

平成23年度 いちい学級

生きがいのある人生を送るために心身の健康を保ち、見聞を広め、仲間と交流しながら人生を謳歌できるように応援します。

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) ※詳しくは各会場へお問い合わせください。

申込み…5月13日(金)午前9時～(カルチャーセンターは初日は窓口のみ) ※定員になり次第締め切ります。

カルチャーセンター(定員100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)
5/26 (木)	開講式 心に太陽 くちびるに歌 (行田敏一)	6/3 (金)	開講式 生演奏と一緒に歌おう (六和会・湊公民館職員)	6/3 (金)	開講式 童謡を歌いましょう (進藤久美子)	5/27 (金)	開講式 コミュニケーションを学びましょう (山田千津子)
6/2 (木)	ペーパークラフト(紙工作) (鈴木 清)	6/10 (金)	相続、遺言書の話 (釜洞秀人)	6/10 (金)	健康シリーズ① アンチエイジング体操 真向法 でリフレッシュ(深澤由子)	6/3 (金)	【いきいき健康講座パート1】 ～レクダンスでリフレッシュ～ (中村やよい)
6/9 (木)	ペーパークラフト(紙工作) (鈴木 清)	6/17 (金)	古典文学 ～伊勢物語と東京スカイツリー～ (前田鈴子)	6/17 (金)	～市政を身近に～ 市議会を傍聴してみよう	6/10 (金)	パステル和アートを体験しよう ～心と癒しのアート～ (土橋なおみ)
6/23 (木)	健康体操 (深澤由子)	6/24 (金)	小学生と交流しよう! (湊小学校)	7/1 (金)	健康シリーズ② 郷土料理をつくる (市健康推進課 職員)	6/17 (金)	【いきいき健康講座パート2】 ～認知症の理解・予防 & 脳トレゲーム～ (市介護福祉課 職員)
7/7 (木)	ニュースポーツを楽しもう (市スポーツ振興課 職員)	7/1 (金)	カゴメ富士見工場見学を 楽しむために (有賀直人)	7/8 (金)	健康シリーズ③ 野菜と健康 (カゴメ富士見工場)	6/24 (金)	文化財を見に行こう! ～照光寺見学～ (宮坂宥洪)
7/14 (木)	絵てがみ (今井芳文)	7/8 (金)	健康講座 ～手具ちゃん・ 足具ちゃんを試してみよう～ (那須野美子)	7/15 (金)	暮らしの中の危険と 損害保険 (日本損害保険協会)	7/1 (金)	【いきいき健康講座パート3】 ～お家で簡単ストレッチ体操～ (五味徳行)
7/21 (木)	絵てがみ (今井芳文)	7/15 (金)	生活の中で季節のハーブを楽しもう! ～ハーブティーで癒されよう～ (笠原ゆみ子)	7/22 (金)	悠久の歴史 中国茶の魅力を探る (林 圭子)	7/8 (金)	美しいペン習字講座 (西澤杏月)
8/4 (木)	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)	7/22 (金)	リサイクル現場を探検 ～分別作業を体験しよう～ (成山太郎商店)	8/26 (金)	～脳を活性化する～ ペーパークラフトに挑戦! (鈴木 清)	7/15 (金)	地元の企業見学(株)ラプラ ンタ(旧岡谷オリンパス工場) ～無添加・無農薬の水耕栽培～ (五味文誠)
8/25 (木)	音楽を楽しむ トランペット・ピアノ (小口梯司・小口悦子)	7/29 (金)	認知症の正しい理解 ～予防と脳トレゲーム～ (市介護福祉課 職員)	9/2 (金)	文学を読み解く (市川一雄)	7/22 (金)	転ばぬ先の民法講座 ～相続と遺産について知っておこう～ (藤森誠二)
9/1 (木)	歴史から郷土を学ぶ (田中泰治)	8/26 (金)	文学を読み解く (市川一雄)	9/9 (金)	バスハイク (カルチャー・湊・川岸 3館合同)	7/29 (金)	【いきいき健康講座パート4】 ～医食同源 健康レシピ～ (今井郁乃)
9/9 (金)	バスハイク (カルチャー・湊・川岸 3館合同)	9/2 (金)	お口の中は健康ですか? ～元気で楽しい生活を送るために～ (岡谷市歯科医師会)	9/16 (金)	越後の女 二人語り (矢野要子・志村史絵)	9/2 (金)	中国の伝統楽器 ～二胡の音色を聴こう～ (下山ひさ子)
9/22 (木)	俳句を学ぶ (中澤康人)	9/9 (金)	バスハイク (カルチャー・湊・川岸 3館合同)	10/7 (金)	郷土の美術館 蚕糸博物館見学と ものづくり体験	9/9 (金)	だまされないで! 高齢者をわらう あの手・この手 (宮原則子)
10/6 (木)	押し花のカレンダーを作ろう ～思い出つくり～ (武井嘉恵子)	9/16 (金)	手書き文字で和の心を表現 (一谷春窓)	10/21 (金)	健康シリーズ④ 脳梗塞と脳出血予防 (岡谷市民病院よりあい講座)	9/16 (金)	落語を楽しもう ～笑う門には福来る～ (松田弘三)
10/13 (木)	岩波茂雄の人生と業績 (田村 健)	9/30 (金)	押し花年賀状づくり ～オリジナル年賀状を作ろう～ (武井嘉恵子)	10/28 (金)	健康シリーズ⑤ 薬のおはなし (岡谷市民病院よりあい講座)	9/30 (金)	バスハイク (目的地はアンケートにより決定)
10/27 (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)	10/7 (金)	講話 ～高齢社会を生き抜くコツ～ (岩波昭賢)	11/4 (金)	押し花年賀状を作ろう (武井嘉恵子)	10/7 (金)	押し花カレンダーを作ろう (武井嘉恵子)
11/10 (木)	俳句添削鑑賞 (中澤康人) 閉講式	10/14 (金)	閉講式・反省茶話会	11/11 (金)	川岸いちい寄席 ～落語を 楽しもう～(松田弘三) 閉講式・茶話会	10/14 (金)	閉講式・反省茶話会

活の泉

問合せ・申込み●イルプラザ・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23年度 輝く子育て支援学級 託児あります

心豊かで未来に輝く子どもが育まれるように、子育ての悩みや不安を抱えるみなさんが学び合い、楽しく交流できるように支援します。

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

320円(親子2人の場合は640円保険料がかかります)

申込み…5月11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40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)
5/27 (金)	開講式 オリエンテーション 子育て座談会	5/25 (水)	開講式 オリエンテーション	5/30 (月)	開講式 オリエンテーション グループ交流会	6/7 (火)	開講式 オリエンテーション ～交流茶話会～
6/3 (金)	井戸端座談会 (各班にて自由に座談会)	6/1 (水)	子育て座談会 ～班ごとに悩みを語り合おう～	6/6 (月)	親子で一緒に♪ ～楽しい歌とリトミック～ (伊藤和歌子)	6/14 (火)	私の子育ては? エコグラムで診断しよう! (松澤弥栄)
6/10 (金)	いちご狩り (諏訪湖いちご園)	6/8 (水)	保育園見学 ～みなと保育園～	6/13 (月)	子育ての悩み解消! 園長先生とグループ座談会 (成田・つるみね・夏明保育園園長)	6/21 (火)	みんなで楽しく いちご狩り (諏訪湖いちご園)
6/24 (金)	親子のきずなについて (松澤弥栄)	6/15 (水)	子どもにかかるお金って? ～入園からの教育資金～ (宮原則子)	6/20 (月)	保育園で遊ぼう! ～保育園訪問～ (川岸保育園)	6/28 (火)	【頑張るママの心と体のケアパート1】 ～ストレッチ&呼吸法でスッキリママに～ (本橋珠江)
7/1 (金)	幼稚園のみなさん こんにちは ～ヤコブ幼稚園訪問～	6/25 (土)	森の音が聴こえる ～樹・音鑑賞～ (NPO法人やすらぎの音楽協会)	6/27 (月)	「望ましい親子の関わりとは」 子育て講話 (田村みどり)	7/5 (火)	親子でたのしく紙工作 ～七夕作り～ (中島のみ子)
7/8 (金)	消防車へ乗ってみよう! (岡谷消防署 職員)	6/29 (水)	子育てを楽しむ術 ～ベビーマッサージ・講話～ (本橋珠江)	7/4 (月)	子育てママのリフレッシュ① 産後ピラティスでリラックス (山田裕子)	7/12 (火)	知って上手に子育て ～子どもの敏感期～ (有浦 明子)
7/15 (金)	自然での遊び ～やまびこ公園～ 予備日7/22	7/6 (水)	親子仲良し体操 体操ワンポイントアドバイス (矢崎直子)	7/11 (月)	自然の中で遊ぼう! ～やまびこ公園ピクニック～ 予備日7/25	7/19 (火)	れっつ くつきんぐ!! ～子どもにぴったりおかずレシピ～ (市健康推進課 栄養士)
8/5 (金)	整理収納 (宮島万輝代)	7/13 (水)	はくちょう丸で諏訪湖を横断 ～諏訪市石彫公園で遊ぼう～ 予備日7/20	8/22 (月)	記録に残そう!子供の成長 ～写真の撮り方・まとめ方～ (北原順美子)	7/26 (火)	消防車に乗ってみよう! 消防署見学 (岡谷消防署 職員)
8/19 (金)	親子でリトミック ～思いっきり楽しく～ (伊藤和歌子)	7/27 (水)	知っておこう子どもの病気 (岡谷市民病院 看護師)	8/29 (月)	子育てママのリフレッシュ② ヨガ&足つぼマッサージ (maco)	8/27 (土)	大きな大きなシャボン玉 ～シャボン玉の中に入っちゃおう～ (薩摩林忠美)
8/26 (金)	童画に楽しむ ～イルフ童画館にて～ (イルフ童画館 学芸員)	8/31 (水)	ゴスペルで 心と体をリフレッシュ! (小松チヒロ)	9/5 (月)	岡谷の遊び場・再発見! ～諏訪湖ハイソ足湯・D51～ 予備日9/12	9/6 (火)	ヤコブ幼稚園見学会 ～幼稚園ってどんなところ?～
9/2 (金)	野菜と健康 カゴメ富士見工場 (有賀直人)	9/7 (水)	岡谷警察署見学 ～パトカー・白バイを見に行こう～ (岡谷警察署)	9/26 (月)	忙しいママのお片づけ術 ～整理・収納で心もスッキリ～ (宮島万輝代)	9/13 (火)	【頑張るママの心と体のケアパート2】 ～みんなで話そう、 子育てあれこれ～ (長地・東堀保育園長)
9/30 (金)	森のオカリナ ～樹・音～ (安川カンナ)	9/14 (水)	オリジナル『白い本』を作ろうI ～落書きや写真を思い出に残そう～ (手作り絵本の会)	10/3 (月)	消防車に乗ってみよう! 消防署見学 (岡谷消防署 職員)	9/20 (火)	これから掛かるお金って? ～教えて!教育資金・家計やりくり術～ (宮原則子)
10/7 (金)	エアロピクス (上條宏栄)	9/21 (水)	オリジナル『白い本』を作ろうII (手作り絵本の会)	10/17 (月)	子育てママのリフレッシュ③ 癒しのリンパセラピー (藤森綾子)	9/27 (火)	目指せ、手作りおやつ ～プロに習おう!簡単うちカフェスイーツ～ (中村文明)
10/14 (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)	9/28 (水)	親乳児期の歯みがきと栄養 ～仕上げ磨き上手かな～ (健康推進課 歯科衛生士)	10/24 (月)	ぶりたま先生と一緒に♪ ベビーフィットネス (矢崎直子)	10/4 (火)	たのしいたのしい リトミック♪ (伊藤和歌子)
10/23 (日)	子どもにかかる資金 (宮原則子)	10/5 (水)	楽しみましょう絵本の世界 ～パネルシアター・読み聞かせ～ (小松令子・図書館職員)	10/30 (日)	「パパにも役立つコーチング」 子育てコーチング講話 (中村美幸)	10/11 (火)	【頑張るママの心と体のケアパート3】 ～アロマテラピー&バスボム作り～ (土橋なおみ)
11/11 (金)	ストレッチ体操 (社会教育指導員) 閉講式	10/12 (水)	子どものおやつ作り (市健康推進課 栄養士) 閉講式	11/7 (月)	おやつ作りと茶話会 (市健康推進課 栄養士) 閉講式	10/18 (火)	閉講式・反省・交流 ～お楽しみ会～

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

◆予防接種

受付時間／午後1時30分～2時20分

場 所／保健センター

持 ち 物／母子手帳・予診票

※母子手帳を忘れると接種できません。

◆乳幼児健診等

場 所／保健センター

持 ち 物／母子手帳・おたずね用紙（全てに共通）

※3～4 か月、9～10 か月児健診：バスタオル

※2 歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル

※3 歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
視力検査をおこなっててください。

健康推進課（内線 1191）まで

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	11日(水)午前9時～正午 庁舎201会議室			
無料法律相談 【予約制】	17日(火)午後1時～5時 ※6月分予約：5/18日(水)～受付開始 社会福祉課			
高齢者の暮らしと財産 を守るための相談	19日(木)午後1時～4時 介護福祉課相談室／生活福祉相談室			
ことばの教室 【予約制】	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 子ども課			
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767			
母子相談	月・火 午前9時～午後4時 水～金 午前10時～午後5時 社会福祉課			
教育相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 諏訪湖ハイツ教育相談室(除・祝祭日) ☎24-2206			
教育相談 【予約制】	(専門カウンセラー)16日(月)、30日(月) 午前11時30分～午後5時 申込み 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206			
夜間教育相談	17日(火)午後6時～8時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206			
女性のための相談	24日(火)午前10時～午後3時50分 申込み 企画課 会場 イルフプラザ・カルチャーセンター			
中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分 テクノプラザおかや ☎21-7000			
雇用調整助成制度等 個別無料相談	事業主等の希望に応じて随時受付(無料) 会場 テクノプラザおかや ほか 問合せ テクノプラザおかや ☎21-7000			
産業財産権相談会 (発明相談)	19日(木)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎21-7000			
ミニジョブカフェ 【予約制】	若年者の就職活動における疑問や悩みについての相談 随時受付 会場 勤労青少年ホーム 対象者 概ね35歳未満 問合せ テクノプラザおかや ☎21-7000			
キャリアサポート 【予約制】	仕事の不安や、職場の人間関係の悩み等、就労全般 の相談所を開設しています。 8日(日)午前9時～午後0時30分 対象者 どなたでも テクノプラザおかや ☎21-7000			
農地相談 【予約制】	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 農業委員会室			
ふれあいおしゃべり電話	月曜日～金曜日 午前8時30分 ～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎24-2121			
ボランティア総合相談				
金銭管理 財産保全相談				
社協心配ごと相談				
家庭介護相談				
結婚相談	相談日	時 間	場 所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協☎24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ☎24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～午後9時		

金 6	土 7
1歳6か月児健診 (21年10月生) 受付午後1時～1時30分 岡谷酸素株 ☎22-4931	(株)イワナミ ☎22-2222
13	14
離乳食教室(ステップ3) (22年5月～6月生) 集合午前9時50分 (株)上條電設工業 ☎23-5330	信和設備(株) ☎22-3302
20	21
離乳食教室(ステップ2) (22年10月～11月生) 集合午前9時50分 (株)浜パイピング ☎23-6885	(株)林鉄工設備 ☎23-3197
27	28
(有)丸竹下島商店 ☎22-2406	(株)浜パイピング ☎23-6885

今月の納税

◎軽自動車税
◎国民健康保険税 第2期
納期…5月31日(火)


納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。
口座振替の方は、残高確認をお願いします。
忘れずに納税しましょう。

問合せ●税務課（内線1135）

妊娠5～7か月の
「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

3回目 ▶ 5月13日(金) 産後のメンタルヘルス・お風呂の入れ方など
午後7:00～8:30

※6月10日(金)から新しいクールが始まります。
申込み・問合せ 健康推進課 ☎23-6141(直通)



-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- **休日急病当番医院**
受付は原則午前9時～午後5時です。
(午後については来院前に電話で連絡ください)
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- **休日当番歯科医院**
診察は午前中のみです。
※保険証・高齢者受給者証等を必ずお持ちください。
- **水道修理当番店**
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間/午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

◆予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談に関するお問い合わせは—

日	月	火	水	木
1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none">  市瀬医院 ☎ 26-1717  浦野歯科医院 ☎ 22-2854  かえで薬局 ☎ 26-1929  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none">  BCG (22年11月3日～ 23年2月2日生)  相 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  川岸医院 ☎ 22-2562  太田歯科医院 ☎ 22-4648  川岸薬局 ☎ 24-3103  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<ul style="list-style-type: none">  信濃医療福祉センター ☎ 27-8414  野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103  大滝歯科医院 ☎ 22-5678  ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510  土田薬局 ☎ 28-3232  水道建設(株) ☎ 23-2662 	<ul style="list-style-type: none">  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  浜整形形成外科医院 ☎ 24-3011  ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220  高市薬局 ☎ 22-0781  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none">  イムラ脳神経外科クリニック ☎ 27-0019  三井歯科医院 ☎ 23-8427  アイビー薬局 ☎ 26-1670  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<ul style="list-style-type: none">  三種混合 (西堀・長地地区)  相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<ul style="list-style-type: none">  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<ul style="list-style-type: none">  3歳児健診 (20年4月生) 受付午後1時～1時30分  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<ul style="list-style-type: none">  三種混合 (西堀・長地地区以外)  2歳児にここ教室 (21年4月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区)  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330
15	16	17	18	19
<ul style="list-style-type: none">  山崎医院 ☎ 22-3287  溝口歯科診療所 ☎ 27-3838  山一小口薬局 ☎ 23-2206  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<ul style="list-style-type: none">  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<ul style="list-style-type: none">  ポリオ (1回目:22年4月～10月生 2回目:21年11月～ 22年3月生)  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (23年1月生) 受付午後1時～1時30分  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<ul style="list-style-type: none">  ポリオ (1回目:22年4月～10月生 2回目:21年11月～ 22年3月生)  2歳児にここ教室 (21年4月生) 集合午前9時30分 (今井・小井川・長地地区以外)  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none">  小谷内科医院 ☎ 28-4509  前川歯科医院 ☎ 22-3871  アイビー薬局 ☎ 26-1670  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<ul style="list-style-type: none">  相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<ul style="list-style-type: none">  ポリオ (1回目:22年4月～10月生 2回目:21年11月～ 22年3月生)  旭設備(株) ☎ 23-3764 	<ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (22年7月生) 受付午後1時～1時30分  旭設備(株) ☎ 23-3764 	<ul style="list-style-type: none">  ポリオ (1回目:22年4月～10月生 2回目:21年11月～ 22年3月生)  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406
29	30	31		
<ul style="list-style-type: none">  平山医院 ☎ 27-8053  アポロ歯科医院 ☎ 23-8100  盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473  旭設備(株) ☎ 23-3764 	<ul style="list-style-type: none">  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<ul style="list-style-type: none">  ポリオ (1回目:22年4月～10月生 2回目:21年11月～ 22年3月生)  十和設備(株) ☎ 24-0182 		