

イルプラザ・カルチャーセンター 春の講座

楽しく思いを調べにのせて **短歌講座** ～思いがけない自分との出会い～

期日…5月9日・16日・23日・30日、6月6日  
毎週水曜日(全5回)

時間…午前10時～正午(毎回)

定員…10名(先着順。定員になり次第締め切り)

講師…湊 明子さん(日本歌人クラブ会員)

参加費…1,000円



申込み…4月4日(水) 午前9時から、カルチャーセンター  
窓口・電話にて受付。受講料を添えてお申し込みくだ  
さい。5月7日(月)締切。(4月10日は休館)

※受付初日の電話申し込みはできません。 **託児あり**

※市外にお住まいの人は、11日(水)から受付。

※託児を希望する人は、申し込み時にご予約ください(先  
着10名)。

申込み・問合せ●イルプラザ・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) 春期講座 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ます。

受講料(保険料込) …①・②一般2,300円(春・夏連続講座  
全14回 ただし①中学生以下1,300円)、③～⑥1,000円、  
⑦～⑩1,150円 ※②・③・⑥は別途教材費などあり。

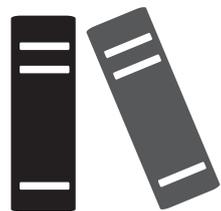
申込み…4月3日(火) 午後6時30分から受付(先着順、定員  
になり次第締め切り)。受講料などを添えてお申し込みく  
ださい(電話での仮受け付けもします)。対象者外の方は、  
4月5日(木)午前9時から受け付けます(必ず電話で申し込  
み状況を確認してから来館してください)。

※受講希望者が5名未満の場合は、その講座は行いません。

講座名	期 間	時 間	定員	会 場
①MINAKOIわっさか踊り (春・夏連続講座)	4月17日～7月24日(5/1休み) [火曜・全14回]	午後7時～8時30分	30名	勤青ホームほか
②テニスに挑戦!【硬式】 (春・夏連続講座)	4月19日～7月26日(5/3休み) [木曜・全14回]	午後7時30分～9時30分	30名	市営庭球場
③ボルダリング体験	4月16日[月曜・全1回]	午後7時30分～9時30分	12名	勤青ホーム
④今日から私も英会話(初級編)	4月16日～6月4日(4/30休み) [月曜・全7回]	午後7時30分～9時	15名	勤青ホーム
⑤アメリカ人講師と楽しい英会話 (中級編)	4月19日～6月7日(5/3休み) [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
⑥美味しく!ハーブを楽しもう	6月1日～8日[金曜・全2回]	午後7時～8時30分	10名	勤青ホーム
⑦ピラテス	4月16日～6月4日(4/30休み) [月曜・全7回]	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
⑧ビューティー・パワーヨガ	4月17日～6月5日(5/1休み) [火曜・全7回]	午後7時～8時30分	30名	勤労会館
⑨有酸素&骨盤(ボン)体操	4月19日～6月7日(5/3休み) [木曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑩ZUMBA(ズンバ)	4月20日～6月8日(5/4休み) [金曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム

★ウェルワーク本人会員は、受講後に申請をすると、受講料の一部を助成します。詳しくは事務局窓口まで。

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010



大切な本づくり  
安心しておまかせください。

自伝・句集・歌集・作品集・社史・校史・機関誌・年鑑 など

**中央印刷株式会社**

〒394-0048 岡谷市川岸上1丁目1-20  
TEL(0266)22-5551(代) FAX(0266)24-0304  
URL <http://www.chuo-print.com>

【本社】

東京都豊島区西高松1-10-2 NH西池袋ビル5階

行  
政

健  
康

環  
境

仲  
間

広  
告

川岸公民館 生活講座

野菜ソムリエプロから教わる☆大人☆のお料理教室&上達講座



野菜のスペシャリスト 戸谷澄子先生の料理教室。大好評につき、今年はさらにグレードアップ↑「おとな」の5回コース、お料理を極めましょう! 申し込みはお早めに! (料理の写真はイメージです)



期日…5月12日、7月7日、9月1日、11月3日、平成31年2月2日 毎回土曜日(全5回)

時間…午前10時～午後1時(毎回)

対象…市内在住・在勤の成人(性別問わず)

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)  
※子どもさんの参加は、見学のみとなります。

講師…petit・accueil主宰  
日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ  
戸谷 澄子さん

持ち物…エプロン、三角巾、手ふき用タオル、筆記用具



申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

【5月】おいしい飲茶～絶対失敗しないサクサクジューシーな春巻～  
【7月】真夏を乗り切る! スタミナ満点・ピリ辛お料理!  
【9月】「ワイン料理」でオシャレな大人の時間☆  
【11月】☆Merry Christmas☆ パーティー料理でHappy Christmas♪  
【2月】「手まり寿司」でホッコリひな祭り♪

参加費…5,000円(受講料200円×5回・材料費800円×5回)  
※申し込み時に集金。  
※5回参加を原則としますが、あらかじめ都合の悪い日がわかっている場合は、受付時にお知らせください。出席回数分の費用を集金します。5回分の申し込み後に、欠席する日が出てしまった場合の返金はできませんので、ご了承ください。

申込み…4月9日(月)～27日(金)の午前8時30分～午後5時15分に、窓口か電話で氏名・住所・電話番号・年齢(年代)をご連絡ください。窓口を優先します(ただし、窓口と並んでも定員に達した時点で受付を終了します)。

第59回 諏訪湖開き 4月15日(日) 午前10時30分～

観光シーズンの幕開けと諏訪湖の安全祈願のイベントです。遊覧船の無料乗車券配布(先着150名)や、苗木の無料配布などのサービスがありますので、ご家族そろってお出かけください。  
場所…諏訪湖岡谷港(下浜港棧橋)

問合せ●岡谷市観光協会 ☎23-4854



今月の子育てキーワード(中学校期)『子育ては 子どもの気持ちの 理解から』

忙しい親が多く、子どもの話をじっくり聞いてあげられないことが多くなっています。今、自分の子どもはどんな気持ちで話しているか、常に気にかけていきましょう。 ～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

広告



ヤマハ音楽・英語教室

春の無料体験レッスン開催中!



音楽教室

1歳…4/10・17・24(火) 10:00  
2歳…4/10・17・24(火) 11:00  
年少…4/15(日) 10:00  
4/24(火) 16:30  
年中長…4/15(日) 11:15  
4/28(土) 13:00

英語教室

1歳…4/10・17・24(火) 10:00  
2歳…4/10・17・24(火) 11:00  
年少…4/13・20・27(金) 16:00  
年中長…4/12・19・26(木) 17:10

個人レッスン

★ピアノ ★ギター  
★フルート ★サクソ  
★クラリネット ★ウクレレ  
★ヴァイオリン  
★金管楽器

30分無料体験受付中

ヤマハシニア向け新コース

青春ポップス

“カラオケ以上、レッスン未満”

新しい歌の楽しみ方

●会場：フォレストモール  
●50～80代のグループレッスン

★無料見学日 4/11・25 水曜日 14:00～

事前お申し込み・お問い合わせは

(株) オグチ楽器

岡谷市神明町 3-1-3(フォレストモール内)  
☎0120-970-091

フォレストモール岡谷センター担当  
小尾口(こおぐち) 070-5078-2955

# ★★★★★★ 公民館 学習グループ 見学・体験会 ★★★★★★

湊・川岸・長地公民館では、4月を「学習グループ見学・体験期間」として、生涯学習のきっかけ作りに、各グループの活動を紹介しています。まずは興味のある活動を見学し、一緒に学んでみませんか？

見学・体験会は「集いの場、学びの場」。どなたでも参加できますので、見学・体験を希望する人は、事前に各公民館にお問い合わせください。



## 湊公民館 申込み・問合せ ☎22- 2300

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
<b>美術・工芸</b>	
パステル会(パステル画)	10、24日(火) 午前10時～
水燿会(水彩画)	第3水曜日 午後3時30分～
エコアートクラフト(エコクラフト)	9、23日(月) 午前9時30分～
<b>音楽</b>	
すももの会(大正琴)	3日(火) 午後7時～
湊の風ケーナサークル(ケーナ)	第1・3金曜日 午前10時～
ゆきとうげ(樹音)	7、21日(土) 午前10時～
世紀会(篠笛)	第1・3木曜日 午前10時～
<b>自然・趣味</b>	
山っ湖茶会(茶道)	火曜日 午後1時30分～
湊歴史研究会(湊の歴史研究)	不定期
わいわいワインCLUB (ワイン全般)	第4金曜日 午後7時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
<b>書芸・文学</b>	
清遼会ペン習字湊(ペン習字・筆ペン習字)	10、24日(火) 午後1時～
楽書クラブ(創作書道)	第2木曜日 午後1時30分～
みずうみ短歌会(短歌)	12日(木) 午前10時～
<b>運動系(体操・ダンスなど)</b>	
リフレッシュみなど(3B体操)	5、19日(木) 午前10時～
湊ダンスクラブ(社交ダンス)	毎週月曜日 午後7時～
湊ロコモ体操の会(ロコモ体操)	11、25日(水) 午後1時30分～
りんどう湊教室(スポーツ吹矢)	5、19日(木) 午後7時～

## 川岸公民館 申込み・問合せ ☎23- 2200

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
<b>美術・工芸・教養</b>	
糸と針の会(パッチワーク)	3、17日(火) 午後7時～
清友会(ペン習字)	9日(月) 午後7時～
パステル画会(パステル画)	第2・4水曜日 午後7時～
<b>料理</b>	
男の料理倶楽部(料理)	6日(金) 午後7時～
食改すずしる(食生活改善)	不定期
<b>音楽</b>	
ウクレレオハナ(ウクレレ演奏)	第2・4火曜日 午後7時～
ウッディーエコーズ(コカリナ吹奏)	13、20日(金) 午後1時30分～
すずらんの会(大正琴)	6日(金) 午前10時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
<b>運動系(体操・ダンスなど)</b>	
川岸気功の会(気功)	10、24日(火) 午前10時～
川岸太極拳の会(太極拳)	第2・3・4月曜日 午後7時～
川岸真向会(健康体操)	5、19日(木) 午後1時30分～
川岸ヨーガの会(ヨーガ)	11、25日(水) 午後7時～
3Bレディース(3B体操)	13、20、27(金) 午後7時30分～
手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	12、26日(木) 午前10時～
のびのび体操(健康体操)	3、17日(火) 午前10時～
ゆっくり3B (3B体操)	4、18日(水) 午後1時30分～

※ 「〇〇の指導をしたい」、「仲間を集めて活動をしたい」、「〇〇講座をやってほしい」などのご意見・ご相談も随時受け付けています。

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

Photo左) N-BOX G・EX Honda SENSING  
0.66L 型式:DBA-JF3 CVT(トルクコンバーター付)車/FF 車本体価格 **1,596,240円\***  
(消費税8%込み)  
上記価格には写真のディーラーオプションの価格は含まれておりません。

Photo右) N-BOX Custom G・EX ターボ Honda SENSING  
0.66Lターボ 型式:DBA-JF3 CVT(トルクコンバーター付) 車本体価格 **1,949,400円\***  
(消費税8%込み)  
上記価格には写真の有色色及びディーラーオプションの価格は含まれておりません。

Photo(左/右):ディーラーオプション(N-BOX専用 8インチ プレミアム インターナビ(VXLU-185NB):199,800円(取付工賃等別途))装着車

お客様のご来店をお待ちしております。

Photo(左):N-BOX G・EX Honda SENSING(FF) ボディカラーはモーニングミストブルーメタリック  
Photo(右):N-BOX Custom G・EX ターボ Honda SENSING(FF) ボディカラーはプレミアムブルーメタリック(有彩色:32,400円) ボディカラーはプレミアムブルーメタリック(有彩色:32,400円)

### Honda Cars 松本東 岡谷店

TEL.0266-78-6120 <http://www.hondacars-matsumotohigashi.jp/>  
〒394-0035 岡谷市天竜町2-2-32 営業時間/9:00～19:00 休日/水曜日

★車本体価格は消費税(8%)込みの価格です。消費税以外の税金、保険料、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は別途申し受けます。  
■車両本体価格には、応急/パンク修理キット・ジャッキ・標準工具の価格です。■販売店にセッティングする付属品は別途です。  
■車両本体価格には、特別装備以外のメーカーオプションのみ及びディーラーオプションの価格は含まれておりません。  
■ディーラーオプションの価格はメーカー希望小売価格(消費税8%込み)で参考価格です。販売価格は販売会社が独自に定めております。■車両本体のみでもご購入いただけます。■写真は印刷のため、実際の色とは異なります。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

行政

健康

環境

仲間

広告

長地公民館

申込み・問合せ ● ☎27-8080

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
<b>絵画・手芸</b>	
長地水墨・俳画の会(水墨画・俳画)	9、23日(月) 午後1時～
長地手まりの会(手まり作り)	5、19日(木) 午後1時30分～
長地きりえ会(きり絵)	11日(水) 午前10時～
パステルアートの会(パステル和みアート)	11日(水) 午後1時～
フォトクラブ花明かり(写真)	11日(水) 午後7時～
スワクリエーティブ絵手紙の会(絵手紙)	9日(月) 午前9時30分～
<b>音楽</b>	
岡谷せせらぎ会(コーラス)	毎週火曜日 午後7時～
オカリナPIP(オカリナ演奏[初心者向け])	14日(土) 午前10時～
長地オカリナ・カナデール(オカリナ演奏)	10、24日(火) 午前10時～
長地歌唱会(童謡・唱歌)	9、23日(月) 午後1時30分～
<b>書芸</b>	
あんずの会(ペン習字)	4、18日(水) 午後1時30分～
長地キッズ☆習字くらぶ(書道[小中学生対象])	毎週火・水曜日 午後4時～
長地杏月会(書道)	11日(水) 午後1時30分～
書友会(書道)	10、24日(火) 午後7時～
芭蕉の会(百人一首)	17日(火) 午後1時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
<b>趣味・芸能</b>	
長地葉草愛好会(各種葉草の研究)	未定 要問合せ
スーちゃんの台湾家庭料理(台湾料理)	16日(月) 午前10時～
若草長香会(煎茶)	17、24日(火) 午前9時30分～
泉声会(謡曲・仕舞)	第2・4木曜日 午前10時～
<b>運動系(体操・ダンスなど)</b>	
エンジェルガールズ(キッズダンス[小学生対象])	毎週金曜日 午後5時～
岡谷フォークダンスの会(フォークダンス)	毎週月曜日 午後1時～
長地ロコモ体操(ロコモ体操&シナプロジ)	毎週金曜日 午後1時30分～
ゆったりyoga(ヨガ)	毎週金曜日 午前10時～
華・太極拳の会(太極拳)	3、17、24日(火) 午後1時30分～
リフレッシュ体操(健康体操)	毎週木曜日 午後1時30分～
女性の体幹トレーニング(トレーニング)	毎週金曜日 午後7時30分～
ほのぼの3B長地(3B体操)	12、19、26日(木) 午前10時～
太極拳・心(太極拳)	毎週水曜日 午後7時～
峰丈流護身武道(護身武術・空手)	毎週火曜日 午後6時～・土曜日 午前9時30分～

❁❁❁❁❁❁❁❁❁ やまびこ公園 4月のイベント ❁❁❁❁❁❁❁❁❁

❁やまびこ公園開園

日時…4月15日(日) 午前9時30分より  
有料施設営業開始

スカイラインミュウジウムも同日オープン

【開園当日のイベント】

- サマーボブスレーほか有料施設無料サービス(午前中のみ。バッテリーカーを除く)  
※マレットゴルフは、コースコンディションにより休止の場合があります。
- どんぐりポップ 乗車無料(正午の受付まで)
- しいたけほだぎ特売
- レストランメニュー ラーメン・カレー半額



- スカイラインミュウジウム 入館無料  
※岡谷市民限定…広報おかや4月号(本誌)を持参してください。
- 太鼓演奏(朱雀)
- とん汁サービス(お昼ごろ予定)



❁スカイラインミュウジウム スプリングフェスティバル

期日…4月29日(日・祝)  
トークショー、お宝市など、詳細はホームページをご覧ください。



問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

広告

住まいの困りごと、リフォームのご相談は  
**まるごと岡谷酸素へ!**



水まわり(キッチン・バス・トイレ)を中心とした、さまざまなリフォームを行っております。お気軽にご相談ください!

**岡谷酸素株式会社 岡谷営業所** 岡谷市湖畔2-3-7 TEL: 0266-22-4931