

・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。
関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

乳健診等
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)
3～4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)
2歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・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

4	5	6
1	12	13
8	19	20
5	26	27

金

☺ 離乳食教室 (ぐっくん教室)
(R4年3月生)
[予約制・個別対応]

☎ (株)イワナミ
☎ 22-2222

土

☎ (株)オスガ設備
☎ 27-6622

☎ 杉村設備(株)
☎ 27-8632

☺ 離乳食教室 (ぱくぱく教室)
(R3年8月生)
[予約制・少人数教室]

☎ (株)総設工業
☎ 28-8504

☎ (有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

☎ (有)三善工業
☎ 23-3446

☎ 十和設備(株)
☎ 24-0182

☎ 水道建設(株)
☎ 23-2662

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	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)		
	無料法律相談 [予約制]	23日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課 (内線 1254) 相談員：北川祥子 弁護士 ※9月分予約：8月24日(水)～受付開始		
生活・子育て	高齢者のための司法書士による無料法律相談 [予約制]	17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 1226) 児童虐待 24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767		
移行	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 問合せ：社会福祉課 (内線 1263)		
	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 問合せ：社会福祉課 (内線 1254)		
	子ども総合相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 問合せ：教育総務課 (内線 1232)		
	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] 24日(水)午後1時～7時 (1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206		
	女性のための健康相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 助産師による相談 (1人あたり1時間) 問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)		
	女性のための相談	・女性相談員による相談 月～金曜日 問合せ：社会福祉課 (内線 1263) ・女性カウンセラー (産業カウンセラー) による相談 [予約制] 23日(火)午前10時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ：地域創生推進課 (内線 1362)		
	まいさぼ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで 問合せ：社会福祉課 (内線 1254)		
	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)		
	移住相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課 (内線 1361)		
	就労	ミニジョブカフェ [予約制]	10日(水)午後1時～4時 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	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 問合せ：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 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
農業	特許・発明相談	17日(水)午後1時～4時 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
	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 [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26日(金) 午後7時～8時30分 (体験型講座)
内容：授乳方法・赤ちゃんの抱き方・妊婦体験・沐浴(シャワー浴)など



R4年度5月から「パパ・ママ教室」オンライン講座始まりました(2回目のみ：奇数月)

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(水)

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)

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
-  水道修理工番店
-  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。
- 水道修理工番店
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
場 持 ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
<p>諏訪地区小児夜間急病センター</p> <p>■診療日：火・木・土・日 ■診療時間：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> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	1	2	3	4
<p>■診療日：火・木・土・日 ■診療時間：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> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> 1歳6か月児健診 (R3年1月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
7	8	9	10	11
<p> つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p> 三輪歯科医院 ☎ 27-3084</p> <p> 川岸薬局 ☎ 24-3103</p> <p> (株)岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 3歳児健診 (R1年7月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> 平山医院 ☎ 27-8053</p> <p> はつお歯科クリニック ☎ 23-8345</p> <p> 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>
14	15	16	17	18
<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> たちばな歯科医院 ☎ 22-1228</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> 野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103</p> <p> 栗田歯科医院 ☎ 24-5756</p> <p> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2512</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 信濃医療福祉センター(整形外科) ☎ 27-8414</p> <p> 小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p> 土田薬局 ☎ 28-3232</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 2歳児にこここ教室 (R2年7月生) 午前(個別通知します)</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
21	22	23	24	25
<p> 花岡医院 ☎ 22-3525</p> <p> ももデンタルクリニック ☎ 28-0333</p> <p> マツモトキヨシ・岡谷天竜町店 ☎ 24-1801</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> 育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 3～4か月児健診 (R4年4月生) 午後(個別通知します)</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
28	29	30	31	
<p> 小野医院 ☎ 28-2776</p> <p> 山岡歯科医院 ☎ 22-2472</p> <p> 長地中央薬局 ☎ 26-2522</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> 9～10か月児健診 (R3年10月生) 午後(個別通知します)</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日)</p> <hr/> <p>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)</p>

お知らせ 県立高校再編・整備計画 (案) の住民説明会

県教育委員会では、5月に県立高校再編・整備計画【三次】(案)を公表しました。これについて、地域のみなさんに説明会を行います。事前申し込みは不要で、どなたでも参加できます。

日時	場所
8月21日(日) ・午前10時～11時30分	諏訪湖ハイツ コンベンション ホール
8月23日(火) ・午後3時～4時30分 ・午後6時～7時30分	諏訪湖ハイツ 大会議室

定員…各回80名(定員に達した場合、入場をお断りする場合があります。)

問合せ●

長野県教育委員会高校再編推進室
☎026-235-7452

お知らせ 戦没者等遺族 特別甲慰金の請求はお済みですか

第十一回特別甲慰金の請求期限が近づいています。請求期限を過ぎると甲慰金を受ける権利がなくなりますのでお早めにご請求ください。

請求期限…令和5年3月31日(金)

支給対象となる人…

令和2年4月1日(基準日)において「恩給法による公的扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける人(戦没者等の妻や父母等)がない場合に、次の順番による先順位の遺族1人に支給します。

戦没者等の死亡当時の遺族で

1.令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による甲慰金の受給権を取得した人

2.戦没者等の子

3.戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係があったことなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

4.上記1から3以外の戦没者等の3親等内の親族(おい、めいなど)

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった人に限ります。

問合せ●社会福祉課(内線1253)

お知らせ 65歳以上の第1号被保険者 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、収入が減少した世帯の介護保険第1号被保険者に対し、令和4年度保険料の減免を実施します。対象となるのは、同一世帯内の主として生計を維持する人の事業収入などのうち、いずれかが前年と比べて10分の3以上の減少額が見込まれる場合(所得要件あり)です。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。だくか、電話・窓口でご相談ください。

問合せ●介護福祉課(内線1283)

お知らせ 令和5年岡谷市成人式 (仮称)のおしらせ

期日…令和5年1月8日(日)

場所…カノラホール 大ホール

対象…平成14年4月2日から平成15年4月1日までの出生者で、市内に在住する人、および市内に親族が在住する人

※詳細は、11月ごろに対象のみなさんに通知します。

問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F)
☎24-8404

お知らせ 職場での新型コロナ感染は 労災保険給付の対象です

職場での業務によって新型コロナウイルスに感染した場合、労災保険給付の対象となります。

【対象となるのは】

▶感染経路が業務によることが明らかなる場合

▶感染経路が不明な場合でも、感染リスクが高い業務*に従事し、それにより感染した蓋然性が高い場合

※(例1)複数の感染者が確認された労働環境下での業務/(例2)顧客などの近接や接触の機会が多い労働環境下の業務

●医師・看護師や介護の業務に従事する人については、業務外で感染したことが明らかなる場合を除き、原則として対象となります。

●症状が持続し(罹患後症状があり)、療養などが必要と認められる場合も保険給付の対象となります。

詳しくは、お問い合わせください。

問合せ●岡谷労働基準監督署
☎22-3454

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

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げましょう。

- ・8月6日(土) …午前8時15分
- ・8月9日(火) …午前11時2分
- ・8月15日(月) …正午

問合せ●総務課(内線1559)

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、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…8月10日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1592)

お知らせ 川岸東3・4丁目の避難指示発令について

市では、昨年土砂災害のあったJR川岸駅周辺の川岸東3・4丁目「中大久保・大久保」の地域について、県が施工する砂防えん堤が整備されるまでの間、連続雨量90ミリを目安に夜間も含めて避難指示を発令します。

周辺地域に住む人や滞在する人は、気象庁などの気象情報を注視して、避難指示を発令したときは、速やかな避難行動をお願いします。なお、避難行動を行う際は、周辺の道路や河川に十分注意してください。

また、避難指示などを発令する際、市内にいる人の携帯電話に「緊急速報メール」を一斉配信します。

※発令の基準とする連続雨量は、経験した雨量により増えていきます。

問合せ●危機管理室(内線1592)

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4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

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23日～10月11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(火)～

岡谷市民ポッチャ交流大会

「ポッチャ」の市民交流大会を開催します。

競技前にルール説明を行いますので、初めての人も大歓迎です。家族、友人、職場仲間などで気軽にお申し込みください。

日時…9月10日(土) 午前9時～

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

参加料…1チーム(3～6人) 500円

申込み締切…9月5日(月)

問合せ●岡谷市スポーツ推進委員会
(スポーツ振興課) ☎22-8804

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…卓球、筋トレ&ストレッチ、ノルディックウォーキング

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: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5,000円(ノルディック会員は1,000円)、1レッスンにつき125円(非会員は500円)

※ノルディックウォーキングは、会費以外に当日の参加料が必要な場合があります。

申込み…電話にて受付。

問合せ●やまびこクラブ事務局
☎090-8326-0193(担当:高林)

今月のスポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(9月分) …8月21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21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設置しています。

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
☎22-8800



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)

LVCV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、LVCV(☎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

- 飛び出せ元気なおかやっ子～スケート体験～
- Sports Timeおかや
- 岡谷インフォメーション
- 音楽と運動による健康サポート事業 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。

夏だ! プールだ! お祭りだ! 岡谷市民プールイベント(子ども)

水中宝探しゲームやアクアバルーン体験など。景品もあります。

日時…8月15日(月) 午後1時~4時

場所…市民水泳プール
(屋外幼児プール)

対象…幼児~小学6年生

定員…60名(先着順)

参加費…600円

(子ども1名・保護者1名)

申込み…市民水泳プール窓口または電話にて受付中。

問合せ●市民水泳プール ☎23-6820

親子サッカー教室 無料体験

サッカーの基本を覚えながら親子で楽しむイベントです。

日時…8月28日(日) 午後1時30分~2時30分

場所…湖畔広場 ※雨天中止

対象…年中~小学1年生とその保護者
(対象外の子どももレベルにより参加可能)

定員…20組(先着順)

受講料…無料

申込み…市民総合体育館窓口または電話にて受付中。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

◎らくらく水中運動教室(一般)

日時…8月23日・30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。種目なども相談に応じます。

期日…8月22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

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

◎小中学生バドミントン教室

期間…9月2日~10月28日

毎週金曜日(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(水)~

◎卓球教室

期間…9月5日~11月7日

毎週月曜日(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…30名(先着順)

申込み…8月16日(火)~

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)

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17日・24日・31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。

カルチャーセンター・くまさんカービング 共催講座 ソーパークーピング講座

4月に中止となった講座の再開です。3月に申し込んだ人から優先となりますので、ご承知おきください。

ナイフ1本で石けんをお花に。1回で1作品完成させます。基礎を学んで、繊細な彫刻の美しさを体験してみませんか。



日時…9月14日・28日、10月12日(全3回) 毎週水曜日
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…熊木 英二さん、学習グループ「くまさんカービング」のみなさん

持ち物…カービングナイフ(購入もできます)、飲料水

受講料…2,400円(材料費含む・3回分) ※講座初日に集金

申込み…8月8日(月)の午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。10日(水)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。9月6日(火)締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

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

カルチャーセンター

豊かな人生を紡ぐ「じっくり学習! 岡谷学」(ぱーと4)

申込みはこちら



“時間をかけてじっくり学ぶ”を目標とし、さらに学習の範囲を広げました。今年は、御柱祭が開催されたことを受け、諏訪大社の歴史散策も行います。

対象…市内在住の人

受講料…1,800円 ※講座初日に集金

定員…30名(定員になり次第締め切り)

申込み…8月1日(月)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(火)

時間…午前10時～正午

から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。8月5日(金)締切。

期 日	講 座 名	講 師	会 場
8月23日(火)	諏訪の蚕神～岡谷編～	諏訪街中案内人 小野川恵美子さん	第1・2多目的ホール
8月30日(火)	国指定文化財(重要文化財)の価値 ～[梨久保遺跡][顔面把手付深鉢形土器]～	美術考古館 職員	
9月 6日(火)	八ヶ岳と糸静線 ～諏訪周辺の火山活動史&“富士見の谷”～	宿場街道資料館 専門研究員 小口徹さん	
9月20日(火)	日本遺産「星降る中部高地の縄文世界」 ～縄文人の知恵～	井戸尻考古館 館長 小松隆史さん	
9月27日(火)	神仏習合と廃仏毀釈～平福寺～	平福寺 住職 小林崇仁さん	平福寺
10月 4日(火)	諏訪大社下社～春宮現地散策～	下諏訪町観光ガイド 矢澤進一さん	諏訪大社下社春宮
10月18日(火)	諏訪大社上社～本宮現地散策～	NPO地域学習支援センター 関雅一さん	諏訪大社上社本宮
10月25日(火)	諏訪湖の水環境の変化と生き物～魚介類を中心に～	諏訪湖漁業協同組合 武居薫さん	第1・2多目的ホール
11月 1日(火)	みそのまち岡谷～伝統と発展～	喜多屋醸造 味噌ソムリエ 長峰愛さん	

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

ゼロから始める 家でも簡単健康運動

柔軟性を向上させながら筋肉をゆっくりと身につけ、日常生活のけが予防やさまざまな運動を始める前の体づくりをめざします。運動未経験者大歓迎!

日時…9月8日・15日・22日・29日(全4回)

毎回木曜日 午後1時30分～3時

場所…長地公民館 講堂

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

※3月に中止となった講座の再開です。3月に申し込んだ人から優先となります。

講師…信州カイロセンター 朝倉大貴さん

持ち物…運動のできる服装、運動靴、タオル、飲み物

受講料…800円 ※講座初日に集金

申込み…8月17日(水)午前8時30分から長地公民館窓口または電話にて受付。9月6日(火)締切。

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

湊公民館 生活講座

ゆったりほぐすYOGA

体を動かす機会が減り、首・肩・腰など硬くなっていませんか? ゆったりYOGAのポーズでからだも心も解きほぐしましょう! 初めての人も安心。体が硬い人もオススメ。男性もぜひ!!

日時…8月25日、9月1日・15日・22日(全4回)

毎回木曜日 午後1時30分～3時

場所…湊公民館 2階講堂

対象…市内在住の20歳以上の人

定員…16名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…公認スポーツ指導者 高橋愛さん

持ち物…運動のできる服装、ヨガマット(貸し出しあり)、水分補給の飲料

受講料…800円 ※講座初日に集金

申込み…8月8日(月)午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。8月19日(金)締切。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300