

広 報



ITO City Public Relations

2015  
平成27年

3

No.1035

チームの想いを  
**襷**がつなぐ!



2月1日(日)、第43回伊東駅伝競走大会が開催されました。  
沿道には多くの市民が駆けつけ、力走する選手達に声援を送っていました。



3月号の見どころは…

- ・静岡県議会議員選挙
- ・春季火災予防運動

②

⑬



伊豆半島ジオパーク  
IZU PENINSULA GEOPARK

南から来た  
火山の贈りもの

伊豆の魅力を世界へ発信

投票日 主役は私 この一票

# 4月12日(日)は 静岡県議会議員選挙の 投票日です

投票へ行こう！

投票時間：午前7時～午後8時

選挙管理委員会事務局 ☎32-1233



## 投票できる人

年齢

平成7年4月13日以前に生まれた人

住所

平成27年1月2日以前に伊東市に住民登録をし、引き続き伊東市に住んでいて、選挙人名簿に登録されている人  
※平成27年1月3日以降に静岡県内の市区町から転入された人で、以前住んでいた市町の選挙人名簿に登録されている人は引き続き県内に居住している旨の証明書（伊東市役所市民課・各出張所で発行）を提示すれば、以前住んでいた市町（選挙人名簿登録地）で投票できます。

## 期日前投票

投票日当日に

仕事や用事がある人は  
期日前投票をしましょう

投票日当日に、仕事・学

業・旅行・病気などの理由で投票所へ行くことができない人は、次のいずれかの場所でも期日前投票ができます。

期日前投票所の場所・投票期間は次のとおりです。

| 場 所                                     | 期 間                          | 投票時間         |
|-----------------------------------------|------------------------------|--------------|
| 市役所地下会議室                                | 4月4日(土)～11日(土)<br>※土日も行います。  | 午前8時30分～午後8時 |
| 宇佐美・小室・富戸・八幡野の各コミュニティセンターおよび生涯学習センター荻会館 | 4月7日(火)～10日(金)<br>※土日は行いません。 | 午前8時30分～午後5時 |

持ち物 投票所入場券（忘れた場合も投票することができます。）

◎投票の際、投票日に投票所へ行けない理由を宣誓書に記入していただきます。

## 不在者投票

不在者投票ができる指定病院や指定施設に入院・入所中の人はその施設内で不在者投票ができます。その場合は、

直接病院長や施設長に申し出てください。また、出張などで他市町村に滞在している人も不在者投票ができますので、早めにご相談ください。

このほか、次に該当する人は郵便を利用した不在者投票ができます。

●身体に重度の障がいがあり、身体障害者手帳を持つ人で、一定の条件にあてはまる人  
●介護保険の被保険者証を持つ人で、要介護区分が要介護5の人

これらの場合、「郵便等投票証明書」の交付を受ける必要がありますので、早めにお問い合わせください。

## 選挙公報

候補者の経歴・政見などを記載した選挙公報は新聞折込され、市役所出張所などの公共施設でも配布します。新聞を購読していない人は、郵送もしますので、ご連絡ください。



# 予防接種は受けましたか？

次の各予防接種を未接種の人は、接種期限が迫っていますので、接種をお急ぎください。

## ○麻しん風しん混合(MR)2期

### 対象者

20年4月2日～21年4月1日生まれの子ども

## ○水痘

### 経過措置対象者

接種当日に3歳以上5歳未満で水痘にかかったことや、水痘の予防接種を受けたことのない子ども

## ○高齢者肺炎球菌

### 対象者

市民で、過去に肺炎球菌予防接種を受けておらず、今年度次の年齢（5歳刻みの年齢）となる人  
65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、  
95歳、100歳以上（4月2日～翌4月1日生）

## 【共通事項】

接種期限 27年3月31日

費用 全額公費負担（高齢者肺炎球菌については自己負担3,000円）

※接種期間を過ぎると自費となります。

接種方法 各医療機関に予約し、接種してください。

### 持ち物

- 水痘・麻しん風しん混合を受ける人  
母子健康手帳・予診票兼接種券
- 高齢者肺炎球菌を受ける人  
保険証などの公的な身分証

健康医療課 ☎32-1584

## 新春お年玉クイズ

### 正解と当選者発表

#### クイズの正解

問題は、「次の○の中に入る言葉は何でしょう？」

平成27年の干支は

【○年】

正解は羊(未・ひつじ)です。

応募数は141通でした。

#### 賞品の当選者

厳正な抽選の結果、次の皆さんが当選しました(敬称略)。

#### 賞品1

#### 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

・ミカリン娘

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

#### 賞品2

#### 図書カード

・ミカリン

・ミカリン娘

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

・ミカ坊

## 第29回木下杢太郎記念館特別展 一木下杢太郎・晩年の文芸作品より

杢太郎が亡くなってから今年で70年になります。今回の特別展では、晩年にあたる太平洋戦争中の文芸作品を取り上げます。

晩年の文芸作品のうち、草稿などの直筆資料が確認できるものを展示します。

日時 3月10日(火)～5月10日(日)

9時～16時30分（3月は16時まで。月曜休館）

場所 木下杢太郎記念館（湯川2-11-5）

生涯学習課 ☎32-1963

### 第29回木下杢太郎記念館特別展

## ➤ ご招待券 ➤

### 『木下杢太郎・晩年の文芸作品より』

平成27年3月10日(火)～5月10日(日)

9時～16時30分（3月は16時まで）

※本券をお持ちになると2人まで無料になります。

※市内高校生以下は無料です。

伊東市立木下杢太郎記念館 ☎36-7454

市長公室課  
☎(32)1062

たくさんのご応募  
ありがとう！

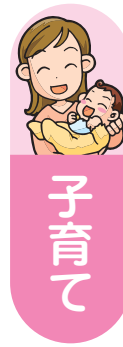


| 健 診 ・ 対 象                         | 日 時 (受付時間)         |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1 歳 6 か月児健康診査<br>(平成25年 8 月生まれ対象) | 18日(水) 13:00～14:00 |
| 2 歳児健康教室<br>(平成25年 2 月生まれ対象)      | 19日(木) 9:15～ 9:50  |
| 3 歳児健康診査<br>(平成24年 2 月生まれ対象)      | 11日(水) 13:00～14:00 |

会 場 保健福祉センター

3 月の健診日程は、次のとおりです。

## 母子保健事業



# 健康ひろば

健康医療課  
母子担当 ☎32-1582  
成人担当 ☎32-1583・1584

### 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)

・ 3 日(火)八幡野コミュニティセンター (保育士の遊び)

・ 10 日(火)生涯学習センター萩会館 (保育士の遊び)

・ 23 日(月)：保健福祉センター (歯科講座)

時 間 9 時 30 分～11 時

持ち物 母子健康手帳、筆記用具

申込み 不要 (直接会場へ)

### 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 26 年 9 月、10 月生まれの子どもと家族

日 時 3 月 13 日(金) 9 時 10 分

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、ハンカチ

申込み 3 月 6 日(金)までに電話で。

### マタニティ教室

対 象 妊婦と家族

日 時 3 月 24 日(火) 13 時

会 場 保健福祉センター

◇妊娠中から健康な体！

栄養士が簡単にできる妊娠中の体重の管理方法を、歯科衛生士が妊娠中から始めるむし歯の予防方法を紹介します。

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、タオル、赤鉛筆、手鏡

※歯を磨いてきてください。  
申込み 前日までに電話で。



### 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

新緑の季節、何か運動を始めてみ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。

ので、運動を続けるコツが分かります。

対 象 おおむね 50 代、60 代の運動習慣のない男性

会 場 市役所 2 階中会議室

定 員 先着 30 人

受講料 無料

申込み 前日までに電話で。

| 内 容                 | 日 程                     |
|---------------------|-------------------------|
| 自分の体が分かる<br>体力測定    | 4 月 28 日(火) 10:00～12:00 |
| 生活の中でできる<br>ストレッチ体操 | 5 月 26 日(火) 10:00～12:00 |
| 正しい方法が分かる<br>筋トレ    | 6 月 23 日(火) 10:00～12:00 |

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)



### 体においしい食べ方講座 参加者募集

自分にあった食事量・栄養バランスのとり方・味付けなどについて、栄養士の講話と実際にバイキング料理を選んで食べて確認してみませんか。

対 象 市民

日 時 3 月 10 日(火) 10 時

会 場 保健福祉センター

定 員 先着 20 人 (定員になり次第締切り)

費用 300 円 (食材料費)

申込み 開催日の 3 日前までに電話で。

木下奎太郎記念館特別展 招待券裏面

# 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



お知らせ

津波避難訓練に参加しよう  
【地震だ、津波だ、  
すぐ避難！】  
少しでも早く、  
少しでも高く

3月6日～15日の津波対策  
推進旬間に合わせ、3月8日  
(日)、沿岸自主防災会を中心に、  
津波避難訓練が実施されます。  
日 時 3月8日(日) 10時～  
同報無線による訓練広報  
・9時40分 訓練のお知らせ  
・10時00分 地震発生(訓練)  
・10時03分 大津波警報(訓練)  
※大津波警報時にはサイレン

が鳴ります。  
◎危機対策課  
☎(32) 1361

## タクシー助成券の 申請を受け付けます

重度の心身障がいがある人が  
タクシーを利用する時、料  
金の一部を助成します。対象  
者は申請をしてください。

対象 身体障害者手帳1・  
2級の人、療育手帳Aの人

内容 1枚につき小型タク  
シー基本料に相当する助成  
券を年間15枚交付します  
(5月以降の申請の場合は、  
4月から経過した月数を差  
し引いた枚数を交付しま  
す)。

※施設入所の方は、タクシー  
助成券を交付できない場合  
がありますので、お電話ま  
たは社会福祉課の窓口でご  
確認ください。

持ち物 身体障害者手帳また  
は療育手帳

申請受付

社会福祉課：4月1日(水)～  
各出張所・連絡所：4月1  
日(水)～30日(木)

◎社会福祉課

☎(32) 1533

## 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

受付場所 税務署・市役所等  
申告期限 3月16日(月)

注意事項など

・期限内に申告と納税をしな  
い場合、加算税や延滞税が  
かかることがあります。  
・26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。  
・確定申告は、所得税の還付  
を受ける場合も必要です。

※広報いとう2月号に詳細を  
記載してあります。

◇住民税の住宅ローン控除

所得税の住宅ローン控除を  
受けていて、26年分の所得税  
から控除しきれなかった控除  
額がある場合、27年度の住民  
税(所得割)から控除されます。  
ただし、3月16日(月)までに  
申告されない場合は、住民税  
の住宅ローン控除が適用され  
ませんので、ご注意ください。  
対象 平成12年～18年末ま  
で、または、21年～26年中

に入居した人  
※住民税への住宅ローン控除  
の申告は、原則不要

◎課税課

☎(32) 1271

## 軽自動車やバイクの廃 車・名義変更について

軽自動車やバイク等にかか  
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。  
手続き期限 3月31日(火)

注意事項 次のような場合で  
も、廃車手続きされない場  
合、継続して課税されます。  
・使用できない物  
・他人に譲った物  
・盗難に遭った物

## 車種ごとの手続き場所

| 車 種                          | 手続き場所(問い合わせ先)                            |
|------------------------------|------------------------------------------|
| 原動機付自転車<br>小型特殊自動車           | 市役所課税課<br>☎32-1274                       |
| 軽四輪<br>軽二輪 (126cc<br>～250cc) | 軽自動車検査協会<br>☎055-3816-1778<br>※コールセンター   |
| 小型二輪<br>(251cc以上)            | 沼津自動車検査登録<br>事務所(運輸支局)<br>☎050-5540-2051 |

◎課税課

☎(32) 1274

広 告 欄

## 伊東ゆうゆうパス発売中

65歳以上の方にお得な定期券

「伊東ゆうゆうバス」をご購入すると伊東市内を走る  
路線バスを1乗車100円でご利用になれます。

3ヶ月券8,000円、6ヶ月券13,000円、1年券22,000円

※70歳以上の方は、伊東市から一部助成が受けられます。

㈱伊豆東海バス 0557-37-5121

社会福祉法人 鑑石園

## うさみの園

☎0557-47-6200 伊東市宇佐美 2403-1

- ・特別養護老人ホーム
- ・デイサービスセンター
- ・ショートステイ
- ・居宅介護支援事業所
- ・ヘルパーステーション

看護師・介護士 募集中!! お電話ください



| 対象年月   | 申請期限     |
|--------|----------|
| 25年2月分 | 27年4月1日  |
| 25年3月分 | 27年4月30日 |
| 25年4月分 | 27年5月29日 |
| 25年5月分 | 27年6月30日 |

## 申請期限

さい。

免除等の申請が遅れると、障がいを負ったり死亡したりした際に、障害年金や遺族年金を受けられないことがあります。また、過去の免除等の申請は、申請が遅れると申請できる期間が短くなりますので、すみやかに申請してください。

過去2年1か月前まで遡って国民年金保険料の免除申請ができます

## 保険年金課からの お知らせ

☎保険年金課 ☎32-1625  
三島年金事務所 ☎055-973-1444  
年金機構ホームページ  
<http://www.nenkin.go.jp/>

### 学生納付特例制度の 更新について

26年度分が承認済の人には、3月末以降に更新用の申請ハガキが送付されます。更新を希望される人は、必要事項を記入して必ず投函してください（投函しないと更新されません）。

更新用のハガキが届かない人は、学生証（両面コピーでも可）か在学証明書・年金手帳・認印（本人の場合は不要）を持参し、保険年金課で手続きをしてください。



### 国民年金後納保険料の 納付期限にご注意を

後納制度は27年9月末までの制度です。

26年度中に後納制度の申込みをして、まだ納付が済んでいない人は納付書の納付期限までに納付してください。

27年度の金額は  
2月末に公示される  
予定です。



割引額比較表（26年度の場合）

| 納付方法                            | 1回の納付額<br>(〇か月分)    | 1回当たりの<br>割引額 | 1年当たりの<br>割引額 |
|---------------------------------|---------------------|---------------|---------------|
| 毎月納付<br>(翌月末までに現金納付<br>または口座振替) | 15,250円<br>(1か月分)   | —             | —             |
| 毎月納付<br>(当月末口座振替)<br>→早割        | 15,200円<br>(1か月分)   | 50円           | 600円          |
| 6か月前納<br>(4月末および9月末ま<br>でに現金納付) | 90,460円<br>(6か月分)   | 740円          | 1,480円        |
| 1年前納<br>(4月末までに現金納付)            | 179,750円<br>(12か月分) | 3,250円        | 3,250円        |
| 1年前納<br>(4月末までに口座振替)            | 179,160円<br>(12か月分) | 3,840円        | 3,840円        |
| 13か月前納<br>(3月末までに現金納付)          | 194,200円<br>(13か月分) | 3,840円        | —             |

※17年4月以降の保険料を、4月以降に納付したいときは、27年度用の納付書（使用期限が27年4月から27年9月末までの納付書）が必要となります。三島年金事務所へ納付書の再交付の依頼をしてください。

### 納付書での納付は 13か月前納がお得です

今年の3月分から翌年3月分までを3月末までに一括納付すると、口座振替での1年前納と同じ割引額になり、大変お得です。

広 告 欄

**ケアセンターうばめ櫛伊東**

訪問介護／介護タクシー／ケアプラン  
福祉用具レンタル・販売／障害福祉

**TEL 55-1311** 社会福祉法人 春栄会  
伊東市八幡野1105-3

**平成26年度 伊東市助学教育資金貸付制度**

- 伊東市内に居住する勤労者またはその子弟が、大学・高校・専門学校等に進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)
- 受付期間：平成27年3月31日まで(期間内に返済できる方)
- 受付締切：4,000万円(締切に達した時点で受付終了となります)
- 諸条件によりご希望に添えない場合があります
- 詳しくは各店に説明書をご用意しています

**お問合せ先**

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ろっくん伊東支店 融資係    | 伊東市役所産業課        |
| 電話 0557-37-6135 | 電話 0557-32-1734 |
| 平日 9時～17時まで     | 平日 9時～17時まで     |
| 水曜のみ 9時～19時まで   |                 |

引越しが決まったら  
水道の手続きを  
忘れずに！

3月は引越しが多い時期で、受付がとて混雑します。引越しの予定が決まったら、早めにご連絡ください。

◆こんなときもご連絡を

- ・水道の使用開始、中止をしたいとき
- ・使用者や所有者の変更があるとき

☎市水道料金事務センター  
(32) 1 8 3 2

冬季は凍結や降雪・積雪に注意してください

冬季は凍結や降雪・積雪があります。凍結・積雪等が予

## 納税相談会

①市税・国保税のことは…

☎☎収納課 ☎32-1291

②後期高齢者医療保険料のことは…

☎☎保険年金課 ☎32-1624

休日：①② 3月28日(土)

① 8時30分～正午

② 8時30分～17時

夜間：① 3月24日(火)・30日(月)

31日(火)

17時30分～19時

## 伊東市の主要生活物資の物価指数

1月の物価指数は106.9で、対昨年同月比は、-0.2です。

☎市民課 ☎52-3002

## 人口と世帯数

|               |               |
|---------------|---------------|
| 1/31現在 ( )前月比 |               |
| 人口            | 71,600人(-94)  |
| 男             | 33,813人(-43)  |
| 女             | 37,787人(-51)  |
| 世帯数           | 35,070世帯(-22) |
| 外国人人口         | 438人(-2)      |
| 男             | 128人(-4)      |
| 女             | 310人(+2)      |
| 世帯数           | 144世帯(-5)     |

## 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。

## 建設課

(32) 1 7 8 3

想される道路を走行する場合は、気象情報を確認し、冬用タイヤまたはチェーン等の準備をし、ゆとりを持って外出してください。

また、道路上に車両を放置すると、除雪作業等の妨げになるため、お止めください。

※ノーマルタイヤでの雪道走行は、罰則対象となる場合があります。

## 新しく委嘱された民生委員を紹介します

2月1日付けで委嘱された

民生委員・児童委員を紹介します。

氏名 山田喜恵子



## 募集

## 伊東市育英奨学生募集

経済的な理由により修学困難と思われる人に対し、学資の一部を給付(返還の必要なし)または貸与(要返還・無金利)します。

応募資格者(左記に該当する人で、学校長の推薦が必要)

・伊東市に本人または保護者

担当地区 富戸 弘町・城ヶ

崎分譲地

電話 (51) 0 1 4 3

☎社会福祉課

(32) 1 5 3 1

が居住している人

- ・心身健全で成績優良な人
- ・高等学校や大学等に在学し、学費の支払いが困難な人

採用予定人数と金額

- ・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)
- ・給付1人、貸与2人

申込方法 教育総務課から市内各出張所で配布している申込書を、教育総務課へ提出(郵送不可)してください。

申請書は市のホームページからもダウンロードできます。

申込期間 4月1日(水)～30日

(休)(土日、祝日を除く)

詳細については、市ホームページをご覧になるか、教育総務課までお問い合わせください。

さい。

☎教育総務課

(32) 1 9 1 2

## 「シナプソロジー」体験講座

認知症の予防や悪化の防止に役立つ「シナプソロジー」(五感を刺激し脳を活性化する運動)の説明や実技、認知症予防の体験型講座です。

日時 3月24日(火) 10時～11時30分

会場 市役所8階大会議室

申込み 不要(直接会場へ)

参加費 無料

講師 シナプソロジーインストラクター 高橋亜紀

☎高齢者福祉課

(32) 1 5 6 1

# みんなの暦

平成27年(2015年) 3月(弥生)

■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                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1 大安<br>第12回<br>東海館まつり<br> | 2 赤口  | 3 先勝<br>桃の節句<br> | 4 友引<br>                                                                                                                                                 | 5 先負                                                                                         | 6 仏滅<br>啓蟄                       | 7 大安                                                                    |
| 8 赤口<br>いとう駅前朝市                                                                                             | 9 先勝  | 10 友引                                                                                             | 11 先負<br>                                                                                                                                                | 12 仏滅                                                                                        | 13 大安                            | 14 赤口<br>ホワイトデー<br>第38回伊豆高原桜<br>まつりステージ1<br>(~3/20)                     |
| 15 先勝                                                                                                       | 16 友引 | 17 先負                                                                                             | 18 仏滅<br>彼岸入り<br>                                                                                                                                        | 19 大安                                                                                        | 20 友引<br>大川橋レインボー<br>シャワー(~5/10) | 21 先負<br>春分の日<br>第38回伊豆高原桜<br>まつりステージ2<br>(~4/3)<br>伊東松川灯りの小<br>径(~4/5) |
| 22 仏滅<br>伊東温泉ゆったり・<br>湯めまちウォーク<br>「伊東アルプスの<br>主峰「古城山」を歩<br>く」                                               | 23 大安 | 24 赤口<br>彼岸明け                                                                                     | 25 先勝<br>広報いとう4月号<br>配布予定日                                                                                                                                                                                                                | 26 友引<br> | 27 先負                            | 28 仏滅<br>伊東松川灯りの小<br>径・灯りと癒しの<br>コラボレーション<br>(~3/29)                    |
| 29 大安                                                                                                       | 30 赤口 | 31 先勝                                                                                             |  <p><b>ご卒業おめでとうございます</b><br/>たくさんの思い出を胸に<br/>希望に満ちた世界へ羽ばたこう！</p>  |                                                                                              |                                  |                                                                         |

## 休日当番医のご案内

- 1(日) ⑨④高野医院 ☎38-2111 ⑨なかた整形外科クリニック ☎44-5252  
 8(日) ⑨④山本医院 ☎47-5566 ⑨青木クリニック ☎45-5115  
 15(日) ⑨佐藤病院 ☎37-2226 ⑨たかやす医院 ☎32-0362  
 21(土) ⑨伊東病院 ☎37-8888 ⑨立花胃腸科外科 ☎45-4811  
 22(日) ⑨伊豆高原クリニック ☎55-2522 ⑨木村整形外科クリニック ☎32-0600  
 ④日吉医院 ☎37-0763  
 29(日) ⑨④はあとふる内科泌尿器科 川奈 ☎45-5000 ⑨吉川医院 ☎37-5071

■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。



## 急病になったら

- 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

## 伊東温泉競輪開催日

伊東温泉競輪  
場外開催

- FⅡ 17~19  
 ■玉野記念 2/28~3  
 ■名古屋記念 7~10  
 ■日本選手権併売(京王閣) 17~19  
 ■日本選手権(京王閣) 20~22  
 ■静岡FⅠ 27~29  
 ⑩競輪事業課 ☎37-4260  
 ■小田原FⅠ 4~6  
 ■川崎FⅠ(ジャパンカップ) 13~15  
 ■いわき平FⅠ 23~24

## 3月の納税

申告所得税3期・贈与税

納期限 3月16日(月)

消費税(確定分)

納期限 3月31日(火)

⑩熱海税務署 ☎81-3515



# 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。

|                                             |
|---------------------------------------------|
| <b>■法律相談</b> * 要電話予約 8人 予約開始 3月2日(月) 8時30分～ |
| 6日(金) 8時45分～11時30分／東端克博 弁護士                 |
| 10日(火) 8時45分～11時30分／菊池信廣 弁護士                |
| 17日(火) 8時45分～11時30分／東端克博 弁護士                |
| 26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> * 先着 6人                       |
| 5日(木) 10時～正午／鬼頭幸一 司法書士                      |
| <b>■交通事故相談</b> * 要電話予約(相談日前日までに) 4人         |
| 3日(火) 10時～15時／県交通事故相談員                      |
| 17日(火) 13時～15時30分／菊池信廣 弁護士                  |
| <b>■人権相談</b>                                |
| 5日(木) 13時～15時／萩原節子 人権擁護委員                   |

### ■行政相談

19日(木) 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・建設業許可)

11日(木) 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

\* 今月はありません。

### ■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

</



6日(金) 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。

☎社会福祉課 ☎32-1531

◇往信裏面：希望日・住所・氏名  
(フリガナ)・年齢・性別・職業  
(学生・事務職など)・電話番号・  
洋服サイズ・応募の理由・「ふれ  
あい看護体験」を何で知ったか

◇返信裏面：住所・氏名

4月1日(水)～21日(火)  
必着で  
ご応募ください。



◎静岡県ナースセンター  
☎054-202-1761

### 予備自衛官補 (一般・技能)

非常勤の特別職国家公務員として、  
予備自衛官になるための知識と技能  
を修得するコースです。

**応募資格**：27年7月1日現在、18  
歳以上34歳未満の人(技能は国  
家資格等を有する人で資格により  
上限年齢53～55歳未満まで)

**試験日**：4月11日(土)・12日(日)(技  
能は12日(日)のみ)

**申込期限**：3月24日(火)

※詳しくはインターネットで「静岡  
地本」を検索!

◎自衛隊伊東地域事務所  
☎37-9632

### 伊東高等職業訓練校 平成27年度訓練生

| 訓練科目               | 訓練期間 |
|--------------------|------|
| 木造建築科              | 3年   |
| 造園科                | 2年   |
| 塑性加工科<br>(板金・金属工芸) |      |
| 和裁科                |      |

**募集人数**：各科5人程度

**授業日**：夜間週3日程度(土日除く)

※4・8・12月は休講

**入校資格**：雇用保険および労災保険  
特別加入者または4月から加入で  
きる人(造園科・塑性加工科・和  
裁科は高校卒業以上の学歴が必要)

※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、学科試験を免除

**申込み**：下記へ。

**申込期限**：4月17日(金)

◎伊東高等職業訓練校  
和田2-2-41(玖須美保育園前)  
☎37-8916

### 平成27年度 庭木と花壇の実践講座

実際に道具や機械を使いながら、  
庭木の手入れや、花壇の作り方を学  
びましょう。講座修了者には修了証  
を発行します。



**日程**：27年4月～28年3月の毎月  
第3木曜日(全12回) 9時30  
分～11時30分

**会場**：小室山公園

**対象**：市内在住・在勤の人

**定員**：20人(応募多数時抽選)

**参加費**：全12回で24,000円(機械  
消耗部品・燃料費・損害保険料  
等)

※前期・後期に分けて集金

**申込み**：往復はがきに氏名・年齢・  
住所・電話番号を記入の上、〒  
414-0024 和田1-16-1 振興公  
社「庭木と花壇の実践講座係」ま  
で。

**申込期限**：3月31日(火)必着

◎振興公社 ☎37-7135

### 平成27年度スポーツ教室

#### ①市民テニス教室(春)

**日時**：4月5日～5月3日の毎週日  
曜日(計5回) 9時30分～11  
時30分

**定員**：50人

**参加費**：2,000円(傷害保険料等)

#### ②第1回ナイターテニス教室

**日時**：4月2日～6月2日(祝日除  
く)の毎週火曜コース(計8回)  
または毎週木曜コース(計8回)  
[小・中学生] 17時30分～19時  
[高校生・一般] 19時～20時30分  
※火曜19時～は上級者向け

**各コース定員**：小・中学生16人、  
高校生・一般20人

**参加費**：一般8,000円、高校生以下  
6,400円(傷害保険料等)

<①～②共通事項>

**会場**：小室山公園テニスコート

**対象**：小学生～大人

**持ち物**：硬式ラケット・運動靴・運  
動のできる服装

#### ③第1回水中ウォーキング教室

**日時**：4月9日～30日の毎週木曜  
日(計4回) 10時30分～11時  
30分

**会場**：DHC赤沢プールハウス

**対象**：市内在住・在勤の社会人(学  
生不可)

**定員**：50人(応募多数時抽選)

**参加費**：4,000円(傷害保険料等)

**持ち物**：水着・水泳帽・タオルなど  
※顔をにつけたり潜ったりしません。

<①～③共通事項>

**申込み**：往復はがき(③のみ官製ハ  
ガキ)に氏名・年齢・住所・電話  
番号を記入の上、〒414-0024  
和田1-16-1 振興公社「〇〇教  
室係(〇〇コース)」まで。

**申込期限**：3月20日(金)必着

◎振興公社 ☎37-7135

### 広 告 欄

地域密着型サービスで、  
がんばります!

桜井 陽一

町の便利屋さん  
びより  
手伝い日和

不用品処理及び遺品整理承ります! 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)

保険も完備!

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

「2こそ」と「からだ」  
の若返り!!!

自分のペースで無理なく行います  
介護予防  
体操教室  
(土曜実施中!!)

デイサービス 伊東市川奈  
クラシオン デホルテ  
☎44-5110

伊東市川奈1220-1 <http://www.izukaigo.com>



# 暮らしの情報

## information お知らせ

### 消費生活特別講座（無料） ～環境にやさしい商品選択～

『食と環境』についての講座です。  
日時：3月12日(木) 13時30分～15時  
会場：市役所地下会議室  
講師：(公社)日本消費生活アドバイザー・コンサルタント協会 派遣講師  
申込み：電話で下記へ（お席に限りがありますので、お早めに）。

◎市民サービスセンター  
☎52-3002

### 天城霊園無料送迎バス

運行日：3月21日(土)祝

#### ◇午前の部

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

#### ◇午後の部

| 停車場所       | 行き    | 帰り    |
|------------|-------|-------|
| 伊東駅東海バス送車場 | 13:30 | 16:20 |
| 逆川         | 13:40 | 16:10 |
| 水無田        | 13:50 | 16:00 |
| 吉田         | 13:55 | 15:55 |
| 伊豆高原駅      | 14:10 | 15:40 |
| 南原バス停      | 14:20 | 15:30 |
| 天城霊園       | 14:30 | 15:20 |

※交通状況により時間がずれる場合があります。

◎振興公社 ☎37-7135

## 平成27年度 第1回不動産無料相談会

不動産鑑定士による相談会です。  
日時：4月3日(金) 10時～16時  
(受付15時30分まで)

会場：富士市役所 8階第2会議室  
(富士市永田町1丁目100)

相談内容：鑑定評価・価格・賃料・  
売買・交換・借地・借家・相続・  
贈与・その他不動産に関すること  
申込み：当日会場で受付

◎(公社)静岡県不動産鑑定士協会  
☎054-253-6715

## しずおかジョブステーション

2016年卒業予定者の就職活動時期が12月から3月に繰下げとなります。学生の皆さん、就職活動に向けた準備はできていますか？

静岡県の就職支援機関「しずおかジョブステーション」では、就職相談やセミナーなどを通じて就活を支援しています。

ぜひ、お気軽にご利用ください！  
※詳しくはインターネットで「しずおかジョブステーション」を検索！



### しずおかジョブステーション東部

沼津市大手町1-1-3  
沼津商連会館ビル2階  
東部県民生活センター内  
9時～17時（土日・祝日除く）  
☎055-951-8229

## events イベント

### ♪ フォレスタ コンサート ♪

「BS日本・こころの歌」で美しいハーモニーを聴かせる音大卒の実力派混声コーラスグループ『フォレスタ』。童謡・唱歌、叙情歌、歌謡曲、クラシック歌曲など「こころ」に響く名曲を熱唱します。

日時：5月10日(日) 15時開演（14時30分開場）

会場：観光会館ホール

※お車をご利用の方は市営なぎさ駐車場（有料）をご利用ください。

入場券：全席指定3500円

◇先行発売：3月31日(火)

・振興公社事務室（観光会館内）  
・e+（イープラス）

◇一般発売：4月1日(水)～

・振興公社事務室（観光会館内）  
・各コミュニティセンター  
・生涯学習センター荻会館  
・e+（イープラス）

◎振興公社 ☎37-7135

## invitation 募集

### 伊東市民病院 「ふれあい看護体験」

見学や簡単な看護体験、関係者との交流などを行うイベントです。

日時：5月7日(木)～15日(金)（土日除く） 9時～16時

対象：伊東市民（中学生・高校生可）  
募集人数：5人

申込み：往復ハガキに次の事項を記入の上、〒414-0055 岡196-1 伊東市民病院「ふれあい看護体験係」まで。

広 告 欄

美しい時代へー 東急グループ

## 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](http://www.resort129.com)

水曜日 26日  
伊東市民病院  
入館料 割引  
おられます

## 市民サービスデー

道の駅 伊東マリンタウン シーサイドスパ ☎0557-38-1811



## 二十歳の抱負 ～平成27年成人からのメッセージ～

1月11日(日)に伊東市成人式を開催し、508人の新成人が出席しました。  
実行委員が、新成人による「二十歳の抱負」を募集し、伊東市民に発信して、  
伊東のまちを元気にしようと企画しました。その一部をご紹介します。

◎生涯学習課 32-1961



今度は、私が皆を支えられるように  
頑張ります。

今まで多くの人に支えられて、  
無事、大人になりました。  
これからも感謝の気持ちを忘れずに、  
立派な大人として生きていきたいです。

周りの方への感謝を忘れずに、  
福祉に携わる仕事に全力で取り組み、  
社会に貢献出来るよう頑張ります。

Never give up !  
世界で活躍する人材になる。

自分を支え、  
育ててくれた多くの人に感謝して、  
恩返しをしていく。

医療関係で人の為に働けるよう  
頑張りたいです。

地元が華やかになるよう貢献したい。

自分の課題を見つけ、  
日々成長する。

社会人としての責任感を持って  
仕事に取り組み、  
仕事を通して多くの事を学ぶ。  
また、身に付けた知識を活かし  
社会に貢献できるよう努める。

周囲をよく見て動くことのできる  
人間になる為の努力を怠らない。

27年新成人より



## Pal通信

いとう市民活動  
支援センターPal  
☎36-1444



いとう市民活動支援センター  
Pal(ぱる)  
東松原町13-22 市役所別館3階  
開館 原則 毎週水・金曜日  
13時30分～20時(入館最終)  
☎36-1444 FAX36-1520

## 社会に役立つ起業相談が増えています

今回はいとう市民活動支援センターで行っている相談事業の報告です。  
26年4月～27年1月の10か月間の相談件数は延べ224件。

センターの開館は週2回、10か月で88日でしたので、1日あたり2～3件の相談があることとなります。一番多いのは団体運営の相談で、主にNPO法人の事業報告書や役員変更、定款変更や登記に関するものです。次いで多いのはNPO法人設立相談ですが、その中で最近特に目立つのは、今まで自分たちが行ってきた活動や地域の課題に目を向けた起業相談です。事業化するための組織としてNPO法人が選択肢の1つになっているのです。これらの相談に対して必ずしもNPO法人化はお勧めしていません。お話を聴いて、ご本人たちに一番あうと思われる形を提案するように努めています。むしろ、事業をどう実現するかに重きをおいてできる限りの手立てを一緒に考えます。

地域をよくしたい、人の役に立つ仕事をしたいという方々に出会えるのはとても嬉しいことです。事業の実現を微力ながらお手伝いすることで一緒に地域をよくしていくことがPalの役割です。

※開館日を変更することがあります。事前に電話でご確認ください。  
相談は予約制です。

# 火災の怖さ、 忘れていませんか…

火災から大切な家族を守るため、  
自分自身を守るため、地域の安心・安全を守るため、  
「今」できることがあります。

消防本部予防課 ☎38-0198

## 住宅用火災警報器は 10年を目安に 取り替えましょう

住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあります。住宅用火災警報器の機能を維持するため、10年を目安に警報器の交換をお勧めします。

住宅用火災警報器の問い合わせが多発しています。

### ★警報音が鳴る時★

- 1 火災の時
- 2 火災ではないが、調理の煙や工事のほこりを感知した時(誤作動)
- 3 電池切れの場合
- 4 機器異常の場合など

※火災の時は、①周り近所に火災を知らせる。②避難する。③119番通報する。④可能なら初期消火をお願いします。

住宅用火災警報器は、全ての住宅に設置が義務化されています。

自分の命、ご家族の命、大切な財産を守るためにも、早めに設置してください。

## 春季火災予防運動

3月1日(日)～7日(土)

もういいかい 火を消すまでは まあだだよ  
(全国統一防火標語)

### 【住宅防火 いのちを守る7つのポイント】

#### ◆3つの習慣

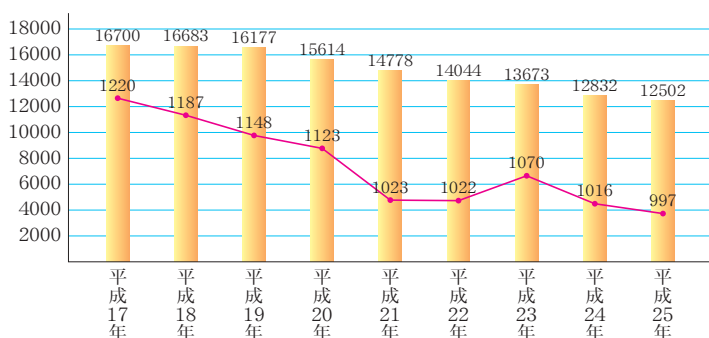
- ・寝たばこは、絶対やめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

#### ◆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しましょう。
- ・寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用しましょう。
- ・火災を小さなうちに消すために、住宅用消火器等を設置しましょう。
- ・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りましょう。



住宅火災の件数および死者の推移（放火自殺者を除く）



(住宅火災の件数は左軸、住宅火災による死者数は右軸を参照)

住宅火災の件数 (放火を除く) (件)  
住宅火災による死者数 (放火自殺者等を除く) (人)

平成18年に住宅用火災警報器の設置が義務付けられてから、住宅火災による死者数は徐々に減少してきていますが、まだまだ多くの命が火災により失われています。設置率は、全国で79.6%、伊東市では、74%(26年6月1日時点)となっています。全ての住宅に住宅用火災警報器を設置しましょう。



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

### ◆DIPテニスクラブ◆

代表者 岡本 孝 ☎090-8678-5459  
☎38-6860

活動場所 小室山公園内テニスコート  
活動日時 毎週火・水・金・土・日曜日  
(火・日は初心者) 9時30分～11時30分

費用 入会金 5,000円(傷害保険料込)  
毎月 2,500円

会員数 21人(男性13人、女性8人)

内容 硬式テニス仲間募集。テニスを通じて健康と仲間づくりをしませんか。一年中初心者丁寧には教えます。小学4年生～70代、子ども連れママさんもOK。基本を少し覚えれば大変楽しいスポーツです。個人レッスンOK。その他、楽しい企画をして活動中です。



## 新規会員募集

### ◆パステル画同好会◆

代表者 梅澤靖道 ☎090-8519-9689

活動場所 生涯学習センター中央会館

活動日時 第1、3水曜日 13時30分～15時30分

費用 月3,000円

会員数 女性7人

内容 パステル画同好会は発足して1年足らずです。身近にある様々な出会いをすてきな色合いのパステルで描いてみませんか。見学は自由ですのでいつでもどうぞ。



### 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

伊東図書館 ☎36-7433

## 今月のオススメ図書



『日本人の「食」、その知恵としきたり』

永山 久夫／海竜社

和食がユネスコの「世界無形文化遺産」に登録され、世界の注目が和食に集まっており、その本質が見直されている。昔の日本人がどのような食を、どんな行事のときに、いかなるしきたりのもとで食して健康長寿を保ってきたか、日本の食の素晴らしさと食にまつわる知恵としきたりを伝える。

## 主な新着図書のご紹介

|   | 書名            | 著者       |
|---|---------------|----------|
| 1 | キャプテンサンダーボルト  | 阿部 和重    |
| 2 | 図書館奇譚         | 村上 春樹    |
| 3 | それでも前へ進む      | 伊集院 静    |
| 4 | 世界で最初の音       | 白川 道     |
| 5 | らくだのおばけがやってきた | やまだ ともこ  |
| 6 | 放射線を浴びたX年後    | 伊東 英朗    |
| 7 | ジャスミンの残り香     | 田原 牧     |
| 8 | なんのじゅうたい？     | オームラ トモコ |

## 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に「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を対象に、絵本などが入ったブックスタートパックをお渡ししています。対象者へご案内を送付しますので、記載日時にお子さんと一緒に図書館へお越しください。

■3月の休館日 毎週月曜日、21日(土)・31日(火)



## **めちゃくちゃな2日間！** 1/24(土) ~25(日) **第21回伊東温泉めちゃくちゃ市**

めちゃくちゃ大オークションやひもの開き日本一大会などのイベントが盛大に行われました。オークションの最後に行われた漁業権（特設水槽から魚介類を網ですくうもの）を獲得した参加者は、伊勢エビ、マダイなど、たくさんの魚を獲ることができました。



## **大人の仲間入り** 1/11 (日) **平成27年成人式**

成人式式典が観光会館で行われました。晴れ着やはかま、スーツ姿で参加した508人の新成人が、大人の仲間入りを果たしました。



## **精一杯、楽しく走り初め！** 1/18 (日) **第49回オレンジビーチマラソン**

オレンジビーチマラソンが行われ、2,267人が完走しました。そのほかにも、駒沢大学陸上競技部の3人のゲストランナーや飲食物の無料配布コーナーなどが用意され、大会に華を添えてくれました。



## **国際交流フェスタ** **in ITO 2015**

伊東国際交流協会 ☎32-4666

毎年恒例の「国際交流フェスタ」を今年も開催します。来場者に大人気の外国の料理やイベントなどお楽しみが盛り沢山です！ ぜひ、会場へお越しください。

**日時** 3月22日(日) 10時～15時

**会場** 市役所1階市民ロビー

**内容** 外国紹介コーナー、外国の食べ物・飲み物の販売、茶道・生花・折紙の体験、打掛・袴の試着、ステージショー、もちつき、抽選会など



### **—会員募集—**

国際交流協会では、随時、会員を募集しています。外国から伊東へ来ている人達に日本語を教える日本語教室や、外国語等を学ぶ会話講座、その他にも様々な活動をしています。

みなさんの参加をお待ちしています。



宇佐美中学校は、とても「協力性」のある学校です。例えば、ボランティア活動を募集すると、多くの生徒が進んで参加してくれます。地域清掃やあいさつ運動のボランティア活動には、全校の半数以上の生徒が参加しました。

# リポーター



宇佐美中学校2年 生徒会長 金刺未来

# 伊東っ子の学校じまん Vol.36

## \* 宇佐美中学校 \*

『とても「協力性」のある学校です!』



区民体育祭ボランティア



海岸清掃ボランティア



地域清掃ボランティア

また、宇佐美の区民体育祭や海岸清掃など、地域から依頼されたボランティアにも多くの生徒が参加し、宇佐美のため、伊東のために一生懸命がんばっています。

今年の宇中祭は、3年生を中心に全校生徒が協力し合い、感動あるものとなりました。各ブロックのリーダーが呼びかけると、朝や昼休みに多くの人が集まり、パフォーマンスや各種目の練習をしていました。事前の準備では、一人一人が自分の仕事をこなすだけでなく、積極的に周りの人の手伝いをし、とても協力的な姿が見られました。

「協力性」以外にも胸を張って言えるような自慢を増やせるように、生徒会役員を中心にこれからもがんばっていききたいと思います。

Utchi & Kaorin の…

## 今月のつぶやき

### 「Spring Challenge」

- U : Hey! My sweet Kaorin! Spring has come!
- K : おっ、英語だ。どうしたの?
- U : 英語の勉強を始めて、国際的な男にイメージチェンジすることにしました。
- K : 春は新しいことを始めたくなる季節だね (My sweet Kaorin はやめてほしいけど)。
- U : 春は出会いの季節ですから、世界中の女の子との出会いに備えておくことにしました。
- K : 動機はどうあれ、良いことだと思うよ…。
- U : 僕くらいになると、言葉が通じなくても、目と目で会話できるんですけどね。
- K : そう…。別れにも備えておいたほうがいいのかもね。
- U : Oh my God

## ★ アイドル登場 ★



我が家のアナとエルサ!!  
いつも仲良し♡

棚橋元彦さん  
絵美さん

□ □ □ 川奈の □ □ □

長女 <sup>みう</sup> 未羽ちゃん  
(7歳)

次女 <sup>おと</sup> 乙羽ちゃん  
(3歳)

## 今月の健康レシピ

Let's Try!

学校給食シリーズ④

### 「つみれきんぴらみそ汁」

#### ●材料 (2人分)

- あじすり身…20g
- いかすり身…20g
- たまねぎ…少々
- しょうが…少々
- 片栗粉…小さじ1
- 塩…ひとつまみ
- にんじん…小1/8本
- ごぼう…1/8本
- れんこん…小1/8個
- 根深ねぎ…2～3cm
- ごま油…少々
- かつお節…適量
- 水…300cc
- みそ…大さじ1

#### ●作り方

- ①たまねぎ、しょうがをみじん切りにします (たまねぎは大さじ1杯分、しょうがは小さじ1/3くらいの量が目安です)。
- ②あじ・いかのすり身に①、片栗粉、塩を入れてよく混ぜておきます。
- ③にんじんは千切り、ごぼうは笹がき、れんこんは半月切り、ねぎは斜め小口切りにします。
- ④分量の水を沸騰させて、かつお節でだし汁を取ります。
- ⑤ごま油で③の野菜を炒め、だし汁を加えて煮ます。
- ⑥野菜が煮えたら②を一口大に丸めて入れます。
- ⑦煮立ったら、みそを加えて出来上がりです。

伊東で獲れる魚を使った寒い冬にピッタリの体が温まる味噌汁です。根菜類がたくさん入っているので、よく噛んで食べると脳も鍛えられますよ! お好みで七味唐辛子を加えても良いでしょう。

宇佐美小学校共同調理場 給食室



#### ●栄養価 (1人分)

- エネルギー…79kcal
- たんぱく質…7.0g
- 脂 質…2.1g
- カルシウム…27mg
- 塩 分…1.3g