広報 いずのくに Izunokuni
2026 11
No.298



止めよう！フレイルドミノ

P.2-3 【特集】止めよう！フレイルドミノ
P.4-5 令和７年度伊豆の国市決算
P.6 肝炎ウイルス健診のお知らせ
P.6 歴史館いずしるイベント情報
P.7 特定健診・後期高齢者健診追加健診
P.7 社会保険料控除証明書

市公式 LINE　市公式 Facebook

止めよう！フレイルドミノ

問 長寿介護課　☎ 0558-76-8010

「最近、歩くのが遅くなった」「食事の量が減った」「外出がおっくうになった」――。こうした小さな変化は、**フレイル（加齢による心身の衰え）**のサインかもしれません。

フレイルは、一度始まると次々と連鎖して倒れるドミノのように進んでいきます。しかし、気づいて手を打てば、その流れを止められる・戻せるのが大きな特徴です。

ドミノを止める4つのPoint



Point1 外に出よう！

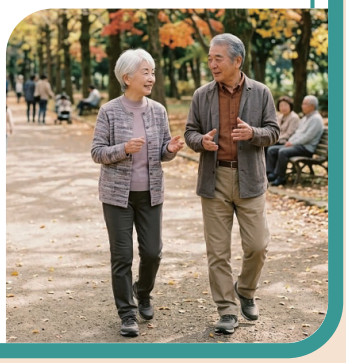
フレイルドミノの１枚目は、体の衰えではなく「人とのつながりの減少」です。人と会って話すことや地域の活動に参加することは、心身の健康につながります。

▲あくしゅ（市公式サイト）

○週に１回でも外出の予定を作る
趣味の会や地域の「通い場」などに参加してみましょう→右上のQRから検索！

○散歩や買い物などで外に出る機会を作る
無理のない距離・時間から始めましょう

○地域の活動に参加し、役割を持つ
ボランティア活動や町内行事に参加する

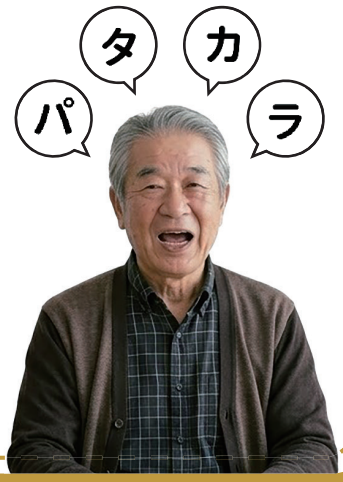


Point2 口の機能を保とう！

「食べにくさ」はフレイルの中でも早い段階で現れるサインです。かむ力・飲み込む力の衰えは静かに進んでしまいます。早めの気づきがドミノを止める鍵になります。

○衰えのサインに気づく
○よくかんで食べる
○食事前などに３分間、口の体操（パタカラ体操）をする
○誰かとおしゃべりをする

・硬いものが食べにくくなった
・お茶や汁物でむせることがある
・滑舌が悪くなった、話しづらい
・食べ物が飲み込みづらくなった
・口が渇く　など



Point3 栄養を取ろう！

食事量が減ると、体重と筋肉が減っていきます。栄養不足はフレイルドミノが加速する分かれ目。「しっかり食べる」ことがそのまま予防になります。

○３食バランスよく食べる
○体重を定期的に測る
○家族や友人と一緒に食べる
○「さあ、にぎやかにいただく」を意識する



いろいろな食品を取ってフレイルを予防しよう！
毎日10食品群のうち7点以上を目指しましょう



Point4 体力を知ろう！

筋力の低下は転倒・骨折につながる、要介護に最も近いドミノです。市の体力測定で筋力や歩く力など体力チェックしましょう。

とき・ところ／
① 11 月 11 日（水）9 時 30 分～ 11 時 30 分　大仁庁舎
② 11 月 18 日（水）13 時 15 分～ 15 時 15 分 高齢者温泉交流館
③ 11 月 27 日（金）9 時 30 分～ 11 時 30 分　韮山福祉・保健センター
対象／おおむね 65 歳以上の市民　各 10 人
申込／各実施日の前日までに長寿介護課へ電話または QR で



体力を知ったら、体操教室で活動量を増やそう！

ベテランスタッフが楽しく丁寧に、無理のない体操を伝授します。
運動が苦手な人も、自分のペースで続けることができます。

とき／毎週または月 2 回程度開催（1 時間 30 分）
ところ／市公共施設、各地区の公民館など
内容／口腔体操、ボール運動など
申込／長寿介護課へ電話で
※詳細は電話で説明します。



気づいた今が、始めどき

倒れたフレイルドミノは、４つのポイントを実践することで起こすことができます。ただし、倒れた枚数が多いほど、起こすのは大変。まずは今日、できることから初めてみませんか。



問い合わせ

長寿介護課	長岡地域包括支援センター	韮山地域包括支援センター	大仁地域包括支援センター
☎ 0558-76-8010	☎ 055-946-0692	☎ 055-949-9213	☎ 0558-76-7311

お知らせします

令和7年度 伊豆の国市 決算

市議会9月定例会で、伊豆の国市の令和7年度決算が認定されました。昨年度1年間に皆さんの税金や国・県からの補助金などが、市にどのくらい入り、どのように使われたかをお知らせします。

問 財務課
☎ 055（948）1414

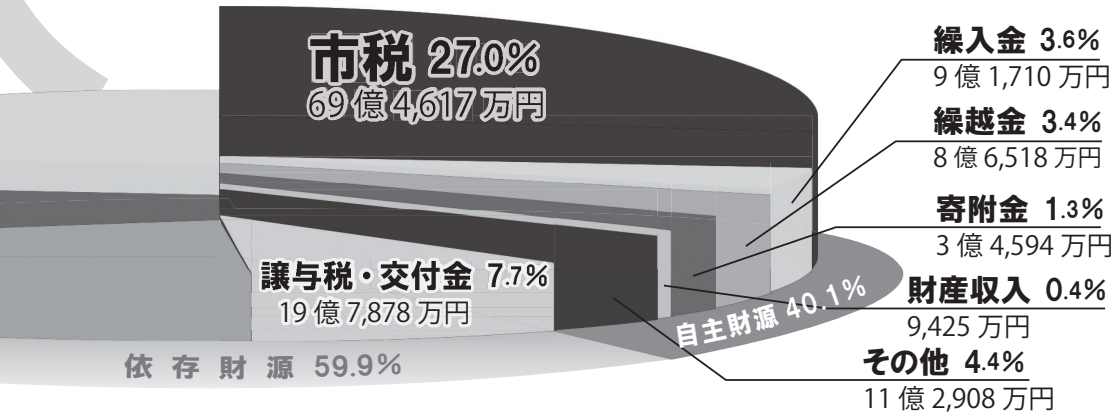
※四捨五入しているため、数値は一致していない場合があります。

一般会計

一般会計とは、市の予算の中心となる会計で、市政運営の基本的な経費を計上しています。

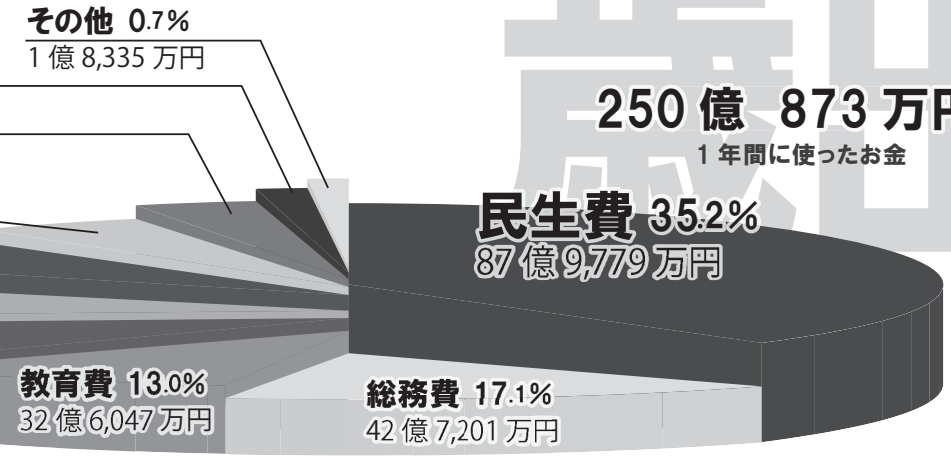
歳入

令和7年度の歳入(1年間に入ってきたお金)は、前年度に比べ、13億2,879万円の増額となりました。
- 「地方交付税」が3億7,768万円の増。
- 庁舎大規模改修事業や歴史・文化拠点施設整備事業等により「市債」が8億4,545万円の増。



歳出

250億873万円
1年間に使ったお金



令和7年度の歳出(1年間に使ったお金)は、前年度に比べ、15億948万円の増額となりました。
- 小中学校のタブレット端末購入や歴史・文化拠点施設整備事業等により「教育費」が9億1,288万円の増。
- 庁舎大規模改修事業や標準準拠システムへの移行業務等により「総務費」が5億8,083万円の増。

財政健全性を示す指標

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

◆資金不足比率(令和7年度決算)

特別会計の名称	伊豆の国市 資金不足比率	経営健全化基準
水道事業会計	— ※	20.0%
簡易水道事業会計	— ※	20.0%
下水道事業会計	— ※	20.0%

※赤字額や資金不足額がなく、比率が算出されない場合「—」で記載しています。

◆健全化判断比率(令和7年度決算)

判断比率項目	伊豆の国市 健全化判断比率	早期健全化基準
実質赤字比率	— ※	12.90%
連結実質赤字比率	— ※	17.90%
実質公債費比率	7.3%	25.0%
将来負担比率	25.7%	350.0%

特別会計など

会計区分	歳入	歳出
国民健康保険	51 億 7,553 万円	50 億 5,351 万円
後期高齢者医療	9 億　756 万円	9 億　449 万円
介護保険	47 億　559 万円	46 億　106 万円

会計区分		収入	支出
水道	収益的	7 億 3,966 万円	7 億 5,445 万円
	資本的	1 億 4,246 万円	3 億 9,977 万円
簡易水道	収益的	1 億 3,039 万円	1 億 3,162 万円
	資本的	3,700 万円	3,708 万円
下水道	収益的	14 億 9,569 万円	15 億 4,859 万円
	資本的	5 億　363 万円	6 億 5,913 万円

基金・市債の残高

■一般会計基金残高（令和7年度）

基金現在高	89 億 7,174 万円
（前年度比）	△ 6,270 万円
市民一人当たり	19 万 7,873 円

■一般会計市債残高（令和7年度）

市債現在高	271 億 2,474 万円
（前年度比）	＋ 5 億 7,015 万円
市民一人当たり	59 万 8,239 円

市債残高の内訳	
A	203 億円
B	68 億円
計	271 億円

A…市債のうち、将来的に国の交付税の対象となる借金
B…市債のうち、実質的な市の借金

市税の内訳

固定資産税 33 億 4,722 万円
市民税 29 億 7,800 万円
市たばこ税 3 億 5,458 万円
軽自動車税 1 億 8,181 万円
入湯税 8,456 万円

計　69億4,617万円

市民一人当たりの行政経費

対象人口（住民基本台帳）
令和8年4月1日現在　45,341人

民生費 19万4,036円
総務費 9 万 4,220 円
教育費 7 万 1,910 円
公債費 5 万 5,404 円
衛生費 4 万 1,894 円
土木費 3 万 9,932 円
消防費 2 万 4,306 円
商工費 1 万 7,282 円
農林業費 8,543 円
その他 4,044 円

計　55万1,570円

歳入

256 億 9,322 万円
1 年間に入ってきたお金

国・県支出金 20.2%
52 億 491 万円

市債 11.5% 29 億 5,290 万円

地方交付税 20.5%
52 億 5,891 万円

農林業費 1.6% 3 億 8,733 万円
商工費 3.1% 7 億 8,358 万円

消防費 4.4%
11 億 207 万円
土木費 7.2%
18 億 1,057 万円
衛生費 7.6%
18 億 9,950 万円
公債費 10.1%
25 億 1,207 万円

歳入－歳出＝6 億 8,449 万円は、令和８年度の財源として繰り越します。

寄附金の使い道

（ふるさと納税制度を活用した寄附を除く）

使途の希望	寄附金額	件数	内容
教育の振興のため	1,774,100 円	5 件	部活動の地域展開や学校図書の充実などに活用
韮山反射炉保全のため	1,341,190 円	1 件	韮山反射炉 3D スキャナー測量など保存のための調査などに活用
花火大会の運営・開催のため	508,428 円	2 件	伊豆の国市観光イベント事業費補助金に活用
その他	5,572,000 円	4 件	福祉の振興や子育て支援などに活用

※令和７年度に基金へと積み立てた寄附金は、寄附者の意向を十分に考えた上で、次年度以降の事業の財源として、効果的に活用させていただきます。

【自主財源】
市税など、市が自主的に得ることのできる財源。自主財源が多いほど行政活動の自主性と安定性を確保できます。

【依存財源】
国や県などから交付されたり、割り当てられたりする財源。

Information
お知らせ

今年度ラストチャンス！
肝炎ウイルス検診

問 健康づくり課 ☎055（949）6820

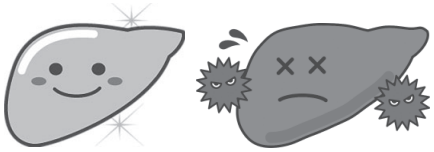
12月で今年度の肝炎ウイルス検診が終了します。まだ検診を受けていない人は、この機会に受診しましょう。

対象

以下の条件にすべて当てはまる市民
- ○40歳以上
- ○過去に市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない。
- ○5月に届いた受診票用シール右上部の一覧のうち「肝炎ウイルス検診」欄に「○」がついている。

受診期間

12月1日（火）～年末
※年末の診療日については、直接医療機関に問い合わせください。



自己負担金

無料

検査方法

血液検査で、B型・C型肝炎ウイルスに感染していないかを検査。



※ウイルス性肝炎を放置すると、自覚症状がないまま肝硬変や肝がんに進行するリスクがあります。
※「早期発見」「適切な治療と経過観察」が重症化を防ぐ決め手です。

その他

- ○実施医療機関等の詳細は検診ガイドをご覧ください。
- ○検査の結果が陽性だった場合は、検査後の受診状況を確認します。

Event
催し

いずしるで身近な歴史を再発見！
歴史館いずしる イベント情報

問 歴史館いずしる ☎055（944）6095

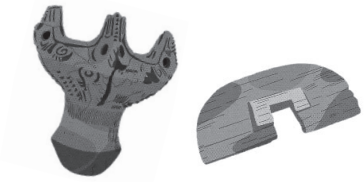
歴史館いずしるでは、「いずしる講座」「館長の面白歴史エピソード」などのイベントを用意しています。お気軽にお越しください。

いずしる講座

とき／11月15日（日）13時30分～15時
ところ／歴史館いずしる
常設展示室、市民交流スペース
テーマ／
伊豆の国市の縄文土器の魅力をしる
講師／浦志真孝さん（伊東市教育委員会）
その他／申込不要、料金無料

伊豆の国市民は入館無料ですが、住所を証明できるものをお持ちください。
- ○**運転免許証**
- ○**マイナンバーカード**など





▲市HP

常設展ギャラリートーク

とき／11月8日（日）、22日（日）
①11時～11時30分
②14時～14時30分
ところ／歴史館いずしる常設展示室
講師／館長、学芸員
その他／申込不要、料金無料（別途入館料が必要です。）

館長の面白歴史エピソード

とき／11月28日（土）13時30分～14時30分
ところ／歴史館いずしる市民交流スペース
テーマ／伊豆の廻船
江戸時代、全国流通の一端を担っていた伊豆の廻船の実態と、当時の航海の様子を解説。
その他／申込不要、料金無料

Information
お知らせ

0円で受ける最後のチャンス！
特定健診・後期高齢者健診
追加健診

問 国保年金課 ☎055(948)2905

対象



6月～9月に特定健診（後期高齢者健診）を受診しておらず、①または②に当てはまる人

① 40歳～74歳で、伊豆の国市国民健康保険に加入している
② 75歳以上の市民で、静岡県後期高齢者医療制度に加入している（一部65歳～74歳の人を含む）
※年齢は令和9年3月31日時点

自己負担金

無料
※がん検診は自己負担金が必要です。

持ち物

○受診券（受診票用シール）
○質問票
○資格確認書等
※受診券、質問票が手元に無い場合は、国保年金課へご連絡ください。

健診の受け方

集団健診（市施設で受診）【完全予約制】

実施日／12月11日（金）、23日（水）
実施時間（全ての日程）／
8時30分～11時
場所／韮山福祉・保健センター
※同時に胃・大腸・肺がん検診のいずれか1つ以上を受診する必要があります。
予約／11月10日（火）8時30分～電話またはQRで（先着順）

個別健診（医療機関で受診）

実施日程／12月1日（火）～28日（月）
※年末の受診日については、直接医療機関に問い合わせください。
予約／医療機関へ電話で（要予約の医療機関のみ）
※実施医療機関は、市HPまたは健診ガイドをご覧ください。

▲市HP

Information
お知らせ

年末調整・確定申告で必要です
社会保険料（国民年金保険料）
控除証明書

問 国保年金課 ☎055(948)2905

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」が手元に届いたら、大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です。

控除証明書送付スケジュール

	対象者	送付方法	送付期間
①	1月1日～9月30日の間に国民年金保険料を納付した人	電子送付	10月中旬～下旬ごろ
		郵送	10月下旬～11月上旬ごろ
②	10月1日～12月31日の間に国民年金保険料を納付した人（①の人を除く）	電子送付	令和9年1月下旬
		郵送	令和9年2月上旬

電子送付で受け取るには

①マイナポータルから「ねんきんネット」の利用登録
②「ねんきんネット」での電子送付希望の登録
③マイナポータルで証明書の受け取り
④ e-Taxなどでの利用

※電子送付の利用方法の詳細は日本年金機構HPをご覧ください。

▲電子送付利用方法

問い合わせ

日本年金機構HPのよくある質問（Q&A）をご覧ください。

▲Q&A

問 ねんきん加入者ダイヤル
☎ 0570-003-004
受付時間／
月～金曜日 8時30分～19時
第2土曜日 9時30分～16時
※12月29日～1月3日を除く。

文化財通信

その256
歴史館いずしる
企画展1

企画展「韮山城をめぐるお城ネットワーク」

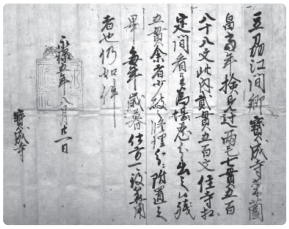
8月30日、企画展「韮山城をめぐるお城ネットワーク」で、学芸員による初のギャラリートークを開催しました。当日は2回にわたって実施し、合わせて35人が参加しました。

今回の企画展では、韮山城と深い関わりをもった興国寺城、長浜城、山中城、小田原城を取り上げ、各城跡から出土した資料を中心に展示しています。展示品は、当時の城主などの権威を示すもの、例えば貿易陶磁器（中国産の陶磁器）や漆器、かわらけ（素焼きの土器）などが選ばれています。かわらけは、宴席などで使用された後に廃棄される、いわば使い捨ての器で、豪華な生活を示すものとされています。

今回取り上げたお城のなかでも、北条氏の本城である小田原城の出土品は、質・量ともに抜きん出ていて、かわらけについても、一般的なろくろ成形のものだけでなく、京都の影響を受けた手づくねや金箔貼りもあることに注目してほしいです。一方、豊臣軍と北条軍の激戦の舞台となった山中城からは、鉄砲玉や大砲玉、武具など、戦いの激しさを物語る遺物が出土しています。なかでも展示されている木製の毘沙門天像は戦国時代の武士たちが抱いていた信仰や精神性をうかがうことのできる貴重な資料です。

市指定文化財である香山寺・北條寺所蔵の北条氏発給文書は、寺外では初公開。韮山城を守った北条氏規が使用した印判「真実」印や、北条家の虎の印判（写真）なども直接見られる貴重な機会です。企画展は11月24日（火）まで。まもなく終了しますので、お見逃しなく。

問 歴史・文化課
☎055（949）8600



▲北条家朱印状
（永禄5年8月21日）北條寺文書

図書館だより

開館時間（共通）9時～17時30分
問 中央図書館　☎0558-76-5566
問 韮山図書館　☎055-949-8605

▲図書館HP

今月のおすすめ

一般
【中央】



森田繁子と腹あんばい
河﨑秋子／著
徳間書店

人手不足、マラソン事業、作物泥棒…。謎に満ちた農業コンサルタント・森田繁子が、農業に潜むままならない問題をズバッと解決！『森田繁子と腹八分』に続く2作目。

児童
【韮山】



かぼちゃものがたり
真珠まりこ／著
Gakken

貧しい村のポッタさんが種から大切に育てたかぼちゃ。スープを作り、食器を作り、お風呂を作る。大きなかぼちゃで家、プール、ホテルまで。夢いっぱいのおはなし絵本。

いずのくに電子図書館 新着コンテンツの紹介

ドラマ化された小説『一次元の挿し木』『推しの殺人』などのほか、オセロ、チェス、1分ヨガ、道の駅、小論文、の本など、220点を追加しました。

11月のおはなし会

今月のテーマは
「もりのいきもの・あき」
中央図書館　14日（土）11時～
韮山図書館　28日（土）11時～
くぬぎ会館こども広場
19日（木）10時10分～
※事前申込不要

11月の休館日
中央図書館：毎週月曜日、3日（火・祝）、24日（火）、27日（金）
韮山図書館：毎週水曜日、27日（金）

◀休館日も利用できる電子図書館



YOU & IZUNOKUNI あなたと伊豆の国

第52回

藤原（ふじわら）　潤（じゅん）　さん

中伊豆温泉病院　理学療法士

続ける秘訣は「楽しさ」&「仲間」

伊豆の国市の介護予防事業で『フレイル予防』を推進する藤原潤さんは、中伊豆温泉病院の理学療法士。

新潟県出身ですが、25年前に同病院で実習したとき、伊豆の人たちの温かさに惹かれて移住し、現在は三福に住んでいます。大学では別の分野を専攻し、違う仕事をしていましたが、家族の病気を機に理学療法士の道へ進みます。『介護予防』を専門とし、9年前から市の体験教室に関わるなど、地域住民の健康づくりを第一に考える同病院の姿勢の基、『地域の健康活動増進』を追究しています。

そんな藤原さんが進める『フレイル予防』。フレイルとは、『健康』と『要介護』の中間の状態のことです。要介護の予備軍なので、その状態に陥らないよう予防しよう、というのが『フレイル予防』の考え方です。

「フレイルは、運動と栄養に気を配れば健康に戻れる、大切なタイミング」と藤原さんは強調します。

藤原さんは、健康のために始めた運動を長く継続できる人は、『仲間との楽しさ』に加え、『体を動かす爽快感や、やらないと落ち着かない高揚感』を感じると語ります。「体操教室が交流の場となり、『今日あの人来ていないね』と心配しあえる関係が、運動を続ける力になります」。

さらに、教室で指導役などの役割を持つ人ほど、加齢に伴って筋肉量が減ってしまう状態（サルコペニア）になりにくいことも分かってきたそうです。「人の役に立つこと、仲間に必要とされることが、教室に通い続ける張り合いになり、結果的に運動量の維持につながっているのかも」とうれしそうに話す藤原さん。

「老いや衰えは運動するきっかけだとプラスに考えれば、フレイル予防も楽しめます。気軽に体操教室へ遊びに来て、体力測定してみてください」。地域の仲間と一緒に、フレイル予防の第一歩を踏み出しましょう。

問 政策企画課 ☎055（948）1413

国際交流員

アノのあのね

第38回　在モンゴル日本国大使館訪問！

皆さん、サインバイノー（こんにちは）！

伊豆の国市の中学生たちが「在モンゴル日本国大使館」を訪問する、とても貴重な体験を毎年しているのですが、今年も訪問してきました！

大使館の職員が温かく迎えてくれて、両国の交流の歩みや自身のキャリアについて話をしてくれました。生徒たちにとって、海外にある日本大使館に入るのも、現役の職員から直接話を聞くのも初めてのこと。生徒たちの緊張が私にも伝わってきます。

しかし、遠く離れた異国の地でありながら、大使館の敷地内に入るとどこかホッとした表情を見せる生徒もいました。まるで日本に帰ってきたかのような安心感を肌で感じていたようです。

そんな緊張と好奇心が入り混じる雰囲気の中、ある生徒から「どうしたら大使になれるのですか？」という、実にストレートで頼もしい質問が飛び出しました！これには大使館の人たちもびっくりされつつ、とてもうれしそうに丁寧に答えてくれました。

中学生の頃からしっかりと目標を見据えて進んでいけば、大使になるのも決して夢ではありません。ここ伊豆の国市から世界へ羽ばたく大使が誕生するかもしれませんね。今から期待が膨らみます！

それでは、バヤルタエ（さようなら）。



▲大使館訪問の様子





広報紙制作を見学

市役所の仕事を体感！ 9/9・10

伊豆の国市役所インターンシップ

市役所で大学生、専門学生、高校生を対象としたインターンシップを開催しました。3回目となる今回は、計4人の学生が参加。1日目は各自が希望した課で実習を行い、2日目は歴史館いずしるの見学などを行いました。参加者の一人の天野翁輔（おうすけ）さんは「2日間で伊豆の国市役所の魅力を感じました」と語りました。

※こちらの記事は天野さんが実習中に作成しました。

9/15 いつまでも元気で

長寿者（100歳）市長お祝い訪問

令和8年度長寿祝い事業として、今年度中に100歳を迎える市民26人に、お祝い状と記念品を贈呈しました。長寿を祝い、多年にわたり社会の発展に寄与したことへの感謝を伝えるため、対象者のうち11人の施設を山下市長が訪問し、記念品などを手渡しました。山下市長は「皆さんが今の社会を築いてくださいました。これからも健やかに、笑顔でお過ごしください」と話しました。



100歳を迎えた武田益子さんご家族と山下市長


観客を魅了した芸妓たちの舞

華やかな舞を披露 9/26

伊豆あやめ座―華の宴―

韮山時代劇場で、伊豆長岡温泉の芸妓（げいぎ）による特別公演『伊豆あやめ座―華の宴―』を開催し、多くの人が会場を訪れました。公演は2日間にわたり、午前・午後の2部制で実施し、11人の芸妓が計10演目を華やかに披露。いずのくに大使の落語家、立川志らべさんも登壇して落語を披露したほか、芸妓とのコラボレーションも行われ、伝統芸能の魅力を堪能する1日となりました。

9/27 祝！いずしる1万人

歴史館いずしる 来館者1万人達成

歴史館いずしるの来館者が、開館から約4カ月で1万人に達しました。1万人目の来館者となった大黒さん親子に、山下市長が記念品をプレゼントしました。大黒理紗さん（三島市の小学6年生）は同日のワークショップを目的に来館し「歴史の勉強を始めたばかり。縄文土器が面白かった」と話しました。柴館長は「歴史を気軽に楽しめるので、ぜひ来てください」とPRしました。



1万人目となった大黒さん親子

市 Facebook　市 Instagram

市 Facebook や Instagram では、広報紙に掲載できなかったものも含めさまざまな市の話題を紹介中です。ぜひご覧ください。



白土さんの話を熱心に聴く参加者

震災の経験と教訓を聴く　9/28

防災講演会

あやめ会館で防災講演会を開催し、自主防災会や消防団をはじめとする市民77人が参加しました。元岩手県山田町危機管理室長の白土靖行さんを講師に招き、東日本大震災当時の対応や復旧・復興について紹介。白土さんは自らの経験を踏まえながら、「最初に誰かが逃げることで、他の人も続き、それにより助かる人がいる。自分の命は自分で守る」と話しました。

10/1　地域をつなぐ交通手段

公共ライドシェア出発式

大仁東地区（浮橋・田原野・長者原・下畑）の公共ライドシェアの運行開始に伴い、田原野区公民館で出発式を行いました。公共ライドシェアは自主運行バスに代わる新たな交通手段で、現在13人の住民ドライバーが登録。山下市長は「免許返納後の不安解消になる。地域をつなぐ役割にも期待したい」と挨拶しました。その後、関係者が手を振る中、運行車両が出発しました。



「いってらっしゃい！」の声で発進


熱海富士関を大勢でお出迎え

来庁！熱海富士関　10/1

熱海富士関表敬訪問

熱海市出身の大相撲関脇・熱海富士関が、社会福祉法人 春風会 ぬくもりの里を慰問した後に伊豆の国市役所を訪れ、山下市長に表敬訪問しました。伊豆長岡庁舎の玄関では、来庁していた市民や職員ら大勢が出迎え、熱海富士関が姿を現すと、温かい声援と拍手が送られました。熱海富士関は「多くの人に応援や期待をしてもらえてありがたい。応援が力になる」と笑顔で話しました。

10/3・4　祝！川の駅伊豆城山３周年

川の駅伊豆城山３周年イベント

10月1日で開業3周年を迎えた川の駅伊豆城山で3周年祭が開催されました。水辺の自然を生かした体験イベントや地元企業ブースの出店、キッチンカー・マルシェなどが行われました。また、SUP・カヤック体験、アユのヤナ漁体験、ゴーカート、じゃんけん大会、お菓子まきなど多彩な催しを展開。来場者それぞれの楽しみ方で、川の駅伊豆城山がにぎわいました。


大盛況のじゃんけん大会

催し **あいキッズ冬講座**

①木の実で作ろう！クリスマスリース
とき／①12月20日(日)9時45分～11時45分　②13時30分～15時30分
ところ／くぬぎ会館工作室
内容／自然素材を使ってクリスマスリースを作成
対象／小学1年生～中学3年生各回8人(小学3年生以下保護者同伴)
料金／700円
申込／12月6日(日)までにQRで

②手作りミニ門松で新年を迎えよう！
とき／12月25日(金)9時30分～11時30分
ところ／野外活動センター研修室1
内容／正月飾りを作成しながら門松の意味などを学ぶ
対象／小学4年生～中学3年生18人
料金／500円　◀①②共通
申込／12月13日(日)までにQRで
問 生涯学習課
☎055(948)1461
▶市HP

催し **コーヒー焙煎体験**

とき／12月12日(土)9時30分～11時30分
ところ／あやめ会館調理実習室
内容／さまざまな道具を使ってコーヒー焙煎にチャレンジ
対象／中学生以上12人(定員超過の場合は市民優先で抽選)
料金／1,200円
申込／11月27日(金)までに電話またはQRで
問 生涯学習課
☎055(948)1461

催し **栄養講座**

「骨貯金」のススメ
とき／11月25日(水)9時30分～12時30分
ところ／韮山福祉・保健センター
内容／保健師の話、栄養士の話、調理実習
対象／20歳以上の市民20人(先着順)
料金／250円
申込／11月4日(水)8時30分～11月18日(水)17時15分までにQRで
問 健康づくり課
☎055(949)6820

催し **長岡温水プールの教室**

①ウータイ体験教室
とき／毎週金曜日13時～(30分毎)
ところ／長岡温水プール
対象／女性
料金／880円
申込／当日午前中までに受付または電話で(要予約)

②ストレッチボール教室
とき／毎週水曜日11時～11時45分
ところ／長岡温水プール
料金／1,100円
申込／前日までに受付または電話で(要予約)
その他／3名以上で開催
問 長岡温水プール
☎055(947)0176

催し **インクルーシブ推進のための活動報告会**

障がいのある人が、相談支援事業所を利用してどのような支援に結び付いたのか、自分の言葉で発表します。
とき／12月5日(土)13時30分～15時30分
ところ／アクシスかつらぎ多目的ホール
料金／無料
問 障がい福祉課
☎0558(76)8007

催し **メンタルヘルス懇話会～ピアと語ろう～**

心の悩みを持つ当事者、家族に向けた懇話会です。ピアとは「同じ病気や悩み、経験を持つ人々が互いに支え合う活動」といった意味です。
とき／11月28日(土)10時～12時
ところ／韮山時代劇場映像ホール
対象／心の悩みがある人、家族、ピアに興味がある人
料金／無料
申込／11月20日(金)までに電話、FAX、メールで
問 サポートセンターゆめワーク
☎0558(75)5600
FAX0558(75)5601

催し **重症化予防講演会「脂肪肝について」**

とき／12月3日(木)14時～15時50分(会場13時30分)
ところ／韮山福祉・保健センター
内容／医師からの講話と理学療法士からの運動実践など
対象／60人(先着順)
申込／11月9日(月)9時～18日(水)17時までに電話で
その他／予告なく中止となる場合があります。
問 健康づくり課
☎055(949)6820

催し **社会を明るくする運動ミニ集会**

伊豆中央警察署が防犯寸劇を実施し、駿府学園が更生保護に関する講話を行います。
とき／11月25日(水)13時30分から
ところ／韮山文化センター映像ホール
料金／無料
問 社会福祉課
☎0558(76)8036

催し **こころの寄り添い方ゲートキーパー養成研修**

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ見守る人のことです。
とき／12月8日(火)14時～

16時
ところ／大仁庁舎第1～3会議室
対象／伊豆の国市民
料金／無料
申込／11月27日（金）までに電話またはQRで
問 障がい福祉課 ☎0558（76）8007

催し
税に関するポスター・習字の作品展示
11月11日～17日の「税を考える週間」に合わせ市内小学生の作品を展示します。
とき／11月11日（水）～17日（火）
ところ／中央図書館1階ロビー
その他／「税を考える週間」については国税庁HPをご覧ください。
問 税務課 ☎055（948）2912

募集
伊豆の国市景観審議会委員
会議は年1～2回程度、平日日中に開催します。報酬は市の条例によります。
委嘱期間／令和9年1月1日～令和11年12月31日までの3年間
対象／
①市内在住、18歳以上の日本語が理解できる人
②国、地方公共団体の議員、常勤公務員でない人
③平日日中に開催する会議に出席できる人
募集人数／男女1人ずつ（書類審査）
応募方法／詳細は市HPをご覧ください。
▲市HP
応募締切／11月24日（火）必着
問 都市計画課 ☎055（948）2909

募集
手作りマーケットvol.14出店者
春と秋に開催してきた「手作り」をテーマにしたイベント。一緒に盛り上げてくれるハンドメイド・クラフト・ワークショップの出店を募集します。
とき／令和9年2月28日（日）10時～15時（荒天中止）
ところ／韮山反射炉ガイダンスセンター芝生広場
募集枠／ハンドメイド・クラフト・ワークショップブース（3m×3m）40ブース程度
料金／2,500円
申込／11月4日（水）～20日（金）にメールまたはInstagram DMで
※上限に達し次第終了
▲Instagram
問 ひとつなぎ伊豆の国。
☎090（4792）4825
メール izunokuni.tedukurimarket@gmail.com

ほか
防衛省採用試験
とき／WEB試験　令和9年1月7日（木）、口述・身体検査　令和9年1月11日（月・祝）
区分／2等陸・海・空士（任期制自衛官）
資格／18歳以上33歳未満の日本国籍を有する人
申込／11月9日（月）～12月14日（月）までに電話で
問 自衛隊静岡地方協力本部三島募集案内所 ☎055（989）9111

－令和8年11月－

休日の診療医
9時～17時

診療医が変わる場合があります。事前に右のQRから田方医師会HPをご確認ください。

1（日）	▶くきの皮膚科（四日町／皮膚／☎055-940-2000） ▶修善寺クリニック（伊豆市／内・皮膚／☎0558-72-7272）
3（火・祝）	▶伊豆平和病院（函南町／整外・内／☎055-974-1355） ▶伊豆赤十字病院（伊豆市／内／☎0558-72-2148）
8（日）	▶江間クリニック（南江間／内・外・消化器／☎055-947-1238） ▶伊豆慶友病院（伊豆市／整外・内／☎0558-85-1701）
15（日）	▶杉田整形外科（函南町／リウマチ・整外・リハ／☎055-970-2511） ▶あさいクリニック（吉田／整外／☎0558-77-1374）
22（日）	▶函南さくらクリニック（函南町／内・胃腸／☎055-979-1666） ▶伊豆長岡小児クリニック（中／小児／☎055-949-1321）
23（月・祝）	▶かんなみ仁田クリニック（函南町／泌尿器・内／☎055-970-1055） ▶あおきクリニック（吉田／泌尿器／☎0558-75-0303）
29（日）	▶蛇ヶ橋クリニック（函南町／内・消化器／☎055-970-0555） ▶紀平クリニック（伊豆市／内／☎0558-72-5521）

不用品活用バンク

問 廃棄物対策課　☎0558-76-8001

あげます
カメラ用オートドライ
掛け布団
自転車　　ほか

ください
フルート
大人用三輪自転車
イルミネーション電灯　　ほか

全て無償での譲渡です。詳しい決まりと最新情報は市HPをご覧ください。
◀市HP

ほか
11月9日～15日 秋季全国火災予防運動

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

期間中は、消防団が20時にサイレン吹鳴し、消防ポンプ車で夜間パトロールを行います。

命を守る4つの習慣／

①寝たばこは絶対にしない、させない
②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
③こんろを使う時は火の側を離れない
④コンセントのほこり清掃、不要なプラグは抜く

問 駿東伊豆消防本部第二方面本部
☎0558(76)5590

ほか
観光に関する住民アンケート調査

今後の伊豆半島の施策に活用するためのアンケート調査です。毎月抽選で10人にQUOカード3，000円分をプレゼントします。

実施期間／11月1日(日)～12月31日(木)
対象／18歳以上
回答方法／QRで



問 (一社)美しい伊豆創造センター
☎0558(72)0280

ほか
令和8年度狩猟期間

期間中は、「わな」「猟銃」「網」を使用した狩猟が行われます。

狩猟期間／【イノシシおよびニホンジカ】11月1日(日)～令和9年3月15日(月)
【その他の狩猟鳥獣】11月15日(日)～令和9年2月15日(月)

入山時のお願い／

○狩猟者が認識しやすい、目立つ色の服装を心掛ける
○音の鳴るもので、自身の存在を知らせる
○わなが設置されている場合があるため、通常の山道から奥には入らない
○わなの付近には設置者の標識があるので、標識には近づかない

問 県自然保護課
☎054(221)2719

ほか
しずおか若者インターンナビ

県内企業のインターンシップ・オープンカンパニーに申し込みできるサイトです。

対象／学生・既卒者(35歳程度まで)
料金／無料



問 県産業人材課
☎054(221)2573

ほか
「しずおか遺産」スタンプラリー

「しずおか遺産」の構成文化財など、県内130カ所以上を対象としたデジタルスタンプラリーです。スタンプを集めて応募すると、抽選で景品が当たります。

ところ／願成就院、国清寺、北條寺、伊豆長岡温泉いづみ荘、北条氏邸跡など
応募／12月31日(木)まで
その他／参加方法など詳細はQRをご覧ください。



問 しずおか遺産活用推進実行委員会事務局
☎054(221)2254

Event 催し

わたしの主張発表大会

問 生涯学習課　☎055-948-1461

大会概要

とき／11月28日(土)13時～15時
ところ／韮山時代劇場　大ホール
内容／
○わたしの主張発表(小学生・中学生)
○青少年健全育成功労者表彰(市内個人・団体)
発表者／小学生6人、中学生3人
※入場無料、申込不要



◀市HP

同時開催！ 市町対抗駅伝選手壮行会

12月5日(土)開催の「しずおか市町対抗駅伝」に出場する伊豆の国市選手団の壮行会を実施します。大会の模様はFMいずのくにで中継します。

内容／
○選手、監督、コーチの紹介
○大会に向けた抱負の発表

Recruitment 募集

令和9年度市民カレンダー有料広告枠

問 市長公室　☎055-948-1431

募集内容／カレンダーの各月、下段に掲載する有料広告
※令和9年度市民カレンダー／令和9年4月～令和10年3月
広告サイズ／縦5cm×横16cm
掲載枠／24枠(各月2枠×12カ月)
募集期間／12月11日(金)まで
掲載料金／
掲載月指定あり：4万円／1枠
掲載月指定無し：3万円／1枠
※月指定ありの申込を優先して掲載します。
申込／申込書などをメール、郵送、または持参して提出
※申込書などは市HPで入手できます。



広告位置はココ



▲市HP

ヒントは広報紙の中に！

広報クイズ

Q

健康と要介護の中間の状態を「フレイル（虚弱）」と呼びます。フレイルは放っておくとドミノ倒しのように連鎖して進んでいきます。さて、全部で6枚あるフレイルドミノのうち、5枚目に当てはまるものは次のうちどれでしょう？

1 からだ　**2** 生活範囲

3 社会とのつながり　**4** 栄養

正解者の中から抽選で
5人にQUOカードをプレゼント！



応募方法／
A：QRの応募フォーム
B：はがき
①クイズの答え②住所③氏名（ふりがな）④年齢⑤広報紙へのご意見・ご感想や身近な話題などを記入して郵送
郵送先／市長公室
（〒410-2292　長岡340-1）

◀応募フォーム

応募期限／11月15日（日）【必着】

先月の答え／**1　マリーナ市**
正解者は60／62人

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

人のうごき（10月1日現在）

◇**人口**　45,142人（-45）　◇**世帯**：21,790世帯（+3）
男性　21,891人（-17）
女性　23,251人（-28）
※（　）内は前月比



子育て支援センターの主な行事

●すみれひろば（☎055-949-0823）
制作～かわいいきつねさんを作ろう！～
とき／11月12日（木）、13日（金）10時～11時

●たんぽぽひろば（☎0558-76-6006）
①ベビーマッサージ②リトミック
とき／11月19日（木）
①9時45分～10時15分
②10時30分～11時15分
※11月2日（月）予約開始

●こども広場（☎0558-76-1346）
【小学生教室】演奏会
とき／11月8日（日）
10時30分～11時

▲詳細（市HP）

おたより

広報紙への感想や身近な話題などをお寄せいただきましたので紹介します。

●いつも催しものをチェックしています。（奈古谷・50歳）

●花咲く伊豆の国フェアが楽しみです。（下畑・59歳）

●毎年花咲く伊豆の国フェアにいきます。色々な花に癒されます。（宗光寺・52歳）

●特集の交流体験レポートが良かったです。若い時に海外へ赴く経験ができるのはとても貴重なことだと思いました。（四日町・46歳）

●子どもたちが大きくなったら海外訪問に参加させたいと思いました。（守木・36歳）

たくさんのお便り、ありがとうございました。
引き続き、皆さんからのお便りお待ちしています。

表紙より

今月号の表紙は、秋の深まりを感じる縁側で、和やかに語り合う夫婦の姿です。実はこの写真は、カメラで撮影したものではなく、画像生成AIを使って作成した架空の風景です。広報紙における新たな技術の活用として挑戦してみました。

特集は「止めよう！フレイルドミノ」です。いつまでも笑顔で健やかに過ごせるよう、フレイル予防のポイントとして日々の食事や運動などをご紹介しています。ぜひ、今日からできることを実践してみてください。

編集後記

▼猫の食欲が止まりません。毎日ニャーニャーとおかわりを要求してきます。好きなだけ食べさせたいところですが、これ以上太るといけないので心を鬼にしています。克

▼ゲームコーナーのクレーンゲーム。いつもは景品が取れず何度も悔しい思いをしていますが、最近、可愛いマスコットを2回で獲得！つい懲りずに遊んでしまいます。花

広報 いずのくに Izunokuni 令和8年11月号(No. 298)
▶発行 伊豆の国市
〒410-2292 静岡県伊豆の国市長岡340-1
▶編集 企画財政部市長公室 ☎055-948-1431
▶HP https://www.city.izunokuni.shizuoka.jp

おおきくな〜れ



山下 檜矢 さん（鳥打）
（令和6年11月13日）

大好きなお歌やダンスでいつも家族を笑顔にしてくれるね！これからもたくさん思い出を作ろうね！



勝又 日愛 さん（田京）
（令和4年11月2日）

我が家のプリンセス4歳おめでとう！とっても女の子らしくて笑顔が素敵なひま。大好きだよ！



數野 櫛 さん（田京）
（令和5年11月21日）

だんだんお話が上手になってきたね。これからも元気いっぱいで大きくなってね。3歳おめでとう！

1月号出場者募集

令和5年〜令和7年の各1月生まれ（2〜4歳まで）のお子さんを募集します。

応募期限／11月18日（水）
問 市長公室
☎ 055-948-1431

▲応募はこちら

HAPPY BIRTHDAY

道の駅 伊豆のへそ周年祭

全期間イベント

地元企業などによる多様な日替わりブース。
ステージイベントなど、イベント盛りだくさん！

問 観光課 ☎055-948-1480

11月20日（金）〜23日（月・祝）
9時〜17時

キッチンカー出店
村の駅特別企画

みかん・柿（地元産）販売

詳細はこちら ▶市HP

21日（土）
パトカー・白バイ展示
10時〜15時

10時〜 チアリーディング
10時45分〜、14時15分〜 風船パフォーマンス
11時40分〜 よさこい踊り
12時30分〜 空手（形の演武、試割り）
13時15分〜 ダンス

22日（日）
市内3中学校合同吹奏楽演奏 13時30分〜

10時45分〜、12時30分〜、14時30分〜 わんわん大サーカス
11時30分〜 トマト兄さんちゃす

道の駅・川の駅スタンプラリー
2つの駅をめぐって景品GET！
10時〜15時

23日（月・祝）
韮山高校吹奏楽部演奏
14時〜

10時〜 長岡中学校和太鼓部 源氏太鼓 太鼓演奏
11時15分〜 フラダンス
12時30分〜 キッズダンス

日替わりブース

◆第一生命保険
◆スルガ銀行
◆韮山反射炉を愛する会
◆レカント　◆濱膳
◆（一社）伊豆長岡温泉エリアマネジメント
◆観光課　◆（一社）ミライカ
◆Magnet＋
◆御殿場市　◆三島信用金庫
◆韮山城早雲公を顕彰する会
◆Magnet＋
◆静岡ガスエネルギー