

伊豆のいっとう情報便

広報 いとう

2024
令和6年
November
No.1151



特集

災害から地域を守る
最後の砦
伊東市医師会



市公式
メルマガ



市公式
X



市公式
Facebook



市公式
LINE

- 伊東市医師会 2P
- 伊東温泉けいりん 19P



災害から地域を守る最後の砦

伊東市医師会

第41代伊東市医師会会長
岡田 典之 医師

伊東市医師会はさまざまな事業を通じて地域住民の安全と安心を守る医療を提供できるよう活動しています。主な事業としては、行政と協力し予防接種や健（検）診事業を行い、幼稚園・保育園・小中学校に校医を派遣するなど市民の皆さんの健康を守る活動や、夜間救急医療センター（初期救急医療）に医師を派遣し、二次救急医療病院との連携強化を図るなど地域の救急医療を守る活動を行っています。さらに、皆さんに最適な医療を提供する目的で、最新の医療知識や技術を習得できるように学術講演会を定期的に開催し、医療レベル向上のための教育活動も行っています。また、消防・行政・他職種と連携しながら災害時の医療救護体制の構築に取り組み、地域全体をあらゆる災害から守るべく災害医療の充実にも力を注いでいます。

今回は、その災害医療の活動について紹介したいと思います。

待ったなしの対応を求められるとき 何ができるか —

被災者の経験、被災状況の
検証が急務

災害大国と言われる我が国では阪神淡路大震災、東日本大震災、熊本地震など大きな地震が頻発し、つい最近では能登半島地震が記憶にも新しい地震災害です。災害は地震だけでなく台風、西日本豪雨などの風水害や熱海市伊豆山土石流災害なども身近に発生した災害と言えます。

我々が住んでいる伊東市は、伊豆半島の東側に位置し、能登半島を180度回転させた地形に酷似しています。そのため、能登半島



伊豆半島



能登半島を180度
回転させた地図

を襲った地震の被災状況を
事細かく検証する必要がある
り、また近未来に発生する
可能性が高いとされる首都
直下地震や南海トラフ巨大
地震による被害状況を予測
しながら我が地域の災害対
策マニュアルを作成してい
く必要があります。

自助・共助・公助の連携
それが災害活動の基本の③

一度大規模災害が発災す
れば医療現場は待ったなし
の早急な対応を迫られます。
一般的に災害時には①自
助・発災直後はまず自分の
身を守ることに専念し、身

の安全を確認しながら避難
する。②共助・安全確認後、
近くに被災者がいないかを
確認し、周囲の被災状況の
把握に努め、通信手段を駆
使して、物資搬入路や被災
者・負傷者の受入れの状況
を救護所・診療所・病院な
どに確認する。③公助・D
MAT(災害派遣医療チー
ム)やJMATT(日本医師
会災害医療チーム)がトリ
アージ(災害時に治療の優
先度を決める)を行い、重
傷者を被災地以外の医療機
関へ移送する。この三助を
連携強化することと、その
システム構築が大切である
と言われています。

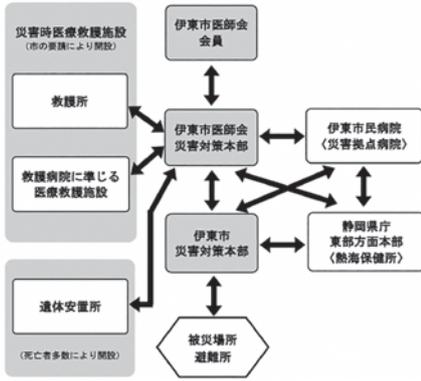


㊤(一社)伊東市医師会事務局
住所：大原1丁目6-20
☎37-8925

災害医療活動の現状

市から医療救護所立ち上げの出動要請が医師会に入ると、医療救護本部長である医師会会長は自らの身の安全を確認後、医師会館に入り、伊東市医師会災害対策本部を立ち上げ、携帯電話もしくは小型無線機で医療救護担当の医師会員の安全確認を行います。安全確認ができたなら医療救護所に派遣指示を出します。72時間（急性期）以内に一人でも多くの命を救うことを目的に、医師会災害対策本部は左図のような医療救護所や救護病院に準じる医療救護施設、関係機関との情報伝達体系をとり、被災状況などを集約、発災直後の傷病者受入れ体制の充実化を図ります。

【情報伝達の体系図】



伊豆半島ならではの災害医療

日本医師会やさまざまな団体から防災対策指針が公表されている中、その内容は基本的かつ一般論的であり、実際はその地域に合わない対策も含まれています。現実的に必要なのは、それぞれの地域の特性を考慮し、より実践的でオリジナルな防災対策指針です。三方海で囲まれた地形を持つ我が伊豆半島（伊東市）は能登半島地震で被災された人々の体験を検証させていただき、独自の減災対策指針を具体的に立てることが急務であると認識しています。半島など閉鎖的な地形で発生した大規模地震災害時には陸路が寸断され（能登半島地震での災害の8割が土砂災害と言われています）、公助による人的・物的支援が被災地に到着するまで時間がかかります。そうなる公助が届くまでの間、被災者は自助・共助をしながら耐えるしかなくなりますので、伊東市医師会としても独自の災害医療対策（特に透析、呼吸器装着並びに在宅酸素治療中の患者さん）の検討を今後も重ねていく必要があります。

そこで、そのような地形でも発災時の通信手段を確保することを目的に、小型無線機や衛星電話などの通信機器を使った通信訓練を定期的に行っています。また、公助であるDMATやJMATが到着するまでにはある程度の日数がかかってしまいますので、それまでの間は医師・歯科医師などが中心となって災害時トリアージを行い、効率よく傷病者の応急処置や後方医療施設への転送の要否を判断できるように実践を想定した訓練も行っています。

また、災害時の医療知識を深めるために医師会員の災害医療に関する



トリアージタグ



小型無線機



デジタル防災行政無線

伊東市医師会役員

No.	役職	氏名	医療機関名
①	会長	岡田 典之	伊東ヘルスサポートクリニック
②	副会長	山本 佳洋	山本医院
③	業務執行理事	上山 和也	上山レディースクリニック
④	業務執行理事	横山 健	伊豆のさと診療所
⑤	理事	村上 吉男	むらかみ小児科クリニック
⑥	理事	許田 和義	許田医院
⑦	理事	川合 耕治	伊東市民病院 管理者
⑧	理事	中島 進	伊東市民病院
⑨	理事	高柳 伸之	伊豆高原メディカルたかやなぎ整形外科
⑩	理事	福岡 明久	伊豆高原クリニック
⑪	理事	大川 哲弥	大川胃腸科外科
⑫	議長	篠原 義賢	伊東市民病院
⑬	副議長	横山 良望	
	理事	中村 勝運	なかむら内科・消化器内科クリニック
	監事	川口 実	伊豆高原ゆうゆうの里診療所
	監事	藤井まゆみ	藤井クリニック
	参与	立花 正史	たちばなメディカルクリニック

最後の、防災に関して本気で考えてくれる人が一人でも増えてくれることを祈念しています。



命をつなぐための備え

3つのキーワード

自助 自分を守る

非常持ち出し袋と一緒に、保険証やお薬手帳など医療・介護の情報が分かるものをすぐに持ち出せますか？ 災害時には、通常と異なる方法で、医療や介護サービスを受けられることがあります。服用している薬や治療、介護サービスを調べるために大事な情報となります。

共助 みんなで助け合う

近所に住んでいる人の顔や名前を知っていますか？ 高齢者、障がい者、小さい子どもなどの要支援者がいる家庭は、災害時に逃げ遅れる可能性が高いです。地域の避難訓練への参加や、日頃から挨拶を交わすことで、万が一のときに声を掛けやすくなります。まずは自身の安全を確保した上で、互いに声を掛け合えると、少しでも多くの命を救えるかもしれません。

公助 公的な支援の強化

市では、皆さんからの情報を集め、適切な支援ができるよう努めます。しかし、公的支援にも限界が生じることもあり、その場合は市外・県外からの支援を要請します。二次災害を最小限に抑えるため、医療・介護・福祉の専門職による支援を受けながら、可能な限り早い復興を目指します。

また、熱海市伊豆山土石流災害では、行政、医療、介護、福祉関係者などで必要な情報を一斉配信でき、個別でもやり取りができる機能を持つ「シズケア*かけはし」というツールを活用し、緊急的な薬の処方や、情報共有による早急な支援が行われました。伊東市でも、このツールの活用を推進していきます。

☎中央地域包括支援センター
(市高齢者福祉課内)
☎52-3003

災害発生直後は、まず命を救うこと、救命処置が優先になります。その後には慣れない環境での生活となり、心身共に負担がかかります。このストレスから生じるのが「二次災害」と呼ばれるもので、例えば、階段の多い環境で外に出なくなり、筋肉の量が減ることで転びやすくなる、また、いつも処方してもらっていた薬を飲めずに病状が悪化する、などが挙げられます。第一に命を「守る」この後には、皆さんの生活を再建していくために命を「つなぐ」備えについて考えることが減災につながります。

岡田先生のお話にもあったよう

車いすを人力車にして操作する体験



保管がしやすく運びやすい担架の搬送体験



要支援者搬送訓練

に、災害時のキーワードとして「自助・共助・公助」が挙げられますが、二次災害を最小限に減らすことにも、この言葉が要になります。

市では令和4年から、9月1日の総合防災訓練に「静岡DWA T（静岡県災害派遣福祉チーム）」にお越しいただき、要支援者の移送訓練を行っています。今年度の訓練には、静岡DWA Tに加えて「静岡JRA T（静岡災害リハビリテーションチーム）」、「静岡DAT（静岡県栄養士会災害支援チーム）」が訓練に参加の予定でしたが、残念ながら台風の影響で中止となりました。

しかしながら、このような支援チームからのアドバイスを受け、今後も市民一人一人ができる防災の情報発信と、体制づくりに努めていきます。

災害は防ぐことができません。ですが、被害を最小限にするための備えは可能です。ご自身の避難先はどこでしょうか？ そこにたどり着くまでの道選びはしていますか？ 日頃からできる防災を皆さんにお願いするとともに、市では、今後も専門職と協働して二次災害を最小限にできるよう取り組んでいきます。

— 災害派遣医療チーム (DMAT) —



▲能登半島地震での派遣時の活動

大規模災害が発生した際、被災地で迅速に医療活動を行う専門チーム。それが「災害派遣医療チーム (DMAT: Disaster Medical Assistance Team)」です。伊東市民病院は熱海・伊東医療圏域における災害拠点病院として指定され、DMATを保有しています。

今年の元日に発生した能登半島地震の際には、被災地に向けて2チームのDMATが派遣され、現地にて病院支援のほか、被災地の医療機関や福祉施設への物資の調達支援に当たりました。

DMATは、医師、看護師、業務調整員 (医療従事者や事務職員) で構成される機動性の高い医療チームです。



▲県との合同訓練

大規模地震や豪雨などの災害発生時、被災地に迅速に駆けつけ、被害状況により応急治療や病院支援などの活動を行います。発災に伴い、多くの傷病者が医療を必要としますが、その中で限られた医療を、すぐに医療を必要とする「重症な」患者さんに提供できるようなことで、多くの命を救うことができます。

市内で災害時に重症な患者さんを受け入れるのは伊東市民病院です。市内のみならず近隣の重症な患者さん数百人が集まることを想像してみてください。市内の救護所にも軽症な人も含め多くの患者さんが集まります。より多くの命を救うためにはそれぞれの立場で何をすべきなのか、具体的に考えることが備えるの一步になるのではないのでしょうか。

健康推進課
☎32-1630



「健康」を備えよう!

8月に発表された南海トラフ地震臨時情報 (巨大地震注意) では、いざとなるとどのように準備をしたら良いのか迷ったことと思います。生活用品の備蓄や避難経路の確認など、準備できることはさまざまですが、その中にご自分の健康についても入っているでしょうか。

東日本大震災や熊本地震など大災害が発生した後は、脳や心臓の病気が増えたことが分かっています。能登半島地震では、市立輪島病院の高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の患者が増加したという報告もありました。これは、水や食べ物の不足や偏った食べ方などによる栄養状態の悪化が原因となっています。食事は塩分過多・炭水化物中心になりやすいため、生活習慣病が悪化します。また、避難生活による睡眠不足や運動不足、不安などによる精神的なストレス、医療の中断なども悪化の原因となります。

日常的に薬で血圧や血糖値などを調整している人は、避難の際は薬を持ち出す必要がありますが、さらに「お薬手帳」も必要です。加えて、自分の病気の治療状況など、普段から自分の健康状態も説明できるようにしておくことも必要です。災害時に慌てないために、普段から血圧手帳を付けておくことも、健康状態の把握に役立ちます。

また、被災後の生活習慣の大きな変化として運動不足がありますが、これは生活習慣病の悪化だけでなく、フレイルの原因となります。歩くことができなくても、足の曲げ伸ばしや体操も予防になります。日頃から自分一人でもできる運動をするよう心掛けておきましょう。

ここまでは、生活習慣病で治療中の人をお話しましたが、「自分は病気とは無縁だ。」という人もいます。しかし、これまでの災害では、高血圧治療をしていなかった人が避難所で高血圧になったという報告があります。急なストレスに対応するために、普段から体も心もできるだけ健康に保っておく必要があるのではないのでしょうか。

「血糖値が高くても、何も症状がないから放っておいてもいい。」、「血圧は遺伝だから、治療しても仕方ない。」と思っている人、この機会に、災害の備えの中に「健康」を入れませんか?



健康診査の内容などは
こちらから

伊東市がん検診 実施中

☎健康推進課 ☎52-3005



終了間近
今年のがん検診は
もう受けましたか？

定期的ながん検診を受けることをおすすめします。近年、日本人の2人に1人は「がん」になり、4人に1人は「がん」で亡くなっています。

「がん」は、不調を感じた頃にはかなり進んでいることがあります。「がん」は早期発見・早期治療を行えば多くの場合、治る病気でもあります。まだ受診されていない人は、ぜひこの機会にご利用ください。

検診名	胃がん		肺がん	大腸がん	乳がん (女性)	子宮頸がん (女性)	前立腺がん (男性)
	検査内容	腹部X線 (バリウム検査)	胃内視鏡	胸部X線	便潜血 (2日分の便)	マンモグラフィ 検査	細胞診
自己負担額	600円	3,300円	200円	500円	800円	1,000円	500円
対象の年代	20歳代	-	-	-	-	○※2	-
	30歳代	○	-	-	○	○※2	-
	40歳代	○	-	○	○	○※2	-
	50歳代	○	○※1	○	○	○※2	○
	60歳代	○	○※1	○	○	○※2	○
70歳以上	○	○※1	○	○	○※2	○	
受診方法	個別・集団	個別	個別・集団	個別・集団	個別・集団	個別・集団	集団



※1 胃がん検診(内視鏡検査)は偶数学年齢が対象
※2 女性がんは前年度未受診者又はクーポン対象者が対象

	会場	申込み	受診期間	受診可能検診
個別	市内の協力医療機関 ※医療機関により実施している 検診が異なります。	直接医療機関へ	12月25日まで	胃がん検診(内視鏡検査) 肺がん検診 大腸がん検診 子宮頸がん検診
	伊東市民病院 ドック健診センター	電話 37-6308 平日11時~16時	7年3月7日まで	胃がん検診(腹部X線・胃内視鏡) 肺がん検診 大腸がん検診 乳がん検診
集団	検診車 (市内各所)	検診予約サイト 又は 電話 52-3005 平日8時30分~17時	12月4日まで	胃がん検診(腹部X線) 肺がん検診 大腸がん検診 前立腺がん検診
			7年1月22日まで	乳がん検診 子宮頸がん検診



検診車の予約サイトは
こちらから

※各検診予約枠に限りがありますので、早めの予約をお願いします。

(1)70歳以上の人、非課税世帯など一部費用が無料になる場合があります。詳細は、5月下旬に
郵送したがん検診等の案内通知又は市ホームページをご覧ください。

(2)がん検診の受診には5月下旬に郵送した「令和6年度がん検診等受診券」が必要です。

(3)がん検診で「要精密検査」と判断された場合は、放置せずに必ず精密検査を受けましょう。



市ホームページは
こちらから

健康ひろば

子育て

母子保健事業

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

11月の健診・教室	日程
1歳6か月児健康診査 (5年4月生まれ対象)	20日(水)
2歳児健康教室 (4年10月生まれ対象)	19日(火)
3歳児健康診査 (3年10月生まれ対象)	13日(水)

会場：健康福祉センター

☎(32)1582
①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に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(いちひやく)

☎(32)1581
①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(金)～29日(金)

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
①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
①子育て支援課

未就園児を対象にした幼稚園施設開放

市立幼稚園では、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7年1月～2月頃の予定で最終です。)

対象 3年4月2日～4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ください。

※感染症の拡大状況によっては、予告なく中止となる場合がございます。

11月の幼稚園施設開放日

日程	幼稚園施設	電話番号
6日(水)	伊東幼稚園	37-2182
7日(木)	宇佐美幼稚園	48-9064
8日(金)	池幼稚園	54-0296
	富士見分園	36-6103
12日(火)	八幡野幼稚園	53-0395
	荻幼稚園	36-6227
	吉田幼稚園	45-0430

☎(32)1952
①幼児教育課

健康

歯つぴー歯む歯教室

口は健康の入口です。歯がキレイになると笑顔が増えます。教室では、講話や口周りの体操、歯みがき実習(自分の歯・入れ歯)を行います。

対象 市民

日時 12月18日(水) 10時～11時30分

会場 健康福祉センター

定員 先着15人

費用 無料
内容 歯周病予防の話、歯・入れ歯の手入れ方法、口の体操、歯むといこと(認知症予防に効果あり)の話

申込み 電話で左記へ。



☎(52)3005
①健康推進課

世界糖尿病デー

2型糖尿病のリスクを減らせ!

今年度の健康診査はいかがでしたか? 高血糖は心臓病や腎臓病の入り口とも言えます。気が付いたときから、予防を始めましょう。

・**体重が多いと糖尿病になりやすい?**

子どもの頃からの肥満は糖尿病になりやすいですが、特に20歳からの体重増加は、影響が大きいとの報告があります。食事や運動の改善で2kg程度減量できると、糖尿病発症抑制に効果的です。

・**座っている時間が長いと糖尿病になりやすい?**

座っている時間が一時間増加するごとに、座っていない人と比べて2型糖尿病の発症リスクが5%上昇するとの研究結果があります。立っている時間を増やしましょう。有酸素運動と筋トレを合わせた運動は、更に予防に効果的です。

【健康チェックデー】

あなたも血糖値を測りませんか?

日時 11月23日(土・祝)

10時~15時
会場 伊東ショッピングプラザ デュオ

費用 無料
申込み 不要

内容
・**体組成測定**

対象 17歳以上
時間 10時~15時

・**簡易血糖測定**
対象 18歳以上

定員 先着30人
時間 13時~15時

指先から少量の血液を採って測定します。一人、10分程度で測定できます。

・**おくすり相談**
時間 13時~15時

薬剤師とじっくり相談できます。

【**糖尿病予防の食べ方講座**】
日時 12月13日(金) 10時~13時

会場 宇佐美コミュニティセンター

費用 無料

内容 栄養講話・糖質減の昼食付

申込み 12月5日(木)までに電話で左記へ。

☎健康推進課

☎(32)1630

新しい年を迎える前に、カラダを整えませんか?

今年は暑い日が続いて、「なんとなく不調」、「疲れがとれない」と感じる人が多いのではないのでしょうか。年に1度の血液検査でカラダのチェックをおススメしています。

血液検査が済んでいる人は、ぜひその結果を活用しましょう!

●**お手元に血液検査結果をお持ちの人**

結果はいかがでしたか? またマイナンバーカードに健康保険証を登録している人は、特定健診を受けることでご自身の健診結果をスマートフォンなどで確認することができます。

※市国保加入の40歳~74歳の人が、今年度の結果を反映させるには、「特定健診を受ける」必要があります。まだ反映させる情報がない人には、11月上旬に緑の封筒を郵送します。内容をご

確認いただき、健康推進課へ提出してください。

●**今年も一度も血液検査をしていない人**

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

【**市国保加入で40歳~74歳の人**】

11月上旬に、緑色の封筒を郵送します。内容をご確認いただき、健康推進課へお問い合わせください。

【**市国保加入以外の40歳~74歳の人**】

ご自身で加入している協会けんぽなどの保険者による特定健診を受診しましょう。

【**39歳以下で職場などの健診がない人**】

市の「39歳以下健診」は12月25日(水)まで受けることができます。12月20日(金)までに電話で健康推進課☎(32)1630へ。



マイナポータルはこちらから

確認いただき、健康推進課へ提出してください。

●**今年も一度も血液検査をしていない人**

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

【**市国保加入で40歳~74歳の人**】

11月上旬に、緑色の封筒を郵送します。内容をご確認いただき、健康推進課へお問い合わせください。

【**市国保加入以外の40歳~74歳の人**】

ご自身で加入している協会けんぽなどの保険者による特定健診を受診しましょう。

【**39歳以下で職場などの健診がない人**】

市の「39歳以下健診」は12月25日(水)まで受けることができます。12月20日(金)までに電話で健康推進課☎(32)1630へ。

【**あなたの健康づくりを応援します!**】

健康診断の結果などが心配、気になることがある人は、どなたでも個別相談ができます。申込みは電話で健康推進課☎

(52)3051へ。

●**転入などで新たに市国保に加入した人には追加期間専用の受診券を郵送します。**

対象 6年4月2日~9月30日に市国保に新たに加入した40歳~74歳の人

受診券 対象者へ11月中旬までに郵送します。

健診追加期間 11月15日(金)~12月25日(水)

(52)3051へ。

●**転入などで新たに市国保に加入した人には追加期間専用の受診券を郵送します。**

対象 6年4月2日~9月30日に市国保に新たに加入した40歳~74歳の人

受診券 対象者へ11月中旬までに郵送します。

健診追加期間 11月15日(金)~12月25日(水)

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。

☎健康推進課

☎(52)3051

マチイロ マチを好きになるアプリ

あなたのスマホに「広報いとう」を!

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

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、「地域の子どもは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組を一層推進します。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
(32) 1962

i 11月9日(土)～15日(金)は
秋季全国火災予防運動

守りたい 未来があるから
火の用心

日頃から「火の用心」を心掛け、火災のない、安全で、安心できるまちづくりを目指しましょう。

住宅防火・いのちを守る 10のポイント

「4つの習慣・6つの対策」
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。
 - ・コンロ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、 unnecessary プラグは抜く。
- 6つの対策

- ・火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロ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、衣類及びカーテンは、防炎

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。

☎ 伊東消防署
(38) 0119

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「心掛け」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持って、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、余裕を持って

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 山田康太法律事務所

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 伊東市川原1216番地の30

土日・夜間
も対応
(要予約)

出発しよう

⑦ タイヤの空気圧から始める
点検・整備

⑧ 不要な荷物は降ろそう

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
(32) 1374



同級生に差がつくエステ
ソニックエステ フルコース体験

初回限定 1100円

美顔専門 **ソレイユ**

☎ 0557-51-6652
伊東市富戸908-111-101

★エステは予約制です★

ご予約はこちらから



道の駅伊東マリンタウン
朝日の湯 シーサイドスパ

市民割引入浴キャンペーン

期間：2024年11月18日(月)～22日(金)

大人 通常 1,000円 が **500円**
小人 通常 600円 が **300円**

※20:00～20:30に入館された方は更に100円引き
※こちらの広告または伊東市民と分かるものをお持ちください
※1枚につき5名様まで ※他の割引併用不可

【お問い合わせ】
朝日の湯シーサイドスパ
0557-38-1811



「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

6月1日～9月30日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～12月31日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、家族宛てに送られた証明書で申告してください。これまで書面で交付していた控除証明書を、電子データとしてマイナポータルで受け取れるようになりました。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。



日本年金機構のホームページはこちらから

☎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 伊東市勤労者教育資金貸付制度

市内在住の勤労者又はその家族が、大学・高校・専門学校などに進学するために要する費用として利用できる融資制度です。

対象 市内に1年以上居住し、市税などを完納している、前年の年収が1千万円以下の人

融資金額 学生1人当たり300万円まで

返済期間 10年以内(最長6年6か月間の元金据置返済可能)

受付総枠 6000万円(総枠に達した時点で受付終了となります。)

受付期間 7年3月31日まで(期間内に融資できる人)

※諸条件によりご希望に添えない場合があります。
 ※詳しい説明書や試算表は、静岡県労働金庫伊東支店でご確認ください。

☎静岡県労働金庫伊東支店 (37)6135
 産業課 (32)1734

i スマホ教室の開催

デジタル機器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。



市ホームページにもリンクがあります。



総務省ホームページ

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 444100

費用 無料
申込み 各会場への電話、店頭又はWebで。
 ☎デジタル政策課 (32)1191

募 家庭教育支援事業「おやこでクッキング」

参加者を募集します。親子で家族で気軽にご参加ください。
対象 中学生以下のお子さんがいる親子・家族
日時 12月1日(日) 10時30分～13時(10時10分受付開始)

会場 奏の森リゾート(十足325-1)

参加費 1人100円
 ※当日受付で徴収します。
定員 30人
 ※応募多数の場合は抽選

内容 まきまきパン作り、スープ作り
申込み 11月15日(金)までに、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から

☎生涯学習課 (32)1961

広告欄

町の便利屋さん **手伝い日和**

不要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!
- 不要品処理・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

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。

募 集

「わんわん教室」参加者募集

対象 どなたでも犬と一緒に参加できます。

【第49回】
日 時 11月12日(火) 14時～15時30分

※雨天の場合は11月19日(火)

会場 かどの球場多目的広場

【第50回】
日 時 11月16日(土) 10時～11時30分

※雨天の場合は11月23日(土・祝)

会場 市役所来庁者用駐車場

【共通事項】
定 員 各回先着25組(50人)

内 容 犬の飼い方としつけ方

申 込 み 11月11日(月)までに環境課窓口、左記の電話又はEメールで、希望の回と参加者全員の名前、犬の名前、住所、電話番号をお伝えください。

環境課
☎(32)1374

☎kankyoun@city.ito.shizuoka.jp

☎(36)2182

☎(36)2182

募 集

伊東市史講座参加者募集
小室村の歴史入門講座

「荻・十足・吉田・川奈地区のあゆみ」
郷土史入門講座を開催します。ご参加ください。

【大火と戦争を生きぬいた小室村】
日 時 11月16日(土)

講 師 加藤好一氏(元琉球大学教授)

【江戸時代の荻・十足・吉田・川奈村と産業】
日 時 11月23日(土・祝)

講 師 石渡美智代氏・篠原憲氏(市文化財審議委員)

【大室山と小室山が造った大地】
日 時 11月30日(日)

講 師 小山真人氏(静岡大学名誉教授)

【共通事項】
時 間 13時30分～16時

会 場 生涯学習センター 荻会館

参加費 無料

定 員 先着60人

申 込 み 不要。直接会場へ。

市文化財管理センター

☎(36)2182

税の作品展

11月11日(月)～17日(日)は「税を考える週間」です。
市内の児童・生徒の皆さんの税に関する作品の展示(入賞作品の一部)を行います。

期 間 11月17日(日)～25日(月)

会 場 マックスバリュ伊東広野店

内 容 税の標語、作文・習字・ポスター作品展示

熱海税務署
☎(81)3438

☎(81)3438

☎(81)3438

☎(81)3438

☎(81)3438

☎(81)3438

☎(81)3438

☎(81)3438

☎(81)3438

☎(81)3438

精神障害者家族のためのこころの懇談会

対象 伊東市・熱海市に在住、在勤、通学している、こころの病を持つ人の家族、当事者、支援者

日 時 11月21日(木) 14時～16時

会 場 県熱海総合庁舎

定 員 先着15人

申 込 み 11月15日(金)までに、電話で左記へ。

熱海健康福祉センター
☎(82)9121

☎(82)9121

☎(82)9121

☎(82)9121

☎(82)9121

☎(82)9121

☎(82)9121

☎(82)9121

☎(82)9121

庭木1本から承ります!

植木のプロフェッショナルがお伺いします!
お客様へのお約束
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します

広報いとうをご覧の方へ
生垣の剪定(高さ1m2m)
通常2,200円を
初回限定先着10名様
1,100円(税込)

ガーデンのプロフェッショナル
静岡東店 伊豆市本立野 436
☎0120-61-4128
お見積り・お問い合わせは電話番号もしくは2次元コードから

9:00~17:00

☎0120-61-4128

☎0120-61-4128

☎0120-61-4128

☎0120-61-4128

☎0120-61-4128

☎0120-61-4128

☎0120-61-4128

☎0120-61-4128

☎0120-61-4128

☎0120-61-4128

募 第13回全日本まくら
投げ大会 in 伊東温泉

誰もが修学旅行で経験したことのある「まくら投げ」を競技化したオリジナリティあふれる本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。

日程 2月22日(土)・23日(日・祝)

会場 市民体育センター
申込み 11月1日(金)～30日(土)に申込みをしてください。

一般の部・子どもの部の2部門です。詳細は市公式観光ホームページ(伊豆・伊東観光ガイド)をご覧ください。



市公式観光ホームページはこちらから

伊東市観光案内所
☎(37)6105

募 自衛官を目指そう!

陸上自衛隊高等工科学校生徒を募集しています。
幅広い教養と豊かな人間性

を養い、高度な専門知識と逞しさを持つ人材を育成する3年間のコースです。
※生徒手当として月額11万7900円、期末手当を年2回支給します。

応募資格 15歳以上17歳未満の中学校を卒業又は卒業見込みの男子

受付締切
・推薦 11月29日(金)
・一般 7年1月16日(木)

試験日
・推薦 1月11日(土)～13日(月・祝)のいずれか1日
・一般 7年1月25日(土)又は26日(日)

※自衛官補も常時募集中です。
自衛隊伊東地域事務所
☎(37)9632

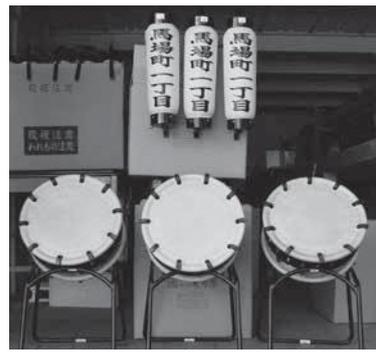
i コミュニティ助成事業

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源としたコミュニティ助成事業を実施しています。

6年度は、馬場町1丁目町内会が宝くじの助成金を活用し、祭典備品整備事業を実施

しました。

本事業の実施により、太鼓などの祭典用備品を整備し、秋の祭典が大いに盛り上がることで、コミュニティ活動の一層の推進を期待します。



生涯学習課
☎(32)1963

募 東京2025デフリンピック大会ボランティア

7年11月、日本初開催となる耳のきこえない・きこえないアスリートの国際総合スポーツ大会「東京2025デフリンピック」が開催されます。県では、自転車競技(ロード・マウンテンバイク)が日本サイクルスポーツセンター(伊豆市)で行われます。自転車競技を含めた大会ボランティアが募集されます。

すのでぜひご応募ください。
対象 次の全てを満たす人
・7年4月1日時点で満18歳以上の人
・活動期間において、日本国籍又は日本に滞在する資格を有する人
・各種研修への参加が可能な人

募集期間 11月15日(金)～7年1月31日(金)
募集人数 約3000人(大会全体)
活動期間 7年11月10日(月)～28日(金)の内、原則3日以上
申込み 左記の東京都ホームページをご確認ください。



東京都ホームページはこちらから

ボランティア募集に関すること

東京都生活文化スポーツ局
☎51120906@section.metro.tokyo.jp

それ以外に関すること
県スポーツ振興課
☎054(221)3284

広告欄

楽しくやさしく安全に
機能訓練 プログラム
インターネットラウンジ
半日のデイサービスで **好評実施中**
筋力向上 トレーニング × 脳力活性化
ケンオンデポルテ
〒414-0044 伊東市川奈1220-1
TEL 0557-44-5110
伊豆介護センター

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人でも悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎 給付金について

12/19(木)	伊東市観光会館 2階 第3会議室
12/20(金)	三島市民文化会館 ゆうゆうホール 第2会議室
12/21(土)	ホテルサンバレー富士見 第5ホール

☎0120-013-621 (ご予約受付時間) 9:00～18:00
個別相談なので、他の方と顔を合わすことはありません。

無料個別相談会
弁護士法人 弁護士 栗庭 幸一「あいぼこういち」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
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 ☎TEL 03-5363-6333

無料電話相談も同時受付中! お気軽にお電話ください

「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 無料労働相談・年金相談

社会保険労務士の日(12月2日)にちなみ、無料相談会を開催します。

日時 12月7日(土) 10時～15時

会場 伊東ショッピングプラザ デュオ 1階

静岡岡県社会保険労務士会三島支部

☎090(8869)1600

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1日から時間額10

34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。

静岡岡労働局貸金室

☎054(254)6315

i 個人事業税(第2期)の納期限は12月2日(月)

納期限までに納めましょう。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。

熱海財務事務所

☎(82)9086

i 上級救命講習のお知らせ

心肺蘇生や自動体外式除細動器(AED)の使い方など、応急手当てを習得するための救命講習を開催します。

対象 駿東伊豆消防本部管内に居住・在学する中学生以上又は市内事業所などに勤務する人

日時 12月8日(日) 9時～17時

会場 伊東消防署

定員 先着20人

費用 無料

申込み 11月8日(金)～12月5日(木)に、電話で左記へ。

伊東消防署

☎(38)0119

i 第三十回あやむすび

第30回を記念して漫才師が出演

日時 12月10日(火) 11時開演

会場 観光会館

入場料 1100円(当日券のみ、全席自由、1階席のみ)

出演 ホンキートンク(漫才)、三遊亭ごはんつぶ(三遊亭天どんの弟子)、林家十八(林家さく磨の弟子)

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：①②11月16日(土)
①②8時30分～正午
夜間：①11月14日(木)
①17時30分～19時

人口と世帯数

9/30現在 () 前月比
人口 64,672人 (-54)
男 30,670人 (-21)
女 34,002人 (-33)
世帯数 35,764世帯 (+3)

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



11月29日(金)
10時～11時45分
13時～15時30分
市役所1階 市民ロビー

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

広告欄

草刈り

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

お見積り無料です!
剪定や伐採、その他お気軽にご相談ください!

詳しくは、HPへ!
おてつだいや さくちゃん

★資格請求発行事業者
★賠償責任保険 完備

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

贈り物の専門店

- ・中元・歳暮・結婚・出産
- ・快気・入学内祝・成人
- ・御礼 etc...

カタログギフト多数取り揃えております

◀カタログ無料でお届けします。お気軽にお電話ください。▶

東海バスグループ **apide ギフトプラザ伊東**

伊東市東松原町16-2(東海館前) ●駐車場完備
営業時間/10:00～18:00 店舗横の三井のリパーク
定休日/日曜日、祝日 伊東東松原町駐車場

☎0120-059-096

「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。

11月から12月は県下一斉滞納整理強化月間 税金は納期限までに納めましょう

税金は、行政サービスを行うための財源であり、納税は国民の義務と憲法で定められています。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。

税金は他の債権より優先して徴収

法律の定めにより、原則として税金は他の債権より優先して徴収することとなっています。「生命保険料の支払いがあるから」、「ローンの返済があるから」などは、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て免責許可を受けた場合も、税債権は免責になりません。

災害などにより納期限内の納税が困難な場合

災害・病気・失業・倒産などの特別な事情により、納期限まで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。

納付や相談がないまま放置した場合

未納のまま納期限を過ぎると滞納となり、地方税法において準用する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ります。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、自営業の人は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。

滞納処分の流れは、下記のとおりです。



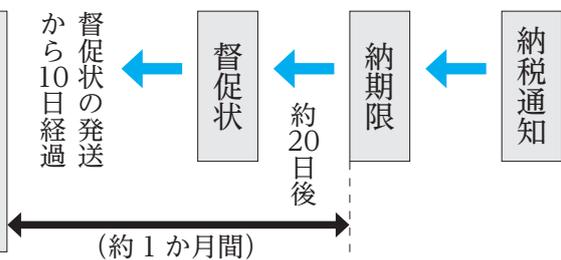
問収納課

☎12911293

滞納

滞納処分

滞納処分の流れ



差し押さえた財産(※)を金銭に換え、未納税に充てます。

※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

認知症講演会を放映します

認知症になっても暮らしやすい地域づくりを目指して、毎年アルツハイマー月間(認知症月間)である9月に認知症講演会を開催しています。

今年は、認知症の人が見ている世界や背景を分かりやすく描いた「認知症世界の歩き方」の著者である寛裕介氏をお迎えして、当事者の思いや体験、知恵を中心に「認知症とともによりよく生きる いまと未来」について講演会を開催しました。今年度開催した講演会を、CVAで放送しますので、ぜひご覧ください。90分の内容を、前半と後半に分けて放送します。

CVA放送日

- ・前半 11月7日(木) 11時~正午、19時~20時
11月14日(木) 15時~16時、21時~22時
- ・後半 11月8日(金) 11時~正午、19時~20時
11月15日(金) 15時~16時、21時~22時

☎高齢者福祉課 ☎32-1561

ふじのくに出会いサポートセンター出張相談会

県と市町が運営する結婚支援拠点「ふじのくに出会いサポートセンター」は、会員募集のための出張登録・相談会を実施します。

対象 登録を希望される人の面談はもちろん、会員登録に迷っている人や保護者からの結婚相談にも対応します。

日時 11月11日(月) 10時~17時

会場 市役所地下会議室

申込み 11月5日(火)までに、ふじのくに出会いサポートセンターのホームページから予約をしてください。

☎ふじのくに出会いサポートセンター

☎054-252-3080

(月~水曜日 正午~20時 土日・祝日 10時~18時)



ふじのくに出会いサポートセンターのホームページはこちらから

相談案内

相談日が祝日・休日の場合はお休みです。

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

■法律相談 受付:10月25日(金)から各回前開庁日15時まで (要電話予約8人)
5日(火) 8時45分~11時30分/高橋省吾 弁護士
12日(火) 8時45分~11時30分/瀬野俊之 弁護士
19日(火) 8時45分~11時30分/東端克博 弁護士
28日(木) 8時45分~11時30分/高山 功 弁護士
■税務相談 受付:10月25日(金)から(要電話予約6人)※
11日(月) 13時~15時/浜田忠夫 税理士
■登記の相談 受付:10月25日(金)から(要電話予約6人)※
7日(木) 10時~正午/露木裕之 司法書士
■人権相談
7日(木) 13時~15時/堀川珠代・日吉光余 人権擁護委員

■交通事故相談
19日(火) 13時~15時30分/萩原繁之 弁護士 (11月18日(月)15時までに要電話予約)
■行政相談
21日(木) 13時~15時/山下えり子・村上 靖 行政相談委員
■行政手続の相談 (会場は市役所1階展望ギャラリー)
13日(水) 10時~正午/行政書士会(相続・内容証明・車庫証明・建設業関係)
■土地家屋調査士会の相談
*今月はありません。
■市民不動産相談 (会場は市役所1階展望ギャラリー)
28日(木) 13時~15時/宅建協会東部支部相談員

※税務相談と登記の相談は予約制になりました。

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		
21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)		
13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
26日(火) 10時~14時30分/三島年金事務所	市役所8階大会議室	
●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		
1日(金) 14時~15時30分	観光会館第4会議室	社会福祉課 ☎32-1533
*今月はありません。	玖須美温泉会館	
*今月はありません。	八幡野コミュニティセンター	
●身体障がい福祉相談会		
5日(火) 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		
27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		
20日(水) 9時30分~12時30分	市役所3階小会議室	企画課 ☎32-1062

イベント告知

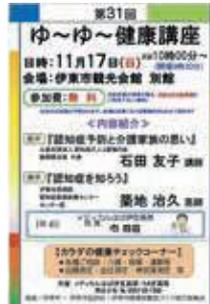
◆秋の朗読会◆

主催 伊東朗読の会ひびき
代表 鳥居 誠一
☎090-7424-4359
日時 11月30日(土)
13時30分～16時
(開場13時)
会場 健康福祉センター
参加費 無料
申込み 不要
内容 小説、エッセイなどバラエティーに富んだ作品をお聞きください。古きもの、新しきもの、何か思いがけないものに出会えるかもしれません。

このコーナーでは、各種団体・サークルの情報を掲載しています。掲載を希望する人は、生涯学習課生涯学習係「ワクワク伝言板担当」☎32-1962までご連絡ください。
※団体によっては掲載できない場合もあります。

イベント告知

◆第31回ゆ〜ゆ〜健康講座◆



主催 医療法人社団いずみ会
代表 巾 尊宣
日 ち 11月17日(日)
開 場 9時30分
開 演 10時
会 場 観光会館 別館
参加費 無料
連絡先 山田 雄彦
☎33-1200

内 容 今回で31回目の開催になりました。健康で文化的な生活を送るためのヒントを、毎回講師を招いて市民の皆さんに分かりやすくお届けする講座です。ご参加を心よりお待ちしております。

みなでお祝いしよう！



対 象 平成16年4月2日～平成17年4月1日に生まれた人
日 ち 7年1月12日(日)
開 場 10時
開 式 10時30分
会 場 観光会館
案 内 市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。
生涯学習課 ☎32-1961

としょかんだより

伊東図書館 ☎36-7433

今月のオススメ図書



『はじめての和食えほん
秋のごちそうつくり』
柳原尚之／文溪堂

栗・さつまいも・さんま・きのこなど、実りの秋にはたくさんの食材が収穫されます。この本ではそんな食材を使った料理が紹介されており、見ているだけで秋を感じられる一冊になっています。秋のごちそうを作ってみてはいかがですか？

主な新着図書のご紹介

	書名	著者
1	偽りの貌	伊兼源太郎
2	イグアナの花園	上島菜緒
3	死体で遊ぶな大人たち	倉知 淳
4	あこのころの僕は	小池水音
5	母の舌	エミネ・セヴギ・エツダマ
6	三部作	ヨン・フォッセ
7	わかったさんのスイートポテト	永井郁子
8	ギアナ・夜間飛行	あべ弘士

ほか児童書も含め、多数購入しています。

としょかん information

■図書館システム更新について

10月1日より図書館システムが更新されました。詳細については図書館ホームページをご覧ください。

■今月の休館日

毎週月曜日、11月3日(日・祝)、11月23日(土・祝)、11月29日(金)

競輪とグルメ、伊東で満喫！

特集 伊東温泉けいりん

競輪場ってどんなところ

競輪はバンク（競走路）の上を自転車で走り、誰が最初にゴールするかを競う競技です。単純にスピードを競うだけでなく、相手との駆け引きの要素が強いところが、競輪の面白さ、奥深さです。



オリンピック正式種目の「ケイリン」では、競輪選手が世界で活躍しています。競輪選手の走りをぜひ間近で体験してください。車券購入しない人も大歓迎です！

さらに、7年3月20日（木・祝）から4日間、第9回ウィナーズカップ（G II）を開催します。伊東温泉競輪場では4年ぶりのビッグレースとなりますのでぜひご来場ください。

おいしいグルメがいっぱい！



場内売店では、いろいろなメニューを販売しています。新メニューもどんどん出ていますのでぜひご賞味ください。

※当日の開催状況により営業形態が異なります。詳細は競輪場へお問い合わせください。



ミカチキ 230円

味噌ラーメン 600円

チャーシュー丼 700円

牛カルビ丼 600円

ミカリンフェス'24 in Autumn

11/23(土)祝 11/24(日)

11/23(土・祝)・24(日)は、ミカリンフェス'24 in Autumnを開催！この日は競輪場でレースも開催中ですので、ぜひ白熱したレースもお楽しみください。



※チラシを拡大したものは市ホームページからご覧になれます。



チラシ表



チラシ裏

『リンカイグッズ!』大好評販売中

『リンカイ!』project SDキャラクターランダムアクリルキーホルダーが伊東温泉競輪場内で絶賛販売中です！お越しの際には、ぜひ聖地巡礼も併せてお楽しみください！



©RINKAI Project

初心者も楽しめる



競輪をゼロから学ぶことができる、競輪ガイドはこちらから



競輪に関することは
伊東温泉競輪場
☎37-4260



伊東温泉競輪
公式Webサイト

<https://www.itokeirin.com>

ご注意ください！ 消費者トラブル

その申込み、定期購入ではありませんか？ 消費生活センター ☎52-3362

平日9時～正午、13時～16時 市役所低層棟2階
土日・祝日は消費者ホットライン ☎188

- 定期購入が条件になっていませんか？
- 継続期間や購入回数が決められていませんか？
- 支払い総額はいくらですか？
- 解約の際の連絡手段を確認しましたか？
- 「解約・返品できるか」「解約・返品できる場合の条件」など、返品特約や解約条件を確認しましたか？
- お届け予定日や利用規約の内容を確認しましたか？

- ☆申込み前に「最終確認画面」をスクロールして、最後まで確認しましょう。
- ☆注文直後に表示された「割引クーポン」などの利用時にも再度確認しましょう。
- ☆最終確認画面はスクリーンショットで保存しましょう。

ひとこと助言

- 低価格を強調する広告を見て、1回だけ又は単品のつもりで注文したら「定期購入」だったという相談が多く寄せられています。特にインターネット通販では、申込み前に必ず最終画面で左記の項目を確認しましょう。
- 特定商取引法では、サイトの最終確認画面で、価格や申込みの解除などの重要事項を簡単に確認できる表示を義務付けています。表示がされていない場合や誤認するような表示の場合などは、申込みを取り消せる場合があります。
- 不安に思ったら、消費生活センターにご相談ください。



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

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」

「話してもいいのかな」「聞かせてほしいな」

— DVや性暴力の悩み、受け止めてくれる人がきっとい—

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、デートDV、セクシュアルハラスメント、痴漢、AV出演被害、インターネット上の性的な暴力など、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。

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。同意のない性的な行為は「性暴力」です。相手と対等な関係でなかったり、嫌だと言えない状況であったりしたなら、本当の同意があったことにはなりません。

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。



性犯罪・性暴力、DVの相談窓口

(年齢・性別を問わず相談できます)

【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

～ひとりで悩まず、相談してください～

期間 11月13日(水)～19日(火)

時間 8時30分～19時(土日は10時～17時)

※強化週間以外は、平日8時30分～17時15分

☎0570-070-810 (全国共通)

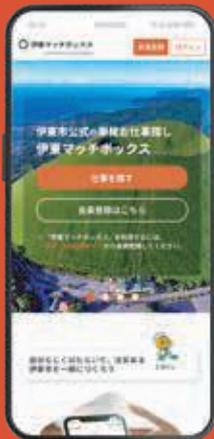
※電話は最寄りの法務局・地方法務局につながります。

静岡地方法務局 静岡県人権擁護委員連合会

伊東市公式単発求人サイト

ご近所で
空き時間
だけ働ける

詳しくはこちら



伊東マッチボックス
powered by matchbox

実施主体：静岡県・伊東市
この事業は静岡県主催のしずワーク事業に関連する取り組みです。
受託業者：株式会社Matchbox Technologies

アイドル登場

めざせ！
熱海富士!!



そうちゃん(1歳2か月)