

おかや男女共同参画フォーラム

加藤さゆり 長野県副知事と語る会

昨年3月、長野県初の女性副知事に就任した加藤副知事を迎えます。「女性が元気な長野県をめざして」…女性の視点を取り入れた県政や地域づくりなどについてのお話について、懇談会を行います。誰もが住みやすい地域づくりについて、みんなで考えてみませんか。



参加無料
申込み不要



日時…1月19日(木) 午後1時30分～3時30分
場所…カノラホール 小ホール

問合せ●企画課(内線1528)

イルフプラザ・カルチャーセンター冬の講座

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター☎24-8401

申込み…1月14日(土) 午前10時～27日(金) 午後5時まで
受付(先着順)。受講料、材料費などを添えて(おつりのないようお願いします)、イルフプラザ・カルチャーセンターへお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

※受付初日は電話による申し込みはご遠慮ください。
※1月18日(水)までは「市内在住」の人のみ受付。
※託児(概ね0～5才)を希望する人は、申込み時にお申し出ください。

講座名	期間・回数	内容	講師	受講料	材料費	持ち物
煎茶道を楽しむ 定員15名	2月5日～26日 (毎回日曜日 全3回) 午前10時～正午	人気の高い茶道講座ふたたび。今回は煎茶にしばった企画です。道具に触れて本格的なお点前を体験。講座の知識とひと工夫で、家でのお茶習慣も豊かに楽しく。	林 香園 先生	1,000円	1,000円	筆記用具 扇子(ある人) 白い靴下
正しい姿勢で歩こう スキルウォーキング 定員30名	2月18日～3月3日 (毎週土曜日 全3回) 午前9時30分～11時	健康のためにウォーキングをしているみなさん。正しい歩き方、ご存知ですか? 正しい姿勢を身につけて、運動効果をさらに高く! 春に向けて、スッキリ&ウォーミングアップしましょう。	本橋 珠江 先生	1,000円	—	筆記用具 動きやすい服装 水分

仲間のページ

カルチャーセンター・和装彩の会 共催講座
卒業式・入学式に向けた
きもの着付け講座



初心者対象の丁寧な指導。簡単に着られる着付けをマスターして、卒業式・入学式へ着物でお出かけ!

日程…2月11日～3月10日(毎週土曜日・全5回)
時間…午前9時30分～11時30分
場所…イルフプラザ・カルチャーセンター
定員…20名(定員になり次第締め切ります)

講師…よそおい和装学院長 島田 美千子 先生・和装彩の会のみなさん

持ち物…きもの・袋帯・小物一式(手持ちのもの)

受講料…1,000円 教材費…自費(小物購入の場合)

申込み…1月21日(土) 午前9時から受付開始。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。(初日は窓口のみ)

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター☎24-8401

「会話術」向上セミナー

～ あなたの話し方、

いい印象与えていますか? ～

生活やビジネスに役立つ会話術の基礎を構築! 相手に良い印象を与える話し方、効果的な話し方の実践トレーニングもあります! いろんな人と楽しく会話しながらステップアップしてみませんか?

- 内容…
1. 会話術を磨くことの意義
 2. 理解・納得を引き出すために
 3. 【演習】話し方トレーニング
 4. さらに会話術を高めるために

日時…1月20日(金) 午後2時～5時

場所…テクノプラザおかや

講師…(株)話し方教育センター

定員…30名

参加無料
どなたでも



申込み・問合せ●テクノプラザおかや☎21-7000

勤労青少年ホーム 冬の講座 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(キャリアアップセミナーのみ500円) ※負担金が別途かかる講座もあります。

申込み…1月10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)。※受講生が5名未満のときは原則として中止となります。

講座名	期間	時間	定員	会場
ボクシング・フィットネス	1月23日～2月27日(月曜・全6回)	午後7時30分～9時	30名	勤青ホーム体育室
かんたん美容パレエ・ピラティス	1月26日～3月1日(木曜・全6回)	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム体育室
ピラティス	1月27日～3月2日(金曜・全6回)	午後7時～8時30分	30名	総合体育館第2B会議室
フィットネス タイチー (太極拳)	1月27日～3月2日(金曜・全6回)	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム体育室
バドミントンに挑戦!	1月25日～2月29日(水曜・全6回)	午後7時～9時	30名	市民総合体育館
さわやかクッキング	1月26日～3月1日(木曜・全6回)	午後7時～9時	20名	勤青ホーム調理室
日常英会話(初級編)	1月23日～2月27日(月曜・全6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)	1月26日～3月1日(木曜・全6回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム講習室
キャリアアップセミナー	1月24日・31日・2月7日(火曜・全3回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム講習室

成人学校

湊公民館

チョークアートを体験しよう

飲食店の看板などでおなじみのチョークアートは、黒板風のボードにカラフルなイラストや文字を描いた、オーストラリア発祥のアート。今回はチョークアートで自分流にアレンジした表札を作ります。

期間…2月15日・22日・29日、3月7日・14日 毎週水曜日(全5回)

時間…午後7時～9時

定員…10名(定員になり次第締め切り)

講師…チョークアーティスト 伊東 美和 先生

持ち物…エプロン、ぼろ布、鉛筆、消しゴム

受講料…1,000円 材料費…3,500円

申込み…1月10日(火) 午前8時30分から31日(火)午後5時まで、公民館窓口または電話で受付(初日は窓口のみ)。



申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

川岸公民館

レク・ダンスをはじめよう♪

誰でも知っている懐かしい曲や最新ヒット曲に合わせて楽しむ、全身運動を取り入れたリズムカルな踊りです。無理なく楽しく軽快に体を動かしてみませんか。

期間…2月7日・14日・21日・28日、3月6日 毎週火曜日(全5回)

時間…午後1時30分～3時30分

対象…市内在住・在勤の16歳以上の人

定員…20名(定員になり次第締め切ります)

講師…中村やよい 先生

受講料…1,000円(初回に集金)

持ち物…運動のできる服装、室内シューズ、タオル、水分補給の飲み物

申込み…1月6日(金) 午前8時30分～公民館窓口か、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

第6回

青年学級

公開講座

「手話の世界に触れてみよう!」

学級生と一緒に楽しく手話を体験してみませんか? どなたでもどうぞ!

期日…1月22日(日)

時間…午後1時30分～3時

会場…イルプラザ・カルチャ

ーセンター第7研修室

内容…手話で自己紹介ほか

定員…20名程度

講師…社会福祉協議会職員

申込み…1月8日(日) 午前9時より受付

参加無料



問合せ・申込み●

イルプラザ

カルチャーセンター

☎24-8401



ハッピー家族の応援団! ウェルワーク諏訪湖

岡谷市と下諏訪町で働くみなさんの、ゆとりある暮らしをバックアップ。中小企業、商店、個人事業所など、個々の事業所では実施がむずかしい福利厚生サービスを、会員の会費と岡谷市・下諏訪町の支援のもと運営しています。



〈事業内容〉

◎ 共済給付

結婚祝い 10,000円 出産祝い 10,000円

子どもの入学・卒業祝い 10,000円

※ほかに成人祝い金、結婚記念日祝い金、死亡弔慰金、退職慰労金などがあります。

◎ 健康維持・増進

ハイキング・ゴルフコンペ・ボウリング大会・ロマネット利用補助・人間ドック受診補助・インフルエンザ予防接種補助 など

◎ 余暇活動

東京ディズニーランドなどへのバスツアー（年8回）・社員旅行補助・グルメイベント など

◎ 親子で楽しむ

いちご・ブルーベリー狩り、アイスレクリエーション など

◆ 入会のご案内

低コストで福利厚生が充実!

入会金…1人 300円 月会費…1人 500円

今年度の事業より



花摘み



そば打ち講習会



ソフトボール大会



ディズニーリゾートへの旅



サクランボ狩り



ハイキング



大根掘り

近江・長浜の旅



干し柿づくり



筑波宇宙センターの旅



高橋まゆみ人形館と戸隠奥社散策の旅



ブルーベリー狩り



白山スーパー林道と金沢散策の旅

問合せ●諏訪湖勤労者福祉サービスセンター ウェルワーク諏訪湖(岡谷市勤労青少年ホーム内)

☎24-3010 FAX24-3018 <http://www.suwako-kinrosha.or.jp>

仲間のページ



防災とボランティアパークを 開催します!

災害はいつ自分たちの身に起きるかわかりません。みなさん、日頃の備えはできていますか?

市では、「防災とボランティア週間」に合わせ、岡谷消防署、市社会福祉協議会とともに、防災とボランティアパークを開催します。ぜひ会場で、**見て・触れて・聞いて・そして体験して**ください。きっと何か備えのヒントを発見することができますよ!

14日は
防災カルタ大会や
風船プレゼントも
あるよ!

開催日 1月14日(土)をメインに
14日(土)～19日(木)

※各コーナー、イベントの開催日時を確認のうえ、お出かけください。

会場 ラオカヤ1階 (研修会はテクノプラザおかや)

毎年、1月17日は「防災とボランティアの日」、
1月15日～21日は「防災とボランティア週間」

防災とボランティア週間とは?

阪神・淡路大震災を機に、災害時におけるボランティア活動と自主的な防災活動についての認識を深め、災害への備えを充実強化しようと設けられました。

東日本大震災から10か月、平成18年7月豪雨災害から5年半、阪神・淡路大震災から17年が経ちますが、今あらためてわたしたちの防災意識が問われています。

体験コーナー 14日(土) 午前10時～午後4時

◎避難所体験、非常食試食体験

「おいしいね!」種類豊富な最近の非常食

◎災害用伝言ダイヤル171体験

体験してください! 災害時の声の伝言板

◎防災カルタ大会 午後1時30分～

参加賞あります ちびっこ集まれ!

防災学習コーナー 14日(土)～19日(木)

◎防災ビデオシアター LCVデジタルパーク

上映内容:平成18年7月豪雨災害の映像記録
(午前10時・午後1時・3時の3回上映)

◎インターネットによる防災学習(午前10時～午後4時)

防災ゲームにもチャレンジしよう!

耐震診断コーナー 14日(土) 午前11時～午後3時

◎個人住宅の耐震相談

建築士があなたの家の耐震性をアドバイス!

◎あなたの家の耐震診断シミュレーション

パソコンを使った耐震診断シミュレーション
※簡単な自宅の図面が必要です。



炊出しコーナー 14日(土) 午前11時30分～

◎炊出しボランティアの実演 駅側入口

アツアツのとん汁が食べられます!



先着限定300食 好評品切れ御免!

展示コーナー 1月14日(土)～19日(木)

◎防災グッズの展示・販売 (14日 午前10時～午後4時)

防災グッズがズラリ、家庭での備えの参考に!

◎平成18年7月豪雨災害写真の展示

◎地震防災関連パネルの展示

◎NPO・ボランティアのコーナー

◎消防団活動写真の展示

◎消防防災用具の展示

(14日 午前10時～午後4時)

防火衣(消防服)を着てみよう!



自主防災会研修会 14日(土)

◎防災講演会(事前申込み必要)

場所:テクノプラザおかや1階 大研修室

時間:午後1時30分～3時30分

講師:岡谷市社会福祉協議会職員

内容:「災害時における支援(ボランティア)活動について」～東日本大震災をとらえて～

定員:100名

◎普通救命講習会(事前申込み必要)

入場無料! どなたでも参加できます!

場所:テクノプラザおかや3階

人材育成研修室

時間:午前9時～12時

講師:岡谷消防署職員

内容:AEDの使い方を含めた普通救命講習



問合せ●危機管理室(内線1591)