

1

豊かな自然に抱かれる 伊豆の国市

[自然・生活環境]

- 自然環境の保全と景観の向上
- 快適な生活環境の創造

政策の柱 1-1 自然と共生するふるさとづくり



■目指すまちのすがた

- 美しく豊かな狩野川が市の中心部を流れ、市民や来訪者が憩い、集うことのできる水辺空間となっています。水源となる森林や農地が保全・継承されるとともに、再生可能エネルギーの普及活用や地球温暖化対策など、脱炭素社会に向けた取組が進んでいます。

■現状と課題

- 本市は、東は箱根山系の連山、西は葛城山などの森林に囲まれ、平野部には南北に狩野川が流れる豊かな田園風景が広がっています。森林や農地は、その美しい景観だけではなく、水源の涵養や土砂の流出・崩壊防止等、防災面でも重要な役割を果たしています。
- 森林の多くは担い手不足などを背景に放置されており、整備されている箇所も切捨て間伐が主な手段となっており、課題となっています。
- 地球規模での環境保全に向けた脱炭素社会の実現のために、市民意識の啓発をはじめとして、省エネルギーの推進、循環型の環境づくりなどに取り組んでいく必要があります。

■主要施策

1) 森林保全・河川活用の推進

①森林の保全・整備

森林の持つ水源涵養、山地災害防止、土壌保全等の機能を保持するため、森林の間伐、放置竹林の整備、下刈り、皆伐再造林、枝打ちなどを進めるとともに、林業関係機関と連携し効率的、計画的な整備を図ります。また、森林整備を行う個人や団体、森林ボランティア等を支援します。

②林道・治山管理の実施

森林施業を安全かつ効率的に行うために、林道や治山施設等を適切に管理します。また、災害時には倒木等による道路断絶や水源の被害等を建設業者等と連携し、速やかな対応に努めます。

③自然環境と再生可能エネルギー発電施設との調和

事業者等が設置する再生可能エネルギー発電施設については、大規模な森林伐採や土地造成等による景観の阻害、土砂災害の発生等への影響を考慮したうえでの設置及び設置後の適切な維持管理を促進します。

④水辺空間の活用

子どもたちを対象とした水生生物観察会などの活動を通じ、身近な水辺空間を大切にしてい

動の啓発に努めます。また、市民が水辺で憩える場を創出するため、かわまちづくり計画による水辺空間の整備、整備後の利活用を推進します。

2) 脱炭素社会に向けた取組の推進

①地球温暖化対策の推進

2050年までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにすることを目指し、市民と事業者の環境への取組を促進します。また、市内においては地球温暖化対策実行計画（事務事業編）を推進し、環境に配慮した活動に取り組みます。

②再生可能エネルギーの普及啓発

太陽光発電、小水力発電などの再生可能エネルギー導入の必要性を広く周知するとともに、市民による再生可能エネルギー機器等の設置を促進します。

■評価指標と目標値

指標名	基準値	目標値	指標の説明
市全域における二酸化炭素の排出量	298千トン	232.2千トン	市内の産業部門、家庭部門、運輸部門、廃棄物分野等から排出される年間二酸化炭素の総排出量

基準値／平成30年度実績値

政策の柱 1-2

魅力ある景観形成の推進



■目指すまちのすがた

- 葛城山や狩野川などの雄大な自然、富士山を望む田園地帯、情緒ある温泉場、歴史的建造物など、さまざまな要素がちりばめられた魅力的な景観が広がっています。市街地では、景観に配慮したまちなみが形成され、花と緑があふれる潤いある生活空間となっています。

■現状と課題

- 本市の景観は、自然、歴史的まちなみ、伝統や文化など、多様な要素から成り立っています。この自然環境と一体となった優れた眺望や歴史的なまちなみを維持し、後世に継承する伊豆の国ならではの風景づくりに取り組む必要があります。
- 市民・事業者等の連携による花と緑にあふれる美しいまちづくりを進めています。
- 都市公園のあり方について、より多くの人が集えるような公園機能が求められています。

■主要施策

1) 伊豆の国らしさ溢れる風景の形成

①共に取り組む景観形成の推進

豊かな自然と先人の築いた歴史と文化を受け継ぎ、市民や事業者、行政が共に景観形成に取り組むことにより活力あるまちづくりを推進します。

②屋外広告物適正化の推進

自然景観を保全するとともに、周辺景観と調和したまちなみを形成していくため、伊豆の国市屋外広告物条例に基づき、屋外広告物の表示・設置の許可や指導を行います。

③景観教育の推進

景観に対する意識啓発を図るため、子どもたちへの景観まちづくり学習を充実していくほか、市民向け講演会等を開催します。

2) 自然環境を活かした空間の形成

①花いっぱいの景観づくり

花や緑が市民生活に根付き、潤いと安らぎのある生活環境を創造するため、花によるまちの活性化を推進するとともに、市民参加による花壇づくりを通じた地域交流を促します。

②都市公園の維持・活用

暮らしに身近な公園が市民の憩いの場となっていくように、地域と連携しながら公園の立地や自然環境を活かした維持・管理に努めます。また、子どもたちが安心して往来ができる公園周辺の歩道整備を検討するほか、公園のレクリエーション機能や防災機能の充実について必要に応じた再整備を検討します。

■評価指標と目標値

指標名	基準値	目標値	指標の説明
景観まちづくり学習の実施回数	1回	2回以上	小学校での総合学習出前授業や市民向け講演会・講座を実施した年間回数

基準値／令和3年度実績値

政策の柱 1-3 快適な生活環境の充実



■目指すまちのすがた

- 市民の協力のもと廃棄物の削減や資源の再利用が進み、地球にやさしいまちづくりが進められています。生活排水による河川の水質汚濁、騒音、振動、悪臭といった公害が無く、良好な生活環境が維持されています。

■現状と課題

- 本市にとって、美しい自然に抱かれた快適な住環境は最大の魅力です。この豊かな暮らしの風景は、観光地としての魅力や価値の向上にも寄与しています。
- 将来にわたって良好な環境を維持していくために、大気・騒音・悪臭・振動などの公害を未然に防止する必要があります。
- 市民にとって身近なごみの分別や排出について、誰もが適正にできるようになるための支援が求められています。

■主要施策

1) 住みよい生活環境の推進

①公害等への対策

日常生活や事業活動に伴って発生する騒音や振動、悪臭などの公害を監視するとともに、関係機関と連携し原因者に向けて指導等を行います。

②生活排水処理設備の整備

生活排水による河川の水質汚濁を防止するため、家庭における単独浄化槽から合併浄化槽への設置替えを支援するほか、下水道区域においては下水道接続を積極的に促進します。

③不法投棄防止対策の実施

不法投棄を防止するため、広報紙等を通じた啓発に努めるとともに、職員によるパトロール等により未然防止に努めます。また、不法投棄に悩む市民からの相談への対応や、不法投棄を防止する市民や団体等への支援を行います。

④動物愛護の推進

動物の愛護及びマナーに関する飼い主の責務等について周知・啓発するとともに、里親制度等の充実を図ります。

2) 資源循環の推進

① 3 R運動の促進

家庭ごみの分別を徹底して3 R (※) 運動を推進します。また、家庭で不要になった生活用品のリサイクルを促進するための「不用品活用バンク」の取組や、資源ごみ回収団体へ報奨制度等を継続します。

② 食品残渣・剪定枝等の堆肥化

市内で排出された食品残渣(生ごみ)・剪定枝等の堆肥化を継続することで焼却ごみの減量・資源の有効利用を推進するとともに、製造された完熟堆肥「農土香(のどか)」の有効性の周知を強化し、一層の販売促進に努めます。

③ 廃棄物処理施設の整備・見直しの検討

伊豆市伊豆の国市廃棄物処理施設組合により、広域廃棄物処理施設の建設・運営を行うことで、施設建設費や運営費コストを縮減し、施設の規模拡大による熱エネルギーの再利用を図ります。また、効率的かつ効果的な施設運営に向け、既存の廃棄物処理施設の統合を含めた見直しを行います。

④ 適正な廃棄物処理への支援の検討

高齢者や外国人など、ごみの分別が苦手な市民でも適正にごみを分別しやすくするため、伊豆の国市版「ごみの出し方アプリ」の開発や、ごみを集積所まで運ぶことが困難な高齢者等を支援する新たな制度を検討します。

■ 評価指標と目標値

指標名	基準値	目標値	指標の説明
市民1人1日あたりごみ排出量	現在策定中の分野別計画と合わせるため、現時点では保留		市内で発生する一般廃棄物の年間総量を市民1人1日当たりで除して算出した量

基準値/年度実績値

用語解説

3 R

3 R (スリーアール) とは、リデュース (Reduce)、リユース (Reuse)、リサイクル (Recycle) の3つのR (アール) の総称。リデュースとは、物を大切に使い、ごみを減らすこと、リユースとは、使える物は、繰り返し使うこと、リサイクルとは、ごみを資源として再び利用すること



伊豆の国市に

しごとをつくる

[産業・経済・労働]

- 地域を支える人材の就労支援
- 地域特産品の競争力の強化
- 地域産業の活性化と新たな雇用の創出

政策の柱 2-1 就労・雇用への支援



■目指すまちのすがた

- 生まれ育ったふるさとで働いて住み続けられるように、職業の選択肢や起業・創業に対する支援が用意されています。テレワークやワーケーション、二拠点居住といった新しい働き方や暮らし方ができる環境も整っています。

■現状と課題

- 若年世代の市外流出の要因の一つである「働く場所」の確保は、本市にとって大きな課題の一つです。市民アンケートにおいても、雇用創出に対する「重要度」は高く「満足度」は低いという結果となっています。
- 伊豆の国市中小企業・小規模企業振興基本条例に基づき、伊豆の国市商工会や地域金融機関等との連携により中小企業の振興を進める必要があります。
- 経営者の高齢化と担い手不足を背景として、事業承継や経営革新などに課題を抱える事業者が多く、支援が必要となっています。
- 社会のデジタル化など、時代に適応した働き方の推進や魅力ある店舗づくり、販売手法の工夫など、経営力の強化が求められています。
- 新型コロナウイルス感染症による影響が広がるなか、東京一極集中の解消に向けて、東京圏への通勤等が可能な本市において新しい働き方の模索が求められています。

■主要施策

1) 就労・起業への支援

① 起業・創業希望者への支援

伊豆の国市創業塾等を開催し、起業・創業をしたいと思う人の意欲の醸成を図るとともに、補助制度等により市内での起業・創業を促進します。また、塾生のネットワークを高める取組や創業者相互の連携推進により、新たな可能性の創出を促進します。

② 就業希望者への支援

近隣市町との合同による就業マッチングフェアを開催するほか、県主催の『静岡U・Iターン就職サポートセンター』や『しずおかジョブステーション』による相談支援等の周知を図ります。また、本市への移住促進と絡めた就業支援補助制度の活用により、新規就労を希望する人を支援します。

③ 空き店舗等の再生

空き店舗や空き家などの遊休不動産について、その地域の魅力発掘や再生に向けた調査・検討を

進めます。また、検討経過を踏まえた再生・活用等により地域の活性化に繋がります。

2) 企業への支援

①事業承継支援

伊豆の国市商工会と連携し、現役の社長や後継者を対象とした事業承継セミナーや個別相談会の開催、M&Aの支援を継続するとともに、より効果のある新たな取組について検討します。また、事業承継を課題としている店舗や中小企業の実態把握に努め、その事業者にあった最適な方法による支援に努めます。

②経営革新等への支援

伊豆の国市商工会と連携し、新事業活動を幅広く支援する経営革新制度の周知や、地域金融機関等と連携した相談対応・計画作成・フォローアップなどの支援を進めます。

③経営基盤強化に向けた多角的な支援

伊豆の国市商工会と連携し、経営相談のワンストップ窓口の設置、専門家による相談対応が可能なサテライト相談窓口の設置、事業資金融資制度等による経営基盤強化の支援を継続します。また、物産展への出展や近隣市町と連携したイベント開催など、新たな販路拡大に向けた取組についても引き続き支援します。

④企業誘致の推進

市内への進出を希望する企業に対して、県との連携による用地情報や補助制度等を案内することで企業誘致に繋がります。

3) ウィズコロナ・ポストコロナに向けた支援

①新たな働き方の推進

ウィズコロナ・ポストコロナのなかで模索されている新しい生活様式において、テレワークやワーケーションなど、多様化する働き方の導入を推進します。

②経済回復に向けた支援

新型コロナウイルス感染症による被害からの経済回復に向けて、事業者の感染防止対策を支援しつつ、国や県と連携し個人消費を喚起します。

■評価指標と目標値

指標名	基準値	目標値	指標の説明
市内総生産額	1,912 億円	2,000 億円	市内で産出された付加価値の年間推計総額

基準値／平成 30 年度推計値

政策の柱 2-2 魅力ある農業の振興



■目指すまちのすがた

- 生き生きと楽しく働く農業者が増え、良好な農地が維持されています。スマート農業など次世代型農業の導入、農産物ブランドの確立、6次産業化など、これからの担い手からも魅力を感じるような新しい取組が展開されています。

■現状と課題

- 農業者の高齢化を背景とした農業の後継者不足や鳥獣被害の増加などを背景として、農地の維持が難しくなることが増えています。
- 農業法人の参入やスマート農業を取り入れた農業生産など、新たな担い手参入や経営手法の導入が進みつつあります。
- イチゴやミニトマトなどの本市を代表する農業生産物をはじめ、市内で生産されている地域性の高い農産物のブランド力を高めて、広く流通させていくことが必要です。

■主要施策

1) 新規就農者への支援

①多方面にわたる新規就農支援

就農相談、農地の確保、機械・施設の導入支援、就農直後の経済的支援などにより新たな就農を支援します。また、県と連携し、新規就農者向けの農業研修を実施し、技術習得や経営ノウハウ獲得に向けた支援、就農後のフォローアップなどを行います。

②農業の魅力の発信

農業に興味を持ち、やってみたいと思う人に向けて、自然と共生する働き方の素晴らしさや本市で営まれている農業の魅力について先輩農業者の声を直接聴くことができる機会を増やすなど、夢や誇りを持てる農業の魅力を発信します。

2) 持続可能な営農環境の構築

①市民に愛される農産物づくりの推進

イベント等を通じて市内農産物のおいしさを市内外へ発信するとともに、生産者の顔が見える取組を推進するなど、市民に愛される農産物づくりを進め、地域での消費を拡大します。また、生産者と消費者が情報を交わすことのできる機会や環境を充実します。

②継続できる営農体制の強化

農地の拡大、機械・施設の導入などの支援を継続するほか、自然災害等を受けても農業を継続し

ていけるような新たな施策を検討します。また、農業法人による農地確保、経営拡大等について促進します。

③先進的な取組への支援

スマート農業を取り入れようとする農業者等への支援や認定農業者制度を活用した支援、エコファーマー（※）の認定による経営拡大・経営改善支援を進めます。

④農福連携の充実

障がい者等が農業分野で活躍することで自信や生きがいをもって社会参画できるよう、また担い手不足や高齢化が進む農業分野の新たな働き手を育成する取組として、農福連携を推進します。

3) 優良農地の保全

①農業基盤整備の推進

生産性が高く効率的な耕作ができる圃場としていくために、農地の集約に取り組むとともに、老朽化が進む水路や取水施設等の整備を進めます。

②荒廃農地解消の促進

農地中間管理機構による仲介等を支援し、効率の良い圃場集積と農地の荒廃防止を図ります。また、荒廃している農地の適切な管理について所有者への指導を行うとともに、新たな活用を促進します。

③鳥獣被害の防止

ニホンジカ、イノシシなどの野生鳥獣による農林産被害が増加していることから、対策講習会の開催や被害防止対策への支援、猟友会をはじめとする被害防止目的捕獲等により鳥獣被害の防止を進めます。

4) 新たなマーケット獲得に向けた取組促進

①農産物ブランドの創設・振興

伊豆の国の特性と深く結びついている農産物のブランド化に向け、地理的表示（GI）（※）としていくための取組を進めるとともに、市内で生産されている農産物のブランド力の底上げに向けて多方面への働きかけを行います。また、6次産業化に取り組む農業者を支援します。

②農商工等との連携強化

市内農産物の販路拡大を目指して、市内をはじめとする中小企業者と農業者がそれぞれにもつ経営資源を有効に活用して行う事業活動について、情報提供や各種制度を活用した支援を進めます。特に、市内中小企業及び農業者と旅館などの観光業との連携を深め、市外から本市の農産物を求め訪れる人が増えるような取組を推進します。

■評価指標と目標値

指標名	基準値	目標値	指標の説明
市内農業生産額	47.6 億円	50 億円	市内で農業により生産された農産物及び加工農産物の年間推計総産出額

基準値／令和元年度推計値

用語解説

エコファーマー

「静岡県における持続性の高い農業生産方式の導入に関する指針」に基づき、持続性の高い農業生産方式を導入する計画を立てて、知事等の認定を受けた農業者のこと

地理的表示 (GI)

地理的表示とは、農林水産物・食品等の名称で、その名称から当該産品の産地を特定でき、産品の品質等の確立した特性が当該産地と結び付いているということ特定できる名称の表示のこと



3

伊豆の国市に 新しいひとの流れをつくる

[観光・交流]

- 移住・定住の促進
- 観光推進体制の強化と交流人口の拡大
- 情報発信力の強化とおもてなしの充実

政策の柱 3-1 訪れたくなるまちづくり



■目指すまちのすがた

- 古き良き温泉場の魅力に加え、旬の観光やイベント情報が常に発信され、リピーターやファンを獲得しています。市民は地域に誇りを持ち、おもてなしを通じて来訪者との交流を図りながら、元気な地域コミュニティを形成しています。

■現状と課題

- 本市は、東京から 100 km 圏内にあり利便性に富んだ交通アクセスと豊かな自然や温泉は、日帰り観光、宿泊を伴う観光ともに適した環境となっています。
- 新型コロナウイルス感染拡大の影響により、地方移住や二拠点居住、ワーケーション等への関心が高まる中、本市に関心を持つ移住相談数は増加傾向にあります。
- 近年の人口動態を見ると転出数が転入数を超過していることから、本市ならではの魅力を発信し、移住定住先として選択してもらえるよう、より効果的なシティプロモーションの取組が求められています。
- 新しい旅行形態に対応した環境整備や市民との協働による持続的な地域振興を目指します。

■主要施策

1) 旬を活かした魅力の発信

①魅力の効果的な情報発信

本市のブランドメッセージを明確にした上で、ターゲットに適した媒体による効果的な情報発信を行うとともに、複数の分野にまたがる観光情報を集約した一元的な情報発信を進めます。また、SNS（※）を利用した個人や団体等による市の魅力情報の拡散につなげるための勉強会を引き続き実施します。

②大河ドラマを活用した魅力の発信

2022 年大河ドラマ放送を機に、“北条ゆかりの地”という認識を市全体で共有し、にぎわい創出につなげるとともに、本市の持つ豊かな歴史・文化資産の魅力を全国に発信します。また、放送後は、ロケツアーリズムや地域イベントの企画・実施等により、継続していくことができる振興策に取り組みます。

2) 観光基盤の整備

①デジタル技術を活用したおもてなしの推進

観光客が多く立ち寄る個所に多言語表記のデジタル観光案内板を整備し、来訪者に優しい観光案

内を充実します。また、宿泊とサイクリングなどのスポーツ、人間ドックなどの健康増進プランなど複数のアクティビティが容易に予約できるシステムの構築を目指します。

②安全安心な観光地としての認知向上

新型コロナウイルス感染症対策に取り組む事業所を支援する「伊豆の国市安全安心宣言」の拡大、発信をすることで、安全安心な観光地として認知向上を図ります。

③おもてなし意識の醸成

伊豆の国市観光協会や伊豆長岡温泉旅館協同組合等の市内観光関連団体との連携を深め、市全体が一体となった「おもてなしの伊豆の国」のまちづくりと観光満足度の向上を目指します。また、ボランティアガイドなどの市民活動を支援し、市民による「おもてなし意識」の醸成を図ります。

④温泉街の振興

将来にわたり安定した湯量の確保や安全な温泉環境整備の維持に向け、関係団体と協力し源泉の保全に努めます。また、温泉街のにぎわいを創出する活動団体等と連携・支援を行います。

3) 関係人口の創出・拡大

①移住・定住の促進

東京圏からの移住や二拠点生活の場所として選ばれるよう、東京圏へのプロモーションを一層強化します。また、新規就農者の多さや充実した医療体制などの本市の強みを発信し、若年世帯や子育て世帯の本市への移住を促進します。

②交流人口の拡大

姉妹都市や友好都市、モンゴル柔道連盟との関係を継続し、文化やスポーツを通じた交流を深めるとともに、首都圏からの近さを活かして大学のスポーツ合宿などの誘致を推進します。また、川の駅や道の駅などの市内外の人が滞留する場を創出し、交流人口の拡大を図ります。

③市民交流団体等への支援

姉妹都市や友好都市との交流を図る市民団体など、市民が中心となって積極的に交流を図る団体等と連携するとともに、その活動を支援します。

■評価指標と目標値

指標名	基準値	目標値	指標の説明
観光交流客数	1,930 千人	2,206 千人	市内観光施設やイベント来場者数、旅館やホテルなどの宿泊者数の年間総数

基準値／令和元年度実績値

用語解説

SNS

SNSは、ソーシャルネットワーキングサービス (Social Networking Service) の略で、登録された利用者同士が交流できる Web サイトの会員制サービスのこと

政策の柱 3-2 ふれ合う、味わう、感じる観光の推進



■目指すまちのすがた

- 温泉や自然景観、歴史・文化遺産、多様なアウトドア、豊富な食材など、五感で楽しむ観光が推進されています。観光業者と市民が協力しながら新たな魅力を創り出す「観光まちづくり」が進められ、新しいプレーヤーも生まれています。

■現状と課題

- 鎌倉時代から続く古奈温泉と明治以降に開湯した長岡温泉を有する伊豆長岡温泉は、多くの観光客でにぎわっていましたが、近年の宿泊客数は減少しており、温泉街には廃業した旅館や空き店舗が点在しています。
- 平成 27 年に韮山反射炉が世界遺産に登録されたほか、令和 4 年に北条義時を題材とした大河ドラマの放送が決定したことから、北条ゆかりの地など歴史的資源の注目が高まっています。また、カヌーや SUP (※)、サイクリングといった多様なアクティビティも大きな強みになっています。
- 「ひと」も大切な地域資源であることから、主体的にまちと関わり活動する人材や団体を支援するとともに、観光事業者のみならず、市民とともに地域の新たな魅力を創出し、まちを元気にしていく取組が求められています。

■主要施策

1) 地域資源の活用

①アウトドア観光の推進

サイクリング、ノルディックウォーキング、カヌー、SUP、鮎釣り、ゴルフ、トレッキングなど、多様なアクティビティへの誘客と観光振興を図ります。また、これら自然資源を活かしたアウトドア観光を通年で味わうことができるよう、アクティビティ環境の整備に取り組みます。

②歴史・文化遺産の活用

明治日本の産業革命遺産の構成資産として世界遺産に登録された韮山反射炉をはじめ、江川家住宅、北条ゆかりの地などの歴史・文化遺産を活用した観光まちづくりを推進します。

③農業体験観光の推進

いちご狩り、みかん狩り、茶摘みなど、農業体験観光の振興を図ります。また、既存の農業体験に加え「夜のいちご狩り」のようにニーズを的確に把握した新たな体験方法などを推進します。

④食を活かした観光の推進

本市の特産品を活かした食材や朝採り野菜の提供、パン祖ゆかりのパンをはじめ、本市が誇る食

や食文化を観光資源としたツアーの提供などを模索します。

2) 広域観光の振興

①広域サイクルツーリズムの推進

ライド&ライド伊豆狩野川の認定コース、サイクルボールコース「伊豆いち」等の活用による、広域サイクルツーリズムの振興を図ります。

②伊豆半島における広域観光の推進

伊豆半島における東西南北の交通の要衝という立地を活かし、半島内市町と連携を深め、一層の観光振興に努めます。また、“伊豆を一つに”を合言葉に設立された(一社)美しい伊豆創造センターや駿豆線沿線地域活性化協議会と連携し、伊豆半島全体の観光・産業振興を推進します。

③地域資源を活かした広域観光の推進

北条五代観光推進協議会や道の駅連絡協議会などの一員として、全国各地の市町との連携による観光振興を進めるとともに、本市の持つ地域資源を活かした新たな広域連携を模索します。

■ 評価指標と目標値

指標名	基準値	目標値	指標の説明
公共交通等を利用し市内を周遊した人数	12,315 人	14,077 人	市内周遊バス利用者及びレンタサイクル利用者の年間総数

基準値/令和元年度実績値

用語解説

SUP

SUP（サップ）とは、スタンドアップパドルボードの略称で、専用のボードに乗ってパドルで漕ぎ進むウォータースポーツのこと