

川岸公民館 生活講座

3つの「B」がつく用具：ボール、ベル、ベルターを使って、音楽に合わせて体を動かす3B体操。楽しく、気軽に、無理なく…年齢や性別を問わず、だれでもかんたんにできます。今月は2つの講座をご紹介します。



ボール

ベル

ベルター

だれでも簡単!! リズムに乗って楽しくダンス!!

3B体操 無料体験講習会

まだ歩けない赤ちゃんから小学生、おとなまで、だれでも楽しめます。この機会にぜひ参加して、体験してみてください。

	成人女性の部	幼児の部	親子の部
期日	6月5日・12日・19日(毎週火曜)	6月4日・11日・18日(毎週月曜)	6月11日・25日(毎回月曜)
時間(毎回)	午後1時30分～3時	午後4時30分～5時30分	午前10時～11時
対象(市内在住)	成人女性	3才～小学生	親子(乳幼児～未就園児と保護者)
定員	各部20名(先着順。定員になり次第締め切ります)		
講師	宮下のり子さん	中島久子さん、星野千枝子さん、宮下のり子さん	

※出られる日・時間だけの参加も可能ですが、必ずお申し込み時にお知らせください。

持ち物…運動のできる服装、室内シューズ(はだしでもOK)、汗ふき用タオル、飲み物

申込み…5月1日(火)～31日(木)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)をご連絡ください。

手軽でかんたん! 楽しくダンス!

「3B体操」でリフレッシュ&ダイエット

学習グループ「3Bレディース」のみなさんと一緒に、音楽に合わせて、運動不足の解消、ストレス発散、ダイエットなど…。「体験」「お試し」大歓迎、お気軽にどうぞ。

期日…6月22日(金)・29日(金)(全2回)

時間…午後7時30分～9時(毎回)

※基本的に2回セットです。出られる日・時間だけの参加も可能ですが、必ずお申し込み時にお知らせください。

定員…20名(先着順。定員になり次第締め切ります)

参加費…無料

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

講師…宮澤みな子さん、「3Bレディース」のみなさん

持ち物…運動のできる服装、室内シューズ、汗ふき用タオル、飲み物

申込み…5月7日(月)～6月21日(木)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)をご連絡ください。

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

***** イルフプラザ・カルチャーセンター 春の講座 *****

「タブレット基礎講座～知って得する活用術～」

人気のタブレット端末を使いこなそう! 初心者向けの講座です。基本操作から設定方法や、音声入力などの暮らしに役立つ便利な使い方まで学びます。



期日…6月5日(火)・6日(水)・7日(木)(全3回)

時間…午後2時～4時(毎回)

定員…15名(先着順。定員になり次第締め切ります)

参加費(テキスト代込) …

①タブレットを持っている人: 1,518円

②タブレットを借りたい人: 4,650円

講師…小笠原雅江さん(スキルアップスクール岡谷校講師)

申込み…5月1日(火)の午前9時から窓口・電話にて受付。

費用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。5月29日(火)締切。

※5月6日(日)までは市内在住の人のみ受付

※託児(概ね0～5才)を希望する人は、申し込み時にお申し出ください。先着10名まで。

※対象機種はiPad限定です。

託児あり

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・岡谷M50会 共催講座
初心者向け 簡単! マジック入門講座

期日…6月14日・21日・28日、7月5日(毎週木曜 全4回)
時間…午後7時～8時30分
対象…18歳以上の人
定員…20名(定員になり次第締め切り)
講師…「岡谷M50会」のみなさん



トランプ・ハンカチ・ロープ・新聞など身近なものでできるマジックや、舞台上で映えるマジックなどを紹介。どなたでも楽しめます。

受講料…1,000円 材料費…500円
持ち物…筆記用具・ハンカチ・ポケットティッシュ
申込み…5月17日(木) 午前10時から窓口・電話にて受付。
受講料、材料費を添えてお申し込みください。受付初日の電話申し込みはできません。6月8日(金)締め切。

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

こどものくに
0123 5・6月のイベント



- ♣食事講座(5月1日(火)より申込み開始)
調理実習(保護者)と試食(子どもと一緒に) 託児あり
日時…5月29日(火) 午前10時～11時45分
対象…保護者
- ♣ベビーダンス講座(5月28日(月)より申込み開始)
抱っこひもで赤ちゃんを抱っこしながら、音楽に合わせて踊るベビーダンスで、母子の絆を深めましょう。寝かしつけ・ぐずりにも効果的です。
日時…6月27日(水) 午前10時～11時
対象…首がすわった3か月～1歳半前後の子どもと保護者(抱っこひも or スリングが必要)
講師…半場 佳子さん

申込み…こどものくに窓口にて午前9時30分より受付
(電話でも受け付けます)

こどものくにへ遊びに行こう!

利用できる人…0歳～3歳までの就園前の子どものとその保護者。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。)
※4月から新しいカード(オレンジ色)に変わりました。

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

5月 4日(金)	リズム運動遊び	午前11時～
10日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
14日(月)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
16日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
18日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
22日(火)	歯っぴー相談	午前10時30分～
24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～
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

今月の子育てキーワード(高校期)

大人として対等な立場で付き合うことに、心がけましょう。また、社会に出る準備として、働くことの意味や尊厳、自分の言動には責任を持つことを教えましょう。
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

広告

大切な本づくり
安心しておまかせください。

- ❖ 人生の節目に…自伝
- ❖ オリジナル書籍…句集・歌集・作品集
- ❖ 新たな未来へ…社史・校史
- ❖ 活動の足跡となる…機関誌・年鑑 など

中央印刷株式会社

〒394-0048 長野県岡谷市川岸上1丁目1-20
TEL (0266) 22-5551(代) FAX (0266) 24-0304
URL <http://www.chuo-print.com>
【本社】〒171-0042 東京都豊島区高松1丁目10番2号 NH西池袋ビル5F
TEL (03) 3973-0201(代) FAX (03) 3973-0251

株式会社 中央企画

〒394-0048 岡谷市川岸上1丁目1-20
TEL (0266) 21-7620(代) FAX (0266) 21-5315
URL <http://www.chuonet.co.jp>

妊婦健診
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

乳幼児健診等
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・ファーストブック申込書（9～10か月児健診のみ）
～1歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
～2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。

相談に関するお問い合わせは——健康推進課（内線 1191）まで

金	土
3 4 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 山田歯科医院 ☎ 22-2131 ウエルシア薬局 ☎ 26-2512 （株）シンニチ設備 ☎ 22-1365	5 信濃医療福祉センター ☎ 27-8414 あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414 ウエルシア薬局 ☎ 26-2512 （株）浜パイピング ☎ 23-6885
11 （株）林鉄工設備 ☎ 23-3197	12 （株）イワナミ ☎ 22-2222
18 旭設備（株） ☎ 23-3764	19 （株）アイテック ☎ 23-8500
25 離乳食教室〈ばくばく教室〉 （29年5月～6月生） 受付午前10時～10時30分 松澤工業（株）岡谷支店 ☎ 27-7642	26 信和設備（株） ☎ 22-3302

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	9日(水)午前9時～正午 庁舎202会議室
無料法律相談 【予約制】	15日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：相馬弘昭 弁護士 ※6月分予約：5月16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1277）
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
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】 9日(水)・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】	15日(火)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】	15日(火)午前10時～午後3時50分（1人約50分） 問合せ：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】 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	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				
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

2回目 ▶ 5月11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】

5月16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

- ◎軽自動車税 第1期
 - ◎国民健康保険税 第2期
- 納期限…5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

5月

May

-  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
受付時間
持ち場
- ◆乳幼児健診
持ち場
※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
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 生後 3 か月以上 中学生以下 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699	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 面接希望は 事前にお電話ください。	1 （株）アイテック ☎ 23-8500	2 杉村設備（株） ☎ 27-8632	3 平林医院 ☎ 22-3952 山岡歯科医院 ☎ 22-2472 やまびこ薬局 ☎ 21-2144 （有）ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
6 今井整形外科 ☎ 28-9933 牛山医院歯科 ☎ 22-6422 ウエルシア薬局 ☎ 26-2512 （株）上條電設工業 ☎ 23-5330	7 松澤工業（株）岡谷支店 ☎ 27-7642	8 BCG （29年11月生） 信和設備（株） ☎ 22-3302	9 1 歳 6 か月児健診 （28年10月生） 受付午後 1 時～1 時 20 分 （株）総設工業 ☎ 28-8504	10 日本脳炎 （27年4月生：1 回目） 29年5月までに2回目を終了し 2 歳児にこにこ教室 （28年4月生） 受付午前 9 時 15 分～9 時 30 分 （有）三善工業 ☎ 23-3446
13 牛山医院 ☎ 78-1192 しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500 マツモトキヨシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080 （株）オスガ設備 ☎ 27-6622	14 育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時 岡谷酸素（株） ☎ 22-4931	15 四種混合 （生後 3 か月から） 29年4月までに3回目を終了し た人を含む 〔西堀・長地地区〕 （有）丸竹下島商店 ☎ 22-2406	16 3 歳児健診 （27年4月生） 受付午後 1 時～1 時 20 分 十和設備（株） ☎ 24-0182	17 ほっこり子育て応援講座 （29年9月～10月生） 受付午前 9 時 30 分～10 時 00 分 水道建設（株） ☎ 23-2662
20 つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635 高市薬局 ☎ 22-0781 杉村設備（株） ☎ 27-8632	21 （有）ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	22 四種混合 （生後 3 か月から） 29年4月までに3回目を終了し た人を含む 〔西堀・長地地区以外〕 （株）シンニチ設備 ☎ 22-1365	23 3～4 か月児健診 （30年1月生） 受付午後 1 時～1 時 20 分 （株）浜パイピング ☎ 23-6885	24 日本脳炎 （27年4月生：2 回目） 29年5月までに2回目を終了し （株）上條電設工業 ☎ 23-5330
27 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 前川歯科医院 ☎ 22-3871 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 （株）総設工業 ☎ 28-8504	28 育児相談・母乳相談 受付午前 9 時 30 分～11 時 （有）三善工業 ☎ 23-3446	29 （株）林鉄工設備 ☎ 23-3197	30 9～10 か月児健診 （29年7月生） 受付午後 1 時～1 時 20 分 （株）イワナミ ☎ 22-2222	31 （株）オスガ設備 ☎ 27-6622