

保健委員(運動を地域に広めよう会)主催!

『ウォーキング&ストレッチ』参加者募集

難しいことは何もありません。お気軽に参加ください。

内容
ウォーキング&ストレッチ
(肩こり・腰痛予防)

※運動は1時間程度

とき 9月3日(月)

9時30分～11時30分

※教室開始前に血圧測定を行います。時間に余裕を持つてご参加ください。

ところ 長岡体育館

定員 市民50人(先着順)

申込み方法 電話で申し込み

※市役所開庁日

持ち物

体育館シューズ、汗拭きタオル、床に敷くもの(バス

タオル、マットなど)飲み物、健康手帳(持っている人)、筆記用具

注意事項

※病院で治療中の人は主治医の許可が必要です。

※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



余分なエネルギーをカットして、美味しく食べよう

『栄養講座』参加者募集

焼き肉やから揚げなどビールと相性のよいおかずはエネルギーも高め。ついつい食べ過ぎてしまいがちですね。ほんの少しの工夫で余分なエネルギーをカットして、おいしく食べる方法をご紹介します。

とき 8月24日(金)

9時45分～12時45分

ところ 葦山福祉・保健センター

対象 20才以上の市民20人

内容 保健師・栄養士講話

調理実習

参加費 無料

持ち物

エプロン、三角巾(頭を包むもの)、手拭きタオル

申込み方法

8月22日(水)までに電話で申し込み

健康づくり課

☎055(949)6820



伊豆の国市

北江間財産区議会議員選挙

任期満了に伴う北江間財産区議会議員選挙が執行されます。

投票できる人

引き続き5年以上北江間財産区の区域内(大字北江間)に住所を有する人で伊豆の国市議会議員の選挙権を有する人

※立候補者が定数(9人)

を超えない場合は、無投票となります。

立候補できる人

北江間財産区議会議員選挙の選挙権を有する人で年齢満25歳以上の人

立候補予定者説明会

○日程 8月29日(水) 14時から

○会場

市役所伊豆長岡庁舎
3階第1会議室

選挙管理委員会

☎055(948)1411

選挙の日程

○告示日

9月18日(火)

○立候補届出日

9月23日(日)

○投票日

7時から18時まで

○投票所 大北公民館

※期日前投票は、9月19日(水)から22日(土)まで伊豆の国市役所伊豆長岡庁舎(災害対策室)で行います。時間は8時30分から20時までです。



社会を明るくする運動

小・中学生ポスターコンテスト入賞者発表

800点の応募作品から選びました。多数の応募ありがとうございました。

7月の強化月間中は、さまざまな活動により、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深めるよう呼びかけました。ご賛同いただいた皆さん、ありがとうございました。



アピタに展示された入賞作品
※展示は7月末をもって終了しました

社会福祉課 ☎0558-76-8006

賞	学校	学年	名前
特選	大仁中学校	3年	岩崎 惇
入選	葦山中学校	2年	石井 侑里香
入選	大仁中学校	2年	水口 亮太
佳作	長岡中学校	2年	藤本 美柚
佳作	長岡中学校	2年	渡邊 宥佳
佳作	葦山中学校	2年	西島 佑香
佳作	葦山中学校	2年	中村 優芽
佳作	葦山中学校	2年	ネルソン 朋
佳作	葦山中学校	2年	伊賀 さな
佳作	葦山中学校	2年	丸本 京佳
佳作	葦山中学校	2年	中川 理那
佳作	大仁中学校	3年	斎藤 真里奈
佳作	大仁中学校	2年	大町 優夏
佳作	大仁中学校	2年	佐々木 柚香
佳作	大仁中学校	1年	渡邊 怜

賞	学校	学年	名前
特選	葦山南小学校	4年	山岸 真子
入選	長岡南小学校	4年	望野 友花
入選	大仁小学校	4年	佐藤 結衣葉
佳作	長岡南小学校	4年	松井 瑠海
佳作	長岡南小学校	4年	松本 彩希
佳作	長岡南小学校	4年	塩谷 早紀
佳作	長岡北小学校	4年	小澤 由季乃
佳作	長岡北小学校	4年	杉山 哉太
佳作	葦山小学校	4年	藤原 和乃
佳作	葦山小学校	4年	望月 美有
佳作	葦山小学校	4年	野仲 舞弥
佳作	葦山南小学校	4年	鈴木 悠太郎
佳作	大仁小学校	4年	近田 すみれ
佳作	大仁北小学校	4年	長島 沙羅奈
佳作	大仁北小学校	4年	佐々木 直弥

膝痛・腰痛改善 水中運動教室開催

膝痛・腰痛などがあり、改善のため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

9月18日～11月20日

9時45分～10時25分

全10回

②水曜日コース

9月12日～11月14日

9時45分～10時25分

全10回

◆ところ

長岡温水プール

『サンゆう』

◆講師

伊豆スイムサポート

スタッフ

◆対象

概ね60歳以上で膝痛・腰痛などがあり、運動が必要な市民30人

※介護認定者は除きます

※先着順(定員になり次第、締め切ります)

◆料金

初めての参加者は、指導料は無料。過去に同教室に参加したことがある人は、全10回で指導料が3千円です。

※すべての人にプール使用料として、1回につき300円がかかります。

◆長岡温水プール

☎055(947)0176