

川岸公民館 成人学校

まゆの「おひな様」作り

今話題!の「まゆ」を使って、かわいい羊の「おひな様」を作りましょう。工作感覚で簡単に作れます。お気軽にご参加ください。

日時…2月26日(木)

午後1時30分～4時

対象…市内在住・在勤で工作ができる人(年齢不問)。

定員…20名(定員になり次第締め切り)

講師…岡谷蚕糸博物館職員

持ち物…はさみ、カッター、木工用ボンド、ピンセット、老眼鏡(必要な人)
※あるものだけで可、ないものは貸し出します。

受講料…200円

材料費…1,000円

(受講料・材料費は当日集めます)

申込み…2月2日(月)～18日(水)の午前8時30分～午後5時まで受付。公民館窓口・電話・FAX・E-mailのいずれかで、氏名・住所・電話番号・年齢をご連絡ください。



誰でも・気軽に・簡単に! 天然酵母のパン作り教室

おいしいパンの香りに癒される、至福のリラックスタイムを満喫しましょう。

日時…2月23日(月)

午前10時～正午

対象…市内在住・在勤の人

定員…15名(定員になり次第締め切り)

講師…アロマオーブ 杉浦 さちさん

持ち物…エプロン、三角巾

受講料…200円 材料費…800円
(受講料・材料費は当日集めます)

申込み…2月2日(月)～13日(金)の午前8時30分～午後5時まで受付。公民館窓口・電話・FAX・E-mailのいずれかで、氏名・住所・電話番号・年齢をご連絡ください。

※託児は午前9時30分～午後0時30分、定員は16名です。希望する人は、子どもの氏名・月齢をご連絡ください。

託児あり



初心者でも安心! 体の芯から癒される! 太極拳をやってみよう

音楽に合わせて、やわらかく動いて体全体の機能を高め、運動不足・肩こり・腰痛・ストレスを解消。集中力や免疫力アップ、美容にも効果が期待できます。お試し参加も大歓迎!

日時…2月16日(月)・23日(月)

午後7時～8時30分(両日)

※どちらか1回の参加や途中入退場も可。

対象…市内在住・在勤の人

定員…15名(定員になり次第締め切り)

講師…石田 素子さん、学習グループ「川岸太極拳の会」のみなさん

持ち物…運動のできる服装、室内シューズ、汗ふき用タオル、飲みもの

受講料…1回200円(当日集めます)

申込み…2月2日(月)から各回当日の、午前8時30分～午後5時まで受付。公民館窓口・電話・FAX・E-mailのいずれかで、氏名・住所・電話番号・年齢をご連絡ください。



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

イルフプラザ・カルチャーセンター 青年向け講座 ヤングカレッシュ

対象…市内在住または在勤・在学の概ね40歳までの人。

申込み…窓口・電話・FAX・E-mailのいずれかでお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

申込み
受付中



講座名	期間・回数	内 容	講 師	受講料	持ち物
Excelデータ作成 マスター講座 定員20名	2月5日～3月26日 (毎週木曜日 全8回) 午後7時～9時	仕事に欠かせない図表やグラフのクオリティを上げたい!「関数」・「数式」を自在に使いこなしたい! そんな人におすすめです。	スキルアップスクール岡谷校代表 清水弘志さん	1,600円 テキスト代 2,160円	筆記用具、ノートパソコン (ない場合は1回500円で貸し出し)
ピラティス講座 定員20名	2月17日～3月24日 (毎回火曜日 全5回) 午後7時～9時	ピラティスでココロもカラダもきれいに! 体幹トレーニングをプラスして、むりなく、効率的・効果的に筋肉がつくれます。	フィットネス インストラクター 小口寿美江さん	1,000円	運動のできる服装、タオル、 5本指ソックス、飲料水、ヨガマット(バスタオルでも可)

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404 FAX 24-8442 Eメール culture@city.okaya.lg.jp

岡谷市子育て支援サイト
子育て支援メールマガジン

げんきっずおかや

<http://www.city.okaya.lg.jp/kosodate/>

子育てに関する、お知らせ・行事案内・手続きなど、パソコンや携帯電話に月2回配信。

まずは利用登録!

.....

今すぐアクセス▶▶

.....



問合せ●子ども課(内線1264)



世界 de Go! 国際交流センターだより

www.oiea.jp Tel.24-3226 Fax.24-3229 oiea@oiea.jp



◎ 姉妹都市提携50周年記念市民訪問団受入事業 短期ホストファミリー募集 ◎

アメリカミシガン州のマウント・プレザント市との姉妹都市提携が50周年を迎えました。1965年の提携以来、両市では、高校生の派遣と受け入れを交互に行う高校生生活体験事業をはじめ、50年に渡り、さまざまな交流事業を続けてきました。

昨年は、50周年記念行事の第1弾として、18名の岡谷市民訪問団がマウント・プレザント市を訪れ、交流を深めて来ました。そして、今年の夏は、マウント・プレザント市から約20名の市民訪問団がやってきます。

市では、訪問団を受け入れてくださるホームステイ家庭を募集しています。岡谷にいながら外国人と接し、異文化交流を体験できるこのチャンスに、姉妹都市交流事業に関わってみませんか？ 関心のある市民のみなさん、ふるってご応募ください。連絡お待ちしております。

ホームステイ受け入れ期間…8月10日(月)～12日(水) 3泊4日予定



イルプラザ・カルチャーセンター 冬の講座

申込み…1月24日(土)午前9時からカルチャーセンター第1研修室で先着順にて受付。費用など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)。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26日(月)までは「市内在住」の人のみ受付。



講座名	期間・回数	内 容	講 師	受講料	材料費	持ち物
シナプソロジー・ロコモ体操 定員20名	2月20日～3月13日 (毎週金曜日 全4回) 午前10時～正午	簡単な運動と脳の活性化で健康寿命UP! 視覚・聴覚・触覚などへの刺激に反応して動くことで脳を活性化。足腰の筋力増進にも有効です!	高橋 愛さん	1,000円	—	バスタオル、飲みもの、動きやすい服装、筆記用具、(あればヨガマット)
お父さんのサプライズ弁当 定員20名	2月7日・21日 (毎週土曜日 全2回) 午前9時30分～11時30分	子どもとのピクニックには、やっぱりお弁当! それが「お父さん作のキャラ弁」なら、楽しさ120%! お父さん、冬の間に弁当づくりの腕を磨き、食事の大切さも学びましょう。	健康推進課 栄養士	400円	1,000円	エプロン・三角巾 (または手ぬぐい)・弁当箱 (普段使用しているもの)

問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

宝くじ助成金により 整備しました

宝くじの社会貢献助成事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、三沢区で複合機などを、小坂区で除雪機などを整備しました。



【三沢区】複合機 など



【小坂区】除雪機 など

♡♡♡♡ イルプラザ・カルチャーセンター 世代間交流講座 ♡♡♡♡ おりがみで「ジバニャン」を折ろう! 紙相撲大会もあるよ!

おとなも子どもも、みんなでおりがみ! 大人気の妖怪ウォッチ「ジバニャン」や、いろいろ使える箱を折ったり、自分で折ったおすもうさんと、紙相撲大会も行います。

日時…3月22日(日) 午前10時～正午

対象…市内在住の園児(年長)からシルバー世代まで(親子や3世代など、どんな組み合わせでも参加可能です)

定員…42名(定員になり次第締め切り)

講師…瑞穂幼稚園 荻野 陽子さん

持ち物…はさみ・のり・牛乳パック1個・カラーペン(顔を描きます)

受講料…1人200円

材料費…1人300円

申込み…3月1日(日)～14日(土)の午前10時～午後5時まで受付。受講料・材料費を添えてカルチャーセンター窓口までお申し込みください(おつりのないようお願いします)。受付初日は電話による申し込みはご遠慮ください。

※託児(概ね生後3か月～保育園年中)を希望する人は、申し込み時にお申し出ください。

託児あり

問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

接種
時間／午後1時30分～2時20分
所／保健センター1階 予防接種室
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。

乳児健診等
所／保健センター2階 乳幼児健診室
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

金	土
5	6
 株式会社総設工業 ☎ 28-8504	 (有)三善工業 ☎ 23-3446
12	13
 3歳児健診 (24年1月生) 受付午後1時～1時30分  十和設備(株) ☎ 24-0182	 水道建設(株) ☎ 23-2662
19	20
 株式会社浜パイピング ☎ 23-6885	 株式会社上條電設工業 ☎ 23-5330
26	27
 離乳食教室〈ごっくん教室〉 (26年9月～10月生) 集合午前9時50分  株式会社イワナミ ☎ 22-2222	 株式会社オスガ設備 ☎ 27-6622

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	10日(火)午前9時～正午 庁舎201会議室
無料法律相談 [予約制]	17日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：藤森誠二 弁護士 ※3月分予約：2月18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]	19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 5日(木) 19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] 12日(木) 26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]	17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]	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：平成27年2月25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)	17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：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]	27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
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 ▶ 2月20日(金) 午後7時～8時30分

赤ちゃんを産むための体づくり、安産のコツ、
お父さんの妊婦体験



申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

くらしのカレンダー

2月

FEBRUARY

-  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。午前中のみ診療となります。
- 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
受付時間
持ち場
※3
- ◆乳幼児健診
持ち場
※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
1 釜口医院 ☎ 22-2089 さつき歯科医院 ☎ 27-5858 ファミリー薬局 ☎ 24-1801 （株）シンニチ設備 ☎ 22-1365	2 BCG (26年6月3日～9月2日生) 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分 （株）浜パイピング ☎ 23-6885	3 （株）上條電設工業 ☎ 23-5330	4 1歳6か月児健診 (25年7月生) 受付午後1時～1時30分 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	5 日本脳炎(1回目) (24年1月生) 2歳児にこここ教室 (25年1月生) 集合午前9時30分 [今井・小井川・長地地区] 信和設備(株) ☎ 22-3302
8 小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068 アルプス矯正・小児歯科クリニック ☎ 55-4477 山一小口薬局 ☎ 23-2206 （株）林鉄工設備 ☎ 23-3197	9 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 （株）イワナミ ☎ 22-2222	10 四種混合 [西堀・長地地区] (26年1月に3回目を) 終了した人を含む （株）オスガ設備 ☎ 27-6622	11 諏訪共立病院 ☎ 28-2012 ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220 ひまわり薬局 ☎ 26-7226 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	12 2歳児にこここ教室 (25年1月生) 集合午前9時30分 [今井・小井川・長地地区以外] 有丸竹下島商店 ☎ 22-2406
15 花岡医院 ☎ 22-3525 はつお歯科クリニック ☎ 23-8345 ファミリー薬局 ☎ 24-1801 旭設備(株) ☎ 23-3764	16 （株）アイテック ☎ 23-8500	17 四種混合 [西堀・長地地区以外] (26年1月に3回目を) 終了した人を含む 杉村設備(株) ☎ 27-8632	18 3～4か月児健診 (26年10月生) 受付午後1時～1時30分 （有）ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	19 日本脳炎(2回目) (24年1月生) （株）シンニチ設備 ☎ 22-1365
22 よねやま内科クリニック ☎ 22-8863 たちばな歯科医院 ☎ 22-1228 矢崎薬局 ☎ 23-7125 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	23 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時 信和設備(株) ☎ 22-3302	24 （株）総設工業 ☎ 28-8504	25 9～10か月児健診 (26年4月生) 受付午後1時～1時30分 （有）三善工業 ☎ 23-3446	26 （株）林鉄工設備 ☎ 23-3197

今月の納税

- ◎固定資産税・都市計画税 第4期
- ◎国民健康保険税 第11期

納期限…3月2日(月)

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）

健康相談について

- 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

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