

1月の保健事業

市役所健康づくり課  
☎ 055-949-6820

6日(火)	●3カ月児相談 ●3歳児健診
7日(水)	●のびのび広場 ●2歳児健診
13日(火)	●フッ素塗布
16日(金)	●パパママ学級①
20日(火)	●1歳6カ月児健診
21日(水)	●のびのび広場
23日(金)	●フッ素塗布
27日(火)	●パパママ学級②
28日(水)	●6カ月児相談

**膝痛・腰痛教室 生徒募集**  
火曜日コース  
1月27日～3月31日  
10時30分～11時15分  
水曜日コース  
1月14日～3月25日  
10時30分～11時15分  
金曜日コース  
1月23日～3月27日  
10時15分～11時  
所 長岡温水プール  
内 水中でのウォーキング  
や筋力トレーニング  
対 20歳以上  
料 10回 3,240円  
(入場料別途310円)  
※受付で申し込みください。

**市長と語ろう ふれあいトーク 市民グループ募集**  
今年度6月から始まった「市長と語ろうふれあいトーク」の開催期間を延長します。市長と膝を交えて意見交換を希望する市民グループなどの申込をお待ちしております。  
期 2月27日(金)まで  
※不明な点は直接お問い合わせください。  
申 市役所市長公室  
☎ 055(948)1431

**予備自衛官補募集 採用試験**

	一般公募	技能公募
応募資格	18歳以上 34歳未満	18歳以上で、保有する技能に応じ55歳未満
受付期間	1月8日(木)～3月24日(火)	
試験日	4月10日(金)～14日(火)のうち1日	

申 自衛隊三島募集案内所  
☎ 055(989)9111

**募 集**  
市制施行10周年記念  
ふるさと伊豆の国  
探検隊参加者募集  
伊豆の国市歴史ガイドの  
会主催ウォーキングを開催  
します。(コース⑤)  
時 2月7日(土)  
集合9時  
終了予定16時  
集合場所 伊豆長岡駅  
コース 坂本(狩野川の旧  
河道)～東浦往還～横山坂  
(旧下田街道)～清生寺跡  
～宗光寺跡～平石古墳  
～蔵春院～市役所大仁庁舎  
対 30人  
持 お弁当・保険料  
(1000円)  
方 事前に電話で申し込  
みください。  
申 市役所観光課  
☎ 055(948)1480

**募 集**  
市役所 保健師1人  
保健師募集  
勤務地 市役所健康づくり課  
(葦山福祉・保健センター)  
任用期間(更新あり)  
3月1日(日)～31日(火)  
業務内容 母子・成人の健診に関す  
る業務。健診による訪問や  
相談など  
日給 9,600円  
勤務日 月曜から金曜日  
8時30分～17時15分  
必要資格など  
保健師資格、普通運転免  
許、社保・雇保あり、パソ  
コン操作ができる人  
方 1月5日(月)から2  
月6日(金)の間に、健康  
づくり課へ履歴書を提出。  
勤務条件に関する問合せ  
申 市役所総務課  
☎ 055(948)1411  
業務に関する問合せ  
申 市役所健康づくり課  
☎ 055(949)6820

**募 集**  
市役所 保健師・栄養士募集  
日々雇い職員募集  
募集内容 ①保健師1人  
②栄養士1人  
勤務地 市役所健康づくり課  
(葦山福祉・保健センター)  
任用期間 4月1日(水)  
～平成28年3月31日(木)  
勤務時間・給料など  
月10回程度、1回4時間  
程度(5,000円)  
必要資格など  
①保健師・保健師資格を有  
する乳幼児保健指導経験者  
②栄養士・栄養士資格を有  
する乳幼児栄養指導経験者  
①②共通・65歳未満・普通  
運転免許  
方 1月30日(金)までに、  
履歴書を健康づくり課  
へ提出してください。  
※業務内容、応募方法の詳  
細など、不明な点は直接  
お問い合わせください。  
申 市役所健康づくり課  
☎ 055(949)6820

**血液サラサラコース**  
食べてないのに、なぜ太る？  
時 2月2日(月) 13:00～16:00  
(受付12:30～)  
対 20歳以上の市民30人  
内 計算実習「計算してみよう！1日の摂取カロリーと消費カロリーを比較」  
保健師講話「血糖値の話」  
栄養士講話「血糖値を上げないご飯の食べ方」  
持 健康診断結果、筆記用具、食事記録票(申込後、郵送します)  
期 1月30日(金)まで  
計算してみよう！  
カロリー比較！

**今年こそは！と思う人**  
**食べながらダイエット**  
なりたい自分へ一歩近づくチャンス  
なりたい体はただの痩せじゃない！と思う人、必見の講座です。運動では効率的なエネルギーの燃焼方法と美しい姿勢と歩き方について、食事では1食500kcalの料理の工夫について講話と実習を交え、具体的な方法を学びます。なりたい自分へ一歩近づくチャンスです。  
今回はからあげ、しらたきご飯、白菜のサラダ、キノコのスープ、なめらかヨーグルトを作ります。  
時 1月29日(木) 10:00～13:00  
(受付9:30～)  
対 20歳以上の市民20人  
内 健康運動指導士の運動実習、栄養士の講話と調理実習  
持 室内用運動シューズ、汗ふきタオル、床に敷くバスタオル、水分補給できる飲み物、エプロン、三角巾、手拭きタオル、  
期 1月7日(水)～21日(水)

**血管若返り教室**  
減塩でも簡単においしくできる  
高血圧を予防して、  
血管若返りをめざそう！  
時 1月22日(木) 10:00～14:00  
(受付9:30～)  
対 20歳以上の市民30人  
内 調理実習「簡単・おいしい減塩料理」  
保健師講話「高血圧予防について」  
栄養士講話「食事で高血圧予防」「味噌汁の塩分濃度測定」  
持 健康診断結果、エプロン、三角巾(頭を覆うもの)、手拭きタオル  
期 1月20日(火)まで  
お家の味は大丈夫？  
塩分濃度を測定してみよう！

**ヘルシー講座**  
健康診断結果の見方・  
活かし方が分かる！  
時 1月14日(水) 13:30～15:00(受付13:00～)  
対 20歳以上の市民30人  
内 運動実習「美しいボディラインを目指す運動」  
保健師講話「血液検査から体の内側を知る」  
栄養士講話「健診結果に合わせた食事の紹介」試食あり  
持 健康診断結果、室内用運動シューズ、水分補給用飲み物、床に敷くバスタオル(マット可)  
期 1月13日(火)まで  
共通  
場所 葦山福祉・保健センター  
参加費/無料  
申込・問合せ/市役所健康づくり課  
☎ 055(949)6820

健康教室