

・子どもの予防接種は、全て医療機関で行う個別接種になりました。  
センターで行う集団接種はありません。  
期に確認の上、予約をして接種を行ってください。

**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、1歳6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

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

**(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 (ぱくぱく教室)**  
(R2年6月生)  
[予約制・少人数教室]

**松澤工業(株)岡谷支店**  
☎ 27-7642

**信和設備(株)**  
☎ 22-3302

**離乳食教室 (ごっくん教室)**  
(R3年1月生)  
[予約制・個別対応]

**岡谷酸素(株)**  
☎ 22-4931

**(有)丸竹下島商店**  
☎ 22-2406

**諏訪地区小児夜間急病センター (年中無休)**  
■ 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)  
諏訪市四賀 2299-1  
☎ 54-4699

**健康相談・栄養相談・  
歯科相談 (月～金曜日)**  
午前 8時 30分  
～午後 5時 15分  
ご相談のある人は  
お電話ください。

**● 各種相談日 ● 岡谷市役所 ☎ 23-4811**

行政・法律	<b>行政相談</b>	9日(水)午前9時～正午 庁舎 202会議室		
	<b>無料法律相談 [予約制]</b>	15日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課 (内線 1254) 相談員：藤森郁美 弁護士 ※7月分予約：6月16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]		
	<b>高齢者のための司法書士による無料法律相談 [予約制]</b>	16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 1279)		
	<b>家庭児童相談</b>	月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 (内線 1266) 児童虐待 24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767		
生活・子育て	<b>ひとり親家庭等相談</b>	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課		
	<b>生活困窮相談 (生活就労支援センター)</b>	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課		
	<b>子ども総合相談センター</b> 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課		
	<b>子ども総合相談センター分室</b>	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] 9日(水)・23日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206		
就労	<b>女性のための相談 [予約制]</b>	15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)		
	<b>ひきこもりの状態にある人やそのご家族の相談</b>	月～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)		
	<b>若者のための就労相談会 (夜間・休日) [予約制]</b>	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		
	<b>中小企業経営技術相談</b>	月～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		
企業経営	<b>ひと・しごと相談</b>	月～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		
	<b>特許・発明相談</b>	15日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
	<b>ミニジョブカフェ [予約制]</b> 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	9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		
<b>農業</b>	<b>農地相談 [予約制]</b>	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)
第2・4木曜日	午後6時～9時	(080-5143-3202)		

**妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中 [予約制]**

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。  
1回目 ▶ 6月11日(金) 午後7時～8時30分  
内容：体づくり・安産のコツ・沐浴(シャワー浴) など



**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

6月

June

-  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
-  乳幼児健診
-  子育て学習

発熱や呼吸器症状のある人は、受診・相談コールセンター（57-2930）または、当番医に電話相談してから受診をしてください。

- 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

乳幼児  
保健セ  
医療機

- ◆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

日	月	火	水	木
<p>◎市県民税 第1期 ◎国民健康保険税 第3期 納期限…6月30日(水)</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1136）</p>		1	2	
			<p>1歳6か月児健診 (R1年11月生) 午後(個別通知します)</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>2歳児にこここ教室 (R1年5月生) 午前(個別通知します)</p> <p>(株)総設工業 ☎ 28-8504</p>
6	7	8	9	10
<p>向山内科医院 ☎ 23-6272</p> <p>ももデンタルクリニック ☎ 28-0333</p> <p>クラフトさくら薬局岡谷店 ☎ 21-2301</p> <p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>(株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>3歳児健診 (H30年5月生) 午後(個別通知します)</p> <p>(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	
13	14	15	16	17
<p>今井整形外科 ☎ 28-9933</p> <p>山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p>ウエルシア薬局 ☎ 26-2512</p> <p>(株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>3～4か月児健診 (R3年2月生) 午後(個別通知します)</p> <p>(株)浜パイピング ☎ 23-6885</p> <p>(株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	
20	21	22	23	24
<p>祐愛病院 ☎ 23-0222</p> <p>山田歯科医院 ☎ 22-2131</p> <p>マツモトキョシ・レイクウォーク岡谷店 ☎ 21-1080</p> <p>(株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>(有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>9～10か月児健診 (R2年8月生) 午後(個別通知します)</p> <p>(株)イワナミ ☎ 22-2222</p> <p>(株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	
27	28	29	30	
<p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>南信堂歯科医院 ☎ 22-3341</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>(株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	

information ー今月のお知らせー

健康ひと回メモ No.524

感染性心内膜炎と歯科治療

「感染性心内膜炎」という病気を「ご存じでしょうか？」

血液に細菌や真菌（カビの一種）が入ることによって、心臓に疣贅（ゆうぜい）という菌の塊が形成され、敗血症や塞栓症などの合併症を引き起こす病気です。1年間で10万人あたり1〜5人に起こるとされており、まれではありますが、場合によっては命に関わるため、発症予防と早期治療が必要となります。

感染性心内膜炎の発症リスクの高い人は、一部の歯科治療前に予防的に抗生物質の内服が必要です。具体的には感染性心内膜炎にかかった経験のある人、心臓手術の経験のある人（とくに人工弁置換術、弁輪リング装着例）、先天性の心疾患がある人が挙げられます。ペースメーカー埋め込み後の人や、中心静脈カテーテル（CVポートなど）が長期間留置されている人も予防が推奨されています。

予防的に抗生物質の内服が推奨される歯科治療は、抜歯、スケーリング（歯石除去）、歯周外科治療（歯肉を切開して歯石を除去する治療）、感染根管治療（歯の根この治療）が挙げられます。

内服する抗生物質は、アモキシシ

リンというペニシリン系の抗生物質を、上記の歯科治療の1時間前に2・0グラム（8カプセル）内服してもらうことが推奨されています。8カプセルも内服するのは大変なこともありま

す。場合によっては量を減らすことも可能ですので、担当歯科医師の指示に従っていただければと思います。また、ペニシリン系抗生物質にアレルギーのある人は、クリンダマイシンという抗生物質に変更します。アレルギーのある人は、必ず申告するようにしてください。

口腔内が不衛生であれば、歯周病や未治療の虫歯から感染性心内膜炎が発症するリスクになるので、ふだんの適切なブラッシングや定期的な歯科受診も重要と考えます。

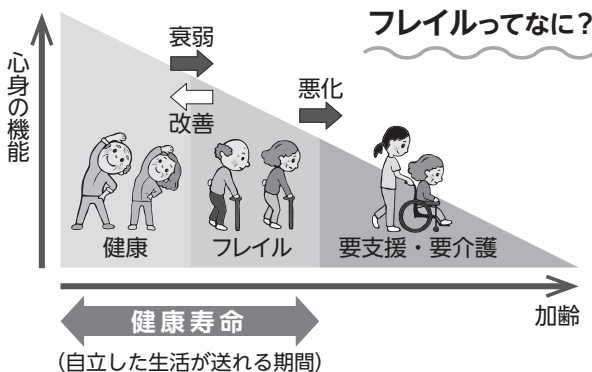
（岡谷下諏訪歯科医師会）



6月4日から『歯と口の健康週間』が始まります

お口のトラブル・心配ごとがあれば、まずはかかりつけ歯科医院に相談してみましょう!

健康 65歳からのフレイル予防! 「ボイス♪フィットネス」に参加しませんか?



生活するうえで大きな不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態をいいます。

フレイルの状態に早く気づき対応すれば、健康な状態に戻ることが可能です!

対象…市内在住の65歳以上の人で、医師から運動制限を指示されていない人

場所…諏訪湖ハイツ3階 コンベンションホール

定員…30名(定員になり次第締め切り)

期日…7月1日(木)・9日(金)・15日(木)・29日(木)、8月5日(木) (全5回)

時間…午前10時～11時30分

持ち物…運動のできる服装、筆記用具、タオル、水分

申込み…電話または介護福祉課窓口で直接お申し込みください。6月25日(金)締切。

※会場への送迎はありません。

※新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。また、感染症の流行状況により、教室の中止や内容に変更が生じる可能性があります。

ボイス♪フィットネス  
こんな教室  
です!

「DKエルダーシステム」という機器を活用し、音楽・体操・映像などのプログラムを通じ、心と体の健康づくりに取り組む、新しい介護予防教室です。懐メロに合わせて体を動かしませんか? フレイルに関するミニ講座もあります!

問合せ●介護福祉課(内線1249・1277)



**お知らせ** 特定計量器の  
集合場所検査を行います

取引・証明に使用するばかり(非自動ばかり・分銅・おもりなど)は、計量法第19条の規定により、2年を超えない範囲で定期検査の受検が義務づけられています。(新しく購入したばかりは、検定を実施した翌月1日から1年以内に定期検査を受ける必要があります。)

対象となるばかりを所有する人は、6月23日(水)までに電話予約のうえ、受検してください。なお、持ち運びが困難なばかりについては、所在場所検査となりますのでご連絡ください。

日時…6月28日(月)・29日(火)・30日(水)  
午前9時～11時・午後1時～3時  
場所…市役所 計量検査室  
(市役所北 駐車場棟1階)

問合せ●工業振興課  
(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

**募集** 令和4年4月採用  
諏訪広域連合 職員募集

職種	区分	勤務場所	採用 予定数
一般職 (事務)	上級	諏訪 広域連合	1名
介護 福祉士	中級	救護施設 八ヶ岳寮	2名
消防士	社会人	消防本部また	8名程度 (各区分 若干名)
	上級	は諏訪圏域内	
	中級	の消防署	

受付期間…6月1日(火)～18日(金)

第1次試験日…7月11日(日)

※消防士初級(高校卒業)区分の採用試験は別途8月に募集します。

※詳しくは諏訪広域連合ホームページをご覧ください。

問合せ●諏訪広域連合企画総務課  
(諏訪市役所内)  
☎52-4141(内線373・374)  
<http://www.union.suwa.lg.jp/>

**環境** ポイ捨て・不法投棄は犯罪  
です! 絶対にやめましょう!!

ポイ捨て、不法投棄は、景観を損なうだけでなく、環境にも悪影響を及ぼします。限りある資源の有効活用と二酸化炭素を削減するため、ごみを適切に処理しましょう。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

**お知らせ** 国によるJアラートの  
試験放送を行います

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う、緊急地震速報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。試験ですので、災害と間違えないようにしてください。

日時…6月17日(木) 午前10時ごろ  
※災害などが発生した場合、試験放送は中止となります。

問合せ●危機管理室(内線1592)

**お知らせ** 6月は「赤十字活動資金  
増強運動月間」

日本赤十字社は災害時の救護活動をはじめ、救急法などの講習の普及や地域赤十字奉仕団・青少年赤十字活動など地域に根ざした活動を行っています。これらの活動は、活動資金によって支えられています。6月を「赤十字活動資金増強運動月間」として、活動資金の募集を行いますので、多くの方のあたたかいご支援ご協力をよろしくお願ひします。

問合せ●日赤岡谷市地区事務局  
(社会福祉課内 内線1251)

**お知らせ** 「犬・猫の休日譲渡会」を  
開催します(事前予約制)

保健所に保護されている、犬と猫の見学・譲渡会を開催します。18歳以上で、終生飼養、室内飼育(犬を除く)、不妊処置などを約束していただける人へ、犬・猫をお譲りします。

期日…6月20日(日)・8月22日(日)・  
10月17日(日)・12月19日(日)

時間…午前10時～11時(毎回)

場所…諏訪合同庁舎南側駐車場 動物舎  
(諏訪市上川1-1644-10)

持ち物…犬・猫を持ち帰る場合、運転免許証などの身分証明書、キャリーケースを持参してください。(犬の場合は、首輪・リードも)

●平日は午前8時30分から午後5時15分まで、犬・猫の見学、譲渡を行っています。お気軽に諏訪保健福祉事務所へどうぞ。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●長野県諏訪保健福祉事務所  
食品・生活衛生課 ☎57-2929

**もっと  
お知らせ**

募集やイベント、環境、健康など  
まだまだお知らせしたいこと

今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、延期または中止になることがあります。詳しくは、各担当課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。ご理解ご協力をお願いいたします。

**募集** 「公益信託山田徳郎奨学基金」  
奨学生の再募集

県内の高校に在学する生徒に対し、学資金を助成します。高校在学期間中に給付し、卒業後に返済の必要はありません。希望する家庭はお申し込みください。

申込み資格…

- ①岡谷市に居住し、長野県内の高校に在学する人
- ②学業、人物ともに優秀であること
- ③経済的理由により就学が困難であること

給付方法…年4回(6月・9月・12月・3月)に分けて給付

給付月額…15,000円

募集人数…若干名

募集期限…6月18日(金)

選考方法…奨学生選考委員会の審査を経て決定

問合せ●教育総務課(内線1211)

**お知らせ** やまびこ夜景コンサート  
(第1夜)

～ヴァイオリン & ピアノコンサート  
初夏の風にのって～

日時…6月12日(土)

午後6時開場・6時30分開演

場所…やまびこ公園レストラン

出演…田中美帆・田中香帆(岡谷市出身)

チケット…一般：2,000円

高校生以下：1,500円

※新型コロナウイルス感染対策を施して開催します。

申込み●やまびこ公園管理事務所  
☎22-6313  
カノラホール ☎24-1300

◎第2期 HIP-HOPダンス教室  
(年中～小学生)

期間…7月5日～9月13日  
 毎月月曜日(計8回)  
 時間…午後4時～4時45分  
 (年中～小学1年生)  
 午後4時45分～5時45分  
 (小学2年生～6年生)  
 場所…市民総合体育館  
 定員…各20名

◎第2期 キッズアスリート教室  
(小学生)

期間…7月5日～9月13日  
 毎月月曜日(計8回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…湖畔広場(雨天時:市民総合体育館)  
 定員…20名

◎第2期 フットサル教室  
(年中～小学生)

期間…7月6日～9月14日  
 毎月火曜日(計8回)  
 時間…午後4時30分～5時30分  
 (年中～小学2年生)  
 午後5時30分～6時30分  
 (小学3年生～6年生)  
 場所…市民総合体育館  
 定員…各20名

◎第2期 こどもスポーツ教室  
(年長～小学生)

期間…7月6日～9月14日  
 毎月火曜日(計8回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第2期 サッカー教室(年中～小学生)

期間…7月7日～9月29日  
 毎月水曜日(計8回)  
 時間…午後4時～5時(年中～小学1年生)  
 午後5時～6時(小学2年生～6年生)  
 場所…湖畔広場(雨天時:市民総合体育館)  
 定員…各30名

◎第2期 卓球教室(小・中学生)

期間…7月7日～9月15日  
 毎月水曜日(計8回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

おかやファミリースポーツプログラム 第1弾  
親子でバスケット体験

日時…6月20日(日) 午前10時～正午  
 (集合:午前9時45分)  
 場所…市民総合体育館  
 対象…市内の小学生とその保護者  
 受講料…500円  
 (子ども1人追加につき200円)  
 定員…20組  
 申込み…市民総合体育館窓口にて6月  
 1日(火)より受付開始(予定)  
 問合せ●市民総合体育館内  
 (公財)岡谷市スポーツ協会  
 ☎22-8850  
 (平日 午前9時～午後5時)

★各種スポーツ教室(子ども)★  
(シンコースポーツ株主催)

受講料…4,000円  
 (保険料・施設使用料込 8回分)  
 申込み…6月1日(火) 午後5時より市民  
 総合体育館窓口にて受け付けます  
 (電話申込み不可・先着順。1回の  
 申込みにつき2名まで)。受講料を添  
 えて申し込んでください。  
 ※教室により対象年齢が異なります。

◎第2期 野球教室(小学生)

期間…7月2日～9月10日  
 毎月金曜日(計8回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…湖畔広場  
 (雨天時:市民総合体育館)  
 定員…20名

◎第2期 バドミントン教室  
(小学4年生～中学生)

期間…7月2日～9月17日  
 毎月金曜日(計8回)  
 時間…午後5時～6時  
 場所…市民総合体育館  
 定員…20名

◎第2期 ミニバス教室(小学生)

期間…7月16日～9月17日  
 毎月金曜日(計8回)  
 時間…前半:午後6時30分～7時30分  
 後半:午後7時30分～8時30分  
 場所…岡谷田中小学校  
 定員…各30名

今月のスポーツ

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策により変更になることがありますので、ご理解ご協力をお願いします。

学校体育施設予約調整会議

日時(7月分) …6月20日(日)  
 小学校:午後7時～  
 中学校:午後7時30分～  
 場所…市民総合体育館  
 ※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。  
 日時…6月20日(日) 午前9時～午後6時  
 (午後6時以降も状況により利用可)  
 使用料…1人2時間  
 大人220円・小人110円  
 ※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

以上問合せ●市民総合体育館  
 ☎22-8800

第15回岡谷市民綱引大会

期日…7月11日(日)  
 場所…市民総合体育館  
 種目…一般(男子・女子・混合・男子6人制・女子6人制)(予定)  
 申込み締切…6月下旬ごろを予定  
 ※詳細はお問い合わせください。  
 申込み・問合せ●市民総合体育館内  
 (公財)岡谷市スポーツ協会  
 ☎22-8850  
 (平日 午前9時～午後5時)

◎第2期 スリムキックボクシング教室

期間…7月7日～9月22日  
 毎水曜日(計10回)

時間…午前10時～11時

場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第2期 ザ・サーキット教室(託児なし)

期間…7月7日～9月29日  
 毎水曜日(計10回)

時間…午後7時30分～8時30分

場所…市民総合体育館 定員…20名

◎シンコースポーツ教室

無料体験レッスン  
 スリムキックボクシング

定期教室の体験会。キックボクシングの動作を中心としたエクササイズです。

日時…5月30日(日) 午後2時～3時

場所…市民総合体育館

定員…20名

受講料…無料

持ち物…上ばき・タオル・飲み物など

申込み…電話にて事前にお申し込みください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎第2期 ZUMBA教室

期間…①7月2日～9月17日  
 毎金曜日(計10回)

②7月6日～9月21日

毎火曜日(計10回)

時間…午前11時10分～午後0時10分

場所…市民総合体育館

定員…各20名

◎第2期 脂肪燃焼エアロビクス教室

期間…7月5日～9月27日

毎月曜日(計10回)

時間…午前9時50分～10時50分

場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第2期 ヨガ教室

期間…7月5日～9月27日

毎月曜日(計10回)

時間…午前11時10分～午後0時10分

場所…市民総合体育館 定員…20名

◎第2期 Balletone教室

期間…7月6日～9月21日

毎火曜日(計10回)

時間…午前9時50分～10時50分

場所…市民総合体育館 定員…20名

★各種スポーツ教室(一般)★  
 (シンコースポーツ(株)主催)

受講料…6,000円

(保険料・施設使用料込 10回分)

※当日参加も可能:1回900円

申込み…6月1日(火) 午前9時より市民総合体育館窓口にて受け付けます(電話申込み不可・先着順。1回の申込みにつき2名まで)。受講料を添えて申し込んでください。

※託児つき(一部教室除く)。希望者は6月15日(火)までにお申し込みください。(1歳児から。1教室1,000円・定員5名)

※当日参加は託児不可

◎第2期 ピラティス教室

期間…7月2日～9月17日

毎金曜日(計10回)

時間…午前9時50分～10時50分

場所…市民総合体育館

定員…20名

介護者の心と体をリフレッシュ  
 岡谷市家庭介護者支援事業

家庭で介護している人、介護に関心のある人を対象にした介護者教室です。ご参加ください。  
 ※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

要事前  
 申込み

送迎つき

参加無料

日時	内容	場所・実施事業所	講師	定員
6月1日(火) 午後2時30分～4時	アロマの香り 心と身体をリ ラックス・交 流会	engawaかふえ 食堂(株)和が 家 ☎75-2606	吉江真弓 さん	10 名
6月22日(火) 午後1時～ 2時45分	こころのメン テナンス～フ ラワーセラ ピー(ハーバ リウム作り)～ 交流会	ウエルハート おかや(福)有 倫会 ウェル ハートおかや ☎28-1000	アトリエ ひまわり 亀割成美 さん	10 名
7月28日(水) 午後1時～ 2時45分	からだのメン テナンス～簡 単ストレッチ 体操①～交 流会	ウエルハート おかや(福)有 倫会 ウェル ハートおかや ☎28-1000	柔道整復師 増澤孝信 さん	10 名
8月3日(火) 午後2時30分 ～4時	簡単ヨガでリ ラックス・交 流会	engawaかふえ 食堂(株)和が 家 ☎75-2606	リハビリデイ サービス wagaya岡谷 鮎沢秀成さん	10 名

教室の申込み・問合せ●上記各事業所へ  
 支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1277)



世界おとどけ便

～国際交流センターだより～



アメリカの「父の日」

こんにちは、みなさん! 国際交流センターのキャロラインです。先月は「アメリカの母の日」を紹介しましたが、今回は「父の日」を紹介したいと思います。

1909年に、母がなく父親に育てられたアメリカの少女が、「母の日」があるのに「父の日」がないことを疑問に思い、父の日を設けるべきだと主張しました。翌年の1910年6月の第3日曜日に、初の「父の日」がお祝いされましたが、母の日と違って当初の父の日はそれほど人気ではありませんでした。父親たちには、男性なのに花束やプレゼントなどをもらうことが男らしくないことと抵抗があったからです。その後、父の日が商業化されたことから、少しずつ社会の認識も高くなっていきました。

アメリカでは、お酒やスポーツ用品などの「男らしい」プレゼントを渡す習慣があります。

So, what kind of presents will you be giving your father this year?