

# 体力測定

日ごろ体力づくりをしている人や自分の体力はどのくらいかな？自分はきれいな姿勢で歩くことができているのかな？と気になる人、運動能力を測りながら体力づくりのチェックをしてみませんか。定期的に体力測定を行い、健康増進をはかりましょう。結果は個別にアドバイスしながらお返しします。

とき	ところ	結果返却日
6月24日(水) 13:00 ~ 15:30	大仁体育館	7月6日(月) 9:00 ~ 11:30 葦山保健センター
10月7日(水) 9:00 ~ 11:30	大仁体育館	10月26日(月) 9:00 ~ 11:30 葦山保健センター
平成22年2月3日(水) 9:00 ~ 11:30	葦山保健センター	平成22年2月22日(月) 9:00 ~ 11:30 葦山保健センター

対象 / 18歳以上の市民 定員 / 30人

持ち物 / 室内用のくつ、タオル、飲み物、運動できる服装  
\* 1回だけの参加も可能です。

申込み / 6月10日(水)から受け付け開始。電話で健康づくり課へ申し込み。

# 減メタエクササイズ教室

運動指導士による指導で、運動習慣を身に付け、脱メタボ、シェイプアップに挑戦してみませんか。6月から月1回が月2回に増えました。

とき / 6月15日・29日、7月13日・27日、  
8月17日・31日、9月14日・28日、  
10月5日・19日、11月2日・16日、  
12月7日・21日、平成22年1月18日・25日、  
2月1日・15日、3月1日・15日  
いずれも月曜日、19:00 ~ 20:00

ところ / 葦山保健センター  
内容 / リズムウォーキング、  
エアロビクス、筋力  
トレーニングなど

対象 / 18歳以上の市民  
定員 / 若干名(先着順)

持ち物 / 室内用のくつ、バスタオル、タオル、  
飲み物

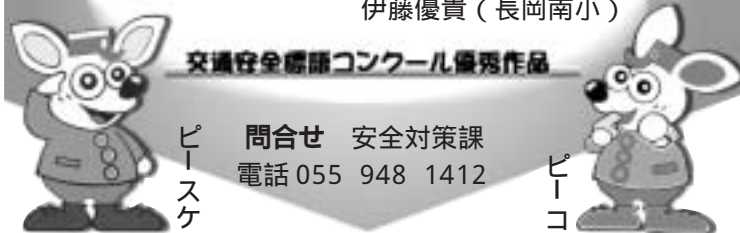
申込み / 電話で健康づくり課へ申し込み。



病院で治療を受けている人は、主治医の参加許可が必要です  
問合せ / 健康づくり課 電話 0558 76 8014

# 交通安全は家庭から

急いでも しっかり見よう 右左  
谷川夏帆(大仁小)  
油断して わたるとこわい 青信号  
濱崎優翔(葦山小)  
ヘルメット 大きな命を まもります  
伊藤優貴(長岡南小)

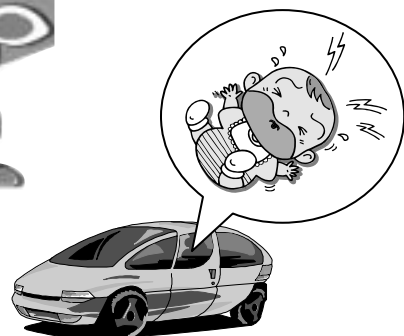


問合せ 安全対策課  
電話 055 948 1412

# 真夏だけ...と思わないで 子どもの車内置き去り

日差しが心地良い季節になってきましたが、閉めた車内は弱い日差しでも高温になります。子どもを車内に残して車を離れると、熱中症など思いがけないトラブルを招くこともあります。

これは、真夏だけの話ではないのです。  
くれぐれも「注意を！」



# 交通指導員 会長 あいさつ



山口直巳

この度、会長に任命されました山口です。  
もとより浅学非才な私ですが、気持ちを一新し、交通安全活動に励む所存です。  
当指導員会は、指導員一人ひとりが交通安全について自ら考え行動し、合併後三支部体制で活動してきましたが、指導員活動の一本化による連携強化を図るため、本年度から支部制を廃止し、企画部会、安全指導部会、

安全対策部会の三部会による役割分担を行い、活動をスタートしました。  
この新たな体制が指導員活動をより活性化し、地域にとられることなく、伊豆の国市全体の交通事故防止につながると考えております。  
我々交通指導員は、安心で安全なまちを目指して活動してまいりますので、市民の皆さんには、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

# 交通安全 子ども自転車 大仁地区大会



「第42回交通安全子ども自転車大仁地区大会」が開催されます。この日のために練習を積んだ代表者たちの成果をぜひご覧ください。

とき / 6月13日(土)  
9:00 ~ 12:30  
ところ / 長岡体育館

# 振り込め詐欺

あなたも狙われるかも！悪質商法にご用心

(文と絵)  
司法書士

山田茂樹

近年、県内において金融庁を名乗る人間から、「すでに逮捕された泥棒があなたの名前で口座を勝手に開設したので、キャッシュカードを回収しなくてはならない」との電話があり、その電話中に金融庁職員を名乗る他の男性(共犯者)が訪問し、消費者から暗証番号を聞いてカードを受け取り、まんまと現金を引き出したという事件が発生しています。  
改めて、次のことに注意してください。  
振り込め詐欺犯は電話だけでなく、直接自宅にやってくることもある。  
本物の金融庁や銀行職員は、カードの暗証番号を聞き出すことはない。  
慌てず、まずは親族などに一度相談する。

相談員による消費者相談  
とき 毎月第2・4月曜日9:00 ~ 15:00  
ところ 伊豆長岡庁舎市民相談室  
その他の日は観光商工課(電話 055 948 1480)へ



最近の振り込め詐欺は、電話&訪問の二段がまえ!

# 雨の夜の運転

(市内在住・匿名/男性)

ゆううつな季節、梅雨の時期がやってきました。特に雨の日の運転(自転車も傘さし運転は違反です)は、通常時よりも見通しも悪く、夜などは特にライトが路面に吸収されてしまい普段より先が見えづらいです。傘を差している歩行者などには気をつけ、スピードダウンして安全運転を心掛けてください。  
家を出るときは気分良く、帰宅時にも余裕をもつて運転しましょう。

