導きいただければと存じます。



そして、どうかお体を大切に、健やかに過ごしていただくことを切に願っております。

下田市といたしましても、今後も、皆さまが住み良いまちづくりを推進して参る所存です。

結びに、皆さまの益々のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げ、お祝いの言葉とさせていただきます。



下田市長 松本正一郎

敬老祝品を贈呈します（下田開港170周年記念冠称事業）

長年、社会に貢献されたご長寿への感謝と、開港170周年の歴史への想いを込めまして、75歳以上の皆さまに記念品を贈呈いたします。

また、米寿を迎えられる皆さまには別途記念品を贈呈いたします。

	対象者	お祝い品	送付時期
米寿祝（88歳）	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれの方	箸・箸置き	9月中
敬老祝（75歳以上）	昭和25年4月1日以前の生まれの方	手ぬぐい	10～11月頃

フレイル測定&フレイル予防のおススメ（第2回 10～11月）

100歳過ぎてても元気であるために、フレイル予防してみませんか。

※フレイル（年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態）

時期 10～11月（各会場定員になり次第締め切り）

会場 市内21会場 集会場や公民館

内容 測定（筋肉の量、立ち上がりバランス）

運動実技（自宅でできる簡単な筋トレ・ストレッチ）

対象 65歳以上の方 料金 無料

申込 市民保健課健康づくり係（東本郷庁舎窓口⑤） ☎22217へ申込みください。

※申込者へ各会場の日程を送付します。又、広報しもだ10月号でもお知らせをします。

フレイル予防の柱

- 食事
- お口の健康
- 運動
- 生涯活躍



「正しい処分」で、ごみ減量とリサイクル

問合せ先 環境対策課(清掃センター内) ☎2213

市では4Rの推進に努めています。正しく分別・処分を行うため、市の許可を受けた以下の一般廃棄物収集運搬業者に依頼しましょう。料金や取扱品目の詳細は各業者にお問い合わせください。

家電4品目

許可業者名(50音順)	テレビ	エアコン	冷蔵庫	洗濯機	リサイクル券
(株)アンドーカーパーツ	×	×	×	×	×
(株)栄協	○	○	○	○	取り扱い店
サガミシード(株)	○	○	○	○	取り扱い店
(有)下田環境サービス	○	○	○	○	事前購入
(有)下田ケミサプライ	×	×	×	×	×



※家電4品目の処分には家電リサイクル券の購入が必要です。

郵便局で事前に購入いただくか、取り扱い店で家電の廃棄とあわせて購入してください。

可燃ごみ・大型粗大ごみ・リサイクル分別ごみ

許可業者名(50音順)	可燃ごみ	粗大ごみ	古紙類 段ボール	瓶・缶類	ペットボトル	その他
(株)アンドーカーパーツ	×	×	×	×	×	要相談
(株)栄協	○	○	○	○	○	
サガミシード(株)	○	○	○	○	○	
(有)下田環境サービス	○	○	○	○	○	
(有)下田ケミサプライ	○	要相談	○	○	要相談	



※可燃ごみ収集・リサイクル分別収集に出すこともできます。

各業者問合せ先

※50音順

(株)アンドーカーパーツ ☎28-0939	(株)栄協 ☎22-7589	サガミシード(株) ☎27-2260	(有)下田環境サービス ☎23-0188	(有)下田ケミサプライ ☎62-2685
--------------------------	-------------------	-----------------------	-------------------------	-------------------------

生ごみの削減！生ごみ処理器(キエーロ)のモニター募集！

問合せ先 環境対策課(清掃センター内) ☎2213

本年も生ごみ処理器(キエーロ)の募集します！

家庭内の生ごみの処理や削減に興味がある方、モニター協力していただける方など申込みください。

規 格

大サイズ：幅約90cm×奥行約45cm×高さ約45cm(木箱)

小サイズ：幅約60cm×奥行約30cm×高さ約30cm(木箱)

募集人数

大サイズ：30名

小サイズ：10名



申込方法

環境対策課へ電話にて申込みください。

受付終了は市ホームページにてお知らせします。

モニター参加条件

- 市内に現に居住している方
- 処理器の設置場所を確保できる方
- 処理器を適正に維持管理できる方
- 生ごみ処理実績の報告に協力できる方

その他

モニター期間は原則、1年間
引渡しまでに時間がかかる場合があります。

はかりの定期検査を実施します

計量法に基づき計量器(はかり)の定期検査を行います。商取引又は証明行為に使用している「はかり」は、**2年に1回定期検査を必ず受けなければなりません**ので、最寄りの会場で受検してください。

1、定期検査の対象となるはかり

- ①商店や工場等で取引に使うはかり
- ②病院、薬局等で薬剤調合用に使うはかり
- ③宅配運送業等で荷物の料金を決めるために使うはかり
- ④農産物、海産物等の販売、出荷のために使うはかり
- ⑤学校、病院等で健康診断書の作成のために使うはかり
- ⑥その他、取引又は証明に使うはかり

2、検査日程

【日時】	【場所】
10月28日(月) 14時~16時	須崎漁民会館
29日(火) 10時~12時	落合浄水場
13時30分~16時	朝日公民館
30日(水) 10時~16時	道の駅開国下田みなと
31日(木) 10時~16時	道の駅開国下田みなと
11月1日(金) 10時~12時	道の駅開国下田みなと

3、その他

定期検査受検者には、検査日の10日前までに計量協会から「計量器定期検査通知書(はがき)」が送付されます。

問合せ先

産業振興課地域経済促進係(河内庁舎2階) ☎3914
静岡県計量検定所 ☎054-278-8311

下田市暮らしの便利帳について

行政情報や地域情報をまとめた「下田市暮らしの便利帳」を株式会社サイネックスとの官民協働により発行し、令和7年1月頃から市内に幅広く配布し、転入者にもお渡りする予定です。

これは、行政情報のほか、地域事業所や医療関係などの広告を紙面に掲載し、発行費用を賄う取組で、市民サービスの向上と地域経済の活性化を目的としています。

1、事業者の皆さまへ

「暮らしの便利帳」への広告掲載のお願いに、協働発行事業者の株式会社サイネックスの営業担当者が、**市内事業所などを訪問**させていただきます。広告掲載を希望される方は、直接、同社へお問い合わせください。



問合せ先

株式会社サイネックス ☎053-452-8753
企画課秘書広報係(河内庁舎2階) ☎2212

ふじのくに出会いサポートセンター出張登録相談会

問合せ先 福祉事務所社会福祉係(東本郷庁舎窓口⑥) ☎2216

静岡県と市町が運営する結婚支援拠点「ふじのくに出会いサポートセンター」は、結婚を希望する方に安心な出会いを提供し、静岡県で暮らすふたりの未来をサポートします。

マッチングシステムを導入し、出会いの機会を提供するとともに、ご希望に応じて婚活に関するアドバイスや交際の悩み事など、様々なご相談に対応いたします。

安心して利用いただける結婚支援サービスを利用して、「これから」を共に歩むお相手探しを始めませんか。

下田市出張登録・相談会

センター職員が個別に登録のサポートや結婚相談(保護者の方への説明を含む)に対応します。

※相談会は無料です。

日時・場所

10月21日(月) 10時~17時

河内庁舎 1階 会議室1-A

申込方法(完全予約制)

下記QRコードから申込みください。



下田の夏は終わらない！フラと海洋浴の祭典

大注目のイベントが
もりだくさん!!

HULA

下田の大自然とフラの共演

ACTIVITIES

参加して楽しいアクティビティ
ノルディックウォーキング、ビーチヨガ、ズンパ、
筋肉ビーチコンテスト、ビーチ綱引きなど

FOOD STANDS

ずらりと並ぶ40店舗の屋台

FIREWORKS

秋の夜空を彩る花火大会

ALOHA SHOWER 2024

in Shimada

令和6年
9/14 SAT
9/15 SUN
静岡県下田市
吉佐美大浜

街中回廊が盛りだくさん!
アロハシャワー
サテライトもあるよ

イベント運営・会場周辺の交通安全を目的に、お車でお越しの皆さまに協力金をお願いします。(普通自動車 1,000円、二輪車 500円/1回につき)

「伊豆下田のビーチは夏だけではなく、アフターサマーも楽しめる」をテーマに、フラガール達が集合し、青い海をバックに、天然の白い砂浜の上に作られる特設ステージで、波の音、太陽の光、清浄な潮風を浴びながら、「花や風や海への自然・愛・感謝」を表現します。大露店市や浜辺の花火大会に加え、ビーチヨガ、ノルディックウォーキング、シーカヤック体験、ビーチでのズンパなどのアクティビティの他、砂浜ではビーチサンダル飛ばし、ビーチ綱引きなどもあります。グランドステージで行われるコココーラ早飲み大会、ビーチ筋肉コンテストなど盛りだくさんな内容を予定しておりますので、是非お越しください。

問合せ先：下田市観光協会 ☎21531

YOUTUBE

観光協会HP

減塩を心がけてみませんか？

問合せ先：市民保健課健康づくり係（東本郷庁舎窓口⑤）☎22217



秋は読書の秋、運動の秋と色々ありますが中でも「食欲の秋」という方は多いのではないのでしょうか？秋になると食欲が増すというのは【セロトニン】というホルモンが減少することが関係しています。夏の暑さが落ち着き段々と気温が下がれば体温を保つために基礎代謝が上がり、エネルギーを消費します。そのエネルギーの補給をしようとするために食欲が増すということになります。食欲が増し食事量が増えるとそれに伴い塩分の摂取量も増加傾向になります。今回は少しの工夫で減塩できる！秋レシピを紹介しています。ぜひこの機会に減塩に取り組まれてはいかがでしょうか。



「秋野菜と減塩！タンドリーチキン」(2人分)



(材料)

・鶏肉(むね)	240g	◎ケチャップ	60g
◎ヨーグルト(無糖)	50g	◎カレー粉	0.8g
◎レモン汁	2g	◎ターメリック	0.3g
◎にんにくチューブ	1cm	◎食塩	1.4g
◎しょうがチューブ	1cm	◎こしょう	少々
・サラダ油	大さじ1		

【付け合わせ】 にんじん、サツマイモなどお好みの秋野菜

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切り分け、フォークで数か所表面に穴をあける。
2. ボウル(ポリ袋でも可)に1と◎を入れてよく揉み込む。
3. 冷蔵庫で1時間程度置く。
4. フライパンにサラダ油を入れて両面に焼き目がつき、中心に火が通るまで焼く。
5. 肉を取り出し付け合わせの野菜を焼き、盛り付ける。

助けあい、支えあう「年金」とても大事

年金は老後のためだけじゃない
障害年金について

年金という「老齢年金」のイメージがありますが、現役世代の方でも、病気やけがなどで障害が残ったときに、「障害年金」が支給される場合があります。

障害年金には、「障害基礎年金」「障害厚生年金」があります。障害の原因となった病気の初診日(最初に診療を受けた日)に、どの年金制度に加入していたかによって、受給する障害年金の種類が決まります(初診日が国民年金に加入中の場合は、障害基礎年金になります)。

【次の条件を全て満たしているときは、障害基礎年金を受給できます】

- ◎20歳で国民年金に加入しているときや、20歳前又は60歳65歳で厚生年金に加入していない期間に、障害の原因となった病気やけがの初診日がある。

◎病気がけがによる障害の程度が、障害認定日(※)又は20歳に達したときに、障害年金の1級又は2級の状態になっている(障害者手帳の級とは異なります)。

※障害認定日とは
障害の程度を定める日、初診日から1年6か月が経過した日、又は1年6か月以内にその病気やけがの症状が変わらなくなった(固定した)場合はその日。

◎初診日の月の前々月までの年金加入期間で、年金を納めた期間と免除を受けた期間が3分の2以上ある、又は初診日の前々月までの直近1年間の年金加入期間に保険料の未納期間がない。

※20歳前に初診日がある場合は、納付の条件はありません。

【よくある質問】

Q 通院を始めてから遡って未納期間の国民年金保険料を納付しても、障害基礎年金は受けられますか？
A 受けられません。納付要件は、初診日の時点の状態を確認します。

問合せ先
市民保健課国保年金係
(東本郷庁舎窓口③) ☎3922

しもだ健康川柳 作品紹介

ネコちゃんと一緒に早起き朝ご飯
(みいちゃん)

大玉のスイカ命のごといたく
(後藤 瑞義)

暑さにお勝てぬ高さの電気代
(土屋 富子)

ダイエットやっていますは言葉だけ
(すーさん)

出てこない我が家の「あれ」は年のせい
(マルコポーロ)

防災かわら版

問合せ先 防災安全課消防安全係（河内庁舎2階） ☎ 36 4 1 4 5

9月は防災月間です

1923年9月1日に発生した関東大震災を教訓として、毎年9月1日を「防災の日」に制定しています。また、9月は風水害も多くなるため、防災月間として定め、災害に対する備えなどの意識向上を図っています。この機会に各家庭でも防災対策に取り組んでみましょう。

家庭で取り組む防災対策

災害時にスムーズな避難を行うためには、日ごろからの準備・確認が重要になります。今回は家庭で取り組むことのできる防災対策についてご紹介します。

○避難ルートの確認



防災安全課で配布している『わたしの避難計画』などを活用して避難ルートの確認をしてみましょう。自宅周辺の災害リスクや避難場所の確認をしておくことが迅速な避難につながります。

避難ルートが確認できたら、実際に歩いて避難にかかる時間の計測や危険な箇所の確認を行ってみましょう。自分の目で確認することで災害時の避難をイメージできます。

○非常用持出品と備蓄食料の準備



避難するときに持ち出す非常用持出品には、ラジオ、懐中電灯、非常食など日常的に使うものを用意しておきましょう。また、非常時に数日間生活できる食料や水の備蓄も忘れずに行いましょう（持ち出せる形で3日分、家庭での備蓄は7日分を目安に用意しておきましょう）。

備蓄の際は、賞味期限が切れる前に消費し買い足すローリングストックを行うことで備蓄品の鮮度を保つことができます。

○安全スペースの確保



大規模地震が発生した際には自分の身を守るとともに、避難経路の確保が重要になります。そのうえで家具の固定は欠かせません。防災安全課では、**家具固定器具の購入費に対して補助金**を交付しているため、必要に応じて活用ください。

また、室内になるべくものを置かない「安全スペース」（ものが落ちてこない・倒れてこない・移動しない空間）を作っておくのもよいでしょう。

ご紹介した対策以外でも家庭で取り組めることから始めてみましょう。また、**わたしの避難計画**や**防災関連の補助制度**については防災安全課が担当していますので、ぜひご活用ください。

【同報無線による放送を聞き逃した皆さまへ】

同報無線放送後24時間以内であれば、放送内容を自動音声により確認できます（ご利用には通話料金がかかります）。
電話番号 ☎ 3866

下田開港170周年記念事業

開国のカケラを集めて

～ 下田開港の諸相 ～

下田の幕末コレラ騒動

令和の日本で新型コロナウイルスの感染が流行しているように、幕末の日本では、コレラという感染症が流行していました。下田でも感染者の拡大に対して様々な対策を取りましたが、行動制限や薬の配布のほか、疫病退散を目的とした加持祈禱や、祭事を使う金幣などの神具を町内に回した記録も残っています。

さらに、コレラの原因がキツネだとする説から、山中で空砲を打ち鳴らしたり、天敵のオオカミを祀る秩父三峯神社から御札を借りてくるなど、対応は多岐にわたります。

港町で人の往来が激しかった下田では、感染症のリスクも高かったことかと思えますが、予防や治療の情報が少ない中でも、人々はその手この手で感染を収束させようと尽力したことが分かります。

遊歩権と幻の反射炉計画

幕末に開港した下田では、日米和親条約の規定により、港内の犬走島から七里（約28km）圏内を米国人が自由に歩き回れる「外国人遊歩権」が初めて認められました。当時、日本を訪れた外国人の多くは、事前に日本についてある程度の下調べをしていましたが、それでも、長く鎖国下にあった島国で見聞するものは何もかもが新鮮でした。彼らを感じた驚きや発見は、現在も報告書や日記、絵などから見るることができます。

またこの時、現在の高馬付近では、大砲鑄造等のために反射炉が造られていましたが、外国人の出入りが頻繁であることから、急遽中止となってしまうことになりました。その後、建設場所を移して完成したのが、現在、世界遺産としても知られる葦山反射炉なのです。

文化と文化が出会うとき

海運が主要な物流経路であった江戸時代、港町である下田では江戸や上方の文化がいち早く流入したと言われています。同じように、今度は開国によって外国船が碇泊し、一時的にはありますが、下田は海外の文化を受容する窓口となり、早い段階から外国人との交流も見られました。そして、異なる文化に出会うというのは、時に衝突を伴うこともあります。下田が開港地としての役目を果たすことができたのは、古くから海を通じて外部に開かれてきた歴史があったというの大きな要因ではないでしょうか。



下田八幡神社前（画：ハイネ）
『バリ一艦隊遠征記』所載

問合せ先

企画課政策推進係
（河内庁舎2階） ☎ 22212

下田開港170周年記念

下田市街散策「松陰ウォーク」

吉田松陰の歴史と功績を振り返り、市街地の旧跡を辿るウォーキング大会を開催します。

開催日 9月29日（日）9時15分～15時予定

集合 道の駅開国下田みなと2階ウッドデッキ

参加費 一般500円

※宝福寺の入館料は自己負担（400円）

コース 道の駅をスタートし、弁天島やハリスの小径ペリーロード等を通り、市街地を中心とした16か所程の吉田松陰・下田開港ゆかりの地を巡る約10kmのコースです。

主催・問合せ先 伊豆歩俱樂部事務局

☎ 25465 / 090-2140-1717



下田開港170周年記念日露歴史パネル展

「プチャーチン提督と下田～交流の記録～」

日露和親条約の締結のため下田港を訪れたプチャーチン提督の歴史と功績を振り返り、守り受け継いでいく国際交流の思いを新たにすため、プチャーチン提督の歴史資料パネル展、モジャイスキー画（複写）パネル展、映画上映「幕末のスパシーボ」（館内上映）を開催します。

期間 9月20日（金）～29日（日）

9時～17時

場所 道の駅開国下田みなと 2階特別展示室

入場料 無料

問合せ先 企画課政策推進係（河内庁舎2階）

☎ 22212

～下田のデキゴト～



7/27 下岡蓮杖翁と下田

下田開港 170 周年記念事業として、古写真家で蓮杖研究の第一人者である森重和雄氏をお招きし、下岡蓮杖の他、幕末で活躍した下田出身の写真師について講演いただき、約 60 名の方が聴講しました。



7/29 - 30 先生たちの社会科見学

小中学校の先生を対象に、市内歴史施設を巡る社会科見学が実施されました。子どもたちの郷土学習に役立てていただくことを目的に、先生自らが社会科見学をするという内容で、2日間に6施設を巡りました。



8/5 議員と中学生のつながるミーティング

議場において、市議会議員と下田中学校生徒とのつながるミーティングが実施されました。生徒は意見交換をはじめ、議場の紹介や議会の仕組みなどを学習し、議員に対して様々な質問や要望などが挙げられていました。



8/7 南海トラフ地震に備えて

明治大学都市計画研究室、京都大学防災研究所と連携し、南海トラフ地震の臨時情報発表された際の要支援者の避難対応について、関係各課と社会福祉協議会が集まり、課題解決に向けたワークショップを実施しました。



8/13 - 15 下田八幡神社例大祭

3日間に渡って旧町内において下田八幡神社例大祭(下田太鼓祭り)が開催されました。お神輿や供奉道具を担ぐ威勢の良い掛け声と、それを囃したてる太鼓と笛、三味線、熱気の溢れるお祭りとなりました。



8/26 河内庁舎安全祈願祭

新庁舎整備事業の総仕上げとなる第2期工事が河内庁舎敷地によいよ始まります。分散している市民保健課などの窓口部署と教育委員会が河内庁舎に集約されます。令和8年春のオープンを予定しています。

8月の
できごと
3日 下田をきれいにする日
7日 要配慮者に関するワークショップ
13-15日 下田八幡神社例大祭

21日 寿大学
26日 安全祈願祭
29日 市内小中学校始業式

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 ☎2200



- 2日(水) めだかルーム 9時~11時30分
 - 4日(金) 敷根公園で遊ぼう 9時30分~11時
 - 5日(土) 開館日
 - 7日(月) ベビーリトミック(岡かよの先生)
 - 9日(水) あひるルーム(敷根公園) 9時30分~11時
 - 10日(木) 遊・VIVAさんと遊ぼう 10時30分~
 - 11日(金) おでかけ広場(海遊公園) 9時30分~11時
 - 16日(水) うさぎルーム(敷根公園) 9時30分~11時
 - 19日(土) 開館日
 - 21日(月) 体育館で遊ぼう(市民スポーツセンター) 9時30分~11時
 - 23日(水) ヨガ&リトミック(工藤千明先生)
 - 24日(木) 誕生会 10時30分~
 - 25日(金) 8020双葉事業「虫歯予防教室」10時30分~
 - 28日(月) 発育測定・育児相談 9時~11時
保健師講話(保健師・栄養士来所)
 - 30日(水) 31日(木) ハロウィン製作
- ※予定は変更になる場合があります。
詳細は子育て支援センターまで問い合わせください。



親子で楽しいリズム遊び プール遊び

日中は日差しが厳しいですが、朝夕の風が心地よく感じられるようになってきました。夏から秋へと季節がバトンタッチするようですね。今年の支援センターの夏は、お家の人と一緒にたらいやビニールプールの水遊びを毎日楽しみました。

9月から「年齢別ルーム」が始まります。年齢にあった玩具、環境を用意しています。同年齢の子と一緒に遊びながら親子で交流を深めていきましょう。第1・2・3水曜日の午前は、年齢指定の日になります。遊びにきてくださいね!



誕生会 夏祭りごっこ

こんにちは、教育長です

「感謝状」

この記事を書いている今、パリでは暑い戦いが繰り広げられています。日本も暑い夏となり、平均気温が県内5地点で更新されたようです。熱中症や水難事故も多く、命を救い感謝される報道や、特殊詐欺から救ったとして、感謝状を贈られた金融機関もあります。勇気ある行動に感謝状。素晴らしいことです。

さて、今回は20年ほど前の出来事をご紹介します。今の暑い朝でした。仕事で東海道線を利用した際、私の隣に座っていた男性が突然ガタガタ揺れはじめ、床にすり落ちました。持病か熱中症でしょうか、視線が定まらず失神しています。周囲の乗客も戸惑いを隠せず、中には車両を替える人もいました。私は咄嗟に、頭が床に打ち付けられないように持っていたカバンを頭にあてがい、「どなたかお医者さんはいませんか」と大きな声で呼びかけましたが、反応はありませんが、体の揺れは収まりましたが、「聞こえますか」の呼びかけに反応はなく、私に

はこれ以上の対処ができず困り果て、向かいに座っていた二人の女子高校生に「ねえ、お願いがあるんだけど」と言うと、察したように二人は立ち上がり、電車の進行方向に向かって「どいてください」と駆け抜けました。ようやく次の駅に停車すると、担架をもった駅員が二人立っていました。二人の女子高生は、運転手に事態を伝え、次の駅に連絡を取ってもらっていました。患者は担架で運び出され、ドアが閉まると、私も女子高生も他の乗客も元の席に戻り、落ち着きました。

私は降り際に「本当に助かりました。ありがとうございます」と二人は顔を見合わせてにっこりしていたように記憶しています。制服から高校名が分かったので、電話でその高校の教頭先生に一部始終を話し、お礼を伝えました。名前は分からなかったのですが、全校集会の折にでも、そんな出来事があったと紹介されることを願いました。私からの感謝状を贈りたかった、そんな出来事でした。



下田 インフォメーション

マイナンバーカードの
窓口延長

9月第4金曜日夜間と土曜
日午前にマイナンバーカード
窓口を開設します。
窓口延長日及び時間
9月27日(金)
17時15分～19時30分
9月28日(土) 9時～12時
持ち物

・郵送された個人番号カード
交付通知書(交付の方のみ)
・マイナンバー通知カード
・本人確認書類(免許証等、
顔写真付きのものは1点
保険証等は2点)
窓口の場所
市役所(東本郷庁舎1階)
市民保健課市民係(窓口②)
予約専用ダイヤル
☎221551

問合せ先
市民保健課市民係
(東本郷庁舎窓口②) ☎221551

9月の納税

納期は9月30日(月)
国民健康保険税 5期
後期高齢者医療保険料 2期
介護保険料 3期
※納期内に納めましょう
※納税は便利な口座振替で

シニア向けスマートフォン講座
を開催します!

基本操作、便利なアプリの紹
介等を行います。当日は一人一
台、スマートフォンをお貸しし
ますので、体験しながら学んで
いただける講座になります。
※用意するスマートフォンはア
ンドロイドOSとなります。

日時
10月10日(木) 13時50分～16時
対象者
スマートフォンを購入を検討さ
れているシニア世代の市民の方
募集人数 20名(先着順)
場所
道の駅開国下田みなと会議室3
受講料 無料

内容
基本操作、文字入力、便利な
アプリの紹介、スマートフォ
ン選びのポイント等
講師 KDDI(株)認定講師
申込方法
問合せ先にお電話ください。

公証週間中の
休日相談(無料)

10月1日(火)から7日(月)
までは「公証週間」です。
この期間中、下田公証役場
において、休日相談(無料)
を行います。お越しの場合は、
事前に予約が必要です。

日時
10月6日(日) 10時～15時
相談内容
相続・遺言、任意後見、尊厳
死宣言、離婚給付など
場所
下田公証役場
(西本郷1-2-5 佐々木ビル3階)

申込方法
予約制(事前電話受付)
申込・問合せ先
下田公証役場 ☎25521
※平日の相談(無料)の受付
時間は、9時から16時30分
まで。

その他
日本公証人連合会による電
話相談は次のとおりです。
☎03-3502-8239
受付期間
10月1日(火)～7日(月)まで
受付時間
9時30分～16時30分まで
※正午から13時までを除く

申込締切 10月4日(金)
※定員に達し次第終了
持ち物 筆記用具
申込・問合せ先
総務課情報推進係
(東本郷庁舎別館) ☎3921

9月は
「世界アルツハイマー月間」
認知症に対する
理解・知識を深めるため、
「認知症サポーター養成講座」
を開催します

現在、85歳以上の4人に1
人の割合で認知症の症状が現
れるといわれており、誰もが
なる可能性のある病気です。
認知症を正しく理解し、認
知症の人やその家族を暖かく
見守る応援者として自分ので
きる範囲での活動をお願いし
ます。

日時
9月20日(金) 10時～11時30分
場所 河内庁舎1階 多目的室
対象 市民
申込締切 9月13日(金)
定員 10人程度
参加費 無料
申込・問合せ先
地域包括支援センター
(東本郷庁舎窓口④) ☎4146

不動産なんでも相談会(無料)

宅建士が公の立場で相談に
乗る相談会を開催します。空
き家や空き地、売買、不動産
トラブル、相続など、土地や
建物に関するご相談をお待ち
しています。

※先着順の対応となります。
日時 9月23日(月・祝)
午前の部 10時～12時
午後の部 13時30分～15時
場所
道の駅開国下田みなと4階
主催
(公社) 静岡県宅地建物取引
業協会 東部支部
後援 下田市

問合せ先
(公社) 静岡県宅地建物取引
業協会 東部支部
☎055-925-2211

県内で15億円を超える被害!
SNS型投資詐欺や
ロマンス詐欺に注意!
SNS型投資詐欺とは?
SNSで経済評論家や著名
人を装って投資を勧誘
・興味を示すとトークアプリ
へと誘導される

8020(ハチマルニイマル)
推進員研修会の開催について



8020運動とは、「豊かな
人生を過ごすため、80歳になっ
ても20本以上自分の歯を保つ
う」という運動です。この運
動を啓発、普及する『8020
推進員』を育成する研修会を
実施します。

当日は、歯科医師による講
義、歯科衛生士によるブラッシ
ング等の実技指導を行います。
8020推進員は、保育園の
むし歯予防教室や高齢者サロ
ンでの歯科健康教育、啓発イベ
ンなどの活動に楽しみながら参
加しています。推進員になるた
めに、特別な資格は必要ありま
せん。歯の健康について学びな
がら、ともに活動する推進員の
仲間を募集します。

日時 11月20日(水)
9時30分～11時30分
場所 河内庁舎1階 多目的室
申込締切 10月31日(木)
申込・問合せ先
市民保健課健康づくり係
(東本郷庁舎窓口⑤) ☎2217

【交通安全】
KYT研修参加者募集!

高齢者の事故を防止するた
め、「動画KYT(危険予測
トレーニング)」システムを
活用して、安全意識を向上さ
せる研修を実施します。

日時 10月9日(水)
午前の部 10時30分～12時
午後の部 13時30分～15時
時間帯をお選びください。
※人数の関係でご希望に添え
ない場合もあります。

対象
市内在住の65歳以上の方
※65歳未満の方も受講可能です。
定員
午前・午後の部ともに20人
場所 河内庁舎1階 多目的室
申込方法
申込フォーム又は問合せ先へ
の電話申込み
申込締切 9月25日(水)まで
申込フォーム



申込・問合せ先
防災安全課消防安全係
(河内庁舎2階) ☎4145

法律問題の解決に困ったら、
独りで悩まずに弁護士へご相談ください。

下田ひまわり基金法律事務所
弁護士 三森 祐二郎
下田市東本郷2丁目9番15号
伊豆新聞社ビル3階
TEL: 0558-25-2131
まずは、お電話でご相談の予約をお願いします。

(広告)

『タニタフィッツミー』で
美しいカラダづくり!!
楽しく手軽に健康習慣
まずは無料お試し体験から
ご予約・問合せ ☎0558-36-3367 東本郷1-7-17

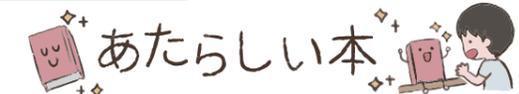
(広告)



図書館だより9月号

問合せ先 市立図書館 ☎0352 ●休館日/毎週月曜日、第4木曜日及び祝日

図書案内



一般書	書名	著者名	児童書	書名	著者名
サンショウウオの四十九日		朝比奈 秋 / 著	大相撲のひみつ		藤 みき生 / まんが
バリ山行		松永K三蔵 / 著	はじめてでもかんたん！小学生のお菓子づくり		浜本 彩香 / 著
転の声		尾崎 世界観 / 著	テントーむし		鈴木 のりたけ / 著
海岸通り		坂崎 かおる / 著	たった2℃で…		キム・ファン / 文
いなくなくならんくならないで		向坂 くじら / 著	いやっ！といえないノニ		ハザー・ハート＝サスマン / ぶん

おすすめ!

お金のかけずにすぐできる「売れる売り場」のつくり方を紹介しています。入店率を高め、売り上げアップにつなげてみませんか?

村越 和子 / 著

たった10秒で入店率を決まる! 売れる売り場のつくり方

図書館カレンダー

- 10日(火) 稲生沢小学校移動図書館
- 19日(木) ひよこサロン【移動図書館】

今月の展示

- ▶特集コーナー 防災特集
- ▶ミニミニあーとぎやらりー 「水彩画」水彩画同好会

図書館ニュース



「下田市役所河内庁舎まち図書館」がオープン
下田まちじゅう図書館事業第6番目のまち図書館 河内庁舎1階「まちのホール」に、「下田市役所河内庁舎まち図書館」がオープンしました。コーナーは2つ、「下田市まるわかりコーナー」と「自由貸出本コーナー」です。学校の雰囲気が残る空間で読書をお楽しみください。

【下田市まるわかりコーナー】
下田の魅力を、楽しみながら気軽に知ってもらうためのコーナーです。
※貸出はできません

【自由貸出本コーナー】
寄贈本をメインとし、気軽に借りることができるコーナーです。
※手続や返却期限はありません

10月の市民相談

相談日	内容	対象	時間	場所
10月3日(木)	年金相談	どなたでも(要予約)	11:00~16:00	市役所(河内)第1・2委員会室
10月8日(火)	2歳児健康相談	R4年9月生	8:50~9:50	市役所(河内)多目的室
	2歳6か月児健康相談	R4年3月生		
10月9日(水)	法律相談	どなたでも(要予約)	9:30~12:00	市役所(東本郷)小会議室1
	市民相談		10:00~15:00	市役所(東本郷)小会議室3
10月23日(水)	交通事故相談	どなたでも(要予約)	13:00~15:30	市役所(河内)会議室1-A
10月30日(水)	人権相談	どなたでも(予約不要)	10:00~14:00	市民文化会館小会議室2

問合せ先一覧
市民相談: 市民保健課市民係(東本郷庁舎窓口②) ☎22215
法律相談: 市民保健課国保年金係(東本郷庁舎窓口③) ☎23922
年金相談: 市民保健課健康づくり係(東本郷庁舎窓口⑤) ☎22217
健康相談: 福祉事務所社会福祉係(東本郷庁舎窓口⑥) ☎22216
交通事故相談: 防災安全課消防安全係(河内庁舎2階) ☎4145

乳幼児健康診査

相談日	内容	対象	時間	場所
9月26日(木)	1歳6か月児健診	R5年1月1日~R5年1月31日生	12:50~14:00	市役所(河内)多目的室
	3歳児健診	R3年7月1日~R3年8月31日生		

水道当番工事店

※修繕費は有料です。対応時間 8:30~17:00

分担期間	工事店	電話番号
9月7日(土)	杉本設備工業(株)	22-3040
9月8日(日)	南菊地ポンプ商会	22-1085
9月14日(土)	土屋設備	22-6506
9月15日(日)	株外岡組	22-1769 22-1250
9月16日(月・祝)	斉藤住設	22-7245
9月21日(土)	南渡辺住宅設備	27-1300
9月22日(日)	ヤマト設備工業(株)	23-3570
9月23日(月・祝)	須原設備	28-1161
9月28日(土)	杉本設備工業(株)	22-3040
9月29日(日)	南菊地ポンプ商会	22-1085
10月5日(土)	土屋設備	22-6506
10月6日(日)	株外岡組	22-1769 22-1250

子育て支援ネットワーク通信

- 問合せ先 子育て支援ネットワーク事務局 ☎22216
- 「下田わくわくパークこれば!」スペシャル
これば! inふれあい広場(福祉事務所☎22216)
日時: 10月20日(日) 10:00~14:00
場所: 下田市民文化会館
 - ひよこサロン(未就学児と保護者の遊びと交流の場です)
参加費: 無料 主催: 社会福祉協議会 ☎3294
日時: 10月17日(木) 10:00~12:00
場所: 道の駅「開国下田みなと」4階会議室3

(Instagram)

市公式 Instagram

市の魅力的な風景や住んでいるからこそわかるスポットの画像を発信していきます。

下田市 Instagram サイション

地区	氏名	年齢
西立大蓮	山後大野中	20 30 28 28
中野沢	陽栄澄繁	87 90 79 91
六丁目	桂敏一	15 23 24 28
四丁目	加藤	71 76 67
地区	死亡	7月届

7月届
おくとやみ申し上げます

地区	氏名	保護者
旧岡方村	大和田愛莉	幸延
吉佐美	鈴木花乃音	知実
大賀茂	黒澤ひなの	征一郎
田牛	鈴木リマ	龍也

戸籍のまど

7月16日から8月15日届け分 (敬称略)

お誕生おめでとう
あかるくすこやかに

人のうごき

住民登録人口 8月1日 増減

男	9,396	-28
女	10,046	+7
計	19,442	-21
世帯数	10,403	
出生	10	転入 69
死亡	33	転出 67



地区	氏名	保護者
白須	山木津子	幸美
八丁目	坂井圭子	7/28 11
蓮台寺	佐藤和孝	81 92 83
六丁目	白藤朝子	14 11
立野	白藤朝子	89 81
大賀茂	佐藤喜好	6 7
白浜	長谷川福恵	5 6 79 98

※戸籍のまどのコーナーに掲載を望まない方は、事前に係までお申し出ください。

メデイカル通信

糖尿病について

糖質は主要な栄養であり、通常であれば、血糖値は適正な範囲に維持されます。糖尿病は糖質の取り過ぎなどにより血糖が慢性的に高くなってしまった状態で、いろいろな合併症を引き起こすことがあるため治療が必要です。合併症には神経症・網膜症(眼)・腎症・動脈硬化などがあり、生活の質の低下や命に関わる脳や心臓の病気に進展することがあります。

血糖値とは血液中のブドウ糖濃度であり、食べものや飲物に含まれる糖質の影響を受けます。

糖質は主要な栄養であり、通常であれば、血糖値は適正な範囲に維持されます。

糖尿病は糖質の取り過ぎなどにより血糖が慢性的に高くなってしまった状態で、いろいろな合併症を引き起こすことがあるため治療が必要です。合併症には神経症・網膜症(眼)・腎症・動脈硬化などがあり、生活の質の低下や命に関わる脳や心臓の病気に進展することがあります。

目、血糖値及び1~2か月間の血糖値の平均を反映するHbA1cで評価されます。基準値は血糖値が70~109mg/dL、HbA1cが4.7~6.2であり、合併症予防の目安としてHbA1c7以下が示されています。

治療の基本は食事療法・運動療法です。食事療法は糖質を控えて野菜を多く摂ることをおすすめします。特に夏場はアイスクリームやゼリー、糖質を含む飲物を摂りすぎないように注意が必要です。運動療法では30分程度の散歩を毎日することをおすすめしています。夏場は朝夕の比較的、気温が低い時間帯に取り組むのが良く、熱中症には十分に注意してください。運動は強度よりも頻度を多くして継続するのがポイントで、負担が軽いものが良いでしょう。

糖尿病は無症状で偶然見つかるケースが多いです。高血糖への対応は早期ほど良いので、元気な方でも健診等を利用した血糖値の確認をおすすめします。

問合せ先
下田メデイカルセンター
☎2525

数根にお住いの
 こうすけ かおり
坂倉 広亮さん・香さんの

はる
長男 晴 くん (2歳0か月)

お外遊びが大好きな晴くん!

今年もいっぱい海に行きました!



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!

問合せ先 企画課秘書広報係 (河内庁舎2階) ☎22212

地域おこし協力隊の活動報告



@KZTAKA_SHIMODAOKOSHI

みなさん、こんにちは。

5月から地域おこし協力隊
 情報発信部門として活動して
 います、鈴木和隆と申します。
 初めての掲載になるため、
 私のことを知っていただく機
 会になればと思います。

地域おこし協力隊に なろうと思ったきっかけ

前職が高速道路の会社であ
 り、中央自動車道や圏央道等の
 維持修繕計画や新東名高速道路
 の未開通区間の工事を担当し、
 高速道路による地域の活性化や
 暮らしの向上に努めていました。
 その中で「もっと地域に密着し
 て、地域を盛り上げる活動をし
 たい」と思い、応募しました。

下田を選んだ理由

応募する前に下田へ来て、
 地元の方々と話した中で感じ
 た熱意や海をはじめとする美
 しい自然に惹かれました。

活動内容

HP、SNS、LINE等
 を活用した情報発信

下田の魅力を広く発信する
 ため、デジタルツールを活用
 して情報発信をしています。
 最新のイベント情報や観光ス
 ポットの紹介など、下田の魅
 力を知っていただくための活
 動をしていきます。

あじさい祭では、ペリーロー
 ド駐車場の混雑状況を下田市
 観光協会の公式X(旧Twi
 tter)にて発信しておりまし
 た。また、静岡県観光協会が運
 営する「ハローナビしずおか」
 に下田市の夏イベントに関す
 る記事を掲載しました。

ロケ支援

映画やドラマ等のロケハン
 ツアーやロケ地PR動画によ
 るロケ誘致、下田市ロケー
 ションサービスの受入体制の

強化、マップや看板の設置等、
 ロケ地を訪れる観光客に下田
 の魅力を伝える取り組みを支
 援していきます。

来遊客に関する マーケティング調査・分析

下田を訪れる観光客の動向
 を調査・分析し、より多くの
 方々に足を運んでもらうため
 の取り組みに貢献したいと考
 えています。これにより、訪
 れる方が増えるだけでなく、
 下田の発展にもつながるよう
 努めていきたいです。

今後の展望や意気込み

1年目のテーマは「下田を
 知る」ことです。まずは、美
 しい自然や歴史などを理解す
 るために様々な場所を自分の
 足で訪れ、観光資源やロケー
 ションの可能性を直接確認し
 ていきます。

下田での気づきや訪れた場
 所・イベント等をSNSで情報
 発信していきますので、フォロ
 ーいただけるとうれしいです。
 謙虚な心と情熱を忘れず
 日々活動していきます。今後
 ともよろしくお願いたします。

問合せ先

観光交流課観光企画係
 (河内庁舎2階) ☎223913

伊豆縦貫自動車道を早期完成させよう!!

「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、こちらから→

