

「健康貯金」のまちをめざして おかやヘルスサポート事業 令和7年度 健康づくり講演会のご紹介

岡谷市では、子どもから高齢者まで、市民一人ひとりがいつまでも健康でいきいきとした生活が送れるよう「健康貯金」のまちをめざし、健康寿命の延伸に向けた健康づくりを支援する取組を実施しています。本年度からは、岡谷市民病院と連携し、市民のみなさんがさまざまな健康・医療情報のなかから正しい情報が得られるよう、岡谷市民病院の医師などによる健康づくり講演会を開催します。令和7年度は、5疾病をテーマに健康づくり講演会を開催します。

「糖尿病」
6月14日(土)
午前10時～
市民総合体育館

「がん」
9月13日(土)
午後1時30分～
カノラホール 小ホール

「脳卒中」
10月25日(土)
午後1時30分～
カノラホール 小ホール

「心不全」
11月または12月
午後1時30分～
カノラホール 小ホール

「心の健康」
11月または12月
午後1時30分～
カノラホール 小ホール



令和6年度運動講演会のような

※講演内容は変更する場合があります。
※申し込み方法および各講演会の詳細は、広報や市ホームページで随時お知らせします。

糖尿病

**「糖尿病について
～運動・食事・生活習慣を見直そう(仮)」**
日時…6月14日(土) 午前10時～
場所：市民総合体育館

申し込み不要

岡谷市健康増進計画
マスコットキャラクター
たいこちゃん



糖尿病は、神経障害や網膜症、腎症などの合併症を併発し、心血管疾患のリスク因子になるほか、認知症、大腸がんなどの発症リスクを高めることも明らかになっています。糖尿病や合併症について正しく理解し、生活習慣の改善による糖尿病の発症予防を行うとともに、発症した場合は、良好な血糖コントロールを維持し、合併症などの重症化予防を行うことが重要です。

★岡谷市の状況は?
(第4次岡谷市健康増進計画より)
令和4年度の透析患者全体のうち糖尿病を起因とする人の割合は50%を超えています。

がん

「消化器がんについて(仮)」
日時…9月13日(土) 午後1時30分～
場所：カノラホール 小ホール



がんは日本人の死因の第1位であり、岡谷市でも死因の第1位となっています。がんは2人に1人がかかると言われており、すべての人にとってなり得る病気ですが、禁煙や食生活の見直し、適度な運動により、がんの発症リスクを低くすることができます。

脳卒中

日時…10月25日(土) 午後1時30分～
場所：カノラホール 小ホール

脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患は、がんに次ぐ死亡の主要な原因となっています。

また、要介護状態の原因としても高い割合を占めており、介護予防の観点からも予防の推進を図る必要があります。

心不全

日時…11月または12月 午後1時30分～
場所：カノラホール 小ホール

★岡谷市の状況は？ (第4次岡谷市健康増進計画より)

標準化死亡比*をみると、急性心筋梗塞、脳内出血、脳梗塞などの循環器疾患による死亡率が、男女ともに全国と比較して高い状況にあります。

循環器疾患の危険因子には、「高血圧」、「脂質異常症」、「喫煙」、「糖尿病」、「塩分の過剰摂取」があり、これらの因子を適切に管理し予防することが重要です。

※標準化死亡比とは、異なる地域間で死亡状況の比較ができるよう年齢構成を調整した死亡率です。



心の健康

日時…11月または12月 午後1時30分～
場所：カノラホール 小ホール

配偶者や家族との死別や離別、病気などをきっかけに、孤立や介護、生活困窮などの複数の問題を抱える可能性があります。生きがいや役割、つながりを持ち続けることが重要です。

★岡谷市の状況は？

(令和4年度高齢者等実態調査より)

高齢者の68.7%が「趣味や生きがいあり」と回答しています。

岡谷市健康増進計画とは、健康寿命の延伸をめざして、みんなで健康づくりを推進する計画です。

第4次岡谷市健康増進計画の詳細については、こちら▶



問合せ●健康推進課(内線1184)

岡谷市の国保加入者の疾患別医療費の状況では、1位は「がん」、次いで高血圧や心疾患などの「循環器疾患」、「糖尿病」の順に多い結果でした。健康診断を受けて身体を知ることは、健康への第一歩です！

(※データホライズン 岡谷市国民健康保険ポテンシャル分析より)

健康

国保加入の40～74歳のみなさん
年1回は「特定健診」を受けましょう！

実施期間…6月1日(日)～11月30日(日)

通常約9,000円が「無料」で受診できます

特定健診の流れの

1 5月中旬に封筒またはパンフレットが届きます。

⇒前年度受診した人には、緑色の封筒(受診券入り)が届きます。

⇒パンフレットが届いた人は、中をご覧いただき、受診券の発行を依頼してください。(医療機関で受診するには受診券が必要となります)



2

医療機関に事前に予約・申し込み



3

特定健診を受診する

休日健診のご案内(無料)

平日の受診が難しい人に

特定健診+歯科健診

日曜日に特定健診を実施します。受診者全員に歯科医師による歯科健診(無料)も実施します。お口の健康も大切です。この機会にぜひ受診しましょう。

日時…6月29日(日) 午前8時～11時15分

場所…岡谷市保健センター

申込み…5月22日(木) 午前8時30分から電話受付開始。医療保険課に希望時間を電話でお申し込みください。定員になり次第締切。
※9月7日(日)、10月4日(土)、11月30日(日)にも実施する予定です。

問合せ●医療保険課(内線1186)

5月は水防月間です



梅雨期を迎えます。

「土石流などの土砂災害」や「洪水」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！

土砂災害の多くは雨が原因で起こります！

- 1時間に20mm以上、または降り始めから100mm以上になったら要注意！

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
- 雨が降り続けているのに川の水位が下がる
- 腐った土のおいがする ● 斜面から水がふき出す

命を守る情報！災害に備えて登録しましょう

●メール配信@おかや

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-p.jpに空メールを送り、返信内容に従い登録してください。

●岡谷市LINE公式アカウント

防災メールと連携しているため、緊急時にメール配信と合わせて情報を取得できます。ぜひ「友だち登録」してください。

〈登録方法〉LINEアプリをダウンロードしたら、右のQRコードから登録してください。



※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1528)へお問い合わせください。

問合せ●危機管理室(内線1592)

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21日(水)～30日(金)

“ふれあいたいむ”は、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、子どもたちにちょっと気を配り、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという見守りの時間です。この推進旬間を機会に、多くのみなさんと活動に参加し、まずは、なにげない「あいさつ」から地域で子どもたちの見守りの輪を広げていきたいと思います。



問合せ●教育総務課(内線1218)

お知らせ

やまびこ公園 5月のイベント

●やまびこ春季マレットゴルフ大会(要申込み)

日時…5月15日(木) 受付：午前8時～8時30分

場所…やまびこ公園マレットゴルフコース

参加資格…高校生以上の一般男女

参加費…500円

申込み…やまびこ公園管理事務所

●令和7年度 第1回やまびこ草木染教室(要申込み)

日時…5月21日(水) 午前10時～

場所…やまびこ公園中央ひろば

参加費…1,000円(染用ストール代別途：1,200円～)

申込み…やまびこ公園管理事務所

※内容は事前の告知なくやむを得ない事情により変更・中止となる場合があります。

問合せ●鳥居平やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

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26日(月)】まで

受付窓口…市役所税務課(支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
※マイナ免許証の場合、「特定免許情報(ICチップに記録された免許に係る情報)」を、お持ちのスマートフォン、タブレット端末等での掲示が必要ですので、準備してお越してください。
- 申請者(所有者)の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〉

- 軽自動車を乗り換えている場合
- 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)

お知らせ

税金の納め忘れはありませんか？ 5月は滞納整理強化月間です

納税は国民の義務です！

市民のみなさんに納めていただいている市税は、市の歳入の約3割を占めており、福祉、ごみ処理、教育、保健、消防、道路や公園の整備など、わたしたちの身近な生活に必要な行政サービスを支える大切な財源となっています。市税を滞納することは、納期限内に納付をしている人との公平性を欠くことになり、市の財政を圧迫し、行政サービスに支障を来すことにもなります。

税金を納め忘れると どうなる？

税金を納期限までに納めなかった場合、督促状が送付されます。納期限が過ぎてから納付する場合、本来納める税額以外に延滞金が加算されます。納期限が過ぎても納付がなく滞納が続く場合は、財産の差押えや公売などによる滞納処分を行います。市税は、納期限内に納めましょう！

納付が困難な場合は 納税相談を！

災害、盗難、事業の廃止、病気やケガなど、やむを得ない事情により納期限までに納付が困難な場合は、徴収猶予や分割納付することができる場合があります。滞納になる前に相談しましょう！

市税などの納付方法

税金には期ごと、それぞれに納期限がありますので、お手元の納税通知書をご覧ください。納付方法は、納税通知書などによる現金支払い、スマホアプリやクレジットカードによる納付、口座振替などがあります。納付場所は、市役所、各支所、金融機関、コンビニエンスストアなどがあります。詳しくは納税通知書の裏面をご覧ください。

納税は 便利で確実な口座振替をお勧めします

市税などの納付には、便利で確実な、口座振替をお勧めします。市役所または各支所、金融機関にある「市税等口座振替依頼書」に必要事項を記入し、窓口へ提出してください。

詳しくは、取扱い金融機関や市役所税務課までお問い合わせください。

問合せ●税務課(内線1138・1139)

information ー 今月のお知らせ ー

健康ひと目メモ

No.570

うつ病

うつ病は、心理的なストレスがきっかけとなって、脳の働きのバランスがくずれる脳の病気です。

【うつ病の判断基準】
米国精神医学会、日本うつ病学会の判断基準によると、次の項目のうち5つ以上に当てまるようなら、うつ病の可能性があります。

- 1 ほとんど一日中、ほとんど毎日の抑うつ気分
- 2 ほとんど一日中、ほとんど毎日の興味・喜びの著しい減退（物事に興味や喜びを感じることがほとんどない）
- 3 著しい体重の変化（体重が著しく減った、あるいは増えた、ほとんど毎日の食欲の減退または増加）
- 4 ほとんど毎日の不眠または睡眠過多（よく眠れない、あるいは眠りすぎる）
- 5 ほとんど毎日の精神運動性の焦燥・制止（落ち着きがない、あるいはぼーっとしている）
- 6 ほとんど毎日の疲労感・気力の減退（疲れやすい、あるいは気力がわかない）
- 7 ほとんど毎日の無価値感、罪責感（自分には価値がないと考えたり、自分を責めたりする）
- 8 ほとんど毎日認められる思考力や集中力の低下、決断困難（思考力や集中力の低下がみられたり、物事を判断できない）
- 9 死についての反復思考、反復的な自殺念慮、または自殺企図（死について繰り返し考え

たり、自殺を考えたりする、自殺するためのはっきりとした計画を立てる）

うつ病は、気分が落ち込んだまま回復しない状態が続き、なにもする気にならないため、仕事や学業、生活に支障が生じます。気分が落ち込むことが増えたと感じたら、早めに医療機関に相談しましょう。

【うつ病の治療方法】

基本的な治療としては、まず、医師などによる傾聴・共感、問題点の整理を中心とした「支持的精神療法」や、患者さんがうつ病について理解し、治療選択に関わっていくことを目標に、病気の説明、症状改善のためのアドバイスを「心理教育」を行います。

また、医師が必要と判断した場合は、しっかり休養してストレスを軽減する環境を整えることも必要です。

薬物療法としては、抗うつ剤を使い、ノルアドレナリン、セロトニンなどの脳内物質の働きを助けます。効果が現れるまでには1か月から半年程度かかります。

また、うつ病に対して「認知行動療法」、「マインドフルネス認知療法」、脳に磁気刺激を与える「rTMS療法（反復経頭蓋磁気刺激療法）」などの治療を行える医療機関は限られるため、実施している医療機関にご相談ください。

（岡谷市医師会）

健康

5月31日は世界禁煙デー

この機会に禁煙にチャレンジしませんか？《5月31日～6月6日は禁煙週間》

一定の基準を満たす人は保険で禁煙治療が行えます！

健康保険を使った標準禁煙治療は3か月です。加熱式たばこも禁煙治療の対象となります。禁煙治療が受けられる医療機関は、日本禁煙学会ホームページに掲載されています。（事前に医療機関に確認してください。）

※禁煙補助薬の出荷が停止されているため、治療の受け入れを中止している医療機関があります。

たばこを吸うときは、受動喫煙防止を徹底しましょう

屋外や家庭など、喫煙が禁じられていない場所でタバコを吸うときも、まわりの人に煙を吸わせないように配慮をお願いします。



問合せ●健康推進課(内線1184)

おかやのカルチャー 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

輝く子育て応援講座(第1回～第4回)

乳幼児(4か月～3歳児)をもつ保護者を対象とした講座です。
心も身体もリフレッシュしてみませんか。1回だけの受講も可能です。

	日程	講座名・講師
1	6月6日 (金)	野菜ソムリエプロに聞くおいしい食べ方どっち? 学習編 野菜ソムリエ 三澤澄子さん
2	6月20日 (金)	筋膜リリースとバレットで、腰痛・肩こり改善! フィットネスインストラクター 唐木田由紀さん
3	7月4日 (金)	野菜ソムリエプロに聞くおいしい食べ方どっち? 実践編 野菜ソムリエ 三澤澄子さん
4	7月25日 (金)	色を用いて自分を知り周りを知ろう カラーセラピスト 御子柴博子さん

時間…午前10時30分～正午

場所…カルチャーセンター

定員…各回10名(託児10名)(先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…1講座200円(3のみ材料費700円) ※受付時に集金

申込み…5月21日(水) 午前10時からカルチャー
センター窓口にて受付。22日(木) から電話、
電子申請(QRコードから)でも受け付けます。
5月27日(火)までは市内在住の人のみ。5月
30日(金) 締切。

託児あり



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

長地公民館 共催講座

筋力アップ&体幹トレーニング体験講座

筋肉と体幹を鍛えて、けがなくスポーツを楽しめる体をめざ
してみませんか!? お気軽にお申し込みください。

日時…5月23日・30日、6月6日(全3回) 毎回金曜日
午後7時～8時

場所…長地公民館 2階講堂

講師…フィットネスインストラクター 小口寿美江さん

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…動きやすい服装、運動靴、ヨガマット(持っている人)、
タオル、飲み物

受講料…600円 ※講座初日に集金

申込み…4月25日(金) 午前9時から長地公民館窓
口、電話、E-mail(osachi@city.okaya.lg.jp)、
電子申請(QRコードから)にて受付。5月22日(木) 締切。



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

カルチャーセンター 季節の教養講座 大人の折り紙講座

いろいろな花や生き物の折り紙を楽しみながら、脳のトレー
ニングをしましょう! 初心者大歓迎です!

日時…5月27日、6月3日・17日、7月1日(全4回)
毎回火曜日 午前10時～正午

場所…カルチャーセンター 第7研修室(2回目のみIT研修室)

講師…日本折紙学会会員 伊藤裕子さん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…使いたい折り紙(ある人のみ)、作品を入れる箱(袋)

受講料…1,800円(材料費含む) ※受付時に集金

申込み…5月7日(水) 午前10時からカルチャーセ
ンター窓口にて受付。8日(木) から電話、電子
申請(QRコードから)でも受け付けます。5月14
日(水) までは市内在住・在勤の人のみ。5月20日(火) 締切。



カルチャーセンター 季節の教養講座 初心者向けパン作り講座

はじめてパン作りに挑戦する人向けの講座です。第1回は
抹茶風味のメロンパンを、第2回はベーグルを作ります。

※この講座は小麦粉を使用します。

日時…5月19日(月)・26日(月) 午前10時～午後0時30分

場所…カルチャーセンター 調理実習室

講師…homemade cooking指定校 KASAI教室 河西あけみさん

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、筆記用具

受講料…2,400円(材料費含む) ※受付時に集金

申込み…4月28日(月) 午前10時からカルチャーセ
ンター窓口にて受付。29日(火・祝) から電話、電
子申請(QRコードから)でも受け付けます。5月5日
(月・祝) までは市内在住・在勤の人のみ。5月11日(日) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

+++++ 令和7年度 いちい学級 +++++

健康で充実した毎日を送るために、一緒に学ぶ仲間との交流のなかで、新しい自分の扉を開きませんか。

友人やご近所もお誘いあわせのうえ、お気軽にお申し込みください。

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1,200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7日(水)午前9時から各館窓口にて受け付け開始。初日は窓口のみで受け付け、8日(木)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20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)
5/22(木)	開講式・オリエンテーション 自宅で簡単にできる健康増進体操(鮎澤秀成)	5/30(金)	開講式&講演 高齢者の歯と健康(小澤有美)	5/28(水)	開講式 お悩み解消! 目からの健康提案(此田稔)	5/22(木)	開講式 ピアノコンサート&リズム体験(後藤なぎさ)
5/29(木)	【岡谷市職員出前講座】 豊かな自然環境を守るために	6/6(金)	【信州リハビリテーション専門学校出前講座】 あなたの靴はあなたの足に合っていますか?	6/11(水)	身近に潜む火災・爆発(今村友彦)	5/29(木)	【岡谷市民病院よりあい講座】 毎日の食事で気を付けたいこと
6/5(木)	諏訪盆地と地震のおはなし(小口徹)	6/20(金)	【岡谷市民病院よりあい講座】 この検査をすると、どんな事がわかるの?	6/25(水)	【岡谷市民病院よりあい講座】 自分に合った歯ブラシや歯磨き粉の選び方と歯磨きが上手になる方法	6/12(木)	元プロレスラーが元気に教えます♪ おうちでも簡単にできる!健康エクササイズ(青柳直貴)
6/19(木)	防ごう特殊詐欺 あなた、それ詐欺ですから!(岡谷警察署生活安全課)	6/27(金)	【お出掛け講座】 美術考古館見学と楽しい工作(岡谷美術考古館職員)	7/7(月)	スポーツウェルネス吹き矢(小平はる美)	6/26(木)	岡谷の伝統産業① ～味噌は朝の毒消し!?～ 学んで作ろう!! 岡谷味噌(中島優)
7/3(木)	笑顔そして元気 さあ歌いましょう!(小山治男)	7/11(金)	コミュニケーション・マージャンを体験しよう(岡谷市社会福祉協議会職員)	7/23(水)	歌声コンサートin川岸(小山治男)	7/3(木)	ポッチャ体験! パラスポーツで多様性を体感しよう(岡谷市社会福祉協議会)
7/17(木)	【岡谷市職員出前講座】 我が家の防災対策	7/18(金)	【お料理講座】 いろんな「おやき」を作ってみよう(岡谷市健康推進課職員)	8/27(水)	フラワーアレンジメントを体験しよう!(山本深雪)	7/10(木)	【岡谷市職員出前講座】 我が家の防災対策
7/31(木)	パラスポーツ「ポッチャ」を楽しもう(岡谷市社会福祉協議会職員)	9/12(金)	【ワークショップと子どもの人権講座】(南信教育事務所指導主事)	9/3(水)	りらっくすヨガ(宮澤佳子)	9/4(木)	【ワークショップと子どもの人権講座】(南信教育事務所指導主事)
8/7(木)	口腔ケアについて(大滝紘史)	9/17(水)	【輝く子育て支援学級共催講座】 カノラホールで歌おう(佐原玲子)	9/24(水)	【ワークショップと子どもの人権講座】(南信教育事務所指導主事)	9/18(木)	岡谷の伝統産業② 伝統的酒造りの魅力(高橋美絵)
8/21(木)	古典に親しもう ～「源氏物語」は純国産?～(今井秀幸)	9/26(金)	事故事例から日常生活を見直そう(今村友彦)	10/1(水)	川岸公民館いちい学級 ぼっチャ交流大会(岡谷市社会福祉協議会)	10/2(木)	臨床美術体験 アートで脳トレ!! ～五感を刺激して健康に～(藤森るり)
9/4(木)	【人権講座】(南信教育事務所指導主事)	10/10(金)	ゆったりヨガ&すぐできる簡単体操(高橋愛)	10/15(水)	めざせゼロカーボン!(岡谷市環境課)	10/9(木)	歌声コンサートin長地(小山治男)
10/9(木)	切り絵にチャレンジ ～オリジナル作品を作ろう～(日達れんげ)	10/24(金)	【お出掛け講座】 工房で陶芸にチャレンジ(木下徳太郎)	10/29(水)	正しい身体の使い方(小松孝史)	10/23(木)	未来と向き合うSDGs(丸山亜希)
10/16(木)	閉講式 【岡谷市民病院よりあい講座】 感染対策 今何をしたらいい?	10/31(金)	閉講式 ～クロモジ茶とともに～&ミニコンサート(湊小学校)	11/12(水)	閉講式 秋のコンサート(いろはにこんぺいとう)	10/30(木)	閉講式 【岡谷市民病院よりあい講座】 口腔顔面の機能と嚥下(えんげ)について

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7年度 輝く子育て支援学級 +++++ 託児あり

未来に輝く心豊かな子どもが育つよう、仲間同士で学びあい、楽しくリフレッシュしませんか。
充実した託児サービスで、集中して学ぶことができます。

対象…市内在住の乳幼児(4か月～3歳児)を持つ保護者(保育士による託児サービスがあります。)

時間…午前10時30分～正午

受講料…保護者1人につき1,400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8日(木)午前9時から各公民館窓口にて受け付け開始。初日は窓口のみで受け付け、9日(金)以降は公民館の窓口、電話または電子申請(QRコードから)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。

湊公民館 (定員12名・託児12名)		川岸公民館 (定員12名・託児14名)		長地公民館 (定員12名・託児14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)
5/28 (水)	開講式・オリエンテーション ママと一緒に「お話の部屋」 (お話の部屋)	5/29 (木)	開講式&茶話会 アイスブレイクdeハッピー! (公民館職員)	5/27 (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)
6/4 (水)	【ママとGo!】 ウキウキ♡今日はみんなでイチゴ狩り♪ (公民館職員)	6/5 (木)	親子deハッピー! いちご狩り♡ (公民館職員)	6/3 (火)	本当のいい子が育つ ～子ども褒め、自分褒め、パートナー褒め～ (山口まゆみ)
6/11 (水)	ALOHA♡ハワイアンフラダンス ～心も身体も癒されよう～ (沓掛加奈子)	6/19 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 ココロもカラダもhappy♡ 天然酵母のパンを作ろう(杉浦さち)	6/17 (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)
6/25 (水)	子育てが楽になる感情のもち方 ～多様性時代に触れてみよう～ (御子柴博子)	6/26 (木)	親子deハッピー♡ あこがれの消防車に乗っちゃおう! (岡谷消防署署員)	6/24 (火)	日常小物に彩りを♪ ～わたしだけのタイル雑貨作り～ (細野光代)
7/9 (水)	切り絵deプリント ～大人可愛いランチョンマット～ (日達れんげ)	7/10 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 無理なくカラダを動かそう! ゆるくりヨガ(maco)	7/8 (火)	体験! ベリーダンス ～優雅に楽しく代謝アップ～ (KU-NA)
7/16 (水)	しっとり♡yoga♡アクティブにピラティス ～心を整え爽やかに～ (高橋愛)	7/17 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 子育てヒントがいっぱい★楽しく体 験・色育(山本深雪)	7/15 (火)	もしもの時のために ～能登半島地震から学ぶこと～ (岡谷市災害派遣職員)
8/27 (水)	【ママとGo!】ごみ処理基地「eco ポップ」探検「えごぼん」に会えるよ (湖周行政事務組合)	7/31 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 気分はハワイ!ハワイアンフラに挑戦 (白田美穂)	7/29 (火)	ママと一緒に♪リトミック ～いろはにこんぺいとウツアーによ うこそ!～(いろはにこんぺいとウ)
9/3 (水)	手作り感、満載! トトロ☆アンパンマンのパン作ろう (高木わか子)	9/11 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 レジンで作るonly oneのアクセサリ (高橋恵子)	8/26 (火)	正しい知識を身につけよう ～がん検診セミナー&ベジチェック～ (樽口馨)
9/17 (水)	カノラホールで歌おう♪(いちい学級共催) ～心育む歌&大ホールの魅力～ (佐原玲子)	9/18 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 お家を彩る♡プリザーブドフラワー アレンジ(山本深雪)	9/2 (火)	B.S.Eで健康美に! ～有酸素運動と全身のリンパ流し～ (北原奈美子)
9/24 (水)	キラキラ☆七宝焼 ～おしゃれなブローチ作ろう～ (赤羽洋一)	10/2 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 ココロもカラダもhappy♡天然アロ マのグッズを作ろう(杉浦さち)	9/16 (火)	ママの手作り玩具 ～ゆらゆらきらめく☆センサーボール～ (竹村みさき)
10/8 (水)	プロと淹れる本格コーヒー ～自分好みの一杯を求めて～ (三澤優治)	10/9 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 手作りおやつヒント★プロに学ぶ スイーツ(山田真希子)	9/30 (火)	簡単! はらぺこ☆ROLL ～みんな喜ぶ♪飾り巻き寿司～ (小口夏美)
10/15 (水)	森の素材deクラフト ～可愛く映える♡トトロと羊と小鳥たち～ (小松昭)	10/22 (水)	日常生活を離れて… アルパとピアノの調べ♪ 秋のコンサート(ミニマックス)	10/7 (火)	諏訪湖で湖上さんぽ ～非日常が味わえるrowing体験～ (朝倉大貴)
10/29 (水)	筋膜リリース&バレトン ～凝りをほぐして☆楽しく脂肪燃焼～ (唐木由田紀)	11/6 (木)	【ハッピーママのもっと女子力up講座】 保育園の人気給食第2弾★the試食! (保育園栄養士)	10/20 (月)	ママと一緒に♪岡谷さんぽ ～行ってみよう! 絵本の世界へ～ (小さな絵本美術館職員)
11/5 (水)	閉講式 クロモジ茶でリラックスまとめの会 (公民館職員)	11/13 (木)	まとめの茶話会 こっそり託児をのぞいちゃおう (公民館職員)	10/28 (火)	閉講式 ～思い出と一きんぐ～ (公民館職員)

問合せ●湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080