



岡谷市収穫祭

地産地消で「元気な農業」－農業の楽しさを発信しよう－

日時 11月9日(土) 午前9時30分～午後0時30分

場所 ララオカヤ ●午前9時30分～開会式
●開会式終了後～一般公開

岡谷産の農作物がいっぱい!!

くだもの(リンゴ、柿、ラ・フランス)
野菜(シイタケ、カボチャなど)
しょうゆ、味噌



エコバックを
ご持参
ください!

おいしいコーナー

- ★ミニうな丼販売(70食限定 1食800円)
- ★[東伊豆町] 稲取港朝市直送干物販売
…真あじ・えぼ鯛など



無料コーナー

- ★「五平もち」(150本)
 - 引換券配布時間…午前10時30分～
 - 五平餅無料配布…午前11時～
- ★ポップコーン ★おしるこ ★じゃがバター



農業楽しみましょうコーナー

- ★シカ肉から揚げ試食
- ★アマワラビ普及コーナー
アマワラビの栽培方法教えます!
アマワラビ普及マップ展示!
- ★専門家による農業・栽培相談



もつと野菜を食べようコーナー

- ★野菜たっぷりすいとん汁試食
岡谷産野菜を使用
- ★野菜汁無料配布



問合せ●岡谷市農業振興連絡協議会 事務局：農林水産課(内線1486)

カルチャーセンター・太極拳火曜会 共催講座 健康のための太極拳講座

太極拳は基礎体力、精神力をともに養うことができる、多忙な現代人にピッタリの健康法です。



開講日…12月3日・17日・24日 毎回火曜日(全3回)

時間…午前10時～正午

場所…カルチャーセンター ダンス音楽室

講師…石田 素子さん・学習グループ「太極拳火曜会」のみなさん

対象…16歳以上の人 定員…15名(先着順)

受講料…1,000円 持ち物…運動靴(上履き)・飲料水

申込み…11月16日(土) 午前9時より受付。受講料を添えてお申し込みください。11月24日(日)までは『市内在住の人』のみ受け付け。先着順で定員に達し次第締め切ります。受付初日は電話による申し込みはできません。

※託児を希望する人は受付時にお申し出ください。

初心者向け

託児あり

カルチャーセンター・諏訪焼物研究会 共催講座 陶芸～とうげい～ 初心者向け講座

開講日…11月18日～12月16日

毎週月曜日(全5回)

時間…午後7時～9時

※11月25日・12月2日・9日は昼の講座もあり

場所…カルチャーセンター・諏訪焼物研究会専用アトリエ

講師…学習グループ「諏訪焼物研究会」のみなさん

対象…16歳以上の人 定員…15名(先着順)

参加費…2,500円(受講料1,000円・教材費1,500円)

申込み…10月26日(土) 午前9時より受付。参加費を添えてお申し込みください。11月3日(日・祝)までは、『市内在住の人』のみ受け付け。先着順で定員に達し次第締め切ります。受付初日は電話による申し込みはできません。



申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

恒例! イルプラザ・カルチャーセンター **お正月講座** 新年の準備に、お料理とお花の講座はいかがですか?

申込み…各講座とも11月19日(火)午前10時より受付。受講料・材料費を添えてお申し込みください。23日(土・祝)までは『市内在住の人』のみ受け付け。受付初日は電話による申し込みはできません。
 ※いずれの講座も、定員に達し次第、受付期間内でも締め切ります。※託児を希望の人は受付時に申し出てください。

| 講座名 | お正月料理 | 新春を花で迎える |
|-----|--|---|
| 内容 | 新年を迎える楽しみのひとつ、おいしい料理! わが家の味に、新たなメニューを追加してみませんか? 初心者もぜひどうぞ! | 年の瀬の忙しいなかですが、新たな年を迎える準備をしませんか? 初心者も大歓迎です。新春を美しいお花で迎えましょう! |
| 日時 | 12月17日(火) 午前10時30分～午後1時30分 | 12月25日(水) 午後2時～4時 |
| 講師 | 管理栄養士 今井 郁乃さん | 花芸安達流 小口 良子さん |
| 定員 | 20名 | 20名 |
| 費用 | 受講料200円 材料費800円 | 受講料200円 材料費2,000円 |
| 持ち物 | エプロン、三角巾、筆記用具 | はさみ、花器、剣山、筆記用具、お花の包み紙 |

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

川岸公民館 生活講座

「紙すき」で作ろう!! 手作り年賀状・消しゴムはんこ作り

「世界に1枚だけのオリジナル年賀状」を作ってみませんか。「紙すき」で紙から年賀状を、「消しゴムはんこ」も作りましょう!!

期日・内容

11月29日(金) …「紙すき」で年賀状の紙作り
 12月13日(金) …年賀状の仕上げ、消しゴムはんこ作り
時間…各回とも午後1時30分～3時 **定員**…20名
講師…サクラファクトリー 小久保久美子さん
持ち物…筆記用具、エプロン(汚れ防止に必要な人)
受講料…400円 **材料費**…1,000円 ※初回に集金
申込み…11月1日(金) 午前8時30分～22日(金) 午後5時。
 公民館窓口・電話・FAX・Eメールのいずれかで、氏名・住所・電話番号・年齢をご連絡ください。
 ★子ども連れでの参加OK!(託児はありません)



問合せ●川岸公民館 ☎23-2200 FAX 23-1681
 Eメール kawagishi@city.okaya.lg.jp

≪ 伝えたい家庭の料理と郷土食 ≫

おうちdeごはん ～おかあさんの味を作ろう～

開催日時…11月22日(金)、12月12日(木)、1月21日(火)、2月13日(木) 午前9時30分～午後0時30分
場所…イルプラザ・カルチャーセンター 調理実習室
定員…20名(定員になり次第締切)
内容…牛乳料理、おやき、豆料理、簡単正月料理 など
材料費…2,500円(4回分 初回に集金)
持ち物…エプロン、三角巾、筆記用具
申込み…11月1日(金)8時30分から電話受付(先着順)
講師…岡谷市農業婦人グループ連絡協議会会員

●申込み・問合せ 『地産地消で「元気な農業」』
 岡谷市農業婦人グループ事務局(農林水産課 内線1486)



長地公民館 生活講座

心温まる絵手紙年賀状を描こう!

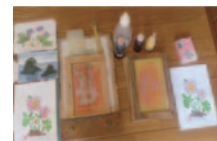
大切な人に、心温まる年賀状を送りませんか? 恒例「絵手紙年賀状」講座は、和気あいあいアットホームな雰囲気。懐かしく味わいのある干支の絵で、製作を楽しみましょう。

期日…12月3日(火)・4日(水) 全2回
時間…午後1時30分～3時30分 **定員**…15名(先着順)
講師…スワクリエイティブ主宰 牛山 婦美子さん
持ち物…絵の具セット、水入れ(空きびんなど)、筆記用具、年賀はがき(必要枚数)、習字用の筆
受講料…400円 **材料費**…500円
申込み…11月18日(月)午前8時30分より受付。公民館窓口または電話でお申し込みください。

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

湊公民館 成人学校

シルクスクリーン版画でオリジナル年賀状に挑戦



心のこもる手作り年賀状には温かみがあります。もらった人もきっとうれしいはず。今年は、シルクスクリーン版画で、ひと味違ったオリジナル年賀状を作ってみませんか。

開催日…11月25日～12月16日 毎週月曜日(全4回)
時間…午後1時30分～3時30分 **定員**…18名(先着順)
講師…版画家 林 保さん
受講料…1,000円 **材料費**…3,500円前後
持ち物…鉛筆、消しゴム、色鉛筆、年賀状にしたい絵
 ※材料費と持ち物については、受付後に詳しく連絡。
申込み…11月5日(火)午前9時より公民館窓口または電話にて受付。

申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

仲間のページ

長地公民館 成人学校

～身体と脳を鍛えて健康寿命アップ!!～
ロコモ体操 & シナプソロジー



骨や筋肉など運動器官が衰えて自立した生活が送れなくなってしまう「ロコモ」(運動器症候群)を予防します!体操によって柔軟性やバランス、筋力を向上させながら、脳トレ「シナプソロジー」も行なうことで「健康寿命アップ↑」にダブル効果!!

開催日…11月22日～12月20日 毎週金曜日(全5回)
 時間…午後1時30分～3時 定員…20名(先着順)
 講師…シナプソロジーインストラクター&エアロビック指導員 高橋 愛さん
 持ち物…動きやすい服装、上履き、フェイスタオル、飲み物、ヨガマット(800円で購入も可能)
 受講料…1,000円
 申込み…11月11日(月) 午前8時30分より受付。公民館窓口または電話でお申し込みください。

問合せ●長地公民館 ☎27-8080

湊公民館 生活講座

女性のための手作りコスメ講座

冬の乾燥肌に備えて良質な素材でスキンケア

オーガニック植物オイルと蜜蝋^{みつろう}をベースにスキングリームを作ります。リップクリームは、お好みのエッセンシャルオイル(精油)で香りづけ。ハンドクリームは、弱肌や赤ちゃんのオムツかぶれにも使えるような全身用保湿クリームを自分でカスタマイズ。

日時…11月27日(水) 午後7時～9時
 対象…市内在住・在勤の女性 定員…18名(先着順)
 講師…ワイルドツリー代表 平賀裕子さん
 受講料…200円 材料費…2,000円
 持ち物…筆記用具
 申込み…11月5日(火) 午前9時より公民館窓口または電話にて受付。



湊公民館 成人学校

デジタルカメラの基本ときれいな撮り方を学ぶ

初心者のためのデジタルカメラ入門講座です。意外に知らないデジタル写真撮影の基礎を学び、撮影した写真の指導を受けます。趣味や生活、年末年始の行事などをきれいに残しましょう。

開催日時(全4回) …11月14日～12月5日(毎週木曜日)
 午前10時～11時30分
 定員…18名(先着順)
 講師…(有)はる写真室 塩原 晴彦さん・小松由利江さん
 受講料…1,000円 材料費…500円
 持ち物…デジタルカメラ(コンパクト、一眼レフなど)、筆記用具
 ※携帯電話のカメラは不可
 申込み…11月5日(火) 午前9時より公民館窓口または電話にて受付。



申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

川岸公民館 成人学校

「花粉症」対策!!

自然療法・手作り安心アロマスプレー作り

現代人の悩み「花粉症」。症状を和らげる方法として、最近注目なのが、自然療法や植物由来の精油を用いたアロマセラピー!!ぜひこの機会にお試しください。(効き目には個人差があります)

開催日時・内容(各回とも午後7時～8時30分)
 11月20日(水) …自然療法・自然治癒力とアロマの効能
 11月27日(水) …「花粉症」対策アロマスプレー作り
 対象…市内在住・在勤の20歳以上の人 定員…20名
 講師…ナチュラルケアハウス シンシアリー 藤森 朋子さん
 持ち物…フェイスタオル2枚、筆記用具、動きやすい服装(1回目)
 受講料…400円 材料費…600円 ※初回に集金
 申込み…11月1日(金) 午前8時30分～12日(火) 午後5時。公民館窓口・電話・FAX・Eメールのいずれかで、氏名・住所・電話番号・年齢をご連絡ください。
 ★子ども連れでの参加OK!(託児はありません)



川岸公民館 成人学校

木の温もりに癒されて、お茶を片手に
 リラックスタイム♪「木の食器」作り

お茶を飲みながら、雑談を楽しみながら、自分のため、家族のために、世界に1つだけの木製オリジナル食器を作ってみませんか!?

開催日時…11月14日(木)・18日(月)・21日(木)・25日(月) 各回とも午後1時30分～3時
 対象…市内在住・在勤の20歳以上の人 定員…20名
 講師…T&T工房 小河原とも子さん、守屋 恭子さん
 持ち物…カッター、彫刻刀、軍手、マスク(必要な人)
 受講料…1,000円 材料費…2,200円 ※初回に集金
 申込み…10月28日(月) 午前8時30分～11月6日(水) 午後5時。公民館窓口・電話・FAX・Eメールのいずれかで、氏名・住所・電話番号・年齢をご連絡ください。
 ★託児あり(先着6名)



託児あり

問合せ●川岸公民館 ☎23-2200 FAX 23-1681 Eメール kawagishi@city.okaya.lg.jp

11月12日(火)～25日(月)は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」 主唱：内閣府その他の男女共同参画推進本部構成府省庁

配偶者などからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為や人身取引など、女性に対する暴力は、その対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許される行為ではありません。

配偶者や恋人など身近な人から暴力を受ける行為は「ドメスティック・バイオレンス (DV)」と呼ばれ、犯罪行為を含む重大な人権侵害です。

一人で悩まないで、早めの相談が問題解決の第一歩です。秘密は守られます。



内閣府の定めた「女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク」

【困ったときの相談窓口】

♥県男女共同参画センター“あいとぴあ” ☎22-8822

- 一般相談(電話):火～土 午前8時30分～午後5時(金曜は7時30分まで)
- 一般相談(面接):火～土 午前8時30分～午後5時(要予約)
- 「女性のためのカウンセリング」:第2木曜日・第4土曜日
午前10時～午後3時50分(要予約)
- 「女性のための法律相談」:第1金曜日(要予約)

♥県女性相談センター ☎026-235-5710
月～金 午前8時30分～午後5時15分

♥諏訪保健福祉事務所福祉課 ☎57-2911
月～金 午前8時30分～午後5時15分

♥児童虐待・DV24時間ホットライン ☎0263-91-2410

♥女性のための相談:市企画課 ☎23-4811(内線1528)
毎月第3火曜日 午前10時～午後4時(要予約)

問合せ●企画課(内線1528)

11月は「児童虐待防止推進月間」です

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

児童虐待とは

【身体的虐待】 なぐる、ける、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、おぼれさせる など

【性的虐待】 性的行為をする、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

【ネグレクト】 閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、車のなかに放置する、病気の時に病院に連れて行かない など

【心理的虐待】 言葉によるおどし、無視、兄弟姉妹間での差別的扱い、目の前で家族に暴力をふるう(DVほか) など

◎虐待を受けたと思われる子どもがいたら

◎ご自身が出産・子育てに悩んだら ◎子育てに悩む親がいたら

あなたの連絡・相談が、子どもを守り、子育てに悩む保護者を支援する大きな一歩となります。連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

- 児童相談所 全国共通ダイヤル…☎0570-064-000
- 市役所児童相談専用電話(24時間対応)…☎23-4767
- 諏訪児童相談所…☎52-0056
- 県児童虐待・DV24時間ホットライン…☎0263-91-2410

講演会「子ども虐待防止 地域での関わり」

日時…11月7日(木) 午後1時30分～ 場所…市役所9階大会議室

講師…CAPSすわ代表 宮原 規夫さん

※申し込み不要。どなたでも参加できます。

問合せ●子ども課(内線1264)

男女共同参画

おかや市民のつどい

日時…12月7日(土) 午後1時～3時30分
(0時30分開場)

場所…カノラホール 小ホール

参加無料
(要整理券)

◎中学生のみなさんによる

男女共同参画についての意見発表

無料託児あり
(要申込み)

◎講演

夫婦の絆、地域の絆

「共同参画で四角じゃない丸い社会」

講師…笑福亭 松枝 さん(落語家)

プロフィール…大阪府貝塚市生まれ。1969年、故6代目笑福亭松鶴に入門。レパートリーは古典落語100席、新作落語10席。平成11年文化庁・芸術祭落語「立ち切れ」にて優秀賞。人権・教育・男女共同参画などのテーマを、楽しく織り交ぜて落語に。日常の小さな発見や反省、感謝などを落語を通して伝える講演も好評。



※入場整理券を配布します。

湊・川岸・長地の各支所、駅前出張所、カルチャーセンター、市役所1階インフォメーション、岡谷図書館、企画課(市役所5階)でお受け取りください。

※託児(無料)を希望する人は、11月29日(金)までに企画課へ申し込んでください。

問合せ●企画課(内線1528)