広報かわづ
January 1
2012年 No.473

今年もよろしくお願いします。

「今年も色鮮やかに咲き始めました」
12月18日　かわづカーネーション見本園オープン

■主な内容　年頭のあいさつ…2～3　申告のお知らせ…4～5　文化の家図書館読み聞かせ室完成…6

迎春

年頭のごあいさつ

〝夢あふれるまち・河津〟を目指して

新年明けましておめでとうございます。

町民の皆さまには、平成24年の清々しい新春を健やかにお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

また、昨年中は、町政各般にわたり深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、東日本大震災と福島第一原子力発電所による未曾有の大災害、台風や集中豪雨による被害など、国内各地で災害被害が相次ぎました。

日本経済は、長引くデフレ、超円高、綻(ほころ)びを見せ始めた社会保障制度など従来からの問題に加えて、震災、原発事故、東南アジアの洪水など新たな課題が山積し戦後最大の危機と言われております。とりわけ震災の復興と原発事故の早期終息が当面の重要課題であります。

当町では、「人と地域、自然と文化 〝夢あふれるまち 河津〟」を町の将来像に設定した第4次総合計画を昨年3月に策定しました。私の政治姿勢である「共生」「共創」「共働」の精神で「一人ひとりが輝くまちづくり」、「豊かな心身を育むまちづくり」、「地域資源を活かしたまちづくり」、「町民協働のまちづくり」、「豊かで快適なまちづくり」の5つの基本施策に基づいたまちづくりを、町民の皆さまと一緒に進めていきたいと考えています。

本年は、下田市に共立病院である「下田メディカルセンター」が、当町には公益社団法人地域医療振興協会の運営による「伊豆今井浜病院」と新たな「上河津診療所」が開院・開所します。医療の充実は、医療過疎と言われる当地域にとっては大変喜ばしいことであります。

今後も医療・福祉・子育て支援の充実と地域経済の活性化を図り、「安心・安全」のまちづくりを進めていく所存でありますので、皆さまのご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、町民の皆さまのますますのご健勝とご多幸をお祈りしまして、新年のあいさつとさせていただきます。

河津町長　相馬　宏行

夢を実現できる希望に満ちた町へ

町民の皆さまには、希望にあふれた新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年3月に発生した東日本大震災で被災された皆さまとそのご家族に心よりお見舞い申し上げます。

このたびの震災の被害額は自然災害としては過去最大級と言われています。原発事故の発生による今後のエネルギー政策の見直し、環境汚染の懸念、風評被害の拡大などさまざまな分野への影響が心配されます。

世界では欧州財政危機の衝撃が欧州のみならず世界全体に不安を広げ、タイの洪水被害など各国の自然災害が日本経済にも影響を及ぼしています。緩やかに持ち直しつつあった日本の景気判断は予断を許さない厳しい状況です。

国政では「地方主権改革」、「格差是正」については大きな進展は見られませんが、町政においては少子高齢化の進行に対応した医療、保険、福祉政策の推進、自然環境と調和のとれた開発誘導と住環境の整備、観光客誘致施策などに取り組みます。

発生率の高い東海地震対策としては、東日本大震災の教訓から町民一人ひとりが自ら自分の身を守る「自助」の力をつけることが大切です。「安全第一の迅速な避難」、「必要物資の備え」など、初歩的な対策事項を確実に行うことが生存を大きく左右することを忘れてはいけません。

また、地域社会活性化対策としては、町内全域を対象とした光通信を整備し各種産業や教育の環境整備、地域情報交換などのネットワーク体制を確立していくことが有効な手段と考えます。

町の財政は依然厳しい状況ですが、与えられた課題は数多くあります。本年は総合計画を基本とした実施計画の中で、問題解決に向けて迅速・確実に実行する年と定め、町民の皆さんが健やかに安心して暮らせる「明日の夢を実現できる希望に満ちた町づくり」に全力を傾注してまいります。

この一年が皆さまにとって笑いの多い素晴らしい年となることをお祈り申し上げ新年のあいさつといたします。

河津町議会議長　土屋衆太郎

住民税と所得税の申告の時期です。

2月16日～3月15日

問い合わせ
町民生活課　税務係　☎34－1928

平成23年分の住民税の申告と所得税の確定申告が2月16日から始まります。申告をしないと、国民健康保険税の軽減を受けられない、所得証明書を発行できないなど、不利益が生じる場合がありますので忘れずに申告してください。申告期限は3月15日です。

申告が必要な人

平成24年1月1日現在、河津町に住所があり次に該当する人は申告が必要です。

・平成23年中に所得があった人
・2カ所以上から給与を受けている人
・給与以外の所得が年間20万円を超える人
・サラリーマンで給与の年収が2千万円を超える人
・事業をしている人、地代や家賃収入のある人
・土地や建物を売った人

収入が年金だけの人

申告が必要です。申告により町県民税が減額され所得税が還付される場合があります。寡婦や障がい者の人は町県民税が非課税になる場合があります。

無所得、扶養になっている人（被扶養者）

申告が必要です。扶養者と別世帯になっている被扶養者は必ず申告してください。

申告資料は事前にまとめて

医療費控除に必要な領収書や申告資料は、事前に整理・集計して持参してください。短時間に多くの申告を受け付けるためご協力をお願いします。

社会保険料控除の資料になる国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険などの納付確認書は、役場町民生活課税務係②番の窓口で無料で発行します。

譲渡所得や贈与税、平成23年中に入居した住宅借入金等特別控除の申告・相談はベイステージ下田の確定申告をご利用ください。

インターネットで申告　e-Tax（イー タックス）

e-Taxで、自宅などのパソコンからインターネットを利用して確定申告ができます。

名古屋国税局では、e-Taxの利用方法などをメールで配信しています。配信を希望する人は次のアドレス宛にメールを送信して登録手続きをしてください。

e-tax@nag.nta.go.jp

件名の入力は不要です。本文に名前・住所を入力して送信してください。携帯電話のアドレスは利用できません。

年金受給者向けの確定申告説明会

税務署は年金受給者を対象に確定申告説明会を開催します。パソコンを使った申告書の作成指導などを行います。申告期間中は会場が大変混雑しますので、ぜひこの機会をご利用ください。年金収入のほかに事業所得や不動産所得がある人は上記の確定申告会場をご利用ください。

日　時　2月6日（月）10時～11時30分　13時30分～15時30分（好きな時間にお越しください）
場　所　河津町役場　第2会議室
持参するもの
①平成23年分の公的年金などの源泉徴収票
②各種控除の証明書・領収書
③印鑑、電卓、筆記用具、金融機関の預貯金口座がわかるもの（申告者名義のもの）
④次のイまたはロの書類
イ「平成23年分所得税・消費税および地方消費税の確定申告のお知らせ」ハガキまたは封書（利用者識別番号を持参すると申告書の作成がスムーズです）
ロ平成23年分の所得税の確定申告書（税務署から送付されたもの、当日までに届かない人は会場で準備します）

問　下田税務署　☎（22）0185

住民税の申告受付

月	日	曜	会　場	対象地区	受付時間
2	16	木	役場　第2会議室	全地区	9：30～16：00
	17	金			
	20	月			
	21	火			
	22	水	基幹集落センター	下佐ヶ野・天川・湯ヶ野・小鍋	9：30～14：00
	23	木	下佐ヶ野コミュニティ消防防災センター		9：30～14：00
	24	金	奥原公民館	大鍋・梨本・川横・泉奥原	9：00～11：30
			大鍋多目的集会施設		13：00～15：30
	27	月	見高公民館	見高入谷・見高浜・長野	9：30～14：00
	28	火	役場　第1会議室	全地区	9：30～15：30
	29	水	役場　第2会議室	全地区	9：30～16：00
3	1	木			
	2	金	上佐ヶ野公民館	筏場・大堰・上佐ヶ野	9：00～11：30
			筏場かっせい会館		13：00～15：30
	5	月	見高入谷農村会館	見高入谷・見高浜・長野	9：30～14：00
	6	火	縄地公民館	縄地	9：30～12：00
	7	水	梨本コミュニティセンター	梨本・川横・泉奥原	9：00～11：30
			川横婦人・若者等活動促進施設		13：00～15：30
	8	木	逆川公民館	逆川	9：30～12：00
	9	金	役場　第1会議室	全地区	9：30～15：30
	12～15	月～木	役場　第2会議室	全地区	9：30～16：00

各地区の受付日には役場で申告手続きをすることはできません。記入済み申告書の提出のみ受け付けます。

税務署による確定申告受付・相談

会　場	2月					3月			受付時間など
	6	21	22	27	28	1	7	9	9：30～11：30　13：00～15：30 ◎…税理士による無料税務相談も行います。 ☆…年金相談のみ
	月	火	水	月	火	木	水	金	
河津町役場　第2会議室	☆				◎			○	
東伊豆町役場		○	◎	◎		◎	○		
ベイステージ下田2階	2月16日(木)～3月15日(木) 土・日を除く毎日								9：00～17：00 e-Taxによる申告相談を行います。 利用者識別番号・暗証番号がわかる人は持参してください。

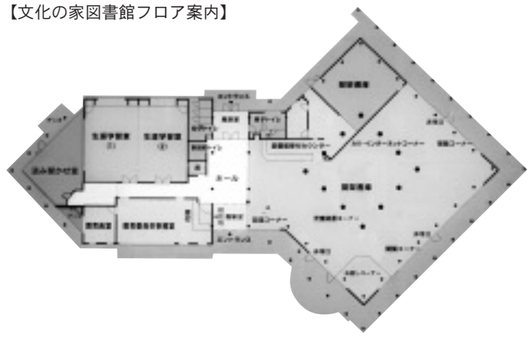
読み聞かせ専用の部屋が完成
1月から利用を開始します
町立文化の家図書館

①平成15年4月に完成した町立文化の家図書館　②読み聞かせ室の入口　③テラスの三角形をそのまま活かした読み聞かせ室、床にカーペットを敷く予定です。

昨年9月から行われていた町立文化の家図書館の改修工事が完了し、今まで屋外テラスとして使用していた場所に本の読み聞かせ専用の「読み聞かせ室」が新設されました。大きな窓から光が降りそそぐ明るい室内は広さ44・09㎡、隣の生涯学習室とガラスの引き戸でつながります。床にはカーペットが敷かれ、小さな子どもは座って読み聞かせができるようにしました。

今まで生涯学習室で開催していた「おはなし会」は、1月から読み聞かせ室で行います。おはなし会の日程は「図書館だより」（11㌻）をご覧ください。

【文化の家図書館フロア案内】



【読み聞かせ室の使い方】

利用手続き

利用申込用紙と代表者の利用者カードを図書館受付カウンターに提出してください。（利用者カードがない人は申込用紙のみで可）

図書館の休館日は使用できません。使用時間は10時から16時まで、1回1時間です。

本の貸し出し

館内にある本を使う場合は読み聞かせ室に入室する前にカウンターで貸出処理をしてください。読み聞かせ室にある本を使う場合も同様にカウンターで貸出処理をしてください。

注意事項

・飲食は禁止
・本棚の上に乗らない（子どもを乗せない）
・照明の切り忘れに注意
・コンセントは使用しない
・室内は土足禁止（靴を脱いで所定の場所に置いて入室すること）

図書館の事業のため利用が制限される場合があります。

【問い合わせ】

文化の家図書館
開館時間　9時～18時（火～金）　9時～17時（土・日）
休館日　月曜・月末・祝日
☎（34）1115

税の作文で国税庁長官賞
河津中３年山本美彩子さん

下田税務署長から賞状を伝達される山本さん

全国の中学生を対象にした「税についての作文」（全国納税貯蓄組合連合会、国税庁共催）で、河津中3年の山本美彩子（みさこ）さん＝田中＝が国税庁長官賞を受賞しました。

コンテストは、次世代を担う中学生に税への理解を深めてもらおうと毎年開催。45回目の今回、全国7105校から56万編を超える応募があり、同賞には40編が選ばれました。山本さんは、身近に見たドクターヘリの活動から税金の使われ方に興味を持ち「命と暮らしを守る税の大切さ」と題し応募しました。

【そのほかの受賞者は次の通り】

下田税務署長賞　遠藤美沙紀さん（河津中3年・浜）▽静岡県下田財務事務所長賞　相馬有希さん（河津中3年・下佐ヶ野）▽伊豆下田納税貯蓄組合連合会佳作　鈴木裕貴さん（河津中3年・浜）

かわづいでゆ橋を命名
土屋さんに感謝状
橋銘板は南小の竹内くんと土屋くん

㊤かわづいでゆ橋を命名した土屋さん（左）　㊦記念品を手にする左から竹内くん、鈴木校長、土屋くん

県道下佐ヶ野谷津線田中バイパスの新橋「かわづいでゆ橋」が完成し、12月19日、役場内で命名者の土屋一雄さん＝田中＝に感謝状と記念品のレプリカ（文鎮）が贈られました。新橋の名称は、8月19日の選考会で公募で寄せられた53点の中から土屋さんの「かわづいでゆ橋」が選ばれました。

また、橋に取り付ける橋銘板（きょうめいばん）（橋の名称を記し刻んだもの）は、学区内に橋がある南小学校6年の竹内奎人（けいと）くん＝上峰＝と土屋駿介くん＝浜＝が毛筆で書いた文字が刻まれました。11月22日、施工業者から学校と児童に記念のプレートとレプリカ（文鎮）が贈られました。

かわづいでゆ橋は、バイパス全線の工事が完了する平成25年4月から利用できる予定です。

専務取締役に寺田繁雄氏　河津バガテル公園

ローズガーデンを歩く寺田専務。「河津バガテル公園はパリの公園と比べてはるかに景観が良く、心がやすらぐ大好きな場所」と話す

一般公募した㈱河津バガテル公園の専務取締役に、12月1日付けで、元㈱資生堂の寺田繁雄（しげお）さんが就任しました。専務取締役は、応募のあった63人の中から書面選考、面接を行い11月25日の臨時株主総会および取締役会で選任されました。寺田専務は同日の就任会見で、「流通業界で培った経験とノウハウを公園のために役立てたい」とあいさつ。経営改善に向けた戦略を早急に打ち出したいと話しました。

【略歴】東京都出身　下田市加増野在住　65歳　慶応義塾大学経済学部を卒業　昭和44年に㈱資生堂入社、国際事業部国際戦略室課長を経て平成3年に子会社のボーテプレステージインターナショナルジャポン代表取締役社長に就任。平成13年退職後、フランス物産輸入販売業を開始（現在休業中）

日ごろの利用に感謝

見高入谷高原紅葉ふれあいまつり

伊豆見高入谷高原温泉で11月23日、紅葉ふれあいまつりが開催されました。同施設の日ごろの利用に感謝し、さらに多くの人に温泉の良さを知ってもらうのが目的です。地元の新鮮野菜や手作りの加工品が並んだ即売コーナーでは、10時の開始と同時に人だかりができ田舎寿司やおこわが飛ぶように売れていました。猪鍋や熱川高原フレッシュポークの試食も好評で、蒸したみかんを入れたつきたてのみかん餅の試食には、出来上がりを待つ長い行列ができました。

つきたてのみかん餅を待つ人たち

伊豆の踊子が猪鍋サービス

河津七滝猪まつり

河津七滝猪まつりが11月22日、河津七滝観光センター駐車場で開催されました。落石の影響で七滝遊歩道が一部通行止めになり、例年行っていた初景滝から会場を変更して開催しました。山伏姿の観光協会員や伊豆の踊子が猪鍋や滝酒を1杯100円でサービスし、多くの観光客でにぎわいました。また「いい夫婦の日」にちなみ夫婦で訪れた客に無料でサービスしました。

観光客一人一人に猪鍋を手渡す伊豆の踊子

地上30メートル の噴き上げ披露

峰温泉大噴湯まつり

峰温泉大噴湯まつりが11月20日、同大噴湯公園で開催されました。公園をオープンした平成21年から毎年開催され、今年で3回目です。オープニングで地上30メートルに達する大噴湯の噴き上げを披露、伊勢エビが入った大噴湯鍋や天然のアユの塩焼き、名物大噴湯たまごを無料で観光客に振る舞いました。また、子どもたちの峰龍太鼓（ほうりゅうだいこ）の演奏が会場を盛り上げました。

アユの塩焼きの無料サービスに並ぶ人たち

秋、踊子ゆかりの道を歩く

踊子の道ジオサイトウォーク

踊子の道ジオサイトウォーク（第15回伊豆の踊り子ウォーキング）が11月27日に町内で行われ、155人が参加しました。西小学校からバスで七滝観光センターに移動し、10キロコースはループ橋、川横つり橋、大鍋、小鍋、15キロコースはさらに佐ヶ野渓谷遊歩道、筏場渓流遊歩道を経てゴールの湯ヶ野温泉まで歩きました。佐ヶ野渓谷でジオサイトの説明も行いました。

ジオサイト候補の佐ヶ野渓谷遊歩道を歩く参加者

「第二のふるさと、河津」を発表した東小学校6年、植田裕介くん

代表8人が自分の思い語る

青少年の主張大会

第10回町青少年の主張大会は11月27日、役場ふれあいホールで行われました。明日を担う青少年が家庭や学校を通して日ごろ考えていることや思っていることを発表するもので、小学生から高校生まで代表8人が出場しました。題材は自然の素晴らしさや世界の格差など幅広く、人としてのあり方や生き方を素直に訴えかける内容に会場から大きな拍手が送られました。

県交通安全協会から表彰状

老人クラブ連合会手芸クラブ

町老人クラブ連合会の手芸クラブ（稲葉和子代表・部員15人）が、地域における交通安全の推進に尽力したとして県交通安全協会から表彰されました。クラブは、6年前から春の交通安全運動に合わせてキーホルダーなどの小物を毎回約200個手作りし、「交通安全でお出かけください」というメッセージとともにひとつひとつ袋詰めにして下田警察署に届けています。

前列左から手芸クラブ稲葉代表、田島榮子さん、石井八千代さん
（11月22日、町長室で受賞報告）

看護協会スタッフから三角巾の結び方を学ぶ

三角巾使って応急救護訓練

地域防災訓練

地域防災訓練が12月4日に行われ、大規模地震が突然発生したことを想定した訓練に町民2,505人が参加しました。各自主防災組織を中心に消火器訓練や放水訓練などを実施、田中自主防災組織では県看護協会による三角巾を使った応急救護訓練が行われ、参加者は三角巾の基本的なたたみ方と結び方、足首や頭を負傷した場合の固定方法などを学びました。

フレッシュ 268

目指せ！未来の看護師

鈴木　葵さん
すずき　あい
浜
18歳　B型　みずがめ座
下田看護専門学校1年

実習服姿の葵さん

昨年春に高校を卒業し、下田看護専門学校に通っている鈴木葵さん。看護師を目指した理由は、「資格を持っていれば将来安定するし、いざというとき家族の面倒をみることができるから」と話すしっかり者です。

11月18日、ナイチンゲールに看護師になることを誓う「戴帽式（たいぼうしき）」を無事に終え、ナースキャップを受け取ったばかりの葵さん。最近は採血や滅菌操作、吸引・吸入の実習など専門的な授業が増え、人の命と向き合う看護師の仕事にあらためて責任を感じるようになりました。

料理好きな葵さんは、手作りの料理やスイーツを学校に持っていくこともあるとか。「みんなが食べてくれるのでうれしいです。栄養の知識は将来看護師の仕事にも役立ちます」。

もうひとつの趣味は、なんと「ネット声優」。小さいころから声優にあこがれていたそうで、今ではインターネットを通して音声のやりとりや公開をメインにした活動を行っています。

「声優仲間に看護師や薬剤師の人が多く、授業の相談をよくします」。目標は2年後の国家試験合格、夢に向かってまい進中です。

【取材】勝俣有希子さん（民間広報協力員）

Monthly Report
ジャカルタからアパカバール！vol.13

ジャカルタの年越し

末満 ひろみ
すえみつ　ひろみ
青年海外協力隊調整員の夫に随行して2010年10月からインドネシアへ。一男三女の母。浜

河津の皆さん、スラマッタフンバル（明けましておめでとうございます）。

新しい年、２０１２年が皆さんにとって素晴らしい一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

ジャカルタ便りを書かせていただくようになってから、早いもので丸一年が過ぎました。再びこのジャカルタで新年を迎え、時の流れを感じています。

ジャカルタの元旦は静かなふつうの休日です。しかし、前日の12月31日の夜はカウントダウンのため、人々が街にあふれ、ブブデラの音が響き渡ります。そして、カウントダウンに続き1月1日の零時には一斉に花火があちらこちらで上がります。19階の我が家の窓からは遠く近くの花火が見物できます。中にはビルの窓に反射して写っている花火もありました。

アパートが契約している衛星放送のおかげでＮＨＫが映るので、「紅白歌合戦」も「ゆく年くる年」も見ることができます。日本とは2時間の時差があるため、「ゆく年くる年」がジャカルタでは夜10時前から始まります。テレビを通じて除夜の鐘を聞き、テレビの画面で日本の元旦の様子を見ていると、ほどなくジャカルタでカウントダウンが始まるのです。なんとも不思議な感覚です。ああ、これが時差なんだなあ…とあらためて実感しました。

2011年1月1日、アパート19階の我が家から見た初日の出

今年も引き続き、ジャカルタに住んでいる主婦の目線で見たこと、感じたことをお伝えしていこうと思います。どうぞよろしくお願いします。

それでは皆さん、クトゥムラギ（また会いましょう）。

図書館だより　No.105
http://www.bunkanoie.town.kawazu.shizuoka.jp
【開館時間】
9:00～18:00 土・日は17時まで
【休館日】月曜・祝休日・月末日
【問い合わせ】
町立文化の家図書館 ☎34－1115

図書館カレンダー　１月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■は休館日です。本の返却は返却ボックスへ。

今月のおはなし会

「さくらの会」読み聞かせ会
毎週日曜日　14時30分～
1月8・15・22・29日

乳幼児向けの読み聞かせ
「はらぺこあおむしの会」
0･1･2歳児向け　10時10分～10時30分
2 ・3 歳児向け　10時40分～11時
（毎週木曜日）
1月5・12・19・26日
幼児向け　14時30分～15時
（第２木曜日）
1月12日

小学生向けの読み聞かせ
「時間のはこぶね」
木曜日　15時50分～16時20分
1月12・19・26日

※おはなし会は読み聞かせ室で行います。
変更がある場合は、図書館に掲示します。

フレッシュな新成人のみなさんに！

みずみずしい感性、好奇心、柔軟な思考を持ち合わせている若いときに読書をすることは、 後の生き方に大きな実りをもたらします。図書館では、新成人のみなさんに贈る本を多数そろえています。

2012「若い人に贈る読書のすすめ」

■困ってるひと	著/大野更紗
■大人の流儀	著/伊集院静
■子どもにかかわる仕事	著/汐見稔幸
■世界を変えた10冊の本	著/池上彰
■友達がいないということ	著/小谷野敦
■神様の女房	著/髙橋誠之介
■13歳からの論理トレーニング	著/小野田博一
■働く君に贈る25の言葉	著/佐々木常夫
■五感で学べ	著/川上康介
■風を見にいく	著/椎名誠
■サムライブルーの料理人	著/西芳照
■心を整える。	著/長谷部誠

五感で学べ
畑仕事を通して育まれる若者たちの成長を一年をかけて追った感動のノンフィクション。

心を整える。
日本代表キャプテンとしてチームを勝利へ導いた男の実践的メンタルコントロール術。

「志賀直哉文学の魅力を語る」読書の会

読書の会の様子

成人向けイベント「大人のための読書の会」は12月4日、生涯学習室で行われました。講師に鈴木基先生（稲取小学校校長）を迎え、志賀直哉の「城の崎（さき）にて」を題材に志賀直哉文学の魅力を堪能しました。

今月のブックスタート
語りかけから、始めよう。
と　き：1月26日(木) 13時～
ところ：保健福祉センターふれあいホール
対象者：平成23年9月生まれの赤ちゃん

新着図書案内

ほかにも新着図書があります。
貸出中の場合は予約できます。

書　名（一般書）	著者名	出版社
東京ミステリー	西村　京太郎	角川書店
女の悩みは いつもマトリョーシカ	室井　滋	青春出版社
野いばら	梶村　啓二	日本経済新聞出版社
面白いほどよくわかる 平家物語	金谷　俊一郎	日本文芸社
あったかスイーツ とっておきの60レシピ	福田　淳子	主婦の友社

書　名（児童書）	著者名	出版社
ふじさんです	丸山　誠司／作・絵	教育画劇
まぼろしの ゆきのはらえき	間瀬　なおかた／作・絵	ひさかた チャイルド
都会のトム＆ソーヤ９ 前夜祭	はやみね　かおる	講談社
動物と話せる少女 リリアーネ６	タニヤ・シュテーブナー／著 中村　智子／訳	学研教育出版
世界の国旗・クイズ図鑑	辻原　康夫／監修	あかね書房

こんにちは保健師です。

保健福祉課　☎34－1937

●今月のテーマ
快眠・安眠のすすめ

睡眠は、心身の休養だけでなく心身のメンテナンス作業を行う大切な時間です。

睡眠時間は人それぞれ

理想の睡眠時間は8時間と思われがちですが、適正な睡眠時間は個人差があります。特に年齢の影響は大きく、10歳代では8～10時間、成人から50歳位までは6時間半～7時間半、60歳代以上で平均6時間弱と年を重ねるほど必要な睡眠時間は短くなります。熟睡感があり、日中眠気に悩まされることがなければ十分です。

毎朝同じ時間に起床

心地よく眠りに就くためには、朝きちんと起きる習慣をつけることが大切です。人体の体内時計の周期は約25時間ですが、日光を浴びることで24時間に調整されると言われています。

昼寝でスッキリ

昼寝は、午後3時までに20分～30分とると夜の睡眠に悪影響を与えず日中の眠気を解消します。30分以上の昼寝はかえってぼんやりのもとです。

寝る前はリラックス

眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝付きを悪くします。就寝1～2時間前は音楽や読書、ぬるめの入浴、アロマテラピーや軽いストレッチなどでリラックスするよう心がけ、眠くなってから床につきましょう。

寝つきが悪い、夜中何度も起きる、たっぷり寝ても日中の眠気が強いといった症状が長く続く人は医療機関などに相談してください。

保健福祉課　正木　臣　保健師

自分に合った寝具も心地良く眠りにつくポイント

保健のお知らせ

■健康相談および母子健康手帳交付
日　時　1月23日(月)
13時30分～15時30分
2月6日(月)
13時30分～15時30分
場　所　保健福祉センター

■育児相談
子育てには悩みがつきもの…、一人で悩まないで相談してください。
日　時　2月7日(火)
9時30分～11時30分
場　所　保健福祉センター
ふれあいホール
対象者　子育て中の保護者
内　容　身体測定、離乳食、育児相談
歯科衛生士による歯科相談、
フッ素塗布（希望者）
持ち物　母子健康手帳

先生に注射を打ってもらうんだ。痛くないといいな。（ふれあいホールにて）

■のびのび発達検査（要予約）
日　時　2月3日(金)
場　所　保健福祉センター
対象者　子どもの言葉の発達やしつけなどで心配なことがある人
内　容　児童相談所心理司による精神発達精密検査と個別相談

歯周病検診　実施医療機関

歯科診療所名	地　区	電話番号	休診日	検診内容など
庄内歯科クリニック	浜	34－0711	土・日・祝日	【負担金】 1,000円 (70歳は無料) 【内容】 問診・歯と歯ぐきの診察、検査
ヒロ歯科クリニック	浜	34－1234	木・日・祝日	
石原歯科医院	浜	34－0034	水・日・祝日	
中村屋歯科医院	田中	32－0655	土・日・祝日	
いなば歯科医院	下佐ヶ野	37－1111	木・日・祝日	

※受診希望の診療所に直接申し込んでください。町外の歯科診療所は該当しません。

歯周病検診もう受けましたか？

歯周病は自覚症状がなく進行します。受診していない人はこの機会に受診しましょう。

■**対象者**　今年度に40歳、50歳、60歳、70歳になる人（対象者に8月に問診票を郵送しています）

■**実施期間**　2月末まで

【問い合わせ】
保健福祉課　☎34－1937

news and info

news

2時間30分の壁を破る
町の部8位・敢闘賞
市町対抗駅伝競争大会

11区間42・195kmを1本のタスキでつなぐ「第12回静岡県市町対抗駅伝競走大会」が12月3日、静岡市で開催されました。河津町は、目標としていた2時間30分を切る歴代最高タイムで町の部8位となり、敢闘賞を受賞しました。

また、草薙総合運動場で行われた小学生1500mでは、谷和可子さん（南小5年・浜）が町の部女子で1位となりました。

【河津町】順位8位（町の部12チーム中）タイム2時間28分59秒

写真上・1区の平川夕可里さんから2区の鈴木智弘さんへタスキをつなぐ
写真下・敢闘賞の喜びに沸く河津町の選手たち

news

災害時の緊急情報の収集に
防災ラジオの販売を再開

防災ラジオ

町は防災ラジオを400台再入荷し12月から販売しています。防災ラジオは同報無線の放送を聞くことができ災害時の情報収集に役立ちます。通常時はラジオとして使用できます。

なお、町内でも受信できない場所があるため、事前に貸出用の防災ラジオで確認することをお勧めします。電波の弱い場所用に、別売りで専用の外部アンテナも販売しています。

12月14日現在、防災ラジオの在庫は約150台です。

・防災ラジオ　2000円
・外部アンテナ　500円
・販売場所　役場　総務課

【問い合わせ】総務課　防災係（34）1913

※農協ケーブルテレビで地上デジタル放送を見ている人は、テレビに繋ぐアンテナ線を分配し、ラジオに接続して同報無線を聞くことができます。FM87チャンネルに合わせてください。

【問い合わせ】まちづくり推進課（34）1924

news

よろしくお願いします
教育委員に渡邊氏を再任

渡邊昌昭さん＝大鍋＝

任期満了に伴う町教育委員の任命について、12月町議会定例会で渡邊昌昭（まさあき）さん＝大鍋＝の再任が同意されました。

任期は、平成24年1月11日から平成28年1月10日までの4年間です。

渡邊さんはわさびの生産農家で、現在JA伊豆太陽の理事を務めています。教育委員は今回2期目で、平成20年に初めて教育委員に選任され平成23年4月から教育委員長を務めています。

教育委員会は、教育長と非常勤の委員計5人で構成され、毎月行う定例会で教育行政に関する議事について審議しています。

暮らしの情報

◆今月の納税◆
町県民税4期　国民健康保険税9期
後期高齢者医療保険料6期　1月31日(火)が納期です。
問 町民生活課　☎34－1928

ひとの動き

戸籍だより

（11月1日～30日届出）

人口と世帯

（12月1日現在）

人　口	8,065	人	前月比（＋3）
（男）	3,884	人	
（女）	4,181	人	
世帯数	3,342	世帯	前月比（＋8）

相　談

身近なこと生活相談へ

日　時　1月18日(水)　10時～15時
場　所　保健福祉センター
　　ボランティア団体室
問 社会福祉協議会　☎34－1286

人権・行政・生活相談

日　時　2月1日(水)　10時～15時
場　所　保健福祉センター
　　ふれあいホール
問 町民生活課　☎34－1932

日本年金機構出張相談

日時・場所
1月20日(金)　東伊豆町役場
2月10日(金)　下田市役所（要予約）
9時30分～11時30分　13時～14時
問 町民生活課　☎34－1932

相続登記の無料相談会

司法書士が無料で相談に応じます。相続登記以外の相談にも応じますので気軽にご利用ください。
日　時　2月18日(土)　10時～15時
場　所　下田市本郷公民館
問 佐々木司法書士事務所
☎22－2370

神経難病の患者を訪問

専門医・理学療法士・保健師が自宅などを訪問し、医療やリハビリの相談に応じます。訪問は無料です。
日　時　2月2日(木)　11時30分～15時
対　象　手足が震える、動きが遅くなる、倒れやすい、飲み込みにくいなどの神経症状がある人で、まだ神経難病の専門医を受診していない人
申　込　1月19日(木)までに電話予約してください。
問 賀茂健康福祉センター
地域医療課　☎24－2052

無料合同相談会を開催

法律、不動産、税金、登記、労働などに関する悩みごとや困っていることについて、弁護士、司法書士、公認会計士、税理士、不動産鑑定士、社会保険労務士、土地家屋調査士、弁理士が皆さんのさまざまな相談に無料で応じます。
日　時　2月4日(土)　10時～15時
場　所　プケ東海1階　ウィンザー(沼津市寿町)
問 県社会保険労務士会
☎054－249－1100

お知らせ

エイズ検査と肝炎検査

検査前日の16時までに電話予約してください。検査は無料・匿名。
日　時　1月26日(木)
問診・採血　9時～12時(要予約)
結果通知
エイズ検査　14時～17時
肝炎検査　約1週間後
場　所　賀茂保健所1階　相談室
問 賀茂保健所　地域医療課
☎24－2052

犬・ねこ引き取ります

飼い主のいない犬・ねこの引き取り
日　時　1月18日(水)
　　13時～13時15分
場　所　役場前駐車場
問 町民生活課　☎34－1932

今月のふれあい町長室

相馬町長と直接対話できます
日　時　1月30日(月)
　　1人20分程度
場　所　役場町長室
申　込　1月23日～27日に電話で申し込んでください。(団体不可)
問 まちづくり推進課　☎34－1924

伊豆急割引サービス拡大

①「シニアパスポート」対象年齢を65歳以上に拡大
会員になると、伊豆急行線内運賃半額の「寿きっぷ」を購入できます。パスポートの申し込みは伊東駅を除く伊豆急行線各駅で受け付けます。写真(3㌢×2.4㌢)と住民登録証明（免許証、住民票など）が必要です。
※引き渡しまで3日かかります。
※発行手数料100円をいただきます。
②「自由席特急回数券」割引拡大
10枚つづり1,000円。1回あたり100円と大変お得になりました。(別に乗車券が必要です)
問 伊豆急行株式会社
☎0557－53－1116

古い電話帳回収します

NTT西日本では、1月中に順次新しい電話帳をお届けします。その際、環境保護と資源の有効活用のため古い電話帳を回収しますので配達員へお渡しください。不在の場合は、下記まで連絡いただければ後日改めて回収に伺います。
問 タウンページセンタ(月～金　9時～17時)　☎0120－506－309

確実な施錠で防犯対策

下田警察署管内は、無施錠による空き巣・忍び込みの被害発生率が高い地域です。これらの被害は防犯意識を高く持ち確実に施錠することで防ぐことができます。鍵をかけることはすぐに始められる一番重要な防犯対策のひとつです。出かけるときはもちろん、在宅中も鍵をかけると安心です。
こんなとき鍵をかけていますか？
「散歩やウォーキングなどに出かけるとき」「入浴中」「ゴミ出しのとき」
わずかな時間でも鍵をかけ自分の財産は自分で守りましょう。
問 下田警察署管内防犯協会
☎27－2766

町内全域でがけ地調査

町内一部地区で実施しているがけ地調査を、1月から町内全域で行います。調査対象のがけ地などに県から委託を受けた測量会社が立ち入りますので、ご理解とご協力をお願いします。調査は現地調査のみ行います。
この調査は、土砂災害防止法に基づき土砂災害の恐れがある区域を明らかにし、区域指定後、住宅などの新規立地の抑制や警戒避難体制の整備などの対策を講じ土砂災害による被害をなくすためのものです。
問 下田土木事務所　☎24－2112
　　建設課　☎34－1952

「河津町フェア」を開催

富士山こどもの国で「河津町フェア」を開催します。フェア期間中は、町民とわかるものを提示すると入園無料になります。河津桜まつりなどの河津町紹介コーナーもあります。
期　間　1月1日(日)～2月12日(日)
問 富士山こどもの国（富士市桑崎）
☎0545－22－5555

募　集

通信制課程新入生募集

県立静岡中央高等学校通信制課程の平成24年度新入生を募集します。
募集期間　3月16日(金)、19日(月)、22日(木)、27日(火)、30日(金)
募集人数　1,000人
応募資格　中学卒業またはこれに準ずる人　高校中退者および本校への転学希望者
入学者選抜　書類審査
願書請求　募集要項と入学願書は、直接学校へ出向くか返信用封筒(角1封筒に住所・氏名を明記し390円切手を貼付)を同封して郵便請求してください。
問 静岡中央高等学校通信制課程東部キャンパス（三島長陵高校内）願書受付係　☎055－928－5757

放送大学４月生を募集

平成24年度第1学期（4月入学）の学生を募集します。
放送大学はテレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。無料で資料を郵送します。
出願期間　2月29日(水)まで
問 放送大学静岡学習センター
☎055－989－1253

福祉の仕事就職フェア

日　時　1月14日(土)　12時～16時
場　所　アンジェ・ヴィラージュブケ東海（沼津市寿町）
対　象　福祉職場に就職を希望する人（一般および学生）
内　容　就活ミニセミナー　出展法人担当者によるPRコーナー　合同就職面接会など
参加費　無料
申　込　電話・ファクシミリで受け付けます。車での来場はご遠慮ください。
問 県社会福祉人材センター
☎054－271－2110　FAX054－272－8831

訪問介護員の現任研修

ホームヘルパー（訪問介護員）の仕事で重要な役割を担うサービス提供責任者を対象に、介護の適正な提供および質の向上を図る研修を開催します。県主催の研修で、受講は無料です。
日　時　1月28日(土)、1月29日(日)、2月12日(日)の3日間　9時～16時
場　所　みくらの里　地域交流ホール（下田市）
対　象　指定訪問介護事業所におけるサービス提供責任者
内　容　訪問介護適正実施研修　技術向上研修「ケアマネージャーとの連携」
申　込　1月10日(火)まで　定員30人に達しない場合は延長
問 社会福祉法人梓友会法人本部（鈴木）　☎27－3000

kawa－jin
かわづの人

太鼓の楽譜とバチ

太鼓の素晴らしさを伝えたい

太鼓の演奏者・指導者
増田　隼人さん
ますだ　はやと
田中　25歳　教諭
小学2年から太鼓を始め、大学4年のとき日本太鼓連盟技術認定員1級の資格を取得。町内の太鼓演奏集団「鼓響」のメンバー。現在、伊東市立大池小学校で3年生の担任をしている。

町内有志で結成する太鼓演奏集団「鼓響（こきょう）」で、演奏者・指導者として活動する増田隼人さん。日本太鼓連盟技術認定員1級の資格を持ち、演奏だけでなく作曲も手がけます。昨年の河津桜まつりで初披露した「河津桜」は、隼人さんが学業のかたわら作曲しました。河津桜が咲き誇る様子を見事に表現した、隼人さんの熱い思いが伝わる曲です。

太鼓を始めたのは小学2年のとき、地区の祭りで大人たちの演奏に惹かれたのが始まりです。以来父や妹たちと太鼓を続け、今ではその雄々しい演奏に誰もが魅了されます。

「鼓響」の名付け親も隼人さんで、大学時代に大好きな河津＝故郷を思い考えついた名前だそうです。「小学生から大人まで、太鼓好きな者同士楽しく活動しています。指導を通し、子どもたちに太鼓の素晴らしさや人とのつながりの大切さを伝えたい。河津に生まれたことを誇りに感じてほしい」と話す隼人さん。

現在は2曲目「絆」を練習中。鼓響のメンバーが深い絆で結ばれるようにと願いを込め、太鼓の掛け合いや音の重なりを大切にした曲になっているとか。聴く人の心に響く究極の演奏を目指す、隼人さんの太鼓への探究心に終わりはありません。

【取材】渡邊　恵美子さん（民間広報協力員）

ちょっとひとこと

峰温泉大噴湯まつりを皮切りに、七滝猪まつり、見高入谷高原温泉紅葉まつり、伊豆の踊子文学祭、ジオサイトウォークと続いた秋のイベント。見高入谷で初めてみかん餅を試食し、ウォーキングで久しぶりに佐ヶ野遊歩道を歩きました。おいしい食べ物と気持ち良いおもてなしでどのイベントも大盛況でした。年が明けると今度は桜まつりの準備が始まります。第22回河津桜まつりは2月5日　3月10日開催、活気あふれる1カ月がまたやってきます。（C）

姉妹都市長野県白馬村通信

雪の事故想定し実践訓練

訓練の様子

白馬村・小谷村は多雪地域でスキー場や急傾斜地を多く抱えることから、雪崩などの災害が起きる可能性が他の地域に比べ大変高くなっています。こういった事故へ的確に対応するためには専門的な知識と技術が要求されることから、実践的訓練として北アルプス広域消防・索道事業者・消防団合同で訓練を行いました。

訓練では、ゾンデ棒を用いた隊列捜索やビーコンを用いた埋没者捜索、リフト降下救助などを実施しました。

今シーズンが事故のない安全なシーズンとなることを期待します。

■発行　河津町役場　〒413-0595静岡県賀茂郡河津町田中212-2 ☎0558-34-1111　■編集　まちづくり推進課　■印刷　㈲サン印刷
■河津町ホームページアドレス　http://www.town.kawazu.shizuoka.jp/　■Eメール　info@town.kawazu.shizuoka.jp