

下田港は、我等のふるさと、訪れる人を温かく迎えましょう

広報しもだ 2

2026
No.802

Information

祝
二十



令和8年
二十歳の集い

Instagram facebook



市公式

ロケーション
サービス

市公式



祝

二十歳おめでとう

歩んできた道を誇れるような大人に

問合せ先 生涯学習課社会教育係 ☎5055

2026 年 下田市の新二十歳

対象年代・平成17年度生まれ
市内中学校卒業人数・159名
出席者数・149名



総合司会

いいだ ますき
飯田 真透さん
(稲梓中学校卒業生)

さかい りく
酒井 陸さん
(稲梓中学校卒業生)



二十歳の宣言

みやうち ゆうさく
宮内 悠作さん
(下田東中学校卒業生)

かなざし りな
金指 里菜さん
(稲梓中学校卒業生)

式典では、はじめに山田教育長から開式の言葉を述べた後、松木市長の式辞。その後、加畑県議や中村議長より祝辞を賜り、式典最後には、山田社会教育委員長の開式の言葉で幕を閉じました。
後半には各中学校の代表恩師よりメッセージが寄せられ、当時のエピソードや思い出話に拍手や歓声が起り、二十歳の門出を祝いました。

1月11日(日)、下田市民文化会館大ホールにて、「令和8年下田市二十歳の集い」を開催しました。
少し緊張した面持ちで会場に入ってきたのも束の間、旧友や恩師との久々の再会に笑顔が溢れ、和やかな雰囲気になっていました。

二十歳の誓い (一部抜粋)

しんじ みかこ
進士 実花子さん
(下田中学校卒業生)

二十歳という節目は、これまでの歩みを振り返るとともに、これからをどう生きていくのかを問いかけてくれるものであると感じています。自分で選んだ道に責任を持ち、支えてくれる人への感謝を忘れずに生きていきたい。そして、どんな日々も意味あるものだったと静かに思えるような未来を、自分の手でつくりていきたいと思っています。

にしべ せいや
西部 星也さん
(稲生沢中学校卒業生)

諸事情により総合司会が代読

幼い頃から当たり前のように感じていた下田の自然や人の温かさは、この町を離れて生活するようになった今、かけがえのないものだったと改めて実感しています。下田で育った誇りと、支えてくれる人への感謝の気持ちを忘れず、一步一步前進していきま。そして、いつかは学んだことや経験を生まれ育った下田に還元し、地域や社会に貢献できる大人になることを誓います。



新庁舎整備事業

問合せ先 企画課庁舎建設係
(河内庁舎3階) ☎22212

新庁舎
全面開庁まで

新庁舎

完成間近です!!

あと

9 0

日

新庁舎整備事業は、今年5月の全面開庁に向け、順調に事業を進めています。昨年11月には新庁舎現場見学会を行い、建設中の現場を市民の皆さんに見ていただく貴重な機会となりました。多くの方々にご参加いただいた中で、整備事業の現状や今後のスケジュールなど、多くの質問等をいただきました。改めて市民の皆さんの関心の高さを実感すると共に、現場見学会の開催に御理解御協力をいただいた施工会社等関係者の皆さんに御礼申し上げます。

新庁舎整備事業は、屋上に太陽光パネルも設置し、いよいよ最後の仕上げに差し掛かっています。今後も、5月の全面開庁に向けて進捗状況をお伝えしていきます。



令和8年4月1日より
機構改革を行います

新庁舎開庁と合わせて、令和8年度から下記のとおり機構改革を行います。

今回の機構改革は、主に市民保健課、福祉事務所、学校教育課で分掌していたこども・子育て支援及び高齢者施策の一元化を目的として行うものです。

問合せ先
総務課人事係
(河内庁舎3階) ☎23911

現行の組織機構

課	係
市民保健課	市民係
	国保年金係
	健康づくり係
	介護保険係
	包括支援センター

福祉事務所	保護係
	障害福祉係
	社会福祉係

※児童福祉関連業務のみ

学校教育課	学校教育係
	こども育成係

編成後の組織機構（1課、1係の新設）

課	係	所掌事務
市民保健課	市民係	戸籍、証明書発行、マイナンバー、市民相談、伊豆斎場等
	国保年金係	国民健康保険、後期高齢者医療、国民年金等
	健康づくり係	予防接種、健診、救急医療、乳幼児健診、母子保健等

【課名変更】 地域福祉課	保護係	生活保護
	障害福祉係	障害者福祉、自立支援医療、成年後見制度等
	社会福祉係	高齢者福祉、民生委員、老人保護措置、人権擁護等
	介護保険係	介護保険料、要介護認定、介護給付等
地域包括支援センター	地域包括支援センター	介護予防、高齢者の総合相談等

【新設】 こども家庭課 (こども家庭センター)	【新設】 児童福祉係	母子家庭等医療費、こども家庭総合支援、児童扶養手当等
	こども育成係	保育所・認定こども園、放課後児童クラブ等

学校教育課	学校教育係	小・中学校、学校給食等
-------	-------	-------------

高齢者施策の
一元化

こども・子育て支援の
一元化（新課）

防災かわら版

問合せ先 防災安全課防災係（河内庁舎2階） ☎364145

ーいざという時の備え（備蓄：携帯トイレ）ー

地震や大雨などの災害が発生した際の備えとして、水や食料だけでなく携帯トイレを備蓄しておくことで衛生面等での不安も少なく、トイレを使うことができます。備蓄をする際の目安として、一日のトイレ回数は一人あたり平均5回とされているため、それを目安として各家庭に合わせた数を備蓄しましょう。

～携帯トイレの使い方～

1. 便器にたまった水で汚物袋が濡れないよう、ポリ袋等を便座の下に挟む



2. 便器と便座の間に汚物袋を設置する。
※商品によって設置方法が変わります



3. 用を足した後に、凝固剤を入れる。
※商品によって設置方法が変わります



4. 汚物袋を取り出し、空気を抜いて小さく縛る
※災害の状況に応じた方法で市が収集します



ー3月8日（日）津波避難訓練に参加しましょうー

県では、東日本大震災が発生した3月11日を含む10日間を「津波対策推進旬間」と定め、3月8日（日）を統一実施日として、津波避難訓練を実施します。市では、午前9時に地震発生サイレンと緊急速報メーにより訓練開始をお知らせします。

訓練の内容や開始時間は各地区によって異なりますので、お住いの地区の自主防災会に確認してください。（訓練日の2週間前を目安に、市HPに各地区の訓練一覧を掲載します。）

～各家庭でも家庭内訓練を実施してみましょう～



ー避難ルートの確認ー

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や危険箇所を確認しておきましょう！
家族の避難場所やその後の集合場所についても決めておきましょう。



ー非常用品の準備ー

物資は食料に加えて日用品もセットで準備しよう！
薬、メガネ、マスクなどのほかにも女性用・子供用の日用品の準備も大切です。

ー連絡手段の確認ー

災害時は電話がつながりにくくなります。災害時を想定して災害用伝言ダイヤル「171」などを活用してみましょう（毎月1日と15日と特定の日に体験利用ができます）。



災害用
伝言板 web
171

災害用
伝言ダイヤル
171



「第4回しもだ健康川柳」入賞作品発表！！

問合せ先 市民保健課国保年金係 ☎23922 協力：下田川柳黒潮吟社

健康に対してより関心を持っていただき、健康寿命を伸ばしていただくことを目的に「第4回しもだ健康川柳」の作品を募集しました。昨年10月の1か月間で、83名の方から合計283句のご応募をいただきました。このたび、入賞作品が決まりましたのでご紹介します。

入賞作品

◇市長賞（大賞）◇

一万歩

目指して今日は

廻り道

立野のばあば

◇下田川柳黒潮吟社賞◇

少しでも

薄着で挑む

健診日

カメ

のぞむこと

家族の笑顔

ひとつだけ

保次郎

◇入選◇

【健康】

ダイエット我慢で寿命縮めそう

（おかわり亭まんぷく）

孫想い育てる野菜たからもの

（立野のじいじ）

庭仕事追い立てられて老い忘れ

（鈴木敬次郎）

階段を使う時間のゆとりから

（タニシ）

あのそれで以心伝心ともじらが

（秋桜）

【雑詠】

朝起きて一杯の白湯ホツとする

（ねこのしっぽ）

絵に描いた餅も食べたい物価高

（オババ代表）

夫婦仲二人三脚笑い皺

（よこよこ）

おぼろげにゴールも見えて空元気

（オバ子）

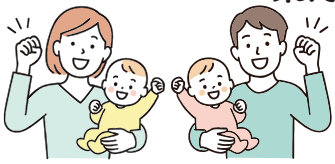
初物は感謝を込めて仏前に

（井上ふさ子）

健康寿命延伸に向けた取組について

市長賞（大賞）は、令和8年度特定健診・健康診査受診案内封筒に掲載するほか、入賞作品は健康寿命延伸に向けた市の広報等に幅広く活用させていただきます。

令和7年度 下田市物価高対応 子育て応援手当の ご案内



物価高の影響が長期化する中、特にその影響を受ける子育て世帯を支援し、子どもたちの健やかな成長を応援するため下田市物価高対応子育て応援手当を支給します。

○支給対象

- 令和7年9月分の児童手当を下田市から受給している方
- ※令和7年9月に出生した児童については、10月分
- ②新生児に係る市からの児童手当の受給者
- ※新生児：令和7年10月1日から令和8年3月31日まで
- ③下田市に住民登録のある公務員で令和7年9月分の児童手当を所属庁から受給している方
- ④令和7年10月1日以降に、DV避難や離婚等により市からの児童手当受給者となった方

○支給額

子ども一人につき一律3万

円（うち、1万円は国の重点支援地方交付金を活用）

※支給は1回限り

○支給手続

対象①に該当する方は、申請不要です。今月中を目途に案内通知を発送します。

対象②～④に該当する方は、申請手続が必要です。詳細は、決定次第お知らせします。

○支給日

3月を目処に順次支給を開始します。

○その他

令和7年度下田市物価高対応子育て応援手当支給事業については、左記二次元コードをご参照ください。



令和7年度下田市物価高対応子育て応援手当支給事業について（市HP）

問合せ先

福祉事務所社会福祉係

（東本郷庁舎窓口⑥）☎22216

廃車申告問合せ先

・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	税務課市民税係 （東本郷庁舎窓口⑨）☎22218
・軽二輪車 （125cc超250cc以下） ・二輪の小型自動車 （250cc超）	中部運輸局沼津自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2051
・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

・委任状（代理人が申請する場合）

・身分証明書

・標識交付証明書

・標識（ナンバープレート）

持ち物

してください。

変更、住所変更などの手続を

原動機付自転車等、
廃車申告は
お早目に！



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は、左記の書類を市役所税務課に提出してください。書類の提出がない場合は、市からの課税が継続します。手続を仲介業者など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

提出先・問合せ先

税務課市民税係
（東本郷庁舎窓口⑨）☎22218

助けあい、支えあう 「年金」って とても大事



年金給付における 電子申請について

スマートフォンやパソコンから老齢年金請求の電子申請ができます。

○電子申請対象になる届書

- 65歳裁定請求書（令和8年1月以降に65歳になる方）
- 年金生活者支援給付金請求書（令和8年1月以降に送付された方）
- ・扶養親族等申告書
- ・受取機関変更届

※電子申請の条件

- ①マイナンバーカード取得済（署名用電子証明書パスワード設定済の状態）
- ②マイナンバーとねんきんネットの連携済

65歳裁定請求、年金生活者支援給付金請求及び扶養親族等申告書の対象の方には、日本年金機構から案内が送付されます。

問合せ先

市民保健課国保年金係
（東本郷庁舎窓口③）☎23922
ねんきんダイヤル
☎05701051165

令和８年度（令和７年分） 市県民税申告相談日程

申告期間：２月１６日（月）～３月１６日（月）まで ※土日祝除く

受付時間：１０時～１１時３０分、１３時～１４時３０分 ※ウェブ予約又は電話予約をお願いします。

申告会場：下田市役所 河内庁舎 １階 多目的室

予約方法

希望日の４日前までに、下記の方法にて予約してください。

○ウェブ予約（右、二次元コードから）

２月２日（月）～３月１２日（木）まで ２４時間受付可能です。（メンテナンス時間を除く）

○電話予約（税務課市民税係 ☎ ２２１８）

２月２日（月）～３月１２日（木）まで（時間：平日９時～１７時）



ウェブ予約

市県民税の申告用紙について

市県民税の申告用紙は、税務課市民税係（東本郷庁舎窓口㊟）で配布しています。なお、昨年申告された方、昨年中に下田市に転入した方については、１月２３日に郵送していますのでご確認ください。

書類の事前作成のお願い

・医療費控除を申告される方は、所定の「医療費控除の明細書」を事前に作成してください。

・事業・農業・不動産所得がある方は、所定の「収支内訳書」を事前に作成してください。

職員は、上記書類の作成代行は行いません。相談時間の短縮のため、ご協力をお願いします。

申告に必要なもの		
本人確認書類等	マイナンバーが確認できる書類（本人、配偶者、扶養親族のマイナンバーカードなど）、身元確認書類（運転免許証、資格確認書など）、市役所から事前に送付された申告書用紙や申告のお知らせ通知、収支内訳書の控えなど	
収入関係	給与・公的年金の令和７年分の源泉徴収票 個人事業主や不動産所得がある場合、収支内訳書（事前作成してください） その他の収入（所得）がある方は、収入や経費が分かる書類など	
控除関係	社会保険料控除	国民健康保険税（料）、介護保険料、後期高齢者医療保険料、国民年金保険料、健康保険料、厚生年金保険料、国民年金基金掛金等の払込証明書
	生命保険料控除	生命保険料の控除証明書
	地震保険料控除	地震保険料の控除証明書
	障害者控除	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、障害者控除対象者認定書など
	配偶者（特別）控除	配偶者の令和７年中の所得が分かる書類（源泉徴収票など）
	医療費控除	医療費控除の明細書（事前作成してください）、医療費通知、領収書など
	寄附金控除	寄附した団体などから交付された寄附金の受領証など
	その他の控除	市役所税務課までお問い合わせください。

確定申告について

所得税の確定申告は、市役所では受付できません。 下田税務署（☎ 〇一八五（代表））で申告をお願いします。（２月１６日から３月１６日までの期間、下田市民スポーツセンター（サンワーク下田）で申告受付を行っています。※入場には入場整理券が必要です。詳しくは下田税務署へお問い合わせください。）

市県民税の電子申告について

令和８年度分から eLTAX から「マイナンバー」を利用して市県民税に関する申告ができます。詳しくは、eLTAX ホームページをご確認ください。



eLTAX

市県民税の申告書は郵送での提出を、確定申告は e-Tax で 申告期間は ２月１６日（月）～３月１６日（月）まで

問合せ先 税務課市民税係（東本郷庁舎窓口㊟） ☎ ２２１８

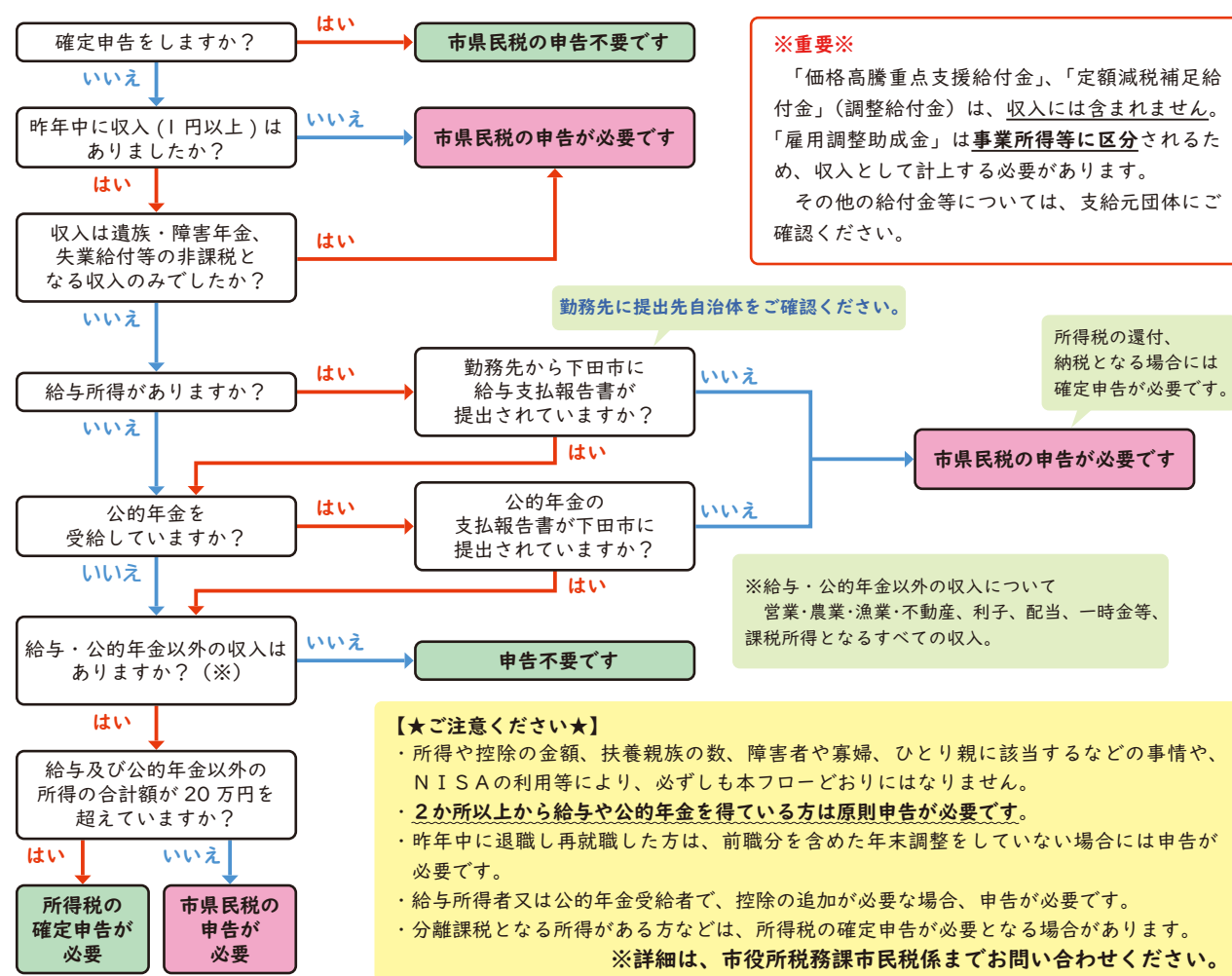
市県民税の申告は、市県民税算出の賦課資料となるほか、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料及び介護保険料等の算定の算出資料になります。必ず期限内に申告してください。

市県民税の申告が必要な人

令和８年１月１日現在、下田市に住所がある方です。（１月２日以降に転出された方も含みます）

※フローチャートをご確認ください。

令和８年度「市県民税の申告要否」確認用の参考フローチャート



申告期限・記入してある市県民税申告書の提出方法

記入してある市県民税申告書については、令和８年３月１６日（月）までに、税務課市民税係（東本郷庁舎窓口㊟）宛に郵送又は提出してください。

郵送先：〒 415-8501 下田市東本郷一丁目 5 番 18 号 下田市役所税務課市民税係宛

※「市県民税申告書在中」と表記してください。

提出先：下田市役所税務課市民税係（東本郷庁舎窓口㊟）

※相談不要の場合のみの市県民税申告書提出窓口となります。

相談が必要な場合は、市県民税申告相談日程、予約方法をご確認ください。



～下田のデキゴト～



1 / 4 市民へ防火・防災を呼びかけ

下田小学校体育館にて、令和8年下田市消防団出初式及び表彰式を行いました。172名の団員が参加し、式終了後にはパレードを実施しました。

パレードでは、新春の風物詩として見物に訪れていた沿道の市民に防火・防災を呼びかけました。



1 / 10 ～ 11 早春の下田を歩いて楽しむ

伊豆早春フラワーウォーキング 第28回下田水仙ツーデーマーチが2日間にわたり行われました。天候にも恵まれ、県内外から総勢656名が参加し、見頃を迎えた爪木崎の水仙や歴史情緒溢れる旧町内、蓮台寺 湯の華小径などを歩き楽しみました。



1 / 19 御用邸3市町の首長が年始挨拶

御用邸が所在する神奈川県葉山町、栃木県那須町と共に宮内庁年始挨拶に伺いました。(山梨葉山町長(左)、平山那須町長(右)) 3市町は、下田市制50周年の令和4年1月に御用邸所在地友好都市協定を締結し、相互に連携したまちづくりを進めています。

1月の できごと

12月20日～1月31日 水仙まつり

7日 市内小中学校、認定こども園(幼稚園部) 始業式

11～12日 空き家バンク presents DIY 講座②

13、19、26日 温泉健康増進プログラム

31日 下田わくわくパーク「これば！」スペシャルバレンタイン企画

31～2月4日 北方領土パネル展

※掲載情報は、1月30日時点



1 / 4 野球を通じて子どもたちが交流

第2回秋山翔吾Special Match KUROFUNE CUPが敷根公園にて開催され、少年野球の下田市選抜と横須賀市選抜が交流試合を行いました。市応援大使の広島東洋カープ秋山翔吾選手の発案で始まったこの取組みは、野球を通じた子どもたちの交流を目的としています。



1 / 15 世界ジュニア選手権7位入賞

昨年12月、南米バルーで開催されたサーフィンの世界ジュニア選手権にて、7位に入賞した馬場心選手(下田中卒)が松木市長を表敬訪問しました。

馬場選手はU16日本代表として今回大会に臨み、日本選手最上位となりました。



1 / 24 美しい海を守る活動“海活”を語る

下田市グローバルCITYプロジェクト環境保全シンポジウム「下田の海を語る会」を開催し、市内外から約30名が参加しました。市内で海活を行う団体が取組み事例を紹介し、その後参加者と共に海を守る取組みについてワークショップを行いました。

地域子育て支援センター通信



3月の予定

- 3日(火) 誕生会&ひなまつりの会
 - 5日(木) 図書館職員による読み聞かせ
 - 6日(金) 親子で楽しい知育ヨガ
講師：村瀬励子
 - 7日(土) 開館日
 - 9日(月) ジャスミンの笑いヨガ 講師：黒澤香恵子
 - 13日(金) 大きくなったねの会
 - 16日(月) 体育館で遊ぼう
場所：市民スポーツセンター
 - 18日(水) 敷根公園で遊ぼう
 - 21日(土) 開館日
 - 23日(月) 発育測定・育児相談
保健師・栄養士来所
 - 25日(水) 琴の演奏会
場所：市民スポーツセンター視聴覚室
 - 31日(火) 閉館(年度末事務整理日)
- ※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お問い合わせください。

問合せ先：地域子育て支援センター ☎2200

立春も過ぎ、木々の芽も春の準備を始めているようです。子育て支援センターの花壇のチューリップの球根は芽を出し、春を心待ちにしています。

そして、令和7年度生まれの小さなお友達も増えてきましたよ。

この時期は体調管理が難しいので、手洗い・栄養・睡眠で元気に過ごせるようにしていきましょう。



誕生会



知育ヨガ



わくわくタイム



年齢別ルーム

こんにちは、教育長です

「間」を大切に

昨年末にある方から盆栽をいただきました。そのお宅の庭には黒松、五葉松、老爺柿など丹精込めて大切に育てられた鉢植えが所狭しと並んでいました。

さて、いただいた盆栽をどこに飾ろうか悩みます。種類によって引き立つ空間が必要で、その空間を探すのです。欧米

の方は花を飾るとき豪華に華やかに飾ることを好むことが多いようですが、盆栽や生け花(華道)においては決してそうではなく、空間をつくることで草花の存在を引き立てているように思うことがよくあります。私が勝手にそう感じているだけかもしれませんが、書道、山水画や水墨画などの世界でも何かと空間が主張しているような雰囲気を感じる

ことがあるのです。日本での日常の生活文化では古来より「間」が大切にされてきたようで、「間(空間)」にこだわる

ことが好きだったようです。ある先生に書道をご指導いただいた時(もう十数年も前に



下田 インフォメーション



2月27日（金）夜間と28日（土）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

・2月27日（金）

17時15分～19時30分

・2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、資格確認書等は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

下田消防本部 上級救命講習のお知らせ

下田消防本部では、応急手当の普及啓発のため上級救命講習（8時間）を下田消防署、西伊豆消防署で開催します。

受講希望者は、左記を確認の上、申込みください。

日時・場所

・2月15日（日）

8時30分～17時30分

西伊豆消防署2階会議室

・2月22日（日）

8時30分～17時30分

下田消防庁舎3階防災対策室

申込期間

2月1日（日）9時～2月8日（日）17時

定員

各日20人（先着順）

※定員になり次第締切り

対象

下田消防本部管内（河津町・下田市・南伊豆町・松崎町・西伊豆町）に在住、在勤又は在学（中学生以上）の方

申込方法

下田消防署2階事務所又は西伊豆消防署1階事務所窓口にて、手続きしてください。

※申込みは、受講希望者本人が行ってください。

2月の納税 納期：3月2日（月）

固定資産税 4期

国民健康保険税 10期

介護保険料 8期

後期高齢者医療保険料 7期

※納期内に納めましょう

※納税は便利な口座振替で

資源ごみ集団回収事業奨励金の申請はお済みですか？

市では、廃棄物の再資源化とごみの減量化を図るため資源ごみ集団回収（廃品回収）に奨励金を交付しています。

奨励金は、PTA、町内会、子供会、老人クラブ、婦人会などの奉仕活動団体が資源回収業者に売却した場合に交付するものとし、その金額は、資源ごみの1キログラム当たり3円の割合で算出した額が交付されます。

申請がない場合、交付の対象になりませんのでご注意ください。また、新規団体を随時受け付けていますので、左記までお問合せください。

問合せ先

環境対策課環境保全係

☎ 22213



『5歳ノート活用講座』 受講者募集！

日時

3月5日（木）13時30分～15時

場所 市民文化会館大会議室

対象 下田市民（20人程度）

内容

①伊豆成年後見センターの司法書士による講話「自分らしく暮らし続けるために」

～ご存じですか？死後事務委任契約とは～

②65歳ノート活用方法

費用 無料

申込期限 3月2日（月）

申込み・問合せ先

地域包括支援センター

（東本郷庁舎窓口④） ☎ 4146

令和7年度緑の募金について

多くの皆様のご協力により、今年度は、578,273円の募金が集まりました。この募金は、市民の皆様にとつて身近な環境緑化や緑の普及啓発活動などをはじめとした様々な緑化事業に役立てられます。今後も緑の募金運動へのご協力をお願いします。

問合せ先

産業振興課農林係

（河内庁舎2階） ☎ 23914

みなとオアシス下田 キッチンカーフェスタ開催

みなとオアシス下田の賑わい創出の実証実験として、キッチンカーフェスタを開催します。各日20台程のキッチンカーが近隣県市町から出店します。

日時

2月21日（土）、22日（日）

10時～16時

場所 まどが浜海遊公園

問合せ先

企画課政策推進係

（河内庁舎2階） ☎ 22212



コンポスト用竹パウダー 購入受付中

循環型社会に向けた、①ごみ排出量抑制、②放棄竹林対策、③障害者福祉支援の3つを目的とし、コンポスト用の竹パウダーの購入受付を行っています。※先着20名

料金 1500円／3キロ

（2人世帯約2か月分）

問合せ先

企画課政策推進係

（河内庁舎2階） ☎ 22212

詐欺防止対策していますか？

～このような電話は詐欺です～

・この電話はあと2時間で使えなくなります。

・〇〇県警です。あなたが事件に関わっています。

・口座のお金の流れを調べるので、指定された口座に振り込んで。

警察官が、SNSで連絡をしたり、警察手帳や逮捕状の画像を送ることはありません。

警察官が、お金を振込むよう指示することはありません！

自宅の電話は、常に留守番電話に設定したり、国際電話利用休止の手続きをしましょう！

スマートフォンには国際電話・サギ電話の自動ブロック機能や危険なサイトへのブロック機能があるアプリ『詐欺バスター』を活用しましょう！

問合せ先

下田警察署管内防犯協会

☎ 2766

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
静岡県弁護士会所属 TEL：0558-25-2131
下田市東本郷2丁目9番15号伊豆新聞社ビル3階
URL：https://www.shimoda-himawari.com/office.html
まずは、お電話でご相談の予約をお願いします。

うちの子ども **結婚** できました！

お気軽に
ご連絡
ください

独身のお子様の
結婚相談

結婚相談所ムスベル三島
TEL 0120-138-026

遺言・終活の準備は
私たちにお任せください。

遺言書・死後事務委任契約・任意後見・成年後見
身寄りのない方の見守りから死後の火葬・納骨・各種片付けまで
親族の代わりに手続きを代行します。

遺言を書く方が増えています。家、お金、お墓のこと一緒に考えましょう！

伊豆 成年後見 センター
出張相談をご希望の方へ 自宅での出張相談も無料です
TEL 0557-48-7620

相続のお手続きは
私たちにお任せください。

戸籍等の書類収集・不動産の名義変更・預金の解約手続き
遺産分割協議書の作成・相続放棄

複雑で面倒なお手続きは相続のスペシャリストがあなたをしっかりサポート！
相続は10人十色。じっくりとお話を伺います。

司法書士法人 おさだ
完全予約制 無料相談予約 時間外 18-0037号
TEL 0557-48-7620

3月の市民相談				
相談日	内容	対象	時間	場所
5日(木)	年金相談	どなたでも (要予約)	11:00～16:00	市役所(河内) 会議室1-A 会議室1-B
11日(水)	市民相談		10:00～15:00	市役所(東本郷) 小会議室3
	法律相談		9:00～12:00	市役所(東本郷) 小会議室1
	ひきこもり相談		10:00～16:00	下田総合庁舎 4階相談室
12日(木)	こころの健康相談		13:30～15:30	下田総合庁舎 2階
23日(月)	交通事故相談	どなたでも (予約不要)	13:00～15:30	市役所(河内) 会議室1-A
25日(水)	市民相談		10:00～15:00	市役所(東本郷) 小会議室3
	人権相談		10:00～14:00	下田市民文化会館

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：市民保健課市民係（東本郷庁舎窓口②） ☎22215
年金相談：市民保健課国保年金係（東本郷庁舎窓口③） ☎3922
健康相談：市民保健課健康づくり係（東本郷庁舎窓口⑤） ☎2217
人権相談：福祉事務所社会福祉係（東本郷庁舎窓口⑥） ☎2216
交通事故相談：防災安全課消防安全係（河内庁舎2階） ☎4145
ひきこもり相談：福祉事務所障害福祉係（東本郷庁舎窓口⑥） ☎2216
こころの相談：賀茂保健所（賀茂健康福祉センター） ☎2056

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	
2月7日(土)8日(日)	(有) 菊地ポンプ商会	22-1085	
2月14日(土)15日(日)	土屋設備	22-6506	
2月21日(土)22日(日)	(株) 外岡組	22-1769 22-1250	
2月28日(土)3月1日(日)	齊藤住設	22-7245	
3月7日(土)8日(日)	(有) 渡辺住宅設備	27-1300	

地区	12月届	氏名	死亡日	年齢
梅田	梅田 裕子	31		
鈴木	鈴木 佳子	27		
高橋	高橋 久徳	29		
石井	石井 純一	25		
稲葉	稲葉 定子	24		
飯田	飯田 喜代	17		
長澤	長澤 眞子	19		
鈴木	鈴木 進	18		
植田	植田 宜	83		
須原	須原 根	83		
椎原	椎原 美	100		
吉崎	吉崎 美	83		
柿崎	柿崎 美	83		

謹んで
おくやみ申し上げます

地区	12月届	氏名	保護者
大賀	大賀 中	宮川 長谷川	植松 宇佐美
旧岡方	旧岡方 村	植松 海	宇佐美 朱鷺
六丁目	六丁目 村	海成 爽	陽介 遼太郎
1月届	1月届 村	佐藤 優奈	清矢 祥大
吉佐美	吉佐美 村	佐藤 依奈	清矢 祥大
旧岡方	旧岡方 村	佐藤 依奈	清矢 祥大
12月届	12月届 村	佐藤 依奈	清矢 祥大

お誕生おめでとう
あかるくすこやかに

地区	12月届	氏名	保護者
大賀	大賀 中	宮川 長谷川	植松 宇佐美
旧岡方	旧岡方 村	植松 海	宇佐美 朱鷺
六丁目	六丁目 村	海成 爽	陽介 遼太郎
1月届	1月届 村	佐藤 優奈	清矢 祥大
吉佐美	吉佐美 村	佐藤 依奈	清矢 祥大
旧岡方	旧岡方 村	佐藤 依奈	清矢 祥大
12月届	12月届 村	佐藤 依奈	清矢 祥大

戸籍のまど

地区	12月届	氏名	保護者
大賀	大賀 中	宮川 長谷川	植松 宇佐美
旧岡方	旧岡方 村	植松 海	宇佐美 朱鷺
六丁目	六丁目 村	海成 爽	陽介 遼太郎
1月届	1月届 村	佐藤 優奈	清矢 祥大
吉佐美	吉佐美 村	佐藤 依奈	清矢 祥大
旧岡方	旧岡方 村	佐藤 依奈	清矢 祥大
12月届	12月届 村	佐藤 依奈	清矢 祥大

※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。

人のうごき			住民登録人口 1月1日 増減
男	9,074	-30	
女	9,696	-14	
計	18,770	-44	
世帯数	10,190		
出生	3	転入	48
死亡	37	転出	58

乳幼児健康相談・健康診査（3月）		
相談日	内容	対象・時間・場所
10日(火)	お誕生日健康相談	対象者へ 個別に通知します
	2歳児健康相談	
	2歳6か月児健康相談	
26日(木)	1歳6か月児健康診査	
	3歳児健康診査	

子育てネットワーク通信	
問合せ先：下田子育て支援ネットワーク ☎22216	
●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：3月19日(木) 10～12時 場所：道の駅「開国下田みなと」4階会議室3	●下田わくわくパーク「これば！」 参加費：無料 主催：下田子育て支援ネットワーク 日時：2月28日(土) 10～15時 場所：市民スポーツセンター 体育館 (サンワーク下田)



市ホームページ

■報告

地域の子供たちと大人たちが日常的につながる場をつくり、地元愛を育むための事業「つながる下田」でサーフシティをテーマとした下田高校生7名とゼミ長である写真家の安藤マリーさんが、白浜マリーナオーナーであり(公社)日本サーフィン連盟 相談役の酒井厚志さんにインタビューを行いました。サーフィンを始めたきっかけや下田の魅力や課題、メンタルを強くする方法などのお話を聞きました。



★馬場心選手（下田中卒）表敬訪問は、11ページ掲載




図書館だより2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
●新刊本／毎週水曜日

図書案内

クジラが死んだら
えぐち えり
江口 絵里 / 文
かわさきしゅんいち / 絵
ふじわら よしひろ
藤原 義弘 / 監修
偕成社 / 発行



～静岡書店大賞
児童書・新作部門大賞受賞～
【対象年齢：3歳から】
深海はえさが少なく、生きものが少ない場所です。ところが、ごくまれに巨大な食べ物のかたまりが降ってくる。それが命を終えたクジラです。クジラの体は、長ければ100年にもわたってさまざまな生物の命を支え続けます。

一般書 書名	著者名	児童書 書名	著者名
すぐ！薬膳 いつものごはんで心と体を整える	うえき 植木 もも子 / 著	ムーミントロールとすい星がきた日	トーベ・ヤンソン / 原作・絵 ラルス・ヤンソン / 原作・絵
文藝春秋オピニオン 2026年の論点100	ぶんげいしゅんじゅう 文藝春秋 / 著	がんばれ!はたらくくま	さくらいひろし / しかけ はるな ゆきのり / え
小泉八雲とセツ その言葉と人生	しじょう 四條 たか子 / 著 こいずみ 小泉 凡 / 監修	絵本ってどうやってつくるの？	ダニエル・ナッパ / 作
豊臣家の包丁人	きのした まさき 木下 昌輝 / 著	わたしは書体デザイナー	たかた ゆみ 高田 裕美 / 著
暁星	みなと 湊 かなえ / 著	魔法のつららペン	やまざき 山崎 ナオコラ / 作

※予約は配架日以降となります。配架前の事前の取り置きはできません。

図書館カレンダー

【休館日】
2、9、11、16、23、24、26日
【移動図書館】
12日(木)ファーストブック
19日(木)ひよこサロン

今月の展示

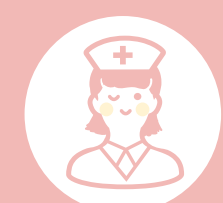
- ◆寒さを乗り切ろう特集
- ◆午年生まれの著名人

図書館ニュース

新機能のお知らせ
お持ちのスマートフォンで
利用者コードが表示できるようになりました！
○下田市公式のラインアカウントのトーク画面から、図書館の利用者カードのバーコード表示ができるようになりました。便利な機能ですので、ぜひご活用ください。
※利用方法は図書館 HP「図書館からのお知らせ」に掲載しています。
○図書館内にセルフ貸出機を設置いたしました。ぜひご利用ください。
利用方法等、わからないことなどございましたら、職員にお声がけください。



メディカル通信



更年期障害について

内科医 吉田貴光


下田メディカルセンターで内科医として勤務している吉田貴光と申します。実は専門は内科ではなく産婦人科で、静岡で週1回勤務しています。今回は、多くの女性が悩まされている更年期障害についてお話しします。

更年期とは閉経前5年と閉経後5年を合わせた約10年間で、45～55歳頃にあたります。この時期には、ほてりやのぼせ、発汗、不眠、気分の落ち込みなど、検査では異常がなくてもつらい症状が続く状態を更年期障害といいます。卵巣機能の低下によるエストロゲン減少に加え、健康や将来への不安、家族の病気や介護、仕事のストレスなども関係します。治療の基本はホルモン

補充療法で、貼り薬や塗り薬、飲み薬などから体質や生活スタイルに合わせて選べます。ホルモン補充は、更年期症状を和らげるだけでなく骨密度を保ち、脂質異常の改善にもつながるなど、簡単にいうと「若さを保つ」ことを助けてくれる治療です。ホルモン補充だけで十分な効果が得られない場合には、漢方薬などを使用しますが、漢方薬も「薬」であり、肝機能障害や間質性肺炎などの副作用が起ることがあります。特に5年以上の長期使用には注意が必要なため、市販薬で自己判断せず、医療機関で相談のうえ処方を受けることをおすすめします。

治療後に「もっと早く相談すればよかった」と感じる方も少なくありません。更年期かな？と感じる不調が続くときは、一人で我慢せず、気軽に当院へご相談ください。

問合せ先
下田メディカルセンター
☎2525



わが家のアイドル



宇土金にお住いの

浅田 ^{ちから} 力さん・^{まほ} 真歩さんの

長女 ^{うた} 唱 ちゃん (2歳1か月)

予想外の行動で毎日が驚きの連続
これからも素敵な笑顔をたくさん見せてね

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 申込みフォーム



下田市の皆さん、こんにちは。令和6年5月より地域おこし協力隊スポーツ振興部門として活動している須藤航太です。

下田市スポーツコミッションが発足してから、まもなく一年を迎えます。設立にあたり、ロゴデザインを担当させていただきました。下田らしさやスポーツの持つ前向きなエネルギーが伝わるよう意識しながら制作し、現在はポロシャツなどのウェアも完成しています。今後は、スポーツコミッションの活動がより身近に感じられるよう、関連グッズの制作や、各種スポーツイベント・事業を分かりやすく発信するための専用SNSアカウントの活用についても検討していきたいと考えています。



地域おこし協力隊の活動報告

地域で行われているスポーツの取り組みやイベントは、知ってもらうことで初めて参加や応援につながります。スポーツコミッションの活動が市民の皆さんにとって「見える存在」になるよう、引き続きサポートしていきたいと思っています。



須藤さんがデザインした下田スポーツコミッションのロゴ

私自身の地域おこし協力隊としての活動も、いよいよ2年目の終盤に差しかかっています。今は先のことを考えすぎず、目の前の活動を丁寧に、全力で取り組むことを大切にしています。任期最終年度となる3年目のことは、その先に見えてくる景色を踏まえて考えていくつもりです。

また、今年度も多くのチラシ、フライヤー、ポスターのデザイン制作に携わらせていただきました。スポーツ関連の大会やイベントを中心に、

少しずつロゴ制作のご依頼もいただけるようになり、大変ありがたく感じています。デザインを通じて下田の活動や魅力を伝えるお手伝いができることは、私にとって大きなやりがいです。

デザインのご相談は現在も絶賛受付中です。スポーツに限らず、ぜひお気軽にお声がけください。これからも下田のまちと共に歩んでいきます。



下田スポーツコミッションのロゴが入ったポロシャツ



須藤さんの過去のデザインについて (folio)

問合せ先
生涯学習課社会教育係

☎25055

『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→

