

伊豆のいっとう情報便

広報 いとう

2019
令和元年
July
No.1087



第64回 松川タライ乗り競走

7月7日(日)開催

タライ乗り競走は直径1m、深さ30cm程の大きなタライに乗り、しゃもじのようなカイで漕ぎながら川を下るともユニークなレースです。
伊東市から直線距離で約1万km離れた、イタリア共和国ラツィオ州リエティ市では、ワイン樽を使った「樽乗り競走」が行われています。
二つの競技がきっかけで、昭和60年に両市間で友好都市提携が結ばれました。

〔開催時間〕

9時30分～12時30分

〔開催場所〕

松川（いでゆ橋、松川藤の広場横）

@松川



伊東市役所

検索



ほぼ毎日更新中!

- 参議院議員通常選挙・・・・・・・・・・2P
- 保険年金課からのお知らせ・・・・・・・・4P

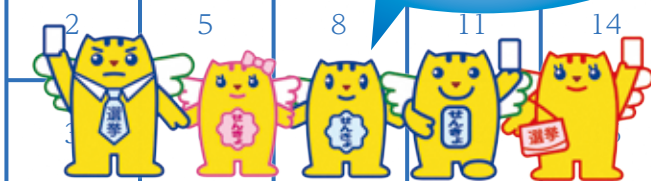
第25回 参議院議員通常選挙

投票時間：7時から20時まで

問 選挙管理委員会事務局

☎ 32-1233

未来のために
選挙へGO！



お知らせ

令和元年7月28日任期満了による、参議院議員通常選挙の執行が予定されています。選挙の期日などについては、公示日に新聞折込されるチラシ、市ホームページ又は入場券をご覧ください。

当日投票

投票日当日の投票は入場券に記載の投票所で行います。必ずご自身の入場券を切り離してお持ちください。

期日前投票

投票日当日に、仕事・学業・旅行・病気などの理由で投票所へ行くことができない人は、期日前投票ができます。
持ち物 投票所入場券
※入場券の裏面に、「期日前投票宣誓書兼請求書」を印刷しています。期日前投票を行う人は、あらかじめ投票日に投票に行けない理由などの必要事項を記入して持参すると円滑に投票することができます。

不在者投票

不在者投票ができる指定病院や指定施設に入院・入所中の人はその施設内で不在者投票ができます。その場合は、病院長や施設長に申し出てください。また、出張などで他市区町村に滞在している人も不在者投票ができますので、早めにご相談ください。
このほか、次に該当する人は郵便を利用した不在者投票ができます。
○身体に重度の障がいがあり、身体障害者手帳を持つ人

選挙管理委員会からのお知らせ

伊東市議会議員選挙 立候補予定者説明会

任期満了による伊東市議会議員選挙の立候補予定者説明会を下記のとおり開催します。

日時		会場
8月1日(木)	13時30分	市役所高層棟 8階大会議室

当該選挙に立候補を予定する人を対象に立候補届等提出書類及び選挙運動・選挙公営などについての説明会を開催しますので、関係者とともにご出席ください。

また、当該選挙の期日は下記のとおりです。

告示日 9月15日(日)

選挙期日 9月22日(日)

定数 20人

問 選挙管理委員会事務局 ☎ 32-1233

大事な投票、忘れずに！



で、一定の条件にあてはまる人
○介護保険の被保険者証を持つ人で、要介護区分が要介護5の人
これらの場合、「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要がありますので、早めにお問い合わせください。

選挙公報

候補者の経歴・政見などを記載した選挙公報は新聞折込され、市役所や各出張所などの公共施設でも配布します。選挙公報が届かない人は、個別の郵送しますので、ご連絡ください。

投票区と投票区域

投票区	投票所	主な区域
1	シニアプラザ湯川	湯川1～4丁目及び湯川の区域
2	伊東ふれあいセンター 3階多目的ホール	東松原町、松原本町、松川町、中央町、猪戸1・2丁目、松原湯端町、渚町、銀座元町 及び松原(丸山町を除く)の区域
3	和田湯会館2階大会議室	竹の内1・2丁目、和田1・2丁目、竹の台、物見が丘、芝町、静海町の区域
4	富士見会館1階会議室	玖須美元和田(富士見町、城星町、長美代町、事業団宿舍町、田代団地町)及び 岡赤坂町の一部の区域
5	東府屋商店	新井1・2丁目及び新井の区域
6	西小学校体育館	宝町、寿町、幸町、岡広町、桜木町1・2丁目、弥生町、末広町、広野1～4丁目、岡の一部 (大原町、赤坂町、瓶山、馬場町1丁目、青葉台、泉を除く)及び松原丸山町の区域
7	鎌田会館2階ホール	南町1・2丁目、桜ガ丘1・2丁目、宮川町1・2丁目、鎌田、岡(青葉台、泉)及び荻の 一部の区域
8	いとう漁協川奈支所2階大会議室	川奈(長美代町、小室町を除く)の区域
9	吉田区民会館2階大ホール	吉田(三の原町、小室町を除く)、十足の一部及び富戸湖南町の区域
10	生涯学習センター荻会館 3階大会議室	荻の区域(一部を除く)
11	十足区民会館	十足の区域(一部を除く)
12	留田会館	宇佐美(留田(一部を除く))の区域
13	宇佐美コミュニティセンター1階児童室	宇佐美(城宿、山田、り山峡、桑原及び留田の一部)の区域
14	八幡公民館	宇佐美(初津、八幡(一部を除く))の区域
15	八幡野コミュニティセンター1階児童室	八幡野(上町、下町、東町、浮山町及び岡町の一部)の区域
16	富戸コミュニティセンター3階大会議室	富戸(岡町、松尾町、郷戸町、東町、西町、三の原町、払町及び上野町の一部)の区域
17	生涯学習センター池会館 1階大会議室	池の区域(一部を除く)
18	生涯学習センター赤沢会館 3階大会議室	赤沢の区域(一部を除く)
19	大原武道場第2道場	大原1～3丁目及び玖須美元和田(大原町)の区域
20	南幼稚園保育室	川奈(小室町)及び吉田(小室町)の区域
21	大室高原自治会事務所1階会議室	富戸大室町(一部を除く)の区域
22	生涯学習センター中央会館 3階トレーニング室兼展示室	音無町、湯田町、瓶山1・2丁目、馬場1・2丁目及び岡赤坂町の一部の区域
23	宇佐美中学校1階会議室	宇佐美(峰、中里、塩木道、阿原田及び八幡の一部)の区域
24	対島中学校1階美術室	八幡野大室町、岡町の一部、富戸大室町、払町、上野町の一部の区域

投票区域については主な住所を記載しています。投票の際には、郵送される投票所入場券をご確認ください。
また、転居などで投票所の場所がわからない場合は、選挙管理委員会事務局までお問い合わせください。

◎各投票所の地図は、市ホームページで公開しています。
伊東市ホームページ <http://www.city.ito.shizuoka.jp/>
「伊東市 投票所」で検索してください。

保険年金課からのお知らせ

⑩ 保険年金課

国民健康保険係： ☎ 32-1621
後期高齢者医療係： ☎ 32-1624

国民健康保険

限度額適用認定証の申請受付

平成30年8月1日以降に発行した限度額適用認定証は、7月31日が有効期限です。7月中旬以降から、8月以降の限度額適用認定証の申請受付を開始します。

申請に必要なもの

- ・対象者の国民健康保険証
- ・世帯主の印鑑

申請場所

- ・市役所1階保険年金課
- ・各出張所（郵送交付となります。）

※国民健康保険税に未納がある
と限度額適用認定証は発行できません。

※70歳以上の人は限度額適用認定証が必要ない人もいます。
事前にご確認ください。

後期高齢者医療制度

保険料決定通知について

5月までに加入した人の保険料は、8月中旬までに決定して通知します。6月以降に加入した人には9月以降に通知します。また、今年度の均等割額などは左記のとおり前年度と同様です。

均等割額	40,400円
所得割率	7.85%
賦課限度額	62万円

所得が多い人でも
年額62万円
が上限です。

保険証の更新

現在の後期高齢者医療被保険者証（保険証）の有効期限は7月31日です。8月1日から使用する保険証は7月下旬までに送付します。保険証の上側の色は、**オレンジ色**に変わります。

減額認定証などの更新

減額認定証（※1）と限度額適用認定証（※2）の有効期限は7月31日です。現在これらの認定証をお持ちの人が引き続き交付対象となる場合は、7月下旬に新しい認定証を送付します。

新たに交付を希望する場合は保険年金課への申請が必要です。

※1 入院時の食事代などを減額するための認定証です。交付対象となるのは世帯全員が住民税非課税の場合です。

※2 高額療養費を現物給付（窓口負担を軽減）するため
の認定証です。交付対象となるのは世帯の被保険者のうち、最も住民税課税所得が高い人の当該所得が145万円以上690万円未満である場合です。



後期高齢者医療保険料の軽減内容が変わります

⑩ 保険年金課

後期高齢者医療係 ☎ 32-1624

均等割の9割軽減が8割軽減になります

10月から所得の低い高齢者の介護負担の軽減強化及び年金生活者支援給付金の支給が開始されます。それに伴い、後期高齢者医療保険料の均等割が、右記のように変更となります。

元被扶養者の人の均等割軽減が変わります

健康保険組合などの被扶養者であった人の均等割5割軽減は、今年度以降、**制度加入から2年を経過するまでの期間のみ**となります。そのため、2年を経過した場合は、軽減の対象となりません。

対象者 以下の①②両方に該当する人	均等割の軽減割合	
	平成30年度	平成31年度 (令和元年度)
①世帯主及びすべての被保険者の総所得合計額が33万円以下	9割 【年間保険料額】 4,000円	8割 【年間保険料額】 8,000円
②被保険者全員の所得（年金収入は控除額80万円で計算）が0円となる被保険者		



母子保健事業

7月の健診・教室の日程は、次のとおりです。

健診・教室	日時(受付時間)
1歳6か月児健康診査 (平成29年12月生まれ対象)	17日(水) 13:00~14:00
2歳児健康教室 (平成29年6月生まれ対象)	25日(木) 9:20~ 9:50
3歳児健康診査 (平成28年6月生まれ対象)	10日(水) 13:00~13:45

会場 健康福祉センター

10月から幼児教育・保育の無償化が始まります

【無償化①】

対象となる子ども

- ・幼稚園、保育園を利用する3歳〜4歳の子ども
- ・保育園、小規模保育事業所を利用する住民税非課税の0歳〜2歳の子ども

※伊東市ではすでに5歳児を無償化しています。

手続 不要。8月下旬頃に保育料が無償となる通知を送付します。

※企業主導型保育事業所はご利用の施設に確認してください。

【無償化②】

幼稚園の預かり保育や認可外保育施設などを利用する場合に、月額3万7000円(0歳〜2歳の住民税非課税世帯は4万2000円)までの利用料が無償となります。※幼稚園に通っている子どもが預かり保育などを利用する場合は1万1300円が上限です。

対象となる施設・事業

・幼稚園の預かり保育、認可外保育施設、一時預かり事業、病児保育事業、ファミ

リー・サポート・センター事業など

手続 無償化にあたっては、

保育の必要性の認定の申請が必要です。対象となる人に、7月中旬頃に案内通知を送付します。

幼児教育課

☎(32)1951



在宅医療介護連携推進シンポジウムの開催

日時 7月20日(土) 14時〜16時

会場 健康福祉センター

内容

(テーマ) みんなで考えるこれからの医療介護〜あなたはどう逝(生)きますか〜現在の医療と介護の現状から今後の医療介護の展望と「自助・公助・共助・互助」を考えます。

独居をはじめ高齢者を地域で支える体制づくりや在宅看取りを支える専門職、実際に在宅で看取った家族の体験談を紹介します。

(講師) 伊東市医師会長 山

本佳洋医師・伊東市市民病

院 山田哲也医師ほか

申込み 不要。入場無料。直接会場へお越しください。

高齢者福祉課

☎(32)1561

39歳以下健康診査

対象 16歳〜39歳(昭和55年4月1日〜平成16年4月1日生まれ)の市民(職場・学校の健診など、ほかに受診する機会のない人)

内容 問診、身体計測、腹

囲測定、血圧測定、尿検査(糖・蛋白)、血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能・貧血)など

費用 自己負担1500円

申込み 電話又はメール

(kenkou@city.iio.shizuoka.jp)

※メールの場合

合は件名に

「39歳以下

健康診査」、

本文に住所、

氏名、生年

月日、電話

番号を記入してください。



読み込むとメール作成画面に移行します。

申込期間

12月13日(金)まで

12月20日(金)まで

受診方法 申込後に届く受診

券を持って市内協力医療機

関を受診し、後日、受診し

た医療機関で結果説明を受けてください。

健康推進課

☎(32)1630

大人の風しん予防接種の費用助成について

対象 接種当日に伊東市に

住民登録があり、県実施の風しん抗体検査を受け、抗体の量が不十分で左記の①又は②に該当する人

①妊娠を希望する女性

②妊娠を希望する女性の同居者又は抗体価の低い妊婦の同居者

※昭和37年4月2日〜昭和

54年4月1日生まれの

男性を対象にクーポン券

による風しん抗体検査・

予防接種も実施している

ので、対象となる人は優

先して受けてください。

費用 無料

実施内容 麻しん・風しん混

合ワクチンの予防接種(1

人1回)

健康推進課

☎(32)1584

伊東市民病院だより

Vol.26



● B型・C型慢性肝炎の診断と治療

肝炎ウィルスの感染により肝臓の細胞が壊れていく病気をウイルス性肝炎といい、その原因にA・B・C・D・E型肝炎ウィルスがあります。ウイルス性肝炎が進行し肝硬変や肝がんに至る病気を慢性ウイルス性肝炎といい、そのほとんどはB・C型慢性肝炎で感染者は300万人を超えると推定されています。慢性肝炎患者の多くは無症状で、健診などで肝機能異常や、直接感染を指摘され発見されます。

B型慢性肝炎については内服薬である核酸アナログ製剤により、病勢は確実に抑えられます。C型慢性肝炎については抗ウィルス薬を8週間内服することでほとんどが治癒可能です。肝がん発生の有無については、治療後半年ごとの検査が推奨されています。保健所、伊東市民病院（肝疾患連携拠点病院）ではB・C型肝炎ウィルスに対する検査を無料実施しています。また、治療とその後の定期検査について、県から医療費助成があります。

☎伊東市民病院内科 川合耕治
☎37-2626

歯周病検診 5年に1度のチャンスです！

歯は健康のバロメーター。歯が悪ければ体のあちこちに支障が出てきます。対象の節目年齢の人は、自身の歯、歯ぐきの状態を確認しましょう。

対象 今年度40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる人

※受診券を7月下旬に送付予定

期間 8月1日(木)～12月20日(金)

内容 問診・口腔内検査・歯科保健指導

費用 500円

次の要件に該当する人は費用免除となります。

☎健康推進課
(52)3005

- ・今年度70歳になる人
- ・一定の障がいがある65歳以上の人で後期高齢者医療制度の保険証を提示した人
- ・生活保護受給世帯に属し、「生活保護休日・夜間等受診証」を提示した人
- ・住民税非課税世帯に属し、「検診等徴収金免除証明書※」を提示した人
- ※証明書の発行には時間がかかります。詳しくはお問い合わせください。

申込み・受診方法 実施歯科医療機関（送付ハガキに記載）に予約し、受診してください。

介護予防教室 水中運動 教室参加者募集

対象 本市に住民登録がある65歳以上の人

定員 25人（先着順）

参加費 1000円（傷害保険料など）

参加条件 全日程参加できる人

※水中では補聴器の着用はできません。

※心電図の結果などにより、水中運動の参加をご遠慮いただく場合があります。

申込み 7月26日(金)までに電話で左記へ。

☎高齢者福祉課
(32)1561

日時		内容	会場
8月20日(火)	14:00～ (受付13:45～)	事前研修会 ・心電図検査 ・血圧、身体計測 ・問診など	健康福祉センター
10月4日(金)	12:30～ (受付12:00～)	開講式・水中運動①	宇佐美スイミングクラブ (宇佐美1232)
10月11日(金)		水中運動②	
10月18日(金)		水中運動③	
10月25日(金)		水中運動④	
11月1日(金)	※実際に水中に入っている時間は60分程度	水中運動⑤	
11月8日(金)		水中運動⑥	
11月15日(金)	※水中運動の内容はウォーキングや体操など	水中運動⑦	
11月22日(金)		水中運動⑧・閉講式	



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 7月は「社会を明るくする運動」の強調月間

全ての国民が、犯罪や非行の防止と過ちを犯した人たちの立ち直りについて理解を深め、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。

過ちを犯した人が、反省と償いを経て社会に復帰するためには、地域社会の温かい心が必要です。

立ち直りに取り組む人たちを地域で支えていく環境をつくり、犯罪や非行のない明るい社会を築きましょう。

問 社会福祉課

☎(32)1531

i 7月は青少年の非行被害防止強調月間

青少年の非行及び被害を未然に防ぐには家庭・学校・地域が連携し合い、青少年を地域全体で見守り、育むことが大切です。

静岡県では毎年7月を強調月間として青少年の非行・被害防止のための活動に取り組んでいます。この機会に家庭や地域で青少年を取り巻く環境について理解を深め、取り組んでみましょう。

問 生涯学習課

☎(32)1962

i 7月11日～20日は夏の交通安全県民運動

昨年の市内の交通事故件数は、人身事故が443件、物損事故が2051件で、合計2494件でした。これは、毎日6件を超える交通事故が発生した計算になります。特に、7月から8月にかけての夏休み期間中は、例年多くの交通事故が発生しています。ドライバーの皆さん、運転するときは時間に余裕を持ち、歩行者と周りの車両に対する

歩行者と周りの車両に対する

思いやり運転を心掛けて交通事故を減らしましょう。
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

市職員の採用試験 B日程(高卒歴)

令和2年4月1日付けで採用する伊東市職員の採用試験を行います。

職種と人数

- ・一般事務(一般行政事務に従事)：10人程度
- ・土木技師(土木技術業務その他一般事務に従事)：5人程度
- ・建築技師(建築技術業務その他一般事務に従事)：5人程度

建築技師(建築技術業務その他一般事務に従事)：5人程度

の他一般事務に従事)：若干人

・電気技師(電気技術業務その他一般事務に従事)：若干人

※大卒・短大卒歴を含めた人数となります。詳しくは試験案内をご覧ください。

試験日 9月22日(日)

会場 市役所(応募状況により、会場を変更する場合があります。)

申込書 市役所(行政経営課)、各出張所、連絡所で配布します。また、市ホームページからのダウンロードや郵送を依頼することで取得できます。

申込み 申込書に必要事項を自筆で記入し、受験者本人が行政経営課へ持参してください(インターネット・郵送での申込みはできません。)

受付期間 8月19日(月)～30日(金)8時30分～17時15分(土日は10時～15時)

申込書提出先・問い合わせ先

問 行政経営課

☎(32)1171・1172

広告欄

地域の密着型サービスで、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

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

お気軽にご相談下さい TEL0557-48-7370

初回相談無料

司法書士 山田康太 弁護士 伊東市川原1215番地の30

土日・夜間も対応(要予約)

i 7月は河川愛護月間
7月7日は川の日

河川は、身近に親しめる自然空間であり、私たちの生活を支える貴重な資源です。市では町内会を中心とした河川愛護団体の河川美化活動（草刈りや掃除など）を支援し、皆さんの協力により河川環境・景観保全に努めています。河川にお出掛けの際は、水難事故に注意し、ゴミなどは持ち帰りましょう。

問 建設課

☎1751

B日程 職員募集

女性消防官も活躍中です！

職種 消防官

採用人数 7人程度

採用日 令和2年4月1日

試験日 1次試験 9月22日

(日)及び9月24日(火)

会場 駿東伊豆消防本部

(沼津市)

受験資格 短期大学卒業又は

高校卒業以上の学歴(令和

2年3月末卒業見込みを含

む。)を有し、短大卒にあつ

ては平成9年4月2日以降、

高校卒にあつては平成9年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人で、日本国籍を有し、健康で、地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人

※短期大学には、卒業により「専門士」の称号が付与される専門学校を含みます。

※大学卒(卒業見込み)の人は受験できません。

申込み 申込書に必要事項を自筆で記入し、持参又は郵送(申込最終日消印有効)により提出してください。

受付期間 7月22日(月)～8月13日(火)

※持参の場合、8時30分～17時(土日祝日を除く。)

※申込書は7月11日(木)以降に伊東消防署などで配布

問 駿東伊豆消防本部消防部

総務課

☎55(620)9100

自衛官を目指そう！

◆航空学生 海上・航空自衛

隊の幹部パイロットを6年

で養成するコースです。

応募資格

・海上 18歳以上23歳未満

・航空 18歳以上21歳未満

※いずれも高校卒業又は卒業見込みの人

受付期間 7月1日(月)～9月6日(金)

試験日 9月16日(月・祝)

◆一般曹候補生 部隊の中核となる曹を養成する制度です。

応募資格 18歳以上33歳未

満

受付期間 7月1日(月)～9月6日(金)

試験日 9月20日(金)～22日(日)のうち、指定する1日

問 自衛隊伊東地域事務所

☎(37)9632

i 市営海浜プール営業案内
と夏期アルバイトの募集

市営海浜プールの営業

期間 7月25日(木)～8月25

日(日)

時間 9時～17時(大人の

付添いのない中学生以下

は16時まで。)

利用料金 大人150円、中

学生以下40円

※県民の日(8月21日(水))は

無料

夏期アルバイト募集

対象 健康で水泳と事務の

できる人

時給 1000円

雇用期間 7月24日(水)～8月26日(月)(予定)

※勤務日数などは要相談

勤務時間 8時30分～17時15分

勤務内容 監視・入場整理・機械操作・清掃など

募集人数 10人程度

申込み 振興公社(観光会館2階)へ履歴書を提出

締切り 7月12日(金)必着

問 振興公社

☎(37)7135

i 7月は愛の血液助け
合い運動月間

あなたの献血で助かる命が

あります。献血は身近にでき

るボランティア！

皆さまのご協力をお願いし

ます。

今月の献血は
13ページへ



問 社会福祉協議会

☎(36)5512

広 告 欄

ケアセンターうばめ櫛伊東

訪問介護／介護タクシー／ケアプラン
福祉用具レンタル・販売／障害福祉

TEL 55-1311 社会福祉法人 春栄会
伊東市八幡野1105-3

☆居宅介護支援事業所

伊豆介護センター伊豆高原

☆デイサービス

フルーズ伊豆高原

健康寿命を延ばそう！

転倒 予防 いきいき 体操 絵手紙 歌声 健康寿命を延ばそう！



☎33-1600

http://www.izukaigo.com

お待ちしております



午前午後
各3時間程度



静岡県下水道排水設備 工事責任技術者試験

静岡県内で公共下水道に接続する排水設備工事を行う工事店には、静岡県下水道協会に登録している下水道排水設備工事責任技術者の専属が義務付けられています。

静岡県下水道協会では、責任技術者資格の取得希望者を対象に試験を実施します。

試験日 10月16日(水)

会場 静岡商工会議所静岡事務所会館(静岡市葵区)

受験願書配布 7月1日(月)から市役所低層棟2階下水道課で配布

受験資格 20歳以上で学歴に応じた実務経験を有する人

申込期間 7月16日(火)～7月31日(水)

受験手数料 4000円

◆受験に関する講習会(任意参加)

講習日 9月13日(金)

会場 静岡商工会議所静岡事務所会館(静岡市葵区)

講習手数料 3000円

テキスト代 2500円(排水設備工事責任技術者講習用テキスト)

問題集代 2000円(排水)

設備工事責任技術者試験
標準問題集

※受験講習会、テキスト、問題集を希望する人は、受験と併せてお申し込みください。

問 静岡県下水道協会

☎054(251)2870

下水道課

☎(32)1821

浜松職業能力開発 短期大学校

秋期(10月)入校生を募集します。電気関係に就職を考えている人などを対象としたコースであり、電気技術に必要な技能と技術を学び、「電気工事士(第1種・第2種)」、「電気主任技術者(第3種)」など関連する資格取得を目指すカリキュラムと企業実習による技術習得を加えた教育訓練により、電気のパেশナリストを育成します。

募集料 電気技術科(日本版デュアルシステム)

訓練期間 10月から2年間

授業料 年間39万円(前期後期で分納) ※別途教科書、作業服など諸経費必要

募集定員 12人

試験日 A日程8月1日(木)

B日程9月13日(金)

募集資格 概ね45歳以下の人

①高等学校を卒業している人(令和元年9月卒業見込みを含む。)

②高等学校卒業と同等以上の学力を有すると認められる人

募集期間 A日程7月1日(月)～7月19日(金) B日程8月13日(火)～9月4日(水)

受験料 1万8000円

選考方法 小テスト(数学I)・小論文・面接

申込み 電話で左記まで。

問 浜松職業能力開発短期大学校学務援助課

☎053(441)4444

芸術文学作品の募集

芸術祭・文学部門

優秀作品には、市長賞などの賞を授与します。発表は10月上旬、入選作品は「文芸伊東」に収録します(小説・随筆は優秀作品のみ)。なお、作品は自作で未発表のものに限ります。

種目 小説・随筆・詩・短歌・俳句・川柳(川柳のみ題「願望」)

資格 市内在住・在勤の人

締切り 8月22日(木) 16時必着

芸術祭・フォトコンテスト

9月27日(金)～29日(日)に開催される芸術祭フォトコンテストの出品申込みを受け付けています。写真家の萩原和幸氏による審査で、市長賞などの賞を授与します。フィルム・デジタルカメラともに応募可能です。写真店仕上げの四つ切プリントでご応募ください。出品に際しては、専用の出品票が必要です。

資格 市内在住・在勤の人

締切り 8月29日(木) 17時必着



問 生涯学習課

☎(32)1964

広告欄

遺品整理 / 生前整理

別荘・空き家・お住まいの片付け・整理収納

女性のお住まいにご好評!

女性スタッフも!

フリーダイヤル



0120-35-9930

遺品整理士・古物商
整理収納アドバイザー
介護環境整理士
終活カウンセラー AFP

かんどうサービス

事業部

www.kando-service.com

本部事務所: 伊東市岡 1384-43

事業所名メルジャ ☎0557-35-9930

美しい時代へー 東急グループ

もしもの備え ほけんであんしん

生命保険も損害保険も

伊豆急コミュニティーに

ご相談ください。

株式会社 伊豆急コミュニティー 保険課

TEL.0120-363-129

www.resort129.com



i 富士山マイカー規制

富士山の自然保護と渋滞のない安全で快適な登山を目的にマイカー規制を実施します。

規制期間中は、有料の乗換駐車場（駐車料金は1台当たり1000円）を利用し、有料のシャトルバス又はタクシーにお乗り換えください。



富士宮口（富士山スカイライン）

7月10日（水）午前9時から
9月10日（火）午後6時まで
（連続63日）

須走口（ふじあざみライン）

7月10日（水）正午から
9月10日（火）正午まで
（連続63日）

問 静岡県道路企画課
054(221)3359

i 天城霊園墓所使用者募集

募集区画 普通墓所・芝生墓所

墓所使用料

・市内居住者 43万円

・市外居住者 60万2千円
墓所管理料（消費税別）

・普通墓所 年額5000円
・芝生墓所 年額6000円

申込資格 市税などの完納者

で、次の各区分の要件に該当する人（応募多数時は焼骨をお持ちの人優先）

◆市外居住者

・使用申請の日から起算して1年以上前から本市に居住し、住民基本台帳に記載されている人

◆市外居住者

・本市に本籍がある人又はあった人

・本市の住民基本台帳に記載されていないが、本市に住宅があり、1年以上居住している人

・本市に転入後1年未満の人で、転入後に焼骨が生じ、埋葬する場所がない人

申込み 申請書類（左記までお問い合わせください。）を

申請者（家族可）が、振興公社窓口（観光会館2階へ）直接提出してください。

受付期間 7月1日（月）～10月31日（木） 9時～17時

抽選日 11月11日（月）

問 振興公社

07135

ジュニア・ボウリング教室

日時 7月25日（木）～27日（土）
10時～11時30分（計3回）

会場 ダンコーエン・ボウル

対象 小・中学生
定員 30人（応募多数時抽選）
参加費 1500円（傷害保険料など）

持ち物 筆記用具など

申込み 往復ハガキに氏名・年齢（学年）・住所・電話番号を記入の上、〒414

10024 和田1-16-1 振興公社「ジュニア・ボウリング教室係」まで。

締切り 7月16日（火）必着
※万が一がをした場合、応急処置後の責任は負いません。

問 振興公社
07135

i 長寿ふれあい交流事業助成金

高齢者との交流を目的としたバス旅行事業を実施する団体にバス借上料を助成します。

対象 町内会、伊東市老人クラブ連合会に所属している老人クラブ、市民で構成され主たる活動を市内で

行っている団体など
参加人数 20人以上（そのうち65歳以上の人の割合が3分の2以上）

助成額 バス借上料の3分の1相当額（上限は4万円）

※申請は事業を実施する前にしてください。助成は1団体当たり年1回です。

問 高齢者福祉課
0321561

放置車両の保管について

伊東駅及び宇佐美駅前、宇佐美駅西口駐輪場に長期間放置されていた自転車等を、7月5日（金）まで都市計画課で保管しています。お心当たりのある人はご連絡ください。

問 都市計画課
0321781

放置車両の保管について

伊東駅及び宇佐美駅前、宇佐美駅西口駐輪場に長期間放置されていた自転車等を、7月5日（金）まで都市計画課で保管しています。お心当たりのある人はご連絡ください。

問 都市計画課
0321781

放置車両の保管について

伊東駅及び宇佐美駅前、宇佐美駅西口駐輪場に長期間放置されていた自転車等を、7月5日（金）まで都市計画課で保管しています。お心当たりのある人はご連絡ください。

問 都市計画課
0321781

放置車両の保管について

伊東駅及び宇佐美駅前、宇佐美駅西口駐輪場に長期間放置されていた自転車等を、7月5日（金）まで都市計画課で保管しています。お心当たりのある人はご連絡ください。

広告欄

じっくり煮込んだビーフシチューと濃厚プレミアムソフト

ケニーズハウスカフェ テディピアミュージアム隣 本店 旅の駅 くらんぼるぽーと店

2019 東海バス 夏の謝恩ツアー

A(1泊2日)コース 清里・八ヶ岳・信州上田 上諏訪温泉
ハケ岳(イメージ) 高原と湖で過ごす夏... 諏訪湖(イメージ)

真田の城 上田城下町 北国街道 パワースポット 上越妙高高原
A 上田城&「上田宿・柳町」 **B 戸隠&リゾートイルミネーション**

A 4食付 8/21出発～9/24出発まで全19回設定 旅行代金23,800円～29,300円
B 7食付 8/20出発～9/25出発まで全9回設定 旅行代金43,800円～47,800円

●お問い合わせ・お申し込みは **東海バス** トラベル ☎36-0415



緊急情報をテレビで!

(株)伊豆急ケーブルネットワークが提供する「IKCテレビ・プッシュ」では、インターネットに接続された専用の受信機をテレビにつなぐことによりテレビの電源が入っていないなくても、国、県、市などから発信される緊急情報が自動でテレビ画面に表示されます。受信機の購入費用は補助金交付の対象となります。

⑩危機対策課(補助金に関する)

☎(32)1362

(株)伊豆急ケーブルネットワーク(サービスに関する)

☎0120(730)129

納税相談会

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:①②7月20日(土)

①8時30分~正午

②8時30分~17時

夜間:①7月18日(木)

①17時30分~19時

人口と世帯数

5/31現在 () 前月比

人口 68,814人 (-44)

男 32,454人 (-14)

女 36,360人 (-30)

世帯数 35,408世帯 (+7)

市水道の平日・休日の修理

水道のトラブルは

市水道センター(☎36-2010)へ

(受付時間:8時30分~22時)

水道本管、一般家庭の水道メーターまでの漏水調査と修理手配を行います。

※なお、水道メーター以降(宅内側)の修理及び排水などのトラブルは、直接、水道工事店へ。

民生委員・児童委員の紹介

5月1日付けで委嘱された民生委員・児童委員を紹介します。

民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱されており、必要な支援につなぎ、ネットワークで市民を支えます(守秘義務あり)。

・湯川松原地区 遠藤典子(主任児童委員)

☎080(3688)6490

・川奈 東町地区 道下幸夫

☎(45)0907

⑩社会福祉協議会

☎(36)5512

奥野ダム一日ダム教室

普段は見ることができないダム施設の内部に迫ります!

日時 7月31日(水) 10時~13時30分

会場 奥野ダム管理所、ダム堤体、資料館(受付は管理所前、事前申込不要)

内容 ダム底トンネル、小水力発電設備などの見学、木工教室、小型建設機械展示、竹炭の配布など(予定)

※詳しくは、奥野ダムホームページをご覧ください。

⑩静岡県熱海土木事務所(奥野ダム管理所)

☎(38)0711

第九回あやうい

日時 7月11日(木) 11時開演

会場 観光会館

入場料 1000円(当日券のみ・全席自由・1階席のみ)

出演 初音家左吉(9月真打昇進・初音家左橋の弟子)、柳亭小痴楽(9月真打昇進・柳亭楽輔の弟子)、ゆき(音楽パフォーマンズ)

※出演者は変更になる場合があります。

⑩振興公社

☎(37)7135

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QR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!

情報公開審査会 個人情報保護審査会 委員募集



募集人数	若干人
応募資格	満20歳以上で伊東市に住所を有する人
応募方法	庶務課にて配布又は市ホームページに掲載している申込用紙に必要事項を記入し、お申し込みください。
応募締切	9月6日(金)

市民が情報の公開や自己情報の閲覧など(情報公開条例や個人情報保護条例に基づくもの)を請求したときに、その請求に対する市の決定に不服があった場合の救済措置として、また、適正な制度運営が図られるよう情報公開審査会や個人情報保護審査会が設置されています。

市は、市民から不服申立てがあったとき、制度の適正な運営のため必要ときは審査会に諮問し、既に決定したことが適切であったかどうか意見を聴き、再検討などを行います。今回この制度に広く皆さんの声が反映されるよう、委員を募集します。

⑩庶務課 ☎32-1234

令和元年(2019年) 7月(文月)

■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 先負	2 仏滅 半夏生	3 赤口 伊東マリンタウン シーサイドパ 市民カードデー	4 先勝	5 友引	6 先負 伊東駅前朝市 (毎週土・日曜日)
7 仏滅 小暑 第64回松川タライ 乗り競走	8 大安	9 赤口 ここからマーケット	10 先勝 伊東マリンタウン シーサイドパ 市民カードデー	11 友引	12 先負	13 仏滅 玖須美夏まつり (~14) 新井夏まつり (~14)
14 大安	15 赤口 海の日	16 先勝	17 友引 伊東マリンタウン シーサイドパ 市民カードデー	18 先負	19 仏滅	20 大安 土用 伊東温泉「夢花火」 Part1 夕涼みわくわく市
21 赤口	22 先勝	23 友引 大暑	24 先負 伊東マリンタウン シーサイドパ 市民カードデー	25 仏滅 広報いとう8月号 配布予定日	26 大安 伊東マリンタウン シーサイドパ 市民カードデー	27 赤口
28 先勝 伊東温泉「夢花火」 Part2 夕涼みわくわく市 (~31)	29 友引	30 先負 伊東温泉「夢花火」 Part3	31 仏滅 伊東マリンタウン シーサイドパ 市民カードデー 伊東温泉「夢花火」 Part4	7月の納税 ——納期限は7月31日(水) 固定資産税2期・国民健康保険税1期 納付は、便利で安心な口座振替をご利用ください。 ⑧収納課 ☎32-1291		

伊東温泉競輪開催日

☎公営競技事務所 ☎37-4260

本 場 ■FⅡ♡(ガールズケイリン含む) 6~8
 場 外 ■宇都宮FⅠ 1~3 ■玉野FⅠ 1~3 ■小松島記念 4~7 ■奈良FⅠ 8~10
 ■千葉FⅠ(ジャパンカップ)in川崎 13~15 ■サマーナイトフェスティバルGⅡ別府 13~15
 ■名古屋FⅠ 16~18 ■平塚FⅠナイター 16~18 ■大垣記念 20~23 ■弥彦記念 25~28
 ■川崎FⅠナイター 25~27 ■立川FⅠ 29~31



急病になったら…

■夜間(午後7時~午後11時)は 夜間救急医療センターへ ☎37-2510
 ■深夜(午後11時~午前8時)は 伊東市民病院へ ☎37-2626
 ■休日(午前9時~午後5時)は 各当番医へ *緊急の場合は ☎119へ

	日・曜日	内 科	外 科	小児科
休日 (日曜・祝日) 当番医	7(日)	高野医院 ☎38-2111	伊豆高原メディカルたかなざ 整形外科 ☎55-3322	高野医院 ☎38-2111
	14(日)	佐藤病院 ☎37-2226	大川胃腸科外科 ☎36-9559	むらかみ小児科クリニック ☎52-4710
	15(月)	はあとふる内科・泌尿器科 川奈 ☎45-5000	月出整形外科医院 ☎35-0109	はあとふる内科・泌尿器科 川奈 ☎45-5000
	21(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
	28(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	

■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 ☎0570-064307か市ホームページでご確認ください。
 ■夜間救急医療センターは、伊東市医師会に診療業務をお願いしています。
 ■休日当番医は、伊東市医師会の協力により運営しています。

相談案内

\\ そうだ! 市民サービスセンターに相談しよう //

会場…市役所2階市民サービスセンター

☎市民サービスセンター ☎52-3002(予約)

■法律相談 *要電話予約8人 予約開始7月1日(月)~	
5日(金)	8時45分~11時30分/高橋省吾 弁護士
9日(火)	8時45分~11時30分/瀬野俊之 弁護士
16日(火)	8時45分~11時30分/東端克博 弁護士
25日(木)	8時45分~11時30分/高山 功 弁護士
■税務相談 *先着6人	
10日(水)	13時~15時/馬場英夫 税理士
■登記の相談 *先着6人	
4日(木)	10時~正午/山田康太 司法書士
■交通事故相談 *要電話予約4人	
16日(火)	13時~15時30分/杉浦孝輔 弁護士
*県交通事故相談員の相談はありません。	
■人権相談	
4日(木)	13時~15時/三浦秀子・堀川珠代 人権擁護委員

■行政相談	
18日(木)	13時~15時/山木勇一・鈴木とも子 行政相談委員
■行政手続と表示登記の相談	
(農地利用関係・建設業許可・表示登記・土地測量・隣地境界)	
10日(水)	10時~正午/行政書士・土地家屋調査士
■警察の出張相談	
*今月はありません。	
■市民不動産相談	
*今月はありません。	
■消費生活相談 *祝日除く	
毎週月曜日、第1・3水曜日 13時~16時/消費生活相談員	
■市民相談 *祝日除く	
月~金曜日 8時30分~正午・13時~17時15分/市相談担当	

※都合により、相談員が変更となる場合があります。

\\ ほかにも相談いろいろあります //

相談日が祝日の場合はお休みです。

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	市役所5階509号室	教育相談室 ☎37-7476
■家庭児童相談 *電話予約可		
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
■女性相談 *月金は女性相談員		
月～金曜日 9時～16時	市役所1階社会福祉課	社会福祉課 ☎32-1537
■あんしん法律相談 *要電話予約		
第2、第4火曜日 13時30分～16時30分	健康福祉センター	社会福祉協議会 ☎36-5512
■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
■メンタル相談 *要電話予約		
17日(水) 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 ☎32-1584
■出張年金相談 *要電話予約(保険年金課 ☎32-1625)		
10日(水) 10時～14時30分／杉村労務管理事務所	市役所5階小会議室	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
24日(水) 10時～14時30分／三島年金事務所	市役所5階中会議室	
■補聴器の相談会		
5日(金) 14時～15時30分	観光会館第4会議室	社会福祉課 ☎32-1533
17日(水) 10時～15時	玖須美温泉会館	
18日(木) 10時～15時	八幡野コミュニティセンター	
■身体障がい福祉相談会 *要電話予約		
1日(月) 13時30分～15時30分	社会福祉課相談室	なかいずりハ ☎0558-83-2195
■知的障がい福祉相談会 *要電話予約		
毎週火曜日 9時30分～正午	社会福祉課相談室	いぶき ☎45-6013
■精神障がい福祉相談会 *要電話予約		
10日(水) 10時～16時	健康福祉センター	サポートセンターいとう ☎82-5680



今月の
献血

3日(水) 10:00~11:45、13:00~15:30
伊東市役所
28日(日) 10:00~12:00、13:15~15:30
伊東ショッピングプラザ・デュー

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

65歳以上の 介護保険料

☎ 高齢者福祉課 ☎ 32-1564

今年度の介護保険料の基準額（月額）は、昨年度と同じ5,700円です。

介護保険料は、この基準をもとに所得などに応じて段階的に決められます。
※消費税率変更が確定した際には、第1～3段階の人について、保険料率の軽減が行われる予定です。

特別徴収の人は、既に4月以降の年金から仮徴収させていただいていますが、正式な介護保険料は住民税決定後に算定し、7月下旬に、特別徴収の人は決定通知書で、普通徴収の人は納付通知書によりお知らせします。
※介護保険料の段階表は市ホームページや、通知書同封のパンフレットをご覧ください。

介護保険料の減免申請

介護保険料の段階が第2段階又は第3段階で下記の要件**全てに該当する人**は、申請により保険料が減免される場合があります。

要件

- ①世帯全員が市民税非課税
 - ②世帯の前年の収入合計金額が120万円以下（3人以上の世帯は、3人目以降1人につき35万円を加算）
 - ③市民税課税者に扶養されていない
 - ④市民税課税者と生計を共にしていない
 - ⑤資産などを活用してもなお生活が困窮状態にある
 - ⑥介護保険料の滞納がない
- ※その他災害や収入が著しく減少した際の減免制度もあります。

申請期間

7月16日（火）～**8月30日**（金）

必要なもの

預金通帳、印鑑

国民年金に加入の皆さんへ

☎ 保険年金課 ☎ 32-1625
三島年金事務所 ☎ 055-973-1444

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合は、申請により免除又は猶予となる制度があります。本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定の基準額以下の場合「全額免除」又は「一部納付」となります。

納付猶予制度

50歳未満の人で、本人、配偶者の前年所得が基準額以下の場合、保険料納付が猶予されます。

学生納付特例

学生で本人の所得が基準額以下の場合、保険料納付が猶予されます。
※納付猶予、学生納付特例を受けた期間は、受給額には含まれませんが資格期間に含まれます。

産前産後免除制度

対象となる期間は保険料を納付したものととして老齢年金の受給額に反映されます。既に従来の納付免除・納付猶予・学生納付特例・法定免除を受けている人でも産前産後免除制度の届出が必要になります。

今年度納付額

制度名		納付すべき保険料 （月額）	受け取る年金額 （★）
全額免除		—	1/2の額
一部 納付	4分の1納付	4,100円	5/8の額
	2分の1納付	8,210円	3/4の額
	4分の3納付	12,310円	7/8の額

★保険料を全額(16,410円)納付した場合との比較

免除・納付猶予・学生納付特例の申請期間

免除申請日の2年1か月前までの期間について遡って申請できます。平成29年6月以降に未納のある人は、保険年金課までご相談ください。免除・納付猶予申請のサイクルは、7月～翌年6月です。継続審査が承認されていないと、次のサイクル期間について再度申請が必要です。過去の免除承認通知を確認してください。学生納付特例（4月～翌年3月）は継続審査がありませんので、毎年更新手続きが必要です。

障害年金を受け取っている皆さんへ

☎ 保険年金課 ☎ 32-1625
ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165

障害状態確認届（診断書）の作成期間が拡大されます。

これまで日本年金機構より誕生月に送付されていた障害状態確認届（診断書）の用紙は、**診断書作成期間が1か月以内から3か月以内に拡大されることから、今後は誕生月の3か月前の月末に送付されます。**

また、20歳前障害基礎年金の受給者についても、同様に作成期間が拡大されますので、これまでの6月末頃から、誕生月の3か月前の月末送付に変更になります。

提出期限は誕生月の末日です。※誕生月が8月以降の人から対象です。

20歳前障害基礎年金の所得状況届（ハガキ）の提出が原則不要になります。

例年7月末日までに市役所へ提出していたハガキは、日本年金機構が所得状況を確認できなかった人だけ案内が届きます。届いた人のみ提出してください。

ワクワク伝言板

☎生涯学習課 ☎32-1961
FAX37-8117

◆まなびのとびらに登録しませんか？◆

生涯学習課では、多くの市民の皆さんが広く学習できる機会を増やすため、社会教育団体やサークルなどの情報を発信する「まなびのとびら」を発行しています。

今後も「まなびのとびら」の充実を図るため、皆さんからの情報提供をお願いします。

「まなびのとびら」は現在、2018～2019年版が発行されており、2年に1度更新しています。

◆生きがいがづくり、探しませんか？◆

生涯にわたって楽しむことのできる活動、心の豊かさや生きがいがづくりのための活動を行ってみませんか？

何かをはじめたい人、趣味を通して日々の生活を充実させたい人、この機会に“まなびのとびら”を開けましょう！！

「まなびのとびら」は生涯学習センターやコミュニティセンターなどにて配布しているほか、市ホームページに掲載しています。



成人式実行委員募集

一生に一度の成人式を、
自らの手で作ってみませんか？



人生の節目となる「20歳」の記念に、あなたのアイデアを盛り込んだ成人式を企画・運営してみませんか。ご友人をお誘い合わせの上、ぜひご応募ください。

対象 令和2年に成人式を迎える新成人

活動期間 8月～来年1月

内容 成人式（式典）の企画・運営を自分たちの手で行います。月1回程度、実行委員会を行う予定です。

申込み 8月2日（金）までに電話で。

☎生涯学習課 成人式実行委員会事務局

☎32-1962

としょかんだより

☎伊東図書館 ☎36-7433

今月のオススメ図書



『百年の女』『婦人公論』が見た大正、昭和、平成
酒井 順子 / 中央公論新社

令和時代になり、変わっていくもの、変わらないもの。大正時代から1世紀に渡り「女性」を見続けてきた雑誌『婦人公論』を通じて、「私」をタイムスリップしてみませんか。そこには、あなたの祖母や母が、もしくはあなた自身がいるかもしれません。

主な新着図書のご紹介

	書名	著者
1	この橋をわたって	新井 素子
2	アンド・アイ・ラブ・ハー	小路 幸也
3	朝嵐	矢野 隆
4	彼女たちの場合は	江國 香織
5	もののふの国	天野 純希
6	蒼色の大地	葉丸 岳
7	湖	ピアンカ・ベロヴァー
8	かわうそモグ	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

■インターネット蔵書検索・予約について

図書館のホームページで蔵書の検索及び予約をすることができます。アドレスは、<http://www.ito.library-town.com/>です。蔵書検索は自由にご利用いただけますが、予約をするには事前に登録が必要です。詳しくは図書館へお問い合わせください。

■今月の休館日

毎週月曜日、7月31日（水）

おいしい魚が食べ
たくなったら…



伊豆・いとう地魚王国へ！



ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれ高級魚扱いされるなど、海外では人気です。

ゼットイに「美味しい魚」がここにある！

地魚通信

23



伊東の美味しい
魚を紹介します。

シイラ

今回は「伊東の旬の魚」を紹介します。この季節の魚と言え「シイラ（鱈）」をいって他にないでしょう。

漢字では魚へんに「暑い」と書き、まさに夏の魚にふさわしい名前なのですが、見た目が不気味なために、買い求める人が大変少ない魚です。

しかし、シイラは鮮度が良いものであればお刺身にして食べるとおいしいです。また、淡泊でさっぱりとした身はフライやソテーをはじめ、いろいろな料理に使うことができます。

買い求める人が少ないので比較的安く購入でき、幅広い料理に使える便利な魚です。食べる際にひとつ気を付けたいのが、体の表面に菌が付いているおそれがあるので、金ダワシでウロコごとゴシゴシと真水で洗ってから調理するようにしてください。

今年はシイラを食べて暑い夏を乗り切りましょう！

今月の健康レシピ

学校給食シリーズ46（学校給食センターより）

「なすと厚揚げのみそ炒め」



- 材料（2人分）
豚肉小間切れ…30g
厚揚げ…60g
なす…60g
にんじん…30g
葉ねぎ…20g
干し椎茸…2g
生姜…2g
にんにく…1g
ごま油…小さじ1/4
- 片栗粉…小さじ2
水…大さじ2と1/2
- 【調味料】
三温糖…小さじ2
しょうゆ…大さじ1/2
みそ…小さじ1
みりん…小さじ1/3
酒…小さじ1/5
中華だしの素…大さじ1
一味唐辛子…少々

●作り方

- ①厚揚げは油抜きして色紙切りにする。なすは拍子木切り、にんじんは短冊切り、葉ねぎは2cmの長さに切る。
- ②干し椎茸は戻して薄切りにする。
- ③みじん切りにした生姜とにんにく、豚肉をごま油で炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、椎茸、にんじんを加え更に炒める。
- ⑤厚揚げと調味料を加える。
- ⑥なすと葉ねぎを加え水溶き片栗粉でとろみを付けて出来上がり。

●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
144kcal	7.7g	7.2g	95mg	1.1g

★アイドル★登場

市内の子どもたちを紹介します



大きくなったらパパの船で釣りするんだ♪

波琉くん（4か月）

みんなの声

意見箱、市長への手紙などで寄せられる皆さんの声を紹介します。



後期高齢者医療被保険者証を健康保険証と同じカードサイズにもらえる、財布に入れられて携帯しやすいと思います。



後期高齢者医療制度については、静岡県後期高齢者医療広域連合（以下「広域連合」）が運営を行っており、後期高齢者医療被保険者証（以下「保険証」）についても広域連合で定め、作成しているため、市独自に変更することができません。保険証のカードサイズ化については多くの人から意見をいただいているため、市から広域連合へ要望しましたが、費用面から当面の間はカードサイズ化しない旨の回答がありました。

しかしながら、市としては引き続き広域連合へ要望し、被保険者の皆さんの声を広域連合へ伝えていきます。