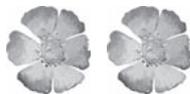


おかやのカルチャー

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・「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…4月4日・18日、5月2日・16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

持ち物…絵筆、皿(のり用 15cmくらい)

申込み…3月3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。4日(水)から電話・電子申請(QRコードから)による受付も行います。3月27日(金)午後9時締切。



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

歌声喫茶 in 川岸



昭和を歌おう!



期日…4月21日、5月26日、6月23日(全3回)
毎回火曜日

時間…午後1時30分～3時30分

場所…川岸公民館 講堂

対象…市内在住または在勤の人

定員…40名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…シンガーソングティーチャー 小山治男さん

費用…300円(受講料+お茶代) ※毎回集金

申込み…3月23日(月)の午前8時30分から窓口または電話にて受付。

申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

湊公民館 生活講座

男性大歓迎! 春を先取り料理講座

～ハッシュドビーフ、サラダ、バナナケーキ～



お料理で、春を先取り!

管理栄養士で県福祉大学校非常勤講師の中澤久美子さんの指導で、ハッシュドビーフ、花畑サラダ、バナナケーキを作ります。男性大歓迎! もちろん女性も大歓迎です。

日時…3月13日(金) 午後7時～9時

場所…湊公民館 実習室

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…管理栄養士・県福祉大学校非常勤講師
中澤久美子さん

費用…1人900円(受講料+材料費)

持ち物…エプロン、三角巾、筆記用具

申込み…3月2日(月)の午前9時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

各種相談
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

乳幼児健診等
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）
1歳児にここに教室：歯ブラシ・コップ・タオル
2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
5	6
12	13
19	20
26	27
3	4
10	11
17	18
24	25
31	1

岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

(株)シンニチ設備
☎ 22-1365

諏訪共立病院
☎ 28-2012

笠原歯科医院
☎ 22-2837

ひまわり薬局
☎ 26-7226

(株)林鉄工設備
☎ 23-3197

離乳食教室（ばくばく教室）
（H31年3月～4月生）
受付午前10時～10時30分

(株)アイテック
☎ 23-8500

(有)丸竹下島商店
☎ 22-2406

(株)浜パイピング
☎ 23-6885

(株)イワナミ
☎ 22-2222

杉村設備(株)
☎ 27-8632

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	11日(水) 午前9時～正午
無料法律相談 [予約制]	17日(火) 午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線 1254） 相談員：鳥川秀司 弁護士 ※4月分予約：3月18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]	18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 ※27日(金)・30日(月)・31日(火)は閉室 専門カウンセラー（臨床心理士）相談 [予約制] 11日(水)・25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
女性のための相談 [予約制]	17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	17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	11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
結婚 相談	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

3回目 ▶ 3月13日(金) 午後7時～8時30分
産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など
※4月10日(金) から新しいクールが始まります。



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

◎国民健康保険税 第12期

納期限…3月31日(火)

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

3月
March

-  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
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none">  向山内科医院 ☎ 23-6272  溝口歯科診療所 ☎ 27-3838  クラフトさくら薬局岡谷店 ☎ 21-2301  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none">  (有)三善工業 ☎ 23-3446 	<ul style="list-style-type: none">  BCG (R1年9月生)  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<ul style="list-style-type: none">  1歳6か月児健診 (H30年8月生) 受付午後1時～1時20分  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  日本脳炎 (H29年2月生:1回目) H31年3月までに2回目を終了した人  2歳児にこにこ教室 (H30年2月生) 受付午前9時15分～9時30分  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none">  今井整形外科 ☎ 28-9933  山岡歯科医院 ☎ 22-2472  ウエルシア薬局 ☎ 26-2512  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<ul style="list-style-type: none">  相 育児相談 受付午前9時30分～11時  水道建設(株) ☎ 23-2662 	<ul style="list-style-type: none">  四種混合 (生後3か月から) H31年2月までに3回目を終了した人を含む (西堀・長地地区)  (株)アイテック ☎ 23-8500 	<ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (H29年2月生) 受付午後1時～1時20分  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<ul style="list-style-type: none">  ほっこり子育て応援課 (R1年7月～8月生) 受付午前9時30分～10時00分  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none">  釜口医院 ☎ 22-2089  アポロ歯科医院 ☎ 23-8100  マツモトキョシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<ul style="list-style-type: none">  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	<ul style="list-style-type: none">  四種混合 (生後3か月から) H31年2月までに3回目を終了した人を含む (西堀・長地地区以外)  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (R1年11月生) 受付午後1時～1時20分  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none">  (有)三善工業 ☎ 23-3446
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none">  よねやま内科クリニック ☎ 22-8863  ももデンタルクリニック ☎ 28-0333  矢崎薬局 ☎ 23-7125  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<ul style="list-style-type: none">  相 育児相談 受付午前9時30分～11時  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<ul style="list-style-type: none">  日本脳炎 (H29年2月生:2回目) H31年3月までに2回目を終了した人  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (R1年5月生) 受付午後1時～1時20分  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<ul style="list-style-type: none">  水道建設(株) ☎ 23-2662
29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>諏訪地区小児夜間急病センター (年中無休)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 診療時間 毎日 午後7時～9時 ■ 診療科目 小児科 生後3か月以上中学生まで (ケガ、やけど、ハチ刺され、) 誤飲等は除く <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p> </div>	
<ul style="list-style-type: none">  三沢医院 ☎ 27-8760  三井歯科医院 ☎ 23-8427  土田薬局 ☎ 28-3232  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 	<ul style="list-style-type: none">  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365 	<ul style="list-style-type: none">  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 		