岡谷市育児ファミリー・サポート・センター

提供会員研修会　受講者募集

ファミリー・サポート・センターは、育児の手助けが必要な人（依頼会員）と手助けができる人（提供会員）が登録し、会員相互の子育て支援活動を行っています

新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期していた研修会です。感染症対策を実施し、開催します！

対象者　子育てに関心のある方

時　間　午後１時 30 分～３時（第６回は未定）

会　場　諏訪湖ハイツ大会議室（第１回はイルフプラザカルチャーセンター第 1･2 多目的ホール、第６回は未定）

定　員　25 名（定員になり次第締め切り）

応募要件　原則として次のいずれにも該当する方

① 市内にお住い又はお勤めが市内の方（20 歳以上）

② 働くお父さんお母さんを応援したい子ども好きな方

③ 全講座受講し提供会員として登録・活動できる方

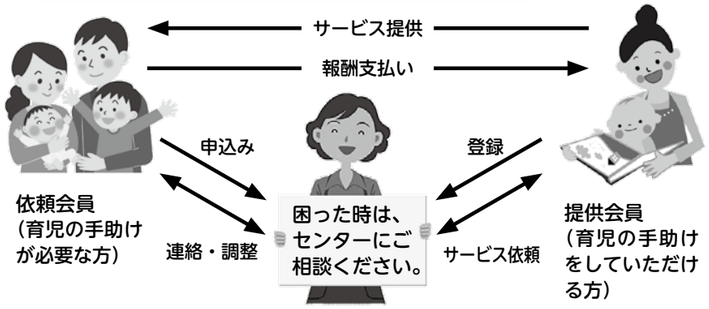
地域の中で支え合い、つながり合う子育て支援に皆さんのお力を貸してください

申込期限　**９月 30 日（水）**

講習日時

	月　日	講　座	講　師
第１回	10 月 15 日（木）	・小児看護　・安全確保のための措置	・看護師
第２回	10 月 22 日（木）	・保育の心　・子どもの遊び	・こどものくに館長
第３回	11 月 19 日（木）	・子どもの心の発達とその問題	・臨床心理士
第４回	11 月 26 日（木）	・災害時対応	・岡谷市危機管理室
第５回	12 月　3 日（木）	・子どもの栄養と食生活	・栄養士
第６回	12 月 10 日（木）	・救命講習（予定）	・岡谷消防署

育児ファミリーサポートセンターのしくみ



こんなとき助かります

- 就活や面接のとき
- 趣味活動などに参加するとき
- 学校行事のときの他兄弟の預かりなど

ご利用できません

- お子さんが病気の時
- 予防接種、検診の付き添い
- 朝から夕方までなどの長時間の預かり
- 宿泊を伴う預かり　等

報酬金額（お子さん１人につき）

利用時間	月～金曜日 8 時～ 18 時	土曜・日曜・祝日 8 時以前 18 時以後
報　酬	700 円／１時間	800 円／１時間

- 原則１対１の託児となり、複数預かりは対象外となります（兄弟姉妹お預かりは事前にご相談ください）。
- 複数預かり（団体）は社協が行っている“まゆっこサポートの団体保育”をご利用下さい。

【申込み・問合せ】
岡谷市育児ファミリー・サポート・センター　　市社協　事務局内　TEL 24−2121　FAX 24−3555

岡谷市社会福祉協議会

令和２年度　会費ご協力のお願い

会費募集期間　８月１日（土）～９月 30 日（水）

岡谷市社会福祉協議会では、行政、各区、各地区社協、民生児童委員、ボランティア、保健福祉、医療関係、介護保険事業所、企業等の皆さんのご協力を得ながら「みんなで築く、みんなの福祉、みんなの未来（あした）」をテーマに掲げ、地域福祉活動に取り組んでいます。

本会で計画した今年度の事業は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止や延期せざるを得ない状態でありましたが、感染状況が落ち着いていることを前提として、感染症対策を実施の上順次再開してまいります。

つきましては、地域福祉活動の貴重な財源である会費の納入を例年どおりお願いしていくことといたしました。厳しい状況の中ではありますが、主旨をご理解いただき、会費納入にご協力いただきますようよろしくお願い申しあげます。

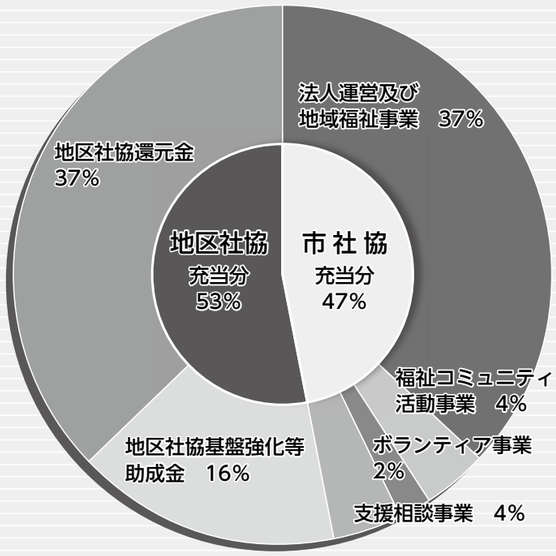
会費の種類　◆一般会費　年額 1,000 円
◆賛助会費　年額 2,000 円 以上

一般会費は
1,000 円の内 300 円
賛助会費は
2,000 円の内 900 円
が直接地区へ還元されています！

令和元年度会費は、下図のとおり活用させていただきました

【地区社協の事業】

- 地区会食会／昼食会
- 配食サービス
- 地区社協だより発行
- 世代間交流事業
- ふれあいいきいきサロン
- 敬老会事業
- 地区福祉ニーズ対応事業（福祉推進員設置）
- 地域福祉推進会議
- 各種研修会等



【市社協の事業】

○法人運営
- 社協だより「ゆめ」の発行
- 地域福祉活動への支援事業
- 高齢者／障がい者在宅福祉サービス
- 生活福祉資金／助け合い資金貸付
- その他の人件費を除く法人運営費

○福祉コミュニティ活動事業
- 地域サポートセンター設置促進
- 育児ファミリーサポートセンター事業
- まゆっこサポート事業（家事援助）
- 車いす移送車レンタカー事業

○ボランティア事業
- ボランティアセンターの運営

○支援相談事業
- 心配ごと相談
- 結婚相談事業
- 金銭管理・財産保全サービス事業

社協会費は福祉のまちづくりのための貴重な財源となっています。

社協だより
ゆめ
−No.255−

主な内容
CONTENTS

令和2年度 会費ご協力のお願い……22
提供会員研修会 受講者募集……22
校舎内消毒ボランティア募集中……21
長野県要約筆記者養成講座 受験生募集……20

スローガン
みんなで築く
みんなの福祉
みんなの未来（あした）

●発行・編集●
岡谷市社会福祉協議会
〒 394-0081
岡谷市長地権現町4-11-50
☎ 24-2121
FAX 24-3555
＊
ホームページアドレス
www.okaya-shakyo.or.jp
＊
メールアドレス
info@okaya-shakyo.or.jp

社協の情報はホームページでもご覧いただけます。www.okaya-shakyo.or.jp

「社協だよりゆめ」は共同募金の配分金で印刷されています

～学校支援プロジェクト～

校舎内 消毒ボランティア募集中

新型コロナウイルス感染症対策の一環として、校舎内の消毒および清掃が大きな課題となっています。

毎日、大勢のボランティアの皆さんが活動して下さっていますが、まだまだ、皆さんの力が必要です。

地域にある学校を地域のみなさんで支えませんか。

子どもが安心して学校生活を送るために、皆さんのご協力をお願いします。

【作業内容】 市内学校の校舎内の消毒など
（廊下や階段の手すりなどの消毒）

【作業時間】 児童が帰った放課後　1時間程度
（学校により異なります）

【持ち物】 マスク、手袋、上履き、水分、熱中症予防のアメなど

【活動例】
- ○活動内容：廊下や階段のモップ掛け手すりやドアノブなどの消毒
- ○活動時間：児童が帰った後16時15分から17時頃まで
※時間は学校によって異なります。

岡谷市社会福祉協議会にて、ボランティアの登録・ボランティア保険に加入していただきます。

まずはお気軽に、岡谷市社会福祉協議会へお問合せください!!

長野県要約筆記者養成講座　受講生募集

【講座の目的】

聴覚障がい者（特に中途失聴・難聴）のコミュニケーション手段としての要約筆記の技術・理論を学習し、聴覚障がい者の権利擁護のできる要約筆記者を養成します。

【講座の概要】

講座は2年間です。毎回10：00から15：00まで（時間の例外あり）の講義と実習を受講します。

講座を受講し、要約筆記者認定試験に合格すると要約筆記者として活動していただきます。

【会　場】

松本市総合社会福祉センター

【コース】
- ・手書きコース
- ・パソコンコース（タッチタイピングで1分間に70文字以上打てる方）

【受講料】

2020年度分　10,000円

【2020年度 日程】
- 9月12日（土）
- 9月26日（土）
- 10月10日（土）
- 10月31日（土）
- 11月28日（土）
- 12月12日（土）
- 1月　9日（土）
- 2月13日（土）
- 3月　6日（土）
- 3月13日（土）

詳しくは岡谷市社会福祉協議会の要約筆記担当までお問い合わせください。

「社協だよりゆめ」は共同募金の配分金で印刷されています

おかやのカルチャー おかカル！

イルフプラザ
3階、4階に
Wi-Fiがつながりました！

新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期・中止になることがあります。ご理解ご協力をお願いいたします。

カルチャーセンター・「和紙絵の会」共催講座
やさしい 和紙絵講座

彩り豊かな和紙を使って、作品づくりをしてみませんか。和紙を手で水きりして、のりで貼り、また貼り重ねることで柔らかな画風が生まれます。

初心者向けのかんたんなセットを使って、基本を学習しながら作品づくりをしていきますので、初めての人も大歓迎！ 挑戦してみませんか！

期日…9月5日・19日、10月3日・17日（全4回） 毎回土曜日
時間…午後1時30分～3時30分
場所…カルチャーセンター 第7研修室
定員…10名（先着順・定員になり次第締め切り）
講師…林 加寿子さん・学習グループ「和紙絵の会」のみなさん
費用…2,500円（受講料+材料費） 4回分　※初回に集金
持ち物…絵筆、皿（のり用 15cmくらい）
申込み…8月5日（水）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。6日（木）から電話・電子申請（QRコードから）による受付も行います。8月31日（月）締切。

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） 夏期講座 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、対象外（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） …①～④1,000円（①③別途教材費あり）、⑤～⑧1,150円、⑨2,300円（別途教材費あり）
申込み…8月4日（火） 午後6時から受付（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（昨年度受講していない人は年齢確認できるものを持参）。
8月5日（水）より電話での仮受け付けも行います。
※対象外の人は、8月6日（木）午前9時から受付開始。必ず電話にて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ので、ご了承ください。
★facebookでも情報発信中！

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

講　座　名	期　　間	時　　間	講　　師	定員	会　場
①リンパマッサージ ＆ メイクセラピー	9月1日・8日〔火曜・全2回〕	午後7時～8時30分	リンパマッサージサロン経営 藤森綾子さん	14名	勤青ホーム 講習室
②今日から私も英会話（初級編）	8月24日～10月12日（9/21休み）〔月曜・全7回〕	午後7時～8時30分	笠原潤一さん	14名	勤青ホーム 講習室
③楽しく学ぶ中国語会話（入門編）	8月26日～10月7日〔水曜・全7回〕	午後7時～8時30分	台湾出身 王 崇娟さん	14名	勤青ホーム 講習室
④アメリカ人講師と楽しい英会話（中級編）	8月27日～ 10月8日〔木曜・全7回〕	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット ジェイク・ワイトンさん	14名	勤青ホーム 講習室
⑤ピラテス	8月24日～10月12日（9/21休み）〔月曜・全7回〕	午後7時30分～9時	インストラクター 長矢良子さん	20名	勤青ホーム 体育室
⑥ビューティー・パワーヨガ	8月25日～10月13日（9/22休み）〔火曜・全7回〕	午後7時～8時30分	インストラクター yasukoさん	20名	勤青ホーム 体育室
⑦簡単ヒップホップダンス ＆ ストレッチ	8月27日～10月8日〔木曜・全7回〕	午後7時30分～9時	インストラクター 小松絵里さん	20名	勤青ホーム 体育室
⑧ZUMBA（ズンバ）	8月28日～10月9日〔金曜・全7回〕	午後7時30分～8時45分	インストラクター 大槻和恵さん	20名	勤青ホーム 体育室
⑨テニスに挑戦！（硬式）夏・秋連続講座	8月20日～11月19日〔木曜・全14回〕	午後7時30分～9時30分	岡谷市テニス協会員	30名	市営 庭球場

令和2年度　3公民館（湊・川岸・長地）「子育て応援講座」第1弾

「新しい生活様式」を実践しながら、子育てママ・乳幼児親子を対象とした楽しい講座を用意しました。コロナ禍に負けず「今しかない子どもさんとの大切な時間」を過ごせるように、公民館が精一杯応援します！湊公民館は9月からスタート。お楽しみに！

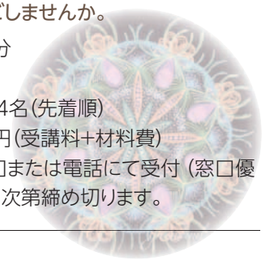
川岸公民館

映える♡ハーバリウム ～きれいをびんに閉じ込めて～

プリザーブドフラワーを使って、ハーバリウムを作ります。託児もありますので、少しの時間、子どもと離れて作品作りに没頭しましょう。

日時…9月3日（木）午前10時30分～11時45分
場所…川岸公民館 学習室
対象…市内在住の子育て中の母親　　**定員**…14名（先着順）
講師…M・Hハーモニー　山本 深雪さん　　**費用**…1,100円（受講料+材料費）
申込み…8月11日（火）午前9時から公民館窓口または電話にて受付（窓口優先）。8月28日（金）午後5時締切。定員になり次第締め切ります。

点から始まる瞑想アート☆点描曼荼羅（てんびょうまんだら）に挑戦



初心者でもかんたん！曼荼羅模様に、ペンで点を打って色をつけていきます。無心に点を打つことで瞑想のような状態になり、仕上がりとともに気分もスッキリ。ひと時、子どもと離れて静かな時間を過ごしませんか。

日時…9月17日（木）午前10時30分～11時45分
場所…川岸公民館 学習室
対象…市内在住の子育て中の母親　　**定員**…14名（先着順）
講師…Greenwind　yuyaさん　　**費用**…600円（受講料+材料費）
申込み…8月24日（月）午前9時から公民館窓口または電話にて受付（窓口優先）。9月11日（金）午後5時締切。定員になり次第締め切ります。

両講座共通
託児あります

対象：生後4か月～3歳児
定員：先着7名。講座申し込み時に申し出てください。

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

長地公民館

プロから学ぼう♪ 親子写真撮影教室 ～わが子の思い出を鮮やかに～

スマホやカメラで子どもをきれいに撮るコツを学びましょう。背景をセットしての撮影を体験し、撮った写真はインスタントプリントでお持ち帰りできます。

日時…9月8日（火）
午前10時～11時30分
場所…長地公民館 講堂
対象…市内在住の乳幼児（4か月～3歳児）とその保護者
定員…8組（先着順・定員になり次第締切）
講師…フォトグラファー　柳沢 克吉さん
持ち物…カメラ（機種は問いません。スマートフォンも可）
費用…430円（受講料+材料費）
申込み…8月17日（月）午前10時から公民館窓口にて受付。18日（火）より電話による申し込みも受け付けます。
※参加する子どもが2名以上の場合は、ご相談ください。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

動画de講座　衣類リメイク術　夏にぴったり♪スカーフからボレロを作ろう

強い日差しや、効きすぎた冷房で困っていませんか？
そんな、これからの季節の困りごと対策にぴったりなボレロを、スカーフからリメイクする方法を動画でお教えします♪ 自宅で動画を見て、マネをしながら学んでみませんか?! もらったり買ったりしたけど使っていない…そんなスカーフの再利用にも役立ちますよ♪
シルキーチャンネルと、岡谷市YouTubeチャンネルで放送します！

講師…学習グループ「いとの会」・「布遊会」 講師
伊藤 綾子さん
※「いとの会」・「布遊会」は、着なくなった着物をリメイクし、新たな衣類や小物に生まれ変わらせる方法を学んでいる、カルチャーセンター利用の学習グループです。
放送日…8月1日（土）～31日（月）
※シルキーチャンネルの視聴方法は15ページを参照ください。

問合せ●カルチャーセンター（生涯学習課）☎24-8404

令和2年度　いちい学級

生きがいのある人生を送るために心身の健康を保ち、見聞を広め、仲間と交流しながら豊かに過ごせるように応援します。

対象…市内在住の概ね60歳以上の人　**時間**…カルチャーセンター：午前10時～11時30分、湊・川岸公民館：午後1時30分～3時、長地公民館：第1部 午後1時15分～2時30分・第2部 午後3時～4時15分
受講料…800円（初日に一括集金。材料費などは別途）、傷害保険料（任意）1人160円　※おつりのないようにしてください。
申込み…8月6日（木）午前8時30分～（カルチャーセンターのみ午前9時～）　初日は窓口のみの受付、定員になり次第締切。
詳しくは各館にお問い合わせください。※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期になる場合があります。

カルチャーセンター（定員30名）		湊公民館（定員28名）		川岸公民館（定員30名）		長地公民館（30名ずつの完全入替制の2部構成）	
期 日	講座内容（講師）	期 日	講座内容（講師）	期 日	講座内容（講師）	期 日	講座内容（講師）
9/3（木）	開講式・【市民病院よりあい講座】健康で生き抜くための話～くすりの話～（薬剤科）	9/4（金）	開講式・【健康寿命UP講座】かんたん体操でリフレッシュ（高橋 愛）	9/4（金）	開講式・テディベアの歴史を学ぼう（滝川喬是）	9/4（金）	開講式・オリエンテーション【音楽鑑賞】ピアノとカホンのアンサンブル♪（いろはにこんぺいとう）
9/17（木）	誰でも気軽にできるヨガ～ココロも身体もリラックス～（小松絵里）	9/11（金）	【交通安全講座】運転のプロの教える交通安全（岡谷市自動車学校）	9/11（金）	【9月1日は防災の日】防災クロスロード（防災ゲーム）（危機管理室）	9/11（金）	【今から始める「家族信託」】こんな相続があったなんて!（木村和彦）
10/1（木）	古典を鑑賞しよう～いろはかるたを楽しもう～（大石順子）	9/18（金）	【防災出前講座】「我が家の防災対策」（岡谷市危機管理室職員）	9/18（金）	骨盤先生による骨盤体操&骨盤のお話（藤澤竹美）	9/18（金）	【短歌に親しむ時間】名歌の鑑賞 作るときのポイント（湊 明子）
10/8（木）	切り絵でオリジナル作品を作ろう①～年賀ハガキ・オリジナル作品～（日達れんげ）	10/9（金）	「堀みゆきの南米ペルーの魅力を語る」（堀 みゆき）	10/2（金）	「諏訪の弥生文化を考える」～諏訪湖と上伊那を結ぶ～（町田勝則）	10/2（金）午前・午後	【ミニ色紙飾りを作ろう!】（宮坂畳商事・牛山由実子）
10/15（木）	切り絵でオリジナル作品を作ろう②～作品の仕上げ・鑑賞～（日達れんげ）	10/16（金）	【文化祭に出品しよう講座】写真を素敵に飾ろう! かんたんアルバム作り（河西優子）	10/16（金）	色を使って楽しく脳トレ（池田有希枝）	10/9（金）	【若返りヨガ】これから役立つ筋肉を起こそう!（山中美智恵）
10/29（木）	岡谷の魅力再発見～諏訪の蚕神・岡谷編～（小野川恵美子）	10/23（金）	【「ジャーナリスト」風の講座】『近代』を拓いた彫刻家 清水多嘉示（小泉悦夫）	10/30（金）	リラックスヨガ&呼吸法（宮澤佳子）	10/30（金）	【シニア世代のインターネット利活用】便利で安全に使いこなすポイントを学ぼう!（清水弘志）
11/12（木）	俳句を作ってみよう～イルフプラザ周辺を歩いて吟行～（中澤康人）	11/6（金）	人生100年 シニア世代のためのスッキリ整理術～得するモノの管理～（藤森妙子）	11/13（金）	自分の不動産についての知識を高めよう!!（赤沼 治）	11/13（金）	【諏訪大社と御柱祭】その歴史と開催までの準備（関 雅一）
11/19（木）	閉講式・これからの快適な生活のための片付け術～整理収納をどうする?～（藤森妙子）	11/13（金）	閉講式・筆跡心理でわかる自分の姿～円滑な人間関係を築くには～（山田千津子）	11/20（金）	閉講式・【オール岡谷産シルク】地域でやっている養蚕を知っていますか？（地域おこし協力隊）	11/20（金）	閉講式・【音楽鑑賞】楽器演奏の魅力を満喫（おかや音楽協会）

申込み・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

令和2年度　輝く子育て支援学級　今年度はカルチャーセンターのみです。

心豊かで未来に輝く子どもが育まれるように、子育ての悩みや不安を抱えるみなさんが学び合い、楽しく交流できるように支援します。

対象…市内在住の乳幼児（4か月～3歳児）の保護者
定員…10組程度（先着順）
時間…午前10時～11時30分
受講料…600円（初日に集金）
傷害保険料…1人120円（親子2人の場合は240円。受付時に集金）※定員に満たない場合、金額に変更あり。
申込み…8月7日（金）午前10時からカルチャーセンター催事場で受付。※詳しくはお問い合わせください。

今年度託児はありません

申込み・問合せ●
カルチャーセンター（生涯学習課）☎24-8404

期 日	講座内容（講師）　※親子講座のみ
9/4（金）	親子でヨガを楽しもう～ストレス解消、ヨガで心も身体もリフレッシュ～（インストラクター maco 笠原真琴）
9/11（金）	親子でリトミック～リズムに合わせて、音楽を感じよう～（いろはにこんぺいとう 伊藤わかこ）
9/18（金）	親子で楽しむ絵本の世界～読む楽しみ、聞く楽しみ～（JPIC読書アドバイザー 絵本専門士 松本美幸）
10/2（金）	やまびこ公園へ行こう～ドングリぽっぽ・おもしろ自転車に乗ろう～
10/9（金）	親子で楽しくリズム遊び&作ったおもちゃで遊ぼう（こどものくに保育士）
10/16（金）	親子で自然を楽しもう ～錦秋の塩嶺の森を歩こう～