

春だ!

さあ

生涯学習を 始めよう!

～車椅子からの出発～ たびだち

とき 6月19日(土) 午後1時30分～ [午後1時開場]

ところ 下諏訪総合文化センター やまびこホール



講師 鈴木 ひとみ先生 (エッセイスト)

定員 700名

入場無料 (整理券必要)

プロフィール

大阪生まれ、19歳のとき、「ミス・インターナショナル日本大会」において、準日本代表に選出される。その後、ファッションモデルとして活躍。昭和59年8月に交通事故に遭い、頸椎を骨折。昭和62年8月にイギリスで行われた「国際ストーク・マンデビル競技大会 (車椅子陸上競技の世界大会)」で金メダルを獲得。

「車椅子の花嫁」などでテレビ出演

講演テーマ

ミス・インターナショナル準日本代表の栄冠に輝き、ファッションモデルとして順風満帆の日々を送っていた私から、一瞬の交通事故はすべてを奪っていきました。体の自由を失い、想像もなかった奈落に突き落とされた私が、2年間の入院生活を経てどのように立ち直っていったのか、ありのままを語ります。

鈴木ひとみ講演会

第3回 岡谷市・下諏訪町合同文化講演会

申込み
問合せ

5月22日(土) 午前9時からイルフプラザ・カルチャーセンター (☎24-8401)、下諏訪町公民館 (☎28-0002) にて整理券配布開始! 電話・FAXによる受付はできません。

土曜乳幼児学級

〜21世紀を生きる子の健やかな育ちを願って〜

乳幼児を持つお母さんお父さん、土曜日なら参加できるという方々のために開講します。子育てに不安やとまどいを抱いている方、友達を持ちたいと思う方、子育てを学び、仲間との交流を持ちませんか。



対象

市内在住 0〜5歳の乳幼児を持つ父母・祖父母等
※託児の用意があります

時間

午前10時〜11時30分

会場

イルフプラザ・カルチャーセンター

定員

20人
(定員になり次第締め切り)

受講料

無料(材料代等は個人負担)

傷害保険料

親子とも一人200円

申込み

5月7日(金) 午前9時より
各公民館・カルチャーセンターの窓口にて受付開始
(初日の受付は窓口のみ)

期日	内容	講師等(敬称略)
6/12(土)	開講式・オリエンテーション 子育て悩みごと相談	カルチャーセンター長 長 県福祉大学校講師
6/26(土)	童画に親しむ —イルフ童画館訪問—	イルフ童画館館長 ほか
7/10(土)	おいしいよ! ママのおやつ —手作りおやつのリシピ—	健康推進課栄養士
7/24(土)	乳幼児の病気を考える —子どもの心身の安全を—	市立岡谷病院 小児科医師
8/28(土)	自然観察の楽しみとふれあい(雨天時カルチャー) —やまびこ公園へハイキング—	日本野鳥の会会員 田口 慎
9/11(土)	たのしいたとリズムあそび —感性を育てる—	リトミックインストラクター 浜 美恵子
9/25(土)	夢の世界を楽しむ「市立岡谷図書館にて」 —パネルシアターと読み聞かせ—	岡谷おはなしの会 長 小松 令子
10/9(土)	消防車と仲良しになろう —消防署の見学—	諏訪広域消防 岡谷消防署職員
10/23(土)	まるめて のばして ほろ、できた! —粘土遊び—	前教育委員長 宮坂 武男
11/13(土)	子育てを考えよう —乳幼児期のしつけ— 閉講式	岡谷保育園園長 カルチャーセンター

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
- ▶受講料 無料
- ▶材料代 実費(蕎麦打ち、郷土料理、保険料等)
- ▶申込み 5月7日(金) 午前9時〜 イルフプラザ・カルチャーセンターにて受付
(☎24-8401 ☎24-8442)

※託児希望の方は申し込み時にお申し出ください(施設見学はなし)

※受付初日は、電話による申し込みはご遠慮ください。

日時	内容	講師(敬称略)
6/1(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)	カルチャーセンター長 元岡谷市公民館 館長 田口 慎
6/10(木) 10:00~13:00	美味しいお蕎麦を家庭に ~蕎麦打ちに挑戦~	駒沢山の駅の みなさん
6/15(火) 10:00~15:00	施設見学 イルフ童画館・味噌蔵見学・おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ)・小井川浄水場・蚕糸博物館	公民館主事
6/22(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 会員
6/29(火) 10:00~12:30	おかや絹の体験 ~草木染め~	岡谷絹工房
7/6(火) 10:00~12:30	岡谷市の観光情報 奥様お買物情報 閉講式・昼食会	岡谷市観光協会 中央通りおかみさん会 カルチャーセンター長

乳 幼 児 学 級

乳幼児の自主的意欲的な芽生えを育てながら、豊かな心とたくましさをもつための子育てを支援します。子育てについて学び、不安や悩みを解消したいみなさん、どの公民館も託児の用意がありますのでお気軽にご参加ください。学級修了後は例年自主活動で仲間の絆を一層強いものになっています。

川岸公民館

☎ 23-2200
FAX 23-1681

～心身ともに健やかな子どもを育てよう！～

期日	テーマ (内容)	講師等 (敬称略)
5/26 (水)	開講式 オリエンテーションほか	公民館館長 公民館職員
6/2 (水)	育児座談会…1 ー今、子育てで困っていることー (座談会)	社会教育指導員
6/9 (水)	親子の絆を高めるために ーこどもの見方、育て方ー (講話)	フリースクール主宰 松澤 弥栄
6/16 (水)	育児座談会…2 ー乳幼児期の生活ー (座談会)	つるみね保育園園長 夏明保育園園長
6/23 (水)	親子読書の魅力 ー読み聞かせとパネルシアターー (講話・鑑賞)	岡谷おはなしの会会長 小松 令子 市立岡谷図書館職員
6/30 (水)	リズムあそび ー親子で楽しむ手軽な体操ー (実技)	リトミック インストラクター 浜 美恵子
7/7 (水)	イルフ童画館見学 ー童画の魅力を楽しむー (見学・鑑賞)	イルフ童画館館長ほか
7/14 (水)	楽しい造形あそび ー紙を使った創造活動ー (実技)	造形教室主宰 岩波 玉穂
7/21 (水)	ママクッキング ー手軽で美味しいおやつ作りー (実技)	健康推進課 栄養士
7/28 (水)	交流保育 ー川岸保育園を訪ねてー (講話・交流)	川岸保育園園長・保育士 公民館職員
8/25 (水)	エアロビクス体験 ー身も心もリフレッシュー (実技)	フィットネス インストラクター 上條 宏栄
9/1 (水)	やまびこ公園ハイキング ー自然とのふれあいー (観察・交流)	公民館職員
9/8 (水)	一緒に歌おう ー心に残る童謡あれこれー (歌唱・講話)	元川岸小学校校長 降幡 智敏 アシスタント 茅野美江子
9/15 (水)	“歯”について考える ー歯は健康の出発点ー (講話)	歯科医師 笠原 初雄
9/22 (水)	これからの家庭教育 ー親として考えることー (講話)	長野県福祉大学校講師 小林 陸江
10/13 (水)	育児座談会…3 ー反省・これからの事ー 閉講式	公民館館長 公民館職員

全16回 定員 30名

長地公民館

☎ 27-8080
FAX 26-1317

～親として健やかな子どもの成長を願って～

期日	テーマ (内容)	講師等 (敬称略)
6/4 (金)	開講式・オリエンテーション ー交流・写真撮影・講話等ー	公民館館長 公民館職員
6/11 (金)	より良い親子関係を (講話) ー望ましい親のあり方ー	フリースクール主宰 松澤 弥栄
6/18 (金)	不思議な世界へご案内 (鑑賞) ーパネルシアターと読み聞かせー	岡谷おはなしの会会長 小松 令子 市立岡谷図書館職員
6/25 (金)	親子で運動遊び (実技) ー心と体をのびやかにー	フィットネス インストラクター 上條 宏栄
7/2 (金)	おうたの時間です (講話・鑑賞) ー心を育てる歌唱指導ー	郷土学習館館長 降幡 智敏 アシスタント 茅野美江子
7/9 (金)	わたしの悩みを聞いて (座談会) ーグループ討議ー	長地・東堀保育園園長 長地乳幼児学級託児員
7/16 (金)	イルフ童画館見学 (鑑賞) ー武井武雄の世界ー	イルフ童画館館長ほか
7/23 (金)	楽しい親子ハイキング (交流) ーやまびこ公園の自然の中でー	公民館職員 長地乳幼児学級託児員
9/3 (金)	ママと粘土で遊ぼう (実技) ー幼児の造形遊びー	元市立岡谷美術考古館 館長 翠川 昭久
9/10 (金)	こんにちはいっしょに遊んでネ ー横川保育園訪問ー (見学・交流)	横川保育園園長・保育士
9/17 (金)	日本の子育て・アメリカの子育て ー望ましい子育てー (講話)	信州大学・諏訪東京理 科大学講師 有賀 メアリー
9/24 (金)	自分たちで講座を作り上げよう ー自主企画講座ー	受講生・運営委員会
10/8 (金)	ママと作って遊ぼう (実技) ー紙を使った造形遊びー	造形教室主宰 岩波 玉穂
10/15 (金)	ママのおやつ大好き (実技) ー乳幼児のためのおやつ作りー	健康推進課 栄養士
10/22 (金)	ことばの発達と絵本 (講話) ー幼児をもつ母親への助言ー	茅野市読書アドバイザー 本間 佐男
11/5 (金)	閉講式・反省会 (講話・発表会) ー講話・反省懇談会ー	公民館館長 公民館職員

全16回 定員 36名



平成16年度

- 対象 市内に在住の乳幼児（0～5歳）を持つ父母・祖父母等
- 時間 午前10時～11時30分
- 受講料 無料（材料代等は個人負担）
- 申込方法 傷害保険料（1人320円）を添えて直接各公民館、カルチャーセンターまで
（材料費等かかる場合がございますので詳しくは会場へお問い合わせください）
- 申込開始 5月7日（金）から（定員になり次第締め切ります）

イルフプラザ
カルチャーセンター ☎ 24-8401
FAX 24-8442

湊公民館 ☎ 22-2300
FAX 23-1598

～21世紀を生きる子の成長を願って～

期日	テーマ（内容）	講師等（敬称略）
5/28 （金）	開講式 オリエンテーション 子育て座談会 パート1 ー班ごとー	カルチャーセンター長 前年度乳幼児学級代表
6/4 （金）	子育て座談会 パート2 ー班ごとー ー乳幼児期に大切にしたいことー （座談会）	小口・岡谷・神明・成田・西堀保育園園長
6/18 （金）	親と子のきずなについて ー子どもの心の安定をはかるー （講話）	フリースクール主宰 松澤 弥栄
6/25 （金）	保育園の皆さん こんにちは ー小口保育園訪問ー （交流・見学）	小口保育園 園長・保育士
7/9 （金）	おいしいよ！ ママのおやつ ー手作りおやつのレシピー（実技）	健康推進課 栄養士
7/23 （金）	たのしいたとリズムあそび ー感性を育てるー（実技）	リトミック インストラクター 浜 美恵子
7/30 （金）	プール遊びをするには（講話ほか）	ベビースイミング指導員 小口美枝子
8/20 （金）	やまびこ公園へハイキング （雨天時 カルチャー） ー自然観察の楽しみとふれあいー （観察と交流）	日本野鳥の会会員 田口 慎
8/27 （金）	諏訪湖遊覧を楽しもう ー遊覧船に乗ってー（交流・見学）	公民館職員
9/10 （金）	まるめて のぼして ほら、できた！ ー創造力を伸ばす粘土遊びー （実技）	前教育委員長 宮坂 武男
9/17 （金）	夢の世界を楽しむ（市立岡谷図書館にて） ーパネルシアターと読み聞かせー （鑑賞）	岡谷おはなしの会会長 小松 令子 市立岡谷図書館職員
9/24 （金）	童画に親しむ ーイルフ童画館にてー （講話・鑑賞）	イルフ童画館館長ほか
10/8 （金）	絵本を楽しむ ーことばの発達と読み聞かせー （講話・鑑賞）	茅野市読書アドバイザー 本間 佐男
10/15 （金）	お母さんのためのエアロビクス ー身も心もリフレッシュー （実技）	フィットネス インストラクター 上條 宏栄
10/22 （金）	童謡をうたおう ー心の結びつきを高めるー （講話・実技）	郷土学習館館長 降幡 智敏 アシスタント 茅野美江子
11/5 （金）	子育て座談会 パート3 閉講式 ー受講のまとめとOG会の結成ー	カルチャーセンター長
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: black; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px; margin-right: 5px;">4館共催</div> <div style="flex-grow: 1;"> <p>希望者による 第1回 11月16日（火）…前半 救急救命法講習会 第2回 11月17日（水）…後半</p> </div> </div>		

全16回 定員 40名

～親子で学んでともに成長しよう～

期日	テーマ（内容）	講師等（敬称略）
6/2 （水）	開講式 子育ての諸問題（グループ会）	公民館館長 公民館職員
6/8 （火）	子育てについてわたしは （座談会）	家庭教育学級講師 田村 みどり
6/23 （水）	子どもとともに①（リトミック） （実技）	リトミック インストラクター 浜 美恵子
6/30 （水）	子どもの発達と健康（講義）	市立岡谷病院小児科 医師
7/7 （水）	子どもとともに② （パネルシアターと読み聞かせ） （鑑賞）	岡谷おはなしの会会長 小松 令子 市立岡谷図書館職員
7/14 （水）	将来を見通しての子育て（講義）	教育相談員
7/21 （水）	童画と子どもの本 （イルフ童画館を訪ねる） （鑑賞）	イルフ童画館館長ほか
9/1 （水）	子どもとともに③（自然のなかで） （観察）	公民館職員
9/8 （水）	保育園のみなさんこんにちは （桃園保育園訪問）	桃園保育園園長・保育士
9/15 （水）	子どもとともに④（粘土を使って） （実技）	前教育委員長 宮坂 武男
9/29 （水）	よい親子関係のために（講義）	元養護教諭 飯山 郁子
10/5 （火）	子どもとともに⑤（紙を使って） （実技）	家庭教育学級講師 田村 みどり
10/13 （水）	言葉の発達と読書（講義）	茅野市読書アドバイザー 本間 佐男
10/20 （水）	のぞましい母へ（講義）	フリースクール主宰 松澤 弥栄
10/27 （水）	手作りおやつを子どもに（実習）	健康推進課 栄養士
11/10 （水）	育児とその仲間（講義と座談会） 閉講式	乳幼児学級OG 公民館館長 公民館職員

全16回 定員 24名

セミナー・学級



- 対象 市内に在住の概ね60歳以上の方
- 受講料 無料（材料代等は個人負担）
- 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あり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7日（金）から（**申込み受付初日は、電話による受付はしません。**定員になり次第締め切ります）

川岸公民館 ☎ 23-2200
FAX 23-1681

長地公民館 ☎ 27-8080
FAX 26-1317

～お互いの親睦を深め生きがいを求めていきましよう！～

～今年も仲間との学び合いて、生きがいを見いだそう～

期日	テーマ（内容）	講師等（敬称略）
5/28 （金）	開講式 小口太郎をめぐる歌・心の歌 （歌唱）	公民館館長ほか 元川岸小学校校長 降幡 智敏 アシスタント 茅野美江子
6/4 （金）	道祖神は語る 路傍に見られる人々の願い （講話）	生涯学習ボランティア の会長 横内 達夫
6/11 （金）	健康講座（その1） ふだんの食生活を考える （講話）	健康推進課栄養士
6/18 （金）	健康講座（その2） 手軽な体操で生き生き生活 （実技）	健康運動指導士 深沢 由子
6/25 （金）	健康講座（その3） 高齢者の医療制度と暮らし （講話）	健康推進課職員・保健師
7/2 （金）	山城探訪 古代ロマンと人々の暮らし （講話）	前教育委員長 宮坂 武男
7/9 （金）	私達の大地の神秘 諏訪盆地の生成から （講話）	教育長
7/16 （金）	ジャーナリスト 50年を振り返って （講話）	元9チャンネルキャスター 廣瀬 博人
7/23 （金）	やさしい短歌（その1） 三十一文字の感動 （講話&実技）	あらたま短歌会講師 丸茂 伊一
7/30 （金）	島木赤彦の作品鑑賞 ひたむきな歌の道 （講話）	島木赤彦研究会県支部長 小口 明
9/3 （金）	あなたを狙う悪質商法 うまい話の裏表 （講話）	環境安全課 消費生活相談員
9/10 （金）	受講生発表 人生の経験・体験を語る （発表会）	高齢者受講生 公民館職員
9/17 （金）	古典文学の楽しみ 古典に描かれた女性たち （講話）	県林業大学校非常勤講師 小口 倫司
10/1 （金）	バスハイク 信玄の里、甲斐の国探訪 （研修&交流）	旅行プランナー 小松 政行 公民館職員
10/8 （金）	やさしい短歌（その2） 受講生作品の解説と鑑賞 （鑑賞&講話）	あらたま短歌会講師 丸茂 伊一
10/15 （金）	来年度への要望等 閉講式	公民館館長 公民館職員

全16回 定員50名 午後1時30分～3時

期日	テーマ（内容）	講師等（敬称略）
6/1 （火）	開講式・オリエンテーション ～班づくり・写真撮影～	公民館館長 公民館職員
6/8 （火）	小口太郎をめぐる歌（講話・鑑賞） ～心のうた～	郷土学習館館長 降幡 智敏 アシスタント 茅野美江子
6/15 （火）	自主学習・班別活動① ～自己紹介・学習計画～	社会教育指導員 受講生
6/22 （火）	草花を育てよう（講話・実技） ～家庭花壇入門～	園芸栽培指導員 中谷 豊
6/29 （火）	自主学習・班別活動② ～計画に沿った実施～	社会教育指導員 受講生
7/6 （火）	体を鍛える（実技） ～楽しく筋力アップ～	健康運動指導士 深沢 由子
7/13 （火）	野鳥の観察（講話・鑑賞） ～諏訪地方の実態～	日本野鳥の会諏訪支部長 林 正敏
7/20 （火）	元気に過ごすために（講話） ～生活リズムと食事～	健康推進課 栄養士
9/7 （火）	良寛の世界（講話） ～人間愛を求めて～	湊公民館 社会教育指導員
9/14 （火）	自主学習・班別活動③ ～学習内容を確認しながら	社会教育指導員 受講生
9/21 （火）	みとめあう社会（講話） ～人権について考える～	教育相談員
9/28 （火）	バスハイク（研修・観察） ～松代周辺を訪ねて～	旅行プランナー 小松 政行 公民館職員
10/5 （火）	諏訪地方の方言（講話） ～方言と人々～	下諏訪町教育委員 小口 崇博
10/12 （火）	自主学習・班別活動④ ～発表の準備～	社会教育指導員 受講生
10/19 （火）	諏訪地方の山城（講話） ～探訪の中から～	前教育委員長 宮坂 武男
10/26 （火）	班別学習発表会 ～閉講式・反省会～	公民館館長 公民館職員

全16回 定員70名 午後1時30分～3時

平成16年度 高齢者

高齢者のみなさんが、楽しく学び合いながら仲間づくりの輪を広げ、健康で生きがいのある日々を過ごせるよう支援します。仲間を誘ってお気軽にご参加ください。

イルフプラザ
カルチャーセンター ☎ 24-8401
FAX 24-8442

湊公民館 ☎ 22-2300
FAX 23-1598

～健康と生きがいを、求めて学ぶ 木曜日～

～楽しく学んで元気な毎日～

期日	テーマ (内容)	講師等 (敬称略)
5/27 (木)	開講式 小口太郎をめぐる歌	カルチャーセンター長 郷土学習館館長 降幡 智敏 アシスタント 茅野美江子
6/3 (木)	美しい日本の心を描く 原田泰治の世界	前原田泰治美術館館長 吉田 秀穂
6/17 (木)	元気な街おこし	NPO法人維新塾理事長 今井 隆宏
6/24 (木)	これからの街づくり	建築士 両角 修次
7/1 (木)	健康体操	健康運動指導士 深沢 由子
7/15 (木)	生活習慣病について	市立岡谷病院神経内科 医師
7/22 (木)	野鳥について	日本野鳥の会諏訪支部長 林 正敏
7/29 (木)	私たちのくらしとエネルギー	諏訪東京理科大学講師 平田 陽一
8/26 (木)	男女共同参画の時代	県男女共同参画 センター長 三澤 鈴子
9/2 (木)	俳句入門	俳人 中澤 康人
9/9 (木)	岡谷の歴史 (文化財)	教育委員会 学芸員
9/16 (木)	諏訪の気象	気象研究家 植松 幹夫
9/30 (木)	バスハイク (目的地はアンケートで)	公民館職員
10/7 (木)	心豊かな人生を送るために	住職 岩波 昭賢
10/14 (木)	彫刻作品見て歩き	元市立岡谷美術考古館 館長 翠川 昭久
10/21 (木)	俳句添削発表 閉講式	俳人 中澤 康人 カルチャーセンター長

期日	テーマ (内容)	講師等 (敬称略)
6/4 (金)	開講式 いけいけ山っ湖事業のめざすもの	公民館館長 公民館職員
6/11 (金)	小口太郎をめぐる歌・心の歌	郷土学習館館長 降幡智敏 アシスタント 茅野美江子
6/18 (金)	しなやかな身体をたもつ	体操教師 浜野 きよ子
6/25 (金)	高齢になって出てくる病気	健康づくり事業団 翠川 洋子
7/2 (金)	報道の目からみる現代	長野日報岡谷支局 総支局長 小松 茂
7/9 (金)	えほんをたのしむ	茅野市教育委員会 伊藤 敏夫
7/16 (金)	消えた湊の遺跡 -花上寺-	公民館館長
7/23 (金)	わたしの話を聞いて	受講生3名
9/3 (金)	日本とのちがいがい -海外生活経験から得たもの-	諏訪市立豊田小学校教頭 山岡 清孝
9/10 (金)	みとめあう社会 -人権について考える-	教育相談員
9/17 (金)	山城探訪 -花岡城と小坂城を中心として-	前教育委員長 宮坂 武男
10/1 (金)	源氏物語の世界	岡谷南部中学校 図書館指導員 井上 若菜
10/8 (金)	バスハイク -長野市松代-	公民館職員
10/15 (金)	歴史上の人物の肖像画の真偽	信州大学人文学部助教授 山本 英二
10/22 (金)	お香とそのこころ	蓼科山聖光寺録事 小松 優範
10/29 (金)	万葉集にふれる・閉講式	公民館館長 公民館職員

全16回 定員120名 午前10時～11時30分

全16回 定員50名 午後1時30分～3時