

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

押し花絵に挑戦

押し花絵に挑戦してみませんか？押し花絵を使った「年賀状」も喜ばれますよ。お部屋に飾る額にも挑戦して見ましょう。

期間 11月30日～12月21日
毎週金曜日 全4回
時間 午前10時～正午
定員 20名
講師 ふしぎな花倶楽部インストラクター
小口 俊江先生
持ち物 ハサミ、ポケットティッシュ
年賀ハガキ（10枚程度）
材料費 3,000円～5,000円（4回分）
申込み 11月15日（木）午前 8時30分～
26日（月）午後 5時30分
問合せ 湊公民館 ☎22-2300

川岸公民館

～感謝とおもてなしの心を～

教えて!おとなのマナー講座

マナーとは相手を思いやり、感謝の気持ちを形に表すことです。この講座では、小笠原流の立ち振る舞いを学び、暮らしの中に必要な冠婚葬祭の作法や常識、来客や訪問のマナーを身につけます。

期間 12月6日～27日
毎週木曜日 全4回
時間 午後7時～9時
定員 15名
講師 小笠原流師範 中山 菱博 先生
申込み 11月19日（月）
午前8時30分から受付開始
問合せ 川岸公民館 ☎23-2200

長地公民館 生活講座

絵手紙で年賀状を出そう!

～思い出に残る手作り年賀状の作成～

最近、絵や写真をいろいろと手軽に取り込めるパソコンを使った年賀状作りが主流となりつつあります。

しかし、手作りの年賀状ほど「ぬくもり」のあるものはありません。ぜひこの生活講座で、来年の干支の絵柄などを描いて、思い出に残る年賀状を作成してみたいかがでしょうか？

日時 12月4日（火）午後1時30分～3時30分
定員 20名
講師 牛山 婦美子（仙草）先生
持ち物 絵の具セット、水入れ（空き瓶等で可）、
筆記用具、はがき（数枚）
習字用の筆、新聞紙
受講料 200円
申込み 11月22日（木）午前8時30分から受付開始
長地公民館窓口か電話でお申し込みください。
問合せ 長地公民館 ☎27-8080

★牛乳料理講習会★

牛乳は万能な食品です。またお料理にもよく合います。

日常で飲むことに加え、牛乳・乳製品を使った栄養豊富でお手軽な料理を作ってみませんか？

農家のお母さんたちが作り方を教えてくれます。

日時 12月6日（木）
午前9時30分～午後0時30分
場所 イルフプラザ・カルチャーセンター
調理実習室

対象 市内のお母さん
定員 30名

メニュー

にんじんポタージュ、ホワイトサラダ、
かぼちゃのバター煮 ほか

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
申込締切 11月30日（金）
問合せ 岡谷市農業婦人グループ事務局
（農林水産課 内線1489）

国民健康保険からのお知らせ

保険証の有効期限がいつもと違うのはなぜ？

国民健康保険の保険証の有効期限が平成20年9月30日より短い場合があります。これは、平成20年4月からの医療制度改革によるもので、世帯の中に、現在老人保健に該当されている方がいる場合や、75歳になって老人保健（平成20年4月からは後期高齢者医療制度）の該当者になる場合、退職者医療制度の該当者で65歳になる場合などが該当になります。詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。なお、有効期限が切れる前に新しい保険証をお送りしますのでご確認ください。

入院するときは限度額適用認定証の交付手続を

入院時に保険証と一緒に「限度額適用認定証」を提示すると、70歳未満の方が入院したときの一つの医療機関への窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。入院されるときは「限度額適用認定証」の交付申請をお忘れなく。

有効期限の切れた保険証はご返却ください

有効期限の切れた保険証等は、市役所、各支所、駅前出張所、岡谷病院および塩嶺病院までご返却ください。

健康推進課 国保医療担当（内線1190）

岡谷市文化祭

岡谷演劇祭

「五六郎物語」

入場無料

感動と涙の大スペクタクル!!
諏訪が誇る英雄が人情時代劇で蘇る!

日時 12月9日(日)
午後2時開演 (開場:午後1時)

場所 カノラホール 大ホール

問合せ: イルプラザ・カルチャーセンター
(☎24-8401)

市立岡谷蚕糸博物館 体験ワークショップ


まゆ人形づくり

参加者募集

来年の干支“俵ねずみ”をつくらう!

日時…11月23日(祝) 午後1時30分～3時頃
場所…市立岡谷図書館2階会議室
(午後1時20分までに集合)

定員…50名
参加費…100円



持ち物…はさみ、カッター、ピンセット
木工用ボンド、油性サインペン(細)、つまようじ、千代紙

申込み…市立岡谷蚕糸博物館 ☎22-5854