

今月号の主な内容

**特集** 健康保養地づくりプロジェクト

- ・大腰筋を鍛える健康づくりの取り組み～..... P2～4
- ・伊東市行財政改革大綱の実施状況..... P5
- ・伊東夏劇場 開幕！..... P13



第31回伊東祐親まつりが5月27日・28日に行われました。「伊東温泉華舞台」では、松川水上特設能舞台で伊東温泉の芸妓が艶やかに舞い、観衆を魅了しました。

特集

# 健康保養地づくり

## プロジェクト

「寝たきり予防・毎日健康大作戦！  
大腰筋を鍛える健康づくりの取り組み」

伊東市では、健康寿命（特に寝たきりや認知症にならないで生活できる期間）の延伸、生活の質（すこやかで心豊かな生活）の向上を目標に健康づくりを進めています。

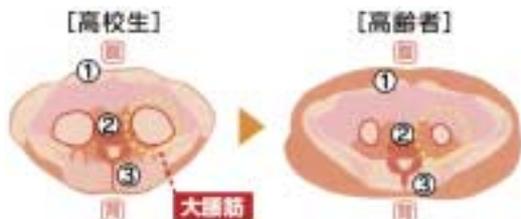
その取り組みの一つとして、東京大学の小林寛道教授が開発した「大腰筋トレーニングシステム」を導入し、健康保養地づくりプロジェクトを進めます。



Q 大腰筋って何？

背骨と左右の太ももをつなぎ、背骨（脊椎）を支えて、「歩く」機能を保つ筋肉です。これまであまり注目されてこなかった筋肉ですが、実は重要な働きを持っています。大腰筋の働きは、大きく分けて3つあります。背骨を支える、背骨のS字型の弯曲を自然に支え、お尻の筋肉を引き上げます。太ももを引き上げる、歩く時、最初に足を引き上げる働きをします。直立二足歩行を可能に、骨盤の位置を正常に保ち、歩行バランスを正常にします。

体の断面図と年齢による違い



※各筋名称：①腰筋群/②背筋群/③腸腰筋群 大腰筋が細くなっている！

こんな症状が出ます



Q 大腰筋が衰えると？

# 大腰筋を効率的に鍛えるには、 大腰筋トレーニングシステムで！

これまで、体の筋肉を鍛えるトレーニングでは、表面にある背筋や腹筋を鍛えてきました。運動選手の筋力調査を実施したところ、内側から背骨を支える「体幹深部筋」も体を鍛えるために重要な筋肉であることが判明しました。その代表に当たる筋肉が大腰筋です。

大腰筋を効率的に鍛えることで、スポーツの競技力向上、リハビリテーションのためのトレーニング、子どもの体力向上、高齢者の要介護・寝たきり予防など、トツアスリート育成から高齢者の健康増進まで、さまざまなニーズに対応できるとするトレーニング理論が大腰筋トレーニングシステムです。

大腰筋のトレーニングに使用される機器のうち、伊東市に導入される主な機器を紹介します。



和船を漕ぐ動作と同じく、立位姿勢でレバーアームを前後交互に連続して「押す」、「引く」の動作を繰り返します。電子制御された抵抗の働きにより、動作速度の変化に敏感に対応して抵抗負荷を増加させます。「身体の前後方向への揺れ動作」により、運動負荷は少なく、体幹筋力を鍛え、立位バランスを整えることができ、低体力者の生活の質の向上を図ることができます。

## 電子制御方式舟漕ぎトレーニングマシン

## スプリント トレーニングマシン

走動作の改善や正しい走動作の学習効果が大きく、ランニング記録の向上が図られます。骨盤と腰椎部を含めた腰部の柔軟性が高まります。

歩幅や速度を調節することにより、歩行動作を改善させます。歩行と走動作の姿勢バランス能力を高めます。

小学校高学年から利用可能です。



導入される  
主な機器

## ベッド移動式大腰筋トレーニングマシン



股関節運動に関与するハムストリングス（膝屈曲筋）のストレッチができます。股関節を伸展させる筋群（大殿筋、膝屈曲筋、大腰筋、腸腰筋など）が総合的に強化されます。

スポーツ障害の予防に効果的で、殿部、腰部、腹部のたるみなどを軽減し、スタイルアップにも効果的です。

腰痛予防や腰部強化が図られます。

特集ページ内のイラストと機器の説明文は、静岡県総合健康センター発行のパンフレット、ホームページから転載しています。

## 「健脳健身教室」 参加者募集！

温泉健康筋力づくり共同開発事業「健脳健身教室」の参加者を募集します。

対象 腰痛・肩こり・不眠等でお悩みの方、最近ストレスをお感じの方

プログラムの有効性を評価するため、年齢や症状等のデータ、結果分析等の提供をお願いします。

日時 9月5日～11月29日

初日・最終日は、事前・事後説明、健康チェックのみ。

A 1 コース

.....毎週月・木曜日午前

A 2 コース

.....毎週月・木曜日午後

B 1 コース

.....毎週火・金曜日午前

B 2 コース

.....毎週火・金曜日午後  
(午前...10時～正午、午後...13時～15時)

定員 各コース10人、計40人

会場 伊東マリンタウン  
パ棟2階

受講料 500円(保険料等)

申込 八ガキに住所・氏名・年齢・電話番号・希望コースを記入の上、7月21日までに市役所企画政策課にお送りください(応募多数の場合は抽選)。

企画政策課

内線 2 2 5 1



伊東マリンタウン  
シーサイドスパ



小林寛道さんプロフィール  
東京大学大学院教育学研究科(体育学)修士課程修了。現在、東京大学生涯スポーツ健康科学研究センター客員教授。日本陸上競技連盟科学委員長、日本体育学会理事長等を歴任。

記録も著しく良くなります。走る技術が身につくと楽にスピードが出るようになるからです。走る技術が改善されると、もつと脚力やパワーが欲しくなります。

健康づくりにはいろいろな方法があります。「栄養、運動、休養」が健康づくりの基本ですが、積極的に健康を高めるために、近年、厚生労働省は「運動」を第一に掲げています。しかし、どのような運動をどの程度行ったらよいのか、個人差もあって、一概には言えません。

「足が速くなるマシン」は、スプリントトレーニングマシンと名づけられ、これまでに多くの選手の競技力を向上させてきました。短距離走ばかりでなく長距離、マラソンの選手への走りからヒントを得て、上手に走る技術を身につけることができるマシンです。その秘訣は、移動する円の軌跡を描くように足を動かすことにあり、そのためには骨盤の動きを身につけることが大切です。

## 大腰筋トレーニングシステム × 伊東市の豊富な温泉 = 温泉健康筋力づくり共同開発事業(研究)

伊東市では本年度、東京大学生涯スポーツ健康科学研究センターと共同して、温泉健康筋力づくり共同開発事業(研究)を静岡県の実施します。これは、大腰筋トレーニングシステムと温泉(かけ湯)を組み合わせた健康プログラムを実施し、その効果を検証、評価するとともに健康関連産業活性化の可能性と具体的な事業化方策等の提案を行う事業です。

この事業の実施に当たり、大腰筋トレーニングシステム開発者の小林寛道さんからメッセージをいただきました。

特に、骨盤の中を通過して腰椎(腰の骨)と大腿骨(太ももの骨)を結ぶ大腰筋と呼ばれる大きな筋肉や、骨盤の内側から大腿骨につながっている腸骨筋など、体幹の深いところにある筋肉の働きが強まると、大きなパワーを発揮できるようになります。

そのためのトレーニングマシンとして、「車軸移動式スプリントパワーバイク」が開発されました。実際のランニングをより速い速度でトレーニングできるように、1000mを10秒0で走る速度(時速36km)まで出せる「高速トレッドミル」も開発されました。また、手と足の回転を組み合わせた「アニマルウォークマシン(アニマー)」は、全身の筋肉や神経支配を鍛えます。

スポーツ科学の研究から生まれたこれらのトレーニングマシンですが、実は高齢者の歩行能力改善や全身的な筋力アップに極めて有効であることがわかってきました。さらに、体の調子の悪いところを改善させて体調を良くする効果や、脳の活性化にも有効であることが確かめられてきました。「舟漕ぎトレーニングマシン」は、全身や脳のリラクゼーション効果を持っているなど、新しい発見も次々と生まれています。

伊東市で始まる「温泉健康筋力づくり共同開発事業」では、これらのマシンをそろえたトレーニングに、「温泉浴」をメニューに加えて、これまでになく成果が上がることを期待しています。

# 行政改革

## 伊東市行財政改革大綱の実施状況を報告します

～大綱に基づき行財政改革を積極的に推進しています～

行財政改革大綱は、伊東市行政改革懇談会の提言を尊重し、平成17年度から平成19年度までの3年間を実施期間として平成17年3月に策定しました。また、平成18年3月に同大綱の実施計画及び実施期間を見直す改訂を行いましたので、改訂の内容と実施状況を報告します。

### 改訂の内容

実施期間は、国による「行政改革の推進のための新たな指針」に沿い、平成21年度までの5年間としました。このことにより、各取組事項について、目標年度の延長や、延長に伴う目標等の更新がされました。

### 実施状況

取組事項114項目のうち91項目を実施しました。実施率は79.8%です。

☎企画政策課 ☎内線2254

### 行財政改革大綱の実施状況

具体的方策	取組項目（実施計画数/計画数）	具体的方策	取組項目（実施計画数/計画数）
1. 事務事業の見直し	行政評価の推進（2/2）	6. 財政の健全化	健全な財政運営の推進（5/5）
	新たな行政手法の検討（1/2）		新たな財源の涵養策の検討（3/3）
	権限移譲への的確な対応（2/2）		国・県等の補助制度の有効活用（1/1）
	民間委託の推進（6/11）		滞納対策等の強化・推進（6/7）
	委託方法の見直し（1/2）		税等の納付方法の検討（2/3）
2. 組織・機構の見直し	補助事業（補助金）の見直し（1/1）	7. 市民参画のまちづくり	日常業務における経費の節減（1/1）
	広域行政の推進（2/2）		財政情報の公表（1/1）
	既存施設の有効活用（1/1）		市民参画のしやすい体制づくり（4/4）
3. 定員管理・給与の適正化	競輪事業の活性化（6/6）	8. その他	市民の声の反映（2/2）
	簡素で効率的な組織・機構づくり（2/2）		まちづくりボランティアの育成（1/1）
4. 職員の能力開発の推進・人材の育成	庁内プロジェクトチームの設置・活用（1/1）		情報公開の推進（2/2）
	全庁的な応援体制の強化（1/1）		観光事業の活性化（3/4）
5. 高度情報化の推進	定員管理の適正化（2/2）		健康保養地づくりの推進（2/2）
	給与等の適正化（1/3）		介護予防の推進（3/3）
	能力主義、成果主義による人事制度の研究・検討（1/2）		中心市街地の活性化（1/3）
	能力開発の推進（5/5）		だれにでもやさしいまちづくりの推進（1/1）
	人材の育成（2/3）		災害に強いまちづくりの推進（1/1）
	人事異動制度の見直し（1/2）		環境保全への取組の強化（1/1）
	行政の情報化の推進（5/10）		振興公社のあり方の検討（1/1）
	情報化に対応した総合行政ネットワークの推進（4/4）		公共施設の受動喫煙防止対策の推進（1/1）



市役所では4月から、コピー機の使用をカード方式とし、課ごとのコピー枚数を計測しています。これにより、コピー機の適正使用、職員のコスト意識の向上を図り、経費節減に努めています。

実施計画数は、実施済計画と実施中計画の合計です。  
詳しい内容は市のホームページ  
<http://www.city.ito.shizuoka.jp/>  
に掲載していますので、ご覧ください。



担当主査 石井裕介



平成18年度国民年金保険料の納付額（月額）

・減免なし	13,860円
・4分の3納付	10,400円（4分の1免除）
・半額納付	6,930円（半額免除）
・4分の1納付	3,470円（4分の3免除）
・全額免除	0円

国民年金保険料の免除制度改正のお知らせ

国民年金制度は、20歳以上60歳未満のすべての方が加入する制度です。老後の老齢基礎年金のほか、万が一の時の障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れる制度です。

国民年金の保険料は月額13,860円（平成18年度）ですが、経済的な理由等で国民年金保険料の納付が困難な場合は、申請手続きをさせていただくことにより、納付が免除または一部免除となります。今まで保険料の免除制度は、「全額免除」と「半額免除」の2種類でしたが、平成18年7月から「4分の1免除」と「4分の3免除」が新たに加わります。各区分の納付額は上の表のとおりとなります。これらの免除制度をご利用いただく場合は、ご本人、配偶者、世帯主の前年所得が、それぞれ一定の基準額以下であることが条件となります。免除制度に関する手続き方法など、詳しくは左記へお問い合わせください。

◎三島社会保険事務所  
055(973)1444

ねんきんダイヤル  
0570(05)1165  
保険年金課  
内線2556



サンちゃん  
静岡県国民年金キャラクター

老人保健医療受給者証の負担割合の変更

～前年の所得状況による変更～

老人保健の医療受給対象者には、一部負担金の割合が1割または2割と明記された老人保健医療受給者証が交付されています。

この負担割合は、前年中の所得状況を調査し、判定基準に基づき負担割合の決定を行うもので、8月1日から変更になることがあります。

負担割合に変更があった方には、新しい医療受給者証を7月下旬ごろ送付します。旧医療受給者証は、8月1日以後使用できませんので、市役所保険年金課または出張所に返還してください。

通知のない方は、負担割合の変更がありませんので、引き続きこれまでの医療受給者証をお使いください。

◎保険年金課  
内線2551

老人保健医療受給者の入院時の減額手続き

老人保健医療受給者のいる世帯で、その世帯全員が市民税非課税の場合、老人保健医療受給対象者は申請により、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けることができます。この認定証は入院時の一部負担金が限度額までとなるものです。入院中またはこれから入院の必要がある場合には、保険年金課へお問い合わせください。

また、昨年申請して認定証の交付を受けた方は、8月1日から更新の手続きが必要になります。

◎保険年金課  
内線2551

社会を明るくする運動

犯罪や非行のない明るい社会を築こうと、全国的に展開している運動です。すべての人が、犯罪や非行の防止と、

罪を犯した人たちの更生に理解を深め、それぞれの立場において力を合わせましょう。7月26日 15時から街頭パレードを行います。

◎社会福祉課  
内線2511

戦没者等のご遺族の皆さまへ

～第8回特別弔慰金が支給されます～

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成17年4月1日で公務扶助料や遺族年金を受ける方がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人を対象となります。

- 1 弔慰金の受給権者
  - 2 戦没者等の子
  - 3 父母、孫、祖父母、兄弟姉妹（生計を有していなかった方は除く）
  - 4 右記3以外の父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
  - 5 右記1～4以外の3親等内の親族（戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方に限る）
- 支給額 額面40万円の10年償還記名国債
- 請求期限 平成20年3月31日

◎社会福祉課  
内線2511



5月17日、かわせみ浄化センターの通水式が行われました。荻・十足地区の下水を処理することにより、伊東大川、オレンジビーチにおいて、今以上の水質改善が期待できます。

### 伊東市地域福祉計画の施策体系

基本目標	施策目標	施策
互いに助けあい 支えあう まちづくり	福祉文化の醸成	1 福祉教育の推進 2 福祉意識の創造 3 ボランティアの育成・活動の支援
	確かな信頼の福祉サービスの提供	1 情報提供・相談体制の充実 2 支援が必要な人への福祉サービスの充実 3 健康づくりの支援 4 利用者の権利擁護 5 福祉サービスの評価の検討
	ふれあい支えあいの福祉ネットワーク	1 ふれあい交流活動の推進 2 要支援者への災害時・緊急時対策 3 ネットワーク体制の構築
	安全安心の福祉のまちづくり	1 ユニバーサルデザインの普及・啓発 2 災害に強いまちとしくみづくり 3 地域福祉活動拠点の整備・確保

### 伊東市地域福祉計画を策定しました

市民の皆さんと行政との協働により、「伊東市地域福祉計画」を策定しました。  
この計画は、「互いに助けあい 支えあう まちづくり」を基本目標に、すべての市民が人としての尊厳を持って、自分らしくいきいきと安

心して暮らせる福祉のまちづくりを目指します。

今後、皆さんとともに地域推進会議等を設置し、左記の施策体系に従い、地域福祉の推進を図ってまいります。

詳しくは、伊東市のホームページをご覧ください。

☎ 社会福祉課

内線 2511

### 平成18年度介護保険料

段階	対象者	月額保険料
新第1段階	生活保護を受けている方。 世帯全員が市民税非課税で、高齢福祉年金を受けている方。	1,750円
新第2段階	世帯全員が市民税非課税の方。 前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方。	1,750円
新第3段階	世帯全員が市民税非課税で、第2段階以外の方。	2,625円
新第4段階 (基準額)	本人は市民税非課税であるが、市民税課税者と同一世帯の方。	3,500円
新第5段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が200万円未満の方。	4,375円
新第6段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が200万円以上の方。	5,250円

### 平成18年度の介護保険料が決定しました

65歳以上の方の介護保険料を見直し、平成18年度の保険料基準額を3,500円としました。

今回の改定は、さらなる高齢化と、それに伴う介護サービス給付費の増加、介護保険施設の整備等に対応したものです。

また、新たに保険料段階を一段階加え(新第2段階)、低所得の方への負担を軽減しました。

### 介護保険料の減免申請

介護保険料が新第1段階・

第3段階で、次の要件に該当する方は、申請により保険料が減免されますので、お問い合わせください。申請期間は7月20日～8月31日です。

・前年の世帯の収入合計額が120万円以下

・市民税課税者と同一世帯でなく、また扶養もされていない

・介護保険料の滞納がない等

☎ 高齢者福祉課  
内線 2535

## 平成17年度容器分別収集の実績

ペットボトル	40.40 <sup>ト</sup>
トレイ	6.30 <sup>ト</sup>
牛乳パック	10.29 <sup>ト</sup>
びん	931.74 <sup>ト</sup>
カン	333.57 <sup>ト</sup>

## 登記に関するお問い合わせ先

静岡地方法務局登記事項証明書等交付窓口（市役所高層棟2階）に電話（内線2359）が設置されました。発行する証明書の種類、手数料の金額等のお問い合わせにご利用ください。受付時間は、10時～正午・13時～16時です。詳細な事項のお問い合わせは左記にどうぞ。

◎静岡地方法務局総務課

054(254)3555  
静岡地方法務局熱海出張所  
(81)2586

## 容器分別収集にご協力ありがとうございました

市民の皆様のご協力で分別回収されたペットボトル、トレイ、牛乳パックは、それぞれのリサイクル業者に、再商品化の原料として引き渡しています。

このうち、牛乳パックは、沼津市内の製紙工場に搬入し、トイレットペーパーにリサイクルされたものを、市内の保育園、幼稚園、小・中学校へ毎年寄贈しています。

平成17年度に交換したトイ

レットペーパーは12,480個ありました。そのうち、ごみフェスティバル伊東で2,880個を来場者に配布し、旭小学校の児童代表に9,600個を手渡しました。今後とも、市民の皆様のご協力をお願いします。

◎美化推進課

内線2471



4月28日に旭小学校で行われた贈呈式

## キッズクッキング参加者募集

食生活の大切さ、クッキングや食べる楽しさを親子で体験してみませんか。

日時 7月31日 10時～13時30分

場所 保健福祉センター  
対象 小・中学生の親子

定員 12組  
持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具・上履き

講師 市健康推進課栄養士  
参加費 400円（材料費）  
申込 7月5日 から環境

防災課に電話で（先着順）

◎環境防災課

内線2434

## 成人式実行委員の募集

平成19年の成人式を運営する新成人スタッフを募集しています。自分たちの成人式を自分たちの手で作ってみたいと思っている方、自薦・他薦は問いません。ふるってご応募ください。

対象 市内在住の新成人  
期間 8月～来年1月

◎生涯学習課女性青少年係

内線2842担当・浜村

## 文化財体験学習講座

（勾玉（まがたま）を作ろう）

古代の装身具である勾玉について学びながら自分で作る体験講座です。

対象 市内の小・中学生  
（保護者同伴も可）

日程 7月26日・8月4日・16日・23日 9時30分～正午

人数 各日10人程度（事前予約）

費用 300円（材料費）  
会場 文化財管理センター  
申込 センターに電話で

◎文化財管理センター  
(36)2182

## 伊東国際交流協会の会員を募集します

4月から、事務所が市役所内から松川町34（キネマ通り）太田ビル2階へ移転しました。海外友好都市との交流を初め、外国人市民の支援、会員相互の交流などさまざまな活動を行っています。

会員は個人、団体、法人の3種類で、国際交流に興味がある方ならば、特別な資格は必要ありません。年会費は、個人2千円、団体5千円、法人1万円です。より多くの仲間を歓迎します。

◎伊東国際交流協会事務局

(32)4666

## 防災講演会を開催します

伊東市危険物安全協会創立40周年記念行事の一環として、東京大学地震研究所・島崎邦彦教授を招き、「東海地震・神奈川県西部の地震・伊豆東方の現況について」の演題で防災講演会を開催します。

入場無料ですので、市民の皆さんもぜひご聴講ください。

日時 7月7日 14時～  
場所 ホテルサンハトヤ  
定員 700人



6月4日、海開き・第6回紀元祭ほこほまつりが開催されました。「ちびっこ水中宝探し」や、4人で神輿を担いで走る「渚120米競走」などが行われ、オレンジビーチは、一足早く夏を迎えたようににぎわいに包まれました。

伊東市危険物安全協会

(38) 0198

### 7月17日は海の日です

日本は四方を海に囲まれ、昔から海に深くかかわってきました。海の大切さを知り、環境を守り、海の恩恵に感謝しましょう。

土木道路課

内線2626

### 海の安全運動実施中

(7月1日～8月31日)

いよいよ夏本番。海はマリネジャーを楽しむ人で大にぎわい。事故のないように、次のことに心がけましょう。  
・プレジャーボートや漁船の運航時には、気象・海象の早期把握と見張りを励行しましょう。  
・自己救命策の基本は、ライフジャケットの常時着用、連絡手段の確保(防水パツクに携帯電話を入れる)、緊急時は海上保安庁118番に電話をすることです。

下田海上保安部警備救難課

0558(25)0118

伊東マリネジャー協会

(35) 3085

### 胃がん・肺がん検診日程

実施日	会場	定員
7月19日	夜間救急医療センター	100
20日	宇佐美コミュニティセンター	100
21日	小室コミュニティセンター	40
22日	生涯学習センター荻会館	100
23日	八幡野コミュニティセンター	100
24日	夜間救急医療センター	100
25日	宇佐美コミュニティセンター	100
26日	市民体育センター	100
27日	西小学校	100
28日	八幡野コミュニティセンター	100
31日	大室温泉株式会社	40
8月1日	玖須美温泉会館(芝の湯)	40
2日	富戸コミュニティセンター	40
3日	生涯学習センター池会館	40

胃がん・肺がん検診は、10月に下記の施設でも実施を予定しています。  
伊東商工会議所、夜間救急医療センター、青果市場、各コミュニティセンター(宇佐美・小室・富戸・八幡野)、生涯学習センター池会館・赤沢会館

## 知って得する 健康情報

申込み・お問い合わせは・・・  
保健福祉センター(健康推進課)  
☎37-6321または  
☎36-0111 内線2565～2567へ  
土日祝日を除く

### 胃がん・肺がん(肺結核)検診

対象 胃がん 30歳以上の市民の方、肺がん 40歳以上の市民の方  
内容 胃がん 胃部エックス線間接撮影、肺がん 胸部エックス線間接撮影・喀

たん検査

申込 7月5日から電話

で(土日除く)。定員になり次第締切ります。肺がん検診のみご希望される方は申し込み不要です。直接お近くの会場へお出かけください。

費用 胃がん検診 600円、肺がん(肺結核)検診 200円、肺がん(肺結核)検診+喀たん検査 600円(下の表)の該当者は免除)

日程 左の表のとおり  
会場での受付時間  
A 7時～8時、B 8時～9時、C 9時～10時の中から、お申し込みの際に

希望の受付時間をお伝えください。

### すこやか育児教室

子どもの発達や育児、離乳食の作り方などを学ぶ教室です。身体計測、育児相談もできます。

日時 7月28日 9時25分～(申し込み多数の場合は午後になることがあります)  
会場 保健福祉センター  
対象 平成18年2月・3月生まれのお子さんご家族の方

持ち物 母子健康手帳・筆記用具・バスタオルなど  
申込 7月3日～14日  
に電話で

#### 検診費用が免除される方

下記のいずれかの項目に該当する方は、費用が免除されます。詳細は申込時におたずねください。  
70歳以上で、老人医療受給者証または高齢受給者証をお持ちの方(会場で提示した方)  
障害者手帳をお持ちの65歳～69歳の方で、老人医療受給者証を交付されている方  
生活保護世帯に属する方  
今年度、市民税非課税世帯に属する方  
～の方は事前(2週間以上前)に手続きが必要です。

保健委員は、地域の人たちの健康意識を高め、健康づくりを広げるための活動を行っています。次の方たちが市長から委嘱され、保健委員として活躍しています。

地区	名前	担当地区
宇佐美地区	田鎖 節子	塩木道 2
	館 妙子	塩木道 1
	木部 すみ子	留田西仲町
	森 温子	留田向田町
	大高 正子	留田東町
	今井 真理	留田新町
	山本 敬子	初津 1
	山本 志江	初津 2
	齊藤 倫子	城宿 1
	木部 智子	城宿 2
	木部 尚子	城宿 2
	坂本 陽子	城宿 3
	宮内 信子	城宿 4
	山本 敏子	八幡 1
	岩沢 麻佐子	八幡 2
	加藤 貞子	八幡 3
	堀口 秀子	中里 1
	稲葉 輝美	中里 2
	深沢 ちづ子	中里 3
	湯川地区	稲葉 征子
富岡 身好		峰 2
大場 敬子		阿原田 1
中山 敬枝		阿原田 2
関野 享子		桑原 1
関野 紀子		桑原 2
水口 真澄		山田 1
野中 純子		山田 2
宮松 志津子		海峰苑
中道 智恵子		り山峽
松原地区	稲葉 博子	湯川 2
	平岡 かおる	湯川 3
	森田 育子	湯川 4
	杉本 みゆき	湯川 5
	先崎 和美	湯川 6
	横山 菊江	湯川 6
	岩本 とも子	湯川 7
	長濱 久枝	辰田町
	荻原 芳美	湯端町
	島田 御千代	上町
新井地区	小川 伊都子	寺山町
	鈴木 ちづ子	丸山町
	高橋 淑子	松川町
	長内 恵美子	朝日町
	山田 美恵子	稻荷町
	中村 博子	稻荷町
	稲葉 陽子	伊勢町
	杉山 明広	仲町
	飯田 節子	栄町
	菅原 政子	猪戸 1
新井地区	齋藤 知栄子	猪戸 2
	磯村 仁子	猪戸 3
	里見 千賀子	猪戸 4
	狩野 弘子	猪戸 5
	斉藤 千枝子	西町 1
	大胡 一二三	西町 2
	太田 美江子	仲町
	大川 友子	仲町 2
	斉藤 あい子	東町 1
	堀井 はつね	東町 2

地区	名前	担当地区
玖須美地区	戸田 春美	竹町
	加賀 昌子	中芝町
	中嶋 圭子	宿之町
	大胡 栄子	大芝町
	杉山 治子	八幡町
	鈴木 洋子	湯端町
	山本 敏子	物見町
	関野 保江	大原町
	木村 昌子	大原町
	大川 貞子	井戸川町
川奈地区	井柳 モト子	富士見町
	井上 光枝	富士見町
	池田 かつ枝	富士見町
	矢野 弘子	田代町
	高橋 裕子	赤坂町
	牧野 ひな子	城星町
	日吉 美千恵	城星町
	青木 淑代	長美代町
	山下 照子	小室町 1
	田中 藤子	小室町 1
吉田地区	瀬沼 清子	小室町 2
	横田 ワカ子	小室町 3
	稲葉 雅子	小室町 4
	齋藤 賀代子	小浦町
	坂下 千寿子	宮町
	北島 孝子	東町
	前田 佐千子	伝馬町 1
	中井 哲子	伝馬町 2
	山下 ゆかり	新町 1
	大沼 サチ子	新町 2
岡地区	稲村 良子	新町 3
	村上 麻津子	登町
	村上 初代	四軒町
	槐 和子	一碧湖
	遠藤 廣子	県営住宅
	田邊 操	小川 2
	山下 えり子	広野 1
	勝又 豊子	広野 2・元町
	吉加 好子	広野 3
	梅原 正子	広野 4
岡地区	富岡 ゆり子	小川 1
	三間 保子	桜木町 1
	野口 和子	桜木町 2
	森田 のぶ子	久治町
	山本 弘子	新栄会
	遠藤 さち子	新栄会
	杉田 米子	上ノ坊
	鈴木 千加子	泉
	栗山 和子	小川 3
	永野 千代子	瓶山
伊豆高原地区	鈴木 恵美子	瓶山
	井原 睦美	湯田町
	小野崎 光子	馬場 1
	富岡 リク	馬場 2
	大沼 裕子	内野町
	岩本 すみ子	清流会
	稲葉 美穂子	温泉橋
	寺尾 光代	青葉台

地区	名前	担当地区
十足地区	大川 友子	十足
	大川 美代子	十足東
	上野 美紀	白木原
	増田 陽子	匠町
	内藤 芙美子	南一碧台
	吉川 幸子	南町
	佐々木 弘子	下方宮川町
	荒井 節子	八代田
	林田 弘美	南山町
	稲葉 了子	仲町
鎌田地区	石岡 修江	海立
	宮崎 いよ子	城山町
	井戸 美寿代	久保方
	柿戸 茂子	堀山桜ヶ丘
	高村 知代子	觀光荘
	渡邊 ひろ子	丸善ランド
	白井 佐知子	本町
	平山 ととき	江緑町
	小林 絹子	つつじが丘
	磯川 光子	かどの原
荻地区	太田 明美	城ノ木戸
	横山 あい子	城ノ木戸
	河合 みよ子	角折
	野本 美緒	新山
	田畑 朝恵	岡町
	日吉 菊江	岡町
	日吉 清子	郷戸町
	日吉 節子	郷戸町
	日吉 菊枝	東町
	日吉 ケイ子	西町
富戸地区	日吉 悦子	払町
	沼尻 咲子	払町
	市岡 聖子	松尾
	堀内 輝子	上野町
	稲葉 富美子	池
	高橋 幾子	池
	安立 知恵子	池
	高橋 文子	池
	勝又 敏子	岡町
	田中 あい子	岡町
八幡野地区	野崎 眞岐子	上町
	岡 映子	上町
	太田 清美	下町
	稲葉 富子	東町
	稲葉 敦子	東町
	宮川 幸子	すいらん荘
	法月 千代子	すいらん荘
	木下 美智子	親和会
	角谷 厚子	親和会
	曾根 貞子	赤沢
赤沢地区	泉元 優子	赤沢
	谷 由紀子	大室高原
	岩淵 寿美江	大室高原
	太田黒 直子	大室高原
	高野 梢	大室高原
	砂押 眞貴子	大室高原
	前田 美子	大室高原

# 保健委員さんの紹介

◎保健福祉センター  
(健康推進課)  
☎37 6321

皆さんの健康のお手伝いをさせていただきます



保健委員  
山田美恵子さん 勝又敏子さん

# 親子の夏休み教室

受講生募集のお知らせ

## 自然大好き ふれあい教室

(1回)

夏休みの自然探検隊。とんぼ採りやザリガニ釣りなど、ふだんでできない自然体験を親子でチャレンジ!

日時 8月7日 9時30分  
～14時30分

場所 池の田んぼ・生涯学習センター池会館

定員 親子15組30人

受講料 1組1,200円

講師 市生涯学習課職員

弁当持参。市役所からマイク口バスで出かけます。

## 親子でチャレンジクッキング

(うどん作り編・1回)

親子で昔ながらの手作りうどんを作ってみよう。今回は

うどんにびつたり合う料理にも挑戦しよう!

日時 8月11日 10時～13時30分

場所 保健福祉センター

定員 親子15組30人

受講料 1組1,200円

講師 市社会教育指導員・

刑部信夫さん、上原佐恵子さん

## 松川でやさしい あゆ釣り教室

(2回)

伊東の松川であゆ釣りに挑戦しよう。釣ったあゆは家に持ち帰って食べてみよう!

日時 8月5日 10時～

8月6日 8時30分～「さあ、川に出かけて釣るぞ!」

場所 生涯学習センター中央会館・松川

定員 親子15組30人

受講料 1,200円

持ち物 釣り道具(ない方は竿等をお貸しします)

講師 武井昭夫さんほか

協力 松川漁業協同組合役員

## 親子で楽しく文化財巡り

(1回)

市内の文化財を親子で巡ってみよう。伊東の貴重な文化

財や天然記念物など、実際に目で見て歴史を感じよう!

日時 8月22日 9時30分  
～14時30分

場所 市内の文化財

定員 親子10組20人

受講料 1組1,000円

講師 市生涯学習課職員

弁当持参。市役所からマイク口バスで出かけます。

## 募集要領

対象 市内在住の小・中学生を対象とし、保護者同伴で参加できる方。

申込 ハガキまたはFAXに住所・氏名・年齢・電話番号・希望教室・お子さんの名前・学校・学年・年齢を明記し、〒414 0032 音無町5 14 生涯学習センター中央会館(助36)4166へ。

締切 7月21日 必着(文化財巡りは8月4日 必着)

応募者 多数の場合 合は抽選とします。

結果は応募者全員にお知らせします。



親子でチャレンジクッキング

## 「子どもの居場所」をつくろう



5月号に掲載しました「子どもの居場所づくり」について、その活動に精力的に取り組んでいる団体を、今月から紹介していきます。第2回は「まちこん伊東っ子クラブ」です。  
☎生涯学習課 ☎内線2842

「まちこん伊東っ子クラブ」

は、子どもたちに「みずから可能性を引き出してほしい」と願い、さまざまなプランを企画しました。

### モデルロケット打上げ

お菓子の空容器を使ってロケットを作り、打ち上げます。

日時 7月27日 第1回 9時30分～正午、第2回 13時30分～16時

対象 小学4年生・中学生(先着20人)

場所 富戸小学校

### 月と木星を観てみよう

星座早見盤を作り、天体望遠鏡で月と木星を観測します。

日時 8月4日 19時～21時

対象 小学3年生以上(先着20人)

場所 宇宙美術館

### ビーズアクセサリー

ビーズでアクセサリーを作ります。毎回作品内容が変わります。

日時 6月26日・7月10日・9月25日・10月23日・11月27日・2月19日の各月曜日 15時～17時

対象 小学3年生以上(先着15人)

場所 伊東観光番

カブトムシを捕まえよう

シシクボの森でカブトムシを捕まえよう。夜にはミニキヤンプファイアーをします。

日時 7月15日 18時30分～16日 10時

場所 富戸・栗の木平

対象 小学3年生以上(先着10人)

観光番に集まろう

伊東観光番に集まり、右脳を働かせて、遊びを探そう!

日時 6月からの水曜日 15時～17時

対象 小学1年生以上

☎まちこん伊東事務局  
助(37)3550  
37)3556

## 芸術文化作品の募集

### 文学碑拓本コンクール

「いで湯のまち伊東」には、古くから文人墨客が訪れ、彼らの心が凝縮された数多くの文学碑が、至るところに点在しています。

今回で第6回を迎えた伊東市文学碑拓本コンクール。今年度は採択申し込みの受付をします。初心者の方も、経験者の方も、ぜひ応募ください。

### 芸術祭・文学部門

日本文化の香り高い「文学部門」で、あなたの才能を開花させてみませんか。もちろん毎年出品なさっている皆さんも大歓迎です。優秀作品には市長賞、教育長賞、文化協会長賞を授与します。発表は10月下旬、入選作品は「文芸伊



前回の拓本コンクール  
大賞受賞作

東」に収録します（小説は優秀作品のみ）。

種目 小説・随筆・詩・短歌

・俳句・川柳（題「容易い」）  
資格 市内在住・在勤の方  
締切 9月4日

作品は自作で未発表のものに限ります。

### 芸術祭・写真展

10月13日～15日に開催される芸術祭写真展の出品者の申し込み受付をしています。フィルム・デジタルカメラともに応募可能です。

一般部門は写真店仕上げの四つ切プリントで、プリントアウト部門は家庭用プリンターによるA4版までのプリントでの募集です。出品に際しては、専用の出品票があります。

◎生涯学習課  
内線2843



芸術祭 写真展  
昨年の様子

## 田辺ヒデキの粘土人形展

今年で9年目となる田辺ヒデキの作品展。「人形にはヒトを幸せにする力がある」をモットーに、石粉粘土による人形約30点が展示されます。

日時 7月16日～8月6日  
10時～17時（水曜日は休み）

会場 伊東ふれあいセンター  
1・2階ギャラリー  
入場料 無料

◎伊東市振興公社  
(37)7135

## 大原児童図書館のご利用案内

大原児童図書館は市立伊東図書館の分館です。敷地内にある物見ヶ丘公園で遊ぶこともできます。ぜひお気軽に来館してください。

住所 大原3 18 3

開館日時 毎週火・木・土曜日  
15時～17時

蔵書 児童書4500冊・ビデオ・紙芝居・月刊児童誌「小学一年生」・月刊誌「おはよう奥さん」等がありますのでご利用ください。

◎伊東市立大原児童図書館  
(36)0007

軽井沢日記

馳 星周

世界樹の枝で

橋本 希蘭

付き添い屋

伊岡 瞬

忘れえぬ人

山口 瞳

骨董物語

桐島 洋子

漱石の妻

鳥越 碧

旅のいろ

北方 謙三

余命

谷村 志穂

お火役凶状

澤田ふじ子

老いの超え方

吉本 隆明

せつないカモメたち

高樹のぶ子

食べない人

青山 光二

さくら草

永井するみ

検事・沢木正夫

共犯者

無傷の愛

小杉 健治

ファンタジーと言葉

岩井志麻子

最後の旋律

アイシユラ・K・ル・グウィン

国産わさびが消える日

エド・マクベイン

日銀はだれのものか

松永 和紀

セコムが教える 究極の安全の法則

セコムIS研究所

世界の文化

中原 伸之

迷宮レストラン

児童書・絵本

古代エジプト文明の秘宝

ぞくんのあめふりさんぽ

とんでもないおいかけっこ

運動場のミステリーポイント

自由の森の戦い

自由の森の戦い



今月の  
新着予定図書

\*事情により、今月の新着とならない場合  
もあります。ご了承ください。

開館時間 9時30分～18時  
休館日 月曜日・7月18日(火)・28日(金)  
◎図書館 ☎36-7433

# 第60回 伊東按針祭

毎年恒例の行事に加え、今年は第60回記念行事(印)があります。60回の節目となる按針祭を楽しみましょう!!

日程	時間	行事	場所
7月24日 ~ 8月10日	8時30分~17時	日、英、蘭、米、墨5か国 児童生徒絵画作品展	市役所1階 市民ロビー
8月7日	19時~21時	按針音楽レストラン	観光会館
8月8日	18時30分~20時	ミュージカル「青い目のサムライ」伊東版	観光会館
	18時15分~21時	納涼のタベ	なぎさ公園
	19時30分~21時	松川~海上灯ろう流し	松川~海上
	20時30分~21時	第60回記念花火大会	伊東海岸
8月9日	18時~20時30分	太鼓合戦	なぎさ公園
	20時30分~21時	第60回記念花火大会	伊東海岸
8月10日	10時30分~12時	ウェルカムステージ	伊東駅前
	13時~14時30分	按針祭式典	観光会館
	15時~16時30分	按針パレード	市内
	20時~21時	海の花火大会	海上・海岸
8月11日	13時~17時	航空自衛隊航空中央音楽隊コンサート	観光会館
		総合警備保障隊女子儀仗隊 コンサート・フロアドリル等	

行事・催事の内容・日時は変更することもあります。

いよいよ暑い夏がやってきました。第60回を迎える按針祭を中心に、今年もイベント盛りだくさんです。さあ、伊東の夏を満喫しましょう  
◎観光課 内線2659

# 伊東夏劇場開幕!

**松川タライ乗り競走**  
毎年恒例のタライ乗り競走。国際レースや団体レースなど、見ていただけでも楽しいタライ乗りにも、あなたも参加してみませんか?  
日時 7月2日 9時30分~正午  
場所 松川(いでゆ橋~藤の広場横)



松川~海上灯籠流し

## 伊東温泉の花火~夏の夜空を彩る夢の海上花火~

日程	イベント名	時間	場所	内容
7月29日	伊東温泉『夢花火』パート1	20時30分~21時	伊東海岸	早打ち・スターメインなど約2000発
7月30日	伊東温泉『夢花火』パート2	20時30分~21時	伊東海岸	早打ち・スターメインなど約2000発
7月31日	伊東温泉『夢花火』パート3	20時30分~21時	伊東海岸	早打ち・スターメインなど約2000発
8月1日	宇佐美海上灯籠流し・花火大会	19時45分~ 20時15分	宇佐美海岸	スターメインなど約500発 灯籠流し19時10分~
8月8日	松川~海上灯籠流し・第60回按針祭記念「松川・灯籠の流れ」花火大会	20時30分~21時	伊東海岸	早打ち・スターメインなど約1500発 灯籠流し19時~
8月9日	第60回按針祭記念「太鼓の響き」花火大会	20時30分~21時	伊東海岸	早打ち・スターメインなど約1500発
8月10日	按針祭海の花火大会	20時~21時	伊東海岸	海上6か所同時打ち上げ約13000発!
8月14日	やんもの里花火大会(八幡野)	20時~20時30分	八幡野海岸	早打ち・スターメインなど約2000発
8月15日	川奈港いるか浜花火大会	20時~20時30分	いるか浜公園	早打ち・スターメインなど約500発
8月22日	箸まつり花火大会	20時30分~21時	伊東海岸	約1700発の打ち上げ花火と60本の手筒花火
8月26日	ラストサマーとびっくり花火大会	20時30分~21時	伊東海岸	フィナーレを飾る約2000発の打ち上げ花火



按針祭海の花火大会 (8月10日)



太鼓合戦



按針パレード

8月10日按針祭海の花火大会有料観覧席券を販売します  
なぎさ公園有料観覧席

席数 2,000席(椅子席) 全席指定席  
料金 2,000円(うちわ・プログラム付き)

観光会館前有料観覧席

席数 10区画(ゴザ席) 1区画20名入場可能  
料金 30,000円(うちわ・プログラム付き)

観覧席券は、6月25日から、観光協会伊東駅前案内所、伊東マリンタウン観光案内所、東海館、旅館ホテル協同組合で販売します。

◎伊東観光協会 ☎37-6105

# いとう



毎年秋に開催される「いとう逸品創作フェア」。腕自慢が競い合ってあれこれと工夫を凝らし、その年々のテーマ(素材)を巧みに調理し、「逸品」に仕上げていきます。「料理部門」と「みやげもの部門」の両部門を、このコーナーで紹介していきます。



創作者  
大沼盛生さん

伊東産のレモンの皮と果汁をたくさん使うことによりビタミンCがとれ、糖分で疲労回復効果もあるクッキーです。家庭で気軽に作れるよう、シンプルなレシピにしました。

将来は自分の店を持ち、地元のレモンや卵を使って、伊東の名産となるようなお菓子を作りたいと思っています。

## 平成16年度 みやげもの部門 優秀賞 レモンのショートブレッド



材料(4人分)  
無塩バター100g  
グラニュー糖50g  
薄力粉100g  
コーンスターチ80g  
レモンの皮1個  
レモン汁1/2個分  
粉糖150g

### 作り方

グラニュー糖10gにレモンの皮をおろし金でおろし、すり合わせる。  
バターと残りのグラニュー糖40g、を白っぽくなるまで混ぜる。  
薄力粉とコーンスターチを合わせて、ふるう。  
とをぼろぼろになるまで混ぜる。  
をまとめて、厚さ1cmぐらいに麺棒で伸ばして、オーブンの鉄板に乗せる。  
フォークをさし、空気穴をあけて、好みの大きさに切れるよう、包丁ですじを入れる。  
160度で40分~50分焼く。  
好みの形に切ったら、粉糖120gとレモン汁を合わせたものをクッキーの上にしぼり、もう一度180度のオーブンで2分焼く。  
残りの粉糖30gを上からふるって、できあがり。

## ワクワク伝言板

“応援します あなたの生涯学習”

このコーナーでは、皆さんの生涯学習情報の交換のお手伝いをしています。

内容についてのお問い合わせは、直接、代表者または連絡先などをお願いします。

### 《放送大学平成18年度第2学期生募集》

放送大学は、正規の通信制大学で、1科目の受講から所定の単位を取得して「学士」を取得するコースまで自由に選び、学ぶことができます。

平成18年度の第2学期生(10月1日授業開始)は、8月31日まで募集を行っています。

〒411-0033

三島市文教町1-3-93

放送大学静岡学習センター

055-989-1253

<http://www.u-air.ac.jp/>



生涯学習センター中央会館 36-5411  
\* 36-4166

### 新規会員を募集します

#### 《伊東市海藻おしば同好会》

代表者 鈴木香乃子 37-0425

連絡先 森田玉子 53-0606

活動場所 生涯学習センター中央会館

活動日 毎月第2木曜日

会費 毎月1,000円

会員数 男性2人 女性9人

内容 海辺に打ち上がった海藻を使った海藻おしばは、押し花と同じようにカラフルで美しいアートが楽しめます。自分で作った作品をインテリアとしてお部屋に飾ってみませんか。ぜひ見学にいらしてください。



### 生涯学習課からお知らせ

生涯学習課では、2006~2007年版「まなびのとびら」(伊東市生涯学習情報誌)をリニューアルしました。新たなサークルや団体などを掲載し、生涯学習情報を発信します。

2006年版の「まなびのとびら」は、市役所生涯学習課のほか、各生涯学習センター、各コミュニティセンターなどに用意してあります。

### 「おたより宝庫」皆さんの声をお聞かせください

おたより宝庫のコーナーは、今回はお休みとさせていただきます。引き続き、皆さんからのおたよりを募集しています。市役所について思うことなどのほか、「感謝の気持ち」「今になって謝りたいこと」など、お気軽におたよりをお寄せください。50字ぐらいの短いものでも大歓迎です。紙面掲載時に匿名希望の方でも受け付けます。

FAX(36-1104)またはハガキに住所・氏名・年齢・電話番号と、ご意見を記入の上、秘書広報課 おたより宝庫係(〒414-8555大原二丁目1番1号)までお寄せください。E-mail(hisyo@city.ito.shizuoka.jp)でも受け付けています。

# Beautiful Mind Vol.31

ビューティフルマインドは、市内に住む若い方を紹介するコーナーです。お問い合わせは秘書広報課（内線2223）まで。

## 塩谷大地さん （竹の内）

- ・どんなお仕事をしていますか  
印章・印刷業の仕事をしています。主に印鑑の彫刻、営業をしています。
- ・仕事の中で心がけていることは何ですか  
実印は一人一人違う印鑑で、その人の顔と同じだと思いますので、オリジナリティーがあり、その人だけの「オンリーワン」となるよう、父からも指導を受けながら研究をしています。
- ・仕事以外の時間の使い方は  
青年会議所と消防団の活動をしています。どちらも中途半端にはできない大変な活動ですが、その分やりがいがあります。休みの日には、学生時代からやってきたテニスを現在も楽しんでいます。
- ・最近関心のあることは  
健康に関心があり、体にいいことを調べて実践しています。もう健康オタクになるぐらいに（笑）  
それから、日本経済に関心があります。最近をよく新聞を読むようにもなりました。
- ・これからの目標は  
今している仕事をさらに習熟するとともに、新しい仕事も手広くやっていきたいです。そして、私の「作品」をたくさんの方に手にしてもらいたいです。



加藤広子さん  
（伊東高校）

全国高校生美術祭 奨励賞  
「もっと遊びたい」

今は空き家になってしまった駄菓子屋さんと小さい頃の自分を描きました。昔懐かしい雰囲気やうまく出せればと思いました。思い出の場所が時代の流れでなくなっていくのは悲しいけど、こうして絵として描くことで、小さい頃の思い出を宝物にできるような気がします。

## 伊東温泉花笠踊り 参加団体募集

今年で9回目となる伊東温泉秋の最大イベント「伊東温泉花笠踊り」。今年は10月開催です。  
開催日時 10月5日・6日 18時～21時  
踊りへの参加は、いずれか1日です。

会場 市道南口線（竹町交差点～伊東駅前）  
構成人数 1連30人程度

申込 市役所観光課、各出張所・連絡所に備付けの申込用紙に記入し、7月14日までに、郵送またはFAXでお申込みください。  
定員になり次第、締め切りとします。

☎観光課 ☎内線2713



困ったときは、お気軽に... 市民サービスセンター 内線2226

- 法律相談** \*要電話予約8人 予約開始7月3日 8時30分~  
 11日・26日 【鳥井明典弁護士】 8時45分~11時30分  
 18日 【菊池信廣弁護士】 8時45分~11時30分
- 税務相談** \*先着6人  
 10日 【出口啓一税理士】 13時~15時  
 21日 【島田稔税理士】 13時~15時
- 登記の相談** \*先着6人  
 6日 【敦賀由美子司法書士】 10時~正午
- 交通事故相談** \*要電話予約4人  
 3日 【県交通事故相談員】 10時~15時  
 18日 【菊池信廣弁護士】 13時~15時
- 人権相談**  
 6日 【松本孝人権擁護委員】 13時~15時
- 行政相談**  
 20日 【土屋貞代行政相談委員】 13時~15時
- 行政手続きと表示登記相談** (相続登記・産業廃棄物関係)  
 12日 【行政書士・土地家屋調査士】 10時~正午
- 警察の出張相談**  
 12日 【警察署相談員】 13時~15時
- 市民相談要望**  
 月~金曜日 祝日除く 【市相談担当】 8時30分~17時
- 暴力追放相談**  
 24日 【静岡県暴力追放運動推進センター】 10時~15時

各種相談

- 教育相談** 市民サービスセンター 5階509号室 37-7476  
 月~金曜日 祝日除く 9時~16時30分
- 家庭児童相談** 家庭児童相談室 37-9667 (10時~16時) 児童課 内線2541  
 月~金曜日 祝日除く 10時~16時 \*要予約 中央児童館「はばたき」2階
- 心配ごと相談** 社会福祉協議会 36-5512  
 毎週水曜日 13時30分~16時
- 保健相談** 保健福祉センター 37-6321  
 毎週月曜日 祝日除く 9時30分~11時・13時~14時
- 消費生活苦情相談** 環境防災課 内線2436  
 毎週月曜日 祝日除く 9時30分~正午・毎週金曜日 13時~15時
- 住まいづくり相談** 都市計画課 内線2641・2642  
 毎月第2水曜日 10時~正午 市役所3階会議室
- 年金相談** 保険年金課 内線2557  
 4日 10時~14時30分 【三島社会保険事務所】 市役所5階中会議室  
 10日 10時~14時30分 【三島社会保険事務所】 伊東商工会議所  
 18日 10時~14時30分 【杉村労務管理事務所】 市役所5階中会議室  
 26日 10時~14時30分 【三島社会保険事務所】 市役所5階中会議室

ほけんコーナー お問い合わせ 保健福祉センター 37-6321

	対象	日時	会場
1歳6か月児健康診査	H16.12月生まれ	19日・13:00~14:00	保健福祉センター
2歳児健康教室	H16.5月生まれ	6日・9:15~10:30	
	H16.6月生まれ	6日・13:15~14:30	
3歳児健康診査	H15.6月生まれ	12日・13:00~14:00	
B C G 予防接種	H18.4月生まれ	31日・受付12:45~13:15	

- 健康相談** 5日・20日 9時~15時30分 保健福祉センター  
 \*要予約 37-6321
- こころの健康相談** 24日 13時~15時 保健福祉センター  
 \*要予約 熱海健康福祉センター 保健福祉課 82-9117

補聴器の相談会 お問い合わせ 社会福祉課 内線2519

7日	13時30分~15時	保健福祉センター
18日	10時~15時	保健福祉センター
19日	10時~15時	八幡野コミュニティセンター
24日	13時~15時	保健福祉センター

献血にご協力ください!!

5日	10時~11時	伊東市漁業協同組合
	14時45分~15時15分	ホテルサンハトヤ
27日	10時~15時30分	市役所
31日	10時~11時30分	伊東警察署
	13時~15時30分	伊東ショッピングプラザデュオ

身分証明書をお持ちください。  
 社会福祉課 内線2512

飼えなくなった犬・ねこの引取り

4日・18日	9時10分~9時40分	市役所駐車場
--------	-------------	--------

環境防災課 内線2485

急病になったら

夜間(毎日午後7時~午前0時)は...市立夜間救急医療センターへ  
 (大原一丁目 37-2510)

深夜(毎日午前0時~午前8時)は...市立伊東市民病院へご相談ください  
 (37-2626)

休日(午前9時~午後5時)は.....各当直医へ 緊急の場合は 119へ

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
<b>2</b> 赤口 半夏生 第51回松川タライ乗り競走  当直医 ⑤④高野医院 ☎38-2111 ⑥こむろ医院 ☎45-3967 〇〇場外 寛仁親王牌(前橋)	<b>3</b> 先勝  交通事故相談 〇〇場外 寛仁親王牌(前橋)	<b>4</b> 友引  年金相談 餵えなくなった犬・ねこの引取り 〇〇場外 寛仁親王牌(前橋)	<b>5</b> 先負 伊東マリシタワン シーサイドスパ 市民サービスデー  登記の相談 人権相談	<b>6</b> 仏滅  登記の相談 人権相談	<b>7</b> 大安 小暑 七夕  〇〇場外 寛仁親王牌(前橋)	<b>1</b> 大安 津波対策推進旬間(10日)  〇〇場外 寛仁親王牌(前橋)	
<b>9</b> 先勝  当直医 ⑤伊東病院 ☎37-8888 ⑥張脳神経外科クリニック ☎32-2539 ④日吉医院 ☎37-0763 〇〇場外 松阪記念 〇〇場外 京王閣ナイター4R以降併売	<b>10</b> 友引  税務相談 年金相談 〇〇場外 松阪記念 〇〇場外 京王閣ナイター4R以降併売	<b>11</b> 先負 夏の交通安全県民運動 (~20日)  法律相談 〇〇場外 松阪記念	<b>12</b> 仏滅 伊東マリシタワン シーサイドスパ 市民サービスデー  行政手続と表示登記相談 警察の出張相談 住まいづくり相談 〇〇場外 松阪記念	<b>13</b> 大安  〇〇場外 弥彦記念	<b>14</b> 赤口  〇〇場外 弥彦記念	<b>8</b> 赤口  〇〇場外 京王閣ナイター	
<b>16</b> 友引  当直医 ⑤はあとふる内科泌尿器科 伊豆高原 ☎53-5000 ⑥木村整形外科クリニック ☎32-0600 ④川奈臨海学園診療所 ☎45-0509 〇〇伊東温泉競輪 〇〇場外 弥彦記念併売	<b>17</b> 先負 海の日  当直医 ⑤④山本医院 ☎47-5566 ⑥伊豆高原メディカルたかやなぎ 整形外科 ☎55-3322 〇〇伊東温泉競輪	<b>18</b> 仏滅  法律相談 交通事故相談 年金相談 餵えなくなった犬・ねこの引取り	<b>19</b> 大安 伊東マリシタワン シーサイドスパ 市民サービスデー  行政相談	<b>20</b> 赤口 土用  行政相談	<b>21</b> 先勝  税務相談 〇〇場外 サマーナイト(函館)	<b>15</b> 先勝  〇〇伊東温泉競輪 〇〇場外 弥彦記念併売	
<b>23</b> 先負 大暑  当直医 ⑤伊東胃腸科クリニック ☎37-9255 ⑥宇佐美整形外科医院 ☎47-2737 〇〇場外 松戸ナイター	<b>24</b> 仏滅  暴力追放相談 〇〇場外 松戸ナイター	<b>25</b> 先勝  広報いとう 8月号配布予定日 〇〇場外 松戸ナイター	<b>26</b> 友引  法律相談 年金相談	<b>27</b> 先負  行政相談	<b>28</b> 仏滅  〇〇伊東温泉競輪	<b>22</b> 友引  〇〇場外 サマーナイト(函館)	
<b>30</b> 赤口 男女共同参画の日 伊東温泉夢花火Part2  当直医 ⑤④稲葉医院 ☎48-9035 ⑥吉川医院 ☎37-5071 〇〇伊東温泉競輪 〇〇場外 福井記念併売	<b>31</b> 先勝 伊東温泉夢花火Part3  7月の納税納期限 〇〇場外 福井記念	<b>夏の交通安全県民運動</b> 7月11日 ~ 20日 ~安全は 自ら うちから 地域から~ ・子どもと高齢者の歩行中の交通事故防止 ・自転車の安全利用の推進 ・横断歩行者の交通事故防止【伊東市重点事項】 ⑤環境防災課 ☎2437				<b>29</b> 大安 伊東温泉夢花火Part1  〇〇伊東温泉競輪 〇〇場外 福井記念併売	

当直医は、変更になる場合があります。最新の情報は、テレホンサービスや市のホームページでご確認ください。

当直医や法律・税務などの情報は...テレホンサービス4411 37-4411 季節の催物情報は...伊東観光協会 37-6105

# Information

市役所へのご連絡は

TEL.0557-36-0111 FAX.0557-36-1104  
ホームページ <http://www.city.ito.shizuoka.jp/>  
E-mail [hisyo@city.ito.shizuoka.jp](mailto:hisyo@city.ito.shizuoka.jp)  
〒414-8555 伊東市大原二丁目1番1号

## 平成19年度採用伊東市職員募集

職種及び人員：

一般事務（行政事務等に従事）...15人程度

保健師（保健師及び看護師業務に従事）

...3人程度

幼稚園教諭（幼稚園業務に従事）...3人程度

試験日：8月6日

会場：伊東市役所 応募状況により、  
変更する場合があります。

申込：7月3日～18日

9時～正午・13時～16時30分

土・日・祝日除く

☎職員課 ☎内線2244・2245 幼稚園教  
諭は、教育委員会管理課 ☎内線2821

## 市営海浜プール夏期パート職員募集

雇用期間：7月22日～8月22日

勤務時間：8時30分～17時15分

10人程度のローテーションで、週5  
日位の勤務

勤務内容：監視、入場券整理、機械操作、  
掃除など

対象：健康で水泳と事務のできる18歳

## 静岡県警察官採用試験

採用時期：平成19年4月1日

採用対象：警察官A（大卒・見込）及び  
警察官B（高卒程度）

受付期間：8月7日～25日

一次試験：9月17日

会場：静岡県立大学

一次合格発表：9月26日

受験資格、採用人員、二次試験、最終  
合格発表等は下記へお問い合わせを。

☎伊東警察署 ☎38-0110

## 平成19年度採用 伊東市消防職員募集

消防職員（消防業務に従事）...6人程度

試験日：7月23日

会場：伊東市消防庁舎5階

申込：6月26日～7月14日

9時～正午・13時～16時30分

土・日除く

☎消防本部消防総務課 ☎38-0197

## いきいきモニター募集

国土交通省中部地方整備局では、道路、  
河川、港湾、空港、まちづくり等につい  
て、理解を深めるとともに、今後のあり  
方について対話を行う「いきいきモニタ  
ー」を募集しています。

応募資格：無償で協力頂ける16歳以上  
の方（いきいきモニターの経験者、  
国・地方公共団体の議員・職員は除  
く）

募集人数：300人程度

任期：平成19年3月31日まで

応募期限：7月21日

郵送による応募は、当日消印有効



☎国土交通省中部地方整備局  
企画部企画課 ☎052-953-8127

## 下水道排水設備 工事責任技術者試験

試験日：10月18日

会場：キラメッセ沼津

受験資格：20歳以上で、学歴に応じた  
実務経験を有する方

申込期間：7月18日～31日

受験手数料：4,000円

願書配付：7月3日 から、下水道課  
（市役所低層棟2階）で配付

☎日本下水道協会静岡県支部  
☎0543-55-2500

## 山本讓二歌謡ショー

日時：9月15日

1回目 15時開演

2回目 19時開演

会場：観光会館ホール

入場料：1階席 4,500円

2階席 4,000円

高校生以下の方は、全席2,000円

（消費税込・全席指定）

入場券販売：7月14日～

入場券販売所：振興公社事務室、各コミ  
ュニティセンター（宇佐美・小室・富  
戸・八幡野）、生涯学習センター荻会館



☎振興公社 ☎37-7135

## 静岡県青少年の非行問題に 取り組む強調月間

7月は「静岡県青少年の非行問題に取  
り組む強調月間」です。少年犯罪の低年  
齢化・凶悪化が進む今、青少年の非行防  
止は社会全体で取り組むべき課題です。

この機会に、家庭や地域で考えてみま  
しょう。

☎生涯学習課 ☎内線2842

## 市営天城霊園墓所使用者募集

募集区画：普通墓所 1区画  
芝生墓所 3区画  
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：普通墓所 年額5,250円  
芝生墓所 年額6,300円  
申込資格：埋葬していない焼骨をお持ちの方のみ（焼骨をお持ちでない方及び、他の墓所からの改葬を予定している方は申込みできません）。  
その他にも、申込資格がありますので、お問い合わせください。

申請受付：7月10日 ~ 31日  
土・日・祝日除く 9時~16時  
受付場所：振興公社（観光会館2階）  
郵送・電話での申込みはできません。  
申請者または家族の方が、振興公社窓口で直接お申込みください。  
申込書類は、振興公社、市役所環境防災課、各出張所にあります。  
区画抽選会日時：8月17日 10時~  
抽選会場：観光会館3階第2会議室

☎振興公社 ☎37-7135

## つるし雛教室

日時：8月の毎週火・木曜日（全10回）  
13時~16時  
会場：伊東高等職業訓練校  
講師：西島良子（当校和裁科講師）

定員：15人 先着順  
受講料：10,000円（材料費含む）  
申込先：伊東高等職業訓練校へ 9時~17時の間に、電話で申込みを。  
締切：7月25日  
☎伊東高等職業訓練校 ☎37-8916

## 食中毒防止の4つのポイント

食品の購入は、鮮度や表示を確認。  
食品の保管は、5℃以下。  
または表示してある保存方法で保存を。  
食品の加熱は中心まで十分に。  
生で食べるものは、食べる直前に素早く調理を。  
調理した料理は、すぐに食べきりましょう！  
調理する前と、食べる前には、必ず手洗いを！



☎熱海保健所 ☎82-9116  
伊東食品衛生協会 ☎36-6611

## 愛の血液助け合い運動月間

市民の皆さまには、日ごろから血液事業にご協力をいただきありがとうございます。皆さまに献血していただいた血液は、輸血を必要としている方々へ有効に活用されています。

血液事業の目標は、国内で必要とされる血液を、わたしたち国民の献血によってまかなうことと、安定した供給をはかることにあります。

7月は、「愛の血液助け合い運動」月間とし、日本各地でイベントが開催されます。献血は、身近にできるボランティアです。この機会に、皆さまのご協力をお願いいたします。

なお、今月の献血の日程は、相談案内のページに載っています。

☎社会福祉課 ☎内線2512

## 市水道の夜間・休日の修理

水道当番店は、配水本管・一般家庭水道メーターまでの漏水修理が原則で、一般家庭内の修理依頼は、別枠として有料です。夜間9時以降は割増料金がかかります。（ ）は夜間専用電話です。

	旧市内	宇佐美	富戸・八幡野・池・赤沢
6/25 ~7/1	太田設備 36-7736	佃設備 47-2673	難波設備工事店 53-1227
7/2 ~8	鈴和工業 37-9124	稲葉工業所 47-3533	富戸工業 51-1224・51-0059
7/9 ~15	大川設備 37-5234(36-0627)	協和設備 48-8927・48-8867	田畑設備 51-0103
7/16 ~22	オケコ水道設備 37-2581	太陽電機工業 47-0310・48-9076	牧野設備 51-0311
7/23 ~29	松宮水道設備 37-8311	稲木設備工業 48-9824	中西工業 51-1317
7/30 ~8/5	先崎工業 37-5677	ナゴシ設備 47-1994	伊豆設備工業 51-1748・53-2536

## 7月の納税納期限は7月31日

固定資産税2期・国民健康保険税1期  
申告所得税1期

市税の納付は、便利で安心な口座振替をご利用ください。

☎収納課 ☎内線2374

## 不用品バンク

家庭で必要なくなったが、まだ使えるのでゆずりたいものや、ゆずってほしいものを、登録し、紹介します。  
登録商品や詳細については環境防災課 内線2434まで。

伊東市の5月の主要生活物資の物価指数は105.2です。

## 市税・国保税納税相談会

休日：7月2日 8時30分~17時  
夜間：7月27日 17時30分~19時30分  
7月28日 17時30分~19時30分

会場：収納課（市役所高層棟1階）

☎収納課 ☎内線2375

## 人口と世帯数

6/1現在  
( )は前月比

人口	75,169人 (-39)	外国人登録人口	550人 (-5)
男	35,406人 (-24)	男	151人 (+1)
女	39,763人 (-15)	女	399人 (-6)
世帯数	33,867世帯 (0)	世帯数	298世帯 (-5)

# がんばれ伊東っ子!!

71

## 対島中学校 美術部



私たちが対島中美術部は、一年間を通して主にポスター制作、絵画などをやっています。部活動での目標は、楽しく活動することです。去年は、絵を描くこと以外にも、いろいろなことにチャレンジでき、良かったです。また、みんながよい作品、よい結果を残すことができたと思います。四月には、部員総出で共同制作をしました。二年生も三年生も、互いに協力しあって活動しています。

**楽しく活動できる  
いい雰囲気  
の部活にしたい**

今は、ポスターを主に制作しています。案を考えると、完成まで、みんな真剣にがんばっています。今年は、去年以上にいい結果を残し、悔いのない一年にしたいです。

また、新学期に入り、部員も増えたので、部の雰囲気がもつと良くなると思います。卒業した先輩たちが教えてくれたことを元に、楽しく上を目指せるよう、みんなでがんばっていききたいです。

### 編・集・後・記

前号では健康まつり、本号では健康保養地づくりプロジェクト、健康の特集が続き、私も自分の健康について改めて考えてみました。今まで健康のために何をしてきたかなあ？と振り返ってみると...、食生活は偏りがちだし、運動不足だし、あまりいいことが思い浮かびませんでした。このままではダメだなあと思いました。

今までしてきた不摂生をなかったことにはできませんが、いつも元気でいられるように、これからは、栄養のバランスを考えて食事をするとか、エレベーターを使わず階段を使うとか、無理なく続けていけることから健康づくりを始めていこうと思います。

(A・M)

80歳代の方の視野は、平均120度位のため、横断中、車が来ていることに気づくのに遅れてしまう、というニュースを見ました。20代の平均視野は、170度。運転する側は、お年寄りの方が歩いていたら、速度を落とすなどの配慮をしましょう、とのことでした。7月11日から、夏の交通安全県民運動が行われます。私も年をとれば、視野が狭くなり、体の動きもゆっくりとなると思います。おもいやりの気持ちを持って、ハンドルを握りたいと思います。

(M)

## アイドル登場



藤田伸一さん・笑子さん(玖須美元和田)と  
佐藤 淳さん・亜美さん(荻)の



左長女  
藤田紗和ちゃん  
(11ヶ月)

右長男  
佐藤大地くん  
(11ヶ月)

いたずら好きの僕と  
食いしん坊の私は、とっても仲良し!  
いつも楽しく遊んでいるよ

おたがいに助け合い、  
親切をつくしましょう  
伊東市民憲章

「広報いとう」は、わかりやすい内容で、多くの皆さんに読んでいただける紙面づくりを目指しています。ご意見をお寄せください。  
〒414-8555 伊東市大原2-1-1 秘書広報課

市役所 0557-36-0111 \*0557-36-1104  
E-mail hisyo@city.ito.shizuoka.jp

宇佐美出張所	48-9004	川奈出張所	45-1075
富戸出張所	51-0010	対島出張所	53-0002
荻出張所	36-5553	東松原町連絡所	38-8433