

第2回 情報技術(IT)講座 好評により再開催!

初心者向け携帯&スマートフォン講座

最近の携帯電話は機能が満載。でも、じょうずに使いこなしていないかも? 便利な使い方を習得して、もっと活用しましょう。市内在住または在勤の人であれば、だれでも受講できます。

場所…イルプラザ・カルチャーセンター第7研修室

講師…NTTドコモ 長野支店スタッフ

定員…各回20名

受講料…1講座 200円

申込み…10月23日(日) 午前9時から先着順に受付。

(受付初日は窓口のみ受け付けます)

※貸出機で講習しますので、対象の携帯電話をもっていなくても受講できます。

「携帯でメールを使う」

日時…11月14日(月) 午後1時30分～3時30分

対象…携帯電話でメールを使いたい人

内容…携帯電話でメールを見る、送る ほか



「初めてのスマートフォン」

日時…11月15日(火) 午後1時30分～3時30分

対象…スマートフォンに触ってみたい人

内容…スマートフォンとは? スマートフォンに触れてみよう ほか

「便利なスマートフォン」

日時…11月21日(月) 午後7時30分～9時

対象…スマートフォンをもう少し便利に使いたい人

内容…スマートフォンでスケジュール管理 ほか

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

勤労青少年ホーム 秋の講座 受講生募集

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム

☎23-2201・24-3010

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。

申込み…10月4日(火) 午後6時30分から受付(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(電話での仮受け付けもします)。

講座名	期間	時間	定員	会場
仲間とバドミントン	10月19日～12月7日(11/23休み) [水曜・全7回]	午後7時～9時	30名	市民総合体育館
ボクシング・フィットネス	10月17日～11月28日[月曜・全7回]	午後7時30分～9時	30名	勤青ホーム体育室
楽しくヨガ	10月17日～11月28日[月曜・全7回]	午後7時～8時30分	30名	諏訪湖ハイツ
リズムエクササイズ キャンプ	10月20日～12月8日(11/3休み) [木曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム体育室
ビューティー・パワーヨガ	10月21日～12月2日[金曜・全7回]	午後7時～8時30分	25名	勤青ホーム体育室
アフリカ太鼓を楽しもう	10月26日～12月14日(11/23休み) [水曜・全7回]	午後7時30分～9時	15名	勤青ホーム音楽室
日常英会話(初級編)	10月19日～12月7日(11/23休み) [水曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム講習室
日常英会話(中級編)	10月20日～12月8日(11/3休み) [木曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム講習室
筆ペン習字	10月17日～11月28日[月曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム講習室
さわやかクッキング	10月20日～12月1日(11/3休み) [木曜・全6回]	午後7時～9時	20名	勤青ホーム調理室
楽しくおしゃべりにアートしよう	10月18日～11月15日[火曜・全5回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム講習室

湊公民館 成人学校

リフレクソロジー入門 ～足裏マッサージと健康について～

リフレクソロジーとは、たとえば足の裏を押すと内臓の調子が変わるなどの現象を、疲労回復や体調の改善などに活用する反射療法です。今回は足裏と内臓の関係、健康を維持するためにどのようにすればいいかを実技を通して学びます。

日時…11月2日・16日・30日 全3回 隔週水曜日

時間…午後7時～9時 定員…30名

対象…市内在住・在勤の16歳以上の人(学生は除く)

講師…JRECリフレクソロジスト 本橋 珠江 先生

持ち物…バスタオル、筆記用具

受講料…1,000円 材料費…500円

申込み…10月11日(火) 午前8時30分から20日(木)5時15分まで受付。受講料を添えて、公民館窓口または電話でお申し込みください(受付初日は窓口のみ)。

※定員になり次第締め切ります。



申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

仲間のページ

シルバー人材センターからのお知らせ

高齢者の知識・経験・技能が
お役に立ちます。

高齢者の就業促進にご協力ください。

高齢化社会が進む今、働く意欲に燃える元氣な高齢者が増えています。あなたの仕事や暮らしに、シルバー世代の豊かな経験と知識を役立ててみませんか。

**臨時・短期・軽易な仕事は
お任せください。**

シルバー人材センターは、公共的、公益的団体。収益を目的にしていませんので、一般より割安のうえ、安心して仕事を発注できます。

仕事の内容	
屋内外の軽作業	草取り・草刈り・清掃・工事手伝い・荷造り・農作業など
管理・環境分野	施設管理・駐車場管理・公園管理・催場見回り・守衛など
事務分野	一般事務・書類整理・浄書・宛名書き・賞状書きなど
専門的な技術分野	講座講師・編集・経理事務・自動車運転・技術支援など
技能を必要とする分野	植木の手入れ・障子やふすま張り替え・刃物研ぎなど
折衝・外交分野	集金・販売員・配達・集配・水道検針など
サービス分野	保育や家事の補助・留守番・社会活動・遺跡発掘など

【あなたもシルバーの仲間！…会員になるには？】

岡谷市に居住する60歳以上の健康な人で、今までの経験や技能を生かし、生きがいのため、健康のため、意欲的に仕事をしたいと考える人は、奇数月に開催の新入会員説明会に参加し、シルバー事業に賛同のうえ、入会手続きをしてください。

問合せ●(公社)岡谷下諏訪広域シルバー人材センター ☎23-0760 <http://www.lcv.ne.jp/~osksc/>

山梨学院ともまなび講座(全5回)

参加無料

平成23年度 基本テーマ

『ビジネスの視点から明日の地方を考える』

第4回「なぜソバ屋でうどんが出てくるのか？」

—成長戦略と多角化の基礎知識—

長く生き残っている企業の多くは、つねに進化し続けているといわれています。ビジネスに求められる「多角化戦略」、「マーケティング」…その基本を身近な事例を通してやさしく学びます。

講師…山梨学院大学 経営情報学部専任講師

黒澤 壮史 先生

日時…10月22日(土)

午後1時30分～3時30分

場所…イルフプラザ・

カルチャーセンター

【次回予定】11月19日(土)

「温州商人に学ぶビジネスモデル

—人的ネットワークを中心に—



申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

ステップアップ! 学びのセミナー 湊公民館 学習グループ共催講座

学習グループの活動を体験するチャンス。お誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。体験を希望する人は、電話で事前に連絡または講座開始時刻までに窓口で受付してください。

受講無料

●●●●ペン習字・筆ペン習字●●●●

日常生活に役立つペン習字を身につけてみませんか。

共催グループ…清遼会ペン習字湊

期日…10月11日・25日 全2回(火曜日)

時間…午後1時～2時30分

場所…講堂(11日)、学習室(25日)

講師…笠原 清子 先生

※清遼会ペン習字湊は、毎月第2・4火曜日の午後1時から活動しています。

●●●●●●●●大正琴●●●●●●●●

湊公民館では2つの大正琴グループが活動しています。幻想的な琴の音色を楽しんでみましょう。

共催グループ…すももの会・花水木の会

期日…10月4日・18日・25日 全3回(火曜日)

時間…午後7時～9時 講師…浜 茂子 先生

※すももの会は毎月第1・3火曜日の午後7時から、花水木の会は毎月第1・3土曜日の午後1時から活動しています。

申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

仲間のページ

第2次岡谷市環境基本計画の推進

10月の基本目標

美しいと潤いのあるまち

「心の豊かさ」が求められる時代になり、都市基盤整備においても、潤いやくつろぎにつながる環境づくりが求められています。

おかや環境かるた



イチイにツツジ、あじさい
カタクリは岡谷の木花

市が推進する景観保護や緑化、美化の活動は、継続性が必要です。潤いのあるまちづくりのため、市民みんなで心がけ行動しましょう。

市民のみなさん

- 植木や草花を育て、まちなみを美しくしましょう。
- 公共施設などの清掃、美化活動に参加しましょう。

● 自宅周辺の街路樹の落ち葉の片付けに協力しましょう。

事業者のみなさん

- 敷地内の緑化に努めましょう。
- まちなみに配慮し、建築物は周辺の景観に合わせましょう。
- 事業所周辺の街路樹の落ち葉の片付けに協力しましょう。

ごみの自家処理のうち、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、農家での稲わらの焼却などは例外として認められていますが、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。

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。

◎生ごみを加え続けて約3か月で堆肥の完成です。

日時…①10月13日(木) 午後2時～3時15分
②10月25日(火) 午後2時～3時15分

会場…市役所 605会議室

定員…各日30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…随時 電話にて受付

※詳細や不明点は、お問い合わせください。

※この講習会は全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金を受けて実施するものです。



秋の諏訪湖周一斉清掃

一般ごみ、空き缶、ペットボトルの回収など

日時…10月16日(日) 午前6時30分～

集合場所(4か所)…小口太郎公園(メイン会場)、体育館南側湖畔公園、県道岡谷茅野線沿い県除雪ステーション、パウワウビレッジ駐車場

※県除雪ステーションに集合する人は、湊小学校・みなと保育園駐車場をご利用ください。駐車スペースに限りがあるので、相乗りをお願いします。
※団体などで新たに参加を希望する場合は、環境課にご連絡ください。

10月は“ごみ、資源物分別強化月間”です

平成22年4月から始まった「家庭ごみ等有料化」と「容器包装プラスチック・生ごみ分別回収」は、みなさんの協力により、当初、燃えるごみ、燃えないごみの量は大幅な減量が図られました。

しかし今年度に入ってから、燃えるごみの量が前年度より増加傾向です。リサイクルできる「紙」、「容器包装プラスチック」、「生ごみ」はしっかり分別し、点検して、家庭から出る燃えるごみを減らしましょう。

市では、各地区衛生自治会のみなさんと連携し、10月1日から31日までの1か月間を“ごみ、資源物分別強化月間”と位置づけ、ごみ、資源物の分別ルール の周知とごみ減量に取り組みます。

❁❁❁「ノーマイカー通勤デー」登録事業所のご紹介 ❁❁ 参加事業所も募集中! ❁❁❁

興和工業株式会社

岡谷市田中町1-5-5 ☎23-2630



1. ノーマイカー通勤デーの取組内容

- 原則として毎週第2金曜日は公共交通機関、自転車、徒歩での通勤を実施。
- そのほかの日にも相乗りによるエコ通勤を奨励。

2. 環境保全の取組内容

- エアコンの暖房温度を20℃、冷房温度を28℃に設定。
- 井戸水を営業車両の洗車などに利用。

3. 事業所の紹介

建築・土木工事を行っています。建物の新築・リフォーム・増改築、敷地まわりの擁壁・駐車場の舗装など、見積、施工についてもお気軽にご相談ください。

このページの申込み・問合せ●環境課 ☎22-7040

環境のページ

「未知を歩こう。信州2011」 9月16日～12月31日



おもてなしの心で迎えましょう!

昨年の「信州デスティネーションキャンペーン」では、岡谷市にも多くの観光客が訪れました。訪れるみなさんに「岡谷に来てよかった」「また来てみたい」と思っただけのよう、昨年に引き続き、市民のみなさん一人ひとりが「おもてなしの心」で対応しましょう。

岡谷市だけでなく、諏訪地方でのイベントも昨年以上に数多く用意されています。(下に一部を紹介)

信州・諏訪温泉泊覧会 **ズーラ**

諏訪地方をまるごと楽しめる体験型イベント。岡谷市内でも13のプログラムが行われます。

- MINAKOI和太鼓ビクス
- パステル和みアートの午後
- まゆちゃん工房でアート体験
- 癒しの苔玉づくり
- 本格お得♪ゴルフレッスン♪
- キッズガイドの産業遺産めぐり など

開催日…10月14日(金)～
11月13日(日)

会場…諏訪地方6市町村および塩尻市
問合せ●ズーラ実行委員会 ☎21-1770
(午前10時～午後5時)

★インターネットで申込みができます!
<http://zoola.jp/>

【紅葉】出早公園もみじまつり

市の天然記念物に指定されている、出早小萩神社の社叢は植物の種類が多く、カエデを中心とした園内240種の草木が、さまざまな色で秋の訪れを感じさせてくれます。期間中は夜間ライトアップや、愛楓会のみなさんによる湯茶の接待なども行われます。

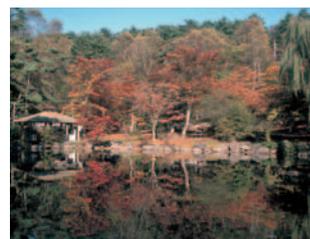
開催期間…10月23日(日)～11月12日(土)



【紅葉】塩嶺御野立公園の紅葉

塩嶺峠のてっぺん、塩嶺御野立公園は紅葉の名所で、小鳥のさえずりは「日本の音風景百選」に認定されています。展望台からは諏訪湖や八ヶ岳、富士山、北アルプスの日本三高峰を望む絶景が楽しめます。

見ごろ…10月中旬～11月上旬



平和体験研修が行われました



今年度で11回目となる平和体験研修が、8月4日～6日に行われ、市内4中学校2、3年生20人が広島市を訪れました。

現地では被爆者の体験談を聞いたり、原爆ドーム、平和公園、平和記念資料館などを見学し、最終日の6日には原爆投下時間に合わせて開かれた、広島平和記念式典に参列し貴重な体験もしました。

8月10日に行われた報告会では、参加者全員が感想を発表し、戦争と平和、東日本大震災による原発事故と核など、体験研修の印象や今後への思いを語りました。

岩下教育長からは、「平成23年8月6日の式典会場で自分がいたという事実を忘れず、みなさんが体全体で感じたことを大切にしてほしい」と話がありました。

報告会の模様は、シルキーチャンネルにて10月1日から15日まで、毎日午前10時と午後7時に再放送しますので、ご覧ください。