

・こどもの予防接種は、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。

保健等
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

5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

1歳6か月児健診
(R2年1月生)
午後 (個別通知します)

(株) 浜パイピング
☎ 23-6885

(株) 上條電設工業
☎ 23-5330

諏訪共立病院
☎ 28-2012

浦野歯科医院
☎ 22-2854

ひまわり薬局
☎ 26-7226

(株) イワナミ
☎ 22-2222

(株) オスガ設備
☎ 27-6622

離乳食教室 (ばくばく教室)
(R2年8月生)
[予約制・少人数教室]

杉村設備(株)
☎ 27-8632

(有) ミヤサカ管工
☎ 22-9615

離乳食教室 (ごっくん教室)
(R3年3月生)
[予約制・個別対応]

(株) 総設工業
☎ 28-8504

(有) 三善工業
☎ 23-3446

今月の納税

◎市県民税 第2期
◎国民健康保険税 第5期
納期限…8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 1136)

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	今月はありません。	
	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：小池正喜 弁護士 ※9月分予約：8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 1279)	
	家庭児童相談	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	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～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] 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	
就業	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～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)	
	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	18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	
	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	
企業経営	巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	18日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000	
	中小企業経営技術相談	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	
	ひと・しごと相談	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	
	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	
農業	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)	
結婚相談	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		
	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	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 ▶ 8月20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

8月

August

-  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け付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児
保健セ
医療機

- ◆ **乳幼児健診**
場 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 山崎医院 ☎ 22-3287 さつき歯科医院 ☎ 27-5858 山一小口薬局 ☎ 23-2206 水道建設(株) ☎ 23-2662	2 (株)アイテック ☎ 23-8500	3 杉村設備(株) ☎ 27-8632	4 3歳児健診 (H30年7月生) 午後(個別通知します) (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	5 2歳児にこここ教室 (R1年7月生) 午前(個別通知します) (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
8 さとう眼科医院 ☎ 27-0085 湊歯科医院 ☎ 78-7618 イズミ薬局 ☎ 28-0030 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	9 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103 アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477 ウエルシア薬局 ☎ 26-2512 信和設備(株) ☎ 22-3302	10 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 (株)総設工業 ☎ 28-8504	11 (有)三善工業 ☎ 23-3446	12 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197
15 花岡医院 ☎ 22-3525 太田歯科医院 ☎ 22-4648 マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	16 信濃医療福祉センター(整形外科) ☎ 27-8414 大滝歯科医院 ☎ 22-5678 土田薬局 ☎ 28-3232 (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	17 十和設備(株) ☎ 24-0182	18 3～4か月児健診 (R3年4月生) 午後(個別通知します) 水道建設(株) ☎ 23-2662	19 (株)アイテック ☎ 23-8500
22 今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688 笠原歯科医院 ☎ 22-2837 矢崎薬局 ☎ 23-7125 (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	23 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分 (株)浜パイピング ☎ 23-6885	24 (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	25 9～10か月児健診 (R2年10月生) 午後(個別通知します) 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	26 信和設備(株) ☎ 22-3302
29 酒井医院 ☎ 22-2121 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	30 (株)イワナミ ☎ 22-2222	31 (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	<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>	
				<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>問合わせ 健康推進課 23-6141(直通)</p>

環境 オオキンケイギクの
駆除にご協力ください

「オオキンケイギク」は、園芸種として日本に入ってきたきれいな花ですが、繁殖力が強く、在来種の生育場所を奪うことから、特定外来生物に指定されています。市内でも道路沿いや河川敷などで多くみられます。

特定外来生物の栽培は法律で禁止されていますので、絶対にやめましょう。

また、道路沿いなどで繁殖しているオオキンケイギクの駆除に、ご協力をお願いします。



問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境 野焼きは原則として
禁止されています



野焼きは原則として禁止されていますが、農業によって出た稲わら、少量の落ち葉などは一部

例外として認められています。

焼却する人は下記の点に注意し、近隣の迷惑にならないように配慮しながら安全に行いましょう。

- ▶少量、短時間で済ませる
- ▶洗濯物を干している時間帯を避ける
- ▶風の向きや強さに注意する
- ▶できるだけ乾燥したものを焼却する

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ 勤労ホーム・勤労会館
臨時休館のお知らせ

勤労青少年ホームと勤労会館は、全館保守点検のため8月13日(金)から15日(日)まで臨時休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ●勤労青少年ホーム

☎23-2201

お知らせ 第1号被保険者 令和3年度
介護保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入の減少が見込まれ、いずれかの減少額が前年の当該事業収入等の額の10分の3以上となる第1号被保険者(所得要件あり)は、申請により保険料を減免します。

詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。電話・窓口でご相談ください。

問合せ●介護福祉課(内線1284)

募集 令和4年4月採用
諏訪広域連合 職員募集

職種…消防士

区分…初級

(高校卒業または卒業見込みの人)

勤務場所…消防本部または諏訪圏域内の消防署

採用予定数…2名程度

受付期間…8月2日(月)～20日(金)

第1次試験日…9月19日(日)

※詳しくは諏訪広域連合ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

▼こちらから



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/>

お知らせ 親子自然ふれあい
体験会

日時…8月8日(日・祝)

午前9時30分～正午(受付:9時～)

場所…やまびこ公園 いこいのひろば

(受付:中央ひろば)

内容…遊具づくり体験

参加費…大人400円・小人100円

(傷害保険料含む)

対象…小学生の親子

定員…10組(先着順)

※内容は予告なく変更になる場合があります。

問合せ●やまびこ公園管理事務所

☎22-6313

**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、変更または中止になることがあります。

お知らせ 原爆の日、終戦記念日に
サイレンを鳴らします

8月6日(広島)と9日(長崎)は「原爆の日」、15日は「終戦記念日」です。市では、次の時間に防災行政無線でサイレンを鳴らします。原爆死没者と戦没者の冥福と世界恒久平和を願って黙とうをささげましょう。

6日(金) …午前8時15分

9日(月・振休) …午前11時2分

15日(日) …正午

問合せ●総務課(内線1559)

お知らせ 令和3年度
防災訓練について

今年度の「防災の日」にあわせて行う防災訓練は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、規模を縮小した訓練を行います。各区の訓練内容を確認していただき、家庭における防災・減災への取り組みを考える機会としてください。

また、市では、9月5日(日)に西堀区をモデル地区とし、コロナ禍における避難所開設・運営訓練を行い、有事の際の、ためらいのない避難につながるよう訓練に取り組みます。



昨年度、小井川区での防災訓練の様子

問合せ●危機管理室(内線1592)

★★★ 各種スポーツ教室 ★★★

申込み…各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・先着順)。詳しくはお問い合わせください。

受講料…小中学生：1,000円(保険料：820円)、高校生以上：2,000円(保険料：1,870円、65歳以上は1,220円)

◎女性ヨガ教室(癒しのヨガ)

期間…8月24日～10月12日
毎回火曜日(計8回)

時間…午後7時30分～9時

対象…市内在住・在勤・在学の高校生以上の女性

場所…市民総合体育館2B会議室

定員…15名(先着順)

申込み…8月2日(月)～

◎小中学生バドミントン教室

期間…9月3日～10月29日
毎回金曜日(計8回)

時間…午後7時～9時

対象…市内の小学4年生～中学3年生

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

申込み…8月10日(火)～

◎卓球教室

期間…9月6日～11月1日
毎回月曜日(計8回)

時間…午後7時～9時

対象…市内在住・在勤・在学の小学4年生以上の人

場所…市民総合体育館

定員…20名(先着順)

申込み…8月13日(金)～

問合せ●(公財)岡谷市スポーツ協会
☎22-8850
(平日のみ 午前9時～午後5時)



学校体育施設予約調整会議

日時(9月分)…8月22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

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…8月22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

営業時間のご案内

市民総合体育館、市営球場、市営庭球場、市民スポーツ広場、市民水泳プールの8月15日の営業は、午後4時までです。

自分の体を知ろう!

身体を構成している体成分(筋肉量、脂肪量、基礎代謝など)を一目で見ることが可能な高性能の体成分分析マシンを1日限定で設置します。

日時…8月20日(金) 午前9時～午後9時

場所…市民総合体育館

使用料…1回500円

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

お知らせ オープンエアマーケット
—市場で夏の思い出づくり—

地元農産物の直売イベント、オープンエアマーケット(青空市場)を開催します。この夏最後となる第4弾は、トウモロコシなどの野菜の販売のほか、夏の思い出となるようなイベントを企画しています。(出店者の状況により、内容を変更する場合があります。)

日時…8月28日(土) 午前9時～11時
(売切れ次第終了)

場所…岡谷蚕糸博物館
マルベリー広場(芝生広場)



問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ 諏訪地域創業スクール
2021(特定創業支援等事業)

創業時に必要な手続きや事業計画の作り方、経営分析手法など、経営に必要な基礎知識を習得できます。また、参加者相互の仲間づくりを応援します。

期日…10月2日・9日・16日・23日、
11月6日・13日 毎回土曜日(全6回)

時間…午前9時～午後4時(10月16日・
23日は午前9時～午後5時)

場所…茅野商工会議所(茅野市塚原)

対象…創業を予定している人(ほか)

定員…30名(定員になり次第締切)

受講料…1万円(税込)

申込み…webまたは電話
にて受付

問合せ●茅野市商工会議所 ☎72-2800



▲こちらから



シルキーチャンネル

8月の番組表

問合せ●秘書広報課(内線1364)

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課(内線1364)まで。

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。
※番組は変更になることがあります。

放送
番組

- ブラおかや歴史探偵団
- ぼくもわたしもおかやっ子事業
- ネモケン運動チャンネル 筋トレ編
- 岡谷インフォメーション ほか

【市民投稿番組募集中!】シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。詳しくは秘書広報課にお問い合わせください。

体力・運動能力テスト 参加者募集

自分の体力年齢がわかります。参加は無料ですので、ぜひご参加ください。
日時…9月5日(日)

午前10時～正午(予定)

(集合：午前9時45分)

対象…20歳～79歳の市民

内容…

- 20歳～64歳(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅跳び、20mシャトルラン)
- 65歳～79歳(握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)

場所…市民総合体育館

申込み…電話または市民総合体育館窓口にて受付

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

夏休みプールイベント 「水中宝探し」(子ども)

みんなで水中にあるお宝を探して、当たりが出たら景品をGET♪

日時…8月9日(月・振休) 午後3時～

場所…市民水泳プール(屋外幼児プール)

対象…年中～小学3年生

定員…20名(先着順)

受講料…100円(施設使用料別途)

申込み…8月1日(日)より電話または市民水泳プール窓口にて受付。

問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

以上申込み…窓口または電話で受付。
トレーニングは体育館まで、スイムはプールまでご連絡ください。(料金は保険料・施設使用料込)

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

★★★★★★★★★★★★★★★★

総合型地域スポーツクラブ やまびこクラブ会員募集

さまざまなスポーツや文化活動を通じて、生きがいある生活の実現、仲間づくり・地域交流をめざします。

レッスン内容…ノルディックウォーキング、卓球、筋トレ&ストレッチ

レッスン日…毎週月・火・金曜日

時間…

- 卓球：午前10時～11時30分
- 筋トレ&ストレッチ：午後1時～2時30分(月曜日のみ)
- ノルディックウォーキング：9月から開始予定(月1回程度。バスで観光地に出かけ、ウォーキングを行います。)

場所…市民総合体育館

会費…年会費6,000円(ノルディック会員は1,000円)、1レッスンにつき200円(非会員は500円)

※ノルディックウォーキングは、会費以外に参加料が必要な場合があります。

申込み…電話または市民総合体育館窓口にて受付。

問合せ●やまびこクラブ事務局
☎090-8326-0193(担当：高林)

★★★各種スポーツ教室★★★ (シンコースポーツ株主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…8月4日・18日・25日(水曜日)
午後2時～3時

場所…市民総合体育館

定員…10名 受講料…1回500円

申込み…当日窓口にて受付。

◎らくラク水中運動教室(一般)

日時…8月17日・24日・31日(火曜日)
午後2時～3時

場所…市民水泳プール

定員…15名 受講料…1回600円

申込み…当日窓口にて受付。

◎トレーニングパーソナルレッスン
(一般)

個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導。

期日…平日(土・日・祝日は要相談)

時間…正午～午後4時のうち1時間

場所…市民総合体育館内トレーニングルーム

受講料…1回1,500円

◎パーソナルスイムレッスン
(小学生～一般)

個人の要望・レベルに合わせたレッスン。初心者から上級者まで対応。

期日…8月20日からの平日(土・日・祝日は要相談)

時間…午後1時～7時のうち1時間

場所…市民水泳プール

受講料…1回1,800円



世界おとどけ便～国際交流センターだより～



アイオワ州 ステート・フェア

国際交流センターのキャロラインです。みなさんは「お祭り」のどんなところが好きですか？ゲームにアクティビティや屋台、あるいは国や地域の文化でしょうか？それが気になるなら、アメリカの「ステート・フェア」はぴったりかもしれません。

ステート・フェアはアメリカの各州で行う「お祭り」で、もっとも有名なのがアイオワ・ステート・フェアです。アメリカ中西部のアイオワ州デモイン市で1854年に始まり、家畜の品評会や農産品の展示を通じて農業の発展のために開催されます。毎年8月中旬から11日間開かれ、世界中から100万人以上が訪れます。フェアではさまざまなアトラクションがあり、アメリカの文化に触れることができます。

伝統的に人気なのが「本物のバターで作られた牛」で、食べ物もいろいろ提供され、スティック状の料理はいちばん人気があります。



ライブパフォーマンスは大人たちの大好物で、子どもたちは、ミニジェットコースターなどのアトラクションに乗るのが楽しみです。

アイオワ州は岡谷から遠いですが、みなさんも機会があれば、ぜひステート・フェアに行ってみてください。

Let's enjoy the summer at the State Fair!

おかのカルチャー 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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期・中止することがあります。講座などに参加する際は、マスクの着用など感染対策へのご協力をお願いします。

カルチャーセンター 豊かな人生を紡ぐ岡谷学講座 (ぱーと3)

本年度の柱は2本。1本目は諏訪大社! 御柱祭を来年にひかえ、諏訪大社下社・上社を実際に歩きながら学びます。2本目は岡谷の歴史・文化(明治・大正・昭和前期)と岡谷の産業! 地元岡谷の変遷を学びましょう。

対象…原則として市内在住の概ね60歳以上の人
定員…30名(定員になり次第締め切り)
時間…午前10時~11時30分
受講料…1,800円 ※講座初日に集金
申込み…9月1日(水)の午前9時からカルチャーセンター第7研修室にて受付。2日(木)から電話受付もを行います。9月15日(水)締切。



期 日	講 座 名	講 師	会 場
9月24日(金)	諏訪大社 下社・上社の歴史と岡谷	スワニズム 坂間雄司さん	第1・2多目的ホール
10月 1日(金)	諏訪大社・下社の見学	下諏訪町観光ガイド 矢澤進一さん	諏訪大社下社
10月 8日(金)	諏訪大社・上社の見学	中洲公民館社会教育指導員 関雅一さん	諏訪大社上社
10月15日(金)	岡谷の歴史・文化~明治・大正・昭和前期~	岡谷近代化産業遺産を伝える会 宮坂春夫さん	第1・2多目的ホール
10月22日(金)	産業遺産・関係する建造物の話		
11月 5日(金)	産業遺産・関係する建造物の見学		市内カルチャーセンター周辺
11月26日(金)	岡谷の産業の歴史①(明治時代)	岡谷蚕糸博物館館長 高林千幸さん	岡谷蚕糸博物館
12月 3日(金)	岡谷の産業の歴史②(明治後期~大正時代)		
12月10日(金)	岡谷の産業の歴史③(大正・昭和時代~現代)		

カルチャーセンター・ストレッチの会 共催講座 元気に!ストレッチ講座

家にこもりがちな今、ストレス解消・健康増進のために始めてみませんか。肩こり・腰痛の改善にもつながります。初心者でも気軽にどうぞ。心身ともにリフレッシュして、健康寿命をのばしましょう。

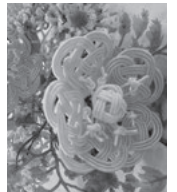


日時…8月28日・9月11日・25日(全3回)
毎回土曜日 午後1時30分~2時30分
場所…カルチャーセンター 第1・2ダンス音楽室
定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…五味徳行さん、「ストレッチの会」のみなさん
持ち物…飲料水、タオル、上ばき用スニーカー、あればヨガマット
受講料…600円 ※講座初日に集金
申込み…7月26日(月)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。27日(火)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。8月23日(月)締切。



カルチャーセンター 季節の教養講座 心を込めて結ぶ はじめての水引講座

日本の伝統工芸である水引を使ってマスクチャームと花細工を作ります。心静かに水引を結び、新たな楽しみを見つけてみませんか。初心者にもわかりやすく丁寧にお教えします。



日時…9月7日・21日・28日(全3回)
毎回火曜日 午後1時30分~3時30分
場所…カルチャーセンター 第3・4研修室
定員…8名(先着順・定員になり次第締め切り)
講師…水引工房やまだ 山田兼司さん、石川精子さん
持ち物…30センチ物差し、筆記用具、ハサミ
受講料…3,600円(材料費含む) ※講座初日に集金
申込み…8月5日(木)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。6日(金)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。8月25日(水)締切。



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(中学校期)「自分で自分をコントロールする力を養わせましょう」

様々な機器でインターネットにアクセスすることができる環境の中で、まずは大人が有害サイト等の危険性を認識し、子どもに自分で自分をコントロールする力を養わせましょう。 ~成長樹(期)子育て実践ポイントより~