



防災とボランティアパークを 開催します!

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。見て・触れて・聞いて・そして体験してください。



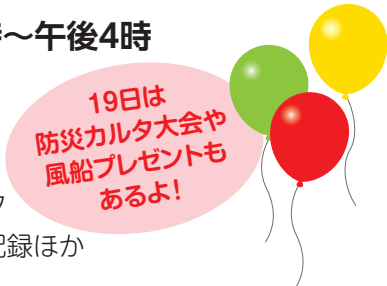
開催日 1月19日(土) をメインに16日(水)～21日(月) 午前10時～午後4時

※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)

- ◎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・ボランティア活動写真の展示
- ◎消防団活動写真の展示

- ◎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ほか
(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 防災ゲームにもチャレンジしよう!



体験コーナー 19日(土) 午前10時～午後4時

◎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

◎消防活動資機材のいろいろ

防火衣(消防服)を着てみよう!

◎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!

◎防災グッズの展示・販売

防災グッズがズラリ、家庭での備えの参考に!

◎岡谷市防災メールの申込案内



耐震診断コーナー 19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 19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200食 好評品切れ御免!



自主防災会研修会 19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：午前10時～11時30分

講師：長野県職員 定員：60名

内容：「地域の防災力をアップしよう! DIG」

◎普通救命講習会(事前申込み必要)

受講無料! 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：午後1時～4時

講師：応急手当指導員・普及員

(消防署)

内容：AEDの使い方を含めた普通救命講習



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。今あらためてわたしたちの防災意識が問われています。



問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

湊公民館 成人学校

枝打ち材を使って彫刻を作ってみよう!

湊の街路樹、槐(エンジュ)の枝打ち材を彫刻に。地元の木から、世界に1つしかないインテリアを作ってみませんか? 樹皮と内部の色の違いを生かした素敵な作品ができます。

開催日…1月24日・31日、2月14日・21日・28日 毎回木曜日(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…宮坂 昭吉 先生

持ち物…筆記用具、ベニヤ板(大きさ30cm×30cm、厚さ6～9mm)、雑巾1枚、平ノミ(あればほかのノミも)、木づちか金づち、彫刻刀セット、切り出しナイフ(ある人のみ)、細マジック

受講料…1,000円

申込み…1月9日(水) 午前9時～18日(金) 午後5時(土・日・祝日は除く)、公民館窓口または電話で受付(初日は窓口のみ)。



ロビーに見本作品展示中

自分を知ろう 筆跡心理学入門!!

筆跡はその人の深層心理を表すとか…新しい年を迎えたこの時期に、自分を見つめ直してみませんか? 意識して筆跡を変えることにより、性格や行動が変わってきます。楽しく筆跡心理学を学び、なりたい自分をめざしましょう。

開催日…1月23日(水)、2月6日(水) 全2回

時間…午後7時～9時

定員…20名(定員になり次第締め切り)

講師…筆跡心理士 山田 千津子 先生

持ち物…筆記用具

受講料…400円

申込み…1月9日(水) 午前9時～18日(金) 午後5時(土・日・祝日は除く)、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 世代間交流講座

♡♡♡♡おやこ料理教室♡♡♡♡

家でも簡単に作れる「寒い冬にぴったりの体がほかほか栄養たっぷりメニュー」を、家族や友だちと一緒に楽しく料理。食べる喜びを感じながら、正しい食生活や栄養バランスなどを学びましょう。

【予定メニュー】タコライス、えびと小松菜のバターいため、コーンスープ、牛乳くずもち



日時…1月19日(土) 午前9時40分～午後0時30分

対象者…市内の園児・小中学生とその保護者

定員…20名(定員になり次第締め切り)

講師…「食改すずしろ」のみなさん

持ち物…エプロン、三角巾、筆記用具

受講料…無料

材料費…1人300円(当日の受付時に集金)

申込み…1月11日(金) 午後5時まで。公民館窓口・電話・FAX・E-mailのいずれかでお申し込みください。

※内容は「親子」で作れるメニューを考えていますが、子どもだけ・大人だけの参加も可。園児は必ず保護者と一緒に参加してください。



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

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 冬の講座 受講生募集

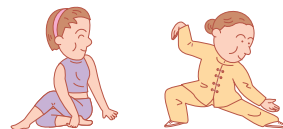
申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010

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 ※負担金が別途かかる講座もあります。

申込み…1月8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
ボクシング・フィットネス	1月21日～3月4日(2/11休み) [月曜・全6回]	午後7時30分～9時	30名	勤青ホーム体育室
有酸素&骨盤(ボーン)体操	1月24日～2月28日(木曜・全6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	1月25日～3月1日(金曜・全6回)	午後7時～8時30分	30名	諏訪湖ハイツ
フィットネス タイチー (太極拳)	1月25日～3月1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23日～2月27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24日～2月28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21日～3月4日(2/11休み) [月曜・全6回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム講習室

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 ☎24-8404

申込み…1月10日(木)午前10時～24日(木)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14日(月)までは「市内在住」の人のみ受け付け。
 ※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	受講料	材料費	持ち物
初心者の男の料理教室 定員10名(男性限定)	2月2日～23日 (毎週土曜日 全4回) 午前10時～正午	男性初心者向けの講座です。包丁の握り方など料理の基本から始めるので、料理をしたことのない人も安心! おつまみを作る回もあります!	管理栄養士 笠原 由美 先生	1,000円	2,000円	エプロン 三角巾 筆記用具
百人一首にふれよう! 定員20名	2月7日～28日 (毎週木曜日 全4回) 午後1時30分～3時30分	初めて百人一首にふれる人、昔学んだけれど、忘れてしまった人も…百人一首のうたを覚え、百人一首の世界を知り、かるたとりをしませんか?	歌月会代表 前田 鈴子 先生	1,000円	—	筆記用具

美味しい日本の食卓講座 その3 味噌作り講座



味噌は、古くからある日本の調味料。発酵食品として話題です。手作りなら安全性も高く、また市販の味噌にはない味や香りが楽しめます。今回は「こうじ味噌」を作ります。「作る」おもしろさ、家に持ち帰りできあがり「待つ」楽しみ、そして「食べる」喜びを味わってみませんか? 約2kgの味噌がお持ち帰りできます。熟成は4～5か月を目安にしてください。

日時…2月24日(日) 午前10時30分～正午
会場…イルフプラザ・カルチャーセンター 調理実習室
対象…市内在住・在勤の人(学生は除く)
定員…20名 **受講料**…200円 **材料料**…500円
講師…(有)若宮花屋 花岡 健一郎さん
持ち物…三角巾・マッシャー(持っていれば)・エプロン・手拭タオル・筆記用具

申込み…2月2日(土)午前9時より受付。受講料、材料費を添えてカルチャーセンターへ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。2月11日(月)までは「市内在住」の人のみ受け付け。

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

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2日～3月2日(毎週土曜日・全5回)
時間…午前9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**…実費(小物購入の場合)

申込み…1月12日(土)午前9時から受付開始。窓口または電話でお申し込みください。(初日は窓口のみ)



仲間のページ

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

湊公民館 生活講座

お家でできる簡単ネイルケア講座!!

冬は乾燥で爪にダメージを受けやすい季節。家でできるネイルケアを学びましょう。ケアのあとは、簡単なネイルアートに挑戦し、指先からのおしゃれを楽しみましょう!

開催日…1月29日、2月5日・12日 毎週火曜日(全3回)

時間…午後7時～9時

定員…14名(定員になり次第締め切り)

講師…奥原 知歌子 先生 **持ち物**…筆記用具

受講料…1,000円 **材料費**…3,000円

申込み…1月8日(火)午前9時～18日(金)午後5時(土・日・祝日は除く)、公民館窓口または電話で受け付け(初日は窓口のみ)。



申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

キリトリ線

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)

おかぼん55ポイントプレゼント券

引換期限：平成25年1月31日まで有効

《おかぼんからのおねがい》

◎本券利用の際は、買い物をしたうえで、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。

●切り取っておかぼん加盟店にお持ちください。

●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



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、在会祝い金、傷病見舞金、死亡弔慰金などがあります。

◎ 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サービスが充実!

入会金…1人 300円 月会費…1人 500円

今年度の事業より



いちご狩り



そば打ち講習会



リニア鉄道館



潮干狩り

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>

こどものくに 0123

参加無料

1月・2月のイベント

♣ リトミック講座(申込み受付中)

日時…1月10日(木)

午前10時～:1歳半までのヨチヨチ歩きの子どもの向け

午前11時～:しっかり歩ける子どもの向け

対象…歩行ができる子どもと保護者

講師…中坪 睦代 先生 定員…各30組

持ち物…動きやすい服装、汗ふきタオル、水分

♣ まめまき(申込み不要)

日時…2月1日(金) 午前11時～11時30分

内容…元気にまめまきして鬼をおいだそう!

♣ おもちゃ講座

日時…2月6日(水) 午前10時～11時

内容…こどものくにで人気のおもちゃを作ります。

対象…保護者 定員…15名

申込み受付…1月6日(日)～

託児あり

♣ ママの体操講座

日時…2月21日(木) 午前10時～11時30分

内容…エアロビクス 講師…芳原 真結美 先生

対象…保護者 定員…20名

持ち物…動きやすい服装、汗ふきタオル、上ばき、

水分、ヨガマット(またはバスタオル)

申込み受付…1月21日(月)～

託児あり

申込み…こどものくに窓口まで(電話でも受け付けます)

こどものくにへ遊びに行こう!

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。

兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

利用料…利用者登録200円(年度

更新あり)。4月以降初めて来ら

れるときは更新手続きをお願い

します。



申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403