



伊東市立

東小学校

西小学校

旭小学校

閉校



▲3月18日(土) 東小学校閉校式



▲3月18日(土) 西小学校閉校式



▲3月19日(日) 旭小学校閉校式

4月から統合により、伊東小学校となった東小学校、西小学校、旭小学校の閉校式が各小学校で開かれました。出席者はそれぞれの小学校への感謝を伝え、新たな伊東小学校への期待を膨らませました。式典はそれぞれの学校独自の内容で、記念講演や記念動画を披露し、校旗の返納を行いました。



市公式
メルマガ



市公式
Twitter



市公式
Facebook



市公式
LINE

- 生涯学習講座 いでゆ大学 2P
- 1日人間ドック・脳ドック 14P・15P

生涯学習講座

いでゆ大学

日程	内容	会場
5月25日(休)	開講式・オリエンテーション(午前) 情報交換(自己紹介)(午後)	生涯学習センター 中央会館
6月 1日(休)	入門 伊東の歴史<近現代編>(午前) Let's紙芝居(午後)	〃
6月15日(休)	伊豆半島ジオパーク(中北部編)(午前)	〃
7月 6日(休)	石丁場遺跡を学ぶ(午前)	〃
7月20日(休)	太田圓三の功績(午前) 石に描くアート(午後)	〃
8月 3日(休)	曾我物語(午前)	〃
8月24日(休)	ポッチャ(終日)	市民体育センター
9月 7日(休)	今なぜSDGsなのか(午前) 伊東探索準備会(午後)	生涯学習センター 中央会館
9月21日(休)	交通安全・防犯講座(午前)	〃
10月 5日(休)	伊東探索(終日)	市内各所
10月19日(休)	社会見学班打ち合わせ(午前) グラウンドゴルフ(午後)	生涯学習センター 中央会館・かどの球場
11月 2日(休)	古文書を読み解く(午前) 探索レポート作り(午後)	生涯学習センター 中央会館
11月16日(休)	社会見学(終日)	鎌倉市内
12月 7日(休)	どうする家康(午前) 探索発表(午後)	生涯学習センター 中央会館
12月14日(休)	食生活を学ぶ・元気な百歳・(午前)	〃
12月21日(休)	お飾りづくり(終日)	〃
1月18日(休)	考古学からひも解く伊豆の地震(午前) 一年を振り返る(午後)	〃
2月 1日(休)	閉講式・記念講演(午前)	〃

時間 午前：10時～11時30分 午後：13時～14時30分 終日：10時～14時30分
 ※日時、内容、会場は変更する場合があります。
 ※講座の中止や欠席、いずれの場合も返金はしません。

い でゆ大学は、社会で豊かな経験を積んだ60歳以上の皆さんが、一緒に学び、活動し、教養を高める生涯学習講座です。2年間(年間18回)にわたり、郷土の歴史や健康についての講義、ボッチャ競技、お飾りづくりなど、仲間と親睦を深めながら、さまざまな活動を行います。本年度も新しく30人の受講生を募集します。

対象 市内在住の60歳以上(昭和38年4月1日以前生まれ)の人

受講料 年間3000円
 ※講座内容により、別途材料費などの自己負担があります。

申込み 次の①～③のいずれかの方法で、住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・年齢・電話番号を記載(入力)し、申込みをしてください。

① **WEB** 左記二次元コードからWEBで入力



申込専用サイトはこちらから

② **メール** gakusyuuu@city.ito.shizuoka.jp宛に送信
 ※件名に「いでゆ大学申込み」と記載してください。

③ **郵送** ハガキを左記まで送付
 ▼〒414-8555
 大原2-1-1
 伊東市教育委員会生涯学習課「いでゆ大学」係

締切り 5月9日(火)必着
募集人数 30人(応募多数時抽選)

☎ 37-1962
生涯学習課

共通事項

申込み 往復ハガキに、氏名・年齢・住所・電話番号を記入の上、〒414-0024 和田1-16-1 振興公社「〇〇教室係」まで。

締切り 5月22日(月)必着
 ※各教室、運動のできる服装を準備してください。
 ※応募多数の場合抽選です。
 ※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。

振興公社のスポーツ教室

☎振興公社 ☎37-7135

市民ボウリング教室

日程 6月7日～7月5日の毎週水曜日(計5回)
時間 10時30分～正午
場所 ダンコーエン・ボウル
対象 市内在住・在勤の成人
指導者 ダンコーエン・ボウルスタッフ
参加費 1,500円(傷害保険料など)
定員 16人
持ち物 筆記用具



ポッチャ・ラケットテニス教室

日程 6月12日～7月10日の毎週月曜日(計5回)
時間 19時～20時45分
場所 市民体育センター
対象 市内在住・在勤の人
指導者 市スポーツ推進委員
参加費 1,500円(傷害保険料など)
定員 30人
持ち物 体育館シューズ・タオルなど



「市長への手紙」

主役は市民の皆さんです★

市長に直接伝えたい市政に対する
ご意見・ご提案などをお寄せください。



①

①

414-8790

伊東市大原二丁目1番1号

伊東市役所「市長への手紙」

伊東市長 小野 達也 行



②

②

- ◎封書として利用する場合は①②の順で三つ折りにして、のり又はセロハンテープで閉じ、切手を貼らずに投函してください。
- ◎FAXを利用する場合は、ご意見を記入した面を送信してください。

FAX 0557-36-1104

- ◎直接お持ちいただく場合は、市役所7階秘書広報課へお願いします。

市長への手紙

市長に直接伝えたい市政に対するご意見・ご提案などをお寄せください。

- ◆個別の回答は差し控えさせていただきますが、手紙は全て市長が目を通し、関係課において市政の参考とさせていただきます。
- ◆個人情報や意見内容の確認など必要がある場合のみ利用し、他の目的には利用しません。
- ◆国や県、警察、消防などの他の行政機関や民間企業に関する事など、市の業務以外の提言は、直接その業務を所管する機関へお伝えください。
- ◆誹謗中傷、企業などの案内や営業活動、趣旨が不明確もしくは不明なものはお断りします。

①

①

(件名)

(ご意見・ご提案の理由・きっかけ)

(ご意見・ご提案の具体的な内容)

②

②

◎さしつかえなければご記入ください。

日付 年 月 日

ご住所

お名前

電話番号



母子保健事業

5月の健診・教室の日程は、次のとおりです。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 (令和3年10月生まれ対象)	17日(水)
2歳児健康教室 (令和3年4月生まれ対象)	16日(火)
3歳児健康診査 (令和2年4月生まれ対象)	10日(水)

☎(32)1582
問子育て支援課

5月5日(こどもの日) 11日は「児童福祉週間」

令和5年度児童福祉週間標語
小さなて みんなではぐくみ育ててく

子どもや家庭、子どもの健全やかな成長について、国民全体で考えることを目的に、毎年5月5日から一週間を「児童福祉週間」と定めています。全国各地でさまざまな児童福祉週間関連イベントや啓発事業が実施されます。

☎(32)1581
問子育て支援課

出産・子育て応援給付金の支給が始まっています

妊娠期から出産・子育て期まで一貫して身近で相談に応じサポートする「伴走型相談支援」と「経済的支援」を一体として行っています。このうち経済的支援とは次のとおりです。

【出産応援給付金】

対象 令和4年度以降の妊娠の届出時に面談を受けた妊婦

支給額 5万円
申込み 妊娠届・マイナンバー

1の分かるもの・顔写真付きの本人確認書類・印鑑・妊婦本人の振込口座が確認できるものを持参し、子育て支援課窓口にお越しください。妊婦パートナーの同伴を推奨しています。

【子育て応援給付金】

対象 令和4年度以降に出生届を提出し、赤ちゃん訪問時に面談を受けた保護者

支給額 赤ちゃん一人につき5万円
申込み 赤ちゃん訪問終了後、2週間ほどで申請書を送付します。

☎(32)1582
問子育て支援課

ひとり親家庭就学費用助成制度

来年4月に小学校に入学する児童を養育する児童扶養手当の受給者に、ランドセル、学校指定用品購入費の助成を行います。

助成申請時に、領収書原本(受給者氏名記載必須)を必要としますので、大切に保管してください。

☎(32)1581
問子育て支援課

ひとり親家庭へのファミリーサポート・センター利用料の助成制度

ひとり親家庭及び養育者の会員に対する助成制度です。

助成の条件

- ①児童扶養手当受給者又は児童扶養手当を受給している世帯と同様の所得水準にあること
- ②住民税が非課税であること
- ③センターに会員登録をしていること
- ④援助活動に伴う利用料を滞納していないこと
- ⑤仕事や求職活動などが理由のセンター利用であること

助成額 利用料の半額(1時間当たり300円又は350円)。1か月当たり1万円が助成上限で、食費などの実費分は助成対象外です。

助成を受けるためには

- ①会員登録をしていない人は、まず、センターに会員登録をしてください。
- ②会員登録をした人は、センターを利用する前に、子育て支援課で利用料助成資格の登録をしてください。

※児童扶養手当を受給している人は証書を持参してください。

さい。児童扶養手当を受給していない人は、子育て支援課にご相談ください。

③センター利用後の利用料は、一旦全額お支払いください。その後、助成金支給の申請をしていただき、利用料の半額を助成します。

☎(32)1581
市ファミリー・サポート・センター

☎(36)1177

母子・父子自立支援員による相談

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。ひとり親家庭の人の悩み・困っていることなどお気軽にご相談ください。

日時 毎週月・水・金曜日(祝日は除く) 9時〜16時

内容

・ハローワークへの紹介(求人登録などのサポート)
※不安な人は、ハローワークへ同行します。
・各種制度の説明 など

☎(32)1581
問子育て支援課

プレママプレパパ教室

対象 妊婦とその家族（兄弟も来場可）

日時 5月19日（金） 9時45分

会場 健康福祉センター
持ち物 母子健康手帳

内容 マタ友ママ友づくり・出産前後のママと家族の気持ちの変化・産後すぐ役立つ赤ちゃんのあやし方など

申込み 5月12日（金）までに子育て支援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

子育て支援課
☎(32)15582

結婚新生活支援補助金

対象

①令和5年3月1日～令和6年3月31日の期間に結婚した夫婦

②夫婦共に年齢が39歳以下

③夫婦の所得の合算が500万円未満

④補助対象となる市内の住宅に夫婦共に住民登録がある。

⑤原則、住宅の契約者（所有者）が夫婦の双方かどちらか一方

⑥夫婦共に市税の滞納がない。

⑦夫婦双方が過去に本補助金及び他の同種の補助金を受給していない（他市町村での受給を含む。）。

⑧市が指定する結婚・妊娠・出産・子育てに関する講座を受講する。

※対象や講座などの詳細は市ホームページでご確認ください。

対象経費 令和5年4月1日～令和6年3月31日の期間に、婚姻を機に新たに要し、同期間に支払った次の経費



市ホームページはこちらから。

①住宅購入費（土地取得に係る費用、住宅ローン手数料などを除く。）

②住宅リフォーム費用（住宅の修繕、増改築、設備更新などに要した工事費用）

③住宅賃料（駐車場代を除く。）、敷金、礼金、共益費、仲介手数料

※令和6年4月分家賃を令和6年3月中に支払った場合

は対象外

④引越し費用（引越し業者又は運送業者に支払ったものに限り。）

補助金額（上限額）

・結婚時の年齢が夫婦共に29歳以下の場合 60万円

・結婚時の年齢が夫婦共に39歳以下の場合 30万円

申込期間 原則令和6年2月末日までの平日の開庁時間

※申請が予算に達し次第、受付を終了します。

※申込みを検討する人は、事前に必ず子育て支援課へお問い合わせください。

子育て支援課
☎(32)15581

健康

令和5年度新型コロナウイルスワクチン春開始接種を実施します

接種券が届いた人から接種可能です。

対象

・65歳以上の人
・5歳以上64歳以下で基礎疾患を有する人

・医療従事者及び高齢者施設等従事者

接種券の発行申請が必要な人

・12歳～17歳及び60歳～64歳の基礎疾患を有する人

・18歳以上59歳以下で4回目接種時に基礎疾患を有する人として接種券の発行申請をしていない人

・医療従事者及び高齢者施設等従事者

・前回接種後に伊東市に転入してきた人

接種券発行申請の方法

①電子申請（左記二次元コードから）

②郵送又はFAX（申請書は市ホームページからダウンロードできます。）

・郵送先 〒414-8555 大原2-1-1

伊東市役所 健康推進課 ワクチン担当宛

・FAX (35)5700

③電話（左記の専用コールセンターへ）



電子申請はこちらから。



市ホームページはこちらから。

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）

広告欄

社会福祉法人 春栄会

ケアセンターうばめ櫛伊東

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・ウハテック・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

小規模多機能型 居宅介護サービス

クラシオン富士見

通い（デイ）と泊りと訪問を組み合わせ利用できます。同じ場所で、同じスタッフが対応しますので安心です。

☎ 44-5500
伊東市須美元和田722-677

http://www.izukaigo.com

「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

5月は消費者月間

デジタルで快適、消費生活術
デジタル社会の進展と消費者のくらし

社会のデジタル化が進み、私たちの生活は非常に便利になり、楽しみ方の幅は拡大しています。一方で新たな消費者トラブルも発生し、サービスの仕組みやリスクの理解、さまざまな情報の正確さを見極める力や、適切に活用するための情報モラルなどを身に付けることが必要です。

豊かな消費生活を安全・安心に営むため、消費者一人一人が必要なデジタル技術のノウハウを蓄え、活用できるよ

う心掛けましょう。
消費者トラブルはますます多様化・複雑化しています。トラブルを未然に防ぐため、「困ったな」、「おかしいな」と思ったら、契約や購入、支払いをする前に、まずご相談ください。

▽消費者ホットライン

☎188 (全国共通番号)

▽市消費生活センター

☎3362

平日の9時～正午、13時～

16時

▽伊東警察署生活安全課

☎0110

▽東部県民生活センター

☎055(952)2299

平日の9時～16時

☎市民課市民生活係

☎3002

光化学オキシダント
監視強化期間

県は、人体への健康被害などを未然に防止するため、5月1日～9月30日を「光化学オキシダント監視強化期間」と定め、監視・連絡体制を強化し、高濃度となった場合は注意報などを発令しています。光化学オキシダント注意報

などが発令された場合は、次のことを心掛けてください。

- ・児童、生徒などは屋外運動をやめ、室内に入る。
- ・大人もなるべく外に出ないようにする。
- ・自動車の使用を自粛する。
- ・目や喉に刺激を感じたときは、洗眼・うがいなどを行い、症状がひどい場合は医師の診察を受ける。

光化学オキシダントとは：

自動車や工場などから大気中に排出される汚染物質が、太陽光（紫外線）を受けて、光化学反応により生成される大気汚染物質です。

☎環境課

☎321374

5月12日は民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱されており、地域に暮らす身近な相談相手として、地域住民からの生活上の心配事や困り事、医療や介護、子育ての不安などの相談に応じ、その課題が解決できるよう必要な支援への「つなぎ役」となります。

定期的な訪問を通じて、高

齢者や障がい者世帯、子どもたちの見守りをしています。子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員（主任児童委員）も活動しています。守秘義務もあります。

☎社会福祉協議会

☎5512

民生委員・児童委員の紹介

3月1日付で委嘱された民生委員・児童委員を紹介し、担当地区 川奈 小室2丁目 10組～20組（C・Dブロック）地区 福西 厚雄

☎社会福祉協議会

☎5512

自動車税（種別割）の納期限は5月31日（水）

自動車税（種別割）は4月1日現在で運輸支局に登録されている自動車の所有者にかかります。

※詳細は、送付される自動車税（種別割）納税通知書の裏面をご覧ください。

☎熱海財務事務所

☎9061

広告欄

地域の便利屋さん
手伝い日和

遺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・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

運動にボウリングを！

駐車場のある 貸会場は
ダンコーエンボウル

TEL0557-37-1512

〒414-0027 伊東市竹の内 1-3-16

「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 伊東市犯罪被害者等
支援条例を施行しました

誰もが安全で安心して暮らせる地域社会の実現を目指し、「伊東市犯罪被害者等支援条例」を施行しました。

・総合的相談窓口の設置

犯罪被害者及びその家族又は遺族が直面しているさまざまな問題について相談に応じる相談窓口を設置します。必要な情報の提供、助言、市役所のできる各種手続や制度の案内、必要に応じて関係機関への橋渡しなどを行います。

・市民、事業者の皆さんへのお願い

犯罪被害者等が再び平穏な生活を取り戻し安心して生活ができるようになるためには、身近な地域の皆さんや事業者の皆さんが、犯罪被害を受けた人の置かれている状況を理解し、二次的被害を受けることのないよう十分に配慮することが大切です。犯罪被害を受けた人を支えるため、ご理解とご協力をお願いします。

・二次的被害とは

犯罪等による直接的な被害を受けた後に、犯罪被害者等が受ける精神的な苦痛、心身

の不調、プライバシーの侵害などの被害のことです。原因としては、周囲の無理解、配慮に欠ける言動及び報道、偏見や誹謗中傷などが挙げられます。

▽伊東警察署警務課

☎38)0110

▽静岡犯罪被害者支援センター

ター

☎054(651)1011

◎市民課市民生活係

☎(52)3002



海岸や道路など市内各所の散乱ごみの回収にご協力ください。

日 時 5月28日(日) 8時30分～10時を目安に清掃

※雨天中止

受 付 なぎさ公園

※ごみ袋と軍手は当日受付で配布します。事前に必要なのは、環境課までご連絡ください。

※町内会、自治会、事業者など団体での参加も募集しています。参加希望の人は、事前に環境課までご連絡ください。

出陣式 8時30分～なぎさ公園で出陣式を行います。可能な人はご参加ください。

◎環境課

☎(32)1371

募 小学生ふるさと教室
夢チャレンジくらぶ

対象・募集定員

「小学生ふるさと教室」：市内の小学校5・6年生40人
「夢チャレンジくらぶ」：市内在住又は在学の中学生・高校生20人
※応募多数時抽選。近年、応募者多数により抽選となっています。

内 容

・ふるさと文化・産業体験：
干物作り、漁業体験 他
・環境学習：海藻おしば体験、間伐体験
・スポーツ体験：ポッチャ

※ほかにも、謎解きウォークラリーなど年間7回の講座を予定しています。

費 用

「小学生ふるさと教室」：年間3000円
「夢チャレンジくらぶ」：年間2000円
※保険料・教材費などを含みます。

ます。申込み 5月19日(金) 17時までに、左記の専用サイトから必要事項を入力し申込みをしてください。



申込専用サイトはこちら

◎生涯学習課

☎(32)1962

※申込み受付により保護者承諾済とします。また、締切り後に確認メールを返信します。メールが届かない場合は電話で左記までお問い合わせください。

i ベビー・ブー うた
ごえ喫茶コンサート

日 時 6月3日(土) 14時～(30分前開場)

会 場 観光会館

入場料 全席自由 大人3000円 高校生以下500円

入場券販売

ローソンチケット (Lコード41927)、振興公社(観光会館内)、各コミュニティセンター、生涯学習センター 荻会館

◎振興公社

☎(37)7135

廣 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

株式会社かんだうサービス ☎35-9930 遺品整理 伊東 店

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

「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 姉妹都市・長野県諏訪市 で、ものづくりを体験!

青少年育成プログラム

「みち」参加者募集

夏休みに、本市と姉妹都市である長野県諏訪市での研修(2泊3日)と、事前・事後研修に参加する小学生、指導員として参加する高校生を募集します。諏訪市では、小学生自らがさまざまな企業を訪問し、時計作りやプラモデル作りなどの体験を行います。

対象・募集定員

・市内の小学校5・6年生30人

・市内在住又は在学の高校生指導員5人

※応募多数の場合、小学生は抽選、高校生は面接にて参加者を決定します。

日にち

・事前研修：7月8日(土)
・本研修：8月7日(月)～9日(水)

・事後研修：8月16日(水)

※原則として、事前・事後研修に出席できない場合は本研修への参加は認めません。

※事前・事後研修の日程は変更などが生じる場合があります。

会場

・事前・事後研修：生涯学習センター中央会館(予定)

・本研修：長野県諏訪市

内容

諏訪市でのものづくり体験をはじめ規律ある集団生活を送る中で、友情・責任・協調・忍耐の精神を学びます。高校生は指導員・年少者のリーダー・運営スタッフとして活動します。

費用

・小学生：1万7千円(バス賃、宿泊費、諏訪市研修費など)

・高校生：無料

・申込み 5月23日(火) 17時までに、左記の専用サイトからWEB上で必要事項を入力し申込みをしてください。

・高校生：無料

・申込み 5月23日(火) 17時までに、左記の専用サイトからWEB上で必要事項を入力し申込みをしてください。

・高校生：無料



小学生
申込専用
サイトは
こちらから



高校生
指導員用
申込専用
サイトは
こちらから

※申込み受付により保護者承諾書とします。また、締切り後に確認メールを返信します。

ますので、メールが届かない場合は電話で左記までお問い合わせください。

生涯学習課

☎31962

募 ニュースポーツ ふれあいフェスタの開催

スポーツ人口の拡大と、健康づくりの促進などを目的としたニュースポーツふれあいフェスタを開催します。

・ニュースポーツは、子どもから高齢者までを対象に「誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも、気軽に自由に楽しめる」スポーツとして普及しています。競い合うことよりも「楽しむ」ことが重視され、幅広い年齢層のスポーツライフを豊かにすると注目されています。この機会に皆さんでニュースポーツを体験してみませんか。

日時 6月3日(土)

・午前の部 10時～

・午後の部 13時～

会場 市民体育センター

持ち物 体育館シューズ

申込み 5月28日(日)までに、

県レクリエーション協会へ

申込みをしてください。期

日前でも定員に達し次第、締め切ります。

その他 詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎054(295)6011

募 花飾人(はなかざりびと) 会員募集



市ホームページ
はこちらから

市内を花や緑で飾る活動をしているボランティア団体の会員を募集しています。

内容 ①草花の植替え、ラベンダー管理 ②花壇の手入れ、苗作り ③勉強会

会場 小室山公園 他

定例会 毎月8日 13時30分

健康福祉センター

申込み 往復ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上 〒414-0044 川奈1260 小室山公園管理事務所 「花と緑のボランティア花飾人係」まで

☎(45)1594

小室山公園管理事務所

☎(45)1594

☎(45)1594

☎(45)1594

☎(45)1594

☎(45)1594

広告欄

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

お気軽に
ご相談下さい

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)

疲れも・身体やお肌の悩みも・・・
もう悩まないで。今からでも遅くない・・・
ぜひ、Ahora (アオラ) へ

◆全コース 初回のお客様 半額!!
◆当店1番人気! オリジナルコース あなただけの特別プラン 月に¥5,000で通いたい/疲労部位だけやって欲しい! 等あなただけのプランを講師資格保有プロが作成
コース詳細・お問合せお気軽にご連絡下さい

エステサロン スクールAhora (アオラ) 完全予約制
所在: 伊東市十足614-149 TEL: 090-4843-9048

「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 第48回
伊東祐親まつり

伊東松川の川中に浮かべた水上特設能舞台で披露されるいにしえより伝わる伊東の伝統芸能を観覧できます。

伊東温泉観光・文化施設東海館を背景に、国内一流の能楽師が能・狂言を演じる「伊東温泉・薪能」は圧巻です。

「スケジュール」
第24回「伊東温泉・薪能」
日 時 5月20日(土) 開演
18時(開場17時30分)

演目演者
・狂言「苞山伏(つとやまぶし)」 野村萬斎氏
・能「船弁慶(ふなべんけい)」 伊藤嘉章氏、加藤眞悟氏
鑑賞券 S 席6500円 A 席5500円

00円 B席4500円
(B席は高校生以下2000円)

伊東温泉「奉納舞台」
日 時 5月21日(日) 開演
午前の部10時 午後の部13時

出演予定 市民伝統芸能団体(神楽・日本舞踊など)、よさこい踊り、加藤学園チアリーダー部 他

入場料 無料
伊東温泉「夢舞台」
伊豆の四季「祐親公の宴」
日 時 5月21日(日) 開演
18時20分

出演予定 伊東子供お能教室、伊東大田楽、市内文化団体(日舞、箏曲、津軽三味線)、他友情出演
鑑賞券 1000円

【共通事項】
会場 伊東松川水上特設能舞台。両日とも藤の広場ではITOMARUシエによる各種出店があります。

申込み 直販は、保存会事務局、伊東温泉観光・文化施設東海館、観光案内所(伊東駅)、伊東ショッピングプラザ デュオ、サガミヤ 他

④NPO法人伊東市文化財史蹟保存会
☎(36)7726
✉info@ito-hozonkai.org

i 第二十三回あつちのへい

日 時 5月15日(月) 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 三遊亭歌彦(三遊亭歌奴の弟子)、古今亭雛菊(古今亭菊之丞の弟子)、神田松麻呂(神田松鯉の弟子)



④振興公社
☎(37)7135

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：①②5月20日(土)
①8時30分～正午
②8時30分～17時
夜間：①5月18日(木)
①17時30分～19時

人口と世帯数

3/31現在 () 前月比
人口 65,927人 (-219)
男 31,243人 (-109)
女 34,684人 (-110)
世帯数 35,646世帯 (+26)

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



15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。
④社会福祉協議会 ☎36-5512

広告欄

伊東ゆうゆうパス発売中
65歳以上の方にお得な定期券
「伊東ゆうゆうパス」をご購入すると伊東市内を走る路線バスを1乗車100円でご利用になれます。
3ヶ月券8,000円、6ヶ月券13,000円、1年券22,000円
※70歳以上の方は、伊東市から一部助成が受けられます。
㈱東海バス伊東営業所 0557-37-5121

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。

新規会員募集

◆絆グループ スカイシー・絆◆



代表者 稲葉 博子
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 毎週金曜日
 13時～14時 初心者向け
 14時～16時 初級・中級
 18時45分～20時45分 ナイト

会員数 26人
内容 社交ダンス無料体験（随時4回）を募集します。姿勢や物忘れが気になる人、運動不足や健康増進、脳の活性化の為に社交ダンスを基本から始めませんか？ 未経験の人、レベルアップしたい人、楽しい仲間づくりをしましょう。

イベント告知

◆市教育委員会 生涯学習課 青少年教育事業◆ 第5回 佐恵子のおはなしおはなし



日時 6月4日(日) 13時30分～16時
会場 生涯学習センターひぐらし会館
定員 先着100人（中学生以上）
費用 無料
申込み 5月2日(火)から電話で生涯学習センター中央会館（☎36-5411）まで。
主催 市教育委員会
協力 上原佐恵子、伊豆おはなし連絡会、伊東語りの勉強会凜、伊東朗読の会花音、伊東語りの会かたりいず
内容 1部は「佐恵子のおはなし」、2部は「佐恵子と仲間たち」。市民大学講座で誕生したサークルをはじめとした伊豆、東京、愛知などの仲間の協力を得て素話・紙芝居・朗読を披露します。1部・2部共にアラカルトでお楽しみください。

としょかんだより

☎伊東図書館 ☎36-7433

今月のオススメ図書



『新・日本懐かし自販機大全』
魚谷 祐介 / 辰巳出版

昭和40年代～50年代に見られた、麺類やハンバーガーなどの自動販売機。平成以降はその数も減り、見かける機会も少なくなりましたが、現役で稼働しているものもあります。あなたのオススメの一台があるかチェックしてみてください。

主な新着図書のご紹介

	書名	著者
1	楊花の歌	青波 杏
2	本売る日々	青山 文平
3	四日間家族	川瀬 七緒
4	パルウイルス	高嶋 哲夫
5	ミライの源氏物語	山崎 ナオコーラ
6	私たちが記したもの	チョ・ナムジュ
7	別れの色彩	ベルンハルト・シュリンク
8	ちいさなふたりのいえさがし	たかおゆうこ

ほか児童書も含め、多数購入しています。

としょかん information

イベントなどの情報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、5月3日(水・祝)～5日(金・祝)、5月22日(月)～31日(水)

みんなの暦

令和5年(2023年) **5**月(皐月)

■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	2 先負 八十八夜	3 仏滅 憲法記念日	4 大安 みどりの日	5 赤口 こどもの日	6 先勝 立夏 伊東駅前朝市 (毎週土・日曜日)
4月からの継続行事 伊豆高原たけのこ村たけのこ狩り(~5/5) 小室山公園つつじ観賞会(~5/7)						
7 友引 観光地引網体験 (5・6月の毎週日曜日)	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引 伊東カメラアヒルズ テニストーナメント(~14)
14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 仏滅 伊東祐親まつり (~21)
21 大安 小満	22 赤口 松川せせらぎのタベ (~28)	23 先勝	24 友引	25 先負 広報いとう6月号 配布予定日	26 仏滅	27 大安
28 赤口 ごみゼロ運動クリ ーン作戦	29 先勝	30 友引	31 先負	今月の納税 納期限は5月31日(水) <input type="checkbox"/> 軽自動車税(種別割) ⑧収納課 ☎32-1291		

伊東温泉競輪開催日

⑧公営競技事務所 ☎36-0120

5月	月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日 月曜日 火曜日 水曜日																														
	本場	FIIモーニング																													
ナイター	FIナイター																														
場外	静岡FI	日本選手権GI(平塚)					大垣FI					函館記念					宇都宮記念					全プロ(富山)					大宮FI(関口)				
ナイター	宇都宮FI(ルーキー)	四日市FI(ルーキー)					武雄FI					静岡FI					広島FIin玉野					西武園FI					松戸FI(ルーキー)				

※本場ナイター時以外の場外FI・FII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	歯科
3(水)	横山医院 ☎35-0431	ばすぎ整形外科クリニック ☎47-2737	むらかみ小児科クリニック ☎52-4710	小林歯科医院 ☎37-6661
4(木)	はあとふる内科・泌尿器科 川奈 ☎45-5000	たちばなメディカルクリニック 広野院 ☎35-9924	はあとふる内科・泌尿器科 川奈 ☎45-5000	伊豆高原歯科医院 ☎35-9048
5(金)	やまもプラザファミリークリニック ☎53-0707	青木クリニック ☎45-5115	やまもプラザファミリークリニック ☎53-0707	エンゼル歯科クリニック ☎35-1355
7(日)	高野医院 ☎38-2111	許田医院 ☎37-5071	高野医院 ☎38-2111	
14(日)	伊東ヘルスサポートクリニック ☎55-7622	大川胃腸科外科 ☎36-9559	伊東ヘルスサポートクリニック ☎55-7622	
21(日)	たちばなメディカルクリニック ☎45-4811	城ヶ崎やまだクリニック ☎53-1201	たちばなメディカルクリニック ☎45-4811	
28(日)	おおたか内科クリニック ☎32-3810	なかた整形外科クリニック ☎44-5252		

- 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、伊東市医師会と伊東市歯科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。

■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:5月1日(月)から各回前開庁日15時まで (要電話予約8人)
2日(火) 8時45分~11時30分/高橋省吾 弁護士
11日(木) 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 受付:当日8時30分から(先着6人)
10日(水) 13時~15時/平田 実 税理士
■登記の相談 受付:当日8時30分から(先着6人)
8日(月) 10時~正午/山田康太 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)
16日(火) 13時~15時30分/萩原繁之 弁護士

■人権相談
8日(月) 13時~15時/岩城保久・岩沢幸代 人権擁護委員
■行政相談
18日(木) 13時~15時/山下えり子 行政相談委員
■行政手続の相談 (相続・外国人在留関係・農地利用関係)
10日(水) 10時~正午/行政書士会
■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 (会場は市役所1階展望ギャラリー)
25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		
11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)		
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2階中会議室	
●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		
19日(金) 14時~15時30分	観光会館第4会議室	社会福祉課 ☎32-1533
15日(月) 10時~15時	玖須美温泉会館	
16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		
1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		
24日(水) 10時~16時	市役所5階小会議室	サポートセンターりりぶ ☎82-5680
●生活困窮の相談 住まいや仕事、家計のことなど、生活の困りごと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 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(火) 13時30分~16時30分	市役所3階小会議室	企画課 ☎32-1062

共通事項

●検査内容

身体測定、血圧測定、内科診察、血液検査（中性脂肪・コレステロール・血糖・尿酸・肝機能・腎機能・すい臓機能・貧血など）、尿検査、心電図検査、胃内視鏡検査、腹部超音波検査

※胸部レントゲン検査は伊東市肺がん検診として同日受診が可能です。また、希望者のみオプション検査として、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検査を受けることができます。胸部レントゲン検査についての詳細は広報いとう4月号「令和5年度版がん検診 健康診査等年間予定表」をご覧ください。

※一日人間ドックには、特定健診が含まれています。
健診結果により保健指導の対象となります。

●受診者負担金

10,300円。受診の際に医療機関窓口でお支払いください。

●実施医療機関（予定）

青木クリニック、伊東ヘルスサポートクリニック、大川胃腸科外科、高野医院、たかやす医院、たちばなメディカルクリニック、なかむら内科・消化器内科クリニック、はあとふる内科・泌尿器科(伊豆高原・川奈)、メディカルはば伊豆高原、山本医院

●受診実施期間

7月10日(月)～11月17日(金)

●締切り

5月22日(月) 当日消印有効

伊東市国民健康保険加入者

●資格要件など

①前年8月1日以前から、受診の当日まで伊東市国保の資格を継続して有している人（伊東市国保以外に加入している人は全額自己負担になります。）

②満30歳以上75歳未満（昭和23年8月1日から平成5年7月31日以前生まれの人）

③前年度の国民健康保険税を完納している世帯の人

④本年4月11日以降に、胃内視鏡検査又は腹部超音波検査を受診していない人

※当選した人は本年度実施する「伊東市国保特定健康診査」、及び「39歳以下健康診査」は受診できませんのでご注意ください。

●定員 400人(男女各200人)

※申込み多数時抽選

後期高齢者医療制度加入者

●資格要件など

①後期高齢者医療制度の被保険者で、市内に住所を有する人

②前年度の後期高齢者医療保険料を完納している人

③本年4月11日以降に、胃内視鏡検査又は腹部超音波検査を受診していない人

※当選した人は本年度実施する「後期高齢者健康診査」は受診できませんのでご注意ください。

●定員 180人(男女各90人)

※申込み多数時抽選

通常ハガキ記入例

表面	裏面
<p>63</p> <p>4 1 4 8 5 5 5</p> <p>伊東市役所 健康推進課 行</p> <p>伊東市大原二丁目一番一号</p>	<p>第1号様式 申請書</p> <p>※項目を一つ選択し、✓を記入してください。 (応募多数の場合は抽選となります。)</p> <p><input type="checkbox"/> 一日人間ドックのみ希望</p> <p><input type="checkbox"/> 一日人間ドック希望、抽選に外れた場合は胸ドック希望</p> <p><input type="checkbox"/> 胸ドックのみ希望</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 胸ドック希望、抽選に外れた場合は一日人間ドック希望</p> <p>後期高齢 <input type="checkbox"/> 一日人間ドック</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 資格要件等について理解し、申し込みます</p> <p>電話 〇〇-XXXX</p> <p>住所 伊東市 〇〇町XX丁目△番□号</p> <p>受診希望者 フリガナ イトウ ハナコ</p> <p>氏名 伊東 花子</p> <p>生年 平成 〇〇年 X月 △日 男・女</p> <p>市役所用</p> <p>何も記入しないでください。</p>

申請書が足りない場合はコピーをするか、申請書の内容を別途用紙に記入して申込みをしてください。

通常ハガキ又は封書での申込みになります。

各ドックに申込みをした場合、特定健診などの受診券の送付を止めていますが、申込み時期によって受診券が届く場合があります。人間ドックと特定健診などを重複受診すると一方が実費負担となりますのでご注意ください。

申込みが一定数に満たない場合は、再募集を行う可能性があります。

脳ドックは、頭部MRI・MRA検査による画像診断を中心に、心電図検査、眼底検査なども行い、脳梗塞など、脳の病気の危険因子を早期発見するためのドックです。

●検査内容

- 頭部MRI・MRA、身体測定、血圧測定、内科診察、眼底検査、眼圧検査、視力検査、血液検査（中性脂肪・コレステロール・血糖・尿酸・肝機能・腎機能・貧血など）、尿検査、心電図検査
- ※胸部レントゲン検査は伊東市肺がん検診として同日受診が可能です。（自己負担金200円。喀たん検査が必要な場合は別途追加費用がかかります。）
- ※脳ドックには、特定健診が含まれています。健診結果により保健指導の対象となります。

●受診者負担金

12,000円。受診の際に医療機関窓口でお支払いください。

●実施医療機関

伊東市民病院ドック健診センター

●受診実施期間

7月10日(月)～令和6年3月8日(金)

●締切り

5月22日(月) 当日消印有効

●資格要件など

- ・脳疾患の病歴のない人
 - ・現在、脳疾患の治療中でない人
 - ・前ページ記載の伊東市国民健康保険加入者の一日人間ドックの資格要件①・②・③を満たす人
 - ・平成30年度～令和4年度に伊東市国保脳ドックを受診していない人
- ※当選した人は本年度実施する「伊東市国保特定健康診査」又は「39歳以下健康診査」は受診できませんのでご注意ください。
- ### ●脳ドックの受診ができない人
- ・ペースメーカー、人工内耳、歯科矯正（金属使用のもの）をしている人、妊娠中の人
- ※インプラント、義眼、手術用クリップなど体内に金属のある人は、主治医にご相談ください。閉所恐怖症の人も検査ができない場合があります。
- ### ●定員 250人（男女各125人）
- ※申込み多数時抽選
- ※市民病院の感染症対策として、当選者の受診月をあらかじめ決定します。

第1号様式

申請書

※項目を一つ選択し、✓を記入してください。
(応募多数の場合抽選となります。)

伊東市 国保 (30歳 ～ 74歳)	<input type="checkbox"/> 一日人間ドックのみ希望
	<input type="checkbox"/> 一日人間ドック希望、抽選に外れた場合は脳ドック希望
	<input type="checkbox"/> 脳ドックのみ希望
	<input type="checkbox"/> 脳ドック希望、抽選に外れた場合は一日人間ドック希望
後期高齢	<input type="checkbox"/> 一日人間ドック

資格要件等について理解し、申し込みます

受診希望者	電話	
	住所	伊東市
	フリガナ	
	氏名	
	生年月日	大正 平成 昭和 年 月 日

市使用欄			
------	--	--	--

各ドックの申込方法

- ・「通常ハガキ又は封書」で申込みをしてください。
 - ・申込みは、「一日人間ドック」、「脳ドック」どちらかのみとなります。ただし、抽選の結果、落選になった場合で、もう一方のドックが定員に達していないときは、希望者のみもう一方のドックで再抽選します(後期高齢者医療制度加入者は、一日人間ドックのみ)。
 - ・左の受診申請書を記入し切り取り、ハガキに貼る、又は封筒に申請書を入れ申込みをしてください(ハガキの記入例については前ページ参照)。
 - ・申請書は、1人1枚必要です。複数人申込みをする場合は、申請書をコピーして使用するか、申請書の内容を別途用紙に記入し、申込みをしてください。
 - ・資格要件などを確認し、申請書に☑の記入をお願いします。
- ※特定健診又は特定健診を含む健診は1年に1度しか受診できません。ドック受診前に特定健診又は特定健診を含む健診を受診するとドックを受診できなくなります。
- ※当選者に受診券を発送し、落選者には別途通知します。

締切り 5月22日(月) 当日消印有効

申込先 〒414-8555 大原二丁目1番1号

伊東市役所 健康推進課

☎健康推進課 ☎52-3051

オンライン
栄養サポート

対象 70歳までの市民
日にち 5月12日(金)
時間 ①10時②11時
③正午④13時⑤14時～
(各時間30分)
費用 無料
定員 先着5人(ご家族も同席可)
その他 インターネット環境が必要です。
(通信料は各自のご負担になります。) 使用するとき自身の機器に、Zoomをインストールしていただく必要があります。
内容 食生活のプランニング
申込み 5月9日(火)までに健康推進課へ電話又は下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

いきいき料理教室

おいしくて、体も喜ぶメニューを一緒に作りましょう。とっても簡単なので料理初心者も大歓迎です。お気軽にご参加ください。
対象 74歳までの女性
日にち 5月23日、6月20日、8月8日、10月10日、12月12日、令和6年2月13日の火曜日
時間 9時30分～正午
会場 健康福祉センター
費用 1800円
(調理実習300円×6回分)
定員 先着15人
主催 市健康づくり食生活推進協議会
(通称：エプロンハッスル会)
申込み 5月15日(月)までに電話で健康推進課へ。

男性料理教室

対象 料理をしたことがない74歳までの男性
日にち 5月24日、6月21日、8月9日、10月11日、12月13日、令和6年2月14日の水曜日
時間 9時30分～13時
会場 健康福祉センター
費用 1800円
(調理実習300円×6回分)
定員 先着10人
主催 市健康づくり食生活推進協議会
(通称：エプロンハッスル会)
申込み 5月10日(水)までに健康推進課へ電話又は下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

健康づくり食生活
推進員養成講座

対象 健康づくりに関心がある74歳までの市民
日にち 6月28日、7月26日、8月23日、9月20日、10月25日、11月29日、12月20日、令和6年1月24日の水曜日
時間 10時～13時
会場 健康福祉センター
費用 2400円
(調理実習8回分)
定員 先着16人
講師 歯科医師・健康運動指導士・管理栄養士など
申込み 5月31日(水)までに健康推進課へ電話又は下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

今月の
健康レシピ

学校給食シリーズ 83 (門野中学校給食室)
「しらすのかき揚げ丼」



●材料 (2人分)

米…2人分	【たれ】
【かき揚げ】	しょう油……………8g
玉ねぎ……………40g	砂糖……………4g
しらす……………30g	だし汁……………30ml
葉ねぎ……………10g	みりん……………6g
卵……………12g	
塩……………0.4g	
小麦粉……………16g	
片栗粉……………8g	
揚げ油……………適量	

●作り方

- ①米を炊いておきます。
- ②かき揚げ用の玉ねぎを千切りにし、葉ねぎは2cmに切ります。
- ③②としらす、卵、塩、小麦粉、片栗粉を混ぜ合わせます。
- ④③を2つに分け、丸く平たい形に整えて油で揚げます。フライ返しやクッキングシートに乗せて油へ入れると、形が崩れにくいですが。
- ⑤たれ用の調味料を全て鍋に入れ、一煮立ちさせます。
- ⑥器に炊いたご飯を盛り付け、かき揚げとたれをかけて仕上げます。

●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
399kcal	10.8g	8.6g	62mg	1.6g

アイドル登場

大好きなお姉ちゃんと青空の下で。



かれん 華蓮ちゃん(6歳) おうま 桜馬くん(1歳1か月)