

公民館 学習グループ 見学・体験会

3公民館では、4月を「学習見学・体験期間」として、生涯学習のきっかけ作りに、各グループの活動を紹介しています。まずは興味のある活動を見学し、一緒に学んでみませんか？
 見学・体験会は「集いの場、学びの場」。市内在住、在勤の人ならどなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせください。

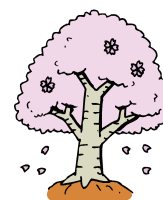
長地公民館

申込み・問合せ ● ☎27-8080

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
美術・工芸	
長地水墨・俳画の会(水墨画・俳画)	2、16日(月) 午前10時～
長地手まりの会(創作手まり)	5、19日(木) 午後1時30分～
長地ビーズ愛好会(ビーズアクセサリ)	6、20日(金) 午後1時～
長地盆栽愛好会(盆栽整枝)	毎週木曜日 午後7時～
長地ラタンの会(藤工芸)	12、26日(木) 予定 午前10時～
紙彩会(和紙絵)	5、19日(木) 午後1時30分～
親装会(表装)	3、17日(火) 予定 午後1時～
どんぐりの会(木工芸)	4、18日(水) 午後1時30分～
パステルアートの会(パステル和みアート)	4日(水) 午後1時～
フォトクラブ花明かり(写真撮影)	11日(水) 午後7時～
音楽・芸能	
アロハウィンズ(ウクレレ演奏)	毎週水曜日 午後7時～
岡谷せせらぎ会(合唱・コーラス)	3、10、24日(火) 午後7時～
長地オカリナ・カナデール(オカリナ演奏)	10、24日(火) 午前10時～
長地歌唱会(童謡・唱歌)	16、23日(月) 午後1時～
長地樹・音くらぶ(樹・音 演奏)	11、25日(水) 午前10時～
すずらん会の会1(大正琴)	5日(木)、10日(火) 午後7時～
すずらん会の会2(大正琴)	9日(月) 午後7時～
泉声会(謡曲・仕舞)	12、26日(木) 午前10時～
書芸	
岡谷川柳会(川柳)	25日(水) 午後7時～
あんずの会(ペン習字)	4、18日(水) 午後1時30分～
長地絵手紙の会(手作り絵手紙)	26日(木) 午前9時30分～
書友会(書道)	10、24日(火) 午後7時～
芭蕉の会(百人一首)	17日(火) 午後1時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
自然・趣味・育児	
長地碁友会(囲碁)	10、24日(火) 午後1時～
長地薬草愛好会(各種薬草の研究)	(未定 要問合せ)
水曜クッキング(料理教室)	19日(木) 午前10時～
ソレイユの会(フラワーアレンジメント)	18日(水) 午後7時～
手打ちそばの会(そば打ち教室)	12日(木) 午前10時～・午後1時～・6時～
ミルキークラブ(親子リトミック)	9、23日(月) 午前10時30分～
若草長香会(煎茶教室)	2、16日(月) 午後7時～
運動系(体操・ダンスなど)	
エンジェルガールズ(キッズダンス)	毎週金曜日 午後5時～
長地ダンスの会(社交ダンス)	毎週月曜日 午後7時～
長地フォークダンスの会	毎週月曜日 午後1時～
長地真向会(健康体操)	13、27日(金) 午後7時～
長地ヨーガの会(ヨガ体操)	毎週金曜日 午前10時～
長地楽楽健康ダンス(レクレーションダンス)	4、18日(水) 午前10時～
スマイルウォーキング(ウォーキング)	6、20日(金) 午前10時～
スロトレ・ミラクルレディース(スロートレーニング)	毎週金曜日 午後7時～
華・太極拳の会(太極拳)	3、17、24日(火) 午後1時30分～
峰丈流護身武道(護身武術・空手)	毎週火曜日 午後6時～・土曜日 午前9時～
ほのぼの3B長地(3B体操)	毎週木曜日 午前10時～
リフレッシュ体操(健康体操)	毎週木曜日 午後1時30分～

※「手打ちそばの会」見学・体験を希望する人は、必ず事前予約をしてください。そばアレルギーのある人は参加できません。



仲間のページ

川岸公民館

申込み・問合せ ● ☎23-2200

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
美術・工芸	
すみれの会(手編)	10、24日(火) 午後7時～
朱千恵会(つまみ絵)	10日(火) 午前10時～
レザーの会(レザークラフト)	9、23日(月) 午後7時～
糸と針の会(パッチワーク)	3、17日(火) 午後7時～
音楽	
ウッディエコーズ(コカリナ演奏)	6、27日(金) 午後1時30分～
ウクレレオハナ(ウクレレ演奏)	10、24日(火) 午後7時～

※川岸公民館では、5月も見学・体験ができます。
 ※「手打ちそばの会」見学・体験を希望する人は、必ず事前予約をしてください。そばアレルギーのある人は参加できません。

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
自然・趣味・育児	
手打ちそばの会(そば打ち教室)	7日(土) 午前8時30分～
男の料理倶楽部(料理)	6日(金) 午後7時～
鶴の会(料理)	24日(火) 午後7時～
運動系(体操・ダンスなど)	
3Bレディース(3B体操)	毎週金曜日 午後7時30分～
フラサークルピカケ(フラダンス)	毎週木曜日 午後2時～
手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	11、25日(水) 午後7時～
川岸太極拳の会(太極拳)	9、16、23日(月) 午後7時～
川岸ヨーガの会(ヨーガ)	11、25日(水) 午後7時～
川岸真向会(健康体操)	5、19日(木) 午後1時30分～
峰丈流護身武道(護身武術・空手)	毎週木曜日 午後6時30分～
ゆつくり3B (3B体操)	第1・4水曜日 時間は要問合せ
のびのび体操(健康体操)	3、17日(火) 午前10時～

湊公民館

申込み・問合せ ● ☎23-2300

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
美術・工芸	
湖墨会(水墨画)	第1・3木曜日 予定 午前10時～
パステル会(パステル画)	9、23日(月) 午後7時～
水曜会(水彩画)	18日(水) 午後7時～
エコアートクラフト(エコクラフト)	9、23日(月) 午前9時30分～
音楽	
花木水の会(大正琴)	7、14日(土) 午前9時～
すももの会(大正琴)	3日(火) 午後7時～
書芸	
湊俳句会(俳句)	11日(水) 午後1時30分～
楽書クラブ(創作書道)	12日(木) 午後1時30分～
清遼会(ペン習字・湊(ペン習字・筆ペン習字))	10、24日(火) 午後1時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
自然・趣味・育児	
湊山草会(山野草)	11日(水) 午後7時～
湊歴史研究会(湊の歴史研究)	随時
好茶同好会(中国茶)	13日(金) 午後7時～
わいわいワインCLUB(ワイン全般)	第4金曜日 午後7時30分～
どんぐりの会(親子でリトミック)	13、27日(金) 午前10時30分～
運動系(体操・ダンスなど)	
リフレッシュみなと(3B体操)	5、19日(木) 午前10時～
湊ダンスクラブ(社交ダンス)	毎週月曜日 午後7時～
湊ヨーガの会(ヨガ体操)	9、23日(月) 午後1時30分～
みなとピラティス(ピラティス)	毎週火曜日 午後7時～

「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

～カラダにうれしい“裏ワザ”、
楽しく学んでみませんか!～



健康的な食生活で健康なからだづくりをめざすみなさん、調理実習と運動を通してヘルスアップしてみませんか? 託児もありますので、気軽にご参加ください。男性も大歓迎。

講座を修了すると、地域で食を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進協議会へ入会もできます。

時間…午前9時30分～午後1時(午前9時15分～受付)

場所…岡谷市保健センター

対象…19歳以上の市民25名

託児あり

(先着順。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(5回分の調理実習費) ※1回目集金

申込み…健康推進課まで電話でお申し込みください。

※託児申し込み多数の場合はお受けできないこともあります。

日 程	内 容
5月24日 (木)	「“食べ方”を変えると“からだ”が変わる?!” 知って納得! 私のからだ ～身体計測～ 血糖値が右肩上がりにならないためのヒケツ 《調理実習》まごわやさしい愛菜料理
6月28日 (木)	「よい歯で、よくかみ、若返り ～健口と健康の関係～」 健口でかむかむ度がアップする食材選び 《調理実習》かめかむ歯っぴークッキング
7月26日 (木)	「サラサラ血液を手に入れる食のキホン」 ツマらないための食事の工夫 《調理実習》夏バテ知らずの夏ごはん
8月23日 (木)	「減塩のコツはこうやさん?! ～塩分と体の関係～」 ～はかってみよう! 我が家の味噌汁塩分濃度～ 《調理実習》適切な塩分で健康長寿料理
9月14日 (金)	「“脱メタボ”ずくだして体を動かそう!!」 ～日常生活のなかでできる運動・ ウォーキングのすすめ～ はかって納得! 私のからだ ～身体計測～ 《調理実習》ずくなし簡単! ヘルシー料理

申込み・問合せ ● 健康推進課(内線1177)

✿✿✿ イルフプラザ・カルチャーセンター 春の講座

託児あり



受付…4月21日(土) 午前10時～ 5月4日(金) 午後5時(先着順)。受講料(バッグ作りは1,000円、モビール作りは400円)を添えてお申し込みください(おつりのないようお願いします)。

※受付初日は電話による申し込みはご遠慮ください。

※4月25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、申し込み時にお申し出ください。



講座名	期間・回数	内容	講師	材料費	持ち物
簡単にできる自分だけの布バック作り 定員15名	5月21日～6月11日 (毎週月曜日 全4回) 午前10時～正午	手作りしてみたいけれど、洋服までは自信がないという人…まずは気軽に布バックを作ってみませんか?	伊藤 綾子 先生	500円	筆記用具 裁縫道具 作りたい生地
風に揺らめくモビール作り 定員15名	5月26日・6月9日 (土曜日 全2回) 午前10時～正午	天井からつるすタイプの初心者向けモビールを作ります。窓を開け風を通す季節に向けて、さわやかな手作りインテリアを準備しませんか?	鈴木 清 先生	200円	筆記用具・定規・ カッター・はさみ・ 下敷き

申込み・問合せ ● イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

勤労青少年ホーム 春の講座 受講生募集

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(MINAKOIわっさか踊りは大人2,000円、プリザーブドフラワーは800円、トーク&コミュニケーションセミナーは500円) ※負担金が別途かかる講座もあります。

申込み…4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)。

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム
☎23-2201・24-3010

「わーくピア岡谷」
勤労青少年ホーム・勤労会館
の愛称が決まりました!

講座名	期 間	時 間	定員	会 場
ゴルフ A・B・C	5月8日～6月19日[火曜・全7回]	午後7時～9時	25名	スワレイクサイドグリーン
仲間とバドミントン	4月25日～6月6日[水曜・全7回]	午後7時～9時	30名	市民総合体育館
祭りだワッショイ MINAKOIわっさか踊り	4月24日～7月31日(7/3休み)[火曜・全14回] 5月8日(火)は無料体験教室	午後7時～8時30分	30名	勤青ホーム体育室ほか
ボクシング・フィットネス	4月23日～6月11日(4/30休み)[月曜・全7回]	午後7時30分～9時	30名	勤青ホーム体育室
ビューティー・パワーヨガ	4月27日～6月15日(5/4休み)[金曜・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	4月26日～6月14日(5/3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
フィットネス タイチー (太極拳)	4月27日～6月15日(5/4休み)[金曜・全7回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム体育室
さわやかクッキング	4月26日～6月7日(5/3休み)[木曜・全6回]	午後7時～9時	20名	勤青ホーム調理室
プリザーブドフラワー	4月25日～5月23日(5/2休み)[水曜・全4回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム講習室
日常英会話(初級編)	4月23日～6月11日(4/30休み)[月曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム講習室
トーク&コミュニケーションセミナー	4月24日～5月8日[火曜・全3回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム講習室

平成24年度 岡谷市保健委員連合会総会 心の健康づくり講演会

「つながる健康づくり」

～世界一楽しい元気づくりの話～

参加無料

豊かな人生を過ごすためには、健康についてもっと包括的にとらえて生活していくことが大切です。

身体的に元気であるとともに、内面を充実するための、心の健康を保つには、何が必要でしょうか? 健康人生に大切なことは、人とのつながり・生きがい・食事・こころ・運動…「自分らしい人生を過ごすための総合的な人間の健康」について楽しく学びましょう。

日時…4月21日(土) 午後3時～4時30分

場所…カノラホール 小ホール

講師…石川 雄一氏

(日本ヘルスサイエンスセンター代表)

主催…岡谷市保健委員連合会・岡谷市

※申し込みは不要ですが、手話通訳が必要な場合はご連絡ください。



特別展

市立岡谷蚕糸博物館・岡谷美術考古館のあゆみ

～48年間の感謝を込めて～

第1章 もう一度見たいあの逸品展

会期:開催中～4月22日(日)

第2章 みなさまと選ぶ郷土の至宝展

【同時開催】中国古代復元絹織物展

会期:4月29日(日)～5月31日(木)

開館時間…午前9時～午後5時

料金…大人350円 諏訪圏外の小・中学生150円

※市内に在住・在学の小・

中学生、高校生は無料

※6月より休館となります。共

通入館券をお持ちの人はお

早めにご来館ください。

本館建設中のようす
(昭和38年)



問合せ●健康推進課(内線1185)

問合せ●市立岡谷蚕糸博物館・美術考古館 ☎22-5854

おかや子育て応援協賛店/パスポート事業

(ながの子育て家庭優待/パスポート事業)

キリトリ線

おかや子育て応援協賛店/パスポート事業

おかぽん55ポイントプレゼント券

引換期限:平成24年4月30日まで有効

●切り取っておかぽん加盟店にお持ちください。

●本券利用の際は、買い物をした上で、必ず「ながの子育て家庭優待パスポート」を提示してください。

●お1人様1枚のみ有効

発行:岡谷スタンプ協同組合・岡谷市商業観光課



今月の子育てキーワード(小学校高学年期)

『がんばったね 今日我が子に言葉のごほうび』

毎日全力で頑張る子ども達。その子どもの話に耳を傾け、笑顔で声かけをすることで、やる気を育て、心の安定をはかることができます。

～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

アイスショー&発表会 観覧募集!

テレビではおなじみのフィギュアスケートですが、生の演技はなかなか見る機会がありません。やまびこスケートの森でぜひご覧ください!

日時…4月29日(日) 午後2時30分～4時

場所…やまびこスケートの森 アイスアリーナ

出演者…村主 章枝 選手(トリノオリンピック4位)・那須野 光 選手(全日本選手権大会出場 岡谷市出身)・中村 智 選手(全日本選手権大会出場 岡谷市在住)・東京シンクロナイズドスケーティングチーム (ほか地元スケーター)

応募資格…岡谷市在住の人(400名 応募多数の場合は抽選)

応募方法…往復はがきに右記必要事項を明記してお送りください。電話・FAXでは受け付けません。はがき1枚で2名入場できます(幼児でも席が必要な場合は人数にカウントされます。大人のひざのうえなどの場合はカウントされません)。応募は1名1枚かぎり、重複で応募はできません。

※車椅子をご利用の場合は、その旨を明記してください。

応募締切…4月12日(木)必着

村主 章枝 選手



(往信表面)

(返信裏面)

 394-0055 (往信) 岡谷市内山 4769- 14 やまびこ スケートの森 フィギュア観覧係	こちらの面には何も記入しないでください
---	----------------------------

(返信表面)

(往信裏面)

 □□□□□□ (返信) ご自分の 郵便番号 住 所 氏 名	ご自分の ①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④連絡先 ⑤観覧希望人数 (2名まで)
---	--

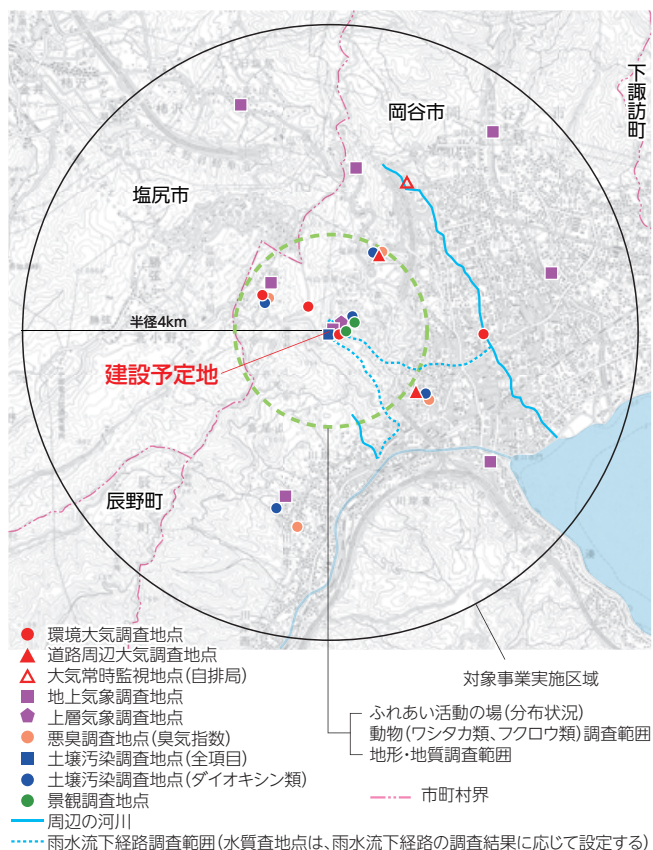
入場
無料

問合せ●やまびこスケートの森 ☎24-2494・スポーツ振興課 ☎22-8804

湖周地区ごみ処理施設整備事業について

環境影響評価(環境アセスメント)の調査

環境アセスメントについては、長野県の条例に基づき手続きを進めていますが、今年度から本格的な現地調査に入ります。調査地点、内容などについては次のとおりです。住民のみなさんのご理解とご協力をお願いします。



問合せ●湖周行政事務組合(内線1573)

項 目	調査内容	調査時期
1 計画準備	調査の全体計画を立案	H24.2
2 現地調査	季節変化する項目は、季節ごとの調査を基本とする	
1 大気質	窒素酸化物などの濃度を季節ごとに1回(7日連続ほか)調査	H24.4 ～H25.2
2 地上気象	風向・風速などを1年間連続で観測	H24.3 ～H25.2
3 上層気象	地上1,000m程度までの風と気温を季節ごとに1回(7日間)調査	H24.4 ～H25.2
4 騒音・振動・低周波音	騒音・振動などを計画地周辺や関連車両が走行する沿道で測定	H24.10 ～11
5 悪臭	悪臭の状況を夏季に測定	H24.7～8
6 水質	水の濁りを降雨時と晴天時に調査	H24.7
7 土壌汚染、地形・地質	土壌汚染は春、地形・地質は秋にそれぞれ1回調査	H24.3、 H24.10～11
8 植物	生育している植物の種類や生え方を春・夏・秋に調査	H24.4～9
9 動物	ほ乳類、鳥類、両生・は虫類、昆虫類、陸産貝類の生育状況を調査	
1 ほ乳類	生息状況を季節ごとに1回調査	H24.5 ～H25.2
2 鳥類(一般)	生育状況を季節ごとおよび繁殖期にそれぞれ1回調査	H24.4 ～H25.2
3 鳥類(猛きん類)	飛翔の状況を月1回(3日間)調査。フクロウの生息状況を3・4月に調査	H24.2～7
4 両生類・は虫類・昆虫類・陸産貝類	生息状況を春・夏・秋の各季に1回調査。昆虫類は早春、陸産貝類は冬にも調査	H24.4～12
10 景観、ふれあい活動の場	景色や施設利用の状況を春・夏・秋の行楽シーズンに調査	H24.4～11
11 空中写真撮影	計画地の状況を上空から撮影	H24.7～8
3 環境影響評価準備書作成	調査結果、予測・評価結果を環境影響評価準備書としてまとめる	H24.11 ～H25.3
4 現地調査説明会	調査計画や結果について、現地調査の節目ごとに住民のみなさんに報告	H24.3 ～H25.3