

「令和7年度広報いとう題字コンテスト入賞作品」

広報いとう

2026
令和8年

November
No.1175



おかもと えな
岡本 依那 (南中学校)

広報いとう5月号から市内小中学生を対象として、令和7年度に募集した広報いとう題字コンテストで入賞した12作品を掲載しています。

(社)伊東市医師会館

特集

伊東市医師会



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…………… 2 P
- がん検診…………… 7 P

予防医学・予防医療 を見直そう

一般社団法人伊東市医師会
☎37-8925

予防医学：疾病の原因や予防の研究を行う学問を指し、科学的に解明する学術分野

予防医療：学術的知見を実地的に医療や保健の現場に応用して、より具体的な介入や支援を行う実践的な活動を意味



伊東市医師会長
岡田 典之 医師

図1 日本人が罹る主な傷病の総患者数（出典：厚生労働省H.P.より引用）

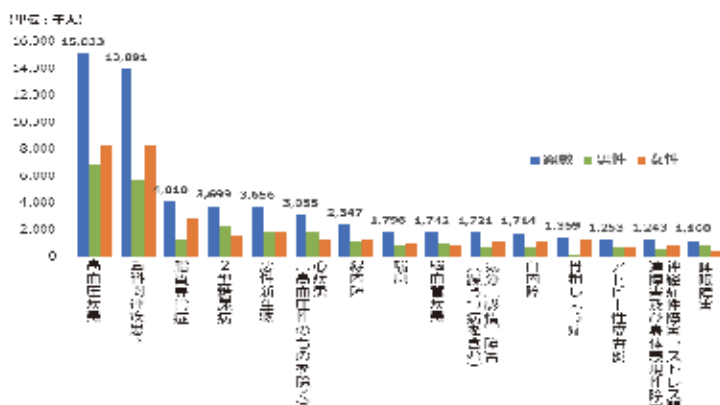
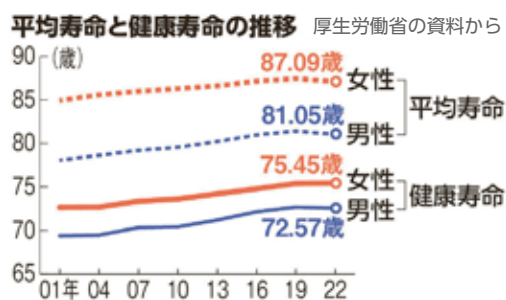


図2 全国がん登録罹患数
（出典：日経Gooday 日本経済新聞より引用）



図3 日本人の平均寿命と健康寿命の推移
（出典：厚生労働省のH.P.より引用）



人間は誰でも加齢と共に病気になるやすくなり、生活習慣病や各種のがんなどの疾病から避けて通る事は出来なくなってきました。日本人の傷病の多くは、歯科関連疾患を除いて高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病が上位3位を占めています（図1）。また、がんに関しても、50歳代前半までは女性の方が多く発症し、50歳代後半からは男性の発症が増える傾向があります（図2）、2人に1人が一生のうち一度は悪性新生物に罹り、そして4人に1人ががんで亡くなるというデータも良く知られています。肺がん・胃がん・大腸がんなどは男女に共通するがんですが、男性では前立腺がんが最も多く、女性では乳がん・子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がんなどが多く発症しています。臓器別の特徴の差はあるものの、全般的にどのがん種でも早期発見・早期治療が出来れば5～10年生

存率は上昇しますが、発見が遅れるほどその生存率は段階的に低下し、また治療の施しようもない進行がん・末期がんの状態で見つかる人も多くいます。ところで、日本人の平均寿命と健康寿命の推移はどのようになっているのでしょうか？2022年の厚生労働省のデータ（図3）では日本人全体の平均寿命は84・07歳で、その内男性の平均寿命は81・05歳に対して健康寿命は72・57歳で、一方女性の平均寿命は87・09歳に対して健康寿命は75・45歳という結果でした。この平均寿命と健康寿命の差（つまり日常生活に何らかの介護を要する期間）は、男性では8・48歳で女性では11・64歳でした。政府の「健康日本21」などの施策では、この健康寿命を更に延ばし、平均寿命との差（つまり支援や介護を受けながら暮らす期間）を縮めることが重点目標となっています。このように健康寿命を延ばして、平均寿命との差を短くするには、国民への啓蒙を高め予防医学・予防医療の知識を身に付けかつ実践する事が重要であると考えられています。「予防は治療に勝る」ということわざを皆さんも耳にした事はあると思いますが、その意味は「病気になる前に治療するより、病気になる前に予防する方が良いという事で、それが転じて問題が起ってから処理するよりも、問題が生じないようにすることが大切である」という事です。このことわざの意味は予防医学や予防医療にもまさに当てはまることなのです。

●日本における予防医療の種類と取組

近年、日本は超高齢化社会に突入し、医療費の増大という大きな問題に直面しています。政府の推進や啓発運動も盛んになり、健康寿命を延伸する予防医療の分野への関心が高まっており、各地域においてもその関連施設が増え続けているのが現状です。

予防医療の種類には、それぞれの診療内容・介入するタイミング・目的などによって、4つの段階（図4）に分けられています。

「ゼロ次予防」とは一次予防の対策より前の段階で、暮らしに根付いた根源的な予防をセルフケアで行う事が主となります。

しかし、国や自治体が主体となって受動喫煙防止のための屋内禁煙や身体活動を増やすための歩道整備なども含まれており、地域住民が健康的な生活が送れることを目指し、誰もが健康になれる社会を実現するには、ゼロ次予防の実現が重要となってきます。

「二次予防」とは、病気が発症する前の初期段階において、病気になるように発症を予防する取組です。一次予防の中には、疾病予防・特殊予防があり、これらは国や企業が行う事になっており、予防接種の実施・職場環境の改善・職業病や公害対策が含まれています。個人的には適度な運動・食事（バランスの良い食事、減塩食）・禁煙・節酒・睡眠・標準体重の維持など健全な生活習慣を継続し健康増進に取り組むことで、生活習慣病やがん

図4 予防医療の4段階

（出典：星 旦二 ゼロ次予防に関する試論地域保険より引用）



どの疾病を発症する罹患リスクを低減でき、二次・三次予防に費やす時間の削減にも繋がるので積極的に行った方が健康寿命も延伸すると考えられています。

「二次予防」とは、疾病が発症した初期の段階、あるいは発症前の潜在的な状態を早期に発見し、早期に治療する取組のことで、病気の進行を食い止める、重症化を防ぐことが目的です。健康診断・人間ドック・がん検診などが含まれますが、健康診断の検査項目はあくまでも最低限であるので、より検査項目が多く初期の疾病を発見しやすい人間ドックの受診が推奨されています。人間ドックは基本的には全額負担ですが、がん検診や脳ドックのように臓器別に特化した詳細な検査も可能です。適切な医療機関の活用をお勧めします。

「三次予防」とは、既に疾病を抱えている人が症状の悪化や合併症の併発や再発を防ぎ、早期の社会復帰を目指す段階の取組です。この中にはリハビリテーション・服薬指導・保健指導などが含まれます。三次予防に要する時間は、疾病の発見や治療の開始が遅れるほど長期化するリスクが高まるため、二次予防の段階で抜けが無いよう精査を受ける必要があります。

4段階の予防医療を組み合わせ、かつ連携する事によって、個別のライフステージや健康状態に合った細やかな健康の管理が実現出来るようになり、結果的に個人の健康寿命の延伸に寄与することはもちろん、高齢者の医療費増大の抑制策にもつながるため、強く推進されています。

●攻めの予防医療の推進について

8年6月に健康寿命の更なる延伸を図り、国民一人一人が健康で活躍し続けられる社会を目指す目的で、「攻めの予防医療パッケージ」という施策が厚労省から発信されましたので、ご興味がある人は厚労省のHPで知識を深めていただければと思います。

これからは人生100年時代と言われる、健康維持こそが人生の財産であると言えます。その財産を保つには、急性期疾患の予防や早期発見を目的とする、安全で質の高い高度健診を中心とした予防医療を実践することで、健康寿命の延伸を図ることが可能と考えられますので、市民の皆さんもこの予防医療を前向きに捉えていただき、天寿



伊東市医師会新役員（8年5月27日役員改選）

No.	役職	氏名	No.	役職	氏名
①	会長	岡田 典之	⑨	理事	高野 俊史
②	副会長	高柳 伸之	⑩	監事	山本 佳洋
③	業務執行理事	上山 和也	⑪	議長	横山 良望
④	業務執行理事	横山 健		理事	許田 和義
⑤	理事	村上 吉男		理事	大川 哲弥
⑥	理事	川合 耕治		監事	井垣 弘康
⑦	理事	松尾 博道		副議長	藤井まゆみ
⑧	理事	福岡 明久		顧問	立花 正史

会員数65名 39医療機関（R8.10.1現在）

さらに長寿を全う出来るよう祈念しております。

伊東市民病院の役割

かかりつけ医との連携について

☎伊東市民病院 ☎37-2626

伊東市民病院は、地域の皆さんの健康を支える各医療機関の先生方と連携し、役割を分担することで、切れ目のない医療の提供を目指しています。

伊東市民病院は、地域医療支援病院として、各医療機関から紹介のあった患者さんの診療予約や診療情報提供書（紹介状）などの情報を管理し、入院や手術など、専門的な治療や検査にも対応しています。そして、症状が安定した後は再び紹介された医療機関のもとで継続的に診療を受けていただく「二人主治医体制」を推進しています。

「二人主治医体制」とは？

かかりつけ医

日常診療
健康管理
継続診療

症状に応じて
最適な医療を提供

市民病院

専門検査
入院・手術
高度医療



紹介患者の受入れ

紹介状・診療予約を管理し、専門診療へつなぎます。



オープン検査

CT・MRIなどの医療機器を地域の医療機関と共同利用し、役割分担しながら地域の皆さんの健康を支えます。



顔の見える関係づくり

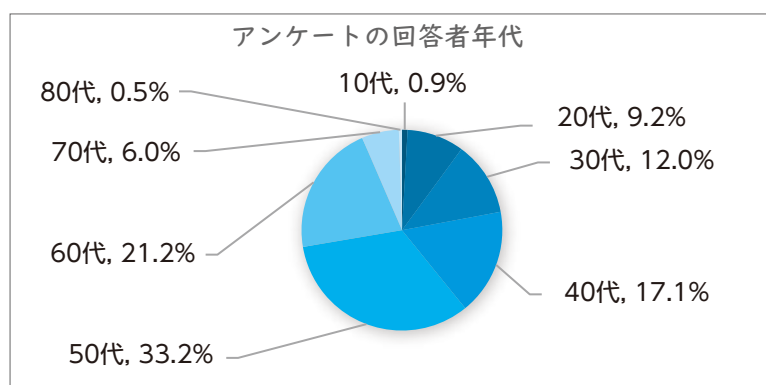
伊東市医師会との症例検討会や情報交換を定期的に行い、連携を深めています。

これからも伊東市民病院は、地域の医療機関との連携を深め、それぞれの役割を果たすことにより、住み慣れた地域で安心して医療を受けられる体制づくりに努めてまいります。

「働き世代」の健康を一緒に守りましょう！

健康推進課 ☎32-1630

伊東市では、40歳から60歳の人の10万人当たりの死亡数が県に比べて男女ともに高く、特に脳血管疾患においては顕著となっています。また、特定健診の結果では、男性は肥満、女性はコレステロールなどの脂質が高い人が多く、将来的に循環器病を起こすリスクが高い状態です。そこで、働く人の健康づくりの支援のため、市の主力産業である観光業の中でも宿泊施設で働く人へアンケート（仕事に関する疲労の蓄積状況、頭痛や腰痛などの身体症状の有無、健康的な生活習慣がどの程度取れているのか、健康診断などの受診状況、通院歴など）を実施し、248人の人から回答をいただきました。



健康診断の受診率は施設規模によらず80%前後でした。
(5人に1人は健診未受診)

～アンケート結果の概要～

身体症状(腰痛や頭痛、胃腸の不調など)を訴える人は少ないが、**疲労蓄積度が高い**。



睡眠時間が少ない、**運動習慣がない、栄養バランスを考えない**人の割合が高い。



約6人に1人(17%)が、**仕事中に転倒したことがある**。施設規模が小さいほど割合が増加。



喫煙率は26.7%。勤務時間中でも**自由に喫煙できる人が40%**を超えていた。



疲労の蓄積

悪循環を
止めよう

生活習慣の乱れ

健診の受診率は8割と高い割合でしたが、5人に1人は健診を受けられていません。毎年、健診を受けて健康をチェックしましょう。また、健康推進課では疲労回復やけがの予防などの健康づくりの支援や、健康教室・健康相談などを行っております。まずはお気軽にご相談ください。

※この事業は、伊東市が厚生労働省の研究のモデル自治体となり、浜松医科大学を中心とした研究班の支援を受けながら実施しています。

在宅医療・介護連携

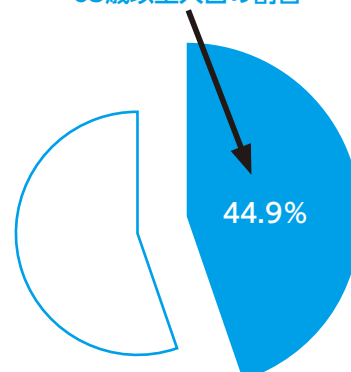
☎高齢者福祉課 ☎32-1561
☎32-0781

市の65歳以上人口は8年8月末現在、28,175人で、全人口に占める割合（高齢化率）は、44.9%となっており、県全体の31.1%（8年1月現在）を大きく上回っている状況です。また75歳以上の人口は全人口の28.8%（8年8月末現在）になっています。

このような状況の中、2040年にかけて、人口・世帯構成が変化することに伴い、医療と介護双方のニーズを有する高齢者が大幅に増加するといわれています。そのため、医療と介護の両方を必要とする状態の高齢者が、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、医療と介護の関係機関が連携して、包括的かつ継続的な在宅医療・介護を提供することが重要とされています。

そのため、市における在宅医療・介護連携推進事業では、国の示す柱に基づき様々な取組を実施しています。その一部をご紹介します。

65歳以上人口の割合



地域の医療・介護の資源の把握

診療所、歯科診療所、介護事業所などの情報を一つにまとめた、「伊東市医療・介護マップ」を作成し、2年に一回内容を更新しています。「かかりつけ医」を見つける一助にもなりますのでぜひご活用ください。（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。また市ホームページにも掲載しています。）



↑市ホームページ
はこちら

地域住民への普及啓発

市民の皆さんが、在宅医療と介護について理解を深める機会を提供するため、毎年、在宅医療介護連携に関するシンポジウムを開催しています。

これまでに、人生会議（ACP）、在宅看取りなどをテーマとして取り上げてきました。自身の生き方を考えること、伝えること、共有することの大切さなどについて普及啓発するとともに、関係機関の専門職の方々にも登壇していただき、患者さんやご家族に寄り添う思いや自職種の役割などを語っていただきました。

今年度は12月12日（土）に開催予定です。

切れ目のない在宅医療と在宅介護の提供体制の構築の推進

①シズケア*かけはし

医師・看護師・薬剤師などの医療従事者と介護支援専門員などの介護事業所などの多職種が連携を図り、患者情報を共有するためのICTシステムです。個人情報の同意を得た上で、医療・介護の状況・日常の様子などを多職種で共有することにより安心して在宅生活を送れるよう推進しています。このシステムの市内登録施設数は96施設です。（8年6月現在）



↑市ホームページ
はこちら

②人生会議（ACP）ツールの作成

6年度にACP推進検討会を立ち上げ、7年9月にACP普及啓発のためのツール（パンフレット・想いつむぐノート）が完成しました。作成したツールの周知、効果的な活用方法、支援の実践につなげていくことに努めています。

※人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）とは、あなたが大切にしたいこと、望んでいる生き方、そして「もしものとき」にどのような医療やケアを望むかについて、本人を主体にその家族、近い人、医療介護チームが繰り返し話し合い、共有し本人による意思決定を支援する取組です。



↑市ホームページ
はこちら

「今年度のがん検診 もう受けましたか？」

～自覚症状がない「今」がチャンスです～

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。がんはかなり進行するまで自覚症状がない場合が多いです。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。

★注意★ 現在、検診の予約が大変混み合っています。早めに受診の検討をお願いします！

(1) がん検診の予約・受診には5月下旬に郵送した「令和8年度がん検診等受診券」が必要です。受診券がお手元ない人は、電話(52-3005)又は二次元コード➡➡➡から再発行が可能です。

(2) がん検診で「要精密検査」と判断された場合は、必ず精密検査を受けましょう。



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
受ける人	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

※女性のがんは無料対象年齢あり。受診券をご確認ください。

	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	医療機関一覧をご確認 いただき、直接医療機 関へお申込みください。 電話 37-6308 (平日11時～16時まで)	①伊東市検診予約サイト ②健康推進課 電話予約 52-3005 (平日8時半～17時まで)
受 け ら れ る も の	胃 (内視鏡検査)・肺・ 大腸・子宮頸 ※医療機関により実施している 検診が異なります。	胃 (バリウム検査)・肺・ 大腸・乳 大腸・前立腺 乳・子宮頸
実施期間	令和9年1月30日まで	令和9年3月5日まで

医療機関一覧や検診車会場など
の、詳しい内容はこちら

伊東市公式ホームページ
「各種がん検診について」▶



←がん検診等
受診券

健康推進課 ☎52-3005

健康ひろば

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 (7年4月生まれ対象)	18日(水)
2歳児健康教室 (6年10月生まれ対象)	19日(木)
3歳児健康診査 (5年10月生まれ対象)	11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

虐待かと思ったらすぐに
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

ひとり親家庭の皆さんへ 進学時の資金を貸し付けます

対 象 9年4月に高校・専門学校・大学などへ進学予定のひとり親家庭
内 容 進学資金を必要とするひとり親家庭に対し、県が無利子で貸し付けを行います。金額は学校種別や通学条件などにより異なります。

※貸付希望者は事前に申請書類を準備し、親子面接を受ける必要があります。
※貸し付けには審査があります。
※面接場所は県の総合庁舎などです。

申請書配布 11月30日(月)まで
配布場所 子育て支援課
詳細は左記の二次元コードからご確認ください。



詳細はこちら

問 子育て支援課
(32)1581

母子・父子自立支援員による 相談支援事業

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 11月28日(土) 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、産後すぐに役立つ赤ちゃんのあやし方など。

申込み 11月20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。



入力フォームはこちら

問 子育て支援課
(32)1582

広 告 欄

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

伊東市民入浴割引キャンペーン



11月16日(月)～20日(金)

大人 500 円割引
小人 300 円割引

※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

道の駅伊東マリンタウン 朝日の湯 シーサイドスパ

【お問い合わせ】
0557-38-1811

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

お見積りに
ご相談下さい TEL0557-48-7370

初回相談無料

司法書士 山田康太 伊東市川奈1216番地の30

土日・夜間
も対応
(要予約)

「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、未就園児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～6年4月1日生まれの子ども

内容・時間 各園に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ください。

※感染症の拡大状況などにより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
9日(月)	伊東幼稚園	37-2182
10日(火)	宇佐美幼稚園	48-9064
12日(木)	荻幼稚園	36-6227
13日(金)	富士見分園	36-6103
	吉田幼稚園	45-0430
17日(火)	八幡野幼稚園	53-0395

問 幼児教育課

☎(32) 1952

健康

11月14日は世界糖尿病デー
食後の眠気、高血糖が原因かも

食後にいつも寝てしまう人はいませんか？それは血糖値スパイクによるものかもしれません。

血糖値スパイクとは食後に血糖値が急上昇し、その後、急降下する現象です。

糖質を多く含む食事を摂ると血糖値が急激に上昇します。身体はこれを正常範囲に戻すために、血糖値を下げる働きをするインスリンを分泌しますが、分泌量が多すぎると血糖値が急激に低下します。このことにより、脳へのエネルギー供給が不足するため、強い眠気や倦怠感、集中力の低下を引き起こします。また、長期的には動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病リスクを高めるおそれがあります。

皆さん、ご自身の血糖値がいくつかわかりますか？伊東市特定健診では空腹時血糖値（又は随時血糖値）、HbA1c（ヘモグロビン

エーワンシー）の二つの検査を行っています。

特定検診の基準値

検査項目	基準値
空腹時血糖	100mg/dl未満
HbA1c	5.6%未満

空腹時血糖値が低くてもHbA1cが高めの人、血糖値が高くなる時間が長い可能性がありますので、食べ方などに注意が必要です。

【血糖値の急上昇を防ぐ対策】

・3食、バランスよく食べる。
野菜や海藻、たんぱく質、炭水化物をそろえた食事を摂りましょう。

・食後に軽く動く血液の中の糖が筋肉で消費されます。

【高血糖を放置しないで】

少しでも食後血糖値が高ければ、その高血糖は改善します。市では、カラダづくり相談会（完全予約制の無料個別相談）を市内各地で実施しています。

左記へ予約いただき、ご利用ください。

問 健康推進課

☎(32) 1630

歯つぴー噛む噛む教室

口は「食べる」「話す」「呼吸する」など、自分らしく生活するために大切にすべき器官です。皆さんが健康な毎日を送るため「歯の寿命を延ばす」「口周りの機能を維持する」方法を体験しながら学んでいく教室です。ぜひ活用してください。

対象 市民

日程 12月1日(火)

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2日(月)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。



入力フォームはこちら

問 健康推進課

☎(32) 1630

古本・古書の出張買取

学術書・稀覯本から文庫、絵本、娯楽雑誌まで
歴史・思想・哲学・芸術・科学など
あらゆる分野の本や趣味の印刷物

あじいさん、あはあさんの

TEL: 0557-55-7143 info@kijindo.jp

出張料無料・適正価格で買取いたします

本

古書 騎人堂（きじんどう）

伊東市吉田 992-67

買います！

全国古書籍商組合連合会 東京・静岡 詳細はホームページにて



まやあつしの

出張写真館

（詳細はこちら）



七五三・二十歳式・ニューボーンなど...

撮影データ全て納品
¥35,000 税込 伊東市内は出張費無料

080-5528-3070 伊豆高原に写真スタジオもあります！



「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。

もうすぐ期間終了！
あなたは済ませましたか？

今年も残りわずかです。みなさんにとって、どんな2026年でしたか？ひとりで振り返るもよし、家族や友達と振り返るのもまたよし。そんなとき、話題に加えてほしいのが『健診』です。

皆さんは、健診を受けましたか？結果はいかがでしたか？

年齢を重ねるほど、健康のありがたさや、早く気づくことの大切さを実感するものです。ご自身はもちろん、ご家族やお友達が、来年も元気でいられるよう、声をかけあって、健診を済ませましょう。

【16～39歳】

・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。

・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(金)まで39歳以下健診が受けられます
申込みは、下記入力フォームより。



入力フォームはこちら

【40～74歳】 ◆市国保加入者

8年4月以降に国保加入された人には、黄色い封筒で受診券を送りました。11月17日(火)～12月25日(金)で健診を受けるか、職場健診などの検査結果を送ってください。

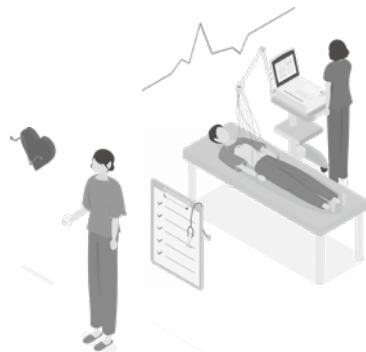
それ以前から伊東市国保で、6～9月に健診を受けていない人には、緑色の封筒を送りました。早めに開封し、健診を受けましょう。

◆それ以外の人

ご加入の保険者による特定健診を受けましょう。

◎健康推進課

☎(52)3051



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「静岡県子ども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ことが必要です。

県では、11月を「こども・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。

◎生涯学習課

☎(32)1961

i 上級救命講習のお知らせ

消防署では、心肺蘇生や自体外式除細動器(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 12月6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6日(金)～12月3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。

◎伊東消防署

☎(38)0119

広 告 欄

店長の赤嶺です。私がお見積に伺います。何でもご相談下さい！



不用品片付け、大掃除(キッチン、浴室他水回り箇所もOK)、家具の移動や廃棄他、お気軽にお問合せください。

いとうの便利屋

090-4932-4266
https://www.ito-benriya.com/
お見積無料

草むしり、草刈り 2,500円～
窓サッシ網戸の清掃 4,000円～
エアコン分解 7,700円～
クリーニング 7,700円～
浴室乾燥機クリーニング7,700円～

ヴィオオペレーションサービス株式会社
伊東市宇佐美 3244-95

ツアーNo. 200

2026東海バスグループ冬の謝恩ツアー

皇大神宮(内宮) 豊受大神宮(外宮)両参り

伊勢神宮と朝熊岳金剛證寺
松阪牛すきやきスペシャル



出発日：11/23(月)
12/2(水) 6(日) 8(火) 14(月) 16(水) 21(月)
1/7(木) 11(月) 15(金) 19(火)

乗車地：伊東駅(6:30発)

旅行代金：@36,800円～@57,800円

●お問い合わせ・お申込みは

東海バストラベル

TEL0557-38-6660
営業時間：平日10:00～17:00
(土・日・祝祭日休み)



東海バストラベル
2次元バーコード

「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。

i 秋季全国火災予防運動

火の確認 いい日を支える
いい習慣

11月9日(月)から15日(日)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、不要なプラグは抜く。

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。

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、防災
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。

問伊東消防署

☎(38)0119

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17日(火) 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

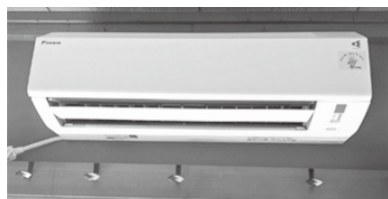
☎(32)3655

i コミュニティ助成事業

一般財団法人自治総合セン
ターでは、宝くじの社会貢献
広報事業として、宝くじの受
託事業収入を財源としたコ
ミュニティ助成事業を実施し
ています。

8年度は、留田町内会が宝
くじの助成金を活用し、コ
ミュニティ活動備品整備事業
を実施しました。

本事業の実施により、会館
にエアコンなどの電気設備、
会議用テーブル及び紅白幕な
どを整備したことから、町内
会の行事が充実することで、
コミュニティ活動の一層の推
進を期待します。



▲設置されたエアコン

問生涯学習課

☎(32)1963

「未来」と「夢」をシェアしよう。しずおかで、
ふたりで。しずおかマリッジ。

(しずおかマリッジは、県と市町が運営する公的
な結婚支援拠点です。)

問い合わせ・申込み

✉fujinokuni_deai@tokaido-sigma.jp



HPはこちら



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

草刈り

★適格請求書発行事業者
★賠償責任保険 完備

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

お見積り無料です！
御定や依頼、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 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。

この秋 伊東に新店舗オープン！
ソニックエステフルコース体験
初回限定 1100円
ソレイユ
☎0557-51-6652
伊東市富戸908-111-101

カンタン予約は
こちらから!!

LINE

「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 社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書の発行

8年1月1日から8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、9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等の源泉徴収票を、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。



日本年金機構
ホームページは
こちら

i 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
055(973)1625

i 観光に関する住民アンケート

(二社) 美しい伊豆創造センターでは、伊豆地域の住民の皆さんの観光客の受け入れに対する思いを調査するため、アンケートを実施します。左記フォームより回答してください。より良い観光地域づくりを目指すために、皆さんのご協力をお願いします。アンケート回答者の中から、毎月抽選で10名の人に3000円分のQUOカードをプレゼントいたします。



観光に関する
住民アンケート

調査期限 11月1日(日)～12月31日(木)まで

一般社団法人美しい伊豆創造センター
05558(72)0280

i 静岡県最低賃金改正のお知らせ

静岡県内の事業場で働く全ての労働者(パート・アルバイトなど含む)に適用される「静岡県最低賃金」が改正され、8年10月15日から時間額1154円となりました。

国では、生産性向上や非正規雇用労働者の処遇改善、より高い処遇への労働移動などを通じ、労働市場全体の「賃上げ」を支援すべく、「業務改善助成金」を始めた各各種支援策をご用意しております。



詳細はこちら

静岡労働局賃金室
054(254)6315

i 「わんわん教室」 参加者募集

【第53回】
11月10日(火) 14時から1時間30分程度(雨天の場合は11月11日(水))
会場 伊東市営かどの球場 多目的広場

【第54回】
11月14日(土) 10時から1時間30分程度(雨天の場合は11月21日(土))
会場 市役所来庁者駐車場

【共通】
対象者 どなたでも参加できます。

定員 各回予約先着25組(50名)

内容 犬の飼い方としつけ方
申込み 窓口、電話又はEメールで11月6日(金)まで
※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。

環境課
055(32)1374
✉ kankyou@city.ito.shi
zuoka.jp

広 告 欄

午後のわくわくインターネットラウンジ

※画像はイメージです

クラシオンドポルテ
フルーツ伊豆高原・フルーツ

デイサービスにて好評実施中

(例)スマホ・LINEの簡単な操作サポート
自分だけのカレンダー・印刷物などの作成
脳トレ、AI… 丁寧にサポートします

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

あなたに代わって片付けます

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

片付け

当社はリユース・リサイクル・寄付を推進し、廃棄物の削減を推進しています

株式会社かんどうサービス
会社ホームページ
スマホカメラで読み取り

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 0120-35-9930

お電話の際に「広報いとう」をお知らせください。お見積りは無料！お気軽に。

本社:伊東市 倉庫および事務所:伊東市

「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。



納税相談会

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21日(土)

①②8時30分～正午

夜間：①11月19日(木)

①17時30分～19時

人口と世帯数

9/30現在 () 前月比

人口 62,747人 (-69)

男 29,731人 (-21)

女 33,016人 (-48)

世帯数 35,680世帯 (-42)

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27日(金)

・10時～11時45分

・13時～15時30分

伊東市役所 1階市民ロビー

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

募 自衛官を目指そう！

陸上自衛隊高等工科学校生徒を募集しています。

将来、陸上自衛隊において、

高機能化・システム化された装備品を駆使・運用するとともに、国際社会においても自信をもって対応できる自衛官となる者を養成するために、

中学校卒業予定者などを対象に採用する制度です。そのため、個人の適正に応じて、幅

広い教養と豊かな人間性を養い、将来、陸上自衛官として大きく進展できる基礎を作ります。

※令和10年度から陸・海・空共同、男女共学の学校になります。

※生徒手当として月額14万7700円、期末手当を年2回支給します。

応募資格 中学校を卒業又は卒業見込みの17歳未満の男子

受付締切

・推薦 11月27日(金)

・一般 9年1月14日(木)

試験日

・推薦 9年1月9日(土)～11日(月)までの間の指定する1日

・一般 9年1月23日(土)又は24日(日)のいずれかの指定する1日

※任期制自衛官も常時募集中です。

☎自衛隊伊東地域事務所

(37)9632

第37回あやうべい

静岡文化芸術大学で特別講師も務める若手落語家と期待の若手講師が出演します。

日時 12月2日(水) 開演11時

会場 観光会館

入場料 1100円(当日券のみ・全席自由・1階席のみ)

出演 桂空治(桂文治の弟子)

神田梅之丞(神田伯山の弟子)

立川悠幸(立川談幸の弟子)

☎振興公社

(37)7135

相 マンション管理セミナー！相談会

日時 12月5日(土) 13時～16時30分

会場 市役所8階大会議室

内容

・第1部 「改正 区分所有法・標準管理規約、今、マンション管理組合が考えること」

・第2部 参加者による意見交換会

・第3部 個別相談会

参加費 無料(個別相談会は申込み先着順です。)

申込み 11月30日(月)までに電話で左記へ。

☎建築住宅課

(32)1763

広 告 欄

地域密着型サービスで、がんばります！

桜井 陽

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

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。

みんなの暦

令和8年(2026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
1 赤口	2 先勝	3 友引 文化の日	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口 立冬 伊東駅前朝市 (毎週土・日曜日)
8 先勝 伊東市総合防災訓練	9 仏滅	10 大安 尻つみ祭り	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負
15 仏滅 国際交流フェスタ	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負	21 仏滅
22 大安 小雪	23 赤口 勤労感謝の日	24 先勝	25 友引	26 先負 広報いとう12月号 配布予定日	27 仏滅	28 大安
29 赤口	30 先勝	今月の納税 納期限は11月30日(月) ☐ 国民健康保険税5期 ☎収納課 ☎32-1291				

伊東温泉競輪開催日 ※競輪場再整備中のため、本場開催はありません。来場の際は東口からご入場ください。 ☎伊東温泉競輪場 ☎37-4260

		11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
			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	日	月
場外	昼間	防府記念				熊本 F I					施設整備等協賛 GⅢ (立川)					西武園 F I		小田原 F I											高松 F I in 玉野 (西日本カップ)			
		弥彦 F I			青森 F I			高知 F I			福井 F I			富山 F I		大垣 F I		豊橋 F I										平塚 F I				
					大宮 F I				武雄 F I																							
	ナイター		豊橋 F I		四日市記念			松戸 F I				川崎 F I			競輪祭 G I (小倉)													奈良 F I				
		久留米 F I								四日市 F I					別府 F I		競輪祭女子 王座戦 G I															
																		静岡 F II														

※場外 F I ナイターは昼場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

休日(日曜・祝日) 当番医	日・曜日	内科	外科	小児科
	1(日)	やまもプラザファミリークリニック ☎53-0707	メディカルはば伊豆高原 ☎33-1200	やまもプラザファミリークリニック ☎53-0707
	3(火)	横山医院 ☎35-0431	たちばなメディカルクリニック広野院 ☎35-9924	
	8(日)	おおたか内科クリニック ☎32-3810	たかやす医院 ☎32-0362	
	15(日)	高野医院 ☎38-2111	伊豆高原メディカルたかやなぎ整形外科 ☎55-3322	高野医院 ☎38-2111
	22(日)	山本医院 ☎47-5566	伊東オレンジクリニック ☎51-5100	山本医院 ☎47-5566
	23(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
	29(日)	よこやまファミリークリニック ☎36-5577	伊豆高原メディカルたかやなぎ整形外科 ☎55-3322	よこやまファミリークリニック ☎36-5577

■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。
■次の場合は、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26日(月)から各回前開庁日15時まで (要電話予約8人)	
5日(木) 8時45分～11時30分／高橋省吾 弁護士	
10日(火) 8時45分～11時30分／瀬野俊之 弁護士	
17日(火) 13時15分～16時／東端克博 弁護士	
26日(木) 9時00分～11時45分／高山 功 弁護士	
■司法書士の相談 受付:10月26日(月)から(要電話予約6人)	
6日(金) 10時～正午／露木裕之 司法書士 (相続、遺言、贈与、不動産登記、成年後見など)	
■税務相談 受付:10月26日(月)から(要電話予約6人)	
10日(火) 13時～15時／小嶋一輝 税理士	
■交通事故相談 (11月16日(月)15時までに要電話予約)	
17日(火) 13時～15時30分／鈴木拓夢 弁護士	
■人権相談	
5日(木) 13時～15時／人権擁護委員	
■行政相談	
19日(木) 13時～15時／行政相談委員	
■行政手続の相談 (会場は市役所 1 階展望ギャラリー)	
11日(水) 10時～正午／行政書士会 (相続関係・農地利用関係・成年後見)	
■土地家屋調査士会の相談	
* 今月はありません。	
■市民不動産相談 (会場は市役所 1 階展望ギャラリー)	
26日(木) 13時～15時／宅建協会東部支部相談員	

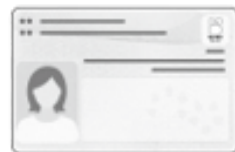
相談内容・日時	会場	問い合わせ
●教育相談		
月～金曜日 9時～16時30分	教育支援センター	教育相談室 ☎37-7476
●家庭児童相談 *要電話予約		
月～金曜日 9時30分～16時	健康福祉センター	家庭児童相談室 ☎37-9667 (9時30分～16時) 子育て支援課 ☎32-1581
●メンタル相談 *要電話予約		
19日(木) 13時30分～14時30分・14時45分～15時45分	市役所 4 階健康推進課	健康推進課 ☎32-1583
●出張年金相談 *要電話予約(保険年金課 ☎32-1625)		
11日(水) 10時～14時30分／社会保険労務士法人杉村労務	市役所 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
19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		
6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(火) 10時～13時	八幡野コミュニティセンター	
18日(水) 10時～15時	玖須美温泉会館	
●身体障がい福祉相談会		
2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、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		
7日(土) 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
16日(月) 10時～15時	健康福祉センター	
25日(水) 10時～15時	児童・身体障害者福祉センターはばたき	
●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 火木土日・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)にて相談を受け付けています。		
月・水・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。 *要事前申込		
26日(木) 9時30分～12時30分	市役所 6 階小会議室	企画課 ☎32-1061



☎市民課 ☎ 32-3055

マイナンバーカードと 電子証明書の更新手続

マイナンバーカードと電子証明書には有効期限があります。有効期限の2～3カ月前に「有効期限通知書」が郵送されますので、確認をお願いします。



有効期限と手続方法

項 目	電子証明書	マイナンバーカード本体
有 効 期 限	申請日から5回目の誕生日	申請日から10回目の誕生日 ※申請日に未成年の人は5回目の誕生日
手続について	通知書に同封の「電子証明書更新手続」(緑のチラシ)を確認	通知書に同封の「マイナンバーカードの更新手続」(オレンジ色のチラシ)を確認
申 請 方 法	以下の窓口で申請 ・市役所 ・対島出張所 ・宇佐美出張所	・スマートフォンなどオンライン申請 又は郵送 ・市役所又は各出張所で申請

電子証明書の更新は平日夜間及び休日窓口を開設しています。(市役所本庁のみ)

予約制となっておりますので、開設日などの詳細はホームページをご確認ください。



電子証明書更新は
こちら



マイナンバーカードの
申請はこちら



ご注意ください！
消費者トラブル

日頃利用している事業者からの メールもフィッシングを疑って！

☎消費生活センター ☎52-3362

月水金 9時～正午、13時～16時

市役所低層棟2階

火木土日・祝日は消費者ホットライン ☎188

◆事例

普段から利用しているアプリの名前でスマホにメールが届いた。「登録している支払い方法に確認が必要な状態」「更新が遅れるとストアでアプリが購入できなくなる」など書いてあったので、記載のURLからアクセスして、クレジットカード番号などを入力し支払い情報を更新した。ところがその後、ネットショッピングで約20万円の利用を知らせるメールが届いた。どうしたらよいか。(80歳代)

ひとこと助言

- 実在する事業者を騙るメールやSMSを送信し、そこに記載されたURLをクリックなどさせ、偽のウェブサイトへ誘導することで、パスワードやクレジットカード番号などを詐取するフィッシング詐欺に関する相談が依然として寄せられています。日頃利用している事業者や公的機関などのメールやSMSであっても、まずはフィッシングを疑いましょう。
- 記載されているURLにはアクセスせず、事前にブックマークした正規サイトのURLや、正規のアプリからアクセスしましょう。リンク先にアクセスしてしまっても、クレジットカード番号などは入力せず、そのサイト上にあるアプリもダウンロードしないことが大切です。
- 不正利用に早く気付けるように、クレジットカードなどの明細は、こまめに確認しましょう。
- 困ったときは、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 見守り新鮮情報

第15回 全日本まくら投げ大会 in 伊東温泉 参加者募集



2月
20日(土)
21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 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。

申込期間 11月1日(日)～11月30日(月)

伊東観光協会 ☎37-6105



観光ホームページは
こちら



第29回 国際交流フェスタ in ITO

外国の紹介や日本文化体験など盛りだくさん！

伊東国際交流協会 ☎32-4666



日 時 11月15日(日) 10時～15時

会 場 観光会館別館

内 容 外国紹介コーナー、外国の食べ物の販売、
茶道・生花・お琴・書道・折紙の日本文
化体験、ステージショー（民族衣装
ファッションショー、様々な国の音楽や
ダンス、日本語スピーチなど）

会員募集

国際交流協会では随時、会員を募集しています。友好都市（伊・リエティ市、英・メドウェイ市）との交流、外国から伊東近辺へ来ている人々のための日本語教室や、英会話などの語学教室、その他にも様々な活動をしています。



国際交流協会
HPIはこちら

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、自営業の人は取引先などの調整をしたうえで、**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ご相談ください

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19日(木) 17時30分～19時

11月21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、来庁される人の本人確認書類

場所 市役所 2 階収納課

としょかんだより

☎伊東図書館 ☎36-7433

今月のオススメ図書



『大人の流儀 7』
伊集院 静／著 講談社

生きていくと、たくさんの「さよなら」が巡ってきます。悲しい「さよなら」、一歩進むための「さよなら」、優しい「さよなら」など、「さよなら」の形はそれぞれですが、そんな、それぞれの「さよなら」の受け止め方をそっと教えてくれるような一冊です。

主な新着図書のご紹介

	書名	著者
1	海月の骨	朝宮 夕
2	あなただけに許す距離	一木けい
3	若冲、川を下る	黒川 創
4	失くしても、また	小手鞠るい
5	小説ヒトラー 1	佐藤賢一
6	骨と鎖	永田修矢
7	テムズ川宝さがしクラブ 3	カチャ・バーレン
8	ぼくの地球絵日記	鈴木まもる

ほか児童書も含め、多数購入しています。

としょかんinformation

■図書館おはなし会について

毎月第2・4土曜日10時30分から11時まで、生涯学習センター中央会館4階「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。「こどもとしょしつ」は毎週水、土、日曜日の10時から正午までご利用できます。

詳しくは図書館へお問合せ、又は伊東市立伊東図書館ホームページをご覧ください。

■今月の休館日

毎週月曜日、3日(火・祝)、27日(金)

令和9年 二十歳式

みなでお祝いしましょう！

生涯学習課 ☎32-1962



開催概要

- 対 象** 平成18年4月2日～
19年4月1日に生まれた人
- 日 時** 令和9年1月10日(日)
10時開場、10時30分開式(予定)
- 会 場** 観光会館ホール

注 申込み前に必ず確認！

- 1 必ず二十歳式を迎えられる人ご本人のスマートフォンで申込みください。**
※当日受付後、パンフレットなどが自動送信されますが、ご本人以外のスマートフォンで申し込んだ場合、申込みを行った人のスマートフォンに自動送信され、ご本人には届きませんのでご注意ください。
- 2 申込みにあたり、伊東市公式アカウントを友だち登録する必要があります。**
※登録されていない人が右記事前申込二次元コードを読み込むと、友だち追加画面へ移行するため、登録後改めて二次元コードを読み込んでください。

重 要 申込方法について

今年度は案内状及び入場カードの送付は行わず、**伊東市公式LINE**での申込みとなります。

また、特別な支援が必要な人については、保護者も入場可能です。事前に生涯学習課まで問い合わせください。



二十歳式事前
申込二次元コード



事前登録の流れ
(市HP)

ご家族の皆さんへ

二十歳式を迎えられる人を中心に構成された実行委員会において、コンセプトを“日進月歩”とする中で、挑戦や努力をし続け、理想の自分を目指す一歩として、二十歳式を迎えられる方のみで式典を創りあげるという考えに至りましたので、会場内は、二十歳式を迎えられる方以外の入場を原則ご遠慮いただきます。なお、送迎者の待機場所として、伊東港耐震岸壁を9時30分から13時まで開放しますので、周辺店舗などへの無断駐車がないよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

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。

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。



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

その不安を
話すだけでも
いいんです。

逃げたいけど我慢する。
こどものために。

被害を受けたことを
思い出したくない。
でもこのままでは悔しい。

証拠がないと、
相談できない…?

家族の問題だから
周りに心配
かけたくない。



内閣府
男女共同参画局

専門の相談員が
あなたのお話をうかがいます。

年齢・性別を問わず相談できます。

性犯罪・性暴力

電話で相談

SNSで相談

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

#8891

24時間受付

性被害被害者相談電話
(警察)

#8103

24時間受付

Cure time
(ケアタイム)

多言語対応しています

配偶者・交際相手からの暴力

電話で相談

チャットで相談

DV相談ナビ

#8008

24時間受付

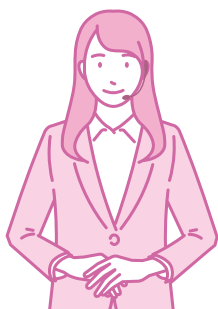
DV相談プラス

多言語対応しています

「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)



個人事業税の納期限(第2期)は
11月30日(月)です。



個人事業税は、商店の経営や不動産貸付などを個人で行っている人で、一定の基準を満たす場合に納めていただく県税です。

お近くの金融機関、郵便局、コンビニ又はクレジットカードで納付できます。

また、スマートフォン決済アプリでも納付できます。

詳細については、送付される納付書又は県ホームページをご覧ください。

納期限までに納めましょう。

静岡県熱海財務事務所 課税課 個人事業税担当

☎82-9086