

川岸公民館グループ企画講座
ヨガをはじめよう!

月2回水曜日の夜に、川岸公民館で活動している学習グループ「川岸ヨガの会」。心と体を健康に保つ奥深いヨガの世界を、一緒に体験してみましょう。

日時…8月26日～10月28日

毎回水曜日(全5回)

午後7時～8時30分

持ち物…

- 運動のできる服装・
- バスタオルか
- ヨガマット



申込み・問合せ●川岸公民館
 ☎23-2200

「子育て応援倶楽部」参加者募集!

子育て中のお父さん、お母さんを応援する講座『子育て応援倶楽部』。今回は、子育てについて話し合い、情報交換をするグループトークが中心です。「育児が不安」「ちょっとしたヒントが欲しい」と思っているあなた、みんなで楽しく、話したり考えたりしてみませんか。

日程

※6回連続の参加を原則とします

| | | | |
|-----|-----------|-----|-----------|
| 第1回 | 9月29日(火) | 第4回 | 11月17日(火) |
| 第2回 | 10月6日(火) | 第5回 | 11月24日(火) |
| 第3回 | 10月20日(火) | 第6回 | 12月1日(火) |

時間…午前10時～正午

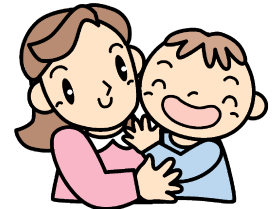
場所…イルプラザ・カルチャーセンター

対象…子育て中の父親、母親 ※託児あり(無料) 定員…30名

参加費…保険料として1人(大人・子どもとも)120円

講座内容…子育ての話題や、からだを動かす講座など織り込みながら、話し合いを重ね、最終回ではグループトークの成果をまとめて発表しあいます。難しいコトはありません!! 気軽にご参加ください。

申込み…8月25日(火)午前9時～ 市役所2階子ども課窓口にて受付



問合せ●子ども課(内線1264)

福祉の職場説明会 in 岡谷

市と長野県社会福祉協議会では、福祉・介護分野の職場説明会として、“事業所との個別面談”や“福祉現場の現状に関するセミナー”を開催します。福祉関係に就職を希望する人、興味のある人、ご参加ください。

また、求人計画のある事業所の参加申し込みも受付中です。

開催日…9月4日(金)

会場…テクノプラザおかや

対象…福祉の職場に就職を希望する人、福祉に関心のある人、福祉の職場、資格などについて知りたい人

定員…福祉ジョブセミナー：40名(8月26日(水)申込み締切)
 福祉の職場説明会：定員なし(随時入場可)

申込み…「福祉ジョブセミナー」への参加・事業所の参加受付
 長野県社会福祉協議会
 ☎026-226-7330・FAX026-227-0137

| 日程 | 時間 | 内容 | 会場 |
|---------------------|----------|---|---------|
| 福祉ジョブセミナー | 午前10時～正午 | ●福祉サービスの現状 ●福祉分野の仕事内容 ●就業における心構え | 人材育成研修室 |
| 福祉の職場説明会(20事業所参加予定) | 午後1時～4時 | ●事業所との個別面談 ●看護職・ハローワーク・ジョブカフェ信州などによる相談コーナー | 大研修室 |

雇用調整助成制度個別無料相談会開催

雇用調整助成制度とは、経済状況の悪化に伴い事業活動の縮小を余儀なくされた企業が、一時的な休業などを実施し雇用を維持する場合、従業員の賃金などの一部を助成する制度です。市では雇用調整助成制度の利用に関する無料個別相談窓口を開設し、社会保険労務士による助言・指導を行います。制度を現在利用している、または今後利用を希望する事業所のみならず、ご利用ください。

実施期間…8月～平成22年3月末

開催日時…毎週水曜日 午後1時～4時

予約制・毎回3事業所まで受付

(相談時間は1事業所につき約1時間)

場所…テクノプラザおかや

相談概要…中小企業緊急雇用安定助成金(中小企業向)および雇用調整助成金(大企業向)の利用に際して、計画書や受給申請など、必要書類の作成方法などを説明

対象…雇用調整助成制度を利用している、または利用を希望する市内事業所

費用…無料

問合せ●テクノプラザおかや ☎21-7000

成人学校

対象…市内に在住もしくは在勤の16歳以上の人(学生は除く)
受講料…1,000円(申し込み時にお支払いください)

※公民館窓口か、電話でお申込みください。※定員になり次第締め切ります。

ピラティス入門

体幹(インナーマッスル)を鍛え、しなやかで均整のとれた身体と心のバランスを調整する今注目のエクササイズ。今回は入門編として、やさしい動きからスタートします。

期日…8月18日～9月15日

毎週火曜日 全5回

時間…午後7時～9時

定員…20名

持ち物…ヨガマットまたは厚手のバスタオル

服装…動きやすい服装

講師…小口 寿美江 先生(フィットネスインストラクター)

申込み…8月5日(水) 午前8時30分～14日(金) 午後5時30分

申込み・問合せ●湊公民館
☎22-2300

ボールを使ってかんたんエクササイズ!!

スモールボールを使ったエクササイズで、健康で美しい身体をつくりましょう!受講生の性別や年齢を考えた、無理のないプログラムですので、運動が苦手という人もお気軽にどうぞ。



期日…8月20日～9月17日

毎週木曜日 全5回

時間…午後7時～(1時間30分程度)

定員…20名

材料費…ボール代(500円程度)

講師…濱 美鈴 先生(ラヴィフィットネス・コミュニティ専属 講師)

申込み…8月3日(月) 午前8時30分～

申込み・問合せ●長地公民館
☎27-8080

レザークラフトをはじめよう!



財布やバッグなどの革製品を、自分で作ってみませんか。手作りなら、値段も手ごろ!長く使い込んで、なじませていくのも楽しみです。

日時…8月17日・24日・9月14日・28日 毎月月曜日 全4回

時間…午後7時～9時

定員…15名

講師…矢崎 よし子 先生

持ち物…新聞紙、古布(Tシャツ)

材料代…1,000円～7,800円(1人2点まで選べます)

申込み…8月3日(月) 午前8時30分～

申込み・問合せ●川岸公民館
☎23-2200

郷土学習館 平成21年度 市民講座 諏訪の野生動物の生活

「学びて道を拓く」がモットーの拓道塾は開講11年目。先の見通せない時代だからこそ、地域の歴史と先人に学び、生き方を考えるきっかけとしたいものです。

| | 日時 | 講座概要 |
|-----|---------------------|--------------------------------|
| 第1回 | 8月29日(土) 午前10時～ | シカ、イノシシ、モモンガ、ムササビ、ネズミ、モグラなどの生態 |
| 第2回 | 9月12日(土) 午前10時～ | |
| 第3回 | 10月10日(土) 午前10時～ | |

会場…郷土学習館 学習室 どなたでも参加できます

講師…両角源美先生

昭和11年生まれ。信大教育学部卒。小学校長、八ヶ岳総合博物館、茅野市教育長を経て、現在は野生ほ乳類の保護と研究に従事。日本ほ乳類学会会員。茅野市在住。

参加無料(資料代300円必要)

申込み・問合せ●郷土学習館 ☎26-7545

いけいけ山っ湖 みなとの日

明治7年(1874年)10月22日、小坂村・花岡村を合併し、湊村とすることが決まりました。これを記念した「みなとの日」のイベントを開催します。

「みなとをらまつり」

8月29日(土) 午前8時30分～午後2時
湊小学校校庭がテント村に変身!

◆イベント村

- ☆湊地区の事業所、商店による出店
- ☆消防第7分団による消防車乗車体験・消火体験
- ☆みなと保育園児による遊戯ほか
- ☆湊小児童によるリコーダー演奏・集団演技
- ☆南中プラスバンド
- ☆湊公民館学習グループによる大正琴の演奏
- ☆ボランティアなどによる出店
- ☆湊区民によるフリーマーケット
- ☆ジャンケン大会・未就学児宝拾い



問合せ●いけいけ山っ湖事業委員会事務局(湊支所内)
☎22-2300 FAX23-1598

岡谷市更生保護女性会 主催 岡谷市・岡谷市教育委員会 後援
乳幼児親子ふれあいの集い 発足10周年記念事業

日時…9月2日(水)

午前の部：午前10時30分～11時30分(入場無料)

午後の部：午後1時30分～3時30分(会費1,000円)

会場…カノラホール小ホール

午前の部「音楽とあそぼう」～乳幼児親子のために～

- 音楽は温かいところを育てます。幼い時から美しい音色を聞かせましょう。
- プロの音楽家といっしょにあそびましょう。
 えほんの音楽劇・ぐるぐるピアノ・リトミック・親子でおどろろ・ポニョポニョ ほか

午後の部「女性の心・音楽にのせて」

曲目…日本の四季、わらべうた、日本民謡をうたう

問合せ●岡谷市更生保護女性会 轟さん ☎22-7033

出演者プロフィール



ソプラノ ^{すが ちづこ}菅 千鶴子 さん

国立音大音楽科卒。武井武雄作詞、湯山昭作曲の「白い花と赤い鳥」初演以来、「魔笛」「善光寺物語」「ヘンゼルとグレーテル」「御柱」などのオペラ、オペレッタに好評出演。リサイタルほか、メサイヤ、レクイエムなどのコンサートソリストとしても活躍。黒柳徹子、坂上二郎、常田富士夫氏らと「子どものためのコンサート」を運営、演奏やコーラスの指導もを行っている。



作曲・編曲・ピアノ
^{すどう みやこ}須藤 宮子 さん

東京芸大音楽学部作曲科卒。第19回、第21回ヤマハJOCにて優秀賞・奨励賞を受賞。コンサート、イベントなどに自作の楽曲・イメージソングを提供。

●このほかに「菅 千鶴子と千の会」メンバーが出演

**よみがえれ諏訪湖
 ふれあいまつり2009**

「泳げる諏訪湖」、「きれいな諏訪湖」、「愛される諏訪湖」を取り戻すため、「よみがえれ諏訪湖」を合言葉に諏訪湖の浄化、環境について考えるイベントを開催します。

会場…クリーンレイク諏訪(豊田終末処理場) 日時…9月6日(日) 午前9時～午後3時

■第30回クリーンレイク諏訪ふれあいまつり

下水道施設見学・スタンプラリー・
 福祉施設出展販売・お楽しみ広場・フリーマーケット ほか
 ※景品も多数! エコバックを持参してください。

■第9回諏訪湖によりそう環境展・

第21回諏訪湖クリーンフェスティバル

企業、市民団体、学校、行政の水質浄化、環境への取り組みを展示

環境にちなんだ川柳を募集!

諏訪湖のこと、生活のなかで環境や自然について感じていることなどを、五・七・五で表現してみませんか。

題…「諏訪湖」・「水」・「ゴミ」・「地球温暖化」・「魚」・「花火」に関係すること

賞…優秀賞(小学生以下の部)6作品・優秀賞(中学生以上の部)6作品・佳作18作品

資格…未発表のものなら、誰でも応募できます。

応募締切…8月19日(水)必着

官製はがき、ファックス、電子メールでお送りください。

●問合せ

よみがえれ諏訪湖ふれあいまつり2009実行委員会事務局
 〒392-8601 諏訪市上川1丁目1644-10
 諏訪建設事務所 流域下水道課
 ☎57-2945 FAX 57-2946
 E-mail suwaken-ryuiki@pref.nagano.jp

**諏訪湖ウォーク&水上エコ教室
 ～諏訪湖博士になろう～ 参加者募集**

日時…9月6日(日) 午前10時50分～午後1時

募集人数…30名(小学生以下は保護者同伴)【参加無料】

申込み…8月19日(水)まで ※定員になり次第締切

内容…諏訪湖について学び、生き物や水質を観察します。

クリーンレイク諏訪(集合)～〈徒歩にて移動〉～ヨットハーバー～湖上観察～〈船にて移動〉～ヨットハーバー(解散)

講師…信州大学山岳科学総合研究所 花里孝幸先生 ほか
 研究所のみなさん

●問合せ

よみがえれ諏訪湖ふれあいまつり2009実行委員会事務局
 諏訪地方事務所 環境課
 ☎57-2952 FAX 57-2904
 E-mail suwachi-kankyo@pref.nagano.jp



ホリデイスクエア
ハワイアンドリームズ
コンサート

ハワイアンミュージックのひとつを
お楽しみください。

曲目…涙そうそう、プアリリレファ、南国の夜、
ブルーシャトー ほか

日時…8月8日(土) 午後1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…ハワイアンドリームズの
みなさん
(旧ハワイアンサンセット)



入場無料

● 問合せ ●
イルフプラザ・カルチャーセンター
☎24-8401

諏訪湖祭湖上花火大会・全国新作花火競技大会
諏訪湖ハイツ無料開放

花火見物のため、コンベンションホール・大会議室・2階ベランダ・
ロビー・トイレを無料開放します。(予約不可・開放施設以外への立ち入り不可)

解放日時…8月15日(土)・9月5日(土) 午後6時～9時

※8月15日(土)のみ喫茶・売店「えいぶる」で飲食物(アルコール含む)を販
売します。ご利用ください。

諏訪湖ハイツ(8月のご案内)

- ロビー展示
諏訪湖ハイツペン習字会
「仲間との交流と活動のペン習字展」
期日…8月4日(火)～18日(火)
問合せ…代表の高橋さん ☎23-3350
- ロビーコンサート
日時…8月27日(木)午前10時～正午
内容…オカリナこまどりによるオカリ
ナ演奏会
- 問合せ…代表の高野さん ☎22-1969
- 日曜フリマ
日時…8月9日(日)午前9時30分～
午後3時
場所…諏訪湖ハイツ芝庭
- 平日フリマ
日時…8月27日(木)午前9時30分～
午後2時
場所…諏訪湖ハイツ芝庭

問合せ●おかや総合福祉センター(諏訪湖ハイツ) ☎24-2290

シェイプアップおかや

一般家庭生ごみリサイクル拠点回収事業が
市内全域に拡大しました!

一般家庭生ごみは、季節によってバラツキはあるものの可燃ごみの約3割を占めています。循環型社会構築のためには、この生ごみの減量化と資源化を図ることが必要であり、今までモデル地区で実施してきた「拠点回収事業」を7月から市内全域に拡大しました。

収集は週1回で専用袋での回収となります。回収拠点については、各区により異なりますが、2～8か所となります。参加するには、事前に申し込みが必要です。(回収用の袋と簡単な説明書をお渡しします。)できるだけ多くのみなさんご参加をお願いします。



今月のサンデーリサイクルデー(資源物回収日)は、8月30日(日)午後1時～3時に、西友岡谷北店・南店の駐車場で行います。すべての資源物を回収します。

環境基本計画のさらなる推進! 8月の基本目標 自然とふれあえる まちづくり
水や動植物とのふれあいの場の整備を推進するとともに、恵まれた自然環境を適切に保存するよう努めます。
市民のみなさんは…
●自然に親しむ活動に積極的に参加し、緑を保全します。
●外出中に出たごみは持ち帰り、きち



岡谷子どもエコクラブ野鳥観察会

んと処理します。事業者のみなさんは…
●開発事業などの際は、自然環境の保全や自然景観に十分配慮するとともに、周辺環境との調和を図ります。
信州環境フェア2009
8月22日(土)・23日(日)、長野市のビッグハットで「信州環境フェア2009」が開催されます。環境活動をしている企業・団体がブースを出展、子どもから大人まで、多くのみなさんが体験を通して環境問題を理解する楽しいイベントです。ぜひ、ご観覧ください。

問合せ●環境課 ☎2217040