

勤労青少年ホーム 秋の講座 受講生募集

対象者…市内在住・在勤の勤労青少年(39歳まで)の人 受講料…1講座1,000円 ※負担金が別途かかる講座もあります。
 受付…各日午後6時から(先着順、定員になり次第締め切り)。受講料などを添えてお申し込みください。

講座名	期間	時間	定員	会場
受付開始…9月28日(月) 午後6時～				
再募集 ゴルフABC 第2期	9月14日～11月16日(9/21・10/12休み) (月曜・全8回)	午後7時～9時	5名	諏訪レイクサイドグリーン
ボクシング・フィットネス	10月19日～12月14日(11/23休み) (月曜・全8回)	午後7時30分～9時	30名	勤青ホーム
楽しくヨガ	10月19日～12月14日(11/23休み) (月曜・全8回)	午後7時～8時30分	30名	諏訪湖ハイツコンベンションホール
はがき de アート	10月19日～11月16日(月曜・全5回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
日常英会話	10月14日～12月2日(水曜・全8回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
アクアピクス	10月14日～11月25日(水曜・全7回)	午後6時50分～8時15分	25名	市民屋内プール
受付開始…9月29日(火) 午後6時～				
バドミントン	10月14日～12月2日(水曜・全8回)	午後7時～9時	25名	市民総合体育館
ダンス・エクササイズ	10月13日～12月8日(11/3休み)(火曜・全8回)	午後7時～8時30分	25名	勤青ホーム
リズムエクササイズ キャンプ	10月15日～12月3日(木曜・全8回)	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
プリザーブドフラワー vol.3	10月20日～11月24日(11/3休み) (火曜・全5回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
受付開始…9月30日(水) 午後6時～				
ピラテス	10月16日～12月4日(金曜・全8回)	午後7時～8時30分	30名	市民総合体育館第2B会議室
さわやかクッキング	10月15日～11月19日(木曜・全6回)	午後7時～9時	20名	勤青ホーム
美容バレエ&ジャズダンス	10月16日～12月4日(金曜・全8回)	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
筆ペン習字	10月16日～12月4日(金曜・全8回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
男性限定講座 第1弾 男の料理教室	10月16日・23日・30日(金曜・全3回)	午後7時～9時	15名	勤青ホーム

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010

イルプラザ・カルチャーセンター 秋の講座 ♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣♣

受付…9月12日(土) 午前9時から ※受付初日は電話による申込みはご遠慮ください。
 受講料、材料費などを添えてお申し込みください(おつりの ※託児(概ね0～5才)を希望する人は、申込み時にお申し出
 ないようにお願いします)。 ください。

講座名	期間・回数	内容	講師	受講料	材料費等	持ち物
自分のパソコンで学ぶ IT講座 ～Word2007～ 定員20名	10月7日～11月18日 (10/28休み) (毎週水曜日 全6回) 午前10時～正午	自宅にあるパソコンで、サクッと年賀状を作ってみませんか? 一緒に来年のカレンダーも!?	スキルアップ スクール岡谷校 小松 みどり先生	1,200円	テキスト代 1,500円	パソコン (Word 2007がインストールされているもの)・筆記用具
ハーモニカを楽しもう! ～複音ハーモニカ～ 定員15名	10月9日～11月20日 (10/30休み) (毎週金曜日 全6回) 午後7時～9時	息を吹き入れたり、吸ったりして演奏するハーモニカ。音符が読めなくても大丈夫!一緒に演奏しませんか?	ハーモニカ振興会 認定講師 小澤 基邦先生	1,200円	2,000円	C調の複音ハーモニカ(21穴) 購入の場合は 1本約4,000円
おんばしらを訪ねて 定員30名	10月8日・22日・ 11月11日・25日 (全4回) 午後1時30分～3時30分	来年はいよいよおんばしら。先人からの受け継がれてきた祭を時代ごとに訪ねてみましょう。	下諏訪観光ガイド 蟹江 文吉先生	1,000円	なし	筆記用具

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

再就職準備セミナー ～働きたいお母さん 再就職応援します～

子育てをしながら、再就職にチャレンジする女性のみなさん、仕事と子育てを両立するため、環境や適職などを確認し、自分に合った働き方を見つけるセミナーに参加してみませんか。

時間…午前10時30分～午後0時30分
(10時受付)

場所…岡谷市勤労会館

受講無料

定員…30名

※託児無料(1歳～就学前)要予約。1歳未満の場合はご相談ください。

回	日程	研修内容	講師
1	9月29日(火)	1. 働くことの意義を考えよう 2. 自分の環境チェックをしてみよう 3. 再チャレンジサポートプログラム	㈱コミュニケーションズ・アイ 代表取締役 伊藤 かおる先生 ㈲21世紀職業財団専任コンサルタント 竹原 礼子先生
2	10月1日(木)	1. キャリアの棚卸をしてみよう 2. 自分にあった仕事・できる仕事をみつけよう 3. 履歴書・職務経歴書の書き方 4. 企業選びのポイント 5. グループ面談	㈲21世紀職業財団専任コンサルタント 竹原 礼子先生
3	10月2日(金)	1. 就職活動成功のポイントを押さえよう 2. 面接のポイントを実践体験(模擬面接)	コミュニケーションカウンセラー 山田 千津子先生

申込み・問合せ●テクノプラザおかや ☎21-7000 FAX 21-7001
E-mail : 17427@city.okaya.nagano.jp

社会人権教育指導者研修会

差別のない社会をめざして、自らの人権感覚や実践力を培い、社会人権教育を広く推進するための「社会人権教育指導者研修会」を開催します。

時間…午後6時30分～8時40分

場所…イルプラザ・カルチャーセンター
多目的ホール

募集期間…9月1日(火)～25日(金)

回	日程	研修内容	講師
1	10月8日(木)	開講式 講話：すべての人が輝くための人権 「性別によって制約されることなく のびやかに暮らせる社会をめざして」	県教委南信教育事務所 山内 伸治先生
2	10月15日(木)	講話：ハンセン病による人権 「ハンセン病による差別」	作家・信州沖縄塾長 伊波 敏男先生
3	10月22日(木)	講話：国際理解と人権 「国際理解不足による差別」	茅野市外国籍市民相談員 増沢 信子先生
4	11月5日(木)	講話：いじめによる人権 「長男をなくされた体験談」 閉講式・修了証授与	宮田 幸久先生 宮田 元子先生

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

長地公民館成人学校 プリザーブドフラワーを お部屋に飾りましょう!!



プリザーブドフラワーは、生花を特殊加工することで、花の美しさとやわらかい感触を何年も保つことのできる人気のフラワーアート。インテリアやフラワーギフトに最適です!

期日…10月1日・8日・15日・29日 毎回木曜日 全4回

時間…午後7時～9時

対象…市内に在住・在勤の16歳以上の人(学生は除く)

定員…15名(定員になり次第締め切り)

受講料…1,000円(申し込み時にお支払いください)

材料費…1回あたり1,000円(×4回)

講師…亀割 成美 先生(アトリエひまわり 講師)

申込み…9月14日(月) 午前8時30分～

公民館窓口か、電話でお申込みください。

申込み・問合せ●長地公民館 ☎27-8080

〈公開講座〉ステップアップ! 学びのセミナー 文学散歩 ―太宰 治「富嶽百景」を読む―

日時…9月24日(木) 午後7時～8時30分

場所…イルプラザ・カルチャーセンター

講師…市川 一雄 先生

内容…生誕100年で再び脚光を浴びる太宰治は、昭和13年 御坂峠に滞在し、井伏鱒二の紹介で甲府市の女性と結婚。その経緯を書いたものが「富嶽百景」です。9月27日(日)に作品の舞台を訪ねるバスハイクを計画中。こちらへの参加も可能です。

受付…9月7日(月) 午前8時30分～18日(金) 午後5時30分まで。カルチャーセンターおよび各公民館窓口、または電話でお申込みください。

● 申込み・問合せ ●

イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401
長地公民館 ☎27-8080・湊公民館 ☎22-2300
川岸公民館 ☎23-2200

「もっと野菜を食べよう! 運動」 お父さんの愛菜料理教室

食欲の秋! スポーツの秋! 芸術の秋!...何をすることも、まずは健康第一。10年後も健康で過ごせるように、毎日の食生活に気を配り、栄養士と一緒にメタボ対策を考えながら秋の味覚を楽しみましょう。



日程	内容
10月29日 (木)	高血圧予防に 「調味料はさしすせそ ~違いがわかるオトコの料理~」 《調理実習》素材を味わう和食 ●鶏ごぼうのつくね焼き ●大根サラダ ●そばのポタージュスープ
11月12日 (木)	コレステロールを減らそう 「油断体敵! ~健診結果が“ちょいワル”にならないために~」 《調理実習》ヘルシーな中華料理 ●美ピンバ丼 ●中華風かきたまスープ ●杏仁豆腐
11月26日 (木)	血糖値の気になる人に 「季節の野菜を食べよう ~旬なオトコになるために~」 《調理実習》バランスを考えた洋食 ●カリフォルニアロール ●実りの秋サラダ ●丸ごとポトフ

時間...午後7時~9時
 場所...市保健センター (2階栄養指導室)
 対象...男性市民20名(定員になり次第締め切り)
 持ち物...エプロン・三角巾(バンダナなど)・筆記用具
 参加費...1,500円(実習材料費) 1回目に集金します。

申込み・問合せ●健康推進課(内線1181)

キッズチャレンジ きのこ狩りへ行こう!

参加無料

秋の山は、きのこや木の実などの自然の産物でいっぱい。さあ、きのこを採りに出かけよう! きのこの種類を覚えて、調理して、食べて...川岸の山の秋をたくさん楽しもう!

日時...10月4日(日) 午前7時30分 川岸公民館に集合
 (雨天の場合は集合してから決定)

※ 終了時刻は、午後1時くらいを予定しています。

対象...小学生および中学生(保護者の参加もOK)

定員...15名(定員になり次第締め切り)

参加費...無料(保険料1人100円)

講師...川岸のきのこ採り名人 鈴木 通夫さん

持ち物...筆記用具、おにぎり、水筒、袋、軍手

動きやすく、汚れてもいい服装で。

申込み...川岸公民館窓口、または電話でお申し込みください。



申込み・問合せ●川岸公民館 ☎23-2200

いきいきママのヘルシー講座

「いきいきママのヘルシー講座」は、小さな子どもがいるお母さんの、健康づくりのための教室です。育児から少し離れてリフレッシュし、心も身体も元気になりませんか?



日程	内容
10月9日(金) 午前10時~正午	オリエンテーション/体組成測定/簡易健康診断(血圧・尿検査)/出産による身体の変化/産後のエクササイズ
10月15日(木) 午前10時~正午	口腔内チェック/歯のはなし/調理実習「野菜たっぷりスープ」
11月2日(月) 午前10時~正午	ストレスチェック ~こころの健康~ アロママッサージ&ストレッチ de リラックス
11月13日(金) 午前10時~正午	育児って大変? 育児って楽しい? (心理相談の先生によるアドバイス) グループワーク ~ママの声・ママの気持ち~

対象...1歳未満の子ども(H20年10月1日以降生まれ)のいるお母さん ※以前この講座に参加した人はご遠慮ください。

場所...市保健センター

定員...30名(定員になり次第締め切り)

参加費...3,000円(調理実習材料費など)

申込み...9月2日(水)~18日(金)

電話または健康推進課窓口にてお申し込みください。

★託児つき!(無料)

子どもさんと一緒に参加できます。幼児(兄、姉)の託児もできます。

申込み・問合せ●健康推進課(内線1184)

キッズクラブ ヘンプ&レザーでアクセサリを作ってみよう

ヘンプとは麻の一種でクワ科の一年草である大麻のことです。

回	期日	アクセサリの種類
1回目	10月11日(日)	ミサンガ
2回目	10月18日(日)	携帯用ストラップ
3回目	10月25日(日)	ネックレス
4回目	11月8日(日)	プレスレット
5回目	11月22日(日)	自由選択



時間...午前10時~11時30分

場所...イルプラザ・カルチャーセンター

対象...小学4年生~中学生

定員...20名(定員になり次第締め切り)

参加費...無料 材料費...1,000円 持ち物...ハサミ

申込み...9月18日(金)午後5時~ 窓口・電話にて受付
 (受付初日は窓口のみ)

参加無料

● 申込み・問合せ ●

イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

諏訪広域防災講演会 災害に強い地域を築く 処方箋

地震、ゲリラ的集中豪雨など自然災害が多発しています。災害に強い地域社会を築くにはどうすればよいか考えてみませんか。

日時…9月19日(土) 午後2時～
場所…下諏訪文化センター(大ホール)
講師…群馬大学大学院工学研究科
教授 片田 敏孝 先生



受講無料

問合せ●危機管理室(内線1591)

9月10日は「下水道の日」です!

市の公共下水道の普及率は99%を超え、生活になくってはならない施設です。下水は下水道管やポンプを経由して処理場へ運ばれますが、不注意から管やポンプが詰まると処理できなくなります。下水道施設はルールを守り適正な使用をお願いします。

- ★水洗トイレでは必ず水に溶ける紙を使いましょう。
- ★台所の残飯は、必ず三角コーナーや網目袋などで受けましょう。
- ★浴室・洗面所では、髪の毛を流さないように網目皿をつけましょう。
- ★合成洗剤(塩素系・酸性・無リンを含めて)の使用量を少なめにしましょう。
- ★次のものは絶対に流さないようにしましょう。
 - たばこの吸いがら、衛生用品、食用油(天ぷら油)
 - 危険物(石油、ガソリン、シンナーなど)

下水道施設の無料診断

水道課では、岡谷市水道事業協同組合と共同による宅内下水道施設の無料診断を行います。希望する人はお気軽にお申し込みください。

対象世帯…65歳以上で1人暮らし、または障害のある1人暮らしの世帯
申込期間…9月1日(火)～8日(火)(土日は除く) ※20世帯で締め切り
実施日…9月14日(月)(当日は立会いをお願いします)

申込み●水道課(内線1412)

「家庭ごみ等有料化」を 実施します(予定)。

(議案を9月議会に上程します)

来年4月から、「家庭ごみ等有料化」が実施される予定です。

対象となるのは、「燃えるごみ袋」と「燃えないごみ袋」で、現在の袋代のみの負担から、手数料が含まれた袋代の負担に変わります。資源物は今まで通り袋代のみの負担です。



来年4月から その他プラスチックの 分別開始予定です。

プラスチック製容器包装の識別マークがついているものを基本としますが、識別マークがなくても、対象であるものは収集します。

- ◎キレイに洗浄して出すことが基本です。
- ◎その他プラスチック指定袋で収集予定です。



今月のサンデーリサイクルデー(資源物回収日)は、9月27日(日)午後1時～3時に、西友岡谷北店・南店の駐車場でいきます。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!
9月の基本目標
美しさと
潤いのある
まちづくり

経済性、利便性の追求だけでなく、環境に十分配慮した快適で潤いのあるまちづくりに努めます。

市民のみなさんは…

- 犬のふんは飼い主が必ず始末し、野良猫には、むやみにえさをあげません。
- 空き缶・タバコの吸い殻など、ポイ捨てはしません。

まず自分
岡谷の町を美しく

平成20年度
長地小6年2組作

切り絵:日達れんげさん

- 公園や行楽地では、ごみを持ち帰ります。
 - 事業者のみなさんは…
 - 廃棄物は許可を受けた業者で適正に処分し、不法投棄は絶対にしません。
 - 事業所周辺の美化活動を行うとともに、地域の清掃美化活動に協力します。
 - 工場など敷地の緑化を推進します。
- ごみの自家処理(野焼き)は法律で禁止されています。少量の落ち葉たき(ビニールや紙くずは禁止)や農家での稲わら焼却などは例外として認められています。これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

問合せ●環境課 ☎2217040