

募集

お腹スッキリ、メタボ対策!

ヘルシー教室

特定健診の結果、お腹まわりが気になる人、また、メタボを指摘されてしまった人、ヘルシー教室でお腹すっきりを目指しましょう。生活習慣病で治療中の人でも気軽に参加してください。

ヘルシー教室 総合編

とき / 11月7日(土) 9:30 ~ 11:30

ところ / 葦山保健センター

内容 / お腹をへこます食事について、お腹すっきり体操、個別相談(希望者)

*運動のできる服装で室内シューズ持参のこと。

ヘルシー教室 高血圧改善教室

とき / 11月30日(月) 18:45 ~ 20:30

ところ / 葦山保健センター

内容 / 「塩分摂取について」保健師・栄養士の話、味噌汁の試飲、味付け実習等、個別相談(希望者)

ヘルシー教室 糖尿病予防教室

とき / 11月19日(木) 18:45 ~ 20:30

ところ / 葦山保健センター

内容 / 「適正エネルギーの摂取・バランスのと



れた食事」保健師・栄養士の話、献立作成実習、食事の適正量をはかる、個別相談(希望者)

*ほかにも運動教室や健康相談を行っています。詳しくは下記にお問い合わせください。

3教室 定員 / 各日25人
共通事項 申込み / 開催日の前日までに電話で申し込み

募集

スイーツで目指せ健康美人!

栄養講座



甘いお菓子は気持ちをゆったりとさせ、食生活を豊かにしてくれます。スイーツを手作りして、健康美人を目指しましょう。男性の参加も大歓迎です。

とき / 10月23日(金) 11月14日(土)

9:30 ~ 12:30

ところ / 葦山保健センター

定員 / 各日20人

申込み / 開催日の3日前までに電話で申し込み

*いずれの教室・講座とも、対象は20歳以上の市民で、費用は無料です。

問合せ・申込み / 健康づくり課 ヘルシー教室は電話 0558 76 8014、栄養講座は電話 0558 76 8012

現在、市で行っている無料の耐震診断では、申し込みのない人を直接訪問して勧誘することはありません。



あなたも狙われるカモ! 悪質商法にご用心

自然災害に便乗するリフォーム工事商法

(文と絵) 司法書士 山田茂樹

今年八月、伊豆の国市においても大きな地震が発生し、本格的な台風シーズンを迎えている中、「お住まいの耐震性を無料で診断します」などと言って訪問し、その後、このままでは家が倒壊する」と不安感を煽り、高額のリフォーム工事契約を結ばせる商法の増加が予想されます。このような勧誘を受けた場合は、その工事は本当に必要であるのか、家族と相談するなど慎重な対応をするようにして、安易に契約を結ぶことのないようご注意ください。

消費者相談 毎月第2・4月曜日 9:00 ~ 15:00 伊豆長岡庁舎市民相談室 問合せ 観光商工課 電話 055 948 1480

交通安全は家庭から

命のおもさ わかってからでは もうおそい

あさの 浅野香帆(葦山小)

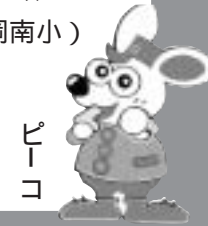
ちゅういせよ 気をぬいたとき おこる事故

いしがき 石垣さくら(長岡南小)



交通安全標語コンクール優秀作品

問合せ 安全対策課
電話 055 948 1412



ルール無視、危険な自転車

先日、田京の広瀬神社北側の信号機のないT字路の横断歩道で、小学校3~4年生くらいの2人の男の子が、自転車で三島方面に向かって右側を走っていました。すると突然、横断歩道手前から、後ろも確認しないで斜めに走り抜け、市営プール側に左折しようとしてしまいましたが、車が急ブレーキをかけて停止したため、幸い事故にはつながりませんでした。私が見た限り、自転車が完全に車の死角に入っていたのではないかと思います。

季節も涼しくなり、サイクリングするには心地良い季節です。外に出かける機会も増えると思いますが、事故に遭わないためには、自らがまず、交通ルールを守ることが大切であると思います。(市民より)



*車検制度のない250CC以下のバイク(原付・軽二輪自動車)は、自賠責保険・共済の有効期限とかけ忘れに注意しましょう!

あなたの車は大丈夫?

今一度、自分の車を

点検してみましよう

車両の点検・整備は万全ですか?

交通事故には、車両の整備が十分でないために発生してしまうものもあります。あなたがいくらスピードを守って、安全運転を心がけていても、車両自体がトラブルを起こしてしまつては、意味がありません。

自賠責保険・共済の有効期限は?

自賠責保険共済は、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられています。

自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反になりますので、ご注意ください。また、有効期限も確認しておきましょう。

せん。乗車前の点検と定期点検を行う習慣をつけておきましょう。

「伊豆の国市統計書2009年度版」を販売しています。伊豆の国市の人口・産業・教育・文化などの各分野の基礎的な資料を収集し、市の現況と推移発展を明らかにしました。ぜひご利用ください。なお、ホームページからダウンロードもできます。

販売窓口 秘書広報課(伊豆長岡庁舎2階)

定価 400円

問合せ 秘書広報課 電話 055 948 1431



伊豆の国市統計書2009

販売中

定価 400円