



ITO City Public Relations

市民の安全を守るため、技術を磨く!



5月20日(日)、消防団ポンプ操法競技会が行われ、各分団の
日ごろの訓練の成果が発揮されました。

【ポンプ車の部】

- 優勝：第10分団(留田)
- 2位：第8分団(吉田)
- 3位：第3分団(玖須美)

【小型ポンプの部】

- 優勝：第10分団(留田)
- 2位：第8分団(吉田)
- 3位：第13分団(富戸)

【主な内容】

- ・保健委員を紹介します P2
- ・市職員の採用試験 P3
- ・お子さんの医療費制度が拡大されます P7

※ 6月12日現在、東日本大震災への義援金 6,969万1,805円が、多くの皆様から市の受付窓口(社会福祉課)へ寄せられました。
市役所社会福祉課では、義援金の受付を平成24年9月30日まで延期しました。

保健委員は、地域住民の健康意識を高め、健康づくりを進めるための活動をしています。市長から委嘱され、保健委員として活躍している皆さんを紹介します。

保健委員を紹介します

区	担当町内	名 前
宇佐美	初津 1	山本 久美子
	初津 2	山本 整子
	八幡 1	石崎 喜久代
	八幡 2	西川 裕子
	八幡 3	原 悦子
	城宿 1	鈴木 明美
	城宿 2	川口 久子
	城宿 3	大塚 恵子
	城宿 4	天海 真澄
	留田新町	岩本 志津子
	留田新町	今井 眞理
	留田西仲町	森野 律子
	留田西仲町	渡辺 恵美子
	桑原 1	関野 享子
	桑原 2	石渡 千枝子
	山田 1	三田 明美
	山田 2	富松 信江
	阿原田 1	関野 朝子
	阿原田 2	稲葉 喜代枝
峰 1	稲葉 八千江	
海峰苑	千葉 尚子	
中里 1	原 きくゑ	
中里 2	太田 妃佐子	
中里 3	丸山 祐子	
塩木道 1	正野 京子	
塩木道 2	山本 幸子	
り山峡	瀬川 さき子	
湯川	1 丁目	石井 富美子
	2 丁目	鳥居 康子
	3 丁目	萩原 恵子
	4 丁目	小川 幸子
	5 丁目	古山 邦子
松原	上 町	三間 美智子
	仲 町	島田 將恵
	伊勢町	松下 和子
	稲荷町	杉山 幸枝
	稲荷町	山田 美恵子
	松川町	河野 教子
	猪戸1丁目	稲葉 雅子
	猪戸2丁目	山田 弥生
	猪戸3丁目	磯村 仁子
	猪戸4丁目	木村 のぶ枝
	湯端町	梅原 マサ子
	朝日町	木村 愛子
	栄 町	山本 和代
	辰田町	森田 淳子
丸山町	山本 和子	
寺山町	遠藤 栄子	
新井	東 1 丁目	山口 和子
	仲 2 丁目	大川 友子
	西 1 丁目	楠見 直己
	西 2 丁目	向井 てる子
	仲 町	近持 美代

区	担当町内	名 前	
玖須美	湯端町	森口 とね子	
	竹 町	宇野 眞佐子	
	井戸川町	庄司 直美	
	宿之町	西島 一與	
	八幡町	市村 ハル工	
	中芝町	鈴木 美三子	
	大芝町	飯島 うめ	
	物見町	斎藤 かよ子	
	大原町	坂田 としみ	
	大原町	稲葉 恵美子	
	富士見町	横山 照美	
	富士見町	朝日 英子	
	赤坂町	佐藤 満代	
	城星町	内田 智佳子	
	城星町	千葉 佳代	
	長美代町	坂内 カツ子	
	田代町	小川 真由	
	川奈	小浦町	石井 法子
		宮 町	檜垣 尹子
東 町		石井 セツ子	
小室町1丁目		肥田 紀子	
小室町2丁目		開田 百合子	
小室町3丁目		日吉 淑子	
小室町4丁目		磯崎 きよ江	
登 町		長池 明美	
登 町		宮本 恵美子	
仲・四軒町		三浦 秀子	
吉田	伝馬町 1	森田 梢	
	伝馬町 2	加来 央子	
	新町 1	大内 加代子	
	新町 2	山下 照子	
	新町 3	黒岩 三枝子	
	一碧湖町	勝又 美千代	
	久治町	山田 恭子	
	桜木町	鈴木 千代里	
	桜木町1丁目	長谷川 友子	
	広野1丁目	太田 佳子	
岡	広三會	杉山 奈保子	
	広野2丁目・広野町	鈴木 幸	
	温泉橋町	柏木 光子	
	新広野3丁目・4丁目	高嶋 典子	
	清流會	眞野 輝子	
	新栄會	水落 節子	
	泉 町	小山 眞由美	
	小川1丁目	山本 恵子	
	小川2丁目	山本 すみ江	
	小川3丁目	佐藤 秀子	
大室高原	馬場1丁目	木村 よし子	
	馬場2丁目	富岡 リク	
	内野町	栗原 早苗	
	上の坊	鈴木 由紀子	
	湯田町	小澤 良子	
	瓶山町	太田 眞代	
	青葉台	寺尾 光代	

区	担当町内	名 前
十足	十 足	大川 祥子
	白木原	松井 ます美
	南一碧台	若島 幸子
	匠	太田 敦子
	西 組	小川 緑
	イトーピア	遠藤 まち代
	海立町	佐藤 くみ子
	久保方町	大石 志津子
	仲 町	大川 優子
	下方宮川町	大川 直子
鎌田	堀山桜が丘町	村松 恭子
	南 町	影井 睦子
	八代田町	太田 スヤ子
	城山町	木村 寿子
	南山町	杉山 昌子
	観光荘町	田中 晶子
	丸善ランド	名本 京子
	本 町	土屋 久美子
	緑 町	長谷川 亜紀
	新山町	高野 幸代
荻	角折町	谷野 誠子
	つつじヶ丘	小林 絹子
	城ノ木戸	菊池 静子
	城ノ木戸	横山 あい子
	かどの原	磯川 光子
	岡 町	甘粕 幸子
	岡 町	竹安 晴美
	東 町	日吉 久美子
	西 町	田畑 秀子
	郷 戸	稲葉 芳子
富戸	郷 戸	稲葉 美子
	払	田畑 さと江
	払	石井 眞樹子
	三の原	鈴木 佐和子
	松 尾	佐々木美代子
	池	安立 やす子
	池	稲葉 和子
	池	芹澤 裕子
	池	高橋 彰子
	岡 町	高橋 和恵
八幡野	岡 町	山下 シノブ
	東 町	山下 敬子
	東 町	山中 眞貴子
	上 町	鈴木 容子
	上 町	太田 真弓
	下 町	稲葉 れい子
	親和會	三井 三舟子
	親和會	山田 華恵
	赤 沢	太田 恵美子
	赤 沢	長田 瑞栄
大室高原	大室高原	藤田 洋子
	大室高原	天羽 喜代子
	大室高原	高橋 愛子
	大室高原	今井 由美子
	大室高原	三浦 幹枝
	大室高原	藤岡 恭子

健康医療課 ☎32-1583

皆さんの健康づくりのお手伝いをしています



住基カードを
お持ちの方へ

転出先でも住基カードを
継続して利用できます

住民基本台帳法が7月9日
から改正されます。それに伴
い、住所を変更するとき、住
民基本台帳カード（住基カー
ド）を返納せずに転出先で継
続して利用できます。

●届出はこちらで！

①転入・転出：市役所市民課
窓口（出張所では受付でき
ません）

②転居：市役所市民課窓口・
各出張所

※出張所で手続きをした場合、
後日、市民課で住基カードの
データ更新をしてください。

住所変更の手続きの際は、
住基カードを必ずお持ちく
ださい！

新しい在留管理制度
が始まります

外国人登録証が
変わります

特別永住者の人は「特別永
住者証明書」、それ以外の人は
「在留カード」に変わります。
ただし、しばらくの間は、
「みなし特別永住者証明書」ま
たは「みなし在留カード」とし
て使用できます。

外国人の
皆さん！



特別永住者の人の手続き

年齢	切替の期限	申請場所・連絡先
16歳以上	外国人登録証明書の次回 確認の基準日まで	市民課 ☎32-1352
16歳未満	16歳の誕生日	

それ以外の人の手続き

在留資格	年齢	切替の期限	申請場所・連絡先
永住者	16歳以上	2015年7月8日	名古屋入国管理局 静岡出張所 ☎054-653-5571
	16歳未満	2015年7月8日また は16歳の誕生日い ずれか早い日まで。	
永住者以外	16歳以上	在留期間の満了日	
	16歳未満	在留期間の満了日ま たは16歳の誕生日 いずれか早い日まで。	

詳しくは、こちらでもご覧になれます。
法務省入国管理局ホームページ
http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/

市職員の
採用試験

採用試験

平成25年4月1日付けで採
用する伊東市職員の採用試験
を行います。

職種と人数

- ・一般事務（行政事務などに
従事）：10人程度
- ・土木技師（土木工事の設計・
監督業務等に従事）：1人
- ・電気技師（電気設備の設計・
監督業務等に従事）：1人
- ・建築主事（建築確認の処分
業務等に従事）：1人
- ・教諭（幼稚園の業務に従事）
：4人

試験日 9月16日(日)

会場 市役所（応募状況に
より、変更する場合があります）

申込み 申込書は行政経営
課・教育総務課、各出張所、
連絡所にあるほか、市ホー
ムページ、郵送でも取得で
きます。必要事項を記入し、
本人が行政経営課窓口（教
諭のみ教育総務課）に提出
してください。

受付期間 8月6日(月)～17日
(金)8時30分～17時15分（土
日は10時～15時）

詳しくは、こちらでもご覧になれます。
法務省入国管理局ホームページ
http://www.immi-moj.go.jp/newimmiact_1/

◎行政経営課（一般事務、土
木・電気技師、建築主事）
☎(32)1172

◎教育総務課（教諭）
☎(32)1901

市消防職員の
採用試験

平成25年4月1日付けで採
用する伊東市消防職員の採用
試験を行います。

採用予定人数 2人程度

試験日 9月16日(日)

会場 市役所（応募状況に
より、変更する場合があります）

申込み 申込書は消防本部窓
口、支署、分遣所、出張所、
連絡所にあるほか、市ホー
ムページでも取得できます。
必要事項を記入し、申込期
間内に本人が消防総務課窓
口に提出してください。

受付期間 7月30日(月)～8月
17日(金)8時30分～17時15分
(土日は除く)

◎消防総務課
☎(38)0197



後期高齢者医療制度に加入の皆さまへ

保険料率が決まりました

☎ 保険年金課
☎ 32-1624

後期高齢者医療制度の保険料率は、2年に1度改定されます。平成24年度・25年度の均等割額と所得割率、賦課限度額は次のとおりです。

	平成24・25年度	平成22・23年度
均等割額	37,900円	36,400円
所得割率	7.39%	7.11%
賦課限度額	55万円	50万円

所得が多い人でも年額55万円が上限です

保険料は8月に通知します

5月までに加入された人の保険料は、8月に決定して通知します。6月以降に加入した人には9月以降に通知します。

保険料の軽減措置

世帯(※注1)の所得の状況等に応じて、保険料の軽減措置があります。

また、後期高齢者医療制度に加入する前日までに被用者保険(※注2)だった人に保険料軽減の特別措置があります。
注1 「世帯」とは4月1日時点の世帯(年度途中で75歳になる人、県外から転入した人などはその時点)が基準です。

注2 「被用者保険」とは、協会けんぽ(旧政府管掌健康保険)や企業の健康保険、船員保険、公務員の共済組合等のことです。国民健康保険及び国民健康保険組合は含まれません。



保険証を更新します

後期高齢者医療被保険者証(保険証)が更新されます。現在の保険証は7月31日が有効期限です。8月1日から使用する保険証は7月下旬までに郵送します。保険証の色は、藤色から緑色に変わります。



減額認定証の有効期限

入院した時の食事代などが減額される減額認定証の有効期限は7月31日です。減額認定証の交付対象となるのは、世帯全員が住民税非課税の場合です。昨年度と同様に今年度も交付対象の場合は、7月下旬に減額認定証を郵送します。新たに交付を希望する場合は、保険年金課に申請してください。

国民年金保険料の

免除・猶予制度

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難な場合は、申請により免除または猶予となる制度があります。

【免除の要件・内容】

申請者、配偶者、世帯主の前年所得が一定の基準額以下の場合「全額免除」または「一部納付」となります。

「学生納付特例」

学生で本人の所得が基準額以下の場合、保険料納付が猶予されます。ただし、納付猶予、学生納付特例を受けた期間には資格期間に含まれません。

免除・若年者納付猶予の申請期間

- ・23年度申請(23年7月～24年6月) ↓ 7月末まで
- ・24年度申請(24年7月～25年6月) ↓ 7月1日～来年7月末まで
- 22年度に承認された人も継続審査が承認されていないと、23年度申請が必要です。23年度承認通知が届いているか確認してください。

学生納付特例の申請期間

- 24年度申請(24年4月～25年3月) ↓ 24年4月1日～25年4月末

☎ 三島年金事務所

☎ 055(973)1444

保険年金課

☎ (32)1625

平成24年度納付額

制度名	納付すべき保険料(月額)	免除期間分年金額(※)
全額免除	-	1/2の額
一部納付	4分の1納付	5/8の額
	2分の1納付	3/4の額
	4分の3納付	7/8の額

※保険料を全額(14,980円)納付した場合との比較【国庫負担が2分の1の場合】

「若年者猶予制度」

30歳未満の人で、本人、配偶者の前年所得が基準額以下の場合、保険料納付が猶予されます。

行政 Topics

市役所 ☎0557 36 0111(代表) FAX0557 36 1104
 Eメール koushitsu@city.ito.shizuoka.jp
 ホームページ http://www.city.ito.shizuoka.jp
 開庁時間：8時30分～17時15分 土日・祝日は閉庁
 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

青少年の非行・被害防止 全国強調月間

青少年の犯罪を未然に防ぐには家庭・学校・地域が連携し合い、青少年を地域全体で大きくむくことが大切です。静岡県は毎年7月を強調月間として青少年の非行問題に取り組んでいます。この機会に家庭や地域で青少年の非行問題、健全育成のことを考えてみましょう。

◎生涯学習課
☎(32) 1 9 6 2

夏休み古代体験教室

子どもたちが郷土の文化財に触れる機会として古代体験教室を開催します。

日時 7月27日(金)・8月10日(金)・17日(金)9時30分～正午(各日とも同じ内容)

会場 文化財管理センター
対象 小学生(小学生低学年以下の場合、保護者の同伴をお願いします。)

内容 古墳時代の匂玉を作ろう、縄文時代の狩りにチャレンジほか

定員 各日先着15人
参加料 材料費と保険料

申込み 希望する日を選び、電話で。

◎文化財管理センター

☎(36) 2 1 8 2

7月は河川愛護月間

7月7日は川の日。川は水と緑の貴重な空間として人々にうるおいを与えます。また、飲料水や農業用水として利用され、私たちの生活を支える重要な自然です。

市では町内会を中心とした河川愛護団体が川の保全や美化を目的に草刈りや掃除を行っています。興味のある人は、ご連絡ください。

◎建設課

☎(32) 1 7 5 1

第62回社会を 明るくする運動

毎年7月を強調月間として全国で開催しています。

本年の重点事項は、「立ち直りを支える取り組みについての理解促進」です。私たちがこの運動に関心を持ち、地域力で明るい社会を築きましょう。

◎社会福祉課

☎(32) 1 5 3 1

新しく委嘱された 民生委員を紹介します

民生委員・児童委員は、市民の皆さんの悩みごとや心配ごとの相談にに応じています。

担当地区 宇佐美 海峰苑
氏名 武山 友紀

電話番号 (48) 9 2 1 1

◎社会福祉課

☎(32) 1 5 3 1

夏の交通安全県民運動 を実施します

市内では、横断歩行者の交通事故が多発しています。

道路交通法では、横断歩行者等がいる場合の一時停止について、「車両等は、横断歩道等を横断し、または横断しようとする歩行者があるときは、横断歩道の前で一時停止し、かつその歩行者等の通行を妨げないようにしなければなりません。(抜粋)」と規定されています。特に、右折進行の際は注意が必要です。

痛ましい交通事故を1件でも無くすよう、ご協力をお願いします。

◎危機対策課

☎(32) 1 3 6 1

広告欄

2012 東海バスツアー[®] 夏の特得ツアー

霊峰木曾御嶽山から日本の屋根を一望! 新東名高速(静岡県内)開通記念!

木曾御嶽山と富士見台高原 ハブンスそのはら 真紅の絨毯 そのはら

木曾御嶽山 御岳ロープウェイ ハブンスそのはらリゾート 南信州 昼神温泉郷 露天風呂「男性」

◆8/19出発～9/17出発まで全23回設定 *早割は未定

◆旅行代金/21,800円～25,800円【1泊2日5食付】 ※早割は未定

●お問い合わせ・お申し込みは **TB東海バス旅行 ☎36-0415**

伊東温泉丘の上に佇む

青山やまと

ご宿泊・ご会食・ウエディング
どうぞお気軽にお問い合わせくださいませ。

青山やまと予約センター
伊東市内203 TEL 37-3108

介護保険料の減免申請

介護保険料の段階が第3段階又は特例第3段階で次の要件に全て該当する人は、申請により保険料が減免される場合があります。

①世帯全員が市民税非課税であること。

②世帯の前年の収入合計金額が120万円以下であること。ただし、3人以上の世帯は、3人目以降1人につき、35万円を加算する。

③市民税課税者に扶養されていないこと。

④資産等を活用してもなお生活が困窮している状態にあること。

⑤保険料の滞納がないこと。
申請期間 7月17日(火)～8月31日(金)

※その他災害や収入が著しく減少した際の減免制度もあります。

◎高齢者福祉課
☎(32)1564

容器分別回収にご協力
ありがとうございます

【23年度の回収実績】
ペットボトル 49・54ト

・トレイ 17・20ト
・牛乳パック 87ト

回収された容器は再商品化の原料としてリサイクル業者に引き渡しています。このうち牛乳パックは、リサイクルされたトレットペーパーと交換しています。23年度に交換したトレットペーパーは1万6032個です。

【内訳】

・ごみフェスティバルin伊東で2976個を配布
・市内の保育園、幼稚園、小・中学校に1万3056個を寄贈

これからも容器の分別回収にご協力をお願いします。

◎環境課
☎(32)1371

教育ローン・住宅ローン相談会を開催します

「ろうきん」が、市と提携して教育ローン・住宅ローンに関する相談会を開催します。事前予約制です。

日時 7月8日(日) 9時～正午、13時～16時
会場 静岡県労働金庫伊東支店

対象 市内に1年以上居住

いとう七夕
クールアース・タイム

平成20年の北海道洞爺湖サミットを契機に、7月7日がクールアース・デーに制定されました。

本市では、7月7日(出)20時～22時の2時間を「いとう七夕クールアース・タイム」として、事業所や家庭のライトダウンを呼びかけています。

皆さんも七夕の星空を眺めながら、地球環境について想いをはせてみませんか。

◎環境課

☎32-1374



円、②は3000万円
◎静岡県労働金庫伊東支店
☎(37)6135

歩きながらのケータイ・イヤホンは危険!

携帯電話で話しながら歩く時は、話を聞くことに集中してしまつたため、周りの音が聞こえていません。イヤホンをして音楽を聴きながら歩くことは、さらに周囲の音を遮断してしまつたため、車のクラクションも聞こえにくく、交通事故にも遭いやすくなります。特に夜道はひつたくりにも狙われやすくなります。ケータイやイヤホンは避け目と耳で周囲に気を配りましょう。

◎伊東地区防犯協会
☎(38)1080

- ◎教育ローンの概要
 - ・融資限度額 300万円
 - ・年利 1・5%(固定金利)
 - ・最長返済期間 10年間(在学期間中の据置返済最長5年間を含みます)
 - ・資金の使いみち 大学・専門学校・高校等の入学金、授業料等
- ◎住宅ローンの概要
 - ・受付総枠 3000万円
 - ・融資限度額 700万円
 - ・年利 ①木造住宅特別金利型1・2% ②一般住宅金利型1・45%

※いずれも当初10年間の金利
・最長返済期間 35年間
・資金の使いみち 市内に自ら居住する住宅の新築・増築費用
・受付総枠 ①は9000万円

広告欄

**もしもの備え
ほけんであんしん**

生命保険も損害保険も
伊豆急コミュニティーにご相談ください。

株式会社 伊豆急コミュニティー 保険課
TEL.0120-363-129 www.resort129.com

平成24年度 伊東市勤労者住宅建設資金貸付制度

木造住宅特別金利型
<受付総枠> **3,000万円**

一般住宅金利型
<受付総枠> **3,000万円**

- ご融資金額：最高700万円
- ご返済期間：最長35年間
- 受付期間：2012年4月1日～2013年3月31日
- 受付総枠限定の制度です。
- お問い合わせは
ろうきん伊東支店融資係
TEL0557-37-6135
伊東市役所産業課
TEL0557-22-1734

花笠踊り参加団体募集

今年で15回目となる伊東温泉花笠踊りに参加する団体を募集します。通りを元気いっぱい練り歩いてみませんか。

日時 10月5日(金) 18時～21時

会場 竹町交差点～伊東駅前(市道南口線)

構成人数 1連40人程度

申込み 観光課窓口、各出張所・連絡所にある申込用紙に必要事項を記入し、郵送かFAXでお申し込みください。

※応募団体が多い場合、参加人数や参加団体の調整をお願いする場合があります。

申込期間 8月17日(金)まで

☎観光課
(32)17712



花笠踊りの様子

お子さんの医療費制度が拡大されます

～子ども医療費受給者証～

現在の2歳以上未就学児までの制度を中学校卒業までに拡大します。適用は、10月1日からです。小中学生も、子ども医療費受給者証を提示して、次の負担額で受診できます。

自己負担額 通院…1回500円まで(同月4回まで) 入院…無し

手続は? 7月初めに郵送される申請書に記入の上、提出してください。その後、9月末に受給者証を郵送します。

申請受付場所
・健康医療課(市役所低層棟2階)
・各出張所

申請に必要なもの(持ち物)

①印鑑 ②お子さんの保険証の写し ③23年中の所得課税内容を確認できるもの(保護者が24年1月2日以降伊東市に転入され、児童手当受給者と異なる場合のみ)

申請期限 24年7月31日

※生活保護、重度障害者(児)医療費助成、母子家庭等医療費助成の各制度に該当するご家庭は、子ども医療費の申請は不要です。また、子ども医療費受給者証も発行されません。

☎健康医療課 ☎32-1581

芸術文化作品募集

◇第8回伊東市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、数多くの文学碑が、点在しています。採拓期間は6月から来年の5月までです。応募は市内外を問いませんので、どなたでもぜひご応募ください。

◇芸術祭・文学部門

芸術祭文学部門で、あなたの才能を開花させてみませんか。優秀作品には、市長賞等の賞を授与します。発表は10月下旬、入選作品は「文芸伊東」に収録します(小説は優

秀作品のみ)。なお、作品は自作で未発表のものに限ります。

種目 小説・随筆・詩・短歌・俳句・川柳(題「駒」)

資格 市内在住・在勤の人

締切 9月4日(火)

◇芸術祭・フォトコンテスト

10月12日(金)～14日(日)に開催される芸術祭フォトコンテスト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。写真店仕上げの四つ切プリントでご応募ください。出品に際しては、専用の出品票があります。

◎生涯学習課

☎(32)1963

健康情報

各種検診のお知らせ

◇歯周疾患検診

「歯周疾患」は、歯を失う原因で最も多く、生活習慣病との関連もあります。歯周疾患検診を受けて、「健口」な毎日を送りましょう!

☎健康医療課
☎32-1581・1582(母子)
☎32-1583・1584(成人)(予防)
※土日・祝日を除く

対象 今年度40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる人

期間 8月1日(水)～11月30日(金)

内容 問診・口腔内検査・歯科保健指導

受診方法 受診券を持って指定歯科医療機関で受診し、結果説明を受ける。

定員 先着200人

申込み 7月12日(水)から電話で。

◇骨粗しょう症検診

美人は健康な骨づくりから

女性は骨粗しょう症になりやすいと言われています。自信の持てる骨づくりをお手伝いします!

対象 今年度40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になる人にハガキを送付します。

日時 9月9日(日)、10日(月)15日(土) 9時～正午、または13時30分～16時30分

会場 保健センター(10日のみ市役所)

内容 腕のX線検査をし、結果説明を受ける(所要時間は約1時間半程度)。

定員 先着270人

申込み 7月18日(水)から電話で。

その他 骨粗しょう症の治療中の人はご遠慮ください。

【各種検診共通事項】

費用 500円

※左記の人は費用が免除となります（受診の2週間前までに申請が必要です）。

- ・今年度70歳になる人
- ・一定の障がいがある65歳の人で後期高齢者医療の保険証を提示した人
- ・生活保護世帯に属し、「生活保護休日・夜間等受診証」を提示した人
- ・住民税非課税世帯に属し、「検診等徴収金免除証明書」を提示した人



マタニティ教室

◇教えて!!楽しい育児

妊娠、出産、育児を楽しくする講座です。沐浴体験も行います。

日時 7月24日(火)13時～
会場 保健福祉センター
対象 妊婦とその家族
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、動きやすい服装
申込み 前日までに電話で。

ヒブワクチン・肺炎球菌ワクチン

ヒブワクチン、肺炎球菌ワクチンを公費負担で接種できます。

対象年齢 生後2か月～5歳未満

※申し込みなど、詳細は健康医療課までお問い合わせください。

メンタル相談

あなたの悩みを一緒に考えてみませんか？

「眠れない」「食欲がない」「疲れやすい」といった体の不調や「気分が落ち込む」「やる気がでない」といったところの不安定な状態が続くと、身体やこころのバランスが崩れてしまいます。一人で頑張らず、メンタル相談に来てお話をしてみませんか？
なお、**個人情報**は守られますので安心してご相談を。

日時 7月4日(水)の14時、15時、16時から1時間ずつ
会場 市役所
スタッフ 精神保健福祉士、保健師
申込み 事前に電話予約を。

運動を始める前に知っておきたい！男のリラックスコース

夏に向けて、何か運動を始めようと思っている人、運動の基本から学びたいと思っている人にオススメのコースです。スポーツクラブインストラクターによる講座です。
対象 おおむね50歳～60歳代の運動習慣のない男性

定員 先着30人
受講料 無料

講師 健康運動指導士 岡田 学（ウエルネススポーツクラブ代表）
申込み 前日までに電話で。

内容	日程
自分の身体が分かる 体力測定	7月10日(火) 10時～正午
生活の中でできる タオル体操	8月7日(火) 10時～正午
正しい方法が分かる 筋トレ・ダンベル	9月11日(火) 10時～正午

会場 市役所低層棟2階会議室

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～2歳位の子どもと子育て中の人、妊婦

日程と会場(7月)
・3日(火)：八幡野コミュニティセンター（くすりの話）
・9日(月)：保健福祉センター（食育）

時間 9時30分～11時
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。

日時 7月20日(金) 9時15分から

会場 保健福祉センター
対象 24年1月・2月生まれの子どもと家族
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオルなど
申込み 7月11日(水)までに電話で。

母子保健事業

7月の健診日程は、次のとおりです。

健診・対象	日時(受付時間)
1歳6か月児健康診査 (平成22年12月生まれ対象)	18日(水) 13:00～14:00
2歳児健康教室 (平成22年6月生まれ対象)	26日(木) 9:15～9:50
3歳児健康診査 (平成21年6月生まれ対象)	11日(水) 13:00～14:00

会場 保健福祉センター

定例相談(要予約)

日時 7月26日(木) 9時～15時30分
会場 市役所



成人式実行委員募集!

成人式の式典を自分たちで手がけてみたい人、久しぶりに会う仲間と力を合わせ、よい思い出をつくりませんか。
対象 25年に成人式を迎える新成人

活動期間 8月〜来年1月
内容 月1回程度行われる実行委員会への出席、式典の企画や案内状の送付作業、成人式当日の運営など

申込み 8月10日(金)までに電話で。
◎生涯学習課
成人式実行委員会事務局
☎(32)1961

南から来た火山の贈りもの 伊豆半島ジオパーク構想 Vol.2

伊豆半島ジオパーク推進協議会
☎32-1784



伊豆半島の起源は南にあり

伊豆半島の起源は、そもそも日本にはなく、本州からはるか南のかた数百キロ先の海底に沈む火山群でした。この火山群が噴火を繰り返しながら、地球を覆うプレート(フィリピン海プレート)の運動に伴い北上し、本州に衝突して伊豆半島が生まれました。今から約60万年前のできごとです。

南から来た火山の贈りもの

伊豆半島ジオパーク構想では、このような世界でも例をみない成り立ちを持つ伊豆半島全体を、火山活動などによってもたらされた「大きな贈りもの」ととらえ“南から来た火山の贈りもの”をメインテーマとし、伊豆半島の成り立ちや営みを感じられる108か所を見どころ(ジオサイト)としています。

今秋、友好都市を 訪れてみませんか?

今年はいギリス・メドウエイ市(旧ジリンガム市)との友好都市提携が30周年を迎えます。これを記念し伊東市では、10月23日(火)から30日(火)までの8日間で、イギリス・メドウエイ市及びイタリア・リエティ市への訪問を予定しており、このヨーロッパ友好都市訪問団に参加する市民を募集しています。



2005.7 メドウエイ市長訪問

◎市長公室課 ☎32-1173
伊東国際交流協会 ☎32-4666

オリンピック後の熱気覚めやらぬ雰囲気、ローマでは古代ローマ人のロマンを肌で感じ取ってみませんか? 皆様のご参加お待ちしております。詳しくは、お問い合わせください。

庁舎内食堂が 伊東市役所8階
新しくなりました。

レストランからの眺め

伊東の海を眺めながら
食事を楽しむ。

営業時間
月～金(平日のみ)
伊東市役所の開庁日に
OPENしています。
10時～16時
【お食事提供】11時～15時
上記以外は喫茶時間となります。

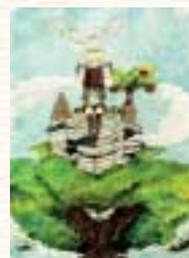
スカイレストラン 浜風 伊東市伊東市丸太2-1-1 ☎0557-36-8558

芸術家の

卵たち



「喜び」



「図書館」

永森さん「本と鳥が好きだったので、好きなものを描こうと思いました。本を塗ることがとても細かくて苦労しましたが、全体を通してとても楽しくできました。」

小形さん「家のかたすみでひっそりと咲いている一輪の花を、偶然見つけた時の喜びを表現しました。上からのぞいたような作品になっているところがポイントです。」



小形 葉さん 永森美帆さん
伊東高校2年

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、連絡先か代表者まで。

新規会員募集

◆伊東能面研究会◆

代表者 熊田 太郎
連絡先 大塚 勝則 ☎54-1646
活動場所 生涯学習センター中央会館
活動日時 毎週土曜日 13時～16時
費用 入会金3,000円 毎月1,000円
会員数 男性14人 女性3人
内容 能面を自分で作ってみませんか？初心者からベテランまで互いの技術や経験を交流し、楽しく面を打っています。どなたでも気長に取り組めば、心鎮まり達成感を味わうことができます。気軽にご見学、お問い合わせください。



新規会員募集

◆伊豆新世紀合唱団◆

代表者 山田 三津江 ☎37-4964
活動場所 生涯学習センターひぐらし会館
活動日時 毎週土曜日 13時30分～15時30分
18時45分～20時45分
費用 毎月3,000円
会員数 男性6人 女性24人
内容 毎年オーケストラと演奏会を開いています。今年は「土の歌」-終章が大地讃頌-です。三島、熱海の仲間150人と一緒にオーケストラで歌ってみませんか！



みなさんの団体・サークル情報を掲載しませんか？

掲載の内容は、新規会員の募集や活動状況の紹介などです。掲載を希望する人は、ご連絡ください。
【連絡先】生涯学習課生涯学習係
「ワクワク伝言板担当」 ☎32-1961
※団体によっては掲載できない場合もあります。

としょかんだより

今月のオススメ図書



『おいで、一緒に行こう』
森絵都／「文芸春秋」

福島第一原発20キロ圏内でペットレスキュー活動をしているボランティアたちと、そこで助けられたペットのその後を追ったノンフィクションです。特定の団体に所属せず、ただ「助けたい」という気持ち(あるボランティアはそれを「母性」と表現しています)だけで動くボランティアたちの熱意が伝わってきます。

新着図書のご紹介

書名	著者
1 ペトロ	今野 敏
2 ブラッド・スクーパー	森 博嗣
3 西村賢太対話集	西村 賢太
4 GO!GO!アリゲーターズ	山本 幸久
5 ティンカーズ	ポール・ハーティング
6 巨大津波は生態系をどう変えたか	永幡 嘉之
7 おうしげきだん	伊藤 秀男
8 だれも知らない犬たちのおはなし	エミリー・ロッド

としょかんinformation

■ブックスタートについて

図書館では、絵本を通じて赤ちゃんとは「かけがえのないひととき」を共有してもらうため、生後8か月前後の乳児と保護者の人を対象に、絵本などが入ったブックスタートバックをお渡ししています。対象者へ案内を送付しますので、掲載日時にお子様と一緒に図書館にお越しください。

■7月の休館日 毎週月曜日 17日(火)、31日(火)



図書館講演会

5/12
(土)

4月23日から5月12日の「子どもの読書週間」にあわせ、伊東図書館で講演会が開催されました。たくさんの参加者が「わらべうた」や「リズム遊び」などを通じて楽しく遊びました。



菓子まつりメイドin伊東

5/26
(土)

市役所1階ロビーにて開催され、菓子販売や職人による巧みな技の披露などにより、当日は多くの人で賑わいました。



戦没殉難者合同慰霊祭

5/28
(月)

小室山公園慰霊塔前の広場で開催され、先の大戦で尊い犠牲となられました1,500人余の御霊に謹んで哀悼の意を捧げました。



第37回伊東祐親祭り

5/19
(土)

松川水上舞台では、郷土伝統芸能「奉納舞台」と「華舞台」が開催され、日頃の活動の成果を披露してくれました。



ごみゼロ運動クリーン作戦

5/27
(日)

オレンジビーチ、国道バイパス、松川遊歩道などに分かれ、ごみを拾いました。今年は46団体約1,000人の市民が参加し、約4トンのごみが集まりました。



土砂災害防災訓練

6/3
(日)

岡区を対象に、土砂災害防災訓練が行われ、参加者たちは独自のハザードマップを作成するなど、災害時の対応について確認をしました。



困ったときは、お気軽に… ☎☎市民サービスセンター ☎52-3002

※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7月2日(月) 8時30分～
 □ 1日(火)・17日(火) 【菊池信廣弁護士】 □……………8時45分～11時30分
 □ 2日(水)…………… 【高山功弁護士】 □……………8時45分～11時30分
- **税務相談** *先着6人
 □ 10日(火) □ 【杉山與作税理士】 □…………… □ 1時～15時
 □ 20日(金) □ 【下山卓士税理士】 □…………… □ 1時～15時
- **登記の相談** *先着6人
 □ 5日(木) □ 【鳥井重雄司法書士】 □…………… □ 1時～正午
- **交通事故相談** *要電話予約4人
 □ 17日(火) □ 【山口雅直弁護士】 □…………… □ 1時～15時
- **人権相談**
 □ 5日(木) □ 【原久米雄人権擁護委員】 □…………… □ 1時～15時
- **行政相談**
 □ 19日(木) □ 【土屋貞代、山本彰行政相談委員】 □…………… □ 1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・建設業許可)
 □ 11日(水) □ 【行政書士・土地家屋調査士】 □…………… □ 1時～正午
- **消費生活相談**
 毎週月曜日 祝日除く 【消費生活相談員】 □…………… □ 1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

補聴器の相談会 ☎社会福祉課 ☎32-1531

- 6日(金) □ 13時30分～15時 □ 保健福祉センター
- 17日(火) □ 10時～15時 □ 保健福祉センター
- 18日(水) □ 10時～15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

- 24日(火) □ 伊東警察署 □ 10時～正午
- □ 伊豆急行 □ 14時～16時
- 30日(月) □ 伊東市役所 □ 10時～11時30分
- □ □ 12時45分～15時30分



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**
 □□□☎家庭児童相談室 ☎37-9667 (10時～16時)・健康医療課 ☎32-1581
 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
- **あんしん法律相談、心配ごと相談** □… ☎☎社会福祉協議会 ☎36-5512
 【あんしん法律相談】第2、第4火曜日 13時30分～16時30分
 【心配ごと相談】毎週水曜日 13時30分～16時
- **こころの相談** □ *要予約…………… ☎熱海健康福祉センター ☎82-9117
 6日(金) 13時30分～15時30分 ☎市役所高層棟3階小会議室
- **年金相談** □ *要予約 受付開始7月2日(月) 8時30分～
 □…………… ☎保険年金課 ☎32-1625
 □ 10日(火) □ 10時～14時30分 【杉村労務管理事務所】 ☎市役所5階小会議室
 □ 25日(水) □ 10時～14時30分 【三島年金事務所】 ☎市役所5階中会議室
 ※その他、厚生年金等の請求やご不明な点は、下記 お問い合わせください。
 ☎☎おんきんダイヤル ☎0570-05-1165

福祉相談 (予約の人を優先します) ☎社会福祉課 ☎32-1532～33

- **中伊豆リハビリテーションセンター相談会** *要予約 □
 □…………… ☎なかいずりハ ☎0558-83-2195
 内容：身体に障がいがあり、日常生活で困っている人、福祉サービスに関すること
 第1月曜日 13時30分～15時30分 ☎市役所1階社会福祉課相談室
- **「いぶき」相談会** *要予約 □…………… ☎いぶき ☎45-6000
 内容：知的に障がいがあり、日常生活で困っている人、福祉サービスに関すること
 毎週火曜日 9時30分～正午 ☎市役所1階社会福祉課相談室

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
1 仏滅 半夏生 第57回松川トライ乗り競走 <small>◎横山医院 ☎35-0431</small> <small>◎宇佐美整形外科医院 ☎47-2737</small>	2 大安	3 赤口	4 先勝 <small>伊東マリンタウン シーサイドスパ 市民サービスデー</small>	5 友引 登記の相談 人権相談	6 先負	7 仏滅 小暑 セタ
8 大安 <small>◎伊東病院 ☎37-8888</small> <small>◎たかやす医院 ☎32-0362</small>	9 赤口	10 先勝 法律相談(要予約) 税務相談 年金相談(要予約)	11 友引 <small>伊東マリンタウン シーサイドスパ 市民サービスデー</small> 行政手続きと表示登記相談	12 先負	13 仏滅	14 大安
15 赤口 ぼん <small>◎伊豆高原クリニック ☎55-2522</small> <small>◎青木クリニック ☎45-5115</small>	16 先勝 やぶ入り <small>◎はあとふる内科泌尿器科伊豆高原 ☎53-5000</small> <small>◎中伊豆リハ伊東の丘 ☎36-6366</small>	17 友引 法律相談(要予約) 交通事故相談(要予約)	18 先負 <small>伊東マリンタウン シーサイドスパ 市民サービスデー</small>	19 赤口 土用 行政相談	20 先勝 税務相談	21 友引
22 先負 大暑 <small>◎高野医院 ☎38-2111</small> <small>◎田島医院 ☎47-0010</small>	23 仏滅	24 大安	25 赤口 <small>伊東マリンタウン シーサイドスパ 市民サービスデー</small> 年金相談(要予約) 広報いとう8月号配布予定日	26 先勝 <small>伊東マリンタウン シーサイドスパ 市民サービスデー</small> 法律相談(要予約)	27 友引	28 先負 タ涼みわくわく市(～8/22) (期間中の土・日曜と伊東海岸 花火開催日に実施 ☎8/8～ 10は除く)
29 仏滅 <small>◎伊東胃腸科クリニック ☎37-9255</small> <small>◎吉川医院 ☎37-5071</small> <small>◎むらかみ小児科クリニック ☎52-4710</small>	30 大安 伊東温泉夢花火パート1	31 赤口 伊東温泉夢花火パート2 宇佐美夏まつり(～8/2)	伊東温泉競輪開催日 ◎競輪事業課 ☎36-0120 伊東温泉競輪場外開催 ■FI 17～19 ■FII 24～26 ■岐阜記念 1～2 ■平塚F I ナイター 1～3 ■小松島記念 5～8 ■豊橋F I 9～11 ■寛仁親王牌 13～16 ■久留米記念 21～23 ■久留米併売 24 ■豊橋併売 25～26 ■豊橋F I 27 ■福井記念 28～31			

地域密着型サービスで、かんばります!

町の便利屋さん
びより
手伝い日和

庭木清掃致します!! お見積無料!
 ●庭の清掃(剪定、伐採、畑土、駐車場設置)
 ●不用品処理・引越し・一般雑用
 ●ハウスクリーニング(台所、トイレ、エアコン、雨どいのつまり、清掃全般等)

◎ 保険も完備!

(作業中) **090-8862-2959** (自宅) **0557-51-2392** 伊東市富439-4

定期巡回・随時対応型訪問介護看護を始めました

24時間、365日切れ目のない介護サービスを提供いたします。

伊豆介護センター
伊豆市立介護福祉センター・伊東市立生涯学習センター
 ☎ **0557-36-9069**
〒414-0032 伊東市吾妻町5番6号
☎ http://www.izukaigo.com

あなたの生命保険 思い当たる ありませんか?

加入の保険が自分にあっていないか確認したい。
 保険料の負担を軽くしたい。
 契約更新で、どうしたらいいかわからない。

ごんな悩みを持つ方、ぜひご相談ください。

◎伊東市◎ 専任代理店 (有) **キャスコンサルタント**
〒414-0001 伊東市吾妻町319番地
 ☎ **0120-850-413**

道の駅 **伊東マリンタウン**

道の駅登録 **10周年**

日頃のご愛顧ありがとうございます
TEL 0557-38-3811
http://www.ito-marinetown.co.jp/

当直医の予定は変更となる場合があります。最新の情報はナビダイヤル ☎0570 064307が市ホームページでご確認ください。
 季節の催物、観光イベントなどの情報は伊東観光協会 ☎37 6105へお問い合わせください。



くらしの情報板



information



伊豆中央道・修善寺道路の回数券を割引します

国道136号の渋滞解消を図るため、期間限定で県の社会実験として実施します。30回綴りの回数券が通常料金の半額でご利用できます！

利用期間：11月30日(金)まで

車種	伊豆中央道	修善寺道路
普通車	3,000円 (6,000円)	3,000円 (6,000円)
中型車	—	3,750円 (7,500円)
軽自動車等	2,250円 (4,500円)	2,250円 (4,500円)

※修善寺道路・修善寺～熊坂区間も発売します。
()内は通常料金

静岡県道路公社 ☎054-254-3424

information



下水道排水設備 工事責任技術者試験

試験日：10月17日(水)

会場：沼津卸商社センターほか

受験資格：20歳以上で学歴に応じた実務経験を有する者

申込期間：7月17日(火)～27日(金)

受験手数料：4,000円

願書配布：7月2日(月)から下水道課で配布

静岡県下水道協会 ☎054-355-2500

invitation



ジュニア・ボウリング教室 参加者募集

日時：7月28日、8月4日、11日、18日、25日

10時～11時30分 各土曜日 計5回

会場：ダンコーエン・ボウル

対象：小学生～中学生

定員：30人(応募多数時抽選)

参加料：1,500円(傷害保険料等)

申込み：往復はがきに住所、氏名、年齢(学年)、
電話番号、教室名を記入し、下記へ申し込みを。

〒414-0024 伊東市和田1-16-1 振興公社

締切：7月20日(金)必着

振興公社 ☎37-7135

invitation



自衛官募集(航空学生、 一般曹候補生、自衛官候補生)

コース：①航空学生…6年間の教育で幹部パイロットを養成 ②一般曹候補生…陸・海・空自衛隊の曹としての基幹要員を養成 ③自衛官候補生…陸・海・空自衛隊の各職種、職種で活躍する隊員を養成

資格：①は18歳以上20歳までの高卒者(見込含む)

②③は18歳以上26歳までの人

※年齢はいずれも平成24年4月1日現在

受付：8月1日(水)～9月7日(金)

試験日：①9月22日(土祝) ②9月17日(月祝)

③男子…9月17日(月祝) ③女子…9月23日(日)

自衛隊伊東地域事務所 ☎37-9632



梅原とも子 ピアノリサイタル

伊東市出身・在住のピアニスト梅原とも子さんのピアノリサイタル。ゲストにヴァイオリンの小澤麻里さんを迎えてお送りします。

日時：7月21日(土)

18時開場 18時30分開演

会場：観光会館ホール

入場料：大人2,000円 高校生以下1,000円
(全席自由)

演奏予定曲目：ショパン/スケルツォ第2番
ドビュッシー/月の光

シューマン/ソナタ第3番 ほか

※入場券は振興公社事務局、市内各コミュニティセンター、生涯学習センター菰会館で発売中。

振興公社 ☎37-7135



稲川淳二の怪談ナイト ～20年連続公演！～

稲川淳二氏による恐怖と感動の全国怪談ツアー。

日時：8月31日(金)

18時開場 18時30分開演

会場：観光会館ホール

入場料：3,500円(全席指定)

入場券先行発売：7月10日(火) 9時～

・振興公社窓口のみで販売。

・お一人様5枚まで(初日のみ)。

・窓口販売優先。電話予約は13時から。

入場券一般発売：7月11日(水)から

入場券販売所：振興公社事務局(観光会館内)、市内各コミュニティセンター、生涯学習センター菰会館、e+イープラス

振興公社 ☎37-7135

information



富士山の夏期マイカー規制

富士山の自然保護と渋滞のない安全で快適な登山を目的にマイカー規制を実施します。規制期間中はマイカーの通行ができません。有料の乗換駐車場（駐車料金は1台あたり1,000円）を利用し、有料のシャトルバス・タクシーにお乗換ください。

●富士宮口（富士山スカイライン登山区間）及び須走口（ふじあざみライン）

7月13日(金)17時～7月16日(月)17時
7月20日(金)17時～7月22日(日)17時
7月27日(金)17時～8月19日(日)17時
8月24日(金)17時～8月26日(日)17時

☎静岡県道路企画課 ☎054-221-3359

invitation



市営海浜プールの営業期間と夏期アルバイト募集

＜営業期間と利用料金＞

期間：7月25日(水)～8月29日(水) 9時～17時
料金：大人150円 中学生以下40円
※8月21日は県民の日のため無料

＜夏期アルバイト募集＞

対象：健康で水泳と事務のできる人（10人程度）
雇用期間：7月24日(火)～8月30日(木)
※勤務日数等は要相談
勤務時間：8時30分～17時15分
勤務内容：監視、入場券整理、機械操作、清掃など
日給：7,000円
申込み：7月12日(木)までに履歴書を提出。

☎振興公社 ☎37-7135

information



福祉相談会 (障がいがある人の相談会)

日時：7月19日(木) 10時～14時
会場：市役所4階中会議室
相談内容：障がいがあり、日常生活でお困りになっていること。地域の福祉サービスの情報提供など。
相談料：無料

☎〔知的〕相談支援センターいぶき ☎45-6000
〔精神〕サポートセンターいとう ☎32-5680
〔身体〕障害者生活支援センターなかいずりハ
☎0558-83-2195

information



道路照明灯等の節電にご理解・ご協力を

熱海土木事務所では、節電のため、道路照明灯等を一部消灯しています。

道路利用者の皆さまには、ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

☎静岡県熱海土木事務所 ☎82-9172

information



7月は 愛の血液助け合い運動月間

『LOVE in Action 献血は愛のアクション！
献血は身近にできるボランティアです。
皆さまのご協力をお願いします。』

☎社会福祉課 ☎32-1531

information



実習船「やいづ」乗船 駿河湾体験航海

日時：8月5日(日) 【午前の部】9時30分～11時30分（焼津港～清水港） 【午後の部】13時30分～15時30分（清水港～焼津港）*各部30分前までに出発する港に集合
参加費：500円（保険料・当日集金します）
定員：各部90人（申込多数時は抽選）
申込み：7月10日(火)までに下記へお問い合わせを。

☎県立焼津水産高校海洋科 ☎054-628-6148

◆市水道の平日・夜間・休日の修理◆

水道のトラブルは

伊東市水道センター

☎36-2010へ

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。（夜9時以降は料金が割増しされます）

◆納税相談会◆

休日：①②7月1日(日)
8時30分～17時
夜間：①7月26日(木)・27日(金)
17時30分～19時30分

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

◆「7月の納税」納期限は7月31日(火)◆

固定資産税2期・国民健康保険税1期

納付は、便利で安心な口座振替をご利用ください。
☎収納課 ☎32-1291

◆伊東市の主要生活物資の物価指数◆

5月の物価指数は108.9で、対昨年同月比は+2.4です。
☎市民課 ☎52-3002

◆人口と世帯数◆

6/1現在 ()は前月比
人 □ 73,117人(-30)
男 34,432人(+3)
女 38,685人(-33)
世帯数 34,856世帯(+27)

外国人登録 461人(+10)
男 146人(+5)
女 315人(+5)
世帯数 164世帯(+6)

◆市役所からのお知らせ CVA2チャンネルとFMなぎさステーション76.3MHzで放送しています。

伊東っ子の学校しまん

リポーターが行く!

＊池小学校＊

Vol.8

『米作りと大室山の遠足はどきどきわくわくの行事です』

リポーター



池小学校 六年
今瀬 南、佐藤功成

池小学校で一番自慢したい行事は米作りです。米作りでは、最初に田おこしをして、田んぼの土をくわで掘り起こします。次に、代かきをして田んぼを整地します。みんな泥だらけになって、すっかりやります。次の田植えでは、一年生から六年生ま



私たちは、そんなたくさんの方や豊かな自然に囲まれた池小学校が大好きです。

もう一つ自慢したい行事は、全校で一緒に大室山へ遠足に行くことです。池の子しか入れない場所から大室山のとつぺんまで登山競走します。大室山から池小学校や大きく広がる田んぼが見えます。毎年先生がグラウンドに何かを描いてくれます。今年はキティちゃんが大きく描かれていました。遠足の日、最初から最後までどきどきわくわくの連続で一日楽しめます。

で全員が腰を曲げ、一生懸命苗を植えます。最後は秋の稲刈りです。二年間一生懸命作った米を刈り取る作業です。どれだけお米が取れたかどきどきわくわくする瞬間です。みんなで協力してできたお米は、給食で食べたり、12月の餅つき大会で餅にします。



Utchi & mizu の…

今月のつぶやき

『「今月の健康レシピ」で健康に!』

- U 「忙しくて」「時間がなくて」と、食事のこと、おろそかにしていませんか?
- m 健康なつもりでも、検診受けると要チェックな私たちを含め、食生活を見直したいと思っている人に必見です!
- U バランス良く食べることは、意外と大変ですよね…。このコーナーでは、手軽に作れる副菜など、簡単に栄養満点のレシピを紹介していく予定です。
- m 料理のレパートリーが広がることは楽しいですね!自分や家族の健康に、ぜひトライしてみてください。

★ アイドル登場 ★

稲葉聖則さん
美帆さん(八幡野)の

長女 ゆな 唯愛ちゃん
(2歳)



お外大好き♡ これからもいっぱい遊ぼうね!

New!! 今月の健康レシピ Let's Try! 「洋風白和え」

- 材料 (4人分)
- こんにゃく…40g
 - にんじん…40g
 - 生しいたけ…2枚
 - 油揚げ…20g
 - だし汁…160cc
 - しょうゆ…小さじ1強
 - 塩…少々
 - 春菊…40g
 - スキムミルク…60g
 - A 酢…48cc
 - 湯…1カップ
 - B いらごま…16g
 - 砂糖…8g
 - みりん…12g
 - しょうゆ…1g

- 作り方
- ①ぬるま湯にスキムミルクを入れてよく溶き沸騰させないように加熱し酢を加えて固まらせる。固まりをガーゼで濾して、水洗いして水気を絞り、カッターチーズを作る。
 - ②こんにゃくは下ゆでしてから細切りに、油揚げは湯抜きして短冊切り、にんじん、生しいたけは千切りにする。
 - ③春菊を茹でて冷まし、食べやすい大きさに切る。
 - ④だし汁で煮汁がなくなるまで②の材料を煮る。
 - ⑤ごまをすり、Bの材料の調味料を加えてあえ衣を作る。
 - ⑥あえ衣、③、④、カッターチーズを混ぜて出来上がり。
- 栄養価 (1人分) エネルギー125kcal/たんぱく質7.8g/脂質4.1g/カルシウム249mg/塩0.9g
- ワンポイント 低脂肪な手作りカッターチーズを使い、カルシウムたっぷりの野菜料理を作ってください。



提供: 管理栄養士 小川保人

※広報いとうは、伊東市ホームページでもご覧いただけます。ぜひご覧下さい。