

特集

伊東市医師会

感染症対策を
実施した上で
マスクを外して
撮影しています。



～未来につなげる医師会活動～



市公式
メルマガ



市公式
Twitter



市公式
Facebook



市公式
LINE

- 特集 伊東市医師会 2P
- 滞納整理強化月間 17P

未来につなげる 医師会活動



第40代伊東市医師会会長
山本 佳洋 医師

※感染症対策を実施した上でマスクを外して撮影しています。

表紙の写真



伊東市医師会役員の皆さん

No.	役職	氏名	医療機関名
①	会長	山本 佳洋	山本医院
②	副会長	岡田 典之	伊東ヘルスサポートクリニック
③	業務執行理事	村上 吉男	むらかみ小児科クリニック
④	業務執行理事	許田 和義	許田医院
⑤	総会議長	篠原 義賢	伊東市民病院
⑥	理事：病診連携	中島 進	伊東市民病院
⑦	監事：広報	川口 実	伊豆高原ゆうゆうの里診療所
⑧	理事：病診連携	川合 耕治	伊東市民病院管理者
⑨	監事	立花 正史	たちばなメディカルクリニック
⑩	理事：学校保健	上山 和也	上山レディースクリニック
⑪	理事：学術	大高 正行	おおたか内科クリニック
⑫	理事：産業保健	大川 哲弥	大川胃腸科外科
⑬	理事：地域医療	福岡 明久	伊豆高原クリニック

理事：学術	高野 俊史	高野医院
理事：医療保険	高柳 伸之	伊豆高原メディカルたかやなぎ整形外科
理事：会計	中村 勝運	なかむら内科・消化器内科クリニック
理事：予防医学	巾 尊宣	メディカルはば伊豆高原
理事：救急医療	横山 健	横山医院
総会副議長	横山 良望	横山医院

会員数 **62** 人
40 医療機関



☎ (一社) 伊東市医師会事務局
住所：大原1丁目6-20
☎37-8925

令 和4年5月に医師会長の改選があり、今期も4期目として医師会長の務めさせていただきました。3期6年間は、医師会長の顔が見える

関係構築し、今後の医師会の問題点などをもう一度見直し、医師会活動を未来につなげていきたいと思えます。

医師会の事業

医師会の事業は、高齢者が安心して地域で暮らせるように「**高齢者医療**」、少子化で少なくなった未来を作る子供たちの健康を守る「**学校保健**」、夜間や休日に病気になることも安心できる「**救急医療**」、災害時に地域住民の安全を担保する「**災害医療**」、コロナワクチンをはじめとする予防接種や特定健康診査などの「**予防医学**」事業があります。

地域医療を守るための 3つの言葉

「連携」、「協調」、「協働」により医師会員や多職種との連帯感をつくり、今期は医師会業務を円滑に進め、より良い医療と健康管理を実現していきます。

連携

「連携」とは、互いに連絡を取りながら物事を行うことです。

特に伊東市民病院との病診連携は、地域医療を考える上で重要です。患者さんの具合が悪くなったときにはスムーズに入院し、調子が良くなれば自宅に戻ります。病院の医師と診療所の医師が連携し、患者さんの情報共有を行い、病院の医療から在宅医療へ、切れ目のない治療の受け渡しをすることで、患者さんが安心できる医療が受けられます。

協調

「協調」とは、利害や立場などの異なるもの同士が協力し合うことです。それぞれの医師会員は、異なる立場にいますが、協調することで、医師会員が共に業務を補いながら地域住民の健康管理や病気の治療に取り組むことができます。診療所の医師同士が顔の見える関係をつくることにより、患者さんの情報共有が円滑にできます。

協働

「協働」とは、複数の主体が、何らかの目標を共有し、共に力を合わせて活動することです。行政も医師会も地域住民が住み慣れた伊東市で医療介護サービスを安心して受けるという目標は一緒です。行政と医師会が協働することにより、地域住民の予防医学や高齢者医療がスムーズに行えます。健康推進課との協働により特定健診やワクチン接種も滞りなく行えます。高齢者医療では、高齢者福祉課が医療介護の橋渡しをして、医療介護が必要な患者さんへのサービスもスムーズに行えます。

より良い医療と健康管理の実現



▲伊東市医師会理事会の様子

医師会の業務

医師会の業務は、さまざまな事業を通して地域住民が病気になることも安心して医療が享受できるよう、また、地域住民が常に健康管理ができるような体制を整えることです。そのため、今期は「連携」、「協調」、「協働」の言葉を念頭に入れ、地域医療を守るために地域住民の健康管理に貢献していきます。

連帯感から生まれる

「連携」、「協調」、「協働」

現在、伊東市医師会も日本の人口分布と同じように高齢化が進んでいます。今後の医師会運営は、役員が中心となり、医師会を引っ張り、10年で役員の新陳代謝をしないとけないと考えています。そのためには、医師会も若返り、60代の医師が医師会を引っ張り、50代や新規開業の医師たちにも積極的に医師会に関わり、顔の見える関係を構築し、より良い病気の治療と地域住民の健康管理を実現するため、10年後の医師会を作っていきます。

伊東市医師会会長 山本佳洋



健康に自信ありますか？

～伊東市医師会と市の連携～

☎健康推進課 ☎52-3051

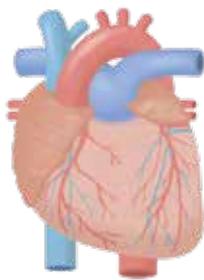
皆さんはご自身の健康を何で判断していますか？「熱がない」、「痛みがない」など、自分が感じられることだけで「大丈夫」にしていますか？しかし、「感じた」とときには、すでに大きな健康被害を受けてしまった後ということがあります。

急性心筋梗塞で亡くなる人が飛び抜けて多い伊東市

グラフは市民の死因について県と比較したものです。男女共に急性心筋梗塞が飛び抜けて多いことがわかります。本市の急性心筋梗塞を発症した人の特徴を分析したところ、善玉コレステロールが少ない人や、健康診査や医療を受けていない人に多いことが分かってきました。

急性心筋梗塞ってどんな病気？

動脈硬化によって生じた血栓（血液の固まり）が心臓の血管で詰まり、血液が流れなくなって心筋の細胞が壊れてしまう病気です。高血圧、喫煙、肥満、糖尿病、メタボリックシンドローム、ストレスなどが原因となります。

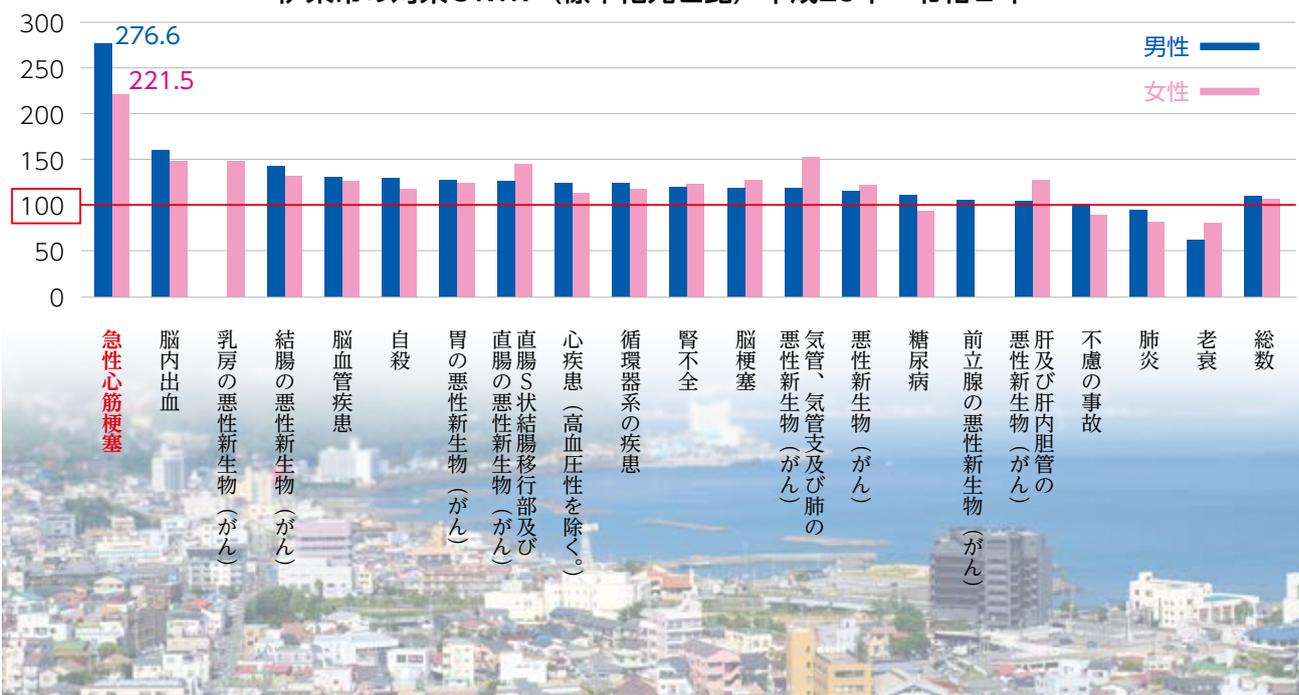


SMR（標準化死亡比）について

年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように、年齢構成を調整した死亡率がSMR（標準化死亡比）です。

本市の急性心筋梗塞のSMRは、男性で「276.6」、女性で「221.5」となっており、県の人口構成を基準とした場合に、県よりも本市の急性心筋梗塞の死亡率が、およそ男性で2.8倍、女性で2.2倍高いということです。

伊東市の対県 SMR（標準化死亡比）平成28年－令和2年



健康診査で健康状態を確認

本市ではご自身の健康状態の「目安」となるよう、39歳以下健康診査や特定健康診査などの生活習慣病予防のための健康診査の受診をお勧めしています。これらは、伊東市医師会の協力の下、市内医療機関で受けることができます。（受診の時期などについては、市ホームページでご確認ください。）

また、健康診査が「受けっぱなし」にならないように、動脈硬化を進行させる「脂質異常」、「高血糖」、「高血圧」などの人への特定保健指導や、すでに病気で治療中の人の生活習慣の改善支援など、病気の重症化予防に力を入れています。

伊東市医師会と市の連携

特定保健指導 対象者へ市が行う保健指導や「カラダづくり相談会」の利用を勧め、早期からの健康改善を支援しています。一部医療機関では、特定保健指導を行っています。

糖尿病重症化予防事業（健康相談） 血糖値やヘモグロビンエーワンシー（HbA1c）が高かった人に対して、食事や身体活動の見直しをお勧めしています。かかりつけ医がある人についても、医師から血糖値の目標値、食事や運動などの指示をいただき、健康相談を行っています。

健康回復サイクル



健診を受ける

メタボ・高血糖・高血圧
高コレステロールなど



特定保健指導・
重症化予防事業



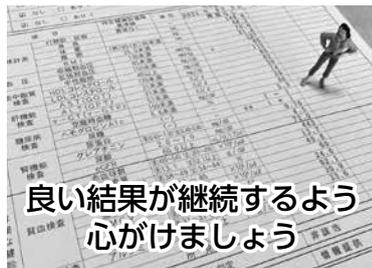
今回の結果は
問題なし



健診機関やかかりつけ医と
連携した健康相談



検査値改善



良い結果が継続するよう
心がけましょう



あなたもこのサイクルを
利用して健康を回復し、
維持していきましょう！



食事や身体活動の見直し





今年はもう、お済みですか？ 健康診査

健康診査に、どんなイメージをお持ちですか？ 怖い？ できれば受けたくない？ ちょっとネガティブなイメージもありませんか？

健康診査には、「健診」と「検診」があります。

今回ご紹介する「健診」は、「自分の体の現状を知って、病気を予防するため」のものです。

食欲の秋を迎える前に、年に一度の「健診」を受けましょう！

☎健康推進課 ☎ 52-3051



受けた

結果はいかがでしたか？

前年の結果と比較して、良くなった項目や悪くなった項目を見直してみましょう。

※市の特定健診を受診した人で、結果を受け取りに行っていない場合は、11月までに医療機関へ受け取りに行ってください。

◆アナタの健康づくりを応援します!!◆

健診の結果について個別に相談を希望する場合は、健康推進課（☎52-3051）までお気軽にご連絡ください。



受けていない

治療などで定期的な受診をしている場合は、継続しましょう。

定期的な受診をしていない人や、職場などで健診を受けない人、今年の健診を受けそびれてしまった人は、下記を参照してください。

◆伊東市国保加入で40～74歳の人◆

11月上旬に、緑色の封筒を送付します。

定期的な受診をしている場合は、検査結果の提供にご協力をお願いします。提供方法は、11月上旬に送付する緑の封筒に同封されている、『さくら色』の結果提供用紙をご覧ください。内容を確認し、健康推進課へ提出してください。

◆伊東市国保以外の40～74歳の人◆

ご加入の保険者による特定健診を受診しましょう。
※協会けんぽなどの健康保険事業の運営団体

◆75歳以上の人◆

血液検査を受ける機会がない人は、健康推進課（☎52-3051）へお問い合わせください。

◆39歳以下の皆さん◆

市の「39歳以下健診」は12月23日(金)まで受けられます。健康推進課（☎32-1630）へ申込みをしてください。

転入などで新たに伊東市国保に加入された人

今年の4月2日～9月30日に伊東市国保に新たに加入した40歳～74歳の人には、**追加期間専用の受診券**を11月中旬までに送付します。

※受診券の有効期限は必ずご確認ください。

健診追加期間



受診方法

受診券と被保険者証を持って、伊東市医師会協力医療機関で受診してください。

かかりつけ医を持ちましょう！

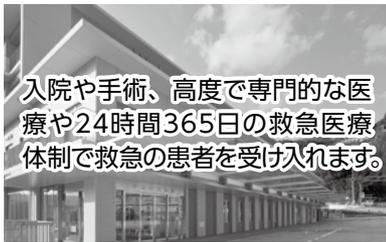
健康推進課 ☎32-1632
伊東市民病院 ☎37-2626

市民の皆さんの健康を守る、命を助ける医療を続けるために、伊東市民病院とかかりつけ医（診療所）で役割分担を行い、お互いに連携し効率的・効果的な医療を進めています。

かかりつけ医を持つメリット

- ・入院や検査、専門医の診療が必要な場合は、適切な病院診療科を紹介してもらえます。
- ・自分や家族の病状、病歴、健康状態を把握していることから、もしものときに素早い対応をしてくれます。また、病気の早期発見にもつながります。
- ・食事や運動など、日常の健康管理のアドバイスが受けられ、新たな病気の予防につながります。
- ・自分の健康だけではなく、子どもの予防接種や家族の介護保険についてなどの相談もできます。

伊東市民病院



入院や手術、高度で専門的な医療や24時間365日の救急医療体制で救急の患者を受け入れます。

病状が安定したら、
日ごろの健康管理を含めて
かかりつけ医へ



紹介状をもって
伊東市民病院へ

紹介状がないと診療費とは別に特定初診料7,700円がかかります。
※10月1日から特定初診料が5,500円から7,700円に、特定再診料が2,750円から3,300円になりました。

専門的な治療や検査が必要になったら伊東市民病院へ

かかりつけ医



日常的な診療のほか、家族一人一人の健康状態や体質・病状を把握し、なんでも気軽に相談できる身近な医療機関です。

伊東市民病院受診の際はぜひ紹介状をお持ちください！

- ・紹介状があると、すでに行った検査の重複を避けることができ、かかりつけ医の所見が伝わることからスムーズな診療を行えます。
- ・紹介状がない場合、法律により特定初診料として7,700円あるいは、特定再診料として3,300円の自己負担がかかります。

HbA1c	6.5%以上
空腹時血糖	126mg/dl 以上

当てはまる人は

糖尿病かも…

糖尿病の合併症は生活の質を著しく低下させます。血糖の状態を知るために健康診断結果をチェック！

知っておきたい 糖尿病の合併症



㊦: 壊疽(えそ)
㊧: 脳梗塞
㊨: 虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)



㊩: 神経障害
㊪: 網膜症
㊫: 腎症

日本国内には糖尿病有病者と糖尿病予備群が合わせて約2000万人、総人口の15%以上いるといわれています。始めは自覚症状のない「高血糖」ですが、血糖コントロールがうまくいかないと、全身の血管が傷つき、合併症を起こす可能性があります。

11月14日は世界糖尿病デー

高血糖予防の3つのポイント

●ベジファースト

野菜・海藻類から先に食べると、糖の吸収が緩やかになります。始めの5口は野菜から！

●一日三食食べましょう

欠食すると、次の食事で血糖値が上がりがやくなります。朝忙しい人は、野菜サンドイッチなど食べやすいものを準備しておきましょう。

●プラス10

あと10分歩きましょう！片道5分程度なら、買い物は車ではなく、歩いてみましょう。

気を付けていても血糖値が高くなった

そんなときは



「カラダづくり相談会」

血糖値が気になる人を対象に、一人一人に合った相談ができます。ぜひ左記へ電話で予約し、ご利用ください。

健康推進課
☎(32)1630



ご存じですか 認知症サポート医

認知症サポート医養成研修を修了し、地域の認知症診療や、地域連携の推進役を担っている医師です。現在、市内には10人のサポート医がいます。「最近物忘れが気になります。」「認知症の疑いがあるが、どの病院に相談・受診すればよいのか分からないうい。」といったときは、一人あるいは家族だけで悩まずに、身近にいる「サポート医」に気軽に相談ください。



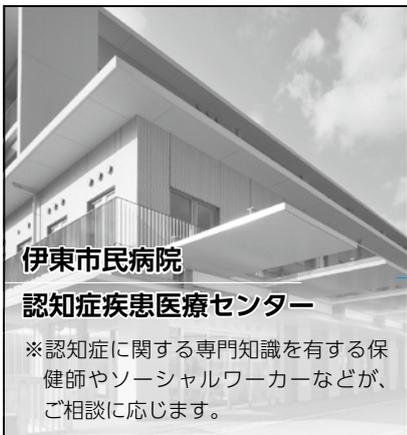
許田医院
所 幸町4-17
☎ 37-5071



山本医院
所 宇佐美1981-12
☎ 47-5566



木村整形外科クリニック
所 湯川1-2-10
☎ 32-0600



**伊東市民病院
認知症疾患医療センター**
※認知症に関する専門知識を有する保健師やソーシャルワーカーなどが、ご相談に応じます。
所 岡196-1
☎ 37-2634



伊東市医師会 認知症サポート医



青木クリニック
所 吉田116-2
☎ 45-5115



高野医院
所 荻398-31
☎ 38-2111



メディカルはば伊豆高原
所 富戸1317-4117
☎ 33-1200



伊豆高原ゆうゆうの里診療所
所 八幡野1027
☎ 54-9966

認知症かもしれない? と思ったときに「活用ください!」

認知症あんしんマップ

認知症に関する情報をまとめたパンフレット「認知症あんしんマップ」を作成しています。市役所や出張所、各地域包括支援センター、医療機関の窓口などで配布し、市ホームページからもダウンロードできるようにしていますので、ぜひ活用ください。また、認知症あんしんマップには「物忘れ相談シート」が付いています。病院に行つて、認知症の症状を口頭で伝えることはとても難しいことですが、そのようなときは、医師に伝えたいことを簡潔にまとめられるこのシートを活用してください。



▲認知症あんしんマップ

認知症簡易チェックサイト

認知症の早期発見・対応のため、市ホームページ又は左記のQRコードから「認知症簡易チェックサイト」を利用できます。医学的診断をするものではありませんので、結果にかかわらず、心配な人はお早めに医療機関にご相談ください。

引き続き、市では、サポート医を始めとする医師会など関係機関と連携し、認知症であつてもなくても安心して暮らし続けられる地域づくりに向けた取り組みを進めます。

☎ 高齢者福祉課
321561



- ▲認知症簡易チェックサイト
- 読み込むとチェックサイトへ移動します。
- 個人情報の入力是不要です。
- 利用料は無料です（通信料は自己負担です。）。

伊東市高齢者あんしん見守りネットワーク

認知症の人の行方不明時における早期発見や地域での見守りを目的に、QRコード付き見守りシールを導入しています。登録者の情報は伊東警察署と情報共有し、見守りシールをスマートフォンで読み取ると、ご家族の元に通知が届くとともに、読み取った人とご家族が、個人情報を開示することなく、伝言板上でメッセージのやりとりをすることが出来ます。また、スマートフォンがなくても、QRコードの下に記載してある個人番号を市役所又は伊東警察署に伝えると、個人を特定することが出来るため、早期発見・保護につながります。お一人でお出かけをして、心配な人がいましたら、ご利用ください。また、一人でも多くの人に知っていただくことで、地域の見守りにつながります。下記QRコードを読み取ると、本事業を紹介した面白い寸劇が視聴できますので、ぜひご覧ください。



▲QRコード付き見守りシール

共創未来
大変! おばあちゃんが
いなくなった!

何かお困りの様子...
衣服のQRコードに
アクセスしてみよう

おばあちゃんが
みつかった!

ご家族

自動メール受信
24時間 365日
素早く連絡が取れる!

この画面は保護者と
発見者のみが見ることが出来ます

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です



事業紹介動画は
こちらから

広告欄

保険に入つて
よがったあ〜♡

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)

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
TEL0557-48-7370
初回相談無料

司法書士 山田康太
伊東市川原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。

今年度の がん検診 もう受けましたか？

肺がん検診

日本人のがんによる死亡原因の第1位は、肺がんです。また、たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、日本人男性では約5倍、女性では約4倍、肺がんで死亡するリスクが高くなります。

早期の肺がんは自覚症状がないことが多く、定期的に検診を受診することが必要です。

対象者 市に住民登録のある40歳以上の人

検査 胸部レントゲン検査

費用 200円（喀たん検査と一緒に受ける場合は400円追加）

※喀たん検査は、50歳以上かつ1日喫煙本数×喫煙年数が600以上の人が対象です。

※喀たん検査のみの肺がん検診は受けられません。

大腸がん検診

日本においてがんの部位別でみた大腸がんの罹患率は第1位、死亡数は第2位となっていますが、早期発見・早期治療を行えば、ほぼ9割の人が完治します。手軽に受診できる大腸がん検診を年1回受けましょう。

対象者 市に住民登録のある30歳以上の大腸がんの症状がない人

費用 500円

受診方法

①市内協力医療機関で問診票と専用容器を受け取る。

②2日間分の便を採取する。

③採取した便と問診票を受付をした医療機関の窓口へ持って行く。

④医療機関で受診結果を受け取る。

※大腸がん検診で「陽性」と判断された場合は、そのまま放置せずに必ず精密検査を受けましょう。

子宮頸がん検診

子宮頸がんの罹患率は20代から増加し、30代～40代にピークとなり、死亡率は加齢とともに増加します。子宮頸がんは、定期的に検診を受けることによって、死亡率を減少させることができます。子宮頸がん検診は、右記のほか、1月24日(火)、25日(水)に集団検診（検診車）もあります。詳細は、受診券に同封の検診ガイドブックをご参照ください。

対象者 市に住民登録のある20歳以上の女性で、令和3年度に子宮頸がん検診を受診していない人。ただし、子宮疾患などで治療中の人と妊娠中の人を除く。

受診方法 子宮頸がん検診受診券又は無料クーポン券を持って、12月23日(金)までに市内協力医療機関で受診してください。

費用 受診券対象者は自己負担1,000円

（医師の判断により体部検査が追加となった場合は400円追加）

その他 子宮頸がん検診受診券・無料クーポン券の申込みは12月16日(金)まで。

終了間近！

健康推進課 ☎ 52-3005

近年、日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。「がん」は、症状が出にくく、早期がんはほとんどが無症状であり、早期発見・早期治療を行えば、多くの場合治る病気といわれています。

コロナ禍にあっても「がん」は待ってくれません。

がん検診に行くことやがんの治療は決して不要不急ではありません。市のがん検診会場では、集団検診・個別検診ともに、「密を避ける」、「待ち時間の減少」、「受診前の体調チェック」などの感染対策に力を入れています。命を守るために、有効性のあるがん検診を受診し、会場では感染症予防の正しい行動をお願いします。まだ受診されていない人は、ぜひともこの機会にご利用ください。

各がん検診共通事項

期 間 **12月23日(金)まで**

実施場所 市内協力医療機関

申込み 直接医療機関へお問い合わせください。

その他 70歳以上の人や非課税世帯の人など、一部費用が無料になる場合があります。

※がん検診についての詳しい情報は、市ホームページ又は健康推進課までお問い合わせください。



市ホームページ
「各種がん検診について」
はこちらから

1

日本人の
2人に1人ががんになり、
3人に1人ががんで亡くなっています。

1

2

この機会にがん検診をご利用ください。

がんは、早期発見・早期治療を行えば、
多くの場合治る病気といわれています。

3

11月から12月は県下一斉 滞納整理強化月間

～税金は納期限内に納めましょう～

問 収納課 ☎32-1291～1293

市税は、行政サービスを行うための貴重な財源であり、また、納期限を守って納税している大多数の皆さんとの公平性を保つため、11月から12月までを「滞納整理強化月間」とし、県及び県内の各市町とも連携して、市税徴収の強化に取り組んでいます。

納税は全ての債権支払いより優先します

法の定めにより、納税は国民の義務であり、ほかの全ての債権より優先します。「生命保険料の支払いがあるから」、「住宅や車のローンの返済があるから」、「カードローンの返済があるから」は、納税ができない理由として認められません。また、自己破産を申し立て免責許可を受けた場合も、税債権は免責になりません。

納期限内に納税されない場合は・・・

未納のまま納期を過ぎると滞納となります。災害・病気・失業・倒産などの特別な事情により、納期限内に納税することが困難になった場合は、納税猶予の対象となる場合がありますので、収納課へご相談ください。

納付や相談のないまま放置すると・・・

地方税法において準用する国税徴収法の規定に基づき、滞納者の預貯金口座、生命保険の契約内容、勤務先の給料、自営業の人の取引先などの財産調査をした上で、滞納処分として差押処分を行います。国税徴収法第四十七条において、督促状を発送して10日を経過しても納税されない場合には、**差押処分**をしなければならぬこととなっています。滞納処分の流れは、下記のとおりです。

滞納処分

滞納

滞納処分の流れ

納税通知

納期限

約20日後

督促状

督促状の発送から10日経過

差押・取立（換価）

差し押さえた財産（※）を金銭に換え、未納税にあてます。

※財産

- ・金融機関の預貯金
- ・生命保険契約（解約返戻金など）
- ・給与
- ・年金
- ・売掛金
- ・不動産
- ・自動車
- ・高級家財や家電
- など

（約1か月間）

健康ひろば

子育て

母子保健事業

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、対象者や受付時間を個別に設定しています。会場、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。

健診・教室	日程
1歳6か月児健康診査	16日(水)
2歳児健康教室	15日(火)
3歳児健康診査	9日(水)

☎(32)1582
問子育て支援課

11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待は、将来にわたり子どもの心身に深い傷を与え、時には尊い命が奪われるなどの社会問題となっています。
児童虐待とは：

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く
投げ落とす
激しく揺さぶる など

性的虐待

性的行為を見せる
ポルノグラフィの
被写体にする など

心理的虐待

言葉による脅し、無視
DV
きょうだい間での差別
など

ネグレクト

家や車に閉じ込める
食事を与えない
不潔にする など

虐待かとも思ったらすぐにお電話をください。
児童相談所全国共通3桁ダイヤル 189 (いちばやく)

☎(32)1581
問子育て支援課

お子さんの就学に必要な母子及び父子並びに寡婦福祉資金の貸付

貸付資金の種類

- ・修学資金：通学するために必要な授業料などの費用を継続的に貸し付けます。
- ・就学支度資金：高校や大学などに入学するときに直接必要となる被服などの購入費用を入学時に1回だけ貸し付けます。

申込み 11月1日(火)～30日(水)

に子育て支援課で面接会の予約をお願いします。12月中に市役所で面接会を行い、申請書を提出して申込みになります。

☎(32)1581
問子育て支援課

母子・父子自立支援員による相談事業

母子・父子自立支援員による相談支援事業を行っています。ひとり親家庭のお悩み・困っていることなどお気軽にご相談ください。

☎(32)1581
問子育て支援課

旧優生保護法一時金受付・相談窓口について

県では、旧優生保護法一時金に関する受付・相談窓口を設置しています。

窓 県子ども家庭課(県庁西館3階)

日時 月々金曜日(祝日を除く。)

8時30分～17時15分

請求期限 令和6年4月23日(火)



県ホームページはこちら

問県子ども家庭課

☎054(221)3157

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！

広告欄

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎055-946-6072

結婚相談所 ムスベル

お掃除お任せください！

ダイケイサービス

浴室 キッチン エアコン 換気扇 トイレ

☎080-6408-5073 お見積無料

daikei.service110@gmail.com 9:00～19:00 (日曜・祝日メールのみ)

静岡県伊東市富戸

「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。

未就園児を対象にした幼稚園施設開放

市立幼稚園では、来年度の入園児を対象にした施設開放を年4回実施しています。

入園前から園や集団の雰囲気や味方う良い機会ですので、お気軽にお出掛けください。(次回は令和5年1月〜2月頃の予定で最終です。)

対象 平成31年4月2日〜令和2年4月1日生まれの子ども

申込み 希望する園に事前に電話で。

内容・時間 各園にお問い合わせをください。

※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、予告なく中止となる場合があります。

11月の幼稚園施設開放日

日程	幼稚園施設	電話番号
7日(月)	伊東幼稚園	37-2182
8日(火)	荻幼稚園	36-6227
10日(木)	宇佐美幼稚園	48-9064
	八幡野幼稚園	53-0395
	池幼稚園	54-0296
15日(火)	富士見分園	36-6103
	吉田幼稚園	45-0430

問 幼児教育課
☎ 1952

健康

新型コロナウイルス小児(5歳〜11歳)集団接種を実施します

初回(1・2回目)接種から5か月以上経過した満5歳〜11歳の小児を対象に新型コロナウイルスワクチン3回目接種を実施します。接種を希望する人は接種券がお手元に届きましたら、Web又は電話で予約をお願いします。

なお、これまでに未接種の小児を対象とした初回(1・2回目)接種も行います。既にお手元にある接種券が使用可能で、1回目及び2回目接種のセットでの予約となりますので、両日とも接種可能な日程をご予約ください。

会場 健康福祉センター
3回目接種日 10月29日(土)、11月5日(土)、19日(土)、26日(土)
初回接種日
・A日程 10月29日(土)と11月19日(土)
・B日程 11月5日(土)と11月26日(土)

申込み

・電話 市新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター ☎(29)6567(9時〜16時)
・Web



Web予約はこちら

他のワクチンとの接種間隔

・インフルエンザワクチンは、新型コロナウイルスワクチンと同じ日に接種を受けることができます。

・新型コロナウイルスの接種前後にインフルエンザ以外の予防接種を行う場合は、原則として新型コロナウイルスワクチン接種と13日以上の間隔を空けてください。

問 市新型コロナウイルス接種専用コールセンター
☎(29)6567(9時〜16時)

男性限定! 減塩でおいしいお酒のおつまみの作り方講座

おうち時間が長くなった今こそ、自分でおつまみを作ってみませんか? 料理初心者でも、簡単においしく作る方法をお伝えします。

対象 18歳〜74歳の男性市民

日時 11月17日(木) 10時〜11時15分

会場 健康福祉センター

定員 先着10人

費用 200円

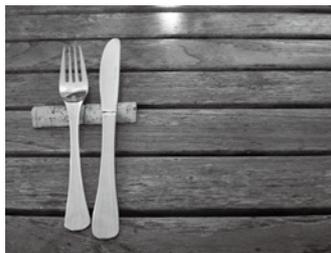
内容 作り方ミニ講話、調理実習

※食中毒予防のため、調理後2時間以内に試食できる人のみ、ご家庭でもう一度作れるお楽しみプレゼント付きです。

申込み 開催日3日前までに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



問 健康推進課
☎ 1630

広告欄

片付けます 遺品整理 終活

☎ 0120-35-9930

家財整理・片付け
かんだうサービス

「広報を見た」の一言で優待します

住宅・別荘・空き家・物置・ホーム入居準備・整理収納・ゴミ屋敷・汚部屋・特殊清掃

遺品整理 伊東 株式会社かんだうサービス ☎ 35-9930
本社事務所: 伊東市岡 倉庫: 伊東市辰 詳しいは ホームページを!

贈り物の専門店 カタログギフト多数取り揃えております

・中元・歳暮・結婚・出産
・快気・新築・長寿
・初節句・七五三・成人
・入学・進学・就職 etc...

東海バス 真心こめた贈り物 **アピテギフトプラザ伊東**

カタログは無料でお届けします。お気軽にフリーダイヤルへお電話下さい。

伊東市東松原町16-2 (東海館前) ☎ 0120-059-096へ
■営業時間/10:00~18:00 ■定休日/毎週日曜日・年末年始 ■駐車場完備
※駐車場満車の場合は三井のリパーク伊東東松原町もしくは本町パーキングをご利用ください。
※キッズスペース完備 (お子様連れでも安心してご購入品をお選びいただけます)

「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 11月はエコドライブ
推進月間

- エコドライブとは、燃料消費量やCO₂排出量を減らし、地球温暖化防止につながる「運転技術」や「心がけ」です。また、エコドライブは交通事故の削減につながります。
- ◇エコドライブ10のすすめ
- ① ふんわりアクセル「eスタート」
 - ② 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
 - ③ 減速時は早めにアクセルを離そう
 - ④ エアコンの使用は適切に
 - ⑤ ムダなアイドリングはやめよう
 - ⑥ 渋滞を避け、余裕をもって

出発しよう

⑦ タイヤの空気圧から始める点検・整備

⑧ 不要な荷物はおろそう

⑨ 走行の妨げとなる駐車はやめよう

⑩ 自分の燃費を把握しよう

環境課

☎ 1374
(32)

i 11月は静岡県子ども・若者育成支援強調月間

子ども・若者の健全な育成には、「地域の子どもの地域」の大人が育てる」という意識を持ち、子ども・若者が社会の一員として自立し、主体的に活躍することができるよう、県民がそれぞれの立場で支援していくことが必要です。

県では、11月を「子ども・若者育成支援強調月間」として、子ども・若者の健やかな育成に向けた取り組みを一層推進します。

この機会に皆さん自身ができることを考え、行動するきっかけとしましょう。

生涯学習課

☎ 1961
(32)



マイナンバーカードを利用して、証明書をお得に取得できます！

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアなどに設置されているマルチコピー機（キヨスク端末）から住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍の附票の写し、戸籍事項証明書を取得できるコンビニ交付サービスの手数料を改定しました。

市役所の窓口で証明書を取得するより、交付手数料が100円安くなりますので、ぜひご利用ください。

利用に必要なもの

- ・マイナンバーカード（利用者証明用電子証明書が搭載されたものに限る。）
- ・利用者証明用電子証明書（4桁の暗証番号）
- ・各種証明にかかる手数料

利用できる時間 6時30分～23時

※年末年始（12月29日～1月3日）及びメンテナンス時は使用できません。

対象となる証明書

証明書の種類	窓口交付手数料 (1部)	コンビニ交付 手数料 (1部)
		10月1日～
住民票の写し ※マイナンバーは、記載されません。	300円	200円
印鑑登録証明書 ※取得するためには事前に印鑑登録が必要です。		
戸籍の附票の写し		
戸籍全部事項証明書 (戸籍謄本)	450円	350円
戸籍個人事項証明書 (戸籍抄本)		

※市役所窓口で印鑑登録証明書を申請する場合は、印鑑登録証が必要です。

広告欄

のラシオン富士見

○地域密着型通所介護
●小規模多機能型居宅介護

○お迎え送り時間の相談承ります
●通い・泊りと同じ場所
同じスタッフが対応しますので安心して
お困りのことがありましたら
お気軽にご相談下さい

～音程がしいお民謡
農のフリアアでのんびり～

☎ 44-5500
伊東市須美元和田722-677
<http://www.izukaigo.com>

社会福祉法人 春栄会

ケアセンターうばめ儲伊東

見て・くらべて・試して・選べるショールーム

フランスベッド・リハテック・ファイテン 等の
商品を多数取り揃えております

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
年中無休(9時～17時30分まで)
伊東市八幡野1105-3 **TEL 55-1311**

「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。

i 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の発行

令和4年1月1日から令和4年9月30日までの間に国民年金保険料を納めた人に対して、11月上旬までに日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます(10月1日から12月31日の間に初めて納付した人には、来年の2月上旬に送付)。社会保険料控除を受けるために必要となりますので、年末調整・確定申告まで大切に保管してください。また、家族の保険料を納付した場合は、家族宛てに送られた証明書で申告してください。



問ねんきんダイヤル
☎0570(05)1165
三島年金事務所
☎055(973)1166
保険年金課
☎(32)1625

i 介護の仕事の新たな担い手を養成する研修

対象
・高齢者への生活援助サービス(掃除や買物など)の担い手となる意向のある人
・訪問型サービス(基準緩和)の指定を受けている事業所で働く意思のある人

日時 11月18日(金) 9時~17時(昼休憩1時間)

会場 広野MCビル3階(広野1-3-26)

参加費 無料

定員 14人

※会場内の3密を避けるため、各席の間隔を空けて開催します。

内容 介護福祉士やホームヘルパーなどの資格がなくても、本研修を修了することで、訪問型サービスA(掃除や買物など)に従事する資格が取得でき、介護事業所で働くことができます。

申込み 10月28日(金)~11月11日(金)までに電話で左記へ。

問高齢者福祉課
☎(32)1561

i スマホ教室の開催

デジタル機器などの使用に対する不安解消を目的に、総務省の「デジタル活用支援推進事業」を活用したスマホ教室が、携帯ショップで行われています。

総務省指定の研修を受けた講師が、オンラインによる行政手続やサービスの利用方法について説明しますので、ぜひご参加ください。

日時 総務省のホームページで確認できます。毎月末に翌月分と翌々月分が更新されます。

会場 ドコモショップ伊東店
☎0120(408)866
auショップ伊東
☎0800(700)0378
ソフトバンク伊東川奈
☎(44)4100

費用 無料

申込み 各会場への電話、店頭又はWebで。

問情報政策課
☎(32)1191

i 読み聞かせ入門講座

静岡県立中央図書館子ども図書研究室講師派遣事業

対象 市内で読み聞かせボランティア活動をしている人、読み聞かせボランティア活動に興味のある人

日時 11月15日(火) 10時~11時30分

会場 生涯学習センター中央会館

定員 20人程度(応募多数時抽選)

講師 県立中央図書館職員

内容 絵本の読み聞かせ初心者を中心に、読み聞かせに向く絵本や読み聞かせ方法を紹介します。

申込み 11月9日(水)までに電話で左記へ。

※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、変更となる場合があります。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスク着用などにご協力をお願いします。

問伊東図書館
☎(36)7433

広告欄

B型肝炎 給付金について 無料個別相談会

日程・会場 (10:00~17:00)
11/12 修善寺総合会館 大研修室

完全予約制 ☎0120-013-621
(ご予約受付時間) 平日9:00~18:00

対象期間 16年7月2日~63年1月27日生で可
※ご遺族の方にも給付金請求できます

給付金 50万円~3,600万円
※病態に応じて給付金等の内容が異なります

弁護士 藤田 裕子
※着手金・相談料 無料
※成功報酬制
※訴訟実費別途

弁護士法人弁護士 慶庭 幸一「あいほ こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029
プレシヤス総合法律会計事務所 ☎TEL 03-5363-6333
東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】 平日 9:00~18:00 ☎FAX 03-5363-6334

貸会场のご案内	会場名	場所・広さ	定員
ダンコーエンボウル貸会場のご案内です。一部の会場はWi-Fi完備しております。	パンケ	2F・60坪	150名
	ターキー	2F・22坪	50名
	特別室	中2F・15坪	16名
	サンテラス	1F・45坪	80名

ダンコーエンボウル
〒414-0027
伊東市竹の内1-3-16
電話0557-37-1512

「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。

i 電力・ガス・食料品等価格
高騰緊急支援給付金

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、速やかに生活・暮らしの支援を受けられるよう、令和4年度住民税非課税世帯等に対して、1世帯当たり5万円を給付することになりました。※給付のスケジュールなどの詳細が決定次第、市ホームページや広報いとうなどでお知らせします。

臨時特別給付金事務局

☎(52)3081

(平日8時30分～17時)

i 2022障がい者
雇用セミナーin伊東

障がい者雇用を検討している事業所の担当者などを対象に、そのノウハウなどを学ぶ機会として、障がい者雇用セミナーを開催します。

日時 11月28日(月) 13時30分～15時30分

会場 市役所地下会議室

参加費 無料

定員 先着30人

内容 障がい者雇用に係る

助成金制度の説明及び参加

企業による意見交換会

申込み 11月11日(金)までに電

話で左記へ。

障がい者就業・生活支援セン

ターおおむろ

☎(53)5501

i 静岡県最低賃金改正

県内の事業場で働く(パート・アルバイトなど含む。)全ての労働者に適用される、「静岡県最低賃金」が改正され、10月5日(水)から時間額944円となりました。なお、特定の産業には特定(産業別)最低賃金が定められています。



静岡労働局貸金室

☎054(254)6315

i 個人事業税の納期限
(第2期)は11月30日(水)

個人事業税は、商店の経営や不動産貸し付けなどを個人で行い、一定の基準を満たす場合に納める県税です。

お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストア又はクレジットカードで納付できます。また、スマートフォン決済アプリ(PayPay、LINE Pay、auPAY、楽天銀行アプリ)でも納付できます。

詳細は、送付される納付書又は県ホームページをご覧ください。納期限までに納めましょう。

熱海財務事務所

☎(82)9086

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：①②11月19日(土)

①8時30分～正午

②8時30分～17時

夜間：①11月17日(木)

①17時30分～19時

人口と世帯数

9/30現在 () 前月比

人口 66,498人(+5)

男 31,513人(-2)

女 34,985人(+7)

世帯数 35,678世帯(+25)

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。

今月の献血



28日(月)

10時～11時45分、

13時～15時30分

市役所

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

広告欄



伊東市公式LINE
と友達になろう!



同報無線(広報いとう)で放送した内容、イベントや生活情報などを発信しています。お友達登録後に、欲しい情報を配信カテゴリから選択し、登録をお願いします。



町の便利屋さん
ひより
手伝い日和

不用品整理及び処分承ります!

●庭の清掃(剪定、伐採、畑土、駐車場設置) お見積無料!

●不用品処理・引越し・一般雑用

保険も完備!

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

「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4年(2022年) 11月(霜月)

■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
※新型コロナウイルス感染症拡大状況により変更となる場合があります。		1 大安	2 赤口	3 先勝 文化の日	4 友引	5 先負 伊東駅前朝市 (毎週土・日曜日) 芸術祭上演部門 (~6)
6 仏滅	7 大安 立冬	8 赤口	9 先勝	10 友引 尻つみ祭り	11 先負	12 仏滅
13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安
20 赤口	21 先勝	22 友引 小雪	23 先負 勤労感謝の日	24 大安	25 赤口 広報いとう12月号 配布予定日	26 先勝
27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	今月の納税 納期限は11月30日(水) <input type="checkbox"/> 国民健康保険税 5期 <input checked="" type="checkbox"/> 収納課 ☎ 32-1291		

伊東温泉競輪開催日

☎公営競技事務所 ☎36-0120

11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	昼間																														
	ナイター ミッド				FIN♥ (7-2)																										MD♥ (5-2)
場外	昼間	京王閣 記念		防府記念			富山F I				静岡F I						施設整備GⅢ(富山)					取手 F I		小田原F I						大宮F I	
		福井F I					取手F I			高松F I							西武園 F I					福井 F I		和歌山F I						富山F I	
			小田原F I				立川F II										取手F II														
	ナイター		四日市F I N								四日市記念N											平塚F I N				競輪祭N(小倉)				玉野F I N	

※本場ナイター時以外の場外F I・F IIナイターは、昼場の場外開催終了後、販売を終了します。



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
3(木)	伊東ヘルスサポートクリニック ☎55-7622	たちばなメディカルクリニック広野院 ☎35-9924	伊東ヘルスサポートクリニック ☎55-7622
6(日)	山本医院 ☎47-5566	大川胃腸科外科 ☎36-9559	山本医院 ☎47-5566
13(日)	高野医院 ☎38-2111	伊豆高原メディカルたかやなぎ整形外科 ☎55-3322	高野医院 ☎38-2111
20(日)	伊豆高原クリニック ☎55-2522	城ヶ崎やまだクリニック ☎53-1201	むらかみ小児科クリニック ☎52-4710
23(水)	はあとふる内科・泌尿器科 伊豆高原 ☎53-5000	はすぎ整形外科クリニック ☎47-2737	はあとふる内科・泌尿器科 伊豆高原 ☎53-5000
27(日)	たちばなメディカルクリニック ☎45-4811	許田医院 ☎37-5071	たちばなメディカルクリニック ☎45-4811

- 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。
- 内科当番医で小児科を受診する際には、来院前に電話で受診が可能かご確認ください。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。
- 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

相談日が祝日の場合はお休みです。

※新型コロナウイルスの情勢により変更となる場合がありますのでお問い合わせください。相談時にはマスクの着用をお願いします。

■会場…市役所2階市民課市民生活係 ■☎52-3002(予約)

※都合により相談員が変更となる場合があります。

■法律相談	受付:11月1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)	8時45分~11時30分/東端克博 弁護士
24日(木)	8時45分~11時30分/高山 功 弁護士
■税務相談	受付:当日8時30分から(先着6人)
10日(木)	13時~15時/鈴木基支 税理士
■登記の相談	受付:当日8時30分から(先着6人)
2日(水)	10時~正午/山本昌輝 司法書士
■交通事故相談	受付:前開庁日15時まで(要電話予約4人)
15日(火)	13時~15時30分/山本孝介 弁護士

■人権相談	4日(金) 13時~15時/岩城保久・石井和代 人権擁護委員
■行政相談	17日(木) 13時~15時/山木勇一・山下えり子 行政相談委員
■行政手続の相談	(相続関係・内容証明・車庫証明・建設業許可)
	9日(水) 10時~正午/行政書士会
■土地家屋調査士の相談	*今月はありません。
■市民不動産相談	(会場は市役所1階展望ギャラリー)
	24日(木) 13時~15時/宅建協会東部支部相談員

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		
18日(金) 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)		
9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
25日(金) 10時~14時30分/三島年金事務所	市役所1階展望ギャラリー	
●女性相談		
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
●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
24日(木) 10時~15時	玖須美温泉会館	
22日(火) 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、第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		
30日(水) 10時~16時	市役所1階社会福祉課	サポートセンターいとう ☎82-5680
●生活困窮の相談 仕事や生活、家計の悩みを抱え、生活に困っている人はご相談ください。		
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 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)で相談を受け付けています。		
月~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		
16日(水) 13時30分~16時30分	市役所地下会議室	企画課 ☎32-1062

新規会員募集

◆健康すとなれっちヨガ◆



代表者・連絡先 牧本 エリ ☎44-2040
活動場所 松尾会館(富戸1166-45)
活動日時 毎週 火曜日 10時～11時30分
会費 1回1,500円(1回でも参加できます。)
会員は毎月4,500円で何度でも参加できます。
会員数 8人
内容 首・肩・腰・膝の痛みを和らげ、筋力をつけることで血行を良くして体の調子を整えます。身体と心をスッキリさせて若返りましょう。見学や体験もできます。興味のある人はご連絡ください。みんなで楽しくやりましょう。

新規会員募集

◆絆グループ スカイシー・絆◆



代表者 稲葉 博子 ☎090-4116-9159
連絡先 小川 道代 ☎090-5619-6261
活動場所 宇佐美コミュニティセンター
活動日時 第1～第4金曜日 13時～16時
会費 毎月2,000円～3,000円
内容 足腰を丈夫にいつまでも若々しく美しい姿勢を保ちたい人、運動不足の人、脳の活性化をしたい人、社交ダンスはいかがですか。未経験者でも大丈夫です。体験は無料です。楽しく仲間づくりをしましょう。

としよかんだより

伊東図書館 ☎36-7433

今月のオススメ図書



『江戸で部屋さがし』
菊地ひと美 / 講談社

江戸に移り住むことになった町人と武士の若者が、家を見て回るといふストーリー仕立ての江戸時代の住居や暮らしぶりを紹介。当時の数少ない資料などを参考に、読者にわかりやすいカラーイラストで間取りが見られます。時代小説のお供にいかがですか？

主な新着図書のご紹介

	書名	著者
1	ハヤブサ消防団	池井戸 潤
2	掌に眠る舞台	小川 洋子
3	介護者D	河崎 秋子
4	若葉荘の暮らし	畑野 智美
5	光を灯す男たち	エマ・ストーネクス
6	麦畑のみはりばん	テリー・ファン
7	ママってすごーい!	クリス・ホートン
8	ふっと…	松成 真理子

ほか児童書も含め、多数購入しています。

としよかん information

■新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、臨時休館となることや一部サービスを縮小し開館する場合があります。

詳細は伊東図書館ホームページをご確認ください。

<https://www.ito.library-town.com/>

■今月の休館日

毎週月曜日、11月3日(木・祝)、11月23日(水・祝)、11月30日(水)



とびっきり! PHOTO



9.1 THU

伊東市総合防災訓練



富戸小学校をメイン会場とし、各地区で防災訓練が実施されました。シェイクアウト訓練や地震体験車のほか、医療救護訓練では心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の扱い方などの理解を深めました。

9.9 FRI

伊東ロケをPR ロケ地看板設置



市内でロケが行われた映画「グッバイ・クルエル・ワールド」の全国公開に合わせて、中央通り商店街にロケ地看板を設置しました。看板には、中央通り商店街で主演の西島秀俊さんが登場する場面の写真が掲載されています。

9.21 WED

秋の全国交通安全運動



秋の全国交通安全運動が9月21日～30日に実施されました。初日は市役所で出発式が開かれ、警察署、交通安全協会、安全運転管理協会、交通安全母の会、市役所職員が市内23か所で街頭広報を行いました。

9.25 SUN

登壇付き上映イベントの開催



市内をメインロケ地として撮影が行われた映画「あの娘は知らない」の上映イベントが生涯学習センターひぐらし会館で行われ、俳優の福地桃子さん、岡山天音さん、脚本・監督の井樫彩さんが、撮影エピソードなどを語りました。

はたちしき 伊東市二十歳式

みなでお祝いしよう！



- 対象 平成14年4月2日～平成15年4月1日に生まれた人
- 日時 令和5年1月8日(日) 10時開場、10時30分開式(予定)
- 会場 観光会館
- 案内 市内に住民登録がある対象者に二十歳式の案内状を送付します。住民登録を市外に移した人は、生涯学習課までご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、直前に開催方法を変更又は式典を中止する場合があります。

生涯学習課 ☎32-1962

第11回 全日本まくら投げ大会 in伊東温泉 参加者募集

2月 25日(土)
26日(日)



誰もが修学旅行で経験したことがある「まくら投げ」を競技化したオリジナリティあふれる伊東市発祥のイベントへの参加チームを募集します。なお、参加申込多数の場合、抽選となります。

会場 伊東市民体育センター

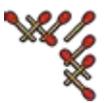
申込み 一般の部・子どもの部の2部門です。詳細は市ホームページをご覧ください。

申込み期間 11月1日(火)~12月9日(金)

伊東観光協会 ☎37-6105



秋季全国火災予防運動 11月9日(水)~15日(火)



お出かけは **マスク戸締り 火の用心**

(全国统一防火標語)

駿東伊豆消防本部伊東消防署 ☎38-0119

住宅防火 いのちを守る **10** のポイント

6つの対策

- 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具や衣類、カーテンは、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

4つの習慣

- 寝たばこは、絶対にしない、させない。
- ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- こんろを使うときは火のそばを離れない。
- コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



駿東伊豆消防本部イメージキャラクター
駿太(しゅんた)君



令和5年 確定申告

令和4年分の所得税及び復興特別所得税などの確定申告書作成・相談の会場は、**熱海税務署のみ**となります。

市役所会場は実施しません。

熱海税務署での開催期間や相談体制、市役所への投函箱の設置（確定申告書の提出のみ）などの詳細については、決定次第お知らせします。

また、個人市民税・県民税の申告は、例年同様市役所2階課税課で受け付けます。確定申告に関することは、熱海税務署にお問い合わせください。

☎熱海税務署 ☎81-3515
課税課 ☎32-1271

パソコン・スマートフォンから確定申告

ど自宅から e-Tax しませんか？

☎熱海税務署個人課税部門 ☎81-3518

確定申告は、税務署に行く手間もなく、また感染リスク軽減のためにも、e-Tax を利用していただき、パソコンやスマートフォンで自宅からの申告をお願いします。

「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード読取対応のスマートフォン又はICカードリーダー」があれば、パソコンやスマートフォンから e-Tax で所得税・消費税・贈与税の申告書作成と送信ができます。

税の作品展

11月11日(金)～17日(木)は「税を考える週間」です。市内の児童・生徒の皆さんから応募のあった税に関する作品の展示を行います。

期 間 **11月13日(日)**
～11月23日(水・祝)

会 場 マックスバリュ伊東広野店
内 容 「税の標語」、「作文・習字・ポスター」の作品展

☎熱海税務署管理運営部門 ☎81-3438



消費税インボイス制度説明会

令和5年10月1日から導入される適格請求書等保存方式（インボイス制度）のインボイスを発行できる「適格請求書発行事業者」になるための登録申請書を受け付けています。

事業者の皆さんにインボイス制度について理解を深めていただくため、予約によるインボイス制度説明会を開催します。

日 程 **11月16日(水)**
12月14日(水)

時 間

- ・10時～11時 課税事業者向け
- ・13時30分～14時30分 免税事業者向け

会 場 熱海税務署

定 員 各20人

☎熱海税務署法人課税部門 ☎81-3529

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間

※11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」

暴力は、その対象の性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありませんが、特に配偶者などからの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメントなど、女性に対する暴力は女性の人権を著しく侵害するものです。

《令和4年度のテーマは「性暴力を、なくそう」》

いつ、どこで、誰と、どのような性的な関係を持つかは、あなたが決めることができます。望まない性的な行為は、性的な暴力にあたり、年齢、性別にかかわらず起こります。また、身近な人や夫婦・恋人の間でも起こります。つらいこと、不安なことについて一人で抱え込まず、まずは性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターに話してみませんか。



女性に対する暴力根絶のシンボル
パープルリボン
内閣府男女共同参画局
ホームページより



性犯罪・性暴力、DVの相談窓口

【性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター】
短縮電話番号「#8891」（早くワンストップ）

【性暴力に関するSNS相談】
「Cure Time（キュアタイム）」
<https://curetime.jp/>

【DV相談ナビ】
短縮電話番号「#8008」（はれれば）

【DV相談プラス】
0120-279-889（24時間）

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

女性の人権でお困りの人は、お電話ください。

期間 11月18日(金)～24日(木)
時間 8時30分～19時
(土日・祝日は10時～17時)

※強化週間以外は、平日8時30分～17時15分

☎静岡地方法務局 静岡県人権擁護委員連合会
☎0570-070-810

今月の健康レシピ

学校給食シリーズ78（学校給食センター）
「ちくわの木の揚げ」



- 材料（2人分）
- ちくわ……………2本
 - 小麦粉……………10g
 - 卵……………10g
 - アーモンドプードル……………4g
 - アーモンドスライス……………4g
 - 黒いりごま……………2g
 - 揚げ油……………適量

●作り方

- ①ちくわを縦半分に切ります。
- ②アーモンドスライスを砕いておきます。
- ③小麦粉、溶き卵、アーモンドプードル、②、黒いりごまを混ぜ、衣を作ります。
- ④ちくわに衣をつけ、180℃の油で色よく揚げて仕上げます。

●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
120kcal	5.7g	6.9g	31mg	0.6g

アイドル登場

お宮参り行ってきました！
がー！



じゅんや
純弥くん（6か月）