

カルチャーセンター 手作りお香講座

天然のやさしい香りにいやされるひととき。リラックス効果のあるお香や、好きな香りのオリジナルお香を作ることできます。お香作りに集中し、静かで心安らぐ時間をお過ごしください。

期日…6月15日・22日・29日 毎週水曜日(全3回)

時間…午前10時～正午

定員…10名

講師…mayura手作りお香の会
大山 智子さん

受講料…2,500円(材料費を含む)



カルチャーセンター ママ向け骨盤バランス講座

よく眠れない、いつも疲れている、頭痛がする…そんな症状はありませんか。出産・子育てによる 骨盤や骨格の歪みが原因で、自律神経のバランスが崩れているかもしれません。ゴムバンドを使用する体操で、心と体をいやししましょう。

期日…日曜コース：5月29日、6月12日・19日(全3回)

月曜コース：5月30日、6月6日・20日(全3回)

時間…両コースとも午後2時～4時

定員…各コース10名 対象…乳幼児のお母さん

講師…カイロプラクティックチアーズ 山田 紋子さん

受講料…1,000円(材料費を含む)



申込み…4月27日(水) 午前10時から、カルチャーセンター窓口にて受付(先着順・定員になり次第締め切り)。受講料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)。28日(木)より電話でも受け付けます。

無料託児あり(各講座限定10名。申し込み時にご予約ください)

託児あり

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

キッズクラブ

～岡谷の自然たんけん隊～



対象…小学校3年生～中学生(小学生は保護者同伴可)

定員…20名

受講料…1,000円(実習バス代金として)

申込み受付…5月7日(土)～21日(土)の午前9時～午後5時。初日は窓口のみ。2日目以降は電話でも受け付けます(先着順)。

※市内在住の児童・生徒優先(18日以降、市外の児童・生徒も受け付けます)

※全講座を受講してください。途中参加は不可。

日 時	場 所	内 容
5月28日(土) 午前7時～11時30分	塩嶺閣	夏の鳥「オオルリ」に会えるかな 開講式／周辺の自然観察・夏の野鳥観察・巣箱づくり
7月2日(土) 午前9時30分～11時30分	カルチャーセンター第7研修室	星ヶ塔遺跡の事前学習をしよう
8月2日(火) 午前7時30分～11時30分	星ヶ塔遺跡(下諏訪町)	星ヶ塔遺跡の見学をしよう (遺跡まではマイクロバス利用)
9月10日(土) 午前9時～午後1時	塩嶺野外活動センター周辺	きのご狩りをしよう きのご汁をつくって食べよう
12月10日(土) 午前9時～11時30分	塩嶺閣	冬の鳥「ベニマシコ」に会えるかな クリスマスリースをつくろう
1月28日(土) 午前10時～11時30分	諏訪湖ハイツ周辺	諏訪湖で水鳥を観察しよう 横河川河口でコハクチョウなどの水鳥を観察しよう／閉講式

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

♥ Thank you & Until Next Time ♥

岡谷市民のみなさん、国際交流員のマットです。

早いもので、おかやに来て9年、国際交流員となつてから4年が経ちますが、東京で新たな道に進む決意をし、4月末でこの地を去ることになりました。長きにわたり、みなさんにたくさんお世話になり、お陰さまで、自分にとって岡谷市が第2の故郷と思えるまでになりました。そのため、5月からの新生活へ希望を抱きつつも、岡谷を離れることを考えると、大変寂しく、複雑な気持ちにもなっています。思えば、岡谷市では本当に多くの思い出深い経験や素晴らしい友人たちに恵まれました。4年間で振り返ると、伝えたいことばかりのはずですが、いざ伝えようと思うと、なかなか言葉が出てきません。

国際交流員としては、国際理解講座や世界料理教室を開催、保育園などで子どもたちと遊んだり、歌ったりしながら英語を教えたり、海外から訪れた来客の通訳をしたり、在住外国人

の相談を受けたりと、幅広い経験を積むことができました。

また、何より毎日、明るく、楽しい職場で仕事できたこと、困った時には助けてもらったことに心から感謝しています。

「4年間って、長い!」と思ったことがありますが、今思うと本当にあっという間でした。

みなさんにこの記事を読んでいただく頃には、国際交流員としての任務がすでに終了しているかと思いますが、ぜひまた岡谷市を訪れるつもりでいますので、「さようなら」より「また会える日まで…」にしておきましょう!

最後に、温かく見守ってくれ、いつも歓迎してくださったことを胸に、これからもがんばっていきたいという気持ちを込めて…Thank you おかや!そして、これからもよろしくお願いします。



問合せ●国際交流センター ☎24-3226

【第3次岡谷市環境基本計画の推進】

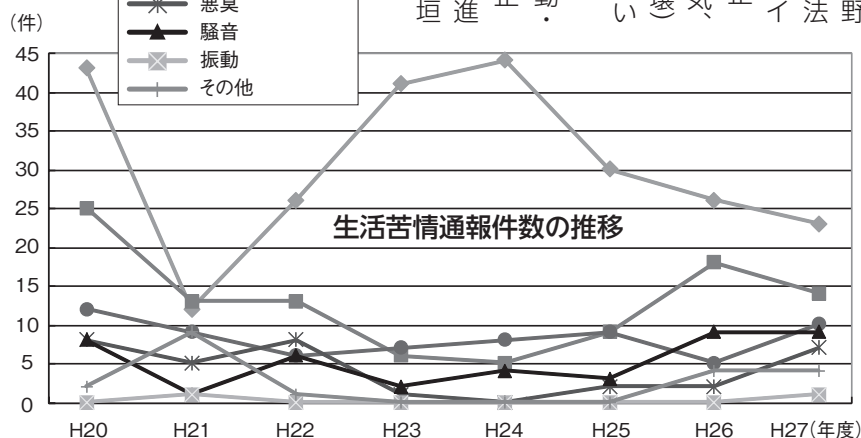
5月の重点目標《生活環境の保全》

安全で安心なすがすがしいまち

岡谷市における最近の「生活苦情通報件数」は、大気汚染（野焼き）が最も多く、次いで不法投棄と水質汚濁、騒音が続いています（左図）。わたしたちの日常生活や事業活動が公害問題の要因となっています。お互いにルール、マナーを守り、公害のない安全で安心なまちづくりに努めましょう。

◎生活環境保全のための必要な取組

- 野外焼却（野焼き）や不法投棄、ポイ捨ての禁止
- 水や大気、土地（土壌）を汚さない
- 配慮
- 騒音・振動・悪臭の防止
- 緑化の推進（宅地の生垣など）



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。

ごみ減量に“まったなし”

ダンボールコンポスト講習会

暖かくなって、微生物が活発化。堆肥づくりの好機到来です！グループの学習会にいかがですか？

身近な材料“ダンボール箱”を使って生ごみを堆肥に大変身！気軽に組み立てるのが特徴の、生ごみ自家処理の講習会を「職員出前講座」のメニューで用意しています。グループ単位で開催の希望がありましたら、お気軽にご連絡ください。

◎生ごみを加え続けて約3か月で堆肥の完成です。手作りの堆肥で家庭菜園が豊かに実るかも！

定員…30名

受講料…無料（ただし基材代の実費525円がかかります）

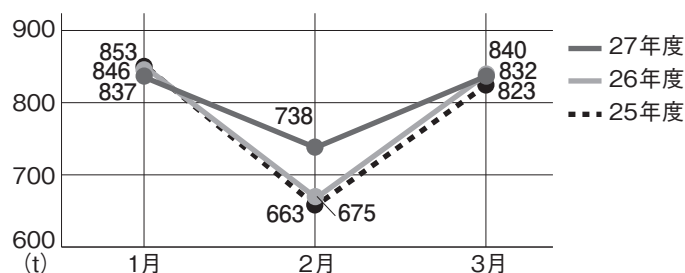
持ち物…みかん箱ほどのダンボール箱1つ、新聞紙（大）1日分、カッター、布ガムテープ

申込み…随時電話にて受付

共催…岡谷市衛生自治会連合会、岡谷市消費者の会

※詳細や不明点は、お問い合わせください。

燃えるごみ排出量の推移



比較年度	1月	2月	3月
27年度量	837t	738t	832t
25年度比	16t減(▲1.9%)	75t増(11.3%)	9t増(1.1%)
26年度比	9t減(▲1.1%)	63t増(9.3%)	8t減(▲0.9%)

この3年間、3か月のごみの排出量とその推移に、大きな変化はありません。市民のみなさんのリサイクルへの取り組みは進んでいますが、より大切なのは、ものを大切にして使いきる、活かすことです。

ごみを出さない生活を意識し、メモ紙などの小さな紙も資源物として出すなど、できることから始めてみましょう。

諏訪湖と河川をともに清掃！

※新たに参加を希望するみなさん（団体ほか）は、ご連絡ください。当日参加もお待ちしております。

わたしたちの生活にやすらぎを与える「諏訪湖」を美しくするため「諏訪湖および河川一斉清掃」を行います。

日時…5月29日（日）午前6時～（1時間程度）

清掃内容…一般ごみ・空き缶・ペットボトルの回収など

接種
時間／午後1時30分～2時10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。
本活化ポリオについてはお問合せください。

乳幼児健診等
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	7
岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406
12 13	14
日本脳炎 (25年4月生:1回目(全地区) 27年5月に2回目を終了した人 (西堀・長地地区))	
(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365
19 20	21
(有)三善工業 ☎ 23-3446	(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197
26 27	28
日本脳炎 (25年4月生:2回目(全地区) 27年5月に2回目を終了した人 (西堀・長地地区以外))	
離乳食教室 〈ばくばく教室〉 (27年5月～6月生) 受付午前9時30分～50分	
水道建設(株) ☎ 23-2662	旭設備(株) ☎ 23-3764

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	11日(水)午前9時～正午 庁舎202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：宮坂大吾 弁護士 ※6月分予約：5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]
高齢者のための司法書士による無料法律相談[予約制]	18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1278）
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
ひとり親家庭等相談	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 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 11日(水)・25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]	20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]	17日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 申込み：企画課（内線1528）
巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	18日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
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
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] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	11日(水)午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 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

2回目 ▶ 5月13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 _____*



女性のライフステージに応じた健康相談 [予約制]

5月23日(月) 午前9時～11時30分 (1人あたり1時間)

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

今月の納税

- ◎軽自動車税 第1期
- ◎国民健康保険税 第2期

納期限…5月31日(火)

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）

くらしのカレンダー

5月

MAY

-  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
※不
- ◆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
1  向山内科医院 ☎ 23-6272  はつお歯科クリニック ☎ 23-8345  やまびこ薬局 ☎ 21-2144  (株)総設工業 ☎ 28-8504	2  (有)三善工業 ☎ 23-3446	3  小口医院(耳鼻咽喉科) ☎ 22-3068  たちなな歯科医院 ☎ 22-1228  コスモファーマ岡谷薬局 ☎ 78-8023  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197	4  酒井医院 ☎ 22-2121  信濃医療福祉センター ☎ 27-8414  栗田歯科医院 ☎ 24-5756  湖北堂薬局 ☎ 22-2325  土田薬局 ☎ 28-3232  (株)イワナミ ☎ 22-2222	5  川岸医院 ☎ 22-2562  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  小松歯科クリニック ☎ 28-0008  川岸薬局 ☎ 24-3103  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622
8  祐愛病院 ☎ 23-0222  スマイル歯科医院 ☎ 24-0315  ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510  十和設備(株) ☎ 24-0182	9  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  水道建設(株) ☎ 23-2662	10  BCG (27年9月11日～12月10日生)  旭設備(株) ☎ 23-3764	11  1歳6か月児健診 (26年10月生) 受付午後1時～1時20分  (株)アイテック ☎ 23-8500	12  四種混合 (西堀・長地地区) (27年4月に3回目を) (終了した人を含む)  2歳児にこにこ教室 (26年4月生) 受付午前9時15分～9時30分  杉村設備(株) ☎ 27-8632
15  平林医院 ☎ 22-3952  栗田歯科医院 ☎ 24-5756  御子柴薬局 ☎ 27-7056  (株)浜パイピング ☎ 23-6885	16  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330	17  四種混合 (西堀・長地地区以外) (27年4月に3回目を) (終了した人を含む)  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642	18  3歳児健診 (25年4月生) 受付午後1時～1時20分  信和設備(株) ☎ 22-3302	19  いきいきママ応援講座 (27年9月～10月生) 午前10時～11時30分  (株)総設工業 ☎ 28-8504
22  あざみ胃腸科クリニック ☎ 28-0505  小松歯科クリニック ☎ 28-0008  菜ノ花薬局 ☎ 26-1500  (株)イワナミ ☎ 22-2222	23  育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622	24  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931	25  3～4か月児健診 (28年1月生) 受付午後1時～1時20分  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406	26  9～10か月児健診 (27年7月生) 受付午後1時～1時20分  十和設備(株) ☎ 24-0182
29  釜口医院 ☎ 22-2089  小松歯科医院 ☎ 27-8226  ファミリー薬局 ☎ 24-1801  (株)アイテック ☎ 23-8500	30  杉村設備(株) ☎ 27-8632	31  (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615	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	