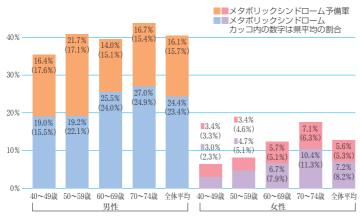




平成23年度年代別メタボリックシンドローム該当者および予備軍の割合



左図をご覧ください。これは、伊東 左図をご覧ください。これは、伊東 左図をご覧ください。これは、伊東

メタボ 備群の 伊東市の男性は

動かない自分の身体に落ち込み気味でした。査」の様子(参加者の多くは、思ったより26年9月に開かれた「体力・運動能力調







のメインイベント!
伊東を走る! 伊東駅伝、オレンジビーチ



今の伊東市の野界を教えてくたさい。今の伊東市の高齢化率は約37%、実に3伊東市の高齢化率は約37%、実に3伊東市の高齢化率は約37%、実に3伊東市の高齢化率は約37%、実に3を増加することが予想されます。そうした中で、可能な限り元気で、そうした生活を送るためには、若い年齢からの適度な運動が必要であり、生涯を通じて続けられる、【生涯スポーツにすの確立】が必要であると感じています。の確立】が必要であると感じています。

高齢者の場合、これまでの経験を活かして行うスポーツが多いように感じかして行うスポーツが多いように感じれてクゴルフなども人気がありますね。パークゴルフなども人気がありますね。パレーもママさんバレーでは、70歳をがレーもママさんがレーでは、70歳を過ぎた女性の方がスポーツを始める時に、何かアドバイスはありますか?

それ以上の年齢まで頑張れるのは、ほが出来るのは、一般的には20代まで。期だと思います。競技としてスポーツ期だと思います。競技としてスポーツ

んの一握りの人だと思います。競技とんの一握りの人だと思います。競技と のでも構いません。サッカーや野球、 のでも構いません。カーや野球、 のでも構いません。カーや野球、 のでも構いません。カーや野球、 のでも構いません。カーや野球、 のでも構いません。カーや野球、 のでも構いません。カーや野球、 のでも構いません。カーや野球、 のでも関連できるいと思います。競技と ののも良いと思います。

これからの伊東市を背負う子どもたちのスポーツについてはいかがですか? 小さい頃に両親や友達と遊んだり、 小さい頃に両親や友達と遊んだり、 ると思います。気づいたらやっていた、 ると思います。気づいたらやっていた、 つか。子どもに対してのスポーツがあります。伊東市では、 中学校や高校では、これまで続けてきたスポーツだと思います。伊東市では、 中学校や高校では、これまで続けてきたスポーツだと思います。伊東市では、 中学校や高校では、これまで続けてきたスポーツでと思います。伊東市では、 中学校や高校では、これまで続けてきたスポーツや興味のあるスポーツが部 大スポーツでと思います。

最後に皆さんに一言!

の課題だと思います。

一ツ」を、皆さんも見つけてください!ます。「楽しむ、生きがいとしてのスポるつもりでも、柄に当たったりします。動きません。ラケットの面に当ててい動きません。ラケットの面に当ててい私も昔から卓球を続けていますが、

できるスポ

るスポー 自分に合った教室がきっと見つかります。「体力な教室を開催しています。年齢、性別、経験など、振興公社では、年間を通じて、様々なスポーツ 落ちてきて、 気軽にできるスポーツ教室を紹介します。 ツをさせてあげたい 身体を動かしたい。 などと考えてい 子どもにも出来

か

運動不足を解消したいと思っ て参加しました。一人で運動し ようと思っても、長続きしない んです。こういった場があれば 続けられるから、また次回もあ れば、参加したい!

夫婦で参加しています。運動 不足と病気のため、この教室に 参加しましたが、身体を動かす と気分がすっきりしてよく眠れ

ます。でも、節々が痛くなりま

すね(笑)。

合わせてみっちり身体を動かします。

女問わず、皆が参加できる教室です。

4歳・5歳児とその親を対象にした、親と子の体力づくり教室。マッ ト運動やボールを使った運動などをはじめ、親子で協力して行う体操な ど、身体を動かすのはもちろん、子ども同士、親同士の交流の場にもな っています。

市内在住の男女を対象にした、フィットネス教室。時間は1時間30 分程度ですが、エアロビクスやストレッチなど、指導してくれる先生に

参加者は女性の方が大半でしたが、その中に混じって男性の方も。男



指導してくれる 先生が、丁寧に教 えてくれるので分 かりやすい!

テレビゲーム等で身体を 動かす機会が少なくなって いるので、こういった教室 は、一緒に楽しみながら身 体を動かせるから、とても ありがたいです。

子どものペースに ついていくのがやっ とです。教室でやっ たことを家でもやっ ています!

けど、どうしたら良いの?と考えている

身体を動

教室以外でも…

ウォーキング& ジョギング

代表的かつ、お手 軽なスポーツといえ ば、やっぱりこれ。

【ワンポイント】

歩くペースですが、 おしゃべりが適度に 出来る位が理想的。 歩く時間は約30分 ~1時間程度。無理 をしないのが大前提 です。

ジョギングは、い かに走り続けられる かということが一番 大切。○キロではな く、○分を目標に!

【チェックポイント】

歩く前に、走る前 に、靴の裏側をチェ ックしてください。 かかとがすり減って いる靴を履いている と、バランスが崩れ て、身体の一部に負 担が掛かってしまい ます。

身近なところを 走ってみよう!

オレンジビーチ

(朝日を浴びながら、海を 見ながら、運動しよう!)



奥野ダム 直はエコーブリッジ)

専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、 ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインす るまでの打数を数えます。コースを歩いて回るので、適度な運動にも なるし、一緒にコースを回る人たちとのコミュニケーションも図るこ とができます。



その経験を活かして出来るスポー ツだから、楽しいよ!

> 楽しいのはもちろんだけど、今 後も長く続けられそうなのが一番。 90歳を超えても続けられそう!

思った通りに打てると 楽しいし、反対に失敗す ると悔しいんだよね! 楽しみながら頭も使う スポーツだと思う!

テニスのラケットを初めて持ったお子さんから、経験者まで、それ ぞれに合った指導を行ってくれます。子どものテニス姿を見て、次は 自分もやろうと思う親もいるようです。

ボールがラケット にあたるとうれし ()! 先生がコツを教え てくれたら、あたる

ようになったよ!

紹介したスポーツ教室はほんの一部。まだ まだたくさんの教室があります。申込み時期 や時間等の詳細は、随時広報いとうなどで紹 介していきます。

※今回紹介するスポーツ教室は週に1回程度開催されるものです。

巾

お知らせですー

個人住民税、法人市民税、軽自動車 税の税制改正について、平成27年 度から適用される主な改正点をお知 らせします。

問課税課 232-1271

法人市民税

法人税割の税率が引き下げられます。

平成26年10月1日以後に開始する事業年度分から、 法人市民税の法人税割の税率が2.6%引き下げられます。

改正前 (平成26年9月まで)	12.3%
改正後 (平成26年10月以降)	9.7%



ー法人市民税とは一

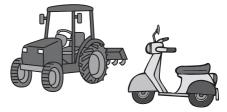
法人市民税とは、市内 に事業所や事務所などが ある法人に課税される税 のことです。

※今回の改正に伴い、平成26年10月1日以後に開始する最初の事業年度の予定申告額についての法人税割は「前年度の法人税割額×4.7÷前事業年度の月数」(通常は「6÷前事業年度の月数」)となります。

軽自動車税

軽自動車税の税率(年額)が引き上げられます。

●原動機付自転車、2輪の軽自動車・小型自動車、小型特殊自動車 ※登録日に関わらず、一律で引き上げられます。



	古廷豆八	税額(年額)		
	車種区分	平成26年度まで	平成27年度以降	
	排気量50cc以下	1,000円	2,000円	
 原動機付自転車	排気量50cc超~90cc以下	1,200円	2,000円	
	排気量90cc超~125cc以下	1,600円	2,400円	
	ミニカー (50cc以下)	2,500円	3,700円	
2輪の軽自動車	排気量125cc超~250cc以下	2,400円	3,600円	
2輪の小型自動車	排気量250cc超	4,000円	6,000円	
小型特殊自動車	農耕作業用	1,600円	2,400円	
/ 小至村/州日期早	その他(フォークリフト等)	4,700円	5,900円	

●軽3輪・4輪車

- ※平成27年4月1日以降に新規登録する車両から新税率が適用されます。
- ※平成27年3月31日までに新規登録した車両(初めて車両番号の指定を受けた車両)は、登録後13年間は現在の税率のままです。
- ※初めて車両番号の指定を受けた月から13年を経過した車両(電気自動車等を除く)は、平成28年度から経年 重課の税率が適用されます。

		税額(年額)			
車種区分		平成27年3月31日	平成27年4月1日	登録後13年を経過	
		までの登録車	以降の登録車	した車(経年重課)	
3 輪		3,100円	3,900円	4,600円	
4輪乗用	自家用	7,200円	10,800円	12,900円	
4 糯米用	営業用	5,500円	6,900円	8,200円	
4輪貨物	自家用	4,000円	5,000円	6,000円	
4 類例	営業用	3,000円	3,800円	4,500円	



一みんなの税金に関する

個人住民税

①住宅ローン控除の適用期限の延長と、控除限度額の拡充

住宅ローン控除の適用期限が平成29年12月31日まで4年間延長となり、平成26年以降に入居された人についても適用されます。また、消費税の増税に伴い、控除限度額が引き上げられます。



一住宅ローン控除とは一

マイホームの新築や購入、増改築を行い、金融機関から融資(ローン)を受けている人で、一定の条件に該当する人が受けられる控除のこと。

※住宅ローン控除の条件等はお問い合わせください。

居住日	個人住民税における住宅ローン控除の限度額		
平成26年1月~3月	所得税の課税総所得金額等×5%		
十,00年1月193月	(最高額97,500円 (市民税58,500円、県民税39,000円))		
平成26年4月~平成29年12月	所得税の課税総所得金額等×7%		
平成20年4月3平成29年12月	(最高額136,500円 (市民税81,900円、県民税54,600円))		

※平成26年4月~平成29年12月までの金額は、消費税率が8%または10%の場合(被災者の住宅ローンを含む) に住宅を購入した際の金額であり、それ以外の控除限度額は、所得税の課税総所得金額等の5%が適用され ます。

②上場株式等の譲渡所得等および配当所得に係る軽減税率の廃止

上場株式等の譲渡所得等および配当所得に係る10%軽減税率(所得税 7 %、住民税 3 %)の特例措置は、平成25年12月31日をもって廃止され、平成26年 1 月 1 日以降は、本則税率の20%(所得税15%、住民税 5 %)が適用されます。

熱海税務署からのお知らせ

問熱海税務署 ☎81-3515

11月11日~17日は「税を考える週間」です

税の意義や役割への理解を深めていただくため、税の作品展を開催します。

期 間 11月15日(土)~30日(日)

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

11月19日(水) 年末調整・青色申告決算説明会

【年末調整等説明会】 10時~正午

対 象 法人および個人の源泉徴収義務者

【青色申告決算等説明会】 13時30分~15時30分

対 象 個人の青色申告者

会場 観光会館別館(駐車場がありませんので、 公共交通機関をご利用ください。)

個人で事業を行っている人の帳簿の記載・記録の保存について

平成26年1月から、事業所得、不動産所得、又は山林所得を生ずべき業務を行う全ての人は、記帳と 帳簿書類の保存が必要です。

なお、この記帳・帳簿等の保存制度につきましては、所得税および復興特別所得税の申告が必要ない人も対象となります。詳細は、国税庁ホームページ(http://www.nta.go.jp)をご覧いただくか、税務署にお問い合わせください。

市役所開庁時間:8時30分~17時15分

土日・祝日は閉庁 申告してください。 家族あてに送られた証明書で の保険料を納付した場合は、 管してください。また、)控除証明書専用ダイヤル

3055(973)1444 三島年金事務所

保険年金課

提出をお願いします 扶養親族等申告書の

ださい。 ら扶養親族等申告書が送付さ 出期限までに必ず提出してく れます。送付された人は、提 月上旬までに日本年金機構か 得税が課税される人には、 金を受給していて、 老齢や退職を事由とする年 年金に所 11

保険料)控除証明書」の

社会保険料(国民年金

平成26年1

月1日から9

月

の期間のみ問い合わせ可) (11月1日~27年3月14日 **3**0570(070)117

個課税課

日は (いい)月30(みらい) 『年金の日』です

見込み額を確認し、未来の生 活設計について考えてみませ 年金記録や将来の年金受給

自分の記録を基に様々なパタ の年金受給見込み額について、 記録を確認できるほか、将来

「ねんきんネット」について

齢

調整・確定申告まで大切に保 に必要となりますので、年末 社会保険料控除を受けるため 付された人については、来年

平成27年分扶養親族等 申告書が送付される人

65才未満

65才以上

年金額

108万円以上

年金額

158万円以上

すると、いつでも自分の年金

日までの間に今年はじめて納

の2月上旬に送付されます。

ので注意してください。 額が多くなる場合があります けられず、所得税の源泉徴収 の源泉徴収額が決まります。 受けとる年金にかかる所得税 提出を忘れると各種控除が受 この申告により、 翌年中に

事務所へお問い合わせくださ

閆三島年金事務所

3055(973)1166

ージで確認するか、三島年金

家族

は、

日

本年金機構のホームペ

間ねんきんダイヤル

する必要があります。 また、扶養親族等申告書が届 申告が必要な場合があります を受けたい場合には、 いていない人が、扶養控除等 年金以外に収入がある人は **2**0570(05)1165 申告を

「ねんきんネット」をご利用

上旬までに日本年金機構から 料を納めた人に対して、11 30日までの間に国民年金保険

社会保険料

(国民年金保険

控除証明書」が送付され (10月1日から12月31

ーンの試算をすることもでき

動物愛護ボランティア 意見交換会を

開催します

ぜひ参加してください。 意見交換会を開催しますので 現を目指しています。動物愛 ある人や、現にボランティア 護ボランティア活動に興味の と動物が共生する社会」の実 管理推進計画」において「人 活動を行っている人を対象に 静岡県は「静岡県動物愛護

日 時 11月12日(水) 分~15時30分 13 時 30

会場熱海総合庁舎第3、 第4会議室

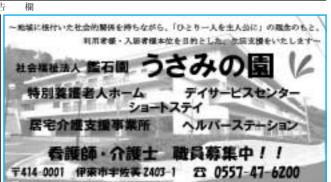
ンティア情報・意見交換 トへの対応等の説明、 容 災害時におけるペッ ボラ

彎熱海保健所 境課(32)1374)へ

申込み 参加費

11月5日/水までに環





11月は計量 暮らしを支える正しい計量~ 強調月間

量する時に使用する計量器に や商店での肉や魚の重さを計 が定められています。 計量法で計量の基準など ガス、 電気の使用

◇食料品の量目と風袋

重さは含まれません。 袋と言います。量目に風袋の 入りのわさび、たれ等)を風 レー、ラップ等)と添え物(袋 (内容量)と言い、入れ物(ト はかりで量った重さを量目

◇計量器の有効期間

は8年、 期間が定められたものがあり メーターは原則10年です。 ます。例えば、水道メーター 計量器の中には検定の有効 ガスメーターと電気

◇はかりの定期検査

便取扱店、薬局等です。 受ける必要があります。対象 が2年に1回行う定期検査を となるお店は食料品店、 商取引に使うはかりは、 県

톙県計量検定所

紹介します 民生委員・児童委員を 新しく委嘱された

装具の

購入補助が受けられ

ストー

マ造設の人へ

当地区、 します。いつでも気軽に相談 してください。 ごとの相談に応じています。 民に皆さんの悩みごとや心配 新しく委嘱された委員の担 民生委員・児童委員は、 名前、連絡先を紹介

障害、

小腸機能障害および排

直腸機能障害、 人工膀胱)を造設し、

ぼうこう機能

かつ、

ストーマ(人工肛門および

体障害者手帳を交付されてい 泄機能障害のいずれかで、身

する際に補助を受けることが る人は、ストーマ装具を購入

Û	名	電話
Į	紘治	38-5301
野	孝	37-4652

担当地区 B 青葉台 加賀 温泉橋 岡 眞

すので、ご協力をお願いしま 地区の民生委員が各家庭を訪 災害時の助け合いのために、 11月上旬~2月末にかけて、 聞き取り調査を行いま

災害時の避難支援が必要な人 の調査を行います。

個社会福祉課 (32) 1 5 3 1



配偶者や恋人からの身体的、

精神的その他様々な暴力に悩

購入前に、事前 申請が必要とな りますので、ま ずは、お問い合 社会福祉課 わせください。

バイオレンス)、性犯罪、売 くす運動 女性に対する暴力をな する暴力の根絶を~ (DV=ドメスティック・ 配偶者や恋人などからの暴 〜女性に対

(配偶者暴力相談支援センタ

毎日(年末年始、 9時~20時

祝

静岡県女性相談センター

談員が対応します。) 16時(月・水・金は女性相

ル・ハラスメント、 力は、女性の人権を著しく侵 一行為など、女性に対する暴 害するものです。 ストー

カ

な取り組みを実施します。 をなくす運動」として、様々 ~25日を「女性に対する暴力 内閣府では、毎年11月12日



女性に対する暴力をなくす

運動シンボルマーク

は相談してください。

ひとりで悩まないで、

まず

んでいる人へ

問DVについての相談窓口

女性相談員が対応します

社会福祉課保護係

時 月~金曜日

9 時 〈

ラン/障害福祉 311 伊東市八幡野1030-121 TEL 0557-55

- 連学するために要する費用として利用いただく融資制度です
 ●融資金額:50万円~300万円(10万円単位・学生一人あたり : 平成27年3月31日まで(開閉内にご勘貨できる方)
- 受付総件: 4,000万円(総枠に達した時点で受付終了となります) 舗条件によりご希望に添えない場合があります 詳しくは占頭に説知書をご用題しています

お問合せ先 融資係

電話 0557-37-6135 平日 9時~17時まで 9時~19時まで

伊東市役所産業課

電話 0557-32-1734 9時~17時まで 平日

新入学児童の健康診断

を市役所で行います。 4月1日生まれ)の健康診断 子さん(20年4月2日~21年 来年4月に小学校入学のお

法場	実施日	受付時間		
7几 司亡	11月15日(土)	9時30分~		
役所	11月16日(日)	9時~		
E施日と時間は市が指定します。				

市往

※ま



11月は子ども・若者 育成支援強調月間です

よる重大事件が多く発生して の影響から、子ども・若者に の遅れが深刻化しており、そ と呼ばれる若者の社会的自立

フリーターやニート

圓教育指導課

(32) 1 9 1

숲

協力をお願いします 市民満足度調査への

施します。 けて「市民満足度調査」を実 月中旬から12月中旬にか

見や評価を把握することによ せるためのものです。 り、今後の市政運営、まちづ いて、市民の皆さんからの意 くりおよび各種事業へ反映さ 調査目的は、市政全般につ

中から、無作為で抽出した2 た人は、ご協力をお願いしま ただきますので、該当となっ 千人に、郵送で依頼させてい 市内在住の18歳以上の人の

®行政経営課

そこで静岡県では、

11 月 を

参加事業所を募集! 1・10(いとう)の日

的に参加し、次代を担う子ど

この機会に各種活動へ積極

動を集中的に行います。

全育成のための諸事業、

諸活

ることを目的に、期間中に健

全育成活動の一層の充実を図 間として、子ども・若者の健 子ども・若者育成支援強調月

丸となって進めましょう。 もや若者の健全育成を市民

⑮生涯学習課

期間 だける事業所を募集します。 趣旨に賛同し、参加していた 魅力あるお得な商品やサービ 観光客に日頃の感謝を込め、 とう)の日」と定め、市民・ ス等を提供しています。この 3日間 (予定) む、1月10日~12日までの 毎年1月10日を「1・10 27年1月10日出を含

※実施日時、サービスの内容 は各事業所で設定できます (10日は必須)。

申込方法 市または観光協会 Xにてお願いします。 書をご確認のうえ、伊東観 内所、商工会議所などに設 のホームページおよび観光 光協会まで郵送またはFA 置してある募集要項・申込 課、各出張所、観光協会案

宛 先 〒414-0013 F X (37) 9 0 0 6 中央町13 - 28 観光協会

^個観光課

集 ビーチマラソン2015 第49回伊東オレンジ

〜楽しく走って健康回復!〜

9時30分スタート 27年1月18日(日)

時

◇10 kmの部…一般男子(39歳 上)、一般女子(39歳以下、 以下、40歳~50歳、60歳以 40歳以上)

◇2㎞の部…小学生(3年生 **◇ 5 ㎞の部**…一般男子(39歳 以下、40歳以上)、一般女 者と年中児~小学3年生以 以下)、ファミリー(保護 中学生男子・女子、小学生 子(39歳以下、40歳以上)、 (4年生以上) 男子·女子



下の子どもで一組)、車いす 締切り **個生涯学習課** (32) 1 9 6 4

マンション管理セミナ 相談会

分~16時30分 時 11 月 13 (木) 13 時 30

市役所8階大会議室

参加料 内容 マンション管理セミ ナー(講演)、相談会 無料

⑱都市計画課

申込み

電話で左記へ。

参加料 ※定員になり次第締切り

高校生以上…3000円 ファミリー…2000円 小・中学生…1000

申込み スポーツエントリ ne.jp/event/t/44457か http://www.sportsentry. 郵便振込で申込みください。 ホームページ

※別途手数料がかかります。

・ホームページ ·郵便振込 11月14日金 11月21日金

10

納税相談会

①市税・国保税のことは…

会 個 収納課 ☎32-1291

②後期高齢者医療保険料の ことは…

会®保険年金課 ☎32-1624

休日: ①②11月29日(土)

① 8 時30分~正午

② 8 時30分~17時

夜間: ①11月25日(火)·27日(木) 17時30分~19時

伊東市の主要生活物資の 物価指数

9月の物価指数は107.9で、 対昨年同月比は、-1.3です。

億市民課 ☎52-3002

人口と世帯数

9/30現在 ()前月比

人 \Box 71,748人(-17)

男 33,889人(-12)女 37,859人(-5)

世帯数 35,041世帯(+9)

外国人人口 434人(-11)

男 $133人(\pm 0)$

301人(-11)女

世帯数 139世帯(-9)

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 割り増しされます)

広報いとうについて

広報いとうは、伊東市HP http://www.city.ito.shizuoka.jp/ からもご覧いただけます。 ぜひご覧ください。

健康医療問 (32) 1 5 8

申込み \mathbb{H} にまでに 電

定会日 程 内容等 動 先着30人 市役所2階中全 習慣おお 下表のとおいのない男性

内 自分の身体が分かる 11月25日(火) 10時~正午 体力測定 生活の中でできる 12月16日(火) 9時30分~11時30分 ストレッチ体操 正しい方法が分かる 27年1月27日(火) 10時~正午 筋トレ

動を続け

60ます。

るコツるる講座

いる人にオススメの

コー

スポ

講座ですので、運-ツインストラク

ようと思っ

T

る

向

講 師:運動したくなる!と評判の

健康運動指導士 岡田 学(ウェルネススポーツクラブ代表)



持日申会対 1 5 8 動きやすい服装 母子健康手帳、 13 11月25日火 13 13 保健福祉センター妊婦と家族 13 話 筆 時記

平成6年4月2日~7年4月1日に生 象 まれた人

日 時 平成27年1月11日(日) 10時開場、10時30分開式

会場 観光会館ホール

伊東市に住民登録がある対象者には案内状を 送付します。住民登録がない人で、参列を希望 する場合は、電話または生涯学習課窓口で受け 付けます。

問生涯学習課 ☎32-1961



先輩ママの体験談 教えて‼楽しい育児





健診・対象	日 時(受付時間)
1歳6か月児健康診査	19日休) 13:00~14:00
(平成25年4月生まれ対象)	13 17 (1) 13 100 - 14 100
2歳児健康教室	27日休) 9:15~ 9:50
(平成24年10月生まれ対象)	27 HVM 9.13 9.30
3 歳児健康診査	12日休) 13:00~14:00
(平成23年10月生まれ対象)	12 [10]0 13.00 14.00

場 保健福祉センター

11月の健診日程は、 次のと

おりです。

持ち物 用具 間 9時30分~11時 母子健康手帳、 筆記

17日別…保健福祉センター

(絵本)

11日火…生涯学習センター

荻会館 (事故予防)

すこやか育児教室

食の作り方などを学びます。 子どもの発達や育児、離乳

> きます。 子育ての相談や身体計測もで

ほっとサロン

れの子どもと家族 26年5月、 6) 月 生

日 分~ 時 11 月 14 日 金

持ち物 用具、 バスタオル、 母子健康手帳、

@健康医療課

日程と会場(11月)

もと子育て中の人、

妊婦

象 0歳~1歳半の子ど

4日火…八幡野コミュニテ

イセンター (歯科講座)

母子担当 ☎32-1582 成人担当 ☎32-1583

体計測もできます。

の場です。子育ての相談や身

子育てをする人同士の交流

申込み 11月7日 金までに電

推進月間」です 11月は、「児童虐待防止

問題となっています。 事件となるなど、大きな社会 え、時には尊い命が奪われる て子どもの心身に深い傷を与 児童虐待は、将来にわたっ

感じたら、市または児童相談 疑われる場合や、 子も救うために、児童虐待が 合も少なくありません。親も ものことで深く悩んでいる場 重要です。また、親も、子ど 早期発見、 所に迷わず連絡してください 児童虐待」とは 児童虐待を防止するには、 早期対応が何より おかしいと

次の行為をいいます

・身体的虐待…殴る、

蹴る、

4親の立場より子どもの立場

保健福祉センター 9 時 ハンカ 筆記 10

家などに放置する、重大な て行かないなど、保護者と 病気になっても病院に連れ れない、児童だけで長時間 クを与えない、お風呂に入

)静岡県東部児童相談所

伊東市家庭児童相談室 **3**055(920)2081

児童の前で配偶者などに暴 極端に無視するなど著しい 心理的虐待…ひどい言葉で 力を振るうことも心理的虐 心理的外傷を与える行為、 に比べ差別的な扱いをする、 児童を傷つける、 他の兄弟

子どもを虐待から守るための

2「しつけのつもり…」は言 3ひとりで抱え込まない 1「おかしい」と感じたら迷 わず連絡(通告は義務) い訳(子どもの立場で判断) (あなたにできることから

外に出す等児童の身体に傷 タバコの火を押し付ける、 のある行為。 を負わせたり、 生命に危機

性的虐待…児童にわいせつ な行為をさせること。 な行為をしたり、 わいせつ

しての監護を著しく怠るこ ネグレクト…食べ物やミル

待となります。

康

11月14日は 世界糖尿病デー

どで亡くなっています。 組を進めています。 11月4日を世界糖尿病デーと 病の拡大を防ぐため、 糖尿病の引き起こす合併症な す。年間で380万人以上が 5~6%の人が抱える病気で 糖尿病は世界の成人人口の 糖尿病の抑制に向けた取 国連は 糖尿

5虐待はあなたの周りでも起 こりうる(特別なことでは (子どもの命が最優先)

申込み 11月4日伙から電話

にて受付します。参加者に

は詳細についての案内をお

送りします。

健康相談や食生活の ち寄りください。

13時30分~15時

展望ギ

態を知る大切な情報です。

特定健診の結果は、

体 0 状

受診した医療機関に11月中

相談をしたい人、健康 づくりに興味のある人 は、11月9日(日)の10 時~15時、市役所に て健康フェスタを実施 しますので、ぜひお立

明したり、 っています。 糖尿病は定期的な検査と生活 性が高くなります。しかし、 発症や死亡率の増加につなが ることができ、重症化を防ぐ 習慣の工夫でコントロールす 心筋梗塞や脳梗塞などの可能 ます。また、血管が傷むので、 などがあり、 受けない人が多く、 ため、疑いがあっても治療を ことができます。 糖尿病は自覚症状が少な 網膜症・神経障害・腎症 透析が必要になり 重症になると失 糖尿病の合併 合併症

笑顔に自信を! 一つぴー噛む噛む教室



伊東市国保では、

ため、 きり笑いたい。その声に歯科 態は体全体に影響を与えます。 衛生士がお応えいたします。 自信を持って歌いたい、思い す。食事をもっと楽しみたい、 やはり毎日の「歯みがき」で 歯周病の予防と治療の基本は くありません。さらに口の状 グラグラ…ということも少な す。歯周病は自覚症状がない かかっているといわれていま 本人の約 気付いたときには歯が 80%が歯周病に

日 ぜひご参加ください。 11 月 28 日 金

まだ特定健診の結果を

受け取っていない人

みましょう。

に健診結果などをチェックし 予防の第一歩です。この機会

早めの発見と対応が重症化

て糖尿病の危険度を確認して

チェック、健口体操 げんチェック、みがき残し 病の関係、歯みがきの力か 容 歯周疾患と生活習慣 ラリー 市役所1階

に取りに行き、

大切に保管し

てください

健診結果は、 今後の 生活習慣に 生かして ください!



定健診を行いました。

め、6月~9月に、加入者 (40歳~74歳)を対象に、



診」を受けない人は、 の理由で伊東市国保 で定期的に検査をしている等

「特定健 その健

職場で健診がある・受療中

定健診の通知に同封のクリー ム色の用紙 《提供用紙』をご覧ください 「他健診(検査)結

病などの早期発見・予防のた 生活習慣 特定健診は受けない人へ

いかがでしたか 問保険年金課 ☎523051

特定健診は、受診率な どの目標値が国によっ て示されていて、達成 されないと、結果的に 保険税が増額される可 能性があるんだよ。

願いします!

(検査)の結果提供をお

伊東市国保特定健診の

お知らせ

26年4月1日から9月30日までに 伊東市国保に新たに加入(届出)し、年 齢要件を満たす人に、11月中頃に受 診券を郵送します。

26年11月17(月) 健診期間

~12月22日(月)

受診方法 受診券と被保険者証を持っ て、実施医療機関で期間内に受診し てください。

※6~9月に「特定健診」を受けること ができなかった人へ

6月発送の受診券は、有効期限切れ ですので使用できません。詳しくは保 険年金課までご連絡ください。

課へご提供ください。

(検査)の結果を保険年金

提供方法など、詳しくは特

みんなの暦

平成26年(2014年)

月(霜月)

■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
個人事業税の納期限(第2期)は 12月1日(月)です。 納期限までに納めましょう。 物静岡県熱海財務事務所 課税課個人事業税担当 282-9086						1 ^{大安} 秋の森の露天市 (~11/3)
2 赤口	3 先勝文化の日	4 ^{友引}	5 先負 (***********************************	6 仏滅	7 女女立冬	8 赤口
9 ^{先勝} 富戸・城ケ崎海鮮 みそ汁まつり いとう駅前朝市 伊東温泉ゆったり・ 湯めまちウォーク	10 ^{友引} 尻つみ祭り	11 ^{先負}	12 仏滅 (***********************************	13 ^{**}	14 赤口	15 ^{先勝} 七五三 お座敷文化大學 文化祭
16 ^{友引}	17 ^{先負}	18 ^{仏滅}	19 大安 (***(*******************************	20 ^{赤口}	21 ^{先勝} 広報いとう12月号 配布予定日	22 仏滅
23 ^{大安} 勤労感謝の日 30 ^{赤口}	24 ^{赤口} 振替休日	25 ^{先勝}	26 友引	27 ^{先負}	28 仏滅	29 ^{*/x}

休日当番医のご案内

2(日) 肉伊東病院 ☎37-8888 兜木村整形外科クリニック ☎32-0600

3月 | 肉①はぁとふる 伊豆高原 ☆53-5000 ●中伊豆リハ 伊東の丘 ☆36-6366

9(日) 肉前田医院 ☎37-1912

⑨城ケ崎やまだクリニック ☎53-1201

16(日) 肉長谷川胃腸科内科医院 ☎36-2851

23(日) 肉伊東胃腸科クリニック ☎37-9255

⑨宇佐美整形外科医院 ☎47-2737

⊕むらかみ小児科クリニック ☎52-4710

24(月) 肉伊豆高原クリニック ☎55-2522

郊立花胃腸科外科 ☎45-4811

30(日) 內⊕高野医院 ☎38-2111 ⑨たかやす医院 ☎32-0362

■当番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か市ホームページでご確認ください。





■夜間 (午後7時~午前0時) は 夜間救急医療センターへ ☎37-2510 ■深夜 (午前 0 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

一伊東温泉競輪開催日

問競輪事業課 ☎37-4260

伊東温泉競輪 ■F I 17~19 (※F II 1~3は台風被害により開催中止)

■松山記念 1~3 ■和歌山F I 4~6 場外開催

■別府FI(ジャパンカップ) 7~9 ■千葉FI 10~12

■名古屋F I 併売 10~12 ■高松記念 13~16 ■競輪祭(小倉) 21~24

■西武園 F I 26~28 ■岸和田記念 29~12/1

11月の納税

納期限は12月1日(月)

国民健康保険税5期

納付は、便利で安心な口座振替 をご利用ください。

⑬収納課 ☎32-1291

相談案内

市民サービスセンターの相談事業

お問い合わせ・会場 市民サービスセンター ☎52-3002

日時/相談員 ※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11月4日(火) 8時30分~

7日俭 8時45分~11時30分/東端克博 弁護士

11日伙) 8時45分~11時30分/菊池信廣 弁護士

18日伙 8時45分~11時30分/東端克博 弁護士

27日休 8 時45分~11時30分/高山功 弁護士

■税務相談

21日俭 13時~15時/馬場英夫 税理士

■登記の相談 * 先着 6 人

6日休) 10時~正午/山田隼介 司法書士

▼交通事故相談 *要電話予約(相談日前日までに)4人

18日伙 13時~15時30分/白井正人 弁護士

*今月は県相談員による相談はありません。

■人権相談

6日休) 13時~15時/丸井重孝 人権擁護委員

■行政相談

20日休) 13時~15時/山本彰・鈴木とも子 行政相談委員

■行政手続と表示登記の相談

(表示登記・土地測量・隣地境界)

12日休) 10時~正午/行政書士・土地家屋調査士

■警察の出張相談

*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

27日休 13時~15時/宅建協会伊東支部相談員

■消費生活相談

毎週月曜日 祝日除く 13時~15時/消費生活相談員

■市民相談

月~金曜日 祝日除く 8時30分~正午・13時~17時 /市相談担当

各種相談…各お問い合わせ先へどうぞ

日 時	会 場	問い合わせ			
■教育相談					
月~金曜日 祝日除く 9時~16時30分	市役所 5 階509号室	教育相談室 ☎37-7476			
■家庭児童相談 *要予約					
月~金曜日 祝日除く 10時~16時	中央児童館「はばたき」	家庭児童相談室 ☎37-9667(10時~16時)			
/1 WEED DEDMY TONG TONG	2階	健康医療課 232-1581			
■女性相談 *月水金は女性相談員が対応					
月~金曜日 祝日除く 9時~16時	市役所1階社会福祉課	社会福祉課 232-1537			
■あんしん法律相談 *要予約					
第2、第4火曜日 祝日除く 13時30分~16時30分	保健福祉センター	社会福祉協議会 ☎36-5512			
■心配ごと相談					
毎週水曜日 祝日除く 13時30分~16時	保健福祉センター	社会福祉協議会 ☎36-5512			
■こころの相談 *要予約(相談日の10日前まで	₹)				
7日金)13時30分~16時	熱海保健所相談室	熱海保健所福祉課 ☎82-9120			
■出張年金相談 *要予約(予約受付 保険年金					
12日休)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、			
26日休)10時~14時30分/三島年金事務所	市役所8階大会議室	ねんきんダイヤルへ ☎0570-05-1165			
■補聴器の相談会					
7日金)14時~15時30分	保健福祉センター				
17日(月) 10時~15時	保健福祉センター	社会福祉課 232-1533			
18日伙 10時~15時	八幡野コミュニティセンター				
■中伊豆リハビリテーションセンター福祉相談会 *要予約					
身体に障がいがあり、日常生活で困っている人、社					
10日(月) 13時30分~15時30分	社会福祉課相談室	なかいずリハ 霜 0558-83-2195			
■「いぶき」福祉相談会 *要予約					
知的に障がいがあり、日常生活で困っている人、神					
毎週火曜日 祝日除く 9時30分~正午	社会福祉課相談室	いぶき 番 45-6013			



18日(火) 10時~11時30分・12時45分~15時30分 伊東市役所 献血へお越しの際は身分証明書を お持ちください。

⑬社会福祉課 ☎32-1531

市民不動産相談(無料)

日時:11月27日(木) 13時~15時 会場:市役所1階展望ギャラリー 相談員:宅建協会伊東支部相談員



⑬(公社)静岡県宅地建物取引業協会 伊東支部 ☎36-5390



events

きむらゆういち トークイベント

読書週間にあわせて「あらしのよ るに
トシリーズの原作者きむらゆう いち氏をお招きし、トークイベント を開催します。

日時:11月8日(土) 13時30分~15時30分

会場: 生涯学習センター中央会館 (伊東図書館) 3階視聴覚室

※駐車場はシニアプラザ桜木の隣の 第2駐車場をご利用ください。

定員:100人程度

参加費:無料(申込不要)

持ち物: せんたくばさみ2個(「作 って遊ぼう」で使います。)

★ミニトーク 「あらしのよるに」 20周年をむかえて

★きむらゆういち氏の読み聞かせ

★「作って遊ぼう」(簡単な工作によ るおもちゃづくり)

★クイズ「あらしのよるにし

彎伊東図書館 ☎36-7433

第19回ゆ~ゆ~健康講座

日時:11月9日(日)

10時~12時 (開場9時30分)

会場: 観光会館別館

※駐車場が満車の場合、市営なぎさ

駐車場の無料駐車券を発行

参加費:無料

総合司会 院長 巾尊宣

◇スライド上映 (9時45分~)

◇講演(10時~)

「運動で脳とカラダを維持する~認 知症を予防する運動アレコレ~」 「健康生成論とは何か?~なぜあの 人は病気に「負けない」のか~」 伊東市民病院 病院長 荒堀憲二

先生

◇カラダの健康 チェックコ-



個メディカルはば伊豆高原 ☎33-1200

科学と技術のひろば 地球環境、エコへの取組みは 「ものづくり」から

日時:11月29日(+) 10時~15時30分

会場:三島商工会議所(三島市一番

⊞T2-29)

※公共交通機関をご利用ください。

対象:小中学生~高校生(親子での

参加も可能)

内容:伊豆総合高校・沼津工業高 校・御殿場高校・吉原工業高校・ 神奈川工科大学による研究展示、 体験教室や研究発表、ミニ講義な

参加費:無料

(保険も完備!

剛伊豆総合高校 ☎0558-72-3322

invitation 隻

フラワーデザイン講座



花や実、生花を利用してブーケや アレンジメントをはじめ様々な作品 をつくります。皆さんの生活空間に 新しい演出を取り入れてみませんか。

日時:11月19日、12月10日、27 年1月21日、2月18日、3月11

日 各水曜日

昼の部 13時30分~15時30分 夜の部 18時30分~20時30分

会場: 観光会館第2会議室 対象:市内在住・在勤の人 教材費: 3回ごとに5.000円

申込み:往復ハガキに氏名(フリガ ナ)・年齢・住所・電話番号・希 望の部を記入の上、〒414-0024 和田1-16-1 振興公社「フラワ ーデザイン講座係」まで。

締切り:11月17日(月)必着

彎振興公社 ☎37-7135





不用品処理及び清掃承ります! 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)

〈作業中〉090-8862-2959 〈自宅〉0557-51-2392 伊東市富戸439-4

介護のことはケアマネジャーに 御相談ください。 画面 マネジャーとは、介護の知識を幅広く持った 専門家です。高齢者やそのご家族の心配や不安を 解消できるようお手伝いさせて頂きます。 『原想的な社会運動』を目指して #36-9069 34MMSSEHME http://www.izukaigo.com

暮らしの情報



information お知らせ

ノロウイルス食中毒防止には 2回の手洗いが効果的!

11月から1月はノロウイルス食中毒防止重点期間です。感染を防ぐには、手洗いが最も重要です。

帰宅後、調理前、トイレの後などは、ハンドソープで手をこすり洗いし、流水できっちり流すことを2回繰り返しましょう。





⑤熱海保健所衛生薬務課☎82-9116

伊東食品衛生協会

☎36-6611

労使トラブルの円満解決を お手伝いします!

解雇や賃金未払いなどの労使間のトラブルを解決するお手伝いとして、あっせんを実施しています。

公益代表、労働者代表、使用者代表のあっせん員が、労使がお互いに合意できる点を探りながら、話合いによる円満な解決を目指します。秘密厳守で、無料です。お気軽にお問い合わせください。

問静岡県労働委員会事務局 調整審査課

☎054-221-2287



看護職資格をお持ちの人の 再就業を支援します



平成26年度静岡

看護職のための合同就職相談会

日時: 12月6日(土) 11時30分~15時30分

会場:三島商工会議所(三島市一番

町2-29)

対象:未就業の看護職免許保有者、 退職(定年含む)や転居予定など のある看護職の人

内容: 個別ブースによる施設紹介・ 就職相談(44施設)、ナースセンター就業相談員による就業相談、 再就職した看護職との懇談

看護師等再就業準備講習会

日時:12月8日(月)~10日(水)の3日 間 各日9時~15時30分

会場:聖隷沼津病院(沼津市本字松

下七反田902-6)

対象:未就業の看護職免許保有者

定員:20人

内容:最近の看護の動向・看護の基

礎技術の演習

受講料:無料(託児費一部補助)

申込み: 所定の用紙で受け付けます ので、11月25日火までに下記へ

ご連絡ください。

問静岡県ナースセンター東部支所
☎・FXX055-920-2088

沼津視覚特別支援学校 入学案内

視力が低下した人の社会復帰のために、あん摩マッサージ指圧師の国家試験の受験資格を取得するコース(高等部保健理療科)があります。 視覚障害に関する相談も受け付けていますので、お気軽にご相談くださ

対象:次のいずれかに該当する成人

- ・両眼の視力がおおむね0.3未満
- ・視力以外の高度な視機能障害(視野狭窄、複視など)がある。
- ・近い将来、視力が著しく低下する 恐れがある。

費用:授業料、教科書代、入学金な どはすべて無料(通学用の定期代、 給食費も所得により補助あり)



商静岡県立沼津視覚特別支援学校 ☎055-921-2099

成年後見人制度市民公開講座 高齢者・障害者 なんでも相談会

日時:11月8日(+)

公開講座 13時30分~15時50分 相談会 13時15分~17時 会場: 沼津市民文化センター(沼津

市御幸町15-1)

参加費:無料

問静岡県司法書士会√
☎054-289-3700

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

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





【納付が遅れると】

ない場合には、 平性を保つため、 や催告書を送付しても納付 加算されます。また、 ぎると督促手数料・延滞金が 期限内に納付した人との 財産の差押 納期限を過 督促状

 \Box

座振替を希望する人は、

ださい、

内金融機関

へお問い合わせく

収納課もしくは利用される市

る口座振替も利用できます。

から自動的に振替納付ができ

トアで納付できます。

また、

指定金融機関の口

金融機関やコンビニエンスス

納付の方法について】

市税は、

納付書を使用して

徴税対策の強化等に取り 組

滞納整理強化月間」と定め、 | 岡県では11

ればなりません。 れた納期限までに納付しなけ る人もいます。 念ながら一部には滞納して しかし、 月 ے 12 月 残 を

ので、 会も定期的に開催しています また、 ご利用ください。 夜間・休日納税相談

認できます。 雇日時は広報いとうで確

お問い合わせは収納課 納付が困難な場合は (32) 1 2 9 1 5 1 2 9 4

納期限までに納めましょう】

・ビスを支える大切な財源で

税はまちづくりや公共サ

そのため、

税金は定めら

収納課へご相談ください 相談に応じますので、 に納付できない場合は、 特別な事情により納期限 早めに 納税

差押処分にいたるまで

納期限までに納付した人との税の公平性を保つため、また、大切な市の財源を確保するために、再 三にわたる催告に応じない滞納者に対しては、法律の規定に基づき、滞納者の意志にかかわらず財産 の差押処分を執行します。

納税通知書の 発送

V

課税の根拠となる納税通知書と納付書を発送します。税金ごとに発送日、 納期限が異なります。

納税催告

納期限から20日を過ぎると督促状を発送します。それでも納付やご連 絡がない場合は催告書の送付を行います。

財産・給与の 調查

催告書を送付しても納付やご連絡がない場合は、官公署・金融機関・生 命保険会社等への財産調査や勤務先への給与照会を行います。

財産の 差押・換価 納期限を過ぎ、催告にも応じない場合は差押を執行します。また、差押 さえた財産は換価処分(差押債権を現金化して税金に充当する処分)を 行います。



財産として差押できるもの

預金、生命保険、給与、不動産、所得税還付金等があります。 また、車や家具、家電などを差し押さえて公売することもあります。



平成26年度全国統一防火標語

もういいかい 火を消すまでは

問伊東市消防本部代表

238-0119

(1)住宅防火対策の推進 【本年度の重点目標】

◇秋季火災予防運動

◇消防総合演習のお知らせ

消防本部では、11月9日

逃げ遅れを防ぐために、 しょう。 宅用火災警報器を設置しま 住

を鳴らしますので、火災と間

演習会場付近では、 に消防総合演習を行

サイレン

違えないようにしてください

火災を小さいうちに消すた 消火器を設置しまし

※演習会場とサイレンが鳴る

時間は左記のとおりです

- 寝具、衣類およびカーテン
- からの火災を防ぐために

(2)放火火災防止対策の推進 防炎品を使用しましょう。

家の周りに可燃物を放置し ない等、放火されない環境 をつくりましょう。

- 隣近所の協力体制をつくり ましょう。
- (3)旅館・ホテルや福祉施設に
- 防火管理体制の充実 避難施設等および消防用設

おける防火対策の徹底

- 備等の維持の徹底
- 違反のある対象物に対する 是正指導

4多数のものが集合する催 徹底 に対する火災予防指導等の

消防本部を含む伊東市では、 帯電話等へ電子メールを利用し、 火災防災等の情報配信メールマガ ジン(サービス)を行っています

下記のQRコードまたはメール

のでご利用ください。

火災発生と鎮火や 救助事故の情報をお

大雨、台風、地震 などの防災に関する

情報をお知らせして

知らせしています。

○防災情報

います。

○火災救助情報

アドレスから登録できます。

itomail.kasai@mpme.jp

itomail.107@mpme.jp

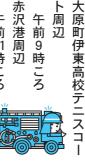
催しの主催者に対する指導 ガソリン等の貯蔵

火気器具を使用する屋台等 メールマガジン配信中

に対する指導

ト周辺 赤沢港周辺 午前11時ころ 午前9時ころ







ます。その情報をもとに、救 中の緊急車両に無線で送られ い状況をお聞かせください

緊急時でも落ち着いて詳し 11月9日は119番の日

119番通報の内容は出動

急の場合は資機材を準備しま

火災の場合は規模や延焼

〉休日当直医のお知らせ

休日当直医テレホンサービス **2**(0570)064307

します

解をお願いします。 ることが法律で義務付けられ とがありますが、 を鳴らさないでと言われるこ ています。通報時にサイレン を鳴らし、赤色灯をつけて走 に現場に到着するためにご理 救急車や消防車はサイレン 安全で迅速

ません。 間に出動が遅れることはあり 行うため、 動準備と出動指令を並行して 状況により出動中に活動 19番通報を受信しながら出 活動を開始します。 を立てて、現場で迅速に消火 状況を聞いている また、 計 1

◇出動時にはサイレンを鳴ら

や申込方法は伊東市ホームペ

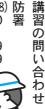
ージに掲載していますのでご

い命を救いましょう。

開催日

います。応急手当を覚えて尊

救命講習の問い合わせ 確認ください。



消防署

救急車が到着するまでに、現 など重篤な傷病者に対して、 ◇救命講習の開催につい 急に倒れたり、 意識がな 7

う、救命講習を毎月実施して 場に居合わせた人が実施する 応急手当が非常に重要です。 誰でも応急手当ができるよ

○同報情報

同報無線(広報い とう)で放送した、 たずね人、交通情報 などをお知らせし います。



itomail.douhou@mpme.jp

消防テレホンサービス ◇火災・救助等のお知らせ



健康フェスタ2014

楽しいイベントをたくさん用意しています! 皆さんお誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

時 間 10時~15時

会 場 伊東市役所

参加費 無料(一部有料)

イベント内容

医師による健康相談、歯科健診、体力測定、肺 がん・大腸がん検診、骨の健康度測定、フラダン スなどのステージ発表、「野菜料理レシピ」コン テスト表彰式など。



クイックボディケア などの癒しメニ もあります!

億健康医療課 ☎32-1583

平成26年4月から

年金制度はこう変わりましたvol.6

問保険年金課

2332-1625

三島年金事務所 2055-973-1728

平成26年4月1日に年金機能強化法が施行 されたことにより、年金制度が見直されました。

繰り下げ請求が遅れた場合でも さかのぼって年金を受け取れます。

繰り下げ請求とは、老齢基礎年金・老齢厚生 年金の受給額を、自身の希望により受給開始を 遅らせて、増額させることができる制度です。 原則65歳から支給開始される年金ですが、最 大5年間繰り下げ可能で、1月あたり0.7%の 割合で増額されます。5年以後の繰り下げ増加 率は、42%で一定です。

【これまでは】

70歳に達した後に繰り下げの請求があった 場合、請求の翌月から増額された年金が支給さ れていました。そのため請求が遅れると、70 歳に達した翌月分から申出のあった月までは支 払われませんでした。

【平成26年4月からは】

請求が遅れても、70歳到達月の翌月から増 額された年金が支給されるようになりました。 ※平成26年4月1日(施行日)以前に70歳に達 している人の申出は、平成26年5月分から の支給です。



いとう市民活動 支援センターPal **3**36-1444



NPO法人 アートの里伊豆高原絵本の家

代表者 中込尚子さん

正会員 31名

設 立 2004年3月

問合せ 金曜~月曜10時~17時

(施設開館も同様)

電 話 55-3364

子どもも大人も・・・ここはあなたの居るところ

絵本を通して、子どもから大人まで、だれもが心を育める場、自分 の居場所としてくつろげる場をつくりたいとして設立。伊豆高原駅か ら約1km、日当たりのよい別荘地内にある「絵本の家」には、絵本や 紙芝居など5,000を超す蔵書があり、来館者は、館内やテラスなどで 自由に楽しめます。施設はこのほかにスタッフによる読み聞かせや実 演、企画展、読書会、絵本や紙芝居作り・読み聞かせなどの研修や講 座の開催、通学合宿、絵本の家を利用している方の自主企画による催 しの場等に活用されています。

活動は施設内にとどまらず、幼稚園や小学校、特別支援校などでの 読み聞かせや、放課後子ども教室、学童クラブへの協力、さくらの里 等で行われるイベントへの参加など、時間を上手に使って足を運び、 笑顔や感動を届けていています。

今後の課題は「絵本の家」を今まで以上にいろいろな方々に利用し てもらうこと。法人の目的である「自分の居場所~いてよい場所」で あることを、みなさんに知ってほしいそうです。絵本にあまり関心の ない方も、「自分が自分らしくいられるところ」、「知らなかった自分 に出会えるかもしれない場所」、「自分がなりたい自分になる育ての 場」、として心地よい時間が過ごせそうです。

アンダーウオーター スキルアップアカデミーの 村田理事長と苅部事務局長にインタビュー

一これまでの主な活動は?-

私たちは、水難事故の発生時に訓練 された民間ダイバーが救援・救助活動 に参加することにより、地域の安全と 安心に貢献することを主な目的に活動 しています。これまでも行方不明者の 水中捜索・事故車両等の引上げなどの 活動を行ってきました。

23年3月に発生した東日本大震災以 降は、宮城県内の漁協などの依頼で、 水中瓦礫捜索、引き上げ作業など、現 地に行くこと12回、潜水回数670を超 える水中活動を行いました。また、被 災地支援活動の一環として「子どもた ちを伊豆海洋公園に招いてのスノーケ リング教室」を開くなど、東北の方々 との交流も図っています。



被災地の子どもたちの スノーケリング教室

一復興支援を通じて一

被災から3年半以上経った今も、被 災地は震災前の状態には戻っていませ ん。私たちができる支援活動を継続し ていくことで、復興をお手伝いできれ ばと思っています。



海中の瓦礫回収作業

-認定NPO法人となって一

寄附をしてくれる方が税の優遇を受 けられるようになり、負担が軽減され るようになりました。活動に必要な資 金を集める中で、これまでの活動を継 続するとともに、まずは伊東市内で関 係機関と協力して水中捜索・水難救助 活動および災害後の復興支援活動など を行える体制を構築していきたいと思 います。その後、活動地域を拡大して、 相互に助け合いのできる形にしていき たいです。

認定NPO法人

アンダーウオーター スキルアップアカデミー

事 務 局:伊東市富戸842-229

代表者:村田清臣理事長

問い合わせ: 251-6888

(苅部事務局長)

間市長公室課

(32) 1 0

県内の認定NPO法人一覧

26年8月末現在、県内には1,219も の法人があり、その中で認定NPO法 人は5法人(仮認定4法人)のみです。

【認定NPO法人】

- •アンダーウオータースキルアップ アカデミー(伊東市)
- ・オレンジティ(熱海市)
- ・静岡犯罪被害者支援センター(静岡市)
- ・ブッダ基金(浜松市)
- ・ヤングカレッジ(静岡市)

【仮認定NPO法人】

- ·魅惑的俱楽部(浜松市)
- ・クリエイティブサポート レッツ (浜松市)
- ・しずおか環境教育研究会(静岡市)
- ·WAKUWAKU西郷(掛川市)

認定NPO法人って?

●NPO法人のうち、運営組織および事業活動が適正であっ て公益の増進に資するものとして所轄庁の認定を受けた法 人を言います(NPO法第44条1)。

【認定NPO法人として認定を受けるための要件(一部)】

- ・パブリック・サポート・テスト(PST)に適合する。
- ※PST…広く市民からの支援を受けているかどうかを判断す るための基準
- ・事業活動において、共益的な活動の占める割合が、50%未
- ・法令違反、不正の行為、公益に反する事実がない。
- ・設立の日から1年を超える期間が経過している。 など

【目的とメリット】

●認定NPO法人制度は、NPO法人への寄附を促すことによ り、NPO法人の活動を支援することを目的とし、認定 NPO法人は、税制上の優遇措置を受けることができます。

※税制上の優遇措置には、次のようなものがあります。

- ①寄附者に対する優遇措置
- ・個人が寄附した場合の所得税や住民税
- ・法人が寄附した場合の法人税
- ・相続人等が相続財産等を寄附した場合の相続税
- ②みなし寄附金制度(法人自身の優遇措置)
- ・収益事業にかかる法人税が軽減されます。

認定NPO法人に関する相談はPal(20P参照)でお受けしています!



人ア

ンダーウオー

タースキル

アップアカデミー

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 FAX3

☎32-1961 FAX37-8117

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

◆伊東図書館おはなし会◆

代表者 石川 弘夫 **☎**36-5952 **連絡先** 伊東図書館 **☎**36-7433

活動場所 伊東図書館

活動日時 毎週土曜日 10時30分~11時

費用なし

会員数 14人(男性 2 人 女性12人)

内 容 子どもが本を好きになるためには、幼児 の頃から生の声でのお話をたくさん聞くことが大 切だと思います。毎週土曜日に伊東図書館で「読み聞かせ」を行っています。興味のある人は図書館へお問い合わせください。



新規会員募集

◆伊東市なぎなた連盟◆

代表者 春川 優子 ☎37-8105

2090-1725-3070

活動場所 大原武道場

活動日時 毎週土曜日、第3木曜日 13時~15時

費 用 月2,500円 **会員数** 女性10人

内 容 初心者がほとんどで、和気あいあいと稽 古をしています。昨年は小中学生が入会し、にぎ やかになりました。精神を集中させると身も心も

引き締まり ます。こく続 はられるりまう。 はいましょう。



~生涯学習課からのご案内~

このコーナーでは、新規会員の募集や活動状況の紹介など各種団体・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」 第32-1961までお願いします。 ※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

彎伊東図書館 ☎36-7433

今月のオススメ図書



『徘徊タクシー』 坂口 恭平/「新潮社」

祖父の危篤で熊本に戻った恭平は、認知症の曾祖母トキヲと再会し、じいちゃんのワーゲンにトキヲを乗せて時空の旅へ出た。その後、認知症の家族を介護されている方に朗報!と銘打って新しいサービスである「徘徊タクシー」をはじめるが…。

主な新着図書のご紹介

	書名	著者
1	敗者たちの季節	あさの あつこ
2	悟浄出立	万城目 学
3	修羅走る関ヶ原	山本 兼一
4	闇に香る嘘	下村 敦史
5	プリティ・モンスターズ	ケリー・リンク
6	たとえ傾いた世界でも	トム・フランクリン
7	3 びきのお医者さん	杉山 亮
8	おおきなあな	たなか しんすけ

としょかんinformation

■読書通帳について

読書週間(10月27日~11月9日)に合わせて10月28日(火)より読書通帳を配布します。対象はどなたでも。読んだ本のタイトルなどを読書通帳に記入してみてはいかがでしょうか。希望する人は本館カウンター、移動図書館ともだち号、大原児童図書館まで。

■11月の休館日 毎週月曜日、23日(日·祝)・28日(金)





匠の技を真近で見れる!

9/7 (日)

技能祭2014

建設、建築、 造園などの関係 者で毎年開催さ れている技能祭。 今年も多くの人 でにぎわいまし た。





「男女双方の視点で防災を」! 9/10 (水)

男女共同参画講演会

静岡大学教育学 部教授兼静岡大学 防災総合センター 兼任教員の池田恵 子氏を講師に迎え、 伊東市女性連盟主 催の男女共同参画 講演会が開催され ました。





福祉への理解を深めよう! (日)

第33回ふれあい広場

市内の福祉施設や関連団体など57団体が参加し、 各ブースで作品展示やバザー、授産製品の販売など を行いました。





消防活動を身近に感じて! (y-il)

消防フェスタ

「消防フェスタ」が、桜木町の市消防庁舎で開催されました。

当日は、多くの市民が訪れ、模擬店などを楽しむ とともに、さまざまな体験コーナーや、災害写真展 示などを通じて、災害に対する理解を深めていました。





秋の夜空に花が舞う!

10/3 (金)

第17回伊東温泉花笠踊り

第17回伊東温泉花笠踊りが開催されました。先頭の山形花笠舞踊団による踊りが披露された後、23団体・約900人が華やかに踊りを繰り広げました。



月上

月

一旬に行

われ

た奉仕作業

てです。北中では毎年 旬に奉仕作業を行っ 今年も同じように奉

でも一番伝えたいことは

て自慢できることは、

生

胸

を張

はど沢山

あります。



北中学校3年 山下 健斗



-が行く! * 北中学校 *

しながらも、

生懸命作業を

そして保護者の

木くずで体を汚

つもと違う所

途中から大雨が

今すぐ帰りたいと

『全校生徒が「誇れる愛校心」を持っています』

そうに作業していました。

い況でしたが、全員が楽し てしまってもおかしくな

そんな姿を見て、

今思うこ

あります。それは

「愛校

北中

の生徒は、

だからこそ雨の 僕が伝えたい北中の自慢の 全校生徒が と思います。 仕作業ができたのではない 学校をきれいにしたい が強く持っている。これが 北中を愛する心を全校牛 のではない (校心がどこの学校よりも 普段の清 一懸命 かと思います 笑顔で奉 取 掃も、 り 組

プール清掃も 生懸命!

Utchi & Kaorin O···

今月のつぶやき

- 今回は写真で登場です! 私たちが広報い とうを編集しています。
- Kaorinさんはいいですけど、僕は恥ずか しいです。
- そんなことないよ。Utchiさんは男前で素 敵だよ。
- あ、やっぱり。よく言われます。
- …そ、そう。今回は皆さんにお願いがあっ て登場しました。
- 僕たちの大好物は笑顔です。
- カメラを持ってイベントの取材に行きます ので、私たちを見かけたら、とびきりの笑顔 を見せてくださいね。
- 僕も素敵な笑顔で 取材します。
- Utchiさんの顔を 見たら、笑わずには いられないけどね。
- 男前ですから!



・アイドル・登場



(宇佐美)の 更紗5秒ん

今月の健康レシピ LetsTV

学校給食シリーズ① 「ちんちん揚げ」

材料(2人分)

さばすり身…30g あじすり身…30g いかすり身…60g しょうが……1かけ にんじん……小1/4本 たまねぎ……小1/6個 ごぼう……1/8本

卵……1/2個 - 白味噌……大さじ 1 A 砂糖·······小さじ2 L酒…<mark>……小さ</mark>じ 1

片栗粉……大さじ1 揚げ油……適量

①しょうがはみじん切り、にんじんとたまね ぎはせん切り、ごぼうは笹がきにします。

②さば、あじ、いかのすり身に①の野菜、卵、 Aの調味料、片栗粉をよく混ぜ、お好みの 形に成型します。

③低温の油で、焦げないように注意しながら じっくり揚げて出来上がりです。

栄養価(1人分)

エネルギー……192kcal たんぱく質……13.9g 質·······8.6g カルシウム……30mg 分······1.3g



