

平成25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豊かに過ごせ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10日(金)午前8時30分～(カルチャーセンター・長地公民館は午前9時) ※初日は窓口のみの受付、定員になり次第締切。

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)
5/23 (木)	開講式 心に太陽・くちびるに歌 (行田敏一)	5/31 (金)	開講式 みんなで歌を歌いましょう (行田敏一)	6/7 (金)	開講式 笑顔で健康・若返り～心のアンチエイジング～ (山田千津子)	6/7 (金)	開講式・～相手の世界を理解する～ 「心がラクになるコミュニケーション」 (藤原美和)
6/6 (木)	ペーパークラフトを作ろう (鈴木 清)	6/7 (金)	緊急時の対応は？ 救急救命法を学ぼう (岡谷消防署署員)	6/14 (金)	「笑いヨガ」で元気になろう ～笑顔であいさつ&生き生き呼吸法～ (西田早苗)	6/15 (土)	～長地っこ交流講座～ 東部中学校合唱部 演奏会 (東部中学校合唱部)
6/13 (木)	ストレッチ体操をして 若さを保とう (五味徳行)	6/14 (金)	リンパドレナージュ ～リンパの流れを良くしよう～ (山田みずほ)	6/21 (金)	縄文食体験「どんぐり粉のクッキーづくり」① ～どんぐり粉を作ってみよう～ (土師の会)	6/21 (金)	【活き活き健康講座①】 「野菜生活」で健康なカラダをプロデュース! (有賀直人)
6/20 (木)	絵てがみを描こう (今井芳文)	6/21 (金)	小学生と交流会 ～力をあわせ伝承カルタで グループ対決～	6/28 (金)	縄文食体験「どんぐり粉のクッキーづくり」② ～クッキーを焼いて食べてみよう～ (土師の会)	6/28 (金)	ピアノ演奏会 ～音楽の楽しさを再確認!～ (後藤なぎさ)
7/4 (木)	終 活 ～生前整理ご存知ですか～ (城下松子)	7/5 (金)	最後まで自分らしく生き抜くために ～次代にいのちを引き継ごう～ (二木はま子)	7/12 (金)	野菜と健康の話 ～知っていますか? 野菜のちから～ (有賀直人)	7/5 (金)	【大人の社会見学】 ～ここから新たなモノづくりが始まる!?～ 長野県工業技術総合センター見学
7/11 (木)	人生に生きがいを 見つけるための自己分析 (松澤弥栄)	7/12 (金)	湊の民話について 話してみよう!! (横山 章・市生涯学習課職員)	7/19 (金)	越後の女・ふたり語り (矢野要子・志村史絵)	7/12 (金)	～人生を最高の形で終えるために～ 【終活】エンディング・ノートの書き方講座 (小林昌秀)
7/18 (木)	俳句を学ぶ (中澤康人)	7/19 (金)	切り絵を楽しもう!! (日達れんげ)	7/26 (金)	夏野菜を使った 「ヘルシーさっぱり料理」 (市健康推進課栄養士)	7/19 (金)	【活き活き健康講座②】 音楽に合わせて楽しく脳トレ遊び! (小澤洋子・伊藤わかこ)
7/25 (木)	認知症正しい理解 ～予防と脳トレゲーム～ (市介護福祉課職員)	8/30 (金)	越後の女・ふたり語り (矢野要子・志村史絵)	9/6 (金)	いざという時に備えて 応急手当を学ぼう (岡谷消防署署員)	7/26 (金)	【活き活き健康講座③】 野菜を使ったヘルシークッキング♪ (今井郁乃)
8/8 (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)	9/6 (金)	バスハイク ～木曽路体験ツアー～	9/13 (金)	バスハイク ～山梨県の旅～	9/13 (金)	【活き活き健康講座④】 リラククス効果を使って体の中からリフレッシュ♪ (天野美恵子)
9/12 (木)	バスハイク ～上伊那方面～ (かんでんぱばなど)	9/13 (金)	太鼓をたたいてみよう (矢澤甫美)	9/20 (金)	手話で童謡を歌ってみよう ～頭と手の体操～ (竹花敏代)	9/20 (金)	バスハイク (行き先はアンケートにより 決定)
9/19 (木)	手話で歌をうたってみよう ～頭と手の体操～ (竹花敏代)	9/20 (金)	薬の正しい使い方 (県健康福祉部薬事管理課)	9/27 (金)	紙すき体験 ～オリジナルぱち袋づくり①～ (小久保久美子)	9/27 (金)	～地元を楽しく散策～ 長地地区の遺跡・文化財めぐり!! (生涯学習課職員)
9/26 (木)	身近な人権教育 ～対話型ワークショップ～ (内山二郎)	10/4 (金)	「笑いヨガ」で元気になろう (西田早苗)	10/4 (金)	お家でできる簡単体操 ～武道を取り入れた優しい全身運動～ (飯田真一)	10/4 (金)	～優しい音色が包み込む～ 『手回しオルゴール』演奏会 (臼井則孔)
10/3 (木)	笑う門には福来る ～落語を楽しもう～ (松廼家蜻蛉)	10/11 (金)	税金のはなし 一生前贈与・相続税 (原 元士)	10/11 (金)	紙すき体験 ～オリジナルぱち袋づくり②～ (小久保久美子)	10/11 (金)	【活き活き健康講座⑤】 リンパテクニックを体験しよう!! (山田みずほ)
10/10 (木)	諏訪の木喰仏 (鈴木 清)	10/25 (金)	自分だけの押し花 カレンダーを作ろう!! (武井嘉恵子)	10/25 (金)	郷土の食材を使った 「野菜のおやつ」づくり (市健康推進課栄養士)	10/18 (金)	講話「これからの人生を 幸せに生きるために」 (成田山蓮華不動産院 住職)
10/17 (木)	ニュースポーツを楽しもう (市スポーツ振興課職員)	11/8 (金)	調理実習 季節の食材を使った健康レシピ (市健康推進課栄養士)	11/1 (金)	老後のために知らなきゃ損する!? ～よく分かる相続の話～ (宮原則子)	11/8 (金)	プリザーブドフラワーの 押し花カレンダー作り (武井嘉恵子)
11/7 (木)	俳句添削鑑賞 (中澤康人) 閉講式	11/15 (金)	閉講式 茶話会	11/8 (金)	閉講式 ～楽しい落語を見ながら茶話会～ (松廼家蜻蛉)	11/15 (金)	閉講式 反省会&茶話会

仲間のページ

問合せ・申込み ● イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404・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。

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。

炎に関するお問い合わせは——健康推進課(内線1191)まで

<p>金</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p> <p>17</p> <p>18</p> <p>19</p> <p>20</p> <p>21</p> <p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>25</p> <p>26</p> <p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p> <p>31</p>	<p>土</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p> <p>11</p> <p>12</p> <p>13</p> <p>14</p> <p>15</p> <p>16</p> <p>17</p> <p>18</p> <p>19</p> <p>20</p> <p>21</p> <p>22</p> <p>23</p> <p>24</p> <p>25</p> <p>26</p> <p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p> <p>31</p>
<p>+</p> 林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100 <p>+</p> 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341 <p>+</p> 御子柴薬局 ☎ 27-7056 <p>+</p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 <p>+</p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632 <p>+</p> (株)総設工業 ☎ 28-8504 <p>+</p> 四種混合 (西堀・長地地区以外) <p>+</p> 離乳食教室(ばくばく教室) (24年5月～6月生) 集合午前9時50分 <p>+</p> 十和設備(株) ☎ 24-0182 <p>+</p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885	<p>+</p> 牛山医院 ☎ 78-1192 <p>+</p> 信濃医療福祉センター ☎ 27-8414 <p>+</p> スマイル歯科医院 ☎ 24-0315 <p>+</p> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510 <p>+</p> 土田薬局 ☎ 28-3232 <p>+</p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 <p>+</p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615 <p>+</p> (有)三善工業 ☎ 23-3446 <p>+</p> 水道建設(株) ☎ 23-2662

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	8日(水)午前9時～正午 庁舎201会議室
無料法律相談 [予約制]	21日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：縄田政幸 弁護士 ※6月分予約：5月22日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります]
高齢者の暮らしと財産を守るための相談[予約制]	16日(木)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課(内線1274)
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
ひとり親相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
教育相談室 (子ども総合相談センター分室)	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 夜間相談 1日(水)、15日(水) 午後4時30分～7時 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 8日(水)、22日(水) 午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
女性のための相談 [予約制]	21日(火)午前10時～午後3時50分 申込み：企画課(1人あたり約50分) 会場：イルプラザ・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15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
巡回労働相談[予約制]	相談員：南信労政事務所の労働相談員 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000 日程：5月22日(水) 午後1時～4時 (岡谷会場：勤労青少年ホーム)
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	21日(火)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]	随時受付 会場：勤労青少年ホーム 対象者：概ね39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]	12日(日)午前9時～午後0時30分 対象者：仕事上の悩みを抱えている人 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～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、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


月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121

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～9時		

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

2回目 ▶ 5月10日(金) お父さんの妊婦体験、ベビーマッサージなど
午後7時～8時30分

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)



くらしのカレンダー

5月
MAY

-  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／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）
※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け付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

- ◆ 予受場持
- ◆ 乳場持

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談

日	月	火	水	木
<p>今月の納税</p> <p>◎軽自動車税 ◎国民健康保険税 第2期 納期限…5月31日(金) 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)</p>		<p>健康相談について</p> <ul style="list-style-type: none"> ●一般健康相談 毎月 第1月曜日 午後1:30～3:30 ●栄養相談・歯科相談 毎月 第4月曜日 午前10:00～正午 	<p>1</p> <p>1歳6か月児健診 (23年10月生) 受付午後1時～1時30分 株林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>2</p> <p>2歳児にこにこ教室 (23年4月生) 集合午前9時30分 [今井・小井川・長地地区] 株イワナミ ☎ 22-2222</p>
<p>5</p> <p>小野医院 ☎ 28-2776 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 藤森医院歯科 ☎ 22-1829 長地中央薬局 ☎ 26-2522 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>6</p> <p>花岡医院 ☎ 22-3525 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138 ファミリー薬局 ☎ 24-1801 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>7</p> <p>BCG (24年9月8日～12月7日生) 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>8</p> <p>3歳児健診 (22年4月生) 受付午後1時～1時30分 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p>9</p> <p>2歳児にこにこ教室 (23年4月生) 集合午前9時30分 [今井・小井川・長地地区以外] 株アイテック ☎ 23-8500</p>
<p>12</p> <p>つるみね共立診療所 ☎ 22-6680 アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477 湖北堂薬局 ☎ 22-2325 株シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>13</p> <p>三種混合 相 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分 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</p>	<p>14</p> <p>株上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>15</p> <p>3～4か月児健診 (25年1月生) 受付午後1時～1時30分 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>16</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
<p>19</p> <p>今井整形外科 ☎ 28-9933 栗田歯科医院 ☎ 24-5756 ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510 株林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>20</p> <p>株イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>21</p> <p>四種混合 (西堀・長地地区) 株オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>22</p> <p>9～10か月児健診 (24年7月生) 受付午後1時～1時30分 株岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>23</p> <p>不活化ポリオ 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
<p>26</p> <p>西川小児科医院 ☎ 27-0011 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 かえで薬局 ☎ 26-1929 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p>27</p> <p>相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 株アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>28</p> <p>株杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>29</p> <p>株有ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>30</p> <p>株シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>