相談 相談

❤ 子育て学習

2 乳幼児健診

	4. 乳幼児健診	
	金	±
	1	2
	○	こ (株)林鉄工設備
•••	☎ 23-3446	☎ 23-3197
7	8	9
	€水道建設㈱	◯ (㈱)アイテック
	☎ 23-2662	☎ 23-8500
Ļ	15	16
		€ 信和設備㈱ ☎ 22-3302
1	22	23
		23
	○ 離乳食教室〈ぱくぱく教室〉	
	(R2年10月生) [予約制・少人数教室]	_
	ご 岡谷酸素㈱ ☎ 22-4931	★ 旬丸竹下島商店 ★ 22-2406
3	29	30
	○ 離乳食教室〈ごっくん教室〉	
	(R3年5月生) [予約制・個別対応]	□ ㈱浜パイピング
•••	C ㈱シンニチ設備 ☆ 22-1365	☆ 株 スペイピング ☎ 23-6885

- ○市県民税 第3期
- ◎国民健康保険税 第7期

納期限…11月1日(月)

納税は便利で確実な□座振替がお勧めです。 □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

			رسا السا	אונוים	71	4 2.	J- 4 01	
	行政相談		13日(水)	午前9時~	正午	巡回相	談(湊支所)
行政・法律	無料法律相談 [予約制]		問合せ: 神 相談員 ※11月分 「利益相反	午後1時〜 土会福祉課 : 北川和彦 予約:10, に関わる村 があります	(内線 弁護 月20 目談内	士 日(水)~		断りを
	高齢者のための司 よる無料法律相談			午後1時~ 〉護福祉課			が相談に応し	じます
	家庭児童相談			3 ~午後5時 24時間対応				
	ひとり親家庭等	等相談	月~金曜日 社会福祉記		持30	分~午後	₹5時15分	
	生活困窮相談 (生活就労支援セ	zンター)	月~金曜日 社会福祉記		持30	分~午後	5時15分	
生活・マ	子ども総合相談 学校生活、入学・社 欠席、心身の発達等	佳学、長期	月~金曜日 教育総務記		诗30	分~午後	5時	
子育て	子ども総合相談 分室	センター	午前8時3 専門カウン 13日(水)	月〜金曜 .0分〜午後 ノセラー (E ・27日(水 方湖ハイツ	4時: 烏床心)午後	30分 ぬ理士)相 後1時〜 <i>7</i>	談[予約制] 時 (1 人 5	
	女性のための村 [予約制]	目談		午前10時 全画課(内線			分(1人約)	50分)
	ひきこもりの状 人やそのご家族			3 午前8E 土会福祉課			5時15分	
±.v.	ミニジョブカフェ 若年者の就職活 る疑問や悩みの	動におけ	会場:テク対象者:4	午後1時〜 7ノプラザ 10代前半ま Fクノプラ	おかかでの	人	21-7000	
就労	若者のための就 (夜間・休日)[-		対象者:4	合わせて日 4歳までの Fクノプラ	人や	その家族		
	巡回労働相談 (勤労青少年ホ	: - Ь		-後0時30 ラザおかや				
企	中小企業経営技			3 午前8時 ラザおかや				
業経	ひと・しごとホ	目談		3 午前8時 ラザおかや				
営	特許・発明相語	炎		午後1時〜 ラザおかや		21-7000)	
農業	農地相談 [予約制]			子前8日 農業委員会				
	れあいおしゃべ 協心配ごと相談			ア総合相談	炎、金	銭管理!	財産保全相	談
	一一							
	相談日	時	間	場所			連絡先	
結婚			~午後4時			市社協会	24-2121	
铝	/\"#L	- 135 T C B C	(文寸的)	諏訪湖ハー	イツ	-12 12 1/1/1		

結	相談日	時 間	場所	連絡先
婚	火曜日	午前10時~午後4時	諏訪湖ハイツ	市社協 ☎ 24-2121
結婚相談	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)
談	第2・4木曜日	午後 6時~9時	312怕談至	☎ 24-2290 (内線 3112) (080-5143-3202)

妊娠5~7か月の「パパ・ママ教室」受講中込み受付中 [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▶10月8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 October

♣ 休日急病当番医院

休日当番薬局

() 休日当番歯科医院

₹ 水道修理当番店

火

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

●休口当番歯科医院

●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・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。 保健センターで行う集団接種はありません。

医療機関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

●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。	ENTRACTOR		20.0
◆予防接種・乳幼児健診・子	育て相談・健康相談 に関するる	お問い合わせは —— 健康推進 	課 23-6141 (直通) まで	•
● 牛山医院 ☎ 78-1192 □ なわ歯科医院 ☎ 26-0648 □ しなの調剤薬局 ☎ 75-5993 □ ㈱イワナミ ☎ 22-2222	4 ○ (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	5 □ □ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	② 1 歳 6 か月児健診 (R2年3月生) 午後(個別通知します) ⑤ 何丸竹下島商店 ☎ 22-2406	● 2 歳児にこにこ教室 (R1年9月生) 午前(個別通知します) 十和設備(株) 24-0182
● つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 □ 浜歯科医院 ☎ 28-4649 ☑ 川岸薬局 ☎ 24-3103 ☑ 杉村設備㈱ ☎ 27-8632	11 ② 旬ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	相育児相談 (予約制) 年前9時30分~11時30分 ご㈱シンニチ設備 ☎ 22-1365	13 ② 3 歳児健診 (H30年9月生) 午後 (個別通知します) □ (㈱浜パイピング ☎ 23-6885	1 ②
17	18	19	20	2

骨 今井整形外科 **28-9933**

南信堂歯科医院 **2** 22-3341

ウエルシア薬局 **26-2512**

₩総設工業 **28-8504**

➡ 祐愛病院

23-0222 () ララ歯科医院 **21-1555**

マツモトキヨシ・レイクウォーク岡谷店 **21-1080**

二 十和設備(株) **24-0182**

● 諏訪共立病院

28-2012

24-0315

ひまわり薬局

26-7226

23-5330

機上條電設工業

🕽 スマイル歯科医院

租 育児相談 (予約制) 午前9時30分~11時30分

☎水道建設㈱ **23**-2662

(有)三善工業

23-3446

■ ㈱アイテック

(株)林鉄工設備

23-3197

(R2年12月牛 午後(個別通知します)

┗ 杉村設備㈱ **27-8632**

3~4 か月児健診

■ ㈱イワナミ **22-2222**

(R3年6月生) 午後(個別通知します)

> □ 株オスガ設備 **27-6622**

₹ 9~10 か月児健診

(有)ミヤサカ管工 **22**-9615

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)

23-8500

午前8時30分 ~午後5時15分

問合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)

◆乳幼児健診等

場 所/保健センター

持ち物/母子健康手帳・おたずね用紙(全てに共通)

※ 3~4 か月、9~10 か月児健診:バスタオル ※3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きてください。



おかや環境パネル展で 地球温暖化について学ぼう!

地球温暖化と省エネをメインテーマと した「おかや環境パネル展」を開催します。 近年問題となっている地球温暖化とは どのようなものなのでしょうか。温暖化 のことがわかるパネル展示やクイズなど で、楽しみながら地球温暖化について考 えてみませんか。

地球のために、わたしたちができるこ と…。ぜひ、「おかや環境パネル展」にお 越しください。

マイボトルやレジカゴバックのプレゼン トも用意しています(数量限定)。

期間…11月3日(水・祝)~9日(火) 場所…レイクウォーク岡谷



問合せ●環境課(内線1445・1446)



「緑のカーテン」用の 種をご提供ください

環境課では、「緑のカーテン」用とし て、市民のみなさんに配布する種を集め ています。ご家庭で使いきれなかった種 がありましたら、ぜひご提供ください。 いただいた種は、春に環境課窓口で配 布する予定です。地球温暖化に有効な 緑のカーテンを市内に広げましょう。

問合せ●環境課(内線1445・1446)



農作業などに伴う野焼きは 近隣に配慮しましょう

野焼きは原則として禁止されています が、農作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
- ▶できる限り乾燥したものを焼却する

問合せ●環境課(内線1445・1446)



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、 国民保護情報の試験放送を、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…10月6日(水) 午前11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)



諏訪地域

転職・移住者就職説明会

諏訪地域での就職、転職などを希望 する人を対象に就職説明会を開催しま す。経営者や人事担当者と直接面談で きるチャンスです。ぜひご参加ください。

日時…10月21日(木)

午後1時30分~4時

場所…諏訪市文化センター

対象…①転職・再就職希望者 (女性、高齢者歓迎)

②令和4年3月学卒者 ほか ※参加費無料。事前申込み不要。

問合せ●工業振興課

(テクノプラザおかや内) ☎21-7000



10月18日~24日は 行政相談週間です

行政相談は、公正・中立の立場から、 行政などへの苦情や意見、要望を受け、 その解決や実現を促進するとともに、 行政の制度や運営の改善に生かす仕組 みです。道路・農地・年金・福祉・医療・ 環境など、各種相談にも応じており、 身近な相談窓口としてご利用いただけ ます。総務大臣から委嘱を受けた行政 相談委員が対応します。相談は無料で、 秘密は厳守します。

〈巡回相談〉 日時	場所
10月13日(水) 午前9時~正午	川岸支所
10月19日(火) 午前10時~11時	レイクウォーク岡谷

〈定例相談 〉⊟時	場所
11月10日(水)	市役所202会議室
午前9時~正午	JI文別ZUZ云硪至

※以降、毎月第2水曜日に開催します。

問合せ●社会福祉課(内線1254)

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。



やまびこ 秋の収穫祭

公園内で育てた農作物(サツマイモ、 大根など)の収穫体験。

日時…10月17日(日)

午前10時30分~(予定)

集合場所…やまびこ公園中央ひろば

参加費(保険料ほか)・・・大人500円、小 学生300円、未就学児無料(小学生 以下は保護者同伴)

応募締切…10月11日(月)(予定)

持ち物…軍手・長靴・帽子など収穫体 験ができる服装、雨合羽、軽い昼食、 レジャーシート

※農作物の生育状況により、日時・内 容を変更する場合があります。

問合せ●やまびこ公園管理事務所 **☎**22-6313



オープンエアマーケット -秋野菜満載まつり-

地元農産物の直売イベント、オープ ンエアマーケットは、おいしい秋野菜を たくさんご用意してお待ちしています! イベントも企画中! ぜひご家族でご来場 ください。(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…10月23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)

学校体育施設予約調整会議

日時(11月分)…10月17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…10月17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

In Body 設置デー

自分のカラダを知ろう! 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…10月15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

以上問合せ●市民総合体育館

222-8800

「2つのジャンボで欲張りハロウィン|購入は県内で!

9月22日(水)から10月22日(金)まで販売される「ハロウィンジャンボ宝くじ」(1等・ 前後賞合わせて5億円)と「ハロウィンジャンボミニ」(1等・前後賞合わせて5千万円)は、 市町村振興宝くじです。この宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分され、 市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために

使われます。購入をお考えのみなさんは、長野県内の 宝くじ売り場でお買い求めください。宝くじ公式サイト からでも購入可能です。

(内線1532)

宝くじ公式サイトでも



宝くじ公式サイトの会員になると、お得で便利に宝くじの購入ができます!

特典】 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじを購入すると、 100円につき1ポイントの 宝くじポイントが獲得できます。





宝くじポイントは、1ポイント1円として、 宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で つかえます!

宝くじ公式サイト

宝くじ売り場 単位で



特典2 購入~受取までネットで完結!

原則1年中、24時間いつでも宝くじの購入ができます。 ジャンボ宝くじ等の普通くじの購入もできます!

宝くじの購入にはクレジットカード決済またはキャリア決済がご利用いただけます。

OTO: ==







抽せん結果も宝くじ公式サイトで簡単に確認できます。 当せん金は、登録した受取口座に**自動でお振り込み**するので、とっても便利!









特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!



お得な特典や便利な ビスいろいろ!





公益財団法人 長野県市町村振興

まずは宝くじ会員に今す

本件に関する お問い合わせ先

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料) 受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

広告



豊かな暮らしを 業所・商店の福利厚生をサポ お手伝いします

(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)では、岡谷市と下諏訪町の 中小企業、商店、個人事業所などで働く人を対象に、個々の事業所では難しい福利厚生サービスを、 会員の会費と両市町の支援のもとで実施しています。

★ぜひ会員になってご利用ください★ 入会金…1人300円 会費…月1人500円 ★お問い合わせ・お申し込みは★

ウェルワーク諏訪湖 ☎24-3010

ウェルワーク諏訪湖

<u>(検、h. 索</u>)



●結婚祝金



●出産祝金

事業内容の一部をご紹介!

- ●子どもの入学祝金 (小中学校) ●結婚記念祝金 (銀·珊瑚·金婚)
- ●傷病休業見舞金 ほか

【イベント】

- いちご狩り・ブルーベリー狩り
- ●観光地バスツアー
- ●ヨガなどの健康づくり講座

【受診等補助】

- ●人間ドック受診
- ●インフルエンザ予防接種
- ●個人·計量旅行

【入場券補助】

- ●ディズニーリゾート
- サガシマスパーランド ●スカラ座映画鑑賞
- ●レストランチケット

【回数券補助】

- ●ロマネット
- ●下諏訪温泉
- すわっこランド

★ 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…每回水曜日午後2時~3時

場所…市民総合体育館

受講料…1回500円 定員…10名

申込み…当日窓口にて受付。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎らくラク水中運動教室(一般)

日時…毎回火曜日午後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。

問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

◎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

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎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…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

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)

今月の子育てキーワード (乳児期)

「わが子と向き合いましょう」

日と日を合わせてやさしく言葉 をかけ、子どもの心の声を感じ取 りましょう。授乳中はテレビ等を 消し、携帯電話も置いて、ゆった りとした気持ちで赤ちゃんと向き 合いましょう。

~成長樹(期)子育て実践ポイントより~

◎小・中学牛新体操教室

新体操の道具を使うほか、柔軟やマッ ト運動も取り入れて運動します。

期間…11月9日~12月14日 毎週火曜日(計5回)

時間…午後7時~8時

対象…市内在住の小・中学生

場所…市民総合体育館

定員…15名(先着順)

講師…レインボーR・G指導員

申込み…10月4日(月)から受付開始

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)

◎初心者向けスケート教室

スケートを始めるきっかけづくりの教 室です。未経験や滑れない子も大歓迎! 基礎からていねいに指導します。

期間…10月25日~11月15日 毎週月曜日(計4回)

時間…午後5時45分~7時15分

対象…市内在住の小・中学生(初心者、 初級程度)

場所…やまびこスケートの森 アイスア リーナ

定員…30名(先着順)

講師… (株)やまびこスケートの森スタッ フ、スケート協会員ほか

申込み期間…10月5日(火)~18日(月) 問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

◎ジュニアアスリートのための パフォーマンスアップ教室

現在取り組んでいるスポーツの競技 力向上をめざす教室です。学校やクラ ブ活動では学べない身体教育や食育な どを、指導員が総合的に指導します。

期間…11月4日~2月24日

毎回木曜日 計15回

時間…午後6時45分~8時15分

対象…市内在住の小学4~6年生

定員…20名(先着順)

場所…市内小学校体育館 ほか

受講料…3,000円

講師…(株)やまびこスケートの森スタッフ 申込み期間…10月15日(金)~27日(水) 問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

スケート指導をお手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもたち の「滑れた!! という笑顔づくりを応援し てくださる人を募集します。

期間…冬季(とくに10月~3月)

募集内容…平日の午前中に指導ができ る人(種目は問いません)

指導対象…おもに小学生の初級者

※謝礼をお支払いします。詳しくは、 お問い合わせください。

問合せ●(株)やまびこスケートの森 **224-2494**

『元気いきいき』岡谷シニアスポーツデー

市民総合体育館の一部を65歳以上の 人に無料開放します。初めてでも利用 しやすいようにスポーツトレーナーを置 き、希望者は体力測定に参加できます。 栄養士、歯科衛生士による「健康相談 室」も開催予定。ぜひお越しください。

対象…市内外問わず65歳以上の人(年 齢が確認できるものをお持ちください)

日時…10月21日(木) 午前9時~午後3時

- ※「体力測定」は午前10時~(受付: 9時30分~)。要事前申込み(定 員20名)。
- ※「健康とお口の相談室」は午前10時 30分~

場所…市民総合体育館スワンドーム、

2A・2B会議室、トレーニングルーム

使用料…無料(個人利用のみ)

持ち物…運動のできる服装、上ばき など 問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

第40回 岡谷市民ゴルフ大会

期日…11月21日(日)

場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ

対象…市内在住・在勤の人、その家族・ 友人など(市外在住可)

申込み…諏訪レイクヒルカントリークラブ **☎**23-1224

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

★★★ 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)。

受講料…1,000円

※このほかに保険料820円(任意)

おかやのカルチャーまっかっカリレ

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。

勤労青少年ホーム(ゎーくピア岡谷) 秋期講座 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)…(1)500円(別途材料費3,000円)、 ②·③1,000円、④~⑦1,150円

申込み…10月5日(火)午前9時から受付(先着順、定員になり 次第締め切り)。受講料を添えて窓口でお申し込みください。

※対象外の人は10月7日(木)午前9時から受付開始。

- ●今期より申し込み受付は窓口のみとし、電話での申し込みは お受けできません。
- ●今年度初めて受講する人は、申込み時に身分証の提示をお 願いします。
- ●受講希望者が4名以下の場合は、その講座は行いませんの で、ご了承ください。

講座名	期間	時 間	講師	定員 会場
①アロマ香る癒しの「ボタニカル キャンドル (2種) 」作り	10月21日〔木曜·全1回〕	午後7時~9時	アトリエひまわり 亀割成美さん	10名 調理室
②楽しく学ぶ中国語会話	10月20日~12月8日(11/3休み)[水曜・全7回]	午後7時~8時30分	台湾出身 王崇娟さん	10名 講習室
③アメリカ人講師と楽しい英会話(中級編)	10月21日~12月2日〔木曜·全7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	10名 講習室
④ピラテス	10月18日~11月29日〔月曜·全7回〕	午後7時30分~9時	インストラクター 長矢良子さん	20名 体育室
⑤ビューティー・パワーヨガ	10月19日~12月7日(11/23休み)〔火曜・全7回〕	午後7時~8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名 体育室
⑥簡単ヒップホップダンス&ストレッチ	10月21日~12月2日〔木曜·全7回〕	午後7時30分~9時	インストラクター 小松絵里さん、小林海斗さん	20名 体育室
⑦ZUMBA(ズンバ)	10月22日~12月3日〔金曜·全7回〕	午後7時30分~8時45分	インストラクター 大槻和恵さん	20名 体育室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

カルチャーセンター共催講座 やさしい水彩画講座

繊細で、かつ奥深い水彩画を楽しんでみませんか。初心者でも

大丈夫です。1回目は、静物 (野菜、果物)、 2・3回目は風景を描きます。

日時···11月12日·26日、12月10日(全3回) 每回金曜日午前10時~正午

場所…カルチャーセンター 第1多目的ホール

定員…10名(先着順·定員になり次第締め切り)

講師…飯島美楠子さん、学習グループ [スケッチの会] のみなさん

持ち物…スケッチブック (F6号)、筆、パレット、絵の具 (水彩絵の 具12色セット)、新聞紙、ぼろ布、水入れ(びんでも可)、消しゴ ム、鉛筆(2Bまたは4B)、1回目の材料(描きたい野菜または果 物3~4個…大根、カボチャ、ブドウなど)、2回目の材料(描きた い風景の写真、雑誌切り抜き、画集でも)

受講料…600円(3回分)※講座初日に集金

申込み…10月4日(月)午前10時からカルチャーセン ター窓口にて受付。5日(火)から電話、電子申請(QR) コードから) でも受け付けます。11月5日(金)締切。



問合せ●カルチャーセンター (生涯学習課) ☎24-8404

長地公民館生活講座 新しい片づけのカタチ

片づけているのに散らかっている、片づけに満 足できない…

実は片づけにはわたしたち一人ひとりの「脳のタ イプ」によって特性があるのをご存じですか?この 講座では、みなさんの特性に応じた新しい片づけ のカタチを、いろいろな面から支援していきます。

日時···11月6日·13日·20日(全3回)

毎回土曜日午後1時30分~午後3時30分

場所…長地公民館 講堂

対象…市内在住・在勤の人

定員…30名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…事務業務改善コンサルタント CUBE 代表 うえむら智子さん

受講料…600円(3回分)※講座初日に集金

申込み…10月18日(月)から長地公民館の窓口ま たは電話にて受付。11月4日(木)締切。(受付 時間:午前8時30分~午後5時15分)

問合せ●長地公民館 ☎27-8080