

イルフプラザ・カルチャーセンター 夏の講座

	講座名	期間・回数	内容	講師	受講料	材料費等	持ち物
昼	～リフレッシュ しませんか～ 3B体操 定員30人	7/6 7/14 7/20 7/27 (火曜日 全4回) ※7/14のみ水曜日 午前10時～正午	道具を使い、音楽に合わせて、体に負担をかけずにできる簡単な体操です。運動不足の方や、運動の苦手な方に最適です。	星野千枝子 先生	400円	無 料	タオル 上履き他
	大人の ピアノ教室 定員10人	7/5 7/12 7/26 8/2 8/9 (月曜日 全5回) 午後1時30分 ～3時30分	この夏、大人の趣味を一つ持ってみませんか。初心者の方、家にピアノが眠っている方、一曲ずつレパートリーを増やし、みんなの感性を集めませんか。	百瀬 香代 先生	500円	4,150円 (楽器使用 料含む)	筆記用具
	～コミュニケーション入門～ 話し上手 聞き上手 定員20人	8/26 9/2 9/9 (木曜日 全3回) 午後1時30分 ～3時	コミュニケーションの手段の一つである、話すこと、聞くことの基礎を学びながら、あなたに合った話し方を見つけてみませんか。	今井 瑞穂 先生	300円	無 料	筆記用具
夜	諏訪の自然 七不思議 定員30人	7/7 7/14 7/21 (水曜日 全3回) 午後6時30分 ～8時	湖と四季を彩る山々に囲まれた諏訪地域。御神渡りなど諏訪の七不思議といわれている様々な自然現象について、より深く学んでみませんか。	両角 源美 北澤 和男 先生 先生	300円	無 料	筆記用具
	～色の世界をのぞいて みませんか～ 色彩能力検定 定員20人	8/25～10/20 (水曜日 全8回) 午後7時～9時	文部科学省認定「ファッションコーディネート色彩能力検定」の3級受験対策講座です。合格を目指し、色彩に関する基礎知識や配色の基礎を学びます。	中澤 真弓 先生	800円	3,517円	筆記用具 はさみ のり

6月26日(土) 午前9時より昼、夜の部ともに先着順にて受付開始！＝定員になり次第締切り＝

対象者 どなたでも受講できます。 **託 児** 希望の方は、講座開講7日前までにご連絡ください。

※受講料、材料費等を添えて直接イルフプラザ・カルチャーセンターへお申し込みください。

※受付初日は、電話による受付はしません。

問合せ イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401 FAX24-8442

長地公民館 生活講座

爪のお手入れ、ネイルケア&カラーリング

日 時 昼間の部 7月7日(水)、14日(水)
午前10時～11時30分

夜間の部 7月22日(木)、29日(木)
午後7時～8時30分

講 師 日本ネイリスト協会認定講師
宮澤 千津美 先生

定 員 昼間の部 10人 夜間の部 20人

材料費 1,200円

持ち物 ネイルカラー、リムーバー(除光液)

申込み 6月22日(火) 午前8時30分から

長地公民館(☎27-8080)にて受付

成人学校

受講資格…市内に在住または勤務している16歳以上の方（学生は除く）

受講料…1科目 1,000円

申込み…各公民館の申し込み受付日時に受講料等を添えてお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

湊公民館 ☎22-2300 FAX 23-1598

ビーズアクセサリーをつくろう！

〜夏のおしゃれを独り占め〜

ビーズ細工は自分で自由にデザインして作ることができ、お金もかからない、アクセサリー作りには最適です。

日時 8月3日〜31日

毎週火曜日〔全5回〕
午後1時30分〜3時

定員 24人

講師 立石あみもの手芸教室主宰
立石智保子先生

材料費 4000円

持ち物 筆記用具、はさみ、ものさし、セメダイン、葉子のフタ

申込み 6月21日(月) 午前8時30分〜

宇宙…この不思議な世界

夏・夜・空・星・あなたと二人…。ロマンチックな夏の夜空を見ながら、星について学びませんか？満点の星空の下、星談議に花を咲かせましょう！

日時 8月5日〜26日

毎週木曜日〔全4回〕
午後7時〜8時30分

定員 24人

講師 長野県自然観察インストラクター 伊那天文ボランティアサークル すばる星の会代表
野口 輝雄 先生

持ち物 筆記用具

申込み 6月21日(月) 午前8時30分〜

川岸公民館 ☎23-2200 FAX 23-1681

エンタロー・ハワイアンフラ

〜踊ってみようフラダンス〜

ハワイアン音楽の軽やかなリズムに合わせて、ステップを踏み体を動かしましょう。さわやかな汗を流せば、健康づくりに役立ちます。

日時 7月1日〜22日

毎週木曜日〔全4回〕
午後2時〜3時30分

定員 20人

講師 ハワイアンフラ インストラクター 幅口 順子 先生

持ち物 筆記用具、タオル

申込み 6月17日(木) 午後2時〜

立体きり絵に挑戦

〜浮き上がる可愛らしさ…美の世界〜
紙の質感、迫力ある直線と繊細な曲線、色彩の豊かさが切り絵の魅力。立体的で華やかな切り絵に挑戦してみませんか。

日時 7月5日〜8月2日

毎週月曜日〔全4回〕
(7/19除く)
午後7時〜8時30分

定員 20人

講師 ユニークなおすし屋さん
小平 晴勇 先生

持ち物 筆記用具、デザインカッター、マット

申込み 6月17日(木) 午後2時〜

長地公民館 ☎27-8080 FAX 26-1317

ウォーキングで美しく

〜美しい姿勢と歩き方〜

バランスのとれた体を維持するための美・ウォーキングを覚えてみませんか？脂肪燃焼のよいストレッチを加え、日常生活でできるウォーキングの基本を覚えましょう。

日時 7月27日〜8月10日、24日

毎回火曜日〔全4回〕
午後7時〜8時30分

定員 20人

講師 ウォーキング インストラクター 山田千津子 先生

持ち物 汗拭き用タオル、運動用シューズ、飲み物

申込み 6月22日(火) 午前8時30分〜

美味しいお抹茶で一服!

茶道の心のこもった「もてなし」の心に触れてみましょう。自分でたてた抹茶は一味違いますよ。初めての方もお気軽にどうぞ。

日時 7月14日、28日、
8月4日、25日

毎週水曜日〔全4回〕
午前10時〜11時30分

定員 15人

講師 茶道講師 千野 操子 先生

材料費 1200円(4講座分)

持ち物 筆記用具

申込み 6月22日(火) 午前8時30分〜

お宝ページ

だけの方、お子さんのス
話題を募集しています!
課まで。

就学前のお子さんの写真を募集しています。お
子さんのお名前、ふりがな、生年月日、お父さんと
お母さんのお名前、住所、電話番号、コメント
をお書きの上、広報広聴までお送りください。

自転車に乗るのが大好き!
4月に年長さんになったよ、保育園は楽し
いな。
☆平成10年9月14日生まれ。昌幸さん、美
保さんの子。



はらだ なお
原田 菜央ちゃん
(長地梨久保1)

わが家の アイドル

No.161



てづか たいよう
手塚 大遥くん
(長地鎮2)

今年の4月から保育園に通っているよ。
でも、お母さんとはなれるのが淋しくて
淋しくて…。はやくお友達いっぱい作って
大あばれしたい〜。
☆平成13年1月10日生まれ 博文さん、和
枝さんの子。

食生活の トピックス Vol.39

食中毒に注意しましょう

これから夏に向けて、食中毒予防に心がけ
ましょう。食中毒をおこす食中毒菌と食品を
腐らす腐敗菌は違うので、古い食品を匂いや
味で見分けるのは危険です。食品は「きれい
に洗う」「しっかり加熱」「すぐに食べる」こ
とを心がけ、食中毒にならないようにしまし
ょう。

加熱しても毒素がなくなる菌もありま
す。その中でもブドウ球菌は私たちの手やつ
め、髪の毛などに常在しています。料理の前、
途中、食べるときは手洗いをしましょう。

サルモネラ菌やノロウイルスなどは加熱す
ると死滅しますから、生食は控え、中心まで
しっかり加熱しましょう。

種 類	発症までの時間	症 状	汚染されやすい食品
サルモネラ菌	8～48時間	腹痛・発熱・下痢	汚染された卵・食肉と その加工品
腸炎ピブリオ	2～48時間	下痢・激しい腹痛・ 発熱・吐き気・嘔吐	魚介類の刺身
ノロウイルス	24～36時間	激しい嘔吐・下痢・ 腹痛・発熱・咽頭痛	生がきなど
腸管出血性大腸菌 O157	4～8日	下痢・腹痛・嘔吐・ 倦怠感・発熱	加熱不十分な肉など
カンピロバクター	1～7日	下痢・腹痛・頭痛・ めまい・筋肉痛・発熱	鶏ささみ、肉の生焼け サラダ、生水
ウェルシュ菌	8～22時間	下痢・腹痛・ 腹部膨満感	カレー・スープなど大 量に調理したもの
黄色ブドウ球菌	30分～6時間	激しい嘔吐・吐き気・ 下痢・腹痛	手指を介して汚染され た食品など
ボツリヌス菌	12時間～4日	目のかすみ・まぶしさ 神経麻痺	真空パックされた食品 など

問い合わせ 健康推進課 保健予防 (内線 1182)



みんなの

みんなの

声

このコーナーでは、みなさんのご意見（市政、広報、最近のできごとなど）を紹介します。ご意見をどしどしお寄せください。お待ちしております。

一品料理を紹介していた
ナップ写真、また身近な
地域振興

宛て先…〒394-8510 岡谷市役所（住所不要）
地域振興課広報広聴

5月のはがきから

先

日、大手術を受け岡谷病院に入院中です。ベッドに寝たきりで二週間余。看護師のみなさんにとっても親切に対応していただき感激しています。嫌な顔もせずお世話してくださいますので、この様な状態でも一日一日過ごす事ができます。看護師のみなさんの笑顔にいつも「ありがとうございます」です。

（川岸上・Sさん）

水

中運動（ロマネット内プール）に参加して4年目になります。定年退職して、家にいる時間が多くなりますが、水中運動のおかげで体が軽くなり腰痛もなくなりました。体を動かす事は良いことです。（堀ノ内・Oさん）

つ

い10年前までは、近所でもたくさんの蛍を見ることができましたが、何年か前から見られませんが、田んぼがなくなり、住宅が建ち並んできたので仕方ないかもしれませんが、もう一度、蛍の飛び交う風景を見たいものです。（長地権現町・Mさん）

進め！ラムラム王（童画館情報）

☎ 元永定正・中辻悦子ふたり展 開催中～8月18日(水)

出品作品：元永定正『もこ もこもこ』『ころころころ』
『カニ ツンツン』 ほか
中辻悦子『よるのようちえん』『これ め』
『あるひそらからさんかくが』 ほか

絵画や立体など、日本を代表する前衛芸術家のひとりである元永定正さんと、オブジェや舞台美術など様々な分野で造形作家として活動する中辻悦子さん。それぞれが、多彩な活躍を続けるご夫婦が描く、絵本を紹介します。お互いに響きあう、ふたりの世界をお楽しみください。



元永定正・中辻悦子さん ギャラリートーク&サイン会

- ▶日時 6月20日(日) 午後2時～
- ▶場所 2階 第1企画展示室

☎ 武井武雄・創作版画展 開催中～6月30日(水)

会期も残りわずかとなりました。銅版絵本『地上の祭』の全ページを一度に観れる貴重な機会です。ぜひ、ご来館ください。

『地上の祭』は、人の一生を12の版画作品により表現したものです。



「地上の祭（表紙）」



「地上の祭（誕生）」



「地上の祭（祭禮）」

※問合せ…イルフ童画館（☎24-3319・FAX21-1620）〔毎週木曜定休〕