

川岸公民館 生活講座

自分の体質に合った薬膳茶を作ろう!

心とからだのカウンセリング、漢方相談のプロが監修する薬膳茶の講座です。身体の悩みや好みに合った薬膳茶を作り、いやしや体質改善に生かしてみませんか。受講後、3日分の薬膳茶を持ち帰ることができます。約20種類から選び、自分のお茶を作ります。

日時…6月10日(土) 午前10時～正午

定員…15名(先着順。定員になり次第締め切り)

※親子・家族参加の場合も、人数でカウント

参加費…700円(受講料200円、材料費500円)

※当日集金

※親子・家族参加の場合は、お茶がいくつ必要か、申込み時にお知らせください。(それぞれ作るか、一緒に1種類作るかで材料費が変わってきます)

対象…市内に在住・在勤の人(年齢・性別問わず)

講師…心とからだのカウンセリング友愈 西村 里織さん(国際中医師 登録販売者)

申込み…5月8日(月)～31日(水)の午前8時30分～午後5時15分まで受付。公民館窓口または電話で、氏名・住所・電話番号・年齢(年代)をご連絡ください。(申込み多数の場合は窓口を優先)

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

キッズクラブ～岡谷の自然たんけん隊～

対象…小学校3年生～中学生(小学生は保護者同伴も可)

定員…20名 受講料…1,000円

申込み受付…5月13日(土)～20日(土)の午前9時～午後5時。初

日は窓口のみ。2日目以降は電話でも受け付けます(先着順)。

※市内在住の児童・生徒優先(17日(水)以降、

市外の児童・生徒も受け付けます)

※全講座を受講してください。途中参加は不可。



日時	場所	内容
5月27日(土) 午前8時～10時	塩嶺閣	夏の「塩嶺の森」をたんけんしよう 開講式/塩嶺小鳥の森のたんけん・ 星ヶ塔遺跡事前学習
7月22日(土) 午前7時30分～11時30分	星ヶ塔遺跡 (下諏訪町)	星ヶ塔遺跡の見学をしよう (遺跡まではマイクロバス利用)
8月1日(火) 午前10時～11時	芙蓉パーライト 工場(下諏訪町)	芙蓉パーライト工場を見学しよう 黒曜石の利用について学習しよう
9月16日(土) 午前9時～午後1時	塩嶺野外活動 センター周辺	さのこ狩りをしよう さのこ汁をつくって食べよう
12月2日(土) 午前9時～11時30分	塩嶺閣	冬の「塩嶺の森」をたんけんしよう 塩嶺小鳥の森のたんけん・クリスマス リースをつくろう
1月27日(土) 午前10時～正午	岡谷 美術考古館	古代人の生活を知ろう 石器・土器の学習と「まがたま」を作 ってみよう(材料費400円)
2月10日(土) 午前9時～11時	ほたる童謡公園 (辰野町)	「ほたる童謡公園」をたんけんしよう 公園内の冬鳥を観察しよう/閉講式

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

仲間のページ

健康づくり運動教室 参加無料・事前申込み不要

誰でも出来る
効果的なウォーキング & 簡単筋トレ法

今年も、大人気の効果的なウォーキング、インターバル速歩に挑戦。体に痛みがあると、運動がおっくうになりがちですが、正しい姿勢できちんとポイントをつかめば大丈夫! 毎日気軽に取り組めるウォーキングや筋トレを学び、自分に合った運動法を見つけましょう。

日時…6月3日(土) 午後1時30分～3時30分(受付:1時～)

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

講師…松本大学大学院健康科学研究科 教授
根本 賢一さん

持ち物…運動のできる服装、上ばき、
汗ふきタオル、飲み物、筆記用具
※駐車場に限りがあります。相乗りや公
共交通機関利用でお出かけください。



問合せ●健康推進課(内線1193)

カルチャーセンター・「桜草の会」共催講座

夏の煎茶講座

いやしの煎茶は、健康に、脳に、うれしい効果! お手前の基本を学んで、お菓子をいただき、緑茶でゆったり、初夏を味わいましょう。初心者歓迎。立礼席(いす席)もあり、正座が苦手でも大丈夫です。

日時…6月5日・19日、7月3日 毎回月曜日(全3回)

午前10時～正午

場所…カルチャーセンター 第2・3和室

定員…10名(定員になり次第締め切り)

対象…16歳以上の人

講師…林 香園さん・「桜草の会」のみなさん

受講料…1,000円

材料費…1,000円(黒文字、懐紙、茶菓子ほか)

持ち物…白の靴下、筆記用具、茶席用扇子(ある人)

申込み…5月8日(月) 午前10時から、カルチャーセンター
窓口にて受付。費用を添えてお申し込みください。10
日(水)から電話でも受け付けます。5月30日(火)締切。



申込み・問合せ●
イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

平成29年度 いちい学級

生きがいのある人生を送るために心身の健康を保ち、見聞を広め、仲間と交流しながら豊かに過ごせるように応援します。

対象…市内在住の概ね60歳以上の人 時間…カルチャーセンター：午前10時～11時30分、3公民館：午後1時30分～3時
受講料…1,600円(一括。材料費などは別途)、傷害保険料(任意)1人300円 ※おつりのないようにしてください。

申込み…5月10日(水) 午前8時30分～(カルチャーセンターは午前9時) ※初日は窓口のみの受付、定員になり次第締切、17日(水)より市外在住の人も申し込みます。詳しくは各館にお問い合わせください。

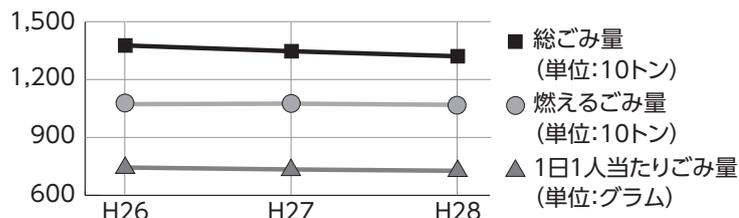
カルチャーセンター(定員80名)		湊公民館(定員40名)		川岸公民館(定員40名)		長地公民館(定員70名)	
期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)
6/1 (木)	開講式・オリエンテーション アルパの演奏にあわせて 歌おう(横内文雄)	5/26 (金)	開講式【ヨーロッパ民族音楽講座】 生演奏でそよ風を〜ケルト、アイル シユ音楽〜(蘆綾子・原田和恵ほか)	5/26 (金)	開講式・【生活講座①】身の 回りからキレイに☆〜自然 洗剤を作ろう〜(矢崎晴美)	5/26 (金)	開講式 歌いつごう日本の歌 in 長地 (佐原玲子)
6/8 (木)	〈4館合同講座〉外国人の優し さに触れて〜8年半かけて自 転車で世界一周〜(小口良平)	6/2 (金)	【♪夏の美ナト歌唱会】 歌いつごう日本の歌 in みなと【前編】(佐原玲子)	6/2 (金)	【健康講座①】「整体」で健 康な身体づくり(心とから だのカウンセリング友愈)	6/8 (木)	〈4館合同講座〉外国人の優し さに触れて〜8年半かけて自 転車で世界一周〜(小口良平)
6/15 (木)	山の歴史を学ぼう(造山運動の 歴史) 2)〜フォッサマグナ・糸 魚川静岡構造線〜(三澤和剛)	6/8 (木)	〈4館合同講座〉外国人の優し さに触れて〜8年半かけて自 転車で世界一周〜(小口良平)	6/8 (木)	〈4館合同講座〉外国人の優し さに触れて〜8年半かけて自 転車で世界一周〜(小口良平)	6/16 (金)	健康寿命を延ばそう! 体験 ☆ラジオ体操太極拳 (茂澄 修)
6/29 (木)	諏訪湖の話(1) 釜口水門の見 学〜湖畔で吟行・博物館の見 学と館長の話〜(中澤康人)	6/23 (金)	【ジャーナリスト】風の講座】歴史・風土 からの文化人間論〜6千年にわたって鍛 えられた男と女のはなし〜(小泉悦夫)	6/9 (金)	【手づくり講座】 切り絵を楽しもう♪ (小平晴勇)	6/23 (金)	ゴミのゆくえを知ろう 〜ecoポップ見学〜 (湖周行政事務組合)
7/6 (木)	日本の歌を楽しく歌おう 〜アンサンブルスワンと ともに〜(折橋草子)	6/30 (金)	【おかや歴史ロマン夏散歩】銀座 老舗探訪〜「雀籠庵」と高天酒造 酒蔵〜(小口博正・高天酒造(株))	6/16 (金)	【「おかや」を知る①】岡谷太 鼓について〜学ぶ・体験〜 (鮎沢 今朝一・高宮さつき)	7/7 (金)	諏訪東京理科大学出前授業 〜ゴミにもランキング〜 (板橋正章)
7/13 (木)	視察研修旅行 〜糸魚川静岡構造線に 沿って糸魚川まで〜	7/7 (金)	【郷土の文化人語り講座】チャーテ ィー書画家よもやま話〜右で書き、 左で描き、両で診る〜(根津八紘)	6/23 (金)	【「おかや」を知る②】夏の土用 丑の日直前! その場で焼いた「う なぎ」の蒲焼を食す! (今野利明)	7/21 (金)	身近な水のお話 〜自分たちの使っている 水って?〜(水道課)
7/20 (木)	健康で生き抜くための話 (2)〜骨粗しょう症になら ないために〜(内山医師)	7/14 (金)	【学生気分お出かけ講座】理科大「3 D立体映像の不思議」&カゴメ(株)富 士工場「野菜生活」(平田幸広 ほか)	7/7 (金)	【お料理教室①】野菜ソムリエプロか ら教わるお料理教室〜1日の野菜損 取量を1食で摂ろう♪〜(戸谷澄子)	7/28 (金)	おひさまニコニコ バスハイク
8/24 (木)	家庭ごみのゆくえ 〜エコポップを見学しよう〜 (湖周行政事務組合)	8/25 (金)	【湊の夜景とジャズ音楽講座】 魅惑の生演奏でスイングJazzフェ スタ(サウススイングオーケストラ)	7/14 (金)	【生活講座②】特殊詐欺防止 ミュージカル「わかってるわか ってる」(とらふいっくSisters)	9/1 (金)	【脳の活性化シリーズ①】 美文字で脳が活性化!〜美し い文字を書く〜(山田千津子)
9/7 (木)	俳句を鑑賞しよう〜自分 で作った俳句を発表しよ う・展示準備〜(中澤康人)	9/1 (金)	【昭和回顧く講座】昭和文学こぼ なし〜小説家横溝正史の諏訪時代 と「犬神家の一族」〜(市川一雄)	7/21 (金)	【「おかや」を知る③】祝・3周年! シルクファクトおかやを見学 しよう! (岡谷蚕糸博物館)	9/8 (金)	【脳の活性化シリーズ②】 岡谷病院よりあい講座〜認知 症の基礎知識〜(天野院長)
9/14 (木)	五感の刺激で健康増進 シナプソロジー・ロコモ体操 で健康を保とう(高橋 愛)	9/8 (金)	【おかや歴史ロマン秋散歩】片倉 シルク発祥探訪〜片倉兼太郎生 家住宅と旧片倉組事務所〜	7/28 (金)	バスハイク【古代から現代へ】 愛知への旅〜熱田神宮・名 古屋めし・セントレア〜	9/15 (金)	【脳の活性化シリーズ③】 岡谷病院よりあい講座〜 脳トレ〜(岡谷市民病院)
9/28 (木)	岡谷の食文化を学ぼう(2) 〜岡谷の水道水 利き水 大会〜(水道課)	9/15 (金)	【文化薫るトキめきシネマ講座】 「知らない自分に会いに行こう」 (映画コラムニスト 合木こずえ)	9/1 (金)	【「おかや」を知る④】芸術の 秋・岡谷美術考古館へ行っ てみよう! (岡谷美術考古館)	9/22 (金)	【脳の活性化シリーズ④】 ロコモ体操で脳もカラダも 活性化(高橋 愛)
10/5 (木)	切り絵で オリジナル作品を作ろう① (日連れんげ)	9/29 (金)	【美ナト郷愁バスハイク】 「世界文化遺産 飛騨白川郷の旅」 〜日本の原風景を求めて〜	9/8 (金)	【健康講座②】 ヨーガで心も体もリラックス (中島寛子)	10/6 (金)	【脳の活性化シリーズ⑤】 脳にうれしい! ヘルシーク キング(健康推進課栄養士)
10/19 (木)	切り絵でオリジナル作品を 作ろう② 作品の鑑賞・ 展示準備(日連れんげ)	10/13 (金)	【♪秋の美ナト歌唱会】 歌いつごう日本の歌 in みなと【後編】(佐原玲子)	9/15 (金)	【「おかや」を知る⑤】諏訪湖周 クリーンセンター「ecoぽっ ぽ」見学(湖周行政事務組合)	10/13 (金)	岡谷歴史探訪① 〜岡谷の縄文時代・長地 の遺跡を探る〜(山田武文)
11/2 (木)	健康長寿! 骨太クッキング(1, 2,3班) / ポウリングを楽しも う(4,5,6班) (健康推進課)	10/18 (水)	【美ナト食いしん坊】定番菓子お 店の味伝授〜旬の紅玉ゴロゴロの本 格アップルパイ〜(ヌーベル梅林堂)	9/29 (金)	【生活講座③】いざというときに… 応急手当の仕方/川岸公民館避難 訓練/消火器の使い方(佐久 卓)	11/9 (木)	癒しの工作♪ まゆからお花を咲かせよう! (岡谷美術考古館)
11/9 (木)	ポウリングを楽しもう(1,2,3 班) / 健康長寿! 骨太クッキ ング(4,5,6班) (健康推進課)	10/27 (金)	【美ナト食いしん坊】いちいク ッキング〜カラダ想いの美味しい 「薬膳」レシピ公開〜(小平とし子)	10/6 (金)	【音楽講座】音楽の秋・ アルパ演奏を聴こう♪ (ラ・パス 上條澄子・神澤千鶴)	11/17 (金)	人生を豊かに〜ライフプラ ン・マネープランを考えよ う〜(宮原則子)
11/16 (木)	日本の天気〜冬の天気・ 冬将軍とは〜(三澤和剛) / 閉講式	11/10 (金)	【「みなとの風」まとめ講座】 演奏会♪、ティータイムほ か、閉講式(堀みゆき ほか)	10/27 (金)	【お料理教室②】手づくり お菓子で茶話会・閉講式 (ヌーベル梅林堂)	12/1 (金)	だまされないで! 悪徳商法・ 特殊詐欺(田村みどり) 閉講式(反省会)

*6月8日(木)の合同講座は、午前10時よりイルプラザカルチャーセンターにて行います(11時30分終了)。

申込み・問合せ ● イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404・湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

仲間のページ

年度別ごみ排出量の推移(過去3年間)



	26年度	27年度	28年度
総ごみ量(トン)	13,764	13,465	13,205
燃えるごみ量(トン)	10,722	10,750	10,688
1日1人当たりごみ量(グラム)	744	734	727
年間日数(4月～3月)	365日	366日	365日

平成28年度のごみ排出量は、総ごみ量、燃えるごみ(現:燃やすごみ)ともに減少し、燃えるごみ量は、ごみ処理基本計画における目標値である10,786トンを98トン下回りました。

【事業者のみなさんへ】

事業活動に伴い排出された、廃プラスチックおよびゴムくずは、産業廃棄物です。ecoポップへの持ち込みはできませんので、ご注意ください。そのほか、業種により産業廃棄物となる可燃性廃棄物についても同様です。

長地公民館 共催講座

キッズ ダンスサークル

エンジェル ガールズ 無料体験会!!

ダンスや運動が好きな女子小学生のみなさん、キュートでカッコイイダンスに、チャレンジしてみませんか? きれいな先生のやさしいダンスレッスンは必見! わいわい楽しく踊って、新しい友だちも作っちゃおう。

日時…5月12日・19日・26日 毎週金曜日(全3回)
午後5時～6時15分

講師…フィットネスインストラクター 小口寿美江さん

対象…小学1～6年生の女子

持ち物…室内シューズ、汗ふき用タオル、飲み物
※事前申込み不要。当日、上記の持ち物を持参のうえ、直接長地公民館にお越しください。

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

第3次岡谷市環境基本計画の推進

5月の重点目標《参加と協働》

みんなが環境保全に参加するまち

身近な環境の維持、より良い環境の創出、そして広く地球環境保全のために取り組んで成果をあげることは容易なことではありません。自発的な参加と行動が定着、維持されるよう環境保全活動を継続的に推進してまいります。

一般参加型 環境事業

環境事業に、ぜひご参加ください。詳細は、HPなどで順次お知らせします。

- ・ノーマイカー通勤デー(毎月)
- ・環境家計簿(毎月)
- ・諏訪湖周一斉清掃(春・秋)
- ・『みどりのカーテン』事業(夏季)
- ・『ヒシ除去』事業(7月予定)
- ・『アレチウリ駆除』事業(7月予定)
- ・環境セミナー(夏・冬予定)
- ・市内一斉気温測定(7/30)
- ・岡谷エコフェスティバル2017(9/16)

◎市民のみなさん

●環境保全活動

に、自発的参加と行動ができる意識の醸成

・家庭で環境問題を話題にし、環境に配慮した行動を習慣づけましょう。

◎事業所のみなさん

●環境情報の提供および収集と、業務への反映
・環境関連法令の制定、改正、および関連する情報収集に努め事業活動に確実に反映しましょう。

おかや環境かるた



あさがおのみどりのカーテンきれいだな

市民環境課にて推進している『緑のカーテン』のアサガオの種を、8月末まで配布しています。



ごみの自家処理のうち、野焼きは法律で禁止されています。少量の落ち葉焚き(ビニールや紙くずは禁止)や、農家での稲わらの焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

諏訪湖と河川をともに清掃!

わたしたちの生活にやすらぎを与える「諏訪湖」を美しくするため「諏訪湖及び河川一斉清掃」を行います。(小雨決行)

日時…5月28日(日) 午前6時～(1時間程度) 清掃内容…一般ごみ・空き缶・ペットボトルの回収など

以上問合せ●市民環境課(内線1142～1145)