

熱中症を予防しましょう! ～夏の暑さは厳しさを増しています～

知っておきたい! 熱中症予防行動のポイント

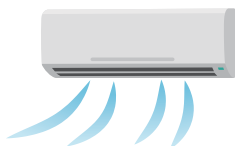
日ごろからの健康管理で体調チェック

- 暑さバテしないように、朝食を食べる、睡眠を十分とるなど、体づくりをする(熱中症の発症にはその日の体調も影響します)
- 毎日の体温や体調を確認する
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養し、早めに医療機関を受診して重症化を予防する



暑さを避ける

- エアコンなどにより部屋の温度調節をこまめに調整する
- すだれやカーテンなどで直射日光を避ける
- 暑い日や時間帯は無理な外出は避ける
- 涼しい服装にする



こまめな水分補給を

- のどが渇く前に、こまめな水分補給を心掛ける(1日当たり1.2リットルを目安に)。
- 普段の水分補給は水か麦茶を飲む。
- 汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒に補給する。



熱中症警戒アラートを活用

「熱中症警戒アラート」は、暑さに気づいて予防行動をとるための情報として環境省から発表されます。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、最新の予測値を基に都道府県ごと発表されます。

熱中症警戒アラートが発表された場合、「岡谷市LINE公式アカウント」・「メール配信@おかや」で熱中症警戒情報を発信しますので、いつも以上に熱中症対策を徹底しましょう。とくに高齢の人や子ども、持病のある人は熱中症になりやすいので、周りの人とも声を掛け合い注意しましょう。



熱中症予防に関する情報はこちら▲

「涼みどころ おかやクールベース」をご利用ください

岡谷市では、暑さをしのぎ涼しい環境で休憩できる場所として、「涼みどころ おかやクールベース」を設置し開放していますので、ぜひご利用ください。のぼり旗やポスターが目印です。

涼みどころ おかやクールベースに関する情報はこちら▶



問合せ●健康推進課(内線1177)

「おいしくたのしく栄養講座」に参加しませんか?

野菜の摂取が健康の鍵になるといわれています。「ベジチェック」や「野菜量り体験」で、自分の野菜量を確認してみませんか?

健康推進課栄養士が、**野菜の効能**や意外と知らない**野菜のあれこれ**について、お話とデモンストレーションを交えながら紹介します。一緒に野菜について学んでみませんか?(試食あり)

日時…7月30日(水) 午前10時～正午

場所…保健センター2階 集団指導室・栄養指導室

対象…市内在住の人

定員…20名(定員になり次第締切)

申込み…7月7日(月)から電話、または電子申請にて受付。7月22日(火)締切。

夏休みの研究にも
役立ちます!

小・中学生の親子・家族での
参加也大歓迎です!



◀申込みは

参加無料

問合せ●健康推進課(内線1177)

健康

国保特定健診・後期高齢者健診を受けましょう

生活習慣病やメタボリックシンドロームを早期に発見し、健康を維持しましょう

実施期間…11月30日(日)まで

▶医療機関で受ける場合、お手元に受診券(国保:緑色、後期高齢者:りんどう色封筒)がない人は、受診券の申し込みが必要です。

休日健診のご案内(無料) 平日の受診が難しい人に

「国保特定健診」とあわせて「後期高齢者健診」も実施します。また、受診者全員に歯科健診も行います。

日時…9月7日(日) 午前8時～11時(15分単位)

場所…保健センター 1階 研修室

対象…国保加入の40歳～74歳の人、後期高齢者医療制度に加入の人
申込み…7月24日(木) 午前8時30分から電話受付開始。国保特定健診の人は医療保険課に、後期高齢者健診の人は健康推進課にお申し込みください。8月8日(金)締切。(定員になり次第締切)

※国保特定健診の予約は、Webでも受け付けています。

申込みは▼



問合せ●国保:医療保険課(内線1186)

後期高齢者:健康推進課(内線1183)

お知らせ

福祉医療費受給者証を更新します

▶障がいやひとり親家庭などで一定の条件に該当し、福祉医療の受給資格が継続となる人には、新しい受給者証を7月中旬に郵送します。

▶福祉医療受給資格に該当する障害者手帳など(障害年金受給資格者は年金証書)に有効期限(再認定)がある場合、福祉医療受給資格もその有効期限までとなります。障害者手帳などの更新後、福祉医療受給資格の更新手続きをしてください。

【受給資格を喪失した場合】

●転出や死亡などの場合、速やかに受給者証をご返却ください。

●障がいのある人で障害者手帳などの等級変更や、ひとり親家庭などで婚姻(事実婚含む)などにより受給資格対象でなくなった場合、速やかに届出し、受給者証をご返却ください。

●資格喪失日以降に受診した分の福祉医療費は、後日返還していただく場合があります。

問合せ●医療保険課(内線1174)

お知らせ

国民健康保険に加入しているみなさんへ

▶令和7年度国民健康保険税の納税通知書(本算定分)を送付します(7月中旬発送予定)

今年度の税率は令和6年度と同じとなります(据え置き)。ご理解とご協力をお願いいたします。

また、今年度から普通徴収の暫定課税を廃止し、本算定課税のみを行う方式に変更しましたので、納付回数がこれまでの年12回から9回(7月～翌年3月)に変更となります。詳しくは、国民健康保険税の納税通知書(本算定分)に同封されるチラシをご覧ください。

▶限度額適用・標準負担額認定証が更新になります

8月以降も必要な場合は、医療保険課に申請してください。

持ち物…身分証明書、現在使用している認定証、個人番号がわかるもの

※マイナ保険証(マイナンバーカードを保険証として登録したもの)をお持ちの人は、申請なしで、医療機関の窓口で限度額を超える高額な医療費の支払いが不要になります。

※国保税に滞納があると、認定証の交付ができない場合があります。

※70歳以上75歳未満の場合は、住民税非課税世帯の人、現役並み所得者(一部)の人に交付されます。

問合せ●医療保険課(内線1186・1187・1189)

お知らせ

後期高齢者医療保険に加入しているみなさんへ

▶令和7年度の保険料額が決定しました

後期高齢者医療保険料の年間保険料額が決定しましたので、7月中旬に通知書を送付します。

また、今年度から普通徴収の暫定賦課を廃止し、本算定賦課のみを行う方式に変更しましたので、納付回数がこれまでの年12回から9回(7月～翌年3月)に変更となります。詳しくは、お届けする通知書をご覧ください。

▶8月から資格確認書(保険証に代わる証書)が新しくなります

新しい証書は水色で、令和8年7月31日まで有効です。7月中旬に、長野県後期高齢者医療広域連合から特定記録郵便にて郵送します。

※期限切れの資格確認書または保険証は、破棄するか返却してください。
※マイナンバーカードの健康保険証利用を申し込んだ人にもお送りします。

▶歯科健診のご案内

対象者(主として今年度76歳または81歳になる被保険者)には、6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から歯科口腔健診の案内が郵送されます。健診期間は7月1日から12月30日までです。

問合せ●医療保険課(内線1175・1179)／歯科健診:長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320 保健事業室

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

災害に対する備えや心構えはできていますか？ 忘れまじ豪雨災害 7月19日は「岡谷市防災の日」です

「平成18年7月豪雨災害」から19年、「令和3年8月大雨災害」から4年が経過しようとしています。

わたしたちは、災害から生命と財産を守り、安全・安心な暮らしを確保するため、災害の記憶を風化させることなく、災害の経験から得た教訓と知識を後世に伝え、市民一人ひとりが防災・減災に対する意識をさらに高める必要があるのではないのでしょうか。

いつ起こるかわからない災害に備え、自らの身は自ら守るため、「岡谷市防災の日」を「防災・減災」について考える1日にしましょう。

※当日の朝、市長より防災行政無線によるメッセージを放送します。



「岡谷市防災の日」とは

平成18年7月19日に発生した豪雨災害の体験と教訓を永久に忘れることなく、市民一人ひとりが防災・減災意識のさらなる高揚に努め、市は市民をはじめ関係団体との協働により、災害に対する備えを充実強化し、安全で安心なまちづくりを推進するため、7月19日を岡谷市防災の日と制定しました。 制定日 平成23年6月23日

「非常食を食べる日」～非常食の確認をしましょう～

災害時に備え、非常食や保存水を備蓄していても、いざというときに賞味期限が切れていた…ということがないように、「岡谷市防災の日」に合わせ、7月19日を、家庭で備蓄している非常食を食べて補充する、「非常食を食べる日」としています。非常食を食べながら、家庭内での防災・減災対策について語り合う機会にしてください。

防災の日にあわせて開催！～ご利用・ご参加ください～

▶ 防災関連図書コーナー

期間…6月28日(土)～7月24日(木)

場所…市立岡谷図書館

▶ 災害パネル展

期間…7月18日(金)～22日(火)

場所…レイクウォーク岡谷

2階 東側エレベーター前

問合せ●危機管理室(内線1594)

命を守る情報! 災害に備えて登録しましょう

● 岡谷市LINE公式アカウント

防災行政無線情報、気象情報、地震情報などを配信します。安全で安心な生活を送るため、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。



● メール配信@おかや

「岡谷市LINE公式アカウント」と同様に防災情報をメールで取得できます。

〈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。

※登録は無料ですが、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)まで。

お知らせ

国民年金保険料 免除・猶予の受付が始まります

国民年金第1号の被保険者は、国民年金保険料を毎月納める必要がありますが、経済的な理由などにより納付が難しい場合には、本人の申請によって、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。

免除・猶予の審査は、申請者本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所得に基づいて決定されますので、申請した人全員が免除・猶予の対象となるものではありません。また、免除・猶予された場合は、その期間に応じて老後に受給できる年金が減額されます。

1枚の申請書で申請できるのは、7月から次年の6月までの最大12か月分です。過去の未納期間については、申請書が受理された月から2年1か月前までさかのぼって申請可能です。

令和7年度分の「免除」・「猶予」申請は、7月1日(火)から市民生活課にて受付を開始します。



詳しくは▶

●「免除(全額免除・一部免除)」と「納付猶予」、「未納」の違い

	納 付	全額免除	一部免除	納付猶予	未 納
老齢基礎年金額の計算に…	含まれる	含まれる(注1)	含まれる(注1、2)	含まれない	含まれない

(注1)：保険料を納めた場合と比べて、免除の状況に合わせて受け取る年金額が少なくなります。

(注2)：一部免除については、減額された保険料を納めないと「未納」と同等の扱いとなります。

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661 / 岡谷市役所 市民生活課(内線1158)

環境

『市内一斉気温測定』で、
身近な環境を調査しませんか？

地球温暖化がわたしたちの生活に与える影響は、年々大きくなっています。市では、市内のどこが「暑い場所」で、どこが「涼しい場所」なのか、その実態を詳しく把握するため、市民のみなさんと一緒に市内一斉気温測定を毎年実施しています。自宅や職場など、市内の屋外であれば測定場所は自由です。「緑のカーテン」がある人は、内側と外側の両方で測ってみてください。

市民一人ひとりが参加することで、より詳細なデータ収集につながり、わたしたち自身の住む地域の環境について考えるきっかけになります。ぜひご参加ください。集計結果は報告書にまとめ、参加者全員にお送りします。詳しくは市ホームページをご覧ください。



詳しくは▶

測定日時…7月27日(日) 午後2時

測定結果報告方法…電子申請(右QRコードから)、
環境課窓口、メール、FAXでご報告ください。
Eメール seisou@city.okaya.lg.jp
FAX 22-7281



報告は▲

結果報告期限…7月31日(木)まで

※環境課にて温度計の貸し出しも行います。(数に限りがあります)

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

少しの工夫でエネルギー削減！
夏の省エネ対策しませんか

夏ならではの省エネ対策で、家庭から「無駄なエネルギー」をなくしませんか？少しの工夫で減らすことができます。

●夏の省エネしてますか？

緑のカーテン…室内や建物への日差しをさえぎり、根から吸った水分を葉から蒸発させて周りの熱を奪い、気温の上昇を抑える。

クールシェア・クールベースの利用…エアコンの少人数での使用をやめ、家庭や地域の涼しい場所をみんなでシェア(共有)する取り組み。

●減らせるエネルギーはありませんか？

省エネ行動による削減事例 (出典：家庭の省エネハンドブック)

省エネ行動	年間の削減量など	
	エネルギー削減	料金の削減
冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げる	30.24kWh(電気)	約940円
冷房は必要ときだけつける	18.78kWh(電気)	約580円
エアコンのフィルターを月に1・2回清掃	31.95kWh(電気)	約990円
冷蔵庫の設定温度は適切にする(強→中)	61.72kWh(電気)	約1,910円

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

地球温暖化防止川柳作品を
募集します

川柳を通じて、地球温暖化への関心を高めてみませんか。はじめなものから、ユーモアを交えたものまで、幅広く募集します。

最優秀賞には、Okaya Pay5000ポイント進呈！大人から子どもまで、ふるってご参加ください。

募集部門…大人の部(高校生以上)、子どもの部(中学生以下)

応募資格…市内在住・在勤・在学の人

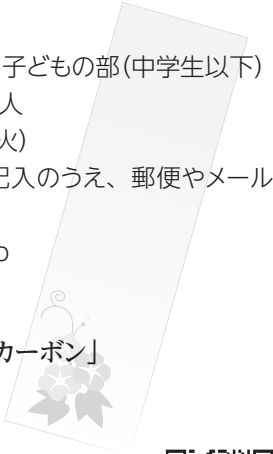
応募期間…7月1日(火)～9月30日(火)

応募方法…応募用紙に必要事項を記入のうえ、郵便やメールなどで送付してください。

Eメール seisou@city.okaya.lg.jp

FAX 22-7281

「がんばろう ごみを減らして ゼロカーボン」
(令和5年度 子どもの部 最優秀賞)



※詳しくは環境課まで、または、市ホームページ
をご覧ください。

詳しくは▶



問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境

ecoポップふれあいフェスを
開催します！

岡谷市、諏訪市、下諏訪町の燃やすごみの焼却施設「諏訪湖周グリーンセンター(愛称：ecoポップ)」で、イベントを開催します。当日は、ワークショップや施設見学など、小学生向けの企画が盛りだくさんです！ごみの分別や処理について楽しく学んでみませんか？

詳しくは湖周行政事務組合ホームページでお知らせします。

日時…8月3日(日) 午前9時～正午

場所…諏訪湖周グリーンセンター



マスコットキャラクター
エコぽん



詳しくは▶



問合せ●湖周行政事務組合 ☎78-1090

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 夏期講座 受講生募集

対象…市内在住・在勤の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…①～③1,000円、④～⑦1,150円(保険料込)

※③は別途教材費が必要

申込み…7月1日(火) 午前9時から受付(先着順、定員になり
次第締め切り)。受付は窓口のみ(電話申込み不可)、受講

者本人が受講料を添えてお申し込みください(年齢確認ので
きるものを持参)。7月10日(木)午後9時締切。

※対象外の人(7月3日(木) 午後6時から受付開始。必ず
電話にて申込み状況を確認してから来館してください。

●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楽しく学ぶ中国語会話	7月16日～9月3日(8/13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
②外国人講師と楽しい英会話(中級編)	7月17日～9月4日(8/14休み) [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット パリスさん	10名	講習室
③初心者の茶道	7月17日～9月4日(8/14休み) [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	茶道裏千家 百瀬宗準さん	8名	和室
④ピラテス	7月14日～9月8日 (7/21・8/11休み) [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	25名	体育室
⑤ビューティー・パワーヨガ	7月22日～9月9日(8/12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	7月17日～9月4日(8/14休み) [木曜・全7回]	午後7時30分～9時	インストラクター Eriさん	20名	体育室
⑦ZUMBA(ズンバ)	7月18日～9月5日(8/15休み) [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	25名	体育室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

お知らせ

7月は“社会を明るくする運動”
強調月間です

7月は、“社会を明るくする運動”～犯罪や非行を防止し、
立ち直りを支える地域のチカラ～ 強調月間です。

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理
解を深め、家庭・学校・地域などが一体となって、犯罪や
非行を社会全体の問題として受け止め、安全で安心して暮
らせる明るい地域づくりに努めましょう。

【心配ごと相談所】

“社会を明るくする運動” 岡谷市推進委員会では、家庭問
題、職業問題、裁判に関する手続きなどの「心配ごと相談所」
を開設します。相談は無料で秘密は厳守されますので、ぜひ
ご利用ください。事前予約は不要です。(相談時間は30分間
を目安)

日時…7月9日(水)・23日(水) 午後2時～5時30分

場所…カルチャーセンター

相談無料

申込み不要

問合せ●社会福祉課(内線1251)

お知らせ

「令和7年度 いじめ根絶子ども
会議」を見に来ませんか？

いじめをなくし、笑顔あふれる学校にするために、岡谷の子
どもたち自らの力で推進している取り組みがあります。発信の
会として全11校の代表児童生徒が集まり、『いじめ根絶子ども
会議』を開催します。当日は、中学生が中心となって会議の運
営や進行を行います。

会議は傍聴ができますので、希望する人は会場へお越しくだ
さい。子どもたちの思いを受け止め、いじめに対する関心や理
解を高める機会にしてみませんか。

日時…7月29日(火) 午前10時～正午

場所…市役所9階 大会議室

内容…小・中学校の代表者によ
る意見交換、メッセージ
の確認など

※傍聴希望者多数の場合、
会場の都合により入場を制
限することもあります。

申込み不要



問合せ●教育総務課 子ども教育相談センター(内線1219)

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

カルチャーセンター 季節の教養講座 はじめてのハーモニカ講座

初めてハーモニカに挑戦する人向けの講座です。うまくできなくても大丈夫です。基本を学んで楽しみながら取り組みましょう♪ 複音ハーモニカ (C調) を使用します。

日時…7月16日・23日・30日、8月6日 (全4回) 毎回水曜日
午前10時～11時30分

場所…カルチャーセンター 第2多目的ホール

講師…全日本ハーモニカ連盟幹事、八ヶ岳ハーモニカ倶楽部
代表 河邊幹雄さん

定員…15名 (先着順・定員になり次第締め切り)

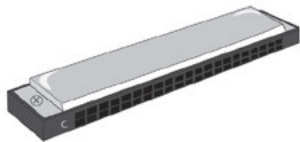
持ち物…筆記用具、卓上用譜面台 (なくても可)、複音ハーモニカ (C調)

受講料…受講料800円、教材費5,000円 (TOMBO 複音ハーモニカ (C調) 1本) ※複音ハーモニカ (C調) を持参し、購入を希望しない場合は教材費不要 ※受付時に集金

申込み…6月26日 (木) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。27日 (金) から電話、電子申請 (QRコードから) でも受け付けます。7月3日 (木) までは市内在住・在勤の人のみ。7月7日 (月) 締切。



申込みは▲



カルチャーセンター・「曼荼羅アートの会夜の部」共催講座 曼荼羅アートのはじめ方講座

古代インドに起源をもつ曼荼羅。難しそうに思えて、実は誰でも描けるのです。無心になって取り組み、心をリラックスして、「描く瞑想」と言われる曼荼羅アートを一緒に描きませんか。

日時…7月18日・25日、8月1日 (全3回) 毎回金曜日
午後7時～9時

場所…カルチャーセンター 第7研修室

対象…曼荼羅アートを体験したい人

講師…greenwind yuyaさん、学習グループ「曼荼羅アートの会夜の部」のみなさん

定員…10名 (先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…A4サイズのカッターマット、定規、眼鏡 (必要な人)、ゲルインクボールペン (初回貸出あり)

受講料…600円 ※受付時に集金

申込み…7月1日 (火) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。2日 (水) から電話、電子申請 (QRコードから) でも受け付けます。7月14日 (月) 締切。



申込みは▲



移住者向け講座『知る暮 (シルク) らしおかや』 第1回 このゴミ、どう捨てる?

岡谷市に移住して来たみなさんを対象に、岡谷についての理解を深め、より快適に生活をしていただくための講座です。

日時…7月26日 (土) 午後1時30分～3時

場所…カルチャーセンター 第7研修室

対象…過去5年の間に岡谷市に移住してきた人、岡谷市について学びなおしをしたい人

講師…環境課職員

定員…10名 (先着順・定員になり次第締め切り)

受講料…無料

申込み…7月9日 (水) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。10日 (木) から電話、電子申請 (QRコードから) でも受け付けます。7月15日 (火) までは移住して来た人のみ。7月23日 (水) 締切。

申込みは▼



カルチャーセンター IT講座 シニア向けスマホ講座

●第3回「様々なアプリを使ってみよう」

岡谷市公式LINEや地図アプリの使い方を学びます。アプリを活用して、日々の暮らしをより便利で安心なものにしましょう。

日時…7月15日 (火) 午前10時～11時30分

場所…カルチャーセンター IT研修室

対象…市内在住・在勤のシニア世代、スマホ初心者

講師…AIパソコンスクール 今井章人さん

定員…10名 (先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…ご自分のスマートフォン

受講料…200円

申込み…6月30日 (月) 午後2時から電話 (カルチャーセンター) にて受付。7月10日 (木) 締切。

※1回の電話で1人まで受付

問合せ●カルチャーセンター (生涯学習課) ☎24-8404

第1回 ホリデイスクエア

第19回オカリナ・コカリナ・樹音交流演奏会

オカリナ練習団体「オカリナラルゴ」ほか6団体による、オカリナや関連楽器の演奏会を開催します。どなたでもお誘いあわせてお越しください。

日時…7月6日(日)

午後1時開演・3時30分終了予定

場所…カルチャーセンター 催事場

プログラム…

1. オカリナラルゴ
花、高原列車は行く、津軽海峡冬景色
2. オカリナ・クラブ金星
アニーローリー、星の世界、琵琶湖周航の歌、早春の光

観賞
無料

申込み
不要



3. ゆきとうげ
広い河の岸辺、キスゲに寄す、小さな世界、茶つみ
4. 森の音りんどう
浜千鳥、バラが咲いた、五月の歌、フデリンドウ
5. 岡谷オカリナの会
遠くへ行きたい、早春譜、信濃に春が
6. オカリナ Pip
森の小さなレストラン、
花のエチュード〜故郷の山に抱かれて、小さな世界
7. オカリナフォーレ
Stand Alone「坂の上の雲」より、シング、明日に架ける橋

問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

岡谷市職員出前講座

行政の仕組みや各課の事業内容など、みなさんが「知りたい! 聞いてみたい! 身につけたい!」ことを、市の職員が直接出向いて説明します。市ホームページに掲載の83講座からお選びください。

日時…通年

対象…市内に在住・在勤・在学の人で構成されたグループ(少人数でも可)

講師派遣費用…無料

申込み…生涯学習課窓口、電話、Eメール、ファックス、電子申請(QRコードから)にて受け付けます。

Eメール: shogai@city.okaya.lg.jp FAX: 24-8442

※講座希望日の2週間前までにお申し込みください。

※材料費などの実費負担が必要な講座があります。

※会場手配や講座の進行は、申し込み側のみなさんでお願いします。

※人気メニューは多くの人に利用いただくため、開催回数に制限があります。

詳しくは▼



申込みは▼



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

湊公民館 山っ湖学級

山の材料で作った模型の船を諏訪湖に浮かべよう

山を歩きながら材料を集め、独創的な船の模型を作り、諏訪湖畔で浮かべてみます。また、お昼過ぎにはたき火でおやつを作ります。

日時…7月25日(金) 午前9時30分～午後4時頃

場所…湊公民館集合、諏訪湖畔解散(送迎は保護者でお願いします)

対象…市内の小学3年生～6年生

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…長袖・長ズボン、長靴、軍手、帽子、昼食、飲み物

受講料…500円(材料費・保険料含む)

申込み…7月3日(木) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。受付は窓口優先。7月17日(木) 締切。

問合せ●湊公民館 ☎22-2300

夏休み 子どもチャレンジ教室

縄文時代の生活体験で遊ぼう

広畑遺跡で、火おこしや土器の発掘体験をしてみませんか!

日時…7月27日(日) 午前10時～正午

場所…広畑遺跡(現地集合・解散) ※雨天中止

対象…市内の小学生(保護者、保護者同伴の未就学児も可)

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…山田武文さんほか「土師の会」のみなさん

服装…長袖、長ズボン、靴、帽子

持ち物…軍手、タオル、飲み物

参加費…100円(保険料含む) ※当日に集金

申込み…7月7日(月) 午前9時から川岸公民館窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。7月18日(金) 締切。

申込みは▼



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200