



# 運動教室 参加者募集!

運動指導士と保健師による指導で運動習慣を身に付け、理想の自分に近づいてみませんか？自分にあった運動を見つけ、ココロもカラダも健康に！運動をこれから始めようと思っている人、すでに運動習慣のある人など、どなたでも参加できますので気軽にご参加ください。

## 前期 ウォーキング&エクササイズ教室

とき / **4月28日** エアロビクス  
**5月19日** 屋外ウォーキング(雨天延期)  
**6月23日** リズムウォーキング  
**7月21日** 大腰筋ウォーキング  
**8月18日** 膝痛・腰痛予防エクササイズ  
**9月22日** 肩こり改善エクササイズ  
**9:30~11:30** いずれも水曜日  
 \*受付 9:15 ~  
 ところ / 大仁体育館  
 申込み / 4月7日(水)から申し込み開始。下記へ電話で申し込み

## 第1期 減メタエクササイズ教室

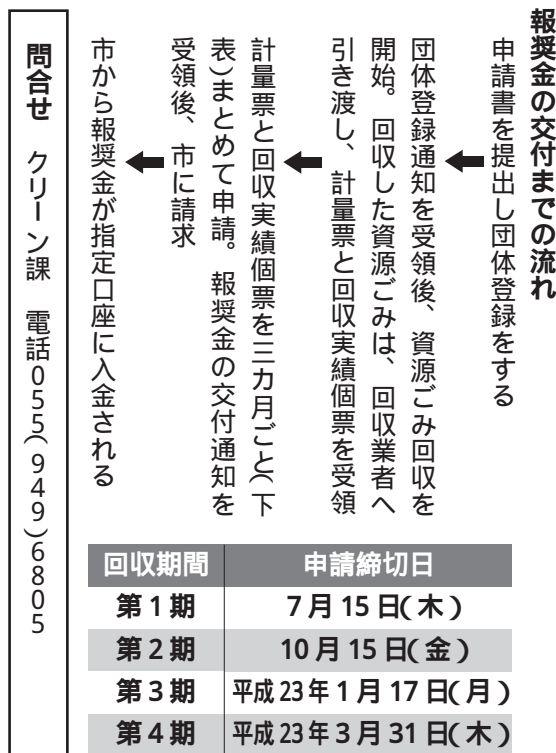
とき / **4月26日、5月31日、6月28日**  
**19:00~20:00** いずれも月曜日  
 \*受付 18:30 ~  
 ところ / 葦山保健センター  
 内容 / ストレッチ、リズムウォーキング、エアロビクス、筋力トレーニング等  
 定員 / 30人(先着順)  
 資格 / 3回すべて参加できる人  
 申込み / 4月15日(木)~26日(月)の間に下記へ電話で申し込み \*土・日曜除く  
 \*7月開始の第2期は広報7月号で募集します。



**共通事項** 対象 / 運動習慣を身につけたい人  
 持ち物 / 体育館シューズ、汗拭きタオル、バスタオル、水分補給用の飲み物  
 \*運動のできる服装でご参加ください。\*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。\*血圧等の服薬をしている人は必ず服用してきてください。



申込み・問合せ / 健康づくり課 電話 0558 76 8014



### 資源ごみ回収事業報奨金

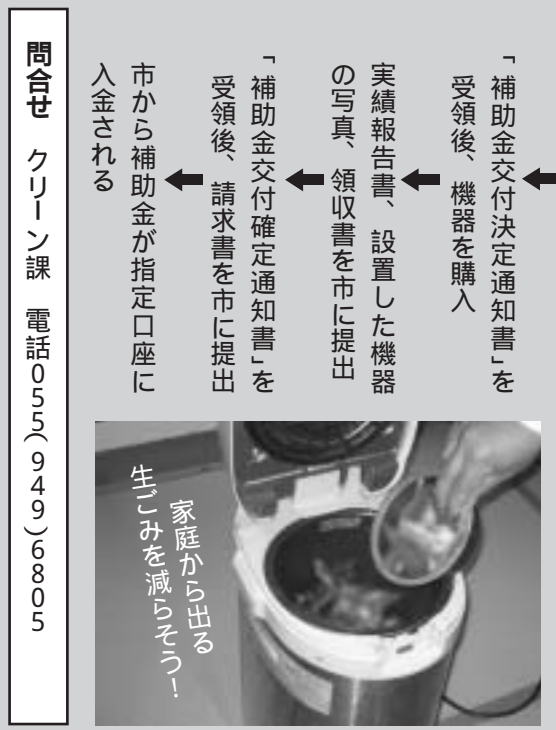
団体登録申請は毎年必要です

資源ごみを回収する団体に「資源ごみ回収事業報奨金」を交付しています。平成二十二年度に資源ごみ回収を予定している団体は、「団体登録申請書」を提出してください。

**対象** 市内に活動の拠点をもち、地域社会に貢献できる性格を持つ団体で、回収を自ら継続して実施できる団体。ただし、資源ごみの回収や処分を生業とする団体は対象外。

\*資源ごみとは、市内から排出される新聞や雑誌、古着、空きビン・カンなど、資源として再生利用できるもの。

問合せ クリーン課 電話055(949)6805



### 家庭用生ごみ処理機器 購入事業補助金

補助額 購入額の2分の1を補助  
 \*機械式生ごみ処理機は30,000円、生ごみ堆肥化容器は3,000円が限度額(100円未満切捨て)

**対象** 市内に住民登録がある人  
**対象機器** 機械式生ごみ処理機、生ごみ堆肥化容器  
 \*EMぼかし用密閉容器は対象外

機械式生ごみ処理機や生ごみ堆肥化容器を購入する世帯に対し、補助金を交付しています。  
 \*補助金の申請方法が変わりましたので、機器を購入予定の場合は、購入前にクリーン課へお問い合わせください。

問合せ クリーン課 電話055(949)6805

### 電話お願い手帳

『電話お願い手帳』とは、耳や言葉の不自由な人が、外出先で電話連絡をお願いする際に利用できるコミュニケーションツールです。依頼された場合は、ご協力をお願いします。

「ゆっくり話していただけますか」などの手話入りお願いカード付き

\*手帳を希望の場合は、福祉課(大仁庁舎)長岡・葦山市民サービス課へ。  
 手帳に関する問合せ NTT西日本 東海 電話054 200 1473

問合せ クリーン課 電話055(949)6805

### 人間ドック&脳ドック

助成します 国民健康保険 後期高齢者医療

次の検査機関で人間ドックまたは脳ドックを受診するとき、二万九千二百円の助成が受けられます。

**対象** 次の条件をすべて満たす人  
 ・申請日の時点で、一年以上伊豆の国市の国民健康保険に加入している人。または、伊豆の国市に住所があり、静岡県後期高齢者医療制度に加入している人  
 ・国民健康保険税または後期高齢者医療保険料を完納している人  
 ・平成二十二年四月一日現在で三十歳以上である  
 ・当該年度に人間・脳ドックの助成を受けていない人  
 \*特定健診(後期高齢者健診)と人間・脳ドックの両方を受けることはできません。

**申込み** 四月一日(木)から保険証と印鑑を持って国保年金課(伊豆長岡庁舎)、大仁・葦山市民サービス課窓口へ

検査機関	自己負担額
<b>人間ドック</b>	
長岡リハビリテーション病院	10,000円 *追加で脳検査を実施している機関もあります。
伊豆保健医療センター	
東部メディカルセンター	
中伊豆温泉病院	
慶応義塾大学月が瀬リハビリテーションセンター	
国際医療福祉大学付属熱海病院	
<b>脳ドック</b>	
東部メディカルセンター	23,300円
国際医療福祉大学付属熱海病院	12,800円
西島病院	23,300円
慶応義塾大学月が瀬リハビリテーションセンター	3,350円

問合せ 国保年金課 電話055(948)2905