

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

湊公民館 生活講座

きのこ(シイタケ・クリタケ・ナメコ)の 菌打ち体験



湊財産区の木を使って、シイタケ・クリタケ・ナメコの原木栽培をしよう! 約60~90cmの原木6本に、シイタケ・クリタケ・ナメコの種駒を打ち込んで持ち帰れます。(希望により、仮伏せして6、7月ごろまでの預かりも可能です。)

日時…3月15日(日) 午前10時から2時間程度
場所…湊公民館(座学:講堂、作業:駐車場)
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)
※小学生以上の子どもさんは一緒に作業できます。
講師…長野県諏訪地域振興局 林務課 職員
費用…2,500円(受講料+原木6本、種駒)
持ち物…作業のできる服装、筆記用具
申込み…2月12日(水)の午前8時30分から窓口または電話にて受付。初日は窓口を優先します。

申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

カルチャーセンター 季節の教養講座

はじめよう!エクササイズ「バレトン」講座

「バレトン」とはバレエ、ヨガ、フィットネスの要素をバランスよく組み合わせた有酸素運動です。裸足で行うエクササイズは、体への負担が少ないので、どなたでもチャレンジできます。運動を始めたい人にぴったりです!



期日…2月27日、3月5日・12日(全3回) 毎週木曜日
時間…午前10時~11時30分
場所…カルチャーセンター ダンス・音楽室
定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…インストラクター 唐木田由紀さん **受講料**…1,000円
持ち物…運動のできる服装、ヨガマット(バスタオル可)、飲み物
申込み…2月3日(月)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。4日(火)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25日(火)午後9時締切。(2月10日(月)までは市内在住・在勤の人のみ受付)



申込み・問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

長地公民館 共催講座 煎茶道体験講座

日本を代表するお茶である緑茶ですが、湯の温度や茶葉の分量により、その味は大きく変化します。

この講座では、緑茶を代表する「煎茶」の正しい淹れ方について基本から学び、また、方円流の作法を通して「行き届いた心づかいと気配り」についても学びます。いす席なので、体に負担をかけません。お気軽にどうぞ。



期日…2月25日、3月3日・10日(全3回) 毎週火曜日
時間…午前10時~11時30分
場所…長地公民館 第一会議室・第二会議室
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…学習グループ「若草長香会」講師 林 香園さん
費用…1,600円(受講料+材料費 3回分)
持ち物…筆記用具

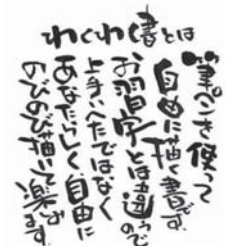
申込み(共通)…2月3日(月)~17日(月)の午前8時30分~午後5時15分に、窓口または電話にて受付。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

長地公民館 生活講座

ほっこりする筆文字で 気持ちを伝えてみませんか

別れと出会いの季節 あなたの大切な人へ…日ごろお世話になっている人へ…自分自身のために…心のなかの思いを「わくわく書」に描いて伝える講座です。



期日…2月22日・29日、3月7日・14日(全4回) 毎週土曜日
時間…午前10時~正午
場所…長地公民館 学習室
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…わくわく書 主宰 山本英津子さん
費用…3,800円(受講料+材料費 4回分)



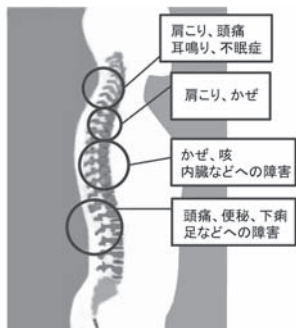
川岸公民館 生活講座

その不調、骨盤や背骨のゆがみかもしれません 姿勢リフォーム体操

自分の体のゆがみ、気になりませんか？

背骨が曲がっていると、体にさまざまな影響が現れます。

「姿勢リフォーム体操」で、すっきりしましょう！



日時…2月26日、3月4日・18日・25日(全4回)
毎回水曜日 午前10時～11時

場所…川岸公民館 講堂

対象…市内在住または在勤の人

定員…25名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…カイロプラクティック メリー

院長 日達 翔さん

持ち物…運動のできる服装、飲み物、室内ばき

受講料…800円(4回分) ※初回に集金します。

申込み(共通) …2月5日(水) 午前8時30分から、窓口または電話にて受付。



ペン習字

手書きの良さを見直そう



日時…2月12日・19日、3月4日・18日(全4回)
毎回水曜日 午前10時～11時30分

場所…川岸公民館 学習室

対象…市内在住または在勤の人

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…鳥羽ペン習字教室 鳥羽 龍湖さん

費用…2,300円(受講料+教材費 4回分)

※初回に集金します。

チクチク教室

② 手作りブローチ作成講座

手作りブローチを作ってみませんか？初めての人や子どもさんでもかんたんにできます。



日時…3月18日(水) 午前10時～正午

場所…川岸公民館 講義室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

費用…500円(受講料+材料費)

① 対象…市内在住または在勤の人

② 講師…浜 園美さん 持ち物…裁縫道具一式

共通 申込み…2月17日(月) 午前8時30分から窓口または電話にて受付。どちらかひとつでも受講できます。

チクチク教室

① 刺し子で花ふきん作成講座

刺し子で花ふきんを作ってみませんか？初めての人や子どもさんでもかんたんにできます。

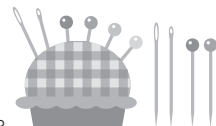


日時…3月14日(土) 午前10時～正午

場所…川岸公民館 学習室

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

費用…700円(受講料+材料費)



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
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30

岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

(有)三善工業
☎ 23-3446

(株)林鉄工設備
☎ 23-3197

水道建設(株)
☎ 23-2662

(株)アイテック
☎ 23-8500

離乳食教室(ごっくん教室)
(R1年9月～10月生)
受付午前9時30分～10時

松澤工業(株)岡谷支店
☎ 27-7642

信和設備(株)
☎ 22-3302

岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談
12日(水)午前9時～正午 庁舎 202会議室

無料法律相談 [予約制]
18日(火)午後1時～5時
問合せ：社会福祉課 (内線 1254)
相談員：藤森誠二 弁護士
※3月分予約：2月19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]
19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]
12日(水)・26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)
19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]
25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
18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]
12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		

各種相談日 ● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談
12日(水)午前9時～正午 庁舎 202会議室

無料法律相談 [予約制]
18日(火)午後1時～5時
問合せ：社会福祉課 (内線 1254)
相談員：藤森誠二 弁護士
※3月分予約：2月19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]
19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]
12日(水)・26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)
19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]
25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
18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]
12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 ▶ 2月14日(金) 午後7時～8時30分
出産準備物品の説明、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

2月

February

-  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>◎固定資産税・都市計画税 第4期 ◎国民健康保険税 第11期</p> <p>納期限…3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>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>
2	3	4	5	6
<p> つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p> 早出歯科医院 ☎ 28-0024</p> <p> 高市薬局 ☎ 22-0781</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> BCG (R1年8月生)</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> 1歳6か月児健診 (H30年7月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 日本脳炎 (H29年1月生:1回目) H31年2月までに2回目を終了し</p> <p> 2歳児にここにご教室 (H30年1月生) 受付午前9時15分～9時30分</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>
9	10	11	12	13
<p> 花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p> 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138</p> <p> マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 育児相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> 藤森医院歯科 ☎ 22-1829</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 3歳児健診 (H29年1月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 四種混合 (生後3か月から) H31年1月までに3回目を終 した人を含む (西堀・長地地区)</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>
16	17	18	19	20
<p> 小野医院 ☎ 28-2776</p> <p> しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500</p> <p> 長地中央薬局 ☎ 26-2522</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 四種混合 (生後3か月から) H31年1月までに3回目を終 した人を含む (西堀・長地地区以外)</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 3～4か月児健診 (R1年10月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 日本脳炎 (H29年1月生:2回目) H31年2月までに2回目を終了し</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>
23	24	25	26	27
<p> 溝口医院 ☎ 27-6266</p> <p> ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635</p> <p> 永田薬局 ☎ 27-8123</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> 小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068</p> <p> 前川歯科医院 ☎ 22-3871</p> <p> コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> 育児相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> 9～10か月児健診 (H31年4月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>