

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



東京スカイツリーツアー



春の花摘み



ブルーベリー狩り



ゴルフ大会



潮干狩り

問合せ●一般財団法人 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>

イルフプラザ・カルチャーセンター キッズクラブ ダンス

ダンスに興味がある子、集まれ☆
 昨年大好評だったダンス講座を、
 今年も開きます!

基礎からのやさしいレッスンは初心者にも安心☆

期日…2月8日・15日・22日 毎週土曜日 全3回

時間…午後2時～4時

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター
 第1、2ダンス音楽室

講師…スタジオビーチハウス 菊池 翔太さん

対象…市内小・中学生 定員…30名

内容…リズムのとり方、体の使い方、ヒップホップダンス

持ち物…動きやすい服装、上ばき、飲み物、タオル、筆記
 用具

申込み…1月11日(土) 午後2時から受け付け(受付初日は
 電話申し込みができません)。定員に達し次第、受付期
 間内でも締め切ります。



受講無料

カルチャーセンター・手編みパピーの会 共催講座 春の手編み講座

サマーヤーン(夏用糸)で春向けベストを創作!

※窓口に創作見本のベストを展示中

期日…2月5日・19日、3月5日・19日

毎回水曜日 全4回

時間…午前9時30分～11時30分

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター第2研修室

対象…16歳以上の人 定員…20名

講師…立石智保子さん ほか 学習グループ「手編みパピー
 の会」のみなさん

参加費…4,500円(受講料・材料費込み)

持ち物…かぎ針4号(ない人は初回にご相談ください)

申込み…1月18日(土) 午前9時から受け付け(受付初日は
 電話申し込みができません)。参加費を添えてお申し込
 みください。定員になり次第締め切ります。

※1月26日(日)までは「市内在住」の人のみ受け付け。

※託児を希望する人は、申し込み時にお申し出ください。



申込み・問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

イルフプラザ・カルチャーセンター冬の講座

申込み…1月6日(月) 午前10時から先着順にて受け付け。
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10日(金)までは「市内在住」の人のみ受け付け。
※託児を希望する人は、申し込み時にお申し出ください。
※エクササイズヨガマットは、800円で購入もできます。

講座名	期間・回数	内 容	講 師	受講料	材料費	持ち物
産後のママ向け エクササイズ 定員20名 (託児あり)	2月3日～24日 (毎週月曜日 全4回) 午後2時～4時	妊娠、出産で緩んだ筋肉を引き締め、脂肪のつきにくい身体をめざします。ヨガやピラティスなどで、心とからだを癒しましょう。対象：産後1か月～3年くらいまでのママさん	高橋 愛さん	1,000円	—	上履き・タオル・飲み物・動きやすい服装・ヨガマットまたは大きめのバスタオル・筆記用具
初心者のペン習字 定員20名	2月4日～3月4日 (毎週火曜日 全5回) 午前10時～正午	ペン習字を始めてみませんか。日常的に書く文字がきれいになります。	秋山 映湖さん	1,000円	500円	筆記用具

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

川岸公民館 世代間交流講座

♥♥♥ おやこ料理教室 ♥♥♥

ご家族やおともだちと一緒に楽しく料理をし、正しい食生活や栄養バランスを学びましょう。「寒い冬にぴったりの元気が出る栄養たっぷりメニュー」です。お気軽にご参加ください。

【予定メニュー】

にんじんおにぎり、
カンタン! ホイルハンバーグ、
ごろごろサラダ、
ミルクかん



日時…1月18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…1家族 200円(1家族何人でも同額。子どもだけの参加の場合も200円)

材料費…1人300円(受講料・材料費は当日の受付時に集金)

申込み…1月10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能です。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



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(英会話は1,000円)

※材料費などが別途かかる講座もあります。

申込み…1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	材料費など
バドミントンに挑戦!	1月22日～2月26日(水曜・全6回)	午後7時～9時	30名	市民総合体育館	550円
ピラテス	1月20日～2月24日(月曜・全6回)	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム	
ビューティー・パワーヨガ	1月24日～3月7日(2/21休み) [金曜・全6回]	午後7時～8時30分	30名	諏訪湖ハイツ	
有酸素&骨盤(ボーン)体操	1月23日～2月27日(木曜・全6回)	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム	
姿勢づくり～美ウォーキング～	1月24日～2月28日[金曜・全6回]	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム	
日常英会話(初級編)	1月23日～2月27日(木曜・全6回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム	
さわやかクッキング	1月23日～2月27日(木曜・全6回)	午後7時～9時	20名	勤青ホーム	4,500円

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010

第2次岡谷市環境基本計画の推進

1月の基本目標《地球環境の保全》

かけがえのない地球環境を守るまち

世界各地で地球温暖化による影響と考えられるさまざまな現象が発生しています。このまま地球温暖化が進むと、雨や雪が一度にたくさん降ったり、ぜんぜん降らなくて水不足になったり、異常気象による生活や環境への悪影響が懸念されます。

おかや環境かるた



へっちゃらさ 寒い季節も
なんのその

深刻な地球温暖化にストップをかけるため、一人ひとりが問題意識を持ち、家庭、学校、事業所で「省エネ」を実践しましょう。

◎市民のみなさん

●暖房機、エアコンの温度は、控えめの20℃に設定しましょう。重ね着をして、必要な時だけ暖房ONのこまめな運転を心掛けましょう。



●お風呂は、家族が続いて入浴し、追い炊きを減らしましょう。お湯の出っぱなしは止めましょう。



●生地の厚い、床までの長いカーテンを利用し、戸や窓からの冷気を防ぎましょう。



●健康維持のためにも徒歩や自転車を使いましょう。

●自家用車はアイドリングストップし、運転時はエコドライブに努めましょう。

◎事業所のみなさん

●ウォームビズを展開し、管理温度は冬季20℃を推進しましょう。

●太陽光発電や太陽熱、地中熱などの、再生可能エネルギーの導入を促進しましょう。

●設備動力源の過剰な出力での使用は避けましょう。



野焼きは法律で禁止されています

ごみの自家処理のうち、野焼きは法律で禁止されています。少量の落ち葉たき(ビニールや紙くずは禁止)や、農家での稲わらの焼却などは例外として認められていますが、これらの場合でも時間帯や風向きに注意して、近隣の迷惑にならないよう十分配慮しましょう。

【環境セミナー】 地中熱のふしぎ大発見!!

日時…2月8日(土) 午前10時30分～正午(10時開場) 場所…カノラホール 小ホール

主催…環境市民会議おかや・岡谷市安全会議・岡谷市

参加無料
申込み不要

第1部「身近に使える地中熱!」

講師…NPO法人環境とエネルギー 理事長
(株)アグリクラスター 福宮 健司さん

原油価格の高騰や、震災の影響などから、自然エネルギーは、今後ますます重要度を増していきます。

地中熱を活用した病院・公民館などの公共施設、農業分野への利用など、地中熱エネルギーを有効活用するための方法・事例を紹介します。

- 今、求められているエネルギー
- 身近にある地中熱
- 地中熱と農業

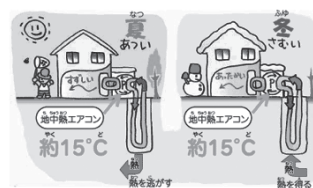


第2部「あったか快適、地中熱住宅!」

講師…NPO地中熱利用促進協会 会員
(株)ダイワテック 小和田孝幸さん

身近な住まいにこそ、地中熱の有効活用を。寒さ厳しい冬に春のような温かさを、うだるように暑い夏の日には木陰のような涼しさをもたらす、「エコ」と「快適」両立型、地中熱利用住宅を提案します。

- 地中熱の住宅利用
- 地中熱と空気熱のハイブリッド
- 地中熱に使える補助金



レジ袋削減にご協力ください! ~マイバッグ持参でレジ袋削減 生活全般へ3Rの輪を広げよう~

◎◎◎◎◎◎◎◎ 「ごみ収集カレンダー」に広告を掲載しませんか？ ◎◎◎◎◎◎◎◎

環境課では、「平成26年度ごみ収集カレンダー」に掲載する有料広告を募集します。ふるってご応募ください。

規格・数量…

- ごみ収集カレンダー（B3判フルカラー両面刷り 全戸配布）
カレンダー表面下部の8枠（1枠：たて43mm×よこ62mm）
カレンダー裏面下部への表記（社名、住所、電話番号）

掲載期間…平成26年4月1日～平成27年3月31日

掲載料…1枠 50,000円

掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの、社会的主義主張。美観風致を害するものなど。

募集受付…1月6日（月）～10日（金）

「岡谷市印刷物等に関する広告掲載申込書（様式第1号）」を環境課に提出してください。なお、応募希望者は、事前に説明がありますので、環境課までご連絡ください。

※応募多数の場合は選考

申込み・問合せ●環境課（内線1922）

諏訪湖浄化講演会

日時…1月30日（木）午後7時～8時30分

場所…RAKO華乃井ホテル パルケの間

テーマ…

「地域と科学はどう協働できるか？」

～福井県三方五湖の自然再生モデル～

講師…東京大学総合文化研究科広域システム科学系

準教授 吉田 丈人さん

対象…どなたでも参加できます。

参加無料
申込み不要

問合せ●環境課（内線1921）

水質汚濁事故を防止しましょう！

河川の水は、水道水や農業用水など幅広く利用されているため、水質汚濁事故が発生すると、多くの人の生活に影響を与え、動植物にも被害を及ぼすおそれがあります。

水質汚濁事故を起こさないよう十分注意し、豊かな水環境の保全にご協力ください。

水質汚濁事故を起こしたら・見つけたら

油や農薬などを流出させてしまったり、流れているのを発見したら、すぐにご連絡ください。

連絡先

●環境保全に関する関係機関

岡谷市環境課……☎23-4811（内線1921）

県諏訪地方事務所環境課……☎57-2952

県環境部水大気環境課……☎026-235-7162

●危険物（灯油など）に関する関係機関

岡谷消防署……☎22-0119

●河川の管理者

県諏訪建設事務所維持管理課……☎57-2935

もったいないフェスタ2014関連イベント

「もったいないフリマ」

出店者募集



「もったいないフェスタ 2014」は、循環型社会の構築をめざし、日常生活のなかの“もったいない”に対する意識を深める目的で開催します。このイベントの一環としてオープンする「もったいないフリマ」に出店してみませんか？

開催日時…2月23日（日）午前10時～午後3時

出店場所…ラオカヤ2階 特設イベント会場

募集区画数…40ブース

区画サイズ…1ブース：間口3m×奥行3m程度

出店費用…無料

出店条件…一般個人に限り（原則1人1ブース）。

食品や動物類の販売はできません。区画の割り振りは主催者が決めさせていただきます。

受付…1月14日（火）～（平日午前9時～午後5時）

※募集区画が埋まった時点で締め切ります。

不用食器（新品未使用に限る）

回収受付中！

市役所4階 環境課までお持ちください

申込み・問合せ●環境課（内線1922・1923）