

今月号の主な内容

- ・ 鬼（インフルエンザ・火災）は外！  
 福（健康・火災警報器）は内！ …………… P2~3
- ・ 犬・ねことの上手な暮らし方 …………… P5
- ・ 家電リサイクル法対象品目が増えます …………… P6



伊東オレンジビーチマラソンが1月18日(日)に開催されました。新春の伊東の海沿いを気持ちよく走った後は、足湯や潮汁のサービスで、身体も心も温まりました。

火災  
警報器

インフル  
エンザ

火災

健康

# 鬼は外! 福は内!

いつまでも健康で安全に生活できるように、**新型インフルエンザ**の発生に向けた対策と火災の被害を抑える**住宅用火災警報器**の設置をしましょう。

## 新型インフルエンザの対策

今できることから始めましょう

### 新型インフルエンザとは?

今まで人に感染しなかった鳥インフルエンザが変化し、人から人へと感染するようになったインフルエンザを**新型インフルエンザ**と言います。ほとんどの人が免疫を持っておらず、ワクチンの製造に時間がかかるため、症状が重症化して死者が多数に上ると予想されます。過去に大流行したインフルエンザの事例から、国民の4人に1人が感染し、最大で64万人が死亡すると推計されています。さらに、短期間に急速に広まり、世界的な大流行（パンデミック）が起こる恐れがあります。

### 新型インフルエンザが発生したら

◇**発生を知った時は**  
まずは正確な最新情報をテレビやラジオ、インターネットで収集しましょう。噂やデマに惑わされず冷静に対応し

熱海保健所 (82) 91118  
子育て健康課 (32) 1584

◇**流行が始まった時は**

人が集まるところや繁華街への外出は避けましょう。やむを得ず外出する時は、マスクや消毒できるゴーグルなどを身に付けましょう。

◇**暮らしに出る影響は**

自分が感染したり、感染した家族の看病をしたりするため仕事を休む人が多くなります。このため、会社やお店の営業活動が停滞し、日常生活に大きな影響が出ます。具体的には、食料品や生活必需品が不足したり、医療機関が患者でいっぱいになったりすることが考えられます。

◇**症状が現れた時は**

発熱、せき、全身痛などの症状が現れたら、まず熱海保健所に電話で連絡し、今後の対応を聞いてください。直接医療機関に行くと、ほかの患者に感染させてしまう恐れがあります。身近で感染が広がっている時は、軽い病气やけ

がで医療機関に行くと、待合室などで二次感染する恐れがあります。このような二次感染を防ぐため、流行時には**発熱相談センター**（保健所）や**発熱外来**（感染症指定医療機関）が設置されます。

### 家庭でできる対策

新型インフルエンザの発生に備えて、今から対策を心がけ、必要な物を用意しておきましょう。

◇**手洗い、うがいの徹底**

インフルエンザは、主に感染者のせきやくしゃみ、つばに含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。帰宅したら手洗い、うがいを徹底して身体に付いたウイルスを取り除き、衣服はその日のうちに洗濯するようにしましょう。

◇**感染防止のために用意しておく物**

- ・マスク：花粉症用のマスクでも効果がありますが、ウイルスの侵入を防ぐ物だとさらに効果があります。
- ・ゴーグル：目からの感染を防止します。
- ・うがい薬
- ・消毒剤
- ・使い捨てゴム手袋



※このほか体温を計る体温計も必要です。

◇**非常食の備蓄**

米、餅、乾麺、パン、レトルト食品、水など、最低限2週間程度の食糧が必要です。

◇**抵抗力を上げる**

栄養バランスのとれた食生活、適度な運動などで体力をつけておきましょう。

### 詳しい情報と最新情報は こちらで

新型インフルエンザの情報は、厚生労働省のホームページで詳しくお知らせしています。

<http://www.mhlw.go.jp>



写真 = 池幼稚園での豆まき

# 住宅用火災警報器の設置

火災の発生をいち早く知らせます

消防本部予防課  
☎(38)0198

## 火災が発生した時に備えて

近年、毎年10000人を超える人が住宅火災で命を失っています。このうち逃げ遅れによって多くの人が亡くなっています。火災の発生を早く知ることができると、住宅用火災警報器は、煙や熱を感知して、警報音や音声で火災の発生を教えてくれます。自分と家族の大切な命と財産を火災から守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。

### ◇取り付ける場所

寝室と、2階より上に寝室がある場合は階段にも付ける必要があります。台所など火気のある部屋にも付けると、さらに安心です。下の図でご確認ください。

### ◇取り付け方

天井にねじで付けます。

### ◇使える期間

短いものは2〜3年、長いものは10年程度使えます。

## 火災警報器を取り付ける場所



著作権協力 = 財団法人 日本防火協会

## 春季火災予防運動

3月1日(日)〜7日(土)

【住宅防火、命を守る7つのポイント】

### ◇3つの習慣

- ・寝たばこは絶対やめる。
- ・ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスこんろなどのそばを離れる時は必ず火を消す。

### ◇4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具、衣類、カーテンからの火災を防ぐために防炎品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために住宅用消火器などを設置する。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために隣近所の協力体制をつくる。

大切な命と財産を守るために



# 健脳健身教室

大腰筋トレーニングマシンを使用した  
健脳健身教室の参加者を募集します。

㊟子育て健康課 ☎(32)1583

## 対象

- ・腰やひざに痛み症状がない人
- ・医師から運動制限をされていない人
- ・血圧が安定している人

## 日時

- ・説明会、体力測定など  
5月8日(金)午前

## 教室

- 5月11日(月)～7月24日(金)
- A1コース：毎週月・木曜日10時～正午
- A2コース：毎週月・木曜日13時～15時
- B1コース：毎週火・金曜日10時～正午

## 教室の1コマ



体に大きな負担をかけずに運動ができます。

日10時～正午

B2コース：毎週火・金曜日13時～15時

事後体力測定など

7月28日(火)午前

会場 マリントウン・スパ棟2階

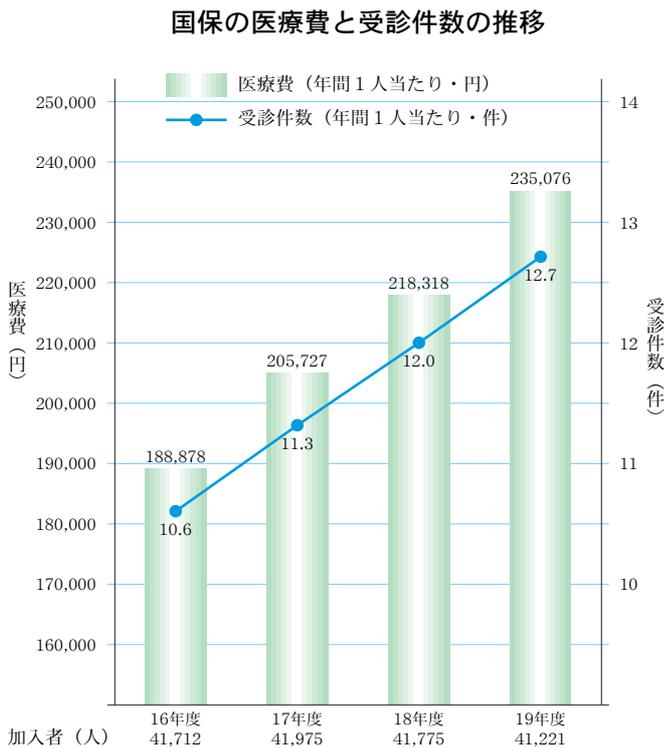
定員 各コース10人

受講料 3000円

申し込み はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、希望コースを記入し、市役所子育て健康課まで送ってください。応募多数の場合は抽選になります。

締切 3月31日(火)必着

国保の医療費と受診件数の推移



# 医療費を減らす 6つのポイント

㊟保険年金課 ☎32-1621

生活習慣を原因とする病気の増加、医療技術の高度化などにより、左のグラフのとおり保険医療機関に支払う医療費が増加しています。医療費の増加は国民健康保険の財政を圧迫し、最終的には皆さんの保険税の引き上げにつながります。医療費の増加と負担の増加を抑えるには、加入者一人一人が健康に気をつけて、医療費を減らす努力をすることが必要です。医療費を減らすためのポイントは次の6つです。

**1** かかりつけ医を持ちましょう  
かかりつけのお医者さんは病歴や体質などを把握してくれているので、効果的な治療が受けられます。

**2** なるべく診療時間内に受診しましょう  
時間外の診療は加算料金がかります。急病以外の時は診療時間内に受診しましょう。

**3** お医者さんのかけ持ち、重複受診は避けましょう  
検査、処置、注射、投薬など一連の診察を最初からやり直すことになるので、医療費の無駄遣いにつながります。

**4** 薬をたくさん欲しがるのはやめましょう  
余分な薬は医療費の無駄遣いになり、身体に悪影響を与えることもあります。

**5** 生活習慣を見直しましょう  
食生活、飲酒、喫煙などの生活習慣を見直して、生活習慣が原因となる病気を予防しましょう。

**6** 定期的に健康診断を受けましょう  
定期的に健康診断を受けて、早期発見、早期治療を心がけましょう。

# 招待券

## 木下空太郎と表紙絵・さし絵

平成21年3月17日(火)～5月10日(日) (月曜日は休館)  
9時～16時 (4月・5月は16時30分まで)  
※本券をお持ちになると期間中2人まで無料になります。  
市内高校生以下は無料。

伊東市立木下空太郎記念館 ☎36-7454

## 第23回木下空太郎記念館特別展

# 木下空太郎と表紙絵・さし絵

生涯学習課 ☎32-1963

木下空太郎は、医学者として多大な功績を残す一方、画家を志していたこともあり、生涯にわたって多数の絵を残しました。その素晴らしい作品は当時の文人たちにも愛され、空太郎は多くの本の表紙絵・さし絵を手がけました。今回の特別展では、空太郎の表紙絵・さし絵本とともに、

装丁の代表作である谷崎潤一郎の「青春物語」に関して書かれた空太郎直筆書簡を展示します。空太郎の作品をぜひ鑑賞しにお越しくください。

日時 3月17日(火)～5月10日(日) 9時～16時 (4月・5月は16時30分まで。月曜日は休館)

会場 木下空太郎記念館 (湯川2・11・5)

入館料 100円(左上のご招待券で2人まで無料)

木下空太郎生家の改修が完了しました

木下空太郎の生家は市内に現存する最古の民家です。この建物を保存していくため、約1年3か月をかけて改修工事を行いました。隣接する記念館とともに、空太郎の業績を後世へと伝えていきます。



1月10日(土)に完成式典を行い、改修後の生家を公開しました



### ねこの管理に関するお願い

飼いねこ、野良ねこを問わず、ねこに関する苦情が市役所や保健所に多く寄せられています。

◇周りに迷惑をかけないために気をつけること

ねこを飼っている人は、次の3点に気をつけてください。

- ・避妊・去勢をする。
- ・首輪・名札を付ける。
- ・屋内で飼育する。

野良ねこに関しては、避妊・去勢をしない、えさをあげるだけといった管理の仕方はやめましょう。無責任に管理をすると、多くのねこが集まってきたり、子ねこがたくさん生まれたり、ほかの人がねこを捨てていたりして手に負えなくなります。こうなると、ねこにとっても不幸ですし、衛生的にも多くの問題を引き起こし、周りの人たちに迷惑がかかります。野良ねこの管理をする時は、次の3

# 犬・ねこの上手な暮らし方

点に気をつけてください。

- ・えさを与えるなら保護者である自覚を持つ。
- ・避妊・去勢をする。
- ・ふんを片付ける。

◇地域ねこという管理の仕方がありません

地域ねことは、飼い主のいないねこを、その地域に住んでいる人たちの合意のもとに地域で管理する方法です。避妊・去勢をし、えさやトイレなどの管理を地域住民みんなですることにより、ねこによる苦情や被害を少なくすることができまます。まずは町内などで相談し、動物ボランティアなどを交えて地域ねこ活動をしてみても問題解決の1つの方法です。

環境課 ☎(32)1374

4月から飼い主のいる犬・ねこの引取りは熱海保健所のみで行います

県による犬・ねこの引取り

は、今まで市役所駐車場で行ってきました。4月からは、飼い主のいる犬・ねこの引取り場所を熱海保健所(県熱海総合庁舎)とします。飼い主のいない犬・ねこは、今までと同じく市役所駐車場で引取りをします。

動物の遺棄や虐待は動物愛護及び管理に関する法律に違反します。終生飼育や避妊・去勢、飼えなくなった時の新しい飼い主探しは飼い主の責務です。飼えなくなった時は、引取りに出す前に新しい飼い主探しをしてください。市役所1階市民ロビーには飼い主探しを手伝う「ポッチとニャンチの愛の伝言板」がありますのでご利用ください。犬・ねこに限らず動物を飼う時は、飼い主としての責任を持ってください。

熱海保健所 ☎(82)9116  
環境課 ☎(32)1374



## 確定申告・住宅ローン控除の申告は済みましたか？

### ◇確定申告

広報いとう2月号でお知らせしたとおり、現在、所得税の確定申告を税務署、市役所などで受け付けています。期限内に申告と納税をしないと、加算税や延滞税がかかることがあります。所得税の還付を受けるためには確定申告が必要で、20年中に所得がなかった人は、市県民税申告書で所得がなかったことを申告することにより、国民健康保険税などの軽減措置を受けられることがあります。申告の受

付は3月16日(月)までです。忘れずに申告をしてください。

### ◇住宅ローン控除の申告

平成11年から18年末までに入居し、所得税の住宅ローン控除を受けていて、20年分の所得税から控除し切れなかった額がある場合、21年度の住民税(所得割)から控除することが出来ます。住宅借入金等特別税額控除申告書を21年1月1日現在住んでいた市町村や管轄する税務署に提出してください。申告書は市役所と税務署にあります。確定申告をする人は確定申告書と一緒に税務署へ、確定申告をしない人は源泉徴収票と一緒に市役所へ提出してください。提出期限は3月16日(月)です。

### ◎課税課

☎(32)1271

### 軽自動車とバイクの廃車手続き

軽自動車とバイクなどにかかる軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。使用できない物、他人に譲った物、盗難に遭った物でも、手続きがされないことと継続して課税されます。廃車を電する場合は、手続き方法を電

話で確認し、3月中に手続きを済ませてください。

### ◎課税課

☎(32)1274

車種	手続き場所
原動機付自転車 小型特殊自動車	市役所課税課 ☎32-1274
軽四輪 軽二輪 (126cc ~250cc)	軽自動車検査協会 ☎055-988-3847
小型二輪 (251cc以上)	沼津自動車検査登録 事務所(運輸支局) ☎050-5540-2051

### 家電リサイクル法対象品目が増えます

液晶・プラズマテレビ、衣類乾燥機が新たに家電リサイクル法の対象品目に加わり、4月から市では収集と処理をしません。従来の家電リサイクル品目のブラウン管テレビ、冷蔵・冷凍庫、洗濯機、エアコンと同様の手続きで指定業者に排出してください。

### ◇リサイクル料金

- ・液晶・プラズマテレビ：1785円〜2835円
  - ・衣類乾燥機：2520円
- ※一部料金が異なる場合があります。

### ◇処理方法

・買い替えの場合：購入先などに引き取りを依頼してください。

・買い替えてない場合：郵便局で家電リサイクル券を購入し、所定の引取場所まで搬入してください。

※詳細は21年度版ごみ資源収集カレンダー9ページをご覧ください。

### ◎環境課

☎(32)1371

### こんな時は市水道事業へ連絡・質問をしてください

### ◇引越しの連絡

3月は引越しが多い時期で、水道料金の精算の受付がとて混雑します。引越しの予定が決まり次第、電話でご連絡ください。市ホームページから水道使用中止・開始などの申し込みをすることもできます。現地で現金精算をするため連絡先を伺うことがありますので、ご了承ください。

### ◇こんな時はご質問、ご連絡ください

- ・検針地区や料金、口座振替のことを知りたい時
- ・水道の使用を開始する時、中止する時
- ・使用者や所有者が変わる時

広告欄



Since 1959 50th Anniversary  
おかげさまで50周年

# 今年、伊豆シャボテン公園は開園50周年を迎えます!

## 毎月10日は 伊東市民限定入園無料デー開催!

10日以外は伊東市民の方50%off!

期間●2010年3月31日まで

伊豆シャボテン公園

伊豆ぐらんぱる公園

伊豆海洋公園

伊豆高原人間国宝美術館



ご住所を証明するものをお持ち下さい

★詳しくは <http://www.shaboten.co.jp>

・納入通知書の氏名や住所に誤りがある時

その他、水道料金に関するお問い合わせもどうぞ。

◎市水道料金事務センター

☎(32)1832

**石綿(アスベスト)健康被害者の特別遺族給付金**

石綿(アスベスト)を吸い込んだことによる健康被害は、発症までに長い期間がかかり、通常の労災保険給付の権利を時効で失う状況がありました。

このため、石綿による健康被害の救済に関する法律が制定され、特別遺族給付金が支給されるようになりました。対象となるのは平成18年3月26日以前に石綿による疾病で死亡した労働者の遺族で、労災保険法の遺族補償給付を受ける権利が時効で消滅した人です。給付金の請求期限は平成24年3月27日までです。お心当たりがある人は、県労働局か労働基準監督署までお問い合わせください。

◎県労働局

☎054(254)6320

三島労働基準監督署

☎055(986)9100

**児童クラブの紹介**

児童クラブは、保護者が働いているため放課後に家庭で保育ができない場合に、子どもたちが楽しく過ごす場所です。さまざまな年齢の子どもと一緒に勉強したり、遊んだりするので、成長面でも貴重な場所となります。運営は保護者などで構成する育成会が行っています。入所の申し込みは、各校区の児童クラブまでどうぞ。

**児童クラブの名前と連絡先**

クラブ名	小学校区	電 話
わんぱくクラブ	宇佐美	47-6001
風の子クラブ	西	36-4333
どろんこクラブ	南	45-6937
ひまわりクラブ	大池	38-4381
菜の花クラブ	八幡野	54-6922
旭キッズクラブ	旭	38-5775
東っ子クラブ	東	36-2844

◎幼児教育課

☎(32)1951

**育英奨学生の募集**

高等学校、短大、大学、専修学校などに在学し、経済的理由により就学が困難な学生に奨学金を給付・貸与します。対象となるのは、21年4月に

在籍している学校を卒業するまでの間で、ほかの奨学制度との併用もできます。

**応募資格**

- ・心身健全で成績が優秀
- ・本人が保護者が市内に居住している

※学校長の推薦が必要です。  
募集予定人数と金額

- ・高校生など(月額1万円)
- ・給付1人、貸与3人
- ・大学生など(月額2万円)

**健康情報**

◎子育て健康課  
☎32-1581・1582(母子)  
☎32-1583・1584(成人)  
※土日・祝日を除く

**ほっとサロン**

子育てをする人同士の交流の場です。子育ての相談や身体計測もできます。

対象 0歳〜1歳半の子どもと子育て中の人、妊婦

日程と会場(3月)

- ・9日(月)：保健福祉センター
- ・12日(木)：八幡野コミュニティセンター

・給付1人、貸与4人  
募集期間 4月2日(木)〜28日(火)

決定方法 5月中旬に開催する選考委員会で審査し、本人に通知します。

◎教育総務課

☎(32)1901



・24日(火)：宇佐美コミュニティセンター

時間 9時30分〜11時30分  
持ち物 母子健康手帳、筆記用具

**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 20年10月・11月生まれの子どもと家族

日時 3月27日(金)9時15分から

会場 保健福祉センター

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオルなど  
申し込み 3月13日(金)までに電話で。

広 告 欄

**〈ろうきん〉全店OPEN!**  
**水曜よりみち相談会**  
毎週水曜日はローン相談デー。  
17:00~19:00  
※水曜日が祝日など当金庫非営業日にあたる場合はお休みさせていただきます。  
お問い合わせは 〈ろうきん〉伊東支店  
Tel.0557-37-6135 (9:00~17:00)

ひな祭り・端午の節句  
ご入学・ご卒業...  
ご家族で祝う  
**すし DINING 広野倶楽部**  
すしと創作料理 コース5,250円~  
年中無休 フルタイムオープン 11:30 ~ 23:30 (ラストオーダー 23:00) 35-5577



図書館 ☎36-7433

はるのおはなし会

日時 3月14日(土)14時〜15時

会場 生涯学習センター1中

中央会館3階視聴覚室

対象 幼児から大人まで

定員 120人程度

入場料 無料

### 市史講演会 繰り返される 地震津波被害の実態と教訓

毎回好評の市史講演会を開催します。入場料は無料で、事前の申し込みなく参加できます。お気軽にご来場ください。

日時 3月7日(土) 14時から

会場 生涯学習センターひぐらし会館  
3階ホール

定員 200人(先着順)

講師 今村文彦先生  
(東北大学大学院教授、  
伊東市史専門委員)

概要 伊東周辺で起こった地震と津波の歴史と近年の津波研究成果から学ぶべき教訓を整理します。講演では、まず寛永・元禄・安政・大正と繰り返し伊東を襲った地震と津波による被害の歴史を振り返ります。次に2004年のスマトラ沖・インド洋大津波の事例を画像で見ながら、突然襲う津波の実態を紹介します。大災害となる要因としては津波の規模、予・警報システムの有無、住民間の伝承の有無などが挙げられます。こうした地震と津波を巡るさまざまな因果関係を整理して、わたしたちが生かすべき教訓を探ります。



津波研究の第一人者  
今村文彦先生

市史編さん室 ☎32-3288

プログラム(主なもの)

・語り「にんじんとだいこんとごぼう」

・大型絵本「とべバツタ」

・合唱「お馬の湯」

・フランネル・フラン「たろうのともだち」

・映画「ぼくははちぞう」

来場者プレゼント 伊東むかしばなしシリーズ36「神辺

沢のお清ぎつね」を差し上げます。

### リサイクルブックサービス

図書廃棄基準などにより除籍した図書資料や保存期間を過ぎた雑誌、登録されなかつ

た寄贈図書を市民の皆さんに差し上げます。

日時 3月29日(日)10時〜16時

会場 図書館玄関前(生涯学習センター中央会館2階)

冊数 1人図書5冊、雑誌5冊、計10冊まで

持ち物 本を入れる袋

※当日は特別図書整理期間中(3月25日(水)〜31日(火))で

休館日です。一般図書の貸し出しや閲覧など、図書館の利用はできません。

※駐車場が混んでいる時は第二駐車場(シニアプラザ桜木の隣)をご利用ください。

### 小説・エッセイ

夕映え天使 浅田 次郎

あした吹く風 あさのあつこ

残るは食欲 阿川佐和子

耳をふさいで夜を走る 石持 浅海

壺霊 内田 康夫

あの道この道今の道 大橋 歩

森に眠る魚 角田 光代

動かぬが勝 佐江 衆一

警官の紋章 佐々木 譲

ローマ亡き後の地中海世界 塩野 七生

仮想儀礼 篠田 節子

サンタ・エクस्प्रेस(季節風 冬)

観月観世 重松 清

女神記 曾野 綾子

銀のみち一条 桐野 夏生

ウエルカムトゥパールハーバー 玉岡かおる

とんぼの目玉く言の葉紀行 西木 正明

ほうき星 長谷川 摂子

金魚生活 山本 一力

感染列島パンデミック・イブ 楊 逸

貧困と思想 吉村 達也

ピラミッド 吉本 隆明

ウィリアム・デイトリック

ジョナサン・ストレンジとミスター・ノレル

スザンナ・クラーク

◇その他

隅外・茂吉・李太郎く「テエベス百門」の夕映え

モチーフつなぎ3 かぎ針で楽しく編みもの

図解在宅介護のコツがよくわかる本

◇児童書・絵本

14歳からの社会学

子どもがつくるのはらうた3

まじよ子とピンクのおばけひめ

若おかみは小学生! Part 12



開館時間 9時30分〜18時  
休館日 月曜日・20日(金)  
25日(水)〜31日(火)

図書館 ☎36-7433

### 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。

# ごみの有料化と減量化 Vol.7

## 埋立ごみ、乾電池を正しく出しましょう

4月から埋立ごみと乾電池の収集日が増えます。今まで年4回だった収集日が6回になります。次のルールを守って出すようにしてください。

### ◇埋立ごみになるもの

ガラス類、陶磁器類、蛍光管、耐熱ガラス、化粧品のびん、鏡など。

### ◇乾電池は別に分けてください

乾電池は透明の袋に入れて、埋立ごみと分けて出してください。

### ◇埋立ごみを減らすために

集められた埋立ごみは御石ヶ沢最終処分場で埋め立てられます。この中に資源となるカン、びん、金属類が多く捨てられています。資源ごみを分別して埋立ごみを減らすことで、埋立地の延命化もできます。



ごみの減量化と施設の延命化のため、ご協力をお願いします。

環境課主任美化指導員 杉山和浩

環境課 ☎32-1371



阿部脳神経外科医院 院長 阿部祐二先生

# 健康 クリニック

No.21



—お医者さんのお話—

予防と治療は大きな課題です。

脳梗塞の治療と予防  
脳卒中は、悪性腫瘍、心疾患に次ぐ日本の3大死因の1つです。中でも脳梗塞は、単一疾患として最も死亡数が多い病気です。後遺症で苦勞されている人も大変多く、その

体内の構造や病変部がわかる機械の開発や、めざましい診断技術の進歩と研究により、脳梗塞の病態がかなり明らかにされるようになりました。薬の開発も進み、脳梗塞の原因ごとに適応する薬を使用することができ、後遺症が残った場合でも、リハビリテーションの進歩によりQOL（生活の質）を上げることができるようになりました。

脳梗塞の予防は、危険因子をいかにコントロールするかという一次予防と、再発を起さないための二次予防があります。一次予防の危険因子の主体は、加齢、高血圧、高脂血症、糖尿病です。血圧を適正に保ち、コレステロールや血糖値が高くないよう食事と運動に気を使うようにしましょう。医師に相談して適正な治療を受けることも大切です。二次予防は脳の血管が詰まらないようにする薬物療法です。医師の指示に従って服用してください。脳梗塞の予防を心がけて、健康に生活できるようにしましょう。

### ◎阿部脳神経外科医院

☎(36)9113

## 新春お年玉クイズ 正解と 賞品当選者を 発表します!

### クイズの正解

クイズは、「次の○の中に入る数字は何でしょう?」本年の市政のキーワード「伊東創造とITOK」でした。正解は8です。応募数185通のうち181人が正解でした。

### 賞品の当選者

1月28日(水)に抽選会を行い、次の皆さんが当選しました(敬称略)。おめでとうございます!

### ◇伊東温泉競輪マスコットキャラクターのぬいぐるみ

- ・ミカリン 宮崎博
- ・ミカリン娘 荒木和子
- ・ミカ坊 山口信幸

### ◇図書カード

- 青木淑代、荒木愛海、荒木由賀、飯田節子、石川栄枝、石川千草、石川宗忠、石山すゞ子、岩澤由希子、



ミカリン

- 江川尚、大石さき子、大川悟、大川よし枝、太田千代子、大宮雅子、小形葉、尾崎りえ子、木村正代、小島哲三、里見理恵、鈴木悦子、高階優菜、土屋一規、土屋安規、鳥澤けい、中村美紀、萩原実可子、浜崎友海、日吉珠美、平岡英明、藤原益美、三岳佳歩、村上陽平、望月寧々、森良江、安元健柳瀬恵、山口和代、山口みどり、山本整子

これからも 広報いとうをよろしく お願いします!



ミカリン娘

ミカ坊

### ◎企画政策課

☎(32)1062

# 湯のまち 伊東のできごと



1/11 日

## 成人式

晴れて大人の仲間入りをしたことを、お祝いし喜び合いました。



1/24 土

## はばたく静岡国文祭PRイベント

ふじっぴーとのゲーム、テーマソング「夢奏〜ユメカナ〜」の披露で国文祭をPRしました。



1/24 土

1/25 日

## 伊東温泉めちゃくちゃ市

伊豆の地場産品の販売と、地場産品にちなんだ催しでにぎわいました。



2/1 日

## 伊東駅伝

市内外から出場した51チームがたすきをつなぎました。

## ワクワク伝言板

“応援します あなたの生涯学習”  
 ◎生涯学習課 ☎32-1962 FAX37-8117

このコーナーは、皆さんの生涯学習情報の交換のお手伝いをしています。内容に関するお問い合わせは、直接、代表者が連絡先まで。

### 新規会員を募集します

#### 《伊東マジッククラブ》

代表者 森元和人 ☎36-7930  
 活動場所 生涯学習センター中央会館  
 活動日時 毎月第2・4週金曜日  
 13時30分～15時30時

会費 月2,000円

会員数 男性5人、女性3人

内容 伊東で初めてのマジッククラブです。3年目を迎えて演技も充実してきて、みんなで楽しく活動しています。最近は介護施設や保育園などへボランティアとして積極的に訪問し、喜ばれています。初めての人でもすぐに楽しめます。



マジックを楽しんでいます

#### 《東海大学付属望星高校 春学期生募集》

東海大学付属望星高校は、衛星ラジオ放送などを利用して自宅で学習できる通信制の高校です。年齢・職業を問わず、どなたでも学ぶことができ、修了すると高校卒業の資格が得られます。



学習を始めてみませんか

学習方法 ①衛星ラジオかウェブサイトで放送を聴く。②月2～3回、日曜日に登校する。③学習レポートを提出する。

募集期限 4月17日(金)

問い合わせ・申し込み先

〒420-0822 静岡市葵区宮前町101

東海大学付属望星高校

☎054-261-2950

<http://www.bosei.tokai.ed.jp/>

### 生涯学習課からのお知らせ

このコーナーは、各種団体・サークルの新規会員の募集や活動状況の紹介など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「ワクワク伝言板係」までご連絡ください。※内容によっては掲載できない場合があります。

# Beautiful Mind Vol.60

ビューティフルマインドは、市内の若い人を紹介するコーナーです。お問い合わせは企画政策課(☎32-1062)まで。

ももよ  
岡田百世さん  
(東伊豆町)

## ・お仕事は何をしていますか

ドコモショップ伊東店で働いています。年齢やニーズが異なる1人1人のお客さまに合った携帯電話の機種や料金プラン、付加サービスをお勧めしています。

## ・このお仕事を選んだきっかけは何ですか

携帯電話は中学2年生の時に持ちました。自分にとって生活に欠かせないものになり、そういう携帯電話を扱う仕事をしてみたいと思っていました。

## ・お仕事をする中で心がけていることは何ですか

一番心がけていることは笑顔での対応です。そしてわかりやすい説明を心がけています。携帯電話をもっと身近に感じてもらえて、お店に気軽に立ち寄ってもらいたいと思っています。

## ・趣味は何ですか

お風呂でゆっくりテレビや映画を見ながら汗を流す時間が好きです。お休みの日は家でのおんびり過ごすことが多いのですが、買い物やドライブも好きです。

## ・将来に向けた考えを聞かせてください

機種やサービスの内容をよく勉強して、ドコモの携帯電話を自信を持って勧められるようになりたいです。携帯電話の使い方の教室を開いていますので、ぜひ気軽に参加してもらいたいです。生活面では、結婚をして子どもを産んで、幸せな家庭を築きたいです☆



静岡県高等学校文化連盟美術・工芸展 入選作品  
「おかあさん、早くしてよ」

親戚の親子をモデルにして、お腹が空いて不機嫌な子どもに母親が笑顔で応える場面を描きました。子どもの表情を大きく描いて「早くミルクが欲しい!」という気持ちを強く表現しました。子どもはさまざまな表情を見せてくれておもしろいです。将来は子どもにかかわる仕事をしたいと思っています。



大井千明さん  
伊東高校2年

## 広報コンクール 入選

県広報コンクールで、昨年の広報いとう11月号が市の広報紙の部で奨励賞を受賞しました。この号では市内の元気な高齢者や関係団体などを10ページにわたり紹介しました。この特集を始めとした紙面が評価されての受賞となりました。この受賞を励みに、これからも市民の皆さんに親しみを持って読んでもらえる広報紙づくりに努めていきます。

審査員の寸評(抜粋) 見出しや写真に工夫がある。レイアウトも読みやすい。「みんなのこよみ」は情報がまとめられていて良いアイデア。連載コーナーも興味深いものが多い。



☎企画政策課 ☎32-1062

**困ったときは、お気軽に…** ㊟㊟市民サービスセンター ☎32-1361

※都合により、相談員が変更となる場合があります。

- **法律相談** \*要電話予約8人 予約開始3月2日(月) 8時30分～  
12日(木)・26日(木) 【鳥井明典弁護士】 □…………… 8時45分～11時30分  
17日(火) 【菊池信廣弁護士】 □…………… 8時45分～11時30分
- **登記の相談** \*先着6人  
□ 5日(木) □ 【鬼頭幸一司法書士】 □…………… 10時～正午
- **交通事故相談** \*要電話予約4人  
□ 2日(月) □ 【県交通事故相談員】 □…………… 10時～15時  
□ 17日(火) □ 【菊池信廣弁護士】 □…………… 12時30分～14時10分
- **人権相談**  
□ 5日(木) □ 【安井宏之人権擁護委員】 □…………… 13時～15時
- **行政相談**  
□ 19日(木) □ 【山本彰行政相談委員】 □…………… 13時～15時
- **行政手続きと表示登記相談** (表示登記・土地測量・隣地境界)  
□ 11日(水) □ 【行政書士・土地家屋調査士】 □…………… 10時～正午
- **暴力追放相談**  
□ 24日(火) □ 【財県暴力追放運動推進センター】 □…………… 10時～15時
- **消費生活苦情相談**  
毎週月曜日 □ 【消費生活相談員】 □…………… 13時～15時
- **市民相談**  
月～金曜日 祝日除く 【市相談担当】 □…………… 8時30分～正午・13時～17時

**ほけんコーナー** ㊟子育て健康課 ☎32-1582～1584

	対象	受付日時	会場
1歳6か月児健康診査	H19. 8月生まれ	18日(水) 13:00～14:00	保健福祉センター
2歳児健康教室	H19. 2月生まれ	5日(木) 9:15～10:30	
3歳児健康診査	H18. 2月生まれ	11日(水) 13:00～14:00	

- **健康相談** \*要予約 ☎32-1583  
13日(金) 9時～15時30分 市役所4階子育て健康課

**飼えなくなった犬・ねこの引取り**

㊟環境課 ☎32-1374

12日(木)・26日(木) 9時～9時30分  
場所：市役所駐車場

**各種相談**

- **教育相談** □…………… ㊟市役所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**  
□…………… ㊟子育て健康課 ☎32-1582・家庭児童相談室 ☎37-9667  
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
- **女性相談** □ \*月水金は、女性相談員が対応…………… ㊟社会福祉課 ☎32-1535  
月～金曜日 祝日除く 9時～16時 ㊟市役所低層棟1階社会福祉課
- **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
- **住まいづくり相談** \*要予約 □…………… ㊟都市計画課 ☎32-1781  
毎月第2水曜日 10時～正午 ㊟市役所3階会議室
- **こころの相談** □ \*要予約…………… ㊟熱海健康福祉センター 保健福祉課 ☎82-9117  
18日(水) 14時30分～16時 ㊟市役所低層棟2階福祉相談室
- **年金相談** □…………… ㊟保険年金課 ☎32-1625  
□ 3日(火) □ 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(火) □ 10時～14時30分 【杉村労務管理事務所】 市役所5階中会議室  
□ 18日(水) □ 10時～14時30分 【三島社会保険事務所】 伊東商工会議所  
□ 25日(水) □ 10時～14時30分 【三島社会保険事務所】 市役所5階中会議室

**補聴器の相談会** ㊟社会福祉課 ☎32-1533

- 6日(金) □ 13時30分～15時 □ 保健福祉センター
- 16日(月) □ 10時～16時 □ 保健福祉センター
- 17日(火) □ 10時～16時 □ 八幡野コミュニティセンター

**献血にご協力ください!!**

※身分証明書をお持ちください。  
㊟社会福祉課 ☎32-1531

4日(水) 10時～11時30分  
12時30分～15時30分  
伊東市役所

**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>1</b> 赤口 小室山公園つばき園 つばき観賞会(～3/15)  ㊤長谷川胃腸科内科医院 ☎36-2851 ㊦木村整形外科クリニック ☎32-0600	<b>2</b> 先勝  交通事故相談	<b>3</b> 友引 ひな祭  年金相談	<b>4</b> 先負  年金相談	<b>5</b> 仏滅 啓蟄  登記の相談 人権相談	<b>6</b> 大安  年金相談	<b>7</b> 赤口  年金相談
<b>8</b> 先勝 ゆったり湯めまちウォーク 「江戸城のふる里・宇佐美探索」  ㊤佐藤病院 ☎37-2226 ㊦メディカルはば伊豆高原 ☎33-1200 ㊧日吉医院 ☎37-0763	<b>9</b> 友引  年金相談	<b>10</b> 先負  年金相談	<b>11</b> 仏滅  行政手続きと表示登記相談 住まいづくり相談	<b>12</b> 大安  法律相談 飼えなくなった犬・ねこの引取り	<b>13</b> 赤口  年金相談	<b>14</b> 先勝 伊豆高原桜まつりステージ1 (おおかん桜)(～3/19)
<b>15</b> 友引  ㊤㊦山本医院 ☎47-5566 ㊧吉川医院 ☎37-5071	<b>16</b> 先負  法律相談 交通事故相談	<b>17</b> 仏滅 彼岸入り  法律相談 交通事故相談	<b>18</b> 大安  年金相談	<b>19</b> 赤口  行政相談	<b>20</b> 先勝 春分の日 伊豆高原桜まつりステージ2 (桜並木)(～4/3) ㊤横山医院 ☎35-0431 ㊦伊豆高原メディカルたかやなぎ 整形外科 ☎55-3322	<b>21</b> 友引  年金相談
<b>22</b> 先負  ㊤伊東胃腸科クリニック ☎37-9255 ㊦青木クリニック ☎45-5115 ㊧むらかみ小児科クリニック ☎52-4710	<b>23</b> 仏滅  年金相談	<b>24</b> 大安  暴力追放相談	<b>25</b> 赤口  年金相談 広報いとう4月号配布予定日	<b>26</b> 先勝  法律相談 飼えなくなった犬・ねこの引取り	<b>27</b> 先負  年金相談	<b>28</b> 仏滅  年金相談
<b>29</b> 大安  ㊤かとう内科・皮膚科クリニック ☎32-2535 ㊦田島医院 ☎47-0010	<b>30</b> 赤口  年金相談	<b>31</b> 先勝  年金相談	<b>〇〇伊東温泉競輪開催日</b> ㊤競輪事業課 ☎36-0120 伊東温泉競輪場 外開催 FII 3～5 FI 9～11 千葉FI 1 日本選手権併売 3～5 日本選手権 6～8 松山記念 14～17 いわき平記念 20～23 豊橋FI 25～27 名古屋記念 28～31			

介護のことは・・・

**伊豆介護センター**

24時間連絡がとれます 365日営業しています  
 徘徊者への対応はスタッフ総出で行います  
 どんなことでもお気軽にご相談下さい ☎0557(36)9069  
 静岡県指定介護保険事業所・障害者自立支援事業所



サザンクロスリゾートでは、婚礼をはじめ様々なお集まりやご宴席をお手伝いさせていただきます。

ご予約特別ランチ

和食 石落三段弁当 3,000円  
 洋食 イタリアン レイラニランチ 2,500円

〒414-0051 静岡県伊東市吉田1006  
 TEL: 0557-45-1234  
 URL: www.southerncross.co.jp/



伊豆の味で 心を届けるお手伝い

IZUCYU

天日干し味噌の 海洋深層水の塩

全国発送承ります 電話 0557-47-0028



まもなく足湯がオープン！  
 ウォーキング中にひと休み。

温泉・お食事・おみやげ・宝くじ  
 いつも身邊に・・・

道の駅 伊東マリンタウン  
 TEL 0567-38-3811  
 http://www.to-marinetown.co.jp/

# 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 [seisaku@city.ito.shizuoka.jp](mailto:seisaku@city.ito.shizuoka.jp)

〒414-8555 伊東市大原二丁目1番1号

## 中学硬式野球「伊東リトルシニア」 団員募集

伊東リトルシニアは、中学生の硬式野球チームです。次のとおり団員を募集しますので、興味のある方は、お問い合わせください。小学6年生の秋から入団できます。

指導目的：

- ・硬式野球を通して、野球技術の向上と健全な精神を身につけます。
- ・規律を守り、礼儀、忍耐、努力することを身につけます。
- ・団体行動の大切さを身につけます。

入団手続：入団申込書、誓約書を会長に提出します。傷害保険に加入します。

会費等：入会金 5,000円

会費月額 7,000円ほか

練習日：土曜、日曜、祝日 ※月曜、水曜はナイター練習（随時見学できます）

練習会場：市内高校、かどの球場

☎伊東リトルシニア事務局 佐々木

☎37-2129・FAX36-1908

## 市民テニス教室参加者募集

テニスに関する基礎的技能、練習方法、ルール等を学びます。

日時：4月5日、12日、19日、26日、5月3日（各日曜日・計5回）

9時30分～11時30分

会場：小室山テニスコート

対象：市内在住・在勤の成人

参加費：2,000円（傷害保険料等）

定員：50人（応募多数時、抽選）

※硬式ラケットをご持参ください。

申込：往復はがきに、住所・氏名（フリガナも）・年齢・電話番号を記入し下記へ  
〒414-0024 伊東市和田1-16-1

（財）伊東市振興公社テニス教室宛

締切：3月25日（水）必着

☎振興公社 ☎37-7135

## 静岡県司法書士会 「クレジット・サラ金110番」

雇用情勢の悪化や生活物価の高騰により、生活に苦しみ多重債務に陥ってしまう方が増えています。静岡県司法書士会では、下記の日程で「電話相談」及び「面接相談」を行います。面接相談を希望される場合は、時間内にお越しください。（予約不要）

日時：3月8日（日）10時～17時（電話相談・面接相談どちらも）

会場：市役所展望ギャラリー

※電話相談は、☎36-0111内線2292へ

☎生活防災課 ☎32-1361

## 中伊豆・天城の温水プール ご利用のお知らせ

中伊豆と天城の室内温水プールを紹介します。温かいプールで運動して、健康で丈夫な体をつくりませんか。各種水泳・水中運動教室も行っていますので、ぜひご参加ください。

～水泳・水中運動教室～

●高校生以上

水泳・初心者水中運動・筋持久力系・脂肪燃焼系など

●1歳半～年少児まで

親子水泳教室

●年中児～中学生まで

ジュニア水泳

※高校生以上の方は、お得な「特別会員制度」をご利用いただけます。

※開催日、利用料金、時間などはお問合せください。

☎伊豆市中伊豆室内温水プール「ふれっぶ」（伊豆市上白岩）

☎0558-75-7575 月曜休館

伊豆市天城温水プール（伊豆市市山）

☎0558-85-2610 火曜休館

## つくし保育園の園児募集

宇佐美にある乳児共同保育所「つくし保育園」では、新年度の入園児を募集しています。

対象年齢：産休明けから2歳まで

※保育時間や料金は、下記へどうぞ。

☎つくし保育園 ☎47-1305

## 同報無線放送を メールマガジンで配信

同報無線放送の内容は、携帯電話やパソコンに向けたメールマガジンとして配信しています。登録をすると、放送された内容を受信して読むことができます。同報無線放送の内容を即時に文章で確認できるメールマガジンを、ぜひ登録してご利用ください。

【登録方法】

・itomail.douhou@mpme.jpのアドレスに空メール（件名と本文がないメール）を送ってください。

QRコード対応の携帯電話では、右のQRコードを読み取ることで送信アドレスを取得できます。



・返信されてきたメールに記載してあるホームページのアドレスにアクセスして、登録手続きをしてください。

※アドレスごとの受信許可・拒否設定など迷惑メール対策を利用している場合は、次のアドレスからのメールを受信できるようにしておいてください。

[jyoho2@city.ito.shizuoka.jp](mailto:jyoho2@city.ito.shizuoka.jp)

[seisaku@city.ito.shizuoka.jp](mailto:seisaku@city.ito.shizuoka.jp)

[sirei.syobo@city.ito.shizuoka.jp](mailto:sirei.syobo@city.ito.shizuoka.jp)

※メールマガジンの詳細は、市ホームページのトップページにある「メールマガジン」の項目でお知らせしています。

☎企画政策課 ☎32-1062

## 天城霊園無料送迎バス運行

運行：3月20日（金・祝）  
（雨天でも運行・予約不要）

### 午前の部（荻経由）

	伊東駅東海バス送車場	西校前	宮川	荻緑町	蛸人形館前	霊園入口南原バス停	天城霊園
行き	9:30	9:35	9:40	9:45	9:55	10:00	10:10
	天城霊園	霊園入口南原バス停	蛸人形館前	荻緑町	宮川	西校前	伊東駅東海バス送車場
帰り	11:00	11:10	11:15	11:25	11:30	11:35	11:40

### 午後の部（川奈・吉田経由）

	伊東駅東海バス送車場	逆川	川奈口	吉田	伊豆高原駅	霊園入口南原バス停	天城霊園
行き	13:30	13:35	13:40	13:45	14:00	14:10	14:20
	天城霊園	霊園入口南原バス停	伊豆高原駅	吉田	川奈口	逆川	伊東駅東海バス送車場
帰り	15:10	15:20	15:30	15:45	15:50	15:55	16:00

※午前の部は非常に混み合いますので、伊東駅から乗車される方は、できるだけ午後の便をご利用ください。

☎振興公社 ☎37-7135



## 電話加入権合同公売

日時：3月11日(水) 10時～  
会場：県熱海総合庁舎会議室  
※下記にお問い合わせの上、ご来場を。  
☎熱海財務事務所納税課 ☎82-9066

## 平成21年度伊東高等職業訓練校 訓練生募集

訓練科目：木造建築科、造園科、塑性加工科（板金・金属工芸）、和裁科

募集人数：各科5人程度

授業日：各科夜間週3日程度（土・日除く）4・8・12月休講予定

入校資格：雇用保険及び労災保険特別加入、もしくは加入見込みの方

※訓練修了時の技能照査に合格すると、技能士補となり、2級技能検定受験の際、学科試験が免除されます。

訓練期間・必要な学歴：

木造建築科	3年	学歴問わず
造園科	2年	} 高校卒業以上
塑性加工科	2年	
和裁科	2年	

申込：4月20日(月)までに下記へ

☎伊東高等職業訓練校 ☎37-8916

## 自衛官募集（予備自衛官補）

予備自衛官になるための知識・技能を修得するコースです。一般（後方地域での警備要員や後方支援などを行う）と、技能（後方地域での医療従事者、語学要員等になる）があります。

概要：予備自衛官になるために、一般は3年間で50日、技能は2年間で10日の教育訓練を受けます。修了後、一般は2等陸士、技能は技能に応じた階級となり非常勤の国家公務員とし、一般は年間5日間の訓練を行います。

手当：教育訓練参加日額 7,900円

※交通費は自宅から教育訓練実施駐屯地間を支給します。食事・宿泊・被服は無料で支給・提供します。

受付：4月13日(月)まで

試験日：4月18日(土)

☎自衛隊伊東地域事務所 ☎37-9632

### ◆水道の平日・夜間・休日の修理◆

水道のトラブルは伊東市修繕センターへ  
（直通電話）☎36-2010

水道本管、一般家庭の水道メーターまでの漏水修理を行います。

なお、個人所有管や宅地内漏水は、有料で修理をお受けします。（夜9時以降は料金が割増しされます。）

※排水などのトラブルは、水道工事店に直接依頼してください。

### ◆「3月の納税」◆

申告所得税3期・贈与税 消費税（確定分）  
納期限3月16日(月) 納期限3月31日(火)

☎熱海税務署 ☎81-3515

### ◆市税・国保税納税相談会◆

休日：3月1日(日)、7日(土)、8日(日)、14日(土)、15日(日)、  
20日(金祝)、21日(土) 8時30分～17時

夜間：3月26日(木)・27日(金) 17時30分～19時30分

会場：収納課（市役所高層棟1階）☎収納課 ☎32-1291

### ◆主要生活物資の物価指数◆

伊東市の1月の主要生活物資の物価指数は103.9で、  
昨年同時期に比べ1.4減少しています。

☎生活防災課 ☎32-1361

### ◆人口と世帯数◆ <sup>2/1</sup>現在 <sub>( )は前月比</sub>

人口	74,492人 ( 0 )	外国人登録	543人 (+1)
男	35,028人 (+12)	男	159人 (+2)
女	39,464人 (-12)	女	384人 (-1)
世帯数	34,372世帯 (+3)	世帯数	285世帯 ( 0 )

# 目指せ、ベスト4!!

私たち宇佐美中学校女子バレーボール部は、二年生6人という少ない人数ですが、チームワークが良く、笑顔があふれています。

新人戦では、県大会に出場することができました。しかし、予選リーグでサブカットに苦しむことができず、自分たちが今まで練習してきた成果を、十分に発揮することができませんでした。



## 宇佐美中学校 女子バレーボール部



県大会で勝つためには、どんなボールも確実につなげなければなりません。全員でレシーブをきっちりセッターに返し、トスをスパイクにつなげていきたいです。そのためには、サブカットの技術を高めることだけでなく、大きな声を出すことが必要だと思います。春と夏に、県大会に出場するチャンスがあります。そのチャンスを必ずものにし、自分たちの力を発揮できるよう、今まで以上に日々の練習に一生懸命取り組みたいです。

### 編・集・後・記

先日、珍しく体調を崩しました。1日ゆっくり体を休めたらだいぶ楽になりましたが、普段の健康のありがたさと体調に気をつけることの大切さを実感しました。

今月号でお知らせしたように、新型インフルエンザや火災は、いつ襲ってくるかわかりません。でも、いざという時に備えてできることがあります。普段からの備えが大切な命や財産を守ってくれます。今月号の記事を読んで、いつも健康で安心して生活をするためにできることを考えて、対策をとっていただきたいです。わたしたちの手で鬼を追い払い、福を呼び込みましょう☆(matsu)

職場の上司に歴史上の人物を教えてもらっているうちに、歴史に興味を持つようになりました。NHKの大河ドラマも楽しみに見ているので、日曜の夜は、個性豊かで、ひたむきな登場人物たちに釘付けです。毎日の生活は、あつという間に過ぎていきますが、兼続の愛と義を見習って、「熱く」生きていきたいです。(mizu)

### ——町内会・自治会は地域の輪——

町内会・自治会では、地震・風水害等の災害に備えての自主防災活動や、青少年の健全育成、交通安全、環境美化運動、住民同士の交流を深めるための活動等を行っています。

町内会・自治会に加入して交流を深め、地域の輪を作りましょう。



杉山和芳さん 幸代さん(玖須美元和田)の

長男(左)  
こうき  
**康貴くん**  
(6歳)

次男(右)  
ゆうすけ  
**友亮くん**  
(2歳)



4月から1年生  
にーちゃん  
がんばって!

文化を高め、  
教養を豊かにしましょう  
伊東市民憲章

「広報いとう」へご意見をお寄せください。  
〒414-8555 伊東市大原 2-1-1  
企画政策課 ☎32-1062

市役所 ☎0557-36-0111 FAX0557-36-1104  
E-mail seisaku@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