

岡谷市教育委員会教育長再任のごあいさつ



このたびの岡谷市議会3月定例会におきまして、岡谷市教育長の選任にご同意いただき、引き続き教育長を務めさせていただくこととなりました。

改めてその重責に身が引き締まる思いでございます。

令和元年4月からの任期3年間では、岡谷市魅力と活力ある学校づくり推進プランに掲げた、学校教育のスローガンであります「生き抜き力と創造力、知的好奇心溢れる心豊かなひとづくり」に向け、先生方や職員が丸となって実践を進めてまいりました。

この間、子供たちの学力向上の取り組みは、確実にその成果が上がっており、ふるさと帰郷の心を育む、岡谷スタンダードカリキュラムの推進、或いは、特別支援教育に関しても、中学校のLD等通級指導教室のサテライト化など、ソフト面での充実を図ることができました。

また、岡谷東部中学校の管理教室棟大規模

改修が無事竣工し、小中学校のトイレ洋式化工事やGIGAスクール構想に対応したICT環境の整備など、ハード面でも確かな進捗がありました。

これもひとえに市民の皆様のご支援の賜物と厚く御礼を申し上げます。

いまだ、コロナ禍での学校運営が続いておりますが、前向きに捉え、今後も、かけがえない子供たちの健康と安全を守り、将来に夢と希望が描ける人材の育成に向け、たゆまず、全力を傾注させていただく所存です。

とりわけ、少子化の進行を踏まえた学校の在り方を考える上で、幼保小中の連携による一貫した「豊かな学びと支援」の連続性が不可欠であります。今年度から設置いたしました「学びの創生・連携支援室」を中心に、将来を見据えた様々な施策を提案してまいりたいと考えております。

さらに、生涯学習関係では、「歴史と文化を礎に、自ら学び続け、地域で輝くひとづくり」に、スポーツ振興関係では、「楽しみ、挑戦し続ける、たくましい心と体のひとづくり」の実現に向け、時流に応じた各種施策を積極的に推進してまいります。

市民の皆様には、今後とも変わらぬご支援、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。再任にあたってのご挨拶といたします。

岡谷市教育委員会 教育長 **岩本 博行**

令和4年度 岡谷市教育委員会 基本方針

【学校教育】

- コロナ禍にプラス思考で挑む学校経営と学習保障への支援
- 豊かな学びと支援の連続性の構築に向けた取り組み
- 学力向上と一人ひとりに個別最適化されたICT教育の充実
- 岡谷スタンダードカリキュラムによるふるさと学習の伸展
- チーム支援を基盤としたインクルーシブ教育の推進
- 安全快適な学習環境整備(南部中学校トイレ洋式化)

【生涯学習】

- ポストコロナ時代を見据えた新たな生涯学習活動の推進
- 「おかや子育て憲章」のさらなる普及啓発(おかや子育て憲章制定20周年記念事業開催)
- 豊かな人生を紡ぐ、岡谷市による地域人材の育成
- 安全・安心で快適に利用できる公民館施設の環境整備(工アコンおよび給湯設備の設置)
- 子どもの読書習慣定着に向けた「第3次子ども読書活動推進計画」の推進
- 美術考古館における地元ゆかりのある作家による特別企画展の開催
- 地域総ぐるみによる文化財の適切な保存と積極的な活用

【スポーツ】

- 市民のライフスタイルに応じた自分に合った「するスポーツ」の推進
- 「おかやキッズ運動大好き事業」による子どもの体力、運動能力の向上
- コロナ禍における動き盛り世代の運動、スポーツ習慣化促進
- トップアスリートとの交流を通じたスポーツ機運の醸成
- スポーツ施設の長寿命化に向けた安全、安心な環境整備(市民水泳プール大規模改修)

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。

新型コロナウイルスワクチン接種について

◆【18歳以上】3回目のワクチン接種日程

●集団接種

会場：岡谷市民病院(事前相談外来)

5月14日(土) 午前9時～正午・午後1時～4時

5月20日(金) 午後1時30分～4時30分

5月27日(金) 午後1時30分～4時30分

会場：市民総合体育館(柔道場・剣道場)

5月22日(日) 午前9時～午後3時

●個別接種

案内通知に記載されている医療機関で予約をお願いします。
接種は5月15日(日)までできます。

◆【12歳～17歳】3回目のワクチン接種日程

●集団接種

会場：市民総合体育館(柔道場・剣道場)

4月30日(土) 午後2時～5時

5月8日(日) 午前9時～午後3時

5月29日(日) 午前9時～午後3時

●個別接種

案内通知に記載されている医療機関で予約をお願いします。
接種は5月15日(日)までできます。

12歳以上の集団接種は5月で終了となります。今後の接種の予約方法などについては、市ホームページなどでお知らせしますが、国からのワクチンの供給状況によっては、すぐに接種できない場合もありますので、希望する人は早めに予約してください。

◆小児(5歳～11歳)のワクチン接種日程

●集団接種〔2回目の接種日は、3週間後の同じ曜日・同じ時間になります。〕

会場：市民総合体育館(柔道場・剣道場)

5月7日(土) 午後2時～5時

5月21日(土) 午後2時～5時

5月の集団接種は、以上で終了となりますので、希望する人は早めに予約してください。

岡谷市では、岡谷市医師会、岡谷市民病院と連携して、市民のみなさんへの安全・安心な接種に取り組んでいます。

新型コロナワクチンは、発症や重症化を予防する効果があります。副反応などについても正確な情報を確認し、あなたと大切な人を守るため、ワクチン接種についてご検討ください。

※国からのワクチンの供給状況によっては、6月以降はすぐに接種できない場合もありますので、希望する人は早めに予約してください。



問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室
☎0570-007-055

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内で注意したい8つのポイント

1. 部屋を分けましょう

- 個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。部屋数が少ないなど、部屋を分けられない場合には、仕切りやカーテンなどを設置することをおすすめします。
- 感染者本人は極力部屋から出ないようにしましょう。トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

2. 感染者のお世話はできるだけ限られた人で

- 心臓、肺、腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の低下した人、妊婦などが感染者の世話をすることは避けてください。

3. マスクをつけましょう

- 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- マスクを外した後は必ず石けんで手を洗いましょう。(アルコール手指消毒剤でも可)

4. こまめに手を洗いましょう

- こまめに石けんで手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。

5. 換気をしましょう

- 定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も開け放しにするなど換気しましょう。

6. 手で触れる共有部分を消毒しましょう

- 共用部分(ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など)は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤でふいた後、水ぶきしましょう。
- トイレや洗面所は、通常の家計用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
- 洗浄前のものを共用しないようにしてください。

7. 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

8. ゴミは密閉して捨てましょう

- マスクや鼻をかんだティッシュなどはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後はただちに石けんで手を洗いましょう。

参考：厚生労働省ホームページ (一社)日本環境感染学会とりまとめを一部改変

5月は 水防月間 です

梅雨期を迎えます。

「洪水」や「土砂災害」は、一瞬にして多くの人の生命や財産を奪う恐ろしい災害です。

家の周りの危険箇所を確認し、避難場所や避難経路、非常持出品、連絡手段などを家族と話し合い、早めの避難ができるように備えましょう。

洪水や溢水などの水害に対する、知識と心構えを共有し、一人ひとりが水防に取り組みましょう。

身を守るのは「早めの避難」です！

令和3年8月 川岸東 須門狭間川溢水

土砂災害にはこんな前兆現象が！

- 山鳴りがする
- 急に川の流れが濁り、流木が混ざっている
- 腐った土の匂いがする
- 斜面から水がふき出す
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる

土砂災害の前ぶれは、防災気象情報でキャッチ！

気象庁から以下の防災気象情報が発表されたら、要注意！（警戒レベル4相当 避難指示）

- 土砂災害警戒情報の発表
- 土砂キキクル（危険度分布）が「紫」色に



岡谷市の防災情報
(気象庁)



令和3年8月
横川山 林道堤洞線路肩崩落

岡谷市緊急メールサービス

『メール配信@おかや』に登録しましょう

防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを携帯電話やパソコンに配信するサービスです。登録は無料です。安全で安心な生活を送るためのツールとしてご活用ください。



〈登録方法1〉右のQRコードからサイトに接続し、手順に従い登録してください。

〈登録方法2〉 t-okaya@sg-m.jp に空メールを送り、返信内容に従い登録してください。



※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。

※登録について不明な点は、企画課（内線1541）へお問い合わせください。

問合せ●危機管理室（内線1592）

環境

めざせ! ゼロカーボン

2050年ゼロカーボンを実現するためには、市民のみなさんのご協力が必要です。これらの事業を通じて一緒に地球温暖化対策に取り組み、ゼロカーボンをめざしましょう。

『エコドライブ推進事業所登録事業』

車の排気ガスによるCO₂を削減するため、エコドライブを推進する事業所を募集しています。身近な取り組みからゼロカーボンの実現をめざしてみませんか？

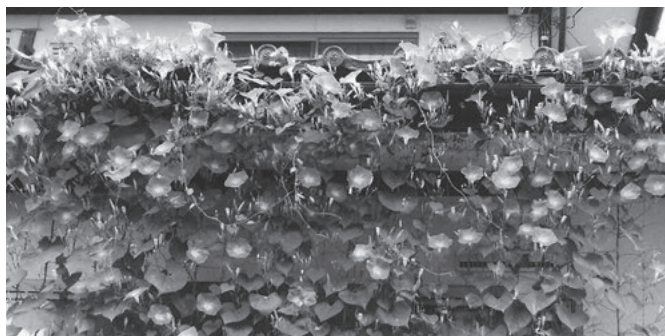


『環境教育コーディネート事業』

環境に関する出前授業や施設見学にご協力いただける事業所・団体・個人を募集しています。みなさんの経験や技術を、未来を担う子どもたちに伝えることで、より良い地球環境を築きあげませんか？市内の小中学校などが希望する環境教育のニーズと、登録いただいた事業所などを市がマッチングします。

『地球温暖化防止啓発事業』

令和4年度は、右記の通り「緑のカーテンコンテスト」を実施します。



問合せ●環境課(内線1445)

緑のカーテンコンテスト 開催!

みなさんが育てた、すてきな緑のカーテンを募集します

緑のカーテンは、日差しをさえぎるだけではなく、葉から水分が蒸発する際に周囲の熱を奪うため、室内の温度上昇を抑え、エアコンなどの使用を少なくすることができます。また、花や実の収穫を楽しみながらできる地球温暖化対策でもあります。ご家庭でできる身近な取り組みから、ゼロカーボンの達成をめざしてみませんか。4月から1階インフォメーションと4階環境課、湊・川岸・長地各支所にて、市民のみなさんからいただいた朝顔の種を無料配布していますので、ご利用ください。

●コンテストの優秀作品には賞状と副賞を贈呈します。

募集期間…7月1日(金)～10月31日(月)

対象…令和3・4年度のどちらかで育てた緑のカーテン

応募資格…

- 一般の部：市内の一般家庭
- 学校の部：市内の小中学校
- 企業・団体の部：市内の企業や団体、高校、専門学校など

応募方法…

- 郵送：環境課窓口にある応募用紙に必要事項を記入し、写真を添えてお申し込みください。用紙は市ホームページからもダウンロードできます。
- メール：必要事項を入力し、写真を添付して下記アドレスにご送付ください。

応募先：岡谷市環境課環境保全担当

〒394-8510 岡谷市幸町8-1

E-mail seisou@city.okaya.lg.jp

※詳しくは環境課窓口で配布のチラシか、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

塩嶺小鳥の森で早朝の探鳥会
第69回 塩嶺小鳥バス

『小鳥バス』は、早朝に行われる探鳥会で、専用の往復バスが運行され「塩嶺小鳥の森」内を歩いて観察を行います。小鳥のコーラスを聴きながら、すばらしい眺望も楽しめます。参加者にはオリジナルピンバッジをプレゼント。詳しくは岡谷市観光協会ホームページなどをご覧ください。

期間…5月の毎週日曜日(1日、8日、15日、22日、29日)

料金…1,000円(上諏訪から乗車は1,200円、小学生は半額)

●事前申し込み制です(1日25名限定)。商業観光課までお電話にてお申し込みください。



問合せ●商業観光課(内線1456)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

特殊詐欺から大切な財産を守るため 対策機器の購入に「特殊詐欺対策機器設置補助金」をご活用ください

対策機器購入費用などの2分の1を補助します！

市内において、高齢者から現金やキャッシュカード、預金通帳をだまし取る、特殊詐欺が多発する極めて深刻な状況が続いています。

特殊詐欺の被害を防ぐためには、「電話をつながない」「電話で話さない」ことが重要です。

岡谷市では、特殊詐欺や悪質な電話勧誘販売を防止するため、被害を受けやすい高齢者を対象に、対策機能の付いた専用機器（固定電話に接続する装置）設置費用の一部を助成します。大切な財産を守るため、ぜひご活用ください。

対象者…市内在住の満65歳以上の人で、本人や家族に市税の滞納がない人

補助額…特殊詐欺対策機器の購入および設置費用の2分の1以内で上限7,000円 ※1世帯1回限り

受付開始…5月2日(月)から随時

補助件数…15件

申込み…推奨機器「振込め詐欺見張隊 新117」を購入後、領収書を持参し、市民生活課に申請してください。

▶ 詐欺被害対策機器とは

固定電話に接続するタイプで、詐欺被害を防止するため次の機能を全て有する機器

- ① 電話の着信時に警告音声を発する機能
- ② 通話の内容を自動的に録音する機能
- ③ 被害を引き起こす可能性のある電話の着信を拒否できる機能

※ 電話機本体は対象となりません。



問合せ●市民生活課(内線1166・1167)

お知らせ

軽自動車税(種別割)の減免を受けられる制度があります

減免対象…4月1日現在、(1)～(3)の要件を全て満たす人

(1) 障がい等級要件(各種障害者手帳を持っていること)

※ただし障がいの等級や世帯構成によって、対象にならない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

(2) 使用要件(次のいずれかの用途で使用していること)

- ① 障がいのある本人が運転している
- ② 障がいのある人のために、生計を一にする人が運転している
- ③ 障がいのある人のみで構成される世帯の人を、日常的に介護する人が運転している

(3) 所有要件(次のいずれかの人が所有する車であること)

- ① 障がいのある人
- ② 障がいのある人(身体に障がいのある人は18歳未満に限る)と生計を一にする人

申請期間…納税通知書が届いてから【5月24日(火)】まで

受付窓口…税務課(支所・イルプラザ出張所では手続きできません)

手続きに必要なもの

- 減免申請書(窓口にあります)
- 納税通知書
- 自動車検査証
- 障害者手帳(身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳)
- 運転者の運転免許証
- マイナンバーのわかるもの(マイナンバーカード、または通知カード+顔写真付きの身分証明書)

〈新たに申請する必要がある場合〉

- 軽自動車を取り替えている場合
- 障がいのある人と運転者が異なる場合で、運転者に変更が生じた場合

上記以外の方は1回の申請で毎年継続して減免を受けられます。

〈減免を受けることができない場合〉

- 障がいのある人が死亡した場合
- 障害者手帳を返却した場合(障がい者でなくなった場合)
- 身体に障がいのある人が18歳に達した場合
※同一生計者名義の軽自動車は減免できません。
- 障がい等級の変更により要件に該当しなくなった場合
- 減免対象の軽自動車が障がいのある人のために使用されなくなった場合
- 普通自動車などで減免を受けている場合
※車の減免は1人につき1台です。
- 障がいのある人と減免対象となっている軽自動車の所有者との生計が一でなくなった場合

減免を受けている人で上記に該当する場合はご連絡ください。

問合せ●税務課(内線1127)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

「働きやすい職場づくり応援補助金」
をご利用ください

「岡谷市働きやすい職場づくり応援補助金」は、市内の事業者のみなさんが、女性や障がい者、高齢者、外国人など、多様な人材の活躍を後押しするため、職場環境の向上に取り組む際に要する費用の一部を助成します。ご利用ください。

対象…市内に事業所を置き、常時雇用する従業員が2名以上の中小企業者または個人事業主

補助対象事業	補助対象経費	補助額
従業員の働きやすい職場環境のための社内研修または外部研修	講師謝金、施設などの賃借料、委託費、研修参加費	補助対象経費の2分の1以内 (上限3万円)
就業規則などの変更、労務管理または制度改革	社会保険労務士などへの相談委託費 (顧問料除く)	
従業員専用設備の新設、改修または増設工事	専用トイレ、休憩室、託児スペースなどの設置などにかかる費用	補助対象経費の2分の1以内 (上限15万円)

※詳しくは、テクノプラザおかやホームページをご覧ください。

問合せ●工業振興課(テクノプラザおかや内) ☎21-7000

お知らせ

あいさつではじまる
“ふれあいたいむ”

春季推進旬間：5月18日(水)～27日(金)

日々の生活のなかで、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという、ちょっとした気配りの時間が“ふれあいたいむ”です。小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、清掃、買い物など、屋外での活動をしながら、子どもたちの安全と安心を見守る取り組みです。

それぞれの学校・地域単位でさまざまな見守り活動が行われ、地域交流の場ともなっています。期間中は、より多くのみなさんで活動に参加し、地域で子どもたちの見守りの輪を広げていぎましょう。



昨年の
ふれあいたいむの
ようす

問合せ●教育総務課(内線1218)

お知らせ

再就職を考える女性を応援します！
再就職応援セミナー & ミニ就職説明会

出産や子育て、離職してからブランクがあって再就職に踏み出せない。今のわたしにできる仕事があるか心配。…そんなあなたもきっと、自分にあった働き方を見つけられます。ミニ就職説明会では、仕事の内容や勤務時間など、直接企業の担当者とお話ができます。これから働きたいと思っている女性のみなさん、ぜひご参加ください！

★女性の再就職応援セミナー

少し未来の私らしい「家庭と仕事」のデザイン

日時…6月3日(金) 午前10時～正午

場所…テクノプラザおかや

定員…20名

要申込み

オンライン配信あり

★ミニ就職説明会(申込み不要)

日時…6月10日(金) 午前10時～正午(受付：午前9時40分～)

場所…テクノプラザおかや

- 参加無料
- 無料の託児もあります(要事前申込み)。
- どちらか一方のみの参加も可能です。

お知らせ

第1回
オープンエアマーケット開催！

新鮮な地元農産物が購入できる、オープンエアマーケット(青空市場)を開催します。

今年も、たくさんの農産物をそろえ、楽しいイベントを企画してお待ちしております。ぜひご家族でおでかけください！

日時…5月21日(土) 午前9時～10時30分(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)

++++++ 令和4年度 いちい学級 ++++++

心豊かな人生を送るために見聞を広め、仲間と交流する全16回の連続講座です(4館いずれかを選択可)

対 象…市内在住の概ね60歳以上の人

時 間…カルチャーセンター：午前10時～11時30分、湊・川岸・長地公民館：午後1時30分～3時(回によって変更あり)

受講料…1人1,600円(講座初日に集金)※材料費などは講座の内容に応じて別途集金します。

申込み…5月12日(木) 午前8時30分から各館窓口にて受け付け開始(カルチャーセンターのみ午前9時から)。

初日は窓口のみで受け付け、13日以降は各館の窓口または電話でも受け付けます。定員になり次第締め切り。

※詳しくは各館にお問い合わせください。

カルチャーセンター(定員40名)		湊公民館(定員30名)		川岸公民館(定員30名)		長地公民館(定員40名)	
期 日	講座内容(講師)	期 日	講座内容(講師)	期 日	講座内容(講師)	期 日	講座内容(講師)
5/26 (木)	開講式 □育について学ぶ (大滝素世)	5/27 (金)	開講式 オリエンテーション (公民館職員)	5/25 (水)	開講式 お掃除の裏技教えます (矢崎晴美)	5/27 (金)	開講式 リズム体験! 一緒に音楽を楽しもう♪ (後藤なぎさ)
6/2 (木)	【フレイル予防講座(1)】 ～自分の状態は?～ (健康推進課職員)	6/3 (金)	【岡谷市民病院よりあい講座】 □腔 顔面の機能と嚥下について (岡谷市民病院職員)	6/1 (水)	姿勢リフォーム体操 (日達翔)	6/3 (金)	野菜ソムリエプロに聞く! 健康に過ごすための料理 と野菜のイロハ(三澤澄子)
6/9 (木)	人権の話 (カルチャーセンター職員)	6/17 (金)	筆跡に学ぶあなたの深層心理 ～人間関係を円滑に～ (山田千津子)	6/15 (水)	人権の話&科学工作 (スーパーボールでスト ロークケット)(宮澤志郎)	6/10 (金)	【岡谷市民病院よりあい講座】 幸せに歩き続けるために (整形外科)
6/23 (木)	いつ、どこへ、どのように?! ～大雨の時・地震の時～ (危機管理室職員)	6/24 (金)	合唱・音楽の楽しい話① (佐原玲子)	6/29 (水)	免疫力を高める食生活と フレイル予防 (健康推進課職員)	6/17 (金)	人権の話&科学工作 (スーパーボールでスト ロークケット)(宮澤志郎)
7/7 (木)	百歳まで元気に… ～介護予防の話・予防体操 をしよう～(wagaya岡谷)	7/1 (金)	【介護予防講座】いきいき 100歳体操を体験してみよう (介護福祉課職員)	7/12 (火)	□育について学ぶ (大滝素世)	7/1 (金)	我が家の安全対策 ～災害に備えよう～ (危機管理室職員)
7/14 (木)	岡谷にも観光スポットがあるぞ (商業観光課職員)	7/8 (金)	人権の話&科学工作 (スーパーボールでスト ロークケット)(宮澤志郎)	7/20 (水)	7月19日は防災の日 身近な災害と防災につい て学ぶ(危機管理室職員)	7/8 (金)	ニーハオ! 太極拳 ～心も体も元気アップ～ (石田素子)
7/21 (木)	パラスポーツ 「ボッチャ」を楽しもう (社会福祉協議会職員)	7/15 (金)	【簡単健康UP講座】 かんたん体操とヨガ (高橋愛)	8/2 (火)	岡谷美術考古館 見学 (岡谷美術考古館職員)	7/22 (金)	目指せ! ほめる達人 (山口まゆみ)
8/18 (木)	【諏訪学】諏訪の自然 ～諏訪の伝説を地学的に解く～ (小口徹)	9/2 (金)	背骨コンディショニング (浅川嘉昭)	8/24 (水)	歌声コンサートin川岸 (小山治男)	9/2 (金)	楽しいペン習字講座 (西澤杏月)
8/25 (木)	前向きに人生を 楽しむために (寺澤しげの)	9/9 (金)	【ものづくり講座】 湊地区文化祭に出品しよう (公民館職員)	9/7 (水)	えんぴつで奏でる 紙オルガンを作ろう (田邊造)	9/9 (金)	騙されないで! 悪質商法対策 (山浦能央)
9/8 (木)	笑顔 そして元気 さあ歌いましょう! (小山治男)	9/30 (金)	湊の文化財 花上寺遺跡ほか (生涯学習課職員)	9/21 (水)	簡単体操で脳トレーニング (高橋愛)	9/16 (金)	いきいき暮らせる ～シニアのためのお片づ け講座～(うえむら智子)
9/22 (木)	古典を鑑賞しよう ～万葉集を楽しもう②～ (上條守)	10/7 (金)	講演 キンダーブックと童画家たち (河西見佳)	10/5 (水)	ほめる達人になろう (山口まゆみ)	9/30 (金)	【岡谷市民病院よりあい講座】 生活に役立つ薬の話 (薬剤科)
9/29 (木)	【諏訪学】諏訪の文化人 ～武井武雄・童画の世界～ (山岸吉郎)	10/14 (金)	講演 新聞のちよつといい話 (小泉悦夫)	10/19 (水)	いきいき100歳体操を 体験してみよう (介護福祉課職員)	10/7 (金)	簡単ラクラク ロコモ体操 &脳トレチャレンジ! (高橋愛)
10/6 (木)	ペーパークラフトを楽しもう① ～立体模型作りに挑戦し てみよう～(鈴木清)	10/21 (金)	健康エクササイズ (株)やまびこスケートの森)	11/2 (水)	人生100年時代の資産寿 命をめぐる話題と課題 (野村証券松本支店職員)	10/28 (金)	市議会を知って岡谷の未来 を語ろう～議員さんとの座 談会～(議会事務局職員)
10/13 (木)	ペーパークラフトを楽しもう② ～作品展に出品しよう～ (鈴木清)	11/4 (金)	フレイル予防の食生活 (健康推進課職員)	11/16 (水)	リラックスヨガ&呼吸法 (宮澤佳子)	11/4 (金)	落語を聞いて「一笑健康」 (小平晴勇)
11/10 (木)	【フレイル予防講座(2)】 ～自分の状態の変化は?～ (健康推進課職員)	11/18 (金)	合唱・音楽の楽しい話② (佐原玲子)	11/30 (水)	御神渡りの記録ってすごい! (小口徹)	11/11 (金)	ジェルキャンドル作りに挑戦! (赤羽七宝舎)
11/17 (木)	閉講式・座談会 (カルチャーセンター職員)	11/25 (金)	閉講式 まとめ (公民館職員)	12/7 (水)	閉講式 ミニコンサート (小口由美)	11/25 (金)	閉講式 笑って泣いて シルク岡谷ばなし (岡谷蚕糸博物館職員)

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404・湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

+++++ 令和4年度 輝く子育て支援学級 +++++ 託児あり

子育ての悩みや不安を抱えるみなさんが、ともに学びながら仲間づくりを行う全16回の連続講座です（4館いずれかを選択可）

対象…市内在住の乳幼児（4か月～3歳児）を持つ保護者（託児サービスあり）

時間…午前10時30分～正午

受講料…保護者1人につき1,600円（講座初日に集金）※材料費などは講座の内容に応じて別途集金します。

申込み…5月11日（水）午前10時～正午まで、カルチャーセンター3階催事場にて4館一斉受付。正午以降は各館窓口で受け付けます。

初日は窓口のみ。12日以降は各館の窓口または電話でも受け付けます。定員になり次第締め切り。

※詳しくは各館にお問い合わせください。

カルチャーセンター（定員15名）		湊公民館（定員10名）		川岸公民館（定員12名）		長地公民館（定員15名）	
期 日	講座内容（講師）	期 日	講座内容（講師）	期 日	講座内容（講師）	期 日	講座内容（講師）
5/27 （金）	開講式・オリエンテーション ～気楽におしゃべりしましょ～ （カルチャーセンター職員）	5/25 （水）	開講式・オリエンテーション はじまるよ～！「お話出てこい」 （公民館職員）	5/26 （木）	開講式・オリエンテーション はじめまして！よろしくね♪ （公民館職員）	5/24 （火）	開講式・オリエンテーション ～ようこそ♪子育て支援学級へ～ （公民館職員）
6/3 （金）	【ママ安心講座】 幸せを呼ぶコミュニケーション （山田千津子）	6/1 （水）	【プロ直伝①】蔵元とお味 噌作り～仕込みのミン&効 用で健康家族～（長峰愛）	6/2 （木）	【輝くママの女子力up講座】 ココロとカラダに癒しのヨガ （maco）	5/31 （火）	ママと一緒に♪岡谷さんぽ ～みんなで楽しくいちごがり～ （公民館職員）
6/17 （金）	【親子で～アート！】 ～オリジナル手形プレートを作る！～ （岡谷美術考古館学芸員）	6/8 （水）	【わくわくお出かけ】 今日はみんなでいちご狩り♪ （公民館職員）	6/16 （木）	【輝くママの女子力up講座】 天然酵母はハードル低い!? 簡単 美味しい手作りパン（杉浦さち）	6/7 （火）	宝石のように輝く美しさ ～ジュエルフルーツカッティ ングを楽しもう～（三澤澄子）
7/1 （金）	【親子で～音楽！】 遊びながら音楽心を育てよう! （呉本八重子）	6/22 （水）	【美ナドで美ママに①】キックボク シング!～元プロ選手とキック☆ パンチでストレス解消～（高田結）	6/23 （木）	【親子でお出かけ講座①】 憧れの消防車に乗っちゃおう! （岡谷消防署署員）	6/21 （火）	基本のペン習字 ～スキルを学んで目指せ 美文字～（西澤杏月）
7/15 （金）	【ママreフレッシュ講座】 筋膜リリースで、腰痛・肩 こり改善!（唐木由紀）	6/29 （水）	点描曼茶羅で瞑想アートしよう ～カラフルペンで一点一点☆美し いに夢中～（greenwind yuya）	7/7 （木）	【輝くママの女子力up講座】 七夕を彩る♡プリザーブド フラワー（山本深雪）	7/5 （火）	Fat burning エアロビクス ～楽しく♪激しく! カラダを 動かそう～（千葉有希子）
7/22 （金）	【ママ安心講座】 もしもの時に慌てない救急対応 （岡谷消防署署員）	7/6 （水）	子育てあるあるトークキング ～完璧なんてないナイナイdeハッ ピーアドバイス～（中島るみ子）	7/14 （木）	呼吸を整えストレス発散! スポーツウエルネス吹矢体験 （小平はる美）	7/19 （火）	ママのためのマナー教室 ～女性の品格とは～ （山田千津子）
7/29 （金）	【親子で～お出かけ!】 絵本の世界へ出かけよう! （イルフ童画館職員）	7/13 （水）	【美ナドで美ママに②】お家で簡単♪ マッサージ～シュッとフェースラ インで心もあがる～（名取美和）	7/28 （木）	【親子でお出かけ講座②】 ほたる童謡公園で遊ぼう♪ （公民館職員）	7/26 （火）	ママと一緒に♪リトミック ～御柱イヤーだよ・祭りだワッ ショイ～（いろはにこんぺいとう）
9/2 （金）	【親子で～遊ぼう!】 パルーンでアンパンマン も作っちゃう!（中島るみ子）	7/20 （水）	親子で議会探検&9階の展望 散歩～議員さんと岡谷の未来 を語ろう～（議会事務局職員）	8/25 （木）	【親子でお出かけ講座③】 どんぐりポッポでLet's go! やまびこ公園（公民館職員）	8/23 （火）	あなたが笑顔で暮らす家 ～ママのためのお片づけ講座～ （うえむら智子）
9/9 （金）	【ママ安心講座】 0歳からできる口育 （大滝素世）	8/24 （水）	【わくわくお出かけ!】ecoポッポ 探検&やまびこ公園ピクニック （湖周行政事務組合職員）	9/1 （木）	【輝くママの女子力up講座】 ソフトタッチで流れが整う♡小 顔マスク美人に♪（田中早苗）	9/5 （月）	ママと一緒に♪岡谷さんぽ ～やまびこ公園でどんぐりポッ ポに乗ろう～（公民館職員）
9/16 （金）	【ママ安心講座】子どもと ハッピーに暮らす～スッキ リお片付け～（藤森妙子）	9/7 （水）	【美ナドで美ママに③】フラダン スでアロハオエ♪～心の癒しと 美容のひととき～（沓掛加奈子）	9/15 （木）	【輝くママの女子力up講座】 ママはしっとり♡子どもに安心♪ 天然アロマ石鹸（杉浦さち）	9/20 （火）	気軽に楽しくアイシング クッキー～ハロウィン気分 を味わおう～（今井清美）
9/30 （金）	【親子で～お出かけ!】どんぐり ポッポ・おもしろ自転車に乗 ろう!（カルチャーセンター職員）	9/14 （水）	【プロ直伝②】職人とする江戸 前寿司～握って、巻いて、食べ て☆秘訣あれこれ～（杉田進）	9/29 （木）	世界でひとつのオリジナ ル☆絵本を手作りしてみ よう（公民館職員）	10/4 （火）	実践! ゆがみ直し整体体操 ～ゆがみを直して疲労回復・ ストレス解消しよう～（高田結）
10/14 （金）	【ママreフレッシュ講座】 プリザーブドフラワーでハロ ウィンアレンジ（山本深雪）	9/21 （水）	リズムにのって音楽あそび&プチ コンサート♪～手遊び歌☆楽器 de親子のふれあい～（伊藤綾音）	10/6 （木）	【輝くママの女子力up講座】 レジンで作る☆Only one のアクセサリ（高橋恵子）	10/18 （火）	災害クロスロード～災害につ いてゲーム形式で学ぼう～ （危機管理室職員）
10/21 （金）	【親子で～お出かけ!】 消防車に会いに行こう! （岡谷消防署署員）	10/5 （水）	ペーパークイリングを楽しもう ～くるくる巻いて可愛いお花のガー ランド～（岡谷美術考古館学芸員）	10/20 （木）	ママが未来の岡谷を創る!? 議会見学～議員さんと語ろう （議会事務局職員）	10/25 （火）	ママと一緒に♪岡谷さんぽ ～消防署見学☆みんなちびっ こ消防士～（岡谷消防署署員）
11/4 （金）	【ママreフレッシュ講座】 ペルーの打楽器カホンを楽し もう!（いろはにこんぺいとう）	10/19 （水）	仕込んだ味噌で作ろう お手軽レシピ～料理のミン は隠し味!～（中澤久美子）	10/27 （木）	【輝くママの女子力up講座】 プロに学ぶ♡スイーツ （山田真希子）	11/9 （水）	癒しのハワイアン・フラ ～ママが笑顔なら子どもも ハッピー～（沓掛加奈子）
11/18 （金）	【ママreフレッシュ講座】 点描曼茶羅アートで頭も心も スッキリ!（greenwind yuya）	11/2 （水）	【美ナドで美ママに④】 エアロビ&ストレッチでキリ リッとしフレッシュ!（高橋愛）	11/10 （木）	【輝くママの女子力up講座】 知って生かせる! コミュニケー ションタイプ診断（御子柴博子）	11/22 （火）	ママと一緒に♪ ～手形・足形アートを作っ ちゃおう～（公民館職員）
12/2 （金）	閉講式 ～学級を振り返ってみよう～ （カルチャーセンター職員）	11/16 （水）	閉講式 クロモジ茶でリラックス まための会（公民館職員）	11/17 （木）	感想シェア&閉講式 （公民館職員）	11/29 （火）	閉講式 ～思い出と一きんぐ～ （公民館職員）

問合せ●カルチャーセンター（生涯学習課） ☎24-8404・湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080