

女性セ三十一・学級

カルチャーセンターでは、女性学級から女性セミナーへ名称を変えて開催します。(湊・川岸・長地公民館での名称は女性学級です)
みなさん、奮ってお申し込みください！

川岸公民館

☎ 23-2200
FAX 23-1681

～生活にリズムを…！心に張りきを…！！～

期日	テーマ (内容)	講師等 (敬称略)
5/30 (金)	開講式 健康は足の裏から (講義&実技) 足つばマッサージ	川岸公民館長ほか 指圧あんまマッサージ師 水上 英子
6/6 (金)	暮らしに花を…① (創作) 寄せ植えを楽しもう！	種苗管理師 花山 秀昭
6/13 (金)	和やかな食卓 (実習) お酒にあう一品料理	酒蔵のおかみさん 宮坂 公美
6/20 (金)	体を使ってコツコツ貯筋 (実技) 健康体操で筋力維持を…	健康運動指導士 深沢 由子
6/27 (金)	おいしいケーキ作り (実習) 家庭で作るプロの洋菓子	菓子一級技能士 中村 文明
7/4 (金)	手話ダンスの世界 (講義&実技) 表現するってすばらしい	手話ダンスパフォーマー 深澤 美和
7/11 (金)	歌って奏でて… (実践) 音楽療法を体験してみよう！	全日本音楽療法連盟認定 音楽療法士 藤塚 禮子
7/18 (金)	川柳でよむ人生模様 (講義)	豊南短期大学講師 中山 源司
7/25 (金)	目標のある生活リズム (講話) あの感動をつかむまで… そしてこれからへ	岡工バレー部監督夫人 壬生 智子
9/5 (金)	秋の夜長を… 公民館で楽しむオペラ (鑑賞)	藤原歌劇団準団員 北原 智栄美
9/12 (金)	毘沙門天立像と木曾義仲 (講義) ～その伝承と史実～	前岡谷蚕糸博物館長 田中 泰治
9/20 (土)	自主企画講座 パスハイク	湊・川岸・長地公民館 担当者
9/26 (金)	暮らしに花を…② (創作) すてきなフラワーアレンジメント	ネイチャーフローリスト 島田 美千子
10/3 (金)	作って楽しい、使って嬉しい 「つるかご」作り (創作)	つるかご作家 尾形 園子
10/10 (金)	最終回はギターで歌う！ (歌唱) 懐かしのメロディーソング 閉講式	フォークシンガー 安川 誠 川岸公民館長ほか

全15回 定員30名 午後7:00～8:30

*初回の「足つばマッサージ」は動きやすい支度でお越しください。

長地公民館

☎ 27-8080
FAX 26-1317

～みんなごチャレンジ！新たな発見～

期日	テーマ (内容)	講師等 (敬称略)
6/4 (水)	開講式 聞いておきたい保険のはなし 意外と知らない自分の保険	生・損保協会社代理店 黒瀬 和美
6/11 (水)	心と体を癒しましょう ① 疲れた体をリフレッシュ	按摩・指圧・マッサージ師 向山 里子
6/18 (水)	古典に親しむ 古典の時代に生きた女性たち	長野県林業大学校非常 勤講師 小口 倫司
6/25 (水)	筆字のコツをおしえます 苦手な漢字を克服しよう	生涯学習インストラク ター 濱 善信
7/2 (水)	おしゃべりは指先から！ 爪のお手入れを学びましょう	日本ネイリスト協会認 定講師 宮澤 千津美
7/9 (水)	ビーズでつくる ① 夏のアクセサリー	編み物・手芸教室主宰 立石 智保子
7/16 (水)	ビーズでつくる ② 夏のアクセサリー	編み物・手芸教室主宰 立石 智保子
7/23 (水)	長地の歴史・文化財 東堀正八幡宮について	郷土学習館研究員 田中 経富
7/30 (水)	女性学級歌声喫茶 今年はピアノとサックスで！	サックス&クラリネット・ピアノ講師 大和 みどり 松川 博江
9/3 (水)	日本酒のすべて 自分好みの日本酒を探す (試飲あり)	飲食店経営 清水 康宏
9/10 (水)	フラワーアレンジメント 季節の花で飾りましょう	ネイチャーフローリスト 島田 美千子
9/20 (土)	自主企画講座 パスハイク	湊・川岸・長地公民館 担当者
10/1 (水)	いざという時の応急手当 もしもの時も慌てない！	諏訪広域岡谷消防署員
10/8 (水)	心と体を癒しましょう ② 好みの香りでリラックス (アロマセラピー)	アロマアドバイザー 向山 里子
10/15 (水)	紅茶の入れ方・作法を学ぶ 最後はおいしい紅茶を飲みながら 閉講式	紅茶コーディネーター 林 香園

全15回 定員30名 午後7:30～9:00



平成15年度

■申込方法

直接または電話で各公民館、カルチャーセンターへ
(材料費等かかる場合がございますので詳しくは
各会場へお問い合わせください)

■申込開始

5月8日(木)から(定員になり次第締め切ります)

イルプラザ

カルチャーセンター ☎ 24-8401
FAX 24-8442

～心豊かに生きる…自分探し、してみませんか～

期日	テーマ(内容)	講師等(敬称略)
5/28 (水)	開講式 国際理解講座 ＜イスラエルという国＞	生涯学習活動センター長 日本イスラエル親善協 会長野代表 上野 正
6/11 (水)	アフリカンリズムを楽しもう ～ミニコンサートとお話～	アフリカンリズムを楽 しむ会 興石 甫
6/25 (水)	女の見栄と男の意地	新聞社編集局長 小泉 悦夫
7/9 (水)	岡谷で作る『信州みそ』を「現地工場 で見学」	市内味噌工場
7/23 (水)	身近な野草 「再発見」	薬草指導員 上條 重利
8/27 (水)	料理実習 お手軽「サラダ」の大特集	岡谷市食生活改善推進 協議会
9/10 (水)	季節の花をもっと身近に 寄せ植えを楽しむガーデニング	農学士 花山 秀昭
9/24 (水)	やさしい俳句の作り方(1)	県俳人協会顧問 宮下 白泉
9/28 (日)	バスハイク 唱歌ふるさとの里と 「高野辰之記念館」	学級生
10/8 (水)	やさしい俳句の作り方(2)	県俳人協会顧問 宮下 白泉
10/22 (水)	料理実習 味覚の秋満喫、野菜いっぱい 「ほうとう」を作ろう	岡谷市食生活改善推進 協議会
11/10 (月)	ラッピング “基本の包み方をマスターしませんか”	ディスプレイコーデ イナー マクナリー みどり
11/19 (水)	フォークダンスで身体を軽く	諏訪湖フォークダンス クラブ
12/3 (水)	手作りのクリスマス 《クリスマスケーキ作り》	菓子一級技能士 中村 文明
12/17 (水)	懐石料理テーブルマナーと閉講式	

全15回 定員100名 午後7:00～8:30

湊公民館

☎ 22-2300
FAX 23-1598

～身近なことから見つめ直そう～

期日	テーマ(内容)	講師等(敬称略)
5/27 (火)	暮らしの筆字① ～日常生活編～	生涯学習インストラク ター 浜 善信
6/3 (火)	暮らしの筆字② ～冠婚葬祭編～	生涯学習インストラク ター 浜 善信
6/10 (火)	やさしい地球づくり ～明日の岡谷のために～	市環境清掃課職員
6/17 (火)	湊の味を知る① ～湊に残る伝統料理～	女性学級受講生
6/24 (火)	うなぎと岡谷のおいしい関係 ～どうして「うなぎ」が 岡谷なの?～	市商業観光課職員
7/1 (火)	岡谷の犯罪事情 ～防犯は身近なことから～	長野県岡谷警察署
7/8 (火)	花に囲まれた生活を ～ガーデニング入門～	種苗管理師 花山 秀昭
7/15 (火)	湊の味を知る② ～おとなりの家庭料理～	女性学級受講生
7/29 (火)	“手作り”をご家族に ～家庭でつくれる簡単お菓子～	菓子一級技能士 中村 文明
8/26 (火)	向学心に燃えて ～第二の青春・ アイルランド留学物語～	元会社員・ 諏訪交響楽団所属 酒井 治信
9/2 (火)	笑って、日々健康 ～身体にいい落語～	医師 伊藤 隆一 (芸名:直志亭かん太)
9/9 (火)	今日は、救急の日 ～家庭での火災予防～	諏訪広域岡谷消防署員
9/20 (土)	自主企画講座 バスハイク	湊・川岸・長地公民館 担当者
9/30 (火)	リサイクルのころ ～古布で小物づくり～	手芸研究家 笠原 國子
10/7 (火)	続・湊のあれこれ ～湊に残る方言を中心に～	郷土史家 小坂 了

全15回 定員20名 午後7:00～8:30



平成15年度

岡谷市IT講習会

(第1期)

パソコンが使えるようになるための基礎内容と
もっと楽しく使うための発展的内容を
学ぶことができます！

どなたでも
受講できます

No.・講座名	会場	内容	開講日・時間帯	テキスト	受講料	備考・対象
①パソコン 初めの一步	カルチャー センター	テキストを時間をかけ てゆっくり講習する	5/29(木) 5/30(金) 6/5(木) 6/6(金) 6/12(木) 6/13(金) 午後2時～4時	FOM出版 IT基礎 パソコン入門	600円	パソコンが初めての方、特に初心者
②文章作成と インターネット	カルチャー センター	ワープロソフトを使い、文章を作るとともに、インターネットを利用する	6/25(水) 7/2(水) 7/9(水) 7/16(水) 7/23(水) 7/30(水) 午後2時～4時	FOM出版 Microsoft Word 2000 1	600円	託児付 キーボード・マウス がある程度使える方
③デジタルカメラ・ビデオ入門	カルチャー センター	デジタルカメラの機能 や画像の加工の基礎を 学ぶ	6/12(木) 6/19(木) 6/26(木) 7/3(木) 7/10(木) 7/17(木) 午後7時～9時	(株)ナツメ社 初めてのデジカ メ入門講座	5,600円	キーボード・マウス がある程度使える方
④パソコン 入門	川岸公民館	一般的な入門講座	5/27(火) 5/30(金) 6/3(火) 6/6(金) 6/10(火) 6/13(金) 午前10時～正午	FOM出版 IT基礎 パソコン入門	600円	託児付 パソコンが初めての方、初心者
⑤インターネ ット中級	長地公民館	インターネットやメール を中心に、便利な機能 や活用法を学ぶ	7/5(土) 7/12(土) 7/19(土) 7/26(土) 午後2時～5時	インプレス できるインター ネット活用編	5,600円	キーボード・マウス 等が使える方、イン ターネット経験者

各講座のテキスト代は①・④は1,000円、②は2,100円、③は1,764円、⑤は1,659円です
(テキストがない方は原則としてご購入いただきます) ※定員20名(各講座とも)

■申込み方法

左ページの申込書をイルフプラザ「カルチャーセンター」、川岸公民館、長地公民館へ持参、または封書にて郵送してください

■締め切り

5月14日(水) 午後5時まで。郵送の場合は当日必着のこと

※締切日までに定員に満たない講座は、5月20日(火) 午前8時30分から開講前日までイルフプラザ「カルチャーセンター」、川岸公民館、長地公民館で先着順にて随時申し込みを受け付けますので、各会場にお問い合わせください

■抽選方法 (定員を超えた講座は抽選を実施します)

抽選日…5月16日(金) 午前10時～(抽選会場:イルフプラザ「カルチャーセンター」IT研修室)

抽選は公開とし、ご希望の方は立会いが可能です。直接抽選会場にお越しください

抽選結果…5月21日(水) ころまでに、はがきで通知します

注意事項

①受講される方のお名前でご申し込みください。②当選権利の譲渡はできません。③申し込み後の記載内容の変更はできません。④申込書の記入もれの場合は、抽選の対象となりません。⑤電話・ファックス等の受け付けはいたしません。⑥障害をお持ちの方は、お早めに各会場にご相談ください。⑦異なる複数の講座に申し込みできます。ただし、同じ講座へ複数申し込むことはできません。⑧当選確定後のキャンセルはご遠慮ください。キャンセルの場合はテキスト代等をご負担いただくことがあります。

申込み・問合せ先

イルフプラザ「カルチャーセンター」 ☎394-0027 中央町1-11-1 (☎ 24-8401 FAX 24-8442)
川岸公民館 ☎394-0047 川岸中3-1-29 (☎ 23-2200 FAX 23-1681)
長地公民館 ☎394-0083 長地柴宮2-15-26 (☎ 27-8080 FAX 26-1317)

見て・聞いて
触れて知る
“岡谷の街”

転入奥様スクール

岡谷をグッと身近なものにするために、旬の素材を使った郷土料理やそば打ち体験等、様々な講座に参加してみませんか？全国各地の方がいますので、ご当地の自慢話も弾みます。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（定員になり次第締切）
- ▶ **受講料** 無料（材料代等は実費）
- ▶ **申込み** 5月8日（木）より イルフプラザ「カルチャーセンター」にて受付
（☎24-8401 ☎24-8442）

※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）

日時	内容	講師（敬称略）
6/3（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）	センター長 元岡谷市公民館長 田口 慎
6/12（木） 10:00～13:00	美味しいお蕎麦を家庭に ～蕎麦打ちに挑戦～	駒沢山の駅
6/17（火） 10:00～15:00	施設見学 生涯学習活動センター・イルフ童画館・ やまびこ公園・清掃工場・蚕糸博物館	主事
6/24（火） 10:00～13:00	郷土料理 地元特産物を使った料理	岡谷市食生活改善 推進協議会
7/1（火） 10:00～12:30	岡谷市の観光情報 サークル紹介（転入奥様スクールLOG会「妻 用事」）・昼食会	岡谷市観光協会 妻用事代表 主事
7/8（火） 10:00～12:30	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）・閉講式	岡谷市カーリング 協会 センター長

市立岡谷美術考古館 ☎22-5854

特集展

「構成と色彩 山田郁夫水彩画展」



「諏訪湖」1963年

■日時 5月18日（日）まで
午前9時～午後5時
（休館日 5/6・12
※GWは開館）

■入館料 大人 350円
こども 150円
（岡谷市内小・中・
高校生は無料）

山田郁夫は、徹底したデザインに基づき、色と形が快く響き合う美しい水彩画を生み出しました。独自の構成が織り成す美の世界に触れてください。

図書館 ☎22-2031

おはなしの森

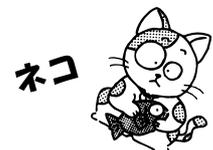
期日 毎週土曜日
時間 午後3時からと
午後3時30分からの2回
会場 図書館2階会議室

ちいさな

おはなしの森

期日 5月20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

5月の児童書
テーマブックス



切り取り線

平成15年度 I T 講習会受講申込書（第1期）

申込方法を承知の上、申し込みます。

講座番号 NO. _____

（フリガナ）

氏名 _____ 年 齡 _____ 歳

住所 〒 _____

電話番号 _____ テキスト 必要 ・ 不要

託児 必要 ・ 不要（希望講座が②④の方のみご記入ください。）

〒 _____
（住所） _____
_____ 殿
（氏名） _____

※抽選結果の送付先をご記入ください。