

伊豆のいっとう情報便

広報 いとう

2025
令和7年
November
No.1163



伊東市医師会



▶ 医師会事務局外観



撮影当日、参加できなかった役員の先生方です。
他3人を加えた役員16人で活動しています。



市公式
メルマガ



市公式
X



市公式
Facebook



市公式
LINE

- 特集伊東市医師会 2P
- 第14回全日本まくら投げ大会 in 伊東温泉 19P

大地震発生！あなたならどうする

近年、世界において地球の温暖化と相まって自然災害の発生が増加してきています。

2018年には地球温暖化の影響を最も受けた国として我が国（日本）が位置付けられたことが、翌年開催されたCOP25（気候変動枠組条約第25回締約国会議）で発表されました。日本も地球の温暖化に伴う、地震・高潮・集中豪雨による洪水・台風・竜巻・雪崩・土砂災害や火山噴火などさまざまな自然災害が頻発する国といえます。

それらの自然災害を被災規模レベルで分類すると、地域で対応可能なレベルの災害を地域（局所）災害、ブロックレベルでの対応が必要な災害を広域災害、また一番懸念されていて全国レベルでの対応が必要な災害を激甚災害といい、3つに分けることができます。

また、日本は地震大国でもあり、今後30年以内に約70～80%の確率で発生すると予測されている南海トラフ地震はいつ起きても不思議ではないとまでいわれており、市民の皆さんが最も不安に感じていることだと思います。仮に、この伊東地域に南海トラフ地震のような激甚地震が突然発生するとしたら、皆さんならどのような行動を取ったら良いのか、ご自身でシミュレーションをしたことがありますか？もう、待ったなしです！今回は大地震にスポットを当て、この災害サイクル平穏期にご家族・隣人・職場の人と話し合っ、十分な準備をしてください。そして被害を最小限にできるように、もう一度見直しをしておきましょう。

災害前の備え

〈身の安全のための備え〉

家の中の安全対策	家の周囲の安全対策	
	一戸建て家屋	集合住宅
①家具・テレビ・パソコンなどはできるだけ低い位置に設置して、転倒防止金具で固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。 ②サイドボード・食器戸棚・窓などのガラスが飛散しないように飛散防止シートを貼布しておく。 ③本棚・茶ダンスなどには重い物を下の方に収納し、重心を低くしておく。 ④棚・タンスなどの高い所には危険な物を載せて置かない。 ⑤食器棚などに収納されているガラス製品（ビン類など）が転倒し、滑り出ないようにしておく。 ⑥直付けタイプの照明器具の方が良いが、1本のコードで吊るタイプの照明器具は、鎖と金具で3箇所以上留めておく。 ⑦ストーブなどの暖房器具は耐震自動消火装置のものかどうかを確認しておく。 ⑧カーテンは防災加工されているものを使う。 ⑨停電に備えて懐中電灯をすぐに使える場所に置いておく。 ⑩散乱物で怪我をしないようにスリッパやスニーカーなどを身近に準備しておく。	①雨どいの継ぎ目がずれていないか、落ち葉や土砂などが詰まっていないかを確認して、問題があれば修繕しておく。 ②屋根瓦・アンテナが不安定になっていないかを確認し、問題があれば補強しておく。 ③ベランダを整理整頓し、落下する可能性がある植木鉢やエアコンの室外機は配置を変えるか固定金具で固定しておく。 ④玄関周りには出入りに支障を来すような物は置かない。 ⑤土中に基礎部分がなく鉄筋が入っていないブロック塀・コンクリート壁は補強し、ひび割れ・傾きがあり鉄筋にサビがある場合には修理しておく。 ⑥プロパンガスは倒れないようにしっかりした土台に設置し、鎖で壁面に固定しておく。 ⑦家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。	①脱出口・避難経路として重要な玄関周りには物を置かない。また、開かなくなった扉をこじ開けられるようにパールを設置しておく。 ②避難・通行の妨げにならないように通路には自転車や大きな物を置かない。また類焼・延焼防止のため古新聞や段ボールなど燃えやすい物を置かない。 ③安全かつ速やかに避難できるように、非常階段・非常扉の近くに通行の妨げになるような物を置くのは厳禁。 ④ベランダの避難ハッチ（非常脱出口）の使い方を理解し、避難器具の近くに物は置かない。 ⑤通路など共有部分に設置してある防災用具・防火設備（消火器・火災報知器）などの設置場所を確認しておく。 ⑥防災設備の点検や防災訓練のお知らせなど、管理組合からの連絡には日頃から注意し、防災訓練には積極的に参加する。

地震発生時の行動のポイント

〈地震発生時〉

地震だ！まず身の安全を確保	落ち着いて火の元確認・初期消火	慌てた行動は怪我の元	窓や戸を開け出口を確保する
①揺れを感じ、緊急地震速報を受けたときは、身の安全を最優先に行動する。 ②丈夫なテーブルの下や「物が落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を隠し、揺れがおさまるまで様子を見る。	①火を使っているときは、揺れがおさまってから、慌てずに火の始末をする。 ②出火したときは落ち着いて消火する。	①屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片に注意する。 ②瓦・窓ガラス・看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。	①揺れがおさまったとき、避難ができるよう出口を確保する。 ②屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。

〈地震直後〉

〈地震後〉

確かめ合おう我が家の安全・隣の安否	協力し合って消火・救出・応急救護	正しい情報・確かな情報	避難の前に電気・ガスの安全確認	火災や津波を回避し確かな避難
我が家の安全を確認後、近隣の安否や出火の有無をお互いに確認し合う。	①近隣で火災を発見したときは、街頭消火器などで協力し合って消火を行い、延焼を防ぐ。 ②倒壊家具・転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。	行政・放送局・鉄道会社などから発信される正しい情報を得る。	避難が必要なときは、復旧時の電気機器のショートや通電火災、ガス漏れの発生を防ぐため、ブレーカーを切りガスの元栓を閉めてから避難する。	①地域に大規模な火災の危険が迫り、身の危険を感じたら、声を掛け合い、一時集合場所や避難場所に避難する。 ②沿岸部・川沿いで大きな揺れを感じ、津波警報が出たら、高台などの安全な場所に素早く避難する。

土砂災害・高潮
ハザードマップ▶



◀津波ハザードマップ

●伊東市ハザードマップ
発災時からの初期行動のおさらいができたなら、次は津波の襲来・家屋倒壊の恐れ・火災の延焼の可能性があるときの**安全確保・避難行動**のあり方について事前に計画を立てておくことが大切です。具体的には日頃から伊東市のハザードマップを参考にしながら、避難所や救護所（負傷した場合）へ安全に避難できるルートを自分なりに検討し、「自分用の防災マップ」を作成しておくのもいいでしょう。

●**救護所、救護病院に準ずる医療施設、災害拠点病院**
市内には現時点で、救護所は6カ所、救護病院に準ずる医療施設は7カ所、災害拠点病院は1カ所ありますので、伊東市のハザードマップを参照し安全かつ近いルートを探しておいてください。そして実際に歩いてみて安全かどうか、また地図に載っていない危険箇所があるかどうか、ご家族あるいは職場の人と一緒に話し合い、確認しておいてください。

救護所	住所	電話番号
夜間救急医療センター	大原1-7-12	37-2510
旧・西小学校	幸町1-5	
門野中学校	鎌田1281-63	37-7746
静岡県立伊豆伊東高等学校	吉田748-1	44-1111
宇佐美中学校	宇佐美1537-1	48-9037
対島中学校	八幡野1128-3	53-0046
救護病院に準ずる医療施設	住所	電話番号
横山医院	和田1-4-20	35-0431
たちばなメディカルクリニック	川奈1255-335	45-4811
青木クリニック	吉田116-2	45-5115
上山レディースクリニック	吉田575-3	45-8103
高野医院	荻398-31	38-2111
田島医院	宇佐美1137-7	47-0010
はあとふる内科・泌尿器科伊豆高原	八幡野947-651	53-5000
災害拠点病院	住所	電話番号
伊東市市民病院	岡196-1	37-2626

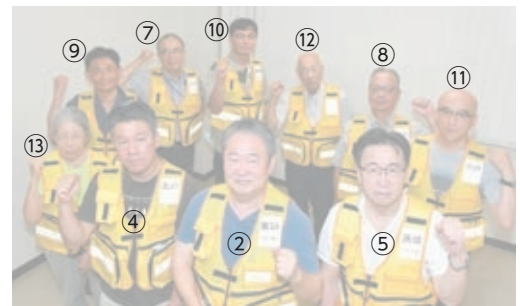


伊東市医師会会長
岡田典之さん（伊東ヘルスサポートクリニック）

発災前の備えから発災直後の初動対応や避難方法などに関して言及しました。実際、南海トラフ地震が発生したら静岡県が最も危険性が高い地域となり、かつ最も深刻な被害を受ける可能性があると考えられています。そのような激甚地震は我々静岡県民にとって宿命ではありますが、「対岸の火事」では済まされません。天災です。「備えあれば 憂いなし」と教えてくれた先人のことわざがありますが、市民の皆さんも地震に対する備えを十分に行っていただき、可能な限りの減災かつ一人でも被災者を減らせるよう念願するばかりです。

伊東市医師会役員

No.	役職	氏名	No.	役職	氏名
①	会長	岡田 典之	⑨	理事	高柳 伸之
②	副会長	山本 佳洋	⑩	理事	福岡 明久
③	業務執行理事	上山 和也	⑪	理事	大川 哲弥
④	業務執行理事	横山 健	⑫	副議長	横山 良望
⑤	理事	村上 吉男	⑬	監事	藤井まゆみ
⑥	理事	許田 和義		監事	川口 実
⑦	理事	川合 耕治		議長	篠原 義賢
⑧	理事	中島 進		参与	立花 正史



災害拠点病院として 地域を考える

▼伊東市民病院▶



近年、地震などの自然災害が全国各地で頻発しています。

こうした非常時において、地域の皆さんの命と健康を守るため、当院は静岡県より指定され、災害拠点病院としての役割を担っています。

災害拠点病院とは

災害拠点病院とは、地震などの大規模災害が発生した際に、傷病者の受入れ・治療を行う中心的な医療機関です。当院では、災害時にも医療機能を維持できるよう、右記の体制を整えるように整備をしています。

災害時には、医療資源や人員が限られるため、重症者の救命・治療を最優先とする体制となります。そのため、軽症の人（歩行可能な人）は地域の救護病院に準ずる医療施設や救護所での診療をご検討いただくこととなります。平時から自宅や職場の近くにどのような機能を持った施設があるか確認をお願いします。

他医療機関や
行政との
連携体制の構築

非常用電源や
給水設備の整備

災害時対応
マニュアルの整備
と定期的な訓練の
実施

災害医療チーム
(DMAT)の配備

●市民ができる災害の備え●

地域の避難所や
医療施設の情報の把握



ご自身やご家族の持病や
服薬情報の記録



非常用持ち出し袋の準備
(お薬手帳、保険証の
コピーなど)



健康づくりで「減災」に取り組もう！

健康推進課 ☎32-1630

災害関連疾患から身を守ろう！

7月30日の津波警報発令時には、皆さんはどのような行動を取りましたか？

この時予想された津波の高さは3メートルで、津波災害警戒区域内には避難指示が出されていましたが、ご自宅は警戒区域に入っていたでしょうか。

伊東市役所にも避難された人がいました。また電車やバスが運休したため、観光客にも影響があり、健康推進課へ「心臓の薬の手持ちがない。どこかでもらえないか。」という問い合わせがありました。この時は医療機関が通常どおりに診療をしていたので、受診を勧めました。津波による直接的な被害ではありませんが、持病がある人には、健康に大きな影響があることを改めて認識しました。

これまでの災害においても、災害関連死因の約3割が循環器系の疾患によるものとなっています。災害時は、地震や津波などのショックや恐怖のほか、避難所生活でのストレスや生活環境の変化による心身への負担により、いつもと違った症状が出たり、急に病状が悪化したりすることがよくあります。体調に変化があるときは、我慢せずに避難所スタッフや周囲の人へ相談しましょう。

熊本地震における災害関連死因

呼吸器系の疾患（肺炎・気管支炎など） 28.9%

循環器系の疾患（心不全・くも膜下出血など） 27.5%

<内閣府 災害関連死事例集（増補版）から>



減災のために、健康管理に取り組みましょう

日頃の備えによって、災害による被害をできる限り抑える「減災」が重要とされており、健康管理も災害時に発生し得る健康被害を最小限に抑えるための重要な一部です。そのため、減災の取組には、病気の予防や早期発見・治療も含まれます。

①お薬手帳には、毎回、処方される薬をしっかり記録しておきましょう。

②ご自分の病名や症状を理解し、説明できるようにしておきましょう。

平時の血圧や血糖値なども記録しておく、治療や処方時の参考になります。

③診察できる医療機関が限られている病気がある人や家庭での医療ケアが必要な人は、かかりつけ医療機関で災害時に対する備えについて相談することをお勧めします。

④普段から運動や食生活に注意し、体力の低下を予防しましょう。

⑤健康診断を利用して、自分の健康状態を確認しておきましょう。また、治療が必要と診断された人は、放置せず必ず治療しましょう。

⑥普段から、地域の人とコミュニケーションをとっておきましょう。

（いざというときに、助け合いましょう。）



災害時に命を守る一人一人の防災対策

☎中央地域包括支援センター
☎52-3003

災害時における要支援者というと、どんな人が当てはまるか知っていますか。災害が起きたときには、誰もが被災者になり得ます。高齢者や障がいのある人、乳幼児、妊産婦などは「要配慮者」といわれます。その中でも、命を守るために他者の支援を必要とする人が「避難行動要支援者」といわれます。この概念は、南海トラフ地震の被害想定を行うと同時に考えられてきたものになります。

阪神・淡路大震災 (平成7年1月) 建物の倒壊・火事	東日本大震災 (平成23年3月) 津波
熊本地震 (平成28年4月) 災害関連死	能登半島地震 (令和6年1月) 圧死・災害関連死

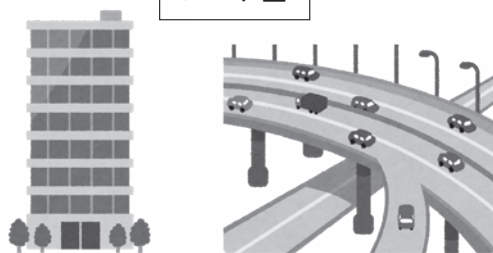
被害大

地震の発生場所や
時期により
被害の大きいものが
違う！！

ここで、最近までに起きた地震で被害の大きかったものは上記のとおりで、災害により被害の原因が異なることが分かります。建物の耐震化や防波堤の整備、津波避難ビルの建設など、国や県、市が過去の災害の情報から対策を講じています。このような対策を「ハード面」の対策といいます。一方で、住民一人一人が行える対策を「ソフト面」の対策といいます。

伊東市においては、津波や土砂災害、浸水の危険区域が多く存在し、かつ、高齢化率が44.5%(7年6月末)を超えていることから、避難行動要支援者が多いだろうということは容易に予測できます。しかし、ハード面での対策には時間も費用もかかることから、すぐに取り組める防災への備えとして、市民の皆さんには、ソフト面での対策をお願いしたいと思います。防災バッグを用意する、家具を固定するなどの対策が思いつきますが、さらに「人のつながりを作っておく」ことを意識していただきたいです。

ハード面



ソフト面



ただし、どんな対策をしても相手は自然です。寒さや暑さ、衛生面で苦難を強いられることもあります。7年6月に災害対策基本法及び災害救助法の一部が改正されました。この改正の中で、災害関連死を可能な限り減らしていくための「福祉サービスの提供」が新たに加わりました。福祉と一言で表しても広い意味がありますが、過去の災害の経験を踏まえ、福祉関係者による災害時支援チームとの連携をしようという内容です。他にも、インフラ整備やボランティア団体を含む支援団体との協働などが含まれています。災害は、起きたその時だけではなく、その後の避難生活を考えていかななくてはなりません。

自然災害は地震だけではなく、台風、暑さ、寒さ、感染症、他国で起きた大地震による津波…と、たくさん考えられます。いつ自分に降りかかってくるかわかりませんので、日頃からの備えをしていただきますようお願いします。

2025年度 伊東市 がん検診 実施中

「今年度のがん検診 もう受けましたか？」

近年、日本人の2人に1人はがんになり、4人に1人はがんで亡くなっています。がんは確実に予防する方法がありません。しかし、早期発見・早期治療により大半は治る病気でもあります。がんは、不調を感じた頃にはかなり進んでいることがあります。自覚症状のない今がチャンスです。まだ受診されていない人は、ぜひこの機会にご利用ください。

検診	胃がん		肺がん	大腸がん	乳がん (女性)	子宮頸がん (女性)	前立腺がん (男性)
							
検査内容	胃部X線 (バリウム検査)	胃内視鏡	胸部X線	便潜血 (2日分の便)	マンモ グラフィ検査	細胞診	採血
費 用	600円	3,300円	200円	500円	800円	1,000円	500円
対 象 者	30歳以上	50歳以上 (偶数学年齢)	40歳以上	30歳以上	40歳以上の 女性※ (昨年度未受診者)	20歳以上の 女性※ (昨年度未受診者)	50歳以上の 男性
受診方法	個別	個別	個別	個別	個別	個別	
	集団		集団	集団	集団	集団	集団

※女性がんは昨年度未受診者又はクーポン対象者が対象

	個別	集団
場所	市内の協力医療機関 伊東市民病院ドック健診センター	検診車 (市内各所)
予約	市公式ホームページをご確認いただき、直接医療機関へお申し込みください。 電話 37-6308 (平日11時～16時まで)	①伊東市検診予約サイト (24時間受付中) ▶▶ ②健康推進課 電話予約 52-3005 (平日8時30分～17時まで)
受ける検診	胃がん検診(内視鏡検査) 肺がん検診 大腸がん検診 子宮頸がん検診 ※医療機関により実施している検診が異なります。	胃がん検診(バリウム検査) 肺がん検診 大腸がん検診 前立腺がん検診 乳がん検診 子宮頸がん検診
期間	8年1月31日(土)まで	8年3月6日(金)まで

がん検診等受診券



市公式ホームページ
「各種がん検診について」

★★ 各検診予約枠には限りがあります。早めのご予約をお願いします。

- (1)70歳以上の人、非課税世帯の人など一部費用が無料になる場合があります。詳しくは、5月下旬に郵送したがん検診等の案内通知、又は市公式ホームページでご紹介しています。
- (2)がん検診の受診には5月下旬に郵送した「令和7年度がん検診等受診券」が必要です。
- (3)がん検診で「要精密検査」と診断された場合は、そのまま放置せずに必ず精密検査を受けましょう。

健康推進課 ☎52-3005

健康ひろば

子育て

母子保健事業

対象者や受付時間を個別に設定しています。受付時間、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。

11月の健診・教室	日 程
1歳6カ月児健康診査 (6年4月生まれ対象)	19日(水)
2歳児健康教室 (5年10月生まれ対象)	20日(木)
3歳児健康診査 (4年10月生まれ対象)	12日(水)

会場：健康福祉センター

問子育て支援課
(32)1582

11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待は、将来にわたり子どもの心身に深い傷を与え、時には尊い命が奪われるなどの社会問題となっています。児童虐待とは：

身体的虐待
殴る、蹴る、叩く
投げ落とす
激しく揺さぶる など

性的虐待
性的行為を見せる
ポルノグラフィの
被写体にする など

心理的虐待
言葉による脅し、無視
DV
きょうだい間での差別
など

ネグレクト
家や車に閉じ込める
食事を与えない
不潔にする など

虐待かと思ったらずるに
お電話をください。

児童相談所全国共通3桁ダイヤル 189 (いちばやく)

問子育て支援課
(32)1581

お子さんの就学に必要な母子及び父子並びに寡婦福祉資金の貸付

貸付資金の種類

- ・修学資金：通学するために必要な授業料などの費用を継続的に貸し付けます。
- ・就学支度資金：高校や大学などに入学するときに直接必要となる被服などの購入費用を入学時に1回だけ貸し付けます。

申込み 12月1日(月)～26日(金)

までに子育て支援課で面接会の予約をお願いします。2月中に市役所で面接会を行い、申請書を提出して申込みになります。面接会の日程が例年と異なりますので注意してください。

問子育て支援課
(32)1581

母子・父子自立支援員による相談事業

母子・父子自立支援員による相談支援事業を行っています。ひとり親家庭のお悩み・就労・困っていることなどお気軽にご相談ください。

問子育て支援課
(32)1581

プレママプレパパ教室

対象 妊婦と家族(きょうだいも来場できます。)

日時 11月9日(日) 9時45分

会場 健康福祉センター

持ち物 母子健康手帳
内容 マタ友ママ友づくりや、出産前後のママと家族の気持ちの変化、産後すぐに役立つ赤ちゃんのあやし方など。

申込み 10月31日(金)までに子育て支援課へ電話又は左記入力フォームから必要事項を入力してください。



入力フォーム

問子育て支援課
(32)1582



広 告 欄

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

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 伊東市川原1216番地の30

土日・夜間
も対応
(要予約)

地域密着型サービスで、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

「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。

未就園児を対象にした幼稚園 施設開放

市立幼稚園では、入園前の子どもを対象にした施設の開放を実施します。

0歳から見学が可能です。入園前から園や集団の雰囲気味わう良い機会ですので、お気軽にお出掛けください。

11月の実施日は左記のとおりです。

対象 0歳児～5年4月1

日生まれの子ども

内容・時間 各園にお問い合わせください。

申込み 希望する園へ事前に電話で申込みをしてください。

※感染症の拡大状況によっては、予告なく中止となる場合があります。

11月の幼稚園施設開放日

日程	幼稚園施設	電話番号
6日(木)	宇佐美幼稚園	48-9064
7日(金)	八幡野幼稚園	53-0395
10日(月)	伊東幼稚園	37-2182
12日(水)	荻幼稚園	36-6227
14日(金)	富士見分園	36-6103
	吉田幼稚園	45-0430

健康

在宅医療と介護について考えるシンポジウム

これからへの想いのつむぎ方／わたしらしく生きるための人生会議

日時 11月22日(土) 14時～15時45分

会場 生涯学習センターひぐらし会館

内容 あなたにとって大切なことはなんですか？事故や病気で突然に、あるいは認知症で徐々に、自分のおもいを表しにくくなってしまうことがあります。そんな「もしも」のときに備えて、「人生会議（ACP）」始めてみませんか。

講師 松田真和医師（菊川市家庭医療センター）、看取りを行った家族とそれを支える地域の専門職

入場料 無料
申込み 不要
高齢者福祉課
☎(32)0781

隠れ糖尿病にご注意！

ご自身の血糖値やHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）といった血糖に関する検査項目が基準値内かどうか知っていますか。5年度の伊東市国保特定健診の結果を見ると、受診者の半分以上が糖尿病又は糖尿病予備群と判定される数値となっていました。日本では糖尿病の治療が必要な人のうち、7割の人が未治療だという報告もあり、市民の皆さんの中にも血糖値が高いという自覚のないまま、放置している人がいるのではないかと思います。

糖尿病と診断される基準の一つに、HbA1cが6.5%以上というものがあります。お手元に健康診断などの結果票がある人は、ぜひご自身の検査数値を確認してみてください。

HbA1cの数値を上昇させ、糖尿病の発症リスクを高める要因には、甘い物の食べ過ぎのほかにも、食事の食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎ、活動量不足、内臓脂肪の蓄積など多岐にわたります。さまざまな要因があるため、これらを

改善させようとすると、我慢しなければならぬことが増えてしまい大変です。そこで市では、保健師や管理栄養士などの専門家が、「あなたに合わせたポイントで実践できる無理のないアドバイス」をお伝えしています。カラダづくり相談会という完全予約制の無料個別相談を市内各地で実施しますので、ぜひ電話で予約の上、ご利用ください。日程表に記載している日にち以外でもご相談は可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

カラダづくり相談会日程表

会場	開催日
健康福祉センター	11/17(月)、11/22(土)、12/15(月)
八幡野コミュニティセンター	12/20(土)、1/27(火)
宇佐美コミュニティセンター	1/29(木)
伊東市役所	11/25(火)、1/23(金)

各日10時、11時、13時、14時、15時から

健康推進課

☎(32)1630

広告欄

デイサービスプログラム
インターネットラウンジ
好評実施中
クラシオンデポルテ
フルーズ伊豆高原

無料体験実施中！お気軽にお問い合わせください
※ご利用には介護保険の「要介護」または「要支援」の認定が必要です

株式会社 伊豆介護センター
TEL 0557-36-9069 www.izukaigo.com

楽しく やさしく 安全に

冬の謝恩ツアー(1泊2日バスツアー) No.200
悠久の歴史と現在(いま)、次世代がクロス
五感を満たす栃木の旅

宇都宮ライトレール株主総会

出発日：11月24日(月祝)～2026年1月18日(日)
(全12回)
宿泊地：湯西川温泉(栃木県) 彩り湯かしき花と華
乗車地：伊東駅(7:00発)
旅行代金：おとな@35,800円～47,800円
★詳細は専用パンフレットをご覧ください
※掲載の画像はすべてイメージとなります

画像提供：東武ワールドスクウェア

お問い合わせ・お申込みは
TB東海バストラベル
TEL 0557-38-6660
営業時間：平日10:00～17:00
(土・日・祝祭日休み)

ツアー紹介 QRコード

「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。

健康チェックデー開催決定！

簡易血糖測定をはじめ、薬剤師や栄養士、看護師などと糖尿病予防のための相談などができる健康チェックデーを開催します。予約不要でご参加いただけますので、お誘い合わせの上ご来場ください。

日時 12月12日(金) 10時～15時

※簡易血糖測定及び薬剤師との個別相談は13時～15時のみ

会場 伊東ショッピングプラザ デュオ 2階多目的フリースペース

健康推進課

☎(32)1630

歯つぴー噛む噛む教室

口は命の入り口、心の出口。健康であるためにメンテナンスが必要な場所です。歯を失わないために歯周病についての講話や、歯や入れ歯の手入れ法の実践を行います。また口周りの体操も紹介します。みんなで楽しく体験しながら歯と口について学びましょう。

対象

市民

日程 12月10日(水)

会場 健康福祉センター

時間 10時～11時30分

定員 先着15人(予約制)

申込開始 11月1日(土)から

※定員になり次第募集を終了します。

費用 無料

内容 「歯周病予防の話」「歯・入れ歯の手入れ方法」「口の体操」「噛むといいこと(認知症予防に効果あり)の話」

申込み 左記入力フォーム又は電話で左記へ。



入力フォーム

健康推進課

☎(32)1583

静岡いのちの電話相談ボランティア養成講座

応募資格

- ・20歳から概ね65歳までの人
- ・1年6カ月の養成研修全日程に参加できる人(月3回程度、宿泊研修2回)
- ・電話相談ボランティアとして無償奉仕できる人(交通費も自己負担)

受付期間 11月1日(土)～8年

2月15日(日)

研修期間 8年4月～9年9月(3課程に分けて実施します。)

受講料 3万円(各課程ごと1万円) ※宿泊研修費(約2万円)は別途かかります。

募集要項 ホームページからダウンロード又は事務局へ請求してください。

静岡いのちの電話事務局

☎054(272)4344

皆さんは、自分の「カラダ」大切にしていますか？

健康(ウェルビーイング)には、3つの要素「カラダ」「ココロ」「社会とのつながり」が重要です。皆さんはいかがですか？今年、気候変動で体調管理に苦戦した人も多いのではないのでしょうか。「カラダ」を大切にするために、年に一度の健康診断をお勧めします。もう済んだ人は、ぜひその結果を活用しましょう！市は、皆さんの健康(ウェルビーイング)づくりを応援します！

◆職場などで健診がある人

学校や職場で健診を受けてください。

◆40～74歳

市国保に加入している人

7年4月以降に国保に加入された人へ、黄色い封筒で11月20日(木)～12月25日(木)に健診が受けられる受診券をお送りしました。忘れずに受診しましょう。

また、9月末までに特定健診を受けそびれた人は、11月20日(木)～12月25日(木)に健診が受けられる受診券を再発行します。詳しくは、11月上旬にお送りする緑色の封筒をご確認ください。

◆それ以外の人

ご加入の保険者による特定健診を受診しましょう。

健康推進課

☎(52)3051

定期的に病院受診をしている人

治療を継続しましょう。

◆それ以外の人

12月25日(木)まで、39歳以下健診が受けられます。申込みは左記入力フォームより。

健康推進課

☎(32)1630



入力フォーム

広告欄

あなたに代わって片付けます

片付け

株式会社かんどうサービス
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
当社は、リソース・リサイクル・寄付を、適切に、資源の有効活用を推進しています。

遺品整理 終活教室 特殊清掃 整理収納 ゴミ屋敷 不用品回収

家財整理・片付け
かんどうサービス
本社：伊東市岡 倉庫および事務所：伊東市萩
0120-35-9930

お電話の間に「広報いとう」広告を見たとひとこと！
保持します。お見積訪問は無料！お気軽に。

草刈り

★100坪以内
...27,500円(税込)

★+50坪ごとに
...+5,500円(税込)

★処分代
...5,500円～(税込)

★適格請求書発行事業者
★賠償責任保険 完備

お見積り無料です！
剪定や伐採、その他も
お気軽にご相談ください！

詳しくは、HPへ！
おてつだいや さくちゃん

★作業場所の状況により、別途作業料が発生する場合があります。

☎ 080-1353-6865
8時～19時(日曜定休) △伊東市池640-28

「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。

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 11月は「静岡県子供・若者育成支援強調月間」

子ども・若者の健全な育成には、「地域の子どもは地域の大人が育てる」という意識を持ち、子ども・若者が社会の一員として自立し、主体的に活躍することができるよう県民がそれぞれの立場で支援していく必要があります。

県では、11月を「子供・若者育成支援強調月間」として、子ども・若者の健やかな育成に向けた取組を一層推進します。この機会に皆さん自身ができることを考え、行動するきっかけとしましょう。

問生涯学習課

☎(32)1962

i 秋季全国火災予防運動

急ぐ日も 足止め火を止め準備よし

11月9日(日)から15日(土)まで秋季全国火災予防運動が実施されます。

これからの時季は、空気の乾燥や強風により火災の発生が多くなります。日頃から「火の用心」を心掛け、火災の発生を防ぎましょう。

住宅防火・いのちを守る

10のポイント「4つの習慣・6つの対策」

4つの習慣

- ・寝たばこは、絶対にしない、させない。
- ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ・コンロを使うときは火のそばを離れない。

- ・コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く。

6つの対策

- ・火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロなどは安全装置の付いた機器を使用する。
- ・火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。

- ・火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防炎品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ・お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ・防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

換する。

- ・火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防炎品を使用する。

- ・火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。

- ・お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ・防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

住宅防火・いのちを守る

10のポイント「4つの習慣・6つの対策」

4つの習慣

募 自衛官を目指そう！

陸上自衛隊高等工学校生徒を募集しています。

幅広い教養と豊かな人間性を養い、高度な専門知識とたくましさを持つ人材を育成する3年間のコースです。

※生徒手当として月額13万8000円、期末手当を年2回支給します。

応募資格 15歳以上17歳未満の中学校を卒業又は卒業見込みの男子

受付締切

・推薦 11月28日(金)

・一般 8年1月15日(木)

試験日

・推薦 1月10日(土)～12日(月・祝)のいずれか1日

・一般 8年1月24日(土)又は25日(日)

※自衛官補も常時募集中です。

問自衛隊伊東地域事務所

☎(37)9632



i 総合防災訓練が11月に実施されます

近年、本市では総合防災訓練を9月の第一日曜日に実施していましたが、台風の接近や猛暑日が続く昨今の気象状況を鑑み、11月の実施に変更しました。

今年度は11月16日(日)を統一実施日としますので、お住まいの地域で行われる防災訓練に積極的に参加しましょう。

問危機対策課

☎(32)1362

i 税の作品展

11月は「税を考える週間」です。

市内の児童・生徒の皆さんから応募のあった税に関する作品の展示(入賞作品の一部)を行います。

期間 12月1日(月)～5日(金)

会場 伊東ショッピングプラザ デュオ

内容 税の標語、作文・習字・ポスター作品展示

問熱海税務署

☎(81)3517

相 無料税務相談

東海税理士会熱海支部では、11月の「税を考える週間」協賛事業として、無料税務相談を行います。税金についてお悩みの人など、ご相談ください。

日時 11月10日(月) 14時～16時

会場 市役所8階大会議室

相談員 東海税理士会熱海支部会員

問東海税理士会熱海支部

☎(32)3655

i 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の発行

7年1月1日から7年9月30日までの間に国民年金保険料を納めた人に対して、11月上旬頃に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます(10月1日から12月31日の間にはじめて納付した人には、8年2月上旬頃に送付)。

社会保険料控除を受けるために必要となりますので、年末調整・確定申告まで大切に保管してください。また、家族の保険料を納付した場合は、家族宛てに送られた証明書で申告してください。

これまで書面で交付していた社会保険料(国民年金保険料)控除証明書や公的年金などの源泉徴収票を、電子データとしてマイナポータルとねんきんネットを連携して受け取れるようになりました。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。



ホームページはこちら

問 ねんきんダイヤル

☎ 0570(05)1165
三島年金事務所
☎ 055(973)1166
保険年金課
☎ (32)1625

i 勤労者教育資金貸付制度

市内在住の勤労者又はその家族が、大学・高校・専門学校などに進学するために要する費用として、利用できる融資制度です。

対 象 市内に1年以上居住し、市税などを完納している、前年の年収が1000万円以下の人

融資金額 学生1人当たり300万円まで

返済期間 10年以内(最長6年6カ月間の元金据置返済可能)

受付総枠 6000万円(総枠に達した時点で受付終了となります。)

受付期間 8年3月31日まで(期間内に融資できる人)

※諸条件によりご希望に添えない場合があります。

※詳しい説明書や試算表は、静岡県労働金庫伊東支店で

ご確認ください。

問 静岡県労働金庫伊東支店

☎ (37)6135
産業課
☎ (32)1734



募 「わんわん教室」7年度犬の飼育方として教室参加者募集

第51回

11月18日(火) 14時から1時間30分程度(雨天の場合は11月19日(水))

会 場 市営かどの球場多目的広場

第52回

11月22日(土) 10時から1時間30分程度(雨天の場合は11月29日(土))

会 場 市役所来庁者駐車場

【共通事項】

対 象

どなたでも参加できます。

定 員

各回予約先着25組(50人)

内 容

犬の飼い方としつけ方
申込み
11月11日(火)までに、環境課窓口、電話又はEメールで

※定員に達した場合は期限前でも受付を終了します。

その他

犬と一緒に参加してください。

問 環境課

☎ (32)1374
✉ kankyouto@city.ito.shi
zuoka.jp



マチイロ マチを好きになるアプリ

あなたのスマホに「広報いとう」を!



上記二次元コードでアプリをインストールし、「お住まいの地域」で「伊東市」を登録!

広 告 欄

道の駅伊東マリンタウン
来場者数 5000 万人達成記念

伊東市民割引入浴キャンペーン

期間: 2025 年 11 月 10 日 (月) ~ 14 日 (金)

大人 500 円割引 / 小人 300 円割引

※こちらの広告または伊東市民と分かるものをお持ちください
※1 枚につき 5 名様まで ※他の割引併用不可 ※期間中繰り返し利用可

朝日の湯 シーサイドスパ 【お問い合わせ】 0557-38-1811

保険に入ってよかったあ〜♡

株式会社 伊豆急コミュニティ保険課
フリーコール TEL0120-363-129
9:00~18:00 (土休日除く)

「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。

相 無料労働相談・年金相談

社会保険労務士の日（12月2日）にちなみ、無料相談会を開催します。

日時 12月6日（土） 10時～15時

会場 伊東ショッピングプラザ デュオ

伊東社会保険労務士会三島支部

☎090(8869)1600



募 上級救命講習のお知らせ

心肺蘇生や自動体外式除細動器（AED）の使い方など、応急手当てを習得するための救命講習を開催します。

対象 駿東伊豆消防本部管内に居住・在学する中学生以上又は市内事業所などに勤務する人

日時 12月7日（日） 9時～17時

会場 伊東消防署

定員 先着20人

費用 無料

申込み 11月7日（金）～12月4日（木）に、電話で左記へ。

伊東消防署 ☎(38)0119

相 マンション管理セミナー！相談会

日時 11月29日（土） 13時～16時30分

会場 市役所8階大会議室

内容 第1部 「外部管理方式のメリット・デメリット」建物の高経年化の対策と役員の担い手不足の解消に向けて

第2部 参加管理組合による意見交換会

第3部 個別相談会（先着順）

参加費 無料

申込み 電話で左記へ。

伊東建築住宅課 ☎(32)1763

i 9月1日付で委嘱された民生委員・児童委員の紹介

民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱されており、必要な支援につなぎ、ネットワークで市民を支えます。（守秘義務あり）

担当地区 川奈、小室2丁目10組～20組（C・Dブロック）

長津 弘明

伊東社会福祉協議会 ☎(36)5512



納付相談会

- 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：①②11月15日（土）
①②8時30分～正午
夜間：①11月13日（木）
①17時30分～19時

人口と世帯数

9/30現在 （ ）前月比
人口 63,662人（-54）
男 30,186人（-21）
女 33,476人（-33）
世帯数 35,709世帯（-13）

市水道の平日・休日におけるトラブルは市水道センターへ

☎36-2010

【受付時間：8時30分～22時】
道路上で漏水している場合や急に水道が出なくなった場合などは、調査確認を行います。
※なお、宅内の修理及び排水に関する詰まりなどのトラブルは、直接、伊東市指定工事店へ。

今月の献血



11月28日（金）
伊東市役所 1階市民ロビー
・10：00～11：45
・13：00～15：30

献血へお越しの際は身分証明書をお持ちください。
伊東社会福祉協議会 ☎36-5512

広告欄

伊豆高原に ブラジリアン柔術ジムが完成！

男女問わず子供から高齢者まで一緒に 緩く！ 楽しく！
・入会金無料
・伊東市民割引キャンペーン初月会費無料
・その他各種割引制度あり

詳細はHPをチェック→

ブラジリアン柔術・フィットネス・フリーウェイト
パラエストラ伊豆 0557-27-1182



庭木1本から承ります！



植木のプロフェッショナルが伺います！
お客様への約束 広報いとうをご利用の方へ
庭木1本より明瞭料金 生垣の剪定（1m 2m）
トイレはお借りしません 通常2,200円を
土日でOKです 初回限定先着10名様
お茶はご遠慮します 1,100円（税込）

1本からのお庭サービス
ガーデンエクステル

静岡東店 伊東市玖須美元和 720

☎0120-61-4128

お見積り・お問い合わせは電話もしくは2次元コードから



「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7年(2025年) 11月(霜月)

■観光イベントなどの情報は…
伊東観光協会 ☎37-6105

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
今月の納税 納期限は12月1日(月) ☐ 国民健康保険税 5期 (問)収納課 ☎32-1291						1 友引 伊東駅前朝市 (毎週土・日曜日)
2 先負	3 仏滅 文化の日	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引 立冬	8 先負
9 仏滅 国際交流フェスタ	10 大安 尻つみ祭り	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅
16 大安 伊東市総合防災訓練	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 仏滅	21 大安	22 赤口 小雪
23 先勝 勤労感謝の日	24 友引 振替休日	25 先負	26 仏滅	27 大安 広報いとう12月号 配布予定日	28 赤口	29 先勝
30 友引						

伊東温泉競輪開催日 競輪場再整備中のため、東口からご入場ください。

伊東温泉競輪場 ☎37-4260

	11月	1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日
本場	昼間																														FIJC♥
	ナイター										FIIナイター♥																				
場外	昼間	平塚FI 【ジャパンカップ】					小田原記念			向日町 F I in 岸和田			施設整備 G Ⅲ 【小田原】				松戸 F I			取手 F I			大宮 F I								
		○						富山 F I			高松 F I in 小松島						高知 F I			名古屋 F I											
	ナイター						奈良 F I			松山 F I in 玉野				いわき平 F I				競輪祭 G I ナイター 【小倉】			久留米 F I								京王閣 F I 【関東カップ】		
		四日市記念ナイター																	競輪祭女子王座戦 G I ナイター 【小倉】												

♥…ガールズケイリンを含む ○…高知 F I

※場外 F I ナイターは昼間の場外開催終了後販売を終了します。



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

休日(日曜・祝日) 当番医	日・曜日	内 科	外 科	小児科
	2 (日)	なかむら内科・消化器内科クリニック ☎36-5577	なかた整形外科クリニック ☎44-5252	なかむら内科・消化器内科クリニック ☎36-5577
	3 (月)	たちばなメディカルクリニック ☎45-4811	木村整形外科クリニック ☎32-0600	たちばなメディカルクリニック ☎45-4811
	9 (日)	やまもプラザファミリークリニック ☎53-0707	たかやす医院 ☎32-0362	やまもプラザファミリークリニック ☎53-0707
	16 (日)	高野医院 ☎38-2111	たちばなメディカルクリニック広野院 ☎35-9924	高野医院 ☎38-2111
	23 (日)	山本医院 ☎47-5566	許田医院 ☎37-5071	山本医院 ☎47-5566
	24 (月)	はあとふる内科・泌尿器科 川奈 ☎45-5000	木村整形外科クリニック ☎32-0600	はあとふる内科・泌尿器科 川奈 ☎45-5000
	30 (日)	おおか内科クリニック ☎32-3810	ばすぎ整形外科クリニック ☎47-2737	

- 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。
- 次のときは、来院前に電話で受診が可能かご確認ください。
 - ・内科当番医で小児科を受診するとき。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。
 - ・発熱などで当番医を受診するとき。
- 日曜祝日当番医及び夜間救急医療センター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・休日の場合はお休みです。

■会場…市役所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のでお問い合わせください。

■法律相談 受付:10月27日(月)から各回前開庁日15時まで (要電話予約8人)		■人権相談 6日(木) 13時～15時／人権擁護委員
5日(水) 8時45分～11時30分／高橋省吾 弁護士		■行政相談 20日(木) 13時～15時／行政相談委員
11日(火) 8時45分～11時30分／瀬野俊之 弁護士		■行政手続の相談 (会場は市役所1階展望ギャラリー)
18日(火) 13時15分～16時／東端克博 弁護士		12日(水) 10時～正午／行政書士会 (相続・内容証明・車庫証明・建設業関係)
27日(木) 8時45分～11時30分／高山 功 弁護士		■土地家屋調査士会の相談 * 今月はありません。
■司法書士の相談 受付:10月27日(月)から(要電話予約6人)		■市民不動産相談 (会場は市役所1階展望ギャラリー)
6日(木) 10時～正午／山本哲正 司法書士 (相続、遺言、贈与、不動産登記、成年後見など)		27日(木) 13時～15時／宅建協会東部支部相談員
■税務相談 受付:10月27日(月)から(要電話予約6人)		
10日(月) 13時～15時／平田 実 税理士		
■交通事故相談 (11月17日(月)15時までに要電話予約)		
18日(火) 13時～15時30分／本多孝士 弁護士		

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	教育支援センター	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		
20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 ☎32-1583
●出張年金相談 *要電話予約(保険年金課 ☎32-1625)		
12日(水) 10時～14時30分／社会保険労務士法人杉村労務	市役所 1 階保険年金課	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
20日(木) 10時～14時30分／三島年金事務所		
●女性相談		
月～金曜日 8時30分～17時15分	市役所 1 階社会福祉課	社会福祉課 ☎32-1537
●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		
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
19日(水) 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	
●身体障がい福祉相談会		
4日(火) 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 *要電話予約		
第1、第3火曜日(祝日を除く。) 9時 30分～11時 30分	市役所 1 階社会福祉課	いぶき ☎52-3213
●精神障がい福祉相談会 *要電話予約		
26日(水) 10時～15時	児童・身体障害者福祉センターはばたき	サポートセンターりりぶ ☎82-5680
●生活困窮の相談 住まいや仕事、家計のことなど、生活の困りごとについてご相談ください。		
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(年末年始を除く。)は10時～16時の間、消費者ホットライン(188)で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。 *要申込		
12日(水) 13時30分～16時30分	市役所 3 階小会議室	企画課 ☎32-1062

11月から12月は県下一斉 滞納整理強化月間

～市税は納期限までに納めましょう～

☎収納課 ☎32-1291～1293

11月・12月は県の滞納整理強化月間です

納期限を守って納税している大多数の皆さんとの公平性を保つため、11月から12月までを「滞納整理強化月間」とし、県及び県内の各市町とも連携して、市税徴収の強化に取り組んでいます。

納付や相談のないまま放置した場合

督促状が届いても納付や相談のないまま放置していると、国税徴収法の規定に基づき、滞納者の預貯金口座、生命保険の契約内容、勤務先の給料などの調査をした上で、財産の滞納処分として予告なく差押処分を行います。

災害などにより納税が困難な場合は放置せずに早めに相談

災害・病気・失業・倒産などの特別な事情により、納期限までに納税することが困難になった場合は、納税猶予の対象となる場合がありますので収納課へご相談ください。

夜間・休日の納付相談窓口

平日の日中に納付が困難な人のため夜間・休日に納付相談を実施します。

日時 11月13日(木)17時30分～19時

11月15日(土) 8時30分～正午

持ち物

本人の場合：本人確認の書類（マイナンバーカード、運転免許証）、市税の納付書、過去の領収証等納税関係書類

本人以外の場合：対象の人の納税通知書、督促状、過去の領収証等納税関係書類、来庁する人の本人確認書類

場所 市役所 2 階収納課

制 度 改 正

「自治会館」の整備に関する補助金が変わりました



☎秘書広報課 ☎32-1173

皆さんのまちにある自治会館。古くなっていませんか？市は自治会などが所有する会館の新築又は購入に必要な経費の補助を行っていましたが、老朽化が進む会館の改修にも対応できるよう「伊東市会館整備費補助金」としてリニューアルしました。ぜひ補助金をご活用ください。

予算化に時間がかかることがあります。余裕をもってご相談ください。

<変更点>

①補助対象の拡大

変更前：新築・購入のみ

変更後：新築・購入・増築・改築・修繕

※10万円を超えるものに限り

対象団体

- ・行政区
- ・町内会
- ・分譲地等自治会

申請を希望する団体さまへ

まずは秘書広報課へご相談ください。申請前に工事などを行ったものは補助金の対象となりませんので、必ず実施前に申請手続きを行ってください。

②補助率・補助限度額の拡大

区分	新	旧
新築・購入	経費の1/4以内で、500万円を上限※	基準建設費の1/10以内
増築・改築・修繕	経費の1/2以内で、200万円を上限※	—

※千円未満切り捨て

イベント告知

◆秋の朗読会◆



主催 伊東朗読の会ひびき
代表 鳥居誠一
☎090-7424-4359
日時 11月29日(土)
13時30分～16時
会場 生涯学習センターひぐらし会館
参加費 無料
申込み 不要
内容 小説、エッセイなどバラエティーに富んだ作品をお聞きます。秋の午後、至福のひとつときを心に届けます。

イベント告知

◆木下空太郎の詩を聴く会◆

主催 空太郎会
連絡先 ☎38-1908
(受付は毎週火曜、9時～正午まで)
会場 木下空太郎記念館
日時
第3回 11月5日(水)10時～
演題 鷗、海の入日、夕やけの歌
第4回 8年1月7日(水)10時～
演題 金粉酒、築地の渡し、絳絹裏(もみうら)
第5回 8年3月4日(水)10時～
演題 夜ふけには、玻璃間屋、日本在留の欧羅巴人
入場料 開催時間に限り入館料無料(申込不要)、資料代100円/毎回
内容 木下空太郎の文学の詩を講師・春川優子理事が読み、参加者が復読し、空太郎の詩情を学びます。

みなでお祝いしよう！



対象 平成17年4月2日～18年4月1日に生まれた人
日にち 8年1月11日(日)
開場 10時
開式 10時30分(予定)
会場 観光会館
案内 市に住民登録がある対象者に二十歳式の案内状を送付します。住民登録を市外に移した人は、生涯学習課までご連絡ください。

☎生涯学習課 ☎32-1962

としょかんだより

☎伊東図書館 ☎36-7433

今月のオススメ図書



『華ざかりの三重奏』
坂井希久子／双葉社

どんな人生にも転換期は訪れます。それまでの人生、それからの人生、どんなふうに過ごすのか。できれば楽しく生きたいものですね。還暦という転換期を迎える3人の主人公たちと一緒に、これからの人生を思い描いてみてはいかがでしょうか。

主な新着図書のご紹介

	書名	著者
1	どら蔵	朝井まかて
2	冷蔵庫探偵蔵前怜子	遠藤彩見
3	読むと死ぬ本	彩藤アザミ
4	マッドのイカれた青春	実石沙枝子
5	風起隴西	馬伯庸
6	もうひとつのエデン	ポール・ハーディング
7	どろぼう猫とトキメキのリボン	小手鞠るい
8	異世界フルコース	廣嶋玲子

ほか児童書も含め、多数購入しています。

としょかんinformation

■図書館からのお知らせ

毎月第1・3土曜日10時30分から、生涯学習センター中央会館4階会議室(こどもとしょしつ)で、楽しいおはなしや紙芝居などを行っています。事前申込みは不要です。お気軽にお越しください。詳しくは図書館にお問い合わせ、又は伊東市立伊東図書館ホームページをご覧ください。アドレスは、<https://ito-city-library.jp/>です。

■今月の休館日

毎週月曜日、11月23日(日・祝)、11月28日(金)



日本初開催！

東京2025 デフリンピック

伊豆で自転車競技開催

今年11月に日本で初めて開催される「東京2025デフリンピック」。県内では、日本サイクルスポーツセンター（伊豆市）で、自転車競技（ロード・マウンテンバイク）が行われます。競技当日、観戦者は日本サイクルスポーツセンターの入場料が無料となりますので、ぜひ応援にお越しください！

【ロード競技スケジュール(予定)】

スプリント:

11月17日(月) 9:00~15:30

ポイントレース:

11月18日(火) 13:00~15:00

個人タイムトライアル:

11月20日(木) 9:00~14:30

個人ロードレース:

11月22日(土) 9:00~15:00

【マウンテンバイク競技スケジュール(予定)】

クロスカンントリーショートトラック:

11月24日(月・振休) 13:00~14:45

クロスカンントリーショートオリンピック:

11月25日(火) 9:00~13:15



■自転車競技について

2競技6種目が開催されます。県では、11月22日(土)、24日(月・振休)の競技日にキッチンカーや各種販売・体験ブースなどのにぎわいイベントを実施予定です。

最新情報は、大会ホームページや県ホームページをご確認ください。



県ホームページはこちら

■東京2025デフリンピック大会概要

きこえない・きこえにくい選手のための国際総合スポーツ大会

開催期間：2025年11月15日(土)~26日(水)

参加者：70~80カ国、選手約3,000人

競技数：21競技



大会ホームページはこちら



第14回 全日本まくら投げ大会 in 伊東温泉 参加者募集

2月21日(土)
22日(日)



誰もが修学旅行で経験したことのある「まくら投げ」を競技化した伊東市発祥のイベントへの参加チームを募集します。
「まくら投げ日本一」を決める祭典にぜひご参加ください。

会場 伊東市民体育センター

申込み 詳細は観光ホームページをご覧ください。
参加申込多数の場合、抽選となります。

申込み期間 11月1日(土)～11月30日(日)

伊東観光協会 ☎37-6105



観光ホームページ
はこちら



ご注意ください！
消費者トラブル

安価なプランの広告を見て出向いたら高額な美容医療契約に！

消費生活センター ☎52-3362

平日9時～正午、13時～16時

市役所低層棟2階

土日・祝日は消費者ホットライン ☎188

◆事例

SNSで安価な医療脱毛の広告が流れたのを見て、無料カウンセリングに行ったが、強引な勧誘が始まり、高額な医療脱毛の契約を断ることができなかった。42回払いのクレジット契約で、総額約45万円となってしまった。クーリング・オフしたい。

(当事者：学生)

ひとことアドバイス

- 安価なプランの広告などを見て、無料カウンセリングを受けようと美容医療クリニックに行き、その場で高額な契約をさせられるケースがあるため注意しましょう。
- 美容目的の施術は、多くの場合、緊急性がありません。「今日契約すれば安くする」などと提案されても、その場での契約や施術はせず、いったん帰宅して冷静に検討しましょう。
- 自分でもリスクや副作用の情報を収集し、医師から説明を受け納得した上で判断しましょう。
- クーリング・オフができる場合があります。困ったときは、早めに消費生活センターにご相談ください。

出典：独立行政法人国民生活センター 子ども・若者サポート情報

11月12日～25日は
「女性に対する暴力をなくす運動」期間

※11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」

暴力は、その対象の性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありませんが、特に配偶者などからの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、デートDV、セクシュアルハラスメント、痴漢、AV出演被害、インターネット上の性的な暴力など、女性に対する暴力は女性の人権を著しく侵害するものです。



女性に対する暴力根絶のシンボル
パープルリボン
内閣府男女共同参画局
ホームページより



— DVや性暴力に 気づいたら 相談されたら —
そのとき、私たちにもできることがある。

いつ、どこで、誰と、どのような性的な関係を持つかは、あなたが決めることができます。同意のない性的な行為は「性暴力」です。相手と対等な関係でなかったり、嫌だと言えない状況であったりしたなら、本当の同意があったことにはなりません。

つらいこと、不安なことについて一人で抱え込まず、まずは性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センターに話してみませんか。

性犯罪・性暴力、DVの相談窓口
(年齢・性別を問わず相談できます。)

【性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター】

短縮電話番号「# 8891」(早くワンストップ)

【性犯罪被害相談電話(警察)】

短縮電話番号「# 8103」(ハートさん)

【性暴力に関するSNS相談】

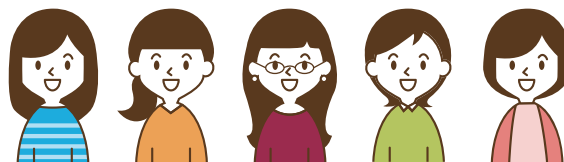
「Cure Time (キュアタイム)」
<https://curetime.jp/>

【DV相談ナビ】

短縮電話番号「# 8008」(はれれば)

【DV相談プラス】

☎ 0120-279-889 (24時間)



アイドル登場

さくらの里で「ニコニコ元気」いっぱい!!



ひおり
妃葉ちゃん(2歳1カ月)

「女性の人権ホットライン」について
～ひとりで悩まず、相談してください～

7年10月1日から、「女性の人権ホットライン」は、「みんなの人権110番」に統合されました。統合に伴い、電話番号が下記のとおりとなります。

☎ 0570-003-110

(自動音声ガイダンスに従い1番を入力)