

# 第15回伊豆の国市駅伝大会

葦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、ご協力をお願いいたします。

とき／令和2年

2月2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13km程度

※工事の影響で、昨年とはコースが変わります。確定しだい市HPなどお知らせします。

申込／市HP・窓口で取得  
できる所定の申込用紙を、12月2日(月)～令和2年1月7日(火)17時に提出してください。



当回応援の皆さんも、熱い声援をお願いします！



▲昨年の様子

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

参加無料！今大会から、ノルディックウォーキングの部を新設しました

## 第15回 伊豆の国市元旦マラソン&ウォーキング大会

とき／令和2年1月1日(水・祝)受付8:30～9:00 開会式9:15～(少雨決行・延期なし) 問合せ／スポーツ振興課  
ところ／葦山時代劇場 ひだまり広場 TEL 055-948-1460

- 種目／9:40～ノルディックウォーキングの部 3.0km (中学生以上)
- 9:50～ウォーキングの部 3.0km
- 10:00～マラソンの部 1.56km (小学生・一般時差スタート)
- 10:40～マラソンの部 3.0km (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の部参加不可。ウォーキングの部参加も保護者同伴。  
 申込／当日受付のみ。混雑が予想されますので、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。  
 ・閉会式後、参加者を対象に抽選会を行います。  
 ・飲酒しての参加はおやめください。  
 ・ノルディックポールを先着50人に貸し出します。



▲昨年の様子

# 想いを言葉に『伝える』ことで『つながる』リーフレットを活用して、家族のために、家族が困らないように考えてみませんか？

問合せ／保健福祉・こども・子育て相談センター TEL 0558-76-8010

市では、地域の皆さんが「住みなれたまちで、自分らしく安心して暮らし続けることができる」よう、「在宅医療と介護の連携」体制づくりを行っています。この体制づくりには、地域の皆さんの「見守り」や「優しさ」が必要です。まずは、自分のため、そして家族のために、自身が「医療や介護が必要になった時「どこでどのように過ごしたい」か」一度考えてみませんか。

## 「伝える」「つながる」エピソードをご紹介します

### エピソード①『伝えておいて安心』

人生の最期の事なんて「絶対考えたくない」と思っていました。でも、こういう話を繰り返し聞いていることで、少しずつ自分の気持ちが変わってきています。「その時にはこうしてもらおう」「こうなったらいいな」「子どもが困らないように整えておこうかな」と、今では時々考えるようになりました。自分の気持ちを伝えておくことで、安心してこれからの生活を思い切って過ごすことが出来るような気持ちになっています。娘からも「ちゃんとしておいてね」とお願いされているので、家族のためにも自分のためにも、伝えておくことで安心です。



Sさん (葦山地区在住)

### エピソード②『聞いておいてよかった』



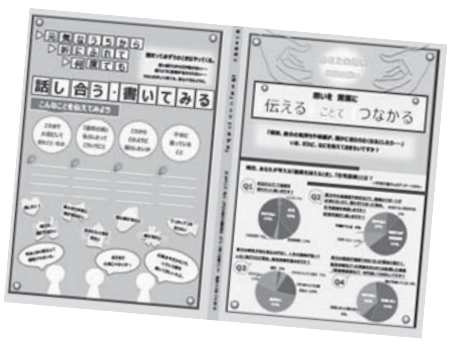
Oさん (大仁地区在住)

若年性認知症の夫の介護をしました。大変な介護をしながら自身や子どもたちのことを考える機会がたくさんありました。自分の介護経験を役立てたいと認知症キャラバン・メイトになり、地域の居場所に出向いています。今年、70歳の誕生日をきっかけに家族が集ってお祝いをしてもらうことになりました。その際、家族や親族に自分の最期をどうしたいのかを話そうと思っています。話しておくことで、これからの人生を安心して過ごせる気がしています。子どもたちも「聞いておいて良かった」と感じてくれると思います。自分の気持ちを少しずつ伝えていくことで、家族は日常生活の中で今まで以上に優しく接してくれるようになりました。

## 「想いを言葉に『伝える』ことで『つながる』リーフレット」をご活用ください！



市では、「想いを言葉に『伝える』ことで『つながる』リーフレット」を発行しています。日頃から自分の「思い」をどこかに書き記しておくことは、自分だけではなく、家族の安心にも繋がります。リーフレットは、保健福祉・こども・子育て相談センターで配布しています。皆さんも、特別なことではなく、何かのきっかけに想いをつづってみませんか。



## 伊豆の国市消防団の「シンボルマーク」を大募集！

応募方法／令和2年2月28日(金)必着で、応募用紙・応募作品をメールで提出してください。どなたでも、何点でも応募できます。

- 作品要件／
- ①自作で未発表であること(3MB以内、PDF・JPEG・PNGのみ)
  - ②拡大・縮小しても、モノクロ印刷でも使えるもので、グラデーションは用いないこと
  - ③伊豆の国市消防団にふさわしいデザインであること

その他／採用作品などには懸賞もあります。注意事項など、詳しくは直接問い合わせください。



応募・問い合わせ／  
 市役所危機管理課 TEL 055-948-1482  
 MAIL kiki@city.izunokuni.shizuoka.jp