

高齢者学級



川岸公民館

☎ 23 2 2 0 0
FAX 23 1 6 8 1

お互いの親睦を深め生きがいを求めていきましょう

期日	テーマ (内容)	講師・助言者 (敬称略)
5/31 (金)	開講式 「懐かしい歌、遠い思い出」	川岸公民館長 岡谷熟年歌唱会名誉会長 行田 敏一
6/7 (金)	小野道益・三沢時蔵の碑に学ぶ	司法書士 山崎 達男
6/14 (金)	古典文学に描かれた 恋に生きた女性たち・・・1	松本短期大学 非常勤講師 小口 倫司
6/21 (金)	痴呆にならないために ～特に脳梗塞に焦点をあてて～	岡谷病院副院長 林 良一
6/28 (金)	生き生き健康体操	健康運動指導士 深沢 由子
7/5 (金)	悪質商法にご注意	市環境安全課職員
7/12 (金)	古典文学に描かれた 恋に生きた女性たち・・・2	松本短期大学 非常勤講師 小口 倫司
7/19 (金)	心豊かに老いを楽しむ	元辰野町公民館長 岩波 昭賢
7/25 (木)	健康は笑いから ～健康漫談～	医師 (芸名：直志亭かんた) 伊藤 隆一
9/6 (金)	川柳を通して世相を読む	豊南短期大学講師 中山 源司
9/13 (金)	秋…懐かしい歌を歌おう	岡谷熟年歌唱会名誉会長 行田 敏一
9/20 (金)	仏像、寺院建造物等の観賞	示現会会員 宮坂 昭吉
9/27 (金)	バスハイク ～信州の鎌倉を訪ねる～	示現会会員 宮坂 昭吉
10/4 (金)	小学校今昔 新倉学校から川岸尋常高等小学校まで	蚕糸博物館・ 美術考古館長
10/11 (金)	天寵の人 ～宮 芳平について学ぶ～	元岡谷東部中学校校長 児平 敏郎
10/18 (金)	閉講式 来年度の要望など	川岸公民館長 川岸公民館担当者

全16回 定員50人

時間 午後1時30分から3時

申込開始 5月7日(火) 定員になり次第締切り

長地公民館

☎ 27 8 0 8 0
FAX 26 1 3 1 7

～今年も仲間との学び合いで、生きがいを見だそう～

期日	テーマ (内容)	講師・助言者 (敬称略)
6/4 (火)	開講式・班づくり・オリエンテーション 写真撮影・自主学習グループづくり	長地公民館長 市社会教育指導員
6/11 (火)	心に残るあの歌この歌 (講話・実技) ～音楽教室～	岡谷熟年歌唱会名誉会長 行田 敏一
6/18 (火)	自主学習 班別学習発足・・・1 (実習) ～自己紹介・学習計画～	市社会教育指導員
6/25 (火)	二十一世紀はみんなが主役 ～一人ひとりの意識づくり～ (講話)	県男女共同参画 センター館長 馬場よし子
7/2 (火)	自主学習 班別活動・・・2 (実習)	市社会教育指導員
7/9 (火)	元気な心と体をつくろう (実技) ～輝いて過ごすために～	健康運動指導士 深沢 由子
7/16 (火)	うまい話にご用心 ～悪徳商法に気をつけて～ (講話)	市環境安全課職員
7/23 (火)	日中友好交流 (講話) ～日本・中国のかけはし～	市日中友好協会会長 海沼 知久
9/3 (火)	自主学習 班別活動・・・3 (実習)	市社会教育指導員
9/10 (火)	ジャーナリスト五十年を振り返り (講話) ～思い出の事件簿～	元新聞記者・ 元LCVキャスター 広瀬 博人
9/17 (火)	自主学習 班別活動・・・4 (実習)	市社会教育指導員
9/24 (火)	バスハイク (視察・研修) ～佐久平の歴史を訪ねて～	長地公民館長 市社会教育指導員
10/1 (火)	一生感動 (講話) ～一度だけの人生のために～	元小中学校教師 加藤 弘子
10/8 (火)	長地の年中行事・・・1 (講話) ～おもな諸行事～	生涯学習 ボランティア会長 横内 達夫
10/15 (火)	長地の年中行事・・・2 (講話) ～今昔の諸行事～	生涯学習 ボランティア会長 横内 達夫
10/22 (火)	閉講式・班別活動発表会 (講話・懇親会)	長地公民館長 市社会教育指導員

全16回 定員80人

時間 午後1時30分から3時

申込開始 5月7日(火) 締切日 5月15日(水)

平成14年度

申込み 直接または電話等で各公民館へ
(材料費等かかる場合がございますので、詳しくは各公民館へお問合せください)

岡谷市公民館 ☎ 22 3 5 7 1 FAX 22 3 5 8 1

～健康と生きがいを、求めて学ぶ 木曜日～

期日	テーマ (内容)	講師等 (敬称略)
5/30 (木)	開講式・説明会 心に太陽、くちびるに歌	公民館長 岡谷熟年歌唱会名誉会長 行田 敏一
6/6 (木)	戦争を語り継ぐ ～200kの道は シベリア抑留の道だった～	郷土史家 有賀 芳郎
6/13 (木)	金融が変わった ～ペイオフを迎えて～	(財)長野経済研究所
6/27 (木)	季節を感じる山野草の四方山話	薬草指導員 上條 重利
7/4 (木)	リズムに乗って体を動かそう ～懐メロでダンス～	健康運動指導士 深沢 由子
7/11 (木)	温故知新! ～中国故事から学ぶ～	松本短期大学 非常勤講師 小口 倫司
7/18 (木)	日頃の食のあれこれ ～口にしたい食材の話～	市健康推進課栄養士
7/25 (木)	NPOって何だろう? ～NPO活動の実際～	NPO代表 小口 武男
8/29 (木)	心に残る、あの民謡	湖北民謡民舞連盟会主 高山 直久
9/5 (木) [午後]	生涯学習大学	
9/12 (木)	「東京が大きな森に見える」 ～台所から見つめる地球温暖化— 古紙100%リサイクルの実際～	新聞社編集局長 小泉 悦夫
9/19 (木)	バスハイク (戸隠・黒姫コスモス園)	公民館主事
9/26 (木)	諏訪の地震を考える	老人大学諏訪学部講師 小泉 憲市
10/3 (木)	意外な所に潜んでいる火事の原因 ～日頃の用心～	諏訪広域消防 消防課
10/10 (木)	一生感動	元小中学校教師 加藤 弘子
10/17 (木)	今年を振り返って 閉講式	公民館長

全16回 定員160人
時間 午前10時から11時30分
申込開始 5月7日(火) 定員になり次第締切り

湊公民館 ☎ 22 2 3 0 0 FAX 23 1 5 9 8

「楽しく学んで元気な毎日」

期日	テーマ (内容)	講師・助言者 (敬称略)
5/31 (金)	開講式・名作つまみぐい	公民館担当者
6/7 (金)	矢崎虎夫の人柄と作品	NHK学園俳句講師 原 天明
6/14 (金)	声高く歌いましょう	岡谷熟年歌唱会名誉会長 行田 敏一
6/21 (金)	ミシャグジ信仰について	神長官守矢資料館職員 立石 喜信
6/28 (金)	始まった学校5日制と高齢者への期待	湊小学校校長 小松憲三郎
7/5 (金)	ともに、幸せさがし	伊那教育事務所 指導主事 原 宏
7/12 (金)	生活のなかの仏教語	久保寺住職 須藤 芳山
7/19 (金)	高齢者の健康保持	市立岡谷病院医師
8/30 (金)	わたしの自分史づくり	郷土史家 小坂 了
9/6 (金)	曾良の生涯	熟年モチベーター 河西 和彦
9/13 (金)	仏像鑑賞	示現会会員 宮坂 昭吉
9/20 (金)	しなやかな身体に	体操教師 浜野きよ子
9/27 (金)	諏訪の方言を拾う	下諏訪町教育委員会 小口 崇博
10/4 (金)	バスハイク	公民館担当者
10/11 (金)	郷土色豊かな地図でよむ歴史	市立蚕糸博物館館長
10/18 (金)	落ち葉の俳句・閉講式	公民館担当者

全16回 定員50人
時間 午後1時30分から3時
申込開始 5月7日(火) 締切日 5月24日(金)

さんくら

金・曜・ウ・ラ・フ

仲間を作り、体を動かし、頭をひねる
～探しませんか「新自分発見伝」～



*** 5月～8月の講座予定 ***

5月	● 説明会 ● 開講式 ● ボウリング大会
6月	● 漢字検定に挑戦 ● 蛍探訪 ● 冠婚葬祭のマナー
7月	● シミュレーターで交通事故回避トレーニング ● テーブルゲーム ● 夏の高原へキャンプ
8月	● ゴルフ入門 ● 防犯 ● 接遇の基本

9月からも続々あります。特に11月以降はみんなのアイデアで！

問合せ 岡谷市公民館
☎②3571 FAX②3581
E-mail: km@city.okaya.nagano.jp

対象・・市内在住もしくは在勤の方で、
おおむね18～35歳の独身の方
活動日・・基本的に毎週金曜日
午後7時30分～9時
会場・・岡谷市公民館ほか
受講料・・無料（講座によっては実費）
申込み・・随時受付
直接または電話等で岡谷市公民館へ

説明会日時・会場

- 5月13日（月）・14日（火）
- 午後7時30分から
- 岡谷市公民館4号室

日時	内容
5/28（火） 10：00～ 11：30	開講式 自己紹介 岡谷市の紹介（知っておくとお得な情報）
6/5（水） 10：00～ 12：30	郷土料理 地元特産物を使った料理
6/11（火） 10：00～ 14：30	施設見学 イルフ童画館・味噌蔵見学・やまびこ公園・内山配水池・蚕糸博物館
6/20（木） 10：00～ 12：30	美味しいお蕎麦を家庭に ～蕎麦打ちに挑戦～
6/25（火） 10：00～ 13：00	スケートの街の氷上体験 ～カーリングをやってみよう～ （やまびこスケートの森アイスアリーナ）
7/2（火） 10：00～ 12：30	岡谷市の観光情報 閉講式・昼食会

※託児希望の方は申込み時にお申し出下さい。（施設見学はなし）

転入奥様スクール

～見て・聞いて・触れて知る

「岡谷の街」

：岡谷をグッと身近なものにするために、地元素材を使った、蕎麦打ち体験等様々な講座に参加してみませんか？全国各地の方が集いますので、ご当地の自慢話も弾みます。また、いろいろな体験を通して、仲間も増えます！

▽対象者 岡谷市に転入してきた女性

▽定員 20名

▽受講料 無料（材料代等は実費）

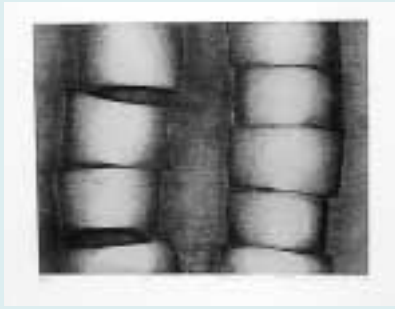
▽申込み 5月7日（火）から岡谷市公民館にて受付（電話申込可）

*定員になり次第締め切らせていただきます。





高橋 靖夫
「地にあるものたち春」テンペラ



辰野登恵子
「TWIN COLORS」エッチング

市立岡谷美術考古館 ☎22 5 8 5 4

新収蔵作品展 ～高橋靖夫・辰野登恵子・根岸芳郎～

日時 5月12日(日)まで 午前9時～午後5時
会場 岡谷蚕糸博物館・美術考古館3F美術展示室
入館料 大人350円 こども150円
(岡谷市内小・中・高校生は無料)

新たに収蔵した高橋靖夫、辰野登恵子、根岸芳郎の作品を展示しています。高橋靖夫は現在、東京美術大学教授として活躍しており、郷土の新鋭美術家の育成にも取り組んでいます。辰野登恵子は東京国立近代美術館で個展を開催するなど、日本の現代絵画・現代版画において国内外で活躍しています。根岸芳郎は新進気鋭の現代美術作家として国内外に活躍の場を広げています。どうぞ、この三作家の芸術に対し思いあふれる美の世界をご覧ください。

長地公民館 ☎27 8 0 8 0

こども学級 わんぱく菜園の開園

みんなで野菜を育てよう!

長地公民館では小中学生を対象とした「わんぱく菜園」を開園いたします。わんぱく菜園で野菜やひょうたんなどを育て、最後は手作りの野菜を収穫して食事会をして楽しみましょう。

- 期 日** 第1回 5月25日(土)
第2回 6月8日(土)
後3回 (7、8、10月頃) 予定
- 時 間** 午前9時～11時
- 内 容** 畑での野菜の栽培と収穫・ひょうたん作り
- 場 所** 長地公民館
- 定 員** 30人 **対 象** 小中学生男女
- 先 生** 農学士 花山秀昭さん
- 申込み** 長地公民館

図書館 ☎22 2 0 3 1

おはなしの森

絵本の読み聞かせ・語り・パネルシアター・紙芝居などを行います。

期 日 毎週土曜日
時 間 午後3時からと
午後3時30分からの2回
会 場 図書館2階会議室

ちいさなおはなしの森

乳幼児向けの絵本の読み聞かせパネルシアター・紙芝居など。

期 日 5月21日(第3火曜日)
時 間 午後10時30分から
会 場 図書館2階会議室

「文化財に親しむ」 旧芬林家住宅 春の茶会

日 時 平成14年5月19日(日) 午前10時～3時
場 所 旧芬林家住宅(御倉町2-20) ☎22 2 3 3 0
問合せ 市生涯学習課 ☎23 4 8 1 1 内線1 4 6 2

5月の児童書 テーマブックス

ワールドカップを 楽しもう

少年バレーボール 対 象 小1～中2 定 員 無制限 締切日 5月15日	少年サッカー 対 象 小1～小6 定 員 60名 締切日 5月8日	少年剣道 対 象 小1～中3 定 員 40名 締切日 5月15日	少年テニス 対 象 小4～中3 定 員 40名 締切日 5月8日
少年ローラースケート 対 象 小1～中3 定 員 40名 締切日 5月8日	5月募集 スポーツ教室 申し込み、詳細事項については、スポーツ振興課☎②8800までお問い合わせください。		一般テニス 対 象 一般男女 定 員 40名 締切日 5月12日
女性水泳 対 象 一般女性 定 員 25名 締切日 5月13日	女性ソフトテニス 対 象 一般女性 定 員 40名 締切日 5月21日	柔 道 対 象 市民全般 定 員 40名 締切日 5月8日	マレットゴルフ 対 象 市民全般 定 員 25名 締切日 5月12日

健康スポーツドック受講者募集開始（無料）

健康のため、自分のからだを知ることはとても大切なこと。この機会に徹底的にチェックしてみませんか？専門のトレーナーがお手伝いします。

会 場：やまびこスケートの森トレーニングセンター

内 容：形態データ（身長・体重・体脂肪率等）測定
 体力データ（筋力・持久力・柔軟性・敏捷性・瞬発力・平衡性等）測定

定 員：1日5名

特 典：受講者は実施日から3ヶ月間、トレーニングセンターを600円で利用できます。

専門トレーナーによるトレーニング指導

専門のトレーナーの指導のもと、自分の体力と目的にあった効果的なトレーニングメニューを探してみましょう。

会 場：市民総合体育館トレーニングルーム

トレーナー：やまびこスケートの森トレーニングセンターインストラクター

※トレーニングルーム利用料のみ有料（200円/2時間）

〈ご注意〉 毎月第1回目を行うオリエンテーション（説明）を必ず受けてから指導を受けてください。オリエンテーションは午前の部が9：30から、夜の部が18：30からとなります。

実施日程表【5月～8月分】

	健康スポーツドック		トレーニング指導	
	昼の部 第2・4木曜日 14:00～	夜の部 第1・3・5木曜日 18:30～	午前の部 第2・第4土曜日 9:00～12:00	夜の部 第1・3・5水曜日 18:00～21:00
5月			11日・25日	29日
6月	13日・27日	6日・20日	8日・22日	5日・19日
7月			13日・27日	3日・17日・31日
8月	8日・22日	1日・15日・29日	10日・24日	7日・21日

スポーツ少年団にはいませんか!

団員と保護者の方の“生の声”をお届けします



● 長地ファイヤードラゴンズサッカー部

■ 団員代表：林 宏樹 君

僕は、4年生の秋からサッカーを始めました。最初はなかなか試合に勝てなかったけど6年生では銅メダルがもらえてとてもうれしかったです。中学へ行っても、サッカーを頑張りたいです。

■ 保護者代表：林 三枝子 さん

上尾市との交流会で120食分のおにぎりを握ったこと。声がかかるほど大声をはりあげての応援。それに応じてナイスゴール。「ひろきの母ちゃん」と声をかけてくる子どもたちは私の宝物。その時は大変だけど、後の喜びは大きい。子どもを通じていい体験ができました。

● 上の原イーグルス

■ 団員代表：翠川 洸史 君

僕は、上の原イーグルスに入ってまだ9ヶ月だけど、この短い間でも大会やいろいろな活動ができました。僕はスポーツ少年団に入ってよかったと思います。それはみんなと一緒に楽しく活動できるからです。

■ 保護者代表：翠川 典子 さん

子どもは、家や学校だけでなく地域社会に関わるにより大きく成長します。スポー

ツ少年団では、練習や試合だけでなく研修・交流・清掃奉仕活動など地域行事への参加もしています。これらの活動を通して子どもたちは心身ともに成長できるのではないかと思います。



主催：「第19回全国一斉ウォークラリー大会inおやかや」実行委員会
 日 時：5月19日(日)
 受付開始 午前8時30分
 午前10時全国一斉スタート
 集合場所：岡谷市役所前イベント広場
 申込み・参加料 1人300円を添えて、5月13日(月)までに市民総合体育館へ

全国一斉ウォークラリー大会参加者募集

コース：
 ・ファミリー2002コース (約5km)
 ・岡コース (約5.5km)
 ・谷コース (約5.5km)

*申込み、詳しい内容、お問い合わせ等は市スポーツ振興課(☎228800)まで



● 川岸スポーツ少年団

■ 団員代表：田中 優佑 君

僕は、野球が大好きでスポーツ少年団に入りました。練習や試合ばかりではなく、あいさつなどきちんと指導してくれます。野球の友達もたくさんでき、遠征や夏のキャンプなどもあり、楽しくやっています。これからも頑張ります。

■ 保護者代表：横内 栄美 さん

川岸スポーツ少年団では、野球を中心に様々な活動を行っています。練習や試合を通じて技術の向上、挑戦する心、仲間と協力する心を育てることを目標に元気よく活動しています。



お知らせ 5月26日(日)開催の第4回塩嶺王城パークライン10マイルマラソン大会の申込締切が5月10日(金)まで延長されました