

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 若者向け講座

はじめの一步

もう新人じゃない、会社で活躍するために。

入社1～3年目の若手社員向け講座です。

- ◆『分かる』ではなく
結果・成果を出せる『できる』人材に
- ◆知らなきゃ損する
コミュニケーションの常識
- ◆営業=コミュニケーション
コミュニケーションのルールとは



期日…2月5日、19日、3月4日(全3回) 毎回水曜日

時間…午後7時～9時

場所…カルチャーセンター 多目的ホール

対象…入社1～3年目の社会人ほか希望する人

定員…20名

(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…(株)The Next Create

人材育成家 守屋 柊杜さん

受講料…1,000円

申込み…1月6日(月)の午前9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。電話・電子申請(QRコードから)による受付も行います。2月3日(月)午後9時締切。



ホストタウンプログラム岡谷

多文化交流講座

about カナダ



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。

カナダに移り住んだ体験談や、歴史と文化を学びましょう!
カナダの家庭でおなじみのお菓子もつくります♪

日時	内容	講師
2月15日(土) 午後1時30分～3時	日本人からみたカナダ～カナダに住んでみての体験談～	カナダ移住経験者 小野川恵美子さん
2月22日(土) 午後1時30分～3時	カナダといえば…/カナダの歴史と文化/カナダの地理・行ってみたいところ/国語が二つある国	カナダ出身 ライター・翻訳家・ALT ウィリアム・ハビントンさん
2月29日(土) 午後1時30分～3時	このカナダ人知っている?/カナダ人のアイデンティティ/現在のカナダ/カナダの未来とこれからの課題	カナダ出身 ライター・翻訳家・ALT ウィリアム・ハビントンさん
3月7日(土) 午後1時30分～4時	作って食べよう! カナダの家庭でおなじみのお菓子(メイプルシロップがけパンケーキ・ナナイモバー)	カナダ出身 デイビス・ジムさん



場所…カルチャーセンター 第7研修室

※3月7日のみ調理実習室

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)

材料費…1,000円(3月7日の調理実習材料費)

持ち物…筆記用具

申込み…1月8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。9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。2月13日(木)午後9時締切。なお、1月15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

今月の子育てキーワード(小学校高学年) 「我が家のルールを作しましょう」

自宅のパソコンや、ゲーム機等を通して、インターネットに触れる機会が増えてきています。大人が危険性を理解し、ペアレンタルコントロール(視聴年齢制限)やフィルタリングの設定、使用場所の制限等、子どもと我が家のルールを作しましょう。
～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 冬期講座 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) …①②1,000円、③~⑦1,150円
 ※材料費などが別途かかる講座もあります。

申込み…1月7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(今年度初めて申し込む人は年齢確認のできるものを持参)。
 1月8日(水)より電話での仮受け付けも行います。
 ※対象外の方は、1月9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!



講座名	期間	時間	講師	定員	会場
①やさしい韓国語会話(初級・実践編)	1月22日~2月26日[水曜・全6回]	午後7時~8時30分	おぐち韓国語教室 小口一成さん	15名	勤青ホーム 講習室
②アメリカ人講師と楽しい英会話(中級編)	1月23日~2月27日[木曜・全6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	15名	勤青ホーム 講習室
③ピラテス	1月20日~3月2日(2/24休み) [月曜・全6回]	午後7時30分~9時	AFAAインストラクター 長矢良子さん	20名	勤青ホーム 体育室
④ビューティー・パワーヨガ	1月21日~3月3日(2/11休み) [火曜・全6回]	午後7時~8時30分	インストラクター yasukoさん	25名	勤青ホーム 体育室
⑤簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	1月23日~2月27日[木曜・全6回]	午後7時30分~9時	スタジオビーチハウス 小松絵里さん	25名	勤青ホーム 体育室
⑥ZUMBA(ズンバ)	1月24日~2月28日[金曜・全6回]	午後7時30分~8時45分	ライフフィットネスコミュニティーインストラクター 大槻和恵さん	25名	勤青ホーム 体育室
⑦しっとり濃厚ガトーショコラ&3種のトリュフチョコレート	1月29日・2月5日[水曜・全2回]	午後7時~9時	ヌーベル梅林堂 パティシエ 永谷恒夫さん	12名	勤青ホーム 調理室

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

恋つむぐ
OKAYA

恋するスイーツ♡ティーパーティー



午後1時~:受付開始

午後1時30分~2時30分:自己紹介

午後2時40分~3時10分:スイーツ&ティータイム

午後3時10分~3時50分:フリートークタイム

(4時終了)

パティシエ特製のおいしいケーキとドリンクで、リラックスしたティータイム。ゲームや会話を楽しみましょう。



主催…(一財)諏訪湖勤労者福祉サービスセンター・岡谷市

期日…3月1日(日)

対象…概ね25歳から45歳の独身の人

募集人員…男性・女性 各15名(申込み多数の場合は抽選)

会場…メモリー(中央町)

参加費…男性2,000円・女性1,000円

★参加者全員に500円のグルメ券プレゼント

当日の服装…かしまる必要はありませんが、清潔な服装でお越しく下さい。

申込み…諏訪湖勤労者福祉サービスセンターのホームページからお申し込みください。
 2月14日(金)締切。

ウェルワーク諏訪湖

検索



問合せ●(一財)諏訪湖勤労者福祉サービスセンター(愛称:ウェルワーク諏訪湖) ☎24-3010

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

健康診等
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
2	4
<p>野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</p> <p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p>ウエルシア薬局 ☎ 26-2512</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>(株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>
9	11
<p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>(株)総設工業 ☎ 28-8504</p>
17	18
<p>(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>
24	25
<p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>(株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>
31	
<p>離乳食教室(くばくばく教室) (H31年1月～2月生) 受付午前10時～10時30分</p> <p>(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</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>

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

※12月28日(土)～1月5日(日)は年末年始休業

行政相談	8日(水)午前9時～正午 庁舎202会議室
無料法律相談 【予約制】	21日(火)午後1時～5時 問合せ:社会福祉課(内線1254) 相談員:北川和彦 弁護士 ※2月分予約:1月22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】	15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】 8日(水)・22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)	15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】	21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	14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	8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)

↓12月29日(日)～1月3日(金)は年末年始休業

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
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時	
	第2・4木曜日	午後6時～9時	
連絡先		市社協 ☎ 24-2121 諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)	

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

1回目▶1月10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】※12月28日(土)～1月5日(日)は休業
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

1月
January

-  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
場
持
ち
- ◆乳幼児
場
持
ち
※3
※2
※3

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相

日	月	火	水	木
<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 中学生まで (ケガ、やけど、ハチ刺され、 誤飲等は除く)</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p>◎市県民税 第4期 ◎国民健康保険税 第10期</p> <p>納期限…1月31日(金)</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>1</p> <ul style="list-style-type: none">  サツマ外科医院 ☎ 22-5180  さとう眼科医院 ☎ 27-0085  ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220  アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808  イズミ薬局 ☎ 28-6566  水道建設(株) ☎ 23-2662 	<ul style="list-style-type: none">  祐愛病院 ☎ 23-0222  高浜医院 ☎ 28-3811  あさひ中央台歯科診療 ☎ 26-1414  しなの調剤薬局 ☎ 75-5993  イズミ薬局 ☎ 28-6566  旭設備(株) ☎ 23-3764
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none">  春山眼科医院 ☎ 21-2525  アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477  アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none">  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none">  BCG (R1年7月生)  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (H30年6月生) 受付午後1時～1時20分  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none">  日本脳炎 (H28年12月生:1回目) H31年1月までに2回目を終了し  2歳児にこここ教室 (H29年12月生) 受付午前9時15分～9時30分  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none">  林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100  なわ歯科医院 ☎ 26-0648  御子柴薬局 ☎ 27-7056  (有)三善工業 ☎ 23-3446 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none">  あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505  浜歯科医院 ☎ 28-4649  菜の花薬局 ☎ 26-1500  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none">  育児相談 受付午前9時30分～11時  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (H28年12月生) 受付午後1時～1時20分  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none">  四種混合 (生後3か月から) H30年12月までに3回目を した人を含む (西郷・長地地区)  ほっこり子育て応援課 (R1年5月～6月生) 受付午前9時30分～10時00分  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none">  牛山医院 ☎ 78-1192  ララ歯科医院 ☎ 21-1555  マツモトキョー・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080  水道建設(株) ☎ 23-2662 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none">  旭設備(株) ☎ 23-3764 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none">  四種混合 (生後3か月から) H30年12月までに3回目を終 した人を含む (西郷・長地地区以外)  (株)アイテック ☎ 23-8500 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (R1年9月生) 受付午後1時～1時20分  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none">  日本脳炎 (H28年12月生:2回目) H31年1月までに2回目を終了し  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none">  市瀬医院 ☎ 26-1717  南信堂歯科医院 ☎ 22-3341  かえで薬局 ☎ 26-1929  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none">  育児相談 受付午前9時30分～11時  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none">  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (H31年3月生) 受付午後1時～1時20分  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none">  (有)三善工業 ☎ 23-3446