

市民の皆さんを
市役所から見守ります！



新型コロナウイルス感染症の収束を願い、疫病退散に御利益があると伝わる妖怪アマビエの石像が市へ寄贈されました。

高さ 34 cmの像で、背中には市の花木である椿が彫り込んであります。台座には「願 疫病退散」と記され、市役所 1 階市民ロビーに設置されています。



願
疫病退散
伊東市
アマビエ



背中には市の花木の椿



新しい伊東スタイルへの挑戦 ～みんなで創る新たな未来～

市長施政方針

要旨

令和3年度は、第五次伊東市総合計画がスタートする年で、新たな将来像である「出会い つながり みんなで育む 自然豊かなやさしいまち」との実現に向けた第一歩を踏み出す節目の年でもあります。

私は、市長就任以来、「有言実行!! みんなとともに」を基本理念として、観光と産業の振興を始め、子育て支援や教育の充実、さらに文化力の向上など、郷土の発展に努め、誰もが夢を形にできる未来を拓くために、前例にとらわれることなく、勇気を持って、日々市政運営に取り組んでまいりました。

●みんながつくる伊東市

●みんなが楽しい伊東市

●みんなが暮らす伊東市

新型コロナウイルス感染症の影響により、市内経済や市民生活は大きな打撃を受け、今もその収束の兆しは見えず、不安な状況が続いております。

今後も、感

染リスクはゼロにはならないということを受け入れた上で、国際観光温泉文化都市としての発展と安全・安心な市民生活を両立させていくため、令和3年度の市長経営方針を「新しい伊東スタイルへの挑戦～みんなで創る新たな未来～」といたしました。

新型コロナウイルス感染症対策や新たな社会課題に対応するために、これまで取り組んできたボトムアップ型のまちづくりを継続しつつ、市民の皆さんの協力の下、伊東らしいニューノーマルの形を模索しながら、新たな時代に対応した持続可能な柔軟な市政運営を進めてまいります。

また、新たな将来像の実現に向け、市民や観光客、移住希望者などが本市で出会い、つながり、交流を広げ、様々な考え方を受け入れながら、



本市の魅力を一層高め、より多くの人々に「行ってみたい、住んでみたい」と思われる、また、市民の皆さんには「住み続けたい」と感じてもらえるまちづくりに取り組んでまいります。



令和3年度施政方針
全文は左記の市のホームページから。

令和2年度の主なできごと



▲新型コロナウイルス感染症の収束を願い伊東温泉秋花火開催・史上初の大室山山頂からの打ち上げ



▲市内全小学校に電子黒板の設置を完了



▲「じもと」を応援するために、伊東市プレミアム付商品券「いとうエールクーポン」を販売

●その他

- ・74年の歴史で初めて按針祭が中止
- ・訪日向け伊東市PR動画が、2週間で2,100万回再生を突破
- ・はじめよう伊東新生活応援事業開始
- ・伊東温泉競輪で共同通信社杯開催

市の予算

財政課 ☎ 32-1251

予算の編成に当たっては、施策の3本柱である「**みんながつくる伊東市**」「**みんなが楽しい伊東市**」「**みんなが暮らす伊東市**」及び、市長経営方針である「**新しい伊東スタイルへの挑戦～みんなで創る新たな未来～**」のもと、**みんなで創る新たな未来を目指す予算**としました。

令和3年度予算の内訳

一般会計 272億7,000万円

令和3年度の一般会計予算規模は、前年度を2億1,000万円、0.8%下回る272億7,000万円となりました。**一般会計の歳入と歳出の内訳は次ページをご覧ください。**

企業会計 61億8,527万円

病院事業 5億4,847万円
下水道事業 29億2,264万円
水道事業 27億1,416万円

特別会計 365億200万円

競輪事業 171億3,000万円
国民健康保険事業 87億円
土地取得 2,600万円
霊園事業 4,100万円
介護保険事業 84億2,800万円
後期高齢者医療 21億7,700万円

令和3年度予算の総額
(一般会計) + (特別会計) + (企業会計)

699億5,727万円

一般会計予算を1世帯当たりで換算すると… 76万9,622円を使っています。

総務費	民生費	衛生費	観光商工費	土木費
8万2,368円 全般的な管理事務に関する経費など	27万9,206円 高齢者や子育ての支援など	11万1,587円 病気予防やごみ収集など	2万3,243円 観光イベントや商工の振興など	7万4,101円 道路や橋、市営住宅の整備など
消防費	教育費	公債費	その他	
3万1,952円 消防、防災対策など	8万1,239円 教育、文化やスポーツの振興など	7万491円 借入金の返済	1万5,435円 議会の運営や災害復旧など	令和3年1月31日現在 35,433世帯で計算 (外国人登録者含む。)

事業の概要

- 総務**
 - **キャッシュレス納税導入事業**
市税の納付について電子マネーなどによるキャッシュレス決済を可能とすることで、納税者の利便性の向上を図る事業
- 民生**
 - **子育て支援医療費助成事業(扶助費)**
18歳に達した後の最初の3月未までの子どもに係る医療費を完全無償化とする事業
 - **衛生**
 - **多胎児ピアサポート事業**
多胎児の育児経験者家族との交流会を実施し、育児不安・負担の軽減につなげる事業
 - **新型コロナウイルス感染症検査事業**
高齢者施設及び障害者施設のうち居住系施設に新規入所する人がPCR検査の受診を希望する場合の検査費用を助成
- 農林水産業**
 - **農業用水路調査事業**
令和元年度に被災した池地区の農業用水路の調査を実施する事業
- 観光商工**
 - **伊東温泉宿泊促進事業**
本市独自の宿泊促進事業を実施し、市内経済の緊急的な回復を図るための事業
- 土木**
 - **伊東公園公衆トイレ改築事業**
老朽化した伊東公園の公衆トイレを改築し、利用者の利便性を向上させる事業
 - **子供の移動経路施設整備事業**
未就学児を含めた通学路の交通安全の確保のための歩行空間を整備する事業
- 消防**
 - **津波避難標識看板設置事業**
年間を通じイベントなどが開催され観光客などが多く集まる場所に、避難方向を示す津波避難標識看板を設置する事業
- 教育**
 - **新図書館建設事業**
新図書館建設に向けた基本設計などを業務委託する事業

予算 の概要

■歳入のポイント

市税 新型コロナウイルス感染症の影響により市内経済が低迷しており、市民税の減が見込まれていることや中小事業者などが所有する資産に係る固定資産税などの特例軽減措置により、前年度比で10億1981万円、9.3%の減となりました。

地方特例交付金 固定資産税などの特例軽減措置に係る

減収補填特別交付金により、前年度比で7億3000万円、2433・3%の増となりました。

■国庫支出金

新型コロナウイルスワクチン接種関連の補助金などにより、前年度比で2億7094万円、6.7%の増となりました。

■県支出金

国勢調査の完了などにより、前年度比で6353万円、3.6%の減となりました。

■市債

災害時情報伝達システム整備事業の完了などにより前年度比6910万円、2.6%の減となりました。

一般会計予算総額

272億7000万円

■歳出のポイント

人件費 定年退職者数の減及び給与改定により、前年度比で2億2019万円、4.3%の減となりました。

物件費 新型コロナウイルス感染症予防対策事業などにより、前年度比で3億46

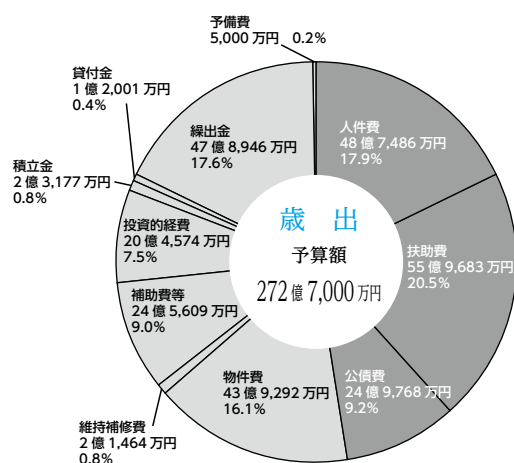
17万円、8.6%の増となりました。

■投資的経費

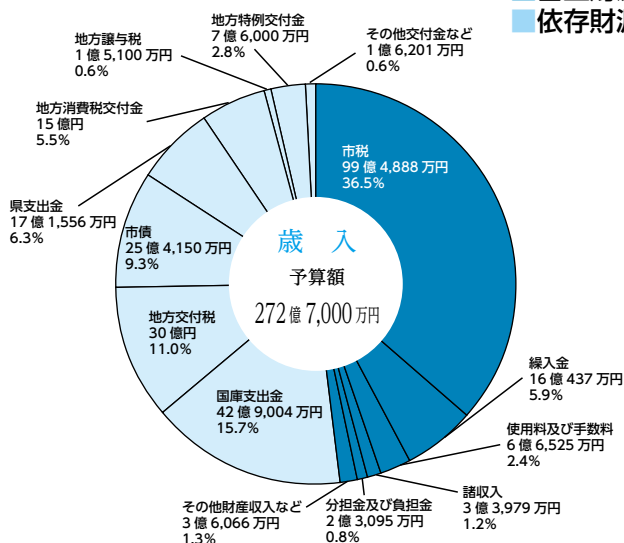
災害時情報伝達システム整備事業などの完了により、前年度比で6億9458万円、25・3%の減となりました。

※前年度比の金額については、昨年の「広報いとう4月号」の掲載数値との比較になります。

■義務的経費



■自主財源 ■依存財源



※グラフ中の金額については万円未満を、構成比については小数点第2位を四捨五入し、数値の調整は行わない。

用語の解説



一般会計：税を主な収入として行政の一般的な事業の経理を行う会計

特別会計：一般会計とは区別して特定の事業の収支を単独で処理する会計

自主財源：市税など独自に確保できるお金

依存財源：国・県からの交付金や借入金など他に依存するお金

使用料・手数料：市の施設の使用料や証明手数料など

諸収入：貸付金の元利収入など

国庫・県支出金：特定の目的のために国・県から交付されるお金

市債：公共施設の建設や整備などをするために借り入れるお金

地方交付税：市町村の財政状況に応じて国から交付されるお金

公債費：市債など借入金を返済するためのお金

i 保険年金課 nformation

☎国民健康保険 32 - 1622

☎後期高齢者医療保険 32 - 1624

☎国民年金 32 - 1625

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の軽減

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入しており、所得の少ない世帯は、保険税（料）が軽減されます。

ただし、世帯主又は同一世帯内の被保険者が収入の申告をしていない場合は、軽減を受けることができませんので、その人の確定申告又は市民税申告（確定申告を行う必要のない人が市役所で行う申告）が必要です。軽減の要件については、市ホームページをご覧ください。

国民健康保険税の税率

令和3年度の国民健康保険税の税率と賦課限度額は次の表のとおりです。納税通知書を7月中旬に世帯主宛てに郵送します。令和3年度から特別徴収（年金からの引き落とし）となる人には4月初旬に仮徴収決定通知書を郵送します。通知書が届かない場合は、お問い合わせください。

令和3年度の国民健康保険税の税率と賦課限度額

区 分	基礎課税額（医療分）	後期高齢者支援金等課税額	介護納付金課税額
所得割（基準総所得にかかる割合）	5.6%	2.1%	1.7%
均等割（被保険者1人当たりの額）	22,400円	8,400円	13,200円
平等割（1世帯当たりの額）	16,000円	6,000円	なし
賦課限度額	630,000円	190,000円	170,000円

後期高齢者医療保険料均等割軽減判定基準見直し

税制改正により、一定の給与所得者と公的年金などに係る所得を有する人が2人以上いる世帯については、軽減措

置に該当しなくなる場合があることから、改正による不利益が生じないように、軽減判定基準が見直されました。令和3年度の軽減判定基準は、次のとおりです。

軽減割合	世帯主と全ての被保険者の前年の総所得金額などの合計額
7割	43万円＋10万円×（給与所得者等の数－1）以下
5割	43万円＋（28万5千円×被保険者数）＋10万円×（給与所得者等の数－1）以下
2割	43万円＋（52万円×被保険者数）＋10万円×（給与所得者等の数－1）以下

※給与所得者等とは、一定の給与所得者（給与収入55万円超）と公的年金などに係る所得を有する人（公的年金などの収入金額60万円超（65歳未満）又は125万円超（65歳以上））

均等割軽減特例が廃止されるため、令和2年度に7・75割軽減の対象だった人は、令和3年度以降、7割軽減に変更となります。

後期高齢者医療保険料所得割額の算出について

税制改正により、住民税の基礎控除額が33万円から43万円に引き上げられたことに伴い、令和3年度以降、所得割額の算出方法が変更されます。令和3年度の所得割額の算出方法は次のとおりです。（前年の総所得金額等－43万円）×8・07%

国民年金保険料の納付

令和3年度の国民年金保険料は月額1万6610円です。納付方法

①現金納付 4月に日本年金機構から郵送される納付書で金融機関・コンビニなどで納めてください。

※前納制度：保険料を前納すると割引になります。利用するには2年前納のみ申込みが必要です。希望する人はお問い合わせください。それ以外の前納は、4月に日本年金機構から郵送される納付書に同封の前納用納付書をご利用ください。

②口座振替 金融機関、三島年金事務所又は保険年金課

で手続をしてください。

③クレジットカード納付 三島年金事務所又は保険年金課で手続をしてください。

納付が困難な場合

国民年金保険料の免除申請が、2年1か月前までさかのぼって申請できます。納付が困難な人は、保険年金課又は三島年金事務所へ相談してください。退職者と扶養されていた配偶者は、特例による免除の申請ができる場合があります。雇用保険受給資格者証又は雇用保険受給資格者証を持参してください。

現金納付による前納割引額

前納方法	1回の納付額	毎月納付よりお得な額
2年前納 ※要申込	383,810円	2年分で14,590円
1年前納	195,780円	1年分で3,540円
6か月前納	98,850円	6か月分で810円

※前納の納付期限は4月30日（金）です。

国民年金係又は三島年金事務所

☎055(973)1166

健康ひろば

子育て

母子保健事業

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、対象者や受付時間を個別に設定しています。会場、時間、持ち物については、個別に通知しますので、内容をご確認の上お越しください。

健診・教室	日程
1歳6か月児健康診査	21日(水)
2歳児健康教室	22日(木)
3歳児健康診査	14日(水)

☎子育て支援課
(32)1582

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べます。子育ての相談や身体計測もできます。

対象 令和2年11月、12月生まれの子とその家族
日時 4月16日(金) 9時10分から

会場 対象者に通知
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 4月9日(金)までに電話で左記へ。

☎子育て支援課
(32)1582

健康

春の集団検診を実施します
4月13日(火)予約開始!!

全検診完全予約制です。

「胃がん検診」

対象 30歳以上の市民
内容 問診、胃部エックス線撮影(バリウムを飲んでエックス線撮影)
費用 600円

※バリウムは一度誤えんしてしまうと排出することができないため、物を飲みこみにくい、むせやすいなどの症状がある人は、この検診の受診はご遠慮ください。

※検診前日の夜10時を過ぎても検査が終わるまでは、飲食をしないでください。ただし、高血圧、精神科の薬は検診日の朝少量の水で飲んで構いません。

※検診当日は喫煙をしないでください。

「肺がん検診」
対象 40歳以上の市民
内容 問診、胸部エックス線撮影
費用 200円

※略たん検査は、集団検診では実施しません。

「前立腺がん検診」
対象 50歳以上の男性市民
※前立腺疾患の治療を受けている人と1年以内にPSA検査を受けた人は受診をご遠慮ください。

内容 問診、血液検査(P
SA検査)
費用 500円

「肝炎ウイルス検診」
対象 今年度40歳以上の市民で肝炎ウイルス検診を受

けたことがない人

※ウイルス性の肝炎にかかっている人(キャリア)と定期的な検査や治療を受けている人はお問い合わせください。

内容 問診、血液検査(B型とC型の肝炎ウイルス検査)
費用 500円

■各種検診の共通事項

※胸部レントゲン検査を健康診断(職場、協会けんぽなど)や治療のために医療機関などで受ける機会がある人はそちらで受診してください。

※集団検診を受けた人が、6月から医療機関で始まる各種がん検診、秋の集団検診などで同じ検査を重複して受けた場合、1万円程度の自己負担がかかります。

※妊娠中や妊娠の可能性がある人、授乳中の人は受診をご遠慮ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により検診が中止になる場合があります。また、検診前の健康チェックで検診が受けられない場合があります。

※既に自覚症状がある人は、

検診ではなく医療機関を受診しましょう。

※学年齢70歳以上の人や、その他費用が免除になる人がいます。詳細はお問い合わせください。

5月 胃がん・肺がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診日程表

実施日	会場
24日(月)	市役所
25日(火)	市役所
26日(水)	市役所
27日(木)	生涯学習センター荻会館
28日(金)	八幡野コミュニティセンター
29日(土)	宇佐美コミュニティセンター
30日(日)	市役所

・各種検診の予約は左記まで。



☎健康推進課
(52)3005

高齢者肺炎球菌予防接種

対象 本市に住民登録があり、次の要件に該当する人
①左記の生年月日に該当する人

対象となる人の生年月日	
大正 10 年 4 月 2 日～大正 11 年 4 月 1 日	
大正 15 年 4 月 2 日～昭和 2 年 4 月 1 日	
昭和 6 年 4 月 2 日～昭和 7 年 4 月 1 日	
昭和 11 年 4 月 2 日～昭和 12 年 4 月 1 日	
昭和 16 年 4 月 2 日～昭和 17 年 4 月 1 日	
昭和 21 年 4 月 2 日～昭和 22 年 4 月 1 日	
昭和 26 年 4 月 2 日～昭和 27 年 4 月 1 日	
昭和 31 年 4 月 2 日～昭和 32 年 4 月 1 日	

②接種当日、60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・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とんど不可能な程度の障がいがある人
※過去に接種を受けた人は費用助成の対象外です。
※新型コロナウイルス感染症の予防接種とは異なります。
※詳細はかかりつけの医療機関又は健康推進課へ。
接種期間 4月1日から令和4年3月31日まで。
接種方法 市内の実施医療機関

関で接種する場合は、市役所での手続は不要です。各実施医療機関を予約し、接種を受けてください。市外の医療機関などで接種する場合は、必ず事前に健康推進課までお問い合わせください。事前連絡がなく市外で接種を受けた場合は費用助成は受けられません。
費用 助成後の自己負担3000円（接種期間を過ぎると自費となります。）
持ち物 市内に住所があることや年齢が確認できる公的な身分証
健康推進課
☎(32)1584

男性限定の運動教室

対象 概ね75歳までの男性
定員 10人程度（先着順）
受講料 無料

内容	実施日	会場
自分の体力を知る体力測定 ストレッチ法	4月20日(火)	ひぐらし会館
膝や腰の痛みに効果的な 柔軟体操	5月18日(火)	市役所5階 中会議室
効果倍増！ 筋トレ方法 筋肉量（体組成）測定	6月1日(火)	ひぐらし会館

時間 10時～11時30分（受付 9時40分～）
※1日だけの参加もできますが、運動効果を高めるため、全日程の参加をおすすめします。
※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、急遽中止となる場合があります。

講師 健康運動指導士
岡田 学（ウェルネス
ポータルクラブ代表）

申込み 実施日の7日前までに左記へ。
健康推進課
☎(32)1630



就学援助4月認定

子どもを小中学校に通学させるのに経済的な理由で困っている人に対して、入学準備

費、学用品や通学用品の購入費、給食費、通学費、校外活動や修学旅行に係る経費などを援助します。

対象 市内在住かつ市立小・中学校在学の児童生徒の保護者で、生活保護を受けている人又は同程度に困窮していると認められる人
申請及び決定 申請書などの必要書類を整え、子どもが通う学校に提出してください。認定の可否については、本市就学援助認定委員会において審査、決定します。決定通知は学校を通じてお渡しします。

支給方法 各学期末（7月、12月、3月）に、原則保護者の口座に振り込みます。
申請期限 4月初旬（学校毎に異なりますので各学校に確認してください。）

その他 7月と10月には中途認定会、1月には次年度における認定会が行われ、入学予定者の保護者も対象となります。

詳細は、市ホームページをご覧ください。子どもが通う学校又は左記へ。

教育総務課
☎(32)1912

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

 **4月は20歳未満飲酒
防止強調月間**

20歳未満の人の飲酒は法律で禁止されています。（令和4年4月から民法の成年年齢は18歳に引き下げられますが、お酒に関する年齢制限については、20歳のまま維持されます。）

熱海税務署
☎(81)3517

**春の農作業
安全運動実施**

4月1日から5月31日までの2か月間、県内全域で春の農作業安全運動が行われます。春は農閑期を迎え草刈など

で長時間農業機械を使用することが多くなります。農作業事故の多くが単純なミスによるものであり、十分注意することです。基本的な注意事項を確認し、事故の原因を一つ一つ取り除き農作業事故ゼロを目指しましょう。

また、電気柵を設置している場合は、見えやすい場所に危険表示がされているかも一度確認しましょう。

・農業機械の管理・利用は、適切に行いましょう
・適度な休息を取りましょう
・小型の機械でも十分注意して操作しましょう

・農業機械以外にも注意しましょう
産業界課
☎(32)1731

**発達障害を
知っていますか？**

毎年4月2日は国際連合が定めた「世界自閉症啓発デー」です。また、日本では4月2日～8日までを発達障害啓発週間とし、自閉症をはじめとする発達障害について広く啓発活動を行っています。

発達障害には、自閉症、アスペルガー症候群、学習障害などがありますが、それぞれの特徴が少しずつ重なり合っている場合もあるため、ひとりひとりに合った支援が大切になっていきます。たくさんの方が発達障害について知り理解したりすることで、誰もが暮らしやすい社会の実現につながります。この機会に発達障害への関心と理解を深めましょう。

社会福祉課
☎(32)1533

 **春の全国交通安全運動**

新入学児童、園児が慣れない道を通学する季節です。児童、園児が安全に登下校できるように、ドライバーは心に余裕を持った運転を心掛けましょう。

実施期間 4月6日(火)～15日(木)
スローガン
安全を つなげて広げて
事故ゼロへ

危機対策課
☎(32)1361

固定資産に関する課税台帳と縦覧帳簿を見るには

「固定資産課税台帳」

固定資産税の納税者は令和3年度の評価額を登録した固定資産課税台帳を閲覧できます。借地・借家でも、賃貸借契約書などをお持ちになると、使用又は収益の対象となる部分を見ることが出来ます。

「土地・家屋価格等縦覧帳簿」

本市に土地や家屋を所有している納税者は土地、家屋の所在、地番、面積、価格などが記載されている土地・家屋価格等縦覧帳簿を見ることが出来ます。

期間 4月1日(木)～4月30日(金) 8時30分～17時15分
(土日・祝・休日は除く)

手数料 右記期間中は無料
※固定資産課税台帳は期間以降も閲覧できますが、その場合は手数料が一名義ごとに200円かかります。

閲覧場所 課税課資産税係
(高層棟2階)

※代理で閲覧する場合は委任状が必要です。

課税課
☎(32)1275・1276

広 告 欄



**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)

相続手続
成年後見

遺言
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
TEL0557-48-7370
初回相談無料

お気軽に
ご相談下さい
土日・夜間
も対応
(要予約)

司法書士 山田康太 増 添
伊東市川奈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。

高齢者割引乗車証の購入費助成

ゆうゆうパス：東海バス利用時に提示すると、市内の適用路線を1乗車100円（現金のみ）で利用できます。

金額	有効期間	金額	助成後の金額
	3か月	8,000円	3,000円
	6か月	13,000円	8,000円
	12か月	22,000円	17,000円

ゆうゆう電車回数券：伊豆急行線の伊東駅～伊豆高原駅間で利用できる回数券20枚が1冊になったものです。

・金額6700円（助成後1700円）
・販売期間 4月1日（木）～12月31日（金）
・有効期間 令和4年3月31日（木）まで

対象 3月31日現在、本市に1年以上居住し、住民登録のある昭和26年4月1日以前生まれの人

購入方法 今年度新たに対象となる人と昨年度助成制度

を利用した人へ助成用のハガキを4月上旬に郵送します。ハガキを持参し次の販売所で購入してください。

販売所

「ゆうゆうパス」

・東海バス伊東駅前案内所：☎7077

・東海バス伊東営業所（荻車庫）：☎375121

・東海自動車本社バス営業部（渚町）：☎361112

・岩上書店（八幡野）：☎530051

「ゆうゆう電車回数券」

・伊豆急行線の伊豆高原駅、川奈駅、南伊東駅：伊豆急行 ☎531115

高齢者福祉課

☎321561

難病患者見舞金の支給

本市に住民登録があり、かつ特定医療費（指定難病）受給者証、特定疾患医療受給者証、先天性血液凝固因子障害等医療受給者証又は被爆者健康手帳をお持ちの人に、難病患者見舞金1万円を支給します。年度内に1回、随時申請を受け付けています。

受付場所 社会福祉課、各出張所・連絡所

持ち物 受給者証（有効期間内のもの）又は手帳の写し、印鑑、見舞金を振り込む口座の通帳又はカード

※前年度支給者には、申請書などを送付します。

☎321532

社会福祉課

☎321532

第十一回特別弔慰金の請求はお済みですか

支給対象 令和2年4月1日

において、戦没者などに係る公務扶助料や遺族年金を受け取る人がいない場合、次の順番の先順位のご遺族お一人に支給されます。

戦没者などの死亡当時のご遺族で、

1 弔慰金の受給権者

2 戦没者などの子

3 戦没者などの父母・孫・祖父母・兄弟姉妹（状況により順番が入れ替わりします。）

4 1～3以外の三親等内の親族で、戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた人

支給内容 額面25万円、5年

償還の記名国債

請求期限 令和5年3月31日まで

第1回支給日 令和3年4月15日から

※すでに請求済みの人で、国債債券がまだお手元にならない人は、国や県での審査中です。国債が発行され次第、お受け取りの通知をお送りします。

手続などの詳細は左記へ。

☎321531

社会福祉課

☎321531

県営住宅の入居者募集

県営住宅の入居者を毎月募集しています。

募集発表 毎月10日

受付期間 毎月10日～18日

※申込などの詳細は左記へ。

☎055(920)2271

所

静岡県住宅供給公社東部支



住宅供給公社ホームページ

広告欄

地域密着型サービスで、がんばります！

桜井 隆

町の便利屋さん

びより

手伝い日和

不用品整理及び処分承ります！

- 庭の清掃（剪定、伐採、畑土、駐車場設置）
- 不用品処理・引越・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

贈り物の専門店

カタログギフト多数取り揃えております

- ・入学・進学・就職・歳暮・中元・結婚・出産・快気・新築・長寿・初節句・七五三・成人 etc...

東海バス 真心こめた贈り物 アピテギフトプラザ伊東

カタログは無料でお届けします。お気軽にフリーダイヤルへお電話下さい。

伊東市東松原町16-2（東海館前） ☎0120-059-096へ

■営業時間／10：00～18：00 ■定休日／毎週日曜日・12/31～1/3 ■駐車場完備

※駐車場満車の場合は三井のリパーク伊東東松原町もしくは本町パーキングをご利用ください。

※キッズスペース完備（お子様連れでも安心してご利用いただけます）

「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。



**古着などの特別回収
を実施します**

【回収できるもの】

・和服・洋服全般 着物、
シャツ、タオル、セーター、
ジーンズ、シーツ、子供服、
トレーナーなど

※洗濯してきれいにたたみ、
袋に入れてお持ちください。

【回収できないもの】

・汚れた衣服・ぬれた衣服・
帽子・靴・ぬいぐるみ・綿
づめの布団・スラックス・
ジャケット・スーツ・コー
ト など

※詳細は、お持ちいただくか、
環境課へ。

同時開催 スプレー缶、ガス

カートリッジ、ライター、
モバイルバッテリーも回収
します。

日時 4月29日（木・祝）

10時～14時

場所 スーパーナガヤ桜田

店・鎌田店・八幡野店

※雨天時は古着を回収しませ

ん。スプレー缶、ガスカ
トリッジ、ライター、モバ
イルバッテリーの回収は実
施します。

※新型コロナウイルス感染症
拡大防止のため、来場者は

マスクの着用をお願いしま
す。

環境課

☎(32) 1371

**合併処理浄化槽への
転換に補助金を交付**

単独処理浄化槽（みなし浄
化槽）はトイレの汚水（し
尿）処理しかできないため、
台所・風呂・洗濯などの生活
雑排水が未処理のまま放流さ
れています。合併処理浄化槽
にするとトイレの汚水を含む
全ての生活雑排水を処理する
ことができるため、単独処理
浄化槽と比べ水の汚れが約8
分の1になります。

平成12年の浄化槽法の改正
により単独処理浄化槽の設置
が原則禁止され、現在設置さ
れている単独処理浄化槽から
合併処理浄化槽への転換に努
めなければならないとされて
います。

市では、水環境保全のため、
単独処理浄化槽を合併処理浄
化槽に転換する場合の設置工
事に対し補助金を交付します。
転換とは既設の住宅を撤去せ
ず、単独処理浄化槽を処分し、
10人槽以下の合併処理浄化槽

に付け替え設置することです。
転換に伴う宅内配管工事につ
いても補助対象となります
（金額は左表のとおり）。

**単独処理浄化槽を
合併処理浄化槽に転換する場合の設置工事**

人槽区分	下水道事業計画 区域外（※1）	下水道事業計画 区域内（※2）
5人槽	414,000円	250,000円
6～7人槽	516,000円	300,000円
8～10人槽	684,000円	400,000円

転換に伴う宅内配管工事

人槽区分	下水道事業計画 区域外（※1）	下水道事業計画 区域内（※2）
5～10人槽	100,000円	

【重要】 申請書は工事を始め

る前に提出してください。既
に工事をした場合は補助対象
になりません。

また、予算の範囲内で実施
しているため、予算の上限に
達し次第、受付を終了します。
対象要件

- ・延べ床面積の2分の1以上
を居住用として使う建物
- ・工事完了までに本市に住民
登録がある
- ・市税等を完納している
- ・工事が来年3月末までに完
了する
- ・浄化槽設置届による審査を
受けている
- ・販売、賃貸及び別荘目的で

の浄化槽設置でない

※1 下水道事業計画区域外
とは：公共下水道の事業計
画に定められた予定区域と
地域汚水処理施設の区域を
除いた区域など

※2 下水道事業計画区域内
とは：当分の間、下水道整
備の見込みがなく、市長が
特に必要と認めた区域

補助金に関する事

下水道課

☎(32) 1821

維持管理に関する事

環境課

☎(32) 1374

自衛官を目指そう！

一般曹候補生を募集します。
各部隊の中核となる陸・海・
空曹を養成するコースです。

自衛隊の約70種類からなる
いずれかの仕事につき、3曹
昇任後4年で部内選抜の幹部
候補生の受験資格が得られま
す。

応募資格 18歳以上33歳未満

受付期間 5月11日（火）まで

試験日 5月22日（土）

自衛隊伊東地域事務所

☎(37) 9632

広 告 欄

住宅型有料老人ホーム

コルテシア

デイサービス フルース字佐美 併設

コルテシア [CORTESIA] とはイタリア語で「礼儀・礼節」安全で自分らしい暮らしをお手伝いさせていただきます

伊豆介護センター

☎48-6565

伊東市宇佐美2350-1

専用ホームページ開設!!

社会福祉法人 春栄会

ケアセンターうばめづ伊東

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

「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のことは…

保険年金課 ☎32-1624

夜間：4月13日(火)
4月14日(水)
17時30分～19時

人口と世帯数

2/28現在 () 前月比
人口 67,627人(-51)
男 32,022人(-1)
女 35,605人(-50)
世帯数 35,438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

(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



4日(日)
10:00～12:00、13:15～15:30
伊東ショッピングプラザ・デュオ

19日(月)
13:00～14:15 伊豆急行(株)

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

情報政策課
☎(32)1191



詳細は市ホームページから

- ① 同報情報 ② 火災情報
- ③ 防災情報 ④ 交通情報
- ⑤ ぐらしの安全情報
- ⑥ 図書館からのお知らせ
- ⑦ 観光情報 ⑧ 子育て情報
- ⑨ 健康情報
- ⑩ メルマガという

市メールマガジン
をご利用ください

新エネ・省エネ
システム設置補助金

住宅に新エネ・省エネシステムを設置する人に対し補助します。

対象機器及び補助金額

・太陽光発電システム：4万円

・家庭用燃料電池システム：4万円

・高効率給湯器：2万円

・リチウムイオン蓄電池システム：5万円

・家庭用エネルギー管理システム：1万円

※補助金交付対象や申請方法などの詳細は、市ホームページ又は左記へ。

環境課
☎(32)1374

伊東自然歴史案内
養成講座受講生募集

市では、訪れた人の観光案内をお手伝いする伊東自然歴史案内人を養成しています。

講座を受け、試験に合格すると、「伊東自然歴史案内人会」に所属して、広く活躍することが出来ます。

伊東の恵まれた自然・歴史・文化について幅広く取り上げ、原則、午前に座学、午後にフィールドワークを行います。

講座日程 原則、毎月第2・4水曜日 9時30分～15時30分(全24回程度)

参加費 1回500円

申込み 観光課で随時受付
☎(32)1712

避難所の廃止及び
休止について

災害時の避難所に指定されている施設のうち、2箇所が4月1日から使用できなくなりました。

・東部特別支援学校川奈分校(建物解体により廃止)

・伊東商業高等学校(工事のため、2年間使用休止)

災害時の避難所開設については、災害の規模などにより決定しますので、市から発信される最新の情報に注意してください。

☎(32)1362

危機対策課

広告欄

広告募集

☎秘書課 ☎32-1173

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

かんどうサービス

☎0120-35-9930

「広報をみて」と

遺品整理/終活整理

遺品整理士・終活カウンセラー 株式会社かんどうサービス
整理収納アドバイザー 本社事務所：伊東市 倉庫：伊東市
遺品整理 伊東 検索

「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3年(2021年) **4**月(卯月)

■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
今月の納税 — 納期限は4月30日金 ☐ 固定資産税 1期 収納課 ☎32-1291				1 先負	2 仏滅	3 大安 伊東駅前朝市(毎週土・日曜日)
4 赤口 清明 I TO MARCHE (アイ トゥ マルシェ)	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口
11 先勝	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引 土用
18 先負	19 仏滅	20 大安 穀雨	21 赤口	22 先勝	23 友引 広報いとう5月号 配布予定日 39thフジサンケイ レディースクラシック (~25)	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引 昭和の日 第50回小室山公園 つつじ祭り (~5/5)	30 先負	

伊東温泉競輪開催日

公営競技事務所 ☎36-0120

本場 ■F I 4~6

場外 (昼間) ■福井 F I 1~3 ■高松 F I 7~8 ■佐世保 F I 7 ■豊橋 F I (J C) 9~11
 ■宇都宮 F I 12~14 ■奈良 F I 12~14 ■西武園記念 15~18 ■広島 F I (西日本 C) 19~21
 ■武雄記念 22~25 ■小田原 F I 22~24 ■弥彦 F I (関東 C) 26~28
 ■施設整備 G III (奈良) 29~5/2 ■岐阜 F I 29
 (ナイター) ■四日市 G III ナイター 3~6 ■川崎記念 ナイター 8~11 ■※別府 F I ナイター 18~20
 ■※小倉 F I ナイター 26~28
 ※ナイター場外開催時西口前売所のみ発売



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	歯科
休日 (日曜・祝日) 当番医	4(日) おおたか内科クリニック ☎32-3810	たかやす医院 ☎32-0362	おおたか内科クリニック ☎32-3810	
	11(日) 伊東ヘルスサポートクリニック ☎55-7622	ばすぎ整形外科クリニック ☎47-2737	伊東ヘルスサポートクリニック ☎55-7622	
	18(日) 山本医院 ☎47-5566	伊豆高原メディカルたかなぎ整形外科 ☎55-3322	山本医院 ☎47-5566	
	25(日) はあふる内科・泌尿器科 伊豆高原 ☎53-5000	大川胃腸科外科 ☎36-9559	むらかみ小児科クリニック ☎52-4710	
	29(木) 横山医院 ☎35-0431	メディカルはば伊豆高原 ☎33-1200		鶴岡歯科医院 ☎37-1100

■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 ☎0570-064-307 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、伊東市医師会と伊東市歯科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。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 ■予約…☎52-3002

※都合により相談員・会場が変更となる場合があります。

■法律相談 *要電話予約8人 受付 4月1日(木)から各回前日15時まで
5日(月) 8時45分～11時30分/高橋省吾 弁護士
13日(火) 8時45分～11時30分/瀬野俊之 弁護士
20日(火) 8時45分～11時30分/東端克博 弁護士
22日(木) 8時45分～11時30分/高山 功 弁護士
■税務相談 *先着6人
12日(月) 13時～15時/山城雄二 税理士
■登記の相談 *先着6人
2日(金) 10時～正午/秋山佳輝 司法書士
■交通事故相談 *要電話予約4人
20日(火) 13時～15時30分/芝原浩一 弁護士

■人権相談
2日(金) 13時～15時/富永博道・山口早苗 人権擁護委員
■行政相談
15日(木) 13時～15時/山木勇一・山下えり子 行政相談委員
■行政手続の相談 (風営法許可・農地利用関係)
14日(水) 10時～正午/行政書士会
■土地家屋調査士会の相談 (表示登記・土地測量・隣地境界)
14日(水) 10時～正午/土地家屋調査士会
■市民不動産相談 (会場は市役所1階展望ギャラリー)
27日(火) 13時～15時/全日本不動産協会静岡県本部相談員

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 *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
●メンタル相談 *要電話予約		
22日(木) 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 ☎32-1630
●出張年金相談 *要電話予約(保険年金課 ☎32-1625)		
7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
21日(水) 10時～14時30分／三島年金事務所	市役所地下会議室	
●女性相談		
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
●補聴器の相談		
16日(金) 14時～15時30分	観光会館第4会議室	社会福祉課 ☎32-1533
19日(月) 10時～15時	玖須美温泉会館	
20日(火) 10時～13時	八幡野コミュニティセンター	
●身体障がい福祉相談会		
5日(月) 13時30分～15時30分	市役所1階社会福祉課	なかいずりハ ☎0558-83-2195
●知的障がい福祉相談会		
*今月はありません(電話相談を実施)		いぶき ☎52-3213
●精神障がい福祉相談会		
28日(水) 10時～16時	市役所1階社会福祉課	サポートセンターいとう ☎82-5680
●生活困窮の相談 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
●消費生活相談 土日休日(年末年始除く)は10時～16時の間、消費者ホットライン(188)にて相談を受け付けています。		
月～金曜日 9時～正午、13時～16時	市役所低層棟2階 消費生活センター	消費生活センター ☎52-3362
●いとう市民活動支援センター相談会 *web会議システムによる相談対応も可能です。		
16日(金) 9時30分～12時30分	市役所5階小会議室	企画課 ☎32-1062



飼い主のいない
猫の去勢・不妊
手術の補助

☎環境課 ☎ 32-1374

飼い主のいない猫への無責任な餌やりによる近隣住人への被害が問題となっています。

市では、飼い主のいない猫の繁殖を防止し、不幸な野良猫を増やすことなく、快適な生活環境の保全を図るため、飼い主のいない猫の去勢・不妊手術費用の一部を補助しています。
※予算範囲内での助成となります。
※その他詳細は市ホームページから。

金額 手術費用の2分の1

(飼い主のいない猫の去勢・不妊手術又は耳カットに要する手術費用)
※雄6千円、雌1万円が上限

件数 10匹が限度

(1年度あたり1申請者につき)

対象 飼い主のいない猫

(市内で保護した猫に限る)



狂犬病予防集合注射
中止のお知らせ
接種は動物病院で

☎環境課 ☎ 32-1374

毎年4月に開催している「狂犬病予防集合注射」については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和3年度の開催は中止とします。

令和3年度の狂犬病予防注射については、動物病院での接種をお願いいたします。集合注射会場の料金と異なる場合がありますので、注射料金や診療時間については、各病院にお問合わせください。

※動物病院で接種される際は、マスク着用など、新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。
病院での接種後には、次のとおり手続きが必要です。

病院から「注射済票」(金属のプレート)が交付された場合

・手続不要。交付された注射済票を必ず首輪などに装着してください。

病院から「注射済証明書」が交付された場合

・「注射済票」の交付手続が必要です。発行された証明書と愛犬カードを持参し、環境課窓口で手続をしてください。その際、交付手数料として550円必要です。

病院から「注射猶予証明書」が交付された場合

・注射猶予の手続が必要です。発行された猶予証明書を郵送又は持参にて環境課までご提出ください。手数料不要。
※1年に1回、飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせることが、狂犬病予防法で定められています。
※犬の死亡や飼い主の変更などがあった場合は、上記環境課へご連絡ください。

としょかんだより

☎伊東図書館 ☎ 36-7433

今月のおすすめ図書



『あさになったので まどをあけますよ』
荒井 良二 / 偕成社

新しい一日を迎えるとき窓を開ける。そこには山が、海が、街が、そして光が広がる。新しい一日がはじまる喜びが、絵本を開くたびに広がります。

主な新着図書のご紹介

●	書 名	著 者
1	母影	尾崎世界観
2	書店員と二つの罪	碧野 圭
3	転職の魔王様	額賀 滯
4	ぜにざむらい	吉川 永青
5	天使と悪魔のシネマ	小野寺 史宜
6	白が5なら、黒は3	ジョン・ヴァーチャー
7	ひびけわたしのうたごえ	ジュリー・モースタッド
8	おおきなキャンドル馬車にのせ	たむらしげる

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。

詳細は、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、4月29日(木・祝)、4月30日(金)

伊東をロケが集まるまちへ ～エンタメで地域の魅力をPR～

市ではドラマのロケ誘致を強化中。ロケツーリズムに力を入れることで、エンターテインメントを通して地域を盛り上げようと取り組んでいます。令和2年度もすでに40件以上が市内で撮影されました。

観光課 ☎ 32-1713



ドラマ「歩くひと」
©NHK/共同テレビジョン
提供：NHK

ロケツーリズムとは？

映画やドラマのロケ地訪問をきっかけに、地元の食や風景、おもてなしを楽しんでもらい、地域のファンを増やすことを指します。



POINT1

実績づくりの一年

受け入れ作品は40作以上に。

井浦新主演のドラマ『歩くひと』や香川照之主演のスペシャルドラマ『当確師』、バラエティー『出川哲郎の充電させてもらえませんか?』など多彩な映像作品のロケ地に選ばれました。

POINT3

1つのドラマ撮影で
362万円の経済効果！



ドラマのメインロケ地に選ばれ、徹底した感染予防を行った上で宿泊を伴う撮影を受け入れ。宿泊業・飲食業など地域経済の活性化にもつながりました。

ドラマ『荒ぶる季節の乙女どもよ。』
©岡田麿里・絵本奈央、講談社/
2020ドラマ荒乙製作委員会・MBS

POINT2

ロケ決定率は
50%以上をキープ！



ロケーションサービスを立ち上げ、官民一体でロケ受け入れを行ったことで、撮影隊への対応もスムーズに。ロケの決定率は50%以上の高水準を維持しました。

令和2年
4月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

令和2年度の取り組み

- ・ロケ問い合わせ窓口を一本化
- ・ロケツーリズムセミナー開催
- ・ドラマ『歩くひと』撮影、放送
- ・制作者ロケハンツアー
- ・ロケ地マップ作製
- ・ドラマ『荒ぶる季節の乙女どもよ。』放送開始
- ・官民一体の伊東ロケーションサービス立ち上げ
- ・ロケハンツアー開催
- ・ウェブセミナーの開催

チームづくりと実績づくりで
効果的なPRを実現

ロケーションサービスを立ち上げたことでロケ受け入れ体制が整備され、多数の撮影を受け入れられるようになった令和2年。さまざまな作品を通じて市の魅力が全国に発信されました。著作権などの権利処理も手がけ、SNSでの情報発信やロケ地マップの作成などによるPRも行えるようになりました。

加えて、施設使用料・宿泊費・飲食費などの直接的経済効果ももたらされ、ロケは地域経済の活性化にもつながっています。本年もロケを活用したシティプロモーションに積極的に取り組んでまいります。どうぞご期待ください！

伊東観光 サポーター募集

市では、イベント運営や宣伝のお手伝いをしていただける人を募集しています。

【イベントボランティアの部】

実際にイベント会場での案内やおもてなしをしていただきます。我がまちを訪れてくださった皆さんとの触れ合いを楽しんでみませんか。

対象 市内に在住、在勤又は在学の16歳以上の入
※未成年の場合は保護者の承諾が必要です。

申込締切 随時受け付けています。希望イベント開催日の1か月前までにお申し込みください。

【宣伝ボランティアの部】

自宅や職場でポスターの掲示やパンフレットの配架をし、本市のPR担当になっていただける人を募集しています。

対象 市外に勤務している人又は本市に所縁がある人

申込締切 随時受け付けています。

申込み 観光課

☎観光課 ☎32-1712

第50回 小室山公園つつじ祭り

園内には、40種約10万本のつつじが植栽されており、真っ赤なつつじのじゅうたんの背景に見える富士山や、つつじのトンネルは圧巻です。来園前の検温やマスクの着用など、新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力ください。

日時 4月29日(木・祝)～5月5日(水・祝)

会場 小室山公園つつじ園

※駐車場(有料)は限りがありますので、徒歩又は公共交通機関をご利用ください。

～交通機関のご案内～

電車…川奈駅から徒歩25分

バス…伊東駅から小室山リフト行きバス22分

☎伊東市観光案内所 ☎37-6105

小室山レストハウス ☎45-1444



今月の 健康レシピ

学校給食シリーズ62 (西小学校給食室)

「海藻サラダ」



●材料(2人分)

ツナ……………1/3缶 きゅうり…1/2本
キャベツ…1/2枚 にんじん…3cm
海藻ミックス(乾燥)…2g

【調味料】

サラダ油…小さじ1 りんご酢…小さじ1
しょう油…小さじ2/3 砂糖……………小さじ2/3
塩……………少々 練りからし…少々

●作り方

- ①きゅうりは輪切り、キャベツは短冊切り、にんじんは千切りに切ります。
- ②①の野菜と海藻ミックスをそれぞれ茹でます。
- ③調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作ります。
- ④ツナと②、③を混ぜ合わせて仕上げます。

●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
57kcal	3.3g	3.2g	25mg	0.5g

アイドル登場

毎日元気に動き回っています♪



りひと
莉史くん(11か月)