

水道管の凍結にご注意！

気温が－4℃（マイナス4度）以下になると水道管が凍り、破裂することがあります。

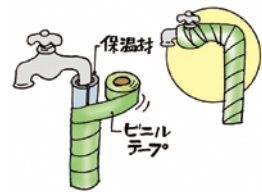
温暖な気候の当市でも、冬の冷え込みの厳しいときは、水道管が凍結する場合がありますので、凍結防止の準備をお願いします。

凍結しやすい水道管

- ・屋外の露出（むき出し）している水道管
- ・家の北側など、日の当たらない場所の水道管
- ・風当たりの強い場所の水道管

凍結防止

露出している水道管に保温材・厚手の布などを巻き付け、その上からビニールテープなどを巻いて、直接冷気を受けないようにしてください。



水道管が凍ってしまった場合

凍ってしまった部分にタオルなどを被せて、その上からゆつくりとぬるま湯をかけてください。※急に熱いお湯をかけると、管や蛇口が破裂することがありますのでご注意ください。

水道管・蛇口が破裂してしまった場合

下田市指定水道工事店に修繕を依頼してください。指定水道工事店はホームページに掲載されています。

問合せ先 上下水道課工務係 ☎221200

しずおか市町対抗駅伝 下田市選手団 敢闘賞受賞！



昨年11月30日（土）、静岡市内で開催された「第20回しずおか市町対抗駅伝競走大会」に下田市選手団が出場しました。

12区間42.195kmをタスキリレーし、2時間26分57秒、市の部26チーム中24位でゴールし、前回よりも4分34秒もタイムを縮め、見事敢闘賞を獲得しました。

選手たちは例年より早い7月から5か月間にわたって練習を重ね、「チーム下田は一つ」を合言葉に大会関係者、保護者の皆さまのご協力のもと、優秀な成果を収められました。

ご協力いただいた関係者の皆さま、たくさんの声援をいただいた市内外の皆さま、ありがとうございました。

問合せ先 生涯学習課社会教育係 ☎235055

食育推進レシピ さば缶のアクアパッツァ風

問合せ先 市民保健課健康づくり係（窓口⑤）☎22217

作り方

- ① ブロッコリーは一口サイズにぶつ切りし、レンジで加熱します（700W5分程度）。
- ② オリーブオイルを熱した鍋に、みじん切りしたにんにくと輪切りにしたオリーブ、細切りのベーコンを炒め、シーフードミックスと料理酒を加え蒸します。
- ③ たまねぎはくし形切り、ミニトマトは半分に切り、しめじは小さくさきます。
①の鍋に水切りしたさばと、③の野菜を加えて炒めます。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、ブラックペッパーをかけて2分弱火で加熱します。
- ⑤ お皿に盛り付けブロッコリーを添えて、レモン汁をかけたら出来上がり。



材料（1人分）

さば(缶詰)-水煮…45g、シーフードミックス(いか、えび、あさり)…18g、ベーコン…2g、ブロッコリー20g、たまねぎ…20g、ぶなしめじ…15g、ミニトマト…1個、料理酒小…1/2、オリーブ…1/2個、にんにく…0.5g、オリーブオイル…3g、ブラックペッパー…少々、レモン汁…少々

栄養価（1人分）

エネルギー…157kcal、たんぱく質…13.9g、脂質…8.9g、カルシウム…138mg、食物繊維…2.0g、食塩相当量…0.6g

○空き家バンクでは、売買物件、賃貸物件ともに登録できます
売買物件、賃貸物件のいずれかまたは両方でも登録できます。
○空き家もいろいろです
空き家バンクでは、不動産仲介業者で扱ってもらえないような物件でも登録できます。
・荷物がそのまま
・修繕が必要
○修繕は誰の負担で？
修繕は、基本的に入居者が負担します（主要部分除く）。最近では、DIYブームで、住む家を自分で手直したい人が増えています。そのような方なら、賃貸で修繕が必要



な家でも、物件所有者との話し合いで、自分好みに修繕して住むことができます。
○空き家バンク登録は簡単！
空き家バンクへの登録方法は、所定の登録用紙（2通）に、記入、捺印の上、左記申込先に提出していただくだけです。
○費用は無料！
登録に費用はかかりません。
○空き家バンク物件情報は、市のホームページに掲載されます
登録後、一週間ほどで市のホームページ内にある「空き家バンク」ページで、登録された物件が公開されます。首都圏の方の閲覧が多いことから、空き家活用の可能性がより広がります。
○入居希望者は？
入居希望者の方も、利用登録手続を行ってください。そして、入居したい物件が見つかった場合、申込書を提出いただき、先着順で物件所有者と交渉に入ります。
申込・問合せ先
統合政策課政策推進係
NPO法人伊豆in賀茂6
☎237187



交通規制にご協力を！

- 10時のスタートから約1時間コース周辺では交通規制が行われます。皆さまのご協力をお願いします。
- ・みなと橋は、一時通行できなくなります。
 - ・道の駅開国下田みなとと伊豆漁業協同組合下田市魚市場間、山側1車線は走者専用となります。一般車は通行できません。
 - ・国道135号線のまどが浜海遊公園入口から柿崎三叉路までの海側1車線は走者専用となり、一般車の通行はできなくなります。
 - ・柿崎三叉路から玉泉寺入口までの間は、一時通行できなくなる場合があります。

日露通好条約締結の地「下田」を走ろう
「北方領土の日」記念史跡めぐりマラソン大会
日時 2月7日（金）
10時スタート
コース 長楽寺（玉泉寺（往復）約5・1km）
競技区分 一般の部（高校生以上の男女）
中学生の部（中学生の男女）
参加資格 身体強健な中学生以上の方
表彰 各部門の入賞者には、賞状などのほか、北海道根室産の鮭が贈られます。
申込方法 統合政策課窓口
備え付けの申込用紙（市ホームページからもダウンロード可）に必要事項を記入の上、お申し込みください。
※参加無料。当日申込不可。
申込締切 1月31日（金）まで
参加特典 参加者全員に、鮭がいつぱい入った石狩鍋を用意しています。参加の際にはマイ箸をご持参ください。
申込・問合せ先
「北方領土の日」記念下田の集い実行委員会（統合政策課内）
☎22212