

イルフプラザ・カルチャーセンター

写真撮り方講座 一秋の行事を綺麗に残そう！

初心者におすすめ！学校や保育園、幼稚園での運動会、または御柱など秋の行事をきれいに、躍動感ある写真として残すスキルを学びます。

期日…7月22日・29日、8月19日(毎回金曜日 全3回)

時間…各回とも午後7時～9時

講師…写真のイチオカ 鎌滝智恵美さん

対象…16歳以上で、コンパクトデジタルカメラ、一眼レフカメラ、ミラーレス一眼カメラのいずれかを持っている人

定員…10名(定員になり次第締め切り。希望者多数の場合は、初めて受講する人を優先します)

受講料…1,000円(申し込み時に支払い)

申込み…7月1日(金) 午前10時よりカルチャーセンター窓口にて受付。お持ちのカメラ



のメーカー・型番をお伝えください。7月15日(金)締切。

カルチャーセンター・「オリオン天文同好会」共催講座

★★★初心者向け 星空観測入門講座★★★

夜空を見上げて、遠くに思いをはせてみませんか？星空の基礎知識や星座のこと、観測機器や便利グッズ、天体写真の撮り方など、星空観測を基礎から学べます。

期日…7月21日・28日、8月4日(毎回木曜日 全3回)

時間…各回とも午後7時～9時 場所…第2多目的ホール

対象…16歳以上の人 定員…10名(先着順)

※小・中学生は、保護者同伴の場合のみ参加できます。申し込みは保護者が行ってください。

講師…笠原忠夫さん、小林啓介さん、茅野勝彦さん、中沢 晃さん、「オリオン天文同好会」のみなさん

受講料…1,000円 持ち物…筆記用具

申込み…6月29日(水) 午前9時からカルチャーセンター第1会議室で受付。受講料を添えてお申し込みください。

※初日の電話申し込みはできません。

申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

カルチャーセンター 世代間交流講座 伝統工芸水引で金魚をつくろう！～作った金魚でつり大会～

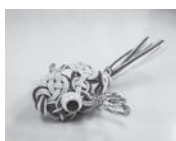
日時…8月11日(木・祝) 午後1時30分～3時30分

対象…小学生からシルバー世代まで(親子や3世代など、どんな組み合わせでも参加可能です)

定員…30名(定員になり次第締め切り)

講師…水引工芸 六合 園部三重子さん

持ち物…はさみ・筆記用具



受講料…1人200円 材料費…1人300円

申込み…7月11日(月)～8月7日(日)の午前10時～午後5時まで受付。費用を添えてカルチャーセンター窓口までお申し込みください(おつりのないようお願いします)。受付初日は電話による申し込みはできません。19日(火)までは市内在住の人優先。

申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 夏期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人

※定員に満たない講座のみ、市外在住や40歳以上の人でも、1講座500円の追加負担で受講できるようになりました。

受講料(保険料込) …①2,300円(夏・秋連続講座 全14回)、

②～④1,000円、⑤～⑩1,150円

※材料費などが別途かかる講座もあります。

申込み…7月5日(火) 午後6時30分から受付(先着順、定員になり次第締め切り)。受講料などを添えてお申し込みください(電話での仮受け付けもします)。

※受講希望者が5名未満の場合は、その講座は行いません。

講座名	期 間	時 間	定員	会 場
①アクアビクス☆ダンス(夏・秋連続講座)	7月20日～10月19日(水曜・全14回)	午後7時～8時15分	25名	市民屋内プール
②今日から私も英会話(初級編)	7月25日～9月12日(8/15休み) [月曜・全7回]	午後7時30分～9時	15名	勤青ホーム
③始めてみよう! 韓国語 基礎文法から日常的な会話まで	7月19日～9月6日(8/16休み) [火曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
④アメリカ人講師と楽しい英会話(中級)《トラベル編》	7月21日～9月15日(8/4・11休み) [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
⑤ピラテス	7月25日～9月12日(8/15休み) [月曜・全7回]	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
⑥ビューティー・パワーヨガ	7月19日～9月6日(8/16休み) [火曜・全7回]	午後7時～8時30分	30名	勤青ホーム
⑦テニスに挑戦(硬式)	7月21日～9月8日(8/11休み) [木曜・全7回]	午後7時～9時	30名	岡谷市庭球場
⑧有酸素&骨盤(ボーン)体操	7月21日～9月8日(8/11休み) [木曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑨みんなで作れるブラジル料理	7月22日～8月5日[金曜・全3回]	午後7時～9時	15名	勤青ホーム
⑩ダンスヴィズミ	7月22日～9月2日[金曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010

知って得する岡谷の情報 おかや知っ得スクール

岡谷に転入して来たみなさん、新生活で戸惑っていることはありませんか？ ごみの出し方や災害への備えを確認したり、市内施設の見学やものづくり体験などに出かけたり…日々の生活に役立つ講座です。友だちの輪を広げ、暮らしをより楽しく！

期 日	内 容	場 所
7月28日 (木)	『岡谷の“きほん”』 市の概要やごみの出し方、防災などの基礎知識	カルチャーセンター 第7研修室
8月4日 (木)	『ものづくりのまち・おかや』 市内の工場でものづくり体験	市内企業 (ソーデナガノ)
8月18日 (木)	『岡谷市民病院を見てみよう』 岡谷市民病院の見学と看護師さんとの談話会	岡谷市民病院
8月25日 (木)	『カノラホールまるごと体験』 舞台裏も含めたカノラホール体験と茶話会	カノラホール

時間…各回とも午前10時～正午

対象…市内在住・在勤の16歳以上の人(転入者を優先)。

定員…10名(先着順) 参加費…1,000円(実習材料費など)

申込み…7月4日(月) 午前10時からイルフプラザ・カルチャーセンター窓口にて受付。参加費をお持ちください。

託児…申し込み時にお申し出ください。

託児あり

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター
☎24-8404

ひとり親家庭のみなさんへ

岡谷市ひとり親家庭福祉会では、親と子のいきいき講座「自然の中で交流を深めよう!」を開催します。やまびこ公園のラベンダーで“匂い袋”を作製、その後、展望広場でバーベキューをして交流しましょう。ひとり親会員以外の市内在住ひとり親家庭のみなさんも参加可能です。

日時…7月31日(日) 午前10時30分～午後2時30分(予定)

集合場所…鳥居平やまびこ公園 管理棟前

対象…市内在住のひとり親家庭、または児童扶養手当を受給している家庭の親と子(親子同伴)

募集人員…親子約40名(会員優先の先着順)

参加費…大人300円 子ども200円(会員以外は大人1,000円 子ども500円)

持ち物…エプロン、タオル、飲み物、帽子、はさみ

申込み…7月4日(月)～20日(水)の午前8時30分～午後5時15分まで受付。岡谷市ひとり親家庭福祉会事務局(社会福祉課) 窓口へ申し込んでください。※土・日・祝日を除く



問合せ●岡谷市ひとり親家庭福祉会事務局
(社会福祉課内 内線1259)

♪♪♪ おかや演劇祭 ミュージカルワークショップ 参加者募集 ♪♪♪

11月18日(金)～20日(日)に行われる「おかや演劇祭」で、ミュージカル「十一ぴきのネコ」をいっしょに作ってくれる仲間を募集します。歌やダンスを楽しみましょう。経験がなくても大丈夫、ていねいに指導します。ご参加ください。

対象…小学生～大人(当日本番に参加できる人)

練習場所…イルフプラザ・カルチャーセンター(予定)

参加費(月額) …大人3,000円・高校生以下2,000円

申込み締切…7月25日(月) ※詳しくはお問い合わせください。

申込み・問合せ●おかや演劇実行委員会事務局(イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404)

おいしく食べてヘルスアップ教室 カラダにうれしい“裏ワザ”、楽しく学んでみませんか！

4か月の講座を受けるだけで、毎日の食事が健康で楽しいものに大変身♪あなた自身のため、そして家族のために…調理実習や運動など、体にやさしい食生活を学んでみませんか？託児もあります。講座を修了すると、地域で食を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進協議会へ入会もできます。

時間…午前9時30分～午後1時(午前9時15分から受付)

場所…岡谷市保健センター 2階

対象…市内在住の19歳以上の人

定員…20名(先着順。定員を超えた場合は初参加の人を優先)

持ち物…エプロン・三角巾・筆記用具

参加費…3,000円(6回分の調理実習費) ※1回目集金

申込み…電話でお申し込みください。

※託児申し込み多数の場合は、お受けできないこともあります。

託児あり



申込み・問合せ●健康推進課(内線1181)

期 日	内 容
8月25日 (木)	「サラサラ血液を手に入れる食のキホン」 ～適正カロリーと身体計測～ 《調理実習》お手軽! 簡単! 食楽クッキング!
9月13日 (火)	「ずくだしてからだを動かそう!!」 ～日常生活のできる運動のすすめ～ 《調理実習》伝えよう郷土の味! 御柱祭のおもてなし
9月29日 (木)	「よい歯で、よくかみ、若返り…健口と健康の関係」 ～カムカム度がアップする食材選びのポイント～ 《調理実習》かめかむ歯っぴークッキング
10月17日 (月)	「はじめよう! バランスのとれた食生活」 ～わたしの適量は? メニューを選んで食事診断～ 《調理実習》「まごわやさしい」でバランスUP!!
11月11日 (金)	「おいしく! 楽しく!! 減塩生活! 塩分とからだの関係」 ～わが家は濃い味派? 薄味派? 味噌汁の塩分濃度～ 《調理実習》調味料を上手に使って適塩料理
11月24日 (木)	「“食べ方”を変えると“からだ”が変わる?」 ～はかって納得! わたしのからだ 身体計測～ 《調理実習》からだがよろこぶ! 健康レシピ!

相 相談
乳幼児健診
予防接種
子育て学習

金	土
1	2
BCG (27年11月2日～28年2月1日生)	水道建設(株) ☎ 23-2662
十和設備(株) ☎ 24-0182	
8	9
(株)浜パイピング ☎ 23-6885	(株)上條電設工業 ☎ 23-5330
15	16
(株)イワナミ ☎ 22-2222	(株)オスガ設備 ☎ 27-6622
22	23
(株)アイテック ☎ 23-8500	杉村設備(株) ☎ 27-8632
29	30
離乳食教室〈ばくばく教室〉 (27年7月～8月生) 受付午前9時30分～9時50分	
信和設備(株) ☎ 22-3302	株総設工業 ☎ 28-8504

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	13日(水) 午前9時～正午 イルフプラザ第1会議室
無料法律相談 [予約制]	19日(火) 午後1時～5時 社会福祉課 相談員：北川和彦 弁護士 ※8月分予約：7月20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」
高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	20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 1278)
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
ひとり親家庭等相談	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 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 13日(水)・27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]	15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]	19日(火) 午前10時～午後3時50分(1人約50分) 申込み：企画課 (内線 1528)
巡回労働相談[予約制] (勤労青少年ホーム)	6日(水) 午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
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)	19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] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	13日(水) 午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 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) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

1回目▶7月8日(金) 午後1時30分～3時
歯科指導、妊娠中の栄養など



女性のライフステージに応じた健康相談[予約制]

7月25日(月) 午前9時～11時30分(1人あたり1時間)

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

今月の納税

◎固定資産税・都市計画税 第2期

◎国民健康保険税 第4期

納期限…8月1日(月)

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1135)

日	月	火	水	木
●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 受付時間／午後 1 時 30 分～ 2 時 10 分 場 所／保健センター 持 ち 物／母子健康手帳・予診票 ※三種混合・不活化ポリオはお問合せください。				
3 ☒ 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 ☒ 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 ☒ ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510 ☒ 旭設備(株) ☎ 23-3764	4 ☒ (株)アイテック ☎ 23-8500	5 ☒ 四種混合 〔西堀・長地地区〕 (27年6月に3回目を) 終了した人を含む) ☒ 杉村設備(株) ☎ 27-8632	6 ☒ 1 歳 6 か月児健診 (26年12月生) 受付午後1時～1時20分 ☒ (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	7 ☒ 日本脳炎 (25年6月生:1回目〔全地区〕 27年7月に2回目を終了した人) 〔西堀・長地地区〕 ☒ 2 歳児にこにこ教室 (26年6月生) 受付午前9時15分～9時30分 ☒ (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
10 ☒ 溝口医院 ☎ 27-6266 ☒ ララ歯科医院 ☎ 21-1555 ☒ 永田薬局 ☎ 27-8123 ☒ 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	11 ☒ 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 ☒ 信和設備(株) ☎ 22-3302	12 ☒ 四種混合 〔西堀・長地地区以外〕 (27年6月に3回目を) 終了した人を含む) ☒ (株)総設工業 ☎ 28-8504	13 ☒ 3 歳児健診 (25年6月生) 受付午後1時～1時20分 ☒ (有)三善工業 ☎ 23-3446	14 ☒ いきいきママ応援講座 (27年11月～12月生) 受付午前9時30分～10時 ☒ (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197
17 ☒ 山崎医院 ☎ 22-3287 ☒ 林歯科医院 ☎ 28-6586 ☒ 山一小口薬局 ☎ 23-2206 ☒ 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	18 ☒ 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 ☒ スマイル歯科医院 ☎ 24-0315 ☒ ひまわり薬局 ☎ 26-7226 ☒ (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	19 ☒ 十和設備(株) ☎ 24-0182	20 ☒ 3～4 か月児健診 (28年3月生) 受付午後1時～1時20分 ☒ 水道建設(株) ☎ 23-2662	21 ☒ 日本脳炎 (25年6月生:2回目〔全地区〕 27年7月に2回目を終了した人) 〔西堀・長地地区以外〕 ☒ 旭設備(株) ☎ 23-3764
24 ☒ 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688 ☒ 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138 ☒ 矢崎薬局 ☎ 23-7125 ☒ (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	25 ☒ 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 ☒ (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	26 ☒ (株)浜パイピング ☎ 23-6885	27 ☒ 9～10 か月児健診 (27年9月生) 受付午後1時～1時20分 ☒ (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	28 ☒ 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
31 ☒ 山田外科医院 ☎ 22-2382 ☒ 藤森医院歯科 ☎ 22-1829 ☒ 山一小口薬局 ☎ 23-2206 ☒ (有)三善工業 ☎ 23-3446	◆乳幼児健診等 場 所／保健センター 持 ち 物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通） ※3～4 か月、9～10 か月児健診：バスタオル ※2 歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル ※3 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。 ◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談に関する お問い合わせは—— 健康推進課（内線 1191）まで			

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