

お知らせ

情報BOX

催し 身近な健康づくり講座
～自転車活用編～

医師・看護師・理学療法士が、健診で見ている病気の解説や、健康のために普段の食事や運動でできること、注意点など、身近で役立つ内容をアットホームにお伝えします。体力の維持・向上に効果的な、自転車を活用した運動についてもお話しします。

とき／12月9日(土)10時～11時

ところ／市民交流センター(大仁くぬぎ会館)第2会議室

対象／市内在住の50人

料金／無料
講師／伊豆保健医療センター
医師・看護師・理学療法士

申込／QRまたは電話で
健康づくり課
☎055(949)6820



催し 市民講座「フォカッチャ作ってみませんか？」

フォカッチャ、かぼちゃスープ、ゼリーを作ります。その場で試食もしくはお持ち帰りします。

とき／12月21日(木)9時30分～12時30分

ところ／あやめ会館1階調理実習室

対象／15歳以上16人(人数超過の場合は市民優先で抽選)

料金／800円

持ち物／ふきん(食器用と拭き用)、エプロン、三角巾、持ち帰り用の容器(30cm×20cm×10cm程度)

講師／樋口真理子さん、沼津友の会の皆さん

申込／12月11日(月)までにQRまたは電話で
生涯学習課
☎055(948)1461



催し アクシスのタペ Part.181
クリスマスコンサート

とき／12月16日(土)開演19時(開場18時30分)
ところ／葦山時代劇場大ホール
出演／廣瀬明日香(サクソフォン)、伊藤早紀(ピアノ)

料金／無料
観光文化課
☎055(948)0225

催し 長岡温水プール
水泳教室

①膝痛・腰痛改善水中運動教室

とき／(全10回)
【毎週火曜日】令和6年1月16日(火)～3月19日(火)、10時～10時45分

【毎週水曜日】令和6年1月17日(水)～3月27日(水)、10時～10時45分

対象／膝痛や腰痛があり、運動が必要な人

②大人初心者水泳

とき／(全10回)
【毎週水曜日】令和6年1月17日(水)～3月27日(水)、9時～9時45分

対象／水泳をやってみたい大人
定員／10人



《①共通事項》
料金／10回4,400円(入場料別途350円)

申込／プール受付で
長岡温水プール
☎055(947)0176

催し 伊豆の国まるごとマーケット2023〜クリスマススペシャル〜

キッチンカーや飲食・雑貨販売の店と、リユース品を安く買えるフリーマーケットを開催。サンタさんと写真を撮ってお菓子のプレゼントをもらおう!「川の駅伊豆城山」に遊びに来てください。

とき／12月17日(日)10時～15時(小雨決行・雨天中止)

ところ／川の駅伊豆城山 芝生広場

主催／ひとつなぎ伊豆の国。その他／「サンタさんと写真撮ってお菓子のプレゼントをもらおう!」を開催します。午前の部10時～、午後の部13時～で各部先着50人にお菓子をプレゼント。

川の駅伊豆城山
☎0558(99)9766

催し 図書館
冬のおたのしみ会

楽しいおはなしいっぱいです。冬のおたのしみ会へぜひお越しください。

おたのしみ会①
とき／12月9日(土)11時～11時45分

ところ／中央図書館2階視聴覚室

内容／大型絵本の読み聞かせ、マジックなど

協力／図書館読み聞かせボランティア

おたのしみ会②
とき／12月23日(土)11時～12時

ところ／葦山時代劇場和室

内容／大型絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど

協力／かみふうせん(読み聞かせボランティア)

※①②ともに、申込不要、料金無料。
①中央図書館
☎0558(76)5566
②葦山図書館
☎055(949)8605



催し 小学生教室
クリスマス会

○×クイズやミニコンサートで盛り上がる♪プレゼントもあります。

とき／12月16日(土)10時～11時

ところ／こども広場多目的室
対象／小学1～3年生15人

料金／200円(当日集金)
持ち物／飲み物、タオル

申込／電話で(先着順)
※受付時間：木～土曜日、第2・4日曜日の9時～16時

館内)
☎0558(76)1346

催し ありがとう義時・竹灯籠まつり

大晦日は豆塚神社で参拝。竹灯籠の観賞ができます。北条義時公が生まれ育った江間で、幻想的な竹灯籠の灯りと新年を迎えてみませんか。

とき／12月31日(日)21時～令和6年1月1日(月)祝1時

ところ／豆塚神社

内容／竹灯籠の設置、甘酒配布、先着150人限定プレゼント

料金／無料
※雨天の場合、中止の可能性
江間郷土研究会(事務局)
重田)
☎090(4084)2091

募集 防衛省採用試験

とき／1次試験(WEB試験)令和6年1月16日(火)、2次試験(身体検査および面接)令和6年1月20日(土)

区分／自衛官候補生
資格／18歳以上33歳未満の人

申込／12月11日(月)～令和6年1月10日(水)まで

自衛隊静岡地方協力本部
三島募集案内所
☎055(989)9111

相談 出張健康よろず相談
in ウェルシア薬局
伊豆長岡店

薬剤師から「薬について」

の講話、個別相談を行うことができます。薬剤師から直接薬の話を聞くよい機会です。また、骨強度測定計で骨の強さも測ることができます!お気軽にお立ち寄りください。

とき／12月18日(月)14時～15時30分

ところ／ウェルシア薬局伊豆長岡店 ウェルカフェコーナー

内容／薬剤師からの講話と個別相談、骨強度測定、血圧測定、健康相談など

その他／申込不要、料金無料
※予告なく中止する場合があります。

健康づくり課
☎055(949)6820

年末年始の休日当番歯科医

必ず電話で確認のうえ、必ず保険証(受給者証・おくすり手帳)を持参して受診してください。(診療時間は全て9時～13時)

12月30日(土)	▶椎貝歯科クリニック(小坂/☎055-948-1110)
31日(日)	▶まきの歯科クリニック(田京/☎0558-76-1777)
1月1日(月・祝)	▶杉本歯科(古奈/☎055-948-0263)
2日(火)	▶堀江歯科医院(原木/☎055-949-0080)
3日(水)	▶神田歯科医院(大仁/☎0558-76-1350)

2023年 令和5年 12月

休日の診療医
9時～17時

事前に病院・田方中消防署へ電話、または田方医師会HPでご確認ください。診療医が変わる場合があります。

▶田方中消防署 ☎0558-76-0119
▶田方医師会HP
<http://www.tagata-ishikai.jp/>

3(日) ▶南雲整形外科(伊豆市/整外/☎0558-72-3111)
▶恵泉クリニック(四日町/内/☎055-949-7770)

10(日) ▶大仁クリニック(大仁/整外・外・内/☎0558-76-2556)
▶慈広会記念病院(長岡/リハ・内/☎055-947-0511)

17(日) ▶西脇内科(大仁/小児・消化器・内/☎0558-76-3712)
▶おりた内科小児科(函南町/内/☎055-978-7622)

24(日) ▶大和堂医院(伊豆市/内/☎0558-72-0015)
▶くきの皮膚科(四日町/皮膚/☎055-940-2000)

30(土) ▶中伊豆リハビリテーションセンター(伊豆市/内・整外・リハ/☎0558-83-2111)
▶伊豆平和病院(函南町/内・整/☎055-974-1355)

31(日) ▶伊豆保健医療センター(田京/外・整外・脳外/☎0558-76-0111)
▶慈広会記念病院(長岡/内・リハ/☎055-947-0511)

2024年(令和6年)年始

1(月・祝) ▶伊豆慶友病院(伊豆市/整外・内/☎0558-85-1701)
▶NTT東日本伊豆病院(函南町/内/☎055-978-2320)

2(火) ▶JA静岡厚生連リハビリテーション中伊豆温泉病院(伊豆市/内・整外・外/☎0558-83-3333)
▶伊豆葦山温泉病院(中條/内/☎055-949-1466)

3(水) ▶中島病院(伊豆市/内・小児/☎0558-87-0333)
▶長岡リハビリテーション病院(長岡/内・神経内・リハ/☎055-948-0555)