

平成22年度 いちい学級

高齢者のみなさんが、楽しく学びあいながら仲間作りの輪を広げ、健康で生きがいのある日々を過ごせるよう支援します。

対象…市内在住の概ね60歳以上の人 時間…カルチャーセンター：午前10時～11時30分、3公民館：午後1時30分～3時

受講料…無料(材料費などは自己負担)、傷害保険料 1人300円(任意)

申込み…5月14日(金)～ ※定員になり次第締め切ります。詳しくは、各会場へお問い合わせください。

カルチャーセンター(定員90名)		湊公民館(定員45名)		川岸公民館(定員50名)		長地公民館(定員70名)	
期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)	期 日	テーマ・内容(講師)
5/27 (木)	開講式 心に太陽 くちびるに歌 (行田敏一)	6/11 (金)	開講式 交通安全と運転能力の変化に ついて(岡谷自動車学校)	6/4 (金)	開講式 心に太陽 くちびるに歌 (行田敏一)	5/28 (金)	開講式 一緒に音楽を楽しみましょう (進藤久美子)
6/3 (木)	ヒマラヤ山岳隊長の話 (藤松太一)	6/18 (金)	楽しい体づくり (深澤由子)	6/11 (金)	のびのび真向法 ～いきいきと健康に～ (深澤由子)	6/4 (金)	地元企業を見学しましょう (京セラ岡谷工場 担当)
6/17 (木)	健康体操 (深澤由子)	6/25 (金)	草花の育て方 (中谷 豊)	6/25 (金)	地域交流 ～川岸小学校音楽会見学～ (川岸小学校 校長)	6/11 (金)	草花の育て方・寄せ植えを 楽しむ (中谷 豊)
6/24 (木)	絵てがみ (今井芳文)	7/2 (金)	御柱人形を作ろう (蚕糸博物館 職員)	7/2 (金)	写真探訪 ～魅惑の世界を訪ねて～ (鮎澤 毅)	6/18 (金)	文化財・寺社巡り、 碑文を読む (長地公民館職員)
7/8 (木)		7/9 (金)	万葉集の世界 (井上わかかな)	7/9 (金)	地域文学史① ～小説家 平林たい子と諏訪～ (市川一雄)	6/25 (金)	ヘルシーな料理を作って 味わいましょう (市健康推進課 栄養士)
7/15 (木)	リーダー研修 ～団体指導の技術～ (大月一夫)	7/16 (金)	振り込め詐欺の手法と対応策 ～被害にあわないためには～ (岡谷警察署 署員)	7/23 (金)	地域文学史② ～小説家 藤森と諏訪～ (市川一雄)	7/2 (金)	出前講座 ～医療・脳梗塞と脳出血予防～ (岡谷病院 医師)
7/22 (木)	ニュースポーツを楽しもう (市スポーツ振興課 職員)	7/23 (金)	出張講座・おもしろ美術講座 ～信州の画家たち～ (長野県信濃美術館 学芸員)	8/20 (金)	身近な大自然 ～霧ヶ峰のいま 環境を考える～ (長野県自然保護センター 職員)	7/9 (金)	長地つ子と交流しましょ ～授業参観と交流活動～ (長地小学校 校長)
8/26 (木)	音楽を楽しむ トランペット・ピアノ (小口悌司・小口悦子)	7/30 (金)	ニュースポーツを楽しもう (市スポーツ振興課 職員)	8/27 (金)	旅へでかけよう ～シニア世代の旅行術～ (藤原正夫)	7/16 (金)	写真に魅せられて ～白鳥・白川郷の世界～ (鮎澤 毅)
9/2 (木)	琵琶湖周航の歌 ～小口太郎の生い立ち～ (浜 善信)	9/3 (金)	一緒に音楽を楽しもう (進藤久美子)	9/10 (金)	健康料理講座 ～夏疲れを癒す一品～ (市健康推進課 栄養士)	7/23 (金)	武井武雄作品を 鑑賞しましょう (イルフ童画館 学芸員)
9/9 (木)	現地学習 ～歴史から郷土を学ぶ～ (田中泰治)	9/10 (金)	きのこの見分け方 (矢沢 博)	9/24 (金)	出張講座・おもしろ美術講座 ～信州の風景画～ (長野県信濃美術館 学芸員)	7/30 (金)	万葉集を読む (井上わかかな)
9/16 (木)	俳句を学ぶ (中澤康人)	9/17 (金)	地域福祉の推進 ～皆が支えあう地域社会を目指して～ (市社会福祉課 職員)	10/1 (金)	バスハイク (カルチャー・湊・川岸 3館合同) (目的地はアンケートにより決定)	9/3 (金)	絵手紙を描く (牛山婦美子)
10/1 (金)	バスハイク (カルチャー・湊・川岸 3館合同) (目的地はアンケートにより決定)	9/24 (金)	野菜と健康 (坂本秀樹)	10/22 (金)	ニュースポーツを楽しもう (市スポーツ振興課 職員)	9/10 (金)	箏(こと)を聴く (小島真理)
10/7 (木)	押し花の年賀状を作ろう ～思い出づくり～ (武井嘉恵子)	10/1 (金)	バスハイク (カルチャー・湊・川岸 3館合同)	10/29 (金)	似顔絵に挑戦 (松田弘三)	9/17 (金)	バスハイク (目的地はアンケートにより決定)
10/14 (木)	出前講座 ～岩波茂雄の人生と業績～ (田村 健)	10/8 (金)	楽しい演奏で心を和やかに (六和会)	11/5 (金)	川岸いちい寄席 ～落語を楽しもう～ 小平晴勇	9/24 (金)	ニュースポーツを楽しもう (市スポーツ振興課 職員)
10/21 (木)	出張講座・おもしろ美術講座 ～信州の画家たち～ (長野県信濃美術館 学芸員)	10/15 (金)	押し花のカレンダーを作ろう ～思い出づくり～ (武井嘉恵子)	11/19 (金)	押し花のカレンダーを作ろう ～思い出づくり～ (武井嘉恵子)	10/1 (金)	高齢化社会を生き抜くコツ (岩波昭賢 住職)
11/4 (木)	俳句添削鑑賞 (中澤康人) 閉講式	10/22 (金)	閉講式・反省会	11/26 (金)	閉講式 茶話会 受講生のおはなし	10/8 (金)	閉講式・反省会

山梨学院ともまなび講座 [4館共通] 6月12日、7月17日、9月11日、10月16日、11月20日 いずれも土曜日 午後1時30分～3時

問合せ・申込み ● イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401・湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

・・・平成22年度 輝く子育て支援学級(春期講座) 託児あります ・・・

乳幼児に豊かな心とたくましさを持たせる子育てについて、不安や悩みを解消したいみなさん、仲間との交流を持ちませんか？

対象…市内在住の乳幼児(0～3歳児)の保護者

時間…午前10時～11時30分

受講料…無料(材料費などは自己負担)。傷害保険料1人160円(親子2人の場合は320円保険料がかかります)

申込み…5月12日(水) 午前10時～正午までカルチャーセンターで一括受付。その後は各館でも受け付けますが、1人1公民館への申し込みとします。(受付初日の電話申込みはできません。定員になり次第締切。) ※詳しくは各会場へ。

カルチャーセンター(定員30名)		湊公民館(定員20名)		川岸公民館(定員20名)		長地公民館(定員25名)	
期日	テーマ・内容(講師)	期日	テーマ・内容(講師)	期日	テーマ・内容(講師)	期日	テーマ・内容(講師)
5/28(金)	開講式 オリエンテーション 子育て座談会 パート①	5/26(水)	開講式 オリエンテーション 育児座談会	6/2(水)	開講式 オリエンテーション 交流会	6/1(火)	開講式 オリエンテーション 子育て座談会①
6/4(金)	子育て座談会 パート② ～乳幼児期に大切にしたいこと～ (私立保育園長・教育顧問)	6/2(水)	親と子のきずなについて (松澤弥栄)	6/9(水)	子育て座談会 ～育児の不安・悩みを持ち寄って～ (保育園長・保育士)	6/8(火)	自然の中で遊ぼう ～諏訪湖一周遊覧or やまびこ公園～
6/11(金)	親と子のきずなについて (松澤弥栄)	6/9(水)	保育園見学 ～みなと保育園～	6/16(水)	父母の真の愛情とは ～子どもにそそぐ愛～ (市社会福祉課 職員)	6/15(火)	夢の世界を楽しむ パネルシアターと読み聞かせ (小松令子)
6/25(金)	野菜と健康 (坂本秀樹)	6/16(水)	子どもの病気 乳幼児期の歯磨き (市健康推進課 歯科衛生士)	6/23(水)	実践! 心を育てる読み聞かせ (市図書館 職員)	6/22(火)	子育て座談会② (長地・横川保育園長)
7/2(金)	自然での遊び ～やまびこ公園～ 予備日7/9	6/23(水)	自然での遊び ～やまびこ公園～ 予備日6/30	6/30(水)	親子でリトミック ～思いつき楽しく～ (伊藤和歌子)	6/29(火)	親と子のきずなについて (松澤弥栄)
7/16(金)	おいしい! ママのおやつ作り ～手作りおやつレシピ～ (市健康推進課 栄養士)	7/7(水)	親子の紙工作 ～七夕飾りをつくってみよう～ (市こども課こどものくに 保育士)	7/7(水)	子育てママの自分磨き ～カラダのなかからきれいを磨こう～ (進藤久美)	7/6(火)	食の安全と栄養 (市健康推進課 栄養士)
7/23(金)	親子でリトミック ～思いつき楽しく～ (伊藤和歌子)	7/14(水)	歌とリズムあそび ～親子で楽しいリトミック～ (濱 美恵子)	7/14(水)	自然での遊び ～やまびこ公園～ 予備日7/21	7/13(火)	歌とリズムあそび ～親子で楽しいリトミック～ (濱 美恵子)
7/30(金)	エアロビクス (上條宏栄) 閉講式	7/21(水)	子どものおやつ作り (市健康推進課 栄養士) 閉講式・反省会	7/28(水)	カンタンに作れる! 手作りおやつ (市健康推進課 栄養士) 閉講式	7/20(火)	子どものおやつ作り (市健康推進課 栄養士) 閉講式・反省会
11月12日(金) [4館共通] 希望者による「乳幼児のための応急手当講座」							

問合せ・申込み●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401・湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

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？

対象者…1歳未満の子ども(H21年6月4日以降生まれ)のいるお母さん

※以前、この講座に参加したことのある人はご遠慮ください。

会場…市保健センター、こどものくに

定員…30名

参加費…2,000円(調理実習材料費など)

申込み…5月6日(木)～21日(金)までに電話または健康推進課窓口にてお申し込みください。(定員になり次第締め切ります)



日程	内容
6月4日(金) 午前10時～正午	オリエンテーション 簡易健康診断(血圧・尿検査・体脂肪測定) 体を動かそう! 産後ママのためのエアロビクス
6月15日(火) 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」
6月21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
6月30日(水) 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～
7月13日(火) 午前10時～正午	「こどものくに」で遊ぼう! こどものくにの紹介 こどもとふれあおう! ベビーマッサージ

1回目～4回目は託児つき!(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。

問合せ・申込み●健康推進課(内線1184・1193)

## イルフプラザ・カルチャーセンター&公民館合同講座 **ステップアップ！ 学びのセミナー**

開催日	会場	内容(講師)
6月9日(水)	湊公民館 【くらし】 知って得する くらしの知識	今年度から変わりました！ゴミの分別と減量について (環境課職員)
6月16日(水)		掃除のコツを学びましょう!! (矢崎晴美)
6月23日(水)		これであなたも片付け上手! 収納術入門 (宮島万輝代)
6月30日(水)		マネープランと資産運用 (片山邦彦)
7月7日(水)	川岸公民館 【癒しと健康】 体の内外から 健康へ アプローチ	カラダのなかから健康に。リンパセラピーを体験してみよう! (荒井利恵)
7月14日(水)		Let'sエクササイズ! 健康ストレッチとピラティス (ラヴィフィットネス)
7月21日(水)		美容・健康・長生き アロエペラを育ててみよう! (小平安男)
7月28日(水)		

開催日	会場	内容(講師)
8月4日(水) 11日(水)	長地公民館 【モノづくり】 夏の思い出に 素敵なオリジナル 作品を作りましょう!	夏にピッタリ! オリジナルピーズアクセサリーを作りましょう♪ (立石智保子)
8月18日(水)		好きなシールを貼ってオリジナルティーカップを作っちゃおう♪ (加々見嘉奈子)
8月25日(水)	カルチャー センター 【文学】 郷土の歴史・ 文化などを 訪ねて	お気に入りの曲を手作りオルゴールで聴いてみよう♪ (奏鳴館 職員)
9月1日(水)		文化財・産業遺産とは? ~地域に存在する文化財~ (文化財担当職員)
9月8日(水)		製糸のまち岡谷 なぜ製糸は栄えた? (蚕糸博物館 学芸員)
9月15日(水)		岡谷の歴史・文学碑文を学ぶ (浜 善信)
9月22日(水)		郷土岡谷に伝わる唄と踊り (横内達夫)
9月29日(水)		小説家 新田次郎と諏訪 (市川一雄)

**対象者**…市内在住・在勤で16歳以上の人(学生を除く)

**時間**…午後7時~9時 **定員**…30名(多数の場合は抽選)

**受講料**…無料(材料費は実費負担あり)

**申込方法**…5月10日(月)~24日(月)の間、カルチャーセンターおよび各公民館で受付。(受付初日の電話申し込みはできません)

※原則として全ての講座へご参加いただきますが、各館のみの参加も可能です。

問合せ・申込み●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

湊公民館 ☎22-2300・川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

### 岡谷市青年学級 (金曜倶楽部・きんくら) 受講生募集



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、  
概ね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**…イルフプラザ・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**…5月14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
5月21日(金)	開講式&親睦会 はじめまして。こんばんは!
5月28日(金)	カラーコーディネート ~色のイメージ~
6月4日(金)	切り絵をつくろう
6月11日(金)	文集作り…仲間のことを知ろう
6月18日(金)	楽しいお菓子づくり
6月25日(金)	美味しいものマップ 調査編
7月2日(金)	面白スポーツ講座…フラボール+室内カーリング
7月9日(金)	スキンケアの基本 女性だけでなく、男性も…
7月16日(金)	メンバーによるメンバーのための面白講座 1
7月23日(金)	(未定)
7月30日(金)	ボクササイズでストレス発散?
8月6日(金)	ポットラックパーティでおしゃべりしよう
8月20日(金)	煎茶 ~冷たいお茶を飲みませんか~
8月27日(金)	キャンプ準備
8月28日(土)・29日(日)	夏キャンプ 今年はどこへ行く?
9月3日(金)	みんなでテニス 実践だよ
9月10日(金)	後期編成会議
9月17日(金)	メンバーによるメンバーのための面白講座 2
9月24日(金)	生活習慣病について
10月1日(金)	映画の日なので映画鑑賞
10月8日(金)	生活に使える折り紙講座
10月15日(金)	発泡入浴剤でリラックス…バスボム作り
10月22日(金)	作品展準備
10月29日(金)	作品展

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



「もっと野菜を食べよう！運動」

おいしく食べてヘルスアップ教室

旬の野菜を楽しく食べて、健康家族



10年、20年後の健康に自信はありますか？ いつまでも健康で過ごすために、食生活を見直してみましょ。男性も歓迎です。健康と料理に興味のある人、お待ちしております。

時間…午前9時30分～午後1時

場所…岡谷市保健センター

対象…19歳以上の市民30名(定員を超えた場合は、初めての人を優先)

持ち物…エプロン・三角巾・筆記用具・電卓

参加費…2,500円(調理実習費) ※1回目に集金します。

託児あり

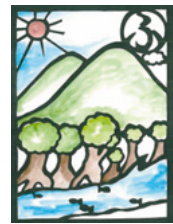
申込み・問合せ ● 健康推進課 (内線1182)

日程	内容
6月24日 (木)	「メタボリックシンドローム～生活習慣病について～」 食生活を見直そう！野菜を食べてバランスのよい食事をしよう！ 《調理実習》野菜たっぷり料理
7月29日 (木)	「健康、減る脂一計画～血液をサラサラにする工夫～」 コレステロール、中性脂肪ってなあに？ 《調理実習》減る脂一料理
8月26日 (木)	「よい歯で、よくかみ、よい体～歯と体の関係～」 意外と知らない!? 健康な歯と体の関係 かむ回数を増やす調理の工夫 《調理実習》かめかめクッキング
9月30日 (木)	「もっと体を動かそう!!」 日常生活のなかでできる運動、ウォーキングのすすめ 《調理実習》カルシウムたっぷり骨太料理
10月28日 (木)	「我が家は濃い味派？それとも薄味派？～塩分と体の関係～」 味噌汁塩分測定 《調理実習》適切な塩分おいしい食事

第2次岡谷市環境基本計画の推進

5月の基本目標

豊かな自然とふれあおう



おやか環境かるた  
ふるさとの自然はみんなで守ろうよ

豊かな自然に恵まれた岡谷市。山地や丘陵、諏訪湖の風景は、わたしたちの生活に潤いと安らぎをあたえてくれます。大切な自然や地下水を守るため、緑や農地を大切にしましょう。

わたしたちの行動

- 鳥や虫、魚が住んでいる緑や水辺を大切にしましょう。
  - 水は貴重な資源であることを認識し、節水、有効利用などを心がけましょう。
  - 自然とのふれあいの場や、環境に関する学習会に積極的に参加しましょう。
- 事業者のみさんの行動**
- 敷地内の自然環境の保全に配慮するとともに、周辺との調和を図り、可能な限り緑地を維持しましょう。
  - 水道水は節水し、事業に使用した水は適切な排水処理と再利用をしましょう。

ごみの野外焼却(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。

緑のカーテンで地球を冷やそう!

緑のカーテンで夏の強い日差しをさえぎって、部屋のなかを涼しくしよう。電気を使わず、光合成で二酸化炭素を吸収するので地球温暖化の防止に!



- 冷気ではなく、自然の力で気温の上昇を防ぐので、体にやさしい。
- 電気を使わず、植物の光合成の作用によって、地球温暖化の防止に。
- 花を楽しんだり、実のなる植物は収穫して、おいしく食べよう。

★「〇〇さんの家に・△△町に」など、まちで見かけた緑のカーテン情報も募集中!

※詳細はお問い合わせください。

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、気軽に生ごみの自家処理に取り組みます。

日時…①5月11日(火) 午後7時～8時 ②5月27日(木) 午後1時30分～2時30分  
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  
会場…①川岸支所 ②イルプラザ カルチャーセンター多目的ホール  
定員…各日20名  
講師…四葉会(JA信州諏訪女性部)  
応募期間…①5月6日(木)～10日(月) ②5月6日(木)～14日(金)  
電話にて受付  
※詳細や不明点は、お問い合わせください。

旧指定袋用収入証紙シールのばら売りについて

ごみの旧指定袋に貼る収入証紙シールは、通常5枚セット販売ですが、1枚単位での販売を下記の販売所で行っています。ご利用ください。

- 市役所の3支所(湊、川岸、長地)
- 市役所地下売店
- 駅前出張所

申込み・問合せ ● 環境課 ☎22-7040