

長地公民館 生活講座

カラダを引き締めよう!

男性のための体幹トレーニング



体を正しく動かせるようになると、全身の筋肉のバランスが整い、余分な脂肪の少ない引き締まった体に変化していきます。体幹トレーニングは深層部の筋肉にアプローチするため、内部から鍛えあげられ、燃焼効率が高まります。むりなく楽しく、腰痛、肩こりも改善! 疲れにくい体を手に入れましょう。

日時…9月10日・17日・24日 毎週木曜日(全3回)

午後7時～8時30分

対象…市内在住・在勤の16歳以上の男性(学生を除く)

定員…20名

講師…フィットネスインストラクター 小口寿美江さん

受講料…600円(3回分)

持ち物…運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物

申込み…8月31日(月) 午前8時30分より長地公民館窓口・電話にて受け付けます。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

◎◎◎◎◎ 湊公民館 生活講座 ◎◎◎◎◎

“初心者歓迎”「篠笛入門講座」

～日本の横笛を学び、おなじみの曲を吹いてみよう～

まつりばやし
祭囃子や獅子舞などで演奏される日本伝統の横笛「篠笛」入門。曲が吹けるように練習します。笛、太鼓、三味線といった和楽器に精通した講師による「和」の音楽講座です。

開催日…9月17日・24日、10月8日・22日、11月5日・19日、12月3日・17日 毎回木曜日(全8回)

時間…午前10時～11時30分

定員…10名(先着順)

講師…山口世紀和楽器教室主宰

篠笛奏者 山口 世紀さん

受講料…1,600円(8回分)

※別途楽器代2,500円が必要です。

持ち物…筆記用具

場所…湊公民館学習室

申込み…9月7日(月)～14日(月)の午前9時～午後5時、湊公民館窓口または電話にて受付。定員になり次第締め切ります。

申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300



こどものくに

0123

9月以降のイベント

参加無料

♣食事講座(8月31日(月)より申込み開始)

調理実習と試食(試食は親子で)

日時…9月30日(水) 午前10時～11時45分

対象…保護者 定員…15名

持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円)

託児あり

♣ママの体操講座(9月7日(月)より申込み開始)

①リフレッシュ体操(エアロビクスとストレッチ)

日時…10月5日(月) 午前10時～11時

講師…杉浦敦子さん

対象…保護者 定員…20人

持ち物…動きやすい服装、汗ふきタオル、水分、シューズ

託児あり

②ピラティス(体幹トレーニングでめざせ! ナイスバディ)

日時…10月14日(水) 午前10時～11時

講師…小口寿美江さん

対象…保護者 定員…20人

持ち物…動きやすい服装(裸足または5本指ソックス)、汗ふきタオル、水分、ヨガマット(バスタオルも可)

託児あり

※①、②のどちらか1つに申し込んでください。

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

♣離乳食講座(9月25日(金)より申込み開始)

調理実習②の試食は親子で

①6～8か月児向け

日時…10月26日(月) 午前10時～11時

②9か月～1歳児向け

日時…11月5日(木) 午前10時～11時30分

対象…保護者 定員…各15名

持ち物…エプロン、三角巾、材料費(150円)

託児あり

申込み…こどものくに窓口まで(電話でも受け付けます)

こどものくにへ遊びに行こう!

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。

兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

9月 4日(金)	午前11時～	リズム遊び
9日(水)		子育て相談(要予約)
10日(木)	午前11時～	つくっちゃおう
16日(水)	午前11時～	食べるのだいすき!
17日(木)	午前10時30分～	ベビーマッサージとワンポイントアドバイス
18日(金)	午前11時～	おおきなおはなしたまご
24日(木)	午前9時30分～	食育相談日
24日(木)	午前10時30分～	双子のおしゃべり会
28日(月)	1日中いつでも	ぺったんこの日

川岸公民館 生活講座『スポーツの秋!!』リフレッシュ運動教室!

「スポーツの秋」を元気に楽しみましょう♪ 運動経験がなくても、気軽に参加できるメニューです。

開催日(全4回)	内 容
10月7日(水)	椅子を使って下半身を鍛えよう
10月28日(水)	リフレッシュウォーキング
11月4日(水)	転倒予防
11月18日(水)	ボールを使って身体を動かそう



伊倉さん、橋立さん

時間…毎回午後7時～8時30分

定員…20名(先着順。定員になり次第締め切ります)

対象…市内に在住・在勤の人ならだれでもOK(年齢・性別を問わず、親子・家族・友人との参加も大歓迎)

講師…橋立 裕亮さん、伊倉 幸枝さん(シンコースポーツ)

受講料…1回200円(初回到4回分集金)

持ち物…運動のできる服装、飲み物、汗ふきタオル、バスタオル、上ばき

申込み…9月16日(水)午前8時30分から受付開始。各当日の午後5時締め切り。川岸公民館窓口・電話・FAX・Eメールのいずれかで、氏名・住所・電話番号・年齢(年代)をご連絡ください。

※出られる日・時間だけの参加も可。ただし必ず事前にご連絡ください。



申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200 FAX 23-1681 Eメール kawagishi@city.okaya.lg.jp

9月の図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に行っています。

☆ちいさなおはなしの森(乳幼児向け)

日時…9月15日(火)午前10時30分～(30分程度)

☆おはなしの森(園児・小学生向け)

日時…9月5日・19日・26日の土曜日

午前11時～(20分程度)

☆読み聞かせ講座

日時…9月27日(日)

午前11時～正午・午後1時30分～3時

内容…「たのしいおはなし会」

午前の部「集まれ 藤田浩子さんのおはなし会」

午後の部「もともともっと楽しいおはなし会の演じ方」

講師…藤田浩子さん

主催…おはなしだいすきポポーの木

※会場はいつでも市立岡谷図書館2階会議室です。

◎9月の休館日…7日～14日・24日・28日

●臨時休館のお知らせ

通路改修工事のため、9月8日(火)～13日(日)は休館となります。ご迷惑をおかけしますが、よろしく願います。

※月末資料整理日の25日(金)は開館します。

今月のテーマブックス

「○○な秋」



9月20日(毎月第3日曜日)は「うち読でエ」読の日」

問合せ●市立岡谷図書館

☎22-2031 FAX24-3838

世界 de Go! 国際交流センターだより

www.oiea.jp Tel.24-3226 Fax.24-3229 oiea@oiea.jp



◎ イングリッシュキャンプ 1日英語漬け(大人対象)参加者募集 ◎

昨年に引き続き、大好評のイングリッシュキャンプを、地元やまびこ公園で開催します。英語に興味がある人、久しぶりに英語を話したい人、スキルアップしたい人、ナマの英語に触れたい人など大歓迎。

豊かな自然に囲まれて、ネイティブの講師と英語でゲーム、アクティビティなどを楽しみ、充実した1日を過ごしましょう。いろんな人と交流できるチャンスですよ!

日時…9月13日(日) 午前10時～午後4時30分(雨天中止)

場所…やまびこ公園(管理事務所前集合) ※現地集合・現地解散

定員…大人20名(先着順・要事前申込み) 参加費…3,000円(昼食代込)

申込み…9月8日(火)までに国際交流センター事務局までお申し込みください。



種
時間／午後1時30分～2時20分
所／保健センター1階 予防接種室
物／母子健康手帳・予防票 ※母子健康手帳を忘れると接種できません。
種混合・不活化ポリオについてはお問合せください。

健康診等
所／保健センター2階 乳幼児健診室
物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）
～4か月、9～10か月児健診：バスタオル
歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
視力検査をおこなってきてください。
炎に関するお問い合わせは — 健康推進課（内線 1191）まで

金	土
3 4	5
10 11	12
17 18	19
24 25	26

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

(有)三善工業
☎ 23-3446

(株)林鉄工設備
☎ 23-3197

水道建設(株)
☎ 23-2662

旭設備(株)
☎ 23-3764

離乳食教室〈ばくばく教室〉
(26年9月～10月生)
集合午前9時50分

(株)上條電設工業
☎ 23-5330

松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	9日(水) 午前9時～正午 庁舎201会議室
無料法律相談 [予約制]	15日(火) 午後1時～5時 社会福祉課 相談員：宮坂大吾 弁護士 ※10月分予約：9月16日(水)～受付開始 「利益相反に関わる相談内容については、お断り をする場合があります」
高齢者の暮らしと財産を 守るための相談[予約制]	16日(水) 午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線1277）
ことばの教室 [予約制]	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 子ども課
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
ひとり親家庭相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期 欠席、心身の発達等の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
教育相談室 (子ども総合相談センター分室)	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 夜間相談 2日(水)・16日(水) 午後4時30分～7時 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 9日(水)・30日(水) 午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
若者のための就労相談会 (夜間)[予約制]	25日(金) 午後6時～8時 対象者：40代前半までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
女性のための相談 [予約制]	29日(火) 午前10時～午後3時50分 申込み：企画課 (1人あたり約50分)
中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ひと・しごと相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	15日(火) 午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ミニジョブカフェ [予約制]	随時受付 会場：テクノプラザおかや 勤労青少年ホーム 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局(内線1488)

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談
社協心配ごと相談、家庭介護相談

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分				社会福祉協議会 ☎24-2121	
結婚相談	相談日	時 間	場 所	連絡先	
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協☎24-2121	
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎24-2290(内線3112)	
	第2・4木曜日	午後 6時～9時		(080-5143-3202)	

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中
3回目▶9月11日(金) 午後7時～8時30分
産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など
※27年10月9日(金) から新しいフールが始まります。
申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日)

午前8時30分
～午後5時15分
直通ダイヤル 23-6141
面接希望は事前にお電話ください。

諏訪地区小児夜間急病 センター (年中無休)

■診療時間
毎日 午後7時～9時
■診療科目
小児科 中学生以下
諏訪市四賀 2299-1
☎ 54-4699

くらしのカレンダー

9月

SEPTEMBER

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理工当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- 休日急病当番医院
受付／原則午前 9 時～午後 5 時（午後は来院前に要電話連絡）
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- 休日当番歯科医院
診察は午前中のみです。
※保険証・老人健康手帳を必ずお持ちください。午前中のみ
診療となります。
- 水道修理工当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間／午前 9 時～午後 4 時 ☎ 23-8511

- ◆予防接種
受付時
場 ち
※3
- ◆乳幼児
場 ち
※3
※2
※3

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
今月の納税 ◎国民健康保険税 第 6 期 納期限…9月 30 日 (水) 納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。 口座振替の方は、残高確認をお願いします。 忘れずに納税しましょう。 問合せ●税務課（内線 1 1 3 5）		1	2	3
		 四種混合 〔西堀・長地地区〕 (26年8月に3回目を 終了した人を含む)  旭設備(株) ☎ 23-3764	 1 歳 6 か月児健診 (26年2月生) 受付午後1時～1時30分  (株)アイテック ☎ 23-8500	 BCG (27年1月4日～4月3日生)  2 歳児にこにこ教室 (25年8月生) 受付午前9時15分～9時45分  杉村設備(株) ☎ 27-8632
6	7	8	9	10
 山崎医院 ☎ 22-3287  笠原歯科医院 ☎ 22-2837  アイビー薬局 ☎ 26-1670  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	 四種混合 〔西堀・長地地区以外〕 (26年8月に3回目を 終了した人を含む)  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	 3 歳児健診 (24年8月生) 受付午後1時～1時30分  信和設備(株) ☎ 22-3302	 日本脳炎 (24年8月生:1回目〔全地区〕 〔23年2・3月生のうち26年9月末 までに2回目を終了した人〕 〔西堀・長地地区〕  いきいきママ応援講座 (27年1月～2月生) 午前10時～11時30分  (株)総設工業 ☎ 28-8504
13	14	15	16	17
 信濃医療福祉センター ☎ 27-8414  小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883  土田薬局 ☎ 28-3232  (株)イワナミ ☎ 22-2222	 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	 3～4 か月児健診 (27年5月生) 受付午後1時～1時30分  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	 十和設備(株) ☎ 24-0182
20	21	22	23	24
 林眼科医院 ☎ 28-6596  さつき歯科医院 ☎ 27-5858  御子柴薬局 ☎ 27-7056  (株)アイテック ☎ 23-8500	 川岸医院 ☎ 22-2562  アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477  川岸薬局 ☎ 24-3103  杉村設備(株) ☎ 27-8632	 諏訪共立病院 ☎ 28-2012  ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	 よねやま内科クリニック ☎ 22-8863  はつお歯科クリニック ☎ 23-8345  矢崎薬局 ☎ 23-7125  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	 日本脳炎 (24年8月生:2回目〔全地区〕 〔23年2・3月生のうち26年9月末 までに2回目を終了した人〕 〔西堀・長地地区以外〕  (株)浜パイピング ☎ 23-6885
27	28	29	30	
 浜整形形成外科医院 ☎ 24-3011  たちばな歯科医院 ☎ 22-1228  高市薬局 ☎ 22-0781  信和設備(株) ☎ 22-3302	 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (株)総設工業 ☎ 28-8504	 (有)三善工業 ☎ 23-3446	 9～10 か月児健診 (26年11月生) 受付午後1時～1時30分  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	