

伊豆のいとう情報便

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



© JUBILO IWATA

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リーガーによるエキシビションマッチなど多彩なプログラムを実施。

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1年生の時。弟がサッカースクールに入会したことを見つかり、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います。小学1年生でリフティング50回はすごく大変で、毎日、登校前にリフティングするも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。

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つてきて、自分がもう一步成長するには、何か変化がないと、と思っていたところ、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ト、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。

チーム内での役割は
どう変化？

サッカーを始めた
きっかけは？

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です。もちろん一番は自分のため、自分に矢印を向けてやる、その中で今は余裕を持ってているので、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。

伊東市の思い出は？

川奈で育つたので、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。伊東市に帰つ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。



© JUBILO IWATA

伊東市のいいところは？

僕がすごく感じているのは、伊東市の人気が好き。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、伊東市の人はそう思える人が多く、伊東

市の人には感謝している＝伊東市に感謝していると思つています。たくさんいい人がいるし、いるところだなっていうのは、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 いると聞きましたが？

元々、伊東市が好きで、伊東に育ててもらつたと思っていて、伊東市に感謝しているから、恩返ししたいとプロになつ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つても…、という思いがあつたので、ちゃんと選手を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R U C C には僕の考え方や大会の趣旨に共感してくれるスポンサ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つていると感じています。

R U C C 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ト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的人に来てもらって、伊東市を知つてもらうことが、恩返しになるんじやないかと考えて



伊東市のサッカーをやつてる子どもたちに一言

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

います。また、伊東市でサッカーをやつてる子どもたちとが、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R U C C 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嬉しいし、その選手が自分の地元のために何かやつてくれたらと願っています。

（問）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、一ヶ月後には体重を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、休肝日を一週間のうち二日連続でつく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くけば、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）



500ml缶 2本
1000ml

500ml缶と350ml缶
850ml

350ml缶 2本
700ml

500ml缶 1本
500ml

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rome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)	

1月の健診・教室		日 程
1歳6ヶ月児健康診査 (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

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

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

子育て



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を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
日生まれの子ども
内容・時間
申込み

0歳児～5年4月1
各園にお問い合わせください。

希望する園に事前に

電話で申込みしてください。
※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。

対象	妊娠と家族(きょうだい)も来場できます。
会場	健康福祉センター
内持ち物	母子健康手帳 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、沐浴体験、産後すぐに役立つ赤ちゃんのあやし方など。
日時	1月15日(木) 9時45
分	午後
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。

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

相続手続
成年後見
不動産の名義変更

遺言
会社設立

司法書士 山田康太法務事務所

TEL 0557-48-7370

お気軽にお相談下さい

初回相談無料

司法書士 山田康太
伊東市川奈1216番地の30

地域密着型サービスで、
がんばります！

桜井 隆一

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 (白宅) 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

QRコード

家財整理・片付け
かんどうサービス 0120-35-9930

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

当社はリサイクル料金を支給し、資源の有効活用を推進しています

お電話の際に「広報いとう広告を見た」とのこと！
優待します。お見積訪問は無料！お気軽にお問い合わせください。

本社：伊東市岡倉および事務所：伊東市荻

★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)

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！

おでついや さくちゃん

★適格請求書発行事業者
★賠償責任保険完備

＊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

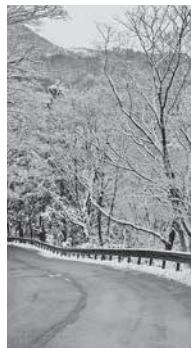
市役所開庁時間：8時30分～17時15分
※土日・祝日は閉庁

募
普通救命講習Ⅰの
お知らせ

i 市・県民税申告書の
提出について

i 障害者控除対象者
認定書を交付します

i ふじのくに出会いサポート
センター出張相談会



問建設課
(32)1752

道路の凍結や降雪など
に注意しましょう

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
起ります。安全運転にご協
力をお願いします。

i 道路の凍結や降雪など
に注意しましょう

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、
応急手当てを習得するための
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

申込み 1月8日(木)～2月5
日(木)に、電話で伊東消防署

費用 無料

定 員 先着20人

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

していくだけか、電話で左
記へお問い合わせください。

問伊東消防署
(38)0119

問課税課
(32)1272

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つて
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。



市ホームページは
こちらから

問高齢者福祉課
(32)1563

問ふじのくに出会いサポート
センター
セントラル
054(252)3080
（月～水 正午～20時
土日・祝日 10時～18時）

i 給与支払報告書の期限
前の提出にご協力を

マーチフォンやパソコンから
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。

i 給与支払報告書の期限
前の提出にご協力を

申込み 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。
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

※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。



ホームページは
こちらから

市・県民税申告書で7年中
に所得がなかつたことを申告
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。

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。

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。

対 象 登録を希望する人の
状態などにより、認定できな
い場合があります。要支援！
2の人は対象外です。

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！
2の人は対象外です。

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。

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。

i ふじのくに出会いサポー
トセンター出張相談会

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。詳しく述べ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



日本年金機構のホームページは
こちらから

問ねんきんダイヤル
☎ 0570(05)11165
三島年金事務所
☎ 055(973)11166

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）することができます。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。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

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。

- ・納付書払い
- ・口座振替
- ・クレジットカード払い

【前納の種類】

- ・1年前納
- ・2年前納
- ・6ヶ月前納

【納付方法】

- ・納付書払い
- ・口座振替
- ・クレジットカード払い

i 市税等の納付は
□座振替が便利です

※領収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。

申込み 金融機関窓口に、納税通知書、預貯金通帳、預貯金通帳届出印を持参し申し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。

問三島年金事務所
☎ 055(973)11166
保険年金課
☎ (32)1625



年金に関する質問は
こちらから

構から送付されるため、納付期限間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。納付書は日本年金機構から送付されるため、納付期限間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。

問収納課
☎ (32)1295

・□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・
間の保険料をまとめて前払い（前納）することができます。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。詳しくは日本年金機構のホームページをご覧ください。

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、□座振替には「早割（当月末振替）」による割引もあります。

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、□座振替には「早割（当月末振替）」による割引もあります。

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）
心・確実な□座振替のご利用をおすすめします。

納め忘れの心配がない、安心

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

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

保険に入つて
よがったあ～
株式会社 伊豆急コミュニケーションズ 保険課
フリーコール TEL 0120-363-129
9:00～18:00 (土日祝除く)



「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。

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
	今月の納税 納期限は2月2日(月)			1 大安 元日	2 赤口	3 先勝
	□市県民税・森林環境税4期 □国民健康保険税7期 問収納課 ☎32-1291					
4 友引	5 先負 小塞 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 土用
18 仏滅 伊東オレンジピー チマラソン	19 赤口	20 先勝 大塞	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

○○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。

問伊東温泉競輪場 ☎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
本場	ナイター・ミッド		F II ミッド ナイト★																														
場外	昼間	宇都宮F I	立川記念																														
		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																															
		熊本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																															

♥…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

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) 休日 (日曜・祝日) 当番医	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 ☎33-1211	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。

■法律相談	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)	■人権相談
6 日(火)	8 時 45 分～11 時 30 分／高橋省吾 弁護士	* 今月はありません。
13 日(火)	8 時 45 分～11 時 30 分／瀬野俊之 弁護士	■行政相談
20 日(火)	13 時 15 分～16 時／東端克博 弁護士	15 日(木) 13 時～15 時／行政相談委員
22 日(木)	8 時 45 分～11 時 30 分／高山 功 弁護士	■行政手続の相談
■司法書士の相談	* 今月はありません。	* 今月はありません。
■税務相談	受付：12月25日(木)から(要電話予約 6 人)	■土地家屋調査士会の相談
9 日(金)	13 時～15 時／杉下やよい 税理士	* 今月はありません。
■交通事故相談	(1月19日(月)15時までに要電話予約)	■市民不動産相談
20 日(火)	13 時～15 時 30 分／原田健一 弁護士	* 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	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
22 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		
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	なかいすリハ ☎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

第60回伊東オレンジビーチマラソン2026 実施に伴う

交通規制・迂回ルートのお知らせ

**実施日
1月18日(日)
規制時間
9時～11時30分**

(小雨決行)

オレンジビーチマラソン開催中は、
下記の規制がかかりますので、
迂回にご協力をお願いします。

国道135号バイパスの交通規制を実施します。開催中は、上下線が全面通行止めとなります。

- 国道135号汐吹分岐点口（下田側）
～岩松交差点
 - 県道109号は、汐吹分岐点を通り抜けす
ることができません。
 - 新井白砂海岸駐車場付近
～国道135号汐吹分岐点



交通規制のご案内

コース周辺は混雑が予想されますが、大会を安全に行うために、ご理解とご協力をお願いします。

■主催 伊東市健康保養地づくり実行委員会

■お問い合わせ 伊東市教育委員会生涯学習課 ☎32-1964

20歳になったら

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。

※収入などが多く、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。



電子申請の利用が方法はこちから。

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

(32)1962
問生涯学習課
二十歳を迎える学年の13人と実行委員経験者の5人にによる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。

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のが「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おうという企画です。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。



新春お年玉クイズ&アンケート

【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はあります。

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。

選挙日程

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時までに、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 ☎1888

◆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рин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



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。

宇佐美区 り山峡町内会

災害に強い町内会
輪を作ろう
町内会は災害時に協力して
自助・互助で助け合い

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

伊豆のいいもの満載。
伊豆各地から自慢の
逸品が大集結!

第32回

伊東温泉

入場
無料

めちゃくちゃ市

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。



伊東温泉めちゃくちゃ市は、伊東ひもの振興会・伊東觀光協会・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 伊東温泉めちゃくちゃ市実行委員会 お問い合わせ 伊東市觀光課 TEL.0557-36-0111(代表) 伊東市觀光案内所 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觀光HP→[https://itospa.com/「伊豆・伊東觀光ガイド」](https://itospa.com/)をご覧下さい。