

## お口にとってもいい話

地区公民館などで行っている『楽だら体操教室』で、歯科衛生士による健康講座を開催します。いつまでも自分の口で、おいしいものを食べ、おしゃべりを楽しみ、声を出して笑って生活できたら、

素敵です。参加料無料。希望者は、下記までご連絡ください。なお、講座の後30分ほど介護予防体操を行います。



日時	場所
8月6日 火 9:30~10:30	天野老人憩の家
8月7日 水 9:30~10:30	壺之上公民館
8月9日 金 13:00~14:00	やすらぎの家
8月20日 火 10:00~11:00	老人憩の家水晶苑
8月21日 水 9:30~10:30	小坂老人憩の家
8月27日 火 9:00~10:00	長岡区民館
8月27日 火 9:30~10:30	田京老人憩の家
8月29日 木 10:00~11:00	吉田観音堂
8月29日 木 13:30~14:30	水晶苑
	中條区公民館

時間：1時間  
 参加料：無料  
 対象者：市民ならだれでも  
 ※ただし、体操に参加できる人は、65歳以上の介護認定を受けていない市民に限ります。  
 持ち物：飲み物、タオル、筆記用具など  
 高齢者支援課 包括支援係  
 ☎ 0558-76-8010

## 敬老のお祝い

### ◎敬老祝い金の贈呈

市では高齢者の長寿を祝福するとともに敬老の意を表するため、お祝いのメッセージと共に3,000円の商品券を贈呈します。また、100歳（百寿）になられた人に、祝い品（花束）をお贈りします。

### 《対象者》

75歳以上（昭和13年4月1日以前生まれ）で平成25年4月1日以前に伊豆の国市内に住民登録され、かつ、同年8月1日まで引き続き市内に居住している人

### 《贈呈方法》

市で贈呈対象者を8月末までに調査し、9月末までに市から直接、対象者に簡易書留で郵送します。

### ◎地区敬老会事業 補助金の交付

8月から10月にかけて、自治会および単位老人クラブ、地区サロンなどが、地区に居住する高齢者（補助対象は昭和13年4月1日以前生まれの人）を1カ所に招き、単独または共同で開催する地区敬老会に対し、市から補助金を交付します。



高齢者支援課 ☎ 0558-76-8011

## 依存性の高いものに注意

### 薬物依存相談のお知らせ

薬物問題は、従来からの大麻・覚せい剤・シンナーに加え、MDMA（錠剤型合成麻薬）などの違法薬物の乱用が急増しており、特に10代・20代の若者に広がっていると言われています。

このような薬物は、たった一度の使用でも、心と体にさまざまな問題を引き起こします。また、家庭生活や社会生活にも大きな影響を与えます。

ご自身やご家族だけで悩むことなく、ぜひご相談ください。ご家族のみの相談もお受けしています。秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

#### 【日程】

※原則、毎月第1・第4月曜日  
 13:00～17:00  
 ※予約制（前週の金曜日までに申し込みください）

月	相談日
8月	5日・26日
9月	2日
10月	7日・28日
11月	25日



### アルコール依存相談のお知らせ

酒（アルコール）は最も広く使用されている依存性のある物質です。嗜好品の域を超えたお酒は、ご自身の心身だけでなく、家庭生活や社会生活などにもさまざまな問題を引き起こし、大きな影響を与えます。

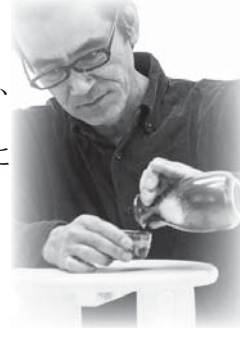
「これくらいならまだ大丈夫」「飲む量は自分でコントロールできる」、そんな理由をつけて、毎日お酒を飲み続けていませんか。

ご自身やご家族だけで悩まずに、ぜひご相談してください。ご家族のみの相談もお受けしています。秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

#### 【日程】

※原則、毎月第2・第4月曜日、  
 13:00～17:00  
 ※予約制（前週の金曜日までに申し込みください）

月	相談日
8月	12日・26日
9月	9日
10月	28日
11月	11日・25日



経験豊富な専門相談員が対応します！  
 まずは、お電話をください！

静岡県精神保健福祉センター  
 ☎ 054-286-9245

## 教室のご案内

### 夏休み短期水泳教室

初めての『サンゆうプール』短期水泳教室です。5日間、毎日練習することで苦手が克服できる!! 泳ぐことに自信がない幼児から高校生まで参加できます。



5日間で見違える泳ぎに!

とき 8月13日(火)～17日(土) 5日間  
 ところ 長岡温水プール サンゆう

#### 時間

時間	対象クラス
① 9:00～9:50	バタ足クラス・バタフライクラス以上
② 10:00～10:50	水慣れクラス・平泳ぎクラス
③ 11:00～11:50	呼吸なしクラス・呼吸付きクラス

※各クラス定員があります。お早めにお申し込みください。

対象 幼児から高校生まで  
 参加料 5,000円（入場料込み）  
 申込み方法 受付に申込み用紙とお金を添えてお申し込みください。

各教室とも  
 申込み・問合せ ☎ 長岡温水プール サンゆう  
 ☎ 055-947-0176

### 大人初心者水泳教室

とき  
 ▶火曜日コース 9月10日～11月12日  
 9:00～9:45（全10回）  
 ▶水曜日コース 9月11日～11月13日  
 11:15～12:00（全10回）  
 ▶金曜日コース 9月6日～11月8日  
 19:00～19:45（全10回）

ところ 長岡温水プール サンゆう  
 内容 顔つけ練習から12.5m泳げるようになるのが目標  
 対象 健康な成人 10人（先着順）  
 参加料 10回 3,000円（入場料別途300円）  
 申込み プール受付にて ※電話予約可

### ヒザ楽体操教室

とき 9月6日～11月8日 毎週金曜  
 9:15～10:00（全10回）  
 ところ 長岡温水プールトレーニングルーム内  
 参加料 受講料3,000円（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