



いつでも  
見学  
大歓迎

平成15年度カルチャーセンター青年学級

後期メンバー  
大募集!

きんくら  
金・曜・ウ・ラ・フ

今後の予定

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」～

若者が集い、スポーツや旅行、お料理、学習会などいろいろな講座を自ら企画し、「憩いの場」「学習の場」「仲間作りの場」として積極的に活動しています。昨日の他人が、今日の友になるかも？週末の夜を少し変えてみませんか？お気軽にお越しください。

- ◆対象 市内在住・在勤でおおむね18～35歳の独身の方
- ◆活動日 基本的に金曜日 午後7時30分～9時
- ◆会場 イルフプラザ・カルチャーセンター
- ◆受講料 無料（講座により実費） ◆定員 40名
- ◆申込み 随時受付中！



きんくら活動記録をホームページに掲載中  
<http://www.ilfsg-okaya.jp/>

- 11月 合併を考える  
ソフトバレー  
バドミントン  
応急手当の方法
- 12月 デジタルカメラ入門  
カクテル  
クリスマスパーティー
- 1月 テーブルゲーム  
アクセサリー作り
- 2月 スキー・スノーボード合宿  
ビリヤード入門、手話入門
- 3月 フットサル  
閉講式  
その他盛りたくさん!

## 第1回 おかや市民塾 企画講座

岡谷のまちなみ再生にかける「しごと」探検  
～先人の生業（なりわい）を未来へつなぐ～

市民が自ら企画、運営する「おかや市民塾」第1回目の講座が開講となります。私たちの岡谷の未来写真はどうか描かれるのか、そのために私たちは何ができるのか、また何をすべきなのか。現状を学びつつ、未来像を住民の視点で共に考えます。

回	日程	時間	内容	協力人（講師）
①	11/19 (水)	午後7時 ～9時	わたしの「岡谷」を語る	歴史を知る語りべの方
②	11/26 (水)	午後7時 ～9時	先人からの贈り物 製糸の今と昔	製糸会社経営 味澤宏重氏・宮坂照彦氏
③	12/7 (日)	午前10時 ～午後3時	「おかや」のまちなみ見学 ～再生の糸口を語り合いながら～	おかみさんの会
④	12/10 (水)	午後7時 ～9時	まちづくり再生にかけるチェ とアイデア（意見交換会）	おかみさんの会 NPO維新塾
⑤	12/17 (水)	午後7時 ～9時	シンポジウム 「これからの岡谷を目指して ニューシティーへダッシュ」	コーディネーター 元LCVテレビキャスター 廣瀬博人氏 パネリスト おかみさんの会代表 矢崎京子氏 NPO維新塾代表 今井隆宏氏 会社経営 大橋俊夫氏

受講料 無料（ただし、弁当代等実費は負担）  
定員 「まちづくり」に関心のある方 30名  
申込み 11月4日（火）午前9時からカルチャーセンターにて受け  
《先着順》（初日は窓口以外受けません）  
場所 イルフプラザ・カルチャーセンター 他

## 年賀状に オリジナルアクセント!

篆刻（てんこく）で

毎年使える

賀詞を彫る



- 日時 11月29日（土）  
午後1時～4時
- 場所 イルフプラザ・カルチャーセンター
- 講師 篆刻のグループ 会員
- 内容 初心者向け篆刻  
お正月向けの印鑑作りを行う
- 定員 15名
- 受講料 無料  
（材料費1,500円〔印刀、印材等〕）
- 申込み 11月1日（土）より先着順にて受け

※詳しくは、イルフプラザ・  
カルチャーセンターまで

# 生活講座

長地公民館

☎27-8080

☎26-1317

## 手作り年賀状を自分で

〜思い出に残る年賀状の作成〜

「ぬくもり」を感じる手作り年賀状。来年の干支など絵柄を描くときのコツをみなさんと学んでみませんか？

日時 12月2日(火)・3日(水)

〔全2回〕午前10時〜11時30分

定員 20人

講師 スワクリエーティブ主宰

牛山 婦美子(仙草) 先生

持ち物 絵の具セット、水入れ(空き瓶等で可)、筆記用具、はがき

申込み 11月12日(水)

午前8時30分〜

## お正月料理とお酒の関係

〜お正月料理とお酒の相性〜

日本酒の基礎的な知識からお正月料理とお酒の相性を学びます。試飲もありますのでお車での来館はご遠慮ください。

日時 11月20日、12月4・11日

毎回木曜日〔全3回〕

午後7時〜8時30分

定員 15人

講師 飲食店経営 清水 康宏 先生

費用 4000円(試飲あり)

持ち物 筆記用具

申込み 11月10日(月)

午前8時30分〜

## 第5回市民学習会

主催：生涯学習のボランティア会

こうた

### 「岡谷小唄・系街音頭」を唄って、踊ろう!

日時 11月19日(水) 午後1時30分〜3時30分

会場 イルフプラザ・カルチャーセンター  
ダンス音楽室

講師 唄…鮎沢高子先生  
(生涯学習のボランティア会 会員)  
踊り…深沢由子先生  
(生涯学習のボランティア会 会員)

参加料 無料(当日、会場に直接お越しください)

問合せ 生涯学習のボランティア会  
会長 横内達夫さん(☎23-2962)

## 第4回

## こどもと絵本を結ぶ講座

聴講無料

読み聞かせをすることによって、親子で楽しい時間を過ごしましょう!

日時 11月14日(金) 午後1時30分〜

場所 イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

講師 浜田 桂子 先生

講師プロフィール

埼玉県生まれ。桑沢デザイン研究所卒業。田中一光デザイン室でグラフィックデザインの仕事に従事。その後、子育てを通じて子どもの本の仕事を始める。

◆託児サービスがありますので、希望者は事前にこどもの国へお申し込みください!

問い合わせは…  
イルフプラザ **こどものくに**

☎24-8403 ☎24-8443

生涯学習おやかや



## さしあげます! ~バックナンバー雑誌・本~

◆保存年月の過ぎた雑誌、本(約2,000冊)を無料で差し上げます。

期日 11月23日(祝) 時間 午前10時〜午後5時

場所 市立岡谷図書館 2階会議室

条件 ○岡谷市民の方に限ります ○一家族5冊までとします  
○持ち帰られた雑誌・本について、処分・保存はご自分で責任をもってお願いします  
○当日、会場へのご家庭の不用本の持ち込みは堅くお断りします

※詳しくは、市立岡谷図書館 ☎22-2031



なくなり次第終了とさせていただきます。



# テクノプラザおかや通信

Vol.23

テクノプラザおかや  
(岡谷市経済部工業振興課)

〒394-0028 岡谷市本町1-1-1  
☎21-7000 ㊟21-7001  
http://www.tech-okaya.jp

## 3次元CAD/CAM導入無料相談

3次元CAD/CAMの導入をご検討のみなさん、また、導入後に問題を抱えるみなさん、この無料相談をご利用ください。

**日時** 11月20日(木) 午後1時から4時

**場所** テクノプラザおかやIT支援室

**参加料** 無料

事前申込みの必要はありません。  
直接会場へお越しください。



## パートタイマー 職業教室開催

パートタイム求人の占める割合は年々高まっておりますが、休日や就業時間等がマッチしないことから就職に結び付かないケースがあります。パートで働く場合の社会保険、税金、注意などについて学ぶ「パートタイマー職業教室」を開催しますので、ご希望の方はこの機会にお申し込みいただきご参加ください。

**日時** 11月28日(金)  
午後1時15分～4時

**場所** テクノプラザおかや  
異業種交流スペース

**内容** パートタイマーのための基礎知識

**対象者** パートタイム求職者

**人数** 30名(定員になり次第締め切ります)

**参加費** 無料

**問合せ・申込み** ハローワーク岡谷  
(職業紹介第一部門)  
☎23-8609

## ◆就職面接会開催

現在、お仕事をお探しの方や、在職中の方などを対象に就職面接会を開催します。当日会場では求人事業所の採用担当者との面接・相談ができ、効率的に仕事探しができますので参加を希望される方は、当日直接ご来場ください。

**日時** 11月19日(水) 午後1時30分～4時

**場所** RAKO華乃井ホテル

**参加企業** 約50社 **参加費** 無料

**対象者** 失業中の方、雇用保険受給中の方、在職中の方等

**問合せ** ハローワーク岡谷(職業紹介第二部門) ☎23-8609

## 10/16 ～18 諏訪圏工業メッセ2003開催

「ものづくりの担い手」たちが一同に集結し、活発な自社PRが行われました。岡谷からも多数の企業等が参加し、受発注につながる大きな成果を上げております。



# ページ

だけの方、お子さんのス  
話題を募集しています！  
課まで。

秋が深まってきました。ドウダンツツジの赤色が秋空に映えます。紅葉を見に散歩にでかけてみませんか。疲れたら広報を読んで一休み。クイズにも挑戦してみてください。

### ◎前回の答え（10/1）と当選者

問1 - ②50.63%    問2 - ①60歳  
問3 - ②46項目

正解総数18通（応募総数18通）の中から抽選で、宮坂牧蔵さん（加茂町2）、小口美知子さん（長地柴宮3）、宮澤富美子さん（川岸東1）、牛山春子さん（長地柴宮1）、中西澄子さん（川岸中2）に記念品をお送りします。

**あなたに  
挑戦!**  
No.216  
**広報クイズ**

問1 合併住民アンケートは11月5日から何日までに行う？

答え ①15日 ②16日 ③17日

問2 衆議院議員総選挙は11月何日に行う？

答え ①9日 ②10日 ③11日

問3 秋の火災予防運動は11月9日から何日まで？

答え ①15日 ②16日 ③17日

ヒント…特集を読むと…。

### ◆広報クイズ応募方法

はがきに、答えの番号、住所、氏名、年齢、電話番号をお書きになり、広報クイズ係《〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）》まで。11月20日の消印まで有効。ひと言書きそえてくださると嬉しいです。（ひと言は15日号の「みんなの声」のコーナーへ掲載させていただく場合があります）

## 市民レポーター だより

浜 まゆみ さんの  
岡谷市 ここが知りたい 10

### 諏訪湖ハイツの 「温泉リハビリ施設」

稲刈りや、運動会も終わりました。疲れた体を温泉であたためるのもいいですね。オープンした「おかや総合福祉センター（諏訪湖ハイツ）」の「温泉リハビリ施設」を体験しました。  
機能訓練室では、ボールやマット、ダンベルなどを使った運動を、指導員の方がとても親切に教えてくださいました。四十肩、五十肩に効果があるトレーニングなど、どれも無理なく確実に、体を動かすことができました。歩行プールでは、水の中で手や足を大きく動かせるので、とても気持ち良かったです。  
車イスの方、つえを使っていらっしゃる方、それぞれみなさん自分のペースで体を動かしていらっしやいました。  
社会福祉課の五味主幹さんと介護福祉課の青沼主任さんにお話を伺いました。  
「温泉リハビリ施設は、障害のある方、

市民レポーター 浜まゆみさん



介護福祉課  
青沼直美

主任(右)

社会福祉課  
五味佳子

主幹(左)



高齢者、一般市民の方が身体の機能回復、健康保持のために、水中運動、体操、ストレッチなどを、自主的に行う施設です。自主訓練施設ですが、やまびこスケートの森トレーニングセンターの指導員が常駐していますので、ひざが痛いとか、腰が痛いなどの理由であまり運動ができない方や、初めて運動する方でも安心して体を動かすことができます。また、温泉を利用してあるので、体があたたまります。みなさん、明るい顔になって帰っていかれます。」とのことでした。  
ひざが痛かったり、腰が痛かったりすると、とかく家に閉じこもりがちになることが多いですね。体を動かしたり、外出できる場所があるというのは、心強いなど感じました。



早く一人前になり、大きな仕事がしたい

ないとう こゆる  
**内藤 越さん**  
(市内勤務)

**Q 大変なことは？**  
製品が届かないなどのトラブルも大変ですが、出荷数が多くなってきたことで、

**Q やりがいは？**  
物流は製品が届いて当然ですが、難しい依頼などに答えることができ、お客さんに喜んでもらえるとうれしいです。

**Q お仕事は何年目？**  
3年目になります。セイコーエプソンに入社し、こちらに転向しております。この会社は、セイコーエプソングループの物流機能を担当する専門会社です。私の部署では国内で作った製品を海外へ出荷する業務を担当しております。

市内の(株)エプソンロジステイクスにお勤めの神奈川県出身の内藤越さん。

**Q 将来の夢は？**  
仕事では、「内藤に任せれば大丈夫。」と言われるように早く一人前になり、大きな仕事がしたいです。

**Q 休日は何をしている？**  
趣味がブラックバス釣りなので、よく湖やダムに行きます。ブラックバスは季節や時間帯によってつく場所を変えるので、釣る場所を考えたり、使うルアーの形や動かし方など、色々考えるのが面白いです。考えが当たって、1日に数十匹釣れる日もあります。釣れ外れ、2日で1匹も釣れない日もあります。しかし、釣るまでの考える過程が奥深く面白いです。

オラ ア トドス **Olá a todos! 国際交流員のモリハラ・ダイスケです** No.3  
“セント・レオス・カレッジの学生”

岡谷市国際交流協会と、市内の中学校3校、高校2校が行った、オーストラリア、シドニーのセント・レオス・カレッジからの生徒の受け入れは、とても意義深いものになりました。

15人の学生と、2人の付き添いの先生が岡谷に到着したのは9月29日、それから2週間にわたり、生徒たちはホームステイをしながら各学校へ体験入学しました。学校では、日本語研修、文化交流などを行い、また、ホー



ムステイではホストファミリーの家族の一員になれるように頑張りました。

外国からのお客さんが、日本で文化を発見していく様子を見るのはとても楽しいものです。滞在中は、もちろん意思疎通の問題はたくさんあったと思いますが、最後には、言葉の壁を越えて、友達やホストファミリーと楽しく過ごすことができたようです。

ホストファミリーのみなさんはオーストラリアの生徒たちを温かくもてなして下さり、学生たちが10月10日に岡谷を出発したときは、別れを惜しむ涙が流され、抱擁が交わされました。

来年は、岡谷からの生徒がセント・レオス・カレッジを訪問することになっています。日本の生徒が、シドニーにおいても、同じようにすばらしい経験をしていただければいいと思います。

