

2016年 平成28年 - 4月 -

**休日の診療医**  
9:00~17:00



事前に病院、または田方中消防署へ電話、もしくは田方医師会のホームページでご確認ください。診療医が変わる場合があります。

▶田方中消防署 ☎0558-76-0119  
▶田方医師会のホームページ  
http://www.tagata-ishikai.jp/

3 (日)	▶函南平出クリニック (函南町/小児/☎055-978-1366) ▶あさいクリニック (吉田/整外/☎0558-77-1374)
10 (日)	▶リウトピアクリニック (函南町/リウマチ・リハ・内/☎055-970-1000) ▶小山田医院 (伊豆市/内・小児/☎0558-72-3125)
17 (日)	▶浅井外科医院 (函南町/外・胃腸・肛門/☎055-978-8760) ▶紀平クリニック (伊豆市/皮膚・内/☎0558-72-5521)
24 (日)	▶長岡リハビリテーション病院 (長岡/内・神経内・リハ/☎055-948-0555) ▶今野医院 (伊豆市/内/☎0558-75-7050)
29 (金・祝)	▶伊豆葦山温泉病院 (中條/内/☎055-949-1466) ▶あおきクリニック (吉田/泌尿器/☎0558-75-0303)

ゴールデンウィークの当番医 **GW**  
【診療医】 - 5月 -

1 (日)	▶花の丘診療所 (奈古谷/ペインクリニック・内/☎055-949-6886) ▶青山内科クリニック (伊豆市/内/☎0558-74-2111)
3 (火・祝)	▶山口医院 (函南町/内・外/☎055-978-2011) ▶あさいクリニック (吉田/整外/☎0558-77-1374)
4 (水・祝)	▶ベビー&レディースクリニック山口医院 (函南町/産婦/☎055-978-0022) ▶小山田医院 (伊豆市/内・小児/☎0558-72-3125)

**生涯学習きっかけ作り塾**  
受講生募集中

おおむね5月中旬から順次開講、最大20回の講座です。詳細は、先月各戸配布した『生涯学習情報誌』をご覧ください。締切は4月15日(金)です。お早めに申し込みください。

**募集講座** ▼体育部門9講座▼文化部門29講座▼子ども部門4講座

【お詫言】『生涯学習情報誌』10ページの「対象」に誤りがありました。正：平成25年4月〜平成26年3月

**伊豆長岡まゆ玉の会**  
会員募集

伊豆長岡温泉の伝統あるまゆ玉と一緒に作りませんか。お裁縫が得意な人、苦手な人も大歓迎です。

Aコース 毎月第2火曜日  
Bコース 毎月第4火曜日  
共通  
13時〜15時  
あやめ会館(4,5月)  
※6月以降の会場は未定です。

料 1,000円/月(キット代別途)  
期 4月22日(金)  
問 伊豆の国市観光協会  
☎055(948)0304

**長岡温水プール**  
膝痛・腰痛改善水中運動教室

4月12日(火)〜6月21日(火)  
毎週火曜日 ①9時40分〜  
②10時30分〜  
4月6日(水)〜6月15日(水)  
毎週水曜日 ①9時45分〜  
②10時30分〜  
4月28日(木)〜7月7日(木)  
毎週木曜日 9時45分〜  
いずれも45分間 全10回  
膝痛・腰痛があり運動が必要な人  
3,240円  
(入場料別途310円)  
プール受付で申し込みください。  
(電話予約可)

問 長岡温水プール  
☎055(947)0176

5 (木・祝)  
▶函南平出クリニック (函南町/小児/☎055-978-1366)  
▶紀平クリニック (伊豆市/皮膚・内/☎0558-72-5521)

**【歯科医】 - 5月 -**

3日 (火・祝)	村田歯科医院 (南條/☎055-949-2404)
4日 (水・祝)	神田歯科医院 (大仁/☎0558-76-1350)
5日 (木・祝)	堀江歯科医院 (原木/☎055-949-0080)

平成28年度「元気づくり講座」受講生募集

「身近にせまる“生活習慣病”」をテーマに、年間6回の講座を無料で開催します。伊豆の国市民・函南町民・伊豆市民の受講生を募集します。

伊豆保健医療センター  
伊豆保健医療センター(栄養科)  
☎0558-76-5811

**募集**

**手話奉仕員養成講座**  
(入門編・基礎編)

手話に興味がある人から通訳者を目指す人まで、手話の基礎を学ぶ良い機会です。気軽に参加ください。

時 5月10日(火)〜平成29年3月7日(火) 毎週火曜日  
19時〜21時(全40講座と6講義)

所 葦山福祉・保健センター  
伊豆の国市、伊豆市の在住者または在勤者で18歳以上、全日程の8割以上出席できる人 20人

料 3,240円(テキスト代)  
期 4月28日(木)  
問 伊豆の国市社会福祉協議会  
☎055(949)5818

**催し・講座**

**情報BOX**

おしらせ

時	とき	講師
所	ところ	申込方法
内	内容	申込期限
対	対象・定員	その他
料	参加費	申込先
持	持ち物	問合せ先

アクションのタベ Part120  
絵本コンサート編

4月23日(土)  
開場13時30分 開演14時  
※子ども向けの内容のため開演時間を変更して開催します。

所 アクシスカつらぎ多目的ホール  
出演 カズーズと仲間たち  
料 無料  
問 市役所文化振興課  
☎055(948)0225

**公民館公開講座**  
リンパの流れを促してスッキリ！  
セルフリンパマッサージ

1日中仕事や家事で立ちっぱなし、座りっぱなし。手軽に肩こりや足のむくみをスッキリさせたい。そんな悩みを解消しましょう。

問 市役所生涯学習課  
☎055(948)1461

5月20日(金) 19時〜21時  
あやめ会館 研修室1  
内藤ルミ子氏(健康運動指導士)  
20歳以上の女性 20人(定員を超えた場合は市民優先で抽選)  
300円  
電話、または市ホームページから申し込みください。  
5月6日(金) 17時15分  
市役所生涯学習課  
☎055(948)1461

どのような運動が効果的？  
運動教室のご案内

仕事帰りの自分磨きタイム  
ナイトエクササイズ教室

4月26日(火)有酸素運動  
5月10日(火)筋トレ、6月21日(火)ストレッチ※いずれも19時〜20時(受付18時30分)

所 葦山福祉・保健センター  
20歳以上の市民 30人  
ヨガやプールなど好きな運動を見つけたらチャンス  
ストレッチエクササイズ教室

4月21日(木)筋トレ、5月19日(木)ノルディック、6月6日(月)サーキット※いずれも9時30分〜10時15分(受付9時)

問 あやめ会館3階

20歳以上の市民 40人  
共通  
室内用運動シューズ、水分補給用飲み物、汗ふきタオル、床に敷くバスタオル(マット可)、健康手帳(ない人は当日発行します。)

電話で申し込みください。  
教室開始前に血圧測定あり  
市役所健康づくり課  
☎055(949)6820

さわやかウォーキング  
2016 春季

国宝「運慶作諸仏」と江間いちご狩り&足湯で湯ったり春の伊豆の国を満喫!!

4月10日(日)  
受付8時30分(小雨決行)  
コース 伊豆長岡駅〜順成就院〜江間いちご狩りセンター〜古奈湯元公園(足湯)〜アクシスカつらぎ(足湯)〜伊豆長岡駅 約11km  
料 無料(有料施設は自己負担)  
他 申込不要。当日スタート地点にウォーキングに適した服装、靴でお越しください。昼食、飲み物は各自でご用意ください。

問 JR東海テレフォンセンター  
☎050(3772)3910