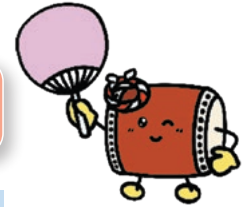


# 「健康貯金」のまちをめざして おかやヘルスサポート事業 令和8年度 健康づくり講演会を開催します

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。  
令和8年度は、各世代でかかりやすい病気をテーマに3回の健康づくり講演会を開催します。  
すべてのテーマの講演を聞き、健康の達人に!!

第1弾!

## 高血圧 ～原因、関連する疾患、治療～



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

高血圧を予防し、循環器疾患を防ぐため、日々の生活習慣の改善を行うことが大切です。  
高血圧の病気や予防について、知識を学び、さらに身体も動かし、すぐに始められる健康づくりの方法を学んでみませんか。

日時…**5月23日(土)**  
午後1時30分～3時  
(受付:午後1時～)

場所…**カノラホール(小ホール)**

### 講師

- **高血圧について**  
岡谷市民病院 副院長 循環器内科部長  
**翠川 隆 医師**
- **食事について**  
岡谷市民病院 栄養科  
花岡万智子 管理栄養士
- **運動と生活について**  
岡谷市民病院 リハビリテーション科  
田丸将平 作業療法士

参加無料

申込み不要



●●●●●●●●●● 令和8年度 今後の講演予定 ●●●●●●●●●●

第2弾 **骨粗しょう症について**  
9月26日(土) 午後1時30分～3時  
カノラホール 小ホール

第3弾 **小児期のアレルギーについて**  
11月14日(土) 午後1時30分～3時  
カノラホール 小ホール

ポイント電子マネー  
**Okaya Pay**  
健康ポイント対象事業  
50ポイント

問合せ●健康推進課(内線1185)

### 健康

## 生活習慣改善のきっかけづくりに! 「おうちエクササイズお試し講座」受講者募集

運動をしたいけど何から始めたらいいかわからない…、食生活を見直したい…とお悩みのみなさん、ぜひご参加ください!  
この講座では、家庭でも簡単に取り組める運動のコツを学んだり、食生活に関する知識を身につけたりすることができます。  
体組成測定もできますので、ご自身の身体の状態も確認してみませんか?



日時…6月9日(火) 午前9時30分～(2時間程度)  
※9月、11月にも開催予定  
場所…岡谷市保健センター 研修室  
参加費…1回500円  
対象…岡谷市国民健康保険の被保険者  
※医師から運動の制限を受けている人は受講できません。  
定員…10名(先着順、定員になり次第締め切り)  
申込み…医療保険課にて随時  
受付(講座の1週間前まで)

ポイント電子マネー  
**Okaya Pay**  
健康ポイント対象事業  
200ポイント

問合せ●医療保険課(内線1186) / 講座内容について: やまびこスケートの森トレーニングセンター ☎24-5210

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、福祉や教育など市のさまざまな事業を支えています。国民健康保険税も市民のみなさんの健康を守る医療保険制度の基礎であり、いずれも市を支える大切な財源です。納期限までに納付していない市税などがある人は、早急に納付してください。

### 税金を納め忘れると どうなる？

税金を期限内に納めなかった場合、納期限内に納付しているみなさんとの公平性を保つため、延滞金を納付していただくこととなります。また、税金を納付する能力があるにもかかわらず納期限を過ぎても納付しない場合は、法律に基づき財産（預貯金や給与、生命保険、不動産など）の差押えや公売などの滞納処分を行います。その他、徴収困難な滞納者については、長野県地方税滞納整理機構に移管し、滞納処分の強化を図ります。

### 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。滞納になる前にご相談ください！

### 市税などの納付方法

税目ごとに、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、利用可能な納付方法をご確認ください。

#### ●金融機関等での納付

納付書裏面に記載の金融機関等の窓口で、現金にて納付できます。

#### ●コンビニエンスストアでの納付

納付書裏面に記載のコンビニエンスストアで、現金にて納付できます。

#### ●スマートフォン等の電子決済

スマートフォン等で対応アプリを起動し、納付書に印刷されているQRコードまたはバーコードを読み取って納付できます。QRコード対応アプリについては、「地方税お支払サイト」でご確認ください。

#### ●「地方税お支払サイト」での納付

「地方税お支払サイト」へアクセスし、納付書に印刷されているQRコードを読み取って納付ができます。支払方法などの詳細は「地方税お支払サイト」を

地方税の納付は

**eL-QR**で  
簡単キャッシュレス



詳細はこちら→

#### ●口座振替

市税などの納付には、納め忘れがなく、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。詳しくは取り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。

#### ★地方税共同機構の「地方税お支払サイト」とは

ご自宅やオフィスに届く納付書に印刷されたQRコード(eL-QR)やeL番号を使い、スマートフォンやパソコンで地方税の支払いができるサイトです。「地方税お支払サイト」からクレジットカード、インターネットバンキング、口座振替(ダイレクト方式)、ペイジー番号発行により納付することができます。※別途手数料がかかります。

問合せ●税務課(内線1138・1139)

環境

## おかやエコフェスタ2026を 開催します

### テーマ「つなげよう! みんなで育む未来の自然」

今回は「未来の自然」をテーマとして、森づくりや諏訪湖に生息する水生生物の展示を行うほか、マイクロプラスチックの宝探しや触れる地球儀など、楽しいイベントを企画しています。未来の自然を育むために、自分たちに今何ができるか、一緒に考えてみませんか。



開催期間…5月13日(水)～17日(日) 午前9時～午後9時

場所…レイクウォーク岡谷

(メイン会場：1階レイクコート、ほか専門店など)

【内容】(★は16日・17日のみの開催です。)

●「森づくり」に関する展示 ●植林事業に関する展示

●諏訪湖の水生生物展示

★マイクロプラスチックの宝探しワークショップ

★触れる地球儀「ダジック・アース」の展示

★微生物観察コーナー

★専門店によるエコクイズラリー



詳しくは▲

問合せ●環境課(内線1445・1446)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

## 令和8年度の軽自動車税 軽自動車をお持ちのみなさん、各種手続きを忘れずに行いましょう

### ■ 軽自動車税の納期限は6月1日(月)です

軽自動車税は、毎年4月1日時点における軽自動車、原動機付自転車、小型特殊自動車、二輪の小型自動車の所有者（または使用者）が納める税金です。

納税通知書は、5月上旬に発送します。市役所窓口、金融機関、郵便局、コンビニでの納付のほか、スマホなどのアプリ（「PayPay」「楽天Pay」など）や、地方税統一QRコードを利用して納付ができます。詳しくは市ホームページをご覧ください。  
※スマホなどのアプリや地方税統一QRコードを利用した場合、領収書が発行されません。領収書や納税証明書（継続検査用）が必要な場合は、市役所窓口、金融機関、郵便局、コンビニでお支払いください。

### ■ 原付・小型特殊自動車・二輪車の税率

	車両区分	税額
原動機付自転車	50cc以下	2,000円
	125cc以下かつ最高出力4.0kW以下	2,000円
	特定原付	2,000円
	90cc以下	2,000円
	125cc以下	2,400円
	ミニカー	3,700円
小型特殊自動車	農耕作業用	2,400円
	その他の小型特殊自動車	5,900円
二輪車	軽二輪車	3,600円
	二輪の小型自動車	6,000円

### ■ 障がい者の減免申請の期限は5月25日(月)です

身体や精神に一定の障がいがある人、またその人と生計をともにしている人が所有する軽自動車は、申請により軽自動車税を減免する制度があります。期限までに税務課窓口で申請の手続きをしてください。

※詳しくは、広報おかや3月号または市ホームページをご覧ください。

※障害の等級や使用要件などによって対象にならない場合があります。

### ■ 三輪以上の軽自動車の税率

初度検査年月によって異なる税率が適用されます。初度検査から13年経過した車両は、重課税率が適用されます。令和8年度の重課税率対象は、平成25年3月以前の車両です。

軽自動車の 車両区分	旧税率	標準税率	重課税率		
	初度検査年月 平成27年3月以前	初度検査年月 平成27年4月以降	初度検査後 13年超		
三輪	3,100円	3,900円	4,600円		
四輪以上	乗用	自家	7,200円	10,800円	12,900円
		営業	5,500円	6,900円	8,200円
貨物	自家	4,000円	5,000円	6,000円	
	営業	3,000円	3,800円	4,500円	

問合せ●税務課(内線1127)

募集

## 介護相談員を募集します

介護福祉課では、介護相談員を募集しています。

介護相談員は、介護施設などを訪問し、利用者がよりよいサービスを受けられるように利用者から悩みや不安などを聞いて、事業所や行政に橋渡しをする役割で、現在15名の相談員が熱心に活動をしています。

資格などは不要で、研修を通じて相談員として活動していただけます。福祉(介護保険)に関心と熱意を持ち、活動に協力したださるみなさんからの応募をお待ちしています。

### 募集期間…

5月1日(金)～20日(水)

申込み…介護福祉課までお問い合わせください。



問合せ●介護福祉課(内線1278)

お知らせ

## 令和8年度の自動車税の 納期限は6月1日(月)です

納税通知書がお手元に届いたら、納期限までに納付をお願いします。

県税事務所窓口のほか、全国の金融機関および郵便局、コンビニエンスストアでの納付が可能です。

また、納税通知書に印字のQRコードをスマートフォンの各種決済アプリで読み取ることで、納付が可能です。

さらに、「地方税お支払サイト」から、クレジットカード、インターネットバンキングなどによる納付など、さまざまな納付方法をお選びいただけます。

詳しくは長野県ホームページをご覧ください。



### ■ 県税の納付方法についてのホームページ

<https://www.pref.nagano.lg.jp/zeimu/kurashi/kenze/aramashi/aramashi/nofusaki.html>

問合せ●長野県南信県税事務所諏訪事務所 ☎57-2905

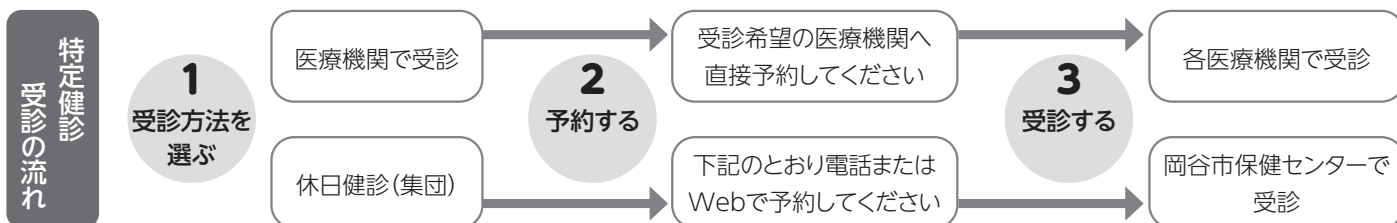
健康

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(月)～11月30日(月)

通常約9,000円が「無料」で受診できます

特定健診を受診して、生活習慣病等の早期発見・早期治療につなげましょう! 5月下旬に対象のみなさんへ、受診に必要な「受診券」と「健診のご案内」を送付します。自分の体の状態を知るためにも、ぜひ受診してください。



休日健診のご案内

健診日	Web申し込み開始日	電話申し込み開始日
6月28日(日)	5月20日(水)～	5月27日(水)
9月12日(土)		7月24日(金)
11月29日(日)		10月13日(火)
12月13日(日)		10月27日(火)

時間…午前8時～11時15分

※全ての日程で歯科健診(無料)も実施します。

※Web申し込みをする人は、市ホームページまたは5月下旬に送付する「健診のご案内」に記載されたQRコードからお申し込みください。



問合せ●医療保険課(内線1186)

募集

審議会の委員を募集します!  
一緒に市政を考え、意見をお聞かせください

都市計画審議会

岡谷市の都市計画に関する事項について、法に基づき調査や審議を行います。

応募資格…市内在住の20歳以上で他の審議会などの委員になっていない人

定員…2名

任期…2年(6月1日～令和10年5月31日)

応募方法…任意の用紙に住所・氏名・年齢・職業・連絡先を明記のうえ、「岡谷市のまちづくりについて」のレポート(800字程度)を添えて、都市計画課まで提出してください。E-mail、郵送でも受け付けています。

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

応募締切…5月11日(月)必着

問合せ●都市計画課(内線1371)

男女共同参画審議会

男女共同参画に関する現状を継続的に調査・把握するとともに、施策の実施状況や目標の達成状況について評価・点検を行います。

応募資格…市内在住で、男女共同参画の取り組みに意欲があり、他の審議会などの委員になっていない人

定員…3名程度

任期…2年(6月3日～令和10年6月2日)

応募方法…任意の用紙に住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ、「私の考える男女共同参画社会」のレポート(800字程度)を添えて、地域創生推進課まで提出してください。E-mail、郵送でも受け付けています。

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

応募締切…5月15日(金)必着

問合せ●地域創生推進課(内線1363)

勤労青少年ホーム  
運営審議会

勤労青少年ホームの円滑な運営のため、調査・審議を行います。

応募資格…市内在住の18歳以上で他の審議会などの委員になっていない人

定員…2名以内

任期…2年(6月1日～令和10年5月31日)

応募方法…任意の用紙に住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ「勤労青少年ホームの利活用について」のレポート(400字程度)を添えて、工業振興課まで提出してください。E-mail、郵送でも受け付けています。E-mail kougyo@city.okaya.lg.jp

応募締切…5月15日(金)必着

※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

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

## 不妊治療への支援を 拡充しました

妊娠を希望する人が、妊娠しやすい年代に治療を受けられるよう、岡谷市不妊及び不育症治療費等助成事業（このとり支援事業）の内容を、より利用しやすく見直しました。

**【変更点】**

一般不妊治療助成事業

	令和7年度まで	令和8年度から
助成額	対象経費のうち本人負担額の2分の1以内 年額5万円以内	対象経費のうち本人負担額の2分の1以内 <b>上限なし</b>
申請期限	助成の対象となる治療が終了した日の属する年度の3月31日	

生殖補助医療助成事業

	令和8年3月31日以前に 終了した治療	令和8年4月1日以降に 終了した治療
助成額	対象経費のうち本人負担額の2分の1以内 1回当たり上限5万円以内	対象経費のうち本人負担額の2分の1以内 <b>1回当たり上限10万円以内</b>
申請期限	治療終了日の翌日から 起算して90日以内	治療終了日の翌日から 起算して <b>6か月以内</b>

●申請には事前に対象要件の確認が必要となります。詳しくは市ホームページを確認のうえ、健康推進課までお問い合わせください。

詳しくは▶



問合せ●健康推進課（内線1185）

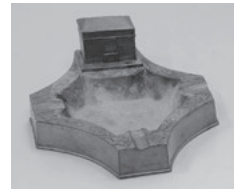
募集

## 市制施行に関する 記念品を探しています！

岡谷蚕糸博物館では「岡谷市市制施行90周年記念展」を開催するにあたり、市制施行を記念して制作された品、市制施行に関する写真などを探しています。

市民のみなさんがお持ちの品、あるいは民間企業などで今までに市制を祝って作られた品がありましたら、ぜひご連絡ください。記念品にまつわるエピソードを添えて展示させていただきます。

募集期限…5月1日(金)～6月15日(月)  
申込み…蚕糸博物館まで電話でご連絡  
ください。



市制施行記念の灰皿(昭和11年)

問合せ●岡谷蚕糸博物館 ☎23-3489

お知らせ

## 第十二回特別弔慰金の 支給について

戦後80周年にあたり、戦没者などの遺族に特別弔慰金を支給します。第十二回特別弔慰金は、償還額を年5万円から年5万5千円に増額し、額面27万5千円、5年償還の記名国債を交付します。

**支給対象者**…令和7年4月1日(基準日)時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける人(戦没者等の妻や父母等)がいない場合に、以下に掲げる順番により遺族お一人に支給します。

1. 令和7年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
2. 戦没者などの子
3. 戦没者などの(1)父母 (2)孫 (3)祖父母 (4)兄弟姉妹  
※戦没者などの死亡当時、生計関係を有していることなどの要件により順番が入れ替わります。
4. 上記1～3以外の戦没者などの三親等内の親族(おい・めいなど)  
※戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた人に限ります。

**請求期限**…令和10年3月31日まで(期限厳守)

**留意事項**…特別弔慰金は、遺族を代表するお一人が受け取るものです。遺族間の調整は記名国債を受け取った人が責任を持って行うことになります。

**申請済の人へ**…裁定結果については、市町村での受付後、約1年～1年半程度かかる見込みです。市から県への書類を提出済ですが、県および国の裁定に時間がかかっています。

問合せ●社会福祉課（内線1263）

募集

## 養蚕体験の募集を 開始します！

三沢区民農園にいる4万頭のお蚕さまに餌やりを行うための桑の調達や、はた織り体験を通じて、岡谷市の文化や魅力を体験していただけます。

期日…6月13日(土)または20日(土)

場所…岡谷蚕糸博物館→三沢区民農園(桑畑)→三沢区民農園(蚕室)

対象…市内外問わず養蚕に興味のある人

※中学生以下は保護者同伴のこと。

定員…12名

参加費…3,000円

申込み…5月1日(金) 午前9時から電話にて受付。定員になり次第締め切ります。5月31日(日)午後5時締切。



問合せ●ブランド推進室(岡谷蚕糸博物館内) ☎23-3489

# 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

## 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80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

講師派遣費用…無料

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

E-mail: 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ご利用いただくため、開催回数に制限があります。

詳しくは▼



申込みは▼



## カルチャーセンター 季節の教養講座 楽しく学べる! やさしい英会話講座

あいさつや日常生活で使える基本的な英会話を学びます。英語が久しぶりな人、初心者、大歓迎です! この機会に英会話を学んでみませんか。

日時…6月2日・16日・23日・30日(全4回) 毎回火曜日  
午後6時30分~8時

場所…カルチャーセンター 第7研修室

講師…ジャーレット・スタンフォードさん

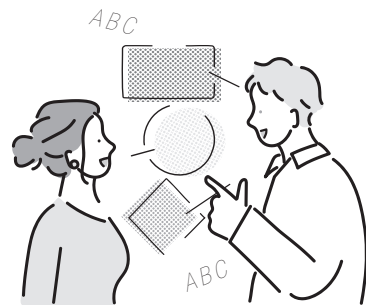
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…筆記用具

受講料…800円

申込み…市内在住・在勤の人は5月7日(木) 午前10時からカルチャーセンター窓口で受付。8日(金) から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。市外の方は5月15日(金) から受付。5月26日(火) 締切。

申込みは▼



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

## 長地公民館・長地吹矢クラブ 共催講座 ゲーム感覚で楽しく健康に! スポーツウェルネス吹矢講座

スポーツウェルネス吹矢は、的をめがけて腹式呼吸で矢を放つスポーツです。誰でもゲーム感覚で楽しく、集中力を養うことができ、健康にもつながります。初心者向けの講座です。

日時…5月21日、6月11日(木) 午後1時30分~3時

場所…長地公民館

講師…日本スポーツウェルネス吹矢協会公認指導員

松井 節夫さん

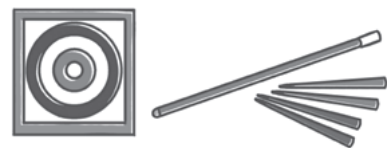
定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…動きやすい服装・運動靴

受講料…500円 ※講座初日に集金

申込み…4月24日(金) 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)にて受付。  
5月20日(水) 締切。

申込みは▼



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

# +++++ 令和8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**…各公民館：5月7日(木)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。8日(金)以降は電話でも受け付けます。  
カルチャーセンター：5月20日(水)午前9時からカルチャーセンター第7研修室にて受け付け開始。初日は窓口のみ。21日(木)以降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。

(敬称略)

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)
6/11 (木)	開講式・オリエンテーション 万葉集に親しもう (山田喜久)	5/29 (金)	開講式 ～今年度も元気に始めよう～ 毎日の体操と癒しのヨガ (高橋愛)	5/27 (水)	開講式 ～響きを体感!～スペイン の鼓動、情熱のフラメンコ (ロス・ピナレスエストラーザ)	5/28 (木)	開講式 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)
7/9 (木)	「終活」に向けての準備や 心構え (太田博久)	6/5 (金)	神話伝承の世界と「オカヤ」 (坂間雄司)	6/10 (水)	最新! 電話でお金詐欺の手口 (岡谷警察署生活安全課職員)	6/4 (木)	誰でも楽しめる! ポッチャ体験で 交流を深めよう! (岡谷市社会福祉協議会職員)
7/16 (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)	6/19 (金)	～楽曲の背景を学びながら～ 一緒に楽しく歌おう (佐原玲子)	6/24 (水)	～姿勢と呼吸を整える～ 簡単椅子ヨガ&楽々体操 (中島寛子)	6/18 (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)
7/23 (木)	聞いて歌って心温まる ひとときを (藤森敬一)	6/26 (金)	～榎垣外遺跡を学ぶ～ 古代スワの主都「オカヤ」 (山田武文)	7/8 (水)	【岡谷市民病院よりあい講座】 血圧のおはなし	6/25 (木)	岡谷の伝統産業② 明治以来、四代で作り続けて きた醤油のお話や味比べ体験 (高橋保久)
8/6 (木)	骨粗鬆症の予防と対策 (朱尚孝) ※午後1時30分～3時	7/10 (金)	【お料理講座】 ヘルシーだけど栄養が とれるおやつ作り (岡谷市健康推進課職員)	7/22 (水)	歌声コンサートin川岸 (小山治男)	7/9 (木)	「古本」から学び、伝える!! 昭和東南海地震の記録証 言や店主お勤めの本の事 などなど(宮城未来)
8/20 (木)	歌・コーラスの楽しさ (林のぞみ)	7/17 (金)	【お出かけ講座】 岡谷の味噌づくりを学ぶ (松亀味噌株式会社)	8/26 (水)	川岸公民館いちい学級 ぼっちゃ交流大会 (岡谷市社会福祉協議会職員)	7/16 (木)	避難所生活に必要なことを 考えましょう (北原由紀)
9/2 (水)	【岡谷市民病院よりあい講座】 認知症 ～治療できる認知症～	9/11 (金)	しあわせを運ぶ リレーションづくり (下山恵子)	9/9 (水)	直観の科学 ～直観や経験を 数値であらわす～ (飯田洋市)	9/10 (木)	【岡谷市民病院よりあい講座】 こころからだの 健康づくり
9/17 (木)	60歳代から考えるお金の 「使い方・置き方・ 殖やし方・残し方」 (佐久眞盛春)	9/25 (金)	転倒予防と体のバランス (藤堂庫治)	9/16 (水)	みんなで楽しく歌いましょう ～童謡唱歌～ (佐原玲子)	9/24 (木)	足の爪を整えると 歩きやすくなる! 正しい爪切りを学ぶ (原田ゆきこ)
10/1 (木)	読書って幅広い、おもしろい ～館内案内と便利な読書・ 読み聞かせ体験～ (岡谷市図書館職員)	10/2 (金)	～文化祭出品に向けて～ 切り絵作品を作ろう (日達あけみ)	9/30 (水)	正しい身体の使い方II (小松孝史)	10/1 (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)
10/15 (木)	プラ・ゴミ分別学習会 (岡谷市環境課職員)	10/9 (金)	エンディングノートの 書き方を学ぶ (岡谷市社会福祉協議会職員)	10/7 (水)	味噌を作ってみよう! (中島優)	10/8 (木)	歌声コンサートin長地 (小山治男)
10/22 (木)	小学校へ行ってみよう 岡谷市立神明小学校	10/23 (金)	楽しく楽器体験& ミニコンサート (いろはにこんぺいとう)	10/21 (水)	お出かけ歴史館 ペーパークラフトで 土器をつくろう (長野県立歴史館職員)	10/22 (木)	議会見学& 議員さんとの座談会 (岡谷市議会)
10/29 (木)	閉講式 犯罪から身を守る (岡谷警察署職員)	10/30 (金)	閉講式 ～クロモジ茶とともに～ &ミニコンサート (湊小学校)	10/28 (水)	閉講式 秋のコンサート (いろはにこんぺいとう)	11/5 (木)	閉講式 事故から学ぶ交通安全 (國行浩史)

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8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。託児サービスもあります。

**対象**…市内在住の未就学児を持つ保護者(4か月～3歳児を持つ保護者優先 ※託児あり)

**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**…4か月～3歳児を持つ保護者:5月8日(金)午前9時から各公民館窓口にて受け付け開始。午前中は窓口のみ。午後以降は電話でも受け付けます。12日(火)以降は電子申請(QRコードから)でも受け付けます。

未就学児を持つ保護者全般:5月12日(火)午前9時より各公民館の窓口、電話または電子申請(QRコードから)にて受け付け開始。  
 ※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。

(敬称略)

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)
5/27 (水)	開講式・オリエンテーション ママのおしゃべりティータイム (公民館職員)	5/28 (木)	開講式・オリエンテーション アイスブレイク de ハッピー! (公民館職員)	5/26 (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 (水)	今日はみんなでイチゴ狩り! ～ママと一緒にウキウキ♡～ (公民館職員)	6/4 (木)	親子でLet's go! 美味しくいちご狩り♡ (公民館職員)	6/2 (火)	ママと一緒に♪ 作って遊ぼう ～描くたびに色が変わる?! 魔法のク レヨン～(久保田里美)
6/10 (水)	アフターピクス&やさしいyoga ～リラックス効果 de ストレス解消～ (高橋愛)	6/18 (木)	【私らしくhappyに】 音楽にノッてHIPHOPで踊っちゃおう♪ (maco)	6/16 (火)	ちょっとしたコツで写真が変わる! ～スマホで我が子の『今』を残そう～ (三井明日香)
6/24 (水)	煌めきのビーズアクセサリー ～スワロフスキー de お洒落なペン ダント～(大槻文子)	7/2 (木)	【私らしくhappyに】 これ美味しい♡プロに学ぶスイーツ (山田真希子)	6/23 (火)	目指せ美Body! ～脂肪燃焼エクササイズ～ (千葉有希子)
7/8 (水)	高台の太鼓道場へGo! ～聴く・観る・打つ de 『岡谷太鼓』を 体感～(東方健)	7/16 (木)	【私らしくhappyに】 好きな香りで…極上オイルのアロマ石鹸 (杉浦さち)	7/7 (火)	避難生活の衣・食・住 ～避難所支援の経験から～ (北原由紀)
7/15 (水)	パティシエと作る本格スイーツ ～ふわ!! フルーツロールケーキ☆ クッキー de デコ～(永谷恒夫)	7/30 (木)	【私らしくhappyに】 プリザーブドフラワーで素敵アレンジ♪ (山本深雪)	7/14 (火)	ママと一緒に♪ ～畑で野菜を収穫しよう!～ (公民館職員)
8/26 (水)	【アートをお届け!】 ジャグリング&バルーン～観てワクワク ☆作ってウキウキ～(永井多聞)	8/27 (木)	親子でLet's go! イルフ童画館『バルバルさん』から広がる 絵本の世界(イルフ童画館学芸員)	7/28 (火)	ママと一緒に♪ 映像空間体験 ～わくわくどきどき水族館へGo～ (ビジュアルアーツハケ岳)
9/2 (水)	【蚕糸博物館出張講座】 お蚕さんからの贈り物～繭の花びら de 幸せ呼ぶブーケ♡～(蚕糸博物館職員)	9/3 (木)	【私らしくhappyに】 美味しく安心☆天然酵母のパン作り (杉浦さち)	8/25 (火)	正しく知りたい腸活～腸のはたらきを 知って健康美を目指そう!～ (小野舞夏)
9/9 (水)	ステップ de 心も弾むフォークダンス♪ ～さあ! 輪になって世界を踊ろう～ (牛山信子)	9/10 (木)	【私らしくhappyに】 美味しく安心☆味噌を手作りしちゃおう♪ (中島優)	9/1 (火)	国産小麦を使って ～キャラクターパン&編み編みパン を作ろう!～(高木わか子)
9/30 (水)	職人と作る江戸前寿司 ～握って、巻いて、至福の一皿☆秘伝 あれこれ～(杉田進)	9/17 (木)	【私らしくhappyに】 onlyoneのレジアクセサリー♡ (高橋恵子)	9/15 (火)	ぐっすりねんね講座 ～眠りの土台を育てるコツ～ (茅野真梨奈)
10/7 (水)	家庭で伝えるいのちのはなし ～赤ちゃんはどうやって生まれてくるの～ (伊藤こず恵)	10/1 (木)	【私らしくhappyに】 ココロとカラダのメンテナンス☆ ゆがみ直し整体体操(高田結)	9/29 (火)	甘い癒しの時間♪ ～楽しく手軽にお菓子作り～ (岡谷市子ども課職員)
10/21 (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～ (藤森望)	10/15 (木)	【私らしくhappyに】 数秘&カラー♡癒しと許しの世界へ (御子柴博子)	10/13 (火)	諏訪湖で湖上さんぽ ～非日常が味わえるrowing体験～ (朝倉大真)
11/4 (水)	今日はみんなで大根掘り! ～大きな葉っぱがドーン&栄養満点 レシピ♡～(公民館職員)	10/29 (木)	【私らしくhappyに】 保育園の人気給食第3弾☆試食! (保育園栄養士)	10/27 (火)	ママと一緒に♪ 英語であそぼ ～楽しく英語に触れてみよう～ (英語講師)
11/11 (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)	11/12 (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)	11/10 (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