

伊豆のいっとう情報便

# 広報 いとう

2026  
令和8年  
January  
No.1165



特集

上原力也選手(ジュビロ磐田)  
インタビュー

『伊東が好き』

12月20日・21日に開催された、  
Rikiya Uehara Challenge Cup in 伊東  
(RUCC) の表敬訪問に訪れた、ジュビロ磐田  
で活躍中の上原選手にお話を伺いました。



市公式  
メルマガ



市公式  
X



市公式  
Facebook



市公式  
LINE

- 特集 上原力也選手インタビュー ..... 2~3P
- 令和8年二十歳式 ..... 13P



# 上原 力也

所属 ジュビロ磐田

平成8年8月25日生まれ。

伊東市川奈出身。川奈小学校時に地元クラブMareFCに所属。南中学校時にACNジュビロ沼津（現アスルクラロ沼津U-15）に所属。磐田東高等学校時は、ジュビロ磐田U-18に所属。平成27年にジュビロ磐田に入団。令和3年シーズンはベガルタ仙台へ期限付きで移籍。令和4年シーズンからジュビロ磐田へ復帰。以降、チームの主力として活躍。

## RUCCとは

上原選手が生まれ育った伊東市に恩返しをしたいとの思いで立ち上げたプロジェクト。伊東市民グラウンドを会場にサッカーの試合のほか、参加チーム同士の交流イベントやJリーグによるエキシビジョンマッチなど多彩なプログラムを実施。

© JUBILO IWATA

サッカーを始めた  
きっかけは？

サッカーを始めたのは小学生の時。弟がサッカースクールに入会したことをきっかけに、父にサッカーをやりたいと相談しました。父からは「リフティングが50回できたらいいよ。」と言われたのを覚えてます。小学1年生でリフティング50回はすぐ大変で、毎日、登校前にリフティングするのが日課になりました。後に、父からは「リフティング50回は悪ふざけで言っただけ、あまりにも一生懸命練習するから、そのままの目標でやらせようと思った。」と聞きました（笑）。結局、小学2年生からMareFCに入団できました。

プロを意識したのは  
いつから？

サッカーを始めた時から漠然とプロになりたいと思っていました。でも本当にプロを意識し始めたのは、高校1年生でトップチームとの練習に入った時です。プロ選手のプレーを身近で感じて、「自分もやれる」と思い、そこから明確にプロを意識し始めました。

チーム内での役割は  
どう変化？

入団時と今では全く違います。入団当時は、自分の成長が一番でした。けれど今は、自分の成長はもちろんのこと、チームのことも考えなければいけない。自分がいろいろな経験をしてきたことから周りを見れるようになってきた、それが一番大きく変わったところだと思います。もちろん一番は自分のため、自分に矢印を向けてやる、その中では今余裕を持てているので、自分の経験をチームに生かしたいと思うようになりました。

仙台への移籍の時は  
どんな思い？

12歳からジュビロの環境の中でやってきて、自分がもう少し成長するには、何か変化がないか、とずっと考えていたところ、移籍の話がありました。仙台への移籍を決めたのは「チャレンジ」という思い。全く知らない土地とサポーター、選手も誰一人知らない環境に自分が飛び込んでいくことで、違う選手として、人間として成長できると思いました。仙台での経験が今の自分の成長につながっていると思います。

## 伊東市の思い出は？

川奈で育ったので、海が一番ですかね。学校が終わってランドセルを背負ったまま海に行って、いるか浜のビーチでサッカーをしたり、何をするにも海が近くにある環境でした。伊東市に帰ってくるたびに海を見て、改めていい環境だなと思っています。

## 伊東市のいいところは？

僕がすごく感じているのは、伊東市の人が好き。僕が何かをする時に選ぶ要因として、どんな人がいるか、誰とやるのか、どんな人のためにやるかを考えますが、伊東市の人はずいぶん多く、伊東



© JUBILO IWATA

市の人に感謝している。伊東市に感謝していると思っています。たくさんいい人がいるし、温かい人がいるし、いいところだ。なっているのは、市外に出て生活して改めて感じています。

## 地域振興に力を入れていると聞きました？

元々、伊東市が好きで、伊東に育ててもらったと思っています。伊東市に感謝しているから、恩返ししたいとプロになった時からずっと考えていました。プロ3年目とかの数試合しか出ていない選手がやっても…、という思いがあったので、ちゃんと選手として結果を残してから伊東市へ恩返しをすると決心して、

去年、ようやくプロ10年目のタイミングで形にできたのが、ファンやサポーターを対象に行ったバスツアーでした。バスツアーでは、学生時代に過ごした沼津市、そして生まれ育った伊東市をファンと交流しながら巡り、ファンも自分も楽しい時間を過ごせました。

去年のバスツアーの反響がすごくあって、ありがたいことに、今年のRUCCには僕の考えや大会の趣旨に共感してくれるサポナーがついてくれました。他のサッカー選手もイベントの趣旨に共感して参加してくれて、共感が輪になって大会を盛り上げてもらっていると感じています。

RUCCの開催の目的は、一番は伊東市に恩返ししたい、伊東市の子どもたちに何かサポーターやきっかけづくりをしたいっていうのが、スタートでした。伊東市はやっぱり観光地だと思っているし、伊東市で開催することに大きな意味があると思っています。子どもから大人までたくさんの人に来てもらって、伊東市を知ってもらおうことが、恩返しになるんじゃないかと考えて



© JUBILO IWATA

います。また、伊東市でサッカーをやっている子どもたちが、他の地域の子どもたちと触れ合うことで、サッカー感が広がるきっかけになればと思っています。

バスツアーやRUCCは引退後も続けたいと思っているので、10年、20年と続けていきたいです。そして、参加してくれた子どもたちの中からプロ選手が生まれてくれたら嬉しいし、その選手が自分の地元のために何かやってくれたらと願っています。

## 伊東市のサッカーをやっている子どもたちに一言

「夢を持って、挑戦し続ける」ことが大事だと思います。サッカーに限らず、挑戦し続ける気持ちを持って生きていくことが未来につながると思うので、常に挑戦し続けてください。

◎秘書広報課

☎(32)1173



# 市民の3割が毎日飲酒!?

健康推進課 ☎52-3051

お酒が好きで、晩酌を楽しんでいる人も多いのではないのでしょうか。6年度の伊東市国保特定健診を受診した人で、毎日お酒を飲んでいると回答した人は**28.6%**いました。これは、静岡県の平均と比べて、**10%近く高い割合**です。「お酒は百薬の長」と呼ばれていた時代もありますが、最近の研究では少量の飲酒でも健康リスクが高まることが明らかとなっています。また、ビール500mlに含まれるカロリー量は約200kcalであり、コーラ500mlとほぼ同等で、アルコールは意外と高カロリーな飲み物です。ちなみに、毎日ビール500mlを飲んでいる人がピタリと飲むことをやめられれば、一カ月後には体重を1kg減らすことのできるカロリー量に相当します。飲み過ぎは、食べ過ぎと同じように内臓脂肪がたまっていくことのほかに、高血圧や脂質異常、肝機能異常などを引き起こしてしまいますが、無理なく休肝日を設けたり、飲酒量を減らしたりすることはできるのでしょうか。

## 休肝日をつくるのは難しい!?

一般にアルコールの分解を行う肝臓をしっかりと休ませるためには、休肝日を一週間のうち二日連続でつけることが重要といわれています。しかし、「毎日飲んでいるから、二日連続なんて無理!」という人もいるかもしれません。その場合は、週に1日でも、二週に1日でもいいので、まずは**飲まない日をつくる**ことが重要です。また、一日に飲むお酒の量を減らすことも有効な手段です。適切な飲酒量は男性だと1合（ビールで換算すると500ml）まで、女性だとその半分の0.5合です。一日に500mlの缶で2本、合計1000ml飲んでいる人が、いきなり半分の500mlに減らすと、満足感も薄くなり長続きしないことも多いため、少しずつ飲む量を減らしていくことがポイントです。具体的には500ml缶2本のうち、1本を350ml缶に替えて、まずは150mlだけ減らすと成功することが多いです。慣れてきたら、350ml缶2本の700mlに減らしたり、500ml缶一本だけにしてみたりと、少しずつ減らしていけば、**無理なく飲酒量を抑えることができます**。飲酒量の見直しを考えている人はぜひ実践してみてください。

### お酒の減らし方の例（男性用）



生活習慣の改善には、一人一人に合った取組を行うことが長続きする秘訣です。そのためには、個人の生活スタイルや価値観などを踏まえることはもちろん、健康診断の結果などを基に効果的な方法を検討することが必要です。健康推進課では、その人に合ったアドバイスを提案できる保健師や栄養士などによる個別相談会を右記の日程で開催しています。健康診断を受けて、気になる数値があった人や、メタボリックシンドロームの危険性が高い「特定保健指導」に該当した人は、ぜひこの相談会を活用して、健康づくりのきっかけにしてください。相談会は先着順による完全予約制ですので、お早めにお電話ください。

### 個別相談会日程表

	令和8年 1月	2月	3月
健康福祉センター	19(月)	2(月) 10(火) 21(土)	9(月) 15(日)
八幡野コミュニティセンター	27(火)		6(金)
宇佐美コミュニティセンター	29(木)		
生涯学習センター 荻会館		24(火)	
伊東市役所	23(金)	27(金)	

問子育て支援課  
☎(32)1582

1月の健診・教室	日 程
1歳6カ月児健康診査 (6年6月生まれ対象)	21日(水)
2歳児健康教室 (5年12月生まれ対象)	22日(木)
3歳児健康診査 (4年12月生まれ対象)	14日(水)

会場：健康福祉センター

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。

母子保健事業



問幼児教育課  
☎(32)1952

### 1月の幼稚園施設開放日

日程	幼稚園施設	電話番号
14日(水)	荻幼稚園	36-6227
15日(木)	吉田幼稚園	45-0430
16日(金)	八幡野幼稚園	53-0395
19日(月)	伊東幼稚園	37-2182
22日(木)	宇佐美幼稚園	48-9064
23日(金)	富士見分園	36-6103

※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。

申込み 希望する園に事前に電話で申込みしてください。

内容・時間 各園にお問い合わせください。

対象 0歳児～5年4月1日生まれの子ども

申し込み 希望する園に事前に電話で申込みしてください。

内容・時間 各園にお問い合わせください。

対象 0歳児～5年4月1日生まれの子ども

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。

1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

申し込み 希望する園に事前に電話で申込みしてください。

内容・時間 各園にお問い合わせください。

対象 0歳児～5年4月1日生まれの子ども

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！

問子育て支援課  
☎(32)1582



入力フォーム

プレマプレパ教室

対象 妊婦と家族（きょうだいも来場できます。）

日時 1月15日(木) 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 マタ友ママづくりや、出産前後のママと家族の気持ちの変化、沐浴体験、産後すぐに役立つ赤ちゃんのあやし方など。

申込み 1月9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。

広 告 欄

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

TEL0557-48-7370

初回相談無料

伊東市川奈1216番地の30

町の便利屋さん 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！

090-8862-2959 (白)0557-51-2392 伊東市富戸439-4

あなたに代わって片付けます

片付け

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

かんどうサービス 0120-35-9930

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)

080-1353-6865 8時～19時(日曜定休)

「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。

# 各種登録 受付募集

## 8・9年度簡易な修繕工事参加登録受付

市が発注する100万円未満の簡易な修繕工事を行うためには、参加登録が必要です。登録を希望する人は、参加登録を行ってください。(6・7年度の登録をしている人も改めて登録が必要となります。)

**対象業者** 市内に主たる事業所を有し、伊東市建設工事等の競争入札参加資格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。)

※建設工事等の競争入札参加資格登録者は、従来どおり修繕工事を行うことができますので、この参加登録は不要です。

**申請方法** 庶務課窓口申請書類を持参又は郵送

### 申請書類

①簡易な修繕工事参加登録申請書(庶務課窓口又は市ホームページで取得できます。)

②7年度分の市税納税証明書(法人の場合は、法人と代表者のもの)

**受付期間** 1月30日(金)～3月2日(月)(土日・祝日を除く。)

**登録有効期限** 10年3月31日



市ホームページはこちら

### 問 庶務課

☎(32)1236

## 学校給食用主食(米・パン・めん)納入業者の登録受付

小中学校に給食用の主食(米・パン・めん)の納入を希望する業者は事前に登録をしてください。選定は、規格や納入形態などを、物資選定委員会などで協議します。

**申請期間** 1月19日(月)～23日(金)

**対象施設** 学校調理場(宇佐美小学校・八幡野小学校・門野中学校)、学校給食センター

**申請先** 教育総務課

**申請書類** 申請書(教育総務課に備付)、各種納税証明書

書、検査記録、見積書など  
**問 教育総務課**  
☎(32)1912

## 8年度学校給食用食材納入業者登録受付

学校給食へ食材を納入するには事前登録が必要です。

8年度から納入を希望する業者は登録手続をしてください。給食センターの場合、新規登録業者は6月分の給食用食材見積書提出からの参加となります。

**申請期間** 1月19日(月)～23日(金)

### 申請区分

①学校調理場(宇佐美小学校・八幡野小学校・門野中学校)

②学校給食センター

③全て(①と②の両方)

**申請先** 教育総務課、学校給食センター

**申請書類** 申請書(教育総務課・学校給食センター備付)、各種納税証明書など

**登録有効期限** 10年3月31日

### 問 教育総務課

☎(32)1912

**学校給食センター**

☎(52)6910

## 8・9年度駿東伊豆消防組合入札参加資格承認申請受付

物品役務などの入札参加資格承認申請の定期受付を行います。

**申請期間** 2月2日(月)～25日(水)(持参の場合は、土日・祝日を除く9時～正午、13時～17時。郵送の場合は、最終日消印有効。)

**申請先** 駿東伊豆消防本部企画課(沼津北消防署3階 410・0053 沼津市寿町2-10)

**申請書類** 駿東伊豆消防組合ホームページにて1月中旬からダウンロードできます。

**登録有効期限** 10年3月31日

**問 駿東伊豆消防本部企画課**

☎055(920)9119



広 告 欄

## 2026 謹賀新年

おかげさまで伊豆介護センターは創立30周年を迎えます

支えてくださった皆さまへの感謝を胸に本年も心を込めて歩みを進めてまいります

**有限会社 伊豆介護センター**

伊東市音無町5番6号 TEL 0557-36-9069



## 東海バスのお得な定期券

伊東市内の路線バスの乗車は

**定期券を見せるだけ!**

65歳以上の方は「ゆうゆうパス」がお得です。

3ヶ月券18,000円 6ヶ月券33,000円 1年券61,000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 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。



# 行政 Topics

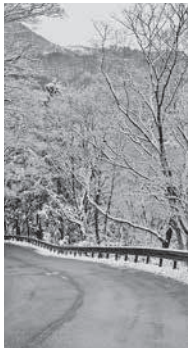
市役所開庁時間：8時30分～17時15分  
※土日・祝日は閉庁

**i** 道路の凍結や降雪などに注意しましょう

道路の凍結や降雪などの季節です。

車でお出掛けの際は、気象情報をご確認の上、冬用タイヤの装着やチェーンを準備し、安全走行をお願いします。

道路の凍結は、思わぬ所で起こります。安全運転にご協力をお願いします。



問建設課

☎(32)1752

**募** 普通救命講習Ⅰの  
お知らせ

消防署では、心肺蘇生や自動体外式除細動器（AED）の使い方、けがの手当てなど、応急手当を習得するための救命講習を開催します。

大切な人の命を守るため、救命講習を受講して知識と技術を学びましょう。

**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事業所などに勤務する人

**日時** 2月8日(日) 9時～12時

**会場** 伊東消防署

**定員** 先着20人

**費用** 無料

**申込み** 1月8日(木)～2月5日(木)に、電話で伊東消防署

救急係へ。

※ご不明な点は、駿東伊豆消防本部ホームページで確認していただくか、電話で左記へお問い合わせください。

問伊東消防署

☎(38)0119

**i** 市県民税申告書の提出について

市・県民税申告書で7年中に所得がなかったことを申告することにより、国民健康保険税などの軽減措置を受けられることがあります。書面で提出をする人は、市役所2階課税課市民税係に直接又は郵送で申告書をご提出ください。なお、1月から市・県民税の電子申告が開始され、スマートフォンやパソコンからマイナンバーカードを利用して申告することができるようになります。詳細は後日、市ホームページに掲載予定です。のでご確認ください。

問課税課

☎(32)1271

**i** 給与支払報告書の期限  
前の提出にご協力を

給与支払報告書は、受給者の住所地（8年1月1日現在）に1部提出することになっています。提出期限は2月2日(月)ですが、早めの提出にご協力ください。

問課税課

☎(32)1272

**i** 障害者控除対象者  
認定書を交付します

65歳以上で介護保険の要介護認定者の場合には、「障害者控除対象者認定書」の交付により、所得税や市県民税の障害者控除を受けることができます。ただし、要介護認定を受けている場合でも心身の状態などにより、認定できない場合があります。要支援1・2の人は対象外です。

**申込み** 障害者控除対象者認定申請書（市ホームページからダウンロードできます。）に記入の上、1月5日(月)以降に高齢者福祉課へ。※所得税申告などの対象となる年の12月31日（基準日）での判定となるため、基準日に有効である要介護認定結果をもとに認定します。ただし、対象の人が年の途中で死亡した場合は、死亡日を基準日とします。

結果をもとに認定します。



市ホームページは  
こちらから

問高齢者福祉課

☎(32)1563

**i** ふじのくに出会いサポート  
センター出張相談会

県と市町が運営する結婚支援拠点「ふじのくに出会いサポートセンター」は、会員募集のため出張登録・相談会を実施します。

**対象** 登録を希望する人の面談はもちろん、会員登録に迷っている人や親御さんからの結婚相談にも対応します。

**日時** 1月28日(水) 10時～17時

**会場** 市役所6階小会議室

**申込み** 12月21日(日)～1月21日(水)までに、ふじのくに出会いサポートセンターのホームページから予約をしてください。



ホームページは  
こちらから

問ふじのくに出会いサポートセンター

☎054(252)3080

(月)～水 正午～20時  
土日・祝日 10時～18時

## i 年金受給者の皆さんへ

日本年金機構から、1月中旬に7年分公的年金等の源泉徴収票が送られます。所得税の確定申告に必要ですので大切に保管してください。

公的年金等の源泉徴収票は、電子データとしてマイナポータルからも受け取れます。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

**対象** 7年1月～7年12月に厚生年金・国民年金など、老齢又は退職事由の年金を受給した人

**再交付の申込み** 基礎年金番号・年金コードを控え、電話でねんきんダイヤルへ（お急ぎの場合は、三島年金事務所へ）ご相談ください。



日本年金機構のホームページはこちら

☎ねんきんダイヤル

☎0570(05)1165

三島年金事務所

☎055(973)1166

## i 便利でお得な国民年金保険料の前納制度

国民年金保険料は、一定期間の保険料をまとめて前払い（前納）することができ、毎月支払いに行く手間が省け、納め忘れも防げるため大変便利です。さらに、毎月納付する方法と比べ、まとめて納付することで保険料が割引になります。割引額は、納付方法や前納の種類によって異なります。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

### 【納付方法】

- ・納付書払い
- ・口座振替
- ・クレジットカード払い

### 【前納の種類】

- ・2年前納
- ・1年前納
- ・6カ月前納

### 【申込み】

納付書払いでの前納  
前納用の納付書が必要となります。納付書は日本年金機構から送付されるため、納付期限間近に申込みをすると納付が間に合わない可能性があります。希望される場合はお早めにお申し出ください。

## ・口座振替・クレジットカードでの前納

本人確認書類・預貯金通帳・金融機関届出印又はクレジットカード（被保険者・配偶者とクレジットカード名義人が異なるときは、名義人の同意書も必要です）を持参して保険年金課までお越しください。  
前納（4月開始）受付期間は1月5日（月）から2月18日（水）までとなります。

また、口座振替には「早割（当月末振替）」による割引もあります。



年金に関する質問はこちら

☎三島年金事務所

☎055(973)1166

保険年金課

☎(32)1625

## i 市税等の納付は口座振替が便利です

延滞金のリスクを減らしましょう！

ご指定の口座から、各納期限内にそれぞれの市税などが自動的に引き落とされます。

納め忘れの心配がない、安心・確実な口座振替のご利用をおすすめします。

**対象の市税など** 市県民税・森林環境税（普通徴収）、固定資産税・都市計画税、軽自動車税種別割、国民健康保険税（普通徴収）

**取扱金融機関** 三井住友銀行、静岡銀行、スルガ銀行、清水銀行、静岡中央銀行、三島信用金庫、静岡県労働金庫、富士伊豆農業協同組合、東日本信用漁業協同組合連合会静岡支店、ゆうちょ銀行

**申込み** 金融機関窓口にて、納税通知書、預貯金通帳、預貯金通帳届出印を持参し申込みをしてください。市外の金融機関には申込用紙がありませんので、収納課までご連絡ください。申込用紙を郵送します。

※領収済通知書は発行しませんので、通帳への記帳にてご確認ください。

※1月30日（金）までの申込みで、8年度固定資産税・都市計画税第1期の口座振替に間に合います。

☎収納課

☎(32)1295

## 広告欄

道の駅伊東マリンタウン

## 伊東市民割引入浴キャンペーン

期間：2026年1月13日（火）～16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。



## i 防災フェア

災害への備えの充実強化を図ることを目的に、1月15日(土)は「防災とボランティア週間」と定められています。市では、防災意識向上のため、毎年災害に関する展示などを実施しています。ぜひお立ち寄りください。

### 【展示】

日時 1月17日(土)

会場 伊東ショッピングプラザ デュオ

### 【危険機対策】

☎(32)1362

## 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：①②1月17日(土)

①②8時30分～正午

夜間：①1月15日(木)

①17時30分～19時

## 人口と世帯数

11/30現在 ( ) 前月比

人口 63,558人 (-60)

男 30,129人 (-24)

女 33,429人 (-36)

世帯数 35,699世帯 (-14)

## 市水道の平日・休日におけるトラブルは水道センターへ

☎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



1月の献血はお休みです。

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

## i 図書館ブックリサイクルサービス

廃棄図書や保存期間を過ぎた雑誌、登録されなかった寄贈図書を市民の皆さんに無償配布します。図書などを入れる袋を用意してお越しください。

日時 1月30日(金) 10時～16時

会場 生涯学習センター中央会館4階 第1会議室

冊数 1人10冊まで(なお、今回は、児童書の配布はありません。)

※駐車場は生涯学習センター中央会館仮設駐車場をご利用ください。



図書館のホームページはこちらから

## 募

自衛官を目指そう！

☎(36)7433

自衛官候補生 自衛官となるために必要な基礎的教育訓練に専念することができ、

自衛官候補生としての必要の教育を経て、3カ月後に

2等陸・海・空士に任官されます。

対象 18歳以上33歳未満

※8年3月に高等学校卒業予定者又は中等教育学校卒業予定者も受付しています。

受付期間 年間を通じて行っています。

試験日 受付時又は各自衛隊

地方協力本部のホームページにてお知らせします。

## 募

保育園給食用物資納入業者募集

入隊時期 3月下旬～4月下旬

※右記のほかに入隊時期を指定する場合もあります。

☎(37)9632

自衛隊伊東地域事務所

4月1日から、市の保育園へ給食用の野菜・精肉を納入する業者を募集します。

申込期間 2月2日(月)～6日(金)

申込先 幼児教育課

提出書類 申請書、納税証明書(写し可)、見積書

☎(47)3004

宇佐美保育園

## 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

庭木1本より明瞭料金

トイレはお借りしません

土日でもOKです

お茶はご遠慮します

広報いとうをご覧の方へ

生垣の剪定 (1m 2m)

通常2,200円を

初回限定 先着10名様

1,100円(税込)

1本からの庭木サービス

ガーデンエクスプレス

静岡東店 伊東市玖須美元和田 720

☎0120-61-4128

お見積り・お問い合わせは電話番号もしくは2次元コードから

## 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



「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8年(2026年) 1 月(睦月)

■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>今月の納税 納期限は2月2日(月)</b> <input type="checkbox"/> 市県民税・森林環境税4期 <input type="checkbox"/> 国民健康保険税7期 問収納課 ☎32-1291				1 大安 元日	2 赤口	3 先勝
4 友引	5 先負 小寒 官公庁仕事始め	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引 伊東駅前朝市 (以降毎週土・日曜日)
11 先負 伊東市二十歳式	12 仏滅 成人の日 消防団出初式	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負 小満
18 仏滅 伊東オレンジピー チマラソン	19 赤口	20 先勝 大寒	21 友引	22 先負	23 仏滅 広報いとう2月号 配布予定日	24 大安 伊東温泉めっちゃく ちゃ市(～25)
25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口

00 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

	1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
本場	ナイター・ミッド					FⅡミッド ナイト★										FⅡナイター♥									FⅡナイター♥							
場外	昼間	宇都宮 F I			立川記念			和歌山記念					大宮記念				いわき平記念					高松記念 in 小松島										
		豊橋 F I						平塚 F I				取手 F I		大垣 F I				広島 F I			小田原 F I				●							
	ナイター	静岡 F I				久留米 F I		京王閣 F I		岐阜 F I		玉野 F I				松戸 F I		四日市 F I		西武園 F I		別府 F I										
				いわき平 F I																												

♥…ガールズケイリン含む ●…宇都宮 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  
■深夜 (午後11時～午前8時)は  
■休日 (午前9時～午後5時)は

夜間救急医療センターへ ☎37-2510  
伊東市民病院へ ☎37-2626  
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
1 (木)	なかむら内科・消化器内科クリニック ☎36-5577 (※)横山医院 ☎35-0431	大橋脳神経外科医院 ☎36-9113	なかむら内科・消化器内科クリニック ☎36-5577	岡山歯科 ☎37-3348
2 (金)	山本医院 ☎47-5566	大川胃腸科外科 ☎36-9559	山本医院 ☎47-5566	エムアイデンタルクリニック ☎38-8831
3 (土)	はあとふる内科・泌尿器科伊豆高原 ☎53-5000 (※)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	はあとふる内科・泌尿器科 伊豆高原 ☎53-5000	ホワイト歯科クリニック ☎38-8148
4 (日)	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	小川歯科医院 ☎48-9054
11 (日)	たちばなメディカルクリニック ☎45-4811	ばすぎ整形外科クリニック ☎47-2737	たちばなメディカルクリニック ☎45-4811	
12 (月)	おおたか内科クリニック ☎32-3810	たちばなメディカルクリニック 広野院 ☎35-9924		
18 (日)	横山医院 ☎35-0431	伊豆高原メディカルたかやなぎ 整形外科 ☎55-3322	むらかみ小児科クリニック ☎52-4710	
25 (日)	伊東ヘルスサポートクリニック ☎55-7622	たかやす医院 ☎32-0362	伊東ヘルスサポートクリニック ☎55-7622	

■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と伊東市歯科医師会の協力により運営しています。

※インフルエンザなどの感染症の拡大に伴い、発熱等検診医療機関を拡充しています。



# 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（予約の受付は8時30分から）  
※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。

<b>■法律相談</b> 受付：12月25日(木)から各回前開庁日15時まで (要電話予約8人)
6日(火) 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) 13時15分～16時／東端克博 弁護士
22日(木) 8時45分～11時30分／高山 功 弁護士
<b>■司法書士の相談</b>
* 今月はありません。
<b>■税務相談</b> 受付：12月25日(木)から(要電話予約6人)
9日(金) 13時～15時／杉下やよい 税理士
<b>■交通事故相談</b> (1月19日(月)15時までに要電話予約)
20日(火) 13時～15時30分／原田健一 弁護士

<b>■人権相談</b>
* 今月はありません。
<b>■行政相談</b>
15日(木) 13時～15時／行政相談委員
<b>■行政手続の相談</b>
* 今月はありません。
<b>■土地家屋調査士会の相談</b>
* 今月はありません。
<b>■市民不動産相談</b>
* 今月はありません。

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		
15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)		
8日(木) 10時～14時30分／三島年金事務所 22日(木) 10時～14時30分／三島年金事務所	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
●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		
16日(金) 14時～15時30分 19日(月) 10時～15時 20日(火) 10時～13時	観光会館第4会議室 玖須美温泉会館 八幡野コミュニティセンター	社会福祉課 ☎32-1533
●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 *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		
28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		
29日(木) 13時30分～16時30分	市役所3階小会議室	企画課 ☎32-1062





# 国民年金 に加入！

国民年金は老後の生活保障だけでなく、万が一のときにあなたや家族を守ってくれます。

## 老齢基礎年金

65歳から生涯受け取れます。

## 障害基礎年金

病気やけがで障がいの状態になったときに受け取れます。

## 遺族基礎年金

夫・妻が亡くなった際に、子のある妻・夫又は子が受け取れます。

※障害年金や遺族年金を受け取るためには受給要件があります。詳細はお問い合わせください。

20歳になった人には、日本年金機構から国民年金に加入したお知らせが送られます。

※厚生年金又は共済年金に加入している人を除きます。

保険料の納め忘れがあると、受給できない場合があります。

※収入などがなく、保険料の支払が困難な場合は、免除や猶予の制度がありますのでご相談ください。



国民年金の手続について、日本年金機構のホームページから動画で確認できます。

国民年金手続きが電子申請でき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。



電子申請の利用方法はこちらから。

☎三島年金事務所 ☎055-973-1166

☎保険年金課 ☎32-1625

令和8年

# 二十歳式 「飛躍」

日時

1月11日(日)

開場 10時 開式 10時30分

会場

観光会館ホール

二十歳を迎える学年の13人と実行委員経験者の5人による18人の実行委員が、未来に向かって飛び立ち、挑戦し続ける「飛躍」というコンセプトの下、8月から計画・準備に取り組んでいます。

☎(32)1962  
☎生涯学習課

二十歳を中心に構成する「実行委員会」



▲7年二十歳式の様子

## 二十歳の誓い

二十歳を迎える皆さんが「二十歳の誓い」を発信し、郷土「伊東」に元気と希望をもってもらうという企画です。メッセージは当日観光会館に、後日市庁舎に掲示する予定です。

## 小学生から二十歳を迎える 皆さんへのメッセージ

小学生から二十歳を迎える皆さんへのメッセージを、二十歳式当日に配付します。後日実行委員が感謝の気持ちを、小学校に届ける予定です。

抽選で「図書カード1,000円分」を30人にプレゼント！  
(結果は発送をもってかえさせていただきます。)

【広報クイズ】

次の設問の答えを下記の表に当てはめて、太枠の文字を上から読んでください。設問の答えは、今月号の記事の中にあります。

- Q1 ジュビロ磐田の上原力也選手が通った小学校は、「〇〇〇小学校」。
- Q2 健康診断の結果、メタボリックシンドロームの危険性が高い人は「特定保健〇〇〇」に該当します。
- Q3 令和8年1月から、「〇〇〇〇〇〇カード」を利用した市・県民税の電子申告が開始されます。
- Q4 心肺蘇生やけがの手当てなどが習得できるのは、「〇〇〇救命講習Ⅰ」。

A1							
A2							
A3							
A4							

【アンケート】

次のことについて教えてください。

- Q1 広報紙で取り上げてほしい内容や企画  
Q2 広報に関するご意見・ご感想

【応募方法】

クイズの答え（ひらがな4文字）・住所・氏名・年齢（年代のみ）・アンケートの回答を記入の上、ご応募ください。

〈郵送〉

〒414-8555 伊東市役所秘書広報課  
[新春お年玉クイズ係]

〈Web〉

右記二次元コードから入力フォームへ  
アクセスしてください。

【締切り】 1月21日(水) ※消印有効



# 財産区議会議員選挙

問選挙管理委員会事務局 ☎32-1233

任期満了に伴う川奈財産区議会議員選挙を下記のとおり行います。

## 選舉日程

財産区名	告示日 (立候補届出日)	選挙期日	議員定数
川奈	2月3日(火)	2月8日(日)	10

## 立候補の届出

選挙の告示日の8時30分から17時まで、定められた届出書及び必要書類を選挙長（選挙管理委員会事務局）に提出してください。

届出書などの様式は選挙管理委員会事務局（市役所高層棟6階）にあります。



ご注意ください！  
消費者トラブル

**お試しや1回だけだと思ったら、  
定期購入だった！**

問消費生活センター ☎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の広告を見て、1回だけだと思って約2千円の基礎化粧品を注文した。請求書が届き、コンビニ後払い請求兼明細書に次回発送予定日が記載されていて、定期購入だったことが分かった。2回目は約1万円もするため小遣いでは支払えない。解約したい。

(当事者：高校生)

## ひとことアドバイス

- SNSの広告などを見て、お試しや1回だけのつもりで低価格の商品を注文したところ、2回目以降は高価格になる定期購入だった、という相談が依然として寄せられます。
- 必ず最終確認画面で、定期購入が条件となっていないかなどを確認しましょう。また、最終確認画面はスクリーンショットで保存しておきましょう。
- 未成年者が保護者など法定代理人の承諾なく契約した場合、原則として、民法の「未成年者取消権」で契約を取り消すことができますが、未成年者が成人と偽った場合や金額などによっては、未成年者取消が認められないケースがあります。
- 少しでも不安に思ったら、消費生活センター等にご相談ください。

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





# とびっきり！ PHOTO

## 伊東市総合防災訓練 11.16 SUN



伊東市総合防災訓練が、川奈区と合同で南小学校をメイン会場として行われました。駿東伊豆消防本部伊東消防署、伊東警察署が連携した災害対応合同訓練や初期消火訓練、医師会指導による医療救護訓練などを行い、防災への意識を高めました。

### 空き家課題

トータルコンサルタント

講習・試験開催

【事前登録制】

日時 1月28日(水) 13時15分(受付)  
～16時40分

会場 生涯学習センターひぐらし会館  
第二会議室

内容 空き家の現状、相続、空き家に関する法律、利活用、片付け、解体除去

参加費 30000円+テキスト代5500円

申込み 下記二次元コードをご参照いただき事前登録にてお申し込みください。



申込みはこちらから

全国空き家アドバイザー協議会

☎03-6856-4414

## まちの自治会活動を紹介します

伊東市地域行政連絡調整協議会事務局 秘書広報課 ☎32-1173

### 宇佐美区

宇佐美区 り山峡町内会



町内が綺麗に。  
気持ちいいね！

河川清掃時に  
ガードレールの清掃  
を行いました。



掲載を希望する町内会などは電話で秘書広報課へ。



# 伊豆の「いいもの」大集結！

## オール伊豆物産市

伊豆のいいものの満載。  
伊豆各地から自慢の  
逸品が大集結！

第32回

関東有数の湧出量

伊東温泉

入場  
無料

# めっちゃ くっちゃ市

MECHA KUCHA ICHI  
ITO

令和  
8年

1/24 土 25 日

9:00~16:00

9:00~15:00

会場・松川藤の広場

会場へはワンコイン(100円)シャトルバスをご利用下さい。JR伊東駅及びマリンタウンから会場まで随時運行いたします。

伊東温泉めっちゃ市は、伊東ひもの振興会・伊東観光協会・伊東温泉旅館ホテル協同組合・伊東名産卸商組合・伊東菓子組合・伊東商工会議所・富士伊豆農業協同組合・伊東市で運営されています。

主催 伊東温泉めっちゃ市実行委員会 お問い合わせ 伊東市観光課 TEL.0557-36-0111(代表) 伊東市観光案内所 TEL.0557-37-6105

伊東市の情報満載！

宿泊施設&イベント情報満載の伊東市観光HP→<https://itospa.com/>「伊豆・伊東観光ガイド」をご覧下さい。

広報いとう 2026.1 No.1165

広報いとうは再生紙を使用しています

■発行/静岡県伊東市大原二丁目1番1号 伊東市役所  
■編集/伊東市企画部秘書広報課  
■印刷/株式会社 三島印刷

■電話/0557-36-0111 ■FAX/0557-36-1104  
■Eメール/hisyo@city.ito.shizuoka.jp  
■ホームページ/https://www.city.ito.shizuoka.jp/

UD  
FONT