市内狩野川沿いを気持ちよく駆け抜けよう！

第14回 伊豆の国市駅伝大会

韮山時代劇場前をスタート・ゴールとし、狩野川堤防を走る6区間のコースで行います。交通規制により一部車両通行止めとなりますので、ご協力をお願いします。

とき／平成31年2月3日（日）

開会式：8時～
スタート：9時
閉会式：12時～
※少雨決行（延期なし）

コース／6区間13・35㎞（左図のとおり）

※道路工事などの事情により変更する場合があります。確定しだい市HPなどでお知らせします。

申込方法／12月3日（月）から市HP・窓口で取得できる所定の申込用紙で、12月3日（月）～平成31年1月7日（月）17時に申し込み

▲昨年の様子

当日応援する皆さんも、熱い声援をお願いします！

問 スポーツ振興課
〒410-2292
伊豆の国市長岡346-1
☎055(948)1460
FAX 055(948)2926

参加無料！新春の日差しを浴びながら、1年のスタートをきりませんか？

第14回 伊豆の国市元旦マラソン＆ウォーキング大会

問 スポーツ振興課 ☎055-948-1460

とき／平成31年1月1日（火・祝）
受付8：30～9：20 開会式9：30～（少雨決行・延期なし）
ところ／韮山時代劇場　ひだまり広場
種目／9：50～ウォーキングの部3.0km
10：00～マラソンの部1.8km（小学生・一般時差スタート）
10：40～マラソンの部2.6km（小学生・一般時差スタート）
※複数種目への出場はできません。
※未就学児はマラソン部門参加不可。ウォーキング部門参加も保護者同伴。
申込方法／当日受付のみ。直接会場へお越しください。
※受付の混雑が予想されます。お早めにお越しください。
その他／・コースは市HP、チラシなどをご覧ください。
・参加者を対象に抽選会、小学生以下を対象にお菓子のすくいどりを行います。
・飲酒しての参加はおやめください。

▲昨年の様子

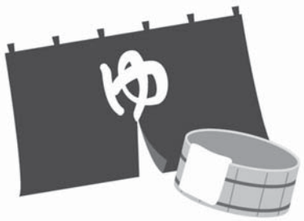
女性市民限定！！

温泉健康美人養成講座

市内の温泉旅館で心も体もリフレッシュ。いつまでも若々しく、きれいでいたい女性のための講座です。さまざまな講座を体験し、自分にあった健康法を見つけてみましょう。

◆50歳以上　午後コース（全5回）

とき		ところ	講座テーマ（内容）
1月16日（水）	13：30～15：00	はなぶさ旅館	フラワーセラピー（ワイルドフラワーでアレンジメント）
1月28日（月）		ニュー八景園	リフレ＆リンパ（レッグ編）
2月6日（水）		おおとり荘	パーソナルカラー（ファッション編）
2月13日（水）		ホテル天坊	健美ヨガ（健康で美しい体づくり）
2月21日（木）		大仙家	アロマセラピー（ルームフレグランスづくり）



定員／50歳以上の女性市民20人（先着順）
※すべての日程に参加してください。
参加料／フラワーセラピー800円
アロマセラピー650円（材料費）
※受講者は、1回500円で旅館の温泉に入浴できます。
申し込み方法／12月7日（金）から電話で申し込みください。

問 健康づくり課　☎055-949-6820

あなたの看板、大丈夫ですか？

屋外広告物の安全管理の徹底を心がけましょう！

問 都市計画課　☎055-948-2909

今年、日本列島を襲った台風では、その猛烈な暴風によりこれまでにない被害が相次ぎました。

9月末に襲来した台風24号では、市内各地で看板が吹き飛び、傾き、中には倒壊したものもありました。幸い市内に人的被害はありませんでしたが、場所によっては、宙を舞いながら車や人に襲い掛かり、凶器となる看板の映像が報道されました。こうした現状から、私たちの想像を超える自然の猛威に、安全管理の徹底が強く求められます。

看板事故で第三者に被害を与えた場合、積み重ねてきた会社や店の信用を一瞬で失うことになりかねません。あなたの看板は、大丈夫ですか。今一度の確認に、ご協力をお願いします。

◆日常点検で、セルフチェック！
サビ、ひび割れ、変形などは危険なサイン。早期発見して、事故を防ぎましょう。

◀主要部材のサビ

看板基礎のひび割れ▶