

成人学校

申込み…各公民館窓口か、電話でお申込みください。※定員になり次第締め切ります。

湊公民館

もっと知ろう！ワイン講座

知っているようで意外と知らないワインのこと、学んでみませんか。ワインに合うおつまみも紹介。11月解禁のボジョレーヌーボーについても一緒に学びましょう。

期間…11月27日、12月4日、11日、18日 毎週土曜日(全4回)

時間…午後7時～9時

定員…20名

講師…ワインアドバイザー

小池 美智子先生

受講料…1,000円

持ち物…筆記用具

材料費…2,000円～(4回分)

※試飲もあります。飲酒運転は絶対にしないでください。



申込み…11月4日(木) 午前8時30分～12日(金) 午後5時30分

申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

湊公民館

好茶同好会公開講座

学習グループ「好茶同好会」の公開講座です。中国茶の香りと味わいに癒されてみませんか？4～5種類のお茶やお茶請けをいただきながら、専用の茶器や道具で中国茶のいれ方を学びます。

期間…11月26日(金)、12月10日(金) (全2回)

時間…午後7時～9時

定員…20名

講師…中国茶教室「好茶工房」主宰

林 圭子先生(中国政府認定 茶芸師)

受講料…1回 200円

持ち物…筆記用具

材料費…1,600円(2回分)

長地公民館

☆心もカラダも癒す☆ アロマテラピー入門講座

植物がもたらす香りによって心とカラダを癒やす、芳香療法「アロマセラピー」は、大人気のヒーリングセラピーの1つです。今回は生活に取り入れる入門講座を開催します。

期日…11月18日～12月16日の毎週木曜日 全5回

時間…午後7時～9時

定員…20名

講師…アロマテラピーインストラクター

土橋 なおみ先生

受講料…1,000円

材料代…5,000円程度

申込み…11月11日(木)

午前8時30分～



● 申込み・問合せ ●

長地公民館 ☎27-8080

岡谷市青年学級受講生募集

(金曜倶楽部・きんくら)

仲間を作り、身体を動かし、頭をひねる
～新しい自分…探しませんか？～

対象…市内在住または在勤の、おおむね20～30歳代の独身の人

活動日時…基本的に毎週金曜日の午後7時30分～9時

会場…イルプラザ・カルチャーセンターほか

定員…40名

受講料…無料(講座によっては実費)

申込み…窓口へ直接、または電話にて随時受付

※詳しくはおたずねください。

※講師の都合などにより予定が変更になる場合があります。



★★ 説明会があります ★★

日時…11月5日(金) 午後7時30分～

会場…カルチャーセンター 第7研修室

日程	内容
11月 5日(金)	後期説明会
11月12日(金)	NEXCO中日本 高速道路講座
11月19日(金)	陶芸家への道? 1
11月26日(金)	こんにやくを作ってみよう
12月 3日(金)	これであなたもアマチュアカメラマン
12月10日(金)	冬の室内スポーツ
12月17日(金)	陶芸家への道? 2
12月24日(金)	メンバーによるメンバーのための講座 料理編
12月31日(日)	お休み
1月 7日(金)	新年会
1月14日(金)	陶芸家への道? 2.5
1月21日(金)	未定
1月28日(金)	冬合宿準備
1月29日(土)・30日(日)	冬合宿
2月 4日(金)	創作太巻き寿司
2月11日(金)	来年度編成会議①
2月18日(金)	外出企画(予定)
2月25日(金)	来年度編成会議②
3月 4日(金)	スイーツデコでデコレーション
3月11日(金)	閉講式

問合せ・申込み●岡谷市青年学級(イルプラザ・カルチャーセンター内) ☎24-8401

ご存知ですか？“コミュニティビジネス”

「コミュニティビジネス」とは、地域興しや地域を活性化させるための活動を行い対価を得る、新たなビジネススタイルです。

自分で始めてみたい人、地域活動に貢献したい人、ぜひご参加ください。

申込み…テクノプラザおかやへ電話またはFAX（住所・氏名・連絡先明記）で申し込んでください。

受講無料

■セミナー 各地で実践されているコミュニティビジネス。まずは知ってみませんか!?

日程	時間	場所	定員	内容
11月17日(水)	午後6時～8時30分	テクノプラザおかや	50名	演題：地域を元気にするコミュニティビジネス

■講座 自分の“想い”を実践するには？ 同じ“想い”を持った仲間づくりにも!

日程	時間	場所	定員	内容
第1回目 11月24日(水)	午後1時～4時	岡谷市勤労会館 (田中小学校南側)	20名	・「コミュニティビジネス」とは何か?
第2回目 12月1日(水)				・起業までのステップを学ぶ
第2回目 12月8日(水)				・事業計画と資金調達

問合せ●テクノプラザおかや ☎21-7000 FAX21-7001

離転職者対象 就職説明会 in 岡谷

期日…11月19日(金)

場所…テクノプラザおかや

時間…午後1時～4時(受付：午後0時30分～3時)

入場無料

企業経営者や人事担当者に直接PRできる絶好の機会です! 求職中のみなさん、この機会をぜひご利用ください。20事業所参加(予定)による個別面談形式です。専門のキャリアコンサルタントが就職相談に応じる「ミニジョブカフェ」も開設します!

申込み・問合せ●テクノプラザおかや
☎21-7000 FAX 21-7001

クリスマス親子講座

親子で作る小さなクリスマスツリー

日時…12月12日(日) 午前10時～正午

場所…イルプラザ・カルチャーセンター第7研修室

定員…親子15組

参加費…受講料：1人200円 材料費：1組1,400円

持ち物…筆記用具、はさみ、作品を入れる袋か箱

講師…アトリエひまわり 亀割 成美 先生

申込み…11月18日(木) 午後5時～受付開始(先着順)。受講料・材料費を添えてイルプラザ・カルチャーセンター窓口または電話でお申し込みください(受付初日は電話申し込みができません)。



問合せ・申込み●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

長地公民館 生活講座

本場韓国キムチを漬けてみよう!



日本の食卓でもすっかりおなじみの「キムチ」ですが、自分で漬ける人は多くありません。今回は本場韓国のキムチの漬付け方を伝授。2回目はキムチを使った韓国料理を作ります。

期日…11月10日(水)「韓国流キムチの漬付け方講座」

11月17日(水)「キムチを使った韓国料理講座」

時間…午後1時～3時 定員…15名

講師…韓国料理研究家 張 琴順 先生

持ち物…エプロン、三角巾、ビニール袋(キムチ持ち帰り用)

受講料…400円 材料代…800円×2回

申込み…11月8日(月) 午前8時30分～ 電話・FAXまたは直接窓口で受付

問合せ●長地公民館 ☎27-8080 FAX26-1317

絵手紙年賀状を描いてみよう!

どこか懐かしくて温かい手作りの絵手紙年賀状を出してみませんか? 昨年もTV局による取材を受けた、大好評の「絵手紙年賀状」講座を開催します。ワイワイ楽しみながら制作するアットホームな講座です。

期日…12月6日(月)・7日(火) 全2回

時間…午後1時～3時 定員…15名

講師…諏訪クリエイティブ 牛山 婦美子(仙草) 先生

持ち物…絵の具セット、水入れ(空きびんなど)、筆記用具、はがき(必要枚数)、習字用の筆

受講料…400円

申込み…11月22日(月) 午前8時30分～ 電話・FAXまたは直接窓口で受付



第2次岡谷市環境基本計画の推進

11月の基本目標

みんなが環境保全に

参加するまち

岡谷市の環境保全を推進するためには、市民・事業者・行政が一体となって自主的・積極的な取り組みが必要になります。



わたしたちの行動

- 一人ひとりが環境問題に関心を持ち、より良い環境活動をしましょう。
- 家庭で環境問題を話題にし、環境に配慮した行動を習慣付けましょう。

事業者のみなさんの行動

- 職員や従業員の環境保全への意識向上のための教育を推進しましょう。
- 販売商品のリサイクル方法の情報提供や、PR活動に努めましょう。

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(ピ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。

チップの無料配布を行います(予約制)

期日…11月18日(木)~20日(土)
 時間…午後2時~3時
 配布場所…岡谷市清掃工場
 配布人数…30名 ※岡谷市民のみ
 予約…11月8日(月) 午前8時30分から電話でのみ受付。
 申込み…市清掃工場 ☎22-7040
 ※1世帯で45リットル以下の袋5袋までとし、袋詰めは個人で行ってください。
 ※袋、軍手、スコップなどは各自持参してください。
 ※今年配布を受けた人はご遠慮ください。

生ごみ減量大作戦! 講習会

ダンボールコンポストで生ごみを堆肥に!!

身近な材料“ダンボール箱”を使って生ごみを堆肥に大変身! お金をかけずに気軽に取り組み、しかも臭わないのが特徴の、生ごみ自家処理の講習会です。



日時…11月11日(木) 午後2時~3時15分
 会場…岡谷市役所6階 605号室
 定員…20名 講師…四葉会(JA信州諏訪女性部)
 持ち物…みかん箱ほどのダンボール箱1つ、新聞紙(大)1日分、カッター、布ガムテープ
 応募期間…11月4日(木)~10日(水) 電話にて受付
 ◎生ごみを加え続けて約3か月で堆肥の完成です。
 ※詳細や不明点は、お問い合わせください。

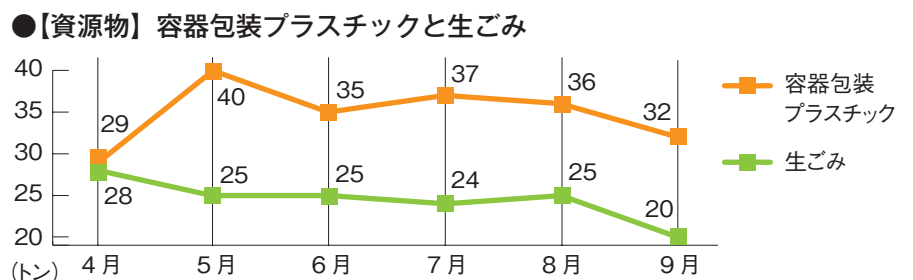
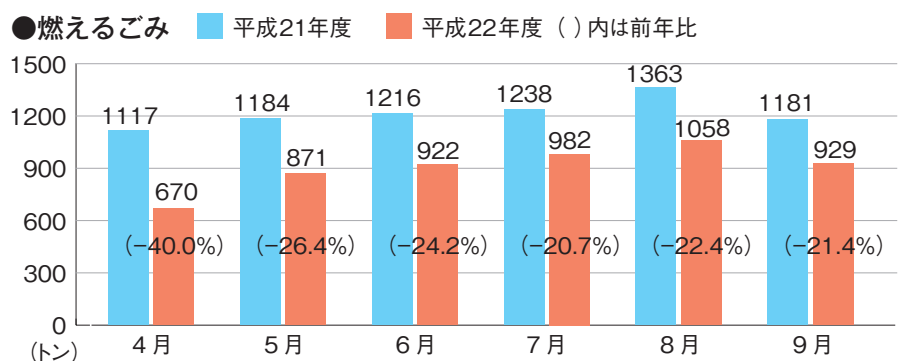
活の泉

ごみの排出量の推移

日ごろのごみ出し状況や、右のグラフからも、「ごみの発生抑制」と「資源化」に対する多くの市民の皆さんの努力をうかがうことができます。

一方、有料の「燃えないごみ」には、違反が多くありました。

- 証紙シールの貼付がない
 - 家電製品や、資源物となる金属の混入
- 出す機会の少ない「燃えないごみ」ですが、出し方のルールをもう一度確認しましょう。



このページの申込み・問合せ ● 環境課 ☎22-7040

日ごろの健康づくりや疾病予防にご活用ください 岡谷市民病院の「よりあい講座」

岡谷市民病院では、市民や地域のみなさんにより身近な病院として知ってもらおうとともに、日ごろの健康づくりや疾病予防に役立ててもらおうと、地域へ出向き「よりあい講座」を開催しています。

講師は、医師をはじめ看護師、薬剤師、臨床検査技師、理学・作業療法士など、病院職員が担当します。大いにご活用ください。

対象者…市内および周辺地域のみなさん

(グループでの受講となります)

講座内容…生活習慣病の予防・メタボリックシンドローム・糖尿病・ガン・高血圧症・心臓病・たばこによる肺の病気・関節リュウマチ・子供の病気・更年期障害・薬のはなし・新しい岡谷市民病院について・最近の医療問題など

※詳しい講座内容については、岡谷市民病院ホームページをご覧ください。また、地域医療連携室へお問い合わせください。上記の講座内容以外についても検討します。

開催日・時間…原則として平日(月～金) 1時間程度

※講師費用は無料です。ただし会場の手配などは依頼者をお願いします。

申込み・問合せ ● 市立岡谷病院 地域医療連携室
☎23-8003 (直通) ・ ☎23-8000 (内線2085)

介護予防講演会

「ボケ」たっぴいらいー おたがいさまで

家族・地域で支えよう・防ごう・認知症

認知症への正しい理解と予防について、家族や地域で、何に気をつけ、どう対応したらいいか考えます。事前の申込みは不要です。お気軽に当日会場にお越しください。

日時…11月20日(土)

午後1時30分～3時(1時間開場)

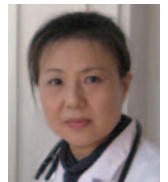
場所…諏訪湖ハイツ 大会議室

講師…岡谷市民病院 神経内科

立花 直子 医師

講師経歴

諏訪市出身。2005年より岡谷病院勤務。専門は内科・神経内科。



参加無料

問合せ ● 岡谷市地域包括支援センター
(介護福祉課内 内線1277)

インフルエンザ予防接種のおしらせ

予防接種をすることによりインフルエンザの発症を抑え
また発症時の症状を軽減することができます

1歳～64歳のみなさん

※1歳未満については、保護者が有益性とリスクを十分に考慮し、強く希望する場合は接種できます。

接種料金…各医療機関ごと異なります。接種時に現金でお支払いください。

高齢者のみなさん

① 65歳以上で接種を希望する人
(接種日に65歳の誕生日を迎えていること)

② 60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器に法に定める重い障害がある人で接種を希望する人

自己負担金…1,000円

接種期間…平成23年3月31日まで

接種方法…希望する医療機関に電話などで必ず事前に予約をして、接種してください。

※生活保護・市民税非課税世帯の人は無料となります。無料券を市で発行しますので、**印鑑**をご持参のうえ、**必ず事前に**健康推進課まで申請してください。

問合せ ● 健康推進課 (内線1181～1183)

「骨粗しょう症」をテーマに 市民健康教室を開催します

骨がもろくなってしまう「骨粗しょう症」は、女性に多い病気の1つです。

骨を強くするにはカルシウムの摂取が有効、ということはよく知られていますが、ではカルシウムを上手に取るには、何をどんなふうに食べればいいのか。この機会に一緒に勉強していきましょう。

骨密度測定で骨の健康状態も調べます。

日時…11月11日(木)

午後1時30分～3時30分

会場…市立岡谷病院 4階講堂

講師…西村 梓 管理栄養士

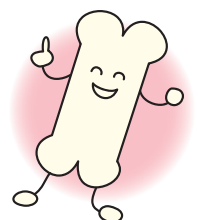
持ち物…筆記用具・メモ用紙

※地域のみなさんと一緒に

学習したいと思います。

お気軽にお出かけください。

参加
無料



申込み・問合せ ● 市立岡谷病院 地域医療連携室
☎23-8003 (直通) ・ ☎23-8000 (内線2085)