

春の観光イベント情報

鶴峯公園つつじ祭り

約2万㎡の広大な敷地に植えられた30種類3万株のつつじが、一斉に咲き競います。鮮やかな花は、色とりどり



大小さまざま…。美しく刈り込まれた株が折り重なる見事な庭園公園で、春を満喫しましょう。

期間…5月9日(金)～18日(日)

駐車場…川岸スポーツ広場 普通車：1台500円

問合せ●つつじ祭り実行委員会事務局
商業観光課(内線1454)

第61回 小鳥バス

愛鳥精神のもと、自然に親しみ、自然を大切にしようと昭和29年に始まり、毎年続けられています。さわやかな早朝、新緑の高原に家族で出かけてみませんか。参加者には、オリジナルピンバッジをプレゼント!

期間…5月4日(日・祝)～6月29日(日) 毎週日曜日

雨天決行

場所…塩嶺小鳥の森周辺

料金…市内から小鳥バスで大人1,000円、子ども500円



問合せ●小鳥バス実行委員会事務局 商業観光課(内線1454)



「まちの活力」「ひとの活力」
今月の快活生活通信

第16回 塩嶺王城パークラインハーフマラソン大会 参加者募集!

北・南・中央アルプスや八ヶ岳、諏訪湖や松本平の絶景が見える塩嶺王城パークラインを走ってみませんか。

日時…5月25日(日) 午前10時スタート

申込み方法…5月2日(金) までに商業観光課に

種目…ハーフ(21.0975km)、5km、1.8km、5km

ある申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて郵便局から申し込んでください。

ウォーキング(ウォーキングのみ当日受付)



問合せ●大会実行委員会事務局 商業観光課(内線1456)

イルプラザ・カルチャーセンター 春の講座 託児あり

受付…5月10日(土) 午前10時～30日(金) 午後5時(先着順)。費用を添えてお申し込みください(おつりのないようお願いします)。※初日の電話申し込みはできません。

※5月14日(水)までは市内在住の人のみ受付

※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。



※写真はパンフラワーイメージ

講座名	期間・回数	内容	講師	費用	持ち物
初心者のパソコン教室	6月2日～7月7日 [毎週月曜日 全6回] 午後1時30分～3時30分	自分のパソコンのソフト(Word2010、2013)を使って、イラストや画像入りのチラシを作ってみませんか? 暑中見舞いや年賀状にも生かせるビジュアル表現を習得しましょう!(パソコンはレンタル可)	スキルアップ スクール岡谷校 代表 清水 弘志さん	受講料1,200円 テキスト代2,100円 パソコンレンタル 1回500円	ノートパソコン (Wordインストール済み)・ 筆記用具
やさしいパンフラワー	6月3日～7月15日 [毎週火曜日 全5回] 午前10時～正午 ※6/10・7/8は休み	さまざまな樹脂粘土を使って作るパンフラワーは、初心者にも簡単。きれいな花や可愛い動物を作ることができます。お部屋のインテリアとして半永久的に楽しめます。事務室に見本を展示中。	カルチャーセンター 学習グループ 金洋会 講師 水野美智子さん	受講料1,000円 材料費1,000円	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

あいさつではじまる“ふれあいたいむ”

春季推進旬間…5月19日(月)～28日(水)

日々の生活のなかで、子どもたちを犯罪や交通事故から守ろうという、ちょっとした気配りの時間が“ふれあいたいむ”です。

“ふれあいたいむ”は、小中学校の児童生徒が登下校する時間帯に、地域のみなさんが散歩やジョギング、清掃、買い物など、屋外での活動をしながら、子どもたちを見守り、子どもたちの安全と安心を図っていく事業です。それぞれの学校・地

域の単位でさまざまな見守り活動が行われ、地域交流の場ともなっています。“ふれあいたいむ”の期間中は、より多く、みんな活動に参加し、地域で子どもたちの見守りの輪を広げていきましょう。



問合せ●教育総務課(内線1210)



かしこく食べて健康に おいしく食べてヘルスアップ教室

～カラダにうれしい“裏ワザ”、
楽しく学んでみませんか!～

健康的な食生活で健康なからだづくりをめざすみなさん、調理実習と運動を通してヘルスアップしてみませんか? 託児もありますので、気軽にご参加ください。男性も大歓迎。

講座を修了すると、地域で食を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進協議会へ入会もできます。

時間…午前9時30分～午後1時(午前9時15分～受付)

場所…岡谷市保健センター 2F

対象…19歳以上の市民20名

(先着順。定員を超えた場合は初めての人を優先)

持ち物…エプロン・三角巾・筆記用具・電卓

参加費…3,000円(6回分の調理実習費) ※1回目に集金

申込み…電話でお申し込みください。

※託児申し込み多数の場合はお受けできないこともあります。

申込み・問合せ●健康推進課(内線1182)

日程	内容
6月19日(木)	「“食べ方”を変えると“からだ”が変わる?!” 知って納得! わたしのからだ 身体計測 ～血糖値が右肩上がりにならないためのヒケツ～ 《調理実習》からだにうれしいヘルシー料理
7月29日(火)	「よい歯で、よくかみ、若返り…健口と健康の関係」 ～健口でかむかむ度がアップする食材選びのポイント～ 《調理実習》かめかむ歯っぴークッキング
8月22日(金)	「サラサラ血液を手に入れる食のキホン」 ～血管がツマらないための食事の工夫～ 《調理実習》もっと野菜を食べよう! 夏野菜でつくる夏ごはん
9月25日(木)	「ずくだしてからだを動かそう!!」 ～日常生活の中でできる運動・ウォーキングのすすめ～ 《調理実習》伝えよう郷土の味! 信濃の国のおもてなし料理
10月29日(水)	「おいしく! 楽しく!! 減塩生活…塩分とからだの関係」 ～わが家は濃い味派? 薄味派? 味噌汁の塩分濃度～ 《調理実習》調味料をうまく使って適塩料理
11月20日(木)	「できることからはじめよう! バランスのとれた食生活」 ～はかって納得! わたしのからだ 身体計測～ 《調理実習》お手軽! 簡単!! スピードクッキング

いきいきママのヘルシー講座

「いきいきママのヘルシー講座」は、小さな子どもがいるお母さんの健康づくりのための教室です。育児から少し離れてリフレッシュし、心も身体も元気になりませんか。



時間…午前10時～正午

場所…市保健センター、こどものくに 定員…30名

対象…平成25年7月1日～平成26年3月31日生まれの子どもさん
のいるお母さん

※以前、この講座に参加したことのある人はご遠慮ください。

参加費…2,000円(調理実習材料費など)

申込み…5月12日(月)～6月13日(金)まで。健康推進課窓口または電話にて受け付けます。(定員になり次第締め切ります)

託児つき! (無料)

子どもさんと一緒に参加できます。幼児(兄、姉)の託児もできます。

問合せ・申込み●健康推進課(内線1193)

日程	内容
7月8日(火)	オリエンテーション からだの健康チェック(血圧・尿検査・体脂肪測定) 歯のはなし・口腔チェック
7月24日(木)	グループワーク ～ママの声・ママの気持ち～ 育児って大変!? 育児って楽しい!? (心理相談の先生によるアドバイス)
8月8日(金)	ママのからだを振り返ろう!! ～夏バテ知らずの夏ごはん～ 調理実習「野菜たっぷりヘルシー料理」
9月1日(月)	からだを動かそう! 産後ママのためのエクササイズ
9月29日(月)	お家でできるリラックス ～アロマでリフレッシュ～
10月10日(金)	「こどものくに」で遊ぼう! こどものくにの紹介 こどもとふれあおう! ベビーマッサージ

広告

信濃毎日新聞

■ 信毎Web <http://www.shinmai.co.jp/>

暮らしに 仕事に 役立つ信毎

地域の話から世界のニュースまで 一紙で分かる

県内の経済記事 たっぷり詳しく
生活防衛 豊富なチラシでお得情報

ライフスタイルを彩る
週刊すわは金曜日



購読のお申し込みは フリーダイヤル 0120-81-4341 はやい よみよい 又は 最寄りの信毎販売店へ

平成26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…1,600円(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9日(金)午前8時30分～(カルチャーセンターは午前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)
5/22 (木)	開講式 心に太陽・くちびるに歌を (行田 敏一)	5/30 (金)	開講式 音楽隊演奏で火の用心!! (岡谷市消防音楽隊)	5/30 (金)	開講式 「健康美人」になろう ～美しい姿勢づくりとウォーキング～ (山田千津子)	6/6 (金)	開講式 梅雨の季節を迎えて ～心安らぐ 葦木 美咲ライブ～ (葦木 美咲)
5/29 (木)	笑う門には福来る ～落語を楽しもう～ (松廼家 蜻蛉)	6/6 (金)	健康エクササイズ～お家でできる 簡単トレーニングと身体のケア～ (山田みずほ)	6/6 (金)	世界一の生糸のまち「シルク 岡谷」を学ぶ～蚕糸の歴史～ (高林 千幸)	6/13 (金)	簡単! 自宅で出来る 健康体操と体のケア (山田みずほ)
6/12 (木)	霧ヶ峰の自然を訪ねてみよう ～八島湿原周辺の自然に感動～ (三澤 和剛)	6/13 (金)	おかやの歴史探訪～製糸編①～ 世界に誇る生糸のまち「シルク 岡谷」を学ぼう!(高林 千幸)	6/13 (金)	もしもの時に困らない救急法の実技 ～AEDの使い方、救急車の呼び方～ (岡谷消防署 署員)	6/20 (金)	～8000m峰が連なる神秘的な場所 ～ヒマラヤトレッキングの魅力とは (横地 康生)
6/19 (木)	これからの保険・ 遺産相続はどうしよう (小林 晶秀)	6/20 (金)	小学生と合唱で交流会 みんなで元気に歌いましょう!! (佐原 玲子)	6/20 (金)	体のゆがみ・ズレを治して健康な体づ くり～動きを良くして、痛みも解消～ (岸田 俊也)	6/27 (金)	救急時の対応は? 救急救命法を学ぼう! (岡谷消防署 署員)
7/3 (木)	ニュースポーツを楽しもう (スポーツ振興課 職員)	7/4 (金)	大切なお金の話 ～これからの投資・遺産相続～ (田中 政広)	7/4 (金)	節約&省エネ術を学ぼう ～家計のムダを見つけよう～ (宮原 則子)	7/4 (金)	～初期中山道誕生から400年～ 地元長地から読み解く中山道の歴史 (蟹江 文吉)
7/10 (木)	ヘルシーな料理を作って 味わいましょう (健康推進課 栄養士)	7/11 (金)	「現代の名工」に学ぶ ～機械式時計修理一筋に～ (小林 清彦)	7/18 (金)	川岸の桑の木から「和紙」づくり① ～「中島桑」のお茶の試飲・ 和紙の材料作り～ (小久保久美子)	7/11 (金)	～五感を刺激して脳も活発に!～ 『シナプソロジー』で 楽しく脳トレ!! (永山 奈美)
7/17 (木)	生活設計と年金～知っておきたい これからの暮らしとお金の話～ (田中 政広)	7/18 (金)	オルゴール作り体験講座 好きな曲で自分だけの一台を作ろう! 下諏訪町奏鳴館 職員	7/25 (金)	挑戦!! エコクッキング ～季節 の野菜のお手軽ドライカレー～ (宮原 則子)	7/18 (金)	～シニア世代の金融トラブル～ 未公開株詐欺の実態とは!? (NPO法人エイプロシス)
7/31 (木)	ストレッチ体操をして 若さを保とう (五味 徳行)	8/29 (金)	落語で笑い上手に ～笑いは健康の源～ (小平 晴勇)	9/5 (金)	川岸の桑の木から「和紙」づくり② ～「紙すき」体験～ (小久保久美子)	7/25 (金)	～夏野菜をたっぷり堪能!～ カゴメ富士見工場見学
8/28 (木)	岡谷の歴史を学ぼう① 原始(旧石器・縄文・弥生時代) (生涯学習課 職員)	9/5 (金)	幸せを呼ぶ筆跡講座 ～筆跡に見る行動のクセとは～ (山田 千津子)	9/12 (金)	「新 岡谷蚕糸博物館」を 見学しよう (公民館職員)	8/1 (金)	～本場イタリアの味を家庭に!～ 自宅でできる「簡単」本格イタリアン (降旗 裕也)
9/4 (木)	岡谷の歴史を学ぼう② 古代(大和・奈良・平安時代) (生涯学習課 職員)	9/12 (金)	おなじみの歌謡曲に合わせて フラダンスを楽しもう! (沓掛 加奈子)	9/19 (金)	バスハイク ～木曽路の旅～ (仮)	9/5 (金)	～シニア世代に大人気～ マレットゴルフを楽しもう!! (木村 隆是)
9/11 (木)	俳句を学び 俳句を作ってみよう (中澤 康人)	9/19 (金)	おかやの歴史探訪～製糸編②～ 新しくなった岡谷蚕糸博物館を見学しよう! (岡谷蚕糸博物館 学芸員)	9/26 (金)	川岸の桑の木から「和紙」づくり③ ～和紙のオーナメントを作ろう～ (小久保久美子)	9/19 (金)	～これで健康寿命UP!!～ 『ロコモ体操』で筋力低下を防ぐ! (高橋 愛)
9/18 (木)	視察研修の旅 東信方面 ～吟行を兼ねて 信州の鎌倉を訪ねる～	9/26 (金)	バスハイク 富士山眺望の旅～三保の 松原、清水港クルーズ～	10/3 (金)	外国人の文化 ～幸せの国 「ブータン」活動記～ (仮) (元 青年海外協力隊員)	9/26 (金)	製糸のまち岡谷を知るならココ! 「新」岡谷蚕糸博物館を見学しよう! (岡谷蚕糸博物館 学芸員)
10/2 (木)	手話で歌を歌ってみよう ～頭と手の体操～ (竹花 敏代)	10/10 (金)	短歌を学ぶ① (山岡 弘道)	10/10 (金)	「野菜」で元気に美しく ～KAGOMEの野菜づくりの話～ (杉浦 浩)	10/3 (金)	バスハイク【行き先未定】
10/9 (木)	俳句を鑑賞しよう～自分で 作った俳句を発表しよう～ (中澤 康人)	10/17 (金)	短歌を学ぶ② (山岡 弘道)	10/24 (金)	食べて健康・お肌もピチピチ～内 からキレイ「美容・健康食」づくり～ (徳永 幸子)	10/10 (金)	講話「最後まで自分らしく 行き抜くために」 (二木 はま子)
11/6 (木)	切り絵でカレンダーを作ろう ① (日達れんげ)	10/24 (金)	五感の刺激で健康増進 ～ロコモ体操&シナプソロジー～ (高橋 愛)	10/31 (金)	お家で出来るリラックス体操 ～美しい体をつくりましょう～ (深沢 由子)	11/7 (金)	～学級の思い出を飾る～ 彩り豊かな「しめ飾り」を作ろう! (佐宗 りえ)
11/13 (木)	切り絵でカレンダーを作ろう② (日達れんげ) 閉講式	10/31 (金)	悪質商法にご用心! ～その攻略 法教えます～(社会福祉課職員) 閉講式(茶話会)	11/14 (金)	悪質商法に気をつけよう ～手口と対策～ 閉講式(社会福祉課職員)	11/21 (金)	あの手この手と変わる悪徳商法へ の対策とは!(社会福祉課職員) 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

