

川岸公民館 生活講座 **親子&ジュニア 3B体操体験会**

誰でも簡単!! リズムに乗って楽しくダンス!!3つの「B」がつく用具：ボール(Ball)、ベル(Bell)、ベルター (Belter)を使ってダンスをしましょう!! 乳幼児、小中学生から、どなたでも一緒に楽しめます。ぜひご参加ください。川岸公民館で活動中の「ジュニア3B体操」のみなさんと一緒に講座を行います。

日時…7月12日(金)・26日(金) 午後4時～5時30分
(両日とも)

※出られる日、出られる時間だけの参加OK! (要申込み)

対象…市内の親子 (乳幼児～入園前の子どもと保護者)・ジュニア(園児・小中学生)

定員…20名

講師…中島久子さん、星野千枝子さん、宮沢正子さん

持ち物…運動のできる服装 (必要な人は着替え)、室内シューズ(裸足でもOK)、汗ふきタオル、飲み物

申込み…7月1日(月) 午前8時30分から各回当日の開始時刻まで受け付け。窓口・電話・FAX・Eメールのいずれかで、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

環境セミナー 「これからのごみ減量について」

「諏訪湖周クリーンセンター (愛称: ecoポッポ)」建設に伴う、27年度ごみ減量目標達成に向けて、みなさんでもう一度ごみ減量について考えてみましょう!

日時…8月3日(土) 午後1時30分～ **会場**…カノラホール 小ホール

入場無料

対象…諏訪地方の住民 どなたでも聴講できます。

「岡谷エコフェスティバル2013」へ参加しませんか!

9月22日(日) 午後10時～午後3時 開催

会場…岡谷市清掃工場・鳥居平やまびこ公園

主催…岡谷エコフェスティバル2013実行委員会(岡谷市、環境市民会議おかや、(公財)おかや文化振興事業団、参加団体・企業)

環境保全やごみ減量・リサイクルなどの課題について考える「岡谷エコフェスティバル」は、企業や行政、仲間や団体みんなで開催するイベントです。実行委員会では今年も、当日の参加団体、協賛企業、「フリーマーケット」出店者を幅広く募集しています。詳しくはお問い合わせください。

❖ 関係団体・企業募集

みなさんが取り組んでいる環境活動の展示・発表の場としてご活用ください。(販促品の配付は可能ですが、直接的な営業活動、販売行為はできません。)

出店場所…清掃工場敷地内、臨時駐車場、鳥居平やまびこ公園駐車場 (出店場所はいずれも屋外)。1ブース6m(間口)×4m(奥行)程度

出店費用…無料

※テント、パネル、机・椅子などは各自持参

※お楽しみ抽選会での景品提供(参加者プレゼント)にご協力ください。

❖ フリーマーケット出店者募集

出店場所…清掃工場臨時駐車場(土・砂利) 約20ブース。1ブース3m(間口)×7m(奥行)程度。車の乗り入れ1台まで可

出店費用…無料

※一般(個人)に限ります。

※食品・動物類の販売はできません。

※先着順。区画がいっぱいになった時点で募集を終了する場合があります。

申込み…7月12日(金)までに直接電話で申し込んでください。午前9時～午後4時まで受付(土・日・祝日は除く)

申込み・問合せ●環境課 ☎22-7040

第2次岡谷市環境基本計画の推進

7月の基本目標《生活環境の保全》

安全で安心なすがすがしいまち

「きれいな水と空気」は安全で安心な暮らしを支えるものとして、大変重要です。

わたしたちの日常生活や

おかや環境かるた



そらたかく 青く広がる
ふるさとの空

事業活動が、水と空気を汚す要因となっています。水と空気を汚さないよう、お互いにルール、マナーを守り、公害のない安全・安心なまちづくりに努めましょう。

★市民のみなさん

●水や土壌を汚さない

- ・ 灯油が流出しないよう防油堤を設置しましょう。
- ・ 灯油タンクや配管系統の定期的な点検を行い、油漏れに注意しましょう。

- ・ 良い水質を保つため、農薬や除草剤の過剰使用を避け、併せて栽培作物の安全性を高めましょう。
- ・ たばこの吸殻など、ごみのポイ捨てはやめましょう。

●空気を汚さない

- ・ ごみを減らすこと、節電すること、自動車より公共交通機関を使うことも空気を汚さないために重要です。

★事業所のみなさん

●水質汚濁防止、土壌汚染防止

- ・ 廃洗浄液や廃油類は産業廃棄物として適正に処理しましょう。
- ・ スクラップ置き場の管理を徹底し、油分漏出に注意しましょう。

●大気汚染防止

- ・ 貨物車、営業車のアイドリングストップや、エコドライブを推進しましょう。



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。

食べきりキャンペーンにご協力ください

もったいない!

食べられるのに捨てられる「食べ残し」を減らそう

ながのけんりサイクルキャラクター「フルん」



これからの季節は、1年のなかでゴミ量が一番多くなる時期です。その原因のひとつは“生ごみ”です。夏場は野外キャンプや宴会などの機会が多くなり、ごみのなかには“食べ残し”の生ごみが目立ちます。

市では7月・8月を「食べ残しもったいない月間」として「食べきりキャンペーン」を実施します。「食べ物を大切に」「作ってくれた人に感謝する」という意識を持ち、食べ残しゼロを目指しましょう。

家庭では「余分を買わない!」「必要以上に作らない!」、宴会では「注文し過ぎない!」「出されたものは残さず食べる!」を心がけましょう。

ごみの減量に大切なのは、第一に「ごみの発生抑制」です。

飲食店や食品小売店などのみなさんも、ご協力をお願いします。

“もったいない”から始めよう!

生ごみ循環生活のススメ

ダンボールコンポスト講習会



身近な材料“ダンボール箱”を使って生ごみを堆肥に変身! 気軽に取り組めるのが特徴の、生ごみ自家処理の講習会です。※生ごみを加え続けて、約3か月で堆肥の完成です。

日時…①7月30日(火) 午後7時～8時15分

②8月1日(木)

午前10時～11時15分・午後2時～3時15分

会場…①カルチャーセンター第7研修室

②市役所6階601会議室

定員…各回30名

☆親子参加もOK! 夏休みの研究課題にいかがですか?

受講料…無料(ただし基材代は実費525円)

持ち物…みかん箱ほどのダンボール箱1つ、新聞紙(大)1日分、カッター、布ガムテープ

応募…随時電話にて受け付け

共催…岡谷市衛生自治会連合会・岡谷市消費者の会

※詳細は、お問い合わせください。

※「出前講座」のメニューでも取り上げています。グループ単位での開催を希望する人は、お気軽にご連絡ください。

予防接種
受付時間／午後1時30分～2時20分
場所／保健センター
持ち物／母子手帳・予診票 ※母子手帳を忘れると接種できません。

幼児健診等
場所／保健センター
持ち物／母子手帳・おたずね用紙（全てに共通）
※3～4か月、9～10か月児健診：バスタオル
※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）
視力検査をおこなっててください。

炎に関するお問い合わせは——健康推進課（内線1191）まで

4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27

（株）シンニチ設備
☎ 22-1365

（株）浜パイピング
☎ 23-6885

（株）林鉄工設備
☎ 23-3197

（株）イワナミ
☎ 22-2222

旭設備（株）
☎ 23-3764

（株）アイテック
☎ 23-8500

離乳食教室（ばくばく教室）
（24年7月～8月生）
集合午前9時50分

松澤工業（株）岡谷支店
☎ 27-7642

信和設備（株）
☎ 22-3302

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	10日(水)午前9時～正午 庁舎201会議室
無料法律相談 [予約制]	16日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：木嶋日出夫 弁護士 ※8月分予約：7月17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]	18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1274）
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 3日(水)、17日(水) 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] 24日(水)、31日(水) 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]	16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) 会場：イルフプラザ・カルチャーセンター
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
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	16日(火)午後1時～4時 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)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		(080-5143-3202)

■スポーツ施設お盆の営業案内
市民総合体育館、市営球場、市営庭球場、市民スポーツ広場、市民水泳プールは、お盆期間中（8月13日～16日）通常通り営業します。ただし、8月15日（木）、9月7日（土）は、午後4時までの営業となりますのでご注意ください。

問合せ ●市民総合体育館 ☎ 22-8800

■心配ごと相談所開設
「社会を明るくする運動」岡谷市推進委員会では、青少年問題、職業問題、裁判に関する手続きなどの心配ごと相談所を開設します。相談は無料で秘密は厳守されますので、ぜひご利用ください。事前予約は不要です。
日時：7月10日（水）～17日（水）
午前10時～午後4時
場所：イルフプラザ・カルチャーセンター
相談員：岡谷簡易裁判所、弁護士、保護司など

問合せ ●社会福祉課（内線1252）

今月の納税

- ◎固定資産税・都市計画税 第2期
 - ◎国民健康保険税 第4期
- 納期限…7月31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1135）

妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

1回目▶7月12日(金) 午後1時30分～3時
歯科診断、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

7月
JULY

-  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・高齢者受給者証等を必ずお持ちください。
- **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け付けます。
受付時間/午前9時~午後4時 ☎ 23-8511

- ◆ 予受場持
- ◆ 乳場持

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談

日	月	火	水	木
<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	3	4
<ul style="list-style-type: none">  釜口医院 ☎ 22-2089  なわ歯科医院 ☎ 26-0648  ファミリー薬局 ☎ 24-1801  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<p>相 一般健康相談 受付午後1時30分~3時30分</p> <p> 旭設備(株) ☎ 23-3764</p>	<p> BCG (24年11月3日~ 25年2月2日生)</p> <p> (株)アイテック ☎ 23-8500</p>	<p> 1歳6か月児健診 (23年12月生) 受付午後1時~1時30分</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> 日本脳炎(1回目) (21年7月1日~9月30日生)</p> <p> 2歳児にこにこ教室 (23年6月生) 集合午前9時30分 [今井・小井川・長地地区]</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>
7	8	9	10	11
<ul style="list-style-type: none">  諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100  山岡歯科医院 ☎ 22-2472  土田薬局 ☎ 28-3232  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<p> 三種混合</p> <p>相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分~11時</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 日本脳炎(1回目) (21年10月1日~ 22年4月1日生)</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 3歳児健診 (22年6月生) 受付午後1時~1時30分</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p> 日本脳炎(1回目) (21年10月1日~ 22年4月1日生)</p> <p> 2歳児にこにこ教室 (23年6月生) 集合午前9時30分 [今井・小井川・長地地区以外]</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>
14	15	16	17	18
<ul style="list-style-type: none">  諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100  山岡歯科医院 ☎ 22-2472  土田薬局 ☎ 28-3232  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<ul style="list-style-type: none">  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  林歯科医院 ☎ 28-6586  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<p> 日本脳炎(1回目) (21年10月1日~ 22年4月1日生)</p> <p> (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p> 3~4か月児健診 (25年3月生) 受付午後1時~1時30分</p> <p> 十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p> 日本脳炎(2回目) (21年7月1日~9月30日生)</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none">  米山医院 ☎ 22-2880(眼科) ☎ 22-8863(内科)  たちばな歯科医院 ☎ 22-1228  矢崎薬局 ☎ 23-7125  杉村設備(株) ☎ 27-8632 	<p> 四種混合 (西郷・長地地区)</p> <p>相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分~11時</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> 日本脳炎(2回目) (21年10月1日~ 22年4月1日生)</p> <p> (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p> 9~10か月児健診 (24年9月生) 受付午後1時~1時30分</p> <p> (株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p> 日本脳炎(2回目) (21年10月1日~ 22年4月1日生)</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>
28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none">  小谷内科医院 ☎ 28-4509  南信堂歯科医院 ☎ 22-3341  アイビー薬局 ☎ 26-1670  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<p> 四種混合 (西郷・長地地区以外)</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 日本脳炎(2回目) (21年10月1日~ 22年4月1日生)</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	