



まさかわ しづき
増川 詩月 ちゃん
(平成 20 年 11 月 15 日生)

真一さん・絵梨香さんの長女(田京)
2人のお兄ちゃんに負けずに毎日
元気いっぱいだね！いつもお手伝
いありがとう。優しい子にな～れ。



うめはら しゅん
梅原 崇心 くん
(平成 21 年 11 月 6 日生)

英豊さん・明奈さんの長男(多田)
EXILE を歌って踊って元気一杯の
崇心が大好き。パパとママと鉄舟
と楽しいこと、たくさんしようね。

12 月号出場者募集

平成 20 年～ 22 年の各 12 月生
まれ(2～4 歳まで)のお子さんを
募集します。電話またはメールで、
11 月 8 日(木) までにお申し込みく
ださい。詳しくは市
ホームページ(携帯
版)をご覧ください。



☎ 秘書広報課
☎ 055-948-1431

市ホームページ
QRコード



かない みお
金井 美緒 ちゃん
(平成 20 年 11 月 14 日生)

信晃さん・直子さんの長女(北江間)
美緒の笑顔はみんなを幸せにして
くれます。お誕生日おめでとう。
元気いっぱいおおきな～れ。



ふじもり みう
藤森 美羽 ちゃん
(平成 21 年 11 月 12 日生)

真さん・朋美さんの長女(小坂)
お誕生日おめでとう。おしゃべり大好
きなみうちゃん。これからも思い出
いっぱい作ろうね。



いしばし はるな
石橋 美穂 ちゃん
(平成 20 年 11 月 21 日生)

康弘さん・康予さんの長女(四日町)
笑顔がとても可愛いはるちゃん。
待ちに待った誕生日が来るね。素
敵なお姉さんになってね。



おかざき かいせい
岡崎 海星 くん
(平成 22 年 11 月 12 日生)

竜也さん・亜希子さんの次男(土手和田)
にいに、ねえねと遊ぶことが大好
きで、一番のやんちゃ坊主。いつま
でも 4 人仲良くおおきな～れ！



わたなべ ぜん
渡邊 善 くん
(平成 20 年 11 月 6 日生)

博之さん・幸枝さんの長男(古奈)
4 年間で昔と幸来の 2 人のお兄
ちゃんになりました。たくましく
優しいお兄ちゃんできてね。

お誕生日 おめでとう

圓歌・昇太

二人会 ゲスト：マギー司郎

伊豆の国寄席

とき／平成 25 年 2 月 10 日(日)
開場 13:30 開演 14:00
ところ／アクシスかつらぎ
大ホール
出演／三遊亭圓歌 春風亭昇太
ゲスト：マギー司郎
チケット／【全席指定】
S 席(1 階席) 3,500 円
A 席(2 階席) 2,500 円

チケット発売日／11 月 24 日(土)
※未就学のお子様は入場できません
チケット販売所／
▶アクシスかつらぎ
▶韮山時代劇場
▶ローソンチケット(Lコード 43993)
▶チケットぴあ(Pコード 424-304)
(セブン-イレブン サークルK・サンクス)
☎ アクシスかつらぎ
☎ 055-948-0225



農産物カレンダー

春

イチゴ(11月～5月)

タケノコ(3月～5月)

タマネギ(4月～8月)

夏

スイカ(6月～8月)
抑制スイカ(9月～10月)

バレイショ(6月～8月)

トマト・ミニトマト
露地(5月～9月)
ハウス(10月～7月)

ナス
露地(6月～9月)
ハウス(11月～7月)

秋

カンショ(10月～5月)

黒米(11月)

ミカン(10月～3月)

キャベツ(10月～5月)

冬

シイタケ(通年)

ダイコン(11月～4月)

ニンジン(11月～2月)

レタス(12月～2月)

ワサビ(通年)

弘法芋(11月～12月)

※三島・田方地区で生産している主な農産物の収穫時期です。

スイカ(函南町)



※伊豆の国市の『田中山スイカ』も高い評価を受けています。

ツルが付いた^①のスイカは新鮮な証拠。火山灰土と寒暖差の土地のバランスにより生まれる甘さとシャリッとした食感はまさに函南名物。

秋にとれる抑制スイカは少し小玉でT字のツルが特徴で贈答品としてもピッタリ。

シイタケ(伊豆市)

伊豆市は原木シイタケの発祥の地。気候が温暖で、降雨量も多く、シイタケ栽培に適した気候です。肉厚でプリプリとした食感と香り、味の良さが自慢です。



イチゴ(伊豆の国市)



伊豆の国市は、県下を代表するイチゴ『紅ほっぺ』の産地。大粒で甘みとほど良い酸味、こくがあり、ほっぺが落ちるほどおいしいです。安全・安心、高品質化に向けた生産を徹底しています。

ー伊食同源とはー

医食同源 日本語
↓
薬食同源 中国語
↓
薬(医薬)と食(食べる)ことは健康を維持するうえで同じことを意味し、その源になっています。

伊豆の魅力は海や山、川や温泉などさまざまです。その中でも、中伊豆地域はその地形や気候などを活かして多くの作物が育ち、中には地域のブランドとして親しまれているものもあります。この食は、他の要素と共に中伊豆地域の大きな魅力の源になっているといえます。伊豆の魅力と食により元気にぎやかな地域づくりを推進します。

※医食同源の『医』を伊豆の『伊』に置き換えた造語です。

変化に富んだ地形が生んだ特産品

わたしたちが住む三島・田方地区は、平野、中山間地、沿岸部と、変化に富んだ地形を生かして、さまざまな特産品を生産しています。

カンショ(三島市)

三島の佐野地区は、カンショ(=サツマイモ)の生産に最適で、昔から『山北印』と呼ばれる三島甘藷は高い評価を受けてきました。ホクホク感としっとり感を同時に味わえ、マスクメロンと同等の14度前後の糖度があります。



バレイショ(三島市)

三島馬鈴薯は、東京や大阪などの高級ホテルやレストランがこぞって求めるほどの食材です。

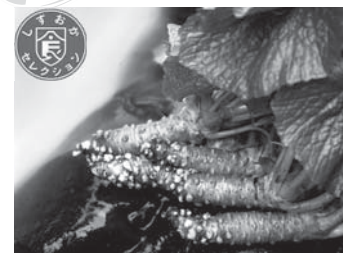


ミニトマト(伊豆の国市)

緻密な肉質で味が良く、美しい光沢ときれいな球形をしたミニトマト。新規就農者(ニューファーマー)も活躍しています。



ワサビ(伊豆市)



天城山からの湧き出るミネラルたっぷりの水と夏でも涼しい気候に恵まれ、美味しいワサビが栽培できます。

ナス(函南町)



黒紫色で表面にハリツヤがあり、みずみずしく、トゲのあるヘタと実の境の白い部分が多いのが新鮮な証です。

伊食同源

三島・田方の旬を食べて元気ハツラツ

三島市・田方広報研究会共同編集

食に関する知識や健全な食生活への関心が高まっている現代。身近にある三島・田方地区の『オンリーワン食材』を見つめ直してみませんか？

この特集では、『オンリーワン食材』を旬の情報とともに紹介し、それらを生産する生産者の想いや消費者の声をお伝えします。

☎ 秘書広報課
☎ 055-948-1431

※田方広報研究会とは、伊豆市、伊豆の国市、函南町、JA伊豆の国、伊豆保健医療センターの各広報担当者で構成されている研究会です。本特集は、三島市およびJA三島函南農協の広報担当者にもご協力いただきました。

わたしたちが“想い”を 込めて育ててます —生産者の想い—

カンショ生産者 平野光直さん（三島市佐野）



1. おいしいカンショの見分け方は？
カンショ(甘藷)は、ぷっくりしていて、色ツヤが良いもの
がおいしいです。

2. カンショのおいしい食べ方を教えて
カンショは、時間をかけてじっくり加熱すると、柔らかく、
うま味が出てしっとりしてきます。お勧めはさつまい。大鍋
で作り、最後はうどんを入れて食べると最高です。また、て
んぷらも甘さが際立って、おいしいですね。

3. カンショへの熱き想い
佐野地区で生産される山北印の『三島甘藷』は、昭和初期か
ら全国的に味が一番良いと評価を得ていた、昔からの名産品
です。私たちは、伝統に恥じないカンショを今も生産し、往
年のブランドをそのまま引き継いでいます。

イチゴ生産者 植松 稔さん (伊豆の国市菰山多田)



1. おいしいイチゴの見分け方は？
『紅ほっぺ』は、ツヤがあって深みのある赤色が一番。形はふ
くらみがあって丸く、種子(つぶ)の間隔が広いものがおい
しいです。

2. イチゴのおいしい食べ方を教えて
イチゴは先端の方が甘いので、ヘタをとってヘタの方から食
べると、最後まで口の中に甘みが残ります。

3. イチゴへの熱き想い
主に作っている『紅ほっぺ』は、味はもちろんのこと、形もき
れいです。イチゴはケーキや贈り物など特別な機会に食べて
もらうことが多いので、わたしたちも心をこめて作っていま
す。農業はやった分だけ見返りがある、手ごたえのある仕事。
健康的な生活もできるので、若い人たちにもぜひ興味を持っ
てほしいです。

1. おいしいシイタケの見分け方は？
実が肉厚であること、傘が巻いていること、新鮮さの目印と
なる※輪皮があること。また、1～2月は、育つまでに1カ
月ぐらい時間がかかるため、香りがとても豊かです。
※輪皮とは、傘の上に浮かぶ白い輪の形をした粉状のもの

2. シイタケのおいしい食べ方を教えて
炭火で焼いて食べるのが一番。また、干しシイタケの戻し汁もお
いしいですね。戻し汁を、だしとして使うと抜群のおいしさです。

3. シイタケへの熱き想い
今なお放射能の風評被害があります。しかし、現在流通されてい
るものは、検査をして基準値以下なので、安全です。伝えたいのは、
私たちが愛情を込めて作ったシイタケを、皆さんにおいしく食べ
てほしいという気持ちだけです。

シイタケ生産者 勝又浩之さん（伊豆市冷川）



1. おいしいスイカの見分け方は？
①のシールが貼ってあるものすべてがお勧めです。1個1個農
協で検査をしているので、味に間違いはないです。

2. スイカのおいしい食べ方を教えて
やっぱり、そのまま食べるのが一番です。冷やしすぎると甘みが
飛ぶので、食べる3時間前に冷やすのがお勧めです。スイカは中
心部分が1番甘いので、切り分ける際には、全てに中心部分がいく
ように切り分けて欲しいですね。

3. スイカへの熱き想い
函南西瓜のブランドは裏切れません。50年の歴史の中で先輩た
ちが築きあげた伝統を継続していき、また、今まで以上のものを
築き上げていきたいです。消費者が「買ってよかったなあ」「ま
た食べたいなあ」と思うものを作っていきたいです。

スイカ生産者 栗田 稔さん（函南町大竹）



三島市在住
仕平さん



新鮮・安心・安全で、ほ
かの地域では購入できな
いものもあります。すぐ
に売り切れてしまうほど
人気があります。



伊豆市在住
菊池さんご家族

みんな地元野菜 —消費者の声—

生産者の顔や名前がわか
り安心して使え、旬のも
のがそろいます。形や色、
値段と量のバランスなど
を見て買っています。

“だ～いすき” 直売所でインタビュー



新鮮で安心して食べら
れます。特に輸入物が
多い梅干しなどは、地
元産だと安心だし安く
手に入るのがうれしい
です。

伊豆の国市在住
前田さんご夫婦

近くて生産者の顔が見える
ため、身近に感じます。と
れたての野菜がすぐに消費
者に届き、自分の欲しいも
のがすぐ手に入るのがうれ
しいです。

函南町在住
久保さん





わたしが教えます！ 『旬の食材』のここが最高！

ここでは、なぜ『旬の食材』がおいしいのか、体に良いのかを、管理栄養士の飯田みつ江先生に伺いました。

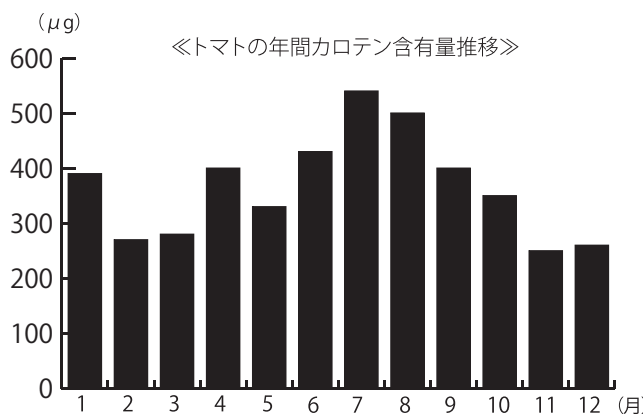
1 心も体も潤う『旬の味』

『新米』『新ジャガ』『新タマネギ』採れたての作物は新鮮なうちに料理して食べましょう！口いっぱい広がるおいしさと幸福感は、何歳になっても覚えているものです。作物にあった適地で、適した時期に採れる、新鮮な栄養分たっぷりのおいしい野菜が『旬の野菜』です。

2 旬の野菜は栄養バッチリ！お財布にもやさしい！

『旬の野菜』は、安価で家計に優しく栄養満点！良いことばかりです。ほとんどの野菜の栄養価は、年間を通じて多い少ないはあっても必ず山があり、特に栄養価の高い時期があります。

その山の時期は、ちょうど昔からいわれる『旬の時期』と重なっています（下図参照）。



出典：『野菜のビタミンとミネラル』編著：辻村卓ほか、女子栄養大学出版部（2003）より

3 四季を味覚から堪能しよう！

四季のある日本では、人の体温や血圧も日々変化を繰り返しています。季節に合わせて自然が提供してくれる野菜、それが『旬の野菜』です。

冬の間、眠っていた細胞を起こすために『新芽』や『心葉』は、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルを含み、苦味が目を覚まさせてくれます。

今が旬のカンショは、ビタミンが豊富で、食べるだけで十分な栄養をとることができる万能食材です。また、抗酸化作用があり、動脈硬化、がん予防、アンチエイジングといった体にとってもいい効果ばかりです。サプリメントをとらなくても、『旬の野菜』は身体の不調を解消してくれます。

三島・田方地区にはすばらしい食材がたくさんあります。『旬の野菜』を食べて心も体も健康になりましょう！

『旬の食材』はみんなを笑顔に

三島・田方地区には、まだまだたくさんの食材があります。今回の取材を通じて、『旬』を生み出している生産者の苦労や食材への愛情を感じることができ、わたしたち自身も、各地域で新たな発見がありました。

おいしいものを食べると自然と笑顔になります。『旬の食材』には、その力があります。ご近所の八百屋やスーパーなどでは、地元の野菜を取り扱っています。『旬の食材』を口にしたら、きっと笑顔のあなたがそこにいるはずですよ！皆さん、『旬』を探しに行きましょう！



Cooking

静岡県栄養士会がプロデュース！簡単でとってもヘルシー！ 旬の食材を使ってLet'sクッキング！



『食べ盛りのキミへ』メニュー

◆材料と作り方（4人前）◆

◆鶏の唐揚げ

鶏モモ肉一枚、【A】（おろしショウガ小さじ1/2、しょうゆ・酒各大さじ1）、片栗粉大さじ2
①鶏モモ肉を一口大に切る。

②【A】で下味をつける。水気を取り、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。

◆ジャガイモと根菜の煮物

ジャガイモ300g、ダイコン200g、ニンジン50g、生シイタケ4枚、コンニャク60g、油揚げ1枚、【B】（だし汁2カップ、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ2、酒大さじ1、みりん大さじ1）

①ジャガイモは乱切り、ダイコンは1cm幅、ニンジンは5mm幅のいちょう切りに、生

シイタケは4つ切りにする。

②コンニャクは一口大に切り、ゆがく。

③油揚げは油抜きをし、縦半分に切り7mm幅の短冊切りにする。

④【B】で味をつけ、ジャガイモ以外の材料を加え、弱火で煮る。10分ほどたったら、ジャガイモを加え、軟らかくなるまで煮る。

◆野菜の中華和え

キャベツ120g、ニンジン40g、小松菜100g、塩適量、【C】（しょうゆ大さじ1、酢大さじ1/2、砂糖小さじ2、ゴマ油小さじ1）

①ニンジンは千切り、キャベツは1cm幅、小松菜は3cm幅に切り、塩ゆでして冷ます。

②①に【C】を混ぜ和える。

◆大学芋

サツマイモ250g、【D】（砂糖大さじ3、水大さじ1、しょうゆ小さじ1）、ゴマ適量

①サツマイモは皮付きのまま乱切りにし、水にさらしてあく抜きし、水気をふき取り160℃の油で揚げる。

②【D】を煮立てとろみが付いたら、サツマイモをからめ、好みでゴマをふる。



『おいしく健康』メニュー

◆材料と作り方（4人前）◆

◆弘法芋のホイル焼き

弘法芋（またはヤマトイモなど）400g、シイタケ4枚、ベーコン2枚、無塩バター20g、味噌20g、砂糖大さじ2、ワサビ適量、ニンジン120g

①弘法芋は1cm程度の厚さに切り、シイタケはそぎ切りにする。

②ホイルを広げ、ベーコンを挟みながら弘法芋とシイタケを交互に重ねて並べる。味噌と砂糖をよく混ぜてかけ、バター

をのせる。ホイルで包み、200℃のオーブンで10分焼く。器に盛り、薄味に煮たニンジン添える。

③食べる時にすったワサビをのせる。

◆豆乳茶碗蒸し

卵L2個、豆乳360cc、【E】（塩小さじ1/4、しょうゆ小さじ1/2、酒小さじ2/3）

〈あん〉鶏ひき肉40g、【F】（だし汁120cc、しょうゆ小さじ2/3、塩一つまみ）、片栗粉小さじ2、針ショウガ適量

①卵を割りほぐし、豆乳、【E】を合わせ、こしてから容器に入れて、強火で7分、弱火で5分、『す』が入らないように蒸す。

②鶏ひき肉をぬるま湯でよくほぐし、ザルにあげて水気をきる。

③【F】に肉を入れて、ひと煮たちさせ、肉に火が通ったら水溶き片栗粉で軽くトロミを付ける。茶碗蒸しの上にあんを流

◆黒米ごはんおにぎり

白米2合、黒米大さじ1、白ゴマ適量

①白米と黒米を合わせ普通に炊く。おむすびを作り上に白ゴマを振る。

◆梅シロップゼリー

水500cc、粉寒天1袋（3g）、砂糖大さじ3、梅シロップ100cc、缶詰のミカン適量

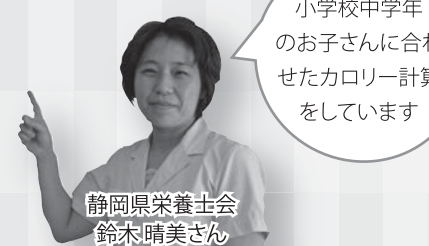
①鍋に水、粉寒天、砂糖を入れ中火にかけて溶かしひと煮立ちさせる。火を止めて梅シロップを加える。

②ゼリーカップにミカン缶詰のミカンを2粒ずつ入れ、寒天液を注ぐ。

③粗熱が取れたら冷蔵庫で冷ます。

【栄養価（1人前）】

◇エネルギー…621kcal ◇塩分…1.7g
◇たんぱく質…19.7g ◇脂質…14.4g



小学校中学年のお子さんに合わせたカロリー計算をしています

静岡県栄養士会
鈴木晴美さん

し入れる。

◆ダイコン葉の炒め物

ダイコン葉320g、しょうゆ大さじ1/2、酒小さじ1、ごま油大さじ1、おかつり2袋

①ダイコン葉は、根元3cmと、葉の多いところは切り落とす。茎は斜めに薄切りにし、葉は2cm幅に切る。

②ごま油を熱したフライパンに入れ、炒める。全体がしんなりしたら鍋肌からしょうゆ、酒を回し入れ、水分が少なくなったらおかつりを絡めて火を止める。

【栄養価（1人前）】※ごはん200g含む

◇エネルギー…697kcal ◇塩分…2.2g
◇たんぱく質…22.8g ◇脂質…18.2g



毎日仕事を頑張るお父さんにオススメヘルシーメニューです。健康な体が一番！

静岡県栄養士会
豊島つぐみさん

わがまちの家計簿

市議会9月定例会で、市の平成23年度決算が認定されました。決算とは、皆さんからの税金や国・県からの補助金などが、市にどれくらい入り、どのように使われたかという『市の家計簿』のことです。

昨年度1年間の、市の家計のやりくりをお知らせします。

歳入

1年間に入ったお金

市民一人あたり
平成22年度 39万4,919円
↓ 一人あたり 8,827円減
平成23年度 38万6,092円

平成23年度は前年度に比べ、市民一人あたり8,827円の減額となりました。これは、幼稚園建設事業費の減に伴う国庫支出金や地方債の減少が、歳入減の主な要因となっています。

歳入 191億7,524万円
歳出 182億660万円

市民一人あたりの市税負担額

固定資産税
6万9,482円

市民税
5万5,361円

市たばこ税
7,374円

軽自動車税
1,894円

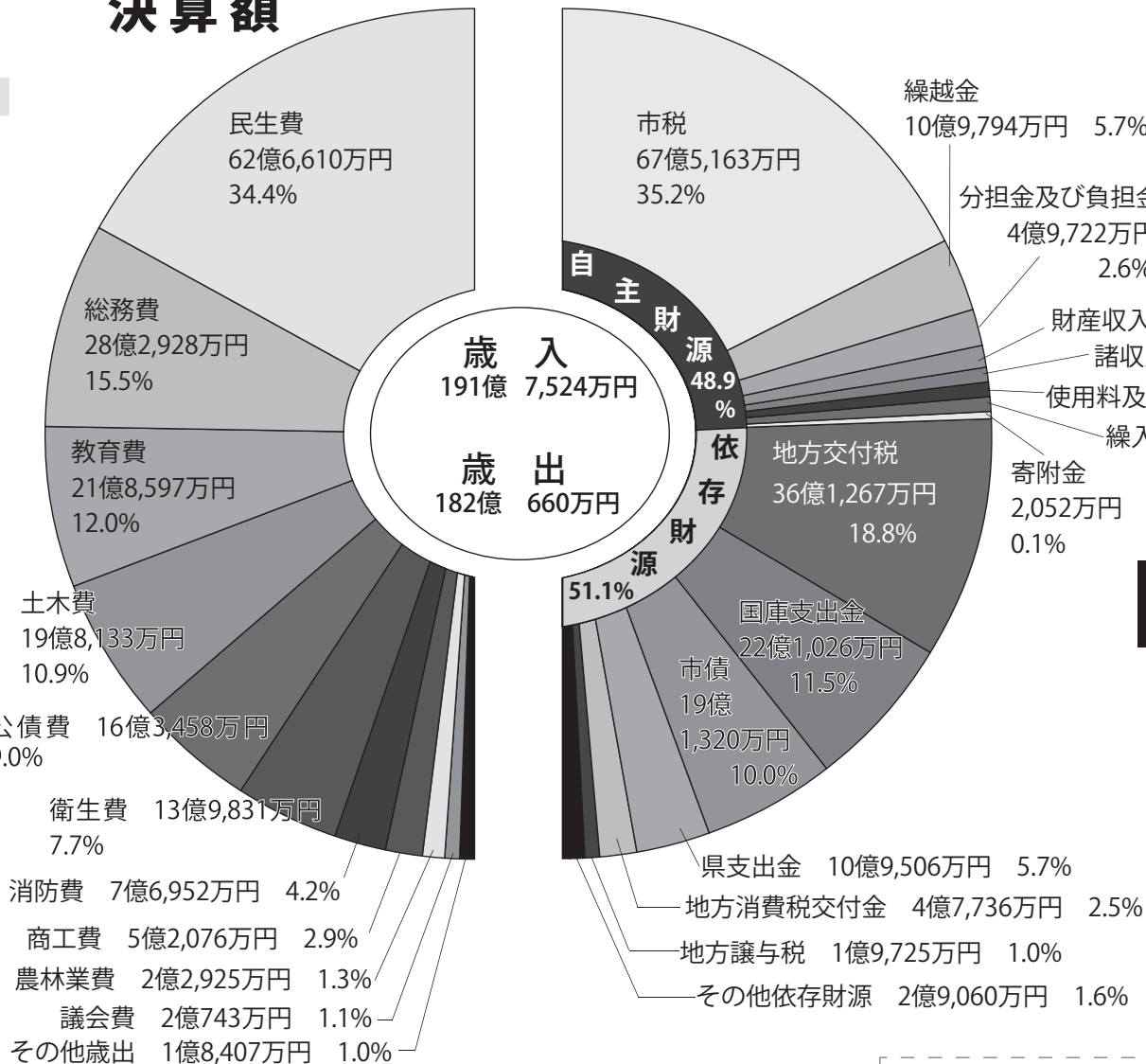
入湯税
1,832円

計 13万5,943円

※一般会計とは、市民税、固定資産税などの市税を主な財源として、市民の皆さんの暮らしに直接関係のある道路や福祉、教育など地方公共団体の中心となる会計で市の行う仕事の大部分を賄う予算です。

一般会計

決算額



※対象人口(住民基本台帳)
平成22年度末 49,805人
平成23年度末 49,665人

歳出

1年間に使ったお金

市民一人あたり
平成22年度 37万2,874円
↓ 一人あたり 6,286円減
平成23年度 36万6,588円

平成23年度は前年度に比べ、市民一人あたり6,286円の減額となりました。これは、計画的に進めてきた教育施設等の耐震化が進捗したことに伴う幼稚園建設事業費の減少が、歳出減の主な要因となっています。

市民一人あたりの行政経費

民生費
12万6,167円

総務費
5万6,967円

教育費
4万4,014円

土木費
3万9,894円

公債費
3万2,912円

衛生費
2万8,155円

消防費ほか
3万8,479円

計 36万6,588円

基金の状況

市民一人あたりの預金残高
【基金現在高】
平成22年度 8万5,320円
【42億4,937万円】
↓ 一人あたり 1万318円増
平成23年度 10万2,638円
【50億9,754万円】

市債の状況

市民一人あたりの借入金残高
【市債現在高】
平成22年度 49万4,873円
【246億4,713万円】
↓ 一人あたり 2,603円増
平成23年度 49万7,476円
【247億714万円】

■特別会計

一般会計とは別に、国民健康保険など特定の事業の歳入歳出を処理するために設置されている会計。

特別会計	歳入	歳出
国民健康保険	60 億 2,807 万円	59 億 2,448 万円
後期高齢者医療	4 億 570 万円	3 億 9,235 万円
介護保険	32 億 856 万円	31 億 8,799 万円
楠木および天野揚水場管理	1,663 万円	1,518 万円
簡易水道等事業	6,931 万円	6,526 万円
下水道事業	13 億 7,620 万円	13 億 2,224 万円

■企業会計

独立採算が原則で、地方公営企業法が適応されている会計。

企業会計	収入	支出
上水道事業	6 億 1,431 万円	5 億 2,413 万円
下水道事業	784 万円	4 億 7,069 万円

◆**資金不足比率**
公営企業ごとの資金不足額を事業規模に対して指標化し、経営状態の深刻度を示します。

◆**経営健全化基準**
資金不足比率が経営健全化基準以上の公営企業会計は、経営健全化計画を定めなければなりません。

財政健全化法がわかる用語解説

◆**実質赤字比率**
一般会計等の赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示します。

◆**連結実質赤字比率**
全ての会計の赤字や黒字を合算して地方公共団体全体としての赤字の程度を指標化し、その運営の深刻度を示します。

◆**実質公債費比率**
借金の返済額やこれに準じる額の大きさを指標化し、資金繰りの危険度を示します。

◆**将来負担比率**
地方公共団体の一般会計の借入金や、将来支払っていく可能性のある負担額等の現時点での残高の程度を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示します。

◆**早期健全化基準**
健全化判断比率のうち一つでも早期健全化基準以上になった場合は、財政健全化計画を定めなければなりません。

伊豆の国市の財政健全化判断比率等を公表します。

伊豆の国市の健全化判断比率や資金不足率において、基準を超える数値はありませんでした。

税金は納期限までに納めましょう

滞納には厳格に対応くインターネット公売なども活用

税金は、教育・福祉な
水路や公共施設の維持管理
など、よりよいまちづくりに活用されています。しかし、税金の納付が滞ってしまふとこれらの公共サービスを提供するための財源が不足し、皆さんの生活に多大な影響を及ぼしてしまいます。

税金の納付が遅れると…

◆延滞金や督促手数料を加算

納付期限を過ぎて納付すると、その遅延した税額に対して延滞金が増加されます。また、督促状が発せられると督促手数料（一通につき100円）も加算されます。

延滞金は、納付期限の日から納める日までの期間の日数に応じ、年14・6%（※納期限後1カ月は4・3%）の割合です。

税金を納めずにいると…

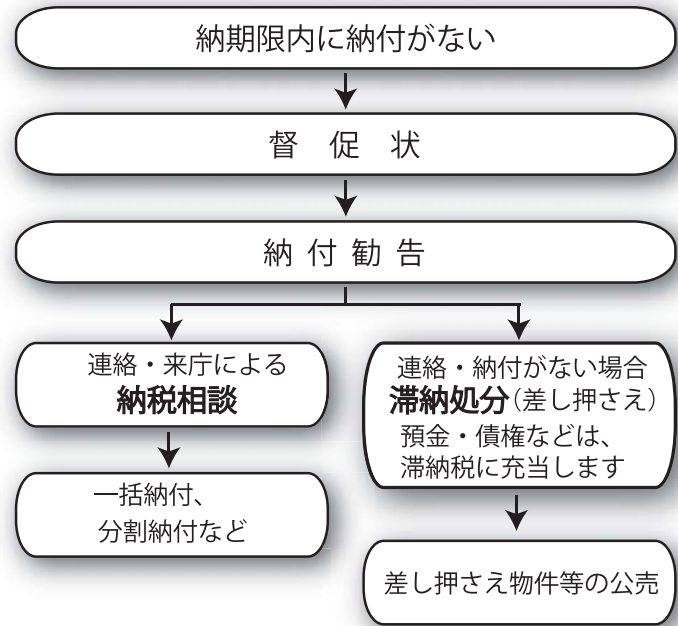
◆差し押さえなどの強制処分

納付期限までに納付いただけない場合は、督促状を送付します。督促状を送付して、なお納付いただけない場合は催告書や電話などで催告（納税のお願い）を行います。それでも納付い

ただけない場合は、不動産、動産、債権などを差し押さえます。差し押さは、個人（または法人）の生活・経済活動などに大きな影響を及ぼすといへん厳しい強制処分です。

◆公売などの強制換価処分
大切な市税を確保するため

【滞納処分の移項段階】



ストップ！
滞納



タイヤロックによる
差し押さえ（車輪止め）

まずはご連絡ください

◆納税相談に応じます

納期限内での納付が困難な特別な事情がある場合、徴収対策課（伊豆長岡庁舎）へご相談ください。祝日を除く、月曜日～金曜日の8時30分～17時15分までにご来庁ください。

◆口座振替を利用できます

忙しくて納付に行く時間のない人には、便利な口座振替をお勧めしています。納付書などの裏面に記載されている金融機関と市役所で手続きすることができます。

問 徴収対策課
055(948)2912

生命保険料控除の内容が変わります。※【 】内は所得税の扱い

平成25年度【平成24年分】からの 市県民税の生命保険料控除が見直されます

今回の改正では、生命保険料控除の合計適用限度額は変わりませんが、従来の一般生命保険料控除と個人年金保険料控除に、介護医療保険料控除が新設され、それぞれの適用限度額が変更になります。



旧契約	新契約
合計控除限度額 7 万円 【10 万円】	合計控除限度額 7 万円 【12 万円】
一般生命保険料控除 限度額 3.5 万円 【5 万円】 + 個人年金保険料控除 限度額 3.5 万円 【5 万円】	一般生命保険料控除 限度額 2.8 万円 【4 万円】 + 個人年金保険料控除 限度額 2.8 万円 【4 万円】 + 介護医療保険料控除(新設) 限度額 2.8 万円 【4 万円】

※留意事項

- ・この見直しは、平成24年1月1日以降に締結した保険契約等（以下「新契約」）から適用されます。
 - ・平成23年12月31日以前に締結した保険契約等（以下「旧契約」）については、従前の適用限度額がそのまま適用になります。
 - ・新契約と旧契約の両方について控除を受ける場合は、適用限度額が2.8万円【4万円】になります。
- 詳しくは、下記までお問い合わせください。

問 市県民税にかかるもの 市役所課税課 ☎ 055-948-2918

問 所得税にかかるもの 三島税務署 ☎ 055-987-6711

自動音声案内「2」を選択

税務署が出張説明します

年末調整 & 青色決算説明会

平成24年分の年末調整・青色決算などの説明会を開催します。



とき

- 11月20日（火）
- ①13時30分～15時15分
年末調整等説明会
（法人、個人の源泉徴収義務者）
- ②15時20分～16時
青色決算等説明会
（個人の青色申告者）

ところ

アクシスかつらぎ多目的ホール

持ち物

郵送された年末調整関係の書類
＊関係書類が不足している場合は、会場または税務署でお受け取りください。

問 三島税務署

☎ 055(987)6711

- 自動音声案内「2」を選択
- ↓年末調整等説明会に関するものは法人課税部門
- ↓青色決算等説明会に関するものは個人課税部門

平成12年から平成18年の間に相続等に係る生命保険契約等に基づく年金を受給していた人へ

市・県民税

特別還付金の請求について

相続や贈与などに係る生命保険契約等に基づく年金について、税務上の取り扱いの変更により、保険金受取人または相続人に対して、平成12年分以降の各年分で納めすぎになっている所得税に相当する額を『特別還付金』として支給する制度が始まりました。

これに伴い、市でも市民税・県民税の納めすぎになっている税額に相当する額を『特別還付金』として支給します。

受付期限

平成25年3月29日（金）



※税務署で所得税の『特別還付金』の支給手続きをした人も伊豆の国市長に対して別途申請が必要です。

問 課税課

☎ 055-948-2918

広く社会に役立てられています
平成24年度

宝くじ 助成金

このほど、(財)自治総合センターが実施する宝くじの助成金で、原木区・南條区が太鼓などを、星和区が会議用テーブルなどを購入しました。

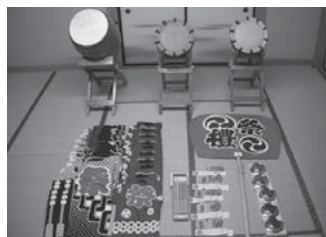
宝くじは広く社会に役立てられています。

【原木区】



太鼓などのお祭り用品

【南條区】



太鼓などのお祭り用品
このほかに山車の修理

【星和区】



会議用
テーブル



会議用
イス



テレビ

このほかにブルーレイプレーヤー、ノートパソコン、プリンターの購入。空調設備の整備。

☎ 地域安全課
☎ 055-948-1412

11月
11日
(日)

消防フェスタ 2012

と き 11月11日(日)
9:30 ~ 14:00

ところ 葦山時代劇場
※雨天中止

内容

- ▶スタンプラリー
- ▶消防はしご車・ポンプ車乗車体験
- ▶消防ものしり王決定戦
- ▶ステージイベント・模擬店など



消防フェスタ

秋季全国火災予防運動

11月9日(金) ~ 15日(木)

『消すまでは 出ない行かない 離れない』



☎ 地域安全課 ☎ 055-948-1412

講演会

触れ合いは元気のもと

～スキンシップのお話～

と き 11月23日(金)
13:30 ~

ところ アクシスかつらぎ
多目的ホール

参加費 無料



講師：山口創先生
(桜美林大学教授)

・健康心理学、
スキンシップ
の専門家

- ・静岡新聞コラム
『触れ合いのチカラ』
- ・著書：皮膚という脳 ほか

☎ 高齢者支援課 ☎ 0558-76-8010

講演会

咲かせよう！ 世界にひとつだけの花

緑を通して『健やかで元気にくらす』
秘訣を伝授します!!



講師：玉崎弘志先生
(ガーデンデザイナー)

・NHK 趣味の園芸
『玉さん庭をゆく』講師

と き 12月8日(土)
10:00 ~ 11:30

ところ 葦山時代劇場 大ホール
参加費 無料

☎ 環境衛生課 ☎ 055-949-6804
☎ 高齢者支援課 ☎ 0558-76-8010

元気な明日のために...

(小学生の部)

学校名	学年	氏 名
葦山南小学校	6年	秋山 莉緒
葦山南小学校	6年	白井 愛羅
葦山南小学校	6年	山下 奈々
葦山南小学校	6年	伊藤 桃香
葦山南小学校	6年	小嶋 将大

(中学生の部)

学校名	学年	氏 名
葦山中学校	2年	伊賀 さな
葦山中学校	1年	下村 蓮
大仁中学校	1年	竹内 瑞貴
大仁中学校	1年	渡邊 怜
長岡中学校	3年	杉山 あゆみ

【明るい選挙啓発ポスターコンクール】
入選者発表



☎ 伊豆の国市選挙管理委員会
☎ 055-948-1411

葦山反射炉 PR キャラクターを募集

『九州・山口の近代化産業遺産群』の構成資産として、世界文化遺産登録を目指している葦山反射炉。市では、より多くの皆さんに葦山反射炉に親しんでもらうため、葦山反射炉 PR キャラクターを募集します。葦山反射炉をイメージした、親しみのもてるキャラクターをお待ちしています。

1 応募要領

- ▶募集期間 11月1日(木) ~ 平成25年1月7日(月)必着
- ▶採用者へ通知 平成25年2月初旬
- ▶審査結果公表 平成25年2月下旬のシンポジウムで公表
- ▶応募内容

- (1)キャラクター図案 正面、側面、背面(すべて)
データ利用が可能なもの(JPEG、GIF、PDF 形式のいずれか)
- (2)キャラクターの名称
- (3)キャラクターの簡単な説明

▶応募方法

募集要項を市ホームページの『葦山反射炉を世界遺産に』からダウンロード、または、世界遺産推進課窓口で配布しています。必要事項を記入のうえ、郵送または持参してください。

- ▶応募先 世界遺産推進課
(あやめ会館2階)

2 採用作品 1点

賞金50,000円
副賞伊豆長岡温泉ペア宿泊補助券

3 応募作品の取り扱い

採用作品に係る著作権等の一切の権利は、伊豆の国市に帰属します。

4 その他

- ・作品の応募は『募集要項』を確認のうえ、応募してください。
- ・応募いただいた個人情報は、他の目的には一切使用しません。

市長選挙
市議会議員選挙
投票日決まる

投票日

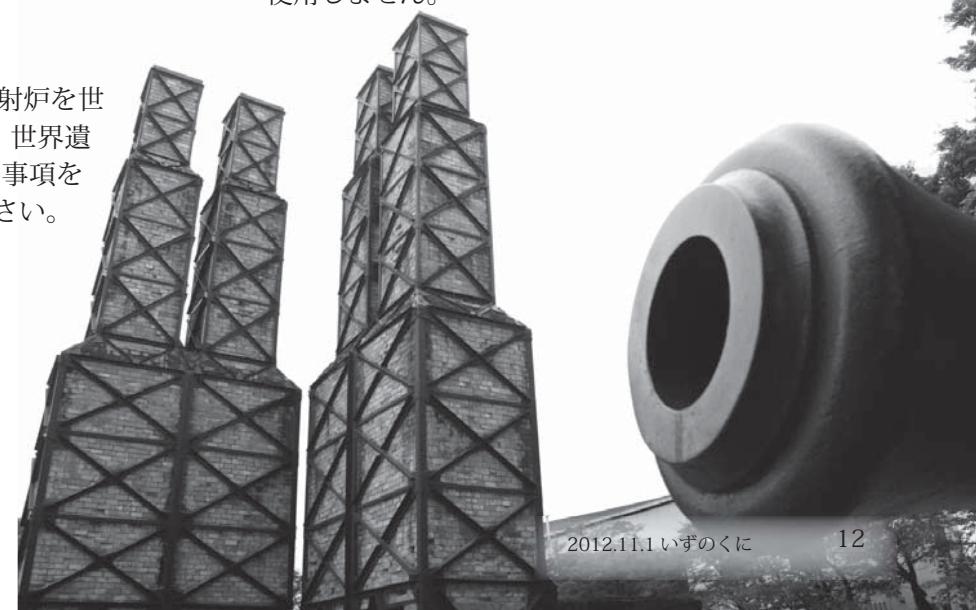
平成25年4月21日(日)

告示日(立候補受付)

平成25年4月14日(日)

【投票所の変更】
葦山西幼稚園の廃園に伴い、第11投票所(寺家・中條地区)を次回の選挙から寺家公民館に変更します。

☎ 世界遺産推進課
☎ 055-948-1425
〒410-2292
伊豆の国市長岡340-1



元気いっぱいに走れ!!

9月29日 市内小学校運動会開催

真夏のような暑さだったこの日、市内各小学校で運動会が開催されました。

市長も観覧に訪れた葦山南小学校では、児童たちが学級対抗リレーや個人競技などで元気に運動場を走り回ったり、可愛らしいダンスを披露するなど、大いに盛り上がりました。

保護者の皆さんも応援に熱が入っていました。親子でよい思い出ができたのではないのでしょうか。



とっても楽しい、食べて美味しい

10月1日 小坂みかん共同農園オープン

毎年恒例の小坂みかん狩りが今年もオープンしました。みかんの食べ放題や、おみやげ用みかんの販売、とったみかんを持ち帰りできます。

来園者は甘いみかんを口いっぱいほおばり、旬の味覚を楽しみました。中には1人で8個も食べた女の子もいました。味はお墨付きです。

小坂みかん共同農園のみかん狩りは来年1月5日まで開催しています。

文化の秋を堪能

10月7日・8日 伊豆の国市民文化祭を開催

第8回目となる市民文化祭を、2日間にわたりアクシスかつらぎを会場に開催しました。

ステージでは2日間で49の団体が日ごろの成果を披露。客席から大きな拍手を浴びていました。また、ギャラリーや多目的ホールなどでは、工芸品や美術品など58の団体や個人が作品を展示し、来場者の目を楽しませていました。過ごしやすい気候にも恵まれ、文化の秋を楽しもうと多くの市民でにぎわいました。



アクシスに響くハーモニー

10月11日 市小中学校音楽発表会

市内小学校の4年生と、各校内合唱コンクールで金賞に選ばれた中学校3年生による音楽発表会が開催され、素晴らしい合唱の数々が披露されました。

初めはやや緊張した面持ちの生徒たちでしたが、歌い始めるとこれまでの練習の成果を存分に発揮。美しいハーモニーを会場に響き渡らせました。

鑑賞に訪れた来賓や関係者、保護者たちも、うっとりとした様子で聴き入っていました。

過去最多の950人が参加

9月29日・30日 狩野川100kmサイクリング開催

今年で13回目となる狩野川100kmサイクリングが、29日、30日に中島運動公園をスタート・ゴール地点として開催されました。毎年参加者数を更新中ですが、今年はなんと2日間で950人が参加しました。

29日は、頼朝拳兵830年祭りの一環として、市内の史跡を回る『よりとも歴史めぐりコース』を実施。30日は、100kmコース、ファミリーコースを実施しましたが、天候不順のため半分の距離に短縮して行われました。



狩野川をいつまでも美しく

9月16日 地域一斉清掃実施

狩野川河川敷の清掃が、神島橋から狩野川大橋の区間で実施され、地元3企業(東京電力伊豆支店、三島信用金庫長岡中央支店、東洋検査センター)と4団体(ガールスカウト80・90・104団、市役所職員組合)の約120人が参加しました。

回収されたごみは軽トラック2台分。空き缶やペットボトルなど、多くのごみが集まりました。これからも市民の手で美しい狩野川を守っていきましょう。

災害時にも役立つ FM に

9月20日・10月11日 『FMの役割』講演会を開催

開局を目指しているコミュニティFM放送局の、必要性和役割を知っていただくための講演会を、アクシスかつらぎで開催しました。

講師は、山口県宇部市で『FMきらら』を経営をしている井上悟氏。成功する放送局のあり方について講演をしていただきました。

市は開局により、地域の情報に特化した災害時にも役立つコミュニティFM放送局を目指します。



11月

水 wed

省略記号のご案内

	長岡保健センター		相談情報
	伊豆長岡庁舎		図書館情報
	葦山庁舎		たんぽぽひろば情報
	大仁庁舎		すみれひろば情報
	アクシスかつらぎ		図書館休館日
	葦山時代劇場		
	長岡福祉・保健センター		
	大仁保健センター		
	ごみの持ち込み受付		
	子育て情報		
	健診情報		



【夜間急患室】 ☎ 0558-76-0111

11	日	中伊豆リハビリテーションセンター (伊豆市／内・整外・リハ／☎ 0558-83-2111)
18	日	健院 伊豆の国 (四日町／内・胃腸・呼吸器／☎ 055-949-8880)
23	金	おりた内科小児科 (函南町／内・小児／☎ 055-978-7622) 紀平クリニック(伊豆市／皮膚・内／☎ 0558-72-5521)
25	日	岸クリニック(四日町／内・リハ／☎ 055-949-7770)

± sat

問合せ

☎ 0558-76-5566



裏がカレンダーになっています。
取り出してお使いください。

今月のおすすめ ～ワインで乾杯！～



『ワインを楽しむ基本大図鑑
～ワイン・マルシェ』／講談社

基本の種類から、ワインに合う料理やグラスに関する事柄、歴史やワイン健康学(?)まで。これ一冊でワイン博士。【中央】

『初歩からわかる超ワイン入門』種本祐子(監修)／主婦の友社【長岡】
『アガワとダンの幸せになるためのワイン修行』

阿川佐和子、壇ふみ(著)／幻冬舎【長岡】
『ワインのひと皿』若林三弥子(著)／メディアファクトリー【荊山】
…40皿のレシピ集

『ウスケボーイズ』河合香織(著)／小学館【中央】

『ヴィンテージ・シックス』石田衣良ほか(著)／講談社【荊山・長岡】
…ワインをキーワードにした、直木賞作家6人の短編集
図書館ホームページ <http://www.library-town.com/> 中央図書館 ☎ 0558-76-5566 (月曜休館)



『黄金の丘で君と転げまわりたいのだ～進めマイワイン道』／ポプラ社

三浦しをん、岡元麻理恵(著)
酒好きだがワイン初心者作家
& 出版社員が、ワインのプロに学ぶ“ワイン道”。【荊山】

図書館だより

11月の第3木曜日は、ボジョレー・ヌーヴォー解禁。ワイン愛好家だけでなく、日本国内でもすっかり定着しました。

■こわれた本やCD、DVDを見つけたら

図書館で借りた本のページが破れていた、汚れていたということはありませんか。図書館の資料はたくさんの人が使うのでどうしても壊れてしまうことがあります。そんなときは、図書館の職員に教えてください。また、CDの音やDVDの映像がおかしいときにも、教えてください。

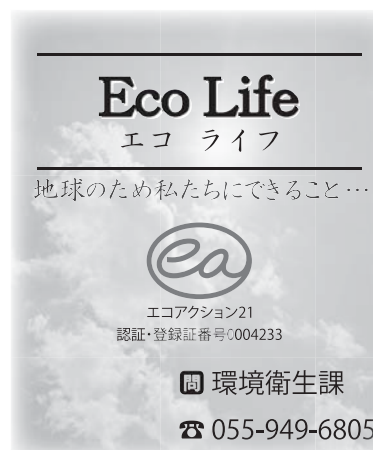


図書館カレンダー
モバイル版 QR コード



びーぐるん

裏がカレンダーになっています。
取り出してお使いください。



ウォームビズと冬の省エネ

1. ウォームビズ

(11月1日～3月31日)

環境省では、冬、「寒い時は着る」「過度に暖房機器に頼らない」という原点に立ち返り、暖房時の室温が20℃でも快適なスタイル『WARM BIZ(ウォームビズ)』を呼びかけています。ウォームビズは暖房に必要なエネルギー



エアコンの設定温度は 20度

2. 冬の省エネ

(1) 衣類



①首、手首、足首の『3つの首』を暖めよう！

・マフラー・手袋・レッグウォーマーなどの活用。

・お風呂上がりは1枚多く羽織り、寝る時も首にタオルで温かく。

②『素材』に着目し、おしゃれに温まろう！

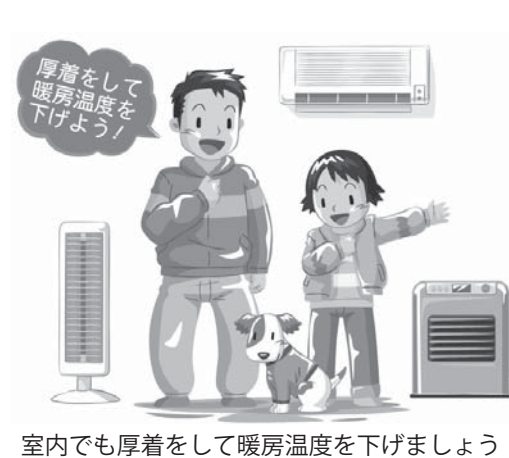
・軽くて薄い腹巻きなど、機能性素材の活用。

・セーターなど上に羽織るものは機

能性素材を選んで着ぶくれ防止。

③マフラーやひざかけを活用しよう！

・マフラーやひざかけで体温調整。



室内でも厚着をして暖房温度を下げましょう

(2) 食べ物



①『鍋』で、からだも室内も暖めよう！

・鍋を楽しみながら、からだも室内も暖かくして、暖房を緩和。

・鍋からの湯気による加湿効果で体感温度がさらに上昇。

・一部屋に集まって、ほかの部屋の暖房や照明はオフ。

②食生活を整えて、寒さに強い体をつくらう！

(3) 住まい



①温度を意識し、体感温度を上げよう！

・省エネ加湿器やお湯の入ったやかんなどで加湿。

・『温度計』『湿度計』を近くに置いて、室内環境を『見える化』。

②窓やドアに注目しよう！

・窓は断熱シート、複層ガラス、二重サッシなどを活用。

・窓やドアから暖かい空気が逃げない工夫を。

③『道具』や『小物』で暖房に頼りすぎない工夫をしよう！

・湯たんぽ、毛足の長いスリッパや座布団、カイロなどを、効果的に活用。

一人ひとりが省エネを意識し、無理のないよう、できることから実行していきましょう。省資源に取り組みしましょう。

公演のお知らせ

スマイルすまいるコンサート

テノール歌手 秋川雅史、津軽三味線奏者 吉田兄弟、クラシックギターデュオ いちむじんによる豪華コンサート♪
司会に宮本文昭氏を迎えます。



チケット
好評
発売中！

と き 12月2日(日)
開場 13:30 開演 14:00

ところ アクシスカつらぎ 大ホール

チケット【全席指定】S席 5,500円 A席 4,500円
※未就学のお子さんは入場できません。

チケット販売所 アクシスカつらぎ、荊山時代劇場
ローソンチケット(Lコード 42536)
チケットぴあ(Pコード174-872)
(セブン-イレブン サークルK・サンクス)

☎ アクシスカつらぎ ☎ 055-948-0225

ON / OFF 双子伝説外伝 ～伊豆の国編 vol.2～



一卵性双子ユニット
“ON / OFF”による
コンサート♪

11月3日
(土)
発売開始

と き 平成25年2月2日(土)
開場 16:30 開演 17:00

ところ 荊山時代劇場 大ホール

出演 ON / OFF (坂本直弥・坂本和弥)
チケット【全席指定】一般 3,000円
高校生以下 1,500円

チケット発売日 11月3日(土)
チケット販売所 荊山時代劇場、アクシスカつらぎ
ローソンチケット(Lコード 43644)
チケットぴあ(Pコード180-467)
(セブン-イレブン サークルK・サンクス)

☎ 荊山時代劇場 ☎ 055-949-8600

※11月、12月はアクシスの夕べはお休みです。

安全・安心は家庭から

交通安全標語コンクール優秀作品

曲がり角 とび出さないで 危ないよ
たかみ 高木 麻吏（長岡南小）

とびだすな 車はもうすぐ 目の前に
しばやま 柴山 博恒（葦山小）

横断歩道 みんなでなかよく 手をあげよう
おかの 岡野 凌大（大仁小）

地域安全課 ☎ 055-948-1412

あなたもまちの捜査官！犯罪捜査にご協力を

■指名手配被疑者の検挙にご協力を！

平成24年8月末現在、全国の警察から指名手配されている者は、約900人です。

あなたの近くにいませんか？人目を気にしてヒソヒソと生活をしている人など、おかしいなと感じたら、警察に通報してください。

■聞き込み調査にご協力を！

聞き込み捜査で捜査員がお伺いした際には、積極的なご協力をお願いします。

■全国の警察が総力を挙げて追跡調査中！

警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定したうえで、11月中旬に全国警察の総力を挙げて追跡調査を行うこととし、被疑者の早期検挙に取り組んでいます。不審な車両を見かけた時は、フルナンバーをメモしたり、おかしいなと感じた時は、ささいな情報でもすぐに警察へ通報してください。

大仁警察署 刑事課 ☎ 0558-76-0110

アダルト情報サイト

（文と絵）
司法書士 山田茂樹

全国の消費生活相談センターに寄せられた相談のうち、2011年はアダルト情報サイトに関するものが相談件数の1位になりました。その相談事例は、「パソコンで動画を見るために、指示どおりにダウンロードしていたら請求画面が消えなくなった」、「無料だと思ったのに異常に高額な請求を受けている」といったものです。

インターネットに接続可能な機器が、パソコンだけでなく、スマートフォン、携帯型テレビゲームなど多様化していることも、相談件数の増加の一因であると思われる。

これをクリックしてダウンロードすれば
 ついに画像が見られるんだな!!

ちょっとした下心の代償が高くつくことも…

消費生活相談日 毎週月・金曜日（※例外あり） 各9:00～16:00 観光商工課 ☎ 055-948-1480

！ 交通指導員会からお祭りやイベント時にも交通ルールを守りましょう

秋も深まり、地区では秋の祭典やイベントが多く開催される時期となりました。そんな時は、気の緩みから無理な道路横断や信号無視をしてしまいがちです。

交通事故総合分析センターによると、平成22年に発生した歩行者の死亡事故のうち、最も多い事故形態は、『直進中の自動車との事故』です。また、自動車直進中の歩行者事故は、致死率が高い事故形態です。楽しいイベントの中で不幸な交通事故に遭わないように、交通ルールとマナーを守って歩行しましょう。

また、夕暮れや夜間には明るい服装や自発光式の反射材が有効です。自分の安全は自分で守るという意識を持ち、危険を予測した行動を心がけましょう。

！ 巡回交通事故相談

県の相談員が、交通事故に関するさまざまな相談に応じます（相談無料）。希望する人は事前にご予約ください。

とき	11月28日（水） 10時～15時
ところ	市役所伊豆長岡庁舎（1階相談室）

！ 交通指導員会からお祭りやイベント時にも交通ルールを守りましょう

秋も深まり、地区では秋の祭典やイベントが多く開催される時期となりました。そんな時は、気の緩みから無理な道路横断や信号無視をしてしまいがちです。

交通事故総合分析センターによると、平成22年に発生した歩行者の死亡事故のうち、最も多い事故形態は、『直進中の自動車との事故』です。また、自動車直進中の歩行者事故は、致死率が高い事故形態です。楽しいイベントの中で不幸な交通事故に遭わないように、交通ルールとマナーを守って歩行しましょう。

また、夕暮れや夜間には明るい服装や自発光式の反射材が有効です。自分の安全は自分で守るという意識を持ち、危険を予測した行動を心がけましょう。

！ 巡回交通事故相談

県の相談員が、交通事故に関するさまざまな相談に応じます（相談無料）。希望する人は事前にご予約ください。

とき	11月28日（水） 10時～15時
ところ	市役所伊豆長岡庁舎（1階相談室）

文化振興課 文化財係
☎ 055-949-8609

文化財通信

その89 代官からのメッセージ
～江川家の歴史と代官からの手紙～

！ 巡回交通事故相談

県の相談員が、交通事故に関するさまざまな相談に応じます（相談無料）。希望する人は事前にご予約ください。

とき	11月28日（水） 10時～15時
ところ	市役所伊豆長岡庁舎（1階相談室）

THE WORLD HERITAGE NOW

世界遺産

第7回 葦山反射炉、世界遺産への道

山反射炉を含む『九州・山口の近代化産業遺産群』は、平成21年1月5日に国内の世界遺産暫定一覧表に追加記載されました。世界遺産候補として、日本国からユネスコに推薦されるためには、まずこの国内暫定リストという世界遺産候補リストに掲載されなければなりません。さらに、ユネスコに推薦されるために『推薦書』が必要になります。

現在、同遺産群の推進協議会では、この推薦書を作成中です。推薦書には、世界遺産となるだけの価値があるという証明や、その遺産について万全の保護措置が取られることを約束する内容が盛り込まれます。その推薦書が、推進

反射炉応援団 会員募集中！

11月11日（日）消防フェスタに、応援団のブースを出展します。

世界遺産推進課 ☎ 0555(948)1425

17

2012.11.1 いずのくに

2012.11.1 いずのくに

16

健康

が

イ

イ

ね

心

健康づくり課

055-949-6820

現代人の敵 ストレスに要注意！



ストレスって？

人間関係・職場環境など、日常の中で受ける刺激によって生じる、身体の変化をストレスと言います。『ストレス』悪』というイメージがありますが、ストレスが一切ない状態がベストかというと、そうではありません。私たちが日々充実した生活を送ることができるのは、ストレスによる緊張があるからなのです。

ストレスの コントロール

適度なストレスは努力や向上心が生まれ、身体機能も正常に保たれます。しかし、過度なストレスを長期に受け続けると、人間の心身はバランスがくずれてしまい、いろいろな症状が出てきます。そのためには、ストレスをため込まないように工夫し、吐きだしたり、軽くしたりと、上手につきあっていきましょう。

こういう人は要注意

●「こつあるべき」と決めつけたがる
↓自分を追い込んでしまう。

●物事を極端に白黒つけたがる
↓少しの失敗でダメだと思ってしまう。

●強すぎる責任感
↓なんでも自分のせいと感じてしまう。

●一度の失敗や良くない出来事にとらわれる
↓また次も…と思い、不安になってしまう。

過度なストレスを 長い間受け続けると…

次のような症状をきたしていきます。

こころ…イライラする、おこりっぽい、無気力、疲労感、抑うつ感
からだ…食欲低下、頭痛、動悸、肩こり、めまい、下痢、便秘、寝つきが悪い
行動…深酒、過食、多動、ケアレスミス、遅刻、笑わない、人と会いたくなくなる

おかしいと感じたら

早めの受診をしましょう。自分の判断で間違った対応をすると、かえって症状を悪化させることもあるので、専門家の判断を仰ぐことが大切です。



カウンセリングを受けてみようかしら…

保健委員（運動を地域に広めよう会）主催

減メタ教室（有酸素運動）参加者募集

難しいことは何もありません。お気軽にご参加ください。前回は申し込みが殺到した人気の運動教室です。



注意事項

※病院で治療中の人は主治医の許可が必要です。（高血圧症の人は運動可能な血圧値を主治医に確認してきてください。）

※血圧などの服薬をしている人は、必ず服用してきてください。

※運動のできる服装でご参加ください。

健康づくり課

055（949）6820

献血のお知らせ

ご協力をお願いします。

とき 11月7日（水）

13時～16時

ところ 市役所伊豆長岡庁舎

種類

400 ml 献血、
200 ml 献血



冬の味

たくあんを 漬けてみよう



～栄養講座参加者募集～

古くから田中山地区を中心に漬けられているたくあんの作り方を学びましょう。

10人程度のグループで1樽を漬けます。たくあん漬は年末に味わえます。市の特産品であるたくあん漬作りを体験してみませんか。

とき 11月29日（木）

10時～12時

ところ 葦山福祉・保健センター

対象 20才以上の市民

定員 20人（先着順）

※ただし、年末にたくあん漬を葦山福祉・保健センターまで受け取りに来れる人

内容 市の地産地消を知ろう

～たくあん漬作り～

講師 J A伊豆の国大仁センター

営農指導員 西島悠祐氏

費用 無料

申込み方法 11月27日（火）までに電話で申し込み

健康づくり課

055（949）6820

★いい歯の日★

11月8日は『いい歯の日』です。食の秋、あなたはおいしく食べられていますか？むし歯や歯周病があつては、おいしい食べ物もおいしく食べる事ができません。

いい歯・いい歯ぐきを保つために、歯の検診を受けましょう！検診は無料！受診票がない人は、健康づくり課へお電話ください。

実施医療機関

指定医療機関

（田方歯科医師会）

実施期間

平成25年1月末日まで



歯科衛生士フェア2012

来場者には、歯ブラシをプレゼント！（数量限定）

とき 11月13日（火）

10時～16時

ところ アピタ大仁店

静岡県歯科衛生士会

東部支部（大川）

090（6172）8792

腰痛・膝痛改善水中運動教室

市は、伊豆スイムサポートと協働でおおむね60歳以上の人を対象に、膝痛・腰痛改善水中運動教室を行います。

膝痛・腰痛などがあり、改善に運動をすすめられている人は、膝や腰への負担が少なく筋力アップできますのでぜひご参加ください。

とき

①火曜日コース（全10回）

11月27日（火）

～平成25年2月12日（火）

9時45分～10時25分

②水曜日コース（全10回）

11月21日（水）

～平成25年2月6日（水）

9時45分～10時25分

ところ 長岡温水プール『サンゆう』

対象者 おおむね、60歳以上で膝痛・腰痛などがあり運動が必要な

市民

※介護認定者以外



定員 先着30人（先着順。定員になり次第締め切り）

料金 初めて参加する人は、指導料は無料です。

※以前に同教室に参加したことがある人は、全10回で指導料が3,000円です。

※プール使用料は全ての人に、1回300円を自己負担願います。

講師 伊豆スイムサポートスタッフ

長岡温水プール

055（947）0176

※申し込み時に、電話で氏名・年齢・電話番号などをお知らせください。

伊豆の国農業まつり



昨年の様子

とき／11月24日(土) 少雨決行
9:00～15:00

ところ／JAグリーンプラザ伊豆の国(韮山山木)

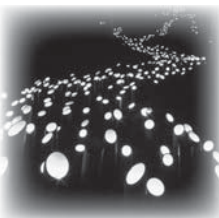
内容／農産物の販売、飲食物の販売、ステージアトラクション、餅まき

その他／市で開催していた2つの農業振興イベント(『秋の収穫祭』・『いちごまつり』)とJAまつりを統合して、今年度より『伊豆の国農業まつり』を開催することになりました。今後も、行政と農協と協力し農業振興を図っていきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

☎ 市役所農業振興課
055-949-6813

竹灯籠まつり

重要文化財・江川邸内に設置された竹灯籠が、あなたを幻想的な夜にいでないます。



とき／12月1日(土)2日(日)16:30～20:30(入場は20時まで)

ところ／江川邸 ※韮山駅から江川邸へシャトルバスを随時運行。
※江川邸の観覧コースは舗装されていません。足元は竹灯籠の灯りだけで薄暗くなっています。歩きやすく滑りにくい靴でお越しください。

※指定の場所、指定の時間帯以外での写真撮影はご遠慮ください。
※一脚、三脚を利用した写真撮影は20時以降です。

協力／(公財)江川文庫・NPO日本の竹ファンクラブ・韮山金谷の里夢くらぶ

☎ 市役所農業振興課
055-949-6813

伊豆長岡温泉

下駄ダンスコンテスト

下駄を履いたダンスコンテストを行います。世界中で活躍しているプロダンサーたちによるダンスパフォーマンスも必見。下駄の音が響き渡る会場にぜひお越しください。

とき／11月11日(日)
10:00～15:00

ところ／アクシスカつらぎ

その他／飲食ブースあり、温泉まんじゅう祭も同時開催

ゲストパフォーマンス／Yappa Geta de Show(浦上雄次、群青、當間里美、BangChang)

☎ 伊豆の国市観光協会

☎ 055-948-0304

11月は家庭教育を考える強調月間

『家庭の日』とは、家族が一緒に過ごし、コミュニケーションを深める日のことです。月に一度は『家庭の日』を設け、家族のふれあいを大切にしましょう。

☎ 市役所社会教育課
055-948-1461

祝!!認定『日本ジオパーク』

9月24日、伊豆半島ジオパークが、日本ジオパークネットワークへの加盟が決定しました。

ジオパークとは、貴重な地形や地質を楽しみ、ツーリズムによる経済発展や教育に役立てようという構想です。市内では、葛城山、城山、狩野川放水路など16カ所がジオポイント(見どころ)として指定されており、歴史ガイドの会が認定ジオガイドとして活躍しています。県内のジオパーク誕生は初めてです。これ、国内の加盟地域は25カ所になりました。

今後は、伊豆地域一丸となつて2015年に、世界ジオパーク認定されることを目指していきます。

☎ 市役所観光商工課
055(948)1480



ゆめづくり市民の会ネットワーク主催

ジオツアーin伊豆の国

市内16カ所のジオポイントを含め、バスツアーを開催します。

伊豆半島ジオパーク推進協議会認定ガイドが、バスに同乗して見学案内を行います。

とき 11月11日(日) 9時出発

ところ 江川邸駐車場(集合)

行き先 北江間横穴群、地震動の擦痕、狩野川放水路・資料館などを

見学して昼食は浮橋『市民の森』となり、15時に江川邸駐車場へ戻ります。

持ち物 歩きやすい靴と服装で、弁当・飲み物をご持参ください。

参加費 無料

定員 25人(先着順)

☎ 市役所観光商工課
055(948)1480

公共下水道に接続しましょう

下水道には、快適な生活環境を作り、川や海の水質を守るという目的があります。しかし、皆さんに使っていただかなければ、環境の改善にはつながりません。そのため、下水道が使える地域では、接続が義務づけられています。

浄化槽を設置し水洗トイレにしている人でも、台所やお風呂場の汚水をそのまま道路側溝に流しているケースが見られますので、早期に排水設備を設置し、下水道に接続することをお願いします。下水道に接続するには、伊豆の国市排水設備指定工事店にご依頼ください。

☎ 市役所上下水道課 055-948-2911



下水道マスコットキャラクター『スイスイ』

伊豆三山トレッキング塾

講師には、日本体育協会公認山岳上級指導員の山岳ツアーガイド大村勝彦さんを招へいし、トレッキングの魅力を紹介します。初心者はずりトレッキング予備校に参加してください。

トレッキング予備校

とき 11月25日(日)
13:30～15:30
ところ 伊豆の国市商工会大仁支所
テーマ 登山の基礎知識・トレッキングの準備用品・伊豆三山トレッキングコース説明

募集人数 30人(18歳以上)

参加費 無料

締切(共通) 11月16日(金)

※詳細については、直接お問い合わせください。

☎ 大仁温泉旅館組合(市観光協会内)
055-948-0304

トレッキング

とき 12月2日(日)
9:00～17:00
集合場所 伊豆箱根鉄道大仁駅
持ち物 弁当・水筒・雨具・帽子・軍手・タオル・リュックサックなど

行程(予定)

大仁駅～益山寺～発端丈山～かつらぎ山(お昼休憩)～城山～大仁駅

※天候や時間により、コースは変更する場合があります。

募集人数 30人(18歳以上)

参加費 2,000円

(保険代、タクシー代込み)

郷土の代表に熱いエールを! 第13回 静岡県市町対抗駅伝競走大会

とき 12月1日(土) 10時スタート
ところ 県庁前～静岡市内～草薙陸上競技場(11区間42・195km)

今年も、静岡県市町対抗駅伝競走大会が静岡市内で行われます。県庁前をスタートし、ゴールの草薙陸上競技場まで県内35市町・39チームが郷土の誇りをかけて競い合います。

当市では、7月から監督やコーチ指導のもと、練習を積み重ねてきました。昨年は市の部20位。今年は、昨年より順位を上げることが目指します。

熱く燃えた選手たちの走りに、皆さんの熱い応援をお願いします。

※市選団の情報は、市ホームページをご覧ください。

■大会中継■

SBSテレビ(生中継)
9時30分～12時50分
(ニュースによる中断あり)

SBSラジオ(生中継)
9時45分～13時

☎ 市役所社会教育課
055(948)1461



市民公開講座

今回は『すい臓がんのはなし』についての講演です。参加費無料、申し込み不要。誰でも参加可能です。直接会場にお越しください。

とき／11月22日(木)
17:00～18:00

ところ／順天堂大学医学部附属静岡病院管理棟4階第1会議室

演題／すい臓がんのはなし

講師／順天堂大学医学部附属静岡病院外科先任准教授 前川博先生

☎ 順天堂大学医学部附属静岡病院がん治療センター事務局

☎ 055-948-3111(内線:7646)

伊豆の国市 子ども・若者育成支援大会

小・中学生が、日常生活や友人との関わりの中で感じたことや伝えたいこと、将来の夢や希望、メッセージを語ります。素直な感覚で訴える小・中学生の『わたしの主張発表』にご期待ください。入場無料です。

とき／11月17日(土)

開場12:30 開会13:00

ところ／アクシスカつらぎ大ホール

内容／①青少年健全育成功労者表彰②わたしの主張発表③基調講演

『どこが違うの?日本の教育、欧米の教育』講師:東洋大学経済学部総合政策学科教授 浅野清氏④アトラクション:大仁中学校吹奏楽部演奏

☎ 市役所社会教育課

☎ 055-948-1461

2012 伊豆健康フォーラム

《中高年からの生活習慣を考える》

とき／11月10日(土)

開場12:20 開演13:00

ところ／葦山時代劇場大ホール

講演①／骨粗鬆症と骨折の予防と治療

講師／諸橋達医師(順天堂大学医学部附属静岡病院整形外科医局長)

講演②／寝たきりにならないために

講師／小島諭医師(伊豆保健医療センター診療技術部長)

その他／申し込み不要、入場無料。

☎ 伊豆保健医療センター企画管理課

☎ 0558-76-3228

第36回全国育樹祭

サテライト会場 ～来て!見て!体験!木とのふれあい広場～

参加費無料。ぜひご来場ください。

とき／11月10日(土)

9:30～15:30

ところ／天城ドーム(伊豆市上船原)

内容／お手入れ行事の放映、天城連峰太鼓演奏などのステージアトラクション、プランター・木製スプーンなどの木工教室、竹細工教室、木製品、地場産品、ご当地グルメ等販売 ほか

来場／伊豆箱根鉄道修善寺駅から無料シャトルバスを運行

その他／同時開催『育林技術交流集会』(9:45～12:30)

☎ 第36回全国育樹祭静岡県実行委員会事務局 ☎ 054-221-2628

児童館将棋道場

小学生将棋教室を行います。将棋をやったことがない人でも参加可。当日の飛び入り参加歓迎します。

とき／11月10日(土)

13:30～15:00

ところ／大仁児童館

定員／小学校4～6年生20人

(定員になり次第締め切り)

☎ 大仁児童館 ☎ 0558-76-1346

2012大仁瑞泉郷 健康と秋の収穫まつり

広大な自然環境に恵まれた大仁瑞泉郷で、秋の収穫と食農や健康増進体験プログラムに参加しましょう。

とき／11月10日(土)・11日(日)

9:00～16:00

※11日は15:00まで

ところ／大仁瑞泉郷(MOA大仁農場)

内容／自然農法産野菜の収穫体験、野菜などの展示即売、おいしい自然食の模擬店コーナー、心と体の健康チェック、園芸療法の体験など。

☎ 大仁瑞泉郷まつり実行委員会

☎ 0558-79-1118

こころの相談カウンセラー 高森信子先生講演会

とき／12月4日(火)《午前の部10:00～12:00 レクチャー・講義など》《午後の部13:00～16:00 コミュニケーションについて》

ところ／葦山時代劇場映像ホール

その他／参加費無料。下記まで申し込みをお願いします。

☎ 伊豆の国市社会福祉協議会

☎ 055-949-5818

ファミリーサポートセンター 交流会参加者

『子育てを応援したい人(まかせて会員)』『子育てを応援してほしい人(おねがい会員)』が会員となり、子育ての援助を行うネットワークであるファミリーサポートセ

ンターが、交流会を開催します。子どもから大人まで楽しめるフラワーアレンジメントを皆さんで作りましょう!当日の入会申し込みもできます。参加無料です。

とき／11月17日(土)
13:30～15:30

ところ／地域子育て支援センターたんぽぽ(たんぽぽひろば)

講師／諸伏清美先生

(1級フラワーデザイナー)

対象／ファミリーサポート会員または会員になりたい人

定員／30人(年中以上)*年少以下のお子様は、親子で制作

申込み締切／11月9日(金)

(定員になり次第締め切り)

☎ ファミリーサポートセンター

☎ 0558-76-6006(9:00～16:00)

葦山反射炉を知ろう!! 史跡ウォーキング参加者

世界文化遺産登録を目指す『史跡葦山反射炉』と反射炉を作った江川英龍の住宅『江川邸』をウォーキングで巡ります。葦山反射炉や江川英龍のことを学びましょう。

とき／11月17日(土)9:00集合
※雨天の場合は18日(日)に延期

集合場所／蛭ヶ島公園

参加費／500円(保険代、入館料)

予定ルート／(総距離6km)蛭ヶ島公園(集合)→葦山城→江川邸→葦山反射炉(12:30解散予定)※解散後、昼食をとりながら震災避難者との交流会を予定しています。参加希望者は申し込みをしてください(有料、2,000円)。

主催／NPO法人伊豆学研究会

☎ 伊豆学研究会(橋本)

☎ 080-1622-3855

ヒザ楽体操教室

「膝が痛い」「座れない」人にお知らせです。イスに座ったまま運動とストレッチをします。モットーは無理をしないで楽しく、長く続ける!です。運動に自信のない人でも、誰でもできる体操です。

とき／11月16日～2月8日

毎週金曜日10:00～11:45

ところ／長岡温水プール

参加費／受講料3,000円(全10回)入場料込み

対象／膝の痛い人、病院で医師の許可を得ている人

☎ 長岡温水プール

☎ 055-948-0176

平成25年度市民カレンダー 掲載絵画作品絶賛募集中!

【募集期間】平成24年11月30日(金)まで

皆さんから好評の平成24年度市民カレンダー。来年度も引き続き、掲載絵画を募集します。左記の募集要項を確認のうえ、ご応募ください。



◆テーマ

いずれも四季のいずれかを表現した絵画をお願いします。

①狩野川

(例)狩野川でのアユ釣り、狩野川と富士山など

②にぎわい

(例)市内の祭り、お花見、運動会の様子など

◆画材 油彩、水彩、水墨、クレヨンなど

※コンテなどの作品は提出時に定着剤を使用してください。

※選考作品は、スキヤナやカメラでデータ化するため、色合いなどを完全に再現できないことがあります。ご了承ください。

※未発表の作品に限ります。一人何点でも応募可。

◆審査・発表

市が12点を選考し、平成25年度市民カレンダー各月に掲載します。採用者には直接通知します。(平成25年1月を予定)

☎ 秘書広報課

☎ 055(948)1431

◆様式 B3、B4サイズ、四つ切画用紙、八つ切り画用紙。

F6、8、10号(油彩)

◆応募資格

市内在住・在勤者

◆提出方法

作品裏面等に①題名②テーマと季節③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦絵画の説明を書いた用紙を添付し、市役所伊豆長岡庁舎2階秘書広報課窓口まで持参してください。

11月12日(月)～25日(日)は

『女性に対する暴力をなくす運動』

期間です

女性に対する暴力の根絶

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシャル・ハラスメント、ストーカー行為等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。

本来、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。

暴力の現状や男女の置かれている立場を考えたとき、特に女性に対する暴力について早急に対応する必要があります。

一人で悩まないで

(DV相談ナビ)

「夫・パートナーなどからの暴力に悩んでいる」、「身近な人から相談を受けた」、「誰かに相談したいけれどどこに相談したらよいかわからない」という場合、支

女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク



援に関する情報を入手できる相談機関につなぐため、

全国共通ダイヤル

☎ 0570(0)55210

から、最寄り(または希望の地域)の相談窓口を案内、電話を転送するサービスがあります。

☎ 市役所地域安全課

☎ 055(948)1412

☎ 市役所社会福祉課

☎ 0558(76)8008

募 市役所課税課 資料整理のための作業員

任用期間・募集人数／A 平成25年1月11日(金)～3月29日(金)※2月15日(金)～3月29日(金)までの間は、週2日程度(実働35日)・2人 B 平成25年1月21日(月)～2月14日(木)(実働19日)・2人 C 平成25年1月28日(月)～2月14日(木)(実働14日)・4人
勤務地／A 伊豆長岡庁舎、大仁庁舎 B・C 伊豆長岡庁舎
作業内容／①課税資料整理作業②市県民税申告書発送作業
給料／いずれも時給810円
勤務時間／月曜日～金曜日(祝日を除く)9:00～16:00(休憩60分を含む)
申込み期間／11月12日(月)～12月3日(月)に、必要書類等をそろえ提出または郵送してください。

■応募のきまり■

提出書類 履歴書(A3判)に写真を貼り、氏名、連絡先、学歴・職歴、免許・資格、希望する任用期間を必ず明記してください。(※希望する任用期間については、次の要領で履歴書備考欄等に記載してください。第2希望、第3希望の任用期間

がない場合は、希望する任用期間のみ記載すれば結構です。)※そのほか、詳細については直接お問い合わせください。

市役所課税課 ☎ 055-948-2918

募 公民館公開講座 幕末維新期の地域リーダーと伊豆

日本の近代化には、伊豆が大きく関係していた?秋の夜長、心豊かに歴史の旅をしてみませんか。申し込み不要、参加無料。興味がある人なら中高生も含め、誰でも参加できます。

とき／11月22日(木)19:00～20:30

ところ／長岡中央公民館あやめ会館
講師／静岡大学 今村直樹准教授
市役所社会教育課
☎ 055-948-1461

募 公民館講座 お菓子教室受講者

タルト生地を焼いて、使って、簡単おいしいかわいなお菓子のデザートを作ってみませんか。年末年始のおもてなしにも活躍することまちがいなし。

とき／12月6日(木)13:30～15:30

ところ／長岡中央公民館あやめ会館
講師／植松美里さん

対象／成人16人(応募者多数の場合、市民優先のうえ抽選)

持ち物／エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用容器

参加費／700円(材料費含む)

申込み締切／11月20日(火)

市役所社会教育課

☎ 055-948-1461

相 ひとり親家庭のための 養育費・就業セミナー

とき／11月11日(日)①10:00～12:00②13:30～15:30
ところ／沼津労政会館第3会議室(沼津市高島本町1-3)

内容／①みんなで学ぶ養育費②身体と心を整える 一步を踏み出せる自分になろう

対象／ひとり親家庭の親各20人・先着順(託児あり:要予約)

※当日、法律・生活・就業の個別相談ができます。

母子家庭等就業・自立支援センター ☎ 054-254-1191

相 野菜づくりよろず相談

野菜づくりに関する悩み相談に専門家がお答えします。ご予約、

相談料は不要です。希望者は当日直接会場にお越しください。

とき／11月23日(金・祝)9:00～12:00

ところ／農土香塾(旧大仁東小学校)

市役所農業振興課

☎ 055-949-6813

相 相談員による相談会

身体、知的、精神それぞれの相談員が障がい別に相談に応じます。

とき／11月16日(金)9:30～12:00
ところ／あやめ会館

市役所障がい福祉課

☎ 0558-76-8007

他 水道メーター交換実施中

正確に水量を計るため、市では使用期間満了を迎える水道メーターを、平成25年2月中旬までの期間、無料で交換します。交換作業時は、20～30分程度断水となります。

交換対象／市内全域(民営簡易水道地域を除く)の平成16年以前に製造されたメーター

交換業者／伊豆の国市上下水道協同組合(市内給水装置工事指定業者)※腕に腕章をしています。

市役所上下水道課

☎ 055-948-2911

他 『女性の人権ホットライン』強化週間

～ひとりで悩まず、電話してください～

夫やパートナーからの暴力や、職場でのセクシュアル・ハラスメント、つきまといなどに困っていたらお電話ください。

期間／11月12日(月)～18日(日)

時間／8:30～19:00※土曜、日曜は10:00～17:00

相談ナビダイヤル ☎ 0570-070-810

主催／静岡地方法務局、静岡県人権擁護委員会連合会

他 11月は児童虐待防止月間

気づくのは あなたと地域の 心の目

11月1日から30日の1ヶ月間は『児童虐待防止推進月間』です。児童虐待は、子どもの生命に危険を及ぼすだけでなく、心にも深い傷を残すことになります。児童虐待は地域全体で取り組むことで発生の予防や早期発見につながります。虐待かな?と思ったら下記まで連絡してください。

市役所社会福祉課

☎ 0558-76-8008

東部児童相談所

☎ 055-920-2084

他 暮らしを支える正しい計量 11月は計量強調月間

正確な計量は、生活の基本です。私たちの身の回りにあるさまざまな計量器が正確に作動し、正しく使われるため、『計量法』では規制対象となる計量器を指定し、適正な計量の基準を定めています。

①総量(商品全体の重さ)から風袋(入れ物・添え物)を差し引いたものが、正しく計るべき量目(内容量)です。

②身近な特定計量器と有効期間

ガスメーター…10年

水道メーター…8年

電気メーター…10年

タクシメーター…1年

自動車等給油メーター…7年

※検定等の有効期間を過ぎたものは使用できません。

③はかりの定期検査を受けましょう

取引・証明に使用するはかりは、県または特定市(沼津市など)が実施する2年に1回の定期検査を受ける必要があります。対象店舗は食料品店、宅配便取扱店、薬局などです。

静岡県計量検定所

☎ 054-278-8311



社会教育委員からのメッセージ

資源環境型社会構築をめざして

土屋辰雄

市役所社会教育課
☎ 055-948-1461

生涯学習サポーター登録者募集



伊豆の国市教育委員会で、『市民の多様な学習ニーズ』と『自分が学んだことを伝えたい』という思いを

つなぎあう、生涯学習サポーターを募集します。

登録されたサポーターの情報は社会教育課で管理し、市内の学習者が求める分野に応じて指導者として紹介します。学校の総合学習・PTA活動・自治会の軽スポーツ・子育てママのサークル・老人クラブの学習会など、活躍の場はさまざまです。あなたの持っている知識・技術・経験を地域のために生かしてみませんか。

【登録要件】
1. 生涯学習に理解と熱意がある個人または団体であること

今から11年前、旧韮山町では、生ごみたい肥化のリサイクルで米作りを目的とした『有機質資材施用方法対策委員会』が発足しました。委員は、学識経験者や米栽培農家など9人。有機質資材として、食品残渣^さたい肥など5種類を用いて試験田での比較や、たい肥リサイクルにいち早く取り組んでいた茨城県取手市で活動している『NPO法人緑の会』の視察を行いました。試験田での作物栽培は、気象条件が毎年違っているにもかかわらず、化学たい肥を使わずとも、収量、食味など、ほぼ同程度という好結果を得ることができました。伊豆の国市となり、今では立派な施設ができ、食品残渣と牛糞を

利用した『完熟たい肥農土香』が作られています。これも同委員会をはじめ、市民一人ひとりの小さな努力が実を結んだ結果のようになっています。取手市の視察のときに「生ごみの分別に非常に苦労した。」と話していたのを思い出します。これから、環境に負荷をかけない資源リサイクル社会に向けて、皆さんの、より一層家庭ごみの分別などをしっかり行い、良品な有機肥料生産に協力をお願いしたいと思います。



たい肥化施設“農土香”

