

皆で楽しく！いきいき健幸体操

外の寒さや感染症対策のため、屋内で過ごしがちななっていませんか？自宅でも行える、椅子に座ったまま気軽にできる体操・ストレッチの教室を実施します。音楽に合わせて体を動かし、楽しいひと時を過ごしましょう！（要事前申込み、先着順です。12月15日〆切）

日時 12月20日(水)13時30分～15時(受付13時15分～)
場所 道の駅開国しもだみなと 特別展示室
対象者 40歳以上の市民の方 定員40名
入場料 無料

講師 山田明美先生
 (マスター上級介護予防運動スペシャリスト)
その他 動きやすい服装で、水分とタオルを持参してください。

申込・問合せ先
 市民保健課健康づくり係(窓口⑤) ☎22217



シニア世代の方を対象に スマートフォン講座を開催します

日時 12月27日(水)、1月12日(金)
時間 (12月、1月どちらも午前又は午後があります。)
 ・午前 受付開始 9時30分・講座 10時～12時
 ・午後 受付開始 13時・講座 13時30分～15時30分
対象者 市内在住の65歳以上の方
募集定員 午前・午後ともに各10名(先着順)
場所 市民文化会館大会議室
受講料 無料

内容
 スマートフォンの基本操作、文字入力、便利なアプリの紹介、地図アプリの使い方、メールの使い方等
申込方法 問合せ先にお電話ください。

申込締切
 12月開催 12月25日(月)・1月開催 1月10日(水)
 ※定員に達し次第終了
持ち物
 筆記用具・ご自身のスマートフォン

申込・問合せ先
 総務課情報推進係 ☎3921



狩猟免許試験のための実技講習会

※受講は義務ではありません。
開催日 令和6年2月14日(水)
場所 静岡労政会館(静岡市葵区黒金町5-1)
講習内容(実技のみ)
 ・鳥獣の知識と判別、わなの知識と判別
 ・模擬銃による点検・分解・操作

申込期間 12月11日(月)～22日(金)
 令和6年1月9日(火)～19日(金)
定員(先着順) ・わな猟120人 ・第一種銃猟70人

申込方法
 静岡県猟友会事務局へ電話で申し込みください。
受講料
 8,000円(テキスト代等及び送料含む)

※初めて狩猟免許を取得した方への補助事業があります。詳しくは産業振興課までご連絡ください。

問合せ先
 (一社)静岡県猟友会事務局
 ☎054-253-6427



令和5年度 狩猟免許試験

開催日 令和6年2月18日(日)9時
場所 【第一種・第二種銃猟】
 静岡県富士総合庁舎(富士市本市場4-4-1-1)
 【わな猟】
 コンベンションぬまづ(沼津市大手町1-1-4)
申込期間 12月11日(月)～令和6年1月15日(月)
免許種類 わな猟、第一種銃猟、第二種銃猟

申込方法
 申請書を記入の上、必要書類を添えて賀茂農林事務所へ申し込みください。
 ※申請書は賀茂農林事務所窓口、又は県ホームページから取得できます。

申請手数料
 5,200円(既に他の狩猟免許を持つ場合3,900円)

問合せ先
 産業振興課農林係 ☎3914
 賀茂農林事務所森林整備課 ☎2082



地区巡回大腸がん検診のお知らせ

申込・問合せ先 市民保健課健康づくり係(窓口⑤) ☎22217

申し込みをいただいている方には、令和6年1月上旬から中旬にかけて、受診票及び採便セットを送付いたします。受診を希望される方で、申し込みがまだの方は申し込みをお願いいたします。

日程・会場

実施日	受付時間	受付場所	
2月14日(水)	9:30～10:00	須原区民会館	左記日程の 午前中
	10:30～11:00	基幹集落センター	
	13:30～14:00	稲生沢公民館	
2月15日(木)	13:30～14:00	須崎漁民会館	
	14:30～15:00	柿崎公民館	
2月16日(金)	9:30～10:00	朝日公民館	
	10:30～11:00	大賀茂公会堂	
	13:30～14:00	下田総合庁舎別館	
	14:30～15:00	白浜そりだ	
2月17日(土)	10:00～11:00	下田市役所	

※ご都合のよい会場で受診してください。又、検診期間の午前中、市民保健課健康づくり係(窓口⑤)でも受け付けます。
 ※大腸がん検診受診(受診票及び検体の提出)は、ご家族など代理の方でも可能です。代理者の提出の際は、受診票は必ず受診者ご本人が、もれなくご記入ください。

対象者

40歳以上の市民(昭和59年4月1日以前生まれ)
 ※特定健診、後期高齢者健診を受診済みは除く。



料金

300円(おつりの無いように準備をお願いします)
 次のいずれかに該当する方は無料になります。
 ※70歳以上の方
 ※65歳～69歳で後期高齢者医療制度加入の方
 ※健康保険証を持参してください。
 ※下田市検診等徴収金免除証明書をお持ちの方(生活保護世帯・非課税世帯)
 ※事前申請が必要です。受診の際、証明書を持参してください。

第2回 しもだ健康川柳 作品発表！

問合せ先 市民保健課国保年金係(窓口③) ☎3922

応募総数549句！たくさんのご応募、ありがとうございました！作品は市の保健事業等に広く活用させていただきます。他の作品につきましても、今後、市の広報誌等に掲載します。

市長賞(大賞)

健康と野菜畑で育ててる (立野のじいじ)



下田川柳黒潮吟社賞

健診でいのち助かり夫婦旅 (増田 豊)

初物に囲まれた膳伊豆の四季 (りょうへいちゃん)

日露との絆薄れしディアナ号 (未央)



伊豆の太陽賞

腰痛い腰を庇えば膝痛い (タニシ)

景色よりみやげ選に時間とり (よっちゃん)

老夫婦これあれそれで全て済み (すーさん)



第68回下田市芸術祭前期(11/10～12)に出展



伊豆急下田駅で掲示