

湊公民館 生活講座



「社交ダンス初心者」講座

～ミナトの夜景とShall We ダンス?～

ブルースにワルツ、ルンバにジルバ…夜風が心地よくなる秋、湊からの諏訪湖の夜景を楽しみながら、社交ダンスを習ってみませんか? 体幹、姿勢、健康にも効果的です。

期日…8月23日～10月11日の毎週水曜日(全8回)

時間…午後7時～8時30分 対象…20歳以上の人

定員…10名(先着順。定員になり次第締め切り)

参加費…2,400円(8回分)

講師…南信ダンススクール 丸山功さん・吉江正子さん、岡谷市ダンス協会のみなさん

持ち物…動きやすい服装、筆記用具、飲み物、運動ぐつ

申込み…8月2日(水)～18日(金)の午前8時30分～午後5時15分。公民館窓口または電話にて受付。費用を添えて申し込んでください。

秋の手習い「短歌入門」講座

～歴史ある定型を守った美しい本来の短歌を作る～

美しいリズムを持った、形式、句切れ、かかり、止めなどの、本来の歴史ある定型を守った短歌を、わかりやすく学び、作ってみましょう。

期日…9月14日・28日、10月12日の毎回木曜日(全3回)

時間…午後1時30分～3時

対象…20歳以上の人

定員…10名(先着順。定員になり次第締め切り)

参加費…600円(3回分)

講師…歌人 山岡 弘道さん

持ち物…筆記用具

申込み…8月21日(月)～31日(木)の午前8時30分～午後5時15分。公民館窓口または電話にて受付。費用を添えて申し込んでください。



申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

川岸公民館 生活講座 紙パックカメラで記念撮影!

ジュースなどの紙パックだけでカメラが完成しちゃいます。「見るだけカメラ」や「さつえいカメラ」、懐かしの日光写真も登場。カメラの原理を学んで、「ものづくり」の楽しさを感じてみよう!

コース…Aコース(さつえいカメラ)

Bコース(見るだけカメラと日光写真)

期日…9月9日(土)

時間…Aコース:午前9時～11時、Bコース:午前9時～10時

対象…市内に在住・在勤の人(年齢問わず。親子、家族、友人を誘っての参加も歓迎します!)

定員…15名(先着順。定員になり次第締め切り。親子参加の場合はそれぞれ人数に数えます)

講師…日光写真プロジェクトのみなさん

持ち物…1ℓの紙パック1こ(乾燥させて分解していないもの)、30cmの定規1本(Aコースのみ)

参加費…1,000円(受講料200円・材料費800円)

※申し込み時に集金します。

※親子などで1組の場合…

①1つを一緒に作る場合→受講料は人数分、材料費は800円。

②それぞれ別々に作る場合→受講料は人数分、材料費は800円×人数分。

申込み…8月7日(月)～25日(金)の午前8時30分～午後5時15分まで受付。

川岸公民館窓口・電話のいずれかで、氏名・住所・電話番号・年齢(年代)と、どちらのコースにするかをご連絡ください。申込み多数の場合は、窓口を優先します。



さつえいカメラ



日光写真

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

長地公民館 生活講座 手軽で簡単! 男性の料理講座

男性のみなさん! とにかく、簡単においしくできて、みんながよろこぶ料理を学び、自分で作る楽しさを実感しましょう!

期日…8月21日(月)・28日(月) 全2回

時間…午前10時～午後1時

対象…市内在住・在勤の16歳以上の男性

定員…15名(先着順。定員になり次第締め切り)

受講料…400円

材料費…1,000円(2回分)

講師…武藤 雅晃さん(長地中村在住)

持ち物…エプロン、三角巾

申込み…8月7日(月) 午前8時30分から、窓口・電話にて受付。



申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

『公募吹奏楽団』『公募合唱団』 団員募集

11月3日(金・祝)開催の「岡谷市民音楽祭」にいっしょに参加しませんか。今年は公募参加10周年企画として、吹奏楽と合唱の合同演奏もあります。

♪公募吹奏楽団『ごちゃませウインドオーケストラ』

参加資格…楽器を持参できる人
参加費…一般500円(高校生以下300円)
曲目…「センチュリア序曲」「アフリカンシンフォニー」
 「翼をください(合唱とのジョイント)」
練習日程…8月27日(日)～計10回(予定)
練習場所…カルチャーセンター、カノラホール小ホール

♪公募合唱団『ウルトラしみん合唱団』

参加費…一般500円(中学生以下無料)
 ※楽譜代別途 練習初日に集金
曲目…「歌い継ぎたい唱歌メドレー(秋の歌)」
 「翼をください(吹奏楽とのジョイント)」
練習日程…8月30日(水)～計6回(予定)
練習場所…カルチャーセンター、カノラホール

応募期限…8月25日(金)まで(両団共通。締切後も随時受付) ※高校生以下の参加には、保護者の同意が必要です。
 ※有料託児サービスあり(事前の申し込みが必要) ※練習についてなど、詳しくはお問い合わせください。

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

結婚したい独身者のためのティーパーティー 参加者募集中!



ステキな出逢いがココから始まる! おいしいスイーツとドリンクも用意しています。

日時…9月24日(日) 午後1時～

会場…ライフプラザ マリオ

対象…概ね25歳から45歳までの独身の人

募集人数…男・女 各25名(申込み多数の場合は抽選)

参加費…男性:2,000円、女性:1,000円 ※当日受付で集金

主催…(一財)諏訪湖勤労者福祉サービスセンター(ウェルワーク諏訪湖)

申込み締切…9月8日(金)

※申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ●ウェルワーク諏訪湖事務局 ☎24-3010 ホームページ <http://www.suwako-kinrosha.or.jp/>

こどものくに 0123



8・9月のイベント

♣食事講座(8月7日(月)より申込み開始)

調理実習(保護者)と試食(親子)
日時…9月6日(水) 午前10時～11時45分 **託児あり**
対象…保護者
持ち物…エプロン・三角巾・材料費300円

♣親子でフラダンス講座(8月21日(月)より申込み開始)

親子で素敵なフラダンスを踊りましょう♪
日時…9月20日(水) 午前10時～11時 **参加無料**
対象…親子 講師…沓掛加奈子さん
持ち物…飲み物・あればロングスカート

♣NPプログラム(8月1日(火)より申込み開始)

グループトークで自分に合った子育て方法を探しましょう。
期日(全6回)…9月8日(金)・15日(金)・21日(木)・29日(金)、10月6日(金)、13日(金) **託児あり**
時間…午前10時～正午
対象…3歳以下の子どもの親で
 毎回出席できる人

申込み…午前9時30分より、こどものくに窓口にて受付
 (電話でも受け付けます)
 ※市内在住の人優先

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。

利用料…利用者登録200円(年度更新となります。)

楽しい行事を毎月実施! 申込み不要です。

8月 4日(金)	リズム運動遊び	午前11時～
7日(月)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
9日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
10日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
17日(木)	ベビーマッサージと ワンポイントアドバイス	午前10時30分～
18日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(木)	もぐもぐ相談	午前10時30分～
28日(月)	ぺったんこの日	1日中いつでも

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

各種
時間/午後1時～2時10分(1時30分から診察開始)
所/保健センター
物/母子健康手帳・予診票

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)
聴力・視力検査をおこなってください。

炎に関するお問い合わせは — 健康推進課(内線 1191)まで

3	4	5
6	7	8
9	10	11
12	13	14
15	16	17
18	19	20
21	22	23
24	25	26
27	28	29
30	31	

3

(株)アイテック
☎ 23-8500

4

向山内科医院
☎ 23-6272

ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

やまびこ薬局
☎ 21-2144

信和設備(株)
☎ 22-3302

5

杉村設備(株)
☎ 27-8632

6

四種混合
(29年4月生)
28年7月に3回目を終了した人を含む
(西堀・長地地区)

丸竹下島商店
☎ 22-2406

7

信和設備(株)
☎ 22-3302

8

十和設備(株)
☎ 24-0182

9

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

10

向山内科医院
☎ 23-6272

ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

やまびこ薬局
☎ 21-2144

信和設備(株)
☎ 22-3302

11

杉村設備(株)
☎ 27-8632

12

向山内科医院
☎ 23-6272

ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

やまびこ薬局
☎ 21-2144

信和設備(株)
☎ 22-3302

13

向山内科医院
☎ 23-6272

ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

やまびこ薬局
☎ 21-2144

信和設備(株)
☎ 22-3302

14

杉村設備(株)
☎ 27-8632

15

向山内科医院
☎ 23-6272

ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

やまびこ薬局
☎ 21-2144

信和設備(株)
☎ 22-3302

16

向山内科医院
☎ 23-6272

ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

やまびこ薬局
☎ 21-2144

信和設備(株)
☎ 22-3302

17

杉村設備(株)
☎ 27-8632

18

向山内科医院
☎ 23-6272

ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

やまびこ薬局
☎ 21-2144

信和設備(株)
☎ 22-3302

19

向山内科医院
☎ 23-6272

ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

やまびこ薬局
☎ 21-2144

信和設備(株)
☎ 22-3302

20

杉村設備(株)
☎ 27-8632

21

向山内科医院
☎ 23-6272

ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

やまびこ薬局
☎ 21-2144

信和設備(株)
☎ 22-3302

22

向山内科医院
☎ 23-6272

ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

やまびこ薬局
☎ 21-2144

信和設備(株)
☎ 22-3302

23

杉村設備(株)
☎ 27-8632

24

向山内科医院
☎ 23-6272

ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

やまびこ薬局
☎ 21-2144

信和設備(株)
☎ 22-3302

25

向山内科医院
☎ 23-6272

ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

やまびこ薬局
☎ 21-2144

信和設備(株)
☎ 22-3302

26

杉村設備(株)
☎ 27-8632

27

向山内科医院
☎ 23-6272

ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

やまびこ薬局
☎ 21-2144

信和設備(株)
☎ 22-3302

28

向山内科医院
☎ 23-6272

ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

やまびこ薬局
☎ 21-2144

信和設備(株)
☎ 22-3302

29

杉村設備(株)
☎ 27-8632

30

向山内科医院
☎ 23-6272

ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

やまびこ薬局
☎ 21-2144

信和設備(株)
☎ 22-3302

31

向山内科医院
☎ 23-6272

ホワイト歯科医院
☎ 28-2635

やまびこ薬局
☎ 21-2144

信和設備(株)
☎ 22-3302

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	今月はありません
無料法律相談 [予約制]	22日(火)午後1時～5時 問合せ:社会福祉課(内線1254) 相談員:五味弘行 弁護士 ※9月分予約:8月23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]	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 問合せ:子ども課(内線1266)
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] 23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]	18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
巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	16日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
女性のための相談 [予約制]	22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)
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]	9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

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

2回目 ▶ 8月4日(金) 午後7時～8時30分
赤ちゃんを産むための体づくり、安産のコツ

* 

女性のための健康相談 [予約制]

8月9日(水) 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

◎県市民税 第2期
◎国民健康保険税 第5期

納期限…8月31日(木)

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

8月
August

-  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。
- **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
場
持 ち
- ◆ **乳幼児健診**
場
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
<p>諏訪地区小児夜間急病センター（年中無休）</p> <p>■ 診療時間 毎日 午後7時～9時</p> <p>■ 診療科目 小児科 生後3か月以上 中学生以下</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談（月～金曜日）</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分</p> <p>面接希望は 事前にお電話ください。</p>	1	2	<p> 日本脳炎 (26年7月生:1回目(全地区) 28年8月に2回目を終了した (西堀・長地地区))</p> <p> 2歳児にここ教室 (27年7月生) 受付午前9時15分～9時30分</p> <p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>
<p>6</p> <p> 小野医院 ☎ 28-2776</p> <p> 小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p> 長地中央薬局 ☎ 26-2522</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	7	8	9	10
<p>13</p> <p> 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</p> <p> 前川歯科医院 ☎ 22-3871</p> <p> ウエルシア薬局 ☎ 26-2512</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>14</p> <p> 信濃医療福祉センター ☎ 27-8414</p> <p> 溝口歯科診療所 ☎ 27-3838</p> <p> 土田薬局 ☎ 28-3232</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>15</p> <p> 山崎医院 ☎ 22-3287</p> <p> 三井歯科医院 ☎ 23-8427</p> <p> 山一小口薬局 ☎ 23-2206</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>16</p> <p> 川岸医院 ☎ 22-2562</p> <p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> アポロ歯科医院 ☎ 23-8100</p> <p> 川岸薬局 ☎ 24-3103</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>17</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>
<p>20</p> <p> 祐愛病院 ☎ 23-0222</p> <p> ララ歯科医院 ☎ 21-1555</p> <p> しなの調剤薬局 ☎ 75-5993</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	21	22	23	24
<p>27</p> <p> 小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068</p> <p> 早出歯科医院 ☎ 28-0024</p> <p> コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>28</p> <p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>29</p> <p> 四種混合 (29年4月生) 28年7月に3回目を終了した 人を含む (西堀・長地地区以外)</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>30</p> <p> 3～4か月児健診 (29年4月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p> <p> 9～10か月児健診 (28年10月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>31</p> <p> 日本脳炎 (26年7月生:2回目(全地区) 28年8月に2回目を終了した (西堀・長地地区))</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p> <p> 離乳食教室(こっくん) (29年3月～4月生) 受付午前9時30分～9時50分</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>