

巻頭

## 伊東市歯科医師会特集



### 伊東市交通指導員会

伊東市交通指導員会は、主に児童の登下校時の街頭指導を行っています。市内の子ども達などが安全に学校に通えるよう、一緒に活動してくれる交通指導員を随時募集しています。

伊東の交通安全を支えるやりがいのある活動です。是非ご参加ください。

☎危機対策課 ☎32-1361

@伊東市役所



伊東市役所

検索



ほぼ毎日更新中!

- 伊東市歯科医師会特集・・・・・・・・・・ 2P
- 高齢者あんしん見守りネットワーク事業・・ 14P



伊東市歯科医師会会長  
稲葉雄司 医師  
(ホワイト歯科クリニック)

オーラルフレイル予防について

「オーラルフレイル」は身体の衰え(フレイル)の一つで、「滑舌の低下」、「食べこぼし」、「わずかにむせる」、「噛めない食品が増加する」、「薬などが飲みにくい」、「口の中が乾くようになった」など、歯科口腔機能の軽微な衰えのことを指します。わずかな衰えが進行すると、「口腔機能低下症」となり様々な問題が起こります。例えば、噛む力や舌の運動能力が低下し満足に食事ができない時などは、低栄養・代謝量の低下を招き、ロコモティブ・シンドローム(運動機能低下症)やサルコペニア(加齢性筋肉減弱症)に至り、要介護となる恐れがあります。

# 健康寿命の向上を目指しましょう。

健康推進課 ☎32-1583

ご存知ですか? 「オーラルフレイル」



「静岡県歯チャンネル (VOL2.オーラルフレイル)」から引用

日頃から歯と口の健康に気を配り



オーラルフレイルを予防して健康で長生きしましょう

「静岡県歯チャンネル (VOL2.オーラルフレイル)」から引用

オーラルフレイルは全身の虚弱化への入口

また、えんげ障害によって食べ物が気道・肺に入りやすくなり、誤嚥性肺炎になるリスクが高くなります。これらの原因から食べる楽しみが無くなった場合、精神的ストレスを感じるようになり、食事によるコミュニケーションも減少し、社会的関わりが減少にもつながると考えられます。

フレイルの対策・予防を行うことで、要介護状態に陥ることを防ぐほか、既に要介護



「静岡県歯チャンネル (VOL2.オーラルフレイル)」から引用

状態の人についても改善を図ることが期待できます。オーラルフレイルの予防・改善と共に、虫歯・歯周病などによって、口腔機能が向上し、全身の栄養状態も良好となることを期待できます。そして運動により脳が活性化(認知症予防効果もあります。)され、唾液の分泌・えんげ機能・滑舌も向上します。オーラルフレイルの予防対策には、お口・お口周りの筋肉・舌の機能トレーニングが有効です。いつまでも美味しく食べて、お口の健康、体の健康を保ち、健康寿命の向上を目指しましょう。

## 伊東市歯科医師会役員の方

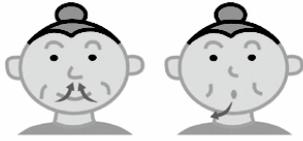


役職	氏名	役職	氏名
会長	稲葉 雄司	副会長	岡山 佐喜子
専務理事	百瀬 哲也	会計理事	土屋 宏
医療保険理事	新谷 康啓	地域保険理事 (学校・成人歯科)	仁田 直嗣
地域保険理事 (高齢期歯科)	望月 研司	学術理事	高川 徹一
広報情報理事	南島 文夫		

# お口の機能トレーニング

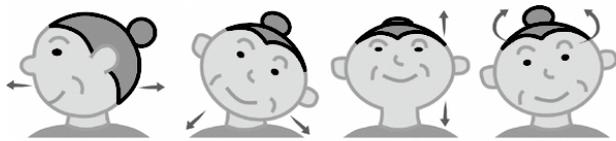
お口まわりの筋肉をトレーニングする体操です。無理せず行うことが大切です。

## ① 深呼吸



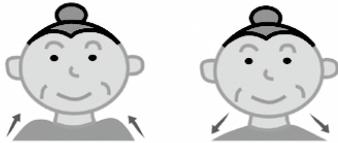
鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて口をすぼめて吐く。

## ② 首の運動(ストレッチ)



左右を向く 左右に傾ける 上下を向く 回す  
 左→正面→右→正面 左→正面→右→正面 下→正面→上→正面 左回り→右回り

## ③ 肩の運動(ストレッチ)



上下 ゆっくりあげ、ストンと下ろす。  
 腕を回す 前回し→後回し

## ④ 頬の運動(お口まわりの筋力アップ)



片方づつ頬を膨らませる 両方頬を膨らませて両手をあて「ブツ」とつぶす。

## ⑤ 顔の運動(お口まわりの筋力と咀嚼機能アップ)



口を尖らせて「ウー」 口を横に広げて「イー」

## ⑥ 唾液腺マッサージ(唾液を出す効果)



両手を頬にあて、ゆっくり円を描くようにマッサージ 前回し→後回し  
 両親指を顎の下に当てて「グーツ」と押す

## ⑦ 舌の運動(滑舌と嚥下機能アップ)



前に出す 左右に動かす 唇をゆっくり一周なめる

## ⑧ 発音(滑舌と嚥下機能アップ)



大きな声で、ゆっくりはっきりと口や舌を動かす  
 「パ」「タ」「カ」「ラ」  
 「パンダのたからもの」

## ⑨ その他の早口ことば(滑舌と嚥下機能アップ)

- 1) 生麦生米生卵 (なまむぎなまごめなまたまご)
- 2) 隣の客はよく柿食う客だ (となりのきやくはよくかきうきやくだ)
- 3) この竹垣に竹立て掛けたのは、竹立て掛けたかったから竹立て掛けた (このたけがきにたけたてかけたのは たけたてかけたかったからたけたてかけた)

「フレイル・オーラルフレイル」パンフレットから引用

むし歯に強い歯と  
 口の土台(マウスフロー)

口の中は、その人の暮らしぶり(食べる物、食べる間隔、口の清掃、喫煙)がそのまま現れる所です。小さな頃から健康な歯や口の手入れの習慣があると、大人になってから後悔することが少ないでしょう。市では、小さなお子さんのむし歯予防のために次のことを実施しています。

① フッ化物歯面塗布(フッ化物のジェルを歯面に塗る)  
 11歳6か月健診・2歳児健康教室・3歳児健診の希望者

② フッ化物洗口(フッ化物物に入った液で30秒のブクブクうがい) 4・5歳児のうち希望者

生え替わりの時期の「生えだての歯」は柔らかく、歯の高さが揃っていないことで磨きづらいため、むし歯になりやすい状態が続きます。市は、幼稚園・保育園・小学校・高校で歯科講座を実施し、定期的歯科健診の受診や毎日の歯みがきの大切さを啓発し、むし歯に強い歯と口の土台づくりに努めています。

# 地域包括ケアシステム構築における

## 歯科医師会の役割

### 深刻な現状

**伊** 東市の65歳以上人口は令和2年4月1日現在で、全体の42・3%を占めており、昨年度の同時期と比較して0.5%上昇しています。県の平均が29・5%である中、県内35市町中の10市町が40%超であり当市はその10市町のうちの1つとなっています。

### 在宅医療における 歯科の役割

**こ** のような中、本市では、歯科通院が困難となった高齢者に対応するため、訪問歯科診療に携わる歯科医の増員をお願いするとともに、歯科医師と医師や介護職の顔の見える関係づくりを通じ、切れ目のない在宅医療と介護の連携を伊東市歯科医師会とともに進めていきたいと考えています。

### 認知症対策における 歯科の役割

**国** は認知症施策の一環として、平成27年に新オレンジプランを策定し、昨年新たに「認知症施策推進大綱」を取りまとめました。大綱では、認知症は誰もがなり得る可能性があるとし、認知症の発症を遅らせる「予防」と認知症になっても住み慣れ

た地域で暮らし続ける「共生」に重点を置いています。適時・適切な時期に介入し、認知症を早期発見することが重要であり、歯科医師が治療の一環として高齢者と接する中で、認知症の疑いがある人に早期に気づき、その人のかかりつけ医と連携して対応するとともに、その後も認知症の人の状況に応じた口腔機能の管理を適切に行うことが大切です。

### 市民の皆さんへ

**地** 域包括ケアシステムにおける在宅医療と介護の連携の分野においては、自宅付近の診療所や歯科診療所、地域包括支援センター及び介護事業所などの情報をまとめ「伊東市医療・介護マップ」を作成し、市役所・各出張所、医療機関、地域包括支援センターなどに配架しています。また、かかりつけ歯科

医師がいない人は、いる人に比べて認知症になるリスクが1.4倍も高いと言われていることから、普段からお口の状態をチェックするためにも、かかりつけ歯科医師を持つことをお勧めします。



### 更

なる高齢化を迎える上で、医療と介護の双方を必要とする状態になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、伊東市歯科医師会を始め、伊東市医師会、伊東熱海薬剤師会及び介護関係者などの地域における医療・介護関係機関と行政が連携して、地域の医療・介護・予防・住まい・生活支援を包括的に確保する「地域包括ケアシステム」を構築するための取り組みを進めてまいります。

☎高齢者福祉課

☎(32)1561

## 伊東市 歯科医師会

協働事業

伊東市

- 保育園・幼稚園歯科健診
- 4歳・5歳児フッ化物洗口事業
- 小中学校 学校歯科健診
- 就学児歯科健診 年1回
- 歯周病検診 8～12月、対象40・45・50・55・60・65・70歳の市民

- 妊産婦健診 妊娠中と出産後1年間(各1回)
- 1歳6か月健康診査 毎月1回
- 2歳児健康教室 毎月1回
- 3歳児健康診査 毎月1回

## 伊東市歯科医師会所属医療機関一覧

医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
-------	----	------	-------	----	------

### 宇佐美地区

小川歯科医院	宇佐美1782-9	48-9054	新谷歯科医院	宇佐美1609-5	48-9602
上條歯科医院	宇佐美1874-21	48-8141	仁田歯科医院	宇佐美1966-18	47-0111

### 湯川・松原地区

あかつき歯科医院	松川町3-2	35-0721	大高歯科医院	湯川1-14-16	36-6220
飯田歯科医院	東松原町13-3	38-6485	大竹歯科医院	湯川2-16-23	37-2728
石川歯科	銀座元町6-1	37-4855	しまだ歯科医院	猪戸1-6-12	38-2300
伊東中央歯科医院	中央町9-1	37-0569	ちゃいんど歯科医院	松原本町16-16	38-3336
岡山歯科	湯川1-6-4	37-3348			

### 玖須美地区

石井歯科医院	静海町4-20	36-4141	ホワイト歯科クリニック	竹の内1-5-13	38-8148
いなば矯正歯科研究所	和田2-3-5	37-3281	前島歯科医院	玖須美元和田727-71	32-3311
土屋歯科診療所	竹の内2-4-20	37-2392	モモセ歯科クリニック	大原3-15-20	36-8867
富士見歯科医院	玖須美元和田730	36-3703			

### 岡・鎌田地区

井原歯科岡診療所	桜木町1-5-11	37-6565	小出歯科医院	桜ガ丘2-5-8 1F	38-3587
エトワール歯科クリニック	広野1-1-26	36-2825	鶴岡歯科医院	宮川町1-3-13	37-4101
エムアイデンタルクリニック	南町2-3-23	38-8831	望月歯科医院	岡広町4-18	32-4141
エンゼル歯科クリニック	鎌田957-1	35-1355	米山歯科	桜木町1-2-4	38-8536

### 川奈・吉田・荻地区

小林歯科医院	荻147-3	37-6661	みどり歯科クリニック	川奈1230-19 川奈駅前ビル東館2F	45-6487
下村歯科医院	吉田404	45-4677	南島歯科医院	吉田758-12	44-2618
ひだ歯科医院	川奈1228-210	45-4545			

### 対島地区

伊豆高原歯科医院	富戸1309-4	35-9048	高川歯科医院	八幡野1189-58	53-3057
ウノ歯科医院	八幡野1296-61	54-3215	はぎわら歯科医院	八幡野1194-30	53-0026

# 健康ひろば

子育て

母子保健事業

1歳6か月児健康診査、2歳児健康教室、3歳児健康診査については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、実施を延期しましたが、6月から再開しました。そのため、8月実施の健診などは、本来の対象月から変更となっております。健診再開後、対象の子さんには個別に通知しますので、ご確認ください。

☎子育て支援課

(32)1582

児童扶養手当のお知らせ

児童扶養手当は18歳以下の子を監護養育する配偶者のいない親が、自立生活のために必要な給付を受けられる制度です。給付を受けるためには、申請が必要です。まずはお問い合わせください。

「現況届の提出」

受給者は毎年8月1日現在のご家庭の状況を報告する現況届の提出が必要です。

対象者には通知を送付しますので、8月3日(月)～31日(月)までに手続をしてください。

※土日・祝日を除く。

☎子育て支援課

(32)1581

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 令和2年3月、4月生まれの子どもとその家族

日時 8月21日(金) 9時10分～

会場 健康福祉センター

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 8月14日(金)までに電話で左記へ。

☎子育て支援課

(32)1582

健康

野菜料理レシピ募集!

「私のおススメ かんたん! げんき! 野菜料理レシピコンテスト2020」の野菜料理レシピを募集しています。応募期間は7月20日(月)から8月28日(金)まで。応募用紙はホームページでダウンロード又は健康推進課で配布しています。



☎健康推進課

(32)1630

## 伊東市 医師会だより

vol. 18

### ●はじめの一步

予期せぬ新型コロナウイルス感染症が世界を襲っています。国を挙げての一大イベントであるオリンピック、パラリンピックも今年は開催できなくなりました。

そんなオリンピックですが、当初は全ての人々の健康のため、アマチュア精神にのっとりプロを排除して行われていましたが、現在はこれが逆転している状態です。このコロナ騒ぎを機に、原点に立ち返り考えてみるのもよいのではないのでしょうか。

健康は運動、食生活、睡眠、ストレスなど、生活習慣が大きく関わります。世の中の多くの方は、これらの生活習慣がうまくいっていないため、色々な病気が生じます。

健康が損なわれると新型コロナにもかかりやすく、かかると重症となってしまいます。まずは少しでも時間を作り、運動靴を履いて外に出しましょう。1週間に1回でも2回でも良いから、はじめの一步を踏み出しましょう。

横山医院 横山良望

☎伊東市医師会 37-8925

広告欄

社会福祉法人 春栄会

がし

## ケアセンターうばめ楯伊東

見て・くらべて・試して・選べるショールーム

フランスベッド・リハテック・ファイテン等の商品を多数取り揃えております

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

年中無休 (9時～17時30分まで)

伊東市八幡野1105-3 TEL 55-1311

暑中お見舞い申し上げます

令和2年 盛夏

## 伊豆介護センター

社員一同

☎36-9069 <http://www.izukaigo.com>

「広報いとう」の発行経費に充てるため、広告を掲載しています。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨・保証などするものではありません。

# 7月から特定健診が スタートしています！



**STOP!**  
感染拡大  
新型コロナウイルス

健康推進課 ☎ 52-3051

9月30日まで

特定健診は**黄色い封筒**で、対象者に受診券をお送りしています。  
詳しくは受診券に同封の通知をご確認ください。

## 伊東市国保特定健診

**対象** 伊東市国保加入の40

歳～74歳までの人

**受診期間** 令和2年9月30日  
まで

※年度途中の国保加入者、今年度75歳になる人は、期間が異なる場合があります。

## 自己負担額

40歳～64歳 10000円

65歳～74歳 5000円

※所得によって軽減あり。

**内容** 診察、身体計測、血

圧測定、血液検査、尿検査

など

※がん検診は含まれません。

**受診方法** 受診券を持って、

協力医療機関で受診。詳しく

は受診券に同封の「特定

健診の受けかた」をご覧ください。

ください。

## 後期高齢者健康診査

後期高齢者医療制度に加入

し、現在、生活習慣病で受療

中でない人に、**赤紫色の封筒**

で受診券を送付しています。

生活習慣病で受療中の人も、

健康管理のために希望する場合は受診できます。詳細

はお問い合わせください。

外出自粛で、生活習慣病に近づいていませんか？

筑波大学大学院と健康機器メーカーの株式会社タニタが、会社員を対象に行った共同調査によると、外出自粛によって普段よりも3割ほど歩数が減ってしまっているそうです。

外出自粛によって運動量が減ると、体重が増加し、高血圧、高血糖や脂質異常などを招き、心筋梗塞などの大きな病気になるリスクが高まります。

体を動かし運動不足を解消！



※感染症予防のため、周囲の人と「2m以上」距離をとってください！

## 外出自粛の継続



## 体重増加



知らず知らずのうちに・・・

**高血圧**

**高血糖**

**脂質異常**

感染症予防のため、治療をやめていませんか？

新型コロナウイルスへの感染を恐れて医療受診を控える人が多くなっています。しかし、必要な治療や薬の中断は健康状態の悪化につながる可能性があります。

電話やオンラインなどを活用し、診察を行っている医療機関もあります。持病のある人は、かかりつけ医と相談し、必要な治療や薬は続けるようにしましょう。

※電話やオンラインでの診療が可能な市内の医療機関は、広報いとう6月号の折り込み又は市ホームページ、厚生労働省ホームページなどでご確認ください。



市ホームページは  
コチラから

持病のある人は、今年の健診の受診方法について、主治医とご相談ください。



# 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** 特別定額給付金の申請  
はお済みですか

5月より受け付けている特別定額給付金の申請期限は、8月20日(木)です。期限を過ぎて申請された場合、給付はできませんのでご注意ください。

**問** 特別定額給付金事務局  
☎(52)3306

**S** 8月19日は道の日

生活に不可欠な道路を広く、美しく、安全に利用できるよう庭木の剪定やゴミの持ち帰りにご協力をお願いします。

**問** 建設課  
☎(32)1751

**山** 8月21日は県民の日

わたしたちのふるさと、ふじのくに。静岡県が、現在のような形でスタートしたのは、明治9年8月21日。

静岡県を身近に感じてもらうため、毎年この日を「県民の日」として、県内各地で施設入場料の割引や多彩なイベントが開催されます。

【市内で入館（入場）料が無料になる施設】

・木下左太郎記念館

8月21日(金) 9時～16時30分

・市営海浜プール

8月21日(金) 9時～16時

・伊東温泉観光・文化施設東海館

8月21日(金) 9時～17時

詳細は、県ホームページをご覧ください。

**問** 秘書課  
☎(32)1173



県ホームページは  
コチラから

**i** 農薬危害防止運動実施中 6月～8月

6月～8月は、農薬の使用が増える時期になります。農薬を適正に使用しましょう。

①ラベルをよく確認し、記載事項を守る。  
②有効期限切れの農薬は、使用しない。  
③無登録農薬の疑いのある資材を、使用しない。

④手袋、マスク、防除衣などの保護具を着用する。  
⑤土壌くん蒸剤を使用する際は、被覆を行うなど、揮散に注意する。

⑥農薬が周囲に飛散しないよう、風向きなどに十分注意する。

⑦住宅地などで農薬を使用する際は、周辺住民の人に十分配慮する。

⑧養蜂が行われている地域では、事前に農薬使用の情報提供をするなど、危害防止対策を行う。

⑨農薬は安全な場所に施錠して保管する。

⑩農薬は、他の容器（飲料用容器など）へ移し替えない。

**問** 産業課  
☎(32)1733

**i** 後期高齢者医療制度の保険料決定通知書発送

発送は8月中旬頃です。保険料を年金からの天引きで納める人には縦長の決定通知書を、口座振替や納付書で納める人には横長の決定通知書を送付します。第1期の納期限は8月31日(月)です。

**問** 保険年金課  
☎(32)1624

**i** 重度障害者(児)医療費助成金受給者証の更新

重度障害者(児)医療費助成金受給者証の有効期限は9月末日です。8月下旬に更新に必要な申請書を送付しますので手続をしてください。

**対象**

・身体障害者手帳1級又は2級の人の

・身体障害者手帳3級のうちの内部障害の人の

・療育手帳A判定の人の

・特別児童扶養手当1級の支給対象児童

・精神障害者保健福祉手帳1級の人の

**問** 社会福祉課  
☎(32)1533

**i** 鐘を合図に黙とうを捧げ平和を祈りましょう

8月6日は広島に、9日は長崎に原爆が投下された日です。この両日と15日の終戦の日、慰霊の鐘を鳴らします。原爆による死没者と戦没者の冥福と恒久平和を祈り、黙とうを捧げましょう。

【鐘を鳴らす時間】

8月6日(木) 8時15分

9日(日) 11時2分

15日(土) 正午

**問** 社会福祉課  
☎(32)1531

**i** 防災訓練の中止について

9月1日に予定しておりました伊東市総合防災訓練については、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止といたしました。なお、訓練は中止しますが、各家庭において備蓄品の確認や避難場所等の確認を行い災害に備えましょう。

**問** 危機対策課  
☎(32)1361・1362

**i** 簡易な修繕工事の参加資格の追加登録受付

市が市内に発注する100万円未満の簡易な修繕工事を行うためには、参加資格の登録が必要です。追加登録を受け付けますので、参加を希望する人は手続をしてください。  
**対象業者** 市内に主たる事業所を有し、伊東市建設工事競争入札参加登録がされていない者（建設業の許可の有無は問いません）。令和2年2月以降に登録した場合は不要です。

※建設工事競争入札参加資格者は、この参加資格登録の必要はありません。

**提出書類** 簡易な修繕工事参加登録申請書、平成31年度分の納税証明書。申請書は庶務課窓口（市役所6階）で配布します。市ホームページからも取得できます。  
**提出方法** 庶務課窓口にて受付期間 9月1日（火）～10日（木）（土日は除く。）  
**登録有効期間** 令和4年3月31日まで。

☎ 庶務課  
☎ (32) 1236

**i** 市職員の採用試験 B日程（高卒対象）

令和3年4月1日付けで採用する伊東市職員（高卒）の採用試験を行います。  
なお、A日程（大卒・短大卒）の採用試験の申込受付は6月19日（金）で終了しましたが、建築技師については再募集を行います。

**職種と人数**

- ・一般事務（一般行政事務に従事）：10人程度
  - ・土木技師（土木技術業務その他一般事務に従事）：若干人
  - ・建築技師（建築技術業務その他一般事務に従事）：若干人
  - ・電気技師（電気技術業務その他一般事務に従事）：若干人
- 再募集（大卒・短大卒）**  
・建築技師：若干人  
※大卒・短大卒を含めた人数となります。  
※幅広い人に受験していただくよう、SPI3での試験を実施します。また、各技師にあつては年齢要件を緩和しました。詳細は市ホームページから。

**試験日** 9月20日（日）  
**会場** 市役所（応募状況などにより、日程及び会場を変更する場合があります。）

**申込書** 市役所（秘書課）、各出張所、連絡所で配布します。また、市ホームページからダウンロードや、郵送を依頼することで取得できます。

**申込み** 申込書に必要事項を自筆で記入し、左記の担当課へ書留郵便にてお申込みください（インターネットでの申込みはできません。）

〒414-8555 大原2-1-1 秘書課

**受付期間** 8月11日（火）～31日（月）※最終日必着

☎ 秘書課  
☎ (32) 1171・1172

**i** 伊東市芸術祭作品募集

9月25日（金）から27日（日）まで、生涯学習センター中央会館で実施する第59回伊東市芸術祭フォトコンテストと絵画展の作品を募集します。

フォトコンテストは、フィルム・デジタルカメラ共に応募可能です。

絵画展では、100号以内の作品を募集します。1人2点以内です。

**資格** 市内在住・在勤の人の出品希望の人は出品票を、絵画展に出品希望の人は出品申込書を生涯学習課へ提出してください。出品票、出品申込書及び募集要項は生涯学習課で配布します。

**締切** 8月27日（木）必着

※フォトコンテスト・絵画展共に、9月24日（木）の13時～15時の間に、作品を会場へ自己搬入してください。また、9月27日（日）の15時～16時の間に会場から作品を自己搬出してください。

☎ 生涯学習課  
☎ (32) 1964

**i** 伊東高校城ヶ崎分校 アートコース展2020

城ヶ崎分校アートコースの在学生・卒業生の作品展です。

**日時** 8月13日（木）～23日（日）10時～16時  
**会場** 伊東ふれあいセンター  
**入場料** 無料  
☎ 伊東市振興公社  
☎ (37) 7135

広 告 欄

町の便利屋さん  
びより  
**手伝い日和**

地域密着型サービスで、がんばります！  
桜井 隆

**スズメバチ駆除します！** 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 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 山田康太法務事務所**  
お電話に  
ご相談下さい TEL0557-48-7370  
初回相談無料 土日・夜間も対応（要予約）  
司法書士 山田康太 伊東市川原1216番地の30

「広報いとう」の発行経費に充てるため、広告を掲載しています。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨・保証などするものではありません。

**i** 技能功労者表彰の推薦

優れた技能で伊東市の発展を長い間支えている人を技能功労者として毎年表彰しています。昨年度は10人が表彰を受けました。今年の表彰の対象となる人の推薦を受け付けます。

**対象となる人**

次の全ての要件を満たす人  
・市内在住で、主に市内で働いている（市内で20年以上）。

・優れた技能を持ち、後輩の模範となっている。

・同一職業に30年以上従事し、年齢が満60歳以上（昭和35年11月1日以前生まれ）

技能功労者該当業種

1	飲食物調理
2	接客サービス
3	生活衛生サービス
4	保健医療
5	農業
6	林業
7	漁業
8	採掘
9	窯業製品製造
10	土石製品製造
11	金属材料製造
12	化学製品製造
13	金属加工
14	金属溶接・溶断
15	一般機械器具組立・修理
16	電気機械器具組立・修理
17	輸送用機械器具組立・修理
18	計器・光学機械器具組立・修理
19	飲料・たばこ製造
20	食品原料製造
21	食料品製造
22	紡糸
23	織布団関連
24	衣服繊維製品製造
25	木・竹・つる製品製造
26	パルプ・紙・紙製品製造
27	印刷製本
28	ゴム・プラスチック製品製造
29	革・革製品製造
30	装身具等身の回り品製造
31	建設業
32	その他の技能工

**該当する職種**

左表のとおり。

**推薦する人**

・所属している団体、勤務先の事業所が所属している団体の代表者：伊東建設関連業者連絡協議会、伊東造園事業協同組合、伊東菓子組合、伊東市建築大工組合などの組織、団体の代表者  
・地域の代表者：区長など  
・勤め先の代表者：会社の社長、会長など

**手続の方法**

推薦書は産業課にあります。推薦期限は8月31日(月)までです（選考委員会による審査有）。表彰式は11月に行う予定です。

**問 産業課**

☎(32)1734

**i** お盆飾りの収集は 8月16日(日)

お盆飾りは指定袋に入れず、朝8時30分までに指定された場所に出してください。

**宇佐美** 鳥川橋・仲川橋・宮川橋・金草橋の各橋際、留田火の見下

**湯川** 湯川船揚場堤防入口

**松原** 渚橋際（新井側）

**玖須美** 旧水産試験場前（新井側）、市民体育センター入口

**新井** 西町旧交番横、東町会館ごみステーション横

**岡** 伊東聖母幼稚園前、緑風園裏、星野リゾート界伊東（旧いづみ荘）横

**鎌田** 和泉橋際（伊豆急行線

高架橋の川沿い上流側）、城平住宅A棟上

**川奈** 東町船揚場入口、川奈漁協前広場

**吉田** 神社前ごみステーション横

**富戸** 旧富戸出張所先海岸埋立地

**八幡野** 港船揚場、伊東道線

**赤沢** 海岸駐車場

※このほか、富士見、城星、田代、長美代、川奈小室町、富戸払町、荻、十足、池地区は、ごみステーションに出してください。

**お願い**

・線香などの火気類は指定場所付近では使用しないでください。火災の原因となり、大変危険です。

・長い竹などは50cm以内に切って、束ねてください。

・16日に出せない場合、指定袋に入れ、もえるごみとして収集日に出してください。

**問 環境課**

☎(32)1371



広 告 欄

住居・別荘・空き家・実家・部屋単位・ホーム入居準備・整理収納・ゴミ屋敷・汚部屋

家財整理・片付け

**かんだうサービス**

「広報をみて」と

☎0120-35-9930

**遺品整理/終活整理**

遺品整理士・終活カウンセラー 整理収納アドバイザー

株式会社かんだうサービス 本社事務所：伊東市岡 倉庫：伊東市玖

遺品整理 伊東 検索

ホームページからください

保険に入ってよかったあ〜♡

株式会社 伊豆急コミュニティー 保険課

フリーコール TEL0120-363-129

9:00~18:00 (土日除く)

「広報いとう」の発行経費に充てるため、広告を掲載しています。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨・保証などするものではありません。



### 納付相談会

後期高齢者医療保険料

保険年金課 ☎32-1624

夜間：8月12(水)、13日(木)  
17時30分～19時

### 人口と世帯数

6/30現在 ( ) 前月比

人口 67,999人 (-68)

男 32,179人 (-11)

女 35,820人 (-57)

世帯数 35,447世帯 (-6)

### 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。

### 伊東市メールマガジン

情報政策課

☎32-1191

市では同報無線(広報いとう)で放送した内容をはじめとする各種行政情報をメールで配信しています。



詳細は市ホームページから

☎(32)13361

問 危機対策課



東京電力  
パワーグリッド  
ホームページ

災害や設備事故などにより停電が発生した場合に、東京電力パワーグリッドのホームページから停電情報を確認することができます。また、TEPCO公式スマートフォンアプリ「TEPCO速報」にて、停電地域や復旧時間の見込みなどをお知らせしています。

停電になったら

店舗などの営業再開に伴う火災予防

☎055(920)9101

問 駿東伊豆消防本部

営業を自粛していた店舗などの営業再開に当たり、火災予防のため、次のことにご注意ください。  
・調理中に鍋を加熱したまま放置する、忘れるなどの人為的なミスによる出火  
・油やホコリがたまったガス給湯器や排気ダクトの内側に引火することによる出火  
・コンセントとプラグの隙間にホコリが溜まり、そのホコリが空気中の湿気を吸収することで、漏電し発火するトラッキング現象による出火

☎(32)3055

問 市民課

不在などの理由により、市役所に返戻されたマイナンバー通知カードは、11月30日(月)を保管期限とします。その後、全ての通知カードを廃棄しますので、受け取りを希望される人は、本人確認書類(運転免許証など)をご持参の上、市民課までお越しください。  
保管期限 11月30日(月)  
受取場所 市民課窓口  
持ち物 本人確認書類(写真付きでない場合は要2点)  
※代理受取は、別途書類が必要になります。左記までお問い合わせください。

マイナンバー通知カードの保管期限

☎(37)7135

問 伊東市振興公社

伊東市出身・在住のピアニストによるピアノリサイタル。  
日時 9月12日(土) 開演18時30分(開場45分前)  
会場 伊東市観光会館  
入場料 大人2500円 高校生以下1500円(全席自由)  
演奏予定曲目 ベートーヴェン「ソナタ 第29番「ハンマークラヴィア」」他  
入場券販売所 振興公社事務室・市内各コミュニティセンター・生涯学習センター  
荻会館 ※入場券は7月1日から販売しています。

梅原圭  
ピアノリサイタル

### 広告欄

135号線沿い伊豆のおだんごカフェ

伊豆の銘菓・お土産 お中元やお歳暮にも

和洋スイーツ つぐみ庵

ぐらんぱる公園前 木曜定休  
TEL.0557-51-2333

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。

(株)東海バス伊東営業所 0557-37-5121

「広報いとう」の発行経費に充てるため、広告を掲載しています。広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨・保証などするものではありません。

# みんなの暦

令和2年(2020年) **8**月(葉月)

■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
<b>8月の納税</b> ———— <small>納期限は8月31日月</small> <input type="checkbox"/> 市県民税 2期 <input type="checkbox"/> 国民健康保険税 2期 <small>☎収納課 ☎32-1291</small>						<b>1</b> 大安 伊東駅前朝市(毎週土・日曜日)
<b>2</b> 赤口	<b>3</b> 先勝	<b>4</b> 友引	<b>5</b> 先負 <small>伊東マリンクラブ シンサイズパス 市民カードデー</small>	<b>6</b> 仏滅	<b>7</b> 大安 立秋	<b>8</b> 赤口
<b>9</b> 先勝	<b>10</b> 友引 山の日 市制施行記念日	<b>11</b> 先負	<b>12</b> 仏滅	<b>13</b> 大安	<b>14</b> 赤口	<b>15</b> 先勝
<b>16</b> 友引	<b>17</b> 先負	<b>18</b> 仏滅	<b>19</b> 先勝 <small>伊東マリンクラブ シンサイズパス 市民カードデー</small>	<b>20</b> 友引	<b>21</b> 先負	<b>22</b> 仏滅
<b>23</b> 大安 処暑	<b>24</b> 赤口	<b>25</b> 先勝 広報いとう9月号 配布予定日	<b>26</b> 友引 <small>伊東マリンクラブ シンサイズパス 市民カードデー</small>	<b>27</b> 先負	<b>28</b> 仏滅	<b>29</b> 大安
<b>30</b> 赤口	<b>31</b> 先勝 二百十日					

## 伊東温泉競輪開催日

☎公営競技事務所 ☎36-0120

本場 ■F II 18~20  
 場外 ■富山記念 1~2 ■向日町F I 3~5 ■川崎F I ナイター 3~5 ■富山F I 6~8  
 ■函館G III ナイター 7~10 ■広島F I 9~11 ■オールスターG I (名古屋) 12~16  
 ■静岡F I (ガールズケイリンを含む) 14~16 ■立川F I 18~20 ■福井F I 22~24  
 ■松戸記念ナイター 22~25 ■小田原記念 27~30 ■防府F I 31~9/2



**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
2(日)	伊東ヘルスサポートクリニック ☎55-7622	伊豆高原メディカルたかやなぎ整形外科 ☎55-3322	伊東ヘルスサポートクリニック ☎55-7622
9(日)	なかむら内科消化器内科クリニック ☎36-5577	たちばなメディカルクリニック ☎45-4811	日吉医院 ☎37-0763
10(月)	高野医院 ☎38-2111	メディカルはば伊豆高原 ☎33-1200	高野医院 ☎38-2111
16(日)	山本医院 ☎47-5566	青木クリニック ☎45-5115	山本医院 ☎47-5566
23(日)	伊豆高原クリニック ☎55-2522	大川胃腸科外科 ☎36-9559	むらかみ小児科クリニック ☎52-4710
30(日)	横山医院 ☎35-0431	なかた整形外科クリニック ☎44-5252	

■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。  
 ■内科当番医で小児科を受診する際には、来院前に電話で受診が可能かご確認ください。年齢によっては受診できないことがあります。  
 その場合は伊東市民病院に電話(37-2626)でご相談ください。  
 ■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

相談日が祝日の場合はお休みです。

※新型コロナウイルスの情勢により変更となる場合がありますのでお問い合わせください。

※感染症拡大防止のため相談時にはマスクの着用をお願いします。

■会場…市役所低層棟 2階市民課市民生活係 ☎52-3002 (予約)

※都合により変更・中止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 8月3日(月)~
5日(水) 8時45分~11時30分/高橋省吾 弁護士
11日(火) 8時45分~11時30分/瀬野俊之 弁護士
18日(火) 8時45分~11時30分/東端克博 弁護士
27日(木) 8時45分~11時30分/高山 功 弁護士
<b>■税務相談</b> *先着6人
11日(火) 13時~15時/竹上一雄 税理士
<b>■登記の相談</b> *先着6人
6日(木) 10時~正午/山田隼介 司法書士
<b>■交通事故相談</b> *要電話予約4人
18日(火) 13時~15時30分/萩原繁之 弁護士
*今月は県相談員による相談はありません。
<b>■人権相談</b>
6日(木) 13時~15時/富永博道・山口早苗 人権擁護委員

<b>■行政相談</b>
20日(木) 13時~15時/山木勇一・鈴木とも子 行政相談委員
<b>■行政手続の相談</b> (相続関係・建設業許可・農地利用関係)
12日(水) 10時~正午/行政書士会
<b>■土地家屋調査士の相談</b> (表示登記・土地測量・隣地境界)
*今月はありません。
<b>■警察の出張相談</b>
12日(水) 13時~15時/警察署相談員
<b>■市民不動産相談</b> (会場は市役所3階小会議室)
27日(木) 13時~15時/宅建協会東部支部相談員
<b>■消費生活相談</b>
月~金曜日 9時~正午、13時~16時/消費生活相談員
<b>■市民相談</b>
月~金曜日 8時30分~正午、13時~17時15分/市相談担当

相談内容・日時	会場	問い合わせ
<b>●教育相談</b>		
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
<b>●家庭児童相談</b> *要電話予約		
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
<b>●メンタル相談</b> *要電話予約		
19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 ☎32-1583
<b>●出張年金相談</b> *要電話予約 (保険年金課 ☎32-1625)		
5日(水) 10時~14時30分/三島年金事務所	市役所1階展望ギャラリー	その他、厚生年金等の請求やご不明な点は、 ねんぎんダイヤルへ ☎0570-05-1165
19日(水) 10時~14時30分/三島年金事務所	市役所地下会議室	
<b>●女性相談</b>		
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
<b>●あんしん法律相談</b> *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
<b>●心配ごと相談</b>		
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
<b>●補聴器の相談</b>		
7日(金) 14時~15時30分	観光会館第4会議室	社会福祉課 ☎32-1533
17日(月) 10時~15時	玖須美温泉会館	
18日(火) 10時~13時	八幡野コミュニティセンター	
<b>●身体障がい福祉相談会</b>		
*今月はありません (電話相談を実施)		なかいずりハ ☎0558-83-2195
<b>●知的障がい福祉相談会</b>		
*今月はありません (電話相談を実施)		いぶき ☎52-3213
<b>●精神障がい福祉相談会</b>		
12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
<b>●くらしの相談</b> 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	市役所1階社会福祉課	くらし相談センター「こころ」 ☎36-1190



今月の  
**献血**

12日(水) 10:00~11:45、13:00~15:30  
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。

☎社会福祉協議会 ☎36-5512

# 伊東市高齢者あんしん見守りネットワーク事業

みんなであんしん！新しい見守りサービスはじめました！

☎高齢者福祉課  
☎32-1561



この事業は、認知症などで行方がわからなくなる可能性がある人などが、事前に登録し、警察署と情報共有することにより、地域全体で認知症の人を見守り、行方不明になった場合に、早期発見することを目的としています。

QRコード付見守りシール及び、インターネットサービスを活用したシステムで、個人情報を開示することなく、行方不明者の発見から保護、帰宅まで安全にサポートするものです。

登録内容には登録者の既往歴や声掛け時の注意事項が登録されているため、災害時の緊急対応にも情報を活かすことができます。

## シール見本



※QRコードを読み取ると見守りシールの動画が見られます。

## 行方不明→発見・保護→ご帰宅までの流れ



※QRコードを読み取った人及びアドレス登録された人の個人情報は、相手には表示されません。

## 申請方法

### 対象者

市に住民票があり在宅で生活し、認知症などにより行方不明となる可能性がある人で

- ・65歳以上の人
- ・または、若年性認知症などの症状がある65歳未満の人

登録料 無料

### 申請時に必要なもの

- ・対象者、申請者の印鑑
- ・発見時に通知を受けるメールアドレス（3件まで登録可能）
- ・可能な場合は、対象者の写真（顔と全身が分かるもの）

受付窓口 高齢者福祉課

認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けるためには、地域の皆様の見守りが大切です。一人でも多くの市民の皆様に「QRコード付見守りシール」の存在を知ってもらうことが、地域での見守りや、早期探索につながります。ご家族やご友人など周りの人にお話いただき、この事業の周知にご協力をお願いいたします。

また、衣服や携行品に「QRコード付見守りシール」を貼った人が一人で歩いていたら、ゆっくりと「どうされましたか？お手伝いできることはありませんか？」と声をかけてください。そして可能でしたら、お手持ちの携帯電話やスマートフォンで「QRコード」を読み取り、発見情報を入力して、ご家族へ連絡してください。読み取り方がわからない場合は、高齢者福祉課までご連絡ください。

# ワクワク伝言板

新規会員募集

生涯学習課 ☎32-1961  
FAX37-8117

## ◆社交ダンス愛好会 絆グループ◆



新型コロナウイルス感染症予防対策を行った上で活動しています。

代表者 稲葉 博子  
連絡先 小川 道代 ☎090-5619-6261

### 活動場所・日時

【生涯学習センター中央会館】

毎週火曜日 9時45分～11時45分

【荻区民会館】

毎週火曜日 13時～16時

【宇佐美コミュニティセンター】

毎週金曜日 13時～16時・18時45分～20時45分

会員数 29人

内容 社交ダンスに興味のある人、姿勢や物忘れが気になる人、更にステップアップをしたい人も。脳の活性化や、より多くの友達作りに、この機会に参加してみませんか？心も体もリフレッシュします。初心者向けのレッスンも別途実施しています。



## 成人式実行委員募集

一生に一度の成人式を、  
自らの手で作ってみませんか？



人生の節目となる「20歳」の記念に、あなたのアイデアを盛り込んだ成人式を企画・運営してみませんか。ご友人をお誘い合わせの上、ぜひご応募ください。

※新型コロナウイルスの影響により、式典の内容・規模などについても検討をしていきます。

対象 令和3年に成人式を迎える新成人

活動期間 8月～来年1月

内容 成人式（式典）の企画・運営を自分たちの手で行います。月1回程度、実行委員会を行う予定です。

申込み 8月21日(金)までに電話又はE-mailでお申込みください。

生涯学習課 成人式実行委員会事務局

☎32-1962

✉gakusyuu@city.ito.shizuoka.jp

## としょかんだより

伊東図書館 ☎36-7433

### 今月のおすすめ図書



『日本アイスクロニクル』  
アイスマン 福留/辰巳出版

思わず「懐かしい」の声が上がる1冊。学校の帰り道に食べたアレ、特別な日にだけ食べられたあのアイス。大好きだったあのパッケージをみれば、子ども時代の思い出が一気によみがえります。

### 主な新着図書のご紹介

●	書名	著者
1	縄紋	真梨 幸子
2	生かさず、殺さず	久坂部 羊
3	きものが着たい	群 ようこ
4	語らいサンドイッチ	谷 瑞恵
5	ライフ・アフター・ライフ	ケイト・アトキンソン
6	アコーディオン弾きの息子	ベルナルド・アチャガ
7	くろりすくんとしまりすくん	いとう ひろし
8	みずをくむプリンセス	ピーター・H.レイノルズ

ほか児童書も含め、多数購入しています。

### としょかんinformation

■新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、臨時休館となることや一部サービスを縮小し開館する場合があります。

詳しくは伊東市立伊東図書館ホームページをご確認ください。

<https://www.ito.library-town.com/>

### ■今月の休館日

毎週月曜日、8月28日(金)

教室名	市民 ボウリング教室	市民 テニス教室	ウェルネス教室 (エアロビクスなど)	フィットネス教室	親と子の 体力づくり教室	ストレッチ教室
日程	9月5日 ～10月3日 の各土曜日	9月6日 ～10月4日 の各日曜日	9月7日 ～11月2日 の各月曜日(祝日 除く。)	9月7日 ～10月19日 の各月曜日(祝日 除く。)	9月2日 ～12月9日 の各水曜日	9月3日 ～10月22日 の各木曜日
時間	10時～11時30分	9時30分～11時30分	午前コース 10時～11時30分 午後コース 13時30分～15時	19時～20時30分	15時～16時30分	10時～11時30分
回数	計5回	計5回	計8回	計6回	計15回	計8回
場所	ダンコーエー・ボウル	小室山公園テニスコート	市民体育センター	市民体育センター	市民体育センター	市民体育センター
対象	市内在住・在勤 の成人	小学生以上(大人 も子どもも参加可)	市内在住・在勤 の成人	市内在住・在勤 の成人	幼稚園・保育園児 (年長・年中)と親	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	伊東テニス協会員	社会教育指導員 江口千代美	スポーツ推進委員	社会教育指導員 江口千代美	社会教育指導員 江口千代美
参加費	1,500円 (保険料など)	2,000円 (保険料など)	2,000円 (保険料など)	1,500円 (保険料など)	3,500円(親+子) (保険料など)	2,000円 (保険料など)
定員	20人	50人	各コース70人	30人	10組	70人
持ち物	筆記用具	硬式ラケット 運動靴	体育館シューズ バスタオル ダンベル など	体育館シューズ タオル ダンベル など	体育館シューズ など	体育館シューズ など

**申込み** 往復ハガキに、氏名(フリガナ)・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。  
※ウェルネス教室は午前・午後コースの希望を、親と子の体力づくり教室は幼稚園(保育園)名を記載してください。

**締切り** 8月21日(金)必着  
※感染症拡大の状況により、中止などの場合があります。  
※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。

## アイドル大募集!!

**対象:** 本市に在住の、おおむね小学6年生までのお子さん

**申込み:** お子さんの氏名(フリガナ)、生年月日、年齢、保護者の氏名、住所、電話番号、コメントに写真データを添えて下記へ。



応募・問い合わせ  
秘書課 ☎32-1173  
hisyo@city.ito.shizuoka.jp

## アイドル登場

ねえママ、あたしにもちようだい!



きな  
妃那 ちゃん (9ヶ月)