

## 秋の公民館講座

9月2日(木)より申し込み受け付けを開始します。

料理を作りたいけど、わざわざ習うまではちょっと…と思っているのお父さん! 男だけの厨房で、初めの一歩を踏み出しませんか?

簡単に美味しい酒の肴と作りおきができる常備菜作りに挑戦します。一風変わったアレンジで奥さんや家族をうならせること間違いなしです。料理初心者の方、大歓迎。作る楽しみ、誰かに食べてもらう喜びを味わいましょう。

奥さま、ダンナ様の背中を押してあげてください。多数の男性の参加をお待ちしております。

**とき** 10月16日(土) 午前10時~午後1時  
**ところ** あやめ会館 栄養指導実習室  
**講師** 古川民治さん  
**定員** 16人(先着順・市民優先)  
**参加費** 1,000円(材料費含む)  
**持ち物** エプロン、ふきん、バンダナ、スリッパ、持ち帰り用タッパー  
**申し込み期限** 10月12日(火)まで

**男性限定**

### 男子厨房に入る! メンズクッキング教室

申込み・問合せ 社会教育課 電話 055-948-1461

## 女性限定 はじめてのリフレクソロジー

働く女性の皆さま。日々の疲れが溜まっていませんか?

リフレクソロジーとは、足や手にある全身の『反射区』を刺激し、自然治癒力を呼び起こす健康法です。足裏を独特の指使いで刺激することで、血液やリンパ液などの体液が全身へ行き渡り、様々な身体の不調を改善させることができます。今回の講座では、オイルを使用し、リフレクソロジーの初歩を学びます。セルフマッサージはもちろん、参加者同士で実践も行います。

秋の夜長に、自分自身も、自分の大切な人も癒してみませんか?

**とき** 10月6日(水) 午後7時~9時  
**ところ** あやめ会館 会議室  
**講師** 横瀬純子さん(整体師・リフレクソロジスト・リンパセラピスト)  
**定員** 16人(先着順・市民優先)  
**参加費** 500円(教材費含む)  
**持ち物** ハーフパンツ・バスタオル(多少オイルがついてもよいもの)  
**申し込み期限** 9月29日(水)まで

親子で楽しく体を動かす、全10回の体操教室

## 親子トリム&プリトリム教室

リズム遊びや体操、かけっこ、クリスマス会などお楽しみがいっぱい!

	親子トリム教室	親子プリトリム教室
<b>とき</b>	10月1日(金)~平成23年2月 おもに金曜日の午前10時~11時半	10月4日(月)~平成23年2月 月曜日の午前10時~11時半
<b>ところ</b>	葦山農村環境改善センター、葦山体育館	あやめ会館3階多目的ホール
<b>講師</b>	原木澄子さん、大井美保さん (静岡県トリムバンク認定講師)	加藤世理子さん、山田亮子さん (静岡県トリムバンク認定講師)
<b>対象と定員</b>	平成19年4月~平成20年3月生まれの子とその親 30組	平成20年4月~平成21年3月生まれの子とその親 30組
<b>参加料</b>	親子1組2,500円(10回分) *クリスマス会などは別途費用が必要	
<b>持ち物</b>	タオル、上履き、飲み物	
<b>申し込み方法</b>	9月6日(月)午前9時受け付け開始。電話、FAX、はがきで申し込み。市内優先、先着順。FAX、はがきの場合「親子トリム教室または親子プリトリム教室希望」と明記し、①親子の氏名(ふりがな)②住所③電話番号、子どもの④性別⑤生年月日を書いて社会教育課へ。	

申込み・問合せ 〒410-2292 長岡 346-1  
伊豆の国市社会教育課 ☎ 055-948-1461 FAX055-948-1470

## 7/20 誰もが使いやすい駅に 伊豆長岡駅バリアフリー化

昨年未より工事を進めていた、伊豆箱根鉄道駿豆線・伊豆長岡駅のバリアフリー化工事が完成しました。

これは、市民や駅利用者からの強い要望を受け、国と市から3分の1ずつの補助を受けて伊豆箱根鉄道が実施したものです。

この工事により伊豆長岡駅内の「跨線橋」にエレベーター2基を設置し、またホームには警告・誘導ブ



エレベーター設置等でバリアフリー化した伊豆長岡駅

# PHOTO ぎやらりー

ロック、階段には手すりなどを整備し、通路の拡幅も行いました。

駿豆線で跨線橋があるのは伊豆長岡駅だけで、エレベーターの設置は沿線初。駅員さんによれば、設置以降、階段の昇降が困難な高齢者や大きな荷物を持ったお客さんのエレベーター利用は多く、車イスの利用もあるとのこと。市の玄関口が、より多くの人に利用されやすくなりました。



市役所葦山庁舎前道路の歩道の草取りなどを行う建設業協会

## 7/16、8/6 得意分野で地域貢献 市建設業協会奉仕作業

市内の建設業者で組織する伊豆の国市建設業協会は、本年度も、市内各地において道路・河川の清掃活動を行いました。奉仕作業は、3地区ごとに、環境美化や大雨に対する奉仕活動を実施しました。

葦山地区は、7月16日に市役所葦山庁舎前道路の集水枡の清掃や歩道の草取り、葦山古川の草刈りを実施。伊豆長岡地区も同日に、江間川の浚渫等の実施しました。また大仁地区は、8月6日に深沢川(大仁小下流部)の草刈りを実施しました。

## 7/26 この虫いる川きれいか 狩野川水生生物観察会



市環境政策課職員と一緒に水生生物を採取する小学生

小・中学生対象の水生生物観察会を、狩野川千歳橋下流と大仁橋上流の河川敷2カ所で開催しました。観察会には小学生32人が参加し、タモなどで水生生物を採取しました。

採取した生物は、その場所の水質環境の状態を教えてください。指標生物として、「汚い水にすむ生物」に分類して、水質の汚れ具合を判定できます。

今回は2カ所とも、きれいな水にすむヒラタカゲロウなどが発見され、おおむね「きれいな水」であると判定できました。なお、過去4年間にわたった観察会の判定結果は、市ホームページで公開しています。

次ページから、PHOTO ぎやらりー夏のイベントレポート