

おかやのカルチャー

おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの
講座・イベント情報をお届けします

〜〜〜〜〜〜 カルチャーセンター 季節の教養講座 〜〜〜〜〜



相撲講座

〜これであなたも相撲通〜



長野県出身力士“御嶽海”が活躍して、県内でも大いに盛り上がっている相撲。知っていそうで、知らない相撲のあれこれ! 全4回の講座で、相撲の歴史や技を、みんなで楽しく学んでみませんか? これからの相撲観戦に役立ちますよ!

日時	内容	講師
11月10日(日) 午後1時〜3時	木曾の相撲と御嶽海	木曾町教育委員会 長野県相撲連盟 副理事長 安藤 均さん
11月17日(日) 午後1時〜3時	相撲の基礎動作と 基本となる技解説	諏訪湖エリア まちなか観光案内人 宮坂 源重さん
11月24日(日) 午後1時〜3時	諏訪大社と相撲	合同会社 南信州米俵保存会 酒井 祐司さん
12月1日(日) 午後1時〜3時	土俵づくりと藁細工 について	

場所…カルチャーセンター 第7研修室

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…1,000円(4回分)

申込み…10月15日(火)の午前10時から受付。カルチャーセンター窓口にて受講料を添えてお申し込みください。16日(水)から電話・電子申請(QRコードから)による仮受け付けも行います。11月5日(火)締切。なお、10月29日(火)までは市内在住・在勤の人のみ受け付けます。



香りで華やぐディフューザー講座

火も電気も使わずに手軽に香りを楽しめるディフューザーに、お花を飾ったスティックをさして…。見た目も香りも癒される、自分だけのデコディフューザーを作りませんか? プレゼントにもおすすめです。



日時…11月6日(水) 午後7時〜9時

場所…カルチャーセンター 工作室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…DECO DIFFUSER認定講師 後藤 あいさん

費用…3,700円(受講料+材料費)

申込み…10月9日(水)の午前10時から受付。カルチャーセンター窓口にて費用を添えてお申し込みください。10日(木)から電話・電子申請(QRコードから)による仮受け付けも行います。11月1日(金)締切。なお、10月15日(火)までは市内在住・在勤の人のみ受け付けます。



たった1本のナイフで創る ソープカービング カービングは専用ナイフで繊細な彫刻を施す“魅惑のアート”

石けんをナイフ1本で彫る手軽さ、仕上がりりの美しさを、あなたも体感してみませんか?



期日…11月13日・20日・27日 毎週水曜日(全3回)

時間…【昼の部】午後1時〜3時

【夜の部】午後7時〜9時

場所…カルチャーセンター 第7研修室

定員…各部12名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…カービング認定講師 熊木 英二さん

費用…2,000円(3回分 受講料+材料費)

申込み…10月9日(水)の午前10時から受付。カルチャーセンター窓口にて費用を添えてお申し込みください。10日(木)から電話・電子申請(QRコードから)による仮受け付けも行います。11月5日(火)締切。なお、10月15日(火)までは市内在住・在勤の人のみ受け付けます。



申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404



令和元年度 岡谷市文化祭

入場無料



行事名	日 時	会 場
作品展	10月19日(土)・20日(日) 午前9時～午後5時(20日は午後3時30分まで)	長地公民館
	10月25日(金)～27日(日) 午前9時～午後9時30分(27日は午後4時まで)	カルチャーセンター
	10月26日(土)・27日(日) 午前9時～午後5時(27日は午後3時まで)	湊公民館
	11月10日(日) 午前8時30分～午後3時	川岸公民館

行事名	日 時	会 場
芸能祭	10月26日(土) 午後1時開演	長地公民館
	10月26日(土) 午後1時開演	湊公民館
	11月10日(日) 午前9時開演	川岸公民館

文化祭は、カルチャーセンターや各公民館で活動している、学習グループなどの活動の成果を披露する場です。
多くのみなさんのお越しをお待ちしています。

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404 / 湊公民館 ☎22-2300 / 川岸公民館 ☎23-2200 / 長地公民館 ☎27-8080



【岡谷市文化祭作品展企画】学習グループのみなさんと作る 作品展 料理講座



作品展を見ながら、楽しい料理講座にも参加しませんか？
場所…カルチャーセンター 調理実習室
申込み…10月1日(火) 午前10時から窓口にて受付。材料費を添えてお申し込みください。先着順で定員になり次第締め切ります。初日は電話による申し込みはできません。10月21日(月)締切。※両コース同時に申し込みます。

講 座 名	日 時	定員	講 師	材料費	持ち物
A：カフェごはんはいかが アスパラとベーコンのキッシュ、マッシュルーム入りボンゴレロッソ、魚のポアレ、季節の野菜サラダ、コーヒーほか	10月26日(土) 午前10時～午後1時	10名	笠原 邦子さん ほか学習グループ 「おもてなしキッチン」のみなさん	1人 1,000円	エプロン 三角巾
B：台湾料理に挑戦 もち米・豚肉の真珠焼売(珍珠焼賣)、台湾湯葉の和え物(涼伴腐竹)、ホワイブラックのタピオカミルクティ(珍珠奶茶)	10月27日(日) 午前10時～午後1時	10名	王 崇娟さん ほか学習グループ 「台湾料理愛好会」のみなさん	1人 1,000円	

申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 秋期講座 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) …①500円、②650円、③～⑤1,000円、⑥～⑪1,150円
※別途教材費などがかかる講座もあり(500円～1,200円)
申込み…10月1日(火) 午後6時30分から窓口・電話にて受付。身分証を持参し、費用を添えてお申し込みください(先着順、定員になり次第締め切り。今年度より初日は窓口のみ)。対象者外の方は、10月3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名未満の場合は行いません。

講 座 名	期 間	時 間	定員	会 場
①クラフトテープでカゴ作り(初心者向け)	10月18日[金曜・全1回]	午後7時～9時	6名	勤青ホーム
②お家で作れる「韓国海苔巻き」と「チーズハットグ」	10月28日[月曜・全1回]	午後7時～9時	12名	勤青ホーム
③やさしい韓国語会話(初級・実践編)	10月16日～11月27日[水曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
④アメリカ人講師と楽しい英会話(中級)	10月17日～11月28日[木曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
⑤クラフトテープでバッグ作り(応用編)	10月25日・11月1日[金曜・全2回]	午後7時～9時	12名	勤青ホーム
⑥ピラテス	10月21日～12月9日(11/4休み) [月曜・全7回]	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
⑦ビューティー・パワーヨガ	10月15日～12月3日(10/22休み) [火曜・全7回]	午後7時～8時30分	25名	勤青ホーム
⑧テニスに挑戦！(硬式)	10月10日～11月21日(木曜・全7回) ※雨天中止	午後7時30分～9時30分	30名	市営庭球場
⑨簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	10月17日～11月28日[木曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑩ZUMBA(ズンバ)	10月18日～11月29日[金曜・全7回]	午後7時30分～8時45分	25名	勤青ホーム
⑪秋のデザート「アップルパイ&栗とナッツのパウンドケーキ」	10月30日・11月6日[水曜・全2回]	午後7時～9時	12名	勤青ホーム

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

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

保健診等
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）
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）
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 旭設備(株) ☎ 23-3764	4 5 アイテック(株) ☎ 23-8500
10 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	11 12 信和設備(株) ☎ 22-3302
17 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	18 19 丸竹下島商店(有) ☎ 22-2406
24 離乳食教室〈ごっくん教室〉 (31年5月～6月生) 受付午前9時30分～10時 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	25 26 シンニチ設備(株) ☎ 22-1365

●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 巡回相談(川岸支所)
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：毛利正道 弁護士 ※11月分予約：10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・休日)[予約制]	ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：44歳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)	2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)
ひきこもりの状態にある 人やそのご家族の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課(内線1254)
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	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

1回目 ▶ 10月11日(金) 午後1時30分～3時
オリエンテーション、妊娠中の口腔衛生・栄養など

—————*

女性のための健康相談 [予約制]

予約受付時間(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15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3期
- ◎国民健康保険税 第7期

納期限…10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

10月
October

-  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
保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。
- 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	2	
		 BCG (H31年4月生)  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	 1 歳 6 か月児健診 (H30年3月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  十和設備(株) ☎ 24-0182	 2 歳児にこにこ教室 (H29年9月生) 受付午前 9 時 15 分～9 時 30 分  水道建設(株) ☎ 23-2662
6	7	8	9	10
 小野医院 ☎ 28-2776  土田歯科医院 ☎ 28-3001  長地中央薬局 ☎ 26-2522  杉村設備(株) ☎ 27-8632	 (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	 日本脳炎 (H28年9月生:1回目) H30年10月までに2回目を終了した人  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	 3 歳児健診 (H28年9月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	 四種混合 (生後3か月から) H30年9月までに3回目を終了した人を含む 〔西堀・長地地区〕  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
13	14	15	16	17
 諏訪共立病院 ☎ 28-2012  浦野歯科医院 ☎ 22-2854  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (株)総設工業 ☎ 28-8504	 今井整形外科 ☎ 28-9933  太田歯科医院 ☎ 22-4648  ウエルシア薬局 ☎ 26-2512  (有)三善工業 ☎ 23-3446	 育児相談 受付午前 9 時 30 分～11 時  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	 3～4 か月児健診 (R1年6月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  (株)イワナミ ☎ 22-2222	 四種混合 (生後3か月から) H30年9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)オスガ設備 ☎ 27-6622
20	21	22	23	24
 溝口医院 ☎ 27-6266  大滝歯科医院 ☎ 22-5678  永田薬局 ☎ 27-8123  十和設備(株) ☎ 24-0182	 水道建設(株) ☎ 23-2662	 祐愛病院 ☎ 23-0222  さつき歯科医院 ☎ 27-5858  しなの調剤薬局 ☎ 75-5993  旭設備(株) ☎ 23-3764	 9～10 か月児健診 (H30年12月生) 受付午後 1 時～1 時 20 分  (株)アイテック ☎ 23-8500	 日本脳炎 (H28年9月生:2回目) H30年10月までに2回目を終了した人を含む  杉村設備(株) ☎ 27-8632
27	28	29	30	31
 小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068  笠原歯科医院 ☎ 22-2837  コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	 育児相談 受付午前 9 時 30 分～11 時  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	 信和設備(株) ☎ 22-3302	 (株)総設工業 ☎ 28-8504