

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 冬期講座 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) …①～③1,000円、④～⑧1,150円
 ※材料費などが別途かかる講座もあります。

申込み…1月10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)。

※対象外の方は、1月13日(金) 午前9時から受付開始。必
 ず電話にて申し込み状況を確認してから来館してください。

※受講希望者が5名未満の場合は、その講座は行いません
 ので、ご了承ください。

講座名	期 間	時 間	定員	会 場
①今日から私も英会話(初級編)	1月23日～2月27日(月曜・全6回)	午後7時30分～9時	15名	勤青ホーム
②スマホの裏ワザ、小技テクニック	1月24日～2月7日(火曜・全3回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
③アメリカ人講師と楽しい英会話(中級)	1月26日～3月2日(木曜・全6回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
④ピラテス	1月23日～2月27日(月曜・全6回)	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
⑤ビューティー・パワーヨガ	1月24日～2月28日(火曜・全6回)	午後7時～8時30分	30名	勤青ホーム
⑥仲間とバドミントン	1月25日～3月1日(水曜・全6回)	午後7時30分～9時	30名	市民総合体育館
⑦有酸素&骨盤(ボーン)体操	1月26日～3月2日(木曜・全6回)	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑧ダンスヴィズミー	1月27日～3月3日(金曜・全6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

美肌の湯 ロマネット

★ロビーフリマ…1月8日(日)・22日(日)
 雑貨・衣類など多数。1月は2回開催します。

★毎月第2木曜日はロマネットの日
 1月12日(木)「本年もよろしく
 お願いします」の気持ちを含め
 て、粗品プレゼント♪



★毎月26日は「風呂の日」
 毎月26日は、入浴料が割引になる風呂の日、お得で
 す。ご来館ください♪

★2階休憩室のコミックコーナー入替入荷しました!
 「るろうに剣心」「仁-JIN-」などの少
 年・青年コミックをはじめ、「大奥」「海
 街diary」など、女性向けコミックも
 仲間入り。大人気の「進撃の巨人」や
 「キングダム」などの新刊32冊も入荷
 し、約900冊のうち、約180冊が入れ替わりました。
 新たなラインナップをお楽しみください。



●営業のお知らせ
 1月1日(日・祝)・2日(月) …
 午後8時30分受付終了、9時閉館
 1月3日(火)・4日(水) …通常営業
 1月5日(木) …朝風呂休業・午後1時閉館
 営業時間など、お間違いのないようにご来館ください。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

子育て・家庭と両立し、 再就職したいと考える女性を応援! 女性の再就職応援セミナー

～わたらしい「働き方」を見つけませんか～

こんな悩みはありませんか? 出産・子育て、介護
 などで空白があり、再就職に踏み出せない。自
 分に自信がなく、就職活動が不安。今の自分にでき
 る仕事があるか心配。…そんなあなたも、きっと自分
 に合った「働き方」を見つけられます。自信をつけて、
 明るい明日へ踏み出しましょう。

日時…1月18日(水) 午前10時～午後0時30分
 正午からは「健康体操」!健康で楽しく働くために、
 自分でできる予防法や健康のヒケツを習得
 場所…イルプラザ・カルチャーセンター第7研修室

対象…出産・子育て・介護などで離職し、
 再就職を希望している女性、これから
 働きたいと思っている女性

定員…20名(事前の申し込みが必要です)

講師…

再就職応援セミナー:
 キャリアカウンセラー 桑田真理子さん
 健康体操:
 おひさまカイロプラクティック院長
 藤澤竹美さん



参加無料

託児あり

申込み・問合せ●テクノプラザおかや ☎21-7000

イルフプラザ・カルチャーセンター
世代間交流講座

み～んなで遊ぼう！むかしのあそび

むかしの遊びや工作をみんなで！楽しく遊びましょう♪

日時…1月29日(日) 午前10時～正午

対象…園児(年長)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…20名(定員になり次第締め切り)

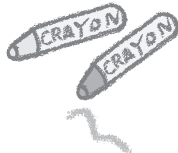
講師…こどものくに館長 高橋 桂子さん

持ち物…はさみ・油性の色ペンかクレヨン(絵を描きます)

受講料…1人300円(材料費込)

申込み…1月6日(金) 午前10時から先着順にて受付。

受講料・材料費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ご遠慮ください。13日(金)までは、市内在住・在勤の人のみ受付。



イルフプラザ・カルチャーセンター 冬の講座
「防災対策を学ぶ」(災害対策アプリの実践)
シニア向けスマートフォン教室(Android)

スマートフォンを安心・安全に使えるように、また災害対策を実際のスマートフォンを使いながら学ぶ講座です。アンドロイドOSのスマートフォンを1人に1台貸し出します(受講者の携帯は使いません)。スマートフォンを持っていない人の受講も歓迎。

日時…2月15日(水) 午後1時30分～3時30分

対象…おおむね60歳からの市民

定員…20名(定員になり次第締め切り)

講師…KDDI(株)認定講師

持ち物…筆記用具

申込み…1月17日(火) 午前10時から先着順にて受付。

カルチャーセンター窓口までお申し込みください。受付初日は電話による申し込みはご遠慮ください。31日(火)までは、市内在住・在勤の人のみ受付。



参加無料

申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

長地公民館 生活講座

**キムチソムリエが教える
白菜キムチ作り!!**

白菜で漬ける「白菜キムチ」と、ご家庭で手軽にできる「じゃがいもチヂミ」を教えてください。「キムチチヂミ」の試食もあります。ご参加お待ちしております。

日時…1月30日(月) 午前11時30分～午後2時

場所…長地公民館 1階 実習室

対象…市内在住・在勤の20歳以上の人

定員…20名(先着順)

講師…韓国料理研究家・キムチソムリエ 張 琴順さん

持ち物…エプロン、三角巾

受講料…200円(申し込み時にお支払いください)

材料費…1,000円

申込み…1月18日(水) 午前8時30分より、公民館窓口または電話にて受付(初日は窓口のみで受付)。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

長地公民館 生活講座

はじめての台湾家庭料理
本格台湾家庭料理を味わおう!

地元の食材を活かした料理、薬膳を使った料理などを4回にわたり、やさしく、楽しく、親しみやすく学びます。

期 日	献 立
1月17日 (火)	もち米シュウマイ、チンゲンサイのオイスターソースがけ、コーンと卵の中華スープ、パーミルクティー
1月24日 (火)	羽根付きギョウザ、ピータン豆腐、サンラータン、蓮の実と白キクラゲのデザート
1月31日 (火)	ニューロウメン(牛肉麺)、大豆もやしの和え物、ココナッツミルクムース
2月14日 (火)	かぼちゃビーフン、キクラゲの中華和え、本番薬膳スープ、タピオカ入りココナッツミルク

時間…午前10時30分～午後1時

場所…長地公民館 1階 実習室

対象…市内在住・在勤の20歳以上の人

定員…20名(先着順) 講師…台湾出身 王 崇娟さん

持ち物…エプロン、三角巾、手ふき用タオル

受講料…800円(申し込み時にお支払いください)

材料費…3,500円(4回分)

申込み…1月11日(水) 午前8時30分より、公民館窓口または電話にて受付(初日は窓口のみで受付)。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080



仲間のページ

接種
時間/午後1時30分～2時10分
所/保健センター1階 予防接種室
物/母子健康手帳・予診票 ※母子健康手帳を忘れると接種できません。
生活化ポリオについてはお問合せください。

乳健診等
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

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

1歳6か月児健診
(27年6月生)
受付午後1時～1時20分

松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

信和設備(株)
☎ 22-3302

岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

(有)丸竹下島商店
☎ 22-2406

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

離乳食教室 (ばくばく教室)
(28年1月～2月生)
受付午前9時30分～9時50分

(有)三善工業
☎ 23-3446

(株)林鉄工設備
☎ 23-3197

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	11日(水)午前9時～正午 庁舎202会議室
無料法律相談 [予約制]	17日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員:蒲生路子 弁護士 ※2月分予約:1月18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]	18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] 11日(水)・25日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場:諏訪湖ハイイツ1階 ☎ 24-2206
若者のための就労相談会 (夜間) [予約制]	20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]	17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)	12日(木)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)	17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	11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▶1月13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]

1月23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

◎市県民税 第4期

◎国民健康保険税 第10期

納期限…1月31日(火)

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)

くらしのカレンダー

1月
JANUARY

-  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。
※健康保険証を必ずお持ちください。午前中のみ診察となります。
- 水道修理当番店**
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
持ち
※不
- ◆**乳幼児健診**
持ち
※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
<ul style="list-style-type: none">  向山内科医院 ☎ 23-6272  諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100  南信堂歯科医院 ☎ 22-3341  やまびこ薬局 ☎ 21-2144  土田薬局 ☎ 28-3232  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<ul style="list-style-type: none">  花岡医院 ☎ 22-3525  市瀬医院 ☎ 26-1717  あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414  マツモトキョシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801  かえで薬局 ☎ 26-1929  有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<ul style="list-style-type: none">  小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414  コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  株シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<ul style="list-style-type: none">  株浜パイピング ☎ 23-6885 	<ul style="list-style-type: none">  BCG (28年5月6日～8月5日生)  株上條電設工業 ☎ 23-5330
<ul style="list-style-type: none">  今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688  林歯科医院 ☎ 28-6586  矢崎薬局 ☎ 23-7125  株総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none">  山田外科医院 ☎ 22-2382  なわ歯科医院 ☎ 26-0648  山一小口薬局 ☎ 23-2206  有三善工業 ☎ 23-3446 	<ul style="list-style-type: none">  相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  株林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (25年12月生) 受付午後1時～1時20分  株イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  日本脳炎 (25年12月生:1回目[全地] 28年1月に2回目を終了した [西堀・長地地区])  2歳児にここに教室 (26年12月生) 受付午前9時15分～9時30分  株オスガ設備 ☎ 27-6622
<ul style="list-style-type: none">  酒井医院 ☎ 22-2121  浜歯科医院 ☎ 28-4649  湖北堂薬局 ☎ 22-2325  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<ul style="list-style-type: none">  水道建設(株) ☎ 23-2662 	<ul style="list-style-type: none">  四種混合 (28年9月生) 27年12月に3回目を終了した人を含む [西堀・長地地区]  旭設備(株) ☎ 23-3764 	<ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (28年9月生) 受付午後1時～1時20分  株アイテック ☎ 23-8500 	<ul style="list-style-type: none">  いきいきママ応援講座 (28年5月～6月生) 受付午前9時30分～10時  株杉村設備(株) ☎ 27-8632
<ul style="list-style-type: none">  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  土田歯科医院 ☎ 28-3001  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  株浜パイピング ☎ 23-6885 	<ul style="list-style-type: none">  相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  株上條電設工業 ☎ 23-5330 	<ul style="list-style-type: none">  四種混合 (28年9月生) 27年12月に3回目を終了した人を含む [西堀・長地地区以外]  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	<ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (28年3月生) 受付午後1時～1時20分  株信和設備(株) ☎ 22-3302 	<ul style="list-style-type: none">  日本脳炎 (25年12月生:2回目[全地] 28年1月に2回目を終了した [西堀・長地地区])  株総設工業 ☎ 28-8504
<ul style="list-style-type: none">  サツマ外科医院 ☎ 22-5180  ララ歯科医院 ☎ 21-1555  アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808  株イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  株オスガ設備 ☎ 27-6622 	<ul style="list-style-type: none">  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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