

「令和7年度広報いとう題字コンテスト入賞作品」

広報いとう

2026
令和8年

September

No.1173



やまもと ひめ な
山本 姫菜 (伊東小学校)

広報いとう5月号から市内小中学生を対象として、令和7年度に募集した広報いとう題字コンテストで入賞した12作品を掲載しています。

7月26日(日)から開幕した、“伊豆の甲子園” オール伊豆少年野球学童部大会。第50回大会を記念した開会式のセレモニーでは、伊東市出身の内田聖人^{うちだ きよひと}さんが登場し、球速150*₀に挑戦！4球目に150.2*₀の剛速球を投げ込み、投球を見ていた選手からは大歓声が上がりました。



内田聖人 (うちだ きよひと)

伊東市出身。小学1年生時に富戸ジュニアで野球を始める。

中学時代には、伊東リトルシニアに所属、その後、早稲田実業学校高等部に進学し甲子園に出場。大学・社会人野球を経て現在は、ピッチング専門の指導者としてプロ野球選手も指導している。



市公式
メルマガ



市公式
X



市公式
Facebook



市公式
LINE

- 特集認知症…………… 2 P
- がん検診…………… 7 P

暮らせるまち、伊東へ

〈新しい認知症観〉

- 自分ごと、お互いさま、備える。
- わかること、出来ることが豊富にある。
- 本人の声を聞き、本人が決められるように支援
- 本人が一番困っている。本人なりの意味がある。
／自由と安全のバランス
- 本人は支えにもなりうる。
／地域の一員として共に暮らす（*施設入所後も）
- 認知症でも自分は自分、自然体でオープンに。希望がある。

のある身近なものです。
ように伊東市の取組を紹介します。



静岡県希望大使 内山満さん

〈焼津市在住の70歳 軽度認知症と診断〉

認知症と診断を受けたときは本当にショックで、不安だった。映画上映会にてスピーチを行った際にはとても緊張したが、参加者の皆さんが真剣に話を聴いてくださり、自分が存在している意義、必要とされていることに気付くことができた。普段の生活は不安な事ばかりであるが、外に吐き出してスッキリすることが、私の認知症との向き合い方。妻をはじめ、多くの人に話を聞いてもらい、力をもらっている。※認知症希望大使とは…認知症になっても自分らしく希望を持って前向きに暮らせることを、ご自身の体験を通して広く伝える「認知症当事者」大使のことです。

伊東市高齢者あんしん見守りネットワーク事業

認知症で行方が分からなくなる可能性のある人を事前に登録し、伊東警察署と情報共有を行います。

二次元コード付き見守りシールを対象となる人の衣類や持ち物に貼ることで、見守りを行うとともに、行方不明になった場合の早期発見や保護につなげます。



伊東市



AA0000



ニューサマーちゃん

だいだいさん

ワセオくん

©Toshio Iwai



認知症とともに 私らしく



ユズコさん



レモンジさん

～新しい認知症観知っていますか？～

6年、認知症に関する施策を進めていくための認知症推進基本計画が取りまとめられ〈新しい認知症観〉が示されました。

〈古い認知症観〉

- 他人事、なりたくない。
- 認知症だと何も分からない。／できない人
- 本人はうまく話せないと思い、
声を聞かずに周囲が決める。
- おかしい言動で周りが困る。／
危険回避のための過剰な制限は仕方ない。
- 本人は支援される側、負の存在／地域で暮らすのは無理
- 認知症は恥ずかしい、絶望的

**認知症は誰でもなる可能性
共に支え合って生きることができる**

おもい♡かなえるカード

認知症の人の声からできた伊東市独自のカードです。例えば、芝の湯の銭湯に行きたいけれどバスに乗っている間に忘れてしまう…そんなお悩みがある人は「バス停が近づいたら教えてください。芝の湯で降りたいです。」と書き込み、バスに乗る際近くの人に見せて助けていただくといった使い方ができます。周囲のちょっとした手助けがあれば望んでいることが叶えられたり、行きたい場所に行けるように、自分の「おもい」を自由に記載できるカードです。ヘルプマーク同様、認知症の人だけでなくどなたでも利用することができます。年齢を重ねても、認知症になっても、いつも持ち歩くことでやりたいことをあきらめることなく叶えていけるように工夫されたとても便利なカードです。

お渡し場所 高齢者福祉課、出張所、
各地域包括支援センター

活用例 ①公共交通機関の乗車時に行先を確認したい
②レジの支払いをゆっくりしたい など



デコボンちゃん

The image shows the front and back of the 'Omoi♡Kanaueru Card'. The front side has a space for writing and a small illustration of Dekobonchan. The back side has a checklist with the title '私の知って欲しいこと・お願いしたいこと' (Things I want to know/ask for). The checklist items are:

- ☐ すぐに忘れるので何回か説明してください。
- ☐ 簡単な言葉でゆっくり話してください。
- ☐ へ電話してください。
- ☐ 聞こえにくいので大きい声で話してください。
- ☐ もう一度教えてください。

 At the bottom of the back side, it says '伊東市' (Ito City).



◆伊東市認知症あんしんマップ◆

市では、認知症に関する様々な情報をまとめたパンフレット「伊東市認知症あんしんマップ」を作成し、配布しています。「認知症と診断された人」「認知症かもしれないと不安に思われている人」やそのご家族に、認知症についてどこに相談すればよいかなど、様々な場面で役立つ情報をご案内しています。



市役所高齢者福祉課、出張所、各地域包括支援センター、医療機関の窓口などに置いてありますので、ぜひご活用ください。

みまもるまち

◆本人ミーティング◆

認知症の人やもの忘れが気になる人が集まり、自身のおもいや体験、必要としていることなどを安心して語り合えるところです。

日々の生活での気づきや意見を「声」として集め、一人一人が生きがいをもってより良く暮らしていくきっかけづくりをします。

わすれな草の会

日時：毎月第4水曜日13時30分～15時

場所：市役所1階喫茶かめりあ（大原2-1-1）

未来の会

日時：毎月第3木曜日13時30分～15時

場所：ふるさと会館（八幡野1189-30）

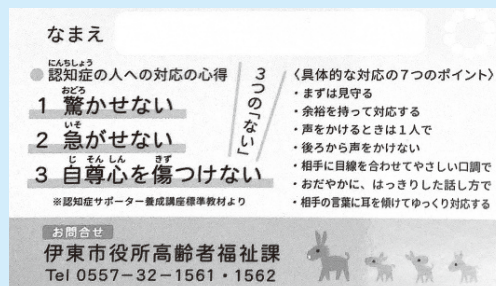
圏域	カフェ名称	開催場所	問合せ先	開催日
宇佐美	しらす	宇佐美コミュニティセンター	48-0640	毎月第1・第3木曜日 10時～11時30分
伊東	CoCo（ここ）	伊東市健康福祉センター1階	38-4165	毎月第3月曜日13時～15時
	あおぎり	サポートハウスえん	32-0117	毎月第3金曜日9時30分～11時
小室	あまなつ	川奈聖書教会2階	38-8801	毎月第3火曜日14時～15時30分
	やぶね	伊東市荻 古民家やぶね	38-8801	毎月第2火曜日14時～15時30分
中央	カフェひだまり	伊東市役所1階展望ギャラリー	52-3003	毎月第3水曜日10時～12時
対島	ふるさとカフェ	ふるさと会館 （八幡野コミセン付近）	55-2872	毎月第2・第4火曜日 14時～15時30分
	かたつむり	伊豆高原〈ゆうゆうの里〉内	54-9955	奇数月第2木曜日14時～15時
	オリーブの木	司法書士法人おさだ 伊豆高原支店内	54-1613	毎月第3木曜日10時～12時
	和笑（なごみ）	旧富戸幼稚園園舎内	090-1272-5164	毎月第1水曜日10時～11時30分 （4月と8月はお休み）

◆認知症地域支援推進員◆

認知症であってもなくても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症への理解を深めるための普及・啓発活動をはじめ、認知症本人やその家族の視点に立った取組や活動をしています。

市内5か所の地域包括支援センター（宇佐美・中央・伊東・小室・対島）と高齢者福祉課に1人ずつ配置されています。

※各圏域担当は生活支援コーディネーター（SC）としても活動しています。



◆認知症サポーター養成講座・チームオレンジの活動◆

認知症サポーター養成講座とは、認知症を正しく理解し、認知症に対する誤解や偏見をなくしていくことで、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けられる地域づくりを目指し「認知症サポーター」を養成する講座のことです。

講師は、「認知症キャラバンメイト」と呼ばれる講師になるための養成研修を修了した、認知症地域支援推進員などが地域に出向いて講座を開催しています。受講した方には認知症サポーターの証である「認知症サポーターカード」を交付します。

チームオレンジとは、

認知症サポーター養成講座で学んだことを土台に、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを実践するためのステップアップ講座を受講した認知症サポーターがチームを組み、それぞれの地域の特性を生かしながら認知症の人やその家族のニーズに合った支援につなげる取組みの名称です。

市内にはすでに6つのチームオレンジが結成され、認知症の本人や家族も一緒に役割を持って参加しています。

◆認知症カフェ◆

どなたでも気軽に参加できる場所です。

- 認知症ってどんな病気？
 - 最近物忘れが気になる…
 - 介護の悩みを聞いてほしい！ などなど必ず専門職がいますので、お気軽にご相談できます。
- 以下の3要素を大切に各地域で開催されています。ぜひお立ち寄りください！

【認知症カフェの3要素】

- ① 楽 し む：お茶や交流を楽しむ
- ② 相談する：専門家に心配事を相談する
- ③ 学 ぶ：専門知識を持った講師から学ぶ

ささえあうまち

天城霊園無料送迎バス運行

☎振興公社 ☎37-7135

運行日

9月23日(水・祝)

午前の部

停車場所	伊東駅 ⑥番ポール	西校前	宮 川	荻緑町	蠟人形館前	南 原	天城霊園
行 き	9:40	9:45	9:50	10:00	10:05	10:10	10:20
停車場所	天城霊園	南 原	蠟人形館前	荻緑町	宮 川	西校前	伊東駅 ⑥番ポール
帰 り	11:10	11:20	11:25	11:30	11:40	11:45	11:50

午後の部

停車場所	伊東駅 ⑥番ポール	逆 川	水無田	吉 田	伊豆高原駅 (桜並木口)	南 原	天城霊園
行 き	13:30	13:40	13:45	13:50	14:10	14:20	14:30
停車場所	天城霊園	南 原	伊豆高原駅 (桜並木口)	吉 田	水無田	逆 川	伊東駅 ⑥番ポール
帰 り	15:20	15:30	15:40	16:00	16:05	16:10	16:20

※交通状況により時間が前後する場合があります。

※荒天などにより運休となる場合があります。

屋外広告物適正化旬間

☎都市計画課 ☎32-1781

9月1日から10日は屋外広告物適正化旬間です。期間中は、違反広告物のパトロール、県内一斉の違反はり紙などの簡易除却活動、安全管理の啓発活動などを行います。

屋外広告物（看板）とは、建物などの屋外に設置（表示）されている社名や店名、広告板、案内板などのことで、静岡県屋外広告物条例により広告物の大きさや設置する場所などが制限されています。

広告物を設置する際は、市の許可が必要になる場合がありますので、都市計画課又は設置を依頼する屋外広告業者に確認をお願いします。

また、全国的に屋外広告物の落下など事故が多発しています。表面はきれいな看板に見えても内部では気づかぬうちに腐食が進み、落下や倒壊等の事故が生じ、取り返しのつかない事態を招く恐れがあります。このような事態を未然に防ぐためにも、日常的な点検や屋外広告業者による定期点検の実施をお願いします。

けんしん（健診・検診）のお知らせ

忘れて、損していませんか？
年に一度の、けんしん（健診・検診）元氣な今だからこそ、受けましょう！

◆16～39歳◆

・職場や学校で健診を受けましょう。また、定期受診中の人は、治療も継続しましょう。

・それ以外の人は、市の39歳以下健診が受けられます。（要申込）



詳細は
ホームページから

◆40～74歳◆

・伊東市国保の人は、9月30日(水)までに特定健診を受けましょう。黄色の封筒をご確認ください。



受診券の
再発行はこちら

◆75歳以上◆

・9月30日(水)までに後期健診を受けましょう。赤紫色の封筒をご確認ください。

（再発行などの問い合わせ ☎(52)3051）

◆共通◆

・がん検診は9年1月30日(土)までに受けましょう。オレンジ色の封筒をご覧ください。

※伊東市民病院ドック健診センターは9年3月5日(金)まで

☎健康推進課

☎(32)1630

秋の集団検診

健康推進課 ☎32-1583

9月1日(火)予約開始!!



検診予約はこちら

※事前にアカウント作成をしておくと、スムーズです。

【予約方法】 全ての検診で事前予約が必要です

- ・電話予約 9月1日(火) (受付時間 平日 8:30~17:00)
電話番号: 52-3005
- ・インターネット予約 8月29日(土) 0:00~ 24時間受付

胃がん検診

対象 30歳以上の市民
内容 問診、胃部エックス線撮影（バリウムを飲んでエックス線撮影）
費用 600円
※バリウムは一度誤嚥すると排出できません。むせやすい人は、この検診の受診はご遠慮ください。

肺がん検診

対象 40歳以上の市民
内容 問診、胸部エックス線撮影
費用 200円
※喀痰検査の実施はありません。

前立腺がん検診

対象 50歳以上の男性市民
※前立腺疾患の治療を受けている人は受診をご遠慮ください。
内容 問診、血液検査（PSA検査）
費用 500円

【受診の流れ】

5月下旬に市からお送りしている「令和8年度がん検診等受診券」をお手元にご用意ください。

- ①上記の予約方法にてお申込み
- ②1週間前に、案内文と問診票が届きます。
- ③検診当日、「がん検診等受診券」、「各問診票」を持参してください。
- ④検診の結果は約1か月後に郵送で届きます。

【ご注意】

- ※既に症状がある人は、検診ではなく医療機関を受診してください。
- ※問診などにより、検診が受けられない場合があります。
- ※市内医療機関・職場・治療などで、検査の予定がある人は、受診をご遠慮ください。
- ※胃がん・肺がん・大腸がん検診は、市内各協力医療機関での個別検診も可能です。

大腸がん検診

対象 30歳以上の市民
内容 問診・便潜血検査
費用 500円
※2週間前までにご予約をいただくと、検査容器が郵送で届きます。

肝炎ウイルス検診

対象 今年度40歳以上の市民で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない人
内容 問診、血液検査（B型とC型の肝炎ウイルス検査）
費用 500円

開催時間 8時30分~11時

検診会場	日程
市役所1階ロビー	10月19日(月)
健康福祉センター	10月16日(金) 24日(土)※ 26日(月) 29日(木) 12月3日(木)
宇佐美コミュニティセンター	10月16日(金)※PM 23日(金)
八幡野コミュニティセンター	10月20日(火) 21日(水) 30日(金) 12月4日(金)
生涯学習センター荻会館	10月22日(木) 28日(水)
伊東市民体育センター	10月27日(火)

※10月16日(金)PM 宇佐美コミセン、10月24日(土) 健康福祉センターでは、胃がん検診の実施はありません。

健康ひろば

母子保健事業



対象者や受付時間を個別に設定しています。受付時間、持ち物については、個別に通知しますので、内容をご確認の上お越しください。

9月の健診・教室	日 程
1歳6カ月児健康診査 (7年2月生まれ対象)	16日(水)
2歳児健康教室 (6年8月生まれ対象)	17日(木)
3歳児健康診査 (5年8月生まれ対象)	9日(水)

会場：健康福祉センター

☎(32)1582
問子育て支援課

未就園児を対象にした幼稚園施設開放

市立幼稚園では、入園前の子どもを対象にした施設の開放を実施します。

0歳児から見学が可能です。入園前から園や集団の雰囲気を感じておく機会ですので、お気軽にお出掛けください。

9月の実施日は左記のとおりです。

対象 0歳児～6年4月1

日生まれの子ども

内容・時間 各園にお問い合わせください。

申込み 希望する園に事前に電話で。

※感染症の拡大状況により、予告なく中止となる場合があります。

9月の幼稚園施設開放日

日程	幼稚園施設	電話番号
8日(火)	宇佐美幼稚園	48-9064
10日(木)	荻幼稚園	36-6227
11日(金)	吉田幼稚園	45-0430
14日(月)	伊東幼稚園	37-2182
25日(金)	富士見分園	36-6103
29日(火)	八幡野幼稚園	53-0395

☎(32)1952
問幼児教育課

子ども医療費受給者証の更新

9月末に、全ての子ども医療費受給資格者に、10月1日から使用できる新しい受給者証を送付します。9月末日までは、今お持ちの受給者証を使用してください。

※住所、氏名、加入保険、保護者の状況に変更があった場合は、子育て支援課又は各出張所に「変更届」を提出してください。

問子育て支援課

☎(32)1581

プレマプレパ教室

対象 妊婦と家族（きょうだいも来場可）

会場 健康福祉センター

内容 マタ友ママづくりや、出産前後のママと家族の気持ちの変化、産後すぐに役立つ赤ちゃんのあやし方など。

日時 9月30日(水) 13時30分～

持ち物 母子健康手帳

申込み 9月24日(木)までに子育て支援課に電話又は下記回答フォームから必要事項を入力し申込みしてください。

☎(32)1582
問子育て支援課

い。



回答フォームはこちら

問子育て支援課

☎(32)1582



がんサロン「すずらん」

同じ体験をもつがん患者やご家族と交流し、心の悩みや心配なことなど、気楽に話してみませんか？事前予約制ですが、開催当日の参加連絡も可能です。今回、管理栄養士からのミニ講座も実施予定。

対象 がん患者とその家族

日時 9月10日(木) 14時30分～15時30分

場所 伊東市民病院1階講堂

参加費 無料

※入院中の人や他院からのご参加も可能です。何か配慮が必要な人はご相談ください。

問伊東市民病院がん相談支援センター(医療福祉相談室内)

☎(37)2635

広 告 欄

道の駅伊東マリンタウン

伊東市民割引入浴キャンペーン

期間：2026年9月14日(月)～18日(金)

大人 500円割引 / 小人 300円割引

※こちらの広告または伊東市民と分かるものをお持ちください
※1枚につき5名様まで ※他の割引併用不可 ※期間中繰り返し利用可

朝日の湯 シーサイドスパ [お問い合わせ] 0557-38-1811

相続手続 遺言 成年後見 会社設立 不動産の名義変更

司法書士 山田康太法務事務所

お見積りにご相談下さい TEL0557-48-7370

初回相談無料 司法書士 山田康太 伊東市川奈1216番地の30

土日・夜間も対応(要予約)

「広報いとう」の発行経費に充てるため、広告を掲載しています。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨・保証などするものではありません。

ベジチェックの実施 健康づくり応援イベント

ベジチェック（カゴメ株式
会社開発）をご存じですか？
手のひらを約30秒あてるだ
けで、簡単に推定野菜摂取量
を見える化できる機器です。

その他、体組成（筋肉量）
測定や個別の食事プランの相
談などができます。

日時と場所 9月11日（金）
① いで湯つこ市場
9時～11時
② 市役所1階市民ロビー
正午～13時

申込み 不要

内容 ベジチェック、体組
成（筋肉量）測定、生活ス
タイルに合わせた食生活の
プランニング

費用 無料

健康推進課
☎(32)1630

**結核は過去の病気ではありま
せん！9月24日～30日は「結
核予防週間」**

長引く「咳」や「痰」をた
だの風邪と放っておいていま
せんか？結核は、今でも多く
の新規患者が発生している主

要な感染症です。特に、新規
結核患者は高齢者に多く、お
よそ7割が60歳以上です。高
齢者は「咳」や「痰」などの
典型的な症状が出ず、微熱や
食欲不振、体重減少だけが表
れることもあります。

気になる症状 ・咳や痰が続
く・体がだるい・微熱が続
く・食欲がない
これらの症状が2週間以上
続く場合は、医療機関を必ず
受診しましょう。

結核は早期発見できれば、
本人の重症化を防ぐだけでな
く、家族や友人への感染拡大
を防ぐことができます。年に
1回は、学校・職場の健康診
断や、市が実施する「胸部
エックス線検査（がん検診
等）」を受けましょう！

健康推進課
☎(32)1583

ゲートキーパー養成研修

ゲートキーパーとは、悩ん
でいる身近な人に気づき声を
かけ、話を聴き、必要な支援
につなげ、見守る人を言いま
す。ささやかなやりとりが、
あなたや、あなたのまわりの
人の明日につながっていきます

す。今年度も、夜間の研修会
を開催します。気軽に大切な
人へ声をかけるコツを学んで
みませんか？

【基礎コース】

対象 市内在住・在勤の人
日時 11月12日（木） 19時～

内容 自殺の現状や身近で
悩んでいる人への声かけの
方法、話の聴き方などを学
びながら、自分自身の守り
方も学びます。

【スキルアップコース】

対象 ゲートキーパー養成
研修（基礎コース）を受講
した人
日時 11月26日（木） 19時～

内容 こころの病について
知識を深め、ロールプレイ
を通して具体的な方法を学
びます。

【各コース共通事項】

会場 健康福祉センター
申込み 健康推進課へ電話又
は左記入力フォームから必
要事項を入力してください。



入力フォームは
こちら

健康推進課

☎(32)1583

社協からのお知らせ

第45回ふれあい広場

市民一人一人の触れ合いを
通して福祉に対する理解を深
め、思いやりのある心を育て
るためのふれあい広場を開催
します。福祉バザーや触れ合
いイベントなどの催しが盛り
だくさんです。

日時 9月27日（日） 10時～
14時

会場 健康福祉センター

社会福祉協議会

☎(36)5512

社会福祉課

☎(32)1531

マチイロ マチを好きになるアプリ

あなたのスマホに
「広報いとう」を！

上記二次元コードでアプリをインストールし、
「お住まいの地域」で「伊東市」を登録！

広 告 欄

庭木1本から承ります！

植木のプロフェッショナルがお伺いします！

お客様へのお約束
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します

広報いとうへのご案内
生垣の剪定 (1m 2m)
通常2,200円を
初回限定先着10名様
1,100円 (税込)

1本からの庭木サービス
ガーデンエクステラ
静岡東店 伊東市玖須美元和田 720
☎0120-61-4128
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

9:00～17:00

古本・古書の出張買取

学術書・稀覯本から文庫、絵本、娯楽雑誌まで
歴史・思想・哲学・芸術・科学など
あらゆる分野の本や趣味の印刷物

あじいさん、あはあさんの

TEL: 0557-55-7143 info@kijindo.jp
出張料無料・適正価格で買取いたします

古書 騎人堂 (きじんどう)
伊東市吉田 992-67
買います！ 全国古書籍商組合連合会 東京・静岡 詳細はホームページにて

「広報いとう」の発行経費に充てるため、広告を掲載しています。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨・保証などするものではありません。

行政 Topics

市役所開庁時間：8時30分～17時15分
※土日・祝日は閉庁

i 9月及び10月は
行政相談月間

「国の手続が複雑」「どこに言えばいい？」そんな時は行政相談をご利用ください。総務大臣から委嘱された行政相談委員が、皆さんの苦情や要望をお聞きし、解決をお手伝いします。相談は無料、秘密は厳守です。

例えば、こんな相談ができます

- ・道路・安全…通学路のガードレールが壊れていて危険
 - ・年金・福祉…制度の仕組みや、申請の手続が分からない
 - ・公共サービス…近くの国立公園の案内板が見づらい
- 「こんなこと聞いていいの

かな」と思うことでも大丈夫です。お気軽にお越しください。

日時 毎月第3木曜日 13時～15時

会場 市民課市民生活係
(市役所低層棟2階)

費用 無料

行政相談委員 村上靖 委員

鈴木恵美子 委員

市民課市民生活係

☎(52)3002

i 9月1日～10月31日は
秋の農作業安全運動

期間中は、県内全域で秋の農作業安全運動が行われます。

秋は、農作物の収穫期を迎え、農業機械を利用する作業が多くなります。農作業事故の多くが、単純なミスによるものであり、十分注意することで防ぐことができます。基本的な注意事項を確認し、事故の原因を一つ一つ取り除き、農作業事故ゼロを目指しましょう。

また、電気柵を設置している場合は、見えやすい場所に危険表示がされているか、もう一度確認しましょう。

【チェックポイント】

- ・農業機械の管理・利用は、適切に行いましょう。
- ・適度な休息を取りましょう。
- ・小型の機械でも十分注意して操作しましょう。
- ・農業機械以外にも注意しましょう。

産業課

☎(32)1733

i 長寿祝金の贈呈

長寿のお祝いのため、9月1日現在において、本市に引き続き1年以上住民登録がある88歳、99歳の人に長寿祝金を贈呈します。

対象となる人には、通知を9月中旬までに郵送します。内容をご確認の上、口座振込の手続をしてください。

88歳 1万円

99歳 2万円

高齢者福祉課

☎(32)1561

i 扶養親族等申告書の提出をお願いします

老齢や退職を事由とする年金を受給していて、年金に所得税が課税される人には、9

月中旬頃に日本年金機構から、扶養親族等申告書が順次送付されます。次のいずれかに当てはまる人は、期限までに提出してください。

対象

- ・控除対象となる配偶者又は扶養親族がいる。
- ・年金受給者本人が障がい者又は寡婦、ひとり親に該当する。

〔令和9年分扶養親族等申告書〕が送付される人

・65歳未満 年金額155万円以上

・65歳以上 年金額205万円以上

※扶養親族等申告書に関するお問い合わせは、日本年金機構相談チャット総合窓口をぜひご利用ください。



相談チャットはこちら

扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル

☎0570(08)1240

三島年金事務所

☎055(973)1166

保険年金課

☎(32)1625

広告欄

店長の赤嶺です。私がお見積に伺います。何でもご相談下さい！



網戸、障子の張替え 3,000円～
草むしり、草刈り 2,500円～

いとうの便利屋

090-4932-4266
https://www.ito-benriya.com/
お見積無料

窓サッシ網戸の清掃 4,000円～
エアコン分解
クリーニング 7,700円～
トイレクリーニング 7,000円～
換気扇クリーニング 10,000円～

ヴィラオペレーションサービス株式会社
伊東市宇佐美 3244-95

東海バスのお得な定期券

伊東市内の路線バスの乗車は

定期券を見せるだけ！

65歳以上の方は「ゆうゆうパス」がお得です。

3ヶ月券18,000円 6カ月券33,000円 1年券61,000円

70歳以上の方は、伊東市から一部助成が受けられます。

(株)東海バス 0557-37-5121

「広報いとう」の発行経費に充てるため、広告を掲載しています。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨・保証などするものではありません。

相 しずおかマリッジ出張 相談会

県と市町が運営する結婚支援拠点「しずおかマリッジ（旧ふじのくに出会いサポーターセンター）」は、会員募集のため出張登録・相談会を実施します。

対象 登録を希望する人の面談はもちろん、会員登録に迷っている人やご家族からの結婚相談にも対応します。（本市は、登録料の半額補助制度があります。）

日時 ①10月6日（火） 10時～17時、②10月17日（土） 10時～17時

会場 市役所2階中会議室
申込み 9月1日（火）～①9月29日（火） ②10月10日（土）までにしずおかマリッジのホームページから予約をしてください。



ホームページはこちら

問 しずおかマリッジ

☎054(252)3080

（月）水 正午～20時
土日祝 10時～18時

i 伊豆高原クラフトの森フェスティバル

森と芝生の広場に全国から集まったクラフト作家の個性的な作品の展示・販売が行われます。

その他にも様々な体験ができ、楽しいイベントとなっています。

日程 9月25日（金）～27日（日）
時間 10時～16時 ※雨天決行

会場 大室山山麓さくらの里

問 伊豆高原クラフトの森フェスティバル実行委員会

☎080(5544)6869

○カヤブキ小屋作り体験
日程 9月25日（金）・26日（土）
時間 ①10時 ②11時

③13時 ④14時 各回45分
会場 石のステージ横
体験料 一人1000円

条件 各回定員10名（3才以上）
持ち物 肌が出さない服、軍手 ※サンダルは不可

○案内人と一緒に「大室山めぐり」
受付 さくらの里入り口（リフト方面）付近

時間 10時～14時

案内料 大人1000円

小・中学生600円 ※別途リフト代がかかります

問 伊東自然歴史案内人会

☎(37)3550

○健康の散歩道

・入門太極拳（無料）

日時 9月26日（土）、27日（日）

13時～

・ヨガ体験（無料）

日時 9月26日（土） 11時～

募 振興公社のスポーツ教室

〔市民テニス教室（秋）〕

日時 10月18日、25日、11月1日、8日、15日、の各

日曜日（計5回）

9時30分～11時30分

会場 小室山テニスコート

対象 小学生以上（大人も子どもも参加可能）

費用 2000円（傷害保険料含む）

定員 50人

持ち物 硬式ラケット、運動靴、運動のできる服装

指導者 伊東テニス協会

締切り 9月24日（木）必着

〔第2回ストレッチ教室〕

日時 10月1日、8日、15日、22日、29日、11月5日、

12日、19日、（予備日11月26日）の各木曜日（計8回）

10時～11時30分

会場 市民体育センター

対象 市内在住・在勤の人

費用 2000円（傷害保険料含む）

定員 70人（応募多数時抽選）

持ち物 体育館シューズ、運動のできる服装、飲み物など

指導者 社会教育指導員 江口千代美

締切り 9月18日（金）必着

〔共通事項〕

申込み 往復ハガキに、住所・氏名（フリガナ）・電話番号・年齢を記入の上、〒414-0024 和田1-16-1 振興公社「○教室係」まで。

※万一けがをした場合は応急処置をしますが、その後の責任は負いませんので注意してください。

問 振興公社

☎(37)7135

広 告 欄

草刈り

★100坪以内 ...27,500円（税込）
★+50坪ごとに ...+5,500円（税込）
★処分代 ...5,500円～（税込）

お見積り無料です！
予定や仕様、その他お気軽にご相談ください！

詳しくは、HPへ！
おてつだい さくちゃん

★適格請求書発行事業者
★賠償責任保険 完備

★作業場所の状況により、別途作業料が発生する場合があります。

☎ 080-1353-6865
8時～19時（日曜定休） △伊東市池640-28

思い立ったら お気軽に♪
ソニックエステフルコース体験
初回限定 1100円
ソレイユ
☎0557-51-6652
伊東市富戸908-111-101
★いとう市民プレミアム商品券使えます★

カンタン予約はこちらから!!

「広報いとう」の発行経費に充てるため、広告を掲載しています。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨・保証などするものではありません。

募 自衛官を目指そう！

防衛大学校、防衛医科大学校で将来の幹部・医師や看護師を目指しませんか。

防衛大学校は、陸海空幹部自衛官を養成するコースです。防衛医科大学校医学科は、医師である幹部自衛官を養成するコースです。同看護科は、保健師・看護師である幹部自衛官を養成するコースです。応募資格 高等学校を卒業又は卒業見込みの18歳以上21歳未満

コース	受付締切	試験日
防衛大学校(一般)	10月15日(木)	10月31日(土)
防衛医科大学校 医学科	10月8日(木)	10月24日(土)
防衛医科大学校 看護学科	10月2日(金)	10月17日(土)

※任期制自衛官も常時募集中です。

問 自衛隊伊東地域事務所
☎(37)9632



9月21日～30日は秋の全国交通安全運動

市内では、高齢者が当事者となった交通事故の割合が全体の約5割を占めています。

「ドライバーの人」

体調が悪いとき、夜や雨の日などの運転を避けるだけでも交通事故防止につながります。運転に不安を感じたら、運転免許証の自主返納を考えてみてください。

「歩行者の人」

道路を横断するときは、手を挙げて意思表示をし、夕暮れから夜間の外出時は、明るい服装や反射材の着用を心掛けましょう。

スローガン

安全を

つなげて広げて

事故ゼロへ

問 危機対策課
☎(32)1361

i 重度障害者(児)医療費助成金受給者証の更新

重度障害者(児)医療費助成金受給者証の有効期限は9月末日です。対象者には更新に必要な申請書を送付して

りますので、手続がお済みでない人は手続してください。

対象者

- ・身体障害者手帳1級又は2級の人の
- ・身体障害者手帳3級のうち内部障害の人
- ・療育手帳A判定の人
- ・精神障害者保健福祉手帳1級の人
- ・特別児童扶養手当1級の支給対象児童

問 社会福祉課
☎(32)1533

i 救急車を呼ぶか迷ったら「#7119」に相談を

急な病気やけがで「救急車を呼ぶべきか」「今すぐ病院に行くべきか」迷ったときは、救急安心電話相談窓口(＃7119)にご相談ください。専門の相談員が電話で症状を伺い、救急車利用に関する助言や受診できる医療機関についてアドバイスをします。

主なアドバイス内容

- ・けがや病気の緊急度、対応方法
- ・受診できる医療機関の案内
- ・救急車利用に関する助言
- ・その他の相談窓口の紹介

開設時間 24時間いつでも相談できます。

電話番号 「#7119」

※局番なしで、「#」を押してから「7119」を押してください。



詳細はこちら

募 第36回あやうき

問 県消防保安課
☎054(221)2074

伊東市在住の江戸家まねき猫さんが出演します。

日時 10月2日(金) 開演11時

会場 観光会館ホール

入場料 1100円(当日券のみ・全席自由・1階席のみ)

出演

- ・江戸家まねき猫(動物ものまね)
- ・桂銀治(桂伸治の弟子)
- ・玉川わだ(玉川太福の弟子)

問 伊東市振興公社
☎(37)7135

広 告 欄

感謝と共に、その先へ。

おかげさまで
創立30周年を迎えました

有限会社 伊豆介護センター

伊東市音無町5番6号 TEL 0557-36-9069

あなたに代わって片付けます

片付け

株式会社かんどうサービス
会社ホームページ
スマホカメラで読み取り

遺品整理 終活教室 特殊清掃 整理収納 ゴミ屋敷 不用品回収

家財整理・片付け
かんどうサービス 0120-35-9930

本社:伊東市 倉庫および事務所:伊東市

「広報いとう」の発行経費に充てるため、広告を掲載しています。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨・保証などするものではありません。



納税・納付相談会

①市税・国保税のことは…

収納課 ☎32-1291

②後期高齢者医療保険料のことは…

保険年金課 ☎32-1624

休日：①②9月19日(土)

①②8時30分～正午

夜間：①9月17日(木)

①17時30分～19時

人口と世帯数

7/31現在 () 前月比

人口 62,914人 (-4)

男 29,779人 (-11)

女 33,135人 (+7)

世帯数 35,760世帯 (+43)

市水道の平日・休日における トラブルは市水道センターへ

☎36-2010

【受付時間：8時30分～22時】

道路上で漏水している場合や急に水道が出なくなった場合などは、調査確認を行います。

※なお、宅内の修理及び排水に関する詰まりなどのトラブルは、直接、伊東市指定工事店へ。

今月の 献血



・9月4日(金)
9時30分～正午

伊東警察署

14時～15時45分

伊豆高原ロータリー

・9月6日(日)

10時～正午

13時15分～15時30分

伊東ショッピングプラザ デュオ

献血へお越しの際は身分証明書をお持ちください。

☎社会福祉協議会 ☎36-5512

☎振興公社
(37) 7135

・入場券販売 9月14日(月)から販売
・ローンチケット(Lコー
ド43133)
・振興公社事務室(観光会館
内)

☎企画課
(32) 1061

8月中旬から9月中旬に「市民満足度調査」を実施します。
目的 市政全般について、市民の皆さんからの意見や評価を把握することにより、今後の市政運営、まちづくり及び各種事業へ反映させるための調査です。
対象 市内在住の18歳以上の
人の中から、無作為で抽出した2000人に、郵送で依頼させていただきます。
該当となった人はご協力をお願いいたします。

☎生涯学習課
(32) 1964

市民の皆さんで体力・運動能力調査にご参加いただける人を募集します。
日時 10月13日(火) 19時
場所 市民体育センター
対象と種目
・20歳～64歳(握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・急歩・立ち幅とび)
・65歳～79歳(握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行)
参加を希望する人は、市ホームページをご確認の上、申込み又は電話で左記へ。

☎障害者就業・生活支援センター
(53) 5501

障がい者を雇用している又は検討している企業の担当者などを対象に障害者雇用座談会を開催します。
日時 10月2日(金) 13時30分～16時
場所 市役所2階中会議室
内容 講演「障がい者雇用の業務の切り出し方」、参加者同士による意見交換
参加費 無料
定員 50人(先着順)
※事前申込みが必要です。
申込み 9月25日(金)までに左記へ

i ザ・ニュースペーパー
伊東公演

i 市民満足度調査への
協力をお願いします

募 体力・運動能力調査
の実施

募 障害者雇用座談会に
ついて

広 告 欄

地域密着型サービスで、
がんばります！

桜井 陽

町の便利屋さん
びより
手伝い日和

スズメバチ駆除します！

- 庭の清掃(剪定、伐採、畑土、駐車場設置)
- 不用品処理・引越し・一般雑用

お見積無料！
保険も完備！

〈作業中〉090-8862-2959 〈自宅〉0557-51-2392 伊東市富戸439-4

保険に入って
よかったあ～♡

株式会社 伊豆急コミュニティー保険課
フリーコール TEL0120-363-129
9:00～18:00 (土日除く)

「広報いとう」の発行経費に充てるため、広告を掲載しています。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨・保証などするものではありません。

みんなの暦

令和8年(2026年) 9月(長月)

■観光イベントなどの情報は…
伊東観光協会 ☎37-6105

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 友引 二百十日	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口 伊東駅前朝市 (毎週土・日曜日)
6 先勝	7 友引 白露	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 友引	12 先負 伊東大田楽
13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負 お座敷文化大学 秋期開講(~12/13 の金・土・日曜日)	19 仏滅
20 大安 彼岸	21 赤口 敬老の日	22 先勝 国民の休日	23 友引 秋分の日	24 先負	25 仏滅 伊豆高原クラフトの森 フェスティバル(~27)	26 大安
27 赤口	28 先勝 広報いとう10月号 配布予定日	29 友引	30 先負	今月の納税 納期限は9月30日(水) ☐ 国民健康保険税3期 ⑩収納課 ☎ 32-1291		

伊東温泉競輪開催日 ※競輪場再整備のため、東口よりご入場ください。

伊東温泉競輪場 ☎37-4260

9月	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
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
本場開催		FⅡミッドナイト★					FⅡモーニング★							ミッドナイトGⅡ★♥									FⅠナイター♥				GF			
場外開催	松山 FⅠ [ジャパコップ]		青森記念				福井 FⅠ in 大垣		向日町記念 in 奈良					防府 FⅠ		共同通信社杯 GⅡ (富山)							小松島 FⅠ [西日本カップ]			向日町 FⅠ in 岸和田				
	立川 FⅠ						高知 FⅠ		大宮 FⅠ		立川 FⅡ		弥彦 FⅠ		立川 FⅠ														広島 FⅠ	
																												武雄 FⅠ		
場外ナイター			豊橋 FⅠ		いわき平 FⅠ				佐世保 FⅠ							静岡 FⅠ	青森 FⅠ													岐阜記念ナイター
															別府 FⅠ															

♥…ガールズケイリン含む GF…グランドフィナーレイベント開催 ※本場ナイター時以外の場外 FⅠナイターは昼場の場外開催終了後販売を終了し、GⅢナイターは東口投票所のみ販売します。



急病になったら…

■夜間 (午後7時～午後11時) は
■深夜 (午後11時～午前8時) は
■休日 (午前9時～午後5時) は

夜間救急医療センターへ ☎37-2510
伊東市民病院へ ☎37-2626
各当番医へ *緊急の場合は ☎119へ

休日(日曜・祝日) 当番医	日・曜日	内科	外科	小児科
	6(日)	やまもプラザファミリークリニック ☎53-0707	なかた整形外科クリニック ☎44-5252	やまもプラザファミリークリニック ☎53-0707
	13(日)	伊東ヘルスサポートクリニック ☎55-7622	ばすぎ整形外科クリニック ☎47-2737	伊東ヘルスサポートクリニック ☎55-7622
	20(日)	おおたか内科クリニック ☎32-3810	メディカルはば伊豆高原 ☎33-1200	むらかみ小児科クリニック ☎52-4710
	21(月)	山本医院 ☎47-5566	伊豆高原メディカルたかやなぎ整形外科 ☎55-3322	山本医院 ☎47-5566
	22(火)	はあとふる内科・泌尿器科 伊豆高原 ☎53-5000	伊豆高原メディカルたかやなぎ整形外科 ☎55-3322	はあとふる内科・泌尿器科 伊豆高原 ☎53-5000
	23(日)	高野医院 ☎38-2111	木村整形外科クリニック ☎32-0600	高野医院 ☎38-2111
	27(日)	よこやまファミリークリニック ☎36-5577	たかやす医院 ☎32-0362	よこやまファミリークリニック ☎36-5577

■当番医の予定は変更となる場合がありますので、最新の情報はナビダイヤル ☎0570-064-307 か市ホームページでご確認ください。
■次の場合は、来院前に電話で受診が可能かご確認ください。
・内科当番医で小児科を受診するとき。年齢によっては受診できないことがあります。その場合は伊東市民病院に電話(37-2626)でご相談ください。
・発熱などで当番医を受診するとき。
■日曜祝日当番医及び夜間救急医療センターは伊東市医師会の協力により運営しています。

相談案内

相談日が祝日・休日の場合はお休みです。

■会場…市役所2階市民課市民生活係 ☎52-3002（予約）
※都合により変更・中止となる場合がありますのでお問い合わせください。

■法律相談 受付：8月25日(火)から各回前開庁日15時まで (要電話予約8人)	
4日(金) 8時45分～11時30分／高橋省吾 弁護士	
8日(火) 8時45分～11時30分／瀬野俊之 弁護士	
15日(火) 13時15分～16時／東端克博 弁護士	
24日(木) 8時45分～11時30分／高山 功 弁護士	
■司法書士の相談 受付：8月25日(火)から(要電話予約6人)	
3日(木) 10時～正午／鬼頭幸一 司法書士 (相続、遺言、贈与、不動産登記、成年後見など)	
■税務相談 受付：8月25日(火)から(要電話予約6人)	
10日(木) 13時～15時／杉下やよい 税理士	
■交通事故相談 (9月14日(月)15時までに要電話予約)	
15日(火) 13時～15時30分／下田朗弘 弁護士	
■人権相談	
3日(木) 13時～15時／人権擁護委員	
■行政相談	
17日(木) 13時～15時／行政相談委員	
■行政手続の相談 (会場は市役所1階展望ギャラリー)	
9日(水) 10時～正午／行政書士会 (相続関係・農地利用関係・外国人在留関係)	
■土地家屋調査士会の相談	
* 今月はありません。	
■市民不動産相談	
* 今月はありません。	

相談内容・日時	会場	問い合わせ
●教育相談		
月～金曜日 9時～16時30分	教育支援センター	教育相談室 ☎37-7476
●家庭児童相談 *要電話予約		
月～金曜日 9時30分～16時	健康福祉センター	家庭児童相談室 ☎37-9667(9時30分～16時) 子育て支援課 ☎32-1581
●メンタル相談 *要電話予約		
17日(木) 13時30分～14時30分・14時45分～15時45分	市役所 4 階健康推進課	健康推進課 ☎32-1583
●出張年金相談 *要電話予約(保険年金課 ☎32-1625)		
2日(水) 10時～14時30分／社会保険労務士法人杉村労務	市役所 1 階保険年金課	その他、厚生年金等の請求やご不明な点は、 ねんきんダイヤルへ ☎0570-05-1165
17日(木) 10時～14時30分／三島年金事務所		
●女性相談		
月～金曜日 8時30分～17時15分	市役所 1 階社会福祉課	社会福祉課 ☎32-1537
●心配ごと相談		
毎週水曜日 13時30分～16時	健康福祉センター	社会福祉協議会 ☎36-5512
●補聴器の相談		
4日(金) 14時～15時30分	観光会館第4会議室	社会福祉課 ☎32-1533
21日(月・祝) 10時～15時	玖須美温泉会館	
22日(火・祝) 10時～13時	八幡野コミュニティセンター	
●身体障がい福祉相談会		
7日(月) 13時30分～15時30分	市役所 1 階社会福祉課	なかいずりハ ☎0558-83-2195
●知的障がい福祉相談会 *要電話予約		
第1、3火曜日(祝日を除く。) 9時30分～11時30分	市役所 1 階社会福祉課	いぶき ☎52-3213
●精神障がい福祉相談会 *要電話予約		
5日(土) 10時～15時	児童・身体障害者福祉センターはばたき	サポートセンターりりぶ ☎82-5680
14日(月) 10時～15時	健康福祉センター	
30日(水) 10時～15時	児童・身体障害者福祉センターはばたき	
●生活困窮の相談 住まいや仕事、家計のことなど、生活の困り事についてご相談ください。		
月～金曜日 8時30分～17時15分	市役所 1 階社会福祉課	くらし相談センター「こころ」 ☎36-1190
●消費生活相談 火木土日・休日(年末年始を除く。)は10時～16時の間、消費者ホットライン(188)にて相談を受け付けています。		
月・水・金曜日 9時～正午、13時～16時	市役所低層棟 2 階 消費生活センター	消費生活センター ☎52-3362
●いとう市民活動支援センター相談会 Web会議システムによる相談対応も可能です。 *要申込		
25日(金) 13時30分～16時30分	市役所 3 階小会議室	企画課 ☎32-1061

9月10日は

「下水道の日」

みやくみやくと
ミライへめぐる
下水道



なぜ9月10日が
下水道の日なの？

昭和36年、著しく普及が遅れている日本の下水道（普及率6%）を全国的に普及させるため、「全国下水道促進デー」として始まりました。9月10日と定められた理由は、元来の下水道の役割の一つである「雨水の排除」を念頭に、昔から台風による出水の被害は立春の日から数えて220日である9月10日前後に集中すると言われているためです。



下水道への
接続のお願い

単独処理浄化槽では、トイレの汚水は処理されて排水されますが、台所・浴室・洗濯の生活雑排水がそのまま側溝や河川へ放流されるため、悪臭や害虫による生活環境悪化の原因となります。下水道へ接続できる地域にお住まいで未接続の世帯は、身近な川や海の水質保全、快適な生活環境の確保、魅力ある観光地としての自然環境を将来に引き継ぐため、早期の接続をお願いします。

「下水道の日」パネル展示

日程 9月10日(木)～16日(水)

会場 市役所1階 市民ロビー

内容 下水道の役割や下水処理場の仕組み、マンホール蓋の歴代デザインが分かるパネルを掲示します。



市の
下水道整備状況

8年3月現在、市の下水道整備済面積は609.8ha（東京ドーム約130個分）であり、計画に対する整備率は70.5%となっています。

下水道課
☎1823

台風等被災者に対する税制上(又は税制等)の支援について

- 台風・地震などの災害により甚大な被害を受けた人には、被災の程度などによって税金などを軽減又は免除する制度があります。

対象となる市税など

固定資産税・都市計画税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料・個人市民税など
※被災の程度などにより、全てが減免となるわけではありません。また、減免の対象となるのは、納期限が到来していない税金などに限られます。

減免の手続

減免を受けるためには、納税者などご本人からの申請が必要です。台風、地震などの災害により被害が生じた場合には、納税者などからの申請に基づき被害認定調査などを行い、減免の対象となる可能性が高い人にお知らせをします。まずは、担当までご相談ください。

問い合わせ

固定資産税・都市計画税	課税課	☎32-1275・1276	介護保険料	高齢者福祉課	☎32-1564
国民健康保険税	保険年金課	☎32-1622	個人市民税	課税課	☎32-1271・1272
後期高齢者医療保険料		☎32-1624	市税の納付	収納課	☎32-1291・1292・1293

- 災害・盗難などによって資産に被害を受けた際には、所得税や個人市民税で、所得控除（雑損控除）を受けられる場合があります。

雑損控除の手続

医療費控除などと同じく年末調整では控除できないため、給与所得者の人も「確定申告」又は「市民税申告」が必要です。

※要件や申告方法の詳細については、国税庁のホームページ「災害や盗難などで資産に損害を受けたとき（雑損控除）」をご覧ください。



国税庁
ホームページ

- 財産が災害を受けたことなどにより、税金を一度に納税できないときは、申請に基づき納税の猶予が認められることがあります。

イベント告知

◆筆談サロンに行こう！◆

日時 10月18日(日) 13時30分～15時
会場 伊東市児童・身体障害者福祉センター
 はばたき
内容 耳の不自由な人と、聞こえる人を交えての交流会。筆談で会話を楽しめます。どなたでも参加できます。サポーターや新規会員も募集中です。お気軽にご参加ください。
主催 筆談・要約筆記サークル「みかん」
費用 無料
連絡先 TEL&FAX：37-8653
 E-mail：xuehanyu6@gmail.com
後援 伊東市、伊東市社会福祉協議会



このコーナーでは、皆さんの生涯学習情報の交流をお手伝いしています。

内容についてのお問い合わせは、直接、代表者又は連絡先などをお願いします。

生涯学習課からのご案内

新規会員の募集や活動状況の紹介など各種団体・サークルの情報を掲載しています。

掲載を希望する人は、

生涯学習課生涯学習係「ワクワク伝言板担当」

☎32-1962 までお願いします。

※団体によっては掲載できない場合もあります。

としょかんだより

伊東図書館 ☎36-7433

今月のオススメ図書



『わざわざ書くほどのことだ』

長瀬 ほか／著 双葉社

雪の中に脱いだ服を隠す古生物学者の夫や、怖がりでどこか抜けた祖母など、個性豊かな愛すべき人々との日々を温かな視線で描いたエッセイです。ユーモアの中に優しさがにじみ、笑いながら読むうちに身近な人へのまなざしが柔らくなる一冊です。

主な新着図書のご紹介

	書名	著者
1	県警の番人	天祢 涼
2	逆鱗	在嶋 満
3	朱天の都	加賀谷きよい
4	マーズ・エンジン	熊谷 達也
5	三鬼	小林 恭二
6	私の女の実	ハンガン
7	ねこの町のアイスクリームパーラー	小手鞠るい
8	きゅうり	長谷川義史

ほか児童書も含め、多数購入しています。

としょかんinformation

■お知らせ

図書館講座「秀吉と伊豆の城～天下統一への最後の歩み～」を開催します。予約は不要です。ぜひお越しください。

講演会開催日時：9月26日(土) 13時30分～15時

詳しくは図書館へお問合せ、又は伊東市立伊東図書館ホームページをご覧ください。

■今月の休館日

毎週月曜日、22日(火・国民の休日)、23日(水・祝)、30日(水)



伊東温泉けいりん

※2028年10月にオープン予定のメインスタンド

伊東温泉競輪場が生まれ変わります！

2026年10月から本格的な工事に入り、約2年かけてメインスタンドを新たに建設し、バンクも改修します。東口を正門として、正門から新メインスタンドと現在の第4スタンドを空中通路で結ぶ予定です。2028年10月にオープン予定となりますので是非ご期待ください。

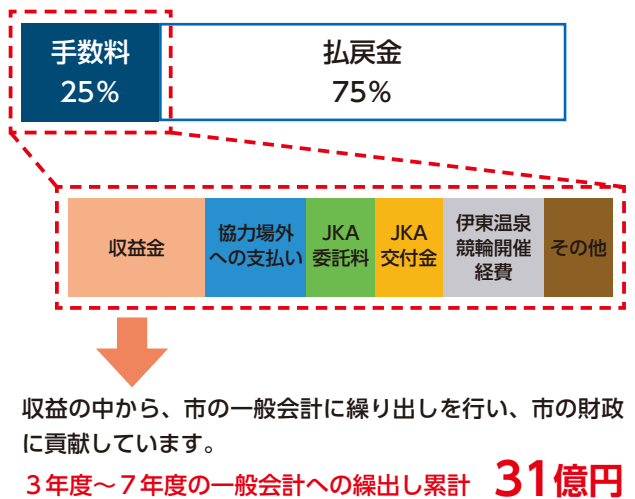
●社会に役立つ競輪の収益金

伊東温泉競輪が昭和25年9月に第1回競輪を開催してから76年。競輪事業の収益金は、福祉施設や学校設備の整備をはじめ、近年では伊東市プレミアム付き商品券、学校給食センター運営、小中学校GIGA端末購入、スクールバス運行通学支援などの経済政策や子育て支援でも役立てられ、市の財政運営に大きな役割を果たしています。

競輪事業目的

- ①自転車その他機械工業の振興
- ②体育、社会福祉など公益の増業
- ③地方財政の健全化

車券売上金



MIDNIGHT GⅢ × HPCJC TIPSTAR杯開催！！

9月14日(月)～16日(水)には、伊東温泉競輪場でミッドナイトGⅢを開催！秋夜を駆ける選手たちの熱いレースはもちろん、軽自動車プレゼントをはじめとした豪華キャンペーンを実施予定です！詳細は特設サイトよりご覧ください。

※ミッドナイト開催は無観客の為、場内での観戦はできません。CS放送やYouTube配信にてお楽しみください。

特設サイト



ひぐらし 寄席

秋の
ひぐらし
寄席

入船亭扇遊師匠
今季も出演決定！



9月29日(火)

開演 18時30分

ひぐらし会館 3階ホール

◆入場券販売日 8月18日(火)から

※販売時間は8時30分から17時

◆入場券取扱所

生涯学習課(市役所5階)

市民体育センター

生涯学習センター(中央会館・ひぐらし会館)

市内各出張所(宇佐美・荻・川奈・富戸・対島)

◆木戸銭 1,000円

◆出演者 入船亭扇遊ほか



全席自由・先着204席限定！

※車イスをご利用の方は、下記までご相談ください。

問い合わせ 生涯学習課 TEL: 32-1962 ひぐらし会館 TEL: 38-1511

※照明・空調の関係で客席は寒くなることが想定されます。必要に応じて上着をご持参ください



ご注意ください！
消費者トラブル

**サブスクリプションの削除
だけでは解約になりません！**

消費生活センター ☎52-3362

月水金9時～正午、13時～16時

市役所低層棟2階

火木土日・祝日は消費者ホットライン ☎188

1カ月無料の動画配信サービスを登録。動画を視聴しようとしたが上手くいかず、数週間後にアプリを削除した。その後、キャリア決済で毎月約2,000円、半年以上もサブスクの代金が引き落とされていることに気付いた。一度も視聴せずにアプリを削除したのに、引き落とされていたことに納得できない。(60歳代)

ひとこと助言

- サブスクリプション(サブスク)は、定められた料金を定期的に支払うことで一定期間商品やサービスを利用できるサービスです。一度契約すると、利用しなくても解約しない限り支払いが続きます。
- サブスクの契約は、アプリのアイコンを削除したり、アプリをアンインストールするだけでは解約とはなりません。事業者の定めた方法で解約することが必要です。
- 無料のお試しの場合は、お試し期間が終わると自動的に定額サービスに移行することが多いので注意が必要です。
- 利用していないサブスクの請求に気付けるように、クレジットカードやキャリア決済等の明細は、毎月確認しましょう。
- 困ったときは、消費生活センターなどにご相談ください(消費者ホットライン188)。

出典：独立行政法人国民生活センター 見守り新鮮情報

デジタル活用講座（令和8年度消費生活講座） ～「キャッシュレス」一番やさしい入門編～

「キャッシュレスって何？」から始める超入門編として、キャッシュレスの仕組みや安全な使い方について、分かりやすく、ゆっくり解説します。後半には参加者の疑問・質問を受けつける時間も設けてありますので、初心者でも安心です。この機会にトラブルに遭わない知識を身につけ、賢い消費者を目指しましょう。

日 時 ①令和8年 9月29日(火) 10時～12時

②令和8年10月30日(金) 13時～15時

会 場 市役所 2階中会議室

対 象 キャッシュレス初心者もしくはこれから使う人向け

定 員 12人程度（応募多数の場合は抽選）

参加費 無料

講 師 一般社団法人 おかえり集学校 土肥集学校

申込み 9月14日(月) 正午までに下記の申込フォーム、メール、電話又はFAXで、希望の日時・氏名（フリガナ）・電話番号・年齢を市民課市民生活係までお知らせください。

注 意 ・①②両日ともに同じ内容です。どちらかの日付を選んで申込みください。

・日常的にキャッシュレス決済をご利用されている方向けではありませんので、ご注意ください。

・当選された人に対してのみ、9月15日(火)～18日(金) までに参加決定のご連絡をします。

申込先：市民課 市民生活係

メール：sabisu@city.ito.shizuoka.jp

電 話：52-3002

FAX：36-1339



申込フォーム

今月の健康レシピ

学校給食シリーズ95（学校給食センター） 「大豆と鶏肉の味噌炒め」

●材料（2人分）

鶏胸肉……………60g
（皮付き）
片栗粉……………4g
揚げ油……………適量
大豆（水煮）…45g
炒め油……………2g
にんにく……………1g

生姜……………1g
根深ねぎ……………10g
ピーマン……………24g
たけのこ（水煮）…30g
みそ……………10g
ごま油……………1g

【★】しょうゆ……………2g
酒……………6g
生姜……………2g
（すりおろし）
【■】しょうゆ……………6g
酒……………6g
砂糖……………3g

●作り方

- ①鶏肉は2cmの角切りにし、★で下味をつけます。
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げます。
- ③にんにく、生姜はみじん切り、根深ねぎは斜め小口切り、ピーマンは太めの千切り、たけのこは短冊切りにします。
- ④フライパンでにんにく、生姜を炒め、半量のみそを加えて炒めます。
- ⑤④にたけのこ、根深ねぎ、ピーマンを加え、残りのみそと■の調味料を入れ、その後に大豆を入れます。
- ⑥⑤に油で揚げた鶏肉を加え、よくあえます。
- ⑦仕上げに火をつけた状態でごま油をまわし入れ、かるく炒めて香りをつけます。



●栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
173kcal	10.9g	10.3g	33mg	1.2g

アイドル登場



すばる 統昂くん(0歳4か月) あおば 碧映ちゃん(2歳)

弟を愛でています！