

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 秋の講座 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 1,150円(保険料含む) ※①～④は1,000円
 ※材料費が別途かかる講座もあります。
申込み…10月7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)。
 ※受講希望者が5名未満の場合は、その講座は行いませんのでご了承ください。

講座名	期 間	時 間	定員	会 場
①スイスのトルペイント	10月20日～12月1日(11/3、24休み) [月曜・全5回]	午後7時～9時	10名	勤青ホーム
②今日から私も英会話(初級編)	10月21日～12月2日(火曜・全7回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
③女子力、男子力が上がる美文字に挑戦!	10月22日～12月3日(水曜・全7回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
④日常英会話(中級編)	10月23日～12月4日(木曜・全7回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
⑤ピラテス	10月20日～12月15日(11/3、24休み) [月曜・全7回]	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
⑥仲間とバドミントン	10月22日～12月3日(水曜・全7回)	午後7時～9時	30名	市民総合体育館
⑦美食の秋のクッキング	11月5日～12月10日(水曜・全6回)	午後7時～9時	15名	勤青ホーム
⑧有酸素&骨盤(ボーン)体操	10月23日～12月4日(木曜・全7回)	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑨ダンスヴィズミー	10月24日～12月12日(10/31休み) [金曜・全7回]	午後7時30分～9時	30名	勤青ホーム
⑩ビューティー・パワーヨガ	10月31日～12月12日[金曜・全7回]	午後7時～8時30分	30名	諏訪湖ハイツ

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010

♠♠ やまびこ公園 10月の行事予定 ♠♠

♠スカイラインフェスティバル2014

日時…10月12日(日) 午前9時30分～午後3時
 場所…スカイラインミュウジウム
 入館料…1,000円
 内容…トークショー、お宝市、グッズ販売など
 問合せ…スカイラインミュウジウム ☎22-6578

♠第21回 やまびこマレットゴルフ大会

第1回 グランドチャンピオン大会(いずれも要申込み)
 日時…10月18日(土) 午前8時～8時30分受付
 場所…やまびこ公園
 参加費…1,000円
 参加資格…諏訪地区在住の高校生以上の人
 後援…岡谷市民新聞社、長野日報社

♠秋の収穫祭(要申込み)

公園内で育成した農作物の収穫を体験
 日時…10月19日(日) 午前10時30分～(予定)
 集合場所…やまびこ公園中央ひろば
 参加費(保険料ほか)…大人200円 小学生100円 未就学児無料(小学生以下だけでは参加できません)
 応募締切…10月12日(日) (先着親子30組予定)
 持ち物…収穫体験用手袋(軍手など)、レジャーシート、おにぎりなどの主食(必要な人。昼食時間にとん汁をふるまいます)
 ※サツマイモなどの農作物の生育状況により、日時変更の可能性があります。



申込み・問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313

山梨学院ともまなび講座(全5回)

平成26年度 基本テーマ

『現代社会のこどもたち

—心と身体の健やかな発達のために—

第4回「子どもの食をめぐる現状と課題」

平成17年、食育基本法が制定されました。子どもから大人にまで食育活動はありますが、子どもたちにとっては、豊かな人間性を育み、生きる力を身につける基本として、「食」を重視しようという考えを含んでいます。本講座では、現代の子どもの食をめぐる現状と問題点について考えていきたいと思います。



講師…山梨学院短期大学食物栄養科教授

根津美智子さん

日時…10月18日(土) 午後1時30分～3時30分

場所…イルプラザ・カルチャーセンター

多目的ホール

[次回講演]

第5回：11月15日(土)

「子どもを取り巻く環境

—子どもの虐待の視点から—

参加無料

● 申込み・問合せ ●

イルプラザ・カルチャーセンター

☎24-8404

❁❁❁ **イルプラザ・カルチャーセンター 秋の講座** 託児あり ❁❁❁

受付…10月11日(土)～31日(金)の午前10時～午後5時。 てお申し込みください(おつりのないようお願いします)。
 13日(月・祝)までは『市内在住の人』のみ受け付け。先着 ※受付初日は電話による申し込みはできません。
 順で定員に達し次第締め切ります。受講料・材料費を添え ※託児を希望する人は、申し込み時にお申し出ください。

講座名	期日・回数	内容	講師	料金	持ち物
アートクレイシルバーで作る 手作りアクセサリー講座 定員①・②とも各10名	①11月8日・11月15日 ②11月22日・11月29日 〔毎週土曜日 各2回〕 午前10時～正午 ①・②のどちらかを選択	クリスマスに手作りのシルバーアクセサリーを贈りませんか? 2日間で2作品(ストラップ・リング)を作成します。世界に1つだけのオリジナル作品を作りましょう! 男性も歓迎。9月下旬から事務室に見本を展示します。	アトリエ レウイシア 大嶋 裕子さん	受講料 400円 材料費 2,600円	筆記用具 エプロン (汚れが気になる人)
国際交流センター 共催事業 多文化の食卓 定員20名	11月15日～12月6日 〔毎週土曜日 全4回〕 午後3時～5時	日本の食材で各回1か国の料理を作ります。 フィリピン: 豚肉アフリタダ / ブラジル: ストロガノッフ&サラダ エスチロ ピナグレッツ / イギリス: サーモン・フィッシュケーキ & グリーンピースとパセリスープ / 中国: ジャガイモ、ナスとピーマン炒め&エノキスープ	国際交流センター 菊池・ジョセリンさん 川西・ケンジさん テイラー・マツさん 矢沢・雪さん	受講料 1,000円 材料費 4,000円	エプロン 三角巾 筆記用具

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

♠♠♠【岡谷市文化祭作品展特別企画】料理グループのみなさんと作る **秋の料理講座** ♠♠♠

鮭を使った混ぜ寿しの「和食」と、本格餃子中心の「中華」の講座です。ご参加ください。 相談ください。
場所…イルプラザ・カルチャーセンター 調理実習室 **受付**…10月4日(土) 午前9時よりカルチャーセンター第2研修室にて、材料費を添えてお申し込みください。先着順
対象…小学生以上 で定員に達し次第締め切ります。受付初日は電話による
 ※小・中学生が受講する場合は、保護者が同伴してください。 申し込みはできません。10月27日(月)締切
 ※小・中学生の参加者の弟妹(園児)を同伴したい場合はご ※両コースの受講を希望する人は、ご相談ください。

講座名	日時	定員	講師	材料費	持ち物
～和食コース～ 鮭の混ぜ寿し・鶏つみれ汁・かぶの即席漬	11月2日(日) 午前9時30分～午後1時	10名	中沢久美子さん ほか 学習グループ「男の厨房」のみなさん	1人 500円	エプロン
～中華コース～ 餃子・麻婆豆腐・トマト卵炒め	11月3日(月・祝) 午前10時～午後2時	20名	ラン・ユンさん ほか学習グループ「男の腕まくり」のみなさん	1人 500円	三角巾

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

岡谷市学校栄養士会・カルチャーセンター主催

おやこ料理教室 食育って何? どうして朝食が大切なの?

栄養士がわかりやすく解説します。簡単な朝ごはんを親子で楽しく作ってみよう!

[メニュー]

ごはん・ツナとチーズのオムレツ・
簡単浅漬け・なめことわかめのみそ汁・ヨーグルト和え など

日時…10月25日(土) 午前9時～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

対象…市内在住の小学4～6年生とその保護者(必ず保護者と参加してください。小学1～3年生の弟妹も受講したい場合は、ご相談ください)

定員…12組(先着順) **参加費**…1人600円(材料費込)

持ち物…エプロン、三角巾、筆記用具

申込み…10月4日(土) 午後4時よりカルチャーセンター第2会議室にて受付。受付初日は電話による申し込みはできません。10月21日(火)締切

★託児あり(生後3か月～小学校3年生。希望する人は申し込み時にお申し出ください。定員10名)

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

仲間のページ

接種
時間／午後1時30分～2時20分
所／保健センター
物／母子健康手帳・予診票 ※母子健康手帳を忘れると接種できません。
三種混合・不活化ポリオについてはお問合せください。

健診等
所／保健センター
物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)
～4か月、9～10か月児健診：バスタオル
歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
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きてください。
炎に関するお問い合わせは — 健康推進課 (内線 1191) まで

2	3	4
9	10	11
5	17	18
3	24	25
0	31	

金

(株)総設工業
☎ 28-8504

(株)十和設備(株)
☎ 24-0182

(株)浜パイピング
☎ 23-6885

離乳食教室(ごっくん教室)
(26年5月～6月生)
集合午前9時50分

(株)イワナミ
☎ 22-2222

(株)アイテック
☎ 23-8500

土

(有)三善工業
☎ 23-3446

水道建設(株)
☎ 23-2662

(株)上條電設工業
☎ 23-5330

(株)オスガ設備
☎ 27-6622

諏訪地区小児夜間急病センター (年中無休)

- 診療時間 毎日午後7時～9時
- 診療科目 小児科 15歳以下

諏訪市四賀 2299-1
☎ 54-4699


●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 巡回相談(川岸支所)
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：佐藤義彦 弁護士 ※11月分予約：10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 1277)
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 2日(木)16日(木) 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] 9日(木)23日(木)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)
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] 雇用、労働条件、人事、労働管理などの疑問や悩みを専門家に相談	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：10月8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] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	随時受付 会場：テクノプラザおかや 勤労青少年ホーム 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
若者のための就労相談会 (夜間) [予約制]	24日(金)午後6時～8時 対象者：40代前半までの人 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] 悩みを打ち明ける相手がいらない、我慢すればいいと思っている人の相談所	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

1回目▶10月10日(金) 午後1時30分～3時
歯科指導、妊娠中の栄養など



申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

くらしのカレンダー

10月

OCTOBER

-  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・老人手帳を必ずお持ちください。午前中だけの診療となります。
- **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付けます。
受付時間／午前 9 時～午後 4 時 ☎ 23-8511

- ◆ **予防接種**
受付時
場
持
ち
※3
- ◆ **乳幼児健診**
場
持
ち
※3
※2
※3

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
<p>今月の納税</p> <p>◎市県民税 第3期 ◎国民健康保険税 第7期 納期限…10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 	1	2
5	6	7	8	9
<p> 小野医院 ☎ 28-2776</p> <p> スマイル歯科医院 ☎ 24-0315</p> <p> 長地中央薬局 ☎ 26-2522</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> BCG (26年2月7日～5月6生)</p> <p> 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分</p> <p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> 四種混合 〔西堀・長地地区〕 (25年9月に3回目を) 終了した人を含む)</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 1歳6か月児健診 (25年3月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 日本脳炎(1回目) (23年8月～9月生)</p> <p> 2歳児にこここ教室 (24年9月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区以〕</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>
12	13	14	15	16
<p> 平山医院 ☎ 27-8053</p> <p> 藤岡歯科医院 ☎ 22-2138</p> <p> 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> 牛山医院歯科 ☎ 22-6422</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 四種混合 〔西堀・長地地区以外〕 (25年9月に3回目を) 終了した人を含む)</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> 3歳児健診 (23年9月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 2歳児にこここ教室 (24年9月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区以〕</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
19	20	21	22	23
<p> 溝口医院 ☎ 27-6266</p> <p> しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500</p> <p> イズミ薬局 ☎ 28-6566</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> 9～10か月児健診 (25年12月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 日本脳炎(2回目) (23年8月～9月生)</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
26	27	28	29	30
<p> 向山内科医院 ☎ 23-6272</p> <p> ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635</p> <p> 梅垣薬局 ☎ 23-4888</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>