

・こどもの予防接種は、全て医療機関で行う個別接種になりました。  
センターで行う集団接種はありません。  
関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

**児童健診等**  
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)  
3～4 か月、9～10 か月児健診、1歳6 か月児健診：  
バスタオル・ファーストブック申込書 (9～10 か月児健診のみ)  
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)  
聴力・視力検査をおこなってください。

相談に関するお問い合わせは — 健康推進課 (内線 1191) まで

	<b>金</b>	<b>土</b>
3 ク	4	5
(株)アイテック ☎ 23-8500		(株)杉村設備 ☎ 27-8632
0	11	12
(株)離乳食教室 (ぱくぱく教室) (R3年11月生) [予約制・少人数教室]		(有)三善工業 ☎ 23-3446
(株)信和設備 ☎ 22-3302		
7	18	19
(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406		(株)十和設備 ☎ 24-0182
4	25	26
(株)浜パイピング ☎ 23-6885		(株)上條電設工業 ☎ 23-5330

今月の納税

◎国民健康保険税 第8期

納期限…11月30日(水)

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 1136)

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	9日(水)午前9時～正午 庁舎 202会議室		
	無料法律相談 [予約制]	15日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課 (内線 1254) 相談員：北川和彦 弁護士 ※12月分予約：11月16日(水)～受付開始		
生活・子育て	高齢者のための司法書士による無料法律相談 [予約制]	16日(水)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 1279)		
	家庭児童相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 (内線 1226) 児童虐待 24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767		
移住	ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課 (内線 1263)		
	生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課 (内線 1254)		
就労	子ども総合相談センター	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 問合せ：教育総務課 (内線 1232)		
	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 専門カウンセラー (臨床心理士) 相談 [予約制] 9日(水)・24日(木)午後1時～7時 (1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ 1階 ☎ 24-2206		
企業経営	女性のための健康相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 助産師による相談 (1人あたり1時間) 問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)		
	女性のための相談	・女性相談員による相談 月～金曜日 問合せ：社会福祉課 (内線 1263) ・女性カウンセラー (産業カウンセラー) による相談 [予約制] 15日(火)午前10時～午後3時50分 (1人約50分) 問合せ：地域創生推進課 (内線 1362)		
農業	まいさぼ女性相談Day	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分まで 生活や暮らしの相談 問合せ：社会福祉課 (内線 1254)		
	ひきこもりの状態にある人やそのご家族の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課 (内線 1254)		
結婚相談	移住相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課 (内線 1361)		
	ミニジョブカフェ [予約制]	9日(水)午後1時～4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		
	中小企業経営技術相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
	ひと・しごと相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000		
	特許・発明相談	15日(火)午後1時～4時 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 問合せ：農業委員会事務局 (内線 1488)		
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 第2・4木曜日	午前10時～午後4時 午後6時～9時	諏訪湖ハイツ 312相談室	諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290 (内線 3112) (080-5143-3202)

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中 [予約制]

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

- 1回目 ▶ 11月4日(金) 午後7時～8時30分 (体験型講座)  
内容：授乳方法・赤ちゃんの抱き方・妊婦体験・沐浴(シャワー浴)など
- 2回目 ▶ 11月18日(金) 午後7時～8時 (オンライン)  
内容：安産のコツ・妊娠中の食事・産後のメンタルヘルスなど



「パパ・ママ教室」オンライン講座始まりました (2回目のみ：奇数月)

くらしのカレンダー

11月  
November

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理工番店
-  相談
-  乳幼児健診
-  子育て学習

発熱や呼吸器症状のある人は、受診・相談コールセンター（57-2930）または、当番医に電話相談してから受診をしてください。

- **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**  
保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。
- **水道修理工番店**  
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

乳幼児  
保健セ  
医療機

◆乳幼児  
場  
持  
ち  
※  
※  
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
<p>諏訪地区小児夜間急病センター</p> <p>■診療日：火・木・土・日 ■診療時間：午後7時～9時 ■診療科目：小児科 生後3か月以上中学生まで (ケガ、やけど、ハチ刺され、 誤飲等は除く) 諏訪市四賀2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日)</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分 問合わせ 健康推進課 23-6141 (直通)</p>	1	2	<p>春山眼科医院 ☎ 21-2525</p> <p>はつお歯科クリニック ☎ 23-8345</p> <p>アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>
6	7	8	9	10
<p>サツマ外科医院 ☎ 22-5180</p> <p>たちばな歯科医院 ☎ 22-1228</p> <p>日本調剤 岡谷薬局 ☎ 21-1176</p> <p>(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>離乳食教室(ごつくん教室) (R4年6月生) [予約制・個別対応]</p> <p>(株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>1歳6か月児健診 (R3年4月生) 午後(個別通知します)</p> <p>3歳児健診 (R1年10月生) 午後(個別通知します)</p> <p>(株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>
13	14	15	16	17
<p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>栗田歯科医院 ☎ 24-5756</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>(有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</p> <p>(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>(株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>3～4か月児健診 (R4年7月生) 午後(個別通知します)</p> <p>(株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>2歳児にこここ教室 (R2年10月生) 午前(個別通知します)</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>
20	21	22	23	24
<p>さくら並木クリニック ☎ 78-7876</p> <p>小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p>しなの調剤薬局赤羽店 ☎ 75-2808</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>(株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p>つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p>小松歯科医院 ☎ 27-8226</p> <p>川岸薬局 ☎ 24-3103</p> <p>(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
27	28	29	30	
<p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>早出歯科医院 ☎ 28-0024</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>育児相談(予約制) 午前9時30分～11時30分</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 (R4年1月生) 午後(個別通知します)</p> <p>(有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	

## お知らせ オープンエアマーケット 第7弾

2022年のオープンエアマーケットもフィナーレとなります。岡谷産シルクスイートや、寒さが増す時期に美味しい秋野菜を豊富に取り揃え、みなさんのお越しをお待ちしています。

日時…11月19日(土) 午前9時～10時30分(売切れ次第終了)

場所…岡谷蚕糸博物館  
マルベリー広場(芝生広場)

問合せ●農林水産課(内線1486)

## お知らせ 発達を促す遊びを体験 第3回 あそびのひろば

親子で発達を促すあそびを体験しませんか? ひろばで交流したり、専門家へ相談することで、子育ての悩みや不安を軽くしましょう。参加は無料です。

日時…11月15日(火) 午前9時30分～11時30分(受付:午前9時～)

場所…湯小路いきいき元気館(諏訪市)

対象…3歳児までの親子

定員…15組(定員になり次第締切)

申込み…アンケート付き申込書に記入のうえ、下記センターにFAXにてお申し込みください(FAX 54-7723)。申込書は子ども課にあります。

問合せ●諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス ☎54-7713

## お知らせ 11月は「子ども・若者 育成支援強調月間」です

新型コロナウイルス感染症に伴い、子どもも大人も日常生活にさまざまな制約が課され、その影響は子どもたちを取り巻く環境にも大きな変化をもたらしています。

わたしたちは、「青少年は地域社会からはぐくむ」という原点に立ち返り、子ども・若者を孤立させず、家庭、学校、職場、地域などが一体となって、子ども・若者を温かく見守り、声をかけ、励まし、ときには注意や指導ができる地域づくりをめざしましょう。

問合せ●生涯学習課(イルプラザ3F)  
☎24-8404



伸びよう 伸ばそう 青少年

## お知らせ 岡谷市収穫祭を開催します!

地元産の秋野菜や旬の果物などが、生産者から直接買える農産物販売イベントです。地元産のとれたて野菜をたくさん用意してお待ちしています。ぜひご来場ください。

日時…11月5日(土) 午前9時～10時30分

場所…市役所イベント広場(正面玄関前)

問合せ●農林水産課(内線1487)

## 環境 落ち葉の処理方法を紹介します

自宅を出た落ち葉は、以下の方法で処理をお願いします。

- ①庭の隅に置き、たい肥化する。
- ②収集場所に出せる状態(45L以下の透明袋に入れる)にして、(株)アイ・コーポレーションに持ち込む。
- ③その他プラスチックの指定袋か、45L以下の透明袋に入れて収集場所へ出す。(半透明の袋や、45Lより大きな袋は使えません。) ※燃やすごみと合わせて2袋まで出すことができます。

道路や公園などの清掃による落ち葉の処理については、ボランティア袋を使うことができます。(ボランティア袋は市役所4階の環境課で配布しています。)

※ボランティア袋には、自宅のごみや落ち葉を入れることはできません。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

## お知らせ やまびこ公園の今年の営業を終了

有料施設は11月6日(日)で営業を終了し、冬季は休園します。

※サマーボブスレーの営業は、11月3日(木・祝)までです。

※冬期閉園中も園内の散策などはできますが、ジャンボすべり台など遊具は使えません。

※閉園中に、園内で除草・伐採・除雪などの公園整備作業があります。作業車両の通行などがありますので、十分にご注意ください。

※トイレは、中央ひろば管理棟トイレの一部のみ利用可能です。

問合せ●やまびこ公園管理事務所  
☎22-6313

## もっと お知らせ

募集やイベント、環境、健康など  
まだまだお知らせしたいこと

## お知らせ 国によるJアラートの試験放送を行います

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練に伴う、緊急地震速報および国民保護情報の試験放送を、防災行政無線から放送します。試験放送ですので、ご理解とご協力をお願いします。

放送日時…

緊急地震速報:

11月2日(水) 午前10時ごろ

国民保護情報:

11月16日(水) 午前11時ごろ

問合せ●危機管理室(内線1592)

## 募集 環境審議会委員を募集します

環境保全に関する基本的事項について、市長の諮問に応じて調査や審議を行い、岡谷市の環境保全を推進していく岡谷市環境審議会委員を、広く市民のみなさんから募集します。

募集人員…4名以内

任期…2年

(12月22日～令和6年12月21日)

※会議は年に2～3回程度の開催。市環境基本計画などの進捗管理、各施策・計画策定などに対する意見・提案をいただきます。

応募資格…市内在住で、市の特別職、常勤の一般職、議員、ほかの審議会などの委員でない人。

応募方法…様式に住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を明記のうえ「環境問題への提言」をテーマに小論文(400字程度)を添えて、環境課まで持参、郵送、Eメールで提出してください。なお、様式はホームページ上に記載してありますが、任意のものでも受け付けます。

応募締切…11月11日(金)

申込み・問合せ●環境課  
(内線1445・1446)

Eメール seisou@city.okaya.lg.jp

## 岡谷市民ポッチャ大会

2020年東京パラリンピックで話題となった「ポッチャ」の市民大会を開催します。競技前にルール説明も行いますので、初めての人も大歓迎です。家族、友人、職場仲間などお気軽にお申し込みください。

日時…11月19日(土) 午前中

場所…市民総合体育館(スワンドーム)

参加料…1チーム(3~6人) 500円

申込み締切…11月11日(金)

問合せ●岡谷市スポーツ推進委員会  
(スポーツ振興課) ☎22-8804

## 各種スポーツ教室

### ◎ソフトバレーボール教室

期間…11月29日~1月31日

毎火曜日 計8回

対象…市内在住の小学3年生以上の人

時間…午後7時~9時

場所…市民総合体育館 スワンドーム

定員…20名(先着順)

講師…岡谷市バレーボール協会

受講料…小・中学生1,000円

高校生以上2,000円

保険料(任意) …小・中学生820円/高校生以上1,870円/65歳以上1,220円

申込み…11月4日(金) から市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。定員になり次第締め切ります。

問合せ●市民総合体育館内  
(公財)岡谷市スポーツ協会 ☎22-8850  
(平日 午前9時~午後5時)

## やまびこアイスアリーナ ファミリースケートデー

やまびこスケートの森アイスアリーナを、市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。

※貸し靴は有料:1足530円

日時…11月13日(日)

午前10時30分~午後3時30分

問合せ●(株)やまびこスケートの森  
アイスアリーナ ☎24-2494

## やまびこ国際スケートセンター オープン

日時…11月23日(水・祝) 午前8時~

●当日滑走無料

貸し靴は有料:1足530円

問合せ●やまびこ国際スケートセンター  
☎24-5210



## やまびこ国際スケートセンター ファミリースケートデー

やまびこ国際スケートセンターを、市内に在住、在勤、在学のみなさんに無料開放します。

※貸し靴は有料:1足530円

日時…12月3日(土)

午前8時~午後9時

問合せ●やまびこ国際スケートセンター  
☎24-5210

## 今月のスポーツ

### 学校体育施設予約調整会議

日時(12月分) …11月20日(日)

小学校:午後7時~

中学校:午後7時30分~

場所…市民総合体育館

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

### 個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(おおむね) 市民総合体育館(東体育館)を個人利用のために開放しています。ぜひご利用ください。

日時…11月20日(日) 午前9時~午後6時  
(午後6時以降も状況により利用可)

使用料…1人2時間

大人220円、小人110円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

### 自分の体を知ろう!

身体を構成している体成分(筋肉量、脂肪量、基礎代謝など)を一目で見ることが可能な高性能の体成分分析マシンを常時設置しています。自分の体の状態をチェックし、健康づくりにご活用ください。

場所…市民総合体育館

使用料…1回500円

以上問合せ●市民総合体育館  
☎22-8800



## 世界おとどけ便 ~国際交流センターだより~



### 秋を味わう ~パンプキンスパイイス~

こんにちは、みなさん。国際交流センターのキャロラインです。

秋といえば、どんな食べ物を思い浮かべますか? サツマイモ、ぶどう、サンマなど日本にはたくさんおいしい秋の味覚があります。アメリカではカボチャやクランベリー、七面鳥などを食べます。

今回は伝統の食材ではなく、アメリカで最近非常に人気が高い秋の味を紹介したいと思います。それはpumpkin spice(パンプキンスパイイス)です。名前に反してカボチャは使われず、

「スパイス」はシナモン、ナツメグ、クローブ、ショウガを組み合わせられていて、とても甘くていい香りです。若者はパンプキンスパイイスが大好きで、アロマキャンドルやクッキー、スイーツ、コーンフレークからビールまで、パンプキンスパイイスの味と香りはアメリカの秋の風物詩です。

なかでも飲み物の「PSL」(パンプキン・スパイス・ラテ)がいちばん人気です。日本人の味覚には甘すぎるかもしれませんが、機会があればみなさんも一度パンプキンスパイイスをお試しください!

Let's all enjoy the abundant flavors of Fall!

◎らくラク水中運動教室(一般)

日時…毎週火曜日  
午後2時～3時  
場所…市民水泳プール  
定員…15名  
受講料…1回600円  
申込み…当日窓口にて受付。



◎トレーニングパーソナルレッスン(一般)

個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導。  
期日…平日(土・日・祝日は要相談)  
時間…正午～午後4時のうち1時間  
場所…市民総合体育館内トレーニングルーム  
受講料…1回1,500円

◎パーソナルスイムレッスン(小学生～一般)

個人の要望・レベルに合わせたレッスン。初心者から上級者まで対応。種目なども相談に応じます。  
期日…平日(土・日・祝日は要相談)  
時間…午後1時～7時のうち1時間  
場所…市民水泳プール  
受講料…1回1,800円  
以上申込み…窓口または電話で受付。  
トレーニングは体育館まで、スイムはプールまでご連絡ください。(料金は保険料・施設使用料込)  
問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800  
市民水泳プール ☎23-6820

◎小・中学生アイスホッケー教室



期日…12月4日(日)・11日(日) 計2回  
対象…市内在住の小・中学生  
時間…午後4時30分～6時  
場所…やまびこスケートの森 アイスアリーナ  
定員…30名(先着順)  
講師…岡谷市アイスホッケー協会  
受講料…1,000円  
保険料(任意) …820円  
申込み…市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。12月1日(木)締切。定員になり次第締め切ります。  
※用具のない人は貸出も行います。  
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室  
(シンコースポーツ(株)主催)

◎はつらつ健康体操教室(一般)

日時…毎週水曜日  
午後2時～3時  
場所…市民総合体育館  
定員…20名  
受講料…1回500円  
申込み…当日窓口にて受付。



各種スポーツ教室

◎中学生女子バレーボール教室

期間…12月7日～3月15日  
毎回水曜日 計11回  
対象…諏訪郡内在住の女子小学6年生～中学生  
時間…午後6時30分～9時  
場所…市民総合体育館 東体育館  
定員…約30名(先着順)  
受講料…1,000円  
保険料(任意) …820円  
申込み…11月2日(水) から市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。定員になり次第締め切ります。  
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

◎カーリング教室

期日…11月20日、12月18日、1月22日  
毎日日曜日 計3回  
対象…市内在住、在勤、在学の小学生以上の人  
時間…午後4時～7時  
場所…やまびこスケートの森 アイスアリーナ  
定員…40名(先着順)  
講師…岡谷市カーリング協会  
受講料…小・中学生1,000円  
高校生以上2,000円  
保険料(任意) …小・中学生820円/高校生以上1,870円/65歳以上1,220円  
申込み…11月3日(木・祝) から市民総合体育館窓口で受付(電話申込み不可)。定員になり次第締め切ります。  
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804



シルキーチャンネル 11月の番組表

LCVデジタル11CH

ユーチューブライブ

問合せ●秘書広報課(内線1364)

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課(内線1364)まで。

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。  
※番組は変更になることがあります。

放送  
番組

- わが家のアイドル
- 市役所のおしごと
- 岡谷インフォメーション
- 音楽と運動による健康サポート事業 ほか

【市民投稿番組募集中!】シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。詳しくは秘書広報課にお問い合わせください。

# おかやのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの講座・イベント情報をお届けします

## 湊公民館 生活講座 プログラミングちょっと体験講座

「スクラッチ」という小学生も学んでいるプログラミング言語を使って、簡単なゲームで遊びながらプログラミングの基礎を学んでいきます。わかりやすく、ゆっくりと進んでいくので、どなたでも安心して受講できます。

日時…11月28日、12月5日・12日(全3回)  
毎月曜日 午後7時～8時30分

場所…湊公民館 2階学習室

対象…18歳以上の人

定員…10名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…パソコン総合支援 ズイー代表 堀内佐武さん

持ち物…パソコン、タブレット(インターネットが使えるもの)

※申し込み時に機器確認

受講料…600円 ※講座初日に集金

申込み…11月14日(月) 午前9時から湊公民館窓口または電話にて受付。電子申請(QRコードから)でも受け付けます。



問合せ●湊公民館 ☎22-2300

## 湊・川岸・長地 市内3公民館交流文化祭を開催します

各公民館で学んでいるもの同士が活動の成果を発表しあい、交流を深めるとともに、公民館利用者だけでなく、より多くの人に活動を知ってもらう機会とするため、市内3公民館が合同で交流文化祭を初めて開催します。

公民館を利用しているみなさんの活動が見られる貴重な機会です。ぜひお越しください。

日時…11月4日(金) 午前10時～午後7時  
11月5日(土) 午前10時～午後3時

場所…イルプラザ カルチャーセンター  
催事場



問合せ●湊公民館 ☎22-2300  
川岸公民館 ☎23-2200・長地公民館 ☎27-8080

## カルチャーセンター 季節の教養講座 最新★お片付けトレーニング講座

家庭の書類整理トレーニングと分類トレーニングを学び実践します。最終日には実践した人のホームファイリングを展示発表します。また、ご家族への整理の促し方なども学びます。

日時…11月27日、12月4日・18日(全3回)  
毎回日曜日 午前10時～11時30分

場所…カルチャーセンター 第7研修室

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

※子どもを連れての受講はできません。

講師…住まいプランニング 代表 藤森妙子さん

持ち物…筆記用具

受講料…1,100円 ※講座初日に集金

申込み…11月4日(金) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。5日(土)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。11月13日(日)までは、市内在住・在勤の人のみ。11月22日(火) 締切。



問合せ●カルチャーセンター(生涯学習課) ☎24-8404

## カルチャーセンター IT講座 はじめての写真・動画編集講座

スマホやデジカメから画像を取り込み、Windows搭載のソフトを使って、音入れや文字入れなどの編集を学びます。初心者・シニア世代の人、大歓迎です。

日時…11月15日・22日・29日(全3回)  
毎回火曜日 午後7時～9時

場所…カルチャーセンター IT研修室

定員…8名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…パソコン総合支援 ズイー代表 堀内佐武さん

持ち物…筆記用具 ※パソコンは講師が用意します(持参する場合はWindows10・11搭載のノートパソコンに限る)。

受講料…900円 ※講座初日に集金

申込み…10月27日(木) 午前10時からカルチャーセンター窓口にて受付。28日(金)から電話、電子申請(QRコードから)でも受け付けます。11月3日(木・祝)までは、市内在住・在勤の人のみ。11月9日(水) 締切。

