

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

ホストタウンプログラム岡谷 カルチャーセンター 生涯学習大学

東京五輪目前! 今こそ押さえておきたいオリンピックの価値とは。



東京2020オリンピック目前!
オリンピックの新たな魅力を発見
しましょう!

岡谷南高校出身、ボート競技でオ
リンピック4大会連続出場を果たした
岩本亜希子さんに、実際に参加した
選手にしかわからないエピソードや、
オリンピックの価値について語って
いただきます。お楽しみに!

日時...12月21日(土) 午後1時30分~3時30分

場所...カルチャーセンター 多目的ホール

定員...120名

講師...岩本亜希子さん

(ボート競技オリンピック4大会連続出場)

申込み...11月18日(月)の午前10時から受付。カル
チャーセンターの窓口、電話、インターネットによる
電子申請(QRコードから)で受け付け
ます。12月13日(金)締切。

聴講無料

要申込み



岡谷市文化祭

多彩な展示や舞台が楽しめます。
ぜひお越しください。

入場無料

展示部門

日本画、洋画、版画、書道、写真、陶芸など
会場...カルチャーセンター

◆第53回 岡谷展...11月7日(木)~10日(日)

上演部門

音楽、朗吟、舞踊、民謡、伝統芸能、演劇など
会場...カノラホール

◆第76回 市民音楽祭

11月3日(日・祝) 第1部:午前9時30分~
第2部:午後0時50分~

◆第47回 市民朗吟の夕べ

11月3日(日・祝) 午後7時~

◆第48回 市民舞踊祭

11月4日(月・振休) 午後1時~

◆第14回 おかや演劇祭

11月23日(土・祝)、24日(日)、29日(金)~
12月1日(日) ※開演時間は日により異なります。

◆第38回 市民伝統音楽芸能祭

12月8日(日) 午後1時~



カルチャーセンター・岡谷映像サークル共催事業

岡谷映像サークル ビデオ映画作品上映会 & おもしろ背景映像合成の紹介、実演デモ

9回目の本年は、会員の映像作品上映と、昨年好評だった、合
成技術を駆使してお好みの背景に希望する写真を合成してプレゼン
ト。また、4Kカメラやドローンなど、最新撮影機器の展示とあわせ
て、映像技術の進展を解説します。ぜひ、ご来場ください。

日時...11月9日(土) 午後1時30分~4時30分

場所...カルチャーセンター 多目的ホール

入場無料

●すてきな背景の前でポートレート写真撮影

●最新映像撮影機材の展示紹介

●ビデオ撮影・編集の相談

...午後1時30分~2時30分



申込み不要

【自主作品の上映プログラム】 午後2時30分~4時30分

- | | | |
|----------------------|------|-------|
| 1 「茅の輪くぐり」 | 有賀 清 | (8分) |
| 2 「朱に染まる」 | 牛山公乃 | (3分) |
| 3 「香嵐渓」 | 北條栄治 | (6分) |
| 4 「高原の草競馬」 | 片庭 博 | (10分) |
| 5 おもしろ背景映像合成の解説 | 牛山公乃 | |
| 6 「死霊の山」(鈴木峰映先生追悼作品) | | (10分) |
| 7 「翼あるもの」 | 柳沢康夫 | (6分) |
| 8 「SAKURA」 | 宮坂治之 | (6分) |
| 9 「越後 イヨボヤのまち」 | 柳沢康夫 | (15分) |



申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

カルチャーセンター 親子講座 親子で体験!! 甘酒講座 甘酒の不思議とおいしさを体験しよう

親子で米麴を使った甘酒を作ってみましょう! からだにやさしくておいしい、アルコールを含まない甘酒です。甘酒を使ったアレンジレシピ(パフェ)にもチャレンジ!



日時…12月7日(土) 午前10時～正午
場所…カルチャーセンター 調理実習室
定員…親子12組(先着順・定員になり次第締め切り)
※親子1組=大人と子ども合わせて3人までのグループ
(子どものみ、大人のみグループは受講不可)
子どもの対象年齢…4歳から12歳

講師…甘酒屋an's 白鳥 杏奈さん

費用…1人1,000円(大人・子ども同額。受講料+材料費)

申込み…11月5日(火)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。6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24日(日)締切。なお、11月17日(日)までは市内在住・在勤の人のみ受け付けます。



カルチャーセンター 冬の講座 自分で作るわら細工

自分で作った“しめ飾り”で新年を迎えませんか?
“猫ざぶとん”は鍋敷きとしても使えます♪猫の爪磨ぎとしてもぴったり♪



日時	内容	日時	内容
12月28日(土)	お正月のしめ飾り作り	1月11日(土)	猫ざぶとん作り 2回目
1月4日(土)	猫ざぶとん作り 1回目	1月25日(土)	猫ざぶとん作り 3回目

時間…午前10時～正午

場所…カルチャーセンター 第1和室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…合同会社 南信州米俵保存会 代表社員 酒井 裕司さん

費用…3,000円(受講料+材料費)

申込み…11月7日(木)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。8日(金)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。12月17日(火)締切。なお、11月24日(日)までは市内在住・在勤の人のみ受け付けます。

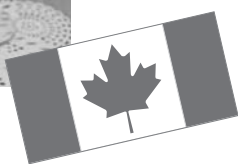


ホストタウンプログラム岡谷 ワインと料理でカナダにふれる



オリンピックも間近! 岡谷市はカナダを相手国としてホストタウン事業を展開しています。

今回は、カナダのワインと料理についての講座です。試食や試飲もしながら楽しく学び、カナダをより身近に感じてみてください。



日時…12月18日(水) 午後1時30分～3時30分

場所…イルフプラザ ミーティングルーム
(2階ボウリング場向かい)

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…長崎美知子さん(日本ソムリエ協会認定ソムリエ)
デイビス・ジムさん(カナダ出身)

受講料…1,000円

申込み…11月18日(月)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。19日(火)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。12月13日(金)締切。

※ワインの試飲がありますので、お車での参加はご遠慮ください。



カルチャーセンター

じっくり学習! 岡谷学に挑戦しよう!!

受講無料

岡谷をもっと知りたい、歴史に興味がある、定年退職後の生きがいを見つけない…そんなみなさんに、日本遺産に因んだ歴史を学ぶ全5回の講座です。得られた知識をぜひ、次世代へ語り継ぎましょう!!

日時	内容
12月13日(金) 午前10時~11時30分	開校式 ~「岡谷学とは」~ 日本遺産講座1 ~日本遺産認定の経緯~
12月20日(金) 午前10時~11時30分	日本遺産講座2 ~黒曜石鉱山と縄文人に出会う旅~
1月10日(金) 午前10時~11時30分	日本遺産講座3 ~縄文時代の文化の変化~
1月17日(金) 午前10時~11時30分	日本遺産講座4 ~弥生時代へ受け継がれるものづくりの文化~
2月28日(金)午前中	黒曜石関連施設見学 ※入館料 実費負担あり

場所…岡谷美術考古館 研修室
対象…概ね60歳以上の人
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…岡谷市文化財調査員 山田 武文さん
申込み…11月18日(月)の午前10時から受付。カルチャーセンター窓口にてお申し込みください。19日(火)から電話・電子申請(QRコードから)による受け付けも行います。12月2日(月)締切。なお、11月20日(水)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

川岸公民館 生活講座

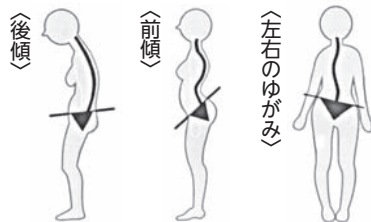
腰痛

骨盤先生による

肩こり

あれ!?不思議! 背筋ピン体操

全身の筋肉をゆっくりとやわらげてから、「背骨」「骨盤」の左右のバランスをやさしく整え、不調なところを正常な状態に戻していきます。
ゴムチューブも使います。



期日…11月11日・25日、12月9日・23日(全4回)
毎月月曜日

時間…午前10時~11時

対象…市内在住または在勤の人

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…カイロプラクター 藤澤 竹美さん

受講料…800円(初日に集金)

持ち物…運動のできる服装、飲み物

申込み…11月1日(金)午前8時30分から、公民館窓口または電話にて受付。

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

長地公民館 生活講座

ペン習字基本講座



年齢・経験を問わず、どなたでも参加できます。基本から練習するので、初心者も大歓迎! 年賀状など、生活に役立つスキルを楽しく学びましょう!



期日…11月20日、12月4日・18日(全3回) 毎回水曜日

時間…午後1時30分~3時30分

対象…市内在住または在勤の人

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…西澤 杏月さん(学習グループ「あんずの会」講師)

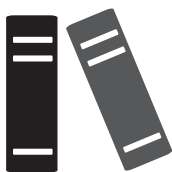
受講料…600円

持ち物…ボールペン

申込み…11月1日(金)午前8時30分より、公民館窓口または電話にて受付。11月18日(月)締切。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

広告



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

接種
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・ファーストブック申込書（9～10か月児健診のみ）
歳児にここに教室：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
1	2
(有)三善工業 ☎ 23-3446	(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197
7	8
水道建設(株) ☎ 23-2662	旭設備(株) ☎ 23-3764
4	15
(株)上條電設工業 ☎ 23-5330	松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
1	22
(株)オスガ設備 ☎ 27-6622	諏訪共立病院 ☎ 28-2012 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
8	29
離乳食教室（くばくば教室） （H30年11月～12月生） 受付午前10時～10時30分	30
杉村設備(株) ☎ 27-8632	(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	13日(水)午前9時～正午 庁舎 301A会議室
無料法律相談 【予約制】	19日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：藤森頼継 弁護士 ※12月分予約：11月20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】	20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】 13日(水)・27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）	20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】	19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	19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	13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 ▶ 11月8日(金) 午後7時～8時30分
出産準備用品の説明、体づくり・安産のコツ等



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）

くらしのカレンダー

11月
November

-  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
- ◆ **乳幼児健診**
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>今月の納税</p> <p>◎国民健康保険税 第8期 納期限…12月2日(月)</p> <p>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。</p> <p>問合せ●税務課（内線1135）</p>		<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>	
3	4	5	6		
<ul style="list-style-type: none">  釜口医院 ☎ 22-2089  ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220  マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  諏訪皮膚科クリニック ☎ 27-5388  アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477  盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<ul style="list-style-type: none">  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (H30年4月生) 受付午後1時～1時20分  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<ul style="list-style-type: none">  BCG (R1年5月生)  2歳児にここご教室 (H29年10月生) 受付午前9時15分～9時30分  十和設備(株) ☎ 24-0182 	
10	11	12	13	14	
<ul style="list-style-type: none">  よねやま内科クリニック ☎ 22-8863  小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883  矢崎薬局 ☎ 23-7125  (株)アイテック ☎ 23-8500 	<ul style="list-style-type: none">  育児相談 受付午前9時30分～11時  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<ul style="list-style-type: none">  四種混合 (生後3か月から) H30年10月までに3回目を終了した人を含む (西堀・長地地区)  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (H28年10月生) 受付午後1時～1時20分  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<ul style="list-style-type: none">  日本脳炎 (H28年10月生:1回目) H30年11月までに2回目を終了した人  ほっこり子育て応援講座 (H31年3月～4月生) 受付午前9時30分～10時00分  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	
17	18	19	20	21	
<ul style="list-style-type: none">  山崎医院 ☎ 22-3287  はつお歯科クリニック ☎ 23-8345  山一小口薬局 ☎ 23-2206  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<ul style="list-style-type: none">  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none">  四種混合 (生後3か月から) H30年10月までに3回目を終了した人を含む (西堀・長地地区以外)  (有)三善工業 ☎ 23-3446 	<ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (R1年7月生) 受付午後1時～1時20分  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<ul style="list-style-type: none">  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	
24	25	26	27	28	
<ul style="list-style-type: none">  林眼科医院 ☎ 28-6596  栗田歯科医院 ☎ 24-5756  御子柴薬局 ☎ 27-7056  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<ul style="list-style-type: none">  育児相談 受付午前9時30分～11時  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<ul style="list-style-type: none">  日本脳炎 (H28年10月生:2回目) H30年11月までに2回目を終了した人  水道建設(株) ☎ 23-2662 	<ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (H31年1月生) 受付午後1時～1時20分  旭設備(株) ☎ 23-3764 	<ul style="list-style-type: none">  (株)アイテック ☎ 23-8500 	