

伊豆のいっとう情報便

# 広報 いっとう

2025  
令和7年  
February  
No.1154



## みんなで育てる、未来の笑顔

特集 地域学校協働活動の推進



市公式  
メルマガ



市公式  
X



市公式  
Facebook



市公式  
LINE

- 地域学校協働活動 ..... 2P
- 地籍調査 ..... 14P

八幡野小学校

中西直美校長先生

「これまでどのような活動をされてきましたか。」

この活動を始めるに当たり、コーディネーターさんから「何かお手伝いできることはありませんか。」と聞いていただき、初年度の5年度は、登下校の見守りと校内の花飾りを、6年度は、初年度の活動に加え、保護者の発案で図書室での見守りを行っていただいています。

5年度は八幡野区の人へのみの参加でしたが、今年度は伊豆高原地域自治会連合会、赤沢区でも参加者を募っていただき、協力してくださる人が増えました。

「活動を行って、子どもたちはどんな様子ですか。」

校内に花を飾ってくれる人が花の名前を記載してくれるため、興味のある子はよく見えています。メッセージを書いてくれる人もおり、子どもたちも楽しみにしているようです。また、あいさつやグータッチをするなど、地域の人と子どもたちがコミュニケーションを取るきっかけになっています。

「活動をしていて、良かった点はありますか。」

まず、登下校の見守りでは、特に雨が強い日など、見守ってください地域の人がいることが大変心強いです。保護者からも、安心できるという感謝の声をいただいています。

学校

の可能性を無限大に！

る枠組みとして、「地域学校協働本部」を設置し、「地域学校協働活動」という

☎生涯学習課 ☎32-1961

校協働活動とは

業、団体、保護者、PTAなど地域全成長を支えるために行う活動」や、し合い、地域の活性化を目指す活や自然体験活動、学校環境の整備ならゆる活動が地域学校協働活動と言

地域学校協働本部とは

地域と学校が同じ目標を共有し、連携・協力して地域学校協働活動を進めていくための枠組みのことを「地域学校協働本部」と言います。これまで個別に活動を行っていた人や団体を結び付け、ゆるやかなネットワークを形成することで、地域と学校が相互に支え合える体制を作る役割があります。

コーディネーター

大村 湊子さん  
小田 智昭さん

「日頃、どのような活動をされていますか。」

定期的に行っている活動は、横断歩道に立ち、登下校の子どもたちを見守る「登下校見守り隊」、本の紹介や貸出などを含め、図書室を利用する子どもを見守る「読書見守り隊」、自宅に咲いた花を校内に飾る「校内花飾り隊」の3つです。この活動を行うに当たり、参加者の募集や必要な備品を揃えることも私たちが行っています。

「活動をしていて、良かったと思うことはありますか。」

自分たちが子どもたちを見守る立場ではありますが、子どもたちの声を聞くことで、こちらの方がハッピーな気持ちにいらっています。また、活動を始めたばかりの頃は、あいさつもまばらでしたが、回数を重ね、お互いの顔が分かってくる、元気にあいさつをし、話しかけてくれたりするようになったこと



▲大村 湊子さん

これまでの活動実績

【池小学校】

- ・稲作活動
- ・図書ボランティア
- ・ホテル合宿
- ・読み聞かせ
- ・下校見守り
- ・クラブ活動 など



【宇佐美小学校】

- ・遠足
- ・砂の造形大会
- ・読み聞かせ など



【宇佐美中学校】

- ・生け花教室
- ・部活動講師 など



また、校内に花があると、雰囲気  
が明るく柔らかくなります。季節ご  
との花や果物なども一緒に飾って  
いただき、温かみのある空間を作っ  
ていただいていると思います。

―活動の難しい点、課題などはあり  
ますか。

地域学校協働活動が進んでいる地  
域では、コーディネーターを束ねる  
ディレクターを学校に常駐で配置し  
ているところもあります。ディレク  
ターがいることで、連絡調整や情報  
の共有がよりスムーズになり、地域  
と学校の連携・協力もより密にな  
ると考えています。このような担い手  
を確保することが今後の課題です。

―この活動で期待することはありま  
すか。

活動のおかげで安全・安心・学び  
が保たれており、地域の皆さんに  
とても感謝しています。将来、子  
どもたちが大人になったときに、地  
域の人にしていただいたことを思い  
出し、今度は自分たちが地域のため  
に何かしようと思うきっかけにつな  
がることを期待しています。



▲校内に飾られた季節の  
果物・野菜

地域



学校

# 地域の力で学び

市では、未来を担う子どもたちの成長を地域全体で支え  
取組を進めています。



## 地域学校協働活動推進員（コーディネーター）とは

地域と学校がパートナーとして協働することができる  
よう、地域と学校の橋渡し役として働きかける役割を担  
う人のことです。

地域と学校の連絡調整や情報の共有、地域学校協働活  
動の企画、調整、運営、地域の人への呼びかけなどを  
行っています。



## 地域学

地域住民、NPO、民間企  
業で「子どもたちの学びや  
「地域と学校が連携・協力  
活動」です。登下校の見守り  
ど、子どもたちに関わるあ  
えます。

## 地域



▲小田 智昭さん

お互いに  
連携を取  
りながら  
ゆるやか  
に長く活  
動を続け  
ていきま  
す。

―今後、取り組んでいきたいことは  
ありますか。

学校の花壇の手入れや、学習支援  
など取り組みたいことはたくさんあ  
りますが、何より学校に負担をかけ  
ないことを一番に考え、その上で活  
動の幅を広げていけたら嬉しいです。  
学校の意見をよく聞き、また、活動  
する地域の人の負担にもなりすぎな  
いよう、

―活動の難しいところ、課題などは  
ありますか。

「一緒にやってみよう」と思っ  
てくれる人はいますが、実際に参加者  
を増やすことが難しいです。もう少  
し地域の参加者が増え、今より手厚  
い活動ができるようになると思っ  
ています。また、高齢化も進  
んでいるので、長く続けられるよう  
な人材の確保も課題だと感じていま  
す。

とても嬉しいことの一つです。地域と  
子どもの交流のきっかけになっ  
ていると思います。

### 【富戸小学校】

- ・スノーケリング体験
- ・魚さばき体験
- ・着衣泳教室
- ・スタディタイム など



### 【八幡野小学校】

- ・自然体験学習
- ・スノーケリング体験
- ・登下校見守り
- ・読書見守り
- ・花飾り など



### 【対島中学校】

- ・福祉学習
- ・職業学習
- ・生け花教室
- ・図書室ボランティア など



# 令和6年分 確定申告

熱海税務署 ☎ 81-3515

## 令和6年分の所得税などの確定申告について

令和6年分の確定申告は、スマートフォンとマイナンバーカードを利用した「ご自宅などからのe-Tax申告」を是非ご利用ください。

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額などを入力・操作することで、所得税、消費税及び贈与税の申告書や青色申告決算書・収支内訳書の作成、e-Taxによる送信ができます。事業所得や不動産所得、譲渡所得をはじめ、全ての所得の入力において、スマートフォンでも操作しやすい画面を提供しています。新たに贈与税も申告できるようになり、スマートフォン申告がますます便利になりました。

また、マイナンバーカードを利用してe-Taxで申告する際、マイナポータルと連携することにより、給与所得や公的年金などの源泉徴収票、医療費の支払額などの情報が自動入力可能となり、より簡単、便利に手続を行うことができます。

※給与所得の源泉徴収票は、お勤め先から税務署にe-Taxで提出された場合に連携対象となります。

「確定申告書等作成コーナー」の操作方法やマイナポータルとの連携などについては、国税庁ホームページにおいて動画でご案内しています。是非、ご覧ください。



確定申告 動画

動画で見る確定申告

確定申告書等作成コーナー

## 確定申告相談会場

**開設日時** 2月17日(月)～3月17日(月)  
土日・休日を除く。 9時～16時  
**会場** 熱海税務署4階

## 確定申告書投函箱設置

令和6年分の所得税などの確定申告相談会場は、熱海税務署のみとなります。  
伊東市役所会場は実施しません。

確定申告期間中は、伊東市役所課税課前に確定申告書投函箱が設置されます。ご自身で確定申告書を作成し、提出するのみの人は封筒、クリアファイルなどに入れて投函することができます。その際、伊東市役所窓口では、確定申告に関する相談、記載の補助などは行っていませんのでご注意ください。

## 確定申告相談会場受付方法

### 入場整理券

確定申告相談会場への入場には、「入場整理券」が必要です。入場整理券は、確定申告相談会場での当日配布又はLINEアプリを使ったオンラインでの事前配布の2つの方法で配布します。入場整理券の配布状況に応じて、後日の来場をお願いする場合がありますのでご了承ください。

### ご自身のスマートフォンで申告

確定申告相談会場では、基本的にご自身でマイナンバーカードを利用したスマートフォン申告をしていただきますので、ご来場の際はマイナンバーカードのほか、源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類を用意してください。

※マイナンバーカードに破損などがなく、事前に確認してください。また、マイナンバーカード発行時に設定した次の証明書のパスワードも必要になりますので、証明書の有効期限とパスワードを事前に確認してください。

- 署名用電子証明書（英数字6文字～16文字）
- 利用者証明用電子証明書（数字4桁）

いずれか一方のパスワードのみ初期化・再設定する場合は、コンビニのキオスク端末（マルチコピー機）にて対応可能です。両方のパスワードを初期化・再設定する場合は、伊東市役所市民課へお問い合わせください。



国税庁LINE公式アカウント

**期間** 2月17日(月)～3月17日(月)  
土日・休日を除く。

**時間** 8時30分～17時15分

**場所** 伊東市役所高層棟2階 課税課前

※確定申告に関するお問い合わせは、熱海税務署へお願いします。



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。

2月の健診・教室	日程
1歳6か月児健康診査 (5年7月生まれ対象)	19日(水)
2歳児健康教室 (5年1月生まれ対象)	18日(火)
3歳児健康診査 (4年1月生まれ対象)	12日(水)

会場：健康福祉センター

☎(32)1582  
問子育て支援課

### プレママプレパパ教室

対象 妊婦と家族（兄弟も来場できます。）

日時 2月8日(土) 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や、出産前後のママと家族の気持ちの変化、産後すぐに役立つ赤ちゃんのあやし方など。

申込み 1月31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。

☎(32)1582



入力フォーム

### 問子育て支援課

☎(32)1582

### 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びます。子育ての相談や身体計測もできます。

対象 6年9月、10月生まれの子どもとその家族

日時 2月21日(金) 9時10分

分、

会場 健康福祉センター

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

申込み 2月14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。

☎(32)1582



入力フォーム



### 問子育て支援課

☎(32)1582

### 児童手当制度改正の申請手続はお済みですか？

児童手当制度が6年10月分から変更となりました。

制度改正により申請が必要な人と、申請不要な人がいます。既に申請手続が完了している人には、認定通知書又は額改定通知書を送付しています。

申請期限 3月31日(月) 必着

○3月31日までに申請  
↓6年10月分に遡って支給します。

○4月1日以降に申請

↓申請した月の翌月分から支給します。

申請が必要な人 次のア～エに該当する場合は申請が必要です。

ア 所得上限限度額以上の所得があり、支給対象外となっている人

イ 高校生年代の児童のみを養育している人

ウ 現在児童手当を受給している、児童の兄弟など(18歳到達後の最初の年度末の翌日から22歳到達後の最初の年度末までの子)を含めて3人以上の子を養育している人

エ 現在児童手当を受給している、子育て支援課に登録のない児童(0歳～高校生年代)を養育している人

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

※公務員の方の申請先は所属庁となります。ご自身の所属庁にご確認ください。

☎(32)1581  
問子育て支援課

### ひとり親家庭就学費用助成制度

7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、ランドセル、学校指定用品を購入した領収書原本(受給者氏名の記載必須)が必要です。子育て支援課窓口で申請してください。

☎(32)1581  
問子育て支援課

### 広告欄

フルーツ伊豆高原 デイサービスプログラム 「インターネットラウンジ」

転倒予防や筋力アップ、陶芸、絵手紙、マシントレーニング、インターネットを利用して AIとお喋り!? 多彩なプログラムで デイサービスがもっと楽しくなります!

Now Open!

有限会社 伊豆介護センター TEL 0557-33-1600

「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。

# 地域の健康を守るために、 私たち保健委員は活動しています！



▲6年9月5日 味の素川崎工場視察研修

☎健康推進課 ☎52-3051

皆さんは保健委員の活動を知っていますか？ 昭和45年に発足した、「母子保健委員推進員」が始まりで、今年でなんと55周年を迎えます。

※詳しくは、Instagramに掲載している「保健委員通信3号」をご参照ください。

6年度は、市内152町内のうち91町内から推薦された保健委員の皆さんが活動しました。

## 保健委員を経験すると…

- ・自分とその周りの人たちを健康（ウェルビーイング）にする知識が身に付きます。
  - ・市の保健事業(健康診断・がん検診や、イベントなど)の情報発信をしますので、詳しくなります。
  - ・大きな地震や津波など、災害への備えや、発災後にどうやって地域で乗り切ればいいのか皆で学ぶことができます。
- 7年度からは、より活発な活動にできるよう、地域からの推薦だけでなく、興味を持って一緒に活動する仲間を公募します。



年間の活動スケジュールや申込みなどはこちらから



@ITO\_HOKEN\_IIN\_321583

## 活動報告ポスターを掲示します

### 会場と日にち

- ・3月3日(月)～14日(金)  
市役所1階市民ロビー
- ・3月15日(土)～21日(金)  
伊東ショッピングプラザ デュオ1階  
是非お立ち寄りください。



▲6年12月2日・3日 AED研修



▲6年7月31日 ACP (アドバンスケアプランニング) 研修

### 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、その他もお気軽にご相談ください！

詳しくは、HPへ！

おついでや さくちゃん

★資格請求書発行事業者  
★賠償責任保険 完備

※作業場所の状況により、別途作業料が発生する場合があります。

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

**東海バスのお得な定期券**

伊東市内の路線バスの乗車は  
**定期券を見せるだけ！**

65歳以上の方は「ゆうゆうパス」がお得です。

3ヶ月券18,000円 6ヶ月券33,000円 1年券61,000円

70歳以上の方は、伊東市から一部助成が受けられます。

(株)東海バス 0557-37-5121

### 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**

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 呼 変 可  
伊東市川原1216番地の30

土日・夜間  
も対応  
(要予約)

保険に入ってこよかったあ〜♡

**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。

# 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 国民健康保険 医療費通知の送付

医療費の実態をご理解いただくとともに、医療機関からの請求ミスなどを防止し、医療費の適正化を図る目的で医療費通知を送付します。

**対象** 国民健康保険被保険者

**送付時期** 2月上旬

**期間** 6年1月～6年11月

**診療分**

※6年1月～6年10月診療分の医療費通知は2か月ごとに既に送付済みのため、二重の通知となりますのでご承知ください。

・医療費通知は医療費控除の申告手続で明細書として使

用することができませんが、ご自身で合計額を計算する必要があります。また、医療費控除の対象となる支出で、医療費通知に記載されていないものがある場合には、別途領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に添付する必要があります。

健康の保持増進及び疾病の予防への取組として一定の健康診査や予防接種などを受けている人が、特定一般用医薬品等購入費を年間1万2千円を超えて支払った場合、セルフメディケーション税制により、所得控除を受けることができます。※セルフメディケーション税制と医療費控除は、同時に受けることはできません。病気が早期発見、早期治療が大切です。治療は指示されたとおりきちんと続け、分らないことは聞くようにしましょう。

④医療費通知のことは  
保険年金課

☎(32)1621

医療費控除のことは

課税課

☎(32)1271

## 相 サポステ個別就労相談

しずおか東部若者サポートステーションは、「働く」の一步を踏み出した15歳～49歳の、現在仕事をしていない人たちと向き合い、自分らしい働き方を見つけ出すお手伝いをしていく就労支援機関です。

就職活動についての相談やセミナー、適職診断などを行い、個別に就職を応援します。

**日時** 2月3日(月) 10時～16時

**会場** ハローワーク伊東

**対象** 15歳～49歳で無職の人

**費用** 無料

**申込み** 不要。直接会場へ。

④しずおか東部若者サポートステーション

☎055(943)6641

平日9時～17時(土日・祝日を除く。)

## 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、是非ご参加ください。

**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。



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

④デジタル政策課

☎(32)1191

## 広告欄

**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

広報いとうをご賞の方へ  
生垣の剪定 長さ 高さ (1m 2m)  
通常2,200円を  
初回限定 先着10名様  
**1,100円** (税込)

1本からのサービス  
**ガーデンプロフェッショナルズ**  
静岡東店 伊豆市本立野 436  
☎0120-61-4128  
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

9:00～17:00

あなたに代わって片付けます

**片付け**

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

当社は リーグ・サービス・寄付を 奨励、資源の有効活用を推進しています

株式会社かんどうサービス  
会社ホームページ  
スマホカメラで撮影取り

遺品整理 終活教室 特殊清掃 整理収納 ゴミ屋敷 不用品回収

家財整理・片付け  
**かんどうサービス**  
お電話の際に「広報いとう」を言えばとひとこと！優待します。お見積りは無料！お気軽に。

☎0120-35-9930  
本社：伊東市岡 倉庫および事務所：伊東市萩

「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

## 伊東市消防団 新入団員募集

消防団とは、市町村に設置される消防機関で、普段は自らの仕事を持つ地域住民によって構成される組織です。本市の消防団は、市内17の分団で構成され、火災時の初期消火活動を始め、地震や風水害などの災害時には、救助活動や避難誘導などに当たります。

4月からは、特定の活動、役割を担う機能別消防団員制度を導入し、消防団員（基本・機能別）を募集します。

### 【基本消防団員】

#### 対象

・本市に居住する18歳以上の  
人

・志操堅固で身体強健な人

#### 待遇

・年額報酬や出勤報酬を支給します。また、5年以上勤務すると、退職報償金を支給します。

・消防団活動中に負傷した場合は、公務災害補償を受けられます。

・消防団活動に必要な被服を貸与します。

#### 主な活動内容

・火災現場での消火

・災害発生時の救助・捜索  
・花火大会開催時の警戒  
・各種訓練（放水訓練、規律訓練）  
・各地域の防災訓練への参加  
・機械器具点検  
・夜警（火災予防の啓発）  
・消防出初式

### 【機能別消防団員】

(1)分団の活動支援を目的とした団員  
(2)ラップパ隊活動のみに参加する団員

#### 対象

(1)は、基本消防団員又は消防職員として、5年以上の勤務経験を有する人  
(2)は、45歳未満の人（消防団員などの経験不要、女性可）

#### 待遇

・出勤報酬のみを支給します。  
・退職報償金、公務災害補償、被服貸与については、基本団員と同様の待遇です。

#### 主な活動内容

(1)は、火災・災害発生時の消防団活動の補助や特定の消防団活動（夜警など）の支援  
(2)は、ラップパ隊活動（練習・出初式などの消防団行事への参加など）

※各分団には定員があります

ので、申込みの状況によっては、希望に添えない場合があります。入団に関するお問い合わせは、電話で左記へ。

### ☎危険機対策課

(36)3222

### 伊東自然歴史案内人養成講座

伊東を訪れた人の観光案内をお手伝いする伊東自然歴史案内人を養成しています。講座を受け、試験に合格すると、「伊東自然歴史案内人会」に所属して、広く活躍することが出来ます。

講座では、伊東の恵まれた自然・歴史・文化について幅広く取り上げ、基本的に、午前に座学、午後にフィールドワークを行います。

講座日程 原則、毎月2回程度 9時30分～15時30分（全24回程度）

参加費 1回 500円

申込み 観光課窓口（市役所高層棟4階）で随時受付

※詳細は3月中旬に市ホームページでご確認ください。

### ☎観光課

(32)1712

## i 広報クイズの答え

広報いとう1月号 新春お年玉クイズ&アンケートにご応募いただきありがとうございます。ありがとうございました。

### 広報クイズの答え

#### 【みかん】

- ・A1 やみバイト
- ・A2 しせつかいほう
- ・A3 センサス

### ☎秘書広報課

(32)1173

## 広告欄

**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：2025年2月17日（月）～21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に入浴された方は更に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

## 広告欄

**〒 日本郵便株式会社**  
**「簡易郵便局長」募集中！**  
荻地域、吉田地域で簡易郵便局の業務を受託していただける方を募集しています。

お問い合わせ先  
東海支社 経営管理部 店舗管理担当  
TEL 052-446-8233  
詳しくは郵便局ホームページでご確認ください  
「簡易郵便局」を受託しませんか  検索  又は⇒

**個別指導 PAS 秀英PAS** 講師募集  
時給 **1,275円以上** 講師の経験がなくてもOK!  
小・中学生 80分 **1,700円** | 高校生 80分 **1,900円**  
●週1日・1時限・1教科からOK! ●月・火・水・木・金・日・勤務可能  
小/中/高校生の個別指導教師を積極採用!

**秀英予備校 伊東校** 伊東駅徒歩5分!  
【お問合せ】TEL 050-5447-0530 13:30～22:00  
お電話が繋がらない場合はコチラからお申し込みください 24H受付OK!

「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** いでゆ大学記念講演

介護は冒険なのである！  
ある朝、突然主人（医師）  
が四肢まひに  
6年度いでゆ大学閉校式後  
に、記念講演を実施します。  
誰でも聴講できます。

**日時** 2月6日(木) 10時30分～11時30分（開場10時20分）

**講師** 峠 恵子氏（歌手・冒険家）

**会場** 生涯学習センターひぐらし会館

**申込み** 不要。直接会場へお越しください。

**参加費** 無料

**問** 生涯学習課  
☎(32)1962

**小室山公園 つばき観賞会**

小室山公園のつばき園には、約1000種、4000本のつばきが植栽され、4月中旬まで楽しむことができます。

**日時** 2月22日(土)～3月16日(日) 9時～16時

**会場** 小室山公園内つばき園、つばきの館

**内容** 約100種のつばきの一輪挿し展示、趣向をこらした雛飾りの展示、つばき観賞会ボランティア「つばきめぐりびと」によるつばき園内の案内

**問** 振興公社  
☎(37)7135

**2月23日は「富士山の日」**

県は、全ての県民が富士山について学び、後世に引き継ぐことを目的に、毎年2月23日を「富士山の日」と定め、県内各地でさまざまな施設特典やイベントが実施されます。

**【入館無料】**  
・木下李太郎記念館 2月23日(日・祝) 9時～16時  
・伊東温泉観光・文化施設東海館 2月23日(日・祝) 9時～21時

**問** 秘書広報課  
☎(32)1173

**i** ふじのくに出会いサポートセンターの会員登録

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」では、会員登録しています。

**対象** 結婚を希望する20歳以上の独身者

**利用登録料** 1万円（1年間）、1万6000円（2年間）

詳細は、ふじのくに出会いサポートセンターホームページにてご確認ください。

**問** 県子ども未来課  
☎054(221)2608  
子育て支援課  
☎(32)1581

**納付相談会**

後期高齢者医療保険料のことは…

**保険年金課** ☎32-1624  
夜間：2月13日(木)、14日(金)  
17時30分～19時

**人口と世帯数**

12/31現在 ( ) 前月比

**人口** 64,438人 (-96)

男 30,588人 (-40)

女 33,850人 (-56)

**世帯数** 35,726世帯 (-32)

**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**



2月5日(水)  
・9時30分～11時15分  
伊東警察署  
・13時～14時  
伊東マリンタウン

献血へお越しの際は身分証明書をお持ちください。  
**問** 社会福祉協議会 ☎36-5512

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!

☎090-8862-2959 (自宅)0557-51-2392 伊東市富戸439-4

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  
LINE

「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7年(2025年) **2**月(如月)

■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
今月の納税 納期限は2月28日(金) <input type="checkbox"/> 固定資産税4期 <input type="checkbox"/> 国民健康保険税8期 問収納課 ☎32-1291						1 仏滅 伊東駅前朝市 (毎週土・日曜日) 甘夏みかん狩り (~6/30)
2 大安 節分 I TO MARCHE 節分会	3 赤口 立春	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅 お座敷文化大學 春期開講 (~6/1の金・土・日)	8 大安
9 赤口 大室山山焼き	10 先勝	11 友引 建国記念の日	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口 毘沙門天祭 (~16)
16 先勝	17 友引	18 先負 雨水	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝 全日本まくら投げ 大会 in 伊東温泉 (~23) つばき観賞会(~3/16)
23 友引 天皇誕生日	24 先負 振替休日	25 仏滅	26 大安 広報いとう3月号 配布予定	27 赤口	28 友引	

00 伊東温泉競輪開催日 ♡…ガールズケイリン含む本場開催 伊東温泉競輪場 ☎37-4260

2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	
		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	木	金	
本場	昼間																													
場外	昼間	高松記念	川崎F I [ジャパンカップ]					奈良記念					静岡記念					松阪F I					全日本選抜G I [豊橋]					松戸F I [ジャパンカップ]		
		前橋F I						大宮F I					宇都宮F I					熊本F I												
		平塚F I											岐阜F I									岸和田F I								
	ナイター	いわき平F I										静岡F I													小倉F I				佐世保F I	

※昼場の場外開催終了後、場外F Iナイターは販売を終了します。



## 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

休日(日曜・祝日) 当番医	日・曜日	内科	外科	小児科
	2(日)	伊東ヘルスサポートクリニック ☎55-7622	なかた整形外科クリニック ☎44-5252	伊東ヘルスサポートクリニック ☎55-7622
	9(日)	山本医院 ☎47-5566	たちばなメディカルクリニック広野院 ☎35-9924	山本医院 ☎47-5566
	11(火)	はあとふる内科・泌尿器科 伊豆高原 ☎53-5000	木村整形外科クリニック ☎32-0600	はあとふる内科・泌尿器科 伊豆高原 ☎53-5000
	16(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
	23(日)	たちばなメディカルクリニック ☎45-4811	メディカルはば伊豆高原 ☎33-1200	たちばなメディカルクリニック ☎45-4811
	24(月)	横山医院 ☎35-0431	はずぎ整形外科クリニック ☎47-2737	

- 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。
- 次のときは、来院前に電話で受診が可能かご確認ください。
  - ・内科当番医で小児科を受診するとき。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。
  - ・発熱などで当番医を受診するとき。
- 日曜祝日当番医及び夜間救急医療センター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・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。

<b>■法律相談</b> 受付:1月27日(月)から各回前開庁日15時まで (要電話予約8人)
5日(水) 8時45分~11時30分/高橋省吾 弁護士
10日(月) 8時45分~11時30分/瀬野俊之 弁護士
18日(火) 8時45分~11時30分/東端克博 弁護士
27日(木) 8時45分~11時30分/高山 功 弁護士
<b>■税務相談</b>
*今月はありません。
<b>■登記の相談</b> 受付:1月27日(月)から(要電話予約6人)
6日(木) 10時~正午/山本昌輝 司法書士
<b>■人権相談</b>
6日(木) 13時~15時/日吉光余・岩沢幸代 人権擁護委員

<b>■交通事故相談</b>
18日(火) 13時~15時30分/高山 功 弁護士 (2月17日(月)15時までに要電話予約)
<b>■行政相談</b>
20日(木) 13時~15時/山下えり子・村上 靖 行政相談委員
<b>■行政手続の相談</b> (会場は市役所1階展望ギャラリー)
12日(水) 10時~正午/行政書士会(相続・成年後見・建設業関係)
<b>■土地家屋調査士の相談</b>
*今月はありません。
<b>■市民不動産相談</b> (会場は市役所1階展望ギャラリー)
27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
<b>●教育相談</b>		
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
<b>●家庭児童相談</b> *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
<b>●メンタル相談</b> *要電話予約		
13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
<b>●出張年金相談</b> *要電話予約(保険年金課 ☎32-1625)		
5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
20日(木) 10時~14時30分/三島年金事務所	市役所8階大会議室	
<b>●女性相談</b>		
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
<b>●あんしん法律相談</b> *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
<b>●心配ごと相談</b>		
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
<b>●補聴器の相談</b>		
*今月はありません。	観光会館第4会議室	社会福祉課 ☎32-1533
17日(月) 10時~15時	玖須美温泉会館	
18日(火) 10時~13時	八幡野コミュニティセンター	
<b>●身体障がい福祉相談会</b>		
3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
<b>●知的障がい福祉相談会</b> *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
<b>●精神障がい福祉相談会</b> *要電話予約		
26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
<b>●生活困窮の相談</b> 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
<b>●消費生活相談</b> 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
<b>●いとう市民活動支援センター相談会</b> web会議システムによる相談対応も可能です。 *要申込		
19日(水) 13時30分~16時30分	市役所3階小会議室	企画課 ☎32-1062

## ◆伊東市消費生活講座◆

☎市民課市民生活係 ☎52-3002 FAX36-1339

①スマホ講座を受けてみませんか？～不当請求被害から身を守るために～

**対象** シニア（おおむね70歳代くらいまで）、スマートフォンの基本的な操作方法と不当請求の対処方法を学びたい人

**日時** 2月19日(水) 13時30分～15時30分

**会場** 市役所低層棟2階中会議室

**定員** 先着20人

**参加費** 無料

**講師** KDDIスマホ・ケータイ安全教室認定講師

**持ち物** 筆記用具

※教材として、Android（アンドロイド）OSのスマートフォンを1人1台貸し出します。

**内容** スマートフォンの購入前又は購入間もない人で、基本的な操作方法を学びたい初心者向けの講座です。基本操作、インターネットの活用及び不当請求対策などを学びます。

**申込み** 2月17日(月)までに電話又はFAXで、氏名（フリガナ）・電話番号・年齢をお知らせください。

②インターネットとの上手な付き合い方を学びませんか？

**対象** シニア（主に高齢者向けの講座ですが、どなたでも可）、スマートフォンを上手に使いこなしたいけど、詐欺やトラブルに遭いたくない人、高齢者を見守る立場の人（家族、民生委員、介護事業所職員など）

**日時** 2月26日(水) 13時30分～15時

**会場** 市役所低層棟2階中会議室

**定員** 先着20人

**参加費** 無料

**講師** 静岡県シニア向けデジタル活用講座講師

**持ち物** 筆記用具、自身が使用するスマートフォン（iOS（iPhone）とAndroid OSどちらでも可）

**内容** スマートフォン時代に知っておきたい基礎知識やよくある消費者トラブルを学び、上手にインターネットと付き合う方法を学びます。カード教材を使って楽しく学べる講座です。

※スマートフォンをこれから使い始める人、操作方法を知りたい人向けのスマホ教室ではありません。

**申込み** 2月17日(月)までに電話又はFAXで、氏名（フリガナ）・電話番号・年齢をお知らせください。スマートフォンでインターネットを「よく利用する」、「あまり利用しない」、「どんなことに使っている」など簡単な利用状況をお尋ねします。

## ◆ストレッチ教室◆

☎振興公社 ☎37-7135

**日時** 2月20日～3月13日の毎週木曜日（3月27日(木)は予備日） 10時～11時30分

**会場** 市民体育センター  
**対象** 市内在住・在勤の人

**定員** 70人（応募多数の場合抽選）

**費用** 1000円（傷害保険料など）

**持ち物** 体育館シューズ・運動のできる服装・飲み物

**内容** ストレッチ体操など

**指導者** 社会教育指導員

**申込み** 往復ハガキに氏名（フリガナ）・年齢・住所・電話番号を記入し、〒414-0024 和田1-16-1 振興公社「第3回ストレッチ教室係」まで。

**締切り** 2月10日(月) 必着  
※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。

## としよかんだより

☎伊東図書館 ☎36-7433

### 今月のオススメ図書



『学芸員しか知らない美術館が楽しくなる話』  
ちいさな美術館の学芸員／産業編集センター

展示会はどうやって作っているのか、そもそも学芸員は何の仕事をしているのか。現役学芸員が語る、美術館の舞台裏や美術鑑賞の楽しみ方を紹介した一冊です。意外と知られていない学芸員の仕事内容やその幅広さを知ることができます。

### 主な新着図書のご紹介

	書名	著者
1	最近	小山田浩子
2	孤城春たり	澤田瞳子
3	サーペントの凱旋	知念実希人
4	冬と瓦礫	砂原浩太郎
5	光っていません	イム・ソヌ
6	ジェリコの製本職人	ピップ・ウィリアムズ
7	ワルイコいねが	安東みさえ
8	ふゆのおばけずかん	斉藤洋

ほか児童書も含め、多数購入しています。

### としよかん information

■外壁の崩落により、生涯学習センター中央会館及び伊東図書館は、2月も臨時休館とさせていただきます。  
ご不便をおかけして大変申し訳ございません。



最新情報は  
図書館ホームページから

# ごみステーションを荒らされずに美しく！ ～十足区の実践から学ぶ～

市では、各町内会・自治会が管理するごみステーションの環境美化に取り組んでいます。今回は、ごみステーションにごみ集積ボックスを設置することによって、利用者の利便性向上と環境美化を実現している十足区の実践を、区長へのインタビューを通して紹介します。



☎環境課 ☎32-1371



**Interview**  
十足区 大川 栄一 区長

Q 早速ですが、十足区でごみステーションにごみ集積ボックスを設置したきっかけは何だったのでしょうか？

区長 以前はごみステーションに出されたごみにネットをかぶせていましたが、カラスや猫による散乱、不法投棄などが課題となっていました。そこで、利用者の利便性向上と、より清潔な環境を保つために、ごみステーションへの集積ボックス設置を検討し、実施に至りました。

Q ごみ集積ボックス設置後、どのような変化がありましたか？

区長 ごみ集積ボックスを設置したことで、ごみの散乱が大幅に減り、見た目も美しくなりました。また、不法投棄も減っているように感じます。やはり、きちんと整頓されている場所には、不法投棄しにくいという効果があるのではないのでしょうか。

Q 区民の皆さんの反応はいかがですか？

区長 大変好評です。気持ちよくごみ出しができるようになったという声が多く寄せられています。

Q 十足区では、ごみステーションの清掃活動も行っているそうですね？

区長 はい。このエリアでは、1週間ごとに1軒のお宅に清掃当番を回しています。当番の皆さんが丁寧に清掃して下さるおかげで、常に清潔な状態を保っています。これも、不法投棄の抑制につながっていると感じます。

Q 他に、十足区ならではの工夫はありますか？

区長 十足区の一部では、各家庭で指定ごみ袋に入れたごみをポリバケツで直接収集場所に出すという試みも行っています。収集職員は、ポリバケツから指定ごみ袋を取り出して収集していますが、各家庭が責任を持って管理することで、より一層の美化意識向上につながると考えています。

Q 最後に、市民の皆さんへメッセージをお願いします。

区長 ごみステーションは、皆で使う大切な共有スペースです。ルールを守り、お互いにマナーを守って気持ちよく利用することで、地域全体の環境美化につながります。一人一人が意識してきれいに保つことで、より快適な生活環境を実現できると信じています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。



▲十足区独自の取組である  
ポリバケツによる収集



ご注意ください！  
消費者トラブル

## 子どもに持たせるスマホには ペアレンタルコントロール機能を

☎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

### ◆事例

中学生の息子は、私名義で契約し息子を利用者登録したスマートフォンを使用している。

このスマホの通信料金は私がクレジットカードで支払っているが、キャリア決済料を含めた料金が高額なことに気づき内訳を調べると、この5カ月間で約5万円がオンラインゲームのアプリで使われていたことが分かった。

今は息子のスマホにフィルタリングをかけ、キャリア決済の上限額を引き下げたが、そのように予防ができることを知らなかった。

(当事者：中学生)

### ひとことアドバイス

●フィルタリングなどの設定や利用のルール作りなど、子どもに安全に使用させるために、インターネットの利用環境を整えましょう。

●子どもに持たせるスマホは、ペアレンタルコントロールの機能を利用して保護者がアカウントを管理しましょう。また、保護者のアカウントに決済完了メールが届くよう設定し、メールや料金明細を日頃からチェックしましょう。

●保護者の同意のない未成年者契約は民法上取り消せますが、保護者アカウントでログインした端末機器で課金した場合、アカウント所有者である保護者が決済を行ったとみなされる場合があります。困ったときは、消費生活センターにご相談ください。

※ペアレンタルコントロール機能…子どもが持つスマートフォンやパソコンの利用方法を保護者が管理できる機能

# 地籍調査

☎ 都市計画課  
☎ (32) 1781



## 地籍調査とは

地籍調査の「地籍」とは、いわば「土地に関する戸籍」のことです。各個人には固有の「戸籍」という情報があり、さまざまな場面で活用されていることと同様に、土地についても「地籍」という情報があり、さまざまな場面で活用されています。

地籍調査では、一筆（いっぴぎ）（土地の数え方）ごとの土地の所有者、地番、地目を調査し、境界の位置と面積の測量を行います。

## なぜ地籍調査を行う必要があるのか

日本では、土地に関する記録は登記所において管理されており、土地の位置や形状などを示す情報として登記所に備え付けられている地図や図面は、その半分ほどが明治時代の地租改正時に作られた地図（公図）などを基にしたものです。

そのため、登記所に備え付けられている地図や図面は、境界や形状などが現実とは異なっている場合が多くあり、

また、登記簿に記載されている土地の面積も正確ではない場合があります。

地籍調査が行われることにより、その成果は登記所にも送られ、登記簿の記載が修正されるとともに、地図が更新されることとなります。その後、新しい登記情報に基づいた固定資産税が課税されるようになります。

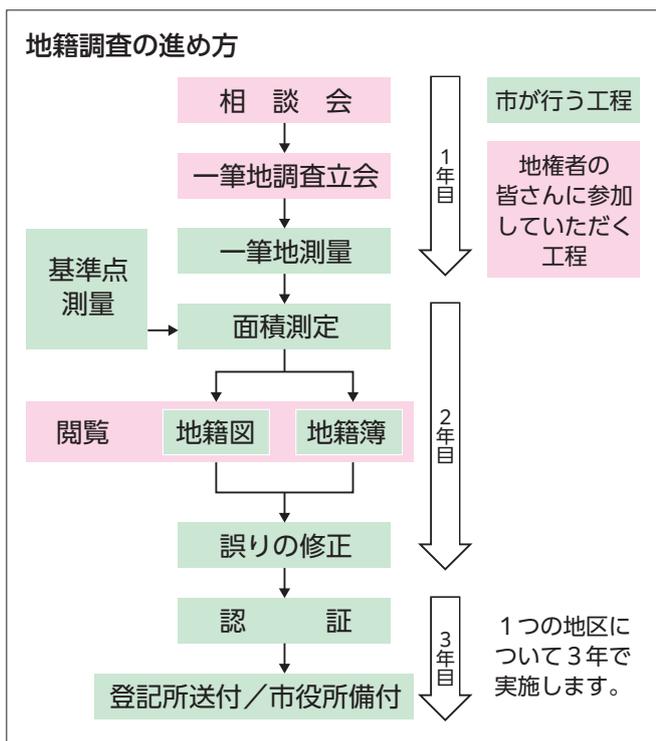
## 地籍調査の進め方

地籍調査は、おおむね左図のような流れで進めていきます

まず、地籍調査を実施する地区を決定し、希望する人を対象に相談会などを実施します。後日、現地にて土地の境界を確認する「一筆地調査」を行います。ここで確認できた境界について市が測量をします。

翌年に成果の閲覧となります。これは土地所有者の皆さんに、できあがった図面などをご覧いただき、誤りがないか確認をしていただく工程です。

翌々年には成果を登記所へ送付します。



## 地籍調査の効果

- 1 境界紛争の防止
- 2 現地と登記所の公図及び台帳が一致
- 3 災害などの復旧に役立つ
- 4 土地に対する課税の公平性の確保
- 5 土地売買・賃借などがスムーズになる
- 6 分筆・合筆・住所変更が可能（但し、条件あり）

地権者の皆さんにさまざまなメリットがあるほか、災害などの復旧に役立つことなど各種事業の基礎資料として役立てることができます。

※地権者の皆さんの費用負担はありません。



一筆地調査 境界プレート貼付



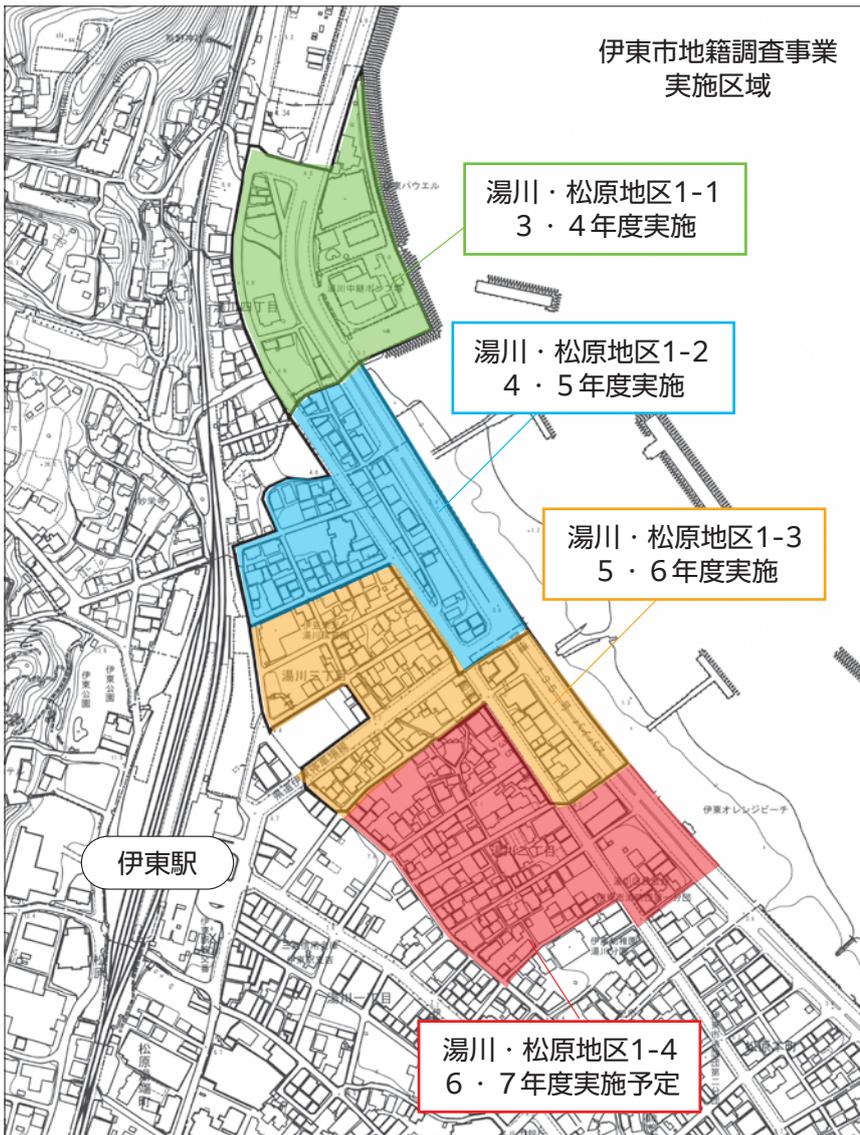
境界プレート



成果の閲覧



一筆地調査の様子



## 本市の現状

本市では、昭和32年度から昭和46年度まで「国土調査」の名称で地籍調査を実施してきました。宇佐美、岡、玖須美、元和田、川奈、吉田、富戸、八幡野の一部地区において実施し、市域の約13・5%が調査完了済となっております。以

後、国土調査は休止していましたが、令和3年度から地籍調査を再開しました。

## 今後の実施予定

静岡県が定める第7次国土調査事業10箇年計画に従い、津波被害が想定される区域を優先して実施していく予定です。

す。その中でも、地籍調査の基本調査である都市部官民境界基本調査が完了している湯川・松原地区から先行して調査に着手しています。

6年度は、湯川・松原地区1・4の調査を開始しました。1地区につき、3年で調査が完了し、毎年新たに1地区ずつ着手していく予定です。

～男女共同参画の視点からの防災～

大規模災害が発生すると、多くの人々の生活が脅かされますが、女性と男性が災害から受ける影響の違いなどに十分に配慮した災害対応を行うことが、防災・減災、災害に強い社会の実現にとって不可欠です。



男女共同参画講演会

どなたでも  
参加できます！

- テーマ** 男女共同参画防災講座  
「～男女共同参画の視点から～」
- 日時** 2月10日(月) 13時30分～15時
- 会場** 市役所低層棟 2階中会議室
- 参加費** 無料
- 定員** 先着30人
- 講師** 内野 浩恵 氏  
あざれあ防災講師(あざれあ交流会議 副代表理事)
- 申込み** 2月7日(金)17時までに、下記二次元コードの入力フォーム、メール、電話又はFAXで、氏名(フリガナ)・電話番号をお知らせください。
- 申込先** 市民課市民生活係  
〈メール〉 sabisu@city.ito.shizuoka.jp  
〈電話〉 52-3002  
〈FAX〉 36-1339



入力フォーム

市ホームページの  
バナー広告を募集します。

**掲載場所** 市ホームページ中「市政の情報」のページ

**掲載期間** 4月から4か月単位(最長12か月)

- ・4月1日(火)～7月31日(木)の4か月
- ・4月1日(火)～11月30日(日)の8か月
- ・4月1日(火)～令和8年3月31日(火)の12か月

**掲載料** 1枠当たり月額2万円

**募集枠数** 12枠

**広告の仕様**

- ・大きさ…縦60ピクセル・横125ピクセル
- ・形式…GIF、JPEG、PNGのいずれか
- ・容量…10KB以下

**申込み** 有料広告掲載申込書と必要書類を2月28日(金)までにデジタル政策課(市役所6階)に提出してください。申込書のダウンロードと詳細は市ホームページで確認できます。



市ホームページは  
こちらから

デジタル政策課 ☎ 32-1191

今月の  
健康レシピ

学校給食シリーズ 90 (学校給食センター)  
「鮭のアーモンドフライ」



●材料 (2人分)

- 鮭……………2切れ  
小麦粉……………10g  
卵……………10g  
アーモンドスライス……………10g  
アーモンドプードル……………1g  
パン粉……………14g  
揚げ油……………適量
- 【A】  
塩……………0.6g  
こしょう……………少々

●作り方

- ①鮭にAで下味をつけます。
- ②アーモンドスライスを砕きます。
- ③②、パン粉、アーモンドプードルを混ぜておきます。
- ④①に小麦粉、卵、③の順で衣をつけ、170℃～180℃の油で揚げます。
- ⑤こんがり良い色に揚がったら完成です。

●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
183kcal	14.2g	10.2g	26mg	0.5g

