

伊豆のいっとう情報便

広報 いとう

2019
令和元年
October
No.1090



伊東市医師会役員の皆さん



伊東市
医師会
の責務

PART
3

向き合う、高齢化と認知症

住み慣れた場所で安心して暮らせる伊東をつくるために



伊東市役所

検索

ほぼ毎日更新中!

- 伊東市医師会の責務 PART3 2P
- 市民大学 18P

伊東市 医師会 の責務

PART 3

向き合う、高齢化と認知症

住み慣れた場所で安心して暮らせる伊東をつくるために

増える認知症患者

伊東市の高齢化率は、4月現在41・7%と2050年の全国の高齢化率の推計値と同様です。高齢者は2万8721人に及び独居老人は6716人にも上っています。今後、高齢者の5人に1人が認知症になる時代になると言われていますので、計算上では、伊東市で、5700人もの認知症患者がいることになるかと推測されます。また、一人暮らしの認知症患者も約1300人になると推測されます。

安心して暮らせる地域をつくる試み

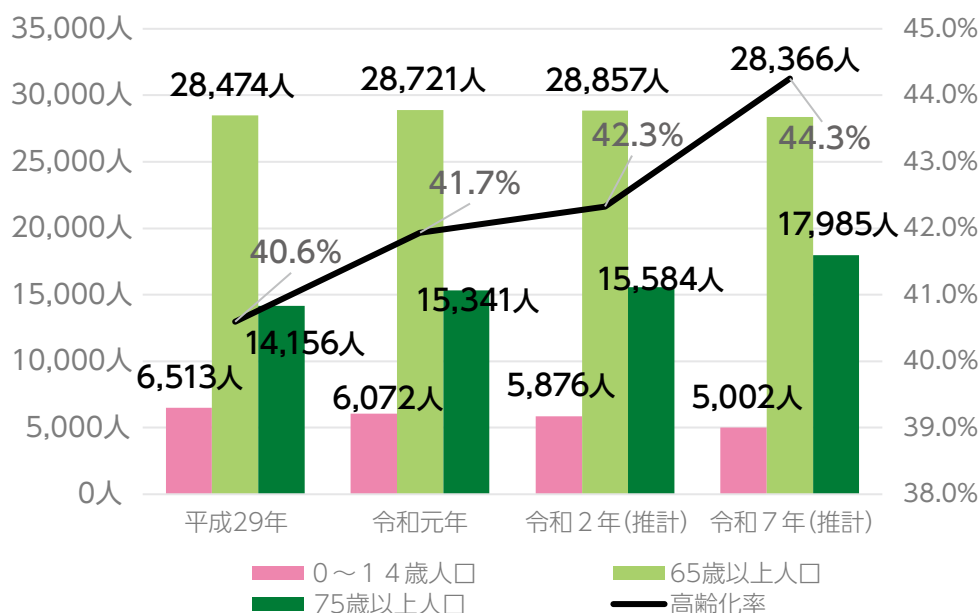
伊東市医師会では、認知症患者が住み慣れた地域で安心して医療を受け、徘徊や転倒



第38代会長
山本佳洋医師
(山本医院)

で事故を起こさないように、安全に生活ができ、また、安定した介護サービスを受けられるようなシステム作りをしてきました。認知症サポート医もその一つで、各地域包括支援センターとともに、認知症の早期発見に努めています。認知症の早期発見は、周囲の人の気づきの目が非常に重要です。認知症患者は、自分ではおかしいと思っていないため、周囲の人がちょっとおかしいなと思ったら、地域包括支援センターもしくは「かかりつけ医」に気軽に相談してください。特に、最近は一

伊東市の高齢化率



※人口推計は、平成27年～29年9月末における住民基本台帳の年齢別人口、人口変化率を使用し、国勢調査、国立社会保障・人口問題研究所の推計値を参考にして算出しています。

早期発見・早期対応

認知症初期

集中支援チーム

迷ったら：困ったら：
認知症初期集中支援チームに
ご相談ください！

認知症初期集中支援チーム
とは、認知症の早期発見・早
期対応のために、**認知症サポ
ート医をはじめ**とした複数の
専門職で構成されています。
認知症をはじめ、市民の皆さ
んの様々な相談を受け付けて
いる市内5圏域の地域包括支
援センターに設置されていま
す。

認知症が疑われる人やその
家族に対し、認知症サポート
医や認知症疾患医療センター、
認知症地域支援推進員が連携
し、初期の支援（医療や介護
の導入・調整など）を包括
的・集中的に行うことにより、
認知症高齢者が地域で自立し
た生活を送るための支援をし
ています。

☎ 高齢者福祉課
(32) 1561

青木 栄三郎

青木クリニック



所 吉田116-2
☎ 45-5115

川口 実

伊豆高原
ゆうゆうの里診療所



所 八幡野1027
☎ 54-9966

木村 博光

木村整形外科
クリニック



所 湯川1-2-10
☎ 32-0600

許田 和義

許田医院



所 幸町4-17
☎ 37-5071

高野 俊史

高野医院



所 荻398-31
☎ 38-2111

巾 尊宣

メディカルはば
伊豆高原



所 富戸1317-4117
☎ 33-1200

山本 佳洋

山本医院



所 宇佐美1981-12
☎ 47-5566

築地 治久 (左)
篠原 義賢 (中)
夏山 卓 (右)

伊東市民病院



所 岡196-1
☎ 37-2626

紹介します

伊東市医師会
認知症サポート医

宇佐美地域包括支援センター

担当地域 宇佐美

所 宇佐美2405-2
(介護老人保健施設のぞみ内)
☎ 48-0640

まずご相談ください

地域包括支援センター

中央地域包括支援センター

担当地域 玖須美・新井

所 大原2-1-1
(市役所高齢者福祉課内)
☎ 52-3003

伊東地域包括支援センター

担当地域 湯川・松原・岡・鎌田

所 桜木町2-2-3
(健康福祉センター伊東市社会福祉協議会内)
☎ 38-4165

小室地域包括支援センター

担当地域 川奈・吉田・荻・十足

所 荻772-1
(特別養護老人ホーム奥野苑内)
☎ 38-8801

対島地域包括支援センター

担当地域 富戸・八幡野・池・赤沢

所 八幡野1028-4
(特別養護老人ホーム伊豆高原十字の園内)
☎ 55-2872

伊東市民病院

認知症疾患医療センター

平成29年2月、重症な認知症の治療や認知症の確定診断を受けるための重要な拠点となる**認知症疾患医療センター**が伊東市民病院内に開設されました。



伊東市民病院
認知症疾患医療センター長
築地治久医師

認知症疾患医療センターは何を行っていますか？



認知症疾患医療センターは、開業医、地域包括支援センター、ケアマネージャーなどの皆さんと連携し、認知症における「専門医療相談」、「鑑別診断・身体合併症の初期対応」、「住民・医療介護従事者への勉強会」を主に行っています。特に専門医療相談では、保健師などが受診付添いを必ず行い、鑑別終了後も継続的な相談対応を行って、本人家族の心理サポートケアに力を入れています。地域住民の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせる体制づくりを行っています。

認知症早期発見のコツを教えてください



- 代表的な認知症のアルツハイマー病では、早期に記憶力が低下します。
- ①財布やカギなどを置き忘れる
- ②他人に盗まれたと疑う

- ③同じことを何回も聴く
- ④今日が何月何日か分からない

い

- ⑤ゴミ出しの日や約束の日を忘れる

これだけでは単なる物忘れかもしれません。

さらに・・・

- ⑥薬の飲み忘れ

- ⑦通帳の管理ができない

- ⑧電話が掛けられない

- ⑨家の中が散らかる

- ⑩身なりがだらしない

など、生活に支障があれば認知症が疑われます。

アルツハイマー病では取り繕い現象もあり、世間話をするだけでは認知症かどうかは分かりません。そんなときは「今日は何日ですか？」と聞いてみてください。

認知症の患者自身は病識がないので、自主的に医療機関を受診することは期待できません。疑わしいときは、かかりつけ医・認知症サポート医・認知症疾患医療センターにご相談ください。

問 伊東市民病院

☎(37)2626

もしも認知症になってしまっても・・・

安心して暮らせる地域づくり

市では、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのために様々なことに取り組んでいます。

認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成する講座を、自治会や銀行、郵便局、スーパー、学校などに、講師が出向いて開催しています。

現在、市内には9724人の認知症サポーターが養成されています。そのうち、3495人が子どもサポーターです。今後は、地域で活動してもらえる人を対象に、ステツブアップ講座も開催していく予定です。受講料は無料です。ので、ぜひ受講いただき、誰もが安心して暮らせる地域づくりにご協力をお願いします。

認知症あんしんマップ

認知症の初期症状のチェックシートや認知症の症状について、どこに相談すればよいかなど、認知症に関する情報をまとめたパンフレット「認知症あんしんマップ」を作成しています。市役所や出張所、各地域包括支援センター、医療機関の窓口などに配架されています。市ホームページからもダウンロードできますので、ぜひご活用ください。



認知症あんしんマップ



隔月連載中!

伊東市

医師会だより

vol. 13

Ito Medical Association



●あなどれない脂肪肝

脂肪肝とは肝臓に脂肪が蓄積した状態です。健診で指摘された人も多いと思います。

脂肪肝はアルコール性と非アルコール性に大別され、非アルコール性脂肪肝（NAFLD）は肥満、糖尿病などの生活習慣病が主な原因となっており、近年増加傾向にあります。これまで脂肪肝は自覚症状がないため軽く考えられていましたが、NAFLDを放っておくと肝硬変、肝臓がんになることもあります。

肝臓がんは日本人の悪性腫瘍による死亡の部位別第5位（平成29年度）です。肝臓がんの原因はB型、C型肝炎が大多数でしたが、徐々に脂肪肝によるものが増えてきています。特に糖尿病を合併した人は要注意です。

脂肪肝を指摘された人は、生活習慣の改善と定期的な診察が必要です。医師会の医師の受診をおすすめします。

伊豆高原ゆうゆうの里診療所 川口実
☎伊東市医師会 ☎37-8925

市では、平成28年度から市役所本庁舎に、認知症地域支援推進員を配置し、認知症の人にもそうでない人も、誰もが安心して暮らせる地域を目指して活動しています。

今後も、医療・介護・福祉・地域の皆様と連携し、地域全体が一体となって支え合う体制づくりを推進していきます。

☎高齢者福祉課
☎1561



認知症カフェの様子



昨年度の認知症の講演会

認知症カフェ

認知症の人とその家族を支

年齢を重ねれば、誰でもちよっとした物忘れが気になってきます。「認知症かな?」と思っても、病院に行くのが怖かったり、面倒だったりするかもしれません。早期に受診し、服薬や適切な生活を送ることで、進行を遅くすることが可能とされています。

認知症簡易チェックサイトでは、ご家族・介護者向けと、ご本人向けの2つのチェック機能があります。市ホームページ又は認知症あんしんマップでご覧ください。

啓発活動

認知症は、誰にでも起こり得る可能性がある病気です。

援することを目的に、市内8か所（7月現在）に設置されています。「認知症の人」「認知症の人の家族」「認知症に関心のある地域の人」「医療や介護の専門職の人」たちが集まって、認知症の勉強をしたり、専門職に相談したり、気軽にお茶を飲みながら語り合うことにより、地域の支え合いを育てる地域の居場所です。誰でもご参加できますので、ぜひお近くのカフェにお立ち寄りください。認知症カフェの一覧は、市ホームページに掲載しています。

しかし、認知症についての誤解や知識不足から、本人も周囲もつらい思いをしていることが少なくありません。認知症の症状と、その症状が現れる理由を正しく理解し、認知症になっても、安心して暮らせる地域づくりのために、毎年認知症の講演会を開催しています。昨年は、「正しく知ろう、認知症!」誰もが安心して暮らせる地域をめざして「を」をテーマに開催し、約190人が参加しました。認知症の人にもそうでない人も、安心して暮らせるまちづくりを目指して、自身でできることを考えてもらいたい機会となりました。



認知症簡易チェックサイト

- ・これって認知症?
〔家族・介護者向け〕
- ・わたしも認知症?
〔ご本人向け〕

■メンタルチェックについて
市では、「こころの体温計」も実施しています。
こちら、ぜひご利用ください。



- 読み込むとチェックサイトへ移動します。
- 利用料は無料です（通信料は自己負担です。）。

認知症簡易チェックサイト

認知症簡易チェックサイト



母子保健事業

10月の健診・教室の日程は、次のとおりです。

健診・教室	日時(受付時間)
1歳6か月児健康診査 (平成30年3月生まれ対象)	16日(水) 13:00~13:30
2歳児健康教室 (平成29年9月生まれ対象)	24日(木) 9:20~ 9:50
3歳児健康診査 (平成28年9月生まれ対象)	9日(水) 13:00~13:45

会場 健康福祉センター

問 子育て支援課
☎(32)1582

すこやか育児教室

離乳食の始め方、作り方を学び、子どもとの過ごし方や発達・育児の相談、身体測定も行います。

日時 10月18日(金) 9時10分

会場 健康福祉センター

対象 令和元年5月・6月生まれの子どものその家族

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 10月11日(金)までに電話で左記まで。

問 子育て支援課
☎(32)1582

ひとり親家庭就学費用助成制度

令和2年4月に小学校に入学する児童を養育する児童扶養手当の受給者に、ランドセル、学校指定用品購入費の助成を行っています。申請時にランドセル、学校指定用品を購入した領収書原本を必要としますので、持参してください。

問 子育て支援課
☎(32)1581

児童手当

児童手当支払日

児童手当10月期(6月分、9月分)の支払日は10月10日(木)です。

支給金額

3歳未満(3歳誕生日まで)	一律月額	15,000円
3歳以上小学校6年生まで	第1子	10,000円
	第2子	10,000円
	第3子以降※	15,000円
中学生	一律月額	10,000円
所得制限超過者(出生~中学生)	一律月額	5,000円

※第3子のカウントは、18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある子どもの中で数えます。

※令和元年度児童手当現況届を提出していない人は、10月10日(木)の支払はされません。お早目に提出をお願いします。

問 子育て支援課
☎(32)1581

里親家庭を募集しています

里親制度は、健やかな育ちの場を求める「子どものため」の制度です。

里親には、迎え入れた子どもの養育費として、里親手当、生活費、学校教育費、子どもの医療費などが支給されます。

里親になるまでのステップ

①相談

里親制度について詳しい説明を受け、ご理解いただきましたら、家族同意の上でお申し込みください。

②調査・研修

児童相談所職員が家庭訪問し、調査を行います。その間、里親制度などに関する研修を受講していただきます。

③審査・登録

児童福祉審議会などでの審議を経て里親として認定されると、里親名簿に登録されます。

④更新

養育里親は5年、専門里親は2年ごとに更新研修を受講していただきます。

里親の種類

養育里親

家族と暮らせない子どもを一定期間、自分の家庭に迎え入れて養育する里親です。

養子縁組を希望する里親

養子縁組によって、子どもの養親になることを希望する里親です。

専門里親

養育里親のうち、虐待や非行、障がいなどの理由により専門的な援助を必要とする子どもを養育する里親です。

親族里親

実親が死亡、行方不明などにより養育できない場合に、祖父母などの親族が子どもを養育する里親です。

問 子育て支援課 ☎32-1581

あかちゃんひろば

日 時 11月6日(水) 10時
30分～12時30分

会 場 健康福祉センター

対 象 0歳のお子さんと保護者

内 容

・あかちゃんあそびの紹介(手作り玩具、触れ合い遊び、親子体操)
・子育て相談(保育士・栄養士・保健師・看護師が対応)

④子育て支援センター「すきっぷ」

☎(35)9200

湯川保育園内子育て支援センター「ちゅうりっぷ」

☎(37)5488

新入学児童の健康診断

令和2年4月に小学校入学のお子さん(平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ)の健康診断を行います。

日 程 10月26日(土)・27日(日)

※実施日・時間は市の指定となります。10月上旬までに個別に通知します。

会 場 市役所

④教育指導課

☎(32)1911

健康

39歳以下健康診査

受診期間は12月20日(金)までです。今すぐお申し込みください！

『若から平気』『健康だから問題ない』のに、なぜ健診を受ける必要があるの？ と思っていないか。市では、16歳以上39歳以下の市民を対象に健康診査を行っています(通院中や職場などで健診がある人は対象外)。他市ではあまり行われていない、伊東市ならではの健診です。

健診をおすすめる理由

①伊東市は30歳代の心疾患による死亡率が男女ともに県平均と比べて高いので、生活習慣病などを早期に発見し、適切な治療につなげて欲しい。

②若い世代から健康に関心を持って欲しい。

働き盛りの年代は、とくに自身の健康を過信し後回しにしがちです。自覚症状のない時から、健診を受けることが大切です。

39歳以下健診を希望する人

は、受診券を送付しますので、健康推進課に申込みをしてください。左のQRコードを読み込むとメール作成画面に移行します。件名に「39歳以下健康診査」、本文に住所、氏名、生年月日、電話番号をご記入ください。

④健康推進課

☎(32)1630



読み込むとメール作成画面に移行します。

腎機能の低下を放置しないで！

腎臓は血液をろ過して体内の老廃物を排泄し、塩分や水分のバランスを整え、体を適切な状態に保っています。

糖尿病や高血圧、高尿酸血症などの生活習慣病は、腎機能を低下させ、慢性的な腎障害を引き起こします。このような状態になると、透析治療が必要になるだけでなく、脳卒中・狭心症・心筋梗塞などの発症の危険が2倍以上高くなります。健診結果を見直して、腎機能が「要指導」「要医療」になっている人は、できるだけ早く、詳細な検査や治療を受けましょう。

④健康推進課

☎(32)1630

がん検診受けていますか？

市で実施しているがん検診の中で、肺がん検診・大腸がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診を医師会医療機関で受診することができます。

市のがん検診の受診率は低く、特に、肺がん検診は受診率が県下で最下位です。そのため、がんで亡くなる人も多い状況が続いています。そこで、今年度から肺がん検診を医師会医療機関で受診できるようにしました。都合のいい時に、予約せずに受診できます(一部の医療機関は要予約)。また、特定健診や大腸がん検診と一緒に受診することも可能です。検診は胸部エックス線検査なので、痛みもありません。

肺がんは、胃がんなどに比べ発見が遅れがちで、死亡率は全てのがんの中で高くなっています(男性1位、女性2位)。特に女性で肺がんになる人が増加しており、タバコを吸っている女性や受動喫煙の機会がある女性は、そうでない女性に比べて肺がん死亡率が高くなります。この機会に肺がん検診を受診しましょう。

④健康推進課

☎(52)3005

検診の種類	医師会医療機関で受診可
胃がん	
肺がん	○
大腸がん	○
乳がん	○
子宮頸がん	○

※乳がん検診は視触診のみです。
※検診車は上記全ての検診が受診可能です。

健康フェスタ2019 自分のカラダについて知ろう

来場者には、もれなくバッグをプレゼント。体にいいことが体験できるコーナーが盛りだくさんで、5か所以上体験すると景品も差し上げます。野菜料理レシピコンテストも同時実施。試食審査(12時～12時30分)の整理券は11時30分から配布します。

日 時 11月17日(日) 10時～15時(各コーナー受付14時30分まで)

会 場 健康福祉センター

内 容 医師の健康相談、お薬相談、歯科検診・ブラッシング指導、体力・血圧測定、触れるツボ講座、災害時便利グッズ製作、無農薬・無肥料のいも類の試食、野菜まんじゅうの販売など

④健康推進課

☎(32)1583



予防接種を受けましょう！

インフルエンザ

期 間 10月1日(火)から令和2年3月31日(火)まで
対 象 本市に住民登録があり、次の要件に該当する人
 ①接種日の年齢が65歳以上
 ②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器系の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいがある人、又はヒト免疫不全ウイルスにより、免疫機能に日常生活がほぼ不可能な程度の障がいがある人（詳細は、かかりつけの医療機関か健康推進課にお問い合わせください。）
費 用 自己負担金1,500円を医療機関にお支払いください。令和元年度内に1,500円で接種できるのは1回のみで2回目以降は全額自己負担です。

高齢者肺炎球菌

期 間 令和2年3月31日(火)まで
対 象 本市に住民登録があり、過去に肺炎球菌予防接種を受けておらず、次の要件に該当する人
 ①今年度中に年齢が65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上となる人
 ②インフルエンザの②と同様。
 ※過去5年以内に肺炎球菌ワクチン予防接種を受けている人が再接種すると、副反応が出ることがありますので、特にご注意ください。
費 用 自己負担金3,000円を医療機関にお支払いください。過去に接種を受けている人は、全額自己負担になりますのでご注意ください。

共通事項

接種方法 市内の実施医療機関で接種する場合は、市役所での手続は必要ありません。下表の各実施医療機関に電話などで予約し、接種を受けてください。ただし、市外の医療機関で接種を希望する場合は、必ず事前に健康推進課までお問い合わせください。事前の連絡がなく市外で接種を受けた場合は自費になることがあります。

※かぜの症状や発熱などがある場合は接種できないことがあります。

持ち物 本市に住所があることが確認できる公的な身分証（住所・年齢の確認のため）

☎健康推進課 ☎32-1584

市内実施医療機関

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
青木クリニック	45-5115	田島医院	47-0010
阿部脳神経外科医院	36-9113	立花胃腸科外科	45-4811
伊豆高原クリニック	55-2522	なかた整形外科クリニック	44-5252
伊豆高原ゆうゆうの里診療所	54-9966	なかむら内科・消化器内科クリニック	36-5577
伊豆高原メディカルたかやなぎ整形外科	55-3322	なぎさクリニック	36-0322
伊東市民病院	37-2626	はあとふる内科・泌尿器科 伊豆高原	53-5000
伊東つくしクリニック（インフルエンザのみ）	38-1294	はあとふる内科・泌尿器科 川奈	45-5000
伊東ヘルスサポートクリニック	55-7622	長谷川胃腸科内科医院	36-2851
稲葉医院	48-9035	皮フ科小西医院	36-2155
上山レディースクリニック	45-8103	月出整形外科医院（インフルエンザのみ）	35-0109
大川胃腸科外科	36-9559	日吉医院	37-0763
おおたか内科クリニック	32-3810	藤井クリニック	35-2000
木村整形外科クリニック	32-0600	前田医院	37-1912
許田医院	37-5071	まさき耳鼻科医院	48-1187
佐藤産婦人科医院	37-5321	メディカルはば伊豆高原	33-1200
佐藤病院	37-2226	山本医院	47-5566
城ヶ崎やまだクリニック	53-1201	やまもプラザファミリークリニック	53-0707
高野医院	38-2111	横山医院	35-0431
たかやす医院	32-0362		



行政 Topics

市役所開庁時間：8時30分～17時15分
※土日・祝日は閉庁

i 全国地域安全運動

10月11日から20日まで、警察など関係機関・団体と連携して実施し、市民の防犯意識の高揚と安全・安心なまちづくりを推進します。

本市では、青色防犯パトロール車による巡回や高齢者宅への世帯訪問、オレオレ詐欺被害発生ゼロのための啓発活動など防犯活動を重点的に実施します。皆さんもこの機会に「自分の安全は自ら守る」「地域の安全は地域で守る」という自主防犯の原点に立ち、安全・安心について考えてみませんか。

問 危機対策課

☎(32) 1361

i 10月1日は 浄化槽の日

よりよい水環境のために浄化槽の適正管理を！

浄化槽は、微生物の働きを利用して汚水処理する装置で、微生物が活躍しやすい環境を保つよう維持管理を行うことが大切です。皆さんの身近な水環境を守るため、浄化槽法では、法定検査、保守点検及び清掃が義務付けられています。

法定検査 浄化槽が正常に働いているか年1回の水質検査などを受けてください。

問 (二財) 静岡県生活科学検査センター

☎054(621)5863

保守点検 浄化槽の正常な機能を維持するため、決められた回数の保守点検を行うてください。

問 東部健康福祉センター

☎055(920)2136

清掃 浄化槽に溜まった汚泥の引き抜きなどのため、年1回以上の清掃をしてください。

問 環境課

☎(32) 1374

i 10月8日は 入れ歯の日

不要入れ歯の回収にご協力をお願いします。

不要入れ歯の回収ボックスを設置しています。金属部分のリサイクルで得た収益の一部は、ユニセフに寄附されます。ご協力をお願いします。

回収ボックス設置所

・市役所低層棟1階社会福祉課
・各出張所、連絡所
・健康福祉センター

問 社会福祉課

☎(32) 1533

i 御存じですか？ 行政相談

10月7日から13日までは行政相談週間です。国や公社、公団の仕事に関する苦情、要望、意見などを聞き、解決の促進を図ることが目的です。相談を受ける行政相談委員は、総務大臣から委嘱された民間の有識者で、住民と行政とのパイプ役として、問題解決のお手伝いをします。相談は無料で秘密厳守です。

日 時 毎月第3木曜日 13時～15時

会場 市役所低層棟2階市民サービスセンター

行政相談委員 鈴木とも子委員・山本勇一委員

問 市民サービスセンター

☎(52) 3002



**動物愛護ボランティア
意見交換会**

静岡県は「静岡県動物愛護管理推進計画」において「人と動物が共生する社会」の実現を目指しています。動物愛護ボランティア活動に興味のある人や現にボランティア活動を行っている人を対象に意見交換会を開催します。

日 時 10月18日(金) 13時30分～15時30分

会場 熱海総合庁舎2階第3・第4会議室

内容 静岡県動物愛護管理推進計画の進捗状況・地域活動の充実について、意見交換

参加費 無料

申込み 10月10日(木)までに環境課(☎(32) 1374)へ。

問 熱海保健所

☎(82) 9111

広 告 欄

地域の密着型サービスで、がんばります！

町の便利屋さん
びより
手伝い日和

スズメバチ駆除します！
●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

お見積無料！
保険も完備！

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

相続手続 遺言 成年後見 会社設立 不動産の名義変更

司法書士 山田康太法律事務所

お気軽にご相談下さい TEL0557-48-7370

初回相談無料

司法書士 山田康太 事務所
伊東市川原1215番地の30

土日・夜間も対応(要予約)

i 市県民税の年金からの
特別徴収を開始します

平成30年度中に65歳にな
った人は、10月から公的年金
にかかる市県民税を年金から
特別徴収（引き落とし）しま
す。

対象 65歳以上（平成31年
4月1日時点）の公的年金
受給者で、前年中の年金所
得に対して市県民税がかか
る人

※介護保険料が特別徴収対象
外の人、特別徴収税額が年
金受給額を超える人など対
象とならない場合があります。

開始・徴収時期 10月から公
的年金支給月ごと

※金額などは、6月送付の「市
民税・県民税納税通知書」
7ページをご覧ください。

※年金以外の所得にかかる税
額は別途納付となります。

※特別徴収対象者が死亡した
場合は、納付書での納付と
なります。

問課税課

☎(32)1271

i 軽二輪車の手
続先変更について

7月1日から、軽二輪車（1
26cc～250cc）の手続先
が変更になりました。取得や
廃車などの手続は、変更後の
窓口にてお願いします。

変更後 静岡運輸支局沼津自
動車検査登録事務所

☎050(5540)2051



問課税課

☎(32)1274

i 税止め手続に
ご協力ください

市内で使用していた二輪車
（125cc超）を、廃車又は
名義変更手続をした場合は、
後述の申告書を、市役所課税

課にも提出をお願いします。

この申告書が届かない場合
は市からの課税が続いてしま
いますので、手続を仲介業者
などに依頼する場合も含め、
漏れがないようお願いします。
提出書類 運輸支局に提出し
た軽自動車税申告書の写し。
又は、新車検証、旧車検証
の写し

提出先 課税課市県民税係

FAX(52)6900

問課税課

☎(32)1274



**出張コミュニティ
カレッジin伊東**

コミュニティづくりについ
ての講座を2日間にわたって
開催します。1日目はコミュ
ニティについての知識を習得
する講義など、2日目は話し
合いの手法を学ぶ実践的なワ
ークショップを行います。

様々な場で活用できる講座と
なっていますので、ぜひお申
し込みください。

開催日 11月9日(土)、10日(日)
会場 健康福祉センター
申込み 左記まで
**問県コミュニティづくり推進
協議会**

☎054(251)3585

FAX054(250)8681

✉sizucom0829@po.across.or.jp

又は市政戦略課

☎(32)1062

i コミュニティ
助成事業

一般財団法人自治総合セン
ターでは、宝くじの社会貢献
広報事業としてコミュニティ
活動の支援を行っています。

令和元年度は、松原仲町町
内会がコミュニティ助成事業
を活用し、山車の電気系統を
修繕したほか、山車の音響装
置及び足元灯を整備しました。

問生涯学習課

☎(32)1961

広 告 欄

遺品整理 / 生前整理

別荘・空き家・お住まいの片付け・整理収納

女性のお住まいにご好評！

フリーダイヤル
0120-35-9930

女性スタッフも！

かんどうサービス 事業部
www.kando-service.com
本部事務所：伊東市岡 1384-43
事業所名メルシャ ☎0557-35-9930

遺品整理士・古物商
整理収納アドバイザー
介護環境整理士
終活カウンセラー AFP

美しい時代へ——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に
ご相談ください。

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



i 第29回伊東市善行賞

伊東ライオンズクラブと伊東市教育委員会では、学校や家庭、地域でよい行いをしていいる小中学生を表彰します。

- ◇人命救助などの事故防止
- ◇福祉活動や環境美化活動
- ◇地域社会への貢献
- ◇伝統文化継承 など

心に触れた小中学生の善行をぜひ推薦してください。推薦は、児童・生徒の学校にご連絡いただくか、生涯学習センター・コミュニティセンター、回覧板にある推薦用紙で、12月2日(月)までに生涯学習課へお知らせください。また、推薦用紙は市ホームページからダウンロードでき、メールでの推薦も可能です。

問生涯学習課

☎(32)19962

訪問型サービスA 資格取得研修

介護福祉士やホームヘルパーなどの資格がなくても、本研修を修了することで、訪問型サービスA(掃除や買い物など)に従事する資格が取得でき、介護事業所で働くこと

ができます。

日時 11月14日(木)9時～17時(1時間の昼休憩あり)

会場 市役所低層棟2階中会議室

対象

・高齢者への生活援助サービス(掃除や買い物など)の担い手となる意向のある人
・訪問型サービス(基準緩和)の指定を受けている事業所で働く意思のある人

定員 40人(先着順)

参加費 無料

申込み 10月24日(木)から11月7日(木)までに電話で左記へ

問高齢者福祉課

☎(32)15661

i 屋外広告物の 適正な設置

市では、屋外広告物が静岡県屋外広告物条例などに基づいて適正に設置されるよう広告物の指導を行っています。平成29年12月に国道135号や県道の設置状況を重点的に調査し、市内に404件の野立の違反広告物があることが判明しました。

現在、屋外広告物の管理者(店舗事業者、広告事業者など)に順次連絡し、広告物の撤去や改修などの対応をお願いしています。

問都市計画課

☎(32)1781

第10回ユニオンブランド シニアチャンピオンシップ

シニアプロ(60歳以上)によるPGA公認のグラウンドシニアオープンゴルフ大会が開催されます。

日時 10月1日(火)・2日(水)9時～(予定)

会場 サザンクロスカントリークラブ(ギャラリイ駐車場へお進みください。)

入場料 無料

チラシ設置場所 観光課窓口、各出張所、伊東観光協会駅前案内所、伊東温泉旅館ホテル協同組合、伊東商工会議所、マリンタウン伊東市観光案内所

問ユニオンホールディングス株式会社

☎03(5543)2800

サザンクロスカントリークラブ

☎(45)1234

ごみフェスティバル in伊東

日時 11月3日(日・祝)10時～14時

会場 市役所1階市民ロビーほか

当日、空き缶20個以上、牛乳パック20枚以上、トレイ20枚以上、ペットボトル20本以上、古紙5kg以上のいずれか1つ以上を持参した人に、リサイクル品が当たる抽選券や粗品を差し上げます。

清掃児童画優秀作品展

ごみ問題やリサイクルをテーマに、市内小学4年生が描いた絵の展示と優秀作品の表彰式を行います。



問環境課

☎(32)1371

広告欄

●ショートステイ
クラシオン富士見



お気軽にお問い合わせください。
伊東市玖須美元和田722-714
☎44-5588
<http://www.izukaigo.com>

ケアセンターうばめ儲伊東

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



納付相談会

後期高齢者医療保険料
保険年金課 ☎32-1624

夜間：10月10日(木)、11日(金)
17時30分～19時

人口と世帯数

8/31現在 () 前月比
人 □ 68,747人 (-26)
男 32,456人 (-5)
女 36,291人 (-21)
世帯数 35,462世帯 (-5)

市水道の平日・休日の修理

水道のトラブルは

市水道センター(☎36-2010)へ
(受付時間：8時30分～22時)

水道本管、一般家庭の水道メーターまでの漏水調査と修理手配を行います。

※なお、水道メーター以降(宅内側)の修理及び排水などのトラブルは、直接、水道工事店へ。



今月の献血

今月はありません。

献血へお越しの際は身分証明書を
お持ちください。

☎社会福祉協議会 ☎36-5512

☎東部県民生活センター

☎0555(951)9144



費用 無料

賃金未払いや解雇といった
労使間のトラブルを解決する
ため、弁護士相談や県労働委
員会の「あっせん」制度を紹
介しています。当事者がお互
いに合意できるよう「あっせ
ん員」がお手伝いをします。
受付 月曜日～金曜日 9
時～12時、13時～16時

i 労使間のトラブルで
悩みはありませんか？

☎生涯学習課
(32)1962

会場 観光会館(入場自由)
主催 伊東市教育委員会
協力 伊東市青少年育成市
民会議・伊東市PTA連絡
協議会・伊東ロータリーク
ラブ

市内の中学校から選ばれた
代表生徒が、家庭・学校・地
域や仲間について考えている
ことを発表します。将来や未
来への希望・提言・決意など
中学生のメッセージをぜひ会
場で受け止めてください。
日時 11月10日(日) 13時
開会

i わたしの主張発表会

☎静岡労働局賃金室

☎054(254)6315

三島労働基準監督署

☎0555(986)9100



静岡県内の事業所で働く
(パート・アルバイトなど含
む)全ての労働者に適用され
る「静岡県最低賃金」が改正
され、10月4日から「時間額
885円」となります。なお、
特定の産業には特定(産業別)
最低賃金が定められています。

i 静岡県最低賃金の
改正のお知らせ

☎観光課
(32)1712



伊豆高原をはじめ、全国か
ら様々なジャンルで活躍する
154人のクラフト作家が集
まり、全138のブースで個
性あふれる作品の展示や販売
を行います。
日時 10月4日(金)～6日(日)
10時～16時(雨天決行)
会場 さくらの里

第21回クラフトの森
フェスティバル

広 告 欄

伊豆の銘菓・お土産・お中元やお歳暮に



つくみ福



まるごとみかん大福

ぐらんぱる公園前 木曜定休
TEL.0557-51-2333

和洋スイーツ つくみ

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

10月1日

年金生活者支援給付金制度がはじまります

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続は、日本年金機構（年金事務所）が実施します。



対象となる人

■ 老齢基礎年金を受給している人

以下の要件を全て満たしている必要があります。

- ・ 65歳以上
- ・ 世帯員全員が市民税非課税
- ・ 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

■ 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人

以下の要件を満たしている必要があります。

- ・ 前年の所得額が約462万円以下

※それぞれ国民年金制度からの基礎年金を受給している人が対象です。

請求手続

①平成31年4月1日以前から年金を受給している人

対象となる人には、日本年金機構から請求手続の案内が9月上旬から届いています。同封のハガキ（年金生活者支援給付金請求書）を記入し提出してください。

②平成31年4月2日以降に年金を請求した人

年金の請求手続と併せて年金生活者支援給付金請求書の手続が済んでいる人は、あらためてハガキを提出する必要はありません。

日本年金機構から給付金のお知らせ(封筒)が届いていませんか？ 請求手続はお早めに！

年金生活者支援給付金のお問い合わせは

『給付金専用ダイヤル』

0570-05-4092（ナビダイヤル）

受付時間：月曜日 8時30分～19時

火～金曜日 8時30分～17時15分

第2土曜日 9時30分～16時

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日は19時まで。

※祝日(第2土曜日を除く。)、12月29日～1月3日はご利用になれません。



日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

※日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。



☎保険年金課 ☎32-1625
三島年金事務所 ☎055-973-1728
ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

令和元年(2019年) 10月(神無月)

■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
芸術祭 展示部門 4日(金)～6日(日) 音楽祭 12日(土)・13日(日) 上演部門 19日(土)・25日(金)～27(日) 11月3日(日・祝)・4(月・振休)		1 大安 みかん狩り(～1/31) 伊東温泉竹あかり 「イルミロマン・ ジャパネスク」 (～3/31)	2 赤口 伊東マリンタウン シーサイドスパ 市民カードデー	3 先勝 タウンミーティング (玖須美) いきいきスポーツ 大会	4 友引 伊豆高原クラフトの 森フェスティバル (～6)	5 先負 伊東駅前朝市 (毎週土・日曜日)
6 仏滅	7 大安	8 赤口 寒露 ここからマーケット	9 先勝 伊東マリンタウン シーサイドスパ 市民カードデー	10 友引	11 先負	12 仏滅 秋まつり(～13) 湯川・松原・岡・ 鎌田・吉田・荻・ 十足・宇佐美 (留田・初津除く)
13 大安	14 赤口 体育の日 秋まつり(～15) 宇佐美(留田・初 津)・池	15 先勝	16 友引 伊東マリンタウン シーサイドスパ 市民カードデー タウンミーティング (八幡野)	17 先負	18 仏滅	19 大安 秋まつり(～20) 赤沢 赤沢温泉花火大会 障害者スポーツ大会
20 赤口 第17回伊東陸上 カーニバル	21 先勝 土用	22 友引 祝日	23 先負 伊東マリンタウン シーサイドスパ 市民カードデー	24 仏滅 霜降 タウンミーティング (松原)	25 大安 広報いとう11月号 配布予定日	26 赤口 伊東マリンタウン シーサイドスパ 市民カードデー
27 先勝	28 仏滅	29 大安 秋まつり(～30) 富戸	30 赤口 伊東マリンタウン シーサイドスパ 市民カードデー	31 先勝 タウンミーティング (池)	10月の納税-納期限は10月31日(木) ☐ 市県民税3期 ☐ 国民健康保険税4期 納付は、便利で安心な口座振替をご利用ください。 ⑩ 収納課 ☎32-1291	

伊東温泉競輪開催日

⑩ 公営競技事務所 ☎37-4260

本 場 ■ミッドナイト♡ (ガールズ競輪を含む。) 2～4

場 外 ■小田原 F I 9/29～1 ■千葉記念(松戸) 3～6 ■取手 F I 8～10 ■岐阜 F I 8～10
 ■寛仁親王牌(前橋) 11～14 ■富山 F I 15～17 ■小田原 F I 16～18
 ■熊本 F I (久留米) 19～21 ■京王閣記念 19～22 ■熊本記念(久留米) 24～27
 ■青森 F I ナイター 25～27 ■広島 F I 28～30 ■別府 F I 29～31



急病になったら…

■夜間(午後7時～午後11時)は 夜間救急医療センターへ ☎37-2510
 ■深夜(午後11時～午前8時)は 伊東市民病院へ ☎37-2626
 ■休日(午前9時～午後5時)は 各当番医へ *緊急の場合は ☎119へ

日・曜日	内 科	外 科	小児科
休日(日曜・祝日) 当番医			
6(日)	伊東ヘルスサポートクリニック ☎55-7622	城ヶ崎やまだクリニック ☎53-1201	
13(日)	前田医院 ☎37-1912	立花胃腸科外科 ☎45-4811	日吉医院 ☎37-0763
14(月)	高野医院 ☎38-2111	木村整形外科クリニック ☎32-0600	高野医院 ☎38-2111
20(日)	横山医院 ☎35-0431	青木クリニック ☎45-5115	むらかみ小児科クリニック ☎52-4710
22(火)	伊豆高原クリニック ☎55-2522	許田医院 ☎37-5071	
27(日)	なかむら内科・消化器内科クリニック ☎36-5577	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ので、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。
 ■夜間救急医療センターは、伊東市医師会に診療業務をお願いしています。
 ■休日当番医は、伊東市医師会の協力により運営しています。

相談案内

\\ そうだ! 市民サービスセンターに相談しよう //

会場…市役所2階市民サービスセンター

㊟市民サービスセンター ☎52-3002(予約)

■法律相談 *要電話予約8人 予約開始10月1日(火)~	
4日(金) 8時45分~11時30分	高橋省吾 弁護士
8日(火) 8時45分~11時30分	瀬野俊之 弁護士
15日(火) 8時45分~11時30分	東端克博 弁護士
24日(木) 8時45分~11時30分	高山 功 弁護士
■税務相談 *先着6人	
8日(火) 13時~15時	佐々木洋子 税理士
■登記の相談 *先着6人	
3日(木) 10時~正午	山田隼介 司法書士
■交通事故相談 *要電話予約4人	
15日(火) 13時~15時30分	阿久根展大 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	
3日(木) 13時~15時	速水ふじ子・佃正幸 人権擁護委員

■行政相談	
17日(木) 13時~15時	山木勇一・鈴木とも子 行政相談委員
■行政手続と表示登記の相談	
(外国人在留・農地利用関係・表示登記・土地測量・隣地境界)	
9日(水) 10時~正午	行政書士・土地家屋調査士
■警察の出張相談	
9日(水) 13時~15時	警察署相談員
■市民不動産相談 *今月の会場は市役所1階展望ギャラリー	
24日(木) 13時~15時	全日本不動産協会静岡県本部相談員ほか
■消費生活相談 *祝日除く	
毎週月曜日、2日(水)・11日(金)・16日(水) 13時~16時	
■市民相談 *祝日除く	
月~金曜日 8時30分~正午・13時~17時15分	
市相談担当	

※都合により、相談員が変更となる場合があります。

\\ ほかにも相談いろいろあります //

相談日が祝日の場合はお休みです。

相談内容・日時	会 場	問い合わせ
■教育相談		
月～金曜日 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 *電話予約可		
月～金曜日 9時30分～16時	健康福祉センター	家庭児童相談室 ☎37-9667(9時30分～16時) 子育て支援課 ☎32-1581
■女性相談 *月金は女性相談員		
月～金曜日 9時～16時	市役所1階社会福祉課	社会福祉課 ☎32-1537
■あんしん法律相談 *要電話予約		
第2、第4火曜日 13時30分～16時30分	健康福祉センター	社会福祉協議会 ☎36-5512
■心配ごと相談		
毎週水曜日 13時30分～16時	健康福祉センター	社会福祉協議会 ☎36-5512
■メンタル相談 *要電話予約		
16日(水) 13時30分～14時30分・14時45分～15時45分	市役所4階健康推進課	健康推進課 ☎32-1584
■出張年金相談 *要電話予約(保険年金課 ☎32-1625)		
9日(水) 10時～14時30分／杉村労務管理事務所	市役所5階小会議室	その他、厚生年金等の請求やご不明な点は、 ねんきんダイヤルへ ☎0570-05-1165
23日(水) 10時～14時30分／三島年金事務所	市役所5階中会議室	
■補聴器の相談会		
4日(金) 14時～15時30分	観光会館第4会議室	社会福祉課 ☎32-1533
23日(水) 10時～15時	玖須美温泉会館	
24日(木) 10時～15時	八幡野コミュニティセンター	
■身体障がい福祉相談会 *要電話予約		
7日(月) 13時30分～15時30分	社会福祉課相談室	なかいずりハ ☎0558-83-2195
■知的障がい福祉相談会 *要電話予約		
毎週火曜日 9時30分～正午	社会福祉課相談室	いぶき ☎45-6013
■精神障がい福祉相談会 *要電話予約		
9日(水) 10時～16時	健康福祉センター	サポートセンターいとう ☎82-5680
■くらし相談センター「こころ」 仕事や生活、家計の悩みを抱え、生活に困っている人はご相談ください。		
月～金曜日 8時30分～17時15分	社会福祉課	社会福祉課 ☎36-1190

レクリエーションスポーツ教室

日時 11月8日・15日・22日・12月6日・13日・20日・令和2年1月17日・24日・2月7日・14日・28日・3月6日の各金曜日（計12回）

場所 市民体育センターほか

内容 ビーチボールバレーほか

対象 市内在住・在勤の人

指導者 伊東市社会教育指導員 稲本多津郎

参加費 2,500円（傷害保険料など）

定員 50人

持ち物 体育館シューズ（屋外のときは運動靴）、タオルなど

共通事項

申込み

往復ハガキに、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」まで。

締切り

10月26日（土）**必着**

※各教室とも、運動のできる服装を準備してください。

※応募多数の場合抽選です。

※万一けがをした場合は応急処置をしますが、その後の責任は負いませんので注意してください。

振興公社の

スポーツ教室

問 振興公社
☎37-7135

レクダンス教室

日時 11月11日・18日・25日・12月2日・9日・16日・令和2年1月20日・27日・2月3日・10日・17日・3月2日の各月曜日（計12回）
13時30分～15時30分

場所 大原武道場

対象 市内在住・在勤の人

指導者 日本フォークダンス連盟公認指導者 道下輝子

参加費 3,500円（傷害保険料など）

定員 100人

持ち物 体育館シューズ、タオルなど

市民ボウリング教室

日時 11月9日～12月7日の各土曜日
10時～11時30分（計5回）

場所 ダンコーエン・ボウル

対象 市内在住・在勤の成人

指導者 日本体育協会ボウリング指導員

参加費 1,500円（傷害保険料など）

定員 20人

持ち物 筆記用具

いきいきスポーツ大会



今年も
開催!

60歳以上の人を対象としたスポーツ大会です。元気あふれる皆さんの参加をお待ちしています。

日時 10月3日（木） 9時開会

会場 市民グラウンド

競技 玉入れ、パン食い競走など

受付 当日、会場の開催本部で行います。

※雨天時は翌日に順延

問 高齢者福祉課 ☎32-1561

障害者スポーツ大会



障がいのある人は、どなたでも参加できます。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

日時 10月19日（土） 10時～15時

会場 東小学校体育館

受付 当日、会場の開催本部で行います。

持ち物 体育館シューズ

問 社会福祉課 ☎32-1532

新規会員募集

◆INFC 伊豆ノルディックウォーキング・フィットネス・クラブ◆



代表者・連絡先 JNFA ベイシックインストラクター
遠藤 真一 Tel090-1568-6254

活動場所 奥野ダム遊歩道・伊豆半島全域

活動日時 第2・4週 土・日曜日
9時30分～正午

会費 毎回 500円
入会金 2,000円
ポールレンタル料 500円

会員数 11人

内容 ノルディックウォーキング(以下NW)を御存じですか? NWは、2本のポールを使って歩くスポーツです。年齢・性別・身体能力に関わらず、目的に合わせて誰にでもできます。豊かな自然の中でNWを楽しみませんか?

新規会員募集

◆陶友会◆



代表者 星野 紀一
連絡先 大塚 雅雄 Tel090-5328-8435

活動場所 伊東市老人憩の家城ヶ崎荘

活動日時 隔週 月～木曜日
10時～14時

会費 毎月 1,000円
入会金 3,000円
材料費など実費

会員数 15人

内容 《陶芸》自分の好きな物を作り、一生楽しめます。教室のように決まった物を作らなくても良く、年齢、体力に関係ありません。一度体験してください。平成7年に設立され、毎年10月の芸術祭に参加しています。

としょかんだより

伊東図書館 ☎36-7433

今月のオススメ図書



『コドモノクニ名作選』上・下巻
／ アシェット婦人画報社

岡本帰一、東山魁夷、野口雨情、室生犀星など、大正、昭和のトップアーティストが絵を描き、詩を寄せ、童話を作り、だれもが知る童謡を生んだ大正11年創刊の『コドモノクニ』の名作選。時代を超えた彩り豊かな子どもの世界が広がっています。

主な新着図書のご紹介

書名	著者
1 烈風ただなか	あさの あつこ
2 君が異端だった頃	島田 雅彦
3 氷獄	海堂 尊
4 我らが少女A	高村 薫
5 掃除婦のための手引き書	ルシア・ベルリン
6 モンスーン	ピョン・ヘヨン
7 丘のうえのいっぼんの木に	今森 光彦
8 おばけとしょかん	斉藤 洋

ほか児童書も含め、多数購入しています。

としょかんinformation

■こども閲覧室の利用について

児童書コーナー奥に「こども閲覧室」があります。床にマットを敷いた部屋で、赤ちゃん連れの人も安心してご利用いただけます。なお、土曜おはなし会など、図書館の行事で使用しているときは利用できませんので、ご了承ください。

■今月の休館日

毎週月曜日、10月1日(火)、10月22日(火)、10月31日(木)

市民大学

募集要領

対象

市内在住又は在勤の人で全日程出席できる人(原則として18歳以上、学生を除く。)

申込み

ハガキ又はEメールに住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、希望講座(重複受講可)を記載し、下記までお送りください。電話・FAXでの申込みは受け付けていません。応募多数時は抽選となります。

申込先

〒414-8555

伊東市大原2-1-1

伊東市教育委員会 生涯学習課
市民大学担当

✉gakusyuu@city.ito.shizuoka.jp
(件名に「市民大学講座申込」と明記)

※Eメールからの申込みについて、確認メールが届かない場合は、電話でお問い合わせください。

※申込締切後にキャンセルした場合も教材費(テキスト代、資料代など)がかかる場合があります。

※全ての講座に別途保険料200円がかかります。

※応募者全員に結果を郵送でお知らせします。

締切り **10月15日(火)必着**

☎生涯学習課 ☎32-1961

パソコン講座1

はじめてのワード講座

初心者向けワード講座です。基本操作を学び、分かりやすく、見栄えのする文章を作成しましょう。

日時 10月30日～11月20日の毎週
水曜日 13時30分～16時30分
(全4回)

受講料 6,200円+テキスト代
1,400円

持ち物 ワード
(Ver2010以降)
が入っているノ
ートパソコン



パソコン講座の共通事項

会場 生涯学習センターひぐらし会館
定員 各10人

講師 片山 博幸

※持ち物であるパソコンを持ち込めない人は受講できません。

文化・教養講座1

終活ことはじめ

いま話題の終活。誰でも無理なく始めることができます。老後を迎える人、備える人だけでなく高齢者世代を支える皆さんにもお勧めします。

日時 10月29日(火)、11月5日(火)
13時30分～15時30分(全2回)

会場 生涯学習センター中央会館
定員 16人

受講料 3,000円(教材費込)

講師 終活カウンセラー上級
貫洞 若菜

文化・教養講座3

魚のさばき方

伊東の地魚を使って、さばき方の基本を学ぶ、初心者向けの講座です。

日時 11月14日～28日の毎週木
曜日 9時30分～正午(全3回)

会場 健康福祉センター

定員 16人(未受講者対象)

受講料 3,800円(材料費込)

持ち物 エプロン、
ふきん

講師 福田 素士



パソコン講座2

はじめてのエクセル講座

データの集計、グラフの作成など、エクセルの基本操作を学びます。

日時 11月27日～12月11日の毎週
水曜日 13時30分～16時30分
(全3回)

受講料 4,800円+テキスト代
1,400円

持ち物 エクセル(Ver2010以降)
が入っているノートパソコン

文化・教養講座2

片付けの基本

片付けてもすぐに元に戻ってしまう、やり方がわからない、そんな人におすすめ。基本の考え方を学べば、様々な場面で応用可能です。

日時 11月26日(火)、12月3日(火)
13時30分～15時30分(全2回)

会場 生涯学習センター中央会館
定員 16人

受講料 3,000円(教材費込)

講師 整理収納ア
ドバイザー1級
ライフオーガナ
イザー1級
貫洞 若菜



文化・教養講座4

はじめての己書(おのれしょ)

書道でも絵画でもありません。筆ペンを使って自由にかきましょう!個性を文字に込めて楽しく表現してみませんか。初心者対象の講座です。

日時 11月1日、15日、29日、12月
6日の金曜日 10時～正午(全4回)

会場 生涯学習センターひぐらし会館
定員 15人

受講料 4,300円(材料代込)

持ち物 ぞうきん

講師 一般社団法人 日本己書道場
公認 道場師範 平野 美恵



第58回伊東市芸術祭

芸術の秋！伊東の芸術を心ゆくまでお楽しみください



第 58回伊東市芸術祭を右記のとおり開催します。お誘い合わせの上、ぜひお出かけください。
※生涯学習センター中央会館・ひぐらし会館にお車で越しの人は、仮設駐車場（100円ショップ隣）をご利用ください。

問 生涯学習課 ☎32-1964

部 門		期 間	時 間	会 場
展 示 部 門	絵画展 フォトコンテスト 手工芸作品展 1	9月27日(金) ～29日(日)	10時～16時 (29日は15時まで)	生涯学習 センター 中央会館
	華道展	9月28日(土) ～29日(日)	10時～16時 (29日は15時まで)	
	茶道展	9月28日(土) ～29日(日)	10時～16時 (29日は15時まで)	
	書道展 手工芸作品展 2	10月4日(金) ～6日(日)	10時～16時	
上 演 部 門	フラダンス	10月19日(土)	13時～16時30分	生涯学習 センター ひぐらし会館
	レクダンス	10月25日(金)	13時30分～15時30分	
	ギター	10月26日(土)	18時30分～20時	
	箏曲(三曲連盟)	10月27日(日)	12時～16時	観光会館 ホール
	音楽祭 I 部	10月12日(土)	13時～16時	
	音楽祭 II 部	10月13日(日)	13時～16時	
	詩吟・詩舞・剣舞	10月19日(土)	13時30分～15時30分	
	大正琴	10月25日(金)	13時30分～16時	
	洋舞	10月27日(日)	13時30分～16時	
	民謡・民舞	11月3日(日・祝)	13時30分～16時	
	邦舞	11月4日(月振休)	13時30分～16時	

あいさつの声が響き合うまちづくり

伊東市あいさつ運動秋の市民一斉活動日



伊 東市中にあいさつの声が響きあうまちづくりを目指して、11月1日(金)の朝7時～9時に、市内各地で一斉にあいさつ運動を行います。幼稚園・保育園・小中学校・高校や各区の活動に参加したり、通勤通学、散歩やごみ出しの際に積極的にあいさつを交わしたり、あいさつを意識した1日となりますよう、ご協力をお願いします。

あいさつ標語作品募集！

あ いさつをテーマとした標語を募集します。一人一作品とし、選定された作品は「あいさつ瓦版」で紹介し（コンクールは実施しません。）。ハガキ、メール、FAXなどで受け付けます。作品とともに、住所、氏名、電話番号を明記し、生涯学習課までお送りください。締切りは、11月15日(金)です。

問 生涯学習課 ☎32-1962

伊東市史編さん事業

「伊東の歴史Ⅱ-江戸時代-」



発刊記念特別頒価

2,000円

(令和2年3月31日まで)

頒布場所

- 市内書店
- 市役所5階生涯学習課窓口

B5判並製 全ページカラー

伊 東市のまとめとして『伊東の歴史Ⅱ』が完成。江戸時代の伊東の歴史を通読できる内容です。伊東の江戸時代は豊田秀吉の小田原合戦直後に始まり、現在の我々の直接的な先祖が活躍した時代です。市内は江戸城の石垣石供給地となり、多くの大名や有力家臣たちが石切を行い、多数の石船が江戸へ航海しました。一方、松川河口では三浦按針ことウィリアム・アダムスが洋式帆船を建造します。

そ こに生まれた村々は現在の行政区とほぼ同じ16か村が展開し、江戸中期には合計7500人ほどの人口を数えました。江戸向けの魚貝・薪・木材などを山野から取り出して廻船で運ぶ経済が生まれ、船大工や料理人など多くの職業が展開しました。興味深い内容です。ぜひ御一読ください。

問 生涯学習課 ☎32-3288



濱村社長と「さばコロ」



伊東港の新鮮なサバのすり身を使用したコロケです。

ゼッタイに「美味しい魚」がここにある！

地魚通信

25

伊豆・いとう地魚王国
加盟店を紹介します！

株式会社濱村屋

静岡市に本社がある濱村屋さんは、県内の地場産品を活用したオリジナル商品を考案し、地産地消に積極的に取り組んでいます。

伊東の地場産品では、いとう漁業協同組合の「サバ男くんすり身」を使用した「さばコロ」を考案し販売しています。

このさばコロ、魚が苦手な子どもでも食べやすいように隠し味に味噌を少し入れていきます。ほんのり甘い味付けで、青魚の独特な風味もないので食べやすくおすすめです。ご飯のお供にいかがでしょうか。市内では、いとう漁協で販売していますのでお問い合わせください。

(株)濱村屋本社

所 静岡市葵区流通センター5-8
☎ 054-263-2241

いとう漁業協同組合
業務部購買課

所 伊東市新井1-1-18
☎ 0557-37-3717
(7時～16時 火・土休み)

今月の健康レシピ「くるみ蒸しパン」

学校給食シリーズ48 (門野中学校給食室)



●材料 (2人分)

ホットケーキミックス…40g
くるみ(煎り)…15g
卵……………10g
豆乳……………40cc
砂糖……………小さじ1
バター……………小さじ1
カップ……………2枚

●作り方

- ①くるみを砕いておきます。
 - ②材料を全て混ぜ合わせます。
 - ③カップに入れて蒸します。
 - ④中心に竹串を刺して、生地が付いてこなければ出来上がり。
- ※くるみは大きなものと小さなものの2種類に砕くと、味と食感を楽しめます。

●栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
155kcal	3.7g	7.7g	31mg	0.2g

アイドル登場

いつも仲良し姉弟☆



ゆい な 結菜ちゃん (7歳) ここな 心菜ちゃん (7歳)
ひろと 尋音くん (3歳)

みんなの声

意見箱、市長への手紙などで寄せられる皆さんの声を紹介します。



観光地などの女性用トイレで行列ができています。観光トイレ新設の際には、女性用トイレを多く設置すべきだと思います。



市内の観光トイレについては、老朽化の状況などを勘案する中で順次改修を進めているほか、新たな観光スポットに新設するなど、来遊客の皆さんの利便性の向上を図っているところです。今年度整備する八幡宮来宮神社隣接地の観光トイレについては、想定される利用者数から必要最小限の便器数とし、加えて、多目的トイレを設置します。

今後も整備するトイレの規模や利用者数の状況などを考慮しながら、可能な限り女性用トイレの便器数を増やすなど、皆さんに優しいトイレとなるよう進めてまいります。