１２月４日

第１週分
回覧板

回覧

河津町財産区議会議員選挙のお知らせ

令和２年１月２７日任期満了に伴う河津町財産区議会議員選挙を下記の日程で行いますのでお知らせいたします。

記

１．選挙の期日（投票日）　令和２年１月２６日（日）

２．選挙の告示（立候補届出受付日）　令和２年１月２１日（火）（午前８時３０分～午後５時）

３．選挙する人数　各区議会１２人（笹原区・縄地区は８人）

４．選挙権・被選挙権について

(1) 年令１８才以上の者で、２年以上各区内（大字浜・笹原・田中・沢田・逆川・峰・谷津・縄地・見高）に住所を有し、選挙人名簿に登録されている者は、選挙権を有する。

(2) 選挙権を有する者で、２５才以上の者は、すべて被選挙権を有する。

立候補予定者の説明会	立候補届出書類事前審査
・日時　１月９日（木） ①午前１０時～ ②午後１時 30 分～	・日時　１月１６日（木） 午前９時～午後４時
・場所　役場「第２会議室」	・場所　役場「第２会議室」
☆立候補予定者は出席して下さい。	

問い合わせ先　河津町選挙管理委員会
電話　３４－１９５７（直通）
３４－１１１１（代表）

令和元年１２月　河津町選挙管理委員会

回覧

踊り子温泉会館臨時職員募集のお知らせ

踊り子温泉会館の清掃・設備管理を行う臨時職員を募集します。

■募集の内容

仕事の内容	①朝の清掃、機械運転等の開館準備 ②夕方以降のフロント・軽食コーナー、 お風呂清掃等の閉館作業
採用人数	若干名
雇用期間	採用日から
勤務時間	① 8:00～10:00 ②17:00～22:00
1ヵ月の勤務日数	26日以内
基本賃金	① 時給　890円 ② 時給1,110円
保険	労災保険・社会保険・雇用保険
通勤手当	通勤距離が片道2km以上で支給有
募集期間等	**令和元年12月20日（金）までに** 下記へ登録申込書、履歴書を提出

※シフトの関係等で勤務時間・内容が変化する場合があります。
　勤務時間については、相談に応じて変更が可能な場合もあります。
　①、②の両方勤務も可です。

■応募・問合せ先

担　　当　河津町役場産業振興課観光商工振興係
住　　所　〒413-0595　河津町田中212－2
電　　話　0558（34）1946
受付時間　平日　午前8時30分～午後5時

回覧

増えてます！乳がん

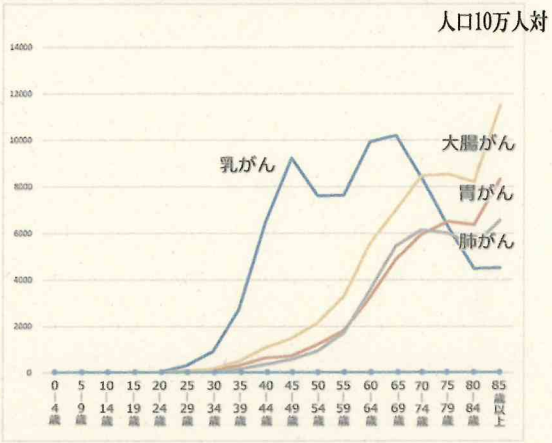
早期発見のために！

乳がん（マンモグラフィ）検診

近年、日本人女性の11人に1人が乳がんにかかるといわれています

もう他人事とは思えない！乳がんは、
女性が一生のうちで一番かかりやすいがんです。

女性のがん年齢階級別罹患率（全国推計値、2014年）



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

乳がんは40～50歳代女性のがん死亡原因1位

日本では年間約１万４千人以上の女性が乳がんで亡くなっています。40代と50代はとくに乳がんにかかりやすい年代です。

乳がんは早期発見で治癒します

乳がんは早期に発見して治療すれば95%以上が治癒します。正しい知識を持って、専門の先生と一緒に定期的にチェックしていくことが大切です。

【対 象 者】	40歳以上の女性で、昨年度乳がん検診を受診していない方
【実施期間】	令和２年１月６日（月）～２月29日（土）のうちの対象日
【実施場所】	役場保健福祉センター・伊豆今井浜病院・下田メディカルセンター
【検診方法】	マンモグラフィ（乳房エックス線検査）、問診
【負 担 金】	1,000円（令和２年３月31日において70歳以上の方は無料）

☆ 今年度40歳～80歳になる方のうち昨年度乳がん検診を受診しなかった方へ受診票を郵送します。81歳以上で受診を希望される方は健康福祉課へご連絡ください。

がん検診についてのお問い合わせ先：役場健康福祉課（☎34－1937）

回覧

20歳を過ぎたら２年に１度！

子宮頸がん検診を受けましょう

子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんです。

20代後半から増えています。

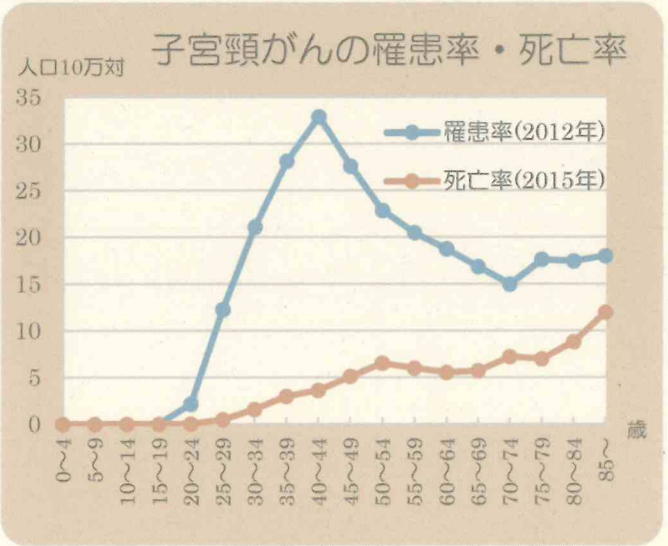
罹患率（一定期間に診断を受けた者の率）のピークは30～40代、以降も多くの方が発症しています。
日本では毎年１万人が子宮頸がんと診断され、約3000人が子宮頸がんで亡くなっています。

初期がんなら90%以上が治ります。

初期のうちに発見できれば、子宮を摘出せず治癒でき、妊娠・出産にも大きな影響がありません。

初期の段階ではほとんどが無症状

前がん病変（がんになる前の段階）～初期段階では自覚症状はほとんどなく、検診を受けないと見つけられません。
症状が出てからでは、がんが進行しており、手遅れになることも…



資料：国立がん研究センターがん対策情報センター

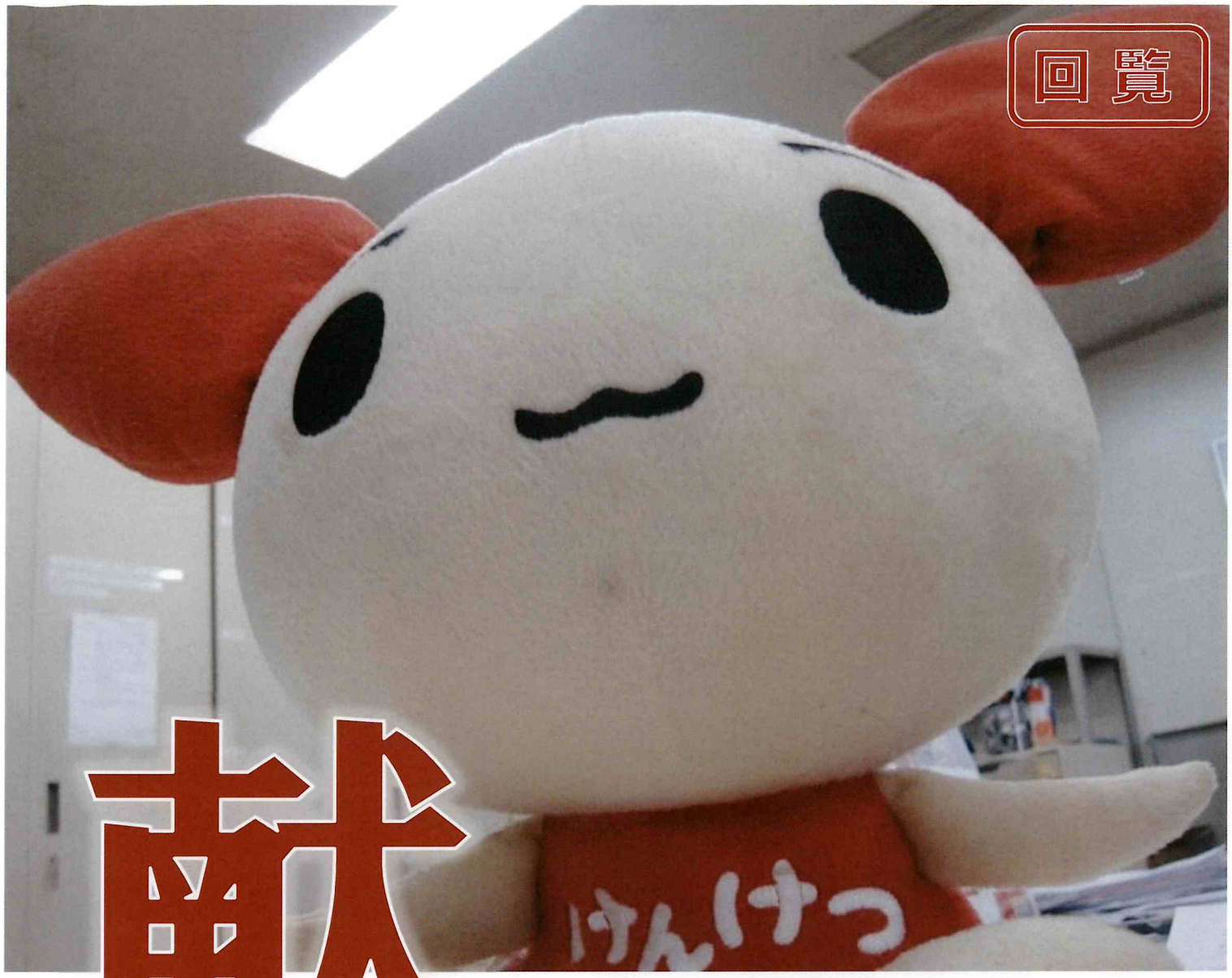
1.【対 象 者】 20歳以上の女性のうち昨年度子宮頸がん検診を受診しなかった方
検診は２年に１度です。昨年度受診した方は対象外となります。

2.【実施期間】 令和２年１月６日（月）～ ２月29日（土）

3.【実施医療機関】伊豆今井浜病院・下田メディカルセンター・臼井医院

☆ 今年度20歳～80歳になる方のうち昨年度子宮頸がん検診を受診しなかった方へ
受診票を郵送します。81歳以上で受診を希望される方は健康福祉課へご連絡ください。

子宮頸がん検診についてのお問い合わせ先：役場健康福祉課（☎34－1937）



回覧

献血

日時

1月9日（木）

10:00～11:30
12:45～15:30

場所

河津町役場

（保健福祉センター正面玄関）

献血の種類 ＼ 項目	全血献血	
	200mL献血	400mL献血
年齢	16歳～69歳※1	男性：17歳～69歳※1 女性：18歳～69歳※1
体重	男性：45kg以上 女性：40kg以上	男女とも 50kg以上
1年※2に献血できる回数 （1年は52週として換算）	男性：6回以内 女性：4回以内	男性：3回以内 女性：2回以内
1年※2に献血できる 総献血量 （1年は52週として換算）	200mL献血と400mL献血合わせて 男性：1,200mL以内 女性：　800mL以内	

採血基準は、献血にご協力いただける方の健康を保護するために、国が定めたもので、採血の実施は、問診結果等を踏まえて総合的に判断します。
※1　65歳から69歳までの方は、60歳から64歳までに献血の経験がある方に限られます。
※2　期間の計算は直近の採血を行った日から起算します。

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ひめみやだより

12 December

12月号
河津町立
南小学校
R1.11.29

重点目標　やってみようよ　自分から　～動かそう　あたま・こころ・からだ～

「かかわり高めあう授業」の基本は「聴く力」

校長　黒田　英津子

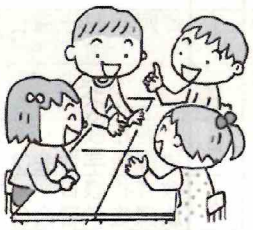
日を追うごとに寒さを感じる季節になりました。

１１月２０日には、河津町教育研究会が河津南小学校を会場にして行われました。全学級の授業を公開して、河津町の幼稚園・小学校・中学校の先生方に参観していただき、研究会を開催しました。また、横浜国立大学の髙木展郎先生をお招きして「聴いて、つなげて、考える授業づくり」について講義していただき、私たち河津町の教員みんなで授業づくりについて勉強するよい機会となりました。この研究会で他校の先生方から

・聴く力が育っていると感じた
・子どもが子どもに語る授業をしていて素晴らしい
・自分の考えと友達の考えを比較し、共通点や違う点を伝えようとしている姿がよかった
・子ども自らが学ぶということを大切にした授業になっていた

というようなお褒めの言葉をたくさんいただき、これからも子どもを中心に据えた授業づくりに励んでいこうと気持ちを新たにしているところです。

さて、今、学校では２学期のまとめの時期になり、１２月４日の学習発表会にむけての取り組みが本格化しているところです。国語科や総合的な学習等で学習したことをもとにして、劇にしたり、プレゼンテーションを作ったりと見ている人に伝えるためにどうしたらいいか工夫を凝らしています。きっと楽しい発表になることと思いますので、保護者の方だけでなく地域の方もお出かけください。

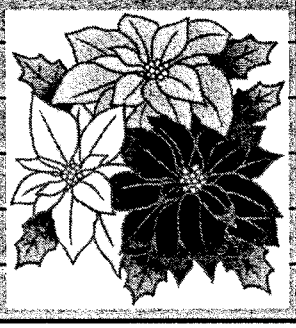


令和元年度　河津南小学校　校内持久走大会　結果

	1位	2位	3位
1年男子	ふくはら　あきと	たていし　たくみ	ししど　はる
1年女子	みやざき　めい	すずき　さえ	すずき　くるみ
2年男子	みすだ　おうせい	さかした　あおと	うちやま　るい
2年女子	からしまだ　めい	さかい　のえる	ほりお　さわか
3年男子	石井　世夏	後藤　虎太朗	鳥澤　唯生
3年女子	彦山　妃織	後藤　杏	土屋　穂果
4年男子	鈴木　仁	田畑　煌信	福原　陽生
4年女子	相川　絵菜	山本　雪那	堀口　璃奈
5年男子	島田　隼弥	村尾　奏空	加納　春輝
5年女子	酒井　鈴奈	鈴木　澪	松本　栞那
6年男子	田畑　煌静	山田　海斗	土屋　光央
6年女子	金指　星来	佐々木　亜湖	鈴木　瑠璃

１２　月　の　予　定

日	曜	行　事　予　定	給食
1	日		
2	月	委員会活動 放課後学習会(2, 3年)14:25～16:00	○
3	火	朝礼(席書表彰)	○
4	水	学習発表会13:00～　運用日課(木曜日課)	弁当
5	木	水曜日課・SSW来校 学校評価アンケート配布	○
6	金	放課後学習会(5年)15:20～16:00 ワックスがけ(特別教室)	○
7	土	資源回収7:30～10:00ごろ	
8	日		
9	月	放課後学習会(2, 3年)14:25～16:00 4～6年　5時間授業	○
10	火	集金日・運用日課13:40下校　1年3校交流会 放課後学習会(4, 6年)13:35～15:00	○
11	水	運用日課13:40下校 放課後学習会(5年)13:35～15:00	○
12	木	運用日課13:40下校・SSW来校	○
13	金	杉田先生音楽指導(5, 6年)	○
14	土	資源回収予備日	
15	日		
16	月	教育相談日・SC来校 放課後学習会(2, 3年)14:35～16:00	○
17	火	教育相談日 放課後学習会(4, 6年)15:20～16:00	○
18	水	教育相談日 放課後学習会(5年)14:25～16:00	○
19	木		○
20	金	にがりまき・SSW来校	○
21	土		
22	日		
23	月	にがりまき予備日	○
24	火	終業式　完全下校 11:45	×
25	水		冬
26	木		季
27	金		休
28	土		業
29	日		
30	月		
31	火		



１　月　の　予　定

日	曜	行　事　予　定	給食
1	水	元日	冬
2	木		季
3	金		休
4	土		業
5	日		
6	月		
7	火	始業式・卒業写真　完全下校11:45	×
8	水	1, 2, 3年身長体重測定　運用日課	○
9	木	国算定着度調査・SSW来校	○
10	金	集金日　書き初め	○
11	土		
12	日		
13	月	成人の日	
14	火	4, 5, 6年身長体重測定	○
15	水	運用日課	○
16	木		○
17	金	SSW来校　巡回相談	○
18	土		
19	日		
20	月	4～6年　5時間授業	○
21	火	朝礼(学級委員任命)代表委員会	○
22	水	運用日課　SC来校	○
23	木	運用日課　5時間	○
24	金		○
25	土		
26	日		
27	月		○
28	火	つどい(ゲーム集会)	○
29	水	運用日課	○
30	木	中学入学説明会	弁
31	金		○

学習発表会　日程

13:00～　開会
13:10～　1年生の発表　　2年生の発表
　　3年生の発表
　　＜休憩＞
14:10～　4年生の発表　　5年生の発表
　　6年生の発表
15:00　終了予定

静岡市町駅伝の代表選手

11月30日の静岡市町駅伝に河津南小から5名が選ばれています。活躍が楽しみです。みんなで応援しましょう。

小学生男子
6年　稲葉 昊希　　5年　島田 隼弥・村尾 奏空
小学生女子
5年　酒井 鈴奈・鈴木 澪

席書コンクール入賞者

特選　1年　鈴木 來海　　3年　鳥澤 蒼生　　5年　飯田 怜那

入選　1年　正木 美沙貴　　2年　加藤 明李　　2年　坂下 蒼仁
　　3年　鳥澤 唯生　　5年　飯田 莉心　　6年　金指 星来

檜つ子

河津町立西小学校

令和元年11月29日発行

学校教育目標　ひのきのようにのびる子　～根を張り 葉を広げ 未来を拓く～

重点目標　かしこく　やさしく　たくましく

河津三美運動　美しい言葉　美しい挨拶　美しいふるまい

12月

体験活動を通して育てたい力

校長　竹内　信子

時代がめまぐるしく変化していく中、子供たちを取り巻く環境も昔とはだいぶ異なってきました。パソコンやスマホ等を使えば容易に知識が手に入る便利な世の中になってきましたが、ゲームや SNS 等を介して児童が巻き込まれる事件も年々多くなってくるなど、様々な課題も生じてきています。こんな時代だからこそ、子供たちには正しい判断力・思考力を身に付けると共に、命の大切さや自然を愛する心、主体的に挑戦することや地域の方々や様々な立場の人と助け合って生きていく大切さを、実感を伴いながら学んでほしいと願っています。

そこで、本校では各教科等と関連させた多くの体験活動を取り入れて、実感を伴った「生きた学び」が実現できるように取り組んでいます。今月も各学級で様々な体験活動が行われました。

1・2年 芋掘り

上の畑で 1，2 年生が育ててきたサツマイモが立派に育ち、大収穫をしました。細い芋の苗が自分の顔より大きなお芋に育っている驚きや喜びを実感していた子供たちです。1 年生はスイートポテト、2 年生は焼き芋にして楽しむそうです。

3. 4年わさび漬け作り

賀茂農林事務所の方や川横の板垣さん、農協青年部の皆さんにご協力いただき、3，4 年生児童がわさび漬けに挑戦しました。ほとんどの児童が初体験。作り方を教えていただきながら河津の特産品であるワサビを大切に育てている方々の思いにも触れることができました。

5年 餅つき

飯田造園さんが全面的に協力くださってきた稲作体験ですが、今年も無事に餅つきを終えることができました。飯田さんの知人の方々や保護者の皆様がお手伝いしてくださり、12 臼もつきました。作ったお餅は全校に配ってみんなに喜んでもらいました。

6年　修学旅行

31 日、1 日に 6 年生が修学旅行に行ってきました。1 日目は国会、フジテレビ、スカイツリー、2 日目は上野の班別研修、劇団四季「アラジン」を観劇しました。全て電車での移動でしたが、子供たちがお年寄りにさり気なく席を譲る姿や自分たちで考え行動する頼もしい姿に感心するばかりでした。

12月の行事予定

日	曜	行事等	給
1	日	地域防災訓練 9:00　五目並べ大会(5.6年有志)	
2	月		○
3	火	社会科見学(3年)	○
4	水	集団下校 13:40	○
5	木	委員会活動	○
6	金		○
7	土		
8	日		
9	月	食の都(5･6年)	○
１０	火	スーパー日課６校時カット 集団下校 13:40	○
１１	水	集団下校 13:40	○
１２	木		○
１３	金	スーパー日課６校時カット 集団下校 13:40	○
１４	土		
１５	日		
１６	月		○
１７	火	読み聞かせ(低)	○
１８	水	集団下校 13:40	○
１９	木		○
２０	金	縦割り弁当・遊び	弁
２１	土		
２２	日		
２３	月		○
２４	火	終業式　集団下校 11:35	×
２５	水	冬休み ～１月６日(月)まで	

河津町「青少年の主張大会」について

１１月９日（土）に、河津町の「青少年の主張大会」が保健福祉センターで開かれました。西小からは、6年生の中村息吹さんが参加し、堂々と自分の主張をする姿が見られすばらしかったです。

1月の主な行事予定

７日(火)始業式　　集団下校11:35
８日(水)書き初め会　集団下校13:40
９日(木)定着度調査（国・算）
　　委員会活動
15日(水)集団下校13:40
　　ＰＴＡ常任委員会19:30
17日(金)全校給食
22日(水)集団下校13:40
23日(木)縦割り遊び
27日(月)長縄集会　家庭教閉講式
※24日に予定していましたが諸事情により変更させていただきます
29日(水)集団下校13:40
30日(木)中学入学説明会

持久走大会の応援
豚汁作りについて

持久走大会ではたくさんの応援をありがとうございました。当日は絶好のコンディションでした。全力で走る子供たちの姿はかっこよかったです。持久走大会後は、ＰＴＡの家庭教育学級が中心となって作ってくださったおいしい豚汁をいただき、疲れも吹き飛びました。

持久走大会で監察してくださった交通指導員さん・駐在所長さん・ＰＴＡ役員の皆さん・豚汁を作ってくださった保護者の方々・豚汁の野菜をくださった方々、本当にありがとうございました。

「食の都」の授業について

１２月９日（月）に５．６年生が、県の事業の１つである『食の都』の授業を受ける予定です。

今井浜駅の近くにある「かね吉　一燈庵」の猪爪さんが来校し、「五味の実験」や「調理実習（裏巻き寿司・大根と白菜と鶏の煮物・卵焼きなど)」を指導してくださいます。

プロの料理人から、直接料理の指導を受ける貴重な体験学習です。その後の試食も大変楽しみです。

回覧

さくらサロン「いろは」開催のご案内

～さくらサロンは気軽に集まり話せる仲間づくりの場です～

日　時　**令和元年 12 月 17 日（火）**

13 時 30 分～15 時 30 分（受付 13 時～）

場　所　河津町保健福祉センター　教養娯楽室

対　象　河津町在住の 65 歳以上の方

内　容　①天気のお話

～天気予報の見方や、河津町の気象の特徴について～

講師：河津町ふるさと案内人　小林達雄氏

②茶話会

持ち物　湯のみ・コップなど

参加費　200 円

実施主体：河津町社会福祉協議会
（町生活支援体制整備委託事業）

お問い合わせ：河津町社会福祉協議会
☎34-1286
河津町地域包括支援センター
☎34-1938

赤い羽根共同募金助成事業

賀茂地区障害者支援施設

合同作品展

下田市民文化会館　小ホール

12月21日（土）10:00～17:00

22日（日）10:00～16:00

- あしたば作業所
- 伊豆つくし学園
- すぎのこ作業所
- 東伊豆ワークセンター
- ワークあおぞら
- ワークショップマナ
- 賀茂障害者就業・生活支援センター わ

福祉講演会

22日(日)13:00～16:00

下田市民文化会館大会議室

講師　厚生労働省 障害保険福祉部障害児・発達障害者支援室長

本後　健 さん

ディスカッション

「国の政策に対する質問・提案、地方の課題・取り組みについて」

共催：下田市・社会福祉法人覆育会

東北復興支援バザー

問合せ先：すぎのこ作業所　下田市加増野376番4号☎ 0558 28-0123　E-mail fuiku@po3.across.or.jp

この国の社会保障の未来は

年金・医療・介護・障害・子育て・労働など

福 祉 講 演 会

日 時：12 月 22 日（日） 13 時 00 分～16 時 00 分

場 所：下田市民文化会館大会議室

講 師：厚生労働省･障害保健福祉部 障害児･発達障害者支援室長

本後　健 さん

（大臣秘書官・生活困窮者自立支援室長・静岡県障害者支援局長等、歴任）

政府は、この国の今後の社会保障制度について全世帯型の社会保障を打ち出しています。少子・高齢化、人口減少が進む中で、国民が安心して暮すための社会基盤である年金・医療・介護・障害福祉・子育て、雇用労働政策がどのようになっていくか。この国の福祉の近未来、そして日本全国何処にでもある過疎、地域産業衰退、人口減少の典型的な私たちのような地方が取組むべきことについて厚生労働省より講師をお招きします。講師の本後 健さんは、10年ほど前に静岡県の障害者支援局長として障害者就労支援や介護との連携など地方行政にも携り、厚労省においてはこれまで生活困窮者自立支援室長、前国会までは大臣秘書官を勤めてこられました。この国の基本的な方向についてお話していただきます。

【ディスカッション】

「国の政策に対する質問・提案、地方の課題・取組みについて」

聞き手　増田樹郎さん　（愛知教育大学名誉教授）

高橋和彦さん　（賀茂障害者就業・生活支援センター長）

国の社会保障政策全般に対する率直な感想・質問、地方や福祉現場が抱えるそれぞれのテーマについて、増田樹郎先生から提案していただきます。また、障害者福祉分野においても、障害当事者や家族の高齢化、障害の多様化への対応、地域移行などが課題となっています。住み慣れた地域で個人として尊重され、安心して暮らしていくために必要な制度や施策が何か、高橋和彦（賀茂障害者就業・生活支援センター長）さんから提案していただきます。来年度から計画されています地域生活支援拠点事業への取り組みなど、身近なテーマに沿った福祉現場からの意見交換、情報共有を図っていきたいと考えます。

（入場無料・お問い合わせは　すぎのこ作業所（電話0558-28-0123・0558-28-0557）まで

共 催：下 田 市 ・社会福祉法人覆育会

Instagram Contest

KAWAZU_WASABI

#kawazuwasabi

◆応募方法

Instagram の公式アプリをダウンロードの上、

公式アカウント（kawazu_wasabi）をフォローし、ハッシュタグ「#kawazuwasabi」を付けて投稿。

◆応募資格　プロアマ問わず、どなたでもご応募可能です。

◆テーマ　「わさびを探せ！！！」

◆応募期間　2019 年 12 月 21 日（土）～ 2020 年 3 月 10 日（火）

◆審査基準　主催者により厳正なる審査を行います。※受賞写真は河津町の PR に使用させて頂ます。

◆結果発表方法　河津町商工会 HP にて発表いたします。本人にダイレクトメールでご連絡するので、必ず（kawazu_wasabi）をフォローしてください。

◆入賞景品　アマゾンコード 5 千円・・1 点　/　3 千円・・1 点　/　千円・・3 点 /　泣かせ隊賞　商品詰め合わせ

【注意事項】

・応募者の個人情報は、本キャンペーンの事業目的範囲以内でのみ使用します。

・応募者は応募作品が第三者の著作権、商標権、肖像権、プライバシー、その他の権利を侵害していないことを保証するものとします。

・本キャンペーンは、これらの責任を負いかねますので、必ず承認を得た上でご応募ください。

・本キャンペーンへのご応募に関して応募者および被写体がなんらかの被害を被った場合でも河津町商工会は一切の責任を負いません。

・景品の発送は日本国内に限らせて頂きます。

河津わさびで泣かせ隊

下田市　東伊豆町　松崎町
河津町　南伊豆町　西伊豆町

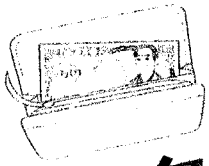
回覧

＜地域安全ニュース＞

安心のまち

令和元年12月号

下田警察署管内防犯協会
下田市東中7－8
電話　0558-27-2766



年末年始は 慌ただしくなりますが…

お財布のヒモ 玄関のカギ しっかり閉めて!!

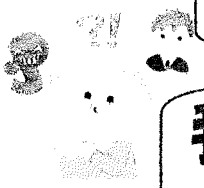
⚠気も引き締めて⚠

年末特別警戒実施

12月15日から12月31日まで

サギ電話 多発！

振り込め詐欺に注意!!



保険料の戻りがあります

手続きにキャッシュカードが必要
暗証番号を教えて下さい

他人にカードを渡さない！
暗証番号を教えない！

有料サイトの利用料金が未納です

プリペイドカードを購入し
利用番号を教えて下さい!!

カードの番号を教えるのは
お金を渡したことと同じ！

消費料金未納のハガキも詐欺!!

基本はカギかけ！

空き巣・忍込みに注意!!

泥棒の嫌がるものは…

光・音・地域の目

光

玄関や勝手口に
センサーライトを
付けましょう!!

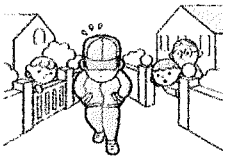
ホームセンター等で
購入できます

音

庭に人が通ると音がする
防犯砂利を敷こう!!

ホームセンター等で
購入できます

地域の目



普段見かけない人が
いたら積極的に
挨拶をしよう!!

増加 子どもを狙う不審者に注意!!

下田署管内 昨年16件
今年11/20まで21件!!

- なるべくひとり歩きしない
- 防犯ブザーを持ち歩く
- 人通りのある明るい道を歩く

買い物しながら… 散歩しながら… 子どもたちを見守ろう！

エスピーくん安心メール

- QRコードからアクセス
- 空メールの直接入力

バーコードリーダー機能のない携帯の場合、下記のアドレスに空メールを送信して下さい。折り返し「登録案内」のメールが送信されます。

sp-m@anzen.police.pref.shizuoka.jp

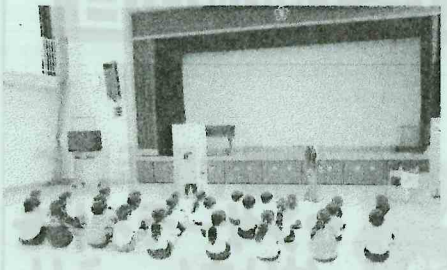
静岡県警ツイッター

不審者情報や特殊詐欺の手口等をリアルタイムで配信中!!

@fuji_bouhanまたは静岡県警察

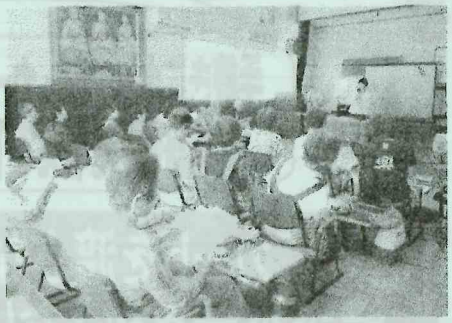
さまざまな防犯活動を行いました!!

今年も地域安全推進員をはじめとするたくさんの方々にご協力頂き、さまざまな防犯活動を実施しました。



小学校7校、幼稚園等3ヶ所の防犯教室で推進員女性部の寸劇や不審者対応訓練を実施

老人会にて推進員女性部が振り込め詐欺被害防止の寸劇を披露



管内の老人会（35ヶ所）で防犯指導員による防犯講話を実施

管内金融機関やスーパーなど15ヶ所で振り込め詐欺被害防止キャンペーンを実施

市町のイベント(5ヶ所)に参加し、振り込め詐欺被害防止や子どもの安全広報を実施

交通安全協会と協同してお年寄りの自宅を訪問し、特殊詐欺被害防止広報を実施

みんなでつくろう　安心のまち

パソコン スマホ から 確定申告

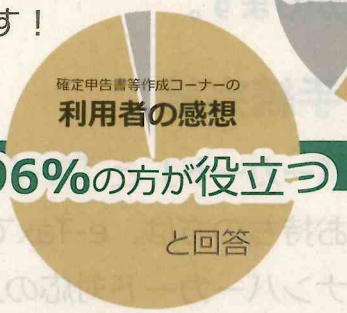
もう手書きにはもどれない・・・

STEP 1 「国税庁ホームページ」へアクセス

確定申告

- 税務署に行く手間がかかりません！
- 確定申告期間中は24時間いつでも利用できます！

（注）確定申告期間以外の利用可能時間やメンテナンスによりご利用いただけない時間帯については、e-Tax ホームページでご確認ください。



STEP 2 申告書を作成

- 画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書が作成できます！

STEP 3 e-Taxで送信して提出

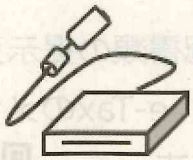
マイナンバーカードを使って送信

用意するものは、次の２つ！

① マイナンバーカード

取得方法は裏面を見てね！

② ICカードリーダライタ　又は
マイナンバーカード対応のスマートフォン



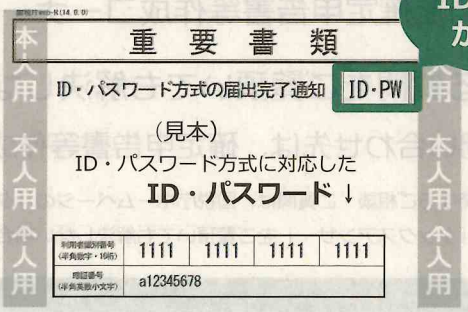
又は

一部の端末のみ

（注）マイナンバーカード対応のスマートフォンの機種については、裏面をご参照ください。

IDとパスワードで送信

ID・PW が目印



重　要　書　類

ID・パスワード方式の届出完了通知　ID・PW

（見本）
ID・パスワード方式に対応した
ID・パスワード↓

利用者識別番号（半角数字・16桁）	1111	1111	1111	1111
暗証番号（半角英数小文字）	a12345678			

本人用　本人用　本人用　本人用

- 「ID・パスワード方式の届出完了通知」の発行を希望される場合は、申告されるご本人が顔写真付きの本人確認書類をお持ちの上、お近くの税務署にお越しください。
- 確定申告会場で、既にID・パスワード方式の届出を提出された方は、申告書の控えと一緒に保管されている場合がありますので、ご確認ください。

（注）・ID・パスワード方式は暫定的な対応です。
お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。
・メッセージボックスの閲覧には、マイナンバーカード等が必要です。

印刷して郵送等で税務署へ提出することもできます！

プリンタをお持ちでなくても、コンビニエンスストア等のプリントサービス（有料）を利用して印刷できます。

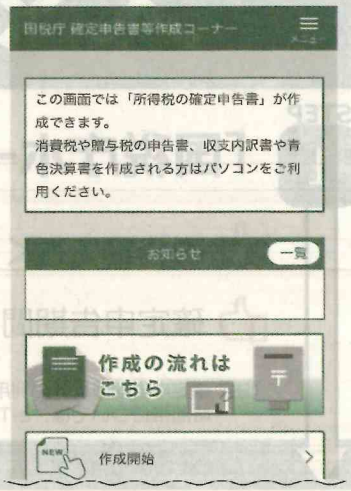
スマホ×確定申告　～ネクストステージ～

進化するスマート申告！

スマホで見やすい専用画面

令和２年１月から、２か所以上の給与所得がある方、年金収入や副業等の雑所得がある方など、**スマホ専用画面をご利用いただける方の範囲が広がります。**

申告書の作成はこちらから！



開発中の画面ですので、実際の画面と異なる場合があります。

e-Taxで手続完結

「マイナンバーカード」と**「マイナンバーカード対応のスマートフォン」**をお持ちの方は、e-Taxで送信できます。

また、マイナンバーカード対応のスマートフォン等をお持ちでない方も、「ID・パスワード方式の届出完了通知」（裏面参照）に記載されたID・パスワードがあれば、e-Taxで送信できます。

対象端末の一覧はこちらから！

（注）・タブレット端末からもご利用いただけます。
・e-Taxをご利用できない方は、作成した確定申告書を印刷し、税務署に郵送等で提出できます。

操作が分からない場合は「よくある質問」へ

確定申告書等作成コーナーの操作に関するご不明な点や困ったことなど、お問い合わせの多い質問を確定申告書等作成コーナー内の**「よくある質問」**に掲載しています。

よくある質問をご覧頂いても解決しない場合は、**電話**でお問い合わせすることができます。

※　お問い合わせ先は、確定申告書等作成コーナーの「お問い合わせ」画面をご覧ください。

（注）国税に関するご相談・ご質問は、国税庁ホームページの「タックスアンサー」に、税に関してのよくある質問を掲載していますのでご覧ください。
また、「タックスアンサー」をご覧頂いても解決しない場合は、最寄りの税務署へお問い合せください。

マイナンバーカードでできることって？

マイナンバーカードを利用するなどして、e-Taxで提出すれば本人確認書類の提示又は写しの添付が不要です。その他、マイナンバーカードで本人認証すれば、e-Taxのメッセージボックスから申告した内容や税務署からのお知らせなどを確認できます。

マイナンバーカードの取得方法

郵便・パソコン・スマートフォンなどから申請でき、無料で取得できます。

詳しくは、マイナンバーカード総合サイトをご覧ください。　マイナンバーカード　取得方法

スマホによる申請はこちらから！

国税庁　法人番号7000012050002　2019.9

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

第57号　令和元年12月1日 発行

静岡県賀茂健康福祉センター
静岡県賀茂保健所
賀茂児童相談所
賀茂知的障害者更生相談所

賀茂通信（かもめーる）

百歳、お祝い申し上げます。

9月第3月曜日は「敬老の日」です。
静岡県内では、1,119名の方が百歳を迎えられ、賀茂管内でも33名の方が百歳を迎えられます。
賀茂健康福祉センターでは、百歳を迎えられる方を訪問し、国からの祝状と記念品、県知事からの寿詞と記念品をお渡ししました。

鈴木ます子さん（下田市）　土屋鶴男さん（下田市）

須藤　三さん（下田市）

佐藤しづかさん（下田市）

岩崎ミドリさん（東伊豆町）

赤井久子さん（東伊豆町）

矢谷斐子さん（南伊豆町）　下山清野さん（南伊豆町）　石井きよ子さん（南伊豆町）

福岡いく江さん（東伊豆町）

稲葉壽美子さん（松崎町）

佐藤さきさん（河津町）

片岡　實さん（河津町）

木田登美さん（河津町）

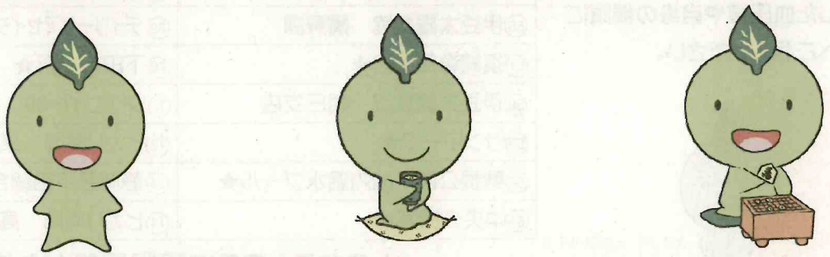
土屋福治さん（河津町）

鈴木初枝さん（河津町）

齋藤れい子さん（南伊豆町）

藤江かねよさん（南伊豆町）

釜田くめさん（南伊豆町）


生きがいと健康づくりイメージキャラクター
「ちゃっぴー」

いのち輝き、笑顔あふれる社会を。
静岡県健康福祉部

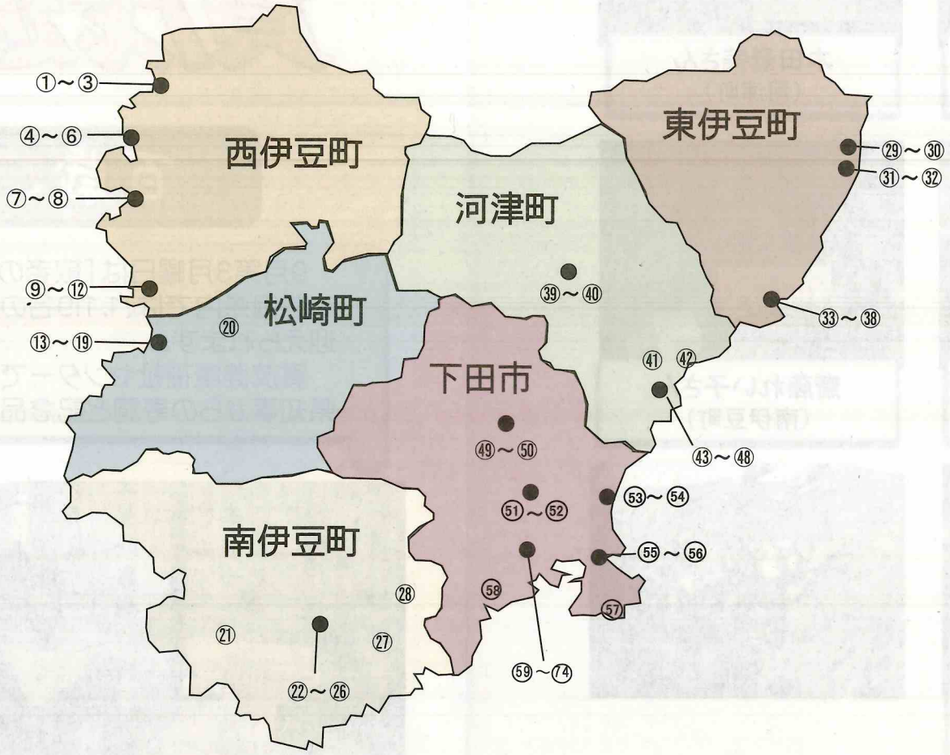
静岡県賀茂健康福祉センター
〒415-0016　下田市中531-1（静岡県下田総合庁舎4階）　電話 0558-24-2032
ホームページ　http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-710/　　FAX　0558-24-2159
松崎保健支援室　〒410-3624　賀茂郡松崎町江奈255-3　電話0558-42-0262

賀茂地域　無料で測れる血圧計マップ

西伊豆町　相談窓口 西伊豆町役場 健康福祉課 ☎0558-52-1116	
①西伊豆町賀茂健康センター★	⑦田子薬局★
②ひまわり薬局★	⑧伊豆太陽農協　田子支店
③伊豆太陽農協　宇久須支店	⑨伊豆太陽農協　仁科支店
④中央公民館★	⑩ココカラファイン 西伊豆仁科店★
⑤あらり薬局★	⑪西伊豆町福祉センター★
⑥伊豆太陽農協　安良里支店	⑫ウエルシア薬局　西伊豆仁科店★

松崎町　相談窓口 松崎町役場 健康福祉課 ☎0558-42-3966	
⑬伊豆太陽農協　松崎支店	⑰松崎町役場　健康福祉課★
⑭静岡県賀茂健康福祉センター松崎保健支援室★	⑱ひまわり薬局　松崎店★
⑮あおば薬局★	⑲マックスバリュ　松崎店★
⑯松崎町社会福祉協議会★	⑳伊豆太陽農協　中川店

南伊豆町　相談窓口 南伊豆町役場 健康増進課 ☎0558-62-6255	
㉑伊豆太陽農協　三坂店	㉕マックスバリュ　下賀茂店★
㉒地域包括支援センター★	㉖みなと薬局　下賀茂店★
㉓伊豆太陽農協　南中支店	㉗なのはな薬局★
㉔南伊豆町役場★	㉘伊豆太陽農協　竹麻支店



東伊豆町　相談窓口 東伊豆町保健福祉センター ☎0557-22-2300	
㉙伊豆太陽農協　熱川支店	㉞伊豆太陽農協　稲取支店
㉚東伊豆町立図書館★	㉟東伊豆町役場★
㉛伊豆太陽農協　南城東支店	㊱トミタ調剤薬局★
㉜東伊豆町保健福祉センター★	㊲トミタ薬局★
㉝クリエイト SD　伊豆稲取店★	㊳ヤシロ薬局★

河津町　相談窓口 河津町役場 健康福祉課 ☎0558-34-1937	
㊴伊豆太陽農協　上河津支店	㊹伊豆太陽農協　下河津支店
㊵上河津薬局	㊺ゆがの薬局　本店★
㊶河津町役場保健福祉センター★	㊻丸善薬局★
㊷今井浜薬局★	㊼ウエルシア薬局　河津店★
㊸ヒカリ薬局　河津店★	㊽マックスバリュエクスプレス　河津店★

下田市　相談窓口 下田市役所 市民保健課 ☎0558-22-2217	
㊾伊豆太陽農協　稲梓支店	㊷尾形薬局　広岡店★
㊿いなずさ薬局★	㊸山岸屋薬局★
(51)むらかみ薬局★	㊹ヒカリ薬局　広岡店★
(52)伊豆太陽農協　稲生沢支店	㊺伊豆太陽農協　下田支店
(53)伊豆太陽農協　白浜支店	㊻下田市社会福祉協議会★
(54)ヒカリ薬局　白浜店★	㊼静岡県労働金庫　下田支店★
(55)ヒカリ薬局　上の山店★	㊽アイセイ薬局　伊豆下田店★
(56)伊豆太陽農協　購買課	㊾デイリーケアセイジョー　伊豆下田店★
(57)須崎漁民会館★	㊿下田市役所★
(58)伊豆太陽農協　朝日支店	(51)クリエイト SD　下田東本郷店★
(59)サンワーク★	(52)ヒカリ薬局　東本郷店★
(60)敷根公園　屋内温水プール★	(53)静岡県下田総合庁舎★
(61)中央公民館★	(54)ヒカリ薬局　高馬店★

★のあるところに記録用紙があります

自分の血圧値、知っていますか？

自覚症状もないし血圧を測らなくても大丈夫！と思っていませんか？
血圧が高い人は、症状がなくても身体に大きな負担がかかっています。
自分の血圧値を把握し、正常な血圧値の維持を心がけましょう！
正常血圧は、収縮期血圧 120mmHg 未満、拡張期血圧 80mmHg 未満と定義されています。（参考：高血圧治療ガイドライン 2019）

※掲載された血圧計で測る値は、目安として参考にしてください。測定した血圧値や自身の健康について、気になることがある方は、医療機関や薬局、お住まいの市町へご相談ください。

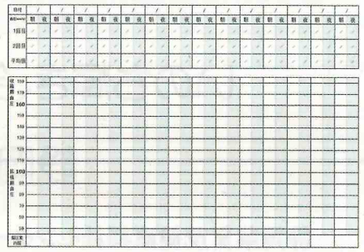
お近くの血圧計で測定してみましょう！

生きがいと健康づくりイメージキャラクター「ちゃっぴー」©静岡県

テルモ（株）様より血圧計を７台寄贈いただきました
ぜひご利用ください
（設置場所：④　⑲　㉕　㉚　㊽　(57)　(59)）

令和元年9月 25 日
テルモ（株）静岡支店様　血圧計寄贈式の様子

(59)サンワーク（下田市）



静岡県賀茂健康福祉センター　健康増進課 ☎0558-24-2037

血圧記録表

年　月　日～　年　月　日

血圧が高い状態が続く場合は、家庭血圧の記録を持って、医療機関に相談しましょう。
収縮期血圧160mmHg以上、または拡張期血圧100mmHg以上の場合は、すぐに医療機関を受診してください。
※高血圧の服薬治療をしている方は、測定値によって自己判断で降圧剤の中止や増減をせずに、必ずかかりつけの医師に相談しましょう。
血圧記録表は、賀茂健康福祉センター健康増進課ホームページからダウンロードできます。

日付	/		/		/		/		/		/		/		/	
血圧(mmHg)	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
1回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
2回目	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
平均値	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

収縮期血圧 180																
170																
160																
150																
140																
130																
120																
110																
拡張期血圧 **100**																
90																
80																
70																
60																
50																
降圧薬内服																

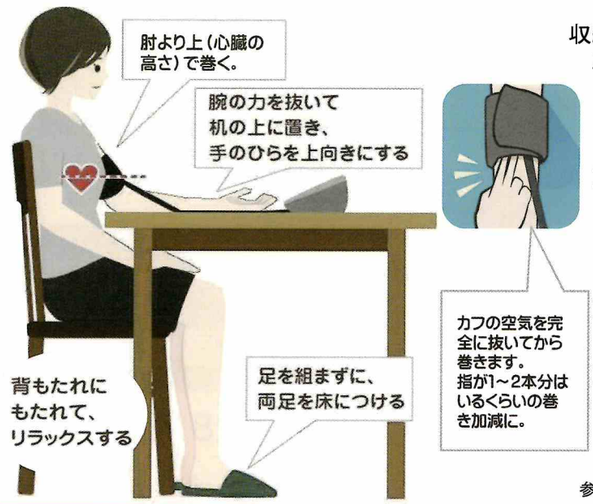
自分の血圧を知っていますか？
♡ 家庭血圧測定のす・す・め ♡

普段の血圧を知ろう

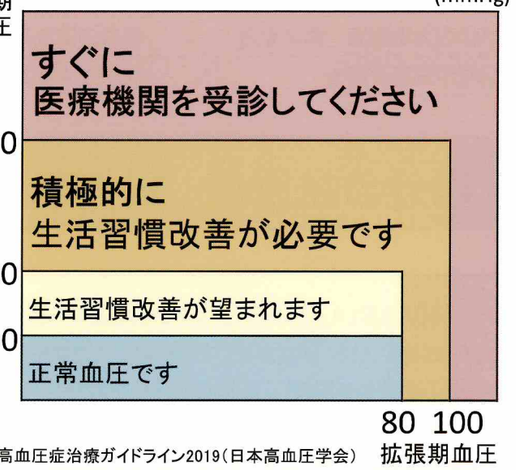
血圧は常に変動しており、気温、体調、運動、食事、ストレスなどで上下します。
夜間だけ高い「夜間高血圧」、早朝に急激に高くなる「早朝高血圧」など、健診では気づきにくいタイプもあるので、家庭での血圧測定が健康管理に役立ちます。医療機関では緊張して血圧が高めになってしまう「白衣高血圧」の方も、普段の血圧を知ることが大切です。

家庭血圧の正しい測り方

- 朝晩2回測る。1度の測定で2回測り、その平均をとるのが理想。
- 測定前30分以内の食事、喫煙、運動、入浴を避ける。
- 測定前に5分ほど安静にする。
- 上腕（肘より上）で測るタイプがおすすめ。



あなたの血圧の状況



参考：高血圧症治療ガイドライン2019（日本高血圧学会）

★ 賀茂地域は全県に比べて、高血圧症有病者が多い地域です。
★ まずは2週間、継続して血圧を測定しましょう。
★ 血圧が高い場合は、家庭血圧の記録を持って、医療機関に相談しましょう。

※高血圧の服薬治療をしている方は、測定値によって自己判断で降圧剤の中止や増減をせずに、家庭血圧の記録を持って、必ずかかりつけの医師に相談しましょう。

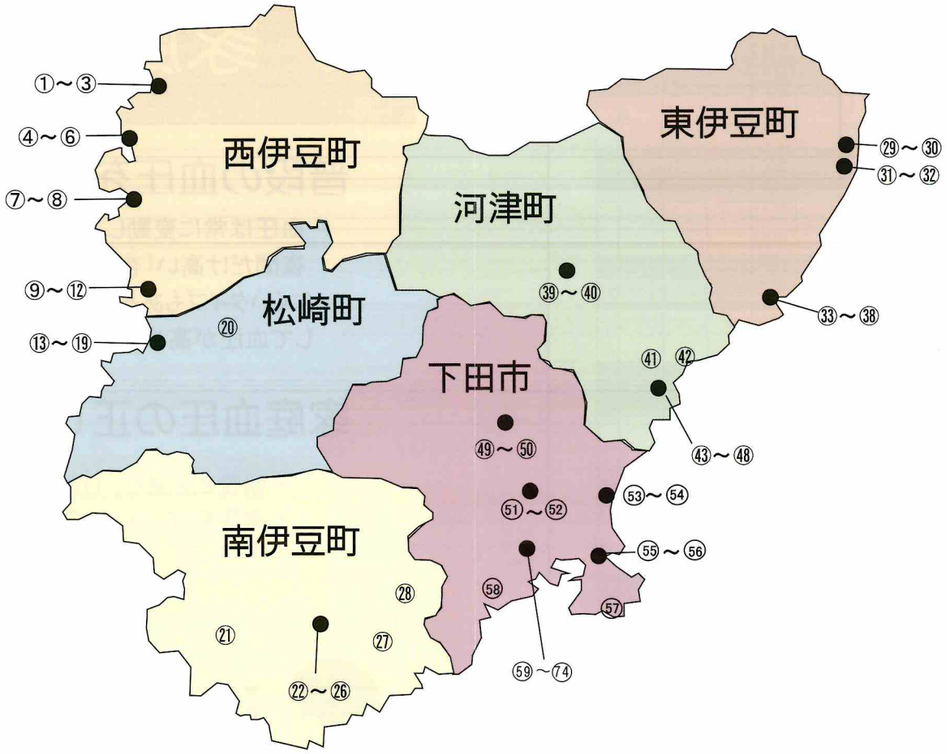
賀茂地域健康寿命延伸等協議会
（一社）賀茂医師会・賀茂歯科医師会・賀茂薬剤師会
下田市・東伊豆町・河津町・南伊豆町・松崎町・西伊豆町 / 静岡県賀茂健康福祉センター

賀茂地域　無料で測れる血圧計マップ

西伊豆町　相談窓口　西伊豆町役場　健康福祉課　☎0558-52-1116	
①西伊豆町賀茂健康センター★	⑦田子薬局★
②ひまわり薬局★	⑧伊豆太陽農協　田子支店
③伊豆太陽農協　宇久須支店	⑨伊豆太陽農協　仁科支店
④中央公民館★	⑩ココカラファイン　西伊豆仁科店★
⑤あらり薬局★	⑪西伊豆町福祉センター★
⑥伊豆太陽農協　安良里支店	⑫ウエルシア薬局　西伊豆仁科店★

松崎町　相談窓口　松崎町役場　健康福祉課　☎0558-42-3966	
⑬伊豆太陽農協　松崎支店	⑰松崎町役場　健康福祉課★
⑭静岡県賀茂健康福祉センター松崎保健支援室★	⑱ひまわり薬局　松崎店★
⑮あおば薬局★	⑲マックスバリュ　松崎店★
⑯松崎町社会福祉協議会★	⑳伊豆太陽農協　中川店

南伊豆町　相談窓口　南伊豆町役場　健康増進課　☎0558-62-6255	
㉑伊豆太陽農協　三坂店	㉕マックスバリュ　下賀茂店★
㉒地域包括支援センター★	㉖みなと薬局　下賀茂店★
㉓伊豆太陽農協　南中支店	㉗なのはな薬局★
㉔南伊豆町役場★	㉘伊豆太陽農協　竹麻支店



東伊豆町　相談窓口　東伊豆町保健福祉センター　☎0557-22-2300	
㉙伊豆太陽農協　熱川支店	㉞伊豆太陽農協　稲取支店
㉚東伊豆町立図書館★	㉟東伊豆町役場★
㉛伊豆太陽農協　南城東支店	㊱トミタ調剤薬局★
㉜東伊豆町保健福祉センター★	㊲トミタ薬局★
㉝クリエイト SD　伊豆稲取店★	㊳ヤシロ薬局★

河津町　相談窓口　河津町役場　健康福祉課　☎0558-34-1937	
㊴伊豆太陽農協　上河津支店	㊹伊豆太陽農協　下河津支店
㊵上河津薬局	㊺ゆがの薬局　本店★
㊶河津町役場保健福祉センター★	㊻丸善薬局★
㊷今井浜薬局★	㊼ウエルシア薬局　河津店★
㊸ヒカリ薬局　河津店★	㊽マックスバリュエクスプレス　河津店★

下田市　相談窓口　下田市役所　市民保健課　☎0558-22-2217	
㊾伊豆太陽農協　稲梓支店	㊷尾形薬局　広岡店★
㊿いなずさ薬局★	㊸山岸屋薬局★
(51)むらかみ薬局★	㊹ヒカリ薬局　広岡店★
(52)伊豆太陽農協　稲生沢支店	㊺伊豆太陽農協　下田支店
(53)伊豆太陽農協　白浜支店	㊻下田市社会福祉協議会★
(54)ヒカリ薬局　白浜店★	㊼静岡県労働金庫　下田支店★
(55)ヒカリ薬局　上の山店★	㊽アイセイ薬局　伊豆下田店★
(56)伊豆太陽農協　購買課	㊾デイリーケアセイジョー　伊豆下田店★
(57)須崎漁民会館★	(70)下田市役所★
(58)伊豆太陽農協　朝日支店	(71)クリエイト SD　下田東本郷店★
(59)サンワーク★	(72)ヒカリ薬局　東本郷店★
(60)敷根公園　屋内温水プール★	(73)静岡県下田総合庁舎★
(61)中央公民館★	(74)ヒカリ薬局　高馬店★

令和元年 10 月 1 日 現在

★のあるところに記録用紙があります（裏面参照）

自分の血圧値、知っていますか？

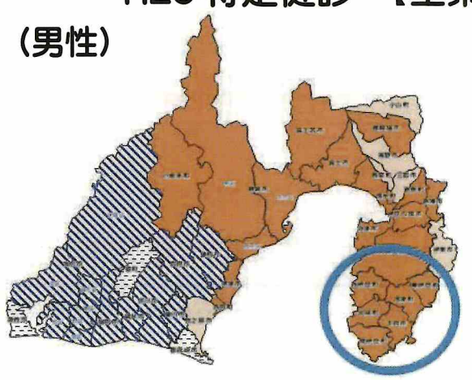
自覚症状もないし血圧を測らなくても大丈夫！と思っていませんか？
血圧が高い人は、症状がなくても身体に大きな負担がかかっています。
自分の血圧値を把握し、正常な血圧値の維持を心がけましょう！
正常血圧は、収縮期血圧 120mmHg 未満、拡張期血圧 80mmHg 未満と定義されています。（参考：高血圧治療ガイドライン 2019）

※掲載された血圧計で測る値は、目安として参考にしてください。測定した血圧値や自身の健康について、気になることがある方は、医療機関や薬局、お住まいの市町へご相談ください。

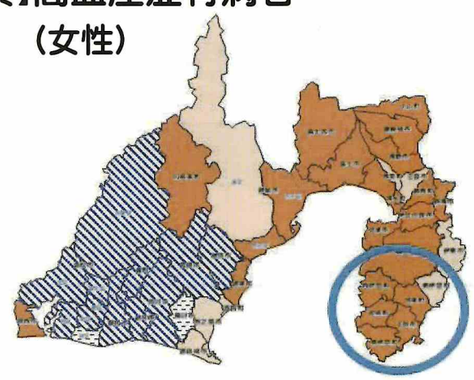
賀茂地域は全県に比べて高血圧症有病者が多い地域です

H28 特定健診　【全県】高血圧症有病者

（男性）



（女性）



- 全県に比べて、有意に多い
- 有意ではないが、全県に比べて多い
- 有意ではないが、全県に比べて少ない
- 全県に比べて、有意に少ない

高血圧症有病者：
収縮期血圧 140mmHg 以上、または拡張期血圧が 90mmHg 以上の者、もしくは血圧を下げる薬服用者
（出典：平成 28 年度　特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（発行：静岡県））

お近くの血圧計で測定してみましょう！

生きがいと健康づくりイメージキャラクター「ちゃっぴー」©静岡県

静岡県賀茂健康福祉センター　健康増進課　☎0558-24-2037

令和元年 12 月 1 日　発行