

旅で出会った風景・人物画展

今回の特集展では、画家が国内・ヨーロッパ・アジアを旅して出会った人々、風景を描いた作品を展示します。

ヨーロッパの都市風景、アジアの広大な自然景観、現地で出会った子どもたちなど、旅の記憶が鮮やかに伝わってくる作品です。また旅の思い出をもとに、画家の心象風景を加えた風景画など、8人の画家による作品を展示します。みなさんのご来館をお待ちしています。



宮原麗子 階段のある島Ⅱ 1988年

会期 12月2日(金)～
平成18年1月29日(日)
午前9時～午後5時

出品作家

高橋貞一郎、堀内唯生、
野村千春、早出守雄、
田中隆夫、山田郁夫、
宮原麗子、高橋靖夫

■休館日 月曜日・祝日の翌日・12月29日～1月3日
■入館料 おとな350円(250円) 小中学生150円(100円)
()内は10名以上団体
※諏訪6市町村小中学生、市内在住・在学高校生は無料
問合せ 蚕糸博物館・美術考古館 ☎・☎22-5854

きぬのふるさと
岡谷絹工房

絹工房まつり

日時 12月4日(日)

午前9時30分～午後4時

場所 きぬのふるさと 岡谷絹工房
(旧山一林組製糸事務所)

内容 絹製品の販売・作品展示
シルクを使っての体験ができます!
(一人2,000円程度で持ち帰り可能)



- 機織り体験
随時受付可能
(定員あり)
- 染色体験
①午前10時～
②午後1時30分～

〔主催〕シルク岡谷ふるさと産業研究会
〔問合せ〕きぬのふるさと
岡谷絹工房 ☎24-2245
商業観光課 (内線1213)

高齢者のインフルエンザ予防接種はお済みですか 健康推進課 (内線1181)

予防接種は諏訪地域内実施医療機関のどこでも受けることができます

予診票は各医療機関の窓口にあります ※ 今年には郵送による個別通知をしていません

- 〈対象者〉65歳以上で接種を希望する方(接種日に65歳の誕生日を迎えていること)
- 〈接種期間〉12月24日(土)まで
- 〈接種方法〉実施医療機関の中から、希望する医療機関に事前に予約し、接種を受ける。
- 〈自己負担〉1,000円 ※ただし、生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は無料となりますので、保険証と印鑑を持参のうえ、事前に健康推進課で申請してください。
- 〈接種時の持ち物〉保険証、自己負担金または予防接種券(無料券)

うなぎのまち岡谷の会 10周年記念イベント 岡谷駅名物「うなぎ弁当」の掛け紙のデザインを募集します

- 募集内容** 岡谷駅・うなぎのまち岡谷の会で販売する「うなぎ弁当」の掛け紙のデザインを募集します。
- 応募規定** 用紙はA4の大きさ以内。彩色自由。作品には、①「うなぎ弁当」②「活鰻」③「信州岡谷名物」④「うなぎのまち岡谷」の文字を配置 ⑤「うなぎのまち岡谷」のロゴマークを配置する。(ロゴマークは <http://www.kanko-okaya.jp> のトップページから取り込めます。)CG作品はプリントして応募ください。作品の裏面に郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業・電話番号を明記ください。応募は郵送または持参してください。
- 応募資格** 不問 締 切 平成18年1月6日当日消印有効
- 発表** 1月下旬(入賞者への連絡をもって発表とします)
- 賞** 特賞(採用作品)……1点 5万円
入賞(採用作品)……数点 1万円
- 諸権利** 入賞作品の著作権は、「うなぎのまち岡谷の会」に帰属します

応募先・問合せ
〒394-8510 岡谷市幸町8-1 岡谷市観光協会内「うなぎのまち岡谷の会」事務局
☎23-4811 (内線1216)
E-mail: 17518@city.okaya.nagano.jp
URL: <http://www.kanko-okaya.jp>



イルフプラザ・カルチャーセンター

冬の講座



	講座名	日時	内容	講師	受講料・材料費等
昼	～健康と美容に～ 太極拳 定員30人	1月31日・2月7日 21日・3月7日 (毎週火曜日 全4回) 午前10時～正午	慌しく過ぎてゆく日常の流れのなかで、一時全身の緊張をほぐし、心を和らげ、精神統一と美容の効果を求めます。	石田 素子先生	受講料…1,000円 材料費…無料 持ち物…運動着 タオル 運動靴
	～正しい食事で健康を～ 生活習慣病 予防食 定員25人	2月2日、9日 16日、23日 (毎週木曜日 全4回) 午前10時～正午	働き盛りの年代の男女共、動物性脂肪の過摂取等により、生活習慣病とその予備軍が増加しています。調理実習でその解決策を探ってみます。	中沢久美子先生	受講料…1,000円 材料費…2,400円 持ち物…三角巾 エプロン 筆記用具
夜	～冬の夜長に～ ふるさと 人物誌 定員40人	1月11日、18日 25日・2月1日 (毎週水曜日 全4回) 午後7時～9時	郷土の生んだ、近代日本を拓いた先駆者、平林たい子、片倉兼太郎、中川紀元、矢崎博信の足跡について学んでみませんか。	市川 一雄先生	受講料…1,000円 材料費…無料 持ち物…筆記用具
	～暮らしのなかに癒しの音を～ 大正琴 定員20人	2月15日・3月1日 15日、29日 (隔週水曜日 全4回) 午後7時～9時	癒しのサウンドとして多くの人々に愛されている大正琴、あなたも始めてみませんか。	花岡つた子先生	受講料…1,000円 材料費…無料 ※琴はこちらで用意します

申込受付 12月10日(土) 午前9時より昼、夜の部ともに先着順にて受付開始!

対象者 どなたでも受講できます。 ※託児有 (希望される方は、講座開講7日前までにご連絡ください)

女性セミナー 冬季講座

いつまでも 美しく 健康で



回	期日	内容	講師	材料代	持ち物	会場
①	1月25日 (水)	生活を豊かにするエチケット	中山勝博 先生	無 料	筆記用具	第7研修室
②	2月22日 (水)	スリムアップウォーキング 5歳若く見えるために	山田千津子 先生	テキスト 500円	運動着	ダンス音楽室
③	3月15日 (水)	薬膳で美容と健康を (身の回りの食材で)	井上幸彦 先生	500円	エプロン・三角巾 筆記用具	調理実習室

◆時 間 午後1時30分～3時30分

◆定 員 25名

◆材料代 実費 1,000円

◆会 場 イルフプラザ・カルチャーセンター

◆申込み 12月7日(水) 午前9時より受付開始《先着順》

※託児有 (希望される方は受付時にお申し出ください)

各講座の申し込み・問い合わせは…

イルフプラザ・カルチャーセンター

☎ 24-8401

FAX 24-8442

▷ 受講料・材料代等を添えてお申し込みください。 ▷ 受付初日は、窓口以外の申し込みは受け付けません。

みんながIT社会の恩恵を受けられるようサポートする「ITボランティア」をしてみませんか？

『ITボランティア養成講座』

回	日程	講座内容
1	1月11日(水)	地域社会とIT支援 (U-JAPAN計画の内容他) IT技術習得とスキルアップの必要性
2	1月18日(水)	パソコントラブル対応と解決策 (ウイルス対策) セキュリティー対策Ⅰ (セキュリティー対策とその効果)
3	1月25日(水)	ネットワークとLAN
4	2月1日(水)	コミュニケーション技法Ⅰ (ホワイトボード・プロジェクター等の視覚効果と活用) Ⅱ (ビジネス文書のマナー・プレゼンテーション技法)
5	2月8日(水)	コミュニケーション技法Ⅲ (e-mailと添付ファイルの利用) セキュリティー対策Ⅱ (Windows updateの活用と展開)
6	2月15日(水)	スキルアップ演習Ⅰ (サポート実習 模擬講習) Ⅱ (受講者相互に説明役になりテーマを解説)
7	2月22日(水)	障害者への対応と理解 Ⅰ Ⅱ
8	3月1日(水)	障害者への対応と理解 Ⅲ Ⅳ
9	3月8日(水)	スキルアップ演習Ⅲ (ポイント解説と相互評価) 自己評価テスト (受講生の実習・自己評価テスト)
10	3月15日(水)	セキュリティー対策Ⅲ ITボランティアの心構え

(事情により内容が前後、また変更する場合があります)

時間	午後6時30分から8時30分	会場	イルフプラザ・カルチャーセンター IT研修室
講師	長野県地域ITリーダー 浜 幸平 先生 ほか	受講料	無料
対象者	パソコン操作等に理解があり、ITサポートボランティアを目指している方		
定員	20名		
期間	12月3日(土) 午前9時から先着順にて受け付けします(定員になり次第締切り) 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。		



Dance and Music

12月ホリデイスクエア

クリスマスライブ

入場無料

期日 12月10日(土)

会場 イルフプラザ・カルチャーセンター
「ミュージック」 午前10時～
ダンス・音楽室
「ダンス」 正午～ 催事場

※詳しくは、イルフプラザ・カルチャーセンターへお問い合わせください。

百人一首カルタ会

日本の伝統の遊び「百人一首」を一緒に楽しみませんか？百人一首初体験の方も、経験者の方もみんなで楽しみましょう！！

日時	平成18年1月7日(土) 午前10時～午後1時
場所	イルフプラザ・カルチャーセンター 第1和室
参加費	200円
申込み	12月17日(土) 午前9時から参加費を添えて、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。

