

下田の街は、我等の姿、美しい街を作しましょう

広報しもだ

2025
No. 791

3

美
し
き
故
郷

「
下
田
」



糖尿病の合併症とは？

血糖の濃度（血糖値）が高い状況が続くと血管が傷つき弱ります。そのままの状態が続くと、血管が硬く狭くなり、全身の血管や神経に影響を及ぼします。脳卒中・認知症・歯周病・フレイルなど、さまざまな健康問題のリスクにも影響していることが明らかになってきました。

糖尿病三大合併症

□糖尿病性神経障害

神経の働きが鈍り、手足のしびれや冷え、感覚の麻痺など様々な症状が現れます。重症化すると壊疽や潰瘍を起こし、指や足の切断が必要になることもあります。

□糖尿病性網膜症

眼の網膜の血管が傷つき、視力低下や眼底出血などが現れます。進行すれば失明の原因にもなります。

□糖尿病性腎症

腎臓の血管が傷つき、腎機能が低下します。悪化すると腎不全となり、人工透析や腎臓移植などが必要になることもあります。現在では、新規に人工透析を始めるひとの約4割は糖尿病性腎症が原因です。

～健診を受けて健康状態を把握しましょう～

特定健診は、健康状態を把握する良い機会です。健診を受けることで、病気の予防や重症化の予防、早期発見早期治療につながります。健康に自信がある方も、健診結果を確認して、自分のいまの状態を把握しましょう。

特定健診は、加入している医療保険者が主体となり実施します。国民健康保険へ加入している方は、市から特定健診・健康診査のお知らせが届きます。年に1度の健診を、必ず受けるようにしましょう！

「専門医」とは、その診療科や分野において高度な知識や経験、技術を有するとして認定を受けた医師のことです。さまざまな領域の専門医の先生方が地域医療を支えてくださっています！ここでは、糖尿病と腎臓の専門医の方々をご紹介します。

腎臓専門医からのメッセージ



のぞみ記念 下田循環器・腎臓クリニック腎臓専門医の花房です。賀茂地区は高齢者が多く、糖尿病未治療の患者さんも少なくありません。また、治療中の患者さんの中にもHbA1cが7.0%以上の方も多ようです。糖尿病は微小血管に障害を与えるため、網膜症や閉塞性動脈硬化症など生命を脅かし、生活の質（QOL）を著しく低下させる疾患へと進展します。特に、糖尿病性腎症による慢性腎不全は血液透析を必要とし、QOLをさらに低下させます。早期で、HbA1cが7.0%未満であれば、合併症は予防できますので、悪化する前にきちんと診断をして、早期に治療を行う重要性を啓蒙してゆきたいと考えております。

○SHK、小林テレビの番組「ドクター花房のテレビ健康教室」を放送しています！YouTubeでも見ることができます。詳しくはホームページ等をご覧ください。

医療法人社団研真会 伊豆ライフサポートクリニックは腎臓病を中心とした慢性疾患の重症化予防を目標とし、内科診療および人工透析療法を提供いたします。腎臓病の診療については、定期的な受診、検査で病状を評価し治療をご提案します。食事療法をはじめとした生活療は重要であり、また腎臓病以外のご病気があれば、その治療は欠かせません。患者様とご相談しながら専門医療機関へご紹介いたします。

患者様に寄り添った医療を通して賀茂地域の医療に貢献できるよう、スタッフ一同努めて参ります。

※専門医については、下田・南伊豆ブロックに所在する医療機関の医師を掲載しています。



知っていますか？糖尿病

糖尿病の重症化を予防しましょう！

～賀茂地域の住民の皆さまの健康づくりに取り組んでいます（賀茂地域糖尿病等重症化予防対策事業）～

問合せ先 市民保健課健康づくり係（東本郷庁舎窓口⑤） ☎22217

糖尿病とは？

糖尿病は、インスリンが十分働かないために血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンで、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。

血糖値は、血液検査で知ることができます。医療機関や健診結果等の検査項目を見直してみましょう。

検査項目	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖 (mg/dl)	100 未満	100 ～ 125	126 以上
HbA1c [NGSP] (%)	5.6 未満	5.6 ～ 6.4	6.5 以上



糖尿病予防の生活習慣

□食事：健康的な食習慣で血糖値をコントロール

食事の摂り過ぎは血糖値が上がりやすい要因です。自分の体格や必要なエネルギー量に合わせて栄養バランスの良い食事を摂ることが重要です。

間食や夜食は控えるようにしましょう！

- 1日3食を規則正しく食べる
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 食物繊維をたっぷり摂る
- 糖分の摂り方に注意する

□運動：エネルギー消費して血糖値を下げる

運動は血液中の血糖値を下げる効果があります。継続することで筋力がついて基礎代謝が高まり、血糖値が上がりにくくなります。

意識して体を動かすようにしましょう！

- 階段を使う
- 買い物や外出を徒歩にする
- 家事でこまめに体を動かす
- ～しながらストレッチ

糖尿病専門医からのメッセージ



先代である父から引き継いだ内科診療に加え、糖尿病・内分泌専門医としての経験を生かし糖尿病や甲状腺疾患などの診療を行っています。糖尿病は多くは無症状ですが、血糖が高い状態を放置すると知らぬ間に血管にダメージを起こし、命に関わる合併症を引き起こすサイレントキラーです。しかし適切な生活と治療により、糖尿病でない方と変わらない寿命を全うできる病気でもあります。

患者様1人1人に合った最善の治療を考え、皆様の健康な生活に貢献できるよう日々精進してまいります。お気軽にご相談ください。

糖尿病は糖質の取り過ぎや運動不足などにより血糖が慢性的に高くなってしまった状態で、放置することにより神経症・網膜症（眼）・腎症・動脈硬化などの合併症に至ることがあります。これらは生活の質の低下や命に関わる脳や心臓の病気に影響することがあります。

血糖値と体調は必ずしも関連があるわけではありません。また、糖尿病やそれに至る前の高血糖は偶然見つかるケースがかなりあります。高血糖への対応は早いほど良いので、ぜひ健診を利用した血糖値の確認をおすすめします。

○下田メディカルセンターでは、住民向け「メディカル健康講座」を適宜開催しています！詳しくは下田メディカルセンターホームページをご覧ください。



下田メディカルセンター（6丁目）
糖尿病内科 糖尿病専門医
深原 啓明 医師
※外来担当日、お問い合わせください。

災害に備えて「個別避難計画」の作成を

近年、全国的に大規模な自然災害が発生した際、逃げ遅れによる多くの犠牲者が出ています。高齢者や障害のある方等、自ら避難することが難しい方（避難行動要支援者）の状況に合わせた個別避難計画を作成し、地域全員で避難しましょう。

個別避難計画とは

災害時の避難行動要支援者の避難方法などを記載した個別計画で、どこへ、だれと、どのように避難するのかなどを具体的に決めておくものです。その情報を本人、家族や地域の関係者、避難をサポートしてくれる方と共有し、普段の見守りや災害時の避難支援に活用します。



作成対象者

次の6つの要件に該当する方のうち、地域での情報提供に同意している方
※対象者には2月初旬に作成のご案内と計画用紙をお送りしています。

① 75歳以上のひとり暮らしの高齢者の方	④療育手帳Aをお持ちの方
② 75歳以上の高齢者のみ世帯の方	⑤精神障害者保健福祉手帳1・2級をお持ちの単身世帯の方
③身体障害者手帳1級または2級（総合等級）の第1種をお持ちの方 （心臓機能障害または腎臓機能障害のみで該当の方は除く）	⑥介護保険における要介護度3から5までの認定を受けた方

地域の皆さんへお願い

災害が発生した場合、自力で避難することが困難な方への声かけや安否確認、避難誘導等を行うためにも、平常時からご近所同士で顔が見える関係を作るなど、地域の防災力を高めておくことが重要です。

いざというときには、地域住民の助け合いが被害を最小限に抑える力となります。避難時に頼る人がなくて困っている方を地域で助け合えるような関わり合いをお願いします。

問合せ先 福祉事務所社会福祉係（東本郷庁舎窓口⑥） ☎22216

下田市赤十字奉仕団に加入しませんか？



性別を問わず幅広い年代の方のご参加をお待ちしています。

赤十字奉仕団は、赤十字の活動を通じて地域に貢献したいという思いを持つ方々により市区町村ごとに組織されたボランティアグループです。

主な活動は以下のとおりです。二次元コードからもご覧いただけます。

- 災害救護・防災減災活動
- 街頭キャンペーン
- 視察研修
- 炊き出し訓練
- 福祉施設への奉仕活動
- 奉仕団講習会



← 詳細はこちらから



申込・問合せ先
福祉事務所社会福祉係（東本郷庁舎窓口⑥） ☎22216

詳しくは [日本赤十字社静岡県支部](#) 検索

赤十字奉仕団の信条

一、すべての人々の幸せを願う。陰の力となって人々に奉仕する。

一、常に工夫して人々のためによりよい奉仕ができるよう努める。

一、身近な奉仕を広げずべての人々と手をつないで世界の平和に尽くす。

助け合い、支えあう「年金」ってとっても大事

国民年金の免除制度

問合せ先 市民保健課国保年金係（東本郷庁舎窓口③） ☎23922

20歳になると、日本国内に住む方は公的年金に加入して保険料を納める義務があります。国民年金については、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。

（令和7年度の国民年金保険料額は17,510円/月です。）
※免除・猶予をご希望の方は毎年申請が必要です。
※学生納付特例制度は、4月が申請開始月で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、承認されると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128万円＋（扶養親族等の数×38万円）
＋社会保険料控除額等
手続に必要なもの
・基礎年金番号又はマイナンバーのわかるもの

・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

◇保険料免除・納付猶予制度

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、承認されると保険料納付が免除になります。
※免除の割合に応じて需給額が減額されます。

免除となる所得の目安

- (1) 全額免除
（扶養親族等の数＋1）×35万円＋32万円
- (2) 4分の3免除
88万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額等
- (3) 半額免除
128万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額等

- (4) 4分の1免除
168万円＋扶養親族等控除額＋社会保険料控除額等
- (5) 納付猶予制度
所得が（扶養親族等の数＋1）×35万円＋32万円
20歳から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。
手続に必要なもの
・基礎年金番号又はマイナンバーのわかるもの
・本人・配偶者・世帯主が離職した場合、雇用保険受給資格者証等の写し又は雇用保険被保険者離職票の写し

◇未納のままにしておく

障害や死亡等の不慮の事態が発生したとき、障害年金・遺族年金が受けられない場合や、老齢年金を将来的に受けられない場合があります。
国民年金保険料は納付書で納めることができますが、まとめて納付するとお得になる前納制度や、納め忘れが少なく、便利な口座払いもありますので、ぜひご利用ください。
問合せ先 三島年金事務所 ☎05519731166

国民健康保険の手続はご自身で！



問合せ先 市民保健課国保年金係（東本郷庁舎窓口③） ☎23922

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時期です。

社会保険等の加入、脱退の手続は職場が行いますが、国民健康保険はご自身で手続をしていただく必要がありますので、切替忘れのないようご注意ください。
※マイナ保険証を利用する場合でも引き続き加入・脱退の手続は必要です。

◎届出が遅れると

加入の手続が遅れると、医療機関での支払いが10割負担となる場合があります。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ぬ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

～国民健康保険の手続チェックリスト～

□他の市町村から転入した →加入手続（必要な物：身分証明書）	□他の市町村に転出する →脱退手続（必要な物：身分証明書、国保の保険証等）
□職場の保険をやめた（扶養含） →加入手続（必要な物：身分証明書、職場の保険をやめた証明書）	□職場の保険に加入した →脱退手続（必要な物：身分証明書、国保と職場の保険証等又は職場の保険に入った証明書）
□大学等へ進学のために転出する →切替手続（必要な物：身分証明書、国保の保険証等、学生証か在学証明書）	□保険証等をなくした →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（免許証、マイナンバーカード等）、顔写真がないものは2点（資格確認書、年金手帳等）必要となります。

りますので、ご注意ください。
◎学生用の保険証（毎年4月に更新手続が必要）
市外に住所を変更する学生のために、マイナ保険証の利用登録状況に応じて学生用の資格確認書または資格情報のお知らせを交付します。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については、3月中旬に更新手続のお知らせを送付しますので、速やかに届出をお願いします。

住宅用火災警報器を設置しよう！点検しよう！

問合せ先 下田消防本部予防課 ☎1849

消防法改正により、すべての一般住宅に設置することが義務づけられてから10年以上が経過し、住宅用火災警報器の作動確認の実施など適切な維持管理をお願いしているところです。

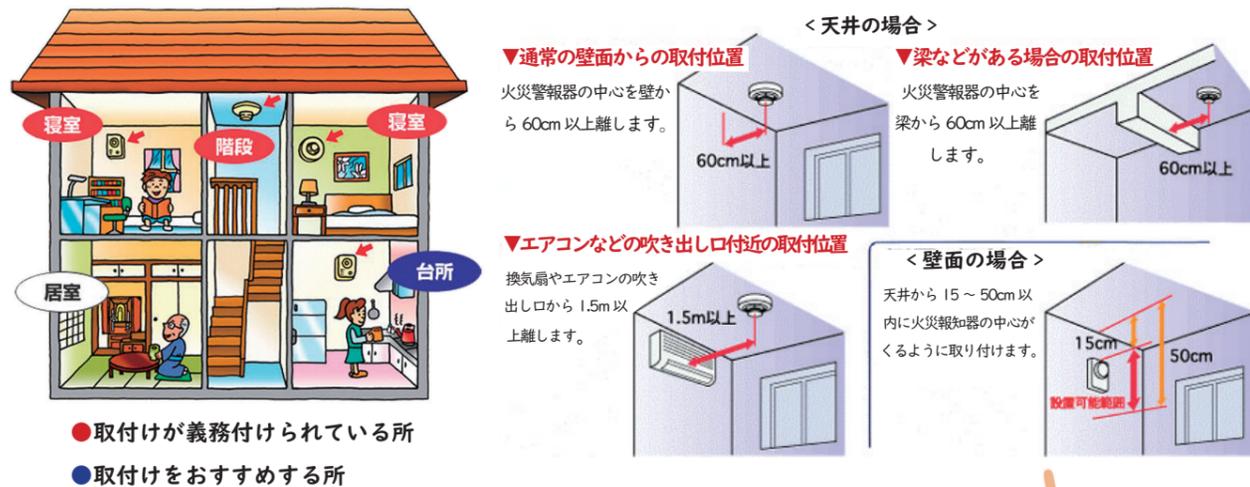
住宅用火災警報器が未設置のご家庭は、大切な家族やご自身の生命と財産を守るためにも早期に設置しましょう。

(全国平均84.5% 静岡県平均85.8% 下田消防管内75.9%:令和6年6月時点)



住宅用火災警報器の設置場所・取付位置・警報器の種類

- ・寝室として使用する部屋
- ・寝室が2階以上にある場合は、その階の階段上部
- ※寝室及び階段には煙を感知するタイプの警報器の設置が必要です。
- 市販されている感知器のほとんどは電池式のタイプで、簡単に設置することができます。
- ・住宅用火災警報器は、電気店、ホームセンターなどで販売しています。



住宅用火災警報器のアンケート調査にご協力ください

住宅用火災警報器アンケート調査を実施します。
二次元コード又はURLで簡単に回答できますので、ご協力をお願いします。



二次元コード又はURLから回答をお願いします



二次元コード

<https://logoform.jp/form/NKUD/213210>

URL

(調査期間：3月31日まで)

防災かわら版 ~女性目線で考える防災~

問合せ先 防災安全課防災係 (河内庁舎2階) ☎364145

災害が起きたとき、女性ならではのさまざまな困難に直面することがあります。災害が起きる前に、日ごろからできる備えや避難生活で注意することも考え、もしもの時のために備えましょう。

防災ポーチをつくってみよう

職場や外出先で災害が発生したときのための最低限のアイテムを入れておく防災ポーチをつくりましょう。防災ポーチは普段使うカバンに入れ、常に携帯しましょう。

アイテム例

- 生理用品
- マスク
- 常備薬
- レジ袋
- ドライシャンプー
- 携帯充電器
- 予備のコンタクト
- 汗拭きシート
- 携帯用トイレ
- 髪留め (ピンやゴム)
- ばんそうこう
- ウェットティッシュ
- 歯磨きセット

いつものバッグに入れておくと安心です♪



自分に合ったアイテムを考え、選んでみましょう

非常持出品に女性向けアレンジを！

基本的な非常袋の中に、目的やライフスタイルに合わせて自分に必要なものをプラスでいれましょう。

アイテム例

- 生理用品 (ナプキン、おりものシート、防臭袋、ショーツ)
- 身支度グッズ (基礎化粧品、メイク用品、マスク、ドライシャンプー、ボディシート)
- 下着 (上下)
- 防犯ブザー
- 冷え対策グッズ (カイロや厚めの靴下)
- 大きめのストール
- ウェットティッシュ



【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 (通話料金がかかります)。
電話番号 ☎3866



第86回 黒船祭 商店街開国市 ボランティア大募集!

一緒に黒船祭開国市を盛り上げてくれる人を募集します!

日時 5月16日(金) 17日(土) 18日(日) 10時~19時 ※時間帯の調整可
対象 中学生以上
内容 ステージ運営サポート、清掃サポート、ブース販売サポート等
特典 開国市スタッフTシャツ、お弁当、学生には公式ボランティア証明書
募集数 20名程度
申込期限 3月28日(金)



会場の様子

問合せ先 商店街開国市事務局 (下田商工会議所内)
 ☎②1181 (平日10時~16時)



こちらから申込みください↓



下田おもてなしプログラム参加者募集

市及び(一社)下田市観光協会では、日々変化している「下田の観光」について知ってもらう為「下田おもてなしプログラム」を開催します。今回の研修は、「下田の自然と歴史から成り立つジオサイト」を見学し、下田の魅力を再認識、訪れた方に紹介できるような研修となっています。

日時 3月14日(金) 8時30分集合 (17時15分終了予定)
集合場所 道の駅開国下田みなと 4階会議室2
研修内容 ジオサイトの見学 (場所が変更になる可能性があります。)

参加費 無料(昼食は各自負担)
募集人数 15人※事前予約制
申込期限 3月11日(火)
備考 どなたでも参加可能。定員に達した時点で受付終了。



申込・問合せ先 観光交流課観光企画係 (河内庁舎2階) ☎②3913

フラワー都市交流市民団募集!

問合せ先 観光交流課観光企画係 (河内庁舎2階) ☎②3913

日程 5月13日(火)~15日(木) 2泊3日

内容 市が加盟しているフラワー都市交流連絡協議会の総会が令和7年度は岐阜県大野町で開催されます。町内見学や加盟9都市の市民交流団が集うフラワーパーティーに参加していただきます。

参加料金 90,000円前後 (参加人数により金額が変わります)

募集人員 15名程度 ※定員に達した時点で受付終了

申込期限 3月28日(金)

その他 20歳以上対象

申込先 東海バストラベル下田旅行センター ☎②2511



前回の様子(富山県砺波市)



岐阜県大野町のバラ

令和7年度 犬の登録と狂犬病予防注射日程表

実施月日	実施場所	実施時間
4月8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9日(水)	須崎漁民会館	13:50~14:20
	蓮台寺公会堂	9:30~10:00
	河内公会堂	10:15~10:45
	稲生沢公民館	11:00~11:30
	小山田公園横駐車場	13:00~13:30
	中I区集会所	13:40~14:00
4月10日(木)	賀茂保健所	14:15~14:45
	田牛バス停横	9:30~9:50
	朝日公民館	10:10~10:40
	大賀茂公会堂	11:00~11:30
4月11日(金)	市民文化会館駐車場	13:30~14:30
	落合防災倉庫前	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
	加増野バス停横	14:15~14:30

生後91日以上の犬を飼育している人は、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。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。

登録料金 3,000円
集合注射料金 3,700円
犬の登録をしない場合 会場登録の手続きをし、予防注射のみを行います。愛犬手帳、案内はがき
持ち物 犬の登録が済んでいる場合
集合注射料金 3,700円

犬の登録と 狂犬病予防注射を お忘れなく

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、犬を制御できる方が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(嘔み癖がある犬等)や、期間中に行けない場合は、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、警報発表や災害等により、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。
- ・市内の宮川動物病院と、南伊豆町の南伊豆動物病院で予防注射を受けた場合、「狂犬病予防注射済票」の交付を行っています。
- ・注射済票が交付されない管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

犬の飼い主の皆さまへ

フンの苦情が寄せられています。散歩の時にはフンの処理道具を携帯し、周囲の人が迷惑にならないように必ず持ち帰りましょう。

犬を放し飼いは いけません!

家では外へ逃げ出さないように飼ひ、散歩中は必ずリード等を付け、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も、放し飼いの犬は恐怖の対象になり得ます。自分のこと

環境対策課環境保全係 ☎②2213



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未実施、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。

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。

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



4月の予定

- 1日(火) 閉館 (新年度準備)
- 2日(水) 開放開始
- 5日(土) 開館日
- 11日(金) わくわくタイム
- 16日(水) 敷根公園で遊ぼう 9時30分~11時
- 19日(土) 開館日
- 21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
- 23日(水) 誕生会 10時30分~
- 24日(木) こいのぼり製作
- 25日(金) こいのぼり製作
- 28日(月) 発育測定・育児相談 9時~11時
保健師、栄養士来所

※予定は変更になる場合があります。
詳細は地域子育て支援センターにお問い合わせください。



鬼さんと遊ぼう！



誕生会

木々の芽も膨らみ春の訪れを感じられるようになりました。春は新しいスタートの季節です。こども園や保育園への入園を心待ちにしているお子様もいることでしょう。そしてすくすく大きくなっているお子さんの成長を改めて感じさせてくれる季節でもあります。今月は、「おおきくなったねの会」で一年間を振り返り、みんなで成長を喜びあいましょう。



ラフターヨガ



でんでん太鼓製作

こんにちは、市長です

「囚人のジレンマ」と大岡越前

ある日、共同犯AとBが捕まる。2人は罪を認めると懲役5年だが、黙秘だと2年。そこで検事はまずAに司法取引を持ち掛けた。もし、お前が2人でやったと自白したらこの場で釈放してやる。黙秘しているBは懲役10年になるがな、と。囚人Aは考える。もし相手のBが黙秘をしているならば、自分が自白したら釈放されるので自白した方が得だ。もし、Bが自白していたら、自分が黙秘すると懲役10年になってしまふので、その場合でも自白した方が得だ。つまり、Bが黙秘、自白どちらを選んだとしてもAは自白した方が得。Aはそう計算し自白する。Bの方も同様に考えて自白し、結局、2人とも司法取引に乗って5年の懲役で刑務所に入れられ、何か変だなあと思う。2人が黙秘していたら2年で済んだのだ。社会科学等の分野で有名な「囚人のジレンマ」の話は、自分だけ得しようと個々が行動すると結局みんな損してし

まう、という理論です。では、どうしたら良いのか。教科書的な答えは、「裏切り」より「協調」を選択しましょう、となる。でも、これでは抽象的で分かりにくい。そこで時代劇の名作で考えてみましょう。ある日、左官の金太郎が三両の金が入った財布を拾う。中にあった書付から持ち主の大工の吉五郎に返そうとするが、こちらら江戸っ子だと受け取らない。俺だって江戸っ子だと金太郎も言い張って、金を押し付け合う。そこで南町奉行大岡越前が双方一理あると言い、彼らの前で自分の財布から一両を出して合わせて四両にし、その上で二両ずつ彼らに分け与える。これなら自分(大岡越前)も含め三人がそれぞれ一両ずつ損したとして手打ちとなる(三方一両損)。私はこのオチが好きです。皆で少しずつ損をシェアするという所に日本社会の伝統的な美しさを感じるからです。やっぱり大岡越前はすごいなあと思います。また再放送してくれないかな(笑)。



お茶の健康効果をご存じですか？

問合せ先 市民保健課健康づくり係 (東本郷庁舎窓口⑤) ☎2217



みなさんはお茶を飲む習慣はありますか？静岡県は全国でも有名なお茶処として知られていますね。「お茶は百薬の長」と言われるほどお茶は健康を保つお手伝いをしています！

血糖値を下げる効果のある「ポリサッカライド」、がん予防にも効果のある「カテキン」、頭をスッキリさせる「カフェイン」、食事だけでは取るのが難しい「ミネラル」など、体に良い栄養をたっぷり含んでいます。ぜひ、お茶を飲む習慣を身につけお茶の健康効果を取り入れられてはいかがでしょうか。

「お茶の梅ささみ春巻き」



※写真は1人前

(材料・2人分)

- ・鶏ささみ 75g
- ・料理酒 小さじ1/2
- ・大葉 8枚
- ・春巻きの皮 2枚
- ・サラダ油 適量

【A】	梅肉(大粒)	1/2粒(10g)
	みりん	小さじ1/2
	かつお節	1.5g
	粉末茶	0.5g

【B】	小麦粉	大さじ1/2
	水	大さじ1/2

- (準備): 春巻きの皮は半分に切る。【A】・【B】をそれぞれ合わせておく。
1. 鶏ささみを食べやすい大きさに切り、料理酒をなじませる。
 2. 春巻きの皮を横長に置き、大葉→鶏ささみ→【A】の順におく。
 3. 全体を包むように巻き、巻き終わりを【B】でしっかりとめる。
 4. 160~170℃に熱した油で両面きつね色に揚げる。

コミュニティ助成事業 宝くじ助成金を活用

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に、一般財団法人自治総合センターが実施するコミュニティ助成事業を活用し、宝くじの助成金により移動図書館車を整備しました！

市内イベント等に参加しつつ、利用意向調査も実施する等活用を図ってまいります。



移動図書館「てんとう虫号」



企業版ふるさと納税による ご寄附をいただきました

市の地方創生事業に対して企業版ふるさと納税として寄附をいただいた企業を紹介します。

株式会社FLATT様

- ・本社所在地：静岡県沼津市大諏訪717-2
- ・寄附事業：プレゼンス向上のための観光づくり事業



二次元コード
企業ホームページ

株式会社プリーズコミュニティ様

- ・本社所在地：神奈川県横浜市港北区箕輪町2-5-3
- ・寄附事業：プレゼンス向上のための観光づくり事業



二次元コード
企業ホームページ

～下田のデキゴト～



宮内庁長官室にて（左から）平山町長（那須町）、西村宮内庁長官、松木市長（下田市）、山梨町長（葉山町）

1/20 宮内庁へ新年のごあいさつ

下田市長、栃木県那須町長、神奈川県葉山町長は新年のあいさつのため宮内庁を訪れました。御用邸を有する縁で友好都市協定を結んでいる3市町でのあいさつは今回が初めてとなり、さらに友好関係を深めました。



2/8 伊豆縦貫道のトンネル着工式典

伊豆縦貫自動車道国道414号河津下田道路（Ⅱ期区間）の2号トンネルの着工式が開催されました。今回着工する2号トンネルは須原から箕作方面への約200mのトンネルになります。



2/11 厄払い・五穀豊穡を願って

市指定無形民族文化財「^{おびし}鬼射」が落合の高根神社境内にて行われました。裏側に鬼と書かれた的に矢を放ち、厄払いと五穀豊穡を祈願するものであり、今年は12本中9本の矢を命中させることができました。



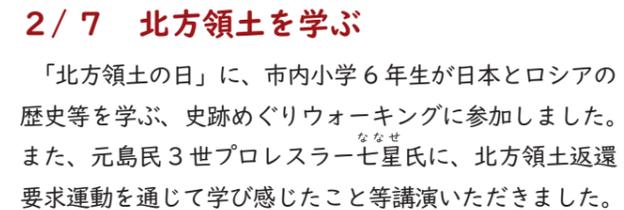
1/14 鳥獣被害対策講習会

田牛区において、獣害対策専門家の井上雅央氏を講師として迎え、地域住民による鳥獣被害対策をテーマに講習会を開催しました。その地域や住民に合った鳥獣被害対策について勉強や実習を行いました。



2/7 北方領土を学ぶ

「北方領土の日」に、市内小学6年生が日本とロシアの歴史等を学ぶ、史跡めぐりウォーキングに参加しました。また、元島民3世プロレスラー七星氏に、北方領土返還要求運動を通じて学び感じたこと等講演いただきました。



2/10 美しく品格のある邑（むら）づくり

下大沢区は、山里会が中心となって行う、ユニークな交通標識づくりや「下大沢ブログ」の開設等、遊び心を交えながら行う活動が評価され、ふじのくに美しく品格のある邑づくり連合奨励賞を受賞しました。

2月のできごと

1日	歴史講演会「吉田松陰の足跡」	12日	もしもの時に役立つ65歳ノート活用講座
10日	皆で楽しく!いきいき健幸体操	18日	防災講演会「防災かるたで楽しく学ぼう!」
12日	ふじのくに出会いサポートセンター出張相談会	25日	地域おこし協力隊活動報告会

下田インフォメーション

窓口受付時間の延長と
休日受付について

3月下旬から4月初旬は、転勤や進学などにより窓口が大変混み合います。混雑の緩和のため、市民保健課市民係（東本郷庁舎窓口②）の受付時間延長・休日受付を行います。

3月31日（月）～4月6日（日）
平日 17時15分～19時30分
土日 9時～17時

受付内容
転入・転出・転居、戸籍届出書受理、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、旅券交付
※旅券（パスポート）申請など受付できない手続きもあります。

問合せ先
市民保健課市民係
（東本郷庁舎窓口②） ☎2215

3月の納税

原動機付自転車などの
廃車申告はお早目に!

軽自動車税は、4月1日時点の所有者に課税されます。4月2日以降に廃車手続をされた場合でも、その年度分は全額課税されます。

軽自動車（三輪・四輪）
軽自動車検査協会静岡事務所
沼津支所
☎050-3816-1778

原動機付自転車、小型特殊自動車、ミニカー、特定小型原動機付自転車
軽自動車（三輪・四輪）
軽自動車検査協会静岡事務所
沼津支所
☎050-3816-1778

二輪車の税止め手続について

市内で使用していた二輪車（125cc超）を県外で廃車又は名義変更手続した場合、次の書類を提出してください。提出されない場合、市からの課税が続きます。仲介業者に依頼する場合も含め、提出漏れがないようお願いいたします。

提出書類
運輸支局に提出した軽自動車税（種別割）申告書の写し又は新車検証、旧車検証の写し提出・問合せ先
市民保健課健康づくり係
（東本郷庁舎窓口⑤） ☎2217

公費によるHPVワクチン接種の接種期限延長

平成9年～20年度生まれの女性で、3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方は、4月以降も残りの接種を公費で受けられることになりました。まだ1回も接種していない方は、3月末までに1回目の接種をご検討ください。

また、予診票が手元にない方は、再発行しますので、ご連絡ください。

対象者

平成9年～20年度生まれの女性で、3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方
接種期間 3月31日まで
問合せ先
市民保健課健康づくり係
（東本郷庁舎窓口⑤） ☎2217

順天堂病院行バス路線変更
実証運行期間
4～9月（10月より本運行）
運行日 平日（土日祝除く）
運行便数 1便/日・往復（本運行では復路2便化）
運行ルート
下田駅～蓮台寺駅～河津七滝～新伊豆中学～修善寺駅～順天堂病院（柿崎・白浜方面）は乗車できませんのでご注意ください。

下田市シルバー人材センター

就職は望まないが経験、技術、技能を生かして働きたい。何らかの収入を得たい。地域社会に役立てたいという方は入会してみませんか。

就職は望まないが経験、技術、技能を生かして働きたい。何らかの収入を得たい。地域社会に役立てたいという方は入会してみませんか。

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。

わが家のアイドル



柿崎にお住いの
かなざわ たかひろ りんか
金澤 宜大さん・麟花さんの
けい
長女 京ちゃん（1歳6か月）

自然いっぱいの下田で
 沢山遊んで大きくなりました◎
 お友達もできたね！
 これからもいっぱい遊ぼうね♪

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） ☎2212

地域おこし協力隊の活動報告



下田市の皆さま、こんにちは。地域おこし協力隊・観光誘客促進部門として活動しています たかはしまき 高橋真希です。

突然ですが、皆さんはどんなことを求めているか？「非日常を決めていますか？」「歴史や自然にふれるわう」「歴史や自然にふれる」など様々あるかと思いますが、私の場合は「その地の人や文化にふれる」ことを目的に旅行をすることが多いです。

最近の協力隊の活動でも「地域（下田）の人」をキーワードに活動していますので、少しご紹介させていただきます。

昨年10月から開催している「つながるコーヒー」は、下田の皆さんや下田を訪れた観光客とお話がたくて、コーヒーを飲みながら、下田のこと、下田の観光について語ら

うイベントです。市役所東本郷庁舎駐車場や商工会議所の駐車場、複合施設「風まち下田」などで不定期に開催をしています。1月21日には、風まち下田で「つながるコーヒー」×まちづくりワークショップ「ローカルダイアログ（カードを使って可視化しながら、対話形式に、まちの特色を知り、まちづくりを考えるゲーム感覚のワークショップ）」を開催しました。参加者からは「必ず全員に話す機会が回ってくるのがよかった」「下田の良さの再発見や改善点をみながら確認できてよかった」と感想をいただきました。

これからも「つながるコーヒー」は市内各地で、おもしろいイベントを取り入れながら、開催しますので、お散歩やお買いものの途中の休憩に立ち寄っていただけると嬉しいです。もちろん、「コーヒーを飲みに来た」でも大丈夫です。お待ちしておりますね！



東本郷庁舎での「つながるコーヒー」



風まち下田での「ローカルダイアログ」

12月には、市民文化会館でおこなわれた、大仁田厚おおにたあつしさんの公演やクリスマススマスママーケット、子どもたちが3分間で特技を披露する「SHIMODAIーグランプリ」の複合イベント、「シモダグダー」にも、実行委員として参加しました。クリスマスイベントの少ない下田で、子どもたちにクリスマスを楽しんでもらいたいという思いから、企画されたイベントでしたが、下田や下田の子どもたちのことを想う熱い大人たちと一緒で、たくさん学ばせて頂きました。



市民文化会館でのマルシェ開催

今後も、下田の皆さん、事業者さん、下田のまち全体が盛り上がるようなイベントを実施したいと思えます。ご支援よろしくお願ひします。



Instagram



Facebook

問合せ先

観光交流課観光企画係

（河内庁舎2階） ☎223913

『下田市LINE公式アカウント』始めました！！

LINEから、暮らしに関する様々な情報を受け取ることができます。お住まいの地域を設定することで、ごみ収集日前日にお知らせ通知が届きます。友だち追加は、こちらから→

