

男女共同参画 おかや市民のつどい

あなたは、家庭や地域でいきいき暮らしていますか？
 自分の個性や能力は十分発揮していますか？
 いきいき暮らすってどんなことか、みんなで考えてみましょう

入場無料
 (整理券必要)

整理券配布日時・場所

6月20日(月) 午前9時から
 生涯学習企画課
 (市役所4階)

とき 7月9日(土) 午後1時30分～4時

ところ カノラホール小ホール

◆男女共同参画おかやプランⅢ策定記念特別講演◆

演題：『地域のソフトパワー』

講師：坂東 眞理子 氏 元内閣府男女共同参画局長



●講師プロフィール
 1946年富山県生まれ。
 1969年3月東京大学文学部卒業。同年4月総理府入省。総理府男女共同参画室長、埼玉県副知事、在オーストラリア連邦ブリスベーン総領事、内閣府男女共同参画局長、昭和女子大学副学長など歴任

◆パネルディスカッション◆

テーマ：「認め合い、ともに輝く」
 地域づくりを目指して

コーディネーター

今井 朗子氏 松本大学地域総合研究センター 研究員

パネリスト

林 新一郎氏 岡谷市長
 永田 修平氏 (株)永田製作所代表取締役
 矢澤 進一氏 岡谷小学校 校長
 小口 光子氏 岡谷市男女共同参画推進市民の会代表

●託児をご希望の方は、7月5日(火)までにお申し込みください。

問合せ 生涯学習企画課 男女共同参画担当 (内線1459)

これからパパ・ママになる方への

こどもと絵本を結ぶ講座



とき 7月2日(土) 午後1時30分～3時
ところ イルフプラザ・カルチャーセンター 第7研修室
講師 小松令子さん **聴講無料**
演題 ≪ママ、ご本よんで!≫

☆講師プロフィール
 岡谷市生まれ。『おはなしたいすきポポーの木』会長郷土学習館や市内小学校での朝読書で、こどもたちに読み聞かせをしたり、諏訪市図書館等で読み聞かせ講座の講師を行ったりしている。
 こどものくにも、月一回の『おおきなおはなしたまご』での優しい語り口調で乳幼児と保護者らを魅了している。

問合せ：イルフプラザ こどものくに ☎24-8403

ホリデイスクエア

マジック ショー

Magic Show

ここ数年、ブームになっている「マジック」
 子供から大人まで幅広い世代に愛され続けているマジック
 岡谷M50会&講座受講者のみなさんの
 マジックを楽しみませんか？

日時 7月10日(日) 午後1時30分～2時30分
場所 イルフプラザ・カルチャーセンター 催事場
出演 岡谷M50会のみなさん



&
 イルフプラザ・カルチャーセンター
 冬の講座「マジック講座」
 受講のみなさん

問合せ イルフプラザ・カルチャーセンター
 ☎24-8401

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

からだの身体のマッサージ!

毎日の生活で少しづつでも、こころと身体は疲れています。そんな日常生活において疲れたところと身体をマッサージ、アロマテラピーで癒してみませんか? 実技を交えたマッサージ、アロマテラピーを身につけましょう!

日時 7月21日、28日(アロマテラピー)
8月4日、11日(マッサージ)

毎週木曜日〔全4回〕
午後1時30分～3時

定員 20名

講師 アロマアドバイザー 向山 里子 先生

材料費 2,000円(アロマテラピー 2講座分)

持ち物 タオル

申込み 6月21日(火) 午前8時30分

チャンネル♪男の作る家庭料理!

～和・洋・中の簡単レシピを紹介!～

料理には興味があるんだけどなかなか機会がなく…?と思っている男性の方、家族のために料理を作ってみたいと思っている男性の方、是非この機会に受講してみませんか? 新しい仲間を作り、楽しい時間を過ごしましょう!

日時 8月31日～9月14日
毎週水曜日〔全3回〕

午後7時～8時30分

定員 20名

講師 料理研究家 百瀬 博子 先生

材料費 3,000円(3講座分)

持ち物 エプロン、三角巾(手ぬぐい)、筆記用具

申込み 6月21日(火) 午前8時30分

川岸公民館 ☎23-2200 FAX 23-1681

和の文化に触れる

美しい着付け

女性にとって、着物はあこがれの装いです。着物を通じて、身だしなみや立ち居振る舞い、身のこなしから手入れの仕事まで学びませんか。

日時 7月5日～26日
毎週火曜日〔全4回〕

午後2時～3時30分

定員 15名

講師 きものコンサルタント、きものアドバイザー 山田 美千代 先生

持ち物 浴衣または着物、腰紐3～4本、裾よけ、衿芯、伊達ズ2本、タオル3～4枚、足袋、長じゅばん、肌じゅばん

申込み 6月20日(月) 午前8時30分

心にあひく音色

大正琴に親しむ

哀愁をおびた独特の音色。大正琴は日本で生まれた楽器です。男女問わず、やさしく弾けるのが大正琴の魅力。基本から手ほどきしますので、初心者でも大丈夫です。仲間を作り、心を合わせた合奏を楽しみませんか。

日時 7月7日～28日
毎週木曜日〔全4回〕

昼間 午後2時～3時30分
夜間 午後7時～8時30分

定員 昼の部・夜の部 各10名

講師 川岸琴花会講師 花岡 つた子 先生

申込み 6月20日(月) 午前8時30分

長地公民館 ☎27-8080 FAX 26-1317

おののコーヒー生活

～コーヒーをより楽しむために～
コーヒーの話、豆の種類、器具の取扱いなどをはじめ、「ペーパードリッパ」を使った基本的なコーヒーのいれ方の実習などを行います。お湯の温度や注ぎ方などちょっとしたコツを知るだけで、ご家庭でもおいしいコーヒーをいただくことができますよ。

日時 7月22日・8月19日、26日・9月16日、30日 毎回金曜日〔全5回〕

午後7時～9時

定員 20名

講師 珈琲店経営 三澤 顕介 先生

材料費 実費(1,500円程度)

持ち物 筆記用具

季節のスイーツを楽しまおう

～お菓子作り講習会～

ご家庭で作れる季節のスイーツを3店舗の職人さんに作り方のポイントを教わります。みなさんと季節のスイーツを楽しみませんか?

日時 7月14日、28日・8月25日・9月8日、29日 毎回木曜日〔全5回〕

午後7時～9時

定員 20名

講師 洋菓子店主 宮坂 恵一 先生
松下 仁 先生
小松みゆき 先生

材料費 実費(3,000円程度)

持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具

申込み 6月21日(火) 午前8時30分

山っ湖学級

参加者募集!!



湊地区は、山と湖の自然に恵まれた地域です。手作りのいかだで、諏訪湖横断の旅をしてみませんか？

今年も、キャンプを行います。湊の自然を思う存分味わってください。友だちづくり、思い出づくりに、元気なみんなの参加をお待ちしています。

回	期 日	内 容
1	7月3日(日)	顔合わせ・キャンプ打ち合わせ ペットボトルで、いかだの“うき”作り サツマイモの栽培
2	7月23日(土) ～24日(日)	唐傘平で1泊2日のキャンプ いかだ材の準備・曳行、炭焼きの準備
3	7月30日(土)	いかだ作り・いかだの乗り方の話
4	8月2日(火)	諏訪湖渡航
5	10月1日(土)	いかだで魚釣り(わかさぎ)・試食 いかだ解体
6	10月15日(土)	炭焼き
7	10月29日(土)	炭の取出し、やきいも会、まとめの会

対 象：市内の小・中学生

定 員：24名(申込み多数の場合は抽選)

参 加 料：2,000円

(保険料・キャンプ費用を含む)

申込締切：6月27日(月)午後5時15分まで

申込方法：湊公民館窓口へ直接または、電話・FAXにてお申し込みください。詳細は、申込み時に資料を渡します。

問 合 せ：湊公民館 ☎22-2300 ☎23-1598

※ペットボトルの空き容器(2ℓ、四角の物)を20個持って来てください。(いかだの浮き用)

市立岡谷美術考古館特別展

「諏訪の美～未公開作品展(仮称)」

開催のご協力をお願い

岡谷美術考古館では、特別展「諏訪の美～未公開作品展(仮称)」を今秋に開催します。この特別展は、諏訪に生まれ育ち、また拠点を置いて活躍し、確かな足跡を残した作家の系統を辿りながら、諏訪の美術史100年を回顧するもので、特にふだん目に触れる機会の少ない個人所有の作品を中心に置くものです。諏訪美術史に影響を与えた次のような作家などの作品やその情報がありましたら、ぜひご一報ください。

洋画 西岡瑞穂、宮 芳平、中川紀元、林 勇、高橋貞一郎、堀内唯生、加藤政信、小平 鼎、矢崎牧廣、増沢潔人、野村千春、志村一男、五味 保、早出守雄、田中隆夫、小松秀雄など

日本画 諏訪忠晴、諏訪忠林、天龍道人、岩本琴斎、岩波其残、矢島鑑湖、五味樗仙、藤森紫僊、山田遂亭、中島章光、武井真澄、宮坂巴堂、平沢有外、矢沢弦月、丸山永畝、吉川秀山、堀田秀叢、浜 孤嘯など

彫刻 武井直也、清水多嘉示、大和作内、小沢重武、矢崎虎夫、小川由香里、小口節三、武井 斌、細川宗英など

書 八幡郊処、八幡竹邨、津金雀仙など

版画 小口作太郎、武井武雄、武井吉太郎、増沢荘一郎など

工芸 小口正二、浜達也、三村昌弘、和泉湧清など

問合せ 市立岡谷美術考古館 (☎22-5854)

無料 あなたの疑問にお答えします!

岡谷市パソコン相談室

日頃操作する中で生じた疑問などにお答えします。
1回25分の積み重ねでレベルアップできます。
事前予約により、効果的な指導が受けられます。

開催日 7月2日・16日、8月6日・20日、
9月3日・17日(第1・3土曜日)

時 間 ①13:00～13:25 ②13:30～13:55
③14:00～14:25 ④14:30～14:55
⑤15:00～15:25 ⑥15:30～15:55
⑦16:00～16:25 ⑧16:30～16:55

会 場 ララオカヤ1階インターネットコーナー

相談員 HAMA電器(☎21-1500)

申込み 相談希望日前日までに相談員事業所へ電話(営業日のみ)で予約してください。相談希望日時と簡単な相談内容をお知らせください。なお、希望者多数の場合はその都度調整させていただきます。

イルフ童画館情報

☎ 武井武雄刊本作品展 139冊の宝石

7月8日(金)～9月14日(水)
武井武雄作品展展示室

☎ やなせたかしの世界展

7月1日(金)～8月31日(水)
2階第一企画展示室

7月の『はらっぱがれんだあ』

3日(日) 午後2時～ —おあそびはらっぱ—
♪たなばたかざりを作ろう!!

10日(日) 午後2時～
イルフコンサート《入場無料》

♪パステールによるリコーダーコンサート

17日(日) 午後2時～ —おはなしはらっぱ—
24日(日) ☆絵本のよみきかせ
31日(日)



夏の講座

申込み
問合せ

勤労青少年ホーム

☎23-2201

☎24-3010

受講料等を添えてお申し込みください。
(電話での仮受付もします)

対象者…市内在住・在勤の勤労青少年

受講料…1講座 1,000円(材料費・保険料等負担の講座有)

会場…勤青ホーム他

「料理のこころ」幸せ講座

◆さわやかクッキング(定員…20名)

期間…7月21日～9月1日(8/18休み)[木曜日・全6回]

時間…午後7時～9時

講師…今井郁乃先生(管理栄養士)

受付…6月30日(木)午後6時～

◆世界の味めぐり 専門店の味special(定員…20名)

時間…午後7時～9時

講師…7/12(火) **インド料理**「ナマステ」ケーシー・シン先生

7/25(月) **フランス料理**「ビストロサ・マッシュ」小口稔先生

8/8(月) **韓国料理**「眞礼」田中一先生

8/22(月) **中華料理**「龍胆」上条弘三先生

8/29(月) **イタリア料理**「カプチーノ」山田浩司先生

受付…6月28日(火)午後6時～

「ゆかた美人」粋な講座

◆「ゆかた」の着付けとセンスアップマナー(定員…15名)

期間…7月27日・8月3日、11日、24日、31日[全5回]

時間…午後7時～8時30分

講師…松本富江先生(雅きもの学院)

受付…6月29日(水)午後6時～

「ハワイの文化」体験講座

◆魅力的“ハワイアンフラ”(定員…20名)

期間…7月15日～9月9日(8/12休み)[金曜日・8回]

時間…午後7時30分～9時

講師…幅口順子先生(フラダンスインストラクター)

受付…7月1日(金)午後6時～

「心と体」リフレッシュ講座

◆ボクシング・フィットネス(定員…30名)

期間…7月11日～9月12日(7/18・8/15休み)[月曜日・全8回]

時間…午後7時30分～9時

講師…長矢良子先生(エアロビクスインストラクター)

受付…6月27日(月)午後6時～

◆楽しくヨーガ(定員…30名)

期間…7月11日～9月12日(7/18・8/15休み)[月曜日・全8回]

時間…午後7時～8時30分

講師…片桐りよ子先生(シャーンティヨーガ講師)

受付…6月27日(月)午後6時～

◆リズムトレーニング(定員…20名)

期間…7月19日～9月13日(8/16休み)[火曜日・全8回]

時間…午後7時～8時30分

講師…茅野浩美先生(ヒップ・ポップインストラクター)

受付…6月28日(火)午後6時～

◆アクアビクス(定員…25名)

期間…7月12日～9月13日(7/26・8/16休み)

[火曜日・全8回]

時間…午後6時55分～8時

講師…土橋珠美先生(アクアビクスインストラクター)

受付…6月28日(火)午後6時～

◆ウォーキングエクササイズ(定員…25名)

期間…7月14日～9月1日[木曜日・全8回]

時間…午後7時～8時30分

講師…新井里恵先生(エアロビクスインストラクター)

受付…6月30日(木)午後6時～

「夏を満喫」スポーツ チャレンジ講座

◆ゴルフA・B・C(定員…25名)

期間…7月4日～9月5日(7/18・8/15休み)

[月曜日・全8回]

時間…午後7時～9時

講師…呉本公太先生・曾我政実先生(市ゴルフ協会)

受付…6月27日(月)午後6時～

◆諏訪湖でボート(定員…10名)

期間…8月7日～9月4日[日曜日・全5回]

時間…午前7時～9時

講師…下諏訪町漕艇協会指導員

受付…6月29日(水)午後6時～

◆夏山登山(定員…15名)

期間…7月13日・20日[水曜日]

時間…午後7時～8時30分

登山日…7月31日(日)一八ヶ岳赤岳一

講師…市山岳協会

受付…6月29日(水)午後6時～

◆テニスに挑戦(硬式)(定員…20名)

期間…7月14日～9月8日(8/18休み)[木曜日・全8回]

時間…午後7時～9時

講師…市テニス協会

受付…6月30日(木)午後6時～