

勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 秋の講座 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)…①500円、②～⑤1,000円、⑥～⑩1,150円(保険料含む) ※材料費が別途かかる講座もあります。

申込み…10月6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
①美味しく“ラテアート”	10月23日～11月6日(金曜・全3回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
②今日から私も英会話(初級編)	10月19日～12月7日(11/23休み) [月曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
③女子力、男子力が上がる美文字に挑戦!	10月21日～12月2日(水曜・全7回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
④日常英会話(中級編)	10月22日～12月3日(木曜・全7回)	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
⑤始めてみよう! 韓国語	10月20日～12月8日(11/3休み) [火曜・全7回]	午後7時～8時30分	15名	勤青ホーム
⑥ピラテス	10月19日～12月14日(11/9、23休み) [月曜・全7回]	午後7時30分～9時	20名	勤青ホーム
⑦仲間とバドミントン	10月21日～12月2日(水曜・全7回)	午後7時30分～9時	30名	市民総合体育館
⑧有酸素&骨盤(ボーン)体操	10月22日～12月3日(木曜・全7回)	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑨ダンスヴィズミー	10月23日～12月4日(金曜・全7回)	午後7時30分～9時	25名	勤青ホーム
⑩ビューティー・パワーヨガ	10月23日～12月4日(金曜・全7回)	午後7時～8時30分	30名	勤労会館

【お知らせ】 講座内容や受付開始日時などをメールマガジンで配信しています。ぜひ登録してください!

登録方法…sub-195983@mc.melma.comに空メールを送信してください。(携帯電話の場合、melma.comを受信可能ドメインに指定してから送信)

申込み・問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201・24-3010

◎◎◎◎ 湊公民館 生活講座 ◎◎◎◎

「スポーツ吹矢」入門講座

～呼吸法と集中力で楽しく健康増進～

的をめがけて息を吹き、矢を放つ…日本生まれの新・健康スポーツ「スポーツ吹矢」の基本動作から競技方法までを学びます。腹式呼吸(スポーツ吹矢式呼吸法)で健康に。集中力と精神力を高めて、的中すればもう快感! 運動能力や腕力は不要。性別・年齢を問わず楽しめます。

開催日…10月29日、11月5日・19日・26日
毎回木曜日(全4回)

時間…午後7時～8時30分

対象…20歳以上の人(子ども同伴可・託児はなし)

定員…20名(先着順)

講師…日本スポーツ吹矢協会長野県支部長

小平はる美さん

受講料…1,000円(4回分) **材料費**…200円

持ち物…筆記用具、運動ができる服装

場所…湊公民館2階講堂

申込み…10月6日(火)～16日(金)の午前9時～午後5時、湊公民館窓口または電話にて受付。
定員になり次第締め切ります。

申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

シルバー人材センターからのお知らせ

高齢者の知識・経験・技能が、お役にたちます。

高齢者の就業促進にご協力ください。

臨時・短期・軽易な仕事はお任せください

シルバー人材センターは、公共的、公益的団体。割安で、安心して仕事を発注できます。

【あなたもシルバーの仲間!】

60歳以上の健康なみなさん、今までの経験や技能を生かし、生きがいのため、健康のため、入会して活躍しませんか? まずは毎月開催の、会員入会説明会にご参加ください。

仕事の内容	
屋内外の軽作業	草取り・清掃・工事手伝い・荷造り・農作業など
管理・環境分野	施設管理・駐車場管理・公園管理・守衛など
事務分野	一般事務・浄書・宛名書き・賞状書きなど
専門的な技術分野	講座講師・経理事務・自動車運転など
技能が必要な分野	植木の手入れ・ふすま張り替え・刃物研ぎなど
折衝・外交分野	集金・販売員・配達・集配・水道検針など
サービス分野	保育や家事の補助・留守番・社会活動など

問合せ●(公社)岡谷下諏訪広域シルバー人材センター

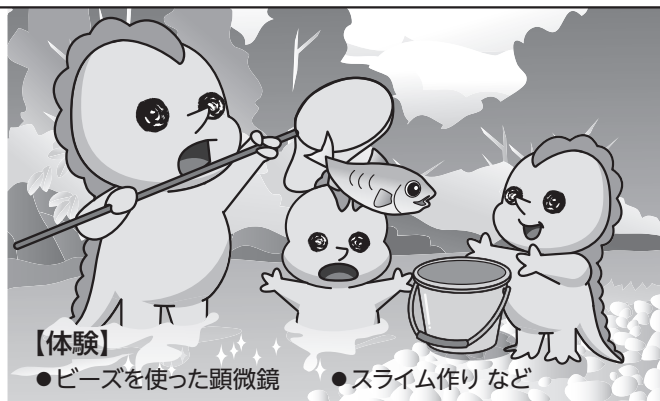
☎23-0760 <http://www.lcv.ne.jp/~osksc/>
介護福祉課(内線1277)

2015 地球に良い事! やさしい事! 岡谷 みんなで地球に恩返し! エコフェスティバル

10月10日(土) 午前10時～午後3時
開会式: 午前10時～ ラオカヤ2階 特設会場
開催場所: ラオカヤ2階 特設会場・テクノプラザおかや大研修室

「地球に^e良い事! やさしい事! みんなで地球に^c恩返し!」をメインテーマに、「ごみ減量・3Rの推進」「省エネ・再生可能エネルギーの有効利用」「環境学習」について学びます。省エネグッズが当たる「エコクイズラリー」も実施! 環境について家族で考える良い機会です。ぜひお出かけください。

☆☆同時開催! 「おかやフェスタ2015」☆☆



【体験】

- ビーズを使った顕微鏡 ●スライム作り など

【交換】

- 洗って乾かした牛乳パック50枚 ⇒ トイレトーパー1個
- アルミ缶10個またはスチール缶20個 ⇒ くじ引き1回

【その他】

- 被災地支援物資販売
- 省エネグッズが当たる「エコクイズラリー (スタンプラリー)」
- もったいない食器市同時開催 (整理券は開会式後本部にて配布)

秋の諏訪湖周一斉清掃

～秋空のもと、清掃でさわやかな汗を流しませんか～

内容…ごみ拾い、空き缶、ペットボトルの回収など

日時…10月18日(日) 午前6時30分～

集合場所(4か所) …湖畔公園小口太郎碑付近(メイン会場)、
体育館南側湖畔公園、湊小学校校庭、パウワウビレッジ
駐車場(駐車スペースに限りがありますので乗り合いで)
※初めて参加予定の団体・グループは、あらかじめご連絡ください。

10月は“ごみ、資源物分別強化月間”

「家庭ごみ等有料化」「その他プラスチック分別回収」「生ごみ拠点回収」がスタートし、5年が経過しました。燃えるごみのなかの「紙類・その他プラスチック・生ごみ」、燃えないごみのなかの「金属や缶」など、もう一度資源混入を一人ひとりが再チェック! ごみの減量・資源化を推進しましょう。

10月1日から31日までの1か月間、市は、各地区衛生自治会のみなさんと連携し、資源物の分別ルール徹底とごみ減量に取り組みます。ご協力ください。

☆わたしたちにできる3Rはなに?

リデュース〔発生抑制〕ごみを出さない

- マイバッグを持参する ●不要な包装は断る
- いらぬ物は買わない ●長く使う
- 容器詰め替え品を選ぶ など

リユース〔再使用〕ものを再使用する

- こわれたものを簡単に捨てずに修理して使う
- フリーマーケットを活用する ●必要な人に譲る
- マイ箸、マイボトルを持ち歩いて使う など

リサイクル〔再資源化〕再生して利用する

- 資源回収や、サンデーリサイクルデーの有効活用
- ごみを確実に分別する
- リサイクルされた製品を利用する など

☆3R(スリーアール)ってなに?
リデュース(Reduce)、リユース(Reuse)、リサイクル(Recycle)の3つの英語の「R」をよんで「3R」と呼んでいます。リデュースは「ごみを出さないこと」、リユースは「ものを再使用すること」、リサイクルは「使い終わったものを資源として再生し利用すること」です。

それぞれの役割・分担を再認識して、3R(スリーアール)に積極的に取り組み、《循環型社会の構築》を推進しましょう。

おかや環境かるた



ごみ整理 ちゃんと分別 リサイクル

10月の重点目標《循環型社会の構築》
ものを大切にすま

第3次岡谷市環境基本計画の推進



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。

以上問合せ●環境課(内線1446・1447)

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・予防票 ※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。

保健等
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	
1	2	3	
4	5	6	7
8	9	10	11
12	13	14	15
16	17	18	19
20	21	22	23
24	25	26	27
28	29	30	31

(株)オスガ設備
☎ 27-6622

岡谷酸素(株)
☎ 22-4931

杉村設備(株)
☎ 27-8632

(有)ミヤサカ管工
☎ 22-9615

(株)総設工業
☎ 28-8504

(有)三善工業
☎ 23-3446

離乳食教室〈ごっくん教室〉
(27年5月～6月生)
集合午前9時50分

十和設備(株)
☎ 24-0182

水道建設(株)
☎ 23-2662

(株)浜パイピング
☎ 23-6885

(株)上條電設工業
☎ 23-5330

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	14日(水)午前9時～正午 巡回相談(川岸支所)
無料法律相談 [予約制]	20日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員：山田直哉 弁護士 ※11月分予約：10月21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]	21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 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
ひとり親家庭相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
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 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 7日(水)・21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] 14日(水)・28日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
若者のための就労相談会 (夜間) [予約制]	23日(金)午後6時～8時 対象者：40代前半までの人やその家族 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
女性のための相談 [予約制]	20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
ひと・しごと相談	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 雇用、労働条件、人事、労働管理などの疑問や悩みを専門家に相談	14日(水)午前10時30分～午後3時30分 岡谷会場：勤労青少年ホーム 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
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	20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] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	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
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	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

1回目 ▶ 10月9日(金) 午後1時30分～3時
歯科指導、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

10月

OCTOBER

-  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・老人健康手帳を必ずお持ちください。午前中のみ
診療となります。
- 水道修理工当番店
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
場 ち
※3
- ◆乳幼児
場 ち
※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
今月の納税 ○市県民税 第 3 期 ○国民健康保険税 第 7 期 納期限…11 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 1 1 3 5）		健康相談・栄養相談・ 歯科相談（月～金曜日） 午前 8 時 30 分 ～午後 5 時 15 分 直通ダイヤル 23-6141 面接希望は事前にお電話ください。	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 中学生以下 諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699	
4  野村ウイメンズクリニック ☎ 24-1103  栗田歯科医院 ☎ 24-5756  アイン岡谷薬局 ☎ 23-2808  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	5  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  十和設備(株) ☎ 24-0182	6  四種混合 〔西堀・長地地区〕 〔26年9月に3回目を〕 〔終了した人を含む〕  水道建設(株) ☎ 23-2662	7  1 歳 6 か月児健診 〔26年3月生〕 受付午後1時～1時30分  旭設備(株) ☎ 23-3764	8  日本脳炎 〔24年9月生:1回目〔全地区〕 〔23年4・5月生のうち26年10月 までに2回目を終了した人〕 〔西堀・長地地区〕  (株)アイテック ☎ 23-8500
11  諏訪マタニティークリニック ☎ 28-6100  小松歯科クリニック ☎ 28-0008  土田薬局 ☎ 28-3232  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365	12  春山眼科医院 ☎ 21-2525  小松歯科医院 ☎ 27-8226  ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	13  四種混合 〔西堀・長地地区以外〕 〔26年9月に3回目を〕 〔終了した人を含む〕  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	14  3 歳児健診 〔24年9月生〕 受付午後1時～1時30分  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	15  信和設備(株) ☎ 22-3302
18  市瀬医院 ☎ 26-1717  さつき歯科医院 ☎ 27-5858  かえで薬局 ☎ 26-1929  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	19  (株)イワナミ ☎ 22-2222	20  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	21  3～4 か月児健診 〔27年6月生〕 受付午後1時～1時30分  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	22  日本脳炎 〔24年9月生:2回目〔全地区〕 〔23年4・5月生のうち26年10月 までに2回目を終了した人〕 〔西堀・長地地区以外〕  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406
25  今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688  土田歯科医院 ☎ 28-3001  コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023  旭設備(株) ☎ 23-3764	26  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (株)アイテック ☎ 23-8500	27  杉村設備(株) ☎ 27-8632	28  9～10 か月児健診 〔26年12月生〕 受付午後1時～1時30分  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	29  (株)シンニチ設備 ☎ 22-1365